

การศึกษาภาวะความเหงาในสังคมไทย สู่การสร้างสรรค์นิทรรศการ
“ความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร”
Study of Loneliness in Thai Society to Create an Exhibition
"Loneliness Caused by the Issue of Lack of Urban Social
Interaction in the Metropolis"

¹เกษนภา เทพมณี Ketnapa Thepmanee

²ประติพัทธ์ เลิศรุจิดำรงกุล Pradiphat Lerrujdumrongkul

¹²คณะมัณฑนศิลป์, มหาวิทยาลัยศิลปากร

¹²Faculty of Decorative Arts, Silpakorn University

¹Corresponding author, e-mail: ketnapa35387@gmail.com

Received May 7, 2023; Revised May 21, 2023; Accepted: June 02, 2023



บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาภาวะความเหงาในสังคมไทยและภาวะความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร ในบทความมีการรวบรวมถึงสภาพปัญหา สาเหตุและผลกระทบของภาวะความเหงาที่เกิดขึ้นในยุคปัจจุบัน เพื่อเห็นถึงแนวทางการสร้างสรรค์ผลงานทางการออกแบบ ด้วยการแปรสภาพปัญหาและบูรณาการทฤษฎีทางจิตวิทยา ที่จะช่วยผลักดันให้ผู้คนตระหนักถึงผลกระทบจากภาวะความเหงาและมีการรวบรวมทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ที่อาจสามารถคลี่คลายภาวะความเหงาที่เกิดขึ้นได้ ด้วยวิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยการศึกษาและรวบรวมข้อมูล เพื่อนำเสนองานในเชิงสร้างสรรค์ ช่วยสื่อสารทางความหมายและความรู้สึกของผู้ที่ต้องเผชิญกับภาวะความเหงาในสังคมไทย ผลการศึกษาพบว่า ภาวะความเหงานั้นสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัย และทุกช่วงเวลา ทว่าไปแล้วภาวะความเหงาจะเกิดขึ้นเมื่อมีปัจจัยของชีวิตเปลี่ยนไป ทำให้เกิดความรู้สึกถึงการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมหรือเกิดความรู้สึกถึงความบกพร่องในการมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ส่งผลด้านอารมณ์และจิตใจ ทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว ขาดที่พึ่ง เกิดความทุกข์ใจและแยกตัวออกจากสังคมในที่สุด ซึ่งเป็นสาเหตุการเกิดภาวะความเหงาเช่นกัน “การขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม” จึงถือเป็นอีกหนึ่งประเด็นสำคัญที่นำไปสู่แนวทางในการออกแบบผลงานสร้างสรรค์ในครั้งนี้ เพื่อถ่ายทอดความหมายและความรู้สึกของภาวะความเหงาในรูปแบบนิทรรศการ

คำสำคัญ: ความเหงา; ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม; ออกแบบ

Abstract

The objectives of this research article were to study the state of loneliness in Thai society and the state of loneliness caused by the lack of urban social interaction



in the metropolis. Within this paper, the researcher complied the problems, causes and effects of current loneliness to apply with a creative design approach by transforming the problem and integrating psychological theories. It could encourage common people to be aware of the effects of loneliness with relevant theories that might well cope with loneliness. This research was action research. Data were collected to prepare a creative presentation for conveying the meaning and feelings of those who face loneliness in Thai society. The findings revealed that the state of loneliness can happen to any gender, age, and period. In general, a state of loneliness occurs when life factors change somehow. Those factors will likely contribute to a lack of social interaction or feeling of inadequacy in relationships with others. Thus, it has emotional and psychological effects which induce loneliness, defenselessness, suffering, and social isolation as well as a state of loneliness as well. Therefore, “lack of social interaction” is another crucial issue for this creative design approach. The aim is to convey the meaning and feeling of loneliness in the exhibition as clearly as possible.

Keywords: loneliness; social interaction; design

บทนำ

ความเหงา (Loneliness) เป็นสภาวะหนึ่งซึ่งผู้คนต่างต้องเคยเผชิญ เนื่องจากเป็นอีกหนึ่งอารมณ์ของมนุษย์ สามารถเกิดขึ้นได้ในทุกสถานที่ ทุกเวลาและทุกช่วงวัย ทั่วไปแล้วสภาวะความเหงาสามารถเกิดขึ้นได้เมื่อมีปัจจัยของชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมโดยความเหงาถูกนิยามให้เป็นปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจ ทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว ลำพัง ขาดที่พึ่ง และเกิดความทุกข์ใจในที่สุด ส่งผลกระทบให้เกิดความท้อแท้และแยกตัวออกจากสังคม (กรมสุขภาพจิต, 2562) สาเหตุของสภาวะความเหงาไม่ได้มาจากการที่บุคคลนั้นอยู่ตัวคนเดียวอย่างที่ผู้คนทั่วไปเข้าใจกัน หากแต่ความเหงาเกิดจากการที่บุคคลนั้น อาจเกิดความรู้สึกถึงการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมหรือเกิดความรู้สึกถึงความบกพร่องในการมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ส่งผลให้รู้สึกเหงาได้แม้จะอยู่ในพื้นที่ที่ผู้คนรายล้อมก็ตาม การเกิดสภาวะความเหงาจึงกล่าวได้ว่า มาจากปัจจัยอันหลากหลายแตกต่างกันออกไปตามเพศและวัยของบุคคล เช่น การสูญเสียบุคคลสำคัญ การหย่าร้าง การย้ายที่อยู่อาศัย การเปลี่ยนสถานที่ทำงาน สถานศึกษา (รัฐชิตา ชื่นจ้าย และคณะ, 2562) ทำให้ต้องเกิดการปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อม สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจของบุคคลนั้น ให้เกิดความเศร้าและตกอยู่ในสภาวะความเหงาได้ สังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไปจากเดิม ส่งผลให้เกิดความจำเป็นในการสร้างสัมพันธ์ภาพขึ้น หมายถึงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอื่นตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยลักษณะของบุคคลจะสามารถส่งผลต่อระบบความคิดและการกระทำของอีกฝ่าย (ชุดิมา ปัญญาพินิจนุกร และเทียนทอง หาระบุตร, 2561) การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social

Interaction) จึงถือเป็นส่วนสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีทางสังคมให้กับบุคคล เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคม (Social Animal) มีการพึ่งพาอาศัยกันในการดำรงชีวิตเพื่อการอยู่รอด มนุษย์ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ตามลำพังได้ในธรรมชาติ

โดยทั่วไปสภาวะความเหงาที่ผู้คนส่วนใหญ่พบเจอ จะส่งผลกระทบทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว ทุกข์ใจขึ้นในช่วงเวลาสั้นๆโดยมีระยะเวลาเป็นวันหรือสัปดาห์ กรมสุขภาพจิตจึงกล่าวถึงการแบ่งความเหงาออกเป็น 3 ระดับดังนี้ 1) ระดับเล็กน้อย เมื่อเกิดความเหงาประเภทนี้จะสามารถหายเหงาได้อย่างรวดเร็ว รู้สึกถึงความเหงาไม่เกิน 1 สัปดาห์ 2) ระดับปานกลาง ความรู้สึกเหงา โดดเดี่ยวและไร้ตัวตน มีระยะเวลาเกิดขึ้นโดยประมาณ 4-6 เดือน 3) ระดับรุนแรง บุคคลนั้นจะเกิดความเหงาเป็นระยะเวลาตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป โดยปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเหงาประเภทนี้ อาจมาจากสาเหตุที่แก้ไขได้ยากหรือไม่สามารถแก้ไขได้ ทำให้ต้องเผชิญกับความเหงาอย่างยาวนาน ส่งผลกระทบต่อจิตใจเสี่ยงต่อการพัฒนาเป็นโรคจิตเวช ผลกระทบที่เกิดจากความเหงาไม่เพียงแต่ส่งผลด้านจิตใจให้เกิดความทุกข์ใจเท่านั้น แต่ความเหงาที่เกิดขึ้นในระดับรุนแรงหรือ ความเหงาเรื้อรัง (Chronic Loneliness) ยังส่งผลเชื่อมโยงไปยังสุขภาพของบุคคล ตั้งแต่ความสมดุลของร่างกายในการทำงานของอวัยวะภายใน ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลง ผู้ที่ต้องเผชิญกับความเหงาจึงมีร่างกายอ่อนแอ ไม่แข็งแรง เกิดโรคร้ายง่าย นอกจากนั้นความเหงายังส่งผลต่อความดันโลหิตให้สูงมากขึ้น ส่งผลต่อการทำงานของสมองทำให้ขาดความกระตือรือร้นในการใช้ชีวิต เป็นสาเหตุให้เกิดโรคอาไซเมอร์ เป็นบ่อเกิดของความเครียด น้ำหนักที่เพิ่มขึ้น และบุคคลที่เผชิญกับภัยความเหงายังมีแนวโน้มที่จะเกิดพฤติกรรมชอบการดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่หรือติดยาได้ (กรมสุขภาพจิต, 2562)

ปัจจุบันความเหงาถือเป็นสภาวะที่ทั่วโลกให้ความสำคัญ เนื่องจากการระบาดของเชื้อไวรัสและโรคชนิดต่างๆ ทำให้พฤติกรรมของสังคมทั่วโลกเกิดการเปลี่ยนแปลง มีการเว้นระยะห่าง การกักตัวเพื่อเฝ้าระวังการติดต่อของโรคและเชื้อไวรัส การงดกิจกรรมทางสังคมหรือแม้กระทั่งการทำงานที่บ้านหรือ Work from Home ล้วนส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมเกิดขึ้นหรือที่เรียกว่าสังคมในความปกติใหม่ (New Normal) พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปนี้เป็นปัจจัยในการเร่งให้สภาวะความเหงาเกิดขึ้นกับตัวบุคคลและสังคม การระบาดของความเหงาส่งผลไปทั่วโลกเช่นเดียวกับสังคมไทยจากการสำรวจในหัวข้อ Lonely in the Deep ปี 2562 พบว่า ประชากรไทยต้องเผชิญกับสภาวะความเหงาถึง 26.57 ล้านคน โดยประชากรที่เกิดความเหงาเป็นอันดับ 1 คือกลุ่มวัยทำงานที่อายุระหว่าง 23 - 40 ปี คิดเป็น 49.3% จากกลุ่มประชากรทั้งหมด (มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562) ภัยความโดดเดี่ยวทางสังคม (Social Isolation) เกิดขึ้นเป็นจำนวนมากโดยเฉพาะสังคมเมืองที่มีกลุ่มประชากรในวัยทำงานอาศัยอยู่ เดิมทีต้องเผชิญกับความโดดเดี่ยว อ้างว้าง จากการเปลี่ยนแปลงด้านสภาพแวดล้อมและสังคมในการย้ายเข้ามาทำงานในมหานคร การแพร่ระบาดของโรคและเชื้อไวรัสจึงส่งผลให้เกิดการขาดปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในระหว่างการทำงานเพิ่มขึ้น ทำให้ประสิทธิภาพในการ



ทำงานของตัวบุคคลลดลงและส่งผลในระดับองค์กร ถึงแม้สื่อโซเชียลมีเดียหรือเทคโนโลยีจะเข้ามามีบทบาทในการเชื่อมต่อของสังคมแต่กลับสร้างความเป็นปัจเจกชนในโลกของความเป็นจริง

บทความวิจัยนี้จัดทำเพื่อศึกษาถึงสภาพปัญหา สาเหตุและผลกระทบของสภาวะความเหงาที่เกิดขึ้นในยุคปัจจุบันและสภาวะความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร สู่การสร้างสรรคผลงานทางการออกแบบ ด้วยการแปรรูปสภาพปัญหาและทฤษฎีทางจิตวิทยา ในการนำมาตีความทางความหมายและความรู้สึกถึง ความเศร้า ความโดดเดี่ยวและความอ้างว้างที่เกิดขึ้นกับผู้ที่ต้องเผชิญกับสภาวะความเหงาของสังคมไทยในมหานคร

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อรวบรวมถึงสภาพปัญหา สาเหตุและผลกระทบของสภาวะความเหงาที่เกิดขึ้นในยุคปัจจุบัน
- 2) เพื่อศึกษาเกี่ยวกับสภาวะความเหงาในสังคมไทยและสภาวะความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร
- 3) เพื่อนำเสนอผลงานในเชิงสร้างสรรค์ ที่สามารถสื่อสารทางความหมายและความรู้สึกของสภาวะความเหงาในสังคมไทยและสภาวะความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร ด้วยการแปรรูปสภาพปัญหาและบูรณาการทฤษฎีทางจิตวิทยา

วิธีดำเนินการวิจัย

บทความวิจัยนี้ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย เพื่อได้มาซึ่งข้อมูลเชิงลึกและเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงตามความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผู้วิจัยได้ศึกษาถึงสภาวะความเหงาด้าน ความหมาย สาเหตุ ผลกระทบ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเหงาที่เกิดขึ้นในสังคมไทย และศึกษาถึงความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร โดยมีรูปแบบของการวิจัยดังนี้

1) รูปแบบการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาสภาวะความเหงาในสังคมไทย สู่การสร้างสรรคนิทรรศการ “ความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเหมือนในมหานคร” เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพและมีรูปแบบของการวิจัย ดังนี้

1.1 ข้อมูลขั้นปฐมภูมิ (Primary data) คือ ข้อมูลที่ได้จากการเก็บข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมายหรือประชากรตัวอย่างโดยตรง โดยผู้วิจัยได้มีการสัมภาษณ์ถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสภาวะความเหงาเป็นต้น

1.2 เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary data) คือ บทความ วารสาร หนังสือและเอกสารงานวิจัยที่มีข้อมูลและเนื้อหาถึงความหมาย สาเหตุ ผลกระทบและทฤษฎีที่เกี่ยวกับสภาวะความเหงา เป็นต้น

2) การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

2.1 ศึกษาและรวบรวมข้อมูลเอกสาร (Documentary Study) ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Data) ได้แก่ วิทยานิพนธ์ รายงานการวิจัย หนังสือ บทความวิชาการ อินเทอร์เน็ตและสิ่งตีพิมพ์ต่างๆ เป็นต้น ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับหัวข้อการวิจัย

2.2 การสัมภาษณ์ (Interview) การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสนทนากับผู้ให้ข้อมูล ด้วยการสัมภาษณ์ในประเด็นของการวิจัยถึง สาเหตุ ผลกระทบไปจนถึงความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับประเด็นการวิจัย เพื่อเป็นประโยชน์ต่อแนวทางการสร้างสรรค์ผลงานทางการออกแบบให้เกิดขึ้น การวิจัยครั้งนี้ได้ทำการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายในช่วงอายุ 23 – 40 ปี โดยมีผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยนี้ จำนวน 5 คน ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรที่มีการสำรวจเบื้องต้นแล้วพบว่ามี ความเกี่ยวข้องกับประเด็นการวิจัยเป็นจำนวนสูงสุดจากกลุ่มประชากรทั้งหมดในประเทศ โดยคัดเลือกจากผู้ที่อยู่ในช่วงวัยการทำงานในมหานคร และอาศัยอยู่ตามลำพัง ห่างไกลจากครอบครัว หรือผู้ที่พบว่าตนต้องเผชิญกับสภาวะความเหงาจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

3) ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ศึกษาจากเอกสารและการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ต่อเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เกิดประโยชน์ต่อการวิจัย ซึ่งมีขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

3.1 รวบรวมและเรียบเรียงเอกสาร ที่มีความเกี่ยวข้องกับประเด็นการวิจัยตลอดจนนำข้อมูลที่ ได้ มาจัดหมวดหมู่เพื่อให้ง่ายต่อการศึกษา

3.2 วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์ทั้งหมด ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อนำมาสู่การสร้างสรรค์ผลงานทางการออกแบบ

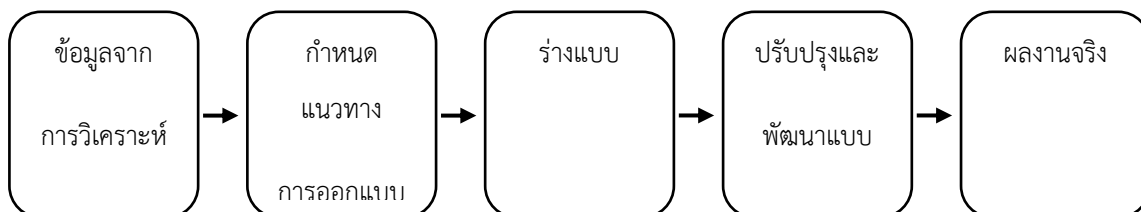
3.3 ออกแบบนำเสนอผลงานทางการออกแบบ ในรูปแบบของนิทรรศการ ที่ได้จากผลของการวิเคราะห์ การแปรรูปสภาพปัญหาและบูรณาการทฤษฎีทางจิตวิทยา เพื่อถ่ายทอดความหมายและความรู้สึกของสภาวะความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร

4) ขั้นตอนการออกแบบ

การออกแบบและการสร้างสรรค์ผลงานทางศิลปะจะต้องมีความเข้าใจในเรื่องหรือประเด็นของการวิจัย โดยผลงานการออกแบบจะต้องมีความเชื่อมโยงในทางเนื้อหา ความหมายและความรู้สึกที่ต้องการสื่อสาร ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์มาต่อยอดทางการออกแบบ และกำหนด

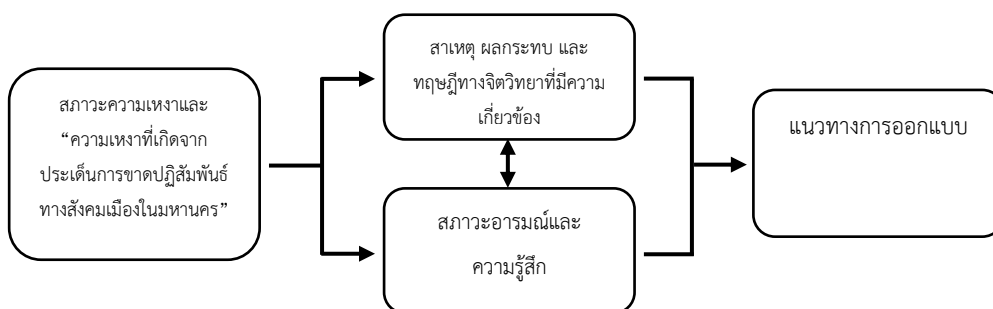


แนวทางของการออกแบบเพื่อการสร้างสรรคผลงานทางศิลปะในรูปแบบของภาพวาดด้วยระบบคอมพิวเตอร์ 2 มิติ ด้วยการใช้องค์ประกอบศิลป์ในการสร้างสรรค โดยมีขั้นตอนการออกแบบดังนี้



ภาพที่ 1 ภาพแผนภูมิแสดงขั้นตอนการออกแบบ

จากการรวบรวมและการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสภาวะความเหงาในสังคมไทยและสภาวะความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษานี้มาวิเคราะห์ เพื่อกำหนดแนวทางการออกแบบและต่อยอดแนวทางสู่การร่างแบบผลงาน นำแบบมาปรับปรุงและพัฒนาเพื่อให้ผลงานตอบสนองกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผลงานจริงจะต้องสามารถสื่อสารทางความหมายและความรู้สึกของสภาวะความเหงาในสังคมไทยได้



ภาพที่ 2 แผนภูมิแสดงความสัมพันธ์ของการศึกษาข้อมูลสู่แนวทางการออกแบบ

การสร้างสรรคผลงานในการวิจัยนี้ผู้วิจัยได้มุ่งประเด็นการศึกษาของสภาวะความเหงาในสังคมไทยและความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร ออกเป็น 2 ประเด็นหลักๆได้แก่ ประเด็นสาเหตุ ผลกระทบและทฤษฎีทางจิตวิทยาที่มีความเกี่ยวข้องของสภาวะความเหงาและประเด็นด้านสภาวะอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยทั้ง 2 ประเด็นมีความเชื่อมโยงซึ่งกันและกันที่จะนำไปสู่แนวทางการออกแบบ การกำหนดหรือการเลือกใช้องค์ประกอบศิลป์ของผลงาน

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นของสภาวะความเหงาเพื่อนำมาวิเคราะห์ สู่แนวทางในการออกแบบผลงาน ด้วยการแปรรูปสภาพปัญหาและบูรณาการทฤษฎีทางจิตวิทยาการในการสร้างสรรค การถ่ายทอดความหมายและความรู้สึกของ “ความเหงาที่เกิดจาก

ประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร” ในรูปแบบของนิทรรศการ โดยมีผลการวิจัยดังนี้

วัตถุประสงค์ที่ 1 จากการศึกษาถึงสภาพปัญหา สาเหตุและผลกระทบของสภาวะความเหงาที่เกิดขึ้นในยุคปัจจุบัน ผลการรวบรวมข้อมูลของการวิจัยพบว่า สภาวะความเหงานั้นเป็นอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ โดยสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัยและทุกที่ เป็นปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจ ทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว ขาดที่พึ่ง และเกิดความทุกข์ใจในที่สุด ส่งผลกระทบทางสุขภาพร่างกาย ด้านอารมณ์และจิตใจ โดยเฉพาะความเหงาที่เกิดขึ้นในระดับรุนแรงหรือ ความเหงาเรื้อรัง (Chronic Loneliness) จะส่งผลกระทบทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลง ผู้ที่ต้องเผชิญกับความเหงาจะมีร่างกายที่อ่อนแอ เกิดโรคร้ายง่าย นอกจากนั้นความเหวายังส่งผลต่อความดันโลหิตให้สูงขึ้น ส่งผลต่อการทำงานของสมอง การใช้ชีวิต และโดยสาเหตุของสภาวะความเหงาเกิดจากการที่ปัจจัยของชีวิตเปลี่ยนไป ทำให้เกิดความรู้สึกถึงการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมหรือเกิดความรู้สึกถึงความบกพร่องในการมีสัมพันธ์กับผู้อื่น “การขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม” จึงถือเป็นอีกหนึ่งประเด็นสำคัญที่นำไปสู่สภาวะความเหงา โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่พฤติกรรมของสังคมทั่วโลกและสังคมไทยเกิดการเปลี่ยนแปลงจากการระบาดของเชื้อไวรัสและโรคชนิดต่างๆ

วัตถุประสงค์ที่ 2 จากการศึกษาและรวบรวมเกี่ยวกับสภาวะความเหงาในสังคมไทยและสภาวะความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร พบว่า ด้วยสถานการณ์ของโลกส่งผลทำให้พฤติกรรมของมนุษย์เปลี่ยนแปลงในสังคมความปกติใหม่ (New Normal) นี้จำเป็นต้องเว้นระยะห่าง มีการกักตัว การงดกิจกรรมทางสังคมหรือ Work from Home พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปนี้เป็นปัจจัยในการเร่งให้สภาวะความเหงาเกิดขึ้นกับทั่วโลกรวมถึงสังคมไทย ที่มีประชากรที่ต้องเผชิญกับสภาวะความเหงาเพิ่มมากขึ้น โดยในมีสังคมไทยพบคนเหงาถึง 26.57 ล้านคน (มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562) จากการเปลี่ยนแปลงด้านสภาพแวดล้อม สังคมและการแพร่ระบาดของโรคและเชื้อไวรัสจึงส่งผลให้เกิดการขาดปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในระหว่างการทำงานเพิ่มขึ้น ถึงแม้สื่อโซเชียลมีเดียหรือเทคโนโลยีจะเข้ามามีบทบาทในการเชื่อมต่อของสังคมแต่กลับสร้างความเป็นปัจเจกชนมากขึ้นในสังคมยุคปัจจุบัน

วัตถุประสงค์ที่ 3 การนำเสนอผลงานในเชิงสร้างสรรค์ ที่สามารถสื่อสารทางความหมายและความรู้สึกของสภาวะความเหงาในสังคมไทยและสภาวะความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร ด้วยการแปรสภาพปัญหาและบูรณาการทฤษฎีทางจิตวิทยา โดยจากการศึกษาและการวิเคราะห์ข้อมูลของสภาวะความเหงาที่เกิดขึ้น ทำให้สามารถกำหนดแนวทางการออกแบบได้ โดยมุ่งเน้นถึงสภาพปัญหา ผลกระทบ สาเหตุ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและประเด็นด้านสภาวะอารมณ์และความรู้สึก เพื่อกำหนดแนวทางการออกแบบ ผ่านการตีความหมายและความรู้สึกถึงความเศร้า ความโดดเดี่ยวและอ้างว้างที่เกิดขึ้นกับสภาวะความเหงา ผลงานการสร้างสรรค์ในการ

วิจัยนี้ถูกนำเสนอในรูปแบบของภาพวาดด้วยคอมพิวเตอร์รูปแบบ 2 มิติ ผู้วิจัยมีการออกแบบชิ้นงานดังนี้



ภาพที่ 3 ภาพรวมการจัดแสดงงานในนิทรรศการ “ลำพัง” ที่มา: นางสาว เกษนภา เทพมณี 2565



ภาพที่ 4 ภาพผลงานชิ้นที่ 1 ที่มา: นางสาว เกษนภา เทพมณี 2565



ภาพที่ 5 ภาพผลงานชิ้นที่ 2

ที่มา: นางสาว เกษนภา เทพมณี 2565

ผลงานการสร้างสรรค์ในการวิจัยนี้เป็นภาพวาด 2 มิติ ผู้วิจัยได้ออกแบบผลงานภายใต้ชื่อ “ลำพัง” เพื่อการถ่ายทอดและสื่อสารความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร ผู้วิจัยมีความตั้งใจในการออกแบบด้านรูปร่างรูปทรง สีและองค์ประกอบศิลป์ที่ใช้ในผลงานทั้ง 2 ชิ้นนี้ มีการสื่อสารความรู้สึกโดดเดี่ยว ขาดที่พึ่ง ความทุกข์ใจ ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ได้จากผลกระทบของการเกิดสภาวะความเหงา การขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ถูกสื่อสารด้วยอารมณ์ที่เศร้า โศก เจ็บปวด เพียงลำพังในสังคม สะท้อนถึงปัญหาของสภาวะความเหงาที่เกิดขึ้น



ภาพที่ 6 ภาพผลงานในนิทรรศการ “ลำพัง”

ที่มา: นางสาว เกษณา เทพมณี 2565

อภิปรายผลการวิจัย

สภาวะความเหงาเป็นสภาวะที่ส่งผลกระทบทางด้านอารมณ์และความรู้สึก ทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึก โดดเดี่ยว ท้อแท้หรือความรู้สึกในทางลบเกิดขึ้น ทัวไปผู้คนต่างมีความเข้าใจถึงสภาวะความเหงาว่าเป็นความรู้สึกที่ผ่านเข้ามาและจากไปในระยะเวลาสั้นๆ มักเกิดกับบุคคลที่อาศัยอยู่เพียงลำพังและผู้สูงอายุมักต้องเผชิญกับสภาวะความเหงามากกว่ากลุ่มประชากรอื่น การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงมุ่งเน้นประเด็นศึกษาถึงสภาพปัญหา สาเหตุ ผลกระทบที่เกิดขึ้นในด้านต่างๆ รวมถึงด้านอารมณ์และความรู้สึกของสภาวะความเหงาที่เกิดขึ้นในสังคมไทยและศึกษาความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาสร้างสรรค์ผลงานทางการออกแบบด้วยการแปรรูปสภาพปัญหาและบูรณาการทฤษฎีทางจิตวิทยา ทางความหมายและความรู้สึกของสภาวะความเหงาจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม จากการศึกษา ผลการวิจัยพบว่า สภาวะความเหงาถือเป็นอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว ลำพัง ขาดที่พึ่ง ส่งผลกระทบให้เกิดความท้อแท้และอาจทำให้บุคคลนั้นแยกตัวออกจากสังคม (กรมสุขภาพจิต, 2562) โดยสภาวะความเหงาสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกที่ ทุกเวลาและทุกช่วงวัย เนื่องจากสาเหตุของสภาวะความเหงาไม่ได้เกิดจากการอยู่เพียงลำพังแต่เกิดจากความรู้สึกถึงการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมหรือเกิดความรู้สึกถึงความบกพร่องในการมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ทำให้ผู้ที่ต้องเผชิญกับความเหงา เหนงได้แม้จะอยู่ในพื้นที่ที่มีผู้คนรายล้อม (รัฐชิตา ชุ่นจ้าย และคณะ, 2562) เป็นปัจจัยส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจของบุคคลนั้น เกิดความเศร้าและตกอยู่ในสภาวะความเหงาได้ การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Interaction) จึงถือเป็นส่วนสำคัญ ผลกระทบที่เกิดจากความเหงาไม่เพียงแต่ส่งผลด้านจิตใจให้เกิดความทุกข์ใจเท่านั้น แต่ความเหงาที่เกิดขึ้นในระดับรุนแรงหรือความเหงาเรื้อรัง ตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป สามารถส่งผลไปยังสุขภาพของบุคคล ตั้งแต่ความสมดุลของร่างกายผู้ที่ต้องเผชิญกับความเหงาจะมีร่างกายอ่อนแอ เกิดโรคร้ายง่าย นอกจากนั้นความเหงายังส่งผลต่อ



ความดันโลหิตให้สูงมากขึ้น ส่งผลต่อการทำงานของสมองทำให้ขาดความกระตือรือร้นในการใช้ชีวิต ฯลฯ (กรมสุขภาพจิต, 2562)

สภาวะความเหงาที่เกิดขึ้นจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานครนั้น เดิมทีสังคมเมืองมีปัจจัยการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและสภาพแวดล้อมที่ส่งผลให้ผู้ที่ต้องเข้ามาทำงานและอาศัยอยู่ใหม่ในมหานครเกิดสภาวะความเหงา จากการศึกษาประเด็นนี้ ผลการวิจัยพบว่า ในปัจจุบันพฤติกรรมของมนุษย์เปลี่ยนแปลงจากเดิมในสังคมความปกติใหม่ ที่ต้องเว้นระยะห่าง มีการกักตัว งดกิจกรรมทางสังคมหรือ Work from Home ส่งผลให้พฤติกรรมของผู้คนเปลี่ยนไป เกิดการขาดปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในระหว่างการทำงาน ทำให้ต้องเกิดการปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้น สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจของบุคคลนั้นให้เกิดความเศร้า ตกอยู่ในสภาวะความเหงา ส่งผลด้านสัมพันธภาพ ซึ่งหมายถึงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอื่นตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป (ชุดิมา ปัญญาพินิจนุกร และเทียนทอง หาระบุตร, 2561) การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมจึงถือเป็นส่วนสำคัญที่มีความเชื่อมโยงกับสภาวะความเหงาที่เกิดขึ้นและเพิ่มขึ้นในปัจจุบัน

จากการนำเสนอผลงานการสร้างสรรค์ภายใต้การวิจัยเรื่อง การศึกษาสภาวะความเหงาในสังคมไทย สู่การสร้างสรรคันิทรรศการ “ความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเหมือนในมหานคร” ผู้วิจัยได้มีการสัมภาษณ์เบื้องต้นกับผู้ที่ได้เข้าชมผลงานในครั้งนี้ พบว่า ผู้ที่ได้เข้าชมผลงานเกิดการรับรู้ถึงความรู้สึกเศร้าและความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นจากการตีความในการชมผลงาน การสื่อสารทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น ณ ช่วงเวลาของการชมผลงานและสภาพแวดล้อมของพื้นที่ในการจัดแสดงมีความเหมาะสม ส่งผลให้ผู้เข้าชมเกิดอารมณ์ร่วมมากยิ่งขึ้น โดยประเด็นของการสร้างสรรค์ผลงานนี้มีความน่าสนใจเป็นอย่างมาก เหมาะสมกับสังคมยุคปัจจุบันโดยเฉพาะสังคมเมืองเนื่องจากผู้ที่เข้าชมผลงานต่างเคยเผชิญกับสภาวะความเหงา จึงทำให้เกิดอารมณ์ร่วมและเกิดการสะท้อนสภาวะอารมณ์ของผู้ที่ต้องเคยเผชิญกับสภาวะความเหงาที่เกิดขึ้น ในส่วนของการสร้างสรรค์ผลงานมีการใช้สีและการใช้สัญลักษณ์เพื่อสื่อสารความหมายและสภาวะอารมณ์ได้เป็นอย่างดีและมีการใช้องค์ประกอบศิลป์ทางการออกแบบที่มีความเหมาะสมให้ความรู้สึก เจ็บปวด โดดเดี่ยว ภายใต้พื้นที่ของการสร้างสรรค์ได้อย่างลงตัว

องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษาและการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมด ผู้วิจัยได้มุ่งเน้นประเด็นการศึกษาด้านสาเหตุ ผลกระทบ สภาวะอารมณ์และความรู้สึกของสภาวะความเหงาที่เกิดขึ้นจากการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร นำข้อมูลที่ได้มาแปรรูปสภาพปัญหาและบูรณาการทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อการวิจัย เพื่อสื่อสารสภาพปัญหาของสภาวะความเหงาที่เกิดขึ้นใน

ปัจจุบัน โดยพบว่ามีการเกิดสภาวะความเหงาเพิ่มขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของมนุษย์ที่จำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับสังคมในความปกติใหม่ (New Normal) ก่อให้เกิดภัยความโดดเดี่ยวทางสังคมเพิ่มขึ้นจากปัจจัยเดิม (Social Isolation) ส่งผลในด้านสัมพันธภาพของบุคคลด้วยพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปทำให้เกิดการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมากขึ้น เป็นปัจจัยเร่งให้สภาวะความเหงาเกิดขึ้นกับตัวบุคคลและส่งผลเป็นวงกว้าง สภาวะความเหงาที่เกิดขึ้นในยุคปัจจุบันจึงได้รับความสนใจด้วยผลงานการสร้างสรรค์จะสื่อสารทางความหมายและความรู้สึกของผู้ที่ต้องเผชิญกับสภาวะความเหงาในสังคมไทยจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร

บทสรุป

สภาวะความเหงา ถือเป็นสภาวะที่ปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจ ทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว ลำพัง ขาดที่พึ่งและเกิดความทุกข์ใจ ความเหงาที่เกิดขึ้นจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพและจิตใจ ทำให้ภูมิต้านทานน้อยลง ผู้ที่ต้องเผชิญกับความเหงาจะมีร่างกายที่อ่อนแอ เกิดโรคร้ายง่าย สาเหตุของสภาวะความเหงาเกิดจากการที่ปัจจัยของชีวิตเปลี่ยนไป ทำให้เกิดความรู้สึกถึงการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมหรือเกิดความรู้สึกถึงความบกพร่องในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยในปัจจุบันพบว่าประชากรทั่วโลกต่างต้องเผชิญกับสภาวะความเหงามากขึ้นเนื่องจากพฤติกรรมของสังคมทั่วโลกและสังคมไทยเกิดการเปลี่ยนแปลงจาก ความปกติใหม่ (New Normal) ทำให้เกิดการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ความจำเป็นต้องเว้นระยะห่าง การกักตัว การงดกิจกรรม สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยในการเร่งให้สภาวะความเหงาเกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงด้านสภาพแวดล้อม สังคมนี้นำมาซึ่งหัวข้อของการวิจัย ที่จะนำเสนอผลงานในเชิงสร้างสรรค์ ในการสื่อสารทางความหมายและความรู้สึกของสภาวะความเหงาในสังคมไทยและสภาวะความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร ผ่านการศึกษาและการวิเคราะห์ ตีความหมายและความรู้สึกถึงความเศร้า ความโดดเดี่ยวและอ้างว้างที่เกิดขึ้นกับสภาวะความเหงา ผลงานการสร้างสรรค์ในการวิจัยนี้ถูกนำเสนอในรูปแบบของภาพวาด 2 มิติ ผู้วิจัยมีการออกแบบชิ้นงานภายใต้ชื่อ “ลำพัง” ผ่านการตีความในการออกแบบด้านรูปร่างรูปทรง สีและองค์ประกอบศิลป์ที่สื่อสารถึงผลกระทบของการเกิดสภาวะความเหงาจากการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ด้วยอารมณ์ที่เศร้าโศกและเจ็บปวดของผู้ที่ต้องเผชิญกับสภาวะความเหงา

ข้อเสนอแนะ

ในการสร้างสรรค์ผลงานภายใต้ชื่อ “ลำพัง” ที่ถูกจัดในนิทรรศการได้รับความสนใจ โดยผู้ที่ได้เข้าชมผลงานเกิดการรับรู้ถึงอารมณ์และความรู้สึกโดดเดี่ยว เจ็บปวด ความลำพังที่เกิดขึ้นจาก



สภาวะความเหงาที่ต้องการสื่อสารและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมถึงการสร้างสรรค์ผลงานเพื่อพัฒนาและปรับปรุงในอนาคต โดยได้ให้ข้อเสนอแนะ ดังนี้

- 1) ควรมีการแสดงผลงานจำนวนหลายชิ้นงานมากกว่านี้
- 2) ควรมีการสร้างสตอรี่เป็นเรื่องราวในการสื่อสารภาพ เพื่อให้ผู้เข้าชมได้รับความรู้สึกที่ลึกซึ้งมากขึ้น
- 3) ควรมีการประชาสัมพันธ์งานมากขึ้นในช่องทางออนไลน์เพื่อให้มีผู้พบเห็นผลงานมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2562). *ความอ้างว้างจาก Work from Home*. สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2565 จาก <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30754>
- กรมสุขภาพจิต. (2562). *ถอดรหัสความเหงา! เมื่อสังคมไทยกำลังเต็มไปด้วยคนรู้สึกโดดเดี่ยว*. สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2565 จาก <https://dmh.go.th/newsdmh/view.asp?id=29723>
- กรมสุขภาพจิต. (2562). *เพราะความเหงาทำลายสุขภาพ*. สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2565 จาก <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=27816>
- ชุติมา ปัญญาพินิจนุกร และเทียนทอง หาระบุตร. (2561). ความสุขกับการสร้างสัมพันธ์ภาพ. *วารสารเกษมบัณฑิต*, 19(1): 236-247.
- รัชชิตา ชื่นจำย และคณะ. (2562). ความเหงาในนักศึกษาที่มีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์. *วารสารจิตวิทยาคลินิก*, 50(2): 29-44.
- มหาวิทยาลัยมหิดล. (2562). *Lonely in the Deep: เจาะลึกตลาดคนเหงา CMMU Marketing Conference*. สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 25 ธันวาคม 2565 จาก <https://km.cm.mahidol.ac.th/archives/9470>

