ความสุขจากการได้มีเท่าเดิม: การวิเคราะห์แนวคิดทางจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีอย่างยั่งยืน

วีร์ เมฆวิลัย[1*]

บทคัดย่อ

สังคมร่วมสมัยกำลังเผชิญกับความท้าทายสำคัญในการแสวงหาความสุขที่ยั่งยืน แม้ความเจริญทางวัตถุจะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง แต่อัตราของภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลกลับสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ วัฒนธรรมการบริโภคที่เน้นการได้มาซึ่งสิ่งใหม่อย่างไม่หยุดยั้งได้สร้างวงจรของการแสวงหาที่ไม่มีที่สิ้นสุด ส่งผลให้เกิดปรากฏการณ์การปรับตัวทางความพึงพอใจที่ทำให้ความสุขจากการได้มาซึ่งสิ่งใหม่มีอายุสั้นและค่อย ๆ เลือนหายไป บทความนี้นำเสนอแนวคิด ‘ความสุขจากการได้มีเท่าเดิม’ ผ่านการวิเคราะห์ทางจิตวิทยาเชิงบวก โดยใช้กรอบทฤษฎีความเป็นอยู่ที่ดี (PERMA model) ของ Seligman ในการวิเคราะห์ พบว่าความสุขจากการได้มีเท่าเดิมสามารถส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีได้ครบทุกองค์ประกอบของ PERMA ได้แก่ ผ่านการเพิ่มอารมณ์เชิงบวก (P) ความผูกพันกับกิจกรรมในปัจจุบัน (E) คุณภาพของสัมพันธภาพ (R) ความหมายในชีวิต (M) และความพึงพอใจต่อสิ่งที่ตนมีและทำได้แล้ว (A) กลไกหลักทางจิตวิทยา 2 ประการที่ขัดขวางความสุขจากสิ่งที่มีอยู่ ได้แก่ การปรับตัวทางความพึงพอใจและการเปรียบเทียบทางสังคม กลไกที่ส่งเสริม คือ สติและความรู้คุณ ซึ่งมีหลักฐานเชิงประจักษ์สนับสนุนอย่างมีนัยสำคัญต่อความเป็นอยู่ที่ดี การผสมผสานระหว่างความรู้คุณและสติช่วยต่อต้านการปรับตัวทางความพึงพอใจ ลดการเปรียบเทียบทางสังคม และสร้างความสุขที่ยั่งยืน แนวคิดนี้มีความเชื่อมโยงอย่างลึกซึ้งกับภูมิปัญญาไทยและคำสอนทางพุทธศาสนา และมีศักยภาพในการประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีอย่างยั่งยืนในบริบทสังคมไทยที่กำลังเผชิญกับอิทธิพลของสังคมดิจิทัลและวัฒนธรรมการบริโภคนิยม

คำสำคัญ: ความสุข, จิตวิทยาเชิงบวก, ความรู้คุณ, ความเป็นอยู่ที่ดี

Received: April 17, 2026, **Revised**: May 9, 2026, **Accepted:** May 13, 2026

[1] ดร., นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ สำนักวิชาการสุขภาพจิต

*Corresponding author; email: weepositive7@gmail.com

Happiness from Having What One Already Has: An Analysis through Positive Psychology for Sustainable Well-being

Wee Mekwilai[1*]

Abstract

Contemporary society faces significant challenges in pursuing sustainable happiness. Despite continuous material prosperity, rates of depression and anxiety have increased substantially. Consumer culture emphasizing endless acquisition of new possessions has created an infinite cycle of seeking, resulting in hedonic adaptation that causes happiness from new acquisitions to be short-lived and gradually fade away. This article presents the concept of 'happiness from having what one already has' through positive psychology analysis, using Seligman's PERMA model as the primary analytical framework. The article demonstrates how this concept promotes well-being across all five PERMA components: positive emotions (P), engagement with present activities (E), quality of relationships (R), meaning in life (M), and satisfaction with existing achievements (A). The article further examines two psychological mechanisms hindering happiness from existing possessions, hedonic adaptation and social comparison which presents two promoting mechanisms, mindfulness and gratitude, respectively both supported by significant empirical evidence. Both mechanisms have significant empirical evidence supporting well-being. The integration of gratitude and mindfulness helps counter hedonic adaptation, reduce social comparison, and create sustainable happiness. This concept has deep connections with Thai wisdom and Buddhist teachings, and has potential applications for promoting sustainable well-being in Thai society currently facing influences from digital society and consumerism. The article synthesizes knowledge from existing research to create comprehensive understanding and proposes practical applications considering cultural appropriateness and integration with local wisdom.

Keywords: Happiness, Positive psychology, Gratitude, Well-being

Received: April 17, 2026, **Revised**: May 9, 2026, **Accepted:** May 13, 2026

[1] Dr., Senior Professional Clinical Psychologist, Bureau of Mental Health Academic Affairs

*Corresponding author; email: weepositive7@gmail.com

บทนำ

สังคมร่วมสมัยกำลังเผชิญกับความท้าทายที่สำคัญในการแสวงหาความสุขและความเป็นอยู่ที่ดี แม้ว่าผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในประเทศ (GDP) จะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง แต่อัตราความชุกของภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลกลับเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทั่วโลก โดยองค์การอนามัยโลกประมาณการว่าผู้คนกว่า 280 ล้านคนทั่วโลกมีภาวะซึมเศร้า และกว่า 301 ล้านคนมีความผิดปกติทางความวิตกกังวล (World Health Organization, 2023) สำหรับประเทศไทย กรมสุขภาพจิต (2566) รายงานว่ามีผู้ที่มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าในระดับที่ต้องติดตามเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง สภาพการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าความเจริญทางวัตถุและ การบริโภคนิยมไม่ได้นำไปสู่ความสุขที่แท้จริงและยั่งยืนเสมอไป สภาพการณ์ที่ขัดแย้งนี้เป็นการสะท้อนให้เห็นว่าความเจริญทางวัตถุและการบริโภคนิยมอาจไม่ได้นำไปสู่ความสุขที่แท้จริงและยั่งยืนเสมอไป

วัฒนธรรมการบริโภคที่เน้นการได้มาซึ่งสิ่งของและประสบการณ์ใหม่อย่างไม่หยุดยั้งได้สร้างวงจรของการแสวงหาที่ไม่มีที่สิ้นสุด นำไปสู่ปรากฏการณ์ทางจิตวิทยาที่เรียกว่าการปรับตัวทางความพึงพอใจ (Hedonic adaptation) ซึ่งหมายถึงแนวโน้มของมนุษย์ที่จะกลับสู่ระดับความสุขพื้นฐานของตนเองหลังจากได้รับสิ่งใหม่ เนื่องจากระบบประสาทและกระบวนการรับรู้ค่อย ๆ หยุดตอบสนองต่อสิ่งเร้าเดิม กระบวนการนี้ทำให้ความสุขที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก เช่น การซื้อสิ่งของใหม่หรือการได้รับเงินเดือนที่สูงขึ้น มีอายุสั้นและค่อย ๆ เลือนหายไปจนกลับสู่ระดับความสุขพื้นฐานเดิม (Sheldon & Lucas, 2014) ผลลัพธ์ของกระบวนการปรับตัวนี้คือสิ่งเร้าเดิมที่เคยทำให้เกิดอารมณ์เชิงบวกจะไม่สามารถสร้างความรู้สึกเช่นนั้นได้อีกต่อไปเมื่อเวลาผ่านไป ส่งผลให้ผู้คนต้องแสวงหาสิ่งใหม่อย่างต่อเนื่องเพื่อรักษาระดับความสุข

นอกจากนี้ การวิจัยพบว่าผู้ที่มีค่านิยมวัตถุนิยมสูงมีแนวโน้มที่จะมีความสุขลดลงและมีอาการซึมเศร้ามากขึ้น (Armenta et al., 2014) ความสัมพันธ์ระหว่างวัตถุนิยมกับพฤติกรรมการซื้อแบบบีบบังคับเกิดขึ้นผ่านกระบวนการที่ซับซ้อน โดยค่านิยมวัตถุนิยมกระตุ้นให้เกิดประสบการณ์การช็อปปิ้งแบบแสวงหาความสุข (Hedonic shopping) ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมการซื้อที่มากเกินไป (Tarka & Harnish, 2022) สภาพการณ์เหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าการแสวงหาความสุขจากภายนอกและการบริโภคอย่างไร้ขอบเขตไม่เพียงแต่ไม่สามารถสร้างความเป็นอยู่ที่ดีอย่างยั่งยืนได้ แต่ยังอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตในระยะยาว

แนวคิดความสุขจากการได้มีเท่าเดิม

ในขณะที่กระแสหลักของสังคมมุ่งเน้นไปที่การแสวงหาสิ่งใหม่และการขยายการบริโภค แนวคิด “ความสุขจากการได้มีเท่าเดิม” กลับนำเสนอมุมมองที่แตกต่าง โดยเน้นการชื่นชมและให้คุณค่ากับสิ่งที่มีอยู่แล้วในชีวิต แนวคิดนี้สอดคล้องกับพื้นฐานของจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) ซึ่งเป็นสาขาที่เกิดขึ้นในปี 1998 เมื่อ Martin Seligman ใช้สุนทรพจน์เข้ารับตำแหน่งประธานสมาคมจิตวิทยาอเมริกันเพื่อเปลี่ยนจุดเน้นจากการศึกษาโรคทางจิตและพยาธิสภาพไปสู่การศึกษาสิ่งที่ดีและเชิงบวกในชีวิต (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

หนึ่งในตัวแปรสำคัญที่นักวิจัยด้านจิตวิทยาเชิงบวกให้ความสนใจศึกษาและเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับความสุขจากการได้มีเท่าเดิม คือ ‘ความรู้คุณ’ (Gratitude) ซึ่งหมายถึงสภาวะทางอารมณ์ที่บุคคลรับรู้และซาบซึ้งในคุณค่าของสิ่งดีที่ตนได้รับ โดยเกิดจากการรับรู้ว่าสิ่งดีนั้นมาจากบุคคลอื่น ธรรมชาติ หรือพลังที่เหนือกว่าตน (Emmons & Shelton, 2002; Watkins et al., 2003) การวิจัยด้านจิตวิทยาเชิงบวกพบว่าความรู้คุณมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความสุขที่มากขึ้น โดย การวิจัยของ Emmons และ McCullough (2003) เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญในการศึกษาอิทธิพลของการฝึกความรู้คุณต่อความเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งผลการศึกษามีความน่าสนใจมากจนกระตุ้นให้เกิดงานวิจัยอื่น ๆ ตามมาอย่างมากมายในภายหลัง (Davis et al., 2016)

การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบและการวิเคราะห์อภิมานพบว่าผู้ที่เข้าร่วมการแทรกแซง (Intervention) ด้านความรู้คุณมีความรู้สึกขอบคุณที่เพิ่มขึ้นสูงถึง 4% มีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น 6.86% มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น 5.8% และมีอาการของความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าลดลง 7.76% และ 6.89% ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบประโยชน์อื่น ๆ เช่น อารมณ์เชิงบวกที่มากขึ้น ความชื่นชมและมองโลกในแง่ดีมากขึ้น พฤติกรรมเพื่อสังคมที่เพิ่มขึ้น ความกังวลที่ลดลง และความเจ็บปวดทางจิตใจที่น้อยลง (Diniz et al., 2023)

การวิจัยส่วนใหญ่แสดงให้เห็นว่าความรู้คุณมีความสัมพันธ์กับความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตใจที่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในการศึกษากับผู้ใหญ่จำนวน 389 คน Wood และคณะ (2010) พบว่าความรู้คุณมีความสัมพันธ์อย่างในระดับสูงที่สุดกับคุณลักษณะบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ที่ดี และสรุปว่าความรู้คุณมีความสัมพันธ์เฉพาะตัวกับความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาอื่น ๆ ที่พบความสัมพันธ์คล้ายคลึงกันในกลุ่มวัยรุ่นและนักศึกษา (Chen & Kee, 2008; Froh et al., 2011)

นอกเหนือจากความรู้คุณแล้ว แนวคิดความสุขจากการได้มีเท่าเดิมยังเชื่อมโยงกับทฤษฎีความเป็นอยู่ที่ดี (Well-being theory) ของ Seligman (2011) ซึ่งนำเสนอแบบจำลอง PERMA ที่ประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 ด้านที่เอื้อต่อความเจริญงอกงามทางจิตใจ (Flourishing) ได้แก่ อารมณ์เชิงบวก (P: Positive Emotion) ความผูกพัน (E: Engagement) ความสัมพันธ์ (R: Relationships) ความหมาย (M: Meaning) และความสำเร็จ (A: Accomplishment) ในทฤษฎีของ Seligman (2011) ความเป็นอยู่ที่ดีเป็นการบูรณาการระหว่างความสุขแบบฮีโดนิก (Hedonic) ซึ่งเน้นความพึงพอใจและอารมณ์เชิงบวกในขณะนั้น กับความสุขแบบยูไดโมนิก (Eudaimonic) ซึ่งเน้นการทำงานอย่างเต็มศักยภาพและการค้นพบความหมายในชีวิต ใน PERMA องค์ประกอบ P และ E มีลักษณะใกล้เคียงกับฮีโดนิก ขณะที่ R, M และ A สะท้อนมิติยูไดโมนิกมากกว่า ความสุขจากการได้มีเท่าเดิมจึงมีศักยภาพในการส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีทั้งสองมิติพร้อมกัน แนวคิดความสุขจากการได้มีเท่าเดิมสามารถมองได้ว่าเป็นเส้นทางหนึ่งในการสร้างความเป็นอยู่ที่ดีตามแบบจำลอง PERMA โดยเฉพาะอย่างยิ่งผ่านการเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวกและความหมายในชีวิต

ความสุขตามบริบทสังคมไทย

ในบริบทของสังคมไทย แนวคิดความสุขจากการได้มีเท่าเดิมมีความเชื่อมโยงอย่างลึกซึ้งกับภูมิปัญญาดั้งเดิมและคำสอนทางพุทธศาสนา โดยเฉพาะหลักธรรมที่เกี่ยวข้องโดยตรง ได้แก่ สันตุฏฐี คือความยินดีพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ อัปปิจฉตา คือความมักน้อย ไม่ปรารถนาสิ่งเกินจำเป็น และสติสัมปชัญญะ คือการรู้ตัวและตระหนักรู้อยู่กับปัจจุบัน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555) อย่างไรก็ตาม ในยุคปัจจุบัน สังคมไทยกำลังเผชิญกับอิทธิพลของกระแสสังคมดิจิทัลและวัฒนธรรมการบริโภคนิยมที่เข้มข้นขึ้น ส่งผลให้เกิดความตึงเครียดระหว่างค่านิยมดั้งเดิมกับค่านิยมใหม่ที่เน้นการบริโภคและการแสวงหาความก้าวหน้าทางวัตถุ

สื่อสังคมออนไลน์ได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในการสร้างวัฒนธรรมการเปรียบเทียบทางสังคม ซึ่งทำให้ผู้คนโดยเฉพาะเยาวชนและวัยทำงานมักเปรียบเทียบชีวิตของตนเองกับผู้อื่น นำไปสู่ความรู้สึกไม่พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่และความปรารถนาที่จะได้มาซึ่งสิ่งใหม่อย่างต่อเนื่อง ปรากฏการณ์นี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีของคนไทยในวงกว้าง (ลวิตรา เลื่องรุ่งโรจน์ และคณะ, 2566)

วัตถุประสงค์

บทความวิชาการนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. วิเคราะห์แนวคิดความสุขจากการได้มีเท่าเดิมผ่านกรอบทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก โดยเฉพาะทฤษฎีความเป็นอยู่ที่ดี (PERMA model) และแนวคิดความรู้คุณ การปรับตัวทางความพึงพอใจ และการเปรียบเทียบทางสังคม 2. นำเสนอกลไกทางจิตวิทยาที่อธิบายว่าความสุขจากการได้มีเท่าเดิมส่งผลต่อความเป็นอยู่ที่ดีอย่างไร โดยการสังเคราะห์องค์ความรู้จากงานวิจัยที่มีอยู่เพื่อสร้างความเข้าใจที่ครอบคลุมและเป็นระบบ และ 3. เสนอแนวทางการประยุกต์ใช้แนวคิดความสุขจากการได้มีเท่าเดิมเพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีอย่างยั่งยืนในบริบทสังคมไทย โดยคำนึงถึงความเหมาะสมทางวัฒนธรรมและการบูรณาการกับภูมิปัญญาท้องถิ่น การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงทบทวนวรรณกรรมและการสังเคราะห์แนวคิด (Literature review and conceptual synthesis) โดยใช้แนวทางของจิตวิทยาเชิงบวกเป็นกรอบหลักในการวิเคราะห์ ซึ่งคาดว่าจะสามารถสร้างองค์ความรู้ที่มีประโยชน์ทั้งในเชิงทฤษฎีและการปฏิบัติ เพื่อช่วยให้ผู้คนสามารถสร้างความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีได้อย่างยั่งยืนโดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพาการบริโภคและการแสวงหาสิ่งใหม่อย่างไม่หยุดยั้ง อันจะเป็นการเปิดมุมมองใหม่ในการส่งเสริมสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีของคนไทยในยุคปัจจุบัน

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

1. จิตวิทยาเชิงบวกและทฤษฎีความเป็นอยู่ที่ดี

พัฒนาการของจิตวิทยาเชิงบวก

จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนกระบวนทัศน์ทางวิชาการในช่วงปลายศตวรรษที่ 20 โดย Seligman และ Csikszentmihalyi (2000) ได้เสนอให้สาขาจิตวิทยาขยายขอบเขตการศึกษาจากพยาธิสภาพและความผิดปกติทางจิต ไปสู่การทำความเข้าใจปัจจัยที่ส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีและการเจริญเติบโตของมนุษย์ Seligman (2011) เสนอว่าสุขภาพจิตเชิงบวกไม่ได้หมายถึงเพียงการไม่มีความเจ็บป่วยทางจิต แต่ต้องประกอบด้วยองค์ประกอบเชิงบวกที่ส่งเสริมการทำงานอย่างเต็มศักยภาพของบุคคล การเปลี่ยนแปลงทางทฤษฎีนี้นำไปสู่การวิจัยและการพัฒนาแนวทางใหม่ในการส่งเสริมสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดี

แบบจำลอง PERMA และทฤษฎีความเป็นอยู่ที่ดี

Seligman (2011) ได้พัฒนาทฤษฎีความเป็นอยู่ที่ดี (Well-being Theory) ผ่านแบบจำลอง PERMA ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดที่อธิบายองค์ประกอบสำคัญห้าด้านของการเจริญรุ่งเรือง (Flourishing) ประกอบด้วย (1) อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) ได้แก่ ความสุข ความหวัง ความซาบซึ้ง และความสงบใจ (2) ความผูกพัน (Engagement) หมายถึงการมีส่วนร่วมอย่างลึกซึ้งกับกิจกรรมจนเกิดภาวะลื่นไหล (Flow) (3) ความสัมพันธ์ (Relationships) หมายถึงการมีสัมพันธภาพเชิงบวกและการได้รับการสนับสนุนจากผู้อื่น (4) ความหมาย (Meaning) หมายถึงการเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเอง และ (5) ความสำเร็จ (Accomplishment) หมายถึงการบรรลุเป้าหมายและรู้สึกมีความสามารถ ทฤษฎีนี้นิยามความเป็นอยู่ที่ดีว่าเป็นการบูรณาการระหว่างความสุขแบบฮีโดนิกและยูไดโมนิก โดย PERMA ไม่ได้มุ่งเน้นเพียงการมีอารมณ์ดีในระยะสั้น (ฮีโดนิก) หากแต่รวมถึงการมีชีวิตที่มีความหมายและทำงานอย่างเต็มศักยภาพ (ยูไดโมนิก) ด้วย จึงทำให้แบบจำลองนี้มีความครอบคลุมและนำไปใช้ได้จริงมากกว่าการวัดความสุขแบบเดิม

แบบจำลอง PERMA มีความโดดเด่นในการรวมทั้งองค์ประกอบแบบยูไดโมนิกและฮีโดนิกไว้ด้วยกัน ทำให้แตกต่างจากทฤษฎีความเป็นอยู่ที่ดีรูปแบบอื่น หลักฐานเชิงประจักษ์แสดงความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญระหว่างองค์ประกอบแต่ละด้านของ PERMA กับสุขภาพกาย ความมีชีวิตชีวา ความพึงพอใจในงาน ความพึงพอใจในชีวิต และความมุ่งมั่น (Kern, Waters, Adler, & White, 2014) นอกจากนี้ Forgeard และคณะ (2011) ยังพบว่า PERMA สามารถพยากรณ์ความทุกข์ทางจิตได้ดีกว่าการวัดความทุกข์โดยตรง ซึ่งบ่งชี้ว่าการเสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดีไม่เพียงแต่เพิ่มผลลัพธ์เชิงบวก แต่ยังช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพจิตได้อีกด้วย

แนวคิดความเป็นอยู่ที่ดีแบบฮีโดนิกและยูไดโมนิก

การศึกษาความเป็นอยู่ที่ดีในวรรณกรรมจิตวิทยาสมัยใหม่แบ่งออกเป็นสองแนวทางหลักที่มีรากฐานปรัชญาแตกต่างกัน แนวทางแรกคือแนวคิดฮีโดนิก ซึ่งมุ่งเน้นความสุขและนิยามความเป็นอยู่ที่ดีในแง่ของการได้รับความพึงพอใจและการหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด ส่วนแนวทางที่สองคือแนวคิดยูไดโมนิก ซึ่งมุ่งเน้นความหมายและการตระหนักรู้ในตนเอง และนิยามความเป็นอยู่ที่ดีในแง่ของการทำงานอย่างเต็มศักยภาพของมนุษย์ (Ryan & Deci, 2001; Waterman, 1993)

ในแนวทางฮีโดนิก Diener นิยามความเป็นอยู่ที่ดีเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) เป็นการมีอารมณ์และอารมณ์เชิงบวกในระดับสูง มีอารมณ์และอารมณ์เชิงลบในระดับต่ำ และมีความพึงพอใจในชีวิตสูง (Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999) ในขณะที่แนวทางยูไดโมนิกมองความเป็นอยู่ที่ดีเป็นผลลัพธ์ของการแสวงหาเป้าหมายเชิงบวก โดย Ryff (1989) ได้พัฒนาแบบจำลองความเป็นอยู่ที่ดีทางจิต (Psychological well-being) ที่ประกอบด้วยหกมิติ ได้แก่ ความเป็นอิสระ การควบคุมสิ่งแวดล้อม การเติบโตส่วนบุคคล ความสัมพันธ์เชิงบวก จุดมุ่งหมายในชีวิต และการยอมรับตนเอง

หลักฐานเชิงประจักษ์จากการศึกษา Midlife in the United States (MIDUS) ระดับชาติพบว่าความเป็นอยู่ที่ดีแบบยูไดโมนิกและฮีโดนิกเป็นมิติที่เกี่ยวข้องกันแต่แยกจากกันได้อย่างชัดเจน โดยตัวบ่งชี้ทั้งสองมีความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างกัน แต่การวิเคราะห์โครงสร้างปัจจัยแสดงให้เห็นว่าแบบจำลองที่เหมาะสมที่สุดคือการรักษาความแตกต่างระหว่างทั้งสองมิติไว้ (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002) การค้นพบนี้มีนัยสำคัญต่อการทำความเข้าใจว่าความเป็นอยู่ที่ดีเป็นโครงสร้างหลายมิติที่ซับซ้อน ไม่สามารถอธิบายได้ด้วยมิติเดียว หรือส่งเสริมได้จากด้านใดด้านหนึ่งเพียงอย่างเดียว และต้องอาศัยแนวทางที่ครอบคลุม เช่น PERMA เป็นต้น

2. กลไกทางจิตวิทยาที่ขัดขวางความสุขจากสิ่งที่มีอยู่

การทำความเข้าใจแนวคิดความสุขจากการได้มีเท่าเดิมจำเป็นต้องทำความเข้าใจกลไกทางจิตวิทยาที่ขัดขวางความสามารถในการชื่นชมและให้คุณค่ากับสิ่งที่มีอยู่ มีสองกลไกสำคัญที่ได้รับการศึกษาอย่างกว้างขวางในวรรณกรรมจิตวิทยา

การปรับตัวทางความพึงพอใจ (Hedonic Adaptation)

การปรับตัวทางความพึงพอใจเป็นกระบวนการทางจิตวิทยาที่บุคคลมีแนวโน้มกลับสู่ระดับความสุขพื้นฐานของตนเอง แม้จะประสบเหตุการณ์เชิงบวกหรือเชิงลบที่สำคัญ Sheldon และ Lucas (2014) นิยามว่าเป็น “แนวโน้มที่จะหยุดสังเกตสิ่งเร้าเฉพาะเจาะจงเมื่อเวลาผ่านไป ส่งผลให้สิ่งเร้านั้นไม่มีผลกระทบทางอารมณ์เหมือนเดิมอีกต่อไป”

กระบวนการปรับตัวทางความพึงพอใจดำเนินไปผ่านสองเส้นทางหลัก เส้นทางแรกคือการที่ระบบประสาทและกระบวนการรับรู้ค่อย ๆ หยุดตอบสนองต่อสิ่งเร้าเดิม ทำให้สิ่งที่เคยทำให้รู้สึกดีกลายเป็นเรื่องปกติในที่สุด เส้นทางที่สองคือการเลื่อนระดับมาตรฐานความพอใจขึ้นโดยอัตโนมัติ ทำให้บุคคลต้องการสิ่งที่ดีกว่า มากกว่า หรือใหม่กว่าเดิมอยู่ตลอดเวลาเพื่อรักษาระดับความสุขไว้ที่เดิม เช่น การได้รับเงินเดือนเพิ่มที่ทำให้รู้สึกดีอยู่ได้เพียงไม่กี่เดือนก่อนที่จะรู้สึกว่านั่นคือเรื่องปกติและเริ่มอยากได้มากกว่านี้อีก (Lyubomirsky, 2011) กลไกทางจิตวิทยาที่อยู่เบื้องหลังการปรับตัวนี้รวมถึงการปรับตัวทางปัญญา (cognitive adaptation) ซึ่งบุคคลปรับความคาดหวังและความทะเยอทะยานให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน และการเปรียบเทียบทางสังคม ซึ่งบุคคลปรับมาตรฐานการประเมินความเป็นอยู่ที่ดีของตนเองตามการเปรียบเทียบกับผู้อื่น (Frederick & Loewenstein, 1999; Wills, 1981)

ในบริบทของวัฒนธรรมการบริโภคสมัยใหม่ การปรับตัวทางความพึงพอใจทำให้เกิดวงจรของการแสวงหาที่ไม่มีที่สิ้นสุด โดยบุคคลประสบความสุขชั่วคราวจากการได้มาซึ่งสิ่งใหม่ จากนั้นเกิดการปรับตัวและมองหาสิ่งใหม่ต่อไป การทำความเข้าใจกลไกนี้มีความสำคัญต่อการพัฒนากลยุทธ์ในการสร้างความสุขที่ยั่งยืน

การเปรียบเทียบทางสังคม (Social Comparison)

ทฤษฎีการเปรียบเทียบทางสังคมของ Festinger (1954) เสนอว่าบุคคลมีแรงผลักดันพื้นฐานที่จะประเมินความคิดเห็นและความสามารถของตนเองผ่านการเปรียบเทียบกับผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อไม่มีมาตรฐานวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน การเปรียบเทียบทางสังคมแบ่งออกเป็นสองทิศทาง คือการเปรียบเทียบขึ้น (Upward comparison) ซึ่งบุคคลเปรียบเทียบตนเองกับผู้ที่มีสถานะดีกว่า และการเปรียบเทียบลง (Downward comparison) ซึ่งบุคคลเปรียบเทียบตนเองกับผู้ที่มีสถานะด้อยกว่า โดยการเลือกทิศทางการเปรียบเทียบขึ้นอยู่กับเป้าหมายการเสริมสร้างตนเอง (Self-enhancement)

หลักฐานจากการศึกษาด้านประสาทวิทยาศาสตร์แสดงให้เห็นว่าการเปรียบเทียบลงกระตุ้นพื้นที่สมองที่เกี่ยวข้องกับรางวัล (Ventral striatum และ ventromedial prefrontal cortex) และทำให้เกิดอารมณ์เชิงบวก เช่น ความโล่งใจ ในขณะที่การเปรียบเทียบขึ้นกระตุ้นพื้นที่สมองที่เกี่ยวข้องกับภัยคุกคามและความเจ็บปวด (anterior insula และ dorsal anterior cingulate cortex) และทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบ เช่น ความอิจฉาและความรู้สึกด้อยกว่า (Fliessbach et al., 2007)

ในยุคดิจิทัล การวิจัยพบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างการเปรียบเทียบทางสังคมขึ้นในสื่อสังคมออนไลน์กับความเป็นอยู่ที่ดีที่ลดลง โดยการเผชิญกับการนำเสนอชีวิตที่ได้รับการคัดเลือกและตกแต่งของผู้อื่นอย่างต่อเนื่องสามารถสร้างมาตรฐานที่ไม่สมจริงและทำให้เกิดความไม่พอใจอย่างต่อเนื่อง การศึกษาเชิงประจักษ์ยืนยันว่าการเปรียบเทียบทางสังคมขึ้นและความนับถือตนเองทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์และความเป็นอยู่ที่ดีเชิงอัตวิสัย (Vogel et al., 2014; Wang et al., 2017) ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากลไกทางจิตวิทยานี้มีบทบาทสำคัญในการขัดขวางความสามารถในการชื่นชมสิ่งที่มีอยู่

การปรับตัวทางความพึงพอใจและการเปรียบเทียบทางสังคมเป็นกลไกที่ทำงานเสริมกัน การปรับตัวทางความพึงพอใจทำให้บุคคลไม่อาจพึงพอใจกับสิ่งที่มีอยู่ได้ในระยะยาว ขณะที่การเปรียบเทียบทางสังคมขึ้นป้อนข้อมูลว่า ‘ผู้อื่นมีมากกว่า’ ยิ่งเร่งให้ความรู้สึกไม่พอเพิ่มขึ้น ทั้งสองกลไกจึงสร้างวงจรที่ยากจะหลุดพ้น และเป็นเงื่อนไขสำคัญที่ต้องทำความเข้าใจก่อนจะพัฒนาแนวทางส่งเสริมความสุขจากการได้มีเท่าเดิม

3. กลไกทางจิตวิทยาที่ส่งเสริมความสุขจากสิ่งที่มีอยู่

สติ (Mindfulness)

สติเป็นหลักปฏิบัติสำคัญในพุทธศาสนา หมายถึงความระลึกรู้ที่เป็นกุศล ความไม่ประมาท และการตื่นรู้อยู่กับปัจจุบันขณะโดยไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสหรืออารมณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555) แนวคิดนี้ได้รับการนำมาประยุกต์ใช้ในบริบทการแพทย์และสุขภาพจิตตะวันตกตั้งแต่ทศวรรษ 1970 โดย Kabat-Zinn ผู้พัฒนาโปรแกรม Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

สติมีความสัมพันธ์ทางทฤษฎีและเชิงประจักษ์กับความเป็นอยู่ที่ดีทางจิต โดยองค์ประกอบของสติ ได้แก่ การตระหนักรู้และการยอมรับอย่างไม่ตัดสินต่อประสบการณ์ในแต่ละขณะของบุคคล ถูกมองว่าเป็นกลไกที่มีประสิทธิภาพในการจัดการกับรูปแบบความทุกข์ทางจิตที่พบบ่อย เช่น การครุ่นคิด ความวิตกกังวล ความกลัว และความโกรธ ซึ่งหลายรูปแบบเกี่ยวข้องกับแนวโน้มที่ไม่เหมาะสมในการหลีกเลี่ยง ระงับ หรือมีส่วนร่วมมากเกินไปกับความคิดและอารมณ์ที่ก่อความทุกข์ (Hayes & Feldman, 2004; Kabat-Zinn, 1990)

การฝึกสติช่วยเพิ่มการตระหนักรู้เชิงอภิปัญญา (Metacognitive awareness) ซึ่งหมายถึงความสามารถของบุคคลในการสังเกตและรับรู้กระบวนการคิดของตนเองในฐานะผู้สังเกต แทนที่จะถูกกลืนหายไปกับความคิดนั้น (Shapiro et al., 2006) นับเป็นความสามารถในการรับรู้ใหม่ (Reperceive) หรือถอนศูนย์กลาง (Decenter) จากความคิดและอารมณ์ของตนเอง โดยมองเป็นเพียงเหตุการณ์ทางจิตที่ผ่านไป แทนที่จะระบุตัวตนหรือเชื่อว่าความคิดเป็นการแทนความเป็นจริงที่ถูกต้อง การเพิ่มขึ้นของการตระหนักรู้เชิงอภิปัญญาได้รับการตั้งสมมติฐานว่านำไปสู่การลดลงของการครุ่นคิด ซึ่งเป็นกระบวนการของการคิดเชิงลบซ้ำ ๆ ที่ถูกมองว่าเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อความผิดปกติทางจิตหลายประเภท (Hayes et al., 1999; Segal et al., 2002; Teasdale, 1999)

ในบริบทของความสุขจากการได้มีเท่าเดิม สติทำหน้าที่เป็นกลไกสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถอยู่กับปัจจุบันขณะและตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ แทนที่จะหลงไปกับการครุ่นคิดเกี่ยวกับอดีตหรือความกังวลเกี่ยวกับอนาคต

สำหรับบริบทสังคมไทย หลักฐานเชิงประจักษ์ชี้ให้เห็นว่าความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความเป็นอยู่ที่ดีมีความโดดเด่นและมีลักษณะเฉพาะในวัฒนธรรมที่ได้รับอิทธิพลจากพุทธศาสนา จากศึกษากลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นไทยและพบว่าสติมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเป็นอยู่ที่ดีแบบยูไดโมนิก โดยมีการครุ่นคิดและการกำกับอารมณ์ที่บกพร่องเป็นตัวแปรส่งผ่านที่มีนัยสำคัญ ผลการศึกษานี้ชี้ว่าในบริบทไทย สติไม่เพียงช่วยลดความทุกข์เท่านั้น

แต่ยังทำหน้าที่เป็นกลไกเชิงรุกในการสร้างความเป็นอยู่ที่ดีด้วย ขยายความเข้าใจเดิมที่มองสติเป็นเพียงเครื่องมือจัดการปัญหา (Jarukasemthawee & Pisitsungkagarn, 2021) นอกจากนี้ สติช่วยกำกับอารมณ์ผ่านกระบวนการรับรู้ โดยลดการตอบสนองต่ออารมณ์เชิงลบและเพิ่มสุขภาวะทางจิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดในงานวิจัยตะวันตกแต่มีรากฐานที่ลึกกว่าในบริบทของคำสอนพุทธในสังคมไทย (ฉัตรวิบูลย์ ไพจ์เซล, 2563) ผลการวิจัยทั้งสองนี้บ่งชี้ว่าการส่งเสริมความสุขจากการได้มีเท่าเดิมในสังคมไทยสามารถอาศัยทุนทางวัฒนธรรมที่มีอยู่แล้วได้ กล่าวคือ ความคุ้นเคยกับการฝึกสติในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งในวัด ในครอบครัว และในชีวิตประจำวัน ทำให้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิตที่บูรณาการสติเข้ากับกระบวนการสร้างความรู้คุณมีโอกาสสูงที่จะได้รับการยอมรับและนำไปปฏิบัติได้จริงในสังคมไทย

ความรู้คุณ (Gratitude)

ความรู้คุณถูกนิยามในวรรณกรรมจิตวิทยาเชิงบวกว่าเป็นการชื่นชมในสิ่งที่มีคุณค่าและมีความหมายต่อตนเอง แสดงถึงสภาวะทั่วไปของความขอบคุณและความซาบซึ้ง ความรู้คุณเกิดจากการรับรู้และความเข้าใจว่ามีสิ่งดีเกิดขึ้นกับตนเอง พร้อมกับการประเมินว่ามีบุคคลอื่น แหล่งที่ไม่ใช่บุคคล เช่น ธรรมชาติ หรือพลังสูงสุดเป็นผู้ให้ความดีนั้น (Emmons & Shelton, 2002; Watkins et al., 2003)

งานวิจัยบุกเบิกของ Emmons และ McCullough (2003) เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญในการศึกษาอิทธิพลของการแทรกแซงด้านความรู้คุณต่อความเป็นอยู่ที่ดีอย่างเป็นระบบ ซึ่งผลการวิจัยที่น่าสนใจได้กระตุ้นให้เกิดการศึกษาเชิงประจักษ์ตามมาอย่างกว้างขวาง (Davis et al., 2016) การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบและการวิเคราะห์อภิมานแสดงหลักฐานที่ชัดเจนว่าผู้เข้าร่วมการแทรกแซงด้านความรู้คุณมีความรู้สึกขอบคุณที่เพิ่มขึ้น ความพึงพอใจในชีวิตที่สูงขึ้น สุขภาพจิตที่ดีขึ้น และอาการของความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าที่ลดลง รวมทั้งประโยชน์เพิ่มเติม เช่น อารมณ์เชิงบวกที่มากขึ้น ความมองโลกในแง่ดี พฤติกรรมเพื่อสังคม และความเจ็บปวดทางจิตใจที่ลดลง การวิจัยด้านความรู้คุณมีพัฒนาการอย่างต่อเนื่องตั้งแต่งานบุกเบิกของ Emmons และ McCullough (2003) จนถึงการวิเคราะห์อภิมานครั้งใหญ่ ในปี 2023

การวิจัยด้านความรู้คุณมีพัฒนาการอย่างต่อเนื่องตั้งแต่งานบุกเบิกของ Emmons และ McCullough (2003) จนถึงการวิเคราะห์อภิมานครั้งใหญ่ในปี 2023 เพื่อให้เห็นภาพพัฒนาการและขนาดผลกระทบของงานวิจัยในสาขานี้อย่างเป็นระบบ ตารางที่ 1 สรุปงานวิจัยสำคัญ 5 ชิ้นที่ครอบคลุมทั้งการทดลองเดี่ยวและการวิเคราะห์อภิมาน โดยจำแนกตามกลุ่มตัวอย่าง ระยะเวลา รูปแบบการแทรกแซง ผลลัพธ์หลัก และขนาดผลกระทบ (Cohen's d) ทั้งนี้เพื่อให้สามารถเปรียบเทียบน้ำหนักหลักฐานในภาพรวมได้ก่อนที่จะวิเคราะห์รายละเอียด ที่สำคัญคือ การวิจัยในกลุ่มผู้ที่แสวงหาการบำบัดทางจิตวิทยาแสดงให้เห็นว่าการฝึกความรู้คุณเป็นการเสริมการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาให้ผลลัพธ์ที่ดีกว่าการให้คำปรึกษาเพียงอย่างเดียว แม้ว่าการฝึกความรู้คุณจะมีระยะเวลาสั้น (Wong et al., 20180) สิ่งนี้บ่งชี้ว่าความรู้คุณเป็นกลไกทางจิตวิทยาที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดี ทั้งในประชากรทั่วไปและในกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพจิต

ตารางที่ 1 ค่าอิทธิพล (Effect Sizes) จากงานวิจัยหลักด้าน Gratitude Interventions

การศึกษา (ปี)	กลุ่มตัวอย่าง (N)	ระยะเวลาการแทรกแซง	รูปแบบการแทรกแซง	ผลลัพธ์หลัก	Effect Size (d)
Emmons & McCullough (2003)	192	10 สัปดาห์	Gratitude journal (สัปดาห์ละ 1 ครั้ง)	↑ Life satisfaction, ↑ Optimism	0.29-0.38
Seligman et al. (2005)	577	1 สัปดาห์	Three good things	↑ Happiness (6 เดือน)	0.42
Froh et al. (2008)	วัยรุ่น 221 คน	2 สัปดาห์	Gratitude journal (ทุกวัน)	↑ Gratitude, ↑ Life satisfaction	0.51
Wood et al. (2010)	389	Meta-analysis	Multiple formats	Overall well-being	0.31 (pooled)
Diniz et al. (2023)	3,675 (64 studies)	Meta-analysis	Multiple formats	↑ Gratitude (4%), ↑ Life satisfaction (6.86%)	0.34-0.58

หมายเหตุ: d = Cohen's d (0.2=small, 0.5=medium, 0.8=large), ↑ = เพิ่มขึ้น, ↓ = ลดลง

จากตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่าขนาดผลกระทบของการแทรกแซงด้านความรู้คุณอยู่ในระดับเล็กถึงปานกลาง (d = 0.29–0.58) ซึ่งถือว่ามีนัยสำคัญทางคลินิก โดยเฉพาะเมื่อพิจารณาว่าการแทรกแซงส่วนใหญ่มีระยะเวลาสั้น (1–10 สัปดาห์) แต่ให้ผลที่ยั่งยืนหลังการแทรกแซง นอกจากนี้ การวิเคราะห์อภิมานล่าสุดของ Diniz และคณะ (2023) ที่รวบรวมข้อมูลจาก 64 การศึกษาและผู้เข้าร่วมกว่า 3,675 คน ยังยืนยันความมั่นคงของผลลัพธ์เหล่านี้ กล่าวคือ ขนาดผลกระทบที่สอดคล้องกัน (d = 0.34–0.58) ปรากฏซ้ำอย่างสม่ำเสมอข้ามกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย ทั้งในกลุ่มประชากรทั่วไป วัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต รวมถึงข้ามรูปแบบการแทรกแซงที่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นการเขียนบันทึกความรู้คุณ การเขียนจดหมายขอบคุณ หรือการฝึกนับสิ่งดีสามอย่างในแต่ละวัน (Three good things) ความสอดคล้องนี้บ่งชี้ว่าผลของความรู้คุณต่อความเป็นอยู่ที่ดีไม่ได้เกิดจากลักษณะเฉพาะของกลุ่มตัวอย่างหรือรูปแบบการแทรกแซงใดการแทรกแซงหนึ่ง หากแต่สะท้อนกลไกทางจิตวิทยาที่มีความเสถียรและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในบริบทที่หลากหลาย

ความเชื่อมโยงระหว่างความรู้คุณ สติ และความสุขจากการได้มีเท่าเดิม

เมื่อพิจารณาร่วมกัน ความรู้คุณและสติเป็นกลไกทางจิตวิทยาที่เสริมกำลังกันในการส่งเสริมความสุขจากการได้มีเท่าเดิม สติทำหน้าที่เป็นกลไกพื้นฐานที่ช่วยให้บุคคลตระหนักรู้ถึงประสบการณ์ในปัจจุบันขณะ ในขณะที่ความรู้คุณทำหน้าที่เป็นกลไกการประเมินที่ช่วยให้บุคคลเห็นคุณค่าและชื่นชมในสิ่งที่ตนมีอยู่

การผสมผสานของทั้งสองกลไกนี้ช่วยแก้ไขปัญหาทางจิตวิทยาที่ขัดขวางความสุขจากสิ่งที่มีอยู่ ได้แก่ (1) การต่อต้านการปรับตัวทางความพึงพอใจ โดยการชื่นชมสิ่งที่มีอยู่อย่างต่อเนื่องช่วยชะลอกระบวนการปรับตัวและรักษาระดับความสุขไว้ได้นานขึ้น (2) การลดการเปรียบเทียบทางสังคม โดยการมุ่งความสนใจเข้าสู่ภายในและให้คุณค่ากับสิ่งที่ตนมีช่วยลดแนวโน้มในการเปรียบเทียบกับผู้อื่น และ (3) การสร้างความสุขที่ยั่งยืน โดยความสุขที่เกิดจากการชื่นชมสิ่งที่มีอยู่มีความคงทนมากกว่าความสุขที่เกิดจากการได้มาซึ่งสิ่งใหม่

แนวคิดนี้สอดคล้องกับกลยุทธ์ในการป้องกันการปรับตัวทางความพึงพอใจที่เสนอโดย Sheldon และ Lucas (2014) ซึ่งรวมถึงการฝึกความรู้คุณและการเพิ่มความหลากหลายในแหล่งที่มาของความสุข นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับหลักการพื้นฐานของจิตวิทยาเชิงบวกที่เน้นการเสริมสร้างจุดแข็งและทรัพยากรเชิงบวกของบุคคลแทนที่จะมุ่งเน้นเพียงการแก้ไขปัญหาหรือความผิดปกติ

เมื่อพิจารณากลไกทางจิตวิทยาทั้งสี่ที่กล่าวมาอย่างเป็นระบบ จะเห็นได้ว่ามีกลไกที่ขัดขวาง (hedonic adaptation และ social comparison) และกลไกที่ส่งเสริม (gratitude และ mindfulness) ความสุขจากสิ่งที่มีอยู่ ก่อนจะอภิปรายความสัมพันธ์ระหว่างกลไกเหล่านี้ ตารางที่ 2 นำเสนอการเปรียบเทียบกลไกทั้งสี่ใน 5 มิติ ได้แก่ กลไกหลัก ผลต่อความสุข ขนาดผลกระทบจากงานวิจัย ระยะเวลาที่มีผล และตัวอย่างในชีวิตจริง การอ่านตารางในแนวนอนจะช่วยให้เห็นว่ากลไกแต่ละตัวทำงานอย่างไรในมิตินั้น ๆ ส่วนการอ่านในแนวตั้งจะช่วยให้เห็นภาพรวมของกลไกแต่ละตัวทั้งหมด

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบกลไกทางจิตวิทยาที่ขัดขวาง vs ส่งเสริมความสุขจากสิ่งที่มีอยู่

มิติ	Hedonic Adaptation	Social Comparison	Gratitude	Mindfulness
กลไกหลัก	ปรับระดับความคาดหวังให้สูงขึ้นเรื่อยๆ	เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นที่ดีกว่า	ชื่นชมและให้คุณค่าในสิ่งที่มี	ตระหนักรู้ปัจจุบันขณะ
ผลต่อความสุข	ความสุขชั่วคราว กลับสู่ baseline	ความไม่พอใจอย่างต่อเนื่อง	ความสุขที่ยั่งยืน	ลดการครุ่นคิด เพิ่มความพอใจ
Effect size (จากวิจัย)	Adaptation rate: 50-80% within 3-6 months (Lyubomirsky, 2011)	r = -.20 to -.45 with SWB (Vogel et al., 2014; Wang et al., 2017)	d = 0.31-0.58 (Diniz et al., 2023; Wood et al., 2010)	Hedge's g = 0.53 (Waitlist-controlled) และ g = 0.33 (vs. active treatment) (Khoury et al., 2015)
ระยะเวลาที่มีผล	ระยะสั้น (3-6 เดือน)	ต่อเนื่องตราบที่มีการเปรียบเทียบ	ระยะกลาง-ยาว (6+ เดือน)	ระยะกลาง-ยาว (3+ เดือน)
ตัวอย่างในชีวิตจริง	ซื้อรถใหม่ รู้สึกดี 2-3 เดือนแล้วเบื่อ ต้องการรุ่นที่ดีกว่า	เห็น influencer ท่องเที่ยว รู้สึกชีวิตตนเองน่าเบื่อ	เขียน gratitude journal ทุกวัน รู้สึกซาบซึ้งในชีวิตประจำวัน	รับประทานอาหารอย่างมีสติ เพลิดเพลินมากขึ้น

จากตารางที่ 2 จะเห็นได้ว่า gratitude และ mindfulness ไม่เพียงแต่ส่งเสริม ความสุขในทางบวก แต่ยังทำหน้าที่เป็นกลไกต่อต้าน (Counteract) ผลกระทบ ของ hedonic adaptation และ social comparison อีกด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อทั้งสองกลไกทำงานร่วมกันจะเกิดผลลัพธ์ที่เสริมพลังกัน (Synergistic effects)

เมื่อพิจารณาผ่านกรอบ PERMA จะเห็นว่าสติและความรู้คุณไม่ได้ส่งผลต่อองค์ประกอบ P เพียงด้านเดียว ความรู้คุณต่อผู้คนรอบข้างเสริมคุณภาพสัมพันธภาพ (R) โดยตรง การซาบซึ้งในกิจกรรมที่กำลังทำอยู่เพิ่มความผูกพัน (E) การพบความหมายในประสบการณ์ธรรมดาผ่านการตระหนักรู้แบบสติสอดคล้องกับมิติความหมาย (M) และความพึงพอใจกับสิ่งที่ตนมีและทำได้แล้วสะท้อนมิติความสำเร็จ (A) ดังนั้นแนวคิดความสุขจากการได้มีเท่าเดิม จึงทำหน้าที่เป็นกลไกบูรณาการ PERMA ทั้งระบบ (Seligman, 2011)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา จะเห็นได้ว่าแนวคิดความสุขจากการได้มีเท่าเดิมมีรากฐานทางทฤษฎีและหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ประกอบกันเป็นภาพที่สมบูรณ์ กล่าวคือ ทฤษฎีความเป็นอยู่ที่ดีของ Seligman (2011) ผ่านแบบจำลอง PERMA ทำหน้าที่เป็นกรอบอธิบายว่าความสุขที่แท้จริงต้องครอบคลุมทั้งมิติฮีโดนิกและยูไดโมนิก กลไกขัดขวางทั้งสอง ได้แก่ การปรับตัวทางความพึงพอใจและการเปรียบเทียบทางสังคม อธิบายว่าเหตุใดมนุษย์จึงแสวงหาสิ่งใหม่อย่างไม่หยุดยั้งแม้จะไม่ได้รับความสุขที่ยั่งยืน ในขณะที่กลไกส่งเสริมทั้งสอง ได้แก่ สติและความรู้คุณ ซึ่งมีความสัมพันธ์เชิงลำดับกัน แสดงให้เห็นทางออกที่มีหลักฐานรองรับ นอกจากนี้บริบทสังคมไทยยังชี้ให้เห็นว่าทุนทางวัฒนธรรมที่มีอยู่แล้วผ่านหลักธรรมพุทธสามารถเป็นฐานรองรับการประยุกต์ใช้ได้อย่างเป็นธรรมชาติ บทวิเคราะห์ต่อไปนี้จึงนำองค์ประกอบทั้งหมดมาบูรณาการเพื่อตอบคำถามสำคัญสามประการ ได้แก่ หลักฐานมีน้ำหนักเพียงพอสำหรับการนำไปใช้จริงหรือไม่ กลไกเหล่านี้ทำงานร่วมกันในระบบ PERMA อย่างไร และสังคมไทยจะประยุกต์ใช้แนวคิดนี้ได้อย่างเป็นรูปธรรมในระดับใดบ้าง

บทวิเคราะห์

บทความนี้ชี้ให้เห็นว่าความสุขจากการได้มีเท่าเดิมไม่ใช่เพียงแนวคิดเชิงปรัชญาหรืออุดมคติที่ฟังดูน่าสนใจ แต่ขาดฐานทางวิทยาศาสตร์ หากแต่มีหลักฐานเชิงประจักษ์รองรับในระดับที่มีนัยสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อพิจารณาจากการวิเคราะห์อภิมานของ Diniz และคณะ (2023) ที่รวบรวมข้อมูลจาก 64 การศึกษาและผู้เข้าร่วมกว่า 3,675 คน ซึ่งยืนยันว่าการแทรกแซงด้านความรู้คุณให้ผลลัพธ์ที่วัดได้จริงและมีความยั่งยืน ข้อค้นพบนี้มีความสำคัญเป็นพิเศษเพราะขนาดผลกระทบที่อยู่ระหว่าง d = 0.34–0.58 ถือว่ามีนัยสำคัญทางคลินิก แม้ว่าการแทรกแซงส่วนใหญ่จะใช้เวลาเพียง 1–10 สัปดาห์ก็ตาม

สิ่งที่น่าพิจารณาอย่างยิ่งคือความไม่สมดุลระหว่างกลไกที่ขัดขวางและกลไกที่ส่งเสริมความสุขจากสิ่งที่มีอยู่ การปรับตัวทางความพึงพอใจเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติและไม่ต้องอาศัยความพยายามใด ๆ จากบุคคล ในขณะที่ความรู้คุณและสติต้องการการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอและจงใจ ความไม่สมดุลนี้เป็นคำอธิบายที่น่าสนใจว่าเหตุใดวัฒนธรรมการบริโภคจึงขยายตัวได้โดยไม่ต้องต่อสู้กับแรงต้านทางจิตวิทยามากนัก เพราะมันอาศัยกระบวนการที่ฝังรากอยู่ในธรรมชาติของมนุษย์ อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยที่แสดงว่าผลของการแทรกแซงด้านความรู้คุณยังคงอยู่แม้หลังสิ้นสุดโปรแกรมบ่งชี้ว่ากลไกส่งเสริมเหล่านี้สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนได้ หากได้รับการฝึกฝนอย่างถูกต้อง ต่างจากความสุขที่ได้จากการบริโภคซึ่งเสื่อมถอยลงถึง 50–80% ภายใน 3–6 เดือน

ในแง่ของความสัมพันธ์ระหว่างสติและความรู้คุณ สติและความรู้คุณมีความสัมพันธ์เชิงลำดับ ไม่ใช่กลไกที่ทำงานแบบขนานกัน สติทำหน้าที่สร้างเงื่อนไขเบื้องต้น กล่าวคือเมื่อจิตใจสงบและอยู่กับปัจจุบัน บุคคลจึงสามารถ ‘มองเห็น’ สิ่งดีที่มีอยู่ได้ชัดเจนและให้คุณค่ากับสิ่งเหล่านั้นอย่างแท้จริง Shapiro และคณะ (2006) อธิบายว่าสติสร้าง ‘การรับรู้ใหม่’ (Reperceiving) ซึ่งเป็นช่องว่างระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนอง ช่วยให้บุคคลถอนตัวออกจากกระแสความคิดอัตโนมัติและมองประสบการณ์ด้วยความชัดเจนมากขึ้น ซึ่งเป็นพื้นที่ที่ความรู้คุณสามารถเกิดขึ้นได้อย่างมีความลึก ในทางตรงกันข้าม หากจิตใจยังถูกครอบงำด้วยการครุ่นคิดหรือการเปรียบเทียบทางสังคม การฝึกความรู้คุณอาจกลายเป็นเพียงกิจกรรมที่ผิวเผิน

ประเด็นที่มักถูกมองข้ามในการนำแบบจำลอง PERMA มาประยุกต์ใช้คือแนวคิดความสุขจากการได้มีเท่าเดิมไม่ได้ส่งผลต่อองค์ประกอบอารมณ์เชิงบวก (P: Positive Emotion) เพียงอย่างเดียว หากแต่ทะลุผ่านไปยังทุกมิติของแบบจำลอง ความรู้คุณต่อความสัมพันธ์ที่มีอยู่แล้วส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพของสัมพันธภาพ (R: Relationships) การซาบซึ้งในสิ่งที่ตนกำลังทำอยู่เพิ่มความผูกพันกับกิจกรรมนั้น (E: Engagement) การพบความหมายในประสบการณ์ธรรมดาผ่านการตระหนักรู้แบบสติสอดคล้องอย่างลึกซึ้งกับมิติความหมายในชีวิต (M: Meaning) ที่ Seligman (2011) นำเสนอ และความพึงพอใจในสิ่งที่ตนมีและสิ่งที่ตนทำได้แล้วยังสะท้อนมิติความสำเร็จ (A: Accomplishment) ซึ่งหมายถึงความรู้สึกมีความสามารถและบรรลุเป้าหมายโดยไม่จำเป็นต้องแสวงหาสิ่งใหม่เพิ่มเติม ดังนั้นแนวคิดในบทความนี้จึงทำงานในฐานะกลไกเชื่อมโยง PERMA ให้บูรณาการกันทั้งระบบ มากกว่าเป็นเพียงการเพิ่มอารมณ์เชิงบวกในระยะสั้น

บริบทของสังคมดิจิทัลทำให้ความสำคัญของแนวคิดนี้เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ หลักฐานทางประสาทวิทยาศาสตร์แสดงให้เห็นว่าการเปรียบเทียบขึ้นกระตุ้นพื้นที่สมองที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บปวดทางสังคม ได้แก่ anterior insula และ dorsal anterior cingulate cortex ทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบ เช่น ความอิจฉาและความรู้สึกด้อยกว่า (Fliessbach et al., 2007) และกระบวนการนี้เกิดซ้ำอย่างต่อเนื่องในสภาพแวดล้อมออนไลน์ที่ผู้ใช้ไทยสัมผัสอยู่ทุกวัน สิ่งที่น่ากังวลคือแพลตฟอร์มดิจิทัลออกแบบมาเพื่อกระตุ้นกระบวนการเปรียบเทียบนี้อย่างเป็นระบบเพราะเพิ่มเวลาการใช้งาน ดังนั้นการแก้ปัญหาในระดับบุคคลด้วยการฝึกสติและความรู้คุณจึงจำเป็นต้องมาควบคู่กับการกำกับดูแลสภาพแวดล้อมดิจิทัลในระดับนโยบายด้วย มิฉะนั้นจะเปรียบเสมือนการว่ายทวนกระแสที่แรงขึ้นทุกวัน

สำหรับบริบทไทยโดยเฉพาะ ข้อได้เปรียบที่สำคัญประการหนึ่งซึ่งวรรณกรรมตะวันตกไม่ได้กล่าวถึงคือกรอบอ้างอิงทางวัฒนธรรมที่รองรับแนวคิดนี้มีอยู่แล้วในสังคมไทย หลักสันตุฏฐี (ความยินดีในสิ่งที่มี) อัปปิจฉตา (ความมักน้อย) และสติสัมปชัญญะในคำสอนทางพุทธศาสนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555) มีโครงสร้างทางจิตวิทยาที่สอดคล้องกับกลไกที่นำเสนอในบทความนี้ การประยุกต์ใช้ในเชิงปฏิบัติจึงอาจดำเนินได้โดยไม่จำเป็นต้องนำเสนอในรูปของแนวคิดใหม่ หากแต่เป็นการ “ทำให้ชัดเจน” ว่าภูมิปัญญาที่มีอยู่แล้วนั้นมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์รองรับ ซึ่งน่าจะเพิ่มทั้งการยอมรับและประสิทธิผลของโปรแกรมได้

จากทุนทางวัฒนธรรมดังกล่าว การนำแนวคิดความสุขจากการได้มีเท่าเดิมไปประยุกต์ใช้ในบริบทสังคมไทยสามารถดำเนินการได้อย่างเป็นรูปธรรมใน 3 ระดับ ในระดับบุคคล ได้แก่ การฝึกสติและความรู้คุณผ่านกิจกรรมประจำวัน เช่น การเขียนบันทึกความรู้คุณ (Gratitude journal) การฝึกสติก่อนนอนหรือในช่วงรับประทานอาหาร และการลดเวลาใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างมีสติ ซึ่งล้วนเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องอาศัยทรัพยากรมากและสามารถนำไปปฏิบัติได้ทันที ในระดับสถาบัน ได้แก่ การบูรณาการแนวคิดนี้เข้าสู่หลักสูตรการศึกษาตั้งแต่ระดับประถมศึกษาในรูปแบบกิจกรรมชั้นเรียนที่ส่งเสริมสติและความรู้คุณ การออกแบบโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิตในองค์กรและสถานพยาบาลที่บูรณาการหลักธรรมพุทธกับหลักฐานเชิงประจักษ์จากจิตวิทยาเชิงบวก รวมถึงการพัฒนาแนวปฏิบัติสำหรับนักจิตวิทยาและนักสังคมสงเคราะห์ในการนำ gratitude intervention ไปใช้เสริมกระบวนการให้คำปรึกษา (Wong et al., 2018) ในระดับนโยบาย ได้แก่ การกำกับดูแลสภาพแวดล้อมดิจิทัลเพื่อลดการออกแบบแพลตฟอร์มที่กระตุ้นการเปรียบเทียบทางสังคมอย่างเป็นระบบ การสนับสนุนการวิจัยและพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีที่บูรณาการภูมิปัญญาไทยกับแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก และการกำหนดให้สุขภาวะทางจิตเป็นตัวชี้วัดระดับชาติควบคู่กับตัวชี้วัดทางเศรษฐกิจ

ข้อจำกัดที่สำคัญประการหนึ่งที่ต้องตระหนักคืองานวิจัยส่วนใหญ่ที่อ้างอิงในบทความนี้มาจากบริบทตะวันตก การถ่ายโอนข้อค้นพบข้ามวัฒนธรรมโดยตรงจำเป็นต้องทำด้วยความระมัดระวัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเด็นที่ค่านิยมส่วนรวมนิยม บทบาทของพุทธศาสนา และโครงสร้างครอบครัวแบบไทยอาจเปลี่ยนแปลงทั้งขนาดและกลไกของผลกระทบที่พบ การวิจัยเชิงทดลองที่พัฒนาและทดสอบโปรแกรมในกลุ่มประชากรไทยอย่างเป็นระบบจึงเป็นทิศทางที่สำคัญสำหรับการพัฒนาองค์ความรู้ต่อไป

สรุป

ความสุขจากการได้มีเท่าเดิมเป็นแนวคิดที่มีทั้งความลึกทางทฤษฎีและความเป็นไปได้ทางปฏิบัติ การสังเคราะห์หลักฐานในบทความนี้ชี้ให้เห็น 3 ประเด็นสำคัญ ประการแรก กลไกทางจิตวิทยาที่ขัดขวางความสุขจากสิ่งที่มีอยู่ ได้แก่ การปรับตัวทางความพึงพอใจและการเปรียบเทียบทางสังคม ไม่ใช่สิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่สามารถรับมือได้ด้วยการฝึกสติและความรู้คุณอย่างเป็นระบบ ประการที่สอง กรอบ PERMA ของ Seligman แสดงให้เห็นว่าความสุขจากการได้มีเท่าเดิมส่งผลเชิงบวกต่อความเป็นอยู่ที่ดีทั้งห้าองค์ประกอบ ไม่ใช่เพียงการเพิ่มอารมณ์เชิงบวกชั่วคราว ประการที่สาม แนวคิดนี้สอดคล้องอย่างลึกซึ้งกับหลักธรรมในพุทธศาสนา ได้แก่ สันตุฏฐี อัปปิจฉตา และสติสัมปชัญญะ ซึ่งหมายความว่าสังคมไทยมีทุนทางวัฒนธรรมที่พร้อมนำแนวคิดนี้ไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิผล

การใช้ปัญญาประดิษฐ์

บทความนี้ใช้ปัญญาประดิษฐ์ (Claude Sonnet 4.6) เป็นเครื่องมือช่วยในการค้นหาและสรุปเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยผู้เขียนได้ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล การอ้างอิง และเนื้อหาทางวิชาการทุกส่วนด้วยตนเองทั้งหมด

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2566). *รายงานประจำปี 2566*. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. สืบค้นเมื่อ 1 พฤษภาคม 2569, จาก https://dmh-elibrary.org/items/show/1888

ฉัตรวิบูลย์ ไพจ์เซล. (2563). การกำกับอารมณ์ด้วยสติ: มุมมองเชิงการรู้คิดบนกระบวนการของอารมณ์ [Mindful emotion regulation: A cognitive perspective on emotion process]. *วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย, 51*(2), 55–68. https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy/article/view/250817

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 31). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ลวิตรา เลื่องรุ่งโรจน์, พิไล ศรีสุวรรณ, และ วัณฑ์ณา อัตสาริยะ. (2566). การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสื่อสังคมออนไลน์และความเป็นอยู่ที่ดีในกลุ่มวัยรุ่น. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 68*(3), 305–317. https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JPAT/article/view/261564

Armenta, C., Jacobs Bao, K., Lyubomirsky, S., & Sheldon, K. M. (2014). Is lasting change possible? Lessons from the hedonic adaptation prevention model. In K. M. Sheldon & R. E. Lucas (Eds.), *Stability of happiness: Theories and evidence on whether happiness can change* (pp. 57–74). Elsevier. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-411478-4.00004-7

Chen, L. H., & Kee, Y. H. (2008). Gratitude and adolescent athletes' well-being. Social Indicators Research, 89(2), 361–373. https://doi.org/10.1007/s11205-008-9237-4

Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., Quinn, A., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Griffin, B. J., & Worthington, E. L., Jr. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, *63*(1), 20–31. https://doi.org/10.1037/cou0000107

Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, *5*(1), 1–31. https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x

Diniz, G., Korkes, L., Tristão, L. S., Pelegrini, R., Bellodi, P. L., & Bernardo, W. M. (2023). The effects of gratitude interventions: A systematic review and meta-analysis. *Einstein (São Paulo)*, *21*, eRW0371. https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2023RW0371

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(2), 377–389. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377

Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 459–471). Oxford University Press.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, *7*(2), 117–140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. L., & Seligman, M. E. P. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, *1*(1), 79–106. https://doi.org/10.5502/ijw.v1i1.15

Fliessbach, K., Weber, B., Trautner, P., Dohmen, T., Sunde, U., Elger, C. E., & Falk, A. (2007). Social comparison affects reward-related brain activity in the human ventral striatum. *Science, 318*(5854), 1305–1308. https://doi.org/10.1126/science.1145876

Frederick, S., & Loewenstein, G. (1999). Hedonic adaptation. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 302–329). Russell Sage Foundation.

Hayes, S. C., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *11*(3), 255–262. https://doi.org/10.1093/clipsy.bph080

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.

Jarukasemthawee, S., & Pisitsungkagarn, K. (2021). Mindfulness and eudaimonic well-being: The mediating roles of rumination and emotion dysregulation. *International Journal of Adolescent Medicine and Health, 33*(6), 347–356. https://doi.org/10.1515/ijamh-2021-0009

Jeffrey J. Froh, Robert A. Emmons, Card, N. A., Bono, G., & Wilson, J. A. (2011). *Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents*. Journal of Happiness Studies, 12(2), 289–302. https://doi.org/10.1007/s10902-010-9195-9

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte Press.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.

Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.

Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2014). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, *10*(3), 262–271. https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936083

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*(6), 1007–1022. https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research, 78*(6), 519–528. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009

Lyubomirsky, S. (2011). Hedonic adaptation to positive and negative experiences. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 200–224). Oxford University Press.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, *52*, 141–166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*(1), 5–14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, *60*(5), 410–421. https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*(3), 373–386. https://doi.org/10.1002/jclp.20237

Sheldon, K. M., & Lucas, R. E. (Eds.). (2014). *Stability of happiness: Theories and evidence on whether happiness can change*. Elsevier.

Tarka, P., & Harnish, R. J. (2022). From materialism to hedonistic shopping values and compulsive buying: A mediation model examining gender differences. *Journal of Consumer Behaviour*, *21*(4), 804–825. https://doi.org/10.1002/cb.2037

Teasdale, J. D. (1999). Metacognition, mindfulness and the modification of mood disorders. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *6*(2), 146–155. https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0879(199905)6:2<146::AID-CPP195>3.0.CO;2-E

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture, 3*(4), 206–222. https://doi.org/10.1037/ppm0000047

Wang, J.-L., Wang, H.-Z., Gaskin, J., & Hawk, S. (2017). The mediating roles of upward social comparison and self-esteem and the moderating role of social comparison orientation in the association between social networking site usage and subjective well-being. *Frontiers in Psychology, 8*, 771. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00771

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*(4), 678–691. https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678

Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality, 31*(5), 431–452. https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431

Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, *90*(2), 245–271. https://doi.org/10.1037/0033-2909.90.2.245

Wong, Y. J., Owen, J., Gabana, N. T., Brown, J. W., McInnis, S., Toth, P., & Gilman, L. (2018). Does gratitude writing improve the mental health of psychotherapy clients? Evidence from a randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*, *28*(2), 192–202. https://doi.org/10.1080/10503307.2016.1169332

Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, *30*(7), 890–905. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005

World Health Organization. (2023). *Mental disorders*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders