

## บทที่ 8

### การจัดการความเหงา

“ไม่มีอะไรดีหรือเลว เว้นแต่การคิดทำให้เป็นเช่นนั้น”<sup>1</sup>

วิลเลียม เชกสเปียร์

ในบทนี้จะได้วิเคราะห์และประมวลสรุปว่า ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษามีการจัดการ (coping mechanisms) ความเหงาอย่างไร อาจจำแนกกลไกการจัดการอย่างกว้างๆ ตามทิศทางของการกระทำเป็น 2 แบบคือ แบบเป็นฝ่ายถูกกระทำ (passive coping) ซึ่งมีลักษณะเป็นการหลีกเลี่ยง (avoidance) หรือหนี (escape) และแบบเป็นฝ่ายกระทำ (active coping) ซึ่งมีลักษณะเป็นการยืนยัน (assertiveness) หรือมุ่งสู้กับปัญหา (problem-focused) โดยในการสรุปมโนทัศน์ต่างๆ ตามการจำแนกในที่นี้ ไม่ได้จำกัดเฉพาะกรอบแนวคิดเรื่องจิตไร้สำนึก แต่ดูจากข้อมูลเชิงประจักษ์ที่มีการรายงาน แล้วพยายามหาหรือสร้างคำอธิบายที่สอดคล้องกับข้อมูล โดยคำอธิบายที่ได้นั้นอาจตรงหรือต่างจากแนวคิดกลไกป้องกันตนเอง (defense mechanism) ที่เคยมีอยู่หรือไม่ก็ได้

สามารถรวบรวม และวิเคราะห์กลไกจัดการความเหงาของผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาได้ทั้งสิ้น 31 ประการ จำแนกเป็นกลไกจัดการแบบเป็นฝ่ายถูกกระทำทั้งสิ้น 11 ประการ และแบบเป็นฝ่ายกระทำทั้งสิ้น 20 ประการ

#### กลไกการจัดการแบบเป็นฝ่ายถูกกระทำ

ในบรรดากลไกการจัดการแบบเป็นฝ่ายถูกกระทำทั้ง 11 ประการยังสามารถจัดกลุ่มได้เป็น 4 กลุ่ม คือ

#### กลุ่มที่ 1 การระบาย พบ 3 ประการ (ข้อ 1-3) คือ

##### 1. การร้องไห้

การร้องไห้ได้รับรายงานมาก (เช่น 1,2,6,41) ว่าเป็นวิธีการที่ช่วยระบายความรู้สึกเหงาซึ่งเป็นการระบายชนิดหนึ่งได้ โดยผู้เหงาหลายคนยอมรับว่า เวลาที่เหงามาก และไม่รู้ว่า

---

<sup>1</sup> “There is nothing either good or bad but thinking makes it so.”  
(Shakespeare)

หาทางออกอย่างไร การร้องไห้เป็นการกระทำหนึ่งที่เกิดขึ้น

## 2. การเพื่อฝันลมๆแล้งๆ

เป็นการรอคอย ตั้งความหวังโดยไม่ได้มีการกระทำอะไรทั้งสิ้น ตัวอย่างที่มักพบได้แก่ กรณีการขาดความสัมพันธ์แบบคู่รัก โดยเฉพาะกรณีคู่รักหรือคนที่รู้สึกผูกพันห่างเหินไป แต่ผู้เหงาคิดว่า การห่างเหินนั้นเป็นภาวะชั่วคราว หรือผู้เหงามักสร้างจินตนาการการกลับมาของผู้จากไปนั้น (50, 109) แม้ว่าในสายตาของผู้คนที่ใกล้ชิด (เพื่อน,ญาติ) กับผู้เหงาจะเห็นว่า ผู้เหงามีการรับรู้เหตุการณ์ที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง อย่างไรก็ตาม การเพื่อฝันก็มีส่วนทำให้ผู้เหงาคลายทุกข์ลงได้ในระดับหนึ่ง<sup>1</sup>

## 3. การคิดจมกับความเหงา ย้ำคิด หมกมุ่น

ผู้เหงาดังกล่าว เมื่อรู้สึกเหงาจะใช้เวลาหนีจากผู้คน มานั่งคิดตามลำพัง แต่การคิดดังกล่าวขาดความชัดเจน มีลักษณะคิดวนเวียน ไม่ไปถึงไหน หรือไม่สามรถคลี่คลายปัญหาได้อย่างมั่นคงหรือโดยตรง (97) ในที่นี้ ผู้ศึกษาจึงจัดให้อยู่ในกลไกการจัดการแบบเป็นฝ่ายถูกกระทำ

## กลุ่มที่ 2 การหลีกเลี่ยง พบ 4 ประการ (ข้อ 4-7) ได้แก่

### 4. ปฏิเสธว่าไม่เหงา

เป็นการไม่ยอมรับว่าตัวเองมีปัญหาความเหงา โดยเฉพาะการซ่อนความรู้สึกไม่ให้ผู้อื่นทราบ ในการปฏิเสธกับตนเองว่าไม่เหงา ในขณะที่มีพลังใจมาก ความเหงาก็ถูกกลบลงไป แต่ผ่านไปเมื่อช่วงที่พลังใจอ่อนลง ความจริงที่ว่าตนเหงาก็กลับมาใหม่ (เช่น 109)

### 5. การนอน

การนอนเป็นกลไกที่ใช้ในการหลบเลี่ยงความเหงาที่มีการรายงานไม่น้อย (เช่น 14, 17, 31) สำหรับกรณีที่พบในการศึกษานี้ มักไม่ได้ประสบปัญหาความเหงาที่รุนแรง หรือยาวนานมากนัก

---

<sup>1</sup> ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาบางคน (เช่น 68) กล่าวถึง เรื่อง “กรรมเก่า” ของตน ในฐานะเป็นตัวกำหนดสภาพชีวิตที่ทุกข์เหงาของตนในปัจจุบันอย่างที่ไม่อาจหลีกเลี่ยง หรือแก้ไขอะไรได้ การอธิบายกรรมเก่าในลักษณะที่เป็นฝ่ายถูกกระทำเช่นนี้ ผู้ศึกษานุกรมจัดอยู่ในกลไกการเพื่อฝันลมๆแล้งๆ แต่ถ้าอธิบายในแง่ที่ตนมีเจตจำนงเสรีที่จะกำหนดการกระทำใหม่ ณ ปัจจุบัน (เช่น 45, 77) ผู้ศึกษาจัดอยู่ในกลไกการจัดการแบบเป็นฝ่ายกระทำในข้อ 12 การตั้งความหวัง หรือข้อ 19 การใช้ศรัทธาในศาสนา แล้วแต่กรณี

## 6. การไม่ทำอะไรหรือเฉื่อยเนือย

การไม่ทำอะไร อาจพิจารณาในแง่ที่เป็นการพรรณนาถึงอาการของความเหงาในหลายบุคคล แต่ในที่นี้หมายถึง แง่มุมท่าทีหรือการจัดการความเหงาโดยการปล่อยปละไม่ทำอะไร แต่ไม่ใช่การปล่อยวางหรือวางเฉยในแง่การใช้การตระหนักรู้ แต่เป็นสภาพยอมจำนน หรือปล่อยให้ความเหงาครอบงำจิตใจตน (เช่น 139) อาจกล่าวในอีกลักษณะหนึ่งได้ว่า การไม่ทำอะไรมีลักษณะของแนวโน้มมาโซคิสม์ (masochism) การไม่ทำอะไรในกรณีที่เป็นความเหงาที่ไม่รุนแรง หรือเป็นความเหงาจากสถานการณ์เล็กๆ ก็ไม่ได้เรื่องเสียหายนัก เพราะเมื่อสถานการณ์เปลี่ยนไป ความเหงาก็หายไป (2)

## 7. การแยกตัวจากสังคม

ผู้เหงา (เช่น 97) มองว่า การเข้าสังคมกลับทำให้รู้สึกเหงากว่า เช่น รู้สึกขาดคนเข้าใจ ไม่ได้ได้รับความสนใจ ดังนั้น ผู้เหงาดังกล่าวจึงคิดว่า การแยกตัวจากผู้อื่นทำให้ห่างจากเงื่อนไขสถานการณ์ที่ทำให้เหงา หรือผู้เหงานั้นคิดว่าควบคุมได้มากกว่า หรือมีความเสี่ยงน้อยกว่าที่จะต้องออกไปมีความสัมพันธ์ทางสังคม อย่างไรก็ตาม ความรู้สึกต้องการทางสังคมของผู้เหงายังคงมีอยู่โดยไม่ได้รับการตอบสนอง ความเหงาจึงยังไม่หมดไป

## กลุ่มที่ 3 การเสพติดพฤติกรรม พบ 3 ประการ (ข้อ 8-10) ได้แก่

### 8. การดื่มเหล้า หรือการเสพติดอื่นๆ

ผู้เหงาบางรายที่ประสบปัญหาการขาดความสัมพันธ์ทางสังคม โดยเฉพาะการผิดหวังในความรัก ได้หันมาใช้การดื่มสุราเป็นทางออก (เช่น 76, 88) แต่ต่างยอมรับว่า สุราแค่ช่วยบรรเทาความเหงาไปชั่วคราว ปัญหาความเหงายังคงอยู่ บางราย (76) การดื่มอย่างหนักทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมอย่างมาก

นอกจากการดื่มเหล้า อาจนับรวมการสูบบุหรี่ กัญชา หรือเสพสารเสพติดอื่น ตลอดจนในกรณีการติดยานอนหลับ กระทั่งการติดเกมส์ อยู่ในกลไกข้อนี้ได้ (97)

### 9. การกินมากเกินไป

ผู้เหงาบางรายเลือกวิธีการสร้างความพึงพอใจด้วยการซื้ออาหาร ขนม มาทานจำนวนมาก โดยยอมรับว่าพฤติกรรมของตนได้รับคำวิจารณ์จากพี่น้องในครอบครัว (เช่น 115) อาจกล่าวได้ว่า การใช้วิธีกินมากเกินไป เป็นวิธีเพื่อให้ความเพลิดเพลินยินดีที่ทดแทนความรู้สึกขาดวัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดีอื่นที่ทำให้เหงา

## 10. การปล่อยตัวเสรีทางเพศ

ผู้เหงาบางราย (เช่น 96) ยอมรับว่า ช่วงหนึ่งของชีวิตเคยปล่อยชีวิตแบบเสรีทางเพศ เพื่อหนีความเหงา แต่ยอมรับในปัจจุบันว่า วิธีดังกล่าวไม่อาจแก้ความเหงาได้จริง เพราะไม่อาจสร้างความรู้สึกผูกพันที่มั่นคงใดๆ ได้ตามความปรารถนาที่แท้จริงของตน

### กลุ่มที่ 4 การทำลายชีวิตตนเอง มี 1 ประการ (ข้อ 11) คือ

#### 11. การทำลายชีวิตตนเอง

อาจนับว่า การคิดหรือพยายามฆ่าตัวตาย เป็นรูปแบบสูงสุดของความเศร้า เพราะมุ่งหมายที่การสิ้นสุดการดำรงอยู่ซึ่งไม่ผลิตเพลินินดี (เช่น 4,41,45,51,76,65,96,120) กล่าวอีกนัยหนึ่ง เมื่อความเหงามีระดับเข้มข้นถึงระดับ 2 ที่ตัวตนไม่รู้ว่าจะอยู่ไปทำไม หากในด้านตรงกันข้ามของใจที่พยายามแก้ไขปัญหาการดำรงอยู่นี้ไว้ผล กลไกการหนีปัญหาอย่างสิ้นเชิงคือ การคิดฆ่าตัวตาย

### กลไกการจัดการแบบเป็นฝ่ายกระทำ

สำหรับกลไกการจัดการแบบเป็นฝ่ายกระทำทั้ง 20 ประการ ยังสามารถจัดกลุ่มได้เป็น 3 กลุ่ม คือ

#### กลุ่มที่ 1 เชิงพฤติกรรม มี 7 ประการ (ข้อ 1-7) ได้แก่

##### 1. การเปลี่ยนความสนใจไปที่การทำกิจกรรมอื่นๆ ที่แม่ทำโดยลำพัง

เป็นกลไกแบบเป็นฝ่ายกระทำที่ได้รับการรายงานอย่างมาก โดยเฉพาะในกรณีที่มีความเหงามีระดับไม่รุนแรงนัก แต่แม้ความรู้สึกเหงาจะไม่อยู่ในระดับที่แรงมากก็ตาม เมื่อเกิดความเหงา ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาหลายคนรายงานว่า มีบุคลิกแบบเปิดตัว (extrovert) (เช่น 80,93,132,167) จะกล่าวสอดคล้องกันว่า เขาจะพยายามทันทีที่จะไม่จมอยู่กับความเหงา เพราะเหงาเป็นอารมณ์ที่ทุกข์ และในสภาพที่ไม่พบเจอใคร การหันไปทำกิจกรรมอื่นโดยลำพังเป็นกลไกหนึ่งของผู้เหงาจำนวนไม่น้อยมักเลือกใช้ กิจกรรมอื่นๆ ที่มีการรายงานมาก เช่น ฟังเพลง, ดูโทรทัศน์, เล่นเกมส์, อ่านหนังสือ, ใช้อินเทอร์เน็ต, ปลูกต้นไม้, เลี้ยงสัตว์<sup>1</sup>, ออกกำลังกาย, เย็บปักถักร้อย, เดินเล่น หรือการออกไปจับจ่ายใช้สอย

อาจวิเคราะห์ได้ว่า กิจกรรมอื่นๆ ที่แม่ทำโดยลำพังก็ตาม แต่ก็มีฐานะเป็นสิ่งที่อื่น (the other) เช่น ในการร้องเพลงคนเดียว เสียงเพลงของผู้ร้องเองก็มีฐานะเป็นสิ่งที่อื่น ทำให้คลายเหงา

<sup>1</sup> การเลี้ยงสัตว์ยังอาจนำไปสู่การสื่อสารเป็นมิตรกับผู้อื่นที่เลี้ยงสัตว์ด้วยกันอีกด้วย (71) หนึ่ง มีงานวิจัยที่ใช้ fMRI ชี้ว่า เมื่อสมองคนเรารับรู้สัตว์เลี้ยงที่ตนรัก ทำให้มีความสุขทางสังคม เหมือนพบคนเช่นกัน (Cacioppo & Patrick, 2008, p. 10)

ได้ มีข้อที่น่าสนใจว่า แม้แต่การร้องเพลงที่มีเนื้อหาบางส่วนสะท้อนความรู้สึกเหงาก็ตาม แต่เมื่อร้องก็ยิ่งช่วยคลายเหงาได้ (2,7) ซึ่งน่าเป็นเพราะเป็นการตระหนักในหรือกล้าเผชิญกับความเหงาที่คุกคาม และตั้งพลังใจเพื่อกลับคืนสู่ภาวะปกติ (resilience)

## 2. การติดต่อทางสังคม

อาจทำได้ทั้งในทางซึ่งหน้าและทางอ้อม ในทางซึ่งหน้า เช่น ออกไปเยี่ยมเยียนพบปะเพื่อน ทางอ้อม เช่น การคุยผ่านโปรแกรมพูดคุยทางอินเทอร์เน็ต การโทรศัพท์หากัน

มีข้อที่น่าสนใจว่า กลุ่มผู้เหงาเชิงการมีความแตกต่างที่สามารถ "กล้า" ออกมาจากกลุ่มทางสังคมที่มีความสนใจหรือลักษณะร่วมกัน ดังกรณีเช่น กลุ่มคนพิการที่มีส่วนร่วมในการศึกษาคั้งนี้ ทำให้คลายเหงาได้อย่างมาก<sup>1</sup> (100, 102, 169, 170)

## 3. การหาผัสสะทางหู

การที่จำแนกเป็นข้อหนึ่งต่างหาก เพราะพบการรายงานในหลายคน (เช่น 2,6,7,12,22,23) ว่า เมื่อกลับมาที่พักคนเดียว อาบน้ำ พักผ่อน กระทบช้านอน หรือแม้แต่ยามที่ตื่นขึ้นมาในเช้าวันใหม่ การใช้วิธีเปิดเพลงหรือโทรทัศน์ เพื่อให้ได้ยินเสียง มีส่วนช่วยแก้เหงาได้ (ผู้ศึกษาได้เคยกล่าวประเด็นนี้ในบทที่ 6 ในส่วนความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์ หัวข้อ 6 การขาดการรับรู้ทางประสาทสัมผัสที่ให้ความเพลิดเพลินยินดี ทำให้เหงาเชิงปฏิสัมพันธ์ ด้วย)

## 4. การแปรอารมณ์เหงาไปทำงานหรือมีกิจกรรมที่แน่นอน

พบมากในกรณีผู้เหงาที่รายงานตนเองว่าเป็นคนมีบุคลิกแบบใฝ่สัมฤทธิ์ โดยแทนที่จะจมกับความเหงา ก็พยายามทุ่มเทให้กับการงานอย่างเต็มที่ (ลักษณะ sublimation) ตลอดจนพยายามจัดตารางเวลาในชีวิตประจำวันอื่นๆ ให้แน่นเพื่อจะได้ไม่มีช่องว่างแก่ความเหงา หรือให้ความเหงามีผลกระทบน้อยลง ดังตัวอย่างเช่น ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาซึ่งเป็นสตรีโสดคนหนึ่ง (93) ปกติจะทำงานตั้งแต่เช้าและทำงานล่วงเวลาจนค่าเป็นประจำ หากวันใดไม่ต้องทำงานล่วงเวลา เมื่อเลิกงานก็จะไปเข้าสถานออกกำลังกาย หรือนัดพบกลุ่มเพื่อนที่ยังเป็นหญิงโสด เมื่อถึงเวลากลับบ้านซึ่งเป็นเวลาเกือบสามทุ่มแล้ว ก็จะใช้อินเทอร์เน็ตหรือทำอะไรทันที จนเหนื่อยและอาบน้ำช้านอนในเวลา 0.30 น. สำหรับวันเสาร์-อาทิตย์ บุคคลดังกล่าวก็จะไม่อยู่บ้าน โดย

---

<sup>1</sup> อย่างไรก็ตาม ในกรณีผู้พิการ เงื่อนไขความพิการเองยังเป็นอุปสรรคในการเดินทาง มามีปะทะสังสรรค์ทางสังคมแบบซึ่งหน้าอีกด้วย กรณีการช่วยเหลือให้ความสะดวกในการนำพาคนพิการได้มาพบกันของสมาคมผู้พิการจังหวัดนครปฐม จึงนับเป็นกรณีที่น่าสนใจอย่างยิ่ง ในอนาคต งานลักษณะดังกล่าวน่าจะตัวอย่างหนึ่งที่ได้รับการส่งเสริมของขบวน "จิตอาสา"

วางแผนเวลาไม่ให้ง่วง เช่น ไปอบรมภาษาหรือความรู้อื่นเพิ่มเติม ชื่อของ กิจกรรมดูแลสุขภาพ รวมทั้งการทำงานเป็นพนักงานขายประกันชีวิตตลอดทุกวันหยุด เป็นต้น

#### 5. การเอาใจใส่ดูแลตัวเอง

การเอาใจใส่ดูแลตนเองหมายถึง การให้ความรักต่อตนเอง เมื่อความเหงาเป็น ปฏิกิริยาต่อตัวตนที่แสวงหาความเพลิดเพลินยินดี ด้วยเหตุนี้ การจัดการดูแลตนเอง เช่น นวดหน้า ทำเล็บ ทำผม ชัดผิว นวดตัว ออกกำลังกายต่างๆ ซึ่งทำให้ตัวตนได้รับความเพลิดเพลินยินดี จึงได้ มีการรายงานว่ สามารถลดความเหงาลงได้ ( เช่น 51, 60, 93, 132)

#### 6. การถ่ายทอด ระบายความรู้สึกออกเป็นงานศิลปะ

ผู้เหงาบางรายใช้การเผชิญความเหงาโดยค้นหา ทำความเข้าใจความรู้สึกและ ถ่ายทอดความรู้สึกผ่านวิธีการทางศิลปะ เช่น ถ่ายภาพ เขียนบทกวี (3, 47, 76) โดยอาศัยตัวงาน ศิลปะนั่นเองเป็นวัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดี ทำให้ตัวตนไม่โดดเดี่ยว หรือโดดเดี่ยวน้อยลง

#### 7. การสร้างสภาพแวดล้อมรอบตัวหรือกำหนดกิจวัตรบางลักษณะ

การใช้ชีวิตที่ประณีต พิถีพิถันในการแต่งกาย การจัดสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยหรือที่ ทำงานบางลักษณะมีรายงานว่ ทำให้ลดเหงาได้ ตัวอย่างการจัดสภาพบรรยากาศของห้อง เช่น การเปิดไฟที่สว่าง ห้องที่ทาสีโทนขาว โต๊ะทำงานที่จัดวางต้นไม้เล็กๆ ที่ให้ความสดชื่น (เช่น 71, 86, 95) หรือแม้แต่การจัดกิจวัตรยามพักด้วยการดื่มชา กาแฟอย่างละเมียด ก็มีรายงานว่ให้ ความสุขหรือลดเหงาลง (เช่น 132)

อนึ่ง การดื่มเครื่องดื่มร้อนๆ อาจช่วยคลายเหงา สามารถสนับสนุนได้จากการ พิจารณานัยยะที่ได้จากข้อค้นพบจากงานวิจัยเช่นกัน กล่าวคือ การทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิที่ อบอุ่น มีส่วนทำให้ลดความรู้สึกเหงาได้ (Zhong & Leonardelli, 2008)

#### กลุ่มที่ 2 เชีงการคิดรู้ มี 9 ประการ (ข้อ 8-16) ได้แก่

#### 8. การหาความเพลิดเพลินยินดีในลักษณะที่เป็นอารมณ์ขัน

มีหลายคนระบุอย่างเด่นชัดว่ ใช้สื่อที่สร้างอารมณ์ขัน (ไม่ว่าหนังสือตลก ตีวี่ตลก ฯลฯ) หรือใช้วิธีการมองโลกแบบขบขันเป็นการคลายความเหงา (เช่น 17,29,33) อาจกล่าวได้ว่า ด้วยเหตุที่ความเหงาเป็นความเศร้าอย่างหนึ่ง การสร้างอารมณ์ขันซึ่งเป็นสิ่งตรงกันข้ามกับอารมณ์ เศร้า จึงมีผลต่อการลดความเหงาได้

#### 9. การคิดเปรียบเทียบกับคนที่ทุกข์กว่า

ในบทที่ 7 ได้เคยเสนอกรณีการนึกเหมือนตนเป็นคนจน (identification with the poor) แล้วทำให้เหงา แต่สำหรับในข้อนี้ต่างออกไป กล่าวคือในกรณีผู้ที่กำลังเหงาเลือกคิดถึงผู้ที่

ทุกข์ยากกว่า ในแง่เปรียบเทียบว่า ความทุกข์ของตนนั้นยังดูเล็กน้อยกว่า ก็มีผลทำให้คลายเหงา  
ลงได้ (109,111) ทั้งนี้ น่าเป็นเพราะการนึกคิดดังกล่าวทำให้ลดความโดดเดี่ยวลงนั่นเอง จากการ  
มองว่าไม่ได้มีเพียงแต่ตัวตนเองเท่านั้นที่ทุกข์ แต่กลับมีคนอื่นๆ ที่ทุกข์และยังทุกข์มากกว่าตนอีก  
ด้วย หนึ่ง ปัจจุบันมีงานวิจัยที่ชี้ชัดว่า ความสุขเกิดขึ้นได้จากการเปรียบเทียบผู้ที่ขาดความสุขกว่า  
(เลয়ারด์, 2550)

นอกจากนี้ เราอาจตั้งนัยยะจากงานวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเหงากับ  
สรีรวิทยาขึ้นหนึ่งที่พบว่า ความเหงาทำให้สมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้มุมมองของผู้อื่น  
(temporoparietal junction) ทำงานน้อย (Norris et al., 2004) โดยอาจกล่าวในทางกลับกันได้ว่า  
หากเรากระตุ้นการทำงานของสมองส่วนนี้ ย่อมมีส่วนทำให้ลดเหงาได้นั่นเอง

#### 10. การสร้างเงื่อนไขให้รางวัลตนเอง

การให้รางวัลตนเองเป็นความสุข คนเหงาบางคนใช้กลไกการจูงใจตนเองในการใช้  
ชีวิตโดยตั้งเงื่อนไขการจะตอบแทนสิ่งที่ตนเองชอบ ทำให้คลายเหงา (เช่น 75,89) อาจอธิบายได้  
ว่า ความเหงามีลักษณะที่เป็นปฏิปักษ์ต่อธรรมชาติการดำรงอยู่ที่สมดุลหรือมีความสุข การสร้าง  
ความสุข หรือกล่าวอย่างจำกัดในที่นี้คือ การสร้างความเพลิดเพลินยินดีให้แก่ตนเอง จึงมีผลช่วย  
เจือจางปัญหาเหงาได้ หรืออย่างน้อยที่สุด ในขณะที่ตั้งเป้าหมายจูงใจนั้น ตัวเป้าหมายนั่นเองก็มี  
ฐานะเป็นสิ่งที่อื่น จึงทำให้ตัวตนไม่ได้ปรุงแต่งความโดดเดี่ยว

การใช้กลไกจัดการข้อนี้ ยังสามารถได้รับการสนับสนุนจากข้อค้นพบจากงานวิจัย  
ที่ว่า ความเหงาทำให้สมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับรางวัล (ventral striatum ) ทำงานน้อย (Norris et  
al. ,2004) หรืออาจกล่าวโดยนัยยะในทางกลับกันว่า หากเรากระตุ้นการทำงานของสมองส่วนที่  
เกี่ยวข้องกับรางวัล ย่อมมีส่วนทำให้ลดเหงาได้นั่นเอง

#### 11. การพยายามแสวงหามุมมองที่หลากหลาย

คนเหงาหลายคนยอมรับว่า ได้พยายามพัฒนาบุคลิกที่มีใจเปิด (open-minded) โดย  
ชอบไต่หาข้อมูลและมุมมองที่แตกต่างหลากหลายจากผู้อื่น ซึ่งทำให้จัดการความเหงาได้ดีขึ้น  
ตัวอย่างเช่น ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาคนหนึ่ง (93) ซึ่งเป็นโสด มักจะไปขอคำแนะนำปรึกษาจาก  
ญาติผู้ใหญ่ที่ตนเคารพซึ่งเป็นโสดเช่นกัน การมีท่าที "สบายๆ" ในการติดต่อผู้คนที่คิดต่าง แต่เห็น  
เป็นโอกาสการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ชีวิตที่ดี การเดินทางท่องเที่ยวที่  
ให้ความสำคัญแก่การสังเกตมุมมองของวัฒนธรรมที่แตกต่างก็ดี ฯลฯ ทำให้คลายเหงา (58, 71)

และเช่นกัน นัยยะของงานวิจัยที่เกี่ยวกับการกระตุ้นสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้  
มุมมองของคนอื่น (Norris et al., 2004) ก็สามารถสนับสนุนข้อเท็จจริงของกลไกการจัดการข้อนี้ได้

## 12. การตั้งความหวัง

การตั้งความหวังทำให้มีกำลังใจ และจูงใจตนเองในการดำเนินชีวิต การตั้งความหวังต่างจากการไม่ทำอะไรหรือใช้ชีวิตอย่างเฉื่อยเนือย หรือการพ้อฝันลมๆแล้งๆ ตรงที่ในการตั้งความหวังนั้น ผู้เหงาจะคิดใช้เหตุผลโดยดูจากสภาพความจริง ยอมรับในสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ และพยายามอย่างเต็มที่ในสิ่งที่ตนเองควบคุมได้

ตัวอย่างผู้เหงา (เช่น 93) ซึ่งขาดคู่รัก แต่มีบุคลิกที่ไม่มองตนเองเชิงลบ กล่าวถึงการที่ตนมีความหวังว่าสักวันจากการที่ตนประพุดิตตนในทางที่ดี อาจทำให้มีคู่รักได้ หรือแม้หากไม่มี ตนก็ยังหวังว่าชีวิตตนคงไม่ย่ำแย่จนเกินไป การตั้งความหวังจึงมีฐานะเป็นสิ่งที่อื่น ซึ่งมีส่วนช่วยลดความเหงาของบุคคลดังกล่าวได้

การใช้กลไกการตั้งความหวังมักสัมพันธ์กับการคาดการณ์หรือวางแผนอนาคต (อยู่ในกลไกจัดการในรูปแบบเป็นฝ่ายกระทำ ข้อ 15)

## 13. การใช้ความคิดเชิงวิเคราะห์

ผู้เหงาบางคน (3) แก่ความเหงาโดยเปลี่ยนให้ความเหงาเป็นวัตถุแห่งการคิด โดยการแยกอารมณ์ออกไป (isolation) หรืออาจกล่าวได้ว่า เมื่อนำความเหงามาเป็นสิ่งที่อื่นเสียแล้ว ก็ทำให้ไม่มีการคิดเห็นความโดดเดี่ยว ณ ขณะนั้น

## 14. การใช้แนวคิดทางปรัชญา

ผู้เหงาบางคนใช้หลักปรัชญาอัตถิภาวนิยมในการแก้ปัญหาความเหงาของตน ไม่ว่าจะในกรณีตัวอย่างเหงาจากการขาดความสัมพันธ์ (เช่น 6) หรือความเหงาเชิงการดำรงอยู่ (เช่น 127) โดยพิจารณาว่า การหาความหมายหรือแก่นแท้ของมนุษย์ขึ้นกับการกำหนดของตัวมนุษย์เอง มนุษย์มีเสรีภาพที่จะเลือกกระทำ หรือสร้างความหมายใดๆให้แก่ชีวิตตน และต้องรับผิดชอบต่อการเลือกนั้นของตน

นอกจากนี้ การยึดคติชีวิตต่างๆ ที่เป็นความคิดเชิงบวกหรือช่วยสร้างกำลังใจในการดำเนินชีวิตที่ไม่เหงา (เช่น 129) ก็อาจจัดรวมอยู่ในกลไกข้อนี้ได้

## 15. การคาดการณ์หรือวางแผนอนาคต

ผู้เหงาโดยเฉพาะที่เป็นโสดซึ่งเข้าสู่วัยกลางคน หรือที่ขาดความสัมพันธ์แบบคู่รัก เพราะคู่ของตนนอกใจ เลิกรา หรือด้วยเหตุใดก็ตาม ทำให้ต้องจากกันไป หลายคน (เช่น 1,47,52,74,93,94,95,122) ได้ประเมินสถานการณ์ชีวิตของตนว่า มีโอกาสน้อยที่จะมีความสัมพันธ์แบบคู่รักหรือสร้างครอบครัวในชีวิตที่เหลืออยู่ได้ การใช้กลไกนี้อย่างจริงจังจึงมีส่วน

ทำให้ความเหงาลดลง ตัวอย่างเช่น การวางแผนการเงินรวมทั้งการทำประกันชีวิตและสุขภาพ การหมั่นออกกำลังกาย ดูแลสุขภาพ การแสวงหาเครือข่ายกลุ่มคนโสดที่เป็นกัลยาณมิตร เป็นต้น

#### 16. การมองเป็นโอกาส

ผู้เหงาจำนวนไม่น้อย (เช่น 1, 5, 9, 94) แทนที่จะมองความเหงาจากแง่ปัญหา ได้ใช้การจัดการโดยมองความเหงาเป็นโอกาส โดยการพิจารณาแบบคิดเชิงบวก เช่น เห็นว่าความเหงาเป็นสัญญาณเตือนให้ตนเองมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ความเหงาทำให้ตนเห็นคุณค่าของการมีความสัมพันธ์ที่ดี จึงควรหมั่นทะนุถนอมเสมอ ความเหงาทำให้เกิดการเรียนรู้พัฒนาตนเองให้มีจิตใจเข้มแข็งยิ่งขึ้น อาจกล่าวได้ว่า เมื่อตัวตนปรุงแต่งดังกล่าว ณ ขณะนั้น ตัวตนไม่ได้ปรุงแต่งความหมายของโดดเดี่ยว จึงไม่เหงา

#### กลุ่มที่ 3 เติงการพัฒนาใจ มี 4 ประการ (ข้อ 17-20) ได้แก่

##### 17. การถือสันโดษ

คล้ายคลึงกับกลไกการมองเป็นโอกาส แต่มีความชัดเจนที่สมควรแยกเป็นข้อต่างหากได้ เมื่อบุคคล (เช่น 9,127) แปรประสบการณ์ความเหงาเป็นความสันโดษแทน ความเจ็บแบบความเหงาที่ปรารถนาดิ้นรนจึงกลายเป็นความเจ็บแบบสงบเย็นแทน หรือกล่าวนัยหนึ่งภาวะสันโดษ แม้ผู้นั้นจะอยู่ตามลำพัง แต่ไม่ได้คิดเห็นความโดดเดี่ยวเลย

##### 18. การเสียสละ

ผู้เหงาหลายคนแทนที่หมกมุ่นกับปัญหาตัวเอง ซึ่งทำให้ยิ่งหดหู่ จึงแปรพลังไปที่การคิดทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น ซึ่งทำให้เกิดความสุข รู้สึกมีค่า ภูมิใจตนเอง เช่น การขออาสาช่วยเหลือรับส่งคนพิการไปเข้าร่วมกิจกรรมฝึกอาชีพ (121) การทำงานให้สมาคมที่ช่วยเหลือผู้ป่วยและญาติผู้ป่วยทางจิตเวช (62) การไปช่วยงานภายในสำนักงานพรรคการเมืองด้วยอุดมการณ์ (103)

19. การใช้ความศรัทธาในศาสนา และการปฏิบัติตนหรือเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับศาสนา

คำว่า ศาสนา ในที่นี้มีความหมายรวมถึงความเชื่อต่างๆ ในเชิงศีลธรรม ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาจำนวนมากรายงานถึงการแก้เหงาด้วยการใช้ศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยว หรืออาจกล่าวนัยหนึ่ง ศาสนาเป็นสิ่งที่ทำให้ไม่เกิดการคิดเห็นความโดดเดี่ยว

ตัวอย่างการปฏิบัติตนที่มีรายงานมาก (เช่น 11, 21, 27, 37, 41, 42, 43, 60, 94) อาทิ การบริจาคทานซื้อโลงศพ การเดินทางไปไหว้พระตามวัดต่างๆ การทำบุญ การสวดมนต์ นั่งสมาธิ การฟังธรรม

ในหลายราย (เช่น 2, 132) ความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ทำให้ผู้เหงามีพลังใจในการสู้กับความเหงา นอกจากนี้ความเชื่อในเรื่องชาติหน้าชาตินี้ (เช่น 109) มีส่วนช่วยในการจัดการความเหงาได้ อาทิ การอธิบายว่าสภาพชีวิตในปัจจุบันที่เหงา เพราะการทำกรรมเก่าในอดีต จึงต้องพยายามทำสิ่งที่ดีให้มากในปัจจุบัน เพื่ออนาคตจะได้รับสิ่งที่ดี ไม่เหงา (ในจุดนี้ กลไกดังกล่าวควบคู่กับกลไกการตั้งความหวังในข้อ 13 ด้วย)

การนับถือพระเจ้ามีส่วนทำให้แก้เหงาได้อย่างมาก เช่น ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาผู้หนึ่ง ซึ่งเป็นมุสลิม เล่าถึงสภาพทุกข์ใจจากการถูกเข้าใจผิดของตน แต่ตนเชื่อว่าพระเจ้าซึ่งทรงเห็นและทรงทราบทุกอย่าง เข้าใจตน ดังนั้น เมื่อตนนึกถึงพระองค์ ทำให้ความเหงาหายไป (70)

## 20. การเจริญสติ

ผู้ศึกษาขอจัดกลไกการเจริญสติแยกต่างหากจากหัวข้อด้านศาสนา มิใช่เพราะการเจริญสติไม่เกี่ยวข้องกับศาสนาก็หาไม่ แต่เพราะพบว่า ผู้ใช้วิธีการเจริญสติกล่าวถึงการปฏิบัติดังกล่าว ในลักษณะเฉพาะต่างจากประเด็นการเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับศาสนาซึ่งเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป อนึ่ง ผู้ศึกษายังเห็นว่า การเจริญสติแม้จะมาจากแนวทางปฏิบัติของพุทธศาสนาก็ตาม แต่การเจริญสติไม่ได้จำกัดเฉพาะผู้ที่นับถือพุทธศาสนา จะเป็นใคร นับถือศาสนาใด หรือแม้แต่เป็นผู้ถือว่าตนไม่มีศาสนาเลย ก็สามารถเจริญสติได้

การเจริญสติในการแก้ไขความเหงา มีหลักพื้นฐานที่สอดคล้องกับหลักการแก้ไขปัญหาของจิตวิทยาเชิงบวก (positive psychology) หรือพูดตามศัพท์ของพุทธศาสนาคือการมีจิตที่เป็นกุศล เพราะผู้เจริญสติไม่มีความคิดลบหรือให้ร้าย ทำลายตนเอง กล่าวอย่างเป็นรูปธรรมวิธีการเจริญสติกับความเหงาคือ การมีท่าที่ต่อความเหงาอย่างไม่รับเข้ามา แต่ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ปฏิเสธ (ไม่ต่อต้าน) ความเหงาออกไป เมื่อเกิดอารมณ์เหงา ใจของผู้นั้นก็เพียงแต่ติดตามความรู้สึกของตนว่า กำลังมีความเหงาอยู่ โดยไม่คิดปรุงแต่งเพิ่มเติมอะไร แต่เฝ้าตามดูความรู้สึกสังเกตสภาพความรู้สึกนั้น ความรู้สึกเหงาจะเป็นอย่างไร ก็เฝ้าสังเกตไป (เมื่อผลลไพล์ไปรับ หรือปฏิเสธอีก พอรู้ตัวก็กลับมาที่จุดการเฝ้าตามความรู้สึกต่อไป) การมีท่าที่ไม่รับ-ไม่ปฏิเสธ จะทำให้ค่อยๆ เห็นข้อเท็จจริงว่า ความเหงาเป็นเพียงเรื่องของการปรุงแต่งของใจ ความเหงาผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เมื่อใจเห็นเช่นนั้นมากเข้า ความเหงาก็หายไป เพราะธรรมชาติของใจจะลดการปรุงแต่งเดิมๆ ลง เพราะเห็นความไร้สาระ ไม่จริงที่จะทำเช่นนั้น

เนื่องจากใจและกายมีความสัมพันธ์กัน สภาพกายที่สัมพันธ์กับใจอย่างเห็นได้ชัด และทันที่อย่างหนึ่งคือลมหายใจ การมีความรู้เกี่ยวกับลมหายใจจึงมีส่วนช่วยในการเจริญสติอย่าง

มาก โดยการเฝ้าตามลมหายใจเข้าออกของตนอย่างผ่อนคลาย เมื่อหายใจเข้า ก็รู้ว่าหายใจเข้า เมื่อหายใจออก ก็รู้ว่าหายใจออก

การหายใจเข้ายาวๆ ช้าๆ สามารถกำหนดความรู้สึกเมตตาต่อตนเองเข้ามาภายในใจ (ซึ่งโดยพื้นฐานจะหมายถึงการเมตตาไปยังผู้อื่นได้โดยปริยาย เพราะความไม่แตกต่างระหว่างเรากับผู้อื่นในฐานะชีวิตมนุษย์ผู้มีทุกข์เช่นกัน) และเมื่อหายใจออก ก็กำหนดความรู้สึกที่ผ่อนคลาย ปลดปล่อยความทุกข์เหงา ให้ออกไปพร้อมกับลมหายใจออก การทำเช่นนี้ได้รับรายงาน (เช่น 1, 41, 94, 106, 127) ว่า ทำให้ความเหงาหายไป

กล่าวโดยสรุป กลไกการจัดการความเหงาแบบเป็นฝ่ายถูกระงับทำให้ผู้เหงาไม่ได้เผชิญกับปัญหาที่ทำให้เหงา หากปัญหาไม่รุนแรง การหลีกเลี่ยงในบางครั้งอย่างเช่น การนอน อาจมีส่วนช่วยให้มีพลังหันกลับมาใช้การจัดการแบบฝ่ายกระทำต่อไปก็ได้ (เช่น 31,41) นอกจากนี้ ในสภาพที่ใจอ่อนแอหรือกำลังมีการคิดที่ไม่ชัดเจน กลไกอย่างเช่น การปฏิเสธว่าไม่เหงา การแยกตัวจากสังคม อาจช่วยช่วยลดความทุกข์จากความเหงาลงไปได้ชั่วคราว แต่ปัญหาย่อมยังไม่หมดไป ด้วยเหตุนี้ จึงอาจกล่าวได้ว่า โดยทั่วไป การใช้กลไกการจัดการแบบเป็นฝ่ายถูกระงับไม่สอดคล้องกับการมีสุขภาวะ แต่กลไกการจัดการแบบเป็นฝ่ายกระทำมีลักษณะที่ถูกระงับหรือเอื้ออำนวยต่อการแก้ไขความเหงาได้อย่างสร้างสรรค์