



ความสุขจากการให้

ดร. เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์

เครือข่ายงานวิจัยนานาชาติเพื่อสังคมอยู่เย็นเป็นสุข (ไอราห์)

International Research Associates for Happy Societies (IRAH)

20 มีนาคม 2561

วันความสุขสากล (International Happiness Day) ของสหประชาชาติ ที่ตรงกับวันที่ 20 มีนาคมของทุกๆปี เป็นวันหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดการตระหนักถึงการทำให้สังคมและผู้อื่นมีความสุขร่วมกัน บทความนี้จะขอยกจะสะท้อนผลของการวิจัยหนึ่งโดยผู้เขียนเกี่ยวกับเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อความสุข ซึ่งผลจากการวิจัยนี้พบว่า การให้ หรือการเอื้อเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นทำให้คนมีความสุขได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดใน World Happiness Report 2018 ที่มีองค์ประกอบหนึ่งของความสุขคือ Generosity หรือ ความเอื้อเพื่อเอื้อแก่ผู้อื่น ดังนั้น เนื่องในวันความสุขสากลของปีนี้ จึงอยากเน้นในเรื่อง ความสุขจากการให้

ในการศึกษาหนึ่งที่ผู้เขียนได้ลองทดสอบความสัมพันธ์ของความสุขของบุคคลและปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้อง ทั้งในทางทฤษฎีของตะวันตกและแนวคิดทางพุทธศาสนา โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างในกรุงเทพฯและปริมณฑล เกือบ 500 ตัวอย่างในปีที่ผ่านมา พบว่า ตัวแปรที่เกี่ยวกับการให้และการเสียสละ (โดยดูจากความถี่ในการช่วยเหลือผู้อื่น การทำงานจิตอาสา และการบริจาคเงินเพื่อการกุศลต่างๆ) มีความสัมพันธ์เป็นบวกกับความสุขของบุคคลอย่างมีนัยสำคัญ นอกเหนือจากตัวแปรด้าน สุขภาพ การศึกษา การมีครอบครัวที่อบอุ่น และการลดความเครียด เป็นต้น สะท้อนให้เห็นว่า การให้ทำให้คนมีความสุขเพิ่มขึ้นได้

นอกจากนั้น เมื่อแยกกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มย่อย อาทิ กลุ่มที่มีสถานะทางเศรษฐกิจที่แตกต่างกัน เช่น แยกกลุ่มตามระดับรายได้และการมีงานทำ พบว่า กลุ่มที่มีรายได้ระดับปานกลางและระดับสูงกว่า (โดยเปรียบเทียบในกลุ่มตัวอย่าง คือกลุ่มที่มีรายได้ระหว่าง 20000 - 60000 บาท ต่อเดือน และ กลุ่มที่มีรายได้มากกว่า 60000 บาท ต่อเดือน ตามลำดับ) ซึ่งมีสถานะที่ไม่ลำบากมากและมีฐานะที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้มากกว่ากลุ่มที่มีรายได้ต่ำกว่า (ต่ำกว่า 20000 บาท ต่อเดือน) ตัวแปรด้านการให้และการแบ่งปันมีผลต่อความสุขอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มผู้มีรายได้ระดับปานกลางและสูงกว่า และยังผลต่อความสุขในขนาดที่มากกว่าในกลุ่มที่มีรายได้สูงกว่า ซึ่งมีความพร้อมและสถานะที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้มากกว่ากลุ่มอื่นๆ

นอกจากนั้น เมื่อแยกกลุ่มตัวอย่างออกเป็นผู้มีงานทำและผู้ไม่มีงานทำ พบว่า ความสุขของผู้มีงานทำมีความสัมพันธ์เป็นบวกกับการให้ (นอกเหนือจาก ตัวแปร ด้านสุขภาพ การศึกษา ความสัมพันธ์ในครอบครัว และรายได้) อาจกล่าวได้ว่ากลุ่มผู้มีงานทำ มีสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมดีกว่าผู้ไม่มีงานทำ จึงมีศักยภาพและโอกาสที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้มากกว่ากลุ่มผู้ที่ไม่มีการทำงาน รวมทั้งกลุ่มผู้ที่มีรายได้ต่ำที่ยังมีปัญหาด้านเศรษฐกิจอยู่ ซึ่งความสัมพันธ์ของตัวแปรนี้ไม่มีนัยสำคัญต่อความสุขในทางสถิติ นอกจากนี้ ยังพบว่าในกลุ่มผู้ทำงานภาคธุรกิจเอกชน ที่รวมทั้งเจ้าของกิจการและพนักงาน ตัวแปรการให้และการแบ่งปัน มีผลต่อความสุขอย่างมีนัยสำคัญอีกด้วย

ผลการศึกษานำสนใจอีกประเด็นหนึ่ง คือ ตัวแปรรายได้ ไม่ค่อยมีผล หรือ มีผลต่อความสุขของคนน้อยกว่าตัวแปรอื่น เช่น สุขภาพ ความสัมพันธ์ในครอบครัว เป็นต้น และในบางกลุ่ม เช่น กลุ่มที่มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจและการทำงาน (เช่น กลุ่มที่มีรายได้ดีและข้าราชการ) ปัจจัยด้านรายได้ไม่ได้มีผลต่อความสุขอย่างมีนัยสำคัญ แต่รายได้จะมีผลต่อความสุขในกลุ่มที่ขาดความมั่นคง เช่นกลุ่มคนว่างงาน เป็นต้น นอกจากนี้ ในกลุ่มที่เหลือ (ประมาณ 13% ของกลุ่มตัวอย่าง) พบว่า ความต้องการทางด้านวัตถุที่ลดลง มีผลต่อความสุขที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

ดังนั้น จากผลการศึกษาจะเห็นว่า ความสุขของคนไม่ได้มาจากการมีรายได้มากหรือการได้ทางวัตถุมากเสมอไป แต่ได้มาจากการให้ผู้อื่นหรือการเสียสละช่วยเหลือส่วนรวม หรืออาจมาจากความต้องการทางด้านวัตถุที่ลดลงก็ได้ ซึ่งก็คือความสุขจากภายใน ตามแนวทางของพุทธศาสนา ที่เน้นความสุขจากการพัฒนาจิตใจและปัญญา มากกว่าการแสวงหาความสุขจากภายนอกหรือความสุขทางกายภาพเท่านั้น ดังนั้น หากการพัฒนาช่วยให้คนส่วนใหญ่พ้นจากความขัดสนและถึงพร้อมด้วยปัจจัยสี่แล้ว การมีส่วนเกินทางวัตถุก็จะสามารถแบ่งปันให้ผู้อื่นและสังคมได้ อันเป็นความสุขในทางจิตใจ หรือความสุขจากภายในนั่นเอง และหากเน้นการพัฒนาคนให้มีความสุขจากภายในได้มากขึ้น จะลดความต้องการทางด้านวัตถุลงอันนำไปสู่การลดการใช้และการสิ้นเปลืองทรัพยากรธรรมชาติ ซึ่งจะสอดคล้องกับทิศทางของการพัฒนาอย่างยั่งยืน หรือ Sustainable Development Goals (SDGs) 2030 ซึ่งเป็นวาระการพัฒนาของโลกอีกด้วย

ที่มา

ⁱ Kittiprapas, Sauwalak, "What really determine happiness of different groups: Some evidences from a case study in Bangkok", *Journal of Business and Economics*, 2018, Vol.4 (forthcoming).