

วันพุธสุขน้อยสุด-ไม่ใช่วันจันทร์ : ข้อสรุปใหม่จากนักคณิตศาสตร์

นำเสนอเมื่อ : 30 ส.ค. 2552



วันพุธเป็นวันที่คนเรามีความสุขน้อยที่สุด ไม่ใช่วันจันทร์อย่างที่หลายคนคิด

เดลิเมลล์ - คนส่วนใหญ่มักคิดว่าวันจันทร์เป็นวันที่น่าเบื่อหน่ายที่สุดในรอบสัปดาห์ จริงๆ แล้วนักวิจัยพบว่าวันที่คนเราเหี่ยวแห้งหัวใจที่สุดกลับเป็นวันพุธ

หลังจากผู้สื่อข่าวคลายสบายใจในช่วงเสาร์-อาทิตย์ หลายคนจึงคิดว่าวันจันทร์เป็นวันที่ไม่ได้อ่อนรับที่สุด ทว่า ในความเป็นจริง ด้วยความที่ความทรงจำและความรู้สึกดี ๆ จากช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ยังคงอบอวลในหัวใจ จึงทำให้วันจันทร์เป็นวันที่มีความสุขที่สุดอันดับ 2 ในรอบสัปดาห์

ศาสตราจารย์ปีเตอร์ ดีอดส์ และศาสตราจารย์คริสโตเฟอร์ แดนนพอร์ท นักคณิตศาสตร์ประยุกต์จากมหาวิทยาลัยเวอร์มอนต์ สหรัฐฯ เชื่อว่าพวกเขาพบวิธีวัดความสุขโดยรวม และพบว่าความสุขของคนเราลดลงต่ำที่สุดในวันพุธ

นักคณิตศาสตร์ประยุกต์คู่นี้ศึกษาจากบล็อกและข้อความที่โพสต์ในเว็บไซต์เครือข่ายสังคม ทวิตเตอร์ รวมทั้งลิงก์กว่า 10 ล้านประโยคในช่วงสี่ปีที่ผ่านมา และคำนวณหาวันที่มีความสุขที่สุดในรอบสัปดาห์โดยอิงจากจำนวนคำที่แสดงถึงความรู้สึกแง่บวกและแง่ลบ

ทั้งคู่พบว่า วันอาทิตย์เป็นวันที่มีความสุขที่สุดในรอบสัปดาห์ เนื่องจากบล็อกเกอร์มักเขียนเล่าเรื่องราวของคืนวันเสาร์ ขณะที่วันจันทร์เป็นวันที่มีความสุขอันดับ 2 เพราะบล็อกเกอร์ยังรู้สึกดีกับวิกเอนด์ที่เพิ่งผ่านพ้นไป รอนๆ

แต่เมื่อถึงกลางสัปดาห์ บล็อกเกอร์จะรู้สึกอึดอัดมากที่สุด เพราะหันไปทวงโทษกันก็มี แต่งานประกอบกับความทรงจำเกี่ยวกับความสุขสดชื่นของช่วงสุดสัปดาห์จางหายไปหมดแล้ว

แดนนพอร์ทอธิบายว่า การวิเคราะห์บล็อกทำให้สามารถสังเกตการณ์คนในสภาพแวดล้อมที่เป็นกลางอย่างแท้จริง ที่คนเหล่านั้นมีแนวโน้มสูงที่จะซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตัวเอง

แต่ละคำที่ใช้จะถูกคิดเป็นคะแนนตั้งแต่ 1-9 ขึ้นอยู่กับว่าบ่งชี้ความรู้สึกแง่บวกหรือลบ เช่น คำว่า 'ซึ้งชนะ' 'สวรรค์' และ 'รัก' จะได้คะแนนสูง ขณะที่คำว่า 'ทรมาน' 'งานศพ' และ 'ฆาตกรรม' ได้คะแนนต่ำ ส่วนคำที่เป็นนามธรรม เช่น 'แพนเค้ก' ได้คะแนนกลางๆ

"พวกเขาคิดว่ากำลังเขียนให้เพื่อนอ่าน แต่ความที่บล็อกเปิดกว้างสำหรับสาธารณชน จึงเหมือนกับว่าเรากำลังยื่นอ่านขามไหลคนเขียน ซึ่งเราพบว่าช่วงสุดสัปดาห์เป็นช่วงเวลาแสนสุข แต่วันพุธเป็นวันที่เศร้าที่สุด"

แดนนพอร์ทเสริมว่า การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อติดตามความรู้สึกและอารมณ์ของผู้คน ทำให้ขอบเขตของการศึกษากว้างขึ้น

ผลการวิเคราะห์ที่ตีพิมพ์ในเจอร์นัล ออฟ แอปป์เนส สตั๊ดดีส์ ยังแสดงให้เห็นว่าชัยชนะในการเลือกตั้งของบารัค โอบามา ทำให้วันที่ 4 พฤศจิกายนเป็นวันที่มีความสุขที่สุดในรอบสัปดาห์ โดยพบคำว่า 'ภูมิใจ' ในบล็อกเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

ในทางกลับกัน การเสียชีวิตของไมเคิล แจ็กสันเมื่อเดือนที่แล้ว ทำให้วันนั้นเป็นวันที่เศร้าที่สุด ผลศึกษายังพบว่า บล็อกเกอร์ที่มีความสุขที่สุดมีอายุระหว่าง 45-60 ปี ขณะที่วัยรุ่นเป็นกลุ่มที่เศร้ามากที่สุด

ขอขอบคุณแหล่งที่มา : <http://www.manager.co.th/Around/ViewNews.aspx?NewsID=9520000097034>

ขอบคุณ <http://blog.spu.ac.th/Dhanapon/2009/08/29/entry-1> ครับ (ครูหนู)