Original Article

การศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ของวิถีชีวิตพอเพียงตามแนวพระราชดำริและภาวะสุขภาพจิตชุมชนบางกล่ำ จังหวัดสงขลา

ชนกานต์ ชัชวาลา*
จารุรินทร์ ปิตานุพงศ์

The Study on the Relationship between the Lifestyle According to His Majesty the King's Philosophy of Sufficiency Economy and Mental Health Status: the Case Study at Bangklam District, Songkhla Province.

Chonnakarn Jatchavala, Jarurin Pitanupong
Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Prince of Songkla University, Hat Yai, Songkhla, 90110, Thailand.
*E-mail: jchonnak@gmail.com
Songkla Med J 2015;33(1):1-8

บทคัดย่อ:

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพจิตจากแบบวัดสุขภาพทั่วไป ดัชนีชี้วัดความสุข ทัศนคติ และพฤติกรรมตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพจิตจากแบบวัดสุขภาพทั่วไป ดัชนีชี้วัดความสุข ทัศนคติ กับพฤติกรรมตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ

วัสดุและวิธีการ: เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง (cross-sectional study) ประกอบด้วยโครงการนำร่อง (pilot study) เพื่อพัฒนาแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วยทัศนคติและพฤติกรรมตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง แบบประเมินดัชนีชี้วัดความสุขของคนไทยฉบับใหม่ และแบบวัดสุขภาพทั่วไปหรือ Thai General Health Questions 28 (Thai GHQ-28) โดยเก็บข้อมูลในทุกๆ ไตรมาสในปี พ.ศ. 2554 นำข้อมูลมาวิเคราะห์ผลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา นำเสนอด้วยตารางแสดงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์โดยใช้ multivariate analysis และ logistic regression analysis

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110
รับต้นฉบับวันที่ 22 มกราคม 2557 รับลงตีพิมพ์วันที่ 30 กันยายน 2557

ผลการศึกษา: ประชากรที่ศึกษามีจำนวน 167 คน ร้อยละ 78.1 ของประชากรมีค่าดัชนีชี้วัดความสุขเท่ากับและมากกว่ากลุ่มประชากรทั่วไป โดยปัจจัยที่สัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับดัชนีความสุข คือ สถานภาพสมรส (p=0.007) ความพึงพอใจในอาชีพการงานและการเรียน (p<0.001) และระดับการใช้วิถีชีวิตแบบพอเพียง (p<0.001) ผลการวัดภาวะสุขภาพจิตจากแบบวัดสุขภาพทั่วไปพบว่าร้อยละ 88.6 ของประชากรมีคะแนน Thai GHQ-28 อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยปัจจัยที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับภาวะสุขภาพทั่วไปคือระดับความรู้ความเข้าใจปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของตนเอง (p<0.001) และระดับความเข้าใจของเพื่อนบ้านคนอื่นๆ ในชุมชนที่ตนเองรับรู้ (p=0.008) การใช้ชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงพบว่าร้อยละ 63.5 ของประชากรใช้ชีวิตพอเพียงและผู้ใช้ชีวิตพอเพียงมีแนวโน้มมีความสุขเป็น 2.2 เท่าของผู้ที่ใช้ชีวิตไม่พอเพียง และพบว่าผู้ที่ใช้ชีวิตไม่พอเพียงอาจจะมีโอกาสพบภาวะสุขภาพทั่วไปผิดปกติเป็น 1.6 เท่าเมื่อเทียบกับคนที่มีวิถีชีวิตพอเพียง อย่างไรก็ตามความสัมพันธ์ดังกล่าวไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุป: ประชากรส่วนใหญ่มีความสุขในระดับเท่ากับกลุ่มประชากรทั่วไป มีคะแนนสุขภาพทั่วไปอยู่ในเกณฑ์ปกติ และใช้ชีวิตพอเพียงโดยไม่พบว่าพฤติกรรมพอเพียงและภาวะสุขภาพจิตมีความเกี่ยวข้องกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในการศึกษาครั้งนี้ จึงมีความจำเป็นต้องมีการศึกษาติดตามเพิ่มเติม

คำสำคัญ: ดัชนีความสุข, ภาวะสุขภาพจิต, ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง, วิถีชีวิต

Abstract:

Objective: This paper aims to examine and identify factors associated with general health status, happiness index, attitudes and behaviors according to the guideline of the Philosophy of Sufficiency Economy of His Majesty King Bhumibol Adulyadej of Thailand, as well as to analyze their relationship.

Material and Method: Descriptive cross-sectional study; A pilot study was undertaken with the goal of developing a questionnaire to specifically examine the participants' attitudes towards and behaviors associated with His Majesty King Bhumibol Adulyadej's Philosophy of Sufficiency Economy. This sufficiency economy questionnaire evaluated life style, and included the Thai Mental Health Indicator (TMHI-15) for determining happiness index, and the Thai General Health Questionaire (Thai GHQ-28) for measuring general health status. The data was collected every trimester 2011. Statistical analyses was performed using multivariate logistic regression to determine independent predictors.

Results: Most of the 167 participants had an average happiness index or happier than the normal population. There were 3 factors which determined the overall happiness index score: marital status, satisfaction from occupation and level of sufficiency economy adapted in the participant's life style. The General Health Screening survey found that overall the participants had the same general health as the overall population and it was significantly related to participants and also their neighbor's knowledge and understanding to the Philosophy of Sufficiency Economy. The survey examining behaviors and attitudes towards the Philosophy of Sufficiency Economy as a way of life found that most participants had a self-sufficient lifestyle. It was found that participants who lived sufficiently were 2.2 times happier than those

who did not, and participants who did not live sufficiently had abnormal scores of general health screening of 1.6 times compared to those that lived sufficiently. However there was no statistical significance. **Conclusion**: Most of the participants in this study had an average happiness index equal to the general Thai population. They were also as healthy as the general Thai population, and lived sufficiently. As stated in this study, there was no statistically significant relationship between lifestyle according to His Majesty the King's Philosophy of Sufficiency Economy and mental health status. Therefore, further studies were suggested.

Keywords: happiness index, mental health status, sufficiency economy, way of life

บทนำ

ในปี พ.ศ. 2540 ซึ่งเป็นปีที่ประเทศไทยประสบปัญหาเศรษฐกิจครั้งใหญ่ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงมีพระราชดำรัสถึงปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในวันเฉลิมพระชนมพรรษาเพื่อเป็นแนวทางการแก้ไขปัญหาเศรษฐกิจของประเทศไทย ต่อมาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอันประกอบไปด้วยแนวทางปฏิบัติ "3 ห่วง 2 เงื่อนไข" ได้แก่ ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผลรวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวจากการมีผลกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายในบนเงื่อนไขของ "ความรู้" และ "คุณธรรม"[1] ได้รับการบรรจุในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 เพื่อให้เชื่อมโยงเข้ากับวัฒนธรรมโครงสร้างของชุมชนในสังคมไทย โดยมีขอบเขตที่เป็นรูปธรรม มีการจัดลำดับขั้นตอนการปฏิบัติที่เรียบง่ายและทำได้จริง จัดเป็นปรัชญาที่ชี้ถึงแนวการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ครอบครัว ชุมชน จนถึงรัฐ ให้ดำเนินไปตามหลักการทางพระพุทธศาสนา คือ "ทางสายกลาง" หรือ มัชฌิมปฏิปทา ทำให้ชีวิตมีสมดุล (equilibrium) และมีความพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยมีจุดมุ่งหมายสูงสุดสู่ความสุขที่ยั่งยืน (sustainable) กล่าวคือ วิถีการดำเนินชีวิตพอเพียง หมายถึง การกระทำตามวิธีการและแนวคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (cognition and behavior) โดยกระทำอย่างต่อเนื่องจนติดเป็นนิสัยและกลายมาเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิต ดังที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงมีพระราชดำรัสเรื่องความสุขและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงดังต่อไปนี้

"...คำว่าพอก็เพียงพอ เพียงนี้ก็พอ ดังนั้นเองคนเราถ้าพอในความต้องการก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อยก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย ถ้าทุกประเทศมีความคิดอันนี้ไม่ใช่เศรษฐกิจ มีความคิดว่าทำอะไรต้องพอเพียง หมายความว่า พอประมาณไม่สุดโต่งไม่โลภอย่างมาก คนเราก็อยู่เป็นสุข" (พระราชดำรัสเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย วันที่ 4 ธันวาคม พ.ศ. 2541)

จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าในการรับรู้ของสังคมไทยนั้น ความสุขและสุขภาพจิตเป็นเรื่องเดียวกัน[2] ดังนั้นดัชนีชี้วัดความสุขจึงสามารถนำมาใช้เป็นดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของคนไทยอย่างมีประสิทธิภาพ[3] เช่นเดียวกับแบบวัดสุขภาพทั่วไป Thai General Health Questionaire 28 (Thai GHQ-28) ที่สามารถนำมาใช้วัดภาวะสุขภาพจิตได้ในองค์รวม

ชุมชนอำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา เป็นชุมชนที่ได้รับการให้ความรู้จากทั้งองค์กรภาครัฐและเอกชน และมีแผนพัฒนาชุมชนพอเพียงตามแนวพระราชดำริเป็นเวลาประมาณ 1 ปีก่อนทำการสำรวจ ในปี พ.ศ. 2554

จากการศึกษาวิถีชีวิตพอเพียงและภาวะสุขภาพจิตของชุมชนบางกล่ำ จังหวัดสงขลา ซึ่งเป็นผลจากการสำรวจครั้งเดียวกับการศึกษานี้พบว่าประชากรมีค่าดัชนีชี้วัดความสุขเท่ากับและมากกว่าประชากรทั่วไป โดยปัจจัยที่สัมพันธ์คือ ความพึงพอใจในอาชีพ การเรียน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และสถานภาพสมรส พบว่ากลุ่มผู้มีความพึงพอใจในอาชีพ การเรียนน้อย มีรายได้สูงกว่า 9,000 บาทต่อเดือน และมีสถานภาพแยกกันอยู่ หม้าย หย่าร้าง มีค่าคะแนนดัชนีชี้ความสุขน้อยกว่าผู้ที่มีความพึงพอใจในอาชีพการเรียนมาก มีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท หรือไม่มีรายได้ และมีสถานภาพโสดหรือสมรส ในขณะที่ผลการคัดกรองภาวะสุขภาพจิตจากแบบสอบถามสุขภาพทั่วไปพบว่าประชากรส่วนใหญ่มีคะแนน Thai GHQ-28 อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยมีปัจจัยที่สัมพันธ์เพียงประการเดียวคือ สถานภาพสมรส โดยพบว่ากลุ่มที่มีสถานภาพแยกกันอยู่ หย่าร้าง หม้าย มีระดับคะแนนผลคัดกรองสุขภาพทั่วไปผิดปกติมากกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ด้านผลการประเมินการใช้ชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงพบว่าประชากรส่วนใหญ่ใช้ชีวิตค่อนข้างพอเพียง โดยปัจจัยสัมพันธ์ คือ เพศและความพึงพอใจในอาชีพการเรียน โดยพบว่าผู้ใช้ชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย และอยู่ในกลุ่มประชากรที่มีความพึงพอใจในอาชีพการเรียนในระดับปานกลางหรือมาก[4]

ดังนั้นการศึกษาเพื่อให้เกิดความเข้าใจเรื่องความสัมพันธ์ของวิถีชีวิตพอเพียงตามแนวพระราชดำริและภาวะสุขภาพจิต ชุมชนบางกล่ำ จังหวัดสงขลา อาจจะสามารถนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์ในเรื่องการพัฒนาสุขภาพจิต เพิ่มคุณภาพชีวิตและป้องกันภาวะโรคทางจิตเวชต่อไปในอนาคต ในกรณีที่สามารถพิสูจน์ได้ว่าวิถีชีวิตพอเพียงมีความสัมพันธ์หรือเป็นปัจจัยที่มีผลต่อภาวะสุขภาพจิต

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพจิตจากแบบวัดสุขภาพทั่วไป ดัชนีชี้วัดความสุข ทัศนคติและพฤติกรรม ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพจิตจากแบบวัดสุขภาพทั่วไป ดัชนีชี้วัดความสุข ทัศนคติ กับพฤติกรรมตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ

วัสดุและวิธีการ

กลุ่มประชากร

ประชากรที่อาศัยอยู่ในพื้นที่หมู่ 3 ตำบลแม่ทอม อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา ซึ่งเคยได้รับความรู้และมีแผนพัฒนาชุมชนที่สอดคล้องตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้วิธีการสำรวจตามสำมะโนประชากร

เกณฑ์คัดกลุ่มประชากรเข้าศึกษา (inclusion criteria) คือ ประชากรที่มีอายุมากกว่า 15 ปี อาศัยอยู่ในพื้นที่อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา มานานมากกว่า 6 เดือนขึ้นไป (นับจากวันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2554) และไม่มีแผนการจะย้ายถิ่นฐานภายใน 1 ปี (นับจากวันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2554 เป็นต้นไป) สามารถสื่อสารด้วยการพูดภาษาไทย

เกณฑ์คัดกลุ่มประชากรออกจากการศึกษา (exclusion criteria) คือ ประชากรที่มีโรคทางกายร้ายแรง หรือได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคทางจิตเวช (ตาม Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 4th edition-Text revision) มาก่อน หรือเป็นประชากรที่อาศัยอยู่นอกพื้นที่อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา เป็นระยะเวลาติดกันเกิน 3 เดือน (ในระหว่างวันที่ 1 มกราคม - 31 ธันวาคม พ.ศ. 2554)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามแบบตอบเองซึ่งไม่มีการระบุชื่อผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย หรือข้อมูลใดๆ ที่ทำให้สืบค้นแหล่งที่มาของผู้ให้ข้อมูล ประกอบไปด้วย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่พัฒนามาจากโครงการนำร่อง (pilot study) โดยผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านเศรษฐศาสตร์และจิตเวชศาสตร์จำนวน 3 ท่าน มีจำนวน 32 ข้อคำถาม ซึ่งออกแบบตามปรัชญาเศรษฐกิจ

พอเพียงในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ ประกอบด้วย ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และความมีภูมิคุ้มกัน บนรากฐานของปัจจัยความรู้และคุณธรรม มีค่าทดสอบความสอดคล้องภายในของแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง (Cronbach's alpha=0.67) โดยมีคะแนนการใช้ชีวิตพอเพียงอยู่ที่มากกว่าหรือเท่ากับ 40 คะแนน[4]

2. แบบประเมินดัชนีชี้วัดความสุขของคนไทย (Thai mental health indicator ฉบับใหม่)[5] TMHI-15 ข้อ โดยค่าคะแนนรวมน้อยกว่าหรือเท่ากับ 43 หมายถึง ระดับความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป คะแนนรวม 44-50 คะแนน หมายถึง ระดับความสุขเท่ากับคนทั่วไป และคะแนนรวม 51-60 คะแนน หมายถึง ระดับความสุขมากกว่าคนทั่วไป

3. แบบวัดสุขภาพทั่วไป (Thai GHQ-28)[6] โดยค่าคะแนนรวมน้อยกว่า 6 หมายถึง ภาวะสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ และคะแนนรวมมากกว่าหรือเท่ากับ 6 หมายถึง ผิดปกติ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บข้อมูลประชากรทุกๆ ไตรมาสของปี พ.ศ. 2554 ตามมาตรฐานของการเก็บข้อมูลทางเศรษฐศาสตร์มหภาค (macroeconomic) ประชากรที่มีค่าคะแนนแบบวัดสุขภาพทั่วไปผิดปกติจะได้รับคำแนะนำให้ความช่วยเหลือในเบื้องต้น หรือติดต่อรับบริการจากสถานพยาบาลใกล้บ้าน

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา นำเสนอในรูปแบบความถี่ ร้อยละ หรือค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่างๆ กับดัชนีชี้วัดความสุขและภาวะสุขภาพจิตจากแบบวัดสุขภาพทั่วไป โดยใช้ multiple logistic regression

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลทั่วไป

ประชากรที่ผ่านเกณฑ์คัดเลือกเข้าศึกษามีจำนวน 167 คน เป็นเพศชาย 75 คน (ร้อยละ 44.9) เพศหญิง 92 คน (ร้อยละ 55.1) มีอายุเฉลี่ย 43.6 ปี ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 99.4) สถานภาพสมรส (ร้อยละ 62.3) ไม่ได้รับการศึกษาหรือจบชั้นประถมศึกษา (ร้อยละ 43.7) ประกอบอาชีพเกษตรกรรม (ร้อยละ 29.9) รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 7,459.80 บาท มีเงินออมเฉลี่ยร้อยละ 15.7 ของรายได้ต่อเดือน และมีหนี้สินในระดับพอสมควรถึงหนักมาก (ร้อยละ 39.5) มีความพึงพอใจในอาชีพ การงาน การเรียน ในระดับมากและมากที่สุด (ร้อยละ 39.5)

2. ทัศนคติ พฤติกรรมการใช้ชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

จากประชากรจำนวน 167 คน พบว่า ร้อยละ 92.8 ของประชากรมีความรู้ความเข้าใจปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอยู่ในระดับปานกลางถึงมากที่สุด และคิดว่าปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้จริง รวมทั้งประชากรจำนวน 106 คน (ร้อยละ 63.5) มีพฤติกรรมการใช้ชีวิตพอเพียง นอกจากนี้ยังพบว่าร้อยละ 72.3 ประชากรที่มีทัศนคติว่าปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำไปใช้ในชีวิตได้จริงนั้นใช้ชีวิตอย่างพอเพียง

3. ภาวะสุขภาพจิต

3.1 ดัชนีชี้วัดความสุข

ประชากรจำนวน 131 คน (ร้อยละ 78.3) มีคะแนนดัชนีชี้วัดความสุขเท่ากับหรือมากกว่าบุคคลทั่วไปหรือจัดว่ามีความสุขในขณะที่ประชากรจำนวน 34 คน (ร้อยละ 20.4) ที่มีระดับความสุขต่ำกว่าคนทั่วไปหรือไม่มีความสุข

3.2 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อดัชนีชี้วัดความสุข

พบว่า ระดับความสุขมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับสถานภาพสมรส (p=0.007)

ความพึงพอใจในอาชีพการงานการเรียน (p<0.001) และทัศนคติของประชากรที่ประเมินการนำไปปรับใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของชุมชน (p<0.001) (ตารางที่ 1) นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ที่มีพฤติกรรมพอเพียงมีความสุขเป็น 2.2 เท่าของผู้ที่ไม่มีพฤติกรรมพอเพียง อย่างไรก็ตามความสัมพันธ์ดังกล่าวไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (adjusted odds ratio=2.2 ความเชื่อมั่นที่ร้อยละ 95 0.8, 6.3)

3.3 ภาวะสุขภาพจิตจากแบบวัดสุขภาพทั่วไป

ประชากรจำนวน 148 คน (ร้อยละ 88.6) มีค่าคะแนนภาวะสุขภาพจิตใน 1 เดือนที่ผ่านมาเป็นปกติ มีประชากรจำนวน 17 คน (ร้อยละ 10.2) มีค่าคะแนนผลการคัดกรองภาวะสุขภาพจิตผิดปกติ

3.4 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะสุขภาพจิต

พบว่า การประเมินระดับความรู้ความเข้าใจปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของตนเอง และระดับความเข้าใจของเพื่อนบ้านคนอื่นๆ ในชุมชนที่ตนเองรับรู้ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับภาวะสุขภาพจิต (p<0.001 และ p=0.008 ตามลำดับ) (ตารางที่ 2) โดยผู้ที่มีพฤติกรรมพอเพียงมีโอกาสที่จะมีภาวะสุขภาพจิตผิดปกติน้อยกว่าผู้ที่มีพฤติกรรมไม่พอเพียง หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งผู้ที่มีพฤติกรรมไม่พอเพียงมีโอกาสที่ภาวะสุขภาพจิตผิดปกติเป็น 1.6 เท่า เมื่อเทียบกับผู้ที่มีพฤติกรรมพอเพียง อย่างไรก็ตามความสัมพันธ์ดังกล่าวไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (adjusted odds ratio=0.6 ความเชื่อมั่นที่ร้อยละ 95 0.2, 2.1)

ตารางที่ 1 ปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับความสุข (n=159)

	Crude odds ratio (95%CI)	Adjusted odds ratio (95%CI)	P LR-test
สถานภาพสมรส			0.007
แยกกันอยู่/หย่าร้าง/หม้าย	1.0	1.0	
โสด	11.2 (1.9, 63.3)	15.5 (1.9, 126.8)	
สมรส	1.7 (0.6, 5.1)	1.7 (0.5, 6.7)	
ความพึงพอใจในอาชีพการงาน/การเรียน			<0.001
น้อยที่สุด/น้อย	1.0	1.0	
ปานกลาง	3.9 (1.4, 11.5)	6.7 (1.8, 24.9)	
มาก/มากที่สุด	19.4 (4.9, 76.5)	21.8 (4.6, 103.4)	
ชุมชนของท่านอยู่ในขั้นตอนใดของการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปปรับใช้ในชีวิต			<0.001
การหาความรู้เพิ่มเติม	1.0	1.0	
การวางแผนลงมือปฏิบัติ	3.4 (1.0, 10.8)	4.8 (1.3, 18.2)	
การทดลองปฏิบัติ	107.0 (2.2, 51.5)	14.9 (2.6, 87.8)	
การปฏิบัติและปรับเปลี่ยนเพื่อความสอดคล้องกับวิถีชีวิตดั้งเดิม	6.6 (2.3, 19.2)	7.9 (2.2, 28.6)	
ประสบความสำเร็จ/ไม่สำเร็จจากการปฏิบัติจริง	1.0 (0.2, 5.2)	0.4 (0.04, 4.2)	

ตารางที่ 2 ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะสุขภาพทั่วไป (n=165)

	Crude odds ratio (95%CI)	Adjusted odds ratio (95%CI)	P LR-test
ท่านมีความรู้ความเข้าใจปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง			<0.001
น้อยที่สุด-น้อย	1.0	1.0	
ปานกลาง	0.2 (0.03, 0.6)	0.1 (0.02, 0.5)	
มาก-มากที่สุด	0.04 (0.01, 0.2)	0.01 (0, 0.1)	
เพื่อนบ้านในชุมชนของท่านมีความรู้ความเข้าใจปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง			0.008
น้อยที่สุด-น้อย	1.0	1.0	
ปานกลาง	0.2 (0.04, 0.7)	0.1 (0.01, 0.4)	
มาก-มากที่สุด	0.1 (0.02, 0.6)	0.3 (0.1, 1.9)	

หมายเหตุ: จำนวนรวมอาจไม่เท่ากับ n เนื่องจากมี missing value ในบางตัวแปร

วิจารณ์

จากการสำรวจประชากรในอำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา ซึ่งเป็นประชากรที่มีความหลากหลายทางอาชีพ มีรายได้เฉลี่ยต่ำที่สุดในจังหวัดสงขลา ผู้คนดำรงชีวิตด้วยวิถีชีวิตและวัฒนธรรมแบบดั้งเดิม เป็นชุมชนที่เคยได้รับความรู้เรื่องปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในปี พ.ศ. 2553 และพัฒนาหมู่บ้านภายใต้การมีส่วนร่วมของสมาชิกตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ทำให้เป็นชุมชนที่มีองค์ความรู้และมีประสบการณ์การใช้ชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาแล้วระดับหนึ่ง ในการศึกษาครั้งนี้ได้เก็บข้อมูลตามหลักทางเศรษฐศาสตร์มหภาค คือ เก็บข้อมูลทั้ง 4 ไตรมาสของปี พ.ศ. 2554 ทำให้ได้ข้อมูลในภาพรวมทั้งรอบปีและทำการวิเคราะห์เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติและพฤติกรรมตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ และภาวะสุขภาพจิต ได้แก่ ดัชนีความสุข และภาวะสุขภาพจิตจากแบบสอบถามสุขภาพทั่วไป พบว่า นอกจากสถานภาพสมรส ความพึงพอใจในการเรียนและการงาน ซึ่งเป็นข้อมูลทั่วไปแล้ว ทัศนคติของประชากรที่ประเมินการนำไปปรับใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของชุมชนยังมีผลต่อระดับดัชนีความสุข ในขณะที่การประเมินความรู้ความเข้าใจปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของตนเอง และความรู้ความเข้าใจในการนำไปใช้ในชีวิตของเพื่อนบ้านในชุมชนมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับภาวะสุขภาพทั่วไป แม้อาจจะเป็นไปได้ว่าผู้ที่มีภาวะสุขภาพปกติและมีความสุขอยู่แต่เดิมแล้วจึงได้มีทัศนคติต่อปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและให้การประเมินที่ดีกว่า แต่การให้ความรู้ความเข้าใจต่อปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อให้ประชากรมีทัศนคติที่ดี มีความรู้ความเข้าใจต่อปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริอย่างถูกต้องและทั่วถึงทั้งชุมชน อาจมีความเป็นไปได้ที่จะสามารถเพิ่มดัชนีความสุข และลดการเกิดความผิดปกติของภาวะสุขภาพทั่วไปได้ อย่างไรก็ตามมีความจำเป็นที่จะต้องทำการศึกษาเพิ่มเติม

นอกจากนี้จากการสำรวจในครั้งนี้พบว่าผู้ที่มีพฤติกรรมพอเพียงมีแนวโน้มจะมีความสุขเป็น 2.2 เท่าของผู้ที่ไม่มีพฤติกรรมพอเพียง และพบว่าผู้ที่มีพฤติกรรมไม่พอเพียงมีโอกาสที่ภาวะสุขภาพจิตผิดปกติเป็น 1.6 เท่า

เมื่อเทียบกับผู้ที่มีพฤติกรรมพอเพียง ทว่าไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจึงไม่สามารถพิสูจน์ได้ว่าพฤติกรรมไม่พอเพียงและภาวะสุขภาพจิตที่ผิดปกติมีความเกี่ยวข้องกันในการศึกษานี้ แต่นับว่าเป็นผลการสำรวจที่น่าสนใจที่อาจเป็นข้อสนับสนุนให้ประชาชนดำเนินชีวิตพอเพียงตามแนวทางในพระราชดำริมากขึ้น อย่างไรก็ตามเนื่องจากการสำรวจครั้งนี้อาจจะมีข้อจำกัดในเรื่องจำนวนประชากร และลักษณะประชากร เห็นได้จากข้อมูลทั่วไปพบว่าประชากรกลุ่มนี้อาศัยอยู่ในชุมชนเดียวกัน ประกอบอาชีพ ฐานะ พื้นฐานความรู้ คล้ายคลึงกัน รวมทั้งมีความสัมพันธ์ฉันเครือญาติเป็นส่วนมาก จึงนับว่ามีความหลากหลายน้อย และระยะเวลาในการเก็บข้อมูลสั้นเกินไป ด้วยเหตุนี้จึงมีข้อเสนอแนะว่าในการศึกษาครั้งต่อไปควรทำในประชากรที่มีจำนวนมากขึ้น มีการกระจายประเภทของประชากรเพื่อความหลากหลายทางสังคมวัฒนธรรม ใช้ระยะเวลาสำรวจยาวนานมากกว่า 1 ปี และควรทำในรูปแบบของการวิจัยระยะยาว (cohort study)

สรุป

ประชากรส่วนใหญ่มีความสุขอยู่ในระดับเท่ากับกลุ่มประชากรทั่วไป มีคะแนนสุขภาพทั่วไปอยู่ในเกณฑ์ปกติ และใช้ชีวิตพอเพียง โดยพบว่ามีผู้ที่มีพฤติกรรมพอเพียงมีความสุขมากกว่าผู้ที่ไม่พอเพียง และอาจจะมีโอกาสที่ภาวะสุขภาพทั่วไปผิดปกติน้อยกว่าผู้ที่มีพฤติกรรมไม่พอเพียง ซึ่งจำเป็นต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมต่อไปเพื่อให้ได้ข้อมูลที่แน่ชัด

เอกสารอ้างอิง

1. Sufficiency Economy Movement Sub-committee. Sufficiency economy implications and applications [monograph on the Internet]. Bangkok: Office of the National Economic and Social Development Board; 2008 [cited 2010 Jun 25]. Available from: http://www.nesdb.go.th/Md/book/booksuffwork_eng.pdf
2. Mongkol A, Huttapanom W, Chetchotisakd P, et al. Happiness and mental health in the context of the Thai society. J Psychiatr Assoc Thailand 2001; 46: 227 - 32.
3. Mongkol A, Huttapanom W, Chetchotisakd P, et al. The study to develop Thai Mental Health Indicator. J Psychiatr Assoc Thailand 2001; 46: 209 - 225.
4. Jatchavala C, Pitanupong J. Sufficiency economy and mental health status: Bangklam District, Songkhla Province. The 40th Annual Conference of the Royal College of Psychiatrists of Thailand; 2012 Nov 21-23; Bangkok. Bangkok: The Royal College of Psychiatrists of Thailand; p.28.
5. Mongkol A, Huttapanom W. Thai Happiness Indicators (THI-15) [monograph on the Internet]. Nonthaburi: Department of Mental Health, Ministry of Public Health; 2011 [cited 2011 Jan 11]. Available from: http://www.dmh.go.th/test/qtest/
6. Nilchaikovit T, Sukying C, Silpakit C. Reliability and validity of the Thai version of the General health Question. J Psychiatr Assoc Thailand 1996; 41: 2 - 17.