

Happiness of Thai people

เพ็ญจะผ่านเทศกาลแห่งความสุขและความอบอุ่นมา บางคนอาจหาความสุขด้วยการกลับไปอยู่กับครอบครัว หรือ คนที่รัก บางคนอาจหาความสุขด้วยการท่องเที่ยว บางคนอาจหาความสุขด้วยการพบปะเพื่อน ๆ หรือบางคนอาจหาความสุขด้วยการพักผ่อน ไม่ว่าด้วยวิธีการใดทุกคนล้วนแล้วแต่หาความสุขให้ตัวเองในช่วงเทศกาลที่ผ่านมา แต่ความสุขเหล่านั้นใช้ว่าจะเป็นความสุขในระยะยาว เคยสงสัยตัวเองไหมว่า ในชีวิตประจำวันของเรานั้นเรามีความสุขแล้วหรือยัง บทความนี้จะแสดงให้เห็นถึงความสุขของคนไทยที่ผ่านมานั้นเป็นอย่างไร

รายงานสถิติความสุขใน World Happiness Report ในปี 2555 - 2562 ได้แสดงให้เห็นว่าคนไทยมีความสุขลดลงเรื่อย ๆ และปี พ.ศ. 2562 เป็นปีที่คนไทยมีความสุขต่ำที่สุด และเราคงเดาได้ไม่ยากเลยว่าปี พ.ศ. 2563 นี้คนไทยน่าจะมีความสุขลดลงไปอีก ในปัจจุบันนี้มีหลายประเทศที่ให้ความสนใจกับความรู้สึกของประชาชน การวัดความเจริญที่ดูจากรายได้และความเจริญทางวัตถุไม่เพียงพอแล้วกับการประเมินว่า คุณภาพชีวิตของคนไปในทิศทางไหน คนในประเทศใดโอเคไหมกับชีวิต

ในที่นี้ขอยกตัวอย่างการถามความอยู่ดีมีสุขของประเทศอังกฤษ ที่ใช้ชุดคำถาม 4 ข้อในการวัดว่าคนในประเทศมีพึงพอใจในชีวิตและมีความสุขหรือไม่

- ข้อ 1 โดยรวมแล้ว ปัจจุบันนี้ ท่านพึงพอใจกับชีวิตของท่านมากน้อยเพียงใดซึ่งเป็นการวัดภาพรวมของชีวิต
- ข้อ 2 โดยรวมแล้ว เมื่อวานนี้ ท่านรู้สึกมีความสุขมากน้อยเพียงใด
- ข้อ 3 โดยรวมแล้ว เมื่อวานนี้ ท่านรู้สึกวิตกกังวลมากน้อยเพียงใด (โดยข้อ 2 และ 3 เป็นการวัดภาวะทางอารมณ์)
- ข้อ 4 โดยรวมแล้ว ท่านรู้สึกว่าการที่ท่านทำในชีวิตมีคุณค่ามากน้อยเพียงใด (ข้อนี้เป็นการวัดการมีคุณค่าของชีวิต)

คำถามทั้ง 4 ข้อนี้ถูกถามในการสำรวจหลายเรื่องจัดทำโดยสำนักงานสถิติ ของประเทศอังกฤษ และยังรวมในการสำรวจอื่นที่จัดทำโดยสถาบันการศึกษา หน่วยงานของรัฐ และหน่วยงานอิสระอีกจำนวนมาก รวมกันทั้งหมดไม่น้อยกว่า 33 การสำรวจที่มีการวัดความพึงพอใจในชีวิตของคนอังกฤษ การสำรวจมีการจัดทำทั้งรายเดือน รายไตรมาส รายครึ่งปี และรายปี การสำรวจมากมายนี้เริ่มทำจริงตั้งแต่ยุครัฐบาล David Cameron



ในช่วงวันที่ 1 พฤษภาคม – 15 มิถุนายน 2563 โครงการวิจัยนโยบายสาธารณะและความพึงพอใจในชีวิตของคนไทย ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ภายใต้แผนงานยุทธศาสตร์เป้าหมาย (Spearhead) ด้านสังคม คนไทย 4.0 ได้ทำการสำรวจความพึงพอใจชีวิตของคนไทย การสำรวจเป็นแบบถามตัวต่อตัวและการถามทางออนไลน์จำนวน 3,880 คนทั่วประเทศ โดยใช้คำถามความพึงพอใจในชีวิตและความสุข 4 ข้อเช่นเดียวกับที่ถามโดยสำนักงานสถิติของประเทศไทย

ผลการสำรวจพบว่าโดยรวมประมาณร้อยละ 48 ของคนไทย มีความพึงพอใจในชีวิตตั้งแต่ระดับ 8 ขึ้นไป โดยที่ 0 คือ ไม่มีความพึงพอใจในชีวิตเลย และ 10 มีความพึงพอใจในชีวิตมากที่สุด แต่เมื่อแบ่งคนเป็นตามรุ่นแล้วพบว่า คนที่มักมีความพึงพอใจในชีวิตระดับสูงคือ รุ่น Baby boomer มีความพึงพอใจในชีวิตระดับ 9-10 ประมาณ 36% ซึ่งในระดับความพึงพอใจเดียวกันนี้ของคนรุ่น Gen Y มีเพียง 20% และ Gen Z มีเพียง 7% เท่านั้น

Baby boomer



Gen Y



Gen Z



เมื่อถามภาวะทางอารมณ์สุขและเครียด พบว่า คนรุ่น Baby boomer โดยรวมมีความสุขมากกว่าและเครียดน้อยกว่าคนรุ่นอื่น ๆ โดยเฉพาะเมื่อเปรียบเทียบกับรุ่น Gen Y และ Gen Z คนสองรุ่นนี้ยังมีความรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าค่อนข้างต่ำกว่ารุ่นพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย อีกด้วย การพยายามสร้างบทบาททางสังคมจึงอาจเป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าชีวิตมีค่ามากขึ้น

ถ้าถามว่าคนไทยในอนาคตมีแนวโน้มว่าจะมีความสุขเพิ่มขึ้นหรือลดลง เราคงคาดเดาได้ยากถึงอย่างนั้น ประเทศไทยเราก็น่าจะมีการวัดระดับความสุขเชิงอัตวิสัยหรือความพึงพอใจในชีวิต ความสุข ความวิตกกังวล และการใช้ชีวิตอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เห็นแนวโน้มว่าคนไทยมีความรู้สึกอย่างไรในแต่ละปี ทำไมคนไทยถึงมีหรือไม่มีความสุข สิ่งที่รัฐทำมีส่วนช่วยให้คนไทยรู้สึกดีขึ้นหรือแย่ลง ถ้าต้องการให้คนไทยมีความสุขมากขึ้น รัฐควรจะต้องทำอะไรหรือไม่ทำอะไร



อ่านเพิ่มเติมได้ที่ <https://tdri.or.th/2020/11/the-happiness-survey/>