

## บทที่ 5

### ความหมายและลักษณะของความเหงา

“ความเหงาคืออะไร นิยามคำคำนี้ผมว่ามันยากเหมือนๆ กับความรักคืออะไร แต่มันเหมือนกันตรงที่ถ้าใครเคยเจอแล้วจะรู้ว่า มันทรมาณหัวใจแค่ไหน และมันต่างกันตรงที่ความรัก บางครั้งยังทำให้เรามีรอยยิ้มได้ แต่ความเหงา ไม่มีเลย มีแต่ความรู้สึกหดหู่ และแทบทำให้เราทำอะไรผิดๆ ได้มากมายนัก”

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาบุคคลที่ 17

“ความรักที่ว่านิยามยาก ยังพอนิยามได้ แต่นิยามความเหงา ทำได้ยากยิ่งกว่า”

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาบุคคลที่ 60

ในบทนี้ เป็นการนำเสนอและวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาในสองประเด็นเบื้องต้นคือ ความเหงาคืออะไร มีลักษณะอย่างไร คำถามว่าความเหงาคืออะไรเป็นการถามถึงนิยามความเหงาจากมุมมองของผู้มีส่วนร่วมในการศึกษา ส่วนคำถามว่า ความเหงามีลักษณะอย่างไร เป็นการให้ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาบอกเล่าพรรณนาอย่างสังเขปเกี่ยวกับความรู้สึกเหงา<sup>1</sup> อาจกล่าวได้ว่า นิยามเป็นเรื่องของการพรรณนาสิ่งหนึ่งอย่างครอบคลุมโดยแยกต่างหากจากสิ่งอื่นที่ไม่ใช่ ในขณะที่การพรรณนาเรื่องใดเป็นการให้รายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องนั้น นิยามจึงมีความหมายที่สัมพันธ์กับการพรรณนา แต่นิยามมุ่งสร้างการพรรณนาที่รัดกุมต่อเรื่องหนึ่งๆ ในการตอบคำถามในแง่การนิยามหรือพรรณนาความเหงา ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาบางท่านตอบเพียงคำถามเดียว อย่างไรก็ตาม ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาที่ตอบคำถามด้วยการเขียนเกือบทั้งหมดจะตอบทั้งสองคำถามนี้

---

<sup>1</sup> คำถามคือ ความเหงาคืออะไร (โปรดให้นิยามความเหงาตามความเข้าใจของท่าน)  
ความเหงามีลักษณะอย่างไร (โปรดพรรณนาอย่างสังเขปเกี่ยวกับลักษณะความรู้สึกเหงาของท่าน)

การที่นิยามและการพรรณนามีความใกล้เคียงกันนั้น ย่อมทำให้คำตอบของผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาไม่จำเป็นต้องจำแนกความชัดเจนกันได้เสมอไป แต่ผู้ศึกษานำคำตอบต่างๆ ที่ได้นั้นมาจำแนกเพื่อทำความเข้าใจความหมายและลักษณะความเหงา โดยพิจารณาสรุปในท้ายที่สุดว่า ความหมายของความเหงาจากผู้มีส่วนร่วมในการศึกษานั้นสอดคล้องหรือขัดแย้งกับข้อเสนอนิยามความเหงาของผู้ศึกษา

### ความเหงาคืออะไร: นิยามของผู้มีส่วนร่วมในการศึกษา

คำถามว่า ความเหงาคืออะไร เป็นคำถามทั่วไป หรือไม่ได้เป็นการเจาะจงประเภทหรือชนิดความเหงาใดความเหงาหนึ่งโดยตรง แต่อย่างไรก็ตาม ประสบการณ์ของผู้ที่ประสบความเหงาในประเภทใดมาก อาจมีอิทธิพลต่อการสรุปความหมายของคำว่าเหงาไปตามประสบการณ์ในความเหงาประเภทนั้นได้ ดังนั้น นิยามของผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาที่ประมวลมาจากประสบการณ์ประเภทความเหงาที่เขา/เธอประสบหรือคุ้นเคย จึงอาจไม่เป็นนิยามที่รัดกุมหรือครอบคลุมความเหงาทุกประเภทก็ได้ มีข้อน่าสังเกตว่า มีผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาน้อยมาก (เพียง 1 ราย) ที่นิยามมีปัญหาคำถามนำความคิดมาใส่ในการนิยามความรู้สึก<sup>1</sup>

อาจสรุปการให้ความหมายของคำว่า ความเหงา ของผู้มีส่วนร่วมในการศึกษา ดังนี้

1. โดยภาพรวม ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาเกือบทั้งหมด ให้ความหมายของความเหงาว่าเป็นความรู้สึกที่ไม่เป็นสุข โดยคำที่มักใช้ในการช่วยนิยามคือ คำว่า อ่างว่าง โดดเดี่ยว ความรู้สึกเศร้า เช่น

“ความเหงาไม่ใช่ความสุขในการอยู่คนเดียว” (16)

“ความเหงาคือความอ่างว่าง ทรมาน” (290)

“ความเหงาคือความรู้สึกโดดเดี่ยวที่เจ็บปวด” (345)

“ความเหงาคือความอ่างว่าง เดี่ยวดาย...” (29)<sup>2</sup>

“คือความรู้สึกอ่างว่างที่อยู่ข้างในใจ รู้สึกโดดเดี่ยวเดี่ยวดาย รู้สึกเศร้า” (33)

<sup>1</sup> ความเหงาคือความรู้สึกและความคิดของเราที่เกิดจากความโดดเดี่ยวและอ่างว่าง (38)

<sup>2</sup> นิยามเต็มของบุคคลที่ 29 คือ ความเหงาคือ “ความอ่างว่างเดี่ยวดายที่เกิดจากความคิดที่ว่าโลกนี้มีเพียงเรา” ในการอ้างอิงในข้อนี้ เลือที่จะเฉพาะส่วนแรก ปัญหาคำถามนิยามที่บอกถึงสาเหตุในนิยาม ได้กล่าวไปแล้วในบทที่ 2



“คือเวลาที่อยากคุยกับใครสักคน แม้ว่าบางครั้งเวลานั้นจะนั่งอยู่ในกลุ่มเพื่อนๆ แต่ไม่มีคนนั้นก็เหงา” (129)

“คือการที่ไม่มีใครคุยด้วย ใครคนที่เข้าใจ คนที่แชร์ความรู้สึก คนที่กอดเรา จับมือเรา ให้ความอบอุ่นแก่เรา” (136)

“คือความปรารถนาให้มีคนพิเศษอยู่ข้างๆ แม้ไม่ต้องพูดกันเลยก็ตาม” (132)

“คือความรู้สึกที่ขาดคนให้กำลังใจ” (23)

“คือปราศจากผู้ที่รู้ใจ ถึงแม้จะอยู่ท่ามกลางผู้คน แต่หากไม่ใช่ผู้ที่รู้ใจหรือผู้ที่เราต้องการพบเจอ มันก็ทำให้รู้สึกเหงา ว่าเหว” (41)

ฯลฯ

เป็นที่น่าสังเกตว่า ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาจำนวนไม่น้อยมักใช้คำว่า “เหมือน” ในการช่วยให้ความหมายของคำว่า ความเหงา เช่น

“ความเหงาคือความรู้สึกเหมือนกับว่าอยู่คนเดียว บางครั้งในตอนที่เราต้องใช้ชีวิตอยู่กับคนอื่น ๆ มากมายก็เกิดความเหงาได้เช่นกัน” (19)

“รู้สึกเหมือนไม่มีใครสนใจดีเรา” (342)

“อ้างอ้างเหมือนอยู่ตัวคนเดียว ..เหมือนการที่ตัวเองคิดว่าเราไม่มีใคร” (38)

“เหมือนอยู่คนเดียวในโลกใบใหญ่นี้” (40)

“เหมือนชีวิตมีบางส่วนที่ขาดหายไป” (33)

“คือความรู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้าง ซึมเศร้า ทั้งๆที่มีผู้คนรายล้อมรอบกาย แต่เวลานั้นเหมือนกับว่าอยู่คนเดียวตลอดเวลา ถึงแม้ผู้คนรอบข้างจะสนุกสนาน แต่มันไม่สามารถทำให้เราหายเหงาได้...” (24)

เป็นต้น

อาจกล่าวได้ว่า การใช้คำว่า “เหมือน” ข้างต้น แสดงนัยว่าความเหงาเกี่ยวข้องกับเรื่องของการคิดเห็น (perception) นอกจากนี้ ยังอาจพิจารณาได้อีกว่า คำว่า “เหมือน” ย่อมมีนัยว่าสิ่งต่างๆ ที่เหมือนกันนั้น ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน การใช้คำว่า “เหมือน” ในที่ต่างๆข้างต้น น่าจะแสดงว่าผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาดังกล่าว อย่างน้อยที่สุดต้องพอสำนึกได้ว่าแม้จะบางส่วนถึงความเป็นคนละสิ่งระหว่างสภาพความจริง (ตัวตนไม่ใช่อยู่คนเดียวในโลก) กับสภาพการปรุงแต่งหรือคิดเห็นให้เกิดความเหงา (มีเพียงตัวตนอยู่คนเดียวอยู่ในโลก)

นอกจากนี้ คำว่า รับรู้, คิด, ความคิด ก็ถูกใช้ในความหมายเดียวกับคำว่า การคิดเห็นด้วย (ผู้ศึกษาจะขีดเส้นใต้เน้นจุดดังกล่าวในข้อความที่อ้าง) เช่น

“ความเหงา...คือภาพลวงตา มันผ่านมา แล้วผ่านไป อยู่ที่เราจะรับรู้” (18)

“คือความอ้างว้าง เดียวดาย ที่เกิดจากความคิดว่าโลกนี้มีเพียงเรา” (29)

“คืออารมณ์ความรู้สึกของเราที่รู้สึกว่าคุณเองกำลังอยู่โดดเดี่ยว ...คิดว่าตัวเองไม่มีใครสนใจในเวลาที่เราต้องเผชิญกับปัญหาที่ล้อมตัว...” (12)

“คือเวลาที่เรายู่คนเดียว แล้วรู้สึกว่าทำไมไม่มีใครมาสนใจเราเลย ในขณะที่นั้น เหมือนกับที่เราคิดไปเองทั้งหมด ...มีบางครั้งแม้เรายู่กับเพื่อนๆ ก็คิดแบบนี้ได้” (13)

4. ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาบางคนระบุในการพยายามให้ความหมายว่า ความเหงา เป็นความรู้สึกที่ไม่ชัดเจน เป็นสิ่งที่ยากแก่การอธิบาย หรือยากแก่การรู้สาเหตุ แต่อย่างไรก็ตาม โดยเนื้อหากการสัมภาษณ์ต่อมา กระทั่งในข้อเขียนของบุคคลนั้นๆ ในคราวเดียวกันเอง กลับพบว่า สิ่งที่จะระบุอย่างไม่ชัดเจน หรือ ฯลฯ นั้น แท้ที่จริงบุคคลนั้นกล่าวในความตอนอื่นอย่างชัดเจนในความ หมายถึงความต้องการที่จะมีบุคคลที่ใกล้ชิด เข้าใจ เช่นนิยามที่ว่า

“ความเหงาคือความรู้สึกที่ไม่ชัดเจนว่ามันคืออะไร” (3) แต่อย่างไรก็ตาม จากเนื้อหากการสัมภาษณ์ต่อมา ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาบุคคลที่ 3 อธิบายความรู้สึกที่ไม่ชัดเจนดังกล่าว หมายถึง ความต้องการหรือมุ่งหวังของตนไม่ได้บรรลุ ดังคำพูดตอนหนึ่ง “ผมยังนึกถึงและติดยึดกับผู้หญิงที่ผมเคยหลงรัก ทั้งที่เธอมีแฟนแล้ว” (3)

“คือการทำอะไรเพียงคนเดียว อยู่กับตัวเองเพียงลำพัง หรือบางครั้งถึงมีคนมากมายขนาดไหนก็สามารถทำให้รู้สึกเหงาได้ โดยที่ไม่รู้สาเหตุว่ามันเกิดจากอะไรถึงทำให้เราเหงาได้ไม่จบสิ้น” (20) อย่างไรก็ตาม ในความตอนต่อมานั้นเอง ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาบุคคลที่ 20 กล่าวในการพรรณนาความรู้สึกเหงาว่าเป็นการไม่ได้รับการสนองตอบความต้องการใครสักคนที่คอยดูแล เอาใจใส่ ดังข้อความ “ความรู้สึกเหงาเกิดขึ้นเมื่อเวลาที่เรต้องการใครสักคนที่คอยดูแล เอาใจใส่เรา แต่เวลานั้นเขาหายไป ทำให้เรารู้สึกโดดเดี่ยว เดียวดาย อ้างว้าง เกิดความทรมานในตัวเอง” (20)

“คือเวลาที่เรารู้สึกโดดเดี่ยว เดียวดาย ไม่มีใครเข้าใจ แม้กระทั่งตัวเราเองก็ไม่เข้าใจตัวเอง” (42) อย่างไรก็ตาม ในขณะถัดมา ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาบุคคลที่ 42 กล่าวพรรณนาว่า ความเหงาเป็นความรู้สึกส่วนลึกของหัวใจ เป็นความหุดหุด โดดเดี่ยว มองหาใครเข้าใจความรู้สึกส่วนลึกนั้น

“คือความรู้สึกเศร้าลึกๆ ที่อยู่ในใจ บางครั้งก็ยากที่จะอธิบายให้เข้าใจได้” (99) อย่างไรก็ตาม บุคคลที่ 99 กล่าวต่อตอนหนึ่งว่า “..เป็นความอ้างว้างโดดเดี่ยว เมื่อเราไร้คนอยู่เคียง

ข้างกาย ทำให้ไม่มีคนคอยเป็นกำลังใจ ให้คำปรึกษาหรือช่วยแก้ไขปัญหาเมื่อเวลาเรามีทุกข์หรือพบอุปสรรคใหญ่หลวงที่แก้ไม่ตก”

กล่าวโดยสรุป ข้อมูลเชิงประจักษ์เกี่ยวกับการให้ความหมายของคำว่า ความเหงาของผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาที่กล่าวมาข้างต้น สนับสนุนข้อเสนอานิยามความเหงาของผู้ศึกษาที่ว่า ความเหงาคือ ความรู้สึกเศร้าที่มากกับการคิดเห็นความโดดเดี่ยว

อย่างไรก็ดี มีผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาเพียง 2 รายเท่านั้น (จากทั้งหมด 362 ราย) ที่ใช้คำว่าเหงาในความหมายเฉพาะตัว ซึ่งจะได้กล่าวในลำดับต่อไป

### การใช้คำในความหมายเฉพาะตัว

มีผู้มีส่วนร่วมในการศึกษา 2 รายใช้คำว่า เหงา ในความหมายเฉพาะตัว ได้แก่

“ความเหงาในนิยามของฉันมี 2 อย่างคือ 1.เหงา 2.เหงามาก เหงาคือการอยากอยู่คนเดียว แต่เลือกที่อยากอยู่คนเดียว ส่วนเหงามากคือความต้องการมีใครสักคนมาเป็นเพื่อนคุย นั่งอยู่ด้วย ไม่ใช่อยากอยู่คนเดียว มันเป็นความรู้สึกท้อแท้มากๆ” (142)

“เหงาเป็นธรรมดา แต่อ้างว้างนี่ขรุขระ”<sup>1</sup> (153)

อย่างไรก็ดี การให้ความหมายเฉพาะตัวดังกล่าว ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาเน้นภาษาที่สื่อสารทนากับตนเองมากกว่าสื่อสารกับผู้อื่น เมื่อซักถามมากขึ้น ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาจะปรับมาใช้คำว่า เหงา ในความหมายที่สื่อสารกับผู้อื่นได้ นั่นคือ สำหรับบุคคลที่ 142 เหงามากของเธอเท่ากับคำว่าเหงาที่คนทั่วไปใช้ และสำหรับบุคคลที่ 153 คำว่า อ้างว้าง ก็ตรงกับคำว่า เหงาที่คนทั่วไปใช้นั่นเอง เหตุผลที่บุคคลที่ 142 และ 153 ประสงค์จะใช้คำว่า เหงามาก และอ้างว้าง แทนคำว่า

<sup>1</sup> ในการให้สัมภาษณ์แก่นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยกลุ่มหนึ่งของศาสตราจารย์วิทย์ วิศทเวทย์ เมื่อ ปี 2524 ดูเหมือนก็มีการใช้คำว่าเหงาในความหมายเฉพาะตัว ดังความตอนหนึ่ง

“ผมว่าความเหงาไม่เหมือนกับความโดดเดี่ยว หรือความว่างเหว่ะ ผมคิดว่าความเหงามันเป็นเรื่องผิวเผิน เพราะว่าจะอย่างอยู่บ้านคนเดียวเหงา ออกไปคุยกับเพื่อน หรือว่าออกไปเห็นผู้คน อาจจะหายเหงาได้ แต่ถ้าเรารู้สึกลึกๆในใจว่าอยู่โดดเดี่ยว หรือว่าเหว่ ไปเจอใครมันก็ไม่หายว่าเหว่ ไปฟังเสียงดัง ไปเจอเพื่อน ไปคุยกับเพื่อนก็ไม่หาย ” (บทสัมภาษณ์อาจารย์วิทย์ วิศทเวทย์, 2524, น. 32) กล่าวได้ว่า ศาสตราจารย์วิทย์ ใช้คำว่า ความเหงา ในความหมายเท่ากับ ความเบื่อ ซึ่งไม่ตรงกับข้อเสนอานิยามในวิทยานิพนธ์นี้

เหงา นั้น มาจากความต้องการให้น้ำหนักปัญหาความเหงาของตนว่า ไม่ใช่อยู่ในระดับธรรมดา  
ดังเช่น

“เวลาได้ยินหลายคนพูดว่า เหงา นั้นไม่เหงาเท่าใดเลย สำหรับดิฉัน เหงาจริงๆ ต้อง  
อ้างว่าง” (153)

“เหงาหรือนั้นธรรมดา ต้องเหงามากซิ จึงเป็นเหงาจริงๆ” (142)

### ความเหงามีลักษณะอย่างไร: การพรรณนาบอกเล่าลักษณะต่างๆ ของความรู้สึกเหงา

เช่นเดียวกับคำถามว่าความเหงาคืออะไร คำถามที่ให้พรรณนาว่าความรู้สึกเหงามี  
ลักษณะอย่างไร ก็เป็นคำถามต่อความเหงาในเชิงทั่วไป ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า การพรรณนามี  
ระดับความเคร่งครัดในการระบุถึงเรื่องนั้นๆ น้อยกว่านิยาม โดยการพรรณนาย่อมสามารถนำสิ่ง  
อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องมาช่วยในการกล่าวถึงได้ แต่การนิยามสิ่งใดจำเป็นต้องสกัดสิ่งอื่นที่ไม่ใช่ออกไป  
จากสิ่งที่ต้องการนิยาม จุดอ่อนประการหนึ่งในการศึกษาความหมายของคำว่าความเหงาของ  
นักวิชาการสำคัญที่ผ่านมา (Rubenstein & Shaver, 1980; Weiss, 1989) ในทัศนะของผู้ศึกษาก็  
คือ ความไม่รัดกุมต่อความหมายและความแตกต่างระหว่างการพรรณนาและการนิยามนั่นเอง  
การกล่าวเช่นนี้ไม่ได้หมายความว่า ข้อมูลการพรรณนาความเหงาไม่มีประโยชน์ต่อการเข้าใจ  
ความหมายของคำว่าความเหงา แต่ประเด็นอยู่ที่ต้องตระหนักว่าข้อมูลจากการพรรณนาอาจ  
กล่าวถึงความรู้สึกอื่นที่สัมพันธ์กับความรู้สึกเหงาไปด้วย ไม่ใช่กล่าวเฉพาะแต่ความเหงาอย่าง  
เดียวเท่านั้น การสรุปความหมายของคำว่าความเหงาโดยใช้ข้อมูลพรรณนาจะต้องตระหนักทั้งใน  
จุดแข็ง (ทำให้ทราบความเกี่ยวพันของความเหงากับอารมณ์อื่น) และข้อจำกัด (อาจกล่าวถึง  
อารมณ์อื่นที่ไม่ใช่ความเหงา) ในคราวเดียวกัน

ในการนำเสนอข้อมูลการพรรณนาความเหงาของผู้มีส่วนร่วมในการศึกษา อาจ  
จำแนกเป็นสองส่วนใหญ่ๆ คือ ข้อมูลการพรรณนาความเหงาและความรู้สึกต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง และ  
ข้อมูลที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างความเหงากับมิติต่างๆ ข้อมูลทั้งสองส่วนนี้ใช้จะแยกกัน  
อย่างสิ้นเชิง แต่เป็นเพียงสรุปข้อมูลที่ได้จากผู้มีส่วนร่วมในการศึกษา โดยผ่านกรอบการจัดแบ่ง  
ของผู้ศึกษา

## 1. การพรรณนาความเหงาและความรู้สึกต่างๆที่เกี่ยวข้อง

การที่ทราบว่า ข้อมูลใดเป็นข้อมูลการพรรณนาความเหงาโดยตรง ข้อมูลใดเป็นการพรรณนาความรู้สึกอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเหงา (ซึ่งผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาแต่ละท่านมักกล่าวถึงความรู้สึกที่เกี่ยวข้องนั้นต่างกันออกไป) ก็มาจากตรวจสอบจากการระบุคำพูด หรือข้อเขียนของผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาเอง ซึ่งได้ใช้คำที่ต่างกันในการสื่อความหมายที่เฉพาะต่างอยู่แล้ว เช่น เหงา เบื่อ กลัว โกรธ ฯลฯ มีข้อควรกล่าวในที่นี้ว่า การที่นักวิชาการ เช่น Weiss เห็นว่า ความเหงาเป็นกลุ่มความรู้สึกนั้น น่าจะมาจากระเบียบวิธีศึกษาของ Weiss เอง ที่ขาดความชัดเจนว่า ตามความจริงแล้ว มนุษย์สามารถมีอารมณ์หลายๆอารมณ์เกิดขึ้นในช่วงเวลาหนึ่งได้ และสามารถเปลี่ยนจากอารมณ์หนึ่งไปสู่อารมณ์หนึ่งได้ในเวลาที่รวดเร็ว แต่หากพิจารณาที่ขณะ ผ่านภาษา (เช่น คำว่า ความเหงา) อารมณ์แต่ละชนิดย่อมเกิดขึ้นในแต่ละขณะเท่านั้น และการรับรู้ปรุงแต่งของมนุษย์ก็ใช้ภาษาเรียกให้เป็นคนละสิ่ง (เช่น เบื่อ กลัว เหงา) อย่างไรก็ตาม ผู้ศึกษาพบเช่นกันว่า มีกรณีที่ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาพรรณนาความเหงาในลักษณะที่ได้ว่าความเหงาเป็นเรื่องของกลุ่มอารมณ์ (เช่น “ความเหงาคือ...ความเดียวดาย ความเบื่อ”(7)) แต่เมื่อได้ซักถามรายละเอียด ก็ปรากฏว่า ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาสามารถแยกแยะความแตกต่างระหว่างอารมณ์เหงากับอารมณ์อื่นได้ไม่ยาก หรือนัยหนึ่งในการสื่อด้วยคำพูดที่บางครั้งอาจไม่รอบคอบ จึงยอมเป็นไปได้ว่าผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาสื่อความจากการนึกถึงช่วงเวลาที่ครอบคลุมหลายขณะ การพรรณนาที่ครอบคลุมหลายขณะไม่เป็นปัญหา และผู้ศึกษาก็ได้ประโยชน์จากข้อมูลการพรรณนาดังกล่าว เพียงแต่จะต้องตระหนัก หรือระมัดระวังว่าผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาได้พรรณนาความเหงาและอารมณ์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในช่วงเวลายาวๆ ช่วงเวลาหนึ่ง ตัวอย่างผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาที่สังเกตตน บันทึกและบอกเล่าโดยแยกแยะระหว่างเหงากับอารมณ์อื่น เช่น

“เมื่อเหงานานๆ ตอนหลังมีความเบื่อเกิดขึ้นมาก” (7) เน้นโดยผู้ศึกษา

“บางครั้งเรากังวลเหงา แต่จริงๆ นั้นไม่ใช่เหงา เรากลัวความเหงาต่างหาก ตอนนั้นปัญหาเพิ่มมาอีก ไม่ใช่แค่มีความเหงา ยังมีความกังวลเหงาอีกด้วย และบางที ใ้ที่เหงาตอนแรกนะ แทบไม่ใช่ปัญหาที่มีน้ำหนักด้วยซ้ำ แต่คือความกลัว ความกังวลเหงาต่างหาก” (9)<sup>1</sup>

<sup>1</sup> ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาท่านนี้เป็นชายอายุ 31 ปี ประกอบอาชีพเป็นวิศวกร และได้รับการยอมรับจากเพื่อนๆ ว่าเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานดีมาก และมีบุคลิกเป็นคนคิดอะไรก็ซัดซัดในในกลุ่มเพื่อน นอกจากนี้เขาให้ข้อมูลว่าตนมีความสนใจด้านศาสนา

“...ยิ่งถ้ามีความรู้สึกอื่นปนเข้ามาด้วย เช่น ท้อแท้ สิ้นหวัง ความเหงาก็ยิ่งทวีความรุนแรง จนเกิดอาการ ต่างๆออกมาได้มากมาย .... (41)<sup>1</sup>

สามารถแยกแยะกลุ่มคำความรู้สึกที่พรรณนาความเหงา ได้แก่ กลุ่มคำที่แสดงความรู้สึกเศร้าที่เป็นการพรรณนาความเหงาโดยตรง กลุ่มคำที่แสดงความรู้สึกเศร้าที่เกี่ยวข้องกับการพรรณนาความเหงา และกลุ่มคำไม่ใช่คำที่แสดงความรู้สึกเศร้าที่เกี่ยวข้องกับการพรรณนาความเหงา

### 1.1 กลุ่มคำที่แสดงความรู้สึกเศร้าที่เป็นการพรรณนาความเหงาโดยตรง

ถ้าไม่รวมกรณีที่มีผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาบางท่านพรรณนาความเหงาด้วยคำใน ความหมายเชิงลบแต่อย่างกว้างๆ ว่า เป็นความเจ็บปวด เป็นความรู้สึกด้านลบ (เช่น 28) เป็นสิ่ง ทรมาน (เช่น 15) แล้ว อาจสรุปได้ว่า ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาส่วนมากพรรณนาความเหงาอย่าง เจาะจงชัดเจนในกลุ่มอารมณ์เศร้า ในบรรดากลุ่มคำที่แสดงความรู้สึก มี 4 ประเด็น (ตั้งแต่ข้อ 1-4) ที่มีการใช้พรรณนาอย่างมากที่สุดคือ คำว่า ความรู้สึกอ้างว้าง ว้าเหว่ โดดเดี่ยว เดียวดาย (95%) รองลงมาคือ คำว่า ความหดหู่เศร้าใจ (90 %) ความรู้สึกโหยหา (78%) และความรู้สึก ว่างเปล่า (62%)<sup>2</sup> ตามลำดับ

#### 1) ความรู้สึกอ้างว้าง ว้าเหว่ โดดเดี่ยว เดียวดาย

ความรู้สึกโดดเดี่ยวหรือรู้สึกไม่ได้ผูกพันหรือไม่ได้มีความสำคัญหรือไม่ได้รับการ ยอมรับเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มทางสังคม เป็นความรู้สึกซึ่งเป็นการเหงาโดยตรง ซึ่งผู้มีส่วนร่วม ในการศึกษามักจะพรรณนาถึงความรู้สึกนี้ก่อนเสมอ เช่น

“ความเหงาเป็นความรู้สึกที่เราเป็นส่วนเกินหรือไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มผู้คน”

(163)

“เป็นความรู้สึกไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งหรือไม่ได้เกี่ยวข้องหรือผูกพันกับเพื่อน ครอบครัว หรือกับใครๆ แม้แต่คนที่เรารู้จักเรา” (41) (ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาให้คำอธิบายว่า แม้เวลาที่เขาคิดถึงหรือต้องเกี่ยวข้องกับคนที่เขาไม่ชอบ เขาก็ยังไม่เหงา แต่เป็นความโกรธ )

“รู้สึกไม่มีใครให้ความสนใจ” (25)

“รู้สึกแปลกแยกจากคนรอบข้าง” (173)

<sup>1</sup> ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาท่านนี้ เป็นหญิงอายุ 46 ปี และเป็นผู้ให้ความสนใจในด้าน ศาสนา โดยมีการไปฝึกปฏิบัติกรรมฐานมาเป็นระยะๆ ในเวลาเกือบ 7 ปี

<sup>2</sup> ในการพรรณนาความเหงา แต่ละบุคคลสามารถใช้คำพรรณนาอย่างไรก็ได้ไม่จำกัด คำร้อยละของคำแสดงความรู้สึกหนึ่งที่รายงานเทียบจากจำนวนคนทั้งหมดที่รายงาน

“เป็นความรู้สึกอ้างว้างว่าเหว่ โดดเดี่ยวเดียวดาย” (31)

2) ความรู้สึกหดหู่ เศร้าใจ ไม่คึกคัก ไร้ชีวิตชีวา เช่น

“คือ...ความรู้สึกเศร้าสร้อย..” (26)

“เศร้าซึม” (143)

“...รู้สึกทึมๆซึมๆ”(143)

“คือความรู้สึกบางอย่างที่ทำให้จิตใจของเราไม่แจ่มใสและเบิกบาน เศร้า...ความเหงาสามารถทำให้เราต้องให้แทนเสียงหัวเราะได้โดยไม่รู้ตัว...”(32)

3) รู้สึกโหยหา เช่น

“มันเป็นความอยาก ความปรารถนา การได้มีคนที่พิเศษอยู่เคียงข้างเรา ผู้กับชีวิตร่วมในโลกที่ต้องต่อสู้ดิ้นรนนี้กับเรา” (153)

“เป็นความรู้สึกเฝ้าคอยสักคนที่จะมาร่วมชีวิตกับเรา” (22)

“ความรู้สึกถวิลคร่ำครวญหา อยากมีคนใกล้ชิดแต่มันไม่มีคนนั้น” (111)

4) ความรู้สึกว่างเปล่า เช่น

“เป็นความรู้สึกโหวงๆ ... “(106)

“โหวงๆว่างๆ” (131)

“โหวงๆโล่ง ว่างเปล่า (45)“

“เป็นความรู้สึกกลวงๆ อยู่ข้างใน” (60)

“คือความว่างเปล่าของสภาพจิตใจ” (22 )

“คือความเปล่าดาย” (77) (คำนี้เป็นการรวมคำว่าความเดียวดายและความรู้สึกว่างเปล่าเข้าด้วยกัน)

“คือเปล่าเปลี่ยว และว่างเปล่า” (136)

“เป็นความว่างเปล่า ไม่มีอะไร” (96) ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาอธิบายว่า ไม่มีอะไรนี้มีความหมายมากกว่าไม่มีใคร คือไม่มีทั้งคนและที่ไม่ใช่คน

“เป็นความรู้สึกขาดความหมาย ขาดแรงจูงใจใฝ่มีชีวิต” (7) ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาอธิบายว่า แรงจูงใจที่มักพูดถึงในหน้าที่การงานคือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ แต่ความเหงาที่มากเป็นความเหงาที่ถึงกับเป็นการขาดแรงจูงใจใฝ่มีชีวิต คนเหงาบางคนอาจดูภายนอกเหมือนกระตือรือร้นทำงาน แต่ในแก่นแท้ความรู้สึกคือ การขาดแรงจูงใจที่จะมีชีวิตต่อไป

## 1.2 กลุ่มคำที่แสดงความรู้สึกเศร้าที่เกี่ยวข้องกับการพรณาคความเหงา

รวบรวมได้ 7 อย่าง (ตั้งแต่ข้อ 5-11) ได้แก่ ความรู้สึกดูถูกตนเอง (หรือรู้สึกตนเองไร้ค่า) ความรู้สึกผิดหวัง ความรู้สึกไร้ที่พึ่ง รู้สึกสงสารตนเอง รู้สึกท้อแท้ รู้สึกน้อยใจ รู้สึกผิด

### 5) ความรู้สึกดูถูกตนเอง หรือรู้สึกตนเองไร้ค่า

เช่น

“ช่วงเวลาแห่งความเหงา เป็นช่วงเวลาที่ทำให้คนเรารู้สึกด้อยค่าในตนเอง ขาดความเคารพและเชื่อมั่นในตนเอง”(5)

หรืออาจกล่าวได้ว่า ความรู้สึกดูถูกตนเองเป็นความรู้สึกที่มาก่อนความเหงา

### 6) ความรู้สึกผิดหวัง

เช่น

“บางครั้งความเหงา ก็เป็นผลพวงจากความผิดหวัง ทั้งผิดหวังจากสิ่งที่คาดหวังเอาไว้ หรือผิดหวังจากความเปลี่ยนแปลงที่ไม่อาจควบคุมได้ ทำให้หวนระลึกถึงวันวานที่เคยมี เคยได้ และคนเราเลือกที่จะเยียวยาความเจ็บปวดนั้นโดยการเข้าใจ และจำต้องยอมรับมันอย่างหนึ่งๆ” (5)

หรืออาจกล่าวได้ว่า ความผิดหวังเป็นความรู้สึกที่มาก่อนความเหงา

### 7) ความรู้สึกไร้ที่พึ่ง เช่น

“ความรู้สึกว่าตัวเองกำลังโดดเดี่ยว ไม่มีใครเป็นที่พึ่งทางใจ” (12)

“เป็นความรู้สึกไม่มีใครช่วยแก้ปัญหา ไม่มีใครเป็นที่ปรึกษา” (16)

“...ไม่รู้จะพูดคุย หรือปรึกษาใคร” (40)

“คือการใช้ความรู้สึก...ต้องการให้มีใครสักคนที่เข้าใจเรามาเป็นเพื่อนคอยช่วยเหลือ”

(37)

จากการพรรณนาข้างต้น กล่าวได้ว่า ความรู้สึกไร้ที่พึ่งเป็นความรู้สึกที่มาก่อนความเหงา

### 8) รู้สึกสงสารตนเอง

“ความเหงายังทำให้รู้สึกชีวิตเราช่างอาภัพ” (21)

กล่าวได้ว่า ความรู้สึกสงสารตนเองเป็นผลตามมาของความรู้สึกเหงา

9) ความรู้สึกท้อแท้ (หรือในคำอื่นๆ ที่มีความหมายเดียวกัน เช่น หมดกำลังใจ ความรู้สึกหมดกำลังใจตายอยาก ไม่อยากทำอะไร รู้สึกเฉื่อยเนือย รู้สึกหมดแรง รู้สึกเหนื่อยล้า)

“ยิ่งถ้าอยู่คนเดียว ก็จะเก็บเรื่องโน้นเรื่องนี้มาคิด บางทีก็อาจทำให้ท้อแท้กับชีวิตบ้าง”

(11)

“ในเวลาที่เราท้อแท้ ..อาจจะแปลไปด้วยก็ได้ว่า การที่ไม่มีใคร เราอยู่คนเดียวในโลก ที่กว้างใหญ่นี้ ...มีเราเพียงคนเดียว” (23)

“เหงาคือ...สภาพไม่พบใคร แล้วจิตใจท้อแท้” (26)

“เป็นความรู้สึกบางอย่างที่ทำให้จิตใจเรา...ท้อแท้” (32)

“...จะร้องไห้พึมพาย หมดอคล้ายตายอยาก ไม่อยากมีชีวิตอยู่ ไม่อยากต่อสู้” (41)

อาจกล่าวได้ว่า ความรู้สึกท้อแท้สามารถเป็นได้ทั้งความรู้สึกที่เป็นมาก่อนความเหงา (23) และเป็นความรู้สึกที่เป็นผลตามมาจากความเหงา (11,26,32,41)

#### 10) ความรู้สึกน้อยใจ

เช่น

“...บางครั้งความรู้สึกน้อยใจ พลอยทำให้เราเกิดความเหงาขึ้นง่าย คิดว่าไม่มีใครรักเรา ...”( 25)

พอกกล่าวได้ว่า ความรู้สึกน้อยใจเป็นความรู้สึกที่มาก่อนความเหงา

อนึ่ง คำว่า น้อยใจ ถูกสะท้อนมาจากผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาที่เป็นเพศหญิง อาจเป็นเพราะหากเพศชายกล่าวคำนี้จะถูกมองว่าอ่อนแอก็เป็นได้ หากพิจารณาจากกรอบแนวคิดจิตวิเคราะห์ของ Freud กล่าวได้ว่า ความรู้สึกน้อยใจที่เป็นความเศร้านี้ มีพื้นฐานมาจากความโกรธภายนอก แต่ได้วกเข้าหาตนเองแทน

#### 11) ความรู้สึกผิด

ในการเล่าประสบการณ์ความเหงา ผู้เหงาหลายคนได้เปิดเผยถึงความรู้สึกผิดของตน บางอย่าง ซึ่งอาจสรุปได้ว่า ความรู้สึกผิดเป็นความรู้สึกที่มาก่อนความเหงา ดังเช่นกรณีผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาคนหนึ่งมองว่า ตนไม่ได้ดูแลน้องชายขณะป่วยเป็นโรคเอดส์ดีเพียงพอ เมื่อน้องชายจากไป เธอรู้สึกผิดและเหงา (174)<sup>1</sup>

### 1.3 กลุ่มคำไม่ใช่คำที่แสดงความรู้สึกเศร้าที่เกี่ยวข้องกับการพรรณนาความเหงา

รวบรวมได้ 5 อย่าง (ตั้งแต่ข้อ 12-16) ได้แก่ ความรู้สึกเบื่อ รู้สึกกลัว รู้สึกกระวนกระวาย/วิตกกังวล รู้สึกอ่อนไหว รู้สึกโกรธ

#### 12) รู้สึกเบื่อ

ความเหงาเป็นความรู้สึกบางอย่างในชีวิตขาดหายไป มันทำให้เบื่อ (19)

“เหงามากๆทำให้เรารู้สึกเบื่อชีวิต” (41)

กล่าวได้ว่า ความรู้สึกเบื่อเป็นความรู้สึกที่เป็นผลของความเหงา

<sup>1</sup> ดูในวิทยานิพนธ์นี้ บทที่ 4 หัวข้อ 14 ความรู้สึกผิดกับความเหงา

## 13) ความรู้สึกกลัว

“ความเหงาทำให้เรารู้สึกใจหวิวๆ” (77)

“พอเหงาแล้ว ก็คิดมาก กลัวที่จะต้องอยู่ในสภาพเดียวดายคนเดียว” (60)

กล่าวได้ว่า ความกลัวเป็นความรู้สึกที่เป็นผลของความเหงา แต่ความกลัวบางลักษณะอาจเป็นเหตุนำไปสู่การปรุงแต่งที่นำไปสู่ความเหงาได้เช่นกัน

“เคยรู้สึกกลัวคนที่ไม่จริงใจกับเรา หลอกหลวงเรา ทรมานเรา แล้วเราก็รู้สึกเหงามากตามมา” (79)

## 14) รู้สึกกระวนกระวาย (หรือคำอื่นในความหมายเดียวกัน เช่น ว้าวุ่นใจ)

“รู้สึกกระวนกระวายใจ ไม่รู้จักทำอะไร” (77)

“เวลาเหงารู้สึกวุ่นวายใจ ว้าวุ่น...” (128)

จากข้างต้น ความรู้สึกกระวนกระวายใจเป็นผลของความเหงา แต่ความรู้สึกกระวนกระวายที่เกิดจากความคิดที่ไม่ชัดเจนก็อาจนำไปสู่ความเหงาตามมาได้

“ในยามที่รู้สึกสับสน รู้สึกวุ่นวาย ชัดแย้งในใจ สามารถเกิดรู้สึกเหงาได้” (12)

กล่าวอย่างกว้าง ความรู้สึกกระวนกระวายเป็นความรู้สึกกลัวชนิดหนึ่ง แต่ความรู้สึกกระวนกระวายมีบางมิติสำคัญที่แตกต่าง ขณะที่ความกลัวมีความชัดเจนต่อแหล่งภายนอกที่เป็นสิ่งคุกคาม แต่ความรู้สึกกระวนกระวายขาดความชัดเจนนั้น<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> คำว่า ความรู้สึกกระวนกระวาย ในที่นี้ ผู้ศึกษาเทียบกับคำภาษาอังกฤษว่า anxiety ซึ่งเป็นการแปลที่แตกต่างไปจากความนิยมในไทย ที่มักแปล anxiety ว่าความวิตกกังวล ผู้ศึกษาเห็นว่า ที่ถูกแล้ว ความวิตกกังวล น่าจะเทียบกับคำว่า worry

Power and Dalglish (1998, p. 206) ได้ชี้ว่า ความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์กลัว (fear) กับประสบการณ์ความรู้สึกกระวนกระวาย (anxiety) เป็นประเด็นที่มีการถกเถียงอย่างมาก ในงานวิชาการด้านจิตวิทยา ตัวอย่างเช่น ใน DSM-IV (American Psychiatric Association, 1994, p.392) เสนอความหมายของความรู้สึกกระวนกระวาย (anxiety) ว่าเป็น “ความว้าวุ่นใจ ความตึงเครียด หรือความกระสับกระส่ายที่เกิดจากความคาดหมายล่วงหน้าต่ออันตรายซึ่งสามารถเป็นไปได้ทั้งจากภายในหรือภายนอก” (“apprehension, tension or uneasiness that stems from the anticipation of danger, which may be internal or external”) ในงานของ Ohman (1993) ได้แย้งว่า ความแตกต่างระหว่างความกระวนกระวายและความกลัวอยู่ที่อย่างแรกขาดการตระหนักรู้ถึงแหล่งภายนอกที่คุกคาม โดย Ohman นิยามความกระวนกระวายว่า “เป็นภาวะของการกระตุ้นที่ไร้ทิศทางภายหลังจากการรับรู้สิ่งคุกคาม” (“a state

15) ความรู้สึกอ่อนไหว (หรือในคำอื่นที่จัดอยู่ในความหมายเดียวกัน เช่น รู้สึกจิตใจอ่อนแอ ไม่มั่นคง)

“ความเหงาเป็นความรู้สึกอ่อนไหวง่าย เป็นความโดดเดี่ยวเดี่ยวดายที่มาจากความอ่อนไหว ให้เราเหงาได้ง่าย” (14)

“สภาพความรู้สึกว่าชีวิตไม่มั่นคงทำให้เกิดความเหงา” (78)

“ใจที่อ่อนไหวง่าย พอคนอื่นมีท่าทีบางอย่างที่ทำให้เรารู้สึกกระทบ จะรู้สึกเหงาเสมอ”

(2)

จากข้างต้นความรู้สึกอ่อนไหว สามารถเป็นสิ่งที่มาก่อนและนำไปสู่ความเหงาได้ แต่ในอีกด้านหนึ่งก็อาจเป็นผลของความเหงาได้ ดังผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาคนหนึ่ง กล่าวว่า

“เหงาทำให้ไม่มั่นคงทางใจ” (109)

16) ความรู้สึกโกรธ

ในที่นี้หมายถึงโกรธต่อวัตถุภายนอก ในการระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีตที่ฝังใจผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาคนหนึ่ง กล่าวว่า

“สมัยที่ผมเรียนมหาวิทยาลัย ผมเหงาเสมอ ยิ่งเมื่อตอนเจอเพื่อนในกลุ่ม แต่ในกลุ่มเขาพูดคุยนินทสนมกันไม่สนใจผม ผมรู้สึกโดดเดี่ยว เหงามาก และรู้สึกโกรธ โมหะพวกเพื่อนๆที่ไม่สนใจผม ความโกรธเป็นเรื่องน่าอายนะ ถ้าเป็นเวลานั้น ผมไม่กล้ามองตัวเองตรงๆหรอกว่าผม

---

of undirected arousal following the perception of threat”) อย่างไรก็ตาม Epstein (1972) เห็นว่า สิ่งกระตุ้นจากภายนอกไม่ได้เป็นประเด็นที่เพียงพอที่จะจำแนกความกลัวกับความกระวนกระวาย แต่ประเด็นอยู่ที่ว่าความกลัวเกี่ยวข้องกับการกระทำ (เฉพาะอย่างยิ่งการหนีหรือการหลีกเลี่ยง) ในขณะที่ความกระวนกระวายมิใช่เช่นนั้น ความกระวนกระวายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อการกระทำที่เกี่ยวข้องกับความกลัว (หรือเรียกว่า การหนี) ถูกขัดขวาง อาจกล่าวสั้นๆหนึ่งคือ ความกระวนกระวายคือความกลัวที่ไม่อาจแก้ไขบรรเทาได้ ตามทัศนะของ Power and Dalgleish เห็นว่านิยามของ Ohman เป็นนิยามที่ให้ความแจ่มชัดที่สุดที่มีอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งการประเมินนี้ผู้ศึกษาก็เห็นด้วย

การถกเถียงเกี่ยวกับความกระวนกระวายนำมาสู่ประเด็นความวิตกกังวล (worry) อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ Power and Dalgleish (1998, p. 207) สรุปลักษณะของความวิตกกังวลได้อย่างชัดเจนว่า เป็นกระบวนการเชิงหน้าที่ (functional process) เป็นกระบวนการที่เราหมกมุ่นกับการคิดเพื่อจัดการกับสิ่งคุกคามซึ่งดูไม่ยอมจากไป ความวิตกกังวลทำให้ทบทวนทางเลือกต่างๆ สร้างแบบจำลองเชิงระบบต่างๆ ที่จะให้ผลลัพธ์ที่เป็นไปได้ และทำแผนการต่างๆที่เหมาะสมขึ้น

โกรธ มันเป็นเรื่องไม่เข้าท่าแน่ใช่ไหม แต่เมื่อเวลาผ่านไป นานเข้า ผมกล้ำมองตัวเองอย่างไม่บิดเบือน ยอมรับเลยว่า ผมมีความโกรธนะ” (96)

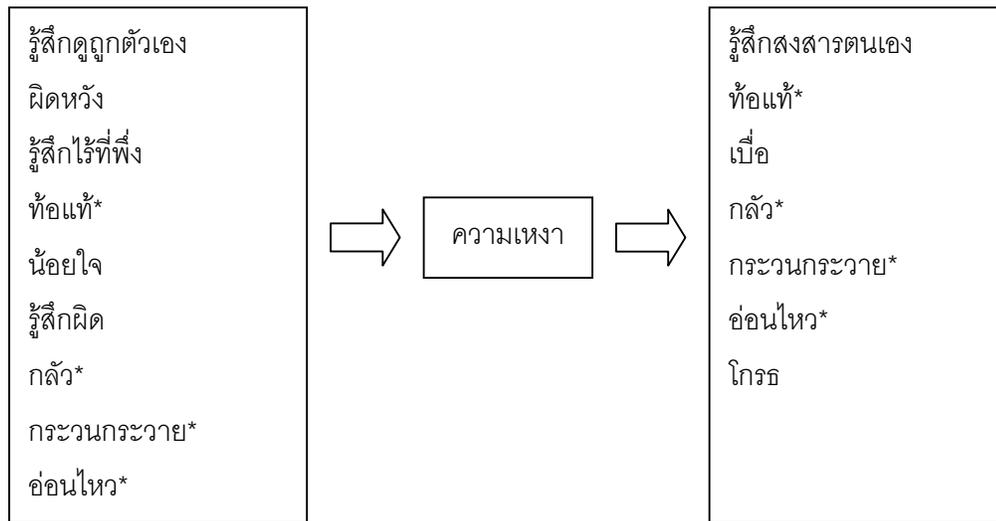
จากข้างต้น ความโกรธเป็นความรู้สึกที่ตามมาภายหลังความเหงา

อาจจำแนกกลุ่มคำที่แสดงความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการพรรณนาความเหงา (จากข้อที่ 5-16) ในแง่เป็นความรู้สึกที่มาก่อน (antecedents) และมาภายหลัง (consequences) ของความรู้สึกเหงา<sup>1</sup> โดยความรู้สึกที่มาก่อนมี 9 อย่าง ได้แก่ รู้สึกดูถูกตนเอง ผิดหวัง รู้สึกไร้ที่พึ่ง ท้อแท้ น้อยใจ รู้สึกผิด กลัว กระทบกระวายเป็น และอ่อนไหว ความรู้สึกที่มาภายหลังความเหงามี 7 อย่าง ได้แก่ รู้สึกสงสารตนเอง ท้อแท้ เบื่อ กลัว กระทบกระวายเป็น อ่อนไหว โกรธ โดยความรู้สึก 4 อย่างคือ ท้อแท้ กลัว กระทบกระวายเป็น และอ่อนไหวเป็นความรู้สึกที่มาก่อนความเหงาได้ด้วย (ดูภาพที่ 9 ประกอบ)

---

<sup>1</sup> คำว่า ความรู้สึกที่มาก่อนและที่เป็นผลของความเหงานี้ นำมาจากคำให้สัมภาษณ์หรือข้อเขียนของผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาเอง (ดังที่ได้แสดงหลักฐานข้างต้นแล้ว) นอกจากนี้ยังได้แก่งคิดจากงานบางส่วนของ John G. Carlson and Elaine Hartfield (1992, p. 278) ที่ศึกษาเรื่องความเศร้า อย่างไรก็ตาม การที่มีอารมณ์หนึ่งอารมณ์ใดเกิดขึ้นมาก่อนหรือนำมาสู่ความเหงานั้นหรืออารมณ์เหงาเกิดขึ้นก่อนแล้วนำมาสู่อารมณ์อื่นนั้น ในที่นี้ได้ละการอธิบายรายละเอียดของมิติกระบวนการคิดปรุงแต่ง โดยความสัมพันธ์ที่กล่าวในที่นี้ไม่ใช่เรื่องเชิงสาเหตุและผล (cause and effect) โดยตรง

ภาพที่ 9  
 ความรู้สึกที่มาก่อนและที่มาภายหลังความเหงา  
 (Emotional Antecedents and Consequences of Loneliness)



หมายเหตุ \* หมายถึง เป็นได้ทั้งความรู้สึกที่มาก่อนและภายหลังความเหงา

## 2. ความสัมพันธ์ระหว่างความเหงากับมิติต่างๆ

ข้อมูลการพรรณนาความเหงาเทียบกับมิติต่างๆ เคยมีผู้กล่าวไว้บ้างแล้ว โดยเฉพาะในด้านวรรณกรรม เช่น การกล่าวถึงความมืด ความเยือกเย็น แต่อย่างไรก็ดี เท่าที่ค้นคว้าได้ ยังไม่เคยมีการลองรวบรวมว่ามีมิติด้านใดบ้าง จากการพยายามเก็บข้อมูลผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาให้กว้างขวางที่สุดเท่าที่จะกระทำได้ ทั้งในส่วนที่เป็นการพรรณนาความเหงาและส่วนที่เล่าถึงประสบการณ์ความเหงาโดยทั่วไปของผู้มีส่วนร่วมในการศึกษา ผู้ศึกษาพบว่า อาจสรุปความสัมพันธ์ระหว่างความเหงากับมิติต่างๆ ที่สำคัญได้ 8 มิติ (สรุปในตารางที่ 5) การสรุปนี้ น่าจะเป็นประโยชน์ต่อการเข้าใจลักษณะธรรมชาติของความเหงาได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ทั้งนี้มิติต่างๆ ดังกล่าวไม่ได้แยกต่างหากจากกันอย่างเด็ดขาด (เช่น เพราะว่างเปล่า จึงเบาหวิว) โดยผู้พรรณนาความเหงาจำนวนไม่น้อย มักพูดถึงความเหงาในหลายมิติ (เช่น มิติแสงและเสียง เป็นต้น)

## ตารางที่ 5

ความสัมพันธ์ระหว่างความเหงากับมิติต่างๆ

มิติ	ลักษณะ
1.แสง	ความมืด, ไร้แสง
2.สี	สีดำ, สีเทาหม่น
3.เสียง	ความเงียบ
4.อากาศ	ความเย็น, ความหนาว
5.เวลา*	ช่วงของวัน-ตอนโพล์เพล ช่วงของปี- ฤดูหนาว, ฤดูฝน
6.พื้นที่	ว่างเปล่า, ว่าง, โลง, ลึก
7.จังหวะ	ช้า
8.น้ำหนัก	เบา

หมายเหตุ \* หมายถึง ขึ้นอยู่กับการรับรู้ตามลักษณะภูมิศาสตร์และภูมิอากาศของแต่ละพื้นที่

## 2.1 มิติแสง (light)

ความเหงาสัมพันธ์กับมิติแสง คือ การไร้แสง หรือความมืด ซึ่งในบางกรณีสัมพันธ์กับมิติเวลาคือช่วงกลางคืนหรือยามเย็นในช่วงที่พระอาทิตย์กำลังจะตกกลับขอบฟ้า (ดูข้อ 2.5 มิติเวลา) หรือกับความหนาวเย็น (ข้อ 2.4 มิติอากาศ)

“เมื่อเราเข้าไปอยู่ในห้องเหงาแล้ว เหมือนเป็นเงามืดดำที่แผ่ขยาย...มากลืนกินเรา ตัวเราจมอยู่ในห้องนั้นไม่สามารถมีอะไรมายับยั้ง หรือบอกว่าหยุดเหอะหยุดได้แล้ว พุดได้ คิดได้ แต่ทำไม่ได้...” (139)

“ความเหงาของดิฉันเปรียบเหมือนอยู่ในด้านมืดที่มีแต่ความเยือกเย็น ไม่มีแสงสว่าง” (239)

ในทางกลับกัน ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาบุคคลที่ 139 พรรณนาความไม่เหงาเทียบกับแสงสว่าง

“...แต่ก็คงไม่แย่ไปกว่านี้หรอก สักวันมันจะผ่านไป มีวันที่...ไม่เหงาไป เจอความสว่าง...”(139)

มิติแสงกับความเหงาที่พบในการพรรณนาของผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาสอดคล้องกับที่ผู้ศึกษาได้อ้างอิงไว้ในบทที่ 2 ของวิทยานิพนธ์ (การทบทวนวรรณกรรม) ซึ่งได้กล่าวถึงเทพปกรณัมกรีกไม่ว่า *Oedipus Rex*, *Oedipus at Colonus* และในเรื่อง *Antigone* ที่กล่าวถึงการแยกตัวโดดเดี่ยวสัมพันธ์กับการอยู่ในความมืดมนและหนาวเย็น ในเรื่อง *Inferno* ของ Dante บรรยายผู้ขาดความรักต่อเพื่อนมนุษย์ ต้องตกลงไปสู่ขุมรกที่ไร้แสง อันเต็มไปด้วยน้ำแข็งที่หนาวเย็น (โปรดพิจารณาเชื่อมโยงไปยังข้อ 2.4 มิติอากาศเช่นกัน) ใน *A Portrait of the Artist as a Young Man* James Joyce ก็ได้กล่าวถึงสำนึกความเหงากับความดำมืดและหนาวเย็น (โปรดพิจารณาเชื่อมโยงไปยังข้อ 2.4 มิติอากาศ) และใน *Look Homeward, Angel* Thomas Wolfe ก็บรรยายภาวะมนุษย์ที่โดดเดี่ยวกับความมืด ความหนาวเย็น (โปรดพิจารณาเชื่อมโยงไปยังข้อ 2.4 มิติอากาศ) และความเจ็บ (โปรดพิจารณาเชื่อมโยงไปยังข้อ 2.3 มิติเสียง)

ในวรรณคดีไทย กวีก็กล่าวถึงความเหงากับมิติความมืดในส่วนของเวลาใกล้ค่ำหรือเวลากลางคืน (โปรดดูในข้อ 2.5 มิติเวลา)

## 2.2 มิติสี (colour)

หากไม่ไร้แสง ซึ่งยอมไร้สี (หรือความมืด) ตามข้อ 2.1 มิติแสงแล้ว ในแง่มุมสี ความเหงาไม่สัมพันธ์กับสีที่ดูขาด สดใส ซึ่งจะให้ความรู้สึกฟูฟอง ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษามักพรรณนาความเหงาเกี่ยวข้องกับสีดำ หรือสีเทาหม่นๆ (44)

สีดำน่าจะสัมพันธ์กับมิติเวลายามใกล้ค่ำอีกด้วย เพราะความสว่างของเวลากลางวันกำลังเปลี่ยนไปสู่ความมืดของเวลากลางคืน (โปรดพิจารณาเชื่อมโยงไปยังข้อ 2.5 มิติเวลา)

## 2.3 มิติเสียง (sound)

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาหลายคนเลือกที่จะเริ่มต้นนิยาม หรือพรรณนาความเหงาคือความเงียบ (เช่น 1,41) การที่ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษารายงานความรู้สึกเหงาโดยสัมพันธ์กับความเงียบ น่าจะเป็นเพราะความเงียบทำให้ไม่เกิดการรับรู้ของประสาทว่ามีสิ่งอื่น ในเมื่อเสียงเป็นสิ่งอื่นหรือเป็นวัตถุแห่งความเพลิดเพลนยินดี การขาดการรับรู้ดังกล่าว จึงทำให้เหงาได้ดังคำพรรณนา เช่น

“ความเหงาเป็นความเงียบที่เข้ามามีอิทธิพลต่อความคิด ณ ขณะใดขณะหนึ่ง โดยไม่จำกัดช่วงเวลา มันคือสิ่งที่เราต้องพบเจออย่างไม่ได้ตั้งใจ และจะยาวหรือสั้นขึ้นอยู่กับสิ่งที่จะเข้ามาแทนที่ความเหงาที่เกิดขึ้น” (1)

“เป็นความเงียบเหงา เงียบงัน วังเวง ไม่ได้ยินเสียงอะไร” (270)

“คือความเงียบงัน ทุกอย่างเงียบกระทั่งได้ยินแต่เสียงเต้นหัวใจตัวเอง” (60)

“คือความเงียบในใจที่เศร้าๆ” (143)

“เป็นเสียงแห่งความเจ็บ” (7) ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาใช้โวหารเพื่อบอกว่าความเหงาเปรียบกับเสียงที่ไร้เสียง

“เป็นการต้องอยู่ในบรรยากาศที่เจ็บ มองดูไกลๆ เห็นคนอื่นหยอกล้อกัน แต่ตัวเองเดินคนเดียว” (31)

“เป็นความว่างเปล่าของสภาพจิตใจ ความว่างเปล่านี้นี้หมายถึงความเจ็บนั้น” (22) ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษานิยามความว่างเปล่าของเธอในที่นี้กับความไร้เสียง

#### 2.4. มิติอากาศ (temperature)

ความเหงามักไม่สัมพันธ์กับอากาศที่ร้อนหรืออบอุ่น แต่สัมพันธ์กับอากาศที่เย็นเยือกหรืออุณหภูมิที่ต่ำ หรืออากาศครึ้มๆ อาจเป็นไปได้ว่า ส่วนหนึ่งน่าจะเป็นเพราะอากาศที่ร้อนมากทำให้การรับรู้ของเราอยู่กับความร้อนซึ่งเป็นสิ่งอื่นอย่างหนึ่งในแง่ที่ทำให้เราไม่ผลิตเฟลนินดี อีกเหตุผลหนึ่ง อากาศเย็นน่าจะสัมพันธ์มิติเวลา (ข้อ 2.5) ช่วงที่พระอาทิตย์ในเวลากลางวันกำลังลบลง อุณหภูมิจึงลดต่ำลง ในอากาศที่เย็น หากไร้ผู้คนอยู่ใกล้ๆกัน ย่อมยิ่งปราศจากความอบอุ่นจากไอตัวของมัน อากาศเย็นจึงสัมพันธ์กับความเหงา เช่น ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาซึ่งเป็นสตรีคนหนึ่งเล่าถึงประสบการณ์การหย่าร้างที่กว่า 10 ปี ตนยังคงมีความเหงาอยู่ ในครั้งใดที่นึกถึงว่าอดีตคนรักได้หย่าร้างเลิกราไป

“มันเป็นความรู้สึกเหน็บหนาว” (78)

“รู้สึกเย็นๆที่หัวใจ...และเวลาอากาศเย็นๆแล้ว เราจะรู้สึกได้ “ (285)”

ใน *พระอภัยมณี* บางส่วนตอนที่ 30 มีส่วนที่แสดงถึงแง่ความเย็น และความหนาวกับความเหงา

ถึงยามค้ำย่ำห้องจะร้องไห้	รำพึงไร้อุญจนวนหวนละห้อย
ไฉ่ยามดึกดาวเคล็อนเดือนก็คล้อย	น้ำค้างย้อยเย็นจ้ำที่อัมพร
<u>หนาวอารมณ์ลมเรื่อยเฉื่อยเฉื่อยขึ้น</u>	ระรวยรินรินรินกลิ่นเกสร
แสนสงสารบ้านเรือนเพื่อนที่นอน	จะอวรรณ <u>อ้างว้างอยู่วังเวง</u>

และบางส่วนตอนที่ 32 วิชาความรู้สึกหนาว และความหนาวใจหรือเหงา

<u>หนาวน้ำค้างพร่างพรอมจะห่มเสื้อ</u>	พอรุ่นเนื่ออนสนิทพิศมัย
ถึงลมว่าหนาวยิ่งจะฝังไฟ	แต่หนาวใจจกัณทุกวันคืน

ใน *กวีนิพนธ์ของอังคาร กัลยาณพงศ์* บท *น้ำตาจากดวงดาว* อังคารพรรณนาตอนท้าย

“...จึงดวงดาวเคราะห์โคจร รั้งให้ไว้อาลัย สายน้ำตาไหลลงปนสายน้ำค้างกลางคืนดึกดื่น  
ทำให้พื้นพระธรณีเยะเยือกเย็นเหน็บหนาวเปล่าเปลี่ยวอ้างว้างว่างเวง”

ทำไมความเหงาจึงมักไม่ได้รับการพรรณนาหรือเล่าว่าปรากฏในช่วงเวลาเช้า ซึ่งเป็น  
เวลาอากาศเย็นเช่นกัน ผู้ศึกษาคิดว่า น่าจะเป็นเพราะเวลาเช้าเป็นเวลาแห่งความสว่าง มิติแสงจึง  
น่าจะเกี่ยวข้องกับมิติเวลาด้วย นอกจากนี้อาจเป็นไปได้อีกว่า โดยทั่วไป การที่ร่างกายเพิ่งตื่นนอน  
สมองและร่างกายที่ได้พักผ่อน หยุดปรุ้งแต่งเรื่องทุกข์มากไปชั่วคราว จึงมีแนวโน้มที่ปลอดจาก  
ความหดหู่ หรือมีพลังมากพอในการต้านความหดหู่

### 2.5 มิติเวลา (time)

อาจพิจารณามิติเวลาทั้งในแง่วันและปี(ฤดูกาล) เนื่องจากการรับรู้เวลาสัมพันธ์กับ  
ภูมิศาสตร์และภูมิอากาศด้วย จึงต้องกล่าวว่า ตัวอย่างในที่นี้คงเป็นกับกรณีคนไทยที่อาศัยอยู่ใน  
พื้นที่ประเทศไทยเท่านั้น ผู้ศึกษาไม่ได้ศึกษาโดยตรงกับคนในแถบอื่น เช่น ในอเมริกาเหนือหรือ  
ยุโรป แต่จากการสอบถาม ก็พอกกล่าวได้ว่า ความเหงาของคนในดินแดนใดก็ตาม สัมพันธ์กับมิติ  
เวลา

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาในที่นี้ จำนวนมากที่สุดเล่าถึงมิติความเหงาในแง่ช่วงเวลา  
ของวัน เหตุผลน่าเป็นเพราะมิติช่วงเวลาประจำวันเป็นสิ่งที่ผู้คนประสบมากที่สุด โดยเวลาที่เหงา  
มักเป็นช่วงโพล้เพล้ หรือเวลาที่พระอาทิตย์เริ่มจะลับขอบฟ้า เช่น

“ยิ่งเวลาเย็นๆ ที่ชาวบ้านเขาเรียกว่า ตอนผีตากผ้าอ้อมจะรู้สึกเหงาเป็นพิเศษ ไม่รู้  
เป็นเพราะอะไร มันจะรู้สึกโหวงๆล้อยๆเหมือนอยู่คนเดียวในโลก” (73)

“ช่วงเวลาเย็นๆ ตอนพระอาทิตย์ใกล้อัสดง บางครั้งเราจะมีความรู้สึกเศร้าๆเหงาๆ  
เว้งว้างว่างเปล่าชอบกล” (49)

“ช่วงโพล้เพล้จะเหงาที่สุด ประมาณ 4-7 โมงเย็นช่วงพระอาทิตย์ตกดิน รู้สึกว่าเหว  
มาก เคยเป็นมาตั้งแต่เด็ก จนถึงปัจจุบันก็ยังเป็นอยู่ ช่วงเวลานี้มักจะไม่ค่อยชอบอ่านหนังสือ แต่  
จะทำอะไรที่จะต้องมึนกิจกรรม เช่น เก็บผ้า รีดผ้า ฯลฯ ” (51)

“ช่วงเวลาพระอาทิตย์กำลังจะตก ฉันไม่สามารถอยู่คนเดียวได้ ต้องออกมาเดินใน  
ย่านสรรพสินค้า หรือไม่ก็นั่งรถเมล์วนไปวนมา จนกว่าเวลานั้นจะหายไป เวลาช่วงนั้น มันเป็นเวลา  
ทรมานมาก มันเหงา โดดเดี่ยว อยู่บ้านคนเดียวไม่ได้เลย”(46)

การที่เวลาพระอาทิตย์ใกล้ตก ตัวตนรู้สึกเหงา น่าจะเป็นเพราะการรับรู้วัตถุแห่งความ  
เปลิดเปล็นยินดีโดยทั่วไปย่อมสัมพันธ์กับแสงสว่างเพื่อให้จักขุประสาทรับรู้ได้ (รวมทั้งตัวแสง  
สว่าง หรือพระอาทิตย์ที่ให้แสงสว่างนั่นเองก็เป็นวัตถุแห่งความเปลิดเปล็นยินดีได้ด้วย) แต่

พระอาทิตย์ซึ่งเป็นแหล่งที่ให้แสงกลับกำลังจะดับไป เป็นการบ่งบอกถึงความหมายของการพรากจากวัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดีประจำวัน

เหตุผลที่อาจเป็นไปได้ประการที่สอง เมื่อพิจารณา เช่น จากข้อความที่ว่า “ไม่รู้เป็นเพราะอะไร มันจะรู้สึกโหวงๆลอยๆเหมือนอยู่คนเดียวในโลก” (73) ผู้ศึกษาตีความว่า เมื่อตัวตอนที่กล่าวมา มองไปยังพระอาทิตย์ยามอัสดง (ที่เพ่งมองได้ง่าย) ตัวตนได้เชื่อมโยงการดำรงอยู่ของตนเปรียบเทียบกับพระอาทิตย์ ซึ่งมีลักษณะเช่นเดียวกับสิ่งที่แยกจากกัน (a separate existence) ที่เห็นได้ชัดตามการรับรู้ของตัวตน<sup>1</sup> ทำให้ย่ำถึงภาวะการแยกจากของตัวตน จึงรู้สึกเหงา (โปรดพิจารณาบทที่ 6 ในส่วนหัวข้อความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน)

เหตุผลที่อาจเป็นไปได้ประการที่สาม ในบางราย การมองไปยังพระอาทิตย์ที่กำลังจะลับขอบฟ้าไป แสดงให้เห็นถึงการไร้พลังการควบคุมหรือสามารถครอบครองสรรพสิ่งอะไรได้<sup>2</sup> หรือกล่าวสั้นๆหนึ่งคือ ตัวตนผูกความหมายของการดำรงอยู่ไว้ที่อำนาจของตัวตน การตระหนักว่าตนไร้อำนาจควบคุมความเป็นไป ทำให้เหงา ความเหงานี้เป็นความเหงาเชิงการดำรงอยู่ (โปรดพิจารณาในบทที่ 7 หัวข้อความเหงาเชิงการดำรงอยู่)

ครั้นเลยจากช่วงเวลาพลบค่ำ เข้าสู่ในช่วงเวลากลางคืน ก็มีรายงานถึงความเหงาไม่น้อยในเวลาดังกล่าว เช่น

“มองออกไปนอกหน้าต่าง เห็นท้องฟ้ามืดครึ้มทีไร ก็ารู้สึกเงียบเหงา” (8) น่าสนใจว่า ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษายังได้กล่าวถึง ความมืดของท้องฟ้าและความเงียบ (โปรดพิจารณาเชื่อมโยงไปยังข้อ 2.3 มิติเสียง) ด้วย กล่าวได้ว่า บรรยากาศความมืดมักสัมพันธ์กับความเงียบด้วย เพราะยามมืด ผู้คนเคลื่อนไหวได้ลำบากเพราะขาดแสงสว่าง จึงนำมาสู่ความเงียบตามมา

<sup>1</sup> การดำรงอยู่ของพระอาทิตย์มีความสัมพันธ์กับดาวบริวารและจักรวาลอย่างไร ไม่ใช่การรับรู้ของตัวตนขณะนั้น

<sup>2</sup> ได้แรงบันดาลใจการคิดประเด็นนี้จากข้อความในหนังสือปรัชญานิพนธ์ *สภานา* ของระพีพรนาถ สุภากร ถอดความโดยระวี ภาวิไล ดังนี้

“สรรพสิ่งที่ปรากฏในโลกนี้ ส่วนมากดูคล้ายไม่มีความสำคัญและสัมพันธ์อะไรต่อเราเลย แต่เราอย่ามัวต้องการจะให้เป็นอย่างนั้น เพราะจะทำให้ตัวเองรู้สึกเล็กลง เรามีความเชื่อมั่นอยู่ว่า โลกนี้ทั้งหมดเป็นของเรา และอาณาภาอันเรามีอยู่ ก็ด้วยความมุ่งหมายที่จะครอบครองสรรพสิ่งเหล่านี้” (ระพีพรนาถ สุภากร, 2532, น. 148)

บางรายกล่าวถึงพระจันทร์กับความเหงา

“ผมจะเหงาในช่วงค่ำคืนที่พระจันทร์เต็มดวง<sup>1</sup> คืนที่เหน็บหนาว” (259) น่าสังเกต มิติ  
ช่วงเวลาของวันมีความสำคัญกับมิติอากาศ

“เวลาที่ดิฉันจะรู้สึกทั้งเหงา ทั้งเดียวดาย หรือทำให้คิดถึงเรื่องความทรงจำอะไร  
บางอย่างนั้น มักจะเป็นในตอนนอนดูพระจันทร์อยู่ในห้องนอนคนเดียว...” (208)

ใน *อิเหนา* พระราชนิพนธ์ในรัชกาลที่ 2 ทรงพรรณนาความรู้สึกของอิเหนาขณะไปยัง  
ถ้ำที่เตรียมไว้สำหรับลักพาบุษบาจากพิธีอภิเษกกับจระกาก็แสดงถึงความเหงากับมิติเวลากลางคืน

กระจ่างแจ้แสงเทียนโคมส่อง	เหมือนเมื่อนั่งเสียงเทียนอธิษฐาน
ลมพัดเพลิงดับอนธการ	ประมาณเหมือนต้อนค้างคาวดับไฟ
กลิ่นลำดวนหอมเหมือนกลิ่นเจ้า	ที่คลั่งเคล้าชมชิตยังคิดได้
เดือนดับลับเมฆมืดไป	เหมือนมืดในวิหารบนศิริ
แว่วเสียงสำเนียงดูเหว้าร้อง	เหมือนเสียงน้องร้องทูลมะเดหี
วังเวงใจในเวลาราตรี	จนแสงทองส่องศรีสว่างฟ้า

ใน *นิราศเจ้าฟ้า* สุนทรภู่ ได้รจนาเกี่ยวกับเวลาใกล้ค่ำที่อาทิตย์อ่อนแสงกับความรู้สึก  
เหงาไว้ว่า

พอเย็นรอนดอนสูงดูทุ่งกว้าง	วิเวกวางเวงจิตทุกทิศา
ลิงโลดเหลียวเปลี่ยวใจนัยนา	เห็นแต่ฟ้าแฝกแซมขึ้นแซมแซง
.....	.....
สุเรียนสนธยาท้องฟ้าแดง	ยิ่งโรยแรงรอนรอนอ่อนกำลัง
ไฉ่แลดูสุริยจะลงลับ	มิใคร่ดับดวงได้อาลัยหลัง
สลดแสงแฝงรถเข้าบดบัง	เหมือนจะสั่งโลกาให้อาลัย
ใน <i>พระอภัยมณี</i> บางส่วนในตอนที่ 32	
ไฉ่พระจันทร์วันเพ็ญไม่เปล่งเปลือง	สลดเหลืองลอยเยียมเหลียมสิงขร

<sup>1</sup> บางคน (ทั้งหญิงและชาย) รายงานถึงการดื่มสุราขณะเหงามองดูพระจันทร์ ทำให้  
ผู้ศึกษานึกถึงบทกวีที่มีชื่อของหลี่ไป *ดื่มเดียวดายใต้เงาจันทร์* ตอนหนึ่ง

ท่ามกลางมวลบุปผากับหนึ่งไหสุรา  
ดื่มอย่างเดียวดายไร้ญาติมิตร  
ชูจอกเชิญจันทร์  
เรียกเงามารวมเป็นสาม

ดูว่าเหว่เอกาอนาทร	เที่ยวเร่ร่อนทรงรณิลดเลี้ยว
สุริยันต์เมฆวิเวกليب	แสงระยิบลับเงาภูเขาเขียว
สงสารนกตกอยู่แต่ผู้เดียว	ให้ปลาเปลี่ยนหัวหน้าคอบนใจ
ใน นิราศอิเหนา สุนทรภู์ประพันธ์เกี่ยวกับเวลาค่ากับความเหงา	
ตะลิ่งเหลียวเปลี่ยวเปล้าให้เหงาหงิม	สุขลปรึมเปี่ยมเหยาะเฝาะเฝาะผอย
ไอน้ำค้ำน้ำค้างลงพร่างพร้อย	น้องจะลอยลมบนไปไหนใด

และเช่นกันสำหรับมิติช่วงเวลาของปีหรือฤดูกาล ยากแก่การหาข้อสรุปในเชิงสากลได้ เนื่องจากแต่ละพื้นที่ภูมิศาสตร์ย่อมมีภูมิอากาศและฤดูกาลต่างออกไป แต่ผู้ศึกษาคิดว่าลักษณะร่วมที่น่าจะเป็นไปได้ข้อหนึ่งคือ ฤดูกาลที่ให้ง่อนไขการติดต่อระหว่างมนุษย์อย่างซึ่งหน้าเป็นไปได้ไม่สะดวกหรือยากลำบาก น่าจะทำให้เหงาหงิม เช่น ฤดูหนาวของประเทศตะวันตก ฤดูฝนในประเทศไทย

“เวลาติดฝน ผมจะรู้สึกเหงา เวลาฝนตกที่รอใครสักคน รอฝนหยุดเพื่อจะได้ไปไหนมาไหนสะดวก” (216)

นอกจากนี้สภาพฝนตกยังถูกรายงานถึงการคิดถึงบ้านในชนบทหรือบ้านที่อยู่ไกลห่างออกไปอย่างมากด้วย

“บ่อยครั้งที่ฝนตก ทำให้คิดถึงบ้าน แล้วรู้สึกเหงา” (260)

บ้างรายงานชัดเจนถึงบรรยากาศที่ครึ้ม ทำให้เหงา

“ยิ่งตอนที่ฝนตก บรรยากาศมันครึ้มๆมืดๆ ดูเศร้าๆเหงาๆ บอกไม่ถูก ดิฉันจึงไม่ชอบหน้าฝนเลย” (144) ในแง่นี้ คงกล่าวได้ว่า ลักษณะฝนตกสัมพันธ์กับมิติแสงด้วย

น่าสังเกตว่า การรายงานว่าฝนตกกับความเหงาไม่จำเป็นต้องหมายถึงลักษณะฝนตกปรอยๆเสมอไปดังที่ผู้ศึกษาคิดแต่เดิม แต่มีรายงานมากที่บรรยายถึงสภาพฝนที่ตกหนัก ตรงนี้ น่าเกี่ยวกับมิติทางภูมิอากาศที่ส่งผลต่อวัฒนธรรมก็เป็นได้ รวมทั้งขึ้นกับมิติการเลือกปรุงแต่งที่หลากหลายของแต่ละบุคคล

นอกจากกล่าวถึงฤดูฝนแล้ว ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาจำนวนมากก็กล่าวถึงฤดูหนาวอย่างมากด้วย การรายงานเกี่ยวกับฤดูหนาวน่าสัมพันธ์กับมิติอากาศดังที่ได้กล่าวไปแล้ว

แต่บางรายมองว่า ฤดูหนาวเป็นช่วงแห่งความสุข แต่ที่เหงาเพราะสุขที่เคยมี ได้จางหายไป

“บ่อยครั้งบรรยากาศดีๆ ก็ทำให้คิดถึงช่วงดีที่ผ่านมาของชีวิต โดยเฉพาะฤดูหนาวที่เป็นช่วงเวลาแห่งการเฉลิมฉลอง แต่เรากลับต้องทนทุกข์ เพราะเวลาที่เคยดีนั้นผ่านไปแล้ว” (5) ผู้

ที่รายงานว่ เหงเมือหนว มัคคืผู้ที่กั้ล้งอยู่ในภวะมีปัญหาควมสัมพันธ์ พอสรุปได้ว่ ควม  
หนวหวกไว้หรือห้งควมสัมพันธ์ ก็ทำให้งง แต่หวกมีควมสัมพันธ์ที่ติยอม่เหง

ควรรระบุให้ชัดด้วยว่ มม่ผู้ใดกล่าวถึงฤดูร้อนกับควมเหงเลย นอกจกกรณีนี  
นักศีกษที่กล่าวถึงปิดเทอมฤดูร้อนว่ ทำให่มได้พบเพื่อน จึงเหง แต่ควมหมยที่สื่อม่ใช่เรื่อง  
มิตีอวกศหรือฤดูกลแต่อย่างใด แต่เป็นเรื่องเชิงสังคมโดยตรง (199)

## 2.6 มิตีพื้นที่ (space)

ควมเหงสัมพันธ์กับมิตีพื้นที่ที่กว้างขวง เว้งว้ง คำว่ พื้นที่ ในที่นี้มีทั้ง  
ควมหมยพื้นที่ที่กายภพภายนอกและพื้นที่นามธรรมหรือควมรู้สีกภายในใจ ที่สำคัญคื  
ประการหลัง

“มันเว้งว้ง มันเงียบ” (247) ผู้มีส่วนร่วมในกรศีกษท่นนี้พรรณนท้งมิตีพื้นที่และ  
มิตีเสียง เป็นไปได้ว่ เพราะพื้นที่ที่ดูปรศจกสิ่งอื่นน่นเอง จึงม่มีแม่แต่เสียงซึ่งเป็นผลจกกรท  
มีสิ่งต่งๆกระทบกันด้วย

“มันเหมือนควมว่งเปลวโล่ง เว้งว้งไปหมด อะไรประมาณนั้น” (35)

“มองไปยังพื้นที่โล่งที่ไกลออกไป ทำให้งง นึกถึงบ้านนาในชนบท” (164)

“มันรู้สึกเจ็บลึกลงไปข้างใน” (71) ควมลึกถึอว่อยู่ในมิตีพื้นที่

ใน *พระอภัยมณี* ตอนสุดสศครเดินทางพร้อมกบเสวคนธ์ และหัสไชยเพื่อไปตาม  
หวพระอภัยมณี สุนทรภู์พรรณนถึควมเว้งว้งที่สัมพันธ์กับอรรณเหงและอรรณภักด้วย  
อย่างไรก็ดี ในที่นี้จะขอพิจารณาเฉพาะอรรณเหง

เห็นกว้างขวงว้งว้งละโล่งลิ่ว

ให้หวหวหววน่วนหวุ่นมิ่งขวัญหาย

เกาะกระพุ่มคุ่มเคียงเรียงเรียงราย

จะเหลียวซ้ายแลขวาก็น่ากลัว

กลางอวกศกลาดกลุ่มชะอุ่มเมฆ

แลวิเวกเวหาฟ้าสลับ

เสียงครีกครันคลื่นระลอกเป็นหมอกมัว

ระวังตัวต่งภวนาดัง

สุวรรณ กเรียงไกรเพชร (2518, น. 327) ต้งข้อสังเกตว่สุนทรภู์มักกล่าวถึงทะเล  
ด้วยควมรู้สีกอ้างว้างว้าเหว ผู้ศีกษพิจารณาว่ ท้องทะเลเป็นพื้นที่ที่กว้างใหญ่ และควมเหง  
มีควมสัมพันธ์กับมิตีพื้นที่เช่นนี้ ด้งพิจารณาได้ตอนจกคำคัญหนึ่งที่ผีเสื้อสมุทรพาพระอภัยมณี

ไป ศรีสุวรรณตื่นมาไม่พบพี่ชาย จึงเดินทางไปกับสามพราหมณ์ มองไปท้องทะเลก็นึกถึง  
พระอภัยมณีพี่ชาย

คิดคะเนถึงองค์พระเชษฐา  
ถ้าแมนมาด้วยน้องเป็นสองศรี  
จะชวนชมฝูงสัตว์ในนที  
ไฉ่ยามนี้น้องมาดูแลผู้เดียว  
จะเหลียวซ้ายแลขวาก็ว่าเหว  
ท้องทะเลลึกล้ำล้นน้ำเขียว  
คลื่นระลอกกลอกกลิ้งเป็นเกลียวเกลียว  
ทางก็เปลี่ยวใจก็เปล่าเศร้าอภัย

## 2.7 มิติจังหวะ (pace)

ความเหงามิได้สัมพันธ์กับจังหวะที่รวดเร็ว แต่เป็นจังหวะที่เรื่อยเรื่อย หรือเนิบช้า  
เช่น

“ความเหงามิได้สัมพันธ์กับจังหวะที่รวดเร็ว” (140)

“เหมือนทุกอย่างในห้องมันหยุดหมุน” (245)

“เมื่อฟังเพลงที่ช้าๆ ชึ่งๆ จะรู้สึกเหงามิ” (249)

“ความเหงามิประจวบกับการรอคอยการกลับมาของใครบางคน มันเป็นอะไรที่ยาวนาน  
มาก” (235)

ใน พระอภัยมณี ในบางส่วนของตอนที่ 30 เพลงบ่ห้ามทัพ ผู้ศึกษาขออ้างซ้ำอีกครั้ง  
แต่ในเน้นแง่ที่สุนทรภู่กล่าวถึงลมที่เรื่อยเรื่อย ด้วย

หนาวอารมณ์ลมเรื่อยเรื่อยเรื่อยขึ้น	ระรวยรินรินรินกลิ่นเกสร
แสนสงสารบ้านเรือนเพื่อนที่นอน	จะอวรณ์อ้างว้างอยู่ดวง
บางส่วน ในตอนที่ 61 เพลงปลุกให้ตื่นจากหลับไหล	
ไอแสงทองส่องฟ้านภาลัย	ดวงดอกไม้ขึ้นช่ออรชร
ลมเรื่อยเรื่อยเรื่อยรินกลิ่นกุหลาบ	ละอองอาบซาบทรวงดงสมร
แสนสงสารบ้านเรือนเพื่อนที่นอน	จะอวรณ์ว่าเหวอยู่เอน
เจ้าพี่เอยเคยเรียงอยู่เคียงข้าง	จะอ้างว้างห่างเหินหา

ในกรณีที่มีเสียง หากเสียงนั้นเป็นเสียงที่สะท้อนทำนองโหยหวล เศร้าสร้อย ซึ่งย่อม  
เป็นจังหวะที่เนิบช้า ในแง่นี้แม้มีเสียงจะไม่ใช่ความเงียบ แต่ก็มีโอกาสปรุงแต่งความเหงามิได้ เช่น

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาคนหนึ่งเล่าว่า การฟังเพลง อิเหนา ซึ่งเป็นเพลงไทยเดิม ทำให้เขารู้สึกเหงา<sup>1</sup>

## 2.8 มิติน้ำหนัก (weight)

แม้ความเหงาจะสัมพันธ์กับมิติที่เนิบช้า แต่ความช้ามิได้หมายถึงความเหงาเป็นความหนัก (ยกเว้นในความหมายหนักใจ) มีการพรรณนาความเหงาด้วยคำล่องลอย เบาหวิว เคว้งคว้าง เช่น

ความเหงาเป็นสภาพที่เคว้งคว้าง (128)

รู้สึกโหวงๆลอยๆ (73)

การที่ความเหงาสัมพันธ์กับความเบา น่าจะเป็นเพราะการปรุงแต่งของตัวตนว่าไร้สิ่งอื่น (หรือ"ว่างเปล่า") การไร้สิ่งอื่นทำให้มีเพียงน้ำหนักเฉพาะตัวตน ดังนั้นจึงปรุงแต่งในเชิงน้ำหนักว่าเบา เพราะความเบาตัวเอง ตัวตนจึงรู้สึกถึงความล่องลอย

บางที่การรายงานก็ผสมกันทั้งมิติความเบาและมิติแสง

"รู้สึกเคว้งคว้างอยู่ท่ามกลางความมืด" (262)

จากมิติทั้ง 8 ที่กล่าวมา พบมิติที่ได้มีการรายงานมาก ได้แก่ 5 มิติ ประกอบด้วย แสง เสียง อากาศ เวลา พื้นที่ ส่วนอีก 3 มิติ มีรายงานน้อย ได้แก่ สี จังหวะ และน้ำหนัก

กล่าวโดยสรุปในบทรู้นี้ จากการศึกษาข้อมูลการนิยามความเหงาของผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่สอดคล้องกับข้อเสนอนิยามความเหงาที่ว่า "เป็นความรู้สึกเศร้าที่มากับการคิดเห็นความโดดเดี่ยว" และจากการศึกษาข้อมูลการพรรณนาความเหงาของผู้มีส่วนร่วมในการศึกษา ยังพบว่ามีความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับความเหงา 12 อย่าง โดยสามารถจำแนกเป็นความรู้สึกที่มาก่อนความเหงา 9 อย่าง ได้แก่ รู้สึกดูถูกตนเอง ผิดหวัง รู้สึกไร้ที่พึ่ง ท้อแท้ น้อยใจ รู้สึกผิด กลัว กระวนกระวาย และอ่อนไหว ความรู้สึกที่มากภายหลังความเหงามี 7 อย่าง ได้แก่ รู้สึกสงสารตนเอง ท้อแท้ เบื่อ กลัว กระวนกระวาย อ่อนไหว โกรธ โดยความรู้สึก 4 อย่างคือ ท้อแท้ กลัว กระวนกระวาย และอ่อนไหวเป็นความรู้สึกที่มาก่อนความเหงาได้ด้วย นอกจากนี้ ยังพบความสัมพันธ์ระหว่างความเหงากับมิติต่างๆ รวม 8 มิติ ได้แก่ แสง สี เสียง อากาศ เวลา พื้นที่ จังหวะ และน้ำหนักอีกด้วย

<sup>1</sup> ในนัยตรงกันข้าม คงปฏิเสธยากว่า เมื่อฟังเพลงไทยเดิมที่มีตั้งแต่สมัยรุ่งเรืองของอยุธยาอย่างเพลง *ค้างคาวกินกล้วย* แล้วจะมีความรู้สึกเหงา นอกเสียจากความครึกครื้นรื่นเริง