



รายได้ หนี้สิน ความสามารถทำใจยอมรับ ปัญหา และความสุข

รศรินทร์ เกรย์ ปร.ด.*, อภิชาติ จำรัสฤทธิรงค์ ปร.ด.*,
ปราโมทย์ ประสาทกุล ปร.ด.*, อุมารรณ์ ภัทรวาณิชย์ ปร.ด.*

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความสุขคนไทยว่ามากน้อยเพียงใด และปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายใน ที่มีอิทธิพลต่อระดับความสุขคนไทย

วัสดุและวิธีการ ใช้ข้อมูลทุติยภูมิจากการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน พ.ศ. 2552 สุ่มตัวอย่างแบบ stratified two-stage sampling มีครัวเรือน 52,000 ครัวเรือน สัมภาษณ์ประชากร อายุ 15 ปีขึ้นไปในเดือนมกราคมถึงธันวาคม วิเคราะห์ด้วยถดถอยลอจิสติก ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อระดับความสุขคือปัจจัยภายนอก ได้แก่ รายได้ครัวเรือน และหนี้สินครัวเรือน ปัจจัยภายในคือ ความสามารถในการทำใจยอมรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข และมีปัจจัยควบคุม ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส การศึกษา และอาชีพ

ผลการศึกษา มีประชากรจำนวน 81,019 ราย หญิงมีสัดส่วนสูงกว่าชายเล็กน้อย ประชากรที่มีสัดส่วนสูงสุดอยู่ในกลุ่มวัยแรงงาน (25-59 ปี) เป็นผู้มีคู่ จบระดับประถมศึกษา ทำงานในภาคเกษตรกรรม รายได้เฉลี่ยต่อครัวเรือน 14,386 บาทต่อเดือน มีหนี้สินในระบบ ประชากรอยู่ในกลุ่มที่มีระดับความสุขมากคิดเป็นร้อยละ 82.9 จากการวิเคราะห์ควบคุมด้วยตัวแปรทางประชากรและสังคมแล้ว พบว่า ผู้ที่อยู่ในครัวเรือนที่มีรายได้สูง ครัวเรือนที่ไม่มีหนี้สิน มีความสุขที่สุด ผู้ที่อยู่ในครัวเรือนมีหนี้สินในระบบมีโอกาสที่จะมีความสุขมากกว่ามีหนี้สินนอกระบบ ยิ่งสามารถทำใจยอมรับปัญหาที่ยากจะแก้ไขได้มากก็มีโอกาสมีความสุขมากขึ้น

สรุป ร้อยละ 82.9 ของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปอยู่ในกลุ่มที่มีระดับความสุขมาก รายได้ หนี้สิน และความสามารถในการทำใจยอมรับปัญหา เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของคนไทย

คำสำคัญ ความสามารถทำใจยอมรับปัญหา ความสุขคนไทย รายได้ หนี้สิน

วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2555; 57(3): 347-356

* สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล



Income, Debt, Cognitive Strategies of Acceptance and Happiness

Rossarin Gray Ph.D.*, Aphichat Chamrathirong Ph.D.*,
Pramote Prasartkul Ph.D.*, Umaporn Pataravanich Ph.D.*

ABSTRACT

Objectives: To explore to what extent Thai people are happy and external and internal factors affecting happiness among Thai people.

Methods: Data from the socio-economic survey in 2009 were utilized. The survey adopted stratified two - stage sampling. There were 52,000 sample households. Population aged 15 years and over were interviewed during January to December. Binary logistic regression was used to explore factors affecting happiness. The dependent variable was categorized into more happiness or less happiness. The independent variables included household income and household debt for external factors and ability of one's mind to accept serious problems for the internal factor. The controlling factors were sex, age, marital status, education attainment and occupation

Results: The sample consisted of 81,019 people. The proportion of females was slightly higher than that of males. The highest proportions were those in the working ages (25-59 years), currently married, completed primary education, engaged in the agricultural sector, living in households with legal debt. The average household income were 14,386 Baht per month. About 82.9 percent of population were in the more happiness category. Controlling for demographic and social factors, the results showed that people living in households with the highest average household income, households without debt were happiest. Those living in households with legal debt were happier than households with illegal debt. In addition, those who had higher ability to manage their minds to accept serious problems were more likely to be happier.

Conclusion: The study found that 82.9 percent of the population were in the more happiness category. Income, debt and cognitive strategies of acceptance were significant factors affecting happiness among Thai people.

Keywords: cognitive strategy, debt, income, Thai happiness

J Psychiatr Assoc Thailand 2012; 57(3): 347-356

* Institute for Population and Social Research, Mahidol University

บทนำ

ความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนาความสุขก่อให้เกิดผลดีต่อตนเอง สังคม และประเทศชาติ มีงานวิจัยเป็นจำนวนมากพบว่า อารมณ์ความสุขทำให้เราทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น มีความกระตือรือร้น มีความคิดสร้างสรรค์ มีบุคลิกที่ทำให้ผู้อื่นชื่นชอบ มีสุขภาพดีอายุยืนยาวขึ้น เป็นมิตรกับผู้อื่น สามารถฟื้นฟูจากความถดถอยได้เร็วขึ้น ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้น¹ ดังนั้นนโยบายที่ดีจึงควรเป็นนโยบายที่เพิ่มความสุขให้ประชาชน²

ในปัจจุบันประเทศไทยประสบปัญหาเศรษฐกิจสินค้ามีราคาแพง รายได้เป็นปัจจัยภายนอกปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อความสุข แต่การศึกษาในประเทศที่พัฒนาแล้ว เช่น อังกฤษ สหรัฐอเมริกา และญี่ปุ่น พบว่าการมีรายได้เพิ่มขึ้นไม่ได้ทำให้ความสุขเพิ่มขึ้น² ในประเทศไทยพบว่าผู้ที่ไม่มีหนี้สินมีความสุขมากกว่าผู้ที่มีหนี้สิน³ นอกจากนี้ยังมีปัจจัยภายในเกี่ยวกับจิตใจที่มีความสัมพันธ์กับความสุขคนไทยเช่นเดียวกัน ได้แก่ ความรู้สึกพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ ความเคร่งศาสนา จิตวิญญาณ และความภูมิใจในตนเอง^{4,5}

นอกจากผลิตภัณฑ์มวลรวมประชาชาติ หรือจีดีพีแล้ว ประเทศไทยได้สร้างดัชนีรวมเศรษฐกิจและด้านอื่นๆ เพื่อวัดความอยู่ดีมีสุขเชิงภาวะวิสัย (objective well-being) ของประชาชน⁶ ซึ่งไม่สามารถแสดงความอยู่ดีมีสุขได้อย่างสมบูรณ์ ต้องการความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยด้วย (subjective well being)⁷ โดยปกติแล้วความอยู่ดีมีสุขมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง⁸ ความสุขเป็นการประเมินความพึงพอใจในชีวิตของปัจเจกบุคคล ใช้เป็นตัวชี้วัดความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย⁹ ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับความสุขและปัจจัยที่เกี่ยวข้องจึงมีความจำเป็นในการกำหนดนโยบาย บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสุขของคนไทยว่ามีมากน้อยเพียงใด และปัจจัยภายนอกและภายใน

ควบคุมด้วยปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อความสุขของคนไทย ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา และอาชีพ⁵ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการสร้างความสุขให้กับประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัจจัยภายนอกที่เกี่ยวกับรายได้และหนี้สิน และปัจจัยภายในคือความสามารถทำใจในการยอมรับปัญหา ยังไม่มีการศึกษาในเรื่องดังกล่าวในประเทศไทยด้วยหลักฐานเชิงประจักษ์ที่สามารถใช้เป็นตัวแทนในระดับประเทศได้

วิธีการศึกษา

ใช้ข้อมูลทุติยภูมิจากการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน พ.ศ. 2552 ดำเนินงานโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ ร่วมกับกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิตเพื่อสุขภาพภาวะของสังคมไทย และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นการสำรวจที่มีแผนการสุ่มตัวอย่างให้ประชากรที่ได้เป็นตัวแทนของประชากรในระดับประเทศ กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป จากทั่วประเทศ การสำรวจนี้คัมรวมครัวเรือนส่วนบุคคลทั้งที่อยู่ในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลในทุกจังหวัดทั่วประเทศ สุ่มตัวอย่างแบบ stratified two - stage sampling โดยมีจังหวัดเป็นชั้นภูมิ ซึ่งมีทั้งสิ้น 76 ชั้น ภูมีย่อยตามลักษณะการปกครอง คือ ในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล มีชุมชนอาคาร (สำหรับในเขตเทศบาล และกรุงเทพฯ) และหมู่บ้าน (สำหรับนอกเขตเทศบาล) เป็นตัวอย่างชั้นที่หนึ่ง ครัวเรือนส่วนบุคคลเป็นตัวอย่างชั้นที่สอง มีจำนวนครัวเรือนทั้งสิ้น 52,000 ครัวเรือน วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยให้เจ้าหน้าที่ของสำนักงานสถิติแห่งชาติไปสัมภาษณ์สมาชิกทุกคนของครัวเรือนตัวอย่างที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 81,019 คน ระหว่างเดือนมกราคม-ธันวาคม¹⁰ เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถามซึ่งมีข้อคำถามที่เกี่ยวข้องดังนี้

ปัจจัยภายนอก ได้แก่ สถานะภาพทางการเงิน วัดโดยรายได้ และหนี้สิน รายได้สอบถามค่าจ้าง และเงินเดือนจากการทำงานทุกอาชีพ และรายได้จากแหล่งอื่นๆ ที่ไม่ใช่จากการทำงานในรอบปีที่ผ่านมาของสมาชิกทุกคนในครัวเรือน แบ่งออกเป็นรายได้เฉลี่ยของครัวเรือนต่อเดือน 5 กลุ่มให้มีสัดส่วนของประชากรเท่าๆ กัน (ควินไคล์) ได้แก่ 1) 8,000 บาทและต่ำกว่า 2) 8,001-13,000 บาท 3) 13,001-20,000 บาท 4) 20,001-33,000 บาท 5) 33,001 บาทขึ้นไป หนี้สินของครัวเรือนในรอบปีที่แล้ว แบ่งออกเป็น 4 กลุ่มคือ 1) ไม่มีหนี้สิน 2) มีหนี้สินในระบบ 3) มีหนี้สินนอกระบบ 4) มีหนี้สินทั้งในระบบและนอกระบบ

ปัจจัยภายใน ได้แก่ ความสามารถในการทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข ประเมินด้วยคำถาม “ในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน (ชื่อ) ได้สำรวจตนเองและประเมินเหตุการณ์ อารมณ์ ความคิดเห็น และความรู้สึกของท่านว่า ท่านสามารถทำใจยอมรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข อยู่ในระดับใด” คือ 1) มากที่สุด 2) มาก และ 3) ไม่เลย เล็กน้อย ในกรณีนี้ ถ้ามีปัญหาเกิดขึ้นจริงในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมาให้ประเมินความรู้สึกจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ถ้าไม่มีเหตุการณ์เกิดขึ้นจริง ผู้ตอบประเมินตนเองโดยสมมติว่ามีปัญหาที่ยากจะแก้ไขเกิดขึ้น

ความสุข วัดจากความพึงพอใจในชีวิต^{11,12} ประเมินด้วยคำถามที่คล้ายคลึงกับความสามารถในการทำใจ “ในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน (ชื่อ) ได้สำรวจตนเองและประเมินเหตุการณ์ อารมณ์ ความคิดเห็น และความรู้สึกของท่านว่า ท่านพึงพอใจในชีวิต อยู่ในระดับใด” คือ 1) มากที่สุด 2) มาก และ

3) ไม่เลย เล็กน้อย การวัดความสุข หรือความพึงพอใจในชีวิตโดยใช้ข้อคำถามเดีวนี้เหมือนกับประเทศอื่นๆ¹³

วิเคราะห์ความถี่ร้อยละ และวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติก (binary logistic regression) ของตัวแปรตามคือระดับความสุข กลุ่มสุขน้อย (รวมความพึงพอใจในชีวิตไม่เลย/เล็กน้อย) และสุขมาก (รวมความพึงพอใจในชีวิตมาก/มากที่สุด) ตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพล คือรายได้ หนี้สิน ความสามารถในการทำใจยอมรับปัญหา โดยมีปัจจัยแวดล้อมเป็นตัวควบคุม ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา และอาชีพ

ผลการศึกษา

ประชากรที่อยู่ในวัยแรงงาน (25-59 ปี) มีสัดส่วนสูงที่สุด คิดเป็นประมาณร้อยละ 65 เพศหญิงมีมากกว่าชายเล็กน้อย ส่วนใหญ่ร้อยละ 65.7 เป็นผู้มีคู่ เกือบครึ่งหนึ่งจบระดับประถมศึกษา ประชาชนที่ทำงานภาคเกษตรมีสัดส่วนสูงที่สุด ร้อยละ 23.3 ปัจจัยภายนอกที่เกี่ยวกับสถานะภาพทางเศรษฐกิจพบว่า รายได้เฉลี่ย (median) ครัวเรือนคิดเป็น 14,386 บาทต่อเดือน ร้อยละ 35.3 ไม่มีหนี้สิน ประชากรเกินกว่าครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 52.7) อยู่ในครัวเรือนที่มีหนี้สินในระบบ ในขณะที่ประชากรมีหนี้สินนอกระบบคิดเป็นร้อยละ 5 ที่เหลือเป็นกลุ่มที่มีหนี้สินในระบบและนอกระบบ ปัจจัยภายในทางด้านจิตใจ พบว่า ประมาณร้อยละ 25.5 ไม่สามารถทำใจยอมรับปัญหาที่ยากจะแก้ไขได้เลย หรือได้เพียงเล็กน้อย ส่วนผู้ที่รายงานว่ามีความสุขน้อย คิดเป็นร้อยละ 17.1 อีกร้อยละ 82.9 เป็นผู้มีความสุขมาก (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ลักษณะประชากร ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุข และระดับความสุข (n = 81,019)

	ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ			
	15-24	16,083	19.9
	25-39	24,923	30.8
	40-59	28,236	34.9
	60 ปีและสูงกว่า	11,778	14.5
เพศ			
	ชาย	39,388	48.6
	หญิง	41,631	51.4
สถานภาพสมรส			
	โสด	19,024	23.5
	สมรส	53,194	65.7
	ม่าย	5,640	7.0
	หย่า/แยกกันอยู่	3,161	3.9
การศึกษา			
	ไม่ได้เรียน/ต่ำกว่าประถมศึกษา	3,287	4.1
	ประถมศึกษา	39,964	49.3
	มัธยมศึกษา	29,693	36.6
	ปริญญาตรีขึ้นไป	8,075	10.0
อาชีพ			
	ผู้ทำการเกษตร	18,874	23.3
	ผู้ประกอบการกิจการค้าอุตสาหกรรมและบริการ	15,568	19.2
	เสมียนพนักงานพนักงานขายและให้บริการ	14,332	17.7
	ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการผลิตและก่อสร้าง	9,693	12.0
	ผู้ปฏิบัติงานวิชาชีพวิชาการและนักบริหาร	8,171	10.1
	คนงานรับจ้างทั่วไป	3,688	4.6
	ผู้ไม่ได้ปฏิบัติงานเชิงเศรษฐกิจ	10,693	13.2
รายได้ครัวเรือนเฉลี่ยต่อเดือน			
	8,000 บาท และน้อยกว่า	18,039	22.3
	8,001 - 13,000 บาท	18,520	22.9
	13,001 - 20,000 บาท	16,085	19.9
	20,001 - 33,000 บาท	14,533	17.9
	33,001 บาทและมากกว่า	13,843	17.1
	รายได้ครัวเรือนเฉลี่ยต่อเดือน (median) = 14,386 บาท		
หนี้ครัวเรือน			
	ไม่มีหนี้	28,619	35.3
	เป็นหนี้ในระบบ	42,681	52.7
	เป็นหนี้นอกระบบ	4,195	5.2
	เป็นหนี้ทั้งในและนอกระบบ	5,524	6.8
ความสามารถทำใจยอมรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข			
	ไม่ได้เลย/ได้เล็กน้อย	20,661	25.5
	มาก/ มากที่สุด	60,358	74.5
ความสุข			
	น้อย	13,824	17.1
	มาก	67,195	82.9

เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างคู่ของตัวแปรอิสระและตัวแปรตามทุกคู่ ตัวแปรทุกตัวเป็นแบบอันดับชั้น โดยวิธีการทดสอบไคสแควร์ พบว่าทุกคู่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตารางที่ 2) หลังจากนั้นได้นำตัวแปรทั้งหมดเข้าสู่โมเดลของการถดถอยโลจิสติกแบบพหุ (ตารางที่ 3) ดังนี้

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ และความสุข (univariate analysis) (n=81,019)

ตัวแปรอิสระ	สุขมาก		สุขน้อย		ไคสแควร์	p-value
	จำนวน (ราย)	ร้อยละ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ		
อายุ						
15-24	13,587	84.5	2,496	15.5	47.72	<.01
25-39	20,723	83.1	4,200	16.9		
40-59	23,274	82.4	4,962	17.6		
60 ปีและสูงกว่า	9,612	81.6	2,166	18.4		
เพศ						
ชาย	32,862	83.4	6,526	16.6	13.17	<.01
หญิง	34,333	82.5	7,297	17.5		
สถานภาพสมรส						
โสด	16,077	84.5	2,947	15.5	472.08	<.01
สมรส	44,517	83.7	8,677	16.3		
ม่าย	4,316	76.5	1,323	23.5		
หย่า/แยกกันอยู่	2,285	72.3	877	27.7		
การศึกษา						
ไม่ได้เรียน/ต่ำกว่าประถมศึกษา	2,466	75.0	821	25.0	584.47	<.01
ประถมศึกษา	32,336	80.9	7,628	19.1		
มัธยมศึกษา	25,154	84.7	4,539	15.3		
ปริญญาตรีขึ้นไป	7,240	89.6	836	10.4		
อาชีพ						
ผู้ทำการเกษตร	16,202	85.8	2,672	14.2	685.65	<.01
ผู้ประกอบการธุรกิจ การค้า อุตสาหกรรมและบริการ	13,043	83.8	2,525	16.2		
เสมียน พนักงาน พนักงานขาย และให้บริการ	11,529	80.4	2,803	19.6		
ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการผลิตและก่อสร้าง	7,591	78.3	2,102	21.7		
ผู้ปฏิบัติงานวิชาชีพ วิชาการ และนักบริหาร	7,330	89.7	841	10.3		
คนงานรับจ้างทั่วไป	2,928	79.4	760	20.6		
ผู้ไม่ได้ปฏิบัติงานเชิงเศรษฐกิจ	8,572	80.2	2,122	19.8		
รายได้ครัวเรือนเฉลี่ยต่อเดือน						
8,000 บาทและน้อยกว่า	14,090	78.1	3,948	21.9	729.42	<.01
8,001 - 13,000 บาท	15,078	81.4	3,442	18.6		
13,001 - 20,000 บาท	13,358	83.1	2,726	16.9		
20,001 - 33,000 บาท	12,347	85.0	2,186	15.0		
33,001 บาทและมากกว่า	12,322	89.0	1,522	11.0		
หนี้ครัวเรือน						
ไม่มีหนี้	23,684	82.8	4,936	17.2	626.21	<.01
เป็นหนี้ในระบบ	36,242	84.9	6,439	15.1		
เป็นหนี้นอกระบบ	3,004	71.6	1,191	28.4		
เป็นหนี้ทั้งในและนอกระบบ	4,266	77.2	1,258	22.8		
ความสามารถทำใจยอมรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข						
ไม่ได้เลย/ได้เล็กน้อย	14,360	69.5	6,301	30.5	3,537.07	<.01
มาก/มากที่สุด	52,835	87.5	7,523	12.5		

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติกกับความทุกข์ (n = 81,019)

ตัวแปร	Adjusted OR	95% CI of adjusted OR		p-value
		Lower	Upper	
อายุ 25-39 ปี	0.88	0.82	0.94	<.01
อายุ 40-59 ปี	0.88	0.82	0.95	<.01
อายุ 60 ปีและสูงกว่า	1.05	0.96	1.15	.29
หญิง	1.14	1.10	1.19	<.01
โสด	1.76	1.59	1.94	<.01
สมรส	1.79	1.64	1.95	<.01
ม่าย	1.26	1.13	1.40	<.01
ประถมศึกษา	1.19	1.09	1.31	<.01
มัธยมศึกษา	1.48	1.34	1.63	<.01
ปริญญาตรีขึ้นไป	1.69	1.50	1.92	<.01
ผู้ทำการเกษตร	1.49	1.36	1.64	<.01
เสมียน พนักงาน พนักงานขาย และให้บริการ	0.89	0.81	0.98	.01
ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการผลิตและก่อสร้าง	0.86	0.78	0.95	<.01
ผู้ประกอบการ กิจการค้า อุตสาหกรรมและบริการ	1.05	0.96	1.16	.29
ผู้ปฏิบัติงานวิชาชีพ วิชาการ และนักบริหาร	1.30	1.15	1.46	<.01
ผู้ไม่ได้ปฏิบัติงานเชิงเศรษฐกิจ	0.99	0.90	1.09	.83
รายได้เฉลี่ยต่อครัวเรือน 8,001-13,000 บาทต่อเดือน	1.25	1.18	1.32	<.01
รายได้เฉลี่ยต่อครัวเรือน 13,001-20,000 บาทต่อเดือน	1.39	1.31	1.48	<.01
รายได้เฉลี่ยต่อครัวเรือน 20,001-33,000 บาทต่อเดือน	1.50	1.41	1.60	<.01
รายได้เฉลี่ยต่อครัวเรือน 33,001 บาทต่อเดือนและมากกว่า	1.83	1.69	1.97	<.01
ครัวเรือนไม่มีหนี้	1.91	1.77	2.06	<.01
ครัวเรือนเป็นหนี้ในระบบ	1.86	1.72	2.01	<.01
ครัวเรือนเป็นหนี้ทั้งในและนอกระบบ	1.24	1.12	1.36	<.01
ทำใจยอมรับปัญหาได้มาก	2.85	2.74	2.97	<.01
ทำใจยอมรับปัญหาได้มากที่สุด	5.32	4.90	5.79	<.01

หมายเหตุ ตัวแปรอ้างอิงคือ อายุ 15-24 ปี เพศชาย หย่า/แยกกันอยู่ ไม่เคยเรียนหรือต่ำกว่าประถมศึกษา คนงานรับจ้างทั่วไป รายได้เฉลี่ยต่อครัวเรือนต่อเดือน 8,000 บาทและน้อยกว่า ครัวเรือนที่เป็นหนี้ในระบบ ทำใจยอมรับปัญหาได้เล็กน้อย/ไม่ได้เลย ตัวแปรอ้างอิงเหล่านี้มีค่า adjusted odds ratio = 1.

เมื่อพิจารณาจากค่า adjusted odds ratio พบว่า ผู้ที่อยู่ในวัยทำงานมีโอกาสที่จะมีความสุขน้อยกว่ากลุ่มวัยรุ่น และมีแนวโน้มว่าต่ำกว่าผู้สูงอายุ (แต่ผู้สูงอายุไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ) ผู้หญิงมีความสุขมากกว่าผู้ชาย ผู้ที่กำลังสมรส หรือผู้ที่มิใช่คู่มีความสุขมากกว่าผู้ที่มีสถานภาพสมรสอื่นๆ เป็นที่น่าสังเกตว่าผู้ที่โสดมีโอกาสมีความสุขใกล้เคียงกับผู้ที่มีคู่มาก (ค่า adjusted

odds ratio 1.79 ของผู้ที่มีคู่ 1.76 สำหรับผู้ที่เป็นโสด) ผู้ที่มีความสุขน้อยที่สุด คือผู้ที่มีสถานภาพหย่าหรือแยกกันอยู่ การศึกษาสูงขึ้นทำให้มีความสุขมากขึ้นตามไปด้วย ผู้ที่จบปริญญาตรีหรือสูงกว่ามีความสุขมากที่สุด ผู้ที่มีอาชีพเกษตรกร มีความสุขมากที่สุด รองลงมาคือผู้ที่ปฏิบัติงานวิชาชีพ วิชาการ และนักบริหาร

สำหรับสถานภาพทางเศรษฐกิจ การเพิ่มขึ้นของรายได้ทำให้มีความสุขมากขึ้น ผู้ที่อยู่ในครัวเรือนร้อยละ 20 แรกของกลุ่มที่มีรายได้สูง (33, 001 บาท และมากกว่า) มีโอกาสที่มีความสุข 1.86 เท่าของกลุ่มที่อยู่ในครัวเรือนร้อยละ 20 แรกของกลุ่มที่มีรายได้น้อย (8,000 บาทและน้อยกว่า) สำหรับการเป็นหนี้สินนั้น พบว่าผู้ที่ไม่หนี้สินมีความสุขมากที่สุด และผู้ที่มีหนี้สินนอกระบบเป็นผู้ที่มีความสุขน้อยที่สุด กล่าวคือ ผู้ที่ไม่หนี้สินมีโอกาสมีความสุข 1.91 เท่าของผู้ที่อยู่ในครัวเรือนที่เป็นหนี้ในระบบ อย่างไรก็ตามผู้ที่อยู่ในครัวเรือนที่เป็นหนี้ในระบบมีโอกาสที่จะมีความสุขต่ำกว่าผู้ไม่หนี้สินเพียงเล็กน้อยเท่านั้น (ค่า adjusted odds ratio = 1.86)

สำหรับปัจจัยภายในทางด้านจิตใจ พบว่าผู้ที่มีความสามารถทำใจยอมรับปัญหาที่ยากจะแก้ไขได้ ยิ่งมาก ย่อมมีความสุขมากขึ้นไปด้วย โดยที่ผู้ที่สามารถทำใจได้มาก หรือมากที่สุดมีโอกาสมีความสุขมากถึง 5.32 เท่าของผู้ที่ทำใจไม่ได้เลยหรือได้เพียงเล็กน้อย

วิจารณ์

ประชากรที่มีความสุขมากคิดเป็นร้อยละ 82.9 การที่พบว่าสัดส่วนของประชากรที่มีความสุขมากสูงกว่าผู้ที่มีความสุขน้อยเป็นแบบแผนที่พบโดยทั่วไปในประเทศอื่นๆ¹³ ประชากรที่อยู่ในวัยทำงานมีความสุขต่ำกว่าวัยรุ่นเมื่อควบคุมโดยสภาวะแวดล้อมทางเศรษฐกิจและสังคม แต่ไม่สามารถสรุปได้สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ ในขณะที่งานวิจัยในประเทศที่พัฒนาแล้วพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างอายุและเพศเป็นรูปตัวยู (U) คือกลุ่มวัยรุ่นและวัยสูงอายุมีความสุขมากกว่าวัยทำงาน¹⁴ อาจเนื่องจากวัยทำงานเป็นวัยที่เริ่มสร้างครอบครัว ต้องรับผิดชอบครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางด้านเศรษฐกิจ ส่วนวัยสูงอายุเป็นวัยที่หมดภาระจากการทำงาน และมีโอกาสได้พักผ่อน ท่องเที่ยว โดยใช้เงินออมที่ได้สะสมขณะที่อยู่ในวัยทำงาน หญิงมีความสุขมากกว่าผู้ชายซึ่งไม่

สอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่าผู้หญิงมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้ามากกว่าผู้ชาย¹⁵ เหตุผลยังไม่ทราบแน่ชัด ผู้มีคู่มักมีความสุขที่สุด¹⁶⁻¹⁸ อาจเนื่องจากผู้ที่มีคู่จะมีการสนับสนุนกันทางอารมณ์ และเศรษฐกิจ ผู้ที่อยู่ในสถานภาพหย่า หรือแยกกันอยู่มีความสุขน้อยที่สุด การมีการศึกษาสูง อาจหมายถึงการมีรายได้ที่สูงกว่า และรู้จักจัดการปัญหาชีวิตที่ดีกว่า ทำให้มีความสุขมากกว่า ผู้มีการศึกษาน้อย⁵ ผู้ที่มีอาชีพเกษตรมีความสุขที่สุคน่าจะเป็นเพราะมีความเป็นอิสระในการทำงาน ไม่มีนายจ้าง และส่วนใหญ่อยู่ในชนบทซึ่งมีทุนทางสังคมสูง ได้แก่ ความไว้วางใจกัน ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ซึ่งผู้ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีทุนทางสังคมสูงกว่า ย่อมมีความสุขมากกว่า^{4,19-21}

การที่มีรายได้สูงขึ้น สุขภาพดีขึ้นไปด้วย สอดคล้องกับข้อค้นพบที่ว่าในประเทศที่ยากจน การมีรายได้เพิ่มขึ้น ทำให้มีความสุขเพิ่มขึ้น ต่างกับในประเทศที่ร่ำรวย รายได้ที่เพิ่มขึ้น ไม่ได้ทำให้ความสุขเพิ่มขึ้นในสัดส่วนเท่ากับรายได้ที่เพิ่มขึ้น² ส่วนการที่ไม่เป็นหนี้ทำให้มีความสุขมากที่สุด เมื่อควบคุมด้วยรายได้ สอดคล้องกับคำสอนของศาสนาพุทธเกี่ยวกับความสุขของปุถุชนที่เรียกว่า อนนสุข หรือสุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ คือ ความภูมิใจ เฝือกใจว่า ตนเป็นไท ไม่มีหนี้สินติดค้างใคร²² ส่วนความสุขของผู้ที่เป็นหนี้ในระบบต่ำกว่าผู้ไม่หนี้สินเล็กน้อย อาจเนื่องจากการเป็นหนี้ในระบบได้ต้องมีเครดิต มีความสามารถในการผ่อนส่งค้างชำระ ไม่เป็นภาระหรือเป็นภาระน้อย และมีสิ่งตอบแทนที่น่าพอใจ อาจเป็นการกู้เพื่อการลงทุน หรือซื้อที่อยู่อาศัย ส่วนการเป็นหนี้นอกระบบ มีความสุขน้อยที่สุด น่าจะเป็นเพราะไม่สามารถกู้ในระบบได้ และมีภาระสูงในการผ่อนชำระดอกเบี้ย สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา^{4, 19} ความสามารถในการทำใจยอมรับกับปัญหาได้มากจะมีโอกาสมีความสุขมากขึ้น ซึ่งทำได้โดยการจัดการแก้ไขปัญหา หรือจัดการกับอารมณ์ หรือทั้งสองอย่าง²³

การศึกษานี้ใช้ข้อมูลที่มีการเลือกตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่และวิธีการสุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนประชากรทั้งประเทศได้ ใช้ข้อคำถามเกี่ยวกับความสุขที่เป็นมาตรฐาน¹³ อย่างไรก็ตามมีข้อควรคำนึงคือตัวแปรปัจจัยภายใน การประเมินความสามารถในการทำใจยอมรับกับปัญหา อาจไม่สะท้อนความสามารถที่ทำได้จริงได้ดี ในกรณีที่ไม่มีปัญหาเกิดขึ้นในรอบหนึ่งเดือนที่ผ่านมา

สรุป

ประชากรที่มีความสุขมากคิดเป็นร้อยละ 82.9 ผู้ที่มีโอกาสมีความสุขมากที่สุดคือ กลุ่มวัยรุ่น เพศหญิง ผู้มีคุณวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า ประกอบอาชีพทางการเกษตร เมื่อควบคุมด้วยตัวแปรทางประชากรและสังคมแล้ว พบว่า ปัจจัยภายนอก ได้แก่ รายได้ของครัวเรือน ภาระหนี้สิน และปัจจัยภายในคือความสามารถในการทำใจยอมรับปัญหาที่ยากจะแก้ไขมีความสัมพันธ์กับความสุข

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษานี้ขึ้นอยู่กับภายใต้โครงการรายงานสถานการณ์สุขภาพจิตประจำปี แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิตเพื่อสุขภาวะของสังคมไทย และได้ผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน สาขาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ขอขอบคุณนายแพทย์ทรงคุณวุฒิ ประเวศ ดันดิพิวัฒน์สกุล ผู้จัดการแผนงานที่ให้การสนับสนุน สำนักงานสถิติแห่งชาติที่ให้ความอนุเคราะห์ข้อมูลการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน พ.ศ. 2552 และกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ที่ให้ทุนสนับสนุน

เอกสารอ้างอิง

1. Lyubomirsky S, King L, Diener E. The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychol Bull* 2005; 131: 803-55.
2. Layard R. *Happiness: lessons from a new science*. New York: The Penguin Press; 2005.
3. Thongthai V, Gray R. Gambling, debt and happiness. *Thai Population Journal* 2011; 3:31-50.
4. Gray RS, Rukumnuaykit P, Kittisuksathit S, Thongtha V. Inner happiness among Thai elderly. *J Cross Cult Gerontol* 2008; 23:211-24.
5. Gray R., Tantipiwatanaskul P, Suwannopkaso R. Happiness among Thai people: living a virtuous life, spirituality and self-esteem. *Journal of Mental Health of Thailand* 2010; 18:71-85.
6. National Economic and Social Development Board. *Happiness in Thai society: the first year of the 10th National Economic and Social Development Plan*. Bangkok: National Economic and Social Development Board; 2009.
7. Diener, E, Biswas-Diener, R. Will money increase subjective well-being. *Soc Indic Res* 2002; 57:119-70.
8. Lucas, RE, Diener, E. Personality and subjective well-being. In : John OP. Robins RW, Pervin LA. (Eds). *Handbook of personality: theory and research* (3rd ed.). New York: The Guilford Press; 2008:795-815.

9. Diener Ed, Suh EM, Lucas RE, Smith HL. Subjective well-being: three decades of progress. *Psychol Bull* 1999; 125:276-362.
10. National Statistical Office. Socio-economic survey, 2009. Bangkok: Text and General Publication Co Ltd.; 2010.
11. Easterlin RA. Life cycle happiness and its sources: intersections of psychology, economics and demography. *J of Econ Psychol* 2006; 27:463-82.
12. Veenhoven R. Is happiness relative? *Social Indicators Research* 1991; 24: 1-34.
13. Gray R, Thongthai V, Suwannopkaso R. Happiness is universal. Bangkok: Charalasnithwong publishing; 2010.
14. Frey B, Slutzer A. Happiness and economics. Princeton: Princeton University Press; 2002.
15. Rungreangkulkij S, Juntachum W, Chirawatkul S, Charatsingha A. Gender difference: sociodemographic risk factors of depression. *Journal of Psychiatric Association of Thailand* 2010; 55:337-46.
16. Mongkol A, Wongpiromsarn Y, Tangseree T, Huttapanom W, Srichanla E, Romsai P, et al Thai Mental Health 2007. *Journal of Mental Health of Thailand* 2009; 17:104-17.
17. Coombs R. Marital status and personal well-being: a literature review. *Fam Relat* 1991; 40:97-102.
18. Waite L, Gallagher M. The case for marriage. Why married people are happier, healthier and better off financially? New York: Doubleday; 2000.
19. Gray RS, Kramanon, R, Thapsuwan, S. The determinants of happiness among Thai people: some evidence from Chai Nat and Kanchanaburi. *Thammasat Economic Journal* 2008; 26:72-87.
20. Polpirul P, Rukumnuaykit P. Happiness from social capital: a case study from the sample in Kanchanaburi province. In: Gray R, Paungsamlee A, Kanchanachitra R. (Eds.). *Multidimensional perspectives of well-being among Thai people*. Bangkok: Charalasnithwong Publishing; 2007:32-48.
21. Borooah VK. What makes people happy? Some evidence from Northern Ireland. *Journal of Happiness Studies* 2006; 7:427-65.
22. Phra Brahmaganabhorn. (P.A. Payutto). *Dictionary of Buddhism*. Retrieved February 20, 2012, from http://84000.org/tipitaka/dic/d_item.php?i=192.
23. Lyubomirsky S. *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*. New York: The Penguin Press; 2008.