



เอยูโพล (AU Poll) มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ

เสนอผลวิจัยเชิงสำรวจ

ดัชนีความเครียดของคนไทยไตรมาส 2/2562

กรณีศึกษา : ตัวอย่างประชาชนทั่วไป ในเขตกรุงเทพมหานคร เชียงใหม่ ขอนแก่น และสงขลา

สถาบันวิจัยและบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (เอยูโพล) เปิดเผยผลวิจัยเชิงสำรวจเรื่องดัชนีความเครียดของคนไทยไตรมาส 2/2562 กรณีศึกษา : ตัวอย่างประชาชนทั่วไป ในเขตกรุงเทพมหานคร เชียงใหม่ ขอนแก่น และสงขลา จำนวนทั้งสิ้น 2,009 ตัวอย่าง ดำเนินโครงการระหว่างวันที่ 3-26 สิงหาคม 2562 ที่ผ่านมาพบว่า

ตัวอย่างเกินครึ่งหรือร้อยละ 54.80 เป็นหญิง และร้อยละ 45.20 เป็นชาย เมื่อจำแนกออกเป็นเจเนอเรชันพบว่า ร้อยละ 7.32 เป็นเจเนอเรชัน Z (ตัวอย่างที่มีอายุ 15-18 ปี) ร้อยละ 11.90 เป็นเจเนอเรชัน M (ตัวอย่างที่มีอายุ 19-24 ปี) ร้อยละ 22.25 เป็นเจเนอเรชัน Y (ตัวอย่างที่มีอายุ 25-35 ปี) ร้อยละ 30.16 เป็นเจเนอเรชัน X (ตัวอย่างที่มีอายุ 36-50 ปี) และร้อยละ 28.37 เป็นเจเนอเรชัน B (ตัวอย่างที่มีอายุ 51-69 ปี) ด้านสถานภาพสมรส พบว่าตัวอย่างร้อยละ 52.81 สมรสแล้ว ร้อยละ 38.33 เป็นโสด ในขณะที่ร้อยละ 7.07 เป็นหม้าย/หย่า/แยกกันอยู่ และร้อยละ 1.79 ไม่ระบุ ส่วนการศึกษาที่สำเร็จมาขั้นสูงสุด พบว่า ตัวอย่างส่วนใหญ่หรือร้อยละ 52.61 สำเร็จการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 40.92 ระดับปริญญาตรี ร้อยละ 6.02 ระดับสูงกว่าปริญญาตรี และร้อยละ 0.45 ไม่ระบุ ส่วนรายได้ส่วนต่อเดือน พบว่า ตัวอย่างร้อยละ 22.85 มีรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท ร้อยละ 33.40 มีรายได้ 10,001-20,000 บาท ในขณะที่ร้อยละ 21.30 มีรายได้ 20,001-30,000 บาท ร้อยละ 21.15 มีรายได้สูงกว่า 30,000 บาท และร้อยละ 1.30 ไม่ระบุรายได้ สำหรับอาชีพ พบว่า ร้อยละ 19.71 รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 16.40 อาชีพพนักงาน/บริษัทเอกชน ร้อยละ 15.23 อาชีพค้าขาย ร้อยละ 14.44 เป็นนักเรียน-นักศึกษา ร้อยละ 10.70 อาชีพรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 9.91 ประกอบธุรกิจส่วนตัว และร้อยละ 13.61 ประกอบอาชีพอื่นๆ เช่น พ่อบ้าน แม่บ้าน เกษตรกร เกษียณอายุ ว่างาน พนักงานมหาวิทยาลัย เป็นต้น

คนไทยเกินครึ่งรู้สึกเบื่อหน่ายและไม่มีความสุข ...

ผลสำรวจในเดือนสิงหาคม 2562 นี้ ในภาพรวมพบว่าคนไทยส่วนใหญ่เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย (ร้อยละ 65.18) ไม่มีความสุขเลย (ร้อยละ 55.15) และรู้สึกหมดกำลังใจ (ร้อยละ 40.13) ซึ่งความรู้สึกต่างๆ เหล่านี้ อาจส่งผลทำให้ความสุขและคุณภาพชีวิตของคนไทยถดถอยลงได้ในที่สุด

ปัญหาเศรษฐกิจทำให้คนไทยกว่าร้อยละ 80 รู้สึกแย่ ...

ประเด็นที่น่าเป็นห่วงคือเมื่อพิจารณาความเครียดในแต่ละด้าน พบว่า คนที่มีความเครียดจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่างๆ ตามมา โดยเฉพาะคนที่มีความเครียดเรื่องเศรษฐกิจ/การเงิน จะรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า (ร้อยละ 88.32) รู้สึกหมดกำลังใจ (ร้อยละ 85.80) ไม่อยากพบปะผู้คน (ร้อยละ 83.85) สิ่งที่เห็นเด่นชัดคือคนที่มีปัญหาต่างๆ จะรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองไม่มีคุณค่ามากกว่าความรู้สึกด้านอื่นๆ

คนไทยส่วนใหญ่เครียดเรื่องปากท้องมากที่สุด ...

คนไทยมีความเครียดคล้ายคลึงกับการสำรวจในครั้งที่ผ่านมา โดยคนไทยส่วนใหญ่มีความเครียดในเรื่องสภาพเศรษฐกิจมากกว่าเรื่องอื่นๆ (ร้อยละ 73.07) โดยปัญหาที่ทำให้คนไทยส่วนใหญ่เกิดความเครียด คือ สินค้าราคาแพง ปัญหาหนี้สิน/รายรับไม่พอกับรายจ่าย ค่าครองชีพสูง รองลงมา คือเรื่องการทำงาน (ร้อยละ 48.68) ซึ่งได้แก่ ปริมาณ/ขอบเขตหน้าที่ความรับผิดชอบ ความมั่นคงและความก้าวหน้าในงานที่ทำ และปัญหาเรื่องสิ่งแวดล้อม (ร้อยละ 48.11) ได้แก่ ปัญหาการจราจร/รถติด ปัญหาขยะ เสียงดัง น้ำเสีย ตลอดจนความไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ตามลำดับ ทั้งนี้เมื่อพิจารณาความเครียดของคนในแต่ละวัยก็พบว่า **คนไทยตั้งแต่วัยทำงาน จนถึงวัยชรา ต่างก็มีความเครียดในเรื่องสภาพเศรษฐกิจมาเป็นอันดับ 1 เหมือนๆ กัน** ถึงแม้ว่าหน่วยงานภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในเรื่องนี้จะพยายามกระตุ้นเศรษฐกิจด้วยนโยบายต่างๆ ก็ตาม แต่จากสภาพความเป็นจริงที่คนไทยกำลังประสบอยู่ในขณะนี้ ไม่ว่าจะเป็ค่าครองชีพที่นับวันจะสูงขึ้นเรื่อยๆ ราคาน้ำมันและก๊าซที่ปรับตัวขึ้นอย่างต่อเนื่อง ฯลฯ ส่งผลให้ราคาสินค้าและบริการต่างๆ ปรับราคาขึ้น ซึ่งจะทำให้ค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันของคนไทยเพิ่มขึ้นเป็นเงาตามตัว

ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน คือ หลักการใช้ชีวิตของคนไทยในปัจจุบัน ...

วิธีปฏิบัติตนเพื่อแก้ปัญหาเมื่อตนเองรู้สึกเครียดในเรื่องต่างๆ โดยเฉพาะเรื่องเศรษฐกิจ/การเงิน เรื่องการทำงาน และเรื่องสภาพแวดล้อม ซึ่งเป็นเรื่องที่ประชาชนส่วนใหญ่มีความเครียด จากผลสำรวจพบว่า เพื่อจะเผชิญหน้ากับสภาพเศรษฐกิจที่เป็นอยู่ในปัจจุบันได้ คนไทยส่วนใหญ่เลือกที่จะใช้จ่ายอย่างประหยัด โดยยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง หออาชีพเสริมและพยายามทำงานให้มากขึ้น และมีการวางแผนการใช้อย่างเป็นระบบ เป็นต้น

ส่วนความเครียดในเรื่องการงานนั้น ก็จะตั้งใจทำงาน รับผิดชอบหน้าที่ให้ดีที่สุด หออาชีพเสริมหรือหางานพิเศษทำ พยายามปล่อยวาง ทำใจยอมรับความเป็นจริง มีสติ และหากิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุข หางานอดิเรก เป็นต้น

เอยูโพลมมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ

โทร. 0-2723-2163-8