



การรับรู้คุณภาพชีวิตส่งผลต่อความสุข ของคนวัยทำงานกลุ่มเจนเนอเรชั่นวาย

The perceptions of quality of life's impact on the happiness of Generation Y workers

ธารทิพย์ พจนัสภาพ¹ อรทัย วานิชดี² รุ่งอรุณ กระแสร์สินธุ์ อาจารย์³ ประจวบเหมาะ⁴
Thantip Pojsupap¹ Orathai Waniitdee² Rungarun Khasasin³ Arjaree Prachuabmoh⁴

^{1,2}อาจารย์ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต E-mail: thantip.poj@kbu.ac.th

³อาจารย์ คณะบริหารธุรกิจ สถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น E-mail: rungarun@tni.ac.th

⁴อาจารย์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม E-mail: arjaree_prachuabmoh@yahoo.com

Received: 2023-11-01 Revised: 2023-12-14 Accepted: 2024-03-14

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้านี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตและความสุขของคนวัยทำงานกลุ่มเจนเนอเรชั่นวาย และ 2) เพื่อศึกษาปัจจัยคุณภาพชีวิตที่ส่งผลต่อความสุขของคนวัยทำงานกลุ่มเจนเนอเรชั่นวาย กลุ่มตัวอย่างเป็นประชากรวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร จำนวน 515 คน ที่มีอายุระหว่าง 25 ถึง 44 ปี การรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถามที่มีค่าความเชื่อมั่น 0.926 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบสมมติฐานใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผลการศึกษพบว่า 1) ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 27 ถึง 34 ปี เป็นโสด และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 25,000 บาทหรือน้อยกว่า 2) คะแนนคุณภาพชีวิตของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสี่ด้านและคะแนนคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับดี มีความสุขอยู่ในระดับปานกลาง โดยร้อยละ 28.35 ระบุว่ามีความสุขสูง ร้อยละ 41.94 ระบุว่ามีความสุขปานกลาง และร้อยละ 29.71 มีความสุขต่ำกว่า 3) คุณภาพชีวิตส่งผลเชิงบวกต่อความสุขของคนวัยทำงานกลุ่มเจนเนอเรชั่นวายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคม มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับสูงที่สุด (Beta = 0.280) รองลงมาคือ สุขภาพกาย (Beta = 0.218) สภาพแวดล้อม (Beta = 0.186) และสุขภาพจิต (Beta = 0.170) ตามลำดับ

คำสำคัญ : คุณภาพชีวิต ความสุข เจนเนอเรชั่นวาย

ABSTRACT

The objectives of this study were 1) to study the level of quality of life and happiness of workers in Generation Y, and 2) to investigate the association between Generation Y workers' views of happiness and their quality of life. The sample included 515 working people aged 25 to 44 in metropolitan Bangkok. The data collection employed a questionnaire with a confidence value of 0.926. The statistics used

were for data analysis, such as percentage, average, standard deviation, and testing the hypothesis by using multiple regression analysis. The study's findings revealed the following: 1) The majority of respondents were female, between the ages of 27 and 34, single, and earning an average monthly salary of 25,000 Baht or less. 2) The respondents' scores in all four domains and their overall life quality score were in the “good” range. Their level of happiness was “fair”, with 28.35% expressing more happiness than the average, 41.94% indicating “moderate” happiness, and 29.71% reporting “low” happiness levels. 3) The quality of life has a positive impact on Generation Y workers' happiness at a statistically significant level of .01. Social relationships was the factor that had the highest effect on happiness (Beta=0.280), following physical health (Beta=0.218), environment (Beta=0.186) and psychological health (Beta=0.170), respectively.

Keywords : Life Quality, Happiness, Generation Y

1. บทนำ

ภายใต้สถานการณ์ปัจจุบัน จากปัญหาสภาพเศรษฐกิจส่งผลต่อความท้าทาย ไม่ว่าจะเป็นความขัดแย้ง ภูมิรัฐศาสตร์ สงครามการค้า เงินเฟ้อ สภาพของเศรษฐกิจที่ถดถอย ท่ามกลางบรรยากาศที่เปราะบาง ย่อมส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจและสภาพความเป็นอยู่ของประชากร จาก World Happiness Report 2023 ขององค์การสหประชาชาติ ที่รายงานข้อมูลความสุขเฉลี่ยของประชากรทั่วโลกได้ชี้ว่า การแพร่ระบาดของโควิด มีผลกระทบต่อความสุขของผู้คน จากการจัดอันดับประเทศ พบว่า ประเทศฟินแลนด์เป็นประเทศที่มีความสุขมากที่สุด ในขณะที่ไทย มีคะแนนเป็นอันดับที่ 60 ของโลก ด้วยเพราะยังมีปัจจัยอื่นที่ส่งผลให้เกิดความสุข เช่น ด้านเศรษฐกิจ ความเป็นอยู่ที่ดี ความสัมพันธ์ที่ดีในการไว้วางใจกันของประชากรและคนในครอบครัว รวมถึงการศึกษา เสรีภาพทางการเมือง ความเท่าเทียมทางเพศและสังคม [1] จากวิสัยทัศน์ประเทศไทย ปี 2580 ที่ระบุว่า “ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” โดยมีเป้าหมายการพัฒนาประเทศ คือ “ประเทศชาติมั่นคง ประชาชนมีความสุข เศรษฐกิจพัฒนาอย่างต่อเนื่อง สังคมเป็นธรรม ฐานทรัพยากรธรรมชาติยั่งยืน” ดังนั้นประเทศจึงต้องให้ความสำคัญกับการยกระดับศักยภาพในหลากหลายมิติ รวมถึงการพัฒนาคนในทุกมิติและในทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี เก่ง และมีคุณภาพ สร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม สร้างการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม [2]

ในสังคมประกอบด้วยคนหลากหลายอายุ คนแต่ละกลุ่มรุ่นหรือแต่ละเจเนอเรชัน (Generation) ก็มีลักษณะที่แตกต่างกันไป ผู้คนเหล่านั้นจะมีพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันออกไป คนกลุ่มมิลเลนเนียล หรือ Gen Y เป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนธุรกิจ โดย

มีสัดส่วน 23% ของประชากรทั่วโลก คนเจนเนอเรชันวายมักถูกระบุว่าเป็นกลุ่มบุคคลที่ไม่แน่นอน และหัวเหว มักสูญเสียความภักดีต่อความมุ่งมั่นในการทำงานในระยะยาว สอดคล้องกับ อัฐศาสตร์ ผดุงพันธุ์ และรชฏ ขำบุญ [3] ที่สนับสนุนว่า กลุ่มคนเจนเนอเรชันวายนี้ เป็นกลุ่มประชากรแรงงาน กลุ่มใหญ่ที่สุดของประเทศและเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ ความสุขของแต่ละบุคคล สะท้อนให้เห็นถึงสภาวะกาย สบายใจ การอยู่ดีมีสุข อยู่เย็นเป็นสุข จากการศึกษาพบว่า “ความสุข” มักถูกนำมาใช้ร่วมกับ “คุณภาพชีวิต” โดยสุรินทร์ มีลาภลัน และเยาวลักษณ์ มีบุญมาก [4] สนับสนุนว่าคุณภาพชีวิต สะท้อนให้เห็นถึงสภาวะความพร้อมของบุคคลทั้งในด้านร่างกาย และจิตใจและด้านอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่จะสามารถส่งผลให้เขาดำรงชีวิตอยู่ในสังคม ได้อย่างมีความสุข เมื่อบุคคลมีความสุขน้อยลงส่งผลให้คุณภาพชีวิตของประชาชนลดลงตามไปด้วย เนื่องมาจากประชาชนไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการด้านต่าง ๆ อย่างเพียงพอ จนทำให้เกิด ภาวะเครียด ซึ่งเมื่ออยู่ในภาวะเครียดนาน ๆ จนมีระดับความเครียดสูง ทำให้สุขภาพจิตแย่ลง และ ส่งผลต่อผลเนื่องไปยังสุขภาพร่างกายในที่สุด และยังพบว่าความเครียดมีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพชีวิต ทั้งในด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม โดยความเครียดที่เพิ่ม สูงขึ้นส่งผลให้คุณภาพชีวิตลดลงในทุก ๆ ด้าน [5]

จากการทบทวนวรรณกรรมในช่วงที่ผ่านมา พบว่านักวิชาการมุ่งเน้นการทวนสอบความสุข และคุณภาพชีวิตของผู้คนในเมืองสำคัญที่หลากหลาย เช่น อิตาลี ฝรั่งเศส ญี่ปุ่น จีน มาเลเซีย สำหรับในประเทศไทย พบว่ามีการทวนสอบความสุขและคุณภาพชีวิตของคนไทยในหลากหลาย แง่มุม เช่น ในกลุ่มพยาบาลวิชาชีพ กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มนักศึกษา กลุ่มผู้ป่วย และบุคคลทั่วไป แต่ การศึกษาในกลุ่มคนเจนเนอเรชันวาย ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรแรงงานกลุ่มใหญ่ที่สุดของประเทศและ เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศยังมีผลการศึกษาไม่มากนัก พนักงานกลุ่มเจนเนอเรชันวายที่ มีความสามารถถือเป็นทรัพย์สินระยะยาวขององค์กร ประกอบกับสถานการณ์ปัญหาแนวโน้มอัตรา การลาออกของพนักงานกลุ่มเจนเนอเรชันวายมีเพิ่มขึ้น สิ่งนี้จึงเป็นโจทย์สำคัญสำหรับองค์กรใน ความพยายามรักษาอัตราคงอยู่พนักงาน และแสวงหาแนวทาง พัฒนากลยุทธ์เพื่อรักษาคณทำงาน กลุ่มเจนเนอเรชันวาย โดยการปรับปรุงคุณภาพชีวิตและความสุข เพื่อสร้างความพึงพอใจและการมี ส่วนร่วมในงาน คุณภาพชีวิตและความสุขของคนเจนเนอเรชันวาย จึงยังคงเป็นประเด็นหนึ่งที่ทันสมัย และน่าติดตาม งานวิจัยนี้เลือกพื้นที่ศึกษาคือ กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นหนึ่งในพื้นที่สำคัญที่มีผลิตภัณฑ์ จังหวัดต่อหัวสูงที่สุดของไทย [6] ด้วยภาระหน้าที่การทำงาน เหตุการณ์ หรือสภาพแวดล้อมที่ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ส่งผลให้บุคคลเกิดความเครียด การเจ็บป่วย จนอาจนำไปสู่ปัญหาการ ขาดงาน และประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน

จากที่กล่าวมาผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาเรื่อง คุณภาพชีวิตและความสุขของคนเจนเนอเรชัน วาย ด้วยเพราะเป็นคนช่วงวัยนี้ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ มีการ เปลี่ยนแปลงพัฒนาอย่างรวดเร็วในหลายด้าน ทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ อีกทั้งยังต้องเผชิญ กับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน กลุ่มเพื่อน เศรษฐกิจ และสังคม ปัจจัยเหล่านี้ จึงส่งผลต่อการใช้ชีวิตอย่างเป็นสุขและส่งผลต่อการปรับตัว ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต



อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การศึกษาในประเด็นที่เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตและความสุขของคนวัยทำงานกลุ่มเจนเนอเรชันวายนี้ จะมีประโยชน์ต่อองค์กรหรือหน่วยงานสามารถนำไปเป็นแนวทางในการทำความเข้าใจกับคนแต่ละยุค เพื่อช่วยในการบริหารจัดการหรือปรับตัวเข้าหาคนเหล่านั้นได้อย่างลงตัวมากขึ้น และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ อีกทั้งองค์กรจะต้องใส่ใจและให้ความสำคัญกับบุคลากรในองค์กร ด้วยการสร้างความสุขในการทำงานและทำให้บุคลากรรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งกับองค์กร ผู้วิจัยเชื่อว่าผลการศึกษานี้จะมีส่วนช่วยให้องค์กรสามารถนำไปใช้พัฒนาระบบการจัดการทรัพยากรมนุษย์ เพื่อยกระดับให้ผู้ปฏิบัติงานมีคุณภาพชีวิตดีขึ้นและทำงานได้อย่างมีความสุข ซึ่งย่อมส่งผลดีต่อการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน และลดอัตราการสูญเสียบุคลากรในองค์กรในอนาคต

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตและความสุขของคนวัยทำงานกลุ่มเจนเนอเรชันวายในกรุงเทพมหานคร
- 2) เพื่อศึกษาปัจจัยคุณภาพชีวิตที่ส่งผลต่อความสุขของคนวัยทำงานกลุ่มเจนเนอเรชันวายในกรุงเทพมหานคร

3. สมมติฐานของการวิจัย

ปัจจัยคุณภาพชีวิตส่งผลทางบวกกับความสุขของคนวัยทำงานกลุ่มเจนเนอเรชันวายในกรุงเทพมหานคร

4. การทบทวนวรรณกรรม

แนวคิดเรื่องคุณภาพชีวิต

มีแนวคิดคุณภาพชีวิตที่หลากหลายมิติ โดยองค์กรและนักวิจัยอ้างอิงตามคำนิยามองค์การยูเนสโก สรุปว่า คุณภาพชีวิต เป็นความรู้สึกที่พึงพอใจต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิต คือ การดำเนินชีวิตท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ดี มีความสุข และพึงพอใจทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมที่ตนอยู่ได้อย่างดีและสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถใช้ศักยภาพส่วนบุคคลสร้างสรรค์ พัฒนาตนเองและสังคมให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข หรือกล่าวแบบเข้าใจได้ง่าย คือ ภาวะความเป็นอยู่ที่ดี กินดี มีสุข (Well-being) [7] นอกจากนี้ Rattanawongsa [8] และ Jadesadalug & Pienvimungsa [9] ได้อธิบายว่า คุณภาพชีวิต คือ สภาพความเป็นอยู่ของบุคคลทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิด และจิตใจ ได้รับการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานในทุกๆ ด้านอย่างเพียงพอ จนก่อให้เกิดความสุขทั้งในแง่ของการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี สามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเหมาะสม ไม่เป็นภาระและปัญหาของสังคม ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิต คือ การที่บุคคลมีความอยู่ดีมีสุข มีความพึงพอใจในชีวิต จากการได้รับการตอบสนองของความต้องการพื้นฐานทั้งทางด้าน ร่างกาย

จิตใจ อารมณ์ สังคมและความคิด และสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างสันติและเหมาะสม กระแสความสนใจแนวคิดคุณภาพชีวิตของนักวิจัยแต่เดิมถูกพัฒนาในสภาพแวดล้อมแบบตะวันตก ต่อมานักวิจัยได้พยายามทำความเข้าใจเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตในบริบทค่านิยมทางสังคมวัฒนธรรมที่แตกต่างกันไป ซึ่งการประเมินคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHOQOL) เป็นเครื่องมือที่ยอมรับในระดับสากล และได้รับการดัดแปลงอย่างกว้างขวางเป็นภาษาต่าง ๆ [10] ในการประเมินการรับรู้และความพึงพอใจที่ใช้เป็นดัชนีชี้วัดคุณภาพชีวิต ครอบคลุมองค์ประกอบสี่มิติ ได้แก่ 1) ด้านสุขภาพกาย ได้แก่ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน การพึ่งพาและอุปสรรคทางการแพทย์ พลังงานและความเหนื่อยล้า ความคล่องตัว ความเจ็บปวดและไม่สบายตัว การนอนหลับและพักผ่อนความสามารถในการทำงาน 2) ด้านสุขภาพจิต ได้แก่ ภาพลักษณ์และรูปลักษณ์ภายนอก ความรู้สึกเชิงลบ ความรู้สึกเชิงบวก ความนับถือตนเอง จิตวิญญาณและสมาธิ 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ได้แก่ ความสัมพันธ์ส่วนตัว การสนับสนุนทางสังคม กิจกรรมทางเพศ และ 4) ด้านสภาพแวดล้อม ได้แก่ ทรัพยากรทางการเงิน เสรีภาพ ความปลอดภัยทางกายภาพ ความมั่นคงในชีวิต การดูแลสุขภาพและสังคม สภาพแวดล้อมภายในบ้าน โอกาสในการได้รับข้อมูลและทักษะใหม่ ๆ การมีส่วนร่วมและโอกาสในการทำกิจกรรมนันทนาการ สภาพแวดล้อมทางกายภาพ (มลพิษ/เสียง/การจราจร/สภาพภูมิอากาศ) การขนส่ง นอกจากนี้ยังมีคำถามสองข้อที่แยกจากกันซึ่งถามโดยเฉพาะเกี่ยวกับการรับรู้โดยรวมของแต่ละคนเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง และการรับรู้โดยรวมของแต่ละคนเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของพวกเขา

แนวคิดเรื่องความสุข

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าแนวคิดเรื่องความสุข ถูกเชื่อมโยงไว้กับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-being) ในทำนองเดียวกันนักวิชาการยังบ่งบอกถึงความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดระหว่างองค์ประกอบของความสุขความเป็นอยู่ที่ดี คุณภาพชีวิต และความพึงพอใจในชีวิต [11,12]

Fagan [13] สนับสนุนว่า แม้คนจะไม่สามารถควบคุมทุกสิ่งในชีวิตภายนอกได้ แต่ความสุขอยู่ที่ความคิด และความสุขคือความพอใจในทุกกรณี จากกรอบแนวคิดของความหมายของสุขภาพจิต สุขภาพจิตเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญเกี่ยวกับสุขภาพจิต สุขภาพ หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุขของบุคคล ซึ่งเกิดจากการมีความสามารถที่จะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต การมีจิตใจที่ดีงาม และการพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงทางสังคมได้ การมีภาวะสุขภาพจิตดีที่มีความสุขมีองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ด้าน 1) สภาพจิตใจ คือ การรับรู้สภาพที่เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ของจิตใจตนเองและการเจ็บป่วยทางกายที่มีผลต่อจิตใจ การพิจารณาสภาพจิตใจของบุคคลจึงดูจากความสุขในปัจจุบันซึ่งบุคคลจะแสดงออกทางอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และการรับรู้สภาวะสุขภาพของตนเอง 2) สมรรถภาพของจิตใจ คือ ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และความสามารถในการเผชิญและแก้ไขปัญหในชีวิตได้ 3) คุณภาพจิตใจ คือ ลักษณะของจิตใจที่ดีงามที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี และ 4) ปัจจัยสนับสนุน คือ ปัจจัยที่ส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี เช่น ครอบครัว ชุมชน ศาสนา ความเชื่อ และสิ่งแวดล้อมที่ช่วยให้รู้สึกมั่นคงปลอดภัย ปัจจัย

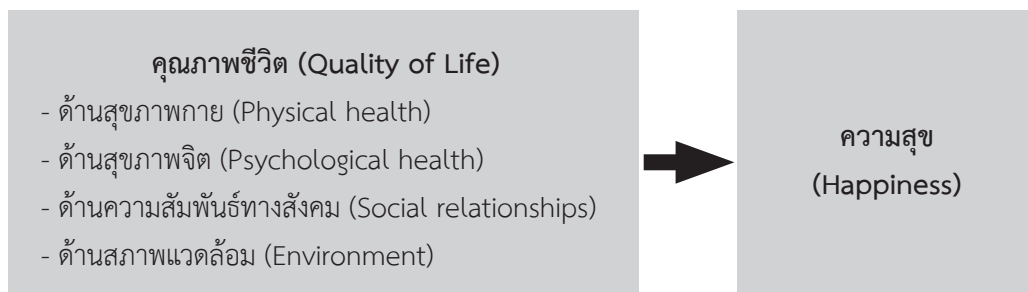


สนับสนุนจึงมุ่งเน้นที่การรับรู้เกี่ยวกับบุคคลแวดล้อมและสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อจิตใจและการดำเนินชีวิต [14]

Mahakud & Yadav [15] ระบุว่า บุคคลมักมีความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพกายของตนเอง มากกว่าสุขภาพจิตโดยเชื่อว่าสุขภาพกายสัมพันธ์กับสุขภาพจิต ถ้าใครมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง คนนั้นก็จะมีความสุข บางแนวคิดเชื่อว่าความสุขยังมาจากสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมของคนด้วย กล่าวคือ หากบางคนมั่งคั่ง บุคคลนั้นก็จะมีความสุข หรืออยู่อย่างมีความสุข การศึกษาในอดีตที่ยืนยันว่าความสัมพันธ์ทางสังคม ความมั่นคงของความสุข การสนับสนุนทางสังคม และคุณภาพความสัมพันธ์โดยรวม เป็นหนึ่งในตัวแปรที่ทำนายความสุข

แนวคิดเรื่องเจนเนอเรชันวาย

พัชรี ชมพุดำ และณัฐธิดา จักรภีศิริสุข [16] อธิบายว่า เจเนอเรชัน หมายถึง กลุ่มคนที่ไม่เพียงแต่เกิดในช่วงเวลาที่ใกล้เคียงกัน ยังต้องได้รับประสบการณ์ความเชื่อผ่านการแสดงออกทางพฤติกรรม และแลกเปลี่ยนกันทางสังคมในระหว่างช่วงชีวิตที่คล้ายคลึงกัน Pew Research Center ได้กำหนดว่าจะใช้ปี ค.ศ. 1996 เป็นปีเกิดสุดท้ายของคนรุ่นมิลเลนเนียล ใครก็ตามที่เกิดระหว่างปี ค.ศ. 1981 ถึง 1996 ถือเป็น Millennial และใครก็ตามที่เกิดตั้งแต่ปี ค.ศ. 1997 เป็นต้นไปจะเป็นส่วนหนึ่งของคนรุ่นใหม่ [17] กลุ่มเจนเนอเรชันวายยังมีชื่อเรียกอื่นๆ อีกเช่น Generation We ,Echo Boomers, Millennials, Internet Generation กลุ่มเจนเนอเรชันวาย เป็นกลุ่มคนรุ่นใหม่ที่เกิดจากพ่อแม่กลุ่มเบบี้บูมเมอร์สและกลุ่มเจนเนอเรชันเอ็กซ์ยุคต้นๆ ซึ่งบุคคลในกลุ่มนี้ถือว่าได้รับการเลี้ยงดูเอาใจใส่อย่างดี เพราะรุ่นของพ่อแม่ถูกปลูกฝังให้ทำงานหนัก อดทนจนประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ส่งผลให้คนในกลุ่มเจนเนอเรชันวาย ได้รับในสิ่งที่คนรุ่นพ่อแม่ไม่เคยได้ มีโอกาสทางการศึกษาที่ดี มีความเชื่อมั่นในตัวเองมากกว่ารุ่นก่อน มีแนวคิดเป็นตัวของตัวเอง คนรุ่นนี้มีความรู้ความสามารถด้านเทคโนโลยีสูงเป็นพวกวิถุนิยม รอบรู้หลายด้าน นิยมการสื่อสารแบบไม่เห็นหน้าและไม่ใช้เสียง [18] เนื่องจากคนในกลุ่มนี้สนใจในเรื่องเทคโนโลยี จึงมีทักษะในการทำงานหลายอย่างพร้อมกัน ไม่ว่าจะเป็นการติดต่อ สื่อสาร การใช้สื่อหลาย ๆ ประเภทในเวลาเดียวกัน สามารถทำงานมากกว่าหนึ่งอย่างในเวลาเดียวกัน ไม่ชอบทำงานที่ซ้ำซาก แสวงหาความท้าทาย ชอบงานที่มีความหมายและต้องการความตื่นเต้นจากการทำงาน มีความทะเยอทะยานสูง คาดหวังที่จะมีโอกาสในการเติบโตได้อย่างรวดเร็วและต้องการความสำเร็จด้านการเงิน [19] จากที่กล่าวมานำไปสู่กรอบแนวคิดในการวิจัย ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

5. วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรสำหรับการศึกษาในครั้งนี้คือ คนวัยทำงานในพื้นที่กรุงเทพมหานคร ซึ่งอาศัยข้อมูลสถิติประชากรทะเบียนราษฎรวัยทำงานจากกระทรวงสาธารณสุข [20] รายงานว่าคนวัยทำงานที่อายุระหว่าง 25 – 44 ปี มีจำนวนทั้งสิ้น 1,617,933 คน ทำการคำนวณหาขนาดตัวอย่างตามแนวทางของทาร์โย มาเน่ กำหนดระดับความเชื่อมั่น 95% สัดส่วนความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.05 ได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการขั้นต่ำเท่ากับ 400 คน ใช้การสุ่มแบบบังเอิญ ผู้ให้ข้อมูลจะได้รับการชี้แจงรายละเอียดก่อน ดังนั้นหน่วยตัวอย่างที่ได้จึงเป็นหน่วยตัวอย่างที่สมัครใจให้ความร่วมมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยจัดทำแบบสอบถาม ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 สอบถามเกี่ยวกับคุณลักษณะส่วนบุคคล จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และสถานภาพ มีลักษณะคำถามแบบสำรวจรายการ

ตอนที่ 2 การรับรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิต ได้แก่ 1) ด้านสุขภาพกาย 2) ด้านสุขภาพจิต 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม 4) ด้านสภาพแวดล้อม อาศัยแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) ของสุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ [21] จำนวน 26 ข้อ ผู้ตอบจะประเมินระดับความคิดเห็นหรือการปฏิบัติของตนเองตามมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ (1=ไม่เลย และ 5=มากที่สุด) การแปลผลคะแนนรวมมี 3 ระดับ คือ คะแนน 26–60 คะแนน หมายถึง การมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี คะแนน 61–95 คะแนน หมายถึง การมีคุณภาพชีวิตกลาง ๆ คะแนน 96–130 คะแนน หมายถึง การมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ตอนที่ 3 ความสุข อาศัยแบบวัดความสุขของคนไทยของอภิชัย มงคลและคณะ [22] จำนวน 15 ข้อ มีลักษณะคำถามแบบมาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ (1=ไม่เลย และ 4=มากที่สุด) การแปลผลคะแนนรวมมี 3 ระดับ คือ คะแนน 51–60 คะแนน หมายถึง มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป คะแนน 44–50 คะแนน หมายถึง มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป และคะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 43 คะแนน หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยนำชุดคำถามเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง การใช้ภาษา และปรับปรุงเนื้อหาให้เหมาะสม จากนั้นจึงนำไปทดลองใช้กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แต่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างของงานวิจัย จำนวน 40 คน แล้วนำมาวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับด้วยวิธีการหาค่า Cronbach's Alpha Coefficient ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.926 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนสิงหาคมถึงกันยายน พ.ศ. 2566 ในส่วนนำของแบบสอบถามได้ระบุนิยามของคนเจนเอเรชั่น Y เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเข้าใจตรงกันว่า หมายถึง



ผู้ที่เกิดในช่วงปี ค.ศ.1981–1996 หรือ ระหว่าง พ.ศ.2524–2539 ซึ่งปัจจุบันปี พ.ศ.2566 จะมีอายุ 27–42 ปี โดยส่งแบบสอบถามให้กับกลุ่มเป้าหมายผ่านช่องทาง Line และ Facebook เพื่อให้สามารถเข้าถึงได้สะดวก โดยผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยและการพิทักษ์สิทธิ์ เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามทราบว่า การให้ข้อมูลครั้งนี้จะเป็นไปตามความสมัครใจ การนำเสนอข้อมูลวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม ซึ่งจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง และผู้ให้ข้อมูลมีสิทธิ์จะเข้าร่วมหรือปฏิเสธการตอบแบบสอบถามได้ตลอดเวลา

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยจะตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ของการตอบกลับโดยสร้างเอกสาร Spreadsheet ก่อนนำเข้าสู่การวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย

- 1) การวิเคราะห์คุณลักษณะส่วนบุคคล อาศัยค่าความถี่ และร้อยละ เพื่อบ่งบอกลักษณะทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
- 2) การวิเคราะห์ระดับการรับรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตและความสุข อาศัยคะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- 3) การทดสอบสมมติฐาน อาศัยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

6. ผลการวิจัย

- 1) คุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการเก็บรวบรวมข้อมูลได้รับการตอบกลับทั้งสิ้น 515 ชุด ส่วนใหญ่ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิงจำนวน 355 คน คิดเป็นร้อยละ 68.93 มีอายุระหว่าง 27–34 ปี จำนวน 357 คน คิดเป็นร้อยละ 69.32 มีการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 290 คน คิดเป็นร้อยละ 56.31 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่าหรือเท่ากับ 25,000 บาท จำนวน 334 คน คิดเป็นร้อยละ 64.85 และมีสถานภาพโสด จำนวน 352 คน คิดเป็นร้อยละ 68.35

- 2) ระดับการรับรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตและความสุข

ผลการศึกษา พบว่า คนวัยทำงานกลุ่มเจนเอเรชันวายส่วนใหญ่ จำนวน 272 คน คิดเป็นร้อยละ 52.58 มีคะแนนคุณภาพชีวิตในภาพรวม อยู่ในช่วง 96–130 คะแนน แปลได้ว่ามีคุณภาพชีวิตที่ดี เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 25.93 (S.D.= 3.877) คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิต มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 22.82 (S.D.= 3.333) คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 11.57 (S.D.= 1.891) และคุณภาพชีวิตด้านสภาพแวดล้อม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 29.40 (S.D.= 4.791) ผลการศึกษาความสุขในภาพรวมพบว่า คนวัยทำงานกลุ่มเจนเอเรชันวายส่วนใหญ่ จำนวน 216 คน คิดเป็นร้อยละ 41.94 มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป โดยมีคะแนนอยู่ในช่วง 44–50 คะแนน

3) การทดสอบสมมติฐาน

จากการตรวจสอบตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันระหว่างตัวแปรคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้านกับความสุขทุกคู่ มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าอยู่ระหว่าง 0.646 ถึง 0.789 และไม่มีค่าสัมประสิทธิ์ตัวแปรคู่ใดที่มีค่ามากกว่า 0.85 จึงทำให้เชื่อได้ว่า ตัวแปรไม่มีปัญหาเกี่ยวกับภาวะร่วมเส้นตรงพหุ ในการตรวจสอบความเป็นอิสระของตัวแปรอิสระ เมื่อพิจารณาค่าสถิติ Tolerance และ Variance Inflation Factor (VIF) พบว่าค่า Tolerance ทุกตัวมีค่ามากกว่า 0.1 ในขณะที่ค่า VIF มีค่าอยู่ระหว่าง 2.387 ถึง 3.111 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่ยอมรับได้ว่า ตัวแปรอิสระเป็นอิสระต่อกันไม่เกิดความสัมพันธ์กันเองระหว่างตัวแปร และค่า Durbin-Watson เท่ากับ 1.797 แสดงว่าค่าความคลาดเคลื่อนระหว่างตัวแปรมีความอิสระต่อกันไม่เกิดปัญหา Autocorrelation

ตารางที่ 1 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นและผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของคนวัยทำงานกลุ่มเจนเอเรชันวาย	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
ค่าคงที่	12.462	1.336	0.48	9.326	.000*		
ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (SOCl)	.920	.156	.280	5.907	.000*	.374	2.676
ด้านสุขภาพกาย (PHYS)	.350	.082	.218	4.269	.000*	.321	3.111
ด้านสภาพแวดล้อม (ENVI)	.241	.058	.186	4.156	.000*	.419	2.387
ด้านสุขภาพจิต (PSYC)	.317	.095	.170	3.343	.001*	.324	3.084
R = 0.756 R ² = 0.572 Adjusted R ² = 0.569 Durbin-Watson=1.797 F = 170.323 Sig = .000							

จากตารางที่ 1 พบว่าค่าสถิติ F มีนัยสำคัญแสดงว่าตัวแปรอิสระอย่างน้อย 1 ตัวในการวิจัยนี้ที่สามารถนำมาใช้ในการประเมินปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของคนวัยทำงานกลุ่มเจนเอเรชันวายได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) เท่ากับ 0.756 ค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย (R²) เท่ากับ 0.572 ค่าสัมประสิทธิ์ของการพยากรณ์ที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted R²) เท่ากับ 0.569 หมายความว่า ตัวแปรอิสระทั้งหมดสามารถอธิบายความสุขของคนวัยทำงานกลุ่มเจนเอเรชันวายได้ร้อยละ 56.90 ส่วนที่เหลือเกิดจากอิทธิพลของตัวแปรอื่น ๆ

เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปแบบคะแนนมาตรฐาน (Beta) ของตัวแปรที่มีอำนาจในการพยากรณ์ความสุขของคนวัยทำงานกลุ่มเจนเอเรชันวายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ .01 ได้ดีที่สุด คือ คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม มีค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอย เท่ากับ 0.280 รองลงมาคือ คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายมีค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอย เท่ากับ 0.218 ด้านสภาพแวดล้อม มีค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอย เท่ากับ 0.186 และด้านสุขภาพจิต โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอย เท่ากับ 0.170 สามารถสร้างสมการพยากรณ์ความสุขได้ดังนี้

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ

$$Y = 12.462 + 0.920 (\text{SOCI}) + 0.350 (\text{PHYS}) + 0.241 (\text{ENVI}) + 0.317 (\text{PSYC})$$

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z = 0.280 (\text{SOCI}) + 0.218 (\text{PHYS}) + 0.186 (\text{ENVI}) + 0.170 (\text{PSYC})$$

7. สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

สรุป อภิปรายผล

จากการศึกษา พบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เป็นคนวัยทำงานเพศหญิง อายุระหว่าง 27–34 ปี มีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่าหรือเท่ากับ 25,000 บาท และมีสถานภาพโสด โดยคนวัยทำงานกลุ่มเจนเอเรชันวัยส่วนใหญ่มีคะแนนคุณภาพชีวิตในภาพรวมอยู่ในระดับดี และมีความสุขในภาพรวมอยู่ในระดับความสุขเท่ากับคนทั่วไป ข้อค้นพบจากการศึกษานี้ คล้ายคลึงกับ Novianti และคณะ [23] ที่ศึกษาคุณภาพชีวิตของชาวเมืองบันดุง ประเทศอินโดนีเซีย โดยพบว่า วัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นซึ่งมีอายุ 17–30 ปี มีระดับคุณภาพชีวิตที่ดี โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 62.93 ถึง 67.90 ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า พลเมืองที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่ที่มีการลงทุนในโครงสร้างพื้นฐานต่าง ๆ เมืองที่มีอัตราการเจริญเติบโตสูง รูปแบบเมืองที่มีการพัฒนาเศรษฐกิจอย่างเมืองบันดุงของอินโดนีเซีย หรือกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นเมืองใหญ่ของประเทศไทย จึงเป็นไปได้ว่า รูปแบบการใช้ชีวิตเมืองและการคมนาคมภายในเมืองมีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตและความสุขของพลเมือง เมื่อพิจารณาคุณภาพชีวิตเป็นรายด้านพบว่า ด้านสุขภาพกายมีความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง อาจเนื่องมาจากในช่วงเวลาที่เก็บรวบรวมข้อมูลเกิดขึ้นหลังจากผ่านพ้นสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค ประกอบกับภาระการทำงานอาจส่งผลกระทบให้เกิดความรู้สึกละเลยร่างกาย มีการเจ็บปวดตามร่างกาย หรือการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ เช่น อาการออฟฟิศซินโดรมในกลุ่มพนักงานที่มีการทำกิจกรรมต้องใช้ร่างกายเป็นระยะเวลานาน สอดคล้องกับงานวิจัยในอดีตที่พบว่า คนหนุ่มสาวที่มีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางหรือสูง มีความพึงพอใจในชีวิตและความสุขสูงกว่า และมีการรับรู้เรื่องสุขภาพที่ดีขึ้น ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าผู้ที่สุขภาพร่างกายแข็งแรง ทำให้ความสามารถในการทำงานดีขึ้น และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ [24] ด้านสุขภาพจิต มีความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับดี อาจเนื่องมาจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลมีความรู้สึกสบายใจมีความสุขเพิ่มขึ้นหลังผ่านพ้นสถานการณ์ที่ยากลำบาก การทำงานเริ่มกลับสู่ภาวะปกติ พวกเขาคลายความวิตกกังวลต่อมาตรการจำกัดการระบาดที่ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ การกลับฟื้นตัวสู่กิจกรรมทางสังคมร่วมกันย่อมมีผลดีต่อสภาพจิตใจ สอดคล้องกับงานวิจัยในอดีตที่พบว่า พนักงานมีความเครียดลดลงทั้งจากการทำงาน/เรื่องครอบครัว/เรื่องสถานการณ์โควิด เนื่องจากได้กลับมา

ทำกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจและพึงพอใจกับการอยู่กับครอบครัวและมีความสุขภายในครอบครัวอยู่ในระดับสูง [25] เช่นเดียวกับด้านความสัมพันธ์ทางสังคม มีความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับดี อาจเนื่องมาจากในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ผลกระทบจากการระบาดของโควิด-19 ทำให้สายสัมพันธ์ทางสังคมต่างๆ เปลี่ยนแปลงหรือสูญหายไป เมื่อผู้คนในสังคมกลับมาใช้ชีวิตนอกบ้านได้มากขึ้น ความสัมพันธ์ทางสังคมแน่นแฟ้นและใกล้ชิดก็เพิ่มมากขึ้นด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยในอดีตที่พบว่าคนส่วนใหญ่เชื่อมั่นว่าสังคมไทยหลังผ่านพ้นวิกฤตโรคระบาดโควิด-19 จะดีและมีความสุขเพิ่มขึ้น มีความสุขและพึงพอใจกับการมีมิตรภาพกับเพื่อนบ้าน สังคมอยู่ในระดับที่ดี [25] และด้านสภาพแวดล้อม มีความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับดี อาจเนื่องมาจากพวกเขารับรู้ได้ว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัย สอดคล้องกับงานวิจัยในอดีตที่สนับสนุนว่า ปัจจัยสภาพแวดล้อมทางกายภาพในเมืองมีความพร้อมในหลายๆ ด้าน เช่น การคมนาคม สถานบริการด้านสุขภาพ พื้นที่สีเขียวพื้นที่พักผ่อน ที่พักอาศัยที่มีความมั่นคงปลอดภัย การมีพื้นที่ทำกิจกรรมร่วมกัน มีสิ่งอำนวยความสะดวก สภาพบรรยากาศเหล่านี้มีส่วนสำคัญต่อความรู้สึกของผู้คน [26]

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตกับความสุขของคนวัยทำงานกลุ่มเจนเอเรชั่นวายในกรุงเทพมหานคร พบว่าคุณภาพชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของคนวัยทำงานกลุ่มเจนเอเรชั่นวายในกรุงเทพมหานคร โดยคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสุขภาพกาย ด้านสภาพแวดล้อม และด้านสุขภาพจิต ทั้งสี่ตัวแปรนี้ที่มีอำนาจในการพยากรณ์ความสุขของคนวัยทำงานกลุ่มเจนเอเรชั่นวายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ข้อค้นพบจากการศึกษานี้ สอดคล้องกับงานวิจัยในอดีต กล่าวคือ

1) คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข ด้วยเพราะสัมพันธ์ภาพทางสังคมแสดงถึงความมั่นคงของความผูกพัน ได้แก่ ความสัมพันธ์ส่วนตัวระหว่างบุคคล การสนับสนุนทางสังคมจากคนในครอบครัวและคนรอบตัว รวมถึงกิจกรรมของคู่ชีวิต สอดคล้องกับ Ortiz-Ospina & Roser [27] ที่กล่าวว่า เหตุการณ์ในชีวิตทั่วไปส่งผลต่อความสุขในแต่ละช่วงวัยซึ่งแสดงถึงวิวัฒนาการของสถานการณ์ที่แฝงอยู่ เมื่อบุคคลเริ่มไม่มีความสุขในช่วงเวลาการมีชีวิตคู่อาจนำไปสู่การหย่าร้าง ในขณะที่หากพวกเขามีความสุขในความสัมพันธ์ก็อาจนำไปสู่การแต่งงาน เหตุการณ์ในชีวิตโสดมักจะส่งผลต่อความสุขในระยะสั้น

2) คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข ด้วยเพราะคนที่มีความสุขที่ดีก็มีความสุข หรือคนที่มีความสุขจะมีสุขภาพดี ซึ่งสะท้อนให้เห็นความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างสุขภาพและความสุข สอดคล้องข้อสรุปจากการศึกษาของ Çakiroglu [28] และ Rahayu [29] ที่พบว่าปัจจัยด้านสุขภาพ เป็นปัจจัยกำหนดความสุขที่สำคัญของคนในประเทศตุรกี และปัจจัยทางกายภาพของคุณภาพชีวิต รวมถึงกิจกรรมประจำวัน ความสามารถในการเดิน การเคลื่อนไหว ความเจ็บปวดและไม่สบาย การพักผ่อน และความสามารถในการทำงาน ยังเป็นตัวทำนายความสุขที่สำคัญทั้งในปัจจุบันและตลอดชีวิตของพลเมืองอินโดนีเซีย

3) คุณภาพชีวิตด้านสภาพแวดล้อมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข มีผลการศึกษาที่สนับสนุนข้อสรุปนี้เช่น Novianti และคณะ [23] ที่พบว่า คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมประกอบด้วย



ความปลอดภัยและความมั่นคงทางกายภาพที่รับรู้ สภาพแวดล้อมภายในบ้าน โอกาสในการพักผ่อน หย่อนใจ สภาพแวดล้อมทางกายภาพ และการคมนาคมที่ใช้ เป็นตัวทำนายเชิงบวกสำหรับความสุข ตลอดชีวิตของคนอินโดนีเซีย ดังนั้นปัจจัยสภาพแวดล้อมทางกายภาพและคุณลักษณะด้านสภาพแวดล้อมเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพและความสุขของมนุษย์ในเขตเมือง เนื่องจากสภาพแวดล้อม และพื้นที่สีเขียวมีส่วนสำคัญต่อคุณภาพชีวิตในเมือง การเพิ่มขึ้นของความรู้สึกเชิงบวก ความสุข โอกาสในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และความเป็นอยู่ที่ดีของคนที่ย้ายอยู่ในเมือง [26]

4) คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข ข้อค้นพบจากการศึกษานี้สอดคล้องกับ Hart [30] ที่ระบุว่า ความมั่นคงทางจิตใจมีส่วนทำให้คนมีความสุขในระยะยาว ความเจ็บปวดทางจิตอาจเป็นอันตรายและสร้างความเจ็บปวดได้พอ ๆ กับความเจ็บปวดทางกาย ความเจ็บปวดทางจิตจะส่งผลต่อการรับรู้ อารมณ์ และกระบวนการคิดของคน โดยทั่วไปผู้ที่มีความมั่นคงมักจะควบคุมความคิดและการกระทำของตนเอง สามารถดูแลตัวเองและผู้อื่นได้ ซึ่งส่งผลดีต่อความสม่ำเสมอในการทำงาน ความสัมพันธ์ในครอบครัวและการใช้ชีวิตในสังคม แต่ในทางกลับกันผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต อาจแสดงออกในหลายลักษณะ เช่น การปลีกตัวจากผู้คนและกิจกรรมตามปกติ การรับประทานอาหารได้น้อยลง การนอนไม่หลับ การติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือสิ่งเสพติดต่าง ๆ หรือรู้สึกสิ้นหวังกับชีวิต ความรู้สึกเหล่านี้อาจทำให้พวกเขาไม่สามารถทำงานได้หรือใช้ชีวิตได้ตามปกติ จึงเชื่อได้ว่า ปัญหาด้านสุขภาพจิตดังกล่าวเป็นตัวขัดขวางความสุขในชีวิตของบุคคล เช่นเดียวกับ Ortiz-Ospina & Roser [27] ที่พบว่า ประเทศที่มีอัตราการเสียชีวิตสูงกว่าจะมีคะแนนความสุขของประเทศนั้นต่ำกว่า ความสัมพันธ์นี้น่าจะเป็นผลมาจากคนซึมเศร้า ความทุกข์และวิตกกังวลมีแนวโน้มที่จะมีความสุขน้อยลง และผู้ที่ไม่มีความสุขมีแนวโน้มที่จะซึมเศร้าหรือวิตกกังวลมากกว่า

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

องค์กรหรือหน่วยงานต้องใส่ใจและให้ความสำคัญกับบุคลากรในองค์กร ด้วยการสร้างความสุขในการทำงานและทำให้บุคลากรรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งกับองค์กร การออกแบบกิจกรรมในการทำงาน รวมถึงกิจกรรมในชีวิตประจำวันให้เหมาะสม สอดคล้องกับรูปแบบการใช้ชีวิตคนทำงานในแต่ละช่วงวัย จะช่วยให้พวกเขามีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่แข็งแรง เช่น กิจกรรมออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการเพื่อการพักผ่อน กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคม กิจกรรมการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิต เป็นต้น รวมถึงจัดระบบส่งเสริมความก้าวหน้าในงาน และสร้างความสัมพันธ์ในสังคม รวมถึงสร้างสภาพแวดล้อมในการทำงานที่เหมาะสม และปลอดภัย เพื่อให้พวกเขามีขวัญและกำลังใจ ลดความเครียดจากการทำงาน หากองค์กรพัฒนาระบบการจัดการทรัพยากรมนุษย์ เพื่อยกระดับให้ผู้ปฏิบัติงานมีคุณภาพชีวิตดีขึ้นและทำงานได้อย่างมีความสุขแล้ว ย่อมส่งผลดีต่อการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน และลดอัตราการสูญเสียบุคลากรในองค์กร ผู้วิจัยขอเสนอแนวทางสำหรับองค์กรในการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเพิ่มระดับคุณภาพชีวิตและความสุขให้กับคนวัยทำงาน ดังนี้

1. คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย สำหรับองค์กรสามารถจัดให้มีโปรแกรมสนับสนุนด้านสุขภาพแก่บุคลากรในองค์กร เช่น การตรวจประเมินสุขภาพ การแข่งขันกีฬา การส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การกำหนดขอบเขตที่ชัดเจนระหว่างงานและชีวิตส่วนตัว

2. คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิต การออกแบบระบบการจัดการทรัพยากรมนุษย์โดยให้ความสำคัญกับโปรแกรมการยกย่องพนักงาน การรับรู้และชื่นชมผลงานของพนักงานอย่างสม่ำเสมอ การให้กำลังใจเมื่อปฏิบัติงานสำเร็จไปด้วยดี การให้คำปรึกษาเพื่อจัดการความเครียด การจัดตารางงานที่ยืดหยุ่นหรือทางเลือกการทำงานระยะไกล

3. คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ในการทำงานควรจัดให้มีกิจกรรมที่เอื้อต่อการทำงานเป็นทีม การพบปะพูดคุยเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกัน จัดให้มีพื้นที่สนทนาการสำหรับพนักงาน จัดให้มีพื้นที่สำหรับพักผ่อนและพื้นที่ส่วนกลางเพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานได้ผ่อนคลายความเครียด

4. คุณภาพชีวิตด้านสภาพแวดล้อม เพื่อส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศที่ดีและสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีความสุข องค์กรควรให้ความสำคัญกับการปรับปรุงภูมิทัศน์ และจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกในการทำงาน เช่น ออกแบบสถานที่ทำงานให้มีความปลอดภัย สะอาดและดีต่อสุขภาพ จัดพื้นที่ทำงานตามหลักสรีรศาสตร์ การเพิ่มแสงธรรมชาติและเพิ่มพื้นที่เขียวในที่ทำงาน การนำระบบเทคโนโลยีและเครื่องมือที่ทันสมัยเพื่อให้ปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาในกลุ่มประชากรที่หลากหลาย เช่น การศึกษาระดับคุณภาพชีวิตและความสุขในคนวัยทำงานกลุ่มเบบี้บูมเมอร์ส หรือกลุ่มเจนเอเรชั่นเอ็กซ์

2. การเก็บข้อมูลวิจัยที่หลากหลาย เช่น การเก็บข้อมูลเพื่อวิจัยเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก

3. การเพิ่มตัวแปรที่ศึกษา เช่น เหตุการณ์ที่ผ่านมาในชีวิต การสนับสนุนทางสังคม สภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรม เพื่อทวนสอบในความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเหล่านั้นกับคุณภาพชีวิตและความสุข

เอกสารอ้างอิง

- [1] Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., Aknin, L. B., De Neve, J.-E., & Wang, S. (2023). [Online]. World Happiness Report 2023. [Retrieved June 1, 2023]. from <https://worldhappiness.report/ed/2023/>
- [2] สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2561). [ออนไลน์]. ยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. 2561–2580 (ฉบับย่อ). [สืบค้นเมื่อวันที่ 9 มิถุนายน 2566]. จาก https://www.nesdc.go.th/download/document/SAC/NS_SumPlanOct2018.pdf
- [3] อัฐาศาสตร์ ผดุงพันธุ์ และรัชฎา ขำบุญ. (2564). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจซื้อเฟอร์นิเจอร์และของแต่งบ้านของกลุ่ม GenY ในกรุงเทพฯ และปริมณฑล. วารสารบัณฑิตวิทยาลัย, 9(2), 1–13.



- [4] สุรินทร์ มีลาภลัน และเยาวลักษณ์ มีบุญมาก. (2565). ความสุขและคุณภาพชีวิตในสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี, 5(1), 67–78.
- [5] Anjara, S. G., Nellums, L. B., Bonetto, C., & Van Bortel, T. (2017). Stress, health and quality of life of female migrant domestic workers in Singapore: a cross-sectional study. *BMC women's health*, 17(1), 1–13.
- [6] สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2565). [ออนไลน์]. ผลิตภัณฑ์ภาคและจังหวัด แบบปริมาณลูกโซ่ ฉบับ พ.ศ. 2564. [สืบค้นเมื่อวันที่ 18 มิถุนายน 2566]. จาก https://www.nesdc.go.th/ewt_dl_link.php?nid=12388&filename=gross_regional
- [7] Bilheem, N. (2016). The scope of quality of life of the people affected by the unrest in the three Southern border provinces: a case study of Raman District, Yala Province. Master of Science in ealth System Management, Prince of Songkhla University.
- [8] Rattanawongsa, J. (2018). Factors affecting quality of life of people in the area of Khwao Sub-district Muang Mahasarakham. Master of Public Administration (Public and Private Management), ajabhat Maha Sarakham University.
- [9] Jadesadalug, V., & Pienvimungsa, S. (2018). Quality of life of the elderly in Don Seng Village, Bang Pae Sub-district, Bang Phae District, Ratchaburi. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*, 11(1), 3144–3156.
- [10] Ferdiana, A., Post, M., King, N., Bultmann, U., & Van der Klink, J. (2018). Meaning and components of quality of life among individuals with spinal cordinjury in Yogyakarta Province, Indonesia. *isability and Rehabilitation*, 40(10), 1183–1191.
- [11] Oishi, A., & Diener, E. (2014). Residents of poor nations have a greater sense of meaning in life than residents of wealthy nations. *Psychological Science*, 25(2), 422–430.
- [12] Medvedev, O. N., & Landhuis, C. E. (2018). Exploring constructs of well-being, happiness and quality of life. *PeerJ*, 6, 1–16.
- [13] Fagan, A. (2022). [Online]. A Key Component of a Happy Life. [Retrieved August 9, 2023]. from <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/meditation-modern-life/202209/key-component-happy-life>
- [14] อภิชัย มงคล, ทวี ตั้งเสรี, พิเชษฐ์ ตั้งอุดมรัตน์, วชิณี หัตถพนม, ภัสรา เชษฐโชติศักดิ์, วราวรรณ จุฑา และระพีพร แก้วคอนไทย. (2547). รายงานการวิจัยการพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่. ขอนแก่น: โรงพิมพ์พระธรรมชั้นธิ.

- [15] Mahakud, I. G., & Yadav, R. (2015). Effects of Happiness on Mental Health. The International Journal of Indian Psychology, 2(3) 106–114.
- [16] พัชสิรี ชมพุดำ และณัฐธิดา จักรภีศิริสุข. (2563). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจและแรงจูงใจในการทำงาน: กรณีศึกษาเปรียบเทียบคนเจนเนอเรชั่น Y และเจนเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร. จุฬาลงกรณ์ธุรกิจปริทัศน์, 42(3), 1–18.
- [17] Dimock, M. (2019). [Online]. Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins. [Retrieved August 9, 2023]. from <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>
- [18] Mongkolsiri, S. (2005). Powergens Branding. Bangkok: BrandAgebooks.
- [19] Dharma, N. (2010). [Online]. Gen B, gen X, gen Y: The power of generation. [Retrieved July 20, 2023]. from <http://guru-marketing-Thailand.blogspot.com/2009/05gen-b-genx-gen-y-power-of-generation.html>.
- [20] กระทรวงสาธารณสุข. (2566). [ออนไลน์]. ประชากรทะเบียนราษฎรวัยทำงาน (อายุ 15-59 ปี) จำแนกรายเพศ ปีงบประมาณ 2566 รวมทุกเขต. [สืบค้นเมื่อวันที่ 9 มิถุนายน 2566]. จาก <http://dashboard.anamai.moph.go.th/population/pop-workingage>
- [21] สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วิระวรรณ ตันติพิวัฒนสกุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย, กรองจิตต์ วงศ์สุวรรณ และราณี พรมานะรังกุล. (2545). เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชด้อยฉบับภาษาไทย. เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุง.
- [22] อภิชัย มงคล, ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, ทวี ตั้งเสรี, วัชนี หัตถพนม, ไพรวลัย รมชัย และวิระวรรณ จุฑา. (2552). [ออนไลน์]. การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (Version 2007). [สืบค้นเมื่อวันที่ 9 สิงหาคม 2566]. จาก https://dmh.go.th/test/download/files/TMHI15_thai.pdf
- [23] Novianti, L. E., Wungu, E., & Purba, F. D. (2020). Quality of Life as a Predictor of Happiness and Life Satisfaction. Jurnal Psikologi, 47(2), 93–103.
- [24] Pengpid S., & Peltzer, K. (2019). Sedentary behaviour, physical activity and life satisfaction, happiness and perceived health status in university students from 24 countries. International journal of environmental research and public health, 16(2084), 1–7.
- [25] พิทักษ์ ทองอยู่. (2564). แนวทางการสร้างความสุขในการทำงานเพื่ออํารงรักษามูลค่าในยุคหลัง Covid-19 กรณีศึกษาบริษัท ABC จำกัด. วิทยาลัยพาณิชยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.



- [26] Markevych, I., Schoierer, J., Hartig, T., Chudnovsky, A., Hystad, P., Dzhambov, A. M., de Vries, S., Triguero-Mas, M., Brauer, M., Nieuwenhuijsen, M. J., Lupp, G., Richardson, E. A., Astell-Burt, T., Dimitrova, D., Feng, X., Sadeh, M., Standl, M., Heinrich, J., Fuertes, E. (2017). Exploring pathways linking greenspace to health: Theoretical and methodological guidance. *Environmental Research*. Oct(158), 301–317.
- [27] Ortiz-Ospina, E., & Roser, M. (2013). [Online]. Happiness and Life Satisfaction. [Retrieved October 15, 2023]. From <https://ourworldindata.org/happiness-and-life-satisfaction>
- [28] Çakiroglu, A. (2007). Relationship between quality of life and happiness in turkey. Master of Social Sciences. Middle East Technical University.
- [29] Rahayu, T. P. (2016). Determinan kebahagiaan di Indonesia. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 19(1), 149– 170.
- [30] Hart, A. (2021). The link between mental stability & happiness. [Retrieved October 19, 2023]. From <https://www.happycounts.org/blog/the-link-between-mental-stability-happiness>