



ความสุขของคนไทย: การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม จิตวิญญาณ และความภูมิใจในตนเอง

รศรินทร์ เกรย์, ปร.ด.*

ประเวศ ตันติพิวัฒน์สกุล, พ.บ.**

เรวดี สุวรรณนพเก้า, วท.บ.*

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับความสุข และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระดับความสุขของคนไทย

วัตถุประสงค์และวิธีการ เป็นการสำรวจสภาวะสังคม วัฒนธรรมและสุขภาพจิต ในปี พ.ศ. 2551 สุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ มีครัวเรือน 26,520 ครัวเรือน สัมภาษณ์ประชากรอายุ 15 ปี ขึ้นไปที่นับถือพุทธศาสนา ในเดือนตุลาคม วิเคราะห์ถดถอยลอจิสติก ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระดับความสุขคือการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม จิตวิญญาณ และความภูมิใจในตนเอง และมีปัจจัยควบคุมด้านประชากร เศรษฐกิจและสังคม

ผล มีประชากรจำนวน 25,324 คน หญิงมีสัดส่วนสูงกว่าชาย ประชากรที่มีสัดส่วนสูงสุดอยู่ในกลุ่มวัยแรงงาน (25-59 ปี) เป็นผู้มีคู่ จบระดับประถมศึกษา เป็นเกษตรกร ฐานะทางเศรษฐกิจค่อนข้างไม่ดี และอาศัยอยู่ในเขตชนบท ร้อยละ 81.6 ของประชากรอยู่ในกลุ่มที่มีระดับความสุขมาก จากการวิเคราะห์ควบคุมด้วยตัวแปรทางประชากร เศรษฐกิจ และสังคมแล้ว พบว่า ผู้ที่ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรมด้วยการรักษาศีลห้าครบทุกข้อเป็นประจำ การทำสมาธิเฉพาะวันสำคัญทางศาสนา ความรู้สึกว่าตนเองเคร่งศาสนา มากกว่า มีโอกาสที่จะมีความสุขมากกว่า ส่วนในเรื่องของจิตวิญญาณนั้น วัดโดยการให้โอกาสผู้อื่น ก่อนตนเอง ความรู้สึกเป็นสุขเมื่อช่วยเหลือผู้อื่น การบริจาค และความภูมิใจในตนเอง ยิ่งมีมากก็มีโอกาส มีความสุขมากขึ้น

สรุป ร้อยละ 81.6 ของประชากรอายุ 15 ปี ขึ้นไปอยู่ในกลุ่มที่มีระดับความสุขมาก การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม จิตวิญญาณ และความภูมิใจในตนเอง เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของคนไทย

คำสำคัญ : จิตวิญญาณ ชีวิตคุณธรรม ความภูมิใจในตนเอง ความสุขคนไทย

*สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

**กรมสุขภาพจิต



Happiness among Thai people: living a virtuous life, spirituality and self-esteem

Rossarin Gray, Ph.D.*

Prawate Tantipiwatanaskul, M.D.**

Rewadee Suwannoppakao, B.Sc.*

Abstract

Objective The objective of this study was to explore the level of happiness and factors affecting happiness among Thai people.

Materials and Methods The survey of social and cultural situation and mental health was carried out in October 2008 by stratified two – stage sampling. There were 26,520 sample households. Population aged 15 years and over were interviewed. Binary logistic regression was used to explore factors affecting happiness. The dependent variable was categorized into more happiness or less happiness. The independent variables included living a virtuous life, spirituality and self-esteem. The controlling factors were sex, age, marital status, education, occupation, economic status and place of residence.

Results The sample population consisted of 25,324 Buddhists. The proportion of females was higher than males. The highest proportions were those in the working ages (25–59 years), currently married, completed primary education, engaged in the agricultural sector, in fairly low economic status and lived in rural area. About 81.6 percent of population were in the more happiness category. Controlling for demographic and socioeconomic factors, the results showed that concerning living a virtuous life, people were happier when they practiced all 5 precepts regularly, meditated in religious days and perceived themselves more religiosity. Concerning spiritual dimension, those who practiced more on giving a chance to others before self, felt happy more often when helping others, made more donation and with higher self-esteem were more likely to be happier.

Conclusion The study found that 81.6 percent of the population were in the more happiness category. Living a virtuous life, spirituality and self-esteem were significant factors affecting happiness among these people.

Key words : self-esteem, spirituality, Thai happiness, virtuous life

*Institute for Population and Social Research, Mahidol University

**Department of Mental Health