

## ความสุข: การวัดเชิงอัตวิสัย

รศรินทร์ เกรย์

การศึกษาเกี่ยวกับความสุขมีมาอย่างยาวนาน และเป็นที่ยอมรับในระดับนานาชาติ โดยเมื่อวันที่ 28 มิถุนายน พ.ศ. 2555 สมัชชาใหญ่แห่งสหประชาชาติ (United Nations General Assembly) ได้มีมติก่อตั้ง “วันความสุขสากล” (The International Day of Happiness) โดยกำหนดให้ตรงกับวันที่ 20 มีนาคม ของทุกปี โดยตระหนักถึงความสุขอันเป็นเป้าหมายพื้นฐานของมนุษยชน และเรียกร้องให้แต่ละประเทศผลักดันนโยบายสาธารณะที่จะเพิ่มความสุขให้แก่ประชาชนทุกๆ คน โดยการพัฒนาทางเศรษฐกิจจะต้องมาพร้อมกับพัฒนาทางด้านอื่นๆ เช่น สังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดีนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้บรรลุความสุขของโลก (United Nations 2013)

นอกจากความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการแล้ว ยังมีงานวิจัยศึกษาถึงประโยชน์ของการที่คนเรามีความสุข พบว่า ความสุขทำให้เราทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น คนที่มีความสุขมีความกระตือรือร้น มีความคิดสร้างสรรค์ มีบุคลิกที่ทำให้ผู้อื่นชื่นชอบ มีสุขภาพดีอายุยืนยาวขึ้น เป็นมิตรกับผู้อื่น สามารถฟื้นฟูจากความกดดันได้เร็วขึ้น ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้น (Lyubomirsky 2005)

อาจมีข้อสงสัยว่าความสุขวัดได้หรือไม่ การวัดระดับความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective happiness) ในเชิงปริมาณมีมาอย่างยาวนานเกินกว่า 60 ปีแล้ว ตั้งแต่ประมาณปี พ.ศ. 2489 ในประเทศสหรัฐอเมริกา ส่วนใหญ่การศึกษาเรื่องความสุขจะทำในประเทศที่พัฒนาแล้ว หรือในประเทศที่ร่ำรวย จากการที่สำรวจมาอย่างยาวนานและต่อเนื่อง ทำให้พบว่าถึงแม้ว่ารายได้ของประเทศเหล่านี้ เช่น ประเทศสหรัฐอเมริกา อังกฤษ และญี่ปุ่น จะเพิ่มขึ้นอย่างมาก แต่ระดับความสุขหรือความพึงพอใจในชีวิตคงที่ หรือเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยเท่านั้น (Layard 2005) ทำให้เกิดกระแสการวิจารณ์ถึงความไม่เหมาะสมของการใช้ผลิตภัณฑ์มวลรวมประชาชาติ (Gross Domestic Product) หรือ จีดีพี (GDP) ที่ใช้

วัดความก้าวหน้าหรือการพัฒนาประเทศมากขึ้น เนื่องจากจีดีพีให้ความสำคัญเพียงมูลค่าทางการเงินเท่านั้น น่าจะให้ความสำคัญกับตัวแปรอื่นๆ ที่มีความสำคัญต่อความสุขด้วย เช่น ครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน สุขภาพกาย ศาสนา คุณธรรม และจริยธรรม

การวัดแนวโน้มความสุขของประเทศใดประเทศหนึ่ง และการเปรียบเทียบความสุขระหว่างประเทศ จำเป็นต้องมีการใช้เครื่องมือที่เป็นมาตรฐานเดียวกัน เก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง ได้มีข้อกังวลในการศึกษาแนวโน้มระดับความสุขว่าเพิ่มขึ้นหรือลดลง เนื่องจากการใช้ข้อคำถามและคำตอบที่ให้เลือกแตกต่างกันบ้างในแต่ละครั้งของการสำรวจ อาจนำไปสู่ข้อสรุปที่คลาดเคลื่อนได้ (Veehoven 2009) ดังนั้นบทความนี้มีวัตถุประสงค์เปรียบเทียบเครื่องมือที่ใช้วัดความสุขในประเทศไทยและต่างประเทศ ว่ามีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร

## แนวคิด “ความสุข”

“ความสุข” ถ้าเป็นการวัดเชิงอัตวิสัย (Subjective) กล่าวคือ เป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึก คำตอบจึงขึ้นอยู่กับความรู้สึกของแต่ละบุคคลในขณะนั้น ซึ่งจะแตกต่างจากการวัดเชิงภาวะวิสัย (Objective) ที่เป็นการวัดความเป็นอยู่ (Objective well-being) ของปัจเจกบุคคล ซึ่งมีค่าคงที่ ตัวอย่างเช่น คนที่มีรายได้เท่ากันคือ เดือนละ 30,000 บาท (30,000 บาท เป็นการวัดเชิงภาวะวิสัย) อาจมีความสุขไม่เท่ากันก็ได้ ขึ้นอยู่กับความพอใจของแต่ละบุคคล การวัดเชิงอัตวิสัยทำนองเดียวกันนี้ที่ใช้กันบ่อยคือ ความพึงพอใจในชีวิต และความอยู่ดีเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being)

“ความสุข (Happiness)” “ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction)” และ “ความอยู่ดีเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being)” เหมือนกันหรือไม่ นักวิชาการบางศาสตร์ เช่น นักเศรษฐศาสตร์จะมองว่า ความสุข ความพึงพอใจในชีวิต และความอยู่ดีเชิงอัตวิสัย มีความหมายเหมือนกันและใช้แทนกันได้ และใช้คำทั้งสามนี้เหมือนกับแนวคิดอรรถประโยชน์ (Utility) ในทางเศรษฐศาสตร์ กล่าวคือ ปัจเจกบุคคลตัดสินใจเลือกทำกิจกรรมต่างๆ อย่างมีเหตุผล เพื่อให้เกิดความพึงพอใจสูงสุดแห่งตน ซึ่งความพึงพอใจนี้เป็นความต้องการที่ไม่มีข้อจำกัด (Veehoven 1991, 1997; Easterlin 2001, 2005)

สำหรับนักจิตวิทยา มักจะมองว่า เพราะเหตุว่าความสุขเป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึก ความสุขจึงเป็นการวัดเฉพาะความอยู่ดีทางอารมณ์ (emotional well-being) เท่านั้น (Lyubomirsky 2008) นอกจากนี้ Ed Diener<sup>1</sup> นักจิตวิทยาชาวอเมริกันได้ให้แนวคิดที่ละเอียดขึ้นไปอีกเกี่ยวกับความอยู่ดีทางอารมณ์ โดยแบ่งออกเป็นสามมิติซึ่งในแต่ละมิติสามารถแยกส่วนการวิเคราะห์ออกจากกันได้ 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) แน่แน่นอนว่าความสุขและความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์กันสูงมากและไปในทิศทางเดียวกัน (Easterlin 2006) กล่าวคือเมื่อคนเรามีความพึงพอใจในชีวิตมากย่อมมีความสุขมากตามไปด้วย และตัวแปรที่ชี้ทำนายความสุขหรือความพึงพอใจในชีวิตมีความคล้ายคลึงกัน (Gray et al. 2008)

## ความสุขกับสุขภาพจิตเหมือนกันหรือไม่ ในบริบทสังคมไทย

จากเครื่องมือวัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้นของ อภิรักษ์ มงคล และคณะ (2552) ที่สร้างขึ้นเพื่อให้เหมาะกับสังคมไทยนั้น ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบคือ 1) สภาพจิตใจ (Mental state) 2) สมรรถภาพของจิตใจ (Mental capacity) 3) คุณภาพของจิตใจ

1 “Ed Diener”, นักวิชาการที่มีชื่อเสียงที่สุด และมีงานวิจัยที่ตีพิมพ์เกี่ยวกับความอยู่ดีเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) มากที่สุด บอกลยubomirsky (2008:316) ว่าเขาเป็นคนแรกที่ใช้คำ “ความอยู่ดีเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being)” เพราะเขาไม่คิดว่าจะได้รับการสนับสนุนให้ได้รับตำแหน่งประจำ (Tenure) ถ้างานวิจัยของเขาใช้คำว่า “ความสุข” จะถูกมองว่าเป็นงานที่เน้นไปในสิ่งที่ไม่แน่นอน และไม่ชัดเจน (Fuzzy and Soft)

(Mental quality) และ 4) ปัจจัยสนับสนุน (Supporting factors) เมื่อเปรียบเทียบกับ คำจำกัดความของ Diener ในด้านความสุขดังกล่าวข้างต้น พบว่า มีความหมายตรงกันใน องค์ประกอบที่ 1 คือ สภาพจิตใจ ได้แก่ ข้อคำถามเกี่ยวกับความพึงพอใจ (ใช้คำเหมือนกัน) ความสบายใจ (ความรู้สึกทางบวก) และความรู้สึกทางลบ ส่วนองค์ประกอบ อื่นๆ ของ เครื่องมือวัดสุขภาพจิตคนไทย เป็นปัจจัยบ่งชี้ความสุข หรือความพึงพอใจมากหรือน้อย

อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาของ อภิชาติ มงคล และคณะ (2544) โดยเปรียบเทียบภาพรวมของเครื่องมือวัดสุขภาพจิตของคนไทยฉบับเดียวกันนี้กับนิยามความสุข ในบริบทของสังคมไทย และในมุมมองของศาสนาพุทธ นักวิชาการ และประชาชน ได้อนุมานว่า สุขภาพจิต และความสุขเป็นเรื่องเดียวกันในบริบทของสังคมไทย

### การวัดระดับความสุขเชิงอัตวิสัยในระดับนานาชาติ

ในการติดตามว่าประชากรของประเทศหนึ่งๆ ว่าจะมีความสุขมากขึ้นหรือน้อยลง ต้องมีการทำการสำรวจอย่างต่อเนื่อง ได้มีการสำรวจในระดับนานาชาติจำนวนมากกว่า 100 โครงการ ซึ่งพบว่าเครื่องมือที่ใช้ คือข้อคำถาม และคำตอบที่ให้เลือกมีความ คล้ายคลึงกันและต่างกัน สำหรับคำตอบที่ให้เลือกนั้น นอกจากแบบต่อเนื่อง (Continuous) 0-10 แล้ว ยังมีคำตอบให้เลือกเป็นสเกลอันดับ (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 “เมื่อพิจารณา สถานการณ์ทั้งหมดโดยรวมแล้ว คุณจะกล่าวว่าปัจจุบันคุณมีความสุขในชีวิตอย่างไร” (Taking all things together, would you say you have a happy life these days) คำตอบที่ให้เลือกมีสามอันดับ คือ มีความสุขมาก (very happy) ค่อนข้าง มีความสุข (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)

การสำรวจ European Social Survey (ESS) ใช้คำถามเดียวกับ World Value Survey แต่คำตอบให้เลือกเป็นสเกล (0-10)

สำหรับความพึงพอใจในชีวิตก็จะพบในทำนองเดียวกัน นอกจากคำตอบที่ให้เลือกเป็นสเกล 0-10 แล้ว ยังมีเป็นอันดับขั้นด้วย เช่น

การสำรวจ Eurobarometer โดยใช้คำถามว่า “ในภาพรวม คุณพึงพอใจในการดำเนินชีวิตไหม” (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 หรือที่เรียกว่า “Global question” แล้วจึงศึกษาตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความสุข อีกวิธีหนึ่ง คือการวัดความพึงพอใจของแต่ละองค์ประกอบของชีวิต เช่น งานของ Cummins et al. (2003) ประกอบด้วย การวัดระดับความพอใจของตนเองอย่างน้อย 7 ด้าน คือ ด้านมาตรฐานความเป็นอยู่ สุขภาพความสำเร็จในชีวิต ความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความปลอดภัย ชุมชน และความมั่นคงในอนาคต การวัดแบบนี้เรียกว่าเป็นแบบ ล่างสู่บน หรือ Bottom up

## แหล่งข้อมูลความสุขเชิงอัตวิสัยของประเทศไทย

ประเทศไทยมีการสำรวจความสุขเชิงอัตวิสัยแล้ว เช่น สำรวจขนาดใหญ่ 4 แหล่งที่ออกแบบให้การสุ่มตัวอย่างเป็นตัวแทนของพื้นที่นั้นๆ ได้ คือ ระดับประเทศ และจังหวัด ส่วนการเก็บข้อมูลใช้วิธีสัมภาษณ์ ได้แก่

การสำรวจสภาวะทางสังคมและวัฒนธรรม เก็บข้อมูลโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ ประชากรที่ได้เป็นตัวแทนของประชากรในระดับประเทศ โดยมีครัวเรือนที่ตกเป็นตัวอย่างทั้งสิ้น 25,520 ครัวเรือน ได้สัมภาษณ์ผู้มีอายุ 15 ปี ขึ้นไปจำนวน 27,111 คน เก็บข้อมูลในเดือนตุลาคม พ.ศ. 2551 และได้มีการดำเนินการสำรวจอีกครั้งหนึ่งในเดือนตุลาคม พ.ศ. 2554

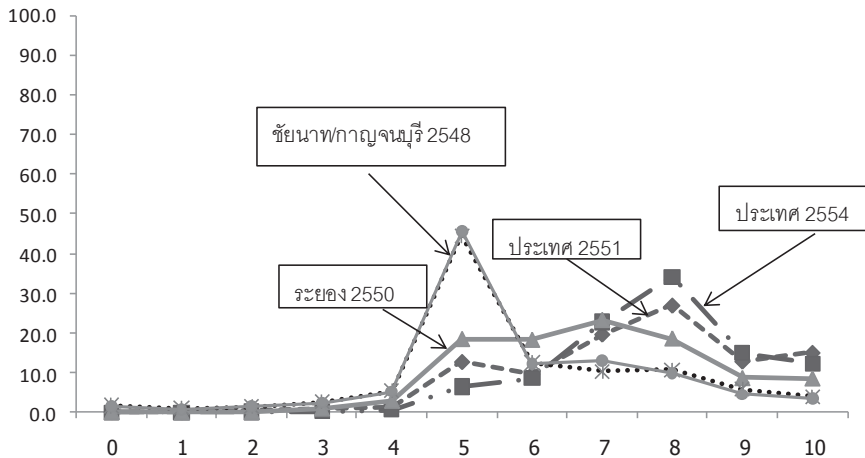
การสำรวจคุณภาพชีวิตของประชากรจังหวัดระยองดำเนินการโดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล มีครัวเรือนที่ตกเป็นตัวอย่างทั้งหมด 1,336 ครัวเรือน จำนวนประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปที่สัมภาษณ์ 3,889 คน เก็บข้อมูลในเดือนกันยายน-ตุลาคม พ.ศ. 2551 (รศรินทร์ เกรย์ และคณะ 2552)

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

## การรายงานความสุข ในประเทศไทย

คำถามเกี่ยวกับความสุข โดยให้ผู้ตอบสัมภาษณ์ตอบระดับความสุข ระดับ 0-10 มีอยู่ในการสำรวจทั้งสิ้นชุด จะเห็นว่ารูปแบบของการรายงานมีความคล้ายคลึงกันระหว่างจังหวัดกาญจนบุรี และจังหวัดชัยนาท คือ มีผู้ตอบ 5 ถึงร้อยละ 45 ของประชากรทั้งหมด ส่วนรูปแบบการรายงานเรื่องความสุขของจังหวัดระยอง และระดับประเทศมีความคล้ายคลึงกัน คือมีการกระจายของผู้ตอบที่เบ้ไปทางขวา (แผนภูมิ 1) อย่างไรก็ตามเนื่องจากข้อมูลทุกชุดที่ใช้เป็นแบบตัดขวาง (Cross-sectional) จึงไม่สามารถกล่าวได้ว่าการที่รูปแบบที่แตกต่างกัน หรือเหมือนกัน สะท้อนระดับความสุขที่แท้จริง หรือเป็นความคลาดเคลื่อนของการรายงาน ที่พบได้บ่อยคือ ความแตกต่างของเครื่องมือที่ใช้ในที่นี้คือ ข้อคำถาม และคำตอบที่ให้เลือก

แผนภูมิ 1: เปรียบเทียบการรายงานความสุขของคนไทยจากการสำรวจต่างๆ



ที่มา: การสำรวจพัฒนาตัวชี้วัดความอยู่ดีมีสุข พ.ศ. 2548; คุณภาพชีวิตประชากรจังหวัดระยอง พ.ศ. 2551; การสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551 และ พ.ศ. 2554

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 โดยใช้แบบต่อเนื่อง 0-10 จะมีค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.4 (ในประเทศบัลกาเรีย) กับ 7.9 (ในประเทศเนเธอร์แลนด์ สวีเดน และไอซ์แลนด์) ส่วนประเทศฟิลิปปินส์ ซึ่งเป็นประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ประเทศเดียวที่รวมอยู่ในการศึกษาความสุขครั้งนี้ มีระดับความสุขเฉลี่ยเป็น 6.9 นอกจากนี้ Veenhoven ยังพบว่า ระดับความสุขไม่เกี่ยวกับคุณลักษณะประจำชาติของแต่ละชาติ เช่น ชาติที่มีวัฒนธรรมที่มุ่มมอกลงในแง่ลบ ก็ไม่ได้ทำให้คำตอบระดับความสุขต่ำกว่าที่เป็นจริง หรือชาติที่มีวัฒนธรรมที่มีมุ่มมอกลงในแง่บวก ก็ไม่ได้ทำให้คำตอบระดับความสุขสูงกว่าที่เป็นจริง สำหรับการศึกษา

เกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตของ Veenhoven (2005) ระหว่างปี ค.ศ. 1995-2005 ได้พบว่า ความพึงพอใจในชีวิตของคนไทยมีค่าเฉลี่ย 6.5

ในประเทศไทยนั้น ข้อค้นพบที่คนไทยในจังหวัดชัยนาทและกาญจนบุรีมีความสุขเฉลี่ยกลางๆ ใกล้เคียงกับไม่ทุกข์ไม่สุข ในปี พ.ศ. 2548 เปรียบเทียบกับจังหวัดระยองและระดับประเทศที่มีความสุขค่อนข้างไปในทางมีความสุขมากขึ้น ในปี พ.ศ. 2551 และเพิ่มขึ้นในปี พ.ศ. 2554 ซึ่งอาจจะแสดงว่า คนไทยมีความสุขเพิ่มขึ้น หรืออาจเป็นผลมาจากเครื่องมือที่ใช้ในการสอบถามก็ได้ เพราะในแบบสอบถามของจังหวัดชัยนาทและกาญจนบุรี ผู้ถูกสัมภาษณ์ได้รับรู้ว่ามีคำตอบ 5 หมายถึงความถึงไม่ทุกข์ ไม่สุข อยู่ด้วย (โดยให้ดูรูปแผ่นมีคำอธิบายที่ 0 ทุกข์มากที่สุด, 5 ไม่ทุกข์ ไม่สุข และ 10 สุขมากที่สุด) แต่แบบสอบถามในระดับประเทศและจังหวัดระยอง ผู้ถูกสัมภาษณ์รับรู้แต่เพียงว่า 0 คือ ไม่มีความสุขเลยหรือมีความทุกข์มากที่สุด และ 10 คือ สุขมากที่สุดหรือมีความสุขมากที่สุด (ตาราง 1) การเน้นค่ากลางอาจทำให้ ร้อยละของค่ากลางของจังหวัดกาญจนบุรีและจังหวัดชัยนาท สูงเกินจริงก็ได้

ตาราง 1 เปรียบเทียบคำถาม และคำตอบที่ให้เลือกเกี่ยวกับความสุข และความพึงพอใจในชีวิตในการสำรวจต่างๆ

โครงการสำรวจ	คำถาม	คำตอบ
<b>ความสุข</b>		
พัฒนาตัวชี้วัดความอยู่ดีมีสุข จังหวัดชัยนาทและกาญจนบุรี พ.ศ. 2548	ตอนนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไร	0 มีความทุกข์มากที่สุด 1, 2, 3, 4, 5 <b>ไม่สุขไม่ทุกข์</b> 6, 7, 8, 9, 10 มีความสุขมากที่สุด
คุณภาพชีวิตประชากร จังหวัดระยอง พ.ศ. 2551	ขณะนี้ท่านมีความทุกข์ ความสุขอยู่ในระดับใด	0 มีความทุกข์มากที่สุด 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 มีความสุขมากที่สุด
สภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551 และ พ.ศ. 2554 ระดับใด	ปัจจุบัน.....ชื่อ.....มีความสุขอยู่	0 ไม่มีความสุขเลย 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 สุขมากที่สุด



ตาราง 1 (ต่อ)

โครงการสำรวจ	คำถาม	คำตอบ
<b>ความพึงพอใจในชีวิต</b>		
คุณภาพชีวิตประชากร จังหวัดระยอง พ.ศ. 2551	ในภาพรวม ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิตระดับใด	0 พึงพอใจน้อยที่สุด 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 พึงพอใจมากที่สุด
สำรวจสถานะสังคม และวัฒนธรรม พ.ศ. 2551 และ พ.ศ. 2554	“ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน.....ได้สำรวจตัวเองและประเมินความรู้สึกตนเองว่า.....” ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต	ไม่เลย เล็กน้อย มาก และมากที่สุด

ความพึงพอใจในชีวิตและความสุข มีความสัมพันธ์ไปในทิศทางเดียวกัน นั่นคือค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (correlation) ของตัวแปรทั้งสองจากโครงการสำรวจสถานะสังคมและวัฒนธรรม เป็น .364 ใน พ.ศ. 2551 และ .353 ใน พ.ศ. 2554 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในทั้งสองปี อย่างไรก็ตาม งานวิจัยส่วนใหญ่จะเลือกศึกษาความสุขหรือความพึงพอใจในชีวิตเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

### ระดับความสุขของคนไทย

มาตรวัดที่ใช้ในการศึกษาเรื่องความสุขของกลุ่มบุคคล มีอยู่ 2 วิธีคือ ถ้าเป็นตัวเลขแบบต่อเนื่อง เช่น 0-10 จะใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และถ้าจะศึกษาแนวโน้มก็สามารถวิเคราะห์จากค่าเฉลี่ยในปีต่างๆ ได้ ซึ่งพบว่า ค่าเฉลี่ยความสุขของคนไทยอยู่ที่ 7.5 ในปี พ.ศ. 2551 และเพิ่มขึ้นเป็น 7.8 ในปี พ.ศ. 2554 (ตาราง 2) แต่ถ้าเป็นอันดับ เช่น มีความสุขมาก มีความสุขค่อนข้างมาก ไม่ค่อยมีความสุข และไม่มีความสุขเลย จะวิเคราะห์จากร้อยละของแต่ละกลุ่ม เช่น ร้อยละของผู้ตอบว่ามีความสุขมาก (รวมมากและค่อนข้างมาก) เป็นเท่าไร เป็นต้น และถ้าจะดูจากแนวโน้มว่า ประชาชนมีความสุขมากขึ้นหรือน้อยลง ก็จะถูกจากร้อยละของประชาชนที่ตอบว่า มีความสุขมากกว่าเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร สำหรับสเกลแบบต่อเนื่องนั้น สามารถจัดให้เป็นกลุ่มได้ เช่น รวม 0-6 ให้เป็นความสุขน้อย และ 7-10 เป็นความสุขมาก ซึ่งพบว่าร้อยละ 74.6 ของคนไทยอยู่ในกลุ่มสุขมากในปี 2551 และเพิ่มเป็น 84.8 ในปี 2554 (ตาราง 3)

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยความสุข (Mean) และเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) จำแนกตามเพศ พ.ศ. 2551, 2554

เพศ	2551		2554	
	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ชาย	7.6	1.727	7.8	1.384
หญิง	7.5	1.708	7.7	1.378
รวม	7.5	1.716	7.8	1.381

ที่มา: คำนวณจากข้อมูลการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551 และ พ.ศ. 2554

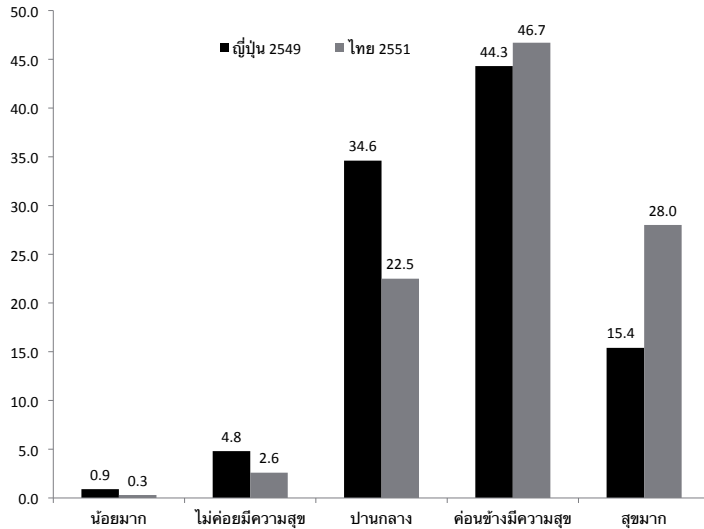
ตาราง 3 การกระจายร้อยละของประชากรจำแนกตามความสุขและเพศ พ.ศ. 2551, 2554

เพศ	2551		2554	
	สุขมาก (7-10)	สุขน้อย (0-6)	สุขมาก (7-10)	สุขน้อย (0-6)
ชาย	75.6	24.4	85.6	14.4
หญิง	74.0	26.0	84.3	15.7
รวม	74.6	25.4	84.8	15.2

ที่มา: คำนวณจากข้อมูลการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551 และ พ.ศ. 2554

ถ้าเราทดลองจัดสเกลใหม่ เพื่อให้เปรียบเทียบได้กับประเทศญี่ปุ่น ที่สำรวจความสุขภายใต้โครงการ Asia Barometer Survey (ABS) ในปี พ.ศ. 2549 ซึ่งคำตอบที่ให้เลือกเป็นแบบสเกล 5 อันดับ คือ มีความสุขน้อยมาก ไม่ค่อยมีความสุข มีความสุขปานกลาง ค่อนข้างมีความสุข และมีความสุขมาก (Inoguchi & Fujii 2009) สำหรับข้อมูลการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551 ได้กำหนดให้ 0 และ 1 หมายความว่ามีความสุขน้อยมาก 2, 3 และ 4 หมายความว่าไม่มีความสุข 5 และ 6 หมายความว่ามีความสุขปานกลาง 7 และ 8 หมายความว่าค่อนข้างมีความสุข 9 และ 10 หมายความว่ามีความสุขมาก จะพบว่าร้อยละของคนไทยที่ตอบว่าค่อนข้างมีความสุข คิดเป็นร้อยละ 46.7 และมีความสุขมากคิดเป็นร้อยละ 28.0 (แผนภูมิ 2)

แผนภูมิ 2 ร้อยละของประชากร จำแนกตามระดับความสุข ประเทศไทยและญี่ปุ่น



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

จากแผนภูมิ 2 จะเห็นว่ารูปแบบความสุขเป็นไปในทำนองเดียวกัน คือประชากรส่วนใหญ่ จะค่อนข้างมีความสุข หรือมีความสุขมาก มีประชากรเป็นจำนวนน้อยมาก ที่รายงานว่าไม่ค่อยมีความสุข หรือมีความสุขน้อยมาก รูปแบบนี้จะเป็นรูปแบบที่พบในประเทศอื่นๆ ด้วย กล่าวคือ สัดส่วนของประชากรที่มีความสุขมากจะมีมากกว่าประชากรที่มีความสุขน้อย

สำหรับระดับความพึงพอใจในชีวิตของคนไทยจากการสำรวจเดียวกันในปี 2551 และ 2554 โดยมีสเกลอันดับให้เลือกสี่อันดับ คือ ไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด ถ้าแบ่งออกเป็นสองกลุ่มใหญ่ๆ คือ กลุ่มที่มีความพึงพอใจในชีวิตน้อย (รวมไม่เลย และเล็กน้อย) จะคิดเป็นร้อยละ 18.2 และ 13.9 และกลุ่มที่มีความพึงพอใจในชีวิตมาก (รวมมาก และมากที่สุด) คิดเป็นร้อยละ 81.8 และ 86.1 และในปี 2551 และ 2554 ตามลำดับ จะเห็นได้ว่า ซึ่งเป็นรูปแบบที่ใกล้เคียงกับความสุข สัดส่วนของประชากรที่มีความพึงพอใจในชีวิตมากจะมีมากกว่าประชากรที่มีความพึงพอใจในชีวิตน้อย

จะเห็นว่าการกำหนดข้อคำถามที่ให้เลือกไม่เหมือนกันระหว่างสเกลแบบต่อเนื่อง และสเกลอันดับ จะทำให้เปรียบเทียบกันยาก ดังนั้นจึงต้องมีวิธีการศึกษาเฉพาะเพื่อให้สามารถเปรียบเทียบกันได้ เช่น ถ้าตอบว่ามีความสุขมาก หรือสุขน้อย จะแปลงเป็นตัวเลขได้เท่าใดระหว่าง 0-10 (Calibration study) (Veehoven 2009) กำลังทำการศึกษาระดับความสุข และความพึงพอใจในชีวิต ใน 60 ประเทศ โดยให้อาสาสมัครทดลองตอบ โดยแปลงคำตอบที่เป็นสเกลอันดับให้เป็นคะแนน 0-10 แล้วใช้วิธีการทางสถิติ คือ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ช่วยวิเคราะห์

## สรุป

ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ นับว่าเป็นการสำรวจเกี่ยวกับความสุขเชิงอัตวิสัยระดับชาติเป็นครั้งแรก ใช้ข้อคำถาม และคำตอบที่ให้เลือกคล้ายคลึงกับประเทศอื่นๆ ที่เป็นที่ยอมรับในระดับสากล (Helliwell, Layard and Sachs 2012) จึงสามารถใช้เป็นค่ามาตรฐาน (benchmark) สำหรับเปรียบเทียบในอนาคตว่าคนไทยมีความสุขหรือความพึงพอใจในชีวิต มากขึ้น น้อยลง หรือคงที่ อย่างเป็นรูปธรรม และสามารถเปรียบเทียบกับประเทศอื่นได้ด้วย และต่อมาสำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้สำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม ในปี พ.ศ. 2554 โดยเครื่องมือที่ใช้วัดระดับความสุข และความพึงพอใจในชีวิต ใช้คำถามและคำตอบที่ให้เลือกเหมือนเดิม จึงจะทำให้สามารถวิเคราะห์ได้ถึงความเปลี่ยนแปลงระดับความสุขของคนไทยที่เพิ่มขึ้น และปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงนั้น ดังนั้นจึงควรสนับสนุนให้เกิดการเก็บข้อมูลระดับชาติอย่างเป็นระบบ ต่อเนื่อง และต้องคำนึงถึงคุณภาพของการสำรวจแต่ละครั้งด้วย เพื่อลดความคลาดเคลื่อนของผลที่ได้ การค้นหาเหตุผลอธิบายปัจจัยที่ทำให้มีความสุขไม่ว่าจะเป็นทางตรงหรือทางอ้อมควรจะเป็นประเด็นที่สำคัญในงานวิชาการทางด้านสังคมศาสตร์ (Helliwell, Layard and Sachs 2012) แต่ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขไม่อยู่ในขอบเขตของบทความนี้

## เอกสารอ้างอิง

- อภิชัย มงคล, ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, ทวี ตั้งเสรี, วัชณี หัตถพนม, ไพรวลัย รมช้าย และ วรวรรณ จุฑา. 2552. การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (Version 2007). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- อภิชัย มงคล, วัชณี หัตถพนม, ภัศรา เขษรัโขติศักดิ์, วรณประภา ชลอกุล, ละเอียด ปัญญาใหญ่ และสุจริต สุวรรณชีพ. 2544. "ความสุขและสุขภาพจิตในบริบทของสังคมไทย". วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย.46 (3): 227-232.
- รศรินทร์ เกรย์, วรชัย ทองไทย และเวรดี สุวรรณนพเก้า. 2553. ความสุขเป็นสากล. กรุงเทพฯ: บริษัทจรัลสนิทวงศ์การพิมพ์จำกัด.
- รศรินทร์ เกรย์, ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต, จักรชัย สือประเสริฐสิทธิ์ และ สาสินี เทพสุวรรณ. 2552. รายงานการวิจัยโครงการสถานการณ์คุณภาพชีวิตของประชากรจังหวัดระยอง.สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- รศรินทร์ เกรย์, ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต, บังปอนด์ รักอำนาจกิจ, เวรดี สุวรรณนพเก้า และ ภูวนัย พุ่มไทรทอง. มปปก. ดัชนีความสุขจังหวัดกาญจนบุรี. นนทบุรี: สหพัฒนไพศาล.
- รศรินทร์ เกรย์, ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต, บังปอนด์ รักอำนาจกิจ, เวรดี สุวรรณนพเก้า และ ภูวนัย พุ่มไทรทอง. มปปข. ดัชนีความสุขจังหวัดชัยนาท. นนทบุรี: สหพัฒนไพศาล.
- 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.
- Diener, Ed. 1984. "Subjective well-being". Psychological Bulletin. 95: 542-575.
- Diener, Ed., 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.
- Easterlin, R.A. 2006. "Life cycle happiness and its sources: Intersections of  
psychology, economics and demography". Journal of Economic  
Psychology, 27: 463-482.
- Gray, R.S., Rukumnuaykit, P., Kittisuksathit, S. & Thongtha, V. 2008. "Inner  
happiness among Thai elderly". Journal of Cross Cultural Gerontology.  
(23): 211-224.
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. 2012. World Happiness Report. The Earth  
Institute, Columbia University, the Canadian Institute for Advanced  
Research (CIFAR), Centre for Economic Performance, London School  
of Economics and The Centre for Bhutan Studies.
- Inoguchi, T. & Fujii, S. 2009. "The quality of life in Japan". Social Indicators  
Research. 92:227-262.
- Layard, R. 2005. Happiness: Lessons from a New Science. New York: The  
Penguin Press.
- Lyubomirsky, Sonja; King, Laura, & Diener, E. 2005. The Benefits of Frequent  
Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?. Psychological  
Bulletin. 131 (6): 803-855.
- Lyubomirsky, S. 2008. The How of Happiness: A Scientific Approach to  
Getting the Life You Want. New York: The Penguin Press.
- Nettle, D. 2005. Happiness: the science behind your smile. Oxford: Oxford  
University Press.
- United Nations. 2013. International Day of Happiness 20 March. (retrieved  
April 22<sup>nd</sup> 2013). from (<http://www.un.org/en/events/happinessday/>).

- 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. 2009. World Database of Happiness. Happiness scale interval study. (retrieved August 28<sup>th</sup> 2009). From ([www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl/scalestudy/scale\\_fp.htm](http://www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl/scalestudy/scale_fp.htm)).