

# แนวทางการเสริมสร้างความสุขในสังคมไทยอย่างยั่งยืน

โดย

นางสาวรจนา เนตรแสงทิพย์  
รองผู้อำนวยการสำนักงานสถิติแห่งชาติ  
สำนักงานสถิติแห่งชาติ

นักศึกษาวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร  
หลักสูตรการป้องกันราชอาณาจักรภาครัฐ เอกชน และการเมือง รุ่นที่ 7  
ประจำปีการศึกษา พุทธศักราช 2556 - 2557

## บทคัดย่อ

เรื่อง                    แนวทางการเสริมสร้างความสุขในสังคมไทยอย่างยั่งยืน

ลักษณะวิชา            สังคมจิตวิทยา

ผู้วิจัย                นางสาวรัชญา เนตรแสงทิพย์            หลักสูตร วปม.            รุ่นที่ 7

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลทำให้คนไทยมีความสุข และเพื่อเสนอแนวทางการเสริมสร้างความสุขในสังคมไทยอย่างยั่งยืน โดยใช้ข้อมูลจากโครงการสำรวจขนาดใหญ่ (National Survey) ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ตั้งแต่ปี 2551 – 2555 จำนวน 8 โครงการ ที่มีการผนวกแบบสอบถามของกรมสุขภาพจิต ที่เรียกว่า “แบบประเมินความสุขคนไทย” โดยเก็บข้อมูลจากคนไทยที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปทั่วประเทศ แล้วทำการวิเคราะห์องค์ประกอบหลักด้านความสุข 4 ด้าน คือ สภาพจิตใจ สมรรถภาพของจิตใจ คุณภาพจิตใจ และปัจจัยสนับสนุน ทำการหาความสัมพันธ์ของความสุขกับปัจจัยต่างๆ ที่สนใจทั้งด้านประชากร วัฒนธรรม สังคม และเศรษฐกิจ และแสดงสมการความสัมพันธ์ของความสุข กับปัจจัยต่างๆ ที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งผลการวิจัย พบว่า คนไทยโดยเฉลี่ยมีความสุขระดับปานกลาง โดยมีความสุขเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจากปี 2551 ถึง 2555 (ยกเว้นปี 2554 ที่เกิดวิกฤติการณ์น้ำท่วมใหญ่) และพบว่าความสุขไม่ได้เกิดขึ้นจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งอย่างเดียว แต่เกิดจากหลายปัจจัยประกอบกัน ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ เป็นเพียงปัจจัยหนึ่งที่ก่อให้เกิดความสุขเท่านั้น ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่มีความสำคัญกับความสุข เช่น การช่วยเหลือเกื้อกูลกันในสังคม ความอบอุ่นในครอบครัว การมีสุขภาพแข็งแรง และการมีสวัสดิการที่ดี เป็นต้น ดังนั้น หน่วยงานทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ เอกชน และประชาชน ทั้งในระดับประเทศ จังหวัด ชุมชน และครอบครัว ต้องร่วมกันดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้อง เพื่อยกระดับและสร้างความสุขในสังคมไทยให้ยั่งยืน แทนการให้หน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่งรับผิดชอบ

## คำนำ

“ความสุขเป็นสากล” ในการพัฒนาประเทศ ต้องมีประชาชนเป็นศูนย์กลาง เป้าหมายสูงสุดของการพัฒนา คือ ความสุขของประชาชน ในการพัฒนาเศรษฐกิจต้องเป็นไปเพื่อความผาสุกของประชาชนโดยตรง ก่อให้เกิดความเป็นธรรมและการพัฒนาอย่างยั่งยืน ด้วยการใส่ใจในสิ่งแวดล้อมและคุณภาพชีวิตทางสังคม การวิจัยครั้งนี้ ได้ใช้ข้อมูลจากโครงการสำรวจขนาดใหญ่ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในปี 2551 - 2555 จำนวน 8 โครงการ ที่มีการผนวกแบบสอบถามด้านสุขภาพจิตฉบับสั้น 15 ข้อ ของกรมสุขภาพจิต ที่เรียกว่า “แบบประเมินความสุขคนไทย” มาทำการวิเคราะห์ห้ปัจจัยด้านต่างๆ ที่มีผลต่อความสุขคนไทย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการกำหนดนโยบายและวางแผนต่างๆ ทั้งในระดับประเทศและระดับพื้นที่ รวมทั้งผู้สนใจ จะนำผลที่ได้ไปใช้ประโยชน์ เพื่อเสริมสร้างความสุขในสังคมไทยได้อย่างยั่งยืนต่อไป

.....  
(นางสาวรัชนี เนตรแสงทิพย์)

นักศึกษาวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร

หลักสูตร วปม. รุ่นที่ 7

ผู้วิจัย

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
คำนำ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญแผนภาพ	ช
<b>บทที่ 1    บทนำ</b>	<b>1</b>
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
สมมติฐานการวิจัย	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	4
คำจำกัดความ	4
<b>บทที่ 2    แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>6</b>
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุข	6
1. มาร์ติน เซลิกแมน	6
2. นักจิตวิทยาตะวันตก (Kahneman et al.1999 ; Csikszentmihilyi & Jeremy 2003 ; Costa et al. 1987)	6
3. การสำรวจเกี่ยวกับความสุขของประเทศต่างๆ	6
3.1 องค์การสหประชาชาติ (United Nation : UN)	6
3.2 World Value Survey	7
3.3 USA Gallup Poll	7
4. สำหรับประเทศไทย	7
4.1 กรมสุขภาพจิต	7
4.2 สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ	9
4.3 คู่มือสร้างสุขระดับจังหวัด ของแผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต	9

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
1. สรุปผลที่สำคัญการสำรวจสุขภาพจิตคนไทย พ.ศ. 2551 - 2553	10
2. ดัชนีความอยู่เย็นเป็นสุขปี 2549 – 2554	11
3. สถานีตรวจวัดสุขภาพจิตเยาวชน 15 ปี	11
4. ผลการจัดอันดับจังหวัดแห่งความสุขของประเทศไทย	12
<b>บทที่ 3   วิธีดำเนินการวิจัย</b>	<b>14</b>
แหล่งข้อมูลที่ใช้	14
การวิเคราะห์ข้อมูล	15
การนำเสนอผล	17
ข้อจำกัดของการวิจัย	17
<b>บทที่ 4   ผลการวิจัย</b>	<b>18</b>
องค์ประกอบหลักด้านความสุข	18
ความสัมพันธ์ของความสุขกับปัจจัยด้านต่างๆ	20
สมการแสดงความสัมพันธ์ของความสุข (Y) กับปัจจัยต่างๆ (X <sub>i</sub> )	41
<b>บทที่ 5   สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ</b>	<b>47</b>
สรุป	47
อภิปรายผล	49
ข้อเสนอแนะ	50
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>52</b>
<b>ภาคผนวก</b>	<b>53</b>
แบบสอบถามสุขภาพจิตคนไทย	54
<b>ประวัติย่อผู้วิจัย</b>	<b>55</b>

## สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
2 - 1	องค์ประกอบแบบประเมินความสุขคนไทย	8
4 - 1	ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป เรียงลำดับตามความสุขรายจังหวัด (ปี 2555)	30
4 - 2	ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุ (Multiple Regression) ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของคนไทย ใช้วิธีการคัดเลือกตัวแปรด้วย Stepwise (n=74,492)	41

## สารบัญแผนภาพ

แผนภาพ		หน้า
4 - 1	ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามองค์ประกอบหลัก ด้านความสุข 4 ด้าน (ปี 2553 และ 2555)	18
4 - 2	ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามองค์ประกอบหลัก ด้านความสุขของจังหวัดที่มีความสุขมากที่สุด และน้อยสุด (ปี 2555)	19
4 - 3	ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป (ปี 2551 - 2555)	20
4 - 4	ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามเพศ (ปี 2551 - 2555)	21
4 - 5	ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามอายุ (ปี 2551 - 2555)	22
4 - 6	ความสุขคนไทยอายุ 60 ปีขึ้นไป (ปี 2554)	23
4 - 7	ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามสถานภาพสมรส (ปี 2551 - 2555)	24
4 - 8	ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุด (ปี 2551 - 2555)	25
4 - 9	ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามความพิการ (ปี 2555)	26
4 - 10	ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการให้เวลาของสมาชิก ในครอบครัว (ปี 2554)	27
4 - 11	ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามความเคร่งศาสนา และ การปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนา (ปี 2554)	28
4 - 12	ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามเขตการปกครอง ภาค (ปี 2551 - 2555)	29
4 - 13	ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการย้ายถิ่น (ปี 2554)	31
4 - 14	ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการมีเพื่อนหรือคนอื่นๆ ในสังคม/มีหน่วยงานในชุมชนคอยช่วยเหลือ/มีหน่วยงานสาธารณสุข ใกล้บ้าน (ปี 2555)	32
4 - 15	ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามความมั่นใจในความ ปลอดภัยของชุมชนที่อาศัย (ปี 2555)	33

## สารบัญแผนภาพ (ต่อ)

แผนภาพ		หน้า
4 - 16	ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามสวัสดิการรักษายาบาลที่ได้รับ (ปี 2552 - 2553 และ 2555)	34
4 - 17	ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการเจ็บป่วยและการเล่นกีฬา/ออกกำลังกาย (ปี 2555)	35
4 - 18	ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา (ปี 2554)	36
4 - 19	ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครัวเรือน และการกระจายรายได้ (ปี 2552)	37
4 - 20	ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามอาชีพหลัก รายได้/รายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือน และหนี้สินของครัวเรือน (ปี 2552)	38
4 - 21	ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามค่าใช้จ่ายทั้งสิ้นของครัวเรือน (ปี 2552 - 2553 และ 2555)	39
4 - 22	ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามภาระฟุ้งฟิงในครัวเรือน (ปี 2552 - 2553 และ 2555)	40



# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

“ความสุขเป็นสากล” เนื่องจากทุกคนต้องการมีความสุขด้วยกันทั้งสิ้น ความสุขเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ที่คอยผลักดันให้เราทำสิ่งต่างๆ โดยหวังว่าตนเองจะมีความสุขมากยิ่งขึ้น ความสุขของแต่ละคนมีความหมายแตกต่างกันออกไป และวิธีแสวงหาความสุขก็แตกต่างกันออกไป มีสิ่งอำนวยความสะดวกในชีวิต การมีสุขภาพดี การได้อยู่กับคนรัก การเข้าวัดฟังธรรม หรือสุขจากการได้ทำความดี เป็นต้น

การพัฒนาประเทศ ต้องมีประชาชนเป็นศูนย์กลาง เป้าหมายสูงสุดของการพัฒนา คือความสุขของประชาชน องค์การสหประชาชาติ (United Nation : UN) ได้ประกาศให้วันที่ 20 มีนาคม ของทุกปีเป็นวันความสุขสากล (The International Day of Happiness) โดยเชิญชวนให้ประเทศสมาชิกทั่วโลกให้ความสำคัญกับความสุข ในฐานะเป็นเป้าหมายของการพัฒนา และเสนอให้กำหนดเรื่องความสุขเป็นวัตถุประสงค์สำคัญของนโยบายสาธารณะด้านต่างๆ นอกจากนี้ยังเสนอให้การพัฒนาทางเศรษฐกิจเป็นไปเพื่อความผาสุกของประชาชนโดยรวม ก่อให้เกิดความเป็นธรรมและการพัฒนาอย่างยั่งยืน ด้วยการใส่ใจในสิ่งแวดล้อมและคุณภาพชีวิตทางสังคม และพัฒนาประเทศให้มีความสมดุลไม่เอียงไปด้านใดด้านหนึ่งมากเกินไป

ในการจัดลำดับความสุขของประเทศต่างๆ ทั่วโลก (ปี 2553 - 2555) พบว่า ประเทศไทยมีระดับความพอใจในชีวิตหรือความสุข อยู่ในลำดับที่ 36 จากจำนวน 156 ประเทศ (ปี 2550-2552) มีระดับความมั่งคั่งดี เป็นลำดับที่ 8 ของโลก และมีระดับการมีอารมณ์เสียน้อย เป็นลำดับที่ 14 (United Nation, International Day of Happiness – 20 March, 2014) สะท้อนให้เห็นว่า คนไทยมีพื้นฐานทางจิตใจที่เป็นสุข แต่ยังคงจำเป็นต้องพัฒนาประเทศเพื่อยกระดับความเป็นอยู่ที่ดีตามปัจจัยความสุขที่สำคัญของทุกประเทศทั่วโลก ได้แก่ รายได้ การมีงานทำ ความสัมพันธ์ที่ดีและความไว้วางใจกันในชุมชน ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การมีค่านิยมที่เอื้อต่อความสุข ศาสนา สุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์ในครอบครัว การศึกษา และความเท่าเทียมทางเพศและสังคม เป็นต้น

การวัดระดับความสุขในเชิงปริมาณมีมาอย่างยาวนานตั้งแต่ปี 2489 ในประเทศที่พัฒนาแล้ว ซึ่งพบว่า ถึงแม้ว่ารายได้ของประเทศเหล่านี้จะเพิ่มขึ้นมาก แต่ระดับความสุขหรือความพึงพอใจในชีวิตคงที่ หรือเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยเท่านั้น (Layard, 2005) ทำให้เกิดกระแสการวิจารณ์ถึงความไม่เหมาะสมของการใช้ผลิตภัณฑ์มวลรวมประชาชาติ (GDP : Gross Domestic Product) ซึ่งให้ความสำคัญเพียงมูลค่าการเงินในการวัดการพัฒนาประเทศว่า น่าจะให้ความสำคัญกับตัวแปรอื่นๆ ที่มีความสำคัญต่อความสุขด้วย เช่น คุณธรรม จริยธรรม สุขภาพ ครอบครัว ชุมชน เป็นต้น และมีบางประเทศ ที่ให้ความสำคัญกับความสุขของประชาชน โดยกำหนดเป็นตัวชี้วัดอย่างชัดเจน เช่น ประเทศภูฏาน ได้ใช้ดัชนีความสุขมวลรวมประชาชาติ (Gross National Happiness) เป็นตัวชี้วัดความก้าวหน้าของประเทศ โดยมีเป้าหมาย คือ พัฒนาประเทศเพื่อเพิ่มความสุขของประชาชน ไม่ใช่เพิ่มเงิน หรือเพิ่มการบริโภค

ประเทศไทยได้พัฒนาทางเศรษฐกิจให้ก้าวหน้าได้อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ทันกับกระแสโลกาภิวัตน์ โดยกำหนดไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ตั้งแต่ฉบับที่ 1 เป็นต้นมา ซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านบวกและด้านลบ ส่งผลกระทบต่อครอบครัว สังคม ชุมชน และวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวและชุมชนห่างเหินกันมากกว่าเดิม ปัญหาสังคม ทั้งเรื่องความรุนแรงในครอบครัว ยาเสพติด อาชญากรรม ต่างส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของผู้คน ทำให้ผู้คนประสบปัญหาความเครียดมากขึ้น จนเกิดคำถามถึงการพัฒนาประเทศที่ถูกต้องและสมดุล เนื่องจากมีข้อค้นพบว่า “รายได้ที่มากขึ้นไม่ได้ทำให้คนมีความสุขเพิ่มขึ้นเสมอไป” (Layard, 2005)

ประเทศไทยได้เริ่มต้นให้ความสนใจในเรื่องความสุขช้ากว่าประเทศที่พัฒนาแล้ว โดยเริ่มต้นในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 – 2544) ที่กล่าวถึง “ความสุข” โดยให้ประชาชนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา และใช้เศรษฐกิจเป็นเครื่องมือให้คนมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และได้ัญเชิญปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อนำทางการพัฒนาและบริหารประเทศ ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 – 2549) และต่อเนื่อง ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ฉบับที่ 10 และ 11 (พ.ศ. 2550 – 2554 และ 2555 – 2559) ซึ่งได้พัฒนาดัชนีชี้วัดความสุขของคนไทย มุ่งเน้นให้สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน โดยยึดคนเป็นศูนย์กลาง

ดังนั้น การพัฒนาประเทศอย่างสมดุล และมุ่งเน้นให้ประชาชนมีความสุข แทนการเน้นที่การเติบโตทางเศรษฐกิจแต่เพียงอย่างเดียว จึงกลายเป็นกระแสใหญ่ที่มีพลังเพิ่มมากขึ้นในประเทศไทยและประเทศต่างๆ

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลทำให้คนไทยมีความสุข
2. เพื่อเสนอแนวทางการเสริมสร้างความสุขในสังคมไทยอย่างยั่งยืน

## ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ข้อมูลจากโครงการสำรวจขนาดใหญ่ (National Survey) ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ตั้งแต่ปี 2551 – 2555 จำนวน 8 โครงการ ที่มีการผนวกแบบสอบถามของกรมสุขภาพจิต ที่เรียกว่า “แบบประเมินความสุขคนไทย” (อภิชัย มงคล และคณะ, 2547) ซึ่งเก็บข้อมูลจากคนไทยที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปทั่วประเทศที่อยู่ในครัวเรือนตัวอย่างของแต่ละโครงการ คือ

1. การสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551, 2554  
(ขนาดตัวอย่างปีละประมาณ 28,000 คน)
2. การสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน พ.ศ. 2552, 2553 และ 2555  
(ขนาดตัวอย่างปีละประมาณ 80,000 คน)
3. การสำรวจอนามัยและสวัสดิการสังคม พ.ศ. 2554 (ขนาดตัวอย่าง 31,000 คน)
4. การสำรวจการออกกำลังกาย พ.ศ. 2554 (ขนาดตัวอย่าง 31,000 คน)
5. การสำรวจพฤติกรรม การสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา พ.ศ. 2554  
(ขนาดตัวอย่าง 31,000 คน)
6. การสำรวจประชากรสูงอายุ พ.ศ. 2554 (ขนาดตัวอย่าง 32,000 คน)
7. การสำรวจการย้ายถิ่น พ.ศ. 2554 (ขนาดตัวอย่าง 31,000 คน)
8. การสำรวจคนพิการ พ.ศ. 2555 (ขนาดตัวอย่าง 31,000 คน)

แล้วนำมาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของความสุขกับปัจจัยด้านต่างๆ ทั้งลักษณะทางด้านประชากร วัฒนธรรม สังคม และเศรษฐกิจ และหาสมการแสดงความสัมพันธ์ดังกล่าว โดยศึกษาในภาพรวมของประเทศ ภาค และจังหวัด

## สมมติฐานการวิจัย

ความสุขของคนไทยมีความสัมพันธ์กับปัจจัยลักษณะทางด้านประชากร วัฒนธรรม สังคม และเศรษฐกิจ

## ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้ทราบถึงปัจจัยต่างๆ ทั้งลักษณะทางด้านประชากร วัฒนธรรม สังคม และเศรษฐกิจ ที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของคนไทย
2. เพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องทั้งหน่วยงานระดับประเทศและระดับจังหวัดใช้เป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายการพัฒนาประเทศ เพื่อเสริมสร้างความสุขในสังคมไทยได้อย่างยั่งยืน

## คำจำกัดความ

1. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542; ความสุข หมายถึง “ความสบายกาย สบายใจ อยู่ดีมีสุข อยู่เย็นเป็นสุข หรือพบกับความสุขสมหวัง”
2. หลักพุทธศาสนา แบ่งความสุขเป็น 3 ระดับ ดังนี้
  - กามสุข หรือความสุขในรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส
  - ฌานสุข หรือ ความสุขจากความสงบทางใจ
  - นิพพานสุข หรือ ความสุขในนิพพาน ความหลุดพ้น ซึ่งเป็นความโปร่งโล่ง เป็นอิสระ
 สำหรับศาสนาพุทธ ความสุขสามารถเพิ่มระดับขึ้นได้เรื่อยๆ อยู่ที่การพัฒนาจิตใจของปัจเจกบุคคล
3. ดาไลลามะ กล่าวว่า “ความสุขไม่ใช่อะไรที่สำเร็จรูป แต่มันมาจากการกระทำของเราเอง”
4. อริสโตเติล กล่าวว่า “ความสุขนั้นขึ้นอยู่กับความรู้จักประมาณตน”
5. มหาตมะ คานธี กล่าวว่า “ความสุขนั้น เกิดขึ้นเมื่อสิ่งที่ท่านคิด ท่านพูด และท่านทำนั้น เป็นไปด้วยความกลมกลืนกัน”
6. นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว บิดาแห่งวงการสุขภาพจิตและจิตเวชศาสตร์ของไทย ให้คำนิยามว่า “สุขภาพจิต” หมายถึง “สภาพชีวิตที่เป็นสุข ผู้มีอารมณ์มั่นคง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงมากๆ ได้ มีสมรรถภาพในการทำงาน และอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความพอใจ”

7. **กรมสุขภาพจิต** ได้กำหนดค่านิยามสุขภาพจิตว่า หมายถึง “สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเอง เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป” และประเมินว่า ในบริบทของสังคมไทย อนุมานว่า “สุขภาพจิตและความสุข” เป็นเรื่องเดียวกัน

## บทที่ 2

# แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุข

1. มาร์ติน เซลิกแมน ผู้คิดประภาษงานวิจัยเรื่องความสุข ในวงการจิตวิทยาตะวันตก กล่าวว่า ความสุขของคนเรานั้น มีอิทธิพลมาจากปัจจัยต่างๆ คือ

1.1 ปัจจัยทางพันธุกรรม (ร้อยละ 50) ระดับความสุขคนเราถูกส่งผ่านทางพันธุกรรม คล้ายกับเรื่องสติปัญญา หรือระดับไขมันในเส้นเลือด ที่ถูกกำหนดจากพันธุกรรมในสัดส่วนที่สูงเช่นกัน แต่ปัจจัยนี้เราสามารถเรียนรู้และฝึกฝน เพื่อเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้ เช่น นิสัยก็แล้ว การมองโลกในแง่ร้าย สามารถฝึกฝนให้กลายเป็นความเชื่อมั่น และมองโลกในแง่ดีได้

1.2 ปัจจัยภายนอก หรือสถานการณ์ชีวิต (ประมาณร้อยละ 10 – 15) เช่น ความจน ความรวย ความสวย ความหล่อ แต่งงานหรือหย่าร้าง ออกหัก ตกงาน เลื่อนตำแหน่ง เป็นต้น

1.3 ปัจจัยภายใน หรือวิถีคิดและกิจกรรมที่เลือกทำ (ประมาณร้อยละ 35 – 40) เป็นสิ่งที่อยู่ภายใต้การกระทำที่เราเลือกเอง เช่น เวลาที่ให้ครอบครัว การออกกำลังกาย การขยัน การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ การนับถือศาสนา วิธีการแก้ปัญหา การเผชิญหน้ากับปัญหาในชีวิตด้วยความเข้มแข็ง เป็นต้น

2. นักจิตวิทยาตะวันตก (Kahneman et al. 1999 ; Csikszentmihilyi & Jeremy 2003 ; Costa et al. 1987) ได้สนับสนุนทฤษฎีเกี่ยวกับความสุข (Happiness set - point Theory) ว่า คนเรามีความสุขระดับคงที่ขึ้นกับ คุณลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล หรือคุณลักษณะทางพันธุกรรมที่ติดตัวมา เมื่อมีเหตุการณ์มากระทบ เช่น ความเจ็บป่วย ได้เลื่อนตำแหน่ง ถูกไล่อตเตอร์ ฯลฯ ก็จะทำให้ระดับความสุขเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุการณ์เป็นการชั่วคราว แต่เมื่อเหตุการณ์ผ่านไประยะหนึ่งความสุขจะกลับมาอยู่ที่ระดับเดิมของตนเอง

3. การสำรวจเกี่ยวกับความสุขของประเทศต่างๆ คำถามและคำตอบที่เลือกมีความคล้ายคลึงกัน เช่นเดียวกับองค์การสหประชาชาติ (United Nation : UN) คือ ส่วนใหญ่เน้นเพียงความรู้สึกหรือสภาพจิตใจ เช่น

3.1 การจัดลำดับความสุขขององค์การสหประชาชาติ (United Nation : UN) ถามถึงความพึงพอใจในชีวิตและภาพรวมของการใช้ชีวิต

3.2 การสำรวจความสุขของ **World Value Survey (WVS)** ถามว่า “เมื่อพิจารณา สถานการณ์ทั้งหมดโดยรวมแล้ว คุณจะกล่าวว่า..... มีความสุขมาก, มีความสุขค่อนข้างมาก, ไม่ค่อยมีความสุข, ไม่มีความสุขเลย” (Talking all things together, would you say that... very happy, quite happy, not very happy, not at all happy)

3.3 การสำรวจความสุขใน **ประเทศสหรัฐอเมริกา (USA Gallup Poll, 1946)** ถามว่า “ปัจจุบันคุณจะให้คำอธิบายตัวคุณว่า... มีความสุขมาก, ค่อนข้างมีความสุข, ค่อนข้างไม่มีความสุข, ไม่มีความสุขเลย” (Presently, would you describe yourself as..... very happy, somewhat happy, somewhat unhappy, very unhappy)

**4. สำหรับประเทศไทย** มีหลายหน่วยงานที่ให้ความสนใจเกี่ยวกับความสุขของคนไทยคือ

4.1 **กรมสุขภาพจิต** ได้กำหนดนิยามสุขภาพจิตว่า หมายถึง “สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป”

โดยได้พัฒนาเครื่องมือประเมินสุขภาพจิตคนไทยฉบับย่อ (อภิชัย มงคล และคณะ, 2547) มีจำนวนคำถาม 15 ข้อ และเรียกว่า “แบบประเมินความสุขคนไทย” เนื่องจากประเมินว่า ในบริบทของสังคมไทย อนุมานว่า สุขภาพจิตและความสุขเป็นเรื่องเดียวกัน

ก่อนนำมาใช้ กรมสุขภาพจิตยังได้ทำการศึกษาและพัฒนาข้อคำถามอย่างต่อเนื่อง และได้ทดลองใช้ในกลุ่มผู้ป่วยทางจิตเวชเปรียบเทียบกับประชากรทั่วไป เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง (Validity) และหาจุดตัด (Cut-off point) ที่เหมาะสมในการจำแนกกลุ่มที่เสี่ยงและไม่เสี่ยงต่อการมีปัญหาทางจิต และได้จุดตัดแบ่งกลุ่มประชากรออกเป็น 3 ระดับ คือ ผู้มีระดับความสุขหรือสุขภาพจิตต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย เป็นกลุ่มเสี่ยง หรือเรียกว่า “กลุ่มสุขน้อย” ผู้ที่มีระดับความสุขจิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ หรือเรียกว่า “กลุ่มสุขปานกลาง” และผู้ที่มีระดับความสุขสูงกว่าเกณฑ์ หรือเรียกว่า “กลุ่มมีความสุขมาก”

โดยได้จัดแบ่งองค์ประกอบของสุขภาพจิตออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่

4.1.1 **สภาพจิตใจ (Mental State)** หมายถึง สภาพจิตใจที่เป็นสุขหรือทุกข์ การรับรู้สภาวะสุขภาพตนเอง ความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจ และความเจ็บป่วยทางจิต (ความรู้สึกในทางที่ดีและไม่ดี)

4.1.2 **สมรรถภาพทางจิตใจ (Mental Capacity)** หมายถึง ความสามารถของจิตใจในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการจัดการปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุข (ความมั่นใจในการเผชิญปัญหา)

4.1.3 **คุณภาพของจิตใจ (Mental Quality)** หมายถึง คุณลักษณะที่ดีงามของจิตใจในการดำเนินชีวิต อย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม (เมตตา กรุณา เสียสละ และการนับถือตนเอง)

4.1.4 **ปัจจัยสนับสนุน (Supporting Factors)** หมายถึง ปัจจัยที่สนับสนุนให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคนในครอบครัว ชุมชน การทำงาน รายได้ ศาสนา ความเชื่อของแต่ละบุคคล ความสามารถในการทำงาน สิ่งแวดล้อม และความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

## ตาราง 2-1 องค์ประกอบแบบประเมินความสุขคนไทย

ประกอบด้วย 4 มิติของสุขภาพจิต (มีคำถาม 15 ข้อ)

มิติสุขภาพจิต	คำถาม
สภาพจิตใจ (Mental State)	1. ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต 2. ท่านรู้สึกสบายใจ 3. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวัน 4. ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง 5. ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์
สมรรถภาพทางจิตใจ (Mental Capacity)	6. ท่านสามารถทำใจยอมรับได้ 7. ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น 8. ท่านมั่นใจที่จะเผชิญเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต
คุณภาพของจิตใจ (Mental Quality)	9. ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ 10. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา 11. ท่านให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส 12. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง
ปัจจัยสนับสนุน (Family Support)	13. ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว 14. เมื่อท่านป่วยหนัก เชื่อว่าครอบครัวจะดูแลเป็นอย่างดี 15. ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน

ที่มา : อภิรัช มงคล และคณะ. “การพัฒนาและทดสอบดัชนีวัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่”,

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์: กรมสุขภาพจิต, 2547.



คำถามแต่ละข้อ จะมีคะแนน 3 คะแนน คำตอบที่เป็นลบสุดจะได้ 0 คะแนน และคำตอบที่เป็นบวกสุดจะได้ 3 คะแนน คะแนนรวมทั้งสิ้น 45 คะแนน แบ่งเกณฑ์ได้ดังนี้

0 – 27	คะแนน	หมายถึง	ผู้ที่มีระดับความสุขหรือสุขภาพจิตต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย หรือเสี่ยงที่จะมีปัญหาสุขภาพจิต (กลุ่มสุขน้อย)
27.01 – 34	คะแนน	หมายถึง	ผู้ที่มีระดับความสุขหรือสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ คือ เฉลี่ยเท่ากับคนทั่วไป (กลุ่มสุขปานกลาง)
34.01 – 45	คะแนน	หมายถึง	ผู้ที่มีระดับความสุขหรือสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป (กลุ่มสุขมาก)

ดังนั้น ความสุขในความหมายนี้ จึงมีความหมายครอบคลุมกว้างขวางกว่าความสุขที่ใช้ในการศึกษาทั่วไป ซึ่งถามเน้นเพียงความรู้สึกหรือสภาพจิตใจเท่านั้น

4.2 สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้กำหนดให้ประชาชนเป็นศูนย์กลางในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (2540 – 2544) เป็นต้นมา และในแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 10 (2550 – 2554) ได้มีการจัดทำดัชนีความอยู่เย็นเป็นสุข ซึ่งมีองค์ประกอบหลัก 6 ด้าน ที่เป็นปัจจัยพื้นฐานร่วมกันในการสร้างความสุข คือ 1) การมีสุขภาพะ 2) ครอบครัวอบอุ่น 3) ชุมชนเข้มแข็ง 4) เศรษฐกิจเข้มแข็งและเป็นธรรม 5) สภาพแวดล้อมและระบบนิเวศน์สมดุล และ 6) สังคมประชาธิปไตยที่มีธรรมาภิบาล ซึ่งจะต้องนำคะแนนที่ได้จากทั้ง 6 ด้านมาหาค่าเฉลี่ย แล้วแปลผล ดังนี้

90 – 100	คะแนน	หมายถึง	พัฒนาระดับดีมาก
80 – 89.9	คะแนน	หมายถึง	พัฒนาระดับดี
70 – 79.9	คะแนน	หมายถึง	พัฒนาระดับปานกลาง
60 – 69.9	คะแนน	หมายถึง	ต้องปรับปรุง
< 60	คะแนน	หมายถึง	ต้องเร่งแก้ไข

4.3 **คู่มือสร้างสุขระดับจังหวัด ของแผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต** นายแพทย์อภิชัย มงคล อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า สังคมไทยมีต้นทุนความสุขอยู่มากมาย ผืนแผ่นดินไทยมีความอุดมสมบูรณ์ ดังคำกล่าวที่ว่า “ในน้ำมีปลาในนามีข้าว” การอยู่บนแผ่นดินไทย จึงมีสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตอยู่แล้วรอบตัว คนไทยเองมีจิตใจโอบอ้อมอารีช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ยิ้มแย้มกันแม้แต่คนแปลกหน้า จนได้สมญานามว่า “สยามเมืองยิ้ม” สังคมไทยจึงเต็มเปี่ยมไปด้วยความสุขมาแต่โบราณ

เมื่อพิจารณาข้อมูลการพัฒนาเศรษฐกิจ และผลต่อสภาพจิตใจ โดยเฉพาะความสุขของประชาชนประเทศต่างๆ ทั่วโลก พบว่า ขณะที่ประเทศซีกโลกตะวันตก เช่น อเมริกา ฝรั่งเศส หรือมหาอำนาจทางเศรษฐกิจของเอเชีย เช่น ญี่ปุ่น มีการเติบโตทางเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่อง มีอำนาจในการจับจ่ายใช้สอยสูงกว่าเดิมถึงสองเท่า แต่คนในประเทศเหล่านี้ ไม่ได้มีความสุขเพิ่มมากขึ้นแต่อย่างใด เงินทองและความมั่งคั่งไม่ได้ช่วยเพิ่มความสุขให้กับประชาชนอย่างที่เราเข้าใจกัน

มีหน้าซ้ำ จำนวนผู้ป่วยด้วยโรคซึมเศร้าและปัญหาทางจิต กลับเพิ่มมากขึ้น ขณะที่อายุเริ่มต้นของการเจ็บป่วยด้วยโรคซึมเศร้า ก็ลดลงอย่างต่อเนื่อง วัยรุ่นป่วยเป็นโรคซึมเศร้าและประสบปัญหาบุคลิกภาพ แสดงออกเป็นปัญหาพฤติกรรมต่างๆ เช่น ยาเสพติด เพศสัมพันธ์ ความรุนแรง คนในสังคมเมืองแม้จะมีความสุขสะดวกสบาย แต่รู้สึกเหงาและโดดเดี่ยว ขาดสายสัมพันธ์เกื้อหนุนต่อกัน จนเกิดคำกล่าวที่ว่า “เศรษฐกิจเติบโตแต่จิตวิญญาณภายในว่างเปล่า ผู้คนร่ำรวยมากขึ้น แต่ไม่ได้มีความสุขมากขึ้น”

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. จากสรุปผลที่สำคัญการสำรวจสุขภาพจิตคนไทย พ.ศ. 2551-2553 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ร่วมกับกรมสุขภาพจิต สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล โดยการเก็บข้อมูลจากประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป พบว่า ทั้ง 3 ปี สุขภาพจิตคนไทยโดยเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ที่กำหนดไว้สำหรับสุขภาพจิตของคนทั่วไป คือ เป็นกลุ่มที่มีความสุขปานกลาง (27.01 – 34 คะแนน) โดยคนไทยมีสุขภาพจิตโดยเฉลี่ยดีขึ้นอย่างต่อเนื่องจาก 31.80 คะแนน ในปี 2551 เป็น 33.30 คะแนน ในปี 2553 โดยในปี 2553 พบว่า มีผู้ที่มีสุขภาพจิตสูงกว่ามาตรฐานทั่วไป (กลุ่มสุขมาก) ร้อยละ 37.2 ผู้ที่อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน (กลุ่มสุขปานกลาง) ร้อยละ 51.6 และมีผู้ที่มีสุขภาพจิตต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน (กลุ่มสุขน้อย) เพียงร้อยละ 11.2 (ซึ่งกลุ่มนี้ลดลงจากร้อยละ 17.8 ในปี 2551)

โดยจากข้อมูลทั้ง 3 ปี พบว่า เพศชายจะมีสุขภาพจิตดีกว่าเพศหญิง (ปี 2553 ชาย 33.55 และหญิง 33.06 คะแนน) และทุกกลุ่มอายุจะมีคะแนนสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน แม้กระทั่งผู้สูงอายุ ซึ่งมีคะแนนสุขภาพจิตต่ำสุดเมื่อเทียบกับกลุ่มอายุอื่น ก็พบว่าสุขภาพจิตของกลุ่มนี้ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด (จาก 31.44 ในปี 2551 เป็น 33.17 คะแนน ในปี 2553) ซึ่งอาจมาจากนโยบายรัฐบาลที่มีเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ที่ทำให้คนกลุ่มนี้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้นและรู้สึกว่ามีความมั่นคงขึ้น และผู้ที่อยู่นอกเขตเทศบาล ตั้งแต่ปี 2552 – 2553 มีแนวโน้มที่มีสุขภาพจิตดีกว่า

ผู้ที่อยู่ในเขตเทศบาล และผู้ที่อยู่ในภาคใต้ จะเป็นภาคที่มีสุขภาพจิตสูงกว่าภาคอื่นๆ รองลงมาคือภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือ ตามลำดับ

นอกจากนี้ยังพบว่า โดยรวมแล้ว ผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่า มีสถานะของเศรษฐกิจดีกว่าคือมีรายได้มากกว่า สามารถใช้จ่ายได้มากกว่า และผู้ที่มีสวัสดิการการรักษาพยาบาลผู้ที่สมรส ผู้ที่มีภาวะพึ่งพิงน้อย ผู้มีความอบอุ่นในครอบครัว จะมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับระดับสุขภาพจิต กล่าวคือ จะเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตสูงกว่า

2. จากดัชนีความอยู่เย็นเป็นสุขปี 2549 – 2554 ของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ซึ่งมีองค์ประกอบหลัก 6 ด้าน ที่เป็นปัจจัยพื้นฐานร่วมกันในการสร้างความสุข คือ 1) การมีสุขภาพ 2) ครอบครัวอบอุ่น 3) ชุมชนเข้มแข็ง 4) เศรษฐกิจเข้มแข็งและเป็นธรรม 5) สภาพแวดล้อมและระบบนิเวศน์สมดุล และ 6) สังคมประชาธิปไตยที่มีธรรมาภิบาล ซึ่งจะต้องนำคะแนนที่ได้จากทั้ง 6 ด้านมาหาค่าเฉลี่ย พบว่า ในภาพรวมดัชนีความอยู่เย็นเป็นสุข การพัฒนาอยู่ในระดับปานกลาง คือปลายแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ฉบับที่ 9 (ปี 2549) จากร้อยละ 66.47 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 70.25 ในปี 2554 และเมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ พบว่า ชุมชนมีความมั่นคงมากขึ้น ช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ดีขึ้น (ค่าดัชนีเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 33.74 ในปี 2549 เป็นร้อยละ 76.47 ในปี 2554) ดัชนีเศรษฐกิจเข้มแข็งและเป็นธรรมเพิ่มขึ้นเล็กน้อย จากร้อยละ 70.51 เป็นร้อยละ 77.60 เช่นเดียวกับสภาพแวดล้อมและระบบนิเวศน์สมดุล (จากร้อยละ 69.70 เป็นร้อยละ 70.58) แต่กลับพบว่า ดัชนีสังคมประชาธิปไตยที่มีธรรมาภิบาลลดลงจากร้อยละ 75.42 เป็นร้อยละ 53.75 เนื่องจากความขัดแย้งและภาพลักษณ์การคอร์รัปชันของไทยอยู่ในระดับต่ำ

3. จากการสำรวจของ**อุมภรณ์ ภัทรวานิชย์ และคณะ, 2552/53** เรื่อง “สถานีตรวจวัดสุขภาพจิตเยาวชน 15 ปี” โดยการประเมินสุขภาพจิตของเด็กอายุ 15 ปี ที่มาใช้บริการทำบัตรประชาชนครั้งแรก ณ ที่ทำการอำเภอ/สำนักงานเขต 9 แห่ง ในพื้นที่ศึกษา 3 จังหวัดนำร่อง ได้แก่ กาญจนบุรี กรุงเทพฯ และลำพูน จำนวน 5,238 คน พบว่า เกือบครึ่งมีสุขภาพจิตปกติและประมาณ 1 ใน 3 มีสุขภาพจิตดี และเกือบ 1 ใน 5 ของเด็กเหล่านี้ (ร้อยละ 19) มีความเสี่ยงในด้านสุขภาพจิต (คือมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ) และคำถามที่เกี่ยวกับสมรรถนะของจิตใจ หรือความสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ในชีวิต ได้แก่ ความมั่นใจในการเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรง การยอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้น และการควบคุมอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างได้คะแนนเฉลี่ยต่ำสุด และพบว่าชายและหญิงไม่มีความแตกต่างกันด้านความเสี่ยงด้านสุขภาพจิต ปัจจุบันผู้ที่ไม่ได้เรียนหนังสือ มีแนวโน้มที่พบกับความเสี่ยงด้านสุขภาพจิตสูงกว่าผู้ที่กำลังเรียน

ระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับความเครียดด้านสุขภาพจิต และท่ามกลางกลุ่มนักเรียนที่เรียนอยู่ ผลการเรียนรู้มีความสัมพันธ์กับความเครียดด้านสุขภาพจิตเช่นกัน ผลการเรียนรู้ย่อมทำให้ความเครียดลดลง เนื่องจากการแข่งขันในการเรียนของไทยอาจเพิ่มความกดดันให้กับเด็กนักเรียนมากขึ้น นอกจากนี้ ยังพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างเศรษฐกิจครอบครัวและความเครียดด้านสุขภาพจิต เห็นเด่นชัดมาก เด็กที่ครอบครัวฐานะไม่ดี ย่อมเครียดมากกว่า และสิ่งสำคัญที่พบคือ การอยู่ครบทั้งพ่อและแม่ในครอบครัว ทำให้เด็กมีความเครียดด้านสุขภาพจิตน้อยที่สุด เด็กที่อยู่กับครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว มีความเครียดด้านสุขภาพจิตสูง และขนาดครอบครัวที่มากขึ้นไป (6 คนขึ้นไป) หรือน้อยเกินไป (3 คนลงมา) มีความเครียดด้านสุขภาพจิตมากกว่าครอบครัวที่มีสมาชิกขนาดกลางๆ (4 – 5 คน)

4. จากผลการสำรวจของศูนย์วิจัยความสุขชุมชน มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ, 2556 เรื่อง “ผลการจัดอันดับจังหวัด แห่งความสุขของประเทศไทย” กรณีศึกษาตัวอย่างประชาชนอายุ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 12,429 ตัวอย่าง ระหว่าง 1 – 19 มีนาคม 2556 โดยใช้การเลือกตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่มหลายชั้นภูมิ พบว่า ความสุข เป็นความรู้สึกมากกว่าความพึงพอใจของประชาชนภายในประเทศต่อดัชนีความสุข 17 ตัวชี้วัด เมื่อคะแนนเต็ม 10 คะแนน พบว่า แนวโน้มลดลงจาก 7.61 ในเดือนธันวาคม 2555 มาอยู่ที่ 6.58 อย่างไรก็ดี ดัชนีความสุขที่มีค่าสูงสุด (9.23 คะแนน) ยังคงอยู่ที่การได้เห็นความเป็นหนึ่งเดียวของคนในชาติแสดงความรักภักดีต่อสถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ รองลงมา คือ ความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว (7.28 คะแนน) หน้าที่การงาน การประกอบอาชีพที่ทำอยู่ (7.20) สุขภาพกาย (7.18) สุขภาพใจ (7.14) วัฒนธรรมประเพณี (7.07) ความสัมพันธ์ในชุมชน (6.75) สาธารณูปโภค /ที่อยู่อาศัย (6.56) การเข้าถึงทางการแพทย์ที่ดี (6.5) ค่าครองชีพ (6.18) การศึกษา (6.11) ความปลอดภัย ในชีวิต และทรัพย์สิน (6.08) ความเป็นธรรมในสังคม (5.39) สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ เช่น พื้นที่ป่า สัตว์ป่า แหล่งน้ำ (5.36) และดัชนีความสุขที่ต่ำกว่าครั้งหนึ่ง ได้แก่ ความโปร่งใสตรวจสอบได้ ของรัฐบาล/ท้องถิ่น (4.08) สถานการณ์การเมือง (4.02) คุณภาพนักรการเมือง/จริยธรรม (3.04)

จังหวัดที่ประชาชนอยู่แล้วมีความสุขมากที่สุดคือ แม่ฮ่องสอน (60.9) เนื่องจากปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติเป็นหลัก สังคมขนาดเล็ก วิถีชาวบ้าน เมืองที่สงบ ความสัมพันธ์ที่ดีของคนในครอบครัวและชุมชน ผู้คนมีความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน มีความภูมิใจในประวัติศาสตร์ของคนท้องถิ่น ความเป็นเมืองและลักษณะวัดดูนิยมระดับน้อยถึงปานกลาง และที่สำคัญอย่างยิ่งคือ คนในพื้นที่ที่มีความจงรักภักดีต่อสถาบันชาติ ศาสนาและพระมหากษัตริย์ เพื่อเสริมสร้างความเป็นหนึ่งเดียวกันในหมู่ประชาชน

และจังหวัดที่ประชาชนอยู่แล้วมีความสุขลำดับสุดท้ายคือ กรุงเทพมหานคร (20.8) เนื่องจากปัจจัยสำคัญที่ทำให้จังหวัดเหล่านี้รั้งท้ายในเรื่องความสุขของคนในพื้นที่ได้แก่ ความเป็นเมืองและมีลักษณะวัตถุนิยมระดับมากถึงมากที่สุด มีอาชญากรรมสูง ความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวและชุมชนอยู่ในขั้นวิกฤติ มีปัญหายากเสพติด มีพฤติกรรมดื่มสุรามาก

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### แหล่งข้อมูลที่ใช้

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ได้ใช้ข้อมูลจากโครงการสำรวจขนาดใหญ่ (National Survey) ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ตั้งแต่ปี 2551 – 2555 จำนวน 8 โครงการ ซึ่งเป็นโครงการสำรวจตามปกติ ที่มีการออกแบบการสำรวจและจัดเก็บข้อมูลตามหลักวิชาการสถิติที่ถูกต้องชัดเจน และมีขนาดตัวอย่างแตกต่างกันตามวัตถุประสงค์ของแต่ละโครงการ คือ

1. การสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551, 2554 (ขนาดตัวอย่างปีละประมาณ 28,000 คน)
2. การสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน พ.ศ. 2552, 2553 และ 2555 (ขนาดตัวอย่างปีละประมาณ 80,000 คน)
3. การสำรวจอนามัยและสวัสดิการสังคม พ.ศ.2554 (ขนาดตัวอย่าง 31,000 คน)
4. การสำรวจการออกกำลังกาย พ.ศ. 2554 (ขนาดตัวอย่าง 31,000 คน)
5. การสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา พ.ศ. 2554 (ขนาดตัวอย่าง 31,000 คน)
6. การสำรวจประชากรสูงอายุ พ.ศ. 2554 (ขนาดตัวอย่าง 32,000 คน)
7. การสำรวจการย้ายถิ่น พ.ศ. 2554 (ขนาดตัวอย่าง 31,000 คน)
8. การสำรวจคนพิการ พ.ศ. 2555 (ขนาดตัวอย่าง 31,000 คน)

ที่มีการผนวกแบบสอบถามด้านสุขภาพจิตฉบับสั้น 15 ข้อ ของกรมสุขภาพจิต และเก็บข้อมูลสุขภาพจิตจากคนไทยที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปทั่วประเทศที่อยู่ในครัวเรือนตัวอย่างของแต่ละโครงการ โดยให้ผู้ตอบสำรวจตัวเอง และประเมินความรู้สึกในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาก่อนวันสัมภาษณ์ ทุกโครงการสามารถนำเสนอผลการสำรวจได้ถึงระดับภาค ยกเว้น โครงการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน ที่มีขนาดตัวอย่างมากถึง 80,000 คน ที่สามารถนำเสนอผลได้ถึงระดับจังหวัด

จากการสำรวจดังกล่าว สามารถนำข้อมูลจากแต่ละโครงการมาศึกษาปัจจัยต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของคนไทย เช่น ปัจจัยด้านประชากร วัฒนธรรม สังคม และเศรษฐกิจ โดยกำหนดเป็นตัวแปร ดังนี้

1. **ปัจจัยด้านประชากร** ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา ความพิการ เป็นต้น
2. **ปัจจัยด้านวัฒนธรรม** ได้แก่ การใช้เวลาของสมาชิกในครอบครัว ความเคร่งศาสนา และการปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนา เป็นต้น
3. **ปัจจัยด้านสังคม** ได้แก่ ถิ่นที่อยู่ (ภาค จังหวัด เขตการปกครอง) ชุมชน สุขภาพ การมีหลักประกันสังคม การออกกำลังกาย การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ การอ่านหนังสือ การย้ายถิ่น เป็นต้น
4. **ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ** ได้แก่ รายได้ รายจ่าย หนี้สิน เงินออม ความยากจน ภาระฟุ้งเฟ้อในครัวเรือน การทำงาน อาชีพ เป็นต้น

## การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลความสุขและปัจจัยต่างๆ ที่เป็นตัวแปรด้านประชากร วัฒนธรรม สังคม และเศรษฐกิจ ที่ได้จากโครงการสำรวจขนาดใหญ่ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (National Survey) ตั้งแต่ปี 2551 – 2555 จำนวน 8 โครงการ มาทำการวิเคราะห์ ดังนี้

### 1. ประมาณค่าประชากร (Population)

นำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจแต่ละโครงการ มาทำการถ่วงน้ำหนัก (Weighted) ตามสูตรการประมาณค่าที่สำนักงานสถิติแห่งชาติกำหนดไว้สำหรับแต่ละโครงการ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นตัวแทนประชากร (Population) ในระดับประเทศ ภาค และจังหวัด เพื่อแสดงถึงสภาพที่แท้จริงเกี่ยวกับความสุขของคนไทยทั้งประเทศ

2. **วิเคราะห์องค์ประกอบหลักด้านความสุข 4 ด้าน** คือ สภาพจิตใจ (ความรู้สึกลึกซึ้งหรือทุกข์ การรับรู้สภาวะสุขภาพของตนเอง การเจ็บป่วยทางจิต) สมรรถภาพของจิตใจ (สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ การจัดการปัญหา) คุณภาพจิตใจ (คุณลักษณะที่ดีงามของจิตใจในการดำเนินชีวิตอย่างเกิดประโยชน์ต่อตัวเองและผู้อื่น ความเมตตา เสียสละ) และปัจจัยสนับสนุน (ความอบอุ่นในครอบครัว ชุมชนเข้มแข็ง ความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การทำงาน รายได้ ศาสนา)

### 3. หาความสัมพันธ์ของความสุขกับปัจจัย (ตัวแปร) ต่างๆ ที่สนใจ

3.1 กรณีตัวแปรมีการจัดกลุ่ม (ordinal, nominal) เช่น ภาค จังหวัด เขตการปกครอง เพศ กลุ่มอายุ ศาสนา สถานภาพสมรส เป็นต้น

ในการหาค่าสถิติเพื่อแสดงความสัมพันธ์ของตัวแปร กำหนดดังนี้

3.1.1 ใช้ t-test เมื่อตัวแปรที่สนใจ สามารถจัดกลุ่มได้ 2 กลุ่ม เช่น เพศ (ชาย/หญิง) เขตการปกครอง (ในเขต/นอกเขตเทศบาล) เป็นต้น

3.1.2 ใช้ ANOVA (Analysis of Variation) เมื่อตัวแปรที่สนใจ สามารถจัดกลุ่มได้มากกว่า 2 กลุ่ม เช่น ภาค จังหวัด กลุ่มอายุ กลุ่มรายได้ กลุ่มรายจ่าย ศาสนา สถานภาพสมรส เป็นต้น

3.2 กรณีตัวแปรไม่มีการจัดกลุ่ม (Continuous) เช่น อายุ รายได้ รายจ่าย คะแนนสุขภาพจิต เป็นต้น ใช้ Correlation ดูความสัมพันธ์

4. หาสมการแสดงความสัมพันธ์ของความสุข (y) ว่าขึ้นอยู่กับปัจจัย ( $x_i$ ) อะไรบ้าง; โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุ (Multiple Regression :  $y = f(x_i)$ )

ให้ ตัวแปร  $y$  = ความสุข/คะแนนสุขภาพจิต

(ตัวแปรตาม : Independent variable)

$x_i$  = ปัจจัยต่างๆ ที่สนใจและมีความสัมพันธ์กับ  $y$

(ตัวแปรอิสระ; Dependent variable)

โดยใช้ Multiple Regression Analysis ( $y = f(x_i)$ ) แบบ Stepwise คือ ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความสุขจะเข้ามาในสมการทีละตัว โดยตัวแปรที่มีความสัมพันธ์มากที่สุดจะเข้ามาอยู่ในสมการก่อน

เนื่องจากมีหลายตัวแปรที่ข้อมูลมีลักษณะเชิงคุณภาพ เช่น เพศ ภาค เขตการปกครอง ระดับการศึกษา กลุ่มอายุ เป็นต้น ในการดำเนินการ จึงต้องแปลงค่าตัวแปรเชิงคุณภาพให้เป็นตัวแปรหุ่น (dummy variable) ก่อน โดยให้ค่าที่สนใจ = 1 ค่าที่ไม่สนใจ (กลุ่มอ้างอิง) = 0



## การนำเสนอผล

ในการนำเสนอผลการศึกษา จะเสนอเป็น 3 รูปแบบ คือ

1. องค์ประกอบหลักด้านความสุข 4 ด้าน คือ สภาพจิตใจ สมรรถภาพของจิตใจ  
คุณภาพของจิตใจ และปัจจัยสนับสนุน

2. เสนอผลภาพรวมในรูปแบบแผนภูมิและตาราง ที่แสดงถึงความสุขของคนไทย  
เทียบกับปัจจัยด้านต่างๆ จากข้อมูลที่มีการถ่วงน้ำหนัก (Weighted) แล้ว และแสดงความสัมพันธ์  
ของความสุขกับปัจจัยที่สนใจ ทั้งปัจจัยด้านประชากร วัฒนธรรม สังคม และด้านเศรษฐกิจ ว่ามี  
นัยสำคัญทางสถิติหรือไม่

3. นำเสนอสมการความสัมพันธ์ของความสุข (Y) กับปัจจัยต่างๆ (X<sub>i</sub>) ที่มีนัยสำคัญ  
ทางสถิติ (Multiple Regression)

## ข้อจำกัดของการวิจัย

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ได้ใช้ข้อมูลจากโครงการสำรวจขนาดใหญ่ (National Survey)  
ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ 8 โครงการ ในปี 2551 – 2555 ที่มีการผนวกแบบสอบถามที่เรียกว่า  
“แบบประเมินความสุขคนไทย” ดังนั้น ในการศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อ  
ความสุขคนไทย จึงศึกษาได้เฉพาะปัจจัย (ตัวแปร) ที่มีอยู่ในการสำรวจเท่านั้น ซึ่งยังมีปัจจัยอื่นๆ  
อีกที่น่าจะส่งผลกระทบต่อความสุขคนไทยด้วย

# บทที่ 4

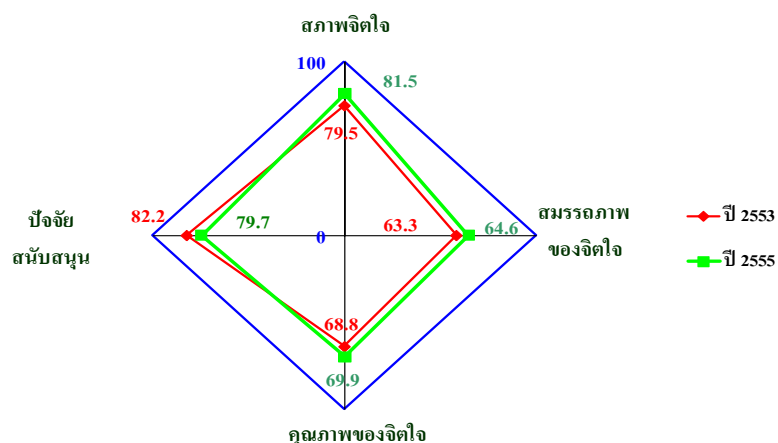
## ผลการวิจัย

### องค์ประกอบหลักด้านความสุข

จากข้อถาม 15 ข้อ ของแบบประเมินสุขภาพจิตคนไทย เมื่อจำแนกคะแนนความสุข ออกเป็นองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ สภาพจิตใจ (ความรู้สึกลึกซึ้งหรือทุกข์ การรับรู้สภาวะสุขภาพของตนเอง การเจ็บป่วยทางจิต) สมรรถภาพของจิตใจ (สามารถเข้ากันได้กับผู้อื่น การจัดการปัญหา) คุณภาพของจิตใจ (คุณลักษณะที่ดีงามของจิตใจในการดำเนินชีวิตอย่างเกิดประโยชน์ต่อตัวเอง/ผู้อื่น ความเมตตา เสียสละ) และปัจจัยสนับสนุน (ความอบอุ่นในครอบครัว ชุมชนเข้มแข็ง ความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การทำงาน รายได้ ศาสนา ความเชื่อ)

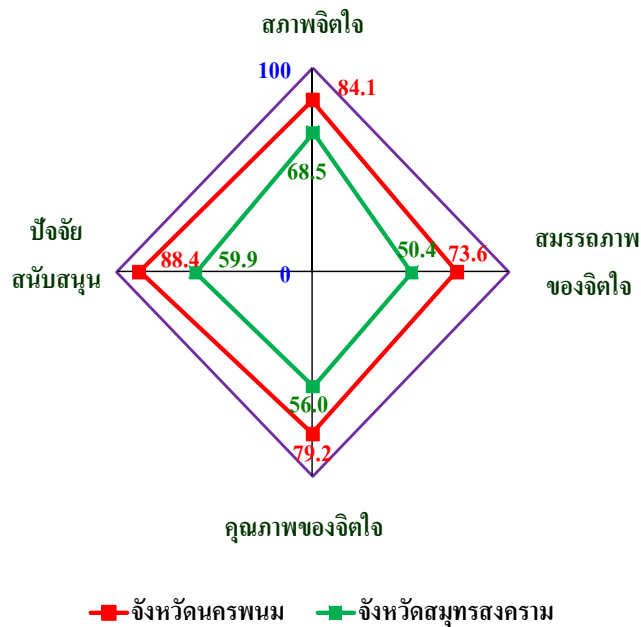
เมื่อแปลงคะแนนแต่ละด้านให้เป็นร้อยละ พบว่า ในปี 2555 มี 3 องค์ประกอบที่เข้มแข็งขึ้นกว่าปี 2553 คือ สภาพจิตใจ (จากร้อยละ 79.5 เป็น 81.5) สมรรถภาพของจิตใจ (จากร้อยละ 63.3 เป็น 64.6) และคุณภาพของจิตใจ (จากร้อยละ 68.8 เป็น 69.9) และมีองค์ประกอบที่อ่อนแอลง คือ ปัจจัยสนับสนุน (จากร้อยละ 82.2 เป็น 79.7) ซึ่งหมายถึงความอบอุ่นในครอบครัว การช่วยเหลือกันในชุมชน ความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินที่ลดลง แต่ยังคงเป็นปัจจัยที่เข้มแข็งอยู่ในระดับที่ดีกว่าสมรรถภาพ และคุณภาพของจิตใจ ซึ่งถึงแม้ว่าจะเข้มแข็งขึ้น แต่ยังคงอยู่ในระดับที่ต่ำ และพบว่า สมรรถภาพของจิตใจ ซึ่งเกี่ยวข้องกับ การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการจัดการปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ถึงแม้จะดีขึ้นแต่ยังเป็นองค์ประกอบที่อ่อนแอที่สุด รองลงมา คือ คุณภาพของจิตใจ คือการเสียสละ การดำเนินชีวิตให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

แผนภาพ 4-1 ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามองค์ประกอบหลักด้านความสุข 4 ด้าน (ปี 2553 และ 2555)



เมื่อพิจารณาองค์ประกอบ 4 ด้าน ของจังหวัดที่มีความสุขมากที่สุด (จังหวัดนครพนม) เทียบกับจังหวัดที่มีความสุขน้อยที่สุด (จังหวัดสมุทรสงคราม) พบว่า องค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน มีความแตกต่างอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจำเป็นต้องเข้าไปดูแลเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านต่างๆ อย่างเร่งด่วน

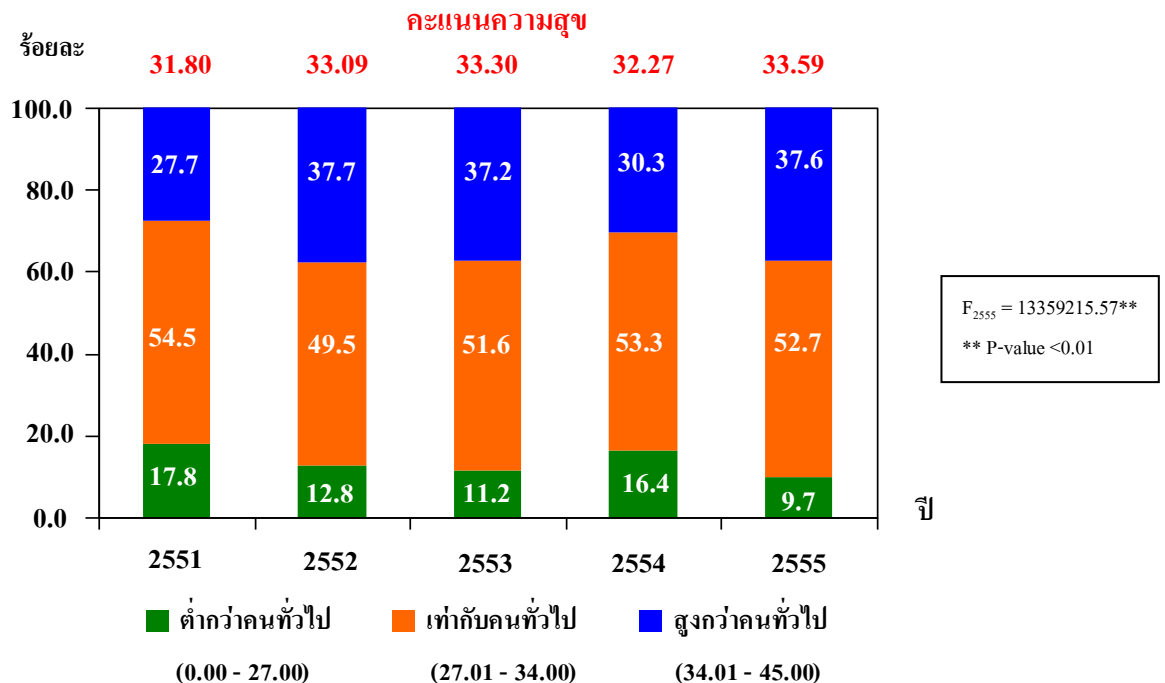
แผนภาพ 4-2 ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามองค์ประกอบหลักด้านความสุข ของจังหวัดที่มีความสุขมากที่สุด และน้อยสุด (ปี 2555)



## ความสัมพันธ์ของความสุขกับปัจจัยด้านต่างๆ

จากผลการสำรวจต่อเนื่อง 5 ปี พบว่า แนวโน้มคนไทยมีระดับความสุขเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ แต่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยจากคะแนนเต็ม 45 คะแนน ในปี 2551 จาก 31.8 คะแนน เพิ่มขึ้นเป็น 33.09 และ 33.30 คะแนน ในปี 2552 และ 2553 และในปี 2555 เพิ่มขึ้นเป็น 33.59 คะแนน สำหรับในปี 2554 เนื่องจากเกิดอุทกภัยครั้งใหญ่ทั่วประเทศ ทำให้ความสุขของคนไทยในภาพรวมลดลงอย่างเห็นได้ชัด (32.27 คะแนน) ซึ่งความสุขของคนไทยทั้ง 5 ปีดังกล่าว อยู่ในเกณฑ์ปกติที่กำหนดไว้สำหรับความสุขของคนทั่วไป (27.01 - 34 คะแนน) หรือเรียกว่า กลุ่มที่มีความสุขปานกลาง และเมื่อพิจารณาระดับความสุขเป็น 3 กลุ่มย่อย พบว่า กลุ่มที่มีความสุขต่ำกว่าคนทั่วไป หรือเรียกว่ากลุ่มสุขน้อย ซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะมีปัญหาสุขภาพจิต มีแนวโน้มลดลงจากร้อยละ 17.8 ในปี 2551 เหลือเพียงร้อยละ 9.7 ในปี 2555 และกลุ่มผู้ที่มีความสุขมากเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 27.7 เป็นร้อยละ 37.6 ตามลำดับ

แผนภาพ 4-3 ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป (ปี 2551 - 2555)

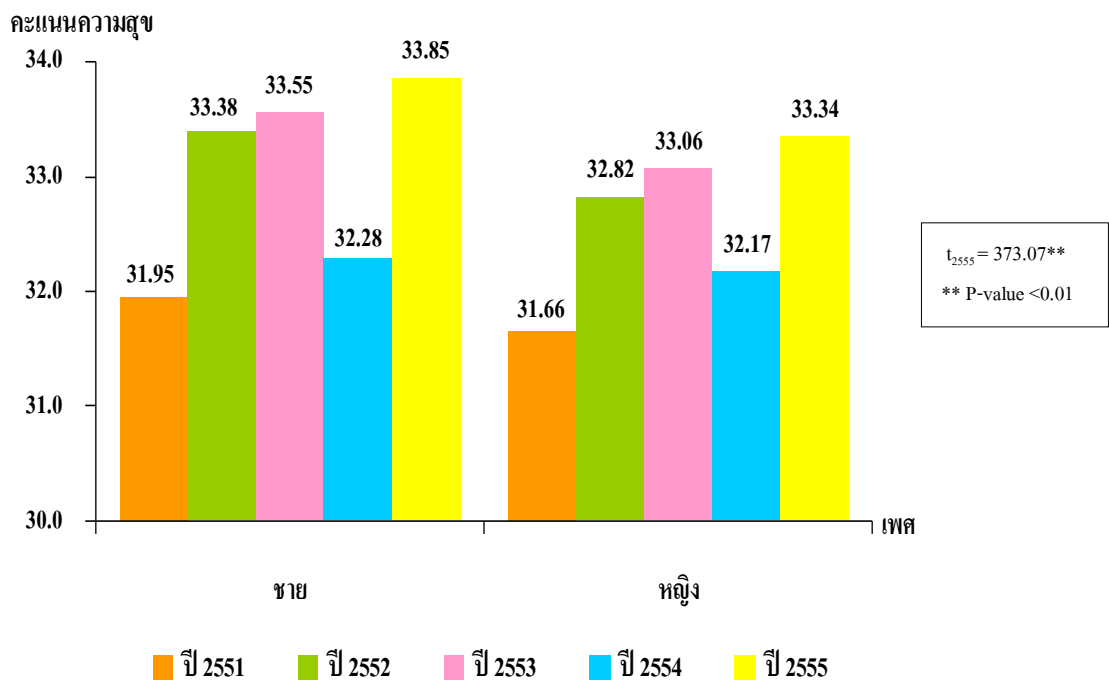


## 1. ความสุขคนไทย ตามปัจจัยด้านประชากร

### 1.1 เพศ

เมื่อพิจารณาความสุขของคนไทยตามเพศ พบว่า เพศ เป็นปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของคนไทย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย มีแนวโน้มที่จะมีความสุขเพิ่มขึ้น โดยตลอด ยกเว้น ปี 2554 ที่เกิดปัญหาอุทกภัยครั้งใหญ่ ทั้งผู้ชายและผู้หญิงมีระดับความสุขที่ลดลงกว่าปีปกติ แต่อย่างไรก็ตาม พบว่า ผู้ชายไทยจะมีความสุขมากกว่าผู้หญิง ไม่ว่าจะเกิดวิกฤตการณ์ใดก็ตาม เช่น ปี 2554 คะแนนความสุขของผู้ชายก็ยังคงสูงกว่าผู้หญิงเล็กน้อย (32.28 และ 32.17 คะแนน ตามลำดับ)

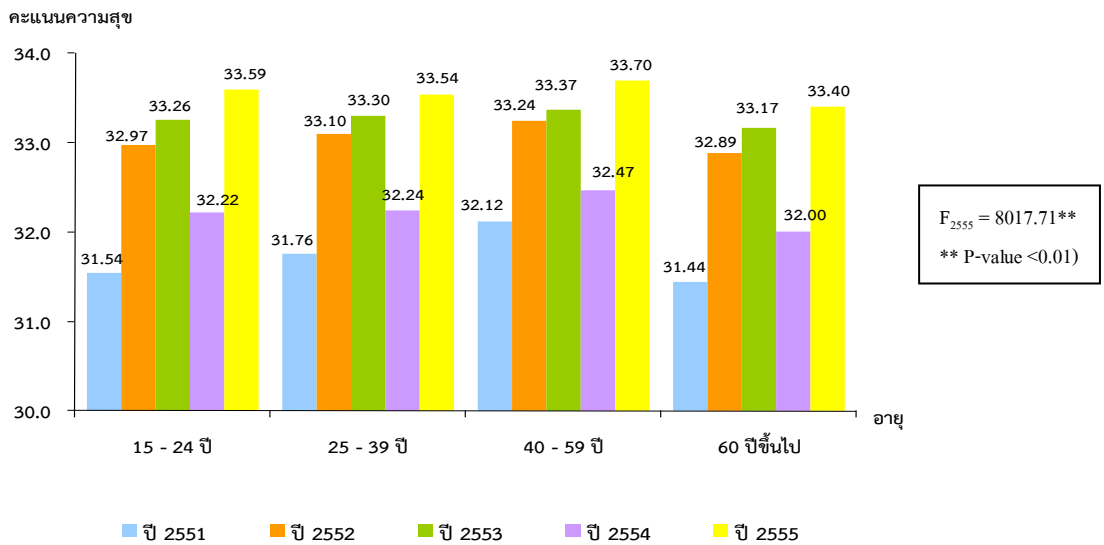
แผนภาพ 4-4 ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามเพศ (ปี 2551 - 2555)



## 1.2 อายุ

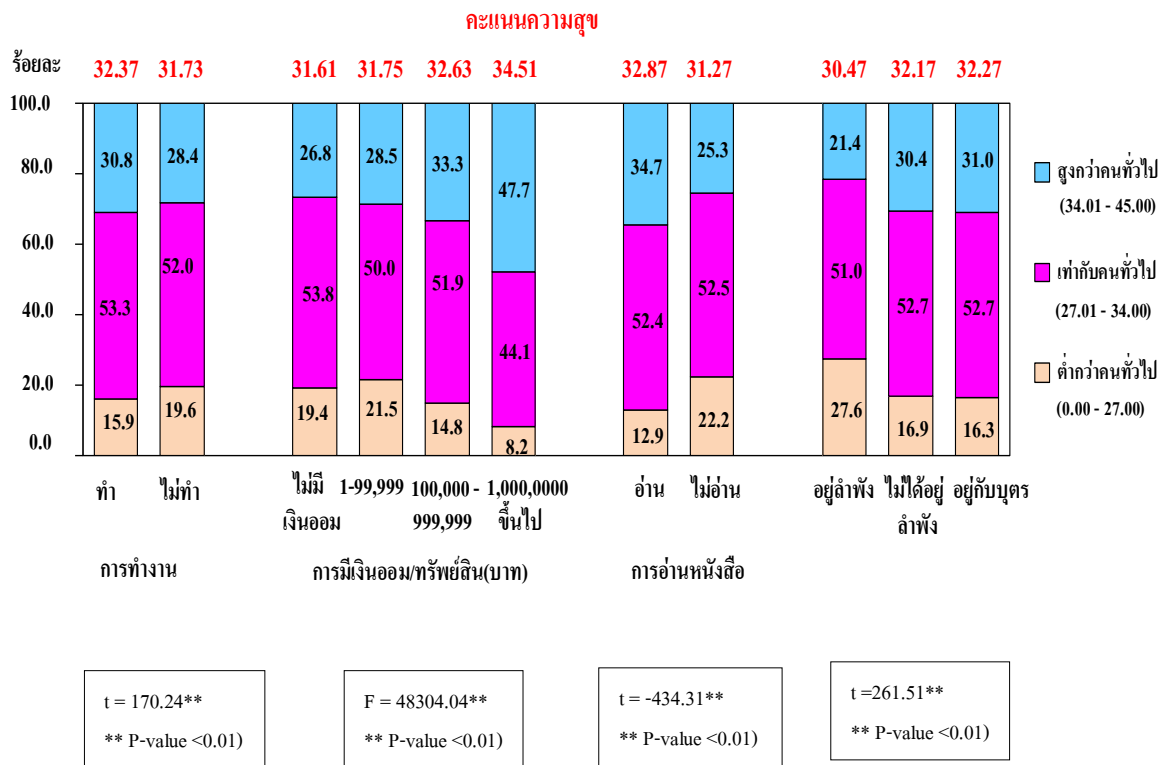
ในปีปกติที่ไม่มีวิกฤตการณ์ เช่น น้ำท่วมในปี 2554 คนไทยทุกกลุ่มอายุมีคะแนนความสุขเพิ่มขึ้น โดยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญตามกลุ่มอายุ กล่าวคือ ผู้ที่มีอายุ 40–59 ปี เป็นกลุ่มอายุที่มีความสุขมากที่สุด อาจเป็นเพราะกลุ่มนี้มีความมั่นคงทางอารมณ์และอาชีพมากกว่ากลุ่มอื่นๆ และผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) มีความสุขต่ำสุด แต่ยังอยู่ในระดับปกติของคนทั่วไป คือ ผู้สูงอายุไทยมีความสุขโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง โดยในปี 2552 ระดับความสุขของกลุ่มนี้เพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด และเพิ่มขึ้นอีกในปี 2553 และ 2555 ตามลำดับ อาจเนื่องจากนโยบายรัฐบาลที่มีเบี่ยยังชีพผู้สูงอายุ และเพิ่มเป็นแบบขั้นบันไดตามอายุที่เพิ่มขึ้น ทำให้คนกลุ่มนี้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้นและมีความมั่นคงมากขึ้น

แผนภาพ 4-5 ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามอายุ (ปี 2551 - 2555)



จากโครงการสำรวจผู้สูงอายุในปี 2554 พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มต่างๆ ดังนี้คือ ผู้สูงอายุที่ทำงานจะมีความสุขมากกว่าผู้ไม่ทำงาน (32.37 และ 31.73 คะแนน ตามลำดับ) ผู้สูงอายุที่มีเงินออมมาก จะมีความสุขมากกว่าผู้ที่ไม่มียอดออม หรือมีเงินออมน้อย ผู้สูงอายุที่อ่านหนังสือจะมีความสุขมากกว่าผู้ที่ไม่อ่าน (32.87 และ 31.27 คะแนน) และผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังคนเดียว จะมีระดับความสุขต่ำ (30.47 คะแนน) เมื่อเทียบกับกลุ่มอื่น คือ กลุ่มที่ไม่ได้อยู่ตามลำพัง และกลุ่มที่อยู่กับบุตร (32.17 และ 32.27 คะแนน ตามลำดับ) โดยกลุ่มที่อยู่ตามลำพัง จะมีสัดส่วนของผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่มีปัญหาสุขภาพจิตสูงถึงร้อยละ 27.6

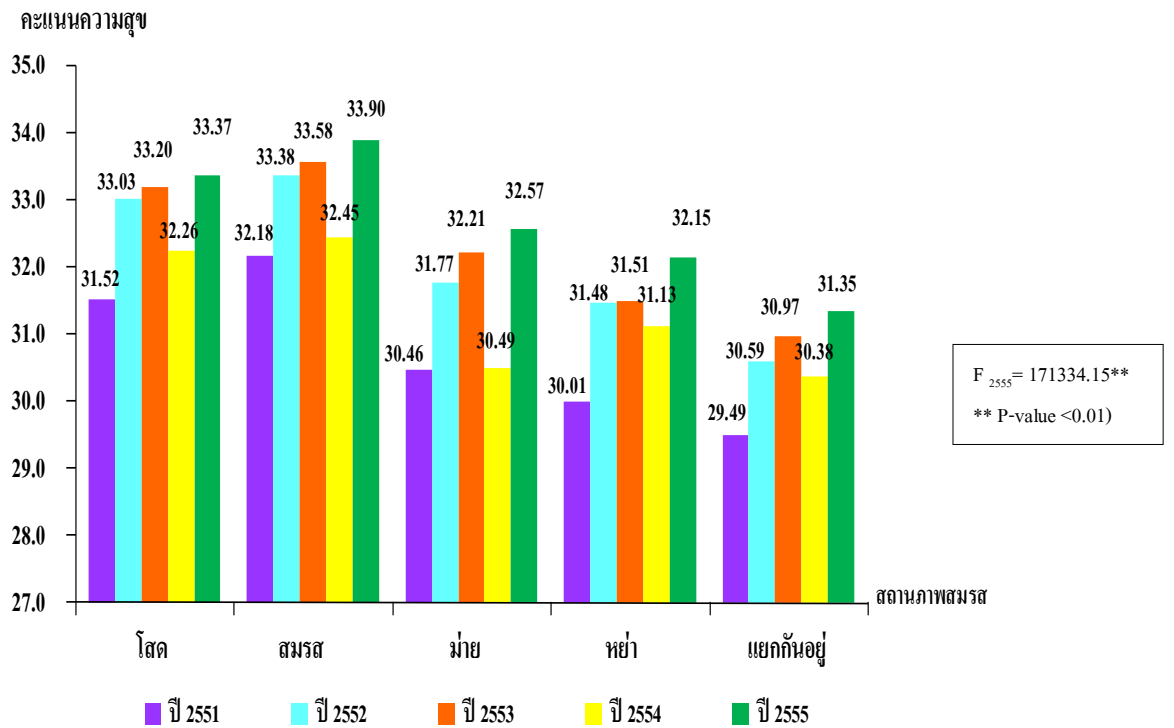
แผนภาพ 4-6 ความสุขคนไทยอายุ 60 ปีขึ้นไป (ปี 2554)



### 1.3 สถานภาพสมรส

จากการทดสอบสมมติฐานทางด้านสถิติ พบว่า สถานภาพสมรส เป็นปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของคนไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในภาพรวมทั้ง 4 ปี ที่ไม่มีวิกฤติการณ์น้ำท่วม พบว่า ทุกกลุ่มมีแนวโน้มของระดับความสุขมากขึ้น และพบว่า ผู้ที่สมรส เป็นกลุ่มที่มีความสุขมากที่สุด รองลงมาคือ คนโสด ในขณะที่ผู้ที่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต แต่งงาน (หย่า และแยกกันอยู่) มีระดับความสุขต่ำที่สุด

แผนภาพ 4-7 ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามสถานภาพสมรส (ปี 2551 - 2555)

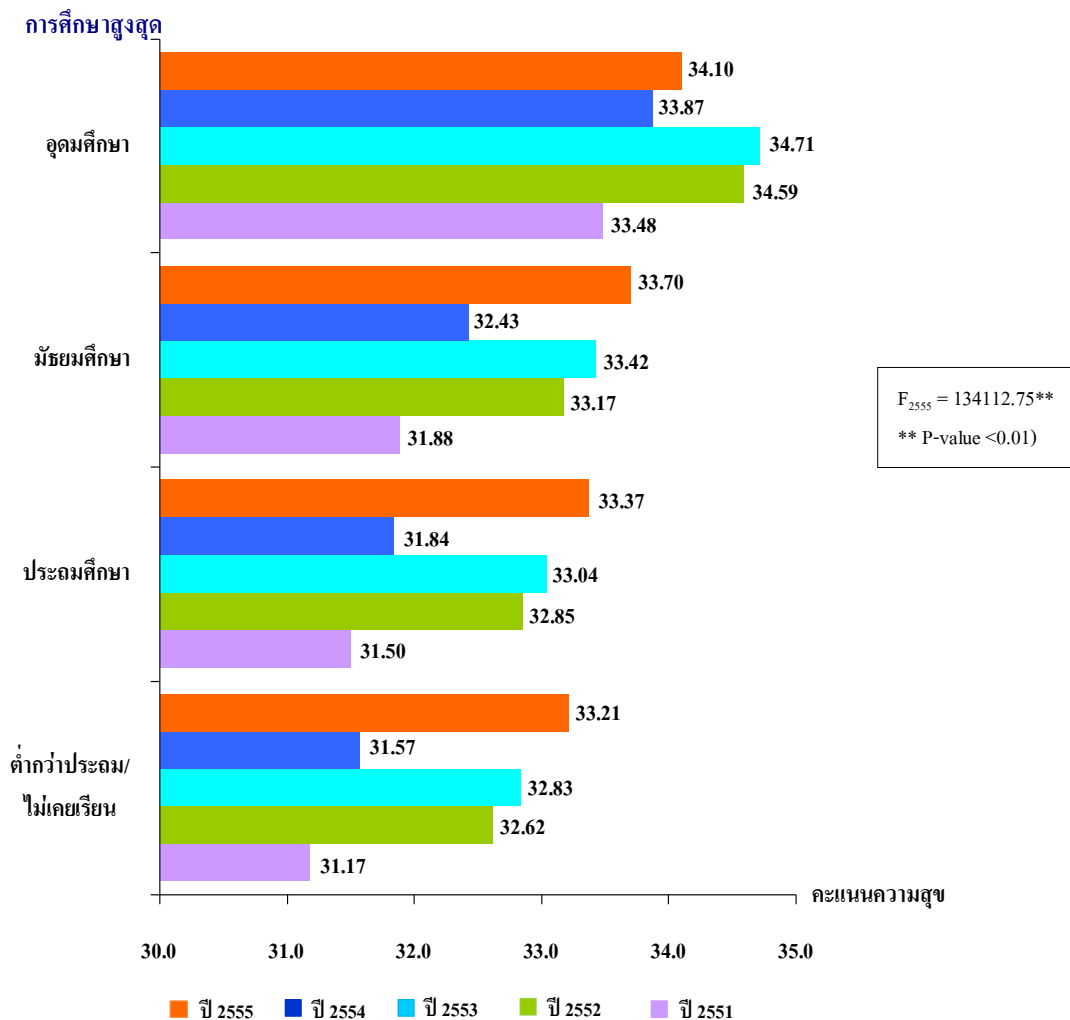




#### 1.4 ระดับการศึกษาสูงสุด

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าจะมีความสุขมากกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเฉพาะผู้ที่มีการศึกษาระดับอุดมศึกษา จะเป็นกลุ่มที่มีความสุขมาก (ปี 2552 2553 และ 2555 คะแนนความสุขสูงกว่า 34 คะแนน) ขณะที่กลุ่มอื่นๆ ที่มีการศึกษาดำกว่า รวมทั้งกลุ่มผู้ที่ไม่เคยเรียนหนังสือ จะมีความสุขอยู่ระดับปานกลาง โดยจะเป็นไปในทางเดียวกันทั้ง 5 ปี แต่มีข้อสังเกตว่า ในปี 2555 ถึงแม้ว่าคะแนนความสุขของผู้ที่จบระดับอุดมศึกษายังคงสูงกว่าเกณฑ์ปกติของคนทั่วไป แต่พบว่าคะแนนความสุขลดลงจากปี 2552 และ 2553 ซึ่งอาจเป็นเพราะอัตราการว่างงานของผู้ที่จบระดับอุดมศึกษาสูงกว่าระดับอื่น

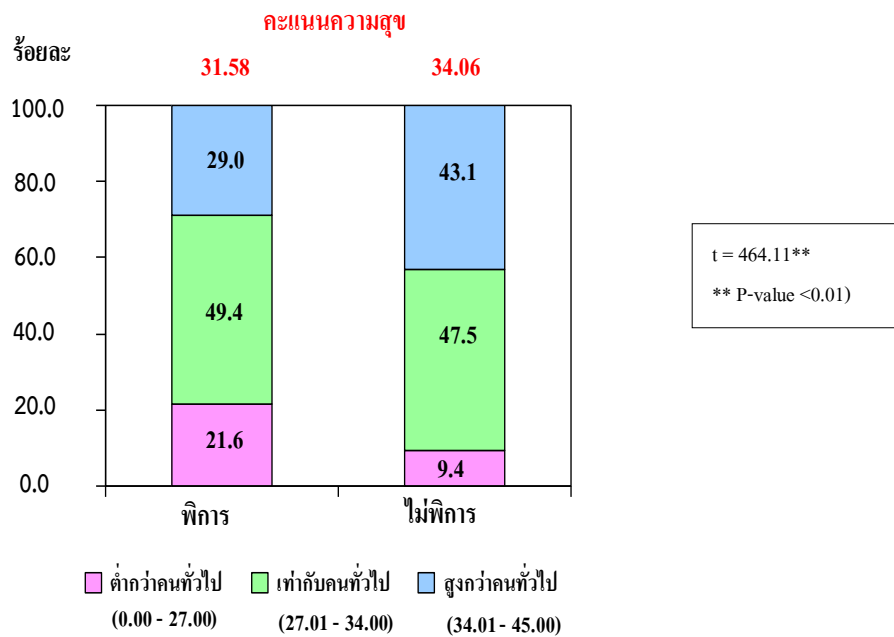
แผนภาพ 4-8 ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุด (ปี 2551 - 2555)



### 1.5 ความพิการ

จากการสำรวจคนพิการในปี 2555 พบว่า คนพิการมีระดับความสุขต่ำกว่าคนไม่พิการอย่างเห็นได้ชัด (31.58 และ 34.06 คะแนน ตามลำดับ) และมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตาม คะแนนความสุขของคนพิการ โดยเฉลี่ยยังอยู่ในเกณฑ์ปกติเท่ากับคนทั่วไป แต่มีข้อสังเกตว่า ในกลุ่มคนพิการ มีคนพิการที่มีความสุขต่ำกว่าคนทั่วไป(กลุ่มสุขน้อย) ถึงร้อยละ 21.6 ซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะมีปัญหาสุขภาพจิต ขณะที่กลุ่มคนไม่พิการ มีผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงเพียงร้อยละ 9.4 ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะลักษณะความพิการทางร่างกาย อาจส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ และมีความยากลำบากในการดูแลตนเองหรือประกอบอาชีพมากกว่าคนปกติ

แผนภาพ 4-9 ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามความพิการ (ปี 2555)

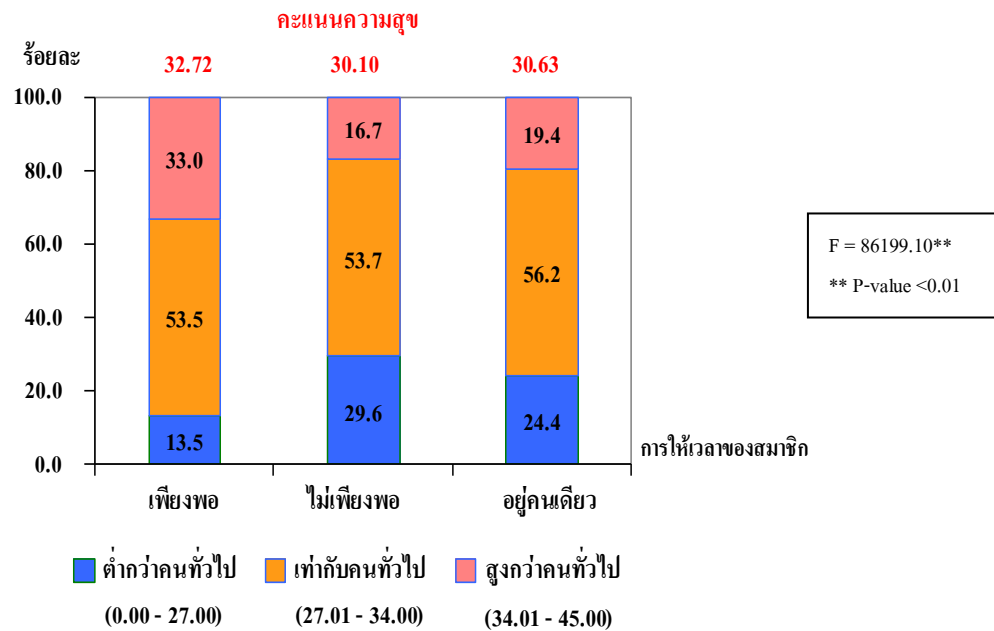


## 2. ความสุขคนไทย ตามปัจจัยด้านวัฒนธรรม

### 2.1 การให้เวลาของสมาชิกในครอบครัว

คนในครอบครัวที่สมาชิกมีเวลาให้แก่กันเพียงพอ จะมีความสุขมากกว่าผู้ที่อยู่คนเดียวหรือผู้ที่อยู่ในครอบครัวที่สมาชิกไม่มีเวลาให้กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (32.72 30.63 และ 30.10 คะแนน ตามลำดับ) โดยกลุ่มของผู้ที่อยู่ในครอบครัวที่สมาชิกไม่มีเวลาให้กัน หรือผู้ที่อาศัยอยู่คนเดียว จะมีผู้ที่มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป และเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะมีปัญหасุภาพจิตถึงร้อยละ 29.6 และ 24.4 ตามลำดับ ขณะที่กลุ่มที่ครอบครัวมีเวลาให้เพียงพอ จะมีผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการมีปัญหасุภาพจิตเพียงร้อยละ 13.5

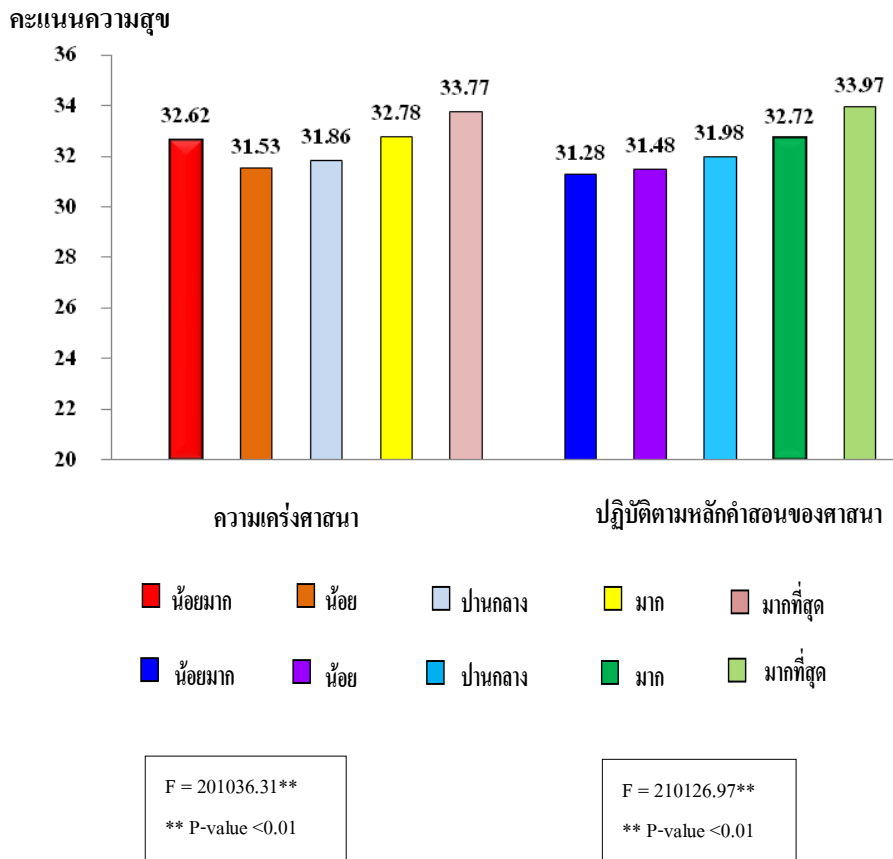
แผนภาพ 4-10 ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการให้เวลาของสมาชิกในครอบครัว (ปี 2554)



## 2.2 ความเคร่งศาสนาและการปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนา

ความเคร่งศาสนาและการปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนา ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่นับถือศาสนาใดก็ตาม มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกับระดับของความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ ผู้ที่ปฏิบัติมากและเคร่งมาก โดยเฉลี่ยจะมีความสุขมากกว่าผู้ที่ปฏิบัติน้อยและเคร่งน้อย

แผนภาพ 4 -11 ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามความเคร่งศาสนา และการปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนา (ปี 2554)

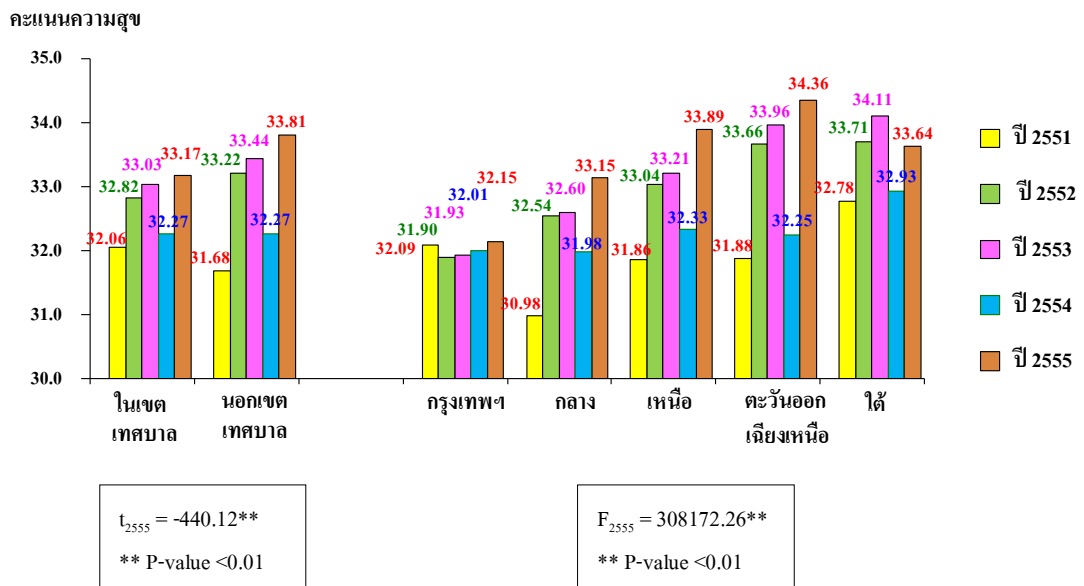


### 3. ความสุขคนไทย ตามปัจจัยด้านสังคม

#### 3.1 ถิ่นที่อยู่ (เขตการปกครอง ภาค จังหวัด)

เมื่อเปรียบเทียบความสุขของคนไทยในช่วง 5 ปี พบว่า ตั้งแต่ปี 2552 เป็นต้นมา ผู้ที่อยู่นอกเขตเทศบาล มีความสุขมากกว่าในเขตเทศบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นปีที่เกิดอุทกภัย (2554) ซึ่งเท่ากัน เมื่อพิจารณาเป็นรายภาค พบว่า ในภาพรวม 4 ปี (ยกเว้นปีที่เกิดอุทกภัย) ประชากรในทุกภาค มีความสุขเพิ่มขึ้นทุกปี ยกเว้นกรุงเทพมหานคร ที่พบว่า ในปี 2551 ประชากรมีความสุขมากเป็นลำดับสอง รองจากภาคใต้ แต่ในปี 2552 ประชากรมีความสุขลดลง และค่อยๆ ดีขึ้นอย่างช้าๆ ในปี 2553 - 2555 และกลายเป็นภาคที่มีคะแนนความสุขต่ำสุดเมื่อเทียบกับภาคอื่นๆ ซึ่งอาจจะมาจากปัจจัยด้านสังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะด้านการเมืองที่ค่อนข้างรุนแรง และพบว่าภาคใต้ซึ่งเป็นภาคที่ประชากรมีความสุขมากกว่าภาคอื่นๆ มาตลอด (2551 - 2554) กลับพบว่า ในปี 2555 มีความสุขลดลงและลดลงต่ำกว่าภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคเหนืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอาจจะเป็นผลสืบเนื่องมาจากเหตุการณ์ใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ยืดเยื้อ และไม่ทราบว่าจะยุติเมื่อไหร่ก็เป็นได้

แผนภาพ 4 -12 ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามเขตการปกครอง ภาค (ปี 2551 - 2555)



จากการสำรวจในปี 2555 พบว่า ความสุขของประชากรในแต่ละจังหวัด มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีถึง 29 จังหวัดที่อยู่ในกลุ่มจังหวัดที่มีความสุขมาก คือ มีคะแนนสุขภาพจิตโดยเฉลี่ยสูงกว่าเกณฑ์ปกติของคนทั่วไป โดยจังหวัดที่มีความสุขมากที่สุด 5 ลำดับแรก ได้แก่ นครพนม (36.70 คะแนน) พิจิตร (36.39 คะแนน) ตรัง (36.15 คะแนน) ชัยภูมิ (35.92 คะแนน) และกระบี่ (35.79 คะแนน) ส่วนจังหวัดที่มีความสุขน้อยที่สุด 5 ลำดับ คือ สมุทรสงคราม (26.92 คะแนน) สมุทรปราการ (29.81 คะแนน) สระแก้ว (30.12 คะแนน) กุ๊กเต๋ (30.76 คะแนน) และหนองคาย (31.34 คะแนน) ซึ่งทั้งประเทศมีเพียงจังหวัดสมุทรสงครามเพียงจังหวัดเดียวที่คะแนนสุขภาพจิตของประชาชน โดยเฉลี่ยต่ำกว่ามาตรฐานเล็กน้อย และเมื่อพิจารณากรุงเทพมหานครในระดับจังหวัดด้วย จะพบว่า ผู้ที่อาศัยในกรุงเทพมหานคร มีความสุขอยู่ระดับปานกลางและอยู่ในลำดับที่ 65 ของประเทศ

ตาราง 4-1 ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป เรียงลำดับตามความสุขรายจังหวัด (ปี 2555)

จังหวัด	คะแนนความสุข	จังหวัด	คะแนนความสุข	จังหวัด	คะแนนความสุข
1. นครพนม	36.70	27. มหาสารคาม	34.16	53. เลย	33.07
2. พิจิตร	36.39	28. สระบุรี	34.11	54. มุกดาหาร	33.00
3. ตรัง	36.15	29. สกลนคร	34.06	55. กาฬสินธุ์	32.96
4. ชัยภูมิ	35.92	30. เพชรบุรี	33.99	56. เชียงราย	32.85
5. กระบี่	35.79	31. ชัยนาท	33.92	57. บึงกาฬ	32.83
6. เพชรบูรณ์	35.43	32. ตาก	33.92	58. ฉะเชิงเทรา	32.71
7. อำนาจเจริญ	35.38	33. ชุมพร	33.86	59. หนองบัวลำภู	32.70
8. ร้อยเอ็ด	35.33	34. ขอนแก่น	33.83	60. ราชบุรี	32.68
9. น่าน	35.33	35. ลำปาง	33.78	61. ระยอง	32.62
10. แพร่	35.31	36. นราธิวาส	33.71	62. แม่ฮ่องสอน	32.58
11. พังงา	35.31	37. อุทัยธานี	33.59	63. พิษณุโลก	32.25
12. นครราชสีมา	35.21	38. อ่างทอง	33.58	64. ลำพูน	32.23
13. อุตรดิตถ์	34.87	39. ปราจีนบุรี	33.58	65. กรุงเทพฯ	32.15
14. ยโสธร	34.87	40. อุบลราชธานี	33.57	66. พัทลุง	32.06
15. สุรินทร์	34.75	41. สุพรรณบุรี	33.52	67. สุราษฎร์ธานี	32.00
16. บึงกาฬ	34.72	42. ประจวบคีรีขันธ์	33.47	68. นนทบุรี	31.98
17. เชียงใหม่	34.67	43. ระนอง	33.45	69. นครนายก	31.89
18. บุรีรัมย์	34.66	44. กำแพงเพชร	33.45	70. ตราด	31.74
19. พระนครศรีอยุธยา	34.62	45. ลพบุรี	33.41	71. สุโขทัย	31.65
20. ชลบุรี	34.46	46. นครศรีธรรมราช	33.25	72. กาญจนบุรี	31.44
21. สงขลา	34.44	47. สตูล	33.22	73. หนองคาย	31.34
22. ชลบุรี	34.43	48. อุตรดิตถ์	33.20	74. กุ๊กเต๋	30.76
23. นครสวรรค์	34.37	49. พะเยา	33.17	75. สระแก้ว	30.12
24. สมุทรสาคร	34.29	50. ศรีสะเกษ	33.12	76. สมุทรปราการ	29.81
25. ปทุมธานี	34.20	51. สิงห์บุรี	33.12	77. สมุทรสงคราม	26.92
26. จันทบุรี	34.20	52. นครปฐม	33.11		

F = 63188.36\*\*  
\*\* P-value < 0.01

☐ สูงกว่าคนทั่วไป ➡ ลำดับ 1 - 29  
(34.01 - 45.00)

☐ เท่ากับคนทั่วไป ➡ ลำดับ 30 - 76  
(27.01 - 34.00)

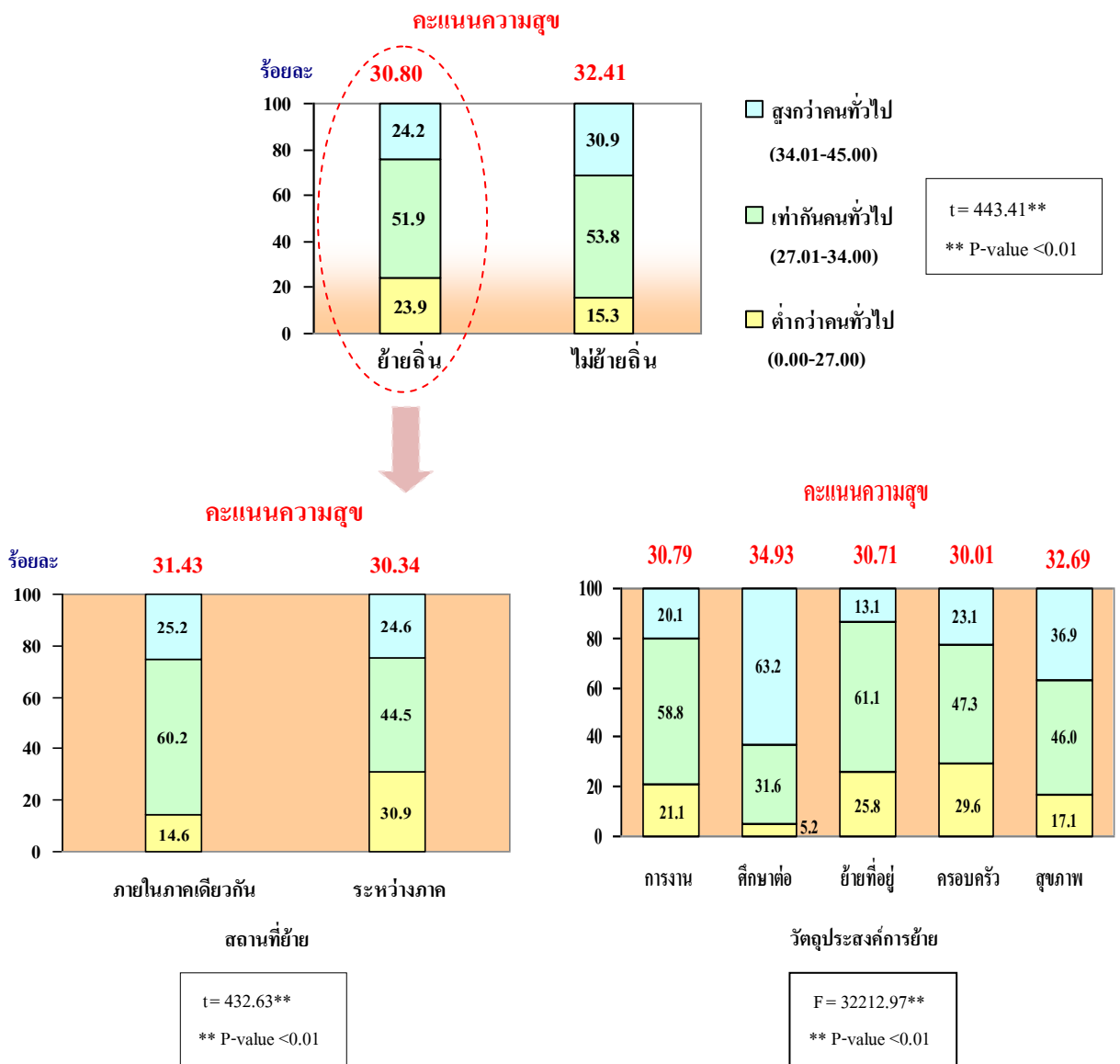
☐ ต่ำกว่าคนทั่วไป ➡ ลำดับ 77  
(0.00.01 - 27.00)

### 3.2 การย้ายถิ่น

ผลจากการสำรวจผู้ย้ายถิ่นในปี 2554 พบว่า ผู้ที่ย้ายถิ่นมีความสุขน้อยกว่าผู้ไม่ย้ายถิ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (32.41 และ 30.80 คะแนน ตามลำดับ) แต่ระดับความสุขยังอยู่ในเกณฑ์ปกติเท่ากับคนทั่วไป และพบว่า ผู้ที่ย้ายถิ่นภายในภาคเดียวกัน ซึ่งสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม ไม่แตกต่างจากเดิมมากนัก จะมีความสุขมากกว่าผู้ที่ย้ายไปอยู่ภาคอื่น (31.43 และ 30.34 คะแนน ตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาตามวัตถุประสงค์ของการย้ายถิ่น พบว่า ผู้ที่ย้ายถิ่นเพื่อการศึกษา จะมีระดับความสุขโดยเฉลี่ยสูงถึง 34.93 คะแนน ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ปกติของคนทั่วไป (กลุ่มสุขมาก) และสูงกว่าผู้ที่ย้ายถิ่นด้วยวัตถุประสงค์อื่นๆ โดยกลุ่มนี้จะมีผู้ที่มีความสุขสูงกว่าเกณฑ์ปกติคนทั่วไปมากถึงร้อยละ 63.2

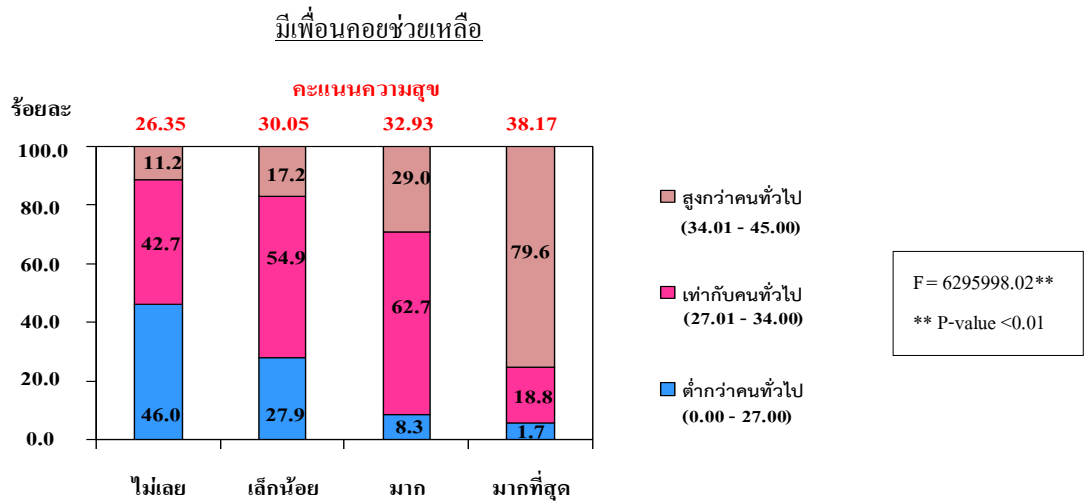
แผนภาพ 4-13 ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการย้ายถิ่น (ปี 2554)



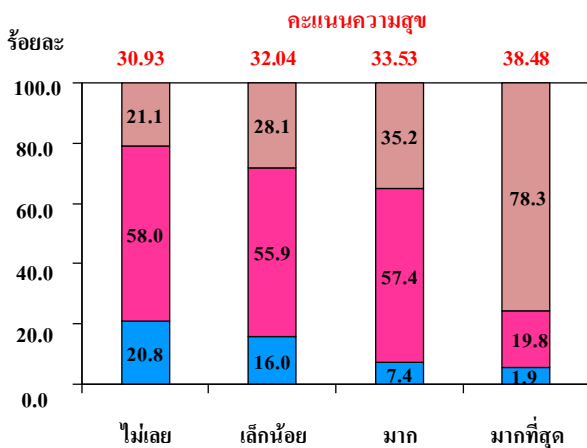
### 3.3 การมีเพื่อน/หน่วยงานในชุมชนคอยช่วยเหลือ/หน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้าน

จากผลการสำรวจในปี 2555 พบว่า ผู้ที่มีเพื่อนหรือหน่วยงานในชุมชนคอยช่วยเหลือ หรือมีหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้าน จะมีความสุขมากขึ้นตามจำนวนเพื่อน/หน่วยงานที่มีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเฉพาะผู้ที่มีเพื่อน/หน่วยงานคอยช่วยเหลือ/หน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้านมากที่สุด จะเป็นผู้ที่มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (กลุ่มสุขมาก) คือมีคะแนนความสุขสูงถึง 38 คะแนน ขณะที่ผู้ที่ไม่ได้มีเพื่อนคอยช่วยเหลือเลย จะมีระดับความสุขต่ำกว่าคนทั่วไป (กลุ่มสุขน้อย) คือ 26.35 คะแนน ซึ่งอาจเป็นเพราะไม่มั่นใจว่าจะมีใครช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาหรือเจ็บป่วยกะทันหัน

แผนภาพ 4-14 ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการมีเพื่อนหรือคนอื่นๆ ในสังคม/มีหน่วยงานในชุมชนคอยช่วยเหลือ/มีหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้าน (ปี 2555)

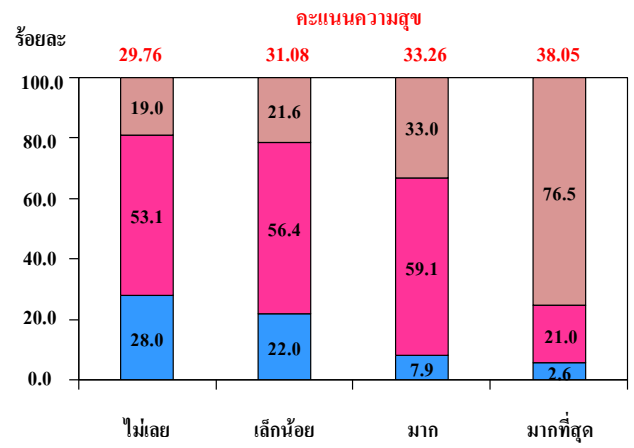


มีหน่วยงานในชุมชนคอยช่วยเหลือ



F = 3395635.69\*\*  
\*\* P-value < 0.01

มีหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้าน



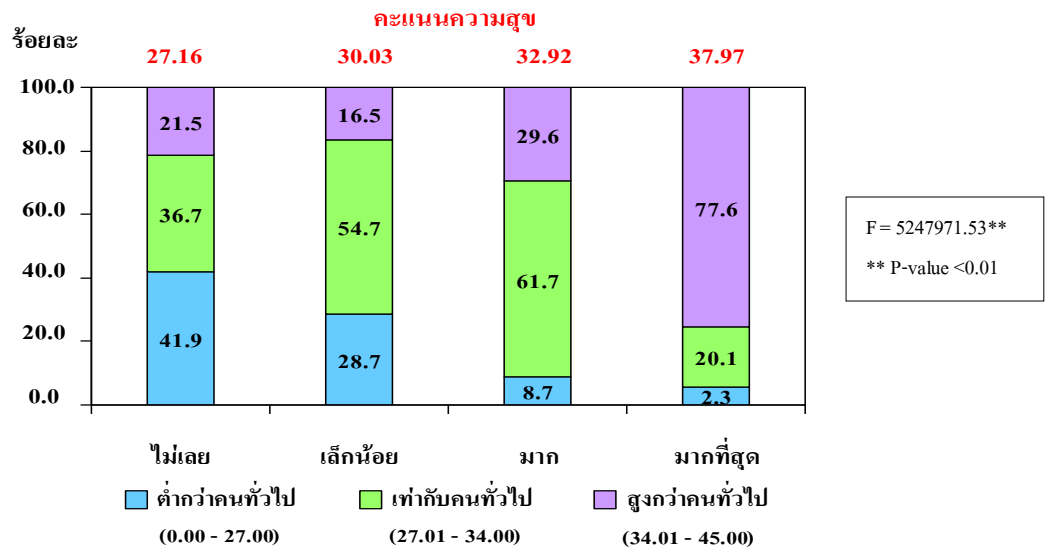
F = 3916060.74\*\*  
\*\* P-value < 0.01



### 3.4 ความมั่นใจในความปลอดภัยของชุมชนที่อาศัย

ผู้ที่มีความมั่นใจในความปลอดภัยของชุมชนที่อาศัยอยู่ ว่าจะมีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน จะมีความสุขมากกว่าผู้ที่ไม่มั่นใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยผู้ที่มีความมั่นใจมากที่สุด จะมีระดับความสุขสูงถึง 37.97 คะแนน (กลุ่มสุขมาก) ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ปกติสำหรับคนทั่วไป

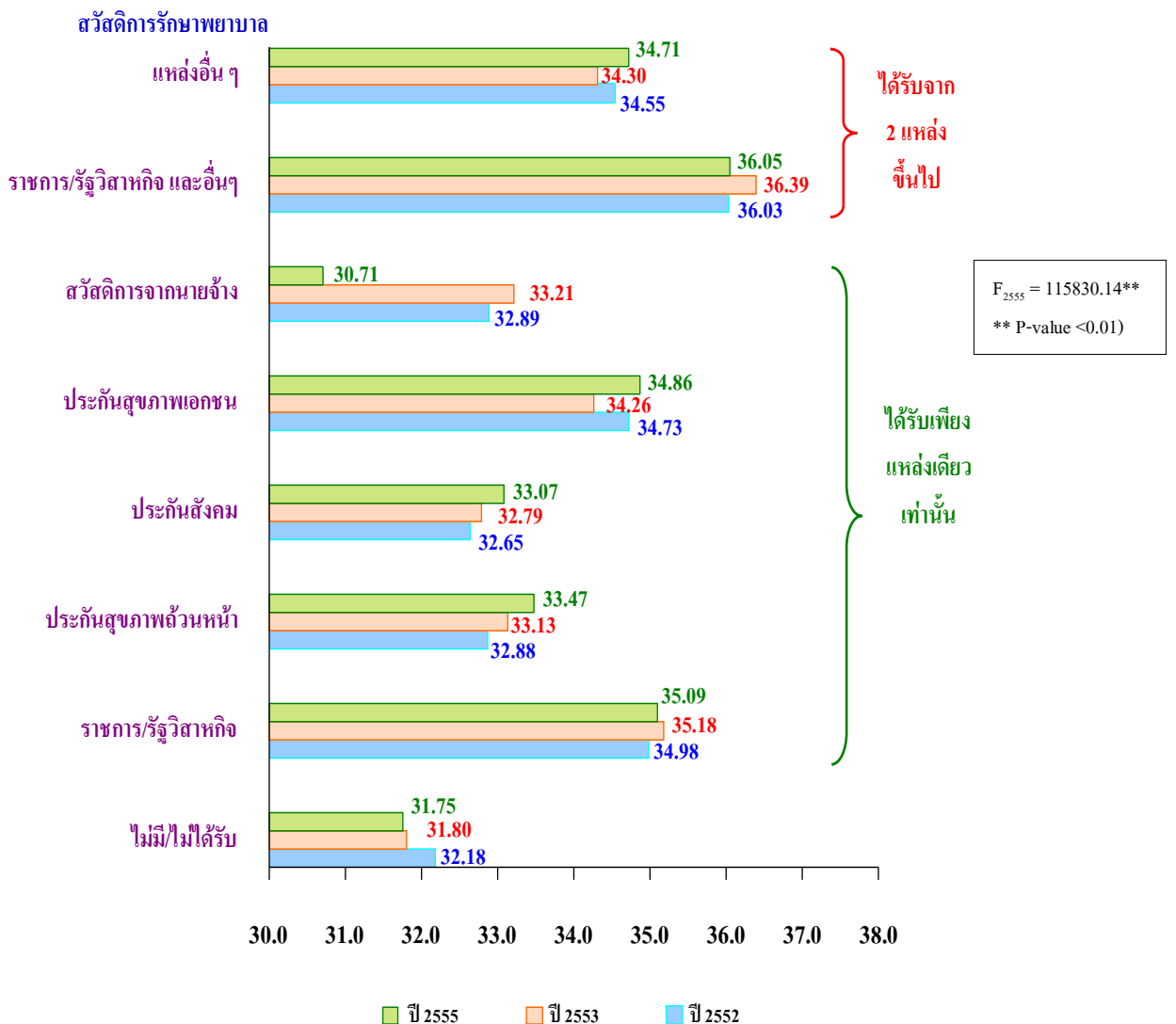
แผนภาพ 4-15 ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามความมั่นใจในความปลอดภัยของชุมชนที่อาศัย (ปี 2555)



### 3.5 การมีสวัสดิการรักษายาบาล

ผู้ที่มีสวัสดิการรักษายาบาล ไม่ว่าจะได้รับจากภาครัฐ เอกชน จะมีระดับความสุขสูงกว่าผู้ที่ไม่สวัสดิการรักษายาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอาจเป็นเพราะผู้ที่มีความสุขสูงกว่าผู้ที่ไม่สวัสดิการรักษายาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอาจเป็นเพราะผู้ที่มีความสุขสูงกว่าผู้ที่ไม่สวัสดิการรักษายาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอาจเป็นเพราะผู้ที่มีความสุขสูงกว่าผู้ที่ไม่สวัสดิการรักษายาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอาจเป็นเพราะผู้ที่มีความสุขสูงกว่าผู้ที่ไม่สวัสดิการรักษายาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

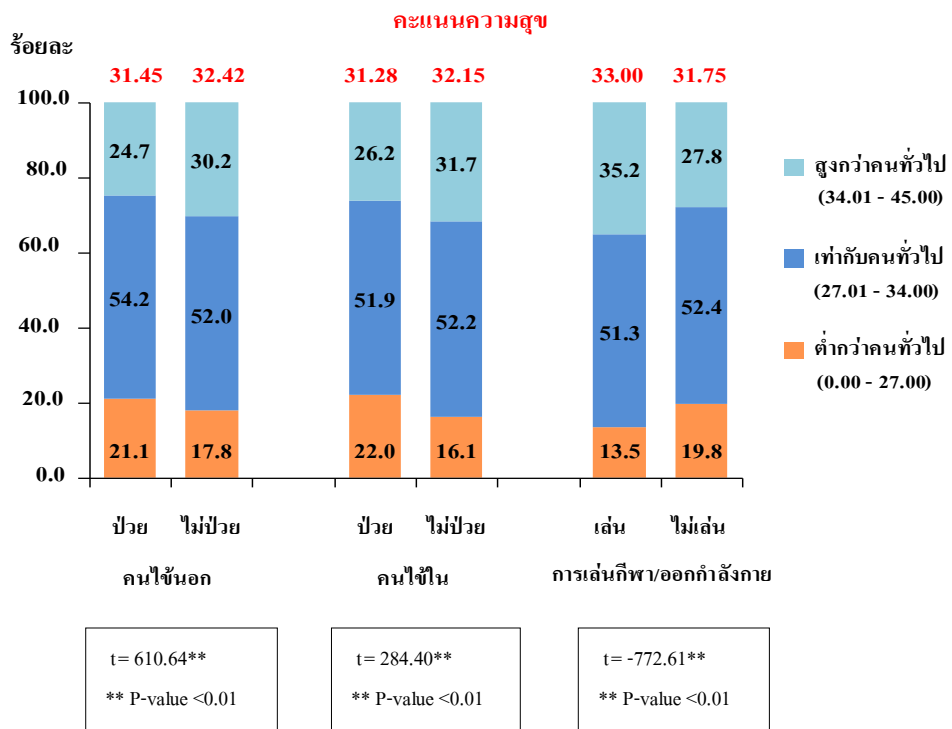
แผนภาพ 4-16 ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามสวัสดิการรักษายาบาลที่ได้รับ (ปี 2552 - 2553 และ 2555)



### 3.6 การเจ็บป่วยและการเล่นกีฬา/ออกกำลังกาย

ผู้ที่ไม่ป่วยจะมีความสุขมากกว่าผู้ที่ป่วย ทั้งที่เป็นคนไข้นอกและคนไข้ใน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อพิจารณาถึงการเล่นกีฬา/ออกกำลังกายพบว่า ผู้ที่เล่นกีฬา/ออกกำลังกายจะมีความสุขมากกว่าผู้ที่ไม่เล่นฯ (33.00 และ 31.75 คะแนน ตามลำดับ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน โดยพบว่า กลุ่มผู้ที่เล่นกีฬา/ออกกำลังกายจะมีผู้ที่มีความสุขมากสูงกว่ากลุ่มผู้ที่ไม่เล่นฯ (ร้อยละ 35.2 และ 27.8 ตามลำดับ) และมีกลุ่มเสี่ยงที่จะมีปัญหาสุขภาพจิตน้อยกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย (ร้อยละ 13.5 และ 19.8 ตามลำดับ)

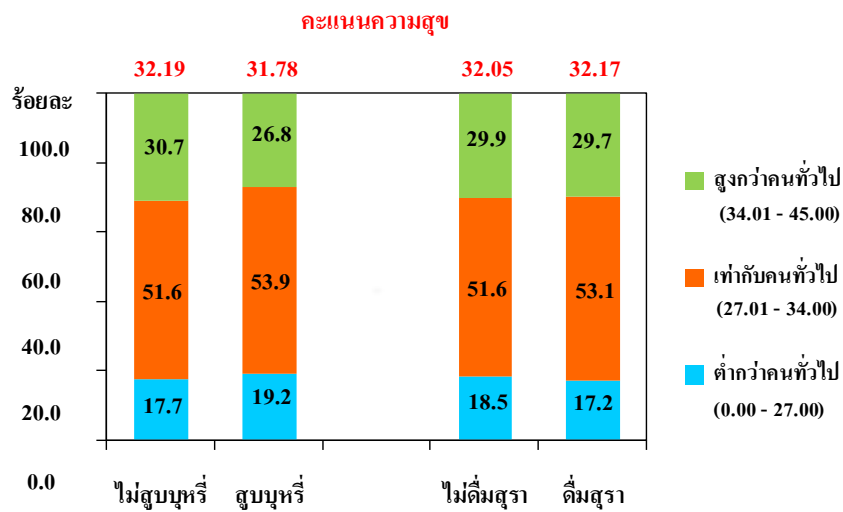
แผนภาพ 4-17 ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการเจ็บป่วย และการเล่นกีฬา/ออกกำลังกาย (ปี 2555)



### 3.7 การสูบบุหรี่และดื่มสุรา

ผู้ไม่สูบบุหรี่จะมีระดับความสุขสูงกว่าผู้สูบบุหรี่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยผู้ที่ไม่สูบบุหรี่จะมีผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะมีปัญหาสุขภาพจิตน้อยกว่าผู้ที่สูบบุหรี่ (ร้อยละ 17.7 และ 19.2 ตามลำดับ) สำหรับผู้ที่ดื่มสุรา จะมีระดับความสุขมากกว่าผู้ที่ไม่ดื่มเล็กน้อย

แผนภาพ 4-18 ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา (ปี 2554)



t = 236.26\*\*  
\*\* P-value < 0.01

t = -77.58\*\*  
\*\* P-value < 0.01

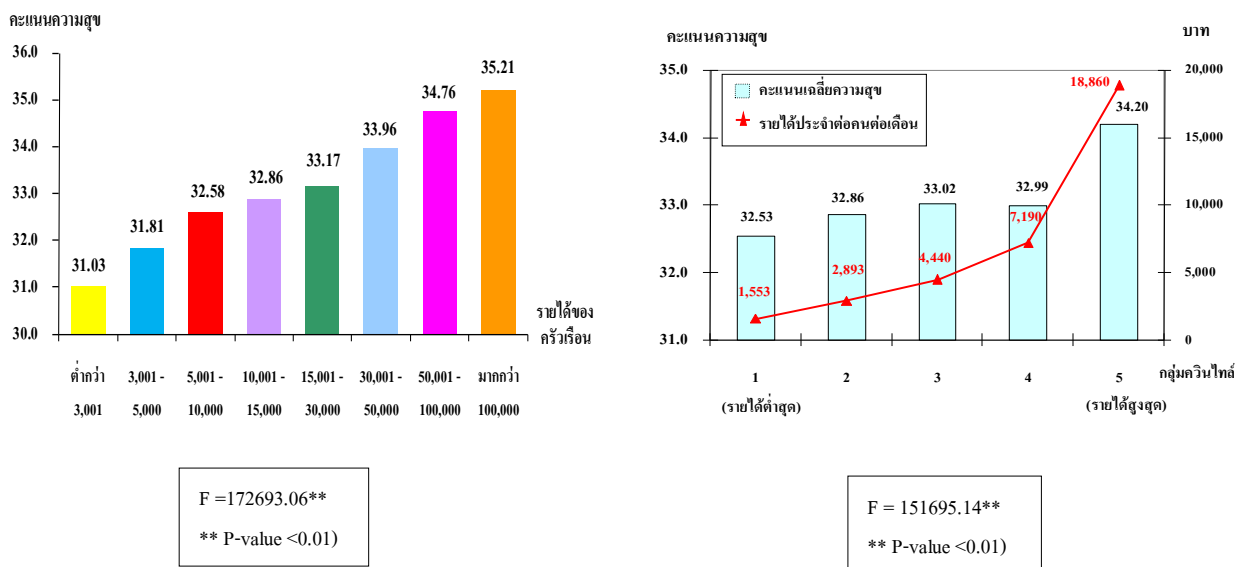
## 4. ความสุขคนไทย ตามปัจจัยด้านเศรษฐกิจ

### 4.1 รายได้/รายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือนและหนี้สินของครัวเรือน และการกระจายรายได้

จากการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน ปี 2552 พบว่า ผู้ที่อยู่ในครัวเรือนที่มีรายได้สูงกว่า จะมีความสุขมากกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเฉพาะผู้ที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนสูงกว่า 50,000 บาท จะมีระดับความสุขสูงกว่าเกณฑ์ปกติคนทั่วไป (กลุ่มสุขมาก) แต่อย่างไรก็ตาม พบว่า คนไทยที่อยู่ในครัวเรือนที่มีรายได้น้อยถึงปานกลาง (ไม่เกิน 50,000 บาท) ยังคงมีความสุขอยู่ในเกณฑ์ปกติเท่ากับคนทั่วไป (กลุ่มสุขปานกลาง)

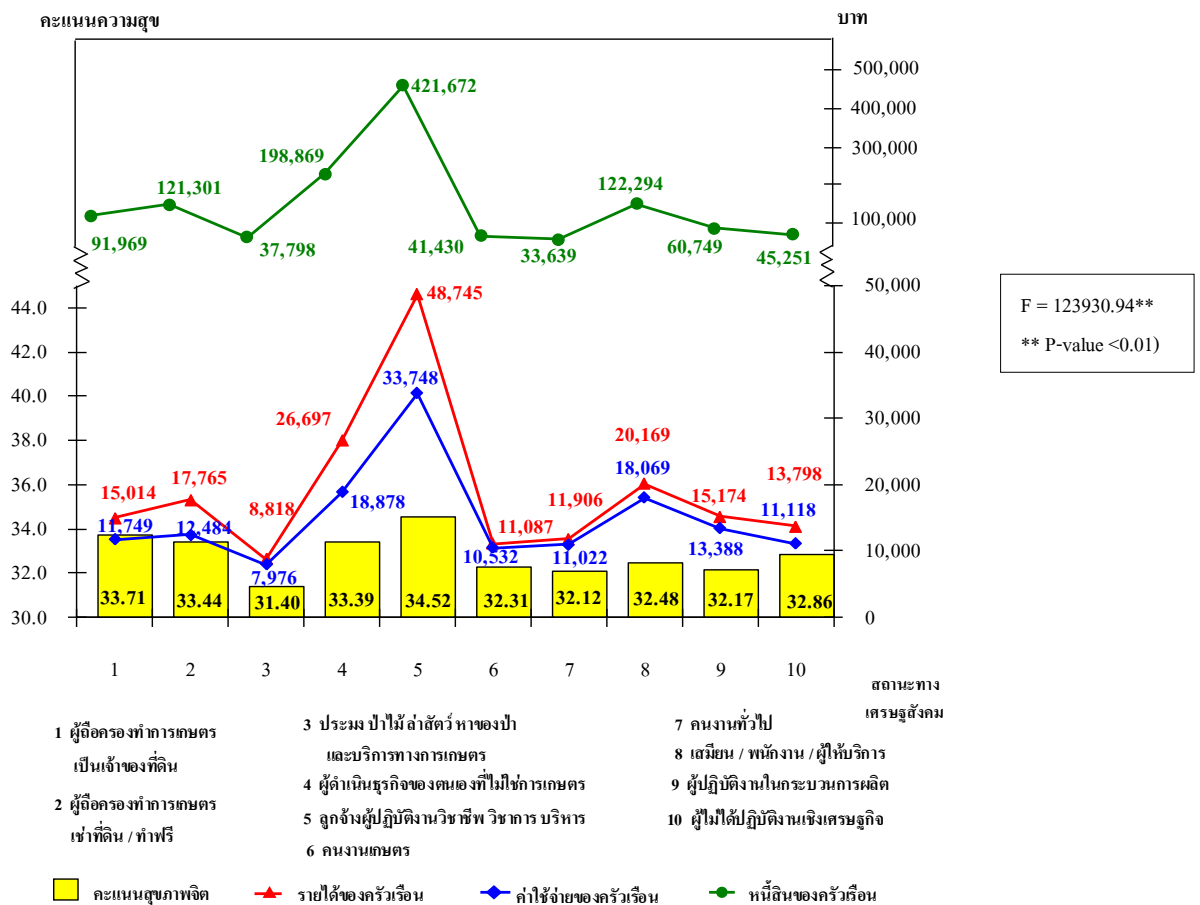
เมื่อพิจารณาด้านความเหลื่อมล้ำของครัวเรือนด้านรายได้ โดยแบ่งครัวเรือนทั่วประเทศออกเป็น 5 กลุ่ม เท่าๆ กัน โดยเรียงลำดับรายได้เฉลี่ยต่อคนต่อเดือนจากน้อยไปมาก (กลุ่มที่ 1 มีรายได้ต่ำสุด และกลุ่มที่ 5 มีรายได้สูงสุด) พบว่า ระดับคะแนนความสุขจะเป็นไปในทิศทางเดียวกับกลุ่มรายได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือกลุ่มที่มีรายได้สูงสุดจะมีความสุขมากกว่ากลุ่มอื่นๆ ที่มีรายได้ต่ำกว่า โดยกลุ่มคนที่รวยสุด (กลุ่มที่ 5) ซึ่งมีส่วนแบ่งของรายได้รวมกันเกือบครึ่งหนึ่งของประเทศ จะมีความสุขสูงกว่าเกณฑ์ปกติของคนทั่วไป (กลุ่มสุขมาก) คือ 34.20 คะแนน แต่อย่างไรก็ตาม กลุ่มผู้ที่มีรายได้ต่ำสุด (กลุ่มที่ 1) ซึ่งมีรายได้เฉลี่ย 1,553 บาทต่อคนต่อเดือน ยังคงมีความสุขอยู่ในเกณฑ์ปกติเท่ากับคนทั่วไป (กลุ่มสุขปานกลาง) คือ 32.53 คะแนน

แผนภาพ 4-19 ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ของครัวเรือน และการกระจายรายได้ (ปี 2552)



เมื่อพิจารณาความสุขเทียบกับรายได้ รายจ่าย และหนี้สินของครัวเรือน จำแนกตามอาชีพหลักของครัวเรือน จะพบว่า ครัวเรือนที่มีรายได้สูง ส่วนใหญ่จะมีรายจ่ายและหนี้สินสูงตามไปด้วยเช่นกัน โดยพบว่า ผู้คนแต่ละอาชีพจะมีความสุขแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยผู้ที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนที่มีรายได้หลักจากอาชีพเป็นลูกจ้างที่ปฏิบัติงานวิชาชีพ วิชาการและบริหาร จะเป็นกลุ่มที่มีความสุขมากที่สุด (34.52 คะแนน) ถึงแม้ว่ากลุ่มนี้จะมีรายจ่ายและหนี้สินสูงที่สุดก็ตาม เนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีความสามารถในการจ่ายคืนหนี้สิน และกลุ่มที่มีความสุขน้อยที่สุด (31.40 คะแนน) คือ กลุ่มที่มีรายได้หลักของครัวเรือนจากการทำประมง/ล่าสัตว์/หาของป่า และบริการทางการเกษตร แต่อย่างไรก็ตาม พบว่า ระดับความสุขของคนกลุ่มนี้ยังอยู่ในเกณฑ์ปกติของคนทั่วไป

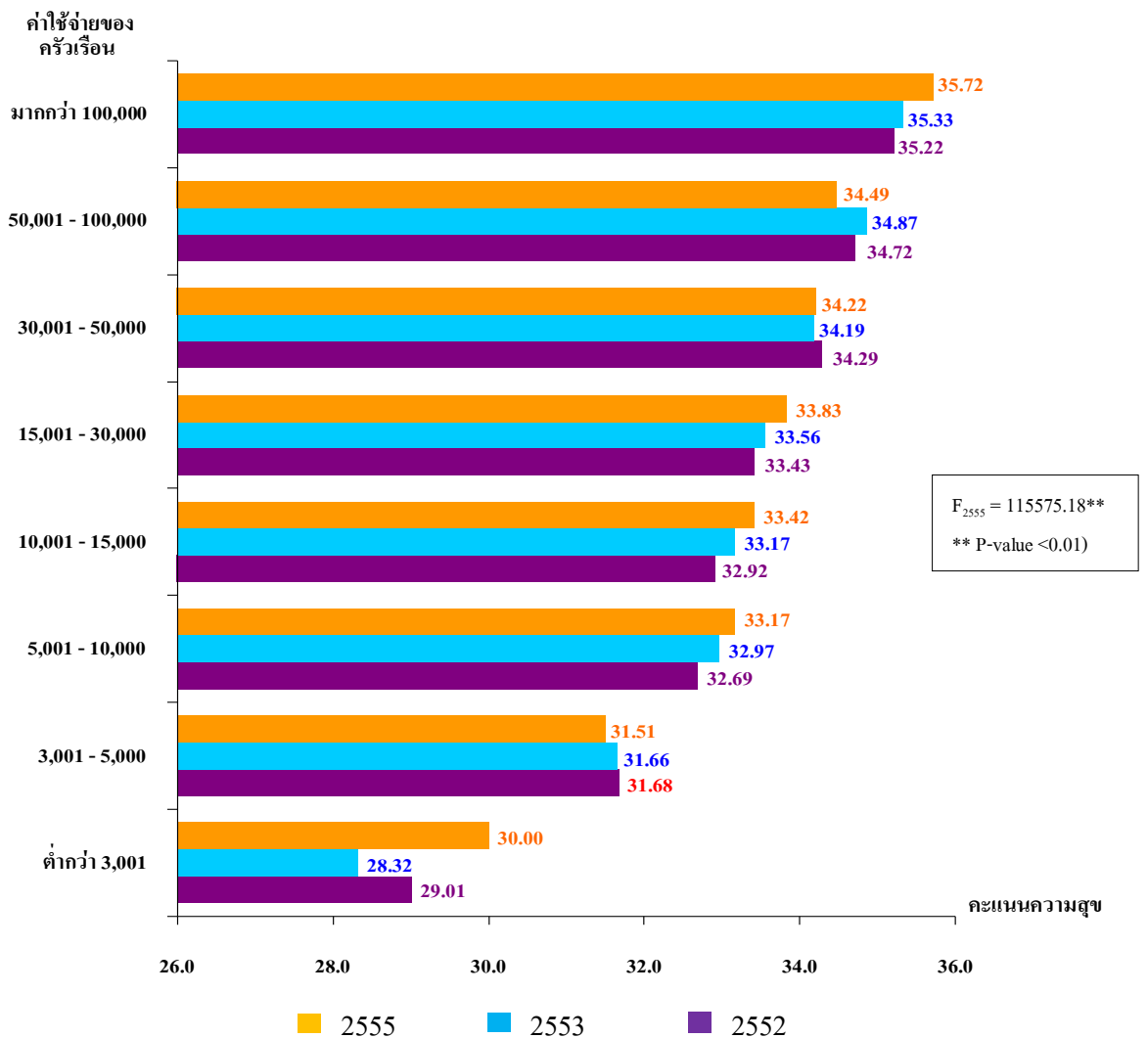
แผนภาพ 4-20 ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามอาชีพหลัก รายได้/รายจ่าย  
เฉลี่ยต่อเดือน และหนี้สินของครัวเรือน (ปี 2552)



เมื่อพิจารณาจากค่าใช้จ่ายของครัวเรือน ในปี 2552 2553 และ 2555 พบว่า ความสุขและค่าใช้จ่ายมีความสัมพันธ์ไปในทางเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ ผู้ที่อยู่ในครัวเรือนที่สามารถใช้จ่ายได้สูงกว่าจะมีความสุขมากกว่า ซึ่งแสดงให้เห็นว่าครัวเรือนมีรายได้เพียงพอที่จะนำมาจับจ่ายใช้สอยซื้อเครื่องอุปโภคบริโภคที่จำเป็นในการยังชีพได้โดยไม่ต้องดิ้นรน

แต่อย่างไรก็ตาม พบว่า กลุ่มที่มีค่าใช้จ่ายน้อยถึงปานกลาง (ไม่เกิน 30,000 บาท) มีความสุขอยู่ในเกณฑ์ปกติเท่ากับคนทั่วไป (กลุ่มสุขปานกลาง) แต่แตกต่างกันไปตามจำนวนค่าใช้จ่าย คือกลุ่มที่มีค่าใช้จ่ายต่ำสุด จะมีคะแนนความสุขต่ำสุดเช่นกัน ขณะที่ผู้ที่อยู่ในครัวเรือนที่มีค่าใช้จ่ายสูงกว่า 30,000 บาท จะมีความสุขมากกว่า และมีคะแนนสูงกว่า 34 คะแนน (กลุ่มสุขมาก)

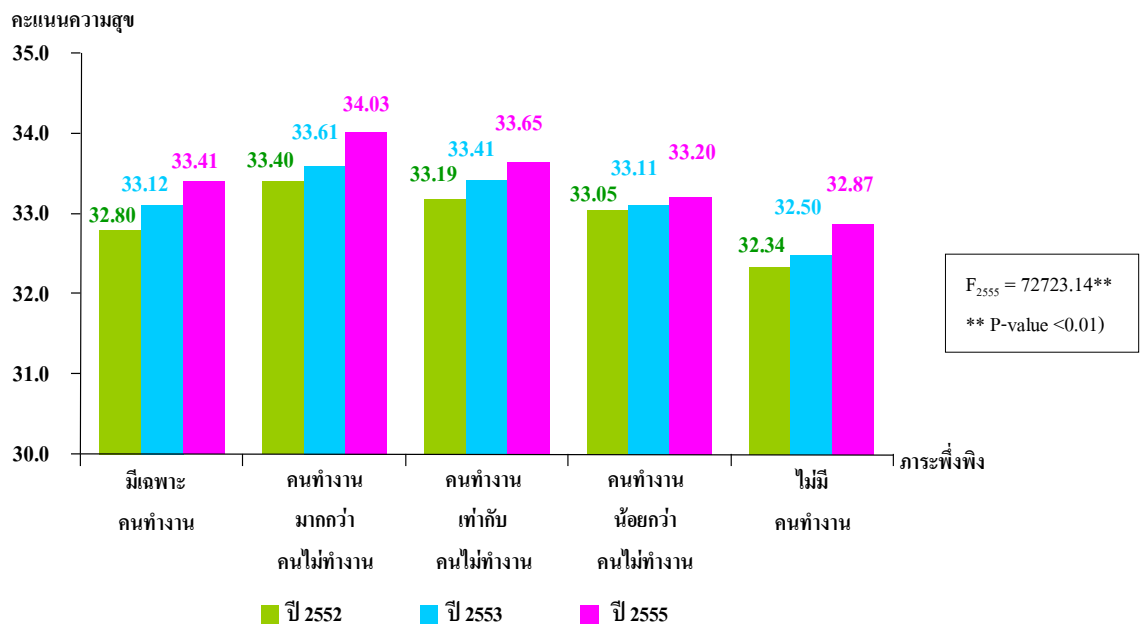
แผนภาพ 4-21 ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามค่าใช้จ่ายทั้งสิ้นของครัวเรือน (ปี 2552 – 2553 และ 2555)



## 4.2 ภาวะพึงพิงในครัวเรือน

เมื่อพิจารณาจากการทำงานของสมาชิกในครัวเรือน พบว่า ภาวะพึงพิงของครัวเรือนที่แตกต่างกัน จะทำให้ระดับความสุขแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกล่าวคือ ผู้ที่อยู่ในครัวเรือนที่มีภาวะพึ่งพิงน้อย คือ มีสัดส่วนของคนทำงานมากกว่าคนไม่ทำงาน จะมีความสุขมากกว่าผู้ที่อยู่ในครัวเรือนที่มีภาวะพึ่งพิงมาก แต่มีข้อสังเกตว่าผู้ที่อยู่ในครัวเรือนที่ไม่มีคนพึ่งพิงคือ มีเฉพาะคนทำงาน กลับมีความสุขน้อยกว่าผู้ที่อยู่ในครัวเรือนที่มีภาวะพึ่งพิงที่มีคนทำงานมากกว่าหรือเท่ากับคนไม่ทำงาน ซึ่งส่วนหนึ่งพบว่า เป็นผู้ที่อยู่คนเดียว อาจจะมีความรู้สึกเหงาโดดเดี่ยว ไม่มีครอบครัวเป็นส่วนสำคัญในการอยู่เคียงข้าง ให้กำลังใจ ให้ความช่วยเหลือให้คำปรึกษาในยามที่ต้องเผชิญกับปัญหา

แผนภาพ 4-22 ความสุขคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามภาวะพึ่งพิงในครัวเรือน (ปี 2552 - 2553 และ 2555)





## สมการแสดงความสัมพันธ์ของความสุข (Y) กับปัจจัยต่างๆ (X<sub>i</sub>)

ใช้ข้อมูลจากโครงการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคม พ.ศ. 2555 มาทำการวิเคราะห์การถดถอยพหุ (Multiple Regression :  $Y = f(X_i)$ )

$$\text{จากสมการ } Y = a + b_1 x_1 + b_2 x_2 + \dots + b_n x_n$$

โดย ตัวแปร Y = ความสุข

(ตัวแปรตาม : Independent variable)

ตัวแปร X<sub>i</sub> = ปัจจัยต่างๆ ที่สนใจ และมีความสัมพันธ์กับ Y

(ตัวแปรอิสระ : Dependent variable)

a = ค่าคงที่

b<sub>i</sub> = ค่าสัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์ของตัวแปรแต่ละตัว

กับตัวแปร Y

ผลการศึกษาจากการวิเคราะห์การถดถอยพหุ (Multiple Regression) พบว่า มีทั้งตัวแปรที่ส่งผลให้ความสุขเพิ่มขึ้น (+) และตัวแปรที่เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้ความสุขลดลง (-) และได้ทำการตัดตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์กันเองค่อนข้างสูง (เกิน 0.7) ออกไป เช่น ตัวแปรความมั่นคงปลอดภัยในทรัพย์สิน การมีหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้าน ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการมีหน่วยงานในชุมชน (มูลนิธิ ชมรม วัด สุเหร่า ฯลฯ) คอยช่วยเหลือเมื่อเดือดร้อน

ตาราง 4-2 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุ (Multiple Regression) ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของคนไทย ใช้วิธีการคัดเลือกตัวแปรด้วย Stepwise (n=74,492)

	Unstandardized	Standardized	Beta	t	Sig.
	Coefficients	Coefficients			
	B	Std. Error			
ค่าคงที่	16.563	.345		47.961	.000***
ความมั่นใจว่าชุมชนที่อาศัยมีความปลอดภัย (กลุ่มอ้างอิง: ไม่เลย)					
เล็กน้อย	4.749	.216	.282	21.945	.000***
มาก	6.204	.212	.566	29.206	.000***
มากที่สุด	8.277	.218	.647	38.008	.000***
การมีเพื่อนช่วยเหลือในยามที่ต้องการ (กลุ่มอ้างอิง: ไม่เลย)					
เล็กน้อย	2.467	.168	.161	14.707	.000***
มาก	4.070	.165	.383	24.700	.000***
มากที่สุด	7.103	.171	.563	41.523	.000***

ตาราง 4-2 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุ (Multiple Regression) ปัจจัยที่มีผลต่อความสุข  
ของคนไทย ใช้วิธีการคัดเลือกตัวแปรด้วย Stepwise (n=74,492) (ต่อ)

	Unstandardized	Standardized	Beta	t	Sig.
	Coefficients	Coefficients			
	B	Std. Error			
<b>การมีหน่วยงานในชุมชนช่วยเหลือเมื่อเดือดร้อน (กลุ่มอ้างอิง: ไม่มีเลย)</b>					
เล็กน้อย	.585	.062	.048	9.480	.000***
มาก	.968	.059	.096	16.417	.000***
มากที่สุด	2.146	.079	.139	27.137	.000***
<b>ระดับการศึกษา (กลุ่มอ้างอิง: ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า)</b>					
มัธยมศึกษา	.495	.039	.045	12.835	.000***
อุดมศึกษา	1.219	.050	.088	24.367	.000***
<b>การมีที่อยู่อาศัยมั่นคง (กลุ่มอ้างอิง: ไม่มีมั่นคง)</b>					
มั่นคง	1.136	.164	.021	6.919	.000***
<b>การเป็นเจ้าของที่อยู่อาศัย (กลุ่มอ้างอิง: ไม่เป็นเจ้าของที่อยู่อาศัย)</b>					
เป็นเจ้าของที่อยู่อาศัย	.146	.043	.011	3.427	.001**
<b>ความสามารถในการเดินทางไปนอกเขตพื้นที่ที่อยู่อาศัยโดยไม่ต้องมีผู้ดูแล (กลุ่มอ้างอิง: ไม่ได้)</b>					
ได้	1.080	.106	.036	10.209	.000***
<b>ความสามารถในการดูแลตนเอง (ในชีวิตประจำวัน) โดยไม่ต้องมีคนช่วยเหลือ (กลุ่มอ้างอิง: ไม่ได้)</b>					
ได้	.669	.203	.011	3.296	.001**
<b>ภาค (กลุ่มอ้างอิง: กทม.)</b>					
กลาง	.312	.072	.029	4.331	.000***
เหนือ	.828	.076	.073	10.855	.000***
ตะวันออกเฉียงเหนือ	.861	.077	.077	11.206	.000***
ใต้	.461	.078	.033	5.902	.000***
<b>สถานภาพการสมรส (กลุ่มอ้างอิง: โสด หม้าย หย่า แยก)</b>					
สมรส	.697	.033	.066	21.194	.000***
<b>สวัสดิการรักษายาบาล (กลุ่มอ้างอิง: ไม่มีสวัสดิการ)</b>					
สวัสดิการจากภาครัฐ	.462	.101	.014	4.570	.000***
สวัสดิการจากภาคเอกชน	.564	.090	.020	6.297	.000***
<b>เพศ (กลุ่มอ้างอิง: หญิง)</b>					
ชาย	.409	.032	.041	12.812	.000***

ตาราง 4-2 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุ (Multiple Regression) ปัจจัยที่มีผลต่อความสุข  
ของคนไทย ใช้วิธีการคัดเลือกตัวแปรด้วย Stepwise (n=74,492) (ต่อ)

	Unstandardized	Standardized	Beta	t	Sig.
	Coefficients	Coefficients			
	B	Std. Error			
อายุ (กลุ่มอ้างอิง: ต่ำกว่า 25 ปี)					
25-39	-.152	.038	-.013	-4.023	.000***
40-59	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ				
60+	.343	.041	.029	8.379	.000***
อาชีพ (กลุ่มอ้างอิง: ไม่ได้ทำงาน)					
ทำงานภาคเกษตร	.104	.037	.010	2.826	.005**
ทำงานนอกภาคเกษตร	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ				
ค่าใช้จ่ายทั้งสิ้นต่อเดือนต่อครัวเรือน	0.00002	.000	.090	25.674	.000***
ความพิการ (กลุ่มอ้างอิง: ไม่พิการ)					
พิการ	-1.727	.104	-.053	-16.590	.000***
การมีอาการป่วยหรือรู้สึกไม่สบาย (กลุ่มอ้างอิง: ไม่มี)					
มีอาการป่วย/รู้สึกไม่สบาย	-.793	.042	-.058	-18.888	.000***
มีอุบัติเหตุ/ถูกทำร้าย	-1.139	.326	-.010	-3.494	.000***
มีการไปรับบริการสาธารณสุข/เนื่องจากโรคเรื้อรัง/โรคประจำตัว	-.611	.071	-.027	-8.642	.000***
ความยากจน (กลุ่มอ้างอิง: ไม่ยากจน)					
ยากจน	-.691	.045	-.049	-15.494	.000***
การมีหนี้สินของครัวเรือน (กลุ่มอ้างอิง: ไม่มี)					
มี	-.070	.032	-.007	-2.201	.028*
ความเป็นผู้นำในครัวเรือน (กลุ่มอ้างอิง: ไม่ได้เป็นหัวหน้าครัวเรือน)					
เป็นหัวหน้าครัวเรือน	-.073	.033	-.007	-2.217	.027*
ศาสนา (กลุ่มอ้างอิง: อื่นๆ)					
พุทธ	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ				
Adjusted R Square=0.342					

หมายเหตุ : \*P<0.05 , \*\*p<0.01 , \*\*\*p<0.001

จากผลการวิเคราะห์ การถดถอยพหุ(Multiple Regression) จะได้สมการแสดงความสัมพันธ์ของความสุขกับปัจจัยต่างๆ ที่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยตัวแปรที่มีความสัมพันธ์มากที่สุด จะเข้ามาอยู่ในสมการก่อน ดังนี้

$$y = a$$

$$+ b_1 \text{ (ความมั่นคงปลอดภัยในชุมชน)}$$

$$+ b_2 \text{ (การมีเพื่อน/หน่วยงานในชุมชนคอยช่วยเหลือ)}$$

$$+ b_3 \text{ (ระดับการศึกษา)}$$

$$+ b_4 \text{ (การมีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง/เป็นเจ้าของที่อยู่อาศัย)}$$

$$+ b_5 \text{ (การสามารถดูแลตัวเองได้/เดินทางออกนอกพื้นที่ได้)}$$

$$+ b_6 \text{ (ภาค)} + b_7 \text{ (สถานภาพสมรส)}$$

$$+ b_8 \text{ (การมีสวัสดิการด้านรักษาพยาบาล)}$$

$$+ b_9 \text{ (เพศ)} + b_{10} \text{ (อายุ)}$$

$$+ b_{11} \text{ (การมีงานทำ/ทำงานภาคเกษตร)} + b_{12} \text{ (ความสามารถในการใช้จ่าย)}$$

$$- b_{13} \text{ (ความพิการ)} - b_{14} \text{ (มีอุบัติเหตุ/เจ็บป่วย/มีโรคเรื้อรัง)}$$

$$- b_{15} \text{ (ยากจน/มีหนี้สิน)} - b_{16} \text{ (การเป็นผู้นำครอบครัว)}$$

ดังนั้น ความสุข = 16.6

$$+ [8.3 \text{ (ชุมชนที่อยู่ปลอดภัยมากที่สุด)} + 6.2 \text{ (มาก)} + 4.7 \text{ (เล็กน้อย)}]$$

$$+ [7.1 \text{ (เพื่อนคอยช่วยเหลือมากที่สุด)} + 4.1 \text{ (มาก)} + 2.5 \text{ (เล็กน้อย)}]$$

$$+ [2.1 \text{ (หน่วยงานในชุมชนช่วยเหลือมากที่สุด)} + 1.0 \text{ (มาก)} + 0.6 \text{ (เล็กน้อย)}]$$

$$+ [1.2 \text{ (อุดมศึกษา)} + 0.5 \text{ (มัธยมศึกษา)}]$$

$$+ [1.1 \text{ (มีที่อยู่ที่มั่นคง)} + 0.1 \text{ (เป็นเจ้าของที่อยู่)}]$$

$$+ [1.1 \text{ (สามารถเดินทางออกนอกพื้นที่ได้)} + 0.7 \text{ (สามารถดูแลตัวเองได้)}]$$

$$+ [0.9 \text{ (อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ)} + 0.8 \text{ (เหนือ)} + 0.5 \text{ (ใต้)} + 0.3 \text{ (กลาง)}]$$

$$+ [0.7 \text{ (สมรส)}]$$

$$+ [0.6 \text{ (ได้รับสวัสดิการจากเอกชน)} + 0.5 \text{ (จากรัฐ)}]$$

$$+ [0.4 \text{ (เพศชาย)}]$$

$$+ [0.3 \text{ (อายุ 60 ปีขึ้นไป)} - 0.2 \text{ (อายุ 25-39 ปี)}]$$

$$+ [0.1 \text{ (การทำงานภาคเกษตร)}]$$

$$+ [0.00002 \text{ (มีค่าใช้จ่ายต่อครัวเรือน)}]$$

$$- 1.7 \text{ (ความพิการ)} - 1.1 \text{ (มีอุบัติเหตุ)} - 0.8 \text{ (เจ็บป่วย)} - 0.6 \text{ (มีโรคเรื้อรัง)}$$

$$- 0.7 \text{ (ยากจน)} - 0.1 \text{ (มีหนี้สิน)} - 0.1 \text{ (การเป็นผู้นำครอบครัว)}$$

## สรุปผลได้ดังนี้

**ความมั่นใจในความปลอดภัยของชุมชนที่อยู่อาศัย** ผู้ที่มีความมั่นใจในความปลอดภัยของชีวิตและทรัพย์สินภายในชุมชนที่อยู่อาศัย จะมีระดับความสุขมากขึ้นกว่าผู้ที่ไม่มีความมั่นใจ ตามลำดับความมั่นใจ (มากที่สุด = 8.3 มาก = 6.2 น้อย = 4.7 คะแนน)

**การมีเพื่อน/หน่วยงานในชุมชนคอยช่วยเหลือ** ผู้ที่มีเพื่อนหรือหน่วยงานในชุมชนคอยช่วยเหลือ จะมีความสุขมากขึ้นตามจำนวนเพื่อนหรือหน่วยงานที่มี (มีเพื่อนมากที่สุด = 7.1 มาก = 4.1 น้อย = 2.5 คะแนน) (มีหน่วยงานในชุมชนช่วยเหลือมากที่สุด = 2.1 มาก = 1.0 น้อย = 0.6 คะแนน)

**ระดับการศึกษา** ยิ่งมีการศึกษาสูง ความสุขจะมากขึ้นตามลำดับ คือ ผู้ที่จบอุดมศึกษาและมัธยมศึกษา จะมีระดับความสุขสูงกว่าผู้ที่จบประถมศึกษาหรือต่ำกว่า 1.2 และ 0.5 คะแนนตามลำดับ

**การมีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง/เป็นเจ้าของที่อยู่อาศัย** ผู้ที่มีที่อยู่อาศัยมั่นคง (เป็นตึกไม้ ครึ่งตึกครึ่งไม้) มีความสุขกว่าผู้ที่มีที่อยู่อาศัยไม่มั่นคง (ใช้วัสดุไม่ถาวร วัสดุเหลือใช้ ฯลฯ) 1.1 คะแนน เช่นเดียวกับผู้ที่เป็นเจ้าของที่อยู่อาศัย จะมีความสุขมากกว่าผู้ที่ไม่เป็นเจ้าของ เช่นเช่า ฯลฯ 0.1 คะแนน

**การช่วยเหลือตัวเองได้** ผู้ที่สามารถเดินทางไปนอกพื้นที่อยู่อาศัย หรือสามารถดูแลตัวเองได้ จะมีระดับความสุขมากกว่าผู้ที่ไม่สามารถ 1.1 และ 0.7 คะแนน

**ภาค** ผู้ที่อาศัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคเหนือ ภาคใต้ และภาคกลาง จะมีความสุขมากกว่าผู้ที่อาศัยในกรุงเทพมหานคร โดยผู้ที่อาศัยในภาคดังกล่าว จะมีระดับความสุขเพิ่มขึ้น 0.9, 0.8, 0.5 และ 0.3 คะแนน ตามลำดับ เมื่อเทียบกับกรุงเทพมหานคร

**สถานภาพสมรส** ผู้ที่สมรสจะมีความสุขกว่าผู้ที่เป็น โสด ม่าย หย่าร้าง แยกกันอยู่ 0.7 คะแนน

**การได้รับสวัสดิการ** ผู้ที่ได้รับสวัสดิการจากภาครัฐหรือเอกชน จะมีความสุขมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับ 0.5 - 0.6 คะแนน

**เพศ** ผู้ชายไทยจะมีความสุขมากกว่าผู้หญิง 0.4 คะแนน

**กลุ่มอายุ** เมื่อเทียบกับผู้ที่มีอายุน้อยกว่า 25 ปี พบว่า ผู้สูงอายุ จะมีความสุขมากกว่า 0.3 คะแนน และผู้ที่มีอายุ 25 - 39 ปี จะมีความสุขน้อยกว่า 0.2 คะแนน

**อาชีพ** ผู้ที่ทำงานภาคเกษตร จะมีความสุขมากกว่าผู้ที่ไม่ทำงาน 0.1 คะแนน

**ค่าใช้จ่ายครัวเรือน** ค่าใช้จ่ายทั้งสิ้นต่อเดือนของครัวเรือน เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับความสุข กล่าวคือ หากมีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น 1 บาท ระดับความสุขจะเพิ่มขึ้น 0.00002 คะแนน

**ความพิการ** ผู้ที่พิการทางด้านร่างกายและสติปัญญา จะส่งผลให้มีความสุขน้อยกว่าผู้ที่ไม่พิการ 1.7 คะแนน

**การเจ็บป่วยหรือเป็นโรคเรื้อรังหรือเกิดอุบัติเหตุ** ผู้ที่เจ็บป่วย เช่น ไม่สบายหรือเป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ ความดัน เบาหวาน ฯลฯ หรือผู้ที่เจ็บป่วยเนื่องจากประสบอุบัติเหตุ จะมีความสุขน้อยกว่าผู้ที่ไม่เจ็บป่วย 0.6 – 1.1 คะแนน

**ภาวะเศรษฐกิจของครัวเรือน** ครัวเรือนที่ยากจนหรือมีหนี้สินจะมีความสุขน้อยกว่าครัวเรือนที่ไม่ยากจนหรือไม่มีหนี้ 0.7 และ 0.1 คะแนน ตามลำดับ

**ความเป็นผู้นำในครอบครัว** ผู้ที่เป็นหัวหน้าครัวเรือนจะมีความสุขน้อยกว่าสมาชิกในครัวเรือน 0.1 คะแนน

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สรุป

ในรอบ 5 ปี ที่ผ่านมา (2551 – 2555) ความสุขคนไทยโดยเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ปกติ คือ เป็นกลุ่มที่มีความสุขปานกลาง โดยคนไทยมีระดับความสุขเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จาก 31.80 คะแนน ในปี 2551 เป็น 33.09, 33.30 และ 33.59 คะแนน ในปี 2552 2553 และ 2555 ตามลำดับ ยกเว้นในปี 2554 ซึ่งเกิดอุทกภัยครั้งใหญ่ ที่ทำให้ระดับความสุขของคนไทยลดลงเล็กน้อยเป็น 32.27 คะแนน แต่ยังคงอยู่ในเกณฑ์ปกติที่กำหนดไว้สำหรับความสุขของคนทั่วไป (27.01 – 34 คะแนน) อาจเนื่องจากคนไทยมีพื้นฐานทางด้านจิตใจที่มั่นคง และการได้รับความช่วยเหลือจากทุกภาคส่วนอย่างเต็มที่ ทำให้ผ่านพ้นวิกฤติมาได้อย่างรวดเร็ว และเมื่อพิจารณาแนวโน้มความสุขคนไทย โดยการแบ่งระดับความสุขเป็น 3 กลุ่ม จะพบว่า กลุ่มคนที่มีความสุขต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ หรือกลุ่มสุขน้อย ซึ่งเป็นกลุ่มคนที่มีความเสี่ยงที่จะมีปัญหาสุขภาพจิต มีสัดส่วนลดลงจากร้อยละ 17.8 ในปี 2551 เป็นร้อยละ 9.7 ในปี 2555 ขณะที่กลุ่มคนที่มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป หรือกลุ่มสุขมาก เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 27.7 เป็น 37.6 ในปี 2551 และ 2555 ตามลำดับ

1. จากการวิเคราะห์ห้วงศักระกอบหลักด้านความสุข 4 ด้าน ในปี 2555 คือ สภาพจิตใจ (ความรู้สึกสุขหรือทุกข์ การรับรู้สภาวะสุขภาพของตนเอง การเจ็บป่วยทางจิต) สมรรถภาพของจิตใจ (สามารถเข้ากันได้กับผู้อื่น การจัดการปัญหา) คุณภาพของจิตใจ (คุณลักษณะที่พึงงามของจิตใจในการดำเนินชีวิตอย่างเกิดประโยชน์ต่อตัวเองผู้อื่น ความเมตตา เสียสละ) และปัจจัยสนับสนุน (ความอบอุ่นในครอบครัว ชุมชนเข้มแข็ง ความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การทำงาน รายได้ ศาสนา ความเชื่อ) พบว่า ในปี 2555 มี 3 องค์ประกอบ ที่เข้มแข็งขึ้นกว่าปี 2553 คือ สภาพจิตใจ (จากร้อยละ 79.5 เป็น 81.5) สมรรถภาพของจิตใจ (จากร้อยละ 63.3 เป็น 64.6) และคุณภาพของจิตใจ (จากร้อยละ 68.8 เป็น 69.9) และมืองค์ประกอบที่อ่อนแอลงคือ ปัจจัยสนับสนุน (จากร้อยละ 82.2 เป็น 79.7) ซึ่งหมายถึงความอบอุ่นในครอบครัว การช่วยเหลือกัน ในชุมชน ความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินที่ลดลง แต่ยังคงเป็นปัจจัยที่เข้มแข็งอยู่ในระดับที่ดีกว่าสมรรถภาพ และคุณภาพของจิตใจ ซึ่งถึงแม้ว่าจะเข้มแข็งขึ้น แต่ยังคงอยู่ในระดับที่ต่ำกว่า

และพบว่า สมรรถภาพของจิตใจ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการจัดการปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ถึงแม้จะดีขึ้นแต่ยังเป็นองค์ประกอบที่อ่อนแอที่สุด รองลงมา คือ คุณภาพของจิตใจ คือการเสียดสี การดำเนินชีวิตให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม แสดงให้เห็นว่าคนไทยจะมีระดับความสุขเพิ่มขึ้นได้ ต้องพัฒนาสมรรถภาพของจิตใจ เช่น การจัดการปัญหาต่างๆ และส่งเสริมคุณภาพจิตใจ เช่น การมีส่วนร่วมช่วยเหลือสังคมส่วนรวมมากขึ้น

เมื่อพิจารณาองค์ประกอบ 4 ด้าน ของจังหวัดที่มีความสุขมากที่สุด (จังหวัดนครพนม) เทียบกับจังหวัดที่มีความสุขน้อยที่สุด (จังหวัดสมุทรสงคราม) พบว่า องค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน มีความแตกต่างอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจำเป็นต้องเข้าไปดูแลเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านต่างๆ อย่างเร่งด่วน

2. ปัจจัยที่สำคัญที่มีผลทำให้ความสุขคนไทยแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ

2.1 ปัจจัยด้านประชากร ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาสูงสุด ความพิการ

2.2 ปัจจัยด้านวัฒนธรรม ได้แก่ การใช้เวลาของสมาชิกในครอบครัว ความเคร่งศาสนา และการปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนา

2.3 ปัจจัยด้านสังคม ได้แก่ ถิ่นที่อยู่ (เขตการปกครอง ภาค จังหวัด) การย้ายถิ่น การมีเพื่อน/หน่วยงานในชุมชนคอยช่วยเหลือ การมีหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้าน ความมั่นใจในความปลอดภัยของชุมชน การมีสวัสดิการการรักษาพยาบาล การเจ็บป่วย การเล่นกีฬา/ออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา

2.4 ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ รายได้ รายจ่าย หนี้สินครัวเรือน ความเหลื่อมล้ำด้านรายได้ อาชีพ ภาระพึ่งพิงในครัวเรือน

3. จากสมการแสดงความสัมพันธ์ของความสุข (Y) กับปัจจัยต่างๆ (X<sub>i</sub>) ที่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยใช้ข้อมูลจากโครงการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน พ.ศ.2555 พบว่า

3.1 ปัจจัยที่เป็นไปในทิศทางเดียวกับความสุข (ความสัมพันธ์เชิงบวก) คือ ความมั่นใจเรื่องปลอดภัยในชุมชน การมีเพื่อนหรือคนในสังคม/หน่วยงานในชุมชนคอยช่วยเหลือเมื่อเดือดร้อน การมีหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้าน การมีที่อยู่อาศัยมั่นคงและเป็นเจ้าของ การมีการศึกษาสูง การมีงานทำ ผู้ที่มีความสามารถในการใช้จ่ายมาก การมีสวัสดิการความสามารถดูแลตัวเอง/เดินทางออกนอกพื้นที่ได้ และผู้ที่สมรส

3.2 ปัจจัยที่เป็นไปในทิศทางตรงกันข้ามกับระดับความสุข (ความสัมพันธ์เชิงลบ) คือ ความพิการ การเจ็บป่วยหรือเป็นโรคเรื้อรัง หรือเจ็บป่วยจากอุบัติเหตุ ความยากจนหรือมีหนี้สิน การเป็นผู้นำครอบครัว



3.3 ปัจจัยที่แตกต่างกันตามประเภทของกลุ่มย่อย เช่น ผู้ชายจะมีความสุขมากกว่าผู้หญิง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคเหนือและภาคใต้ จะมีความสุขมากกว่ากรุงเทพมหานคร ตามลำดับจากมากไปน้อย เป็นต้น

## อภิปรายผล

ความสุขไม่ได้เกิดจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งอย่างเดียว แต่เกิดจากหลายปัจจัยประกอบกัน ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความสุขเท่านั้น ยังมีปัจจัยด้านอื่นๆ ที่มีความสำคัญกับความสุขด้วย เช่น การช่วยเหลือเกื้อกูลกันในชุมชน การมีวัฒนธรรมประเพณีที่ดีงาม ความอบอุ่นในครอบครัว การมีสุขภาพแข็งแรง การมีสวัสดิการที่ดี เป็นต้น ยกตัวอย่างเช่น

1) กรุงเทพมหานครซึ่งเป็นจังหวัดที่มีรายได้เฉลี่ยสูงสุดของประเทศ กลับมีความสุขอยู่ในลำดับที่ 65 ของประเทศ (ปี 2555) เนื่องจากมีปัจจัยต่างๆ ที่มีผลทางลบต่อความสุข เช่น มีผู้คนที่เป็นประชากรแฝง (มีการย้ายถิ่นมาจากจังหวัดอื่น) มากถึงร้อยละ 36 ซึ่งอาจย้ายมาเพื่อทำงาน ศึกษาต่อ ทำให้ต้องอยู่ห่างจากครอบครัว อาจทำให้รู้สึกเหงาและโดดเดี่ยว ขณะเดียวกันมีลักษณะความเป็นเมืองมาก คือ ผู้คนมีความเป็นส่วนตัวสูง การช่วยเหลือกันเ็นชุมชนมีค่อนข้างน้อย การแข่งขันสูง รถติดต้องใช้เวลาในการเดินทางมาก ทำให้มีเวลาให้สมาชิกในครอบครัวน้อยลง เป็นต้น

2) จังหวัดนครพนม ซึ่งเป็นจังหวัดที่มีความสุข ลำดับ 1 ของประเทศ (ปี 2555) พบว่า มีรายได้เฉลี่ยไม่สูงนัก (ลำดับที่ 68 ของประเทศ) แต่ประชาชนมีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ มีความเคร่งศาสนา มีงานทำ มีการย้ายถิ่นน้อย ทำให้ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง มีการช่วยเหลือกัน มีสุขภาพดี เป็นต้น

3) ปี 2552 ระดับความสุขของกรุงเทพมหานครลดลง ขณะที่ภาคอื่นๆ เพิ่มขึ้น ซึ่งเกิดจากปัญหาความไม่สงบทางด้านการเมืองที่ค่อนข้างรุนแรง

4) ปี 2552 ผู้สูงอายุมีระดับความสุขเพิ่มขึ้นจากปี 2551 อย่างชัดเจน เมื่อรัฐบาลมีนโยบายเกี่ยวกับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ

5) ปี 2551 – 2554 ภาคใต้เป็นภาคที่มีความสุขสูงกว่าภาคอื่นๆ มาตลอด แต่ในปี 2555 ระดับความสุขเริ่มลดลง และลดลงต่ำกว่าภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือ ซึ่งอาจเป็นเพราะเหตุการณ์ความไม่สงบที่ยืดเยื้อ และไม่ทราบว่าจะยุติเมื่อใด

## ข้อเสนอแนะ

การพัฒนาประเทศ ต้องมีประชาชนเป็นศูนย์กลาง เป้าหมายสูงสุดของการพัฒนา คือ การเน้นให้ประชาชนมีความสุข แทนการเน้นการเติบโตทางเศรษฐกิจเพียงอย่างเดียว ด้วยการใส่ใจในสิ่งแวดล้อม และคุณภาพชีวิตทางสังคม เนื่องจากมีข้อค้นพบ จากประเทศที่พัฒนาแล้ว หรือประเทศที่ร่ำรวย ว่า “รายได้ที่มากขึ้นไม่ได้ทำให้คนมีความสุขเพิ่มขึ้นเสมอไป” (Layard, 2005) ซึ่งสอดคล้องจากผลการวิจัยครั้งนี้

ในการสร้างความสุขให้กับคนไทย ซึ่งพบว่าเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม การเมือง ถิ่นที่อยู่ และลักษณะทางด้านประชากร โดยเฉพาะความเข้มแข็งของชุมชน ความอบอุ่นในครอบครัว ดังนั้น หน่วยงานทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ เอกชน และประชาชน ต้องร่วมกันดำเนินงานในส่วนที่เกี่ยวข้อง เพื่อยกระดับความสุขของคนไทย ทั้งในระดับประเทศ กลุ่มจังหวัด จังหวัด และชุมชนของตนเอง เพื่อสร้างความสุขในสังคมไทยอย่างยั่งยืน แทนการให้หน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่งรับผิดชอบ คือ

### 1. ระดับประเทศ รัฐบาลต้องมีนโยบายที่ชัดเจน คือ

- ยกระดับคุณภาพชีวิต โดยจัดหาสาธารณูปโภคและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นขั้นพื้นฐาน ให้ครบถ้วนทุกพื้นที่ เช่น ถนน น้ำประปา ไฟฟ้า อินเทอร์เน็ต ความเร็วสูง โรงเรียนที่มีอุปกรณ์การเรียนที่ทันสมัย สนามกีฬา สนามเด็กเล่น ห้องสมุดประชาชน ฯลฯ ที่ทำให้คุณภาพชีวิตคนไทยในทุกพื้นที่ไม่มีความเหลื่อมล้ำกันมากนัก

- ยกระดับการศึกษา เช่น มีนโยบายให้เรียนฟรีถึงระดับมัธยมศึกษา มีการพัฒนาครูให้มีคุณภาพ และเด็กนักเรียนมีความรู้และระเบียบวินัย เพื่อให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต

- ส่งเสริมการประกอบอาชีพในท้องถิ่นให้จริงจัง เช่น จัดหาแหล่งน้ำเพื่อการเกษตร ฝึกอบรมการประกอบอาชีพโดยใช้ทรัพยากรในพื้นที่ ลดต้นทุนการผลิต เพื่อลดการย้ายถิ่น ซึ่งมีผลทำให้ครอบครัวอบอุ่น ลดปัญหาเยาวชนติดยาเสพติด หรือเป็นคุณแม่ไวส์ ฯลฯ

- มีนโยบายด้านสวัสดิการต่างๆ ที่ยั่งยืน เช่น กองทุนเงินออมสำหรับแรงงานนอกระบบ หรือสวัสดิการสำหรับผู้ด้อยโอกาส เช่น การฝึกอบรมวิชาชีพให้คนพิการ เพื่อให้สามารถประกอบอาชีพเลี้ยงตัวเองได้ เพื่อให้รู้สึกว่าคุณค่าและไม่เป็นภาระต่อสังคม จัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกด้านต่างๆ เช่น พื้นลาดเพื่อให้อัตราคนพิการผ่านได้ หรือจัดหาสถานสงเคราะห์สำหรับผู้สูงอายุที่ยากจนให้เพียงพอ เพื่อให้ได้รับการดูแลทางด้านสุขอนามัยที่เหมาะสม

- มีการบังคับใช้กฎหมายอย่างจริงจัง เช่น การปราบปรามยาเสพติด/การพนัน ห้ามไม่ให้สูบบุหรี่ในที่สาธารณะ หรือห้ามไม่ให้ขับรถเมื่อดื่มสุรา ฯลฯ

2. **ระดับพื้นที่/ชุมชน** ผู้นำในระดับหมู่บ้าน อบต ตำบล อำเภอ และจังหวัดจะต้องมีส่วนร่วมในการดำเนินการ เช่น

- ส่งเสริมการประกอบอาชีพในชุมชน เช่น OTOP SME หรือการบริหารจัดการน้ำเพื่อการเกษตร หรือการรวมกลุ่มประกอบอาชีพด้วยกัน เพื่อให้คนในชุมชนมีงานทำและลดการย้ายถิ่น ซึ่งมีผลทำให้สภาพครอบครัวอบอุ่น สมาชิกมีเวลาให้กันเพียงพอ โดยเฉพาะผู้สูงอายุจะได้ไม่ถูกทิ้งให้อยู่ตามลำพัง หรืออยู่กับหลานเล็ก ๆ ที่พ่อแม่ย้ายถิ่นเพื่อไปทำงาน ลดปัญหาเยาวชนที่จะไปติดยาเสพติดหรือเป็นคุณแม่ไวส์ ลดปัญหาอาชญากรรม ทำให้ชุมชนเข้มแข็งและปลอดภัย คนในชุมชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

- ส่งเสริมและรักษาศิลปวัฒนธรรม/ ประเพณีของท้องถิ่น จัดกิจกรรมการบำเพ็ญประโยชน์ร่วมกันในชุมชน เพื่อให้ชุมชนสะอาดน่าอยู่ และก่อให้เกิดความรักและภาคภูมิใจในท้องถิ่น ก่อให้เกิดความสามัคคี การเสียสละ และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งส่งผลให้คุณภาพของจิตใจและสมรรถภาพของจิตใจเข้มแข็งขึ้น

- ส่งเสริมด้านสุขภาพ เช่น การแข่งขันกีฬา การออกกำลังกาย รมรณรงค์ลดการสูบบุหรี่และดื่มสุรา เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เป็นโรค และเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เยาวชนในชุมชน

- ดูแลผู้ด้อยโอกาสในชุมชน เช่น ผู้พิการ หรือผู้สูงอายุที่ไม่มีผู้ดูแล ให้มีสุขภาพที่ดี จัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสม มีการร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ หรือจัดหาอาชีพที่เหมาะสม เพื่อให้มีรายได้เลี้ยงตัวเอง จะได้ไม่เหงาและรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า ซึ่งจะทำให้มีความสุขมากขึ้น

## บรรณานุกรม

- คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. “แผนงานพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 1 -11”.
- คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. “ดัชนีความอยู่เย็นเป็นสุขปี 2549 - 2554”.
- ศูนย์วิจัยความสุขชุมชน. “ผลการจัดอันดับจังหวัดแห่งความสุขของประเทศไทย”. มหาวิทยาลัย อัสสัมชัญ. 2556.
- สถิติแห่งชาติ, สำนักงาน. “สรุปผลที่สำคัญการสำรวจสุขภาพจิตคนไทย”. 2551 – 2553.
- อภิชัย มงคล และคณะ. “การพัฒนาและทดสอบดัชนีวัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่”. โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์: กรมสุขภาพจิต, 2547.
- อภิชัย มงคล. “คู่มือสร้างสุขระดับจังหวัด”. แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต: กรมสุขภาพจิต, 2554. (หน้า 13 – 15)
- อุมาภรณ์ ภัทรวานิชย์, อภิชาติ จำรัสสุทธิรงค์, รศรินทร์ เกรย์, ภูวไนย พุ่มไทรทอง. “สถานีตรวจวัดสุขภาพจิตเยาวชน 15 ปี”. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. มหาวิทยาลัยมหิดล, 2553.
- Csikszentmihalyi, M. & Jeremy, H. “Happiness in everyday life : the uses of experience sampling”. *Journal of Happiness*. 4(2), 2003. P.185-189.
- Kahneman, D., Diener, E.& Schwarz (eds), N. Well-being ; the Foundation of Hedonic Psychology. New York : Russell Sage Soudation, 1999.
- Layard, R. Happiness : Lessons from a New Science. New York : the Penguin Press, 2005.
- Seligman, M.E. Authentic Happiness : Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. Free Press, 2002.
- United Nation, “International Day of Happiness – 20 March”, [www.un.org/en/events/happinessday/](http://www.un.org/en/events/happinessday/), 2014.

ภาคผนวก

ลับ

REC 2 7



สำนักงานสถิติแห่งชาติ

สถ.จ.

## แบบสำรวจสุขภาพจิตคนไทย

(ตอบด้วยตนเอง)

(ถามเฉพาะผู้ที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป)

REG	CWT	AMP	TMB	ARE	E.D.	BLK/VIL	PSU_N	HH_NO
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

คำถามต่อไปนี้เป็นคำถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือน ที่ผ่านมาถึงปัจจุบัน

ให้ท่านสำรวจตัวท่านเอง และประเมินเหตุการณ์ อารมณ์ ความคิดเห็น และความรู้สึกของท่านว่าอยู่ระดับใด

ให้บนทริกทรส "0 - 3" ใน  ตามคำตอบที่เป็นจริงขยตวท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

ไม่เลย = 0                      มาก = 2

เล็กน้อย = 1                    มากที่สุด = 3

		รหัสรายการ	SUB 01	SUB 02
ชื่อและลำดับที่ของสมาชิก (จาก สศส.2 HM01)		MH01	<input type="text"/>	<input type="text"/>
			ชื่อ.....	ชื่อ.....
1	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต.....	MH01	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	ท่านรู้สึกสบายใจ.....	MH02	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน.....	MH03	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง.....	MH04	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์.....	MH05	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)....	MH06	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์ คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น.....	MH07	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต.....	MH08	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์.....	MH09	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา.....	MH10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส.....	MH11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	ท่านรู้สึกภูมิใจในตัวเอง.....	MH12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว.....	MH13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	หากท่านป่วยหนักท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดี.....	MH14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน.....	MH15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวรจนา เนตรแสงทิพย์
วัน เดือน ปีเกิด	23 มีนาคม 2500
การศึกษา	<p>วิทยาศาสตรบัณฑิต (สถิติ) 2521 มหาวิทยาลัยรามคำแหง</p> <p>พัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต (สถิติประยุกต์) เกียรตินิยมดี 2525</p> <p>สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์</p> <p>Design of Tables and Questionnaires, 2536 Bureau of Census, USA</p> <p>นักปกครองระดับสูง (นปส. รุ่นที่ 57) 2554 สถาบันดำรงราชานุภาพ</p> <p>กระทรวงมหาดไทย</p> <p>การพัฒนานักบริหารระดับสูง : ผู้บริหารส่วนราชการ (นบส.2 รุ่นที่ 4) 2555</p> <p>สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน</p>
ประวัติการทำงาน	<p>ผู้อำนวยการสำนักสถิติเศรษฐกิจสังคมและประชาชาติ 2 สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2550)</p> <p>ผู้อำนวยการสำนักสถิติสังคม สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2552)</p> <p>รองผู้อำนวยการสำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2555)</p>
ตำแหน่งปัจจุบัน	รองผู้อำนวยการสำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักงานสถิติแห่งชาติ

# สรุปย่อ

ลักษณะวิชา สังคมจิตวิทยา

เรื่อง แนวทางการเสริมสร้างความสุขในสังคมไทยอย่างยั่งยืน

ผู้วิจัย นางสาวรัชญา เนตรแสงทิพย์ หลักสูตร วปม. รุ่นที่ 7

ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการสำนักงานสถิติแห่งชาติ

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

“ความสุขเป็นสากล” เนื่องจากทุกคนต้องการมีความสุขด้วยกันทั้งสิ้น ความสุขเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ที่คอยผลักดันให้คนเราทำสิ่งต่างๆ โดยหวังว่าตนเองจะมีความสุขมากยิ่งขึ้น องค์การสหประชาชาติ (United Nation : UN) ได้ประกาศให้วันที่ 20 มีนาคมของทุกปีเป็นวันความสุขสากล (The International Day of Happiness) โดยเชิญชวนให้ประเทศสมาชิกทั่วโลกให้ความสำคัญกับความสุข ในฐานะเป็นเป้าหมายของการพัฒนา และเสนอให้กำหนดเรื่องความสุขเป็นวัตถุประสงค์สำคัญของนโยบายสาธารณะด้านต่างๆ ด้วยการใส่ใจในสิ่งแวดล้อมและคุณภาพชีวิตทางสังคม และพัฒนาประเทศให้มีความสมดุลไม่เอียงไปด้านใดด้านหนึ่งมากเกินไป ในการจัดลำดับความสุขของประเทศต่างๆ ทั่วโลก (ปี 2553 - 2555) พบว่าประเทศไทยมีระดับความพอใจในชีวิตหรือความสุข อยู่ในลำดับที่ 36 จากจำนวน 156 ประเทศ สะท้อนให้เห็นว่า คนไทยมีพื้นฐานทางจิตใจที่เป็นสุข แต่ยังคงจำเป็นต้องพัฒนาประเทศเพื่อยกระดับความเป็นอยู่ที่ดี ตามปัจจัยความสุขที่สำคัญของทุกประเทศทั่วโลก ได้แก่ รายได้ การมีงานทำ ความสัมพันธ์ที่ดีและความไว้วางใจกันในกลุ่มชน ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การมีค่านิยมที่เอื้อต่อความสุข ศาสนา สุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์ในครอบครัว การศึกษา และความเท่าเทียมทางเพศและสังคม เป็นต้น

การวัดระดับความสุขในเชิงปริมาณมีมาอย่างยาวนานตั้งแต่ปี 2489 ในประเทศที่พัฒนาแล้ว ซึ่งพบว่า ถึงแม้ว่ารายได้ของประเทศเหล่านี้จะเพิ่มขึ้นอย่างมาก แต่ระดับความสุขหรือความพึงพอใจในชีวิตคงที่ หรือเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ทำให้เกิดกระแสการวิจารณ์ถึงความไม่เหมาะสมของการใช้ผลิตภัณฑ์มวลรวมประชาชาติ (GDP : Gross Domestic Product) ซึ่งให้ความสำคัญเพียงมูลค่าการเงินในการวัดการพัฒนาประเทศว่า น่าจะให้ความสำคัญกับตัวแปรอื่นๆ ที่มีความสำคัญต่อความสุขด้วย เช่น คุณธรรม จริยธรรม สุขภาพ ครอบครัว ชุมชน เป็นต้น ประเทศไทยได้เริ่มต้นให้ความสนใจในเรื่องความสุขช้ากว่าประเทศที่พัฒนาแล้ว โดยเริ่มต้นในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ.2540-2544) ที่กล่าวถึง “ความสุข”



โดยให้ประชาชนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา และใช้เศรษฐกิจเป็นเครื่องมือให้คนมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ดังนั้น การพัฒนาประเทศอย่างสมดุล ควรมุ่งเน้นให้ประชาชนมีความสุข แทนการเน้นที่การเติบโตทางเศรษฐกิจแต่เพียงอย่างเดียว จึงกลายเป็นกระแสใหญ่ที่มีพลังเพิ่มมากขึ้นในประเทศไทยและประเทศต่างๆ

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลทำให้คนไทยมีความสุข
2. เพื่อเสนอแนวทางการเสริมสร้างความสุขในสังคมไทยอย่างยั่งยืน

## ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ทำการวิเคราะห์โดยใช้ข้อมูลจากโครงการสำรวจขนาดใหญ่ (National Survey) ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ตั้งแต่ปี 2551 – 2555 จำนวน 8 โครงการ ที่มีการผนวกแบบสอบถาม ของกรมสุขภาพจิต ที่เรียกว่า “แบบประเมินความสุขคนไทย” ซึ่งเก็บข้อมูลจากคนไทยที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปทั่วประเทศที่อยู่ในครัวเรือนตัวอย่างของแต่ละโครงการ คือ 1) การสำรวจสถานะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551, 2554 2) การสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน พ.ศ. 2552, 2553 และ 2555 3) การสำรวจอนามัยและสวัสดิการสังคม พ.ศ. 2554 4) การสำรวจการออกกำลังกาย พ.ศ. 2554 5) การสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา พ.ศ. 2554 6) การสำรวจประชากรสูงอายุ พ.ศ. 2554 7) การสำรวจการย้ายถิ่น พ.ศ. 2554 8) การสำรวจคนพิการ พ.ศ. 2555

## วิธีดำเนินการวิจัย

นำข้อมูลความสุขและปัจจัยต่างๆ ที่เป็นตัวแปรด้านประชากร วัฒนธรรม สังคม และเศรษฐกิจ มาทำการถ่วงน้ำหนัก (Weighted) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นตัวแทนประชากร (Population) ในระดับประเทศ ภาค และจังหวัด เพื่อแสดงถึงสภาพที่แท้จริงเกี่ยวกับความสุขของคนไทยทั้งประเทศ แล้วทำการวิเคราะห์ ดังนี้

1. วิเคราะห์องค์ประกอบหลักด้านความสุข 4 ด้าน คือ สภาพจิตใจ (ความรู้สึกลึกซึ้งหรือทุกข์ การรับรู้สภาวะสุขภาพของตนเอง การเจ็บป่วยทางจิต) สมรรถภาพของจิตใจ (สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ การจัดการปัญหา) คุณภาพจิตใจ (คุณลักษณะที่ดึงดูดใจในการดำเนินชีวิตอย่างเกิดประโยชน์ต่อตัวเองและผู้อื่น ความเมตตา เสียสละ) และปัจจัยสนับสนุน (ความอบอุ่นในครอบครัว ชุมชนเข้มแข็ง ความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การทำงานรายได้ ศาสนา)

## 2. หาความสัมพันธ์ของความสุขกับปัจจัย (ตัวแปร) ต่างๆ ที่สนใจ

2.1 กรณีตัวแปรมีการจัดกลุ่ม (ordinal, nominal) เช่น ภาค จังหวัด เขตการปกครอง เพศ กลุ่มอายุ ศาสนา สถานภาพสมรส เป็นต้น ในการหาค่าสถิติเพื่อแสดงความสัมพันธ์ของตัวแปร ใช้ t-test เมื่อตัวแปรที่สนใจ สามารถจัดกลุ่มได้ 2 กลุ่ม และใช้ ANOVA (Analysis of Variation) เมื่อตัวแปรที่สนใจ สามารถจัดกลุ่มได้มากกว่า 2 กลุ่ม

2.2 กรณีตัวแปรไม่มีการจัดกลุ่ม (Continuous) เช่น อายุ รายได้ รายจ่าย คะแนนสุขภาพจิต เป็นต้น ใช้ Correlation ดูความสัมพันธ์

3. หาสมการแสดงความสัมพันธ์ของความสุข (y) ว่าขึ้นอยู่กับปัจจัย (x) อะไรบ้าง; โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุ (Multiple Regression :  $y = f(x_i)$ ) แบบ Stepwise คือ ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความสุขจะเข้ามาในสมการทีละตัว โดยตัวแปรที่มีความสัมพันธ์มากที่สุดจะเข้ามาอยู่ในสมการก่อน

## สรุป

ในรอบ 5 ปี ที่ผ่านมา (2551 – 2555) ความสุขคนไทยโดยเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ปกติ คือเป็นกลุ่มที่มีความสุขปานกลาง โดยคนไทยมีระดับความสุขเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จาก 31.80 คะแนน ในปี 2551 เป็น 33.09, 33.30 และ 33.59 คะแนน ในปี 2552 2553 และ 2555 ตามลำดับ ยกเว้นในปี 2554 ซึ่งเกิดอุทกภัยครั้งใหญ่ ที่ทำให้ระดับความสุขของคนไทยลดลงเล็กน้อยเป็น 32.27 คะแนน แต่ยังคงอยู่ในเกณฑ์ปกติที่กำหนดไว้สำหรับความสุขของคนทั่วไป (27.01 – 34 คะแนน) อาจเนื่องจากคนไทยมีพื้นฐานทางด้านจิตใจที่มั่นคง และการได้รับความช่วยเหลือจากทุกภาคส่วนอย่างเต็มที่ ทำให้ผ่านพ้นวิกฤติมาได้อย่างรวดเร็ว และเมื่อพิจารณาแนวโน้มความสุขคนไทย โดยการแบ่งระดับความสุขเป็น 3 กลุ่ม จะพบว่า กลุ่มคนที่มีความสุขต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ หรือกลุ่มสุขน้อย ซึ่งเป็นกลุ่มคนที่มีความเสี่ยงที่จะมีปัญหาสุขภาพจิต

มีสัดส่วนลดลงจากร้อยละ 17.8 ในปี 2551 เป็นร้อยละ 9.7 ในปี 2555 ขณะที่กลุ่มคนที่มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป หรือกลุ่มสุขมาก เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 27.7 เป็น 37.6 ในปี 2551 และ 2555 ตามลำดับ

1. จากการวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบหลักด้านความสุข 4 ด้าน ในปี 2555 มี 3 องค์ประกอบ ที่เข้มแข็งขึ้นกว่าปี 2553 คือ สภาพจิตใจ (จากร้อยละ 79.5 เป็น 81.5) สมรรถภาพของจิตใจ (จากร้อยละ 63.3 เป็น 64.6) และคุณภาพของจิตใจ (จากร้อยละ 68.8 เป็น 69.9) และมีองค์ประกอบที่อ่อนแอลง คือ ปัจจัยสนับสนุน (จากร้อยละ 82.2 เป็น 79.7) ซึ่งหมายถึง ความอบอุ่นในครอบครัว การช่วยเหลือกันในชุมชน ความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ที่ลดลง แต่ยังคงเป็นปัจจัยที่เข้มแข็งอยู่ในระดับที่ดีกว่าสมรรถภาพ และคุณภาพของจิตใจ ซึ่งถึงแม้ว่าจะเข้มแข็งขึ้น แต่ยังคงอยู่ในระดับที่ต่ำ และพบว่า สมรรถภาพของจิตใจ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการจัดการปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ถึงแม้จะดีขึ้นแต่ยังเป็นองค์ประกอบที่อ่อนแอที่สุด รองลงมา คือ คุณภาพของจิตใจ คือการเสียดสี การดำเนินชีวิตให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม แสดงให้เห็นว่า คนไทยจะมีระดับความสุขเพิ่มขึ้นได้ ต้องพัฒนาสมรรถภาพของจิตใจ เช่น การจัดการปัญหาต่างๆ และส่งเสริมคุณภาพจิตใจ เช่น การมีส่วนร่วมช่วยเหลือสังคมส่วนรวมมากขึ้น

2. ปัจจัยสำคัญที่มีผลทำให้ความสุขคนไทยแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ปัจจัยด้านประชากร ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาสูงสุด ความพิการ ปัจจัยด้านวัฒนธรรม ได้แก่ การให้เวลาของสมาชิกในครอบครัว ความเคร่งศาสนา และการปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนา ปัจจัยด้านสังคม ได้แก่ ถิ่นที่อยู่ (เขตการปกครอง ภาค จังหวัด) การย้ายถิ่น การมีเพื่อน/หน่วยงานในชุมชนคอยช่วยเหลือ การมีหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้าน ความมั่นใจในความปลอดภัยของชุมชน การมีสวัสดิการการรักษาพยาบาล การเจ็บป่วย การเล่นกีฬา/ออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ รายได้ รายจ่ายหนี้สินครัวเรือน ความเหลื่อมล้ำด้านรายได้ อาชีพ ภาระฟุ้งฟิงในครัวเรือน

3. จากสมการแสดงความสัมพันธ์ของความสุขกับปัจจัยต่าง ที่มีนัยสำคัญทางสถิติ พบว่า ความสุขไม่ได้เกิดจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งอย่างเดียว แต่เกิดจากหลายปัจจัยประกอบกัน

3.1 ปัจจัยที่เป็นไปในทิศทางเดียวกับความสุข (ความสัมพันธ์เชิงบวก) คือ ความมั่นใจเรื่องปลอดภัยในชุมชน การมีเพื่อนหรือคนในสังคม/หน่วยงานในชุมชนคอยช่วยเหลือเมื่อเดือดร้อน การมีหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้าน การมีที่อยู่อาศัยมั่นคงและเป็นเจ้าของ การมีการศึกษาสูง การมีงานทำ ผู้ที่มีความสามารถในการใช้จ่ายมาก การมีสวัสดิการความสามารถดูแลตัวเอง/เดินทางออกนอกพื้นที่ได้ และผู้ที่สมรส

3.2 ปัจจัยที่เป็นไปในทิศทางตรงกันข้ามกับระดับความสุข (ความสัมพันธเชิงลบ) คือ ความพิการ การเจ็บป่วยหรือเป็นโรคเรื้อรัง หรือเจ็บป่วยจากอุบัติเหตุ ความยากจนหรือมีหนี้สิน การเป็นผู้นำครอบครัว

3.3 ปัจจัยที่แตกต่างกันตามประเภทของกลุ่มย่อย เช่น ผู้ชายจะมีความสุขมากกว่าผู้หญิง ภาคตะวันออกเหนือ ภาคเหนือและภาคใต้ จะมีความสุขมากกว่ากรุงเทพมหานคร ตามลำดับจากมากไปน้อย เป็นต้น

## อภิปรายผล

ความสุขไม่ได้เกิดจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งอย่างเดียวแต่เกิดจากหลายปัจจัยประกอบกัน ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความสุขเท่านั้น ยังมีปัจจัยด้านอื่นๆ ที่มีความสำคัญกับความสุขด้วย เช่น การช่วยเหลือเกื้อกูลกันในชุมชน การมีวัฒนธรรมประเพณีที่ดีงาม ความอบอุ่นในครอบครัว การมีสุขภาพแข็งแรง การมีสวัสดิการที่ดี เป็นต้น ยกตัวอย่างเช่น

1) กรุงเทพมหานครซึ่งเป็นจังหวัดที่มีรายได้เฉลี่ยสูงสุดของประเทศ กลับมีความสุขอยู่ในลำดับที่ 65 ของประเทศ (ปี 2555) เนื่องจากมีปัจจัยต่างๆ ที่มีผลทางลบต่อความสุข เช่น มีผู้คนที่เป็นประชากรแฝง (มีการย้ายถิ่นมาจากจังหวัดอื่น) มากถึงร้อยละ 36 ซึ่งอาจย้ายมาเพื่อทำงาน ศึกษาต่อ ทำให้ต้องอยู่ห่างจากครอบครัว อาจทำให้รู้สึกเหงาและโดดเดี่ยว ขณะเดียวกันมีลักษณะความเป็นเมืองมาก คือ ผู้คนมีความเป็นส่วนตัวสูง การช่วยเหลือกันในชุมชนมีค่อนข้างน้อย การแข่งขันสูง รถติดต้องใช้เวลาในการเดินทางมาก ทำให้มีเวลาให้สมาชิกในครอบครัวน้อยลง เป็นต้น

2) จังหวัดนครพนม ซึ่งเป็นจังหวัดที่มีความสุข ลำดับ 1 ของประเทศ (ปี 2555) พบว่า มีรายได้เฉลี่ยไม่สูงนัก (ลำดับที่ 68 ของประเทศ) แต่ประชาชนมีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ มีความเคร่งศาสนา มีงานทำ มีการย้ายถิ่นน้อย ทำให้ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง มีการช่วยเหลือกัน มีสุขภาพดี เป็นต้น

3) ปี 2552 ระดับความสุขของกรุงเทพมหานครลดลง ขณะที่ภาคอื่นๆ เพิ่มขึ้น ซึ่งเกิดจากปัญหาความไม่สงบทางด้านการเมืองที่ค่อนข้างรุนแรง

4) ปี 2552 ผู้สูงอายุมีระดับความสุขเพิ่มขึ้นจากปี 2551 อย่างชัดเจน เมื่อรัฐบาลมีนโยบายเกี่ยวกับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ

5) ปี 2551 – 2554 ภาคใต้เป็นภาคที่มีความสุขสูงกว่าภาคอื่นๆ มาตลอด แต่ในปี 2555 ระดับความสุขเริ่มลดลง และลดลงต่ำกว่าภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือ ซึ่งอาจเป็นเพราะเหตุการณ์ความไม่สงบที่ยืดเยื้อ และไม่ทราบว่าจะยุติเมื่อใด

## ข้อเสนอแนะ

การพัฒนาประเทศ ต้องมีประชาชนเป็นศูนย์กลาง โดยเน้นให้ประชาชนมีความสุข แทนการเน้นการเติบโตทางเศรษฐกิจเพียงอย่างเดียว ด้วยการใส่ใจในสิ่งแวดล้อม และคุณภาพชีวิตทางสังคม ในการสร้างความสุขให้กับคนไทย ซึ่งพบว่าเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม การเมือง ถิ่นที่อยู่ และลักษณะทางด้านประชากร โดยเฉพาะความเข้มแข็งของชุมชน ความอบอุ่นในครอบครัว ดังนั้น หน่วยงานทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ เอกชน และประชาชน ต้องร่วมกันดำเนินงานในส่วนที่เกี่ยวข้อง เพื่อยกระดับความสุขของคนไทย ทั้งในระดับประเทศ กลุ่มจังหวัด จังหวัด และชุมชนของตนเอง เพื่อสร้างความสุขในสังคมไทยอย่างยั่งยืน แทนการให้หน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่งรับผิดชอบ คือ

1. **ระดับประเทศ** รัฐบาลต้องมีนโยบายที่ชัดเจน คือ ยกระดับคุณภาพชีวิต โดยจัดหาสาธารณูปโภคและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นขั้นพื้นฐาน ให้ครบถ้วนทุกพื้นที่ เพื่อให้คุณภาพชีวิตคนไทยในทุกพื้นที่ไม่มีความเหลื่อมล้ำกันมากนัก ยกระดับการศึกษา ให้เด็กมีความรู้/ระเบียบวินัย เพื่อให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต ส่งเสริมการประกอบอาชีพในท้องถิ่นให้จริงจัง เพื่อลดการย้ายถิ่น ซึ่งมีผลทำให้ครอบครัวอบอุ่น และมีนโยบายด้านสวัสดิการต่างๆ ที่ยั่งยืนโดยเฉพาะ สำหรับผู้ด้อยโอกาส และมีการบังคับใช้กฎหมายอย่างจริงจัง

2. **ระดับพื้นที่/ชุมชน** ผู้นำในระดับหมู่บ้าน อบต ตำบล อำเภอ และจังหวัดจะต้องมีส่วนร่วมในการดำเนินการ เช่น ส่งเสริมการประกอบอาชีพในชุมชน หรือการรวมกลุ่มประกอบอาชีพด้วยกัน เพื่อให้คนในชุมชนมีงานทำและลดการย้ายถิ่น ซึ่งมีผลทำให้สภาพครอบครัวอบอุ่น สมาชิกมีเวลาให้กันเพียงพอ ส่งเสริมและรักษาศิลปวัฒนธรรม/ประเพณีของท้องถิ่น จัดกิจกรรมการบำเพ็ญประโยชน์ร่วมกันในชุมชน เพื่อให้ชุมชนสะอาดน่าอยู่ และก่อให้เกิดความรักและภาคภูมิใจในท้องถิ่น เกิดความสามัคคี การเสียสละ และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ส่งเสริมด้านสุขภาพ เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เป็นโรค และดูแลผู้ด้อยโอกาสในชุมชนให้เหมาะสม

## **ABSTRACT**

**Title**                    **Guidelines for Creating Sustainable Happiness in Thai Society**  
**Field**                    **Social – Psychology**  
**Name**                    **Ms. Rajana Netsaengtip**                    **Course NDC (SPP)**                    **Class 7**

The objectives of this study are to investigate factors that affected happiness of Thai people and to provide guidelines for creating sustainable happiness in Thai society. The study result was derived from the data of eight national surveys conducted by the National Statistical Office during 2008 to 2012. These eight surveys had incorporated the questions on mental health module initiated by the Department of Mental Health, Ministry of Public Health, which was so-called “the Assessment of Happiness for Thai”. Information on this mental health issue collected from Thai people aged 15 years throughout the country were analyzed for four domains of happiness which are mental state, mental capacity, mental quality and supporting factors. The study investigated the relation between happiness and other variables, which covered a range of demographic, cultural, social and economic variables, and then constructed their statistically significant correlation equation. The study reveals that the average happiness of Thai people was at medium level and the happiness level had continually increased from 2008 to 2012 (this was except for the year 2011 in which there was a severe flooding in Thailand). The study result shows that happiness was influenced by the combination of various factors. By this, happiness was not only affected by the economic factors but also other factors such as the supportive social/community, the warmth in the family, good health, receiving of good welfare, and so on. Therefore, there is the need of the involvement from all part of the society, i.e. public sector, private sector and people, and for both national level, sub-national level (province, and community) and even at household level, in order to effectively increase and sustainably create happiness in Thai society.