

เหตุผลของความเหงาในนักศึกษามหาวิทยาลัยที่อยู่ไกลบ้านในภาวะปกติใหม่

The Reason of Loneliness of University Students in New Normal Situation

ณัฐรินทร์ ลือชัย^{1*} และ ณัฐวัฒน์ ล่องทอง²

Nattharin Luechai^{1*} and Nathawat Longthong²

^{1,2}ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

(Faculty of Humanities, Chiang Mai University)

E-mail: krithaporn_lue@cmu.ac.th

Received: 2025-6-19; Revised: 2025-10-31; Accepted: 2025-10-31

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) อธิบายความเหงาของนักศึกษาที่อยู่ไกลบ้านในภาวะปกติใหม่ และ (2) ทำความเข้าใจสาเหตุของความเหงาของนักศึกษาที่อยู่ไกลบ้านในภาวะปกติใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 6 คน ซึ่งเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ที่เคยเรียนแบบออนไลน์เต็มรูปแบบในชั้นปีที่ 1 เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 และกลับมาเรียนแบบพบหน้าในชั้นปีที่ 2 อาศัยอยู่ในหอพัก มีความเหงาในระดับปานกลางถึงมาก การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยคำถามแบบกึ่งโครงสร้าง โดยให้ผู้ให้ข้อมูลระลึกถึงประสบการณ์ในอดีต (retrospective study) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) และนำเสนอผลในลักษณะพรรณนา ผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ส่วนตามวัตถุประสงค์ พบว่า ความเหงาของนักศึกษาที่อยู่ไกลบ้านในภาวะปกติใหม่มีลักษณะจำแนกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ (1) ความเหงาจากการปรับตัวต่อการมีปฏิสัมพันธ์แบบตัวต่อตัวหลังสถานการณ์โควิด-19 ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการเสื่อมถอยของทักษะทางสังคม ความไม่มั่นใจในการพูดคุยหรือเข้าสังคม และความเคยชินกับการอยู่ลำพัง (2) ความเหงาจากการขาดความสัมพันธ์ทางสังคมที่มีความหมาย แม้จะอยู่ท่ามกลางผู้คนในมหาวิทยาลัยแต่กลับรู้สึกโดดเดี่ยว และ (3) ความเหงาที่สัมพันธ์กับสุขภาพจิต เช่น ความเหนื่อยล้า ความวิตกกังวล อาการทางกายที่สะท้อนภาวะทางอารมณ์ ส่วนสาเหตุของความเหงาแบ่งออกเป็น 2 ปัจจัยหลัก ได้แก่ ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก โดยปัจจัยภายในประกอบด้วย (1) ความไม่มั่นใจในการเข้าสังคม (2) การด้อยค่าตนเอง (3) การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น และ (4) ความไม่ไว้วางใจผู้อื่น ซึ่งล้วนส่งผลต่อการปลีกตัวและหลีกเลี่ยงการสร้างความสัมพันธ์ ส่วนปัจจัยภายนอก ได้แก่ (1) สภาพแวดล้อมทางสังคมที่ไม่เอื้อต่อการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ และ (2) ผลกระทบจากการเรียนออนไลน์ในช่วงสถานการณ์โควิด-19 ซึ่งจำกัดโอกาสในการสร้างเครือข่ายและพัฒนาความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า ความเหงาของนักศึกษาที่อยู่ไกลบ้านในภาวะปกติใหม่มีลักษณะเฉพาะที่เกิดจากบริบทหลังโควิด-19 และควรได้รับการดูแลส่งเสริมทั้งในด้านจิตใจ ทักษะทางสังคม และการออกแบบกิจกรรมสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยอย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: ความเหงา, นักศึกษาที่อยู่ไกลบ้าน, ภาวะปกติใหม่



Abstract

This study aimed to (1) describe the loneliness experienced by university students living away from home during the new normal and (2) understand the causes of such loneliness. The participants consisted of six fourth-year undergraduate students at Chiang Mai University who had studied fully online during their first year due to the COVID-19 pandemic and returned to on-campus learning in their second year. All participants lived in dormitories and reported moderate to high levels of loneliness. Data were collected through in-depth, semi-structured interviews using a retrospective approach. Content analysis was employed to analyze the data, which was presented descriptively. The findings were categorized according to the research objectives. Regarding the nature of loneliness, three types were identified: (1) loneliness due to difficulties in readjusting to face-to-face social interaction after the pandemic, reflecting a decline in social skills, lack of confidence in initiating conversations, and habituation to isolation; (2) loneliness from a lack of meaningful social relationships, where students felt isolated despite being surrounded by peers; and (3) loneliness linked to mental health, including fatigue, anxiety, and psychosomatic symptoms. As for the causes of loneliness, two main categories were found: internal and external factors. Internal factors included (1) lack of social confidence, (2) self-devaluation, (3) self-comparison with others, and (4) distrust of others—all contributing to social withdrawal and difficulty in forming relationships. External factors included (1) unsupportive social environments that hinder meaningful interaction, and (2) the effects of online learning during the pandemic, which limited opportunities to build networks and a sense of belonging within the university community. The study highlights the unique characteristics of loneliness among students living away from home in the post-COVID-19 context and suggests the need for psychological support, social skills development, and institutionally facilitated activities to address this issue appropriately.

Keywords: Live away from home student, Loneliness, New normal

บทนำ

ภาวะปกติใหม่ (New Normal) เป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของผู้คนอย่างถาวรหลังการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ซึ่งมีผลต่อทั้งพฤติกรรม การดำเนินชีวิต และวิธีการสร้างความสัมพันธ์ในสังคม โดยเฉพาะในช่วงที่เกิดการล็อกดาวน์และเว้นระยะห่างทางสังคม ประชาชนจำนวนมากต้องเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิตจากการพบปะในชีวิตจริงมาเป็นการสื่อสารผ่านช่องทางออนไลน์ ซึ่งส่งผลให้วิถีชีวิตที่เคยคุ้นเคยถูกแทนที่ด้วยรูปแบบใหม่ (ชญานุช เรื่องจันทร์, 2563) ผู้คนต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ เช่น การบริโภคอย่างระมัดระวัง การทำงานจากที่บ้าน และการเรียนผ่านระบบออนไลน์ (จิรพงษ์ เรื่องรอง, 2563) ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ไม่ใช่เพียงระยะสั้น แต่กลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตถาวร (พระมหาบุญเกิด กตเวที, 2565) และได้หล่อหลอมรูปแบบการดำเนินชีวิตแบบใหม่ให้กลายเป็น “ความปกติ” ของสังคมไทยในปัจจุบัน (กรมสุขภาพจิต, 2563)

อย่างไรก็ตาม แม้สถานการณ์โควิดจะเริ่มคลี่คลาย แต่ผลกระทบต่อสุขภาพจิตของประชาชนยังคงปรากฏชัด โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนและนักศึกษา จากการประเมินสุขภาพจิตประชาชนไทยจำนวน 7.5 แสน

คน พบว่าร้อยละ 15.5 มีความเครียดสูง ร้อยละ 17.2 มีภาวะเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า และร้อยละ 10.6 มีความเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย (สำนักข่าวไทยพีบีเอส, 2567) โดยเฉพาะในกลุ่มอายุต่ำกว่า 20 ปี พบว่ามีความเสี่ยงซึมเศร้าสูงถึงร้อยละ 34.1 ซึ่งอยู่ในระดับเดียวกับช่วงการระบาดรุนแรง (สำนักข่าวไทยพีบีเอส, 2567) สอดคล้องกับรายงานของ เอชโพกัส (2567) ที่ระบุว่าจากการสำรวจนักศึกษา 9,050 คน พบว่าร้อยละ 40 มีความเครียดบ่อยครั้ง ร้อยละ 30 มีความรู้สึกเศร้า ร้อยละ 12 เคยทำร้ายตนเอง และร้อยละ 4.3 ถูกวินิจฉัยว่ามีอาการจิตเวช ปรากฏการณ์ดังกล่าวสะท้อนว่าสุขภาพจิตของนักศึกษาในช่วงภาวะปกติใหม่เป็นปัญหาที่ต้องได้รับการใส่ใจ

หนึ่งในสาเหตุสำคัญที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของนักศึกษา คือ “ความเหงา” ซึ่งหมายถึง ความรู้สึกขาดความสัมพันธ์ที่มีความหมายหรือมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมน้อยกว่าที่ต้องการ (กรมสุขภาพจิต, 2562) องค์การอนามัยโลกได้ระบุว่าความเหงากลายเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ มีผลกระทบต่อทั้งด้านร่างกายและจิตใจ (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2564) ผลการศึกษาในระดับสากลโดย Active Minds (2024) พบว่านักศึกษาร้อยละ 64.7 รู้สึกเหงาหรือโดดเดี่ยว และนักศึกษาที่รู้สึกเหงามีแนวโน้มจะเกิดภาวะทุกข์ทางจิตมากกว่าคนทั่วไปถึง 4 เท่า นอกจากนี้ยังมีนักศึกษาร้อยละ 28.4 ที่รู้สึกโดดเดี่ยวแม้อยู่ท่ามกลางผู้คน ร้อยละ 23.1 รู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้ง และร้อยละ 21 รู้สึกว่าขาดเพื่อนที่เข้าใจ

เมื่อพิจารณาในบริบทของ “นักศึกษาไกลบ้าน” ซึ่งหมายถึงนักศึกษาที่ต้องย้ายถิ่นฐานจากภูมิลำเนาเดิมมาอาศัยอยู่หอพักเพื่อศึกษาต่อ และไม่ได้อยู่ใกล้ชิดกับครอบครัว กลุ่มนี้มักมีความเสี่ยงที่จะเผชิญกับความเหงามากกว่านักศึกษาทั่วไป โดยเฉพาะกลุ่มที่อยู่ในชั้นปีที่ 2 ซึ่งมีประสบการณ์เรียนออนไลน์เต็มรูปแบบในปีแรก และเพิ่งเข้าสู่สภาพแวดล้อมแบบพบหน้าในปีถัดมา ความเหงาของกลุ่มนี้จึงมีความเฉพาะเจาะจง ทั้งในเชิงพฤติกรรมและความรู้สึก เนื่องจากต้องเผชิญกับสังคมใหม่ โดยมีทักษะทางสังคมที่จำกัดจากการขาดปฏิสัมพันธ์ในช่วงก่อนหน้า (กรุงเทพฯธุรกิจ, 2564) นักศึกษาบางคนแม้จะอยู่ในสังคมที่มีผู้คนมากมาย แต่กลับไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมายได้ และมีแนวโน้มเลือกเก็บตัวหรือแยกตัวจากสังคมเนื่องจากความไม่มั่นใจและขาดความเชื่อมั่นในการสร้างมิตรภาพใหม่ (Lyttle, 2023)

จากประสบการณ์ของผู้วิจัยในการฝึกปฏิบัติงานด้านการให้การปรึกษา พบว่านักศึกษหลายรายที่เป็นนักศึกษาไกลบ้าน มีปัญหาด้านความเหงา การปรับตัวเข้าสู่สังคม และความสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งส่งผลกระทบต่ออารมณ์ การเรียน และการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยอย่างมีนัยสำคัญ ความเหงาในลักษณะดังกล่าวจึงเป็นประเด็นสำคัญที่ควรได้รับการศึกษาอย่างลึกซึ้ง งานวิจัยครั้งนี้จึงมีเป้าหมายเพื่อศึกษาความเหงาของนักศึกษาไกลบ้านในภาวะปกติใหม่ รวมถึงวิเคราะห์สาเหตุของความเหงาที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการส่งเสริมสุขภาพจิตและพัฒนาโลกช่วยเหลือนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาอย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่ออธิบายความเหงาของนักศึกษาที่อยู่ไกลบ้านในภาวะปกติใหม่
2. เพื่อทำความเข้าใจสาเหตุของความเหงาของนักศึกษาที่อยู่ไกลบ้านในภาวะปกติใหม่

การทบทวนวรรณกรรม

ความเหงา

นิยามของความเหงา

Hawkley และ Cacioppo (2010) อธิบายว่า ความเหงาเป็นการสะท้อนถึงการรับรู้อัตวิสัยว่าความสัมพันธ์ทางสังคมไม่เพียงพอต่อความต้องการทางสังคมหรือความคาดหวังของบุคคลนั้น

Cacioppo et al., (2015) ระบุว่าความเหงาคือความทุกข์ทางอารมณ์ เกี่ยวข้องกับความรู้สึกอ้างว้างว่างเปล่า หรือถูกทอดทิ้ง ซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต



American Psychiatric Association (2024) อธิบายว่า ความเหงา คือความรู้สึกว่าคุณไม่มีความสัมพันธ์ที่มีความหมายหรือใกล้ชิด หรือขาดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

Harvard Graduate School of Education (2024) อธิบายว่า ความเหงาเป็นประสบการณ์ทุกขใจเชิงอัตวิสัยที่เกิดจากการรับรู้ถึงการแยกตัวหรือการขาดการเชื่อมต่อที่มีความหมายอย่างเพียงพอ โดยที่คำว่า 'ไม่เพียงพอ' หมายถึงความแตกต่างหรือความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนองระหว่างประสบการณ์ที่บุคคลต้องการกับประสบการณ์จริง

องค์การอนามัยโลก (2024) ได้ระบุว่าความเหงาเป็นปัจจัยกำหนดทางสังคมที่สำคัญแต่ถูกละเลยสำหรับคนทุกวัย โดยการขาดการเชื่อมต่อทางสังคมที่มีคุณภาพสูงส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและจิตใจ (Social Isolation and Loneliness)

สรุปได้ว่า ความเหงา หมายถึง ความทุกข์ใจซึ่งเกิดจากความสัมพันธ์กับผู้อื่นไม่ตรงตามความต้องการของบุคคลหรือการไม่ได้รับสัมพันธ์ทางสังคมตามที่ต้องการในด้านคุณภาพและปริมาณ และสามารถเกิดขึ้นทั้งจากอดีตและปัจจุบัน ทำให้รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าจนนำไปสู่ความรู้สึกเหงาและอยากแยกตัวออกจากสังคม ซึ่งเป็นประสบการณ์ในเชิงอัตวิสัย

ประเภทและระดับความรุนแรงของความเหงา

Clark E. Moustakas (1961) อ้างถึงใน Frieda Fromm Reichmann (1959) ได้อธิบายไว้ว่า ความเหงามี 2 ชนิด คือ ความเหงาที่เกิดขึ้นเสมอในชีวิตประจำวัน และความเหงาที่เกิดจากความขัดแย้งภายในจิตใจที่สะสมไว้เป็นเวลานาน ดังนี้

1. ความเหงาในชีวิตประจำวัน (Existential Loneliness) คือ ความเหงาที่เกิดจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันหรือความเจ็บป่วยทางกาย เช่น บุคคลที่ได้รับอุบัติเหตุและต้องนอนรักษาตัวเป็นเวลานาน หรือในผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านร่างกายและไม่มีบุคคลช่วยเหลือ

2. ความเหงาที่เกิดจากความขัดแย้งภายในจิตใจ (Anxiety Loneliness) คือ ความเหงาที่เกิดจากความขัดแย้งภายในจิตใจที่มีการสะสมไว้เป็นเวลานาน ความขัดแย้งที่มีอาจเกิดจากการไม่สามารถแสดงความเป็นตัวเองของตัวเองออกไปได้และต้องเก็บไว้เนื่องจากบรรทัดฐานของสังคมหรือต้องทำเพื่อรักษาชื่อเสียงหรือการแสวงหาความพึงพอใจที่มากเกินไป ทำให้เกิดความเหงาและความสับสนในตนเอง

วสันต์ ลิ้มเป็ณนิม (2551) ได้แบ่งประเภทความเหงาโดยใช้ภาวะ (condition) ที่ทำให้เกิดให้เห็นว่าตนโดดเดี่ยวเป็นฐานในการแบ่งความเหงาออกเป็น 6 ประเภท ดังนี้

1. ความเหงาสามัญ (simple loneliness) เป็นผลมาจากภาวะที่เราสูญเสีย (loss) วัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดี (object of enjoyment) ที่มีนัยสำคัญและคุ้นเคยจนกระทั่งเป็นส่วนหนึ่งของเนื้อหาการดำเนินชีวิต (part of one's living content) วัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดีดังกล่าวเราอาจชอบหรือไม่ก็ได้ แต่เมื่อขาดมันไปก็ทำให้เกิดเห็นว่าตัวตนโดดเดี่ยวและเหงาไปสักพักหนึ่งได้ ตัวอย่างเช่น หากอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่อาจหาวัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดีที่ประสบ (experience) อยู่เป็นประจำได้ เช่น การถูกคู่ครองตีจากคนที่เคยอยู่ร่วมกันเสียชีวิต ความเหงาประเภทนี้ก็มีลักษณะไม่ยืดหยุ่น เมื่อสถานการณ์ที่ทำให้ขาดวัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดีที่คุ้นเคยจบลงความเหงาก็จบลงด้วย หรือเมื่อเหตุการณ์ที่ทำให้สูญเสียวัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดีที่คุ้นเคยผ่านไปนานพอผู้เหงาก็สามารถปรับใจให้คุ้นเคยกับข้อเท็จจริงใหม่ซึ่งเป็นวัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดีอันใหม่ได้ ก็จะหายเหงา

2. ความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์ (Interactional loneliness) เป็นผลมาจากภาวะที่เราไม่มีปฏิสัมพันธ์ (interact) กับใครหรืออะไร เช่น ผู้ที่ไปเริ่มงานในหน่วยงานแห่งหนึ่ง ยังไม่มีใครสนใจที่จะปฏิสัมพันธ์ด้วย หรือผู้เดินทางไปต่างประเทศชั่วคราวตามลำพังและไม่สามารถสื่อสารกับใครได้

3. ความเหงาเชิงความสัมพันธ์ (relational loneliness) เป็นผลมาจากภาวะที่เราไม่มีความสัมพันธ์ (relate) กับใคร หรืออะไร เช่น บุคคลที่ขาดความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม หรือผู้ที่

ย้ายถิ่นฐานไปอยู่ต่างประเทศ อาจพบอุปสรรคในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้คนในสังคมใหม่ เพราะความแตกต่างทางภาษา วัฒนธรรม เชื้อชาติ สีผิว หรือถูกกีดกันมิให้เข้าร่วมในกลุ่มหรือชุมชน

4. ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน (loneliness of a separate existence) เป็นผลมาจากการที่บุคคลคิดเห็นว่ามีชีวิตที่แยกจากกัน (a separate existence) จึงทำให้ไม่มีผู้ใดจะสามารถมาอยู่ร่วมกับเราได้อย่างอบอุ่นใจตลอดเวลา หรือให้เราพึ่งพาได้ในยามที่เราคาดหวังต้องการ

5. ความเหงาเชิงการมีความแตกต่าง (loneliness of being different) เป็นผลมาจากบุคลิกภาพที่ทำให้ผู้นั้นคิดเห็นว่าคุณไม่มีลักษณะร่วม (commonality) กับใคร โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านความรู้สึกนึกคิด ทักษะ ซึ่งนำไปสู่ความรู้สึกแปลกแยก (alienated) กับผู้อื่น จนกระทั่งไม่สามารถมีความสัมพันธ์กับใครในลักษณะที่สนิทสนม (intimate) หรือผูกพัน (attached) ได้

6. ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ (existential loneliness) หรืออาจเรียกอีกอย่างว่า ความเหงาเชิงจักรวาลวิทยา (cosmic loneliness) เป็นผลมาจากการที่บุคคลคิดคำนึงถึงความหมายของการดำรงอยู่ (meaning of existence) และกลับพบความว่างเปล่า (emptiness) สภาไร้ความหมาย (meaninglessness)

ปัจจัยเหตุของความเหงา

Rubenstein & Shaver (1982) อธิบายสาเหตุของความเหงาว่า ความเหงาเป็นผลจาก ปฏิสัมพันธ์ของสถานการณ์และลักษณะของบุคคล โดยผลจากปฏิสัมพันธ์ของสถานการณ์จะส่งผลต่อการ มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ส่วนลักษณะของบุคคลจะเกี่ยวข้องกับระยะเวลาของการเกิดความรู้สึกเหงา กล่าวคือ

1. ปัจจัยจากสถานการณ์ที่มีผลต่อปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและทำให้การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคลลดลง เช่น การหย่าร้าง การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การแยกจากครอบครัวเพื่อศึกษา หรือย้ายที่ อยู่ การเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางการเงิน เป็นต้น

2. ลักษณะของบุคคล ซึ่งลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลจะทำให้อิทธิพลจากปัจจัยสถานการณ์ ส่งผลต่อความเหงามากขึ้น เช่น ความเครียด การเก็บตัว มีทัศนคติด้านลบต่อตนเอง เป็นต้น ซึ่งส่งผลให้เกิดความรู้สึกเหงาเป็นเวลานาน

3. การสร้างความสัมพันธ์และทักษะทางสังคมที่มีลักษณะไม่ค่อยเปิดเผยตนเองหรือไม่ยอมรับ ผู้อื่น ความเหงาจะเพิ่มขึ้นเมื่อความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งถูกกระทบกระเทือน 4. การสนับสนุนทางสังคมและวิธีการเผชิญความรู้สึกเหงา เมื่อบุคคลมีการสนับสนุนทางสังคมที่ดีจะส่งผลให้มองเห็นและแก้ไขปัญหาได้ ช่วยลดความวิตกกังวลโดยใช้วิธีที่หลากหลาย เช่น ลดความ ต้องการที่ไม่จำเป็น เพิ่มการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่มีคุณภาพ หรือการลดความคาดหวังให้ ไกล่เคียงกับ ความเป็นจริง

ภาวะปกติใหม่

นิยามของภาวะปกติใหม่

มาลี บุญศิริพันธ์ (2563) ได้ให้ความหมายของคำว่า new normal แปลเป็นภาษาไทยได้ว่า ความปกติใหม่หรือฐานวิถีชีวิตใหม่ ซึ่งหมายถึง รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีต เนื่องมาจากมีบางสิ่งมากระทบ ทำให้แบบแผนและแนวทางปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ ภายใต้แนวปฏิบัติใหม่ที่ไม่คุ้นเคย รูปแบบวิถีชีวิตใหม่นี้ ประกอบด้วยวิถีคิด วิธีเรียนรู้ วิธีสื่อสาร วิธีปฏิบัติและการจัดการ การใช้ชีวิตแบบใหม่เกิดขึ้นหลังจากเกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัวเพื่อรับมือกับสถานการณ์ปัจจุบันมากกว่าจะดำรงรักษาวิถีดั้งเดิมหรือหวนถึงอดีต 4

นายแพทย์ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน (2563) ได้ให้ความหมายว่า คือวิถีชีวิตใหม่ เป็นแนวทางปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเช่น ใส่หน้ากากเพื่อป้องกันโรค ปรับธุรกิจให้ทันสถานการณ์ วิถีชีวิตใหม่จะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับ การออกแบบทั้งตนเอง ครอบครัว การงาน เพื่อให้มีความสุขไปด้วยกัน

Dana Dickey (2022) ได้ให้ความหมายของคำว่า new normal ในยุคปัจจุบันว่า ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันหลังเกิดโรคระบาดที่สร้างรูปแบบการใช้ชีวิตประจำวันที่ไม่แน่นอน ซึ่งส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นที่มีพัฒนาการที่ล่าช้าในด้านทักษะการสื่อสารไปจนถึงการเข้าสังคมเป็นกลุ่มธรรมดา เป็นผลมาจากการขาดการฝึกทักษะการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

Social Science & Medicine (2022) ได้ให้ความหมายว่า ความปกติใหม่ในมิติสังคมหมายถึงการปรับเปลี่ยนบรรทัดฐานทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพสาธารณะ การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และความเอื้ออาทรต่อกัน รวมถึงการขยายตัวของความไม่เท่าเทียมทางสังคมที่มีอยู่เดิมและการเกิดรูปแบบความไม่เท่าเทียมใหม่ โดยเฉพาะในกลุ่มเปราะบาง

The American Journal of Public Health (2023) ได้ให้ความหมายว่า ภาวะปกติใหม่เชิงสังคมคือการปรับเปลี่ยนรูปแบบปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอย่างถาวร โดยเน้นระยะห่างทางกายภาพแต่ใกล้ชิดทางดิจิทัล ส่งผลให้เกิดความสัมพันธ์แบบใหม่ที่ข้ามพรมแดนพื้นที่และเวลา แม้จะทำให้ความเชื่อมโยงทางสังคมกว้างขึ้น แต่อาจลดความลึกซึ้งของความสัมพันธ์"

สรุปได้ว่า ภาวะปกติใหม่ หมายถึง การจัดการการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปหลังผ่านพ้นสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด - 19 ที่รุนแรงจนถึงปัจจุบัน มีความไม่แน่นอนและมีการปรับเปลี่ยนแบบแผนชีวิตใหม่กลายเป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตที่แตกต่างจากเดิม ซึ่งหลายพฤติกรรมที่ถูกปรับเปลี่ยนจากเดิมจะอยู่อย่างถาวรและกลายเป็นความปกติใหม่ในสังคม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพแบบศึกษาเฉพาะกรณี (Case Study) มุ่งอธิบายและทำความเข้าใจความหมายของนักศึกษาไกลบ้านที่อาศัยอยู่ในหอพักท่ามกลางภาวะปกติใหม่ โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก ร่วมกับการสังเกต และใช้คำถามปลายเปิดแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมถ่ายทอดประสบการณ์ในอดีตได้อย่างอิสระ ผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 6 คนถูกคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) และจะเพิ่มจำนวนผู้ให้ข้อมูลต่อเนื่องจนกว่าจะได้ข้อมูลที่อิ่มตัว (Saturated Data) ตามหลักของ Lincoln & Guba (1985)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2566 โดยกลุ่มตัวอย่างถูกคัดเลือกจากนักศึกษาที่มีสัญชาติไทย อาศัยอยู่ในประเทศไทย ตั้งแต่กำเนิด มีภูมิลำเนาอยู่ในประเทศไทย และมีประสบการณ์การเรียนออนไลน์ในชั้นปีที่ 1 และเรียนแบบพบหน้าในชั้นปีที่ 2 โดยต้องเป็นผู้ที่ย้ายออกจากภูมิลำเนาเดิมมาอาศัยในหอพักเพื่อศึกษาต่อ ไม่ได้อยู่ใกล้ชิดกับครอบครัว และรับรู้ว่าคุณสมบัติกับครอบครัวข้างหลังอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 4-6 เดือนขึ้นไป อันเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงในภาวะปกติใหม่ช่วงปี 2564-2566 ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างต้องไม่เคยมีประวัติหรืออยู่ระหว่างการรักษาด้านจิตเวช

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือหลักที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย มีดังนี้

1. ผู้วิจัย เป็นเครื่องมือหลักในการศึกษาปรากฏการณ์โดยตรง มีการเตรียมความพร้อมด้านความรู้ วิธีวิจัย และจรรยาบรรณวิชาชีพ เพื่อให้การเก็บข้อมูลมีความเที่ยงตรงและน่าเชื่อถือ
2. แบบวัดความรู้สึกว่าเหว่ RULS-6 ใช้เพื่อคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง โดยประเมินความรู้สึกเหงาในระดับน้อย ปานกลาง และมาก ตามนิยามในบริบทของงานวิจัย
3. แนวคำถามสัมภาษณ์ ใช้สัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง เพื่อเก็บข้อมูลเชิงประสบการณ์เกี่ยวกับความหมายของนักศึกษาไกลบ้าน โดยอิงตามกรอบแนวคิดของ Groarke et al. (2020)



4. บันทึกการสังเกต ใช้ควบคู่กับการสัมภาษณ์ เพื่อบันทึกพฤติกรรม สีหน้า ท่าทาง และบรรยากาศ โดยรอบระหว่างการสัมภาษณ์

5. เครื่องมือวิจัยอื่น ๆ ได้แก่ เครื่องบันทึกเสียง คอมพิวเตอร์ สมุดจด และปากกา สำหรับสนับสนุนการเก็บและจัดการข้อมูลอย่างเป็นระบบ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนการเก็บข้อมูลเริ่มจากการประชาสัมพันธ์ผ่านโปสเตอร์ทั้งออนไลน์และออฟไลน์ โดยผู้สนใจสามารถสแกนคิวอาร์โค้ดเข้าสู่แบบฟอร์มคัดกรองผ่าน Google Form เพื่อบันทึกข้อมูลติดต่อ ประเมินความเหงา และแสดงความสมัครใจเข้าร่วมวิจัย เมื่อผู้ให้ข้อมูลยืนยันความสมัครใจแล้ว ผู้วิจัยจะนัดหมายวันเวลา และสถานที่สัมภาษณ์ล่วงหน้า ก่อนเริ่มสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะชี้แจงสิทธิของผู้ให้ข้อมูล ขออนุญาตบันทึกเสียง และย้ำว่าสามารถถอนตัวได้ทุกเมื่อโดยไม่มีผลกระทบ จากนั้นจึงสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างและสร้างสัมพันธ์ภาพอย่างเหมาะสม หลังสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะถอดเทปและตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูล หากข้อมูลไม่สมบูรณ์ จะขอสัมภาษณ์เพิ่มเติมเฉพาะประเด็นที่ขาด

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสังเกต โดยเริ่มจากการถอดเทปแบบคำต่อคำและอ่านข้อมูลซ้ำหลายรอบเพื่อความเข้าใจ แล้วให้รหัสข้อมูลจากข้อความที่สื่อถึงประเด็นเกี่ยวกับความเหงา การปรับตัว ปัญหาสุขภาพจิต และประเด็นที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ จากนั้นรวมรหัสที่คล้ายกันเป็นหมวดหมู่ ตั้งชื่อหมวดหมู่ให้สะท้อนเนื้อหาอย่างชัดเจน และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างหมวดหมู่ตามกรอบแนวคิดของ Groarke et al. (2020) เพื่อนำมาสังเคราะห์และอธิบายลักษณะและสาเหตุของความเหงาในนักศึกษาที่อยู่ไกลบ้านในภาวะปกติใหม่

ผลการวิจัย

จากการสัมภาษณ์และวิเคราะห์ข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลจำนวน 6 คน เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความเหงาระดับปานกลาง-มากขณะกลับมาศึกษาแบบพบหน้าภายในมหาวิทยาลัยในชั้นปีที่ 2 ท่ามกลางภาวะปกติใหม่ (New normal) และอาศัยอยู่ในหอพัก ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 6 คนมีประสบการณ์การเผชิญกับความเหงาที่แตกต่างกันออกไป การวิเคราะห์แบ่งออกเป็น 2 ประเด็นตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ได้แก่ ลักษณะของความเหงา และสาเหตุที่ทำให้เกิดความเหงา ดังนี้

วัตถุประสงค์ที่ 1 อธิบายลักษณะความเหงาของนักศึกษาไกลบ้านในภาวะปกติใหม่

จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ สามารถแบ่งลักษณะของความเหงาออกเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่ ความเหงาจากการปรับตัวต่อการมีปฏิสัมพันธ์แบบตัวต่อตัวหลังโควิด - 19 ความเหงาจากการขาดความสัมพันธ์ ความเหงาจากการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และความเหงาจากความคิดเห็นว่าตนเองไม่มีลักษณะร่วมในสังคม

รูปแบบที่ 1 ความเหงาจากการปรับตัวต่อการมีปฏิสัมพันธ์แบบตัวต่อตัวหลังโควิด - 19

สถานการณ์โควิด-19 ได้ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตซึ่งพัฒนาการทางสังคมของนักศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลาสำคัญของการเริ่มต้นชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านที่มีบทบาทสำคัญต่อการสร้างตัวตน การปรับตัว และการสร้างเครือข่ายทางสังคมกับเพื่อนใหม่ การที่ต้องเรียนออนไลน์ตั้งแต่ปีการศึกษาแรกเป็นระยะเวลาอันยาวนาน ทำให้เกิดช่องว่างทางปฏิสัมพันธ์ที่ส่งผลกระทบต่อทักษะทางสังคมของนักศึกษาโดยตรง หลายคนแสดงออกอย่างชัดเจนว่าความสามารถในการพูดคุย ทำความรู้จัก และเริ่มต้นสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นลดลงอย่างมากเมื่อเทียบกับช่วงมัธยมปลายที่มีโอกาสพบปะและทำกิจกรรมร่วมกันแบบตัวต่อตัว นักศึกษาบางคนรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงไปจากที่เคยเป็นคนร่าเริง เปิดเผย และกล้าแสดงออก กลับกลายเป็นคนเก็บตัว เงียบขรึม และหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

การเรียนออนไลน์ในช่วงล็อกดาวน์ไม่เพียงแต่จำกัดการเข้าถึงกิจกรรมกลุ่มและการพูดคุยในชีวิตประจำวันเท่านั้น แต่ยังหล่อหลอมรูปแบบการใช้ชีวิตแบบแยกตัว ทำให้เกิดความเคยชินกับการอยู่ลำพัง ซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาจนถึงช่วงที่กลับมาเรียนแบบปกติ นักศึกษาหลายคนรู้สึกไม่มั่นใจเมื่อต้องพบเจอเพื่อนใหม่ ไม่กล้าเริ่มบทสนทนา และเลือกที่จะรอให้อีกฝ่ายเป็นผู้เริ่มก่อน ส่งผลให้ความสัมพันธ์ทางสังคมในชั้นปีที่ 2 และปีถัดไปเติบโตอย่างล่าช้าหรือไม่ต่อเนื่อง ความรู้สึก “ไม่ชิน” หรือ “เหมือนถูกล้างความสามารถทางสังคมออกไป” เป็นสิ่งที่นักศึกษาหลายคนอธิบายคล้ายคลึงกัน สะท้อนถึงผลกระทบทางจิตใจที่ลึกกว่าที่คาดคิด แม้ในบางกรณีเพื่อนเก่าจะสังเกตเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงในบุคลิกภาพของพวกเขา ซึ่งยิ่งตอกย้ำถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นในระดับบุคคลอย่างแท้จริง

สถานการณ์โควิด-19 มิได้ส่งผลเฉพาะต่อรูปแบบการเรียนรู้ แต่ยังส่งผลในเชิงลึกต่อพฤติกรรม ความมั่นใจ และการพัฒนาอัตลักษณ์ทางสังคมของนักศึกษาอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะในช่วงเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นตอนปลายสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งเป็นช่วงเวลาสำคัญในการพัฒนาความสามารถในการสร้างเครือข่าย การทำงานร่วมกับผู้อื่น และการปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ การฟื้นฟูทักษะทางสังคมของนักศึกษาหลังจากช่วงเวลาแห่งความแยกขาดนี้จึงเป็นความท้าทายที่ควรได้รับความสนใจทั้งจากสถาบันการศึกษา นักจิตวิทยา และนักพัฒนานโยบายด้านการศึกษาต่อไป

รูปแบบที่ 2 ความเหงาจากการขาดความสัมพันธ์

การย้ายถิ่นฐานเพื่อศึกษาต่อของนักศึกษาไกลบ้านถือเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญในชีวิต ซึ่งต้องปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมและสังคมใหม่ที่ไม่น่าคุ้นเคย การแยกจากครอบครัวและบุคคลที่ไว้ใจ รวมถึงการอยู่ในสังคมมหาวิทยาลัยที่กว้างและไม่คุ้นหน้า ต่างจากช่วงมัธยมที่มีเพื่อนและบรรยากาศที่ใกล้ชิด ทำให้เกิดความรู้สึกแปลกแยก โดยเฉพาะเมื่อการเรียนออนไลน์ในชั้นปีที่ 1 ทำให้ไม่ได้มีโอกาสสร้างสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมรุ่น ส่งผลให้เมื่อกลับมาเรียนแบบพบหน้าจริงในปีถัดมา นักศึกษาหลายคนรู้สึกไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ได้อย่างราบรื่น ความไม่มั่นใจในการเข้าสังคม รวมถึงการใช้ชีวิตคนเดียวเป็นเวลานาน นำไปสู่ความรู้สึกเหงาที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ความเหงาที่นักศึกษาเหล่านี้ประสบไม่ใช่เพียงแค่การอยู่ลำพังทางกายภาพ แต่คือความเหงาจากการรู้สึก “ไม่เป็นส่วนหนึ่งของสังคม” และ “ไม่กล้าเข้าหาผู้อื่น” ซึ่งทำให้พวกเขาต้องอยู่ท่ามกลางผู้คนจำนวนมากแต่กลับรู้สึกโดดเดี่ยวอย่างสิ้นเชิง สะท้อนถึงความเปราะบางของการปรับตัวในบริบทใหม่ และความสำคัญของการสนับสนุนทางสังคมในการลดทอนความรู้สึกเหล่านี้อย่างเป็นทางการ

รูปแบบที่ 3 ความเหงาที่สัมพันธ์กับสุขภาพจิต

การกลับมาเรียนแบบพบหน้าอย่างฉับพลันหลังจากเรียนออนไลน์ในช่วงโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและจิตใจของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ หลายคนประสบภาวะเบิร์นเอาต์ รู้สึกเหนื่อยล้า นอนไม่หลับ และไม่ต้องการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งสะท้อนถึงความเครียดจากการปรับตัวทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความรู้สึกไม่เป็นส่วนหนึ่งของสังคม การถูกปฏิเสธโดยกลุ่มเพื่อน หรือความไม่มั่นใจในการสร้างความสัมพันธ์ล้วนส่งผลให้เกิดความคิดด้านลบต่อตนเอง รวมถึงอาการทางกายที่สัมพันธ์กับความเครียด เช่น อึดอัด ปวดหัว หรือวิตกกังวล ประสพการณ์เหล่านี้แสดงให้เห็นว่า ผลกระทบจากการเปลี่ยนผ่านสู่การเรียนแบบปกติไม่ได้จำกัดเพียงด้านวิชาการ แต่ยังลุกลามสู่สุขภาพจิตอย่างลึกซึ้ง ซึ่งควรได้รับการดูแลอย่างเข้าใจและเหมาะสม

วัตถุประสงค์ที่ 2 การทำความเข้าใจสาเหตุของความเหงาของนักศึกษาไกลบ้านในภาวะปกติใหม่
จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ สามารถแบ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดความเหงาออกเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก

รูปแบบที่ 1 ปัจจัยภายใน คือลักษณะนิสัยเชิงลบที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเหงาทั้งหมด 4 ด้าน ดังนี้

1. ความไม่มั่นใจในการเข้าสังคม



ความไม่มั่นใจในการเข้าสังคมเป็นผลกระทบสำคัญที่เกิดขึ้นในกลุ่มนักศึกษาหลังสถานการณ์โควิด-19 โดยเฉพาะเมื่อเปลี่ยนจากการเรียนออนไลน์มาเป็นแบบพบหน้าอย่างกะทันหัน ความกังวลเกี่ยวกับการถูกตัดสิน การไม่เป็นที่ยอมรับ หรือความกลัวว่าจะถูกรังเกียจหากทำสิ่งใดผิดพลาด ส่งผลให้หลายคนลังเลที่จะเริ่มต้นความสัมพันธ์ใหม่ หรือไม่กล้าเข้าหากกลุ่มเพื่อนที่มีอยู่เดิม ความแตกต่างระหว่างภาพลักษณ์ที่แสดงออกผ่านการสื่อสารออนไลน์กับบุคลิกจริงเมื่อต้องพบปะกันต่อหน้า ยิ่งเพิ่มความสับสนและลดความมั่นใจในตัวเอง นักศึกษาหลายคนจึงเลือกที่จะเก็บตัว อยู่คนเดียว และรอให้ผู้อื่นเป็นฝ่ายเริ่มต้นบทสนทนาแทน ซึ่งลดโอกาสในการพัฒนาทักษะทางสังคมและสร้างความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งได้ในระยะยาว สะท้อนให้เห็นถึงผลกระทบทางจิตใจและพฤติกรรมทางสังคมที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเรียนรู้และการใช้ชีวิตอย่างฉับพลันในช่วงวิกฤตที่ผ่านมา

2. การด้อยค่าตนเอง

การด้อยค่าตนเองเป็นประเด็นสำคัญที่พบในกลุ่มนักศึกษาหลังสถานการณ์โควิด-19 ซึ่งส่งผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่มทางสังคมและความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยเฉพาะความรู้สึกไม่มั่นใจว่าตนจะได้รับการยอมรับในกลุ่มหรือไม่ ความกลัวว่าจะทำผิดพลาดแม้เพียงเล็กน้อยแล้วถูกปฏิเสธหรือถูกมองในแง่ลบ ส่งผลให้เกิดความลังเลในการเข้าหาผู้อื่นและหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม ความรู้สึกว่าเป็นคนนอก หรือไม่มีข้อมูลร่วมกับกลุ่มคนอื่น ๆ ยิ่งตอกย้ำภาวะความเปราะบางทางอารมณ์และการรับรู้คุณค่าในตนเองที่ต่ำ ซึ่งกลายเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการสร้างสัมพันธ์เชิงบวกในช่วงเปลี่ยนผ่านกลับสู่การเรียนแบบพบหน้า

3. การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น

ความรู้สึกแปลกแยกจากกลุ่มเพื่อนและการเปรียบเทียบตนเองในแง่ลบเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สะท้อนถึงความโดดเดี่ยวทางสังคมของนักศึกษาในช่วงเปลี่ยนผ่านหลังโควิด-19 ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกว่าคุณภาพตนเองไม่สามารถสื่อสารหรือเข้าร่วมบทสนทนาได้อย่างคล่องแคล่วเหมือนเพื่อนคนอื่น ๆ จึงเกิดความไม่มั่นใจและรู้สึกว่าตนเองแตกต่างหรือไม่เข้าพวก แม้จะอยู่ท่ามกลางผู้คน แต่กลับรู้สึกโดดเดี่ยวภายใน การรับรู้เช่นนี้เป็นตัวเร่งให้เกิดการปลีกตัวและลดโอกาสในการพัฒนาความสัมพันธ์เชิงลึกกับผู้อื่น ส่งผลต่อภาพลักษณ์ตนเองและความมั่นคงทางอารมณ์ในระยะยาว

4. ความไม่ไว้วางใจผู้อื่น

ความไม่ไว้วางใจผู้อื่นเป็นปัจจัยหนึ่งที่น่าไปสูความเหงาเชิงลึก โดยเฉพาะในกรณีที่มีเพื่อนหรือคนรู้จักที่สามารถพูดคุยในเรื่องทั่วไปได้ แต่กลับไม่สามารถเปิดเผยเรื่องส่วนตัวหรือปัญหาที่กระทบจิตใจได้อย่างแท้จริง ความลังเลที่จะไว้วางใจใครอย่างลึกซึ้งซึ่งสะท้อนถึงระดับความสัมพันธ์ที่ยังไม่มั่นคงเพียงพอ ทศนคติที่เน้นการพึ่งพาตนเองเป็นหลักจึงยิ่งเสริมให้เกิดระยะห่างในความสัมพันธ์มากขึ้น ส่งผลให้ผู้คนรู้สึกว่าตนต้องเผชิญกับความทุกข์หรือสถานการณ์ยากลำบาก ความสัมพันธ์ที่มีอยู่จึงไม่สามารถเติมเต็มความต้องการด้านการยอมรับ ความเข้าใจ และความใกล้ชิดทางอารมณ์ได้อย่างแท้จริง

รูปแบบที่ 2 ปัจจัยภายนอก คือลักษณะนิสัยเชิงลบที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเหงาทั้งหมด 2 ด้าน ดังนี้

1. กลุ่มคนในสังคมไม่เอื้ออำนวย

ผู้ให้สัมภาษณ์หลายรายสะท้อนถึงความเหงาที่เกิดจากการขาดโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม แม้จะมีความต้องการมีส่วนร่วมแต่สภาพแวดล้อมไม่เอื้อต่อการเข้าถึงกิจกรรมที่มีความหมายหรือสอดคล้องกับความสนใจของตนเอง ความสัมพันธ์ที่มีอยู่ก็ไม่ได้นำไปสู่การแลกเปลี่ยนหรือทำกิจกรรมร่วมกันอย่างเพียงพอ ส่งผลให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายและว่างเปล่าในชีวิตประจำวัน ความขัดแย้งระหว่างความต้องการออกไปทำกิจกรรมและการไม่มีเพื่อนร่วมกิจกรรมสะท้อนถึงอุปสรรคที่ซ่อนอยู่ในการใช้ชีวิตทางสังคมหลังโควิด-19 แม้ข้อจำกัดทางกายภาพจะคลี่คลายลงแล้วก็ตาม

2. สถานการณ์การแพร่ระบาดโควิด - 19

ความเหงาที่เกิดจากการเรียนออนไลน์สะท้อนถึงผลกระทบของการขาดโอกาสในการสร้างความสัมพันธ์และเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ผู้เรียนต้องอยู่เพียงลำพังโดยไม่มีการปฏิสัมพันธ์หรือกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความหมาย แม้จะมีเพื่อนหรือกลุ่มสังคมอยู่บ้าง แต่หากไม่มีความสนิทสนมหรือความสนใจร่วมกัน ความเหงาก็ยังคงดำรงอยู่ ความเหงาประเภทนี้จึงเชื่อมโยงทั้งกับปริมาณและคุณภาพของปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ลดลงในช่วงการเรียนออนไลน์

อภิปรายผล

อธิบายลักษณะของความเหงาของนักศึกษาที่อยู่ไกลบ้านในภาวะปกติใหม่

ความเหงาของนักศึกษาที่อยู่ไกลบ้านในภาวะปกติใหม่มีลักษณะแตกต่างจากความเหงาในบริบททั่วไป โดยสามารถแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะหลัก ได้แก่ (1) ความเหงาจากการปรับตัวต่อการมีปฏิสัมพันธ์แบบตัวต่อตัวหลังโควิด-19 ซึ่งเกิดจากการเรียนออนไลน์เป็นระยะเวลานาน ส่งผลให้ทักษะทางสังคมเสื่อมถอยและนักศึกษารู้สึกไม่มั่นใจเมื่อต้องกลับมาปฏิสัมพันธ์จริง สอดคล้องกับ Groarke และคณะ (2020) และ Luchetti และคณะ (2020) ที่ชี้ว่าการเว้นระยะจากสังคมช่วงโควิดส่งผลต่อพฤติกรรมทางสังคมและบุคลิกภาพ โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชน (2) ความเหงาจากการขาดความสัมพันธ์ แม้นักศึกษาจะอยู่ในมหาวิทยาลัย แต่กลับรู้สึกไม่เป็นส่วนหนึ่งของสังคมและขาดความสัมพันธ์ที่มีความหมาย สอดคล้องกับแนวคิดของ Weiss (1973) และการศึกษาของ Hysing และคณะ (2020) ที่ชี้ว่าการย้ายมาเรียนในสภาพแวดล้อมใหม่ โดยเฉพาะหลังโควิด อาจเพิ่มความรู้สึกแปลกแยกและโดดเดี่ยว (3) ความเหงาที่สัมพันธ์กับสุขภาพจิต โดยพบว่านักศึกษาที่เหงามักมีภาวะหมดไฟ ปัญหาการนอนหลับ ความคิดด้านลบ และอาการทางกายที่สะท้อนสภาพจิตใจ สอดคล้องกับ Groarke และคณะ (2020), Bu และคณะ (2020) และ Pennebaker & Smyth (2016) ที่ชี้ว่าความเหงามีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า ความเครียด และสุขภาพจิตโดยรวม โดยเฉพาะหากขาดวิธีรับมืออย่างเหมาะสมซึ่งอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อปัญหาทางจิตใจในระยะยาว (Liu et al., 2021)

สาเหตุของความเหงาของนักศึกษาที่อยู่ไกลบ้านในภาวะปกติใหม่

สาเหตุของความเหงาในนักศึกษาที่อยู่ไกลบ้านในภาวะปกติใหม่มีความซับซ้อนและเกิดจากทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก โดยปัจจัยภายในประกอบด้วย (1) ความไม่มั่นใจในการเข้าสังคม โดยเฉพาะความกลัวการถูกตัดสินและปฏิเสธ ซึ่งสัมพันธ์กับภาวะวิตกกังวลทางสังคม (Leary & Kowalski, 1995) และถูกเร่งให้รุนแรงขึ้นจากการขาดการฝึกฝนทักษะทางสังคมในช่วงเรียนออนไลน์ (2) การด้อยค่าตนเองและเปรียบเทียบกับผู้อื่น ซึ่งส่งผลต่อความเชื่อด้านลบต่อตนเองและความยากลำบากในการสร้างความสัมพันธ์ สอดคล้องกับทฤษฎีการรู้คิดทางสังคมของ Bandura (2001) และ (3) ความไม่ไว้วางใจผู้อื่นที่อาจเกิดจากประสบการณ์ในอดีตหรือลักษณะความสัมพันธ์ในครอบครัว ซึ่งสัมพันธ์กับทฤษฎีความผูกพัน (Bowlby, 1982) ในส่วนของปัจจัยภายนอก ประกอบด้วย (1) สภาพแวดล้อมทางสังคมที่ไม่เอื้ออำนวย เช่น เพื่อนหรือกลุ่มคนรอบข้างที่มีความสนใจหรือพฤติกรรมใช้เวลาว่างแตกต่างกัน ส่งผลให้ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่มีความหมายร่วมกันได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Cacioppo และคณะ (2015) ที่ชี้ว่าคุณภาพของความสัมพันธ์เป็นหัวใจของการลดความเหงา และ (2) สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่ทำให้รูปแบบการเรียนเปลี่ยนเป็นออนไลน์ในช่วงปีแรก ส่งผลให้ขาดโอกาสในการสร้างเครือข่ายและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมมหาวิทยาลัยในช่วงเปลี่ยนผ่านที่สำคัญ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จัดตั้งหน่วยสนับสนุนสุขภาพจิตเชิงรุก สถาบันการศึกษา/มหาวิทยาลัย ควรจัดตั้งหน่วยสนับสนุนสุขภาพจิตเชิงรุกที่ไม่รอให้นักศึกษามีปัญหารุนแรงก่อนจึงจะเข้าถึงบริการ หน่วยงานนี้ควรมีการ

ออกแบบกิจกรรมและบริการที่ลดการตีตราทางสังคมและมีความละเอียดอ่อนต่อวัฒนธรรมไทยที่อาจไม่คุ้นเคยกับการขอความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต

1.2 สร้างพื้นที่และโอกาสในการสร้างความสัมพันธ์ สถาบันการศึกษา/มหาวิทยาลัย ควรออกแบบ พื้นที่ทางกายภาพและกิจกรรมที่เอื้อต่อการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอย่างเป็นธรรมชาติ โดยคำนึงถึง ความสนใจที่หลากหลายและบุคลิกภาพของนักศึกษา ตัวอย่างเช่น การจัดพื้นที่ส่วนกลางที่เอื้อต่อการพูดคุยแลกเปลี่ยน การสร้างชมรมที่หลากหลายตามความสนใจ หรือการจัดกิจกรรมกลุ่มย่อยที่เน้นการสร้างความสัมพันธ์

1.3 บูรณาการการสนับสนุนด้านสุขภาพจิตในหลักสูตร สถาบันการศึกษา/มหาวิทยาลัย ควรพิจารณาการบูรณาการเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพจิต การจัดการความเครียด และทักษะทางสังคมเข้าไปในหลักสูตรการเรียนการสอน เช่น ในรายวิชาศึกษาทั่วไป หรือในกิจกรรมเสริมหลักสูตร เพื่อสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตในวงกว้าง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การศึกษาระยะยาว (Longitudinal Study) ควรมีการศึกษาพัฒนาการของความเหงาในนักศึกษาในระยะยาว ตั้งแต่ช่วงเริ่มต้นเข้ามหาวิทยาลัยจนถึงการสำเร็จการศึกษา เพื่อให้เข้าใจ กระบวนการของความเหงาและกระบวนการปรับตัวในแต่ละช่วงของการศึกษา รวมถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อ การเพิ่มขึ้นหรือลดลงของระดับความเหงาในแต่ละช่วงเวลา

2.2 การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มนักศึกษาที่มีภูมิหลังแตกต่างกัน ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบประสบการณ์ความเหงาระหว่างกลุ่มนักศึกษาที่มีภูมิหลังแตกต่างกัน เช่น นักศึกษาที่มาจากครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวที่มีปัญหา หรือนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแตกต่างกัน เพื่อให้ เข้าใจปัจจัยเหล่านี้ต่อลักษณะของความเหงา

2.3 การศึกษาแนวทางช่วยเหลือและประสิทธิภาพในการช่วยเหลือ ควรมีการศึกษาแนวทางการช่วยเหลือต่างๆ ในการบรรเทาความเหงาของนักศึกษา เช่น การเสริมสร้างทักษะทางสังคม หรือการให้ คำปรึกษารายบุคคล เพื่อพัฒนาแนวทางช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับนักศึกษาไทย

2.4 การศึกษาบทบาทของเทคโนโลยีต่อความเหงา ควรมีการศึกษาบทบาทของเทคโนโลยีและสื่อออนไลน์ต่อความเหงาของนักศึกษา ทั้งในแง่ของการเพิ่มหรือลดความเหงา รวมถึงการใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการบรรเทาความเหงาอย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสม

2.5 การศึกษาปัจจัยปกป้อง (Protective Factors) ควรมีการศึกษาปัจจัยปกป้องที่ช่วยให้นักศึกษาสามารถรับมือกับความเหงาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หรือทักษะการแก้ปัญหา (Problem-solving Skills) เพื่อนำไปสู่การ พัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างปัจจัยปกป้องเหล่านี้

2.6 การศึกษาในบริบทวัฒนธรรมที่หลากหลาย: ควรมีการศึกษาประสบการณ์ความเหงาในนักศึกษาจากพื้นที่ที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม เช่น นักศึกษาจากชาติพันธุ์ต่างๆ หรือนักศึกษาที่มีวัฒนธรรมแตกต่างกัน เพื่อให้เข้าใจอิทธิพลของวัฒนธรรมต่อการรับรู้และการแสดงออกของความเหงา

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2562). *ความเหงาและสุขภาพจิต*. นนทบุรี: สำนักสุขภาพจิตประชากร.

กรมสุขภาพจิต. (2562). *รู้จักความเหงา: อารมณ์พื้นฐานของมนุษย์*. สืบค้นจาก <https://www.dmh.go.th>

กรมสุขภาพจิต. (2563). *ชีวิตวิถีใหม่กับสุขภาพจิต*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.

- กรมสุขภาพจิต. (2563). *แนวโน้มสุขภาพจิตคนไทยในยุค New Normal*. สืบค้นจาก <https://www.dmh.go.th>
- กรมสุขภาพจิต. (2565). *รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตวัยรุ่นหลังโควิด-19*. กรุงเทพฯ: สำนักสุขภาพจิตสังคม.
- กรุงเทพธุรกิจ. (2564). *โซเชียลมีเดีย: ดาบสองคมของวัยรุ่นยุคโควิด*. สืบค้นจาก <https://www.bangkokbiznews.com>
- จิรพงษ์ เรืองรอง. (2563). *New Normal วิถีใหม่ที่คนไทยต้องปรับตัว*. วารสารพัฒนาสังคม, 25(1), 41–53.
- จิรพงษ์ เรืองรอง. (2563). *พฤติกรรมและการปรับตัวในยุค New Normal*. วารสารวิชาการสังคมศาสตร์, 17(2), 55–70.
- จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2564). *ความเหงา: ปัญหาสุขภาพจิตในระดับโลก*. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยสุขภาพจิต.
- จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2564). *รายงานความเหงากับผลกระทบต่อสุขภาพจิตในช่วงโควิด-19*. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2566). *รายงานผลกระทบของการใช้สื่อออนไลน์ต่อความสัมพันธ์ทางสังคมของวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: คณะนิเทศศาสตร์.
- ชญาณุช เรืองจันทร์. (2563). *New Normal กับความปกติใหม่ในวิถีชีวิตของคนไทย*. วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, 9(3), 112–125.
- ชญาณุช เรืองจันทร์. (2563). *วิถีชีวิตใหม่ภายใต้สถานการณ์โควิด-19*. วารสารรัฐศาสตร์และนิติศาสตร์, 12(2), 22–34.
- ไทยพีบีเอส. (2567). *ความเครียด ความเหงา และภาวะซึมเศร้าหลังโควิด*. ThaiPBS Online. เข้าถึงจาก <https://www.thaipbs.or.th>
- นายแพทย์ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน. (2563). *ชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) คือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อความปลอดภัยและความสุขร่วมกัน*. สืบค้นจาก ศูนย์ข้อมูล COVID-19 ประเทศไทย (<https://www.thaigov.go.th> หรือ <https://www.facebook.com/thaimoph>)
- พระมหาบุญเกิด กตเวที. (2565). *วิถีใหม่ในยุคหลังโควิด-19 กับการดำรงชีวิตทางสังคม*. วารสารพุทธศาสตร์, 29(2), 13–27.
- พระมหาบุญเกิด กตเวที. (2565). *สังคมหลังโควิด-19 กับการปรับพฤติกรรมสู่ความปกติใหม่*. วารสารธรรมศาสตร์, 47(4), 88–101.
- มาลี บุญศิริพันธ์. (2563). *การปรับวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) ในสังคมไทยหลังโควิด-19*. วารสารสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา, 38(1), 23–34.
- วสันต์ ลิ้มป์เฉลิม. (2551). *การวิเคราะห์ความเหงาในสังคมยุคใหม่*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักข่าวไทยพีบีเอส. (2567). *ผลสำรวจสุขภาพจิตประชาชนไทยหลังโควิด*. สืบค้นจาก <https://www.thaipbs.or.th/news>
- สำนักข่าวออนไลน์เอชโฟกัส. (2567). *ปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มนักศึกษาไทยยังน่าห่วง*. สืบค้นจาก <https://www.hffocus.org>
- องค์การอนามัยโลก. (2024). *Social connection and public health*. Geneva: World Health Organization.
- เอชโฟกัส. (2567). *รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย*. Hfocus News. เข้าถึงจาก <https://www.hffocus.org>
- Active Minds. (2024). *Student mental health survey report 2024*. Retrieved from <https://www.activeminds.org/research>

- American Psychiatric Association. (2024). *Loneliness: Mental health implications*. Washington, DC: APA Publishing.
- Bandura, A. (2001). *Social cognitive theory: An agentic perspective*. *Annual Review of Psychology*, 52, 1–26.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). New York: Basic Books.
- Bu, F., Steptoe, A., & Fancourt, D. (2020). *Loneliness during strict lockdown: Trajectories and predictors during the COVID-19 pandemic in 38,217 UK adults*. *Social Science & Medicine*, 265, 113521.
- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., Capitanio, J. P., & Cole, S. W. (2015). *The neuroendocrinology of social isolation*. *Annual Review of Psychology*, 66(1), 733–767.
- Clark, E. M. (1961). *Loneliness*. In F. F. Reichmann (Ed.), *Loneliness*. New York: Harper & Row.
- Dickey, D. (2022). *New normal and adolescent developmental challenges post-COVID*. *Journal of Adolescent Health*, 70(4), 389–394.
- Fromm Reichmann, F. (1959). *Loneliness*. *Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes*, 22(1), 1–15.
- Groarke, J. M., Berry, E., Graham-Wisener, L., McKenna-Plumley, P. E., McGlinchey, E., & Armour, C. (2020). *Loneliness in the UK during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional results from the COVID-19 Psychological Wellbeing Study*. *PLOS ONE*, 15(9), e0239698.
- Harvard Graduate School of Education. (2024). *Understanding loneliness in higher education*. Retrieved from <https://www.gse.harvard.edu>
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). *Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms*. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227.
- Hysing, M., Petrie, K. J., Bøe, T., & Sivertsen, B. (2020). *Only the lonely: A study of loneliness among university students in Norway*. *Clinical Psychology in Europe*, 2(1), Article e2743.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. New York: Guilford Press.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage Publications.
- Liu, C. H., Stevens, C., Conrad, R. C., & Hahm, H. C. (2021). *Evidence for elevated psychiatric distress, poor sleep, and quality of life concerns during the COVID-19 pandemic among US young adults with suspected and confirmed COVID-19*. *Psychiatry Research*, 302, 114034.
- Luchetti, M., Lee, J. H., Aschwanden, D., Sesker, A., Strickhouser, J. E., Terracciano, A., & Sutin, A. R. (2020). *The trajectory of loneliness in response to COVID-19*. *American Psychologist*, 75(7), 897–908.
- Lyttle, A. (2023). *Loneliness among university students post-COVID-19: A qualitative perspective*. *Journal of Youth and Mental Health*, 14(2), 105–118.
- Lyttle, A. (2023). *Young adults and the experience of loneliness after campus re-entry*. London: Routledge.

- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Rubenstein, C. M., & Shaver, P. (1982). *The experience of loneliness*. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 206–223). New York: Wiley.
- Social Science & Medicine. (2022). *New normal: Socio-health implications post-pandemic*. *Social Science & Medicine*, 297, 114–120.
- The American Journal of Public Health. (2023). *Redefining social connection in the post-pandemic world*. *AJPH*, 113(3), 322–328.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.