"...สุขภาพจิตไม่ใช่เรื่องลึกลับที่เข้าใจยาก แต่หมายความง่ายๆ ว่า
คือ ชีวิตที่เป็นสุข, วิชาสุขภาพจิต คือ วิชาว่าด้วยการป้องกันโรคจิต
โรคประสาท และส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีของบุคคล และชุมชน,
ขอบเขตของวิชาสุขภาพจิต คือ การป้องกันระยะแรก, ระยะสอง,
ระยะสาม และเป็นธรรมดา ระยะแรกนั้นสำคัญที่สุด
คือ การศึกษาซึ่งเน้นให้เข้าใจว่าสุขภาพจิตนั้นตั้งต้นมาจากครอบครัว
การพัฒนาจิตใจของเด็กจากพ่อ-แม่ที่ดี
พร้อมด้วยความรักความเข้าใจและเห็นใจ
คือยอดของการสร้างสุขภาพจิตดี
และป้องกันสุขภาพจิตเสื่อมในผู้ใหญ่ในการต่อมา,
สุขภาพจิตแทรกอยู่ในทุกสิ่งในสังคมของคน..."

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว
เรื่องของสุขภาพจิต สำนักพิมพ์ชวนพิมพ์. กรุงเทพฯ. 2522.

ความสุขเป็นสากล

รศรินทร์ เกรย์, วรชัย ทองไทย, เรวดี สุวรรณนพเก้า

ความสุข
เป็นสากล

รศรินทร์ เกรย์
วรชัย ทองไทย
เรวดี สุวรรณนพเก้า

โครงการ "รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตประจำปี"
ภายใต้ แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิตเพื่อสุขภาวะสังคมไทย
สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ความสุขเป็นสากล

ความสุขเป็นสากล

รศรินทร์ เกรย์, วรชัย ทองไทย และ เรวดี สุวรรณนพเก้า

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

ความสุขเป็นสากล / รศรินทร์ เกรย์...[และคนอื่น ๆ]. - - พิมพ์ครั้งที่ 1. - - นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากร และสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2553 (เอกสารทางวิชาการ / สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ; หมายเลข 366)

ISBN 978-974-11-1238-8

1.ความสุข. 2.ความสุข -- แง่ศาสนา -- พุทธศาสนา. 3.เครื่องชี้ภาวะความสุข -- ไทย. I. รศรินทร์ เกรย์. II. วรชัย ทองไทย. III. เรวดี สุวรรณนพเก้า. IV. มหาวิทยาลัยมหิดล. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. V. ชื่อชุด.

HD66 ค181 2553

ปกและรูปเล่ม : http://khunnaipui.multiply.com

ภาพประกอบ : วรรณศิริ ไวดาบ

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กุมภาพันธ์ 2553

จำนวนที่พิมพ์ : 1,000 เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัท จรัลสนิทวงศ์การพิมพ์ จำกัด
219 ซอยเพชรเกษม 102/2 แขวงบางแคเหนือ
เขตบางแค กรุงเทพฯ 10160
โทรศัพท์ : 02 809-2281-3 โทรสาร: 02 809-2284

จัดพิมพ์โดย : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
เลขที่ 999 ถนนพุทธมณฑล 4 ตำบลศาลายา
อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170
โทรศัพท์ : 02 441-9666; 02 441-0201-4
โทรสาร : 02 441-9333
e-mail : directpr@mahidol.ac.th
website : http://www.ipsr.mahidol.ac.th

คำนำ

สุขภาพจิตเป็นผลรวมของปัจจัยมากมายในชีวิตคนเรา ไม่ว่าจะเป็นสภาพความเป็นอยู่ ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ความสามารถในการคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ วิธีการจัดการอารมณ์ คุณธรรมความดีภายในใจ รวมไปจนถึงสภาพความเป็นชุมชนและความเกื้อกูลกันในสังคม การดูแลสุขภาพจิตและการสร้างเสริมความเข้มแข็งให้กับจิตใจคนไทย จึงมีงานหลายด้านที่ต้องอาศัยความร่วมมือของหน่วยงานที่มีความเชี่ยวชาญต่างกัน

โครงการรายงานสถานการณ์สุขภาพจิตประจำปี เป็นความร่วมมือของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานสถิติแห่งชาติ กรมสุขภาพจิต และแผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิตเพื่อสุขภาวะสังคมไทย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ เป็นความคิดริเริ่มที่ถือเป็นการเปิดมิติใหม่ในการทำงานสุขภาพจิต ซึ่งได้ช่วยสร้างฐานข้อมูลและความรู้ที่จะมีผลต่อการกำหนดนโยบายสุขภาพจิต ตลอดจนนโยบายของรัฐ

หนังสือสามเล่ม ได้แก่ 1) ความสุขเป็นสากล 2) สถานการณ์สุขภาพจิตคนไทย : ภาพสะท้อนสังคม และ3)วิเคราะห์สุขภาพจิตผ่านข่าว เป็นอีกหนึ่งผลผลิตจากโครงการดังกล่าว ที่จะมีส่วนสำคัญในการกำหนดทิศทางการทำงานวิชาการในด้านนี้ ซึ่งหากพิจารณาจากขอบเขตเนื้อหาของหนังสือสามเล่มในชุดนี้แล้ว จะพบว่าเป็นความพยายามนำความรู้ทั้งที่เป็นสากล ข้อมูลที่เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ภายในประเทศ และมุมมองของประชาชนและสื่อมวลชน มาประมวลภาพสุขภาพจิตของสังคมไทยได้อย่างน่าชื่นชม

ในฐานะผู้นำของกรมสุขภาพจิต ผมจึงมีความภูมิใจเป็นอย่างยิ่ง ที่กรมสุขภาพจิตได้มีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์ผลงานที่มีคุณค่านี้ต่อสังคมไทย และผมมีความเชื่อมั่นว่า ความร่วมมือในการทำงานในลักษณะนี้จะเป็นประโยชน์ต่อคนไทยและวิชาการด้านสุขภาพจิตได้มากยิ่งขึ้น

นายแพทย์ชาตรี บานชื่น
อธิบดีกรมสุขภาพจิต

คำนำ

หนังสือ 3 เล่มนี้ ประกอบด้วย 1) ความสุขเป็นสากล 2) สถานการณ์สุขภาพจิตคนไทย:ภาพสะท้อนสังคม และ 3) วิเคราะห์สุขภาพจิตผ่านข่าว เป็นชุดหนังสือของโครงการรายงานสถานการณ์สุขภาพจิตประจำปี ภายใต้แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิตเพื่อสุขภาวะสังคมไทย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จัดทำขึ้นเพื่อให้สาธารณชนได้มองเห็นภาพสถานการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตคนไทยที่ชัดเจนขึ้น

หนังสือ **"ความสุขเป็นสากล"** เป็นการศึกษาถึงระดับความสุขของคนไทย และปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้คนเรามีความสุขที่แตกต่างกัน โดยสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับความสุขจากงานวิจัยต่างๆ ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ หนังสือ **"สถานการณ์สุขภาพจิตคนไทย : ภาพสะท้อนสังคม"** นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพจิตคนไทยจากหลายแหล่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อมูลที่ได้จากความร่วมมือของสำนักงานสถิติแห่งชาติซึ่งเป็นข้อมูลในระดับประเทศ และจัดทำเป็นชุดดัชนีสุขภาพจิต เพื่อสะท้อนให้เห็นสถานการณ์ตลอดจนประเด็นทางสังคมของประเทศไทยในปัจจุบัน และหนังสือ **"วิเคราะห์สุขภาพจิตผ่านข่าว"** เป็นการวิเคราะห์ข่าว ระหว่างเดือนสิงหาคม 2551-มิถุนายน 2552 ที่มีผลกระทบต่อทุกข์-สุข ของประชาชน โดยรวบรวมข้อมูลข่าวสารทั้งในประเทศและต่างประเทศ ที่ได้รับความสนใจจากประชาชน ทั้งนี้ข้อมูลที่ได้ นำมาสังเคราะห์โดยจิตแพทย์ และนักจิตวิทยา เพื่อชี้ชัดว่าประเด็นข่าวนั้นๆ มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตคนไทยเช่นไรบ้าง และยังสามารถเป็นแนวทางการเฝ้าระวังทางประชากรจากสถานการณ์ทางสังคม สำหรับการขับเคลื่อนงานด้านสุขภาพจิตในเชิงรุก

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ขอขอบคุณ นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ กรมสุขภาพจิต และผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิตเพื่อสุขภาวะสังคมไทย และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ที่สนับสนุนการจัดทำหนังสือชุดนี้ คณะผู้จัดทำหวังว่าหนังสือทั้งสามเล่มจะเป็นแหล่งข้อมูลที่มีประโยชน์ต่อผู้อ่าน และเป็นแหล่งศึกษาค้นคว้าข้อมูล สำหรับผู้ที่สนใจได้เป็นอย่างดี

รองศาสตราจารย์ ดร.สุรีย์พร พันพึ่ง
ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยประชากรและสังคม

สารบัญ

คำนำ 3

สารบัญ 7

สารบัญตาราง 10

สารบัญแผนภูมิ 15

บทนำ 17

1. การวัดความสุข และระดับความสุขของคนไทย 21

แนวคิด “ความสุข” 24

ความสุขกับสุขภาพจิตเหมือนกันหรือไม่ 26

การวัดระดับความสุข 27

แหล่งข้อมูล 29

การรายงานความสุข ในประเทศไทย 30

ระดับความสุขของคนไทย 34

2. ศาสนา และคุณธรรม — จริยธรรม 41

3. ครอบครัว 55

ความสุขเปลี่ยนแปลงไปตามวัย และเพศหรือไม่ 57

ปัจจัยที่ทำให้คนเรามีความสุขมากที่สุด: เศรษฐกิจหรือครอบครัว 58

สัมพันธภาพในครอบครัว 61

ความสามัคคีปรองดองของคนในครอบครัว 65

การหย่าร้างและครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว 66

4. สุขภาพ 73

สุขภาพกาย 75

สุขภาพใจ 76

5. ทุนทางสังคม 81

ทุนทางสังคมในต่างประเทศ 83

ทุนทางสังคมในประเทศไทย 84

ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน 86

6. สิ่งแวดล้อม 89

เกิดอะไรขึ้นในประเทศเพื่อนบ้านของเรา มาเลเซีย และสิงคโปร์ 92

จังหวัดระยอง และปัญหาสิ่งแวดล้อม 93

ความพึงพอใจในสิ่งแวดล้อมของประชากรในจังหวัดระยอง 95

การควบคุมมลพิษในจังหวัดระยอง 96

7. รายได้ และหนี้สิน **101**

รายได้สัมบูรณ์ รายได้สัมพัทธ์ และความพอเพียงทางเศรษฐกิจ 103

ความสุขจากความไม่เป็นหนี้ 109

8. ความสุขของวัยรุ่น **113**

ความสุขของวัยรุ่นในต่างประเทศ 115

ความสุขของวัยรุ่นไทย 118

9. ความสุขของผู้สูงอายุ **127**

ศาสนา และคุณธรรม จริยธรรม 129

ครอบครัว 133

สุขภาพ 134

บทส่งท้าย **139**

เอกสารอ้างอิง **149**

สารบัญตาราง

ตาราง 1.1 :	เปรียบเทียบคำถาม และคำตอบที่ให้เลือก เกี่ยวกับความสุข และความพึงพอใจในชีวิต ในการสำรวจต่างๆ	33
ตาราง 1.2 :	ค่าเฉลี่ยความสุขและเบี่ยงเบนมาตราฐาน ของคนไทย จำแนกตามเพศ พ.ศ. 2551	35
ตาราง 1.3 :	การกระจายร้อยละของประชากรจำแนก ตามความสุขและเพศ พ.ศ. 2551	35
ตาราง 2.1 :	ค่าความสุขเฉลี่ย จำแนกตามความคิดเห็น และการปฏิบัติเกี่ยวกับศาสนา และศาสนา พ.ศ. 2551	48
ตาราง 2.2 :	ค่าความสุขเฉลี่ย จำแนกตามความบ่อยครั้ง ของพฤติกรรมที่ควรทำในรอบปีที่ผ่านมา พ.ศ. 2551	51
ตาราง 3.1 :	ร้อยละของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่มีความสุขมาก (7 – 10) จำแนกตาม กลุ่มอายุ และเพศ	58
ตาราง 3.2 :	ร้อยละของประชากรอายุ 20 ปีขึ้นไปที่ รายงานองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดต่อ ความรู้สึกสุขมาก หรือสุขน้อย จำแนกตาม เพศ อายุ และอาชีพ	59

ตาราง 3.3 :	ร้อยละของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่ตอบว่าสุขมาก (7 – 10) จำแนกตาม ความสัมพันธ์ในครอบครัว	63
ตาราง 3.4 :	ร้อยละของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่ตอบว่าสุขมาก (7 – 10) จำแนกตามระดับ ของความรักใคร่ผูกพันกันของสมาชิกใน ครอบครัว และเพศ	66
ตาราง 3.5 :	ร้อยละของประชากรอายุ 13 – 18 ปีที่กำลัง เรียน ที่ตอบว่าสุขมาก (7 – 10) จำแนกตาม รูปแบบการอยู่ร่วมกันในครอบครัว และเพศ	69
ตาราง 4.1 :	ร้อยละของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่มีความสุขมาก (7 – 10) จำแนกตามระดับ การประเมินสุขภาพกายของตนเอง และเพศ	76
ตาราง 4.2 :	ร้อยละของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่มีความสุขมาก (7 – 10) จำแนกตาม ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเอง และเพศ	77
ตาราง 4.3 :	ร้อยละของประชากรอายุ 15 ปี ขึ้นไป ที่มีความสุขมาก (7 – 10) จำแนกตาม ระดับความภูมิใจในตนเอง และเพศ	79

ตาราง 5.1 :	ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิต (0 – 10) ของประชากรที่ไปเลือกตั้งครั้งล่าสุด จำแนกตาม ความรู้สึกว่าตนเองสามารถเลือกตั้งผู้แทนที่ดีได้หรือไม่ จังหวัดระยอง	86
ตาราง 5.2 :	ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิต (0 – 10) ของประชากร จำแนกตามความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนจังหวัดระยอง	87
ตาราง 6.1 :	ความพึงพอใจในชีวิต อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด ผลกระทบต่อสภาพแวดล้อม ดัชนีความสุขโลก และรายได้เฉลี่ยต่อหัว (เหรียญสหรัฐ) ของประเทศไทย มาเลเซีย และสิงคโปร์	92
ตาราง 6.2 :	ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในด้านต่างๆ (0 – 10) ของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ในจังหวัดระยอง	95
ตาราง 7.1 :	ร้อยละของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปที่ตอบว่าตนเองไม่ยากจนเมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนบ้าน จำแนกตามเหตุผลที่ตอบว่าไม่ยากจน และเพศ	105
ตาราง 7.2 :	การกระจายร้อยละของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามจำนวนทรัพย์สินในครอบครอง และระดับความสุข	106

ตาราง 8.1 : ร้อยละของประชากรอายุ 15 – 24 ปี ที่มีความสุขมาก (7 – 10) จำแนกตาม คุณธรรม จริยธรรม และเพศ 120

ตาราง 8.2 : ร้อยละของประชากรอายุ 15 – 24 ปี ที่มีความสุขมาก (7 – 10) จำแนกตาม ความสัมพันธ์ในครอบครัว และเพศ 122

ตาราง 8.3 : ร้อยละของประชากรอายุ 15 – 24 ปี ที่ตอบว่าสุขมาก (7 – 10) จำแนกตาม ความคิดเห็นและการปฏิบัติเกี่ยวกับศาสนา 124

ตาราง 9.1 : ร้อยละของประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มีความสุขมาก (7 – 10) จำแนกตาม ความคิดเห็นและการปฏิบัติเกี่ยวกับ ศาสนา และเพศ 131

ตาราง 9.2 : ร้อยละของประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มีความสุขมาก (7 – 10) จำแนกตาม การมีจิตสาธารณะ และเพศ 132

ตาราง 9.3 : ร้อยละของประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มีความสุขมาก (7 – 10) จำแนกตาม ระดับการมีความรักและผูกกันต่อกัน ในครอบครัว และเพศ 134

ตาราง 9.4 : ร้อยละของประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มีความสุขมาก (7 – 10) จำแนกตาม ระดับสุขภาพ และความเชื่อมั่นในครอบครัว และเพศ 135

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ 1.1 :	เปรียบเทียบการรายงานความสุขของคนไทย	31
แผนภูมิ 1.2 :	ร้อยละของประชากร จำแนกตามระดับความสุข ประเทศไทยและญี่ปุ่น	36

บทนำ

"ความสุขเป็นสากล" เนื่องจากมนุษย์ทุกคนต่างต้องการมีความสุขด้วยกันทั้งสิ้น และเหตุผลที่ทำให้ผู้คนมีความสุขไม่ว่าชาติใด ภาษาใดก็เหมือนกันหรือมีความคล้ายคลึงกัน

ศาสตร์เกี่ยวกับความสุขมีมานานมากแล้ว เมื่อกว่า 540 ปีก่อนคริสตกาล คำสอนของพระพุทธเจ้า ศาสดาของศาสนาพุทธ ได้กล่าวถึงความสุขไว้ว่า มีหลายระดับ ทั้งสำหรับผู้ครองเรือนหรือผู้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมซึ่งเป็นคำสอนเพื่อประโยชน์ทางวัตถุ และคำสอนสำหรับผู้สละเรือนแล้ว คือเป็นคำสอนเพื่อประโยชน์ลึกซึ้งทางจิตใจ (พระธรรมปิฎก 2544) การฝึกฝนจิตใจขั้นสูงสุดหรือจุดหมายสูงสุดของศาสนาพุทธ คือ "ความสุขที่แท้จริง" หรือ "นิพพาน" ส่วนความสุขของคฤหัสถ์หรือผู้ครองเรือน สามารถทำได้ด้วยการมีจริยธรรม และสามารถฝึกฝนจิตใจให้สูงขึ้นได้ตามความสามารถของแต่ละบุคคล เพื่อให้มีความสุขในระดับที่สูงขึ้น

ในซีกโลกตะวันตก จากศตวรรษที่ 18 นักปรัชญาเจรีมี เบนทัม (Jeremy Bentham) ได้กล่าวถึง หลักการแห่งความสุขสูงสุด คือการกระทำที่ถูกต้องตามหลักศีลธรรมของประชาชนแต่ละคน และสังคมที่ดีที่สุดคือสังคมที่ประชาชนมีความสุขที่สุด ดังนั้นนโยบายสาธารณะที่ดีที่สุดก็คือนโยบายที่ก่อให้เกิดความสุขสูงสุด และต้องอยู่บนพื้นฐานของความเท่าเทียมกันในสังคม มีมนุษยธรรม และความรู้สึกของผู้คนเป็นสิ่งสำคัญที่สุด (Layard 2005)

ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับ “ความสุข” ในหลากหลายแง่มุมด้วยศาสตร์ต่างๆ เช่น จิตวิทยา สังคมวิทยา เศรษฐศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ นักจิตวิทยาหลายท่าน (Kahneman et al. 1999; Csikszentmihilyi & Jeremy 2003; Costa et al. 1987) ได้สนับสนุนทฤษฎีตั้งจุด (Set – Point Theory) ซึ่งเป็นทฤษฎีเกี่ยวกับระดับความสุข ว่าคนเรามีความสุขระดับคงที่ ขึ้นกับคุณลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล หรือคุณลักษณะทางพันธุกรรมที่ติดตัวมา เมื่อมีเหตุการณ์มากระทบ เช่น ความเจ็บป่วย โศกนาฏกรรม ก็จะทำให้ระดับความสุขเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุการณ์ แต่เมื่อเหตุการณ์ผ่านไประยะหนึ่ง ความสุขจะกลับมาอยู่ที่ระดับเดิม แต่สำหรับศาสนาพุทธแล้ว ความสุขสามารถเพิ่มระดับขึ้นได้เรื่อยๆ อยู่ที่การพัฒนาจิตใจของปัจเจกบุคคล ดังกล่าวข้างต้น

นอกจากการศึกษาเกี่ยวกับระดับความสุขแล้ว ยังมีการศึกษาถึงปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้คนเรามีความสุขด้วย ปัจจุบันได้มีความสนใจในปัจจัยอื่นนอกจากรายได้ เนื่องจากข้อค้นพบที่ว่ารายได้ที่มากขึ้นไม่ได้ทำให้คนมีความสุขเพิ่มขึ้นเสมอไป (Layard 2005) เช่นเดียวกับหนังสือเล่มนี้ ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อตอบคำถามว่า อะไรที่ทำให้มนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนไทยมีความสุขต่างกัน เพื่อตอบคำถามดังกล่าว ได้สังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับความสุขจากงานวิจัยต่างๆ ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ โดยแบ่งออกเป็นหัวข้อต่างๆ คือ เครื่องมือที่ใช้วัดระดับความสุข ในที่นี้คือข้อคำถามที่ใช้ว่ามีความเป็นมาตรฐานมากน้อยเพียงใด ระดับความสุขของคนไทยเป็นเช่นไร และเปรียบเทียบกับประเทศอื่นแล้วเป็นเช่นไร รวมถึงหัวข้อที่เกี่ยวกับความต้องการของผู้คนทั่วไปที่ทำให้ตนเองมีความสุข มี 6 ด้านคือ 1) ศาสนา คุณธรรม – จริยธรรม 2) ครอบครัว 3) สุขภาพ 4) ทุนทางสังคม 5) สิ่งแวดล้อม และ 6) รายได้และหนี้สิน

ศาสนา คุณธรรม – จริยธรรม มนุษย์ต้องการมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจด้วยการปฏิบัติตามคำสอนของศาสนา ศาสนาทุกศาสนาสอนให้คนเป็นคนดีและมีคุณธรรม จริยธรรม ซึ่งเป็นหลักสากล แม้แต่คนไม่มีศาสนาก็มีคุณธรรมจริยธรรมได้

ครอบครัว เราทุกคนต้องการมีครอบครอบครัวที่อบอุ่น ชีวิตแต่งงานที่มีความสุข สมาชิกในครอบครัวมีเวลาให้แก่กัน มีความรักใคร่ปรองดองกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว ไม่แตกแยกหรือหย่าร้าง ลูกได้อยู่ในบ้านที่มีทั้งพ่อและแม่มากที่สุด ไม่ใช่ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

ผู้คนต้องการมี**สุขภาพ**ดี ทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพใจ ต้องการอาศัยอยู่ในชุมชนที่มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน และผู้คนมีความไว้วางใจกัน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน หรือมี**ทุนทางสังคม**สูง และอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มี**สิ่งแวดล้อม**ที่น่าอยู่ ปราศจากมลพิษหรือมีมลพิษน้อย นอกจากนี้ยังเสนอข้อค้นพบที่ว่าจริงหรือไม่ที่คนไทยยิ่งมี**รายได้**มากขึ้นจะทำให้มีความสุขมากขึ้น จริงหรือไม่ที่การมี**หนี้สิน**ไม่ได้ทำให้คนมีความทุกข์เสมอไปเนื่องจากสามารถนำเงินไปใช้บริโภคตามที่ตนต้องการได้ นอกจากนี้ยังรวมถึงความสุขในวัยรุ่น และความสุขของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นช่วงอายุที่มีความเปราะบาง ว่าความสุขของเขาเหล่านั้นขึ้นอยู่กับอะไร

นอกจากการสังเคราะห์องค์ความรู้ที่มีอยู่แล้วจากงานวิจัยต่างๆ หนังสือเล่มนี้ยังได้นำสถิติเกี่ยวกับความสุขในประเทศไทยมาสนับสนุนหรือโต้แย้งข้อค้นพบต่างๆ โดยนำมาจากการสำรวจขนาดใหญ่ที่มีการออกแบบการเลือกตัวอย่างที่สามารถใช้เป็นตัวแทนในเขตพื้นที่ศึกษาได้จากสามโครงการ คือ 1) โครงการสำรวจพัฒนาตัวชี้วัดความอยู่ดีมีสุข พ.ศ. 2548 ซึ่งเป็นแผน

งานหนึ่งภายใต้โครงการ “วิจัยบูรณาการเชิงพื้นที่เพื่อแก้ปัญหาความยากจนอย่างมีส่วนร่วมในภูมิภาคตะวันตก” หรือที่เรียกอย่างสั้นว่า “โครงการภูมิภาคตะวันตกศึกษา” ดำเนินการโดยมหาวิทยาลัยมหิดล[1]; 2) คุณภาพชีวิตประชากรจังหวัดระยอง พ.ศ. 2551 ดำเนินการโดยมหาวิทยาลัยมหิดล[2]; 3) การสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551 ดำเนินการโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ[3]

ข้อค้นพบเหล่านี้ นอกจากจะเป็นการสร้างองค์ความรู้เพิ่มเติมแล้ว ยังมีประโยชน์ในการกำหนดนโยบายเพื่อวัดความก้าวหน้าที่แท้จริงของประเทศ ถ้าจุดมุ่งหมายสูงสุดของการพัฒนาประเทศคือ ความต้องการให้ประชาชนมีความสุขที่สุด ก็ต้องพิจารณาจากหลายองค์ประกอบ ไม่ใช่องค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่ง เช่น เศรษฐกิจ หรือความเติบโตของจีดีพี ที่หลายประเทศใช้กัน รวมทั้งประเทศไทยด้วย คณะผู้เขียนหวังว่าผู้อ่านหนังสือเล่มนี้คงได้รับประโยชน์ และความสุขตามสมควร

---

[1] ได้รับทุนสนับสนุนจาก สภาวิจัยแห่งชาติ

[2] ได้รับทุนสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว)

[3] ได้รับทุนสนับสนุนจาก สำนักงานสร้างเสริมสุขภาพ (สสส) ผ่านแผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิตเพื่อสุขภาวะของสังคมไทย

1. การวัดความสุข
และระดับความสุขของคนไทย

การวัดระดับความสุขในเชิงปริมาณมีมาอย่างยาวนานเกินกว่า 60 ปีแล้ว ตั้งแต่ประมาณปี พ.ศ. 2489 (ค.ศ.1946) ในประเทศสหรัฐอเมริกา ส่วนใหญ่การศึกษาเรื่องความสุขจะทำในประเทศที่พัฒนาแล้ว หรือในประเทศที่ร่ำรวย จากการที่สำรวจมาอย่างยาวนานและต่อเนื่อง ทำให้พบว่าถึงแม้ว่ารายได้ของประเทศเหล่านี้ เช่น ประเทศสหรัฐอเมริกา อังกฤษ และญี่ปุ่น จะเพิ่มขึ้นอย่างมาก แต่ระดับความสุขหรือความพึงพอใจในชีวิตคงที่ หรือเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยเท่านั้น (Layard 2005) ทำให้เกิดกระแสการวิจารณ์ถึงความไม่เหมาะสมของการใช้ผลิตภัณฑ์มวลรวมประชาชาติ (Gross Domestic Product) หรือจีดีพี (GDP) ที่ใช้วัดความก้าวหน้าหรือการพัฒนาประเทศมากขึ้น เนื่องจากจีดีพีให้ความสำคัญเพียงมูลค่าทางการเงินเท่านั้น น่าจะให้ความสำคัญกับตัวแปรอื่นๆ ที่มีความสำคัญต่อความสุขด้วย

เช่น ครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน สุขภาพกาย ศาสนา คุณธรรมและจริยธรรม ในระดับนานาชาติ ประเทศภูฏาน ได้ใช้ดัชนีความสุขมวลรวมประชาชาติ (Gross National Happiness) เป็นตัวชี้วัดความก้าวหน้าของประเทศ โดยตั้งเป้าหมายการพัฒนาให้ตรงกับความต้องการที่แท้จริงของมนุษย์ คือ พัฒนาประเทศเพื่อเพิ่มความสุข ไม่ใช่เพิ่มการบริโภค หรือเพิ่มเงินในกระเป๋า มูลนิธิเศรษฐกิจใหม่ (New Economics Foundation) ได้จัดทำดัชนีความสุขโลก (Happiness Planet Index – HPI) โดยใช้ความพึงพอใจในชีวิต เป็นองค์ประกอบหนึ่งของดัชนีฯ (Marks et al. 2006) ได้ชี้ให้เห็นว่าความสุขของประชาชนเกิดขึ้นได้ โดยไม่จำเป็นต้องบริโภคทรัพยากรจนเกินพอดี และโครงการการวัดความก้าวหน้าสังคมโลก พ.ศ. 2551 (Global Project on Measuring the Progress of Societies) ขององค์การเพื่อความร่วมมือทางเศรษฐกิจและการพัฒนา (Organization for Economic Co – operation and Development – OECD) ที่มีวัตถุประสงค์ในการพัฒนาชุดตัวชี้วัดทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม เพื่อแสดงสถานการณ์ความอยู่ดีมีสุขในสังคม (Measuring the Progress of Societies 2009)

สำหรับนโยบายระดับชาติในประเทศไทย ให้ความสนใจในเรื่องความสุขช้ากว่าประเทศที่พัฒนาแล้วมาก ตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติฉบับที่ 1 พ.ศ. 2506 ได้ให้ความสำคัญกับเศรษฐกิจเรื่อยมา โดยใช้จีดีพีเป็นตัววัดความก้าวหน้าของประเทศ จนถึงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 – 2544) ซึ่งเป็นแผนพัฒนาฯ ฉบับแรกที่กล่าวถึง “ความสุข” โดยมุ่งหมายให้ประชาชนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา และใช้เศรษฐกิจเป็นเครื่องมือช่วยพัฒนาให้คนมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และในแผนพัฒนาฯ ฉบับปัจจุบันซึ่งเป็นฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550 – 2554)

ได้จัดให้ความสุขเป็นจุดหมายหนึ่งของการพัฒนา โดยต้องการพัฒนาประเทศไปสู่สังคมที่มีความสุขอย่างยั่งยืน และนอกจากจีดีพีแล้ว ได้มีการสร้างดัชนีความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันของสังคมไทย เป็นดัชนีรวมซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ได้แก่ 1) การมีสุขภาวะ 2) ครอบครัวอบอุ่น 3) ชุมชนเข้มแข็ง 4) เศรษฐกิจเข้มแข็งและเป็นธรรม 5) สภาพแวดล้อมและระบบนิเวศน์สมดุลย์ 6) สังคมประชาธิปไตยที่มีธรรมาภิบาล (สำนักงานพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ 2552) แต่ยังไม่ได้เป็นการวัดความสุขโดยตรง เหตุผลหลักน่าจะเกิดจากการขาดข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาอย่างเป็นระบบ และผู้กำหนดนโยบายไม่เชื่อมั่นในความน่าเชื่อถือของการวัดความสุข หรือความพึงพอใจในชีวิต

ในประเทศไทยได้มีการจัดเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความสุขแล้ว เราจึงควรมาศึกษาดูว่า เครื่องมือที่ใช้มีมาตรฐานมากน้อยเพียงใด เพื่อประโยชน์ในการเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบต่อไป และระดับความสุขของคนไทยเป็นเท่าไร

แนวคิด "ความสุข"

"ความสุข" เป็นการวัดเชิงอัตวิสัย (Subjective) กล่าวคือ เป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึก คำตอบจึงขึ้นอยู่กับความรู้สึกของแต่ละบุคคลในขณะนั้น ซึ่งจะแตกต่างจากการวัดเชิงภาวะวิสัย (Objective) ที่เป็นการวัดความเป็นอยู่ (Objective well – being) ของปัจเจกบุคคล ซึ่งมีค่าคงที่ ตัวอย่างเช่น คนที่มีรายได้เท่ากันคือ เดือนละ 30,000 บาท (30,000 บาท เป็นการวัดเชิงภาวะวิสัย) อาจมีความสุขไม่เท่ากันก็ได้ ขึ้นอยู่กับความพอใจ

ของแต่ละบุคคล การวัดเชิงอัตวิสัยทำนองเดียวกันนี้ที่ใช้กันบ่อยคือ ความพึงพอใจในชีวิต และความอยู่ดีเชิงอัตวิสัย (Subjective well – being)

"ความสุข (Happiness)" "ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction)" และ "ความอยู่ดีเชิงอัตวิสัย (Subjective well – being)" เหมือนกันหรือไม่ นักวิชาการบางคน เช่น นักเศรษฐศาสตร์จะมองว่า ความสุข ความพึงพอใจในชีวิต และความอยู่ดีเชิงอัตวิสัย มีความหมายเหมือนกันและใช้แทนกันได้ และใช้คำทั้งสามนี้เหมือนกับแนวคิดอรรถประโยชน์ (Utility) ในทางเศรษฐศาสตร์ กล่าวคือ ปัจเจกบุคคลตัดสินใจเลือกทำกิจกรรมต่างๆ อย่างมีเหตุผล เพื่อให้เกิดความพึงพอใจสูงสุดแห่งตน ซึ่งความพึงพอใจนี้เป็นความต้องการที่ไม่มีข้อจำกัด (Veenhoven 1991, 1997; Easterline 2001, 2005)

สำหรับนักจิตวิทยามักจะมองว่า ความสุขเป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึก ดังนั้นความสุขจึงเป็นการวัดเฉพาะความอยู่ดีทางอารมณ์ (emotional well – being) เท่านั้น แต่ถ้าเป็นความอยู่ดี (Well – being) แล้ว ก็จะวัดรวมเอามิติของสุขภาพกาย (physical health) และสุขภาพใจ (mental health) เข้าไปด้วย นอกเหนือจากมิติของความอยู่ดีทางอารมณ์ (Lyubomirsky 2008) นอกจากนี้ Ed Diener[1] นักจิตวิทยาชาวอเมริกันได้ให้แนวคิดที่ละเอียดขึ้นไปอีกเกี่ยวกับความอยู่ดีทางอารมณ์ โดยแบ่งออก

---

[1] "Ed Diener, นักวิชาการที่มีชื่อเสียง และมีงานวิจัยที่ตีพิมพ์เกี่ยวกับความอยู่ดีเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) มากที่สุด บอกดิฉันว่า เขาเป็นคนแรกที่ใช้คำ "ความอยู่ดีเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being)" เพราะเขาไม่คิดว่าจะได้รับการแต่งตั้งในตำแหน่งประจำ (Tenure) ถ้างานวิจัยของเขาใช้คำว่า "ความสุข" จะถูกมองว่า เป็นงานที่ศึกษาในสิ่งที่ไม่ชัดเจนและไม่แน่นอน (Fuzzy and Soft) (Lyubomirsky 2008:316)

เป็นสามมิติซึ่งในแต่ละมิติสามารถแยกส่วนการวิเคราะห์ออกจากกันได้ คือ มิติที่ 1 เป็นความรู้สึกทางบวก กล่าวคือ คนเรามีอารมณ์ความรู้สึกทางบวกบ่อยครั้งแค่ไหน มิติที่ 2 เป็นความรู้สึกทางลบ กล่าวคือ คนเรามีอารมณ์ความรู้สึกทางลบบ่อยครั้งแค่ไหน และมิติที่ 3 ความพึงพอใจในชีวิต กล่าวคือ การที่ปัจเจกบุคคลประเมินความพึงพอใจในชีวิตของตนเองในภาพรวมอย่างไร (Diener 1984; Diener et al. 1985, 1999)

มิติที่หนึ่งเทียบได้กับความสุข มิติที่สองเทียบได้กับความทุกข์ ความสุขนั้นเป็นสภาพจิตใจที่เปลี่ยนแปลงได้ในแต่ละช่วงเวลาเมื่อเกิดเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งที่มากระทบความรู้สึก ส่วนความพึงพอใจในชีวิตนั้น โดยทั่วไปแล้วมีความคงที่มากกว่าความสุข เนื่องจากเป็นผลจากกระบวนการประเมินชีวิตของตนเองในทุกด้าน แล้วตัดสินใจว่าตนเองมีความพึงพอใจในชีวิตมากน้อยเพียงใด (Nettle 2005) แน่นอนว่าความสุขและความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์ไปในทางเดียวกัน กล่าวคือเมื่อคนเรามีความพึงพอใจในชีวิตมากย่อมมีความสุขมากตามไปด้วย และตัวแปรที่ใช้ทำนายความสุขหรือความพึงพอใจในชีวิตก็เป็นชุดเดียวกัน (Gray et al. 2008a)

ความสุขกับสุขภาพจิตเหมือนกันหรือไม่

จากเครื่องมือวัดสุขภาพจิตคนไทยของ อภิชัย มงคล และคณะ (2552) ที่สร้างขึ้นเพื่อให้เหมาะกับสังคมไทยนั้น ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบคือ 1) สภาพจิตใจ (Mental state) 2) สมรรถภาพของจิตใจ (Mental capacity) 3) คุณภาพของจิตใจ (Mental quality) และ 4) ปัจจัยสนับสนุน (Supporting factors) เมื่อเปรียบเทียบกับคำจำกัดความของ Diener ใน

ด้านความสุขดังกล่าวข้างต้น พบว่า มีความหมายตรงกันในองค์ประกอบที่ 1 คือ สภาพจิตใจ ได้แก่ ข้อคำถามเกี่ยวกับความพึงพอใจ (ใช้คำเหมือนกัน) และความสบายใจ (ความรู้สึกทางบวก) ส่วนองค์ประกอบอื่นๆ ของเครื่องมือวัดสุขภาพจิตคนไทย เป็นปัจจัยบ่งชี้ความสุข หรือความพึงพอใจมากหรือน้อย

อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาของ อภิชัย มงคล และคณะ (2544) โดยเปรียบเทียบภาพรวมของเครื่องมือวัดสุขภาพจิตของคนไทยฉบับเดียวกันนี้กับนิยามความสุขในบริบทของสังคมไทย และในมุมมองของศาสนาพุทธ นักวิชาการ และประชาชน ได้อนุมานว่า สุขภาพจิต และความสุขเป็นเรื่องเดียวกันในบริบทของสังคมไทย

การวัดระดับความสุข

ในการติดตามว่าประชากรของประเทศหนึ่งๆ ว่ามีความสุขมากขึ้นหรือน้อยลง ต้องมีการทำการสำรวจอย่างต่อเนื่อง ได้มีการสำรวจในระดับนานาชาติจำนวนมากกว่า 100 โครงการ ซึ่งพบว่าเครื่องมือที่ใช้ คือข้อคำถามและคำตอบที่ให้เลือกมีความคล้ายคลึงกันและต่างกัน สำหรับคำตอบที่ให้เลือกนั้น นอกจากสเกลแบบต่อเนื่อง (Continuous) 0 – 10 แล้ว ยังมีคำตอบให้เลือกเป็นเสกลอันดับ (Ordinal) ที่แตกต่างกัน ดังเช่น (Veehoven 2009)

การสำรวจเกี่ยวกับระดับความสุขในประเทศสหรัฐอเมริกา ในปี ค.ศ. 1946 (USA Gallup Polls) ใช้คำถามว่า “ปัจจุบันคุณจะให้คำอธิบายตัวคุณว่า.....” (Presently, would you describe yourself as.....) คำตอบที่ให้เลือกมีสี่อันดับ คือ มีความสุขมาก (very happy) ค่อนข้างมีความสุข

(somewhat happy) ค่อนข้างไม่มีความสุข (somewhat unhappy) และไม่มีความสุข (very unhappy)

การสำรวจ General Social Survey (GSS) ใช้คำถามว่า “เมื่อพิจารณาสถานการณ์ทั้งหมดโดยรวมแล้ว คุณจะกล่าวว่าปัจจุบันคุณมีความสุขในชีวิตอย่างไร” (Taking all things together, would you say you have a happy life these days) คำตอบที่ให้เลือกมีสามอันดับ คือ มีความสุขมาก (very happy) ค่อนข้างมีความสุข (pretty happy) และไม่มีความสุข (not happy)

การสำรวจ World Value Survey (WVS) คำถามคือ “เมื่อพิจารณาสถานการณ์ทั้งหมดโดยรวมแล้ว คุณจะกล่าวว่า ....” (Taking all things together, would you say that...) คำตอบที่ให้เลือกมีสี่อันดับ คือ มีความสุขมาก (very happy) มีความสุขค่อนข้างมาก (quite happy) ไม่ค่อยมีความสุข (not very happy) และไม่มีความสุขเลย (not at all happy)

สำหรับความพึงพอใจในชีวิตก็จะพบในทำนองเดียวกัน นอกจากคำตอบที่ให้เลือกเป็นเสกล 0 – 10 แล้ว ยังมีเป็นอันดับชั้นด้วย เช่น

การสำรวจ Eurobarometer โดยใช้คำถามว่า “ในภาพรวมคุณพึงพอใจในการดำเนินชีวิตไหม” (On the whole, are you satisfied with your life you lead?) คำตอบที่ให้เลือกมีสี่อันดับคือ พึงพอใจมาก (very satisfied) พึงพอใจปานกลาง (fairly satisfied) ไม่ค่อยพึงพอใจ (not very satisfied) และไม่พึงพอใจเลย (not at all satisfied)

วิธีการวัดแบบนี้ เรียกว่า เป็นแบบจากบนสู่ล่าง หรือ Top down คือวัดความสุขหรือความพึงพอใจในชีวิตในภาพรวมด้วยคำถามเดียว แล้วจึงศึกษาตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความสุข อีกวิธีหนึ่ง คือการวัดความพึงพอใจของแต่ละองค์ประกอบของชีวิต เช่น งานของ Cummins et al. (2003) ประกอบด้วย การวัดระดับความพอใจของตนเองอย่างน้อย 7 ด้าน คือ ด้านมาตรฐานความเป็นอยู่ สุขภาพ ความสำเร็จในชีวิต ความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความปลอดภัย ชุมชน และความมั่นคงในอนาคต การวัดแบบนี้เรียกว่าเป็นแบบ ล่างสู่บน หรือ Bottom up

แหล่งข้อมูล

ในการศึกษาเรื่องความสุขของคนไทยครั้งนี้ จะใช้ข้อมูลจากการสำรวจขนาดใหญ่ 3 แหล่ง ที่ออกแบบให้การสุ่มตัวอย่างเป็นตัวแทนของพื้นที่นั้นๆ ได้ คือ ระดับประเทศ และจังหวัด ส่วนการเก็บข้อมูลใช้วิธีสัมภาษณ์ ได้แก่

การสำรวจสภาวะทางสังคมและวัฒนธรรม เก็บข้อมูลโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ ประชากรที่ได้เป็นตัวแทนของประชากรในระดับประเทศ โดยมีครัวเรือนที่ตกเป็นตัวอย่างทั้งสิ้น 25,520 ครัวเรือน ได้สัมภาษณ์ผู้มีอายุ 15 ปีขึ้นไปจำนวน 27,111 คน เก็บข้อมูลในเดือนตุลาคม พ.ศ. 2551

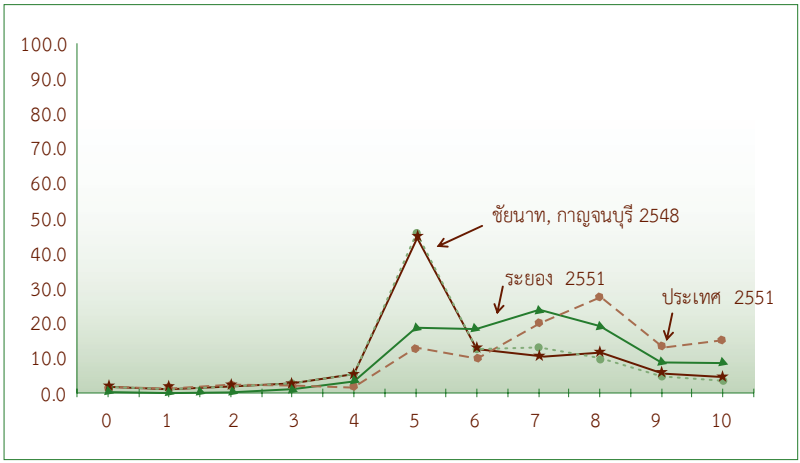
การสำรวจคุณภาพชีวิตของประชากรจังหวัดระยอง ดำเนินการโดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล มีครัวเรือนที่ตกเป็นตัวอย่างทั้งหมด 1,336 ครัวเรือน จำนวนประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปที่สัมภาษณ์ 3,889 คน เก็บข้อมูลในเดือนกันยายน – ตุลาคม พ.ศ. 2551 (รศรินทร์ เกรย์ และคณะ 2552)

การสำรวจการพัฒนาตัวชี้วัดความอยู่ดีมีสุข ในจังหวัดชัยนาท และจังหวัดกาญจนบุรี ดำเนินการโดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดลมีจำนวนครัวเรือนที่ตกเป็นตัวอย่างจังหวัดละ 1,440 ครัวเรือน และมีประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปที่ได้สัมภาษณ์ในจังหวัดชัยนาท จำนวน 2,984 คน และจังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 3,287 คน เก็บข้อมูลระหว่างเดือนกรกฎาคม – สิงหาคม พ.ศ. 2548 (รศรินทร์ เกรย์ และ คณะ มปปก, มปปข.)

การรายงานความสุข ในประเทศไทย

คำถามเกี่ยวกับความสุข โดยให้ผู้ตอบสัมภาษณ์ตอบระดับความสุขระดับ 0 – 10 มีอยู่ในการสำรวจทั้งสามโครงการ จะเห็นว่ารูปแบบของการรายงานมีความคล้ายคลึงกันระหว่างจังหวัดกาญจนบุรี และจังหวัดชัยนาท คือ มีผู้ตอบ 5 ถึงร้อยละ 45 ของประชากรทั้งหมด ส่วนรูปแบบการรายงานเรื่องความสุขของจังหวัดระยอง และระดับประเทศมีความคล้ายคลึงกัน คือมีการกระจายของผู้ตอบที่เบ้ไปทางขวา (แผนภูมิ 1.1) อย่างไรก็ตาม เนื่องจากข้อมูลทุกชุดที่ใช้เป็นแบบตัดขวาง (Cross – sectional) จึงไม่สามารถกล่าวได้ว่า การที่รูปแบบที่แตกต่างกัน หรือเหมือนกัน สะท้อนระดับความสุขที่แท้จริง หรือเป็นความคลาดเคลื่อนของการรายงาน ที่พบได้บ่อยคือความแตกต่างของเครื่องมือที่ใช้ ในที่นี้คือ ข้อคำถาม และคำตอบที่ให้เลือก

แผนภูมิ 1.1: เปรียบเทียบการรายงานความสุขของคนไทย



ที่มา: การสำรวจพัฒนาตัวชี้วัดความอยู่ดีมีสุข พ.ศ. 2548; คุณภาพชีวิตประชากรจังหวัดระยอง พ.ศ. 2551; การสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ .2551

ในทางประชากรศาสตร์ มีการศึกษาเกี่ยวกับการรายงานอายุลงท้ายด้วยเลขที่ชอบ (digit preference) เช่น ลงท้ายด้วย 0 หรือ 5 เมื่อชอบเลขนั้นแล้ว ทำให้เกิดความผิดปกติของการรายงานอายุที่มีคนจำนวนมากชอบ เช่น ที่อายุ 20, 25, 30, 35, 40, 45 เป็นต้น ในทำนองเดียวกันอาจเป็นไปได้ว่า การตอบระดับความสุขของคนไทยก็มีการชอบรายงานด้วยเลขใดเลขหนึ่งด้วย

จากการศึกษาของ Veenhoven (1997) ในเรื่องความสุขได้พบว่า ระดับความสุขเฉลี่ยใน 48 ประเทศ โดยใช้เสกลแบบต่อเนื่อง 0 – 10 จะมีค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.4 (ในประเทศบัลกาเรีย) กับ 7.9 (ในประเทศเนเธอร์แลนด์

สวีเดน และไอซ์แลนด์) ส่วนประเทศฟิลิปปินส์ ซึ่งเป็นประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ประเทศเดียวที่รวมอยู่ในการศึกษาความสุขครั้งนี้ มีระดับความสุขเฉลี่ยเป็น 6.9 นอกจากนี้ Veenhoven ยังพบว่า ระดับความสุขไม่เกี่ยวกับคุณลักษณะประจำชาติของแต่ละชาติ เช่น ชาติที่มีวัฒนธรรมที่มุมมองในแง่ลบ ก็ไม่ได้ทำให้คำตอบระดับความสุขต่ำกว่าที่เป็นจริง หรือชาติที่มีวัฒนธรรมที่มีมุมมองในแง่บวก ก็ไม่ได้ทำให้คำตอบระดับความสุขสูงกว่าที่เป็นจริง สำหรับการศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตของ Veenhoven (2005) ระหว่างปี ค.ศ. 1995 – 2005 ได้พบว่า ความพึงพอใจในชีวิตของคนไทยมีค่าเฉลี่ย 6.5

ในประเทศไทยนั้น ข้อค้นพบที่คนไทยในจังหวัดชัยนาทและกาญจนบุรีมีความสุขเฉลี่ยกลางๆ ใกล้เคียงกับไม่ทุกข์ไม่สุข ในปี พ.ศ. 2548 เปรียบเทียบกับจังหวัดระยองและระดับประเทศที่มีความสุขค่อนไปในทางมีความสุขมากขึ้น ในปี พ.ศ. 2551 ซึ่งอาจจะแสดงว่า คนไทยมีความสุขเพิ่มขึ้น หรืออาจเป็นผลมาจากเครื่องมือที่ใช้ในการสอบถามก็ได้ เพราะในแบบสอบถามของจังหวัดชัยนาทและกาญจนบุรี ผู้ถูกสัมภาษณ์ได้รับรู้ว่ามีคำตอบ 5 หมายความถึงไม่ทุกข์ ไม่สุข อยู่ด้วย (โดยให้ดูรูปแผ่นเสกลมีคำอธิบายที่ 0 ทุกข์มากที่สุด, 5 ไม่ทุกข์ ไม่สุข และ 10 สุขมากที่สุด) แต่แบบสอบถามในระดับประเทศและจังหวัดระยอง ผู้ถูกสัมภาษณ์รับรู้แต่เพียงว่า 0 คือ ไม่มีความสุขเลยหรือมีความทุกข์มากที่สุด และ 10 คือสุขมากที่สุดหรือมีความสุขมากที่สุด (ตาราง 1.1) การเน้นค่ากลางอาจทำให้ร้อยละของค่ากลางของจังหวัดกาญจนบุรีและชัยนาท สูงเกินจริงก็ได้

ตาราง 1.1: เปรียบเทียบคำถาม และคำตอบที่ให้เลือกเกี่ยวกับความสุข และความพึงพอใจในชีวิตในการสำรวจต่างๆ

โครงการสำรวจ	คำถาม	คำตอบ
ความสุข		
พัฒนาตัวชี้วัดความอยู่ดีมีสุข พ.ศ. 2548	ตอนนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไร	0 มีความทุกข์มากที่สุด 1, 2, 3, 4, 5 ไม่สุขไม่ทุกข์ 6, 7, 8, 9, 10 มีความสุขมากที่สุด
คุณภาพชีวิตประชากรจังหวัดระยอง พ.ศ. 2551	ขณะนี้ท่านมีความทุกข์ความสุขอยู่ในระดับใด	0 มีความทุกข์มากที่สุด 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 มีความสุขมากที่สุด
สภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551	ปัจจุบัน.....ชื่อ..... มีความสุขอยู่ระดับใด	0 ไม่มีความสุขเลย 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 สุขมากที่สุด
ความพึงพอใจในชีวิต		
คุณภาพชีวิตประชากรจังหวัดระยอง พ.ศ. 2551	ในภาพรวม ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิตระดับใด	0 พึงพอใจน้อยที่สุด 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 พึงพอใจมากที่สุด
สำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551	“ ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน..... ได้สำรวจตัวเองและประเมินความรู้สึกตนเอง ว่า.....” ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต	ไม่เลย เล็กน้อย มาก และมากที่สุด

แน่นอนที่สุดว่าความพึงพอใจในชีวิตและความสุข มีความสัมพันธ์ไปในทิศทางเดียวกัน นั่นคือ ค่าสัมประสิทธ์สหสัมพันธ์ (correlation) ของตัวแปรทั้งสองจากโครงการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม เป็น .364 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อย่างไรก็ตาม งานวิจัยส่วนใหญ่จะเลือกศึกษาความสุขหรือความพึงพอใจในชีวิต เรื่องใดเรื่องหนึ่ง

ระดับความสุขของคนไทย

มาตรวัดที่ใช้ในการศึกษาเรื่องความสุขของกลุ่มบุคคล มีอยู่ 2 วิธี คือ ถ้าเป็นตัวเลขแบบต่อเนื่อง เช่น 0 – 10 จะใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) ซึ่งพบว่าค่าเฉลี่ยความสุขของคนไทยอยู่ที่ 7.5 ในปี พ.ศ. 2551 (ตาราง 1.2) และถ้าจะศึกษาแนวโน้มก็สามารถวิเคราะห์จากค่าเฉลี่ยในปีต่างๆ ได้ แต่ถ้าเป็นเสกลอันดับ เช่น มีความสุขมาก มีความสุขค่อนข้างมาก ไม่ค่อยมีความสุขและไม่มีความสุขเลย จะวิเคราะห์จากร้อยละของแต่ละกลุ่ม เช่น ร้อยละของผู้ตอบว่ามีความสุขมาก (รวมมาก และค่อนข้างมาก) เป็นเท่าไร เป็นต้น และถ้าจะดูจากแนวโน้มว่า ประชาชนมีความสุขมากขึ้นหรือน้อยลง ก็จะดูจากร้อยละของประชาชนที่ตอบว่า มีความสุขมากว่าเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร สำหรับเสกลแบบต่อเนื่องนั้น สามารถจัดให้เป็นกลุ่มได้ เช่น รวม 0 – 6 ให้เป็นความสุขน้อย และ 7 – 10 เป็นความสุขมาก ซึ่งพบว่าร้อยละ 74.6 ของคนไทยอยู่ในกลุ่มสุขมาก (ตาราง 1.3)

ตาราง 1.2: ค่าเฉลี่ยความสุขและเบี่ยงเบนมาตราฐานของคนไทยจำแนกตามเพศ พ.ศ. 2551

เพศ	ค่าเฉลี่ยความสุข (Mean)	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
ชาย	7.6	1.727
หญิง	7.5	1.708
รวม	**7.5**	**1.716**

ที่มา: คำนวณจากข้อมูลการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551

ตาราง 1.3: การกระจายร้อยละของประชากรจำแนกตามความสุขและเพศ พ.ศ. 2551

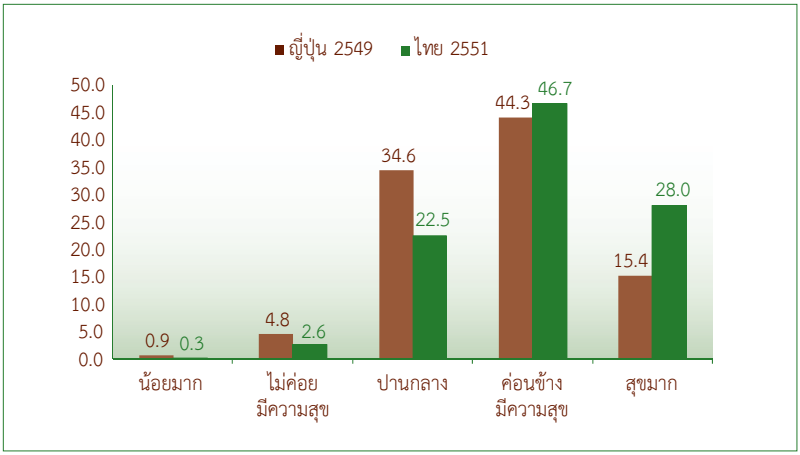
เพศ	สุขมาก (7 – 10)	สุขน้อย (0 – 6)	รวม
ชาย	75.6	24.4	100.0
หญิง	74.0	26.0	100.0
รวม	**74.6**	**25.4**	**100.0**

ที่มา: คำนวณจากข้อมูลการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551

ถ้าเราทดลองจัดเสกลใหม่ เพื่อให้เปรียบเทียบได้กับประเทศญี่ปุ่นที่สำรวจความสุขภายใต้โครงการ Asia Barometer Survey (ABS) ในปี พ.ศ. 2549 ซึ่งคำตอบที่ให้เลือกเป็นแบบเสกล 5 อันดับ คือ มีความสุขน้อยมาก ไม่ค่อยมีความสุข มีความสุขปานกลาง ค่อนข้างมีความสุข และมีความ

สุขมาก (Inoguchi & Fujii 2009) สำหรับข้อมูลการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551 ได้กำหนดให้ 0 และ 1 หมายความถึงมีความสุขน้อยมาก 2, 3 และ 4 หมายความถึงไม่ค่อยมีความสุข 5 และ 6 หมายความถึงมีความสุขปานกลาง 7 และ 8 หมายความถึงค่อนข้างมีความสุข 9 และ 10 หมายความถึงมีความสุขมาก จะพบว่าร้อยละของคนไทยที่ตอบว่าค่อนข้างมีความสุข คิดเป็นร้อยละ 46.7 และมีความสุขมากคิดเป็นร้อยละ 28.0 หรือถ้ารวมสองกลุ่มที่มีความสุขนี้เข้าด้วยกัน จะคิดเป็นร้อยละ 74.7 (แผนภูมิ 1.2)

แผนภูมิ 1.2: ร้อยละของประชากร จำแนกตามระดับความสุข ประเทศไทยและญี่ปุ่น



ที่มา: ประเทศไทย คำนวณจากข้อมูลการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ.2551 ประเทศญี่ปุ่น (Inoguchi & Fujii 2009)

จากแผนภูมิ 1.2 จะเห็นว่ารูปแบบความสุขของทั้งสองประเทศเป็นไปในทำนองเดียวกัน คือประชากรส่วนใหญ่ จะค่อนข้างมีความสุข หรือมีความสุขมาก มีประชากรเป็นจำนวนน้อยมากที่รายงานว่าไม่ค่อยมีความสุข หรือมีความสุขน้อยมาก รูปแบบนี้จะเป็นรูปแบบที่พบในประเทศอื่นๆ ด้วย กล่าวคือ สัดส่วนของประชากรที่มีความสุขมากจะมีมากกว่าประชากรที่มีความสุขน้อย

สำหรับระดับความพึงพอใจในชีวิตของคนไทยจากการสำรวจเดียวกัน โดยมีเสกลอันดับให้เลือกสี่อันดับ พบว่า ผู้ที่ตอบว่าไม่เลย มีเพียงร้อยละ 1.3 พึงพอใจเล็กน้อยร้อยละ 16.9 พึงพอใจมากร้อยละ 68.5 และพึงพอใจมากที่สุดร้อยละ 13.3 และถ้าแบ่งออกเป็นสองกลุ่มใหญ่ๆ คือ กลุ่มที่มีความพึงพอใจในชีวิตน้อย (รวมไม่เลย และเล็กน้อย) จะคิดเป็นร้อยละ 18.2 และกลุ่มที่มีความพึงพอใจในชีวิตมาก (รวมมาก และมากที่สุด) คิดเป็นร้อยละ 81.8 ซึ่งเป็นรูปแบบที่ใกล้เคียงกับความสุข สัดส่วนของประชากรที่มีความพึงพอใจในชีวิตมากจะมีมากกว่าประชากรที่มีความพึงพอใจในชีวิตน้อย

จะเห็นว่าการกำหนดข้อคำตอบที่ให้เลือกไม่เหมือนกันระหว่าง เสกลแบบต่อเนื่อง และเสกลอันดับ จะทำให้เปรียบเทียบกันยาก ดังนั้นจึงต้องมีวิธีการศึกษาเฉพาะเพื่อให้สามารถเปรียบเทียบกันได้ เช่น ถ้าตอบว่ามีความสุขมาก หรือสุขน้อย จะแปลงเป็นตัวเลขได้เท่าใดระหว่าง 0 – 10 (Calibration study) Veenhoven กำลังทำการศึกษาระดับความสุข และความพึงพอใจในชีวิต ใน 60 ประเทศ โดยให้อาสาสมัครทดลองตอบ โดยแปลงคำตอบที่เป็นสากลอันดับให้เป็นคะแนน 0 – 10 แล้วใช้วิธีการทางสถิติ คือ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ช่วยวิเคราะห์ (Veehoven 2009)

ในระดับนานาชาติ ได้มีข้อกังวลในการศึกษาแนวโน้มระดับความสุขว่าเพิ่มขึ้นหรือลดลง เนื่องจากการใช้ข้อคำถามและคำตอบที่ให้เลือกแตกต่างกันบ้างในแต่ละครั้งของการสำรวจ อาจนำไปสู่ข้อสรุปที่คลาดเคลื่อนได้ (Veehoven 2009) ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551 นับว่าเป็นการสำรวจเกี่ยวกับความสุขระดับชาติเป็นครั้งแรก และใช้ข้อคำถาม และคำตอบที่ให้เลือกคล้ายคลึงกับประเทศอื่นๆ ซึ่งได้ผ่านการทดสอบมาแล้ว จึงสามารถใช้เป็นค่ามาตรฐาน (benchmark) สำหรับเปรียบเทียบในอนาคตว่าคนไทยมีความสุขและความพึงพอใจในชีวิต มากขึ้น น้อยลง หรือคงที่ อย่างเป็นรูปธรรม โดยทำการสำรวจอย่างต่อเนื่อง ตามช่วงเวลาที่เหมาะสม เครื่องมือที่ใช้วัดระดับความสุข และความพึงพอใจในชีวิตต้องใช้คำถามและคำตอบที่ให้เลือกเหมือนกันทุกปี จึงจะทำให้สามารถวิเคราะห์ได้ลึกซึ้งมากขึ้นว่า อะไรเกิดขึ้นกับคนไทย ดังนั้นจึงควรมีการผลักดันให้เกิดการเก็บข้อมูลระดับชาติอย่างเป็นระบบ

esterant

2. ศาสนา และคุณธรรม - จริยธรรม

ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนในโลกปรารถนาด้วยกันทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นคนชาติใด ภาษาใด อยู่ที่ไหน หรือนับถือศาสนาใดก็ตาม แต่สังคมปัจจุบันที่ให้ความสำคัญทางวัตถุจนเกินพอดีเพื่อให้เกิด "ความอยู่ดี" ทางกายมากที่สุด อันนำไปสู่การเอารัดเอาเปรียบและเห็นแก่ตัว เพื่อให้ได้สิ่งที่ตนต้องการ เมื่อไม่ได้ก็เป็นทุกข์เพราะ "ความสุขของคนเรานี้อยู่ที่การได้สนองความต้องการ พอเรามีความต้องการอย่างหนึ่ง เมื่อได้สนองความต้องการนั้นเราก็มีความสุข" (พระพรหมคุณาภรณ์ 2548ก:121) แต่ความต้องการของคนเราไม่มีที่สิ้นสุด จึงเป็นเหตุให้ความอยู่ดีไม่ได้ทำให้คนมีความสุขเสมอไป ดังจะเห็นได้จากการจัดลำดับประเทศตามความสุขที่พบว่า ประเทศที่มีความสุขมากที่สุดกลับได้ลำดับความอยู่ดีทางวัตถุวิสัย (หรือ จีดีพี) ที่ไม่สูงนัก ในขณะที่ประเทศที่พัฒนาแล้วหลายประเทศ เช่น สหรัฐอเมริกา ซึ่งมีความอยู่ดีทางวัตถุวิสัยในลำดับต้นๆ กลับได้ลำดับความสุขต่ำกว่า

ประเทศที่กำลังพัฒนาเสียอีก (Marks et al. 2006) อันแสดงให้เห็นว่า ความอยู่ดีไม่ได้มีความสัมพันธ์โดยตรงกับความสุขแต่อย่างใด เพราะท้ายที่สุดแล้วความสุขต่างหากที่เป็นสิ่งปรารถนาสูงสุดของมนุษย์ และความสุขที่แท้จริงนั้นต้องคำนึงถึงความสุขทางใจควบคู่ไปด้วย ความสุขทางใจย่อมเกิดจากการปฏิบัติตนให้ถูกต้องนั่นเอง ด้วยเหตุนี้ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสุขกับศาสนาและคุณธรรม – จริยธรรม จึงเป็นที่สนใจทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ (ประเวศ วะสี 2552; พระไพศาล วิสาโล 2552; Emmons & Paloutzian 2003; Haidt 2006; Klein 2006; Layard 2005; Lyubomirsky 2008)

สังคมไทยปัจจุบันนี้ได้ถูกครอบงำด้วยอิทธิพลของเศรษฐศาสตร์กระแสหลัก เศรษฐกิจทุนนิยม บริโภคนิยม และปัจเจกบุคคลนิยม ซึ่งได้แพร่ขยายไปทั่วโลกด้วย จึงทำให้คนส่วนใหญ่เชื่อว่า “บริโภคมากมีความสุขมาก” กล่าวคือ เข้าใจว่าความสุขมีเพียงมิติเดียว คือความสุขที่เกิดจากการบริโภคหรือการได้รับเท่านั้น โดยลืมไปว่า การให้ก็ทำให้มีความสุขด้วย[1] เพราะในทางเศรษฐศาสตร์นั้น การให้ก็ถือว่าเป็นการบริโภคอีกชนิดหนึ่ง เช่น บริโภคชื่อเสียง บริโภคความยอมรับนับถือ หรือบริโภคความมีหน้ามีตา เป็นต้น ดังเช่นมาตราการทางภาษีที่ลดหย่อนให้แก่ผู้ที่บริจาคให้สาธารณะกุศลเพื่อเป็นการกระตุ้นให้คนเพิ่มการบริโภคการให้ให้มากยิ่งขึ้น[2]

---

[1] ตัวอย่างของความสุขจากการให้ คือ ความสุขที่พ่อแม่ได้รับเมื่อให้กับลูก (เพราะต้องการให้ลูกมีความสุข) ซึ่งก็คือ ความสุขจากการเห็นผู้อื่นมีความสุข

[2] แทนที่จะดูที่วัตถุประสงค์ของการให้ คือ การทำให้ผู้ได้รับมีความสุข กลับไปเน้นที่ปริมาณการให้ โดยไม่สนใจว่าสิ่งที่ให้นั้น ทำให้ผู้รับมีความสุขหรือไม่ ซึ่งผลท้ายสุดก็ไม่ได้ทำให้เกิดความสุขที่แท้จริงแต่อย่างใด

ยิ่งไปกว่านั้น บริโภคนิยมและปัจเจกบุคคลนิยมยังมีผลให้มนุษย์แปลกแยกออกจากธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม สังคม และชุมชนอีกด้วย เนื่องจากแต่ละคนจะสนใจแต่ตนเอง ต้องการให้ตนเองมีมากที่สุด (เพื่อบริโภคให้ได้มากที่สุด) โดยลืมถึงความมีอยู่อย่างจำกัดของทรัพยากร เมื่อตนเองเอาไปมากก็ย่อมมีเหลือให้คนอื่นน้อยลง ซึ่งท้ายที่สุดแล้ว คนที่สนใจแต่ความสุขของตนเองก็จะไม่มีความสุขไปในที่สุด เพราะถ้าคนส่วนใหญ่ในชุมชนหรือในสังคมโลกไม่มีความสุขแล้ว ก็จะมีผลสะท้อนกลับมาสู่ตนเองให้ไม่มีความสุขด้วย

สาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนหลงไปติดกับดักของบริโภคนิยมและปัจเจกนิยม คือ การหันหลังให้กับศาสนา และการละทิ้งคุณธรรม – จริยธรรม โดยกลับไปถือเอาวิทยาศาสตร์เป็นสารนะแทนที่ศาสนา และถือเอากฎหมาย (rule of law) เป็นสารนะแทนคุณธรรม – จริยธรรม

เนื่องจากศรัทธาเป็นธรรมชาติของมนุษย์ ดังนั้น เมื่อมนุษย์ไม่มีศรัทธาในศาสนาเสียแล้ว มนุษย์ก็เลยหันไปมีศรัทธาในวิทยาศาสตร์แทน โดยที่ทฤษฎีที่เชื่อถือกันมากในตะวันตกมี 2 ทฤษฎี คือ ทฤษฎีการคัดสรรของธรรมชาติ[3] (natural selection) ของชาลส์ ดาร์วิน (Charles Darwin) กับทฤษฎีมือที่มองไม่เห็น (invisible hand) ของอาดัม สมิธ (Adam Smith) (Layard 2005) ความเชื่อในทฤษฎีแรกมีผลให้เกิดการแข่งขันแย่งชิงกัน ซึ่งทำให้เกิดการยอมรับว่าความเห็นแก่ตัวไม่เป็นสิ่งชั่วร้าย ส่วนทฤษฎีหลังก็ช่วยสนับสนุนให้ความเห็นแก่ตัวเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อเศรษฐกิจ[4]

---

[3] หรือในเนื้อหาก็คือ ผู้ที่แข็งแรงเท่านั้นจึงจะอยู่รอด (survival of the fitness)

[4] กล่าวคือ มือที่มองไม่เห็นในตลาดเสรี จะเป็นผู้จัดการให้เกิดความสมดุลขึ้นเอง ระหว่างผู้ซื้อและผู้ขายซึ่งแต่ละฝ่ายต่างก็เห็นแก่ตัว

ส่วนการถือเอาแต่กฎหมายเป็นหลักโดยไม่คำนึงถึงคุณธรรม – จริยธรรมเลย ก็ย่อมมีผลทำให้คนเห็นแก่ตัวทำร้ายสังคมได้ ดังตัวอย่างเช่น วิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจของโลก 2 ครั้ง (ต้มยำกุ้งและแฮมเบอร์เกอร์) วิกฤตการณ์ทั้งสองครั้งเป็นเพราะนักลงทุนต้องการแสวงหากำไรสูงสุด โดยไม่คำนึงถึงความถูกต้อง เช่น ครั้งแรกเกิดจากกฎหมายการเงินระหว่างประเทศที่บังคับให้ประเทศไทยต้องเปิดเสรีทางการเงิน ทำให้นักลงทุนต่างประเทศเข้ามาหากำไรกับส่วนต่างของอัตราแลกเปลี่ยนเงินตราที่คงที่ (โจมตีค่าเงินบาท) และนักลงทุนและนักการเมืองไทยก็พลอยผสมโรงร่วมโจมตีค่าเงินบาทกับเขาด้วย สำหรับครั้งที่สองก็เช่นกัน เมื่อนักการเงินสร้างผลิตผลทางการเงินชนิดใหม่ขึ้นมาขายฝัน (รวมหนี้สินให้เป็นหุ้น – sub prime) ทำให้เกิดการบริโภคเกินตัวเหมือนฟองสบู่ ทั้งสองวิกฤตการณ์ที่ยกเป็นตัวอย่างนี้ (และอื่นๆ เช่น วิกฤติเนื้ออูฐแดดเดียว – ดูไบ หรือวิกฤติแหนมเนือง – เวียดนาม หรือที่กรีซ และเสปญ เป็นต้น) เกิดจากความโลภของมนุษย์ และความเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน (ซึ่งถือว่าเป็นความดีงามตามหลักเศรษฐศาสตร์กระแสหลัก) โดยไม่ผิดหลักกฎหมายทั้งสิ้น หรือการหลีกเลี่ยงหรือใช้ช่องโหว่ทางกฎหมาย เพื่อหาประโยชน์ที่ไม่ชอบธรรมให้กับตนเองและพวกพ้อง ทำให้เกิดความไม่ยุติธรรมทางสังคม ถึงแม้ว่าจะไม่ผิดตามหลักของกฎหมาย แต่ก็ไม่ถูกต้องตามหลักของคุณธรรม – จริยธรรม (Ethics and financial crisis 2008; The AIM Blogger 2008; Elliott 2009; Wikipedia 2009)

เพราะเหตุว่า ศาสนาทุกศาสนาสอนให้คนไม่เป็นคนเห็นแก่ตัว สนับสนุนการให้ และส่งเสริมให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างครอบครัว คือ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน แทนที่จะแข่งขันแย่งชิงกัน จึงไม่น่าแปลกใจว่า ทำไมศาสนาจึงมีความสัมพันธ์โดยตรงกับความสุข (Brooks 2008; Haidt 2006; Klein 2006; Layard 2005) ส่วนคุณธรรม – จริยธรรมก็เป็นเครื่องกำกับสังคมเพื่อให้อยู่ร่วมกันโดยปกติสุข กล่าวคือ ผู้มีคุณธรรม – จริยธรรมจะคำนึงถึงสังคมมากกว่าตนเอง และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว ซึ่งสุดท้ายแล้วก็จะส่งผลให้ผู้นั้นมีความสุขไปด้วย ทั้งนี้เพราะความสุขของคนรอบข้างจะมีผลต่อความสุขของตัวเราเองด้วย (Brooks 2008; Haidt 2006; Layard 2005; Lyubomirsky 2008)

ดังจะเห็นได้จากข้อมูลของโครงการสำรวจสภาวะทางสังคมและวัฒนธรรม ที่สำรวจโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในปี พ.ศ. 2551 ซึ่งได้วัดความสุขด้วยเสกล 11 ระดับ จาก 0 ถึง 10 โดยที่ 0 หมายถึง ไม่มีความสุขเลย และ 10 หมายถึง มีความสุขมากที่สุด ซึ่งผลวิเคราะห์พบว่า คนไทยส่วนใหญ่มีความสุข โดยมีค่าความสุขเฉลี่ยที่ระดับ 7.5 ซึ่งสูงกว่าระดับ 5 อันเป็นค่ากลางระหว่าง 0 – 10 และอยู่ในระดับเกือบกึ่งกลางของกลุ่มผู้ที่มีความสุข (8 เป็นค่ากลางระหว่าง 6 – 10) และเมื่อดูที่ค่าความสุขเฉลี่ยตามศาสนาแล้วก็เห็นได้ว่า ผู้ที่นับถือศาสนาต่างกันจะมีความสุขไม่เท่ากัน กล่าวคือ ผู้นับถือศาสนาอิสลามมีความสุขมากที่สุด (ระดับ 8.0) รองลงมาคือผู้นับถือศาสนาคริสต์ (7.8) ส่วนผู้นับถือศาสนาพุทธมีค่าเท่ากับค่าเฉลี่ยคือ 7.5 เหตุที่ค่าความสุขเฉลี่ยของคนไทยในภาพรวมไม่แตกต่างกันนักกับผู้นับถือศาสนาพุทธเพราะคนไทยกว่า 9 ใน 10 นับถือศาสนาพุทธนั่นเอง

คนโดยทั่วไปมักจะนับถือศาสนาตามพ่อ – แม่ ปู่ – ย่า ตา – ยาย หรือตามธรรมเนียมประเพณี จึงมักจะนับถือศาสนาแต่เพียงในนาม หรือเพียงเพื่อจดทะเบียนว่าเขานับถือศาสนาอะไรเท่านั้น (พระธรรมโกศาจารย์ มปป.) การนับถือแต่ในนามจึงมีผลให้ผู้นั้นไม่ได้ปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนาเท่าใดนัก ยิ่งถ้าเป็นศาสนาที่คนส่วนใหญ่นับถือแล้ว ก็จะพบว่ามีคนนับถือศาสนาแต่ในนามกันมาก ซึ่งแตกต่างจากผู้นับถือศาสนาที่คนส่วนน้อยนับถือที่มักจะเคร่งครัดต่อหลักคำสอนของศาสนามากกว่า มุสลิมเป็นชนกลุ่มน้อยที่มีจำนวนมากที่สุดในสังคมไทย คนมุสลิมมีความเคร่งครัดในศาสนาสูง และพบว่ามีค่าความสุขเฉลี่ยสูงที่สุดด้วย ทั้งนี้เพราะลักษณะคำสอนของศาสนาอิสลามที่ให้ความสำคัญกับโลกหน้า ที่เชื่อว่าเป็นโลกที่จีรังมากกว่าโลกปัจจุบัน ความทุกข์ที่อาจเกิดขึ้นในโลกปัจจุบันถือเป็นเพียงบททดสอบ ซึ่งหากมุสลิมผ่านพ้นไปได้โดยที่ยังรักษาศรัทธาต่อศาสนาไว้ได้ ก็ถือว่าสิ่งที่ดีกว่าถูกเตรียมไว้แล้วในโลกหน้า การรับรู้ต่อความทุกข์ของมุสลิมจึงอาจไม่มากเท่าผู้ที่นับถือศาสนาอื่น ในขณะที่การรับรู้ต่อความสุขอาจมากกว่า (อารี จำปากลาย 2552)

อย่างไรก็ตาม ตัวแปรศาสนาอย่างเดียวย่อมไม่สามารถอธิบายถึงความรู้สึกนึกคิด หรือความประพฤติได้ นอกจากจะรู้ด้วยว่าผู้นั้นได้ปฏิบัติกิจทางศาสนาหรือไม่ นั่นคือการบอกถึงศาสนาที่นับถือ ย่อมไม่สำคัญเท่ากับการปฏิบัติตามคำสอนของศาสนา (Brooks 2008)

เนื่องจากการให้ความหมายของความเคร่งศาสนาอาจมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ในการสำรวจนี้ได้ใช้คำถามว่า “ตนเองเคร่งศาสนามากน้อยเพียงใด” เป็นตัววัดระดับความเคร่ง ซึ่งพบว่า ไม่ว่าจะนับถือศาสนาใดก็ตาม ผู้ที่นับถือศาสนาอย่างเคร่งครัด จะมีความสุขมากกว่าผู้ที่ไม่เคร่งครัด โดยคนที่มีระดับความเคร่งมากกว่า จะมีความสุขมากกว่าคนที่มีระดับความเคร่งน้อยกว่า ตามลำดับ ตัวอย่างเช่น ผู้นับถือศาสนาพุทธที่มีระดับความเคร่งมาก จะมีค่าความสุขเฉลี่ยสูงที่สุด (7.9) และผู้เคร่งน้อย ก็มีค่าความสุขเฉลี่ยต่ำที่สุด (7.0) ส่วนผู้ที่เคร่งปานกลางก็มีความสุขเฉลี่ยอยู่ระหว่างสองค่านี้ (7.3) สำหรับผู้นับถือศาสนาอิสลามและศาสนาคริสต์ก็พบเช่นเดียวกัน (ตาราง 2.1)

ตาราง 2.1: ค่าความสุขเฉลี่ย จำแนกตามความคิดเห็นและการปฏิบัติเกี่ยวกับศาสนา และศาสนา พ.ศ. 2551

ความคิดเห็นและการปฏิบัติ	พุทธ	อิสลาม	คริสต์	รวม
ค่าความสุขเฉลี่ย	7.5	8.0	7.8	7.5
ระดับความเคร่งศาสนา				
มาก (7 – 10)	7.9	8.3	7.9	7.9
ปานกลาง (4 – 6)	7.3	7.3	7.6	7.3
น้อย (0 – 3)	7.0	6.6	7.4	7.0
ระดับการปฏิบัติตามหลักคำสอน				
มาก (7 – 10)	7.9	8.3	7.8	8.0
ปานกลาง (4 – 6)	7.2	7.1	7.7	7.2
น้อย (0 – 3)	6.9	7.2	7.8	6.9

ความคิดเห็นและการปฏิบัติ	พุทธ	อิสลาม	คริสต์	รวม
เห็นว่าคำสอนทางศาสนาเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิต				
จำเป็น	7.5	8.1	7.8	7.5
ไม่จำเป็น/ไม่แน่ใจ	7.2	6.9	6.8	7.2
ความมากน้อยของการใช้หลักคำสอนทางศาสนาแก้ไขปัญหาชีวิตหรือการงาน				
ทุกครั้ง/แทบทุกครั้ง	7.6	8.2	7.7	7.6
เป็นบางครั้ง	7.4	7.6	7.8	7.4
น้อยครั้ง/ไม่เคย/ไม่มีปัญหา	7.5	7.6	7.8	7.5

ที่มา: คำนวณจากข้อมูลการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551

ส่วนการปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนาก็มีผลต่อความสุขเช่นกัน คือ ผู้ปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนาในระดับที่มากกว่า จะมีความสุขมากกว่าผู้ที่ปฏิบัติตามหลักคำสอนในระดับที่น้อยกว่า (ยกเว้นผู้นับถือศาสนาคริสต์ที่ไม่มีความแตกต่าง) (ตาราง 2.1)

สำหรับความคิดเห็นที่ว่า หลักคำสอนทางศาสนาเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตหรือไม่นั้น ผู้ที่เห็นว่าจำเป็นจะมีความสุขมากกว่าผู้ที่เห็นว่าไม่จำเป็นหรือไม่แน่ใจ โดยผู้ที่นับถือศาสนาอิสลามและศาสนาคริสต์ซึ่งเป็นคนส่วนน้อยนั้น ค่าความสุขเฉลี่ยของผู้ที่เห็นว่าจำเป็นจะสูงกว่าค่าความสุขเฉลี่ยของผู้ที่เห็นว่าไม่จำเป็นอยู่มาก ในขณะที่ผู้นับถือศาสนาพุทธซึ่งเป็นคนส่วนใหญ่มีความแตกต่างไม่มากนัก (ตาราง 2.1)

ส่วนการปฏิบัติในรอบปีที่ผ่านมา ได้แก่ การใช้หลักคำสอนทางศาสนาเป็นแนวทางแก้ไขปัญหาชีวิตหรือปัญหาการงาน กลับพบว่า ในภาพรวมแล้วการนำหลักคำสอนไปปฏิบัติไม่ได้มีผลต่อความสุขของผู้ปฏิบัติ กล่าวคือ ผู้ที่ปฏิบัติทุกครั้งหรือแทบทุกครั้ง มีค่าความสุขเฉลี่ยสูงกว่าผู้ที่ปฏิบัติน้อยครั้งหรือไม่เคยปฏิบัติเลยเพียงหนึ่งจุดทศนิยมเท่านั้น (7.6 และ 7.5) ส่วนผู้ที่ปฏิบัติบางครั้งกลับมีค่าความสุขเฉลี่ยต่ำที่สุด (7.4) (ตาราง 2.1) ซึ่งผลในภาพรวมนี้สอดคล้องกันกับผู้นับถือศาสนาพุทธและศาสนาคริสต์ แต่สำหรับผู้นับถือศาสนาอิสลามแล้ว ผู้ที่มีความสุข คือผู้ที่นำคำสอนมาใช้อย่างสม่ำเสมอ (ตาราง 2.1)

ส่วนคุณธรรม – จริยธรรมซึ่งเป็นความดีสากลที่สังคมกำหนดขึ้นโดยอาจจะขึ้นหรือไม่ขึ้นอยู่กับศาสนาก็ได้นั้น ทั้งนี้เพราะศาสนาทุกศาสนาย่อมสอนให้เป็นคนดี มีคุณธรรม แต่ยังมีคนจำนวนหนึ่งโดยเฉพาะในสังคมตะวันตกที่ไม่นับถือศาสนาใด ก็เป็นคนที่มีคุณธรรม – จริยธรรมเช่นเดียวกัน การอยู่ร่วมกันในสังคมนั้น สังคมย่อมคาดหวังให้ผู้อยู่ร่วมในสังคมปฏิบัติตามคุณธรรม – จริยธรรมที่ได้กำหนดขึ้น ดังนั้นผู้ที่ได้ปฏิบัติตามก็จะเป็นที่ยอมรับในสังคมว่าเป็นคนดี อันจะมีผลให้เขาเหล่านั้นมีความสุขมากขึ้นด้วย ซึ่งการประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ควรทำอย่างสม่ำเสมอหรือไม่ ย่อมใช้เป็นตัวชี้วัดระดับของคุณธรรม – จริยธรรมได้

จากโครงการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551 เช่นกันได้พบว่า พฤติกรรมที่ควรทำอันประกอบด้วย 1) การให้ความช่วยเหลือคนที่ต้องการความช่วยเหลือแม้ไม่ใช่ญาติ 2) การตอบแทนผู้มีพระคุณหรือผู้ที่ช่วยเหลือเรา 3) การยอมรับผิดและขอโทษในความผิดที่ทำหรือมีส่วนรับผิดชอบ 4) การให้โอกาสผู้อื่นก่อนตนเอง และ 5) การยกโทษและให้อภัย

อย่างจริงใจต่อผู้ที่สำนึกผิดนี้นั้น พฤติกรรมทั้ง 5 ข้อ ผู้ที่ทำบ่อยครั้งกว่าจะมีความสุขมากกว่าผู้ที่ทำน้อยครั้งกว่าตามลำดับ อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ทำบ่อยครั้งหรือทุกครั้งที่มีโอกาสเท่านั้น ที่มีความสุขสูงกว่าค่าเฉลี่ย แต่ถ้าทำน้อยกว่านี้ก็จะมีความสุขต่ำกว่าค่าเฉลี่ย (ตาราง 2.2) ทำให้กล่าวได้ว่า ผู้ทำดีเป็นผู้มีความสุขมากกว่าผู้ไม่ทำ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า "คุณธรรม – จริยธรรมมีความสัมพันธ์โดยตรงกับความสุข"

ตาราง 2.2: ค่าความสุขเฉลี่ย จำแนกตามความบ่อยครั้งของพฤติกรรมที่ควรทำในรอบปีที่ผ่านมา พ.ศ. 2551

พฤติกรรมที่ควรทำ	ความบ่อยครั้ง			
	ทุกครั้ง/ส่วนใหญ่	บางครั้ง	น้อยครั้ง/ไม่ทำ/ไม่มีโอกาส	รวม
การช่วยเหลือผู้อื่นแม้ไม่ใช่ญาติ	7.7	7.4	7.2	7.5
ตอบแทนผู้มีพระคุณหรือช่วยเหลือเรา	7.7	7.3	7.0	7.5
ยอมรับผิดและขอโทษในความผิดที่ทำหรือมีส่วนรับผิดชอบ	7.6	7.4	7.2	7.5
ให้โอกาสผู้อื่นก่อนตนเอง	7.7	7.5	7.2	7.5
ยกโทษและให้อภัยอย่างจริงใจต่อผู้ที่สำนึกผิด	7.6	7.4	7.2	7.5

ที่มา: คำนวณจากข้อมูลการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551

สรุปแล้ว ศาสนาและคุณธรรม – จริยธรรมเป็นสิ่งส่งเสริมให้คนเรามีความสุขมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะคนส่วนหนึ่งมีความเห็นผิดในเรื่องของความสุขและการดำรงชีวิต โดยเห็นว่า ความสุขเกิดจากการรับ ผู้บริโภคมากมีความสุขมาก และคนเราสามารถอยู่คนเดียวได้โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพาสังคม ซึ่งความเห็นผิดเหล่านี้มีผลทำให้เขาเหล่านั้นมีความสุขน้อยลง

ส่วนศาสนาและคุณธรรม – จริยธรรมจะสอนให้คนรู้จักความสุขที่เกิดจากการให้ หรือความสุขที่เกิดจากการเห็นผู้อื่นมีความสุข ให้คำนึงว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และให้เห็นแก่ประโยชน์ของสังคมส่วนรวม อันมีผลทำให้ผู้ที่ปฏิบัติตามหลักศาสนา และผู้มีคุณธรรม – จริยธรรมมีความสุขเพิ่มขึ้น

18·11·0
สวัสดีปีใหม่ 2553
01·01·10
22·04·09
วันนี้เลิกดำ
อกแข็งด้วย
จ๊ะ
พ่อเอง

3. ครอบครัว

คนเราทุกคนเมื่อเกิดมา ก็เป็นสมาชิก หรือเป็นหน่วยหนึ่งของครอบครัวใดครอบครัวหนึ่ง คนเราจะมีความสุขมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว

ปัจจัยที่บ่งชี้ระดับความสุขที่เกี่ยวกับครอบครัว ได้แก่ การแต่งงาน ซึ่งเป็นการเริ่มต้นชีวิตครอบครัว (Family formation) กับด้านการหย่า (Family dissolution) ซึ่งเป็นการสิ้นสุดลงของการเป็นครอบครัว ลักษณะการอยู่ร่วมกันในครอบครัว (Family structure) ว่ามีใครอยู่ร่วมกันในครัวเรือนหรือบ้านเดียวกันบ้าง สมาชิกในครอบครัวอาจจะไม่ได้อยู่ร่วมกันทั้งหมด เนื่องมาจากหน้าที่การงาน การศึกษา หรือการหย่าร้าง และสัมพันธภาพในครอบครัว เป็นเรื่องที่มีหลายมิติ ตัวอย่างเช่น การย้ายถิ่นไปทำงานที่อื่นของหัวหน้าครอบครัว หรือการที่ครอบครัวสิ้นสุดลงด้วยการ

หย่าร้าง ไม่ได้หมายความว่าความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวจะหมดไป แต่ความสัมพันธ์นั้นอาจจะเปลี่ยนแปลงไป หรือเหมือนเดิมก็ได้ เช่น สามีกับภรรยา อาจจะไม่เหมือนเดิมหลังจากการหย่าร้าง แต่ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ แม่กับลูก อาจเป็นเช่นเดิม และความเป็นครอบครัวนี้รวมไปถึง ปู่ ย่า ตา ยาย ซึ่งในสมัยก่อน มีคนเป็นจำนวนน้อยที่ได้เห็นหน้าหรือรู้จักกับปู่ ย่า ตา ยาย ของตนเอง เนื่องจากท่านมีอายุสั้น แต่ในปัจจุบัน ปู่ ย่า ตา ยาย มีบทบาทมากขึ้น เนื่องจากการที่ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้น และการที่ต้องเลี้ยงดูหลาน เนื่องจากพ่อ แม่มีความจำเป็นต้องย้ายถิ่นไปทำงานที่อื่น หรือเกิดจากการหย่าร้าง และพ่อ แม่มีครอบครัวใหม่ หรือการเสียชีวิตของพ่อแม่ ก่อนวัยอันควร

ความสุขเปลี่ยนแปลงไปตามวัย และเพศหรือไม่

จากการศึกษาของ Frey & Stutzer (2002) พบว่า ผู้หญิงมีความสุขมากกว่าผู้ชาย ส่วนเรื่องอายุพบว่า วัยหนุ่มสาวและผู้สูงวัยเป็นกลุ่มที่มีความสุขมากกว่าประชากรวัยกลางคนหรือวัยทำงาน หรือเป็นรูปตัว U เนื่องจากวัยทำงานเป็นวัยที่เริ่มสร้างครอบครัว ต้องรับผิดชอบต่อครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านเศรษฐกิจ ส่วนวัยสูงอายุ เป็นวัยที่หมดภาระจากการทำงาน และมีโอกาสได้พักผ่อน ท่องที่ยว โดยใช้เงินออมที่ได้สะสมจากวัยทำงาน รูปแบบนี้น่าจะเป็นรูปแบบของประเทศที่พัฒนาแล้ว

สำหรับประเทศไทย โดยแบ่งประชากรออกเป็นสามกลุ่มอายุ คือ วัยหนุ่มสาวอายุ 15 – 24 ปี วัยทำงาน อายุ 25 – 59 ปี และวัยสูงอายุ ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป พบว่า ชายไทยมีความสุขมากกว่าหญิงไทยเล็กน้อยในทุกกลุ่มอายุ และความสุขลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น (ตาราง 3.1) เป็นเพราะเหตุใดจะได้อภิปรายต่อไป

ตาราง 3.1: ร้อยละของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปที่มีความสุขมาก (7 – 10) จำแนกตามกลุ่มอายุ และเพศ

อายุ	รวม	ชาย	หญิง
15 – 24	82.6	82.9	82.4
25 – 59	75.9	76.4	75.5
60 ปี ขึ้นไป	64.1	67.8	61.6
รวม	**74.6**	**75.6**	**74.0**

ที่มา: คำนวณจากข้อมูลการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551

ปัจจัยที่ทำให้คนเรามีความสุขมากที่สุด: เศรษฐกิจหรือครอบครัว

คนเราจะมีความสุขได้ ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายๆ อย่างด้วยกัน ในสังคมไทย พบว่าครอบครัวมีความสำคัญในลำดับต้นๆ จากการสำรวจการพัฒนาตัวชี้วัดความอยู่ดีมีสุข ในจังหวัดชัยนาทเมื่อปี พ.ศ. 2548 ได้มีคำถามระดับความสุขเป็นเสกลจาก 0 – 10 ว่าเป็นเท่าไร และมีคำถามต่อมาว่า อะไรเป็น

เหตุผลที่สำคัญที่สุดที่คุณตอบระดับความสุขเช่นนั้น โดยเป็นคำถามปลายเปิด เช่น ถ้าตอบว่ามีความสุขที่ระดับ 6 คำถามต่อมา คือ เพราะอะไร จึงตอบ 6 หลังจากนั้น คำตอบที่ได้จะถูกนำมาจัดกลุ่มว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับเศรษฐกิจ ครอบครัวหรือสุขภาพ และอื่นๆ พบว่าในภาพรวม คนไทยส่วนใหญ่ ให้ความสำคัญกับเศรษฐกิจและครอบครัวเป็นอันดับหนึ่งใกล้เคียงกัน (ตาราง 3.2) โดยเศรษฐกิจสูงกว่าครอบครัวเล็กน้อย ที่ทำให้พวกเขาสุขมากหรือสุขน้อย และมีคำตอบว่าให้ความสำคัญกับสุขภาพเป็นอันดับหนึ่งเป็นลำดับที่สาม 3 (ประมาณร้อยละ 10)

ตาราง 3.2: ร้อยละของประชากรอายุ 20 ปีขึ้นไปที่รายงานองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดต่อความรู้สึกสุขมาก หรือสุขน้อย จำแนกตาม เพศ อายุ และอาชีพ

องค์ประกอบที่สำคัญลำดับที่หนึ่ง	รวม	เพศ		อายุ			อาชีพ	
		ชาย	หญิง	20 – 39 ปี	40 – 59 ปี	60 ปีขึ้นไป	เกษตรกร	ไม่ใช่เกษตรกร
เศรษฐกิจ	42.7	44.9	40.9	36.9	43.6	49.5	42.5	42.8
ครอบครัว	41.3	38.8	43.4	50.3	40.4	29.1	43.6	39.6
สุขภาพ	10.2	9.7	10.7	8.0	9.5	16.3	9.4	10.8

ที่มา: คำนวณจากโครงการสำรวจดัชนีความอยู่ดีมีสุข จังหวัดชัยนาท พ.ศ. 2548

แต่เมื่อวิเคราะห์ในรายละเอียด จะเห็นว่ามีความแตกต่างกันตามเพศ อายุ และอาชีพ เพศชายจะให้ความสำคัญกับเศรษฐกิจเป็นลำดับที่หนึ่งมากกว่าครอบครัวประมาณร้อยละ 6 แต่เพศหญิงให้ความสำคัญกับครอบครัวมากกว่าเศรษฐกิจเล็กน้อย เมื่อพิจารณาตามกลุ่มช่วงอายุ จะเห็นว่าเป็นไปตามช่วงวัย หรือวงจรชีวิต (Life cycle) กล่าวคือ ในช่วงวัยเริ่มต้นของการตั้งครอบครัว และการทำงาน อายุ 20 – 39 ปี คนไทยจะให้ความสำคัญกับครอบครัวเป็นอันดับหนึ่งมากกว่าเศรษฐกิจ แต่เมื่ออายุสูงขึ้นไปเรื่อยๆ ประชากรจะให้ความสำคัญกับเรื่องเศรษฐกิจเป็นอันดับหนึ่งเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะวัยสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป เนื่องมาจากคนไทยในวัยนี้ส่วนใหญ่ไม่มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ เนื่องจากคนกลุ่มนี้เมื่ออยู่ในวัยทำงาน ส่วนใหญ่ทำงานนอกระบบทำให้ไม่มีเงินออมในรูปแบบเช่นเดียวกับการทำงานในระบบ เช่น ข้าราชการที่มีบำนาญ ดังนั้นจึงต้องสะสมเงินด้วยตนเอง ซึ่งถ้าไม่สามารถทำได้ เมื่อตนเองเข้าสู่วัยสูงอายุ จะทำงานได้น้อยลง หรือไม่สามารถทำงานได้ จำเป็นต้องพึ่งพาการเงินจากบุตรเป็นสำคัญ ทำให้เกิดความกังวลในด้านเศรษฐกิจการเงิน

ส่วนในประเด็นสุขภาพนั้น ผู้ที่ให้ความสำคัญเป็นอันดับหนึ่งมีสัดส่วนมากขึ้นตามอายุ ซึ่งเป็นสิ่งที่เข้าใจได้ เมื่อคนเรามีอายุมากขึ้น สุขภาพย่อมเสื่อมถอยไปตามวัย เมื่อพิจารณาตามอาชีพก็มีประเด็นน่าสนใจเช่นกัน คือ เมื่อเปรียบเทียบกลุ่มที่เป็นเกษตรกรกับกลุ่มที่ไม่ใช่เกษตรกร พบว่ากลุ่มที่เป็นเกษตรกรให้ความสำคัญกับครอบครัวเป็นอันดับหนึ่งมากกว่าเศรษฐกิจเล็กน้อย ทั้งๆ ที่กลุ่มเกษตรกรถือว่าเป็นกลุ่มที่ยากจนทางรายได้ที่เป็นตัวเงิน แต่ในชีวิตประจำวัน น่าจะเป็นแบบ “ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว” และส่วนใหญ่

อยู่ในสังคมชนบท ซึ่งยังมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เกื้อกูลกันมากกว่าสังคมเมือง แต่กลุ่มที่ไม่ได้เป็นเกษตรกรให้ความสำคัญกับเศรษฐกิจมากกว่า ซึ่งน่าจะมีความจำเป็นต้องใช้เงินสดในชีวิตประจำวันมากกว่ากลุ่มเกษตรกร

สัมพันธภาพในครอบครัว

เรามักจะได้ยินเสมอๆว่า ครอบครัวอบอุ่นจะทำให้สมาชิกในครอบครัวมีความสุข แต่เราจะวัดครอบครัวอบอุ่นได้อย่างไร ครอบครัวหมายถึง กลุ่มคนที่มีความสัมพันธ์กันในทางสายเลือด หรือการแต่งงาน แต่ครัวเรือน คือหน่วยการอยู่อาศัยโดยไม่ยึดความสัมพันธ์ทางสายเลือดเป็นประเด็นหลัก ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวเป็นประเด็นสำคัญของการมีครอบครัวอบอุ่น ถ้าดูทางกายภาพ หรือลักษณะการอยู่ร่วมกันของคนในครัวเรือน ใครอยู่ในครัวเรือนเดียวกันบ้าง แต่ระดับความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่จำเป็นต้องอยู่ในครัวเรือนเดียวกันก็ได้ เช่นการศึกษาในเรื่องความสุขของผู้สูงอายุไทย (Gray et al. 2008a) พบว่าการที่ผู้สูงอายุอยู่กับลูกในครัวเรือนเดียวกันไม่มีความสำคัญอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติต่อระดับความสุขของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ส่วนหนึ่งน่าจะมาจากหน่วยในการศึกษาเป็นครัวเรือน ในสังคมชนบท บ้านของลูก อาจไม่ได้อยู่บ้านเดียวกับพ่อ แม่ แต่อยู่ใกล้กัน สามารถมาเยี่ยมหรือดูแลได้บ่อยครั้งหรือทุกวัน หรือผู้สูงอายุที่ยังสามารถช่วยเหลือตนเองได้ มีสุขภาพแข็งแรง อาจต้องการให้ลูกออกจากบ้านไปทำงานที่อื่น เพื่อไม่ต้องการให้เป็นภาระทางเศรษฐกิจของพ่อ แม่ (Knodel and Saengtienchai 2005) ดังนั้นในเรื่องของดัชนีการวัดความอบอุ่นของครอบครัว

เราน่าจะต้องใช้ตัวแปรที่แสดงถึงสัมพันธภาพของสมาชิกในครัวเรือนประกอบด้วย ดังเช่น การใช้เวลาร่วมกันของคนในครอบครัว คนในครอบครัวให้เวลาแก่กันเพียงพอหรือไม่ ตัวชี้วัดนี้เป็นตัวชี้วัดเชิงอัตวิสัย (Subjective) หรือเป็นความรู้สึกของปัจเจกบุคคล พบว่าสัดส่วนของผู้ที่ตอบว่า ครอบครัวให้เวลาแก่กันเพียงพอ จะมีความสุขมาก สูงกว่ากลุ่มที่ตอบว่าไม่เพียงพอ (ตาราง 3.3) หรือดูเชิงภาวะวิสัย (Objective) จากการใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันของคนในครอบครัว เช่น การรับประทานอาหารมื้อใดมื้อหนึ่งร่วมกันกับคนในครอบครัว

การให้เวลาแก่กันไม่เพียงพอเป็นปัญหาครอบครัวที่พบในสังคมตะวันตกที่สำคัญเช่นเดียวกัน ข้อมูลจาก Gallup ปี ค.ศ. 2004 พบว่า มีครอบครัวชาวอเมริกันถึงหนึ่งในสี่ที่รับประทานอาหารค่ำด้วยกันไม่ถึงสัปดาห์ละสี่วัน ส่วนที่รับประทานอาหารค่ำด้วยกันทุกวันมีเพียงร้อยละ 28 สำหรับคนอังกฤษมีถึงร้อยละ 38 (Layard 2005) แต่คนไทยที่รับประทานอาหารมื้อใดมื้อหนึ่งร่วมกับครอบครัวเป็นประจำคิดเป็นร้อยละ 77[1] (คำนวณจากการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551) และพบว่าร้อยละของคนกลุ่มนี้ที่บอกว่ามีความสุขมากสูงกว่าผู้ที่ไม่เคยรับประทานอาหารมื้อใดมื้อหนึ่งร่วมกับครอบครัวเลย

[1] การรับประทานอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง อาจหมายถึง มื้อค่ำ แต่เป็นประจำ อาจไม่ได้หมายถึงทุกวันก็ได้

ตาราง 3.3: ร้อยละของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่ตอบว่าสุขมาก (7 – 10) จำแนกตามความสัมพันธ์ในครอบครัว

ความสัมพันธ์ในครอบครัว	รวม	ชาย	หญิง
คิดว่าคนในครอบครัวให้เวลากันเพียงพอหรือไม่			
เพียงพอ	76.7	77.2	76.4
ไม่เพียงพอ	61.9	65.9	59.2
รับประทานอาหารมื้อใดมื้อหนึ่งร่วมกับครอบครัว			
เป็นประจำ	76.5	77.0	76.2
บางครั้ง	71.4	73.2	70.3
นานๆ ครั้ง	72.4	75.9	70.1
ไม่ทำเลย	58.1	57.1	58.4

ที่มา: คำนวณจากข้อมูลการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551

ตัวชี้วัดเกี่ยวกับการรับประทานอาหารร่วมกันเป็นประจำ ที่แสดงถึงสัมพันธภาพที่ดีของครอบครัวไทย ค่อนข้างจะมีข้อโต้แย้งทั้งในเมืองใหญ่และสังคมเกษตร ในเมืองใหญ่ เช่น กรุงเทพมหานครที่ประชาชนใช้เวลามากในการเดินทางไปกลับจากการทำงาน ทำให้การรับประทานอาหารร่วมกันเป็นประจำเป็นตัวชี้วัดที่ไม่ดีพอ ที่จะแสดงถึงสัมพันธภาพที่ดีของครอบครัว เช่นเดียวกับสังคมเกษตร ข้อค้นพบจากโครงการคุณภาพชีวิตของประชากร

ในจังหวัดระยองในปี พ.ศ. 2551 จากการพูดคุยกับคนระยองที่เป็นเกษตรกร ให้ข้อคิดเห็นว่า เกษตรกรเป็นอาชีพที่มีเวลาของการทำงานไม่แน่นอน ดังนั้น การรับประทานอาหารร่วมกันจึงมีน้อย ส่วนใหญ่เป็นลักษณะ “ใครเสร็จงานก่อน ก็กินก่อน มัวแต่รอกัน หิวทนไม่ไหว” เมื่อกินเสร็จก่อน ก็จะไปพักผ่อนดูโทรทัศน์ของตนเองไป เป็นการเอาแรงไว้ทำงานในวันรุ่งขึ้น แต่คนในครอบครัวมีความสัมพันธ์กันใกล้ชิดกันผ่านการพูดคุยปรึกษาหารือกัน ดังนั้น การได้ปรึกษาหารือกันระหว่างคนในครอบครัวน่าจะเป็นตัวชี้วัดเกี่ยวกับสัมพันธภาพในครอบครัวที่ดีกว่าการรับประทานอาหารร่วมกัน (รศรินทร์ เกรย์ และคณะ 2552) อาจเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ร้อยละของผู้ที่ตอบว่าสุขมากไม่มีความแตกต่างกันมากนักระหว่างความถี่ของการรับประทานอาหารมื้อใดมื้อหนึ่งร่วมกับครอบครัวเป็นประจำ บางครั้ง หรือนานๆ ครั้ง แต่เป็นที่น่าสนใจว่า ผู้ที่ไม่เคยรับประทานอาหารร่วมกับคนในครอบครัวเลยมีร้อยละของผู้ที่มีความสุขมาก ต่ำกว่า ประจำ บางครั้ง นานๆ ครั้งอย่างเห็นได้ชัด

ความสามัคคีปรองดองของคนในครอบครัว

ความสุขของคนไทยเกิดจากความปรองดอง ระหว่างบุคคล หมายความรวมถึง ความสามัคคีปรองดองของสมาชิกในครอบครัว เพื่อนฝูง และเพื่อนบ้าน (Ingersoll – Dayton et al. 2004) ซึ่งสอดคล้องกับการสอบถามถึงสาเหตุ ของความสุข – ทุกข์ พื้นที่จังหวัดกาญจนบุรี และจังหวัดชัยนาท จากคำถามปลายเปิด พบว่า การที่สมาชิกในครอบครัวมีความรักใคร่ปรองดองกัน ทำให้คนในครอบครัวมีความสุข โดยเฉพาะผู้ที่เป็นพ่อหรือแม่จะมีความสุขหากลูกประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานและการมีชีวิตครอบครัวใหม่ที่ดี รวมถึงการที่ลูกๆ มีความรักใคร่สามัคคีปองดองกัน โดยตอบว่า “สุขใจที่ลูกหลานมีความสุข” “ลูกมีงานทำมีครอบครัวที่ดีแล้ว” “ดีใจลูกไม่ทะเลาะกัน” ในทางกลับกัน หากสถานการณ์ดังกล่าวกลับผกผันกัน ความสุขก็จะลดลงกลายเป็นความทุกข์แทน โดยตอบว่า “ญาติพี่น้องทะเลาะทำให้ทุกข์” “เป็นห่วงลูกไม่มีงานเป็นหลักเป็นแหล่ง” “ทุกข์เรื่องลูกไม่รู้เมื่อไหร่จะมีชีวิตที่ดี” “ทุกข์ลูกทะเลาะกัน” “เครียดเวลาลูกทะเลาะกัน”

ผลจากการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551 พบว่าคนไทยที่ตอบว่าครอบครัวมีความรักใคร่ผูกพันกันมาก ซึ่งสะท้อนถึงความสามัคคีปรองดองได้ มีร้อยละของผู้ที่ตอบว่ามีความสุขมากสูงด้วยถึงร้อยละ 75 ในขณะที่ผู้ที่ตอบว่าครอบครัวมีความรักใคร่ผูกพันกันน้อย มีร้อยละของผู้ที่ตอบว่ามีความสุขมากเพียงร้อยละ 46 เท่านั้น (ตาราง 3.4)

ตาราง 3.4: ร้อยละของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่ตอบว่าสุขมาก (7 – 10) จำแนกตามระดับของความรักใคร่ผูกพันกันของสมาชิกในครอบครัวและเพศ

สมาชิกในครอบครัวรักใคร่และผูกพันกัน	รวม	ชาย	หญิง
น้อย	45.8	47.7	44.4
มาก	76.1	77.1	75.4
รวม	**74.6**	**75.6**	**74.0**

ที่มา: คำนวณจากข้อมูลการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551

การหย่าร้างและครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

ผู้ที่มีสถานภาพสมรสต่างกันส่งผลต่อความสุขต่างกันเช่นกัน โดยพบว่าผู้ที่แต่งงานแล้ว โดยเฉลี่ยมีความสุขมากกว่าผู้ที่ไม่แต่งงาน (Brooks 2008; Coombs 1991; Diener et al. 1999; Haidt 2006; Klein 2006; Layard 2005; Waite & Gallagher 2000) ในการศึกษาระยะยาวของคนเยอรมัน (Layard 2005) German Socio Economic Panel พบว่า ทั้งผู้ชายและผู้หญิงมีความสุขเพิ่มขึ้นจากการแต่งงาน ช่วงเวลาสองสามปีก่อนที่จะแต่งงานคนนั้นก็เริ่มมีความสุขมากขึ้นแล้ว บางคนอยู่กินด้วยกันแล้ว (ในสังคมตะวันตกเป็นเรื่องปกติที่จะอยู่ร่วมกันระยะหนึ่งก่อนการแต่งงาน) แต่ปีที่มีการแต่งงานจะมีความสุขที่สุด เมื่อเวลาผ่านไป ความเคยชินจะเริ่มเข้ามา

แล้วคนนั้นจะเริ่มสุขน้อยลงเล็กน้อยแต่ก็ยังสุขมากกว่าสี่ปีก่อนที่จะแต่งงานอยู่ดี และงานวิจัยในคนเดนมาร์ค พบว่า ผู้ชายมีความสุขมากกว่าผู้หญิงจากการอยู่ร่วมกันเป็นคู่ และความสุขจะเพิ่มมากขึ้นเมื่อมีลูกคนแรก สำหรับหญิงและชายที่มีอายุ 25 – 45 ปี แต่การมีลูกเพิ่มขึ้นทำให้ผู้หญิงในกลุ่มอายุนี้มีความสุขลดลง แต่ไม่มีผลกระทบต่อความสุขของผู้ชาย (Kohler et al. 2005)

การหย่าร้างก็เช่นเดียวกัน แต่จะมีแนวทางกลับกัน ก่อนที่จะหย่ากันความสุขจะลดน้อยลงเรื่อยๆ ปีของการหย่าจะเป็นปีที่แย่ที่สุด หลังจากนั้นระดับความสุขของผู้ชายจะกลับไปอยู่ที่ระดับเดิม แต่ผู้หญิงจะทนทุกข์ต่อไปทั้งนี้เพราะลูกมักจะอยู่กับแม่เป็นส่วนใหญ่ (Brooks 2008)

การแต่งงานทำให้มีความสุขมากขึ้น เนื่องจากผู้ที่มีคู่ จะมีการปรึกษาหารือ ให้ความรักและความสบายใจซึ่งกันและกัน เกิดการใช้ทรัพยากรร่วมกันหรือผู้ที่แต่งงานมีความสุขกว่าผู้ที่ไม่ได้แต่งงาน อาจเป็นเพราะเกิดจากการคัดสรร คือผู้ที่มีความสุข มีแนวคิดทางบวกกับชีวิต ก็จะถูกเลือกสรรไปเป็นคู่

แต่มีงานวิจัยที่พบว่า การสิ้นสุดลงของ “การแต่งงานที่ไม่มีความสุข” จะทำให้มีความสุขมากขึ้น (Gardner & Oswald 2005)

งานวิจัยในประเทศไทยยังหาข้อสรุปไม่ได้ว่าชีวิตแต่งงานทำให้คนมีความสุขเพิ่มขึ้น หรือการหย่าทำให้คนมีความสุขลดลง (Gray et al. 2008b) แต่ก็เป็นที่เข้าใจได้ว่า ในบางคนที่ไม่มีความสุขในชีวิตแต่งงาน แต่อดทนอยู่ในชีวิตแต่งงาน อาจจะเพื่อลูกซึ่งได้ยินบ่อยในสังคมไทย เมื่อหย่ากับคู่สมรส ก็จะมีความสุขเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ในปัจจุบัน การหย่าอาจเนื่องมาจากเหตุผลทางด้านการเงิน หรือทางธุรกิจ ไม่ใช่เหตุผลทางด้านความสัมพันธ์ฉันสามี

ภรรยา นอกจากนี้คนที่ไม่มีคู่และคนโสดก็อาจจะมีความสุขมากกว่าคนที่แต่งงาน ถ้าการแต่งงานนั้นเต็มไปด้วยปัญหา

สำหรับประเทศไทยนั้น การเป็นโสด และการหย่าร้างเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในช่วง 15 ปีที่ผ่านมา เป็นที่น่าสนใจว่าถ้าการแต่งงานทำให้คนมีความสุขมากขึ้นจริง ความสุขของคนไทยคงจะลดลงเป็นแน่แท้

การหย่าที่เพิ่มขึ้นทำให้ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวเพิ่มมากขึ้นในต่างประเทศ (ภาณี วงษ์เอก 2552) เช่นเดียวกับการหย่าที่เพิ่มขึ้นในสังคมไทย ทำให้ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว (พ่อหรือแม่ที่แท้จริงเลี้ยงลูกคนเดียว) เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเช่นดียวกัน โดยเฉพาะครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่มีหญิงไม่มีคู่เป็นหัวหน้าครัวเรือน (ชาย โพธิสิตา 2552)

จากการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551 พบว่าครัวเรือนที่มีเด็กอายุ 13 – 18 ปีที่กำลังเรียนหนังสือ ส่วนใหญ่อยู่กับทั้งพ่อและแม่ คิดเป็นร้อยละ 59 ครัวเรือนเลี้ยงเดี่ยว คิดเป็นร้อยละ 22 อยู่กับแม่คนเดียวร้อยละ 17 (อยู่ในสถานภาพหย่า คิดเป็นร้อยละ 8.5 สามีไม่อยู่ชั่วคราวเนื่องจากย้ายถิ่นหรือแต่งงานใหม่ คิดเป็นร้อยละ 8.7) อยู่กับพ่อคนเดียว คิดเป็นร้อยละ 5 อยู่กับ ปู่ หรือ/และย่า ตา ยาย คิดเป็นร้อยละ 10 อยู่กับญาติอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 10 เช่นเดียวกัน และสัดส่วนเด็กที่รายงานว่าสุขมากสูงที่สุดเมื่ออยู่กับพ่อ และ แม่ ต่ำที่สุดเมื่ออยู่กับพ่อคนเดียว เป็นที่น่าสังเกตว่าเด็กที่อยู่กับปู่ ย่า ตา ยาย มีร้อยละของผู้ที่บอกว่าสุขมากสูงกว่าเด็กที่อยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว (ตาราง 3.5) แสดงให้เห็นถึงความสำคัญถึง

บทบาทของท่านในการเลี้ยงดูรุ่นหลาน และพบว่า ในครอบครัวที่มีผู้หย่าหม้าย หรือแยกกันอยู่ มีโอกาสที่สัมพันธภาพในครอบครัวจะต่ำกว่าครอบครัวที่มีสถานภาพสมรสแต่งงาน (อุมาภรณ์ ภัทรวณิชย์ และ ภูวไนย พุ่มไทรทอง 2552) เนื่องมาจากการหย่าร้างทำให้ภาระของพ่อ หรือ แม่เพิ่มมากขึ้นจากการที่ต้องทำงานหนักมากขึ้นในการหารายได้เลี้ยงดูครอบครัว ทำให้การให้เวลากับครอบครัวน้อยลง

ตาราง 3.5: ร้อยละของประชากรอายุ 13 – 18 ปีที่กำลังเรียน ที่ตอบว่าสุขมาก (7 – 10) จำแนกตามรูปแบบการอยู่ร่วมกันในครอบครัว และเพศ

รูปแบบการอยู่อาศัย	รวม	ชาย	หญิง
พ่อ และ แม่	91.5	92.3	90.7
พ่อคนเดียว	73.7	69.6	76.5
แม่คนเดียว	81.5	76.5	85.1
ปู่ ย่า ตา ยาย	88.0	83.8	89.8
ญาติ	87.1	81.3	90.8
รวม	**88.2**	**86.3**	**89.2**

ที่มา: คำนวณจากข้อมูลการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551

การที่หลานอาศัยอยู่กับปู่ หรือ/และ ย่า หรือ ตา หรือ/และ ยาย อาจเกิดจากพ่อ แม่ย้ายถิ่นไปทำงานที่อื่น แล้วส่งเงินกลับมาให้ลูก ทำให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น เช่นข้อค้นพบจากงานวิจัยของ Jampakly (2006) พบว่า เด็กไทยที่มีพ่อเป็นผู้ย้ายถิ่นมีโอกาสเรียนต่อระดับมัธยมศึกษามากกว่าเด็กที่อาศัยอยู่กับพ่อและแม่ แน่นอนว่าลูกย่อมมีความสุขเมื่อได้เรียนต่อ หรือหากเกิดจากการหย่าร้างของพ่อ แม่ หรือการตายไปของพ่อหรือแม่ การมีคู่ใหม่ของพ่อ แม่อาจทำให้เด็กต้องอยู่กับปู่ ย่า ตา ยาย แทนที่จะอยู่กับครอบครัวใหม่ของพ่อ แม่ และอาจจะรู้สึกมีความสุขมากกว่าอยู่ในครอบครัวใหม่ของพ่อหรือแม่ การมีปัญหาระหว่าง ลูกเลี้ยงกับพ่อ หรือแม่เลี้ยง มักจะได้ยินอยู่เสมอในสังคมไทย จะเห็นได้ว่า เด็กในวัยนี้ที่ยังอยู่ในระบบการศึกษา ส่วนใหญ่เป็นระดับมัธยมศึกษา ร้อยละของผู้หญิงที่มีความสุขมากจะสูงกว่าผู้ชาย

ความสุขของทุกคนในครอบครัวนับว่ามีความสำคัญมาก เนื่องจากงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่าความสุขของสมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัว ส่งผลเชิงบวกต่อความสุขของบุคคลนั้นๆ ด้วย (พิริยะ ผลพิรุฬห์ และปังปอนด์ รักอำนวยกิจ 2550) กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ความสุขของคนในครอบครัวเป็นพลังเสริมซึ่งกันและกันทำให้มีความสุขเพิ่มขึ้นไปอีก หรือถ้าสมาชิกในครอบครัวมีความทุกข์ ก็ทำให้คนอื่นๆ มีความสุขลดลงไปด้วย

จากการที่ครอบครัวไทยมีการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวข้างต้น และข้อค้นพบเกี่ยวกับสัมพันธภาพในครอบครัว ซึ่งขึ้นอยู่กับการใช้เวลากับคนในครอบครัว ดังนั้นนโยบายของรัฐบาลที่จัดให้มีกิจกรรมที่ส่งเสริมให้คนในครอบครัวใช้เวลาร่วมกันมากขึ้น ย่อมทำให้เกิดความสุข และจากการที่สังคมไทยขณะนี้เป็นสังคมผู้สูงอายุดังนั้น รัฐบาลควรให้ความสำคัญกับบทบาทของผู้สูงอายุ ที่ให้กับครอบครัวในการเลี้ยงดูบุตรหลานให้มีความสุขได้ นอกจากนี้ข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ใช้ในการสนับสนุนความเห็นนั้นมาจากข้อมูลตัดขวาง (cross sectional survey) ยังไม่มีข้อมูลระยะยาวที่ใช้ในการศึกษาการเปลี่ยนแปลงความสุขของคนไทยตามสถานการณ์ของครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป

4. สุขภาพ

การที่คนเราจะดำรงค์ชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้นั้น องค์ประกอบสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งก็คือสุขภาพ (Layard 2005) เพราะการมีสุขภาพดีย่อมเป็นที่พึงปราถนาของมวลมนุษย์ทุกคน คนที่มีสุขภาพดีย่อมสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุขมากว่าคนที่มีสุขภาพไม่ดี ดังนั้นสุขภาพจึงเป็นเหมือนวิถีทางหรือช่องทางที่จะนำบุคคลไปสู่ความสุข และความสำเร็จต่างๆ ในชีวิต สุขภาพในที่นี้ หมายถึงสุขภาพกาย และสุขภาพใจ

สุขภาพกาย

การรับรู้ว่าสุขภาพของตนเอง (Perceived health) ดีหรือไม่อย่างไร นับว่าเป็นตัวชี้วัดสุขภาพกายได้อย่างดี จากการศึกษาในประเทศเยอรมัน พบว่า ผู้ที่รู้ว่าตนจะตายในปีถัดไป ตอบระดับความพึงพอใจในสุขภาพของตนเองในระดับ 4 จากเสกล 0 – 10 ดังนั้นการศึกษาของ Paul Frijters และ Redzo Mujcic (Frijters & Mujcic 2008) จึงใช้เสกล 0 – 4 เป็นช่วงความเสี่ยงที่คนเราจะเริ่มไม่เห็นคุณค่าในชีวิต หรือคิดที่จะฆ่าตัวตาย

สำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้ทำการสำรวจสภาวะทางสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551 ได้ให้ผู้ตอบประเมินระดับสุขภาพกายของตนเองว่าอยู่ในระดับใด โดยมีระดับคะแนนให้เลือกตั้งแต่ 0 – 10 ผู้ที่ให้คะแนน 0 หมายความว่าเป็นผู้ที่มีสุขภาพแย่มาก แต่สำหรับผู้ที่ให้คะแนนเต็ม 10 แสดงว่าเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีมาก ผลจากการสำรวจพบว่า คนไทยที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปส่วนใหญ่มีสุขภาพกายอยู่ในระดับดี ร้อยละ 69.1 (ระดับคะแนน 7 – 10) รองลงมา มีสุขภาพกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 24.6 (ระดับคะแนน 5 – 6) และมีสุขภาพกายอยู่ในระดับไม่ดีเพียงแค่ร้อยละ 6.3 (ระดับคะแนน 0 – 4) เท่านั้น

หากพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างระดับของสุขภาพกายกับระดับความสุข พบว่า การที่คนเรามีสุขภาพกายที่ดีมากเท่าใด ความสุขก็จะเพิ่มมากขึ้นเช่นกัน ดังจะเห็นได้ว่า คนที่มีสุขภาพกายอยู่ในระดับดีจะมีความสุขมาก คิดเป็นร้อยละ 90.2 แต่สำหรับคนที่มีสุขภาพอยู่ในระดับไม่ดี จะมี

ความสุขมาก เพียงแค่ร้อยละ 29.2 เท่านั้น (ตาราง 4.1) กล่าวได้ว่าสุขภาพกายและความสุขใจมีความสัมพันธ์กันสูงมากและเป็นไปในทิศทางเดียวกัน

ตาราง 4.1: ร้อยละของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่มีความสุขมาก (7 – 10) จำแนกตามระดับการประเมินสุขภาพกายของตนเอง และเพศ

ความรับรู้สุขภาพกาย	รวม	ชาย	หญิง
ไม่ดี (0 – 4)	29.2	28.9	29.3
ปานกลาง (5 – 6)	42.6	41.0	43.4
ดี (7 – 10)	90.2	89.9	90.5

ที่มา: คำนวณจากข้อมูลการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551

สุขภาพใจ

ในทางจิตวิทยา ถ้าคนเรามีความสามารถควบคุมจิตใจตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Adequate mental mastery) กล่าวคือรู้สึกว่าตนเองมีประสิทธิภาพเพียงพอที่จะควบคุมจิตใจ หรือมีความสามารถเพียงพอที่จะจัดการกับสิ่งต่างที่เกิดขึ้นในชีวิตแต่ละวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นความสมดุลย์ทางจิตใจ ก็จะเกิดความรู้สึกเป็นสุข (อภิชัย มงคล และคณะ 2552) จากการสำรวจเดียวกัน พบว่าร้อยละของผู้ที่ตอบว่ามีความสุขมากจะสูงตามความสามารถในการควบคุมอารมณ์จิตใจตนเองได้มาก (ตาราง 4.2)

ตาราง 4.2: ร้อยละของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่มีความสุขมาก (7 – 10) จำแนกตามความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเอง และเพศ

ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเอง	รวม	ชาย	หญิง
มั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น			
น้อย	68.0	68.0	68.0
มาก	77.4	78.1	77.0
มั่นใจที่จะเผชิญเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต			
น้อย	66.3	68.1	68.0
มาก	76.5	77.8	76.8

ที่มา: คำนวณจากข้อมูลการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551

นอกจากนี้ คนเราทุกคนต้องการที่จะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความภูมิใจ นับถือตนเอง (Self esteem) มีความรู้สึกว่าตนเองมีประสิทธิภาพ มีความพึงพอใจในตนเอง ก็จะมีความสุขเช่นเดียวกัน ความภูมิใจในตนเองนี้เป็นปัจจัยที่สำคัญมากที่มีผลต่อความสุขของปัจเจกบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมตะวันตกซึ่งเป็นลักษณะสังคมของปัจเจกบุคคล (Individual) มีความเป็นอิสระ มีความเป็นส่วนตัวสูง แต่ในสังคมเอเชีย เป็นสังคมรวมกลุ่ม (Collective) ให้ความสำคัญกับความเกี่ยวพัน และการอยู่ร่วมกันอย่าง

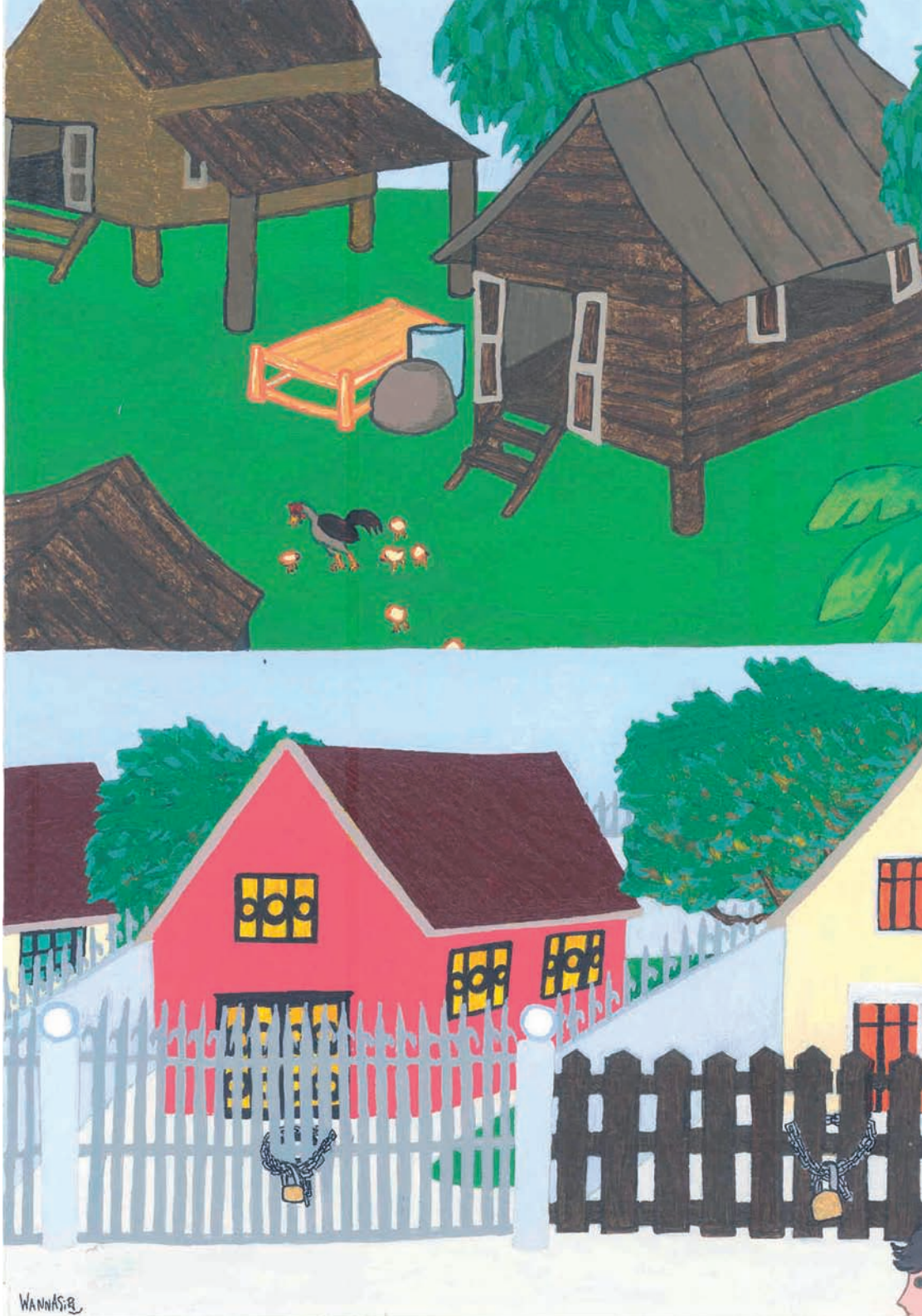
ปรองดอง (Markus & Kitiyama 1994) หรืออีกนัยหนึ่ง ความสุขในสังคมตะวันออก เกิดจากความตระหนักถึงการอยู่ร่วมกันอย่างปรองดองในสังคม (Kitiyama & Markus 2000) จากการศึกษาของ Uchida et al. (2004) เปรียบเทียบคนอเมริกัน คนญี่ปุ่น และคนฟิลิปปินส์ พบว่า ในวัฒนธรรมของอเมริกัน ความสุขเกิดจาก ความสำเร็จตามเป้าประสงค์ของปัจเจกบุคคล ซึ่งทำนายได้ดีที่สุดจาก ความภาคภูมิใจในตนเอง (self – esteem) เท่านั้น ส่วนในสังคมตะวันออก ในประเทศญี่ปุ่น และฟิลิปปินส์พบว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง และการรับรู้ความเกื้อหนุนทางอารมณ์จากผู้อื่นมีความสำคัญเท่าๆ กันในการทำนายความสุข

สำหรับประเทศไทยนั้น ความสุขขึ้นอยู่กับระดับความภูมิใจในตนเอง ยิ่งภูมิใจมาก ยิ่งมีความสุขมาก (ตาราง 4.3) การเห็นคุณค่าของตนเอง นับถือตนเอง ย่อมนำไปสู่ความสุข โดยการสร้างความเข้มแข็งทางใจ ด้วยการสร้างความรู้สึกที่ดีกับตัวเอง จึงเป็นการฝึกฝนตนเองให้รู้จักมองโลกแง่ดี ค้นหาทำความรู้จักตัวเอง และพัฒนาความถนัดที่มีอยู่ จนกลายเป็นความสำเร็จที่ตนภาคภูมิใจ ความรู้สึกดีต่อตัวเองเป็นพื้นฐานของชีวิตที่มีความสุข มีความมั่นคงภายในใจ แต่ความสุขของคนไทยจะขึ้นอยู่กับการรับรู้ความเกื้อหนุนทางอารมณ์จากผู้อื่นด้วยหรือไม่ยังตอบไม่ได้ เนื่องจากยังไม่มีข้อมูลในเรื่องดังกล่าว

ตาราง 4.3: ร้อยละของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่มีความสุขมาก (7 – 10) จำแนกตามระดับความภูมิใจในตนเอง และเพศ

ความภูมิใจในตนเอง	รวม	ชาย	หญิง
น้อย	56.0	55.6	56.2
มาก	75.8	77.3	74.8
มากที่สุด	84.2	83.8	84.6

ที่มา: คำนวณจากข้อมูลการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551


WANNASIR

5. ทุนทางสังคม

ความสุขของคนเรานอกจากจะขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในของแต่ละบุคคล เช่น ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ความรู้สึกนับถือตนเอง ภาคภูมิใจในตนเอง และปัจจัยภายนอกที่สำคัญ เช่น ครอบครัว นอกจากความสัมพันธ์ที่ดี ความสามัคคีปรองดองกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว คนเรายังมีความต้องการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีเพื่อนฝูง สามารถไว้วางใจผู้อื่นได้ อาศัยอยู่ในชุมชนที่มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินหรือมี "ทุนทางสังคม"

คำว่า “ทุนทางสังคม” (Social Capital) จากคำจำกัดความของ Putnam (2000) หมายถึง การที่ปัจเจกบุคคลมีความสัมพันธ์กัน ในรูปของเครือข่ายทางสังคม (Social network) และบรรทัดฐานทางสังคมที่มีการแลกเปลี่ยน เอื้อเฟื้อกันและกัน (Norms of reciprocity) ตลอดจนมีความไว้วางใจกัน (Trustworthiness)

หรือกล่าวได้ว่าถ้าคนในสังคมนั้น มีความไว้เนื้อเชื่อใจกัน มีเครือข่ายระหว่างกัน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ช่วยกันดูแลภายในชุมชนให้มีความปลอดภัยต่อชีวิตและทรัพย์สิน คนในสังคมนั้นย่อมมีความสุข การวัดทุนทางสังคมนั้น มีความหลากหลายภายใต้คำจำกัดความข้างต้น แต่ที่ใช้กันบ่อยคือ ความถี่ในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ทางสังคม

ทุนทางสังคมในต่างประเทศ

งานวิจัยในต่างประเทศแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่อาศัยอยู่ในชุมชนที่มีทุนทางสังคมสูง ย่อมมีความสุขมากกว่าผู้ที่อาศัยอยู่ในชุมชนที่มีทุนทางสังคมต่ำ เช่น ในประเทศแคนนาดา พบว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมเพิ่มขึ้นทำให้ความอยู่ดีเชิงอัตวิสัย (Subjective well – being) เพิ่มขึ้นด้วย (Helliwell & Putnam 2004) สำหรับคนเยอรมันก็พบในทำนองเดียวกันว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมเพิ่มขึ้น เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมทางวัฒนธรรม ทางศาสนา งานอาสาสมัครทางการเมืองและสังคม และกิจกรรมที่ไม่เป็นทางการ ได้แก่ การไปเยี่ยมเพื่อนฝูง ญาติ หรือเพื่อนบ้าน ทำให้คนเยอรมันมีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น (Winkelman 2008) ส่วนการศึกษา

ในไอร์แลนด์เหนือ พบว่าคนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีทุนทางสังคมสูง มีความสุขมากกว่าคนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีทุนทางสังคมต่ำกว่า (Borooah 2006) โดยทุนทางสังคมในพื้นที่วัดจากคุณลักษณะห้าข้อ ดังนี้ 1) เป็นชุมชนที่มีความผูกพันใกล้ชิดกัน 2) เป็นชุมชนที่เป็นมิตรเหมาะแก่การอยู่อาศัย 3) คนท้องถิ่นดูแลซึ่งกันและกัน 4) คนส่วนใหญ่ในชุมชนมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน 5) รู้สึกมีความสุขที่ได้ขอให้เพื่อนบ้านช่วยดูแลบ้านให้

ทุนทางสังคมในประเทศไทย

สำหรับงานวิจัยในประเทศไทย (รศรินทร์ เกรย์ และคณะ 2550; Gray et al. 2008b) ทุนทางสังคมวัดโดยการประเมินความคุ้นเคยกับเพื่อนบ้าน ความร่วมมือในการทำกิจกรรมในชุมชน ความมั่นใจที่จะได้รับการช่วยเหลือยามวิกฤติ ความไว้เนื้อเชื่อใจ ความรู้สึกปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ด้วยการตอบคำถาม 5 ข้อ คือ 1) ท่านรู้จักคนในชุมชนของท่านเป็นอย่างดีหรือไม่ 2) ท่านคิดว่าถ้ามีคนในชุมชนต้องการทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้กับชุมชน จะมีคนส่วนใหญ่ในชุมชนหรือหมู่บ้านนี้เสียสละเวลาแรงงานหรือเงินเพื่อช่วยกิจกรรมดังกล่าวหรือไม่ 3) ถ้าท่านเจ็บป่วยกะทันหันหรือได้รับอุบัติเหตุ จะมีเพื่อนบ้านใกล้เคียงยื่นมือเข้ามาให้ความช่วยเหลือหรือไม่ 4) ท่านคิดว่าคนในละแวกนี้ส่วนใหญ่มีความไว้เนื้อเชื่อใจกัน ในการให้หยิบยืมข้าวของหรือไม่ 5) ท่านรู้สึกกังวลกับปัญหาความปลอดภัยในความเป็นอยู่และทรัพย์สินหรือไม่ โดยพบว่า ผู้ที่อาศัยอยู่ในชุมชนสภาพแวดล้อมที่มีทุนทางสังคมสูงกว่า มี

ความสุขมากกว่าผู้ที่อาศัยอยู่ในชุมชนสภาพแวดล้อมที่มีทุนทางสังคมต่ำกว่า นอกจากนี้จากการศึกษาของ พิระยะ ผลพิรุฬ และปังปอนด์ รักอำนวยกิจ (2550) ก็พบว่าทุนทางสังคมที่เป็นมุมมองเฉพาะบุคคล ส่งผลโดยตรงต่อการเพิ่มขึ้นของความสุขของบุคคลนั้นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความรู้สึกไว้เนื้อเชื่อใจกันและความรู้สึกปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางการเมือง ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมทางการเมือง เป็นการวัดทุนทางสังคมด้วย (Winkelman 2008) คนเราจะมีความสุขได้นอกจากจะได้แสดงออกอย่างอิสระในการตัดสินใจทางการเมือง หรือสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมของตนเองได้ (Nussbaum 2006) สำหรับสังคมไทยนั้น ควรมองไปไกลกว่าการไปใช้สิทธิเลือกตั้ง น่าจะต้องดูว่าประชาชนสามารถเลือกผู้แทนที่ดีได้หรือไม่ เพื่อเป็นปากเสียงแทนพวกเขาเพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ในการคำนวณจากข้อมูลการสำรวจคุณภาพชีวิตของประชากรในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2551 กลุ่มประชากรตัวอย่างที่ไปเลือกตั้งครั้งล่าสุด ซึ่งอาจจะเป็นระดับท้องถิ่น หรือระดับชาติก็ได้ ได้ตอบคำถามว่าเขาสามารถเลือกผู้แทนที่ดีได้หรือไม่ โดยพบว่า ประมาณร้อยละ 58 คิดว่าตนเองสามารถเลือกผู้แทนที่ดี ร้อยละ 32 บอกว่า ไม่แน่ใจ และร้อยละ 10 บอกว่า ไม่ได้ (รศรินทร์ เกรย์ และคณะ 2552) ส่วนความสัมพันธ์กับความสุขก็เป็นไปตามที่คาด กล่าวคือผู้ที่คิดว่าตนเองสามารถเลือกผู้แทนที่ดีได้มีค่าเฉลี่ยความสุขสูงที่สุด ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย (ตาราง 5.1)

ตาราง 5.1: ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิต (0 – 10) ของประชากรที่ไปเลือกตั้งครั้งล่าสุด จำแนกตามความรู้สึกว่าตนเองสามารถเลือกตั้งผู้แทนที่ดีได้หรือไม่ จังหวัดระยอง

เพศ	คิดว่าตนเองสามารถเลือกผู้แทนที่ดีได้หรือไม่		
	ได้	ไม่แน่ใจ	ไม่ได้
ชาย	7.3	6.7	6.4
หญิง	7.3	6.7	6.3
รวม	**7.3**	**6.7**	**6.5**

ที่มา: คำนวณจากโครงการสถานการณ์คุณภาพชีวิตจังหวัดระยอง พ.ศ. 2551

ดังนั้น รัฐบาลควรมีนโยบายส่งเสริมความไว้วางใจกัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อประโยชน์สาธารณะ รวมถึงนักการเมืองต้องปฏิบัติตัวให้เป็นที่ไว้วางใจกับประชาชน และรัฐควรมีนโยบายให้เกิดความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน

นอกจากการที่เราทุกคนเป็นสมาชิกของครอบครัวใดครอบครัวหนึ่ง เราย่อมเป็นสมาชิกของชุมชนที่เราอยู่อาศัยด้วย ไม่ว่าจะเป็นในเมืองหรือชนบท ในต่างประเทศ เช่น ประเทศออสเตรเลีย (Cummins et al. 2004) และประเทศโคลัมเบีย (Willis 2007) ได้ใช้ความผูกพันกับชุมชน (Community

connectedness) หรือความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน (Being part of the community) เป็นตัวชี้วัดความอยู่ดีมีสุขของประชาชน

การที่เรารู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน น่าจะเป็นตัวชี้วัดทุนทางสังคมได้ คนเราจะมีความรู้สึกดังกล่าวมากน้อยแค่ไหน น่าจะเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างเรากับเพื่อนบ้านหรือคนในชุมชน ถ้ามีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน มีมิตรภาพที่ดี เอื้อเฟื้อกันและกัน ยิ่งมีมากหรือมีความผูกพันกับชุมชนมาก ยิ่งทำให้บุคคลนั้นมีความสุข หรือความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้นไปด้วย ดังข้อค้นพบของประชาชนในจังหวัดระยอง ที่ได้แสดงไว้ในตาราง 5.2

ตาราง 5.2: ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิต (0 – 10) ของประชากรจำแนกตามความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนจังหวัดระยอง

เพศ	ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน		
	มาก (7 – 10)	กลาง (5 – 6)	ต่ำ (0 – 4)
ชาย	7.7	6.2	6.1
หญิง	7.6	6.4	6.1
รวม	**7.6**	**6.3**	**6.1**

ที่มา: คำนวณจากโครงการสถานการณ์คุณภาพชีวิตจังหวัดระยอง พ.ศ. 2551

ความผูกพันกับชุมชน น่าจะนำไปสู่การ “ให้” กับชุมชน หรือการมีจิตสาธารณะ ต้องการทำประโยชน์ให้กับชุมชน

WANNASIRI

6. สิ่งแวดล้อม

คนเราทุกคนย่อมมีความต้องการอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่ไม่มีมลภาวะหรือมีมลภาวะน้อยที่สุด ในระดับนานาชาติ ได้มีการจัดทำดัชนีความสุขโลก (Happiness Planet Index – HPI) ของมูลนิธิเศรษฐกิจใหม่ (New Economics Foundation) ซึ่งคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมด้วย โดยชี้ให้เห็นว่า คนเรามีความสุขได้ โดยไม่จำเป็นต้องทำลายสิ่งแวดล้อม หรือบริโภคทรัพยากรจนเกินพอดี

ดัชนีความสุขโลกเป็นตัวชี้วัดที่สะท้อนถึงปีเฉลี่ยที่ประชากรอยู่อย่างมีความสุขในสังคมหนึ่งๆ หรือประเทศหนึ่งๆ ต่อหน่วยของการบริโภคทรัพยากร อันประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ตัว คือ 1) ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) 2) ความยืนยาวของชีวิต (Life Expectancy at birth) และ 3) ผลกระทบต่อสภาพแวดล้อม (Ecology Footprint) โดยพบว่า ความสุขมีความสัมพันธ์ผกผันกับรายได้ ดังเช่นในปี พ.ศ. 2549 ได้พบว่า ประเทศที่ถือว่ามีความสุขที่สุดในโลกคือ วานูอาตู ประเทศหมู่เกาะในมหาสมุทรแปซิฟิค กลับเป็นประเทศที่มีรายได้ต่อหัวต่ำ (1,737 เหรียญสหรัฐ หรือประมาณ 57,000 บาท) และอยู่ถึงลำดับที่ 112 ส่วนประเทศที่พัฒนาแล้วซึ่งมีรายได้สูง กลับไม่มีประเทศใดอยู่ใน 60 อันดับแรกของดัชนีความสุขโลกเลย (Marks et al. 2006)

เกิดอะไรขึ้นในประเทศเพื่อนบ้านของเรา มาเลเซีย และสิงคโปร์

ตาราง 6.1: ความพึงพอใจในชีวิต อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด ผลกระทบต่อสภาพแวดล้อม ดัชนีความสุขโลก และรายได้เฉลี่ยต่อหัว (เหรียญสหรัฐ) ของประเทศไทย มาเลเซีย และสิงคโปร์

ประเทศ	ความพึงพอใจในชีวิต	อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด	ผลกระทบต่อสภาพแวดล้อม	ดัชนีความสุขโลก	รายได้เฉลี่ยต่อหัว (เหรียญสหรัฐ)
ไทย	6.5	70.0	1.6	55.4	3,136
มาเลเซีย	7.4	73.2	3.0	52.7	5,718
สิงคโปร์	6.9	78.7	6.2	36.1	29,917

หมายเหตุ: ดัชนีความสุขของโลก (Happy Planet Index) เป็นของปี ค.ศ. 2006 (Marks et al. 2006)

รายได้ต่อหัว (GDP per capita) ส่วนใหญ่เป็นของปี ค.ศ. 2004 – 2005 (Wikipedia 2007)

ถ้าเปรียบเทียบระหว่างมาเลเซียและสิงคโปร์ จะเห็นว่า ค่าความพึงพอใจในชีวิต และค่าอายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดไม่ต่างกันมากนัก แต่ค่าดัชนีความสุขของโลกต่างกันมาก เนื่องมาจาก ผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมของสิงคโปร์สูงกว่ามาเลเซียเกินกว่าสองเท่า ถ้าต้องการให้เศรษฐกิจเติบโตส่วนใหญ่จะไปเพิ่มการบริโภคทรัพยากรมากขึ้นด้วย เช่น การใช้น้ำมัน ดังนั้นในการพัฒนาประเทศไทย ควรจะเดินไปในแนวทางใด ตามแบบสิงคโปร์หรือมาเลเซีย ควรเพิ่มค่าความพึงพอใจในชีวิต และอายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด[1] แทนที่จะไปเพิ่มค่าผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ เราสามารถที่จะทำให้ประชาชนมีความอยู่ดี (well – being) ได้โดยไม่จำเป็นต้องบริโภคทรัพยากรจนเกินพอดี

จังหวัดระยอง และปัญหาสิ่งแวดล้อม

สำหรับประเทศไทย ถ้าพูดถึงปัญหาสิ่งแวดล้อม จังหวัดระยองน่าจะเป็นจังหวัดแรกที่คนไทยนึกถึง เนื่องจากเป็นจังหวัดที่ได้รับผลกระทบจากสิ่งแวดล้อม ดังที่เราได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ เป็นระยะ จึงเป็นที่น่าสนใจว่าประชาชนในจังหวัดระยอง มีความรู้สึกอย่างไรกับสภาพแวดล้อมของจังหวัด

---

[1] อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด หมายถึง อายุที่คาดว่าจะมีชีวิตอยู่หลังจากการเกิด เป็นดัชนีที่ไวต่ออัตราตายของทารก (Infant mortality) ซึ่งสะท้อนถึงสถานการณ์เศรษฐกิจและสังคม และระบบสาธารณสุขของประเทศ

จังหวัดระยองเดิมเป็นพื้นที่เกษตรกรรม และการท่องเที่ยว ผลไม้หลักที่มีชื่อเสียงคือ ทุเรียน มังคุด เงาะ และระกำหวาน สถานที่ท่องเที่ยวที่สำคัญทั้งของคนไทยและต่างชาติ คือ เกาะเสม็ด แต่ในช่วงเกือบ 30 ปีที่ผ่านมา สิ่งแวดล้อมของจังหวัดระยองได้เปลี่ยนแปลงไปมาก นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2524 จังหวัดระยองด้านตะวันตกได้กลายเป็นพื้นที่อุตสาหกรรม จากโครงการพัฒนาชายฝั่งทะเลตะวันออก (Eastern seaboard) ซึ่งได้รับการดูแลส่งเสริมทางเศรษฐกิจจากนโยบายภาครัฐโดยส่วนกลางอย่างต่อเนื่อง ผลที่ตามมาคือ จังหวัดระยองมีความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจสูงที่สุดในประเทศไทย เมื่อวัดจากผลิตภัณฑ์จังหวัดต่อหัวประชากร (995,733 บาท/คน – ในปี พ.ศ. 2549) สูงกว่าผลิตภัณฑ์มวลรวมของประเทศเฉลี่ยต่อหัวถึง 8 เท่า (120,037 บาท/คน) และสูงกว่ากรุงเทพฯประมาณ 3 เท่า (311,225 บาท/คน) (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ 2549) โดยรายได้ส่วนใหญ่ของจังหวัดระยอง เกือบทั้งหมดมาจากภาคที่ไม่ใช่เกษตรกรรม (ร้อยละ 97.4) โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากภาคอุตสาหกรรมการผลิต (ร้อยละ 47.8) และการทำเหมืองแร่ เหมืองหิน (ร้อยละ 34.1) ส่วนจากภาคเกษตรกรรมและประมงมีเพียงร้อยละ 2.6

อย่างไรก็ตาม คุณภาพชีวิตของประชากรระยองไม่ได้ดีขึ้นตามการเจริญเติบโตทางด้านเศรษฐกิจ ค่าครองชีพสูงและการกระจายรายได้ค่อนข้างมีปัญหา และประสบกับปัญหาสิ่งแวดล้อม การขาดแคลนน้ำ มลภาวะ กากของเสียอันตราย ขยะมูลฝอย มลพิษทางน้ำที่ส่งผลกระทบต่อแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ความเสื่อมโทรมของปะการัง ฯลฯ (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ 2551) ในเรื่องของปัญหาสิ่งแวดล้อม ประชาชนในพื้นที่ได้มีการต่อสู้มาอย่างต่อเนื่อง

ความพึงพอใจในสิ่งแวดล้อมของประชากร ในจังหวัดระยอง

สำหรับงานวิจัยคุณภาพชีวิตของประชากรในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2551 ได้ศึกษาถึงความพึงพอใจในชีวิตด้านต่างๆ ของประชากรที่อาศัยอยู่ในจังหวัดระยอง โดยใช้เสกล 0 – 10 พบว่า ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในสิ่งแวดล้อมต่ำที่สุด และต่ำกว่าค่ากลาง (5) ดังแสดงในตาราง 6.2

ตาราง 6.2: ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในด้านต่างๆ (0 – 10) ของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปในจังหวัดระยอง

ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ	การศึกษา	อาชีพ	สุขภาพกาย	ชุมชน	สิ่งแวดล้อม
ชาย	6.3	7.2	7.6	6.9	4.7
หญิง	6.1	6.9	7.3	6.9	5.0
รวม	**6.2**	**7.0**	**7.4**	**6.9**	**4.9**

ที่มา: คำนวณจากข้อมูลการสำรวจคุณภาพชีวิตของประชากรในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2550

จากการศึกษาเชิงคุณภาพในโครงการดียวกันนี้พบว่า คนท้องถิ่น (เกิด เติบโต และปัจจุบันอยู่ที่จังหวัดระยอง) ให้ความเห็นว่าคุณภาพของสิ่งแวดล้อมในจังหวัดระยอง เปลี่ยนแปลงในทางที่เลวลง มลพิษจากโรงงานอุตสาหกรรมเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง จนสามารถรับรู้ได้อย่างชัดเจน แต่ไม่

สามารถต่อสู้กับการเติบโตของโรงงานอุตสาหกรรมในจังหวัดระยองได้ ดังนั้น คนท้องถิ่นจึงต้องยอมรับสภาพ หรือทำให้เกิดความเคยชินกับสิ่งแวดล้อมที่ตนเองอาศัยอยู่ หากเป็นคนท้องถิ่นที่มีฐานะทางการเงินดีก็จะย้ายออกไปอยู่บริเวณนอกๆ ที่ได้รับผลกระทบน้อย คนท้องถิ่นบางรายที่ได้รับผลกระทบมาก จะขายที่ดินในแถบที่มีมลพิษมาก แล้วย้ายไปอยู่บริเวณที่ไม่มีปัญหาสิ่งแวดล้อม **"คนท้องถิ่นต้องทำใจ เพราะไม่รู้จะทำอย่างไร"** (รศรินทร์ เกรย์และคณะ 2552)

เป็นที่น่าสังเกตว่าจากการสำรวจเดียวกันนี้ เกี่ยวกับปัญหาสำคัญที่สุดของจังหวัดระยองที่รายงานโดยประชาชนในจังหวัดระยองคือ ปัญหาปากท้อง/การทำมาหากิน คิดเป็นร้อยละ 39 รองลงมา คือ ปัญหาเรื่องสิ่งแวดล้อม คิดเป็นร้อยละ 28 (รศรินทร์ เกรย์และคณะ 2552)

การควบคุมมลพิษในจังหวัดระยอง

สมาคมต่อต้านสภาวะโลกร้อน กับพวกรวม 43 คน ได้ทำการฟ้องร้องเกี่ยวกับปัญหาสิ่งแวดล้อมต่อศาลปกครองกลาง และเมื่อวันที่ 3 มีนาคม 2552 ศาลปกครองกลางจังหวัดระยองมีคำพิพากษาให้พื้นที่มาบตาพุดและบางส่วนของตำบลเนินพระ ตำบลมาบข่า ตำบลทับมา ในอำเภอเมือง และตำบลบ้านฉาง ในอำเภอบ้านฉาง ซึ่งเป็นพื้นที่เขตอุตสาหกรรมสำคัญของจังหวัดระยอง เป็นเขตควบคุมมลพิษ โดยมีคำสั่งให้ระงับ 76 โครงการในเขตพื้นที่ และต่อมาเมื่อวันที่ 16 มีนาคม 2552 คณะกรรมการสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ (บอร์ดสวล.) ได้มีมติประกาศให้พื้นที่มาบตาพุดและตำบลบ้านฉางเป็นเขตควบคุมมลพิษ (รศรินทร์ เกรย์และคณะ 2552)

หลังจากประกาศดังกล่าว จังหวัดระยองได้มีการเตรียมความพร้อมเพื่อจัดทำแผนขจัดมลพิษ ผู้มีส่วนสำคัญในการจัดทำแผนขจัดมลพิษคือนายกเทศมนตรีเมืองมาบตาพุดและผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและประชาชนและผู้มีส่วนได้เสีย โดยเฉพาะประชาชนที่อยู่บริเวณรอบนิคมอุตสาหกรรมเพื่อนำไปประกอบการพิจารณาจัดทำแผน จังหวัดระยองได้มอบนโยบายให้เน้นการมีส่วนร่วมของประชาชนให้มากที่สุด รวมทั้งเปิดกว้างในการรับฟังความคิดเห็นของผู้มีส่วนได้เสียทุกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นด้านนิคมอุตสาหกรรม ภาคการท่องเที่ยว ภาคการเกษตร ในส่วนของจังหวัดระยองได้มีการแต่งตั้งคณะกรรมการสนับสนุนการจัดทำแผนขจัดมลพิษแก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นขึ้น โดยมีผู้ว่าราชการจังหวัดระยองเป็นประธานและผู้แทนของกระทรวง ทบวง กรม ในส่วนกลางที่เกี่ยวข้องร่วมเป็นกรรมการเพื่อทำหน้าที่ให้คำปรึกษาแนะนำแก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตประกาศควบคุมมลพิษ (ระยองเดินหน้าแผนขจัดมลพิษ http://www.rayong.go.th/dataPV/general/summary_rayong.pdf)

ต่อมาได้มีการอุทธรณ์คำสั่งศาลปกครองกลาง ต่อศาลปกครองสูงสุดให้ทั้ง 76 โครงการดำเนินการต่อไปได้ โดยเมื่อวันที่ 2 ธ.ค. พ.ศ. 2552 ศาลปกครองสูงสุดได้มีคำสั่ง แก้คำสั่งของศาลปกครองกลาง สั่งระงับโครงการหรือกิจกรรมตามเอกสารท้ายคำฟ้อง ไว้เป็นการชั่วคราว จนกว่าศาลจะมีคำพิพากษาหรือศาลมีคำสั่งเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น ยกเว้นโครงการหรือกิจกรรมประเภทอุตสาหกรรม 11 โครงการ ให้ดำเนินการต่อไปได้ เนื่อจากเห็นว่า 11 โครงการดังกล่าว ไม่น่าจะก่อให้เกิดผลกระทบอย่างรุนแรงอย่างชัดเจน แต่เป็นโครงการหรือกิจกรรมที่มุ่งควบคุมหรือบำบัดมลพิษ หรือติดตั้งอุปกรณ์เพิ่มเติมเท่านั้น (ข่าวศาลปกครอง 2552)

ส่วนโครงการหรือกิจกรรมที่เหลือนั้น ซึ่งศาลปกครองสูงสุดเห็นว่าล้วนเป็นโครงการหรือกิจกรรม ที่กำหนดหลักเกณฑ์ตามประกาศของกระทรวงอุตสาหกรรม เกี่ยวกับอุตสาหกรรมที่อาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อชุมชนอย่างรุนแรง ทั้งด้านคุณภาพสิ่งแวดล้อม ทรัพยากรธรรมชาติและสุขภาพ แต่ถ้าโครงการหรือกิจกรรมดังกล่าว ได้ดำเนินการให้ครบถ้วนตามมาตรา 67 วรรคสอง ของรัฐธรรมนูญแล้ว ผู้ถูกฟ้องคดีหรือผู้มีส่วนได้เสียอาจมีคำขอต่อศาลที่คดีอยู่ระหว่างการพิจารณา ให้มีคำสั่งแก้ไขหรือยกเลิกวิธีการชั่วคราวได้ (ข่าวศาลปกครอง 2552)

มาตรา 67 วรรคสอง ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2550 กรณีเป็นโครงการหรือกิจกรรมที่อาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อชุมชนอย่างรุนแรงทั้งทางด้านคุณภาพสิ่งแวดล้อม ทรัพยากรธรรมชาติและสุขภาพจะกระทำมิได้ เว้นแต่จะได้ศึกษาและประเมินผลกระทบต่อคุณภาพสิ่งแวดล้อมและสุขภาพของประชาชนในชุมชน และจัดให้มีกระบวนการรับฟังความคิดเห็นของประชาชนและผู้มีส่วนได้เสีย รวมทั้งให้องค์กรอิสระซึ่งประกอบด้วยผู้แทนองค์การเอกชนด้านสิ่งแวดล้อมและสุขภาพ และผู้แทนสถาบันอุดมศึกษาที่จัดการการศึกษาด้านสิ่งแวดล้อมหรือทรัพยากรธรรมชาติหรือด้านสุขภาพให้ความเห็นชอบก่อนมีการดำเนินการ (ข่าวศาลปกครอง 2552)

เป็นที่น่ายินดีว่า ข้อเสนอเชิงยุทธศาสตร์ของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555 – 2559) ให้ปรับโครงสร้างการผลิตและบริการของประเทศอย่างต่อเนื่อง มุ่งสู่การเป็นเศรษฐกิจสร้างสรรค์และเศรษฐกิจที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม (Creative and Green Economy) (อาคม เติมพิทยาไพสิฐ และธานินทร์ ผะเอม 2552)

ถ้าถามใจตนเอง เราคงอยากมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข พึงพอใจในชีวิต มีอายุยืนยาว และอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ปราศจากมลภาวะ

Reject

7. รายได้ และหนี้สิน

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขที่ได้มีการศึกษามาอย่างยาวนานที่สุดคือ รายได้หรือเงิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับคำถามที่ว่า เงินทำให้มีความสุขใช่หรือไม่ กับใช่หรือไม่ที่มีเงินมากก็มีความสุขมาก ซึ่งปัจจุบันได้ข้อสรุปที่ชัดเจนแล้วว่า ไม่สามารถตอบได้อย่างชัดเจนว่าใช่หรือไม่ แต่ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขว่าเป็นอย่างไร กล่าวคือ เงินหรือรายได้ทำให้มีความสุขจริง ถ้าคนๆ นั้นยังขาดแคลนปัจจัย 4 (ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค) อันเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิต เมื่อมีเงินที่จะซื้อหาสิ่งจำเป็นเหล่านี้ได้ก็จะมีความสุข และถ้ามีเงินเพิ่มมากขึ้นก็จะมีความสุขเพิ่มมากขึ้นด้วย แต่ถ้ามีเงินหรือรายได้ถึงระดับหนึ่งแล้ว เงินหรือรายได้ที่เพิ่มขึ้นกลับไม่ได้ทำให้มีความสุขเพิ่มขึ้นในสัดส่วนที่เท่ากับรายได้ที่เพิ่มขึ้น แต่กลับเพิ่มขึ้นในสัดส่วนที่ลดลง ซึ่งในทางเศรษฐศาสตร์เรียกว่า กฎแห่งการลดลงของผลลัพธ์

(Law of Diminishing Return) ทำให้ถ้ามีเงินมากขึ้น ก็ไม่ได้แปลว่ามีความสุขมากขึ้นตามไปด้วย (Brooks 2008; Helliwell 2005; Layard 2005)

เงินในตัวของมันเองแล้ว ไม่ได้นำความสุขมาให้ เพราะเป็นเพียงสื่อกลางในการแลกเปลี่ยนสิ่งของและบริการเท่านั้น แต่เพราะเราเคยชินกับความสะดวกของการใช้เงิน จึงทำให้หลงไปว่าเงินสิ่งมีค่าทั้งๆ ที่ตัวเงินเองไม่มีค่าเลย การทำงานที่ตนเองชอบ (มีรายได้เป็นผลตอบแทน) ต่างหากที่ทำให้คนเรามีความสุข โดยคนเราจะเลือกทำงานที่มีรายได้น้อยแต่ชอบมากกว่าที่จะทำงานที่มีรายได้สูงแต่ไม่ชอบ (Brooks 2008) ยิ่งกว่านั้นสำหรับผู้ที่อยู่เหนือเส้นความยากจนแล้ว การเปลี่ยนแปลงของรายได้ต่างหากที่จะมีผลต่อความสุข หาใช่จำนวนรายได้ไม่ กล่าวคือ ถ้าจะเปรียบเทียบความสุขของคนในกลุ่มนี้แล้ว ต้องใช้การเปลี่ยนแปลงของรายได้เป็นตัวแปร ไม่ควรใช้รายได้ที่แท้จริงเป็นตัวแปร (Layard 2005)

รายได้สัมบูรณ์ รายได้สัมพัทธ์ และความพอเพียงทางเศรษฐกิจ

สำหรับประเทศไทยนั้น กรณีศึกษาจากจังหวัดกาญจนบุรีและชัยนาท พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างรายได้สัมบูรณ์และความสุขยังสรุปไม่ได้ คือยังบอกไม่ได้ว่าคนที่มีรายได้มากกว่า มีความสุขมากกว่าคนที่มีรายได้น้อยกว่า (Gray et al. 2008b) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากปัญหาคุณภาพของข้อมูลรายได้ที่เป็นตัวเงินจากการสำรวจ ซึ่งคำตอบที่ได้อาจไม่ใช่รายได้ที่เป็นจริง แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าวัดฐานะทางเศรษฐกิจจากการเปรียบเทียบ หรือฐานะเศรษฐกิจเชิง

สัมพัทธ์ โดยเปรียบเทียบในวงแคบกับคนใกล้ตัว ในที่นี้คือเพื่อนบ้านก็พบว่า ผู้ที่รู้สึกว่าตนเองไม่ยากจนเมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนบ้าน จะมีความสุขมากกว่าผู้ที่คิดว่าตนเองยากจนกว่า หรือยากจนเท่าๆ กับเพื่อนบ้าน

แนวคิดเรื่องความสุขเปรียบเทียบ โดยการเปรียบเทียบกับคนอื่นในสังคมนั้น ความสำคัญอยู่ที่กลุ่มอ้างอิงที่ใช้เปรียบเทียบ เพราะถ้าเราไปเปรียบเทียบกับกลุ่มที่มีฐานะดีกว่า ย่อมทำให้รู้สึกด้อยกว่า อันมีผลให้เราไม่มีความสุขอย่างแน่นอน แต่ถ้าเราไปเปรียบเทียบกับกลุ่มอ้างอิงที่จนกว่า เราก็จะไม่รู้สึกด้อยกว่าคนอื่น ความสุขก็จะเกิดขึ้น ดังนั้น เคล็ดลับของความสุขจึงอยู่ที่ความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่[1] โดยไม่นำไปเปรียบเทียบกับสิ่งที่ดีกว่า รวมทั้งค้นหาสิ่งที่ทำให้เรามีความสุขที่แท้จริงด้วย (Layard 2005) ความเท่าเทียมกันในฐานะทางเศรษฐกิจนี้ ยิ่งมีความสำคัญมากขึ้นกับความสุขของประชาชนในสังคม กล่าวคือ ประชาชนในประเทศที่มีความไม่เท่าเทียมกันทางเศรษฐกิจสูง ย่อมมีความสุขน้อยกว่าประชาชนในประเทศที่มีความเหลื่อมล้ำน้อยกว่า ถึงแม้ว่าประเทศนั้นจะยากจนกว่า ทั้งนี้เป็นเพราะ “ความสุขเปรียบเทียบ” นั่นเอง สำหรับคนไทยนั้น การที่รู้สึกไม่ยากจน มีความหมายลึกซึ้งมาจากข้างในด้วย กล่าวคือขึ้นอยู่กับ ความรู้สึกพอเพียงของคนๆ นั้น งานวิจัยชิ้นเดียวกันนี้มีคำถามต่อไปว่า เพราะเหตุไรจึงรู้สึกไม่ยากจน เกือบทุกคนที่ตอบว่าไม่รู้สึกยากจนเมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนบ้าน ได้ให้เหตุผลว่า เนื่องมาจากการที่ตนเองพอใจในสิ่งที่ตนเองมี (Gray et al. 2008b) ส่วนเหตุผลอื่นๆ ก็มีสัดส่วนผู้ตอบลดลงตามลำดับ (ตาราง 7.1)

---

[1] ตรงกับคำว่า “สันโดษ”

ตาราง 7.1: ร้อยละของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปที่ตอบว่าตนเองไม่ยากจนเมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนบ้าน จำแนกตามเหตุผลที่ตอบว่าไม่ยากจนและเพศ

เหตุผลที่ตอบว่าไม่ยากจน	ชัยนาท			กาญจนบุรี		
	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง
มีความพอเพียง สมถะ	99.4	99.0	99.7	98.5	98.1	98.9
มีสุขภาพแข็งแรง	84.6	89.5	81.1	89.6	92.6	87.2
มีภูมิความรู้	76.9	79.5	75.1	82.6	84.4	81.1
มีคู่ครองที่ดี / คู่ครองอุปการะ	76.8	85.0	71.0	77.0	84.0	71.4
มีงานทำ	74.9	80.2	71.0	81.3	90.1	74.3
มีที่ดินทำกิน	62.8	64.4	61.6	52.9	55.0	51.3
ไม่มีภาระหนี้สิน	54.7	54.7	54.6	64.0	61.5	66.0

ที่มา: คำนวณจากการสำรวจพัฒนาตัวชี้วัดความอยู่ดีมีสุข จังหวัดชัยนาท จังหวัดกาญจนบุรีพ.ศ. 2548

ระดับของความสุข ขึ้นอยู่กับระดับของความพอเพียงของแต่ละคน ซึ่งไม่เท่ากัน ผู้ที่มีรายได้หรือทรัพย์สินที่น้อยกว่าเพื่อนบ้านอาจมีความสุขมากกว่าเพื่อนบ้านที่มีทรัพย์สินมากกว่าได้เช่นกัน (ตาราง 7.2) และยังพบว่ามีความคล้ายคลึงกันทั้งสองจังหวัดด้วย

ตาราง 7.2: การกระจายร้อยละของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามจำนวนทรัพย์สินในครอบครอง และระดับความสุข

ระดับความสุข	จำนวนทรัพย์สินในครอบครอง					
	0 อย่าง	1 อย่าง	2 อย่าง	3 อย่าง	4 อย่าง	รวม
0 'ทุกข์ที่สุด'	3.6	1.7	1.3	0.6	1.0	1.7
1 – 2	4.9	3.1	1.3	1.8	0.7	2.5
3 – 4	13.2	9.4	7.0	5.5	3.5	8.0
5 'ไม่ทุกข์ไม่สุข'	47.7	46.5	47.4	41.2	36.8	44.6
6 – 7	16.9	20.5	23.8	27.6	24.7	22.7
8 – 9	9.6	15.5	14.4	19.0	31.6	16.6
10 'สุขที่สุด'	4.1	3.1	4.9	4.3	1.7	3.9
รวม	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**

ที่มา: คำนวณจากข้อมูลสำรวจพัฒนาตัวชี้วัดความอยู่ดีมีสุข จังหวัดชัยนาท จังหวัดกาญจนบุรี พ.ศ. 2548

หมายเหตุ: จำนวนทรัพย์สินในครอบครอง 4 อย่าง หมายถึง โทรศัพท์มือถือ เครื่องซักผ้า เครื่องเล่น วีดีโอ/ ซีวีดี/ดีวีดี และรถกระบะ/รถตู้/รถบันทุกเล็ก

ความพอเพียงหรือความพอใจในสิ่งที่ตนเองมี น่าจะเป็นคุณลักษณะของคนไทย (Gray et al. 2008a, 2008b) ซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นค่านิยมที่มีอยู่ในสังคมไทยมาอย่างเนิ่นนาน จากการสนทนากลุ่มวัยรุ่นและประชากรวัยกลางคน และผู้สูงอายุ ทั้งหญิงและชายของจังหวัดกาญจนบุรีและชัยนาท เมื่อเดือนพฤษภาคม 2550 ที่พบว่า “จงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่” นั้นเป็นสิ่งที่ได้ยินมาตั้งแต่เด็กหรือตั้งแต่จำความได้ ทั้งจากคำสั่งสอนของพ่อแม่ ครู และพระสงฆ์ นอกจากนี้กลุ่มสนทนายังได้เสริมว่า การพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ทำให้รู้สึกสบายใจและมีความสุขขึ้น แต่ไม่ได้หมายความว่าเขาจะหยุดขยันหมั่นเพียรในการทำมาหากิน เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ฉะนั้นจึงสามารถกล่าวได้ว่า ค่านิยมดังกล่าวสืบทอดและถูกปลูกฝังกันมานาน และเป็นจุดที่ทำให้คนไทยที่มีความยากจนมีความสุขมากขึ้นหรือทุกข์น้อยลง แต่เป็นที่น่าเสียดายว่า ไม่มีผู้ใดในการสนทนากลุ่มทราบเลยว่าค่านิยมนี้มาจากคำสอนในศาสนาพุทธ ซึ่งเป็นศาสนาที่คนไทยส่วนใหญ่นับถือ ซึ่งไม่น่าแปลกใจเพราะคนไทยนับถือศาสนาพุทธมาตั้งแต่เกิด ตามพ่อแม่

นอกจากนี้ยังมีข้อค้นพบที่คล้ายคลึงกับงานวิจัยในสองจังหวัดภาคกลางดังกล่าวข้างต้น คืองานวิจัยของ Woodcock et al. (2008) ในสี่จังหวัดทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และสามจังหวัดทางภาคใต้ของไทย พบว่า จงพอใจในสิ่งที่ตนเองมี เป็นคุณลักษณะที่คนไทยให้คุณค่าอย่างสูง

ในต่างประเทศ ได้มีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผู้ที่เล็งผลเลิศหรือแสวงหาสิ่งที่ดีที่สุด และผู้ที่รู้จักพอ พบว่า ผู้ที่เล็งผลเลิศมีความสุขน้อยกว่าผู้รู้จักพอ ผู้เล็งผลเลิศอาจได้ผลที่เป็นรูปธรรมดีกว่า จากการไขว่คว้าของตนแต่กลับมีความสุขน้อยกว่า (Layard 2005)

การยึดหลักความไม่สุดโต่ง พอใจกับสิ่งที่มีที่เป็น ตรงกับคำว่า “สันโดษ” มาจากภาษาบาลีว่า “สนฺตุฏฺฐี” เป็นมงคลข้อที่ 24 ในมงคล 38 ประการ เป็นเหตุแห่งความสุข ความก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ให้พุทธศาสนิกชนนำไปปฏิบัติ ซึ่งมีความหมายว่า ความยินดี ความพอใจ ความยินดีในของของตน การมีความสุขความพอใจด้วยเครื่องเลี้ยงชีพที่หามาได้ด้วยความเพียรพยายามอันชอบธรรมของตน ไม่โลภ ไม่ริษยาใคร และมีสัมมาอาชีพ

คำว่า สันโดษ นี้ ต้องแปลให้เต็มความหมาย เพราะถ้าไม่เต็ม ทำให้คนเข้าใจว่า เมื่อพอใจในสิ่งที่ตนเองมีแล้วก็จะไม่มีความพยายามยกระดับฐานะของตนเอง แต่ในความเป็นจริงแล้ว สันโดษมีคำที่เป็นคู่กัน คือความเพียร[2] เมื่อตนเองมีสันโดษคือ มีความพอเพียงในสิ่งที่ตนหามาได้แล้ว ก็ยังต้องมีความเพียรคือ ทำมาหากินด้วยความซื่อสัตย์สุจริตเต็มตามศักยภาพของตน โดยเป็นการแข่งกับตนเอง ไม่ใช่แข่งกับผู้อื่น ซึ่งการมีสันโดษและความเพียรจะทำให้เรามีความสุขอย่างแท้จริง

---

[2] คำสอนในพุทธศาสนาส่วนใหญ่จะมีเป็นชุด เพราะการปฏิบัติต้องมีปัญญากำกับอยู่ด้วย และต้องปฏิบัติทั้งชุดจึงจะประสบผลสำเร็จ เช่น พรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุฑิตา อุเบกขา) อิทธิบาท 4 (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา) เป็นต้น

ความสุขจากความไม่เป็นหนี้

นอกจากความสุขที่เกิดจากสันโดษแล้ว ยังมีความสุขของปุถุชนอีกข้อหนึ่งที่เรียกว่า อนณสุข[3] หรือสุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ คือ ความภูมิใจเอิบอิ่มใจว่า ตนเป็นไท ไม่มีหนี้สินติดค้างใคร (พระพรหมคุณาภรณ์ 2548ข: 147)

แต่ในปัจจุบัน มักมีข้อถกเถียงกันอยู่เสมอว่า คนเราควรจะเป็นหนี้หรือไม่ การมีหนี้สินทำให้เรามีความทุกข์เสมอไปหรือไม่ ถ้าเราไม่มีความพอเพียง อยากได้ไม่สิ้นสุดทำให้ใช้เงินเกินตัว บางคนถึงขั้นต้องไปกู้หนี้ยืมสินมา เป็นภาระในการใช้หนี้ แน่นอนว่าย่อมทำให้เรามีความทุกข์ แต่ในบางกรณี เช่น การที่เราต้องการมีบ้านของตนเอง แต่ต้องมีการกู้เงินจากธนาคาร ผ่อนส่งเป็นรายเดือน เนื่องจากเรามีเงินสดไม่พอ หรือไม่ต้องการใช้เงินก้อนใหญ่ แต่สามารถที่จะใช้เงินเดือนของเราในการผ่อนส่งได้ โดยต้องใช้เงินอย่างประหยัดขึ้น ถ้าในกรณีนี้เราจะมีความสุขลดลงหรือไม่

จากข้อมูลการสำรวจคุณภาพชีวิตของประชากรในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2551 ซึ่งถามผู้ที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปที่เป็นหนี้ว่า การเป็นหนี้ทำให้ชีวิตคุณดีขึ้นหรือไม่ พบว่า ร้อยละ 61 ตอบว่าดีขึ้น ร้อยละ 29 ตอบว่าเหมือนเดิม และร้อยละ 10 ตอบว่าชีวิตแย่ลง และเมื่อถามต่อว่า เพราะเหตุไรจึงทำให้รู้สึก

---

[3] อยู่ในชุดของคิหิสุข (ความสุขของคฤหัส) ประกอบด้วย อัตถิสุข (สุขเกิดจากความมีทรัพย์) โภคสุข (สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์) อนณสุข (สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้) และอนวัชชสุข (สุขเกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ)

ดีขึ้น เหตุผลสำคัญเรียงตามลำดับ คือ 1) ทำให้มีทรัพย์สิน เช่น บ้าน และเครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ 2) นำเงินไปลงทุนในการประกอบอาชีพ 3) เพิ่มโอกาสทางการศึกษา และ 4) ไม่ต้องใช้เงินก้อนใหญ่ (รศรินทร์ เกรย์ และคณะ 2552)

อย่างไรก็ตาม ผลจากงานวิจัยพบว่า ผู้ที่ไม่เป็นหนี้มีความสุขมากที่สุด ผู้ที่มีความสุขรองลงมาคือ ผู้ที่เป็นหนี้แต่ไม่รู้สึกเป็นภาระในการชำระเงินคืน ส่วนผู้ที่มีความสุขน้อยที่สุดคือ ผู้ที่เป็นหนี้และรู้สึกว่ามีภาระในการชำระคืนหนักถึงหนักมาก ควบคุมด้วยตัวแปร อายุ เพศ สถานภาพสมรส และลักษณะทางเศรษฐกิจและสังคม สุขภาพกาย และความรู้สึกพอเพียง (Gray et al. 2008b) ดังนั้นสรุปได้ว่า การไม่เป็นหนี้มีความสุขอย่างแน่นอนตามหลักคำสอนทางศาสนา ส่วนการเป็นหนี้ทำให้คนไทยมีความสุขลดลง

ความสุขของคนเราขึ้นอยู่กับตัวตนภายในของเรา สิ่งที่เห็นได้ชัดคือ คนเราจะมีความสุขมากกว่าถ้าเขาสามารถพึงพอใจในสิ่งที่เขามีอยู่ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นอะไร ถ้าเขาไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา และถ้าเขาสามารถเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่จริง และพ่อ แม่ ครู สามารถสอนให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ จะเห็นว่าในสังคมไทย มีการสอนให้มีความฉลาดทางอารมณ์เกี่ยวกับความพอเพียงหรือพอใจมีอย่างยาวนานโดยได้รับอิทธิพลจากศาสนาพุทธ อยู่ที่ว่าเราจะปฏิบัติตามได้มากน้อยเพียงใด

8. ความสุขของวัยรุ่น

คนทุกคนย่อมมีความสุขแตกต่างกันออกไป ตามแต่วิธีการและหนทางของแต่ละบุคคลที่จะเสาะแสวงให้ได้มาซึ่งความสุขที่ตนพึงปรารถนา แล้วความสุขของวัยรุ่นคืออะไร เป็นคำถามที่น่าค้นหาคำตอบ เพราะวัยรุ่นวันนี้ก็คือผู้ใหญ่ในวันหน้า ถ้ามีประสบการณ์ดีในวัยรุ่นก็จะส่งผลให้เป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยรุ่นไทยในยุคปัจจุบัน ที่ต้องเติบโตท่ามกลางการพัฒนาที่มุ่งเน้นแต่ทางเศรษฐกิจและความทันสมัยของเทคโนโลยี รวมทั้งต้องตกอยู่ในกระแสโลกาภิวัฒน์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและมีการแข่งขันกันค่อนข้างสูง วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมและความต้องการที่ตนเองพึงพอใจ ดังนั้นสถานการณ์ที่ล้อมรอบตัวมาตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยรุ่น จึงเป็นบทเรียนและ

แบบอย่างที่วัยรุ่นเรียนรู้และมักเลียนแบบ โดยทั่วไปสะท้อนออกมาเป็นทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรม ผลสะท้อนดังกล่าวนั้น ถ้าออกมาตรงกับความต้องการมักเป็นประสบการณ์ของความสุข ถ้าไม่ตรงกับสิ่งที่ต้องการมักเป็นประสบการณ์ของความทุกข์

ความสุขของวัยรุ่นในต่างประเทศ

เอ็มทีวี เน็ตเวิร์คส์ อินเตอร์เนชั่นแนล (MTV Networks International) หรือเอ็มทีวีเอ็นไอ (MTVNI) ใช้เวลา 6 เดือนในปี พ.ศ. 2549 สำรวจความสุขของประชากรอายุ 16 – 34 ปี จำนวน 5,400 คน ใน 14 ประเทศทั่วโลก ที่มีทั้งประเทศกำลังพัฒนาและประเทศพัฒนา (อาร์เจตินา บราซิล จีน เดนมาร์ก ฝรั่งเศส เยอรมนี อินเดีย อินโดนีเซีย ญี่ปุ่น เม็กซิโก แอฟริกาใต้ สวีเดน อังกฤษ และ สหรัฐอเมริกา) การสำรวจครั้งนี้เป็นการวัด “ดัชนีความอยู่ดี: Well – Being Index” ซึ่งใช้แทนความสุขได้ จากความรู้สึกของประชากรวัยหนุ่มสาวที่มีต่อสภาพความปลอดภัยในชีวิต การปรับตัวต่อสภาพสังคมความเป็นอยู่ และมุมมองที่มีต่ออนาคต ผลการสำรวจพบว่าคนหนุ่มสาวในประเทศกำลังพัฒนานั้น “ร่ำรวยความสุขทางใจ” มากกว่าคนหนุ่มสาวในประเทศพัฒนาหรือกลุ่มประเทศที่ร่ำรวยถึง 2 เท่า โดยประชากรหนุ่มสาวของอินเดียมีความสุขที่สุด ขณะที่ประชากรหนุ่มสาวของญี่ปุ่นมีความสุขน้อยที่สุด ทั้งๆ ที่ญี่ปุ่นได้ชื่อว่าเป็นประเทศที่มีการใช้เทคโนโลยีสูง เพียบพร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก กลับมีความสุขน้อย

ที่สุด เมื่อวัดค่าดัชนีความสุขของประชากรหนุ่มสาวทั้ง 14 ประเทศพบว่า กลุ่มที่มีค่าดัชนีความสุขสูง เป็นประชากรหนุ่มสาวของประเทศกำลังพัฒนา หรือประเทศที่มีรายได้น้อย เช่น กลุ่มวัยหนุ่มสาวในประเทศอาร์เจนตินา และแอฟริกาใต้ซึ่งพบว่า ร้อยละ 75 มีความรู้สึกว่าชีวิตมีความสุข ขณะที่ประมาณร้อยละ 30 ของกลุ่มวัยหนุ่มสาวในอังกฤษและสหรัฐอเมริกาเท่านั้น ที่มีความรู้สึกเช่นเดียวกัน และที่น่าตกใจคือ มีเพียงร้อยละ 8 ของกลุ่มวัยหนุ่มสาวในญี่ปุ่นเท่านั้น ที่รายงานว่ามีความสุขในชีวิต

เหตุผลที่ทำให้คนหนุ่มสาวในประเทศพัฒนาหรือประเทศอุตสาหกรรม มีความสุขในชีวิตน้อยนั้น เกิดจาก ความกังวลในเรื่องอาชีพการงาน ความพยายามไขว่คว้าหาความสำเร็จกระทั่งเกิดความเครียด และการขาดทัศนคติที่ดีในการดำเนินชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ยังพบอีกว่า ประชากรหนุ่มสาวในประเทศอุตสาหกรรมมีมุมมองติดลบต่อสภาพสังคมในยุคโลกาภิวัตน์ ขณะที่ประชากรหนุ่มสาวในประเทศกำลังพัฒนา เปิดใจยอมรับได้มากกว่า และมองโลกในแง่ดีเปี่ยมไปด้วยความหวังว่า สังคมโลกาภิวัตน์จะช่วยให้สภาพเศรษฐกิจดีขึ้น ซึ่งมุมมองเช่นนี้เป็นปัจจัยทำให้รู้สึกมีความสุขมากขึ้น

ประเด็นที่น่าสนใจในการสำรวจครั้งนี้ คือข้อค้นพบที่ว่า “ศาสนา” มีผลให้ประชากรหนุ่มสาวมีความสุขมากขึ้น เนื่องจากประชากรหนุ่มสาวในประเทศกำลังพัฒนาที่รู้สึกว่าตัวเองมีความสุขนั้น ส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มที่สนใจและยึดมั่นในศาสนา (อกาลิโก 2549)

ส่วน The Associated Press และ MTV ก็ได้สำรวจวัยรุ่นอเมริกันช่วงอายุ 13 – 24 ปี จำนวน 1,280 คนในปี พ.ศ. 2549 เช่นกัน ซึ่งพบว่าเมื่อถามว่า ‘อะไรที่ทำให้พวกเขามีความสุข’ ก็ปรากฏว่า มีถึงร้อยละ 73 ที่รายงานว่า ‘การได้ใช้เวลากับครอบครัวทำให้มีความสุข’ และเมื่อถามถึงเรื่องเงิน เกือบทั้งหมดก็รายงานว่า เงินไม่ทำให้พวกเขามีความสุข

สำหรับคำถามเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่นพบว่า กลุ่มอายุระหว่าง 13 – 17 ปี ส่วนใหญ่ตอบว่า การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นนำไปสู่ความสุขที่น้อยลง ขณะที่ส่วนใหญ่ของกลุ่มอายุระหว่าง 18 – 24 ปี ตอบว่าการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นนำไปสู่ความสุขชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น และไม่ใช่ทั้งหมดในชีวิตของวัยรุ่น อย่างไรก็ตาม มีถึงร้อยละ 92 ของวัยรุ่นกลุ่มนี้ที่ “การแต่งงาน” เป็นจุดหมายในอนาคต

ศาสนาก็มีบทบาทและอิทธิพลต่อความสุขของวัยรุ่นอเมริกันเช่นกัน โดยมากกว่าครึ่งได้ระบุว่า ศาสนาและความเชื่อทางด้านจิตวิญญาณมีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อความสุขของพวกเขา นอกจากนี้ยังพบอีกว่า “การได้ใช้เวลากับครอบครัว” ก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของวัยรุ่นอเมริกัน (ฐานา วิบูลย์ภาณุเวช 2550)

ความสุขของวัยรุ่นไทย

สำหรับความสุขของวัยรุ่นไทยนั้น จากการสำรวจทัศนคติวัยรุ่นไทยอายุระหว่าง 15 – 25 ปี จำนวน 316 คน โดยบริษัทโคคา – โคลา (ประเทศไทย) ร่วมกับสวนดุสิตโพลสำรวจในเดือนเมษายน พ.ศ. 2550 ซึ่งเมื่อถามว่าอะไรที่มีส่วนต่ออารมณ์และความรู้สึกสุขหรือเศร้ามากที่สุด ก็พบว่า "สถานการณ์ทางการเงิน" มีผลต่ออารมณ์และความรู้สึกสุขหรือเศร้าของวัยรุ่นมากที่สุด (ร้อยละ 40) รองลงมาเป็น "ความสัมพันธ์กับคนรัก" (ร้อยละ 30) และสุขภาพ (ร้อยละ 18) ตามลำดับ

นอกจากนี้ยังพบอีกว่า วัยรุ่นไทยส่วนใหญ่มองโลกในแง่ดี กล่าวคือ ร้อยละ 70 ของวัยรุ่นมีความเชื่อมั่นว่า การมองโลกในแง่ดีจะช่วยให้ผ่านพ้นวิกฤติหรือปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้ ส่วนการปฏิบัติตนเมื่อเกิดเรื่องราวไม่ดีที่กระทบต่อจิตใจนั้น พบว่า วัยรุ่นอายุ 15 – 16 ปี (ร้อยละ 47) และวัยรุ่นอายุ 20 – 22 ปี (ร้อยละ 35) เลือกการฟังเพลงเป็นกิจกรรมคลายเครียดอันดับหนึ่ง สำหรับวัยรุ่นอายุ 17 – 19 ปี (ร้อยละ 33) เลือกที่จะคุยกับเพื่อน ส่วนวัยรุ่นอายุ 23 – 25 ปี (ร้อยละ 35) เลือกการเดินทางท่องเที่ยว เพื่อช่วยผ่อนคลายมากที่สุด (พีอาร์ นิวส์ เน็ทเวิร์ค 2550)

ในการสำรวจพัฒนาตัวชี้วัดความอยู่ดีมีสุขของวัยรุ่นไทยที่มีอายุระหว่าง 15 – 24 ปี ในจังหวัดกาญจนบุรีจำนวน 433 คน โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ในปี พ.ศ. 2548 ได้พบว่า วัยรุ่นที่มีมุมมองว่า คนไทยมีระเบียบวินัยและเคารพกฎหมายมาก จะมีความสุขมากกว่าคนที่คิดว่าคนไทยมีระเบียบวินัยและเคารพกฎหมายน้อย นอกจากนี้

วัยรุ่นที่มีทัศนคติเปรียบเทียบฐานะทางเศรษฐกิจกับเพื่อนบ้านก็มีความสุขน้อย กล่าวคือวัยรุ่นที่มีความรู้สึกว่าบ้านของตนมีฐานะทางเศรษฐกิจยากจนกว่าเพื่อนบ้านจะมีความสุขน้อยกว่าผู้ที่คิดว่าบ้านของตนไม่ยากจน ขณะเดียวกัน ถ้าวัยรุ่นมีทัศนคติและความรู้สึกไม่ท้อแท้และไม่ซึมเศร้า ก็จะส่งผลให้มีกำลังใจและมีความสุขยิ่งขึ้น (ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และวนิพพล มหาอาชา 2550)

ส่วนในระดับประเทศ จากข้อมูลการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรมในปี พ.ศ. 2551 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติก็พบว่า วัยรุ่นไทยส่วนใหญ่มีความสุขเช่นกัน กล่าวคือ สี่ในห้าของวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 15 – 24 ปี ได้รายงานว่าตนเองมีความสุขมาก นอกจากนี้ยังพบว่า พฤติกรรม ความสัมพันธ์ในครอบครัว และศาสนามีผลต่อความสุขของวัยรุ่นด้วย

ในด้านพฤติกรรมของวัยรุ่น ได้แก่ การให้ความช่วยเหลือผู้อื่นแม้ไม่ใช่ญาติ การให้โอกาสผู้อื่นก่อนตนเอง และการยกโทษและให้อภัยอย่างจริงใจต่อผู้ที่สำนึกผิด เป็นพฤติกรรมที่มีอิทธิพลในทางบวกต่อความสุขของวัยรุ่นทั้งสิ้น เช่น วัยรุ่นที่ชอบช่วยเหลือผู้อื่นแม้จะไม่ใช่ญาติของตนนั้น จะมีสัดส่วนของผู้ที่มีความสุขมาก สูงกว่าวัยรุ่นที่ทำน้อยครั้งหรือไม่มีโอกาสได้ทำ (ตาราง 8.1) ในขณะเดียวกัน วัยรุ่นที่ให้โอกาสผู้อื่นก่อนตนเอง หรือยกโทษและให้อภัยอย่างจริงใจต่อผู้ที่สำนึกผิดทุกครั้งหรือเกือบทุกครั้ง ย่อมเป็นผู้ที่มีความสุขมากกว่าผู้ที่ทำเป็นบางครั้งหรือไม่ได้ทำเลย (ตาราง 8.1)

ตาราง 8.1: ร้อยละของประชากรอายุ 15 – 24 ปี ที่มีความสุขมาก (7 – 10) จำแนกตามคุณธรรม จริยธรรม และเพศ

คุณธรรม จริยธรรม	รวม	ชาย	หญิง
ความช่วยเหลือผู้อื่นแม้ไม่ใช่ญาติ			
ทุกครั้ง ส่วนใหญ่	83.1	80.2	84.8
บางครั้ง	83.0	86.0	81.2
น้อยครั้ง/ไม่ทำ/ไม่มีโอกาส	80.8	81.1	80.6
ให้โอกาสผู้อื่นก่อนตนเอง			
ทุกครั้ง ส่วนใหญ่	84.5	83.4	85.2
บางครั้ง	81.6	82.1	81.2
น้อยครั้ง/ไม่ทำ/ไม่มีโอกาส	81.4	83.6	79.8
ยกโทษและให้อภัยอย่างจริงใจต่อผู้ที่สำนึกผิด			
ทุกครั้ง ส่วนใหญ่	84.4	82.7	85.4
บางครั้ง	79.9	82.0	78.2
น้อยครั้ง/ไม่ทำ/ไม่มีโอกาส	80.8	86.9	76.6

ที่มา: คำนวณจากข้อมูลการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551

นอกจากนี้ยังได้พบว่า พฤติกรรมทั้งสามนี้มีอิทธิพลต่อวัยรุ่นหญิงมากกว่าวัยรุ่นชาย กล่าวคือ ความแตกต่างของร้อยละของผู้ที่มีความสุขมากที่สุด ระหว่างผู้ที่ทำทุกครั้งหรือเกือบทุกครั้ง กับผู้ที่ทำน้อยครั้งหรือไม่เคยทำเลย จะมากกว่าในวัยรุ่นหญิงเมื่อเทียบกับวัยรุ่นชาย (ตาราง 8.1)

ปัจจุบันสถานการณ์ของครอบครัวไทยพบสัญญาณบ่งชี้ถึงความอ่อนแอ เช่น อัตราการจดทะเบียนสมรสที่ลดลง และอัตราการหย่าร้างที่สูงขึ้น งานวิจัยหลายชิ้นพบว่าพ่อแม่จำนวนมากในปัจจุบันรู้สึกห่างเหินกับลูก ส่วนวัยรุ่นก็ใช้เวลากับครอบครัวน้อยลง (อมรวิชช์ นาครทรรพ 2548) ซึ่งย่อมส่งผลถึงความสุขของวัยรุ่นด้วย

ความสัมพันธ์ในครอบครัวในที่นี้ประกอบด้วย การให้เวลาแก่กันในครอบครัว การรับประทานอาหารมื้อใดมื้อหนึ่งกับครอบครัว และการไปเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจนอกบ้านกับครอบครัว ซึ่งพบว่า ทั้ง 3 ปัจจัยมีผลกระทบในทางบวกต่อความสุขของวัยรุ่นไทยทั้งสิ้น และผลกระทบนี้ก็ไม่แตกต่างกันนักระหว่างวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง กล่าวคือ กลุ่มที่ตอบว่าได้ให้เวลาแก่กันเพียงพอในครอบครัว จะมีร้อยละของผู้มีความสุขมาก สูงกว่ากลุ่มที่ตอบว่าไม่เพียงพอ โดยสัดส่วนดังกล่าวเป็นในแนวทางเดียวกันทั้งวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง (ตาราง 8.2)

ตาราง 8.2: ร้อยละของประชากรอายุ 15 – 24 ปี ที่มีความสุขมาก (7 – 10) จำแนกตามความสัมพันธ์ ในครอบครัว และเพศ

ความสัมพันธ์ในครอบครัว	รวม	ชาย	หญิง
การให้เวลาแก่กันในครอบครัว			
เพียงพอ	83.8	84.8	83.2
ไม่เพียงพอ	75.6	72.5	77.4
รับประทานอาหารมื้อใดมื้อหนึ่งกับครอบครัว			
เป็นประจำ	82.9	83.6	82.5
บางครั้ง	83.5	81.3	85.3
นานๆ ครั้ง	79.0	87.1	72.4
ไม่ทำเลย	78.8	70.0	82.6
ไปเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจนอกบ้านกับครอบครัว			
เป็นประจำ	87.6	87.8	87.5
บางครั้ง	86.0	85.8	86.2
นานๆ ครั้ง	81.3	81.5	81.2
ไม่ทำเลย	76.9	79.1	75.4

ที่มา: คำนวณจากข้อมูลการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551

สำหรับการรับประทานอาหารมื้อใดมื้อหนึ่งกับครอบครัว และการได้ไปเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจนอกบ้านกับครอบครัวนั้น กลุ่มที่รายงานว่าได้ทำเป็นประจำ ก็จะมีสัดส่วนของผู้ที่ตอบว่ามีความสุขมากสูงที่สุด ส่วนกลุ่มที่รายงานว่าไม่ทำเลยก็มีสัดส่วนของผู้ที่ตอบว่ามีความสุขมากต่ำที่สุดด้วย และความสัมพันธ์นี้ก็เหมือนกันระหว่างวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง (ตาราง 8.2)

สำหรับปัจจัยด้านศาสนาที่ประกอบด้วย ระดับความเคร่ง ระดับการปฏิบัติตามหลักคำสอน และความเห็นว่าหลักคำสอนทางศาสนาเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตนั้น ก็พบเช่นกันว่า ศาสนามีผลต่อความสุขของวัยรุ่นไทยในทางบวกด้วย โดยผลกระทบนี้จะมีในกลุ่มวัยรุ่นหญิงมากกว่ากลุ่มวัยรุ่นชาย กล่าวคือ กลุ่มวัยรุ่นที่รายงานว่าตนเองนับถือศาสนาอย่างเคร่งครัดมากหรือนำหลักคำสอนของศาสนามาปฏิบัติอยู่เป็นประจำ จะมีสัดส่วนของผู้ที่ตอบว่ามีความสุขมากสูงที่สุด รองลงมาคือกลุ่มที่รายงานในระดับปานกลาง และต่ำที่สุดคือกลุ่มที่รายงานในระดับน้อย (ตาราง 8.3) และความแตกต่างนี้จะเห็นในกลุ่มวัยรุ่นหญิงมากกว่าในกลุ่มวัยรุ่นชาย

ตาราง 8.3: ร้อยละของประชากรอายุ 15 – 24 ปี ที่ตอบว่าสุขมาก (7 – 10) จำแนกตามความคิดเห็นและการปฏิบัติเกี่ยวกับศาสนา

ความคิดเห็นและการปฏิบัติ	รวม	ชาย	หญิง
ระดับความเคร่งศาสนา			
มาก (7 – 10)	91.8	89.9	92.6
ปานกลาง (5 – 6)	81.7	82.0	81.5
น้อย (0 – 4)	71.5	78.3	65.9
ระดับการปฏิบัติตามหลักคำสอน			
มาก (7 – 10)	93.0	90.8	93.8
ปานกลาง (5 – 6)	80.9	83.0	79.4
น้อย (0 – 4)	70.6	74.6	67.2
เห็นว่าหลักคำสอนทางศาสนาเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิต			
จำเป็น	83.3	83.7	83.1
ไม่จำเป็น/ไม่แน่ใจ	76.7	78.9	74.9

ที่มา: คำนวณจากข้อมูลการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551

สำหรับความคิดเห็นที่ว่าหลักคำสอนทางศาสนาเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตนั้น กลุ่มวัยรุ่นที่รายงานว่ามีความจำเป็น จะมีร้อยละของผู้ที่ตอบว่ามีความสุขมาก สูงกว่าผู้ที่ตอบว่าไม่จำเป็นหรือไม่แน่ใจ (ร้อยละ 83 เทียบกับร้อยละ 77) (ตาราง 8.3) โดยความแตกต่างนี้จะมีมากกว่าในกลุ่มวัยรุ่นหญิงเมื่อเทียบกับกลุ่มวัยรุ่นชาย

สรุปแล้วปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของวัยรุ่นคือ คุณธรรม – จริยธรรม ครอบครัว และศาสนา โดยทั้ง 3 ปัจจัยนี้มีผลกระทบในทางบวกต่อความสุขของวัยรุ่นทั้งสิ้น แต่ปัจจัยด้านคุณธรรม – จริยธรรมและศาสนานั้น มีผลกระทบต่อความสุขของวัยรุ่นหญิงมากกว่าวัยรุ่นชาย ส่วนปัจจัยด้านครอบครัวมีผลกระทบต่อความสุขของวัยรุ่นทั้งสองเพศเท่าๆ กัน

9. ความสุขของผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และวัฒนธรรม อย่างรวดเร็ว มีผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนทุกกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มผู้สูงอายุเนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีความเปราะบาง และต้องการความพึ่งพิงสูง อีกทั้งประชากรกลุ่มผู้สูงอายุมีจำนวนและสัดส่วนที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากคนไทยมีอายุยืนยาวขึ้น พบว่าปัจจุบันนี้อายุคาดเฉลี่ยที่อายุ 60 ปีของผู้ชายอยู่ที่ 19.4 และผู้หญิงอยู่ที่ 21.9 (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล 2552) นั่นหมายความว่าเมื่อผู้ชายอายุ 60 ปี จะมีชีวิตอยู่ได้ต่อไปอีกโดยเฉลี่ย 19 ปี สำหรับผู้หญิง 22 ปี

การเพิ่มขึ้นของสัดส่วนประชากรสูงอายุ การมีอายุขัยเฉลี่ยที่ยืนยาวขึ้น มิได้เป็นหลักประกันว่าผู้สูงอายุที่มีอายุยืนและจำนวนมากขึ้นเหล่านี้จะดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในบั้นปลายชีวิต เป็นที่น่าสนใจที่ว่าช่วงชีวิตที่ยังเหลืออยู่นั้น อะไรเป็นเหตุปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุเหล่านั้น ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

ศาสนา และคุณธรรม จริยธรรม

ผู้สูงอายุเป็นบุคคลในกลุ่มปัจฉิมวัย การใช้ชีวิตอยู่ในบั้นปลายของอายุขัยเป็นการเข้าใกล้วาระสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นเรื่องที่เป็นไปตามธรรมชาติและอยู่เหนืออำนาจบังคับของมนุษย์ ศาสนาซึ่งเป็นเครื่องเชื่อมโยงมนุษย์เข้ากับสภาพที่ไม่อยู่ในอำนาจควบคุมของมนุษย์ จึงเข้ามามีบทบาทสำคัญต่อชีวิตผู้สูงอายุมากขึ้น ทำให้เชื่อกันว่า ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มที่จะหันมาสนใจและมีพฤติกรรมเกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางศาสนามากขึ้นด้วย ประกอบกับความผันแปรของชีวิตในด้านอื่นๆ ได้แก่ การลดลงของความคาดหวังที่มีต่อสัมฤทธิผลในชีวิต และการหยุดทำงาน ซึ่งมีผลให้ผู้สูงอายุมีเวลามากขึ้น จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับศาสนามากกว่าประชากรกลุ่มอายุอื่นๆ (ศิริวรรณ ศิริบุญ 2538)

หากจะกล่าวถึงประเด็นในเรื่องของศาสนากับความสุขของผู้สูงอายุไทยแล้วก็พบว่า ศาสนานั้นมีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุไทยเช่นกัน จากข้อมูลการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ จะเห็นได้ว่า ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความเคร่งศาสนามาก (7 – 10) นั้นมีถึงร้อยละ 74 ที่มีความสุขมาก แต่เมื่อความเคร่งศาสนาลดลง ร้อยละของผู้สูงอายุที่มีความสุขมากก็จะลดลงเช่นกัน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงอิทธิพลในทางบวกของความเคร่งในศาสนาต่อความสุขของผู้สูงอายุ โดยอิทธิพลของความเคร่งในศาสนาต่อความสุขของผู้สูงอายุนี้ จะเหมือนกันทั้งเพศหญิงและชายด้วย (ตาราง 9.1)

การปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนาก็เช่นเดียวกัน มีอิทธิพลในทางบวกต่อความสุขของผู้สูงอายุ กล่าวคือผู้สูงอายุที่ได้ปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนาอยู่ในระดับมาก (7 – 10) จะมีความสุขมาก (สูงถึงร้อยละ 74) ส่วนผู้ที่มีการปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนาน้อย ก็มีความสุขน้อยลงตามลำดับ (ร้อยละ 55 และร้อยละ 42) และเหมือนกันทั้งผู้สูงอายุชายและหญิง สรุปได้ว่า ศาสนามีผลในทางบวกต่อความสุขของผู้สูงอายุในประเทศไทย (ตาราง 9.1)

การมีจิตสาธารณะเป็นการเห็นแก่ประโยชน์ของสังคม มากกว่าประโยชน์ส่วนตน ในที่นี้คือ การเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชนและการบริจาคทรัพย์สินเพื่อช่วยเหลือผู้เดือดร้อน อันหมายถึงการให้กำลังกายและกำลังทรัพย์ซึ่งพบว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน/หมู่บ้านเป็นประจำ จะมีความสุขมากที่สุด (มีความสุขมากถึงร้อยละ 72) รองลงมาคือกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นบางครั้ง (มีความสุขมาก

ร้อยละ 64) ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเลย จะมีความสุขน้อยที่สุด (มีความสุขมากเพียงร้อยละ 61) โดยปรากฏการณ์นี้เหมือนกันทั้งชายและหญิง (ตาราง 9.2)

ตาราง 9.1: ร้อยละของประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มีความสุขมาก (7 – 10) จำแนกตามความคิดเห็นและการปฏิบัติเกี่ยวกับศาสนา และเพศ

ความคิดเห็นและการปฏิบัติ	รวม	ชาย	หญิง
ระดับความเคร่งของศาสนา			
มาก (7 – 10)	73.6	77.9	70.9
ปานกลาง (5 – 6)	54.5	57.9	51.9
น้อย (0 – 4)	43.2	54.0	34.7
การปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนา			
มาก (7 – 10)	73.5	77.3	71.1
ปานกลาง (5 – 6)	54.9	59.9	50.9
น้อย (0 – 4)	41.5	47.4	37.0

ที่มา: คำนวณจากข้อมูลการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551

สำหรับการบริจาคทรัพย์/วัสดุอุปกรณ์/อาหาร เพื่อช่วยเหลือผู้เดือดร้อนก็พบเช่นเดียวกันว่า ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงที่ได้ทำกิจกรรมดังกล่าวเป็นประจำมีความสุขมากที่สุด รองลงมาคือผู้ทำเป็นบางครั้ง และน้อยที่สุดคือผู้ที่ไม่ได้ทำเลย (ตาราง 9.2) จึงสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงมีความสุขที่เกิดจากการให้

ตาราง 9.2: ร้อยละของประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มีความสุขมาก (7 – 10) จำแนกตามการมีจิตสาธารณะ และเพศ

จิตสาธารณะ	รวม	ชาย	หญิง
เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน/หมู่บ้าน			
ประจำ	71.8	75.5	67.4
บางครั้ง	63.8	66.4	61.8
ไม่ได้ทำ	60.9	63.5	59.6
บริจาคทรัพย์/วัสดุอุปกรณ์/อาหาร เพื่อช่วยผู้เดือดร้อน			
ประจำ	76.9	79.0	75.2
บางครั้ง	64.4	68.5	61.7
ไม่ได้ทำ	52.8	55.3	51.1

ที่มา: คำนวณจากข้อมูลการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551

ครอบครัว

จากการสำรวจความสุขของคนในจังหวัดชัยนาท พ.ศ. 2548 พบว่า ครอบครัวมีความสำคัญในลำดับต้นๆ ที่ส่งผลต่อความสุขในสังคมไทย (สาสินี เทพสุวรรณ์ และรศรินทร์ เกรย์ 2550) และจากการศึกษาถึงความผาสุกทางใจ (Psychological Well – Being) ของผู้สูงอายุไทยก็ได้ข้อค้นพบว่า ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทยขึ้นกับตนเอง และสังคมแวดล้อมผู้สูงอายุเอง เช่น ครอบครัวและเพื่อนบ้าน โดยพบว่า ความสามัคคีปรองดองกันภายในครอบครัว มีความราบรื่นด้วยความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้สูงอายุกับลูกหลาน และระหว่างลูกหลานด้วยกันเอง ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความผาสุกทางใจ (จิราพร เกศพิชญวัฒนา และคณะ 2543)

เช่นเดียวกันกับการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติที่พบว่า ครอบครัวที่มีความรักและผูกพันต่อกันมีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่อยู่ในครอบครัวที่สมาชิกมีความรักและผูกพันต่อกันมาก จะมีความสุขมากกว่าผู้สูงอายุที่อยู่ในครอบครัวที่สมาชิกมีความรักและผูกพันต่อกันน้อย โดยที่ในกลุ่มแรกมีร้อยละของผู้มีความสุขมากสูงถึง 67 ในขณะที่กลุ่มหลังมีร้อยละ 33 เท่านั้น และความสุขของผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงก็ขึ้นอยู่กับครอบครัวด้วยเช่นกัน (ตาราง 9.3)

ตาราง 9.3: ร้อยละของประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มีความสุขมาก (7 – 10) จำแนกตาม ระดับการมีความรักและผูกกันต่อกันในครอบครัว และเพศ

สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน	รวม	ชาย	หญิง
มาก	66.5	69.6	64.4
น้อย	33.1	37.0	31.5

ที่มา: คำนวณจากข้อมูลการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551

สุขภาพ

สุขภาพเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญยิ่งที่ส่งผลต่อความสุข ไม่ว่าจะเป็นบุคคลกลุ่มใดก็ตาม แต่จะมีผลกระทบมากขึ้นในวัยสูงอายุ เนื่องจากโดยทั่วไปผู้สูงอายุจะมีคุณภาพชีวิตที่ลดลง เมื่อเปรียบเทียบกับเมื่ออยู่ในวัยหนุ่มสาว สาเหตุอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เสื่อมถอยลงนี้ ย่อมส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ และเป็นเหตุให้ความสุขลดน้อยลงได้เช่นกัน ดังจะเห็นได้จากตาราง 9.4 ว่า ผู้สูงอายุในกลุ่มที่มีสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ดีมากจะมีความสุขมากที่สุด (ร้อยละ 91 ตอบว่ามีความสุขมากที่สุด) รองลงไปคือ ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีปานกลาง (ร้อยละ 53) ส่วนผู้สูงอายุที่มี

สุขภาพแย่จะมีความสุขน้อยที่สุด (เพียงร้อยละ 32 เท่านั้น) และไม่ว่าจะเป็นชายหรือหญิงสุขภาพจะมีผลต่อความสุขเช่นเดียวกัน แต่ที่น่าสังเกตคือ ผู้หญิงสูงอายุที่มีสุขภาพแย่นั้น มีสัดส่วนที่ตอบว่ามีความสุขมากน้อยกว่าฝ่ายชายมาก (ผู้หญิงร้อยละ 30 ส่วนผู้ชายร้อยละ 36) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า สัดส่วนของผู้มีอายุมากในกลุ่มผู้หญิงมีมากกว่าในกลุ่มผู้ชายนั่นเอง

ตาราง 9.4: ร้อยละของประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มีความสุขมาก (7 – 10) จำแนกตามระดับสุขภาพและความเชื่อมั่นในครอบครัว และเพศ

ระดับสุขภาพและความเชื่อมั่นในครอบครัว	รวม	ชาย	หญิง
ระดับสุขภาพ			
สุขภาพดีมาก (7 – 10)	90.9	91.1	90.7
สุขภาพดีปานกลาง (5 – 6)	53.1	53.6	52.8
สุขภาพแย่ (0 – 4)	32.0	36.0	29.8
เมื่อป่วยหนักเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลเป็นอย่างดี			
มาก	66.7	69.7	64.5
น้อย	36.9	36.0	37.2

ที่มา: คำนวณจากข้อมูลการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551

ครอบครัวก็เป็นสิ่งสำคัญยามเจ็บป่วย พบว่าผู้สูงอายุเมื่อป่วยหนักเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลเป็นอย่างดีในระดับมากนั้นจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขมากร้อยละ 67 เช่นกันถ้าความเชื่อมันลดลงอยู่ในระดับน้อย ร้อยละของผู้สูงอายุที่มีความสุขมากก็จะน้อยลงเช่นกันเหลือเพียงร้อยละ 37 เท่านั้น ทั้งผู้สูงอายุชาย และหญิง พบว่าสัดส่วนของผู้ที่มีความสุขมากจะลดลงตามระดับความเชื่อมันที่ลดลงเช่นกัน (ตาราง 9.4)

กล่าวโดยสรุป ปัจจัยที่เกียวกับศาสนา รวมถึง ระดับความเคร่งของศาสนา การปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนา การมีจิตสาธารณะ ทำประโยชน์ให้กับส่วนรวม ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน/หมู่บ้าน การบริจาคทรัพย์/วัสดุอุปกรณ์/อาหาร เพื่อช่วยผู้เดือดร้อน การรับรู้ว่าสมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน ยิ่งมีมากผู้สูงอายุยิ่งมีความสุขมาก การรับรู้ระดับสุขภาพและความเชื่อมั่นในครอบครัวว่าจะดูแลเมื่อเจ็บป่วย ยิ่งดีมากผู้สูงอายุยิ่งมีความสุขมาก ปัจจัยเหล่านี้มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความสุขของผู้สูงอายุ

บทส่งท้าย

ถึงแม้ว่าประเทศไทยมีประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ (กว่าร้อยละ 95) ซึ่งเป็นศาสนาที่เกิดขึ้นยาวนานเกินกว่า 2550 ปี และเป็นศาสนาที่มุ่งเน้นไปที่ความสุขที่แท้จริง แต่การศึกษาเกี่ยวกับความสุขอย่างเป็นรูปธรรม ช้ากว่าประเทศทางตะวันตกมาก อาจเป็นเพราะมีข้อสงสัยอยู่เสมอว่า ความสุขวัดได้หรือไม่

การวัดระดับความสุขที่เป็นมาตรฐานสากล มีสองวิธีคือ วิธีหนึ่งเป็นแบบจากบนสู่ล่าง หรือ Top down คือวัดความสุขในภาพรวมด้วยคำถามเดียว แล้วจึงศึกษาตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความสุข อีกวิธีหนึ่ง คือการวัดความสุขของแต่ละองค์ประกอบของชีวิต เช่น ด้านมาตรฐานความเป็นอยู่ สุขภาพ ความสำเร็จในชีวิต ความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความปลอดภัย ชุมชน และความมั่นคงในอนาคต การวัดแบบนี้เรียกว่าเป็นแบบ ล่างสู่บน หรือ Bottom up ในประเทศไทยส่วนใหญ่ใช้แบบที่หนึ่ง โดยใช้คำถามเดียววัดความสุข

ระดับความสุขของคนไทยที่ได้จากการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551 ซึ่งนับว่าเป็นการสำรวจเกี่ยวกับความสุขระดับชาติเป็นครั้งแรก พบว่า คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป มีความสุขโดยเฉลี่ย 7.5 จากคะแนน 0 - 10 หรือถ้าแบ่งคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ตอบว่ามีความสุขมาก (คะแนน 7-10) และกลุ่มที่ตอบว่ามีความสุขน้อย (คะแนน 0 – 6) ก็พบว่า มีประชากรถึงร้อยละ 75 ที่คิดว่าตนเองมีความสุขมาก โดยมีเพียงร้อยละ 25 เท่านั้นที่คิดว่าตนเองมีความสุขน้อย ซึ่งสัดส่วนของคนที่มีความสุขมากจะสูงกว่าสัดส่วนของคนที่มีความสุขน้อยนั้นเป็นรูปแบบที่พบกันโดยทั่วไปในประเทศอื่นๆ ด้วย

ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจฯนี้ นอกจากเป็นการสำรวจเกี่ยวกับความสุขระดับชาติเป็นครั้งแรกแล้ว ยังได้ใช้ข้อคำถามและคำตอบที่ให้เลือกคล้ายคลึงกับประเทศอื่นๆ อีกด้วย ซึ่งได้ผ่านการทดสอบแล้ว ทำให้สามารถใช้เป็นเกณฑ์มาตรฐาน (benchmark) สำหรับเปรียบเทียบในอนาคตว่าคนไทยมีความสุขมากขึ้น น้อยลง หรือคงที่ได้อย่างเป็นรูปธรรม รวมทั้งสามารถเปรียบเทียบกับประเทศอื่นๆ ได้เช่นกัน ดังนั้นจึงควรมีการผลักดันให้เกิดการเก็บข้อมูลระดับชาติอย่างเป็นระบบ โดยเป็นการสำรวจอย่างต่อเนื่อง

ตามช่วงเวลาที่เหมาะสม สำหรับเครื่องมือที่ใช้วัดระดับความสุข ต้องใช้คำถามและคำตอบที่ให้เลือกเหมือนกันทุกปีด้วย จึงจะทำให้สามารถวิเคราะห์ได้ถูกต้องว่า คนไทยมีความสุขระดับไหน มีอะไรเกิดขึ้นที่ทำให้ความสุขของคนไทยเป็นเช่นนี้ อย่างไรก็ตาม การสำรวจแต่ละครั้งจะเป็นแบบตัดขวาง (Cross sectional Survey) แต่ถ้าต้องการศึกษาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของความสุข ก็ควรจะมีการศึกษาแบบระยะยาวด้วย (Longitudinal study)

อะไรที่ทำให้คนเรามีความสุขต่างกัน

ปัจจัยที่ทำให้คนเรามีความสุขต่างกันทั้งในประเทศและต่างประเทศ ได้แก่ ศาสนา คุณธรรม-จริยธรรม ครอบครัว สุขภาพ ทุนทางสังคม สิ่งแวดล้อม หนี้สิน และรายได้ สำหรับประเทศไทยมีข้อค้นพบดังนี้

ความสุขของคนไทย

ศาสนาและคุณธรรม-จริยธรรม: เป็นสิ่งส่งเสริมให้คนเรามีความสุขมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะคนส่วนหนึ่งมีความเห็นผิดในเรื่องของความสุขและการดำรงชีวิต โดยเห็นว่า ความสุขเกิดจากการได้รับสิ่งที่ต้องการ ผู้บริโภคมากมีความสุขมาก และคนเราสามารถอยู่คนเดียวได้โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพาสังคม ซึ่งความเห็นผิดเหล่านี้มีผลทำให้เขาเหล่านั้นมีความสุขน้อยลง คนที่สนใจแต่ความสุขของตนเองก็จะไม่มีความสุขไปในที่สุด เพราะถ้าคนส่วนใหญ่ในชุมชนหรือในสังคมโลกไม่มีความสุขแล้ว ก็จะมีผลสะท้อนกลับมาสู่ตนเองให้ไม่มีความสุขด้วย

ศาสนาและคุณธรรม-จริยธรรมเป็นเครื่องกำกับคนในสังคม ทำให้คนเราสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุข โดยคุณธรรมและจริยธรรมนั้นอาจจะเกี่ยวกับศาสนาหรือไม่ก็ได้ เพราะศาสนาและคุณธรรม-จริยธรรมจะสอนให้คนเรารู้จักความสุขที่เกิดจากการให้ หรือความสุขที่เกิดจากการเห็นผู้อื่นมีความสุข ให้คำนึงว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม รวมทั้งให้เห็นแก่ประโยชน์ของสังคมส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน อันมีผลทำให้ผู้ที่ปฏิบัติตามหลักศาสนา และผู้มีคุณธรรม-จริยธรรมมีความสุขเพิ่มขึ้น สำหรับคนไทยก็เช่นกัน ผู้ที่เคร่งศาสนาหรือปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนา และผู้มีคุณธรรม-จริยธรรม จะเป็นผู้ที่มีความสุข

ครอบครัว: ประเทศไทยยังเป็นประเทศที่ยากจนจึงอาจทำให้คิดไปได้ว่า คนไทยน่าจะให้ความสำคัญต่อเศรษฐกิจเป็นลำดับที่หนึ่ง แต่กลับพบว่าในภาพรวมแล้ว คนไทยส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับเศรษฐกิจและครอบครัวใกล้เคียงกัน โดยเศรษฐกิจสูงกว่าครอบครัวเล็กน้อย เพศชายจะให้ความสำคัญกับเศรษฐกิจเป็นลำดับที่หนึ่งมากกว่าครอบครัวเล็กน้อย แต่เพศหญิงให้ความสำคัญกับครอบครัวมากกว่าเศรษฐกิจเล็กน้อย เมื่อพิจารณาตามกลุ่มช่วงอายุจะเห็นว่าเป็นไปตามช่วงวัยหรือวงจรชีวิต (Life cycle) กล่าวคือ ในช่วงวัยเริ่มต้นของการตั้งครอบครัว และการทำงาน อายุ 20-39 ปี คนไทยจะให้ความสำคัญกับครอบครัวเป็นอันดับหนึ่งมากกว่าเศรษฐกิจ แต่เมื่ออายุสูงขึ้นไปเรื่อยๆ ก็จะให้ความสำคัญกับเรื่องเศรษฐกิจเป็นอันดับหนึ่งเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะวัยสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป เนื่องมาจากคนไทยในวัยนี้ส่วนใหญ่ไม่มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ

สัมพันธภาพในครอบครัว การให้เวลาแก่คนในครอบครัว ความสามัคคีปรองดองระหว่างสมาชิกในครอบครัว บทบาทของพ่อแม่ ปู่ ย่า ตา ยาย นับว่ามีความสำคัญต่อความสุขมาก หรือสุขน้อยของคนไทย

สุขภาพ: คนไทยที่มีสุขภาพกายและสุขภาพใจดี มีความสุขมากกว่าผู้ที่มีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดีน้อยกว่า สุขภาพใจประกอบด้วย ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และจิตใจตนเอง รวมถึงความนับถือตนเองและความภาคภูมิใจในตนเอง

ทุนทางสังคม: คนไทยที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีทุนทางสังคมสูง มีความสุขมากกว่าคนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีทุนทางสังคมต่ำ ทุนทางสังคมวัดด้วยความไว้เนื้อเชื่อใจกัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันระหว่างเพื่อนบ้าน อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน และสังคมสามารถแสดงออกอย่างอิสระในการตัดสินใจทางการเมือง หรือสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมของตนเองได้ ได้แก่ความสามารถในการเลือกผู้แทนที่ดีได้

สิ่งแวดล้อม: คนเรานอกจากต้องการอยู่ในพื้นที่ที่มีทุนทางสังคมสูงยังต้องการอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่ไม่มีมลพิษด้วย มลพิษย่อมก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา สำหรับผู้ที่อยู่ในจังหวัดระยอง ซึ่งเป็นจังหวัดที่มีปัญหามลพิษสูงที่สุดแห่งหนึ่งในประเทศไทย ได้ให้ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในสิ่งแวดล้อมของจังหวัดเพียง 4.9 จากคะแนนเต็ม 10 ซึ่งถือว่าสอบตก

รายได้ และหนี้สิน: สำหรับคนไทยนั้น พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างรายได้สัมบูรณ์และความสุขยังสรุปไม่ได้ คือยังบอกไม่ได้ว่าคนที่มีรายได้มากกว่า มีความสุขมากกว่าคนที่มีรายได้น้อยกว่า แต่ถ้าวัดฐานะทางเศรษฐกิจจากการเปรียบเทียบ หรือฐานะเศรษฐกิจเชิงสัมพัทธ์ พบว่า ผู้ที่รู้สึกว่าตนเองไม่ยากจนเมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนบ้าน จะมีความสุขมากกว่าผู้ที่คิดว่าตนเองยากจนกว่า หรือยากจนเท่าๆ กับเพื่อนบ้าน การที่รู้สึกไม่ยากจน มีความหมายลึกซึ้งมาจากข้างในด้วย กล่าวคือขึ้นอยู่กับ ความรู้สึกพอเพียงของคนๆ นั้น หรือการที่ตนเองพอใจในสิ่งที่ตนเองมี การยึดหลักความไม่สุดโต่ง พอใจกับสิ่งที่มีที่เป็น ตรงกับคำว่า “สันโดษ” มาจากภาษาบาลีว่า “สนฺตุฏฺฐี” เป็นมงคลข้อที่ 24 ในมงคล 38 ประการ เป็นเหตุแห่งความสุข ความก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ให้พุทธศาสนิกชนนำไปปฏิบัติ สันโดษมีคำที่เป็นคู่กัน คือความเพียร เมื่อตนเองมีสันโดษคือ มีความพอเพียงในสิ่งที่ตนหามาได้แล้ว ก็ยังต้องมีความเพียรคือ ทำมาหากินด้วยความซื่อสัตย์สุจริตเต็มตามศักยภาพของตน โดยเป็นการแข่งกับตนเอง ไม่ใช่แข่งกับผู้อื่น ซึ่งการมีสันโดษและความเพียรจะทำให้เรามีความสุขอย่างแท้จริง หรือมีความสันโดษในวัตถุ แต่ไม่มีความสันโดษในกุศลกรรม

ในปัจจุบัน มักมีข้อถกเถียงกันอยู่เสมอว่า คนเราควรจะเป็นหนี้หรือไม่ การมีหนี้สินทำให้เรามีความทุกข์เสมอไปหรือไม่ เนื่องจากเราสามารถนำเงินจากการกู้ไปบริโภคสิ่งที่ต้องการได้ พบว่าผู้ที่ไม่เป็นหนี้มีความสุขมากที่สุด ผู้ที่มีความสุขรองลงมาคือ ผู้ที่เป็นหนี้แต่ไม่รู้สึกเป็นภาระในการชำระเงินคืน ส่วนผู้ที่มีความสุขน้อยที่สุดคือ ผู้ที่เป็นหนี้และรู้สึกว่ามีภาระในการชำระคืนหนักถึงหนักมาก

แนวนโยบายแห่งรัฐ

เพราะความสุขเป็นยอดปรารถนาของทุกคน รัฐจึงน่าจะมีนโยบายที่ส่งเสริมให้คนมีความสุขเพิ่มขึ้น มากกว่าที่จะให้มีแต่รายได้เพิ่มขึ้นเท่านั้น นโยบายเหล่านี้ ได้แก่

- ส่งเสริมให้ประชาชนยึดมั่นในคำสอนทางศาสนา มีคุณธรรม จริยธรรม
- สร้างจิตสำนึกของการอยู่ร่วมกันในสังคม โดยให้คำนึงถึงความสุขของผู้อื่นด้วย
- ให้ความสำคัญกับครอบครัว และส่งเสริมสัมพันธภาพในครอบครัว
- ส่งเสริมให้ผู้คนมีความแข็งแรงทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ
- ให้ความสำคัญกับชุมชน โดยส่งเสริมให้คนในชุมชนมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน มีกิจกรรมที่ทำร่วมกันเพื่อประโยชน์สาธารณะ มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน มีสภาพแวดล้อมที่สะอาด ไม่มีมลพิษ
- ไม่ส่งเสริมให้ประชาชนบริโภคเกินตัว หรือมีหนี้สินเพราะกู้เงินมาบริโภค

เอกสารอ้างอิง

ข่าวศาลปกครอง. (2552). *คำสั่งศาลปกครองสูงสุดในคดีคำร้องที่ ๕๘๖/๒๕๕๒ (คดีมาบตาพุด)* http://www.admincourt.go.th/news_01_detail.aspx?News_data_Index=%204946 (สืบค้นเมื่อ 4 ธันวาคม 2552)

จิราพร เกศพิชญาวัฒนา, จันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย, ยุพิน อังสุโรจน์ และเบนิท อิงกาซอล-เดตัน. (2543). "ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย: กรณีศึกษาเชิงคุณภาพ". *วารสารพฤฒาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ*. 1(3) : 21-28. (กรกฎาคม-กันยายน 2543).

ชาย โพธิสิตา. (2552). "เกิดอะไรขึ้นกับครอบครัว" หน้า 1-15 ใน *ครอบครัวไทยในสถานการณ์เปลี่ยนผ่านทางสังคมและประชากร*, บรรณาธิการ ชาย โพธิสิตา และ สุชาดา ทวีสิทธิ์ นครปฐม: สำนักพิมพ์ประชากรและสังคม สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

ฐานา วิบูลย์ภาณุเวช. (2550). *ความสุขวัยรุ่น.* http://www.peterdreamland.com/content/index.php?option=com_content&task=view&id=288&Itemid=53 (สืบค้นเมื่อ 25 ตุลาคม 2552)

ประเวศ วะสี. (2552). *จิตวิญญาณ*. http://www.novabizz.com/NovaAce/Spiritual/Spirituality.htm (สืบค้นเมื่อ 25 ตุลาคม 2552).

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (มปป). *หัวใจพุทธศาสนา ศาสนาคือสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์.*

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). (2544). *พุทธธรรม (ฉบับเดิม).* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ดวงแก้ว. บริษัท เอส. อาร์. พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). (2548ก). *คู่มือชีวิต.* กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). (2548ข). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม.* พิมพ์ครั้งที่ 13.

พระไพศาล วิสาโล. (2552). บทสัมภาษณ์พระไพศาล วิสาโล ณ.วัดป่ามหาวัน (ภูหลง) บ้านตาดรินทอง ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ (สัมภาษณ์เมื่อ 14 กรกฎาคม 2552)

พิระยะ ผลพิรุฬห์ และ ปังปอนด์ รักอำนวยกิจ. (2550). “ความสุขจากทุนทางสังคม: กรณีศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างในจังหวัดกาญจนบุรี.” หน้า 32-48 ใน *หลากหลายมิติแห่งความอยู่ดีมีสุขของคนไทย,* บรรณาธิการ รศรินทร์ เกรย์, อนุชาติ พวงสำลี และชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

พีอาร์ นิวส์ เน็ทเวิร์ค. (2550). *โค้ก เผยผลสำรวจวัยรุ่นไทย 70% ยังคงมองโลกด้านบวก.* http://www.positioningmag.com/prnews/prnews.aspx?id=58663 (สืบค้นเมื่อ 25 ตุลาคม 2552)

ภาณี วงษ์เอก. (2552). “แม่เลี้ยงดี่ยวในอังกฤษกับกฎหมายใหม่” หน้า 256-260 ใน *ครอบครัวไทยในสถานการณ์เปลี่ยนผ่านทางสังคมและประชากร*, บรรณาธิการ ชาย โพธิสิตา และ สุชาดา ทวีสิทธิ์ นครปฐม: สำนักพิมพ์ประชากรและสังคม สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

รศรินทร์ เกรย์, รุ้งทอง ครามานนท์, เรวดี สุวรรณนพเก้า และ ภูวไนย พุ่มไทรทอง. (2550). “ความสันโดษ และความอยู่ดีมีสุขของคนไทย: กรณีศึกษาจังหวัดกาญจนบุรี และจังหวัดชัยนาท.” หน้า 18-31 ใน *หลากหลายมิติแห่งความอยู่ดีมีสุขของคนไทย,* บรรณาธิการ รศรินทร์ เกรย์, อนุชาติ พวงสำลี และชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

รศรินทร์ เกรย์, ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต, จักรชัย สื่อประเสริฐสิทธิ์ และ สาสินี เทพสุวรรณ. (2552). *รายงานการวิจัยโครงการสถานการณ์คุณภาพชีวิตของประชากรจังหวัดระยอง*.สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.

รศรินทร์ เกรย์, ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต, ปังปอนด์ รักอำนวยกิจ, เรวดี สุวรรณนพเก้า และ ภูวไนย พุ่มไทรทอง. (มปปก). *ดัชนีความสุขจังหวัดกาญจนบุรี*. นนทบุรี: สหพัฒนไพศาล.

รศรินทร์ เกรย์, ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต, ปังปอนด์ รักอำนวยกิจ, เรวดี สุวรรณนพเก้า และ ภูวไนย พุ่มไทรทอง. (มปปข). *ดัชนีความสุขจังหวัดชัยนาท*. นนทบุรี : สหพัฒนไพศาล.

ระยองเดินหน้าแผนขจัดมลพิษ http://www.rayong.go.th/dataPV/general/summary_rayong.pdf (สืบค้นเมื่อ 25 กันยายน 2552)

ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และวนิพพล มหาอาชา. (2550). “คุณภาพชีวิต...ความสุข...และ...วัยรุ่นไทย” หน้า 65-79 ใน *หลากหลายมิติแห่งความอยู่ดีมีสุขของคนไทย,* บรรณาธิการ รศรินทร์ เกรย์, อนุชาติ พวงสำลี และชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศิริวรรณ ศิริบุญ. (2538). “ผู้สูงอายุไทยกับศาสนา.” *วารสารประชากรศาสตร์.* 11(1):17-47. (มีนาคม 2538).

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2551).*มาบตาพุด...ทุกข์ทนมลพิษท่วม*. สุขภาพคนไทย 2551 โลกร้อน ภัยคุกคามจากน้ำมือมนุษย์. กรุงเทพฯ: บริษัท อมรินทร์ พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. (2552). *สารประชากร มหาวิทยาลัยมหิดล*, 18 (มกราคม 2552).

สาสินี เทพสุวรรณ์ และรศรินทร์ เกรย์. (2550). “ดัชนีความอยู่ดีมีสุขมวลรวมของคนไทย:ความสำคัญของภาคประชาชน กรณีศึกษาในจังหวัดชัยนาท” หน้า 96-111 ใน *หลากหลายมิติแห่งความอยู่ดีมีสุขของคนไทย,* บรรณาธิการ รศรินทร์ เกรย์, อนุชาติ พวงสำลี และชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2549). http://www.nesdb.go.th/econSocial/macro/gpp_data/index.html. (สืบค้นเมื่อ 25 กรกฎาคม 2551)

สำนักงานพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2552). *ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทย: ปีแรกของแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 10*. กรุงเทพฯ: สำนักงานพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

อกาลิโก. (2549). *วัยรุ่นในประเทศยากจน จนเงิน แต่รวยความสุขทางใจ!!!*. http://www.agalico.com/board/showthread.php?t=8597 (สืบค้นเมื่อ 25 ตุลาคม 2552)

อภิชัย มงคล, ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, ทวี ตั้งเสรี, วัชนี หัตถพนม, ไพรวัลย์ ร่มซ้าย และ วรวรรณ จุฑา. (2552). *การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (Version 2007)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

อภิชัย มงคล, วัชนี หัตถพนม, ภัสรา เชษฐ์โชติศักดิ์, วรรณประภา ชลอกุล, ละเอียด ปัญโญใหญ่ และ สุจริต สุวรรณชีพ. (2544). ความสุขและสุขภาพจิตในบริบทของสังคมไทย. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*.46 (3): 227-232.

อุมาภรณ์ ภัทรวาณิชย์ และ ภูวไนย พุ่มไทรทอง. (2552). “สัมพันธภาพในครอบครัว” หน้า 184-193 ใน *ครอบครัวไทยในสถานการณ์เปลี่ยนผ่านทางสังคมและประชากร,* บรรณาธิการ ชาย โพธิสิตา และ สุชาดา ทวีสิทธิ์ นครปฐม: สำนักพิมพ์ประชากรและสังคม สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

อมรวิชช์ นาครทรรพ. (2548). เด็กไทยในมิติวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

อาคม เติมพิทยาไพสิฐ และธานินทร์ ผะเอม. (2552). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 1-11 สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ บรรยายสำหรับหลักสูตรนักบริหารระดับสูง กระทรวงอุตสาหกรรม รุ่นที่ 10 ณ โรงแรมรอยัล ปริ๊นเซส หลานหลวง กรุงเทพฯ วันศุกร์ที่ 7 สิงหาคม 2552 เวลา 09.00 – 12.00 น. http://www.nesdb.go.th/Default.aspx?tabid=207 (สืบค้นเมื่อ 25 ธันวาคม 2552)

อารี จำปากลาย. (2552). บทสัมภาษณ์ ณ.สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (สัมภาษณ์เมื่อ 22 ตุลาคม 2552)

Borooah, V.K. (2006). What makes people happy? Some evidence from Northern Ireland, *Journal of Happiness Studies*. 7:27-465.

Brooks, A.C. (2008). *Gross National Happiness: Why Happiness Matters for America – and How We Can Get More of It*. New York: Basic Books.

Coombs, R. (1991). Marital status and personal well-being. A literature review, *Family Relations.* 40: 97-102.

Costa, P.T., Zonderman, A.B., McCrae, R.R., Cornanihuntley, J., Locke, B.Z. & Barbano, H.E. (1987). “Longitudinal analyses of psychological well-being in a national sample – stability of mean levels” *Journal of Gerontology*. 42 (1): 50-55.

Csikszentmihalyi, M. & Jeremy, H. (2003). “Happiness in everyday life: the uses of experience sampling.”. *Journal of Happiness.* 4 (2): 185-189.

Cummins, R.A., Eckersley, R., Pallant, J., Van Vugt, J. & Misajon, R. (2003). Developing a national index of subjective wellbeing: The Australian unity wellbeing index. *Social Indicators Research.* 64: 159-190.

Cummins, R.A., Eckersley, R., Lo, S.K., Davern, M., Hunter, B. & Okerstrom, E. (2004). The Australian Unity Wellbeing Index: An Overview. *Social Indicators Network News.* 76 : 1-4.

Diener, E. (1984). Subjective well-being *Psychological Bulletin*. 95 : 542-575.

Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*. 49 (1) :71-75.

Diener, Ed., Suh, E.M., Lucas, R.E. & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 125 : 276-362.

Easterlin, R.A. (2001). Income and happiness: towards a unified theory, *Economic Journal* .111 (473): 465-484.

Easterlin, R.A. (2005). *Is there an iron law of happiness?* Unpublished working paper, Department of Economics, University of Southern California.

Elliott, E. (2009). *Mighty Bank Lobby Aims to Kill Consumer Protection Agency*. http://globaleconomy.foreignpolicyblogs.com/tag/unethical/. (accessed 25 th December 2009)

Emmons, R.A. & Paloutzian, R.F. (2003). The psychology of religion. *Annual Review of Psychology*. 54(1): 377-403.

Ethics and financial crisis. (2008). http://craneandmatten.blogspot.com/2008/09/ethics-and-financial-crisis.html. (accessed 25th December 2009)

Frey, B. & Slutzer, A. (2002). *Happiness and economics*. Princeton: Princeton University Press.

Frijters, P. & Mujcic, R. (2008). The road ahead for satisfaction and policy: philosophical and practical issues, *Thammasat Economic Journal*. 26 : 49-71.

Gardner, J. & Oswald, A. J. (2005). " *Do divorce couples become happier by breaking up?*". Unpublished working paper, University of Warwick, UK.

Gray, R.S., Rukumnuaykit, P., Kittisuksathit, S. & Thongthai, V. (2008a). Inner happiness among Thai elderly. *Journal of Cross Cultural Gerontology.* (23): 211-224

Gray, R.S., Kramanon, R. & Thapsuwan, S. (2008b). The determinants of happiness among Thai people: some evidence from Chai Nat and Kanchanaburi. *Thammasat Economic Journal. 26 (2)* : 72-87.

Haidt, J. (2006). *The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom.* New York: Basic Books.

Helliwell, J. & Putnam, R. (2004). "The social context of well-being" *Phil Trans R. Soc Lon* Vol. 359, pp. 1435-46. Reprinted in Huppert, F. A., Kaverne, B. & Baylis, N. (eds), *The Science of Well-Being*. London: Oxford University Press, 2005.

Ingersoll-Dayton, B., Saengtienchai, C., Kespichyawattana, I. & Aungsuroach, Y. (2004). Measuring psychological well-being: insights from Thai elders, *The Gerontological Society of America* 44 (5): 596-604.

Inoguchi, T. & Fujii, S. (2009). The quality of life in Japan. *Social Indicators Research.* 92 :227-262.

Jampaklay, A. (2006). Parental absence and children school enrollment: evidence from a longitudinal study in Kanchanaburi, *Thailand. Asian Population Studies*. 2 (1): 93: 110.

Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz (eds), N. (1999). *Well-Being; the Foundation of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Soundation. : 3-25.

Kitiyama, S. & Markus, H.R. (2000). The persuit of happiness and the realization of sympathy: Cultural patterns of self, social relations, and well-being. In Diener, E. & Suh, E. M. (eds), Cultural and and Subjective Well-Being (pp. 113-161). Cambridge: the MIT Press.

Klein, S. (2006). *The Science of Happiness: How Our Brains Make Us Happy - and What We Can Do to Get Happier.* New York: Marlowe & Company.

Knodel, J. & Saengtienchai, C. (2005) . *Rural parents with urban children: social and economic implications of migration on the rural elderly in Thailand*, Population Studies Center, University of Michigan, Institute for Social Research. Research report 05-574

Kohler, H.P., Jere, B.R. & Skytthe, A. (2005). Partner+children= happiness? The effects of partnerships and fertility on well-being, *Population and Development Review*.31(3): 407-445.

Lane, R.E. (2000). *The loss of happiness in market economies*. New Haven: Yale University Press.

Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a New Science*. New York: The Penguin Press.

Lyubomirsky, S. (2008). *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*. New York: The Penguin Press.

Markus, H. & Kitiyama, S. (1994). The cultural construction of self and emotion: Implications for social behavior. In Kitiyama, S. and Markus (eds), H., Emotion and Culture (pp. 89-130). Washington, DC: American Psychological Association.

Marks, N., Simms, A., Thompson, S. & Abdallah, S. (2006). *The Happy Planet Index: An index of human well-being and environmental impact.* New Economic Foundation, London.

Measuring the Progress of Societies. (2009). http://www.oecd.org/document/5/0, 3343, en_40033426_40037349_40038469_1_1_1_1, 00.html (accessed 28th August 2009)

Nettle, D. (2005). *Happiness: the science behind your smile*. Oxford: Oxford University Press.

Nussbaum, M. (2006). *Frontiers of Justice: Disability, Nationality, Species Membership*. Harvard University Press, Cambridge, Mass.

Putnam, R.(2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon & Schuster.

The AIM Blogger. (2008). *The Root of the World Financial Crisis: Unethical Practices.* http://www.theaimblogger.com/2008/10/root-of-world-financial-crisis.html. (accessed 25th December 2009)

Uchida, Y., Norasakkunkit, V., & Kitiyama, S. (2004). Cultural constructions of happiness: Theory and empirical evidence, *Journal of Happiness Studies.* 5:223-239.

Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative?, *Social Indicators Research.* 24: 1-34.

Veenhoven, R. (1997). Advances in understanding happiness, *Revue Quebecoise de Psychologie* .18:29-74. English version available on line http://www.eur.nl/fsw/personeel/happiness/.

Veenhoven, R. (2005). Average happiness in 91 nations 1995-2005: world database of happiness. www.worlddatabase ofhappiness.eur.nl. (accessed 28th August 2009)

Veenhoven, R. (2009). World Database of Happiness. Happiness scale interval study. www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl/ scalestudy/scale_fp.htm. (accessed 28th August 2009)

Waite, L. & Gallagher, M. (2000). *The case for marriage. Why married people are happier, healthier and better off financially?.* New York: Doubleday.

Wikipedia. (2007). *List of countries by GDP (nominal) per capita*. http://en.wikipedia.org/wiki/ List_of_countries_by_GDP_%28 nominal%29_per_capita. (accessed 24th September 2007).

Wikipedia. (2009). http://en.wikipedia.org/wiki/Subprime_mortgage_ crisis. (accessed 25th December 2009)

Willis, E. (2007). Spirituality and subjective well-being: evidences for a new domain in the personal well-being index. *Journal of Happiness Studies*. DOI 10.1007/s10902-007-9061-6.

Winkelman, R. (2008). Unemployment, social capital, and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies.*

Woodcock, A., Camfield, J., McGregor, J.A. & Martin, F. (2008). Validation of the WeDQoL-Goals-Thailand Measure: Culture-Specific individualized quality of life, *Social Indicators Research.* DOI 10.1007/s11205-008-9357-x.

คณะกรรมการชี้ทิศทาง
"โครงการรายงานสถานการณ์สุขภาพจิตประจำปี"

1. นพ.อภิชัย มงคล	สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ประธานกรรมการ
2. นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์	กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข รองประธานกรรมการ
3. พระไพศาล วิสาโล	เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ กรรมการ
4. รศ.ดร.จรรยา เศรษฐบุตร	นักวิชาการอิสระ กรรมการ
5. คุณชุตินาฏ วงศ์สุบรรณ	สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการ เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ กรรมการ
6. คุณธนนุช ตรีทิพยบุตร	เลขาธิการสถิติแห่งชาติ กรรมการ
7. รศ.ดร.เบญจา ยอดดำเนิน-แอตติกจ์	สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล กรรมการ

8. นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล	แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต เพื่อสุขภาวะสังคมไทย กรรมการ
9. นพ.พินิจ ฟ้าอำนวยผล	สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสาร สุขภาพ กรรมการ
10. คุณวัลลภา แวน วิลเลี่ยนส์วาร์ด	ผู้จัดการบริษัทสวนเงินมีมา กรรมการ
11. นพ.วิพุธ พูลเจริญ	มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนานโยบาย กรรมการ
12. ทพ.ศิริเกียรติ เหลียงกอบกิจ	สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ กรรมการ
13. ดร.สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ	สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล กรรมการ
14. ศ.เกียรติคุณ ดร.อภิชาติ จำรัสฤทธิรงค์	สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล กรรมการ

15. ผศ.ดร.รศรินทร์ เกรย์	สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล กรรมการและเลขานุการ
16. ดร.อุมาภรณ์ ภัทรวาณิชย์	สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

คณะทำงาน
"โครงการรายงานสถานการณ์สุขภาพจิตประจำปี"

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

1. ผศ.ดร.รศรินทร์ เกรย์	ผู้อำนวยการโครงการ
2. ศ.เกียรติคุณ ดร.อภิชาติ จำรัสฤทธิรงค์	นักวิจัยโครงการ
3. อ.ดร.อุมาภรณ์ ภัทรวาณิชย์	นักวิจัยโครงการ
4. คุณปัญญา ชูเลิศ	ผู้ช่วยนักวิจัยโครงการ
5. คุณภูวไนย พุ่มไทรทอง	ผู้ช่วยนักวิจัยโครงการ
6. คุณเรวดี สุวรรณนพเก้า	ผู้ช่วยนักวิจัยโครงการ

แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิตเพื่อสุขภาวะสังคมไทย

1. นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล	ผู้จัดการแผนงานฯ
2. คุณเอกอนงค์ สีตลาภินันท์	เจ้าหน้าที่
3. คุณภณิดา ชนวิทยาสิทธิกุล	เจ้าหน้าที่
4. คุณดัชนี อวมสนอง	เจ้าหน้าที่