



ความสุขของคนไทย: การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม จิตวิญญาณ และความภูมิใจในตนเอง

รศรินทร์ เกรย์, ปร.ค.*

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล, พ.บ.**

เรวดี สุวรรณพเก้า, วท.บ.*

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับความสุข และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระดับความสุขของคนไทย

วัสดุและวิธีการ เป็นการสำรวจสถานะสังคม 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

บทนำ

การศึกษาความสุขในเชิงปริมาณอย่างเป็นระบบมีมาอย่างยาวนานเกินกว่า 60 ปีแล้ว ตั้งแต่ประมาณปี พ.ศ. 2489 เป็นต้นมา ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในประเทศที่พัฒนาแล้ว หรือในประเทศที่ร่ำรวย เช่น ประเทศสหรัฐอเมริกา อังกฤษ และญี่ปุ่น และพบว่าถึงแม้ว่ารายได้ของประเทศจะเพิ่มขึ้นอย่างมาก แต่ระดับความสุขหรือความพึงพอใจในชีวิตคงที่ หรือเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยเท่านั้น¹ นอกจากนี้ยังพบว่า ในผู้ที่มีอาหารและเงินเกินระดับที่เพียงพอไปแล้ว รายได้ที่เพิ่มขึ้นมากกว่าระดับนั้น ไม่ได้ทำให้ความสุขเพิ่มขึ้นในอัตราที่เท่าเทียมกับการเพิ่มขึ้นของรายได้² ส่วนประเทศที่ยากจน พบว่า ประชาชนไม่มีความสุขเพิ่มตามรายได้ หรือวัตถุที่มีเพิ่มขึ้นเสมอไป^{3,4} ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขมีความหลากหลาย⁵ ไม่มีข้อสรุปปัจจัยเรื่องเพศ อายุ^{6,7} และอาชีพ⁸ โดยทั่วไปคนแต่งงานมีความสุขมากกว่าคนโสด⁹⁻¹² ส่วนระดับการศึกษาพบว่ามีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความสุข⁷⁻¹³ และคนชนบทมีความสุขมากกว่าคนในเมือง^{14,15} ความเคร่งศาสนาและจิตวิญญาณ (religiosity and spirituality) เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุข¹⁶⁻¹⁸ ปัจจัยทางศาสนา เช่น ความเคร่งศาสนา (religiosity) ที่วัดโดยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา และความเชื่อ ความศรัทธาในพระเจ้า^{18,19} การไปโบสถ์ การไปวัด ฟังพระเทศน์ การเจริญสมาธิ²⁰ ปัจจัยทางจิตวิญญาณ เช่น การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความไม่เห็นแก่ตัว การบริจาคทาน^{20,21}

ปัจจัยภายในปัจจัยหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับความสุข คือ ความรู้สึกนับถือ และภูมิใจในตนเอง (self-esteem) ที่เกิดจากความสำเร็จตามเป้าประสงค์ของปัจเจกบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมตะวันตก ที่มีความเป็นอิสระ มีความเป็นส่วนตัวสูง (individualism) สำหรับสังคมเอเชีย ซึ่งเป็นสังคมรวมกลุ่ม (collective) ให้ความสำคัญกับความภูมิใจในตนเอง และการรับรู้ความเกื้อหนุนทางอารมณ์จากผู้อื่นด้วย²²

ดังนั้นในปี พ.ศ. 2551 สำนักงานสถิติแห่งชาติได้ร่วมมือกับกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิตเพื่อสุขภาวะของสังคมไทย และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล จึงได้มีโครงการสำรวจสถานะทางสังคม วัฒนธรรมและสุขภาพจิต เพื่อศึกษาระดับความสุข และปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของคนไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรมและถูกต้อง ได้แก่ ศาสนา จิตวิญญาณ และปัจจัยภายในจิตใจ ได้แก่ ความภูมิใจในตนเอง เนื่องจากการศึกษาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรมและถูกต้องเป็นที่สนใจทั้งในประเทศไทย²⁰⁻²³ และต่างประเทศ²⁴ และยังไม่มีการศึกษาปัจจัยทางจิตวิญญาณด้วยหลักฐานเชิงประจักษ์ในประเทศไทย

วัตถุประสงค์และวิธีการ

การสำรวจสถานะทางสังคม วัฒนธรรม และสุขภาพจิต เป็นการสำรวจที่มีแผนการสุ่ม

ตัวอย่างให้ประชากรที่ได้เป็นตัวแทนของประชากรในระดับประเทศ กลุ่มตัวอย่าง คือประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปจากทั่วประเทศ การสำรวจนี้คุ้มรวมครัวเรือนส่วนบุคคล ทั้งที่อยู่ในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลในทุกจังหวัดทั่วประเทศ สุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ โดยมีจังหวัดเป็นชั้นภูมิ ซึ่งมีทั้งสิ้น 76 ชั้นภูมิย่อยตามลักษณะการปกครอง คือ ในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล มีชุมชนอาคาร (สำหรับในเขตเทศบาล และกรุงเทพมหานคร) และหมู่บ้าน (สำหรับนอกเขตเทศบาล) เป็นตัวอย่างขั้นที่หนึ่ง ครัวเรือนส่วนบุคคลเป็นตัวอย่างขั้นที่สอง มีจำนวนครัวเรือนทั้งสิ้น 26,520 ครัวเรือน วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยให้เจ้าหน้าที่ของสำนักงานสถิติแห่งชาติไปสัมภาษณ์สมาชิกทุกคนของครัวเรือนตัวอย่างที่มีอายุ 15 ปี ขึ้นไปที่นับถือพุทธศาสนาในเดือนตุลาคม 2551 โดยใช้เครื่องมือคือแบบสอบถามซึ่งมีข้อคำถามสำคัญดังนี้^{25,26}

ความเคร่งศาสนาประเมินจากคำถาม 2 ข้อคือ “ในรอบปีที่แล้ว โดยปกติ (ชื่อ) ได้ทำกิจศาสนาต่อไปนี้ (ปฏิบัติตามศีลห้าครบทุกข้อ/ทำสมาธิ) บ่อยครั้งแค่ไหน” แบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ 1) ทุกวัน เกือบทุกวัน ทุกสัปดาห์ 2) วันพระ เข้าพรรษา วันสำคัญทางศาสนา และ 3) นาน ๆ ครั้งหรือไม่เลย และจากคำถาม “(ชื่อ) คิดว่าตนเองเคร่งศาสนาในระดับใด” คำตอบเป็นสเกลต่อเนื่อง 11 สเกล คือ 0 ไม่เคร่งเลย จนถึง 10 เคร่งมากที่สุด

สำหรับปัจจัยทางจิตวิญญาณที่แสดงถึงความเชื่อเพื่อเผื่อแผ่ไม่เห็นแก่ตัวมี 3 ข้อคำถาม คือ ความถี่ในการให้โอกาสผู้อื่นก่อนตนเอง การ

บริจาคทาน และความรู้สึกเป็นสุขเมื่อช่วยผู้อื่นที่มีปัญหา การให้โอกาสผู้อื่นก่อนตนเอง ได้จากคำถาม “ในรอบปีที่แล้ว (ชื่อ) ได้ให้โอกาสผู้อื่นก่อนตัวคุณเอง บ่อยครั้งเพียงใด” คำตอบมี 3 กลุ่มคือ 1) ทุกครั้ง ส่วนใหญ่ 2) บางครั้ง และ 3) เล็กน้อยไม่เลย การบริจาคทาน จากคำถาม “ในรอบปีที่แล้ว (ชื่อ) ได้บริจาคทรัพย์/วัสดุอุปกรณ์/อาหาร เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นบ้างหรือไม่” คำตอบมีให้เลือก 3 คำตอบ คือ ประจํา บางครั้ง และไม่เลย สำหรับปัจจัยความรู้สึกเป็นสุขเมื่อช่วยผู้อื่นเมื่อมีปัญหา ความภูมิใจในตนเอง และความสุข (วัดจากความพึงพอใจในชีวิต) ประเมินด้วยคำถาม “ในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน (ชื่อ) ได้สำรวจตนเองและประเมินเหตุการณ์ อาการ ความคิดเห็น และความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด” คือ 1) มากที่สุด 2) มาก และ 3) ไม่เลย เล็กน้อย

วิเคราะห์ความถี่ร้อยละ และวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติก (binary logistic regression) ของระดับความสุข กลุ่มสุขน้อย (รวมความพึงพอใจในชีวิตน้อยที่สุด/น้อย) และสุขมาก (รวมความพึงพอใจในชีวิตมาก/มากที่สุด) ตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพล คือความเคร่งศาสนา จิตวิญญาณ และความภูมิใจในตนเอง โดยมีปัจจัยแวดล้อมเป็นตัวควบคุม ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา อาชีพ เขตที่อยู่อาศัย และฐานะทางเศรษฐกิจ

ผล

ลักษณะทางประชากร เศรษฐกิจ และสังคม

ประชากรที่ศึกษาอยู่ในกลุ่มวัยแรงงาน (25-59 ปี) สูงที่สุด ร้อยละ 70.1 เพศหญิงมากกว่าเพศชาย เกือบร้อยละ 70 เป็นผู้ที่กำลังสมรสหรือมีคู่ ในด้านการศึกษา จบระดับประถมศึกษามากที่สุด ร้อยละ 41.0 ผู้ที่จบระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่าร้อยละ 8.8 สำหรับผู้ที่ทำงาน เป็นเกษตรกรมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.9 สำหรับฐานะทางเศรษฐกิจ เลือจากทรัพย์สินที่ประชาชนเกือบทั้งหมดไม่ได้มีไว้ในครอบครอง (ไม่มีข้อถามเกี่ยวกับรายได้ในการสำรวจนี้) ได้แก่การเป็นเจ้าของทรัพย์สินสี่อย่างคือ คอมพิวเตอร์ต่ออินเทอร์เน็ต เครื่องซักผ้า เครื่องปรับอากาศ และรถยนต์ รถกระบะ (เลือกจากทรัพย์สินที่มีความแปรปรวน) พบว่าประชากรไม่มีทรัพย์สินถือครองทั้งสองอย่างมากที่สุด (ร้อยละ 37.2) สำหรับผู้ที่มีทรัพย์สินถือครอง พบว่า มีทรัพย์สินถือครองเพียง 1 อย่างมากที่สุด (ร้อยละ 29.1) มีเพียงร้อยละ 7.2 เท่านั้นที่เป็นเจ้าของทรัพย์สินครบทั้ง 4 อย่าง ส่วนเขตที่อยู่อาศัยนั้น ประชากร 2 ใน 3 อาศัยอยู่ในเขตชนบท (ตารางที่ 1)

ความเคร่งศาสนา จิตวิญญาณ และ ความภูมิใจในตนเอง

การรักษาศีลห้าครบทุกข้อ คนไทยมากกว่า 3 ใน 4 ปฏิบัติเพียงนานๆ ครั้ง หรือไม่เคย มีเพียง 1 ใน 10 เท่านั้นที่รักษาศีลห้าครบทุกข้อเป็นประจำ ในทำนองเดียวกัน การทำสมาธิเป็นกิจกรรมทางศาสนาที่มีการปฏิบัติน้อยมาก พุทธศาสนิกชนที่ทำสมาธิเป็นประจำมีเพียง ร้อยละ 5.5 เท่านั้น เมื่อสอบถามถึงความคิดเห็นเกี่ยวกับความเคร่งศาสนาของตนเอง พบว่ามีความเคร่งศาสนาโดยเฉลี่ยที่ระดับ 6.0 สำหรับการให้โอกาสผู้อื่นก่อนตนเอง จะทำกันบางครั้งสูงสุด (ร้อยละ 43.2) ในส่วนของการบริจาคเงิน สิ่งของ พบว่าปฏิบัติกันเป็นบางครั้งสูงสุดเช่นกัน (ร้อยละ 61.6) ความรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้มีปัญหา พบว่า มีความรู้สึกเป็นสุขมากที่สุด ถึงร้อยละ 68.7 ด้านความรู้สึกภูมิใจในตัวเอง พบว่ามีความรู้สึกภูมิใจในตัวเองมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 64.7 สำหรับระดับความสุขนั้นพบว่าผู้ที่มีความรู้สึกสุขมาก คิดเป็นร้อยละ 81.6 อีกร้อยละ 18.4 มีความสุขน้อย (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ลักษณะประชากร ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุข และระดับความสุข (n=25,324)

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ/ค่าเฉลี่ย (SD)
ลักษณะทางประชากร เศรษฐกิจ และสังคม		
อายุ		
15-24	3,064	12.1
25-59	17,752	70.1
60 และมากกว่า	4,508	17.8

ตารางที่ 1 ลักษณะประชากร ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุข และระดับความสุข (n=25,324) (ต่อ)

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ/ค่าเฉลี่ย (SD)
เพศ		
ชาย	10,113	39.9
หญิง	15,211	60.1
สถานภาพสมรส		
โสด	4,229	16.7
สมรส	17,499	69.1
หม้าย หย่า แยก	3,596	14.2
การศึกษา		
ไม่เรียน/ก่อนประถม	5,445	21.5
ประถม	10,383	41.0
มัธยม/ปวช. ปวส.	7,268	28.7
ปริญญาตรี และสูงกว่า	2,228	8.8
อาชีพ		
ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	1,545	6.1
พนักงาน/ลูกจ้างเอกชน	4,052	16.0
ค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว	4,710	18.6
เกษตรกร	7,319	28.9
รับจ้างทั่วไป/กรรมกร	1,165	4.6
แม่บ้าน นักเรียน นักศึกษา และ ไม่ทำงาน	6,534	25.8
การเป็นเจ้าของทรัพย์สิน*		
ไม่มี	9,421	37.2
1 อย่าง	7,369	29.1
2 อย่าง	4,457	17.6
3 อย่าง	2,254	8.9
4 อย่าง	1,823	7.2

ตารางที่ 1 ลักษณะประชากร ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุข และระดับความสุข (n=25,324) (ต่อ)

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ/ค่าเฉลี่ย (SD)
เขตที่อยู่อาศัย		
ชนบท	16,790	66.3
เมือง	8,534	33.7
ความเคร่งทางศาสนา จิตวิญญาณ และ ความภูมิใจ		
การรักษาศีลห้าครบทุกข้อ		
ทุกวัน เกือบทุกวัน ทุกสัปดาห์	2,532	10.0
วันพระ เข้าพรรษา วันสำคัญทางศาสนา	3,317	13.1
นานๆ ครั้ง/ไม่เคย	19,474	76.9
การทำสมาธิ		
ทุกวัน เกือบทุกวัน ทุกสัปดาห์	1,393	5.5
วันพระ เข้าพรรษา วันสำคัญทางศาสนา	1,950	7.7
นานๆ ครั้ง/ไม่เคย	21,981	86.8
ความรู้สึกรับเคร่งศาสนา (0-10)	25,324	6.0 (1.9)
ให้โอกาสผู้อื่นก่อนตนเอง		
ทุกครั้ง/ส่วนใหญ่	9,471	37.4
บางครั้ง	10,940	43.2
เล็กน้อย/ไม่เคย	4,913	19.4
การบริจาคเงิน สิ่งของ		
ประจำ	4,178	16.5
บางครั้ง	15,600	61.6
ไม่ได้ทำ	5,546	21.9
ความรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้มีปัญหา		
มากที่สุด	4,685	18.5
มาก	17,398	68.7
เล็กน้อย/ไม่เคย	3,241	12.8

ตารางที่ 1 ลักษณะประชากร ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุข และระดับความสุข (n=25,324) (ต่อ)

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ/ค่าเฉลี่ย (SD)
ความรู้สึกรู้สึกภูมิใจในตัวเอง		
มากที่สุด	5,115	20.2
มาก	16,385	64.7
เล็กน้อย/ไม่เลย	3,824	15.1
ระดับความสุข		
มาก	20,664	81.6
น้อย	4,660	18.4

หมายเหตุ : * ทรัพย์สิน หมายถึง คอมพิวเตอร์ต่ออินเทอร์เน็ต/เครื่องซักผ้า/เครื่องปรับอากาศ/รถยนต์
รถกระบะ

ผลการวิเคราะห์การถดถอยโลจิสติก (logistic regression)

ในการวิเคราะห์การถดถอยโลจิสติกนี้ เพื่อพิจารณาปัจจัยทางด้านความเคร่งทางศาสนา จิตวิญญาณ และความภูมิใจในตนเองที่มีต่อความสุขควบคุมโดยตัวแปรทางด้านประชากร เศรษฐกิจและสังคม โดยที่ตัวแปรทุกตัว เป็นแบบอันดับชั้น (categorical) ยกเว้น อายุ และความเคร่งทางศาสนา เป็นแบบต่อเนื่อง (continuous) เมื่อศึกษาเฉพาะคู่ของตัวแปรอิสระ และตัวแปรตาม พบว่ามีนัยสำคัญทุกตัว ยกเว้นตัวแปรห้าด้าน คือ โสด เขตที่อยู่อาศัย การมีทรัพย์สินไว้ครอบครองหนึ่งอย่าง การรักษาศีลห้า เฉพาะวันพระ วันเข้าพรรษา และวันสำคัญทางศาสนา และการให้โอกาสผู้อื่นก่อนตนเองเป็นบางครั้ง หลังจากนั้นได้นำตัวแปรทั้งหมดเข้าสู่โมเดลของการถดถอยโลจิสติกแบบพหุ ผลที่ได้แสดงไว้ในตารางที่ 2 ดังนี้

เมื่อพิจารณาจากค่า adjusted odds ratio พบว่า ชายมีแนวโน้มที่จะมีความสุขมากสูงกว่าหญิง ผู้ที่กำลังสมรส หรือมีคู่ มีโอกาสที่จะมีความสุขมากสูงสุด ด้านการศึกษา พบว่า การศึกษาปริญญาตรี หรือสูงกว่า มีโอกาสที่จะมีความสุขมากสูงสุด สำหรับการประกอบอาชีพ พบว่าผู้ที่ประกอบอาชีพข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจมีโอกาที่จะมีความสุขมากสูงสุด ผู้ที่ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป/กรรมกร มีโอกาสที่จะมีความสุขมากที่สุด สำหรับเขตอยู่อาศัย พบว่า ผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตชนบทมีความสุขมากกว่าผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง ส่วนสถานภาพทางเศรษฐกิจที่วัดโดยการเป็นเจ้าของทรัพย์สินนั้น พบว่าการมีจำนวนทรัพย์สินครอบครองจำนวนชิ้นมากเท่าใดโอกาสที่จะมีความสุขมากก็มีสูงขึ้นเช่นกัน ผู้ที่รักษาศีลห้าครบทุกข้อเป็นประจำ (ทุกวัน เกือบทุกวัน หรือทุกสัปดาห์) มีโอกาสที่จะมีความสุขมากกว่า ผู้ที่ไม่เคยรักษาศีลห้าครบ

ทุกข้อเลยหรือนานๆ ครั้ง 1.20 เท่า การทำสมาธิ เฉพาะวันพระ หรือวันสำคัญทางศาสนา มีโอกาสที่จะมีความสุขมากสูงกว่าผู้ที่ทำสมาธินานๆ ครั้ง หรือไม่ทำเลย 1.17 เท่า ความรู้สึกว่าตนเองเคร่งศาสนา มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสุข ยิ่งรู้สึกว่าตนเองเคร่งศาสนามากยิ่งขึ้นมีความสุขมาก กล่าวคือทุกๆ 1 คะแนน ที่รู้สึกว่าตนเองเคร่งศาสนามากขึ้น ทำให้ตนเองรู้สึกมีความสุขมากขึ้น 1.06 เท่า ผู้ที่ให้โอกาสผู้อื่นก่อนตนเอง โดยปฏิบัติทุกครั้ง/ส่วนใหญ่ รวมถึงผู้ที่ให้โอกาสผู้อื่นก่อนตนเอง โดยปฏิบัติเพียงบางครั้ง มีโอกาสเท่ากันที่จะมีความสุขมากสูงกว่าผู้ที่ให้โอกาสผู้อื่นก่อนตนเองที่มีการปฏิบัติเพียงเล็กน้อยหรือไม่เลย สำหรับความรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้มีปัญหา พบว่า ผู้ที่มีความรู้สึกเป็นสุขมาก และมากที่สุด โอกาสจะมี

ความสุขมากสูงกว่าผู้ที่มีความรู้สึกเป็นสุขเล็กน้อยหรือไม่เลย การบริจาคเงิน สิ่งของ พบว่า ผู้ที่บริจาคเงิน สิ่งของ โดยปฏิบัติเป็นประจำ มีโอกาสมีความสุขมากที่สุด รองลงมาคือ ผู้ที่บริจาคเงิน สิ่งของ โดยปฏิบัติบางครั้ง ผู้ที่บริจาคเงิน สิ่งของน้อยครั้ง หรือไม่เคยเลย มีโอกาสมีความสุขมากที่สุด ความรู้สึกภูมิใจในตัวเอง พบว่า ผู้ที่มีความรู้สึกภูมิใจในตนเองมากขึ้นเท่าใด โอกาสที่จะมีความสุขก็เพิ่มมากขึ้น ผู้ที่มีความรู้สึกภูมิใจในตนเองมาก มีโอกาสที่จะมีความสุขมาก สูงกว่าผู้ที่มีความรู้สึกภูมิใจในตัวเองเล็กน้อยหรือไม่เลยประมาณ 6 เท่า สำหรับผู้ที่มีความรู้สึกภูมิใจในตนเองมากที่สุดมีโอกาสที่จะมีความสุขมาก สูงกว่าผู้ที่มีความรู้สึกภูมิใจในตัวเองเล็กน้อยหรือไม่เลย มากถึง 13 เท่า

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์การถดถอยกับความรู้สึกมีความสุข (n=25,324)

ตัวแปร	univariate analysis			multivariate analysis		
	ความสุข: จำนวน (ร้อยละ)		p-value	crude OR	adjusted OR	
	สุขมาก	สุขน้อย			p-value	(95%CI)
อายุ (mean 44.1, SD=16.1)	20,664 (81.6)	4,660 (18.4)	.04	0.99	.85	1.00 (1.00,1.00)
เพศ						
ชาย	8,323 (82.3)	1,790 (17.7)	.03	1.08	.05	1.08 (1.00,1.17)
หญิง	12,351 (81.2)	2,860 (18.8)		1		
สถานภาพสมรส						
โสด	3,472 (82.1)	757 (17.9)	.33	1.04	<.01	1.35 (1.17,1.57)
สมรส	14,524 (83.0)	2,975 (17.0)	<.01	1.35	<.01	1.40 (1.26,1.55)
หม้าย หย่า แยก	2,665 (74.1)	931 (25.9)		1		

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์การถดถอยกับความรู้สึกรู้สึกมีความสุข (n=25,324) (ต่อ)

ตัวแปร	univariate analysis			crude OR	multivariate analysis	
	ความสุข: จำนวน (ร้อยละ)	p-value	adjusted OR (95%CI)			
	สุขมาก			สุขน้อย	p-value	
การศึกษา						
ประถม	8,275 (79.7)	2,108 (20.3)	<.01	0.81	.13	0.93 (0.85,1.02)
มัธยม/ปวช. ปวส.	6,062 (83.4)	1,206 (16.6)	<.01	1.19	.54	1.04 (0.92,1.18)
ป.ตรี และสูงกว่า	2,048 (91.9)	180 (8.1)	<.01	2.74	.02	1.28 (1.04,1.58)
ไม่เรียน/ก่อนประถม	4,280 (78.6)	1,165 (21.4)		1		
อาชีพ						
ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	1,424 (92.2)	121 (7.8)	<.01	2.80	<.01	1.45 (1.16,1.82)
พนักงาน/ลูกจ้างเอกชน	3,169 (78.2)	883 (21.8)	<.01	0.77	.01	0.86 (0.77,0.97)
ค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว	3,919 (83.2)	791 (16.8)	<.01	1.15	.05	0.89 (0.80,1.00)
เกษตรกร	6,082 (83.1)	1,237 (16.9)	<.01	1.15	.06	1.11 (1.00,1.23)
รับจ้างทั่วไป/กรรมกร	836 (71.8)	329 (28.2)	<.01	0.56	<.01	0.68 (0.58,0.80)
ไม่ทำงาน/อื่นๆ	5,234 (80.1)	1,300 (19.9)		1		
เขตที่อยู่อาศัย						
เมือง	6,938 (81.3)	1,596 (18.7)	.07	1.07	<.01	0.84 (0.77,0.91)
ชนบท	13,801 (82.2)	2,989 (17.8)		1		
การเป็นเจ้าของทรัพย์สิน						
1 อย่าง	6,020 (81.7)	1,349 (18.3)	.84	1.01	<.01	1.32 (1.21,1.43)
2 อย่าง	3,887 (87.2)	570 (12.8)	<.01	1.66	<.01	1.79 (1.60,2.01)
3 อย่าง	2,047 (90.8)	207 (9.2)	<.01	2.36	<.01	2.28 (1.92,2.70)
4 อย่าง	1,688 (92.6)	135 (7.4)	<.01	2.97	<.01	2.67 (2.17,3.29)
ไม่มี	7,028 (74.6)	2,393 (25.4)		1		
การรักษาสิบล้าครบทุกข้อ						
ทุกวัน เกือบทุกวัน ทุกสัปดาห์	2,167 (85.6)	365 (14.4)	<.01	1.38	.01	1.20 (1.04,1.37)
วันพระ/สำคัญทางศาสนา	2,727 (82.2)	590 (17.8)	.35	1.05	.09	0.90 (0.80,1.02)
นานๆ ครั้ง/ไม่เคย	15,774 (81.0)	3,700 (19.0)		1		

ตารางที่ ๒ การวิเคราะห์การถดถอยกับความรู้สึกมีความสุข (n=25,324) (ต่อ)

ตัวแปร	univariate analysis			crude OR	multivariate analysis		
	ความสุข: จำนวน (ร้อยละ)		p-value		adjusted OR		
	สุขมาก	สุขน้อย		p-value	p-value	(95%CI)	
การทำสมาธิ							
ทุกวัน เกือบทุกวัน ทุกสัปดาห์	1,191 (85.5)	202 (14.5)	<.01	1.35	.10	0.86 (0.72,1.03)	
วันพระ/สำคัญทางศาสนา	1,632 (83.7)	318 (16.3)	.01	1.17	.05	1.17 (1.00,1.36)	
นานๆครั้ง/ไม่เลย	17,849 (81.2)	4,132 (18.8)		1			
ความรู้สึกเคร่งศาสนา (mean=6.0, SD=1.9)	20,664 (81.6)	4,660 (18.4)	<.01	1.12	<.01	1.06 (1.04,1.08)	
การให้โอกาสผู้อื่นก่อนตนเอง							
ทุกครั้ง/ส่วนใหญ่	8,022 (84.7)	1,449 (15.3)	<.01	1.40	.04	1.11 (1.00,1.23)	
บางครั้ง	8,949 (81.8)	1,991 (18.2)	.41	1.03	.02	1.11 (1.01,1.22)	
เล็กน้อย ไม่เลย	3,695 (75.2)	1,218 (24.8)		1			
การบริจาคเงินสิ่งของ							
ประจำ	3,727 (89.2)	451 (10.8)	<.01	2.06	<.01	1.45 (1.27,1.65)	
บางครั้ง	12,839 (82.3)	2,761 (17.7)	<.01	1.13	<.01	1.26 (1.16,1.37)	
ไม่ได้ทำ	4,098 (73.9)	1,448 (26.1)		1			
ความรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้มีปัญหา							
มากที่สุด	4,118 (87.9)	567 (12.1)	<.01	1.80	<.01	1.63 (1.43,1.86)	
มาก	14,510 (83.4)	2,888 (16.6)	<.01	1.44	<.01	1.69 (1.54, 1.86)	
เล็กน้อย/ไม่เลย	2,039 (62.9)	1,202 (37.1)		1			
ความรู้สึกภูมิใจในตนเอง							
มากที่สุด	4,783 (93.5)	332 (6.5)	<.01	3.92	<.01	13.14 (11.44,15.08)	
มาก	14,189 (86.6)	2,196 (13.4)	<.01	2.45	<.01	6.56 (6.05, 7.13)	
เล็กน้อย/ไม่เลย	1,694 (44.3)	2,130 (55.7)		1			

วิจารณ์

การศึกษาระดับความสุขของคนไทยพบว่า สัดส่วนของประชากรไทยที่มีความสุขมากสูงกว่าสัดส่วนของผู้ที่มีความสุขน้อย ข้อค้นพบนี้เป็นแบบแผนทั่วไปที่พบในประเทศอื่นๆ ด้วย⁵ สำหรับปัจจัยที่มีผลต่อความสุข คือ เพศ สถานภาพสมรส การศึกษา อาชีพ สถานภาพทางเศรษฐกิจ เขตที่อยู่อาศัย การยึดมั่นในศาสนา สภาวะทางจิตวิญญาณ และความภูมิใจในตนเอง สอดคล้องกับรายงานวิจัยอื่นๆ คือ ผู้ที่มีโอกาสมีความสุขมากที่สุดคือ ผู้ที่มีคู่⁹⁻¹² ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้ที่มีคู่ จะมีการปรึกษาหารือ ให้ความรักและความสบายใจซึ่งกันและกัน เกิดการใช้ทรัพยากรร่วมกัน หรือ อาจเป็นเพราะเกิดจากการคัดสรร คือผู้ที่มีความสุข มีแนวคิดทางบวกกับชีวิต ก็จะถูกเลือกสรรไปเป็นผู้⁵ ผู้ที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า การมีการศึกษาสูงอาจหมายถึงรายได้ที่เพียงพอ ข้าราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจมีโอกาสมีความสุขมากที่สุด ซึ่งน่าจะเป็นเพราะเป็นอาชีพที่มั่นคง มีรายได้แน่นอน และมีระบบสวัสดิการที่ดีเมื่อเปรียบเทียบกับอาชีพอื่นๆ ผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีมีโอกาสมีความสุขมากที่สุด กล่าวคือคนไทยมีความสุขเพิ่มขึ้นตามวัตถุที่มีมากขึ้น²⁷ นอกจากนี้ผู้ที่อยู่ในเขตชนบทมีโอกาสมีความสุขมากกว่าผู้ที่อยู่ในเมือง น่าจะเป็นเพราะในชนบทมีทุนทางสังคมสูงกว่า ได้แก่ความไว้วางใจกัน ความเอื้อเฟื้อช่วยเหลือกัน และความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน^{14,15}

สำหรับปัจจัยที่เกี่ยวกับยึดหลักศาสนา คือการรักษาศีลห้าทุกข้อเป็นประจำทุกวัน/เกือบ

ทุกวัน/ทุกสัปดาห์ มีโอกาสที่จะมีความสุขที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่ปฏิบัติน้อยกว่าหรือไม่เคยปฏิบัติเลย อธิบายได้ว่า การปฏิบัติตามศีลห้าทุกข้อนั้น เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์กับผู้อื่น ถ้าปฏิบัติได้เป็นประจำ ย่อมมีความสัมพันธ์ที่ดีมากกับผู้อื่น หรืออาจทำให้ผู้นั้นรู้สึกอึดอัดใจที่ได้ปฏิบัติตามคำสอนขั้นพื้นฐานของพระพุทธศาสนาได้ครบถ้วนสำหรับการทำสมาธินั้นย่อมทำให้จิตใจสงบ มีสติ ปัญญาในการดำรงชีวิต อย่างไรก็ตามเป็นที่น่าสังเกตว่าการทำสมาธิเป็นประจำทุกวัน/เกือบทุกวัน/ทุกสัปดาห์ไม่แตกต่างจากไม่ทำสมาธิอย่างมีนัยสำคัญ อาจเนื่องจากข้อจำกัดในข้อถามที่ไม่สามารถแสดงถึงคุณภาพในการทำสมาธิได้ นอกจากนี้ยังไม่ทราบระยะเวลาในการทำสมาธิแต่ละครั้ง อย่างไรก็ตาม เหตุผลที่ชัดเจนยังไม่ทราบ ควรจะได้มีงานวิจัยด้านนี้ต่อไป

สำหรับปัจจัยทางด้านจิตวิญญาณคือ ความไม่เห็นแก่ตัว ที่วัดจากการให้โอกาสผู้อื่นก่อนตนเอง และ การให้ทาน ได้แก่ การบริจาคเงิน หรือ สิ่งของ ยิ่งทำบ่อย โอกาสที่จะมีความสุขมากก็มีมากขึ้น หรือ ความรู้สึกเป็นสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น ย่อมทำให้ผู้นั้นรู้สึกเป็นสุขในภาพรวมมากขึ้นไปด้วย

ความนับถือตนเอง หรือความภูมิใจในตนเอง ยิ่งมีมากก็มีโอกาสมีความสุขมากขึ้นอย่างชัดเจน ซึ่งข้อค้นพบนี้ชี้ให้เห็นว่า ในสังคมตะวันออกที่เป็นสังคมรวมกลุ่ม ที่คาดว่าจะให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากกว่าความเป็นปัจเจก แต่สำหรับประเทศไทยนั้นเป็นสังคมแบบรวมกลุ่มเช่นเดียวกัน ที่ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์

ระหว่างบุคคล เช่น สมาชิกในครอบครัว ญาติ หรือเพื่อนบ้าน^{28,29} แต่ในการศึกษาครั้งนี้พบว่าความสำคัญที่เป็นปัจเจก คือความนับถือตนเอง หรือความภูมิใจในตนเองมีความสำคัญต่อความสุขมากเช่นเดียวกับสังคมตะวันตก²²

การศึกษานี้ใช้เครื่องมือที่เป็นมาตรฐานสากล⁵ สามารถใช้เป็นค่ามาตรฐาน (benchmark) สำหรับเปรียบเทียบในอนาคตว่าคนไทยมีความสุขหรือความพึงพอใจในชีวิต มากขึ้น น้อยลง หรือคงที่ อย่างเป็นรูปธรรม รวมทั้งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขจะมีการเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ อย่างไร สำหรับการวิจัยในเรื่องนี้ต่อไป ควรทำการวิจัยแบบต่อเนื่อง (longitudinal study) เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลง ส่วนตัวแปรที่แสดงถึงความเคร่งศาสนา และจิตวิญญาณควรมีการพัฒนาให้มีความเหมาะสม และหลากหลายมากยิ่งขึ้น

สรุป

พบว่าร้อยละ 81.6 ของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป อยู่ในกลุ่มที่มีระดับความสุขมาก โดยผู้ที่มีโอกาสมีความสุขมากที่สุดคือ เพศชาย ผู้ที่มีคู่มิมีการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า ข้าราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ มีฐานะทางเศรษฐกิจดี อยู่ในเขตชนบท เมื่อควบคุมด้วยปัจจัยทางประชากร เศรษฐกิจและสังคมแล้ว พบว่าการใช้ชีวิตอย่างมีคุณธรรม สภาวะทางจิตวิญญาณ และการมีความสุขภูมิใจในตัวเองสูงสัมพันธ์กับระดับความสุข

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณสำนักงานสถิติแห่งชาติ สำหรับความอนุเคราะห์ข้อมูลการสำรวจสภาวะสังคมวัฒนธรรม และสุขภาพจิต พ.ศ. 2551 และกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ที่ให้ทุนสนับสนุน

เอกสารอ้างอิง

1. Layard R. Happiness: Lessons from a New Science. New York: The Penguin Press; 2005.
2. Helliwell JF. Well being, social capital and public policy. What 's new? National Bureau of Economic Research. Working Paper No. 11807; 2005.
3. Moller V. Researching quality of life in a developing country: lessons from the South African case. In I. Gough & A. McGregor (eds.). New approaches and research strategies. Cambridge: Cambridge University Press (forthcoming); 2005.
4. Janakarajan S, Seabright P. Subjective and objective indicators of welfare change over time, Ill-fare in India. Delhi: Sage; 1999.
5. รศรินทร์ เกรย์, วรชัย ทองไทย, เรวดี สุวรรณนพเก้า. ความสุขเป็นสากล. กรุงเทพมหานคร: จรัสสินทวงศ์การพิมพ์ จำกัด; 2553.
6. Frey B, Slutzer A. Happiness and economics. Princeton: Princeton University Press; 2002.
7. รศรินทร์ เกรย์, รุ่งทอง ครามานนท์, เรวดี สุวรรณนพเก้า, ภูวนัย พุ่มไทรทอง. ความสันโดษ และความอยู่ดีมีสุขของคนไทย: กรณีศึกษาจังหวัดกาญจนบุรีและชัยนาท. ใน: รศรินทร์ เกรย์, อนุชาติ พวงสำลี, ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา, บรรณาธิการ. หลากหลายมิติแห่งความอยู่ดีมีสุขของคนไทย. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล; 2550. หน้า 18-31.
8. ฉัฐกาญจน์ ศาสสิงห์, ปังปอนด์ รักอำนวยกิจ. ภาวะหนี้กับความอยู่ดีมีสุขของประชากรในจังหวัดกาญจนบุรี. ใน: รศรินทร์ เกรย์, อนุชาติ พวงสำลี, ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา, บรรณาธิการ. หลากหลายมิติแห่งความอยู่ดีมีสุขของคนไทย. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล; 2550. หน้า 49-64.
9. อภิชัย มงคล, ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, ทวี ตั้งเสรี, วัชนี หัตถพนม, เอมหทัย ศรีจันทร์หล้า, ไพโรวัลย์ ร่มซ้าย และคณะ. สุขภาพจิตคนไทยปี พ.ศ.2550. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย 2552;17:104-17.
10. Coombs R. Marital status and personal well-being. A literature review, Family Relations 1991;40:97-102.
11. Diener Ed, Suh EM, Lucas RE, Smith HL. Subjective well-being: three decades of progress. Psychological Bulletin 1999;125:276-362.
12. Waite L, Gallagher M. The case for marriage. Why married people are happier, healthier and better off financially? New York: Doubleday; 2000.
13. Gray RS, Kramanon R, Thapsuwan S. The determinants of happiness among Thai people: some evidence from Chai Nat and Kanchanaburi. Thammasat Economic Journal 2008;26:72-87.
14. รศรินทร์ เกรย์, ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต, ปังปอนด์ รักอำนวยกิจ, เรวดี สุวรรณนพเก้า, ภูวนัย พุ่มไทรทอง. ดัชนีความสุขจังหวัดกาญจนบุรี. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. มปป.

15. รศรินทร์ เกรย์, ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต, ปังปอนด์ รักอำนวยกิจ, เรวดี สุวรรณพเก้า, ภูวนัย พุ่มไทรทอง. ดัชนีความสุขจังหวัดชัยนาท. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล; 2550.
16. Willis E. Spirituality and subjective well-being: evidences for a new domain in the personal well-being index. *Journal of Happiness Studies* 2007; doi 10.1007/s10902-007-9061-6.
17. Cohen AB. The importance of spirituality in well-being for Jews and Christians. *Journal of Happiness Studies* 2005;3:287-310.
18. Clark AE, Lelkes O. Deliver us from Evil: Religion as Insurance. *PSE Working Papers*, 43, PSE, Ecole normale superieure; 2005.
19. Luttmer E. Neighbours as negatives: Relative earnings and well being. *Quarterly Journal of Economics* 2005;120:963-1002.
20. ประเวศ วะสี. จิตวิญญาณ. เข้าถึงได้ที่ <http://www.novabizz.com/NovaAce/Spiritual//Spirituality.htm>. [30 ตุลาคม 2552]
21. Van Dierendonck D, Mohan K. Some thoughts on spirituality and eudaimonic well-being. *Mental Health, Religion & Culture* 2006;9:227-38.
22. Uchida Y, Norasakkunkit V, Kitiyama S. Cultural constructions of happiness: Theory and empirical evidence, *Journal of Happiness Studies* 2004;5:223-39.
23. พระไพศาล วิสาโล. ความสุขที่แท้ใน: พระไพศาล วิสาโล, ประเวศ วะสี, บรรณาธิการ. *กรุ่นกลิ่นความสุข* เส้นทางสู่ความสุขโดย 12 นักคิด-นักกิจกรรม เพื่อสังคม. กรุงเทพมหานคร: กรีน-ปัญญาญาณ; 2551. หน้า 71-78.
24. Emmons RA, Paloutzian RF. The psychology of religion. *Annual Review of Psychology* 2003;54:377-403.
25. สำนักงานสถิติแห่งชาติ.การสำรวจสภาวะทางสังคม วัฒนธรรม และสุขภาพจิต พ.ศ. 2551. กรุงเทพมหานคร: เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัล พับลิเคชั่น จำกัด; 2552.
26. อภิชัย มงคล, ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, ทวี ตั้งเสรี, วัชนี หัตถพนม, ไพรวลัย รมชัย, วรพรรณ จูทา. การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (Version 2007). กรุงเทพมหานคร: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด; 2552.
27. Gray RS, Rukunnuaykit P, Kittisuksathit S, Thongthai V. Inner happiness among Thai elderly. *J Cross Cult Gerontol* 2008;23:211-24.
28. Ingersoll-Dayton B, Saengtienchai C, Kespichayawattana J, Aungsuroch Y. Psychological well-being Asian Style: the perspective of Thai elders, *J Cross Cult Gerontol* 2001;16:283-302.
29. Ingersoll-Dayton B, Saengtienchai C, Kespichayawattana J, Aungsuroch Y. Measuring psychological well-being: insights from Thai elders, *The Gerontologist* 2004;44:596-604.