



## เอยูโพล (AU Poll) มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ

### เสนอผลวิจัยเชิงสำรวจ

# ดัชนีความเครียดของคนไทยไตรมาส 4/2562

สถาบันวิจัยและบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (เอยูโพล) เปิดเผยผลวิจัยเชิงสำรวจเรื่องดัชนีความเครียดของคนไทย ไตรมาส 4/2562 กรณีศึกษา : ตัวอย่างประชาชนทั่วไป ในเขตกรุงเทพมหานคร เชียงใหม่ ขอนแก่น และสงขลา จำนวนทั้งสิ้น 2,004 ตัวอย่าง ดำเนินโครงการระหว่างวันที่ 1-28 กุมภาพันธ์ 2563 ที่ผ่านมาพบว่า

ตัวอย่างเกินครึ่งหรือร้อยละ 58.68 เป็นหญิง และร้อยละ 41.32 เป็นชาย เมื่อจำแนกออกเป็นช่วงอายุ พบว่า ร้อยละ 7.04 มีอายุ 15-18 ปี ร้อยละ 13.07 มีอายุ 19-24 ปี ร้อยละ 22.15 มีอายุ 25-35 ปี ร้อยละ 32.04 มีอายุ 36-50 ปี และร้อยละ 25.70 มีอายุ 51-69 ปี ด้านสถานภาพสมรส พบว่า ตัวอย่างร้อยละ 45.71 สมรสแล้ว ร้อยละ 44.71 เป็นโสด ในขณะที่ร้อยละ 7.98 เป็นหม้าย/หย่า/แยกกันอยู่ และร้อยละ 1.60 ไม่ระบุ ส่วนการศึกษาที่สำเร็จมาขั้นสูงสุด พบว่า ตัวอย่างร้อยละ 43.66 สำเร็จการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 47.06 ระดับปริญญาตรี และร้อยละ 9.28 ระดับสูงกว่าปริญญาตรี ส่วนรายได้ส่วนตัวเฉลี่ยต่อเดือน พบว่า ตัวอย่างร้อยละ 21.26 มีรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท ร้อยละ 36.33 มีรายได้ 10,001-20,000 บาท ร้อยละ 24.70 มีรายได้ 20,001-30,000 บาท และร้อยละ 17.71 มีรายได้สูงกว่า 30,000 บาท สำหรับอาชีพ พบว่า ร้อยละ 28.69 อาชีพพนักงาน/บริษัทเอกชน ร้อยละ 23.85 รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 14.42 เป็นนักเรียน-นักศึกษา ร้อยละ 15.86 ประกอบธุรกิจส่วนตัว/อาชีพค้าขาย ร้อยละ 6.79 อาชีพรับจ้างทั่วไป และร้อยละ 10.39 ประกอบอาชีพอื่นๆ เช่น พ่อบ้านแม่บ้าน เกษตรกร เกษียณอายุ ว่างาน เป็นต้น

**ปัญหาปากท้อง สิ่งแวดล้อม และการทำงาน ทำคนไทยเครียดเพิ่มขึ้น ...**

ผลสำรวจในเดือนกุมภาพันธ์ 2563 นี้ ในภาพรวมพบว่า คนไทยมีความเครียดคล้ายคลึงกับการสำรวจในครั้งที่ผ่านมา โดยคนไทยส่วนใหญ่มีความเครียดในเรื่องเศรษฐกิจ/การเงินมากกว่าเรื่องอื่นๆ (ร้อยละ 85.53) รองลงมาคือ เรื่องสิ่งแวดล้อม (ร้อยละ 79.89) และเรื่องการทำงาน (ร้อยละ 66.45) ตามลำดับ แต่เป็นที่น่าสังเกตว่า **ระดับความเครียดของคนไทยในเรื่องเศรษฐกิจ/การเงิน สิ่งแวดล้อม และการเมืองพุ่งสูงใน 2 ไตรมาสล่าสุดที่ทำการสำรวจ โดยความเครียดเรื่องสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้นร้อยละ 14.54 จากไตรมาสที่ผ่านมา โดยเฉพาะปัญหาเรื่องฝุ่นละออง ความไม่ปลอดภัยในทรัพย์สิน** ซึ่งความเครียดในด้านต่างๆ เหล่านี้ ส่งผลให้คนไทยส่วนใหญ่รู้สึกไม่มีความสุข (ร้อยละ 68.36) และเบื่อหน่าย (ร้อยละ 79.44) เป็นต้น

เมื่อพิจารณาความเครียดของคนในแต่ละวัยก็พบว่า **คนไทยในวัยทำงานต่างก็มีความเครียดเรื่องเศรษฐกิจ/การเงินมาเป็นอันดับ 1** รองลงมาคือเครียดเรื่องสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน ในขณะที่กลุ่มวัยรุ่น (อายุ 15-18 ปี) เครียดเรื่องการเรียนรู้เป็นอันดับแรก (ร้อยละ 82.98) ควบคู่กับเครียดเรื่องสภาพแวดล้อมและปัญหาเศรษฐกิจ/การเงินในปัจจุบัน (ร้อยละ 77.30) ทั้งนี้ในกลุ่มผู้สูงอายุจากที่เคยสำรวจมาพบว่า 2 อันดับแรกจะเครียดเรื่องปัญหาเศรษฐกิจ/การเงินและปัญหาสุขภาพของตัวเอง แต่จากผลสำรวจล่าสุดกลับพบว่า ผู้สูงอายุเครียดเรื่องปัญหาเศรษฐกิจ/การเงินและปัญหาสิ่งแวดล้อมเป็นอันดับต้นๆ ในสัดส่วนที่สูงพอๆ กัน ส่วนเรื่องสุขภาพของตนเองเครียดเป็นอันดับที่ 3

**เตรียมความพร้อม เพื่อรับมือกับปัญหาในอนาคต ...**

ผลการสำรวจแสดงให้เห็นว่า **ปัจจัยที่ทำให้คนไทยส่วนใหญ่เกิดความเครียด คือ สภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบัน สินค้าราคาแพง หนี้สิน/รายรับไม่พอกับรายจ่าย ปัญหาฝุ่นละอองที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และปัญหาเรื่องค่าตอบแทน ปริมาณงานที่ต้องรับผิดชอบ** ซึ่งปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันคนไทยส่วนใหญ่เลือกที่จะพึ่งตนเอง ซึ่งเมื่อประชาชนเครียดเรื่องเศรษฐกิจ/การเงินจะแก้ปัญหาโดยการใช้จ่ายอย่างประหยัด ยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง หาอาชีพเสริมและทำงานมากขึ้น วางแผนการใช้เงินอย่างมีวินัย สำหรับในเรื่องปัญหาสิ่งแวดล้อมจะแก้ปัญหาโดยการหาวิธีป้องกันตัวเองจากสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงในปัจจุบัน เช่น การใช้ผ้าปิดจมูก ไม่ออกนอกบ้านโดยไม่จำเป็น และปล่อยวางยอมรับความจริงและมีสติในการใช้ชีวิต สำหรับปัญหาเรื่องงานจะแก้ปัญหาด้วย การหากิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุข หางานอดิเรก และตั้งใจทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด ทั้งนี้ นอกจากประชาชนดูแลตัวเองแล้วรัฐบาลควรหามาตรการที่ชัดเจนและเป็นรูปธรรมที่จะช่วยเหลือประชาชนอย่างเร่งด่วนเพื่อให้คุณภาพชีวิตของประชาชนดีขึ้น

ตารางที่ 1 ค่าร้อยละของตัวอย่างที่ระบุระดับความรู้สึกต่างๆ ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา

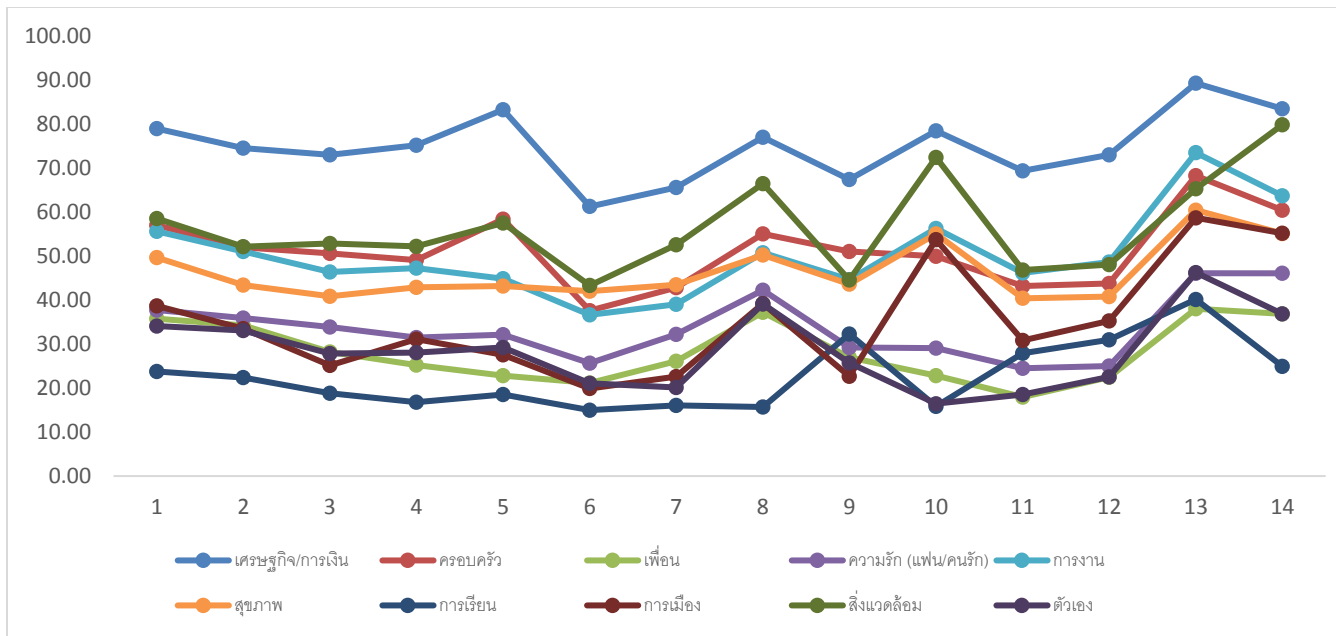
ลำดับที่	ความรู้สึก	ระดับความรู้สึก			รวมทั้งสิ้น
		บ่อยๆ	เป็นครั้งคราว	ไม่รู้สึกเลย	
1	ไม่มีความสุขเลย	11.93	56.44	31.64	100.00
2	รู้สึกเบื่อหน่าย	22.01	57.44	20.56	100.00
3	ไม่ยากพบปะผู้คน	5.59	40.77	53.64	100.00
4	รู้สึกหมดกำลังใจ	11.73	42.81	45.46	100.00
5	รู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า	2.54	29.14	68.32	100.00

ตารางที่ 2 ค่าร้อยละของตัวอย่างที่ระบุความเครียดในแต่ละด้าน จำแนกตาม Generation

ลำดับที่	ความเครียด	Generation					ภาพรวม
		Gen Z	Gen M	Gen Y	Gen X	Gen B	
1	เศรษฐกิจ/การเงิน	77.30	88.93	82.21	87.38	78.83	83.53
2	ครอบครัว	63.83	72.52	59.68	61.84	52.23	60.43
3	เพื่อน	54.61	47.33	35.14	39.88	24.47	36.88
4	ความรัก (แฟน/คนรัก)	47.52	59.54	45.27	49.53	35.34	46.11
5	การทำงาน	-	59.16	73.42	73.68	55.15	66.45
6	สุขภาพ	45.39	53.05	47.97	54.52	65.76	55.12
7	การเรียน	82.98	62.60	19.82	-	-	43.57
8	การเมือง	48.94	61.45	51.35	59.19	52.04	55.19
9	สิ่งแวดล้อม	77.30	85.50	78.60	79.75	79.03	79.89
10	ตัวเอง	47.52	54.58	33.56	39.56	24.47	36.88

ตารางที่ 3 ค่าร้อยละของตัวอย่างที่ระบุความเครียดด้านต่างๆ จำแนกรายไตรมาส

ที่	ความเครียดด้าน ต่างๆ	2/2016	3/2016	4/2016	1/2017	2/2017	4/2017	1/2018	2/2018	3/2018	4/2018	1/2019	2/2019	3/2019	4/2019
1	เศรษฐกิจ/การเงิน	79.01	74.60	73.05	75.22	83.28	61.30	65.64	77.08	67.45	78.52	69.39	73.07	89.34	83.53
2	ครอบครัว	57.01	52.05	50.64	49.08	58.46	37.63	42.83	55.06	51.07	50.00	43.19	43.80	68.30	60.43
3	เพื่อน	35.79	34.25	28.19	25.24	22.87	21.18	26.10	37.27	26.96	22.87	17.98	22.45	38.05	36.88
4	ความรัก(แฟน/คนรัก)	37.76	35.95	33.88	31.52	32.16	25.66	32.22	42.25	29.21	29.07	24.52	25.00	46.09	46.11
5	การทำงาน	55.66	51.05	46.39	47.31	44.90	36.66	39.06	50.77	44.64	56.30	46.19	48.68	73.53	66.45
6	สุขภาพ	49.70	43.45	40.90	42.91	43.18	42.06	43.48	50.27	43.68	55.06	40.42	40.81	60.48	55.12
7	การเรียน	23.81	22.40	18.85	16.77	18.58	15.00	16.05	15.70	32.31	15.87	27.94	30.97	40.19	43.57
8	การเมือง	38.72	33.55	25.17	31.11	27.58	19.91	22.61	39.21	22.67	53.77	30.86	35.31	58.74	55.19
9	สิ่งแวดล้อม	58.60	52.15	52.92	52.27	57.54	43.33	52.59	66.52	44.63	72.47	46.85	48.11	65.35	79.89
10	ตัวเอง	34.10	33.10	27.86	28.09	29.23	21.08	20.17	39.11	25.76	16.47	18.57	22.56	46.28	36.88



- |                            |                             |                             |
|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1 หมายถึง ไตรมาสที่ 2/2016 | 6 หมายถึง ไตรมาสที่ 4/2017  | 11 หมายถึง ไตรมาสที่ 1/2019 |
| 2 หมายถึง ไตรมาสที่ 3/2016 | 7 หมายถึง ไตรมาสที่ 1/2018  | 12 หมายถึง ไตรมาสที่ 2/2019 |
| 3 หมายถึง ไตรมาสที่ 4/2016 | 8 หมายถึง ไตรมาสที่ 2/2018  | 13 หมายถึง ไตรมาสที่ 3/2019 |
| 4 หมายถึง ไตรมาสที่ 1/2017 | 9 หมายถึง ไตรมาสที่ 3/2018  | 14 หมายถึง ไตรมาสที่ 4/2019 |
| 5 หมายถึง ไตรมาสที่ 2/2017 | 10 หมายถึง ไตรมาสที่ 4/2018 |                             |

เอยูโพลมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ  
โทร. 0-2723-2163-8