



เอยูโพล (AU Poll) มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ

เสนอผลวิจัยเชิงสำรวจ

ดัชนีความเครียดของคนไทยไตรมาส 3/2562

กรณีศึกษา : ตัวอย่างประชาชนทั่วไป ในเขตกรุงเทพมหานคร เชียงใหม่ ขอนแก่น และสงขลา

สถาบันวิจัยและบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (เอยูโพล) เปิดเผยผลวิจัยเชิงสำรวจเรื่องดัชนีความเครียดของคนไทยไตรมาส 3/2562 : ตัวอย่างประชาชนทั่วไป ในเขตกรุงเทพมหานคร เชียงใหม่ ขอนแก่น และสงขลา จำนวนทั้งสิ้น 2,009 ตัวอย่าง ดำเนินโครงการระหว่างวันที่ 3-30 พฤศจิกายน 2562 ที่ผ่านมา พบว่า

ตัวอย่างเกินครึ่งหรือร้อยละ 56.50 เป็นหญิง และร้อยละ 43.50 เป็นชาย เมื่อจำแนกออกเป็นเจเนอเรชันพบว่า ร้อยละ 6.77 เป็นเจเนอเรชัน Z (ตัวอย่างที่มีอายุ 15-18 ปี) ร้อยละ 12.39 เป็นเจเนอเรชัน M (ตัวอย่างที่มีอายุ 19-24 ปี) ร้อยละ 22.21 เป็นเจเนอเรชัน Y (ตัวอย่างที่มีอายุ 25-35 ปี) ร้อยละ 30.46 เป็นเจเนอเรชัน X (ตัวอย่างที่มีอายุ 36-50 ปี) และร้อยละ 28.17 เป็นเจเนอเรชัน B (ตัวอย่างที่มีอายุ 51-69 ปี) ด้านสถานภาพสมรส พบว่าตัวอย่างร้อยละ 49.28 สมรสแล้ว ร้อยละ 40.02 เป็นโสด ในขณะที่ร้อยละ 8.81 เป็นหม้าย/หย่า/แยกกันอยู่ และร้อยละ 1.89 ไม่ระบุ ส่วนการศึกษาที่สำเร็จมาชั้นสูงสุด พบว่า ตัวอย่างส่วนใหญ่หรือร้อยละ 44.90 สำเร็จการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 46.44 ระดับปริญญาตรี และร้อยละ 8.66 ระดับสูงกว่าปริญญาตรี ส่วนรายได้ส่วนตัวเฉลี่ยต่อเดือน พบว่า ตัวอย่างร้อยละ 23.00 มีรายได้ไม่เกิน 10,000 บาท ร้อยละ 32.21 มีรายได้ 10,001-20,000 บาท ในขณะที่ร้อยละ 23.99 มีรายได้ 20,001-30,000 บาท และร้อยละ 20.80 มีรายได้สูงกว่า 30,000 บาท สำหรับอาชีพพบว่า ร้อยละ 27.92 อาชีพพนักงาน/บริษัทเอกชน ร้อยละ 21.11 รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 11.15 อาชีพค้าขาย ร้อยละ 11.20 เป็นนักเรียน-นักศึกษา ร้อยละ 10.60 อาชีพรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 8.56 ประกอบธุรกิจส่วนตัว และร้อยละ 9.46 ประกอบอาชีพอื่นๆ เช่น พ่อบ้านแม่บ้าน เกษตรกร เกษียณอายุ ว่างงาน เป็นต้น

คนไทยกว่า 80 % รู้สึกเบื่อหน่าย ...

ผลสำรวจในเดือนพฤศจิกายน 2562 นี้ ในภาพรวมพบว่าคนไทยส่วนใหญ่เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย (ร้อยละ 82.95) ไม่มีความสุขเลย (ร้อยละ 74.28) และรู้สึกหมดกำลังใจ (ร้อยละ 56.28) ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นมากกว่าการสำรวจครั้งที่ผ่านมา มาอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งปัญหาต่างๆ เหล่านี้ อาจส่งผลทำให้ความสุขและคุณภาพชีวิตของคนไทย ถดถอยลงได้ในที่สุด

คนไทยความเครียดเพิ่มขึ้นและปัญหาเศรษฐกิจทำให้คนไทยร้อยละ 90 รู้สึกเครียด ...

คนไทยมีความเครียดเพิ่มขึ้นทุกเรื่องเมื่อเทียบกับการสำรวจในครั้งที่ผ่านมา ปัญหาที่ทำให้เครียดมากกว่าเรื่องอื่นๆ ยังคงเป็นเรื่อง**สภาพเศรษฐกิจ/การเงิน ปัญหาปากท้อง (ร้อยละ 89.34)** โดยปัญหาที่ทำให้คนไทยส่วนใหญ่เกิดความรู้สึกเครียด คือ **สภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบัน สินค้าราคาแพง ปัญหาหนี้สิน/รายรับไม่พอกับรายจ่าย ค่าครองชีพสูง รongลงมา คือเรื่องการงาน (ร้อยละ 73.53)** ซึ่งปัญหาเกิดจากปริมาณ/ขอบเขตหน้าที่ความรับผิดชอบ สวัสดิการและค่าตอบแทนที่ได้รับ และ**ปัญหาครอบครัว (ร้อยละ 68.30)** ไม่ว่าจะเป็นภาวะความรับผิดชอบต่อครอบครัว ความคาดหวังของคนในครอบครัว และความไม่เข้าใจกันระหว่างคนในครอบครัว ตามลำดับ

ประเด็นที่น่าเป็นห่วง คือ เมื่อพิจารณาความเครียดของคนในแต่ละวัยพบว่า **คนไทยทุกเพศวัยต่างก็มี ความเครียดในเรื่องสภาพเศรษฐกิจมาเป็นอันดับ 1 เหมือนๆ กัน** นอกจากนี้ปัญหาเศรษฐกิจแล้ววัยรุ่นยังมีความเครียดเรื่องเรียน เช่น ผลการเรียน การศึกษาต่อ อาชีพในอนาคต ในสัดส่วนที่สูงพอกับเครียดเรื่องเศรษฐกิจ ในขณะที่กลุ่มวัยทำงานก็มีความเครียดเรื่องการทำงาน เช่น ปริมาณงานที่ทำ/ขอบเขตหน้าที่ความรับผิดชอบ สวัสดิการค่าตอบแทน และรายได้ไม่แน่นอน/ค่าขายไม่ดีควบคู่ด้วย ขณะที่ผู้สูงอายุเครียดเรื่องสุขภาพของตัวเอง เช่น ร่างกายไม่แข็งแรง มีโรคประจำตัวและเจ็บป่วยไม่สบายบ่อย และปัญหาต่างๆ ในทุกเพศวัยเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเมื่อเทียบกับผลสำรวจไตรมาสที่ผ่านมา ดังนั้นต้องมีการวางแผนและระมัดระวังในการใช้ชีวิตให้มากขึ้น ตลอดจนหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรเร่งหาวิธีการแก้ปัญหาดังกล่าวเพื่อลดความเครียดที่อาจจะมากขึ้นเรื่อยๆ อันจะส่งผลต่อชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนต่อไป

ประหยัดและพอเพียง เพื่อรับมือกับสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบัน ...

วิธีปฏิบัติตนเพื่อแก้ปัญหาเมื่อตนเองรู้สึกเครียดในเรื่องต่างๆ โดยเฉพาะเรื่องสภาพเศรษฐกิจ/การเงินที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน คนไทยส่วนใหญ่เลือกที่จะพึ่งตนเอง โดยใช้จ่ายอย่างประหยัด ยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง หาอาชีพเสริมและพยายามทำงานให้มากขึ้น ปล่อยวางทำใจยอมรับความเป็นจริงและมีสติ เป็นต้น

ส่วนความเครียดในเรื่องการงานนั้น ก็พยายามอดทนและปล่อยวาง หาอาชีพเสริมหรือหางานพิเศษทำ ตั้งใจทำงาน และหาความรู้เพิ่มเติมพร้อมฝึกฝนในการทำงานให้มากขึ้น เป็นต้น

ตารางที่ 1 ค่าร้อยละของตัวอย่างที่ระบุระดับความรู้สึกต่างๆ จำแนกตามช่วงเวลาสำรวจ

ลำดับที่	ความรู้สึก	ร้อยละ
1	ไม่มีความสุขเลย <ul style="list-style-type: none"> ▪ ส.ค. - ต.ค. 61 ▪ พ.ย. - ม.ค. 62 ▪ ก.พ. - เม.ย. 62 ▪ พ.ค. - ก.ค. 62 ▪ ส.ค. - ต.ค. 62 	57.12 61.56 60.88 55.15 74.28
2	รู้สึกเบื่อหน่าย <ul style="list-style-type: none"> ▪ ส.ค. - ต.ค. 61 ▪ พ.ย. - ม.ค. 62 ▪ ก.พ. - เม.ย. 62 ▪ พ.ค. - ก.ค. 62 ▪ ส.ค. - ต.ค. 62 	65.30 72.72 64.85 65.18 82.95
3	ไม่อยากพบปะผู้คน <ul style="list-style-type: none"> ▪ ส.ค. - ต.ค. 61 ▪ พ.ย. - ม.ค. 62 ▪ ก.พ. - เม.ย. 62 ▪ พ.ค. - ก.ค. 62 ▪ ส.ค. - ต.ค. 62 	36.3 40.43 34.01 30.53 44.49
4	รู้สึกหมดกำลังใจ <ul style="list-style-type: none"> ▪ ส.ค. - ต.ค. 61 ▪ พ.ย. - ม.ค. 62 ▪ ก.พ. - เม.ย. 62 ▪ พ.ค. - ก.ค. 62 ▪ ส.ค. - ต.ค. 62 	40.44 42.46 41.00 43.13 56.28
5	รู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า <ul style="list-style-type: none"> ▪ ส.ค. - ต.ค. 61 ▪ พ.ย. - ม.ค. 62 ▪ ก.พ. - เม.ย. 62 ▪ พ.ค. - ก.ค. 62 ▪ ส.ค. - ต.ค. 62 	24.51 28.87 24.00 21.30 33.00

ตารางที่ 2 ค่าร้อยละของตัวอย่างที่ระบุความเครียดในแต่ละด้าน จำแนกตามช่วงเวลาที่ยสำรวจ

ลำดับที่	ความเครียด	ร้อยละ
1	เศรษฐกิจ/การเงิน	
	▪ ส.ค. - ต.ค. 61	67.45
	▪ พ.ย. - ม.ค. 62	78.52
	▪ ก.พ. - เม.ย. 62	69.39
	▪ พ.ค. - ก.ค. 62	73.07
	▪ ส.ค. - ต.ค. 62	89.34
2	การงาน	
	▪ ส.ค. - ต.ค. 61	44.64
	▪ พ.ย. - ม.ค. 62	56.30
	▪ ก.พ. - เม.ย. 62	46.19
	▪ พ.ค. - ก.ค. 62	48.68
	▪ ส.ค. - ต.ค. 62	73.53
3	ครอบครัว	
	▪ ส.ค. - ต.ค. 61	51.07
	▪ พ.ย. - ม.ค. 62	50.00
	▪ ก.พ. - เม.ย. 62	43.19
	▪ พ.ค. - ก.ค. 62	43.80
	▪ ส.ค. - ต.ค. 62	68.30
4	สุขภาพ	
	▪ ส.ค. - ต.ค. 61	43.68
	▪ พ.ย. - ม.ค. 62	55.06
	▪ ก.พ. - เม.ย. 62	40.42
	▪ พ.ค. - ก.ค. 62	40.81
	▪ ส.ค. - ต.ค. 62	60.48
5	การเรียน	
	▪ ส.ค. - ต.ค. 61	32.31
	▪ พ.ย. - ม.ค. 62	15.87
	▪ ก.พ. - เม.ย. 62	27.94
	▪ พ.ค. - ก.ค. 62	30.97
	▪ ส.ค. - ต.ค. 62	40.19

ตารางที่ 2 ค่าร้อยละของตัวอย่างที่ระบุความเครียดในแต่ละด้าน จำแนกตามช่วงเวลาสำรวจ (ต่อ)

ลำดับที่	ความเครียด	ร้อยละ
6	การเมือง	
	▪ ส.ค. - ต.ค. 61	22.67
	▪ พ.ย. - ม.ค. 62	53.77
	▪ ก.พ. - เม.ย. 62	30.86
	▪ พ.ค. - ก.ค. 62	35.31
7	สิ่งแวดล้อม	
	▪ ส.ค. - ต.ค. 61	44.63
	▪ พ.ย. - ม.ค. 62	72.47
	▪ ก.พ. - เม.ย. 62	46.85
	▪ พ.ค. - ก.ค. 62	48.11
	▪ ส.ค. - ต.ค. 62	65.35

เอยูโพลมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ
โทร. 0-2723-2163-8