

โลกยุคใหม่กับเยื่อใยที่บางเบา (ความเหงา)

World in the Modern Era and the Fragile Threads of Loneliness

โลน่า ปักเกโส
นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการ
ศูนย์บริการสาธารณสุข 19 วงศ์สว่าง สำนักอนามัย
Lona Pakkeso
Social Worker, Professional Level.,
Health Service Center 19 Wongsawang.,
Health Department.

ในยุคที่เหมือนว่าเราจะเชื่อมโยงกันมากที่สุด แต่กลับเป็นยุคที่คนเหงาที่สุดอย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน มันเกิดอะไรขึ้นกับโลกปัจจุบันของเรา ในโลกยุคใหม่ที่มีความโดดเด่นด้วย ระบบการเมืองแบบประชาธิปไตย สถาบันที่ผลิตความรู้อิสระพัฒนาวิทยาศาสตร์เชิงประจักษ์ โดยมีลักษณะเด่น คือ การมุ่งมั่นที่จะก้าวไปข้างหน้าอย่างต่อเนื่อง ผ่านแนวคิด ค่านิยม และนวัตกรรมที่พัฒนาอยู่เสมอ เนื่องจากสังคมสมัยใหม่อาจมีขนาดใหญ่ขึ้นทำให้การสื่อสารแบบเผชิญหน้าและความสัมพันธ์ส่วนตัวลดลง ผู้คนเรียนรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ต่างๆ ผ่านสื่อมากกว่าการสนทนาแบบตัวต่อตัว ซึ่งก็อาจสูญเสียความรู้สึกเป็นชุมชนที่ใกล้ชิดเหมือนสมัยก่อน

อริสโตเติล (Aristotle เป็นนักปรัชญากรีกโบราณ เคยกล่าวว่า “โดยธรรมชาติแล้ว มนุษย์เป็นสัตว์สังคม” นัยยะของข้อความนี้ คือ การจะเป็นมนุษย์และการใช้ชีวิตนั้น ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับผู้อื่น หากใครฝ่าฝืนธรรมชาติของมนุษย์ข้อนี้ ก็อาจทำให้ผู้นั้นไม่อาจเติมเต็มความหมายของความเป็นคนอย่างสมบูรณ์ได้ อย่างไรก็ตาม ตั้งแต่โบราณ ด้วยเงื่อนไขทางประวัติศาสตร์ สภาพความเป็นอยู่อันโหดร้ายมาก มนุษย์มักจะอยู่รวมกันเป็นหมู่เป็นก้อน มนุษย์ที่แยกตัวออกไปอยู่คนเดียวจากชุมชนหรือสังคมที่ตนสังกัดอยู่ อาจส่งผลให้ผู้นั้น

ได้รับอันตราย เช่น จากสัตว์ร้าย หรืออาจถูกปล้นสะดม เป็นต้นและเมื่อต่อมาสังคมวิวัฒนาการมาถึงยุคที่โลกเข้าสู่ความทันสมัย (Modernity) มนุษย์ได้พัฒนาสิ่งต่างๆ ขึ้นมามากมายเพื่อทำให้ความเป็นอยู่ของมนุษย์สะดวกสบายและมีคุณภาพมากขึ้นกว่าเดิม อย่างไรก็ตาม อย่างไรก็ดี มีบางสิ่งที่มาพร้อมกับยุคสมัยใหม่ และทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่มีความผิวเผินหรือการติดต่อที่ไม่ลึกซึ้ง เกิดช่องว่างระหว่างกัน ซึ่งมีส่วนชักนำไปสู่การใช้สารเสพติดได้ ต้องยอมรับอย่างหนึ่งว่าเทคโนโลยีที่ทันสมัย สังคมการเมืองที่มีเสถียรภาพ มีอุดมการณ์ในเรื่องของเสรีประชาธิปไตย คือ การทำให้ประชาชนแต่ละคนมีแนวคิดเรื่องปัจเจกนิยม (individualism) มากขึ้น ประชาชนเริ่มตระหนักถึงการมีสิทธิมีเสียงของตนเอง และเริ่มเชื่อมั่นความสามารถในการกำหนดตัวเอง ในสังคม หลายรัฐดำเนินนโยบายเชิงสังคม โดย การให้สวัสดิการต่างๆ เช่น การรักษาพยาบาล ที่อยู่อาศัย และงาน สิ่งเหล่านี้ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ดีขึ้นมาก แต่ในทางกลับกันการที่มนุษย์เราสามารถดำรงอยู่ได้ด้วยการบริการจากรัฐแบบครบวงจรตั้งแต่เกิดจนตายก็อาจทำให้มนุษย์หนึ่งคนสามารถเลือกที่จะอยู่คนเดียวได้ โดยที่ไม่ต้องพึ่งสังคมหรือชุมชน ในด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ เรามีการพัฒนาในเรื่องโทรเลข โทรศัพท์หรืออินเทอร์เน็ต ทั้งหมดนี้ได้

ส่งผลให้เราสามารถติดต่อสื่อสารกันได้โดยไม่ต้องพบหน้ากัน ส่งผลให้มนุษย์เราตัดขาดออกจากกันได้ง่ายขึ้น การดำเนินชีวิตในยุคที่เจริญทางเทคโนโลยี สิ่งที่เราสัมผัสได้เป็นอย่างแรกคือ ความเปลี่ยนแปลงทางความเป็นอยู่ รูปแบบการดำเนินชีวิต มองย้อนกลับไป ในสมัยก่อนการใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายไม่ว่าจะเป็นสังคมเมืองและสังคมชนบท ที่เรามักจะกลับบ้านทำอาหารง่ายๆ รับประทานอาหาร หากมีมากก็แบ่งปันเพื่อนบ้าน หันกลับมามองในสังคมเมือง เราก็จะเห็น ความแตกต่างจากที่ผ่านมา นั่นคือรูปแบบการใช้ชีวิตที่เร่งรีบ ความประหยัดมัธยัสถ์ ที่จำเป็นต้องทำเพื่อความอยู่รอดสังคมยุคใหม่บีบบังคับมนุษย์มากขึ้นงานวิจัย Our Epidemic of Loneliness and Isolation ที่จัดทำขึ้นโดยกระทรวงสุขภาพ และบริการมนุษย์สหรัฐฯ สำหรับปี 2023 เป็นการรวบรวมข้อมูลอย่างรอบด้านเกี่ยวกับแง่มุมต่าง ๆ ของความสัมพันธ์ภายในสังคม โดยสิ่งที่ผู้รวบรวมนิยาม ว่าเป็นตัวชี้วัดปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้คน ไม่ได้ขึ้นอยู่กับจำนวนความสัมพันธ์ที่คนคนหนึ่งมีเท่านั้น แต่ต้องมีความสอดคล้องกับโครงสร้าง (Structure) คือจำนวนและความหลากหลายของกลุ่มคนในสังคมและความถี่ของการมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเหล่านั้น เช่น ขนาดครัวเรือน ขนาดของกลุ่มเพื่อน^[1,2]

หน้าที่ (Function) คือความสัมพันธ์เหล่านั้นเติมเต็มหน้าที่อะไรบ้าง อาจจะเป็นได้ทั้งการสนับสนุนทางความรู้สึก เป็นการฝึกสอน หรือเป็นการสนับสนุนยามวิกฤต คุณภาพ (Quality) คือปฏิสัมพันธ์ที่นำมาซึ่งผลลัพธ์ในแง่บวกหรือแง่ลบโดยวัดได้จากหลากหลายปัจจัย เช่น ความรู้สึกเติมเต็มในความสัมพันธ์ ความตึงเครียดในความสัมพันธ์ หรือการถูกตัดขาดจากสังคม ซึ่งเทรนด์ในปัจจุบันพบว่า ความเชื่อมต่อทางสังคมโดยรวมกำลังลดลงอย่างรวดเร็วในทศวรรษที่ผ่านมา เราต่างห่างกัน เมื่อเทียบสถิติเกี่ยวกับความเชื่อมต่อทางสังคมตั้งแต่ปี 2003 - 2020 พบการลดลงของการมีปฏิสัมพันธ์

ในครัวเรือน และการมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวนอกครัวเรือนทั้งการทำกิจกรรมร่วมกันกับผู้อื่นและการมีส่วนร่วมในสังคมกับเพื่อนฝูงและผู้อื่น รวมไปถึงการแยกตัวจากสังคมที่เพิ่มขึ้นอย่างล้นหลามซึ่งจากการรวบรวมงานวิจัยข้างต้น พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเชื่อมต่อทางสังคมนั้น มีมากมายหลายระดับ เช่น ปัจจัยในระดับบุคคล ได้แก่ การเป็นโรคเรื้อรัง ปัญหาสุขภาพจิต ความพิการ เพศ สถานะทางสังคม ฯลฯ ปัจจัยในระดับ ความสัมพันธ์ เช่น นิสัยและพฤติกรรมต่อคนรอบข้าง หรือความเห็นอกเห็นใจ ฯลฯ ปัจจัยในระดับชุมชน เช่น การมีหรือไม่มีพื้นที่สาธารณะสถานศึกษา สถานที่ทำงาน หรือการคมนาคม ปัจจัยในระดับสังคม เช่น บรรทัดฐานทางสังคมวัฒนธรรม การใช้เทคโนโลยี ความไม่เท่าเทียม นโยบายสาธารณะ ฯลฯ เมื่อคำนึงถึงปัจจัยต่างๆ แล้วก็ไม่แปลกเลยที่จะรู้สึกถึงความสัมพันธ์ที่มันทำให้ดูเหงาเพราะเราอยู่ในประเทศที่ต้องใช้ชีวิตเกินครึ่งอยู่บนถนน บางพื้นที่ไม่สามารถทำให้รู้สึกได้ว่า เราเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนท้องถิ่น และพื้นที่สาธารณะที่อนุญาตให้เราทำกิจกรรมก็มีน้อยแห่งระยะห่างที่ทำให้ทลายกายใจ และชุมชน เราอาจคิดว่าผลกระทบของความเหงาอยู่แค่เพียงที่ใจของบุคคลซึ่งอาจจะจริง เพราะเมื่อเหงา เราก็เศร้าและเสียสุขภาพจิตไปกับความเสี่ยงต่อโรคจิตกังวลหรือโรคซึมเศร้า และสิ่งนี้อาจนำไปสู่การใช้ยาเสพติด อาจเป็นนักเสพหน้าใหม่หรือผู้ใช้ที่เป็นขาประจำ เพราะหาทางออกจากวังวนแห่งความรู้สึกตรงนี้ได้ไม่ได้ ทำให้ผลกระทบไม่ได้เกิดแค่ในระดับจิตใจ แต่มากไปถึงร่างกายและชุมชนได้เลยทีเดียว สังคมยุคใหม่บีบบังคับมนุษย์มากขึ้น จะเห็นเราจนเหลือสิ่งที่เรียกว่า มิตรภาพอยู่มายน้อยแค่ไหน ถ้าดูจากกระบวนการวิวัฒนาการเราจะพบว่ามนุษย์มีวิวัฒนาการกันมาเป็น “สัตว์ฝูง”^[1,3]

ด้วยความที่มีมิตรภาพฝังอยู่ในกลไกทางวิวัฒนาการมนุษย์ส่วนใหญ่จึงมีแนวโน้มจะผูก “สัมพันธ์ทางเพื่อน”

กันตั้งแต่วัยเด็ก พอถึงวัยรุ่น มิตรภาพกลายเป็นเรื่องสำคัญมากขึ้นแต่จะ เกิดการ “แสวงหา” เพื่อนที่สามารถ “ตอบสนอง” ความต้องการของกันและกันได้ เรียกว่า reciprocal friends คือเป็นเพื่อนที่มีคุณลักษณะบางอย่างสอดคล้องต้องกัน เช่น เพื่อนที่ฟังเพลงแบบเดียวกันโดยเพื่อนในวัยรุ่นจะวางอยู่บนฐานทางจริยธรรมแบบเพื่อนบางอย่าง เช่น เพื่อนต้องซื่อสัตย์ต่อกัน ไม่หักหลังกัน “ไว้วางใจกันได้” พอถึงวัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงานความหมายของคำว่าเพื่อนก็เปลี่ยนแปลงไปอีกมีสถิติบอกว่า โดยเฉลี่ยมนุษย์เราจะมีเพื่อนมากที่สุดเมื่ออายุราว 25 ปี แล้วจำนวนเพื่อนก็จะค่อยๆ ลดลงเมื่ออายุได้ราว 30 ปี โดย “เพื่อน” ในวัยผู้ใหญ่จะมีความหมายรวมไปถึงสถานภาพในชีวิตด้วย เพื่อนที่คบกันได้ต่อเนื่องยาวนาน มักจะมีฐานะทางเศรษฐกิจพอๆ กัน หรือมีผลประโยชน์ต่างตอบแทนในทางเศรษฐกิจที่มากขึ้นกว่าในวัยรุ่น (ในนามของ “คอนเนคชั่น”) แต่ “เพื่อนสนิท” มักจะลดจำนวนลง เวลาว่างที่จะใช้สังสรรค์กับเพื่อนจึงน้อยลงกว่าเดิมมากนั่นคือชีวิตของเรา “เปลี่ยน” แบบหน้ามือเป็นหลังมือ ผลลัพธ์ก็คือเรามีเวลาให้ “เพื่อนที่ไม่มีประโยชน์” น้อยลง แต่มี “เพื่อนร่วมงาน” มากขึ้น ซึ่งโดยส่วนใหญ่แล้วเพื่อนร่วมงานไม่ใช่คนที่เราจะ “เปิดอก” คุยได้ทุกเรื่อง ยิ่งเพื่อนที่มีผลประโยชน์ต่างตอบแทนด้วยแล้วเราสามารถพูดคุยได้เพียงบางเรื่องเท่านั้น ไม่อย่างนั้นอาจส่งผลต่อผลประโยชน์ระหว่างกันได้ เช่นการเปิดเผยความลับทางการค้า เราต้องห่างจากวงเพื่อนสนิท ต่อให้เราอยากรักษามิตรภาพกับเพื่อนเก่าเอาไว้ เราก็ทำได้ยากเย็นขึ้นเพราะสภาพแวดล้อมและวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป เราจึง “ให้เวลา” กับเพื่อนได้น้อยลง และสิ่งที่มากับวิถีชีวิตใหม่อีกอย่างก็คือโลกออนไลน์ หลายคนคิดว่าโลกออนไลน์ทำให้เราได้พูดคุยกับเพื่อนฝูงมากขึ้น เพราะจะคุยเมื่อไหร่ก็เพียงคลิกเท่านั้น การพบกันทางออนไลน์ไม่อาจทดแทนการพบหน้าค่าตากันจริงๆ ได้ ที่สำคัญไปกว่านั้นก็คือการเสพติด

โซเชียลมีเดียอาจเพิ่มความเหงาด้วยและนอกจากนั้นโซเชียลมีเดียยังอาจ “ขยาย” สิ่งที่เราเรียกว่า “มิตรริยา” (friendship jealousy) ได้ด้วย เพราะเรามักโพสต์แต่เรื่องดีๆ หรือการประสบความสำเร็จลงในโซเชียลมีเดียให้เพื่อนเห็น เพื่อนจึงอาจเกิดความรู้สึกหมั่นไส้แกมอิจฉาซึ่งไปบั่นทอนมิตรภาพได้โลกออนไลน์จึงมีผลต่อมิตรภาพในหลายระดับอย่างที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ จึงดูคล้ายกับว่ามนุษย์เราแบบเพื่อนบางอย่าง เช่น เพื่อนต้องซื่อสัตย์ต่อกัน ไม่หักหลังกัน “ไว้วางใจกันได้” พอถึงวัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงานความหมายของคำว่าเพื่อนก็เปลี่ยนแปลงไปอีกมีสถิติบอกว่า โดยเฉลี่ยมนุษย์เราจะมีเพื่อนมากที่สุดเมื่ออายุราว 25 ปี แล้วจำนวนเพื่อนก็จะค่อยๆ ลดลงเมื่ออายุได้ราว 30 ปี โดย “เพื่อน” ในวัยผู้ใหญ่จะมีความหมายรวมไปถึงสถานภาพในชีวิตด้วย เพื่อนที่คบกันได้ต่อเนื่องยาวนาน มักจะมีฐานะทางเศรษฐกิจพอๆ กัน หรือมีผลประโยชน์ต่างตอบแทนในทางเศรษฐกิจที่มากขึ้นกว่าในวัยรุ่น (ในนามของ “คอนเนคชั่น”) แต่ “เพื่อนสนิท” มักจะลดจำนวนลง เวลาว่างที่จะใช้สังสรรค์กับเพื่อนจึงน้อยลงกว่าเดิมมากนั่นคือชีวิตของเรา “เปลี่ยน” แบบหน้ามือเป็นหลังมือ ผลลัพธ์ก็คือเรามีเวลาให้ “เพื่อนที่ไม่มีประโยชน์” น้อยลง แต่มี “เพื่อนร่วมงาน” มากขึ้น ซึ่งโดยส่วนใหญ่แล้วเพื่อนร่วมงานไม่ใช่คนที่เราจะ “เปิดอก” คุยได้ทุกเรื่อง ยิ่งเพื่อนที่มีผลประโยชน์ต่างตอบแทนด้วยแล้วเราสามารถพูดคุยได้เพียงบางเรื่องเท่านั้น ไม่อย่างนั้นอาจส่งผลต่อผลประโยชน์ระหว่างกันได้ เช่นการเปิดเผยความลับทางการค้า เราต้องห่างจากวงเพื่อนสนิท ต่อให้เราอยากรักษามิตรภาพกับเพื่อนเก่าเอาไว้ เราก็ทำได้ยากเย็นขึ้นเพราะสภาพแวดล้อมและวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป เราจึง “ให้เวลา” กับเพื่อนได้น้อยลง และสิ่งที่มากับวิถีชีวิตใหม่อีกอย่างก็คือโลกออนไลน์ หลายคนคิดว่าโลกออนไลน์ทำให้เราได้พูดคุยกับเพื่อนฝูงมากขึ้น เพราะจะคุยเมื่อไหร่ก็เพียงคลิกเท่านั้น

การพบกันทางออนไลน์ไม่อาจทดแทนการพบหน้าค่าตากันจริงๆ ได้ ที่สำคัญไปกว่านั้นก็คือการเสพติดโซเชียลมีเดียอาจเพิ่มความเหงาด้วยและนอกจากนั้นโซเชียลมีเดียยังอาจ “ขยาย” สิ่งที่เราเรียกว่า “มิตรริษยา” (friendship jealousy) ได้ด้วย เพราะเรามักโพสต์แต่เรื่องดีๆ หรือการประสบความสำเร็จลงในโซเชียลมีเดียให้เพื่อนเห็น เพื่อนจึงอาจเกิดความรู้สึกหมั่นไส้แกมอิจฉาซึ่งไปบั่นทอนมิตรภาพได้โลกออนไลน์จึงมีผลต่อมิตรภาพในหลายระดับอย่างที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ จึงคล้ายกับว่ามนุษย์เรากำลังมีเพื่อนน้อยลงจริงๆ การมีเพื่อนที่ไว้วางใจกันได้สนิทสนมมากพอจะเปิดกระบายเรื่องต่างๆ ระหว่างกันได้ดูเหมือนจะเป็นเรื่องยากมากขึ้น ชีวิตของเรา เราต่างผ่านผู้คนและสังคมมากมาย ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ พี่น้อง เพื่อนข้างบ้าน เพื่อนร่วมห้องเรียนฯลฯ เมื่อเติบโตขึ้นเส้นทางพาเราเดินไป

ยีนในที่ใหม่ๆ อยู่เสมอ ที่ทางเหล่านั้นมาพร้อมกับสังคมใหม่ ๆ และก้าวเดินนั้นก็มาพร้อมกับการจากลาจากเด็กนักเรียนที่รายล้อมไปด้วยเพื่อนฝูง กลายเป็นนักศึกษาในกลุ่มเพื่อนที่เล็กลง ไปสู่ผู้ใหญ่ผู้โดดเดี่ยวและรู้ตัวว่าโอกาสการสร้างเพื่อนใหม่ของเราน้อยลงเมื่อความรับผิดชอบและโครงสร้างของชีวิตเราเปลี่ยนแปลงไป เราเคยถามตัวเองใหม่ว่า ขณะที่เรากำลังใช้ชีวิตอยู่ในสังคมเมืองที่แสนจะวุ่นวายมีผู้คนพลุกพล่านรายล้อมรอบตัวเต็มไปหมด แต่เรากลับรู้สึกกว่าตัวเรากำลังเหงา ทั้งที่เราไม่ได้อยู่คนเดียว ซึ่งถ้าพูดถึงจิตวิทยาของความเหงา นักสังคมวิทยาที่ชื่อว่า Robert S. Weiss ระบุว่าความเหงาสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท ประเภทแรกคือความเหงาทางสังคม เป็นความเหงาที่เกิดจากการขาดความสัมพันธ์กับผู้อื่น ขาดการเจอเพื่อน หรือขาดการมีส่วนร่วมกับเครือข่ายทางสังคม กับอีกประเภทคือความเหงาทางอารมณ์ เกิดจากการขาดความผูกพันทางอารมณ์ที่ใกล้ชิด ความเหงาประเภทนี้เกิดขึ้นได้แม้จะมีผู้คนอยู่รอบตัวเรา แต่กลับไม่ช่วยให้ความเหงา

ลดลงหรือมันอาจทำให้รู้สึกเหงาขึ้นได้อีกเพราะเราไม่ได้ถูกเติมเต็มให้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม^[4-5] ความเหงาจึงเกิดขึ้นมาเมื่อระดับของการรับรู้และความต้องการของเราไม่ตรงกัน เราต้องการการเติมเต็มทางความรู้สึกในขณะที่เรารู้สึกได้ว่าที่มีอยู่มันไม่เพียงพอที่จะเติมเต็มทั้งที่เรามีการติดต่อทางสังคมกับผู้คนอื่น ๆ มากมายและก็เป็นส่วนหนึ่งในสังคมนั้น ๆ แต่ทำไมเรายังรู้สึกเหงาและโดดเดี่ยวท่ามกลางผู้คนมากมายได้ สิ่งที่น่าสังเกตก็คือ ท่ามกลางผู้คนจำนวนมากเรามีปฏิสัมพันธ์ใกล้ชิดกับกลุ่มคนเหล่านั้นมากน้อยแค่ไหนหรือไม่มีเลย! ในอีกมุมหนึ่งเราเป็นคนที่กำลังเฝ้ามองการมีปฏิสัมพันธ์ของผู้คนเหล่านั้นอยู่หรือไม่ ถ้าใช่ละก็แปลว่าความต้องการทางสังคมของเราไม่ได้ถูกตอบสนอง เราขาดทั้งความสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์กับคนเหล่านั้น จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่จะรู้สึกเหงา จะเห็นได้ว่าการที่เรารู้สึกเหงามีความเกี่ยวข้องกับคุณภาพของความสัมพันธ์มากกว่าปริมาณของผู้คนที่รายล้อมเราอยู่ ต่อให้คนมากมายแค่ไหน แต่ถ้าไม่เกิดความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ ไม่มีการมีส่วนร่วมเหมือนเราเอาตัวเองเข้าไปนั่งอยู่ท่ามกลางผู้คนเยะเยะ แต่เข้าไปนั่งอยู่เฉย ๆ โดยที่เราไม่ได้มีความรู้สึก “ใกล้ชิด” ทางความรู้สึกกับใครสักคนในนั้น นั่งมองคนอื่น ๆ เขามีปฏิสัมพันธ์กัน ในขณะที่ก็มีผู้คนที่เดินเฉียดตัวเราไปมาแต่มันไม่มีความอบอุ่นในหัวใจและในอีกกรณีที่ผู้คนสมัยนี้เป็นกันมาก คือการพยายามสร้างความสัมพันธ์ปลอม ๆ ขึ้นมาโดยเน้นที่ปริมาณไม่ใช่คุณภาพ สังเกตได้จากการที่คนเหล่านี้จะดูเหมือนมีเพื่อนมีคนรู้จักเยอะ เป็นคนเฟรนด์ลี่ที่เป็นเพื่อนกับใครก็ได้ แต่เอาเข้าจริงกลับพบว่าตัวเองไม่ได้มีความสัมพันธ์ที่พิเศษกับใครเลย คนมากมายที่รู้จักอาจเป็นแค่แต่เพียงผิวเผิน ไม่มีใครสักคนที่รู้สึกสนิทใจด้วย ความรู้สึกดังกล่าวจะยิ่งชัดเจนขึ้นเมื่อเวลาที่เรามีปัญหา อยากปรึกษาใครสักคน แต่ดันไม่รู้ว่าจะบอกใครดี” คนมากมายที่รู้จัก ไม่มีใครเลยที่เราจะกล้าโทรหาหรือคุยด้วยได้ ทั้งที่มีข้อมูลสำหรับติดต่อ

ครบทุกช่องทาง รากของความเหงาที่ทรมาณ ไม่ได้มาจากการมีเพื่อนน้อย แต่มาจากการขาดความสัมพันธ์คุณภาพต่างหากและความเหงาเป็นสิ่งที่จัดการได้ด้วยการกลับมาใช้เวลาแบบหน้าต่อหน้าสร้างความสัมพันธ์คุณภาพ และการปรับวิถีชีวิตให้สมดุล โดยไม่ว่าจะมีเพื่อนเยอะหรือเพื่อนน้อย แต่หากมีความสัมพันธ์คุณภาพ จะไม่ค่อยมีความเจ็บป่วยทางใจ (psychological distress) เท่าไหร่ซึ่งยังมีความเหงาทางอารมณ์ในระดับที่เข้มข้น ก็มีความเกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลโดยตรง ซึ่งล้วนมีผลต่อการใช้สารเสพติด โดยอาจเริ่มต้นที่การดื่มเหล้า เข้าสังคมกลางคืน พบเจอเพื่อนกลุ่มใหม่ตามสถานบันเทิง และมีการใช้ยาเสพติด ในกลุ่มที่ทำให้เคลิบเคลิ้ม ผ่อนคลายทั้งนี้ เป็นที่น่าสนใจว่าการมีความสัมพันธ์แบบมีสถานภาพ เช่น มีแฟน มีสามีภรรยา มีลูก ที่เจอหน้า กินข้าวด้วยกันบ่อย ๆ ก็ไม่ได้หมายความว่าสิ่งนี้คือความสัมพันธ์คุณภาพ อาจเป็นได้ว่า บุคคลเหล่านี้ก็ยังสามารถเหงาได้อยู่ นั่นเป็นเพราะว่าความเหงาที่มีผลต่อใจจริง ๆ มันมาจากการขาดความสัมพันธ์คุณภาพ ขาดการรับฟังขาดบทสนทนาที่ลึกพอจะทำให้รู้สึกเข้าใจกันและกันต่างหาก ความเหงาเป็นสิ่งที่จัดการได้ ด้วยการกลับมาใช้เวลาแบบหน้าต่อหน้า สร้างความสัมพันธ์คุณภาพ และการปรับวิถีชีวิตให้สมดุล เราทุกคนล้วนต้องการใครสักคนที่อยู่เคียงข้างเรา ไม่ว่าในยามสุขหรือทุกข์ ให้การสนับสนุนเชิงอารมณ์ และอยู่ตรงนั้นในยามที่เราต้องการ แต่ทว่า ในยุคสมัยใหม่ที่เทคโนโลยีมีบทบาทมากขึ้น และเราก็กินไปพูดคุยกับคนผ่านหน้าจอมือถือกันมากขึ้น จนได้คำเรียกแบบเหยียดๆ บรรยายลักษณะสังคมยุคนี้ว่า “สังคมก้มหน้า” เพราะว่าเราคุยกันแบบหน้าต่อหน้าน้อยลงไปในมากในระยะเวลาปีที่ผ่านมา ซึ่งมันมีผลต่อสภาพจิตใจส่งผลให้เราไม่ค่อยได้พัฒนาทักษะการพูดคุยแบบหน้าต่อหน้ากันซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการสร้างคุณภาพในความสัมพันธ์และยังเป็นเครื่องฝึกฝนให้เรารู้จักการรักษาระดับการ “พูด” และ “ฟัง” ในระดับที่

เท่าเทียมระหว่างคู่สนทนาอีกด้วยดังนั้น เมื่อกลับมาพิจารณาบริบทความสัมพันธ์มันจึงยากกว่าในอดีตที่จะพัฒนาความสัมพันธ์สู่ระดับที่ไว้วางใจกัน ซึ่งต้องใช้การสื่อสารอย่างเปิดใจ การรับฟัง ทั้งนี้สิ่งเหล่านี้สามารถริเริ่มได้ด้วยการหันมาใช้เวลาแบบต่อหน้า (face to face) กับคนรอบข้างมากขึ้น อาจจะเริ่มง่ายๆ ด้วยการกินเวลาส่วนหนึ่งออกมา

จากการใช้โซเชียลมีเดีย มาพูดคุยกันแบบต่อหน้ามากขึ้น หากกิจกรรมที่ทำให้ได้อยู่ด้วยกัน เช่น ออกไปเดินเล่น ทำอาหาร ไปเล่นกีฬา ไปเที่ยว ฯลฯ พูดคุยกันด้วยเรื่องของความรู้สึกของกันและกันมากขึ้น หรือ แม้แต่ ไม่ต้องทำอะไร แค่อยู่เงียบๆ ด้วยกันสำหรับบางคนก็เป็นช่วงเวลาที่มีความหมาย โรคระบาดแห่งความเหงา นี้ เป็นภัยที่มีผลในแง่ร้ายกว่าที่คิด แล้วเราจะทำอย่างไร ถ้าพื้นที่ที่เราเย็น บังคับให้เราเหงา? เราอาจใช้วิธีการเหล่านี้ในการเข้าใจตนเอง พร้อมจะเป็นเพื่อนกับตนเอง โดยที่ไม่หันไปใช้ยาเสพติดในการแก้ปัญหาเรื่องความสัมพันธ์

1. การใช้เวลาพูดคุยต่อหน้า (face to face) นอกจากการเข้าสังคมผ่านโลก Social Media เราควรกินเวลาส่วนหนึ่งมาใช้ในการพบปะผู้คน และใช้เวลาคุณภาพด้วยกัน ซึ่งผู้ที่ใช้เวลากับคนมีระดับความเหงาน้อยกว่าคนที่ใช้เวลาติดต่อกันผ่านหน้าจอมือถืออย่างเดียว

2. การนอนอย่างเพียงพอ การนอนอย่างเพียงพอมีความสำคัญต่ออารมณ์ของเรามาก การนอนไม่พอหรือนอนไม่ก็ชั่วโม่ง ส่งผลให้มีอารมณ์โมโห หงุดหงิดและไม่อยากเข้าสังคมได้

3. เวลากับครอบครัว (ที่ไม่มาก ไม่น้อยจนเกินไป) จากงานวิจัยพบว่า “ความสมดุลย์” ในการให้เวลากับส่วนต่างๆ ในชีวิต รวมถึงการมีเวลาให้กับ “ตัวเอง” เป็นหัวใจหลักของการคลายความรู้สึกเหงา บางคนอาจจะเข้าใจว่า การมีผู้คนคอยสนับสนุนอยู่รอบตัว โดยเฉพาะคนในครอบครัว อาจช่วยคลายเหงาได้จึงให้

เวลากับครอบครัวมากเป็นพิเศษและอาจละเลยส่วนอื่นๆ ของชีวิต อย่างการเข้าสังคม การอยู่กับตัวเอง ซึ่งผู้ที่ใช้เวลากับครอบครัวมากเกินไป มีค่าคะแนนความรู้สึกเหงาพอๆ กับคนที่รู้สึกไม่เข้ากับใครเลย ที่เดียวยังนั้น ความสมดุลของส่วนต่างๆ ในชีวิตจึงเป็นสิ่งที่ควรให้ความสำคัญ เพื่อให้มีเวลากับส่วนต่างๆ ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

4. การออกกำลังกาย – แน่ใจว่าร่างกายที่ดี ย่อมส่งผลต่อสภาพจิตใจ อารมณ์ และการแสดงออกของเราในเชิงบวก

5. การทำงาน คนที่ทำงานในปริมาณที่เหมาะสม เป็นกลุ่มคนที่มีการรายงานความเหนื่อยน้อยที่สุดในขณะที่ผู้ที่ทำงานหนักกว่าที่ตัวเองต้องการมีอารมณ์เหงารองลงมา และเป็นที่น่าสนใจมากกว่า ผู้ที่ทำงานน้อยกว่าที่ตัวเองต้องการมีคะแนนความเหงาสูงที่สุด ดังนั้น การที่เราว่าง ไม่ได้แปลว่าเราจะมีแรงบันดาลใจหรือความต้องการที่จะไปคุยกับคนอื่นเสมอไป การบาลานซ์ ชีวิตให้พอเหมาะต่างหากที่จะช่วยเพิ่มความสุขให้กับเราได้ [3]

จากเนื้อหาที่กล่าวมา เราจะเห็นได้ว่าสถานการณ์ในสังคมยุคใหม่ อาจส่งผลให้ เกิดช่องว่างของความสัมพันธ์หรือความเชื่อมโยงที่ไม่แน่นแฟ้น กับสมาชิกในครอบครัว เพื่อนฝูง หรือชุมชน จนทำให้รู้สึกเหงาและหวังหาความสุขจากการใช้ยาเสพติดเป็นทางออก ปัญหาที่เราพบเห็นได้อย่างชัดเจน ในเรื่องนี้คือ วิกฤตการณ์ คนไร้บ้าน (Homeless) ในประเทศสหรัฐอเมริกา เราจะเห็นว่าผู้คนเหล่านั้น ใช้ยาที่ชื่อแฟนทานิล (Fentanyl) ซึ่งถือเป็นยาเสพติดที่อันตรายและมีราคาถูกสามารถเข้าถึงยาได้ง่ายมากพวกเขาค้าเหล่านั้นใช้ยาทั้งที่รู้ถึงโทษและพิษภัยของมันนั่นเป็นเพราะชีวิตที่มองไม่เห็นอนาคต มองไม่เห็นความหวัง มีแต่ความเศร้าที่เกาะกินหัวใจ หลายคนอาจมีความหลังที่เจ็บปวดในชีวิตที่ผ่านมา เช่น อาจถูกกระทำความรุนแรง หรือโดนให้ออกจากงาน

เราเคยตั้งคำถามกับตนเองไหมว่าทำไมปัญหาเสพติดยังคงมีอยู่ และจะยังคงมีอยู่ต่อไป ซึ่งการใช้ก็คงเพื่อหลีกเลี่ยงจากปัญหาทางอารมณ์ เช่น ความเครียด ซึมเศร้า ความโดดเดี่ยว ความรู้สึกไม่มั่นคงกับชีวิต ยาเสพติดอาจเป็นเพียงสิ่งเดียวที่เติมเต็มให้ชีวิตเค้าอยู่ได้ และให้เขาไม่ต้องรับรู้ถึงความเป็นจริงที่เจ็บปวด เราในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของการขับเคลื่อนในการแก้ปัญหา ยาเสพติดน่าจะได้มีการตั้งคำถามว่าปัญหาชีวิตที่ชักนำให้คนใช้ยาเสพติดเหล่านี้ จะได้รับการเยียวยาแก้ไขในเชิงนโยบายที่จริงจังมากกว่าที่เป็นอยู่ได้อย่างไร เช่น แก้ไขความเหลื่อมล้ำทางสังคม สร้างงานสร้างอาชีพที่มั่นคง สร้างคุณภาพประชากรในประเทศให้มีภูมิคุ้มกัน และรู้จักวิธีแก้ปัญหาโดยไม่พึ่งพายาเสพติด อีกทั้งควรให้สวัสดิการขั้นพื้นฐานด้วยเช่นกันเพื่อให้การแพร่กระจายของปัญหาเสพติดได้ลดความรุนแรงลงบ้าง [6]

เอกสารอ้างอิง

1. Aristotle. Politics. Translated by Benjamin Jowett. Oxford (UK): Clarendon Press; 1885. Book I, Chapter 2.

2. U.S. Department of Health and Human Services, Office of the U.S. Surgeon General. Our epidemic of loneliness and isolation: The U.S. Surgeon General's advisory on the healing effects of social connection and community. [Internet] 2023. [cited 15 August 2025]. Available from: <https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-social-connection-advisory.pdf>

3. ธนัชพร ภูติยานันท์. ท่ามกลางผู้คนมากมาย ทำไมกลับเหงาได้ขนาดนี้?. [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 15 สิงหาคม 2568] เข้าถึงได้จาก: <https://thepotential.org/life/loneliness-crisis/>

4. ปิยาพัชร นนทะสี. ทฤษฎีแห่งความเหงา สภาวะทางอารมณ์ของมนุษย์ที่ไม่อาจหลีกเลี่ยง. [อินเทอร์เน็ต] 2566. [เข้าถึงเมื่อ 22 สิงหาคม 2568]. เข้าถึงได้จาก: https://themomentum.co/wisdom-loneliness/?utm_source=chatgpt.com

5. ณัฐรดา อยู่ศิริ, สุพิชฌาย์ นันทพานนท์ และหทัยพร พิระชัยรัตน์. ความสัมพันธ์ระหว่างการเปิดเผยตนเองความเหงาและการทำหน้าที่ของครอบครัว ต่อพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต [โครงการวิชาการ วิทยาศาสตร์บัณฑิต]. กรุงเทพฯ:จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2557 [เข้าถึงเมื่อ 26 สิงหาคม 2568]. เข้าถึงได้จาก: <https://doi.org/10.58837/CHULA.SP.2014.43>

6. ศูนย์บำบัดยาเสพติดเอกชน ภูฟ้าเรสท์โฮม. รู้จัก “แฟนทอนิล” สารสุดอันตรายใน “ยาซอมบี้”. [อินเทอร์เน็ต]. 2568[เข้าถึงเมื่อ 24 สิงหาคม 2568]. เข้าถึงได้จาก : <https://www.phufaresthome.com/blog/fentanyl-zombie-drug/>