

ทุนนิยมกับความเหงาม



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์การเมือง หมวดวิชาเศรษฐศาสตร์การเมือง  
คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2561  
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Capitalism and Loneliness



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Arts in Political Economy  
Area of Concentration of Political Economy  
Faculty of Economics  
Chulalongkorn University  
Academic Year 2018  
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ทุนนิยมกับความเหงาม
โดย	น.ส.ณัฏฐญา เมฆสมณะศักดิ์
สาขาวิชา	เศรษฐศาสตร์การเมือง
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธานี ชัยวัฒน์

---

คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

..... คณบดีคณะเศรษฐศาสตร์  
(ศาสตราจารย์ ดร.วรเวศม์ สุวรรณระดา)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลลีนี มุทธากุลิน)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธานี ชัยวัฒน์)

..... กรรมการ  
(นายแพทย์ ดร.สรภาพ เกียรติพงษ์สาร)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(ดร.ปรีชา เปี่ยมพงศ์สานต์)

ณัฐญา เมฆสมณะศักดิ์ : ทุนนิยมกับความเหงา. ( Capitalism and Loneliness) อ.ที่  
 ปรึกษาหลัก : ผศ. ดร.ธานี ชัยวัฒน์

ท่ามกลางสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนไปเข้าสู่ระบบทุนนิยม ความเหงากำลังเป็น  
 ภัยคุกคามผู้คนในปัจจุบัน งานศึกษาชิ้นนี้จึงมุ่งศึกษาบทบาทของทุนนิยมที่มีต่อความเหงาของกลุ่ม  
 คนเจนเนอเรชันวาย (Generation Y) หรือเกิดระหว่างปี พ.ศ. 2524 – 2540 ที่อาศัยอยู่ใน  
 กรุงเทพมหานครและปริมณฑล ซึ่งเป็นกลุ่มคนที่ก้าวเข้าสู่สังคมทุนนิยมอย่างเต็มตัว

วิธีการศึกษาที่ใช้ประกอบด้วย การศึกษาในเชิงปริมาณผ่านการใช้มาตรวัดความเหงา  
 UCLA Loneliness Scale Version 3 ซึ่งวัดความเหงามิติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อให้เห็น  
 ภาพความเหงามิติความสัมพันธ์ในภาพรวม และใช้การศึกษาในเชิงคุณภาพแบบวิธีปรากฏการณ์  
 วิทยา ผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยข้อมูลทั้งหมดวิเคราะห์ภายใต้กรอบแนวคิดวิพากษ์สังคมทุน  
 นิยม และแนวคิดจิตวิทยาทางสังคมมาร์กซิสต์ของอีริค ฟรอมม์

ผลการศึกษาพบว่า คนเจนเนอเรชันวายในสังคมทุนนิยมเผชิญความเหงามิติ  
 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในระดับสูง ซึ่งเมื่อวิเคราะห์ภายใต้สังคมทุนนิยมเกิดขึ้นมาจาก  
 ความสัมพันธ์ระหว่างแรงงานที่เข้ามามีปฏิสัมพันธ์เพื่อผลประโยชน์ทางเศรษฐกิจ และมีค่านิยม  
 ปังเจก มุ่งเน้นการแข่งขัน ที่ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลลดลง ขณะที่ เมื่อพิจารณาถึงมิติตัว  
 แปรต่างๆ ภายใต้ทุนนิยมพบว่า มิติถิ่นกำเนิด และมิติทางด้านรายได้ เป็นมิติที่มีนัยยะต่อความ  
 เหงามิติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากที่สุด โดยระดับรายได้แปรผกผันต่อระดับความเหงา  
 กล่าวคือ ยิ่งระดับรายได้ต่ำ ระดับความเหงายิ่งสูง นอกจากนี้แล้ว ยังพบด้วยว่า ทุนนิยมทำให้เกิด  
 ความเหงามิติการดำรงอยู่ หรือความรู้สึกที่ไม่มีบทบาทสำหรับตนเอง หรือความรู้สึกไร้ความหมาย  
 ในชีวิตอีกด้วย

สาขาวิชา เศรษฐศาสตร์การเมือง

ลายมือชื่อนิสิต .....

ปีการศึกษา 2561

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

# # 5885255929 : MAJOR POLITICAL ECONOMY

KEYWORD: Loneliness, Capitalism, Superstructure

Nathaya Meksamanasak : Capitalism and Loneliness. Advisor: Asst. Prof.  
Thanee Chaiwat, Ph.D.

Amidst the economic and social system that transformed into capitalism, loneliness is becoming a threat. The purpose of this study is to find out the role of capitalism involve with loneliness in Gen Y, who were born 1981 to 1997, living in Bangkok Metropolitan Region. The method of this study consists of both quantitative research by using UCLA Loneliness Scale Ver.3 to illustrate the picture of interpersonal loneliness and qualitative research with empirical phenomenology approach by in-depth interview. The data are analyzed under critical theory of capitalism and Erich Fromm's Marxist Social Psychology.

The findings revealed that Gen Y in capitalism faced high interpersonal loneliness. By analyzing under critical capitalism theory, high loneliness in this group occurred because of the labor's relationship that interacts only for economic benefit and individualism values with encouraging competition. Considering various dimensions under capitalism, it is found that origin and income dimension is the most crucial to interpersonal relationship. The level of income is inversely proportional to the level of loneliness. In addition, it is also found that capitalism causes existential loneliness that is not about interpersonal loneliness but the meaning of life.

Field of Study: Political Economy

Student's Signature .....

Academic Year: 2018

Advisor's Signature .....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้จะสำเร็จไม่ได้เลย หากปราศจาก ผศ.ดร.ธานี ชัยวัฒน์ อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ ที่คอยแนะนำ ดิชม และเป็นแรงกระตุ้น ตลอดระยะเวลาการศึกษาในระดับมหาบัณฑิต รวมไปถึง ผศ.ดร.กุลสินี มุทธากลิน นายแพทย์ ดร.สรภพ เกียรติพงษ์สาร และ ดร.ปรีชา เปี่ยมพงศ์ สานต์ ที่ได้ให้คำแนะนำ และสละเวลาอันมีค่า เพื่อมาเป็นคณะกรรมการ ซึ่งเป็นเกียรติในการศึกษา อย่างยิ่ง

นอกจากนี้แล้ว ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่าง และผู้ให้ข้อมูล สำหรับการศึกษาคั้งนี้ทุกท่าน ที่สละ เวลา และเปิดเผยข้อมูลอย่างตรงไปตรงมา ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการศึกษา และการเรียนรู้เรื่องความเหงา อย่างมาก

สุดท้ายนี้ ขอขอบพระคุณ นางวีรารรณ เมฆสมณะศักดิ์ มารดา และครอบครัว ผู้เป็นกำลังใจ สำคัญในการจัดทำวิทยานิพนธ์หัวข้อ ทุนนิยมกับความเหงา

ณัฐธญา เมฆสมณะศักดิ์



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## สารบัญ

	หน้า
.....	ค
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	ง
กิตติกรรมประกาศ .....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญภาพ.....	ฌ
สารบัญตาราง.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ที่มา และความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	5
ขอบเขตของการศึกษา.....	5
นิยามศัพท์.....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	8
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	9
แนวคิดวิพากษ์สังคมทุนนิยม .....	9
แนวคิดจิตวิทยาทางสังคมมาร์กซิสต์ของอีริค ฟรอมม์ (Erich Fromm).....	11
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	15
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้แนวคิดจิตวิทยาทางสังคมมาร์กซิสต์ของอีริค ฟรอมม์ .....	15
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเหงา .....	19

กรอบในการวิเคราะห์.....	22
บทที่ 3 ระเบียบวิธีการวิจัย.....	24
วิธีการดำเนินวิจัย .....	24
การเลือกกลุ่มตัวอย่าง และการสัมภาษณ์.....	28
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	29
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
บทที่ 4 ผลการวิจัย .....	31
4.1 ข้อมูลทั่วไป.....	33
4.1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ (ภาพรวม).....	33
4.1.2 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ (กรณีศึกษา).....	36
4.2 บทวิเคราะห์เรื่องสังคมทุนนิยมกับความเหงา .....	40
4.2.1 ทุนนิยมกับความเหงาในมิติความสัมพันธ์ .....	40
4.2.1.1 ทุนนิยมกับความเหงาในมิติความสัมพันธ์ ในกลุ่มอาชีพ .....	45
4.2.1.2 ทุนนิยมกับความเหงาในมิติความสัมพันธ์ ในกลุ่มสถานะความสัมพันธ์ .....	49
4.2.1.3 ทุนนิยมกับความเหงาในมิติความสัมพันธ์ ในกลุ่มถิ่นกำเนิด .....	54
4.2.1.4 ทุนนิยมกับความเหงาในมิติความสัมพันธ์ ในกลุ่มรายได้ที่แตกต่างกัน.....	59
4.2.2 ทุนนิยมกับความเหงาในมิติการดำรงอยู่ .....	70
2.1 จิตสำนึกแห่งการผลิต.....	71
2.2 การทำงานตามแบบสายพานการผลิต ที่ทำให้ชีวิตซ้ำซากจำเจ.....	74
2.3 การใช้ชีวิตตามความคาดหวังของคนอื่น .....	76
4.2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างความเหงาในมิติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Loneliness) กับความเหงาในมิติการดำรงอยู่ (Existential Loneliness).....	84
ความเหงาในมิติการดำรงอยู่ต่ำ-ความเหงาในมิติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่ำ .....	85
ความเหงาในมิติการดำรงอยู่สูง-ความเหงาในมิติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสูง .....	89



บทที่ 5 บทสรุป และข้อเสนอแนะ .....	93
สรุปผลการศึกษา.....	93
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป.....	99
บรรณานุกรม.....	101
ภาคผนวก.....	106
ประวัติผู้เขียน.....	115



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 แนวคิดเรื่องโครงสร้างส่วนบน .....	12
ภาพที่ 2 กรอบการวิเคราะห์สังคมทุนนิยมที่ส่งผลต่อความเหงา.....	22
ภาพที่ 3 ขั้นตอนการวิจัย .....	24
ภาพที่ 4 การกระจายตัวของระดับความเหงาในภาพรวม .....	34
ภาพที่ 5 สัดส่วนของระดับความเหงาในกลุ่มรายได้ที่แตกต่างกัน.....	60



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 การอ่านค่าระดับความเหงาของ UCLA Loneliness Scale Version 3.....	29
ตารางที่ 2 การอ่านค่าระดับความเหงาของ UCLA Loneliness Scale Version 3 ของ วิทยานิพนธ์นี้.....	30
ตารางที่ 3 สัดส่วนระดับความเหงาในภาพรวม.....	33
ตารางที่ 4 ระดับคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละสถานการณ์ของมาตรวัด UCLA Loneliness Scale Version 3.....	35
ตารางที่ 5 ข้อมูลทั่วไปของกรณีศึกษาจำนวน 10 คน.....	37
ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเหงาของกลุ่มอาชีพต่างๆ.....	45
ตารางที่ 7 เปรียบเทียบสัดส่วนของระดับความเหงาในกลุ่มอาชีพที่แตกต่างกัน.....	46
ตารางที่ 8 ค่าความสัมพันธ์/ความเป็นอิสระระหว่างความเหงาและกลุ่มอาชีพ.....	46
ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเหงาของกลุ่มสถานะความสัมพันธ์.....	49
ตารางที่ 10 เปรียบเทียบสัดส่วนของระดับความเหงาในกลุ่มสถานะความสัมพันธ์ที่แตกต่างกัน.....	50
ตารางที่ 11 ค่าความสัมพันธ์/ความเป็นอิสระระหว่างความเหงาและกลุ่มสถานะความสัมพันธ์.....	50
ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเหงาของกลุ่มถิ่นกำเนิด.....	54
ตารางที่ 13 เปรียบเทียบสัดส่วนของระดับความเหงาในกลุ่มถิ่นกำเนิด.....	55
ตารางที่ 14 ค่าความสัมพันธ์/ความเป็นอิสระระหว่างความเหงาและถิ่นกำเนิด.....	55
ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเหงาของกลุ่มรายได้ที่แตกต่างกัน.....	59
ตารางที่ 16 เปรียบเทียบสัดส่วนของระดับความเหงาในกลุ่มรายได้ที่แตกต่างกัน.....	60
ตารางที่ 17 ค่าความสัมพันธ์/ความเป็นอิสระระหว่างความเหงาและระดับรายได้.....	60
ตารางที่ 18 ความสัมพันธ์ระหว่างความเหงาเชิงการดำรงอยู่ และความหมายของชีวิต.....	82
ตารางที่ 19 เปรียบเทียบสัดส่วนระดับความเหงาภาพรวม และสัดส่วนระดับความเหงาของ กรณีศึกษา.....	85

# บทที่ 1

## บทนำ

### ที่มา และความสำคัญของปัญหา

“เป็นที่ชัดเจนว่า รัฐเป็นสิ่งที่มีความมาก่อนมนุษย์โดยธรรมชาติ  
สำหรับปัจเจก หากถูกแยกออก จะไม่สามารถพึ่งพาตัวเองได้  
เขาต้องเชื่อมโยงกับรัฐในภาพรวม ในฐานะส่วนอื่นๆ ขององค์กรรวม  
เมื่อคน ผู้ซึ่งไร้ความสามารถในการเข้าไปเป็นพันธมิตร  
หรือผู้ซึ่งสามารถพึ่งพาตัวเองได้ โดยที่ไม่มีความจำเป็นต้องทำ  
ผู้นั้นก็ไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของรัฐ  
ซึ่งหากเป็นเช่นนั้นแล้ว เขาต้องเป็นสัตว์ขี้ด่า หรือไม่ก็เป็นพระเจ้า”

อริสโตเติล, 350 ปีก่อนคริสตกาล (Politics, 1253a)

คำกล่าวของอริสโตเติล นักปราชญ์ผู้ยิ่งใหญ่ชาวกรีก สะท้อนถึงพื้นฐาน และธรรมชาติของมนุษย์ทุกๆ ไปว่า ‘มนุษย์เป็นสัตว์สังคม’ หรือเป็นสิ่งที่ชีวิตที่ต้องการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว ซึ่งนักวิชาการทางด้านมนุษยวิทยา จิตวิทยา สังคมวิทยา และศาสตร์ต่างๆ ได้เห็นไปในทิศทางเดียวกัน โดยในอดีต มนุษย์ในยุคแรกๆ มีแนวโน้มที่จะอยู่รอดมากกว่าเมื่อรวมกลุ่มอยู่ด้วยกัน ซึ่งวิวัฒนาการมนุษย์ได้สนับสนุนให้ก่อพันธะที่เข้มแข็ง โดยการเลือกยีนส์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกดีเมื่อมีเพื่อน และทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ เมื่ออยู่คนเดียวอย่างไม่ได้สมัครใจ (John T. Cacioppo & William Patrick, 2008) ขณะที่ ในทางวิทยาศาสตร์ มนุษย์ยังมีองค์ประกอบของสมอง ส่วนที่เรียกว่า นีโอคอร์เท็กซ์ (Neocortex) ซึ่งเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับการรู้คิดทางสังคม (Social Cognition) ที่มากกว่ากลุ่มสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เช่น ความคิดอย่างตระหนักรู้ ภาษา การบังคับควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม รวมไปถึงความสามารถที่จะเข้าใจความรู้สึกหรือเจตนาของผู้อื่น หรืออาจกล่าวได้ว่า มนุษย์นั้นมีสมองที่เป็น ‘สมองสังคม’ (Social Brain) (Pascal Vrticka, 2013) ที่ต้องการการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในระดับที่เพียงพอ นั่นเอง และเมื่อมนุษย์เกิดการรับรู้ถึงปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่ไม่เพียงพอ จึงทำให้เกิด ‘ความเหงา’ ขึ้น

สำหรับต้นกำเนิดของคำว่า ‘ความเหงา’ นั้นมีการประเมินว่า คำว่า เกิดขึ้นในช่วงปลายคริสต์ศตวรรษที่ 16 โดยในงานเสนาหาหัวข้อ ‘ฉัน เธอ เขา เราต่างเหงาด้วยกัน’ (“เวทีวียัย มนุษยศาสตร์ไทย ‘อยู่ด้วยกัน : โลก เทคโนโลยี ความเหลื่อมล้ำ และความเป็นอื่น’,” 2560) ระบุว่า คำว่า ‘lonely’ หรือเหงานั้น ในภาษาอังกฤษปรากฏครั้งแรกในงานชื่อ Coriolanus ของวิลเลียม เชกสเปียร์ ในความหมายของการอยู่ตามลำพัง ซึ่งสอดคล้องกับ Amelia S. Worsley ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทางด้านภาษาอังกฤษ จากวิทยาลัย Amherst (2018) ที่ระบุว่า คำว่า ความเหงานั้น คาดการณ์ว่ากำเนิดขึ้นในปลายคริสต์ศตวรรษที่ 16 โดยในสมัยนั้นความเหงานั้นเป็นการส่งสัญญาณถึงอันตรายที่เกิดจากการห่างไกลจากผู้อื่น จากช่วงเวลาดังกล่าวนั้นเมื่อดูตามช่วงเวลาทางประวัติศาสตร์แล้วจะพบว่าเป็นช่วงเวลาใกล้เคียงกับช่วงที่สเปน และโปรตุเกสออกเรือไปสำรวจพื้นที่ต่างๆ ของโลกของประเทศ ที่อาจสะท้อนได้ว่า มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีศักยภาพในการพัฒนา เทคโนโลยี และนวัตกรรมต่างๆ ทำให้มนุษย์นั้นสามารถควบคุมสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น และมีการเดินทางไกลออกจากถิ่นที่อยู่อาศัยมากขึ้น ความก้าวหน้าดังกล่าวไม่เพียงช่วยป้องกันคนจากภัยอันตรายต่างๆ ยังช่วยอำนวยความสะดวกชีวิตของมนุษย์ได้มากขึ้น แต่อาจส่งผลให้การพึ่งพากัน และการปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์นั้นลดลง ส่งผลให้เกิดความรู้สึกที่เรียกว่า ‘ความเหงา’ เกิดขึ้น ทว่า Amelia S. Worsley ระบุอ้างถึงงานเขียนในอดีตว่า ความเหงาในสมัยนั้น เป็นการอธิบายถึงสถานที่ หรือคนที่อยู่ห่างไกลจากพื้นที่เดิมของตนเอง หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นความรู้สึกที่อยู่ห่างจากสถานที่ที่คุ้นเคย

อย่างไรก็ดี จากสภาพสังคมของมนุษย์แบบดั้งเดิมที่พึ่งพาชุมชน พึ่งพาธรรมชาติ โดยเฉพาะสังคมไทยที่เป็นสังคมแบบเอเชียที่มีความยึดโยงทางเครือญาติสูง ผู้คนอยู่รวมกันเป็นครอบครัวใหญ่ และมีความคิดหรือความเชื่อที่ถูกติดอยู่กับท้องถิ่นที่กำเนิด แต่สภาพสังคมในปัจจุบันมีความเปลี่ยนแปลงไปมาก ทั้งสภาพสังคมที่มีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น ระบบเศรษฐกิจที่เข้าสู่ระบบตลาด ระบบทุนนิยมที่เต็มไปด้วยการแข่งขันอย่างเต็มรูปแบบ ที่ระบบเศรษฐกิจ และสังคมเหล่านี้ได้ส่งผลให้รูปแบบวิถีชีวิต และวิถีคิดของคนเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะกับการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่มีคุณภาพลดลง มนุษย์อยู่อย่างโดดเดี่ยวทางจิตใจมากขึ้น แม้ว่าจะอาศัยอยู่รวมกันอย่างหนาแน่นมากขึ้น หรืออาจกล่าวได้ว่ามนุษย์ในปัจจุบันเหงามากขึ้น หรือมีความรู้สึกที่รับรู้ว่าคุณภาพชีวิตของตนเองมีความขาดหายในปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (L. C. H. John T. Cacioppo, 2010) ดังนั้นแล้ว ความเหงาในปัจจุบันมีแนวโน้มที่จะมีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกทางจิตใจ มากกว่าความห่างไกลทางกายภาพของระยะทาง หรือความห่างไกลระหว่างบุคคลที่ใกล้ชิดดังเช่นในอดีต

ความเหงากำลังเป็นประเด็นสำคัญในปัจจุบัน โดยความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้นเป็นหนึ่งในสุขภาวะที่ดี (Well being) ของมนุษย์ ทว่า ความเหงากำลังคุกคามชีวิตของคนในยุคนี้ เห็นได้จากงานวิจัยของในสหราชอาณาจักร (Jo Cox Commission on Loneliness, 2017) ที่พบว่า คนใน

สหราชอาณาจักรมากกว่า 9 ล้านคน หรือคิดเป็น 1 ใน 5 ของประชากรทั้งหมดรู้สึกเหงาอยู่เป็นประจำ และความเหงาสามารถเกิดขึ้นกับใครก็ได้ ไม่ได้จำกัดอยู่ที่อายุว่าต้องเกิดขึ้นกับคนสูงอายุเท่านั้น ในขณะที่เดียวกัน ที่สหรัฐอเมริกา ก็มีการเผยแพร่งานวิจัยทางด้านสังคมวิทยาที่เกี่ยวข้องกับความเปลี่ยนแปลงทางสังคมในสหรัฐอเมริกาในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา (McPherson, Smith-Lovin, & Brashears, 2006) พบว่า เครือข่ายทางสังคมของชาวอเมริกันนั้นลดลง ในปี พ.ศ. 2547 เมื่อเทียบกับปี พ.ศ. 2528 โดยจำนวนคนที่ระบุว่า ไม่มีคนที่สามารถจะพูดคุยเรื่องสำคัญๆ ด้วยได้เพิ่มขึ้นถึงเกือบ 3 เท่า และค่าเฉลี่ยของขนาดเครือข่ายทางสังคมของคนสนิทลดลงจาก 2.94 คน ไปอยู่ที่ 2.08 คน ซึ่งความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นสะท้อนให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่มีนัยยะในสหรัฐอเมริกา และทางคณะนักวิจัยระบุว่า มีการเพิ่มขึ้นของความแปลกแยกทางสังคม และมีการลดลงของปฏิสัมพันธ์ทางสัมพันธ์ทางสังคมต่อเพื่อนสนิท และครอบครัวเป็นอย่างมาก

ปรากฏการณ์ความเหงาที่เกิดขึ้นในยุคปัจจุบันนั้น ทำให้ความเหงาไม่ได้เพียงแต่กระทบต่อสุขภาพ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับภาวะโรคทางจิตเวช อย่างโรคซึมเศร้า (Depression) ปัญหาการนอนหลับ การใช้เครื่องตีแมลงกอล ความผิดปกติทางบุคลิก และโรคอัลไซเมอร์เท่านั้น (Raheel Mushtaq, Sheikh Shoib, Tabindah Shah, & Sahil Mushtaq, 2014) แต่ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายของคนด้วย โดยงานวิจัยจากสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน ได้รวบรวมศึกษา งานวิจัยกว่า 70 งานวิจัย เกี่ยวข้องกับคนจำนวนมากกว่า 3,400,000 คน ที่อายุต่ำกว่า 65 ปี พบว่า ความเหงาเป็นภัยเงียบที่คุกคามชีวิตที่ก่อให้เกิดการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรเท่าๆ กับโรคอ้วน หรือการใช้สารเสพติด (Holt-Lunstad, Smith, Baker, Harris, & Stephenson, 2015) ด้านวารสาร Heart ได้ตีพิมพ์ผลการวิจัย (Valtorta, Kanaan, Gilbody, Ronzi, & Hanratty, 2016) พบว่า ความเหงาได้เพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจร้อยละ 29 และร้อยละ 32 ของโรคหลอดเลือดสมอง จากภัยคุกคามของความเหงาที่มากขึ้น ทำให้หลายฝ่ายเริ่มเล็งเห็นปัญหา อย่างเช่น เทเรซ่า เมย์ นายกรัฐมนตรีของสหราชอาณาจักร ระบุว่า ‘ความเหงาเป็นความจริงที่น่าเศร้าของชีวิตสมัยใหม่’ และเพื่อแก้ไขปัญหาคความเหงาที่เกิดขึ้น จึงได้มีการแต่งตั้ง Tracey Crouch เป็นรัฐมนตรีกระทรวงความเหงาขึ้นเป็นคนแรกของสหราชอาณาจักร และเป็นคนแรกของโลก เมื่อเดือนมกราคม พ.ศ. 2561

ทั้งนี้ แม้จะเป็นที่ยอมรับร่วมกันว่า ความเหงาเป็นความรู้สึกสากลที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน แต่ความเหงาเป็นความรู้สึกที่มีความซับซ้อน และเป็นความรู้สึกส่วนบุคคล (Subjective Feeling) อย่างไรก็ตาม บริบททางวัฒนธรรมควรนำมาพิจารณาในการพูดถึงความเหงาด้วย และโครงสร้างทางสังคมอื่นๆ ซึ่งแตกต่างกันทางด้านวัฒนธรรม และเวลา อาจจะทำให้สร้างรูปแบบความเหงาที่แตกต่างกันออกไป (Raymond F. Paloutian & Aris S. Janigian, 1987) เห็นได้จากการที่ปัจจุบันนี้ ได้มีการตีความหมายความเหงาไปในหลายทิศทาง และหลากหลายประเภท เช่น ความเหงาแบบ

ฉับพลัน และความเหงาแบบเรื้อรัง หรือความเหงาทางอารมณ์ และความเหงาทางสังคม ที่ทั้งหมดมีความเกี่ยวข้องกับมิติเรื่องความสัมพันธ์ ในขณะเดียวกัน ปัจจุบันมีการกล่าวถึงความเหงาในมิติที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ด้วย นั่นก็คือ ความเหงามิติเชิงการดำรงอยู่ (Existential Loneliness) ที่เป็นความเหงาที่พูดถึงความเหงาเชิงการดำรงอยู่ และการที่มนุษย์ค้นหาความหมายของชีวิตของตนเองด้วย (Daniel Perlman, 1987; วสันต์ ลิ้มปีเฉลิม, 2552)

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นว่า บริบททางวัฒนธรรม และเงื่อนไขทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ควรถูกนำกลับมาพิจารณาในการพูดถึงความเหงา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของอีริค ฟรอมม์ที่เห็นว่า พฤติกรรมของมนุษย์น่าจะได้รับผลกระทบจากบริบททางวัฒนธรรม รวมทั้งพฤติกรรมมนุษย์น่าจะได้รับผลกระทบจากสภาพสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และพลังทางประวัติศาสตร์ (Erich Fromm, 2484 อ้างถึงใน นีวักลม, 2560) ดังนั้นแล้ว วิทยานิพนธ์ชิ้นนี้จึงต้องการศึกษาว่า สังคมทุนนิยมที่ได้ส่งผลให้สภาพแวดล้อมในสังคมเปลี่ยนแปลงไป เทคโนโลยีก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น เศรษฐกิจที่มั่งคั่งมากยิ่งขึ้น และมนุษย์อยู่รวมกลุ่มในเชิงกายภาพในเมืองใหญ่มากขึ้น ทว่า สภาพที่เกิดขึ้นดังกล่าวกลับไม่ได้ทำให้ความสัมพันธ์ของผู้คนมีความใกล้ชิดกันมากขึ้น เนื่องจากได้เปลี่ยนรูปแบบวิถีชีวิตของคนไปทีละน้อย เช่น คนที่อาศัยอยู่ในต่างจังหวัดจำเป็นต้องย้ายเข้ามาอาศัยในเมืองใหญ่เพื่อหาโอกาสทางการศึกษา หรืออาชีพที่ดีกว่า รวมไปถึงแนวคิดของระบบทุนนิยมที่ส่งเสริมความมั่งคั่ง ส่งเสริมความเป็นปัจเจกของมนุษย์ ที่จากเดิมคนมักจะอยู่รวมกันเป็นกลุ่มช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ทว่า ปัจจุบันนั้นกลายเป็นยุคที่เต็มไปด้วยการแข่งขันเพื่อผลประโยชน์ทางเศรษฐกิจ รวมถึงให้คุณค่ากับเงินเป็นสำคัญเพราะสามารถนำไปแลกเปลี่ยนเป็นสินค้าที่สนองความต้องการของตนเองได้ ทำให้เกิดความเหงาขึ้นในปัจเจกได้อย่างไร

จากประเด็นที่ความเหงากลายเป็นประเด็นสำคัญที่คุกคามผู้คนในปัจจุบัน จึงควรค่าแก่การศึกษาถึงบทบาท และแนวคิดของสังคมทุนนิยมว่า ส่งผลต่อความเหงาในจิตใจได้อย่างไร โดยเฉพาะผู้คนที่อาศัยอยู่ในเมืองหลวงอย่างกรุงเทพมหานครและปริมณฑล เนื่องจากเป็นพื้นที่เมืองที่มีความเข้มข้นของระบบทุนนิยมสูง ที่ประเมินว่าจะเห็นการทำงานของระบบทุนนิยมที่มีต่อผู้คนมากที่สุด โดยจะมุ่งศึกษาไปที่กลุ่มเจนเนอเรชันวาย (Generation Y) ซึ่งเป็นกลุ่มคนที่เกิดปี พ.ศ. 2523 – 2540 เนื่องจาก เป็นคนกลุ่มใหญ่ของประเทศไทยถึงร้อยละ 28 และเป็นกลุ่มที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับการเปลี่ยนผ่านทางเทคโนโลยี รวมไปถึงเศรษฐกิจ และสังคมในช่วงเวลาใกล้เคียงกัน (ธรรมธัช ทองอร่าม, 2560) รวมถึงคนกลุ่มนี้ยังเป็นกลุ่มคนที่มีการเปลี่ยนผ่านที่สำคัญของชีวิต จากชีวิตของการศึกษาเข้าสู่ระบบแรงงานที่ต้องพึ่งพาตนเองในทางเศรษฐกิจอย่างเต็มตัว หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า ต้องเป็นกลุ่มคนที่เริ่มดำรงอยู่ภายใต้สังคมทุนนิยม ซึ่งประเมินว่า จะทำให้มองเห็นรูปแบบ หรือการทำงาน of ระบบทุนนิยมที่มีผลต่อความเหงาของคนในกลุ่มนี้ได้ชัดเจนมากที่สุด

## วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาบทบาทของทุนนิยมที่มีต่อความเหงาของกลุ่มคนเจนเนอเรชันวาย (Generation Y) ที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ซึ่งเป็นกลุ่มคนที่ก้าวเข้าสู่สังคมทุนนิยมอย่างเต็มตัว

## ขอบเขตของการศึกษา

การศึกษานี้จะมุ่งศึกษาไปที่กลุ่มคนในเจนเนอเรชันวาย (Generation Y) ซึ่งเป็นบุคคลที่เกิดระหว่างปี พ.ศ. 2524 – 2540 ที่ปัจจุบันอาศัยหรือพำนักอยู่ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร และปริมณฑล

สาเหตุที่เลือกกลุ่มเจนเนอเรชันวาย (Generation Y) เนื่องจาก เป็นกลุ่มคนรุ่นใหม่ เป็นคนกลุ่มใหญ่ของประเทศไทยในปัจจุบันถึงร้อยละ 28 ของประชากรทั้งประเทศ และคิดเป็นสัดส่วนแรงงานถึงร้อยละ 50 ของประเทศ และที่สำคัญเป็นกลุ่มคนที่เติบโตขึ้นมาพร้อมกับความเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี ความสะดวกสบาย (ธรรมรัช ทองอร่าม, 2560) และยังเป็นกลุ่มคนที่อยู่ในช่วงของการเปลี่ยนผ่านของชีวิตที่สำคัญ เนื่องจาก เป็นช่วงที่เปลี่ยนผ่านจากช่วงที่อยู่ในสถานศึกษาเข้าสู่ในวัยทำงาน ที่ต้องพึ่งพาตนเองในทางเศรษฐกิจอย่างเต็มตัว หรืออาจกล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่า เป็นช่วงวัยที่เข้าสู่ระบบทุนนิยมแบบเต็มตัว เป็นกลุ่มคนที่อยู่ในวัยทำงาน ซึ่งเป็นการทำงานภายใต้สังคมนิยมทุนนิยม ทำให้ปฏิสัมพันธ์ทางเศรษฐกิจระหว่างบุคคลนั้นมีเป้าหมาย และเป้าหมายที่ชัดเจน คือ การแลกเปลี่ยนกันทางเศรษฐกิจที่มีการคำนวณกำไร ต้นทุนเท่านั้น จึงทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในการแลกเปลี่ยนทางเศรษฐกิจนั้นเป็นความสัมพันธ์ที่ไร้ความหมาย และไม่มีคุณภาพ ที่ส่งผลก่อให้เกิดความเหงาได้

อีกทั้งลักษณะนิสัยของคนในเจนเนอเรชันวายได้รับอิทธิพลจากสภาพแวดล้อมภายนอกเป็นหลัก ทั้งปัจจัยทางเศรษฐกิจ การพัฒนาของเทคโนโลยีที่ก้าวกระโดด และมีผู้ปกครองที่เลี้ยงดูแบบประคบประหงม (Helicopter Parents) รวมถึงถูกสั่งสอนจากพ่อและแม่ที่อยู่ในยุคเบบี้ บูมเมอร์ (Baby Boomer) ในลักษณะว่า อยากรับอะไรก็ยอมเป็นได้ ส่งผลให้คนในยุคนี้มีลักษณะนิสัยที่ทะเยอทะยาน และมีความคิดว่า จะสามารถประสบความสำเร็จหรือได้ทำตามความปรารถนาของตัวเอง (Alexander & Sysko, 2012 อ้างถึงใน Heather Black, Taylor Holman, Jayson Nadon, Jami Otter, & Jacob Powell, 2012; Tim Urban, 2013)

จากที่กล่าวมานั้น กลุ่มเจนเนอเรชันวาย ที่ถูกหล่อหลอมด้วยปัจจัยภายนอกค่อนข้างมาก โดยเติบโต และอยู่ภายใต้สังคมนิยม และการปลูกฝังในแนวคิดแบบทุนนิยม ที่มุ่งเรื่องการเดินทางทำตามความต้องการของตัวเอง ทว่า สังคมนิยมเป็นสังคมที่มีการแข่งขันทางเศรษฐกิจสูง และต้องทำเพื่อให้ได้ผลประโยชน์สูงสุด จึงทำให้รูปแบบการใช้ชีวิตของคนยุคนี้นั้นต้องมีการแข่งขันกันมาก และทำให้เกิดความขัดแย้งระหว่างความต้องการ และความเป็นจริงของสังคมนิยม ที่อาจทำให้เกิดการ



ตั้งคำถามถึงชีวิตของตนเองได้ ขณะเดียวกัน ชีวิตที่อยู่ในเมืองนั้นเป็นไปได้ด้วยความรวดเร็วเร่งรีบจึงอาจทำให้ผู้คนนั้นมีเวลาน้อยลงในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกัน อันก่อให้เกิดความเหงาขึ้นได้

สำหรับขอบเขตที่เลือกกลุ่มคนที่ปัจจุบันอาศัย หรือพำนักในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล เนื่องจาก เป็นพื้นที่ที่มีความเข้มข้นของสังคมทุนนิยมสูงที่สุดในประเทศ เห็นได้จากการที่เป็นพื้นที่ที่มีการอาศัยของประชากรอยู่อย่างหนาแน่น โดยในกรุงเทพมหานครประชากรอาศัยอยู่อย่างหนาแน่นเป็นอันดับ 1 ของประเทศ ถึง 3,625 คน/ตารางกิโลเมตร อีกทั้งในพื้นที่ดังกล่าวยังเป็นทั้งศูนย์กลางการปกครอง และศูนย์การทางเศรษฐกิจ รวมไปถึงผู้ประกอบการอาชีพส่วนมากอยู่ในภาคการบริการ และภาคอุตสาหกรรมเป็นส่วนใหญ่ (สำนักยุทธศาสตร์และประเมินผล, 2560)

ในขณะที่ พื้นที่ในเขตปริมณฑลนั้น รัฐบาลมีการเปลี่ยนแปลงนโยบายที่พัฒนาพื้นที่ในเขตปริมณฑล นอกจากกรุงเทพมหานครด้วย โดยมีทั้งสาธารณูปโภค โรงงานอุตสาหกรรม การลงทุนของธุรกิจต่างๆ ส่งผลความต้องการที่อยู่อาศัยในพื้นที่ปริมณฑลเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ขณะเดียวกันที่อยู่อาศัยในพื้นที่ปริมณฑลนั้นยังมีราคาที่สูงกว่าบ้านในเขตชั้นใน และชั้นกลางของกรุงเทพมหานคร ทำให้ดึงดูดผู้คนเข้าไปอาศัยมากขึ้น จนปัจจุบันแทบไม่สามารถแยกเขตของกรุงเทพมหานครกับเขตจังหวัดปริมณฑลได้ เพราะมีพื้นที่ของความเป็นเมืองที่ต่อเนื่องจนเรียกได้ว่าเป็นเมืองเดียวกัน โดยมีลักษณะเป็นเมืองโตเดี่ยว หรือเมืองที่โตมากกว่าเมืองอื่นๆ อย่างมาก (กาญจนา ตั้งชลทิพย์, 2550)

ดังนั้นแล้ว จึงประเมินว่า ด้วยความเป็นเมืองของพื้นที่ดังกล่าวจะสามารถสะท้อนสภาพของสังคมทุนนิยมได้ดีที่สุด เนื่องจากรูปแบบของความเป็นเมืองจะมีความสัมพันธ์และเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้คนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ให้มีลักษณะหรือรูปแบบหนึ่งๆ เกิดขึ้นได้

จากความเป็นเมืองใหญ่ ที่แม้ผู้คนจะอาศัยอยู่ร่วมกันมากขึ้น ทว่า ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลนั้นเป็นแบบผิวเผิน เพราะเป็นเพียงเข้ามาอาศัยเพื่อเป็นที่พักพิงเท่านั้น แต่ไม่ได้มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันภายในชุมชนที่อาศัยอยู่เช่นในอดีตที่อยู่อาศัยเป็นชุมชนที่มีการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน ในทางตรงข้าม บุคคลที่ต้องการมีความสัมพันธ์แบบใกล้ชิดด้วยกัน กลับไม่ได้อาศัยอยู่ในบริเวณใกล้เคียงกัน จึงทำให้การสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันเป็นไปได้ยากมากขึ้น ที่อาจก่อให้เกิดความเหงาขึ้นมาได้

## นิยามศัพท์

### ความเหงา (Loneliness)

โดยทั่วไปแล้ว เรามักรู้จักความเหงา คือ ความรู้สึกที่รับรู้ว่าคุณขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม หรือปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ต้องการไม่สอดคล้องกับปฏิสัมพันธ์ที่มี ซึ่งการให้ความหมายในลักษณะนี้ จะเน้นหนักไปทางความสัมพันธ์ทางสังคม หรือความสัมพันธ์กับคนเป็นหลัก

อย่างไรก็ดี ความเหงาเป็นความรู้สึกที่ซับซ้อน และแต่ละบุคคลมีการเข้าใจหรือรับรู้ความเหงาในรูปแบบที่แตกต่างกันไป โดยในวิทยานิพนธ์ชิ้นนี้จะกล่าวถึงความเหงาใน 2 มิติด้วยกัน ได้แก่ ความเหงาในเชิงความสัมพันธ์ (Interpersonal Loneliness) และความเหงาในเชิงการดำรงอยู่ (Existential Loneliness) โดยแต่ละมิติมีรายละเอียด ดังนี้

1. ความเหงาในมิติความสัมพันธ์ (Interpersonal Loneliness) กล่าวถึงความรู้สึกที่ตนเองขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (perceived social isolation) (L. C. H. John T. Cacioppo, 2010) หรือประสบการณ์ที่ไม่น่าพอใจ ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อ ความสัมพันธ์ทางสังคมของคนไม่เพียงพอในทางใดก็ทางหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็ทางปริมาณหรือทางคุณภาพ (Daniel Perlman & Letitia Anne Peplau, 1981)

อย่างไรก็ดี ความเหงาเป็นความรู้สึกที่สามารถเกิดขึ้นได้ ในขณะที่อยู่คนเดียวหรือ แม้กระทั่งอยู่ท่ามกลางผู้คนมากมาย ดังนั้นความเหงาจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นรับรู้ว่าคุณเองไม่มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่แนบชิดกับบุคคลที่รอบตัว ซึ่งเป็นความรู้สึกทางลบ ที่มีความหมายไม่เหมือนกับความสันโดษ (Solitude) ที่หมายถึง การอยู่คนเดียวแล้วมีความสุข ซึ่งเป็นความรู้สึกในทางบวก (Daniel Perlman, 1987; Paul Tillich, 1956; Sherry Turkle, 2012) ดังนั้นแล้ว ความสันโดษไม่ใช่ความเหงา

2. ความเหงามิติการดำรงอยู่ (Existential Loneliness) คือ ความรู้สึกที่รู้สึกว่าไม่มีบทบาทสำหรับตนเอง รู้สึกว่าไม่สามารถพึ่งพาสัญชาตญาณ และสิ่งยึดใดๆ ในการบอกว่าจะต้องทำอะไร หรือต้องทำอะไร (Michael Schreiner, 2014)

ความเหงาในความหมายนี้ มีความเป็นไปได้ว่ามีความสัมพันธ์กับการไม่มีศาสนา หรือการไม่มีจุดหมายในชีวิตมากกว่าการขาดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Daniel Perlman, 1987) หรือเป็นผลมาจากการที่บุคคลคิดคำนึงถึงจุดหมายของการดำรงอยู่ (meaning of existence) และกลับพบความว่างเปล่า (emptiness) สภาพไร้จุดหมาย (meaninglessness) (วสันต์ ลิ้มปี่ เฉลิม, 2552)

ทั้งนี้ ความโดดเดี่ยวนั้นเป็น 1 ใน 4 ด้านของของ Existential Crisis หรือวิกฤติการดำรงอยู่ (เออร์วิน ดี. ยาลอม อ้างถึงใน เทพพิทักษ์ มณีพงษ์, 2560) ซึ่ง Existential Crisis เป็นผลพวงมาจาก

แนวคิดทางปรัชญาแบบ Existentialism หรือ อัตถิภาวนิยม ที่เกี่ยวข้องกับการค้นหาตัวตน และความหมายของชีวิต ผ่านจิตใจที่เป็นอิสระ ทางเลือก และความรับผิดชอบส่วนบุคคล ("Existentialism,") ดังนั้นแล้ว จึงมีความเป็นไปได้สูงว่า ความเหงามิติการดำรงอยู่นั้นพัฒนามาจากแนวคิดอัตถิภาวนิยมเช่นเดียวกัน

สำหรับในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จะใช้นิยามความเหงาทั้ง 2 มิติที่ได้กล่าวไปข้างต้น อันได้แก่ ความเหงาในมิติความสัมพันธ์ (Interpersonal Loneliness) และความเหงาในมิติการดำรงอยู่ (Existential Loneliness)

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

เข้าใจกระบวนการก่อให้เกิดความเหงาในจิตใจของบุคคล ผ่านกระบวนการครอบงำของสังคมทุนนิยม และการให้ความหมายความเหงาของคนรุ่นใหม่ภายใต้สังคมแบบทุนนิยม ที่จะทำให้ผู้คนเข้าใจ และเท่าทันความเหงาที่เกิดขึ้นในจิตใจของกลุ่มคนรุ่นใหม่ ที่อาจนำไปสู่ความเข้าใจและการจัดการความเหงาได้ดีมากยิ่งขึ้น



## บทที่ 2

### แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทุนนิยมกับความเหลื่อมล้ำเป็นกระบวนการศึกษารูปแบบของสังคม และเศรษฐกิจแบบทุนนิยมที่กระทำต่อความรู้สึกเหงาภายในจิตใจของคน โดยจะนำ 2 แนวคิด ได้แก่ แนวคิดวิพากษ์สังคมทุนนิยม และแนวคิดเรื่องแนวคิดจิตวิทยาทางสังคมมาร์กซิสต์ของอิริค ฟรอมม์ มาใช้เป็นกรอบในการอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น เนื่องจากสังคมทุนนิยมที่ทำหน้าที่เป็นโครงสร้างส่วนบน ได้เข้ามาครอบงำทุกกระบวนการในการใช้ชีวิตของผู้คนในปัจจุบัน ทั้งทางวิถีชีวิต ด้านพฤติกรรม การบริโภค แนวคิด รวมไปถึงมีผลต่อความรู้สึกนึกคิด หรือเข้าไปในระดับจิตใจของผู้คน และจากพฤติกรรมทางสังคมของผู้คน เงื่อนไขทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป และค่านิยมอันเป็นรูปแบบเฉพาะของสังคมทุนนิยม จึงต้องการศึกษาว่า ทุนนิยมได้ส่งผลให้ผู้คนเกิดความรู้สึกเหงาในจิตใจได้อย่างไร

#### แนวคิดวิพากษ์สังคมทุนนิยม

ทุนนิยม คือ ระบบเศรษฐกิจและสังคมที่ปัจเจกในการผลิตส่วนใหญ่เป็นของเอกชน ซึ่งมุ่งแสวงหากำไร ความมั่งคั่งส่วนบุคคล และกรรมสิทธิ์ส่วนบุคคล โดยใช้ตลาดเสรีเป็นตัวชี้้นำเรื่องการลงทุน การผลิต การจำหน่าย พร้อมทั้งการตั้งราคาสินค้าและบริการ ปัจเจกชน มีสิทธิและอิสระที่จะขายที่ดิน แรงงาน สินค้าและบริการโดยผ่านการชำระเงิน (Hunt & Lautzenheiser, 2015; ไสวบุญมา, 2551)

อย่างไรก็ดี ในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จะมองระบบทุนนิยมในรูปแบบวิพากษ์ โดยนักเศรษฐศาสตร์แนวราดิกัล ระบุว่า การขยายตัวของระบบทุนนิยมนั้นมีลักษณะที่เป็นอันตราย และทำลายล้าง รวมไปถึงทุนนิยมนั้นยังต้องขยายตัวเรื่อยไป สร้างกำไรมากขึ้น มีผลผลิตมากขึ้น มิฉะนั้นแล้วระบบจะพบกับปัญหาของความไร้เสถียรภาพ โดยที่มีตรรกะอยู่เพียงข้อเดียวคือ ‘ต้องสะสมทุนมากขึ้นมากขึ้น’ (ปริชา เปี่ยมพงศ์สานต์, 1995)

ขณะเดียวกัน คาร์ล มาร์กซได้วิพากษ์ว่า ทุนนิยมมีกฎเหล็ก 2 รูปแบบ คือ กฎความสัมพันธ์แบบแข่งขัน ที่จะต้องดีกว่าผู้อื่น เนื่องจากเป็นการแข่งขันแบบแพ้คัดออก และกฎปลาตัวใหญ่กินปลาตัวเล็ก เพื่อจะทำให้ทุนที่มีขนาดใหญ่อยู่รอดต่อไป ซึ่งการสะสมทุนนี้จะทำให้เกิดความเหลื่อมล้ำทาง

ความมั่งคั่งระหว่างชนชั้นหรือความไม่เท่าเทียมเกิดขึ้น (The Economist Asia, 2018; กาญจนา แก้วเทพ & สมสุข หินวิมาน, 2017)

นอกจากนี้ ทฤษฎีนี้มีลักษณะพิเศษที่ประกอบไปด้วย 4 ลักษณะด้วยกัน (Hunt & Lautzenheiser, 2015) ซึ่งมีความแตกต่างจากสังคมในสมัยอื่นๆ ได้แก่

1. มีการผลิตสินค้าเพื่อขาย แลกเปลี่ยนเป็นเงินผ่านระบบตลาด เนื่องจากในระบบทุนนิยม นั้น สินค้า (Commodities) มีมูลค่า เพราะว่า สามารถขายได้มาในรูปของผลตอบแทนเป็นเงิน และเงินเป็นที่ต้องการ เพราะว่า สามารถนำไปแลกเปลี่ยน (Exchange Value) เป็นสินค้าที่ตอบสนองความต้องการของมนุษย์ ซึ่งนับเป็นสินค้าที่มีมูลค่าใช้สอย (Use Value) ได้อีกทอดหนึ่ง หรืออาจกล่าวได้ว่า สังคมทุนนิยมเป็นสังคมแห่งการผลิตสินค้า

ขณะเดียวกัน ความสัมพันธ์ทางสังคมที่เกิดขึ้นระหว่างผู้ผลิต และผู้ซื้อสินค้านั้นมีตลาดเป็นตัวกลาง โดยที่ไม่เกิดความสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลโดยตรงเลย

2. วิธีการผลิตเป็นกรรมสิทธิ์ของเอกชน หมายความว่า สังคมเปิดทางให้เอกชนมีอำนาจเหนือวิถีกระบวนการผลิต โดยที่ตัดคนอื่นออกจากการมีอำนาจเหนือวิธีการผลิตนั้น

3. คนส่วนใหญ่ของสังคมเป็นแรงงาน ซึ่งคนกลุ่มนี้จะไม่สามารถอยู่ได้หากไม่ขายแรงงานในตลาด และคนกลุ่มนี้ไม่ได้เป็นเจ้าของวิธีการผลิต และสินค้าที่ตนเองผลิตขึ้น แต่ตกเป็นของนายทุน โดยที่แรงงานที่เข้าตลาดมานั้นสามารถควบคุมได้เพียงอย่างเดียว คือ พลังงานแรงงานของตนเองที่ต้องขายให้กับนายทุน

สังคมทุนนิยมนี้แตกต่างการวิธีการผลิตอื่นๆ ที่เคยมีในประวัติศาสตร์ เนื่องจาก ทุนนิยมสามารถเปลี่ยน แรงงานของคนให้กลายเป็นสินค้าได้ และสร้างเงื่อนไขว่า คนส่วนใหญ่จะไม่สามารถอยู่ได้ หากไม่สามารถขายแรงงาน ซึ่งเป็นสินค้าให้นายทุนได้

4. คนส่วนใหญ่ถูกกระตุ้นด้วยพฤติกรรมที่เป็นปัจเจก ที่มีความละโมภ และต้องการแสวงหาประโยชน์สูงสุดภายใต้ระบบเศรษฐกิจ โดยที่ทุนนิยมนี้ได้สร้างลัทธิบริโภคนิยมต่อแรงงาน ที่ว่ารายได้ที่มากขึ้นหมายถึงความสุขที่มากขึ้น และความทุกข์นั้นจะหายไปได้ เมื่อปัจเจกซื้อสินค้ามากขึ้น รวมถึงทุนนิยมยังเป็นระบบการแข่งขันที่รุนแรง เพื่อครอบครองให้นายทุนสามารถผลิตส่วนเกินให้ได้มากที่สุด เพราะมีฉะนั้นแล้วจะไม่สามารถอยู่รอดได้

จากลักษณะพิเศษของสังคมทุนนิยมนี้ทำให้ผู้คนเกิดความรู้สึกที่ว่า เมื่อซื้อสินค้ามากขึ้นจะช่วยกำจัดความต้องการส่วนตัวของตนเอง หรือความรู้สึกไม่มีความสุขไปได้ โดยโลกที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน และความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจนั้น ทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล ความเหงา และความแปลกแยก ซึ่งเป็นแนวคิดที่สอดคล้องกับนักเศรษฐศาสตร์แนวราดิกัล ที่เห็นว่า ทุนนิยมจึงต้องสร้างลัทธิบริโภคนิยม และวัตถุนิยมขึ้นมา ทว่า ไม่ได้ทำให้มนุษย์มีความสุข โดยมนุษย์ในทุนนิยมนี้ต้องมีชีวิตอยู่อย่างไร้ความร่าเริง และการทำงานเต็มไปด้วยความตึงเครียด เพราะการทำงานหนักเป็น

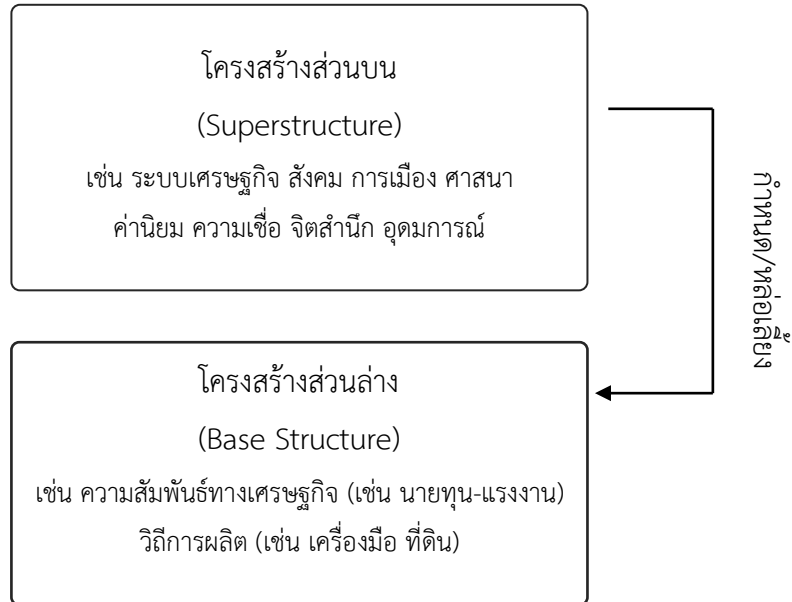
เรื่องจำเป็น หากต้องการมีชีวิตรอด (ปรีชา เปี่ยมพงศ์สานต์, 1995; อีริค ฟรอมม์ & สมบัติ พิศสะอาด , 1987)

ดังนั้นแล้ว สังคมนิยมจึงทำให้วิถีชีวิตของผู้คนในสังคมเกิดเป็นลักษณะเฉพาะขึ้น ทั้งการดำเนินชีวิตที่ต้องเคลื่อนย้ายมาเข้ามาในพื้นที่ที่มีการเติบโตทางเศรษฐกิจเพื่อขายแรงงาน และทำงานเพื่ออยู่รอด วิถีชีวิตที่ต้องเคลื่อนตัวออกจากครอบครัว การใช้ชีวิตที่มีลักษณะปัจเจก ด้านพฤติกรรม และแนวคิดการทำงานหนัก ที่ทำให้ผู้คนมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแตกต่างจากเดิม และเปลี่ยนแปลงไป ที่ส่งผลให้คนเกิดความรู้สึกเหงาในจิตใจขึ้น

### แนวคิดจิตวิทยาทางสังคมมาร์กซิสต์ของอีริค ฟรอมม์ (Erich Fromm)

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้จะใช้แนวคิดของอีริค ฟรอมม์ ซึ่งเป็นหนึ่งในนักคิดที่ให้ความสำคัญเรื่องโครงสร้างส่วนบนของระบบเศรษฐกิจ (สำนักแฟรงก์เฟิร์ต) ที่เป็นตัวกำหนดโครงสร้างส่วนล่าง หรือความสัมพันธ์ทางเศรษฐกิจ หากจะกล่าวให้เข้าใจง่ายคือ โครงสร้างส่วนบนหรือกระบวนการทางสังคม ที่หมายรวมถึงระบบเศรษฐกิจ สังคม การเมือง ศาสนา ค่านิยม ความเชื่อ มิติของอุดมการณ์ และจิตสำนึกเป็นตัวกำหนด เป็นตัวหล่อเลี้ยง และกระทำต่อโครงสร้างส่วนล่าง หรือ ผู้คนในสังคม อันหมายความว่า หากคนเติบโต หรือถูกหล่อเลี้ยงมาด้วยสังคมแบบใด จิตสำนึกของคนก็จะมีแนวโน้มไปตามสังคมนั้น เช่น ในสังคมนิยมอุตสาหกรรม ที่ระบบการผลิตเน้นการผลิตปริมาณมาก เป็นมาตรฐานสำเร็จรูปเหมือนกัน มนุษย์ก็จะขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เพราะความคิดก็จะเหมือนกับคนอื่น ๆ จนหาความแตกต่างไม่พบ (กาญจนา แก้วเทพ & สมสุข หินวิมาน, 2017) โดยอาจอธิบายแนวคิดเรื่องโครงสร้างส่วนบน ได้ตามภาพที่ 1

ภาพที่ 1 แนวคิดเรื่องโครงสร้างส่วนบน



อย่างไรก็ดี จุดเด่นของอิริค ฟรอมม์ คือ การนำแนวคิดเรื่องจิตวิเคราะห์ของซิกมันด์ ฟรอยด์ ผสมผสานกับแนวคิดแบบวิพากษ์ของคาร์ล มาร์กซ์ โดยฟรอมม์เห็นว่า แนวคิดของฟรอยด์นั้นมุ่งในเรื่องชีววิทยา และเรื่องสัญชาตญาณที่เป็นตัวกำหนดบุคลิกภาพ และพฤติกรรมของมนุษย์มากเกินไป

ฟรอมม์เห็นว่า เงื่อนไขภายนอก ที่หมายรวมถึงระบบเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และอุดมการณ์ต่างหากที่เป็นผลที่ก่อให้เกิดพฤติกรรม และความรู้สึกนึกคิดขึ้นมา หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ ในแต่ละสังคมหรือแต่ละชนชั้นที่แตกต่างกัน สภาพแวดล้อมจะเข้าไปกำหนด และหล่อหลอมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของคนด้วย ที่หมายความว่า หากสภาพแวดล้อมหรือปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคมเปลี่ยนแปลงไป เงื่อนไขทางสังคมที่จะกำหนดความคิด พฤติกรรม และความรู้สึกของคนในสังคมก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วย โดยที่ในเศรษฐกิจและสังคมหนึ่งๆ ผู้คนในสังคมจะมี ‘บุคลิกภาพทางสังคม’ (Social Character) ร่วมกัน และเมื่อถึงสังคมอยู่ไปถึงจุดหนึ่งแล้ว บุคลิกภาพทางสังคมจะกลายมาเป็นพลังที่ขับเคลื่อน และหล่อเลี้ยงกระบวนการทางสังคมอีกทีหนึ่ง

ในแนวคิดทางจิตวิเคราะห์แล้ว จะมองว่า บุคลิกภาพนั้นจะเกิดขึ้นในช่วงวัยเด็ก ซึ่งฟรอมม์เชื่อว่า ครอบครัวเป็นผู้ที่กำหนด และหล่อหลอมความคิด ความรู้สึก การกระทำของคน ซึ่งครอบครัวนั้นก็เป็นผู้ถูกกำหนด โดยสภาพเศรษฐกิจและสังคมอีกต่อหนึ่ง ซึ่งเป็นความจำเป็นจากภายนอก เหล่านี้จะเข้ามาขับเคลื่อนให้ปัจเจกต้องการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ราวกับรู้สึกว่าเป็นต้องทำ

สำหรับสังคมทุนนิยม ฟรอมม์ได้ฉายภาพให้เห็นว่า ในอดีตมนุษย์นั้นมีตำแหน่งแห่งที่ของตนเอง ทั้งในชุมชน และเป็นส่วนหนึ่งกับธรรมชาติ อย่างไรก็ตาม เมื่อสังคมยุคกลางได้พังทลายลง

การก้าวเข้าสู่การปฏิรูปศาสนา สังคมสมัยใหม่ และโดยเฉพาะสังคมนิยม ได้ปลดปล่อยให้มนุษย์สามารถควบคุมธรรมชาติได้มากขึ้น และมนุษย์กระทำการใดๆ เพื่อประโยชน์ส่วนบุคคล (self-interest) ทำให้ผู้คนเกิดความรู้สึกเป็นปัจเจกมากขึ้น มีเสรีภาพมากขึ้น ทำให้มนุษย์ต้องสูญเสียความเกี่ยวพัน ความเชื่อมโยงเดิมๆ ซึ่งให้ความมั่นคงและความรู้สึกเป็นหมู่คณะหายไป ปัจเจกเองก็อยู่อย่างโดดเดี่ยว เปล่าเปลี่ยว มีความกลัวมากขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดปัจเจกชนรู้สึกถึงความไร้พลังของตนเอง และความต่ำต้อยของตนเอง พร้อมๆ ความคิดก็เต็มไปด้วยความสงสัยเรื่องความหมายของชีวิต และรู้สึกว่าตัวเองไร้ความสำคัญ (นิวกอม, 2560; อีริค ฟรอมม์ & สมบัติ พิศสะอาด, 1987)

อีกทั้ง ฟรอมม์ยังเห็นด้วยว่า คนในสังคมนิยมจะมีลักษณะที่สอดคล้องกับระบบเศรษฐกิจ โดยคนในทุนนิยมจะมีโครงสร้างบุคลิกที่มีลักษณะที่คนจำเป็นต้องทำงาน มีความประหยัดมัธยัสถ์ พร้อมทั้งจะทำให้ชีวิตคนคนหนึ่งเป็นเครื่องมือเพื่อเป้าหมายในอำนาจส่วนตัว และรู้หน้าที่ของตัวเอง ซึ่งลักษณะบุคลิกเหล่านี้เป็นพลังที่มีประสิทธิภาพในสังคมนิยม ขณะเดียวกัน ทุนนิยมก็ต้องการคนกระตือรือร้นในการทำงาน คนที่ตรงเวลาและอยู่ในระเบียบ โดยที่มีความสนใจที่สำคัญคือ การได้มาในทรัพย์สิน และมีกฎหลักในชีวิต คือ ผลกำไร จากการผลิตและแลกเปลี่ยน (Rickert, 1986)

อย่างไรก็ดี ฟรอมม์เห็นว่า ความต้องการที่อยู่กันบึงของจิตใจมนุษย์คือ การเอาชนะความรู้สึกที่ถูกแยกออกมาจากผู้อื่น และต้องการพ้นไปจากความรู้สึกนี้ จึงต้องการเข้าร่วมกับกลุ่ม และหนีจากความโดดเดี่ยว โดยทางออกนั้นมีอยู่ 2 ทาง คือ

1. การเข้าหาเสรีภาพทางบวก คือการเข้าไปมีส่วนร่วมกับผู้อื่นด้วยความรัก และทำในสิ่งที่ตนเองอยากทำ อันมาจากแรงบันดาลใจของตนเองที่ไม่ถูกครอบงำ
2. การยอมทำลายตัวตนตัวเองลง เพื่อเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรืออำนาจภายนอก ซึ่งในสังคมนิยมเองได้เข้ามาเป็นอำนาจใหม่ดังกล่าว เป็นอำนาจที่มองไม่เห็น ไม่ว่าจะอำนาจที่เป็นความคิดเห็นคนส่วนใหญ่ หรือสามัญสำนึก โดยที่ในท้ายที่สุดแล้ว คนต้องไปอิงกับการพึ่งพาสิ่งใหม่ โดยฟรอมม์ได้ชี้ให้เห็นว่า ภายใต้ระบบทุนนิมนั้น ปัจเจกไม่ได้ยึดติดกับระบบทางสังคมแล้ว ทว่าปัจเจกถูกคาดหวังให้ประสบความสำเร็จในทางเศรษฐกิจ

ดังนั้นแล้ว จากแนวคิดของฟรอมม์จะเห็นได้ว่า ทุนนิยม ซึ่งเป็นสภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน ได้กลายมาเป็นปัจจัยที่กำหนดรูปแบบ และวิถีชีวิตของคนให้เปลี่ยนแปลงไป ทั้งในทางกายภาพ ที่ต้องชวนขวยทำงานหนัก เพื่อหน้าที่การงานที่ดี และรายได้ที่ดี เพื่อประโยชน์ในทางเศรษฐกิจ หาเลี้ยงชีพตัวเอง ยกตัวอย่างเช่น ถูกเลี้ยงดูมาในสภาพแวดล้อมที่ครอบครัวต้องทำงานหนักเพื่อหาเลี้ยงชีพได้ระบบทุนนิยม ซึ่งการหาเลี้ยงชีพที่ต้องแข่งขันได้ทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวน้อยลง บุคคลนั้นก็มิแน่วโน้มที่จะมีบุคลิกภาพที่มุ่งทำงาน ใช้ชีวิตตามระเบียบแบบแผนของคนส่วนใหญ่ มองเรื่องการครอบครองเงินเป็นเรื่องสำคัญ เพื่อให้สามารถดำรงอยู่ได้ ขณะที่ ไม่ได้ให้



ความสำคัญในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากนัก หรือ สังคมนิยมยังได้ผลักดันให้คนที่อาศัยอยู่ในครอบครัวในต่างจังหวัดที่ถูกปลูกฝังให้ทำงานหนักจำเป็นต้องทำงานในเมืองใหญ่ เพื่อโอกาสที่ดีกว่า ซึ่งทำให้อาศัยอยู่ห่างจากคนที่เราใกล้ชิดมากขึ้น และก่อให้เกิดความเหงา ขณะเดียวกันแม้ทุนนิยมเองจะเป็นระบบเศรษฐกิจและสังคมที่ดูเหมือนจะอิสระเสรีภาพอย่างเต็มที่ ทว่า ภายในความอิสระนั้นก็ยังคงมีกรอบแห่งการผลิตให้ต้องทำตาม เพื่อผลตอบแทนทางเศรษฐกิจ ทางการเงิน ซึ่งอาจส่งผลให้คนเกิดความรู้สึกว่างเปล่า ตั้งคำถามถึงความหมายของชีวิต และความเหงาในการดำรงอยู่ได้



## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้แนวคิดจิตวิทยาทางสังคมมาร์กซิสต์ของอิริค ฟรอมม์

เนื่องจากงานวิจัยฉบับนี้ใช้การวิเคราะห์ โดยใช้แนวคิดจิตวิทยาทางสังคมมาร์กซิสต์ของอิริค ฟรอมม์มาใช้ในการอธิบายผล หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นต่อมนุษย์ จึงได้พบงานวิจัยที่มีการใช้หลักการ กระบวนการทางสังคมที่ส่งผลต่อพฤติกรรม และความรู้สึกนึกคิดมาใช้ในการวิจัย ดังนี้

การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องเรื่องแรก คือ วิทยานิพนธ์สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาคณะจิตวิทยา เรื่องประสบการณ์ความเข้มแข็งอดทนที่ผ่านการบ่มเพาะของนักเรียนเตรียมทหาร ตำแหน่งนักเรียนบังคับบัญชา โดยสมญ ชูเลิศ (2010) วิทยานิพนธ์จะมุ่งเน้นศึกษาเรื่องทางจิตวิทยา เป็นสำคัญ เพื่อเป็นข้อมูลในการจัดการศึกษาเชิงจิตวิทยาต่อนักเรียนเตรียมทหาร ทว่า งานวิจัยดังกล่าวได้ฉายภาพให้เห็นถึงโครงสร้างหรือระบบการบ่มเพาะของนักเรียนเตรียมทหาร ด้วยการสร้างระบบระเบียบ และการระบบการเรียน ซึ่งเปรียบเสมือนเป็นกระบวนการทางสังคมหรือเงื่อนไขภายนอกที่กระทำต่อนักเรียนเตรียมทหาร เพื่อนักเรียนปรับตัวให้เข้ากับระบบทหาร และอยู่ภายใต้ระบบทหาร นับตั้งแต่วันแรกที่ก้าวเข้าสู่รั้วโรงเรียนเตรียมทหาร

งานวิจัยเรื่องประสบการณ์ความเข้มแข็งอดทนที่ผ่านการบ่มเพาะของนักเรียนเตรียมทหาร ตำแหน่งนักเรียนบังคับบัญชา ชี้ให้เห็นว่า ระบบทหารนั้นให้คุณค่ากับความเข้มแข็งอดทน เพราะว่าการทำหน้าที่รักษาความสงบเรียบร้อยภายในประเทศนั้นจำเป็นต้องเผชิญกับวิกฤตการณ์โดยตรง จึงต้องพบกับความยากลำบากทางร่างกายและจิตใจ ความเข้มแข็งอดทนจึงจะเป็นสิ่งที่นำพาให้ทหารหรือตำรวจสามารถผ่านพ้นเหตุการณ์ดังกล่าวไปได้ ซึ่งโรงเรียนเตรียมทหารเองมีระบบของโรงเรียนเตรียมทหารนั้นจะสร้างคุณค่างลักษณะดังกล่าวขึ้นมา ไม่ว่าจะป็นระบบนักเรียนเตรียมทหารใหม่ ระบบนักเรียนบังคับบัญชา ระบบอาวุโส

สำหรับระบบนักเรียนเตรียมทหารใหม่ มีกระบวนการที่เข้มงวดทั้งร่างกาย และจิตใจ ที่ต้องนักเรียนไม่เพียงต้องศึกษาวิชาการเหมือนกับโรงเรียนพลเรือนทั่วไป แต่ยังต้องฝึกสมรรถภาพทางร่างกายมากไม่เหมือนนักเรียนพลเรือนทั่วไป เช่น เพื่อให้ได้เป็นนักเรียนเตรียมทหารโดยสมบูรณ์ จะต้องผ่านการฝึก 18 สัปดาห์แรกอย่างเข้มงวด มีการธำรงวินัย และปฏิบัติตามคำสั่งโดยไม่มีข้อแม้ ภายใต้ขนบธรรมเนียมของทหารตำรวจ

นอกจากนี้แล้ว โรงเรียนเตรียมทหารยังมีระบบประเมินค่าลักษณะทหาร ด้านสติปัญญา ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านอุปนิสัย และด้านลักษณะความเป็นผู้นำ เพื่อให้นักเรียนที่ผ่านเกณฑ์ได้เป็นนักเรียนบังคับบัญชา ซึ่งนักเรียนบังคับบัญชานั้นต้องมีหน้าที่เป็นผู้นำของนักเรียนรุ่นน้อง

และเป็นแบบอย่างที่ดี ซึ่งกระบวนการจะทำให้เกิดการเป็นนักเรียนบังคับบัญชาที่ดีนั้น ก็ต้องมีลักษณะของความเข้มแข็งอดทนที่ระบบทหารให้คุณค่าด้วย

ดังนั้นแล้ว จะเห็นได้ว่า จากการทำทหารให้ค่ากับความเข้มแข็งอดทนนั้น โรงเรียนเตรียมทหาร จึงมีกระบวนการในการหล่อหลอมนักเรียนเตรียมทหารขึ้นมาเพื่อเตรียมความพร้อมให้บุคคลเหล่านี้ เข้าไปอยู่ภายใต้ระบบทหารได้ ผ่านการสร้างสภาพแวดล้อมโดยรอบให้นักเรียนรู้จักยอมรับ และดำรง อยู่ภายใต้ระบบได้และยังสะท้อนให้เห็นว่า แม้กระทั่งในหน่วยของสังคมที่มีขนาดไม่ใหญ่ยังมี กระบวนการทางสังคมกำหนดต่อพฤติกรรม และความรู้สึกนึกคิดของคนขึ้นมาได้

งานวิจัยที่มีการศึกษากระบวนการทางสังคมที่กระทำต่อพฤติกรรม ในภาพที่ใหญ่ขึ้นใน ระดับประเทศ และได้นำทฤษฎีของพรอมม์เข้ามาใช้นั้น คือ งานบทวิเคราะห์ “ความกลัวสังคมไทย” ด้วยทฤษฎีจิตวิทยา จิตวิเคราะห์ และสังคมวิทยา มาร์กซิสม์ โดยกาญจนา แก้วเทพ (2011) ได้ศึกษา เกี่ยวกับกระบวนการที่ชนชั้นปกครองเข้าครอบงำระบบจิตสำนึกของมวลชนนั้นกระทำการนั้นได้ อย่างไร โดยการวิเคราะห์เทคนิคปลุกย่อยของกระบวนการครอบงำ

กาญจนาระบุว่า ความกลัวเป็นอารมณ์ที่ติดมากับธรรมชาติของมนุษย์ แต่มีลักษณะที่ เปลี่ยนแปลงไปได้ตามประสบการณ์ สภาพของแต่ละสังคม ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า ความกลัวยังมี คุณสมบัติทางจิตวิทยา ทางสังคม ทางชนชั้นด้วย และความกลัวมีคุณสมบัติทำหน้าที่เป็นแรงจูงใจ ผลักดันให้บุคคลเกิดการกระทำ โดยงานวิจัยชิ้นนี้ศึกษาความกลัวในสังคมไทยจากรายงานการวิจัย เรื่อง ‘ความกลัวของเด็กไทย’ และ ‘ไตรภูมิพระร่วง’ ผ่านการใช้ทฤษฎีที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ 1) ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ 2) ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ 3) ทฤษฎีของอิริคค์ พรอมม์ 4) ทฤษฎีของวิลเฮม ไรซ์ 5) ทฤษฎีเรื่องอุดมการณ์และเครื่องมือทางอุดมการณ์ของ หลุยส์ อัลธุสเซร์

กาญจนาได้วิเคราะห์ความกลัวผ่านรายงานการวิจัยเรื่อง ความกลัวของเด็กไทย เพื่อวิเคราะห์ ความกลัวในระดับครอบครัว โดยพบว่า เด็กกลัวแต่สิ่งที่ไร้เหตุผล เช่น ผี หรือสิ่งที่ตนเองยังไม่เคย เจอ ซึ่งความกลัวนี้เกิดขึ้นมาจากพ่อแม่ ญาติ และผู้ใหญ่ในหมู่บ้าน อันสะท้อนว่าเป็นความกลัวที่ เกิดขึ้นจากสังคม ที่ไม่ได้เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ซึ่งความกลัวของเด็กไทยนั้นสนับสนุนทฤษฎีของ พรอมม์ และไรซ์ ที่ความกลัวนั้นจะถูกดัดแปลงไปตามโครงสร้างของสังคม และปัจจัยทางสังคมมีส่วน กำหนดความกลัวด้วยเช่นกัน

นอกจากนี้แล้ว จากการศึกษายังพบข้อสังเกตว่า การสอนให้จัดการกับความกลัวของพ่อแม่คือ การหลีกเลี่ยง ที่ทำให้การวาดภาพความน่ากลัวมากขึ้นไปทุกที และพ่อแม่เองก็พอใจกับความกลัว ของเด็ก เนื่องจากมีค่านิยมว่าอยากให้ลูกเป็นคนว่านอนสอนง่าย

ขณะที่ การวิเคราะห์ผ่านวรรณกรรมเรื่องไตรภูมิพระร่วง ซึ่งเป็นผลงานของปัญญาชนชนชั้น ปกครองในสมัยนั้น จะใช้วิเคราะห์ความกลัวในระดับสังคม โดยเมื่อวิเคราะห์เนื้อหาของวรรณกรรม

ดังกล่าวตามหลักของมาร์กซ์ที่ระบุว่า ชนชั้นที่ได้เปรียบจะต้องควบคุมความคิดและจิตสำนึกให้ยอมรับว่าถูกต้อง

กาญจนา ได้วิเคราะห์เนื้อหาของไตรภูมิพระร่วงแล้วพบว่า มีเสาค้ำในระบบการผลิต ในยุคสุโขทัย 2 ประการ ได้แก่ หนึ่ง ความเชื่อที่ว่ามนุษย์ไม่เท่าเทียมกันโดยกำเนิด โดยมีกฎเกณฑ์ที่ควบคุมคือ กฎแห่งกรรม และ สอง ปรัชญาการเมืองเรื่องกษัตริย์คือ เทพเจ้า โดยที่เสาค้ำนี้มีวิธีการถ่ายทอดที่มีประสิทธิภาพ ถึงผ่าน 5 หลักการ ได้แก่ 1) ความน่าเชื่อถือ ทั้งผู้ผลิตและการเผยแพร่ 2) ความน่าประทับใจทางอารมณ์ความรู้สึก 3) การนำเสนอเนื้อหาที่มีความน่าเชื่อถือมากร่วมปะปนไปกับเนื้อหาอื่นๆ 4) นำเสนอเนื้อหาที่ตอบสนองความต้องการบางส่วนของประชาชน และ 5) การใช้กระบวนการกระตุ้นความกลัว ซึ่งเป็นบทลงโทษที่เป็นสัญลักษณ์ และมาตรฐานทางศีลธรรม หรือลักษณะที่เรียกว่า ‘ไม่เร็วในใจ’ อย่างไรก็ตาม การลงโทษแบบไม่เร็วในใจนั้นอาจไม่มีประสิทธิภาพมากนัก เพราะไม่เห็นผลทันที ดังนั้นแล้ว กระบวนการสร้างความกลัว ให้คนกลัวการทำผิดนั้นจึงได้รับการเน้น และเริ่มทำตั้งแต่ชีวิตวัยเด็กของคน

งานวิจัยชิ้นนี้ยังได้วิเคราะห์เปรียบเทียบกระบวนการสร้างความกลัวเปรียบเทียบระหว่างความกลัวของเด็กไทย และ ไตรภูมิพระร่วง โดยพบว่า การผู้มีประสิทธิภาพในการสร้างความกลัวและเป็นไปตามหลักการให้รางวัล และการลงโทษเหมือนกัน

ดังนั้นแล้ว กล่าวโดยสรุปคือ ความกลัวในสังคมไทยนั้นเกิดขึ้นมาจากสังคม และอุดมการณ์หลักของสังคมที่ถูกสร้างขึ้น อันนับได้ว่าเป็นโครงสร้างส่วนบนของความสัมพันธ์ทางการผลิต โดยชนชั้นปกครองที่มีอำนาจเหนือกว่า เพื่อดำรงรักษาความเป็นชนชั้นนำของตนเองเอาไว้ให้มวลชนหรือผู้อยู่ใต้ปกครอง โอนอ่อนผ่อนตาม เชื่อในอุดมการณ์นั้นว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง และรู้สึกกลัว เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดนอกนอกกลุ่มนอกทางที่ชนชั้นนำกำหนดไว้

สำหรับงานวิจัยเรื่อง ผลกระทบของวัฒนธรรมที่มีต่อการให้ความหมายความเหงา (The Effects of Culture on the Meaning of Loneliness) (Rokach, Orzeck, Cripps, Lackovic-Grgin, & Penezic, 2001) ได้นำวัฒนธรรมมาอธิบายในการให้ความหมายความเหงา โดยได้เปรียบเทียบ 2 วัฒนธรรมที่แตกต่างในการให้ความหมายความเหงา ที่ทำให้เห็นภาพที่ชัดเจนขึ้นว่า ความรู้สึกต่อคำเดียวกันนั้น มีการให้ความหมายแตกต่างกัน เนื่องจากโครงสร้างส่วนบน อันได้แก่เงื่อนไขทางสังคม หรือวัฒนธรรมที่แตกต่างกันเป็นตัวกำหนด

งานวิจัยชิ้นนี้ได้ศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นชาวแคนาดา 375 คน และชาวโครเอเชีย 375 คน ทำแบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ความเหงา และนำมาเปรียบเทียบกัน โดยผู้วิจัยมีสมมติฐานว่า คนทั้งสองประเทศนั้นมีวัฒนธรรมที่มีความแตกต่างกันมาก ทั้งในด้านศาสนา เศรษฐกิจ ภูมิศาสตร์ และสังคม จึงน่าจะมีการให้ความหมายของความเหงาไม่เหมือนกัน

ผลการศึกษานี้พบว่ามีคะแนนความเหงาสูงกว่าชาวโครเอเชียเป็นอย่างมาก โดยมีคะแนนในหน่วยวัดย่อย (subscale) ของความเหงาสูงกว่าชาวโครเอเชียในทุกหน่วยวัด ซึ่งหน่วยวัดย่อยของความเหงาในงานวิจัยชิ้นนี้ อันได้แก่ 1) ความปั่นป่วนทางอารมณ์ (Emotional Distress) 2) ความแปลกแยก และความไม่เพียงพอทางสังคม (Social inadequacy and alienation) 3) การค้นพบและการเติบโต (Growth and discovery) 4) การแยกห่างจากบุคคล (Interpersonal Isolation) 5) ความแปลกแยกภายในตัวเอง (Self-alienation)

จากการเก็บข้อมูลผ่านแบบสอบถามดังกล่าว คณะผู้วิจัยงานฉบับนี้ได้วิเคราะห์ว่า สาเหตุที่ชาวโครเอเซียนั้นมีระดับความเหงาที่ต่ำกว่าชาวแคนาดา โดยผู้วิจัยให้เหตุผลเนื่องจากว่าโครเอเชียเป็นประเทศที่ผ่านสงครามมา ซึ่งต้องเผชิญกับความสูญเสีย ความตาย และความเจ็บปวดทางร่างกายและจิตใจ จึงวิเคราะห์ว่า ในหน่วยวัดความปั่นป่วนทางอารมณ์ ชาวโครเอเชียเองอาจกล่าวถึงความรู้สึกปั่นป่วนทางอารมณ์ที่เป็นผลมาจากประสบการณ์เสี่ยงตายจากสงครามมากกว่ามาจากความเหงา ในขณะเดียวกัน ด้วยปัญหาเรื่องการมีชีวิตอยู่ของชาวโครเอเชียทำให้ชาวโครเอเชียไม่ต้องเผชิญปัญหา เช่น ความเกี่ยวเนื่องกับคนอื่น และคุณภาพของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้วยปัญหาเหล่านี้เองที่ทำให้ชาวโครเอเชียต้องพึ่งพาซึ่งกันและกัน ภายในกลุ่มสมาชิกที่มีความใกล้ชิดกัน ซึ่งแตกต่างจากในแคนาดา ที่มีการติดต่อภายในกลุ่มที่ใกล้ชิดกันลดลง

นอกจากนี้แล้ว หน่วยวัดย่อย ด้านการค้นพบและการเติบโต และความแปลกแยกภายในตัวเอง ซึ่งมีความแตกต่างระหว่างชาวแคนาดากับชาวโครเอเซียนั้น งานวิจัยฉบับนี้ระบุว่า ความเครียด ซึ่งเกิดมาจากเหตุการณ์ทางด้านลบของชีวิต เช่น การสูญเสียคนรัก มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวก ระหว่างการเคารพตนเอง ความอดทน การประสบความสำเร็จในการจัดการวิกฤต ซึ่งหมายความว่า คนที่เคารพตนเอง มีความอดทนจะเห็นเหตุการณ์ด้านลบของชีวิตว่าเป็นความท้าทาย และจะใช้ตนเองในการพัฒนาวิธีในการจัดการเหตุการณ์ดังกล่าว

ขณะที่ สังคมแบบชายเป็นใหญ่ของโครเอเชียเองก็มีแนวโน้มที่ทำให้การยอมรับเรื่องความเหงาในกลุ่มผู้ชายของชาวโครเอเชียอยู่ในระดับต่ำด้วย ดังนั้นโดยสรุปแล้ว ผลของการวิจัยชิ้นนี้ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานของงานวิจัยที่ว่า ผลกระทบของวัฒนธรรม และความเครียดมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยยะสำคัญต่อประสบการณ์ความเหงาของกลุ่มคนที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะทั้งด้านเศรษฐกิจ ภูมิศาสตร์ ศาสนา และสังคม

จากงานวิจัยทั้ง 3 ชิ้นที่ได้กล่าวมานั้นสะท้อนให้เห็นว่า โครงสร้างส่วนบน ไม่ว่าจะจะเป็นระบบเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมของสังคม ได้หล่อหลอม และส่งผลให้เกิดความรู้สึก และพฤติกรรมของมนุษย์ที่ไม่เหมือนกัน ซึ่งเป็นลักษณะเช่นเดียวกับความเหงาที่น่าจะถูกหล่อหลอม และประกอบสร้างขึ้น ด้วยรูปแบบสังคมแบบทุนนิยมในปัจจุบัน ซึ่งจะมีลักษณะเฉพาะออกมานั่นเอง

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเหงา

สำหรับในเรื่องความเหงานั้นเป็นประเด็นที่ไม่ค่อยถูกกล่าวมากถึงนักในแวดวงวิชาการของประเทศไทย โดยจะมีการกล่าวถึงความเหงาเป็นเพียงส่วนประกอบหนึ่งของงานวิจัยเท่านั้น อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมเรื่องความเหงานั้น จะมุ่งให้เห็นภาพรวมของความเหงา ในมิติและแง่มุมต่างๆ ให้ครบถ้วน หลากหลาย โดยจากการค้นคว้ามีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเหงา ดังนี้

หนังสือชื่อ เหตุเกิดจากความเหงา Theory of Loneliness โดยปีย์ เซซฐ์โชติศักดิ์ (2561) ได้บอกเล่าว่า มนุษย์นั้นเป็นสัตว์สังคม เนื่องจากในประวัติศาสตร์ของมนุษย์นั้นต้องพึ่งพากันเพื่อความอยู่รอด เพราะว่ามันมนุษย์นั้นเป็นสัตว์ที่อ่อนแอ เมื่อเทียบกับสัตว์ชนิดอื่นๆ และยังมีช่วงเวลาที่เป็นเด็กที่ไม่สามารถดูแลตัวเองได้ค่อนข้างนานมาก

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าความต้องการอยู่ร่วมกับจำนวนมาก ทว่า คนถูกออกแบบมาให้อยู่กับคนอื่นที่รู้จักและคนในฝูงเดียวกันเท่านั้น โดยที่มีคนเพียง 150 คนเท่านั้นที่สมองของคนจะรู้จักได้อย่างจริงจัง ซึ่งเป็นการตอบคำถามว่า คนนั้นถูกออกแบบมาเพื่อคนไม่กี่คนรอบตัว และเป็นสาเหตุที่ว่า การอยู่ในเมืองใหญ่ไม่ได้แปลว่า คนเราจะเหงาบ่อยลงเพราะมีคนเยอะ แต่อาจเหงามากขึ้นก็ได้ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า มนุษย์นั้นต้องการความสัมพันธ์ที่เป็นคุณภาพ มากกว่าปริมาณนั่นเอง

นอกจากนี้แล้ว หนังสือเล่มนี้ยังกล่าวถึงเรื่องความเหงาที่เกิดขึ้นจากการไม่มีคนรัก การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างคนรักที่ทำให้ความสัมพันธ์นั้นยั่งยืน และยืนยาว ทว่า อีกหลายส่วนที่น่าสนใจจากหนังสือเล่มนี้ ส่วนที่จะกล่าวถึงส่วนแรก คือ การกล่าวถึงการที่คนเหงากันมาพึ่งพาเกมส์ โดยปีย์กล่าววว่า นักออกแบบเกมส์นั้นเข้าใจเรื่องความเหงาเป็นอย่างดี จึงสามารถออกแบบเกมส์ให้คนสามารถติดได้ อย่างเช่น ในเกมส์นั้น นักออกแบบเกมส์จะออกแบบให้ผู้เล่นได้มีปฏิสัมพันธ์ ซึ่งกันและกัน เช่น World of Warcraft และ Ragnarok ที่การรวมกลุ่มกันนั้นจะสามารถทำให้ฝ่าฟันอุปสรรคไปด้วยกัน ฝ่าฟันอุปสรรคนั้นได้ง่ายมากขึ้น และมีการช่วยเหลือกัน ซึ่งมีมิตรภาพที่เกิดขึ้นในเกมส์นั้น อาจเป็นสิ่งที่เราไม่ได้เจอในชีวิตประจำวัน การเล่นเกมดังกล่าวจึงทำให้ความเหงาทุเลาลงได้

อีกส่วนที่น่าสนใจเช่นกัน คือ ส่วนที่กล่าวถึงสุนัขที่ทำให้คนหายเหงาได้ โดยสุนัขนั้นได้วิวัฒนาการ และเปลี่ยนแปลงจิตใจให้เข้ากับคน มาเป็นเพื่อนกับคนได้ โดยสุนัขนั้นจะจับอารมณ์ของมนุษย์จากภาษากาย และจับปฏิภิกิริยาของคน จึงทำให้สุนัขกลายเป็นเพื่อนที่ดีของหลายๆ คน รวมถึงมีงานวิจัยที่พบว่า กลุ่มคนที่เล่นกับหมานั้นมีปริมาณ Oxytocin มากขึ้น ซึ่งฮอร์โมนตัวนี้เป็นฮอร์โมนแห่งความรัก ความผูกพัน จึงเป็นเหตุผลที่ว่า สุนัขทำให้คนไม่เหงา เพราะทำให้คนรู้สึกว่ามีใครสักคนอยู่ด้วยจริงๆ

โดยสรุป หนังสือเล่มเล่มนี้นั้นได้พูดถึงความเหงา โดยเน้นการอธิบายการเป็นสัตว์สังคมของมนุษย์ ที่ต้องการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นผ่านวิทยาศาสตร์ และศาสตร์อื่นๆ อย่างไรก็ตาม จะมุ่งเน้นไปที่ความเหงาที่เกี่ยวข้องกับมิติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นหลัก เช่นเดียวกับหนังสือชื่อ ทฤษฎีความเหงา โดยยอลอน ที่กล่าวถึงความเหงาในลักษณะที่เป็นมิติเรื่องความสัมพันธ์เป็นหลักเช่นกัน

ขณะที่ วิทยานิพนธ์เรื่อง สูทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตน โดยวสันต์ ลิ้มปะเฉลิม (2552) นั้นน่าจะ เป็นวิทยานิพนธ์เพียงเล่มเดียวในประเทศไทยที่มีการศึกษาเรื่องความเหงาอย่างเป็นจริงเป็นจัง และค่อนข้างมีความรอบด้านเรื่องความเหงามากที่สุดเล่มหนึ่ง ทั้งในเชิงประวัติศาสตร์พัฒนาการของการศึกษาความเหงา ข้อวิจารณ์ต่อการศึกษาเรื่องความเหงาในอดีต การกล่าวถึงความเหงาในมิติของศาสตร์ต่างๆ และปัญหาในการนิยามความเหงา โดยผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างทฤษฎีความเหงาแบบสหวิทยาการ

จากการศึกษาวสันต์ได้นิยามความเหงาว่าเป็น ‘ความรู้สึกเศร้าที่มากกับการคิดเห็นความโดดเดี่ยว’ และหลังจากการศึกษานั้น ในขั้นแรก วสันต์ได้แบ่งประเภทความเหงาออกเป็น 6 ประเภท ได้แก่ 1) ความเหงาสามัญ (simple loneliness) 2) ความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์ (interactional loneliness) 3) ความเหงาเชิงความสัมพันธ์ (relational loneliness) 4) ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ ที่แยกจากกัน (loneliness of a separate existence) 5) ความเหงาเชิงการมีความแตกต่าง (loneliness of being different) และ 6) ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ (existential loneliness) ซึ่งเห็นว่า วสันต์ ความเหงาในประเภทที่ 1 และ 2 นั้นมีความสำคัญต่อตัวตนไม่มากนัก และโดยทั่วไปยังเป็นภาวะที่ดำรงอยู่ไม่ยาวนาน ส่วนประเภทที่ 3, 4, 5 และ 6 นั้นมีเนื้อหาที่สำคัญต่อตัวตนมาก สามารถปรุงแต่งไปได้มาก ทำให้สามารถเหาะสู่ระดับอีกระดับหนึ่ง คือ ความเหงาระดับที่ 2 ความไร้แก่นสารของการดำรงอยู่ (meaninglessness of being) หรือสภาพที่ไม่รู้ว่าจะอยู่ไปทำไม (state of not knowing what to be for)

อย่างไรก็ตาม วสันต์ได้มีการปรับระดับความเข้มข้นของความเหงาใหม่ แต่ยังคงยืนยันว่าความเหงาทั้ง 6 ประเภทมีอยู่จริง โดยได้จัดกลุ่มใหม่ ดังนี้ ความเหงาระดับที่ 1 ความเหงาที่เกิดจากการรับรู้ว่าเป็นไปไม่ได้ที่จะได้รับความเพลิดเพลินยินดี อันประกอบด้วยความเหงา 3 ประเภท ได้แก่ 1) ความเหงาสามัญ 2) ความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์ 3) ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน และ ความเหงาระดับที่ 2 คือ ความเหงาจากความไร้แก่นสารของการมีชีวิตอยู่ ประกอบด้วย 1) ความเหงาเชิงความสัมพันธ์ 2) ความเหงาเชิงการมีความแตกต่าง 3) ความเหงาเชิงการดำรงอยู่

จากวิทยานิพนธ์เรื่อง สูทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตนดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า ความเหงานั้น ไม่ได้จำกัด หรือเกี่ยวข้องเพียง แต่เรื่องปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเท่านั้น ซึ่งโดยที่ได้พยายามโนภาพที่มี

ต่อความเหงาให้กว้างและมีความแตกต่างออกไป โดยได้มีการกล่าวถึงความเหงาในแง่มุมที่ นอกเหนือจากเรื่องประเด็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของมนุษย์

ด้านหนังสือ Our Existential Predicament : Loneliness, Depression, Anxiety, & Death โดยเจมส์ ลีโอนาด พาร์ค ในบทที่ 1 นั้นได้มีการพูดถึงความเหงาในแง่มุมที่แตกต่างออกไป โดยมีการพูดถึง Existential Loneliness หรือความเหงาในเชิงการดำรงอยู่ โดยเจมส์ระบุว่า ความเหงาประเภทดังกล่าว มีความรุนแรงกว่าความเหงาจากการขาดแคลนความสัมพันธ์ หรือการอยู่คนเดียว เนื่องจากเป็นความรู้สึกกว้างเปล่าของการดำรงชีวิต ซึ่งแม้ว่าจะอยู่กับผู้อื่น หรือแม้กระทั่งคนที่รัก ก็ไม่สามารถเอาชนะความรู้สึกขาดหายของการมีชีวิตอยู่ได้

เจมส์ได้พูดถึงความเหงาประเภทนี้ โดยเรียกอีกชื่อว่า Loneliness of Spirit ว่า ความรู้สึกกว้างเปล่านี้อาจไม่สามารถเติมเต็มได้ด้วยผู้อื่น และความรักไม่ใช่คำตอบในการแก้ปัญหานี้ โดยที่คนจะเกิดความรู้สึกขาดหาย รู้สึกราวกับว่ามีบางสิ่งบางอย่างที่สำคัญมากๆ หายไป หรืออาจรู้สึกอ่อนไหว ไม่มั่นคง อ่อนแอ และต้องการอยู่ใกล้ผู้อื่น ซึ่งบางครั้งความเหงาประเภทนี้ทำให้ต้องการครอบงำผู้อื่น ให้มากที่สุดเพื่อเติมเต็มจิตสำนึกของตนเอง (อีโก้) หรืออาจจะต้องการปกป้องจากผู้อื่น ทว่า ก็ยังไม่ใช่การทำการความเหงาดังกล่าวหายไป

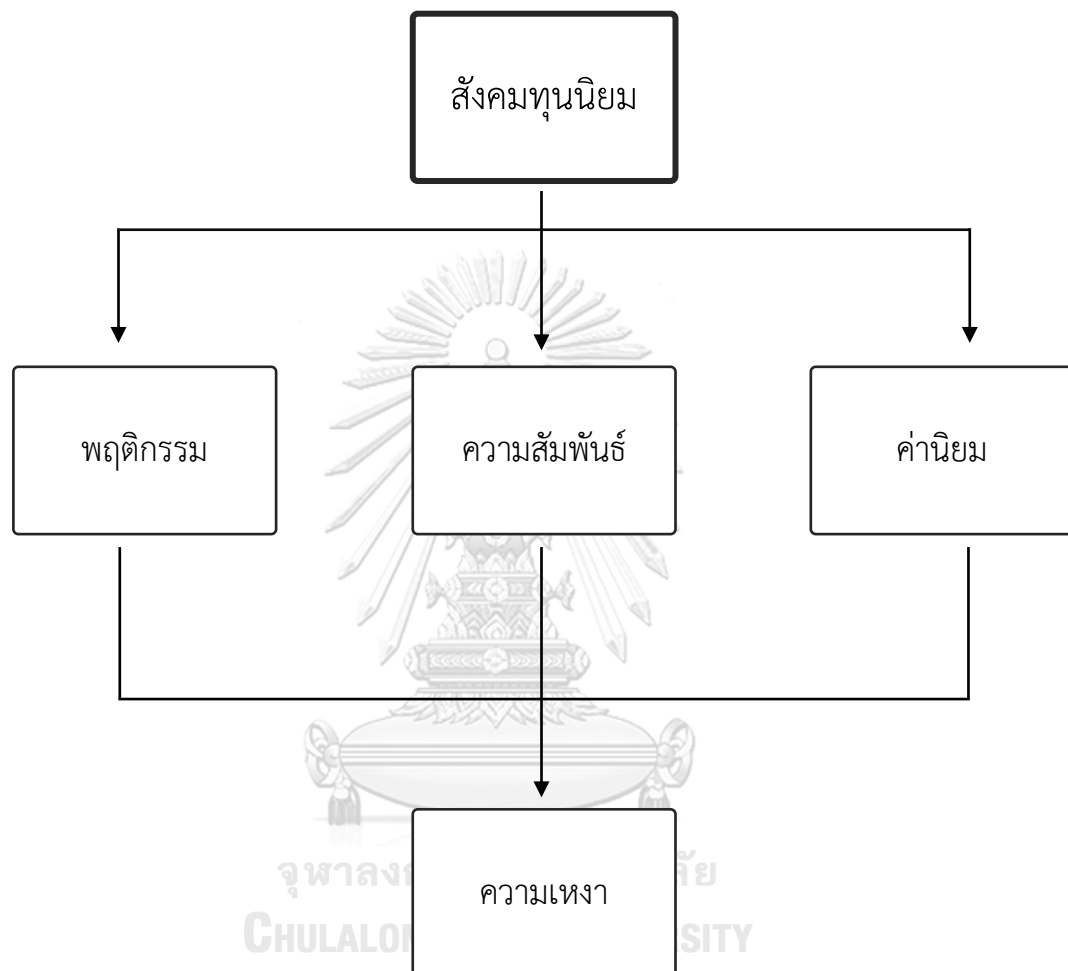
สำหรับทางแก้ไขปัญหา ความเหงาเชิงการดำรงอยู่นั้น เจมส์ระบุว่า จำเป็นต้องใช้วิธีการแก้ปัญหาโดยแนวทางอัตถิภาวนิยมเช่นกัน โดยการมีเสรีภาพเชิงการดำรงอยู่ (Existential Freedom) ซึ่งหากผู้คนได้เรียนรู้ที่จะปรับตัวให้สอดคล้องกับช่วงเวลาที่สูงไปได้ดีมากขึ้น จะเป็นทางออกในการเข้าสู่ภาวะแห่งความเป็นหนึ่งเดียว

จากการทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเรื่องความเหงานั้นทำให้สรุปได้ว่า ความเหงาเป็นความรู้สึกส่วนบุคคล (subjective feeling) ที่มีหลายมิติมากกว่ามิติที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับมิติอื่นๆ ที่ไม่ใช่บุคคลด้วย เช่น การมีแก่นสารของการมีชีวิตอยู่ หรือเรื่องการค้นหาความหมายของชีวิต อย่างที่ถูกลกล่าวถึงในวิทยานิพนธ์ของวสันต์ และการนิยามความเหงาในรูปแบบของความเหงาในมิติการดำรงอยู่ด้วย (Existential Loneliness)



## กรอบในการวิเคราะห์

ภาพที่ 2 กรอบการวิเคราะห์สังคมทุนนิยมที่ส่งผลต่อความเหงา



จากภาพที่ 2 แสดงให้เห็นถึงกรอบการวิเคราะห์ของการครอบงำของสังคมทุนนิยม ซึ่งเป็นโครงสร้างส่วนบนของโครงสร้างความสัมพันธ์ทางการผลิต ที่มีผลต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งในทางสังคม เศรษฐกิจ ทางความคิด และพฤติกรรมของคนในสังคม หรือเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขทางสังคมบางอย่าง ก่อนจะเข้ามาก่อให้เกิดความรู้สึกเหงาในจิตใจขึ้น ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของอีริค ฟรอมม์ที่เชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์น่าจะได้รับผลกระทบจากสภาพสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และพลังทางประวัติศาสตร์

จะเห็นว่าทุนนิยมนั้นได้กระทำการเปลี่ยนแปลงภายในสังคม หลากหลายด้าน ทั้งใน  
ด้านทางกายภาพ และทางจิตใจ ซึ่งทุนนิยมนั้นไม่ได้เป็นสิ่งที่กระทำโดยตรงต่อคน ทว่า  
สร้างสภาพแวดล้อมที่กระตุ้นให้เกิดความเหงาขึ้น อันได้แก่ ความเป็นเมืองที่มีลักษณะของการ  
ขยายตัวเดียวที่ทำให้คนต้องเคลื่อนย้ายเข้ามาอยู่อาศัยเพื่อประโยชน์ในทางเศรษฐกิจ ความสัมพันธ์  
ระหว่างบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์กันน้อยลง และจิตสำนึกแบบทุนนิยม โดยวิทยานิพนธ์จะศึกษาว่า ความ  
เปลี่ยนแปลงนี้อันเป็นผลจากทุนนิยมก่อให้เกิดความเหงาในจิตใจขึ้นได้อย่างไร และความเหงาที่  
เกิดขึ้นในจิตใจของคนในเจนเนอเรชันวายมีรูปแบบอย่างไร

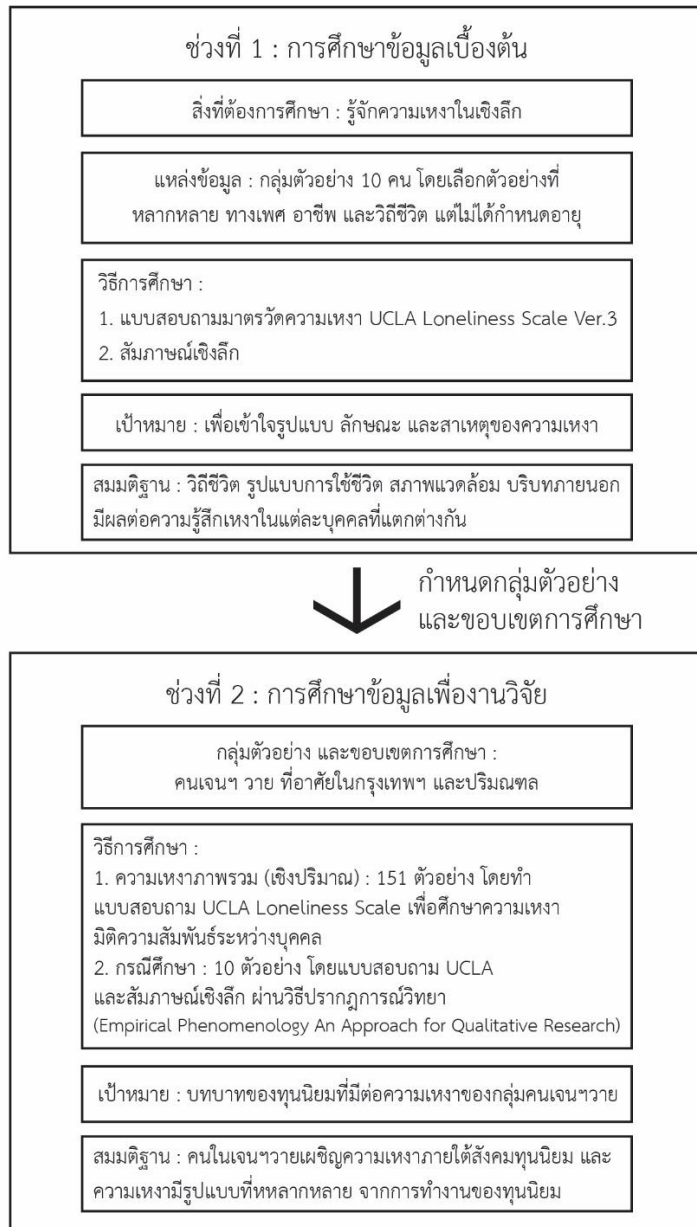


## บทที่ 3

### ระเบียบวิธีการวิจัย

#### วิธีการดำเนินวิจัย

สำหรับวิธีการดำเนินการวิจัยนั้น วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีการดำเนินการวิจัย 2 ช่วง ดังภาพ  
ภาพที่ 3 ขั้นตอนการวิจัย



จากแผนภาพข้างต้นนั้น แต่ละช่วงมีรายละเอียดของการศึกษา ดังนี้

## 1. การศึกษาข้อมูลเบื้องต้น

สำหรับวิธีการวิจัยนั้น เนื่องจากการศึกษาเรื่องทุนนิยมกับความเหงา ยังไม่เคยปรากฏมาก่อนในประเทศไทย ในเบื้องต้นจึงได้มีการสำรวจในประเด็นความเหงาในเบื้องต้นก่อนการทำการวิจัย เพื่อให้สามารถกำหนดกรอบการวิจัยได้ชัดเจนยิ่งขึ้น จึงได้ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 10 คน โดยได้ศึกษา 2 ส่วน ได้แก่

1.1 การให้ทำแบบสอบถามมาตรวัดความเหงา UCLA Loneliness Scale Version 3 (Russell, 1996) โดยมาตรวัดดังกล่าว เป็นแบบทดสอบความเหงาในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีการใช้กันอย่างแพร่หลาย และได้รับความนิยมอย่างมาก โดยจะให้ทำแบบสอบถามก่อนการสัมภาษณ์ โดยแบบสอบถามต้นฉบับนั้นเป็นภาษาอังกฤษ โดยได้ให้อาจารย์ประจำคณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เอกภาษาอังกฤษ เป็นผู้แปลจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย และอาจารย์อีกท่านแปลจากภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องในการแปลความหมาย

1.2 การพูดคุย และสัมภาษณ์คนจำนวน 10 คน เพื่อทำความเข้าใจกับความเหงาให้มากขึ้น ก่อน เนื่องจาก ความเหงาเป็นความรู้สึกส่วนบุคคล (Subjective Feeling) ที่แต่ละคนอาจให้ความหมายแตกต่างกันได้ และเพื่อช่วยให้สามารถเข้าถึงองค์ความรู้ความเหงาได้แบบเชิงประจักษ์ เนื่องจาก องค์ความรู้ในเรื่องความเหงานั้นยังไม่เป็นที่ถูกกล่าวถึงมากนักในแวดวงวิชาการของประเทศไทย อีกทั้งการศึกษาเรื่องความรู้สึก และพฤติกรรมมนุษย์นั้น การสัมภาษณ์หรือพูดคุยน่าจะเป็นหนึ่งในวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการเข้าถึงข้อมูล

จากการเก็บข้อมูลในเบื้องต้น พบว่า ผู้คนมักจะไม่ยอมรับความรู้สึกเหงา ซึ่งเป็นสาเหตุที่ไม่ยอมรับความรู้สึกดังกล่าวจริงๆ หรืออาจไม่ทราบว่า ความรู้สึกที่ตนเองเผชิญอยู่เป็นความรู้สึกเหงาหรือไม่ โดยวิเคราะห์จากลักษณะนิสัย พฤติกรรม วิธีคิด และประสบการณ์ต่างๆ ของบุคคลนั้นๆ ผ่านการสัมภาษณ์ และประกอบกับข้อมูลระดับคะแนนที่ได้จากการทำแบบสอบถามมาตรวัดความเหงา UCLA Loneliness Scale Version 3

จากการเก็บข้อมูลในเบื้องต้นนั้น ทำให้เริ่มสังเกตเห็นว่า วิถีชีวิต รูปแบบการใช้ชีวิต สภาพแวดล้อม และบริบทภายนอกนั้นมีผลต่อความรู้สึกเหงาในแต่ละบุคคลที่แตกต่างกัน จึงเป็นที่มาในการกำหนดกลุ่มตัวอย่างสำหรับการศึกษาเพื่องานวิจัย โดยได้กำหนดเป็นกลุ่มเจนเนอเรชันวาย (Generation Y) ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร และปริมณฑลเป็นขอบเขตในการศึกษา

## 2. การศึกษาข้อมูลเพื่อทำการวิจัย

จากการสำรวจเบื้องต้นดังกล่าว วิทยานิพนธ์ฉบับนี้จึงต้องการศึกษากลุ่มเจนเนอเรชันวาย (Generation Y) ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร และปริมณฑล เนื่องจากเห็นว่า จะเห็นภาพของทุนนิยมที่ส่งผลต่อความเหงาในจิตใจของบุคคลได้ชัดเจน เนื่องจากลักษณะความเป็นทุนนิยมของพื้นที่ รวมไปถึงช่วงวัยของกลุ่มที่จะศึกษาที่ก้าวเข้าสู่สังคมทุนนิยมอย่างเต็มตัว

การศึกษาเรื่องทุนนิยมกับความเหงานั้นเป็นการศึกษาสังคมทุนนิยมที่มีต่อความรู้สึกเหงาในจิตใจของคน โดยใช้วิธีการศึกษาวิจัยในวิทยานิพนธ์นี้ 2 รูปแบบ ได้แก่

1. การศึกษาเชิงปริมาณ เพื่อศึกษาความเหงาในภาพรวมของสังคมว่ามีลักษณะอย่างไร โดยใช้มาตรวัดความเหงา UCLA Loneliness Scale Version 3 และเพื่อให้เห็นรูปแบบและระดับความเหงาที่แตกต่างกันของกลุ่มคนแต่ละกลุ่มในสังคม และดูว่า ภายใต้สังคมทุนนิยม มิติใดของทุนนิยมที่มีผลต่อความเหงามิติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในปัจจุบันมากที่สุด โดยได้เก็บข้อมูลทั้งหมด 151 ตัวอย่าง ในคนกลุ่มเจนเนอเรชันวาย ที่ในตัวอย่างทั้งหมดมีความหลากหลายในมิติต่างๆ ทั้งลักษณะอาชีพ สถานะความสัมพันธ์ ระดับรายได้ต่อเดือน และถิ่นกำเนิด

ทั้งนี้ การเลือกใช้มาตรวัดความเหงา UCLA Loneliness Scale Version 3 เนื่องจากไม่เพียงเป็นแบบทดสอบความเหงาในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีการใช้กันอย่างแพร่หลาย และได้รับความนิยมอย่างมากในงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเหงามากมาย เช่น Bidirectional Dynamics of Materialism and Loneliness: Not Just a Vicious Cycle (Pieters, 2013) ที่นำผลจากมาตรวัดดังกล่าวมาหาความสัมพันธ์กับประเภทของวัตถุนิยมที่แตกต่างกัน ทว่างานวิจัยนี้ยังเป็นการวิเคราะห์ภายใต้กรอบวิพากษ์ทุนนิยม โดยทุนนิมนั้นมีค่านิยมที่มีลักษณะเป็นปัจเจกและแข่งขัน ซึ่งทุนนิยมมีแนวโน้มที่จะทำให้ความสัมพันธ์ของผู้คนในสังคมต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวมากขึ้น จึงประเมินว่ามาตรวัดความเหงานี้จะช่วยทำให้เห็นภาพความเหงามิติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจากที่เกิดขึ้นภายในสังคมมากที่สุด

อย่างไรก็ดี จากการทบทวนวรรณกรรมหลายฉบับได้พบว่า ความเหงานั้นมีแง่มุมที่หลากหลายมากกว่าความเหงาในมิติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Loneliness) ซึ่งสอดคล้องนักวิชาการที่ศึกษาเรื่องความเหงาบางท่าน (Daniel Perlman, 1987; Raymond F. Paloutian & Aris S. Janigian, 1987) ที่ระบุว่า UCLA Loneliness Scale Version 3 เป็นการวัดความเหงาเพียงด้านเดียว คือ ทางด้านความสัมพันธ์ระหว่างทุกคน ไม่ได้ประเมินความเหงาได้ทุกประเภท จึงมีการเก็บข้อมูลในเชิงคุณภาพในวิทยานิพนธ์นี้ด้วย

2. การวิจัยเชิงคุณภาพ แบบวิธีปรากฏการณ์วิทยา ที่จะมุ่งศึกษาปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในกรณีศึกษา จำนวนทั้งหมด 10 คน โดยสิ่งที่ต้องการศึกษานิวทอนนี้คือ ‘ความเหงา’ และสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์ ซึ่งในนิวทอนนี้คือ ‘สังคมทุนนิยม’

ลักษณะการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างนั้นใช้ลักษณะเดียวกันกับการศึกษาข้อมูลเบื้องต้น โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถาม ก่อนที่จะทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (Depth-Interview) โดยที่การสัมภาษณ์จะมีการเตรียมโครงสร้างคำถามไว้ชุดหนึ่ง ที่มุ่งศึกษาการให้ความหมาย ความเหงาม ความรู้สึกเหงา สภาพแวดล้อม และวิถีชีวิตของบุคคลนั้น ก่อนที่จะมีการสอบถาม หรือพูดคุยเพิ่มเติม ในประเด็นที่สนใจ รวมไปถึงประเด็นคำถามที่เพิ่มเติมที่น่าสนใจจากการสัมภาษณ์

สาเหตุที่ใช้วิธีปรากฏการณ์วิทยา (Empirical Phenomenology An Approach for Qualitative Research) ในการศึกษาเพื่อให้เห็นโครงสร้างทางพฤติกรรม ความคิดของคน ตามแนวทางของฟรอมม์ เนื่องจาก ฟรอมม์เห็นว่า การเข้าใจกระบวนการทางสังคม จะต้องเข้าใจพลวัตกระบวนการทางจิตวิทยาที่เคลื่อนไหวอยู่ในตัวปัจเจกชน และการเข้าใจปัจเจกชนจะต้องโยงเข้ากับบริบทของวัฒนธรรมที่หล่อหลอมหรือปรุงแต่งเขาอยู่ (อิริค ฟรอมม์ & สมบัติ พิศสะอาด, 1987) อันหมายถึงว่า การจะเข้าใจว่า ทุนนิยมที่เป็นโครงสร้างส่วนบนของสังคมก่อให้เกิดความเหงาในจิตใจอย่างไร จึงต้องศึกษาความเหงาที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลนั่นเอง

ดังนั้นแล้ว จึงเลือกใช้การศึกษาวินิจฉัยเชิงคุณภาพแบบวิธีปรากฏการณ์วิทยา ("การศึกษาและวิจัยด้วยวิธีปรากฏการณ์วิทยา," 2013) ที่มีหลักการคือ เป็นการสืบสวนและพรรณนาโดยตรงจากปรากฏการณ์ที่ผู้ศึกษาได้ประสบอย่างตั้งใจ โดยไม่ตั้งถึงคำอธิบายทางทฤษฎี และเป็นอิสระเท่าที่จะเป็นไปได้ จากข้อสันนิษฐานหรือข้อสมมติเบื้องต้นที่ยังไม่มีการสืบสวน

อีกทั้งการสืบสวนจะต้องเป็นไปอย่างลึกซึ้ง รอบด้าน และเป็นอิสระ ซึ่งผู้ศึกษาจะต้องยอมรับหรือทำตนเองเป็นผู้ไม่รู้ จะต้องสงสัย และค้นหาคำตอบ ใช้ประโยชน์จากประสาทสัมผัสต่างๆ จนผู้ศึกษาเกิดเป็นความรู้ และความเข้าใจในปรากฏการณ์นั้นๆ อีกทั้งการสืบสวนต้องทำอย่างลึกซึ้งในทุกแง่มุม ทั้งที่เป็นปรากฏการณ์เอง และสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์นั้นด้วย โดยเฉพาะการศึกษาพฤติกรรมของคนแล้วจำเป็นต้องศึกษาทั้งในแง่ตัวบุคคล และสภาพแวดล้อมของบุคคลนั้นด้วย

นักปรากฏการณ์วิทยาเชื่อว่า มนุษย์แต่ละคนมีความเป็นเอกภาพ ทั้งในแง่ความคิดและการกระทำ ซึ่งอาจเปลี่ยนไปตามสภาพแวดล้อม ทั้งสภาพแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม และความคิดที่ซ่อนอยู่ภายใต้พฤติกรรม เพื่อให้ผู้ศึกษาเข้าใจถึงความสัมพันธ์ของโครงสร้างที่สำคัญของพฤติกรรมภายนอก ดังนั้นแล้ว ผู้ศึกษาเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญมากที่สุดในการศึกษาลักษณะนี้

อันจะเห็นได้ว่า โดยสรุปแล้ว แนวคิดในจิตวิทยาทางสังคมมาร์กซิสต์นั้นสอดคล้องกับวิธีวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยาที่ให้ความสนใจทุกกระบวนการอย่างรอบด้าน และมองดูความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งวิธีนี้จึงมีแนวโน้มมีความเหมาะสมกับการศึกษาพฤติกรรม และความคิดของคน

ในรายละเอียดของระเบียบวิธีการวิจัยที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้นั้นจะเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาข้อมูลเพื่อทำวิจัยเท่านั้น

### การเลือกกลุ่มตัวอย่าง และการสัมภาษณ์

จากเก็บข้อมูลในเบื้องต้นนั้นทำให้มีการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุอยู่ในช่วงเจนเนอเรชันวายที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีความเข้มข้นของสังคมทุนนิยมมากที่สุดในประเทศไทย โดยภายในกลุ่มอาชีพนั้นได้เลือกให้มีความหลากหลาย ทั้งเพศ สถานะทางความสัมพันธ์ และลักษณะงานในรายละเอียด เพื่อให้เป็นตัวแทนจากหลายกลุ่มของสังคม

สาเหตุที่เลือกกลุ่มเจนเนอเรชันวายเพื่อจำกัดกลุ่มตัวอย่างให้ที่เติบโตภายใต้สภาพแวดล้อมทางสังคม และเศรษฐกิจที่มีความใกล้เคียงกันกัน ซึ่งหากอ้างอิงจากแนวคิดของอีริค ฟรอมม์ และ Karl Mannheim แล้วบุคคลในสังคมจะได้มีลักษณะร่วมกันบางอย่าง จากประสบการณ์ วิถีชีวิต และสภาพแวดล้อมที่คล้ายคลึงกัน โดยที่คนกลุ่มเจนเนอเรชันวาย เป็นช่วงวัยที่เติบโตในช่วงที่มีการขยายตัวของเมืองในประเทศไทย เป็นวัยที่เริ่มเข้าสู่ตลาดแรงงานหรือเป็นแรงงานกลุ่มใหม่ ที่ต้องเข้ามาใช้ชีวิตอยู่ในรูปแบบที่ต้องพึ่งพาตนเองในทางเศรษฐกิจอย่างเต็มตัว หรืออาจกล่าวได้ว่า เข้าสู่สังคมทุนนิยม นอกจากนี้แล้ว เจนเนอเรชันวายถูกปลูกฝังค่านิยมที่เอื้อต่อระบบทุนนิยมที่ว่า อยากรับอะไรก็ยอมเป็นได้ ส่งผลให้คนในยุคนี้มีลักษณะนิสัยที่ทะเยอทะยาน และมีความคิดว่า จะสามารถประสบความสำเร็จหรือได้ทำตามความปรารถนาของตนเอง (Tim Urban, 2013)

ทั้งนี้ 151 ตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณนั้นใช้การสุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ในกลุ่มคนเจนเนอเรชันวาย ทว่า กระจายกลุ่มตัวอย่างให้มีความหลากหลายในแต่ละมิติมากที่สุด โดยในกลุ่มเจนเนอเรชันวายเป็นการเลือกตัวอย่างแบบตามสะดวก (Convenience Sampling)

ในขณะที่ 10 ตัวอย่างที่เก็บข้อมูลในกรณีศึกษานั้นใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ในกลุ่มคนเจนเนอเรชันวายเช่นกัน โดยการสัมภาษณ์หรือเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพนั้นจะเน้นเป็นลักษณะของการพูดคุยเป็นหลัก ไม่ได้ยึดติดกับลำดับคำถามมากนัก เพื่อให้บรรยากาศการพูดคุยเป็นไปอย่างไม่ตึงเครียด เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถเปิดเผย พูดคุยได้อย่างจริงใจ กล่าวเปิดเผยเรื่องส่วนตัว วิถีชีวิตส่วนตัว และกล้าแสดงความรู้สึกให้มากที่สุด

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการจัดทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้กระทำโดยการวิจัย 2 ส่วน ได้แก่

1) การวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อศึกษาระดับความเหงาในภาพรวมของสังคม จำนวนตัวอย่างทั้งหมด 151 ตัวอย่าง และ

2) การวิจัยเชิงคุณภาพ ผ่านการสัมภาษณ์ และการสังเกตกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นกรณีศึกษาในเจนเนอเรชันวายจำนวน 10 ตัวอย่าง

สำหรับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดนั้นอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล เพื่อศึกษาวิถีชีวิต รูปแบบการใช้ชีวิต ประสบการณ์ชีวิต และสภาพแวดล้อมต่างๆ ของกลุ่มตัวอย่าง พร้อมกับการตอบแบบสอบถาม UCLA Loneliness Scale Version 3 เพื่อวัดระดับความเหงาในมิติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อนำมาประกอบการวิเคราะห์ด้วย โดยที่ลักษณะของมาตรวัดนี้จะมีคำถามทั้งหมด 20 ข้อ และให้ตอบระดับความถี่ที่รู้สึกถึงเหตุการณ์หรือความรู้สึกของคำถาม ที่แสดงถึงว่าสถานการณ์นี้เกิดขึ้นบ่อยแค่ไหน โดยคำตอบที่มีให้เลือก ได้แก่ ไม่เคย นานๆ ครั้ง/ไม่บ่อย บางครั้ง และบ่อยๆ ในแต่ละข้อ (คะแนนในแต่ละข้อมีตั้งแต่ 1-4 คะแนน) โดยมีเกณฑ์การอ่านค่าความเหงาตามตาราง ดังนี้

ตารางที่ 1 การอ่านค่าระดับความเหงาของ UCLA Loneliness Scale Version 3

ระดับความเหงา	คะแนนความเหงา
ต่ำ	น้อยกว่าเท่ากับ 28
ปานกลาง	33-39
สูง	มากกว่าเท่ากับ 44

ที่มา : UCLA Loneliness Scale Version 3 (Russell, 1996)

ทั้งนี้ จากเกณฑ์การอ่านค่าระดับความเหงาตาม UCLA Loneliness Scale Version 3 นั้น ระบุถึงแต่ระดับความเหงา 3 ระดับเท่านั้น ได้แก่ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง และระดับสูง โดยมีระดับคะแนนในช่วงคะแนนที่ไม่ได้มีการระบุการอ่านระดับความเหงาไว้ อันได้แก่ ช่วงคะแนน 29-32 คะแนน และช่วงคะแนน 40-43

ดังนั้นแล้ว การอ่านค่าความเหงาในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ จึงมีลักษณะตามตารางที่ 2



ตารางที่ 2 การอ่านค่าระดับความเหงาของ UCLA Loneliness Scale Version 3 ของวิทยานิพนธ์นี้

ระดับความเหงา	คะแนนความเหงา
ต่ำ	น้อยกว่าเท่ากับ 28
ปานกลาง	29-43
สูง	มากกว่าเท่ากับ 44

นอกจากนี้แล้ว วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ยังรวบรวมข้อมูลทุติยภูมิจากเอกสารงานวิจัย หนังสือบทความวิชาการ คลิปวิดีโอ เว็บไซต์ต่างๆ ทั้งในประเทศ และต่างประเทศในเรื่องความเหงา และแนวคิดจิตวิทยาทางสังคมของมาร์กซิสต์ของอีริก ฟรอมม์มาประกอบไปด้วยเพื่อใช้ในการวิเคราะห์สังคมทุนนิยมที่มีผลต่อความเหงาในกลุ่มตัวอย่างด้วย

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในวิทยานิพนธ์นี้นั้นแบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่

1. ข้อมูลเชิงปริมาณ : เป็นการวิเคราะห์จากแบบสอบถาม โดยจัดกลุ่มของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดออกเป็นมิติทางสังคมต่างๆ ได้แก่ มิติกลุ่มอาชีพ มิติกลุ่มสถานะทางความสัมพันธ์ส่วนตัว มิติกลุ่มถิ่นกำเนิด และมิติกลุ่มระดับรายได้ และนำระดับคะแนนที่ได้จากการทำแบบสอบถามมาตรวัดความเหงา UCLA Loneliness Scale Version 3 ในแต่ละมิติของสังคม มาทดสอบนัยยะทางสถิติโดยหาระดับความสัมพันธ์จากค่าไค-สแควร์ (Chi-Square) หรือการทดสอบการเป็นอิสระของ 2 ตัวแปร ผ่านโปรแกรม SPSS โดยที่มีระดับนัยยะสำคัญเท่ากับ 0.1 โดยมีสมมติฐาน ได้แก่

$H_0$  = มิติทางสังคมนั้นๆ ไม่มีความสัมพันธ์กับความเหงา เมื่อระดับนัยยะสำคัญมากกว่า 0.1

$H_1$  = มิติทางสังคมนั้นๆ มีความสัมพันธ์กับความเหงา เมื่อระดับนัยยะสำคัญมากกว่า 0.1

หลังจากพบระดับความสัมพันธ์แล้ว นำมิติทางสังคมกับความเหงามาวิเคราะห์ว่า ทุนนิยมส่งผลให้เกิดความเหงามีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ผ่านมิติทางสังคมนั้นๆ ได้อย่างไร หรือทุนนิยมไม่ส่งผลให้เกิดความเหงามีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ผ่านมิติทางสังคมนั้นๆ ได้อย่างไร

2. ข้อมูลเชิงคุณภาพจากกรณีศึกษา : การเก็บข้อมูลในกรณีศึกษาผ่านการสัมภาษณ์ เพื่อให้เห็นว่า สังคมทุนนิยมส่งผลต่อเงื่อนไขทางสังคม หรือบริบทโดยรอบที่กระทบต่อความเหงาในจิตใจอย่างไร โดยวิเคราะห์ความเหงาที่เกิดขึ้นจริงจากคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษาอย่างรอบด้านด้วยวิธีปรากฏการณ์วิทยา รวมไปถึงหาคำตอบว่า รูปแบบความเหงาของคนเจนเนอเรชันวาย (Generation Y) ว่าเป็นอย่างไรด้วย

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การศึกษาระบบทุนนิยมกับความเหงานั้นเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ และการวิจัยเชิงคุณภาพ ผ่านการศึกษาด้วยวิธีการปรากฏการณ์วิทยา เพื่อศึกษาว่า การครอบงำของสังคมทุนนิมนั้น ก่อให้เกิดความเหงาในจิตใจอย่างไร โดยได้เก็บข้อมูลระดับความเหงา ด้วยใช้มาตรวัดความเหงา UCLA Loneliness Scale Version 3 ในกลุ่มคนเจนเนอเรชันวาย (Generation Y) หรือบุคคลที่เกิด ในช่วงปี พ.ศ. 2524- 2540 ทั้งหมด 151 คน เพื่อเก็บข้อมูลความเหงาในภาพรวม และมีการ สัมภาษณ์เชิงลึกในมุมมองเกี่ยวกับความเหงาเพื่อเป็นกรณีศึกษาอีกจำนวนทั้งหมด 10 คน พร้อมกับ เก็บข้อมูลมาตรวัดความเหงา UCLA Loneliness Scale Version 3 ด้วย โดยนำข้อมูลทั้งหมดมา วิเคราะห์ภายใต้กรอบของทุนนิยม

ทั้งนี้ ความเหงาเป็นความรู้สึกส่วนบุคคล (Subjective Feeling) ที่มีความหมายว่า แต่ละ บุคคลนั้นมีความรู้สึกต่อความเหงาแตกต่างกันไป ตามแต่ประสบการณ์ และสภาพแวดล้อมที่บุคคล นั้นเผชิญ อันจะเห็นได้จากการให้ความหมายความเหงาในงานวิจัยเรื่อง ผลกระทบของวัฒนธรรมที่มี ต่อการให้ความหมายความเหงา (Rokach et al., 2001)

ดังนั้นแล้ว การเก็บข้อมูลในส่วนของ การวิจัยเชิงปริมาณจะเป็นการเก็บข้อมูลในส่วนความ เหงาในมิติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยจะใช้ข้อมูลจากมาตรวัดความเหงา UCLA Loneliness Scale Version 3 เป็นหลัก ขณะที่ การเก็บข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพนั้นจะไม่ได้มีการให้คำนิยาม ของความเหงาแก่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อไม่ให้กลุ่มตัวอย่างยึดติดกับความหมายที่ผู้วิจัยระบุให้ โดย Robert S. Weiss (1987) หนึ่งในนักวิจัยที่ศึกษาเรื่องความเหงาแสดงความกังวลว่า คำนิยามของคำ ว่าความเหงามักไม่ได้เกิดขึ้นจากภาวะที่เกิดขึ้นจริงของบุคคลนั้นๆ (Real Phenomenon) แต่มักเกิด จากคำอธิบายต่างๆ ไป ซึ่งในระหว่างการเก็บข้อมูลนั้นได้พบว่า การให้ความหมายของความเหงาของ กลุ่มตัวอย่าง และความเหงาที่บุคคลนั้นเผชิญในความเป็นจริงนั้นมีความแตกต่างกัน การศึกษาขั้นนี้ จึงจะอ้างอิงจากความรู้สึก และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงของบุคคล มากกว่าการให้นิยามความเหงาใน รูปแบบกว้างๆ เนื่องจากประเมินว่าจะเป็นการสะท้อนความเหงาของบุคคลนั้นได้ตรงประเด็น และ ตรงตามความรู้สึกที่แท้จริง มากกว่าการให้ความหมายโดยทั่วไป

การวิจัยนี้จะเป็นการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อให้เห็นความเหงาในภาพรวมของสังคม ควบคู่ไป กับการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีการศึกษาแบบปรากฏการณ์วิทยา ภายใต้การประยุกต์ด้วยกรอบ

แนวคิดเรื่องแนวคิดจิตวิทยาทางสังคมมาร์กซิสต์ของอีริก ฟรอมม์ เพื่อให้เห็นรูปแบบวิถีชีวิต แนวคิดของกลุ่มตัวอย่างที่สะท้อนออกมาผ่านการสัมภาษณ์ และพูดคุย โดยที่มองด้วยแนวคิดจิตวิทยาทางสังคมของมาร์กซิสต์ว่า กระบวนการที่เกิดขึ้นในปัจจุบันต้องยึดโยงเข้ากับบริบทจากสภาพเศรษฐกิจ และสังคมในแบบหนึ่งๆ ที่หล่อหลอมบุคคลนั้น และที่บุคคลนั้นใช้ชีวิตอยู่ เพื่อให้เห็นว่า สังคมนิยมได้กระทำก่อให้เกิดความเหงาในจิตใจของคนปัจจุบันขึ้นได้อย่างไร



## 4.1 ข้อมูลทั่วไป

### 4.1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ (ภาพรวม)

กลุ่มตัวอย่างในการเก็บข้อมูลในภาพรวมมีทั้งหมด 151 ตัวอย่าง โดยเป็นกลุ่มคนในเจนเนอเรชันวาย ซึ่งปัจจุบันอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ที่มีอาชีพ เพศ ถิ่นกำเนิด สถานะความสัมพันธ์ที่หลากหลาย และรายได้ที่แตกต่างกันหลาย

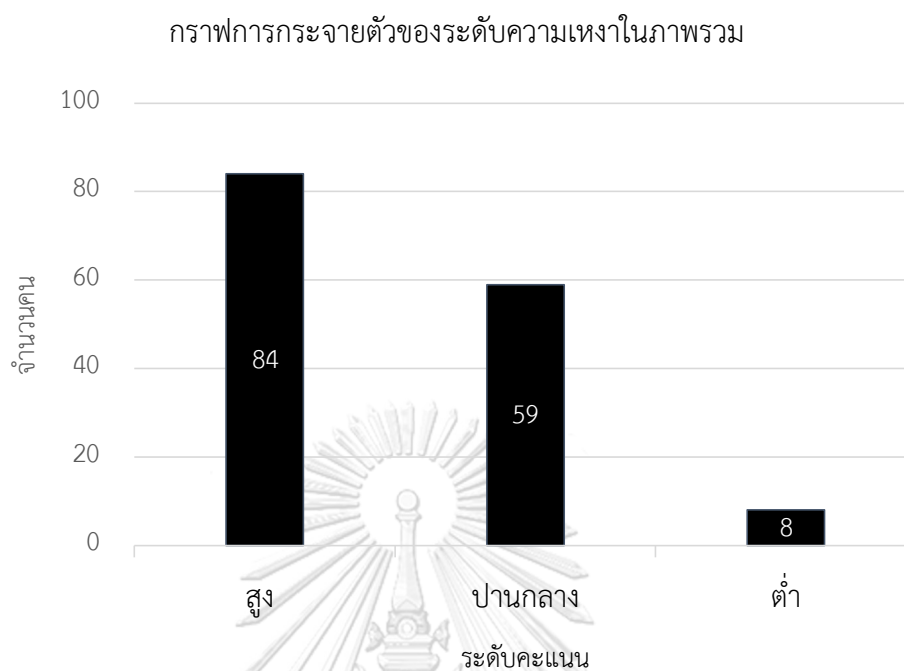
จากการเก็บข้อมูลระดับความเหงา โดยการให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 151 คน ทำแบบสอบถามมาตรวัดความเหงา UCLA Loneliness Scale Version 3 ซึ่งเป็นมาตรวัดความเหงา ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Loneliness) เนื่องจากเป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ทางความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่รวมไปถึงบุคคลใกล้ชิด และบุคคลรอบข้าง พบว่า ในภาพรวมมีค่าความเหงาเฉลี่ยคะแนนที่ **45.38 คะแนน** ซึ่งเป็นระดับคะแนนที่ความเหงาอยู่ใน **ระดับสูง** โดยในจำนวนกลุ่มตัวอย่างนั้นมีรายละเอียดระดับคะแนนความเหงา ดังนี้

ตารางที่ 3 สัดส่วนระดับความเหงาในภาพรวม

ระดับคะแนน	จำนวน	สัดส่วน
สูง (มากกว่าเท่ากับ 44)	84	55.6%
ปานกลาง	59	39.1%
ต่ำ (น้อยกว่าเท่ากับ 28)	8	5.3
<b>รวม</b>	<b>151</b>	<b>100%</b>

\*หมายเหตุ : เกณฑ์การอ่านค่าคะแนนอยู่ในตารางที่ 2 หน้า 30

ภาพที่ 4 การกระจายตัวของระดับความเหงาในภาพรวม



จากตารางที่ 3 และภาพที่ 4 แสดงให้เห็นว่า จำนวนของผู้ที่มีความเหงาในระดับสูงนั้นมีการกระจุกตัวสูงที่สุดสูงเมื่อเทียบกับระดับความเหงาอื่นๆ โดยสูงถึง 55.6% หรือมากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ตามด้วยการกระจุกตัวในความเหงาระดับปานกลางที่ 39.1% และตามด้วยระดับต่ำที่ 5.3% ตามลำดับ ซึ่งข้อมูลดังกล่าว อันสะท้อนให้เห็นว่า ระดับความเหงาในภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับสูง

ในขณะเดียวกัน นอกเหนือจากค่าคะแนนรวมของมาตรวัดความเหงาในภาพรวมแล้ว ข้อมูลอีกส่วนหนึ่งที่ได้มาจากแบบสอบถามมาตรวัดความเหงา UCLA Loneliness Scale Version 3 คือ ข้อมูลระดับคะแนนเฉลี่ยที่กลุ่มตัวอย่างเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเหงา ทั้งหมด 20 สถานการณ์ โดยยิ่งสถานการณ์ที่มีระดับคะแนนยิ่งสูง หรือใกล้ 4 คะแนนมากเท่าไร เป็นการสะท้อนว่า บุคคลดังกล่าวเผชิญกับสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความเหงาในมิติสัมพันธ์บ่อยๆ มากขึ้น โดยแต่ละสถานการณ์มีระดับคะแนนเฉลี่ยที่เกี่ยวข้องกับความเหงา ดังนี้

ตารางที่ 4 ระดับคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละสถานการณ์ของมาตรวัด UCLA Loneliness Scale Version 3

สถานการณ์	ระดับคะแนนเฉลี่ย (เต็ม 4 คะแนน)
คุณรู้สึกว่าคุณมีความคิดเห็น ความรู้สึก หรือความสนใจ “สอดคล้อง” กับคนรอบข้างคุณบ่อยแค่ไหน	1.83
คุณรู้สึกว่าคุณไม่มีเพื่อนบ่อยแค่ไหน	2.29
คุณรู้สึกว่าคุณไม่มีคนที่ขอความช่วยเหลือได้บ่อยแค่ไหน	2.40
คุณรู้สึกเหมือนอยู่ตัวคนเดียวบ่อยแค่ไหน	2.57
คุณรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อนบ่อยแค่ไหน	1.93
คุณรู้สึกว่าคุณมีอะไรที่เหมือนๆ กับคนรอบตัวคุณมากบ่อยแค่ไหน	2.19
คุณรู้สึกว่า你不สนิทสนมกับใครเลยบ่อยแค่ไหน	2.50
คุณรู้สึกว่าคนรอบข้างคุณมีความสนใจและความคิดแตกต่างจากคุณบ่อยแค่ไหน	2.87
คุณรู้สึกว่าคุณเข้ากับคนอื่นได้ดี และมีมนุษยสัมพันธ์ดีบ่อยแค่ไหน	1.77
คุณรู้สึกว่าคุณใกล้ชิดสนิทสนมกับคนอื่นบ่อยแค่ไหน	2.04
คุณรู้สึกว่าคุณถูกทิ้ง ไม่เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มบ่อยแค่ไหน	2.15
คุณรู้สึกว่าความสัมพันธ์ของคุณกับผู้อื่นไม่มีความหมายบ่อยแค่ไหน	2.20
คุณรู้สึกว่าไม่มีใครที่รู้จักคุณจริงๆ บ่อยแค่ไหน	2.63
คุณรู้สึกว่าคนห่างเหินจากผู้อื่นบ่อยแค่ไหน	2.54
คุณรู้สึกว่าคุณสามารถหาเพื่อนได้เมื่อคุณต้องการบ่อยแค่ไหน	2.13
คุณรู้สึกว่าคุณมีคนที่เข้าใจคุณจริงๆ บ่อยแค่ไหน	2.28
คุณรู้สึกขี้อายบ่อยแค่ไหน	2.54
คุณรู้สึกว่ามีคนอยู่รอบตัวคุณ แต่พวกเขาไม่ได้อยู่กับคุณบ่อยแค่ไหน	2.54
คุณรู้สึกว่ามีคนที่คุณสามารถคุยด้วยได้บ่อยแค่ไหน	1.92
คุณรู้สึกว่ามีคนที่คุณสามารถขอความช่วยเหลือได้บ่อยแค่ไหน	2.05

จากตารางข้างต้นจะเห็นได้ว่า สถานการณ์ที่มีระดับคะแนนสูงสุด 3 อันดับแรก ได้แก่

1. คุณรู้สึกว่าคุณรอบข้างคุณมีความสนใจและความคิดแตกต่างจากคุณบ่อยแค่ไหน ที่ 2.87 คะแนน
2. คุณรู้สึกว่าไม่มีใครที่รู้จักคุณจริงๆ บ่อยแค่ไหน ที่ 2.63 คะแนน
3. คุณรู้สึกเหมือนอยู่ตัวคนเดียวบ่อยแค่ไหน ที่ 2.57 คะแนน

สำหรับ สถานการณ์ที่มีคะแนนสูงสุดอันดับ 1 ที่ระบุว่า ‘คุณรู้สึกว่าคุณรอบข้างคุณมีความสนใจและความคิดแตกต่างจากคุณบ่อยแค่ไหน’ นั้นสะท้อนให้เห็นว่า การที่ปัจเจกนั้นรู้สึกไม่เป็นส่วนหนึ่งของสังคมในภาพรวมทั้งในทางกายภาพ ความคิด และจิตใจ เป็นสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องต่อความเหงาสูงที่สุด

ในขณะที่ สถานการณ์ที่มีอันดับที่ 2 ว่า ‘คุณรู้สึกว่าไม่มีใครที่รู้จักคุณจริงๆ บ่อยแค่ไหน’ และสถานการณ์ที่ 3 ว่า ‘คุณรู้สึกเหมือนอยู่ตัวคนเดียวบ่อยแค่ไหน’ สะท้อนให้เห็นถึง ความรู้สึกโดดเดี่ยวภายในจิตใจของปัจเจกในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม

#### 4.1.2 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ (กรณีศึกษา)

สำหรับการเก็บข้อมูลในเชิงปริมาณ ได้สัมภาษณ์เชิงลึกในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความเหงาทั้งหมด 10 คน พร้อมทั้งทำแบบสอบถามประเมินความเหงา UCLA Loneliness Scale Version 3 โดยที่กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนมีข้อมูลทั่วไป ดังนี้

ตารางที่ 5 ข้อมูลทั่วไปของกรณีศึกษาจำนวน 10 คน

ตัวอย่าง	เพศ	อาชีพ	ระดับรายได้เฉลี่ย (บาทต่อเดือน)	สถานภาพความสัมพันธ์	ลักษณะการอยู่อาศัยในปัจจุบัน	ภูมิภาค	สถานที่อาศัยปัจจุบัน	คะแนน UCLA	ระดับคะแนน
1	ญ	พนักงานบริษัทเอกชน (ไทย)	25,001-50,000	แต่งงาน	อาศัยอยู่กับลูก 2 คน	จ.อุบลราชธานี	จ.กรุงเทพฯ มท.นคร	30	ปานกลาง
2	ช	พนักงานบริษัทเอกชน (ข้ามชาติ)	50,001-80,000	โสด	อาศัยอยู่กับครอบครัว (พ่อและแม่)		จ.สมุทรปราการ	40	ปานกลาง
3	ญ	พนักงานบริษัทเอกชน (ขนาดเล็ก)	15,001-25,000	โสด	อาศัยอยู่กับน้องชาย		จ.เชียงใหม่	61	สูง
4	ญ	พนักงานรัฐวิสาหกิจ	15,001-25,000	โสด	อาศัยอยู่กับครอบครัว (แม่และพี่สาว 2 คน)		จ.สมุทรปราการ	47	สูง
5	ช	ข้าราชการ	15,001-25,000	มีเพื่อนชาย คนสนิท	อยู่คนเดียว (เช่าหอพัก)		จ.กรุงเทพฯ มท.นคร	48	สูง



ตัวอย่าง	เพศ	อาชีพ	ระดับรายได้เฉลี่ย (บาทต่อเดือน)	สถานภาพ สัมพันธ์	ลักษณะ การอยู่อาศัย ในปัจจุบัน	ภูมิภาค ต้นกำเนิด	สถานที่อาศัย ปัจจุบัน	คะแนน UCLA	ระดับคะแนน
6	ช	รับจ้างอิสระ	25,001-50,000	มีเพื่อนชายคน สนิท	อยู่กับเพื่อนชายคน สนิท และแม่ของ เพื่อนชาย	จ.ปทุมธานี	จ.กรุงเทพฯ มหานคร	38	ปานกลาง
7	ญ	รับจ้างอิสระ	50,001-80,000	โสด	อาศัยอยู่กับ ครอบครัว (พ่อ แม่ และ น้องชาย)	จ.กรุงเทพฯ มหานคร	จ.กรุงเทพฯ มหานคร	38	ปานกลาง
8	ช	รับจ้างอิสระ	50,001-80,000	โสด	อาศัยอยู่กับน้องสาว	จ.สมุทร ปราการ	จ.กรุงเทพฯ มหานคร	33	ปานกลาง
9	ญ	รับจ้างอิสระ	25,001-50,000	แต่งงาน	อาศัยอยู่กับคู่สมรส (ไม่มีบุตร)	จ.สงขลา	จ.สมุทร ปราการ	35	ปานกลาง
10	ช	รับจ้างอิสระ	25,001-50,000	แต่งงาน	อาศัยอยู่กับคู่สมรส (ไม่มีบุตร)	จ.สมุทร ปราการ	จ.กรุงเทพฯ มหานคร	50	สูง

จากตารางที่ 5 จะเห็นได้ว่า การเลือกกลุ่มสัมภาษณ์ของผู้วิจัยนั้น ผู้ศึกษาได้เลือกกลุ่มอาชีพที่มีความแตกต่างหลากหลายทั้งอาชีพ ระดับรายได้ สถานะความสัมพันธ์ และเพศ เพื่อเป็นการกระจายกลุ่มตัวอย่างให้มีความหลากหลาย และสะท้อนหลากหลายแง่มุมในประเด็นเรื่องความเหงา โดยมีรายละเอียด ดังนี้

- มิติเพศสภาพ ประกอบด้วยผู้ชายจำนวน 5 คน ได้แก่ ตัวอย่างที่ 2, 5, 6, 8 และ 10 และผู้หญิงจำนวน 5 คน ได้แก่ ตัวอย่างที่ 1, 3, 4, 7 และ 9
- มิติอาชีพ ประกอบด้วยพนักงานประจำจำนวน 5 คน ได้แก่ ตัวอย่างที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 และอาชีพอิสระจำนวน 5 คน ได้แก่ 6, 7, 8, 9 และ 10
- มิติสถานภาพความสัมพันธ์ ประกอบด้วย โสดจำนวน 5 คน ได้แก่ ตัวอย่างที่ 2, 3, 4, 7 และ 8 มีแฟน 2 คน ได้แก่ ตัวอย่างที่ 5 และ 6 แต่งงาน 2 คน ได้แก่ ตัวอย่างที่ 9 และ 10 และแต่งงาน (มีลูก) 1 คน ได้แก่ ตัวอย่างที่ 1
- มิติถิ่นกำเนิด ประกอบด้วย ถิ่นกำเนิดในต่างจังหวัดจำนวน 4 คน ได้แก่ ตัวอย่างที่ 1, 3, 5 และ 9 และมีถิ่นกำเนิดในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑลจำนวน 6 คน ได้แก่ ตัวอย่างที่ 2, 4, 6, 7, 8 และ 10
- มิติรายได้ ประกอบด้วยรายได้ช่วง 15,001 – 25,000 บาท/เดือน จำนวน 3 คน ได้แก่ ตัวอย่างที่ 3, 4 และ 5 รายได้ 25,001-50,000 บาท/เดือน จำนวน 4 คน ได้แก่ ตัวอย่างที่ 1, 6, 9 และ 10 รายได้ 50,001-80,000 บาท/เดือน จำนวน 3 คน ได้แก่ ตัวอย่างที่ 2, 7 และ 8

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ปัจจุบันอาศัย และพำนักอยู่ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ซึ่งมีลักษณะของสังคมเมืองมากที่สุดในประเทศไทย เพื่อที่ความต้องการให้เป็นตัวแทนของปัจเจกชนที่อาศัยอยู่ในเมือง ซึ่งมีความเข้มข้นของระบบทุนนิยมมากที่สุด

สำหรับแต่ละตัวอย่างมีภูมิหลัง และรายละเอียดโดยสรุป ณ ช่วงเวลาที่สัมภาษณ์อยู่ในส่วนของภาคผนวก

## 4.2 บทวิเคราะห์เรื่องสังคมทุนนิยมกับความเหงา

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้จะกล่าวถึงความเหงาใน 2 มิติ อันได้แก่

1) ความเหงาในมิติความสัมพันธ์ (Interpersonal Loneliness) ที่มีความเกี่ยวข้องกับการรับรู้ถึงความขาดหายในทางปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยการวิเคราะห์ข้อมูลจะอ้างอิงระดับความเหงาในมิตินี้จากแบบสอบถามมาตรวัดความเหงา UCLA Loneliness Scale Version 3 เป็นหลัก และ

2) ความเหงาในมิติเชิงการดำรงอยู่ (Existential Loneliness) ที่เป็นความเหงาที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล แต่เกี่ยวข้องกับการไม่มีศาสนา หรือการไม่มีจุดหมายในชีวิตมากกว่า

สาเหตุที่วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ กล่าวถึงความเหงาใน 2 มิติ เนื่องจาก การเก็บข้อมูลในเชิงคุณภาพหรือกรณีศึกษาทำให้เห็นว่า รูปแบบของความเหงาที่เกิดขึ้นในกลุ่มตัวอย่างนั้นไม่ได้จำกัดอยู่แต่เฉพาะในพื้นที่ของมิติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเท่านั้น ซึ่งมีการจำกัดความความเหงาประเภทนี้ในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ว่าเป็น ‘ความเหงาในมิติการดำรงอยู่’

ในส่วนแรกที่จะกล่าวถึงนี้เป็นการวิเคราะห์ทุนนิยมกับความเหงาในมิติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลก่อน

### 4.2.1 ทุนนิยมกับความเหงาในมิติความสัมพันธ์

ในส่วนนี้จะเป็นการวิเคราะห์เรื่องสังคมทุนนิยมต่อความเหงาในมิติความสัมพันธ์ โดยวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูลเชิงปริมาณจากการเก็บข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถาม UCLA Loneliness Scale Version 3 ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่เก็บข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้ความสัมพันธ์ของตนเองที่มีต่อผู้อื่นเป็นหลัก โดยจะกล่าวถึงระดับความเหงาในภาพรวมก่อนจะอธิบายความเหงาที่เกิดขึ้นในคนละแต่ละกลุ่มของคนในสังคมที่ทุนนิยมส่งผลกระทบต่อให้เกิดขึ้น

จากข้อมูลเชิงปริมาณในภาพรวมข้างต้นสะท้อนให้เห็นได้ว่า กลุ่มคนที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑลมีระดับความเหงาในมิติความสัมพันธ์สูง โดย 55.6% ของกลุ่มตัวอย่างมีระดับความเหงาสูง และถึง 94.7% ของกลุ่มตัวอย่าง มีความเหงาในระดับปานกลางไปจนถึงสูง

เมื่อวิเคราะห์ถึงสาเหตุของความเหงาในระดับสูงที่พบ ตามกรอบ 4 ลักษณะพิเศษของระบบทุนนิยมของ Hunt & Lautzenheiser อันได้แก่ 1) สังคมทุนนิยมเป็นสังคมแห่งการผลิตสินค้า 2) วิธีการผลิตเป็นของเอกชน 3) คนส่วนใหญ่ของสังคมเป็นแรงงาน และ 4) คนส่วนใหญ่ถูกกระตุ้น

ด้วยพฤติกรรมที่เป็นปัจเจก รวมไปถึงแนวความคิดการวิพากษ์สังคมทุนนิยม อาจอธิบายโครงสร้างของทุนนิยมที่ก่อให้เกิดความเหงาต่อบุคคลโดยสรุปได้ 2 ประการหลักๆ ได้แก่

- 1) ประการที่ 1 : มิติทางกายภาพ ที่คนจำเป็นต้องเป็นแรงงานเพื่ออยู่รอดในสังคม และ
- 2) ประการที่ 2 : มิติทางจิตใจ ที่คนมีค่านิยมแบบปัจเจก มุ่งเน้นการแข่งขัน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

### 1) คนจำเป็นต้องเป็นแรงงานเพื่ออยู่รอดในสังคม

ในสังคมทุนนิยมนั้น การขายตนเองเพื่อเป็นแรงงานเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้หากไม่ได้เป็นนายทุน ซึ่งในสังคมทุนนิยมนั้น จะเห็นได้ว่าเป็นสังคมที่มีความเหลื่อมล้ำอย่างมาก โดยผู้ที่เป็นนายทุนนั้นเป็นเพียงส่วนน้อยของคนในสังคม ขณะที่ คนส่วนใหญ่จำเป็นต้องขายตัวเองเพื่อเป็นแรงงานในการทำงาน หรือการผลิตเพื่ออยู่รอด

แม้ดูเหมือนว่า ในสังคมทุนนิยมจะเปิดให้ผู้คนหรือแรงงานได้มีทางเลือกในการประกอบอาชีพใดๆ ก็ได้ตามความถนัด ที่แน่นอนว่า ความถนัดของแรงงานจำเป็นต้องเป็นความถนัดที่มีตลาดต้องการ ทว่า ผู้คนกลับไม่มีทางเลือกอื่น นอกจากทำงานอาชีพใดอาชีพหนึ่ง หรือประเภทใดประเภทหนึ่ง โดยเฉพาะในสังคมทุนนิยมแล้วที่แรงงานเป็นสินค้าแบบหนึ่ง เพื่อแลกมาด้วยค่าตอบแทนในรูปของ ‘เงิน’ ที่มีมูลค่าในการแลกเปลี่ยนต่อไปได้

จากการทำงานหรือผลิตนี้เอง ที่ไม่เพียงทำให้แรงงานผู้ผลิตสินค้า และผู้บริโภคสินค้าไม่มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน แต่ในขั้นตอนของกระบวนการผลิตสินค้าหรือในขั้นตอนของการทำงานนั้น ควรจะมีการพิจารณาถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มแรงงานด้วยกันเองอีกด้วย เนื่องจากกิจกรรมการทำงานเป็นกิจกรรมที่กินพื้นที่เวลาของชีวิตคนไปเป็นส่วนใหญ่ และเมื่อคนส่วนใหญ่เป็นแรงงานแล้ว จุดมุ่งหมายสำคัญของการทำงานคือ การทำงานเพื่อสร้างผลผลิตบางอย่างออกมา เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้ว่าจ้าง และความต้องการของตลาดเป็นสำคัญ

‘เป้าหมายในทางเศรษฐกิจร่วมกัน’ จึงเป็นจุดร่วมสำคัญที่ได้ดึงกลุ่มคนที่เป็นแรงงานหลายๆ คนเข้ามาอยู่ด้วยกันและมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นนี้จึงเป็นความสัมพันธ์ที่แรงงานไม่สามารถเลือกได้ หรือเป็นผู้กำหนด แต่ถูกกำหนดโดยตลาดที่ดึงกลุ่มคนที่มีความหลากหลายทางประสบการณ์ ภูมิหลังที่แตกต่างกันมาปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน ที่ไม่ได้เกิดจากสภาพแวดล้อมที่ผลักดันให้เกิดปฏิสัมพันธ์ในทางบวกระหว่างกัน

การเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง 151 ตัวอย่าง สถานการณ์หรือคำถามย่อยในแบบสอบถามมาตรวัดความเหงา UCLA Loneliness Scale Version 3 ที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนสูง

ที่สุดที่สะท้อนถึงสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความเหงา คือสถานการณ์ที่ระบุว่า ‘คุณรู้สึกว่าคุณรอบข้างคุณมีความสนใจและความคิดแตกต่างจากคุณบ่อยไหม’ โดยมีคะแนนเฉลี่ย 2.87 คะแนน (จากคะแนนเต็ม 4 คะแนน) ค่าที่สูงที่สุดจากสถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า คนรอบข้างในนี้อาจไม่ใช่บุคคลที่เป็นกลุ่มเพื่อนใกล้ชิด หรือเป็นกลุ่มคนที่มีความสนใจในเรื่องเดียวกัน ทว่า คนรอบข้างมีความเป็นไปได้ว่า เป็นการรวมกลุ่มกันของคนที่มีความหลากหลายทางภูมิหลัง ซึ่งรูปแบบการรวมตัวกันของแรงงานในสถานที่ทำงานเป็นหนึ่งในที่ที่มีการรวมตัวกันของกลุ่มที่มีความหลากหลายของผู้คนมากที่สุดกลุ่มหนึ่ง จึงอาจประเมินได้ว่า การเป็นแรงงานในสังคมทุนนิยมทำให้คนเกิดความเหงา เพราะต้องพบ และสร้างสัมพันธ์กับบุคคลที่อยู่ด้วยในทางกายภาพ ทว่า ไม่มีการเชื่อมโยงกันในทางด้านจิตใจหรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ไม่มีคุณภาพ

## 2) ค่านิยมแบบปัจเจก มุ่งเน้นการแข่งขัน

แนวคิดของทุนนิยมมีความใกล้เคียงกับเรื่องของความเป็นปัจเจกชน โดย Hefstede (2001 อ้างถึงใน Ami Rokach, 2018) ระบุว่า ปัจเจกนิยม (Individualism) นั้นมีลักษณะที่ทำให้คุณค่า และแสวงหาความเป็นตัวของตัวเอง และยกให้เป้าหมายส่วนตัวของตัวเองสำคัญที่สุด ซึ่งมีลักษณะที่ตรงกันข้ามกับชุมชนนิยม (Collectivism) ที่บุคคลจะให้ความสำคัญกับผลประโยชน์ของครอบครัว หรือชุมชนมากกว่าผลประโยชน์ส่วนตัว

ลักษณะปัจเจกดังกล่าว ทำให้คนนั้นคำนึงถึงตนเองเป็นหลัก ที่ทำให้บุคคลนั้นต้องการสะสมทุนส่วนบุคคล ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการอยู่รอดมากที่สุดในสังคมทุนนิยม ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้นมีความใกล้ชิดกันน้อยลง เพราะ ผู้คนมองเห็นผู้อื่นในรูปของคู่แข่ง เพราะแรงงานได้กลายเป็นผู้ถูกกระทำจากตลาดที่ทำให้แรงงานจำเป็นต้องมีลักษณะที่แข่งขัน ทำการผลิตหรือทำงานที่ดีมีคุณภาพเพื่อให้ตนเองมีลักษณะที่เหนือกว่าหรือเด่นกว่าผู้อื่น เพื่อไม่ให้ถูกทดแทนด้วยแรงงานคนอื่น ๆ ที่พร้อมจะเข้ามาแทนที่ อันเป็นความรู้สึกของความไม่มั่นคงเกิดขึ้นจากระบบทุนนิยม

จากแรงกดดันทางเศรษฐกิจดังกล่าวนี้เอง ได้ทำให้วิถีชีวิตของผู้คนมีความเปลี่ยนแปลงไป ที่ทำให้การความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของคนนั้นลดลงด้วย เนื่องจาก การทำงานได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิต และการให้คุณค่ากับการทำงานหนัก ที่ทำให้ช่วงเวลาในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีความใกล้ชิด ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว หรือเพื่อนที่ใกล้ชิดลดน้อยลง

ด้วย ซึ่งลักษณะดังกล่าวได้ก่อให้เกิดความเหงาขึ้น สะท้อนได้สถานการณ์หรือคำถามย่อยของมาตรวัด UCLA Loneliness Scale Version 3 ที่กลุ่มตัวอย่างตอบ โดยสถานการณ์ที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงที่สุดอันดับที่ 2 และ 3 ที่ว่า ‘คุณรู้สึกว่ามีใครที่รู้จักคุณจริงๆ บ่อยแค่ไหน’ และ ‘คุณรู้สึกเหมือนอยู่ตัวคนเดียวบ่อยแค่ไหน’ (2.63 คะแนน และ 2.57 คะแนน ตามลำดับ) ล้วนเกี่ยวข้องกับการมองตัวเองอย่างเป็นปัจเจก และอยู่เหมือนอยู่เพียงคนเดียว ท่ามกลางคนมากมาย

นอกจากนี้แล้ว สังคมทุนนิยมยังได้ส่งสร้างค่านิยมของการแลกเปลี่ยนแบบระบบตลาด อันจะเห็นได้ว่า จะไม่มีการลงทุนเกิดขึ้น หากสิ่งนั้นไม่ก่อให้เกิดผลในทางบวก หรือเกิดกำไร เช่นเดียวกันกับความสัมพันธ์ที่บุคคลย่อมมีความคาดหวังว่า เมื่อได้ให้อะไรบางอย่างกับผู้อื่นไปแล้ว ย่อมมีความคาดหวังที่จะได้รับการตอบแทน ทว่า ในโลกความเป็นจริงนั้น ผู้คนมักคำนึงถึงตนเองเป็นที่ตั้ง ทำให้ความคาดหวังในการได้รับสิ่งตอบแทนจากผู้อื่นไม่เกิดขึ้น จึงทำให้ผู้คนเกิดความรู้สึกในด้านลบจากความสัมพันธ์ขึ้น

ทั้งนี้ การวิเคราะห์ข้างต้นเป็นการวิเคราะห์ทุนนิยมต่อความเหงามิติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในภาพรวมที่เกิดขึ้นภายใต้กรอบทุนนิยม ซึ่งอาจยังไม่เห็นตัวแปรที่มีผลต่อความเหงาโดยตรง

ในส่วนต่อไปจะเป็นการวิเคราะห์ทุนนิยมต่อความเหงามิติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในแต่ละตัวแปรของกลุ่มในสังคม 4 ตัวแปร ที่มีแนวโน้มที่น่าจะมีผลต่อความเหงาในสังคมนิยมมากที่สุด ได้แก่

1. อาชีพ : การทำงานเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในสังคมนิยม ซึ่งอาชีพจะเป็นสิ่งที่กำหนดวิถีชีวิต แนวทางการดำเนินชีวิตประจำวันว่ามีลักษณะอย่างไร ที่อาจส่งผลต่อการดำเนินความสัมพันธ์ต่อสังคม และบุคคลรอบๆ ตัว
2. สถานะความสัมพันธ์ส่วนตัว : ความเหงานั้นมีความเกี่ยวข้องกับการรับรู้การขาดหายในปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ดังนั้นแล้ว สถานะความสัมพันธ์ส่วนตัวเป็นหนึ่งในตัวแปรที่น่าจะมีผลต่อความเหงาที่เกิดขึ้น
3. ถิ่นกำเนิด : ทุนนิยมทำให้ผู้คนจำเป็นต้องขนขวายและอยู่รอดในทางเศรษฐกิจ การย้ายถิ่นฐานจากภายนอกเข้ามาในพื้นที่ที่มีความเข้มข้นของทุนนิยมเพื่อโอกาสทางเศรษฐกิจ และสังคมที่ดีกว่า จึงเป็นตัวแปรที่น่าจะมีแนวโน้มที่มีผลต่อความเหงา

4. ระดับรายได้ : เงินหรือทุนเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตภายใต้สังคมทุนนิยม เนื่องจากมีผลอย่างมากต่อการบริโภค การดำเนินชีวิต และโอกาสต่างๆ ในชีวิตของบุคคลในการเข้าหาสังคมต่างๆ หรือสร้างสังคมต่างๆ



#### 4.2.1.1 ทวนนิยมกับความเหงาในมิติความสัมพันธ์ ในกลุ่มอาชีพ

จากการเก็บข้อมูลในภาพรวม เมื่อแบ่งตามอาชีพแล้วจะพบข้อมูลระดับความเหงา ดังนี้

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเหงาของกลุ่มอาชีพต่างๆ

อาชีพ	จำนวนตัวอย่าง	คะแนน UCLA เฉลี่ย	ระดับความเหงา เฉลี่ย
ข้าราชการ/พนักงาน รัฐวิสาหกิจ	47	43.51	ปานกลาง
พนักงานบริษัทเอกชน	37	43.62	ปานกลาง
อาชีพอิสระ	64	47.11	สูง
นักศึกษา	3	59.67	สูง
<b>รวม</b>	<b>151</b>		

จากการเก็บข้อมูลแบ่งกลุ่มตามอาชีพ ในตารางที่ 6 จะเห็นได้ว่า อาชีพอิสระมีระดับความเหงาตาม UCLA Loneliness Scale Version 3 อยู่ในระดับสูง ที่ 47.11 คะแนน ขณะที่ ผู้ที่ทำงานประจำ (ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ และพนักงานบริษัทเอกชน) มีระดับความเหงาปานกลาง ในระดับที่ใกล้เคียงกัน ที่ 43.51 คะแนน สำหรับข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ และ 43.62 คะแนน สำหรับผู้ที่ทำงานบริษัทเอกชน จึงอาจจะสรุปได้ว่า ผู้ที่ทำอาชีพอิสระนั้นมีความเหงาส่งกว่าผู้ที่ทำงานประจำ (ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจและพนักงานบริษัทเอกชน) อย่างไรก็ตาม ในกลุ่มผู้ที่ทำงานประจำมีคะแนนเกือบระดับ 44 คะแนน ซึ่งเป็นคะแนนที่สะท้อนระดับความเหงาสูง

กรณีนั้นก็ตาม ยังไม่สามารถสรุปได้ว่าตัวแปรกลุ่มอาชีพมีความสัมพันธ์ต่อความเหงาหรือไม่ จึงต้องหาความสัมพันธ์ในทางสถิติจากค่าไค-สแควร์ (Chi-Square) หรือการทดสอบการเป็นอิสระของ 2 ตัวแปร



ตารางที่ 7 เปรียบเทียบสัดส่วนของระดับความเหงานในกลุ่มอาชีพที่แตกต่างกัน

ระดับความเหงาน	อาชีพของคุณ	อาชีพของคุณ				Total
		ข้าราชการ/ พนักงาน รัฐวิสาหกิจ	พนักงาน บริษัทเอกชน	อาชีพอิสระ (Freelance)	ว่างงาน	
ต่ำ	Count	2	3	3	0	8
	% within อาชีพ	4.3%	8.1%	4.7%	0.0%	5.3%
ปานกลาง	Count	23	15	21	0	59
	% within อาชีพ	48.9%	40.5%	32.8%	0.0%	39.1%
สูง	Count	22	19	40	2	84
	% within อาชีพ	46.8%	51.4%	62.5%	100.0%	55.6%
Total	Count	47	37	64	2	151
	% within อาชีพ	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

ตารางที่ 8 ค่าความสัมพันธ์/ความเป็นอิสระระหว่างความเหงานและกลุ่มอาชีพ

	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	.620

เมื่อดูในตารางที่ 7 ซึ่งเป็นตารางไขว้จะเห็นได้ว่า แต่ละอาชีพนั้นมีระดับความเหงาไม่แตกต่างกันมากนัก ทว่า ผู้ที่ทำงานอิสระนั้นมีแนวโน้มที่จะเผชิญความเหงาในระดับที่สูงกว่า โดยจะเห็นได้ว่า มีการกระจุกตัวของผู้ที่มีระดับความเหงาสูงมากที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มอาชีพอื่นๆ โดยมีสัดส่วนที่ 62.5% ซึ่งสูงกว่าสัดส่วนเฉลี่ยในความเหงาระดับสูงที่อยู่ที่ 55.6% ขณะเดียวกัน ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเหงาของผู้ที่ทำงานอิสระนั้นยังอยู่ในระดับสูงอีกด้วยที่ 47.11 คะแนน ซึ่งจากตารางที่ 7 อาจสรุปได้ว่า ผู้ที่ทำงานอิสระนั้นมีแนวโน้มจะเผชิญความเหงามากกว่า ภายใต้สังคมทุนนิยม

อย่างไรก็ดี จากตารางที่ 8 นั้นจะเห็นได้ว่า ระดับนัยยะสำคัญระหว่างอาชีพ และความเหงาคือ 0.620 โดยที่มีการกำหนดระดับนัยยะสำคัญไว้เท่ากับเท่ากับ 0.1 ดังนั้นแล้ว สามารถยอมรับ H0 ที่ว่า ตัวแปรอาชีพหรือมิติอาชีพไม่มีนัยยะสัมพันธ์กับความเหงา เนื่องจากระดับนัยยะความสำคัญสูงกว่า 0.1 ซึ่งสะท้อนว่า ไม่ว่าจะประกอบอาชีพใด ภายใต้สังคมทุนนิยมนั้นมีแนวโน้มที่จะเผชิญความเหงาไม่แตกต่างกัน

ทั้งนี้ จากสมมติฐานที่ว่า อาชีพนั้นเป็นสิ่งที่กำหนดวิถีชีวิต แนวทางการดำเนินชีวิตประจำวันว่ามีลักษณะอย่างไร ที่อาจส่งผลต่อการดำเนินความสัมพันธ์ต่อสังคม และบุคคลรอบๆ ตัว รวมไปถึงทุนนิยมอาจสร้างรูปแบบความสัมพันธ์ทางการผลิตที่ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ผิวเผิน ไม่มีคุณภาพ เนื่องจากความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลนั้นเป็นไปเพื่อการขายแรงงาน เพื่อผลประโยชน์ทางเศรษฐกิจ และผลประโยชน์ส่วนบุคคลของแต่ละฝ่ายเป็นหลัก รวมทั้งไปถึงผู้ที่ทำงานรับจ้างอิสระ (Freelance) นั้นอาจมีระดับความเหงาที่สูงกว่า เนื่องจากต้องพึ่งพาตัวเองเป็นหลักในการทำงาน มีอิสระในการทำงาน ทว่า ก็ต้องทำงานอย่างโดดเดี่ยว

อย่างไรก็ดี จากข้อมูลดังกล่าวที่ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้านอาชีพกับความเหงา ในสังคมทุนนิยม มีความเป็นไปได้ว่า ความสัมพันธ์ทางการผลิตของผู้คน หรือวิถีชีวิตของผู้คนในโลกของการทำงานหรือประกอบอาชีพนั้นไม่ได้เป็นความสัมพันธ์ที่ผิวเผินหรือแลกเปลี่ยนกันในทางเศรษฐกิจเท่านั้น ทว่า ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในการทำงานนั้นอาจเป็นความสัมพันธ์ที่มีความใกล้ชิด ซึ่งอาจเป็นลักษณะพิเศษที่เกิดขึ้นได้ในรูปแบบของสังคมไทยที่โดยพื้นฐานของคนไทยยังคงเป็นสังคมแบบชุมชนนิยม ที่ทำให้ความสัมพันธ์ในที่ทำงานเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องรักษาไว้ มีความถ้อยที ถ้อยอาศัย มีความเกรงใจซึ่งกันและกัน ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า ค่านิยมแบบปัจเจกนิยม หรือแข่งขันของทุนนิยมยังไม่สามารถเข้ามามีบทบาทเหนือลักษณะพื้นฐาน และค่านิยมของสังคมไทย

การสร้างและรักษาความสัมพันธ์ในการทำงานของคนไทยที่มีความใกล้ชิดนั้นยืนยันได้จากงานวิจัย Thai Culture And Its Effects On Organizational Engagement In Thai Privately Held Companies (Ratawon Chaisilwattana & Prattana Punnakitikashem, 2017) ที่พบว่า

ลักษณะสำคัญในที่ทำงานของสังคมไทยนั้น มีลักษณะที่มีความแตกต่างทางอำนาจ (Power Distance) หรือมีระบบอาวุโส ที่เปิดทางให้บรรยากาศการทำงานระหว่างเพื่อนร่วมงานเป็นแบบพี่น้อง มีลักษณะที่เป็นชุมชนนิยม ที่มีการรักษาความเป็นหนึ่งเดียว และหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง และมีลักษณะที่เน้นเรื่องคนมากกว่าเรื่องงาน (Femininity) ให้ความสำคัญกับการร่วมมือกัน ความสัมพันธ์ ความพอประมาณ และคุณภาพชีวิต นอกจากนี้แล้ว คนไทยยังมีลักษณะที่หลีกเลี่ยงความไม่แน่นอน อย่างไรก็ตาม ด้วยความที่สังคมไทยเป็นสังคมที่เป็นแบบชุมชนนิยม ยังคงทำให้คนรู้สึกว่า ความสัมพันธ์ภายในทีมที่ดี ทำให้สามารถผ่านความไม่แน่นอนที่เกิดขึ้นในที่ทำงานไปได้

โดยสรุปแล้ว งานวิจัยชิ้นนี้สะท้อนให้เห็นว่า โดยพื้นฐานแล้ว สภาพวัฒนธรรมของคนไทย ยังคงมีอิทธิพลต่อแนวคิดในการทำงาน ที่ยังคงให้ความสำคัญ และให้คุณค่าเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสถานที่ทำงาน ความรู้สึกมีพวกพ้อง ความเป็นหนึ่งเดียว ที่วัฒนธรรมดังกล่าวไม่ได้ทำให้ผู้คนรู้สึกว่า การทำงานนั้นเป็นความสัมพันธ์ที่เป็นไปเพื่อการแลกเปลี่ยนในทางเศรษฐกิจ หรือมีปฏิสัมพันธ์เพื่อการอยู่รอดเท่านั้น

ดังนั้นแล้ว จากข้อมูลการวิจัยข้างต้นอาจสะท้อนว่า มิติด้านอาชีพนั้นไม่มีความสัมพันธ์กับความเหงา ภายในสังคมทุนนิยมของไทย อันเนื่องมาจากลักษณะการทำงานของคนไทยยังคงเป็นแบบชุมชนนิยม ที่มุ่งเน้นเรื่องความสัมพันธ์เป็นหลัก และมีการให้ความสำคัญกับความพอประมาณ ไม่ได้แข่งขัน ที่ทำลายความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

#### 4.2.1.2 ทุนนิยมกับความเหงาในมิติความสัมพันธ์ ในกลุ่มสถานะความสัมพันธ์

จากการเก็บข้อมูลในภาพรวม เมื่อแบ่งตามกลุ่มสถานะทางความสัมพันธ์แล้วจะพบข้อมูลระดับความเหงา ดังนี้

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเหงาของกลุ่มสถานะความสัมพันธ์

สถานะความสัมพันธ์	จำนวนตัวอย่าง	คะแนน UCLA เฉลี่ย	ระดับความเหงาเฉลี่ย
แต่งงาน (ไม่มีลูก)	10	40.5	ปานกลาง
แต่งงาน (มีลูก)	5	45.2	สูง
โสด	75	45.5	สูง
มีแฟน	61	46	สูง
<b>รวม</b>	<b>151</b>		

จากข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นว่า คะแนนความเหงา UCLA Loneliness Scale Version 3 ของกลุ่มที่แต่งงานและไม่มีลูก เป็นกลุ่มที่มีคะแนนความเหงาโดยเฉลี่ยต่ำที่สุดเมื่อเทียบกับกลุ่มอื่นๆ โดยมีค่าอยู่ที่ 40.5 คะแนน ซึ่งเป็นระดับปานกลาง ขณะที่ กลุ่มสถานะทางความสัมพันธ์อื่นๆ มีคะแนนสูง ในระดับใกล้เคียงกันทั้งหมด เฉลี่ยที่ 45-46 คะแนน

ประเด็นที่น่าสนใจของข้อมูลข้างต้น คือ หากมองโดยทั่วไปแล้ว ผู้ที่มีแฟน หรือมีครอบครัว น่าจะมีระดับความเหงาต่ำกว่าคนที่ใช้ชีวิตคนเดียวหรือคนเป็นโสด ทว่า ข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นว่าไม่เป็นเช่นนั้น โดยจะเห็นได้ว่า กลุ่มผู้ที่มีแฟนนั้นเป็นกลุ่มที่มีความเหงาสูงที่สุดอยู่ที่ 46 คะแนน ส่วนผู้ที่แต่งงานและมีลูกมีคะแนนความเหงาใกล้เคียงกับคนโสดที่ระดับ 45 คะแนน

อย่างไรก็ตาม ไม่สามารถระบุได้ว่า ตัวแปรด้านสถานะความสัมพันธ์ส่วนตัวมีนัยยะสำคัญต่อความเหงา จึงจำเป็นต้องทดสอบในทางสถิติ

ตารางที่ 11 เปรียบเทียบสัดส่วนของระดับความเข้มงวในกลุ่มสถานะความสัมพันธ์ที่แตกต่างกัน

	สถานะทางความสัมพันธ์ส่วนตัว				Total
	มีแฟน	โสด	แต่งงาน (มีลูก)	แต่งงาน (ไม่มีลูก)	
ระดับความต่ำ	Count	5	0	2	8
	% within สถานะทางความสัมพันธ์ส่วนตัว	6.7%	0.0%	20.0%	5.3%
ปานกลาง	Count	29	3	4	59
	% within สถานะทางความสัมพันธ์ส่วนตัว	38.7%	60.0%	40.0%	39.1%
สูง	Count	41	2	4	84
	% within สถานะทางความสัมพันธ์ส่วนตัว	54.7%	40.0%	40.0%	55.6%
Total	Count	75	5	10	151
	% within สถานะทางความสัมพันธ์ส่วนตัว	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

ตารางที่ 10 ค่าความสัมพันธ์/ความเป็นอิสระระหว่างความเข้มงวและกลุ่มสถานะความสัมพันธ์

	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	.261

จากตารางที่ 11 นั้นจะเห็นได้ว่า ระดับนัยยะสำคัญระหว่าง 2 ตัวแปร คือ 0.261 โดยที่มีการกำหนดระดับนัยยะสำคัญไว้เท่ากับเท่ากับ 0.1 ดังนั้นแล้ว สามารถยอมรับ  $H_0$  ที่ว่า ตัวแปรสถานะความสัมพันธ์ส่วนตัวไม่มีนัยยะสัมพันธ์กับความเหงา เนื่องจากระดับนัยยะสำคัญสูงกว่า 0.1

ทั้งนี้ จากสมมติฐานตั้งต้นที่ว่า สถานะความสัมพันธ์อาจส่งผลกระทบต่อความเหงาที่แตกต่างกัน โดยที่ผู้ที่มีแฟน หรือมีครอบครัว อาจมีแนวโน้มที่มีระดับความเหงาต่ำกว่าผู้ที่ไม่มีแฟน เนื่องจากสามารถมีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกับบุคคลใกล้ชิด และมีบุคคลที่สามารถทำให้รู้สึกว่าการเป็นส่วนหนึ่งได้ ทว่า ผลการศึกษาข้างต้นที่พบว่าสถานะความสัมพันธ์ส่วนตัวไม่มีนัยยะสัมพันธ์กับความเหงา อาจวิเคราะห์ได้ 2 ประเด็นว่า

1. ตัวแปรอื่นๆ มีผลต่อความเหงาของคนในสังคมทุนนิยมมากกว่าสถานะทางความสัมพันธ์ส่วนตัว ซึ่งทำให้ตัวแปรด้านความสัมพันธ์ส่วนตัวไม่มีความสัมพันธ์กับความเหงา หรือ

2. ไม่ว่าจะอยู่บนความสัมพันธ์แบบใด มีแนวโน้มที่จะเผชิญความเหงาได้เหมือนกันทั้งหมด โดยเมื่อดูในตารางที่ 10 ซึ่งเป็นตารางไขว้ก็เห็นได้ว่า สถานะของผู้ที่มีแฟนมีการกระจุกตัวของระดับความเหงาสูงมากที่สุดที่ 60.7% อีกทั้งยังมีคะแนนเฉลี่ยความเหงาสูงที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับสถานะความสัมพันธ์อื่นๆ โดยอยู่ที่ 46 คะแนน ซึ่งมากกว่าคะแนนความเหงาเฉลี่ยของผู้ที่เป็นโสดด้วย ที่ประเด็นที่ 2 อาจสะท้อนได้ว่า ทุนนิยมได้ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเข้าสู่ระบบของการแลกเปลี่ยน

หากมองในกรอบทุนนิยมของอิริค ฟรอมม์แล้ว สังคมทุนนิยมนั้นเป็นสังคมแห่งการผลิต สังคมแบบตลาดที่การผลิตนั้นนำไปสู่การแลกเปลี่ยนซื้อขาย โดยที่สังคมได้เดินทางมาถึงจุดที่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลก็อยู่บนกฎแห่งการเปลี่ยน เพื่อผลประโยชน์สูงสุดที่ทำให้ความรักอาจถูกมองว่าเป็นการแลกเปลี่ยนรูปแบบหนึ่ง ที่ต้องการผลตอบแทนที่ฟรอมม์เห็นว่า “สังคมที่ชั่วร้าย เช่น เงิน เป็นเครื่องตราค่า และให้คุณค่าของทุกสิ่งของอย่าง จึงไม่ต้องสงสัยเลยว่า ความรักระหว่างมนุษย์ด้วยกันเอง จะหลีกเลี่ยงแห่งกฎการแลกเปลี่ยนไปได้” (อิริค ฟรอมม์, 2535) และเป็นความสัมพันธ์ที่มีลักษณะของการยึดติดที่มีลักษณะที่ขาดกันและกันไม่ได้ ดังนั้นแล้ว แต่ละฝ่ายนั้นต่างต้องการแลกเปลี่ยนระหว่างกัน ซึ่งเมื่อมีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งได้ให้ความรู้สึกดีๆ ให้อีกฝ่ายแล้ว ฝ่ายผู้ให้เองก็ต้องการได้รับความรู้สึกหรือการกระทำดีๆ ตอบกลับมาในแบบที่ตนเองคาดหวัง โดยเฉพาะกับคนที่รู้สึกรักหรือรู้สึกดีด้วย ที่โดยทั่วไปมักมีความคาดหวังกับบุคคลดังกล่าวมากกว่าปกติ และการไม่ได้รับสิ่งที่คาดหวังกลับมา หรือได้รับมาไม่เพียงพอกับความต้องการ ย่อมทำให้ความรู้สึกต่อความสัมพันธ์ในทางลบเกิดขึ้นมากกว่า

เมื่อมีความรักได้กลายเป็นการแลกเปลี่ยนแล้ว เมื่อผู้ให้ความรักไม่ได้รับความรู้สึกกลับมายังผู้ให้ทำให้บุคคลอาจเกิดความรู้สึกลบในปฏิสัมพันธ์ทางสังคมได้ โดยเฉพาะกับ

บุคคลที่เรารัก ซึ่งเป็นบุคคลที่มนุษย์มีความคาดหวังด้วยมากที่สุด โดยจะเห็นได้ว่า กลุ่มคนที่มีแฟน หรือมีความสัมพันธ์ในเชิงโรแมนติก ทว่า ยังไม่ได้ผูกมัดเป็นครอบครัวนั้น มีสัดส่วนของผู้ที่มีระดับความเหงามากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มอื่นๆ

เช่นเดียวกันกับในกลุ่มคนที่แต่งงานแล้ว และมีลูก ที่มีระดับค่าเฉลี่ยของความเหงาที่สูงเช่นเดียวกัน ซึ่งในกลุ่มนี้นั้นอาจเป็นผลมาจากความรักของพ่อแม่ที่มีลักษณะยึดติดต่อลูก ต้องการครอบงำ มีความคาดหวังในตัวลูก ที่ต้องการให้ลูกแสดงความรักในรูปแบบที่ตนเองต้องการ อย่างไรก็ตาม อาจสรุปได้ยากสำหรับกลุ่มที่แต่งงานและมีลูก เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีขนาดเล็กมาก

หากมองในมุมมองของพรอมม์แล้ว ความรักไม่ว่ารูปแบบใดนั้นควรอยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจที่ต่างฝ่ายต่างต้องเป็นผู้ให้ และผู้รับไปพร้อมๆ กัน ต้องปฏิบัติต่อกันในฐานะมนุษย์ที่แท้จริงเท่านั้น เป็นมนุษย์ผู้รู้จักการสร้างสรรค์ที่ไม่ยึดติดกับตนเอง และยึดติดกับผู้อื่น โดยต้องมีความเอาใจใส่ ความรับผิดชอบ ความนับถือ และความเข้าใจ

ในขณะที่ กลุ่มคนโสด ซึ่งหากโดยทั่วไปแล้วน่าจะเป็นกลุ่มที่มีระดับความเหงาสูงมากที่สุดอย่างเห็นได้ชัด กลับไม่ได้มีระดับที่แตกต่างไปจากกลุ่มคนที่มีแฟนหรือกลุ่มคนที่แต่งงานแล้ว และมีลูก อีกทั้งลักษณะการกระจายตัวของระดับความเหงานั้นยังกระจายตัวมากกว่ากลุ่มที่เป็นโสดด้วย ซึ่งอาจอธิบายได้ว่า สำหรับกลุ่มคนโสดนั้น แม้จะเกิดความเหงาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ขาดหายจากการไม่มีคนรัก หรือมีความสัมพันธ์ในเชิงโรแมนติก ทว่า ก็เป็นกลุ่มที่ไม่ต้องเผชิญกับความสัมพันธ์แบบโรแมนติกที่มีลักษณะของความสัมพันธ์ในการแลกเปลี่ยนแบบตลาด และความคาดหวัง แต่ยังคงต้องเผชิญความเหงาจากการใช้ชีวิตในสังคมทุนนิยม

สำหรับกลุ่มที่แต่งงาน แต่ไม่มีลูกนั้นเป็นกลุ่มที่มีระดับความเหงาต่ำที่สุดเมื่อเทียบกับความสัมพันธ์แบบอื่นๆ นั้น อาจเป็นความรักที่มีลักษณะของการลงเรือลำเดียวกัน ที่คนทั้งสองคน ต่างฝ่ายต่างอยู่ร่วมกันด้วยความรัก ความเอื้ออาทรที่มากขึ้นจากการตกลงปลงใจที่จะใช้ชีวิตร่วมกัน อยู่ร่วมกันได้ด้วยความเข้าใจมากขึ้น เป็นรักที่มีลักษณะที่บุคคลทั้งคู่จะใช้ชีวิตร่วมกันในฐานะมนุษย์คนหนึ่งที่อยู่กันด้วยความรักอย่างแท้จริง หากกล่าวในความหมายของพรอมม์คือ การพึ่งพากันและกัน การอยู่ร่วมกันเป็นหนึ่งแต่ยังคงเป็นสอง ซึ่งความสัมพันธ์ไม่ได้อยู่บนการแลกเปลี่ยน ขณะเดียวกัน ยังสามารถใช้ชีวิตได้อย่างอิสระ เนื่องจากยังไม่มีลูกหรือบุตรที่ต้องดูแล ที่ทำให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างที่ต้องการ และไม่มีแรงกดดันทางเศรษฐกิจที่เป็นปัจจัยที่อาจทำให้เกิดความขัดแย้งในความสัมพันธ์ด้วย

ทั้งนี้ ระดับเหงาที่ไม่แตกต่างกันที่เกิดในสถานะความสัมพันธ์ส่วนตัวนั้นสอดคล้องงานวิจัย BBC Lonliness Experiment (Pamela Qualter & Manuela Barreto, 2018) ที่พบว่า การอาศัยอยู่คนเดียวไม่ได้แปลว่า จะเหงามากกว่าคนที่อาศัยอยู่กับคนอื่น แต่สิ่งที่เป็ปัญหาใหญ่มากกว่านั้นคือ การใช้เวลาอยู่คนเดียว

โดยสรุปแล้ว สถานะความสัมพันธ์ส่วนตัวไม่ได้มีความสัมพันธ์กับความเหงา ภายใต้สังคมนิยม ซึ่งอาจสะท้อนได้ว่า ตัวแปรอื่นๆ นั้นมีผลต่อความเหงา มากกว่าตัวแปรด้านความสัมพันธ์ หรือทุนนิยมได้เข้ามาบีบคั้นอย่างมากต่อผู้คน แม้กระทั่งในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลใกล้ชิด ที่ทำให้เกิดระบบตลาดที่มีการแลกเปลี่ยน จนส่งผลให้ความสัมพันธ์หรือความรักระหว่างมนุษย์ด้วยกันเองนั้น อยู่บนพื้นฐานของการแลกเปลี่ยนเช่นเดียวกัน ที่เมื่อมีการให้หรือส่งความรู้สึกดีๆ ไปให้อีกฝ่ายแล้ว ฝ่ายที่เป็นผู้ให้ก็ต้องการได้รับความรู้สึกดีๆ ที่ตนเองคาดหวังตอบกลับมา เพราะมีความเชื่อว่า เมื่อได้ให้ ก็ต้องได้รับ ตามพื้นฐานของการแลกเปลี่ยน ซึ่งเมื่อความคาดหวังของตนเองนั้นไม่เกิดขึ้น จึงทำให้ความรู้สึกในการรับรู้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้นเป็นไปในทิศทางลบ และมีแนวโน้มที่จะรุนแรงมากกว่ากลุ่มคนที่อาศัยอยู่ตัวคนเดียว หรือกลุ่มคนที่มีความสัมพันธ์ระหว่างกันไปในทิศทางบวกที่เป็นต่างฝ่ายต่างให้ และพึ่งพากันและกันบนพื้นฐานของความรัก



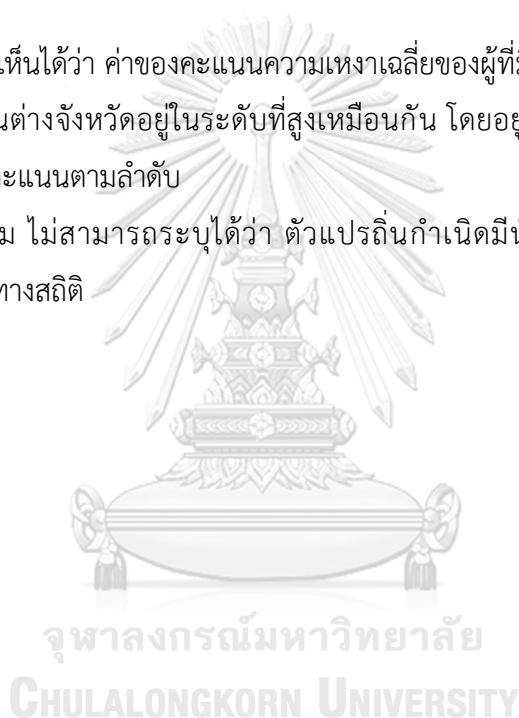
#### 4.2.1.3 ทุมนิยมกับความเหงามในมิติความสัมพันธ์ ในกลุ่มถิ่นกำเนิด

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเหงามของกลุ่มถิ่นกำเนิด

ถิ่นกำเนิด	จำนวนตัวอย่าง	คะแนน UCLA เฉลี่ย	ระดับความเหงามเฉลี่ย
กรุงเทพฯ-ปริมณฑล	90	44.86	สูง
ต่างจังหวัด	61	46.16	สูง
<u>รวม</u>	151		

จากข้อมูลจะเห็นได้ว่า ค่าของคะแนนความเหงามเฉลี่ยของผู้ที่มีถิ่นกำเนิดในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล และในต่างจังหวัดอยู่ในระดับที่สูงเหมือนกัน โดยอยู่สูงกว่า 44 คะแนน ที่ 44.86 คะแนน และ 46.16 คะแนนตามลำดับ

อย่างไรก็ตาม ไม่สามารถระบุได้ว่า ตัวแปรถิ่นกำเนิดมีนัยยะสำคัญต่อความเหงาม จึงจำเป็นต้องทดสอบในทางสถิติ



ตารางที่ 14 เปรียบเทียบสัดส่วนของระดับความเหงานในกลุ่มถิ่นกำเนิด

		ถิ่นกำเนิด		Total
		กรุงเทพ และปริมณฑล	ต่างจังหวัด	
ระดับความเหงาน ต่ำ	Count	8	0	8
	% within ถิ่นกำเนิด	8.9%	0.0%	5.3%
ปานกลาง	Count	33	26	59
	% within ถิ่นกำเนิด	36.7%	42.6%	39.1%
สูง	Count	49	35	84
	% within ถิ่นกำเนิด	54.4%	57.4%	55.6%
Total	Count	90	61	151
	% within ถิ่นกำเนิด	100.0%	100.0%	100.0%

ตารางที่ 13 ค่าความสัมพันธ์/ความเป็นอิสระระหว่างความเหงานและถิ่นกำเนิด

	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	.055

จากตารางที่ 14 นั้นจะเห็นได้ว่า ระดับนัยยะสำคัญระหว่าง 2 ตัวแปร คือ 0.055 โดยที่มีการกำหนดระดับนัยยะสำคัญไว้เท่ากับเท่ากับ 0.1 ดังนั้นแล้ว สามารถปฏิเสธ  $H_0$  โดยสะท้อนว่า ตัวแปรถิ่นกำเนิดมีนัยยะสัมพันธ์กับความเหงา เนื่องจากระดับนัยยะความสำคัญต่ำกว่า 0.1

เมื่อมองในภาพรวม ในตารางที่ 12 แล้ว กลุ่มคนที่มีถิ่นกำเนิดอยู่ในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล และกลุ่มคนที่มีถิ่นกำเนิดในต่างจังหวัดระดับความเหงาในภาพรวมของทั้ง 2 กลุ่มถิ่นกำเนิดไม่ได้แตกต่างกันมากนัก อย่างไรก็ตาม จากตารางที่ 13 จะเห็นได้ว่า ผู้ที่มีถิ่นกำเนิดในต่างจังหวัดนั้นมีลักษณะของระดับค่าความเหงาที่สูงกว่า โดยมีการกระจุกตัวของระดับความเหงาที่สูงกว่า อันจะเห็นได้จาก ผู้ที่มีถิ่นกำเนิดในต่างจังหวัดไม่มีผู้ที่มีระดับความเหงาอยู่ในระดับต่ำเลย ซึ่งสะท้อนว่า กลุ่มคนที่มีถิ่นกำเนิดในต่างจังหวัดนั้นอาจมีแนวโน้มที่จะเผชิญความเหงามากกว่าเมื่อเข้ามาอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครหรือปริมณฑล

จากการเติบโตที่ไม่เท่าเทียมกันทางเศรษฐกิจ และการศึกษา อันเนื่องมาจากการขยายตัวของสังคมทุนนิยมนั้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างยิ่งต่อวิถีชีวิตของผู้คน ที่ทำให้ต้องแข่งขันและแสวงหาโอกาสที่ดีกว่าในชีวิต ไม่ว่าจะจำเป็นการศึกษาหรือการทำงาน ซึ่งได้เป็นปัจจัยทางสังคมที่ขับเคลื่อนให้เกิดการย้ายถิ่นฐานของสมาชิกในครอบครัวบางคนจากต่างจังหวัด เข้าสู่กรุงเทพมหานคร และปริมณฑล และทำให้ผู้คนจากพื้นที่ต่างจังหวัดย้ายเข้ามาในพื้นที่เมืองอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ขณะเดียวกัน เมื่อวิเคราะห์ภายใต้กรอบทุนนิยมของฟรอมม์แล้วนั้น ในสังคมทุนนิยมผู้คนสามารถมีอิสระได้อย่างเต็มที่ที่ทำให้ผู้คนสามารถย้ายถิ่นฐาน ไม่จำเป็นต้องผูกติดอยู่กับถิ่นกำเนิดหรือพื้นที่เดิมๆ แล้ว จึงทำให้เกิดการย้ายถิ่นของผู้คนจากต่างจังหวัดเข้าสู่พื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล เพื่อโอกาสที่ดีกว่า

การย้ายถิ่นฐานของผู้คนจากต่างจังหวัดเข้าสู่เขตพื้นที่ในเมืองหลวงนั้นสอดคล้องกับข้อมูลเชิงสถิติของสำนักงานสถิติแห่งชาติที่พบว่า ในปี พ.ศ. 2553 กรุงเทพมหานครนั้นมีคนที่ไม่ได้เกิดในกรุงเทพมหานคร แต่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครสูงถึงร้อยละ 43 สะท้อนถึงการย้ายถิ่นฐานของคนจากภายนอกเข้ามาอาศัยในกรุงเทพมหานคร และได้ส่งผลให้ขนาดครอบครัวของคนในปัจจุบันของกรุงเทพมหานครมีขนาดเล็กลง โดยพบว่า ขนาดของครัวเรือนในกรุงเทพมหานครนั้นเล็กลงเหลือเพียง 2.7 คน ในปี 2553 จากสิบปีก่อนหน้านั้นที่อยู่เฉลี่ยครัวเรือนละ 3.6 คน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2555) ขณะเดียวกัน ข้อมูล 6 เดือนแรก ของปี 2558 พบว่า คนในกรุงเทพมหานครอาศัยอยู่คนเดียวมากถึง 5 แสนคน และสัดส่วนของครัวเรือนที่อาศัยอยู่ 1-2 คน นั้นสูงถึงร้อยละ 53 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2559a, 2559b)

จากการเก็บข้อมูลมาตรวัดความเหงา UCLA Loneliness Scale Version 3 จึงอาจอธิบายแนวโน้มของระดับความเหงาของผู้ที่มีถิ่นกำเนิดในต่างจังหวัดได้ว่า ผู้ที่มีถิ่นกำเนิดในต่างจังหวัดนั้น

มักมาจากสังคมที่มีลักษณะของชุมชนนิยม (Collectivism) หรือเป็นสังคมที่มีความใกล้ชิดกันในครอบครัว เครือญาติ และให้ความสำคัญกับผลประโยชน์ของกลุ่ม เช่น ครอบครัวหรือสังคม มากกว่าตนเอง (Hofstede, 2001 อ้างถึงใน Ami Rokach, 2018) และอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวขนาดใหญ่

อย่างไรก็ตาม กลุ่มคนที่มีถิ่นกำเนิดในต่างจังหวัดนั้นต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทางสภาพสังคม และสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ที่ผู้เข้ามาอยู่อาศัยต้องใช้ชีวิตในสังคมที่มีลักษณะของสังคมทุนนิยม ที่ผู้คนมีลักษณะความเป็นปัจเจกมากกว่า ต้องพึ่งพาตัวเองเพื่ออยู่รอดทางเศรษฐกิจมากกว่าที่ตรงข้ามกับสังคมพื้นฐานของคนไทยในต่างจังหวัดที่มีลักษณะของชุมชนที่ชัดเจน ได้รับการเลี้ยงดูอย่างใกล้ชิดจากคนในครอบครัว และในชุมชน ผู้คนมีความใกล้ชิด และเอื้ออาทรต่อกันมากกว่า รวมไปถึงเมื่อต้องอยู่ด้วยตัวคนเดียวมากขึ้น พึ่งพาตัวเองมากขึ้น มีความผูกติดอยู่กับชุมชนที่น้อยลง จึงทำให้ความรู้ทางด้านการสัมพันธ์ของผู้ที่มีถิ่นกำเนิดในต่างจังหวัดมีแนวโน้มที่จะอ่อนไหวมากกว่าผู้คนในสังคมที่มีลักษณะปัจเจกนิยมเป็นทุนเดิม

หรืออาจกล่าวได้ว่า ความคาดหวังในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของสังคมชุมชนนิยมนั้นมีมากกว่าสังคมปัจเจกนิยม จึงทำให้ระดับความเหงาของคนที่มีถิ่นกำเนิดอยู่ในต่างจังหวัดนั้นอยู่ในระดับที่สูงมากกว่าคนที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

แนวคิดดังกล่าวอ้างอิงได้จากงานวิจัยของ Late-life loneliness in 11 European countries: Results from the generations and gender survey (Lykes & Kimmelmeier, 2014 อ้างถึงใน Ami Rokach, 2018) ที่พบว่า การกระจายตัวของการอาศัยอยู่คนเดียวมีแนวโน้มที่จะเกี่ยวข้องกับความเหงาในประเทศยุโรปที่แตกต่างกัน โดยผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่คนเดียวในทางตอนใต้ของประเทศในยุโรปมีแนวโน้มที่จะเหงามากกว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่คนเดียวในทางตอนเหนือของประเทศในยุโรป เนื่องจากความคาดหวังที่แตกต่างกันของสังคมทั้งสองแห่ง

งานวิจัยดังกล่าวระบุว่า ลักษณะทางสังคมของพื้นที่ทางตอนเหนือของประเทศในยุโรปมีลักษณะที่เป็นปัจเจกนิยม ทำให้การอาศัยอยู่คนเดียวนั้นเป็นสิ่งที่เป็นไปตามความคาดหวัง ขณะที่ทางตอนใต้ของประเทศในยุโรปเป็นสังคมที่ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ในครอบครัว การอยู่คนเดียวจึงไม่ตรงกับความต้องการ อันทำให้ความเหงาของผู้ที่อาศัยคนเดียวทางตอนใต้ของประเทศในยุโรปสูงกว่า

นอกจากนี้แล้ว ผู้คนที่มีถิ่นกำเนิดในต่างจังหวัดยังต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทางด้านการสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอีกด้วย ตั้งแต่การมีโอกาสน้อยลงในการสร้างความสัมพันธ์เดิมกับกลุ่มเพื่อนหรือครอบครัว ต้องอยู่ห่างจากครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิดที่ทำให้ เมื่อต้องการการสนับสนุนทางความสัมพันธ์ทางสังคมทำให้สามารถเข้าถึงได้ยากมากขึ้น และเป็นไปอย่างยากลำบากมากขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงกลุ่มเพื่อนหรือกลุ่มสังคมที่ไม่คุ้นเคย ซึ่งลักษณะเหล่านี้จะแตกต่างจากกลุ่มคนที่มีถิ่นกำเนิดอยู่ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑลที่เกิด และเติบโตในสภาพแวดล้อมที่คุ้นเคย

มากกว่า ที่แม้ว่าจะต้องเผชิญความเหงาทางสังคมนั้นแต่อาจยังมีความรู้สึกมีส่วนร่วมเป็นส่วนหนึ่งของสังคม หรือสามารถเข้าไปหากกลุ่มคนใกล้ชิดได้ เมื่อต้องการการสนับสนุนทางสังคม

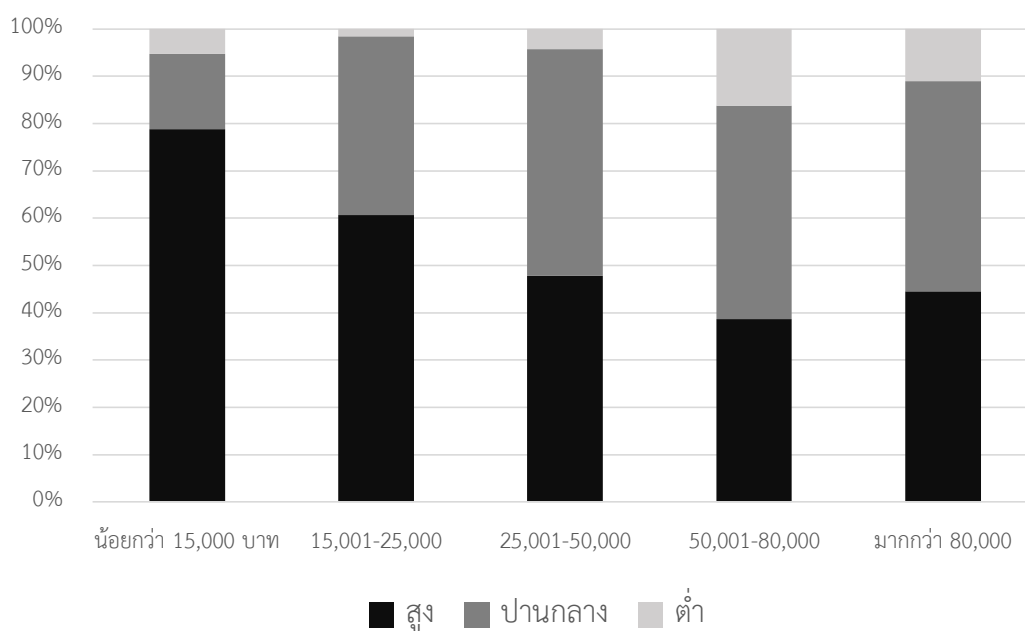
ดังนั้น โดยสรุปแล้ว สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นระบบทุนนิยม ของพื้นที่ กรุงเทพมหานครและปริมณฑล และความสามารถย้ายถิ่นฐานได้อย่างอิสระเสรีเป็นตัวขับเคลื่อนให้เกิด การย้ายถิ่นฐานของผู้คนเพื่อโอกาสทางสังคม และเศรษฐกิจที่ดีกว่า ทว่า ถิ่นกำเนิดของคนที่มาจาก พื้นที่นอกกรุงเทพมหานคร และปริมณฑลยังคงค่อนข้างมีลักษณะของชุมชนนิยม ซึ่งมีความแตกต่างจาก สังคมทุนนิยมที่มีลักษณะเป็นปัจเจกนิยม ที่ให้คุณค่าในเรื่องประโยชน์ส่วนบุคคล พึ่งพาตัวเองเป็น หลักในทางเศรษฐกิจ ความเปลี่ยนแปลงทางสภาพแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคยเหล่านี้ได้ผลักดันให้ผู้ที่มี ถิ่นกำเนิดในต่างจังหวัดเกิดความเหงามากขึ้น รวมไปถึงการย้ายถิ่นฐานอาจมีลักษณะที่ของสมาชิก บางส่วนของครอบครัว ที่ย้ายมาอยู่ในพื้นที่ที่ไม่ใช่ถิ่นกำเนิดของตนเอง และอยู่ห่างจากครอบครัว ทำให้การสร้างความสัมพันธ์ในสายสัมพันธ์ดั้งเดิมนั้นไม่เกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นได้ยาก อันส่งผลให้เกิด ความเหงาขึ้นในกลุ่มที่มีถิ่นกำเนิดในต่างจังหวัด

#### 4.2.1.4 ทุนนิยมกับความเหงาในมิติความสัมพันธ์ ในกลุ่มรายได้ที่แตกต่างกัน

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเหงาของกลุ่มรายได้ที่แตกต่างกัน

รายได้	จำนวนตัวอย่าง	คะแนน UCLA เฉลี่ย	ระดับความเหงาเฉลี่ย
น้อยกว่า 15,000 บาท	19	52	สูง
15,001-25,000 บาท	61	46.09	สูง
25,001-50,000 บาท	46	44.07	สูง
50,001-80,000 บาท	16	40.31	ปานกลาง
มากกว่า 80,000 บาท	9	42.33	ปานกลาง
รวม	151		

ภาพที่ 5 สัดส่วนของระดับความเหงาในกลุ่มรายได้ที่แตกต่างกัน



จากตารางที่ 15 และภาพที่ 5 จะเห็นว่า ระดับคะแนนความเหงาตามมาตรวัด UCLA Loneliness Scale Version 3 นั้นมีแนวโน้มที่ลดลงตามรายได้ต่อเดือนที่มากขึ้นอย่างชัดเจน อย่างไรก็ตาม ไม่สามารถระบุได้ว่า ตัวแปรอื่นก่าเนดมีนัยยะสำคัญต่อความเหงา จึงจำเป็นต้องทดสอบในทางสถิติ

ตารางที่ 17 เปรียบเทียบสัดส่วนของระดับความเหงานในกลุ่มรายได้ที่แตกต่างกัน

		ระดับรายได้ (ต่อเดือน)					Total
		ต่ำกว่า 15,000 บาท	15,001- 25,000 บาท	25,001- 50,000 บาท	50,001- 80,000 บาท	มากกว่า 80,000 บาท	
ระดับความเหงาน	ต่ำ	Count	1	1	2	3	8
	% within ระดับรายได้ (ต่อเดือน)	5.3%	1.6%	4.3%	18.8%	11.1%	5.3%
ปานกลาง	Count	3	23	22	7	4	59
	% within ระดับรายได้ (ต่อเดือน)	15.8%	37.7%	47.8%	43.8%	44.4%	39.1%
สูง	Count	15	37	22	6	4	84
	% within ระดับรายได้ (ต่อเดือน)	78.9%	60.7%	47.8%	37.5%	44.4%	55.6%
Total	Count	19	61	46	16	9	151
	% within ระดับรายได้ (ต่อเดือน)	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

ตารางที่ 16 ค่าความสัมพันธ์/ความเป็นอิสระระหว่างความเหงานและระดับรายได้

	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	.056

จากตารางที่ 17 นั้นจะเห็นได้ว่า ระดับนัยยะสำคัญระหว่าง 2 ตัวแปร คือ 0.056 โดยที่มีการกำหนดระดับนัยยะสำคัญไว้เท่ากับเท่ากับ 0.1 ดังนั้นแล้ว สามารถปฏิเสธ  $H_0$  โดยสะท้อนว่า ตัวแปรระดับรายได้มีนัยยะสัมพันธ์กับความเหงา เนื่องจากระดับนัยยะสำคัญต่ำกว่า 0.1 โดยที่ระดับรายได้ที่มากขึ้นนั้นมีแนวโน้มที่จะส่งผลให้ระดับความเหงาลดลง โดยระดับรายได้แปรผกผันกับระดับความเหงา กล่าวคือ ระดับความเหงาจะมีแนวโน้มสูงมากขึ้น เมื่อรายได้ต่ำลง และ ระดับความเหงาจะลดลงเมื่อระดับรายได้เพิ่มมากขึ้น ยกเว้นในกรณีกลุ่มคนที่มีรายได้สูง (มากกว่า 80,000 บาท) ที่ระดับความเหงาเพิ่มขึ้นเล็กน้อย

สภาวะดังกล่าวแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า สังคมทุนนิยมได้สร้าง ‘ลัทธิบริโภคนิยม’ ต่อแรงงานหรือคนในสังคมขึ้น โดยลัทธิดังกล่าวได้สร้างความรู้สึกให้คนว่า ‘รายได้ที่มากขึ้นหมายถึงความสุขที่มากขึ้น และความทุกข์นั้นจะหายไปได้ เมื่อปัจเจกซื้อสินค้ามากขึ้น’ ซึ่งจากภาพแสดงให้เห็นชัดเจนว่า ระดับรายได้ที่มากขึ้นทำให้ระดับความเหงาลดลง และทุนนิยมมีผลอย่างยิ่งต่อระดับความเหงาที่เปลี่ยนแปลงไป

จากการวิเคราะห์วิเคราะห์ภายใต้แนวคิดจิตวิทยาสังคมมาร์กซิสต์ของฟรอมม์นั้น เป็นการสะท้อนว่า รายได้ที่มากขึ้นนั้นได้ส่งผลต่อความเหงาในมิติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ 2 ด้าน คือ ทางจิตใจ และทางกายภาพ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

#### 1. ทางจิตใจ : รายได้ที่มากขึ้น นำไปสู่ความรู้สึกมั่นคงในชีวิต

ในสังคมทุนนิมนั้นได้สร้างความคิดที่ว่า การครอบครองทุนยิ่งมากเป็นสิ่งที่พึงปรารถนา ซึ่งรายได้ที่มากขึ้นคนลดความเหงาได้ เนื่องจาก รายได้ที่มากขึ้นส่งผลต่อความรู้สึกถึงความมั่นคงของชีวิตว่า ด้วยเงินที่มีดังกล่าวจะสามารถประคับประคองการดำเนินชีวิตของตนเองไปได้ สร้างความรู้สึกมีอำนาจทัดเทียมกับผู้อื่น มีเงินเหมือนกับคนอื่นๆ ที่ทำให้รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม รวมไปถึงผู้ที่ครอบครองทุนนั้นยังมีความรู้สึกที่ชีวิตของตนเองมีทางเลือกมากขึ้นในการทำสิ่งต่างๆ ที่ทำให้ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ซึ่งมีผลทางด้านจิตใจต่อบุคคลที่สามารถยืนอยู่ในสังคม

ขณะเดียวกัน ทุนนิมนั้นเป็นสังคมที่ต้องการให้คนนั้นทำงานหนัก มีระเบียบวินัย พร้อมไปกับกระตุ้นให้คนเกิดการบริโภคสินค้าเพื่อให้สังคมทุนนิยมสามารถดำเนินต่อไปได้ โดยได้มีการสร้างภาพที่ว่า การครอบครองทุน หรือครอบครองสินค้าต่างๆ เป็นสิ่งที่น่าพึงปรารถนา เป็นสิ่งที่พึงประสงค์ในสังคมทุนนิยม ซึ่งการได้ครอบครองสิ่งต่างๆ นั้นจำเป็นต้องกระทำผ่านการบริโภค และยังต้องการบริโภคยิ่งต้องมีเงินมาก พร้อมๆ กับในสังคมทุนนิยม ผู้คนไม่มีอำนาจอื่นในการสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม นอกจากอำนาจของการบริโภค จึงทำให้การบริโภคนั้นเป็นทางออก



ในการสร้างความรู้สึกถึงตัวตนของตนเองในสังคม หรือรู้สึกว่าการบริโภคทำให้ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและผู้อื่น โดยที่การบริโภคนั้นไม่ได้เป็นไปเพื่อประโยชน์ในการใช้สอย แต่เป็นการบริโภคเพื่อเติมเต็มความต้องการทางจิตใจ ที่ถูกสร้างขึ้นในสังคมทุนนิยม

## 2. ทางกายภาพ : รายได้ที่มากขึ้น นำไปสู่โอกาสเข้าสังคมได้มากขึ้น

ปัจจุบัน การทำกิจกรรมบันเทิงต่างๆ ในชีวิตหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องใช้จ่ายเงินเป็นสื่อกลางในการแลกเปลี่ยน โดยเฉพาะกับกิจกรรมการสร้างความสัมพันธ์ ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารร่วมกับเพื่อน การไปท่องเที่ยวด้วยกัน ล้วนเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้เงินทั้งสิ้น

การที่บุคคลมีรายได้มากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มคนเจนเอเรชั่นวายนั้นเป็นกลุ่มคนที่มีลักษณะการใช้จ่ายเพื่อความสุขค่อนข้างมากกว่า คนรุ่นก่อนที่นิยมเก็บเพื่ออนาคต ดังนั้นแล้ว คนรุ่นนี้ย่อมมีการใช้จ่ายเงินเพื่อซื้อความสุขมากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการซื้อสินค้า การไปท่องเที่ยว การไปทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนสร้างทำให้คนรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน เป็นส่วนหนึ่งของคนในสังคม ที่กิจกรรมเหล่านี้ได้เข้ามาบดบังและลดความเปลี่ยวเหงาในใจของตนเอง เช่น การใช้สินค้าที่คนในสังคมมีเหมือนกันเพื่อรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม หรือไม่แปลกแยกไปจากผู้อื่น การไปท่องเที่ยวกับเพื่อนเพื่อสร้างความสัมพันธ์ โดยรายได้หรือการมีเงินที่เพียงพอเป็นสิ่งที่เปิดโอกาสให้ทำกิจกรรมเพื่อเข้าสังคมง่ายมากขึ้น

ผลการศึกษาที่รายได้มากขึ้นจะทำให้ระดับความเหงาลดลงดังกล่าว สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยชื่อ Age Differences in Loneliness From Late Adolescence to Oldest Old Age (Luhmann & Hawkey, 2016) ซึ่งทำการศึกษาชาวเยอรมนีจำนวน 16,132 คน เกี่ยวกับปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อความเหงาในช่วงอายุต่างๆ พบว่า ระดับรายได้ที่มากขึ้นนั้นมีผลต่อระดับความเหงาที่ลดลงในทุกช่วงอายุ เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นๆ แล้ว โดยผลการวิจัยเช่นนี้สะท้อนได้ว่า รายได้อาจจะส่งผลต่อความเหงาโดยตรงหากไม่นับตัวแปรอื่นๆ หรือรายได้อาจจะส่งผลต่อความเหงาในทางอ้อมต่อปัจจัยอื่นๆ ที่ไม่เคยถูกหยิบมาพิจารณาในงานวิจัยก่อนหน้านี้ เช่น พฤติกรรมการบริโภค

นอกจากนี้แล้ว งานวิจัยดังกล่าวพบว่า รายได้ที่มากขึ้นนั้นส่งผลต่อความเหงาที่ลดลงมากที่สุดในกลุ่มคนช่วงอายุวัยกลางคน โดยในช่วงวัยนี้เป็นช่วงวัยของชีวิตที่คนเห็นว่า การสร้างรายได้ การลงทุน และการเก็บออมเป็นเป้าหมายในชีวิตที่สำคัญมากกว่ากลุ่มผู้ใหญ่ตอนต้นหรือผู้ใหญ่ตอนปลาย ดังนั้นแล้ว งานวิจัยนี้จึงสอดคล้องกับแง่มุมทางอายุในแง่ที่ว่า คนจะเหงาน้อยลง หากสามารถบรรลุความคาดหวังตามช่วงอายุได้ ซึ่งในที่นี้คือ ความคาดหวังทางการเงิน

อย่างไรก็ดี มีข้อสังเกตจากการเก็บข้อมูลว่า กลุ่มที่มีรายได้มากกว่า 80,000 บาทต่อเดือน หรือเป็นกลุ่มที่มีรายได้สูงมากมีระดับความเหงาเพิ่มสูงขึ้นเล็กน้อย โดยอยู่ที่ 42.33 คะแนน จากกลุ่มผู้ที่มีรายได้ 50,001-80,000 บาท ที่อยู่ที่ 40.31 คะแนน ซึ่งจากข้อมูลดังกล่าวอาจมีความเป็นไปได้ว่า กลุ่มผู้ที่มีรายได้มากกว่า 80,000 บาทต่อเดือน เป็นกลุ่มที่อยู่เหนือจุดที่ต้องคำนึงถึงความมั่นคงทางการเงิน หรือความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยทางจิตใจ ทว่า รายได้ที่มากขึ้นอาจมาพร้อมกับปัจจัยอื่นหรือตัวแปรอื่นๆ เช่น ภาระหน้าที่การงานที่มีความตึงเครียดที่ทำให้ใช้เวลาไปกับคนใกล้ชิดหรือคนในครอบครัวได้น้อยลง หรือคนที่อยู่ในสังคมใกล้เคียงในระดับเดียวกันเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นมากขึ้น จนอาจกล่าวได้ว่ามีต้นทุนมากขึ้นในการหาบุคคลในสังคมระดับใกล้เคียงกัน

กระนั้นก็ตาม การครอบครองความมั่นคง และการบริโภคใช้จ่ายเพื่อที่เข้ามาลดระดับความเปลี่ยวเหงา และเพื่อรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม หรือเพื่อไม่ให้รู้สึกว่าตนเองถูกแยกออกมาจากผู้อื่น อาจยังคงไม่ใช่ทางออกในการบำบัดความเหงาในมิติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อันจะเห็นได้ว่า แม้รายได้ที่มากขึ้นจะทำให้ระดับคะแนนความเหงาลดลง แต่สัดส่วนของคนที่มีความเหงาสูงยังคงมีไม่น้อย โดยในกลุ่มคนที่รายได้ 50,001 - 80,000 บาท ซึ่งเป็นกลุ่มคนที่มีคะแนนความเหงาเฉลี่ยต่ำที่สุดนั้น มีสัดส่วนของผู้ที่มีระดับความเหงาสูง อยู่ถึงร้อยละ 37.5

โดยสรุปแล้ว รายได้ที่มากขึ้นนั้นส่งผลให้ระดับความเหงาต่ำลง อันเนื่องมาจากสังคมทุนนิยมได้สร้างความรู้สึกถึงความมั่นคง และความปลอดภัยในชีวิตเมื่อผู้คนครองครองทุน รวมไปถึงในสังคมทุนนิยมยังสร้างความคิดที่ว่า การบริโภคเป็นทางสู่ความสุข ที่เปิดโอกาสให้ผู้ที่มีรายได้มากกว่าสามารถใช้การบริโภคเพื่อลดความเหงาในจิตใจ และเปิดโอกาสให้บุคคลนั้นสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ในการเข้าสังคมและสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นได้มากขึ้น

ในภาพรวม เมื่อได้วิเคราะห์ทุนนิยมต่อความเหงามีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ในแต่ละกลุ่มของสังคมหรือแต่ละตัวแปรพบว่า ‘ถิ่นกำเนิด’ และ ‘ระดับรายได้’ มีความสัมพันธ์ต่อความเหงามีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายใต้สังคมนิยม โดยสามารถยืนยันได้จากระดับนัยยะความสำคัญในทางสถิติที่มีค่านัยยะสำคัญที่ 0.055 และ 0.056 ตามลำดับ ซึ่งทั้ง 2 ตัวแปรนั้นสะท้อนให้เห็นการทำงานของทุนนิยมอย่างชัดเจน

สำหรับ ‘มีถิ่นกำเนิด’ นั้นมีแนวโน้มที่จะส่งผลต่อความเหงา เนื่องจาก รูปแบบสังคม และ เศรษฐกิจในกรุงเทพมหานครนั้นมีลักษณะของทุนนิยมอย่างชัดเจน ซึ่งสังคมนิยมนั้นได้กลายเป็นตัวขับเคลื่อนให้เกิดการย้ายถิ่นฐานของผู้คนจากนอกพื้นที่เมือง เข้าสู่พื้นที่เมือง ที่ได้ทำให้บุคคลที่มาจากนอกพื้นที่เผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของบริบทภายนอก และสิ่งแวดล้อมภายนอกที่มีลักษณะของความเป็นปัจเจก และให้ความสำคัญกับผลประโยชน์ส่วนบุคคลมากกว่าพื้นที่หรือถิ่นกำเนิดที่ย้ายถิ่นฐานออกมา ซึ่งนอกพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑลเป็นพื้นที่ที่มีความใกล้ชิดกันภายในชุมชน หรือยังมีลักษณะของความเป็นชุมชนที่เข้มข้นมากกว่าในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล จึงทำให้คนที่มิถิ่นกำเนิดในต่างจังหวัดต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงดังกล่าว และเกิดความเหงาขึ้น

ข้อสรุปดังกล่าวสามารถสะท้อนได้จากผลการศึกษาของกรณีศึกษา โดยกลุ่มผู้ที่มีถิ่นกำเนิดในต่างจังหวัด ก่อนจะย้ายเข้ามาอาศัยในกรุงเทพและปริมณฑลนั้นมีคะแนนความเหงาตามมาตรวัด UCLA Loneliness Scale Version 3 โดยอยู่ที่ 43.5 คะแนน และผู้ที่มีถิ่นกำเนิดในกรุงเทพ และปริมณฑลอยู่ที่ 41 คะแนน นอกจากนี้แล้ว ยังสามารถยืนยันได้จากการสัมภาษณ์กรณีศึกษา ที่โดยทั่วไปแล้ว ตัวอย่างที่มีถิ่นกำเนิดอยู่ในต่างจังหวัดจะอาศัยอยู่ห่างจากครอบครัวในช่วงการเรียนตั้งแต่ระดับมัธยม จนถึงระดับอุดมศึกษา ซึ่งการย้ายถิ่นฐาน เพื่อโอกาสทางการศึกษาที่ดีกว่า อันจะช่วยส่งผลให้การใช้ชีวิตในอนาคต โดยเฉพาะการทำงานของบุคคลนั้นมีโอกาสที่ดีกว่า ที่ทำให้คนกลุ่มนี้นั้นมีโอกาสน้อยในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด หรืออยู่ในสภาพแวดล้อมที่คุ้นเคย

ยกตัวอย่างเช่นตัวอย่างที่ 3 ที่มีคะแนนความเหงาตามมาตรวัด UCLA Loneliness Scale Version 3 ที่ 61 คะแนน ต้องอาศัยอยู่ด้วยตัวคนเดียวนับตั้งแต่อายุ 12 เพราะต้องเข้าเรียนในโรงเรียนประจำจังหวัดที่มีชื่อเสียง ซึ่งช่วงวัยดังกล่าวเป็นช่วงที่กำลังเข้าช่วงอายุวัยรุ่น กลับต้องใช้ชีวิตอยู่ด้วยตัวคนเดียวตั้งแต่ยังเด็ก ทำให้ขาดหายในการสร้างปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัวได้ไป และขาดความสนิทสนมกับคนในครอบครัว โดยเฉพาะพ่อและแม่ ซึ่งปัจจุบันตัวอย่างนี้ก็ยังคงไม่ได้อาศัยอยู่กับพ่อแม่ เพราะต้องทำงานในกรุงเทพมหานคร

“ด้วยความที่ไม่อยู่บ้าน ไม่ได้อยู่ตั้งแต่ 12 อ่ะ ไม่ได้เป็นคนที่ดีต่อพ่อแม่ บางคนต้องแบบโทรหาคุยกับพ่อแม่ทุกวัน นี่ไม่ค่อยได้โทรคุย นานๆ ที....

...ด้วยความที่ไม่ได้อยู่ด้วยกัน ก็ไม่รู้ว่าจะพอกับแม่ชอบกินอะไร” ตัวอย่างที่ 3 ระบุ อันสะท้อนถึงความสัมพันธ์ที่ห่างเหิน นอกจากนี้แล้ว สำหรับตัวอย่างนี้มีกลุ่มเพื่อนที่สนิทนั้นก็เป็กลุ่มเพื่อนที่อาศัยอยู่ที่ถิ่นกำเนิด ซึ่งเมื่อปัจจุบันอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครทำให้แทบไม่ได้พบกันหรือพูดคุยกัน

“ตอนอยู่เชียงรายก็เรียกว่าเป็นเพื่อนสนิทอะ ตอนมหาลัยก็ไม่ค่อยได้เจอ ไม่คุย แต่ก็ถือว่าเป็นเพื่อนสนิท ทั้งสองคน แต่ก็ไม่ค่อยได้คุยกัน แต่ถ้าเพื่อนมีอะไร อย่างเพื่อนจะแต่งงานก็ได้เป็นเพื่อนเจ้าสาว แต่ก็รับรู้ พูดคุยได้” ตัวอย่างที่ 3 ระบุ

ขณะที่ ตัวอย่างที่ 5 ซึ่งมีคะแนนความเหงาตามมาตรวัด UCLA Loneliness Scale Version 3 ที่ 48 คะแนน ค่อนข้างมีลักษณะที่ค่อนข้างใกล้เคียงกัน เนื่องจาก ต้องย้ายมาเรียนที่มหาวิทยาลัยในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑลในช่วงอุดมศึกษา ซึ่งแม้เจ้าตัวจะระบุว่า ชอบวิถีชีวิตแบบคนเมือง ชอบความคึกคักและแสงสี แต่จากการพูดคุยทำให้เห็นว่า วิถีชีวิตที่ต้องอยู่ด้วยตัวคนเดียวในกรุงเทพมหานคร ทำให้เกิดความเหงาขึ้น โดยตัวอย่างที่ 5 นั้นมีลักษณะ และพฤติกรรมในการแสดงออกที่ออกไปสังสรรค์กับกลุ่มเพื่อนเป็นประจำก็เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงการต้องการมีความสัมพันธ์ รวมไปถึงการพูดคุยกับตัวอย่างที่ 5 ยังสะท้อนให้เห็นว่า มีพฤติกรรมที่ต้องออกไปทำกิจกรรมกับเพื่อน เพราะการอาศัยอยู่คนเดียวนั้นไม่สามารถเติมเต็มความต้องการในความสัมพันธ์ได้

“บางที่เราทำงานมาทั้งวันเหนื่อยๆ เราก็อยากอยู่กับตัวเอง แต่พอยู่กับตัวเองคนเดียว ไม่มีอะไรทำ ก็ชวนเพื่อนทำนู่น ทำนี่” ตัวอย่างที่ 5 ระบุ

ในขณะที่ ตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลนั้นก็กลับมีวิถีชีวิตที่จะสามารถกลับเข้าหาสังคม หรือเข้าหาเพื่อนได้บ่อยครั้ง หรือสามารถมีกิจกรรมที่สามารถเข้าสังคมได้อย่างสม่ำเสมอ และอยู่ในสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ตนเองสามารถนำตัวเองไปเป็นส่วนหนึ่งได้ เช่น ตัวอย่างที่ 2 ที่แม้ว่า ไม่มีความสุขในชีวิตการทำงาน แต่การมีกลุ่มเพื่อนที่ทำงาน และมีเพื่อนตั้งแต่สมัยเรียนมัธยมศึกษา และอุดมศึกษา ทำให้มีโอกาสพบเพื่อน และสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนได้อย่างสม่ำเสมอ โดยมีค่าเฉลี่ยเกือบทุกสัปดาห์

“เราเป็นคนมีเพื่อนหลายแก๊งค์มากนะ”

“เพื่อนร่วมงานยังดีเหมือนแบบเพื่อนมันรุ่นเดียวกันเยอะ มันค่อนข้างแบบค่อนข้างสนิท แล้วก็มีความสุข แบบกินข้าว มันก็ยังคุยกันได้แบบเป็นเพื่อนรุ่น ๆ เดียวกัน” ซึ่งตัวอย่างที่ 2 ระบุว่า เมื่อพูดถึงความสุขในการทำงาน เพื่อนเป็นเพียงเหตุผลเดียวที่ทำให้การทำงานยังมีความสุขอยู่

ด้านตัวอย่างที่ 8 ซึ่งอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครก็มีวิถีชีวิตที่ทำให้ได้สร้างสัมพันธ์กับเพื่อนอย่างสม่ำเสมอ รวมไปถึงมีกลุ่มเพื่อนหลากหลายที่มีความสนใจร่วมกันในเรื่องหนึ่งๆ ที่ทำให้สามารถมีปฏิสัมพันธ์ได้อย่างสม่ำเสมอ

“เจอเพื่อนอยู่บ่อยๆ แก๊งค์เพื่อนเจอกันบ่อย เพราะส่วนหนึ่งก็สนิทกับเพื่อนที่ทำงานอยู่ในสายเดียวกัน มีอะไรก็เจอกันอยู่เรื่อยๆ ได้ช่วยเหลือ คอยให้คำปรึกษาอยู่เรื่อยๆ”

“เรารู้อยู่แล้วว่าคนนี่เราสนิทกันเพราะงานอดิเรกคล้ายกัน คนนี้กับเราสนิทกัน คือสนิทกันอยู่แล้ว แต่เรื่องที่ทำให้สนิทกัน คลึงกัน อาจจะเป็นเรื่องปัญหาที่บ้าน เรื่องงาน เรื่องดนตรี เรื่องเที่ยว” ตัวอย่างที่ 8 ระบุ

สำหรับ “มิติระดับรายได้” นั้นเป็นมิติที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเหงา เนื่องจาก จะเห็นรูปแบบการเปลี่ยนแปลงของระดับคะแนนความเหงาที่ชัดเจน จากระดับรายได้ที่เปลี่ยนแปลงไป โดยระดับรายได้แปรผกผันกับระดับความเหงา กล่าวคือ ผู้ที่มีรายได้ที่มากจะมีระดับคะแนนความเหงาที่ต่ำกว่า และสัดส่วนของผู้ที่มีความเหงาสูงนั้นมีน้อยกว่ากลุ่มผู้มีรายได้ต่ำกว่า

มิติระดับรายได้ที่ส่งผลต่อความเหงานั้นสะท้อนให้เห็นว่า ทุนิยมมันได้สร้างลัทธิบริโภคนิยม โดยได้สร้างความรู้สึกให้คนว่า ‘รายได้ที่มากขึ้นหมายถึงความสุขที่มากขึ้น และความทุกข์นั้นจะหายไปได้ เมื่อปัจเจกซื้อสินค้ามากขึ้น’ ซึ่งการครอบครองทุนั้นกลายเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของผู้คนในสังคมทุนิยม ที่ทำให้รู้สึกถึงความมั่นคง และความมีอำนาจของตัวเอง ในขณะเดียวกัน การมีรายได้ที่มากขึ้นยังสามารถเปิดทางให้ผู้เป็นเจ้าของรายได้นั้นไปบริโภคหรือซื้อสินค้า เพื่อกำจัดความเปลี่ยวเหงาในจิตใจไปได้ หรือเพื่อรู้สึกทดแทนความสัมพันธ์ที่ขาดหายจากบุคคลโดยรอบไปได้

ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีระดับรายได้ต่ำมีแนวโน้มที่จะเผชิญความเหงามากกว่า เนื่องจากไม่รู้สึกมั่นคงปลอดภัยทางด้านจิตใจ อีกทั้งมีทางเลือกน้อยกว่า และมีความรู้สึกไม่ทัดเทียมกับผู้อื่นในการบริโภค และจากการไม่ได้บริโภคทำให้ไม่รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมหรือกลุ่มเพื่อนโดยรอบ

ข้อสรุปดังกล่าวยังสามารถยืนยันได้จากคะแนนความเหงา UCLA เฉลี่ยในกรณีศึกษา ที่พบว่า ยิ่งระดับรายได้สูงขึ้นยิ่งค่าเฉลี่ยคะแนนความเหงาลดลงเช่นเดียวกัน โดยผู้ที่มีระดับรายได้ 15,000-25,000 บาทต่อเดือน มีคะแนนความเหงาเฉลี่ย 52 คะแนน ระดับรายได้ 25,001-50,000 บาทต่อเดือน มีคะแนนความเหงาเฉลี่ย 38.25 คะแนน และระดับรายได้ 50,001-80,000 บาทต่อเดือน มีคะแนนความเหงาเฉลี่ย 37 คะแนน นอกจากนี้ คำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษาที่สะท้อนถึงระดับรายได้มีผลต่อระดับความเหงา ดังเช่น

ตัวอย่างที่ 8 ซึ่งมีระดับรายได้ 50,001-80,000 บาทต่อเดือน และมีคะแนนความเหงาตามมาตรวัด UCLA Loneliness Scale Version ที่ 33 คะแนน ระบุว่า การมีรายได้เยอะนั้นมี

ความสัมพันธ์กับการมีโอกาสมากขึ้นในการเข้าสังคม และการใช้ชีวิตได้ตามความต้องการของตนเอง เห็นได้จากตัวอย่างที่ 8

“ถามว่ามีเงินเยอะๆ ไปทำอะไรหรอ ไม่ แต่บางทีแค่นี้มันพอแล้วสำหรับเราตอนนั้น เฮ้ย เคยอยากได้นุ่นได้นี้ต้องขอพ่อขอแม่ กระทบกระเมี้ยน อันนี้ไม่ต้อง หาทำงานหาเงินซื้อได้เอง”

“เงินมันซื้อความสุขได้ ไปเที่ยวกับเพื่อน ไปกินข้าวกับเพื่อน ดูหนังที่ชอบ ซื้อของขวัญให้กัน อยู่ในเมืองใกล้ๆ เพื่อน ความสุขทั้งนั้นพวกนี้ ถ้าจะมีก็มิไปเพราะแบบนี้แหละ จะได้ไม่ต้องลำบาก”  
ตัวอย่างที่ 8 ระบุ ที่ทำให้เห็นภาพว่า การมีเงินนั้นสามารถนำไปซื้อความสุข และการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้

ขณะที่ ตัวอย่างที่ 7 ซึ่งมีรายได้อยู่ในช่วง 50,001-80,000 บาทต่อเดือน และมีคะแนนความเหงาตามมาตรวัด UCLA Loneliness Scale Version ที่ 38 คะแนน ก็ได้พูดในแง่มุมมองที่สะท้อนให้เห็นว่า การมีเงินหรือมีรายได้นั้นมีส่วนสำคัญในการสร้างสังคม และสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิดได้อย่างสม่ำเสมอ อีกทั้งการบริโภคยังเป็นการเติมเต็มความสุขในชีวิตอีกด้วย

“เป็นคนมีความสุขง่าย แคมีเวลาเป็นของตัวเอง ได้ไปออกกำลังกาย ได้ไปเจอเพื่อน ได้กินข้าวกับที่บ้านทุกเสาร์ ก็ถือเป็นรางวัลชีวิตที่สำคัญแล้วสำหรับแล้ว ส่วนการไปเที่ยวต่างประเทศ การซื้อกระเป๋า ถือว่าเป็นโบนัสมากกว่า” ตัวอย่างที่ 7 ระบุ

ในขณะที่ ตัวอย่างที่ 5 ซึ่งมีระดับรายได้ 15,000-25,000 บาทต่อเดือน กลับระบุในทิศทางตรงกันข้ามว่า เงินมีส่วนที่ทำให้การออกไปเที่ยวในช่วงวันหยุดนั้นลดน้อยลงมาก เมื่อเทียบกับการทำงานบริษัทเอกชน ซึ่งเป็นสถานที่ทำงานก่อนหน้านี้และได้รับเงินเดือนมากกว่าปัจจุบัน

“ก็พักผ่อน ไม่ค่อยได้ไปเที่ยวไหน อยู่ห้อง พักผ่อน ดูหนัง ดูซีรีส์ อ่านหนังสือ ไม่ค่อยได้ออกต่างจังหวัด จริงๆ เรื่องเงินมีส่วน คือตอนอยู่ที่ทำงานเก่าเที่ยวบ่อยมาก ทั้งต่างจังหวัด ทั้งต่างประเทศ ช่วงปีหรือปีครึ่งไม่ค่อยได้ไปไหน” ตัวอย่างที่ 5 ระบุ

เช่นเดียวกับ ตัวอย่างที่ 4 ซึ่งมีระดับรายได้ 15,000-25,000 บาทต่อเดือน ที่ระบุว่า รายได้ที่ลดต่ำลงทำให้ต้องมีการคำนวณการใช้เงินเพื่อใช้ในการซื้อของ หรือจ่ายให้มากขึ้น ซึ่งมีแนวโน้มต่อระดับความเหงาที่เพิ่มขึ้น เนื่องจากไม่สามารถใช้เงินมาใช้ในการจ่ายสร้างความสุข หรือนำเงินมาบริโภคเพื่อลดความเหงาในจิตใจได้

“(ตอนทำงานที่บริษัทเดิม) เงินที่แบบคิดว่าไม่เก็บแล้วนะ มันก็ยังมีเหลือไม่ถึงขั้นว่าจะต้องมานั่งคิดว่าแบบเดือนนี้ซื้อเสื้อผ้าได้แค่ 3 ชุดนะ แล้วก็เอาไปทำเพื่อให้ได้สินค้าเนี่ย ไม่ต้องคิด ไม่ต้องคิดอะไรเลย คืออยากจะทำอะไรก็ทำ อยากจะกินสเวนเช่นส์ทุกวัน อยากจะกินบาสกิ้นร็อบบิ้นส์เมื่อไหร่ก็ได้ อดิมนราคาเนี่ยร่อยหนึ่งจ่ายเลย ๆ ก็ยังไม่มีปัญหา ตอนนั้นเป็นแบบนี้

ตอนมาอยู่ที่นี่ก็ต้องคิด เพราะเงินเดือนมันน้อยลงเยอะ” ตัวอย่างที่ 4 ระบุ

สำหรับ ‘มิติกลุ่มอาชีพ’ และ ‘มิติสถานะทางความสัมพันธ์’ นั้นเป็น 2 มิติ ของทฤษฎีที่ไม่มี ความสัมพันธ์ต่อความเหงา เมื่อหาความสัมพันธ์ในทางสถิติ ซึ่งอาจสะท้อนได้ว่า ไม่ว่าจะอยู่ใน อาชีพใด หรืออยู่ในสถานะทางความสัมพันธ์ส่วนตัวแบบใดก็สามารถเผชิญกับความเหงาได้เหมือนกัน ทั้งหมด โดยที่ตัวแปรอื่นๆ ภายใต้อสังคมนตรีทฤษฎีมีผลทำให้เกิดความเหงามากกว่า

สำหรับมิติสถานะทางความสัมพันธ์นั้น ระดับความเหงาของแต่ละคนกลุ่มสถานะความสัมพันธ์ นั้นมีระดับที่ใกล้เคียงกันค่อนข้างมาก ยกเว้นในกลุ่มผู้ที่แต่งงานแล้วและไม่มีลูก โดยเป็นการสะท้อน ให้เห็นว่า ไม่ว่าจะอยู่ในสถานะใดภายใต้อสังคมนตรีทฤษฎี ผู้คนมีแนวโน้มที่จะเผชิญความเหงาในระดับสูง โดยไม่ได้จำกัดว่าต้องเป็นผู้ที่มีแฟน หรือความสัมพันธ์ในเชิงชู้สาว หรือเป็นโสด ซึ่งยืนยันได้จาก ความสัมพันธ์ในทางสถิติ

อีกทั้ง ข้อมูลจากกรณีศึกษานั้นไม่อาจบ่งชี้ได้ว่า มิติสถานะความสัมพันธ์นั้นเป็นมิติที่มี ความสัมพันธ์ต่อความเหงา เนื่องจากคะแนนเฉลี่ยตามมาตรวัดความเหงาในภาพรวม และคะแนน เฉลี่ยตามมาตรวัดความเหงาของกรณีศึกษาค่อนข้างไปในทิศทางเดียวกัน ที่สะท้อนว่าไม่ได้อยู่ใน ความสัมพันธ์ใดๆ มีแนวโน้มที่จะเผชิญกับความเหงาได้เหมือนกันทั้งหมด โดยไม่ได้มีนัยยะว่าสถานะ ใดสถานะหนึ่งจะเหงาน้อยกว่าอย่างเห็นได้ชัดเจน

อย่างไรก็ดี จะสามารถเห็นได้ว่า คะแนนความเหงาเฉลี่ยของทุกสถานะความสัมพันธ์สูง ทั้งหมด รวมไปถึงกลุ่มที่มีแฟน หรือมีครอบครัว ที่อาจสะท้อนให้เห็นในอีกด้านหนึ่งว่า เมื่อมองภายใต้อสังคมนตรีทฤษฎีแล้ว ทฤษฎีได้เข้ามาอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแล้ว โดยสังคมนตรีทฤษฎีได้ นำไปสู่การทำให้ทุกอย่างมีการแลกเปลี่ยนซื้อขาย มีการตีราคาส่งต่างๆ ในสังคม จนกระทั่งเข้ามาอิทธิพลในความรักระหว่างมนุษย์ และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้วย ซึ่งความรักได้กลายเป็นสิ่ง แลกเปลี่ยนในสังคมที่ต้องมีการให้ และตอบแทนกันมาเท่าๆกันหรือมากกว่าเท่านั้น ที่เมื่อไม่มีการ แลกเปลี่ยนกันเกิดขึ้นย่อมทำให้บุคคลที่ใกล้ชิดและมีความคาดหวังด้วยมากที่สุด ไม่รู้สึกถึงการ แลกเปลี่ยนจากฝ่ายที่ตนมีความคาดหวังด้วย จนทำให้เกิดความรู้สึกกลับกับปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น ระหว่างบุคคลขึ้นได้

นอกจาก มิติสถานะความสัมพันธ์ส่วนตัวแล้ว ‘มิติกลุ่มอาชีพ’ นั้นเป็นตัวแปรที่ไม่มี ความสัมพันธ์กับความเหงา ซึ่งจะเห็นได้ว่าไม่ได้อยู่ในอาชีพแบบใดมีแนวโน้มจะเผชิญความเหงาได้ อีกทั้งยังสามารถยืนยันได้จากข้อมูลของคะแนนความเหงาจากกรณีศึกษานั้นไม่สอดคล้องกับข้อมูล คะแนนความเหงาในภาพรวม โดยข้อมูลคะแนนมาตรวัดความเหงา UCLA Loneliness Scale Version 3 เฉลี่ยของกรณีศึกษา ผู้ที่ทำงานอิสระนั้นมีระดับความเหงาต่ำกว่าผู้ที่ทำอาชีพอิสระ ทว่า

ข้อมูลคะแนนความเหงาเฉลี่ยในภาพรวมนั้น ผู้ที่ทำงานประจำมีคะแนนความเหงาต่ำกว่าผู้ที่ทำอาชีพอิสระ

ผลการศึกษาดังกล่าวทำให้เราวิเคราะห์ได้ว่า การทำอาชีพใดๆ นั้นมีโอกาสที่จะเผชิญความเหงาสูง หรือเผชิญความเหงาต่ำได้ทั้งหมด โดยข้อมูลจากการสัมภาษณ์กรณีศึกษาสะท้อนให้เห็นว่า ผู้ที่ทำงานรับจ้างอิสระนั้นมีความสุขกับชีวิตการทำงาน และชีวิตส่วนตัว เพราะรู้สึกว่าได้ใช้ชีวิตเป็นของตนเอง มีเวลาเป็นส่วนตัว รวมไปถึงสามารถเลือกสังคมที่ตนเองต้องการอาศัยอยู่ได้ โดยที่ไม่จำเป็นต้องทนอยู่ภายใต้สังคมที่ไม่พึงพอใจ อีกทั้งการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ทำงานด้วยนั้นเป็นเพียงด้านหนึ่งในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราวเท่านั้น

ตัวอย่างที่ 9 ซึ่งเคยทำงานประจำมาก่อน ระบุว่า แม้จะทำงานคนเดียว แต่ก็รู้สึกเหงาเพราะว่า เมื่อตอนที่ทำงานในสำนักงานรู้สึกเหงา เหนื่อยกับสภาพแวดล้อมของคนที่ร่วมงานด้วย

“พี่เป็นฟรีแลนซ์ พี่ไม่เหงาเลย พี่มีความสุขมากกว่าด้วยซ้ำ ตอนที่ตอนที่พี่ทำงานในออฟฟิศมันจะมีอยู่กลุ่มกลุ่มหนึ่ง พี่ไม่สามารถเข้าไปได้ แล้วพี่ก็ไม่ได้อยากจะรู้จักเขาอะ” ตัวอย่างที่ 9 ระบุ

อย่างไรก็ตาม ผู้ที่เคยทำงานประจำ ซึ่งต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยเฉพาะกับหัวหน้างาน กลับรู้สึกไม่มีความสุขในงานที่ทำ เนื่องจากมุมมองต่อความสัมพันธ์ที่มีต่อหัวหน้างาน

“เวลาเราไปทำงาน เราจะมีเฮดที่สนิทกับเรา ที่เราต้องติลงานกับเค้า แล้วเราให้ใจไปเยอะมาก แต่เหมือนเค้าแค่ใช้งาน เค้าไม่ได้ตอบอะไรกลับมาเลย ไม่มีความปรารถนาดีกลับมาเลย แล้วผมจะเจอแบบนี้บ่อยๆ

....บางทีก็เป็นคำพูด บางทีก็เป็นที่การกระทำ บางทีเขาพูดว่า เราไปโพสต์เราเหนื่อย เราร้องไห้ เราต้องการคำปลอบใจ แต่พี่ไม่มีให้หรืออะ พี่เป็นคนแบบนี้แหละ” ตัวอย่างที่ 6 ระบุ เมื่อกล่าวถึงการทำงานในขณะที่ยังเป็นพนักงานประจำ ซึ่งตัวอย่างเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่า ไม่ว่าจะอยู่ในลักษณะอาชีพใดมีแนวโน้มที่จะเผชิญกับความเหงาได้ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่เผชิญ

อย่างไรก็ดี นอกเหนือจากประเด็นเรื่องอาชีพที่ไม่ได้มีความสัมพันธ์ต่อความเหงานั้นอาจเกิดมาจากสภาพสังคม วัฒนธรรม และค่านิยมของไทยที่ยังคงมีลักษณะเป็นชุมชนนิยม มีลักษณะที่มองเรื่องคนมากกว่าเรื่องงาน ที่ทำให้ความสัมพันธ์ในที่ทำงานเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องรักษาไว้ เน้นเรื่องความร่วมมือระหว่างกัน มีความถ้อยที ถ้อยอาศัย มีความเกรงใจซึ่งกันและกัน มีระบบอาวุโส การทำงานแบบพี่น้อง ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า ค่านิยมแบบปัจเจกนิยม หรือแข่งขันของทุนนิยมยังไม่สามารถเข้ามามีบทบาทเหนือลักษณะพื้นฐาน และค่านิยมของสังคมไทยที่เน้นเรื่องความสัมพันธ์ในการทำงานที่แน่นแฟ้น



#### 4.2.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับความเหงาในมิติการดำรงอยู่

ในส่วนนี้จะเป็นการวิเคราะห์เรื่องสังคมทฤษฎีความเหงาในมิติเชิงการดำรงอยู่ โดยวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูลจากกรณีศึกษาเป็นหลัก เนื่องจากความเหงาในมิตินี้เป็นความเหงาที่ยังไม่ได้มีการศึกษากันอย่างแพร่หลาย และแม้จะมีการจัดทำมาตรวัดที่ชื่อว่า Existential Loneliness Questionnaire (ELQ) (Mayers, Siek-Toon, & Svartberg, 2002) ทว่า มาตรวัดดังกล่าวยังคงเป็นมาตรวัดข้างต้นที่ทำในกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็ก เฉพาะในกลุ่มผู้ติดเชื้อ HIV 47 คน และไม่ได้มีการใช้กันอย่างแพร่หลาย และพบว่าส่วนมาก การศึกษาความเหงาในมิติการดำรงอยู่ในแวดวงวิชาการนั้นจะใช้การสัมภาษณ์ ซึ่งเป็นการศึกษาเชิงคุณภาพเป็นส่วนมาก และจะมุ่งเน้นไปที่กลุ่มคนที่ประสบกับเหตุการณ์สำคัญๆ ในชีวิต เช่น คนสูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ("Aphasia- An Existential Loneliness: A Study of the Loss of the World of Symbols," 2006; Kazanjian & Choi, 2013; Larsson, Rämngård, & Bolmsjö, 2017; Sundström, Edberg, Rämngård, & Blomqvist, 2018)

นอกจากนี้แล้ว Robert S. Weiss (1987) หนึ่งในนักวิจัยที่ศึกษาเรื่องความเหงาแสดงความกังวลว่า คำนิยามของคำว่าความเหงามักไม่ได้เกิดขึ้นจากภาวะที่เกิดขึ้นจริงของบุคคลนั้นๆ (Real Phenomenon) แต่มักเกิดจากคำอธิบายต่างๆ ไป ดังนั้นแล้ว จึงเห็นว่า การสัมภาษณ์นั้นจะเป็นการสะท้อนให้เห็นรูปแบบของความเหงาที่เกิดขึ้นจริงในกลุ่มตัวอย่างได้ชัดเจนที่สุด

จากการเก็บข้อมูลในกรณีศึกษาพบว่า ความเหงาในมิติการดำรงอยู่นั้นเกิดขึ้นมาจาก 'จิตสำนึกแบบทฤษฎี' ที่สังคมทฤษฎีนั้น ไม่ได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านกายภาพ ที่เกิดขึ้นเพียงแต่ทางด้านสภาพการย้ายถิ่นฐาน และสร้างความสัมพันธ์ภายใต้ระบบการผลิตที่เปลี่ยนแปลงไป โดยทฤษฎียังได้เข้ามาครอบงำจิตสำนึก และอุดมการณ์ของคนที่อยู่ภายใต้ระบบที่ส่งผ่านออกมาทางการกระทำด้วย โดยที่ผู้คนไม่รู้ตัวด้วย โดยทฤษฎีได้ส่งผลให้ผู้คนเกิดความเหงาในมิติเชิงการดำรงอยู่ขึ้น (Existential Loneliness) ซึ่งเป็นความเหงาที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการขาดหายทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทว่า เป็นความรู้สึก ว่าไม่มีบทบาทสำหรับตนเอง รู้สึกว่าไม่สามารถพึ่งพาสัญชาตญาณ และสิ่งยึดใดๆ ในการบอกว่าจะต้องทำอะไร หรือต้องทำอะไร (Michael Schreiner, 2014) ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการไม่มีความหมายในชีวิตมากกว่าการขาดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Daniel Perlman, 1987) เพราะการปราศจากความหมายของชีวิตนั้น ปัจเจกจะสูญเสียความสามารถในการเชื่อมั่นสิ่งที่สำคัญ สิ่งที่เป็นประโยชน์ หรือแม้กระทั่งไม่สนใจการกระทำใดๆ (S. R. Maddi, 1967 อ้างถึงใน Tomšik, 2015) ดังนั้นแล้ว ความเหงาในมิติการดำรงอยู่นั้นเป็น

ส่วนประกอบสำคัญที่มีต่อการที่รู้สึกว่าคุณไม่มีชีวิตไม่มีความหมาย (Málková, J., 2010 อ้างถึงใน Tomšik, 2015)

จากกรณีศึกษาจำนวนทั้งหมด 10 คน พร้อมการวิเคราะห์ภายใต้กรอบทฤษฎี พบว่า สังคมทฤษฎีได้ทำให้ออกมาให้เกิดความเหงาในมิติการดำรงอยู่ขึ้นมาจาก 3 เงื่อนไขที่มีรายละเอียด ดังนี้

## 2.1 จิตสำนึกแห่งการผลิต

ในระบบเศรษฐกิจและสังคมในอดีตนั้น การผลิตของมนุษย์นั้นเป็นไปเพื่อความอยู่รอดในการดำรงชีพ ทว่า ภายใต้ระบบทุนนิยมเป็นระบบเศรษฐกิจที่มีการแลกเปลี่ยนกันผ่านตลาด โดยผลผลิตที่มนุษย์ผลิตได้นั้นตกเป็นของนายทุนหรือนายจ้าง ซึ่งมีเงินเป็นตัวกลางในการแลกเปลี่ยน โดยที่ผู้คนนั้นต้องเป็นแรงงานในการผลิตอยู่ตลอดเวลา เพราะว่าการขายแรงงานนั้นเป็นสิ่งที่การันตีในการทำให้คนสามารถยังชีพอยู่ได้

ดังนั้นแล้ว จากแนวคิดเรื่องทุนนิยมนั้น ระบบทุนนิยมทำให้คนต้องกระทำการผลิตอยู่ตลอดเวลา กระตุ้นให้คนทำงานรู้จักขวนขวายเพื่อประโยชน์สูงสุดทางเศรษฐกิจ หรืออาจกล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่า เป็นระบบที่ทำให้ผู้คนต้องอยู่ภายใต้อำนาจของทุน ผ่านการทำงานหนัก โดยระบบทุนนิยมได้สร้างความรู้สึกไม่มั่นคงหรือไม่ปลอดภัยที่ว่า หากหยุดทำงานหรือพักผ่อนคือ ทุกคนพร้อมจะเดินก้าวเข้ามาแทนที่ หรืออาจจะถูกทิ้งไว้ข้างหลัง หรือแม้กระทั่งว่ารู้สึกว่าคุณเองไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคมหรือคนอื่น ๆ จึงจำเป็นที่จะต้องทำงานตลอดเวลา

เมื่อให้คุณค่ากับการขวนขวายในการสะสมทุนเพื่อประโยชน์ทางเศรษฐกิจแล้ว ระบบทุนนิยมยังให้คุณค่ากับการทำงานหนักกว่าจะเป็นหนทางในการนำไปสู่ความสำเร็จ โดยได้มีการฉายภาพผ่านสื่อต่างๆ ให้เห็นว่า บุคคลที่ทำงานหนักนั้นจะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในทางเศรษฐกิจหรือทางการเงิน เพราะในโลกของทุนนิยมนั้น การทำงานเป็นเพียงหนทางเดียวที่จะช่วยให้คนนั้นได้รับผลตอบแทนที่เป็นตัวกลางในการแลกเปลี่ยนในรูปของเงิน ซึ่งเงินนั้นสามารถนำมาซึ่งความสุข ความรู้สึกมั่นคงในชีวิต และสามารถนำไปใช้เพื่อตอบสนองความต้องการทางวัตถุได้

จากกระบวนการดังกล่าวส่งผลให้ช่วงเวลานอกเหนือจากการทำงาน หรือ นอกเหนือจากกิจกรรมการผลิตที่สามารถสร้างมูลค่าการแลกเปลี่ยนจากแรงงานของตนเอง ไปเป็นค่าตอบแทนที่เป็นรูปของตัวเงิน เป็นช่วงเวลาที่บุคคลจะรู้สึกเหงา ว่างเปล่า รู้สึกไร้ค่า และรู้สึกว่าตนเองไร้ความหมาย ซึ่งความรู้สึกในลักษณะนี้มักจะเกิดขึ้นในช่วงวันหยุดบ่อยครั้ง สังเกตได้จากคำสัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่าง

“วันที่ (รู้สึกเหงา) แบบอยู่บ้านเฉยๆ นะ นั่งดูทีวีแบบดูอะไรดีอะไรอย่างเนี่ย เคยเป็นรีเพล่า”

“ถึงบอกว่าถ้าวันไหนที่แม่งแบบไม่รู้จะทำอะไรนะ แม่งจะเหงา จะทำอะไรดีอะไรแบบนี้ วันนั้นจะเหงา”

“ช่วงเวลาหนึ่งที่เราแบบไม่รู้จะทำอะไร เหมือนเราว่าไอ้เนี่ยหรือเปล่านั้น เราว่าช่วงเวลาความเหงา คือช่วงเวลาที่เรารู้สึกเราไม่มีคุณค่า มันเหมือนมันตั้งคำถามว่าแบบ เราจะทำอะไรวะ” ตัวอย่างที่ 10 ระบุ

“เหงาครับ บ่อยครับ ทุกครั้งที่ตัวเองไม่มีงาน แม้แต่แค่พักวันเดียวก็รู้สึกเบื่อ เหงา บางทีก็รู้สึกเหมือนจิตตกครับ เหมือนอยู่ดีดีก็ผมนักกะ อยู่ดีๆ ก็นั่งร้องไห้เลยก็มี” ตัวอย่างที่ 6 ระบุ

“จะมีแบบบางช่วงไรเงี้ย ช่วงงานยุ่งก็ไม่ค่อยนะ ช่วงไม่มีอะไรทำก็จะ (เหงา) นิดนึง” ตัวอย่างที่ 3 ระบุ

จากคำกล่าวของตัวอย่างข้างต้น จะเห็นได้ว่า ความเหงานั้นไม่ได้มีความเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทว่า เป็นการกล่าวถึงความรู้สึกว่างเปล่า ไร้ความหมาย ที่เกิดขึ้นเมื่อไม่ได้ทำงานหรือเป็นช่วงที่ไม่ได้กระทำการผลิต

อาจเป็นไปได้ว่า ความเหงาที่เกิดขึ้นจากจิตสำนึกแห่งการผลิตนี้ เป็นความเหงาที่เกิดขึ้นนอกเหนือจากเวลางาน ที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ตนเองนั้นไม่มีอำนาจ รู้สึกว่าตนเองไม่มีความหมาย ไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม ไม่ได้ตระหนักถึงคุณค่าของตนเองในช่วงระยะเวลาหนึ่ง เพราะสำหรับสังคมนิยมแล้ว งานได้กลายเป็นตัวแทนของตัวตนของคนยุคใหม่ ที่ทำให้นั่นนั้นได้ตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง (self-consciousness) หรือรู้สึกว่ามีตัวตนในการทำสิ่งต่างๆ ได้ มากกว่าการแสดงสถานะอื่นในสังคมให้คนอื่นได้รับรู้ ทว่า เมื่อไม่มีกิจกรรมเหล่านั้นแล้วจึงทำให้รู้สึกเปล่าเปลี่ยว

นอกจากนี้แล้ว ยังพบว่า แนวคิดลักษณะเรื่องจิตสำนึกของการผลิตนี้ ไม่เพียงเกิดขึ้นจากตัวบุคคลนั้นๆ เท่านั้น ทว่ายังเกิดผ่านการถ่ายทอดจากพ่อแม่ ซึ่งเป็นคนในยุคเบบี้บูมเมอร์ (Baby Boomer) ที่ต้องชวนช่วยในการก่อสร้างสร้างตัวในทางเศรษฐกิจ เพื่อความมั่นคงในชีวิต และความอยู่รอด ซึ่งเบบี้บูมนั้นเป็นคนช่วงอายุที่เติบโตมากับช่วงที่ทุนนิยมเริ่มเข้ามามีบทบาทในชีวิต

ดังนั้นแล้ว ด้วยหลักแนวคิดของฟรอมม์นั้นจึงเห็นว่า “ครอบครัวเป็นตัวกระทำทางจิตวิทยาของสังคม” ที่หมายความว่า ในสังคมนั้นจะมีสถาบันหลากหลายสถาบัน โดยสถาบันที่ใหญ่ที่สุดคือ สังคมทุนนิยม ขณะที่ หน่วยสถาบันที่เล็กที่สุดคือครอบครัว โดยครอบครัวจะเป็นผู้ที่ส่งผ่านความคิดหรือความเชื่อหนึ่งๆ ให้กับลูกหลาน และกลายเป็นการผลักดันให้เกิดความคิดหรือพฤติกรรมนั้นๆ ขึ้นได้โดยอัตโนมัติ ซึ่งในที่นี้ คือ การสอนให้ลูกหลานรู้จักประกอบกิจกรรมในทางเศรษฐกิจหรือทำงานอยู่ตลอดเวลา ที่ได้ปลูกฝังว่าเป็นหน้าที่ว่า จะต้องทำงานเพื่อให้ชีวิตสามารถอยู่รอดได้ และอยู่ได้อย่างสุขสบาย ซึ่งเป็นแนวคิดที่แฝงขึ้นมาจากสังคมนิยมนั่นเอง

เห็นได้จากตัวอย่างที่ 6 ที่มีพ่อและแม่มีอาชีพรับจ้างอิสระ ซึ่งทั้งพ่อและแม่นั้นทำงานหนักเพื่อสร้างครอบครัวมาตลอด โดยที่แม่นั้นเป็นแม่ค้าประกอบอาชีพขายอาหารที่มิงงานทำงานวนต่อเนื่องกันตลอดทั้งปี ซึ่งอาจทำให้ตัวอย่างที่ 6 นั้นซึมซับการทำงานหนักที่ทำให้ปัจจุบันความว่าง หรือช่วงเวลาที่เกิดขึ้นจากการไม่ได้ทำงานนั้นเป็นช่วงเวลาที่ยารู้สึกเหงา

“พ่อก็เป็นฟรีแลนซ์ตั้งแต่จำความได้ รับจ้างอิสระเกี่ยวกับพวกเรื่องทะเบียนรถเกี่ยวกับขนส่ง”

“(สำหรับ) ขายอาหาร ก็ขายเปลี่ยนไปเรื่อยๆ เพราะเปลี่ยนที่ ก็เปลี่ยนประเภทอาหาร เพื่อรองรับลูกค้าที่เปลี่ยนไปตามที่ใหม่ แม่ก็ไปหาสูตรมาใหม่” ตัวอย่างที่ 6 กล่าวอันสะท้อนให้เห็นถึงการงานหนักของพ่อ และแม่มาตั้งแต่ยังเด็ก

ทั้งนี้ จากข้อสังเกตเพิ่มเติม พบว่า จากจิตสำนักแห่งการผลิตนี้ที่ทำให้ ช่วงเวลาของการผลิตเป็นช่วงเวลาที่คนรู้สึก ว่า ตนเองมีความหมาย หรืออย่างน้อยๆ ช่วงเวลาของการผลิตก็เป็นการขโมยความรู้สึกว่างเปล่าไป เนื่องจาก สมาธิและจิตใจให้ความสำคัญกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า อาจเป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้คนหลังเกษียณอายุจากการงานเกิดความรู้สึกเหงาหรือเปล่าเปลี่ยวได้ง่ายกว่ากลุ่มคนอายุต่างๆ ไป เพราะว่า ภายหลังจากที่เกษียณอายุจากการทำงานแล้ว ทำให้บุคคลดังกล่าวเกิดช่วงเวลาที่ว่าง ไม่สามารถมีกิจกรรมใดๆ ที่รู้สึกว่าจะสร้างความหมายหรือคุณค่าให้กับตนเองได้ จึงอาจเป็นสาเหตุที่ว่า ทำไมคนสูงอายุนั้นจึงมีแนวโน้มที่จะเผชิญความเหงามากกว่าคนทั่วไป เพราะไม่เพียงแต่ไม่ได้สร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ แล้ว ทว่า ยังไม่สามารถใช้ชีวิตที่รู้สึกว่าจะสร้างความหมายให้กับตนเองได้

## 2.2 การทำงานตามแบบสายพานการผลิต ที่ทำให้ชีวิตซ้ำซากจำเจ

สังคมทุนนิยมนั้นเป็นสังคมที่ต้องการให้เกิดผลผลิตสูงสุด ภายใต้ต้นทุนที่ต่ำที่สุด ซึ่งทำให้การทำงานต้องเป็นไปอย่างมีระเบียบแบบแผน เช่น มีเวลาเข้างาน ออกจากงาน มีรูปแบบการวัดประสิทธิภาพในการทำงานที่ชัดเจน มีการจ่ายผลตอบแทนเป็นตัวเงินตามประสิทธิภาพของงานและคุณภาพของงาน เพื่อเป็นการควบคุมให้พนักงานทำงาน หรือผลิตสินค้าให้ได้เกิดผลผลิตสูงสุด และมีความแน่นอนของมาตรฐานการผลิตมากที่สุด

ลักษณะของการทำงานในลักษณะนี้นั้นจึงเป็นลักษณะงานที่มีความซ้ำซาก และจำเจ เพื่อให้คนนั้นเชี่ยวชาญในงานนั้นๆ โดยเฉพาะ อันทำให้คนเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ความรู้สึกไม่ตื่นเต้นจากการทำงาน เพราะชีวิตนั้นถูกควบคุมจากระบบการผลิตอยู่ตลอดเวลา รู้สึกไม่มีเสรีภาพ และรู้สึกว่าชีวิตไม่มีความหมาย

จากสภาวะดังกล่าว ที่แม้บุคคลจะเกิดความรู้สึกที่ไม่พอใจจากการใช้ชีวิตแบบสายพานการผลิต แต่ผู้คนก็ยังต้องจำต้องทนอยู่ในสภาวะดังกล่าวที่ไม่น่าพึงพอใจนั้น เพราะเป็นหนทางเดียวที่ทำให้สามารถทำเพื่อแลกเป็นเงิน และทำให้เลี้ยงชีพอยู่รอดได้

เห็นได้จาก ตัวอย่างที่ 2 ที่ปัจจุบันนั้นทำงานอยู่ในบริษัทเอกชนข้ามชาติ ที่มีวัฒนธรรมในการทำงานที่ค่อนข้างเป็นระเบียบ และเข้มงวด ซึ่งการทำงานในสถานที่ทำงานปัจจุบันนั้นได้ผลตอบแทนในระดับที่ดี และเป็นบริษัทที่มีชื่อเสียง ทว่า รู้สึกเบื่อ และไม่มีความสุขกับชีวิตที่ต้องไปทำงาน มีเวลาทำงานที่แน่นอน (ตอกบัตร) และกลับบ้านในตอนเย็น เพราะรู้สึกว่า สิ่งที่ทำอยู่นั้นไม่มีคุณค่า และไม่มีความสุขในงานที่ทำอยู่

“เบื่อ มันท่าเบื่อ จะพูดว่างานไม่มีคุณค่าแม่งก็เกินไป มันเบื่อไปแล้ว มันหมดใจแล้วนะ มันอยู่มานานแล้ว”

“วันอาทิตย์ก็จะอยู่บ้าน นั่งเศร้ารอวันจันทร์” ตัวอย่างที่ 2 ระบุ

จากความรู้สึกเบื่อ และรู้สึกว่า งานที่ทำนั้นไม่มีคุณค่า หนึ่งในทางออกที่เข้ามาทดแทนความรู้สึกคือ การนำกิจกรรมอื่นๆ เข้ามาเพื่อทดแทน และบดบังความรู้สึกในกิจกรรมหลักของชีวิตที่ตนเองจำเป็นต้องทำ แต่กลับรู้สึกว่า เป็นกิจกรรมที่ไร้ความหมาย ที่สามารถทำให้ดำรงชีวิตอยู่ได้

ดังนั้นแล้ว ทางออกในการคลายความเหงาที่เกิดขึ้นจึงเลือกหาคุณค่าจากกิจกรรมอื่นๆ เข้ามาทดแทนความรู้สึกที่ว่างเปล่า โดยตัวอย่างที่ 2 ได้เลือก การไปออกกำลังกายที่ฟิตเนสในช่วงหลังเลิกงาน เพื่อเติมเต็มความรู้สึกดังกล่าว

“(ที่ไปออกกำลังกายตอนเย็น) รู้สึกว่าอยากทำตัวให้มีประโยชน์ เพราะว่าเปื่องาน เบื่อชีวิตเดิมๆ ไปที่ทำงาน กลับบ้าน” ตัวอย่างที่ 2 ระบุ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า ตัวอย่างที่ 2 ได้ กระทำการบริโภค ตามแนวคิดบริโภคนิยม เพื่อเติมเต็มความต้องการในทางจิตใจของตนเอง ให้รู้สึกว่าคุณค่า

ในขณะที่ ตัวอย่างที่ 3 นั้นทำงานอยู่ในธุรกิจขนาดเล็ก ซึ่งมีรูปแบบการทำงานที่ค่อนข้างชัดเจน โดยมีเวลาทำงาน และเลิกงาน ที่เมื่อถามถึงเป้าหมายในการทำงาน และการใช้ชีวิตของตัวอย่งนี้นั้นค่อนข้างสะท้อนให้เห็นภาพของความรู้สึกเหนื่อยหน่ายของชีวิต การขาดแรงบันดาลใจ และการขาดแรงกระตุ้น โดยเมื่อมีการพูดคุยเกี่ยวกับชีวิต หรืองานที่อยากทำ การวางแผนตนเองในอนาคต ตัวอย่างที่ 3 มักตอบด้วยคำว่า “ไม่รู้เหมือนกัน” อยู่บ่อยครั้ง หรือแม้กระทั่งการเฝ้าก่อนตอบคำถามเป็นระยะเวลาอันยาวนานอยู่บ่อยครั้ง

“(เจียบ) ไม่รู้อะ ยังไม่มีอะ ตอนนี้อัดตัวเองให้รอดก่อน (หัวเราะ)” ตัวอย่างที่ 3 ระบุ เมื่อถามถึงเป้าหมายในชีวิต

ส่วนหนึ่งความรู้สึกที่เหนื่อยหน่าย หรือดังกล่าวนั้นอาจเป็นผลมาจากการที่ การใช้ชีวิตอยู่ในปัจจุบันนั้นเป็นสภาพที่ทำให้ชีวิตสามารถดำเนินไปได้อย่างราบเรียบ ไม่มีปัญหาใดๆ แม้ว่าจะอยู่ภายใต้ความจำเจดังกล่าว ซึ่งสภาพที่สามารถอยู่ได้ไปเรื่อยๆ นั้นไม่ได้ก่อให้เกิดแรงกระตุ้นใดๆ หรือก่อให้เกิดโอกาสในการค้นหาตนเอง หรือกระทั่งทำความรู้จักตนเองให้ดี ที่ทำให้แม้ว่าการใช้ชีวิตของตนเองจะขาดชีวิตชีวา ไม่ก่อให้เกิดการใช้ชีวิตที่รู้สึกถึงความหมายของตนเอง แต่ก็สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ เพราะการมีปัจจัยสี่ในการดำรงชีพอยู่ครบถ้วน

อย่างไรก็ดี เมื่อจำต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ซ้ำซาก จำเจเช่นนั้นแล้ว มนุษย์เองก็มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ เพราะมนุษย์เองก็ไม่ได้ถูกกระทำด้วยโครงสร้างทางสังคม หรือปัจจัยภายนอกเสมอไป โดยการรู้จักปรับตัว ปรับเปลี่ยนวิธีการใช้ชีวิต และวิถีคิดให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเหมาะสม และมีความสุขมากขึ้น ผ่านการมองเห็นคุณค่าในงานที่ทำเป็นหนึ่งทางเลือกที่ช่วยให้ชีวิตนั้นพบความหมายในชีวิตมากขึ้น

เห็นได้จากตัวอย่างที่ 4 ที่ระบุว่า ในช่วงแรกที่เข้าทำงานในหน่วยงานรัฐวิสาหกิจที่ตนเองสังกัดอยู่นั้น รู้สึกไม่มีความสุข รู้สึกว่าตัวเองไร้คุณค่าจากงานที่ได้รับมอบหมาย แต่เมื่อได้รับการมอบหมายงานใหม่แล้วก็รู้สึกดีขึ้นต่อตนเอง เพราะรู้สึกว่า งานที่ทำนั้นมีคุณค่าต่อ

องค์กรที่ตนสังกัดอยู่ และงานที่ได้รับมอบหมายนั้นมีคุณค่าว่างานนี้ทำไปเพื่ออะไร ซึ่งเจ้าตัวระบุว่า อย่างน้อยมีคุณค่าต่อใครสักคนหนึ่ง แม้ว่า งานปัจจุบันที่ได้รับการมอบหมายนั้นจะเป็นงานเกี่ยวกับการจัดการเอกสาร และข้อร้องเรียนต่างๆ ของผู้ใช้บริการต่อหน่วยงาน ที่ แม้ว่า อาจไม่ใช่งานในลักษณะที่ผู้อื่นมองว่าเป็นการหนักหรือมีความยุ่งยาก แต่มีคุณค่าต่อจิตใจของเจ้าตัวเอง

“ช่วงนี้เหมือนพอมันเริ่มรู้ว่าเราต้องทำอะไร คือเขาแบ่งงานให้เราทำข้อร้องเรียนนะ คือเนี่ยคืองานประจำของเรา เรามีสิ่งที่จะได้รับผิดชอบเป็นของตัวเอง เราเห็นว่าทุกวันนี้เราไปทำงานเราไปทำอะไร บางอย่างมันก็มี คือถึงแม้มันจะเข้าชามเย็นชาม แต่มันก็มีไหมไลน์ของมันในบางอย่าง แต่มันอาจจะไม่ได้สู้กับเวลาว่าต้องทำให้เสร็จภายในคืนนี้อะไรอย่างเนี่ย แต่เราคิดว่าเราควรจะตื่นเข้ามาเราไปทำอะไรอย่างเนี่ย ก็เลยรู้สึกโอเค”

“(ความรู้สึกที่มีคุณค่าคือ) การที่มีงานรับผิดชอบ มีงานเป็นของตัวเองนะ ไม่ใช่แบบไปแล้วก็ไปนั่งแคว้งๆ แบบแค่ตอบคำถามแล้วกลับอะไรอย่างเนี่ย” ตัวอย่างที่ 4 ระบุ

ดังนั้น โดยสรุปแล้ว การใช้ชีวิตอย่างซ้ำซาก จำเจ อันเนื่องมาจากสังคมทุนนิยมนั้น ทำให้มนุษย์ไม่สามารถค้นหาความหมายในชีวิตของตนเองได้ ในทางตรงกันข้าม หากมนุษย์นั้นรู้จักความหมายหรือคุณค่าในสิ่งที่ทำนั้นจะเป็นแรงขับให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่าง มนุษย์ ปุถุชนที่มีคุณค่านั่นเอง ที่ทำให้ความเหงามิติการดำรงอยู่ลดน้อยถอยลงไปได้

### 2.3 การใช้ชีวิตตามความคาดหวังของคนอื่น

ประชากรส่วนมากในเจนเนอเรชันวาย (Generation Y) เป็นรุ่นลูกของประชากรรุ่น “เบบี้บูมเมอร์ (baby boomer)” ซึ่งช่วงวัยเบบี้บูม เป็นช่วงที่ต้องเผชิญกับความยากลำบาก ในทางเศรษฐกิจ ต้องอยู่รอดในเศรษฐกิจแบบทุนนิยม ต้องใช้ความวิริยะ อุตสาหะในการ สร้างเนื้อสร้างตัวให้มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และสังคมดังที่ได้กล่าวไปก่อนหน้านี้ อันเป็น ปัจจัยให้คนในรุ่นอายุนี้มีความคาดหวังที่ต้องการให้บุตรหลานใช้ชีวิตอย่างสะดวกสบาย และ ไม่ลำบาก จึงมีลักษณะการเลี้ยงดูที่ค่อนข้างใกล้ชิด

จากการเลี้ยงดูที่มีลักษณะที่มีอำนาจเหนือกว่าทำให้บุตรหลานนั้นค่อนข้างใช้ชีวิต อย่างเป็นระบบ ระเบียบภายใต้การเลี้ยงดูของผู้ปกครอง เช่น พ่อและแม่ ทำให้การใช้ชีวิต นั้นเป็นอิสระในวงแคบ โดยพ่อและแม่เข้ามามีบทบาทในการตัดสินใจเรื่องต่างๆ ในชีวิต ซึ่ง เมื่อบุตรหลานต้องการทำในสิ่งที่ต้องการกลับไม่สามารถกระทำได้ ซึ่งการเลี้ยงดูในลักษณะนี้

เป็นมาตั้งแต่การเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ที่ได้ส่งผลต่อการค้นหาตัวตนของตนเอง ที่ไม่รู้ว่าปัจจุบันตนเองชอบอะไรหรืออยากทำอะไร เพียงแค่ใช้ชีวิตเป็นวงจรเรื่อยไป

ยิ่งไปกว่านั้นแล้ว ในสังคมไทยนั้นเป็นสังคมให้คุณค่า และเน้นเรื่องความสัมพันธ์ภายในครอบครัว มีการให้คุณค่ากับการเชื่อฟังพ่อแม่ จึงทำให้พ่อและแม่นั้นค่อนข้างมีบทบาทต่อความคิด วิธีคิด การเลือกสิ่งต่างๆ ให้กับลูก ผ่านในรูปของความคาดหวัง และความปรารถนาดีว่า ลูกของตนเองจะต้องมีชีวิตที่สะดวกสบายมากกว่ารุ่นพ่อแม่ ที่ทำให้แนวคิดของพ่อ และแม่ หรือครอบครัวมีแนวโน้มที่จะเข้ามาครอบงำการตัดสินใจ ความคิดของลูกเป็นอย่างมาก

นอกจากนี้แล้ว ภายใต้สังคมนิยมนั้นเป็นสังคมที่มีแรงกดดัน และการแข่งขันที่ค่อนข้างสูง ซึ่งทำให้ชีวิตแต่ละบุคคลเองไม่มีทางเลือกมากนัก เว้นแต่จะต้องขายตนเองในรูปแบบของแรงงานให้กับตลาด ซึ่งการมีต้นทุนทางชีวิตที่ดี เช่น มีการศึกษาที่ดี มีทุนทางสังคมที่ดีกว่าผู้อื่น นั้นมีโอกาสที่ตลาดจะเปิดรับซื้อแรงงานของบุคคลคนนั้นมากกว่า ทำให้การปูทางก่อนการเข้าสู่ตลาดแรงงานนั้นเป็นไปโดยมีเป้าหมายเพื่อตอบสนองความต้องการของตลาดเป็นสำคัญ ทว่า ไม่ได้เป็นความต้องการที่เกิดขึ้นจากตัวตนของบุคคลนั้น ทว่ามาจากเงื่อนไขทางสังคมภายนอกที่มีอำนาจเหนือกว่าความต้องการของตนเอง ซึ่งไม่เปิดโอกาสให้บุคคลนั้นๆ ได้ค้นหาความหมายของชีวิตตนเองอย่างแท้จริง

ตัวอย่างที่ 2 เป็นตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจน โดยเมื่อดูจากประวัติการศึกษานั้นศึกษาอยู่ในโรงเรียนที่มีชื่อเสียง คณะและมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียง แต่กลับไม่รู้จักความต้องการของตนเอง โดยให้เหตุผลในการเลือกเรียนในคณะที่ศึกษาจบมาว่า เป็นคณะที่สามารถเอาไปใช้ทำงานได้ต่อ่ง่าย และการตัดสินใจเลือกทำงานในที่ทำงานปัจจุบันที่เป็นบริษัทขนาดใหญ่ข้ามชาติ เนื่องจาก มีความคิดเห็นว่าเป็นบริษัทที่มีชื่อเสียง และดูดีในสังคม

แม้ว่า ปัจจุบัน ตัวอย่างที่ 2 ซึ่งได้กล่าวไปก่อนหน้านี้ว่า เบื่องาน ไม่มีความสุขกับงานที่ทำ รู้สึกว่างานที่ทำไม่มีคุณค่า และต้องการที่จะลาออกจากงานประจำที่ทำงานอยู่ โดยวางแผนที่จะมีธุรกิจเป็นของตัวเอง ทว่า การที่ไม่รู้จักตัวเอง ไม่รู้ว่าจะทำอะไรที่จะเหมาะสมกับตัวเอง ซึ่งอาจเป็นเพราะที่ผ่านมาใช้ชีวิตอยู่บนความคาดหวังของสังคมที่ผู้อื่นเห็นว่า จนไม่ได้ตระหนักถึงความต้องการตัวเอง ไม่ได้เข้าถึงตัวตนของตัวเองอย่างแท้จริง

“อยากจะทำอะไรที่มันเป็นของตัวเอง ที่มันแบบเราโอเคกับมัน ทำแล้วรู้สึกว่ามีคุณค่า ทำอะไรที่เราชอบ แต่ตอนนี้ก็ยังไม่รู้ว่าจะอะไร” ตัวอย่างที่ 2 ระบุ



อย่างไรก็ดี พบว่า ตัวอย่างที่ 2 มีความคิดที่อยากจะทำธุรกิจของตัวเอง โดยมีธุรกิจที่ต้องการทำอยู่แล้ว ซึ่งเป็นธุรกิจเกี่ยวกับสัตว์เลี้ยง ทว่า แนวคิดในธุรกิจดังกล่าวยังถูกตัดทอนจากคนในครอบครัว เพราะครอบครัวเห็นว่า ไม่น่าจะเป็นธุรกิจที่ประสบความสำเร็จ หรือสามารถอยู่รอดได้ ซึ่งความคิดเห็นดังกล่าวของครอบครัวนั้น ได้เข้ามามีอิทธิพลต่อการตัดสินใจในอนาคตอย่างชัดเจน ที่โดยปัจจุบันนั้นทำให้ตัวอย่างที่ 2 ยังไม่ได้เริ่มต้นธุรกิจของตัวเอง และยังคงทำงานเป็นพนักงานประจำอยู่ที่บริษัทข้ามชาติแห่งเดิม

“ที่เราคิดออกมามันก็เป็นแบบธุรกิจหมา ขายไอติมอะไรอย่างเนี่ย มันก็เป็นแบบซึ่งที่บ้านเราก็คงไม่ค่อยโอเคกับแบบนี้ เพราะอยากให้ทำเป็นงานอดิเรกมากกว่าแบบนี้ อยากรมีอะไรทำจริงๆ จังๆ สักทีหนึ่งก่อน” ตัวอย่างที่ 2 ระบุ

แนวคิดดังกล่าว สะท้อนให้เห็นว่า ครอบครัวมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการตัดสินใจในความต้องการของตนเอง โดยเฉพาะพ่อของตัวอย่างที่ 2 ที่เป็นเจ้าของธุรกิจส่วนตัว ที่ต้องการให้ธุรกิจที่เกิดขึ้นของลูกนั้นเป็นธุรกิจที่สามารถทำกำไร และตอบสนองความต้องการของตลาดได้จริง ซึ่งของที่บ้านที่ค่อนข้างมีความเข้มงวด อีกทั้งพ่อยังเป็นคนที่มีความเข้มงวดที่การทำสิ่งต่างๆ นั้นจะต้องมีเหตุผลมารองรับอยู่ตลอด

ขณะที่ ตัวอย่างที่ 3 นั้น แม้จะดูเหมือนว่า ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวจะไม่ได้เป็นไปอย่างใกล้ชิด แต่การเลี้ยงดูจากครอบครัวนั้นมีลักษณะที่ประคบประหงมอย่างเห็นได้ชัด โดยที่เมื่อหลังจากที่ออกจากการทำงานที่แรก ซึ่งทำได้เพียง 4 เดือน ที่เจ้านัดระบุว่า งานที่ทำนั้นไม่ใช่ลักษณะงานที่ตนเองชอบ ทว่าก็ไม่รู้จะเลือกทำงานใดดี ครอบครัวจึงเสนอให้ไปเรียนต่อต่างประเทศ ซึ่งเจ้านัดก็ตอบตกลงไป เนื่องจากในตอนนั้นไม่รู้ว่าจะทำอะไร ซึ่งขณะนี้ได้เดินทางกลับมาประเทศไทย และทำงานแล้ว ซึ่งปัจจุบันเจ้านัดเองก็ยังคงไม่ชัดเจนในการใช้ชีวิตของตนเอง และปล่อยให้ชีวิตดำเนินไปตามสภาพแวดล้อมภายนอก

จากที่กล่าวมาข้างต้นนั้นผู้ที่มีความเหงาเชิงการดำรงอยู่นั้นมักจะรู้สึกเหนื่อยหน่ายหรือเบื่อหน่ายกับชีวิต มองไม่เห็นคุณค่าหรือความหมายของชีวิตตนเอง ซึ่งในทางตรงกันข้าม ความเหงาเชิงการดำรงอยู่นั้นจะพบได้น้อย ในกลุ่มคนที่รู้จักความหมายในชีวิตของตนเอง หรืออาจกล่าวได้ว่ามีหลักยึดเกาะในชีวิต (Life's Anchor) ของตนเองที่ชัดเจน ช่วยทำให้ความเหงาในมิติการดำรงอยู่ลดลงไปได้ เนื่องจากความหมายของชีวิตจะเข้ามาช่วยกำหนดแรงขับเคลื่อนใน กำหนดวิถีชีวิตประจำวัน หล่อหลอมความนึกคิดให้กระตือรือร้น และกระฉับกระเฉง เนื่องจากความหมายในชีวิตดังกล่าวนี้ไปก่อให้เกิดกิจกรรมที่ตนเองทำแล้วรู้สึกเกิดความหมายต่อชีวิตตนเอง

การวิเคราะห์ข้างต้นนั้นสอดคล้องกับการกล่าวถึงความหมายของชีวิตของ R. F. Baumeister (1991 อ้างถึงใน Tomsik, 2015) ที่ระบุว่า ความรู้สึกถึงความหมายในชีวิตนั้นจะเกิดขึ้นเมื่อมีการบรรลุถึงคุณค่า เป้าหมาย สมรรถภาพ และคุณค่าของตัวเอง ในขณะที่ นักจิตวิทยาคนอื่น ๆ นั้นระบุถึงการสร้างความหมายของชีวิตว่า มีความสำคัญในการตัดสินใจ การกระทำในชีวิตประจำวัน (S. R. Maddi, 1970 อ้างถึงใน Tomsik, 2015) หรือมีความสำคัญต่อความต้องการที่ก้าวข้ามขอบเขตของตัวตน (Self-transcendence) (Allport, G. W., 1961; Seligman, M. E. P., 2002 อ้างถึงใน Tomsik, 2015) ซึ่งหมายถึงการที่ชีวิตของบุคคลมีแรงจูงใจ มีเป้าหมายที่มีความหมายที่ยิ่งใหญ่กว่าทำประโยชน์เพื่อตัวเอง เช่น สังคม ประเทศ มนุษยชาติ (ทิพย์นภา หวนสุริยา, 2560)

ขณะเดียวกัน กาญจนา แก้วเทพ ซึ่งเป็นผู้แปลหนังสือ รัก : ศิลปะที่แท้จริง (อิริค ฟรอมม์, 2535) ได้ขยายความงานเขียนของฟรอมม์ ที่ระบุถึงความเหงามาไปในทิศทางที่ไม่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ว่า ‘วันที่เขามีเวลาถามตัวเองว่า เขากำลังทำอะไรอยู่ วันนั้นแหละเขาจะเจ็บปวดมาก’ ขณะเดียวกัน อิริค ฟรอมม์ (2535) เอง ก็ได้เขียนถึงความเหงามาที่เกี่ยวข้องกับความเหงามิติการดำรงอยู่ว่า ‘เมื่อตั้งลึกลงไปใบก้นบึ้งของจิตใจแล้ว ความอ้างว้างยังคงดำรงอยู่อย่างครบถ้วน ยิ่งเข้ามาใกล้กันก็ยิ่งดูห่างกัน ยิ่งดูอ้างว้างมากขึ้นทุกที’ ซึ่งสะท้อนให้เห็นภาพของความเหงาในมิติการดำรงอยู่ที่ถูกพูดถึงภายใต้สังคมนิยม

ทั้งนี้ แม้แนวคิดของฟรอมม์จะเห็นว่า กระบวนการทางสังคมหรือเงื่อนไขภายนอกจะเป็นสิ่งที่กำหนดความรู้สึกนึกคิด ทว่า ฟรอมม์ (Rickert, 1986) ก็เห็นว่า ธรรมชาติของมนุษย์มีการพลังการเคลื่อนไหวภายใน โดยระบุว่า “คนไม่ใช่กระดาดชาขาวที่วัฒนธรรมจะสามารถขีดเขียนได้” ซึ่งแนวคิดดังกล่าวก็สามารถบ่งชี้ได้ว่า มนุษย์เองก็สามารถมีอิสระในการกระทำสิ่งต่างๆ โดยไม่ได้ถูกควบคุมด้วยสังคมนิยมที่ทำให้เกิดความเหนื่อยหน่ายเสมอไป ซึ่งการมีเป้าหมายหรือความหมายในชีวิตก็เปรียบเสมือนแรงขับและพลังการเคลื่อนไหวภายใน ที่ฟรอมม์ระบุว่า คนก็ต้องเติมเต็มความต้องการทางกายภาพ และทางจิตใจ เพื่อเติบโต พัฒนา และตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง

การค้นพบความหมายในชีวิตหรือเป้าหมายในชีวิตของบุคคลนั้นส่วนหนึ่งนั้นเป็นผลมาจากการที่ครอบครัวนั้นเปิดโอกาสให้ได้ทำตามความต้องการของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของฟรอมม์ที่ระบุว่า ‘ครอบครัวเป็นตัวกระทำทางจิตวิทยาของสังคม’ ที่ครอบครัวมีส่วนในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เปิดทางให้บุคคลสามารถสร้างเป้าหมาย และความหมายในชีวิตของตนเองได้ ในช่วงของการเติบโตเข้าสู่ผู้ใหญ่

ตัวอย่างที่ 6 ซึ่งทำงานอาชีพอิสระ ระบุว่า หลังจากเรียนจบระดับอุดมศึกษานั้นอยากเป็นนักข่าวอาชญากรรม แต่พอเมื่อเรียนแล้วมีความเกี่ยวข้องกับการเมืองมากจึงไม่อยากทำงานนี้

ประกอบกับพ่อของตน ระบุว่าการทำงานหนังสือพิมพ์เงินเดือนไม่เยอะ ให้ไปทำงานทำอะไรที่อยากทำดีกว่า ซึ่งปัจจุบัน อาชีพของตัวอย่างที่ 6 คือ รับจ้างสวมตัวมาสคอต ซึ่งแม้ปริมาณงานของตัวอย่างที่ 6 นั้นอาจจะมีไม่มาก และมีความไม่แน่นอนทางด้านรายได้ ทว่า ตัวอย่างที่ 6 นั้นมีความสุขกับการทำงานอย่างยิ่ง รู้สึกว่าเป็นอาชีพที่ชอบและให้ความสุขกับผู้อื่น และต้องการใช้งานที่ทำอยู่ในปัจจุบัน ต่อยอดในการสร้างเนื้อ สร้างตัวต่อไป รวมไปถึงถ่ายทอดองค์ความรู้ที่มีต่องานนี้ออกไปสู่ผู้อื่นด้วย โดยมีแผนที่จะเปิดโรงเรียนสอนการใส่มาสคอตอย่างจริงจัง

“พ่อบอกว่า พ่อรู้สึกกับหนังสือพิมพ์ สำนักพิมพ์ พ่อก็บอกว่า เงินเดือนไม่เยอะหรอก ไปทำอะไรที่อยากทำเถอะ”

“เราทำแต่สิ่งที่ชอบมันก็พอแล้วอะ ไม่ต้องทำอย่างอื่นแล้วก็ได้” ตัวอย่างที่ 6 ระบุ

ด้านกลุ่มตัวอย่างอีกคนหนึ่ง ตัวอย่างที่ 8 เป็นคนที่มีต้องการมีชีวิตให้ตนเองเติบโตในหน้าที่การงาน ในสายอาชีพที่เกี่ยวกับการก่อสร้างของตัวเอง ที่เจ้าตัวระบุชัดเจนว่า รักและต้องการอยู่ในสายอาชีพนี้ จึงเลือกเส้นทางชีวิตเพื่อให้ตอบสนองกับเป้าหมายของตนเองด้วยการออกจากที่ทำงานเดิม และเรียนต่อปริญญาโท เพื่อเป็นการเปิดประตูตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางเอาไว้ ที่รู้สึกว่าการทำงานคือ การได้พัฒนาตนเอง

“ (การทำงานที่แรกทำให้) มีโอกาสได้เห็นอะไรเยอะ มันก็เลยเริ่มตั้งคำถามว่า แล้วเราจะโตยังไงต่อ เราจะเป็นแบบนี้ไปเรื่อยๆ หรือ เลยคิดว่าถ้าเราจะโตต่อ เราก็ต้องรู้อะไรมากกว่านี้ เราโตเร็วอะ เราก็เลยเห็นมูมนี่เร็วมั้ง เราเลยตัดสินใจออกมาหาความรู้เพิ่มเร็วขึ้น ก็เรียนโท อย่างน้อยมีอะไรบอกหน่อยว่า มีตัวนี้” คนที่ 8 ระบุ

นอกจากนี้แล้ว ตัวอย่างที่ 8 นี้ยังเป็นตัวอย่างที่มีความน่าสนใจ เนื่องจากว่าตัวอย่างที่ 8 นั้นเติบโตขึ้นมาในครอบครัวชนชั้นกลาง ที่มีเชื้อสายจีน ซึ่งพ่อกับแม่ค่อนข้างเข้มงวดและมีแนวโน้มที่จะมีบทบาทอย่างมากในการตัดสินใจในชีวิตของบุตรหลาน โดยตัวอย่างที่ 8 ระบุว่า พ่อและแม่ดูมาก และไม่ยอมให้ตนเองเรียนสายสถาปัตยกรรมที่เจ้าตัวชื่นชอบ ถึงขนาดที่ว่า ในวันรับปริญญาแม่ยังคงไม่เห็นด้วย ทว่า ตัวอย่างที่ 8 นั้นสะท้อนให้เห็นว่า เจ้าตัวมีความเชื่อมั่นในตนเองและใช้ชีวิตที่ปรารถนาอย่างมีความหมาย เพื่อที่จะตอบโจทย์ความต้องการทางจิตใจของตนเอง และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข เพราะรู้จักตัวตน และความหมายในชีวิตของตนเอง

นอกจากนี้แล้ว ความเหงาเชิงการดำรงอยู่นั้นยังเห็นได้จากหลากหลายตัวอย่าง ที่จะเห็นว่า จากตัวอย่างนั้น ความไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องการทำงานเสมอไป อย่างไรก็ตาม ความปรารถนาในการใช้ชีวิตอย่างมีความหมายที่เกิดขึ้นนั้น ต้องไม่ใช่เป็นไปในลักษณะเพื่อทดแทน หรือชดเชย

ความรู้สึกที่ขาดหาย ทว่า คือเป็นความรู้สึกรัก หรือมีแรงปรารถนาต่อสิ่งดังกล่าว (Passion) ที่เป็นสิ่งประกอบสร้างให้การมีชีวิตมีความหมาย และเป็นการพัฒนาตนเองในทางบวก เห็นได้จาก

ตัวอย่างที่ 9 ที่แม้ว่าปัจจุบันจะรับจ้างอิสระ โดยใช้เหตุผลว่าต้องทำเพื่อหาเงิน แต่ก็ไม่ได้อยากทำงานที่ทำปัจจุบันนี้ตลอดไป ประกอบกับเป็นคนที่มีรักสุข จึงมีความต้องการในชีวิตว่า อยากมีฟาร์มสุนัขเป็นของตัวเอง ที่แม้หลายคนจะบอกกับตนเองว่า การเลี้ยงสุนัขเป็นภาระ แต่สำหรับเจ้าตัวแล้ว เรียกสิ่งนี้ว่า ‘ความสุข’

“ตอนเช้าตื่นมา ให้ข้าวหมา เลี้ยงหมา เล่นกับหมา จนถึงเที่ยงก็ให้ข้าวหมาอีกรอบหนึ่ง ชักประมาณบ่าย 2 จนถึงตึกเลยประมาณเที่ยงคืนก็จะทำงาน (ทำงานที่ได้รับจ้างมา) แต่ในระหว่างนั้นยังลงมาเล่นกับเขา ดูแลเค้า ให้อาหารไปด้วย

....คอร์สก็ที่เลี้ยงจะเอามาเป็นแบบเปิดฟาร์มของตัวเอง ตอนนี้อยู่มีแค่ตัวเดียว แต่ก็กำลังจะมีอีกตัวหนึ่ง มันคงใช้เวลานานหน่อยค่ะในการเปิดฟาร์ม ไม่ใช่เดี๋ยวเดียวจะสำเร็จ” ตัวอย่างที่ 9 ระบุ ซึ่งส่วนหนึ่งให้เหตุผลว่า ที่ต้องการทำฟาร์มสุนัขคอร์สก็ เนื่องจากเห็นว่าฟาร์มคอร์สก็ในประเทศไทยหลายแห่งนั้นไม่ดี และไม่เห็นสัตว์ว่าเป็นชีวิตหนึ่ง

นอกจากนี้แล้ว ชีวิตประจำวันของตัวอย่างที่ 9 ใช้ทั้งหมดไปกับสุนัขที่ตนเองเลี้ยงอยู่ มีความสุขกับการดูแลสัตว์เลี้ยงตลอดทั้งวัน ซึ่งไม่เพียงแต่รู้สึกที่ตัวเองมีความสุขกับการมีสัตว์เลี้ยงแล้ว ยังมีความสุขไปที่ออกไปพบปะกับกลุ่มเพื่อนที่เลี้ยงสุนัขด้วยกันด้วยเช่นกัน

“ตอนนี้ที่พี่ออกมา (ออกจากงานประจำ) พี่ก็จะมีสังคมอีกสังคมหนึ่งที่เพิ่มเข้ามา เป็นสังคมของคนเลี้ยงคอร์สก็ เวลาที่เราไปซื้อของ พี่มีการนัดเจอกันแบบรวมกลุ่ม พี่ก็จะไปเจอกับเขาได้ แล้วก็รู้จักคนอื่นมากขึ้น รู้จักคนในแวดวงนี้มากขึ้น”

ด้านของตัวอย่างที่ 1 ซึ่งมีสถานะเป็นแม่ของลูก 2 คน ที่แม้จะไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตคู่ หรือในทางความสัมพันธ์ฉันท์สามีและภรรยา ทว่า การใช้ชีวิตของบุคคลนี้เป็นไปอย่างมีความหมายที่ว่า จะใช้ชีวิตไปเพื่อลูกของตนเอง โดยต้องการให้ลูกทั้งสองคนของตนเองเป็นคนดีของสังคม และสามารถดูแลตนเองได้ เมื่อเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่

“เป้าหมายของพี่เลย คือเด็กสองคนนี้ (ลูก) จะต้องเรียนจบ มีงานดีๆ ทำ”

“ลูกพี่พี่ตั้งทาร์เก็ตไว้เลยว่า โตไปลูกของพี่สองคนนี้เป็นเด็กดี ไม่ใช่ชยะสังคม หรือเป็นคนที่ไม่มีความต้องการ เนี่ยคือเป้าหมายชีวิตของพี่เลย แคนี่เลย” ตัวอย่างที่ 1 กล่าว

กระนั้นก็ตาม ความเหงาเชิงการดำรงอยู่นั้นเป็นความรู้สึกที่ค่อนข้างสังเคราะห์ยาก แต่พบว่าข้อสังเกตสำคัญคือ กลุ่มคนที่มีความเหงาเชิงการดำรงอยู่สูงนั้น มักจะใช้เวลาว่าง

บดบังความรู้สึก ผ่านการบริโภคที่ทำให้เกิดความสุข หรือทดแทนความรู้สึกมีคุณค่าของตนเอง หรือหากกล่าวจากแนวคิดของฟรอมม์ คือ การพึ่งพิงอำนาจภายนอก ที่ใช้อำนาจภายนอกเหล่านั้นเข้ามาทดแทนความรู้สึกที่เหงา เปล่าเปลี่ยว และไร้ความหมายของตนเอง โดยกันไปพึ่งพิงผ่านการบริโภคที่ทำให้รู้สึกว่ามีอำนาจ เช่น การซื้อสินค้าฟุ่มเฟือย การชมภาพยนตร์ เล่นอินเทอร์เน็ต การออกกำลังกาย รวมไปถึงการท่องเที่ยว ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ถูกกล่าวถึงว่าเป็นทางออกในชีวิตประจำวัน เพื่อใช้ในการผ่อนคลายจากความรู้สึกเปล่าเปลี่ยว และความเครียดที่เกิดขึ้น โดยสรุปได้ตามลักษณะในตารางที่ 18

ตารางที่ 18 ความสัมพันธ์ระหว่างความเหงาเชิงการดำรงอยู่ และความหมายของชีวิต

	กลุ่มคนที่เผชิญความเหงาเชิงการดำรงอยู่ อยู่น้อยกว่า	กลุ่มคนที่เผชิญความเหงาเชิงการดำรงอยู่ อยู่มากกว่า
<b>ความหมายของชีวิต</b>	ใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมาย เพื่อสร้างความหมายให้กับตนเอง	ยังมองไม่เห็นเป้าหมาย หรือความหมายในชีวิตของตนเอง
<b>แรงกระตุ้นในการใช้ชีวิต</b>	มีความกระตือรือร้นมาจากตัวเอง ในกิจกรรม หรืองานที่ทำประจำวัน (Active/Motivated)	ทำงาน หรือกิจกรรมไปตามสภาพแวดล้อม และปัจจัยแวดล้อมที่ได้รับมอบหมาย ค่อนข้างมีความเฉื่อยชากับชีวิต (Passive)
<b>เวลาว่าง</b>	ใช้เวลาว่างเพื่อเป็นกิจกรรมในการผ่อนคลาย กิจกรรมที่มีความสนใจเฉพาะ รวมไปถึงใช้เวลาว่างเพื่อสนับสนุนเป้าหมายในการใช้ชีวิต (Fulfill)	ใช้เวลาว่างเพื่อฆ่าเวลา และใช้เวลาว่างที่มีไปเพื่อเติมเต็มความรู้สึกมีคุณค่าของตัวเอง (Refill/Spend)

จากที่กล่าวมาข้างต้น สะท้อนให้เห็นได้ว่า คนที่มีความเหงาเชิงการดำรงอยู่สูงนั้นเป็นกลุ่มคนที่ไม่มีเป้าหมายในชีวิตไม่ชัดเจน หรือไม่มีเป้าหมายในชีวิต ที่ทำให้ไม่รู้สึกถึงความหมายในการใช้ชีวิตของตนเอง โดยคนในกลุ่มนี้นั้นมักจะใช้ชีวิตปล่อยไปตามสภาพแวดล้อมภายนอก โดยที่ไม่รู้ว่า ความปรารถนาในชีวิตหรือหาความหมายในชีวิตที่แท้จริงของตนเองคืออะไร อันจะเห็นได้จากตัวอย่างที่ 2 และ 5 ที่สะท้อนให้เห็นอย่างชัดเจนว่า เป็นตัวอย่างที่ใช้ชีวิตเรื่อยๆ ไปตามสภาพแวดล้อม ยังไม่

สามารถค้นหาความหมายในชีวิตของตนเองได้ และใช้ชีวิตด้วยความเบื่อหน่าย ซึ่งได้ฟังกิจกรรมภายนอก เช่น การบริโภควัตถุต่างๆ เข้ามาทดแทนความรู้สึกนั้นแทน

ยกตัวอย่างเช่น ตัวอย่างที่ 2 ที่ระบุว่า การออกกำลังกายนั้นทำให้รู้สึกว่าคุณค่า หรือนิยมการไปท่องเที่ยวเพราะรู้สึกว่าชีวิตของตนเองนั้นอยู่ได้ และมีความสุขได้จากการท่องเที่ยว ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องจริงที่กิจกรรมดังกล่าวทำให้ความรู้สึกมีความหมายของตนเองนั้นเพิ่มขึ้น แต่ก็เพียงความรู้สึกเพียงชั่วคราว เพราะเจตจำนงในการกระทำดังกล่าวนั้นเป็นไปเพื่อความมาทดแทนความรู้สึกที่ขาดหายของตนเองเท่านั้น

อย่างไรก็ดี ความเหงาในมิตินี้ไม่ได้ไม่ได้ก่อให้เกิดความรู้สึกหดหู่ หรือความรู้สึกซึมเศร้าแต่อย่างใด เพราะผู้คนยังสามารถใช้ชีวิตอยู่ได้ตามปกติ หากทำกิจกรรมทางเศรษฐกิจเข้ามาจุนเจือการใช้ชีวิตได้ ทว่า ก็จะได้ผลกลับให้บุคคลดังกล่าวบรรลุถึงความปรารถนาและศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง

ในทางตรงกันข้าม กลุ่มคนที่ค้นพบความหมายในชีวิต ความต้องการ หรือเป้าหมายในชีวิตของตนเองอย่างชัดเจนนั้นจะมีความเหงาในมิติการดำรงอยู่น้อยกว่า เห็นได้จากตัวอย่างที่ 1, 6, 7, 8, 9 และ 10 ที่ใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย โดยการที่รู้ว่า การใช้ชีวิตในแต่ละวันของตนเองนั้นมีเป้าประสงค์ไปเพื่ออะไร เช่น ตัวอย่างที่ 1 ที่มีชีวิตเพื่อเลี้ยงลูกให้เติบโตเป็นคน หรือตัวอย่างที่ 7 ที่มีการทำธุรกิจส่วนตัวของตัวเองให้ประสบความสำเร็จ ที่ทำให้เวลาว่างของตัวอย่างที่ 7 นั้นคือ การวางแผนอนาคต วางแผนชีวิตที่เจ้าตัวระบุว่า มีความสุขกับการได้ทำสิ่งดังกล่าว หรือตัวอย่างที่ 10 ที่ต้องการมีธุรกิจโฮมสเตย์ในต่างจังหวัด ซึ่งขณะนี้ ก็ได้พยายามติดต่อหาเครือข่ายกลุ่มคนที่จะสามารถช่วยให้ธุรกิจเกิดขึ้นจริงให้ได้ เพราะในบั้นปลายของชีวิตต้องการใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย แบบพอมือพอกินที่ต่างจังหวัด

“ตอนนี้ก็เริ่มหาสถาปนิก เริ่มหา connection ก่อน เริ่มหา connection ก็แบบเริ่มไปคลุกคลีกับพวกที่แบบ คือมันมีเพื่อนคนหนึ่งที่ทำทัวร์จักรยานนะ ก็เริ่มแบบไปถามเขามันยังไง ะไรอย่างเนี่ย แต่พี่ก็เริ่มแบบสำรวจของพี่ในบริเวณบ้าน แต่คิดว่าน่าจะเริ่ม ะ ทำภายในปีนี้”

“ฟังตัวเองให้ได้มากที่สุดนะ แล้วอยู่ได้แบบไม่ต้องรวย ไม่ต้องอะไรให้มันแบบเวอร์วัง คือแบบอยู่ได้มีความสุขนะ เราแค่เรื่องความสุขมากกว่าเรื่องแบบต้องมีตั้งค้อย่างเดียวอะไรอย่างเนี่ย”

ตัวอย่างที่ 10 ระบุ

ทั้งนี้ แม้อาจมีข้อสังเกตว่า การใช้ชีวิตอย่างมีความหมายนั้นอาจเป็นหนึ่งในกลไกที่เกิดขึ้นจากการทำงานของระบบทุนนิยม ที่บังคับให้คนจำเป็นต้องใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย เพื่อให้บุคคลเป็นกลไกหนึ่งในสังคมให้ระบบทุนนิมนั้นสามารถเดินต่อไปได้ กระนั้นก็ตามว่า แม้เราจะถูกควบคุมอยู่ภายใต้ระบบทุนนิยม ในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง มนุษย์จำเป็นต้องปรับตัวเพื่อให้ตนเองอยู่อย่างมีความสุขที่สุด และเหงาที่น้อยที่สุดภายใต้ระบบทุนนิยม เพราะหากว่า มนุษย์ปล่อยให้ชีวิตดำเนินต่อไป

โดยที่ไม่ได้หาความหมายของชีวิต หรือหลักยึดเกาะในชีวิต (Life's Anchor) ที่หลักดันในมนุษย์เข้าถึง ศักยภาพของตนเอง ย่อมทำให้เกิดความเหงาเชิงการดำรงอยู่อย่างแน่นอน

ในมุมมองจากการวิเคราะห์นั้นเห็นว่า ความหมายของชีวิตนั้นคือการสร้างความรู้สึกภาคภูมิใจ ในชีวิต ซึ่งแม้ว่าบุคคลนั้นจะมีหลักยึดจากภายนอก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดๆ ก็ตามทีรู้สึกทำให้ชีวิตมีความหมายตามเจตจำนงของตนเอง (Personal Motivation) และเป็นสิ่งที่ทำขึ้นเพื่อไม่ได้ทดแทน หรือบดบังความเหงาในใจเพียงชั่วคราวนั้น แต่เป็นการเข้าถึงความหมายในชีวิตของตนเอง และเป็นการพัฒนาศักยภาพสูงสุดของมนุษย์ผ่านการเข้าใจตัวเอง และใช้ชีวิตอยู่บนความปรารถนาของตนเอง หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็น เรียนรู้การอยู่กับตัวเองหรือเข้าถึงความสันโดษ (Solitude) อย่างแท้จริง

#### 4.2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างความเหงามีจิตความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Loneliness) กับความเหงามีจิตการดำรงอยู่ (Existential Loneliness)

จากการเก็บข้อมูลของกรณีศึกษา ซึ่งมีการเก็บข้อมูลทั้งมาตรวัดระดับความเหงา UCLA Loneliness Scale Version 3 และการสัมภาษณ์เชิงลึกนั้น พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเหงาของทั้ง 10 คนอยู่ที่ 42 คะแนน หรือระดับความเหงาอยู่ที่ปานกลาง โดยที่สัดส่วนของระดับความเหงาในรายละเอียดมี ดังนี้

- ตัวอย่างที่มีระดับความเหงาสูงมีจำนวน 4 คน ได้แก่ ตัวอย่างที่ 3, 4, 5 และ 10
- ตัวอย่างที่มีระดับความเหงापานกลางมีจำนวน 6 คน ได้แก่ ตัวอย่างที่ 1, 2, 6, 7, 8 และ 9 และ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จากข้อมูลระดับความเหงาของกรณีศึกษานั้นมีค่อนข้างมีความสอดคล้องกับข้อมูลในภาพรวม โดยที่สัดส่วนของคะแนนความเหงาเฉลี่ย และสัดส่วนระดับความเหงานั้นมีความแตกต่างกันไม่มากนัก โดยคนที่มีความเหงาตั้งแต่ระดับปานกลาง ไปจนถึงระดับสูงนั้นเป็นคนกลุ่มใหญ่ของทั้งหมด จึงอาจสะท้อนได้ว่า กรณีศึกษานั้นสะท้อนภาพรวมความเหงาของสังคมได้ในระดับหนึ่ง โดยจะเห็นได้จากตารางด้านล่าง

ตารางที่ 19 เปรียบเทียบสัดส่วนระดับความเหงาภาพรวม และสัดส่วนระดับความเหงาของ  
กรณีศึกษา

ระดับความเหงา	ภาพรวม	กรณีศึกษา (กลุ่มตัวอย่าง)
สูง	55.6%	40%
ปานกลาง	39.1%	60%
ต่ำ	5.3%	-
<b>รวม</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

อย่างไรก็ดี การเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์นั้นทำให้เห็นภาพของความเหงาในมิติอื่น ๆ นอกเหนือจากมิติทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งคือ ความเหงามิติการดำรงอยู่ ซึ่งได้กล่าวไปข้างต้นแล้ว โดยได้พบข้อสังเกตที่น่าสนใจจากการเก็บข้อมูลทั้ง 2 ประเภทควบคู่กันว่า บุคคลที่รู้จักความหมายในชีวิตของตนเอง มีเป้าหมายในชีวิตของตนเองหรือบุคคลที่เผชิญกับความเหงามิติเชิงการดำรงอยู่น้อยกว่านั้นจะมีระดับความเหงามิติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลน้อยกว่า หรืออาจกล่าวได้ว่า **บุคคลที่มีระดับความเหงาในมิติการดำรงอยู่ต่ำจะเผชิญกับความเหงาในมิติความสัมพันธ์ต่ำด้วย**

ข้อสังเกตดังกล่าวยืนยันได้จาก ตัวอย่างจากการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ อันจะเห็นได้จากตัวอย่างที่ 1, 6, 7, 8 และ 9 มีระดับความเหงาในมิติการดำรงอยู่ต่ำ และมีระดับความเหงาตามมาตรวัด UCLA Loneliness Scale Ver.3 อยู่ที่ 30, 38, 38, 35 และ 33 ตามลำดับ ซึ่งนับว่าอยู่ในระดับปานกลางเท่านั้น ในทางตรงกันข้าม กลุ่มคนที่เผชิญกับความเหงามิติการดำรงอยู่หรือยังไม่พบความหมายในชีวิตนั้นจะมีระดับความเหงาตามมาตรวัด UCLA Loneliness Scale Ver.3 ในระดับที่สูงกว่า เช่น ตัวอย่างที่ 3 ที่คะแนนอยู่ที่ 61 คะแนน

ในส่วนแรกจะกล่าวถึงกลุ่มที่มีระดับความเหงาในมิติการดำรงอยู่ต่ำ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับความเหงาในมิติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่ำ

#### **ความเหงาในมิติการดำรงอยู่ต่ำ-ความเหงาในมิติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่ำ**

สำหรับตัวอย่างที่ 1 จะเห็นได้ว่า เป็นตัวอย่างที่แม้ว่าจะประสบกับความล้มเหลวทางด้านสัมพันธ์ในชีวิตคู่ ทว่า เป็นคนที่มีเป้าหมายและใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย และมีเป้าหมายเพื่อลูกเป็นหลักว่า ต้องเลี้ยงลูกให้เป็นคนดีของสังคม

“ลูกพี่พี่ตั้งทาร์เก็ตไว้เลยว่า โตะไปลูกของพี่สองคนนี้เป็นเด็กดี ไม่ใช่ชยะสังคม หรือเป็นคนที่ไม่มีการต้องการ เนี่ยคือเป้าหมายชีวิตของพี่เลย แค่นี้เลย” ตัวอย่างที่ 1 กล่าว



จากคำสัมภาษณ์ดังกล่าวสะท้อนว่า ตัวอย่างที่ 1 นั้นมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน และรู้ว่าการใช้ชีวิตในทุกๆ วันของตนเองนั้นเป็นไปเพื่อลูก โดยจากการพูดคุยในเชิงลึก กิจกรรมในชีวิตประจำวัน นอกเหนือจากเวลางานของตัวอย่างที่ 1 จะใช้เวลาทั้งหมดไปกับลูก และคำนึงถึงลูกอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเกิดอุปสรรคปัญหาในชีวิตจากชีวิตคู่ จึงเป็นการสะท้อนให้เห็นได้ว่า เป็นตัวอย่างที่มีความเหงาในมิติการดำรงอยู่ต่ำ

ในขณะที่เดียวกัน ในด้านความเหงาในมิติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตัวอย่างที่ 1 ยังเป็นตัวอย่างที่มีคะแนนความเหงา UCLA Loneliness Scale Ver.3 อยู่ที่คะแนน 30 คะแนน หรือความเหงาในระดับปานกลาง และมีคะแนนความเหงาต่ำที่สุดในกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ซึ่งแม้ดูโดยผิวเผินแล้วน่าจะเป็นผู้ที่มีระดับความเหงาสูง เพราะมีปัญหาทางด้านความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด แต่กลับมีระดับความเหงาค่อนข้างต่ำ ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการที่ชีวิตได้รับการเติมเต็มด้วยความรักของตนเองที่มีต่อลูกตลอดทั้งวัน ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากกลุ่มเพื่อนที่ดีในช่วงเวลาที่เผชิญกับปัญหา โดยรู้ว่าจะมีคนที่สามารถขอความช่วยเหลือได้ในเวลาที่ตนเองต้องการ ขณะที่ การทำงานของตนเองนั้นตนเองก็มีความสุขกับงานที่ทำ ทั้งในแง่ของปริมาณงาน ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน และผลตอบแทนจากการทำงาน โดยได้รับเงินเดือนในระดับของผู้ปฏิบัติงานอาวุโส

“ความสุขในเรื่องงานมาก แต่รำคาญคนข้างหน้ามาก ถึงบอกว่าปิดประตูดีกว่า รำคาญเค้ามาก ชอบเสียงดัง เหมือนไม่มีสมาธิ ที่ทำงานไม่ได้ แต่ถามว่า โดยรวมที่มีความสุขดีนะ เพราะที่ไม่ชอบงานที่เครียดมาก ในบรรดากลุ่มเพื่อนที่ทั้งหมด พี่อาจจะเป็นคนที่ได้เงินเดือนน้อยที่สุดก็ได้ การก้าวกระโดดพี่อาจจะไม่ได้เท่าเค้า แต่พี่มีความสุขดี” ตัวอย่างที่ 1 กล่าว เมื่อพูดถึงเรื่องความสุขในการทำงาน ซึ่งแม้ว่าจะดูว่าเป็นผู้ที่ไม่ชวนขวยในหน้าที่การงาน ที่อาจจะดูเป็นคนทีเอื่อยเฉื่อยในสังคมทุนนิยม ทว่า เป็นคนที่มีความยึดมั่นในตัวเองในการทำงานให้มีความสุข ไม่ต้องการแข่งขันกับผู้อื่น ที่ทำให้เจ้าตัวใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขทั้งชีวิตส่วนตัว และชีวิตในการทำงาน

ในขณะที่ ตัวอย่างที่ 8 เป็นอีกหนึ่งตัวอย่างที่แสดงให้เห็นถึงว่า มีความเหงาในมิติการดำรงอยู่ไม่สูง เนื่องจาก เป็นผู้ที่ใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย และเป้าหมายในการตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆ โดยปัจจุบันนั้นอยู่ในช่วงการศึกษาในระดับปริญญาโท โดยมีเป้าหมายในการเรียนเพื่อจะเติบโตในสายอาชีพสถาปนิกที่ตัวเองจบการศึกษาในระดับปริญญาตรีมา ที่แม้ว่า ลักษณะงานของตัวอย่างที่ 8 นั้นจะสามารถจะรับเป็นอาชีพอิสระได้ และสามารถทำเงินได้มากกว่า แต่เจ้าตัวเลือกที่จะเข้าไปทำงานในบริษัทเอกชน เนื่องจากเห็นว่าจะทำให้ตนเองได้ประสบการณ์ในการทำงานมากกว่าการทำอาชีพอิสระ ที่สะท้อนถึงแนวคิดที่ต้องการพัฒนาตัวเอง และเพิ่มศักยภาพของตัวเองให้มากที่สุดมากกว่าเรื่องผลตอบแทนจากการทำงาน

“หลังจากเรียนจบ ก็มีแผนว่า กลับไปสมัครงานบริษัท ถามว่าจะรับฟรีแลนซ์ด้วยไหม เดียวดูจังหวะเวลา ถ้าบริษัทใหม่งานไม่หนักมาก พี่ก็คงวิธีเดิม ก็รับฟรีแลนซ์ด้วย ทำงานประจำด้วย เพราะยอมรับว่าทำงานประจำทำงานหลากหลายกว่า เห็นคนหลากหลาย อันนี้คือเหตุผลที่ต้องเข้าบริษัท เพื่อความหลากหลายของคนกับงาน” ตัวอย่างที่ 8 ระบุ

ในขณะเดียวกัน ตัวอย่างที่ 6 ยังมีลักษณะที่มั่นใจในตัวเองสูง มีความจริงจังในสิ่งที่ทำอย่างมาก จนคนรอบตัวๆ ระบุว่า เป็นคนที่ชอบความสมบูรณ์แบบ ซึ่งจากการพูดคุยนั้นก็เห็นว่าเป็นคนที่มีความมุ่งมั่นกับทุกๆ กิจกรรมที่ทำทั้งการทำงาน และกิจกรรมผ่อนคลาย โดยกิจกรรมยามว่างที่เลือกใช้นั้นเป็นไปเพื่อตอบสนองความชื่นชอบของตนเองที่ไม่ได้มีการคล้อยตามกลุ่มเพื่อน เช่น การวาดรูป การอ่านหนังสือประวัติศาสตร์ และการเต้นสวิง ที่เจ้าตัวระบุว่า เป็นความชื่นชอบส่วนตัวที่ชอบเพลงแนวแจส

“เราก็รู้สึกว่ามันก็ต้องทำอย่างนี้สิ จะทำอะไรทุกอย่างได้ไง ก็มีคนบอกมาเรื่อยๆ (ว่าเป็นคนชอบความสมบูรณ์แบบ) น้องเพื่อนที่ออฟฟิศ อ้อ เราเป็นอย่างนั้นหรือ คือเราแค่เป็น คือเราไม่ได้รู้สึกต้องทำอะไรให้ดี แคร์รู้สึกว่าสิ่งที่ต้องทำ เท่านั้นเลย” ตัวอย่างที่ 6 ระบุเมื่อพูดถึงการทำกิจกรรม

สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของตัวอย่างที่ 6 แม้ว่า มีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับพ่อและแม่มากนัก เนื่องจากถูกเลี้ยงดูมาแบบเข้มงวดตั้งแต่เด็ก เช่น การไม่เห็นด้วยที่เลือกเรียนในสายงานที่ทำอยู่ในปัจจุบัน ทว่า ตัวอย่างที่ 6 เป็นผู้ที่แต่ก็เชื่อมั่นในเส้นทางและความคิดของตัวเอง อีกทั้งค่อนข้างมีลักษณะที่ทำตัวอิสระจากพ่อแม่ และไม่ได้มองเห็นความสัมพันธ์ต่อกับแม่ในทิศทางที่เป็นบวกมากนัก มองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ และลูกที่มีลักษณะแลกเปลี่ยนระหว่างกัน

ส่วนความสัมพันธ์กับเพื่อนในระดับที่ดี โดยเป็นคนที่ให้ความสำคัญกับเพื่อน และมีเพื่อนที่พบกันเป็นประจำ ที่สามารถพูดคุยได้เสมอ ซึ่งสอดคล้องกับระดับคะแนนความเหงาจาก UCLA Loneliness Scale Version 3 อยู่ที่ 33 คะแนน หรืออยู่ในระดับปานกลาง

ส่วนตัวอย่างที่ 9 นั้นเป็นตัวอย่างที่แต่งงานแล้ว ปัจจุบันทำอาชีพอิสระเกี่ยวกับการทำภาพเสมือนเคลื่อนไหว (อะนิเมชัน) ซึ่งโดยปกติทำงานที่บ้าน ที่เจ้าตัวระบุว่า เป็นการทำงานที่มีความสุข เนื่องจากก่อนหน้านี้ตัวอย่างที่ 9 เคยทำงานอยู่ในบริษัทเอกชนที่มีการทำงานหนักมาก จนมีปัญหาสุขภาพ ซึ่งทำให้ไม่มีความสุข แม้ว่าจะได้ค่าตอบแทนมากกว่า ทว่า เมื่อได้มาทำงานที่บ้านกลับมีความสุข และไม่มีปัญหาสุขภาพ สามารถตื่นนอนได้ช้ากว่าช่วงเวลาทำงานบริษัทเอกชน อีกทั้งยังมีช่วงเวลาที่สามารถผ่อนคลายกับสุนัขที่เลี้ยงอยู่ได้ด้วย

“รู้สึกงานประจำมันเหนื่อยมาก ไม่ใช่หมายถึงว่าตัวงานเหนื่อย มันเหนื่อยที่คนและสิ่งแวดล้อมที่เราควบคุมไม่ได้ แล้วอย่างนี้ใจพี่คือ พี่อยากเลี้ยงหมามาก ตอนอยู่งานประจำ ที่ไม่มีหมา แล้วก็มีความตั้งใจว่าอยากมีอะไรเป็นของตัวเองได้แล้ว” ตัวอย่างที่ 9 ระบุ

ด้วยความตั้งใจที่ไม่อยากจะทำหน้าที่ทำอยู่ในปัจจุบันไปเรื่อยๆ จนแก่ ตัวอย่างที่ 9 ระบุว่า จึงมีเป้าหมายที่อยากจะทำธุรกิจเป็นของตัวเอง ซึ่งส่วนตัวชื่นชอบสุนัขเป็นทุนเดิม จึงมีแผนที่จะทำฟาร์มสุนัขเพื่อใช้ในการเลี้ยงชีพในอนาคต อีกทั้งยังเห็นว่า ฟาร์มสุนัขสายพันธุ์ที่ตนเองอยากจะทำในประเทศไทย ยังเป็นฟาร์มที่ไม่ค่อยมีคุณภาพ ด้วยความรักความชื่นชอบในสุนัขพันธุ์นี้จึงอยากจะทำฟาร์มที่ดีมีคุณภาพ โดยความตั้งใจนี้ของตัวอย่างที่ 9 เป็นการสะท้อนถึงการใช้ชีวิตอย่างมีความหมายของตัวอย่างนี้ อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มสังคมของกลุ่มคนเลี้ยงสุนัขสายพันธุ์นี้ด้วย

“ตอนที่พี่ออกมาพี่ก็จะมีสังคมอีกสังคมหนึ่งที่เพิ่มเข้ามา เป็นสังคมของคนเลี้ยงคอร์ก็”

“ตอนเช้าตื่นมา ให้ข้าวหมา เลี้ยงหมา เล่นกับหมา จนถึงเที่ยงก็ให้ข้าวหมาอีกรอบนึง ซักประมาณบ่าย 2 จนถึงดึกเลยประมาณเที่ยงคืนก็จะทำงาน แต่ในระหว่างนั้นยังลงมาเล่นกับเขา ดูแลเค้า ให้อาหารไปด้วย” คำกล่าวเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในชีวิตประจำวัน ที่เห็นว่าสุนัขเป็นความสุขในชีวิต

นอกจากการมีสภาพแวดล้อมของกลุ่มที่มีความสนใจใกล้เคียงกันที่เป็นการสร้างสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแล้ว ตัวอย่างที่ 9 เองก็มีความสัมพันธ์ต่อคนกลุ่มเล็กๆ ที่มีความใกล้ชิดกันเป็นอย่างมาก ที่แม้ว่าจะมีคนสนิทเป็นกลุ่มเล็กๆ แต่มีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น และรู้สึกสบายใจในสภาพแวดล้อม และสังคมที่เป็นอยู่ ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะอาศัยอยู่กับสามี ซึ่งมีความสัมพันธ์ระหว่างกันที่ดีด้วยและมีกลุ่มเพื่อนเป็นกลุ่มเดียวกัน จึงสามารถใช้เวลาในการสร้างสัมพันธ์ทั้งกับกลุ่มเพื่อน แลคู่ชีวิต โดยความแน่นแฟ้นทางความสัมพันธ์ของตัวอย่างที่ 9 สอดคล้องกับระดับคะแนนความเหงาจาก UCLA Loneliness Scale Version 3 อยู่ที่ 35 คะแนน หรืออยู่ในระดับปานกลาง

“ไม่รู้สึก (เหงา) เลยเอาจริงๆ เพราะว่าพี่มีพีเบิร์ด (สามี) แล้วก็ยังมีหมาอีกตัวนึง ชีวิตทั้งวันที่จะอยู่กับหมามากที่สุดอยู่มากกว่างานอีก มันก็เลยไม่มีเหงา” ตัวอย่างที่ 9 ระบุ

ทั้งนี้ หากมองภายใต้กรอบทฤษฎีแล้ว ตัวอย่างทั้ง 3 ตัวอย่างที่ได้กล่าวมานั้นเป็นกลุ่มคนที่มีระดับรายได้ปานกลาง จนถึงค่อนข้างสูง ซึ่งอาจมีแนวโน้มที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างที่ยกมานี้มีระดับความ

เหงาในมิติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลค่อนข้างต่ำกว่าค่าเฉลี่ยด้วย เนื่องจากว่าเป็นกลุ่มคนที่มีความมั่นคงในทางเศรษฐกิจ และมีทางเลือกในการใช้ชีวิตที่ค่อนข้างหลากหลาย เปิดทางให้สามารถสร้างสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ง่ายมากขึ้น

จากตัวอย่างที่ได้กล่าวมาข้างต้นจึงสรุปได้ว่า ผู้ที่ใช้ชีวิตอย่างมีความหมายหรือผู้ที่มีเป้าหมายในชีวิตนั้นสะท้อนถึงถึงความเหงาในมิติการดำรงอยู่ต่ำ ซึ่งมีแนวโน้มว่า ผู้ที่มีความเหงาในมิติการดำรงอยู่ต่ำนั้นจะมีความเหงาในมิติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่ำด้วย

### ความเหงาในมิติการดำรงอยู่สูง-ความเหงาในมิติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสูง

ในทางตรงข้าม ผู้ที่มีความเหงาในมิติการดำรงอยู่สูงนั้นมีแนวโน้มที่จะมีความเหงาในมิติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่สูงกว่าด้วย โดยจะเห็นได้จากข้อสังเกตในตัวอย่างต่อไปนี้

สำหรับตัวอย่างที่ 3 เป็นตัวอย่างที่มีคะแนนความเหงาตาม UCLA Loneliness Scale ถึง 61 คะแนน โดยจากการสัมภาษณ์ได้ชัดเจนว่า บุคลิกภาพและนิสัยส่วนตัวนั้นสอดคล้องกับคะแนนความเหงาดังกล่าว เนื่องจาก เจ้าตัวนั้นมีลักษณะที่พูดน้อย มีเพื่อนสนิทจำนวนน้อยและเพื่อนสนิทที่ตนเองรู้สึกไว้วางใจนั้นอยู่ไกลกัน และที่สำคัญคือขาดความมั่นใจในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมารวมไปถึงปัจจุบัน เจ้าตัวได้แสดงมุมมองเกี่ยวกับเรื่องความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างในทางลบ โดยระบุว่า ตนเองเป็นคนที่ไม่ค่อยนึกถึง และรู้สึกว่าเป็นชายขอบของความสัมพันธ์ และรู้สึกน้อยอกน้อยใจเมื่อเห็นกลุ่มเพื่อนมีความสัมพันธ์กัน

“เวลาเห็นเพื่อนเจอกัน จะไม่มีเราอยู่ในวงโคจรเพื่อนที่ไปเจอกัน แล้วไม่ได้ออกตัวขอไปเจอไม่ได้เป็นคนที่คุณอื่นจะชวนไปไหน ไปนู่นไปนี่ไหม ไม่ใช่คนที่โดนชวน เป็นคนที่โดนทักมาว่าไปนู่นไปนี่ไหม”

“สนิทกับคนยาก หมายถึงสนิทแบบเปิดเผย ก็เป็นสนิทแบบกลางๆ ไปกินข้าว หรือพูดคุยทั่วไป”

“ไม่ค่อยสนิทกับใคร อาจจะเพราะเราแบบไม่มีความสนใจเด่นด้านไหน อย่างบางคนก็จะสนใจเกาหลี เราไม่ได้มีแพชชั่นด้านใดด้านนึงเด่นชัด”

ขณะเดียวกันการตอบคำถามในข้อย่อยของมาตรวัดความเหงานั้นสะท้อนถึงความเหงาในจิตใจของตัวอย่างที่ 3 ได้เป็นอย่างดี โดยในข้อที่ถามว่า ‘คุณรู้สึกเหมือนอยู่ตัวคนเดียวบ่อยแค่ไหน’

‘คุณรู้สึกว่าจะไม่สนิทสนมกับใครเลยบ่อยแค่ไหน’ ‘คุณรู้สึกว่าคุณสัมพันธ์กับผู้อื่นไม่มีความหมายบ่อยแค่ไหน’ ‘คุณรู้สึกว่าจะไม่มีใครที่รู้จักคุณจริงๆ บ่อยแค่ไหน’ ตัวอย่างตอบว่า ‘บ่อยๆ’ ทั้งหมด ในขณะที่ข้อที่ถามว่า ‘คุณรู้สึกว่ามีคนที่เข้าใจคุณจริงๆ บ่อยแค่ไหน’ ตัวอย่างตอบว่า ‘ไม่เคย’

จากคำสัมภาษณ์ และการตอบคำถามสะท้อนให้เห็นว่า โดยลึกๆ แล้วเป็นคนที่ต้องการความสัมพันธ์กับผู้อื่น ทว่า มีความวิตกกังวลในความสัมพันธ์ กลัวการสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น และหาทางออกโดยการไม่สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น อยากรู้ดี พบว่า ตัวอย่างนี้มีอาจปัญหาในการพัฒนาทางความสัมพันธ์มาจากการที่ต้องเริ่มอาศัยอยู่คนเดียวตั้งแต่อายุ 12 ปี โดยที่ไม่มีผู้ใหญ่หรือบุคคลใกล้ชิดคอยช่วยเหลือ อันเนื่องมาจากการต้องการแสวงหาโอกาสทางการศึกษาที่ดีกว่า โดยต้องเข้าศึกษาในโรงเรียนที่มีชื่อเสียงของจังหวัดเชียงราย โดยในช่วงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อาศัยอยู่โรงเรียนประจำ และเมื่อขึ้นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ต้องไปศึกษาในโรงเรียนประจำจังหวัด ในอำเภอเมือง ก่อนจะเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาในมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียง ในกรุงเทพมหานคร และอยู่ในกรุงเทพมหานครนับต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน

การย้ายถิ่นห่างจากครอบครัวให้กำเนิดตั้งแต่ยังเด็กได้ส่งผลต่อความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ซึ่งเป็นความสัมพันธ์หน่วยพื้นฐาน และหน่วยสำคัญที่ส่งผลต่อพัฒนาการทางด้านความสัมพันธ์ของมนุษย์อีกด้วย โดยตัวอย่างที่ 3 อาศัยอยู่ด้วยตัวคนเดียวนับตั้งแต่อายุ 12 ซึ่งช่วงวัยดังกล่าวเป็นช่วงที่กำลังเข้าช่วงอายุวัยรุ่น กลับต้องใช้ชีวิตอยู่ด้วยตัวคนเดียวตั้งแต่ยังเด็ก ทำให้ขาดหายในการสร้างปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัวได้ไปอย่างมาก เพราะไม่ได้อาศัยอยู่ด้วยกันกับครอบครัว และทำให้ขาดความสนิทสนมกับคนในครอบครัว โดยเฉพาะพ่อและแม่ เห็นได้จากคำสัมภาษณ์

“ด้วยความที่ไม่อยู่บ้าน ไม่ได้อยู่ตั้งแต่ 12 อ่ะ ไม่ได้เป็นคนที่ดีต่อพ่อแม่ บางคนต้องแบบโทรหา คุณกับพ่อแม่ทุกวัน นี่ไม่ค่อยได้โทรคุย นานๆ ที....

...ด้วยความที่ไม่ได้อยู่ด้วยกัน ก็ไม่รู้จะว่าพ่อกับแม่ชอบกินอะไร” ตัวอย่างที่ 3 ระบุ

ประโยคดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ภายในครอบครัวที่ไม่ใกล้ชิดกัน ได้ส่งผลให้การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือการเข้าสังคมนั้นเกิดขึ้นได้ยากไปด้วย และแม้ว่า ปัจจุบันตัวอย่างที่ 3 จะอาศัยอยู่กับน้องชายที่กรุงเทพมหานคร ทว่า ช่วงเวลาในการทำงานนั้นไม่ตรงกัน ทำให้ไม่ค่อยได้พบหรือพูดคุยกันมากนัก อีกทั้งยังเป็นคนที่ไม่สนิทกับน้องชาย เนื่องจากว่า ตนเองต้องย้ายออกมาอยู่คนเดียวตั้งแต่ช่วงวัยรุ่นอย่างที่กล่าวไปข้างต้น จึงทำให้มีลักษณะที่เรียกว่า ต่างคนต่างอยู่อย่างชัดเจน

ทั้งนี้ จะเห็นได้ว่า ลักษณะการมองความสัมพันธ์ทางสังคมในแง่ลบของตัวอย่างที่ 3 เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับความเหงาที่เกิดขึ้นในจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Robert Tomsik (2015, อ้างถึงใน Tomsik, 2015) ที่ระบุว่า คนเหงาจะรับรู้สภาพแวดล้อมทางสังคมว่าน่ากลัว มีความคาดหวังในทางลบ มีแนวโน้มที่จะจดจำสถานการณ์ทางสังคมที่เป็นลบมากกว่ากลุ่มคนที่มีระดับความเหงาต่ำ ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ได้เปลี่ยนพฤติกรรม และเกิดปัญหาในการเข้าสังคม

ขณะเดียวกัน ตัวอย่างที่ 3 นั้นยังมีวิถีชีวิตหรือการใช้ชีวิตไปเรื่อยๆ ปล่อยไปตามสภาพแวดล้อมอย่างชัดเจนมาก มีความเหนื่อยหน่ายกับชีวิต โดยจะเห็นได้จากการเลือกเส้นทางในการดำเนินชีวิต ที่มีลักษณะค่อนข้างเอื่อยเฉื่อย ไม่กล้าได้กล้าเสียมากนัก ไม่ได้มีความสนใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง (Passion) ที่ชัดเจน โดยหนึ่งในเหตุการณ์ที่แสดงได้ชัดเจนคือ การตัดสินใจไปเรียนต่อที่ต่างประเทศจากคำแนะนำของแม่ ซึ่งเจ้าตัวนั้นระบุว่า ตอนนั้นไม่รู้จะทำอะไรเมื่อออกจากงานแรกหลังจากทำไป 4 เดือน ซึ่งตอนนี้เมื่อเดินทางกลับมาที่ประเทศไทยก็ทำงานที่เห็นว่ามีโอกาสเข้ามาพอดี และเมื่อถามถึงเป้าหมายในการใช้ชีวิต หรือความต้องการในชีวิตจริงๆ เจ้าตัวมักจะตอบด้วยการคิดนานในการตอบคำถาม และตอบด้วยคำว่า “ไม่รู้บ่อยครั้ง เช่น

“ไม่รู้อะ ยังไม่มีอะ ตอนนีแค่เอาตัวเองให้รอดก่อน” ตอบคำถามเมื่อถามถึงเป้าหมายของชีวิต

“ไม่มีอะ อยู่เรื่อยๆ มีความสุขไปวันๆ ไม่รู้เหมือนกัน” ตอบคำถามเมื่อถามถึงความใฝ่ฝันในชีวิต

“ไม่รู้อะ กลับไปอยู่บ้านก็จะมีบ้านของตัวเอง ไม่ต้องเช่า แต่จะทำอะไรก็ต้องมีการลงทุนปะการจะเริ่มกิจการหรือทำอะไรสักอย่าง ต้องลงทุน ซึ่งก็แบบ ตอนนี่ยังไม่ได้คิดถึงเรื่องการลงทุน หรือสร้างอะไรจริงจัง หรือทำอะไรของตัวเองขนาดนั้น ก็มองนิดนึงว่า เพื่อนมีบริษัท สร้างเนื้อสร้างตัวบางมีคนลูกแล้ว รู้สึกว่าตัวเองยังอยู่ในจุดแบบไม่ได้ไปไหน เหมือนก็ยังย่ำอยู่ที่เดิม เหมือนกับตอนเรียนจบ” เมื่อถามถึงว่า หากกลับไปทำงานที่บ้านเกิด

คำสัมภาษณ์ข้างต้นสะท้อนถึงการใช้ชีวิตไปเรื่อยๆ ตามสภาพแวดล้อมภายนอกอย่างชัดเจน และมีมุมมองที่เป็นลบกับชีวิต ซึ่งเมื่อเกิดความรู้สึกเหงาจากการใช้ชีวิตที่เป็นไปอย่างเรื่อยๆ แล้วทางออกในการหลุดพ้นจากสภาวะดังกล่าวคือ การบริโภคเพื่อให้ลดความรู้สึกดังกล่าวลง แทนที่จะใช้เวลาในการทำความเข้าใจต้นตอของความรู้สึกที่ขาดหายในจิตใจ

“เวลาเครียดๆ ไม่มีอะไรทำ หาของกิน ชอบกินอะ วันไหนเบื่อไม่ไหวแล้ว ไปนั่งร้านกินเบียร์คนเดียว แถวนั้นมันจะมีร้านญี่ปุ่นเซ่ปะ ไปนั่งเฉยๆ นั่งกิน ส่วนใหญ่หมดไปกับค่ากินเยอะ”

“ฮิลลิ่งด้วยตัวเองเงียบๆ นั่งคนเดียวบนคานเตอร์บาร์”

ดังนั้นแล้ว จึงอาจสรุปได้ว่า บุคคลที่มีความเหงาในมิติการดำรงอยู่สูง เนื่องมาจากการใช้ชีวิตไปตามสภาพแวดล้อม ยังอยู่ในช่วงการค้นหาความหมายในชีวิตของตนเอง ใช้ชีวิตเพื่อค้นหาเป้าหมายของตัวเอง และยังมีเป้าหมายที่แท้จริงของตัวเอง ซึ่งอาจทำให้ขาดความเหน็ดเหนื่อย ไร้แรงผลักดันในชีวิตประจำวัน ซึ่งหากมีความรู้สึกลักษณะนี้มากขึ้นอาจส่งผลต่อมั่นใจ ความภูมิใจในและความเคารพตัวเองไปด้วย จึงทำให้รู้สึกมีมุมมองที่เป็นลบต่อตนเอง ที่ทำให้ความเหงาในมิติความสัมพันธ์กับผู้อื่นนั้นเป็นลบไปด้วย รวมไปถึงไม่มีกิจกรรมใดๆ ที่ตนเองรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม หรือเป็นส่วนหนึ่งกับผู้อื่นได้

จากการวิเคราะห์ข้างต้นนั้นอาจสรุปได้ว่า ผู้ที่มีความเหงาในมิติการดำรงอยู่ต่ำนั้นมีแนวโน้มที่จะมีความเหงาในมิติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้วย ซึ่งอาจมาจากกลุ่มคนดังกล่าวที่เผชิญความเหงาในมิติการดำรงอยู่ต่ำกว่านั้นใช้ ‘ความหมายในชีวิตของตนเอง’ เป็นเพื่อน หรือใช้ความหมายหรือเป้าหมายในชีวิตสามารถเติมเต็มความรู้สึกที่มีคุณค่าของตัวเอง ภาควิชาจิตวิทยาในตัวเองได้ หรืออาจกล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่า การรู้จักเป็นเพื่อนกับตัวเอง หรือการเรียนรู้การอยู่อย่างสันโดษ (Solitude) ได้ หรือการรู้จักความหมายในชีวิตที่ตนเองมีนั้นไม่เพียงมองเห็นความหมายของชีวิตเป็นเพื่อนแล้ว เป้าหมายของชีวิตยังสามารถนำพาตนเองไปอยู่ในสภาพแวดล้อมที่รู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งได้ จึงทำให้ความรู้สึกเหงาในมิติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้นอยู่ในระดับต่ำกว่า

ทั้งนี้ ข้อสังเกตที่พบดังกล่าวนี้ สอดคล้องกับผลงานวิจัยเรื่อง Relationship Of Loneliness And Meaning Of Life Among Adolescents ของ Robert Tomšik (2015) ที่พบว่าในกลุ่มนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยนั้น ความหมายของชีวิตมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยยะกับความเหงา ที่กล่าวคือ ระดับความเหงายังต่ำลง เมื่อรู้จักความหมายในชีวิตของตนเอง

## บทที่ 5

### บทสรุป และข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการศึกษา

จากการศึกษาเรื่องทุนนิยมกับความเหงา นี้ เป็นการศึกษาการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อศึกษาความเหงาในภาพรวม และการวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นกรณีศึกษา ผ่านการศึกษาด้วยวิธีการปรากฏการณ์วิทยา โดยวิเคราะห์ความเหงาที่เกิดขึ้นภายใต้กรอบทุนนิยม โดยพบข้อสรุปงานวิจัยชิ้นนี้ในประเด็นต่างๆ ดังนี้

#### 1. คนรุ่นใหม่ในสังคมทุนนิยมมีแนวโน้มเผชิญความเหงาในระดับสูง

ผู้คนในสังคมทุนนิยม ซึ่งเป็นกลุ่มคนเจนเนอเรชันวาย (Generation Y) หรือเป็นกลุ่มคนรุ่นใหม่ของสังคมนั้นมีแนวโน้มเผชิญความเหงาในระดับสูง อ้างอิงได้จากคะแนนมาตรฐานความเหงา UCLA Loneliness Scale Version 3 ที่อยู่ที่ 45.38 คะแนน ซึ่งเป็นระดับคะแนนที่ความเหงาอยู่ในระดับสูง หากวิเคราะห์ที่ได้กรอบ 4 ลักษณะพิเศษของระบบทุนนิยมของ Hunt & Lautzenheiser แล้ว อาจะวิเคราะห์โครงสร้างของทุนนิยมที่ก่อให้เกิดความเหงาต่อบุคคลได้ว่า

- คนจำเป็นต้องเป็นแรงงานเพื่ออยู่รอดในสังคม ที่ทำให้แรงงานนั้นต่างเข้ามาปฏิบัติสัมพันธ์กันผ่าน 'เป้าหมายในทางเศรษฐกิจร่วมกัน' มากกว่าการมีปฏิสัมพันธ์เพื่อสร้างความสัมพันธ์ในทางบวก
- ค่านิยมแบบปัจเจก มุ่งเน้นการแข่งขัน ที่ทำให้ผู้คนมองผู้อื่นในรูปของคู่แข่ง ขณะเดียวกันต้องชวนชววยในทางเศรษฐกิจที่ทำให้ช่วงเวลาในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีความใกล้ชิด ไม่ว่าจะป็นครอบครัว หรือเพื่อนที่ใกล้ชิดลดน้อยลงด้วย

ทั้งนี้ ข้อสรุปนี้สอดคล้องกับผลการวิจัย BCC Loneliness Experiment (Pamela Qualter & Manuela Barreto, 2018) ที่เก็บข้อมูลในเรื่องความเหงาที่มีปริมาณกลุ่มตัวอย่างมากที่สุดในโลกถึง 55,000 ตัวอย่าง พบว่า กลุ่มคนรุ่นใหม่ หรือกลุ่มคนอายุ 16-24 ปี ถึงร้อยละ 40 ระบุว่า รู้สึกเหงาบ่อยๆ และเหงาบ่อยมากๆ ขณะที่ สัดส่วนช่วงอายุ 25-34



ปี เป็นกลุ่มที่มีสัดส่วนคนที่ระบุว่า รู้สึกเหงาบ่อยๆ ลดหลั่นลงมาเล็กน้อยอยู่ที่ราวร้อยละ 34-35<sup>1</sup>

## 2. ทฤษฎีบทก่อให้เกิดความเหงา ที่ไม่ใช่แค่ความเหงาในมิติความสัมพันธ์

จากการเก็บข้อมูลทั้งในเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ พบว่า ทฤษฎีบทนั้นสามารถก่อให้เกิดความเหงา 2 มิติ ได้แก่

- ความเหงามิติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Loneliness) ที่ความรู้สึกที่ตนเองขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (perceived social isolation) โดยสามารถอ้างอิงได้จากมาตรวัดความเหงา UCLA Loneliness Scale Version 3 ที่เป็นเครื่องมือในการวิจัย ที่มีรูปแบบคำถามที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ของตนเองต่อความสัมพันธ์ต่อบุคคลอื่นๆ
- ความเหงามิติการดำรงอยู่ (Existential Loneliness) คือ ความรู้สึกที่รู้สึกว่าไม่มีบทบาทสำหรับตนเอง รู้สึกว่าไม่สามารถพึ่งพาสัญญาณ และสิ่งยึดใดๆ ในการบอกว่าจะต้องทำอะไร หรือต้องทำเมื่อไร ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการไม่มีศาสนา หรือการไม่มี ความหมายในชีวิตมากกว่าการขาดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ทั้งนี้ แม้ความเหงาในมิติการดำรงอยู่อาจไม่เป็นที่รู้จักในวงกว้าง ทว่า พบว่าเป็นความเหงาที่เกิดขึ้นจริง จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มตัวอย่างที่สะท้อนให้เห็นว่า การทำงานของทฤษฎีบททำให้เกิดความเหงาในมิตินี้ขึ้น

## 3. มิติทางด้านถิ่นกำเนิด และมิตรรายได้เป็นมิติที่มีนัยยะต่อความเหงามิติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

เมื่อเปรียบเทียบทฤษฎีบทในมิติต่างๆ แล้ว มิติทางด้านถิ่นกำเนิด และมิตรรายได้เป็นมิติที่มีผลต่อความเหงาในบุคคล ขณะที่ มองไม่เห็นความสัมพันธ์ระหว่าง มิติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และมิติลักษณะอาชีพ ต่อความเหงา

มิติถิ่นกำเนิดมีความสัมพันธ์ต่อความเหงา โดยจะเห็นถึงค่านัยยะระดับความเหงาที่แตกต่างกันของกลุ่มผู้ที่มีถิ่นกำเนิดแตกต่างกัน โดยผู้ที่มีถิ่นกำเนิดในต่างจังหวัดมีระดับนัยยะสำคัญที่สะท้อน

<sup>1</sup> ผลการวิจัย BCC Loneliness Experiment ยังไม่มีการเปิดเผยรายงานฉบับสมบูรณ์ ในช่วงระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ซึ่งข้อมูลที่เปิดเผยออกมาในขณะนี้ เป็นข้อมูลสำคัญจากการวิจัยครั้งนี้ โดยข้อมูลสัดส่วนของผู้ที่ระบุว่า เหงาบ่อยๆ ของกลุ่มคนที่อายุ 25-34 ปี ที่ระบุไว้ เป็นการเก็บ และสังเกตข้อมูลจากอินโฟกราฟิกที่ประกอบรายงานประเด็นสำคัญเท่านั้น จึงไม่สามารถระบุสัดส่วนที่ชัดเจนได้

ว่า ถิ่นกำเนิดมีความสัมพันธ์กับความเหงา โดยคะแนนความเหงาเฉลี่ยสูงกว่าผู้ที่มีถิ่นกำเนิดในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ทั้งข้อมูลในภาพรวม และข้อมูลในกรณีศึกษา

จากการวิเคราะห์ ประเมินว่า รูปแบบสังคม และเศรษฐกิจในกรุงเทพมหานครนั้นมีลักษณะของทุนนิยมอย่างชัดเจน ซึ่งสังคมทุนนิยมนั้นได้กลายเป็นตัวขับเคลื่อนให้เกิดการย้ายถิ่นฐานของผู้คนจากนอกพื้นที่เมือง เข้าสู่พื้นที่เมือง ที่ได้ทำให้บุคคลที่มาจากนอกพื้นที่เผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของบริบทภายนอก และสิ่งแวดล้อมภายนอกที่มีลักษณะของความเป็นปัจเจก และให้ความสำคัญกับผลประโยชน์ส่วนบุคคลมากกว่าพื้นที่หรือถิ่นกำเนิดที่ย้ายถิ่นฐานออกมา อีกทั้งผู้ที่ย้ายถิ่นฐานมาจากต่างจังหวัด ซึ่งได้รับการเลี้ยงดูที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัว และชุมชนที่ใกล้ชิด ยังต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่อยู่ห่างจากครอบครัว ส่งผลให้การสร้างความสัมพันธ์พื้นฐานภายในครอบครัวอ่อนแอลง จึงทำให้คนที่มิถิ่นกำเนิดในต่างจังหวัดต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงดังกล่าว และเกิดความเหงาในจิตใจขึ้น

สำหรับ “ทุนนิยมในมิติระดับรายได้” เป็นมิติที่มีผลต่อระดับความเหงาในภาพรวมเช่นกัน เนื่องจาก จะเห็นรูปแบบการเปลี่ยนแปลงของระดับคะแนนความเหงาที่ชัดเจน จากระดับรายได้ที่เปลี่ยนแปลงไป โดยระดับรายได้ที่มากขึ้นนั้นสะท้อนให้เห็นถึงระดับคะแนนความเหงาตาม UCLA Loneliness Scale Version 3 ที่ลดลง ผลการวิจัยดังกล่าว มีความเป็นไปได้ว่า สังคมทุนนิยมนั้นได้สร้างลัทธิบริโภคนิยม โดยได้สร้างความรู้สึกว่า การครอบครองทุนนั้นกลายเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของผู้คนในสังคมทุนนิยม ที่การครอบครองทุนทำให้ผู้คนรู้สึกถึงความมั่นคง และความมีอำนาจของตัวเอง สามารถควบคุมสภาพแวดล้อมของตนเองได้มากขึ้น รวมไปถึงการบริโภคเป็นทางออกในการสร้างความรู้สึกถึงตัวตนของตนเองในสังคมหรือการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ซึ่งเป็นไปเพื่อเติมเต็มความต้องการทางจิตใจ ที่ถูกสร้างขึ้นในสังคมทุนนิยม

ในขณะเดียวกัน การมีรายได้ที่มากขึ้นยังสามารถเปิดทางให้ผู้เป็นเจ้าของรายได้นั้นนำเงินไปบริโภคหรือซื้อสินค้า หรือการทำกิจกรรมในการเข้าสังคม เพื่อกำจัดความเปลี่ยวเหงาในจิตใจไปได้

ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีระดับรายได้ต่ำมีแนวโน้มที่จะเผชิญความเหงามากกว่า เนื่องจากไม่รู้สึกมั่นคงปลอดภัยทางด้านจิตใจ อีกทั้งมีทางเลือกน้อยกว่า และมีความรู้สึกไม่ทัดเทียมกับผู้อื่นในการบริโภค และจากการไม่ได้บริโภคทำให้ไม่รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมหรือกลุ่มเพื่อนโดยรอบ

สำหรับมิติกลุ่มอาชีพ และมิติสถานะทางความสัมพันธ์เป็น 2 มิติ ของทุนนิยมที่ไม่พบความสัมพันธ์กับความเหงา โดยจากการวิเคราะห์นั้น มิติกลุ่มอาชีพนั้นอาจมีสาเหตุมาจากการแลกเปลี่ยนภายใต้สังคมทุนนิยมระหว่างแรงงานนั้นอาจมีผลต่อระดับความเหงาแต่เป็นในลักษณะที่เป็นครั้งคราว หรือมิติทางด้านอาชีพมีผลต่อความเหงาในสังคมทุนนิยมในระดับหนึ่งเท่านั้น เนื่องจาก

การทำงานนั้นแม้ว่าจะกินพื้นที่เวลาส่วนใหญ่ของชีวิต แต่ในอีกด้านหนึ่งแล้วปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างการทำงานที่มีลักษณะเป็นไปเพื่อผลประโยชน์ทางเศรษฐกิจนั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่งของความสัมพันธ์ในชีวิตของคนๆ หนึ่งเท่านั้น รวมไปถึงอาจเป็นไปได้ว่า วัฒนธรรมในสถานที่ทำงานของไทย ยังคงเป็นลักษณะที่เป็นแบบชุมชนนิยม ยังคงมีความเป็นพี่น้อง ที่ความสัมพันธ์ในที่ทำงานนั้นยังมีความใกล้ชิด และให้ความสำคัญกับสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในการทำงาน จึงทำให้ไม่เผชิญกับความเหงา

สำหรับในมิติสถานทางความสัมพันธ์นั้น ระดับความเหงาของแต่ละคนกลุ่มสถานะความสัมพันธ์นั้นมีระดับที่ใกล้เคียงกันค่อนข้างมาก ยกเว้นในกลุ่มผู้ที่แต่งงานแล้วและไม่มีลูก โดยเป็นการสะท้อนให้เห็นว่า ไม่ว่าจะอยู่ในสถานะใดภายใต้สังคมทุนนิยม ผู้คนมีแนวโน้มที่จะเผชิญความเหงาในระดับสูง โดยไม่ได้จำกัดว่าต้องเป็นผู้ที่มีแฟน หรือความสัมพันธ์ในเชิงชู้สาว หรือเป็นโสด ซึ่งหากมองใต้กรอบทุนนิยมแล้วอาจสะท้อนได้ว่า ความรักได้เข้าสู่ระบบแลกเปลี่ยนที่ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไม่ได้นำไปสู่ความรู้สึกในด้านบวก ซึ่งระดับความเหงาในงานวิจัยชิ้นนี้นั้นสอดคล้องกับผลการวิจัย BBC Loneliness Experiment (2018) ที่ระบุว่า การอยู่คนเดียวไม่ได้แปลว่า จะเหงามากกว่าคนที่อาศัยอยู่กับคนอื่น โดยการอาศัยอยู่คนเดียวนั้นไม่เป็นปัญหาเท่ากับการใช้เวลาคนเดียว

#### 4. ความเหงาในมิติเชิงการดำรงอยู่ : ความเหงาอีกด้านหนึ่งของทุนนิยม

ความเหงาในมิติเชิงการดำรงอยู่นั้นเป็นความเหงาในมิติที่ไม่เกี่ยวข้องกับมิติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทว่า เป็นความเหงาที่เกิดมาจากการตั้งคำถามถึงการมีชีวิตอยู่หรือการใช้ชีวิตของตนเอง โดยพบการจากการวิจัยโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยพบว่า ความเหงาในมิตินี้เกิดขึ้นมาจากเงื่อนไขทางสังคมที่เป็นผลมาจากการกระทำของทุนนิยม ที่เกิดรูปแบบการผลิตและการทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งไม่ได้เกิดมาจากความปรารถนาจากบุคคลเอง ทำให้ชีวิตไม่มีทางเลือก ไม่มีอิสระ ที่ทำให้คนกลุ่มนี้ไม่สามารถเข้าถึงความหมายในชีวิตของตนเอง รวมถึงเกิดความเบื่อหน่ายในชีวิต ที่ทำให้เกิดความเหงามิติการดำรงอยู่ขึ้น โดยความเหงามิตินี้เป็นผลมาจากทุนนิยม ที่มีลักษณะ 3 เงื่อนไขย่อยได้แก่

##### 1. จิตสำนึกแห่งการผลิต

เพราะการผลิตเป็นหนทางในการอยู่รอดของแรงงาน จึงทำให้ออกเหนือจากเวลางาน เป็นช่วงเวลาที่ผู้คนรู้สึกว่าชีวิตไม่มีความหมาย และไร้คุณค่า เพราะในช่วงเวลาของการทำงานนั้นถูกทำให้เป็นช่วงเวลาการผลิตที่รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เพราะสามารถขายแรงงานแปลงออกมาเป็นรูปของเงินได้ รวมไปถึงยังรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เพราะเป็นฟันเฟืองหนึ่งในกระบวนการผลิตของสังคม

2. การทำงานตามแบบสายพานการผลิตที่ทำให้ชีวิตซ้ำซากจำเจ

ลักษณะของการทำงานในลักษณะนี้นั้นจึงเป็นลักษณะงานที่มีความซ้ำซาก และจำเจ อันทำให้คนเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย รู้สึกไม่มีเสริภาพ ไม่เปิดโอกาสให้ค้นหาความหมายของชีวิต ทว่า จำต้องทนอยู่ในสภาวะดังกล่าวที่ไม่พอใจ เพราะเป็นหนทางเดียวที่ทำให้สามารถทำเพื่อแลกเป็นเงิน และทำให้เลี้ยงชีพอยู่ได้

3. การใช้ชีวิตตามความคาดหวังของคนอื่น

ประชากรในเจนเนอเรชันวัยนั้นเป็นรุ่นลูกของประชากรรุ่นเบบี้บูม (baby boomer) ซึ่งเป็นช่วงวัยที่ต้องเผชิญกับความยากลำบากในทางเศรษฐกิจ ต้องอยู่รอดในเศรษฐกิจแบบทุนนิยม ที่สร้างเนื้อสร้างตัวให้มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ทำให้รุ่นพ่อแม่ต้องการให้บุตรหลานใช้ชีวิตอย่างสะดวกสบาย และไม่ลำบาก จึงมีลักษณะการเลี้ยงดูที่ค่อนข้างใกล้ชิด และเข้ามามีบทบาทในการตัดสินใจเรื่องต่างๆ ในชีวิต ซึ่งเมื่อบุตรหลานต้องการทำในสิ่งที่ต้องการกลับไม่สามารถกระทำได้ ซึ่งการเลี้ยงดูในลักษณะนี้เป็นมาตั้งแต่การเริ่มเข้าสู่ยุวรุ่น ที่ได้ส่งผลต่อการค้นหาตัวตนของตนเอง ที่ไม่รู้ว่าปัจจุบันตนเองชอบอะไรหรืออยากทำอะไร ซึ่งไม่เปิดโอกาสให้บุคคลนั้นๆ ได้ค้นหาความหมายของชีวิตตนเองอย่างแท้จริง

อย่างไรก็ดี การบรรเทาความเหงาในมิติเชิงการดำรงอยู่นั้นมักถูกบดบังด้วยกิจกรรมผ่านการบริหารกิจต่างๆ ที่คนเลือกทำเพื่อทดแทนความรู้สึกเหงา ว่างเปล่า และไร้ความหมายของตัวเอง ซึ่งพบว่า คนที่มีความชัดเจนในตนเอง ทั้งความต้องการ ความปรารถนา และรู้จักความหมายในชีวิตของตนเองจะมีความเหงาลักษณะนี้น้อยกว่า หรืออาจกล่าวได้ว่า มีเป้าหมายในชีวิตและใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย ซึ่งได้ส่งผลต่อแรงขับในพฤติกรรม และวิถีชีวิตที่นำไปสู่การพัฒนาศักยภาพความเป็นมนุษย์ของตนเอง

ทั้งนี้ ความเหงาในมิตินั้นมีความเป็นไปได้ว่า เกิดขึ้นในช่วงวัยที่กำลังเกิดการเปลี่ยนผ่านในการก้าวเข้าสู่สังคมทุนนิยม โดยเมื่อเปรียบเทียบกับ BBC Loneliness Experiment (2018) วิเคราะห์ว่า คนในช่วงอายุ 16-24 ปีนั้นเป็นกลุ่มคนที่เผชิญความเหงามากที่สุด เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่อัตลักษณ์กำลังเปลี่ยนแปลง เป็นช่วงที่ผู้คนกำลังค้นหาว่าตนเองเกี่ยวข้องกับคนอื่นอย่างไร และค้นหาตำแหน่งของตัวเองในสังคม ซึ่งมีเหตุผลดังกล่าวความสอดคล้องและใกล้เคียงกับความเหงาในมิติการดำรงอยู่ เพราะเป็นความเหงาที่เกี่ยวข้องกับการค้นหาตัวตนของตนเองที่ทำให้เกิดความเหงาในมิตินี้ดังกล่าวขึ้น

## 5. ความเหงามิติการดำรงอยู่มีความสัมพันธ์ต่อความเหงามิติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

จากการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกของกรณีศึกษาแล้ว ยังได้พบข้อสังเกตที่น่าสนใจว่า ความเหงามิติการดำรงอยู่ต่ำมีการแปรผันต่อความเหงามิติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กล่าวคือ บุคคลที่มีเป้าหมายในชีวิตหรือบุคคลที่ตระหนักถึงคุณค่าในชีวิตของตนเองอย่างชัดเจน หรือบุคคลที่มีความเหงามิติการดำรงอยู่ต่ำมีแนวโน้มที่จะมีระดับความเหงามิติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลน้อยลงไปด้วย ขณะเดียวกัน คนที่มีความเหงามิติการดำรงอยู่สูงก็มีแนวโน้มที่จะมีระดับความเหงามิติความสัมพันธ์สูงขึ้นไปด้วย

ความสัมพันธ์ดังกล่าวอาจมีมาจากที่ บุคคลที่มีความเหงามิติการดำรงอยู่ต่ำนั้นเป็นบุคคลที่รู้คุณค่าในชีวิตของตนเอง และใช้ชีวิตทุกวันอย่างมีความหมาย ซึ่งทำให้บุคคลนั้นใช้ชีวิตที่เต็มเต็ม ความรู้สึกที่มีคุณค่าของตนเอง ภาคภูมิใจในตัวเองได้ ซึ่งทำให้บุคคลมีความเคารพในตัวเอง มองเห็นคุณค่าในตัวเอง ซึ่งอาจส่งผลให้การมีมุมมองต่อสิ่งต่างๆ รอบตัว รวมไปถึงความสัมพันธ์กับผู้อื่น และสิ่งรอบๆ ตัวเป็นไปในทิศทางบวกมากกว่า รวมไปถึงการมีเป้าหมายในชีวิตนั้นยังเป็นการเปิดทางให้บุคคลได้มีโอกาสพาตนเองเข้าไปสู่สังคมที่ตนเองรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งได้อีกด้วย

## ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

จากการวิจัยครั้งนี้ยังมีจุดบกพร่อง และข้อจำกัดอยู่ในหลายประเด็น ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะแนวทางการศึกษาในประเด็นเรื่อง ความเหงา และการเปลี่ยนแปลงไปของเศรษฐกิจและสังคม มีรายละเอียด ดังนี้

1. เนื้อหา และผลการวิจัยของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สะท้อนภาพที่เป็นลบของสังคมทุนนิยมและความเหงา แม้ความเหงาจะมีผลที่เป็นลบต่อบุคคลที่เผชิญ เพราะเป็นความรู้สึกด้านลบของความหมายของความเหงา รวมไปถึงการนิยามความหมายของทุนนิยมที่เป็นในเชิงวิพากษ์ อย่างไรก็ตาม ความเหงานั้นไม่ได้มีแต่ด้านที่เป็นลบทั้งหมด เนื่องจากความเหงาสามารถช่วยสร้างรายได้ และขับเคลื่อนเศรษฐกิจได้ ผ่านการบริโภคต่างๆ ขณะเดียวกัน ความเหงายังได้ช่วยดึงศักยภาพในการชวนขายของมนุษย์มาใช้ให้หลุดพ้นจากสภาวะดังกล่าวได้อีกด้วย
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษามีขนาดค่อนข้างเล็ก ซึ่งหากสามารถเก็บข้อมูลที่มีกลุ่มตัวอย่างมากกว่าจะช่วยในงานวิจัยมีความน่าเชื่อถือ (Robust) มากขึ้น รวมไปถึงอาจได้เห็นเงื่อนไขทางสังคมอื่นๆ ที่เกิดขึ้นจากระบบทุนนิยมและทำให้คนในสังคมเกิดความเหงาในจิตใจขึ้น อีกทั้งการศึกษาเกี่ยวกับความเหงาในมิติการดำรงอยู่นั้นยังเป็นการศึกษาที่ไม่แพร่หลายมากนัก ซึ่งทำให้ยังไม่มีมาตรวัดที่ได้รับการยอมรับ และใช้กันอย่างแพร่หลาย ที่อาจทำให้การศึกษาจำเป็นต้องมีการพัฒนาต่อไป
3. แนวคิดของฟรอมมั้นั้นเป็นแนวคิดที่สร้างขึ้นในบริบทของประเทศตะวันตก ซึ่งการวิเคราะห์เรื่องทุนนิยม ในพื้นที่หนึ่งๆ ควรจะวิเคราะห์ภายใต้บริบทของสังคมนั้นๆ ซึ่งจะช่วยให้สามารถอธิบายปรากฏการณ์ความเหงาที่เกิดขึ้นในสังคมนั้นได้ดีมากยิ่งขึ้น โดยลักษณะของแต่ละสังคมอาจสร้างความเหงาในรูปแบบที่แตกต่างกัน หรือตัวแปรที่ส่งผลต่อความเหงามีความแตกต่างกันได้
4. แม้ความเหงาจะยังไม่ได้เป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจมากนักในประเทศไทย ทว่า ในต่างประเทศ และจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมในหลายประการทำให้เห็นว่า ประเด็นเรื่องความเหงาควรได้รับความสนใจ และศึกษามากขึ้น ท่ามกลางสถานการณ์ที่ผู้คนต่างหันไปพึ่งพาเทคโนโลยี และอุปกรณ์สื่อสารต่างๆ มากกว่าการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
5. รูปแบบของความเหงานั้นเป็นความรู้สึกส่วนบุคคล ซึ่งแต่ละบุคคลอาจมีรูปแบบที่แตกต่างไปกันไป ตามแต่สภาพแวดล้อม และบริบททางสังคมของแต่ละพื้นที่ที่อาศัยอยู่ ซึ่งหากสามารถ

เข้าใจ และเข้าถึงความเหงาที่มีรูปแบบเฉพาะของพื้นที่นั้นๆ น่าจะช่วยให้การแก้ปัญหาในภาพรวม หรือในเชิงนโยบายสามารถแก้ไขปัญหารื่องความเหงาได้ตรงประเด็นมากขึ้น

6. เนื่องจากประเด็นเรื่องความเหงากับสังคมนั้นยังเป็นประเด็นที่ไม่มีผู้ศึกษามากนัก จึงยังมีแง่มุมอื่นที่น่าสนใจในการศึกษา เช่น การบรรเทาความเหงาที่ถูกทำให้กลายเป็นสินค้า ที่ปัจจุบันนั้นมีการพัฒนาเทคโนโลยีต่างๆ เข้ามาทดแทนความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ตุ๊กตาหุ่นยนต์ที่จะเป็นเพื่อน (Sociable Robot) รวมไปถึงการเกิดขึ้นของธุรกิจต่างๆ เพื่อทดแทนความรู้สึกการขาดปฏิสัมพันธ์ของคน เช่น ธุรกิจ在美国 ที่มีธุรกิจที่เรียกว่า The People Walker ซึ่งเป็นการจ้างคนเป็นรายชั่วโมง เพื่อไปเดินเป็นเพื่อน และมีการพูดคุยกัน หรือธุรกิจในไทยที่มีการจ้างเพื่อนไปกินข้าว หรือธุรกิจในประเทศจีนที่มีการเปิดสอนหลักสูตรรวมการสร้างปฏิสัมพันธ์ในเชิงคู่สาว (Romantic Relationships) เพื่อสร้างทักษะการดึงดูดผู้หญิงของผู้ชายชาวจีน เพื่อให้เกิดการพัฒนาเป็นความสัมพันธ์ในระยะยาว ฉันทสามี และภรรยา โดยธุรกิจนี้เกิดขึ้นมาสืบเนื่องจากนโยบายลูกคนเดียวของจีน และค่านิยมในการมีลูกชายที่ทำให้ชายจีนจำนวนมากยังเป็นโสด

## บรรณานุกรม

- Amelia S. Worsley. (2018). A history of loneliness. Retrieved from <https://theconversation.com/a-history-of-loneliness-91542>
- Ami Rokach. (2018). The Effect of Gender and Culture on Loneliness: A Mini Review. *Emerging Science Journal*, 2(2), 6.
- Aphasia- An Existential Loneliness: A Study of the Loss of the World of Symbols. (2006). Co-Action Pub., 2006.
- Aristotle. (1944). Politics (H. Rackham, Trans.)Aristotle in 23 Volumes (Vol. 21). London: Harvard University Press. Retrieved from <http://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus%3Atext%3A1999.01.0058%3Abook%3D1%3Asection%3D1253a>.
- Daniel Perlman. (1987). Further Reflections on the Present State of Loneliness Research *Loneliness: Theory, Research and Applications*. Newbury Park: Sage.
- Daniel Perlman, & Letitia Anne Peplau. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. In Steve Duck & R. Gilmour (Eds.), *Personal Relationships: Personal Relationships in Disorder*. London: Academic Press.
- Existentialism. Retrieved from allaboutphilosophy website: <https://www.allaboutphilosophy.org/existentialism.htm>
- Heather Black, Taylor Holman, Jayson Nadon, Jami Otter, & Jacob Powell. (2012). *Generation Y's Psychological Traits, Entitlement, and Career Expectations*. Retrieved from <http://seanlyons.ca/wp-content/uploads/2012/01/Black-et-al-20121.pdf>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227-237.
- Hunt, E. K., & Lautzenheiser, M. (2015). *History of economic thought : a critical perspective*: London : Routledge, 2015. 3rd ed.
- Jo Cox Commission on Loneliness. (2017). Young or old, loneliness does not discriminate. Retrieved from



[https://www.jocoxloneliness.org/pdf/a\\_call\\_to\\_action.pdf](https://www.jocoxloneliness.org/pdf/a_call_to_action.pdf)

John T. Cacioppo, & William Patrick. (2008). *Loneliness : Human Nature and the Need for Social Connection*. New York: W. W. Norton & Company.

John T. Cacioppo, L. C. H. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 10.

Kazanjian, C., & Choi, S.-J. (2013). Encountering the displaced child : Applying Clark Moustakas' concept of existential loneliness to displaced youth. *Journal of Global Responsibility*(2), 157.

Larsson, H., Rämgård, M., & Bolmsjö, I. (2017). Older persons' existential loneliness, as interpreted by their significant others - an interview study. *BMC Geriatrics*, 17(1), 138.

Luhmann, M., & Hawkey, L. (2016). *Age Differences in Loneliness From Late Adolescence to Oldest Old Age* (Vol. 50).

Mayers, A. M., Siek-Toon, K., & Svartberg, M. (2002). The Existential Loneliness Questionnaire: Background, Development, and Preliminary Findings. *Journal of Clinical Psychology*, 58(9), 1183.

McPherson, M., Smith-Lovin, L., & Brashears, M. E. (2006). Social Isolation in America: Changes in Core Discussion Networks over Two Decades. *American Sociological Review*, 71(3), 353-375.

Michael Schreiner. (2014). Existential Loneliness. Retrieved from <https://evolutioncounseling.com/existential-loneliness/>

Pamela Qualter, C. V., & Manuela Barreto. (2018). *BBC Loneliness Experiment*. Retrieved from <http://www.bbc.co.uk/programmes/articles/2yzhfv4DvqVp5nZyxBD8G23/who-feels-lonely-the-results-of-the-world-s-largest-loneliness-study>

Pascal Vrticka. (2013). Evolution of the 'Social Brain' in Humans: What Are the Benefits and Costs of Belonging to a Social Species? Retrieved from [https://www.huffingtonpost.com/pascal-vrticka/human-social-development\\_b\\_3921942.html](https://www.huffingtonpost.com/pascal-vrticka/human-social-development_b_3921942.html)

Paul Tillich. (1956). The Eternal Now Quotes. Retrieved from

<https://www.goodreads.com/work/quotes/1170346-the-eternal-now>

- Pieters, R. (2013). *Bidirectional Dynamics of Materialism and Loneliness: Not Just a Vicious Cycle* (Vol. 40).
- Raheel Mushtaq, Sheikh Shoib, Tabindah Shah, & Sahil Mushtaq. (2014). Relationship Between Loneliness, Psychiatric Disorders and Physical Health ? A Review on the Psychological Aspects of Loneliness. *Journal of Clinical & Diagnostic Research*, 8(9).
- Ratawon Chaisilwattana, & Prattana Punnakitikashem. (2017). Thai Culture And Its Effects On Organizational Engagement In Thai Privately Held Companies *UTCC International Journal of Business and Economics*, 9(2), 20.
- Raymond F. Paloutian, & Aris S. Janigian. (1987). Further Reflections on the Present State of Loneliness Research *Loneliness: Theory, Research and Applications*. Newbury Park: Sage.
- Rickert, J. (1986). The Fromm-Marcuse Debate Revisited. *Theory and Society*, 15(3), 351-400.
- Robert S. Weiss. (1987). Reflections on the Present State of Loneliness Research *Loneliness: Theory, Research and Applications*. Newbury Park: Sage.
- Rokach, A., Orzeck, T., Cripps, J., Lackovic-Grgin, K., & Penezic, Z. (2001). The Effects of Culture on the Meaning of Loneliness. *Social Indicators Research*, 53(1), 17-31.
- Russell, D. (1996). *UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure* (Vol. 66).
- Sherry Turkle. (2012). Connected, but alone? [Video Clip]: TED.
- Sundström, M., Edberg, A.-K., Rämgård, M., & Blomqvist, K. (2018). Encountering existential loneliness among older people: perspectives of health care professionals. *International Journal Of Qualitative Studies On Health And Well-Being*, 13(1).
- The Economist Asia (Producer). (2018). How relevant is Karl Marx today, 200 years after his birth? [Motion Graphic] Retrieved from <https://www.facebook.com/EconomistAsia/videos/1667826626657544/>
- Tim Urban. (2013). Why Generation Y Yuppies Are Unhappy. Retrieved from wait but why website: <https://waitbutwhy.com/2013/09/why-generation-y-yuppies-are->

unhappy.html

Tomšik, R. (2015). *Relationship Of Loneliness And Meaning Of Life Among Adolescents*.

Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., Ronzi, S., & Hanratty, B. (2016). Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Heart*, 102(13).

เทพพิทักษ์ มณีพงษ์. (2560). Existential Crisis : เมื่อความอ้างว้างนำไปสู่การตั้งคำถามถึงการมีอยู่ของชีวิต. เข้าถึงจาก, The101.world website: <https://www.the101.world/existential-crisis/>

เวทีวิจัยมนุษยศาสตร์ไทย 'อยู่ด้วยกัน : โลก เทคโนโลยี ความเหลื่อมล้ำ และความเป็นอื่น'. (2560, 7 กันยายน 2560). ประชาไท. เข้าถึงจาก, <https://prachatai.com/journal/2018/09/78605>

ไสว บุญมา. (2551, 17 เมษายน พ.ศ. 2551). ทุนนิยมสามัญ ... แน่หรือ ? ประชาชาติธุรกิจ.

กาญจนา แก้วเทพ, & สมสุข หินวิมาน. (2017). สายธารแห่งนักคิดทฤษฎีเศรษฐศาสตร์การเมืองกับสื่อสารศึกษา: มหาสารคาม : อินทนิล, 2560. พิมพ์ครั้งที่ 3.

กาญจนา ตั้งชลทิพย์. (2550). กรุงเทพมหานคร: เมืองโตเดี่ยวตลอดกาลของประเทศไทย, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. เข้าถึงจาก, <http://www.ipsr.mahidol.ac.th/ipsr/annualconference/conferenceiii/Articles/Article02.htm>

การศึกษาและวิจัยด้วยวิธีปรากฏการณ์วิทยา. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

ทิพย์ภา หวนสุริยา. (2560). ปณิธานปีใหม่ แรงจูงใจที่เหนือกว่าตัวตน. เข้าถึงจาก, <https://goo.gl/GxeVYm>

ธรรมชัย ทองอร่าม. (2560, 23 - 25 พฤศจิกายน พ.ศ. 2560). ประชากรไทย GenY ใหญ่สุด พฤติกรรมสร้างโอกาส-ความเสี่ยง (1). ฐานเศรษฐกิจ. เข้าถึงจาก, <http://www.thansettakij.com/content/234315>

นวิกุลม. (2560, 9 กุมภาพันธ์ 2560). “อีริค ฟรอมม์” : หนีไปจากเสรีภาพ (1). มติชนสุดสัปดาห์. เข้าถึงจาก, [https://www.matichonweekly.com/column/article\\_24155](https://www.matichonweekly.com/column/article_24155)

บทวิเคราะห์ 'ความกลัวในสังคมไทย' ด้วยทฤษฎีจิตวิทยา จิตวิเคราะห์ และสังคมวิทยา มาร์กซิสม์. คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.

ปรีชา เปี่ยมพงศ์สานต์. (2538). เศรษฐศาสตร์การเมือง : โลกทัศน์กับการวิเคราะห์ระบบและการเปลี่ยนแปลง: กรุงเทพฯ : คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาฯ. พิมพ์ครั้งที่ 1.

ปีย์ เชษฐโชติศักดิ์. (2561). เหตุเกิดจากความเหงา : *Theory of Loneliness*. กรุงเทพมหานคร: บันลือ

พับลิเคชันส์.

วสันต์ ลิ้มปี่เฉลิม. (2552). สู่ทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตน. [กรุงเทพฯ]: วิทยาลัยสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สยามภู ชูเลิศ. (2553). ประสบการณ์ความเข้มแข็งอดทนที่ผ่านการบ่มเพาะของนักเรียนเตรียมทหาร ตำแหน่งนักเรียนบังคับบัญชา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2555). สัมมะโนประชากรและเคหะ พ.ศ. 2553. เข้าถึงจาก, กรุงเทพมหานคร:

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2559a). โครงการภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน. เข้าถึงจาก,

[https://www.m-society.go.th/article\\_attach/19086/20605.pdf](https://www.m-society.go.th/article_attach/19086/20605.pdf)

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2559b). การสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน พ.ศ. 2558

กรุงเทพมหานคร นนทบุรี ปทุมธานี และสมุทรปราการ. เข้าถึงจาก, <https://goo.gl/iKniZt>

สำนักยุทธศาสตร์และประเมินผล. (2560). สถิติ 2559 กรุงเทพมหานคร. เข้าถึงจาก,

[http://203.155.220.230/m.info/bkkstat/stat\\_2559\\_thai.pdf](http://203.155.220.230/m.info/bkkstat/stat_2559_thai.pdf)

อีริค ฟรอมม์. (2535). รัก : ศิลปะที่แท้จริง (กาญจนา แก้วเทพ, Trans.): สำนักพิมพ์ ณ ฌาน.

อีริค ฟรอมม์ และสมบัติ พิศสะอาด. (2530). หนีไปจากเสรีภาพ : รากฐานทางจิตวิทยาของระบบเผด็จ

การ = *Escape from freedom*: กรุงเทพฯ : มุลนิธิโกลด์คิมทอง, 2530. พิมพ์ครั้งที่ 1.





ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**

## UCLA LONELINESS SCALE VERSION 3

## มาตรวัดระดับความเหงา UCLA เวอร์ชัน 3

คำชี้แจง: ให้ระบุว่าสถานการณ์ในข้อความต่อไปนี้เกิดขึ้นกับคุณบ่อยแค่ไหน

สถานการณ์	ไม่เคย	นานๆ ครั้ง / ไม่บ่อย	บางครั้ง	บ่อยๆ
คุณรู้สึกว่าคุณมีความคิดเห็น ความรู้สึก หรือความสนใจ “สอดคล้อง” กับคนรอบข้างคุณบ่อยแค่ไหน				
คุณรู้สึกว่าคุณไม่มีเพื่อนบ่อยแค่ไหน				
คุณรู้สึกว่าคุณไม่มีคนที่ขอความช่วยเหลือได้บ่อยแค่ไหน				
คุณรู้สึกเหมือนอยู่ตัวคนเดียวบ่อยแค่ไหน				
คุณรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อนบ่อยแค่ไหน				
คุณรู้สึกว่าคุณมีอะไรที่เหมือนๆ กับคนรอบตัวคุณมากบ่อยแค่ไหน				
คุณรู้สึกว่า你不สนิทสนมกับใครเลยบ่อยแค่ไหน				
คุณรู้สึกว่าคนรอบข้างคุณมีความสนใจและความคิดแตกต่างจากคุณบ่อยแค่ไหน				
คุณรู้สึกว่า你能เข้ากับคนอื่นได้ดี และมีมนุษยสัมพันธ์ดีบ่อยแค่ไหน				
คุณรู้สึกว่าคุณใกล้ชิดสนิทสนมกับคนอื่นบ่อยแค่ไหน				
คุณรู้สึกว่าคุณถูกทิ้ง ไม่เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มบ่อยแค่ไหน				
คุณรู้สึกว่าความสัมพันธ์ของคุณกับผู้อื่นไม่มี ความหมายบ่อยแค่ไหน				
คุณรู้สึกว่าไม่มีใครที่รู้จักคุณจริงๆ บ่อยแค่ไหน				
คุณรู้สึกว่าคุณห่างเหินจากผู้อื่นบ่อยแค่ไหน				
คุณรู้สึกว่า你能สามารถหาเพื่อนได้เมื่อคุณต้องการ				

บ่อยแค่ไหน				
คุณรู้สึกว่าคุณมีคนที่เข้าใจคุณจริงๆ บ่อยแค่ไหน				
คุณรู้สึกขี้อายบ่อยแค่ไหน				
คุณรู้สึกว่ามีคนอยู่รอบตัวคุณ แต่พวกเขาไม่ได้อยู่กับคุณบ่อยแค่ไหน				
คุณรู้สึกว่ามีคนที่คุณสามารถคุยด้วยได้บ่อยแค่ไหน				
คุณรู้สึกว่ามีคนที่คุณสามารถขอความช่วยเหลือได้บ่อยแค่ไหน				



## สรุปข้อมูลจากการสัมภาษณ์กรณีศึกษา จำนวน 10 ตัวอย่าง

สำหรับแต่ละตัวอย่างมีภูมิหลัง และรายละเอียดโดยสรุป ณ ช่วงเวลาที่สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง มีรายละเอียดดังนี้

### ตัวอย่างที่ 1

ผู้หญิง อาศัยและทำงานอยู่ในกรุงเทพมหานคร แต่มีถิ่นกำเนิดอยู่ในต่างจังหวัด ปัจจุบันครอบครัวบ้านเกิดของตนเองยังคงอาศัยอยู่ในต่างจังหวัด ทั้งนี้สูญเสียบิดา มารดาตั้งแต่วัยเด็ก สถานะสมรส โดยมีลูกสาว 1 คน และลูกชาย 1 คน ทว่า ความสัมพันธ์ในชีวิตคู่ยังไม่ดีนัก โดยในแยกกันอยู่อาศัยกับสามี ทว่า ยังไม่ได้หย่าร้างกัน โดยลูกทั้งสองคนนั้นยังอาศัยอยู่กับตนเอง จึงเป็นบุคคลที่มีหน้าที่หลักในการเลี้ยงดูลูก ตั้งแต่การจัดเตรียมอาหาร งานบ้าน การสั่งสอนลูก โดยคาดหวังจะให้ลูกจะต้องเป็นคนดีของสังคม และดูแลตนเองได้เมื่อโตขึ้น ส่วนของสามีจะเน้นในเรื่องการดูแลสภาพคล่องทางการเงินเป็นหลัก

ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นคนที่ไม่มีเพื่อนสนิท และกลุ่มเพื่อนค่อนข้างมาก และมีการสนับสนุนทางสังคมที่ดี แม้ว่าจะไม่ได้พบกันเป็นเวลานาน ทว่า ยังติดต่อกันอยู่เสมอ ส่วนนิสัยส่วนตัว ลักษณะนิสัยเป็นกันเอง ค่อนข้างมีมนุษยสัมพันธ์ดี ปรับตัวง่าย มีความเข้มแข็ง และตรงไปตรงมา ซึ่งสัมพันธ์กับระดับคะแนนความเหงาจาก UCLA Loneliness Scale Version 3 อยู่ที่ 30 คะแนน ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

สำหรับการทำงาน ทำงานอยู่บริษัทเอกชนของไทยขนาดใหญ่ มีตำแหน่งระดับค่อนข้างสูง ทว่า เป็นคนที่ไม่ชอบการทำงานหนัก ไม่ชอบการทำงานที่เครียด และไม่ได้สนิทสนมกับเพื่อนร่วมงานมากนัก นอกเวลาส่วนมากจะใช้ไปกับการเลี้ยงดูลูก และทำงานบ้าน รวมไปถึงทำกิจกรรมยามว่างที่มีความสนใจส่วนตัว คือ การติดตามศิลปินเกาหลี

### ตัวอย่างที่ 2

ผู้ชาย อาศัยและทำงานอยู่ในจังหวัดสมุทรปราการ ปัจจุบัน สถานะโสด และยังไม่เคยมีเพื่อนสาวคนสนิท อาศัยอยู่บ้านหลังเดียวกับบิดา และมารดา มีพี่ชาย 1 คน ซึ่งสมรสแล้ว ครอบครัวมีธุรกิจส่วนตัว 2 ธุรกิจ มีทุนทางสังคมที่ดีมาก โดยจบจากโรงเรียน และมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงของประเทศ

นิสัยส่วนตัวเป็นคนค่อนข้างมีลักษณะที่มีโลกส่วนตัวสูง ไม่นิยมเปิดเผยเรื่องส่วนตัวมากนัก และมีเพื่อนสนิทจำนวนไม่มาก โดยเพื่อนสนิทนั้นเป็นเพื่อนระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งปัจจุบันทำงานที่ต่างประเทศ แต่เป็นคนที่มีเพื่อนหลากหลายกลุ่ม ทั้งเพื่อนในสมัยมัธยม มหาวิทยาลัย และเพื่อนที่



ทำงาน ซึ่งพบปะกันเป็นประจำเกือบทุกสัปดาห์ ซึ่งวิถีชีวิตนั้นไม่สอดคล้องกับระดับคะแนนความเหงา จาก UCLA Loneliness Scale Version 3 อยู่ที่ 40 คะแนน ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

สำหรับการทำงาน ทำงานเป็นพนักงานบริษัทเอกชนข้ามชาติขนาดใหญ่ ไม่พอใจ และไม่มีความสุขกับสภาพการทำงานที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เนื่องจากเป็นรูปแบบการใช้ชีวิตแบบเดิมๆ ที่มีเวลา การเข้างานและทำงานที่ชัดเจน จึงใช้เวลาหลังจากเลิกงานในการออกกำลังกายเพื่อสร้างความรู้สึก เพื่อทดแทนความมีคุณค่าให้กับตัวเองแทนการทำงานที่รู้สึกน่าเบื่อ ชอบการสร้างสรรคในกลุ่มเพื่อน มากกว่าทำกิจกรรมคนเดียว ทว่า เป็นคนไม่มีกิจกรรมยามว่างที่สนใจเป็นพิเศษ ยังไม่รู้ว่าตนเองมีความชื่นชอบอะไร วางแผนที่จะทำธุรกิจของตัวเองในอนาคต แต่ยังไม่ได้เริ่มต้นทำ และยังไม่ชัดเจนว่าจะทำธุรกิจอะไร

### ตัวอย่างที่ 3

ผู้หญิง อาศัยและทำงานอยู่ในกรุงเทพมหานคร ถิ่นกำเนิดอยู่จังหวัดเชียงราย โดยพ่อและแม่ยังอยู่ที่บ้านเกิด มีเพียงตัวอย่าง และน้องชายของตัวเองที่เข้ามาอาศัยอยู่ในกรุงเทพฯ โดยตลอดระยะเวลาที่เรียนระดับมัธยมศึกษาที่อยู่ห่างจากครอบครัว ก่อนจะย้ายเข้ามาเรียนในกรุงเทพมหานคร ในระดับอุดมศึกษา และทำงานในกรุงเทพมหานครจนถึงปัจจุบัน ซึ่งทำให้ไม่สนิทกับบุคคลในครอบครัว ภายหลังจากที่เรียนจบได้ไปเรียน และทำงานที่ต่างประเทศเป็นเวลาประมาณ 2 ปีครึ่ง ก่อนจะกลับมาทำงานที่ประเทศไทย

สถานะโสด และยังไม่มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น บุคลิกทางด้านความสัมพันธ์นั้นเป็นคนที่ยึดมั่น พุดน้อย ไม่มั่นใจในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีเพื่อนสนิทจำนวนไม่มาก ซึ่งเพื่อนสนิทนั้นอาศัยอยู่ที่ต่างจังหวัด ที่ไม่ได้ติดต่อกันบ่อย เว้นแต่จะมีเรื่องที่สำคัญจริงๆ เป็นบุคคลที่รู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองไม่สำคัญกับบุคคลอื่นๆ รอบตัว ไม่กล้าสำคัญตนเองกับกลุ่มเพื่อน สนิทกับผู้ที่ยาก มีแนวคิดที่ค่อนข้างกลัวความผิดหวัง และความผิดพลาดในความสัมพันธ์ วิถีชีวิตดังกล่าวสอดคล้องกับระดับคะแนนความเหงาจาก UCLA Loneliness Scale Version 3 อยู่ที่ 61 คะแนน หรืออยู่ในระดับสูงมาก และสูงที่สุดของตัวอย่างที่เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพมาทั้งหมด

สำหรับการทำงาน ทำงานอยู่ในธุรกิจขนาดเล็กมาก ทำงานใกล้ชิดกับเจ้าของธุรกิจโดยตรง ทั้งนี้ ตัวอย่างที่ 3 มีรูปแบบการใช้ชีวิตที่ค่อนข้างชัดเจนในแต่ละวัน มีวันหยุดไม่ตรงกับกลุ่มเพื่อน ซึ่งใช้เวลาวันหยุดนั้นจัดการงานบ้านในบ้าน มีลักษณะนิสัยส่วนตัวที่ค่อนข้างเอื่อยเฉื่อย ไม่กล้าได้กล้าเสียมากนัก ไม่ได้มีความสนใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง (Passion) ที่ชัดเจน เมื่อสนใจในเรื่องใดๆ จะเป็นการสนใจแบบผิวเผิน

#### ตัวอย่างที่ 4

ผู้หญิง อาศัยอยู่ใน จ.สมุทรปราการ ทำงานในกรุงเทพมหานคร อาศัยอยู่กับมารดา และพี่สาว 2 คน ซึ่งมีความสนิทสนมกับคนในครอบครัวมาก สถานะโสด และยังไม่มีเพื่อนชายคนสนิท มีทุนทางสังคมที่ดีมาก โดยจบจากโรงเรียน และมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงของประเทศ มีเพื่อนสนิทจำนวนหนึ่ง ทั้งเพื่อนในระดับมัธยม และมหาวิทยาลัย มีเพื่อนหลากหลายกลุ่ม ทว่า เป็นคนไม่เปิดเผยตนเองหรือมีมนุษยสัมพันธ์มากนักกับคนที่ไม่สนิท และไม่ได้พบปะเพื่อนบ่อยนัก เนื่องจากการทำงาน และการศึกษาในระดับปริญญาโทที่ทำให้มีเวลาวางน้อย

ลักษณะนิสัยส่วนตัวเป็นคนมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเองสูงมาก และค่อนข้างมีโลกส่วนตัวสูงในระดับหนึ่ง โดยระดับคะแนนความเหงาจาก UCLA Loneliness Scale Version 3 อยู่ที่ 47 คะแนน หรืออยู่ในระดับสูง

สำหรับการทำงาน ทำงานเป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ ซึ่งมีวัฒนธรรมองค์กรที่เข้มแข็งมาก มีลักษณะการทำงานที่มีลักษณะเป็นงานประจำวัน (Routine) มีหน้าที่ของงานที่ได้รับผิดชอบชัดเจน ซึ่งรู้สึกได้ว่า ในช่วงแรกของการทำงานรู้สึกว่า ตัวเองไร้คุณค่า ก่อนที่ต่อมาจะได้รับมอบหมายงานมีส่วนการรับผิดชอบของตนเองจึงรู้สึกดีกับงานมากขึ้น แต่ไม่คิดว่าจะเติบโตได้มากนักในองค์กรนี้ เนื่องจากรู้สึกว่าเป็นองค์การที่มีระบบอุปถัมภ์ชัดเจน รวมไปถึงกำลังเผชิญกับความคิดเห็นในเรื่องงานกับหัวหน้างานที่ไม่สามารถเห็นไปในทิศทางเดียวกัน และมีความสัมพันธ์ที่ผิวเผินกับเพื่อนร่วมงาน

สำหรับสิ่งที่ชอบนั้น ตัวอย่างที่ 4 เป็นคนที่รู้ว่าสิ่งที่ตัวเองชอบจริงๆ คืออะไร ทว่า เป็นคนที่สามารถทำงานได้ทุกรูปแบบ หากเป็นงานได้รับมอบหมาย สำหรับกิจกรรมยามว่างนั้นชอบอ่านนิยาย ซอฟต์แวร์สินค้าเครื่องแต่งกาย และเครื่องสำอาง เพราะเป็นคนรักสวยรักงาม

#### ตัวอย่างที่ 5

ผู้ชาย อาศัยและทำงานอยู่ในกรุงเทพมหานคร ปัจจุบันอาศัยอยู่คนเดียว เนื่องจากถิ่นกำเนิดอยู่ที่ จ.นครศรีธรรมราช โดยที่บิดาและมารดาอยู่ จ.นครศรีธรรมราช มีเพื่อนชายคนสนิท ซึ่งทำงานอยู่ต่างจังหวัด ที่จะพบกันทุกๆ สัปดาห์ และความสัมพันธ์ระหว่างกันเป็นไปในทิศทางที่ดี

ตัวอย่างที่ 5 ชอบนัดหมายกับเพื่อนออกไปสังสรรค์เป็นประจำ มีเพื่อนสนิทอยู่ 3-4 คน ทว่าไม่ได้เป็นคนเปิดเผยตัวเองทุกด้านให้กับเพื่อน และคิดว่าไม่มีคนที่รู้จักทุกด้านของตนเองจริงๆ ซึ่งหมายรวมไปถึงบิดาและมารดา โดยระดับคะแนนความเหงาจาก UCLA Loneliness Scale Version 3 อยู่ที่ 48 คะแนน หรืออยู่ในระดับสูง

สำหรับการทำงาน ทำงานอยู่ในหน่วยงานราชการ ซึ่งมีวัฒนธรรมหน่วยงานที่เป็นลำดับชั้นอย่างชัดเจน สภาพแวดล้อมในการทำงานค่อนข้างยืดหยุ่น มีอิสระในระดับหนึ่ง มีความพึงพอใจในงานที่ทำอยู่ เนื่องจากรู้สึกว่าเป็นงานที่ทำและมีความสุข สามารถช่วยเหลือประชาชน อีกทั้งการรับ

ราชการยังตอบใจหทัยชีวิตในหลายๆ ด้าน ทั้งความพึงพอใจของครอบครัว ชื่อเสียง เงินทอง เกียรติยศ ทว่า ปัจจุบัน สภาพแวดล้อมของเพื่อนร่วมงานนั้นหลากหลาย และมีความสนใจที่แตกต่างจากตนเองค่อนข้างมาก

สำหรับนิสัยส่วนตัว ค่อนข้างรักสนุก ชอบการสังสรรค์ ชอบแสงสี ปรับตัวง่าย มีความมุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานมาก และไม่คิดอยากจะออกจากภาคราชการที่ทำงานอยู่

#### ตัวอย่างที่ 6

ผู้ชาย อาศัยอยู่รอบนอกของกรุงเทพมหานคร เป็นลูกคนเดียวของครอบครัว แต่เกิดและเติบโตที่ จ.ปทุมธานี ก่อนที่ปัจจุบันจะย้ายออกมาอยู่กับเพื่อนชายคนสนิท และแม่ของเพื่อนชายคนสนิท โดยที่แม่ของเพื่อนชายคนสนิทเป็นผู้ดูแลงานในบ้านทั้งหมด ชีวิตในตอนที่เด็กถูกเลี้ยงดูมาอย่างที่พอกับแม่ค่อนข้างตามใจ ในวัยเด็กมักใช้เงินซื้อความสุขเข้ามาทดแทนความสัมพันธ์ที่ขาดหาย โดยบิดาทำงานรับจ้างอิสระ ส่วนมารดาเป็นแม่ค้า โดยที่บ้านมีธุรกิจห้องพักรถยนต์ให้เช่าที่ จ.ปทุมธานี

ปัจจุบัน มีเพื่อนสนิทจากสมัยเรียน 2 คน ทว่า ไม่ได้พบปะกันมาเป็นระยะเวลาหนึ่ง และไม่ได้ติดต่อกันมาช่วงใหญ่ แต่ยังรู้สึกว่าเป็นบุคคลที่สามารถพูดคุยได้ เมื่อเผชิญกับปัญหา ส่วนตัวเป็นคนมีอารมณ์อ่อนไหวมากเมื่อพบกับความผิดหวัง มีความคาดหวังในความสัมพันธ์ และคาดหวังในตัวบุคคลอื่นสูง รวมทั้งมักประสบปัญหาทางด้านความสัมพันธ์บ่อยครั้งจากการทำงานประจำ จึงเลือกออกมาจ้างอิสระ โดยระดับคะแนนความเหงาจาก UCLA Loneliness Scale Version 3 ของตัวอย่างที่ 6 อยู่ที่ 38 คะแนน หรืออยู่ในระดับปานกลาง

สำหรับการทำงานนั้น รับจ้างอิสระรับใส่มาสกอต ซึ่งเจ้าตัวมีความสุขและพึงพอใจกับงานที่ทำมาก และได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวด้วย เป้าหมายในอนาคตคือ การเปิดโรงเรียนการสอนใส่มาสกอต มีเพียงการติดต่อประสานงานกับนายจ้างที่ไม่เข้าใจเนื้อหาของงานที่ทำเท่านั้น ที่ตัวอย่างที่ 6 รู้สึกว่าเป็นข้อบกพร่องงานนี้

ด้วยลักษณะของงานนั้นเป็นลักษณะงานที่รับงานเพียงคนเดียว แม้จะมีกลุ่มเพื่อนที่ประกอบอาชีพเดียวกัน ทว่า ไม่สนิทสนมกัน โดยเห็นว่ากลุ่มเพื่อนที่ทำงานในสายอาชีพเดียวกันนั้นไม่ให้ความสำคัญ ส่วนเรื่องเวลา และการทำงานจะไม่แน่นอน ซึ่งส่งผลให้บางครั้ง ช่วงวันหยุดจะไม่ตรงกับบุคคลอื่น รวมไปถึงเพื่อนชายคนสนิทของตนเอง ซึ่งในวันที่ตัวอย่างที่ 6 ไม่มีงานจะใช้เวลาพักผ่อนให้เต็มที่

#### ตัวอย่างที่ 7

ผู้หญิง อาศัยและทำงานในกรุงเทพมหานคร มีน้องชาย 1 คน ยังอาศัยอยู่กับครอบครัว ที่มีบิดา มารดา และน้องชาย สถานะโสด และไม่มีเพื่อนชายคนสนิท และไม่ได้คาดหวังว่าจะต้องมี

เติบโตมาในครอบครัวคนจีน ที่บ้านมีธุรกิจค้าขายสังคัมภัณฑ์ทำบุญ จึงมีลักษณะเป็นคนที่ขยันขันแข็ง มีความมั่นใจในตัวเองสูง และจริงจังกับชีวิต เป็นคนที่มีเพื่อนสนิทเยอะ และรู้สึกว่าตนเองมีการสนับสนุนทางสังคมที่ดีมาก ทั้งจากครอบครัว และเพื่อนฝูง โดยระดับคะแนนความเหงาจาก UCLA Loneliness Scale Version 3 ของตัวอย่างที่ 6 อยู่ที่ 38 คะแนน หรืออยู่ในระดับปานกลาง

สำหรับการทำงาน รับจ้างอิสระหน้าที่ประสานงาน ซึ่งก่อนหน้านี้เคยทำงานประจำในบริษัทเอกชนข้ามชาติ ที่มีการทำงานค่อนข้างหนัก แม้ในกระทั่งวันหยุดที่ไม่สามารถจัดการชีวิตตัวเองได้ จึงเป็นจุดเปลี่ยนที่ตัดสินใจออกจากงานประจำที่เคยทำอยู่ ซึ่งทำให้ชีวิตที่สามารถจัดการตัวเองได้ โดยได้จัดสรรเวลาในการทำงาน และการพักผ่อนให้สมดุล หรือมีสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานที่ดี ที่ทำให้การใช้ชีวิตนั้นมีความสุข ขณะนี้ มีเป้าหมายที่สำคัญในชีวิต คือเตรียมตัวที่จะเปิดธุรกิจของตัวเอง

#### ตัวอย่างที่ 8

ผู้ชาย อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร แต่เกิดที่สมุทรปราการ ปัจจุบันย้ายมาอยู่คอนโดมิเนียมกับน้องสาว ซึ่งสนิทสนมกับน้องสาวมาก ทว่า ไม่สนิทและมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีนักกับบิดาและมารดา เนื่องจาก ถูกเลี้ยงดูอย่างเข้มงวดมาก จากการที่ครอบครัวมีเชื้อสายจีน ทว่า พยายามกลับไปเจอบิดา และมารดาทุกสัปดาห์ เพื่อรับประทานอาหารร่วมกัน สถานะโสด และยังไม่มียุติเพื่อนสาวคนสนิท

นิสัยส่วนตัว คือ มีความมั่นใจในตัวเองสูงมาก มีความเป็นตัวของตัวเอง เป็นคนที่มีความจริงจังกับชีวิตของตนเองมาก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องหน้าที่การงาน หรืองานอดิเรก ในขณะที่ เรื่องความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนนั้นเป็นคนที่มีเพื่อนสนิทไม่เยอะ แต่มีเพื่อนสนิทที่ทำงานร่วมกัน และอยู่ในสายงานเดียวกัน และพบปะกันเป็นประจำ ซึ่งสอดคล้องกับระดับคะแนนความเหงาจาก UCLA Loneliness Scale Version 3 อยู่ที่ 33 คะแนน หรืออยู่ในระดับปานกลาง

สำหรับการทำงานนั้น เป็นสถาปนิกอิสระ ที่รับออกแบบการก่อสร้าง โดยสาเหตุที่ทำงานอิสระ เนื่องจากต้องการเรียนในระดับปริญญาโท เพื่อนำไปเติบโตในหน้าที่การงานในอนาคตต่อไป และเพื่อพัฒนาตนเอง เป็นคนที่ค่อนข้างจริงจังกับงาน และมีมุมมองต่องานในทิศทางที่ดี เนื่องจากเห็นว่า การได้ทำงานในบริษัทนั้นได้ทำงานเนื้องานที่หลากหลายมากกว่า ได้ประสบการณ์ที่หลากหลายมากกว่า และการได้พบคนหลากหลาย

#### ตัวอย่างที่ 9

ผู้หญิง อาศัย และทำงานอยู่ในกรุงเทพมหานคร มีภูมิลำเนาอยู่ที่ จ.สงขลา ซึ่งจะกลับบ้านเกิดประมาณปีละ 1-2 ครั้ง แต่มีการติดต่อกับครอบครัวตลอด สถานะสมรสแล้ว แต่ยังไม่มียุติ และไม่มีแผนจะไม่มีบุตร เลี้ยงสุนัข 1 ตัว โดยความสัมพันธ์ทางสังคมนั้นออกไปพบปะเพื่อนบ้าง แต่ไม่ใช่

คนที่มีเพื่อนกลุ่มใหญ่ และไม่ชอบอยู่กับกลุ่มคนที่ตนเองไม่สนิทสนม ค่อนข้างติดบ้าน และใช้เวลาส่วนใหญ่กับสามี โดยระดับคะแนนความเหงาจาก UCLA Loneliness Scale Version 3 อยู่ที่ 35 คะแนน หรืออยู่ในระดับปานกลาง

สำหรับการทำงานนั้นรับจ้างอิสระ โดยรับจ้างงานภาพเสมือนจริงเคลื่อนไหว (Animation) โดยจะรับงานผ่านสามี ที่จะเป็นผู้รับงานดังกล่าวมาให้ ก่อนหน้านั้นเคยทำงานประจำมาก่อน ทว่า รู้สึกไม่มีความสุข เนื่องจากการทำงานที่หนักทำให้เกิดการเจ็บป่วยทางร่างกาย รวมทั้งสภาพแวดล้อมการทำงานและคนที่ทำให้ไม่มีความสุข ทำให้วิถีชีวิตในปัจจุบันนั้นมีความยืดหยุ่นกว่า โดยมีความสมดุลระหว่างการทำงาน และการใช้ชีวิต โดยขณะนี้ มีแผนที่จะเปิดฟาร์มสุนัข เพราะว่า รักสุนัข และสุนัขเป็นความสุขในชีวิต ประกอบกับเห็นว่า ฟาร์มสุนัขสายพันธุ์ที่อยากเปิดนั้นเป็นสายพันธุ์ที่เจ้าตัวยากพัฒนาให้ดีขึ้น อีกทั้งยังสร้างความสัมพันธ์จากกลุ่มผู้เลี้ยงสุนัขด้วย

#### ตัวอย่างที่ 10

ผู้ชาย สมรสแล้ว แต่ยังไม่มียุติ และไม่มีแผนที่จะมียุติ เนื่องจากรักชีวิตที่มีอิสระ และไม่อยากให้ลูกเติบโตขึ้นมาภายใต้สังคมปัจจุบันที่แข่งขันกันสูง เลี้ยงสุนัข 1 ตัว แต่ไม่ได้ผูกพันกับสุนัขมากนัก มีเพื่อนสนิท 2 คน โดยที่นิสัยส่วนตัวนั้นเหมือนจะเป็นคนที่ไม่จริงจังกับชีวิต แต่จริงๆ แล้วเป็นคนที่คิดมาก และละเอียดอ่อนกับความคิด ความรู้สึก ชอบแก้ไขปัญหาด้วยตัวเองก่อนพึ่งพาคนอื่น โดยระดับคะแนนความเหงาจาก UCLA Loneliness Scale Version 3 อยู่ที่ 50 คะแนน หรืออยู่ในระดับสูง

สำหรับการทำงาน รับจ้างอิสระที่เกี่ยวข้องกับการผลิตภาพยนตร์โฆษณา ที่เลือกรับงานอิสระเนื่องจากรู้สึกที่กำหนดและควบคุมชีวิตได้มากกว่า แต่แม้จะทำอาชีพอิสระ แต่มีวิถีชีวิตที่มีระเบียบแบบแผน โดยตื่นมาทำงานในตอนเช้าเหมือนกับพนักงานประจำ เนื่องจากไม่อยากจะกระทบกับการซ้อมวิ่ง ซึ่งการวิ่งเป็นกิจกรรมที่ชอบ เนื่องจากรู้สึกว่าได้ปลดปล่อย บำบัด และได้อยู่กับตัวเอง และค่อนข้างมีความจริงจังกับกิจกรรมการวิ่งอย่างมาก โดยพยายามจัดสรรเวลาเพื่อไม่ได้กระทบกับการซ้อมวิ่งให้ได้มากที่สุด

ในอนาคตมีแผนที่จะทำธุรกิจโฮมสเตย์ขนาดเล็กที่ต่างจังหวัด เพื่อให้อยู่ได้ในบ้านปลายแบบไม่ลำบากมาก เนื่องจากเห็นว่า อาชีพที่ทำในปัจจุบันนั้นไม่สามารถทำไปได้ตลอดชีวิต โดยมีเป้าหมายว่า ในช่วงบ้านปลายชีวิตอยากจะใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย พึ่งตัวเองให้ได้มากที่สุด

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	ณัฐธัญญา เมฆสมณะศักดิ์
วัน เดือน ปี เกิด	26 เมษายน 2533
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ที่อยู่ปัจจุบัน	115/141 ซอยนวมินทร์ 163 แยก 15-12 ถนนนวมินทร์ แขวงนวลจันทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10230
ผลงานตีพิมพ์	การประชุมวิชาการเพื่อนำเสนอผลงานวิจัย ระดับบัณฑิตศึกษา ครั้งที่ 14 จัดโดย มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
รางวัลที่ได้รับ	-

