



บทความออนไลน์

ความซับซ้อนของความสุข : เราจะศึกษา สงสัย และวัดผลความสุขไปทำไม?

ความสุขอาจสวยงามและเรียบง่าย คนจำนวนมากเชื่อว่าความสุขไม่ต้องการคำนิยามที่ตายตัว คุณอาจสงสัยว่า มนุษย์เราแค่มีความสุขโดยไม่ต้องสงสัย ไม่ต้องเข้าใจกลไกไม่ได้หรือ? เราจะสงสัยและเข้าใจความสุขไปทำไม? 'ความสุข' เป็น concept ที่นิยามยากที่สุดอันหนึ่งในสาขาสังคมวิทยา ความสุขคืออะไร? วัดผลได้ไหม? ความสุขที่เรารู้สึกนั้นเหมือนกันไหม? คำถามเหล่านี้เป็นคำถามที่ยากจะตอบ เราอาจรู้สึกว่า 'ความสุขนั้นเป็นสิ่งสวยงาม เพียงแค่รู้สึกดีก็พอแล้ว' แต่งานศึกษาและความเข้าใจในความสุขนั้นสำคัญกับความก้าวหน้าของมนุษยชาติ มีผลต่อการวัดผลนโยบายระดับมหภาค และอาจนำพาคุณไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ คำเตือน: บทความนี้ไม่ได้บอกวิธี how to เสนอแนะว่าทำอย่างไรถึงจะมีความสุข

ความสุขอยู่ที่ใจ : ทำไมเราต้องหาวิธีวัดค่ามาตรฐานของความสุข?

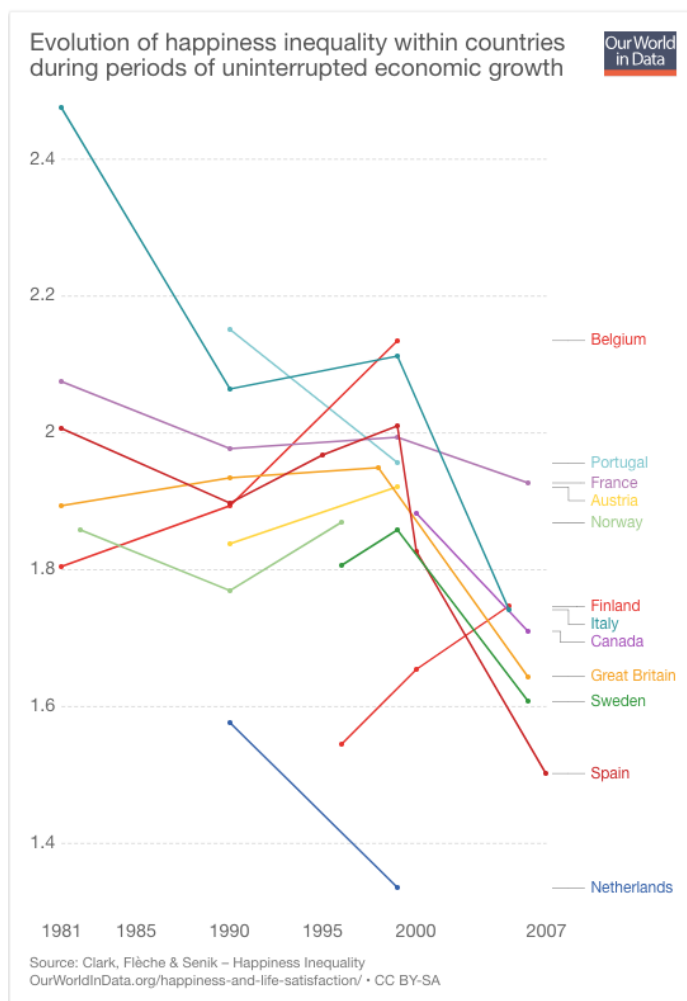
ความสุข เป็นเป้าหมายที่สำคัญในระดับบุคคล กลุ่ม สถาบัน และสังคม ซึ่งมาตรวัดความสุขนั้นสามารถใช้เป็นตัวแปรวัดสุขภาพและคุณภาพชีวิตของสังคมโลก ใช้วัดผลสัมฤทธิ์ของนโยบายรัฐที่ออกมาว่าได้ผลจริงไหม แสดงความก้าวหน้าของแต่ละประเทศ โดยความสำคัญของการงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ของความสุขที่จริงจังนั้นสำคัญมาก ซึ่งการสร้างตัวชี้วัดค่าความสุขที่แม่นยำนั้น มีผลต่อการตัดสินใจนโยบายของรัฐ และการได้ผลลัพธ์งานวิจัยที่เชื่อถือได้ มีมาตรฐานและแม่นยำ



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ลองคิดว่า แล้วความสุขที่มีใครบางคนสัญญาว่าจะคืนให้เรา ความสุขในทัศนะของเขาเหมือนกับเราไหม? หากเป็นความสุขของคนทั้งชาติ เราจะรู้ได้อย่างไรว่าความสุขที่เขาสัญญาว่าจะคืนให้ จะได้คืนมาจริงๆไหม ความสุขนั้นเป็นคุณค่าวิธีคิดแบบไหน หากไม่มีมาตรวัดที่ได้มาตรฐาน เป็นสากล

เมื่อส่องสถิติโลกใน ourworldindata.org พบว่า นอกจากความเหลื่อมล้ำทางรายได้ ยังมีสิ่งที่เรียกว่าความเหลื่อมล้ำทางความสุข (Happiness Inequality) ที่สวนทางกันอย่างน่าสนใจ



Happiness Inequality Trend ที่มา : ourworldindata.org

Steven Quartz and Anette Asp ได้แสดงความเห็นไว้ในบทความ Unequal, Yet Happy ว่าในเวลาส่วนใหญ่ของประวัติศาสตร์โลกอันยาวนาน ความไม่เท่าเทียมของฐานะหมายถึงความไม่เท่าเทียมของความสุขด้วย แต่ในปีคศ. 1950 เป็นต้นมา เกิดกระแสทศวรรษนิยม วิถีชีวิตและการบริโภคแบบเดิม เกิดความคลุมของการ



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

บริโภคแบบกบฏ (Rebellious Consumption) โดยเริ่มจากวิถีป๊อปแบบ Jack Karouac ผู้เขียน On The Road อันเป็นที่สรรเสริญของคนหนุ่มสาวหลายๆ คน โดย Steven Quartz and Anette Asp อธิบายว่า โลกได้เกิดความหลากหลายในตัวเลือกทางเศรษฐกิจ ทำให้เกิดความหลากหลายทางคุณค่า รสนิยมของความคูล ทำให้คนมีทางเลือกการบริโภคที่หลากหลายขึ้น

เช่น เพื่อนเราซื้อนาย ก. ขับ BMW3 หากเราอยากแข่งขันกับเขา เราอาจต้องไปขับ BMW 4 แต่ในยุคสมัยนี้ที่ตัวเลือกชีวิตหลากหลายมากขึ้น เราอาจเลือกวิถีชีวิตที่ต่างไปเลย เช่น ใช้รถไฮบริด ซี่จักรยาน หรือใช้ระบบขนส่งมวลชนแทน เพราะเราสามารถมองว่าความคูลคือการรักโลกต่างหาก พวกเขาจึงเชื่อว่า ความไม่เท่าเทียมของความสุขลดลง แม้ความเหลื่อมล้ำทางฐานะจะเพิ่มขึ้น เพราะสามารถหาตัวเลือกไลฟ์สไตล์และรสนิยมที่เหมาะสมกับรายได้ของเราได้ง่ายขึ้น เหตุนี้เองอาจทำให้ความโกรธแค้นระหว่างคนรวยและคนจนเกิดการปะทุได้ยากขึ้นกว่าเดิม

อย่างไรก็ดี แค่อุดมใส่ค่านิยมพอเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอต่อสุขภาวะ รัฐอาจต้องให้ความสำคัญกับบริการทางสุขภาพจิต การบริการทางสุขภาพที่เท่าเทียม การสร้างงานและโอกาส การพัฒนาวัยเด็ก และประกันสุขภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยอันทำให้เกิดความเชื่อใจ ซึ่งข้อดีของการพัฒนาความสุขก็คือ ไม่จำเป็นต้องนำความสุขของคนกลุ่มหนึ่งออกมามอบให้กับคนอีกกลุ่มเสมอไป

ในสาขาจิตวิทยา มีสาขา Positive Psychology โดยเฉพาะที่ศึกษาความสุข ความพึงพอใจในชีวิต หรือสุขภาวะ (well being) ซึ่งเติบโตอย่างมากในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา เพราะใครๆก็อยากพบความลับของความสุขที่ตนแสวงหา การเข้าใจในความพึงพอใจในชีวิต ความเข้าใจในความสุขน่าจะทำให้คนบนโลกมีความสุขมากขึ้น จิตวิทยาแขนงนี้มีเป้าประสงค์หลักคือวิจัย หาความหมายและเงื่อนไขของความสุขในระดับบุคคล กลุ่ม วัฒนธรรม หรือประเทศ โดยมีวารสาร Journal of Happiness ที่รวมงานวิจัยจิตวิทยาเกี่ยวกับความสุขโดยเฉพาะ

งานวิจัยทางสังคมและจิตวิทยานั้นวัดผลอย่างไรว่าผู้คนมีความสุขหรือไม่ ชุดคำถามมาตรฐานที่มักใช้ในการหว่านคน ๆ นั้นรายงานว่าตนมีความสุขหรือไม่ คือ Subjective Happiness Scale หรือรู้จักในชื่อ General Happiness Scale มาตรวัดความสุขโดยทั่วไป พัฒนาขึ้นในปี 1999 โดยอิงวิธีคิดที่ว่า ไม่มีใครสามารถบอกได้ว่าคนอื่นควรมีความสุขมากแค่ไหน ความสุขของแต่ละคนจึงวัดจากมุมมองของคนๆ นั้นว่าเขาควรมีความสุขมากแค่ไหน และเทียบความรู้สึกกับคนรอบข้าง

ในชุด มี 4 คำถาม ให้คะแนนตัวเองจากระดับ 1-7 (น้อยไปมาก) ดังนี้

1. ฉันคิดว่าตัวเอง... (เป็นคนไม่มีความสุข / มีความสุขมาก)



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

2. เทียบกับคนรอบข้างฉันคิดว่าตัวเอง... (มีความสุขน้อยกว่า / มีความสุขมากกว่า)
3. “คนบางคนนั้นมีความสุขมาก พวกเขาเพลิดเพลินกับชีวิตไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น สามารถหาความสุขได้จากทุกอย่าง” ลักษณะนี้ตรงกับเรามากแค่ไหน (ไม่เลย/มากๆ)
4. “คนบางคนนั้นไม่มีความสุขเลย แม้พวกเขาจะไม่ได้ซึมเศร้า พวกเขาไม่เคยสุขมากพอกับที่ควรจะเป็น” ลักษณะนี้ตรงกับเรามากแค่ไหน (ไม่เลย/มากๆ) (คะแนนข้อนี้จะคิดกลับด้าน)

ค่าเฉลี่ยของคนทั่วไปคือประมาณ 4.5 – 5.5 หากได้คะแนน 7 เต็ม เราคือคนที่มีความสุขเปี่ยมล้นมากๆ ผลงานวิจัยนั้นจึงขึ้นกับวิธีการวัดและวิเคราะห์ความสุขเป็นสำคัญ

ตัวอย่างงานวิจัยที่ใช้ Subjective Happiness Scale เช่น งานวิจัยโดย Lyubomirsky, S. & Tucker, K. L ทดลองโดยสร้างสถานการณ์จำลองขึ้นมา เปรียบเทียบผลลัพธ์ว่าคนที่มีความสุขกับไม่มีความสุขนั้นมองเห็นตีความ และคิดกับเหตุการณ์จำลองอย่างไร เช่นเมื่อให้กลุ่มตัวอย่างพบคนแปลกหน้าในแล็บ คนมีความสุขนั้นมักจะอธิบายว่าคนแปลกหน้าที่เพิ่งพบเจอนั้นน่าพึงพอใจมากกว่าคนไม่มีความสุข

งานวิจัย Does Age Make a Difference? Age as Moderator in the Association Between Time Perspective and Happiness ที่พบว่ามุมมองที่มีความสุขและเวลานั้นเปลี่ยนไปเมื่ออายุมากขึ้น กล่าวคือ เมื่อเราโตขึ้น เรามีแนวโน้มที่ถูกกระทบจากเหตุการณ์ต่างๆ ในวัยหนุ่มสาวลดลง และมีความสุขกับการพบเจอเพื่อนและครอบครัวมากขึ้น มุมมองที่เรามีต่อเวลานั้นมีผลต่อระดับความสุขส่วนตัว คนที่คิดถึงอดีตในแง่ลบ (past negative) และคนที่ไม่รู้สึกรื่นรมย์ต่อปัจจุบัน (present-fatalistic) มีแนวโน้มที่จะมีความสุขมากกว่า สิ่งที่น่ายินดีและรอคอยก็คือ ยิ่งเราโตขึ้น มีแนวโน้มที่เหตุการณ์ฝังใจร้ายๆ ในอดีตจะมีผลกระทบต่อความสุขของเราน้อยลงไปเอง

ความซับซ้อนของความหมายในความสุข

งานวิจัยโดย Shigehiro Oishi et al. ตีพิมพ์ใน Personality and Social Psychology Bulletin เพื่อศึกษาแนวคิดของความสุขในหลากหลายวัฒนธรรมและต่างเวลา โดยวิเคราะห์ความหมายของความสุขจากพจนานุกรมของ 30 ประเทศทั่วโลก รวมถึงความหมายของความสุขในภาษาอังกฤษ ตามพจนานุกรม Webster ตั้งแต่ 1850 จนยุคปัจจุบัน เนื่องจากการมองความสุข ในภาษาที่ต่างกัน วัฒนธรรมที่ต่างกันย่อมส่งผลต่อการวิจัยที่คลาดเคลื่อนได้

ในวิธีคิดแบบกรีกโบราณ ความสุขนั้นคือสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา และในหลายวัฒนธรรมความสุขคือความโชคดีและการปราศจากสิ่งกีดขวาง โดยที่เราควบคุมไม่ได้ อริสโตเติลนั้นเชื่อว่าความสุขนั้นไม่ได้เกิดจากการคิดใคร่ครวญเฉยๆ เพียงอย่างเดียว แต่ต้องมีต้นทุนและทรัพยากรอื่นๆ นอกเหนือจากตัวเราด้วย เช่น เพื่อน สุขภาพ ในขณะที่



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

วัฒนธรรมที่มีแนวคิดเชื่อในพระเจ้าและชีวิตหลังความตาย อาจเชื่อว่าชีวิตมนุษย์บนโลกไม่มีวันได้รับความสุขสุดยอดได้แท้จริง หรือแนวคิดที่ว่าความสุขจากการสะสมทรัพย์นั้นจูงใจสร้างความหวังคนต่างชาติให้อพยพเข้ามาอาศัยทำมาหากินเพื่อโอกาสแห่งความสุขในประเทศสหรัฐอเมริกา ในมุมมองนี้ความสุขเป็นสิ่งที่แสวงหาได้ไม่ไกลเกินเอื้อม จากการเป็นโชคส์ล้นๆ ก็กลายเป็นความสุขส่วนตัวที่แสวงหามาได้

เมื่อศึกษาความถี่ของคำว่า 'happy nation' และ 'happy person' จาก Google N-Gram ตั้งแต่ปี 1800-2008 พบหลายสิ่งที่น่าสนใจ คือก่อนปี 1920 หนังสืออเมริกันใช้คำว่าความสุขในบริบทของประเทศ (happy nation) มากกว่าถึง 2.82 เท่า หลังจากปี 1920 ความสุขหมายถึงบริบทของปัจเจก (happy person) มากกว่าถึง 5 เท่า

ในสังคมแบบกลุ่มนิยม หรือ collectivism มองว่าความสุขมีปัจจัยอื่นมาเกี่ยวข้อง และมักเกี่ยวกับโชค ลาก ความบังเอิญ เรียกได้ว่าเป็น luck-based happiness มากกว่าความสุขที่ควบคุมและแสวงหามาได้ หรือ Attainable Happiness ในมุมมองแบบ Individualism

เมื่อกลุ่มตัวอย่างตอบคำถามในงานวิจัยสังคมและจิตวิทยาเกี่ยวกับความสุข คนเยอรมัน ฝรั่งเศส รัสเซีย หรือนอร์เวย์ ว่าความสุขคือโชคพิเศษที่คาดไม่ถึง อาจไม่ใช่ความสุขในการตัดสินใจในชีวิตเหมือนคนอเมริกัน การเปรียบเทียบโดยไม่คำนึงถึงความหมายที่คลาดเคลื่อนอาจทำให้ได้ผลที่เปรียบเทียบกันไม่ได้ ในงานวิจัยเรื่องความสุขของประชากรมวลรวมของโลก ได้รับอิทธิพลจากความสุขแบบที่แสวงหามาแบบอเมริกัน ในขณะที่ประชากรส่วนมากบนโลกอาจมองความสุขเป็นแบบสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นเหตุการณ์โชคพิเศษ แบบกรีกโบราณหรือตะวันออก

ความซับซ้อนในกลไกของความสุข

หากเราค้นเคยกับการอ่านบทความวิทยาศาสตร์ที่ถูกทำให้เข้าใจง่าย และย่อมค้นหูกับสารเคมีหรือฮอร์โมนแห่งความสุขหรือความรู้สึกดี เช่น โดปามีน เอนโดรฟิน ออกซิโทซิน เซโรโทนิน ซึ่งเป็นความสุขที่ต่างความรู้สึกกัน โดยบทความมักอธิบายที่มาของอารมณ์ในแง่บวกว่ามาจากฮอร์โมนและสารเคมีในสมอง ที่ทำให้มีความสุขอย่างการตกหลุมรัก ความรู้สึกปลอดภัยเชื่อใจ หรือการหัวเราะขำขัน ความสุขทำให้เรารู้สึกเบาตัว และไม่ได้จำกัดอยู่เพียงในหัว แต่รู้สึกอุ่นไปทั้งร่างกาย

Dan Burnett นักประสาทวิทยาและนักเขียนคอลัมน์วิทยาศาสตร์จาก The Guardian ได้เขียนหนังสือเรื่อง *Happy Brain: Where Happiness Comes From, and Why* by Dean Burnett เพื่อหาคำตอบว่าเรามีความสุขไปทำไม และความสุขมาจากไหน โดยความสุขมีประโยชน์ในเชิงวิวัฒนาการแน่นอน แต่ในเชิงชีววิทยาความสุขคือสัญญาณที่สมองส่งมาเพื่อบอกให้ร่างกายทำสิ่งนี้ต่อไป



Dan Burnett ไปติดต่อศาสตราจารย์ Chris Chamber แห่งสถาบัน CUBRIC (the Cardiff University Brain Reseach Imaging Center) ผู้เชี่ยวชาญด้านการสแกนภาพสมอง เพื่อขอให้ใช้เทคโนโลยี fMRI เพื่อสแกนสมองของแดนขณะที่มีความสุข หวังว่าจะระบุจุดในสมองว่าความสุขของเขาอยู่ตรงส่วนไหนของสมอง สิ่งที่เขาได้รับคือ คำหัวเราะเยาะในความไร้เดียงสาของเขา เนื่องจากสมองนั้นไม่ได้ทำงานแบ่งแยกประเภทชัดเจน เป็นก้อนเนื้ออันคลุมเครือที่แต่ละส่วนทำหน้าที่หลายอย่าง เช่น Amygdala รูปอัลมอนต์ที่มักถูกเรียกว่าเป็นต่อมของความรัก นั้นทำงานเมื่อบรรจุกความทรงจำฝังใจทำให้เกิดความกลัวในสิ่งที่เป็นภัยอันตรายด้วยเช่นกัน Oxytocin ที่เกี่ยวข้องกับความความรัก ความเชื่อใจ และการสร้างกลุ่ม ยังเกี่ยวข้องกับความเกลียดชังและการเหยียดผิวอีกด้วย

Burnett จึงเริ่มมองเห็นความสุขนั้นเหมือนเป็นแฮมเบอร์เกอร์ ทุกคนรู้จัก ทุกคนเข้าใจว่าแฮมเบอร์เกอร์ แล้วแฮมเบอร์เกอร์มาจากไหน เราอาจจะตอบง่ายๆ ว่าก็แม่คโคตันลด์ หรือเบอร์เกอร์คิงเง่ละ (หรือร้านไหนก็ตามที่พึงพอใจ) แต่เบอร์เกอร์ไม่ได้เกิดมาจากสุญญากาศที่ก่อตัวขึ้นในครัวหรือร้านพาสต์ฟู้ดที่เราคุ้นเคย เราต้องมีเนื้อมัดซึ่งเกิดจากการเนื้อวัวที่ถูกบดละเอียดและสร้างเป็นก้อนโดยใครสักคน ที่ได้เนื้อมาจากโรงฆ่าสัตว์ที่ได้วัวมาจากฟาร์มสักแห่งที่เกิดจากการกินหญ้า ซึ่งเป็นการใช้ทรัพยากรจำนวนหนึ่ง เบอร์เกอร์มาจากก้อนขนมปังที่มาจากคนอบขนมปังที่ต้องการแป้งและยีสต์ รวมถึงวัตถุดิบอื่นๆ อบในเตา ซึ่งต้องการพลังงานเพื่อเผาผลาญเพื่อสร้างความร้อนในการอบ และอย่าลืมซอสซึ่งมาจากมะเขือเทศ เครื่องเทศ และน้ำตาล นั่นแค่วัตถุดิบพื้นฐานของเบอร์เกอร์ ยังไม่รวมมนุษย์จริงๆ ที่เขาต้องกินอาหาร อาบน้ำ ได้รับการศึกษา และผู้ได้รับค่าจ้าง ร้านเบอร์เกอร์ต้องการพลังงาน น้ำ ความร้อน การดูแล เพื่อฟังก์ชันได้

ทั้งหมดนี้ก่อนมาเป็นเบอร์เกอร์ที่เรากินอย่างใจลอย คนทั่วไปไม่ต้องรู้ถึงกระบวนการเบื้องหลังของความสุขก็ได้ แต่หากเราอยากเข้าใจความสุขให้ลึกซึ้ง เราก็ไม่สามารถจะข้ามส่วนเทคนิคที่ซับซ้อนแต่สำคัญไปได้ สิ่งใดก็ตามที่ซับซ้อนเมื่อเราคิดและมองให้ลึกลงไป ไม่สามารถอธิบายได้ด้วยสองบรรทัดเสมอไป ดังที่ คาร์ล เซแกน กล่าวไว้ว่า

“หากคุณอยากได้แอปเปิ้ลพายจากจุดเริ่มต้น คุณอาจต้องเริ่มจากสร้างจักรวาลขึ้นมาก่อน” – “If you wish to make apple pie from scratch, you must first create the universe”



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ชีวิตนั้นไม่ใช่แค่ชุดเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความสุขเปี่ยมล้นปรีดา และความสุขก็ไม่ใช่เพียงสารเคมีในสมองที่ก่อให้เกิดความรู้สึกดีโดยไม่มีสาเหตุ แต่ยังเกี่ยวกับความพึงพอใจอันอาจมาจาก เงิน ความรัก งานที่เราพอใจ ดารา นักร้องที่เราชื่นชอบ รูปหมา รูปแมวที่น่ารัก มีมิโนอินเทอร์เนตที่ตรงใจ มิตรภาพ เช็กซ์ สันติภาพของโลก อาหาร อร่อย งานศิลปะ เพลงโปรด ชานมไข่มุกหวานปกติ ความทรงจำที่ดีในสมัยวัยรุ่น ความเชื่อใจ ความรู้ ความสำเร็จ ประชาธิปไตย ความเท่าเทียมทางเศรษฐกิจ โศคลาภ หรือเซอร์ไพรส์ที่คาดเดาไม่ได้ ประกอบขึ้นมาเป็นความสุข และชีวิตของเรา

ความสุขที่เรารู้จัก สัมผัสได้ อาจดูเป็นสิ่งเรียบง่ายและสวยงาม จะคิดมากให้มันยากไปทำไม แต่เมื่อมองลึกลงไป หรือมองในมุมที่กว้างกว่าความสุขปัจเจกของเรา ความสุขนั้นอธิบายได้ยากและซับซ้อนอย่างเหลือไม่ได้

อ้างอิงข้อมูลจาก

Concepts of Happiness Across Time and Cultures: Personality and Social Psychology Bulletin
bcf.usc.edu

Journal of Happiness: Does Age Make a Difference? Age as Moderator in the Association Between Time Perspective and Happiness
link.springer.com

Happy Brain: Where Happiness Comes From, and Why by Dean Burnett
amazon.com

The Subjective Happiness Scale
fetzer.org

Unequal, Yet Happy By Steven Quartz and Anette Asp
nytimes.com

Income inequality and happiness inequality: a tale of two trends
ourworldindata.org

Illustration by Yanin Jomwong

