

บทที่ 9

บทสรุป: สูทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตน

“สิ่งที่คนโง่เรียกว่าความเหงา คนฉลาดเรียกว่าความสันโดษ”¹

จางจื้อ

วิทยานิพนธ์เรื่อง “ทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตน” มีวัตถุประสงค์หลักคือ เพื่อสร้างทฤษฎีความเหงาโดยใช้แนวทางศึกษาแบบสหวิทยาการ การศึกษานี้แบ่งเป็น 2 ขั้นตอนใหญ่ๆ ขั้นตอนแรกคือ การสร้างข้อเสนอทฤษฎี โดยการใช้กระบวนการคิดเชิงตรรกะเพื่อหาข้อสรุปทั่วไปจากข้อมูลที่ได้จากการศึกษาจากเอกสารการศึกษาความเหงาชิ้นสำคัญที่เคยมีมา นอกจากนี้ยังผสมผสานด้วยการใช้ข้อมูลเชิงประจักษ์จากประสบการณ์ส่วนตัวของผู้ศึกษาเองด้วย ในขั้นตอนที่สองคือ การทดสอบทฤษฎี โดยได้ใช้วิธีการศึกษาด้วยวิธีการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structured) และการขอให้ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาเขียนเล่าประสบการณ์ความเหงาของตน (หรืออาจให้ข้อมูลที่เคยบันทึกไว้แล้วและยินดีเปิดเผย) โดยการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling or judgmental sampling) ผสมกับวิธีสุ่มตัวอย่างแบบ snowball รวมจำนวนตัวอย่างที่ให้ข้อมูลจนมีความนิ่ง หรือมีแบบกระสวนไม่แปรเปลี่ยน ทั้งสิ้น 362 ราย

ในการสร้างข้อเสนอทฤษฎี ผู้ศึกษาได้เริ่มต้นจากการหาความเหงาที่ชัดเจนและครอบคลุมให้ได้ก่อน จากนั้นยังได้แบ่งประเภทความเหงา โดยใช้ภาวะ (condition) ที่ทำให้ตัวตนคิดเห็นความโดดเดี่ยวเป็นฐาน (basis) ในการแบ่ง ซึ่งสามารถแก้ปัญหาในทางเหตุผลของนิยามความเหงาต่างๆที่เคยมีการเสนอมาก่อน และควบคู่กับการทำความเข้าใจประเภทความเหงานั้นเอง ผู้ศึกษาได้สร้างคำอธิบายเกี่ยวกับสาเหตุความเหงาขึ้นมา

กล่าวโดยสังเขป² นิยามความเหงาที่ผู้ศึกษาเสนอคือ “ความรู้สึกเศร้าที่มากับการคิดเห็นความโดดเดี่ยว” ผลการทดสอบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ปรากฏว่า ข้อมูลจากผู้มีส่วนร่วมใน

¹ “What fools call loneliness, wise men know as solitude. (Chang Chow)

² เนื่องจากเกือบทั้งหมดของข้อเสนอทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตนได้รับการยืนยันจากการทดสอบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผู้ศึกษาจึงไม่จำเป็นต้องกล่าวรายละเอียดการอธิบายทฤษฎีในบทนี้อีก ดังนั้น จึงขอให้ผู้อ่านโปรดพิจารณารายละเอียดของตัวทฤษฎีนี้ในบทที่ 3 (ซึ่งได้ทำเชิงอรรถชี้แจงส่วนที่มีการปรับปรุงข้อเสนอของทฤษฎีไว้ด้วยแล้ว)

การศึกษาล้วนสอดคล้องกับนิยามความเหงาที่ว่า “เป็นความรู้สึกเศร้าที่มากับการคิดเห็นความโดดเดี่ยว” นอกจากนี้ จากการศึกษาข้อมูลการพรรณนาความเหงาของผู้มีส่วนร่วมในการศึกษา ยังพบความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับความเหงา 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

สำหรับการแบ่งประเภทความเหงานั้น ในขั้นแรกผู้ศึกษาได้แบ่งความเหงาออกเป็น 6 ประเภท ได้แก่

1. ความเหงาสามัญ (simple loneliness) เป็นผลมาจากภาวะที่เราสูญเสีย (loss) วัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดี (object of enjoyment) ที่มีนัยสำคัญและคุ้นเคยจนกระทั่งเป็นส่วนหนึ่งของเนื้อหาการดำเนินชีวิต (part of one's living content) วัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดีดังกล่าวเราอาจชอบหรือไม่ก็ได้ แต่เมื่อขาดมันไปก็ทำให้คิดเห็นว่าตัวตนโดดเดี่ยว
2. ความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์ (interactional loneliness) เป็นผลมาจากภาวะที่เราไม่มีปฏิสัมพันธ์ (interact) กับใคร
3. ความเหงาเชิงความสัมพันธ์ (relational loneliness) เป็นผลมาจากภาวะที่เราไม่มีความสัมพันธ์ (relate) กับใคร หรืออะไร
4. ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน (loneliness of a separate existence) เป็นผลมาจากการที่บุคคลคิดเห็นว่ามนุษย์คือชีวิตที่แยกต่างหากจากกัน (a separate existence) จึงทำให้ไม่มีผู้ใดจะสามารถมาอยู่ร่วมกับเราได้อย่างอบอุ่นใจตลอดเวลา หรือให้เราพึ่งพาได้ในยามที่เราคาดหวังต้องการ
5. ความเหงาเชิงการมีความแตกต่าง (loneliness of being different) เป็นผลมาจากบุคลิกภาพที่ทำให้ผู้นั้นคิดเห็นว่าตนไม่มีลักษณะร่วม (commonality) กับใคร โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านความรู้สึกนึกคิด ทศนะ ซึ่งนำไปสู่ความรู้สึกแปลกแยก (alienated) กับผู้อื่น จนกระทั่งไม่สามารถมีความสัมพันธ์กับใครในลักษณะที่สนิทสนม (intimate) หรือผูกพัน (attached) ได้

6. ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ (existential loneliness) เป็นผลมาจากการที่บุคคลคิดคำนึงถึงความหมายของการดำรงอยู่ (meaning of existence) และกลับพบความว่างเปล่า (emptiness) สภาพไร้ความหมาย (meaninglessness)

ในตอนแรก ผู้ศึกษาได้เสนอว่า ประเภทความเหงามีความสัมพันธ์กับระดับความเหงา ความเหงา 6 ประเภท มีสาเหตุมาจากภาวะที่ทำให้ตัวตนคิดเห็นความโดดเดี่ยวแตกต่างกัน จะเห็นได้ว่า ภาวะที่ทำให้คิดเห็นความโดดเดี่ยว 6 ประเภทนั้น มีความสำคัญต่อตัวตนมากน้อยต่างกัน ความโดดเดี่ยวประเภท 1 และ 2 มีความสำคัญต่อตัวตนไม่มากนัก และโดยทั่วไปยังเป็นภาวะที่ดำรงอยู่ไม่ยืนนาน ดังนั้น การคิดปรุงแต่งเกี่ยวกับความหมายของความโดดเดี่ยวประเภท 1 และ 2 จึงมีแรงขับเคลื่อน (momentum) ไม่มากนัก ผู้เหงาประเภท 1 และ 2 จึงคิดปรุงแต่งไปไม่มากนัก ทำให้เหงาอยู่ในระดับ 1 (ความเป็นไปไม่ได้ที่จะได้รับความเพลิดเพลินยินดี/impossibility of enjoyment) แต่สำหรับความโดดเดี่ยวประเภท 3, 4, 5 และ 6 มีเนื้อหาที่สำคัญต่อตัวตนมาก การคิดปรุงแต่งเกี่ยวกับความหมายของความโดดเดี่ยวประเภท 3, 4, 5 และ 6 จึงมีแรงขับเคลื่อนมาก ดังนั้น ผู้เหงาประเภท 3, 4, 5 และ 6 จึงคิดปรุงแต่งไปได้มาก ทำให้สามารถเหงาสู่ระดับ 2 ความไร้แก่นสารของการดำรงอยู่ (meaninglessness of being) หรือสภาพที่ไม่รู้ว่าจะอยู่ไปทำไม (state of not knowing what to be for)

ผู้ศึกษาได้เสนอคำอธิบายสาเหตุความเหงาว่า เกิดจากธรรมชาติของตัวตนที่มุ่งแสวงหาความเพลิดเพลินยินดีจากการรับรู้วัตถุ ซึ่งเป็นสิ่งอื่นจากตัวตน เมื่อตัวตนคิดเห็นความหมายของความโดดเดี่ยว ซึ่งมีความหมายเฉพาะว่าไม่มีสิ่งอื่น ดังนั้น สภาพดังกล่าวจึงทำให้ขัดกับธรรมชาติการดำรงอยู่ของตัวตน ตัวตนจึงประสบกับสภาพตรงกันข้ามกับการได้รับความเพลิดเพลินยินดีหรือเกิดสภาพใจที่เหี่ยวเฉาซบเซา ซึ่งความรู้สึกลี้ภัยเรียกว่า ความเหงา นั่นเอง ทั้งนี้ตามความจริงแล้ว เมื่อตัวตนคิดเห็นความโดดเดี่ยว ความโดดเดี่ยวนั้นในฐานะวัตถุที่ถูกรับรู้ก็มีฐานะเป็นสิ่งอื่นอยู่แล้ว ตัวตนจึงไม่ได้โดดเดี่ยวอย่างแท้จริง หรือกล่าวนัยหนึ่ง ความโดดเดี่ยวเป็นเพียงมโนทัศน์ที่ดำรงอยู่ในความคิดเท่านั้น (อุปมาได้กับวัตถุที่เร้าหนักในภาวะปกติบนโลก)

ผลการศึกษาเชิงประจักษ์สนับสนุนคำอธิบายสาเหตุของความเหงาข้างต้น โดยการทดสอบคำอธิบายสาเหตุความเหงานั้นกระทำผ่านการศึกษาความเหงาประเภทต่างๆ ซึ่งมีเนื้อหาของภาวะที่ทำให้คิดเห็นความโดดเดี่ยวที่แตกต่างกัน แต่ล้วนมาจากสาเหตุเดียวกันคือการที่บุคคลปรุงแต่งคิดเห็นความโดดเดี่ยวนั่นเอง

อย่างไรก็ตาม ในด้านประเภทและระดับความเหงา แม้การทดสอบเชิงประจักษ์จะยืนยันว่ามีความเหงา 6 ประเภทจริง แต่ก็พบว่าคำอธิบายประเภทความเหงาตามข้อเสนอเดิม

(ความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์ ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน ความเหงาเชิงความสัมพันธ์ และความเหงาเชิงการมีความแตกต่าง) นั้น มีจุดอ่อนตรงขาดความรัดกุมและครอบคลุม รวมทั้งยังพบว่าการจัดระดับของความเหงาบางประเภทผิดพลาดไป (ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน) (ดู ตารางที่ 6, 7 ประกอบ)

โดยสรุป ในท้ายที่สุด หลังจากปรับคำอธิบายและระดับของความเหงาบางประเภท ความเหงาในระดับแรก ประกอบด้วย ความเหงา 3 ประเภท ได้แก่

1. ความเหงาสามัญเป็นความเหงาที่เป็นผลมาจากภาวะที่บุคคลสูญเสีย (loss) วัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดี (object of enjoyment) ที่มีนัยสำคัญและคุ้นเคยจนกระทั่งเป็นส่วนหนึ่งของเนื้อหาการดำเนินชีวิต (part of one's living content) วัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดีดังกล่าว บุคคลอาจชอบหรือไม่ก็ได้ แต่เมื่อขาดไป ก็ทำให้เกิดเห็นว่าตัวตนโดดเดี่ยว
 2. ความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์เป็นผลมาจากภาวะที่เราขาด หรือไม่ได้มีปฏิสัมพันธ์ที่พอใจกับใครหรืออะไร
 3. ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน เป็นผลมาจากการที่บุคคลคิดเห็นว่ามีมนุษย์เราคือชีวิตที่แยกจากกัน (a separate existence) จึงทำให้ไม่มีผู้ใดจะสามารถมาอยู่ร่วมกับเราได้อย่างอบอุ่นใจตลอดเวลา เข้าใจความรู้สึกนึกคิดเรา หรือให้เราพึ่งพาได้ในยามที่เราคาดหวังต้องการ
- สำหรับความเหงาที่สามารถมีความเข้มข้นสู่ระดับสอง มี 3 ประเภท ได้แก่
4. ความเหงาเชิงความสัมพันธ์ เป็นความเหงาที่เป็นผลมาจากภาวะที่เราไม่มีความสัมพันธ์ (relate) กับใคร/อะไร หรือเป็นผลมาจากภาวะที่เราคิดเห็นว่ายังคงขาดความสัมพันธ์ตามที่ปรารถนา
 5. ความเหงาเชิงการมีความแตกต่าง เป็นผลมาจากการที่บุคคลคิดเห็นว่าตนไม่มีลักษณะร่วม (commonality) กับใคร ไม่ว่าจะ เป็นเพราะจากความแตกต่างด้านมุมมอง ภูมิหลัง หรือประสบการณ์ชีวิต ทำให้มีความรู้สึกแปลกแยกกับผู้อื่น
 6. ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ เป็นผลมาจากการที่บุคคลคิดคำนึงถึงความหมายของการดำรงอยู่ (meaning of existence) และกลับพบความว่างเปล่า (emptiness) สภาพการไร้ความหมาย (meaninglessness)

ตารางที่ 6

เปรียบเทียบประเภทความเหงาที่มีการปรับคำอธิบายหรือไม่

ที่คงเดิม	ที่ปรับเปลี่ยน
1.ความเหงาสามัญ 6.ความเหงาเชิงการดำรงอยู่	2.ความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์ 3.ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน 4.ความเหงาเชิงความสัมพันธ์ 5.ความเหงาเชิงการมีความแตกต่าง

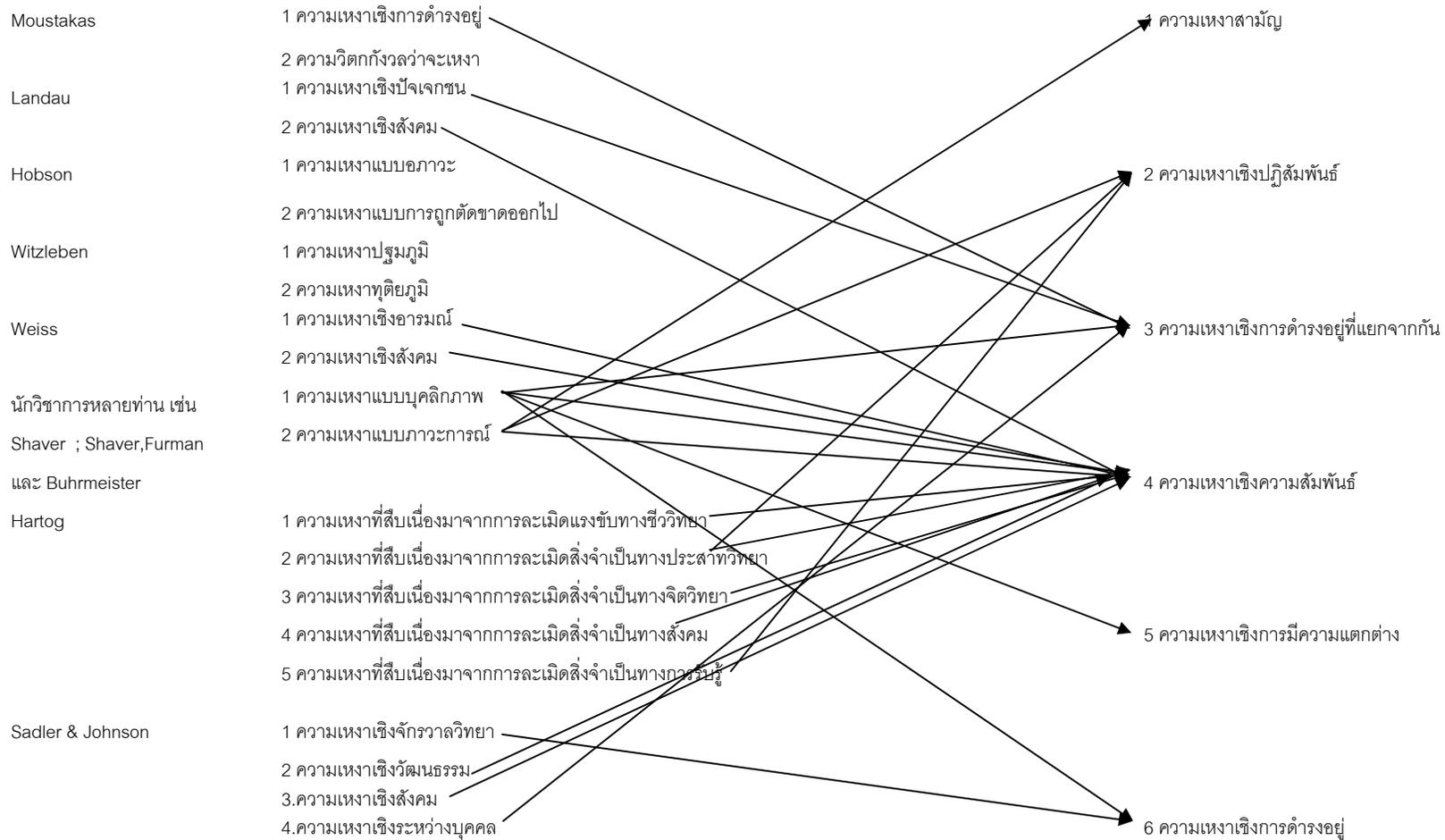
ตารางที่ 7

เปรียบเทียบการจัดประเภทและระดับความเหงาก่อน-หลังการทดสอบทฤษฎี

ระดับ	ข้อเสนอทฤษฎีก่อนทดสอบ	ทฤษฎีที่ทดสอบแล้ว
1	1.ความเหงาสามัญ 2.ความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์	1.ความเหงาสามัญ 2.ความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์ 3.ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน
2	3.ความเหงาเชิงความสัมพันธ์ 4.ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน 5.ความเหงาเชิงการมีความแตกต่าง 6.ความเหงาเชิงการดำรงอยู่	4.ความเหงาเชิงความสัมพันธ์ 5.ความเหงาเชิงการมีความแตกต่าง 6.ความเหงาเชิงการดำรงอยู่

ภาพที่ 10

เปรียบเทียบประเภทความเหงานักวิชาการต่างๆ กับประเภทความเหงามตามทฤษฎีความเหงานที่อิงตัวตน



จากข้อมูลของผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาครั้งนี้ พบตัวอย่างสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเหงาสามีจำนวน 9 ลักษณะ ได้แก่ การสูญเสียบุคคลสำคัญในชีวิต การคิดถึง การตัดขาด ความสัมพันธ์กับคู่รักที่ไปด้วยกันไม่ได้ ความเจ็บป่วย การแยกจากของผู้ซึ่งเป็นที่รักด้วยเหตุผลบางประการ การขาดจากกิจกรรมที่คุ้นเคยบางอย่าง การจากบ้านไปไกล การไปอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคยในช่วงระยะสั้นๆ หรือการเปลี่ยนแปลงไปจากสิ่งที่คุ้นเคย และการจากไปของสัตว์เลี้ยงที่ผูกพัน

สำหรับความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์ พบตัวอย่างสถานการณ์และเงื่อนไขปัจจัยภายในบุคคลที่ทำให้เกิด 6 ลักษณะ ได้แก่ สถานการณ์ที่บุคคลอยู่ในภาวะโดดเดี่ยวทางกายภาพ ซึ่งมีการรายงานสูงสุดในความเหงาประเภทนี้ สถานการณ์การมีปฏิสัมพันธ์ที่ไม่มีนัยสำคัญในที่ชุมชน เงื่อนไขข้อจำกัดร่างกายที่พิการ เงื่อนไขการทำงานในต่างจังหวัด การขาดปฏิสัมพันธ์ที่ดีพอในที่ทำงาน การขาดการรับรู้ทางประสาทสัมผัสที่ให้ความเพลิดเพลินยินดี

ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน พบตัวอย่างสถานการณ์และเงื่อนไขปัจจัยภายในบุคคลที่ทำให้เกิด 5 ลักษณะ ได้แก่ การสูญเสียชีวิตของผู้เป็นที่รัก การเจ็บป่วย ชีวิตที่ต้องจากครอบครัวมาตั้งแต่เด็ก ภาวะที่ต้องคิดตัดสินใจสำคัญในชีวิตหรือต้องต่อสู้ชีวิตโดยลำพัง และความสำนึกว่าแต่ละคนคือชีวิตที่แยกจากกัน

ความเหงาเชิงความสัมพันธ์เป็นความเหงาที่บุคคลรายงานมากที่สุด ซึ่งพอจะอนุมานได้ว่า เป็นความเหงาที่บุคคลทั่วไปน่าจะประสบมากที่สุด จากตัวอย่างในการศึกษานี้ สามารถจำแนกลักษณะร่วมของความเหงาเชิงความสัมพันธ์ ได้เป็น 18 ลักษณะใหญ่ๆ ได้แก่ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวระหว่างพ่อแม่กับลูก ความเหงาของผู้เป็นพ่อแม่ ความสัมพันธ์กับพี่น้องและเครือญาติ ความสัมพันธ์แบบคู่รักและสถานภาพการสมรส ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความต้องการความสัมพันธ์กับสังคมของผู้พิการ ช่วงของการเปลี่ยนสถานภาพการเรียน/การเข้าสู่การทำงาน ความเหน็ดเหนื่อยและการไม่ค่อยมีเวลากับความเหงา สถานการณ์ที่เพื่อนๆหรือคนในครอบครัวมีคนรักหรือแต่งงาน ความรู้สึกที่ตัวเองไม่ประสบความสำเร็จ การนึกเหมือนตนเป็นคนจน การสูญเสียบุคคลสำคัญในชีวิต การเจ็บป่วย การคิดถึง ความรู้สึกผิด การโดนตำหนิ ความผิดหวังกับสถานการณ์เศรษฐกิจการเมือง และเมื่อมีปัญหาหลายอย่างประดังรุมเร้า

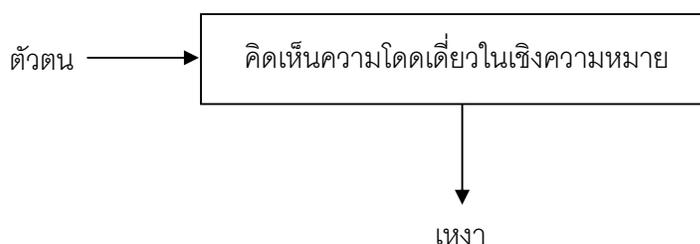
ความเหงาเชิงการมีความแตกต่าง ผู้ศึกษาได้ตัวอย่างกรณีศึกษาจากบางท่าน เช่น เจ้าหน้าที่องค์การเอกชนที่ไม่แสวงหากำไร นักบวช บุคคลผู้ถูกทำให้เป็นชายขอบบางลักษณะ ผู้พิการ ญาติผู้ป่วยจิตเวช

ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ ผู้ศึกษาได้ตัวอย่างเช่น การรายงานกรณีบุคคลสูญเสียผู้ที่เป็นที่รักซึ่งถือเป็นความหมายในการดำรงอยู่ของตน การให้ความหมายชีวิตกับการได้รับการยอมรับฐานะการเป็นศูนย์กลางความสนใจ การให้ความหมายการดำรงอยู่กับอุดมการณ์การเมือง

แม้จำนวนตัวอย่างของการรายงานความเหงาเชิงการมีความแตกต่าง และความเหงาเชิงการดำรงอยู่ในการศึกษานี้จะมีไม่มากนัก แต่จากตัวอย่างที่พบ ก็สามารถยืนยันได้ว่า มีประเภทความเหงาทั้งสองจริง

โดยสรุป จากการศึกษาไม่พบความเหงาที่มากกว่า 6 ประเภทข้างต้น นอกจากนั้น การศึกษานี้ยังได้ยืนยันสาเหตุของความเหงาที่เกิดจากการที่ตัวตนคิดเห็นความหมายของความโดดเดี่ยว ดังสรุปภาพที่ 11 ข้างล่าง

ภาพที่ 11
เค้าโครงทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตน



ระดับ:

1. เป็นไปไม่ได้ที่จะได้รับความเพลิดเพลินยินดี
2. ความไร้แก่นสารของการดำรงอยู่

ประเภท:

1. ความเหงาสามัญ
2. ความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์
3. ความเหงาเชิงความสัมพันธ์
4. ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน
5. ความเหงาเชิงการมีความแตกต่าง
6. ความเหงาเชิงการดำรงอยู่

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาในอนาคต

มี 4 ประการ ได้แก่

1. ควรศึกษาเจาะลึกความเหงามบางประเภทมากขึ้น

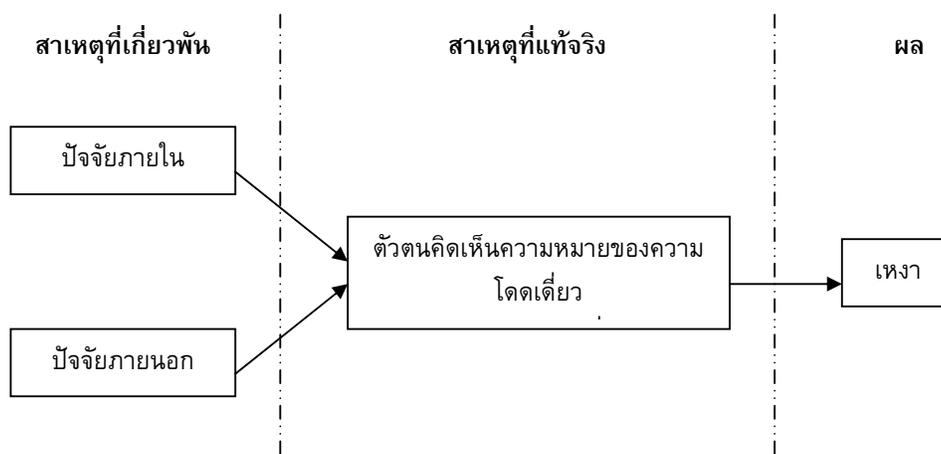
เนื่องจากการศึกษานี้มุ่งพิจารณาว่ามีความเหงามกี่ประเภท หรือมีประเภทความเหงามเป็นไปตามข้อเสนอทฤษฎีความเหงามที่อิงตัวตนหรือไม่ มากกว่าที่จะเจาะจงลงไปในความเหงามประเภทใดประเภทหนึ่งโดยเฉพาะ ดังนั้น หากมีการศึกษาต่อไปที่เจาะลึกความเหงามบางประเภทโดยเฉพาะความเหงามเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน ความเหงามเชิงการมีความแตกต่างความเหงามเชิงการดำรงอยู่ อาจช่วยให้เข้าใจผู้เหงามในบางประเภทดังกล่าวที่แม้ว่าจะมีผู้เหงามจำนวนไม่มากก็ตาม แต่ก็จะทำให้เกิดความเข้าใจรายละเอียดของความเหงามนั้นๆ ได้มากขึ้น

2. ควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอกกับการที่ตัวตนคิดเห็นความหมายของความโดดเดี่ยว

ตามจริงแล้ว แม้ว่าในทางปฏิบัติ ในการรวบรวมข้อมูลของผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาเพื่อทดสอบว่าตัวตนคิดเห็นความหมายของความโดดเดี่ยวทำให้เหงามจริงหรือไม่นั้น ข้อมูลที่ได้ย่อมเกี่ยวพันกับประเด็นสาเหตุที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยภายใน (คุณลักษณะส่วนบุคคล) และปัจจัยภายนอก (เช่น สถานการณ์) ที่มีความสัมพันธ์กับการที่ตัวตนนั้นคิดเห็นความโดดเดี่ยว ก็ตาม (ดูภาพที่ 12 ความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุที่เกี่ยวข้อง สาเหตุที่แท้จริง กับความเหงาม) แต่เนื่องจากการศึกษาในครั้งนี้ได้มุ่งศึกษาปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกดังกล่าว ดังนั้น ในการศึกษาต่อไป อาจศึกษาว่าความเหงามแต่ละประเภานั้น มีความสัมพันธ์กับลักษณะปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกต่างๆ อย่างไร อาจช่วยให้เข้าใจความเหงามได้ลึกซึ้งขึ้นก็เป็นได้

ภาพที่ 12

ความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุที่เกี่ยวข้อง สาเหตุที่แท้จริง กับความเหงาม



3. ควรศึกษาปัจเจกบุคคลในเชิงลึก

เนื่องจากการศึกษานี้มุ่งทดสอบทฤษฎีซึ่งกล่าวถึงความเหงาหลากหลายประเภท ทำให้ต้องเน้นกระทำกับปัจเจกบุคคลอย่างกว้างขวางและหลากหลาย มากกว่าที่จะมุ่งเจาะลึกลงไป ในรายละเอียดพัฒนาการในชีวิตของปัจเจกบุคคลแต่ละราย หากมีการศึกษาเจาะลึกในระดับปัจเจกบุคคลต่อไป อาจทำให้เข้าใจการเกิดความเหงาหลากหลายประเภทที่ผสมผสานภายในบุคคลหนึ่งๆ ได้ชัดเจนมากขึ้น

4. ควรนำทฤษฎีนี้ไปใช้พิจารณาทดสอบกับงานทางศิลปะต่างๆ

ดังที่ได้กล่าวในการทบทวนวรรณกรรมในบทที่ 2 แล้วว่า งานศิลปะ เช่น ภาพยนตร์ ดนตรี วรรณกรรม จำนวนไม่น้อยสะท้อนความรู้สึกเหงา ด้วยเหตุนี้ จึงสมควรนำทฤษฎีนี้ไปพิจารณาทดสอบกับผลงานทางศิลปะที่สำคัญต่างๆ ด้วย เพื่อตรวจสอบอำนาจในการทำความเข้าใจของทฤษฎีนี้ยิ่งขึ้น

