

การรับรู้ความสุขเล็ก ๆ : รากฐานของสุขภาวะทางจิตและการฟื้นตัวทางจิตใจ*

MICRO-JOY PERCEPTION : FOUNDATIONS OF MENTAL WELL-BEING AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE

ภัทรา ลออรธพงค์

Pattra La-orautthapong

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Department of Psychology, Faculty of Humanities and Social Sciences, Burapha University, Thailand

Corresponding Author's Email: pattra@go.buu.ac.th

วันที่รับบทความ : 14 พฤษภาคม 2569; วันที่แก้ไขบทความ 18 พฤษภาคม 2569; วันที่ตอบรับบทความ : 20 พฤษภาคม 2569

Received 14 May 2026; Revised 18 May 2026; Accepted 20 May 2026

บทคัดย่อ

บทความนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อวิเคราะห์ สังเคราะห์ และอธิบายแนวคิด ความสำคัญของการรับรู้ความสุขเล็ก ๆ ในฐานรากฐานสำคัญของสุขภาวะทางจิตและการฟื้นตัวทางจิตใจของมนุษย์ ผ่านการทบทวนวรรณกรรมเชิงพรรณนา (Descriptive Literature Review) ที่ศึกษาจากทฤษฎี และงานวิจัย ที่เกี่ยวกับความสุขเล็ก ๆ ทั้งในและต่างประเทศโดยเชื่อมโยงกับจิตวิทยาเชิงบวกและแนวคิดเชิงปรัชญาที่เกี่ยวกับความสุขในสังคมที่แตกต่างกัน จากการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสุขเล็ก ๆ เป็นกระบวนการทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการสังเกต ตระหนักรู้ และตีความกับประสบการณ์เชิงบวกขนาดเล็กที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตของบุคคล โดยอารมณ์เชิงบวกขนาดเล็กที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องจะขยายขอบเขตความคิดและสร้างทรัพยากรทางจิตใจระยะยาว (Fredrickson, 2001) ทำให้เกิดการยืดหยุ่นทางความคิด และช่วยให้ฟื้นตัวจากวิกฤต ประเด็นสำคัญคือการรับรู้ความสุขเล็ก ๆ สามารถ

Citation:



* ภัทรา ลออรธพงค์. (2569). การรับรู้ความสุขเล็ก ๆ : รากฐานของสุขภาวะทางจิตและการฟื้นตัวทางจิตใจ.

วารสารส่งเสริมและพัฒนาวิชาการสมัยใหม่, 4(4), 294-307.

Pattra La-orautthapong. (2026). Micro-Joy Perception : Foundations of Mental Well-being and Psychological Resilience. Modern Academic Development and Promotion Journal, 4(4), 294-307.;

DOI: <https://doi.org/10.>

<https://so12.tci-thaijo.org/index.php/MADPIADP/>

เรียนรู้ ผูกพันได้ ดังนั้นควรมีการส่งเสริมให้มีการพัฒนาโปรแกรมการรับรู้ความสุขเล็ก ๆ ในชีวิตประจำวัน ที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตและการฟื้นตัวทางจิตใจของบุคคล

คำสำคัญ: ความสุขเล็ก ๆ, การรับรู้ความสุขเล็ก ๆ, สุขภาวะทางจิต, การฟื้นตัวทางจิตใจ

Abstract

This article aims to analyze, synthesize, and explain the concept and significance of micro-joy perception as a fundamental foundation of mental well-being and psychological resilience through a descriptive literature review of theories and studies on micro-joys from both Thai and international contexts. The review integrates perspectives from positive psychology and philosophical concepts of happiness across different societies. The findings reveal that micro-joy perception is a psychological process involving the observation, awareness, and savoring of small positive experiences that occur in everyday life, which are closely associated with individuals' mental well-being. Repeated experiences of small positive emotions gradually broaden people's thought-action repertoires and build enduring psychological resources (Fredrickson, 2001), thereby enhancing cognitive flexibility and supporting recovery from adversity. Importantly, the perception of micro-joys can be learned and cultivated. Therefore, programs that promote the recognition and appreciation of small moments of joy in daily life should be further developed to enhance mental well-being and strengthen individuals' psychological resilience.

Keywords: Micro-joys, Micro-joy Perception, Mental Well-being, Psychological Resilience

บทนำ

ในยุคปัจจุบันบุคคลต้องเผชิญกับความเร่งรีบ ความกดดันทางเศรษฐกิจ การแข่งขันทางสังคม ความคาดหวังจากตนเองและผู้อื่น ตลอดจนความไม่แน่นอนของชีวิตที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ผู้คนจำนวนมากเกิดความเครียด ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ รู้สึกโดดเดี่ยว

และภาวะหมดพลังทางใจ ผู้คนจำนวนไม่น้อยกำลังเผชิญกับความว่างเปล่าภายใน ความรู้สึกไร้ความหมาย ส่งผลให้ปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดย World Health Organization รายงานว่า มีประชากรกว่า 280 ล้านคนทั่วโลกกำลังเผชิญภาวะซึมเศร้า (World Health Organization [WHO], 2023) ขณะที่ในประเทศไทย กรมสุขภาพจิต พบว่าคนไทยมากกว่าร้อยละ 8 มีระดับความเครียดสูง และเกือบร้อยละ 10 มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า (กรมสุขภาพจิต, 2023) สะท้อนให้เห็นว่า ปัญหาสุขภาพจิตไม่ได้เป็นเพียงปัญหาเฉพาะบุคคลเท่านั้น แต่กำลังกลายเป็นประเด็นสำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ความสัมพันธ์ การทำงาน และการดำรงชีวิตของมนุษย์ในวงกว้าง

ภายใต้บริบทดังกล่าวแนวคิดทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในการอธิบายว่า ความสุขของมนุษย์อาจไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสำเร็จหรือเหตุการณ์ยิ่งใหญ่เพียงอย่างเดียว แต่สามารถเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์เชิงบวกเล็ก ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน แนวคิดนี้มุ่งเน้นการศึกษา “จุดแข็งภายในมนุษย์” อารมณ์เชิงบวก ความหมายของชีวิต ความหวัง และสิ่งที่จะช่วยให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพท่ามกลางความท้าทายของชีวิต โดยมองว่า แม้มนุษย์จะไม่สามารถหลีกเลี่ยงความทุกข์หรือปัญหาได้ แต่บุคคลยังสามารถสร้างสมดุลทางจิตใจผ่านการรับรู้ประสบการณ์เชิงบวกเล็ก ๆ รอบตัวได้ จากแนวคิดดังกล่าว จึงนำไปสู่ความสนใจเกี่ยวกับ ความสุขเล็ก ๆ (Micro-joys) ซึ่งหมายถึง ช่วงเวลาสั้น ๆ ของความรู้สึกดี ความอบอุ่นใจ หรือความสงบทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน แม้จะเป็นประสบการณ์เพียงเล็กน้อย แต่กลับสามารถส่งผลต่อจิตใจมนุษย์ได้อย่างลึกซึ้ง เช่น การได้ฟังเพลงที่ชอบ การเห็นท้องฟ้ายามเย็น การได้พักหายใจท่ามกลางวันที่วุ่นวาย การได้รับข้อความให้กำลังใจ หรือแม้แต่ช่วงเวลาที่บุคคลรู้สึกว่ามีวันนี้ยังผ่านไปได้อย่างมีความสุขเล็ก ๆ เหล่านี้อาจดูธรรมดาแต่กลับเป็นประสบการณ์สำคัญที่ช่วยเติมพลังทางอารมณ์ ลดความเหนื่อยล้าทางจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยในระยะหลังจำนวนมากที่ชี้ให้เห็นว่า เหตุการณ์ขนาดใหญ่หรือเหตุการณ์สำคัญของชีวิตเหล่านี้ ไม่สามารถอธิบายระดับสุขภาวะของมนุษย์ได้ทั้งหมด ในทางตรงกันข้าม ประสบการณ์ความสุขรายวันหรือประสบการณ์ความสุขเล็ก ๆ ในแต่ละช่วงเวลา กลับมีอิทธิพลต่ออารมณ์เชิงบวกและคุณภาพชีวิตอย่างต่อเนื่องและลึกซึ้งกว่าในหลายกรณี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Daniel Kahneman และคณะ (2004) เรื่อง The Day Reconstruction Method (DRM) ซึ่งทำการศึกษาว่า “ประสบการณ์เล็ก ๆ ในแต่ละวัน” ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตของบุคคลอย่างไร พบว่าคุณภาพชีวิตของคนไม่ได้เกิดจากเหตุการณ์สำคัญเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากผลรวมของประสบการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น

ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะช่วงเวลาสั้น ๆ ที่ก่อให้เกิดอารมณ์เชิงบวกซ้ำ ๆ เห็นว่าแนวคิดนี้ได้กลายเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของการเปลี่ยนกระบวนทัศน์ (paradigm shift) เกี่ยวกับการเข้าใจความสุขของบุคคล ที่เน้น “ผลลัพธ์ขนาดใหญ่” หรือ “ผลลัพธ์ปลายทาง” ไปสู่การมองความสุขแบบ “รายวันหรือแต่ละช่วงเวลา” ที่เกิดขึ้นทำให้เราค้นพบช่วงเวลาดี ๆ ที่มีความหมายและรับรู้ถึงคุณค่าของการมีชีวิตอยู่

การทบทวนวรรณกรรมความสุขเล็ก ๆ และการรับรู้ความสุขเล็ก ๆ

ความสุขเล็ก ๆ (Micro-joys) หมายถึง ประสบการณ์เชิงบวกขนาดเล็กที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจใช้เวลาไม่นาน แต่สามารถสร้างความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย พึงพอใจ หรือมีความหมายแก่บุคคลได้ แนวคิดนี้นับว่า ความสุขมิได้จำเป็นต้องเกิดจากเหตุการณ์ยิ่งใหญ่เสมอไป หากแต่เกิดจากรายละเอียดเล็ก ๆ ที่เรามักมองข้าม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Miwa (2025) ได้ทำการศึกษาเรื่อง Small but certain happiness in daily life: Structure and relation with well-being เป็นการศึกษาโครงสร้างของ ความสุขเล็ก ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การเชื่อมโยงกับธรรมชาติ ความสัมพันธ์ใกล้ชิด การผ่อนคลาย กิจกรรมประจำวัน การใช้สื่อบันเทิง และประสบการณ์เล็ก ๆ ส่วนตัว พบว่า ความถี่ของประสบการณ์เชิงบวกขนาดเล็กมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความพึงพอใจในชีวิต และอารมณ์เชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ Guevarra และคณะ ได้ทำโครงการวิจัย Big Joy Project ซึ่งเป็นโครงการขนาดใหญ่ที่มีผู้เข้าร่วมเป็นหมื่นคนจาก 200 ประเทศทั่วโลก โดยโครงการนี้ ได้แรงบันดาลใจจากแนวคิด “Mission: JOY” ของท่าน Dalai Lama และ Desmond Tutu ซึ่งมีเป้าหมายให้คนทั่วโลก “ฝึกความสุข” ผ่านกิจกรรมเล็ก ๆ ที่ก่อให้เกิดอารมณ์เชิงบวกในชีวิตประจำวัน เช่น การแสดงความขอบคุณ การช่วยเหลือผู้อื่น การเชื่อมโยงทางสังคม และการรับรู้ช่วงเวลาที่ดีเล็ก ๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งคณะผู้วิจัยได้นำแนวคิดเหล่านี้มาพัฒนาโปรแกรมฝึก micro-acts of joy แบบดิจิทัล โดยใช้เวลาฝึก 7 วัน (Guevarra et al., 2025) ผลของโปรแกรมพบว่า “การกระทำเล็ก ๆ” (micro-acts of joy) สามารถส่งผลเชิงบวกต่อสุขภาวะทางจิตของผู้เข้าร่วมได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะด้านอารมณ์เชิงบวก ความหวัง ความเครียด และความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่น ทั้งหมดนี้อาจสรุปได้ว่าการทำกิจกรรมเล็ก ๆ ที่สร้างความสุขอย่างสม่ำเสมอสามารถช่วยเพิ่มอารมณ์เชิงบวก ความหวัง ความสัมพันธ์ทางสังคมและสุขภาวะทางจิตได้แม้

จะเป็นการกระทำเล็กน้อย แต่เมื่อเกิดขึ้นต่อเนื่องสามารถสะสมเป็นพลังทางใจและส่งผลดีต่อคุณภาพชีวิตในระยะยาวได้

แนวคิดการรับรู้ความสุขเล็ก ๆ ในเชิงปรัชญาความสุขของโลกตะวันออก ตะวันตกและสังคมไทย

เมื่อพิจารณาความสุขเล็ก ๆ ในเชิงปรัชญา พบว่าแนวคิดนี้มีรากฐานสอดคล้องกับวิธีคิดเรื่อง ความสุข ของบุคคลในหลายวัฒนธรรมทั่วโลกที่ให้ความสำคัญกับความเรียบง่าย ความสงบ และการตระหนักรู้ต่อตนเอง ในวัฒนธรรมเดนมาร์กมีแนวคิด “ฮุกกะ” (Hygge) ซึ่งเน้นความอบอุ่น ความสบายใจ และความสุขจากบรรยากาศเรียบง่าย เช่น การดื่มชา การใช้เวลาร่วมกับครอบครัว หรือการพักผ่อนอย่างสงบ (Wiking, 2017) ขณะที่แนวคิด “ลากอม” (Lagom) ของสวีเดนเน้นความพอดี ความสมดุล และการใช้ชีวิตอย่างไม่สุดโต่ง (Brones & Kindvall, 2017) ทางโลกตะวันออกในวัฒนธรรมญี่ปุ่น แนวคิด อิกิไก (Ikigai) เน้นการค้นพบความหมายของชีวิตผ่านสิ่งเล็ก ๆ ในชีวิตประจำวัน ขณะที่แนวคิด วาปี-ซาบิ (Wabi-Sabi) ให้คุณค่ากับความไม่สมบูรณ์ ความเรียบง่าย และความงามของสิ่งธรรมดา (Koren, 2008; Mogi, 2017) แนวคิดเหล่านี้สะท้อนว่า ความสุขมิได้จำเป็นต้องยิ่งใหญ่หรือสมบูรณ์แบบ แต่สามารถเกิดขึ้นจากการยอมรับและชื่นชมช่วงเวลาธรรมดาของชีวิตนอกจากนี้ ซึ่งทั้งหมดล้วนมีความสอดคล้องกับธรรมชาติของการรับรู้ความสุขเล็ก ๆ ที่เน้นความสุขจากชีวิตประจำวันมากกว่าการวิ่งตามความสำเร็จครั้งใหญ่ นอกจากนี้แนวคิดเรื่อง “สติ” และ “ความพอเพียง” ในศาสนาพุทธยังสอดคล้องกับหัวใจสำคัญของการรับรู้ความสุขเล็ก ๆ อย่างชัดเจน ตามหลักคำสอนของพุทธศาสนากล่าวถึงความทุกข์ของมนุษย์ว่าส่วนหนึ่งเกิดจากการยึดติดและการแสวงหาสิ่งที่ยังไม่มี ขณะที่การตระหนักรู้ต่อปัจจุบันขณะและการเห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่แล้ว เป็นหนทางสำคัญของความสงบทางใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ [ป. อ. ปยุตฺโต], 2559) ดังนั้นการรับรู้ความสุขเล็ก ๆ คือการรู้เท่าทันประสบการณ์ปัจจุบันและการค้นพบความสุขจากสิ่งธรรมดาในชีวิต ในสังคมไทยความสุขจากสิ่งเล็ก ๆ ได้แทรกอยู่ในวิถีชีวิต ภูมิปัญญา และปรัชญาทางสังคมมาอย่างยาวนาน (ประเวศ วะสี, 2550) แนวคิด “ความสุขแบบพอเพียง” ภายใต้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การมองเห็นคุณค่าของชีวิตเรียบง่าย การรู้จักพอประมาณ และการมีความสุขจากสิ่งใกล้ตัว มากกว่าการแสวงหาความสำเร็จอย่างไม่สิ้นสุด (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2550) นอกจากนี้ วิถีชีวิตไทยดั้งเดิม

ยังให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ ความเอื้อเฟื้อ และความเอื้ออาทร เช่น การนั่งพูดคุยกับครอบครัว การแบ่งปันอาหาร การช่วยเหลือเพื่อนบ้าน หรือการใช้ชีวิตใกล้ชิดธรรมชาติ ประสบการณ์เหล่านี้ล้วนเป็นรูปแบบของความสุขเล็ก ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และมีบทบาทต่อสุขภาวะทางจิตของคนไทยอย่างมาก

ทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับความสุขเล็ก ๆ

1. Broaden-and-Build Theory ของ Fredrickson (2001)

เป็นทฤษฎีพื้นฐานที่สำคัญที่สุดในการอธิบายกลไกของความสุขเล็ก ๆ ซึ่งได้กล่าวถึงอารมณ์เชิงบวกที่ช่วย “ขยาย” (broaden) กระบวนการคิด การรับรู้ และพฤติกรรมของมนุษย์ ทำให้บุคคลมีความคิดสร้างสรรค์ เปิดรับประสบการณ์ใหม่ และยืดหยุ่นต่อปัญหามากขึ้น เมื่ออารมณ์เชิงบวกเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง จะนำไปสู่การ “สร้าง” (build) ทักษะทางจิตใจในระยะยาว ช่วยให้ผู้คนที่ก้าวผ่านภาวะวิกฤต มีความหวัง ความสัมพันธ์ทางสังคม และมีความสามารถในการเผชิญปัญหา ภายใต้แนวคิดนี้ความสุขเล็ก ๆ จึงเป็น “หน่วยเล็ก ๆ ของอารมณ์เชิงบวก” ที่เมื่อสะสมต่อเนื่อง จะค่อย ๆ สร้าง upward spiral ที่เป็นอารมณ์เชิงบวกซึ่งช่วยให้บุคคลมีสุขภาวะทางจิตที่มั่นคง

2. Savoring Theory ของ Bryant และ Veroff (2007)

อธิบายว่า ความสุขมิได้เกิดจากเหตุการณ์เชิงบวกเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากความสามารถของบุคคลในการรับรู้ ตีคุณค่า ขยาย และเก็บรักษาประสบการณ์เชิงบวกไว้ในใจ ความรู้สึกดี ๆ สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคตผ่าน การรำลึกถึงประสบการณ์ที่ดีในอดีต การตีความกับช่วงเวลาปัจจุบัน และการคาดหวังสิ่งดีในอนาคต แนวคิดนี้ชี้ให้เห็นว่า เหตุการณ์เล็ก ๆ จะกลายเป็นความสุขเล็ก ๆ ได้ก็ต่อเมื่อบุคคล “หยุดรับรู้” และ “ให้ความสนใจ” กับมันอย่างมีสติ ดังนั้น ความสุขขนาดเล็กจึงไม่ใช่เพียงสิ่งที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญ แต่เป็นกระบวนการที่สามารถฝึกฝนได้

3. Emotion Regulation Theory ของ Gross (1998)

อธิบายว่า บุคคลสามารถกำกับอารมณ์ผ่านหลายกระบวนการ เช่น การเลือกสถานการณ์ การเปลี่ยนจุดสนใจ และการตีความเหตุการณ์ใหม่ สุขเล็ก ๆ จึงมองได้ว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของการกำกับอารมณ์ กล่าวคือ บุคคลเปลี่ยนจุดสนใจจากความเครียดหรือ

ปัญหาทั้งหมด ไปสู่สิ่งเล็ก ๆ ที่ยังคงมีคุณค่าทางอารมณ์ การฝึกสังเกตความสุขเล็ก ๆ จึงช่วยลดความรู้สึกท้อแท้ทางอารมณ์ และช่วยให้บุคคลยังคงมีความหวังแม้ในช่วงเวลาที่ยากลำบาก

4. Self-Determination Theory ของ Deci และ Ryan (2000)

เสนอว่า บุคคลมีความต้องการพื้นฐาน 3 ด้าน ได้แก่ autonomy, competence และ relatedness ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของสุขภาวะทางจิต การเกิดความสุขเล็ก ๆ ในมิติของความสัมพันธ์ เช่น การได้รับรอยยิ้ม การพูดคุยกับเพื่อน หรือการได้รับการสนับสนุนทางอารมณ์ มีบทบาทสำคัญในการตอบสนองความต้องการด้านความสัมพันธ์ ซึ่งช่วยเพิ่มความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่นและลดความโดดเดี่ยวทางจิตใจได้

5. Mindfulness และ Meaning-Making ของ Steger (2012)

กล่าวถึงแนวคิด mindfulness ที่เน้นการตระหนักรู้อยู่กับปัจจุบันอย่างไม่ตัดสิน ซึ่งสอดคล้องกับธรรมชาติของความสุขเล็ก ๆ เพราะความสุขขนาดเล็กจำนวนมากเกิดจากการ “หยุด” และ “สังเกต” รายละเอียดเล็ก ๆ ในชีวิตประจำวันที่เคยถูกมองข้ามในขณะเดียวกัน แนวคิด meaning-making ของ Steger (2012) อธิบายว่า มนุษย์แสวงหาความหมายผ่านการตีความประสบการณ์ชีวิต ความสุขเล็ก ๆ จึงไม่ใช่เพียงความพึงพอใจชั่วคราว แต่เป็นช่องทางที่ช่วยให้บุคคลค้นพบความหมาย ความหวัง และคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ จากแนวคิดและทฤษฎีที่กล่าวมาสามารถสรุปแนวคิดสำคัญของความสุขเล็ก ๆ ได้ดังนี้แนวคิดการรับรู้ความสุขเล็ก ๆ สะท้อนแก่น “ความสุขที่แท้จริง” ของคนในทุกสังคมที่ให้คุณค่ากับความเรียบง่าย ความพอดี ความหมายของชีวิต และการตระหนักรู้ต่อปัจจุบันขณะ ความสุขเล็ก ๆ จึงไม่ใช่เพียงอารมณ์ชั่วคราว แต่คือความสามารถในการมองเห็นคุณค่าของช่วงเวลาธรรมดาในชีวิตประจำวัน โดยหัวใจสำคัญของแนวคิดนี้อยู่ที่ “การรับรู้” เพราะความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์เพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับ การสังเกต ใส่ใจ ตีความ และการมองเห็นคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

การรับรู้ความสุขเล็ก ๆ กับรากฐานสุขภาวะทางจิต

แนวคิดสำคัญที่อธิบายบทบาทของความสุขเล็ก ๆ ต่อสุขภาวะทางจิต คือ การเป็นแหล่งกำเนิดของอารมณ์เชิงบวกขนาดเล็ก ที่อาจจะมีค่าไม่สูง แต่มีความถี่สูง Watson และ Clark (1984) อธิบายว่า อารมณ์เชิงบวกขนาดเล็กที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งสามารถส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตโดยรวมได้มากกว่าความสุขขนาดใหญ่ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว ดังนั้น แม้

ประสบการณ์เชิงบวกขนาดเล็กจะดูไม่มีนัยสำคัญเมื่อพิจารณาแยกเป็นรายเหตุการณ์ แต่เมื่อเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง จะก่อให้เกิด “ผลสะสมทางอารมณ์” (emotional accumulation effect) ที่ส่งผลต่อสภาวะทางจิตใจในระยะยาว นอกจากนี้ ความสุขเล็ก ๆ ยังมีความเกี่ยวข้องกับการทำงานของระบบประสาทและสมอง โดยอารมณ์เชิงบวกที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์เล็ก ๆ จะกระตุ้น reward system ของสมอง โดยเฉพาะ dopamine pathways ซึ่งเกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ และการเรียนรู้ผ่านการเสริมแรงทางบวก แม้การกระตุ้นดังกล่าวจะเกิดขึ้นในระดับเล็ก แต่เมื่อเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง จะช่วยเสริมสร้างรูปแบบการตอบสนองเชิงบวกของสมอง และทำให้บุคคลมีแนวโน้มรับรู้สิ่งดีงามในชีวิตได้มากขึ้น นอกจากนี้ งานวิจัยด้านอารมณ์เชิงบวกยังชี้ว่า การรับรู้อารมณ์เชิงบวกอย่างสม่ำเสมอช่วยลดระดับ cortisol ซึ่งเป็นฮอร์โมนความเครียด และช่วยให้ระบบประสาทอัตโนมัติกลับสู่ภาวะสมดุลได้เร็วขึ้นจากสิ่งที่กล่าวมาสามารถสรุปแนวคิดสำคัญของการรับรู้ความสุขเล็ก ๆ กับการเป็นรากฐานสภาวะทางจิตได้ดังนี้ การรับรู้ความสุขเล็ก ๆ ไม่ใช่แค่ทำให้บุคคลรู้สึกดีชั่วคราว แต่เป็น หน่วยงานสำคัญของอารมณ์เชิงบวก ที่ทำงานผ่านกลไกของความถี่ การสะสม และการเสริมแรงอารมณ์เชิงบวก จนพัฒนาเป็นรากฐานสำคัญของสภาวะทางจิตของบุคคลในระยะยาว ทั้งในมิติของอารมณ์ ความคิด ความสัมพันธ์ และระบบชีววิทยา การมีสภาวะทางจิตที่มั่นคงอาจไม่ได้เริ่มต้นจากการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต แต่เริ่มจากความสามารถของบุคคลในการมองเห็น รับรู้ และดื่มด่ำกับ “ความสุขเล็ก ๆ” ที่เกิดขึ้นในทุกวันของชีวิต

การรับรู้ความสุขเล็ก ๆ กับการฟื้นตัวทางจิตใจ

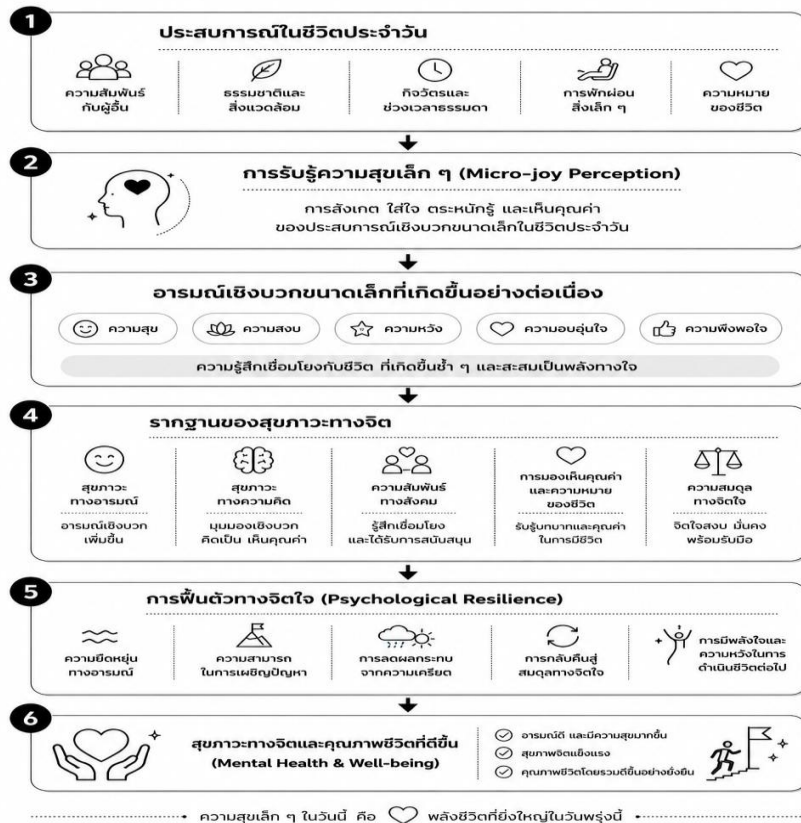
ในช่วงเวลาที่บุคคลเผชิญวิกฤต ไม่ว่าจะเป็นความเครียดเรื้อรัง ภาวะเจ็บป่วย การสูญเสีย ความไม่แน่นอนทางเศรษฐกิจ หรือวิกฤตที่เกิดขึ้นในด้านสังคม สิ่งแวดล้อม เทคโนโลยี บุคคลอาจรู้สึกสิ้นหวัง เหนื่อยล้าทางอารมณ์ และสูญเสียความหมายของชีวิต ภายใต้บริบทดังกล่าว แนวคิดการรับรู้ความสุขเล็ก ๆ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการทำหน้าที่เป็นเสมือนจุดยึดเหนี่ยวทางอารมณ์ที่ช่วยให้บุคคลยังรู้สึกว่า ชีวิตยังมีบางสิ่งที่ดีอยู่ แม้ในวันที่ทุกอย่างดูไม่สมบูรณ์ ซึ่งตรงกับแนวคิดของ Spiegel (2023) ผู้แต่งหนังสือ Microjoys: Finding hope (especially) when life is not okay อธิบายว่าความสุขเล็ก ๆ ว่า ไม่ได้มีหน้าที่ลบล้างความทุกข์หรือทำให้ชีวิตสมบูรณ์แบบหากแต่ช่วยโอบอุ้มมนุษย์ “ยังคงมีความหวัง” แม้ในวันที่ชีวิตไม่โอเค ซึ่งสะท้อนว่าความสุขและความทุกข์สามารถดำรงอยู่ร่วมกันได้ ความสุขจึงไม่ใช่สภาวะ

ปลายทาง หากเป็นกระบวนการรับรู้คุณค่าของช่วงเวลาเล็ก ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน นอกจากนี้ Moskowitz et al. (2012) พบว่า การฝึกสร้างอารมณ์เชิงบวกผ่านกิจกรรมเล็ก ๆ ในชีวิตประจำวันสามารถช่วยให้บุคคลที่เผชิญความเครียดเรื้อรังมีระดับความวิตกกังวลลดลง และมีความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์ยากลำบากได้ดีขึ้น ขณะที่ Fredrickson (2001) เสนอว่า อารมณ์เชิงบวกแม้เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว สามารถช่วยขยายขอบเขตความคิด และสร้างทรัพยากรทางจิตใจที่สำคัญต่อการจัดการวิกฤตและการฟื้นตัวทางจิตใจ นอกจากนี้ แนวคิดความสุขเล็ก ๆ ยังสามารถเชื่อมโยงกับการฟื้นตัวและเติบโตทางจิตใจหลังผ่านประสบการณ์วิกฤต (Tedeschi & Calhoun, 2004) ในหลายกรณีบุคคลเริ่มกลับมามองเห็นคุณค่าของชีวิตผ่าน การรับรู้สิ่งเล็ก ๆ หลังเผชิญความสูญเสียหรือความไม่แน่นอน วิกฤตอาจทำให้บุคคลค้นพบว่า ความสุขที่แท้จริงอาจไม่ได้อยู่ในความสมบูรณ์แบบ แต่เกิดจากความสามารถในการรับรู้สิ่งเล็ก ๆ ที่ยังคงคงามในชีวิต ในมุมมองด้านสุขภาพจิตการรับรู้ความสุขเล็ก ๆ จึงเป็นปัจจัยป้องกันทางจิตใจที่ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความท้อแท้ในชีวิต จากสิ่งที่กล่าวมาสามารถสรุปแนวคิดสำคัญของการรับรู้ความสุขเล็ก ๆ กับการฟื้นตัวทางจิตใจได้ดังนี้ ในช่วงเวลาที่บุคคลเผชิญความเครียด หรือวิกฤตชีวิต ประสบการณ์เชิงบวกขนาดเล็กจะทำหน้าที่ที่พิทักษ์อารมณ์ ช่วยลดความรู้สึกลบและค่อย ๆ สร้างพลังใจให้บุคคลกลับมารับมือกับชีวิตได้อีกครั้งและอารมณ์เชิงบวกที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ จะสามารถช่วยขยาย สร้างทรัพยากรทางจิตใจ และนำไปสู่การฟื้นตัวทางจิตใจ ซึ่งส่งผลต่อสุขภาวะและความหวังในการดำเนินชีวิตต่อไป

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้เขียนได้สังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดเพื่อให้เห็นความเชื่อมโยงขององค์ประกอบดังกล่าวอย่างชัดเจน อธิบายได้ว่า สุขภาวะทางจิตและการฟื้นตัวทางจิตใจของบุคคล เริ่มต้นจากประสบการณ์เล็ก ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความสัมพันธ์กับผู้อื่น การพักผ่อน ช่วงเวลาธรรมดา ธรรมชาติ หรือสิ่งเล็ก ๆ ที่มีความหมาย เมื่อบุคคลมีการสังเกต ใส่ใจ ตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าของประสบการณ์เหล่านี้ จะนำไปสู่ “การรับรู้ความสุขเล็ก ๆ” ซึ่งกระบวนการดังกล่าวก่อให้เกิดอารมณ์เชิงบวกขนาดเล็ก เช่น ความสุข ความสงบ ความหวัง ความอบอุ่นใจ และความพึงพอใจ แม้อารมณ์เหล่านี้ อาจเกิดขึ้นเพียงช่วงเวลาสั้น ๆ แต่เมื่อเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและสะสมซ้ำ ๆ จะค่อย ๆ พัฒนาเป็น “รากฐานของสุขภาวะทางจิต” ทั้งในด้านอารมณ์ ความคิด ความสัมพันธ์ทางสังคม การมองเห็นคุณค่าและความหมายของชีวิต รวมถึงความสมดุลทางจิตใจ และพลังทางจิตใจที่เกิดจากการสะสมอารมณ์เชิงบวกเหล่านี้ จะมีบทบาทสำคัญต่อ “การฟื้นตัวทางจิตใจ” ช่วยให้

บุคคลมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ สามารถเผชิญปัญหา ลดผลกระทบจากความเครียดกลับคืนสู่สมดุลทางจิตใจ และดำเนินชีวิตต่อไปได้ด้วยความหวังและพลังใจ ตามรายละเอียดดังภาพที่ 1

การรับรู้ความสุขเล็ก ๆ : รากฐานของสุขภาวะทางจิตและการฟื้นตัวทางจิตใจ



ภาพที่ 1 การรับรู้ความสุขเล็ก ๆ : รากฐานของสุขภาวะทางจิตและการฟื้นตัวทางจิตใจ

หมายเหตุ ออกแบบแนวคิด เนื้อหา โครงสร้าง โดย ภัทรา ลออรรรถพงศ์, ออกแบบเมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม พ.ศ. 2569

โดยใช้ ChatGPT เป็นเครื่องมือช่วยจัดรูปแบบและสร้างภาพประกอบ

จากการสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า “ความสุขเล็ก ๆ” (Micro-joys) สามารถอธิบายได้ผ่านหลายมุมมองทางจิตวิทยาและปรัชญาความสุข ซึ่งล้วนสะท้อนแนวคิดร่วมกันว่า ความสุขของมนุษย์ไม่ได้เกิดจากความสำเร็จครั้งใหญ่เพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการรับรู้ ตระหนักรู้ และดื่มด่ำกับประสบการณ์เชิงบวกขนาดเล็กในชีวิตประจำวัน อารมณ์เชิงบวกเล็ก ๆ เหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องจะสามารถสะสมเป็นพลังทางจิตใจ ช่วย

เสริมสร้างสุขภาวะทางจิต ความหวัง ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และการฟื้นตัวทางจิตใจได้ในระยะยาว ดังตารางที่ 1

แนวคิด / ทฤษฎี / งานวิจัย	ผู้พัฒนา / ผู้ศึกษา	แก่นสำคัญของแนวคิด	สรุปความเชื่อมโยงกับ Micro-joys
Broaden-and-Build Theory	Barbara Fredrickson (2001)	อารมณ์เชิงบวกช่วยขยายความคิด การรับรู้ และสร้างทรัพยากรทางจิตในระยะยาว	ความสุขเล็ก ๆ เป็นอารมณ์เชิงบวกขนาดเล็กที่เมื่อสะสมต่อเนื่อง จะช่วยเสริม resilience ความหวัง และสุขภาวะทางจิต
Positive Affect Theory	David Watson & Lee Anna Clark (1984)	อารมณ์เชิงบวกที่เกิดบ่อยครั้งส่งผลต่อสุขภาวะมากกว่าความสุขครั้งใหญ่	Micro-joys ทำงานผ่านผลสะสมทางอารมณ์ที่ช่วยให้บุคคลมีสภาวะจิตใจเชิงบวกในระยะยาว
Savoring Theory	Fred Bryant & Joseph Veroff (2007)	การดื่มด่ำและตระหนักรู้ประสบการณ์เชิงบวกช่วยเพิ่มความสุข	การรับรู้ความสุขเล็ก ๆ ต้องอาศัยการสังเกต ใส่ใจ และดื่มด่ำกับช่วงเวลาธรรมดาในชีวิต
Mindfulness Theory	Jon Kabat-Zinn (1994)	การตระหนักรู้อยู่กับปัจจุบันช่วยลดความทุกข์และสร้างสมดุลทางจิตใจ	ความสุขเล็ก ๆ เกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลหยุดและรับรู้รายละเอียดเล็ก ๆ รอบตัว
Meaning-Making Theory	Michael F. Steger (2012)	มนุษย์แสวงหาความหมายผ่านการตีความประสบการณ์ชีวิต	Micro-joys ช่วยให้บุคคลค้นพบความหมาย ความหวัง และคุณค่าของชีวิต
Day Reconstruction Method (DRM)	Daniel Kahneman et al. (2004)	คุณภาพชีวิตเกิดจากประสบการณ์ทางอารมณ์รายวัน	ความสุขเล็ก ๆ ในแต่ละวันมีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิตอย่างต่อเนื่อง
Big Joy Project	Guevarra et al. (2025)	การฝึก micro-acts of joy ผ่านกิจกรรมเล็ก ๆ สามารถเพิ่มสุขภาวะทางจิต	การทำกิจกรรมเล็ก ๆ อย่างสม่ำเสมอช่วยเพิ่มอารมณ์เชิงบวก ความหวัง และความสัมพันธ์ทางสังคม
Hygge	Meik Wiking (2017)	ความสุขจากความเรียบง่าย ความอบอุ่น และบรรยากาศสบายใจ	สะท้อนว่าความสุขเกิดจากช่วงเวลาธรรมดาและความสัมพันธ์ใกล้ชิด

Lagom	Brones & Kindvall (2017)	การใช้ชีวิตอย่างพอดี สมดุล และไม่สุดโต่ง	เชื่อมโยงกับการเห็นคุณค่าของชีวิตเรียบง่ายและความพอประมาณ
Ikigai	Ken Mogi (2017)	การค้นพบความหมายชีวิตผ่านสิ่งเล็ก ๆ ในชีวิตประจำวัน	ความสุขเล็ก ๆ เป็นส่วนหนึ่งของการค้นพบคุณค่าและความหมายของชีวิต
Wabi-Sabi	Leonard Koren (2008)	การยอมรับความไม่สมบูรณ์และความงามของสิ่งธรรมดา	สะท้อนการมองเห็นความงามของประสบการณ์เล็ก ๆ ในชีวิต
Posttraumatic Growth Theory	Richard Tedeschi & Lawrence Calhoun (2004)	มนุษย์สามารถเติบโตทางจิตใจหลังผ่านวิกฤต	หลายคนกลับมามองเห็นคุณค่าของชีวิตผ่านความสุขเล็ก ๆ หลังเผชิญความสูญเสีย
Microjoys	Spiegel (2023)	ความสุขเล็ก ๆ ไม่ได้ลบความทุกข์ แต่ช่วยให้มนุษย์ยังคงมีความหวัง	Micro-joys ทำหน้าที่เป็นที่พักทางอารมณ์และช่วยประคับประคองจิตใจในวันที่ชีวิตไม่สมบูรณ์

ตารางที่ 1 การสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขเล็ก (Micro-joys)

สรุป

จากการทบทวนวรรณกรรม และทำการวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูล สรุปได้ว่าสุขภาวะทางจิตของบุคคลอาจไม่ได้เริ่มต้นที่ผลลัพธ์หรือปลายทางที่เต็มไปด้วยความสมบูรณ์แบบหรือความสำเร็จครั้งใหญ่เสมอไป แต่อาจอยู่ในกระบวนการเล็ก ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยเริ่มต้นจากความสามารถในการมองเห็นคุณค่าและความงามของ “สิ่งเล็ก ๆ” ที่มีอยู่ในทุกวันของชีวิต ซึ่งความสุขเล็ก ๆ เหล่านี้จะค่อย ๆ สะสมกลายเป็นรากฐานสำคัญของการมีสุขภาวะทางจิต มากไปกว่านั้น ผู้เขียนมองว่า แม้บุคคลไม่สามารถควบคุมเหตุการณ์ภายนอก ความสูญเสีย ความไม่แน่นอน หรือวิกฤตต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ทั้งหมด แต่เราสามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก ที่มีอยู่ในตัวเราได้ โดยผ่านการ “ฝึก” การสังเกต การใส่ใจ และการรับรู้ความสุขเล็ก ๆ ได้ด้วยตนเอง กล่าวคือ มนุษย์อาจไม่สามารถควบคุมโลกภายนอกได้เสมอไป แต่ยังสามารถเลือกวิธีมองชีวิต รับรู้ประสบการณ์ และมองเห็นคุณค่าจากสิ่งเล็ก ๆ ที่ก่อเกิด

ความรู้สึกดี ๆ ให้สะสมเพิ่มพูน และบรรเทาอารมณ์เชิงลบได้ กระบวนการดังกล่าวเป็นพลังจากด้านในที่ช่วยให้บุคคลยังรักษาความหวัง ความสมดุลทางจิตใจ และความสามารถในการดำเนินชีวิตต่อแม้ในวันที่ชีวิตไม่เป็นไปตามที่คาดหวังหรือต้องประสบวิกฤต

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2566). รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2566. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. เรียกใช้เมื่อ 12 มีนาคม 2569 จาก https://dmh.go.th/report/dmh/rpt_year/
- ประเวศ วะสี. (2550). *เศรษฐกิจพอเพียงและประชาสังคม*. กรุงเทพฯ: บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2559). *พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุง)*. (พิมพ์ครั้งที่ 46). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธรรม.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550). *ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- Brones, A., & Kindvall, J. (2017). *Lagom: The Swedish art of balanced living*. Ten Speed Press.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.

- Guevarra, D. A., Park, Y., Liou, J., Simon-Thomas, E., & Epel, E. S. (2025). Scaling a brief digital well-being intervention (the Big Joy Project) and sociodemographic moderators: Single-group pre-post study. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e72053.
- Koren, L. (2008). *Wabi-sabi for artists, designers, poets & philosophers*. (2nd ed.). Stone Bridge Press.
- Miwa, K. (2025). Small but certain happiness in daily life: Structure and relation with well-being. *Journal of Happiness Studies*, 26(5), Article 63.
- Mogi, K. (2017). *The little book of ikigai: The essential Japanese way to finding your purpose in life*. Quercus.
- Moskowitz, J. T., Hult, J. R., Bussolari, C., & Acree, M. (2012). What works in coping with HIV? A meta-analysis with implications for coping with serious illness. *Psychological Bulletin*, 138(6), 1211-1241.
- Spiegel, C. (2023). *Microjoys: Finding hope (especially) when life is not okay*. Penguin Life.
- Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry*, 23(4), 381-385.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96(3), 465-490.
- Wiking, M. (2017). *The little book of hygge: Danish secrets to happy living*. William Morrow.
- World Health Organization. (2023). *Depressive disorder (depression)*. World Health Organization. Retrieved on March 12, 2026 from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>