

## บทที่ 2

### ทบทวนวรรณกรรม

“หนังสือไม่สามารถบรรเทาความเหงา แต่เป็นแหล่งที่ให้เราเลือกที่จะสันโดษ”<sup>1</sup>

แจน แฮชดา

ก่อนจะเข้าสู่การทบทวนวรรณกรรมความเหงาโดยตรง จะได้กล่าวถึงพัฒนาการและสถานภาพในภาพรวมของความรู้เรื่องความเหงา จากนั้นจึงเข้าสู่ประมวลองค์ความรู้ 3 ด้านที่สำคัญด้วยกัน ได้แก่ ด้านแนวคิด-ทฤษฎี และวิธีการวิจัย ตลอดจนผลการค้นพบที่สำคัญในงานวิจัยความเหงาที่ผ่านมา

### พัฒนาการและสถานภาพความรู้เรื่องความเหงาโดยสังเขป

ก่อนหน้าปี 1960 ความเหงาเป็นหัวข้อที่มักถูกหลีกเลี่ยงในการศึกษาทางวิชาการ ความเหงาถูกยอมรับเป็นหัวข้อในการจัดประชุมทางวิชาการอย่างชัดเจนเป็นครั้งแรก ในแนวทางศึกษาแบบสหวิทยาการ ภายใต้หัวข้อ “วิภาคความเหงา” (The Anatomy of Loneliness) ในปี 1967 ที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ณ เดวิส ซึ่งในครั้งนั้น มี Yehudi Cohen เป็นผู้นำในการจัดสัมมนา ผลของการสัมมนา ทำให้หัวข้อความเหงาได้รับการบรรจุอยู่ในหลักสูตรของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย และถูกเสนอแก่ชุมชนทั่วสคราเมนโต แวลลีย์ และที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ณ เดวิส ในเวลาต่อมา (Hartog, 1980a, p. 2) จากนั้น ในปี 1973 Robert S. Weiss แห่งมหาวิทยาลัยแมสซาชูเซต ได้เขียนงานเรื่อง *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*<sup>2</sup> ซึ่งเป็นงานริเริ่มที่มีอิทธิพลอย่างสูงต่อการวิจัยในหัวข้อความเหงาในสาขาจิตวิทยาสังคม ตลอดจนได้รับการอ้างอิงอย่างมากในตำราพื้นฐานของสาขาดังกล่าวเป็นเวลา

---

<sup>1</sup> “Books cannot alleviate loneliness-but they provide resources for people who choose solitude.” (Jan Hajda)

<sup>2</sup> Zick Rubin (1979) ยกย่อง Weiss ว่า เป็นบิดาแห่งการวิจัยความเหงา และเรียกหนังสือของเขาว่าเป็นไบเบิลของการวิจัยเรื่องความเหงา

ยาวนานกว่าสองทศวรรษ (เช่น Middlebrook (1980); Gergen, Gergen, & Harcourt (1981); Sear, Freedman, & Peplau (1985); Deaux, Dane, & Wrightsman (1993) etc.) อย่างไรก็ตามก็ตีถ้าไม่นับงานที่ไม่ใช่การเขียนในรูปแบบวิชาการ แต่ถือว่าเป็นงานที่ผ่านการครุ่นคิดมาอย่างหนัก และมีผลต่อสาธารณชนทั่วไปแล้ว ในช่วงระยะบุกเบิกพรมแดนแห่งความรู้นี้ ย่อมไม่อาจละเลยการนับรวมงานเรื่อง *Loneliness* ของ Moustakas (1961, 1972) ไปได้

ในปี 1977 ซึ่งเป็นเวลา 10 ปี ภายหลังจากการประชุมทางวิชาการเรื่องวิภาคความเหงา J. Ralph Audy หนึ่งในบรรดาผู้เข้าร่วมประชุมเมื่อปี 1967 และเป็นหนึ่งในนักนิเวศวิทยาชั้นนำของโลก ได้แนะนำให้ Joseph Hartog เป็นบรรณาธิการในการทำหนังสือชื่อ *The Anatomy of Loneliness* ในขณะที่ทั้งสองได้รับเชิญไปบรรยายที่ฟอรัม เลวิส ทั้งสองได้ตั้งความมุ่งหมายให้หนังสือดังกล่าว เป็นการศึกษาความเหงาจากมุมมองแบบสหวิทยาการเช่นเดียวกับกรอบของการประชุมที่เคยจัดขึ้นในทศวรรษที่แล้ว ปรากฏว่าโครงการทำหนังสือนี้ได้รับการสนับสนุนจาก Yehudi Cohen ทำให้ในปี 1980 หนังสือ *The Anatomy of Loneliness* ได้รับการตีพิมพ์ออกมา (Hartog, 1980a, p. 2) และกลายเป็นหนังสือที่บรรจุบทความที่เสนอกรอบความคิดจากสาขาวิชาต่างๆ ที่หลากหลายอย่างชนิดที่ยังไม่มีงานใดมาแทนที่ได้จนปัจจุบัน เพราะครอบคลุมทั้งวิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ โดยมีสาขาชีววิทยา จิตวิทยา จิตวิเคราะห์ สังคมวิทยา มานุษยวิทยา ศิลปะ วรรณกรรม รวมไปถึงสาขาปรัชญาและศาสนา ทั้งนี้ นอกจากมีกรณีศึกษาที่ใช้แนวทางประจักษ์นิยมแล้ว ที่เป็นลักษณะโดดเด่นอีกอย่างก็คือ การมีตัวอย่างการใช้แนวทางปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) ด้วย

ในด้านการวิจัยในหัวข้อความเหงา ความน่าเชื่อถือทางวิชาการได้ถูกก่อร่างขึ้นเป็นครั้งแรก ภายใต้งานนำของ Anne Peplau แห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ณ ลอสแอนเจลิส และ Daniel Perlman แห่งมหาวิทยาลัยเมนิโทบา โดยในปี 1979 ทั้งสองได้เป็นผู้นำในการจัดประชุมเสนอผลงานวิจัยเรื่องความเหงาของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ณ ลอสแอนเจลิส (Hartog, 1980a, p. 1)

และในปีเดียวกับการตีพิมพ์งานเรื่อง *The Anatomy of Loneliness* นั้นเอง ได้มีการตีพิมพ์ตำราพื้นฐานทางจิตวิทยาสังคมที่น่าสนใจเล่มหนึ่งคือ *Social Psychology and Modern Life* (1980) เขียนโดย Patricia Niles Middlebrook โดยมี Philip G. Zimbardo เป็นบรรณาธิการที่ปรึกษา ตำราดังกล่าวได้ระบุว่าหัวข้อความเหงาเป็นหนึ่งในสามของหัวข้อที่กำลังเป็นหัวข้อใหม่ในวิชาจิตวิทยาสังคม โดยความเหงาถูกจัดให้เป็นบทหนึ่งต่างหากโดยเป็นบทสุดท้ายของตำรา

เล่มนี้ด้วย ซึ่งในการเขียนบทนี้ Middlebrook ได้รับความช่วยเหลืออย่างมากจาก Vello Sermat นักจิตวิทยาที่มีผลงานวิจัยความเหงาโดดเด่นมากคนหนึ่ง

ในปี 1989 Mohammadreza Hojat and Rick Crandall ได้เป็นบรรณาธิการหนังสือเรื่อง *Loneliness : Theory ,Research, and Applications* ซึ่งเป็นการนำบทความทั้งหมดที่เคยตีพิมพ์ครั้งแรกในวารสาร *Journal of Social Behavior and Personality* ฉบับพิเศษ (ปี 1987) ในหัวข้อความเหงามาพิมพ์ซ้ำ โดยมีบทความนำที่แสดงความคิดเห็นถึงสถานะของงานวิจัยความเหงาในขณะนั้นว่ายังไม่สามารถอธิบายสาเหตุของความเหงาได้ โดย Weiss ซึ่งเคยผลิตงานบุกเบิกเมื่อปี 1973 ด้วย นอกจากนี้ในหนังสือที่ Hojat and Crandall เป็นบรรณาธิการในตอนท้ายได้พิจารณาว่ามีหนังสือความเหงาที่ถือเป็นงานอ้างอิงหลัก 4 เล่มด้วยกันได้แก่ *Loneliness : The Experience of Emotional and Social Isolation* (Weiss, 1973), *The Anatomy of Loneliness* (Hartog, Audy, & Cohen,1980), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (Peplau, & Perlman, 1982) และ *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness* (Peplau, & Goldston, 1984) จึงพอกล่าวได้ว่า หากรวมเล่มของ Hojat and Crandall ด้วยแล้ว ในปี 1989 ก็มีหนังสือที่เป็นงานอ้างอิงหลักรวมเป็น 5 เล่ม

เกี่ยวกับการสรุปพัฒนาการศึกษาคความเหงานั้น ก็อบจะสามทศวรรษมาแล้ว Derlega และ Margulis (1982, pp. 152-153) ซึ่งถึงประวัติการพัฒนาศึกษาอย่างน่าสนใจว่าในการพัฒนามโนทัศน์มีอยู่ 3 ขั้นตอน ขั้นตอนที่แรกคือ การให้เหตุผลถึงความสำคัญของมโนทัศน์ขั้นตอนที่สอง การพยายามสำรวจและแสดงลักษณะที่คล้ายคลึงและแตกต่างจากมโนทัศน์อื่น และขั้นตอนที่สาม การสร้างทฤษฎี แม้ทั้ง 3 ขั้นตอนนี้จะแยกจากกันก็ตาม แต่ในทางปฏิบัติก็คาบเกี่ยวกัน อย่างไรก็ตาม Derlega and Margulis เห็นว่า พัฒนาการในการศึกษาคความเหงาส่วนใหญ่อยู่ในขั้นตอนที่ 1 และ 2 ยังไม่สามารถมีทฤษฎีความเหงาในความหมายทฤษฎีที่แท้จริง

ต่อมา Paloutzian and Janigian ได้แสดงความเห็นในปี 1989 ว่า ประวัติงานวิจัยความเหงา มีพัฒนาการไปตามลำดับปกติของการหาความรู้ ซึ่งอาจแบ่งได้ 3 ขั้นตอน ขั้นตอนที่แรกคือการศึกษาแบบพรรณนา (descriptive phrase) เริ่มด้วยการบันทึกข้อสังเกตเริ่มแรกเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่ศึกษา ตามด้วยการสืบค้น และการนำเสนอข้อมูลที่บอกเล่าถึงนิยามเชิงประจักษ์ของปรากฏการณ์นั้นทั้งหมด ระยะนี้อยู่ในช่วงเวลาทศวรรษที่ 1970 ซึ่งเป็นช่วงที่เริ่มศึกษาถึงความแพร่หลายและการวางภาพรวมของการศึกษาคความเหงาทั้งหมดที่ควรเป็นไป

ขั้นตอนที่สอง ได้แก่ การขัดเกลาเทคนิคการวัด เสนอโมเดลเชิงมโนทัศน์ และการศึกษาเพื่อทดสอบสมมุติฐาน งานวิจัยความเหงาอยู่ในช่วงที่สองเป็นเวลาหนึ่งทศวรรษ ดังปรากฏ

งานวิจัยเชิงประจักษ์มากกว่า 25 เรื่องตีพิมพ์ในวารสาร *Journal of Personality and Social Psychology* และ *Personality and Social Psychology Bulletin*

ขั้นตอนที่สาม คือความก้าวหน้าทางทฤษฎีถึงขนาดที่จะดูคลืนและรองรับข้อค้นพบเชิงประจักษ์ Paloutzian และ Janigian เห็นว่างานวิจัยความเหงากำลังขยับจากขั้นตอนที่หนึ่งสู่ขั้นตอนสองและสาม โดยยกอุปมาว่า ระยะเวลาหนึ่งเป็นเด็ก ระยะเวลาสองเป็นวัยรุ่น และระยะที่สามเป็นระยะผู้ใหญ่ แต่อย่างไรก็ดี งานวิจัยความเหงาจะมีคุณค่าในทฤษฎีจิตวิทยาหรือไม่ ก็ขึ้นอยู่กับพันธกิจและคุณภาพของงานวิจัยในระยะยาว (Paloutzian, & Janigian, 1989, pp. 31-32)

ขั้นตอนขั้นที่สามตามทัศนะของ Paloutzian and Janigian สอดคล้องกับขั้นตอนที่สามตามทัศนะของ Derlega และ Margulis ในทัศนะของผู้ศึกษาซึ่งยืนอยู่ ณ จุดปัจจุบัน ยังคงเห็นสอดคล้องกับทั้งสี่ท่านว่า งานวิจัยความเหงายังไม่สามารถพัฒนาไปสู่ขั้นตอนที่สามได้ หรือยังไม่มีการสร้างทฤษฎีความเหงาที่ชัดเจนขึ้นได้ หลังจากงานเรื่อง *Loneliness : Theory ,Research, and Applications* (1989) จนปัจจุบัน (2009) ยังไม่ปรากฏงานในรวมทฤษฎีความเหงาออกใหม่อีกเลย การศึกษาความเหงาส่วนใหญ่เกือบทั้งหมดเป็นเรื่องการศึกษาสหสัมพันธ์ โดยที่การพัฒนาความเข้าใจในมิติทัศนคติความเหงายังอยู่ ณ จุดเดิมเมื่อสองทศวรรษก่อน ยังไม่สามารถสร้างคำอธิบายสาเหตุของความเหงาได้ตามที่ Weiss ได้วิจารณ์ไว้ตั้งแต่ปี 1989 (Weiss, 1989, pp. 6-7) แม้จะมีความพยายามขานรับข้อเรียกร้องของ Hojat and Crandall (1989, p. 271) และ Weiss (1989, pp. 14-15) ในการศึกษาความเหงาจากแง่มุมชีววิทยา แม้จะมีข้อค้นพบที่น่าสนใจในเชิงความสัมพันธ์<sup>1</sup> แต่ก็ยังไม่ประสบผลในเชิงอธิบายสาเหตุ (ดู เช่น McGuire & Clifford, 2000; Boomsma et al., 2005; Cacioppo & Patrick, 2008) และถ้าพิจารณาจากปัญหานิยามของความเหงาเองดังที่ Weiss หยิบยกขึ้น เรายังอาจมองได้ว่า พัฒนาการการศึกษาคความเหงายังอาจต้องกลับมาตั้งต้นที่ขั้นที่หนึ่งด้วยซ้ำ<sup>2</sup> ดังที่ผู้ศึกษาจะได้นำเสนอข้อวิจารณ์ในรายละเอียดในบททบทวนวรรณกรรมถัดจากนี้ไป

<sup>1</sup> จะได้ว่ากล่าวรายละเอียดในหัวข้อ 4.1 มุมมองชีววิทยา และในหัวข้อผลการค้นพบในงานวิจัยความเหงา หัวข้อย่อย 1 พันธุกรรมและปัจจัยอื่นๆ ด้านร่างกายกับความเหงา

<sup>2</sup> ตัวอย่างเช่น ในงานความเหงาล่าสุดโดย Cacioppo and Patrick (2008) ยังคงไม่ได้ตรวจสอบนิยามความเหงาอย่างเคร่งครัด ทั้งสองยึดความหมายของความเหงาตามแบบทดสอบ The UCLA Loneliness Scale (version3) ของ Daniel W. Russell ซึ่งจำกัดความเหงาเกือบแทบทั้งหมดที่มีมิติเชิงความสัมพันธ์ทางสังคมเท่านั้น (ดู Cacioppo & Patrick, 2008, p. 6) รายละเอียดปัญหานิยามความเหงา ผู้ศึกษาจะได้กล่าวในหัวข้อคำจำกัดความของความเหงา ในบทนี้

## ประมวลองค์ความรู้ด้านแนวคิด-ทฤษฎีความเหงา และแนวทางการแก้ไข

อาจประมวลแนวคิด-ทฤษฎีความเหงาได้ใน 3 ประเด็นสำคัญ ได้แก่ คำจำกัดความของความเหงา ประเภท และสาเหตุของความเหงา สำหรับแนวทางการแก้ไขความเหงานั้น แม้ไม่ใช่เรื่องของแนวคิด-ทฤษฎี แต่เพื่อความสะดวก จะจัดอยู่ในหัวข้อประมวลองค์ความรู้นี้ด้วย โดยอยู่ในตอนท้ายเรื่องแนวคิด-ทฤษฎี

อนึ่ง ก่อนเข้าสู่คำจำกัดความของความเหงา จะขอเริ่มต้นจากการสรุปปัญหาทั่วไปในการนิยามความเหงา และการทำความเข้าใจในความแตกต่างระหว่างคำว่า ความเหงา ความโดดเดี่ยว การแยกตัว และความสันโดษ

### 1. ปัญหาในการนิยามความเหงา

ปัญหาพื้นฐานในการนิยามความเหงามักปรากฏอยู่ในสองลักษณะด้วยกัน ลักษณะแรกคือมักใช้คำว่าเหงาอย่างครอบคลุม โดยรวมไปยังสิ่งอื่นที่ไม่ใช่ความหมายของคำว่า ความเหงาไว้ด้วย ลักษณะที่สองคือความเข้าใจว่าความเหงาเป็นสิ่งเดียวกับหรือเป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์สำคัญอื่น จึงไม่แยกเป็นมิติพิเศษเฉพาะต่าง

ในลักษณะแรกนั้น Sadler and Johnson (1980, p. 37) ว่าเป็นความผิดพลาดที่นักวิชาการบางท่านมักใช้มิติพิเศษความเหงาแบบกว้างมากเกินไป (an enormous umbrella concept) ดังเช่นงานที่มีชื่อเสียงของ Moustakas (1961, 1972) ที่จัดเอาความกลัว ความซึมเศร้า ความโกรธ ความแปลกแยก (alienation) และความรู้สึกผิด เข้าเป็นส่วนหนึ่งของความเหงาด้วย ทั้งที่ความจริงแล้ว องค์ประกอบต่างๆ เหล่านี้อาจมีความเกี่ยวข้องในบางกรณีกับความเหงา แต่ไม่ควรที่จะมารวมอยู่ในกระบวนการของการสร้างนิยาม เพราะไม่ใช่องค์ประกอบเชิงโครงสร้างของปรากฏการณ์เชิงประสบการณ์นี้โดยตรง

ในลักษณะที่สองนั้น นักวิชาการจำนวนไม่น้อยเข้าใจว่า ความเหงาเป็นสิ่งเดียวกับหรือไม่ก็เป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์ที่สำคัญคือ ความซึมเศร้า (depression) (การตั้งข้อสังเกตของ Leiderman, 1980, p. 377; Fromm-Reichmann, 1980, p. 345) หรือความกระวนกระวาย (anxiety) (การตั้งข้อสังเกตของ Fromm-Reichmann, 1980, p. 345) นอกจากนี้ ก็ยังมีความเข้าใจว่าความเหงาเป็นสิ่งเดียวกับความเบื่อ หรือเป็นการกระหายที่จะมีปฏิสัมพันธ์อย่างมากกับ

ผู้อื่น<sup>1</sup> (thirst for association) ผลของการเข้าใจในลักษณะที่สองนี้ก็เช่นเดียวกับในลักษณะที่หนึ่ง คือ ทำให้ไม่เข้าใจตัวความเหงาจริงๆ หรือทำให้ละเลยลักษณะที่เป็นแก่นความหมายของคำว่า เหนงานั่นเอง

ปัญหาการใช้คำว่าเหงาทั้งที่ไม่ใช่ความหมายของคำว่าเหงา ยังสามารถพบได้ในกรณีของคนทั่วไป ด้วยเหตุนี้ ในการตอบแบบสอบถาม นิยามความเหงาของผู้ตอบที่ต่างกันย่อมมีผลให้คำตอบมีปัญหาความถูกต้องได้ (Middlebrook, 1980, p. 536 )

ปัญหาส่วนหนึ่งที่ทำให้การนิยามความเหงาเป็นไปได้ยากยิ่ง เพราะความเหงาของแต่ละคนก็ต่างกัน แม้คนๆเดียวกันเองนั้น ในสถานการณ์แต่ละครั้ง แต่เวลาๆก็อาจรู้สึกเหงาได้ไม่เหมือนกัน แต่การที่แต่ละคนสามารถให้นิยามความเหงาได้อย่างหลากหลาย ไม่ได้หมายความว่าไม่มีลักษณะร่วมของความหมายเลย หรือก็ไม่ได้เท่ากับว่าปราศจากความหมายที่แท้จริงของความเหงา หน้าที่พื้นฐานในการทำงานทางทฤษฎีความเหงาจึงอยู่ที่การทำความเข้าใจ หรือทำความเข้าใจชัดเจนในความหมายของมโนทัศน์ความเหงานั่นเอง

### ความแตกต่างระหว่างคำว่า ความเหงา ความโดดเดี่ยว การแยกตัว และความสันโดษ

นอกจากปัญหาพื้นฐานดังกล่าวข้างต้น ก่อนเข้าสู่การอธิบายความหมายของมโนทัศน์ความเหงาอย่างละเอียด ควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างความหมายของคำว่า ความเหงา (loneliness) ความโดดเดี่ยว (aloneness) การแยกตัว (isolation) และความสันโดษ<sup>2</sup>

<sup>1</sup> ดั่งข้อความตอนหนึ่ง ในหนังสือ *คู่มือวิทยากรระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนช่วงชั้นที่ 3-ช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6)* ซึ่งจัดทำโดยกรมสุขภาพจิต (2546) มีความตอนหนึ่งเกี่ยวกับ “คนขี้เหงา” ว่า

ถ้าคุณรู้สึกตัวเองว่าเป็นคนขี้เหงาอยู่ตามลำพังคนเดียวไม่ได้ จะต้องหาเพื่อนคุย และต้องมีคนแอดล่อมมากๆ ถ้าต้องอยู่คนเดียวเมื่อใด จะรู้สึกเหงาจับจิตจับใจ กระวนกระวาย ไม่มีความสุขที่จะต้องอยู่โดยไร้เพื่อน ต้องโทรศัพท์หาเพื่อนคนนั้น คนนี้ พอได้เพื่อนคุยแล้วจะรู้สึกดีขึ้น อย่างนี้ชีวิตของคุณจะต้องขึ้นอยู่กับคนอื่นและต้องพึ่งพาทางใจจากคนอื่นอยู่เสมอ... (2546, น. 86 เน้นโดยผู้ศึกษา)

<sup>2</sup> การแปลคำว่า Solitude เป็นภาษาไทยว่า “สันโดษ” นั้น ใช้ตามพจนานุกรมฉบับอังกฤษ-ไทย ที่เผยแพร่ทั่วไป รวมทั้งมีงานแปลสำคัญ เช่น เรื่อง “วอลเดน” ของเฮนรี เดวิด ธอโร โดย สุริยฉัตร ชัยมงคล ก็ยืมคำแปลเช่นนี้ ตามภาษาสันสกฤต และบาลี ซึ่งเป็นที่มาของคำนี้ใน

(solitude) เสียก่อน เนื่องจากนักวิชาการที่สำคัญบางท่านมีการใช้คำที่สับสน เช่น บ้างใช้คำว่า ความเหงา การแยกตัว และความสันโดษอย่างเป็นทางการเป็นคำไวพจน์หรือเป็นคำที่ทดแทนกันได้ (Mijuskovic, 1980, p. 66) บ้างไม่แยกความแตกต่างระหว่างความเหงาและความสันโดษ (เช่น Moustakas, 1961, 1972 บางส่วน<sup>1</sup>)

อันที่จริง ความโดดเดี่ยวมีความหมายตามตัวอักษรคือ การเป็นอยู่คนเดียวหรือทั้งหมดมีหนึ่งเดียว (all one หรือ all by oneself) (Audy, 1980, p. 113 )

การแยกตัวบางความหมายบ่งถึงลักษณะทางกายภาพ ของภาวะที่สิ่งหนึ่งแยกขาดจากสิ่งอื่น ความหมายนี้เห็นได้ชัดเจน แต่การแยกตัวยังมีบางความหมายที่เกือบจะซ้อนทับกับคำว่าความโดดเดี่ยว โดยเฉพาะภาวะที่อยู่ตัวคนเดียวโดยไม่ได้ติดต่อหรือสัมพันธ์กับผู้อื่น (ดู *Longman Dictionary of Contemporary English*, 2003 , pp. 40, 862)

ความโดดเดี่ยวจึงไม่ได้มีความหมายเท่ากันทั้งหมดกับการแยกตัว เพราะขณะที่การแยกตัวมีแนวโน้มที่บ่งถึงลักษณะทางกายภาพอย่างชัดเจนกว่า แต่ความโดดเดี่ยวเป็นคำที่สามารถมีความหมายครอบคลุมลักษณะเชิงนามธรรมได้ด้วย เพราะแม้เราอยู่คนเดียวในทางกายภาพ แต่เราอาจไม่มีความโดดเดี่ยวก็ได้ เช่น เราอาจมีจินตนาการถึงบุคคลหรือสิ่งที่มีนัยสำคัญต่อเรา (significant others) ทำให้เราไม่คิดเห็นว่าตนโดดเดี่ยว

ทั้งคำว่า ความโดดเดี่ยว และการแยกตัวในความหมายที่เกือบจะซ้อนทับกับความโดดเดี่ยว ในตัวของมันเองไม่ได้หมายถึงความรู้สึก แต่อาจนำไปสู่ความรู้สึกได้ (ดู *Longman Dictionary of Contemporary English*, 2003 , pp. 40, 862)

ความโดดเดี่ยวหรือการแยกตัวโดยตัวมันเองไม่ได้หมายความว่าความเหงา แม้ว่ามันอาจนำไปสู่ความรู้สึกเหงาได้ก็ตาม ในทำนองตรงกันข้าม การอยู่ท่ามกลางผู้คนมากมาย อาจเกิดความรู้สึกเหงาก็เป็นได้ (lonely in the crowd) (Riesman, 1950) ด้วยเหตุนี้ สำหรับความ

---

ไทย "สันโดษ" หมายถึง ความยินดี, ความพอใจ พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2546) ให้คำจำกัดความสอดคล้องกับความหมายเดิมในภาษาบาลีว่า ความยินดีหรือพอใจเท่าที่ตนมีอยู่หรือเป็นอยู่

<sup>1</sup> หนังสือในปี 1972 ยังคงอยู่ในรูปของการรวมบทความที่ Moustakas เขียนในต่างกรรมต่างวาระกัน มีบางบทที่ได้แยกความแตกต่างระหว่างความเหงาและความสันโดษแล้ว แต่บางบทยังคงจัดความสันโดษเป็นความเหงาด้วย เมื่อมีผู้อ้างอิงในปี 1972 จึงสามารถอ้างได้ทั้งสองแบบ ทางที่ดีอาจแก้โดยการระบุหน้า เช่น ในหน้า 20 Moustakas รวมความสันโดษไว้กับความเหงา พอหน้า 39-56 แยกความสันโดษออกจากความเหงา

เหงาแล้ว มันจึงไม่ขึ้นอยู่กับว่าได้อยู่หรือไม่ได้อยู่กับผู้คนที่ในเชิงกายภาพเสมอไป เพราะผู้เหงาอาจอยู่ในสภาพที่สัมผัสพบปะกับผู้คนที่ไม่ว่าภายในครอบครัว เพื่อนฝูง หรือชุมชนก็ได้ แต่ยังคงมีความรู้สึกเหงาอยู่

สำหรับความสันโดษ บางท่านเรียกว่า เป็นความเหงาเชิงสร้างสรรค์ (creative loneliness) (Moustakas, 1972) ผู้ศึกษาไม่เห็นด้วยกับการปะปนระหว่างความสันโดษกับความเหงา เนื่องจากเราต้องมีความชัดเจนก่อนระหว่างตัวความเหงาซึ่งเป็นปัญหา กับการปรับตัวต่อความเหงา ทั้งสองจึงเป็นคนละสิ่งกัน โดยสิ่งหลังเป็นผลสืบเนื่องจากสิ่งแรก แม้ว่าในหลายรายการกระบวนการเปลี่ยนจากสิ่งแรกมาสู่สิ่งหลังจะใช้เวลาสั้นมากก็ตาม แต่โดยทางตรรกะ ก็ยังคงไม่ใช่สิ่งเดียวกันอยู่ดี ดังอาจมีกรณีที่มีการเลือกวิธีการปรับตัวต่อความเหงาไปในเชิงทำลายก็ได้

แก่นความหมายของคำว่า ความสันโดษ คือ ภาวะการอยู่คนเดียวที่มีความสุข ความหมายจึงเป็นไปในทางบวก แต่ในขณะที่ความเหงาเป็นภาวะอารมณ์ที่มีความหมายในทางลบ หรืออารมณ์ที่เป็นทุกข์ ความสันโดษจึงไม่ใช่สิ่งเดียวกับความเหงาแต่อย่างใด ในบางรายการความสันโดษอาจมีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กับความเหงา ตรงที่ผู้หนึ่งใช้ความสันโดษเป็นวิธีเผชิญกับความเหงานั้นเอง แต่ในทางเหตุผลแล้ว ก็ไม่จำเป็นเสมอไปว่าผู้ถือความสันโดษทุกคนต้องเป็นผู้ที่มีปัญหาความเหงาเป็นเงื่อนไขเบื้องต้น

ในทางกายภาพ ความสันโดษตรงกับการแยกตัว แต่ไม่ได้มีลักษณะของสำนักของความโดดเดี่ยว เพราะผู้ยึดความสันโดษ ในทางกายภาพแยกตัวอยู่คนเดียวก็จริง แต่ในทางจิตใจแล้ว โดยทั่วไป เขามีสิ่งที่มีนัยสำคัญ (significant others) อ้างอิงอยู่ด้วยเสมอ ซึ่งอาจจะเป็นการมีความสุขจากการได้ทำงานที่สร้างสรรค์ การเฝ้าดูลมหายใจตนเอง การมีจินตนาการที่ดีต่อบางสิ่ง การคำนึงถึงพระเจ้า ปรมาตมัน ฯลฯ

สรุปก็คือ ความหมายของคำว่า ความเหงา ความโดดเดี่ยว การแยกตัว และความสันโดษ ล้วนต่างกัน

## 2. คำจำกัดความของความเหงา

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า ความเหงาเป็นอารมณ์ที่มีความหมายในทางลบ หรืออารมณ์ในซีกของความทุกข์ใจ (distress) ความเหงาต่างจากภาวะการแยกตัว โดยที่อย่างหลังเป็นสิ่งที่เห็นได้ง่าย หรืออาจเรียกว่าเป็นภาวะเชิงปรัวิสัย (objective state) แต่ความเหงาเป็นภาวะที่อยู่ภายในใจ หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นประสบการณ์ในเชิงอัตวิสัย (subjective experience) ความเหงาของแต่ละคนมีลักษณะที่แตกต่างกันได้ และเราอาจไม่สามารถเห็นความเหงาของคนจาก

อาการภายนอกได้ บุคคลผู้แสดงท่าทีมี “ความสุข” ระหว่างเข้าสังคม ลึกๆ ในใจอาจกำลังรู้สึกเหงาอย่างมากอยู่ก็ได้

อาจแบ่งความรู้สึกของมนุษย์อย่างกว้างๆ ได้ 2 ลักษณะ คือ ความรู้สึกที่เป็นสุข และความรู้สึกที่เป็นทุกข์ ความทุกข์ใจมีหลายอย่าง เช่น ความเบื่อ ความกระวนกระวาย ความซีมเซี้ยว ความรู้สึกผิด ความหมดอาลัยตายอยาก ความโกรธ เป็นต้น ความเหงาเป็นความรู้สึกทุกข์อย่างหนึ่ง สำหรับนักวิชาการบางท่านเห็นว่า ความเหงาเป็นหนึ่งในบรรดาความทุกข์ใจที่เรามีร่วมกันมากที่สุด (Weiss, 1973) ในที่นี้ ผู้ศึกษาไม่ขอประเมินเปรียบเทียบสถานะของความทุกข์เหงากับความทุกข์ใจอื่นๆ ของมนุษย์ แต่จะขอนำเสนอนิยามความเหงาที่สำคัญต่างๆ พร้อมวิจารณ์ และปรับปรุงไปสู่การเสนอนิยามใหม่ที่รัดกุมกว่าในบทที่ 3 หัวข้อข้อเสนอนิยามความเหงาต่อไป

นิยามแรกที่ขอนำมาพิจารณาในที่นี้คือ นิยามของ Moustakas (1961, 1972) แม้ว่าการเขียนของเขาจะไม่ได้มุ่งหมายเสนอในลักษณะรูปแบบงานเขียนเชิงวิชาการ แต่ก็ได้รับการอ้างอิงอย่างมากในช่วงแรกๆ ของการศึกษาความเหงาเชิงวิชาการ (เช่น หลายบทความที่ปรากฏใน Hartog, Audy, & Cohen, 1980; Middlebrook, 1980) ผู้ศึกษาจึงเห็นควรหยิบยกมาในฐานะตัวอย่างหนึ่งในช่วงแรกๆ ของการแสวงหาคำจำกัดความของความเหงา

Moustakas (1972) ได้ครุ่นคิดเกี่ยวกับประสบการณ์ความเหงาของตนเอง และถ่ายทอดเป็นงานเขียนร้อยแก้วที่มีลีลาประหนึ่งกวีนิพนธ์ โดยให้นิยามว่าความเหงาเป็น “ช่วงเวลาที่มีความสำคัญยิ่งยวด เป็นการเข้าสู่การค้นหาลักษณะที่ไม่เคยประสบมาก่อน เป็นความลึกลับ เป็นช่วงขณะที่เป็นเอกลักษณ์และพิเศษแห่งความงาม ความรัก หรือความหรรษาหรือช่วงขณะจำเพาะของความเจ็บปวด ความสิ้นหวัง ความผิดหวัง ความสงสัย การถูกปฏิเสธ” (Moustakas, 1972, p. 19) (นิยามที่ 1)<sup>1</sup> ดังนั้น ความเหงาจึงเป็น “กระบวนการการเข้าไปสู่อะไรบางอย่าง” (entering into process) ซึ่งอาจมีลักษณะเป็นการช่วยบรรเทาหรืออาจส่งผลเป็นความเจ็บปวดก็ได้

นิยามความเหงาของ Moustakas ขาดความชัดเจน เนื่องจากเขาไม่ได้แยกแยะระหว่างความเหงาออกจากความสันโดษ เขาจึงปะปนระหว่างสิ่งที่มีความหมายในทางบวกคือ ความงาม ความรัก ความหรรษา กับสิ่งที่แสดงความหมายในทางลบ เช่น ความเจ็บปวด ความสิ้นหวัง การไม่จำแนกแยะระหว่างความเหงากับความสันโดษทำให้กระบวนการนิยามของเขาลุ่มหลวม แต่อย่างไรก็ดี นิยามของ Moustakas ก็ได้สะท้อนถึงความพยายามสำรวจประสบการณ์ความรู้สึก ณ ขณะหนึ่ง (at the moment) ซึ่งสามารถนำไปเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาต่อไปได้ ผู้ศึกษาจะได้

<sup>1</sup> เพื่อความสะดวกในการอ้างถึง ผู้ศึกษาขอกำหนดตัวเลขนิยามความเหงาสำคัญๆ ไว้ ทั้งนี้ ตัวเลขลำดับดังกล่าวไม่เกี่ยวเนื่องกับลำดับเวลาของการผลิตนิยาม

กล่าวถึงประเด็นนี้อีกครั้งในบทที่ 3 หัวข้อตัวตนกับการแสวงหาความเพิลิดเพิลินยินดีและจากการคิดเห็นว่าตนโดดเดี่ยวสู่ความเหงา

Jacob Landau (1980, p. 498) ผู้ได้รับอิทธิพลสำคัญจากงานของ Moustakas ประกอบกับการใช้ประสบการณ์ส่วนตัวของเขา เขาได้เสนอคำอธิบายความเหงาไว้อย่างน่าสนใจ ในที่นี้ขอเสนอให้นำมาอ้างอิงในแง่การนิยาม เขากล่าวว่า ความเหงาเป็นความรู้สึกถึงการแยกห่าง (apartness) เป็นความไม่สามารถเชื่อมช่องว่างระหว่างตัวเราเองกับผู้อื่น ความรู้สึกนี้จะด้วยเหตุใดก็ตามเกี่ยวข้องกับปัญหาความหมาย (นิยามที่ 2) Landau ยังได้อธิบายความเกี่ยวข้องกับปัญหาความหมาย ได้แก่ คนอื่นจะเข้าใจความหมายที่เราต้องการสื่อหรือไม่ เราเข้าใจสิ่งที่เราหมายถึงหรือไม่ เราเข้าใจสิ่งที่เราเลือกและผลของมันหมายถึงหรือไม่ ชีวิตมีความหมายอะไร การแยกตัวและการสูญเสียหมายถึงอะไร การถูกเข้าใจผิดหมายถึงอะไร ความตายหมายถึงอะไร การสืบเนื่องที่ไม่สิ้นสุดทั้งหมดของการเกิดและความตายของดวงดาวต่างๆ หรือผู้คนสามารถเป็นไปได้ว่าหมายถึงอะไร<sup>1</sup> การให้คำอธิบายของ Landau ทำให้พิจารณาได้ว่า สามารถครอบคลุมปรากฏการณ์ความเหงาที่นอกเหนือจากมิติความสัมพันธ์ ซึ่งเป็นปัญหาที่นิยามความเหงาส่วนใหญ่ติดปัญหาได้ด้วย ดังจะได้กล่าวขยายความในลำดับถัดๆไป

กล่าวได้ว่า การที่ Landau นำปัญหาความหมายมาใช้ในการอธิบายความเหงานับว่ามีที่น่าสนใจมาก แต่อย่างไรก็ตาม Landau ยังไม่สามารถระบุเหตุผลที่ความเหงาเกี่ยวข้องกับปัญหาความหมาย ผู้ศึกษาจะได้นำเสนอนิยามความเหงาที่เกี่ยวข้องกับปัญหาความหมาย โดยทำให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ในบทที่ 3 หัวข้อข้อเสนอนิยามความเหงาต่อไป

การใช้ความคิด โดยเฉพาะที่สำคัญจากการสรุปประสบการณ์ส่วนตัวเพื่อสร้างนิยามความเหงาของนักวิชาการนอกเหนือจาก Moustakas และ Landau แล้ว ยังมีการสร้างนิยามจาก

---

<sup>1</sup> ต้นฉบับทั้งหมดในภาษาอังกฤษคือ "In short, loneliness means to feel our apartness, our inability to bridge the gaps that exist or may arise between ourselves and others. And all of this is somehow related to the problem of meaning : do others understand what we mean, do we understand what we mean, do we grasp what our choices and their consequences mean, what life means, what separation and loss mean, what being misunderstood means, what death means, and what the whole endless succession of births and deaths of planets or people can possibly mean?" (Landau, 1980, p. 498)

ประสบการณ์วิจัยตามระเบียบวิธีวิจัยต่างๆ ไม่ว่าจะการวิจัยเชิงประจักษ์ การศึกษาในแนวจิตวิเคราะห์ หรือกระทั่งการวิจัยตามแนวทางปรากฏการณ์วิทยา

นักจิตวิทยาที่เสนอนิยามความเหงาจากประสบการณ์การวิจัย ที่ควรกล่าวถึงในที่นี้ คือ Weiss (1973) จากการปฏิบัติงานวิจัยความสัมพันธ์ของคนที่เป็นพ่อแม่ที่ไม่มีคู่ครอง และจากการได้ศึกษาผลงานของ John Bowlby ทำให้ Weiss เสนอนิยามความเหงาว่าเป็นความทุกข์ใจจากการพรากจากโดยไม่มีวัตถุ (separation distress without an object) (นิยามที่ 3) จะเห็นได้ว่า ตามนิยามที่ 3 นี้ ความเหงาเป็นความรู้สึกที่ผู้เหงาเองก็คงไม่สามารถเข้าใจได้อย่างชัดเจน

ผู้ศึกษาเห็นว่า คำนิยามของ Weiss เป็นการใช้ภาษาอย่างสับสน กล่าวคือเมื่อใช้คำว่า การพรากจาก (separation) ย่อมหมายถึงมีวัตถุของการพรากจากอยู่แล้ว แต่ Weiss กลับระบุว่า ไม่มีวัตถุ (without an object) โดยที่ Weiss คงหมายความว่าในใจ (mind) ของผู้เหงาไม่มีวัตถุ จำเพาะหนึ่งใดที่ตนโยยหาให้มาแทนที่วัตถุที่พรากจากไปนั้น ซึ่งจะเห็นได้ว่าเป็นการนำเอาลักษณะของสิ่งหนึ่งมาสับสนว่าเป็นลักษณะของอีกสิ่งหนึ่ง นั่นคือ Weiss นำเอาการไม่มีวัตถุจำเพาะในใจของผู้เหงา ซึ่งเป็นลักษณะของความทุกข์ใจ ซึ่งเป็นขั้นตอนหลังของกระบวนการความเหงาตามความเข้าใจของเขาเอง มาสับสนว่าเป็นลักษณะของการพรากจาก ซึ่งเป็นขั้นตอนแรกๆ ของกระบวนการความเหงา นอกจากผู้ศึกษาแล้ว นักวิชาการอีกหลายท่าน (Perlman, 1989, p. 22; Wood, 1989, p. 44; Stroke, 1989, p. 58; Perlman, & Joshi, 1989, pp. 70-71) ก็ไม่เห็นด้วยกับนิยามของ Weiss โดยพิจารณาอย่างตรงๆ ว่า นิยามขัดกับข้อเท็จจริง ดังเช่น Strokes กล่าวว่าเขาไม่อาจนึกภาพออกว่า จะมีความรู้สึกเหงาที่ไม่ผูกโยงกับวัตถุหนึ่งๆ ได้อย่างไร บางครั้งวัตถุนั้นอาจระบุได้อย่างเฉพาะเจาะจงชัดเจน (เช่น คนรักผู้จากไป) บางครั้งวัตถุนั้นอาจคลุมเครือ (เช่น สิ่งอื่นที่ถูก idealized อย่างเพ้อฝัน เป็นต้น) แต่เราไม่อาจสรุปได้ว่า ความเหงาโดยทั่วไปแล้วคือการพรากจากโดยไม่มีวัตถุ

อย่างไรก็ดี ในการอธิบาย Weiss ก็ได้พยายามสร้างความชัดเจนเกี่ยวกับความทุกข์เหงา โดยกล่าวว่าความเหงาว่าเป็น “ความทุกข์ใจเรื้อรังกัดกร่อนที่ไม่มีลักษณะที่เป็นคุณเลย” (a gnawing chronic distress without redeeming features) การระบุความหมายของคำว่าความเหงาในเชิงลบ ทำให้แตกต่างจากนิยามของ Moustakas ซึ่งนิยามความเหงาให้เป็นได้ทั้งความหมายในทางบวกและลบ

Weiss ยังได้อธิบายว่า

ความเหงาไม่ใช่เพียงความปรารถนาที่จะมีผู้อื่นอยู่ร่วมด้วย ไม่ว่าจะผู้ใดก็ได้ อันที่จริงความเหงาเกี่ยวข้องกับเฉพาะกับรูปแบบ ที่เจาะจงอย่างยิ่งของความสัมพันธ์ บ่อยครั้งความเหงาไม่ถูกขัดจังหวะโดยการมีกิจกรรมทางสังคม กิจกรรมทางสังคม อาจให้ความรู้สึก "ห่างไกล" จากตนเอง ไม่ได้เข้าถึงอารมณ์ของปัจเจกชนผู้นั้นแต่อย่างใดเลย อาจถึงกับทำให้เรื่องยิ่งแย่ลงไป อย่างไรก็ตาม เป็นที่น่าสังเกตอย่างยิ่งว่าความเหงาจะตอบสนองต่อประเภทของความสัมพันธ์ที่ถูกประเด็นเท่านั้น ถ้าหากได้มีการสร้างความสัมพันธ์อย่างทีกล่าวมานี้ ความเหงาก็จะหายไปอย่างฉับพลัน โดยไร้ร่องรอย รวกับว่าไม่เคยเหงามาก่อน ไม่มีกรณีที่เคยหายไป หรือหายที่ละเล็กละน้อยเมื่อมันยุติลง มันก็ยุติลงทันทีทันใด คนผู้หนึ่งเคยเหงา บัดนี้เขาไม่เหงาอีกแล้ว (Weiss, 1973, pp. 13-14)

Leiderman (1980, p. 378) ในฐานะนักจิตวิเคราะห์เสนอนิยามที่น่าสนใจว่า ความเหงาเป็นภาวะทางอารมณ์ที่ปัจเจกชนมีความรู้สึกแยกจากผู้อื่น ควบคู่ไปกับการมีความต้องการจำเป็นแบบคลุมเครือที่จะมีปัจเจกบุคคลอื่น<sup>1</sup> (นิยามที่ 4)

ผู้ศึกษาเห็นว่า คำนิยามของ Leiderman มีองค์ประกอบส่วนหนึ่งที่สอดคล้องกับคำนิยามของ Weiss กล่าวคือ Leiderman ระบุถึงความต้องการจำเป็นแบบคลุมเครือที่จะมีปัจเจกบุคคลอื่น ซึ่งเป็นไปในทำนองเดียวกับที่ Weiss ระบุว่าไม่มีวัตถุตนเอง และโดยนัยยะเดียวกันกับที่มีผู้วิจารณ์นิยามของ Weiss นิยามของ Leiderman ก็ถูกมองได้ว่ามีปัญหาเดียวกันที่ตามความจริงแล้วไม่เสมอไปว่า ความเหงาเป็นอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความต้องการจำเป็นแบบคลุมเครือ มีกรณีที่เราสามารถนึกถึงได้มากมายว่า บุคคลมีความเหงาโดยรู้ถึงความต้องการจำเป็นของตนเองอย่างชัดเจน เพียงแต่ไม่สามารถได้รับการสนองตอบต่างหาก เช่น ความต้องการคนรัก แต่ไม่ได้ตามปรารถนา

Hobson (1974) นิยามความเหงาว่า เป็นความรู้สึกเจ็บปวดที่ไม่สามารถสนองตอบต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่นซึ่งเป็นความต้องการจำเป็นอันสำคัญยิ่งของมนุษย์ (นิยามที่ 5) การอธิบายความเหงาจากแง่มุมนี้ สอดคล้องกับการมองความเหงาในฐานะเป็นความต้องการทางชีววิทยาสังคมของ Mosse (1957) และ Halmos (1969)

---

<sup>1</sup> ต้นฉบับภาษาอังกฤษคือ "an affective state in which the individual is aware of the feeling of being apart from others, along with the experiences of a vague need for other individuals" (Leiderman, 1980, p. 378)

Sharon S. Brehm, Saul M. Kassin and Steven Fein (1999, p. 297) นิยามว่าเป็นความรู้สึกถึงการพรากในความสัมพันธ์ทางสังคมที่เป็นอยู่ **(นิยามที่ 6)**

Chaikin and Derlega (1974); Chelune (1975); Chelune (1977) ต่างนิยามความเหงาสอดคล้องกันว่า เป็นการคิดเห็นที่ขาดความสนิทแนบแน่นระหว่างบุคคล (a perceived lack of interpersonal intimacy) **(นิยามที่ 7)** นิยามนี้ขาดการระบุถึงความเหงาเป็นความรู้สึก จึงดูไม่ชัดเจนว่าความเหงาคืออะไร แต่กลับกล่าวถึงการคิดเห็นซึ่งเป็นภาวะการรู้ซึ่งผู้ศึกษาไม่เห็นด้วยแต่อย่างไรก็ตาม เป็นที่น่าสนใจว่า นิยามนี้ได้ระบุว่า ความสนิทแนบแน่นเป็นประเด็นสำคัญในนิยามความเหงา โดยมโนทัศน์ความสนิทแนบแน่นได้ถูกใช้ในการอธิบายความเหงาโดยจิตแพทย์ที่โด่งดังอย่าง Harry Stack Sullivan (1953, p. 290) มาก่อนแล้ว และเราอาจกล่าวได้ว่า การอธิบายความเหงาของ Fromm (1941) ในฐานะการแยกตัวจากคุณค่า ความคิด หรือแบบแผนทางสังคม และการอธิบายความเหงาของ Reisman (1950) ในฐานะการหนีจากความเป็นตัวของตัวเองและเสรีภาพทางสังคมเพื่อเห็นแก่การปฏิบัติตามกลุ่ม ก็มีลักษณะบางแง่มุมที่เกี่ยวข้องกับความต้องการความสนิทแนบแน่นเช่นกัน

ลักษณะร่วมของนิยามความเหงาของ Hobson (นิยามที่ 5) Brehm, Kassin and Fein (นิยามที่ 6) และสาระนิยามของ Chaikin, and Derlega; Chelune; Chelune (นิยามที่ 7) คือ การระบุอย่างชัดเจนเกี่ยวกับการขาดความสัมพันธ์ทางสังคม และสำหรับนิยามที่เกี่ยวกับการขาดความสัมพันธ์ทางสังคมแล้ว นิยามซึ่งได้รับการอ้างอิงหรือมีอิทธิพลอย่างสูงในสาขาจิตวิทยาสังคม คือ นิยามที่เสนอโดย Peplau and Perlman (1982) ที่ว่า ความเหงาเป็นประสบการณ์ที่ไม่น่ายินดี ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อเครือข่ายความสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคลขาดพร่องไปในวิถีที่สำคัญไม่ว่าจะในทางปริมาณ หรือในทางคุณภาพ **(นิยามที่ 8)**

การที่ Peplau and Perlman ระบุถึงเครือข่ายความสัมพันธ์ที่บกพร่องไปวิถีทางที่สำคัญ แสดงให้เห็นว่า เขาทั้งสองให้ความสำคัญแก่กระบวนการคิดรู้อย่างต่างๆ (cognitive processes) ในการกำหนดวิถีที่คนเราประเมินสถานการณ์ที่ประสบ ทำให้นิยามดังกล่าวแก้ปัญหาความเหงาที่ระบุอย่างกว้างๆ ว่าแค่การขาดความสัมพันธ์ทางสังคม นิยามของ Peplau and Perlman แสดงความชัดเจนให้เห็นว่า ช่องว่างระหว่างความสัมพันธ์ทางสังคมที่บุคคลต้องการกับที่ได้รับจริงต่างหากทำให้บุคคลเหงา ความสัมพันธ์ทางสังคมที่บุคคลปรารถนาไม่ได้มีความหมายจำกัดเฉพาะแต่เชิงปริมาณ แต่ยังคงครอบคลุมมิติเชิงคุณภาพอีกด้วย โดยนัยนี้ แม้บุคคลจะมีจำนวนของการติดต่อทางสังคมอย่างมากก็ตาม หากการติดต่อทางสังคมนั้นไม่สนองตอบต่อความคาดหวังในเชิงคุณภาพของความสัมพันธ์ บุคคลก็เหงาได้

อย่างไรก็ตาม แม้นิยามของ Peplau and Perlman จะมีความชัดเจน และน่าสนใจอย่างมากก็ตาม แต่ก็ถูกวิจารณ์อย่างน่ารับฟังจาก Weiss (1989, p. 8) ว่า มีลักษณะเป็นทฤษฎีขนาดเล็ก (mini-theory) ซึ่งข้อวิจารณ์ในประเด็นนี้ Peplau and Perlman เองก็ไม่ได้ปฏิเสธ (ดู Perlman, 1989, p. 20) และผู้ศึกษายังไม่พบว่าผู้ใดปกป้องปัญหาของ Peplau and Perlman ได้ สาระของข้อวิจารณ์ต่อนิยามนี้ก็คือ “นิยาม” นี้ไม่ใช่นิยาม อีกทั้งก็ยังไม่สามารถพรรณนาด้วย เนื่องจาก Peplau and Perlman ได้นำความคิดเชิงทฤษฎีที่ระบุเงื่อนไขที่ทำให้เกิดความเหงาอยู่ในนิยามเสียเอง<sup>1</sup> ดังนั้น จึงเท่ากับปิดหนทางในการตั้งคำถามวิจัยเชิงวิพากษ์ไปในตัว (แม้ทฤษฎีที่นำมาเป็นส่วนหนึ่งของนิยามอาจเป็นทฤษฎีที่ถูกต้องก็ได้ แต่ในระดับของการนิยามแล้ว ไม่ต้องมีทฤษฎีมาปะปน-ผู้ศึกษา)

ยังอาจขยายความในอีกลักษณะได้ว่า นิยามความเหงาของ Peplau and Perlman โดยแก่นสารแล้วก็ยังมีจุดอ่อนเช่นเดียวกับนิยามที่ 5, 6 และ 7 ข้างต้นคือ การจำกัดขอบเขตเฉพาะความสัมพันธ์ทางสังคมเท่านั้น จึงไม่น่าที่จะครอบคลุมปรากฏการณ์ความเหงาได้ทั้งหมด ดังเช่น มีกรณีผู้ที่มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี แต่ตนเองไม่พบคำตอบในระดับอภิปรายญาเกี่ยวกับการดำรงชีวิตได้<sup>2</sup> (ดู cosmic dimension of loneliness ใน Sadler & Johnson, 1980, pp. 44-47) หรือไม่อาจเข้าใจกรณีผู้ที่ขาดความสัมพันธ์ทางสังคม แต่มีวัตถุแห่งความสัมพันธ์อื่น (สิ่งของ พืช สัตว์ ฯลฯ) แทน ทำให้ไม่เหงา เป็นต้น

ปัญหาในการนิยามความเหงาของนักจิตวิทยาสังคม ซึ่งโดยทั่วไปได้รับอิทธิพลจากนิยามของ Peplau และ Perlman สนับสนุนความเห็นที่ว่า การเสนอภาพที่มองจากแง่มุมของ

<sup>1</sup> ความคิดเชิงทฤษฎีของ Peplau and Perlman (1982, 1984) ก็คือ โมเดลการคิดรู้ (cognitive model) ซึ่งเมื่อนำมาพิจารณากฎเกณฑ์ความเหงา อธิบายว่า ความเหงาเป็นผลจากความแตกต่างระหว่างความสัมพันธ์ทางสังคมที่คาดหวังกับที่ได้รับ

<sup>2</sup> Perlman ก็ยอมรับว่ามีความเป็นไปได้ที่จะมีความเหงาประเภทอื่นที่นอกเหนือจากความพร่องในความสัมพันธ์ทางสังคม ในการแสดงความเห็นในบทความเมื่อปี 1987 (พิมพ์รวมอยู่ในหนังสือที่ Hojat and Crandall เป็นบรรณาธิการในปี 1989) ต่อการแบ่งประเภทความเหงาของ Weiss นั้น Perlman ได้อ้างความคิดของ Sadler and Johnson (1980) และ Ellison (1978) ที่ว่า อาจมีประเภทความเหงาอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับความผูกพันระหว่างบุคคล (interpersonal bonds) เลย แต่เป็นเรื่องของการขาดความผูกพันกับศาสนาหรือความหมายของชีวิต ที่เรียกว่า ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ (existential loneliness) (Perlman, 1989, p. 21) อย่างไรก็ตาม เป็นที่น่าสังเกตว่า Perlman (1989, p. 21) ไม่ได้ปรับนิยามความเหงาในงานเมื่อปี 1982 แต่อย่างใด

สาขาวิชาจิตวิทยาหนึ่งที่ต้นสังกัดในฐานะเป็นภาพรวม เป็นจุดอ่อนที่สำคัญของแนวทางการศึกษาความเหงามดังกล่าว

อนึ่ง ยังมีข้อน่าสังเกตว่า อิทธิพลของแนวคิดจิตวิทยาการคิดรู้ (cognitive psychology) ที่มีต่อวิชาจิตวิทยาสังคม ประมาณต้นทศวรรษ 1980 เป็นต้นมาและมีมากขึ้นเรื่อยๆ ในระยะหลังนี้ ทำให้ตำราพื้นฐานจิตวิทยาสังคมที่น่าสนใจเล่มล่าสุดเล่มหนึ่งซึ่งเขียนโดย Baron and Byrne (2000; 2004) ได้นิยามความเหงามโดยนำประเด็นภาวะการคิดรู้ (cognitive state) (ซึ่งหมายถึงการคิดเหงาม) มาใส่ไว้ในนิยามความเหงาม นอกเหนือจากการระบุว่าความเหงามเป็นภาวะทางอารมณ์ด้วย กล่าวคือ Baron and Byrne (2004, p. 573) นิยามความเหงามว่าเป็นภาวะทางอารมณ์และการรู้ที่ไม่เป็นสุขซึ่งเป็นผลมาจากการปรารถนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ใกล้ชิด แต่ความปรารถนาดังกล่าวไม่บรรลุ (นิยามที่ 9) ซึ่งเป็นการเพิ่มเติมจากนิยามในปี 1997 ที่ไม่มีคำว่า การรู้ (“ความเหงามเป็นภาวะทางอารมณ์ซึ่งเป็นผลมาจากการปรารถนาความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดระหว่างบุคคล แต่ความปรารถนาดังกล่าวไม่บรรลุ”) (Baron, & Byrne, 1997, p. 609) (นิยามที่ 10)

ผู้ศึกษาเห็นว่า คำนิยามของ Baron and Byrne (2000, 2004) เป็นการสร้างมโนทัศน์ใหม่ โดยนำสองสิ่งที่แตกต่างกัน (two distinct entities) มาผสมกันเข้าด้วยกัน แล้วใช้ชื่อเดิมที่มีอยู่แล้วเรียกมโนทัศน์ใหม่ ตามจริงแล้ว ตามระบบการปรุงแต่งทางภาษาอย่างที่เข้ามาและเป็นอยู่ อารมณ์ความรู้สึกเป็นสิ่งหนึ่ง การรู้เป็นอีกสิ่งหนึ่ง แต่ Baron and Byrne กลับนำสองสิ่งนี้มาผสมกัน แล้วนำคำว่าความเหงามซึ่งชื่อเรียกอารมณ์มาใช้เรียกมโนทัศน์ใหม่ ซึ่งไม่เกื้อกูลแก่ความเข้าใจที่ชัดเจนขึ้นเลย รังแต่จะทำให้ภาษาซึ่งเป็นรากฐานของการคิด การรับรู้เข้าใจรวนไปเสียเปล่า ซึ่งอาจพอเปรียบได้กับการที่เราถูกตะปุดำเท้า แล้วเรารู้สึกเจ็บปวด แต่เรากลับเอากการถูกตะปุดำเท้าซึ่งเป็นเหตุมาผสมเข้ากับความรู้สึกเจ็บปวดซึ่งเป็นผล แล้วใช้คำว่าความเจ็บปวดซึ่งเดิมเคยใช้เรียกความรู้สึกมาเรียกคลุมทั้งกระบวนการ หรืออาจพิจารณาจากตัวอย่างสั้นๆ กรณีผู้ชายคนหนึ่งรู้สึกกลัว เพราะรู้ว่าจะมีคนมาฆ่า ย่อมเห็นได้ชัดว่าเราไม่อาจเรียกว่า ความกลัวเป็นทั้งความรู้สึกและความรู้

Kiefer (1980, p. 426) นักมานุษยวิทยา ซึ่งได้ศึกษาความเหงามกับโครงสร้างทางสังคมของญี่ปุ่นเสนอว่า ความเหงามเป็นความรู้สึกที่จะเกิดขึ้นต่อเมื่อบุคคลผู้หนึ่งประสบการถูกพรากความพึงพอใจทางอารมณ์ (emotional gratification) และการถูกพรากนี้ถูกคิดเห็น (perceived) ว่าเป็นผลมาจากการที่ผู้เหงามไม่สามารถสื่อความต้องการจำเป็นของเขาให้ผู้อื่นทราบได้ (นิยามที่ 11)

ผู้ศึกษาเห็นด้วยกับนิยามของ Kiefer ในส่วนที่ระบุถึงความพึงพอใจทางอารมณ์ โดยที่ผู้ศึกษาเห็นว่า การแสวงหาความพึงพอใจทางอารมณ์เป็นธรรมชาติของตัวตน (self) และดังนั้นจึงน่าจะเกี่ยวข้องอย่างหนึ่งอย่างใดกับความเหงาซึ่งเป็นความทุกข์ทางอารมณ์

การที่นิยามของ Kiefer ระบุในนิยามว่า ผู้เหงาไม่สามารถสื่อความต้องการจำเป็นของเขาให้ผู้อื่นทราบได้ หมายถึง ผู้เหงาทราบความต้องการจำเป็นของตนเอง ซึ่งต่างจากนิยามที่ 3 (Weiss) ที่น่าจะต้องการสื่อว่าผู้เหงาไม่เข้าใจวัตถุที่พรากจากนั้นอย่างชัดเจน และนิยามที่ 4 (Leiderman) ที่ระบุส่วนหนึ่งว่าความเหงาเป็นความต้องการจำเป็นแบบคลุมเครือที่จะมีปัจเจกบุคคลอื่น แต่อย่างไรก็ตาม การที่ Kiefer ระบุว่า ความเหงาเป็นผลจากการที่ผู้เหงาไม่สามารถสื่อความต้องการจำเป็นของเขาให้ผู้อื่นทราบได้ ก็ยังแคบไป เพราะมีความเหงาที่ไม่ได้เกี่ยวกับการสื่อความต้องการจำเป็นของเขาให้ผู้อื่นทราบ อย่างความเหงาที่ผู้เหงามีปัญหาความมุ่งหมายของชีวิต ซึ่งผู้ศึกษาจะได้กล่าวถึงรายละเอียดในบทที่ 3 หัวข้อข้อเสนอการจัดประเภทความเหงา

Sadler and Johnson (1980) นักสังคมวิทยา และนักจิตวิทยาคลินิกตามลำดับ ได้ใช้แนวทางปรากฏการณ์วิทยาศึกษาความเหงา และเสนอนิยามว่า ความเหงาคือ ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกหมดทั้งตัวตน และมักจะเฉียบพลันที่ประกอบด้วยลักษณะรูปแบบจำเพาะของการรับรู้ตนเอง ที่ส่งสัญญาณว่ามีรอยแตกร้าวในเครือข่ายพื้นฐานของความเป็นจริงเชิงความสัมพันธ์ของโลกของตนเอง<sup>1</sup> (Sadler & Johnson, 1980, p. 39) (นิยามที่ 12)

ผู้ศึกษาเห็นว่านิยามของ Sadler and Johnson ส่วนหนึ่งมีความผิดพลาดในลักษณะเดียวกับนิยามของ Baron and Byrne ตรงที่ใช้คำว่า การรับรู้ตนเอง ซึ่งมีความหมายเช่นเดียวกับภาวะการรู้<sup>2</sup> (และดู Sadler & Johnson, 1980, p. 38) อย่างไรก็ดี นิยามนี้มีความน่าสนใจที่ชี้ประเด็นว่า ความเหงาเป็นความรู้สึกหมดทั้งตัวตน ซึ่งผู้ศึกษาเห็นว่าเป็นลักษณะทั่วไปของ

<sup>1</sup> ต้นฉบับภาษาอังกฤษคือ “loneliness is an experience involving a total and often acute feeling that constitutes a distinct form of self-awareness signaling a break in the basic network of the relational reality of self-world.” (Sadler & Johnson, 1980, p. 39) เน้นโดยผู้ศึกษา

<sup>2</sup> ในกรณีของ Baron and Byrne (2000, 2004) โครงสร้างการนิยามส่วนนี้ใช้ “และ” เป็นคำเชื่อม (ความเหงาเป็นภาวะทางอารมณ์และการรู้ /loneliness is ...emotional and cognitive state...) ในกรณีของ Sadler and Johnson (1980) ใช้ that มาขยายเพื่อบอกว่าความรู้สึกดังกล่าว (ที่ว่าเป็นความรู้สึกหมดทั้งตัวตนและมักจะเฉียบพลัน) มีการรับรู้ตนเองเป็นส่วนประกอบ (loneliness is.... feeling that constitutes.... self-awareness)

ความรู้สึกทางใจ ที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้นก็คือ นิยามนี้ได้ครอบคลุมมิติความเหงาได้มากกว่านิยามของนักจิตวิทยาต่างๆ ที่กล่าวที่ได้กล่าวมาข้างต้น คือสามารถรวมความถึงวัตถุแห่งความสัมพันธ์ที่ไม่ใช่บุคคลได้

อย่างไรก็ตาม ถ้ามองว่า นิยามควรแยกจากส่วนของทฤษฎีที่กำหนดความเข้าใจต่อเรื่องที่กำลังกล่าวถึงแล้ว นิยามของ Sadler and Johnson ก็มีปัญหาการเป็นทฤษฎีขนาดเล็กเช่นเดียวกับนิยามของ Peplau and Perlman (Weiss, 1989, p. 8) และนิยามที่ใช้ความคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางสังคมในการนิยามทั้งหมดที่ได้กล่าวมา โดยสำหรับ Sadler and Johnson มีปัญหาตรงที่นำแนวทางปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) มากำหนดการนิยามความเหงา (ดู Sadler & Johnson, 1980, pp. 37-39) ความคิดทางทฤษฎีที่ใส่ในนิยามนี้ จำกัดความเหงาไว้เฉพาะในเชิงความสัมพันธ์กับวัตถุเท่านั้น (“ความเป็นจริงเชิงความสัมพันธ์ของโลกของตนเอง”) แต่ตามจริงแล้ว มีความเหงาที่ไม่เกี่ยวข้องกับมิติแห่งความสัมพันธ์กับวัตถุก็ได้ แต่เกิดจากการขาดวัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดี (object of enjoyment)

แม้การให้นิยามความเหงาของ Sadler and Johnson จะมีปัญหา แต่ก็เป็นที่น่าสนใจว่า ในการแบ่งประเภทเหงาของเขาทั้งสองกลับเสนอรวมความเหงาแบบจักรวาลวิทยาไว้ด้วย แต่เขาเห็นไปว่า เรื่องจักรวาลวิทยาเป็นเรื่องเชิงความสัมพันธ์ ตรงจุดนี้ ผู้ศึกษาเห็นว่า Sadler and Johnson ยังขาดความชัดเจน ความเหงาเชิงจักรวาลวิทยามีใช้เรื่องเชิงความสัมพันธ์แต่อย่างไร เพราะประเด็นไม่ใช่ว่าคุณมีความสัมพันธ์กับจักรวาลวิทยาหรือไม่ อย่างไร แต่ปัญหาทางจักรวาลวิทยาเป็นสิ่งที่บุคคลให้ความสำคัญในการคิดคำนึงถึง การไม่ได้รับคำตอบความพอใจ ทำให้บุคคลเหงา ผู้ศึกษาจะได้กล่าวถึงประเด็นนี้อีกในหัวข้อประเภทของความเหงา

Hartog (1980a, pp. 2-3) แพทย์ผู้ที่เป็นหนึ่งในบรรณาธิการหนังสือ *The Anatomy of Loneliness* เสนอว่าขอบเขตทางวัฒนธรรมของตัวตนในสังคมที่ต่างกันจะนิยามหรือกำหนดประสบการณ์ความเหงาที่ต่างกันด้วย<sup>1</sup> โดย Hartog เสนอว่า แก่นของนิยามความเหงา

<sup>1</sup> เช่น คนในสังคมเมืองและสังคมเผ่ามีขอบเขตเชิงวัฒนธรรมของตัวตนต่างกัน จึงทำให้คนสองกลุ่มนี้มีความเหงาในระดับและลีลาที่ต่างกันด้วย (Hartog, 1980, pp. 3-4) ได้ชี้กว้างๆ ว่า ในสังคมเมืองของสังคมตะวันตก ขอบเขตของตัวตนมีลักษณะเช่นเดียวกับขอบเขตของร่างกาย (body) การให้ความสำคัญแก่ตัวตนสะท้อนให้เห็นจากค่านิยมแบบปัจเจกชนนิยม ซึ่งโดยอุดมคติทั่วไป ปัจเจกบุคคลมีความสำคัญเหนือกว่ากลุ่ม ในสังคมแบบที่เน้นชุมชน ปัจเจกชนขึ้นต่อกลุ่ม ขอบเขตของตัวตนจึงขยายกว้างคลุมไปยังครอบครัว เครือญาติ หมู่บ้าน หรือเผ่าชน ปัจเจกบุคคลในสังคมแบบหลังนี้ กลุ่มจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการกำหนดความเหงาของปัจเจก

ประกอบด้วยสองเงื่อนไขที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันคือ การไม่ได้เชื่อมต่อกับผู้อื่น (disconnectedness) ซึ่งเป็นเรื่องของภาวะทางกายภาพและทางจิตวิทยาที่ทำให้บุคคลมองตนเองว่าโดดเดี่ยว และการโหยหา (longing) ซึ่งเป็นความต้องการบางคนหรือบางสิ่งอย่างกระวนกระวาย เจ็บปวด และอธิบายไม่ได้ (นิยามที่ 13)

ผู้ศึกษาไม่เห็นด้วยกับนิยามของ Hartog ในส่วนที่เรียกเงื่อนไขแรกว่าการไม่ได้เชื่อมต่อกับผู้อื่น ผู้ศึกษาเห็นว่าที่ถูกต้องแล้ว ควรเรียกว่า การขาด (lack) ทั้งนี้เพราะการไม่ได้เชื่อมต่อกับผู้อื่นเป็นเรื่องของความสัมพันธ์นั่นเอง นิยามเช่นนั้นจึงจำกัดความเหงามั่วเฉพาะในเชิงความสัมพันธ์กับวัตถุ (object) เท่านั้น ขณะที่คำว่า การขาด จะทำให้ความเหงามีมิติที่ไม่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์กับวัตถุได้ด้วย อย่างไรก็ตาม สำหรับประเด็นการโหยหา น่าสนใจว่า Hartog ระบุว่าวัตถุที่ต้องการนั้นจะเป็นคนก็ได้ หรือไม่ใช่คนก็ได้

อนึ่ง กล่าวได้ว่า ในส่วนที่ Hartog ระบุว่า การโหยหาเป็นความต้องการที่อธิบายไม่ได้นั้น มีความหมายเช่นเดียวกับ Kiefer (นิยามที่ 11) กล่าวว่า ผู้เหงามไม่สามารถสื่อความต้องการจำเป็นของเขาให้ผู้อื่นทราบได้ Hartog แตกต่างจาก Weiss (นิยามที่ 3) ที่กล่าวถึงความทุกข์ใจจากการพรากจากโดยไม่มีวัตถุ (separation distress without an object) Hartog อธิบายตรงๆ ว่า การโหยหาเกี่ยวข้องกับกรณีที่ผู้เหงามไม่รู้สำนึกถึงวัตถุในใจ (no conscious object in mind) เพราะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับวัตถุที่โหยหานั้นผ่านพ้นไปนาน จนเลือนจากความทรงจำ ปกติ (1980, p. 3)

นอกจากนี้ นิยามของ Hartog ก็ประสบปัญหาลักษณะทฤษฎีขนาดเล็กเช่นกัน เพราะถูกกำหนดโดยกรอบความคิดเรื่องความสัมพันธ์

อาจเสนอนิยามความเหงามที่สำคัญต่างๆ ตามที่ได้กล่าวมา พร้อมประเด็นวิจารณ์ในตารางที่ 1

ตารางที่ 1  
สรุปนิยามความเหงาที่สำคัญๆ และข้อวิจารณ์

นิยามที่	เนื้อหา	ข้อวิจารณ์
1. Moustakas	เป็นช่วงเวลาที่มีความสำคัญยิ่งยวด เป็นการเข้าสู่การค้นหาลักษณะที่ไม่เคย ประสบมาก่อน เป็นความลึกกลับ เป็นช่วงขณะที่เป็นเอกลักษณ์และพิเศษแห่ง ความงาม ความรัก หรือความหรรษาหรือช่วงขณะจำเพาะของความเจ็บปวด ความสิ้นหวัง ความผิดหวัง ความสงสัย การถูกปฏิเสธ	-มีจุดเด่นตรงพยายามสำรวจความรู้สึก ณ ขณะหนึ่ง -ขาดความชัดเจน ประปนกับมโนทัศน์ความสันโดษ
2. Landau	ความรู้สึกถึงการแยกห่าง เป็นความไม่สามารถเชื่อมช่องว่างระหว่างเรากับผู้อื่น ความรู้สึกนี้จะด้วยเหตุใดก็ตามเกี่ยวข้องกับปัญหาความหมาย	-จุดเด่น ระบุถึงปัญหาความหมาย ทำให้ในส่วนี้พิจารณาได้ว่า ไม่ จำกัดเฉพาะมิติความสัมพันธ์ -ในการอธิบาย ยังไม่สามารถระบุเหตุผลที่ความเหงาเกี่ยวข้องกับ ปัญหาความหมาย
3. Weiss	ความทุกข์ใจจากการพรากจากโดยไม่มีวัตถุประสงค์	-ใช้ภาษาสับสน -หรืออาจมองได้ว่าขัดกับข้อเท็จจริง
4. Leiderman	ภาวะทางอารมณ์ที่ปัจเจกชนมีความรู้สึกแยกจากผู้อื่น ควบคู่ไปกับการมีความ ต้องการจำเป็นแบบคลุมเครือที่จะมีปัจเจกบุคคลอื่น	-ความต้องการจำเป็นแบบคลุมเครือไม่ได้เป็นสาระทั่วไปของความเหงา -จำกัดเฉพาะความสัมพันธ์ทางสังคม -เป็นทฤษฎีขนาดเล็ก
5. Hobson	ความรู้สึกเจ็บปวดที่ไม่สามารถสนองตอบต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่นซึ่งเป็นความ ต้องการจำเป็นอันสำคัญยิ่งของมนุษย์	-จำกัดเฉพาะความสัมพันธ์ทางสังคม -เป็นทฤษฎีขนาดเล็ก

ตารางที่ 1 (ต่อ)

นิยามที่	เนื้อหา	ข้อวิจารณ์
6. Brehm , Kassin & Steven Fein	ความรู้สึกถึงการพรางในความสัมพันธ์ทางสังคมที่เป็นอยู่	-จำกัดเฉพาะความสัมพันธ์ทางสังคม -เป็นทฤษฎีขนาดเล็ก
7. Chaikin & Derlega ; Chelune; Chelune	การคิดเห็นว่าคุณค่าความสนิทแนบแน่นระหว่างบุคคล	-ไม่ได้ระบุความเหงาเป็นความรู้สึก แต่นิยามว่าเป็นการคิดเห็น -จำกัดเฉพาะความสัมพันธ์ทางสังคม -เป็นทฤษฎีขนาดเล็ก
8. Peplau & Perlman	ประสบการณ์ที่น่ายินดีที่เกิดขึ้นเมื่อเครือข่ายความสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคลขาดพร่องไปในวิถีที่สำคัญไม่ว่าจะในทางปริมาณ หรือในทางคุณภาพ	-มีลักษณะเป็นทฤษฎีขนาดเล็ก (ใช้โมเดลการคิดรู้อำนาจกำหนดเนื้อหา นิยาม) -จำกัดเฉพาะความสัมพันธ์ทางสังคม -เป็นทฤษฎีขนาดเล็ก
9. Baron & Byrne (2000, 2004)	ภาวะทางอารมณ์และการรู้ที่ไม่เป็นสุขซึ่งเป็นผลมาจากการปรารถนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ใกล้ชิด แต่ความปรารถนาดังกล่าวไม่บรรลุ	-นำมโนทัศน์ “การรู้” มาผสมกับเข้ากับอารมณ์ความรู้สึก -จำกัดเฉพาะความสัมพันธ์ทางสังคม -เป็นทฤษฎีขนาดเล็ก
10. Baron & Byrne (1997)	ภาวะทางอารมณ์ซึ่งเป็นผลมาจากการปรารถนาความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดระหว่างบุคคล แต่ความปรารถนาดังกล่าวไม่บรรลุ	-จำกัดเฉพาะความสัมพันธ์ทางสังคม -เป็นทฤษฎีขนาดเล็ก

ตารางที่ 1 (ต่อ)

นิยามที่	เนื้อหา	ข้อวิจารณ์
11. Kiefer	ความรู้สึกที่จะเกิดขึ้นต่อเมื่อบุคคลผู้หนึ่งประสบการถูกพรากความพึงพอใจทางอารมณ์ (emotional gratification) และการถูกพรากนี้ถูกคิดเห็นว่าเป็นผลมาจากการที่ผู้เหงาไม่สามารถสื่อความต้องการจำเป็นของเขาให้ผู้อื่นทราบได้	-จุดเด่นคือระบุประเด็นความพึงพอใจทางอารมณ์ -จุดอ่อนคือ แคบไปที่ระบุว่าความเหงาเกี่ยวข้องกับความสามารถสื่อความต้องการจำเป็นให้ผู้อื่นทราบเท่านั้น -เป็นทฤษฎีขนาดเล็ก
12. Sadler & Johnson	ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกหมดทั้งตัวตน และมักจะเฉียบพลันที่มีลักษณะเป็นรูปแบบจำเพาะของการรับรู้ตนเอง ที่ส่งสัญญาณว่ามีรอยแตกร้าวในเครือข่ายพื้นฐานของความเป็นจริงเชิงความสัมพันธ์ของโลกของตนเอง	-นามโนทัศน์ “การรู้” มาผสมผสานกับเข้ากับอารมณ์ความรู้สึก -จุดเด่นคือ ไม่จำกัดเฉพาะมิติความสัมพันธ์ทางสังคม -มีลักษณะเป็นทฤษฎีขนาดเล็ก (ใช้แนวทางปรากฏการณ์วิทยามากำหนดนิยาม) -จำกัดอยู่ในมิติความสัมพันธ์
13. Hartog	ประกอบด้วยสองเงื่อนไขที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันคือ การไม่ได้เชื่อมต่อกับผู้อื่น (disconnectedness) ซึ่งเป็นเรื่องของภาวะทางกายภาพและทางจิตวิทยาที่ทำให้บุคคลมองตนเองว่าตนโดดเดี่ยว และการโหยหา (longing) ซึ่งเป็นความต้องการบางคนหรือบางสิ่งอย่างกระวนกระวาย เจ็บปวด และอธิบายไม่ได้	-จุดเด่นคือระบุว่า เป้าหมายของการโหยหาอาจไม่ใช่บุคคลก็ได้ -จุดอ่อนคือ ยังจำกัดอยู่ในมิติความสัมพันธ์ -เป็นทฤษฎีขนาดเล็ก

นอกจากการนำเสนอสรุปนิยามสำคัญต่างๆ พร้อมข้อวิจารณ์ในรูปตารางที่ 1 แล้วนี้ ยังอาจพิจารณาจากทั้ง 13 นิยามในเชิงเปรียบเทียบคร่าวๆ จากเกณฑ์การเขียนนิยามอย่างชัดเจน ในรูปตารางที่ 2 จะพบว่า นิยามที่เขียนแบบชัดเจน มี 8 นิยาม ได้แก่ นิยามที่ 2, 5, 6, 7, 8, 10, 11 และ 13 นิยามที่เขียนไม่ชัดเจนหรือข้อความบางส่วนที่ไม่ชัดเจนนัก มี 5 นิยาม ได้แก่ นิยามที่ 1, 3, 4, 9 และ 12

## ตารางที่ 2

เปรียบเทียบนิยามความเหงาต่างๆ จากเกณฑ์การเขียนนิยามอย่างชัดเจน

ชัดเจน		ไม่ชัดเจน	
นิยามที่		นิยามที่	
2	กว้างกว่ามิติความสัมพันธ์*	1	ปะปนกับความสันโดษ
5	จำกัดเฉพาะมิติความสัมพันธ์ทางสังคม	3	มีความไม่ชัดเจนในการสื่อภาษา
6	จำกัดเฉพาะมิติความสัมพันธ์ทางสังคม	4	ความต้องการจำเป็นแบบคลุมเครือ
7	จำกัดเฉพาะมิติความสัมพันธ์ทางสังคม **	9	นำมโนทัศน์ "การรู้" มาผสมกับความรู้สึก
8	จำกัดเฉพาะมิติความสัมพันธ์ทางสังคม	12	นำมโนทัศน์ "การรู้" มาผสมกับความรู้สึก
10	จำกัดเฉพาะมิติความสัมพันธ์ทางสังคม		
11	จำกัดเฉพาะมิติความสัมพันธ์ทางสังคม		
13	จำกัดเฉพาะมิติความสัมพันธ์		

หมายเหตุ \* แม้ในการอธิบายขยายความนิยาม ยังไม่ระบุเหตุผลที่ความเหงาเกี่ยวข้องกับปัญหาความหมาย แต่จากการพิจารณาโดยรวม ผู้ศึกษาก็พอรับได้ว่า มีความชัดเจน

\*\* ระบุเฉพาะว่าเป็นความคิดเห็น

ข้อความในตัวนิยามที่ถูกระบุอย่าง "ชัดเจน" นั้น ไม่จำเป็นว่าจะทำให้เข้าใจความเหงาได้ชัดเจนจริง นิยามในสดมภ์ "ชัดเจน" เกือบทั้งหมด (นิยาม 5, 6, 7, 8, 10, 11) จำกัดเฉพาะความเหงาที่เกี่ยวกับมิติความสัมพันธ์ทางสังคมเท่านั้น สำหรับนิยามที่ 13 ซึ่งมีขอบเขตกว้างกว่ามิติทางสังคม แต่ยังคงจำกัดที่มิติความสัมพันธ์ นิยามที่ 2 เป็นนิยามเดียวที่นำปัญหาความหมายเข้ามาช่วยในการนิยาม จึงทำให้กว้างกว่ามิติความสัมพันธ์ สำหรับนิยามที่มีการเขียนบางส่วนที่ไม่ชัดเจนนั้น สะท้อนความพยายามที่จะนิยามความเหงาให้ครอบคลุม แม้ยังไม่สำเร็จก็ตาม โดยนิยามที่ 1 มีปัญหาพื้นฐาน ที่ไม่สามารถจำแนกความแตกต่างระหว่างความหมายของคำว่า ความเหงาออกจากคำว่าความสันโดษ ทำให้กระบวนการนิยามล้มเหลว นิยามที่ 3 มีความไม่

ชัดเจนในการสื่อภาษา นิยามที่ 4 ในส่วนที่กล่าวถึงความต้องการจำเป็นแบบคลุมเครือที่จะมีปัจเจกบุคคลอื่น มีปัญหาในทำนองเดียวกับนิยามที่ 3<sup>1</sup> สำหรับนิยามที่ 9 และ 12 มีปัญหาตรงกันที่นำภาวะการรู้มาผสมผสานกับความรู้สึก แต่ก็สะท้อนถึงการตระหนักถึงความสำคัญของประเด็นการคิดเห็นต่อความเหงา จากปัญหาการนิยามความเหงาที่ได้กล่าวมา สอดคล้องกับข้อสรุปที่ว่านิยามความเหงาเป็นเรื่องยาก (ดู Shmuel, 1998) ใญ่ท่ย์ในการพัฒนานิยามความเหงาต่อไปคือจะนิยามความเหงาอย่างไรให้ตรงกับปรากฏการณ์ความเหงาได้อย่างชัดเจน และครอบคลุม

### 2.1 การอธิบายความเหงาว่าเป็นความรู้สึกถึงความว่างเปล่า

อนึ่ง ยังมีนักวิชาการอีกหลายท่านที่นิยามความเหงา แต่โดยสาระ ไม่ต่างจากที่นำเสนอไว้แล้ว ตัวอย่างเช่น Middlebrook (1980) กล่าวว่า ความเหงาคือการไม่บรรลุความต้องการจำเป็นด้านรูปแบบความสัมพันธ์ทางสังคมบางชนิด ซึ่งดูไม่ได้ต่างไปจากนิยามของ Hobson (นิยามที่ 5) ที่ว่า ความเหงาเป็นการขาดการตอบสนองต่อความต้องการจำเป็นด้านความสัมพันธ์ทางสังคม เป็นต้น แต่เป็นที่น่าสนใจว่า ในการอธิบายนิยามของ Middlebrook (1980, pp. 535, 562) เขาได้ชี้ว่าความเหงาเป็นความรู้สึกถึงความว่างเปล่าที่ไม่เป็นสุข (unhappy feeling of emptiness) ไว้ด้วย

คำอธิบายของ Middlebrook สอดคล้องกับข้อวิเคราะห์ของ Calhoun (1980) ที่ว่าความว่างเปล่าเป็นแกนกลางของความรู้สึกเหงา (และโปรดดู Fromm-Reichmann, 1980, p. 338; Sadler & Johnson, 1980, p. 39; Moustakas, 1961, pp. 41-42) นอกจากนี้ ในเวลาต่อมา *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* fourth edition (2000) ก็ได้ระบุ ความรู้สึกต่างๆ ถึงความว่างเปล่าที่เรื้อรัง (chronic feeling of emptiness) เป็นข้อบ่งชี้ตัว

---

<sup>1</sup> อาจพิจารณาตีความต่างออกไปด้วยมุมมองว่า ทั้งนิยามที่ 3 และ 4 พยายามสร้างนิยามที่ชัดเจนสำหรับความเหงาที่เป็นความรู้สึกที่ไม่ชัดเจน หรือกล่าววนัยหนึ่ง จะบอกว่า ผู้เหงาไม่ชัดเจนในปัญหาความรู้สึกของตน ซึ่งเป็นความจริงที่ยากปฏิเสธว่า คงมีผู้เหงาจำนวนหนึ่งที่เป็นเช่นนี้ แต่ไม่น่าจะทุกกรณี

อย่างไรก็ดี โดยส่วนตัว ผู้ศึกษาก็เห็นความสำคัญของประเด็นปัญหาความไม่ชัดเจนบางประการในเรื่องความเหงา ผู้ศึกษาได้เสนอทางออกต่อปัญหานี้ ด้วยการคลี่คลายตรงที่ปัญหาความหมายของคำว่าความโดดเดี่ยว โดยสัมพันธ์กับปัญหาธรรมชาติของตัวตนที่รับรู้สิ่งอื่นเสมอ (อยู่ในบทที่ 3 ของวิทยานิพนธ์นี้)

หนึ่งในเกณฑ์การวินิจฉัยโรค borderline personality disorder ด้วย<sup>1</sup> ซึ่งเราอาจกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า สำหรับบุคคลที่ไม่ใช่ผู้ป่วย ที่มีความรู้สึกถึงความว่างเปล่า ความรู้สึกนั้นต่างกับผู้ป่วยตรงที่ไม่เป็นถึงขั้นเรื้อรัง

นายแพทย์วิทยา นาควัชระ จิตแพทย์ที่มีผลงานเขียนจำนวนมากสู่สาธารณชนไทยมา ยี่สิบกว่าปี ได้เขียนงานเรื่องความเหงาโดยตรงในปี 2548 ในชื่อ *เหงาได้...ก็หายได้* โดยอธิบายความหมายของคำว่าความเหงาไว้ว่า “เป็นความรู้สึกและอารมณ์เฉพาะของแต่ละบุคคล ที่รู้สึกเหมือนตัวเองถูกร้างไว้ในที่ว่างๆ แล้วมีความรู้สึกอ้างว้าง ว้าเหว่ โดยที่ไม่สามารถหาสิ่งใดหรือบุคคลใดที่มีคุณสมบัติพิเศษมาเติมเต็มความรู้สึกว่างและอ้างว้าง ว้าเหว่ ตรงนั้นได้” (วิทยานาควัชระ, 2578, น. 7) คำอธิบายของนายแพทย์วิทยานับว่าสอดคล้องกับ *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* fourth edition (2000) ข้างต้น

กล่าวได้ว่า การเข้าถึงความรู้สึกถึงความว่างเปล่าตามที่ปรากฏในงานข้างต้น เป็นการระบุสภาพอาการ หรือปรากฏการณ์ ซึ่งนับว่ามีประโยชน์อย่างยิ่งในการทำความเข้าใจความเหงา แต่ยังมีปัญหาตรงที่ยังขาดความชัดเจนว่าความว่างเปล่านั้นเป็นว่างเปล่าจากอะไร เกี่ยวข้องกับความเหงาอย่างไร

## 2.2 ประมวลสรุปประเด็นสำคัญของความรู้ด้านการนิยามความเหงา

เพื่อให้ได้ภาพความรู้ที่กระชับ ชัดเจนยิ่งขึ้น ยังสามารถถ่วงถ่วงประเด็นสำคัญทั้งที่เหมือนกันและแตกต่างกันของนิยามความเหงาต่างๆ โดยอาศัยประโยชน์จากข้อมูลในตารางที่ 1 (สรุปนิยามความเหงาที่สำคัญๆ และข้อวิจารณ์) และตารางที่ 2 (เปรียบเทียบนิยามความเหงาต่างๆ จากเกณฑ์การเขียนนิยามอย่างชัดเจน) และคำอธิบายความเหงาว่าเกี่ยวข้องกับความรู้สึกถึงความว่างเปล่า ประมวลเป็นข้อสรุปและข้อเสนอได้ 4 ประการดังนี้

ประการที่หนึ่ง การระบุความเหงาเป็นอารมณ์หรือความรู้สึกทุกซ์ เป็นแก่นสารเบื้องต้นในการนิยามความเหงา

มโนทัศน์อารมณ์/ความรู้สึก เป็นมโนทัศน์เบื้องต้นที่มักอยู่ในการนิยามความเหงา ส่วนใหญ่ ที่ระบุไว้อย่างตรงๆ มี 7 ใน 13 นิยาม ได้แก่ นิยามที่ 2, 3, 4, 5, 6, 10 และ 11 สำหรับที่

<sup>1</sup> ดู Diagnostic criteria for 301.83 ข้อที่ 7 ซึ่งเป็นการปรับปรุงจาก *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* third edition (1980) หมวดและข้อเดียวกัน ที่ระบุต่างออกไป โดยฉบับปี 1980 ใช้วลีว่า “ความไม่สามารถทนกับการอยู่โดดเดี่ยว” (intolerance of being alone) จะเห็นว่า ฉบับปี 1980 เป็นการระบุที่ไม่ตรงกับความเหงานัก หากเป็นความเบื่อเสียมมากกว่า ฉบับปี 2000 แสดงถึงความพยายามสร้างความชัดเจนกว่าเดิม

เหลือส่วนใหญ่ก็สื่อถึงความรู้สึก แต่มีวิธีการที่ต่างออกไป กล่าวคือ นิยามที่ 8 เลี่ยงไปใช้คำว่า ประสบการณ์ นิยามที่ 9 และ 12 ระบุว่า เป็นทั้งความรู้สึกและการรู้ ซึ่งทำให้เกิดความสับสน นิยามที่ 1 ไม่ใช่คำว่า ความรู้สึกตรงๆ แต่อยู่ในการพรรณนาในรายละเอียด นิยามที่ 13 อยู่ในรายละเอียดในบางองค์ประกอบของนิยาม (ใช้คำว่า “อย่างกระวนกระวาย เจ็บปวด”) มีเพียงนิยามเดียวที่ไม่ระบุว่า ความเหงาเป็นความรู้สึกหรือไม่ แต่กล่าวถึงภาวะการรู้ คือ นิยามที่ 7

ยกเว้นนิยามที่ 1 ซึ่งระบุว่าความเหงาครอบคลุมไปถึงความหมายไปในทางบวก โดยได้รวมปะปนกับมโนทัศน์ความสันโดษด้วยนั้น นิยามแทบทั้งหมดให้ความหมายของคำว่า ความเหงาไปในทางลบ จึงพอสรุปได้ว่า การระบุว่าความเหงาเป็นอารมณ์หรือความรู้สึกทุกข เป็นสิ่งที่อยู่ในความคิดส่วนใหญ่ของนักวิชาการที่ศึกษาความเหงาที่กล่าวมา

ประการที่สอง นิยามเกือบทั้งหมดยังไม่ครอบคลุมถึงมิติที่นอกเหนือจาก ความสัมพันธ์ การพัฒนานิยามต่อไปควรครอบคลุมมิติที่ไม่ใช่ความสัมพันธ์ด้วย

หากไม่รวมพิจารณานิยามที่ 1 ซึ่งขาดความชัดเจน (เพราะกล่าวถึงสิ่งที่ไม่ใช่ความเหงาด้วย) ในบรรดานิยามทั้งหมดที่เหลือ<sup>1</sup> มีเพียงนิยามที่ 2 ซึ่งสามารถครอบคลุมมิติที่ไม่ใช่ความสัมพันธ์ได้ด้วย นิยามความเหงาเกือบทั้งหมดล้วนมีเนื้อหาเกี่ยวข้องโยงกับการขาดหรือไม่ได้รับการสนองตอบจากความสัมพันธ์ นิยามที่ 5, 6, 7, 8, 9, 10 และ 11 ระบุอย่างชัดเจนว่า ความเหงาเกี่ยวข้องกับขาด หรือไม่ได้รับการสนองตอบจากความสัมพันธ์ทางสังคมตามที่ผู้เหงาปรารถนา นิยามที่ 3 แม้ไม่ได้ระบุชัดเจนว่า วัตถุ (object) คืออะไร แต่ในเนื้อหาของรายละเอียดของการอธิบายของ Weiss ก็ชี้ชัดได้ว่า Weiss คงมองว่าวัตถุนั้นคือบุคคลหรือนัยหนึ่ง จำกัดเฉพาะมิติความสัมพันธ์ทางสังคม<sup>2</sup> และในทำนองคล้ายกัน นิยามที่ 4 แม้กล่าวถึงความต้องการจำเป็นที่คลุมเครือ แต่ก็หมายถึงความต้องการเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางสังคม

นิยามที่กินความกว้างมากกว่าเฉพาะความสัมพันธ์ทางสังคม แต่ยังคงเป็นมิติของความสัมพันธ์อยู่นั่นเอง (เช่น ความสัมพันธ์กับพืช, สัตว์เลี้ยง, ดวงดาว เป็นต้น)<sup>3</sup> ได้แก่ นิยามที่ 12 และ 13

<sup>1</sup> อันที่จริง นิยามที่ 1 ก็ยังคงมีความบางส่วนที่แสดงถึงมิติความสัมพันธ์ด้วย เช่น คำว่า การถูกปฏิเสธ

<sup>2</sup> อนึ่ง Perlman ก็เห็นว่า Weiss (1989, p. 21) พิจารณาความเหงาในฐานะความพร่องทางสังคม

<sup>3</sup> เช่นกัน Thomas Patrick Malone and Patrick Thomas Malone ที่มจิตแพทย์สองพ่อลูก ในงานเรื่อง *The Art of Intimacy* ก็ได้นิยามความสนิทแนบแน่น ในฐานะประสบการณ์

กล่าวโดยสรุป นิยามที่ระบุว่าความเหงาเกี่ยวข้องกับมิติความสัมพันธ์ทางสังคม มีความแคบกว่านิยามที่ระบุว่าความเหงาเกี่ยวข้องกับมิติความสัมพันธ์ อย่างไรก็ตาม สำหรับนิยามที่ 2 ซึ่งเกี่ยวข้องกับปัญหาความหมาย ทำให้มีความครอบคลุมมากกว่ามิติความสัมพันธ์อีกด้วย<sup>1</sup> ซึ่งนับเป็นพัฒนาการที่น่าสนใจ

ประการที่สาม การนำมโนทัศน์การคิดเห็น (perception) มาช่วยในการนิยามความเหงา มีความสำคัญ แต่ต้องระมัดระวังปัญหาวิธีการเขียนนิยามด้วยการไม่นำเอาการรู้มาปะปนกับความรู้สึก

เป็นที่น่าสนใจว่า หลายนิยามระบุสาระหรือประเด็นที่เกี่ยวกับการคิดเห็นมาอยู่ในนิยาม เช่น นิยามที่ 8, 11, 12, 13 ทำให้เห็นว่าความเหงาเป็นเรื่องอัตวิสัยที่อยู่ในใจ ซึ่งไม่ใช่ภาวะที่สามารถสังเกตได้ง่ายทางกายภาพเสมอไป ในสถานการณ์เดียวกัน บุคคลอาจคิดเห็นแตกต่างกันได้ จึงมีความเหงาหรือไม่ มากน้อยต่างกันได้ แม้แต่ในบุคคลเดียวกันเอง ในเวลาที่ต่างกันก็อาจคิดเห็นต่างกันไป

อย่างไรก็ตาม หากพิจารณาในส่วนของวิธีการนิยามแล้ว ปัญหาที่พบในบางนิยามที่นำมโนทัศน์เกี่ยวกับการคิดเห็นมาใช้คือ การนำเรื่องการคิดเห็นซึ่งเป็นเรื่องการรู้มาปะปนกับมโนทัศน์ความรู้สึก ดังเห็นได้จากกรณีนิยามที่ 9 และ 12

ประการที่สี่ การเขียนนิยามที่มีลักษณะเป็นทฤษฎีขนาดเล็ก การพัฒนานิยามต่อไป จึงควรระวังไม่ให้มีลักษณะเป็นทฤษฎีขนาดเล็ก

ตามหลักนิยาม เป็นเรื่องของการพรรณนาว่าสิ่งนั้นหรือปรากฏการณ์นั้นคืออะไร แต่การเขียนนิยามที่มีลักษณะเป็นทฤษฎีขนาดเล็ก ทำให้ก้าวข้ามลักษณะการพรรณนาปรากฏการณ์

เชื่อมโยงกัน (connectivity) ที่ไม่จำกัดเฉพาะความสัมพันธ์กับมนุษย์ แต่ยังกว้างขวางครอบคลุมความสัมพันธ์กับวัตถุที่ไม่ใช่สิ่งมีชีวิตจำพวกสัตว์ด้วย เช่น ต้นไม้ ดวงดาว และแม้แต่อวกาศ (quoted in HH Dalai Lama & Cutler, 1998, pp. 62-63)

<sup>1</sup> ตัวอย่างความเหงาที่ไม่ใช่มิติความสัมพันธ์ เช่น นาย ก เกิดความรู้สึกเหงา เพราะแม่เพิ่งเสียชีวิต ความสัมพันธ์ระหว่าง นาย ก กับแม่ มิได้ขาดหายไปเลย แม่ยังคงเป็นแม่ของนาย ก อยู่เสมอ (ต่อให้แม่จะจากโลกนี้ไปนานแสนนานก็ตาม) แต่การสูญเสียแม่ ก็ทำให้นาย ก เกิดความรู้สึกเหงา ความเหงาเช่นนี้ไม่ได้เพราะขาดความสัมพันธ์ แต่เหงาเพราะสูญเสียบุคคลรักที่คุ้นเคยเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต หรือตัวอย่าง นาย ข ไม่มีปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่น แต่มีความเหงาเพราะไม่สามารถตอบปัญหาทางอภิปรัชญาเกี่ยวกับการดำรงอยู่ของตนได้ เป็นต้น

ไปสู่ลักษณะการอธิบายสาเหตุของการปรากฏการณ์ ปัญหาของการสร้าง “นิยาม” เช่นนี้ คือการจำกัดความเป็นไปได้ในการศึกษาปรากฏการณ์นั้นๆ

โดยสรุป จากทั้งสี่ประการที่กล่าวมา จะเห็นว่า นิยามส่วนใหญ่ที่มีอยู่ในปัจจุบันแม้จะช่วยให้เข้าใจความเหงามีมากขึ้น แต่ยังมีขาดความสมบูรณ์ แม้จะได้มีการใช้มโนทัศน์การคิดเห็นมาใช้ในการนิยามแล้วก็ตาม แต่ยังมีปัญหาในการเขียนนิยาม ปัญหาการเป็นทฤษฎีขนาดเล็ก ความพยายามในการนิยามความเหงามีส่วนหนึ่งมีลักษณะเป็นความรู้สึกที่ไม่ชัดเจนให้ชัดเจน จึงต้องดำเนินต่อไป ผู้ศึกษาจะได้เสนอนิยามใหม่เพื่อแก้ปัญหาดังกล่าวนี้ ในบทที่ 3 หัวข้อข้อเสนอนิยามความเหงา

### 3. ประเภทของความเหงา

ในการศึกษาความเหงา ได้พบว่าความเหงามีความแตกต่างซึ่งสามารถแบ่งแยกเป็นประเภทได้ การเข้าใจประเภทของความเหงาจึงอาจช่วยให้เข้าใจความเหงาได้ดีขึ้น อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ศึกษาความเหงามีการแบ่งประเภทความเหงาไม่เหมือนกัน ในหัวข้อนี้ขอสำรวจและวิจารณ์การแบ่งประเภทความเหงาที่น่าสนใจ ซึ่งจะนำไปสู่ข้อเสนอการแบ่งประเภทของผู้ศึกษาในบทที่ 3 หัวข้อมโนทัศน์พื้นฐานของทฤษฎีต่อไป

ผลงานแรกๆ ที่พยายามแบ่งประเภทความเหงาคือ งานของ Moustakas (1972) ซึ่งได้แบ่งความเหงาออกเป็น 2 ประเภท คือ ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ (existential loneliness) และความกระวนกระวายว่าจะเหงา (loneliness anxiety) (**แบ่งประเภทลำดับที่ 1**)

Moustakas อธิบายว่า ความเหงาเชิงการดำรงอยู่เป็นสิ่งที่มาแต่เกิด หรืออยู่ในภาวะของมนุษย์ (human condition) เป็นสิ่งที่สืบเนื่องมาจากความจำเป็นที่จะต้องต่อสู้กับภาวะสุดโต่งของชีวิต อันได้แก่ การเกิด การเป็นหนุ่มสาว และการตาย ความเหงาเป็นการตระหนักถึงข้อเท็จจริงว่า ไม่มีใครหนีพ้นจากประสบการณ์ของการเปลี่ยนแปลงแบบโคกนาฏกรรมและโกลาหล Moustakas เห็นว่าความเหงาเชิงการดำรงอยู่มีหลายลักษณะ แต่แสดงตัวออกมาในรูปแบบพื้นฐาน 2 แบบ ได้แก่

ความเหงาแบบสันโดษ (*loneliness of solitude*) ซึ่งเป็นภาวะสันติของการอยู่ตามลำพังกับความลึกลับที่สุดของชีวิต อันได้แก่ ผู้คน ธรรมชาติ และจักรวาล กับความสอดคล้องประสานและความเป็นองค์รวมของชีวิต

ความเหงาแบบชีวิตที่แตกร้าง (*loneliness of a broken life*) เป็นชีวิตที่แตกละเอียดทันทีทันใด เพราะถูกทรยศ หลอกหลวง ถูกปฏิเสธ การเข้าใจผิดอย่างใหญ่หลวง ความ

เจ็บปวด การพรากจาก ความเจ็บป่วย ความตาย โศกนาฏกรรม และวิกฤตซึ่งเปลี่ยนแปลงอย่างมากไม่เพียงแต่สำนักแห่งตนเองเท่านั้น แต่ยังเปลี่ยนแปลงโลกที่ตนเองอาศัยอยู่ด้วย และเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์กับผู้อื่น และแผนงาน โครงการทั้งหลาย (Moustakas, 1972, p. 20)

สำหรับความกระวนกระวายว่าจะเหงา Moustakas อธิบายว่า ไม่ใช่ความเหงาที่แท้จริง (นัยหนึ่ง Moustakas เห็นว่า ความเหงาที่แท้จริงคือความเหงาเชิงการดำรงอยู่เท่านั้น) ความกระวนกระวายว่าจะเหงาเป็นกลไกป้องกันตนเองที่จะพยายามขจัดความเหงา โดยการหากิจกรรมกับผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา หรือทำตนเองให้วุ่นวายตลอดเวลา เพื่อหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับปัญหาสำคัญเรื่องชีวิตและความตาย

แม้ความกระวนกระวายว่าจะเหงา สำหรับ Moustakas แล้ว จะไม่ใช่ความเหงาที่แท้จริง แต่ Moustakas ก็ให้ความสำคัญ เนื่องจากเห็นว่า เป็นปรากฏการณ์ที่แพร่หลายและเป็นปัญหาที่เฉียบพลันในยุคสมัยใหม่ ดังความตอนหนึ่งว่า

การกลัวความเหงาเป็นความเจ็บป่วยซึ่งส่งเสริมการทำลายความเป็นมนุษย์ และความแข็งกระด้าง (dehumanization and insensitivity) ในกรณีสุดโต่ง บุคคลก็จะไม่มีความรู้สึกใดๆ อีกเลย ทั้งพยายามที่จะมีชีวิตอยู่โดยใช้แต่เพียงเหตุผล และความรู้ สภาพเช่นนี้เป็นโศกนาฏกรรมที่น่ากลัวของชีวิตสมัยใหม่ ซึ่งเป็นการทำให้มนุษย์แปลกแยกจากความรู้สึกของเขาเอง เป็นการทำให้มนุษย์กระด้างต่อความทุกข์เศร้าระทมของตนเอง และเป็นความกลัวของมนุษย์ที่จะเผชิญกับความเหงาและความเจ็บปวดของเขาเอง และกับความเหงาและความทุกข์ยากของคนอื่น” (Moustakas, 1961, p. 34)

Moustakas (1961) เห็นว่า ในความกระวนกระวายว่าจะเหงา มนุษย์ได้สูญเสียตำแหน่งแห่งหนอันชอบธรรมในโลกของเขาเอง เขาเป็นคนแปลกหน้าและคนต่างถิ่น ถูกตัดขาดจากประสบการณ์อันจำเป็นยิ่งของการมีเพื่อนบ้านและชีวิตชุมชน มนุษย์ประสบกับความรู้สึกแยกห่าง (a feeling of estrangement) เขาไม่เพียงแต่สูญเสียมิตรภาพ (camaraderie) ที่มีต่อเพื่อนมนุษย์ แต่ยิ่งไปกว่านั้น สังคมก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่เขาทนใช้ชีวิตอยู่ ได้พรากไปเสียซึ่งความรู้สึกเกี่ยวโยงใกล้ชิดที่มีต่ออาหารที่หล่อเลี้ยงเขา เสื้อผ้าที่เขาสวมใส่ และที่ปักพียงของเขา

Moustakas เห็นว่า การพรากจากหมู่คณะ จากการสนับสนุน จากการคุ้มครองของเพื่อนบ้านดังกล่าวนี้ และการพรากจากกระบวนการอันสร้างสรรค์ของธรรมชาติ ได้ร่วมกันก่อให้เกิดความไม่เป็นสุข ความระทม ความหลอกลวง การเสแสร้ง การพบปะกันอย่างฉาบฉวย

การให้ความมั่นใจอย่างฉาบฉวย ซึ่งทั้งหมดนี้เกื้อหนุนการสืบทอดความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์แบบไม่จริงแท้ ความสัมพันธ์เช่นนี้ยิ่งส่งผลให้กลัวความเหงา “เป็นความโกรธเกรี้ยวที่คุกรุ่น แต่ไม่สามารถทำอะไรได้ และความปรารถนาที่จะแก้แค้นสำหรับการถูกละเลยจากการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น” ความรู้สึกด้อยกว่าและความรู้สึกก้าวร้าวเกิดขึ้นเช่นเดียวกับการแสดงออกถึงความไม่สามารถที่จะแก้ไขวิกฤตการณ์ของความกระวนกระวายว่าจะเหงาได้ (Moustakas, 1961, p. 28)

ในการแบ่งประเภทความเหงาของ Moustakas ข้างต้น Dunn and Dunn (1980, p. 287) ชี้ว่า Moustakas ได้นำเอาทัศนคติความโดดเดี่ยวและความเหงามาใช้และนิยามเสียใหม่ตามลำดับ โดยนิยามความโดดเดี่ยวว่าเป็นความเหงาเชิงการดำรงอยู่ และความเหงาเป็นความกระวนกระวายว่าจะเหงา ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ถูกพิจารณาในทางบวก และอาจจะถึงกับนำปรารถนา<sup>1</sup> ส่วนความกระวนกระวายว่าจะเหงาโดยทั่วไปถูกพิจารณาในทางลบ และถือว่าเป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง อย่างไรก็ตาม Dunn and Dunn เห็นว่า หากใช้ระบบความคิดของ Moustakas เองแล้ว ก็ควรจะตั้งแยกแยะลักษณะต่างๆ และระดับต่างๆของความกระวนกระวายว่าจะเหงา ตัวอย่างเช่น เราจะสามารถแยกแยะได้ทันทีระหว่าง ความกระวนกระวายที่เป็นผลมาจากการไม่ยอมจัดการอย่างที่กำลังถึงความเป็นจริงกับสถานการณ์แห่งความเหงาของตน และความกระวนกระวายที่เป็นผลมาจากความพยายามอย่างจริงจัง แต่ก็ไร้ผลที่จะแก้ไขสถานการณ์ที่สร้างความเหงา ในกรณีหลังความเจ็บปวด ความบั่นป่วน และความสิ้นหวัง อาจจะมีอยู่บ้าง

ผู้ศึกษาเห็นว่า คำวิจารณ์ของ Dunn and Dunn (1980) ที่มีต่อ Moustakas ในประเด็นที่ว่าควรแยกแยะประเด็นความกระวนกระวายว่าจะเหงา มีความน่าสนใจ แต่การที่ Moustakas กล่าวเองว่า ความกระวนกระวายว่าจะเหงาจริงๆแล้วไม่ใช่ความเหงา Moustakas ก็ไม่ควรนำมาใส่ในประเภทหนึ่งของความเหงาเลย เพราะเป็นการทำให้สับสน<sup>2</sup> ปัญหาสำคัญในการแบ่งประเภทของ Moustakas ยังมาจากตั้งแต่ความไม่ชัดเจนในนิยามความเหงามาก่อนแล้ว เช่น การไม่แยกระหว่างความเหงากับความสันโดษ สำหรับ Dunn and Dunn ที่วิจารณ์ Moustakas โดยมีมองว่า ความโดดเดี่ยวเป็นสิ่งเดียวกับความเหงาเชิงการดำรงอยู่นั้น ก็พิจารณาได้ว่า Dunn and Dunn ยังแยกไม่ออกระหว่างความโดดเดี่ยวกับความเหงา

<sup>1</sup> ตามวิธีคิดของ Moustakas (1972, p. ix) แล้ว เขามองว่า ความเหงาที่แท้จริง (ความเหงาเชิงการดำรงอยู่) เป็นสิ่งธรรมดาของชีวิต เราจึงไม่ควรปฏิเสธ การพยายามเอาชนะหรือหนีจากความเหงาที่แท้จริง Moustakas เห็นว่า เป็นการแปลกแยกจากตนเอง (self-alienation) ท่าทีที่ถูกต่อความเหงาคือ ควรเรียนรู้จากมัน เพื่อการพัฒนาเติบโตทางจิตวิญญาณ

<sup>2</sup> Sadler and Johnson (1980, p. 56) ก็วิจารณ์ทำนองนี้เช่นกัน

เนื่องจาก Moustakas ไม่ได้นิยามความเหงาเชิงการดำรงอยู่ ในที่นี้จึงต้องวิเคราะห์ความหมายที่ Moustakas ใช้ ซึ่งพบว่า ส่วนใหญ่ มี 2 ลักษณะ ลักษณะแรก ในข้อเขียนที่รวมความสันโดษเป็นความเหงาด้วย จะใช้ในความหมาย “ความรู้สึกต่างๆ ทั้งสุขหรือทุกข์ ที่เกิดจากการตระหนักว่ามนุษย์คือชีวิตที่แยกจากกัน” (ดู Moustakas, 1961, Preface) สำหรับลักษณะที่สอง ในบทความที่แยกความสันโดษออกจากความเหงา จะใช้ในความหมาย “ความรู้สึกทุกข์ที่เกิดจากการตระหนักว่า มนุษย์คือชีวิตที่แยกจากกัน” (ดู Moustakas, 1961, chap. 1-2; 1972, pp. 39-56)

อย่างไรก็ดี มีบางครั้งที่ Moustakas กล่าวถึงความเหงาเชิงการดำรงอยู่ในความหมายที่เกี่ยวกับการคิดคำนึงถึงความหมายของชีวิตไว้ด้วย แต่ความหมายนี้มีใช้น้อย (อาทิ 1972, pp. 44-45) ดังนั้น หากพิจารณาเฉพาะที่เป็นความเหงาจริงๆ ไม่ใช่รวมความสันโดษไว้ด้วยแล้ว ก็จะเหลือความหมายของความเหงาเชิงการดำรงอยู่ เพียง 2 ความหมาย ได้แก่ ความรู้สึกทุกข์ที่เกิดจากการตระหนักว่า มนุษย์คือชีวิตที่แยกจากกัน และ ความเหงาที่เกี่ยวข้องกับการคิดคำนึงถึงความหมายของชีวิต

เพื่อให้เกิดความชัดเจน มิให้ใช้คำเดียวกันเพื่อสื่อในสิ่งที่มีความหมายแตกต่างกัน 2 ความหมาย ผู้ศึกษาจึงเสนอให้สร้างคำใหม่สำหรับเรียกความเหงาที่เกิดจากการตระหนักว่า มนุษย์คือชีวิตที่แยกจากกัน โดยผู้เขียนเสนอให้เรียกว่า “ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน” (loneliness of a separate existence) และสำหรับคำว่า “ความเหงาเชิงการดำรงอยู่” (existential loneliness) ให้สงวนใช้เฉพาะความเหงาที่เกี่ยวข้องกับการคิดคำนึงถึงความหมายของชีวิตเท่านั้น เพราะโดยรูปคำ สื่อความหมายได้ตรงอยู่แล้ว และมีการใช้โดยนักวิชาการที่โดดเด่น (เช่น Perlman, 1989, p. 21) การแยกเป็นสองคำสำหรับสองสิ่งนี้ จะคลี่คลายปัญหาความไม่ลงรอยกันเกี่ยวกับความหมายของคำว่า “ความเหงาเชิงการดำรงอยู่” ได้ พร้อมกันนั่นเอง ก็เป็นการยอมรับความสำคัญที่มีอยู่จริงของลักษณะประเภทความเหงา ที่เกิดจากการตระหนักว่า มนุษย์คือชีวิตที่แยกจากกัน

อนึ่ง อาจพิจารณาในอีกแง่ว่า เมื่อพิจารณาจากคำกล่าวของ Moustakas เองที่ว่า ความกระวนกระวายว่าจะเหงาไม่ใช่ความเหงาที่แท้จริง ความเหงาที่แท้จริงคือความเหงาเชิงการดำรงอยู่เท่านั้น และถ้าหากตัดความหมายของคำว่าสันโดษออกจากความเหงาเชิงการดำรงอยู่ ข้อสรุปจะเป็นว่า ความเหงาแท้ที่จริงๆ มีเพียงสิ่งเดียวเท่านั้น หรือเท่ากับ Moustakas ไม่ได้จัดแบ่งประเภทความเหงาเลย (ความเหงา = ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ / ตัดคำว่า “เชิงการดำรงอยู่” ออกไป ก็ได้ความเท่าเดิม) อย่างไรก็ดี ปัญหานี้ดูเหมือนว่า Moustakas เองก็คงตระหนัก ดังนั้น

ในงานปี 1972 ซึ่งมีบางบทที่ Moustakas แยกความสันโดษออกจากความเหงา Moustakas ระบุว่า มีความเหงาหลายประเภท แต่เขามีได้สรุปว่ามีกี่ประเภท และมีฐาน (basis) ในการแบ่งอย่างไร แต่ใช้วิธีการยกตัวอย่างบางประเภท เช่น ความเหงาที่เกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าของชีวิต ภายหลังการผ่านระยะเจ็บป่วยและแยกตัวเป็นเวลานาน ความเหงาจากการเสียชีวิตของผู้ที่เป็นที่รัก ความเหงาจากการถูกปฏิเสธจากคนที่เรารัก (1972, pp. 45-49) อย่างไรก็ตาม ผู้ศึกษาเห็นว่า ความคิดในส่วนนี้ของ Moustakas ยังไม่ชัดเจน จึงขอข้ามไป

ผลงานการแบ่งประเภทที่มีบางส่วนคล้ายคลึงกับ “ความเหงาเชิงการดำรงอยู่” ของ Moustakas คือ ผลงานของ Jacob Landau (1980) เขาแบ่งความเหงาเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ความเหงาเชิงปัจเจกชน และความเหงาเชิงสังคม (แบ่งประเภทลำดับที่ 2)

Landau กล่าวว่า ความเหงาเชิงปัจเจกชนของเขาตรงกับความเหงาเชิงการดำรงอยู่ของ Moustakas (แต่ไม่รวมเอาความสันโดษไว้ด้วย-ผู้ศึกษา) เป็นความเหงาที่มีอยู่ในภาวะความเป็นมนุษย์ สำหรับความเหงาเชิงสังคมเกิดขึ้นจากการไม่ได้รับการตอบสนองของความต้องการในการอยู่ร่วมหรือมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ต้องการมีเพื่อน ต้องการแต่งงาน ไม่อยากถูกหย่าร้าง ไม่อยากถูกทอดทิ้งให้อยู่ในบ้านพักคนชรา Landau บอกว่า แม้ความเหงาเชิงสังคมที่กล่าวมาจะเป็นเรื่องทางจิตวิทยา แต่ที่จริงแล้วมันมีที่มาจากเงื่อนไขและการติดต่อทางสังคม

Landau (1980, p. 499) ให้ความสำคัญในการอธิบายความเหงาเชิงปัจเจกชน เพราะสำหรับความเหงาเชิงสังคมยังพอสามารถแก้ไขได้ แต่ความเหงาเชิงปัจเจกชนเป็นสิ่งไม่อาจเยียวยา เนื่องจากมันเป็นสิ่งฝังอยู่ในรากลึกของความเป็นมนุษย์ ซึ่งมีชีวิตที่แยกจากกัน (a separate existence) มนุษย์เกิดมาก็มีภาวะโดดเดี่ยว และครั้นตาย ก็ตายอย่างโดดเดี่ยว ในระหว่างช่วงเวลาที่ชีวิตอยู่ เราไม่อาจสื่อสารอย่างสมบูรณ์แก่คนอื่นได้ บุคคลอื่นไม่สามารถอยู่กับเราได้ ตลอดเวลาในยามที่เราต้องการจำเป็นคนอื่น Landau ยกตัวอย่างประสบการณ์ความรู้สึกถึงความเหงาแบบนี้ตอนที่ตนต้องแยกจากเพื่อนสนิทในวัยเด็กตอนเรียนอยู่เกรดหนึ่ง และตอนที่ตนได้เคยไปในงานพิธีฝังศพเพื่อนที่เสียชีวิตจากสงครามโลกครั้งที่สอง และเขารู้สึกถึงความเหงาของความตายซึ่งเป็นการพรากจากครั้งสุดท้าย

แม้ Landau (1980, pp. 498-499) จะกล่าวว่า ความเหงาเชิงปัจเจกชนเป็นสิ่งที่ไม่อาจแก้ไขให้หมดไปได้ แต่ความเหงาเชิงสังคมเป็นสิ่งที่สามารถบำบัดรักษาได้ แต่เราไม่อาจสรุปได้ชัดเจนว่า Landau ใช้ฐานในการแบ่งประเภทคือความสามารถในการเยียวยา แก้ไขความเหงาให้หายขาดได้หรือไม่ เพราะอาจเป็นการกล่าวด้วยจุดประสงค์ในการอธิบาย มิใช่การบ่งบอกฐานในการแบ่ง

ในการแบ่งความเหงาออกเป็นเพียงสองประเภทของ Landau ผู้ศึกษาเห็นว่า ยังไม่ทำให้ครอบคลุมปรากฏการณ์ความเหงาที่มีลักษณะเฉพาะต่างอื่นๆ เช่น ความเหงาที่เป็นผลจากการพรากจากหรือสูญเสียวัตถุแห่งความพึงพอใจที่คุ้นเคย เป็นต้น

ผลงานการแบ่งประเภทของความเหงา ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยทางจิตหรือไม่ คืองานของ Hobson (1974, p. 75) เขาได้แยกความเหงาออกเป็น 2 ประเภท คือ อภาวะ (non-being) และการถูกตัดขาดออกไป (cut-offness) (**แบ่งประเภทลำดับที่ 3**) เขากล่าวว่า ทั้งสองชนิดนี้แตกต่างจากความโดดเดี่ยว

ความเหงาแบบอภาวะเป็นความเหงาแบบโรคจิต เป็นสิ่งน่าสะพึงกลัวที่กระตุ้นความกลัวในพวกเราทุกคนแบบสมบูรณ์ มันเป็นการเผชิญหน้าอย่างจริงจังกับความเป็นไปได้ที่ว่าฉันไม่ใช่เป็นใครเลย และความเป็นไปได้ว่า ไม่มีบุคลิกชนิดที่เรียกว่า “ฉัน” “ของฉัน” หรือ “ของฉันเอง” (Hobson, 1974, p. 76) โดยนัยแล้วก็คือ ไม่มีใครเลยหรือไม่มีอะไรเลยที่จะมายืนยันว่าฉันเป็นฉัน

สำหรับความเหงาแบบการถูกตัดขาดออกไป Hobson เห็นว่า เป็นผลจากความสามารถที่จะสร้างความพ้อฝันและความคิดต่างๆของตนเอง ความเหงาแบบนี้จะมีการรับรู้ตนเองและรับรู้ผู้อื่น แต่ชีวิตก็ยังคงไม่มีความสุขในแง่ที่ว่ายังขาดการสื่อสาร และไม่สามารถเข้าสู่ความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับผู้อื่นได้

สำหรับความโดดเดี่ยวแล้ว Hobson (1974, p. 77) เห็นว่า มันส่อไปในทางที่หมายถึง “ฉันเป็นฉันเอง” ซึ่งจะเกิดขึ้นในบริบทของภาวะองค์รวมอย่างเป็นอุดมคติ ซึ่งจะครอบคลุมถึงการร่วมกันกับผู้อื่นทั้งหมด และบางทีก็กับธรรมชาติด้วย ความเหงาในทั้งสองประเภท (อภาวะและการถูกตัดขาดออกไป) จะหลีกเลี่ยงได้ โดยอาศัยความสามารถที่จะรักษาเสถียรภาพของความผูกพันที่สำคัญ แต่ก็ยังคงโดดเดี่ยวอยู่กับแก่นสารของตนเอง (Hobson, 1974, p. 77) (มีตัวตน/self อยู่-ผู้ศึกษา)

ผู้ศึกษาเห็นว่า การแบ่งประเภทของ Hobson ยังไม่ครอบคลุม เพราะอาจมีประเภทเหงาที่ไม่เกี่ยวข้องกับการสัมพันธ์กับผู้อื่นเท่านั้น นอกจากนี้ การที่ Hobson ใช้คำว่า ความโดดเดี่ยวในความหมายเดียวกับความสันโดษนั้น ต้องนับว่า Hobson มีปัญหาเช่นเดียวกับ Dunn and Dunn

ในโอกาสการเขียนงานเพื่อเป็นที่ระลึกแก่การเสียชีวิตของ Fromm-Reichmann นั้น Witzleben (1958) นักจิตวิเคราะห์ที่มีชื่อเสียงคนหนึ่ง ได้เสนอการแบ่งประเภทความเหงา

ออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ความเหงาปฐมภูมิ (primary loneliness) และความเหงาทุติยภูมิ (secondary loneliness) (แบ่งประเภทลำดับที่ 4)

ความเหงาปฐมภูมิเป็นความเหงาที่อยู่ในธรรมชาติของมนุษย์ทุกคน (ทุกคนมีศักยภาพที่จะเหงาแบบนี้ได้อยู่แล้ว-ผู้ศึกษา) เป็น "ความเหงาของตัวเองคนเดียว" (loneliness of one's self) ซึ่งเป็นความรู้สึกโดดเดี่ยว ไร้การช่วยเหลือ Witzleben กล่าวว่า ความเหงาแบบนี้ไม่เกี่ยวกับการสูญเสียวัตถุ หรือนัยหนึ่งเป็นอิสระจากเหตุการณ์ภายนอกในปัจจุบันที่อยู่วัยผู้ใหญ่ แต่มีรากปัญหา มาตั้งแต่ในวัยเด็กจากปัญหาความสัมพันธ์กับแม่ สำหรับความเหงาทุติยภูมิ Witzleben กล่าวว่า จะควบคู่ไปกับการสูญเสียวัตถุในโลกความเป็นจริง

Leiderman นำการแบ่งประเภทความเหงาของ Witzleben มาพิจารณากรณีคนไข้โรคจิต และเห็นว่า ความเหงาของผู้ป่วยจิตเภทตามที่ Fromm-Reichmann กล่าวถึง เป็นตัวอย่างของความเหงาแบบปฐมภูมิ ส่วนความเหงาของผู้ป่วยซึมเศร้าเป็นความเหงาแบบทุติยภูมิ

อาจกล่าวได้ว่า ฐานในการแบ่งประเภทความเหงาของ Witzleben คือ การสูญเสียวัตถุในโลกความเป็นจริงหรือไม่ ซึ่งผู้ศึกษาเห็นว่า ฐานในการแบ่งประเภทดังกล่าวยังไม่ทำให้เข้าใจประเภทความเหงาได้ครอบคลุม เพราะยังมีความเหงาที่ไม่ใช่เรื่องของการสูญเสีย อาทิ ความเหงาที่เกี่ยวกับการหาความหมายของการดำรงอยู่

การแบ่งประเภทความเหงาที่ได้รับการอ้างอิงมากในตำราจิตวิทยาสังคมคือ การแบ่งประเภทของ Weiss (1973) เขาแบ่งความเหงาออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ความเหงาเชิงการแยกตัวทางอารมณ์ (loneliness of emotional isolation) และความเหงาเชิงการแยกตัวทางสังคม (loneliness of social isolation) (แบ่งประเภทลำดับที่ 5)

ความเหงาเชิงการแยกตัวทางอารมณ์ เป็นผลจากการขาดบุคคลสำคัญที่ผูกพัน (attachment figure) Weiss อธิบายว่า เราารู้สึกว่าขาดความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดเอื้ออาทร ไม่มีใครสนใจเราอย่างแท้จริง ถ้าเราเหงาเชิงการแยกตัวทางอารมณ์ ต่อให้เรามีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นที่เราให้หลายสิ่งหลายอย่างร่วมกัน เราก็ยังคงเหงาอยู่นั่นเอง หรือกล่าวนัยหนึ่ง เราต้องการความผูกพันที่ใกล้ชิดกับใครสักคน กล่าวอย่างย่อๆ ความรู้สึกโดดเดี่ยวอย่างเหลือคณา แทรกซึมไปทั่วตัวตนของเรา ซึ่งจะทำให้เรารู้สึกว่าโลกนี้ว่างเปล่าและเหินห่าง หรือทำให้เรามองตนเองว่าเป็นเช่นนั้น คงเป็นที่คาดได้ว่า เราจะต้องหมกมุ่นเป็นอย่างมากกับการหาใครสักคน มาเติมเต็มความต้องการจำเป็นของเรา เช่น ในกรณีตัวอย่างลูกที่พ่อหรือแม่เสียชีวิต หรือบุคคลที่คู่สมรสหย่าร้างหรือเสียชีวิต คนผู้นั้นจะรู้สึกทุกข์ใจเพราะยังไม่มีใครสักคนเข้ามาแทนที่ในความสัมพันธ์นั้น

สำหรับความเหงาเชิงการแยกตัวทางสังคม เป็นผลจากการขาดชุมชนเพื่อนฝูง Weiss ยกตัวอย่างการศึกษาปฏิบัติการของคู่สามีภรรยาที่ย้ายเข้ามาอยู่ที่เมืองบอสตัน ซึ่งพบว่าในขณะที่พวกเขาเข้าถึงแวดวงคนที่ทำงานเดียวกัน และไม่เหงา แต่ปรากฏว่าพวกเขารายซึ่งถูกพามาจากแวดวงมิตรสหายดั้งเดิมกลับต้องมี “ความเศร้าสร้อยของผู้มาใหม่” (newcomer blues) โดยพวกเขาหล่อนรู้สึกอยู่ผิดที่ เป็นคนแปลกหน้าในชุมชนใหม่ และคิดถึงบ้านมาก แม้ว่าหญิงเหล่านี้จะใกล้ชิดกับสามีของพวกเขาหล่อนมาก พวกเขาหล่อนก็ยังจำเป็นต้องมีกลุ่มเพื่อนและคนรู้จักที่สามารถแบ่งปัน แลกเปลี่ยนความสนใจร่วมกัน นอกจากนี้ ความเหงาเชิงการแยกตัวทางสังคมที่ถูกยกเป็นตัวอย่างบ่อยๆ คือ กรณีนักศึกษาที่เพิ่งเข้าวิทยาลัยในสหรัฐฯ

Weiss ยอมรับในปี 1987 ว่า เขายังไม่เข้าใจความเหงาเชิงการแยกตัวทางอารมณ์นัก และยิ่งมีความมั่นใจน้อยกว่าอีกในความเหงาเชิงการแยกตัวทางสังคม (1989, p. 12) นักวิชาการหลายคน (e.g. Perlman, 1989, p. 21; Paloutzian & Janigian, 1989, p. 32 etc.) สรุปว่ามีหลักฐานเชิงประจักษ์น้อยมากที่สนับสนุนการแบ่งประเภทของ Weiss สำหรับ Weiss (1989, p. 12) ก็อ้างงานของ Handerson et al. (1981) ที่ชี้ในทางว่า ความเหงาเชิงการแยกตัวทางสังคมไม่มีจริง เพราะบุคคลที่ขาดชุมชนเพื่อนฝูง อาจทดแทนด้วยความสัมพันธ์ในรูปแบบอื่นๆ ได้ เช่น ความสัมพันธ์ในการทำงาน การติดต่อกับเครือข่าย ทำให้ไม่เหงา แม้ Weiss จะไม่ได้ระบุฐานในการแบ่งประเภทความเหงาของตน แต่ Perlman (1989, p. 21) ชี้ว่า ฐานในการแบ่งประเภทของ Weiss คือลักษณะของความพร่องทางสังคม (social deficit) ในแง่นี้ ผู้ศึกษาเห็นว่า ความเหงาทั้งสองประเภทที่ Weiss กล่าวถึง เป็นเพียงรูปแบบย่อยของความเหงาเชิงความสัมพันธ์ (relational loneliness) เท่านั้น ซึ่งผู้ศึกษาจะได้กล่าวในรายละเอียดต่อไปเมื่อถึงบทที่ 3 หัวข้อการจัดประเภทความเหงา

ปัจจัยบุคลิกภาพและสถานการณ์ในการกำหนดพฤติกรรมของคนเรา เป็นสิ่งที่นักจิตวิทยาให้ความสำคัญ นักวิชาการที่ใช้เกณฑ์พิจารณาดังกล่าว เห็นว่าควรแบ่งความเหงาออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ความเหงาแบบบุคลิกภาพ (trait loneliness) และความเหงาแบบภาวะการณ์ (state loneliness) **(แบ่งประเภทลำดับที่ 6)** ตัวอย่างเช่น Shaver (1982); Shaver, Furman, and Buhrmeister (1985) ฯลฯ

ความเหงาแบบบุคลิกภาพเป็นแบบแผนที่มั่นคงของการรู้สึกเหงา ซึ่งมักจะเปลี่ยนแปลงน้อยมากตามสถานการณ์ Jones, Freemon, and Goswick (1981); Peplau, Miceli, and Morasch (1982) พบว่า โดยทั่วไป ผู้ที่มีความยอมรับนับถือตนเองต่ำมีความโน้มเอียงมากกว่าผู้อื่นที่จะมีความเหงาแบบบุคลิกภาพ ขณะที่ผู้ที่ปฏิสัมพันธ์ที่มีความหมายกับผู้อื่นมีความ

โน้มเอียงน้อยกว่าผู้อื่นที่จะรู้สึกเหงา ในทางกลับกัน คนเหงาขาดการสนทนาอย่างใกล้ชิดกับเพื่อนที่ใกล้ชิด

สำหรับความเหงาแบบภาวะการณ์ Shaver (1982); Shaver, Furman, and Buhrmeister (1985) ระบุว่า เป็นประสบการณ์ที่มีลักษณะชั่วคราวมากกว่าแบบแรก ซึ่งมักจะเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันบางประการในชีวิต เช่น เด็กนักเรียนมักประสบปัญหาความเหงาแบบภาวะการณ์เมื่อตอนเข้าวิทยาลัย เพราะจากบ้านที่คุ้นเคย และจากโรงเรียนมัธยมเข้าสู่สภาพแวดล้อมใหม่ ความรู้สึกเดียวกันนี้ก็อาจเกิดขึ้นได้เมื่อเราย้ายถิ่นที่อยู่หรือไปรับงานใหม่ ความรู้สึกเหงาแบบนี้มักจะจางหายไปเมื่อเราสร้างเครือข่ายทางสังคมขึ้นใหม่แล้ว ในทัศนะของผู้ศึกษา ความเหงาแบบภาวะการณ์สอดคล้องกับความเหงาเชิงสังคมของ Weiss และของ Landau

ปัญหาของการแบ่งความเหงาแบบบุคลิกภาพและแบบภาวะการณ์ คือ เป็นการแบ่งที่ยากเกินไป โดยการระบุแต่ละประเภทดังกล่าวจะคลุมประเภทย่อยที่มีลักษณะความแตกต่างมาก จึงไม่ทำให้เข้าใจรูปแบบความเหงาที่หลากหลายได้พอ เช่น ความเหงาแบบบุคลิกภาพ อาจเกี่ยวข้องกับประเภทความเหงาด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือประเภทที่ให้ความสนใจกับประเด็นความหมายของการดำรงอยู่ โดยที่ไม่มีปัญหาด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นก็ได้

อาจพิจารณาได้ว่า การระบุสาเหตุของความเหงาโดย Hartog (1980a, p. 4) เป็นการแบ่งประเภทความเหงาในลักษณะหนึ่งนั่นเอง กล่าวคือ Hartog แบ่งความเหงาเป็น 5 ประเภท โดยระบุว่า เป็นผลจากการที่บุคคลละเมิดสิ่งจำเป็น (imperative) บางประการหรือแรงขับพื้นฐาน (basic drive) บางประการ หรือความต้องการจำเป็นเหนือธรรมดา (supraordinate) บางประการได้แก่

1. ความเหงาที่สืบเนื่องมาจากการละเมิดแรงขับทางชีววิทยา ของการอยู่รวมกันเป็นฝูงในสัตว์ชั้นสูง (primate) และสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม (mammals) อื่นๆ หลายชนิด แรงขับดังกล่าว Hartog (1980a, p. 4) เห็นว่า จัดเป็นสิ่งจำเป็นขั้นปฐมภูมิของมนุษย์ ในกรณีส่วนใหญ่ของมนุษย์ หมายถึงความต้องการอยู่รวมกลุ่มกับมนุษย์ด้วยกัน แต่ในบางกรณีสัตว์เลี้ยงก็อาจสนองความต้องการนี้ได้เช่นกัน กรณีอย่างสุดขีดเห็นได้จากเรื่อง Robinson Crusoe ที่อยู่ร่วมกับแพะ

2. ความเหงาที่สืบเนื่องมาจากการละเมิดสิ่งจำเป็นทางประสาทวิทยา Hartog (1980a, p. 5) อธิบายว่าก็คือความต้องการจำเป็นที่จะได้รับการกระตุ้นทางประสาทสัมผัสในขอบเขตที่พอดี จากสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ วัฒนธรรมและระหว่างบุคคล การขาดการกระตุ้นทางประสาทสัมผัส (sensory deprivation) ทำให้เกิดการละทิ้งทางสรีรวิทยา (physiological

abandonment) ในรูปแบบหนึ่ง ซึ่งในบางกรณีส่งผลเป็นโรคจิต ในขณะที่การกระตุ้นประสาทสัมผัสมากเกินไป (sensory overload) สร้างประสบการณ์ของการติดกับดัก ความสิ้นหวัง และความเจ็บปวดทางกายภาพ ทั้งสองรูปแบบทั้งการไม่มีกระตุ้นและการกระตุ้นมากเกินไปล้วนนำไปสู่ความเหงา เพราะต่างส่งผลเป็นการแยกบุคคลออกจากสิ่งแวดล้อม

3. ความเหงาที่สืบเนื่องมาจากการละเมิดสิ่งจำเป็นทางจิตวิทยา การถูกปฏิเสธหรือถูกละทิ้งทำให้บุคคลเหงา ตัวอย่างเช่น เด็กที่ถูกทอดทิ้งจากพ่อแม่รู้สึกไม่เป็นที่รัก ในบางกรณีเด็กจะพัฒนาปมรู้สึกผิด โดยเข้าใจไปเองว่าเพราะเขาทำตนไม่ดี จึงถูกพ่อแม่ทอดทิ้ง ในกรณีเช่นนี้เด็กจะกลายเป็นผู้เหงาและมีแนวโน้มพัฒนาไปสู่ผู้ใหญ่ที่ซึมเศร้า (Hartog, 1980a, p. 6)

4. ความเหงาที่สืบเนื่องมาจากการละเมิดสิ่งจำเป็นทางสังคม Hartog (1980a, p. 7) อธิบายว่า สิ่งจำเป็นนี้เตือนเราว่าถ้าเราถูกกีดกันจากสังคม เราก็จะไม่สามารถแสวงหาสิ่งที่เราปรารถนาในชีวิต โดยนัยนี้ การแยกตัวทางสังคมนำไปสู่ปัญหาการปรับตัว ความพลอดภัยความสำเร็จ และการบรรลุความต้องการจำเป็นทางกายภาพ ซึ่งรวมถึงด้านเพศและการสืบพันธุ์

5. ความเหงาที่สืบเนื่องมาจากการละเมิดสิ่งจำเป็นทางการคิดรู้ (cognitive imperative) Hartog (1980a, p. 7) ชี้ว่า สิ่งจำเป็นทางการรับรู้กำหนดว่าเราต้องสามารถส่งและรับสารเพื่อให้อยู่รอดในสังคม การมีสิ่งขวางกั้นอย่างถาวรหรืออย่างยาวนานต่อการสื่อสารและข้อมูลข่าวสารอาจผลักดันบุคคลเข้าสู่ความเหงา ทำนองเดียวกับความแตกต่างทางภาษาและความเสียหายทางประสาทสัมผัสหรือด้านการพูด (เช่น คนหูหนวกหรือคนใบ้-ผู้ศึกษา) **(แบ่งประเภทลำดับที่ 7)**

อาจกล่าวในอีกลักษณะหนึ่งได้ว่า ฐานในการแบ่งประเภทความเหงาของ Hartog คือการละเมิดสิ่งจำเป็น (imperative) บางประการ ปัญหาคือฐานในการแบ่งนี้แม้จะทำให้จำแนกความเหงาได้หลากหลายประเภท แต่จริงหรือไม่ว่าทำให้เข้าใจความเหงาได้ครอบคลุม ดังเช่น มีกรณีตัวอย่างประเภทความเหงาที่เกี่ยวกับประเด็นการดำรงอยู่ซึ่งไม่อาจจัดในทั้ง 5 ประเภทนี้ได้เลยเป็นต้น

สำหรับการแบ่งประเภทความเหงาที่ขอล้างถึงกรณีสุดท้ายคือ การแบ่งประเภทของ Sadler and Johnson (1980) อันที่จริง เขาทั้งสองไม่ได้ใช้คำว่า ประเภท แต่ใช้คำว่า มิติ (dimension) สำหรับการพิจารณาในที่นี้ของผู้ศึกษา จะขอปรับคำเรียกมิติให้เป็นประเภท เนื่องจากจะมีผลไม่ต่างกันนัก<sup>1</sup> Sadler and Johnson (1980, p. 58) ได้ใช้แนวทางปรากฏการณ์วิทยาใน

<sup>1</sup> มีบางครั้ง Sadler and Johnson ก็ใช้คำว่า ประเภท แทนคำว่า มิติ (ดู Sadler & Johnson, 1980, pp. 43, 49, 54, 58) จากข้อเขียนของเขา เหตุผลที่ Sadler and Johnson ใช้คำว่า

การศึกษาความหมายที่แตกต่างของความเหงาประเภทต่างๆ<sup>1</sup> โดยพิจารณาโลกส่วนบุคคลจากความ เป็นไปได้เชิงการดำรงอยู่ที่มีลักษณะเฉพาะต่าง 4 ประการ คือ ชะตากรรมของปัจเจกชนที่ เกี่ยวข้องกับการบรรลุตัวตนภายใน จารีตประเพณีหรือวัฒนธรรมของปัจเจกชน สภาพแวดล้อม ทางสังคมของปัจเจกชน ผู้อื่นในฐานะที่ปัจเจกชนมีความสัมพันธ์ระหว่างกัน เมื่อนำแนวคิด ดังกล่าวมาประยุกต์เข้ากับความเหงา สามารถแบ่งเป็น 4 ประเภท ได้แก่

1. ความเหงาเชิงจักรวาลวิทยา (cosmic loneliness) Sadler and Johnson (1980, p. 44) เห็นว่าคงจะเป็นความเหงาประเภทที่ซับซ้อนที่สุด จักรวาลวิทยาในที่นี้หมายถึง การมองตนเองในสามประเด็นเป็นอย่างน้อย โดยแม้เพียงประเด็นใดประเด็นหนึ่ง ก็เป็นความเหงา เชิงจักรวาลวิทยาแล้ว ทั้งสามประเด็นนั้นได้แก่ 1) ความเชื่อมโยงกับสิ่งที่ตนเห็นว่าเป็นองค์รวม ของความเป็นจริง ซึ่งมักเรียกว่าธรรมชาติหรือจักรวาล 2) ความเชื่อมโยงกับแง่มุมที่ลึกซึ้งของชีวิต ที่มีความสำคัญที่สุด เช่น พระเจ้าหรือสัตว์ (Being) และ 3) ความเชื่อมโยงกับชะตากรรมที่มี ลักษณะเฉพาะของตนหรือกับเป้าหมายทางประวัติศาสตร์ขั้นสุดท้าย

Sadler and Johnson (1980, p. 44) อธิบายว่า ความเหงาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับ ธรรมชาติ ได้ปรากฏอยู่ไม่เพียงแต่ในปัจเจกบุคคลเท่านั้น แต่มันได้เป็นลักษณะจำเพาะของบาง ยุคสมัยและคนบางกลุ่มด้วย

2. ความเหงาเชิงวัฒนธรรม (cultural loneliness) Sadler and Johnson (1980 , pp. 47-49) ใช้คำว่า วัฒนธรรมตามความหมายปกติในสังคมศาสตร์ อาจสรุปความได้ว่า ความ เหงาเชิงวัฒนธรรม เป็นความเหงาที่เกิดจากบุคคลขาดความสัมพันธ์กับรากทางวัฒนธรรมของตน ตัวอย่างเช่น ในกรณีผู้อพยพที่เข้าไปต่างถิ่น แม้ผู้อพยพจะอยู่ในท่ามกลางผู้เป็นที่รักในครอบครัว, ชุมชนผู้อพยพของตน แต่พวกเขายังคงรู้สึกเหงาอย่างลึกซึ้งในมิตินี้ หรือกรณีเกิดการเปลี่ยนแปลง ทางสังคมที่รวดเร็ว กลุ่มชนข้างน้อยบางส่วนอาจปรับตัวเข้ากับวัฒนธรรมใหม่ไม่ได้ เกิดความรู้สึก เหงาแบบนี้ขึ้น

3. ความเหงาเชิงสังคม (social loneliness) คำว่า สังคม ในที่นี้หมายถึงแบบแผนที่มี มั่นคงของความสัมพันธ์ที่มีการจัดตั้ง ซึ่งจะเป็นกรอบโครงให้แก่ปัจเจกชนและกลุ่มที่มีปฏิสัมพันธ์ ต่อกัน คำว่า สังคม ในที่นี้ยังมุ่งเป้าหมายไปที่กลุ่มเจาะจงในสังคมมากกว่าที่จะมุ่งไปที่สังคม

---

มิติ น่าจะมาจากข้อพิจารณาโลกส่วนบุคคลของมนุษย์ตามแนวทางการศึกษาแบบปรากฏการณ์วิทยา ของเขา (ดู Sadler & Johnson , 1980, pp. 41-42)

<sup>1</sup> การระบุว่าใช้แนวทางเช่นนี้ ผู้ศึกษาพิจารณาได้ว่าคือ การบอกฐาน (basis) ในการ แบ่งประเภทนั่นเอง

โดยรวม ความเหงาทางสังคมตามความหมายของ Sadler and Johnson คือการที่บุคคลเหงา เพราะขาดความสัมพันธ์ทางสังคมตามความหมายที่กล่าวมา หรือเป็นการถูกตัดขาดจากกลุ่มทางสังคม ตัวอย่างเช่น การถูกเนรเทศ การถูกขับออกจากกลุ่ม (ostracism) การถูกปฏิเสธ การเกษียณอายุ ล้วนแต่เกี่ยวข้องกับความเหงาประเภทนี้ Sadler and Johnson (1980, pp. 50-54) ยังอธิบายว่า ในกรณีความเหงาเชิงจักรวาลและเชิงวัฒนธรรม บุคคลรู้สึกสูญเสียความเชื่อมโยงไป แต่ในความเหงาเชิงสังคม บุคคลรู้สึกถูกสลัดออกมา

4. ความเหงาเชิงระหว่างบุคคล (interpersonal loneliness) Sadler and Johnson มองความเหงานี้ในฐานะเป็นประสบการณ์ของการพรากจากบุคคลนัยสำคัญ (significant other persons) กล่าวคือ เป็นการรับรู้ความรู้สึกของตนเองที่เป็นสัญญาณให้แก่บุคคลรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่สำคัญได้ถูกทำให้ย่ำแย่ อ่อนแอ และถูกคุกคาม มันเป็นการสื่อสารว่าบางสิ่งที่สำคัญกำลังขาดหายไปในโลกส่วนตัวของเขา Sadler and Johnson (1980, p. 54) กล่าวว่า ไม่มีใครที่จะไม่พบกับความเหงานี้ เพราะชีวิตเกิดมาไม่มีทางที่จะไม่มีการพรากจากได้เลย ดังนั้น ความเหงาประเภทนี้จึงเป็นประสบการณ์สากล กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ เป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ในชีวิตความเป็นมนุษย์ จึงไม่ต้องสงสัยว่ามีหลายคนในหลายสังคมที่ไม่เคยเหงาในเชิงจักรวาลวิทยา เชิงวัฒนธรรม และเชิงสังคม แต่คำให้การของผู้คนตลอดยุคสมัยที่ผ่านมาบ่งว่า ล้วนมีความเหงาเชิงระหว่างบุคคลทั้งสิ้น **(แบ่งประเภทลำดับที่ 8)**

การชี้ถึงความเหงาเชิงจักรวาลวิทยา และความเหงาเชิงวัฒนธรรมนับเป็นจุดเด่นมาก ในการแบ่งประเภทของ Sadler and Johnson แต่สำหรับความเหงาเชิงจักรวาลวิทยา เขาทั้งสองยังขาดความชัดเจนโดยพิจารณาว่าความเหงาดังกล่าวเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ ผู้ศึกษาเห็นว่า แท้ที่จริงประเด็นทางจักรวาลวิทยาโดยตัวมันเองถูกมองจากผู้เหงาไม่ว่าจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม—ในฐานะวัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินคืออย่างหนึ่ง ที่มีนัยสำคัญในชีวิตของผู้เหงาต่างหาก มิใช่เป็นเรื่องที่ผู้เหงาต้องการเป็นอะไรกับจักรวาลวิทยา<sup>1</sup>

สำหรับความเหงาเชิงระหว่างบุคคลของ Sadler and Johnson นั้น เขาทั้งสองระบุว่า การพรากจากบุคคลนัยสำคัญเป็นแก่นสารของเรื่องระหว่างบุคคล ผู้ศึกษาไม่สู้จะเห็นด้วยกับการระบุชื่อดังกล่าว เพราะคำว่า “ระหว่างบุคคล” น่าจะสื่อถึง “ความสัมพันธ์” มากกว่า แต่ผู้ศึกษาเห็นว่า การพรากจากเป็นเพียงแง่มุมหนึ่งเท่านั้น แก่นสารสำคัญของความเหงาในประการนี้ คือ

<sup>1</sup> สรุปลักษณะหนึ่ง ผู้ศึกษาเห็นว่า โลกส่วนบุคคลตามแนวทางศึกษาแบบปรากฏการณ์วิทยาอาจจะถึงความสัมพันธ์ของบุคคลกับจักรวาลวิทยา แต่ไม่สามารถนำมาประยุกต์ได้ตรงกับกรณีโลกส่วนบุคคลในเรื่องความเหงา

การตระหนักว่า มนุษย์คือชีวิตที่แยกจากกัน ไม่มีใครจะพบหรืออยู่ร่วมกับใครได้ตลอดเวลาในชีวิต (ดู Sadler & Johnson, 1980, pp. 54-57)<sup>1</sup> โดยเนื้อหาแล้ว ความเหงานี้จึงเป็นสิ่งเดียวกับความเหงาเชิงการดำรงอยู่ (ในส่วนของไม่เกี่ยวกับความสันโดษ) ของ Moustakas หรือความเหงาเชิงปัจเจกชนของ Landau ซึ่งผู้ศึกษาขอเสนอให้เรียกว่า ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน (loneliness of a separate existence) ดังที่ได้กล่าวมาก่อนหน้านี้แล้ว ผู้ศึกษาจะได้กล่าวเพิ่มเติมอีกครั้งในบทที่ 3 หัวข้อข้อเสนอการจัดประเภทความเหงา

ประเด็นสุดท้ายที่ผู้ศึกษาอยากวิจารณ์ Sadler and Johnson คือ หากพิจารณาว่าความเหงาเชิงจักรวาลวิทยา และความเหงาเชิงระหว่างบุคคลตามคำของเขาว่าไม่ใช่เรื่องของความสัมพันธ์แล้ว ความเหงาที่เป็นเรื่องของความสัมพันธ์จะได้แก่ ความเหงาเชิงวัฒนธรรมและความเหงาเชิงสังคมเท่านั้น จึงอาจเรียกความเหงาดังกล่าวภายใต้ชื่อความเหงาเชิงความสัมพันธ์หนึ่ง แม้ความหมายของคำว่า วัฒนธรรม จะต่างกับความหมายของคำว่า สังคม โดยวัฒนธรรมยังมีองค์ประกอบอื่นที่ไม่ใช่บุคคลอีกด้วยนั้น แต่คงไม่มีวัฒนธรรมใดที่ปราศจากชีวิตของผู้คน เมื่อบุคคลเหงาเชิงวัฒนธรรม บุคคลมองตนเองว่าขาดความสัมพันธ์กับวัฒนธรรมหนึ่ง ซึ่งวัฒนธรรมนั้นประกอบด้วยผู้คนอยู่ด้วยเสมอ แม้จะมีใช้ผู้ที่สัมพันธ์โดยตรงไปตรงมากับผู้เหงาก็ตาม จึงอาจกล่าวได้ว่าเป็นความสัมพันธ์กับบุคคลโดยอ้อม

นอกจากการแบ่งความเหงาดังกล่าวข้างต้นแล้ว ยังมีการแบ่งประเภทความเหงาตามระดับความถี่ของความเหงาที่ผู้เหงาประสบอีกด้วย เช่น ความเหงาแบบชั่วคราว (transitory

---

<sup>1</sup> แทนที่จะมองว่า การพรากจากเป็นลักษณะเฉพาะต่างของความเหงาประเภทหนึ่ง ผู้ศึกษากลับเห็นว่า การพรากจากในฐานะที่เป็นสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเหงาได้หลายประเภท (ซึ่งจะได้นำเสนอในบทที่ 6 และ 7 ของวิทยานิพนธ์นี้)

ในกรณีคำอธิบายของ Sadler and Johnson เอง ผู้ศึกษามองว่า กลับขึ้นไปในทางสนับสนุนเหตุผลที่ว่า ชีวิตที่แยกจากกันต่างหากที่ทำให้เกิดการพรากจาก การพรากจากจึงเป็นเพียงปรากฏการณ์ภายนอกเท่านั้น แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ศึกษาเองก็เห็นว่า การพรากจากในฐานะปรากฏการณ์ ก็เป็นแง่มุมที่มีความสำคัญ ฉากการพรากจากเป็นตัวแทนสื่ออารมณ์เหงาได้อย่างกระชับเสมอ ดังตัวอย่างเช่น ภาพยนตร์เรื่อง Doctor Zhivago ผู้ชมคงยากที่จะไม่รู้สึกลับประทับใจต่อเหตุการณ์ที่ Yurii กำลังรับรู้ถึงการพรากจาก Lara หลังจากร่วมงานรักชาติดูแลคนไข้กันมาหกเดือน การพรากจากของ Yurii กับครอบครัว เพราะถูกทหารฝ่ายบอลเชวิคควบคุมตัวภายหลังเดินทางกลับจากการพบกับ Lara เพื่อบอกเลิกความสัมพันธ์ และการพรากจากของ Yurii กับ Lara เพื่อความปลอดภัยของ Lara และลูก

loneliness) และความเหงาแบบเรื้อรัง (chronic loneliness) (Hojat, 1982, 1983) แต่อย่างไรก็ตาม ประเด็นระดับของความเหงายังมิใช่การแบ่งประเภทความเหงาโดยตรง อนึ่ง ยังอาจแบ่งศึกษาความเหงาออกเป็นความเหงาของคนปกติ (normal loneliness) และความเหงาแบบพยาธิสภาพ (pathological loneliness) ซึ่งในการศึกษานี้มุ่งที่ความเหงาของคนปกติ อย่างไรก็ตาม การที่พื้นฐานเกี่ยวกับจิตพลวัตเป็นสิ่งเดียวกัน การกล่าวพาดพิงในเชิงความรู้พื้นฐานจึงมีบ้างตามควรแก่กรณี

เป็นที่น่าสังเกตว่า บางท่านนำผล (effect) เป็นตัวแบ่ง โดยเรียกความโดดเดี่ยวเชิงลบว่าเป็นความเหงา ส่วนความโดดเดี่ยวเชิงบวกว่าความสันโดษ (ดู Perlman, 1989, p. 21) แต่มีปัญหาว่า การแบ่งเช่นนี้เป็นกรนำความเหงาซึ่งเป็นความรู้สึกมาปะปนกับความโดดเดี่ยวซึ่งเป็นภาวะ นักปรัชญาบางท่านอย่าง Rubin Gotesky (1965) แบ่งความโดดเดี่ยวเป็น 4 ประเภท ได้แก่ ความโดดเดี่ยวเชิงกายภาพ ความเหงา ความรู้สึกแยกตัวเนื่องจากลักษณะเฉพาะส่วนบุคคล และความสันโดษ จะเห็นได้ว่า Gotesky ก็มีความสับสนในคำว่าความโดดเดี่ยว (ดูทัศนะวิจารณ์อื่นต่อ Gotesky ใน Mijuskovic, 1979, pp. 50-56) กล่าวโดยรวม ในกรณีการแบ่งทั้งสองท่านที่กล่าวมานี้ ผู้ศึกษาเห็นว่า ยังไม่ใช่เรื่องการแบ่งประเภทความเหงา เพราะความโดดเดี่ยวนั้น แม้เป็นมโนทัศน์ที่สำคัญและมีความสัมพันธ์กับความเหงา แต่ก็หาใช้สิ่งเดียวกับความเหงาไม่ได้ ผู้ศึกษาจะได้กล่าวในรายละเอียดในบทที่ 3 หัวข้อตัวตนกับการแสวงหาความเพิลิดเพิลินยินดีและจากการคิดเห็นว่าตนโดดเดี่ยวสู่ความเหงาต่อไป

อาจแสดงการแบ่งประเภทความเหงาของนักวิชาการต่างๆ ที่ได้กล่าวมาข้างต้น พร้อมประเด็นวิจารณ์ต่างๆ ในตารางที่ 3 ดังนี้

ตารางที่ 3

สรุปการแบ่งประเภทความเหงานักวิชาการต่างๆ และข้อวิจารณ์

นิยามที่	เนื้อหา	ข้อวิจารณ์
1. Moustakas	1. ความเหงานเชิงการดำรงอยู่ 2. ความกระวนกระวายว่าจะเหงาน	-ในรายละเอียดการแบ่งประเภทความเหงาน นำสิ่งที่ไม่ใช่ความเหงานมารวมไว้ด้วยทำให้สับสน
2. Landau	1. ความเหงานเชิงปัจเจกชน 2. ความเหงานเชิงสังคม	-ไม่ครอบคลุม
3. Hobson	1. ความเหงานแบบบอภาวะ 2. ความเหงานแบบการถูกตัดขาดออกไป	-ไม่ครอบคลุม
4. Witzleben	1. ความเหงานปฐมภูมิ 2. ความเหงานทุติยภูมิ	-ไม่ครอบคลุม
5. Weiss	1. ความเหงานเชิงอารมณ์ 2. ความเหงานเชิงสังคม	-หลักฐานการวิจัยเชิงประจักษ์ไม่สนับสนุนว่ามีความเหงานสองประเภทนี้จริง -ทั้งสองประเภทน่าจะเป็นความเหงานแบบเดียวกันคือความเหงานเชิงความสัมพันธ์
6. นักวิชาการหลายท่าน เช่น Shaver; Shaver, Furman & Buhrmeister	1. ความเหงานแบบบุคลิกภาพ 2. ความเหงานแบบภาวะการณ์	-หายไป โดยคลุมประเภทความเหงานที่มีลักษณะเฉพาะต่างไว้ด้วยกัน
7. Hartog	1. ความเหงานที่สับสนเนื่องมาจากการละเมิดแรงขับทางชีววิทยา 2. ความเหงานที่สับสนเนื่องมาจากการละเมิดสิ่งจำเป็นทางประสาทวิทยา 3. ความเหงานที่สับสนเนื่องมาจากการละเมิดสิ่งจำเป็นทางจิตวิทยา 4. ความเหงานที่สับสนเนื่องมาจากการละเมิดสิ่งจำเป็นทางสังคม 5. ความเหงานที่สับสนเนื่องมาจากการละเมิดสิ่งจำเป็นทางการรับรู้	-ฐานในการแบ่งไม่เหมาะสม ทำให้แม่แบ่งไว้มากประเภท แต่ก็ยังไม่ครอบคลุม

ตารางที่ 3 (ต่อ)

นิยามที่	เนื้อหา	ข้อวิจารณ์
8. Sadler & Johnson	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ความเหงาเชิงจักรวาลวิทยา</li> <li>2. ความเหงาเชิงวัฒนธรรม</li> <li>3. ความเหงาเชิงสังคม</li> <li>4. ความเหงาเชิงระหว่างบุคคล</li> </ol>	<p>-มีจุดเด่นที่เสนอการแบ่งความเหงาที่หลากหลาย แต่ฐานในการแบ่งไม่ใช่ปรับใช้กับความเหงาได้ทั้งหมด</p> <p>-การกำหนดชื่อความเหงาเชิงระหว่างบุคคลยังไม่สื่อหรือชัดเจนเพียงพอ</p>

นอกเหนือจากวิจารณ์การแบ่งประเภทของนักวิชาการต่างๆ เป็นรายๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ผู้ศึกษาใคร่ขอวิจารณ์ในภาพรวมเพิ่มเติมว่า นักวิชาการส่วนใหญ่มิได้ระบุฐานในการแบ่งประเภทของตน การมีนิยามความเหงาที่ไม่ชัดเจนทำให้การแบ่งประเภทในหลายกรณีมีจุดอ่อน

เพื่อความชัดเจนยิ่งขึ้น อาจประมวลปัญหาในการแบ่งประเภทความเหงาที่นำเสนอมาข้างต้น ออกเป็น 6 ประการดังนี้

ประการที่หนึ่ง การไม่ได้ระบุฐานในการแบ่ง การแบ่งประเภทส่วนใหญ่มีปัญหาที่ยกเว้นสองกรณีที่สามารถจะกล่าวได้ว่า มีการอธิบายฐานในการแบ่งอย่างชัดเจน แต่ยังไม่สามารถครอบคลุมปรากฏการณ์ความเหงา คือในกรณีการแบ่งประเภทลำดับที่ 7 (Hartog) การละเมิดสิ่งจำเป็นบางประการ และลำดับที่ 8 (Sadler & Johnson) ซึ่งมีความน่าสนใจที่สุดตรงที่ทำให้เข้าใจความเหงาได้หลากหลายมากกว่าทุกการแบ่งประเภทความเหงาที่ยกมา<sup>1</sup> แต่ฐานดังกล่าว (การนำแนวทางศึกษาแบบปรากฏการณ์วิทยามาพิจารณาความเหงา) ไซ้จะสามารถปรับเข้ากับกรณีความเหงาได้อย่างสมบูรณ์

ประการที่สอง นำสิ่งที่ไม่ใช่ความเหงามาจัดเป็นความเหงา ปัญหานี้ปรากฏให้เห็นในการแบ่งประเภทลำดับที่ 1 (Moustakas) (นำความสันโดษ และความกลัวมาใส่ในความเหงา)

ประการที่สาม แบ่งประเภทไม่ครอบคลุมความเหงาบางลักษณะ ปัญหานี้ปรากฏให้เห็นเช่น ในการแบ่งประเภทลำดับที่ 3 (Hobson); ลำดับที่ 4 (Witzleben); ลำดับที่ 5 (Weiss) ลำดับที่ 7 (Hartog)

ประการที่สี่ แบ่งประเภทอย่างหยابเกินไป โดยการระบุประเภทหนึ่งแต่คลุมประเภทย่อยที่มีลักษณะจำเพาะต่างไว้ด้วยกัน ปัญหานี้ปรากฏให้เห็นในการแบ่งประเภทลำดับที่ 6 (เช่น Shaver; Shaver, Furman & Buhrmeister) กรณีความเหงาเชิงบุคคลิกภาพ

ประการที่ห้า นำสิ่งที่โดยสาระเป็นเรื่องเดียวกันมาแบ่งแยกกัน ได้แก่ การแบ่งประเภทลำดับที่ 5 (Weiss) ความเหงาเชิงอารมณ์และความเหงาเชิงสังคม; ลำดับที่ 8 (Sadler & Johnson) ความเหงาเชิงวัฒนธรรมและความเหงาเชิงสังคม

ประการที่หก กำหนดชื่อยังไม่สื่อหรือชัดเจนเพียงพอ การแบ่งประเภทลำดับที่ 8 (Sadler & Johnson) ในประเด็นความเหงาเชิงระหว่างบุคคล

ผู้ศึกษาจะได้เสนอการแบ่งประเภทใหม่ที่จะแก้ปัญหาดังกล่าวทั้งหกประการข้างต้นในบทที่ 3 หัวข้อข้อเสนอการจัดประเภทความเหงา

---

<sup>1</sup> ผู้ศึกษาเห็นว่า ในกรณีการแบ่งประเภทลำดับที่ 2 (Landau) และลำดับที่ 4 (Witzleben) ไม่ได้อธิบายฐานในการแบ่งอย่างชัดเจน

#### 4. สาเหตุของความเหงา

สาเหตุของความเหงาได้รับการพิจารณาทั้งจากสาขาวิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ แต่ละสาขามองสาเหตุของความเหงาจากมุมมองที่ต่างกัน ในที่นี้ผู้ศึกษาขอสรุปว่ามีมุมมองที่สำคัญ 7 มุมมองด้วยกัน ได้แก่ 1) ชีววิทยา 2) จิตวิทยา 3) สังคมวิทยา และมานุษยวิทยา 4) จิตวิทยาสังคม 5) วรรณกรรม 6) ปรัชญา และ 7) ศาสนา จากนั้นในตอนท้ายผู้ศึกษาจะได้วิจารณ์ ทั้งนี้จะได้เสนอมุมมองสหวิทยาการในบทที่ 3 ว่าด้วยข้อเสนอทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตน

อาจมีข้อโต้แย้งว่า บางมุมมองที่จะกล่าวใน 7 มุมมองนั้น ก็มีลักษณะเป็นสหวิทยาการอยู่แล้วในตัว เช่น จิตวิทยาสังคม, ปรัชญา นอกจากนี้ ผลงานของนักคิดบางท่าน เช่น Marx หรือแม้แต่ Freud ในงานที่สำคัญบางชิ้นซึ่งจะมีการอ้างถึงในที่นี้ ก็มีความเป็นสหวิทยาการไม่น้อยยิ่งไปกว่านั้น ก็มีงานทบทวนวรรณกรรมอย่างหลากหลายสาขาเช่นกัน ดังตัวอย่างงานของ Mijuskovic (1980); Fromm-Reichmann (1959 หรือ 1980) อย่างไรก็ตาม ผู้ศึกษาพิจารณาว่า ยังไม่มีผลงานใดเลยที่วิเคราะห์สาเหตุความเหงาโดยตรง และด้วยมุมมองของสหวิทยาการในความหมายที่มีใช้เฉพาะการอ้างถึงสาขาวิชาต่างๆ ว่ามองความเหงาอย่างไรเท่านั้น แต่พยายามบูรณาการความรู้จากมุมมองของสาขาต่างๆ ด้วย

##### 4.1 มุมมองชีววิทยา

ในปี 1989 Weiss (1989, p.15) ในฐานะนักจิตวิทยาผู้บุกเบิกการศึกษาเรื่องความเหงาเคยแสดงความเห็นว่า การศึกษาความเหงาจากแง่มุมจิตวิทยาสังคมควรจะศึกษาร่วมกับสรีรวิทยา แต่ดูเหมือนต้องใช้เวลาไม่ต่ำกว่าทศวรรษ งานศึกษาจากมุมมองสรีรวิทยา หรือในที่นี้ขอใช้คำกว้างขวางกว่าคือ ชีววิทยา จึงปรากฏอย่างมาก และกล่าวได้ว่า ตั้งแต่ปี 2003 เป็นต้นมา มุมมองชีววิทยาต่อความเหงาในโลกวิชาการตะวันตกได้กลายเป็นกระแสสำคัญยิ่ง (เช่น งานของ Norris et al., 2004; Cole et al., 2007; Cacioppo & Patrick, 2008)

ในที่นี้จะขอสรุปเน้นเชิงกรอบแนวคิด<sup>1</sup> แนวคิดความสัมพันธ์ระหว่างความเหงากับสรีรวิทยา หรืออาจเรียกกลุ่มหลังรวมๆว่า เชิงร่างกาย ก็คือแนวคิดความสัมพันธ์ระหว่างใจกับกาย (mind and body) นั่นเอง แนวคิดนี้มีมานาน โดยนักวิชาการในยุคแรกๆ หลายท่านชี้ว่า ความ

<sup>1</sup> สำหรับในส่วนที่เป็นงานวิจัยสำคัญทางชีววิทยากับความเหงา จะได้นำเสนอในหัวข้อผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง หัวข้อย่อย 1 พันธุกรรมและปัจจัยอื่นๆด้านร่างกายกับความเหงาในบทนี้

เหงามีรากเหง้าทางชีววิทยา (เช่น Mosse, 1957; Halmos, 1969; Audy, 1980) อย่างไรก็ตามกระทั่งในปี 1989 Hojat and Vogel (1989, p. 137) ซึ่งอ้างขาดงานวิจัยเชิงประจักษ์ที่สนับสนุนทิศทางดังกล่าวมากพอ (สรีรวิทยามีผลต่อความเหงา) ส่วนใหญ่ผลการศึกษาพบว่าความเหงามีผลต่อสรีรวิทยา กระทั่งนักวิชาการจิตวิทยาสังคมเชิงสังคมวิทยาที่มีชื่อเสียงอย่าง Wood (1989) เห็นว่า การศึกษาเรื่องสรีรวิทยากับความเหงาไม่ใช่ทิศทางที่ถูกต้อง แต่อย่างไรก็ดี ภายหลังจากปี 2003 เป็นต้นมา มีงานการศึกษาสำคัญสามารถชี้ความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันระหว่างความเหงากับสรีรวิทยาได้ชัดเจน

กล่าวในแง่กรอบแนวคิด ผู้ศึกษาเห็นว่า แนวคิดที่คลาสสิกอย่างของ Mosse Halmos และ Audy ยังคงเป็นตัวแทนมุมมองชีววิทยากับความเหงาได้

Mosse (1957) เสนอแนวคิดที่ว่า มนุษย์มีความเปราะบางต่อความเหงา โดยเป็นส่วนหนึ่งของมรดกทางชีววิทยาของมนุษย์ เขามองความเหงาว่าเป็น “ความเปราะบางที่ก่อรูปและดำรงอยู่ตลอดเวลา” (constitutional susceptibility) ซึ่งได้รับการเสริมแรงโดยปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมมากมาย ความเหงาเป็นโรคของอารมณซึ่งทุกคนสามารถตกเป็นเหยื่อได้ ความเหงามีโรคของการอยู่โดดเดี่ยว (being alone) เพราะว่าการอยู่โดดเดี่ยวเป็นภาวะของมนุษย์อยู่แล้ว แท้ที่จริง ความเหงาเป็นโรคของความรู้สึกกว่าตนเองโดดเดี่ยว (feeling alone) แยกตัว ถูกปิดกั้นหรือตัดขาดจากการสนับสนุนและความอบอุ่นของมนุษย์ การดิ้นรนเพื่อเผชิญกับข้อเท็จจริงที่เป็นสากลของภาวะของมนุษย์ มนุษย์แต่ละคนแยกจากผู้อื่น เป็นการต่อสู้ที่มนุษย์บางคนเผชิญอยู่ตลอดชีวิต บุคคลจะชนะการต่อสู้นี้ได้ก็ต่อเมื่อเขาข้ามพ้นข้อจำกัดทางกายภาพของเขา โดยการสร้างสายสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด

Paul Halmos ในงานเรื่อง *Solitude and Privacy* (1969) อธิบายความเหงาของมนุษย์โดยอิงข้ออ้าง (premise) ที่ว่า มนุษย์มีธรรมชาติทางชีววิทยาที่มุ่งสู่ผู้อื่น (biological nature to be other-directed) (ยีนส์เป็นเพียงตัวกระทำผ่านของตัวตน) และที่จะต้องอิงอาศัยทัศนคติของกลุ่มปฐมภูมิ Halmos กล่าวว่า มนุษย์มีสัญชาตญาณฝูง เป็นแรงขับที่จะต้องระบุตนเองกับเผ่าพันธุ์ หรือที่จะต้องรวมตัวกับไฟลัมเดียวกัน หรืออันที่จริงแล้วคือ การกลับไปรวมกันใหม่ (Halmos, 1969, p. 4) เขายืนยันว่า “ประสบการณ์ที่เจ็บปวดตอนเกิด (birth trauma) ดูเหมือนเป็นสมมุติฐานที่รับฟังได้ ทั้งนี้เพราะการกำเนิดหมายถึงการสิ้นสุดการพึ่งพิงอาศัยแม่ที่มีลักษณะราบเรียบและมั่นคง และเป็นการยุติชีวิตก่อนกำเนิดที่มีการแบ่งปันอย่างสมบูรณ์ และการมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่” (Halmos, 1969, p. 5) ตลอดการดำรงอยู่ของเขา มนุษย์ประสบกับความเหงาอยู่เนื่องๆ ซึ่งเกิดขึ้นจากการถูกจำกัดการมีส่วนร่วมในเชิงชีวสังคม Halmos ได้ใช้คำศัพท์ว่า

“dissocialization” เพื่อหมายถึงการลดแบบวิถีและโอกาสในการมีส่วนร่วมทางสังคม และการแบ่งปันอย่างมีนัยสำคัญ (Halmos, 1969, p. 31)

Audy (1980) นักนิเวศวิทยาเชิงมนุษย์คนสำคัญศึกษาพบว่า ความเหงามีรากเหง้าทางชีววิทยา แต่ความเหงาในมนุษย์เข้มข้นกว่า และซับซ้อนกว่าในสัตว์อื่นใด ทั้งนี้เพราะใจ (mind) ของมนุษย์ที่พัฒนาไปอย่างมหาดศาลได้กระตุ้นให้มนุษย์จำแนกตนเองออกจากเครือข่ายชีวิตที่อยู่รอบตัวเขาอย่างสิ้นเชิง มองเห็นเครือข่ายดังกล่าวเป็น “สิ่งแวดล้อม” ของเขา รู้สึกว่าตนสามารถควบคุมและเป็นนายของเครือข่ายนั้น มีอำนาจที่จะทำลายมัน ทำตนเองให้แปลกแยกยิ่งขึ้นจากเครือข่ายนั้น ซึ่งที่จริงแล้วเขาเป็นเพียงองค์ประกอบหนึ่งของมันเท่านั้น อาจสรุปประเด็นสำคัญผลการศึกษาความเหงาของ Audy ได้ 3 ประการ ได้แก่

1. การขาดการกระตุ้นประสาทสัมผัส (sensory deprivation) การที่ใจจะทำหน้าที่ได้เป็นปกติ ดูเหมือนจะอาศัยสิ่งกระตุ้นประสาทสัมผัสในขนาดและความหลากหลายที่เพียงพอเพื่อให้เรายังคงสัมผัสอยู่ตลอดเวลาทั้งกับโลกภายนอกและความเป็นจริง ในการทดลองพบว่า ลิงเฒ่าที่ถูกเลี้ยงในสภาพแยกตัวทางประสาทสัมผัสโตขึ้นแล้วจะกลายเป็นลิงเสียสติ และลิงชิมแปนซีที่ถูกแยกตัวเห็นได้ชัดเจนว่า ไม่เป็นลิงชิมแปนซีที่สมบูรณ์ ดูเหมือนว่าใจของปัจเจกในบางส่วนเป็นผลผลิตของใจที่สัมพันธ์กัน (Audy, 1980, pp. 116-117)

2. การตอบสนองความต้องการจำเป็นทางสังคม (satisfaction of social needs) มีหลักฐานมากมายแสดงว่า สัตว์อาจทุกข์มากเมื่อแยกตัวและสัตว์ก็เหมือนมนุษย์ในข้อที่ว่า ความต้องการจำเป็นทางสังคมของสัตว์สามารถตอบสนองโดยสัตว์ต่างชนิดก็ได้ เหมือนกับคนที่มิสุนัขเป็นเพื่อน ในปี 1967 เสือดำตัวหนึ่งถูกขนย้ายไปยังสวนสัตว์ ระหว่างทาง เจ้าหน้าที่เอาไก่เป็นๆ ตัวหนึ่งใส่เข้าไปในกรงให้เป็นอาหาร เสือดำไม่กินไก่แต่กลับเอาไก่เป็นเพื่อน หรือในวงสงครามโลกครั้งที่สอง ทหารฝ่ายสัมพันธมิตรผู้หนึ่ง ถูกเยอรมันจับกุมได้และขังเดี่ยว ครั้งหนึ่งเขาถูกนำออกมาสูดอากาศภายนอก ก่อนที่จะถูกนำกลับเข้าไปในที่คุมขัง เขาได้ลักลอบเอาหอยทากตัวหนึ่งติดตัวไปด้วยเพื่อจะได้มีเพื่อนอยู่ในที่คุมขังด้วยกัน (Audy, 1980, p. 117)

การแยกตัวนานๆ โดยเฉพาะในวัยเด็กสามารถสร้างความเสียหายที่แก้ไขไม่ได้ ทำให้สัตว์ตัวนั้นมีลักษณะถอนตัว (withdrawn) อย่างมาก และเสียสติ งานศึกษาทดลองในสัตว์ยืนยันเรื่องนี้ การศึกษาเด็กที่ถูกแยกตัวพบว่า ปฏิกริยาเช่นเดียวกับที่พบในสัตว์ดูเหมือนจะพบในคนด้วย (เช่นกรณีเด็กหมาป่า หรือเด็กที่ถูกทอดทิ้งโดยแม่ที่ป่วย หรือป่วยทางจิต หรือโดยบังเอิญ) (Audy, 1980, p. 118)

3. การกระหายต่อการติดต่อทางสังคม (social intercourse) การสังเกตทดลองพบว่า โดยทั่วไปทั้งมนุษย์และสัตว์มีความกระหายต่อปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เช่น กิริยาอาการที่แสดงการรับรู้ว่ามีเราอยู่ในที่นั้นด้วย การขยิบตาเพื่อแสดงว่าเรารู้กัน การทักทาย เป็นต้น (Audy, 1980, pp. 120-121)

Audy (1980, p. 126) เห็นว่า ควรจำแนกระหว่างความเหงาธรรมดากับความเหงายาวนาน อย่างแรกเป็นการตอบสนองตามปกติถ้าหากไม่เข้มข้นหรือบ่อยผิดปกติ อย่างหลังเป็นพยาธิสภาพ Audy ยืนยันว่า อย่างน้อยที่สุดสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมชั้นสูงจะประสบความเหงาธรรมดาเมื่อถูกตัดขาดจากการสัมผัสกับผู้อื่น การอยู่ร่วมกับผู้ที่เราไม่สามารถสร้างความใกล้ชิดและความอบอุ่นได้ทำให้ยิ่งเหงาแทนที่จะบรรเทา สำหรับความเหงาที่เป็นพยาธิสภาพในสัตว์ดูเหมือนว่าเป็นความสมัครใจที่จะถอนตัว และการพรากยิ่งขึ้นเรื่อยๆ จากการติดต่อทางสังคม ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสุขภาพจิต ในลักษณะที่คล้ายกัน ความเหงาที่เป็นพยาธิสภาพในมนุษย์ก็เป็นการถอนตัวทางสังคมโดยสมัครใจ ซึ่งโดยปกติ จะถูกตีความผิดโดยบุคคลผู้นั้นว่าเป็นการถูกกีดกัน ซึ่งมักมาพร้อมกับความสงสัยตนเองและนำไปสู่ความกระหายยิ่งขึ้นที่จะมีความสัมพันธ์อย่างมีความหมายกับมนุษย์

Audy พบว่า การขับออกจากกลุ่มมีพบในกรณีของสัตว์ได้หลายกรณี ในสัตว์ซึ่งน่าจะเป็นสัตว์ในตระกูล primate เราอาจพบรูปแบบง่ายๆ ของความเหงาของภาวะผู้นำได้ซึ่งเป็นกรณีที่เกิดขึ้นเมื่อต้องมีการตัดสินใจในเรื่องที่ไม่พึงปรารถนา เช่นเดียวกับการที่ประธานาธิบดี Truman ต้องตัดสินใจทิ้งระเบิดปรมาณู (Audy, 1980, p. 127)

ทั้งในมนุษย์และสัตว์มีความแตกต่างระหว่างแต่ละรายเป็นอย่างมาก ในเรื่องความแปรปรวนต่อความเหงา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมนุษย์ ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ที่ได้รับมาก่อน นอกจากนี้ ยังมีความแตกต่างที่เนื่องด้วยอายุ ภาวะความเป็นผู้ใหญ่เพิ่มความเข้มแข็งให้กับอวัยวะและยังทำให้ใจ (mind) มีเรื่องราวที่สนใจ (Diversion) มากขึ้น และยึดกุมความเป็นจริงได้กว้างขวางขึ้น (Audy, 1980, p. 127)

วัตถุและโดยเฉพาะสถานที่ซึ่งมีเสียงและกลิ่นอายุที่คุ้นเคย ก็อาจเป็นที่รักของบุคคลผู้หนึ่งได้มากเกือบเท่าผู้ที่อยู่ร่วมด้วย การสูญเสียวัตถุหรือสถานที่เช่นว่านั้นอาจนำไปสู่ความเหงาในรูปแบบที่เรามักเรียกกันว่า ความอาดูร (nostalgia) (Audy, 1980, p. 128)

สัตว์อาจคลายเหงาได้โดยการอยู่ร่วมกับสัตว์ต่างชนิด มนุษย์ก็เป็นเช่นกัน ความรู้สึกเป็นเอกภาพกับธรรมชาติคงเป็นลักษณะสากลของมนุษย์ในยุคต้น และแม้ว่าโดยทั่วไปมนุษย์จะสูญเสียความรู้สึกดังกล่าวเมื่อเราเริ่มคิดถึงโลกภายนอกกว่า เป็นสิ่งที่เรามีอำนาจจัดการได้ แต่

ความรู้สึกเป็นเอกภาพกับธรรมชาติยังคงได้รับการสนับสนุนในบางวัฒนธรรม ความรู้สึกดังกล่าว ยังได้รับการพัฒนาโดยปัจเจกชนบางคน ในวัฒนธรรมที่เกือบสูญเสีย “จิตสำนึกทางนิเวศ” นี้ไปเสียแล้ว จิตสำนึกทางนิเวศช่วยให้เราสามารถรู้สึกถึงการอยู่ร่วมกันได้ตลอดเวลา โดยที่ไม่จำเป็นที่จะต้องมีส่วนเกี่ยวข้องตัวใดหรืออยู่ร่วมด้วยคนใดอย่างเจาะจงเลย (Audy, 1980, p. 128)

โดยสรุป มุมมองชีววิทยาที่ชี้ว่าความเหงามีรากเหง้าทางชีววิทยาเป็นมุมมองที่นิยมในการศึกษาอย่างมากในปัจจุบัน อย่างไรก็ตาม ยังไม่อาจสรุปในรูปสาเหตุ-ผลได้อย่างชัดเจน ผู้ศึกษาจะได้กล่าวถึงการศึกษาความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ระหว่างความเหงากับชีววิทยาในหัวข้อผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง หัวข้อย่อย 1 พันธุกรรมและปัจจัยด้านร่างกายอื่นๆ กับความเหงาในบทนี้ต่อไป

#### 4.2 มุมมองจิตวิทยา

Ben Mijuskovic ชี้เมื่อปี 1980 ว่า นักจิตวิทยาเพิ่งให้ความสนใจศึกษาความเหงาไม่นานนัก (Mijuskovic, 1980, p. 73) จิตวิเคราะห์ (psychoanalysis) เป็นเนื้อหาสำคัญของกรอบความคิดเกี่ยวกับความเหงาที่มีอยู่ในสาขาจิตวิทยาปัจเจกบุคคล อาจแบ่งแง่การพิจารณาในที่นี้ได้แก่ จิตพลวัต (psychodynamics) และจิตพัฒนาการ (psychodevelopment)

ในแง่จิตพลวัต Sigmund Freud บิดาแห่งสาขาจิตวิเคราะห์เองก็ได้กล่าวถึงความเหงาเท่าใดนัก อย่างไรก็ตาม มีหนึ่งในข้อความในงานช่วงแรกๆ ของ Freud ที่อาจกล่าวได้ว่ามีความเกี่ยวข้องกับความเหงา เมื่อ Freud กล่าวถึงความกลัวความมืดและความกลัวการอยู่คนเดียวของเด็ก ดังนี้

ในเด็ก โรคกลัว (phobias) ประการแรกๆ ที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ ได้แก่ โรคกลัวความมืด และโรคกลัวการอยู่คนเดียว โรคกลัวความมืดนั้นมักจะดำรงอยู่ตลอดชีวิต โรคทั้งสองเกิดขึ้นเมื่อเด็กรู้สึกถึงการไม่อยู่ของบุคคลอันเป็นที่รักบางคนที่คุณแม่เขา นั่นคือ แม่ ในขณะที่ผมอยู่ในห้องถัดไป ผมได้ยินเด็กคนหนึ่งที่กำลังกลัวความมืดร้องขึ้นว่า “พูดกับผมหน่อยป้า ผมกลัว” ทำไมละ จะมีประโยชน์อะไร เธอไม่เห็นป้า” เด็กตอบว่า “ถ้ามีใครสักคนพูด ห้องมันสว่างขึ้น” ในสถานการณ์เช่นนี้ การโยนหาที่รู้สึกอยู่ในความมืดถูกแปรรูปเป็นการกลัวความมืด” (Freud, 1916-1917, p. 407)

Mijuskovic (1980, p. 74) อธิบายว่า Freud มองว่าอย่างน้อยที่สุดในตอนต้น เด็กไม่กลัวความตาย แต่เด็กกลัวความมืด นานก่อนหน้าที่เด็กจะเข้าใจว่าความตายคืออะไร สาเหตุเพราะเด็กไม่เข้าใจหรือไม่สามารถจินตนาการได้ว่า การสูญเสียชีวิตสำนึกไปอย่างถาวรคืออะไร การที่เด็กกลัวความมืดเพราะมันหมายถึงความโดดเดี่ยว เด็กมักกลัวการนอนหลับในเวลา

กลางคืน ไม่ใช่เพราะกลัวว่าจะไม่ตื่นขึ้นมาอีก แต่เป็นเพราะเด็กกลัวการที่ยังมีความรู้สึกตัวและโดดเดี่ยว

Mijuskovic (1980, p. 74) ยังมีความเห็นว่า คนเราทั่วไปไม่กลัวความตาย แต่กลัวความเหงา โดยเขาให้เหตุผลว่า เราไม่กลัวเมื่อคิดถึงว่า ประสาทสัมผัสของเรา จิตสำนึกของเรา จะไม่ทำงานหรือไม่ดำรงอยู่ เพราะหากเรากลัวเช่นนั้น พวกเราแต่ละคนก็คงจะกลัวการนอนหลับแต่ละคืน ก็เช่นเดียวกับเด็ก พวกเราไม่กลัวการสูญเสียจิตสำนึก แต่กลัวการอยู่โดดเดี่ยว กลัวการต้องทนอยู่ในภาวะแยกตัว ซึ่งมักแสดงสัญลักษณ์โดยการอยู่คนเดียวในความมืด Mijuskovic เห็นว่า สิ่งที่จะทำให้เรากลัวเกี่ยวกับความตายคือ ความเป็นไปได้ว่า จิตสำนึกของเราจะดำเนินต่อไป แม้มันจะอยู่ตามลำพัง เราจินตนาการว่าเป็นตัวตนที่มีจิตสำนึก (solipsistic awareness) ดำรงอยู่อย่างโดดเดี่ยว ในจักรวาลที่มีดมืด ร้อนเร่ไปทั่วอวกาศและเวลาที่ไม่มีสิ้นสุดอย่างอ้างว้างเป็นที่สุด เป็นผู้รับรู้แต่เพียงหนึ่งเดียว สะท้อนจักรวาลที่ไร้วิญญาณ นอกจากวิญญาณดวงเดียวคือวิญญาณของเรานั้นเอง Mijuskovic ยังได้อ้างข้อความของ James Joyce ใน *A Portrait of the Artist as a Young man, III* มาสนับสนุนเกี่ยวกับสำนึกความโดดเดี่ยว ที่ว่า “วิญญาณดวงหนึ่งสูญหายไป เป็นวิญญาณดวงเล็กคือวิญญาณของเขาเอง มันไหววูบครั้งหนึ่งแล้วก็ดับไป ถูกลิ้มแล้วก็สูญหายไป เป็นความสูญเปล่าที่หนาวเย็นและดำมืด” Mijuskovic ยืนยันว่า ไม่ใช่ภาวะที่ไม่มีอะไรเลย (nothingness) หรือที่เรากลัว แต่สิ่งที่เรากลัวคือภาวะที่สาบสูญ

Mijuskovic เชื่อว่า สัญลักษณ์ของแสงในข้อความของ Freud ที่ยกขึ้นมาข้างนั้น ใช้แทนความเป็นไปได้ที่จะสื่อสารกับอีกจิตสำนึกหนึ่ง แสงเป็นสื่อในอวกาศซึ่งช่วยให้เราเห็นว่าเรามีได้อยู่ตามลำพัง ในทางตรงข้าม ความปรารถนาที่จะสื่อสารกับอีกจิตสำนึกหนึ่ง และให้จิตสำนึกนั้นยืนยันแก่เราถึงการดำรงอยู่ของเราเอง เป็นเพียงอีกด้านหนึ่งของความต้องการจำเป็นที่จะหลีกเลี่ยงความโดดเดี่ยว ความต้องการจำเป็นนี้เกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อจิตสำนึกปรากฏขึ้นภายในอู่ไขของปัจเจกชน (1980, pp. 74-75) เมื่อทารกไม่ได้รับความรักแบบมนุษย์จะพัฒนาไปสู่ภาวะอย่างหนึ่งเรียกว่า marasmus (Coleman, 1964, pp. 130, 665, quoted in Mijuskovic, 1980, p. 75) ซึ่งจะส่งผลเป็นอาการทางสรีรวิทยาและจิตวิทยา ที่ดำเนินไปตลอดช่วงชีวิตของบุคคลผู้นั้น ภาวะดังกล่าวนี้เป็นผลจากการพรากทารกเสียจากความรักและการตอบสนองของมนุษย์ ทำให้การดำรงอยู่ของทารกไม่ได้รับการรับรู้จากจิตสำนึกอื่น

Mijuskovic สรุปว่า แม้ Freud จะพูดถึงความเหงาไม่บ่อยนัก แต่เขาก็ได้นำเสนอโมเดลที่น่าสนใจซึ่งเราอาจใช้ประโยชน์ในการศึกษาความเหงาในฐานะความรู้สึกและในฐานะเป็นแนวคิดทางทฤษฎี Mijuskovic เห็นว่า จิตสำนึกปัจเจกของมนุษย์ทุกคนถูกแทรกซึมไปด้วย

ความรู้สึก (หรือโครงสร้าง) ของความเป็นไปได้ที่จะโดดเดี่ยวและเหงาที่มีมาแต่แรกเริ่มและแผ่ไปทั่ว (. . . every individual human consciousness is permeated by an underlying, primordial, pervasive, sense (or structure) of the possibility of aloneness and loneliness.) (1980, p. 75) โดยประเด็นนี้ เขาอ้างหลักฐานของ Freud เรื่อง *Civilization and its discontents* (1930) มาสนับสนุน ซึ่ง Freud ได้กล่าวถึงอะไรบางอย่างที่เรียกว่า ความรู้สึกเว้งว่าง (oceanic feeling) ว่าเป็นความรู้สึกถึงภาวะที่ไร้ขอบเขต นิรันดร์กาล ไร้ขีดจำกัด (unbounded, eternity, unlimited) เป็นภาวะที่ความรู้สึกเริ่มแรกถึงความเป็นเอกภาพของตนเองอย่างสมบูรณ์กับเอกภพทั้งหมด เป็นการหลอมรวมระหว่างตัวตนกับโลก ซึ่งภาวะที่ตัวตนของมนุษย์ไม่สามารถจำแนกแยกแยะตนเองกับภายนอกได้นี้มีรากฐานเก่าแก่ที่สุด (the most primitive stage of perception of the undifferentiating ego) อย่างไรก็ตาม สำหรับประเด็นความรู้สึกเว้งว่างที่ Freud กล่าวถึงนี้ ยังมีอาจถือได้ว่า เกี่ยวข้องกับความเหงาโดยตรง เนื่องจากสภาพดังกล่าวยังไม่มีกัการแยกระหว่างตัวตนกับวัตถุอื่น ความเหงาจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อทารกพัฒนาจนเกิดการแยกระหว่างตัวตนกับวัตถุอื่นแล้ว (ไม่มีตัวตน ย่อมไม่มีการพรากจากสิ่งอื่นได้) ผู้ศึกษาเห็นว่า อาจกล่าวสรุปอย่างง่าย ๆ ก็คือ ความคิดของ Freud ในส่วนสภาพความรู้สึกเว้งว่างให้เหตุผลสำหรับสภาพก่อนเกิดความเหงานั้นเอง

Zilboorg (1938) เป็นหนึ่งในจิตแพทย์ในสายจิตพลวัตคนแรกๆ ที่ศึกษาเรื่องความเหงา เขาเตือนให้ระวังอันตรายทางจิตวิทยา ที่เกิดขึ้นจากรูปแบบอื่นของความล้มเหลวในการควบคุมเด็ก นั่นคือ ความล้มเหลวในการชี้หนทางอย่างเพียงพอในการทดสอบความเป็นจริง (reality testing) ถ้าทารกเรียนรู้ความหรรษาที่ได้รับความชื่นชมและความรัก แต่ไม่ได้เรียนรู้อะไรเลยเกี่ยวกับโลกภายนอก ทารกก็อาจพัฒนาความเชื่อมั่นว่า ตัวเองยิ่งใหญ่ และสามารถกระทำได้ทุกเรื่อง (omnipotent) ซึ่งจะนำไปสู่ชีวิตที่ศรัทธาหลงตัวเอง (narcissistic) ทักษะแบบนี้จะไม่เป็นที่ยอมรับโดยผู้แวดล้อม ซึ่งจะตอบสนองด้วยความเป็นศัตรูและแยกตัวบุคคลที่หลงตนเองนั้น ลักษณะสามเส้าระหว่างการหลงตัวเอง เชื่อว่าตัวเองยิ่งใหญ่ และความรู้สึกเป็นศัตรู (triad of narcissism, megalomania, and hostility) ก็เกิดขึ้น ซึ่ง Zilboorg มองว่า เป็นรากเหง้าของโรคเหงา

Zilboorg อธิบายความเหงาแบบปกติและความอาดูร (nostalgia) ว่าเป็นภาวะชั่วคราว ชั่วยามของกระบวนการตามปกติของความโศกเศร้า (mourning) ส่วนความเหงาแบบเรื้อรัง มีความเกี่ยวข้องกับบาดแผลในปมของตัวเอง ซึ่ง Freud and Abraham เรียกความรู้สึกนี้ว่า ความหมดอาลัยตายอยาก (melancholia)

การอธิบายความเหงาของ Zilboorg ที่โยงกับความรู้สึกเศร้าในบางแง่นี้ นักจิตวิเคราะห์ในเวลาต่อมาไม่เห็นด้วย

อาจกล่าวได้ว่า นักจิตวิเคราะห์รุ่นหลัง Freud ที่ผลิตงานคลาสสิกที่มีคุณภาพการอย่างสูงในการเข้าใจจิตพลวัตของความเหงาแบบพยาธิสภาพ (psychodynamics of pathological loneliness) คือ Fromm-Reichmann (1959 หรือ 1980) และ Leiderman (1969 หรือ 1980) เช่นเดียวกับ Zilboorg (1938) และ Sullivan (1953) Fromm-Reichmann (1980, p. 342) เห็นว่าการโยยหาความใกล้ชิดระหว่างบุคคลเป็นสิ่งที่คงอยู่กับมนุษย์ทุกคนนับจากวัยทารกกระทั่งจบชีวิต ความเหงาจึงเป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ที่เป็นสากลและมีนัยสำคัญของมนุษย์ สำหรับกรณีผู้ป่วยเหงาคือ ผู้ที่ประสบกับภาวะความเหงาที่บาดลึกกว่าคนทั่วไป (สรุปจาก Fromm-Reichmann, 1980, p. 361) อย่างไรก็ตาม Fromm-Reichmann (1980, p. 339) พบว่า ในช่วงสมัยของเธ จิตแพทย์ยังมีการกล่าวถึงความเหงาไม่มากนัก เพราะความเหงา “สามารถกระตุ้นความกระวนกระวายและความกลัวการเปิดเผย ซึ่งอาจชักนำผู้คน รวมทั้งจิตแพทย์ที่รักษาคนไข้ให้กล่าวถึงภาวะดังกล่าว โดยเลี่ยงไปใช้คำว่า ความซึมเศร้าแทน” (Fromm-Reichmann, 1980, p. 345)

Fromm-Reichmann เสนอความเห็นว่าการกลัวความเหงาอาจมีสาเหตุส่วนหนึ่งมาจากวัฒนธรรมของเรา (ในบริบทตะวันตก-ผู้ศึกษา) ที่เน้นย้ำว่า ชีวิตที่คนที่ถูกต้องต้องอาศัยความสัมพันธ์อย่างเปิดเผยต่อผู้อื่น บัจเจกชนรู้สึกเหงาเมื่อเส้นเขตแดนระหว่างตนเองและผู้อื่นถูกคุกคาม การที่บางคนกลัวความเหงา ในขณะที่บางคนไม่กลัว มีความเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดในพัฒนาการของทารก โดย Fromm-Reichmann เสนอความเห็นว่าการกลัวความเหงาและการวิตกกังวลถึงการพวกรากของทารก เป็นปมเงื่อนไขไปสู่ความเหงาแบบแยกตัวเองของผู้ป่วยจิตเภท

ในการเปรียบเทียบความเหงาของผู้ป่วยจิตเภทกับผู้ป่วยซึมเศร้า Fromm-Reichmann ตั้งข้อสังเกตว่า แม้แต่ในช่วงถอนตัวของความซึมเศร้า บ่อยครั้งที่บุคคลอาจจะยังคงมีความสนใจอย่างมากในสิ่งแวดล้อมระหว่างบุคคลของเขา ในขณะที่เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบกับความหมกมุ่นที่ผู้ป่วยซึมเศร้ามีกับสัมพันธ์ภาพ และการที่ผู้ป่วยเหล่านี้ร้องขอการตอบสนองในเรื่องการฟังฟังระหว่างบุคคลแล้ว ผู้ป่วยจิตเภทจะถอนตัวจากโลกแห่งความเป็นจริง โดยสรุป Fromm-Reichmann เห็นว่า ความเหงาของผู้ป่วยโรคจิตแบบซึมเศร้าเป็นคนละประเภทกับความเหงาของผู้ป่วยจิตเภท เธอเห็นว่า การที่จิตแพทย์ดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภทโดยให้ความสนใจมากเกินไปกับความกระวนกระวายเป็นเหตุให้ละเลยความเหงาไปบ้าง

Leiderman (1969 หรือ 1980) เป็นอีกผู้หนึ่งที่มีส่วนสำคัญยิ่งในการเสนอคำอธิบายจิตพลวัตของความเหงาแบบพยาธิสภาพ โดยพยายามลบล้างความเข้าใจผิดที่ว่าความเหงาเป็น

สิ่งเดียวกับความซึมเศร้า<sup>1</sup> Leiderman (1980, p. 391) ซึ่งว่า ความเหงาเป็นอารมณ์ภายในจิตสำนึกภายในปัจเจกบุคคล มันปรากฏขึ้นเป็นความรู้สึกถึงความไม่สมบูรณ์ เป็นความโหยหาปัจเจกชนอีกผู้หนึ่ง ในการสำแดงแบบปกติของความเหงา ภาวะดังกล่าวน่าจะมีคามเชื่อมโยงอย่างชัดเจนกับความอาดูร (nostalgia) แต่ถ้ามองในการแสดงตนแบบที่เป็นพยาธิสภาพมากกว่านั้น ความเหงาก็อาจเกี่ยวข้องไปถึงความรู้สึกวิตกกังวล ความรู้สึกผิด หรือความรู้สึกที่เป็นศัตรู โดยปกติความเหงาจะเกี่ยวพันกับแรงขับทางเพศ (libidinal drive) มากกว่าแรงขับด้านความก้าวร้าว (aggressive drive)<sup>2</sup> นอกจากนี้ การปรากฏขึ้นของความเหงาเป็นอิสระจากการสูญเสียวัตถุที่แท้จริงหรือตัวแทนของวัตถุ สำหรับความเหงาแบบพยาธิสภาพ มันสะท้อนถึงสิ่งที่ไม่ใช่การสูญเสียแต่เป็นภาพที่ไม่สมบูรณ์หรือภาพที่ยังไม่มีการจำแนกของตนเองกับวัตถุ (undifferentiated self-object representations) หรือทั้งสองแบบภายในระบบอีโก้ (system ego) การที่ความเหงาเชื่อมโยงบ่อยครั้งกับอารมณ์ซึมเศร้า อาจอธิบายได้ว่า เป็นเพราะการขาดการทำหน้าที่แม่อย่างเพียงพอ ซึ่งควบคู่ไปกับการพรากจาก มักจะมาควบคู่กับสถานการณ์ที่การจำแนกระหว่างตนเองกับวัตถุ (self-object differentiation) ก็มีลักษณะพยาธิสภาพด้วย ซึ่งกรณีเช่นนี้นำไปสู่ความสับสนระหว่างความซึมเศร้ากับความเหงา

Leiderman อ้างถึงงานของ Freud (1926) ว่าเป็นประโยชน์ต่อการเข้าใจว่าอะไรคือสาเหตุของการขาดการจำแนกระหว่างตนเองกับวัตถุตามที่กล่าวมาข้างต้น โดย Freud อธิบายพัฒนาการของความสัมพันธ์ระหว่างทารกกับมารดา โดยอาศัยความเจ็บปวดและความกระวนกระวายของทารกที่มาควบคู่กับการพรากจากมารดาเป็นระยะๆ และการที่มารดากลับคืนมาสถานการณ์ซ้ำๆ ที่ทารกได้รับความพึงพอใจจะค่อยๆ นำมารดาไปสร้างเป็นภาพวัตถุภายในใจในช่วงเวลานี้ วัตถุสำคัญที่รวมเข้าไว้ด้วยยอมได้แก่มารดาและบิดา Leiderman เห็นว่า วัตถุอื่นที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมของทารกและเด็กเล็ก เช่น พี่น้อง ก็น่าจะเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการสร้างภาพภายในใจนี้ด้วย กระบวนการพยาธิสภาพในการจำแนกระหว่างตนเองกับวัตถุเกิดขึ้นเมื่อไม่มี

---

<sup>1</sup> ทั้งทฤษฎีจิตพลวัตและทฤษฎีการดำรงอยู่ของความซึมเศร้า มองความซึมเศร้าว่าเป็นผลของการสูญเสีย ในกรณีการสูญเสียวัตถุอันเป็นที่รักซึ่งยอมมีด้านที่มีความซังแฝงอยู่ด้วย (ambivalence) ในทัศนะแบบ Freud ผู้ซึมเศร้าถูกมองว่า เป็นปัจเจกชนที่จะแสดงความโกรธที่มุ่งไปสู่วัตถุอันเป็นที่รักและซังซึ่งสูญเสียไปแล้วนั้น เขากลับหันเหความโกรธเข้าสู่ตนเอง

<sup>2</sup> กล่าวเปรียบเทียบกับความซึมเศร้า พลวัตความเหงามีลักษณะประสงค์ที่จะเข้าหาแต่ความซึมเศร้าเป็นเรื่องของความก้าวร้าวหรือการผลักออกไป

ปัจเจกชนที่เหมาะสมในสิ่งแวดล้อมของทารก หรือปัจเจกชนมีลักษณะแปลกประหลาด เช่น ในกรณีของฝาแฝดไข่ใบเดียวกัน

Leiderman ระบุว่า เนื่องจากการจำแนกระหว่างตนเองและวัตถุดังกล่าวมานี้เกิดขึ้นโดยกินระยะเวลาค่อนข้างยาวนานนั้นคือตลอดช่วงวัยเด็กเป็นอย่างน้อย เราจึงน่าจะคาดหมายได้ว่า มีความผันแปรมีใช้น้อยในการสำแดงตนของความเหงา ที่ออกมาเป็นความเจ็บป่วย เมื่อการจำแนกระหว่างตนเองกับวัตถุมีการพัฒนาไปน้อยที่สุด เช่น ในกรณีของปฏิกิริยาแบบจิตเภท ความเหงาก็จะเกิดขึ้นในรูปแบบที่เป็นพยาธิสภาพมากที่สุด ซึ่งบ่อยครั้งจะควบคู่มาด้วยความตระหนกและความกลัว

อนึ่ง Leiderman (1944, p. 15) ยังได้จำแนกเปรียบเทียบระหว่างความเหงา ความซึมเศร้า กับความระทม (grief) ลักษณะเด่นของความเหงาคือ ความเรงด่วนที่จะต้องหาสัมพันธภาพใหม่ๆ เพื่อบรรเทาความทุกข์ใจ “คนเหงาก็มีแรงขับให้หาผู้อื่น และถ้าหากเขาพบคนที่ถูกต้อง เขาก็จะเปลี่ยนไปและจะไม่เหงาอีก”

ความซึมเศร้าไม่เหมือนความเหงา เพราะมันไม่ได้บรรเทาโดยการสร้างสัมพันธภาพใหม่ๆ คนซึมเศร้านักจะไม่เต็มใจที่จะเอาความไม่เป็นสุขของตนเองไปโยนใส่ผู้อื่น ความรู้สึกของคนซึมเศร้าไม่สามารถเข้าถึงได้ด้วยสัมพันธภาพใหม่ๆ

ความระทมแยกจากความเหงาและความซึมเศร้า แต่มีบางด้านของทั้งสองอารมณ์อยู่ด้วย ความระทมเป็นการตอบสนองต่อความสูญเสียที่เป็นบาดแผล แต่ไม่จำเป็นต้องเป็นการตาย กระบวนการของความระทมมีขั้นตอนที่ต่อเนื่องกันซึ่งสามารถระบุได้ (Lindeman, 1944) ดังนี้

1. ไม่เชื่อ
2. ปฏิเสธ
3. มีอาการทางกาย ;หมกมุ่นอยู่กับความทรงจำถึงคนที่ตายแล้ว; รู้สึกผิด; โกรธต่อผู้ตาย และคนอื่น แพทย์ เพื่อน ญาติ ; สูญเสียแบบแผนพฤติกรรมปกติ การปรากฏขึ้นของความซึมเศร้า การถอนตัว การฟุ้งฟิง
4. การปลดปล่อยจากความผูกพันกับผู้ตาย
5. การปรับตัวใหม่ให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ไม่มีความผูกพันเดิมที่สูญเสียไปแล้ว
6. การสร้างความสัมพันธ์ใหม่ๆและแบบแผนความประพฤติใหม่ๆ

Leiderman ระบุว่า ถ้าความระทมดำเนินไปตามครรลองปกติของมัน อาการเหล่านี้ก็จะทุเลา อย่างไรก็ตาม ถ้ากระบวนการไม่ได้ลงเอยเป็นการพบบุคคลนัยสำคัญคนใหม่ ซึ่งจะมา

แทนที่คนที่เราสูญเสียไปแล้ว ความเหงาก็อาจจะคงอยู่เนิ่นนานภายหลังขั้นตอนการปฏิเสธความโกรธและอาการทางกายได้หายไปแล้ว

นอกจากการอธิบายเชิงจิตพลวัตข้างต้นแล้ว ผู้ศึกษาคิดว่า อาจพิจารณาสังเขปความรู้เกี่ยวกับจิตวิทยาความเหงาในแง่จิตพัฒนาการ โดยอาศัยบทความของ Hartog (1980b) เป็นหลัก Hartog พิจารณาวัยทารกและวัยเด็กตอนต้นเป็นช่วงกำเนิดความเหงา (the anlage of loneliness) และวัยหลังจากนั้นเป็นช่วงพัฒนาการความเหงา (the ontogeny of loneliness) แต่ในที่นี้ขอรวมภายใต้กรอบจิตวิทยาพัฒนาการ<sup>1</sup> ดังนี้

#### 1. วัยทารก และวัยเด็กตอนต้น

Hartog (1980b, pp. 14-15) สรุปว่า ช่วงเวลาแรกและเป็นช่วงวิกฤตแห่งความเหงา ซึ่งคงจะเหมือนกันในทุกวัฒนธรรมอยู่ระหว่างวัยหกเดือนถึงสามขวบ ซึ่งหมายความว่า เมื่อเราโตขึ้นย่อมจำเหตุการณ์ความเหงานั้นไม่ได้ อย่างไรก็ตาม เหตุการณ์ก่อนหน้า และภายหลังก็อาจมีความสำคัญบ้างเช่นกัน ความแตกต่างที่เป็นมาโดยกำเนิดระหว่างเด็กแต่ละคน จะกำหนดความมากน้อยของการกระตุ้นที่ทารกแต่ละคนจำเป็นต้องได้รับ และกำหนดว่าทารกจะตอบสนองต่อการกระตุ้นนั้นอย่างไร การตอบสนองกลับไปสู่พ่อแม่อย่างทีกล่าวนี้อาจจะกำหนดทัศนคติที่พ่อแม่มีต่อเด็ก ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวและสิ่งแวดล้อมนอกครอบครัวก็อาจจะกระทบทัศนคติของพ่อแม่ด้วย ทั้งนี้ แม่ในที่นี้อาจจะเป็นแม่ตัวแทนหรือแม่ของส่วนรวม หรือแม้กระทั่งญาติภายในระบบครอบครัวขยายของบางวัฒนธรรม ความผิดแผกกันดังกล่าวยังส่งผลต่อความแตกต่างทางวัฒนธรรมในเรื่องผลกระทบของการพรากจาก และความเหงา

---

<sup>1</sup> การแบ่งพัฒนาการเกี่ยวกับความเหงาเป็น 6 ช่วงของ Hartog ไม่ได้ใส่ตัวเลขประมาณช่วงอายุไว้ (ยกเว้นในช่วงวัยทารกและวัยเด็กตอนต้น)

ในหลายแห่ง Hartog ก็อ้าง Erik Erikson นักจิตวิทยาพัฒนาการที่มีชื่อเสียง อย่างไรก็ตาม สำหรับ Erikson ได้แบ่งพัฒนาการทั่วไปของมนุษย์ออกเป็น 8 ขั้น โดยกำหนดช่วงอายุคร่าวๆ ในแต่ละขั้นไว้ด้วย แต่ทั้งนี้ช่วงอายุอาจแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคลหรือวัฒนธรรม

ปัจจุบันตำราสมัยใหม่ กำหนดช่วงอายุของความเป็นวัยรุ่นที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเป็นผลให้การนับช่วงความเป็นผู้ใหญ่ในตอนต้นเปลี่ยนไปด้วย ด้วยเหตุผลหลักที่มีการขยายเวลาที่อยู่ในระบบการศึกษานานขึ้นของวัยรุ่น ทำให้การเป็นผู้ใหญ่ที่เข้าสู่โลกอาชีพทางเศรษฐกิจได้ยืดระยะเวลาออกไป ในการระบุการนับระยะอายุของวัยในการเก็บรวบรวมข้อมูลของวิทยานิพนธ์นี้ จึงกำหนดตามที่นิยมในตำราสมัยใหม่

ความเหงาอันมีมาแต่แรกเริ่มของวัยเด็กตอนต้น จะครอบคลุมการพรากจากแม่ทั้งหมด ทั้งที่เป็นจริง เป็นสัญลักษณ์ หรือเป็นจินตนาการ ไม่ว่าจะรู้สึกได้ทางกายภาพ ทางอารมณ์ หรือทางสรีรวิทยา Otto Rank มีทฤษฎีว่า บาดแผลของการกำเนิดนั่นเองซึ่งก็คือ การพรากจากอย่างรุนแรงจากสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลทุกประการ (มดลูก) อาจจะเป็นเหตุการณ์ที่กำหนดลักษณะที่เป็นสากลของความหวาดหวั่นที่สำคัญ สำหรับการพรากจากที่จะตามมาภายหลังทั้งหมด และเป็นสาเหตุให้กลับไปสู่อ้อมหรือซ่อนเร้นต่อไป ซึ่งความปรารถนาอย่างไร้สำนึกที่จะกลับไปสู่มดลูก

John Bowlby (1960) และ Rene Spitz (1945) อ้างอิงการศึกษาบุกเบิกในเรื่องการพรากจากอยู่บนการสังเกตในแผนกกุมารเวชของโรงพยาบาลและสถาบันอื่นๆ โดยการศึกษาผลกระทบของการพรากจากในสถานที่แวดล้อมเหล่านี้ เขาทั้งสองสามารถสังเกตระยะเวลาของการพรากจากและความถี่ของการพบกับผู้คน สิ่งที่มีนัยสำคัญเท่าเทียมกันได้แก่การพรากจากทางอารมณ์ ซึ่งเห็นได้ชัดเจนน้อยกว่า อันได้แก่ การถอนความรักความสนใจหรือความเอาใจใส่ไปอย่างแนบเนียน ซึ่งเป็นผลจากการที่แม่เปลี่ยนความสนใจไปยังลูกอีกคนหนึ่ง การที่เด็กน่ารักน้อยลงในสายตาของแม่อาจเกิดขึ้นหลังจากที่เขาแสดงออกถึงการแข็งข้อ การอาละวาด หรือความปรารถนาที่จะอิสระมากขึ้น หรือเคลื่อนไหวมากขึ้น

การพรากจากทางกายหรือทางอารมณ์ไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นจริง การที่แม่กังวลกับการที่ลูกพยายามทำตัวเป็นอิสระมากขึ้น ถ้าความกระวนกระวายนั้นมากพออาจจะมีผลเป็นการหว่านเชื้อของความเหงาแบบพยาธิสภาพที่ดำรงอยู่เป็นหลายปี และแสดงออกในรูปของการกลัวโรงเรียน ถ้าความสามารถของเด็กที่จะจำแนกตัวตนของเขาออกจากตัวตนของแม่ หรือของบุคคลสำคัญอื่นในครอบครัวได้รับความเสียหาย เด็กก็อาจติดเชื่อความเหงาแบบที่อธิบายไม่ได้ ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องจากการที่เด็กรู้สึกถึงความไม่สมบูรณ์ การที่จะรู้สึกเป็นตัวตนครบถ้วน เด็กจำเป็นต้องมีใครสักคน แต่จะรู้สึกผิดหวังเมื่อคนผู้นั้นไม่สวมบทบาทดังกล่าวอย่างเต็มที่ ในกรณีที่สุดขั้ว ถ้าเด็กไม่สามารถจำแนกตัวตนของเขาออกจากตัวตนของผู้อื่นเขาก็จะปรากฏลักษณะจิตเภท (Hartog, 1980b, p. 16)

ในวัยทารกและในวัยเด็กตอนต้นคงจะรับรู้ทำที่ที่ละเลย หรือปฏิเสธถึงแม้ว่าจะเป็นการแฝงเร้นที่สุดว่าเป็นการพรากจาก ทั้งนี้ ไม่ว่าจะวัฒนธรรมของสังคมนั้นจะมองว่าทำที่ดังกล่าวเป็นการปฏิเสธหรือไม่ก็ตาม บางรูปแบบของการปฏิเสธ เช่น การละทิ้ง การไม่เอาใจใส่ของพ่อแม่ การขาดความรักหรือสัมผัสทางกาย การสูญเสียการยอมรับนับถือตนเอง การแยกตัว ภาวะทุกข์โศกนาถ หรือกระทั่งความโหดร้ายโดยตรง อาจถูกรับรู้ว่าเป็นการพรากจาก ในขณะที่บางรูปแบบก็ไม่ได้ถูกรับรู้เช่นนั้น บางรูปแบบของการปฏิเสธยังถึงกับเป็นที่แสวงหาในฐานะที่เป็นสิ่ง

ที่มาแก้ไขการพรากจาก ซึ่งลักษณะดังกล่าวเห็นได้ชัดว่าจะพัฒนาไปสู่ sado-masochism ซึ่งในเวลาเดียวกันจะเป็นปมเงื่อนไปสู่ความเข้าใจความหมายของความวิปริตทางเพศ ความวิปริตทางเพศอย่างถดถอย โดยทั่วไปปมเงื่อนดังกล่าวมีเนื้อหาว่า “การสัมผัสอย่างไรก็ได้ ก็ยังดีกว่าไม่มีการสัมผัสเลย” ตัวอย่างเช่น การสัมผัสของผู้ชม (เสียงปรบมือ เสียงหัวเราะ) การสัมผัสทางสายตาสำหรับพวกชอบแสดงอวัยวะเพศ การสัมผัสทางเสียงสำหรับพวกที่ชอบโทรศัพท์ที่คลิก การสัมผัสทางกายสำหรับพวกเด็ก “เลว” การเขียนตีด้วยแล้และไม่เรียว (พวกมีความสุขจากการได้รับความเจ็บปวด) พวกนักข่มขืน พวกชอบอนาจารเด็ก ขณะเดียวกันอาการดังกล่าวเปิดโอกาสให้สามารถกลับคืนอย่างบิดเบือนไปสู่สภาพทารกที่ตนเองโหยหา (Hartog, 1980b, p.16)

จากการศึกษาของ Bowlby (1960, 1969) ปฏิกริยาของเด็กที่ประสบกับการพรากจากจะมีแบบแผนที่คงเส้นคงวา เริ่มต้นในขั้นตอนแรกจะมีการประท้วง ซึ่งได้แก่ ร้องไห้ ตะโกน กรีดร้อง พาดแขนพาดขาต่อเนื่องกันไปหลายชั่วโมงหรือหลายวัน ตามมาด้วยขั้นตอนที่สองซึ่งมีความสิ้นหวัง ถอนตัว และการปฏิเสธความพยายามของคนแปลกหน้า เช่น นางพยาบาลที่จะมาทำดีด้วย มาให้ความบันเทิงหรือมาเล่นด้วย ในขั้นตอนนี้ อาจเกิดการถดถอยไปสู่การดูดนิ้ว การถ่างรดที่นอน การฉี่รดที่นอน หรือกริยาอาการอย่างทารกซึ่งได้ผ่านเลยมานานแล้ว อย่างไรก็ตามการกลับคืนมาของแม่ในช่วงใดช่วงหนึ่งที่กล่าวมานี้ จะนำเด็กกลับไปสู่สภาพที่ดูเหมือนปกติอย่างรวดเร็ว ขั้นตอนที่สามคือการถอนความผูกพันและการเฉยชา ซึ่งจะเริ่มต้นขึ้นหลังจากการพรากจากดำเนินไปกว่าสองสัปดาห์แล้ว เด็กที่ถอนความผูกพัน ไม่สร้างความวุ่นวายหรือทုปตีใครอีก เขาจะเล่นตามลำพังหรือเล่นกับผู้ใหญ่ เขาจะเงิบ ๆ และทำตัวดี แม้ว่าเขาจะยอมรับของขวัญและสนใจมันจริงๆ แต่เขาจะไม่รับรู้แม่ของเขาหรือสัมพันธ์ทางอารมณ์กับใคร เขาจะเป็นขั้นตอนเริ่มต้นของคนที่ไม่รู้จักโต ซึ่งดูเหมือนปกติแต่ที่จริงแล้วแยกตัวอยู่ในสิ่งห่อหุ้มคุ้มครองที่มองไม่เห็น แทบจะมีภาวะอหิวาตกโรค รูปแบบสุดโต่งของความแปรปรวนนี้พบเห็นได้ในบรรดาทารกที่ถูกทอดทิ้งตามโรงพยาบาลซึ่งจะจ้องมองอย่างเงิบๆ แต่แท้ที่จริงแล้วไม่เห็นอะไรเลย (มองอย่างเลื่อนลอย) เป็นทารกที่ดูแลทางกายภาพได้ง่าย ป่วยง่าย มักจะตายก่อนวัย สำหรับทารกเหล่านี้ความรู้สึกที่มีให้แก่แม่ได้สูญเสียบไปแล้ว (เก็บกดไว้) ทั้งนี้หลังจากการพรากจากที่ยืดเยื้อยาวนาน หรือ เรียกว่า “การอดอยากความผูกพัน” (attachment starvation) เพราะสำหรับเด็กในขั้นตอนที่สำคัญยิ่งนี้ ความผูกพันกับแม่สำคัญเท่ากับอาหาร การไม่มีประสบการณ์ความผูกพันที่เหมาะสมอาจส่งผลให้เกิดความชะงักงันในการเติบโต Bowlby (1969, p. 209) กล่าวว่า “ไม่มีพฤติกรรมในรูปแบบใดที่จะควบคุมมาด้วยความรู้สึกที่รุนแรงยิ่งไปกว่าพฤติกรรมความผูกพัน” Hartog อังการศึกษานี้ของ Spancer – Booth and Hinde (1971) ว่าแม้แต่สิ่งที่เป็ทารกก็แสดงให้เห็นผลของการพรากจาก

แม่แม่จะในช่วงเวลาสั้นๆ และเป็นเวลาอย่างน้อยสองปีหลังจากการพรางจากเช่นนั้น ลิงทารกเหล่านี้จะเกาะติดแม่ของมันอย่างขลาดกลัวและมีปฏิกิริยาซ้ำกว่าลิงที่ไม่เคยพรางจากแม่

## 2. วัยเด็กตอนปลายและวัยก่อนวัยรุ่น

เมื่อเด็กอายุมากขึ้น ความต้องการจำเป็นที่จะมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่เกินไปกว่าความผูกพันขั้นปฐมภูมิกับแม่หรือแม่ตัวแทน จะปรากฏชัดขึ้นเรื่อยๆ ในขณะที่พฤติกรรมความผูกพันลดลง แม้ว่าสิ่งหลังก็ยังคงสำคัญอยู่ (Hartog, 1980b, p. 17) Freud กล่าวว่า การที่เด็กชอบกิจกรรมอย่างเช่น เกมซ่อนหา มายากล พฤติกรรมการหายตัว กิจกรรมเข้าจังหวะ การเล่นเพื่อฝันเพื่อช่วยตัวประกัน ก็เป็นเพราะว่ากิจกรรมเหล่านั้นเปิดโอกาสให้แก้การทำซ้ำ และการพยายามที่จะเอาชนะความกลัวและวัฏจักรของการพรางจากและการกลับคืนมา Hartog รายงานว่าเขาก็ได้พบประสบการณ์การดูแลเด็กเหงาในโรงพยาบาลตรงกับที่ Freud ว่าไว้

การได้อยู่ร่วมกับผู้ที่อยู่ในวัยเดียวกัน ซึ่งโดยปกติเป็นเพศเดียวกัน มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับวัยนี้ การประพฤติปฏิบัติเหมือนกัน ซึ่งนำไปสู่การยอมรับของกลุ่มเป็นหนทางที่จะบรรลุเป้าหมายนี้ ขวบปีแรกๆ ของช่วงเวลานี้ สัตว์เลี้ยง ตุ๊กตา ผู้ที่อยู่ร่วมด้วยในจินตนาการ โลกแห่งความฝัน ได้ถูกใช้เป็นบางครั้งเพื่อผ่านช่วงเวลาที่ไม่มีผู้อื่นอยู่ร่วมด้วย (ไม่ได้ใช้แทนเพื่อน) การที่เด็กใช้วัตถุแทนเหล่านี้มากน้อยแค่ไหน สะท้อนระดับความพึงพอใจที่ได้รับในความสัมพันธ์แบบผูกพันที่มีมาก่อน เด็กที่ถูกปฏิเสธหรือสูญเสียบิดามารดาไปมีแนวโน้ม ที่จะแสดงพฤติกรรมผูกพันและเกาะเกี่ยว และอาจจะมีพฤติกรรมเพื่อฝันแบบเป็นอิสระน้อยมาก ซึ่งสวนทางกับความเห็นทั่วไปที่ว่า พฤติกรรมเพื่อฝันและจินตนาการเป็นผลมาจากความเหงา ลูกโทนจะมีพฤติกรรมแบบจินตนาการและไม่จำเป็นจะต้องเหงา (Hartog, 1980b, p. 18)

การมีความคล้ายคลึงกับผู้ที่อยู่ในวัยเดียวกัน มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในวัยเด็กตอนปลาย นั่นคือ เมื่อความแตกต่างในลักษณะทางกายภาพอันเนื่องมาจากวัฒนธรรมชาติพันธุ์ ขนาด หรือความพิการมีผลกระทบทางจิตวิทยามากที่สุดและผลักดันเด็กบางคนเข้าสู่ความเหงา แต่แม้กระทั่งปฏิกิริยาต่อภาวะที่คุกคามเช่นนั้นก็ยังแตกต่างกันไป โดยเป็นผลจากประสบการณ์ที่ได้รับมาก่อน เด็กที่รู้สึกมั่นคงในความผูกพันจะสามารถมีปฏิกิริยาได้หลากหลายต่อความเสี่ยงที่จะถูกขับออกจากกลุ่ม และการถูกทำร้ายต่อปมหลังตัวเอง ในขณะที่เด็กที่รู้สึกไม่มั่นคง มีแนวโน้มที่จะนำการตอบสนองที่เคยใช้มาก่อนมากระทำซ้ำต่อประสบการณ์ที่ไม่พอใจ เช่น การเกาะอยู่กับบุคคลที่ปฏิเสธหรือการแสวงหาการลงโทษเพื่อจะได้รับความสนใจ หรือการมีพฤติกรรมย้อนวัยหรือการถอนตัวจากปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้ที่อยู่ในวัยเดียวกันทั้งหมด อาจจะเป็นช่วงเวลานี้เอง ซึ่งเป็นช่วงแห่งความเหงาแบบปกติช่วงที่สอง ที่ทัศนคติที่ถาวรบางประการเกี่ยวกับ “ผู้อื่น” เกิดขึ้น

เป็นต้นว่า “ผู้คนไว้ใจไม่ได้” “อย่าทำอะไรให้แก่ใครเลย” “อย่าพึ่งพาใครเลย” “ไม่มีใครชื่นชมสิ่งที่ฉันทำ” ความผิดหวังเมื่ออายุสองขวบจะแปรรูปไปเป็นความไม่ไว้ใจเมื่ออายุแปดขวบ ซึ่งเป็น การเริ่มต้นของสภาพจิตใจแบบคนโดดเดี่ยว (Hartog, 1980b, p. 18)

### 3. วัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาของพัฒนาการที่เหงาที่สุด<sup>1</sup> มีเหตุการณ์ที่สำคัญยิ่งหลาย เหตุการณ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้เกิดขึ้นในช่วงนี้ ตัวอย่างเช่น การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพของการเข้าสู่วัยแรกรุ่น (puberty) ที่เด็กชายแตกเนื้อหนุ่มและเด็กหญิงเริ่มมีระดู มีแนวโน้มทำให้ปัจเจกชนแยกตัว ทั้งนี้เพราะความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดขึ้นไม่พร้อมกันทั้งภายในกลุ่ม (ปัจเจกชนภายในกลุ่มบรรลุความเป็นผู้ใหญ่ไม่พร้อมกัน) และภายในบุคคลนั่นเอง (ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่แสดงถึงวัยรุ่นของบุคคลผู้หนึ่งเริ่มขึ้นไม่พร้อมกัน) ความเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นเกี่ยวข้องกับ อารมณ์และร่างกาย สู้มเสียงและร่างกาย การเจริญเติบโตและลักษณะทุติยภูมิทางเพศ (secondary sex characteristics)<sup>2</sup> ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่ต่างกันและไม่ประสานกันทำให้วัยรุ่นแยกตัวออกจากกัน และทำให้วัยรุ่นเกิดคำถามว่าที่จริงแล้วเขาคือใคร คำถามเกี่ยวกับ อัตลักษณ์ซึ่งไม่ได้จบลงพร้อมกับวัยรุ่น เป็นสาเหตุของช่วงที่สามของความเหงาแบบปกติ วัยรุ่นกังวลเป็นอย่างมากเกี่ยวกับ “ความเชื่อตรงต่อตนเอง” และเกี่ยวกับการเป็น “ใครสักคน” ซึ่งเป็นผู้ที่ระบุตัวได้และมีลักษณะเป็นปัจเจกด้วย โดยลักษณะปัจเจกนั้นหมายถึงองค์รวมทั้งหมดของบุคคล ไม่ใช่แยกส่วน (Hartog, 1980b, p. 19)

Erikson (1950) เทียบวัยรุ่นอยู่ในพัฒนาการขั้นที่ 5 ซึ่งท่านเรียกว่า ขั้นระหว่างความรู้สึกเข้าใจตนเอง กับ ความรู้สึกสับสนไม่เข้าใจตนเอง (sense of identity vs. sense of identity diffusion) Erikson เห็นว่า ขั้นนี้เป็นช่วงที่มีลักษณะวิกฤตยิ่งกว่าช่วงอื่น (crucial period) เพราะเป็นช่วงรอยต่อระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ ท่านได้เสนอ มโนทัศน์สำคัญเรื่อง “วิกฤตแห่งเอกลักษณ์” (identity crisis) เอกลักษณ์ในที่นี้หมายถึง การสะสมเพิ่มพูนความเชื่อมั่นในตนเอง อันเป็นการเชื่อมประสบการณ์ในอดีตและทัศนคติในอนาคตของตนเองเข้าด้วยกัน หรือนัยหนึ่งเป็นการสร้างความรู้สึกแห่งความเชื่อตรง การมีทิศทางและ

<sup>1</sup> ถ้าพิจารณาจากช่วงอายุประมาณ 12-18 ปี ผลการสำรวจเชิงประจักษ์ก็สนับสนุนข้ออ้างนี้ ดู Parlee (1979) ซึ่งผู้ศึกษาได้นำเสนอในบทนี้ ในหัวข้อผลการค้นพบในงานวิจัยความเหงา หัวข้อย่อยเกี่ยวกับความเหงา

<sup>2</sup> เช่น เสียงที่แตกของชาย การผลิตเซลล์สืบพันธุ์ของชาย ขนาดสะโพก ทรวงอกของหญิง

ความต่อเนื่องของชีวิตในการแสวงหาเอกลักษณ์ดังกล่าวนี้ บุคคลพิจารณาสิ่งที่ตนเองเป็นหรือที่ปรากฏในสายตาของผู้อื่น กับสิ่งที่เขารู้สึกหรือตระหนักว่าตนเองเป็น กล่าวอีกอย่างก็คือ มโนทัศน์เอกลักษณ์เกี่ยวข้องกับพลวัตของการแสวงหาความต่อเนื่องภายในตนเอง อันจะสอดคล้องกับเงื่อนไขทางสังคมภายนอก (Sebald, 1977, p. 5) กรณีที่เกิดวิกฤตแห่งเอกลักษณ์จึงหมายถึงบุคคลเกิดความสับสน ไม่รู้จักตนเองเป็นอย่างไร มีฐานะบทบาทอย่างไร เกิดสภาพความรู้สึกเหงา ไม่เป็นตัวของตัวเอง กังวล รู้สึกถูกทอดทิ้ง

ในกระบวนการแสวงหาเอกลักษณ์ทำให้วัยรุ่นต้องการอิสระทางความคิดมากขึ้น มีความต้องการเปิดกว้าง หาประสบการณ์แปลกๆใหม่ๆ Erikson เปรียบเทียบว่า ภาวะวัยรุ่นนี้คล้ายกับเป็นระยะที่เปิดโอกาสให้มีการทดสอบ ทดลองบทบาทต่างๆ ก่อนที่จะเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่อย่างเต็มที่ (moratorium) ต่อไป

ในการแสวงหาเอกลักษณ์ยังมีความสัมพันธ์กับความต้องการเลียนแบบ (identify) กับตนในอุดมคติ (ego ideal) หรือบุคคลที่ตนนิยมชมชอบ ซึ่งช่วยลดความไม่เข้าใจตนเองของวัยรุ่นลงได้ โดยมีการผสมผสานสิ่งที่เคยเลียนแบบมาในอดีต ตกผลึกเป็นเอกลักษณ์ตนเอง

#### 4. วัยหนุ่มสาว

ความเหงาในช่วงที่สี่เป็นความเหงาในช่วงเตรียมพร้อม ซึ่งเป็นปัญหาของหนุ่มสาวที่อยู่ในระดับอุดมศึกษา การวางแผนสำหรับอนาคต การกังวลใจเกี่ยวกับอาชีพและการทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์อื่นๆ เป็นประสบการณ์ที่มีความเหงา วิธีแก้ปัญหาคือการยอมให้ผู้มีอำนาจหรือพ่อแม่ หรือกลุ่มเพื่อนชี้แนะ จากนั้น คนหนุ่มสาวผู้นั้นจึงเริ่มบ่นว่าเกี่ยวกับคำแนะนำของบุคคลเหล่านั้น หน่วยบริการสุขภาพจิตของสถาบันการศึกษาต่างๆ ได้สังเกตเห็นผลสืบเนื่องของวิกฤตของนักศึกษาที่เผชิญกับ “วิกฤตเกี่ยวกับอัตลักษณ์ของช่วงหลังวัยรุ่น” ซึ่งบางรายขยับเข้าใกล้โรคจิตและบางรายมีลักษณะไปในทางที่จะฆ่าตัวตาย (Hartog, 1980b, p. 21)

กิจกรรมกลุ่มในฐานะที่เป็นวิธีจัดการกับความเหงา หรืออาจเรียกว่าเป็นวิธีบรรลุลความผูกพันกับแม่ตัวแทนของส่วนรวม ทำให้เกิดผลสืบเนื่องทางอ้อมหลายประการ ผลกระทบทางบวกที่เห็นได้ในทันที คือ กลุ่มเปิดโอกาสให้สามารถมีการแก้ไขข้อครหาเกี่ยวกับปัญหาการพรางจากบิดามารดาโดยการเปิดโอกาสให้มีความผูกพันกับ “บุพการี” ในระดับที่สูงกว่า (หรือในระดับที่ต่ำกว่าก็ขึ้นอยู่กับทัศนะของเรา) กิจกรรมกลุ่มยังเปิดโอกาสให้แทนที่การต่อสู้กับผู้มีอำนาจไปสู่เป้าหมายใหม่ที่กลุ่มกำลังต่อต้านอยู่ ยกตัวอย่างเช่น ชนชั้นกลาง นายทุน พวกสร้างมลภาวะหรือชาวต่างชาติ คอมมิวนิสต์ โครงสร้างอำนาจที่เป็นอยู่ ฮิปปี แรดิเคิลส์ พวกเขาไม่เชื่อพระเจ้าหรือพวกที่ไม่เชื่ออะไ้อื่น หรือชนกลุ่มน้อยทางเชื้อชาติหรือศาสนา กลุ่มยังช่วยลดเปลื้องแรง

กตตันจากวิกฤตเกี่ยวกับอัตลักษณ์โดยการกลบความเป็นปัจเจกและความแตกต่างระหว่างปัจเจก ขณะเดียวกันก็เสนออัตลักษณ์ในช่วงเปลี่ยนผ่านแบบสำเร็จรูป แม้กระทั่งการตัดสินใจเกี่ยวกับอนาคตก็ได้รับการชี้ทิศทางการภายนอก เช่น จากอุดมการณ์ หรือระงับไว้ก่อน (Hartog, 1980b, p. 21)

Hartog ตั้งข้อสังเกตว่า กลุ่มเยาวชนที่อันตรายที่สุดคือ กลุ่มที่เป็นกลุ่มพวกปฏิบัติตาม (conformist) ซึ่งวัฒนธรรมแบบที่เกลียดกลัวคนต่างชาติ ขณะที่กลุ่มพวกไม่ปฏิบัติตาม (nonconformist) ซึ่งพุ่งเป้าความเป็นศัตรูไปยังวัฒนธรรมของบิดามารดาตนเอง ไม่เป็นภัยคุกคามทางกายภาพมากเท่ากลุ่มแรก (Hartog, 1980b, p. 22)

กลุ่มทั้งสองแบบนี้จัดการกับความเหงาจากจุดยืนที่สวนทางกัน พวกปฏิบัติตามจัดการกับความเหงาโดยการรวมกลุ่มใกล้ชิดกันยิ่งขึ้นในระหว่างคนชนิดเดียวกันเอง และโจมตีคนนอกกลุ่ม พวกไม่ปฏิบัติตามพยายามปฏิเสธความเหงาของตนเองและปฏิเสธความต้องการจำเป็นที่จะได้รับการยอมรับ โดยการถอนตัวจากวัฒนธรรมของครอบครัวของตนเอง ทั้งสองกลุ่มแทนที่และสะท้อนความขัดแย้งกับผู้มีอำนาจไปพร้อมๆ กัน นั่นคือ พวกปฏิบัติตาม จะแทนที่และสะท้อนความขัดแย้งไปยังคนแปลกหน้า ส่วนพวกไม่ปฏิบัติตามจะกระทำต่อสังคมของบิดามารดาของตนเอง ในขณะที่ทั้งสองกลุ่มต่างใช้ความขัดแย้งเพื่อสร้างความใกล้ชิดกับผู้ที่มีความคิดใกล้เคียงกัน ทั้งสองกลุ่มไม่ควรนำไปสับสนกับกลุ่มที่สามซึ่งต่อต้านสังคมที่ไม่เท่าเทียมและไม่ยุติธรรม ซึ่งก็สอดคล้องกับความเชื่อทางศีลธรรมของบิดามารดาของพวกเขา แต่เป็นความพยายามที่จะแก้ไขความไม่ลงรอยกันระหว่างอุดมคติที่ได้รับการถ่ายทอดมากับความเป็นจริงที่ประสบอยู่ กลุ่มนี้มีพฤติกรรมออกไปจากความรู้สึกมั่นคงด้านความผูกพันมิใช่เป็นผลของการถูกปฏิเสธหรือกลัวว่าจะถูกปฏิเสธ (Hartog, 1980b, p. 22)

Hartog ชี้ว่า ความเหงาของปัจเจกชน ในแบบที่เป็น “ความสับสนใจ” ซึ่งเป็นการเหมาะสมกว่าที่จะเรียกว่า ความสับสนโดยก็ดี ความโดดเดี่ยวก็ดี และกระทั่งบางครั้งอาจเรียกว่า ความแปลกแยกก็ดี ควรได้รับการพิจารณาเป็นพิเศษ ปัจเจกชนบางคนซึ่งเรียกว่า “คนกลางทางวัฒนธรรม” จะคาบเกี่ยวระหว่างสองวัฒนธรรม บุคคลเหล่านี้มักเป็นพวกแรกๆ ที่ต้อนรับคนภายนอก รับนวัตกรรมมาใช้ ดีความสิ่งต่างๆ จากภายนอกให้กับกลุ่มจารีตของตน ตัวอย่างของบุคคลชายขอบเหล่านี้ เช่น บุตรชายของชาวนาที่ได้เป็นครูโรงเรียนและกลับไปในหมู่บ้านของเขา อีปปีวียกกลางคน ทอมบอย พวกเม็กซิกันที่รับคุณค่าของคนอังกฤษ พวกชาวจีนที่พูดภาษาอังกฤษในสิงคโปร์ พวกคนผิวดำที่จบการศึกษาจากมหาวิทยาลัยและพยายามกลับไปพัฒนาถิ่นของตน กลุ่มยิวที่ไม่นับถือศาสนาซึ่งไปอยู่ในชุมชนจารีต พวกนักวิชาชีพลูกผสมอย่างพวกนักจิตวิทยา-

มานุษยวิทยา พวกครูหรือนักวิจัย-นักบริหาร พวกนักการเมือง-นักสังคมวิทยา หรือนักปรัชญา-นักฟิสิกส์ (Hartog, 1980b, p. 23)

Hartog ระบุว่า ศิลปินบางคนสร้างงานเมื่อรู้สึกเหงา หดหู่ หรือซึมเศร้า แต่ภาวะดังกล่าวแตกต่างจากความสันโดษที่เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับงานสร้างสรรค์บางประเภท ศิลปินอาจจะสร้างงานทั้งๆ ที่อยู่ในความเหงาแบบซึมเศร้า ทั้งนี้ เพื่อที่จะเอาชนะความเหงาโดยการสร้างงานศิลปะในฐานะเป็นวัตถุแห่งการผูกพัน หรือในฐานะเป็นถ้อยแถลงหรือสารเพื่อติดต่อกับผู้อื่น เป็นเรื่องน่าตลกที่ว่า พฤติกรรมสร้างความเชื่อมโยงเพื่อหนีความโดดเดี่ยวและความกระวนกระวายที่เป็นผลสืบเนื่องมากลับขัดขวางวัตถุประสงค์ที่สร้างสรรค์นั้นเสียเอง ซึ่งเป็นเหตุให้ทีมงานหรือคณะกรรมการไม่สร้างสรรค์อะไร ดังนั้น ศิลปินจึงมักจำเป็นที่จะเลือกระหว่างความสบายของการเชื่อมโยงที่ไม่สร้างสรรค์กับการแยกตัวที่มีความสันโดษอย่างสร้างสรรค์ (Hartog, 1980b, p. 24)

Hartog อ้างงานเรื่อง จิตวิทยาของการเชื่อมโยง (*The Psychology of Affiliation*) ของ Stanley Schachter (1959) ซึ่งกล่าวว่า การเชื่อมโยงกับผู้อื่นดูเหมือนว่ามีผลลดความกระวนกระวาย การทดลองพรากประสาทสัมผัส (sensory deprivation) ดูเหมือนจะบ่งบอกว่า การแยกตัวเพิ่มความกระวนกระวายซึ่งอาจถึงขนาดทำให้เกิดอาการคล้ายโรคจิต ตัวอย่างเช่น เด็กอเมริกันอินเดียนเดินทางเข้าไปในป่าดงดิบ เพื่อจะแสวงหาประสบการณ์ลึกซึ้งซึ่งจะทำให้เขามีคุณสมบัติผู้ชายเต็มตัว ในกระบวนการนี้ เด็กจะเข้าสู่ภาวะคล้ายเป็นโรคจิต (Hartog, 1980b, p. 24)

ความเชื่อของชาวบ้านที่เชื่อมโยงความบ้าเข้ากับอัจฉริยะ (ตัวอย่างเช่น เชื่อว่า การใช้สมองมากเกินไปอาจทำให้เด็กฉลาดกลายเป็นบ้าได้) แม้ว่าเป็นความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลระหว่างความบ้ากับอัจฉริยภาพ แต่ถูกต้องในข้อที่เห็นปัจจัยร่วมระหว่างภาวะทั้งสอง ความเหงาและลักษณะอ่อนไหวมากเกินไปต่อสิ่งเร้าภายในเป็นตัวอย่างของปัจจัยเหล่านั้น (Hartog, 1980b, p. 25)

##### 5. วัยผู้ใหญ่

แม้ว่า Hartog จะจัดวัยผู้ใหญ่อยู่ในช่วงที่ 5 แต่สาระสอดคล้องกับ Erikson ซึ่งได้จัดวัยผู้ใหญ่ตอนต้นอยู่ในพัฒนาการขั้นที่ 6 ความรู้สึกที่ตนมีความสนิทสนม กับ ความรู้สึกแยกตัว (intimacy vs. isolation)

Erikson (1950) ชี้ว่า เมื่อพ้นช่วงวัยรุ่นมาแล้ว บุคคลรู้จักเอกลักษณ์ของตน และพร้อมผสมผสานเอกลักษณ์ของตนกับบุคคลอื่น บุคคลแสวงหามิตรภาพที่มีความสนิทสนม แสวงหาคู่ครอง ระยะเวลาเป็นช่วงที่ชีวิตทางเพศแบบผู้ใหญ่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง มีการแบ่งปัน ลด

ความเป็นตัวตนของตนเพื่อปรับเข้าหาผู้อื่น มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน สำหรับบุคคลที่ไม่มีโอกาสพบชีวิตเพศ ก็ควรจะต้องมีมิตรอันสนิทสนม ผู้ใหญ่ที่ไม่สามารถสร้างความรู้สึกสนิทสนมจริงจังกับใคร จะมีความรู้สึกเหงา

Hartog (1980b, p. 25) กล่าวว่า การเชื่อมโยงระหว่างผู้ใหญ่ที่สำคัญและเป็นธรรมดาที่สุดก็คือการสมรส โดยทั่วไปโอกาสที่การสมรสจะประสบผลสำเร็จ หรือล้มเหลวได้ถูกกำหนดไว้แล้วในวัยเด็กของคู่สมรส แม้ว่าแรงบีบบังคับทางเศรษฐกิจ และวัฒนธรรม และเรื่องของทรัพย์สินก็มีส่วนอยู่ด้วย แต่ข้อที่น่าสนใจอยู่ที่บุตรของคู่สมรสเหล่านี้ เป็นการวางมากที่จะสร้างแบบแผนที่ไม่ใช่พันธุกรรมแท้ของพยาธิสภาพทางจิตวิทยา และทางสังคมหลายชนิดที่ถ่ายทอดกันระหว่างรุ่นต่อรุ่น ตัวอย่างเช่น ลูกโทนและลูกของสามีภรรยาที่หย่าร้างก็มีแนวโน้มที่จะหย่าร้างเมื่อเป็นผู้ใหญ่

#### 6. วัยชรา

เมื่อบุคคลผ่านจากช่วงสร้างสรรค์ของวัยผู้ใหญ่ ไปสู่กระบวนการเสื่อมถอยในวัยชรา ความเหงาก็จะเปลี่ยนเนื้อหาไปอีก Erikson (1959) ชี้ว่า ในช่วงวัยชรา คัมภีร์ภาพและความแข็งแกร่งทางจิตวิทยาสามารถต้านทานความสิ้นหวัง ความเหงาจะเป็นสื่อให้เตรียมพร้อมสำหรับการสิ้นสุดของวัฏจักรชีวิตที่คาดหมายอยู่แล้ว กระบวนการที่ปลดตัวเองออกจากความเชื่อมโยง (ตัดความเชื่อมโยง) ช่วยให้มีเวลามากขึ้นสำหรับการผูกโยงสาระชีวิตของตนเองอย่างสร้างสรรค์ เพื่อที่จะมอบมรดกองค์ความรู้และประสบการณ์ของตนให้แก่คนรุ่นหลัง และเพื่อการเตรียมตัวบางประการสำหรับความตาย วัยชราถ้าปราศจากความพึงพอใจเหล่านี้ และความสุขของความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางสังคมบางประการที่เลือกทำ จะส่งผลเป็นความท้อแท้ที่มีลักษณะของความเหงา (Hartog, 1980b, p. 26)

การที่บุคคลทนและฟื้นตัวจากความเหงาได้ดีเพียงใดในช่วงวัยก่อนหน้านี้อาจกำหนดการยอมรับความตายในวัยชรา สำหรับผู้ที่ต้องเผชิญกับการสูญเสียผู้อื่น การจัดการงานศพ การไว้ทุกข์จะมีประโยชน์อย่างน้อยก็เพื่อการเผชิญหน้ากับการหลอกตนเอง เกี่ยวกับความตาย การสูญเสีย การพรากจาก และความเหงาของความตาย และการไว้ทุกข์จะลดอายุขัยของคนที่สูญเสีย แม้กระทั่งตำแหน่งแห่งหนทางภูมิศาสตร์ของการตายก็กระทบต่อผู้ที่ยังอยู่ บุคคลที่ญาติตายไกลจากบ้านก็มีโอกาสที่จะตายก่อนวัยอันควร (Hartog, 1980b, p. 26)

จากที่ได้กล่าวถึงมุมมองจิตวิทยา โดยเฉพาะจากกรอบแนวคิดจิตวิเคราะห์ ตลอดจนแนวคิดจิตวิเคราะห์ที่สัมพันธ์กับปัจจัยทางสังคม จะเห็นว่า ได้มีความพยายามกล่าวถึงความเหงาแต่ยังไม่สามารถประมวลหรือทำความเข้าใจได้ว่า ปัจจัยภายในบุคคลอะไรทำให้เกิดความเหงา

### 4.3 มุมมองสังคมวิทยา และมานุษยวิทยา

เมื่อเทียบกับสาขาจิตวิทยาแล้ว สังคมวิทยาและมานุษยวิทยากล่าวถึงความเหงาไม่มากนัก สำหรับสังคมวิทยา ได้แก่การพิจารณาถึงอิทธิพลของปัจจัยทางสังคมที่มีต่อความรู้สึกเหงา มโนทัศน์ที่เคยมีความสำคัญมากของสังคมวิทยาที่ถือได้ว่ามีความเกี่ยวข้องกับความเหงาคือ ภาวะขาดระเบียบ (anomie)<sup>1</sup> (Sadler & Johnson, 1980, p. 49) และความแปลกแยก (alienation)<sup>2</sup> (Mijuskovic, 1980, p. 87)

มโนทัศน์ภาวะขาดระเบียบ ถูกพัฒนาภายหลังมโนทัศน์ภาวะขาดระเบียบ (anomie) มโนทัศน์ภาวะขาดระเบียบปรากฏในงานสังคมวิทยาคลาสสิกที่สำคัญเรื่อง *Suicide* (1987) ของ Emile Durkheim มันไม่ใช่ภาวะทางจิตของบุคคล แต่เป็นลักษณะแบบหนึ่งของโครงสร้างสังคม ความหมายก็คือภาวะของสังคมที่สูญเสียบรรทัดฐาน (normlessness) Durkheim วิเคราะห์ว่า เนื่องจากมนุษย์มีความทะยานอยาก ดังนั้น สังคมจึงต้องสร้างบรรทัดฐานขึ้นมาเพื่อควบคุมให้เกิดความเป็นระเบียบ โดย Durkheim ได้เสนอสมโนทัศน์ความเป็นปึกแผ่นทางสังคม (social solidarity) ควบคู่กับมโนทัศน์ภาวะขาดระเบียบด้วย เขาเห็นว่า ภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็ว อาจมีผลให้บรรทัดฐานสูญเสียอำนาจควบคุมบังคับ ซึ่งส่งผลให้ความทะยานใจของมนุษย์พุ่งเกินกว่าที่จะตอบสนองได้จริง ผลก็คือเกิดการแตกสลายของบรรทัดฐานจารีตและการคลายตัวของความเห็นแย้งทั้งหลาย ทำให้ผู้คนเคืองคว้างว่างเปล่า เมื่อไม่มีสิ่งใดใช้อ้างอิงในการมุ่งไปสู่เป้าประสงค์ของตนได้ คนจะรู้สึกเบื่อหน่าย การดิ้นรนต่างๆ ลุกลี้ลุกลน ผลสืบเนื่องอาจเป็นการฆ่าตัวตาย

ต่อมา Robert K. Merton ในผลงานเรื่อง *Social Structure and Anomie* (1938) ได้ปรับปรุงนิยามของภาวะขาดระเบียบของ Durkheim โดยเสนอว่าเป็นสภาวะที่ไม่สอดคล้องกันระหว่างเป้าหมายของสังคมกับบรรทัดฐานซึ่งเป็นเครื่องมือในการบรรลุเป้าหมาย นอกจากนี้พิจารณาระดับสังคมเช่น Durkheim แล้ว Merton ได้พยายามพิจารณาระดับบุคคลด้วยในกรณีการอธิบายบุคคลที่ปรับตัวโดยการปฏิเสธทั้งเป้าประสงค์และวิถีทางของสังคม (retreatism)

Talcott Parsons ในงานเรื่อง *The Social System* (1951) ได้ให้ความหมายใหม่แก่ภาวะขาดระเบียบโดยนำไปเชื่อมโยงกับกระบวนการกลมกลืนทางสังคม (socialization) โดยเขาเห็นว่า ภาวะขาดระเบียบเป็นผลผลิตของความผิดพลาดบางอย่างที่เกิดขึ้นในกระบวนการรับ

<sup>1</sup> คำแปลที่เสนอโดย พงษ์สวัสดิ์ สวัสดิพงษ์ แต่พงษ์สวัสดิ์ใช้คำว่า ภาวะขาดระเบียบ สำหรับคำแปลของคำว่า alienation ด้วย (ดู พงษ์สวัสดิ์ สวัสดิพงษ์, 2524)

<sup>2</sup> คำแปลที่เสนอโดยบุญสนอง บุญโยทยาน

แบบแผนทางค่านิยม (value orientation pattern) การวิเคราะห์ของ Parsons เกี่ยวกับบุคคลไปไกลกว่า Merton (1938) โดยให้ความสำคัญกับทัศนคติและแรงจูงใจของบุคคล พอๆกับโครงสร้างสังคมอันเป็นบ่อเกิดของอัญญาภาพ

Leo Srole (1956) เป็นบุคคลแรกที่ใช้คำว่าอัญญาภาพระดับบุคคล ซึ่งหมายถึงภาวะของบุคคลที่ประสบกับอัญญาภาพระดับสังคม ต่อมา Merton (1964) และ Lowe and Damankos (1968) ก็ระบุว่าเขามีแนวคิดที่สอดคล้องกับ Srole โดยมองอัญญาภาพระดับบุคคลว่าเป็นมโนทัศน์เชิงจิตวิทยาที่คู่กับมโนทัศน์เชิงสังคมวิทยาของอัญญาภาพระดับสังคม ที่เสนอโดย Durkheim

Srole มองว่าตัวแปรนี้เป็นภาวะที่ดำรงอยู่ระหว่างช่วงหนึ่งที่ปัจเจกชนมีสำนึกแฝงซ่านที่มีลักษณะทั่วไปว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม กับช่วงตรงข้ามที่ปัจเจกชนมีสำนึกที่ว่าตนเองมีระยะห่างและแปลกแยกจากผู้อื่น McClosky and Schaar (1965) ขยายความมโนทัศน์อัญญาภาพระดับบุคคลว่าเป็นสภาพของใจ หรือกลุ่มของทัศนคติ ความเชื่อ และความรู้สึกต่างๆ ในใจของปัจเจกบุคคลที่รู้สึกถึงความว่างเปล่าทางศีลธรรม (moral emptiness) เลื่อนลอย ไร้สิ่งยึดเหนี่ยว ต่อมา Lowe and Damankos (1968) ปรับปรุงมโนทัศน์เพิ่มเติมจาก Srole และ McClosky and Schaar เพื่อให้สามารถวัดได้ โดยเขาระบุองค์ประกอบหลักของมโนทัศน์นี้ได้แก่ การไร้ความมุ่งหมาย (meaninglessness) ความไร้คุณค่าที่ยึดถือ (valuelessness) ความไร้อำนาจ (powerlessness) และความแปลกแยกระหว่างตัวตนกับผู้อื่น (self-to-others alienation)

นักวิชาการที่ศึกษาอัญญาภาพระดับบุคคล มักมุ่งศึกษาประเด็นรากฐานทางสังคมวัฒนธรรมที่มีต่ออัญญาภาพระดับบุคคล เช่น การพบว่ามีสหสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพทางเศรษฐกิจสังคมที่ต่ำ การตกต่ำของฐานะ อายุ และการมีส่วนร่วมทางสังคม กับอัญญาภาพระดับบุคคล แต่สำหรับ Sadler and Johnson (1980) แล้ว เขาเป็นผู้ริเริ่มวิจัยหาสหสัมพันธ์ทางจิตวิทยาของอัญญาภาพระดับบุคคล ผลของการศึกษาโดยการศึกษาดูเฉพาะกรณีบุคคล Sadler and Johnson (1980, pp. 58, 61) พบว่า บุคคลที่ประสบภาวะอัญญาภาพระดับบุคคลอย่างรุนแรงเป็นผู้ที่ได้สูญเสียแหล่งที่ทำให้เกิดเสถียรภาพทางจิตใจมากกว่าหนึ่งแหล่ง เขาพบว่า ความเหงาถึงขั้นร้ายแรงและไม่ได้รับการแก้ไขเป็นเหตุหนึ่งของอัญญาภาพระดับบุคคล โดยความเหงาดังกล่าวมีลักษณะเป็นความเหงาตั้งแต่สองประเภทขึ้นไปร่วมกัน (เขาพบว่ามีความเหงาอย่างน้อย 4 ประเภท ได้แก่ ความเหงาเชิงจักรวาลวิทยา ความเหงาเชิงวัฒนธรรม ความเหงาเชิงสังคม และความเหงาเชิงระหว่างบุคคล)

สรุปก็คือ มโนทัศน์อัญญาพระดับบุคคลที่ชี้ถึงภาวะจิตที่ไร้สิ่งยึดเหนี่ยวซึ่งมีที่มาจากงานด้านสังคมวิทยานั้น ได้รับการขยายผลการศึกษาไปสู่ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกเหงา โดยที่ผู้เหงาแบบหลายประเภทจะเกิดอัญญาพระดับบุคคล

อีกมโนทัศน์หนึ่งที่ได้รับ ความสนใจอย่างมากในสาขาสังคมวิทยา ระหว่างทศวรรษ 1950 และต้นทศวรรษ 1960 คือ มโนทัศน์ความแปลกแยก โดยได้รับอิทธิพลจากงานปรัชญาของ Karl Marx ที่ชื่อ *Economic and Philosophic Manuscripts* (1844) มโนทัศน์ความแปลกแยกนั้น เดิม Marx ได้มาจากมโนทัศน์การแยกห่าง (estrangement) ของ Hegel ซึ่งเป็นบุคคลแรกที่ใช้มโนทัศน์นี้อย่างเป็นระบบ สำหรับความหมายของการแยกห่างในส่วนที่มนุษย์แยกห่างจากพระเจ้านั้น สามารถเป็นแบบจำลองหนึ่งเกี่ยวกับความเหงาได้ (Mijuskovic, 1980, p. 87) นอกจากนี้ Marx ก็ได้รับอิทธิพลจาก Feuerbach ซึ่งสนับสนุน Hegel โดยชี้ถึงการแยกห่างของมนุษย์กับเผ่าพันธุ์ของตนเอง (species-being) ซึ่งหมายถึงภาวะการดำรงอยู่ทางสังคม ภาวะความเป็นสากลของจิตสำนึกที่มีต่อตนเองได้ (Garaudy, 1967, p. 52)

Marx สนใจแนวคิดของ Hegel และ Feuerbach ที่ชี้ให้เห็นภาวะความขัดแย้งระหว่างธรรมชาติที่แท้จริงของมนุษย์กับตัวมนุษย์เอง โดย Marx เห็นว่า พื้นฐานของความแปลกแยกของมนุษย์มาจากเงื่อนไขการมีกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินส่วนตัวนั่นเอง การที่ผู้ผลิตไม่ได้เป็นเจ้าของปัจจัยการผลิตส่งผลให้การทำงานเป็นไปอย่างไม่สร้างสรรค์และไร้ความหมาย Marx เน้นหนักการวิเคราะห์ความแปลกแยกในระบบทุนนิยม เขามองว่าระบบทุนนิยมมีความขัดแย้งในตัวเอง ระหว่างลักษณะทางสังคมของการผลิต กับระบบกรรมสิทธิ์ในการผลิตแบบเอกชน การที่ชนชั้นแรงงานผู้ผลิตไม่ได้ครอบครองปัจจัยการผลิต ทำให้ภาวะความแปลกแยกเกิดขึ้นอย่างมากในระบบนี้ โดยผู้ใช้แรงงานมีความแปลกแยกจากตนเอง แยกแยกจากผู้อื่น แยกแยกจากธรรมชาติ และแปลกแยกจากการผลิตของเขา

Mijuskovic (1980, p. 87) ชี้ว่า มโนทัศน์ความแปลกแยกของ Marx สะท้อนถึงมโนทัศน์ความเหงาในเชิงสังคม โดยระบบโครงสร้างการผลิตของสังคมเป็นเหตุให้บุคคลเกิดความรู้สึกเหงาอย่างไรก็ดี Mijuskovic ได้แย้งว่า ที่มาของความเหงามีไม่มาจากโครงสร้างหรือระบบสังคม แต่มาจากเงื่อนไขทางจิตวิทยาที่มีอยู่ในตัวมนุษย์เอง ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงระบบหรือโครงสร้างทางเศรษฐกิจ คงไม่สามารถที่จะแก้ไขปัญหาภาวะทางจิตวิทยานี้ได้ (Mijuskovic, 1980, pp. 87-88)<sup>1</sup>

<sup>1</sup> การที่ Mijuskovic วิเคราะห์การมองเชิงโครงสร้างของ Marx มิได้หมายความว่าเขาปฏิเสธความสำคัญของปัจจัยทางสังคมที่มีผลต่อความเหงา ดังเห็นได้จากการที่เขากล่าวถึงมุมมองทางจิตวิทยาและสังคมวิทยาต่อความเหงา (Mijuskovic, 1980, pp. 73-81) เพียงแต่เขา

ในทัศนะของผู้ศึกษา มโนทัศน์ความแปลกแยกของ Marx ในส่วนที่เกี่ยวกับความแปลกแยกจากผู้อื่น อาจถือได้ว่าเกี่ยวข้องกับความเหงา เนื่องจากหมายถึงการไม่ได้มีความสัมพันธ์กับใคร

Melvin Seeman (1959) เป็นนักสังคมวิทยาที่ให้ความสนใจมิติจิตวิทยาสังคมของบุคคล โดยใช้แนวทางการศึกษาเชิงอัตวิสัย เขาเห็นว่าการใช้มโนทัศน์ความแปลกแยกยังขาดความชัดเจน จึงพยายามแยกแยะความหมายต่างๆ ของมโนทัศน์นี้ออกเป็น 5 ความหมายด้วยกัน เพื่อสามารถวัดได้ โดยแต่ละความหมายนั้นต่างเป็นอิสระจากกัน ได้แก่ ความหมายที่หนึ่ง ความไร้อำนาจ (powerlessness) เป็นความรู้สึกแปลกแยกของปัจเจกบุคคลจากการที่ไม่สามารถมีอิทธิพลต่อสถานการณ์สังคมที่เขามีปฏิสัมพันธ์ด้วยได้ ความหมายที่สอง การไร้ความมุ่งหมาย (meaninglessness) เป็นความรู้สึกของคนที่ขาดเครื่องนำทางการประพุดติหรือความเชื่อ ความหมายที่สาม ความไร้บรรทัดฐาน (normlessness) เป็นความรู้สึกของปัจเจกชนที่ไม่ได้ผูกพันกับวิถีทางที่ชอบธรรมในการบรรลุเป้าประสงค์ที่มีการให้คุณค่า ความหมายที่สี่ การแยกตัว (isolation) เป็นความรู้สึกแยกห่างจากเป้าประสงค์ทางวัฒนธรรมของสังคม ความหมายที่ห้า การแยกห่างจากตัวตน (self-estrangement) เป็นความไม่สามารถที่จะหากิจกรรมต่างๆ ที่เป็นรางวัลให้แก่ชีวิตตนเอง ในความหมายที่สี่นั้น ในเวลาต่อมา Seeman (1972) ได้แยกอีกความหมายหนึ่งเพิ่มขึ้นคือ การแยกตัวทางสังคม (social isolation) ส่วนคำเดิมใช้การแยกตัวทางค่านิยม (value isolation) การแยกตัวทางสังคมเป็นความรู้สึกเหงาที่เกิดจากการถูกปฏิเสธจากคนอื่น ความแปลกแยกในความหมายนี้ จึงพิจารณาได้ว่าสอดคล้องกับความหมายของคำว่าเหงา

นอกจากมโนทัศน์ทางทฤษฎีข้างต้นแล้ว ยังมีการศึกษาปัจจัยทางสังคมที่ส่งผลต่อความรู้สึกเหงา มีประเด็นที่สำคัญอาทิ

#### 1. ค่านิยม

Ralph Keyes (1973) ชี้ว่ามีค่านิยม 3 ประการในสังคมอเมริกันที่มีผลต่อความเหงา ได้แก่ ค่านิยมการเน้นความเป็นส่วนตัว การเลื่อนฐานะทางเศรษฐกิจสังคม และการมุ่งความสำเร็จ ชีวิตที่เน้นการแข่งขันขัดแย้งกับค่านิยมที่เน้นความเป็นชุมชนที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

---

เห็นว่า โดยเนื้อแท้แล้ว ความเหงาเป็นสิ่งที่มืออยู่ภายในสภาพจิตวิทยาของมนุษย์อยู่แล้ว โดยไม่ขึ้นกับสังคมใด ยุคใด หรือเราอาจกล่าวอีกอย่างหนึ่งได้ว่า สังคมที่ต่างกันอาจมีมีผลต่อลักษณะและระดับความเหงาที่ต่างกันได้ แต่ไม่ว่าจะเป็นสังคมใดก็ตาม มนุษย์ก็ยังไม่อาจตัดขาดจากความเหงาไปได้

## 2. การเปลี่ยนแปลงชีวิตประจำวันนอกบ้าน

ชีวิตสมัยใหม่นอกบ้านเน้นการมีความสัมพันธ์ที่ไม่เป็นส่วนบุคคลมากขึ้น เช่น การจับจ่ายใช้สอยในซูเปอร์มาร์เก็ตหรือห้างสรรพสินค้า ร้านทำผม ซึ่งพนักงานและลูกค้าไม่รู้จักกันเป็นส่วนตัว การเพิ่มขึ้นของการใช้รถยนต์ส่วนตัวก็มีส่วนทำให้ชีวิตมีลักษณะปัจเจกมากขึ้น (Middlebrook, 1980, pp. 550-551)

## 3. การเปลี่ยนแปลงชีวิตประจำวันในบ้าน

ทำให้กระทบความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดที่เคยมีในครอบครัว เช่น เครื่องอำนวยความสะดวกในบ้านทำให้ในครอบครัวไม่ต้องมีกิจกรรมร่วมกันนัก โอกาสน้อยลงในการทานอาหารมื้อค่ำพร้อมกันในครอบครัว การที่ชีวิตคู่ที่ต่างคนต่างต้องทำงานนอกบ้านทำให้กลับถึงบ้านต่างเหนื่อยเหนื่อยและมีเวลาให้กันน้อยลง (Middlebrook, 1980, pp. 551-552)

## 4. การเปลี่ยนแปลงลักษณะครอบครัว

การเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยว และการลดลงของขนาดครอบครัว การเพิ่มขึ้นของอัตราการหย่าร้างล้วนมีผลต่อความเหงา (Bowman, 1955; Middlebrook, 1980, p. 552)

## 5. การเคลื่อนย้ายที่อยู่บ่อยๆ

ในสังคมอเมริกันมีสถิติการเปลี่ยนที่อยู่สูง ซึ่งมีผลทำให้ความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านและชุมชนลดลง (Packard, 1972; Middlebrook, 1980, pp. 552-553)

## 6. การเพิ่มขึ้นของขนาดองค์การและความไม่เป็นส่วนตัว

แม้ว่าปัจจุบันจะเริ่มปรากฏการเกิดขึ้นขององค์การหลังระบบราชการ (post-bureaucratic organization) (ดู Osborne & Gabler, 1992) แต่ลักษณะขององค์การแบบระบบราชการยังคงไม่หมดสิ้นไปอย่างสิ้นเชิง ผู้ศึกษาของ Max Weber ชื่อว่า Weber มองความแปลกแยกของมนุษย์กว้างกว่า Marx ขณะที่ Marx จำกัดความแปลกแยกไว้ที่ผู้ใช้แรงงาน Weber มองว่าความแปลกแยกหรือการลดสภาพความเป็นมนุษย์ (dehumanization) สามารถเกิดขึ้นได้กับสมาชิกในองค์การแบบระบบราชการ ซึ่งอาจมีอาชีพอื่นๆ เช่น นักวิทยาศาสตร์ ทหาร ฯลฯ (Cosser, 1971)

## 7. การออกแบบทางสถาปัตยกรรม

สถาปนิกและนักผังเมืองมีอิทธิพลต่อการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม หากมีการกำหนดพื้นที่ว่างสาธารณะที่ไม่เพียงพอย่อมส่งผลให้ชีวิตเมืองเกิดความเหงาได้ (Middlebrook, 1980, p. 554)

อนึ่ง ในยุคปัจจุบันที่มีความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร การคมนาคม ผู้คนสามารถติดต่อกันได้อย่างรวดเร็วและกินอาณาบริเวณเกือบทั้งโลก จึงน่าพิจารณาว่า ปัจจัยการเปลี่ยนแปลงนี้มีความสัมพันธ์กับความเหงาอย่างไร

สำหรับมุมมองของมานุษยวิทยาต่อความเหงา อาจพิจารณาได้จากบทความที่น่าสนใจของ Jules Henry ซึ่งเป็นนักมานุษยวิทยาผู้ล่วงลับ เรื่อง *Loneliness and Vulnerability* (1980) ซึ่งสรุปความคิดว่า คนทั่วไปเหงาเพราะรู้สึกเปราะบาง (vulnerable) และเปราะบางเพราะรู้สึกโดดเดี่ยว ความเปราะบางของบุคคลกับความเหงาเป็นสิ่งที่ไม่อาจแยกขาดจากกัน บ่อยครั้งมันเป็นเพียงวิธีมองที่ต่างกันต่อสิ่งเดียวกัน ความรู้สึกโดดเดี่ยวมิใช่จะหลีกเลี่ยงได้โดยการอยู่ท่ามกลางผู้คน เพราะในท่ามกลางผู้คนที่ไม่มีความรักให้แก่กัน คนทั่วไปก็ยังรู้สึกเปราะบางอยู่ นั่นเอง ด้วยเหตุนี้จึงสามารถอธิบายได้ว่า ทำไมบางคนจึงเหงาท่ามกลางผู้คน และเหงาเมื่อไม่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือเหงาทั้งที่สัมพันธ์กับผู้อื่นแต่ขาดความสนิทสนม (intimacy) และความผูกพัน (attachment) (Henry, 1980, p. 95)

อย่างไรก็ตาม Henry วิเคราะห์ว่า แม้ความรักจะให้ความรู้สึกว่ามี การปกป้องคุ้มครอง แต่ความรักก็ทำให้รู้สึกเปราะบางได้เช่นกัน กล่าวคือ ทำให้เกิดความเปราะบางต่อการสูญเสียความรัก เมื่อมนุษย์รู้สึกเปราะบางในความสัมพันธ์กับผู้อื่น เขาก็จะถอยห่างจากผู้อื่น ทำให้เขารู้สึกโดดเดี่ยวและเหงา สัมพันธภาพที่ดีคือเมื่อได้เห็นความเปราะบางของกันและกัน แล้วก็จะรู้สึกเมตตาต่อกัน สัมพันธภาพเช่นนี้จะช่วยขจัดความเหงา (Henry, 1980, p. 95)

จากการศึกษาของ Henry พบว่า ตลอดช่วงประวัติศาสตร์มนุษย์ได้ดิ้นรนเพื่อจะไม่โดดเดี่ยวในท่ามกลางหมู่มนุษย์ด้วยกัน วิธีการหนึ่งคือ การจัดตั้งสังคมโดยยึดเครือญาติเป็นแกนกลาง โดยมีหลักการว่า ทุกคนผูกพันอยู่กับกลุ่มโดยสายโลหิตหรือสายใยของการแต่งงาน ตั้งแต่ยุคโบราณ ชาวตะวันตกได้ต่อสู้กับความเหงาโดยอาศัยสายใยเครือญาติทั้งที่เป็นญาติกันจริงและที่เป็นโดยการสมมุติ แต่การช่วงชิงอำนาจในกรุงโรมทำให้สายใยเครือญาติขาดสะบั้นลง ในยุคกลางของยุโรป ความสวามิภักดิ์ต่อเจ้าเป็นสิ่งที่ใช้แทนสายใยเครือญาติ และมีพลังผูกพันไม่น้อยไปกว่ากัน สิ่งดังกล่าวคงอยู่จนกระทั่งระบบศักดินาเริ่มสลายลงในศตวรรษที่สิบสาม (Henry, 1980, pp. 97-98)

Henry ได้ใช้ประโยชน์จากงานของ Erich Fromm (1941) ซึ่งใช้ทั้งจิตวิเคราะห์ ประสานกับแนวทางวิเคราะห์ประวัติศาสตร์ สิ่งที่ได้เรียนรู้จากประวัติศาสตร์คือ เมื่อชีวิตเปราะบางและมนุษย์โดดเดี่ยว เสรีภาพก็กลายเป็นมายาคติราคาแพง ตลอดประวัติศาสตร์มนุษย์ต้องเผชิญกับความผันผวนของสภาพการณ์ต่างๆ ในด้านหนึ่ง การหนีจากความเหงามาจาก

ความรู้สึกเปราะบาง แต่ในอีกด้านหนึ่ง การหนีเข้าไปสู่ความเหงาจากความประสงค์ที่จะมีเสรีภาพและความกลัวที่มีต่อผู้ที่สามารถคุมครองเราได้ (Henry, 1980, p. 99)

เมื่อมนุษย์รู้สึกที่ไม่ได้รับความคุ้มครองในโลกของจินตนาการ เขาก็จะมองหาอำนาจสมบูรณ์เพื่อให้ได้รับความคุ้มครอง โดยนัยนี้ระบบอภิปราย ตลกดจนระบบการเมืองที่อิงสิ่งสมบูรณ์ (absolute) จึงสะท้อนความเหงาและความเปราะบางของมนุษย์ (Henry, 1980, p. 99)

ในสังคมปัจจุบัน Henry สรุปว่า ลักษณะทั่วไปของความเปราะบาง มีดังนี้

### 1. ความเปราะบางของระบบเศรษฐกิจ

ทุกยุคสมัยมีแหล่งที่มาต่างๆ ของความรู้สึกเปราะบาง ในยุคปัจจุบันความรู้สึกเปราะบางของเราส่วนหนึ่งมาจากความไม่มีเสถียรภาพของระบบเศรษฐกิจ ระบบเศรษฐกิจตะวันตกในปัจจุบันเป็นระบบที่เปราะบางที่สุดในประวัติศาสตร์ เป็นความเปราะบางต่อกระบวนการภายในของระบบเอง มานุษยวิทยาค้นพบว่าไม่มีระบบเศรษฐกิจใดในโลก นอกจากในประเทศตะวันตกที่ปัจจัยพื้นฐานต่างๆ เคลื่อนหลุดออกจากการปรับตัวจนกระทั่งเศรษฐกิจล่มลงชั่วคราว ทำให้ผู้คนอดอยากท่ามกลางความมั่งคั่ง และเป็นเช่นนี้ซ้ำๆ จนพูดได้ว่า ความเปราะบางทางเศรษฐกิจเป็นของขวัญของอารยธรรมชั้นสูง และเมื่อระบบเศรษฐกิจที่พัฒนาน้อยกว่ารับเอาระบบของตะวันตกไปใช้ ระบบเหล่านั้นก็จะพลอยเปราะบางไปด้วย (Henry, 1980, pp. 100-101)

### 2. เศรษฐศาสตร์แห่งความกลัว

เศรษฐกิจอเมริกันมั่งคั่งขึ้นมาได้ถึงระดับที่เป็นอยู่ ก็ด้วยการผลิตเพื่อการสงคราม เป็นเศรษฐกิจที่รุ่งเรืองโดยอาศัยความรู้สึกที่เปราะบาง นั่นคือ ความกลัวศัตรูต่างชาติได้ถูกแปลงไปสู่ความมั่งคั่งด้วยการเล่นแร่แปรธาตุของระบบเศรษฐกิจ แต่มนุษย์ยิ่งกลัวเท่าไรก็ยิ่งเหงาเพิ่มขึ้นเท่านั้น ระบบเศรษฐกิจยิ่งเปราะบางเรายิ่งรู้สึกโดดเดี่ยวและเหงา (Henry, 1980, pp. 101-104)

### 3. การทำให้มนุษย์ยอมสยบ

แม้ว่าการให้ความคุ้มครองเป็นหน้าที่จำเป็นประการหนึ่งของสังคม แต่สังคมก็จำเป็นเช่นกันที่จะต้องทำให้ผู้คนรู้สึกเปราะบาง เพราะถ้าคนผู้หนึ่งไม่รู้สึกเปราะบางสังคมก็ไม่อาจควบคุมเขาได้ และถ้าสังคมมีผู้คนจำนวนมากที่ไม่อาจควบคุมได้ สังคมก็จะดำรงอยู่ไม่ได้ ดังนั้น สังคมจึงยินยอมคุ้มครองเราตราบเท่าที่เรายินยอมที่จะไร้หนทางป้องกันตนเองอยู่ในระดับหนึ่ง เพื่อที่สังคมจะอยู่รอดสังคมจึงต้องบ่มเพาะโครงสร้างบุคลิกภาพที่เปราะบางให้แก่สมาชิก ช่องทางที่สังคมใช้ในการสร้างความเปราะบางให้แก่สมาชิก ได้แก่ การสั่งสอนให้รักษาชื่อเสียงอันดีงาม และการส่งเสริมให้แสวงหาความสำเร็จ (Henry, 1980, pp. 104-108)

#### 4. ความเปราะบางของตัวตน

ตัวตนภายในเป็นส่วนที่เปราะบางที่สุดของมนุษย์ ในสังคมที่ทุกคนมุ่งสู่ความสำเร็จ ความล้มเหลวเป็นเรื่องที่น่ากลัว เพื่อจะประสบความสำเร็จเราต้องยอมทำสิ่งที่ฝืนใจตัวเองและต้องเสแสร้ง ซึ่งเป็นเหตุให้เราถูกตำหนิโดยตัวตนภายในของเราเอง เราต้องทำงานที่ไม่ตรงกับความใฝ่ฝันของเราทำให้เรารู้สึกผิดไปตลอดชีวิต เราไม่ยอมเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงเพราะกลัวไม่เป็นที่ยอมรับ ทุกคนจึงต้องสร้างภาพ ผลคือแต่ละคนเข้าไม่ถึงกันแยกห่างจากกันทำให้เหงา (Henry, 1980, pp. 108-109)

กล่าวได้ว่า ชาวตะวันตกโดยทั่วไปเป็นผู้เปราะบาง ซึ่งได้สร้างเครื่องมือที่ทำร้ายตนเอง แต่บางคนก็เปราะบางมากกว่าบางคนด้วยเหตุผลทั้งภายในและภายนอกตนเอง เราทราบกันดีอยู่แล้วว่า คนจนเปราะบางต่อระบบเศรษฐกิจมากกว่าคนรวย แต่ยังมีอีกปัจจัยหนึ่งที่ปกป้องบางคนได้ดีกว่าบางคน นั่นคือ ความหวัง ในอดีต ศาสนาเป็นเครื่องปกป้องมนุษย์จากความท้อแท้ ทำให้มนุษย์มีความหวัง แต่ในวัฒนธรรมตะวันตก มนุษย์ได้หันเหจากศาสนาไปมากถึงขนาดที่วัฒนธรรมได้บรรลุนิยามความสามารถในการแพร่กระจายโอกาสที่จะท้อแท้ ในระดับที่ความเชื่อทางศาสนาก็ไม่อาจปกป้องเราได้ โอกาสเช่นนี้ที่สำคัญ ได้แก่ หายนะทางเศรษฐกิจและสงครามสมัยใหม่ (Henry, 1980, pp. 109-110)

ลักษณะที่ขัดแย้งในตัวเองของชาวตะวันตกก็คือ ยิ่งเขารุดหน้าทางวิทยาการไปมากเท่าใด เขาก็ยังสามารถสร้างความท้อแท้จนถึงขนาดว่าในที่สุดแล้ว เขาก็ได้ใช้ความท้อแท้ในตนเองเป็นปัจจัยในการผลิต สร้างสมอาวุธ พัฒนาเทคนิคการโฆษณา และแสวงประโยชน์จากความรู้สึกเปราะบางที่มีอยู่ทั่วไป เพื่อให้ระบบเศรษฐกิจดำเนินต่อไปได้ (Henry, 1980, p. 110)

จากที่กล่าวมาทั้งหมด พอสรุปได้ว่า มุมมองทางสังคมวิทยาในการอธิบายความเหงามีข้อจำกัดจากการอธิบายในระดับโครงสร้างสังคม และเช่นเดียวกันมุมมองทางมานุษยวิทยา ซึ่งมีศูนย์กลางที่ขอบเขตทางวัฒนธรรม มีอุปสรรคในการตอบคำถามเกี่ยวกับปัจจัยภายในของผู้เหงา

#### 4.4 มุมมองจิตวิทยาสังคม

ขณะที่จิตวิทยามุ่งศึกษาปัจเจกชน สังคมวิทยามุ่งดูปัจจัยทางสังคม จิตวิทยาสังคมพยายามประสานสองแนวทางเข้าด้วยกัน ผลงานสำคัญที่ถือตนเองว่าอยู่ในสาขาจิตวิทยาสังคมคืองานของ Erich Fromm เรื่อง *Escape From Freedom* (1941) แม้ว่าปัญหาความเหงาจะไม่ใช่คำถามหลักของงานดังกล่าวก็ตาม แต่งานดังกล่าวก็ได้บุกเบิกการวิเคราะห์ความเหงาไว้ได้อย่างน่าสนใจยิ่ง Fromm กล่าวถึงแนวทางศึกษาของเขาในตอนหนึ่งของคำนำว่า

การที่ถึงความสำคัญทางจิตวิทยาที่มีต่อสถานการณ์ปัจจุบัน ไม่ได้เป็นการให้คุณค่ากับจิตวิทยามากเกินไป กระบวนการทางสังคมย่อมมีปัจเจกชนเป็นหน่วยพื้นฐาน... การจะเข้าใจพลวัตของกระบวนการทางสังคมได้ จึงต้องเข้าใจพลวัตของกระบวนการทางจิตวิทยาที่เคลื่อนไหวอยู่ภายในตัวปัจเจกชนเอง และเช่นกันการที่จะเข้าใจปัจเจกชนได้นั้น เราจะต้องเชื่อมโยงกับบริบททางวัฒนธรรมซึ่งหล่อหลอมปัจเจกชน (Fromm, 1941, viii- เน้นโดยผู้ศึกษา)

แม้ Fromm จะใช้ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ Freud แต่เขาเห็นว่า Freud มุ่งดูแต่ปัจจัยแรงขับทางชีววิทยาหรือสัญชาตญาณ โดยละเลยปัจจัยทางสังคม จึงมีอำนาจอธิบายจำกัด เพราะที่จริงแล้ว กระบวนการทางสังคมมีส่วนกำหนดบุคลิกภาพของปัจเจกชนด้วย ในแง่นี้ จิตวิทยาสังคมจึงมีภาระหน้าที่โดยตรง ในการทำความเข้าใจกระบวนการสร้างคนในประวัติศาสตร์ หรือเข้าใจว่าเหตุใดโครงสร้างบุคลิกภาพของคนในแต่ละยุคสมัยจึงมีความแตกต่างกัน

Fromm ยังได้อธิบายมโนทัศน์บุคลิกภาพเชิงสังคมซึ่งเป็นหัวใจในการทำความเข้าใจกระบวนการทางสังคมไว้ในภาคผนวกของหนังสือว่า เป็นลักษณะของบุคลิกภาพในส่วนที่มีร่วมกันของสมาชิกในกลุ่มสังคม นัยหนึ่ง บุคลิกภาพเชิงสังคมคือบุคลิกภาพของปัจเจกชนนั่นเอง แต่ไม่ใช่โครงสร้างบุคลิกภาพเฉพาะตัวของแต่ละปัจเจก หากหมายถึงบุคลิกภาพในส่วนที่ปรากฏตรงกัน ในสมาชิกส่วนใหญ่ของสังคมนั่นเอง

Fromm เห็นว่าการที่มนุษย์กลัวการอยู่อย่างแยกตัว เป็นเพราะการขาดความร่วมมือทางสังคมจะทำให้มนุษย์ไม่สามารถอยู่รอดได้ นอกจากนี้การที่มนุษย์มีความสำนึกเกี่ยวกับตัวเอง (self-consciousness) ทำให้ปัจเจกบุคคลหนึ่งๆ สำนึกว่ามีตัวเองอันแยกต่างจากผู้อื่นและธรรมชาติรอบตัว รวมทั้งสำนึกว่าตัวเองต้องเปลี่ยนแปลงไปตามวัย สำนึกเหล่านี้แต่ละคนอาจมีมากน้อยต่างกัน อาจเป็นไปโดยไม่ชัดเจน แต่มันก็มีอยู่ และมันทำให้มนุษย์รู้สึกถึงการไร้ความสำคัญ เล็กกระจ้อยร่อย (minuteness) ในสเกลจักรวาลอันไพศาล ความรู้สึกนี้จะลดลงโดยการมีความรู้สึกที่ตนเองมีความสัมพันธ์กับหมู่คณะ (1941, p. 21) Fromm ที่ว่า ถ้าบุคคลมีปัญหาความรู้สึกโดดเดี่ยวและแยกตัวอย่างเต็มที่ สามารถนำไปสู่การแตกสลายทางจิต (mental disintegration) ได้ ประดุจการขาดอาหารนำไปสู่ความตาย (1941, p. 19)

ความจำเป็นสำหรับปัจเจกบุคคลในการมีสัมพันธ์กับโลกภายนอกตัวเอง หรือความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความโดดเดี่ยว ถือเป็นความต้องการจำเป็นทางธรรมชาติ แม้ไม่ใช่ลักษณะที่ฝังติดตั้งแต่เกิดในกระบวนการทางร่างกาย แต่มันฝังอยู่ในเนื้อในของวิถีชีวิตและกิจกรรมของมนุษย์ ความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่นมิใช่สิ่งเดียวกับความเกี่ยวข้องทางร่างกาย เนื่องจากคนเรา

อาจอยู่อย่างแยกตัว โดยไม่เกี่ยวข้องกับใครเป็นเวลานานนับปีได้โดยไม่เป็นอะไร ขอแต่ว่า เขาารู้สึกว่าตัวเองมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับความคิด ค่านิยม หรืออย่างน้อยแบบแผนทางสังคมอย่างหนึ่ง ทั้งนี้เพราะสิ่งดังกล่าวทำให้เขารู้สึกว่ามีความสัมพันธ์ทางสังคมอยู่นั่นเอง

ในการทำงานกลับกัน บางคนอาจใช้ชีวิตอยู่ในกลุ่มคน แต่ในใจเขารู้สึกโดดเดี่ยวอย่างรุนแรง ซึ่ง Fromm เรียกว่า ความโดดเดี่ยวทางศีลธรรม (moral aloneness) นิยามก็คือ เป็นความไม่สามารถของปัจเจกชนที่จะเชื่อมโยงตนเองเข้ากับสิ่งอื่นๆ ซึ่งไม่จำเป็นว่าต้องเป็นมนุษย์เท่านั้น แต่อาจเป็นคุณค่าหรืออุดมคติโดยทั่วไปก็ได้ ด้วยเหตุนี้เอง พระที่อยู่ในวัดซึ่งศรัทธาในพระเจ้า หรือนักโทษการเมืองซึ่งถูกคุมขังอยู่ในคุกซึ่งรู้สึกถึงความเปี่ยมแน่นของขบวนการต่อสู้ร่วมกัน ทั้งพระและนักโทษการเมืองจึงหาได้รู้สึกโดดเดี่ยวทางศีลธรรมไม่ ความสัมพันธ์กับโลกอาจไม่จำเป็นต้องเป็นแบบที่ดั่งงาม มันอาจเป็นชนิดไร้แก่นสาร กระทั่งแบบที่ชั่วช้าก็ยังได้ เพราะขอแต่ให้ความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับความเชื่อ คุณค่าอะไรสักอย่าง ก็ยังนับว่าดีกว่าการปล่อยให้ตัวเองตกอยู่ในภาวะโดดเดี่ยวตามลำพัง “ศาสนาก็ดี ลัทธิชาตินิยมก็ดี ตลอดจนประเพณีหรือความเชื่อใดๆ ก็ตาม ไม่ว่าจะเหลวไหลหรือต่ำทรามเพียงใด ถ้าเพียงแต่เชื่อมโยงปัจเจกชนเข้ากับผู้อื่น ก็จะเป็นสถานที่ให้มนุษย์หลบซ่อนตัวจากสิ่งที่เขาหวาดกลัวที่สุด นั่นคือ การแยกตัว” (1941, p. 20)

Fromm เห็นว่า มีหลายสถานการณ์ที่เดียวที่บุคคลอาจรู้สึกติดกับดักระหว่างการมีพฤติกรรมอย่างแข็งขันและเป็นอิสระ กับการต้องจ่ายราคาเป็นความรู้สึกโดดเดี่ยวและไม่ได้รับการคุ้มครอง หรือมองอีกมุมหนึ่งคือ การติดกับดักระหว่างการเป็นส่วนหนึ่งของอะไรบางอย่างและการยอมตาม (belonging and conforming) กับการจ่ายราคาที่จะต้องสูญเสียความเป็นอิสระ หรือพูดอีกอย่างหนึ่งก็คือ เสรีภาพด้านหนึ่งทำให้มนุษย์มีอิสระ หลุดพ้นจากอำนาจภายนอกมากขึ้น แต่ในอีกด้านหนึ่ง เสรีภาพก็ทำให้เรารู้สึกโดดเดี่ยวมากขึ้น พร้อมกับรู้สึกว่าตัวเองไร้อำนาจ ไร้ความสำคัญมากขึ้นด้วย

Fromm เห็นว่า ในแต่ละยุคสมัยของมนุษยชาติ มนุษย์เผชิญกับปัญหาความเหงาในระดับที่ต่างกัน ในระบบการผลิตแบบทุนนิยมสมัยใหม่ ความเหงาเป็นปัญหาที่แพร่หลายอย่างมากที่สุดกว่ายุคใดๆ ในประวัติศาสตร์ เพราะเป็นยุคที่มนุษย์พัฒนาสู่ความเป็นปัจเจกชนอย่างมาก มีอิสระจากข้อจำกัดของกลุ่มสังคมที่มีลักษณะจารีต มีชีวิตที่สามารถเคลื่อนย้าย ไม่จำเป็นต้องคงอยู่ในเมืองที่เป็นภูมิภาคหรือต้องดำเนินอาชีพของครอบครัว แต่ราคาที่ต้องจ่ายคือการขาดสายใยความผูกพันที่แน่นแฟ้นระหว่างมนุษย์ด้วยกัน แต่มนุษย์จะหลีกเลี่ยงความเหงา โดยถอนตัวกลับไปสู่สังคมอดีตก็เป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้เสียแล้ว ดังเราไม่อาจหวลกลับไปสู่มดลูกของมารดาอีกครั้ง ทางสร้างสรรค์ทางเดียวที่มนุษย์สามารถกระทำได้คือ มนุษย์ต้องพยายามพัฒนาความสามารถใน

การบรรลุปัจเจกภาพอย่างแท้จริงให้ได้ ซึ่งจะทำให้สามารถมีความสัมพันธ์ที่ีระหว่างมนุษย์ด้วยกันในที่สุด

ผลงานสำคัญอีกเรื่องที่ควรพิจารณาคือ งานเรื่อง *The Lonely Crowd* (1950) ของ David Riesman ซึ่งได้อิทธิพลจากงานเรื่อง *Escape From Freedom* (1941) ของ Fromm

Riesman พบว่า ชนชั้นกลางชาวอเมริกันในช่วงเวลาดังกล่าว มีความรู้สึกอ่อนไหวเป็นอย่างมากต่อการกระทำและความประสงค์ของกลุ่มที่อยู่ในฐานะเดียวกันกับตน และพร้อมที่จะปฏิบัติตามเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น อย่างไรก็ตาม จะมีความรู้สึกหวาดกลัวอยู่ตลอดเวลาในหมู่คนเหล่านี้ว่า ตนเองจะไม่เท่าเทียมกับผู้อื่นในกลุ่มเดียวกัน ดังนั้น จึงทำให้เกิดความรู้สึกแยกตัวจากผู้อื่น ซึ่งนำไปสู่ความเหงา

จากตัวอย่างการนำเสนองานเชิงกรอบแนวคิดของสาขาจิตวิทยาสังคม ที่เกี่ยวกับความเหงา โดยเฉพาะงานของ Fromm จะเห็นว่า แม้มุมมองจิตวิทยาสังคมดังกล่าวจะเป็นความพยายามประสานระหว่างมุมมองทางสังคมวิทยาและจิตวิทยาเข้าด้วยกันก็ตาม โดยการอธิบายบุคลิกภาพเชิงสังคมที่ประกอบมาจากบุคลิกที่ตรงกันของคนส่วนใหญ่ แต่ก็ยังขาดการอธิบายโดยตรงเกี่ยวกับปัจจัยภายในของความเหงาของปัจเจก

#### 4.5 มุมมองของวรรณกรรม

งานศิลปะ เช่น ละคร ภาพเขียน รูปปั้น ดนตรี จำนวนไม่น้อย ได้สะท้อนถึงความรู้สึกเหงา (Sadler & Johnson, 1980, p. 55) อย่างไรก็ตาม ในที่นี้ จะขอกล่าวถึงงานศิลปะที่เป็นตัวอักษรเพราะเป็นหลักฐานที่ง่ายต่อการเข้าถึง เมื่อปี 1959 Fromm-Reichmann ( การอ้างนี้ใช้ฉบับพิมพ์ในปี 1980, p. 349) ตั้งข้อสังเกตว่า กวีและนักเขียนพูดถึงความเหงาได้ชัดเจนกว่าจิตแพทย์เสียอีก ในทางพื้นฐานทฤษฎีวรรณกรรม พิจารณาว่า แม้วรรณกรรมเป็นเรื่องที่ถูกสร้างขึ้น แต่การที่วรรณกรรมสามารถฝ่าข้ามกาลเวลาและวัฒนธรรม ก็เพราะมันเป็นเครื่องสะท้อนภาวะอันเป็นสากลของมนุษย์ แม้จะไม่ได้เสนอในรูปการที่ตรงไปตรงมาก็ตาม

ในวรรณกรรมตะวันตกที่กล่าวถึงความเหงา อาจสืบสาวกลับไปยังเทพปกรณัมกรีก เรื่องที่สำคัญยิ่งคือ *Oedipus Rex*<sup>1</sup> ซึ่งว่าด้วยโศกนาฏกรรมของชายผู้หนึ่งที่ดิ้นรนสุดกำลังเพื่อค้นหาว่าตนเองเป็นใคร ในขั้นแรก Oedipus ตระหนักว่า แก่นสารของมนุษย์โดยทั่วไปคือ การมีจิตสำนึกรู้สึกถึงตนเอง แต่ในขณะนั้น Oedipus ยังเข้าไม่ถึงจิตสำนึกปัจเจกของตนเอง เขาจึงเริ่มแสวงหาตนเอง ในกระบวนการนี้เขาได้บีบคั้นผู้อื่นอย่างไม่ปราณีปราศัย ในที่สุดเขาก็ใช้ความ

<sup>1</sup> ได้ความคิดนี้จาก Mijuskovic (1980, pp. 70-71) ซึ่งกล่าวถึงเรื่องนี้ในฐานะส่วนหนึ่งของรากเหง้าทางประวัติศาสตร์ของความเหงาในจิตสำนึกของตะวันตก

โหดร้ายนั้นกับตัวเองด้วย เมื่อหาตนเองพบแล้ว นั่นคือ เขาได้ลงโทษตนเองให้ต้องอยู่กับความโดดเดี่ยวอย่างถึงที่สุด ซึ่งแสดงออกเชิงสัญลักษณ์ด้วยความบอด ความมืด การเนรเทศตนเอง การละทิ้งตนเอง เรื่องนี้จบลงด้วยคำวิงวอนของ Oedipus ว่าอย่าพรากลูกๆ ไปจากเขาเลย

Mijuskovic (1980, p. 71) ชี้ว่า สัญลักษณ์ของการแยกตัวเชิงบังคับ (forced isolation) ปรากฏอยู่ทั่วไปใน Oedipus Rex นอกจากนี้ก็ยังมีในเรื่อง Oedipus at Colonus และใน Antigone ด้วย เพราะในนิยายดังกล่าวมีประเด็นที่เกิดขึ้นบ่อยๆ เกี่ยวกับการเนรเทศ ความแปลกแยก ภาวะไร้บ้าน การถูกขับออกจากกลุ่ม (ostracism) การมีชีวิตเดียวดาย การถูกฝังในความมืดมิด ตลอดจนการกล่าวโดยตรงถึงความเหงา

สำหรับทัศนะผู้ศึกษาตีความเรื่อง Oedipus Rex ว่า ความเหงาเป็นภาวะแฝงอยู่ในมนุษย์ทุกคน แต่จะถูกกระตุ้นโดยการสร้างเสริมจิตสำนึกของตัวตน ยิ่งมีจิตสำนึกของตัวตนมากเพียงใด ก็ยิ่งมีความเหงามากเท่านั้น

ในปลายยุคกลาง Dante ในงานเรื่อง *Inferno* ได้บรรยายผู้ที่ขาดความรักต่อเพื่อนมนุษย์ ในที่สุดเมื่อสิ้นชีวิต ต้องลงไปสู่นรกขุมที่ 9 ซึ่งร้ายแรงที่สุด ซึ่งมีสภาพของจำด้วยน้ำแข็งหนาที่ไม่ละลายและแสงสว่างผ่านไปไม่ถึง ดวงวิญญาณบาปดังกล่าวเกือบจะไม่สามารถสัมผัสหรือสื่อสารกับใครได้เลยโดยสิ้นเชิง (quoted in Mijuskovic, 1980, pp. 81-82)

สัญลักษณ์ที่ Dante สื่อ อาจตีความได้ว่า Dante ต้องการบอกว่า ความเหงาคือชะตากรรมที่ร้ายแรงที่สุดที่ผู้ซึ่งขาดความรักในเพื่อนมนุษย์จะต้องเผชิญ

สำหรับตัวอย่างงานยุคสมัยใหม่ อาจพิจารณาตัวอย่างงานของ Balzac เรื่อง *The Inventor's Suffering* ซึ่งมีข้อความบรรยายความปรารถนาอันเร่งร้อนที่จะหลีกเลี่ยงความเหงา ดังนี้ มนุษย์ขาดแคลนเพียงความโดดเดี่ยว และในบรรดาความโดดเดี่ยวทุกประเภท ความโดดเดี่ยวทางศีลธรรมน่าพร่นพรึงที่สุด ฤาษีคนแรกๆ มีชีวิตอยู่ร่วมกับพระเจ้า พวกเขาอาศัยอยู่ในโลกที่มีประชากรมากที่สุด นั่นคือ โลกของวิญญาณ เพียงความคิดวูบแรกที่คำนึงถึงมนุษย์ ไม่ว่าเขาจะเป็นคนขี้เรื้อนหรือนักโทษ คนบาป หรือคนทุพพลภาพก็เป็นการได้ชะตากรรมของผู้นั้นมาเป็นเพื่อน เพื่อสนองแรงขับในเรื่องนี้ ซึ่งก็คือ แรงขับของชีวิตนั่นเอง เขาใช้พลังกำลังทั้งหมด อำนาจทั้งหมด พลังงานของทั้งชีวิต เพื่อหาเพื่อน ชาทานจะหาเพื่อนหรือไม่ถ้าปราศจากความกระหายอันเหลือจะต้านทานนี้ ?

(quoted in Fromm, 1941, p. 20)

อาจพิจารณาได้ว่า สิ่งสำคัญที่ Balzac ต้องการจะสื่อก็คือ จิตสำนึกที่เป็นตัวตนทุกจิตสำนึกล้วนมีปัญหากลัวความเหงา

Fromm-Reichmann (1980, p. 349) นักจิตวิเคราะห์คนสำคัญคนหนึ่งได้ใช้ประโยชน์จากวรรณกรรมในการศึกษาประสบการณ์ความรู้สึกเหงา เธอได้อ้างถึงบทกวีของ Walt Whitman ที่ชื่อ *I Saw in Louisiana a Live-Oak Growing* ซึ่งพรรณนาถึงประสบการณ์ของคนผู้โดดเดี่ยวตอนหนึ่งดังนี้

ฉันเห็นโอ๊คต้นหนึ่งเติบโตอยู่ในหลุยส์เซียน่า  
มันยืนต้นอยู่โดดเดี่ยวและตะไคร้ห้อยย้อยลงมาจากกิ่งก้าน  
โดยปราศจากผู้อยู่ร่วมด้วย  
ต้นโอ๊คเติบโตอยู่ที่นั่น ผลิบาฮีเขียวคล้าออกมาอย่างเบิกบาน  
และรูปโฉมของมันซึ่งดูหยาบกระด้าง ไม่โอนอ่อน แข็งแรง  
ทำให้ฉันคิดถึงตนเอง  
แต่ฉันประหลาดใจว่าเป็นไปได้อย่างไรที่ต้นโอ๊คผลิบาอย่างเบิกบาน  
ทั้งๆ ที่มันยืนต้นอยู่เพียงลำพัง ไร้เพื่อน ไร้คนรักเคียงข้าง  
เพราะฉันรู้ว่า ฉันทำเช่นนั้นไม่ได้

เราจะเห็นได้ว่า บทกวีของ Whitman ข้างต้นมุ่งสื่อว่า ความโดดเดี่ยวเป็นความทุกข์ของมนุษย์ ทศณะนี้ยังสอดคล้องกับมุมมองของ Thomas Wolfe ดังในงานเรื่อง *Look Homeward, Angel* ซึ่งเป็นงานนวนิยายสำคัญชิ้นแรกของเขา ซึ่งเขาได้บรรยายภาวะของมนุษย์ มีข้อความดังนี้

และถูกทิ้งไว้ตามลำพังให้หลับอยู่ในห้องที่ปิด โดยมีแสงอาทิตย์หม่นๆ สาดเป็นเงาลูกกรงหน้าต่างลงบนพื้นห้อง ความเหงาและความเศร้าที่ไม่อาจวัดหยั่งคืบคลานไปทั่วตัวตนของเขา เขาคุ่นคิดถึงชีวิตของเขาขณะที่ทอดสายตาไปตามทิวไม้อันเขียวขจีในป่า แล้วเขาก็รู้ว่า เขาจะต้องเป็นคนเศร้าคนนั้นตลอดไป ถูกขังไว้ในกะโหลกกลมใบนั้น ถูกจองจำอยู่ในหัวใจดวงนั้นที่เด่นอยู่และลึกกลับที่สุด ชีวิตของเขาต้องเดินไปบนทางสายเหงาตลอดไป หลงทาง เขาเข้าใจดีว่าผู้คนต่างก็เป็นคนแปลกหน้าของกันและกันตลอดไป ไม่มีใครเลยที่จะได้รู้จักใครจริงๆ หลังจากถูกจองจำอยู่ในครรภ์อันมืดมิดของมารดา เขาก็ออกมาสู่วิถีชีวิตโดยยังมิได้เห็นหน้ามารดา เราถูกยื่นส่งไว้ในอ้อมแขนของมารดาอย่างคนแปลกหน้า และโดยที่ติดอยู่ในที่คุมขังของชีวิตอันมิอาจทลายได้ เราไม่มีวันจะหนีจากมันไปได้ 'ไม่ว่าแขนของใครจะโอบกอดเราไว้ ริมฝีปากของใครจะจูบเรา หัวใจของใครจะให้ความอบอุ่นแก่เรา ไม่มีวัน ไม่มีวัน ไม่มีวัน ไม่มีวัน ไม่มีวัน' (quoted in Mijuskovic, 1980, p. 89)

ในคำนำของหนังสือ *Look Homeward, Angel* ซึ่ง Wolfe สะท้อนความคิดหลักในงานทั้งหมดของเขาออกมา ตอนหนึ่งดังนี้

โดยเปล่าเปลี่ยวและตามลำพัง เราออกมาสู่ความโดดเดี่ยว ในครรรค์อันไร้แสง เราไม่รู้จักหน้าของมารดา จากที่คุมขังในร่างกายของท่าน พวกเราออกมาสู่ที่คุมขังของโลกใบนี้ซึ่งเกินกว่าจะบรรยายและบอกเล่า

พวกเราคนไหนบ้างที่รู้จักพี่น้อง พวกเราคนไหนบ้างที่ได้มองลึกลงไปในหัวใจของบิดา พวกเราคนไหนบ้างที่ไม่ได้ถูกจองจำไว้ในที่คุมขังตลอดไป พวกเราคนไหนบ้างที่ไม่ได้เป็นคนแปลกหน้าและโดดเดี่ยวนิรันดร์ (quoted in Mijuskovic, 1980, p. 89)

คงยากที่จะปฏิเสธ ทั้งสองข้อความข้างต้นดังกล่าวของ Wolfe มุ่งสื่อถึงแก่นแท้สำคัญของชีวิตมนุษย์ว่า มนุษย์เกิดมาอย่างโดดเดี่ยว อยู่อย่างโดดเดี่ยว และตายไปอย่างโดดเดี่ยว

Wolfe เห็นว่าโศกนาฏกรรมของมนุษย์หาใช่ความขัดแย้งอย่างที่เข้าใจกันไม่ แต่มันคือความเหงาต่างหาก อย่างไรก็ตาม เขาเห็นว่า คนเหงาล้วนเป็นผู้ที่รักชีวิตอย่างยิ่ง เขาจึงได้เสนอวิธีการที่จะอยู่กับความเหงาอย่างมีความสุข นั่นก็คือ มนุษย์จะต้องดำรงชีวิตอย่างทรนง ดังจะเห็นได้จากบทกวีต่อไปนี้

บัดนี้ ก็มีเพียงความเหงานิรันดร์และโลกอีกครั้งหนึ่ง

ภราดาผิวดำและสหายผู้ทะมึนทิ้ง

ใบหน้าอมตะของความมืดและของรัตติกาลผู้ซึ่งฉันได้ใช้ชีวิตครึ่งหนึ่งมากับมัน

และผู้ซึ่งฉันจะดำรงอยู่ร่วมด้วยนับจากนี้จนถึงวันตาย

มีอะไรที่ฉันต้องกลัวตรวจเท่าที่ท่านอยู่กับฉัน ?

สหายผู้กล้าหาญ ภราดาพร้อมสายโลหิตของความตายที่ทรนง ใบหน้าสีนิล

เรามีได้ร่วมทางกันมาบนถนนนับล้านสายหรือ

เรามีได้ร่วมทางกันมาบนถนนแห่งรัตติกาลอันยิ่งใหญ่และเกรี้ยวกราดหรือ

เรามีได้ข้ามทะเลอันปั่นป่วนมาตามลำพังหรือ

และได้พบดินแดนแปลกใหม่

และกลับมาเดินบนทวีปแห่งรัตติกาล

และฟังเสียงความเจ็บของโลกอีกครั้งหนึ่งหรือ

เรามีได้มองออกและรุ่งโรจน์เมื่อเราอยู่ด้วยกันหรือ

เรามีได้พบชัยชนะ ความเบิกบาน และความรุ่งโรจน์บนโลกนี้หรือ

และเรื่องราวจะไม่เป็นเช่นนั้นกับฉันอย่างที่เคยเป็นมาแล้วหรือ

ถ้าท่านกลับมาสู่อีก ? กลับมาหาฉัน ภราวดา  
 ในยามโดดเดี่ยวแห่งรัตติกาล  
 กลับมาหาฉันด้วยหัวใจที่ดำมืดอันลึกกลับและเงียบงันที่สุด  
 กลับมาหาฉันอย่างที่ท่านมาเสมอ  
 นำกลับมาให้ฉันอีกซึ่งความเข้มแข็งที่มีอาจเอาชนะได้อย่างที่เคยมีมา  
 ความหวังที่ไม่สิ้นสุด ความเบิกบาน และความเชื่อมั่นที่กำชัย  
 ซึ่งจะทลายกำแพงแห่งโลกอีกครั้งหนึ่ง

Thomas Parkinson (1980) ได้วิเคราะห์มุมมองของกวีต่อความเหงาไว้อย่างน่าสนใจว่า ความเหงาเกิดขึ้นเมื่อเราตระหนักถึงความเป็นเพียงหนึ่งเดียว/ไม่เหมือนใคร (singularity) ของตนเอง ซึ่งหมายความว่า ไม่สามารถเป็นไปได้อย่างเต็มที่ที่จะสื่อตัวตนของเราอย่างลึกซึ้งและที่ผู้อื่นจะยอมรับตัวตนของเราได้ Parkinson ชี้ว่า ปัจเจกภาพมีทั้งด้านดีและด้านเสีย ความรู้สึกที่ว่าตนเองเป็นเพียงเสียงที่พูดอยู่ในสุญญากาศทำให้ไม่เป็นสุข พร้อมกับความรู้สึกนี้เอง ก็จะทำให้เกิดความปรารถนาจะมีสหายที่เป็นคนประเภทเดียวกัน ความปรารถนานี้ก็ออกมาจากความรู้สึกโดดเดี่ยว รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของโลกทางสังคม ที่ไม่ส่งเสียงประสานกลมกลืนไปกับตัวตนที่แท้จริงที่ฝังซ่อนไว้ ซึ่งเราถือว่าเป็นความเป็นจริงที่แน่นอนที่สุดของเรา Parkinson ยังระบุว่า ชายและหญิงที่มีวุฒิภาวะที่มีจิตใจละเอียดอ่อน มักปิดเมื่อได้พบอีกคนหนึ่งซึ่งอาศัยอยู่ในโลกเดียวกับตน (-เป็นคนประเภทเดียวกับเรา-ผู้ศึกษา) เพราะคนผู้นั้นอาจช่วยบรรเทาความรู้สึกว่าตนเองถูกห้ามไม่ให้เข้าไปสู่แวดวงที่ถูกต้องทางของตน

Parkinson ยังได้ชี้ว่า วรรณกรรมสมัยใหม่ที่เป็นงานคลาสสิกของ Joyce, Pound, Proust และ Eliot ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นเรื่องราวของตัวละครที่มีชีวิตอย่างแยกตัว บุคคลเหล่านี้ราวกับถูกปิดขังอยู่ในกำแพงซึ่งทำให้ไม่สามารถมีความสัมพันธ์ที่มีสาระกับผู้อื่นได้ ตัวละครเหล่านี้อยู่ผิดที่ผิดทาง ภาวะของพวกเขาถูกซ้ำกระหน่ำโดยสำนักไร้ที่พึ่งซึ่งแผ่ซ่านไปทั่ววรรณกรรม และชีวิตจริงในครึ่งหลังของศตวรรษที่ยี่สิบ

Parkinson ให้ข้อสังเกตว่า กวีมักเขียนถึงความเหงา และมองว่าความเหงาเป็นปัญหาหลักของมนุษย์ โดยเขาอ้างถึงข้อความของ Matthew Arnold ที่เขียนว่า “พวกเรามนุษย์ที่ไม่เป็นอมตะนับล้านๆ คนมีชีวิตอยู่อย่างโดดเดี่ยว” บทกวีจำนวนมากของ Arnold มีเนื้อหาเกี่ยวกับความสันโดษแบบที่ไม่เป็นคุณ (unrewarding solitude) Arnold มองว่า เพราะตนเองไม่มีความศรัทธา จึงไม่สามารถบรรลุมความเหงาอย่างมีความสุขได้ Arnold เห็นว่าความสันโดษเป็นภาวะปกติของมนุษย์ มันทำให้เขารู้สึกทุกข์โศกและสงสารตนเอง เขาถึงกับตั้งงานกวีบทหนึ่งที่ชื่อ

ว่า “*Empedocles on Etna*” ออกจากหนังสือรวมพิมพ์กวีนิพนธ์ชุดใหญ่ชุดแรกของเขาโดยให้เหตุผลว่า บทกวีนั้น เขียนถึงภาวะที่มีแต่ความทุกข์เจ็บปวดไม่ให้ความเบิกบานเลย

สำหรับ William Butler Yeats นั้น Parkinson กล่าวว่า เขามองว่าความเหงาอย่างกวีบางคนเขียนถึงเป็น passive suffering ซึ่งไม่ควรนำมาเป็นหัวข้อของกวีนิพนธ์เลย

ในทัศนะของ Parkinson ความสามารถที่จะหยั่งรู้และยอมรับความเหงาของมนุษย์ได้อย่างงดงามอาจเป็นความสามารถของมนุษย์ที่ฉลาดที่สุดและดีที่สุดในที่นั้น กวีที่เลิศที่สุดคือมนุษย์เช่นนั้น

กวีนิพนธ์ไทยที่ได้รับอิทธิพลจากพุทธศาสนา และแสดงทัศนะต่อความเหงาอย่างน่าสนใจยิ่ง อาจพิจารณาได้จากงานของ จำนงศรี หาญเจนลักษณ์ รัตนิน, คุณหญิง เรื่อง *ฝนตก* ยังต้อง พำร่องยังถึง กวีนิพนธ์ที่กลั่นกรองจาก “ย้อนมองดูข้างใน” (2539) ซึ่งเริ่มกล่าวถึงสาเหตุของความเบื่อก่อน สู่สาเหตุของความเหงาที่มาจากรากเหง้าเดียวกัน ดังนี้

“เจ้าตัวเบื่อ”

รู้ทันเจ้าแล้ว เจ้าตัวเบื่อ

เจ้าจากรากแตกใบจากความอยาก

อยากให้นอนให้นี้เกิด

อยากให้ถึงเวลานั้นเวลานี้

เวลาไหนก็ได้ที่มีที่อื่นเป็นอื่นแตกต่างไปจากเดี๋ยวนี้

อยากจะไปอยู่ที่ไหนก็ได้ที่ไม่ใช่ตรงนี้

อยากจะทำโน่นทำนี่ที่ไม่ได้ทำอยู่ขณะนี้

ความอยากเกราะกรังเวลานาที

ถ่วงใจให้เหนอะหนะ

ให้ร่นดินร่นหนึ่ไปจากจุดนี้ทุกวินาทีนี้

ไปไหนก็ได้ให้พ้นจากปัจจุบันขณะ

วิธีแก้รี ง่ายเกินคาด

ดูที่จิตซี

มองย้อนเข้าไปในความคิด

ดูที่เจ้าตัวการ

จะมองมันอย่าง เบาๆ สบายๆ

หรือจะฟังจ้องดูมันก็ได้

แค่นั้น เจ้าตัว “เปื้อน” ก็จางหาย  
จนกระทั่งแผลใจให้โอกาสมันอีก

จากนั้น จ้างงศรีเสนาอบท “เจ้าตัวเหงา” เป็นลำดับถัดมา

“เจ้าตัวเหงา”

เหงา...ไม่ห่างไกลจากเปื้อนสักเท่าไร  
แต่กรากผลิบาจากความอยากเหมือนกัน  
อยากหนีออกจากตัวเอง  
อยากให้มีใครอื่นมาอยู่ใกล้  
อยากให้มีใครอื่นมาเข้าใจ  
ใจดีนรนออกไปไขว่คว้า  
หวนให้ โหยหา  
วิธีแก้ก็เหมือนแก้เปื้อนนั่นแหละ  
มองลึกเข้าไปข้างใน  
เพ่งที่ใจ จ้องจับที่ความนึกคิด  
ดูเข้าไปซิ ดูลึกเข้าไป  
เรารู้กับใจแล้วว่า  
ปราบเจ้าตัวเหงายากกว่าเอาชนะเจ้าตัวเปื้อน  
เพราะมันเอาความสงสารตัวเองเข้ามาเป็นใหญ่  
เข้ามาพองใหญ่อยู่ในความโหว่ข้างใน  
ความโหว่ที่ปิดไว้ไม่ให้ตัวเองเห็น  
จ้องเข้าไปซิ  
มองเข้าไปให้ชัดได้เมื่อใด  
เจ้าตัวเหงาก็จะตายสนิท

โดยสรุป มุมมองวรรณกรรมให้ความสนใจต่อการพรรณนาความรู้สึกเหงาไม่น้อย แต่  
พอกกล่าวได้ว่า ไม่ใช่หน้าที่หลักของวรรณกรรมที่จะให้คำอธิบายเชิงหลักสาเหตุ-ผลของความ  
เหงาอย่างตรงไปตรงมา วรรณกรรมเน้นการเข้าถึงความรู้- ความจริงแห่งความเหงาด้วยพลังการ  
สื่อของภาษาเชิงอารมณ์

#### 4.6 มุมมองปรัชญา

มุมมองทางปรัชญาในที่นี้กล่าวเฉพาะปรัชญาตะวันตก และเนื่องจากปรัชญาตะวันตก บางส่วนสัมพันธ์กับศาสนาคริสต์ ดังนั้น บางส่วนของกรณำเสนอจึงอาจคาบเกี่ยวกันอยู่บ้าง ทั้งนี้ ในส่วนที่เป็นเรื่องของศาสนากับความเหงามโดยตรงจะกล่าวในมุมมองของศาสนาต่างหากออกไป

สำหรับการเข้าสู่ประเด็นทัศนะที่ปรัชญาตะวันตกมีต่อความเหงามนั้น ขอนำเสนอ ควบคู่กับแนวประวัติพัฒนาการทางความคิดเกี่ยวกับความเหงาม กล่าวได้ว่า โลกตะวันตกได้มีรากฐานทางประวัติความคิดเกี่ยวกับความเหงามมานานแล้ว อย่างน้อยก็ตั้งแต่ยุคต้นของกรีกยุคเฮเลนนิค นักคิดได้ให้ความสำคัญกับลักษณะทางสังคมของมนุษย์ ดังงานเขียนของเพลโต และเอริสโตเติลชี้ให้เห็นว่าชีวิตที่ดีของมนุษย์ไม่อาจแยกออกจากการอยู่ในชุมชนทางการเมืองที่ดี (the good polis)

ในงานเรื่อง *Symposium* เพลโตอ้างถึงนิยายปรัมปราของ Aristophanes ที่กล่าวถึง “androgynous” (หรือ “hermaphrodite”) ซึ่งเป็นสิ่งมีชีวิตประเภทหนึ่งก่อนที่จะมีมนุษย์แบบแบ่งเป็นเพศชาย หญิง androgynous มีลักษณะคล้ายมนุษย์แต่มีสองเพศในร่างกายเดียวกัน และเพราะเหตุที่มีความสมบูรณ์ในตัวเองเช่นนี้ จึงทำให้มีพลังอำนาจมากกระทั่งมักสร้างปัญหาให้บรรดาเทพเจ้าอยู่เบื้องนิตย์ ดังนั้น Zeus ซึ่งเป็นเทพเจ้าที่ทรงพละานุภาพ จึงได้ใช้สายฟ้าฟาดผ่าร่าง androgynous ออกเป็นสองเพศ ทำให้ชายและหญิงมีความโดดเดี่ยว และนับตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา ชายและหญิงจึงพยายามที่จะหาอีกส่วนที่ขาดหายไปจากกันและกัน ด้วยการมีความรัก เพื่อทำให้ชีวิตตนหลุดพ้นจากความโดดเดี่ยว และกลับมา มีความสมบูรณ์อีกครั้ง กล่าวได้ว่า นิยายปรัมปราเกี่ยวกับ androgynous เป็นความพยายามทางกวีนิพนธ์ ที่จะเข้าใจความต้องการจำเป็นในการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ต่อมนุษย์

ใน *Politics* เอริสโตเติลชี้ถึงความสำคัญของการเป็น “สัตว์การเมือง” ของมนุษย์ โดยระบุอย่างชัดเจนว่า มนุษย์ผู้ซึ่งอยู่อย่างแยกตัวคนเดียว และไม่รวมตัวอยู่ในประชาคมทางการเมืองเลยนั้น จะด้วยเพราะไม่สามารถแบ่งปันผลประโยชน์ใดๆ ที่เกิดจากการอยู่ร่วมกัน หรือเป็นเพราะมีความพอเพียงอยู่ในตัวเองเรียบร้อยแล้วก็ตาม หากเป็นเช่นนั้นได้จริง ผู้นั้นไม่เป็นสัตว์ป่า ก็ต้องเป็นเทพเจ้า (*Politics*, 1253a)<sup>1</sup>

หรือเราอาจกล่าวขยายความในส่วนหนึ่งได้ว่า เพราะมนุษย์ไม่ใช่สัตว์ป่า และก็ไม่ใช่เทพเจ้า มนุษย์จึงสามารถรู้สึกเหงามได้ ซึ่งทำให้จำเป็นต้องอาศัยอยู่ร่วมกัน นอกจากนี้ เอริสโตเติล

<sup>1</sup> ต่อมา ในยุคกลาง St Thomas Aquinas ในงานเรื่อง *Summa Theologia* ก็ได้อ้างความดังกล่าวด้วย อ้างต่อจาก Rolheiser (1979)

ยังให้ความสำคัญแก่ประเด็นมิตรภาพในงานทางปรัชญาการเมืองของเขาอีกด้วย โดยเห็นว่า นอกจากการครุ่นคิดทางปรัชญาโดยลำพังแล้ว การครุ่นคิดร่วมกับคนอื่นยังมีความสำคัญอย่างยิ่งด้วย ใน *Nichomachean Ethics* แอริสโตเติลชี้ว่า มิตรภาพเป็นองค์ประกอบจำเป็นของการมีชีวิตที่ดี หรือกล่าวง่าย ๆ ชีวิตที่ดีต้องมีเพื่อนที่ดีด้วย ดังข้อความตอนหนึ่ง เช่น “ปราศจากมิตร ก็ไม่มีผู้ใดเลือกจะมีชีวิตต่อไป” (“Without friends no one would choose to live.”) (*Nichomachean Ethics Book VIII, 1155*)

เพื่อรับมือกับความเหงา สำหรับพวกสโตอิกได้พัฒนาแนวคิดทางทฤษฎีเกี่ยวกับความเป็นพี่น้องอย่างเป็นสากล (the universal brotherhood) ในฐานะอุดมคติของการเป็นมนุษย์ ส่วนพวกอภิปรัชญาเรียนเห็นว่าแนวคิดสโตอิกเรียกร้องสูงเกินไป จึงเสนอให้สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนที่ใกล้ชิดขึ้นแทน และในท้ายที่สุดพวกสเคปติกส์ซึ่งมีทัศนะแบบสูญนิยม (nihilism) อันปฏิเสธการมีอยู่ของความจริงและตัวตน ก็กลับมีท่าทีที่ย้อนแย้งด้วยการสนับสนุนการใช้พลังอำนาจของตัวตนเพื่อการดำรงอยู่ ในยุคกลาง แนวคิดคริสตศาสนามีบทบาทสำคัญยิ่ง ได้เสนอคำตอบสำหรับภาวะความโดดเดี่ยวของมนุษย์ ด้วยการหลอมรวมตัวตนของมนุษย์เข้ากับตัวตนใหญ่คือพระเจ้าเป็นเจ้า (Mijuskovic, 1980, pp. 68-73) ดังปรากฏในงานเรื่อง *Confessions* ของ Augustine ก็พบว่าเขาไม่รู้สึกลึกลับโดดเดี่ยว (Mijuskovic, 1980, p. 83)

นับจาก Montaigne เมื่อสิ้นยุคเรอเนสซองส์ ความคิดของตะวันตกได้พัฒนามาในทิศทางที่จะเป็นรากฐานให้แก่การขบคิดเกี่ยวกับความเหงาได้ในเวลาถัดไป โดยการให้ความสนใจในตัวตนและอัตลักษณ์ส่วนบุคคล Descartes ไม่เพียงแต่ริเริ่มการหันมาให้ความสนใจญาณวิทยาเท่านั้น หากเขายังได้ให้ความสนใจในปัญหาตัวตนอีกด้วย ปรัชญา Descartes ที่พิสูจน์การมีอยู่ของตัวตนนับเป็นฐานสู่ประเด็นอภิปรัชญาของความโดดเดี่ยว (metaphysical aloneness) ในเวลาต่อมา (Mijuskovic, 1980, pp. 83-84)

กล่าวโดยสังเขป ความคิดในยุคสมัยใหม่ที่ใช้เหตุผลพิสูจน์การดำรงอยู่ของตัวตนได้รับการจุดประกายโดย Descartes อย่างไรก็ตาม Leibniz มองว่า ถึงแม้ว่าตัวตนจะดำรงอยู่อย่างเฉพาะต่างก็ตาม แต่ก็สามารถมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวตนเหล่านั้นอย่างประสานกลมกลืนกันมาแต่แรกเริ่มโดยการจัดการของพระเจ้า ต่อมา Locke เสนอว่า แม้แต่การดำรงอยู่ของตัวตนมีจริงหรือไม่ และมีมาแต่เมื่อไหร่ ก็เป็นสิ่งที่พึงขบคิดเช่นกัน แต่ Hume ได้แย้งไปไกลถึงขนาดว่าเราสามารถตั้งข้อสงสัยได้ทุกเรื่อง แม้แต่ความพยายามของ Locke ก็ป่วยการ (Mijuskovic, 1980, p. 84)

Pascal เป็นคนแรกๆ ที่เสนอมุมมองทางปรัชญาต่อความเหงา ดังที่เขากล่าวว่า มนุษย์ถูกโยนไปอย่างโดดเดี่ยวสิ้นเชิงเข้าสู่การดำรงอยู่อย่างไร้ความมุ่งหมาย (a meaningless

existence) และบนฉากหลังของสกลจักรวาลอันไร้ขอบเขตและว่างเปล่า มนุษย์ต้องเผชิญกับความโดดเดี่ยวของตนเองด้วยความประหวั่นพรั่นพรึง (Mijuskovic, 1980, p. 84)

ในทิศทางที่สอดคล้องกับ Pascal Nietzsche ชี้ว่า การที่มนุษย์มีความต้องการจำเป็นที่จะมีลักษณะเฉพาะต่าง (to be distinct) ทำให้ตกไปอยู่ในภาวะโดดเดี่ยว ในขณะที่เดียวกันมนุษย์ก็มีความต้องการมีลักษณะร่วมกับผู้อื่น (to belong with others) ความขัดแย้งในตัวเองนี้นับเป็นปฐมบทอีกอย่างของโศกนาฏกรรมของมนุษย์ (Mijuskovic, 1980, p. 79)

ในงานเรื่อง Thus Spake Zarathustra Nietzsche กล่าวว่าอวสานของพระเจ้า นำมาสู่ภาวะความโดดเดี่ยวอย่างแท้จริงของมนุษย์ไปด้วยในเวลาเดียวกัน มนุษย์อย่างนักปรัชญาต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมานของความเหงาอย่างสุดแสน (Mijuskovic, 1980, p. 85) ดังข้อความบางส่วนของ Nietzsche ที่ว่า

ฉันเรียกตัวเองว่านักปรัชญาคนสุดท้าย เพราะว่าฉันเป็นมนุษย์คนสุดท้าย ไม่มีใครพูดกับฉัน นอกจากตัวฉันเอง และเสียงของฉันก็ดังมาสู่ฉันเหมือนกับเสียงของคนใกล้ตาย . . . โดยอาศัยคุณ ฉันก็ซ่อนเร้นความเหงาของฉันไว้จากตนเอง และเดินตรงเข้าไปสู่ผู้คนมากมาย และเข้าไปสู่ความรักโดยการโกหกหลอกลวง เพราะหัวใจของฉัน . . . ไม่สามารถทนทานความน่าสะพึงกลัวของความเหงาที่เหงาที่สุด และผลักไล่ฉันให้พูดราวกับว่าฉันเป็นสองคน . . . (quoted in Mijuskovic, 1980, p. 85)

Mijuskovic ยังได้ให้หลักฐานว่านักคิดคนสำคัญบนเกาะอังกฤษก็ได้ครุ่นคิดเชิงปรัชญาเกี่ยวกับความเหงาไว้เช่นกัน ดังข้อความของ Shaftesbury (1964) ที่ว่า

“ธรรมชาติช่างให้มนุษย์มีความรักต่อผู้อื่นน้อยเสียจนกระทั่งว่าในบรรดาสัตว์ทั้งหลาย มนุษย์เป็นผู้ที่ทนความโดดเดี่ยวได้น้อยที่สุด” (quoted in Mijuskovic, 1980, p. 86)

Hume ในงานเขียนเรื่อง *A Treatise of Human Nature* ก็ประกาศว่า

“บางทีความโดดเดี่ยวอย่างสมบูรณ์เป็นการลงโทษอย่างรุนแรงที่สุดสำหรับมนุษย์”

(quoted in Mijuskovic, 1980, p. 86)

Burke ในงานชื่อ *A Philosophical Enquiry into the Origin of Our Ideas of the Sublime and Beautiful* ก็กล่าวอย่างชัดเจนว่า

ความโดดเดี่ยวอย่างที่สุดและอย่างสิ้นเชิง ซึ่งก็คือการถูกกีดกันโดยสิ้นเชิงและตลอดไป จากสังคมทั้งปวง เป็นความเจ็บปวดเท่าที่จะนึกถึงได้ . . . ตลอดทั้งชีวิตที่มีแต่ความโดดเดี่ยวขัดแย้งกับวัตถุประสงค์ของการดำรงอยู่ของพวกเรา เพราะแม้แต่ความตายเองก็ไม่ใช่ว่าเรื่องที่น่ากลัวมากไปกว่าสักเท่าไร (quoted in Mijuskovic, 1980, p. 86)

กล่าวได้ว่า นักคิดที่พูดภาษาอังกฤษในศตวรรษที่สิบแปดทั้งสามข้างต้นเน้นสอดคล้องกันว่า ความกลัวความเหงามีใช่เรื่องเฉพาะของปัจเจกบุคคลบางคน แต่มันเป็นโครงสร้างสากลของจิตสำนึกมนุษย์ และหากคำนึงถึงข้อเท็จจริงที่ว่า นักคิดเหล่านี้ให้ความสนใจเป็นอย่างยิ่งแก่การนำเสนอ “ศาสตร์ว่าด้วยธรรมชาติมนุษย์” แล้ว ก็พบว่า ข้อความของพวกเขาตามที่ได้อ้างมาข้างต้นมีลักษณะเป็นหลักการและคำพรรณนาทั่วไปอย่างแจ่มชัดทีเดียว (Mijuskovic, 1980, pp. 86-87)

และโดยนัยนี้ Mijuskovic จึงเห็นว่า การที่ Shaftesbury และ Hume มุ่งมั่นที่จะส่งเสริมหลักการ “จิตสำนึกเชิงศีลธรรม” (moral sense) ซึ่งหมายถึงความรู้สึกหรืออารมณ์หรือความเห็นอกเห็นใจหรือความรักตามธรรมชาติที่มีต่อผู้อื่น จึงเป็นเพียงอีกด้านหนึ่งของความปรารถนาที่หลีกเลี่ยงความโดดเดี่ยวเท่านั้น (Mijuskovic, 1980, p. 87)

ในขณะที่ความคิดของ Kant และ Fichte เกี่ยวกับการดำรงอยู่ของตัวตนมีเนื้อหาที่ไม่นำไปสู่ความเหงา เพราะโดยสาระแล้ว ตัวตนตามความคิดของทั้งสองไม่โดดเดี่ยว โดยตัวตนตามความคิดของ Kant มีโครงสร้างเชิงความสัมพันธ์ (relationally structured) นั่นคือ ตัวตนและผู้อื่น/สิ่งอื่นดำรงอยู่ร่วมกัน สำหรับ Fichte ให้ความสำคัญแก่ความคิดของ Kant โดยกล่าวว่า ลักษณะที่เป็นไปเองของความคิด (spontaneity of thought) ก่อรูปตนเองขึ้นมาเป็นอีโก้ และก่อรูปสิ่งอื่นที่ไม่ใช่อีโก้ อันเป็นเงื่อนไขให้แก่การรับรู้ตนเองของอีโก้ (สรุปจาก Mijuskovic, 1980, p. 93) ความคิดเกี่ยวกับตัวตนในลักษณะที่สามารถโยงไปสู่ความเหงาคือ ปรัชญาอัตถิภาวนิยม (existentialism) อาจพิจารณาได้ว่าอัตถิภาวนิยมเป็นการปฏิบัติต่อปรัชญาแบบดั้งเดิม (traditional philosophy) ที่เกี่ยวข้องกับความเป็นปรวิสัย เหตุผล และสิ่งที่ Kant เรียกว่า สิ่งในตัวเอง (thing-in-itself) อัตถิภาวนิยมมุ่งต่อคำถามหลักที่เกี่ยวข้องกับ ความหมายของการดำรงอยู่ของมนุษย์ แต่อัตถิภาวนิยมไม่ยอมรับคำตอบแบบสากลภาพ หากเห็นว่ามนุษย์มีฐานะเป็นปัจเจกภาพ ซึ่งต้องใช้เสรีภาพในการหาความหมายให้แก่ชีวิตของตนด้วยตนเอง (หรือที่ Sartre นักปรัชญาอัตถิภาวนิยมแห่งศตวรรษที่ 20 ใช้วลีว่า being-for-itself) สภาวะการดำรงอยู่ร่วมกันของมนุษย์ จึงต้องเผชิญกับความตึงเครียดระหว่าง ตัวตนที่เป็นเอกลักษณ์ที่มีความเป็นอิสระ ในการแสวงหาความหมายของชีวิตโดยโดดเดี่ยวตามลำพัง กับตัวตนทางสังคมที่มีลักษณะเชิงความสัมพันธ์ซึ่งต้องขึ้นอยู่กับผู้อื่น

Soren Kierkegaard (1843a) บิดาแห่งปรัชญาอัตถิภาวนิยมซึ่งนับถือพระเจ้าตามคริสต์ศาสนาเห็นว่า แทนที่เราจะพยายามค้นหาสัจธรรมที่เป็นปรนัยหรือสากล สิ่งสำคัญกว่าคือการค้นหาสัจธรรมต่างๆที่มีความหมายสำหรับชีวิตของปัจเจกชนแต่ละคนโดยตรง ในท่ามกลาง

การตัดสินใจเลือกและการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นรูปธรรมในการดำรงชีวิตประจำวัน ซึ่งการเข้าถึงสัจธรรมของปัจเจกชนดังกล่าวล้าพ้นการคิดด้วยเหตุผลมีข้อจำกัด แต่ต้องอาศัยศรัทธา สำหรับ Kierkegaard แล้ว เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงการเป็นสิ่งที่เราเป็น ซึ่งก็คือตัวตนอันมีขีดจำกัด ดำรงอยู่ในกาลเวลา (ชั่วคราว) ดำรงอยู่ภายใน ซึ่งมีรากที่ถูกคุกคามอย่างสิ้นเชิงอยู่ในองค์รวม

Kierkegaard ชี้ว่า การเลือกและการกระทำต่างๆ ของตัวตนที่เป็นปัจเจกเป็นสภาพอัตวิสัยอันสมบูรณ์ของการดำรงอยู่ของมนุษย์ (the utter subjectivity of human existence) ซึ่งสำแดงออกในสามรูปแบบหรือสามขั้นพื้นฐาน (three basic modes or spheres) ได้แก่ ขั้นสุนทรียะ ขั้นจริยะ และขั้นศาสนา คนที่อยู่ในขั้นสุนทรียะ จะใช้ชีวิตอย่างผิวเผินโดยมุ่งแสวงหาความเพลิดเพลินยินดีทางประสาทสัมผัสและวัตถุ แต่ปกปิดความแปลกแยกที่เป็นฝ่ายถูกกระทำและความเหงาไว้ ถ้าคนที่อยู่ในขั้นนี้มีความกระวนกระวาย ไม่พอใจต่อการมีชีวิตอยู่ดังกล่าวก็นับว่าเป็นสิ่งที่ดี เพราะเป็นฐานไปสู่การเลือกที่จะก้าวกระโดดไปยังขั้นที่สองของชีวิตได้ ซึ่งการเลือกหรือไม่นี้ย่อมเป็นเรื่องที่ภายในแต่ละบุคคลต้องกระทำตามลำพัง ไม่มีใครมาทำแทนให้แก่กันได้ การพัฒนาสู่ขั้นที่สองคือขั้นจริยะ เป็นขั้นที่ปัจเจกชนมีความเต็มเปี่ยมด้วยสำนึกในหน้าที่ การใคร่ครวญทางศีลธรรม และการเลือก อย่างไรก็ตาม การที่การดำเนินชีวิตในขั้นนี้ไม่ได้มีความสนุกสนานตอบสนองต่อประสาทสัมผัส ทำให้บางคนอาจหวนกลับไปใช้ชีวิตในขั้นที่หนึ่งอีก (ซึ่งก็คือ เผชิญกับความเหงาที่มีอยู่ในการใช้ชีวิตในขั้นที่หนึ่งต่อไป) แต่สำหรับคนที่เอาจริงเอาจังจนสามารถพัฒนาสู่ขั้นสูงสุดคือขั้นศาสนา ซึ่งเป็นขั้นตอนของชีวิตที่ไปสิ้นสุดที่ขอบเขตทางศาสนา ด้วยการที่ปัจเจกบุคคลใช้ความจงใจก้าวกระโดดทางศรัทธา การก้าวกระโดดนี้จะเป็นการเชื่อมประสานระหว่างสิ่งที่มีขีดจำกัดสู่สิ่งที่ไม่ขีดจำกัด และระหว่างสิ่งที่ดำรงอยู่เป็นเป็นปกติวิสัย (the immanent) กับสิ่งที่มีลักษณะข้ามพ้น (the transcendent) สำหรับ Kierkegaard ศรัทธาย่อมต้องมีการตัดสินใจเลือกเสมอ มีความเสี่ยงอย่างอาจหาญเสมอ และมีพันธกิจเสมอ และยาวนานเดียวที่จะแก้ไขความท้อแท้สิ้นหวังหรือความเหงา ซึ่งเป็นประสบการณ์สามัญก็คือความกล้าหาญแห่งศรัทธา ปราศจากการก้าวกระโดดทางศรัทธาแล้วไซ้ร์ ปัจเจกบุคคลก็จะดำรงอยู่ตลอดไปในภาวะแปลกแยกจากพื้นฐานแห่งการดำรงอยู่ของตน การจงใจเผชิญหน้ากับความท้อแท้สิ้นหวังซึ่งมีความเหงาของการดำรงอยู่ จะกลายเป็นหนทางสู่การค้นพบและฟื้นฟูตัว

กล่าวได้ว่า สำหรับ Kierkegaard แล้ว เฉพาะในวิกฤตแห่งความเหงาและท้อแท้สิ้นหวังเท่านั้นที่ปัจเจกชนจะมีทางเข้าถึงสัจจะเกี่ยวกับตัวตนของเขา ในที่สุดแล้วสัจจะที่เป็นอัตวิสัยนี้จะเป็นหนทางแห่งการปรองดอง แต่การจะบรรลุปลายทางนั้นได้จำเป็นต้องมีการเผชิญหน้าใน

เบื้องต้นและมีศรัทธาตามมา ในการเผชิญหน้ากับตัวตน บัจเจกบุคคลถูกนำเข้าสู่การดำรงอยู่ในระดับที่ลึกกว่าเดิม ซึ่งส่งผลเป็นความทุกข์ที่ลึกกว่าเดิมหรือเป็นศรัทธาที่ลึก

สำหรับ Heidegger ใน *Being and Time* (1967) แม้ว่าประเด็นสำคัญจะเกี่ยวกับความกระวนกระวายใจหรือความกลัวในการดำรงอยู่ (existential anxiety) มากกว่าความเหงาก็ตาม แต่ความเหงาก็ถูกพิจารณาในหนังสือดังกล่าวในแง่บวก และในฐานะเป็นความจำเป็นทางภววิทยา (ontological necessity) Heidegger พัฒนาความคิดที่ว่า การดำรงอยู่ของมนุษย์ถูกเข้าใจได้โดยผ่านความสนใจในเรื่องส่วนตัว และเป็นเรื่องในเชิงปฏิบัติของปัจเจกบุคคลจำเพาะคนใดคนหนึ่ง โดยการเข้าถึงความสนใจนี้ เราก็จะเข้าสู่สภาพเปิดรับต่อสิ่งที่เราเป็นอยู่จริง นั่นคือ สิ่งที่เป็นอัตวิสัย เพราะบาง ต้องรับผิดชอบ และตีความตนเอง เป็นภาระของแต่ละคนที่จะต้องตัดสินใจว่าจะเผชิญอย่างไร กับความเหงาของความตายที่กำลังจะมาถึง หรือกับภัยคุกคามของการไร้ความหมายที่จู่โจมอยู่ในรากแก้วของการดำรงอยู่ Heidegger เห็นว่า เรามีการดำรงอยู่ตามแบบที่เป็นความจริงแท้ (authenticity) ก็ต่อเมื่อเราเลือกและกระทำโดยตระหนักอย่างเต็มที่ถึงเสรีภาพ ความรับผิดชอบ ความจำกัด (finitude) และความโดดเดี่ยวของเรา ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่หนีจากมนุษย์ภาวะดังกล่าว และยินยอมให้ผู้อื่นนิยามและกำหนดคุณค่าที่ยึดถือของตน ได้ทอดตนเองให้แก่ชีวิตที่ทุกข์ทรมานและไร้ความจริงแท้

Sartre (1966) เป็นผู้สรุปความหมายของปรัชญาอัตถิภาวนิยมอย่างสั้นกะทัดรัด นั่นคือ ภาวะหรือการดำรงอยู่ของมนุษย์มีมาก่อนแก่นแท้ของมนุษย์ (existence precedes essence) โดย Sartre อธิบายว่าสิ่งที่มีอยู่ในโลกแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือสิ่งในตัวเอง (being-in-itself) และสิ่งสำหรับตัวเอง (being-for-itself) สิ่งในตัวเองคือวัตถุที่ไม่มีจิตสำนึก (consciousness) จึงเป็นสิ่งที่ไม่สามารถกำหนดความหมายให้แก่ตัวเองได้ แต่สิ่งสำหรับตัวเองคือสิ่งที่มนุษย์เป็นอยู่คือมีจิตสำนึก จิตสำนึกของมนุษย์เป็นความไม่มีอะไร (nothingness) ซึ่งมีลักษณะถาวร ชีวิตจึงหาใช่สิ่งที่มีความหมายไว้ก่อนแล้ว การหาความหมาย หรือแก่นแท้ของมนุษย์จึงขึ้นกับการกำหนดของตัวมนุษย์ผู้ดำรงอยู่มาก่อนแล้วนั่นเอง นัยหนึ่งมนุษย์มีเสรีภาพที่จะเลือกกระทำ หรือสร้างความหมายให้แก่ชีวิตตน Sartre ไม่ได้วิเคราะห์ปัญหาความเหงาโดยตรง แต่เราอาจอนุมานได้ว่า ความคิดที่ว่าตัวตนโดยแก่นสารแล้วเป็นความว่างเปล่า และดังนั้นจึงมีเสรีภาพ ความคิดเช่นนี้ย่อมมีโอกาสนำไปสู่การตระหนักถึงความโดดเดี่ยวของมนุษย์ได้ขึ้นกับการให้ความหมายของแต่ละคน

โดยเปรียบเทียบนักปรัชญาอัตถิภาวนิยมสามท่านข้างต้น จะเห็นว่า Heidegger โดยเฉพาะอย่างยิ่ง Kierkegaard ได้กล่าวถึงประเด็นความเหงา ในขณะที่ Sartre ไม่ได้ให้น้ำหนัก

แก่ประเด็นนี้ อย่างไรก็ดี เราอาจพิจารณาว่าปรัชญาอัตถิภาวนิยมมีความเกี่ยวข้องกับประเด็นความเหงาหรือไม่ อย่างไร ได้จากสาระของปรัชญานี้ ที่มุ่งต่อคำถามหลักที่เกี่ยวข้องกับความหมายของการดำรงอยู่ของมนุษย์ (อยู่เพื่ออะไร อยู่อย่างไร) โดยนัยนี้ ปรัชญานี้จึงไม่เกี่ยวกับความเหงาโดยตรง เพียงแต่ข้อค้นพบของปรัชญานี้มีนัยถึงความโดดเดี่ยวของมนุษย์ เพราะการแสวงหาความหมายที่แท้จริงของชีวิตเป็นเรื่องของมนุษย์แต่ละคนเท่านั้น การพิจารณาความจริงของมนุษย์ในฐานะปัจเจกบุคคลเช่นว่านี้ จึงเห็นได้ว่า ในทางอภิปรัชญา (metaphysics) มนุษย์มีภาวะโดดเดี่ยว

อย่างไรก็ตาม การที่ผลงานของนักเขียนหลายคนในโลกตะวันตกที่มีชื่อเสียงซึ่งยอมรับว่าได้รับอิทธิพลจากปรัชญาอัตถิภาวนิยม ได้ชี้ว่า ความเหงาเป็นภาวะของมนุษย์หรือความเหงาเป็นสิ่งที่มิได้อยู่ภายในชีวิตเอง (loneliness is within life itself.) (Moustakas, 1961, p. ix และดูบทความของ Michele A. Carter ใน [www.parkridgecenter.org/Page437.html](http://www.parkridgecenter.org/Page437.html)) อาจเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความเข้าใจผิดว่า ปรัชญาอัตถิภาวนิยมมีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงกับประเด็นความเหงา ความไม่เคร่งครัดในการแยกแยะระหว่างความหมายของคำว่า ความโดดเดี่ยว กับความเหงา ยังเห็นได้จากนักปรัชญาบางท่าน เช่น Mijuskovic เป็นต้น อย่างไรก็ดี จำเป็นต้องชี้ให้เห็นว่าแม้ว่าความโดดเดี่ยว และความเหงา จะเป็นคนละสิ่งกันก็ตาม แต่ก็มีความสัมพันธ์กันอย่างมาก จนเป็นเหตุให้ในหลายกรณีผลงานของนักคิดหลายท่าน (ดังที่ผู้ศึกษาได้อ้างถึงในหัวข้อมุมมองปรัชญานี้) ก็ได้จำแนกความแตกต่างระหว่างสองสิ่งนี้ให้ชัดเจน ซึ่งเป็นความตั้งใจหนึ่งชิ้นงานชิ้นนี้พยายามกระทำดังจะได้เสนอในบทที่ 3 ข้อเสนอทฤษฎีความเหงาต่อไป

นอกจากนี้ ผู้สนใจปรัชญาอัตถิภาวนิยมอาจให้ความสำคัญกับปัญหาความเหงาหรือไม่ก็ได้ หรือตนเองอาจประสบปัญหาความเหงาในชีวิตอย่างมากหรือไม่ก็ได้ ในทำนองกลับกัน ผู้ที่มีความเหงาที่เกี่ยวข้องกับการหาความหมายของการดำรงอยู่ หรือที่งานชิ้นนี้เรียกว่า ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ (existential loneliness) นั้น อาจเป็นผู้ที่ยึดปรัชญาอัตถิภาวนิยมหรือไม่ก็ได้

สำหรับผู้ถือปรัชญาอัตถิภาวนิยมที่สนใจปัญหาความเหงา อาจมีข้อพิจารณาต่อความเหงาต่างกัน เช่น Tillich (1963) ซึ่งได้รับอิทธิพลจาก Kierkegaard เห็นว่า ความเหงาเป็นแง่มุมที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ของการดำรงอยู่ และประสบการณ์ในการเข้าถึงความโดดเดี่ยวสามารถแปรเปลี่ยนไปสู่การสร้างสรรค์ได้ โดยเฉพาะการสำนึกของตัวตนที่ละเอียดลออขึ้นนำไปสู่การเชื่อมโยงกับปัจเจกบุคคลอื่นหรือพระเจ้า การตระหนักรู้ถึงความเหงาหรือการแสวงหาความหมายในชีวิตเรียกร่องความกล้าหาญอย่างยิ่ง สิ่งนี้เป็นทั้งความเป็นจริงทางจริยธรรมและมโนทัศน์ทางภววิทยา ในทำที่สุดโดยผ่านศรัทธาซึ่งมนุษย์ต้องกล้าหาญที่จะมีภาวะเป็นตนเองอย่างแท้จริง

(an authentic being) สำหรับ Mijuskovic ซึ่งเห็นสอดคล้องกับนักเขียนแนวปรัชญาอัตถิภาวนิยม ที่เห็นว่า ความเหงาเป็นธรรมชาติของการเป็นมนุษย์ เขากลับเห็นว่า ใจของมนุษย์ได้สร้างพระเจ้า ขึ้นเพื่อเป็นทางออกสำหรับความเหงา (รวมทั้งความกลัว) และความเชื่อส่วนบุคคลเกี่ยวกับพระเจ้า อาจจะช่วยลดความเหงาลงได้ในระดับหนึ่ง แต่โดยไม่คำนึงว่าพระเจ้าจะมีจริงหรือไม่ เขาเห็นว่า มันไม่สามารถรักษาหรือเปลี่ยนธรรมชาติมนุษย์ไปได้

อาจสรุปมุมมองที่สำคัญของปรัชญาต่อความเหงาได้ว่า ความคิดเรื่องตัวตนของปรัชญาตะวันตกสมัยใหม่ที่ตกลึกมากขึ้น มีนัยโดยตรงต่อการพัฒนาความคิดเรื่องความโดดเดี่ยวของมนุษย์ อย่างไรก็ตาม การอธิบายเชื่อมโยงระหว่างความโดดเดี่ยวและความเหงาดูยังเป็นสิ่งที่ขาดไปในงานปรัชญา

#### 4.7 มุมมองศาสนา

คงไม่มีศาสนาใดที่ปราศจากลักษณะทางสังคม ไม่ว่าในแง่การสอนที่มุ่งต่อคนในสังคม การสอนหลักการอยู่ร่วมในสังคมที่ดี เป็นต้น อาจพิจารณาแบ่งศาสนาต่างๆ อย่างกว้างๆ ได้สองประเภท คือ ศาสนาที่มีพระเจ้า และศาสนาที่ไม่มีพระเจ้า ด้วยข้อจำกัดของผู้ศึกษาที่ไม่อาจศึกษาได้ทุกศาสนา ในการนำเสนอมุมมองศาสนากับความเหงาในที่นี้ ขอหยิบยกศึกษาเฉพาะกรณีศาสนาคริสต์ในฐานะตัวแทนศาสนาที่มีพระเจ้า และศาสนาพุทธในฐานะศาสนาที่ไม่มีพระเจ้าตามลำดับ

##### 4.7.1 มุมมองศาสนาคริสต์

ในการศึกษาศาสนาคริสต์จะใช้พระคัมภีร์ไบเบิล<sup>1</sup> ซึ่งแบ่งออกเป็นสองภาคใหญ่ ได้แก่ ภาคพันธสัญญาเดิม (The Old Testament) และภาคพันธสัญญาใหม่ (The New Testament) พระคัมภีร์ภาคพันธสัญญาเดิมเกี่ยวข้องกับศาสนายิว ซึ่งชาวยิวเรียกว่า The Jewish Bible หรือ Tanakh สำหรับพระคัมภีร์ภาคพันธสัญญาใหม่เริ่มต้นจากชีวประวัติของพระเยซูซึ่งเป็นของชาวคริสต์โดยตรง แต่ชาวคริสต์ก็ถือว่าต้องศึกษาพระคัมภีร์ภาคพันธสัญญาเดิมด้วย

ในการพิจารณาว่าพระคัมภีร์ไบเบิลแสดงถึงความเหงาอย่างไร บางส่วนคงยากที่จะหลีกเลี่ยงการตีความไปไม่พิน เนื่องจากบางครั้งพระคัมภีร์อาจไม่ได้ระบุคำว่า ความเหงาโดยตรงแต่กระนั้นก็ดี หากในส่วนที่ไม่ได้ใช้คำว่าเหงาโดยตรงนั้น ผู้ศึกษาเห็นว่า ยังสามารถพิจารณาได้จากหลักฐานการพรรณนาความเหงาที่ปรากฏในตัวบท (text) ได้อย่างไม่ยากนัก อาจสรุปมุมมองความเหงาของศาสนาคริสต์ผ่านการศึกษาจากพระคัมภีร์ได้ 4 ประการ คือ

<sup>1</sup> พระคัมภีร์ฉบับภาษาไทยที่ใช้ข้างคือ พระคริสตธรรมคัมภีร์ฉบับ 1971 ซึ่งแปลจากฉบับ King James Version จัดพิมพ์โดย สมาคมพระคริสตธรรมไทย

ประการแรก ความเหงาเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา มนุษย์จำเป็นต้องมีเพื่อน

พระคัมภีร์ตั้งแต่ตอนเริ่มต้นก็กล่าวถึงพระประสงค์ของพระเจ้า ที่จะมีให้มนุษย์อยู่อย่างโดดเดี่ยว แต่ต้องการให้มีมนุษย์มีเพื่อนเพื่อคอยช่วยเหลือและสนับสนุนซึ่งกันและกัน ในตอนแรก พระองค์ทรงปั้นมนุษย์ผู้ชายขึ้นก่อนให้อาศัยอยู่ในสวนเอเดน ต่อมาในตอนหลัง “พระเจ้าตรัสว่า ‘ไม่ควรที่ชายผู้นี้จะอยู่คนเดียว เราจะสร้างคู่อุปถัมภ์ที่สมกับเขาขึ้น’ “ (ปฐมกาล 2 :18)

พระคัมภีร์ยังชี้ถึงความสำคัญของหน้าที่ของสถาบันครอบครัว ที่ทำให้มนุษย์ไม่เหงาดังตอนหนึ่ง “พระเจ้าทรงให้คนเปลี่ยวเปล่าอาศัยอยู่ตามบ้านเรือน . . .” (เพลงสดุดี 68 : 6)

ประการที่สอง ความเหงาเป็นบทลงโทษที่สำคัญอันหนึ่งสำหรับความผิดของมนุษย์

เมื่ออาดัมและเอวา มนุษย์คู่แรกละเมิดคำสั่งของพระเจ้าในการกินผลไม้จากต้นไม้แห่งความสำนึกในความดีและความชั่ว พระเจ้าจึงลงโทษมนุษย์ พระคัมภีร์กล่าวว่า “เพราะเหตุนี้ พระเจ้าจึงทรงขับไล่เขาออกไปจากสวนเอเดน . . .” (ปฐมกาล 3 : 23) นอกจากมนุษย์ต้องออกไปเผชิญความทุกข์ยากลำบากแล้ว ในแง่หนึ่งยังอมแสดงถึงการสูญเสียความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับพระเจ้าจากการทำบาปครั้งแรกนี้<sup>1</sup> (original sin)

ต่อมาอาดัมและเอวามีบุตรชายคือ คาอิน และอาเบล วันหนึ่งคาอินโกรธที่พระเจ้าทรงพอพระทัยอาเบลผู้เป็นน้อง จึงฆ่าอาเบลเสีย พระเจ้าทรงลงโทษคาอิน แต่ไม่ใช่ด้วยการฆ่า แต่ให้ไปเผชิญกับความยากลำบากและความโดดเดี่ยว “. . . ‘ต่อไปเมื่อเจ้าทำนาจะไม่เกิดผลมาก เจ้าจะต้องหลบหนีและพเนจรไปในโลก’ ฝ่ายคาอินทูลพระเจ้าว่า ‘โทษของข้าพระองค์หนักเหลือที่ข้าพระองค์จะทนได้ ดูเถิด วันนี้พระองค์ทรงขับไล่ข้าพระองค์ออกจากที่ดินพันจากพระพักตร์พระองค์ไป ข้าพระองค์จะต้องหลบหนีและพเนจรไปในโลก ใครพบข้าพระองค์ก็จะฆ่าข้าพระองค์เสีย พระเจ้าตรัสแก่คาอินว่า ‘ไม่ได้ ผู้ใดฆ่าคาอิน จะมีโทษเจ็ดเท่า’ แล้วพระองค์ทรงทำเครื่องหมายไว้ที่ตัวคาอินเพื่อว่าเมื่อใครพบจะได้ไม่ฆ่า . . .” (ปฐมกาล 4 :12-15)

อาจพิจารณาตีความความหมายตรงนี้ได้ว่า ขณะที่ตอนแรก คาอินกลัวว่า การต้องออกไปร่อนเร่พเนจรอย่างโดดเดี่ยวจะต้องถูกฆ่าจากผู้อื่น แต่พระเจ้ากลับไม่让他ตาย แต่ให้รับโทษด้วยความทุกข์ทรมานแทน จะเห็นว่า ทั้งโทษจากความผิดครั้งแรกของอาดัมและเอวา

<sup>1</sup> แต่แม้มนุษย์จะทำบาป พระเจ้าก็ไม่ทรงทอดทิ้ง เพียงแต่ว่ามนุษย์จะต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของพระองค์ โดยจะต้องต่อสู้เอาชนะความบาปที่มีอยู่ภายในตัวให้ได้ “เราจะให้ใจใหม่แก่เจ้าและเราจะบรรลุนิยามใหม่ไว้ในเจ้า และให้ใจเนื้อแก่เจ้า และเราจะใส่วิญญาณของเราภายในเจ้าและกระทำให้เจ้าดำเนินตามกฎเกณฑ์ของเรา และให้รักษากฎหมายของเราและกระทำตาม” (เอเสเคียล 36 : 26-27)

ตลอดจนความผิดของคาอินซึ่งเป็นฆาตกรคนแรกของโลกนั้น คือ การตัดความสัมพันธ์อันดีระหว่างพระเจ้ากับผู้กระทำผิด ด้วยการขับไล่ให้พ้นจากพระพักตร์ของพระองค์ ผู้ทำผิดจึงต้องสูญเสียความใกล้ชิดที่เคยมีกับพระองค์ไป กรณีของอาดัมและเอวายังเป็นเพื่อนกัน แต่กรณีการเป็นฆาตกรของคาอิน พระเจ้าลงโทษให้ต้องขาดเพื่อนเป็นเวลานาน

ในตอนต้นของพระคัมภีร์ยังได้กล่าวถึงความอหังการของมนุษย์ด้วยการคิดสร้างเมืองที่มีหอสูงเสียดฟ้าชื่อหอบาเบล<sup>1</sup> (Tower of Babel) เวลานั้น มนุษย์ทั่วโลกพูดภาษาและมีศัพท์สำเนียงเดียวกัน พระเจ้าจึงลงโทษให้มนุษย์ไม่สามารถทำการได้สำเร็จ ด้วยการทำให้มนุษย์มีความแตกต่างทางภาษา ทำให้ไม่สามารถสื่อสารกันได้ และมนุษย์ต้องสูญเสียมิตรภาพระหว่างกันด้วยการกระจัดกระจายแยกย้ายกันไป

ประการที่สาม ความเหงามาในฐานะบททดสอบต่อมนุษย์

มีการพรรณนาถึงความเหงามาในพระคัมภีร์ ที่ไม่น่าจะเป็นเรื่องของการลงโทษมนุษย์ซึ่งพิจารณาจากบริบท (context) แล้ว อาจสรุปได้ว่าพระคัมภีร์น่าจะสื่อถึงความเหงามาที่มนุษย์ต้องเผชิญในฐานะเป็นบททดสอบ ตัวอย่างในพระคัมภีร์ภาคพันธสัญญาเดิม เช่น

กรณีของฮาการ์ (ทาสหญิงชาวอียิปต์ซึ่งมีบุตรกับอับราฮัมชื่ออิซมาเอล) ถูกขับไล่ออกจากบ้าน และต้องเดินทางร่อนเร่พเนจรไปในถิ่นทุรกันดาร เนื่องจากซาราห์ ภรรยาของอับราฮัมเกรงว่าอิซมาเอลจะมารับมรดกร่วมกับบุตรชายตน (อิสอัค) (ปฐมกาล 21 : 8-16) ก่อนหน้านั้นพระคัมภีร์ระบุพระเจ้าทรงเยียมซาราห์และทรงสัญญาว่า ซาราห์จะสามารถมีบุตรกับอับราฮัมซึ่งพระเจ้าให้เป็นผู้เผยแพร่วางจะได้อันได้ (ปฐมกาล 21:1, ปฐมกาล 20 : 7) สำหรับฮาการ์และบุตรเองภายหลังพระเจ้ำก็ทรงคุ้มครอง เมื่อการทรมานของนางมาถึงจุดที่ไม่อาจมองเห็นลูกจะต้องเสียชีวิตต่อหน้าต่อตาได้ (ปฐมกาล 21: 17-20)

กรณียาโคบถูกบังคับให้ออกจากบ้าน เนื่องจากยาโคบหลอกบิดา (อิสอัค) ซึ่งขณะนั้นซาราและตาฟ้าฟาง ทำให้เข้าใจผิดว่าตนคืออิสอ คุแผ่นดินโต เพื่อบิดาจะได้ยกสิทธิอำนาจในการปกครองต่อให้ตน ซึ่งตามธรรมเนียมของชาวฮิวแล้ว กำหนดให้แก่บุตรชายคนโต พระคัมภีร์กล่าวถึงสภาพยาโคบหลังต้องจากบ้าน ตอนหนึ่งดังนี้ “เขามาถึงที่แห่งหนึ่ง และพักอยู่ที่นั่นในคืนนั้น เพราะดวงอาทิตย์ตกแล้ว เขาเอาหินก้อนหนึ่งมาหนุนศรีษะ แล้วนอนลงที่นั่น” (ปฐมกาล 27 : 1-30; ปฐมกาล 28 : 10-11) แม้ยาโคบมีความซื่อตรงแต่ก็เป็นคนฉลาด และพระเจ้าทรงเห็นว่าจะ

<sup>1</sup> คำว่า Babel เป็นภาษาฮีบรูของคำว่า Babylon มีความหมายตามรากศัพท์ว่า ประตูของพระเจ้าแล้ว (gate of God) ยังมีความหมายว่า ความสับสนปนเป (confusion, mixed up) อีกด้วย

เป็นผู้นำประเทศที่ดี (ปฐมกาล 25 : 23) ขณะที่ชื่อชอเป็นคนเห็นแก่ได้ในเรื่องเล็กน้อย (ปฐมกาล 25 : 27-34)

กรณีโมเสสต้องเผชิญกับความเหงาของการเป็นผู้นำ เมื่อแสดงความกล้าหาญเป็นครั้งแรกในเหตุการณ์วันหนึ่งเมื่อเห็นคนอียิปต์คนหนึ่งกำลังทำร้ายคนฮีบรู ซึ่งเป็นชนชาติเดียวกับตน โมเสสเห็นว่าไม่มีใครอื่น จึงบุกสังหารคนอียิปต์นั้นเสีย วันรุ่งขึ้น เมื่อโมเสสพบคนฮีบรูสองคนทะเลาะกัน จึงเข้าไปห้าม แต่กลับถูกตอกกลับมาจาก โมเสสไม่ได้เป็นนายเหนือพวกเขา และก็ไม่ใช่ตุลาการ หรือโมเสสคิดจะสังหารเขาตามที่ทำกับคนอียิปต์ เมื่อโมเสสทราบว่ามีผู้รู้การกระทำของตน จึงตัดสินใจหนีไปอยู่เมืองมีเดียน ต่อมา โมเสสได้เผชิญหน้ากับพระเจ้าในลักษณะของพุ่มไม้ที่ลุกเป็นเปลวไฟ (the burning bush) แต่ไม่ไหม้ และพระเจ้าตรัสแก่เขาว่า ทรงเห็นความทุกข์ของคนฮีบรูจากการบีบคั้นของคนอียิปต์ และทรงแสดงพระองค์เพื่อช่วยช่วยคนฮีบรูให้เป็นอิสระ โดยจะนำพวกเขาไปสู่ดินแดนที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยน้ำนมและน้ำผึ้ง (อพยพ 2 : 11-15; อพยพ 3 : 1-10) แต่โมเสสก็ต้องประสบกับความยากลำบากมากมายในการนำพาผู้คนฮีบรูหนีจากอียิปต์โดยปราศจากมิตรที่เข้าใจหรือสามารถแบ่งปันความรู้สึกส่วนลึกของเขาได้ (อพยพ 14 : 10-12; อพยพ 16 : 2-3)

กรณีเอลียาห์ประสบกับความเหงาที่ลึก เมื่อเขาเป็นผู้เดียวที่ต่อสู้คัดค้านการเคารพรูปปั้นของคนอิสราเอล พระคัมภีร์กล่าวถึงตอนที่เอลียาห์ทูลพระเจ้าว่า “ข้าพระองค์รอรอนรนเพื่อพระเยโฮวาห์พระเจ้าจอมโยธา ยิ่งนัก เพราะประชาชนอิสราเอลได้ทอดทิ้งพันธสัญญาของพระองค์ พังแท่นบูชาของพระองค์ลงเสีย และประหารผู้เผยพระวจนะของพระองค์เสียด้วยดาบ และข้าพระองค์ ข้าพระองค์แต่ผู้เดียวเหลืออยู่และเขาทั้งหลายแสวงชีวิตของข้าพระองค์เพื่อจะเอาไปเสีย” (1พงศ์กษัตริย์ 19 : 10 , 14)

ในหนังสือเรื่องโยบ (*Job*) ในพระคัมภีร์ภาคพันธสัญญาเดิม นอกจากเป็นที่ยอมรับกันว่าให้ภาพความทุกข์ยากอย่างสาหัสของมนุษย์ (ดังเช่นที่มีสำนวนภาษาพูดว่า “As poor as Job” , “as patient as Job”)<sup>1</sup> แล้ว ยังมีผู้กล่าวว่า เป็นเรื่องที่แสดงถึงความโดดเดี่ยวอันแสนทรมานที่สุดของมนุษย์อีกด้วย (Thomas Wolfe, quoted in Mijuskovic, 1980, p. 94 เจริญธรรมที่

---

<sup>1</sup> หรือ เช่น ในบทละครของเชกสเปียร์ เรื่อง Henry IV ภาคสอง : Fal. I am as poor as Job, my lord, but not so patient. (Henry IV, Pt II, ii 1.144, อ้างถึงใน แดงด้อย มาลาสิทธิ์, 2547, น. 21)

11)<sup>1</sup> ในตอนต้นของเรื่องระบุอย่างชัดเจนว่า การทดสอบความเชื่อในพระเจ้าของโยบ กรณีของโยบ ชายผู้เป็น “คนดี รอบคอบ เที่ยงธรรม เป็นผู้เกรงกลัวพระเจ้า และหันเสียจากความชั่วร้าย” แต่เนื่องจากพระเจ้ามีพระประสงค์ให้ซาตานเห็นว่า แม้โยบจะเผชิญกับความสูญเสียความมั่งคั่งทางทรัพย์สินทั้งปวง กระทั่งประสบกับการเจ็บป่วยปวดร้าวอย่างสาหัสสากรรจ์อย่างไรเหตุผลก็ตาม แต่ถึงที่สุดแล้วโยบก็ยังคงยืนหยัดมั่นคงต่อพระเจ้า แต่ก่อนจะถึงตอนทำยนั้น หนังสือได้แสดงความทุกข์น่านับการ และความเหงาเป็นหนึ่งในทุกชั้นนั้น เช่น ตอนที่โยบโอดครวญเกี่ยวกับการเกิดมาของตน “. . . ขอให้วันซึ่งข้าเกิดนั้นพินาศ . . . “ และ “. . . ขอให้วันนั้นเป็นความมืด ขอให้พระเจ้าจากเบื้องบน อย่าแสวงหาวันนั้น หรืออย่าให้แสงสว่างส่องในวันนั้น . . .” (โยบ 3 : 3 ในบางตอน และ 4)

ความเหงากับความปรารถนาความตาย

“ถ้าหาไม่แล้ว ข้าจะนอนเงียบสงบอยู่

ข้าจะหลับ แล้วข้าจะได้หยุดพักอยู่

กับบรรดาพระราชาและที่ปรึกษาของแผ่นดินโลก

ผู้ได้สร้างที่ปรักหักพังขึ้นใหม่สำหรับตัวเอง”

(โยบ 3 : 13-14)

การตัดพ้อมิตรสหาย

“กำลังของข้าเป็นกำลังของหินหรือ

เนื้อของข้าเป็นเนื้อทองสัมฤทธิ์หรือ

ที่จริงข้าไม่มีความช่วยเหลือในตัวข้าเลย

ข้าจนปัญญาเสียแล้ว

บุคคลผู้ใด หน่วงเหนี่ยวความกรุณาไว้จากเพื่อน

ก็ทอดทิ้งความยำเกรงองค์ผู้ทรงมหิทธิฤทธิ์

---

<sup>1</sup> Mijuskovic ยังให้ความเห็นที่น่าพิจารณาว่า หากตัดการอ้างถึงพระเจ้าในข้อความในพระคัมภีร์พันธสัญญา โดยเฉพาะเช่นเรื่องโยบแล้ว จะพบว่า แนวคิดสถานการณ์สากลของมนุษย์ในพระคัมภีร์ไม่ได้ต่างจากแนวคิดของ Sartre มากนัก (คือมนุษย์มีเสรีภาพในการเลือก-ผู้ศึกษา)

พี่น้องของข้าทรมยศอย่างห่วย  
อย่างห่วยที่ไหลล้น”<sup>1</sup>

(โยบ 6 : 12-15)

เมื่อโยบผู้ทำแต่ความดี กลับต้องเจอมาสิ่งเลวร้ายในชีวิตอย่างสิ้นเชิง ผู้ใกล้ชิด เช่น ภรรยา ถึงกับกล่าวประชดประชันที่เขายังคงซื่อสัตย์ต่อพระเจ้าว่า “จงแช่งพระเจ้าและตายเสียเถอะ” (“curse God, and die.”) (ข้อความท้ายใน โยบ 1 : 7) ในตอนหนึ่งของการกล่าวร้องทุกข์ของโยบถึงการกระทำของพระเจ้าสะท้อนถึงความเหงามอย่างชัดเจน

“พระองค์ทรงให้พี่น้องของข้าห่างไกลจากข้า  
ผู้ที่คุ้นเคยของข้าก็หันไปจากข้าเสีย  
ญาติของข้าและเพื่อนสนิทของข้าได้ละลืมิข้าเสียแล้ว  
บรรดาแขกในบ้านของข้า  
และสาวใช้ของข้า นับข้าเป็นคนต่างถิ่น  
ข้ากลายเป็นคนต่างด้าวในสายตาของเขา  
ข้าเรียกคนใช้ของข้า แต่เขาไม่ตอบข้า  
ข้าต้องวิงวอนเขาด้วยปากของข้า  
ข้าเป็นที่ขะแยงแก่ภรรยาของข้า  
เป็นที่น่าเกลียดแก่ลูกชายแห่งมารดาของข้าเอง  
แม้เด็ก ๆ ดูหมิ่นข้า  
เมื่อข้าลุกขึ้นเขาก็ว่าข้า  
สหายสนิททั้งสิ้นของข้ารังเกียจข้า  
และคนเหล่านั้นที่ข้ารัก  
เขาหันหลังให้ข้า”

(โยบ 19 : 13-19)

---

<sup>1</sup> “อย่างห่วยที่ไหลล้น” อาจจะเป็นการแปลไทยที่ทำให้เข้าใจภาพได้ไม่ตรงนัก จากต้นฉบับภาษาอังกฤษคือ ,and as the stream of brooks they pass away; สำหรับฉบับ Good New Bible (GNB) ซึ่งเป็นฉบับที่ใช้ภาษาง่าย ใช้ข้อความว่า that go dry when no rain comes. (ซึ่งแห้งเหือดเมื่อยามไร้ฝนตกลงมา)

นอกจากเรื่องโยบข้างต้นแล้ว ตอนหนึ่งในเพลงสดุดี ก็แสดงถึงความเหงามา โดยรจนาถึงกรโหยหาพระเจ้า

“กวางกระเสือกกระสนหาลำธารที่มีน้ำไหลฉันใด  
 ข้าแต่พระเจ้า จิตวิญญาณของข้าพระองค์  
 ก็กระเสือกกระสนหาพระองค์ฉันนั้น  
 จิตวิญญาณของพระองค์กระหายหาพระเจ้า  
 หาพระเจ้าผู้ทรงพระชนม์  
 เมื่อไรข้าพระองค์จะได้เห็นพระพักตร์พระเจ้า  
 ข้าพระองค์กินน้ำตาต่างอาหารทั้งวันคืน  
 ขณะที่คนพูดกับข้าพระองค์วันแล้ววันเล่า  
 “พระเจ้าของเจ้าอยู่ที่ไหน...”  
 (เพลงสดุดี 42 : 1-3)

และเช่น อีกตอนหนึ่ง

“.....ข้าพเจ้าทูลพระเจ้าพระศิลาของข้าพเจ้าว่า  
 “ไฉนพระองค์ทรงลืมข้าพระองค์เสีย  
 ไฉนข้าพระองค์จึงต้องไปอย่างป่วนทุกข  
 เพราะการบีบบังคับของศัตรู.....”  
 (เพลงสดุดี 42 : 9)

และในคำอธิษฐานเพื่อขอความช่วยเหลือจากพระเจ้า

“เพราะพระองค์ทรงเป็นพระเจ้า ซึ่งข้าพระองค์เข้าลี้ภัย  
 ไฉนพระองค์ทรงทอดทิ้งข้าพระองค์เสีย  
 ไฉนข้าพระองค์จึงต้องไปอย่างป่วนทุกข

เพราะการบีบบังคับของศัตรู....”

(เพลงสดุดี 43 : 2)

สำหรับในพระคัมภีร์ภาคพันธสัญญาใหม่ ในตอนที่ว่าด้วยเหตุการณ์หลังการสิ้นพระชนม์ของพระเยซู เมื่อมารีย์แม็กดาลามาถึงอุโมงค์ฝังศพพระเยซู และพบว่า หินที่ปิดอุโมงค์ถูกเปิดออก นางจึงรีบไปตามซีโมนเปโตรและสาวกอีกคนหนึ่ง พร้อมแจ้งว่า “เขาเอาองค์พระผู้เป็นเจ้าออกไปจากอุโมงค์แล้ว และพวกเราไม่รู้ว่าเขาเอาพระองค์ไปไว้ที่ไหน” ต่อมาเมื่อสาวกทั้งสองกลับไปยังบ้านของพวกเขา เพราะไม่ทราบเกี่ยวกับข้อพระธรรมที่เขียนไว้ว่า พระเยซูจะฟื้นมาจากความตายอย่างไรก็ตาม แม้ไม่มีผู้ใดอยู่ในบริเวณนอกอุโมงค์ฝังศพแล้ว แต่มารีย์แม็กดาลายังคงยืนร้องไห้เพียงลำพัง จนกระทั่งพระเยซูเสด็จมาพร้อมกับทูตสวรรค์สององค์ (ยอห์น 20 : 1-18)

ในการทำงานเผยแผ่ศาสนาหรือการประกาศข่าวประเสริฐของพระเจ้า โดยสาวกทั้งสิบสองของพระเยซูไปยังดินแดนต่างๆ ที่ต่างวัฒนธรรมนั้น สาวกทั้งหลายน่าจะเผชิญกับความโดดเดี่ยวไม่มากนักน้อย ดังเห็นได้จากร่องรอยหนึ่งในจดหมายของท่านเปาโล ซึ่งมีไปถึงคริสตจักรในเมือง ตอนหนึ่งว่า

เหตุฉะนั้นเมื่อเราทนอยู่ต่อไปอีกไม่ได้แล้ว (หมายถึง การขาดหายไปของชาวสาร์เกี่ยวกับสาวกของพระเยซูคนอื่นๆ-ผู้ศึกษา) จึงเห็นชอบที่จะให้เขาปล่อยเราไว้ที่กรุงเอเธนส์แต่ลำพัง และได้ให้ทิโมธีน้องของเรา ซึ่งเป็นผู้รับใช้ของพระเจ้า ในเรื่องข่าวประเสริฐของพระคริสต์ไปหาพวกท่าน เพื่อจะได้ตั้งพวกท่านไว้ให้มั่นคงในเรื่องความเชื่อของท่าน และเพื่อจะได้ใส่ใจพวกท่าน (1 เธสะโลนิกา 3, : 1-2)

และเมื่อท่านเปาโลถูกจับกุมและคุมขังและต้องแก้คดีต่อศาลของชาวยิว และชาวเชนไทล์ ท่านบันทึกถึงประสบการณ์ตอนหนึ่ง “ในการแก้คดีครั้งแรกของข้าพเจ้านั้น ไม่มีใครเข้าข้างข้าพเจ้าสักคนเดียว เขาได้ละทิ้งข้าพเจ้าไปหมด ...แต่องค์พระผู้เป็นเจ้าทรงประทับอยู่ใกล้ข้าพเจ้า และได้ทรงประทานกำลังให้ข้าพเจ้า ประกาศพระวจนะได้อย่างเต็มที่ เพื่อให้คนต่างชาติทั้งปวงได้ยิน...” (2 ทิโมธี 4 : 16-17)

สำหรับพระเยซูในด้านที่ทรงเป็นมนุษย์ พระคัมภีร์ภาคพันธสัญญาใหม่ในเล่มแรกที่เรียกว่า The Gospel (แปลว่า ข่าวดี ประกอบด้วยมัทธิว มาระโก ลูกา และยอห์น) บางครั้งได้นำเสนอความเหงาของพระเยซูซึ่งพระองค์ตระหนักเอง เมื่อมีผู้ที่ใคร่จะเป็นศิษย์ของพระองค์ โดยทูลว่า “อาจารย์เจ้าข้า ท่านไปทางไหน ข้าพเจ้าจะตามท่านไปทางนั้น” พระเยซูตรัสว่า “หมาจึงจอกยังมีโพรงและนกในอากาศก็ยังมีรัง แต่บุตรมนุษย์ไม่มีที่จะวางศีรษะ” (มัทธิว 8 : 19-

20) และในขณะที่เหล่าสาวกของพระองค์ต่างหลับอยู่ พระเยซูทรงต้องโดดเดี่ยวในสวนเกทเสมนี เมื่อยูดาส (หนึ่งในเหล่าสาวกสิบสองคน แต่เป็นผู้ทรยศ) ได้นำกำลังชาวยิวมาจับพระองค์เพื่อไปรับคำพิพากษาที่ร้ายแรงที่สุด พระองค์ทรงถูกทรมานและถูกตัดสินประหารชีวิตด้วยการตรึงที่กางเขน อาจพิจารณาความเหงาอันลึกจากข้อความที่พระองค์ทรงร้องด้วยเสียงดัง ณ ขณะหนึ่ง ก่อนใกล้จะสิ้นพระชนม์ว่า “พระเจ้าของข้าพระองค์ พระเจ้าของข้าพระองค์ ไฉนทรงทอดทิ้งข้าพระองค์เสีย” (มาระโก 15 : 34) อย่างไรก็ตาม ในที่สุด ข้อความที่พระองค์ตรัสสุดท้ายก่อนสิ้นพระชนม์คือ “พระบิดาเจ้าข้า ข้าพระองค์ฝากวิญญาณจิตของข้าพระองค์ไว้ในพระหัตถ์ของพระองค์” (ลูกา 23 : 46) อนึ่ง ก่อนหน้าการถูกจับกุมไม่นาน พระเยซูเคยตรัสแก่เหล่าสาวกในครั้งหนึ่งเมื่อสาวกยอมรับและเชื่อในคำสอนของพระองค์อย่างแนบแน่นแล้ว “ดูเถิด เวลาจะมา และเวลานั้นก็ถึงแล้ว ที่ท่านจะต้องกระจัดกระจายไปยังที่อยู่ของท่านทุกคน และจะทิ้งเราไว้แต่ผู้เดียว แต่เราหาได้อยู่ผู้เดียวไม่ เพราะพระบิดาทรงสถิตอยู่กับเรา” (ยอห์น 16 : 32) หรืออาจกล่าวอีกอย่างในด้านที่ทรงเป็นมนุษย์ พระองค์ก็แสดงความรู้สึกเหงาได้ แต่แท้ที่จริง พระองค์หาเหงาไม่ เพราะพระเจ้าอยู่ในพระองค์

จากที่กล่าวผ่านมาทั้งหมด อาจสรุปความหมายและภาพการพรรณนาความเหงาที่ปรากฏในพระคัมภีร์ได้ว่า ความเหงาเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา นับแต่ที่พระเจ้าสร้างให้มีผู้หญิง นอกเหนือจากที่มีแต่ผู้ชาย ก็เพื่อไม่ให้เกิดความโดดเดี่ยว ความเหงาปรากฏแก่มนุษย์เป็นครั้งแรกหลังจากมนุษย์คู่แรกของโลกทำบาปแรกเริ่ม และต้องถูกขับไล่ออกจากสวนเอเดน ภาพการพรรณนาความเหงาในพระคัมภีร์เกี่ยวข้องกับการถูกขับไล่ออกจากสวนเอเดนที่ต้องออกร่อนเร่พเนจร (กรณีของอาดัมและเอวา คาอิน ฮาการ์ ยาโคบ) การขาดลักษณะร่วมหรือไม่สามารถสื่อสารหรือมีผู้เข้าใจความรู้สึกตน (กรณีโมเสส โยบ ตอนที่กล่าวถึงในบทสดุดีที่ทักมา หรือแม้กระทั่งในกรณีของพระเยซูเอง) ความสูญเสียบุคคลผู้เป็นที่เคารพ (กรณีมารีย์แมกดาลา) การที่ต้องอยู่ตามลำพังหรือไม่สามารถมีปฏิสัมพันธ์หรือความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด (กรณีเอลิยาห์ กรณีท่านเปาโลและสาวกอื่นๆ เมื่อไปยังภูมิภาคหรือดินแดนต่างออกไปที่ไม่คุ้นเคย) สำหรับกรณีหอบาเบลอาจไม่ชัดเจนในแง่การพรรณนาความเหงา แต่เป็นแง่ความหมายของการลงโทษที่รุนแรงด้วยการให้โดดเดี่ยวจากกัน (แต่ยังมีกลุ่มย่อยๆเฉพาะของตนอยู่)

ประการที่สี่ ความเป็นหนึ่งเดียวกันระหว่างเพื่อนมนุษย์และระหว่างมนุษย์กับพระเจ้า ในฐานะการแก้ความเหงา

เมื่อดูในเชิงลำดับเหตุผล เมื่อแรกสุดก่อนที่มนุษย์ยังเชื่อพระเจ้า ไม่ได้ทำผิด มนุษย์ในภาวะอยู่ในสวนเอเดนเช่นนั้นยังไม่เหงา ความเหงาเกิดขึ้นนับแต่เมื่อมนุษย์ถูกขับไล่ออกจากสวน

เอเดน หรือความหมายก็คือ เมื่อมนุษย์สูญเสียสัมพันธภาพที่ดีกับพระเจ้า แต่อย่างไรก็ตาม การเสียความสัมพันธ์ดังกล่าวนี้ มิได้เสียไปหมดอย่างสิ้นเชิง พระเจ้าคงไม่ได้ทอดทิ้งมนุษย์ เพียงแต่มนุษย์ต้องแก้ไขความผิดที่ติดมากับตน กล่าวได้ว่า ในบรรดาความทุกข์ซึ่งเป็นผลจากการทำผิด แต่แรกเริ่มของมนุษย์นั้น มนุษย์ต้องเผชิญกับความเหงาในฐานะเป็นทุกข์ที่สำคัญอันหนึ่ง ความเหงายังมีทั้งแง่ที่เป็นการลงโทษเมื่อมนุษย์ทำผิดกับเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน และในแง่ที่แม้มนุษย์นั้น อาจไม่ได้กระทำผิดก็ตาม แต่พิจารณาได้ว่าความเหงาที่ได้รับเป็นบททดสอบมนุษย์ เพื่อแสดงถึงความศรัทธาที่มั่นคงต่อพระเจ้า ซึ่งนำไปสู่การกลับเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้าอีกครั้ง

หลักสำคัญของศาสนาคริสต์คือคำสอนเรื่องความรัก โดยความรักที่มนุษย์มีต่อพระเจ้าเป็นพื้นฐานของความรักระหว่างมนุษย์ด้วยกัน ดังในเจตนาหมายของท่านยอห์น ฉบับที่หนึ่ง ส่วนหนึ่งในตอนพระเจ้าทรงเป็นความรัก

ท่านที่รักทั้งหลาย ขอให้เรารักซึ่งกันและกัน เพราะว่าความรักมาจากพระเจ้า และทุกคนที่รักก็บังเกิดมาจากพระเจ้า และรู้จักพระเจ้า ผู้ที่ไม่รักก็ไม่รู้จักพระเจ้า เพราะว่าพระเจ้าทรงเป็นความรัก โดยข้อนี้ความรักของพระเจ้านี้เป็นที่ประจักษ์แก่เราทั้งหลาย คือพระเจ้าทรงใช้พระบุตรองค์เดียวของพระองค์เข้ามาในโลก เพื่อเราทั้งหลายจะได้ดำรงชีวิตโดยพระบุตร ความรักที่ข้าพเจ้าพูดถึงนี้มีไว้ที่เรารักพระเจ้า แต่ที่พระองค์ทรงรักเรา และทรงใช้พระบุตรของพระองค์มาทรงเป็นผู้ปล้ำพระอาชญาที่ตกกับเราทั้งหลายเพราะบาปของเรา ท่านที่รักทั้งหลาย ถ้าพระเจ้าทรงรักเราทั้งหลาย เช่นนั้น เราก็ควรจะรักซึ่งกันและกันด้วย ไม่มีผู้ใดเคยเห็นพระเจ้า ถ้าเราทั้งหลายรักซึ่งกันและกัน พระเจ้าก็ทรงสถิตอยู่ในเราทั้งหลาย และความรักของพระองค์ก็สมบูรณ์อยู่ในเรา (1 ยอห์น 4 : 7-12)

เราทั้งหลายรัก ก็เพราะพระองค์ทรงรักเราก่อน ถ้าผู้ใดว่า 'ข้าพเจ้ารักพระเจ้า' และใจยังเกลียดชังพี่น้องของตน ผู้นั้นก็เป็นคนพุดมูสา เพราะว่าผู้ที่ไม่รักพี่น้องของตนที่แลเห็นแล้ว จะรักพระเจ้าที่ไม่เคยเห็นไม่ได้ พระบัญญัตินี้เราทั้งหลายก็ได้มาจากพระองค์ คือว่าให้คนที่รักพระเจ้านั้นรักพี่น้องของตนด้วย (1 ยอห์น 4 : 19-21)

การรู้หรือพิสูจน์ว่าพระเจ้านั้นอยู่ตามหลักศาสนาคริสต์ไม่ใช่เรื่องของเหตุผล แต่คือเรื่องของศรัทธา "เพราะเราดำเนินโดยความเชื่อ มิใช่ตามที่ตามองเห็น" (2 โครินธ์ 5 : 16)

โดยสรุป เมื่อมนุษย์มีความรักระหว่างกันอันเป็นหนึ่งเดียวกับการที่มนุษย์รักในพระเจ้า ทำให้มนุษย์สามารถชำระบาปของตน ทำให้ทุกข์ต่างๆหมดไป รวมทั้งทุกข์อย่างความเหงาด้วย

#### 4.7.2 มุมมองศาสนาพุทธ

ในขณะที่ศาสนาคริสต์ในฐานะศาสนาที่มีพระเจ้า และเป็นศาสนาแห่งศรัทธา ซึ่งไม่ได้หมายความว่า เป็นสิ่งมงายแต่อย่างใด โดยคริสต์ศาสนาเห็นว่า การเข้าถึงปัญญาหรือความจริงสูงสุดย่อมต้องอาศัยศรัทธา สำหรับพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เห็นว่าตัวตนหรืออัตตาไม่ได้มีอยู่จริงให้ยึดมั่นถือมั่นได้ พุทธศาสนาจึงเป็นศาสนาที่ไม่มีพระเจ้า แต่พุทธศาสนาไม่ได้ปฏิเสธความสำคัญของศรัทธา แต่ถือว่าปัญญามีฐานะเป็นหลัก กล่าวโดยสังเขป ใจความของพุทธศาสนาสรุปได้ด้วยหลักธรรมที่เรียกว่า ความจริงอันประเสริฐ (อริยสัจ 4) ซึ่งประกอบด้วย ปัญหาหรือสภาพที่ทนได้ยากของมนุษย์ (ทุกข์) เหตุเกิดแห่งทุกข์ (สมุทัย) ซึ่งมาจากอวิชชาและตัณหา<sup>1</sup> สภาพการดับอวิชชาและตัณหาอย่างหมดสิ้น (นิโรธ) และข้อปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ (มรรค)

จากการตรวจสอบกับคัมภีร์พระพุทธศาสนาว่ากล่าวถึงคำว่า ความเหงาไว้หรือไม่ ไม่พบว่าในพระไตรปิฎกทั้ง 45 เล่ม และอรรถกถาทั้ง 91 เล่ม มีการระบุคำว่า ความเหงา ไว้ อย่างไรก็ตาม หากพิจารณาสาระสำคัญของพุทธศาสนา ซึ่งว่าด้วยทุกข์ในความหมายถึงสภาพที่ทนได้ยากทั้งหลาย และการดับทุกข์ดังกล่าว<sup>2</sup> และหากพิจารณาว่าความเหงาเป็นความทุกข์อย่างหนึ่งสามารถอนุมานได้ว่า สาระของพุทธศาสนาครอบคลุมเรื่องความเหงาด้วย

ในระบบการจำแนกประเภทของทุกข์ ตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนามีลักษณะกว้างขวางและครอบคลุมมาก โดยมีหลายชุด อาทิ ทุกข์ 2 ทุกข์ 3 ทุกข์ 12 ตัวอย่างเช่น

ในชุดทุกข์ 2 มีหลายชุด (พระธรรมปิฎก, 2538, น. 70/15) ที่ขอหยิบยกมากล่าวก่อน คือ ชุดที่แบ่งเป็น กายิกทุกข์ หรือทุกข์ทางกาย และเจตสิกทุกข์หรือทุกข์ทางใจ หรือโทมนัส (พระราชวรมณี, 2528, น. 73) กล่าวได้ว่า ความเหงาเป็นทุกข์ทางใจอย่างหนึ่ง

<sup>1</sup> อวิชชา = ความไม่รู้จริง, ความหลงอันเป็นเหตุให้ไม่รู้จริง (พระราชวรมณี, 2533, น. 389); ตัณหา = ความทะยานอยาก, ความดิ้นรน, ความปรารถนา, ความแสหา (พระราชวรมณี, 2533, น. 72)

<sup>2</sup> อริยสัจ 4 ซึ่งถือเป็นหลักธรรมสำคัญที่ถือว่าครอบคลุมคำสอนทั้งหมดของพุทธศาสนา นั้น ทั้ง 4 ข้อนี้สามารถย่อเหลือ ฝ่ายมีทุกข์ (ข้อ 1 ทุกข์ และข้อ 2 สาเหตุของทุกข์) และฝ่ายหมดทุกข์ (ข้อ 3 ภาวะที่ไม่มีทุกข์ที่จะต้องดับ และข้อ 4 ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) (ดู พระธรรมปิฎก, 2538, น. 892, 893-899) อนึ่ง เป็นที่น่าสังเกตว่า การกล่าวถึงทุกข์ก่อนสาเหตุแห่งทุกข์ และการกล่าวถึงภาวะที่ไม่มีทุกข์ที่จะต้องดับก่อนข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เป็นวิธีการแสดงที่เริ่มจาก “ผล” ก่อน แล้วจึงกล่าวถึง “เหตุ”

ในชุดทักข์ 3 อันประกอบด้วยทักข์ที่เป็นทุกขทักข์ (ความรู้สึगतักข์) วิปริณามทักข์ (ทักข์ที่แฝงอยู่ในความแปรปรวน) สังขารทักข์ (ทักข์ตามสภาพสังขาร) นั้น (พระธรรมปิฎก, 2538, น. 70/13) สามารถจัดความเหงาในฐานะที่เป็นทุกขทักข์ หรือความรู้สึगतักข์ ตามการแบ่งทักข์ชุดนี้

ในชุดทักข์ 12 เช่น ความเกิด ความแก่ ความตาย ความคับแค้นใจ ฯลฯ (พระธรรมปิฎก, 2538, น. 70/14-70/15) บางข้อน่าจะครอบคลุมความเหงาได้ หรือนัยหนึ่งความเหงาสามารถเป็นส่วนหนึ่งในประเภททักข์ข้อนั้น เช่น โสกะ (ความเศร้าโศก) ปิยะวิปโยค (การพลัดพรากจากสิ่งรัก)

ในการกล่าวถึงมุมมองพุทธศาสนากับความเหงาในที่นี้ ผู้ศึกษาขอดำเนินเรื่องตามแนวอริยสัจ 4 ที่กล่าวข้างต้น โดยผู้ศึกษาขอเน้นใช้หนังสือ *พุทธธรรม ฉบับขยายความ* เขียนโดยพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ซึ่งเป็นหนังสือซึ่งได้รับการยอมรับว่า อธิบายหลักการ และข้อปฏิบัติทั่วไปของพุทธศาสนาด้วยภาษา ที่สื่อกับคนสมัยใหม่ และด้วยรูปแบบวิชาการในปัจจุบันอย่างมีความโดดเด่นอย่างมาก เป็นทางผ่านสำคัญไปสู่ความเข้าใจมุมมองของพุทธศาสนาต่อความเหงา นอกจากนี้ จะได้ใช้หนังสืออธิบายพุทธศาสนาเล่มอื่นๆ ที่สำคัญประกอบอีกด้วย

จากการสำรวจตรวจสอบหนังสือ *พุทธธรรม* พบว่า มีคำว่า ความเหงา 1 แห่ง และคำที่มีความหมายเดียวกับคำว่า ความเหงา (แม้บางคำอาจไม่ใช่คำนาม) 4 คำ ได้แก่ ว้าเหว (มีใช้ 2 แห่ง) หงอยเหงาหรือเหงาหงอย (มีใช้ 4 แห่ง) อ้างว่าง (มีใช้ 1 แห่ง) และคำว่า ความเค้งคว้าง อ้างว่าง (1 แห่ง)<sup>1</sup>

<sup>1</sup> แม้ว่าในดัชนีเนื้อเรื่องของ *พุทธธรรม* จะไม่มีคำว่า ความเหงา ก็ตาม แต่เท่าที่ผู้ศึกษาพบ คำนี้ปรากฏอยู่ในเนื้อเรื่องหน้า 115

สำหรับ คำว่า ว้าเหว (คำวิเศษณ์) ดัชนีระบุอยู่ในหน้า 674 (อย่างไรก็ดี เท่าที่ผู้ศึกษาตรวจพบ ยังปรากฏในหน้า 115 อีกแห่ง)

คำว่า หงอยเหงา (คำวิเศษณ์) ดัชนีระบุอยู่ในหน้า 892 (อย่างไรก็ดี เท่าที่ผู้ศึกษาตรวจพบ ยังปรากฏในหน้า 829 (คำว่า เหงาหงอย ซึ่งมีความหมายเดียวกัน ในที่นี้ขอจัดอยู่ในคำเดียวกัน), 834, 908 (ความหงอยเหงา)

คำว่า อ้างว่าง (คำวิเศษณ์) ดัชนีระบุอยู่ในหน้า 674

คำว่า ความเค้งคว้างอ้างว่าง ไม่ปรากฏอยู่ในดัชนี แต่ผู้ศึกษาพิจารณาว่าท่านน่าจะหมายถึงความเหงา โดยอยู่ในหน้า 385)

พอประมวลได้ว่า พระธรรมปิฎกได้กล่าวถึงคำว่า ความเหงา ในประเด็นต่างๆ ได้แก่ ประเด็นในหัวข้อที่เกี่ยวกับสมุทัยหรือเหตุให้เกิดทุกข์ โดยท่านกล่าวถึงความเหงาในฐานะเป็นผลหรืออาการหนึ่งของการมีตัณหาและอวิชชาโดยทั่วไป (คือไม่เจาะจงว่าตัณหาใด หรือนัยหนึ่งอาจกล่าวได้ว่า ครอบคลุมตัณหาทั้ง 3 คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา) (พระธรรมปิฎก, 2538, น. 674) และกล่าวในแง่ที่เป็นผลหรืออาการหนึ่งของภวตัณหา (พระธรรมปิฎก, 2538, น. 384-385) ตลอดจนกล่าวในแง่ที่เป็นผลหรืออาการหนึ่งของการมีวิภวตัณหา (พระธรรมปิฎก, 2538, น. 115) นอกจากนั้นแล้ว ท่านยังกล่าวถึงความเหงาในหัวข้อนิโรธ (ภาวะที่ไม่มีทุกข์ที่จะต้องดับ) ซึ่งไม่มีสภาพความเหงาหลงเหลืออยู่ (พระธรรมปิฎก, 2538, น. 908) และในหัวข้อเกี่ยวกับมรรค (ทางดับทุกข์) ในส่วนสัมมาสมาธิในแง่ที่ความเหงาเป็นส่วนหนึ่งของนิโรธ (สิ่งที่กีดกันการทำงานของจิต) ข้อถีนมีตระ (ความหดหู่และเซื่องซึม) (พระธรรมปิฎก, 2538, น. 829) ดังผู้ศึกษาจะได้กล่าวอ้างอิงไปตามลำดับ โดยจะขยายการอภิปรายและอ้างอิงเกี่ยวกับมรรค 8 โดยเฉพาะประเด็นสัมมาสติด้วย

สมุทัยหรือเหตุให้เกิดทุกข์ที่พระพุทธเจ้าทรงชี้คือ ตัณหา ในฐานะเป็นตัวที่เห็นได้เด่นชัดก่อนในเบื้องต้น หรือที่พระธรรมปิฎกใช้คำว่า “ตัวแสดงหน้าโรง”<sup>1</sup> (พระธรรมปิฎก, 2533, น. 683) ตัณหาสามารถแบ่งตามอาการ ได้ 3 อย่าง คือ

1. กามตัณหา (craving for sense-pleasure) ความอยากได้สิ่งสำหรับสนองความต้องการทางประสาททั้ง 5
2. ภวตัณหา (craving for self-existence) ความอยากได้สิ่งต่างๆ โดยสัมพันธ์กับภาวะชีวิตอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือความอยากในภาวะชีวิตที่จะอำนวยสิ่งที่

---

โดยสรุป ทั้งคำว่า ความเหงา และคำที่มีความหมายเดียวกันรวมแล้ว 5 คำใน 9 แห่งนี้ กระจายอยู่ใน 7 หน้า คือหน้า 115 (ความเหงา, ว้าเหว), หน้า 385 (ความเคืองคว้างอ้างว้าง), หน้า 674 (ว้าเหว, อ้างว้าง), หน้า 829, 834, 892, 908 (เหงอยเหงา)

<sup>1</sup> หรือถ้าจะกล่าวอย่างเต็มความในรูปปฏิเสธสมุปปาท (สภาพอาศัยปัจจัยเกิดขึ้น) ในส่วนวิภูฏ 3 (วิภูฏะ = การวนเวียน) ส่วนที่เรียกว่า กิเลส 3 (กิเลส = สิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง) ประกอบด้วยอวิชชา ตัณหา อุपाทาน (ความยึดมั่น, ความถึมั่นด้วยอำนาจกิเลส) พุทธศาสนาพิจารณาว่า กิเลสทั้งสามมีความเกี่ยวเนื่องกันตลอดเวลา เมื่อกิเลสตัวหนึ่งเกิด กิเลสอีกสองตัวที่เหลือก็เกิดตาม หรืออาจกล่าวอย่างง่ายได้ว่า ความไม่รู้ความจริงทำให้เกิดความยึดมั่นถึมั่นในตัวตนและทำให้มีความทะยานอยาก

ปรารถนานั้นๆได้ ในความหมายที่ลึกซึ้งคือ ความอยากในความมีอยู่คงอยู่ของ ตัวตนที่จะได้เป็นอย่างใดอย่างหนึ่งยั่งยืนตลอดไป

3. วิภวตัณหา (craving for non-existence or self-annihilation) ความอยากให้ ตัวตนพ้นไป ขาดหาย พრაกหรือสูญสิ้นไปเสียจากสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือภาวะชีวิต อย่างใดอย่างหนึ่งที่ไม่ปรารถนา<sup>1</sup>(พระธรรมปิฎก, 2538, น. 115 และดู น. 492)

ตัณหาที่มีความสัมพันธ์กับทิวฏฐิ<sup>2</sup> ในทิวฏฐิสูตได้ระบุถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับ ความสัมพันธ์นี้ กล่าวคือ แม้ทั้งสองจะเป็นมโนทัศน์เฉพาะต่าง แต่พระพุทธเจ้าตรัสควบคู่กัน เพราะ “เป็นของเนื่องกัน อิงอาศัยกัน” (พระธรรมปิฎก, 2538, น. 150/1) หรือ “ใกล้ชิด อยู่ในชุด เดียวกัน อิงอาศัยกัน” (พระธรรมปิฎก, 2538, น. 150/2) โดยเฉพาะภวตัณหาคู่กับสัสสตทิวฏฐิ (เชื่อว่า อัตตานั้นยั่งยืน) วิภวตัณหาคู่กับอุจเฉททิวฏฐิ (เชื่อว่า อัตตาขาดสูญ) ดังพระธรรมปิฎกสรุป ตอนหนึ่งว่า

คนพวกหนึ่งยินดีในภพ ปรารถนาภพ (ภวรม,ภวอภิม = ภวตัณหา) และมีความเห็น ยึดติดถือมั่นว่า ภพนั้นเป็นที่น่ายินดี เป็นที่รองรับความยั่งยืนของอัตตา เป็นสภาพที่ น่าปรารถนา (ภวทิวฏฐิ) ส่วนคนอื่นอีกพวกหนึ่งเกลียดชังภพ ชื่นชมยินดีวิภพ ปรารถนา ความขาดสูญ (วิภวอภิม = วิภวตัณหา) และมีความเห็นเชื่อถือยึดถือว่า อัตตาจะ ขาดสูญ (วิภวทิวฏฐิ = อุจเฉททิวฏฐิ) (พระธรรมปิฎก, 2538, น. 150/1-150/2)

พึงทำความเข้าใจว่า ตัณหาทั้ง 3 ล้วนเป็นราคะ หรือ “ความใคร่ ความติดใคร่ ความ ยินดี ความคล้อยไปหาความเพลิดเพลิน ความใฝ่รักเพลิดเพลิน ความติดใคร่แห่งจิต” ทั้งสิ้น ( พระ ธรรมปิฎก, 2538, น. 150/2-150/3) ดังข้อความในพระอภิธรรมปิฎก เช่นตอนหนึ่งซึ่งอธิบาย ตัณหา 3

บรรดาตัณหา 3 นั้น ภวตัณหาเป็นไหน? ความใคร่ ความติดใคร่ ความยินดี ความ คล้อยไปหาความเพลิดเพลิน ความใฝ่รักเพลิดเพลิน ความติดใคร่แห่งจิต ที่เป็นไป พร้อมด้วยภวทิวฏฐิ ,นี้เรียกว่า ภวตัณหา. วิภวตัณหา เป็นไหน? ความใคร่ ความติด ใคร่ ความยินดี ความคล้อยไปหาความเพลิดเพลิน ความใฝ่รักเพลิดเพลิน ความติด

<sup>1</sup> หนึ่ง พึงย้าว่า ความหมายของคำว่า วิภวตัณหา ดูเป็นคำสำคัญที่มีปัญหาเกี่ยวกับ ความไม่ชัดเจน และเป็นเรื่องที่วงการพุทธศาสนามีความเห็นที่ขัดแย้งกัน เนื่องจากไม่มีพุทธดำรัส โดยตรง (พุทธทาสภิกขุ, 2527, น. 319 และดู พระธรรมปิฎก, 2538, น. 150-150/4)

<sup>2</sup> ทิวฏฐิหรือความเห็น,ทฤษฎี ที่คู่กับตัณหานั้น พุทธศาสนาก็เป็นมิจฉาทิวฏฐิ (ความเห็นที่ผิด) เทียบได้กับอวิชชาหรือความไม่รู้ ที่ได้กล่าวก่อนหน้านี

ใครแห่งจิต ที่เป็นไปพร้อมด้วยอุจเฉทปฏิญญา, นี้เรียกว่า วิภวตัณหา. ตัณหาที่เหลือนอกนั้นเรียกว่า กามตัณหา . . . (อภิ.วิ.35/933/494 อ้างถึงใน พระธรรมปิฎก, 2538, น. 150/2-150/3)

พระธรรมปิฎกกล่าวถึงความเหงาในแง่ที่เป็นผล หรืออาการหนึ่งของการมีอวิชชาและตัณหาโดยทั่วไป (ตัณหาทั้ง 3 คือกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา) ตอนหนึ่งว่า ความเหงาเป็นผลอันหนึ่งของการมองและคิด ตามแนวอวิชชาตัณหา ดังข้อความว่า

. . . การมองและการคิดตามแนวของอวิชชาตัณหา นี้ เป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามที่อยากให้มีมันเป็นหรือไม่อยากให้มีมันเป็น เป็นการคิดตามอำนาจความติดใจหรือขัดใจ การคิดแบบนี้ นอกจากทำให้ไม่มองเห็นตามความเป็นจริง เกิดความเอนเอียงไปตามความชอบความชัง ทำให้เข้าใจผิด หลงผิด หรือได้ภาพที่บิดเบือนแล้ว ยังทำให้เกิดความขุ่นมัว เศร้าหมอง ความเหี่ยวแห้ง อ้างอ้าง ว้าเหว่ หวั่นหวาด ความสมหวังผิดหวัง ความกดดัน ความคับข้องใจต่างๆซึ่งรวมเรียกว่าความทุกข์ตามมาด้วย . . . (พระธรรมปิฎก, 2538, น. 674 - เน้นโดยผู้ศึกษา)

สำหรับความเหงาในแง่ที่เป็นผลหรืออาการหนึ่งของภวตัณหา พระธรรมปิฎกได้อธิบายไว้ตอนหนึ่งเกี่ยวกับที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเรื่องอนัตตา โดยตรัสพร้อมควบคู่ไปกับสิ่งที่ถูกยึดว่าเป็นอัตตา และตัวความยึดถือที่จะต้องละเสีย แต่พระพุทธเจ้าไม่ทรงตรัสตอบสำหรับทางอภิปรายที่มีผู้ถาม เช่น อัตตา มีหรือไม่มี เพราะหากไปตรัสโดยผู้ฟังยังคงยึดในภวตัณหา เมื่อถูกปฏิเสธว่าไม่มีอัตตา ก็จะทำให้เกิดความเคืองแค้นอ้างอ้าง<sup>1</sup> ขออนุญาตอ้างอิงข้อความอธิบายในรายละเอียดซึ่งมีสำคัญและยากแก่การรวบรัดดังนี้

. . . ที่ว่าเป็นอัตตานั้น ความจริงก็คือ ความสำคัญหมายว่าเป็นอัตตา หรือภาพอัตตาที่ยึดเอาไว้ได้อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ระหว่างภวตัณหา กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ถูกยึดว่าเป็นอัตตา อัตตานั้นเนื่องอยู่กับสิ่งที่ถูกยึดถือ แต่ก็ไม่มีอยู่ต่างหากจากภวตัณหาที่เป็นสาเหตุให้ยึดถือ สิ่งที่ถูกยึดถือย่อมเป็นไปตามสภาพหรือกฎธรรมดาของมัน ไม่เกี่ยวกับการที่ใครจะไปยึดมั่นว่าเป็นอัตตาหรือไม่ สิ่งที่ต้องจัดการแท้จริงคือ ภวตัณหา เมื่อละภวตัณหาได้ ก็ละอัตตาหรือภาพอัตตาที่ยึดถือหรือหมายมั่นไว้ในใจได้ด้วย เมื่อละอย่างนี้แล้ว ปัญหาเรื่องอัตตาเป็นอันจบสิ้นไปในตัว ไม่ต้องยก

<sup>1</sup> โปรดพิจารณาการนำเสนอภาพตัวอย่างท่าทีของพระพุทธเจ้า และความรู้สึกของบุคคลที่ยึดมั่นในตัวตน เมื่อทราบในทางเหตุผลว่าไม่มีตัวตนให้ยึด ทำให้รู้สึกเหงา ในรูปวรรณกรรม เรื่อง กามนิต ในบทที่ 20 เด็กดี

อัตรตาหรือภาพอัตรตานั่นไปใส่ให้แก่สิ่งใดอื่นอีก อัตรตายุติที่การทำลายความยึดถือที่มีมาแต่เดิมเท่านั้น และเป็นไปเองพร้อมกับการละความยึดถือได้ แต่ตรงข้าม ถ้ายังละภวัตถุหาไม่ได้ ก็ไม่มีทางแก้ปัญหาสำเร็จ เมื่อถูกปฏิเสธ อาจยอมรับโดยทางเหตุผล แต่ลึกซึ้งลงไปเป็นการฝืนต่อภวัตถุหา จึงไม่อาจยอมรับได้ เมื่อถูกปฏิเสธอย่างหนึ่ง ก็ต้องความหาอย่างอื่นมายึดต่อไป อาจออกในรูปอัตรตาอย่างใหม่ หรือประชิดด้วยทฤษฎีที่ตรงข้ามกับอัตรตา คือความไม่มีอัตรตานิอัตรตาดุสฎ

... พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นว่าสิ่งที่ผู้ฟังยึดถือว่าเป็นอัตรตาอยู่นั้น ผิดพลาดไม่ถูกต้องอย่างไร ไม่อาจยึดถือได้จริงอย่างไร เมื่อผู้ฟังมองเห็นความเข้าใจผิดของตนก็จะมองเห็นโทษของการยึดถือไปด้วยในตัว พร้อมทั้งมองเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการไม่ยึดถือเข้าใจความหมายของการเป็นอยู่อย่างไม่ยึดมั่นเป็นอิสระ รู้ว่าควรจะทำปฏิบัติต่อชีวิตอย่างไร ควรวางท่าทีอย่างไรต่อโลกจึงจะถูกต้อง เป็นการก้าวหน้าไปอย่างมีจุดหมาย ไม่ทิ้งช่องว่างไว้ให้เกิดความเคืองคว้างอ้างว้างสำหรับภวัตถุหาจะก่อปมปัญหาทางจิตวิทยาแก่ผู้ฟัง ... (พระธรรมปิฎก, 2538, น. 384-385)

สำหรับความเหงาในแง่ที่เป็นผลหรืออาการหนึ่งของการมีวิภวัตถุหา ท่านอธิบายว่าเป็นอาการแสดงออกในรูปที่หยาบว่า “. . . ตัณหาชนิดนี้ (วิภวัตถุหา-ความอยากให้ตัวตนพ้นไป) แสดงออกในรูปที่หยาบ เช่น ความรู้สึกเบื่อหน่าย ความเหงา ว้าเหว่ ความเบื่อดัวเอง ความซังตัวเอง ความสมเพชตนเอง ความอยากทำลาย เป็นต้น” (พระธรรมปิฎก, 2538, น. 115 - เน้นโดยผู้ศึกษา)

และอีกตอนที่ผู้ศึกษาตีความว่า ท่านน่าจะหมายถึงว่าความเหงาเป็นผลหรืออาการหนึ่งของการมี “วิภวัตถุหา”<sup>1</sup> โดยท่านเริ่มจากชี้ถึงปัญหาทั่วไปของตัณหา ซึ่งมีอาการสำคัญ 2 อย่างคือ ความขาดแคลนหรือรู้สึกว่าจะขาดแคลน และความกระวนกระวาย ทำให้ต้องดิ้นรนสนองตอบ เมื่อยังไม่ได้ก็ทุกข์ ยิ่งอยากมากยิ่งขึ้นทุกข์มาก ซึ่งครั้งได้มาซึ่งการตอบสนองของความอยาก

<sup>1</sup> ในที่นี้ ขอใช้ตามความหมายที่มักยึดถือกันทั่วไปที่หมายถึง ความอยากไม่เป็นนั่นไม่เป็นนี่ ซึ่งน่าจะมาจากการแปลคำว่า วิ = ไม่ แต่อย่างไรก็ตาม หากตีความตามแนวสำนักสันตติโคก ความอยากไม่เป็นนั่นไม่เป็นนี่ กับความอยากเป็นนั่นเป็นนี่ ล้วนเป็นความอยากเกี่ยวกับการเป็นทั้งสิ้น หรือต่างก็เป็นภวัตถุหา สำหรับคำว่า วิภวัตถุหา นั้น สำนักสันตติโคกเห็นว่า เป็นตัณหาที่ละเอียดลึกซึ้งยิ่งกว่าภวัตถุหา โดยทั้งนี้สำนักสันตติโคกแปลคำว่า วิ = ยิ่ง (สุนัย เศรษฐบุญสร้าง, 2529)

นั่น ก็ “สุข” เพียงชั่วครว และจะทุกข์เพราะยังคงอยากอยู่ต่อไป ซึ่งเมื่อไม่อาจสนองตอบได้ ก็ยิ่งทุกข์มาก จากนั้นท่านได้กล่าวถึงอาการของ “ความทุกข์ที่ไม่รู้จะอยากอะไร” ดังนี้

. . . แต่ที่ร้ายยิ่งกว่านั้นอีก เมื่อฝากความสุขไว้กับความอยากและกระบวนการสนอง  
 ระวังความอยากจนเคยชิน ต่อไปเมื่อไม่มีสิ่งที่อยาก ไม่พบสิ่งที่อยาก ไม่พบสิ่งนำ  
 อยาก หรือสิ่งที่เคยอยากก็หายอยากเสียแล้ว ว่างจากกิจกรรมสนองความอยาก  
 หรือไม่รู้จะอยากอะไร ก็จะมีแต่ความเบื่อหน่าย หงอยเหงา ซึม และแข็ง ซีวิต  
 กลายเป็นภาวะที่ทนไม่ได้ ไร้ความหมาย เป็นความทุกข์อีกแบบหนึ่ง แต่เป็นความ  
 ทุกข์ที่ไม่มีรสชาติ อาจยิ่งยกว่าความทุกข์แบบกระวนกระวายเมื่อยังไม่ได้สนองรับ  
 ความอยากเสียอีก... (พระธรรมปิฎก, 2538, น. 892)

จากข้อความอธิบายต้นเหตุทั้ง 3 ของพระธรรมปิฎกที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า  
 ความเหงาเป็นอาการหรือผลจากการที่มีต้นเหตุทั้ง 3 ไม่ว่าจะกามตัณหา ภวตัณหา หรือวิภวตัณหา  
 และหากพิจารณาตีความว่า ต้นเหตุทั้งสามซึ่งล้วนเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความเพ็ดเพลินยินดีนั้น  
 มีความหยابความละเอียดแตกต่างกันไปตามลำดับ ตั้งแต่ขั้นแรกสุดคือกามตัณหา ไปยัง  
 ภวตัณหา และวิภวตัณหา แล้ว ก็อาจอนุมานได้ว่า ความเหงาซึ่งสามารถเป็นผลอันหนึ่งของ  
 ต้นเหตุแต่ละอย่างนั้น มีระดับความละเอียดประณีตแตกต่างกันไป<sup>1</sup>

หลังจากที่ได้กล่าวถึงความเหงาในฐานะทุกข์ และสมุทัยหรือเหตุให้เกิดทุกข์เหงามา  
 จากการมีต้นเหตุแล้ว ในขั้นนิโรธหรือความดับทุกข์ ก็พบว่า ใน พุทธธรรม พระธรรมปิฎกได้ชี้ว่า  
 ความดับทุกข์ทำให้ความเหงาหมดไป ดังข้อความว่า

นิโรธ คือ ความดับทุกข์ หรือภาวะหมดปัญหา เมื่อได้กล่าวถึงทุกข์หรือปัญหาพร้อม  
 ทั้งสาเหตุ อันเป็นเรื่องร้ายไม่น่าพึงใจแล้ว . . . พระพุทธเจ้าตรัส (เกี่ยวกับนิโรธ) . . .  
 แสดงให้เห็นว่า ทุกข์ที่บีบคั้นนั้นสามารถดับลงได้...เพราะสาเหตุแห่งปัญหาหรือความ  
 ทุกข์นั้นเป็นสิ่งที่กำจัดหรือทำให้หมดสิ้นไปได้ ทุกข์หรือปัญหาดังอยู่ได้ด้วยอาศัยเหตุ  
 เมื่อกำจัดเหตุแล้ว ทุกข์ที่เป็นผลก็พลอยดับสิ้นไปด้วย เมื่อทุกข์ดับไปปัญหาหมดไป ก็  
 มีภาวะหมดปัญหา หรือภาวะไร้ทุกข์ปรากฏขึ้นมาอย่างเป็นไปเอง . . . . .เมื่อกำจัด  
 ต้นเหตุ พร้อมทั้งกิเลสส่วนเครื่องที่คอยกดขี่บีบคั้นครอบงำและหลอนล่อจิตลงได้ จิตก็  
 ไม่ต้องถูกทรมานด้วยความเร่าร้อน รำรน กระวนกระวาย ความหวาดหวั่นพรั่นกลัว  
 ความกระทบกระทั่ง ความหงอยเหงา และความเบื่อหน่าย ไม่ต้องหวังความสุข

<sup>1</sup> อย่างไรก็ตาม ผู้ศึกษาเห็นว่าการศึกษาความเหงาโดยเทียบกับภวตัณหาและ  
 วิภวตัณหาน่าจะเป็นหัวข้อใหญ่ที่แยกต่างหากออกไป

เพียงด้วยการวิ่งหนีหลบออกไปจากอาการเหล่านี้บ้าง แก้ไขด้วยอะไรมาเติมมากลบ ปิดไว้หรือมาทดแทนให้บ้าง หาที่ระบายออกไปภายนอกบ้าง พอผ่านไปคราวหนึ่งๆ แต่คราวนี้จิตหลุดพ้นเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง (หมายถึง จิตที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวตนหรืออัตตา-ผู้ศึกษา) ปลอดภัยโล่งเบา มีความสุขที่ไร้ใฝ่ฝาดโดยไม่ต้องสะดุดพะพานสิ่งกังวลคั่งค้างใจ สงบ สดชื่น เบิกบาน ผ่องใสได้ตลอดทุกเวลาอย่างเป็นปกติของใจ บรรลุภาวะสมบุรณ์แห่งชีวิตด้านใน (พระธรรมปิฎก, 2538, น. 908 - เน้นโดยผู้ศึกษา)

สำหรับในหัวข้อมรรคหรือวิธีปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์นั้น ท่านไม่ได้กล่าวเจาะจงในการแก้ไขทุกข์เหงาโดยตรง เพียงแต่กล่าวอยู่ในการอธิบายในหัวข้อสัมมาสมาธิ ในเรื่องสิ่งที่ไม่ใช่สมาธิและเรื่องความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิ อย่างไรก็ตาม ก่อนที่จะกล่าวถึงประเด็นความเหงาที่มีกรกล่าวถึงนั้น ผู้ศึกษาขอเริ่มจากนำเสนอภาพรวมเกี่ยวกับมรรคด้วย เพราะอาจนำความรู้ดังกล่าวไปพิจารณาหาแนวทางแก้ไขความเหงาในฐานะหนึ่งในทุกข์ใจต่อไปได้

มรรคหรือวิธีปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์มีองค์ 8 (หรือ 8 ข้อที่ต้องปฏิบัติไปพร้อมกันทั้งหมดอย่างเป็นหนึ่งเดียว=เอกสมังคี หรือ มัคคสมังคี) ประกอบด้วย

1. สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ หรือ “ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง”<sup>1</sup>) ได้แก่ ความรู้ในอริยสัจ 4 (ความรู้ในทุกข์ ในเหตุให้เกิดทุกข์ ในความดับแห่งทุกข์ และในทางดำเนินให้ถึงความดับแห่งทุกข์)
2. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ หรือ “ความนึกคิดที่ถูกต้อง”<sup>2</sup>) เป็นความคิดหรือความไตร่ตรองที่ถูกต้อง ได้แก่ ความคิดในการออกจากกาม (กาม = ความสุขเพลิดเพลินยินดีที่เกิดจากรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส) ความคิดในการไม่ผูกพยาบาท ความคิดในการไม่เบียดเบียน

<sup>1</sup> ผู้ศึกษาคิดว่า การแปลสัมมาทิฐิว่า เห็นชอบ อาจยากแก่การเข้าใจของผู้ใช้ภาษาไทยทั่วไปในปัจจุบัน การแปลว่า ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง น่าจะทำให้เข้าใจง่ายกว่า หนึ่งในภาษาอังกฤษ ก็ใช้คำว่า right understanding (พระราชาธรรมณี, 2528, น. 251)

<sup>2</sup> ผู้ศึกษาคิดว่า การแปลสัมมาสังกัปปะว่า ดำริชอบ อาจยากแก่การเข้าใจของผู้ใช้ภาษาไทยทั่วไปในปัจจุบัน เพราะอาจเข้าใจต่างจากที่พจนานุกรมบัญญัติ ดูเหมือนคนไทยจำนวนไม่น้อยเข้าใจว่า ดำริ หมายถึง “สั่ง” หรือ “ต้องการ”) ด้วยเหตุนี้ ผู้ศึกษาจึงเห็นว่า การแปลว่า ความนึกคิดที่ถูกต้อง น่าจะทำให้เข้าใจง่ายกว่า โดยผู้ศึกษานำมาจากคำอธิบายของพระธรรมปิฎก (2538, น. 749) หนึ่งในภาษาอังกฤษ แปลว่า right thought (พระราชาธรรมณี, 2528, น. 251)

3. สัมมาวาจา (เจระจาชอบ) ได้แก่ เจตนางดเว้นการพูดเท็จ เจตนางดเว้นการพูดส่อเสียด เจตนางดเว้นการพูดหยาบ เจตนางดเว้นการพูดเพ้อเจ้อ

4. สัมมากัมมัณตะ (กระทำชอบ) ได้แก่ เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนางดเว้นจากการลักทรัพย์ เจตนางดเว้นจากการประพฤตินิดในกาม

5. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) ได้แก่ เว้นการประกอบอาชีพในทางที่ผิด ประกอบสัมมาชีพ

6. สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) ได้แก่ การทำความเพียรพยายาม 4 อย่าง คือ เพียรระวังไม่ให้บาปอกุศลไม่ให้เกิดขึ้น เพียรละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรพยายามสร้างบุญกุศลใหม่ให้เกิดขึ้น และเพียรพยายามรักษาบุญกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่ต่อไป

7. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) ได้แก่ การมีสติเฝ้าดู หรือเจริญสติปัฏฐาน 4<sup>1</sup> คือ เห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ และเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ<sup>2</sup>

8. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) ได้แก่ การเข้าถึงฌาน 4 (ฌาน = การเพ่งอารมณ์/object จนใจแน่วแน่) คือ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน คำจำกัดความของสัมมาสมาธิที่มีในพระสูตรทั่วไป ปรากฏในข้อความดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสมาธิเป็นไฉน? (คือ) ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1. สงัดจากกามทั้งหลาย สงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌาน ซึ่งมีวิตก<sup>3</sup> มีวิจาร์<sup>4</sup> มีปีติ<sup>5</sup> และสุข เกิดแต่วิเวก อยู่

2. บรรลุทุติยฌาน ซึ่งมีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน มีภาวะใจเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร์ เพราะวิตกวิจาร์ระงับไป มีแต่ปีติและสุข เกิดแต่สมาธิ อยู่

<sup>1</sup> สติปัฏฐาน เป็นคำสมาสภาษาบาลี สติ+ปัฏฐาน คำว่า ปัฏฐาน = คงรักษาไว้ คงความรู้ตัวไว้

<sup>2</sup> จะได้สรุปโดยสังเขปอยู่ในประเด็นแนวทางแก้ไขทุกข์โดยการมีสติ (สัมมาสติ) ที่จะกล่าวต่อไป

<sup>3</sup> คำว่า วิตก ในที่นี้ไม่ได้หมายถึง เป็นทุกข์ ร้อนใจ หรือห่วงกังวล แต่หมายถึง การจรดจิตลงในอารมณ์ (object) (พระธรรมปิฎก, 2538, น. 303)

<sup>4</sup> หมายถึง การที่จิตเคล้าอยู่กับอารมณ์ (object) (พระธรรมปิฎก, 2538, น. 303)

<sup>5</sup> หมายถึง ความอิมใจ (พระธรรมปิฎก, 2538, น. 303)

3. เพราะปีติจางไป เธอจึงมีอุเบกขา<sup>1</sup>อยู่ มีสติสัมปชัญญะ และเสวยสุขด้วยกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายกล่าวว่า “เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข”

4. เพราะละสุขละทุกข์ และเพราะโสมนัสโทมนัสดับหายไปก่อน จึงบรรลุจตุตถฌานอันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา อยู่<sup>2</sup> (เช่น ที่.ม.10/299/349 ; ม.มู.12/149/125 ;ม.อุ.14/704/455 เป็นต้น, อ้างถึงใน พระธรรมปิฎก, 2538, น. 825)

มรรค 8 เป็นการแบ่งระบบการปฏิบัติธรรมทั้งหมดในแง่เนื้อหา ในแง่ลำดับในกระบวนการปฏิบัติหรือในเชิงการใช้งาน มีการจัดหมวดหมู่มรรค 8 ออกเป็นสิกขา 3 หรือไตรสิกขา (สิกขา=การศึกษา การฝึกอบรม) (พระธรรมปิฎก, 2538, น. 601) ประกอบด้วยอริศีลสิกขา อริจิตสิกขา อริปัญญาสิกขา หรือเรียกง่าย ๆ สั้น ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา โดยมีมรรคในข้อ 3-4-5 เป็นศีล (เจระจาชอบ กระทำชอบ เลี้ยงชีพชอบ) มรรคในข้อ 6-7-8 เป็นสมาธิ (พยายามชอบ ระลึกรู้ชอบ ตั้งจิตมั่นชอบ) และมีมรรคในข้อ 1-2 เป็นปัญญา (เห็นชอบ ดำริชอบ) (พระธรรมปิฎก, 2538, น. 603)

ในบรรดามรรคทั้ง 8 นั้น อาจกล่าวได้ว่า สามารถย่อย่อมรรคที่นำไปสู่การหลุดพ้นลงในข้อมรรค 7 สัมมาสติ ดังพุทธพจน์ที่ว่า สัมมาสติเป็นทางสายเดียว ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย ! หนทางนี้ (สติปัฏฐานสี่) เป็นหนทางเครื่องไปอันเอกทางเดียว (=เอกายนมรรค) เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงเสียซึ่งโสกะและปริเทวะ เพื่อความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อถึงทัฬหซึ่งญายธรรม เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง ; หนทางนี้คือ สติปัฏฐานสี่. สืออย่างไรเล่า ? สือคือ ภิกษุทั้งหลาย! ในกรณีนี้ ภิกษุ :-

1.เป็นผู้ตามเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌา (ความโลภ) และโทมนัส (ความเสียใจ)ในโลก ออกเสียได้

<sup>1</sup> หมายถึง ความมีใจเป็นกลาง (พระธรรมปิฎก, 2538, น. 303)

<sup>2</sup> ฌาน 4 มีรูปธรรมเป็นอารมณ์ (object) หรือเรียกอีกอย่างว่า รูปฌาน ท่านนิยมแบ่งเป็น 4 ระดับ โดยมีองค์ประกอบที่ใช้กำหนดระดับ ดังนี้

1. ปฐมฌาน (ฌานที่ 1) มีองค์ 5 คือ วิตก วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา
2. ทุตติยฌาน (ฌานที่ 2) มีองค์ 3 คือ ปีติ สุข เอกัคคตา
3. ตติยฌาน (ฌานที่ 3) มีองค์ 2 คือ สุข เอกัคคตา
4. จตุตถฌาน (ฌานที่ 4) มีองค์ 2 คือ อุเบกขา เอกัคคตา (พระธรรมปิฎก, 2538, น.

2.เป็นผู้ตามเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลก ออกเสียได้

3.เป็นผู้ตามเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลก ออกเสียได้

4.เป็นผู้ตามเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลก ออกเสียได้ (มหา.ที่.10/325/273. อ้างถึงใน พุทธทาสภิกขุ, 2527ข, น. 1176 ; และดู พระญาณโปกนิเถระ, 2538, น.1-2, 5, 21, 185-186)

ทั้งนี้ การทำสติปัฏฐาน 4 บริบูรณ์ โดยอานาปานสติ<sup>1</sup> บริบูรณ์ ย่อมทำให้โพชฌงค์ทั้ง 7<sup>2</sup> บริบูรณ์ และเมื่อโพชฌงค์ 7 บริบูรณ์ ย่อมทำวิชชา<sup>3</sup> และวิมุตติ<sup>4</sup> ให้บริบูรณ์ (อุปริ.ม.14/197-201/290 ; อุปริ.ม.14/201/291, อ้างถึงใน พุทธทาสภิกขุ, 2527ข, น. 1198-1208)

พึงตั้งข้อสังเกตว่า แม้คำว่า สติ หมายถึง การระลึกรู้ แต่สติในสัมมาสติ ไม่ได้หมายถึงระลึกรู้ธรรมดาเท่านั้น<sup>5</sup> แต่เป็นการระลึกรู้ในทางที่ถูกต้องด้วย (ระลึกชอบ) สัมมาสติหรืออาจกล่าวสั้นๆ ว่า “สติ” จึงหมายถึง ความสามารถในการควบคุมตนเองในทางที่ดีงามหรือเป็นกุศลกรรม สัมมาสติในทางปฏิบัติจึงคู่กับการมีสัมปชัญญะ (ความรู้ตัวทั่วพร้อม, ความรู้ตระหนักรู้, ความรู้ชัด) เสมอ (ดู มหา.ที่.10/112/90)

พระพุทธเจ้าทรงถือว่า การเจริญสัมมาสติ หรือสติปัฏฐาน 4 มีความสำคัญยิ่ง เป็นวิธีที่ง่าย ตรง และละเอียดสมบูรณ์<sup>6</sup> ให้ผลดีที่สูงที่สุดคือ ความหลุดพ้น<sup>1</sup> (ดู มหาวาร.ส.19/107-

<sup>1</sup> แปลว่า สติกำหนดที่ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ทุกกลมหายใจเข้าออก (พุทธทาสภิกขุ, 2535, น. 6)

<sup>2</sup> ประกอบด้วย สติ ธรรมวิจย วิริยะ ปีติ ปัสสาธิ สมาธิ อุเบกขา

<sup>3</sup> วิชชา แปลว่า ความรู้แจ้ง (พระราชวรมุนี, 2533, น. 272)

<sup>4</sup> วิมุตติ แปลว่า ความหลุดพ้น (พระราชวรมุนี, 2533, น. 279)

<sup>5</sup> เช่น โจรที่ปล้นฆ่าผู้คน อาจมีสติในความหมายนี้ แต่โจรนั้นไม่ได้มีสัมมาสติ; หรืออาจกล่าวได้ว่า ความหมายของสติโดยภาษาคนกับสติโดยภาษาธรรมนั้นต่างกัน (ดู กลุ่มปฏิบัติงานเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา, 2533, น. 227)

<sup>6</sup> รายละเอียดการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ปรากฏในพระสูตรสำคัญ คือ อานาปานสติสูตร ดู ใน พุทธทาสภิกขุ (2535); และมหาสติปัฏฐานสูตร สูตรที่ 22 แห่งที่ชนิกาย ดูรายละเอียด

108/398-399) จนกล่าวได้ว่า หัวใจของกรรมฐาน (กรรมฐาน= วิถีฝึกอบรมจิต ดู พระราชวรมุนี, 2533, น. 11) คือ สติปัฏฐาน 4<sup>2</sup>

การที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสำคัญของสติปัฏฐาน 4 ในฐานะทางสายเดียวนี้ ไม่ได้หมายความว่า การเจริญสติปัฏฐาน 4 จะกระทำได้โดยปราศจากศีล<sup>3</sup> การที่ในพระสูตรเกี่ยวกับสติปัฏฐาน พระพุทธองค์ไม่ได้กล่าวถึงพื้นฐานการปฏิบัติเรื่องศีลนั้น เพราะในบริบท (context) นั้น เป็นที่รู้จักกันดีในหมู่สาวกของพระพุทธองค์ จึงไม่จำเป็นที่จะตรัสซ้ำในพระสูตรที่ว่าด้วยเรื่องพิเศษเฉพาะนี้ (พระญาณโพนิกเถระ, 2538, น. 87)<sup>4</sup>

พระธรรมปิฎกได้อธิบายเรื่องสติ ด้วยภาษาสมัยใหม่อย่างน่าสนใจ ดังเช่น ตอนหนึ่ง ท่านได้อธิบายโดยสัมพันธ์กับหลักโยนิโสมนสิการ (การทำในใจโดยแยบคาย)<sup>5</sup> ดังนี้

พร้อมคำอธิบาย ใน พระญาณโพนิกเถระ (2538, ภาคสอง); และดู พุทธทาสภิกขุ (2527ข, น. 1176-1277)

<sup>1</sup> หมายถึง การพ้นจากยึดมั่นถือมั่นในตัวตน

<sup>2</sup> ผู้รู้หลายท่านจึงเลือกประเด็นสติปัฏฐาน 4 ในการสอนสาระสำคัญของการปฏิบัติในพุทธศาสนา ดังตัวอย่างเช่น งานเรื่อง *หัวใจกรรมฐาน (The Heart of Buddhist Meditation)* ของพระญาณโพนิกเถระ (2538) งานเรื่อง *The Miracle of Mindfulness : A Manual on Meditation* ของท่านติช นัท ฮันห์ (Thich Nhat Hanh, 1987) เป็นต้น

<sup>3</sup> สำหรับปัญญา และความเพียร นั้นเป็นองค์ธรรมที่อยู่ในสติปัฏฐาน 4 อยู่แล้ว อาจกล่าวเป็นภาษาสมัยใหม่ได้ว่า สติปัฏฐาน 4 มีลักษณะบูรณาการเนื้อหาของมรรคต่างๆ อยู่ในตัว ดังเช่นโพชฌงค์ 7 หรือองค์แห่งการตรัสรู้ ซึ่งอยู่ในสติปัฏฐาน ผู้เจริญสติปัฏฐาน ต้องรู้ชัดในขณะนั้นๆว่า โพชฌงค์ 7 แต่ละอย่าง มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่มี จะเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

<sup>4</sup> กล่าวตัวอย่างง่ายๆ เช่น คนที่พูดปด ประพฤติผิดศีลธรรม นั้น จิตไม่มีทางสามารถเจริญสติปัฏฐานได้เลย เพราะการที่จะเฝ้าดูจิตได้นั้น หมายถึงพื้นฐานจิตย่อมไม่ใช่อกุศลจิตอยู่แล้ว

<sup>5</sup> นอกจากประเด็นโยนิโสมนสิการแล้ว หนังสือ *พุทธธรรม* ได้กล่าวถึงหลักที่ควบคู่กันที่สำคัญคือหลักการมีปรโตโมหะที่ดีหรือกัลยาณมิตร อีกด้วย ซึ่งทำให้ดูแตกต่างจากหนังสือธรรมะทั่วไปก่อนหน้านี้ที่ไม่ค่อยกล่าวถึง โดยพระธรรมปิฎกได้ชี้ว่าทั้งที่ความจริงหลักทั้งสองมีอยู่ในสัดส่วนไม่น้อยในพระไตรปิฎก แต่อาจเป็นบางยุคสมัยที่ไม่มีเหตุให้เน้นหลักธรรมดังกล่าว ทำให้มีการเลื่อนลงไปในเวลาต่อมา ทั้งสองหลักนี้จัดเป็นกระบวนการเบื้องต้นก่อนเข้าสู่มรรคที่เป็นวิธี

สติเป็นองค์ธรรมสำคัญมีอุปการะมาก จำเป็นต้องใช้ในกิจทุกอย่าง ดังเป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้ว แต่มักมีปัญหาว่า ทำอย่างไรจะให้สติเกิดขึ้นทันเวลาที่ต้องใช้ และเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ทำอย่างไรจะให้คงอยู่ต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ไม่หลุดลอยขาดหายไปเสีย ในเรื่องนี้ ทางธรรมแสดงหลักไว้ว่า โยนิโสมนสิการเป็นอาหารหล่อเลี้ยงสติ ช่วยให้สติที่ยังไม่เกิด ก็เกิดขึ้น ช่วยให้สติที่เกิดขึ้นแล้วเกิดต่อเนื่องไปอีก คนที่มีความคิดเป็นระเบียบ ความคิดแล่นเรื่อย ได้เรื่องได้ราว เดินเป็นแถวเป็นแนว ย่อมคุมเอาสติไว้ใช้ได้เรื่อย . . . โยนิโสมนสิการเป็นการมองตามความเป็นจริง หรือมองตามเหตุ ไม่ใช่มองตามอวิชชาตัณหา พูดอีกอย่างหนึ่งว่า มองตามสิ่งที่ทั้งหลายมันเป็นของมัน ไม่ใช่มองตามที่เราอยากให้มันเป็น หรือไม่อยากให้มันเป็น ปุณฺณพอรับรู้อะไร ความคิดก็จะพรวดเข้าสู่ความชอบใจไม่ชอบใจทันที โยนิโสมนสิการทำหน้าที่เข้าสกัดหรือตัดหน้าในตอนนั้น ชิงเอาบทบาทไปเสีย แล้วเป็นตัวนำกระบวนการความคิดบริสุทธิ์ที่พิจารณาตามสภาวะตามเหตุปัจจัย คิดเป็นทางไปอย่างมีลำดับ ทำให้เข้าใจความจริง ทำให้เกิดกุศลธรรม อย่างน้อยก็ทำให้วางใจวางท่าทีและปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ ได้เหมาะสมดีที่สุดในคราวนั้นๆ พูดอย่างภาพพจน์ว่า โยนิโสมนสิการทำให้คนเป็นผู้ใช้ความคิด คือเป็นเจ้าของหรือเป็นนายของความคิด เอาความคิดมารับใช้ช่วยแก้ไข ปัญหาทำให้คนอยู่สุขสบาย ตรงข้ามกับอโยนิโสมนสิการ ซึ่งทำให้คนกลายเป็นทาสของความคิด ถูกความคิดปลุกปั่นจับเชิดให้เป็นไปต่างๆ ชักลากไปหาความเดือดร้อน วุ่นวายหรือถูกความคิดนั่นเองบีบคั้นให้ได้รับความทุกข์ทรมานต่างๆ อย่างไม่เป็นตัวของตัวเอง ฟังสังเกตด้วยว่า ในกระบวนการความคิดที่มีโยนิโสมนสิการเช่นนี้ สติสัมปชัญญะจะเข้ามาร่วมทำงานอยู่ด้วยเองโดยตลอด เพราะโยนิโสมนสิการเป็นอาหารคอยหล่อเลี้ยงมันอยู่เรื่อยๆ (พระธรรมปิฎก, 2538, น. 674-675)

พระธรรมปิฎกยังได้อธิบายการเจริญสติอีกตอนหนึ่ง ในฐานะการอยู่อย่างไม่มี ความทุกข์ที่จะต้องดับ<sup>1</sup> ซึ่งอยู่ในบันทึกท้ายพิเศษบทที่ 21 (ความดังกล่าวดังต่อไปนี้หลังจากการอธิบาย

ดับทุกข์ (หรือบุพภาคของการศึกษา, บุญนิมิตแห่งมัชฌิมาปฏิปทา) (บทที่ 17-18) ในที่นี้ อาจกล่าวโดยนัยได้ว่า หลักการมีปรโตโมสะที่ดีหรือกัลยาณมิตรน่าจะมีความเกี่ยวข้องในเชิงความสัมพันธ์ ในทางกลับกันกับความเหงา

<sup>1</sup> ซึ่งก็คือ การมองการเจริญสติในแง่โรธหรือการทำให้ไม่มีทุกข์ที่จะต้องดับ (พระธรรมปิฎก, 2538, น. 892) กล่าวนัยหนึ่ง สัมมาสติซึ่งเป็นส่วนของมรรคนั้น มองในแง่การเจริญได้ครบถ้วน ก็คือภาวะนิโรธนั่นเอง

ลักษณะของความอยากของมนุษย์ รวมถึงลักษณะของปัญหาความอยากที่ไม่รู้จะอยากอะไร ซึ่งทำให้เกิดอาการเช่นความเหงา) ดังนี้

การดำเนินชีวิตอีกแบบหนึ่ง (การมีสติ-ผู้ศึกษา) ซึ่งปราศจากปัญหาอย่างทีกล่าวนมาแล้วโดยสิ้นเชิง ก็คือการเป็นอยู่ในเวลาที่เป็นอย่างอยู่ หรือการมีชีวิตอยู่จริงในเวลานั้น ๆ ขณะนั้นๆ คือมีจิตใจรับรู้เต็มตื่นอยู่กับสภาพที่กำลังเป็นอยู่ประสพอยู่ หรือสิ่งที่เกี่ยวข้องต้องทำเป็นปัจจุบันในขณะนั้นๆ รู้เข้าใจสิ่งนั้นๆ สภาพนั้นๆ ตามสภาวะของมัน และพิจารณาจัดการสิ่งนั้นๆ เรื่องนั้นๆ ด้วยความรู้เข้าใจตามสภาวะนั้นๆ เรียกสั้นๆว่า เป็นอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ หรือด้วยสติปัญญา ตามหลัก**สติปัญญา**.....จะเรียกว่ามีสติตามทันปัจจุบัน หรือมีชีวิตอยู่ในขณะปัจจุบันก็ได้ ผู้ที่เป็นอยู่ตามหลักการนี้ที่เชื่อว่าเป็นผู้มีชีวิตอยู่อย่างแท้จริง (คนจำนวนมากไม่ได้มีชีวิตอยู่ เพราะชีวิตของเขาอยู่ในอดีตบ้าง อยู่ในอนาคตบ้าง) เมื่อมีชีวิตอยู่เต็มที่ในขณะนั้นๆ ก็ไม่มีความขาดบกพร่อง และไม่มีความเครียดวุ่นวายที่เกิดจากถูกความอยากเหนี่ยวหรือดึงให้เป็นเหมือนยางที่ยืดออกไป รับรู้และเสวยอารมณ์แต่ละขณะอย่างเต็มบริบูรณ์ เสรีสิ้นไปทีเดียว จึงมีความสุขเต็มอิ่มอยู่ในตัวตนที่ทุกๆขณะ ไม่ต้องอาศัยความสุขชนิดที่เกิดจากการสนองระดับความอยากดับทุกข์ไปได้คราวหนึ่งๆ คือไม่มีความทุกข์เกิดขึ้นที่จะต้องคอยตามดับ จึงเรียกก่ายๆว่า ความเป็นอยู่อย่างไร้ทุกข์ ซึ่งหมายถึงการมีความสุขบริบูรณ์อยู่ในตัวแล้วตลอดเวลา นี่คือการเปลี่ยนจากความเป็นอยู่อย่างมีทุกข์เป็นพื้นฐาน มาเป็น **ความเป็นอยู่อย่างมีความสุขเป็นพื้นฐาน** หรือมีความไร้ทุกข์เป็นพื้นฐาน ผู้ที่มีความไร้ทุกข์หรือความสุขอย่างนี้เป็นพื้นฐานของชีวิตแล้ว เมื่อต้องการเสวยความสุขอย่างใดๆ ที่อยู่ในวิสัยของตน ก็เสวยความสุขนั้นๆ อย่างได้รับความสุขเต็มที่ ถ้ายังเป็นผู้หาความสุขจากความอยากอยู่บ้าง แม้ในเวลาที่ไม่มีความต้องการสนองความอยากหรือไม่อาจสนองความอยาก ก็ไม่ประสบปัญหา เพราะมีความสุขแบบไร้ทุกข์นี้ยื่นพื้นเป็นหลักประกันอยู่ นอกจากนั้น ด้วยเหตุที่ไม่มีเงื่อนไขแห่งทุกข์เป็นปัญหาขัดขวางเหนี่ยวรั้งอยู่ภายใน เขาจึงเป็นผู้พร้อมที่จะทำกิจและจัดการปัญหาต่างๆภายนอก ไม่ว่าจะของบุคคลหรือของสังคมอย่างได้ผลเต็มบริบูรณ์แห่งความสามารถของเขา (พระธรรมปิฎก, 2538, น. 892 )

หรืออีกตอนหนึ่ง ท่านยังได้เพิ่มเติมการอธิบายการมีสติในแง่ส่งผลต่อทั้งด้านในคือตัวปัจเจก และด้านนอกคือต่อผู้อื่นหรือสังคม

... เมื่อจิตหลุดพ้นจากกิเลสที่บีบคั้นครอบงำหลอนล่อและเงื่อนปมที่ติดข้องใจภายใน เป็นอิสระ ผ่องใสแล้ว อวิชชาไม่มีอิทธิพลหนุนนำชักใยอีกต่อไป ปัญญาที่พลอยหลุดพ้นจากกิเลสที่บีบคั้น เคลือบคลุม บิดเบือน หรือย้อมสี บริสุทธิ์เป็นอิสระไปด้วย ทำให้สามารถคิดพิจารณาสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริง มองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะและตามเหตุปัจจัย เมื่อไม่มีอวิชชาตัดหน้าคอยชักให้ไขว้เขว ปัญญาที่เป็นเจ้าการในการชักนำพฤติกรรม ทำให้วางใจ ปฏิบัติตนแสดงออก สัมพันธ์กับโลกและชีวิตด้วยความรู้เท่าคติแห่งธรรมตา นอกจากปัญญานั้นจะเป็นรากฐานแห่งความบริสุทธิ์เป็นอิสระของจิตในส่วนชีวิตด้านในแล้ว ในส่วนชีวิตด้านนอก ก็ช่วยให้ใช้ความรู้ความสามารถของตนไปในทางที่เป็นไปเพื่อการแก้ปัญหา เสริมสร้างประโยชน์สุขได้อย่างแท้จริง สติปัญญาความสามารถของเขาถูกใช้ให้เป็นประโยชน์ได้เต็มที่ของมันไม่มีอะไรห่วงเหนียวบิดเบือน เป็นไปเพื่อความดีงามอย่างเดียว ซึ่งท่านเรียกว่าเป็นการดำเนินชีวิตด้วยปัญญา หรือชีวิตที่ดำเนินไปด้วยปัญญา ยิ่งกว่านั้น ในเมื่อจิตใจเป็นอิสระ ปลอดโปร่ง เป็นสุขอยู่เป็นปกติเอง ไม่ห่วงไม่กังวลเกี่ยวกับตัวตน ไม่ต้องคอยแสวงหาสิ่งเสพส่วย และคอยปกป้องเสริมความมั่นคงยิ่งใหญ่ของตัวตนที่แบกถือเอาไว้แล้ว จิตใจก็เปิดกว้างออก แผ่ความรู้สึกอิสระออกไป พร้อมทั้งจะรับรู้สุขทุกข์ของเพื่อนสัตว์โลก และคิดเกื้อกูลช่วยเหลือ โดยนัยนี้ **ปัญญา** จึงได้ **กรุณา** มาเป็นแรงชักนำชี้ช่องทางของพฤติกรรมต่อไป ทำให้ดำเนินชีวิตเพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่นได้เต็มที่ และในเมื่อไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในแง่ที่เป็นกิเลส ในแง่ที่ผูกพันจะเอาจะได้เพื่อตัวตนแล้ว ก็จึงสามารถทำการต่างๆ ที่ดีงาม บำเพ็ญกิจเพื่อประโยชน์สุขแก่ผู้อื่นได้อย่างแน่วแน่และเด็ดเดี่ยวจริงจัง สำหรับชีวิตด้านใน มีจิตใจเป็นอิสระ เป็นสุข ผ่องใส เบิกบาน เป็นความบริบูรณ์แห่งประโยชน์ตน เรียกว่า อุตตहितสมบัติ ส่วนชีวิตด้านนอก ก็ดำเนินไปเพื่อเกื้อกูลแก่ผู้อื่น เรียกว่า พรหิตปฏิบัติ เข้าคู่กัน เป็นอันครบลักษณะของผู้ที่ได้ประจักษ์แจ้งความหมายสูงสุดของนิโรธ (-หมายถึง ความดับทุกข์) (พระธรรมปิฎก, 2538, น. 908-909)

มีข้อน่าสังเกตเพิ่มเติมว่า สัมมาสมาธิและสัมมาสติในบางครั้งอาจดูยุ่งยากแก่การเข้าใจได้ไม่น้อย เช่น เมื่อพูดถึง “การฝึกสมาธิ” อาจกำลังหมายถึงการฝึกสติ (สัมมาสติ) หรืออาจหมายถึง การฝึกเพื่อให้ได้ผลคือสมาธิ (ภาวะที่จิตตั้งมั่น) ก็ได้ (สัมมาสมาธิ) ปัญหานี้ น่าจะมา

จากการที่คำว่า สมาธิ มีหลายความหมาย<sup>1</sup> ตามความเข้าใจของผู้ศึกษาที่พิจารณาจากคำจำกัดความของสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิเป็นมรรคที่มีฐานะประหนึ่งเป็น “ผล” ของการมีมรรคอื่นทั้ง 7<sup>2</sup>

สำหรับประเด็นความเหงามีฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของนิวรรณ์ 5 (= สิ่งขวางกั้นไม่ให้เกิดสมาธิ ประกอบด้วย 5 อย่างได้แก่ กามฉันท (ความอยากได้ออยากเอา) พยาบาท (ความขัดเคืองใจ) ถีนมีทระ (ความหดหู่และเซื่องซึม) อุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านและเดือดร้อนใจ) วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) นั้น พระธรรมปิฎกชี้ว่า ความเหงามีฐานะอยู่ในข้อถีนมีทระ กล่าวคือ ถีนมีทระซึ่งแยกเป็นถีนะ (ความหดหู่) และมิตระ (ความเซื่องซึม) นั้น อาการเหงามีฐานะเป็นหนึ่งในตัวถีนะ ดังรายละเอียดทั้งหมดคือ

**ถีนมีทระ** ความหดหู่และเซื่องซึม หรือเซ็งและซึม แยกเป็นถีนะ ความหดหู่ ห่อเหี่ยว ถดถอย ระย่อ ท้อแท้ ความซบเซา เหงาหงอย<sup>3</sup> ละเหี่ยว ที่เป็นอาการของจิตใจ กับ มิตระ ความเซื่องซึม เฉื่อยเฉา ง่วงเหงาหาวนอน<sup>4</sup> ความโง่งง อึดอาด มึนมัว ตื้อตัน

<sup>1</sup> ดังขออ้างในการอธิบายความของท่านพุทธทาสภิกขุในปัญหานี้ ตอนหนึ่ง

“คำว่า สมาธิ คำเดียวนี้ เป็นคำนามก็ได้ เป็นอาการนามก็ได้ **ที่เป็นนามนั้น** ก็เป็นได้หลายอย่าง เป็นชื่อของการกระทำ, เป็นชื่อของผลแห่งการกระทำก็ได้ คำว่าสมาธิ ถ้าเป็นชื่อวิชา ก็คือวิชาความรู้ของมนุษย์ ในการรู้จักทำจิตให้เป็นสมาธินั่นเอง, ถ้าเป็นชื่อของการกระทำ ก็คือการทำนอสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยความเป็นอารมณ์ แล้วก็ได้ผลเป็นสมาธิ, ถ้าเป็นชื่อของผลที่ได้รับ ก็เรียกว่าสมาธิอยู่นั่นแหละ : เป็นอุปจารสมาธิ คือไม่เต็มที, เป็นอัปปนาสมาธิ คือเต็มที กระทั่งจัดเรียกชื่อเป็นฉาน เป็นรูปฉาน เป็นอรูปฉาน ที่ 1 ที่ 2 ที่ 3 ที่ 4 อย่างนี้ก็มิ เดียวนี้คำพูดในภาษาไทย ก็เป็นชื่อเรียกระบบทั้งหมด ของการกระทำทางจิตใจทั้งระบบใหญ่ อย่างนี้ก็มิ,นี่คำว่าสมาธิ. **สมาธิ มีความหมายหลายอย่าง**อย่างนี้, บางที่เราพูดกันด้วยคำนี้ แล้วมีความหมายไม่ตรงกัน มันเลยเข้าใจกันไม่ได้ ถึงขัดแย้งกันก็อาจจะมิได้.” (พุทธทาสภิกขุ, 2527 ก,น. 31-ตัวหนา ตัวเอียงที่เน้นเป็นไปตามหนังสือของท่านพุทธทาสภิกขุ)

<sup>2</sup> มรรคอื่นทั้ง 7 เป็นบริวารของสมาธิ (บริวาร=เครื่องประกอบ เครื่องแวดล้อม) ดังพิจารณาได้จาก อุปร.ม.14/180/252-253 ซึ่งว่าด้วยอริยสัมมาสมาธิมีมรรคอื่นทั้ง 7 แวดล้อม (อ้างถึงใน พุทธทาสภิกขุ, 2527ข, น.1286-1295)

<sup>3</sup> หรือหงอยเหงา เป็นคำวิเศษณ์ โดย พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 หน้า 1238, 1300 ให้นิยามว่า เปลี่ยวใจไม่กระปรี้กระเปร่า

<sup>4</sup> ขณะที่เหงาหงอยซึ่งเป็นส่วนของถีนะ เป็นเรื่องเหงา แต่ง่วงเหงาหาวนอนซึ่งเป็นส่วนของมิตระ ไม่เกี่ยวกับอะไรกับเหงา ง่วงเหงา เป็นคำวิเศษณ์หมายถึง มีลักษณะง่วงซึมไม่

อาการซึมๆเฉาๆ ที่เป็นไปทางกาย จิตที่ถูกอาการทางกายและทางใจอย่างนี้ครอบงำ ย่อมไม่เข้มแข็ง ไม่คล่องตัว ไม่เหมาะแก่การใช้งาน จึงไม่อาจเป็นสมาธิได้ (พระธรรมปิฎก, 2538, น. 829)

นอกจากนี้ พระธรรมปิฎกยังได้กล่าวถึงความเหงานี้ในฐานะสิ่งหนึ่งที่ถูกขจัดไปหากได้เจริญสมาธิ โดยท่านได้กล่าวในเชิงประโยชน์ในการพัฒนาลักษณะบุคลิกภาพที่ดีอันเป็นผลของการมีสมาธิ ดังนี้

**ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ** เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจ และมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระจับกระจ่าง กระจ่างกระจ่าง เปิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง (ตรงข้ามกับลักษณะของคนมีนิวรณ์ เช่น อ่อนไหว ตีใจหลงใหลง่าย หรือหยาบกระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด หงุดหงิด วุ่นวาย จุ้นจ้าน สอดแสบ ลุกลี้ลุกลอน หรือหงอยเหงาน่า เศร้าซึม หรือขี้ระแวง ลังเล) เติรมีจิตใจให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบและสะกดยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกอย่างสมัยใหม่ว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต.... (พระธรรมปิฎก, 2538, น. 834)

กล่าวโดยสรุป แม้คัมภีร์ดั้งเดิมของพุทธศาสนาจะไม่ได้ระบุว่า ความเหงานี้ ไร้ โดยตรงก็ตาม แต่จากการศึกษาจากงานที่สื่อด้วยภาษาสมัยใหม่อย่างหนังสือ พุทธธรรม ของพระธรรมปิฎก ก็พบว่ามีการอธิบายที่พาดพิงถึงความเหงานี้ หากพิจารณาความเหงานี้ในฐานะทุกข์ทางใจหนึ่ง ซึ่งมีสาเหตุมาจากตัณหาแล้ว แนวทางแก้ไขทุกข์เหงานี้จากมุมมองของพุทธศาสนาจึงไม่แตกต่างจากการแก้ทุกข์ใจทั้งหลาย กล่าวคือการปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 ซึ่งผู้ศึกษาเข้าใจว่าในเชิงปฏิบัติ สามารถย่นย่อสั้นๆ ด้วยสัมมาสติ นั่นเอง

จากที่กล่าวมาทั้งหมดในมุมมองศาสนา สรุปได้ว่า แม้มุมมองศาสนาทั้งศาสนาที่มีพระเจ้าและศาสนาที่ไม่มีพระเจ้าจะไม่ได้กล่าวเจาะจงในเรื่องความเหงานี้ก็ตาม แต่ความเหงานี้เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่ไม่น่าพึงปรารถนาซึ่งศาสนามุ่งขจัดแก้ไขโดยตรง ด้วยเหตุนี้ เราจึงสามารถนิรนัยองค์ความรู้ทั่วไปของศาสนา มาเข้าใจสิ่งที่ไม่น่าพึงปรารถนาอย่างความเหงานี้ได้ หากใช้เกณฑ์ศาสนาแบบมีอัตราหรือไม่มีอัตรา มาเปรียบเทียบระหว่างมุมมองศาสนาคริสต์กับศาสนาพุทธ

---

กระจับกระจ่าง. วงแหวนหาวนอน เป็นคำกิริยา หมายถึง มีอาการซึมเซาอยากนอนมาก (พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2542, น. 274-275)

แล้ว อาจกล่าวได้ว่า การแก้ไขความเหงามาจากมุมมองคริสตศาสนาคือการหลอมตัวตนของเราเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระเจ้า (ในฐานะอัครต๋าใหญ่) สำหรับพุทธศาสนาคือการสลายการยึดมั่นถือมั่นในตัวตนของเราเสียเอง เพราะเห็นว่าตัวการยึดมั่นถือมั่นนั้นเองเป็นสาเหตุของความเหงามา

## 5. วิจัยรณุมุมมองต่งๆ และข้อเสนอมุมมองสหวิทยาการ

จากที่ได้กล่าวถึงการมองสาเหตุความเหงามา 7 มุมมอง ผู้ศึกษามีความเห็นว่าการอธิบายของหลวมุมมองสาขาวิชายังมีข้อจำกัดอยู่ กล่าวคือ มุมมองชีววิทยาซึ่งเป็นมุมมองที่กำลังนิยมในปัจจุบัน ให้ภาพความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีววิทยากับความเหงามา แต่ยังไม่สามารถบอกได้ในเชิงสาเหตุ-ผล มุมมองจิตวิทยาให้ภาพพัฒนาการของบุคลิกภาพของปัจเจกชนที่เป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจเจกชนกับสิ่งแวดล้อม แต่ยังไม่สามารถบอกได้ว่าปัจจัยอื่น ๆ ที่อยู่ภายในตัวปัจเจกชนเอง มุมมองสังคมวิทยาและมานุษยวิทยาให้ภาพแต่เพียงการตอบสนองของมนุษย์ต่อปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งไม่ได้ทำให้เห็นลึกกลงไปถึงจิตพลวัต มุมมองจิตวิทยาสังคมแม้พยายามเชื่อมโยงระหว่างปัจจัยปัจเจกบุคคลกับสังคมก็ตาม แต่ก็ยังไม่สามารถโยงโดยตรงกับความเหงามา มุมมองวรรณกรรมให้ภาพความรู้สึกการดำรงอยู่อย่างโดดเดี่ยวของมนุษย์ แต่ไม่ได้อธิบายว่า ภาวะเช่นนั้นโยงกับความรู้สึกเหงามาอย่างไร และก็เช่นกัน มุมมองปรัชญาซึ่งกล่าวถึงตัวตนว่าโดดเดี่ยวหรือว่างเปล่า แต่ยังไม่สามารถเชื่อมโยงเหตุผลที่นำไปสู่ความเหงามา อย่างไรก็ตาม สำหรับมุมมองศาสนานั้น แม้จะไม่ได้กล่าวถึงความเหงามาโดยตรงก็ตาม แต่สามารถนิรนัยองค์ความรู้ทางศาสนา มาอธิบายความเหงามาได้ในแง่มุมหนึ่งที่น่าสนใจ

โดยสรุป มุมมองส่วนใหญ่ที่กล่าวมาข้างต้น กล่าวถึงปัจจัยบางประการและภาวะบางประการของมนุษย์ว่าเป็นสาเหตุของความเหงามา ข้อบกพร่องคือเป็นการกล่าวถึงปัจจัยจากมุมมองของสาขาหนึ่งๆ เท่านั้น โดยละเลยปัจจัยและภาวะจากมุมมองของสาขาวิชาอื่น และที่สำคัญ มุมมองส่วนใหญ่ยังไม่ให้ความชัดเจนว่า ปัจจัยและภาวะเหล่านั้นโยงอย่างไรกับความรู้สึกเหงามา มุมมองศาสนาแม้ไม่ได้มุ่งเรื่องความเหงามาโดยตรง แต่ศาสนาในฐานะองค์ความรู้ที่มุ่งปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาทางจิตใจของมนุษย์ สามารถนิรนัยมาเข้าใจและกำหนดทำที่ปฏิบัติต่อความเหงามาได้ในแง่หนึ่ง ผู้ศึกษาจะได้นำความรู้จากมุมมองต่งๆ ที่กล่าวมา โดยเฉพาะศาสนาพุทธ ปรัชญาและจิตวิทยาบางส่วนในการสร้างข้อเสนอทฤษฎีความเหงามาที่อิงตัวตนดังที่ได้เสนอในบทที่ 3 ต่อไป

## 6. แนวทางแก้ไขความเหงา<sup>1</sup>

มีข้อที่น่าสนใจว่า แม้ Weiss (1989) เคยเสนอว่า ความเหงาที่ต่างประเภท ย่อมมีการแก้ไขที่ต่างกัน และ Sadler and Johnson (1980) กล่าวว่า ผู้เหงาที่มีความเหงาหลายประเภท จะทำให้ปัญหาหนักมากขึ้น แต่จนปัจจุบัน แนวทางแก้ไขความเหงาที่ปรากฏในตำราโดยมาก จะไม่ได้เสนอการแก้ไขความเหงาโดยพิจารณาที่ลักษณะประเภทเหงา แต่จะกล่าวถึง “ความเหงา” โดยรวม อย่างไรก็ดี หากดูในรายละเอียด จะเห็นว่าเป็นการพิจารณาความเหงาที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ทางสังคมเท่านั้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกระแสจารีตทางวิชาการความเหงามีกำเนิดและเติบโตมาจากสาขาจิตวิทยาสังคม

อาจกล่าวได้ว่า องค์ความรู้วิชาการความเหงาในปัจจุบัน สรุปแนวทางแก้ไขความเหงาไว้ 2 ลักษณะที่ประกอบกันคือ การเปลี่ยนการคิด<sup>2</sup> และการปรับพฤติกรรม (cognitive and behavioral modification) (Cacioppo & Patrick, 2008, p. 228; Baron & Byrne, 1994, p. 323; Baron & Byrne, 1997, p. 285; Baron & Byrne, 2004, p. 314; Hope, Holt, & Heimberg, 1995<sup>3</sup>)

---

<sup>1</sup> ในวิทยานิพนธ์นี้กล่าวถึงประเด็นแนวทางแก้ไขความเหงาไว้ 3 แห่งด้วยกันแตกต่างกันไปตามแห่งหน คือในบทที่ 2,3, และ 8 สำหรับในที่นี้ (บทที่ 2) เป็นการทบทวนวรรณกรรมในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับแนวทางแก้ไขความเหงา นอกจากนี้ได้กล่าวไว้ในส่วนของมุมมองศาสนาด้วย บทที่ 3 ซึ่งว่าด้วยข้อเสนอทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตน ในตอนท้ายได้กล่าวถึงแนวทางแก้ไขความเหงาไว้ด้วย และบทที่ 8 จะได้วิเคราะห์และประมวลสรุปว่า ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษามีการจัดการความเหงาอย่างไร

<sup>2</sup> การเปลี่ยนการคิด<sup>2</sup>เป็นแนวทางแก้ไขของจิตวิทยาแนว cognitive psychology หนึ่ง คำว่า cognitive psychology มีการแปลเป็นไทยหลายคำ เช่น จิตวิทยาปัญญา นิยม, จิตวิทยาการคิด จิตวิทยาการรู้คิด จิตวิทยาการนึกคิด จิตวิทยาการรู้การเข้าใจ ในวิทยานิพนธ์นี้ ผู้ศึกษาขอแปลว่า จิตวิทยาการคิด<sup>2</sup>

<sup>3</sup> ตำราพื้นฐานสาขาจิตวิทยาสังคมแนวจิตวิทยามักใช้คำว่า การบำบัดแนวการคิด<sup>2</sup> (cognitive therapy) และการฝึกทักษะทางสังคม (social skill training) ในที่นี้ผู้ศึกษาขอยึดตามหนังสือของ Cacioppo ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาแนวสรีรวิทยาหรือประสาทวิทยา

งานวิจัยพบว่า การคิดรู้อิมีผลต่อความเหงา กล่าวคือ คนเหงามักมองตัวเองในทางลบ (เช่น มองตนเองเป็นคนน่าเบื่อ) หรือมองสถานการณ์ทางสังคมในเชิงลบ เช่น การหมกมุ่นตนเอง โดยถือตนเป็นศูนย์กลาง คิดว่าผู้อื่นมุ่งสนใจภาพหรือการกระทำต่างๆของตนเอง ทั้งที่ตามความจริง บุคคลอื่นโดยมากมักคำนึงถึงเรื่องของเขาอยู่ (Asendorpf, 1989) นอกจากนี้คนเหงาบางส่วน มักขาดทักษะทางสังคม ในการศึกษาตัวอย่างนักศึกษาที่ประสบผลสำเร็จเชิงสังคมกับที่ล้มเหลว พบว่า เป็นเพราะความแตกต่างของการคิดที่มีต่อสถานการณ์ทางสังคม (Langston & Cantor, 1989; Salmela-Aro & Nurmi, 1996) นักศึกษาที่ขาดทักษะทางสังคมมักประเมินการปะทะสังสรรค์ทางสังคมในทางลบและมีปฏิกิริยาที่เต็มไปด้วยความกระวนกระวาย (Solano & Koester, 1989) เพื่อหลีกเลี่ยงการถูกปฏิเสธ นักศึกษาดังกล่าวมักจะใช้วิธีทางที่จำกัด มีการริเริ่มติดต่อกัน น้อยมากและไม่ค่อยเปิดเผยตนเอง กลยุทธ์การวางตัวดังกล่าวสร้างความประทับใจเชิงลบแก่ผู้อื่น และผลตามมามี้นำมาสู่การล้มเหลวของตัวเอง เป้าหมายของการเยียวยา นักศึกษาดังกล่าวตามแนวทางจิตวิทยาการคิดรู้อิคือ การตัดวงจรวิธีคิดเก่า และสนับสนุนให้มีการคิดรู้อิใหม่ที่สอดคล้องกับสิ่งที่นักศึกษาที่ประสบผลสำเร็จในการเข้าสังคมเป็นกัน เมื่อมีการปรับเปลี่ยนการคิดรู้อิแล้ว การเยียวยาที่ตามมาคือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำให้เข้าสังคมได้มากขึ้นด้วย

นักจิตวิทยาสังคมเห็นว่า การฝึกทักษะทางสังคมจะช่วยเป็นแนวทางในการมีพฤติกรรมใหม่ๆได้ (Hope, Holt, & Heimberg, 1995) ในกระบวนการสอนทักษะทางสังคม จะมีการให้ดูแบบอย่าง (role models) จากภาพยนตร์ที่จัดทำขึ้นเพื่อแสดงตัวอย่างแนวทางการวางตัวทางสังคม ตามด้วยการแสดงบทบาทสมมติ (role playing) เพื่อเลียนแบบและ “ซักซ้อม” (“rehearse”) แนวทางที่ได้อู้อิจากภาพยนตร์ นอกจากนี้อาจมีการฝึกฝนทักษะเฉพาะต่างๆ (เช่น การเริ่มสนทนา การแสดงท่าที่สนใจ การวางตัวมีชีวิตชีวา (animation) เมื่อมีการปฏิสังสรรค์กับผู้อื่น การกล่าวคำชมเชย) ในสภาพการฝึกอบรมที่มากเพียงพอโดยไม่สร้างบรรยากาศที่กดดัน ตลอดจนให้ไปทดลองในสถานการณ์จริง ผลปรากฏว่า นักศึกษาผู้เข้าอบรมดังกล่าวเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสังคมอย่างเห็นได้ชัดในเวลาไม่นานนัก (young, 1982) และประสบผลสำเร็จในการเข้าสังคมทำให้ความเหงาลดลงและมีมโนทัศน์ต่อตนเอง (self-concept) ในทางบวกมากขึ้น ทั้งนี้ทักษะทางสังคมที่เป็นกุญแจสำคัญ ได้แก่ การจัดการความประทับใจ (impression management) และการรับรู้ทางสังคมที่ถูกต้อง (accurate social perception) ซึ่งเป็นผลของการมีระดับเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ (emotional intelligence) ที่สูง (Baron & Markman, 1998, quoted in Baron & Byrne, 2004, p. 314) โดยสรุป แนวคิดการปรับเปลี่ยน

พฤติกรรมเห็นว่า การสร้างทักษะทางสังคมก็เหมือนการสอนให้ท่องสูตรคูณหรือหัดขับรถ ซึ่งเป็นเรื่องที่ฝึกฝนได้

### ประมวลองค์ความรู้ด้านวิธีการวิจัยความเหงา

ในหัวข้อนี้จะเป็นการสรุป และวิจารณ์วิธีการวิจัยความเหงาที่ผ่านมาเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการออกแบบการวิจัยในวิทยานิพนธ์นี้ และเฉพาะอย่างยิ่งในการนำเสนอในบทที่ 4 ระเบียบวิธีวิจัยในการทดสอบข้อเสนอทฤษฎี

วิธีการวิจัยความเหงาก็เช่นเดียวกับวิธีการวิจัยส่วนใหญ่ทางสังคมศาสตร์อื่นๆ ที่มักนิยมใช้การสัมภาษณ์หรือไม่ก็การออกแบบสอบถาม (ดู Gibson, 2000, p. 39 ) ในภาพรวมปัญหาพื้นฐานของระเบียบวิธีวิจัยความเหงาทั้งสอง อยู่ที่ประเด็นปัญหาการนิยามของความเหงา เนื่องจากการวิจัยในช่วงบุกเบิกใช้วิธีการสัมภาษณ์ ในที่นี้จึงขอเริ่มต้นที่กรณีตัวอย่างการใช้วิธีการสัมภาษณ์ของ Robert S. Weiss ซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นบิดาแห่งการวิจัยความเหงา

Weiss เป็นผู้เขียนหลักในหนังสือเรื่อง *Loneliness : The Experience of Emotional and Social Isolation* (1973) ซึ่งมีเนื้อหาส่วนใหญ่แสดงผลงานวิจัยความสัมพันธ์ของคน ที่เป็นพ่อแม่ที่ไม่มีคู่ครอง ในเวลา 14 ปีต่อมา คณะบรรณาธิการของวารสาร *Journal of Social Behavior and Personality* ฉบับหัวข้อพิเศษเรื่องความเหงา (1987, V.2, no.2 (pt. 2.)) ได้เชิญให้ Weiss เป็นผู้นำในการเขียนบทความแสดงความคิดเห็นต่อสถานการณ์งานวิจัยความเหงาในขณะนั้น<sup>1</sup> ซึ่งเขาได้แสดงความเห็นวิจารณ์ที่สำคัญในหลายประเด็น และได้มีนักวิชาการอีก 9 ท่าน (Perlman (1989)<sup>2</sup>; Jones (1989)<sup>3</sup>; Paloutzian & Janigian (1989)<sup>4</sup>; Schultz, Jr. & Moore

---

<sup>1</sup> บทความชื่อ *Reflections on the Present State of Loneliness Research*

อนึ่ง การอ้างปีพิมพ์บทความต่อไปนี้จะระบุตามที่ปรากฏในรูปหนังสือ มิใช่วารสาร

<sup>2</sup> บทความชื่อ *Further Reflections on the Present State of Loneliness Research*

<sup>3</sup> บทความชื่อ *Research and Theory on Loneliness : A Response to Weiss 's Reflections*

<sup>4</sup> บทความชื่อ *Models and Methods in Loneliness Research*

(1989)<sup>1</sup>; Wood (1989)<sup>2</sup>; Suedfeld (1989)<sup>3</sup>; Stokes (1989)<sup>4</sup>) เขียนบทความแสดงความเห็นตอบสนองลงในวารสารฉบับเดียวกัน ซึ่ง 2 ปีถัดมา บทความต่างๆ ในวารสารฉบับพิเศษดังกล่าว ได้จัดพิมพ์เป็นหนังสือชื่อ *Loneliness: Theory, Research, and Application* (1989) มี Mohammadreza Hojat and Rick Crandall เป็นบรรณาธิการ ผลงานดังกล่าวยังคงมีความสำคัญอยู่จวบจนปัจจุบัน ซึ่งยังไม่มีหนังสือในชื่อเกี่ยวกับทฤษฎีและระเบียบวิธีการวิจัยออกใหม่อีกเลย

ในทัศนะผู้ศึกษา บทความวิจารณ์สถานการณ์การวิจัยความเหงา ในปี 1989 ของ Weiss ในส่วนปัญหาการนิยามความเหงา มีจุดเด่นอย่างยิ่งในประเด็นที่ชี้ให้เห็นปัญหาของนิยามกระแสหลักว่ามีลักษณะเป็นทฤษฎีขนาดเล็ก แต่ในส่วนที่ Weiss ระบุว่า ในการศึกษาประสบการณ์ความเหงา ไม่ควรมีนิยามความเหงาเลย ซึ่งนี่เป็นความคิดที่ Weiss มีมาตั้งแต่ในการทำวิจัยในปี 1973 ผู้ศึกษากลับเห็นว่าเป็นจุดอ่อนอันสำคัญยิ่ง และนำแปลกใจที่นักวิชาการทั้ง 9 ท่าน ที่เขียนบทความพาดพิงถึง Weiss ไม่ได้วิจารณ์ในประเด็นที่เป็นข้อเสนอลหลักนี้

Weiss ใช้ข้ออ้างว่า มีความแตกต่างระหว่างมโนทัศน์เชิงตรรกะ (a logical concept) กับปรากฏการณ์ที่แท้จริง (a real phenomenon) เราสามารถนิยามมโนทัศน์เชิงตรรกะได้ตามที่เราต้องการและที่จะเป็นประโยชน์ ตัวอย่างเช่น นิยามเส้นตรงซึ่งเป็นมโนทัศน์ทางคณิตศาสตร์ว่าคือระยะห่างที่สั้นที่สุดที่ลากระหว่างจุดสองจุด แต่เราไม่สามารถนิยามปรากฏการณ์ที่เป็นจริงในลักษณะดังกล่าวได้ แต่เราพรรณนา (describe) เช่น เราไม่สามารถนิยามช้าง เราได้แต่พรรณนาเกี่ยวกับตัวช้าง และจะดีกว่า โดยพาคคนที่ไม่รู้ไปดูที่สวนสัตว์ สำหรับความเหงานั้น เป็นปรากฏการณ์ที่เป็นจริง ดังนั้น เราจึงไม่สามารถนิยามความเหงาได้ นอกจากจะพรรณนา (Weiss, 1989, pp. 7-8)

ในการศึกษาประสบการณ์ความเหงา Weiss ใช้วิธีการเชื้อเชิญ (induce) ให้ผู้ถูกศึกษาแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับสถานการณ์สมมุติที่ Weiss ยกขึ้น สถานการณ์ที่หนึ่งคือผู้ถูกศึกษาถูกขอให้หลับตาและจินตนาการตามคำสั่งที่มีเนื้อหาว่า ผู้ถูกศึกษาอาศัยอยู่ในอพาร์ทเมนต์แห่ง

---

<sup>1</sup> บทความชื่อ *Further Reflections on Loneliness: Commentary on Weiss's Assessment of Loneliness Research*

<sup>2</sup> บทความชื่อ *Loneliness : Physiological or Linguistic Analysis?*

<sup>3</sup> บทความชื่อ *Past the Reflection and Through the Looking-Glass : Extending Loneliness Research*

<sup>4</sup> บทความชื่อ *On the Usefulness of Phenomenological Methods*

หนึ่งคนเดียว และมีความรู้สึกโดดเดี่ยวอย่างถึงที่สุด ไม่มีผู้ใดให้เรียกหาหรือพูดคุยด้วย ไม่มีใครมาร่วมแบ่งปัน (share) อะไรด้วยเลยในชีวิต แม้กระทั่งเมื่ออยากจะทำอะไรก็ออกไปภายนอกพาร์ทเมนท์ ก็ยังคงโดดเดี่ยว

เมื่อฟังข้อความดังกล่าวจบ ผู้ถูกศึกษาล้มตาและถูกขอให้เขียนถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น ผลปรากฏว่า มีความรู้สึกหลากหลาย เช่น บางคนรู้สึกประหวั่นพรั่นพรึง บางคนรู้สึกจำเป็นที่จะต้องค้นหา บางคนรู้สึกเหมือนถูกกักขัง บางคนรู้สึกเสียใจกับตัวเอง หลายคนรู้สึกตึงเครียด ฯลฯ Weiss สรุปว่า ความรู้สึกที่มีมากมายดังกล่าวนี้คือ กลุ่มอาการ (syndrome) ของความเหงาประเภทการแยกตัวทางอารมณ์ (Weiss, 1989, p. 7)

Weiss พบว่า สำหรับความรู้สึกเหงาแบบการแยกตัวทางสังคมก็มีลักษณะเป็นกลุ่มอาการมากกว่าที่จะเป็นมโนทัศน์เชิงตรรกะเช่นกัน (Weiss, 1989, p. 12) กล่าวคือ Weiss ให้ผู้ถูกศึกษาหลับตาและจินตนาการถึงฉากที่ว่า ผู้ถูกศึกษาอยู่กับผู้ที่ตนร่วมแบ่งปันชีวิตด้วยกัน ผู้ซึ่งเป็นผู้สมรสหรือใช้ชีวิตด้วยกัน จากนั้นจินตนาการถึงภาพที่ว่ามีเพียงผู้ถูกศึกษาและคนที่ใช้ชีวิตร่วมกันอยู่ในสถานที่แห่งหนึ่งของประเทศ ซึ่งเป็นที่ซึ่งใหม่และแปลก ไม่คุ้นเคยสำหรับผู้ถูกศึกษา ผู้ถูกศึกษาได้อาศัยอยู่ที่นั่นที่ดังกล่าวมาแล้วสองเดือน ใช้เวลาไปโรงพยาบาลทุกแห่งและบาร์อีกหลายที่ ผู้คนที่พบก็ดูเหมือนมิตรว่าล้วนแต่วางตัวรักษาระยะห่าง คนที่ผู้ถูกศึกษาจะคุยด้วยก็มีเพียงผู้ที่ใช้ชีวิตร่วมกับคนเดียว ไม่รู้จักใครอื่นเลยในเมือง คืบวันผ่านไปคืบแล้วคืบแล้ว ก็ยังคงมีเพียงผู้ถูกศึกษาและผู้ที่ใช้ชีวิตร่วมกับสองคนเท่านั้น

เมื่อผู้ถูกศึกษาล้มตาขึ้น และเขียนเล่าความรู้สึกที่เกิดจากความคิดที่มีต่อสถานการณ์ หลายคนยอมรับว่าเคยผ่านประสบการณ์จริงทำงานองนี้มาแล้ว ความรู้สึกที่สะท้อนมีหลายอย่าง เช่น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นคือโกรธคนที่ตนใช้ชีวิตร่วมกับ รู้สึกหงุดหงิด เบื่อหน่าย ระบายเคือง รู้สึกอยากกระหายที่จะมีการติดต่อทางสังคม (Weiss, 1989, pp. 12-13)

การพรรณนาความรู้สึกที่แตกต่างกันของผู้ถูกศึกษา ทำให้ Weiss เห็นว่า ความเหงาเป็นกลุ่มอาการความรู้สึก (a syndrome of feelings) (Weiss, 1989, p. 13) เป็นปรากฏการณ์ที่แท้จริง ซึ่งไม่อาจนิยามเชิงมโนทัศน์ได้ ในการศึกษาเช่นกรณี “Mrs. Graham” ในปี 1973 (Weiss, 1973, pp. 134-141) ก็เป็นตัวอย่างที่ชัดเจนในลักษณะเดียวกัน ซึ่ง Weiss อ้างคำพูดถึงความรู้สึกกลัวของ “Mrs. Graham” (Weiss, 1973, p. 137) ในฐานะที่เป็นอาการ (symptom) หนึ่งในกลุ่มอาการของความเหงา (Weiss, 1973, pp. 18-20)

ผู้ศึกษาไม่เห็นด้วยกับวิธีการศึกษาด้วยการเชื้อเชิญ (induce) ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกเหงาขึ้น แล้วพรรณนาความรู้สึกดังกล่าว โดยผู้ศึกษาไม่ได้นิยามความเหงาไว้เลย

การที่ Weiss ให้เหตุผลว่า ความเหงามีปรากฏการณ์ที่เป็นจริงจึงนิยามไม่ได้ ได้แต่พรรณนานั้น ผู้ศึกษาเห็นว่า ประเด็นไม่ใช่อยู่ที่ว่าเมื่อความเหงามีปรากฏการณ์ที่เป็นจริงแล้วจึงนิยามไม่ได้ แต่อยู่ที่ว่าความเหงามีนิยามที่คนเฉพาะต่าง (distinct construct) หรือไม่ ถ้าไม่ ก็ไม่ต้องศึกษาความเหงามเลย แต่ถ้าเห็นว่าใช่ ก็ต้องนิยาม คือระบุให้ได้ชัดเจนว่าความเหงามีอะไร ไม่เช่นนั้นก็มีโอกาสที่จะศึกษาอย่างผิดฝาผิดตัว

การที่ Weiss มองว่า ความเหงามีปรากฏการณ์ Weiss รู้ได้อย่างไรว่า ความรู้สึกต่างๆ เหล่านั้นมีความสัมพันธ์กันในเชิงสาเหตุมากพอที่จะจัดเป็นกลุ่มอาการ ผู้ศึกษาเกรงว่ากลุ่มอาการนี้จะไม่มีอยู่จริง ถ้านิยามความเหงามีได้แล้ว จะได้ทราบว่ามีปรากฏการณ์ที่เป็นจริงที่ Weiss พูดถึงนั้น เป็นความเหงามีโดยแท้ หรือมีความรู้สึกอื่นเข้ามาผสมด้วย ถ้ามีความรู้สึกอื่น ความรู้สึกนั้นก็สัมพันธ์กับความเหงามีอย่างไร

การไม่นิยาม ทำให้ไม่สามารถสกัดสิ่งอื่นออกไปได้ ผลก็เป็นอย่างที่ปรากฏในการศึกษาของ Weiss เอง ที่ผู้ร่วมกิจกรรมพูดถึงอะไรหลายอย่างเช่น ความรู้สึกพร่ำเพรื่อ ความรู้สึกถูกติดกับ ความรู้สึกกระหายจะแสวงหาปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น เป็นต้น ซึ่ง Weiss ต้องตอบว่ามีเหตุผลอะไรที่ Weiss ยอมรับความรู้สึกเหล่านั้นว่าเป็นความเหงามี ใจที่ยึดติดกับสิ่งที่ Weiss กำหนดขึ้น Weiss รู้ได้อย่างไรว่านั่นจะเชื่อเชิญให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกเหงามี หรือความรู้สึกเหงามีในประเภทใด คำตอบเกี่ยวกับความรู้สึกของผู้ร่วมกิจกรรมที่ถูกศึกษาอาจเป็นผลจากการปรุงแต่งไปคนละทางตามบุคลิกและประสบการณ์ของแต่ละคน รวมทั้งข้อเท็จจริงเกี่ยวกับชีวิตของแต่ละคน ณ ขณะนั้นก็ได้อีก

การไม่นิยามนำพาให้ Weiss ไปสู่ข้อสรุปที่ยาวไกลเกินเลยออกไปเช่น การกล่าวถึงประเด็นความเหงามีเชิงอารมณ์ว่ามาจากปัญหาความกลัวการพลัดพรากในวัยเด็ก (ดู Weiss, 1973, p. 2, 1989, p. 13) วิธีการวิจัยความเหงามีของ Weiss โดยไม่นิยาม ทำให้การศึกษาเกี่ยวกับ “ความเหงามี” ของ Weiss คลาดเคลื่อนไปจากความเหงามีได้

โดยสรุป ผู้ศึกษาเห็นว่า ในการศึกษามโนทัศน์เฉพาะต่าง มีเหตุผลที่ต้องมีการนิยามอย่างน้อย 3 ประการ ประการที่หนึ่ง ถ้าหากเราไม่สามารถนิยามได้ แล้วเลยกล่าวว่าการนิยามเป็นสิ่งที่ไปไม่ได้ ย่อมเป็นการพูดแบบ “พูดเองเออเอง” ประการที่สอง การนิยามความเหงามีทำให้เราศึกษาได้อย่างถูกฝาถูกตัว ประการที่สาม แม้ขณะที่ยังไม่สามารถนิยามได้ไม่สมบูรณ์ เราก็ยังสามารถทำงานได้ด้วย working definition เราสามารถทำงานไป เก็บเกี่ยวความรู้ไป ปรับปรุงจนได้นิยามที่สมบูรณ์ขึ้น ซึ่งเป็นพื้นฐานให้แก่งานการศึกษาในเรื่องนั้นๆ ตีขึ้นต่อไป

การไม่นิยามความเหงาให้ชัดเจนก่อนศึกษา ยังปรากฏตัวอย่างในกรณีการวิจัยที่ใช้แบบสอบถาม ในที่นี้ขอหยิบยกงานของ Rubenstein and Shaver (1980) เป็นตัวอย่าง เนื่องจากงานดังกล่าวเป็นงานบุกเบิกและได้รับการอ้างอิงอย่างมาก และได้มีงานที่ศึกษาตามแนวทางของงานดังกล่าวในเวลาต่อมาอีกหลายชิ้น (เช่น Anderson et al., 1994)

Rubenstein and Shaver เป็นนักจิตวิทยาสังคม และนักสังคมวิทยา ตามลำดับ เขาทั้งสองศึกษาเปรียบเทียบความเหงา ในเมืองใหญ่สองแห่งทางตะวันออกเฉียงเหนือของสหรัฐฯ (นิวยอร์ก และวอชิงตัน) ทั้งนี้ โดยมีได้มุ่งหวังว่าการศึกษาดังกล่าวจะเป็นตัวแทนของทั้งประเทศ แต่เป็นการทดสอบสมมุติฐานเกี่ยวกับความเหงาบางประการ ประเด็นสำคัญประเด็นแรกของข้อค้นพบของงานดังกล่าวที่ได้รับการอ้างอิงอย่างมากคือ เมื่อบุคคลเหงานั้นรู้สึกอย่างไร

Rubenstein and Shaver (1980, pp. 329-330) กล่าวว่า การศึกษาความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลบอกว่าตนเองเหงา จะช่วยให้เข้าใจความเหงา หรือสามารถนำไปสู่การนิยามความเหงาต่อไปได้ วิธีศึกษาคือการใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis) ความรู้สึกต่างๆ 27 ชนิดที่สัมพันธ์กับความเหงา ซึ่งพบว่า เมื่อบุคคลเหงา ความรู้สึกต่างๆ ที่มีถูกกล่าวถึงมากที่สุด ได้แก่ ความซึมเศร้า (depression) ความเศร้า (sadness) ความเบื่อหน่าย (boredom) ความรู้สึกสงสารตนเอง และรู้สึกโหยหาคนพิเศษ ดังรายละเอียดในตารางที่ 4

#### ตารางที่ 4

##### การวิเคราะห์องค์ประกอบ: ความรู้สึกต่างๆ เมื่อเหงา

องค์ประกอบที่ 1	องค์ประกอบที่ 2	องค์ประกอบที่ 3	องค์ประกอบที่ 4
ความสิ้นหวัง	การดูถูกตนเอง	ความเบื่อหน่ายที่ไม่อาจทน	ความซึมเศร้า
รู้สึกสิ้นหวัง	ไม่มีเสน่ห์	ทนอะไรไม่ได้	เศร้า
ตื่นตระหนก	มองตัวเองไร้ค่า	เบื่อ	ซึมเศร้า
ไร้การช่วยเหลือ	รู้สึกเป็นคนโง่	ทนอยู่กับที่ไม่ได้	ว่างเปล่า
กลัว	น่าละอาย	กระสับกระส่าย	โดดเดี่ยว
ไม่มีหวัง	ไม่มั่นใจ	โกรธ	สงสารตัวเอง
ถูกทอดทิ้ง		ฟุ้งซ่าน	หดหูใจ
รู้สึกอ่อนแอ			แปลกแยก
			โหยหาคนพิเศษ

ที่มา: Rubenstein & Shaver, 1980, p. 330.

องค์ประกอบที่ 1 และเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญทางสถิติมากที่สุด คือ ความสิ้นหวัง มันชี้ว่าส่วนใหญ่ของความรู้สึกเหงาคือ ความกระวนกระวายเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลที่จะสนองตอบความต้องการของเขา องค์ประกอบที่ 3 ความเบื่อหน่ายที่ไม่อาจทนได้ เป็นกลุ่มความรู้สึกที่มาพร้อมกับรูปแบบความเหงาในรูปแบบที่อ่อนกว่า (ตัวอย่างเช่น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อต้องอยู่คนเดียวในคืนวันเสาร์ หรือเมื่อต้องเดินทางไปติดต่อทางธุรกิจไกลๆ คนเดียว) องค์ประกอบที่ 2 และ 4 (การดูถูกตนเอง และความซึมเศร้า) เป็นปฏิกิริยาที่มีต่อความรู้สึกเหงาที่มีมายาวนาน การดูถูกตนเองพิจารณาได้ว่าเป็นความรู้สึกที่ไม่เป็นมิตรที่มีต่อตัวตน ขณะที่ความซึมเศร้าตามนิยามของ Rubenstein and Shaver เป็นภาวะที่เฉื่อยเนือยกว่าในลักษณะของการส่งสารตนเอง

ข้อมูลสำคัญที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบของ Rubenstein and Shaver ข้างต้นมาจากคำถามในแบบสอบถามข้อที่ 65 จากแบบสอบถามความเหงาของมหาวิทยาลัยนิวยอร์ก (N.Y.U. Loneliness Questionnaire) ที่ว่า "คุณมักรู้สึกอย่างไรเมื่อคุณเหงา" โดยระบุความรู้สึก 27 ชนิดให้เลือกกา รวมทั้งข้อที่ 28 ที่เป็นปลายเปิด

ผู้ศึกษาเห็นว่า การที่ Rubenstein and Shaver กำหนดรายการความรู้สึก 27 ชนิดที่เกี่ยวข้องกับความเหงานั้น ไม่สามารถที่จะตอบว่าความเหงาคืออะไร ตอบได้แต่เพียงว่า ความเหงาสัมพันธ์กับความรู้สึกอะไรเท่านั้น

กรณีตัวอย่างงานวิจัยที่ใช้แบบสอบถามที่ขอหยิบยกในอีกลักษณะหนึ่งคือ งานวิจัยสำรวจความเหงาระดับชาติของ Bradburn (1969) ซึ่งเป็นงานสำคัญที่ได้รับการอ้างอิงอย่างมาก (เช่น Gibson, 2000, p. xiii) งานดังกล่าวศึกษาการแพร่ขยายความเหงาในสหรัฐฯ โดยตั้งคำถามเพียงข้อเดียวว่า "ระหว่างสองสัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านเคยรู้สึกเหงามากหรือรู้สึกห่างไกลจากผู้อื่นอย่างมากหรือไม่" จะเห็นว่างานดังกล่าวกำหนดให้วลีที่ว่า "รู้สึกห่างไกลจากผู้อื่นอย่างมาก" เป็นส่วนขยายของคำว่ารู้สึกเหงามาก (Weiss, 1973, p. 23) แต่ปัญหาของวิธีวิทยาของงานวิจัยสำรวจนี้คือ คำตอบที่ได้ขึ้นกับผู้ตอบแบบสอบถามเข้าใจความหมายของคำว่าเหงาอย่างไร บางคนอาจไม่ยอมรับว่าตนเองเหงา เพราะต้องการรักษาภาพของตนเอง บางคนมีความเหงามาเป็นเวลายาวนานก่อนหน้านั้นอยู่แล้ว จนไม่รายงานเพราะถือเป็นสถานการณ์ปกติ บางคนเมื่อมาหวนคิดในช่วงรอบปีก็อาจรายงานเกินเลยไปว่าตนเหงาเพราะคิดเปรียบเทียบกับคนอื่น บางคนอาจตอบว่าเหงามากเพราะหวังจะได้รับบริการทางสังคม (Middlebrook, 1980, p. 536; Weiss, 1973, p. 23; Gibson, 2000, pp. 39-40) ปัญหาวิธีการสำรวจส่วนหนึ่ง จะแก้ได้โดยการ

ทำความเข้าใจความหมายของคำถามกับผู้ตอบแบบสอบถามโดยตรง

ในแง่เครื่องมือวัดความเหงา ตามทัศนะของ Gibson องค์ความรู้ปัจจุบันได้มีการพัฒนามาตรวัดความเหงาออกไปในสองแนวทาง ได้แก่ แนวทางการวัดแบบมิติเดียว (the unidimensional approach) และแนวทางการวัดแบบหลายมิติ (multidimensional approach) การวัดแบบมิติเดียวมองภาวะความเหงา ในฐานะเป็นปรากฏการณ์ที่ไม่ซับซ้อนโดยไม่คำนึงว่าจะมีความเหงาของบุคคลนั้นๆ จะมีสาเหตุแตกต่างกันอย่างไร ดังนั้น มาตรวัดตามแนวทางนี้จึงสามารถวัดได้ทั้งหญิงสาวผู้เข้ามาอยู่ในเมืองใหญ่ ขาดเพื่อน และรู้สึกโดดเดี่ยว กับหญิงชราผู้ทุกข์โศกเพราะการจากไปของสามี และเหลือเพียงจำนวนเพื่อนหรือสมาชิกครอบครัวอยู่น้อยนิดที่จะดูแล (Gibson, 2000, p. 40) อย่างไรก็ตาม คำว่า “การวัดแบบมิติเดียว” ยังมีการใช้ในอีกความหมายคือ เป็นการวัดความเหงาที่มองว่าความเหงามีประเภทเดียว ทั้งที่ความจริงแล้วความเหงาเป็นมโนทัศน์ที่มีหลายมิติประเภท (Vincenzi & Grabosky, 1989, p. 258; Hojat & Crandall, 1989, p. 271) ความหมายนี้ใช้ในทุกแห่งที่ปรากฏในทุกบทความที่อยู่ในหนังสือที่ Hojat and Crandall เป็นบรรณาธิการ ตามความหมายนี้ ตัวอย่างมาตรวัดความเหงาแบบมิติเดียวที่มีชื่อเสียงที่สุดคือ มาตรวัดความเหงาของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ณ ลอสแอนเจลิส (the UCLA Loneliness Scale) ซึ่งสร้างครั้งแรกโดย Russell, Peplau and Ferguson (1978) และต่อมาได้มีการปรับปรุงใหม่โดย Russell, Peplau, and Curtone (1980)<sup>1</sup> (ดู Paloutzian & Janigian, 1989, p. 34)

สำหรับการวัดแบบหลายมิติ Gibson กล่าวว่า เป็นการวัดความเหงาอย่างซับซ้อนกว่า โดยค้นหาความแตกต่างระหว่างการสำแดงตัว (manifestation) ที่หลากหลายของความเหงา ถ้าพิจารณาเพียงตรงนี้ดูเหมือน Gibson ไม่ได้มองต่างจากความหมายที่ใช้กันในหนังสือของ Hojat and Crandall อย่างไรก็ตาม Gibson อธิบายเพิ่มเติมต่อว่า การวัดแบบหลายมิติคำนึงถึงข้อเท็จจริงที่ว่าความเหงาที่พบเกี่ยวข้องกับผู้ปัจจัย (factor) ที่เฉพาะเจาะจงบางอย่าง เป็นต้นว่าการว่างงาน เมื่อพบว่าความเหงามีความเกี่ยวข้องกับการว่างงาน ไม่ได้หมายความว่าการทำงานเป็นสาเหตุ (cause) ที่ทำให้คนเหงา สิ่งที่พบเป็นเพียงสหสัมพันธ์ (correlation) ระหว่างคะแนนความเหงากับปัจจัยที่เฉพาะเจาะจงอย่างไม่ว่าจะเป็นเชิงบวกหรือลบ ส่วนเหตุผล (reason) ของความเกี่ยวข้อง (association) เป็นเรื่องของการตีความ (Gibson, 2000, p. 40) หรือกล่าวอย่างสั้นๆ ก็คือ Gibson มองว่าการวัดแบบหลายมิติเกี่ยวข้องระหว่างความเหงากับปัจจัยอื่น

<sup>1</sup> ดูสรุปการประเมินความเที่ยงตรงของ UCLA ได้ที่ Jones and Moore (1989, p. 148)

ตัวอย่างเช่นแบบสอบถามของ Gibson ซึ่งจะนำปัจจัยเพศ อายุ สถานภาพสมรส และการอาศัยอยู่ร่วมกับใคร เป็นปัจจัยในการศึกษาการเกี่ยวข้องกับความเหงา (Gibson, 2000, pp. 40-42)<sup>1</sup>

สำหรับมาตรวัดความเหงาแบบหลายมิติตามความหมาย ที่จำกัดเฉพาะแต่ว่าเป็นการวัดความเหงาหลายประเภทนั้น ได้แก่ ตัวอย่างเครื่องวัดความเหงาเชิงอารมณ์/สังคม (the Emotional/Social Loneliness Inventory) ของ Vincenzi and Grabosky (1989) มาตรวัดความเหงาที่แตกต่าง (the Differential Loneliness Scale/DLS) ของ Schmidt and Sermat (1983) ซึ่งประเมินความเหงาโดยเทียบกับความสัมพันธ์ 4 ประเภทได้แก่ แบบคนรัก แบบเพื่อน แบบครอบครัว และแบบกลุ่มหรือชุมชน

ปัญหาของแบบสอบถาม หรือมาตรวัดความเหงาทั้งสองแนวทางอยู่ที่ขอบเขตการนิยามความเหงาได้ครอบคลุมเพียงใด มาตรวัดแบบมิติเดียวมีความชัดเจนว่ามุ่งวัดความเหงาที่เกี่ยวข้องกับการขาดความสัมพันธ์ทางสังคม แต่ไม่สามารถวัดความเหงาในประเภทอื่นได้ สำหรับมาตรวัดแบบหลายมิติ พยายามมองความเหงาอย่างซับซ้อน บางมาตรวัดประกาศชัดว่าต้องการวัดความเหงาประเภทต่างๆ (เช่น Vincenzi & Grabosky, 1989, pp. 257-270/The Emotional/Social Loneliness Inventory; Schmidt & Sermat, 1983/DLS) แต่ผู้ศึกษาเห็นว่าในบางกรณีเช่น DLS ซึ่งเรียกกันว่า “มาตรวัดแบบหลายมิติ” หากพิจารณาในอีกด้านอย่างถ่องแท้ จะเห็นว่า ก็เป็นเพียงมิติเชิงความสัมพันธ์ทางสังคมเท่านั้น สำหรับในกรณีมาตรวัดของ Gibson ถ้ายึดตามความหมายของการวัดแบบหลายมิติที่จำกัด ก็พบว่าวัดเฉพาะมิติความสัมพันธ์ทางสังคมเท่านั้นเช่นกัน แต่เป็นที่น่าสนใจว่า ในส่วนแบบฟอร์มที่แนบทำไปกับแบบสอบถาม Gibson ให้ผู้ตอบแบบสอบถามกรอกเพิ่มเติมเกี่ยวกับเหตุผลของความเหงา ซึ่งมี 10 ข้อ โดยขอให้ตอบแบบจัดลำดับความสำคัญ (Gibson, 2000, p. 55) มีข้อหนึ่งซึ่งดูเหมือนเป็นหลักฐานที่แสดงว่า Gibson ได้คิดถึงประเภทความเหงาที่ไม่ใช่มิติความสัมพันธ์ทางสังคมอยู่ด้วย แม้ว่า Gibson จะตระหนักหรือไม่ก็ตาม คือข้อที่ว่า “เหงาเพราะวิถีชีวิตและกิจกรรมได้เปลี่ยนไปจากเดิม” (Gibson, 2000, p. 55)

วิธีการศึกษาโดยใช้แบบสอบถามอย่างแพร่หลายของนักจิตวิทยาสังคม รวมทั้งในการศึกษาความเหงาด้วยถูกตำหนิอย่างมาก ตั้งแต่ช่วงปลายทศวรรษที่ 1980 (ดู Paloutzian & Janigian, 1989, p. 34) ว่าไม่ช่วยให้เกิดความเข้าใจความเหงาโดยตรง การศึกษามักให้

<sup>1</sup> การอธิบายความหมายของคำว่า การวัดแบบหลายมิติ ย่อมมีที่แตกต่างจากนี้ เช่น Vincenzi and Grabosky (1989) หมายถึงความหลายมิติหมายถึง หลายประเภทของความเหงา เช่น ความเหงาเชิงอารมณ์ ความเหงาเชิงสังคม

ความสำคัญที่เงื่อนไขต่างๆที่มาก่อน (antecedents) เช่น ปัจจัยบุคลิกภาพ หรือผลต่างๆที่ตามมา (consequences) เช่น ความซึมเศร้า โดยความเหงามถูกลดทอนเหลือเพียงเป็นตัวแปรแทรกตัวหนึ่ง (intervening variable) เท่านั้น แบบสอบถามความเหงาที่มีอิทธิพลอย่าง UCLA เป็นตัวอย่างที่ชัดเจนในลักษณะนี้ เพราะคำถามหลายข้อไม่ได้เกี่ยวข้องกับตัวประสบการณ์ความเหงา แต่เป็นเรื่องของสไตล์ส่วนบุคคลและเครือข่ายทางสังคม วิธีการใช้แบบสอบถามทำให้ละเลยในการศึกษาธรรมชาติของความเหงา มองข้ามความซับซ้อนของมัน และปฏิบัติต่อมันอย่างแคบๆ เราก็เลยเคลื่อนห่างจากการศึกษาความเหงา (Wood, 1989, p. 42) วิธีการศึกษาโดยแบบสอบถามเป็นการคิดคำนึงอย่างหยาบๆต่อความรู้สึกเหงา ละเลยความหมายของความเหงาที่แตกต่างไปของปัจเจกบุคคล โดยพยายามวิเคราะห์ข้อมูลที่รวบรวมเป็นกลุ่มได้ภายใต้กรอบการจัดประเภทที่เราสร้างขึ้นเอง (Stokes, 1989, p. 59) ด้วยเหตุนี้ นักวิชาการหลายท่าน (Paloutzian & Janigian, 1989, p. 34; Wood, 1989; Stokes, 1989; Hojat & Crandall, 1989, p. 271 etc.) จึงเสนอให้มีการใช้วิธีการศึกษาความเหงาที่หลากหลายขึ้นด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก และเทคนิคการวิจัยเชิงคุณภาพอื่นๆ เช่น การวิเคราะห์สมมุติฐานที่ประจำวัน การใช้วิธีปรากฏการณ์วิทยา เป็นต้น

นักวิชาการหลายท่านเห็นว่า วิธีการปรากฏการณ์วิทยาเป็นทางเลือกเพื่อแก้ปัญหาการวิจัยแบบการใช้แบบสอบถาม แม้จะไม่ใช่วิธีวิทยาแบบประจักษ์นิยมหรือการเน้นมาตรวัดแบบปรวิสัย แต่ก็สามารถให้ข้อมูลอย่างอ่อน (soft data) ที่จะนำไปสู่การวิจัยและการพัฒนาทฤษฎีต่อไปได้ นอกจากนี้ ยังเห็นว่านักวิชาการอาวุโสอย่าง Weiss แสดงทัศนคติโดยนัยในการสนับสนุนการศึกษาแบบปรากฏการณ์วิทยาด้วย (Stokes, 1989, p. 59; Hojat & Crandall, 1989, p. 271) ในความหมายที่ว่า เป็นการศึกษาด้วยการเชื้อเชิญ (induce) ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกเหงาขึ้น แล้วพรรณนาความรู้สึกดังกล่าวตามที่ได้กล่าวมาก่อนหน้านี้แล้ว แต่ก็มีนักวิชาการบางท่านแสดงทัศนคติที่แตกต่างออกไปเล็กน้อย เช่น เห็นว่าการสังเกตผู้คนในสถานการณ์ที่ความเหงาเกิดขึ้นและปล่อยให้ความเหงาประเภทต่างๆ ผุดโผล่แสดงตัวออกมาเอง ดีกว่าที่จะไประบุสถานการณ์ หรือการโต้ตอบของผู้คนที่เข้ากับการจัดประเภทที่เราคิดล่วงหน้าไว้แล้ว (Paloutzian & Janigian, 1989, pp. 33-34)

Stokes ได้อ้างงานของ van Kaam เรื่อง *Existential Foundations of Psychology* (1966) ซึ่งกล่าวถึงระเบียบวิธีวิจัยสำหรับการอธิบายความหมายของปรากฏการณ์ความรู้สึก (phenomenon of feeling) ว่าสามารถปรับมาใช้กับการศึกษาความเหงาหรือประเภทต่างๆของความเหงาได้ van Kaam แบ่งกระบวนการศึกษาปรากฏการณ์ความรู้สึกออกเป็น 6 ขั้นตอน ได้แก่

- 1) จัดทำบัญชีถ้อยคำบอกเล่า (expression) ที่ได้จากข้อความที่พูดโดยคนที่เคยมีประสบการณ์กับปรากฏการณ์นั้นๆ (หรือถ้ากำลังมีประสบการณ์อยู่ก็ยิ่งดี)
- 2) ลดทอนถ้อยคำเหล่านี้ลงให้เหลือเป็นคำ (terms) ที่บอกเล่าอย่างชัดเจน
- 3) ขจัดองค์ประกอบที่ไม่อยู่ในเนื้อหาของปรากฏการณ์นั้น
- 4) สร้างสมมุติฐานชั่วคราวที่ใช้ในการระบุ (identify) ปรากฏการณ์นั้น
- 5) นำเอาคำพรรณนาเชิงสมมุติฐานนั้นไปสุ่มทดลองใช้ทาบกับกรณีของปรากฏการณ์นั้นที่ถูกเลือกมาอย่างสุ่ม
- 6) ปรับปรุงคำพรรณนาที่ได้จากขั้นตอน 4 เสียใหม่ และนำไปทดสอบอีกครั้ง (retest) กรณีที่คัดเลือกมา

ตามวิธีการของ van Kaam ผู้ถูกศึกษาให้คำพรรณนาปรากฏการณ์ที่นักวิจัยกำลังศึกษาอย่างเสรีและเต็มที่เท่าที่เป็นไปได้ คำพรรณนาเหล่านี้ถูกวิเคราะห์เพื่อเผยให้เห็นแง่มุมเชิงประสบการณ์ต่างๆ ของปรากฏการณ์นั้น ตลอดกระบวนการศึกษาทั้ง 6 ขั้นตอนข้างต้น นักวิจัยพยายามดำเนินด้วยความละเอียดลออ และความเป็นปรีชาญาณโดยการให้ผู้อื่นมามีส่วนร่วมพิจารณาข้อมูลด้วย กระบวนการศึกษาของ van Kaam นี้บางคนรับนำไปปรับปรุงและใช้งาน บางคนสร้างวิธีการที่คล้ายกันนี้ (Stokes, 1989, p. 61)

Stokes สรุปได้อย่างชัดเจนว่า การวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาอาจมองว่าเป็นความพยายามเข้าใจเหตุการณ์ของมนุษย์ตามที่เกิดขึ้น โดยไม่กำหนดโครงสร้างไว้ล่วงหน้า เน้นที่การอธิบายเชิงรูปธรรม และในเบื้องต้น ระมัดระวังทฤษฎีและความเห็นที่ยอมรับกันอยู่แล้ว ทฤษฎีและสมมุติฐานจะตามหลังความเข้าใจปรากฏการณ์ที่ศึกษา Stokes ยังย้ำว่า วิธีการเชิงปรากฏการณ์วิทยามีไชยาครอบจักรวาล สำหรับปัญหาการวิจัยในทางจิตวิทยาสังคมเชิงทดลองและโดยตัวของมันเองก็ไม่เป็นวิธีการที่เพียงพอสำหรับวิทยาศาสตร์อย่างแน่นอน แต่อย่างไรก็ตามวิธีการปรากฏการณ์วิทยาช่วยให้ปรากฏการณ์ที่ถูกศึกษาอยู่ในสถานะเป็นตัวหลักอยู่เสมอ (คือไม่หลงประเด็นไปศึกษาอย่างอื่นเข้า) และป้องกันมิให้สร้างนิยามเชิงปฏิบัติการชนิดที่เกิดก่อนเวลาอันควรและมีความคับแคบ (narrow, premature operational definitions) Stokes เห็นว่า วิธีการเชิงปรากฏการณ์วิทยาดูเหมือนเหมาะสมเป็นอย่างยิ่ง ต่อการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และความรู้สึก อาจช่วยให้เข้าใจประเภทต่างๆ ของความเหงา ความสัมพันธ์ระหว่างความเหงากับสภาพทางอารมณ์อื่นๆ เช่น ความซึมเศร้า วิตกกังวล และความเคารพตนเอง ตลอดจนธรรมชาติของความสัมพันธ์เชิงผูกพัน และความสัมพันธ์ระหว่างการมีความสัมพันธ์เชิงผูกพัน ความรู้สึกเปราะบาง และความรู้สึกเหงาได้

ในทัศนะของผู้ศึกษา การศึกษาสังคมศาสตร์แบบปรากฏการณ์วิทยาเป็นปฏิกิริยาต่อการศึกษาที่ใช้แนวประจักษ์นิยมอย่างหยาบ (crude empiricism) ทั้งนี้ การศึกษาแบบปรากฏการณ์วิทยาก็เป็นการศึกษาที่มุ่งเข้าถึงความจริงโดยปลอดจากค่านิยม (value-free) (Delanty, 1997) โดยอาศัยการพรรณนาอย่างละเอียดจากแง่มุมของผู้ถูกศึกษา แต่การศึกษาที่ไม่เห็นด้วยกับการมีกรอบความคิดก่อนเพื่อใช้ในการศึกษาเลย ผู้ศึกษาไม่เห็นด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีการศึกษาความเหงา ดังที่ได้เสนอในการวิจารณ์การศึกษาแบบเชื้อเชิญ (induce) ให้เกิดความรู้สึกเหงาของ Weiss แล้ว แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ศึกษาก็เห็นว่า กระบวนการศึกษาปรากฏการณ์ความรู้สึกของ van Kaam สามารถนำมาใช้ในการศึกษาความเหงาได้ แต่ทั้งนี้การศึกษาดังกล่าวจำเป็นที่จะมีข้อเสนอนิยามความเหงาไว้ก่อนด้วย อีกทั้งจำเป็นที่จะต้องนำข้อเสนอนิยามนั้นไปทดสอบเข้ากับปรากฏการณ์ที่แท้จริง นอกจากนี้ การตีความความหมายของปรากฏการณ์ ก็เป็นสิ่งที่สามารถถูกตรวจสอบอย่างเป็นประวิสัยจากนักวิชาการอื่น

### ผลการค้นพบในงานวิจัยความเหงา

ผู้ศึกษาขอแบ่งประเภทผลงานวิจัยเชิงประจักษ์เกี่ยวกับความเหงาเป็น 8 หัวข้อย่อย ได้แก่ พันธุกรรม วัย เพศ คุณลักษณะเชิงบุคลิกภาพ สถานภาพการสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ ปัจจัยสถานการณ์ และงานวิจัยในไทย

#### 1. พันธุกรรมและปัจจัยอื่นๆ ด้านร่างกายกับความเหงา

ไม่กี่ปีมานี้ มีงานวิจัยสำคัญ ที่ยืนยันความสัมพันธ์ระหว่างความเหงากับสรีรวิทยา ผู้ศึกษาขอกล่าวถึง 3 เรื่อง ได้แก่ การเผยแพร่ผลการศึกษา ในปี 2000 และปี 2005 เกี่ยวกับ พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมกับความเหงา การค้นพบเป็นครั้งแรกในปี 2004 เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเหงากับการทำงานของสมอง และการพบเป็นครั้งแรกในปี 2007 ว่าความเหงามีผลต่อการทรานสคริปชันของยีน

เกี่ยวกับงานวิจัยทางพันธุศาสตร์กับความเหงาที่มีชื่อเสียง ได้แก่ งานบุกเบิกของ McGuire and Clifford (2000) ซึ่งศึกษาความเหงาในเด็ก โดยได้ออกแบบการศึกษา 2 ครั้ง ในครั้งแรก ศึกษากับที่เด็กถูกเลี้ยงดูด้วยกันทั้งที่เป็นพี่น้องร่วมสายโลหิต (69 คู่) และที่ไม่ใช่ (64 คู่) ในโครงการรับบุตรบุญธรรมของรัฐโคโลราโด อายุระหว่าง 8-12 ปี โดยให้ตอบแบบสอบถามวัดความเหงา 8 ข้อ เมื่อเด็กดังกล่าวอายุ 8,10,11, และ 12 ปี ในการศึกษาครั้งที่สอง McGuire and

Clifford ได้ศึกษาจากแฝดไข่ใบเดียวกัน (22 คน) และแฝดไข่คนละใบ (40 คน) และพี่น้องร่วมสายโลหิต (80 คน) ระหว่างอายุ 8-14 ปี โดยให้ตอบแบบสอบถามจำนวน 16 ข้อประเมินความเหงาในความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมห้องเรียน ผลการศึกษาพบว่า ความเหงามีสาเหตุบางส่วนมาจากปัจจัยพันธุกรรม กล่าวคือ พันธุกรรมมีส่วน 55% และ 48% ในการศึกษาครั้งแรกและครั้งที่สองตามลำดับ

กล่าวโดยนัยหนึ่ง แฝดไข่ใบเดียวกันจะมีความคล้ายกันในเรื่องความเหงามากกว่าแฝดที่มาจากไข่คนละใบ ซึ่งหมายความว่า ความคล้ายคลึงกันทางพันธุกรรมนำไปสู่ความคล้ายคลึงในเรื่องความเหงา อย่างไรก็ตาม ความเหงาของกลุ่มที่ศึกษาที่ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยสภาพแวดล้อมเช่นกัน การศึกษาพบว่า พี่น้องที่ไม่ใช่ร่วมสายโลหิต ถูกเลี้ยงในบ้านมีความคล้ายคลึงกันมากกว่าคู่พี่น้องที่ได้จากการผสมจากภายนอก ปัจจัยที่มีอิทธิพลไม่ใช่ความคล้ายคลึงทางพันธุกรรมแต่เป็นความคล้ายคลึงทางด้านสิ่งแวดล้อม McGuire and Clifford ชี้ว่า องค์ประกอบทางพันธุกรรมมีผลต่อความเหงา แต่ยังไม่ได้ออกเรว่ามันทำงานอย่างไร ยกตัวอย่างเช่น ยีนส์ที่เกี่ยวข้องสามารถกระทบต่ออารมณ์ซึมเศร้า หรืออันตรกิริยาแบบเกลียดชังต่อกันของคู่พี่น้อง ถ้าหากเป็นเช่นนั้น ความแตกต่างในความเหงาสามารถเป็นผลของระดับความซึมเศร้าหรือความเกลียดชัง

เพื่อตรวจสอบปัจจัยสิ่งแวดล้อมจะมีผลอย่างไร หรือปัจจัยพันธุกรรมจะมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรเมื่อพ้นช่วงวัยเด็กหรือไม่ ขณะเดียวกันทำให้การศึกษามีอำนาจในเชิงสถิติสูงขึ้น เพราะการศึกษาของ McGuire and Clifford ใช้ตัวอย่างจำนวนไม่มาก Boomsma et al. (2005) จึงได้ศึกษากับคู่แฝดวัยผู้ใหญ่ชาวดัชท์จำนวน 8,387 คน (เป็นคู่แฝดที่ครบคู่ 3,797 คู่ และที่ไม่ครบคู่อีก 793 คน) แยกเป็นชาย 3,280 คน หญิง 5,107 คน โดยให้ตอบแบบสอบถามความเหงาในระยะเวลาที่ต่างๆ กันระหว่างปี 1991-2003 และดูความสัมพันธ์กับพันธุกรรม ผลการศึกษาพบว่า พันธุกรรมมีส่วน 48% ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในกลุ่มวัยเด็ก ปัจจัยความแตกต่างด้านเพศและอายุไม่มีผลต่อสถาปัตยกรรมทางพันธุกรรม

สำหรับการศึกษาความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันระหว่างความเหงากับสมองนั้น Norris et al. (2004) ได้ใช้เครื่อง functional magnetic resonance imaging (fMRI) สแกนสมองพบว่า คนที่ไม่เหงาจะมีการทำงานของ ventral striatum ซึ่งเป็นสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับรางวัล มากกว่าคนที่เหงาเมื่อมองรูปภาพคนที่มีความสุข ในทางตรงกันข้าม คนที่เหงาจะมีการทำงานของ temporoparietal junction ซึ่งเป็นสมองที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้มุมมองของผู้อื่น น้อยกว่ามากคนไม่เหงาเมื่อเห็นรูปภาพคนที่ไม่มีความสุข

ความเหงายังมีผลระดับการเปลี่ยนแปลงในยีน จากการศึกษารายงานของ Cole et al. (2007) โดยใช้ DNAmicroarrays ในการตรวจการทำงานของยีนทั้งหมดของมนุษย์ในเซลล์เม็ดเลือดขาวจากผู้สูงอายุจำนวน 14 คน ปรากฏว่า จำนวน 6 คนที่อยู่ในกลุ่มคะแนนสูงสุตร้อยละ 15 ของคะแนนจากมาตรวัดทดสอบความเหง ส่วนคนที่เหลือได้คะแนนต่ำในกลุ่มร้อยละ 15 จากล่าง Cole et al. พบว่า เกิดการเปลี่ยนแปลง DNA ทรานสคริปชันในเซลล์ของระบบภูมิคุ้มกันของกลุ่มที่มีความเหงสูง หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งคือ คนเหงจะมีปัจจัยเสี่ยงต่อโรคสูง เช่น โรคหัวใจ มะเร็ง โรคติดเชื้

ความเหงยังมีความสัมพันธ์กับความเสี่ยที่จะป่วยเป็นโรคที่สำคัญ อย่างโรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer) จากการศึกษารายงานของ Wilson et al. (2007) พบว่า ผู้สูงวัยจำนวน 823 คนในระยะ 4 ปี ที่มีคะแนนความเหงสูง มีอัตราป่วยด้วยโรคอัลไซเมอร์สูงถึง 2 เท่าของผู้สูงวัยที่ไม่เหง

โดยสรุป การศึกษาพันธุกรรมและปัจจัยอื่นๆ ด้านร่างกายกับความเหงเน้นนิยามความเหงที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ทางสังคม ยังขาดการศึกษาความเหงในมิติอื่นที่สำคัญ อย่างเช่นความเหงเชิงการดำรงอยู่ที่เกี่ยวข้องกับการหาความหมายของชีวิต ผลการค้นพบยังอยู่ในขอบข่ายการศึกษาเชิงความสัมพันธ์ ยังไม่พบสาเหตุที่แท้จริงของความเหง อย่างไรก็ดี ผลการค้นพบเหล่านี้เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการเข้าใจปัจจัยภายในของผู้เหง ที่มีผลต่อการคิดเห็นความโดดเดี่ยวตามข้อเสนอทฤษฎีความเหงที่อิงตัวตนซึ่งผู้ศึกษาจะได้เสนอในบทที่ 3

## 2. วัยกับความเหง

ไม่มีคนในวัยใดเลยที่ไม่เหง แต่บางวัยมีความเสี่ยงต่อความเหงสูงกว่าวัยอื่น (Peplau & Perlman, 1982) ในภาพรวมทั่วไป งานวิจัยชี้ว่าวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นช่วงของชีวิตที่เหงที่สุด ซึ่งขัดกับความเชื่อทั่วไปที่ว่าวัยสูงอายุจะเหงที่สุด การศึกษาสำรวจเปรียบเทียบทุกวัยเท่าที่จะอ้างได้มีอยู่เพียงชิ้นเดียวคืองานของ Parlee (1979) ซึ่งชี้ว่า ความเหงจะค่อยๆลดลงเมื่อคนอายุมากขึ้น

สำหรับวัยเด็กกับความเหง งานวิจัยชี้ว่าประสบการณ์ในวัยเด็กบางลักษณะอาจทำให้เกิดความโน้มเอียงต่อความเหงของบุคคลนั้น ที่สำคัญได้แก่ ผลกระทบจากการหย่าร้างของพ่อแม่ และการพัฒนาทางสังคมของเด็ก

กล่าวได้อย่างชัดเจนว่า ปัญหาการหย่าร้างนับวันเป็นสิ่งที่พบได้ไม่ยาก ในสหรัฐฯ ในปี 1955 น้อยกว่าร้อยละ 15 ของเด็กที่เกิดมาในครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้าง 20 ปีถัดมา ตัวเลข

เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 30 ประมาณการว่าในทศวรรษ 1980 หนึ่งในสามของเด็กที่เกิดมาจะมี ประสบการณ์พ่อแม่หย่าร้างก่อนที่พวกเขาจะอายุถึง 18 (Bane, 1976) มีการศึกษาพบว่าการหย่าร้างของพ่อแม่จะมีผลให้ผู้นั้นมีความเสี่ยงเป็นผู้เหงาในวัยผู้ใหญ่ สูงกว่าเด็กอื่นๆที่ครอบครัวไม่มี ปัญหา (Rubenstein, Shaver, & Peplau, 1979) ผู้ใหญ่ที่พ่อแม่หย่าร้างกันตอนที่ยังเป็นเด็กเล็ก อยู่จะเหงามากกว่าผู้ใหญ่ที่พ่อแม่หย่าร้างกันตอนที่ยังเป็นวัยรุ่น

มีคำอธิบายว่า การหย่าร้างทำให้เด็กสูญเสียความสัมพันธ์แบบการผูกพันกับพ่อแม่ โดยเด็กจะเชื่ออย่างไม่มีเหตุผลว่าตนเองไม่ดีจึงทำให้พ่อแม่ต้องเลิกกัน แนวโน้มการคิดแบบนี้ดูเหมือนจะเกิดมากในช่วงวัยก่อนเข้าเรียน ซึ่งการพัฒนาด้านการรับรู้ของเด็กยังไม่มีวุฒิภาวะและมี ลักษณะมุ่งตนเอง (self-focused) (Wallerstein & Kelly, 1975) ถ้าพ่อแม่หย่าตอนที่เด็กมีอายุ เด็กจะสามารถเข้าใจได้ว่าการหย่าร้างของพ่อแม่ไม่ใช่ความผิดของตน เด็กจึงไม่ตำหนิตนเอง การตำหนิตนเองสามารถพัฒนาไปสู่การนับถือตนเองต่ำ และการมีความเชื่อว่าตนไม่ใช่คนที่เป็นที่รัก และไม่มีคุณค่าควรที่มารัก

อย่างไรก็ดี มีงานที่ชี้ในอีกแง่มุมหนึ่งว่า การที่สามีภรรยาอยู่ด้วยกันอย่างปราศจากความ สุขแต่ไม่ได้หย่าร้างกันกลับส่งผลร้ายต่อเด็กยิ่งกว่า (Kukla & Weingarten, 1979)

การพัฒนาทางสังคมได้จากการทำตามแบบอย่างของพ่อแม่หรือพี่น้อง หรือในหลายกรณีก็เกิดขึ้นโดยบังเอิญ การพัฒนาที่ไม่เหมาะสม อาทิ อาจพัฒนาไปสู่การมีพฤติกรรมก้าวร้าว หรือพฤติกรรมถอนตัวและความเหงา วัยเด็กที่ขาดการพัฒนาทางสังคมที่เหมาะสมยังมีผลต่อ ความเหงาเมื่อเป็นผู้ใหญ่ (Rubin, 1982) ความล้มเหลวในการพัฒนาทักษะทางสังคมในวัยเด็กมี ผลต่ออันตรกิริยา (interaction) ที่ไม่ประสพผลสำเร็จระหว่างพี่น้องและนำไปสู่ความเหงา (Braza et al., 1993)

ในการศึกษาวัยรุ่นกับความเหงา พบว่าวัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่มีความเหงาสูงที่สุดใน ชีวิต (Brennan, 1982) การพัฒนาที่แยกตนไปจากพ่อแม่เพื่อสร้างความสัมพันธ์ภายนอก ถ้า ล้มเหลว จะเกิดความเหงาขึ้น วัยรุ่นที่รู้สึกแปลกแยกจากพ่อแม่ ครู และเพื่อนในห้องหากผลเป็นไป อย่างเลวร้ายที่สุดจะอยู่ในสภาพหมดหวัง (hopelessness) ซึ่งมีความเชื่อมโยงอย่างมีศักยภาพ กับการฆ่าตัวตาย (Page, 1991) ความเหงาในวัยรุ่นตอนปลายจะสูงในกลุ่มที่ขาดความสัมพันธ์ที่ ใกล้ชิดกับพี่น้อง โดยเฉพาะถ้ามีความขัดแย้งระหว่างพี่น้อง (Ponzetti & James, 1997)

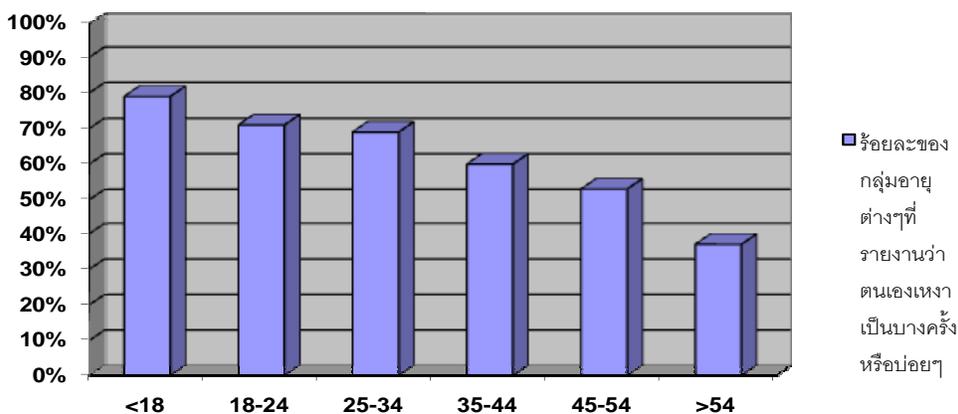
ในการศึกษาวัยรุ่นหนุ่มสาว พบว่าคนหนุ่มสาวมีความเปราะบางต่อความเหงา ซึ่งอาจ เป็นเพราะเป็นขั้นตอนของชีวิตที่ต้องการความสนิทสนมส่วนตัว หรืออาจเป็นเพราะการศึกษาใน วิทยาลัยทำให้ต้องจากบ้านไปไกล และสำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะผู้สูญเสียคู่ครอง (รวมทั้งการ

หย่าร้าง)หรือเพื่อนสนิทก็มีสภาพเปราะบางต่อความเหงาเช่นกัน ความเหงาของคนหนุ่มสาวแตกต่างจากความเหงาของคนวัยกลางคนหรือผู้สูงอายุ ตรงที่ความเหงาของคนหนุ่มสาวมักเกี่ยวข้องกับเรื่องความรู้สึกทางเพศ ในขณะที่ความเหงาของคนวัยกลางคนและผู้สูงอายุมักจะเกี่ยวข้องกับเรื่องของการสูญเสีย (Rubenstein & Shaver, 1979) นอกจากนี้ Shaver and Rubenstein (1980, p. 66) ยังเสนอว่ามีความสัมพันธ์เชิงเหตุผลระหว่างประสบการณ์ในวัยทารกและวัยเด็กกับความเปราะบางต่อความเหงาของผู้ใหญ่ แต่ Hojat (1986, p. 96) แย้งว่าในงานวิจัยพบสหสัมพันธ์เล็กน้อยอย่างมากระหว่างความรู้สึกเหงาในวัยผู้ใหญ่ กับชีวิตในวัยเด็กที่มีปัญหาความผูกพันกับพ่อแม่

สำหรับผู้สูงอายุจะมีความเหงาทางอารมณ์น้อยลง (Weiss, 1989, p. 14) ในบรรดาผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปี กลุ่มที่ไม่มีลูกหลานและไม่มีเพื่อนจะเหงามากที่สุด (Hall-Elston & Mullins, 1991)

ผลการศึกษาคความเหงาของผู้สูงอายุพบชัดกับความเชื่อที่ว่า ความเหงามีมากในหมู่ผู้สูงอายุ อาจสรุปภาพรวมความสัมพันธ์ระหว่างวัยกับความเหงา ได้จากการสำรวจที่กว้างขวางชิ้นหนึ่งของ Parlee (1979) ซึ่งให้คนระบุว่ารู้สึกเหงาบางครั้งหรือบ่อยๆ กลับพบว่าความเหงาค่อยๆลดลงเมื่อคนมีอายุมากขึ้น (ดังอาจแสดงในภาพที่ 1) กล่าวคือ ความเหงามีสูงที่สุดในกลุ่มวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น และมีต่ำสุดในกลุ่มผู้สูงอายุ คิดเป็นเปอร์เซ็นต์ดังนี้ช่วงวัยเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี (ร้อยละ 79) ช่วงอายุระหว่าง 18-24 ปี (ร้อยละ 71) ช่วงอายุระหว่าง 25-34 ปี (ร้อยละ 69) ช่วงอายุระหว่าง 35-44 ปี (ร้อยละ 60) ช่วงอายุระหว่าง 45-54 ปี (ร้อยละ 53) และมากกว่า 54 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 37) (และดู Schultz & Moore, 1984; Perlman, 1990; Gibson, 2000)

ภาพที่ 1  
แนวโน้มของวัยต่างๆ กับความเหงา



อย่างไรก็ดี Parlee ไม่ได้ระบุการตีความต่อแบบแผนที่พบดังกล่าว ซึ่งแบบแผนนี้ส่วนหนึ่งอาจเป็นไปได้ว่าเด็กวัยรุ่นกล้าเปิดเผยความรู้สึกเหงามากกว่าก็ได้ หรือเป็นเพราะในวัยดังกล่าวในสังคมอเมริกันเป็นช่วงที่มีการติดต่อทางสังคมมากมายที่เปลี่ยนแปลงจากเดิมอย่างมาก เช่น อาจเป็นการต้องจากบ้านไปเรียนที่ไกลๆ การแยกไปอยู่เองต่างหาก หรือการออกไปหางานทำเต็มเวลา เป็นต้น การที่อายุมากขึ้นมักเหงาบ่อยลงยังอาจเป็นเพราะชีวิตทางสังคมมีความเสถียรมากขึ้น นอกจากนี้อายุที่มากขึ้นอาจทำให้ทักษะทางสังคมมีมากขึ้นและมีความคาดหวังที่เป็นจริงมากขึ้นเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางสังคม (Taylor, Peplau, & Sears, 2000, p. 237)

### 3. เพศกับความเหงา

เพศหญิงมีแนวโน้มเหงามากกว่าเพศชาย (หญิงร้อยละ 14, ชายร้อยละ 9) (Maisel, 1969) อย่างไรก็ตาม Weiss (1973, p. 24) ตั้งข้อสังเกตว่า เราไม่ทราบว่าคุณหญิงเหงามากกว่าจริงหรืออาจเป็นไปได้ว่าเพราะผู้หญิงเป็นเพศที่ยอมรับตัวเองมากกว่าก็ได้ นอกจากนี้ Borys & Perlman (1985) ให้ความเห็นว่า สังคมมีแนวโน้มยอมรับความเหงาของผู้หญิงมากกว่าความเหงาของผู้ชาย ทำให้ผู้ชายมีแนวโน้มกล้าเปิดเผยตนน้อยกว่าผู้หญิงเพราะจะขัดกับสิ่งที่สังคมคาดหวังไว้

มีหลักฐานว่า ความเหงาในเพศชายเป็นผลของการมีความสัมพันธ์กับคนอื่นน้อยหรือไม่มี ในขณะที่ความเหงาในเพศหญิงเป็นผลของการไม่มีความสัมพันธ์ที่สนิทสนม (Stokes & Levin, 1986)

#### 4. คุณลักษณะเชิงบุคลิกภาพกับความเหงา

มีการศึกษาที่ชี้ว่า เกือบทุกคนต้องเคยผ่านประสบการณ์ความเหงามา ณ จุดหนึ่งในชีวิต (Sermat, 1974) แต่คนบางประเภทมีแนวโน้มที่จะเหงามากกว่าคนอื่น และสถานการณ์บางแบบมีแนวโน้มที่ทำให้เกิดความรู้สึกเหงาได้มากกว่าสถานการณ์อื่นๆ

บางคนทราบจากความเหงาเป็นเวลานานหลายปี ซึ่งเรียกว่าเป็นความเหงาแบบเรื้อรัง (chronic loneliness) คนเหล่านี้จะนิยามตนเองว่าเป็น “คนเหงา” มากกว่าคนที่เหงาเป็นบางระยะของชีวิตเท่านั้น Taylor, Peplau, and Sears (2000, p. 237) ประมาณการว่าร้อยละ 10 ของคนอเมริกันในวัยผู้ใหญ่ทุกชั้ทราบจากความเหงาที่ร้ายแรงและฝังแน่น ความเหงาที่ร้ายแรงมีความเชื่อมโยงกับปัญหาส่วนตัวที่หลากหลายอันได้แก่ อารมณ์ซึมเศร้า การติดเหล้าและยาเสพติด ผลการเรียนที่ต่ำในวิทยาลัย ความเจ็บป่วยทางกาย และสำหรับกรณีผู้ใหญ่ที่เป็นผู้สูงวัย ความเหงาที่ร้ายแรงสัมพันธ์กับการถูกนำไปส่งบ้านพักคนชราและการเสียชีวิต

บางคนมีคุณลักษณะส่วนตัวที่ทำให้มีแนวโน้มที่จะเหงามากกว่าคนอื่น และสำหรับคนเหล่านี้แล้ว ประสบการณ์เหงาอาจจะเข้มข้นกว่าและยืนนานกว่าคนอื่นๆ ปัจจัยความโน้มเอียง (predisposition) ที่จะเหงาของคนเหล่านี้ไม่จำเป็นว่าจะเป็สาเหตุของความเหงา ณ เวลาเฉพาะเจาะจงหนึ่งแต่มันทำให้คนเหล่านี้เป็ระบางต่อปัจจัยสถานการณ์มากกว่าคนอื่น

คุณลักษณะส่วนตัวบางอย่างที่แสดงถึงความไม่มีเสน่ห์ หรือไม่เป็นที่ปรารถนาในสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เฉพาะเจาะจงหนึ่ง ไม่ว่าจะเชิงกายภาพ เชิงบุคลิกภาพหรือเชิงสังคม วัฒนธรรมขัดขวางการที่บุคคลจะสามารถแสวงหาเพื่อน และทำให้เกิดภาวะเหงา ยิ่งไปกว่านั้นเมื่อผู้อื่นตอบสนองไปในทางลบต่อคุณลักษณะส่วนตัวของบุคคลเหงา บ่อยครั้งบุคคลผู้เหงาในลักษณะนี้มักมีปฏิกิริยาโดยการหนีถอยจากการติดต่อทางสังคมยิ่งขึ้น หรือไม่ก็พยายามเข้าสังคมด้วยพฤติกรรมที่ผิดแผกซึ่งก็ยิ่งทำให้เข้าสังคมได้ล้มเหลว

คนที่ขี้อาย ซึ่งสังสารตัวเอง หรือขาดทักษะทางสังคม ทำให้เป็นอุปสรรคขวางกั้นต่อการที่คนอื่นจะเข้าติดต่อด้วย ทั้งๆ ที่คนขี้อายปรารถนาความสนิทสนม แต่ทว่าสำนึกที่หมกมุ่นแต่ตัวเองและการกลัวการถูกปฏิเสธ ทำให้คนขี้อายหลบเลี่ยงการติดต่อทางสังคม (Zimbardo, 1977)

คนเหงามีแนวโน้มที่จะมีทักษะทางสังคมต่ำ (Horowitz & French, 1979) และมักถูกมองจากคนอื่นว่ามีทักษะทางสังคมต่ำเช่นกัน (Sloan & Solano, 1984) คนเหงามักวิตกกังวลสูงเกี่ยวกับปัญหาทักษะทางสังคมของตน และแม้แต่คนที่มีทักษะทางสังคมดีมาก ความกระวนกระวายกระวนเกี่ยวกับทักษะทางสังคมยังทำให้เกิดความเหงาได้ (Solano & Koester, 1989) องค์ประกอบทั่วไปสองประการที่สัมพันธ์กับสาเหตุที่ทำให้เหงาดังกล่าวคือ การนับถือตัวเองต่ำ และการปฏิเสธที่จะใช้แหล่งสนับสนุนทางสังคมต่างๆ (Vaux, 1988) Weiss (1989, p. 11) ระบุว่า มีสหสัมพันธ์ระหว่างคนไม่เชื่อมั่นในตนเองกับแนวโน้มที่จะเหงา

คนที่ระบุว่า ตนมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีความหมายจะเป็นไปได้น้อยมากที่จะเหงา ในทางกลับกัน คนเหงาระบุว่าตนขาดการสนทนาอย่างสนิทสนมกับเพื่อนที่ใกล้ชิด (Solano, Batten & Parish, 1982)

นักศึกษาวิทยาลัยที่เหงามีแนวโน้มมุ่งตนเอง (self-focused) มากกว่านักศึกษาที่ไม่เหงา (Jones, 1982) คนเหงามีแนวโน้มที่จะใช้เวลาว่างในกิจกรรมที่โดดเดี่ยวจากคนอื่น มีการเดทน้อยมาก และเพื่อนที่มีก็เฉพาะเพื่อนที่คุ้นเคยกันเท่านั้น เครือข่ายทางสังคมจึงแคบ (Bell, 1991; Berg & McQuinn, 1989; William & Solano, 1983) ความเหงาสัมพันธ์กับความกลัวความสนิทสนมกับคู่เดทหรือเพื่อนเพศเดียวกันที่ใกล้ชิด (Sherman & Thelan, 1996)

ปริมาณเวลาที่มีปฏิสัมพันธ์กับเพศหญิงมีความสัมพันธ์กับความเหงา มีการศึกษาพบว่า นักศึกษาวิทยาลัย (ไม่ว่าทั้งเพศชาย หรือเพศหญิง) ที่ใช้เวลายิ่งมากกับเพศหญิง ยิ่งเหงา น้อย (Wheeler, Reis, & Nezick, 1984) หากมองจากทัศนะของทฤษฎีความผูกพัน คงเป็นเพราะเพศหญิงมีบุคลิกที่อ่อนไหวและตอบสนองมากกว่า (Shaver & Hazan, 1989, p. 117)

คนเหงาจะรู้สึกถูกละทิ้งและเชื่อว่า ตนเองไม่ค่อยจะมีลักษณะร่วมกับคนอื่น (Bell, 1993; Russell, Peplau, & Cutrona, 1980) นอกจากนี้ พบว่า คนเหงามากมักจะไว้วางใจคนอื่น น้อย (Rotenberg, 1994)

คนเหงาจะคิดเห็นตนเองในทางลบ และเชื่อว่าคนอื่นก็มองตนแบบเดียวกัน แม้ว่าความจริงคนอื่นไม่ได้มองเช่นนั้น (Christensen & Kashy, 1998) อย่างไรก็ตาม มีผลการศึกษาที่พบแตกต่างออกไป โดยระบุว่า คนทั่วไปมักไม่ชอบคนเหงาและประเมินคุณลักษณะต่างๆ ของคนเหงาไปในแง่ลบ เช่น การปรับตัว การประสบความสำเร็จ ความแข็งแรง แรงดึงดูดใจ และความจริงจัง (Lau & Gruen, 1992; Rotenberg & Kmill, 1992)

คนเหงามีแนวโน้มที่ไม่เปิดเผยเกี่ยวกับตัวเอง หรือไม่ก็เปิดเผยอย่างไม่เหมาะสม (Solano, Barren, & Parish, 1982) การศึกษาชิ้นหนึ่งเกี่ยวกับวัยรุ่นก็พบความสัมพันธ์ระหว่าง

การเปิดเผยตนเองกับความเหงา ยิ่งเปิดเผยตนมากก็ยิ่งเหงาน้อย (Davis & Franzoi, 1986) ดังนั้น การซื่อายเป็นสาเหตุของความเหงาได้เพราะคนซื่อายไม่กล้าเปิดเผยตนเอง

โดยทั่วไปคนที่เหงาเพราะปัจจัยที่อยู่นอกรการควบคุม จะได้รับการมองในแง่ลบน้อยกว่าคนที่เหงาเพราะปัจจัยภายใน ดังนั้น ถ้าความกลัวการมองในแง่ลบทำให้คนไม่กล้าเผยความเหงา คนที่เหงาเพราะปัจจัยภายในก็คงมีแนวโน้มที่จะเผยความเหงาน้อยกว่าคนที่เหงาเพราะปัจจัยภายนอก (Perlman & Joshi, 1989)

คุณลักษณะส่วนบุคคลแง่เพศอาจมีอิทธิพลต่อการเผยความเหงา เช่น พบว่าหญิงเปิดเผยตนเองมากกว่าชาย และคนยิ่งแกยิ่งเปิดเผยตนเองกับคนที่ไม่ใช่คู่สมรสน้อยลง และการมองในแง่ลบจะน้อยกว่าถ้าคนเหงาเป็นหญิง นอกจากนี้ ยังพบคุณลักษณะที่มีหลักฐานยืนยันมากที่สุดว่ามีสัมพันธ์กับการเปิดเผยตนเองคือ ลักษณะเปิดตัวเอง (extroversion) และความสามารถในการเข้าสังคม (sociability) ซึ่งโดยทั่วไปแล้ว คุณลักษณะเหล่านี้อยู่ในระดับต่ำในหมู่คนเหงา (Perlman & Joshi, 1989)

การเปิดเผยตนเองมักเกิดขึ้นในความสัมพันธ์ใกล้ชิด แต่คนเหงามักขาดคนใกล้ชิด โดยสรุป การเปิดเผยตนเองจะยิ่งกว้างขวางและลึกซึ้งหากว่าความสัมพันธ์ยิ่งใกล้ชิด

อนึ่ง ยังระบุได้ว่า ถ้ามีความคาดหวังผลเชิงบวก คนเหงาก็จะเปิดเผยความเหงา บางครั้งเราเปิดเผยตนเองต่อคนแปลกหน้า และคาดว่า การเปิดเผยน่าจะพบได้ไม่ยากในสถานการณ์ทำนองเดียวกับ strangers on the train การศึกษายังพบว่า โดยมากคนเหงาจะเปิดเผยความเหงาต่อคนในครอบครัวมากกว่าต่อนักวิชาชีพ (Perlman & Joshi, 1989)

สำหรับการศึกษาความเหงาที่สัมพันธ์กับอารมณ์อื่นที่น่าสนใจขึ้นหนึ่งคือ การศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นชาวอเมริกัน ชาวเปอร์โตริกัน และโปรตุเกส พบว่า ผลคะแนนตามมาตรวัดความเหงาของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ณ ลอสแอนเจลิส (UCLA scale) ซึ่งมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกแบบอารมณ์ซึมเศร้า ความกระวนกระวาย ความไม่พึงพอใจ การไร้ความสุข และความซื่อาย (Jones, Carpenter, & Quintana, 1985; Neto, 1992)

ความรู้สึกซึมเศร้าซึ่งมักมาคู่กับความเหงา โดยคนเหงามักรู้สึกวุ่นวายในเรื่องสำคัญของชีวิตบางแง่ไป (Gordon, 1976) ความรู้สึกซึมเศร้าจะยิ่งมากถ้าผู้นั้นมองสาเหตุของความเหงาด้วยความคิดที่ดูถูกตนเอง (Weiner, Russell, & Lerman, 1978) การดูถูกตนเองอาจจะกลายเป็นจุดเริ่มต้นของวงจรอุบาทว์ ที่หมุนวนให้จมอยู่กับความซึมเศร้าและความเฉื่อยเนือยซึ่งลดทอนความเป็นไปได้ที่ปัจเจกชนจะแสวงหาความสัมพันธ์ใหม่ๆ ได้ นัยหนึ่งความเหงาก็ยิ่งเพิ่มขึ้น (Rubenstein & Shaver, 1980)

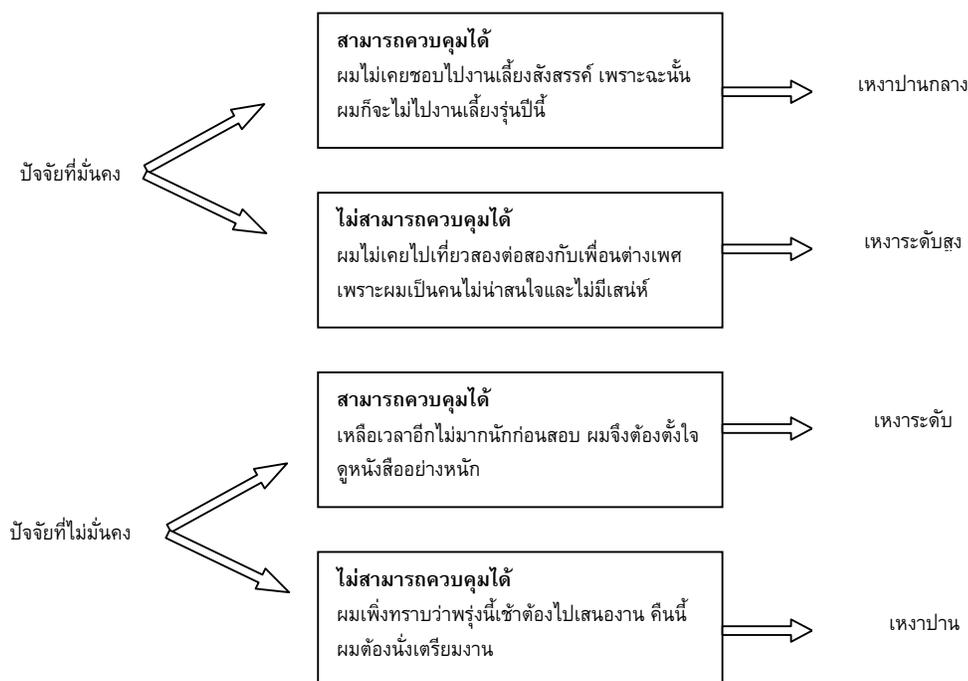
มีการศึกษาในวัยผู้ใหญ่ที่พบความสัมพันธ์ที่ชัดเจนระหว่างความนับถือตัวเองต่ำ กับ ความเหงา (Olmstead, Guy, O'Malley, & Bentler, 1991; Jones, Freeman, & Goswick, 1981; Peplau, Miceli, & Morasch, 1982; Peplau & Perlman, 1982) การนับถือตัวเองต่ำของ ผู้ใหญ่สามารถโยงกับไปสู่ปัญหาความสัมพันธ์ในวัยเด็ก ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วในหัวข้อย่อยเกี่ยวกับ วัยเด็ก

Shaver and Rubenstein (1981) พบว่าคนที่มีความนับถือตัวเองต่ำเป็นผู้ที่ผ่าน ประสบการณ์ในวัยเด็กที่ขาดความผูกพันแบบวิตกกังวล (anxious attachment) คนดังกล่าวจะ เติบโตมาพร้อมกับความรู้สึกไม่แน่ใจต่อการได้รับการตอบสนองของความพอใจจากผู้อื่น และบ่อยครั้ง จะไม่แน่ใจว่าตนมีคุณค่าพอจะได้รับการสนับสนุนและความรัก หากชีวิตวัยเด็กตอนต้นจบลงด้วย ความรู้สึกนับถือตัวเองต่ำ

จากการวิจัยนักศึกษาชาวดัตช์พบว่า การขาดการให้ต่างตอบแทนกัน (reciprocity) ในความสัมพันธ์เป็นผลทำให้เกิดความเหงา โดยเฉพาะผู้ที่รู้สึกว่าตนเป็นฝ่ายให้มากกว่าผู้ที่กำลัง เป็นฝ่ายรับ (Buunk & Prins, 1998)

เกี่ยวกับการระบุสาเหตุ (attribution) ความเหงาของตน นักจิตวิทยาสังคมพบว่า การ ระบุสาเหตุต่างกันมีผลต่อความเหงาต่างกัน (ดูภาพที่ 2 ประกอบ) คนที่มองความเหงาของตนว่ามี สาเหตุมาจากปัจจัยที่ไม่มั่นคงและสามารถควบคุมได้ (ดังที่คนจะเช่น “เหลือเวลาอีกไม่มากนักก่อน สอบ ผมจึงต้องตั้งใจดูหนังสืออย่างหนัก”) เป็นไปได้ว่าจะไม่เหงาหรือมีความเหงาในระดับต่ำ ในทางตรงข้าม คนที่มองสาเหตุความเหงาว่ามาจากปัจจัยที่มั่นคงและเป็นข้อบกพร่องของตนที่ไม่ สามารถควบคุมได้ (เช่น “ผมไม่เคยไปเที่ยวสองต่อสองกับเพื่อนต่างเพศ เพราะผมเป็นคนไม่ น่าสนใจและไม่มีเสน่ห์”) ย่อมเป็นไปได้ว่าจะมีความเหงาในระดับสูง สำหรับคนที่มองความเหงา ของตนว่ามีสาเหตุมาจากปัจจัยที่มั่นคงและสามารถควบคุมได้ (“ผมไม่ชอบไปงานเลี้ยงสังสรรค์ เพราะฉะนั้นผมก็จะไม่ไปงานเลี้ยงรุ่นปีนี้”) หรือคนที่มองความเหงาของตนว่ามีสาเหตุมาจาก ปัจจัยที่ไม่มั่นคงและไม่สามารถควบคุมได้ (“ผมเพิ่งทราบว่าพรุ่งนี้เข้าต้องไปเสนองาน คินนี้ผม ต้องนั่งเตรียมงาน) น่าจะมีความเหงาแบบปานกลาง (ดู Cutrona, 1982; Peplau, Micelli & Morasch, 1982) ในทัศนะของผู้ศึกษาซึ่งได้จากการทดลองสัมภาษณ์ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษา บางคน พบว่า การระบุสาเหตุยังอธิบายได้จำกัด เพราะยังไม่แตะที่ใจกลางของสาเหตุความเหงา จริงๆ ในกรณีนี้ผู้เหงาที่อยู่ในวัฒนธรรมไทย และมีความคิดเรื่องกรรมเก่าในการใช้ระบุสาเหตุความ เหงาของตนในลักษณะเป็นปัจจัยที่มั่นคงและไม่สามารถควบคุมได้ อาจช่วยให้ลดความเจ็บปวด จากความเหงาลง

ภาพที่ 2  
การระบุสาเหตุที่นำไปสู่ประสบการณ์ความเหงาม



ที่มา: ดัดแปลงบางส่วนจาก Feldman, 1998, p. 198

สำหรับ Jones (1989, pp. 27-28) ยังเห็นว่า การศึกษาเกี่ยวกับการระบุสาเหตุ (attribution) ความเหงามของตนมิได้ตอบคำถามว่า ความเหงามเกิดขึ้นอย่างไร ซึ่งเป็นทัศนคติที่สอดคล้องกับ Weiss (1989, p. 7) ที่เห็นว่าจะต้องพยายามอธิบายความเชื่อมโยงระหว่างการคิดเห็นว่าตนโดดเดี่ยวกับความเหงาม

## 5. สถานภาพการสมรสกับความเหงาม

สถานภาพการสมรสมีบทบาทสำคัญต่อความไม่เหงาม เพราะความสัมพันธ์แบบโรแมนติกจะมากับการเปิดเผยตนเองและพึ่งพาซึ่งกันและกันมากขึ้น คู่รักที่หมั่นหมายกัน มาอยู่ด้วยกันโดยไม่ได้แต่งงาน หรือแต่งงานจึงมีความเป็นไปได้น้อยที่จะเหงามเชิงอารมณ์ ตรงข้ามคู่อที่สิ้นสุดความสัมพันธ์ดังกล่าวไม่ว่าในรูปของการแตกร้าง หย่าร้าง หรือการเสียชีวิตของคนหนึ่งทำให้ประาะบางต่อความเหงาม (Michener & Delamater, 1999)

อย่างไรก็ตาม มีงานศึกษาที่ระบุแตกต่างออกไปว่า คนที่แต่งงานมีแนวโน้มที่เหงา น้อยกว่าคนที่ไม่ได้แต่งงานหรืออยู่ด้วยกันโดยไม่มีข้อผูกพันด้วยการสมรส (Stack, 1998) ร้อยละ 27 ของหญิงไม่ได้แต่งงาน และร้อยละ 23 ของชายที่ไม่ได้แต่งงาน รายงานว่าเหงามากในช่วง สัปดาห์ที่ผ่านมา ขณะที่มียังร้อยละ 10 ของหญิงที่แต่งงาน และร้อยละ 6 ของชายที่แต่งงาน รายงานว่าเหงามาก (Maisel, 1969) อย่างไรก็ตาม ในกรณีที่การแต่งงานไม่ทำให้เกิดความพอใจ หรือทำให้ขาดเพื่อนหรือการสมาคมกับผู้อื่นนอกจากอยู่ในบ้านก็ทำให้เหงา (Weiss, 1973)

ในการศึกษาปัญหาการหย่าร้าง Harvey, Wells, and Alvarez (1978) เห็นว่าคนที่ เหงารุนแรงและเป็นเวลานาน มักต้องการหาสาเหตุของความเหงาของตน โดยมีข้อสนับสนุนจาก การศึกษากรณีการหย่าร้าง ซึ่งพบว่าคู่สมรสที่อยู่ด้วยกันและพบว่าต่างฝ่ายต่างยิ่งเหงาและ ซึมเศร้ามาก จะยิ่งปรับเปลี่ยนความคิดที่จะอยู่ร่วมกันและหาเหตุผลต่างๆ สำหรับการหย่าร้าง

การวิจัยสำรวจชิ้นหนึ่งพบว่า มากกว่าครึ่งของชายที่เป็นหม้าย และร้อยละ 29 ของ หญิงหม้าย ระบุว่า มีความเหงาอย่างมากในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา (Maisel, 1969) สำหรับการ ศึกษาของ Lapota (1973) พบว่า ร้อยละ 48 ของกลุ่มตัวอย่างคนที่เป็นหม้ายรายงานว่าความ เหงาเป็นปัญหาสำคัญในชีวิตของพวกเขา และร้อยละ 22 รายงานว่าความเหงาเป็นประเด็นหนึ่ง ของเขา Weiss (1973, p. 29) เห็นว่า การศึกษาของ Lapota ที่ใช้การสัมภาษณ์เป็นเวลานานๆ ซึ่ง จะทำให้ได้หลักฐานชัดเจนยิ่งกว่าการวิจัยแบบสำรวจของ Bradburn (1969) หรือ Maisel (1969) สำหรับ Hunt (1973) ระบุว่า ในบรรดาความรู้สึกเชิงลบทั้งหมดของคู่ที่แยกกันอยู่ (the separated) ใหม่ๆ ไม่มีสิ่งใดที่มีร่วมกันมากหรือสำคัญมากเท่าความเหงา มีเพียงคู่ที่แยกกันส่วน น้อยเท่านั้นที่จะไม่ทรมาณจากมัน และแม้แต่กระทั่งผู้ซึ่งปรารถนาอย่างแท้จริงที่จะหย่าร้างกันก็ ตาม บ่อยครั้งพบว่าความเหงาที่เกิดขึ้นช่วงแรกนั้นเจ็บปวดมาก

## 6. ฐานะเศรษฐกิจกับความเหงา

มีงานศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเศรษฐกิจกับความเหงาน้อยมาก มีการพบว่าในหมู่ คนจนมากกว่าคนที่ร่ำรวย การรักษาสัมพันธภาพที่ดีมักทำได้ง่ายเมื่อคนมีเวลาและเงินสำหรับ กิจกรรมยามว่าง คนว่างงานมีแนวโน้มเหงามากกว่าคนที่มีงานทำ เพราะสถานที่ที่เป็นบริบทที่ทำให้ คนมีโอกาสมีเพื่อนที่ใกล้ชิด (Sermat, 1971) สำหรับผู้ศึกษาพิจารณาว่า การว่างงานหรืออาจรวม เรื่องความไม่สำเร็จในหน้าที่การงานนำมาซึ่งการคิดเห็นความโดดเดี่ยว ทำให้รู้สึกเหงา

## 7. ปัจจัยสถานการณ์กับความเหงา

การศึกษาความเหงาส่วนใหญ่เน้นที่ปัจจัยภายในของผู้เหงา มากกว่าปัจจัยสถานการณ์ โดยทั่วไปความเหงาจากสถานการณ์ คนมักจะหายเหงาได้เมื่อสถานการณ์เปลี่ยนแปลงและมีชีวิตทางสังคมที่พึงพอใจได้ต่อเนื่องต่อไป ยกเว้นในบางสถานการณ์ที่มีความยุ่งยากมากๆ ตัวอย่างเช่น ความเหงาเกิดขึ้นได้จากสถานการณ์ชีวิตที่ประสบความเจ็บป่วยทางร่างกายหรืออุบัติเหตุที่ร้ายแรง เนื่องจากความสัมพันธ์ทางสังคมจำกัดตัวลง เพราะต้องอยู่ในโรงพยาบาล หรือขาดความสามารถทางกายภาพที่จะเคลื่อนไหวได้ปกติ (Lyons, 1991)

นักวิชาการบางท่านเห็นว่า ความเหงาที่เป็นผลจากสถานการณ์เป็นประสบการณ์ที่ชั่วคราวกว่าความเหงาแบบบุคลิกภาพ บ่อยครั้งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงอย่างที่สำคัญในชีวิต โดยเฉพาะสถานการณ์ชีวิตในช่วงการเปลี่ยนผ่าน (transition) เช่น เด็กวัยรุ่นอเมริกันที่ต้องจากบ้านไปเรียนหนังสือที่ไกลๆเมื่อเข้าวิทยาลัย การเปลี่ยนจากสถานภาพการเรียนไปสู่การทำงานอาชีพ โดยเฉพาะที่ต้องย้ายไปอาศัยอยู่ในพื้นที่ภูมิศาสตร์แห่งใหม่ที่ไม่คุ้นเคย เมื่อมีการย้ายสถานที่อยู่ไปที่แห่งใหม่ เมื่อไปทำงานในที่แห่งใหม่ เมื่อต้องเข้าไปโบสถ์ที่ต่างไปจากโบสถ์ที่ตนไปเป็นประจำ (Michener & Delameter, 1999) ความเหงาสถานการณ์จะหายไปเมื่อคนได้สร้างเครือข่ายทางสังคมใหม่ขึ้นสำเร็จ (Shaver, Furman, & Buhrmeister, 1985)

งานวิจัยพบว่านักศึกษาปี 1 ที่เพิ่งจากชีวิตในโรงเรียนร้อยละ 75 เคยรู้สึกเหงาเมื่อเข้ามาเรียนในวิทยาลัยใหม่ๆ มากกว่าร้อยละ 40 ระบุว่าเหงาปานกลางถึงรุนแรง อย่างไรก็ตามเมื่อเวลาผ่านไป 7 เดือน มีร้อยละ 25 เท่านั้นที่ยังคงระบุว่าเหงาอยู่ (Curtona, 1982)

เงื่อนไขการอยู่ตามลำพังก็เป็นประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความเหงา ผลการศึกษาผู้ใหญ่ทั้งสองเพศจำนวน 554 คน พบว่า การอาศัยอยู่คนเดียวเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดที่ทำให้เหงา (de Jong-Gierveld, 1987)

ลักษณะงานบางอย่างก็มีส่วนต่อความเหงา การสำรวจแม่บ้านที่มีการติดต่อทางสังคมในระดับต่ำในแต่ละสัปดาห์ พบว่า ร้อยละ 81 มีความไม่พอใจทางอารมณ์ (emotional dissatisfaction) เปรียบเทียบกับกลุ่มแม่บ้านที่มีการติดต่อทางสังคมในระดับสูง ระบุว่ามีความไม่พอใจทางอารมณ์ลดลงเหลือเพียงร้อยละ 41 (Oakley, 1974) โดยนัยเดียวกัน การเกษียณอายุน่าจะมีส่วนทำให้เหงา

## 8. งานวิจัยในไทย

การศึกษาความเหงาในไทยมีจำนวนไม่มาก โดยวิทยานิพนธ์ในไทยจะใช้คำว่า “ความว้าเหว” แทนคำว่า loneliness เท่าที่สำรวจจากฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์และงานวิจัยทุกห้องสมุดมหาวิทยาลัยในประเทศไทยพบวิทยานิพนธ์ทั้งสิ้น 14 เรื่อง ไม่พบงานวิจัยอื่น เกือบทั้งหมด (13 เรื่อง) อยู่ในสาขาที่เกี่ยวข้องกับพยาบาลศาสตร์ จิตวิทยาให้คำปรึกษา หรือจิตวิทยาพัฒนาการ ที่เหลืออีก 1 เรื่องอยู่ในสาขานิเทศศาสตร์

หากจำแนกตามหัวข้อเรื่อง ส่วนใหญ่ (10 เรื่อง) ศึกษาเกี่ยวกับความเหงาของสูงอายุ (กิ่งแก้ว แสงสว่าง, 2545; ชมานันท์ บัวงาม, 2539; เตือนใจ ชันติสิทธิ์, 2539; ธิดา มีศิริ, 2540; เปรมฤดี ศรีราม, 2539; พนิดา จงราเชนทร์, 2551; รวิวรรณ ลิมาสวัสดิ์กุล, 2547; วริศา มัทยา, 2543; วัลลภา โคสตานนท์, 2542; สุพรรณิ นันทชัย, 2534) นอกจากนั้น อีก 4 เรื่อง เป็นการศึกษากรณีผู้ป่วยสโตรค (สุธีรา ตั้งตระกูล, 2537) กรณีลูกเรือประมง (ทวิศักดิ์ จันทร์ลอย, 2537) กรณีผู้ติดเชื้อเอชไอวี (จิราพร จิระสถิตย์, 2542) และกรณีนักเรียนประจำวัยรุ่น (วรวิรัตน์ ประกฤต, 2545)

กล่าวโดยสรุป งานวิจัยในไทยที่ผ่านมาส่วนใหญ่จะเกี่ยวกับการแก้ปัญหาความเหงาในทางปฏิบัติ เช่น การใช้กระบวนการกลุ่ม การออกกำลังกาย รายงานผลการให้คำปรึกษา ไม่มีงานวิจัยใดเกี่ยวข้องกับการสร้างทฤษฎีความเหงา