

## ผลวิจัยใหม่ระบุ "ความสุข" ไม่ทำให้อายุยืน

นำเสนอเมื่อ : 23 ธ.ค. 2558

ทีมวิจัยด้านจิตวิทยา นำโดยเบ็ตตี ลิว แห่งมหาวิทยาลัยนิวเซาท์เวลส์ ในออสเตรเลีย กับริชาร์ด เพโต ศาสตราจารย์จากมหาวิทยาลัยออกซฟอร์ด ประเทศอังกฤษ เผยแพร่ผลวิจัยล่าสุดที่แสดงให้เห็นว่า การเป็นคนมีความสุขแม้จะเป็นเรื่องดี แต่การมีความสุขไม่ได้ทำให้คนเราอายุยืนขึ้นแต่อย่างใด และเช่นเดียวกัน การเป็นคนไม่มีความสุขก็ไม่ได้ทำให้คนเราตายเร็วขึ้นเช่นกัน

งานวิจัยดังกล่าวเป็นการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นสตรีชาวอังกฤษมากกว่า 700,000 คน อายุเฉลี่ย 59 ปี โดยทีมวิจัยขอให้กลุ่มตัวอย่างกำหนดอันดับความสุขของตนเอง จากนั้นก็ติดตามความคืบหน้าของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดในอีก 10 ปีต่อมา

เมื่อประมวลแบบสอบถามแสดงให้เห็นว่า 39 เปอร์เซ็นต์ของกลุ่มตัวอย่างระบุว่าตนเป็นคนที่มีความสุขเกือบตลอดเวลา, 44 เปอร์เซ็นต์ บอกว่าโดยทั่วไปแล้วตนมักมีความสุข และอีก 17 เปอร์เซ็นต์ระบุว่าปกติแล้วตนมักไม่มีความสุข

เมื่อติดตามผลในอีก 10 ปีต่อมา ทีมวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ระบุว่าปกติแล้วไม่มีความสุขมีแนวโน้มที่จะเสียชีวิตในช่วงเวลา 10 ปี มากกว่ากลุ่มที่บอกว่ามีสุขเกือบตลอดเวลาถึง 29 เปอร์เซ็นต์ อย่างไรก็ตาม เมื่อตรวจสอบข้อมูลด้านสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง ความเชื่อมโยงระหว่างการไม่มีความสุขกับการเสียชีวิตเร็วกลับหมดไปทันที

ทีมวิจัยพบว่า ภาวะสุขภาพแย่ก่อให้เกิดความรู้สึกไม่มีความสุขในกลุ่มตัวอย่างข้างต้นนี้ นอกจากนี้ยังพบการเชื่อมโยงที่ชัดเจนระหว่างความไม่มีความสุขกับพฤติกรรมทำลายสุขภาพ เช่น สูบบุหรี่ ในขณะที่ผู้ที่มีความสุขก็ไม่ได้แสดงให้เห็นถึงการมีอายุยืนแต่อย่างใด

**ริชาร์ด เพโต สรุปว่า การมีความสุขหรือไม่ ไม่ส่งผลโดยตรงต่อความเร็วหรือช้าในการเสียชีวิตแต่อย่างใด**

ที่มา [มติชนออนไลน์](#) วันที่ 23 ธันวาคม 2558