

## การอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

รองศาสตราจารย์ ดร. ชีระพร อุวรรณโณ

รองศาสตราจารย์ ดร. ชีระพร อุวรรณโณ กรรมการ ในคณะกรรมการศึกษาและพัฒนาความรู้ทางจิตวิทยาและสังคม ในการประชุมคณะกรรมการศึกษาและพัฒนาความรู้ทางจิตวิทยาและสังคม ครั้งที่ ๘/๒๕๕๕ วันพุธที่ ๑๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๕ สรุปได้ดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (๒๕๒๔) ให้ความหมายของคำว่า “ความ” ส่วนหนึ่งหมายถึง อากาโร เช่น ความทุกข์ ความสุข และความหมายของคำว่า “สุข” ส่วนหนึ่งหมายถึง ความสบายกายสบายใจ เช่น ขอให้มีความสุข เกิดมาก็มีสุขบ้างทุกข์บ้าง แต่นักจิตวิทยาที่ศึกษาเรื่องความสุขมักใช้คำเรียกว่า ความสุขเชิงอัตวิสัย หรือความรู้สึกที่ดีเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being)

นักจิตวิทยาที่ศึกษาเรื่องความสุขเชิงอัตวิสัยไว้มากคนหนึ่ง คือ เอ็ด ไตเนอร์ (Ed Diener) ได้ให้ความหมายของความสุขเชิงอัตวิสัยไว้ว่าหมายถึง “การประเมินทางการรู้คิดและอารมณ์ความรู้สึกเกี่ยวกับชีวิตของตน การประเมินเหล่านี้รวมปฏิกริยาทางอารมณ์ต่อเหตุการณ์และการตัดสินด้านการรู้คิดเกี่ยวกับความพึงพอใจและการบรรลุผลที่ประสงค์ ดังนั้นความสุขเชิงอัตวิสัยจึงเป็นมโนทัศน์ที่กว้างที่รวมการมีประสบการณ์ด้านอารมณ์ความพึงพอใจ การมีอารมณ์ทางลบในระดับต่ำและมีความพึงพอใจในชีวิตสูง” (Diener, Lucas, & Oishi, ๒๐๐๒, หน้า ๖๓) ดังนั้นความสุขเชิงอัตวิสัยในทัศนะของไตเนอร์และคณะรวมด้านย่อย ๓ ด้าน คือ ความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกทางบวก และอารมณ์ความรู้สึกทางลบ

สิ่งที่นักจิตวิทยาเน้นเป็นพิเศษในการกล่าวถึงเรื่องความสุขว่าเป็นเรื่องของประสบการณ์เชิงอัตวิสัย ซึ่งหมายถึงว่าบุคคล ๒ คน อาจมีทรัพย์สินสมบัติและความสะดวกสบายในชีวิตเท่ากัน แต่บุคคล ๒ คนนี้อาจมีความสุขเชิงอัตวิสัยไม่เท่ากัน หรือบุคคลที่มีทรัพย์สินสมบัติมากมายและมีความสะดวกสบายในชีวิตเป็นอย่างมาก ก็ไม่จำเป็นว่าจะเป็นผู้ที่มีความสุขเชิงอัตวิสัยมากกว่าบุคคลที่มีทรัพย์สินสมบัติเพียงน้อยนิดและไม่มีความสะดวกสบายในชีวิตเท่าใดนัก ความสุขเชิงอัตวิสัยจึงเป็นเรื่องที่บุคคลแต่ละคนจะรู้สึกตนเองจากประสบการณ์ชีวิตของตน

มีปัจจัยหลายปัจจัยที่จะทำให้มนุษย์อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

ปัจจัยแรก คือ การอนุมานสาเหตุ (Attribution) ซึ่งหมายถึง กระบวนการที่บุคคลรับรู้ ตีความ หรือเชื่อว่าเหตุการณ์หนึ่ง ๆ มีสาเหตุเกิดจากบางสิ่งบางอย่าง โดยเหตุการณ์ที่ว่านี้อาจเป็นการกระทำของตนเอง การกระทำของผู้อื่น หรือ สภาพแวดล้อม (ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๓) ในการนำมาวิจัยทางจิตวิทยาแนวทางหนึ่งเป็นการศึกษาการอนุมานสาเหตุของเหตุการณ์ทางบวกหรือทางลบที่เกิดขึ้นกับบุคคล เช่น ในการศึกษาเกี่ยวกับนิสิตจำนวน ๓๖๙ คน สมมติเหตุการณ์หนึ่งว่านิสิตคบหาเพื่อนคนหนึ่ง และเพื่อนบอกกับนิสิตว่าไม่ชอบนิสิตคนนั้น จากนั้นก็ถามคำถามให้ตอบ ๔ ข้อ (นงลักษณ์ ศรีบรรจง & ชีระพร อุวรรณโณ, ๒๕๕๑) คือ

(๑) สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดสิ่งนั้นขึ้น

(๒) สาเหตุที่นั้นเกิดจากตัวนิสิตเอง คนอื่นหรือสิ่งอื่น เรียกมิตินี้ว่ามิตีแหล่งกำเนิดของสาเหตุ

(๓) ในอนาคต ถ้าสถานการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่ เรียกมิตินี้ว่ามิตีความสม่ำเสมอ

(๔) สาเหตุดังกล่าวมีผลเฉพาะกับเพื่อนคนนั้นคนเดียวหรือมีผลกับเพื่อนทุกคน เรียกมิตินี้ว่ามิตีความทั่วไป

ในการตอบคำถามข้อ (๒) (๓) และ (๔) มีคำตอบ ๒ ข้อที่เหมาะสมให้เลือกโดยให้คะแนนระหว่างข้อเป็น ๑ ถึง ๗ ในการวิจัยได้สร้างสถานการณ์ให้ครอบคลุม ๔ ด้าน คือด้านการเรียน ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ด้านครอบครัว และด้านสุขภาพร่างกาย แต่ละด้านเป็นสถานการณ์ทางบวก ๑๐ ข้อ และเป็นสถานการณ์ทาง

ลบ ๑๐ ข้อ แต่ในการศึกษาจริงได้คัดเลือกสถานการณ์ที่มีประสิทธิผลในการวิจัยสูงสุดไปใช้เพียงด้านละ ๓ สถานการณ์ รวมทั้งหมด ๒๔ สถานการณ์ เมื่อนิสิตตอบคำถาม ๒๔ สถานการณ์แล้วก็นำคำตอบมาหาค่าเฉลี่ยสำหรับสถานการณ์ทางบวกและสถานการณ์ทางลบ จากนั้นก็นำคะแนนแต่ละมิติของสถานการณ์ทางบวกไปแบ่งเป็นกลุ่มที่มีคะแนนสูงกว่ามัธยฐานทั้ง ๓ มิติ เรียกว่าเป็นกลุ่มที่มองโลกในแง่ดี เป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มจะคิดว่าสิ่งทางบวกที่เกิดกับตนเกิดโดยตนเป็นต้นเหตุ ในอนาคตจะเกิดขึ้นเช่นนี้อีก และเกิดกับกรณีอื่น ๆ ด้วย หรือเรียกว่าสาเหตุที่เกิดขึ้นเป็นสาเหตุภายในตนเอง เกิดโดยสม่าเสมอ และเกิดเป็นการทั่วไป นอกจากนี้ก็ดำเนินการกับสถานการณ์ทางลบในทำนองเดียวกัน

ส่วนการวัดความสุขเชิงอัตวิสัยวัดเป็น ๔ ส่วน คือ ความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม ความพึงพอใจในชีวิตด้านย่อย ๔ ด้านที่สอดคล้องกับสถานการณ์ที่ใช้สำหรับการอนุมานสาเหตุ มาตรการวัดความรู้สึกทางบวก และมาตรการวัดความรู้สึกทางลบ ค่าตอบแต่ละข้อในแต่ละส่วนมีคะแนนระหว่าง ๑ ถึง ๕ ในการนำคะแนนไปวิเคราะห์ได้ใช้คะแนนเฉลี่ยของทุกข้อจากทั้ง ๔ ส่วน

ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มที่มองโลกในแง่ดีมีคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่ากลุ่มที่มองโลกในแง่ร้ายทั้งในสถานการณ์ทางบวกและสถานการณ์ทางลบ

การศึกษาการมองโลกในแง่ดีตามแนวทางนี้เป็นแนวทางของมาร์ติน อี. พี. ซีลิคแมน (Martin E. P. Seligman) ที่ศึกษาต่อเนื่องจากแนวคิดเรื่องการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ (Learned Helplessness) แนวคิดดังกล่าวนี้มีว่าหากมนุษย์หรือสัตว์ประสบกับเหตุการณ์ทางลบที่ไม่สามารถเอาชนะอุปสรรคได้เป็นเวลานาน ในมนุษย์ประสบการณ์เช่นนี้ทำให้เกิดความด้อย ๓ ประการ คือความด้อยทางการรู้คิด ความด้อยทางแรงจูงใจ และความด้อยทางอารมณ์ความรู้สึก หากเป็นมากในเวลาติดต่อกันนาน ๆ จะนำไปสู่ความซึมเศร้า (Depression) การศึกษาตามแนวทางนี้เรื่องหนึ่งทำโดยให้นักศึกษากลุ่มหนึ่งตอบปัญหาที่กำกวมบางอย่าง แล้วเฉลยว่าตอบผิดติดต่อกัน ๑๐ รอบ จากนั้นก็ชี้ให้เห็นความสำคัญของงานในช่วงต่อไป แล้วให้ตอบแบบทดสอบเขาวนปัญหา ผลปรากฏว่านักศึกษาเหล่านี้ทำคะแนนแบบทดสอบเขาวนปัญหาได้ต่ำกว่านักศึกษาอีก ๓ กลุ่ม กลุ่มแรกมีการเฉลยคำตอบว่าตอบถูกทั้ง ๑๐ รอบ กลุ่มที่ ๒ เฉลยตามจริงทั้งที่ตอบถูกและตอบผิด และกลุ่มที่ ๓ ไม่มีการเฉลยคำตอบให้ทราบ (นภาพร จึงพัฒน์ปรีชา, ๒๕๒๗)

เมื่อซีลิคแมนขยายแนวคิดมาศึกษาในมนุษย์มากขึ้นก็มาศึกษาในด้านการอนุมานสาเหตุคล้ายกับที่นำเสนอข้างต้น ในประเทศไทยมีการศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ในการอนุมานสาเหตุความล้มเหลว หรือเหตุการณ์ทางลบในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ พบว่านักเรียนที่มีการมองโลกในแง่ดีมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักเรียนที่มีการมองโลกในแง่ร้าย (ประสูติ หุ่นวงศ์มาศ, ๒๕๓๔) และเมื่อศึกษากับนักศึกษาพยาบาลก็พบผลทำนองเดียวกันทั้งด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการปฏิบัติการพยาบาล (จันทนา จงสว่าง, ๒๕๓๔)

ดังนั้นในการอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขเมื่อพบกับเหตุการณ์ทางลบ หากบุคคลมีการมองโลกในแง่ดีไม่ท้อแท้สิ้นหวัง และพยายามฟันฝ่าเอาชนะอุปสรรคในเวลาต่อมา ก็สามารถอยู่ได้โดยมีความสุข ส่วนผู้ที่มีการมองโลกในแง่ร้าย หากเกิดโดยสม่าเสมอ อาจนำไปสู่ความซึมเศร้าได้ การมองโลกในแง่ดีตามที่มีการศึกษาวิจัยข้างต้นแม้จะเน้นใน ๓ มิติ คือ มิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่าเสมอ และมิติความทั่วไป แต่นั่นเป็นเรื่องที่ซีลิคแมนมีแนวคิดในการศึกษาวิจัยเพื่อให้การวิจัยเป็นไปโดยมีทิศทางชัดเจน

งานวิจัยเรื่องต่อมาคือการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการดำรงชีพตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับความสุขเชิงอัตวิสัยในเกษตรกร (ชนิดดา ภูหงษ์ทอง & ธีระพร อูวรรณโณ, ๒๕๕๑) มาตรการวัดการดำรงชีพตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงประกอบด้วย ๑๒ ด้าน คือ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล ความประหยัด ความซื่อสัตย์สุจริตต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม ความมีระเบียบวินัย การมีสติสัมปชัญญะ

ความอดทนและความเพียร ความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน บรรพบุรุษ ความไม่ประมาท ความเสียสละ ความสามัคคี และความรับผิดชอบต่อสังคม ผลการวิจัยพบว่า การดำรงชีพตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมี สหสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขเชิงอัตวิสัย และสามารถทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยได้ ในกลุ่มเกษตรกรที่อาศัยอยู่ในชุมชนตัวอย่างในด้านเศรษฐกิจพอเพียงมีคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่าเกษตรกรทั่วไป จากผลการวิจัยนี้ก็สามารถกล่าวได้ว่าผู้ที่ดำรงชีพตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้มากมีความสุขมากกว่าผู้ที่ดำรงชีพตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้น้อยกว่า

ในงานวิจัยข้างต้นทดสอบความตรง (Validity) ของมาตรวัดการดำรงชีพตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้นำมาตรไปให้กลุ่มคนซึ่งคาดว่าจะมีการดำรงชีพตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสูง คือกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวสันตือโก และกลุ่มคนซึ่งคาดว่าจะมีการดำรงชีพตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงต่ำ คือกลุ่มพนักงานบริษัททั่วไปในกรุงเทพมหานครตอบ ผลปรากฏว่ากลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวสันตือโกมีคะแนนการดำรงชีพตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่ากลุ่มพนักงานบริษัททั่วไปในกรุงเทพมหานครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่ามาตรวัดการดำรงชีพตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสามารถจำแนกกลุ่มผู้ที่ลักษณะนี้สูงออกจากกลุ่มผู้ที่ลักษณะนี้ต่ำได้

ในงานวิจัยอีกเรื่องศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมทางวัตถุกับความพึงพอใจในชีวิต : การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผู้ปฏิบัติศาสนกิจตามแนวสันตือโก ผู้เป็นสมาชิกสโมสรโรตารี และพนักงานทั่วไปในองค์การขนาดใหญ่ในกรุงเทพมหานคร (วิชาการณ พงษ์จิตต์, ๒๕๔๓) ในงานวิจัยนี้ศึกษาความพึงพอใจในชีวิตแยกเป็น ๖ ด้าน คือ ความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม ความพึงพอใจในชีวิตการทำงาน ความพึงพอใจในชีวิตครอบครัว ความพึงพอใจในความสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่น ความพึงพอใจในมาตรฐานการครองชีพ และ ความพึงพอใจในสุขภาพร่างกาย ผลการวิจัยพบว่าค่านิยมทางวัตถุมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจ ๕ ด้านข้างต้น ยกเว้นความพึงพอใจในชีวิตครอบครัว และพบว่าผู้ปฏิบัติศาสนกิจตามแนวสันตือโกมีระดับค่านิยมทางวัตถุต่ำกว่าผู้เป็นสมาชิกสโมสรโรตารี และพนักงานทั่วไปในองค์การขนาดใหญ่ แต่ผู้เป็นสมาชิกสโมสรโรตารีมีระดับค่านิยมทางวัตถุไม่แตกต่างจากพนักงานทั่วไปในองค์การขนาดใหญ่

ในด้านความพึงพอใจในชีวิตพบว่ากลุ่มผู้เป็นสมาชิกสโมสรโรตารีมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมสูงสุด (คะแนนเฉลี่ย ๓.๓๙ จากคะแนนที่เป็นไปได้ ๑ ถึง ๕) กลุ่มผู้ปฏิบัติศาสนกิจตามแนวสันตือโก รองลงมา (คะแนนเฉลี่ย ๓.๒๘) และกลุ่มพนักงานทั่วไปในองค์การขนาดใหญ่ (คะแนนเฉลี่ย ๓.๑๔) โดยกลุ่มที่ต่างกันเชิงสถิติมีเพียง ๒ กลุ่ม คือกลุ่มผู้เป็นสมาชิกสโมสรโรตารีมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มพนักงานทั่วไปในองค์การขนาดใหญ่ ทั้งนี้ทั้ง ๓ กลุ่มมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างพึงพอใจ เนื่องจากมีคะแนนเฉลี่ยเกิน ๓ เพียงเล็กน้อยทั้ง ๓ กลุ่ม

การแปลผลการวิจัยนี้ต้องตระหนักว่าการวัดความพึงพอใจในชีวิตเป็นเพียงด้านหนึ่งจาก ๓ ด้านในการวัดความสุขเชิงอัตวิสัยตามแนวของไดเนอร์ อีก ๒ ด้านที่ไม่ได้วัดด้วยคือ อารมณ์ความรู้สึกทางบวก และ อารมณ์ความรู้สึกทางลบ การพบว่ากลุ่มผู้เป็นสมาชิกสโมสรโรตารีมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมสูงกว่ากลุ่มพนักงานทั่วไปในองค์การขนาดใหญ่ เป็นการบ่งบอกว่าการเป็นสมาชิกสโมสรโรตารีมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต แต่ยังไม่สามารถบอกได้ว่าปัจจัยใดเป็นสาเหตุของปัจจัยใด หรือมีปัจจัยอื่นที่เป็นสาเหตุร่วมของ ๒ ปัจจัยนี้ ประเด็นนี้จึงเป็นประเด็นที่น่าทำวิจัยต่อไป ส่วนการพบว่ากลุ่มผู้ปฏิบัติศาสนกิจตามแนวสันตือโกมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตไม่ต่างจากกลุ่มพนักงานทั่วไปในองค์การขนาดใหญ่ อย่างมีนัยสำคัญ น่าจะเป็นเพราะไม่ได้วัดด้านอารมณ์ความรู้สึกทางบวก และอารมณ์ความรู้สึกทางลบด้วย จึงไม่พบผลเหมือนที่พบในการทดสอบความตรงของมาตรวัดการดำรงชีพตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ประเด็นนี้ก็สามารถทำวิจัยต่อไปได้

งานวิจัยอีกเรื่องศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการเปรียบเทียบทางสังคมของผู้มีรายได้สูงและต่ำ กับความสุขเชิงอัตวิสัย (พัชรี ศุภดิษฐ์ & ธีระพร อุวรรณโณ, ๒๕๕๑) ลีออน เฟสติงเจอร์ (Leon Festinger, ๑๙๕๔) ได้เสนอทฤษฎีการเปรียบเทียบทางสังคมว่า มนุษย์มีแรงขับที่จะประเมินความคิดเห็นและความสามารถของตน ในกรณีที่ไม่มีเกณฑ์ปรนัยให้เปรียบเทียบ บุคคลจะเปรียบเทียบความคิดเห็นและความสามารถของตนกับคนอื่น โดยเฉพาะที่มียุทธศาสตร์และมีความสามารถใกล้เคียงกับของตน ดังนั้นในเรื่องความสุขเชิงอัตวิสัยการเปรียบเทียบทางสังคมก็เข้ามามีบทบาทได้มาก งานวิจัยนี้วัดการเปรียบเทียบทางสังคมของผู้คนออกมา แล้วแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม คือกลุ่มที่เปรียบเทียบทางสังคมกับผู้อื่นที่มีความสำเร็จน้อยกว่า และกลุ่มที่เปรียบเทียบทางสังคมกับผู้อื่นที่มีความสำเร็จมากกว่า กำหนดกลุ่มผู้มีรายได้สูงว่ามีรายได้เดือนละมากกว่าหรือเท่ากับ ๓๐,๐๐๑ บาท และกลุ่มผู้มีรายได้ต่ำว่ามีรายได้เดือนละ ๗,๐๐๐ ถึง ๒๐,๐๐๐ บาท

ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มที่เปรียบเทียบทางสังคมกับผู้อื่นที่มีความสำเร็จน้อยกว่ามีความสุขเชิงอัตวิสัย (คะแนนเฉลี่ย ๓.๙๑ จากคะแนนที่เป็นไปได้ ๑ ถึง ๕) มากกว่ากลุ่มที่เปรียบเทียบทางสังคมกับผู้อื่นที่มีความสำเร็จมากกว่า (คะแนนเฉลี่ย ๓.๑๖) ผลการวิจัยส่วนนี้สอดคล้องกับคำแนะนำที่มักได้ยินเสมอในการให้คำแนะนำแก่ผู้ที่กำลังมีความทุกข์ว่าให้มองคนที่ความทุกข์มากกว่าตน ก็จะทำให้บุคคลคลายความทุกข์ลงไปได้บ้าง

ผลการวิจัยอีกส่วนหนึ่งพบว่ากลุ่มผู้มีรายได้สูงมีความสุขเชิงอัตวิสัย (คะแนนเฉลี่ย ๓.๖๒) สูงกว่ากลุ่มผู้มีรายได้ต่ำ (คะแนนเฉลี่ย ๓.๔๕) ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยส่วนหนึ่งของไดเนอร์ (Diener, Ng, Harter, & Arora, 2010) ที่พบว่าการมีทรัพย์สินมาก (แม้ว่าการมีทรัพย์สินมากกับการมีรายได้สูงไม่ใช่เรื่องเดียวกันก็จริง) ช่วยให้ผู้คนมีความพึงพอใจในชีวิตได้มาก แต่สิ่งที่ทำนายการมีอารมณ์ความรู้สึกทางบวกสูงกับการมีอารมณ์ความรู้สึกทางลบต่ำเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการตอบสนองความต้องการทางจิตวิทยา เช่น การได้มีโอกาสเรียนรู้ ความมีอิสระ การได้ใช้ทักษะของตน การได้รับการนับถือ และความสามารถในการไว้วางใจผู้อื่นในสถานการณ์ฉุกเฉิน

ไดเนอร์ (๒๐๐๕) ชี้ว่าคนที่ยากจนสามารถมีความสุขหลายอย่างในชีวิตได้ เช่น โรเบิร์ต บิสวาส-ไดเนอร์ (Robert Biswas-Diener) ศึกษาผู้อยู่ในชุมชนแออัดในกัลกัตตา ที่แม้แต่คนที่ไม่มีบ้านอยู่อาศัย (เป็นผู้ที่ยากจนมากตามมาตรฐานของตะวันตก) ก็มีมิตร มีครอบครัวอยู่ในชุมชน ได้รับความรู้สึกทางบวกจากศาสนา มีความนับถือตนเอง และอื่น ๆ

การวิจัยเรื่องสุดท้ายศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อว่าโลกนี้มีความยุติธรรมกับความรู้สึกดีเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ ๔ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (สาริณี วิเศษศรี, ๒๕๔๐) มีการวัดความเชื่อว่าโลกนี้มีความยุติธรรมใน ๓ มิติ คือ มิติลักษณะส่วนบุคคล มิติลักษณะระหว่างบุคคล และมิติลักษณะทางสังคม-การเมือง ในการวัดความรู้สึกดีเชิงอัตวิสัยวัดเป็น ๓ ด้านย่อย คือ ความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกทางบวกและอารมณ์ความรู้สึกทางลบ (มีการกลับการให้คะแนนและรวมคะแนนกันตามความเหมาะสม) และความสุข ผลการวิจัยพบว่าความเชื่อว่าโลกนี้มีความยุติธรรมทั้ง ๓ มิติสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข ซึ่งกล่าวได้ว่า นิสิตที่มีความเชื่อว่าโลกนี้มีความยุติธรรมสูงมีแนวโน้มจะเป็นผู้ที่มีความรู้สึกดีเชิงอัตวิสัยสูงด้วย

นอกจากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นแล้วผู้สนใจยังสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จากเว็บสำคัญในเรื่องนี้ ๓ เว็บเว็บแรกเป็นของไดเนอร์ (๒๐๑๒) ตอบคำถามที่น่าสนใจในเบื้องต้นไว้หลายข้อ เช่น

ถามว่าใครเป็นคนที่มีความสุข ไดเนอร์ตอบว่างานวิจัยที่ทำร่วมกับซีลิกแมน (Diener & Seligman, ๒๐๐๒) ใช้วิธีวัดความรู้สึกดีเชิงอัตวิสัยหลายวิธี พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยร้อยละ ๑๐ ที่มีความสุขมากที่สุด

มี ๒ อย่างร่วมกัน คือการมีสุขภาพจิตที่ดี และการมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี ซึ่งการมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีนี้เป็นโดยภาพรวม ไม่ได้หมายถึงว่าจะต้องมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีในทุก ๆ กรณี แต่บางคนที่ไม่มีความสุขก็มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี ดังนั้นข้อสรุปจึงมีว่าการมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการมีความรู้สึกดีเชิงอัตวิสัย แต่ก็ไม่เพียงพอ กลุ่มที่มีความสุขมากที่สุดทำคะแนนได้ต่ำในมาตรวัดจิตพยาธิวิทยา (Psychopathology Scale) ของแบบสำรวจบุคลิกภาพฉบับมินนิโซตา (Minnesota Multiphasic Personality Inventory) หรือเอ็มเอ็มพีไอ (MMPI) ยกเว้นว่าบางคนมีคะแนนต่ำในมาตรแมนเนีย (Mania) (โปรดดูราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๓)

ถามว่าจะแนะนำคนที่อยากมีความสุขอย่างไร โดเนอร์ออกตัวว่าไม่มีสูตรสำเร็จที่จะทำให้ทุกคนมีความสุขได้ แต่คนที่มีความสุขได้เท่าที่พึงมีได้จะต้องประกอบด้วยอย่างน้อย ๓ อย่างดังนี้

๑. ต้องมีเพื่อนและครอบครัวที่ดี บางครั้งอาจต้องเสียสละบางอย่างเพื่อจะได้มีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและมีความรัก มีคนที่ห่วงใยเราและคนที่เราห่วงใยอย่างมาก

๒. เราจะต้องทำกิจกรรม เช่น งานที่เราชอบและเห็นคุณค่า เราจะทำได้ดีที่สุดในสิ่งที่เราเห็นคุณค่าและนำเสนอใจ

๓. เราจำเป็นต้องควบคุมการมองโลกของเรา เราจะต้องฝึกตนเองไม่ให้ทำเรื่องเล็กให้กลายเป็นเรื่องใหญ่ และเรียนรู้ที่จะใส่ใจที่กระบวนการที่นำไปสู่เป้าหมาย และมีนิสัยที่จะสังเกตสิ่งที่ดีที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา

เว็บที่ ๒ เป็นของซีลิกแมนและคนที่ศึกษาเรื่องจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ซึ่งซีลิกแมน (๒๐๐๒) ระบุว่าสาขาวิชาจิตวิทยาเชิงบวกในระดับอัตนัยเกี่ยวข้องกับประสบการณ์เชิงอัตนัย ประกอบด้วย การมีชีวิตที่ดีและพึงพอใจ (เป็นสิ่งที่เกิดในอดีต) การมีประสบการณ์ทางบวกหมุนเวียนกัน ความปิติยินดี ความรู้สึกดีและความสุข (เป็นสิ่งที่เกิดในปัจจุบัน) และการรู้จักคิดเชิงสร้างสรรค์เกี่ยวกับอนาคต การมองโลกในแง่ดี การมีความหวังและการมีศรัทธา ดังนั้นความสุขจึงเป็นเพียงส่วนหนึ่งของจิตวิทยาเชิงบวก

ในเว็บของจิตวิทยาเชิงบวกมีการเชื่อมโยงไปยังงานวิจัย ข่าวหนังสือพิมพ์ นิตยสารและวิดีโอต่าง ๆ เช่น เดโบลา โคทซ์ (Deborah. Kotz, ๒๐๐๖) เรียบเรียงจากงานของซีลิกแมนว่าการมีความสุขของบุคคล ประกอบด้วยการทำงานที่ตนรักและชอบ การได้มีคนรักที่รักตนและตนได้รักผู้อื่น การมีกิจกรรมเพื่อความบันเทิง การได้แสดงความกตัญญูต่อผู้ที่ดีต่อตนและได้ช่วยเหลือมาในอดีต แต่บุคคลไม่มีโอกาสแสดงความขอบคุณอย่างเหมาะสม เมื่อบุคคลรู้สึกดีต่อความกตัญญูต่อผู้ที่ทำให้มีความทรงจำเหตุการณ์ในชีวิตทางบวก และมีโอกาสเพิ่มพูนความเหนียวแน่นของความสัมพันธ์กับผู้ที่บุคคลแสดงความขอบคุณ นอกจากนี้ในการใช้ชีวิตแต่ละวันให้เน้นในสิ่งที่ดี อย่าไปใช้เวลากับสิ่งที่ไม่ดีมากนัก ให้บันทึกในแต่ละวันว่าได้ทำสิ่งที่ดี ๓ อย่างและอธิบายว่าเพราะอะไรจึงคิดว่าเป็นสิ่งที่ดี สิ่งนี้จะทำให้บุคคลปลื้มปิติกับสิ่งที่ได้ทำในอดีต และมีความหวังเกี่ยวกับสิ่งดี ๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

เว็บที่ ๓ เป็นของซอนจา ลูบอมเมอร์สกี (Sonja Lyubomirsky) ซึ่งได้ทดลองอย่างต่อเนื่องกับคนจำนวนมากเรื่องการทำให้ตนมีความสุข ได้กำหนดประเด็นที่ต้องทดสอบในการวิจัยไว้ ๕ ประเด็น คือ

๑) ให้สว่นเวลาเป็นประจำสำหรับการรำลึกถึงความกตัญญู เช่นเขียนบันทึกประจำวันถึงความเมตตา กรุณาหรือความช่วยเหลือที่ตนได้รับจากคนอื่น หรือเขียนข้อความแสดงความขอบคุณคนที่ทำประโยชน์ให้กับตน

๒) ใช้เวลานี้ก็คิดถึงการกำกับตนเองและคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวก เช่น การสะท้อนความคิด การเขียน และการพูดเกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิตที่ทำให้มีความสุขมากที่สุด และเหตุการณ์ในชีวิตที่ทำให้ไม่มีความสุขมากที่สุด หรือเกี่ยวกับเป้าหมายของตนในอนาคต

๓) ปฏิบัติในการให้ความช่วยเหลือหรือความเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น เช่น มีความเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่นโดยสม่ำเสมอ

๔) การมุ่งสู่เป้าหมายของชีวิตที่มีนัยสำคัญและมีคุณค่าในเป้าหมายเอง เช่น การจดและปฏิบัติตามขั้นตอนเล็ก ๆ เพื่อนำไปสู่เป้าหมายของชีวิต

๕) สร้างความประทับใจกับประสบการณ์ทางบวก เช่น การใช้ประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ชิม ชับ และจดจำประสบการณ์ทางบวกในชีวิต

นอกจากนี้ลูบอมเมอร์สกี (๒๐๐๕) ยังระบุเพิ่มเติมอีก ๔ ประเด็นคือ

๑) เรียนรู้ที่จะให้อภัย ขจัดความโกรธและความไม่พอใจ ถ้าหากทำได้ให้เขียนเป็นจดหมายไปถึงผู้ที่ไม่ดีต่อท่าน การไม่สามารถให้อภัยทำให้บุคคลคิดวนเวียนอยู่กับการแก้แค้น หากสามารถให้อภัยได้ จะทำให้บุคคลใช้เวลาไปทำอย่างอื่นในชีวิตได้

๒) ให้ความและพลังงานกับครอบครัวและเพื่อน ไม่ว่าท่านจะอยู่ที่ใด มีรายได้มากเพียงใด หรือตำแหน่งงานของท่านมีผลเพียงเล็กน้อยต่อความพึงพอใจในชีวิต ปัจจัยที่มีผลมากที่สุดคือการมีความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น

๓) ดูแลสุขภาพของท่าน การนอนให้เพียงพอ การออกกำลังกาย การยิ้มและหัวเราะ ล้วนแต่ส่งเสริมอารมณ์ความรู้สึกของท่าน ควรปฏิบัติให้สม่ำเสมอจะทำให้ชีวิตประจำวันของท่านมีความน่าพึงพอใจมากขึ้น

๔) พัฒนากลวิธีในการเผชิญกับความเครียดและความทุกข์ยาก การมีความศรัทธาทางศาสนาช่วยให้บุคคลเผชิญกับความเครียดได้ รวมทั้งความเชื่อทางโลก เช่นที่สะท้อนในคำกล่าวที่ว่า อะไรที่ไม่ฆ่าฉันทำให้ฉันเข้มแข็งมากขึ้น (That which does'nt kill me makes me stronger.) สิ่งสำคัญคือท่านต้องเชื่อในเรื่องเหล่านี้

หลังการเสนอบทความ การอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ที่ประชุมมีการอภิปรายเพื่อนำมาประยุกต์ให้เกิดประโยชน์กับสังคม ผลการอภิปรายของที่ประชุมสรุปว่า

บทความดังกล่าวเป็นบทความที่เป็นประโยชน์ในเชิงวิชาการ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยบทความของ รศ. ดร.ธีระพร อูวรรณโณ จะเป็นทางด้านงานวิจัยที่สำคัญและเป็นประโยชน์ต่อการประยุกต์