



# ความสุขและความอยู่ดีมีสุขของเกษตรกรไทย

พ.ต.หญิง ดร.พนมพร พุ่มจันทร์\*

\* ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (สังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข) มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพฯ

## บทคัดย่อ

**วัตถุประสงค์ :** เพื่อศึกษาความสุขและความอยู่ดีมีสุขของเกษตรกรไทยจากการสร้างผลผลิตและการกระจายด้านอาหารจากการเลี้ยงไก่ลูกผสมพื้นเมืองโดยวิธีการเกษตรอินทรีย์

**วิธีการศึกษา :** กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นเกษตรกรอำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์ จำนวน 200 ราย โดยแบ่งเป็นกลุ่มที่เข้าร่วมเป็นการประเมินผลโครงการการสร้างผลผลิตและการกระจายด้านอาหารจากการเลี้ยงไก่ลูกผสมพื้นเมืองโดยวิธีการเกษตรอินทรีย์ และไม่เข้าร่วมโครงการ เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามความสุขและความอยู่ดีมีสุข

**ผลการศึกษา :** พบว่า (1) เกษตรกรที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่เข้าโครงการมีความสุขก่อนเข้าร่วมโครงการระดับปานกลาง และหลังจากเข้าร่วมโครงการมีความสุขระดับสูง (2) สำหรับความอยู่ดีมีสุข พบว่าเกษตรกรที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการอยู่ในระดับสูงทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการและเกษตรกรที่เข้าร่วมโครงการมีความสุขแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งโดยรวม และรายด้าน (ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านครอบครัว ด้านสุขภาพอนามัย และด้านวัฒนธรรม/ความเชื่อ)

**สรุป :** โครงการเลี้ยงไก่ลูกผสมพื้นเมืองโดยใช้วิธีการเกษตรอินทรีย์ช่วยให้เกษตรกรไทยมีความสุขและความอยู่ดีมีสุข

**คำสำคัญ :** ความสุข ความอยู่ดีมีสุข เกษตรกรไทย

วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2558; 60(3):



# Happiness and Well-being of Thai Agriculturists

Maj.Dr.Panomporn Phoomchan\*

\* Doctor of Philosophy (Medical and Health Social Science), Mahidol University, Bangkok

## ABSTRACT

**Objectives** : To study happiness and well-being of Thai agriculturists in crossbred chicken production and distribution under agricultural organic system.

**Method** : The study was conducted among 200 agriculturists from Prasat District, Surin Province. Divided into 2 groups, one group participated in project of crossbred chicken production and distribution under agricultural organic system, while the other group did not. The tool of this research was Happiness and Well-being Questionnaire.

**Results** : (1) the participated agriculturists group, it was found that the score of happiness scale was moderate before study taken, but high afterward. (2) As for the subject of well-being, it was found that the score for the participated group remain high both before and after the study. Moreover the result revealed that the score of well-being for the participated group of agriculturists was significantly higher than that of the non-participated group at .01 level both the whole and also for each domain; economic, social, family, health and culture/belief.

**Conelusion** : Thai agriculturists in crossbred chieken production and distribution under agricultural organic system have happiness and well being.

**Keywords** : happiness, well-being, Thai agriculturists

J Psychiatr Assoc Thailand 2015; 60(3):

## บทนำ

การศึกษาเรื่องของคุณภาพชีวิตได้มีผู้ศึกษาในหลายแง่มุม จากการให้คำจำกัดความของ Diener<sup>1</sup> กล่าวว่าความสุข (happiness) เป็นอารมณ์เชิงบวกของแต่ละบุคคล ส่วนความอยู่ดีมีสุข (subjective well-being) เป็นการผสมผสานอารมณ์เชิงบวกกับความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งคล้ายกับ Parduui<sup>2</sup> ที่มองว่าความสุข (happiness) เป็นสภาวะของอารมณ์ ความรู้สึก ซึ่งบุคคลมีความพึงพอใจจากการที่ได้รับประสบการณ์ทางบวกของชีวิต รวมถึงความอยู่ดีมีสุขของบุคคลนั้นด้วย หรือในมุมมองของ Martin Seligman<sup>3</sup> ผู้ริเริ่มให้แนวคิดทางด้านของจิตวิทยาเชิงบวก (positive psychology) ได้กล่าวถึงนิยามของความสุข (happiness) และความอยู่ดีมีสุข (well-being) ว่าสามารถที่เทียบกันได้ในทั้งสองสิ่งนี้เป็นการอธิบายความรู้สึกทางบวกและการกระทำในเชิงบวกด้วยกันทั้งสิ้น ซึ่งสอดคล้องกับนักจิตวิทยาในกลุ่มสุขนิยม ที่มองว่าความสุขและความอยู่ดีมีสุขมีความเหมือนกัน นอกจากนี้ ยังมีบางท่านได้แบ่งการมองความสุขออกเป็น 2 องค์ประกอบด้วยกัน องค์ประกอบแรกเป็นองค์ประกอบทางด้านความคิด (cognitive component) เป็นการสะท้อนมุมมองการตัดสินใจเกี่ยวกับความพึงพอใจที่เกิดขึ้นในชีวิต และองค์ประกอบที่สองเป็นองค์ประกอบทางด้านของอารมณ์ ความรู้สึก (affective component) เป็นการสะท้อนความรู้สึกเกี่ยวกับความพึงพอใจหรือความไม่พึงพอใจที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต<sup>4</sup>

ในเรื่องของคุณภาพชีวิตนี้ ไม่เพียงแต่ทำให้ผู้ที่มีความสุข รู้สึกพึงพอใจแต่ยังช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรง ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายดีขึ้นและยังมีผลทำให้เกิดความอดทนต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้มากขึ้นด้วย<sup>5</sup> โดยความสุขในมุมมองทางการแพทย์มองในเรื่องของการมีสุขภาพดี โดยความหมายของสุขภาพดี (healthy) จะเป็นการที่ไม่มีโรคภัย ไข้เจ็บ (without disease) และไม่มีทุกข์ทรมาน (without suffering) ซึ่งในปัจจุบันการให้นิยามเกี่ยวกับความสุขเริ่ม

เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมโดยเป็นการให้ความหมายในเชิงการอยู่ดีมีสุข (well-being) ในเชิงองค์รวมร่วมด้วย ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย (physical well-being) จิตใจ (psychological well-being) สังคม (social well-being) และจิตวิญญาณ (spiritual well-being)<sup>6</sup> และยังมีการให้ความหมายเกี่ยวกับความอยู่ดีมีสุขของ Synder and Lopez<sup>1</sup> ที่กล่าวว่าความอยู่ดีมีสุขนั้น เป็นการที่บุคคลให้ความหมายกับความสุขที่เกิดขึ้นจะเป็นความรู้สึกเป็นสุขที่เกิดขึ้นจากการร่วมกันขององค์ประกอบหลายอย่างที่เป็นส่วนใหญ่เห็นตรงกันว่าสามารถสร้างความสุขและสามารถทำให้ชีวิตของบุคคลส่วนใหญ่ดีขึ้นได้จริง โดยที่องค์ประกอบเหล่านี้ ได้มีหลายหน่วยงานที่ได้สร้างแนวคิดองค์ประกอบและตัวชี้วัดความอยู่ดีมีสุข ไม่ว่าจะเป็นแนวคิดจาก “ความอยู่เย็นเป็นสุข (สมัชชาสุขภาพแห่งชาติ)” “รายงานการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประเทศไทย (ยงยุทธ ขจรธรรม และคณะ)” “กรอบแนวคิดความอยู่ดีมีสุข (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ)” และ “ทิศทางการพัฒนาประเทศไทยเพื่อความอยู่ดีมีสุข (ประเวศ วะสี)” เป็นการศึกษาผ่านองค์ประกอบย่อยมาประมวลเพื่อให้เห็นภาพรวมของความอยู่ดีมีสุข<sup>7</sup> ในการศึกษาครั้งนี้ จึงได้ทำการศึกษาความสุขและความอยู่ดีมีสุขของเกษตรกรในโครงการเลี้ยงไก่ลูกผสมพื้นเมืองด้วยวิธีการเกษตรอินทรีย์โดยนำแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555–2559)<sup>8</sup> มาประยุกต์ใช้เพื่อมุ่งสู่ “สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ด้วยความเสมอภาค เป็นธรรม และมีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลง สร้างภูมิคุ้มกันในประเทศให้เข้มแข็งขึ้น” โดยมีแนวคิดว่าคุณภาพชีวิตเป็นสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกเชิงบวกของบุคคล และความอยู่ดีมีสุข เป็นการผสมผสานอารมณ์เชิงบวกกับความพึงพอใจในชีวิตที่ได้จากการรับรู้จากสิ่งที่ตนเองได้รับตามวิถีชีวิตและประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งการเลี้ยงไก่เป็นกิจกรรมที่ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ลดความเบื่อ เซ็ง เหงา ได้มีการพบปะ

แลกเปลี่ยนมุมมองกับเพื่อนบ้าน มีการร่วมมือกันช่วยเหลือกันภายในครอบครัว ยังเป็นการช่วยลดปัญหาการใช้สารเสพติดซึ่งจะส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจได้อย่างมาก จากการศึกษาของสมจิตร มณีกันนธ์ และคณะ<sup>๑</sup> ที่กล่าวว่าเหตุผลของการใช้สารเสพติดในปัจจุบันมากที่สุดได้แก่ เพื่อนชวน อดอยากจนเวลาว่างสงครองลงมาเนื่องจากอดอยากแก่อาการเบื่อ เซ็ง เหงา นอกจากนี้การที่เกษตรกรได้รวมกลุ่มกันเลี้ยงไก่ด้วยวิธีการเกษตรอินทรีย์ ยังจะช่วยให้เกษตรกรได้รับสารอาหารที่ปลอดภัย และผลผลิตจากการเลี้ยงไก่ยังก่อให้เกิดรายได้ ซึ่งรายได้เหล่านี้เป็นการช่วยเพิ่มความสุขและความอยู่ดีมีสุขให้กับชีวิตของบุคคลนั้นด้วย นอกจากนี้ ยังได้ช่วยในการด้านจิตวิญญาณในส่วนของการได้ทำบุญจากไก่ที่เลี้ยง การศึกษาครั้งนี้ได้แบ่งความอยู่ดีมีสุขออกเป็น 5 ด้านด้วยกัน ได้แก่

1. ความอยู่ดีมีสุขด้านเศรษฐกิจ เป็นความสุขที่เกี่ยวข้องกับรายได้ การออม การทำมาหากิน
  2. ความอยู่ดีมีสุขด้านสังคม เป็นความสุขที่เกี่ยวข้องกับการรู้จักคนในชุมชน การเสียสละเวลาแรงงานเพื่อช่วยเหลือ ไว้เนื้อเชื่อใจซึ่งกันและกัน
  3. ความอยู่ดีมีสุขด้านครอบครัว เป็นความสุขที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวอบอุ่น มีความรับผิดชอบต่อครอบครัว
  4. ความอยู่ดีมีสุขด้านสุขภาพอนามัย เป็นความสุขที่เกี่ยวข้องกับการไม่มีการเจ็บป่วย อาการ/โรคประจำตัว การมีหลักประกันสุขภาพ
  5. ความอยู่ดีมีสุขด้านวัฒนธรรม/ความเชื่อ เป็นความสุขที่เกี่ยวข้องกับการทำบุญ ได้สวดมนต์ การทำสมาธิ การทำสังฆทาน การตักบาตร
- วัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลความสุขและความอยู่ดีมีสุขของเกษตรกรไทยจากการสร้างผลผลิตและการกระจายด้านอาหารจากการเลี้ยงไก่ลูกผสมพื้นเมืองโดยวิธีการทางธรรมชาติด้วยระบบเกษตรอินทรีย์ เปรียบเทียบกลุ่มที่เข้าร่วมโครงการกับไม่เข้าร่วมโครงการถึงความสุขและความอยู่ดีมีสุขของเกษตรกร

ไทยร่วมกันเปรียบเทียบก่อนและหลังจากการใช้วิถีชีวิตที่พอเพียงโดยการใช้เกษตรอินทรีย์

### กรอบแนวความคิด

	ทดสอบก่อน	เข้าร่วมโครงการ	ทดสอบหลัง
กลุ่มทดลอง	T <sub>1</sub>	X	T <sub>2</sub>
กลุ่มควบคุม	T <sub>1</sub>	---	T <sub>2</sub>

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ คือ เกษตรกรอำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์

### วิธีการศึกษา

1. โครงการศึกษานี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหิดล เลขที่ 2012/308.1209 การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาในเชิงปริมาณ (quantitative research) ประเภทการศึกษเชิงทดลอง (experimental research) มีการนำข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) มาประกอบเพื่อให้เข้าใจบริบทปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น รวมถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความสุขและความอยู่ดีมีสุขในแต่ละองค์ประกอบ โดยกลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มเกษตรกร อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์ จำนวน 200 ราย โดยแบ่งเป็นกลุ่มที่ได้สมัครเข้าร่วมโครงการพัฒนาการสร้างผลผลิตและการกระจายด้านอาหารจากการเลี้ยงไก่ลูกผสมพื้นเมืองโดยวิธีการเกษตรอินทรีย์ จำนวน 100 ราย และไม่ได้สมัครเข้าร่วมโครงการ จำนวน 100 ราย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ

1. แบบสอบถามความสุข วัดจากแบบสอบถาม Oxford Happiness Questionnaire แปลและเรียบเรียงโดยพนมพร พุ่มจันทร์<sup>๒</sup> ได้ทำการปรับให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 29 ข้อ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นเกษตรกร ซึ่งมีข้อจำกัดในเรื่องของการทำความเข้าใจกับข้อคำถาม ที่ส่วนใหญ่มาจากการแปลเป็นภาษาวิชาการ จึงต้องมีการปรับข้อความ

ให้ฝ่ายต่อกรทำความเข้าใจ และ ปรับมาตราวัดของแบบสอบถาม โดยให้กลุ่มตัวอย่างเลือกตอบความรู้สึกเกี่ยวกับความสุขจากมากที่สุด มาก น้อย น้อยที่สุด และทดสอบเครื่องมือโดยนำแบบสอบถามที่ปรับแล้วนำไปหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ และค่าความเที่ยงของแบบสอบถามจากกลุ่มเกษตรกรที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย ได้เท่ากับ 0.82

2. แบบสอบถามความอยู่ดีมีสุข สร้างจากการรวบรวมแนวคิด องค์ประกอบและตัวชี้วัดความอยู่ดีมีสุขที่มีความหลากหลายไม่ว่าจะเป็นแนวคิดจาก “ความอยู่เย็นเป็นสุขหรือความสุข สมัชชาสุขภาพแห่งชาติ<sup>11</sup>” “รายงานการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประเทศไทย ยุทธศาสตร์ และคณะ<sup>12</sup>” “กรอบแนวคิดความอยู่ดีมีสุข สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ<sup>13</sup>” “ทิศทางอนาคตไทยเพื่อความสุขถ้วนหน้า ประเวศ วะสี<sup>14</sup>” และการศึกษาของสาธิตี เทพสุวรรณ<sup>7</sup> โดยเป็นความสุขที่เกิดขึ้นร่วมกันขององค์ประกอบหลายอย่าง ที่คนส่วนใหญ่เห็นตรงกันว่าสามารถสร้างความสุขและทำให้ชีวิตของบุคคลส่วนใหญ่ดีขึ้นได้จริง โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามความอยู่ดีมีสุขในแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ สังคม ครอบครัว สุขภาพอนามัย วัฒนธรรม/ความเชื่อ และสุข โดยรวมเกี่ยวกับความรู้สึกที่ตนเองมีในปัจจุบัน โดยที่ตอบความรู้สึกมีความสุขมากที่สุด (4 คะแนน) มีความสุขบ้าง (3 คะแนน) ไม่ค่อยมีความสุข (2 คะแนน) และไม่มีความสุขเลย (1 คะแนน) การทดสอบเครื่องมือ ได้นำแบบสอบถามที่ปรับแล้ว ไปหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ

ระยะเวลาเก็บข้อมูล ช่วงเดือนมิถุนายน - สิงหาคม 2556

1. การเก็บข้อมูลในส่วนของการตอบแบบสอบถาม เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นเกษตรกรอำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์ ผู้วิจัยอยู่ต่างพื้นที่กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีจำนวนมากและกลุ่มตัวอย่างบางรายยังมีการใช้ภาษาในการสื่อสารที่ไม่ใช่ภาษาไทย ผู้วิจัยจึงได้ติดต่อ

ประสานในส่วนการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามกับหัวหน้าโครงการการศึกษาและพัฒนาก่อสร้างผลผลิตและการกระจายด้านอาหารจากการเลี้ยงไก่ลูกผสมพื้นเมืองโดยวิธีการเกษตรอินทรีย์ ซึ่งการศึกษาครั้งนี้เป็นการประเมินความรู้สึกความสุขและความอยู่ดีมีสุขของเกษตรกรที่ได้เข้าร่วมโครงการฯ จึงได้เลือกผู้เก็บข้อมูลเป็นหัวหน้าโครงการฯ นี้ เนื่องจากหัวหน้าโครงการฯ และทีมงานเป็นผู้ที่รู้จักเกษตรกรทุกคนเป็นอย่างดีจากการที่ได้นำไปให้เกษตรกรเลี้ยงและมีการติดตามผลเป็นระยะๆ ทำให้คุ้นเคย เห็นสภาพความเป็นอยู่ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น รวมถึงภาษาในการพูดคุย นอกจากนี้ยังได้ปรับคำถามเพื่อให้เกษตรกรเข้าใจคำถามได้มากยิ่งขึ้น ทำให้มีความเที่ยงตรง แม่นยำถูกต้อง ในข้อมูลที่ได้ รวมถึงก่อนการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้มีการอธิบาย ชักชวนความเข้าใจถึงแนวทางการสัมภาษณ์ตามแบบสอบถามความสุขและความอยู่ดีมีสุข ในแต่ละประเด็นเพื่อให้เข้าใจได้ตรงกันอีกด้วย โดยที่

กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ได้เข้าร่วมโครงการฯ ให้กลุ่มตัวอย่างประเมินความสุขและความอยู่ดีมีสุขก่อนการเข้าร่วมโครงการฯ และหลังจากการเข้าร่วมโครงการฯ

กลุ่มที่ 2 กลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโครงการฯ โดยการถามความสุขและความอยู่ดีมีสุขปัจจุบันเปรียบเทียบกับในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา (เนื่องจากการเลี้ยงไก่ ตั้งแต่เริ่มโครงการจนกระทั่งเมื่อไก่โตขึ้นสามารถขายผลผลิตได้ใช้เวลาประมาณ 3 เดือน

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยตนเองกับผู้ที่ยินดีให้ข้อมูลจำนวน 20 รายของกลุ่มที่เข้าร่วมโครงการฯ จำนวน 10 ราย มีแนวคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก เช่น ความสุขและความอยู่ดีมีสุขก่อนเข้าร่วมโครงการฯ หรือในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาเป็นอย่างไร เมื่อเทียบกับความสุขและความอยู่ดีมีสุขที่มีอยู่ในปัจจุบัน หลังจากที่ได้เข้าร่วมโครงการฯ แล้ว หรือในช่วง 3 เดือนนี้ความสุขและความอยู่ดีมีสุขมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้างทั้งด้านของเศรษฐกิจ สังคม ครอบครัว สุขภาพอนามัย วัฒนธรรม/ความเชื่อ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ส่วนของการศึกษาเชิงปริมาณ เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมโครงการก่อนและหลังการเลี้ยงไก่โดยใช้ t-test ชนิด dependent sample และเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนระหว่างกลุ่มที่ได้เข้าร่วมโครงการและกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโครงการโดยใช้ t-test ชนิด independent sample

2. ส่วนของข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก นำมาอธิบายประกอบให้เห็นมุมมองสาเหตุของความสุขและความอยู่ดีมีสุขที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มรวมถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

ผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษารั้งนี้ เป็นเกษตรกรจากอำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 138 ราย (ร้อยละ 69.0) โดยกลุ่มที่ไม่ได้เข้าโครงการเป็นเพศหญิงจำนวน 70 ราย (ร้อยละ 70.0) ส่วนกลุ่มที่เข้าโครงการ เป็นเพศหญิงจำนวน 68 ราย (ร้อยละ 68.0) อาชีพหลัก ส่วนใหญ่ทำนา จำนวน 190 ราย (ร้อยละ 95.0) โดยกลุ่มที่ไม่ได้เข้าโครงการ ทำนาจำนวน 96 ราย (ร้อยละ 96.0) และกลุ่มที่เข้าโครงการ

ทำนาจำนวน 94 ราย (ร้อยละ 94.0) สถานภาพสมรส ส่วนใหญ่สมรส จำนวน 178 ราย (ร้อยละ 89.0) โดยกลุ่มที่เข้าโครงการ และไม่ได้เข้าโครงการ มีสถานภาพสมรสเท่ากัน จำนวน 89 ราย (ร้อยละ 89.0) และพบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ ระดับการศึกษาพบว่าส่วนใหญ่เรียนจบระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น จำนวน 137 ราย (ร้อยละ 68.5) โดยกลุ่มที่เข้าโครงการเรียนจบระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น จำนวน 78 ราย (ร้อยละ 78.0) และกลุ่มที่ไม่ได้เข้าโครงการ เรียนจบระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น จำนวน 59 ราย (59.0 ร้อยละ) มีรายได้ พอใช้จ่ายแต่ไม่เหลือเก็บ จำนวน 113 ราย (ร้อยละ 56.5) เป็นกลุ่มที่เข้าโครงการ จำนวน 77 ราย (ร้อยละ 77.0) และกลุ่มที่ไม่ได้เข้าโครงการ จำนวน 40 ราย (ร้อยละ 40.0) ส่วนใหญ่มีหนี้ จำนวน 156 ราย (ร้อยละ 78.0) เป็นกลุ่มที่เข้าโครงการ จำนวน 89 ราย (ร้อยละ 89.0) และกลุ่มที่ไม่ได้เข้าโครงการ จำนวน 67 ราย (67.0%) โรคประจำตัว ส่วนใหญ่ไม่มี จำนวน 172 ราย (ร้อยละ 86.0) เป็นกลุ่มที่ไม่ได้เข้าโครงการ จำนวน 89 ราย (ร้อยละ 89.0) และกลุ่มที่เข้าโครงการ จำนวน 83 ราย (ร้อยละ 83.0)

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของความสุขและความอยู่ดีมีสุขของกลุ่มก่อนการเข้าร่วมโครงการ

	กลุ่มเข้าโครงการ			กลุ่มไม่ได้เข้าโครงการ		
	$\bar{X}$	SD.	ระดับ	$\bar{X}$	SD.	ระดับ
1. ความสุข	84.22	6.98	ปานกลาง	89.11	5.85	สูง
2. ความอยู่ดีมีสุข						
2.1 เศรษฐกิจ	3.03	.22	มาก	2.94	.48	ปานกลาง
2.2 สังคม	3.02	.40	มาก	2.87	.70	ปานกลาง
2.3 ครอบครัว	3.05	.41	มาก	2.89	.75	ปานกลาง
2.4 สุขภาพอนามัย	3.23	.52	มาก	2.86	.73	ปานกลาง
2.5 วัฒนธรรม/ความเชื่อ	3.53	.50	มาก	3.00	.65	ปานกลางปาน
2.6 สุขโดยรวม	3.07	.29	มาก	2.90	.64	กลาง

## การวิเคราะห์ผลความสุขและความอยู่ดีมีสุข

### 1. ก่อนเริ่มโครงการ

พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้าโครงการมีความสุขระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 84.22$ ,  $SD. = 6.98$ ) ต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าโครงการมีความสุขระดับสูง ( $\bar{X} = 89.11$ ,  $SD. = 5.85$ ) แต่ความอยู่ดีมีสุขภาพรวมกลุ่มเข้าร่วมโครงการอยู่ระดับมาก ( $\bar{X} = 3.07$ ,  $SD. = 0.29$ ) สูงกว่ากลุ่มไม่เข้าร่วมโครงการ ( $\bar{X} = 2.90$ ,  $SD. = 0.64$ ) (ตารางที่ 1)

### 2. การเปรียบเทียบความสุขและความอยู่ดีมีสุขก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าโครงการมีความสุขระดับสูง ( $\bar{X} = 88.81$ ,  $SD. = 7.09$ ) ต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าโครงการ ซึ่งมีความสุขระดับสูง ( $\bar{X} = 90.62$ ,  $SD. = 6.52$ ) แต่ความอยู่ดีมีสุขภาพรวม พบว่ากลุ่มที่เข้าโครงการมีความสุขมากกว่า จากกลุ่มที่ไม่ได้เข้าโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = 4.12$ ,  $df = 198.00$ ,  $p = .000$ ) โดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยพบว่า กลุ่มที่เข้าโครงการ ( $\bar{X} = 3.37$ ,  $SD. = .49$ ) มีค่าเฉลี่ยความอยู่ดีมีสุขโดยภาพรวมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าโครงการ ( $\bar{X} = 3.02$ ,  $SD. = .70$ ) แสดงให้เห็นว่าจากการที่เข้าร่วมโครงการทำให้เกษตรกรมีความสุขในภาพรวมสูงกว่าการไม่เข้าร่วมโครงการ ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกจากกลุ่มตัวอย่างบางรายกลุ่มตัวอย่างได้เล่าถึงภาพรวมของการเข้าโครงการ เป็นความสุขที่ได้จากการเลี้ยงไก่ เช่น มีเจ้าหน้าที่มาแนะนำให้เข้าร่วมในการเลี้ยงไก่ที่เป็นเกษตรกรอินทรีย์ โดยนำอาหารมาให้ในช่วงแรก หลังจากนั้นสามารถหาอาหารได้จากท้องถิ่น นอกจากนี้ระหว่างเข้าร่วมโครงการได้มีการช่วยเหลือกัน และก็ได้ไม่เป็นภาระอะไร “การฆ่าเนื้อ ก็เอามาสดๆ ไม่ต้องทำอะไรเอง อาหารเบาๆ ไม่ต้องเป็นภาระอะไร” ในด้านของอารมณ์ กล่าวว่ามีเมื่อเข้าไปดูไก่แต่ละครั้งมีความสุข “ดูแล้วไม่เป็นภาระ มีความสุข ดูแล้วมันโตแล้ว” และยังคงสอดคล้องกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก กลุ่มที่ไม่ได้เข้าโครงการ จากการที่ได้เปรียบเทียบภาพรวมความรู้สึกปัจจุบันกับช่วง 3 เดือน

ที่ผ่านมา พบว่าบางรายมีความสุขระดับปานกลาง เป็นความสุขระดับเดิมไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง

กลุ่มที่เข้าโครงการมีความสุขด้านวัฒนธรรม/ความเชื่อแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้เข้าโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = 7.91$ ,  $df = 152.98$ ,  $p = .000$ ) โดยเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยยังพบว่า กลุ่มที่เข้าโครงการ ( $\bar{X} = 3.74$ ,  $SD. = .44$ ) มีค่าเฉลี่ยความสุขด้านวัฒนธรรม/ความเชื่อสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าโครงการ ( $\bar{X} = 3.01$ ,  $SD. = .81$ ) แสดงให้เห็นว่าจากการที่เข้าร่วมโครงการทำให้เกษตรกรมีความสุขด้านวัฒนธรรม/ความเชื่อสูงกว่าการไม่เข้าร่วมโครงการ ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกจากกลุ่มตัวอย่างบางรายที่ฐานะไม่ดีก็สามารถที่จะมีโอกาสทำบุญจากไก่ที่ได้เลี้ยง เช่น ก่อนการเลี้ยงไก่ วัดใกล้ชุมชนนี้มีมากจะบริจาคก็ไม่ค่อยมีเงิน แต่เมื่อได้เข้าโครงการ ก็สามารถนำไก่ที่เลี้ยงนั้นมาทำบุญ ได้ช่วยเหลือกัน มีความสุข ทุกบ้านยังได้มาร่วมช่วยกันด้วย “มีความสุขดีช่วยเหลือกัน ทุกบ้านมาช่วยกัน” “ทำบุญ เทศน์งานก็พา เทศน์มหาชาติ ทำคนละ 1 ตัว นำไก่ที่เลี้ยงมาช่วยกัน” และยังคงสอดคล้องกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกของกลุ่มที่ไม่ได้เข้าโครงการที่ว่า ไม่มีสิ่งเปลี่ยนแปลงเป็นไปในลักษณะของ “ถ้ามีงานก็ไป ถ้าติดธุระก็ไม่ได้ไปร่วมงาน”

กลุ่มที่เข้าโครงการมีความสุขด้านสุขภาพอนามัยแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้เข้าโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = 5.21$ ,  $df = 171.25$ ,  $p = .000$ ) โดยเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยยังพบว่า กลุ่มที่เข้าโครงการ ( $\bar{X} = 3.50$ ,  $SD. = .61$ ) มีค่าเฉลี่ยความอยู่ดีมีสุขด้านสุขภาพอนามัยสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าโครงการ ( $\bar{X} = 2.92$ ,  $SD. = .93$ ) แสดงให้เห็นว่าจากการที่เข้าร่วมโครงการทำให้เกษตรกรมีความสุขด้านสุขภาพอนามัยสูงกว่าการไม่เข้าร่วมโครงการ ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกจากกลุ่มตัวอย่างบางรายที่ได้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น โดยกล่าวว่า ก่อนเข้าร่วมโครงการมีโรคประจำตัวแต่หลังจากเข้าร่วมโครงการ

แล้ว จากการที่ต้องเลี้ยงไก่ ต้องคอยดูแล ต้องเดินไปให้อาหาร ไปดูทำให้สุขภาพดีขึ้น “ก่อนเลี้ยงไก่ ซอบปวดหัว โรคประจำตัว คิดว่าไปตลาดตอนตี 3 หมอบอกพักผ่อนไม่พอ คิดว่าเป็นไมเกรน” แต่หลังจากเลี้ยงไก่ เธอกล่าวว่า “สุขภาพดีขึ้น ได้เดินออกกำลัง เดินไปดูไม่ให้อีกกัน เวลากินไม่อิ่ม ถ้าอิมจะนอน กินให้อิม ให้อาหาร กลางวันกินผักบุ้ง กินได้ทุกอย่าง เป็ลือกกล้วยก็กินได้ กินตลอด อยู่ที่เรอ ถ้าให้กินอิม” และยังคงคลั่งคลั่งกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกของกลุ่มที่ไม่ได้เข้าโครงการที่ว่า กลุ่มตัวอย่างไม่มีการเปลี่ยนแปลง ผู้ที่มีโรคประจำตัวก็ไปพบแพทย์เพื่อรักษาตามปกติ “ปวดท้อง โรคกระเพาะ รักษาอนามัย รพ.สต.”

กลุ่มที่เข้าโครงการมีความสุขด้านสังคมแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้เข้าโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = 4.57, df = 161.02, p = .000$ ) โดยเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยยังพบว่า กลุ่มที่เข้าโครงการ ( $\bar{X} = 3.20, SD. = .40$ ) มีค่าเฉลี่ยความอยู่ดีมีสุขด้านสังคมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าโครงการ ( $\bar{X} = 2.84, SD. = .68$ ) แสดงให้เห็นว่าจากการที่เข้าร่วมโครงการทำให้เกษตรกรมีความสุขด้านสังคมสูงกว่าการไม่เข้าร่วมโครงการ ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกจากกลุ่มตัวอย่างบางราย โดยกล่าวถึงก่อนการเข้าร่วมโครงการว่ามีความสุขปานกลาง ต่างคนต่างอยู่ไม่ค่อยได้ช่วยเหลือกัน สมัยก่อนเคยเลี้ยงไก่ต่างคนก็ต่างปล่อย โดยไม่ช่วยกันคิดวิธีขึ้น เวลาเป็นไข้ก็เป็นโรคตาย แต่เมื่อได้เข้าร่วมโครงการ มีความสุขมากขึ้น มีการช่วยเหลือกันและกัน หลังเลี้ยงไก่ “มีความสุขมาก ช่วยกันคิดวิธีขึ้น ฆ่าเชื้อ มีการถามกัน ไตรัยยังขายได้รัยยัง ดูของคนโน้นคนนี้ และยังมีปศุสัตว์มาช่วยแจก มาดูเกือบทุกอาทิตย์ติดตามเอายาฆ่าเชื้อมาช่วยด้วย” และยังคงคลั่งคลั่งกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกของกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโครงการที่ว่าไม่มีการเปลี่ยนแปลง “3 เดือนไม่เปลี่ยนแปลง มาอยู่กัน คุยกัน มีอะไรคุยกัน” “เพื่อนบ้านเหมือนเดิม” กลุ่มที่เข้าโครงการมีความสุขอยู่ดีมีสุขด้านครอบครัวแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้

เข้าโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = 3.77, df = 117.45, p = .000$ ) โดยเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยยังพบว่า กลุ่มที่เข้าโครงการ ( $\bar{X} = 3.07, SD. = .26$ ) มีค่าเฉลี่ยความอยู่ดีมีสุขด้านครอบครัวสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าโครงการ ( $\bar{X} = 2.74, SD. = .84$ ) แสดงให้เห็นว่าจากการที่เข้าร่วมโครงการทำให้เกษตรกรมีความสุขอยู่ดีมีสุขด้านครอบครัวสูงกว่าการไม่เข้าร่วมโครงการ ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกจากกลุ่มตัวอย่างบางรายที่ได้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นจากการได้เลี้ยงไก่ได้เกิดการช่วยเหลือกัน เป็นความสัมพันธ์ที่ดีที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวด้วย กลุ่มตัวอย่างบอกเล่าความคิดเห็นและความรู้สึกก่อนเข้าร่วมโครงการว่าทุกคนในครอบครัวต่างคนต่างอยู่ แต่หลังจากที่ได้เข้าร่วมโครงการแล้ว ครอบครัวมีความสุขมากขึ้น ลูกๆ ช่วยกันมาดูแลไก่ มีการช่วยกันทำอาหาร “ครอบครัวมีความสุขขึ้น” “ให้ลูกมาช่วยดู” “มีการทำอาหาร ไม่มีอะไรกินจับไก่ย่างกิน” ซึ่งเป็นความสุขเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นในครอบครัว และยังคงคลั่งคลั่งกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกของกลุ่มที่ไม่ได้เข้าโครงการ กลุ่มตัวอย่างได้เล่าเรื่องราวในครอบครัวที่ใช้ชีวิตไม่มีการเปลี่ยนแปลง โดยกล่าวว่า “อยู่ด้วยกัน มีลูก 2 คนอยู่ที่ชลบุรี ส่วนสามีก็มีการต้มเหล้า” กลุ่มที่เข้าโครงการมีความสุขด้านเศรษฐกิจแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้เข้าโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = 3.29, df = 198.00, p = .01$ ) โดยเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยยังพบว่า กลุ่มที่เข้าโครงการ ( $\bar{X} = 3.30, SD. = .46$ ) มีค่าเฉลี่ยความอยู่ดีมีสุขด้านเศรษฐกิจสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าโครงการ ( $\bar{X} = 3.06, SD. = .57$ ) โดยกลุ่มตัวอย่างหลายรายได้กล่าวถึงความอยู่ดีมีสุขจากการเข้าร่วมโครงการว่ามีรายได้ดีขึ้น มีความสุขกว่าสมัยก่อน เพียง 2 เดือนกว่าก็สามารถที่จะมีรายได้ “ปัจจุบันเป็นหนี้ ธกส. ประมาณ 55,000 บาท ขายไก่ ได้ช่วยค่าไฟ ค่ากับข้าวของลูก น้ำป่น ไอติม” “เลี้ยงแล้ว สุขกว่าแต่ก่อน มีรายได้ขึ้น” และยังคงคลั่งคลั่งกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกของกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโครงการที่ว่าปัจจุบันเป็นหนี้



หลายแหล่งและต้องการหารายได้เสริม โดยเป็นหนี้จากกองทุนหมู่บ้าน จากสหกรณ์ บางรายมีความสุขน้อยลงเมื่อทำนาเสร็จแล้วก็ต้องหาอาชีพเสริมเพิ่มเติม รวมถึงยังต้องมีหนี้สินที่ต้องชำระอีกมากด้วย “สุขน้อยลง ทำนาแล้ว เสรีจะต้องเลี้ยงไหม อาชีพเสริม” “ติดหนี้ ธกส. กองทุนหมู่บ้าน ให้ลูกเรียน กู้ กยศ. แต่ไม่พอต้องมาเสริม ปีนี้จะจบต้องใช้เงินเยอะ ติดหนี้ ต้องใช้หนี้ประมาณ 200,000 บาท”

กลุ่มที่เข้าโครงการมีภาวะความสุขไม่แตกต่างจากกลุ่มไม่เลี้ยงไก่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = -1.87, df = 198, p = .062$ ) แต่เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยพบว่า กลุ่มที่เข้าโครงการ ( $\bar{X} = 88.81, SD. = 7.09$ ) มีค่าเฉลี่ยภาวะความสุขต่ำกว่ากลุ่มไม่เลี้ยงไก่

( $\bar{X} = 90.62, SD. = 6.52$ ) ดังตารางที่ 3 จากภาพรวมจะเห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีชีวิตที่ดีขึ้นจากการที่ได้เข้าร่วมโครงการ แต่ในขณะที่เดียวกันก็พบว่า การเลี้ยงไก่ในบางครั้งก็มีอุปสรรคเกิดขึ้นด้วยเช่นกันซึ่งอาจส่งผลให้ภาวะความสุขไม่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของไก่เป็นโรคระบาดเสียชีวิต การทำคอกที่ไม่มิดชิดทำให้มีสัตว์อื่นเข้ามากินไก่ที่ได้เลี้ยงไว้ แต่ทางการก็ได้เข้ามาช่วยเหลือด้วย โดยกล่าวว่า “บางคน (ครอบครัว) ไก่ตายหมด มีโรคระบาด” หรือ “ตอนเอามาครั้งแรก คอกปิดไม่สนิท แมวไปกิน มี 50 ตัว แมวกินหายไป 10 กว่าตัว ตีใหม่ (ทำทรงใหม่) ทางการให้ 50 ตัว ไม่มีขาดซักตัว” (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับของความสุขและความอยู่ดีมีสุข ของกลุ่มเข้าโครงการ และไม่ได้เข้าโครงการ หลังเสร็จสิ้นโครงการ

	กลุ่มเข้าโครงการ (100 ราย)			กลุ่มไม่ได้เข้าโครงการ (100 ราย)			ระดับ	df	t	p
	$\bar{X}$	SD.	ระดับ	$\bar{X}$	SD.	ระดับ				
1. ความสุข	88.81	7.09	สูง	90.62	6.52	สูง	198	-1.87	.062	
2. ความอยู่ดีมีสุข										
2.1 เศรษฐกิจ	3.30	.46	มาก	3.06	.57	มาก	198.00	3.291**	.01	
2.2 สังคม	3.20	.40	มาก	2.84	.68	ปานกลาง	161.02	4.57**	.000	
2.3 ด้านครอบครัว	3.07	.26	มาก	2.74	.84	ปานกลาง	117.45	3.77**	.000	
2.4 สุขภาพอนามัย	3.50	.61	มาก	2.92	.93	ปานกลาง	171.25	5.21**	.000	
2.5 วัฒนธรรม/ความเชื่อ	3.74	.44	มาก	3.01	.81	มาก	152.89	7.91**	.000	
2.6 ภาพรวม	3.37	.49	มาก	3.02	.70	มาก	198.00	4.12**	.000	

\*\*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

### วิจารณ์

เนื่องจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการประเมินโครงการวิจัย “การสร้างผลผลิตและการกระจายด้านอาหารจากการเลี้ยงไก่ลูกผสมพื้นเมืองโดยระบบการเกษตรอินทรีย์” ซึ่งในโครงการนี้มีการจัดกระบวนการเลี้ยงไก่ด้วยวิธีการทางธรรมชาติด้วยระบบเกษตรอินทรีย์

เปรียบเทียบผู้ที่สมัครเข้าร่วมโครงการและไม่ได้เข้าร่วมโครงการ โดยได้ทำการทดสอบทั้งสองกลุ่มตั้งแต่เริ่มโครงการ ดังนั้น พบว่าค่าคะแนนของความสุขจึงอยู่ในระดับสูงและความอยู่ดีมีสุขอยู่ในระดับมาก แต่เมื่อพิจารณาจากการคำนวณค่าทางสถิติจะพบว่ากลุ่มที่เข้าร่วมโครงการจะมีค่าความอยู่ดีมีสุขสูงกว่ากลุ่ม

ที่ไม่ได้เข้าร่วมโครงการฯ รวมถึงเมื่อทำการสัมภาษณ์เชิงลึกจะเห็นถึงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นว่าความเปลี่ยนแปลงนี้มีเหตุปัจจัยมาจากปัจจัยหลายประการในแต่ละด้านของความอยู่ดีมีสุข ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม ครอบครัว สุขภาพอนามัย วัฒนธรรม/ความเชื่อ ซึ่งจากภาพรวมของผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอาชีพทำนา นับถือศาสนาพุทธ เรียนจบประถมศึกษาตอนต้น รวมถึงส่วนใหญ่มีหนี้ ซึ่งกลุ่มที่ได้เข้าร่วมโครงการฯ เมื่อดำเนินการเลี้ยงไก่แล้ว ได้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันถึงวิธีการเลี้ยง ขึ้นชมเมื่อไก่เติบโตขึ้นจากการเลี้ยงของตน การได้ขายไก่เป็นอาชีพเสริมรวมถึงได้รับประทานไก่ที่ปลอดภัยเนื่องมาจากการเลี้ยงด้วยวิธีการเกษตรอินทรีย์ ทำให้เห็นได้ว่ากลุ่มที่เข้าโครงการเลี้ยงไก่ด้วยเกษตรอินทรีย์มีความอยู่ดีมีสุขแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้เข้าโครงการฯ เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยพบว่ากลุ่มที่เข้าโครงการมีค่าเฉลี่ยความอยู่ดีมีสุขโดยภาพรวมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าโครงการฯ รวมถึงการมีความอยู่ดีมีสุขในด้านอื่นด้วย ไม่ว่าจะเป็นความอยู่ดีมีสุขด้านวัฒนธรรม/ความเชื่อ ความอยู่ดีมีสุขด้านเศรษฐกิจ ความอยู่ดีมีสุขด้านสุขภาพอนามัย ความอยู่ดีมีสุขด้านสังคม ความอยู่ดีมีสุขด้านครอบครัว สอดคล้องกับ Diener และคณะ (อ้างถึงใน Kassin, 2001)<sup>15</sup> ที่กล่าวว่า การมีงานทำ การมีความสัมพันธ์ทางสังคมได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันมีส่วนช่วยให้บุคคลมีความสุขหรือความอยู่ดีมีสุข โดยที่ความสัมพันธ์ทางสังคมนั้นมาจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม การมีเพื่อนสนิท การมีครอบครัวที่อบอุ่น การนัดสังสรรค์ พบปะ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ซึ่งการมีความสุขและความอยู่ดีมีสุขได้มาจากการได้เลี้ยงไก่และพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูลจากเพื่อนในชุมชนเดียวกันที่เข้าร่วมโครงการเกษตรอินทรีย์จากแนวคิดเกษตรอินทรีย์ของสหพันธ์เกษตรอินทรีย์นานาชาติ<sup>16</sup> ที่กล่าวว่าเกษตรอินทรีย์เป็นระบบการผลิตที่ให้ความสำคัญกับความยั่งยืนของระบบนิเวศและผู้คน ซึ่งครอบคลุมถึงมิติด้าน

สุขภาพ (health) มิติด้านนิเวศวิทยา (ecology) มิติด้านความเป็นธรรม (fair) และมิติด้านการดูแลเอาใจใส่ (care) โดยมีการอาศัยกระบวนการทางนิเวศวิทยาความหลากหลายทางชีวภาพและวงจรธรรมชาติที่มีลักษณะเฉพาะแทนการใช้ปัจจัยการผลิตที่มีผลกระทบต่อทางลบ เกษตรกรที่จัดทำเกษตรอินทรีย์จึงสามารถที่จะผสมผสานองค์ความรู้พื้นบ้าน นวัตกรรม และความรู้ทางวิทยาศาสตร์ในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และส่งเสริมความสัมพันธ์ที่เป็นธรรม และคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้คนและสิ่งมีชีวิตต่างๆ ที่เกี่ยวข้องซึ่งกันและกันเป็นความอยู่ดีมีสุขโดยรวมแล้ว ยังเป็นการใช้ชีวิตเป็นไปตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่กล่าวถึง การใช้ชีวิตที่พอเพียงบนรากฐานของวัฒนธรรมไทยที่เป็นทางสายกลาง ไม่ประมาท คำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันภายในตนเอง มีการใช้ความรู้และมีคุณธรรมอีกด้วย ซึ่งเป็นพื้นฐานนำไปสู่ความอยู่ดีมีสุขในการดำเนินชีวิตได้อย่างแท้จริง<sup>17</sup> โดยการทำเกษตรอินทรีย์นี้ เป็นไปตามแนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง รวมถึงกลุ่มที่เข้าโครงการมีความอยู่ดีมีสุขด้านวัฒนธรรม/ความเชื่อแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้เข้าโครงการโดยกลุ่มที่เข้าโครงการมีค่าเฉลี่ยความสุขด้านวัฒนธรรม/ความเชื่อสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าโครงการ โดยความอยู่ดีมีสุขด้านวัฒนธรรม/ความเชื่อของกลุ่มที่เข้าโครงการ ได้มาจากการทำบุญด้วยไก่ที่กลุ่มตัวอย่างและครอบครัวช่วยกันเลี้ยง ในบางรายที่ฐานะไม่ดีสามารถมีโอกาสทำบุญจากไก่ที่เลี้ยงไว้แตกต่างจากก่อนที่จะเลี้ยงไก่ เพราะวัดใกล้ชุมชนมีมาก จะบริจาคก็ไม่ค่อยมีเงิน แต่เมื่อได้เข้าโครงการสามารถนำไก่ที่เลี้ยงนั้นมาร่วมทำบุญ ได้ช่วยเหลือกัน รู้สึกมีความสุข ทุกบ้านยังได้มาร่วมช่วยกันด้วย ได้ทำบุญเทศน์มหาชาติ งานกีฬาของหมู่บ้าน มาช่วยกันทำคนละ 1 ตัว นำไก่ที่เลี้ยงมาช่วยกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Seligman<sup>3</sup> และ Carr<sup>4</sup> ที่กล่าวว่า การมีกิจกรรมทางศาสนา ช่วยทำให้คนในชุมชนมีการช่วยเหลือ สนับสนุนกันในเรื่องสังคมทำให้บุคคลมีความสุข รวมถึงหลักการ

เกี่ยวกับข้อปฏิบัติทางศาสนา จะช่วยให้วิถีชีวิตของผู้ที่นับถือศาสนา มีสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตที่ดี เช่น การงดดื่มสุราของมึนเมา การละเว้นการกระทำผิดทางกาม การทำบุญ การเสียสละเพื่อบุคคลอื่น (แทนที่จะไปทำร้าย ก่ออาชญากรรม) รวมถึงการที่ตั้งใจในการทำสิ่งดีงามในอนาคตด้วย

กลุ่มที่เข้าโครงการมีความอยู่ดีมีสุขด้านสุขภาพอนามัยแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้เข้าโครงการ โดยกลุ่มที่เข้าโครงการ มีค่าเฉลี่ยความอยู่ดีมีสุขด้านสุขภาพอนามัยสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าโครงการ โดยที่ความอยู่ดีมีสุขด้านสุขภาพอนามัย เป็นความสุขที่เกี่ยวข้องกับการไม่มีการเจ็บป่วย อาการโรคประจำตัว จากการศึกษาพบว่า ก่อนเข้าร่วมโครงการ กลุ่มตัวอย่างบางรายมีโรคประจำตัว เช่น ปวดศีรษะ เป็นโรคประจำตัว แต่หลังจากเข้าร่วมโครงการแล้ว การที่ต้องเลี้ยงไก่ได้เดินออกกำลังในกรงดูแล ให้อาหาร ทำให้มีสุขภาพดีขึ้น นอกจากนี้ การที่ได้บริโภคไก่ที่เลี้ยงด้วยวิธีเกษตรอินทรีย์ทำให้ได้บริโภคอาหารที่มีคุณภาพ ปลอดภัยจากพิษ ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง สิ่งต่างๆ เหล่านี้ส่งผลให้ชีวิตมีความสุข และยังรวมไปถึงการที่กลุ่มตัวอย่างได้ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบเป็นไปตามทฤษฎีกระบวนการ/ การทำกิจกรรม (process/ activity theories) ซึ่ง Mike Csikszentmihalyi (อ้างถึงใน Snyder and Lopez, 2007)<sup>1</sup> ได้กล่าวว่าบุคคลเมื่อได้ทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจติดตามอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน กระบวนการเหล่านี้เมื่อทำถึงเป้าหมายจะเป็นการนำไปสู่การทำให้มีพลังและมีความสุข ซึ่งความสุขเหล่านี้ยังช่วยส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรง ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายดีขึ้นได้อีกด้วย<sup>5</sup>

กลุ่มที่เข้าโครงการมีความอยู่ดีมีสุขด้านสังคมแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้เข้าโครงการ โดยเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยยังพบว่า กลุ่มที่เข้าโครงการมีค่าเฉลี่ยความอยู่ดีมีสุขด้านสังคมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าโครงการ โดยที่ความอยู่ดีมีสุขด้านสังคมเป็นความสุขจากการที่มีความรู้สึกไว้น้อยใจซึ่งกันและกัน มีการรู้จักกัน

ในชุมชน เสียสละ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จากการศึกษพบว่า ก่อนเข้าร่วมโครงการกลุ่มตัวอย่างบางรายมีการต่างคนต่างอยู่ ไม่ค่อยได้ช่วยเหลือกัน แต่เมื่อได้เข้าร่วมโครงการ มีการช่วยเหลือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันทั้งด้านการจัดวัคซีน การสอบถามถึงการเติบโตของไก่ที่เลี้ยง ความห่วงใยในการนำไปขายให้ได้ราคา ซึ่งเป็นการทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานเขียนของ Ricard<sup>18</sup> ที่ว่าผู้ที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดที่ดีกับบุคคลอื่น การได้เข้าไปมีส่วนร่วมในองค์กรอาสาสมัคร โดยในที่นี่เป็นการใช้ชีวิตกับเพื่อนบ้านมีการช่วยเหลือเอื้ออาทรกันโดยที่ไม่หวังสิ่งตอบแทน จะทำให้มีความสุข รวมถึง Martin Seligman<sup>3</sup> ยังได้กล่าวว่าการมีระบบสังคมที่ดีช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีความสุขและความอยู่ดีมีสุขที่ดีที่สุด

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาของ Diener และคณะ (อ้างถึงใน Kassin, 2001)<sup>15</sup> ที่กล่าวว่า การที่บุคคลมีความสุขหรือความอยู่ดีมีสุขด้วย โดยที่ความสัมพันธ์ทางสังคมนั้นมาจาก การได้เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม การมีเพื่อนสนิท การที่ได้พบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน โดยเป็นลักษณะของการให้เกียรติ การสื่อสารที่กระจ่างและการให้อภัยเมื่ออีกฝ่ายมีความผิดพลาด ทักษะทางสังคมต่างๆ เหล่านี้ นอกจากจะช่วยในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นแล้ว ยังช่วยให้อีกฝ่ายได้ทราบถึงความต้องการ ความปรารถนา และยังเป็น การช่วยลดความเครียดที่มาจากสถานการณ์ที่มาจาก การต่อต้านกันและกันได้อีกด้วย<sup>19</sup>

กลุ่มที่เข้าโครงการมีความอยู่ดีมีสุขด้านครอบครัวแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้เข้าโครงการ โดยเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยยังพบว่า กลุ่มที่เข้าโครงการมีค่าเฉลี่ยความอยู่ดีมีสุขด้านครอบครัวสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าโครงการ โดยที่ความอยู่ดีมีสุขด้านครอบครัวเป็นความสุขที่เกิดจากการมีครอบครัวที่อบอุ่น มีการรับผิดชอบต่อครอบครัว จากการศึกษพบว่า กลุ่มตัวอย่างบางรายมีความสัมพันธ์ที่ดีเกิดขึ้นภายในครอบครัว

ระหว่างเลี้ยงไก่ ลูกหลานได้มาช่วยดูแลไก่ให้ ไปไหนก็บอกให้ลูกหลานมาช่วย หรือในกรณีของสามีภรรยาซึ่งมีความชอบสัตว์ทั้งคู่ คนหนึ่งไม่อยู่อีกคนช่วยดู บางรายก็ได้บอกเล่าถึงก่อนเลี้ยงทุกคนในครอบครัวต่างคนต่างอยู่ แต่หลังจากที่ได้เข้าร่วมโครงการแล้ว ครอบครัวมีความสุขมากขึ้น ลูกๆ ช่วยกันมาดูแลไก่ มีการช่วยกันทำอาหาร ซึ่งเป็นความสุขเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นในครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Diener และคณะ (อ้างถึงใน Kassin, 2001)<sup>15</sup> ที่กล่าวถึงการมีความสุขนั้นมาจากการมีครอบครัวที่อบอุ่นรวมถึงการศึกษาของ Argyle และ Buss (อ้างถึงใน Carr, 2005)<sup>4</sup> พบว่าการติดต่อสัมพันธ์กันในหมู่เครือญาติ นำไปสู่ความสุขจากการที่มีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกัน มีการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว พ่อแม่ ลูกและระหว่างพี่น้อง ทำให้เกิดการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งเป็นสิ่งที่มีค่ามากสำหรับสมาชิกในครอบครัว รวมไปถึงการติดต่อสัมพันธ์กันอย่างสม่ำเสมอระหว่างสมาชิกในครอบครัว ทำให้เกิดการสนับสนุนทางสังคมที่จะนำไปสู่การมีความสุขและยังเป็นการช่วยเพิ่มในเรื่องระบบภูมิคุ้มกันให้กับบุคคลอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของ Schimmack<sup>20</sup> ที่ได้ประเมินความอยู่ดีมีสุข โดยพบว่าเมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองความต้องการความสัมพันธ์ทางสังคม ครอบครัว การได้เป็นตัวของตัวเอง การมีความหมายในชีวิตจะทำให้มีความสุขมากขึ้นได้ด้วย

กลุ่มที่เข้าโครงการมีความสุขด้านเศรษฐกิจแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้เข้าโครงการ โดยกลุ่มที่เข้าโครงการมีค่าเฉลี่ยความอยู่ดีมีสุขด้านเศรษฐกิจสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าโครงการ ความอยู่ดีมีสุขด้านเศรษฐกิจเป็นความสุขที่เกิดจากการมีรายได้ การออม การได้ทำมาหากิน จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างบางรายมีรายได้ดีขึ้น มีความสุขกว่าสมัยก่อน เพียง 2 เดือนกว่าก็สามารถที่จะมีรายได้จากการขายไก่ช่วยค่าไฟ ค่ากับข้าว ค่าขนมของลูก หรือในขณะที่บางรายบอกว่า การเลี้ยงไก่นี้มีกำไรที่น้อยมาก แต่ก็มีความสุขเพิ่ม

จากด้านอื่นเพราะสามารถนำมารับประทานหรือเลี้ยงเพื่อนๆ ได้ เป็นการช่วยในเรื่องของรายได้ในครัวเรือนจากการขายและการนำไก่ที่เลี้ยงมาบริโภคซึ่งเป็นการลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือนอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Schimmack<sup>20</sup> ที่ได้กล่าวถึง การที่บุคคลได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานและความต้องการทั่วไป เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัยก็ทำให้บุคคลนั้นมีความสุขได้

ส่วนในด้านของความสุขของเกษตรกรก่อนเข้าโครงการนั้นมีความสุขระดับปานกลาง หลังจากเข้าโครงการมีความสุขอยู่ในระดับสูง เนื่องจากการเลี้ยงไก่ เมื่อได้ขายผลผลิตทำให้เกิดรายได้ในครอบครัว ทำให้เกิดความทุกข์เพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Carr<sup>4</sup> ที่กล่าวว่า การมีรายได้จะช่วยตอบสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคลทำให้มีความสุขเพิ่มมากขึ้น และเมื่อเปรียบเทียบความสุขของเกษตรกรที่เข้าโครงการและไม่ได้เข้าโครงการเลี้ยงไก่ถูกผสมพื้นเมือง พบว่าไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยพบว่า กลุ่มที่เข้าโครงการมีค่าเฉลี่ยภาวะความสุขต่ำกว่ากลุ่มไม่เลี้ยงไก่ จะเห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสุขจากการที่ได้เข้าร่วมโครงการ แต่ในขณะที่เดียวกันก็พบว่า การเลี้ยงไก่ในบางครั้งก็มีอุปสรรคเกิดขึ้นด้วยเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของไก่เป็นโรคระบาดเสียชีวิต การทำคอกที่ไม่มิดชิดทำให้มีสัตว์อื่นเข้ามากินไก่ที่ได้เลี้ยงไว้ แต่ทางการก็ได้มีการเข้ามาช่วยเหลือ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Thoits<sup>21</sup> ที่กล่าวถึงการประสบสิ่งที่ไม่สมหวัง การมีความเครียดที่เรื้อรัง และการประสบเหตุการณ์ที่รุนแรงในชีวิตทำให้เกิดความเครียด ที่จะส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตทำให้ภาวะความสุขนั้นไม่มีการเปลี่ยนแปลงหลังจากการเลี้ยงไก่

## สรุปและข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าเกษตรกรที่ได้เข้าร่วมโครงการการเลี้ยงไก่ถูกผสมพื้นเมืองด้วยวิธีการเกษตรอินทรีย์ได้ช่วยให้เกษตรกรมีความสุขและ

ความอยู่ดีมีสุขในด้านต่างๆ เพิ่มมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นในด้านของเศรษฐกิจ สุขภาพอนามัย สังคม ครอบครัว และวัฒนธรรม/ความเชื่อ จึงควรที่จะมีการสนับสนุนให้มีการรวมกลุ่มเกษตรกรในพื้นที่เพื่อให้เกิดความช่วยเหลือซึ่งกันและกันทั้งในครอบครัว การแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกันในชุมชนสังคม การลงมือปฏิบัติเลี้ยงดูวิถีการธรรมชาติปลอดสารพิษทำให้ได้รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ บางส่วนยังขายเป็นรายได้ ช่วยจุนเจือครอบครัวรวมถึงยังได้นำไปทำบุญ ส่งทำให้มีความสุข ปลอดภัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีการสนับสนุนให้ใช้ระบบเกษตรอินทรีย์ซึ่งมีระบบการเลี้ยงที่มาจากธรรมชาติ มีการรวบรวมประมวลงค์ความรู้ภูมิปัญญาในท้องถิ่นมาช่วยในการบูรณาการ การจัดทำเกษตรอินทรีย์ให้เหมาะกับสภาพพื้นที่ ภูมิประเทศ ภูมิอากาศในขณะเดียวกัน ถ้าจะมีการศึกษาในครั้งต่อไป ควรทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างอื่นนอกเหนือจากกลุ่มเกษตรกรที่เลี้ยงสัตว์ และน่าที่จะมีการนำเครื่องมือแบบสอบถามความสุขและความอยู่ดีมีสุขของเกษตรกรไทยมาใช้ในการประเมินความสุขและความอยู่ดีมีสุขของเกษตรกรในกลุ่มอื่นต่อไป

### กิตติกรรมประกาศ

การศึกษานี้ได้รับทุนอุดหนุนจากงบประมาณแผ่นดิน มหาวิทยาลัยมหิดล ปีงบประมาณ 2556

### เอกสารอ้างอิง

- Snyder CR, Lopez SJ. Positive psychology. California: Sage Publications, Inc; 2007.
- Santrock JW. Children. Boston: McGraw-Hill; 1997.
- Seligman M. Authentic happiness. London: Nicholas Brealey Publishing; 2006.
- Carr A. Positive psychology: The science of happiness and human strengths. NY: Routledge; 2005.
- Gardner R. Psychology: Applied to everyday life. USA: Thomson learning; 2002.
- Phoomchan P. Happiness and causal attribution among depressive patients [dissertation]. Mahidol University; 2010.
- Thapsuwan S. Thai well-being composite index: The importance of people participation [dissertation]. Mahidol University; 2007.
- Office of the National Economic and Social Development Board [Internet]. Bangkok: The eleventh national economic and social development plan (2012-2016) (updated 2013) [cited 2015 Feb 22]. Available from: <http://www.nesdb.go.th/Portals/0/news/plan/p11/plan11.pdf>.
- Maneeganol S, Arunpongpaissal S, Pinpanit V, Jarassaeng N, Boontoch K. Prevalence of substance use in psychiatric outpatient clinic at Srinagarind Hospital. Journal of the Psychiatric Association of Thailand 2014; 59:371-80.
- Chumcheen C, Pharee S. Crossbred Chicken Production and Distribution under Agricultural Organic System. Bangkok: Worldprint; 2014.
- National Health Commission Office of Thailand. Well-being index collected. Bangkok: Thanathat Printing & Publishing Public Company Limited; 2005.
- Khachorntham Y, Thamrongwarangkul A, Thamrongwarangkul T. Developmental process in happiness indicator for Thai citizen. Bangkok: The Thailand Research Fund; 2000.
- Office of the National Economic and Social Development Board [Internet]. Bangkok: Conceptual framework of well-being. (updated 1997) [cited 2015 Feb 22]. Available

- from:<http://www.nesdb.go.th/econSocial/devCom/attachment/data01.doc>.
14. Wasee P. Thai future direction for sustainable happiness. 4<sup>th</sup>ed. Bangkok: Folk Doctor Foundation; 1986.
  15. Kassin S. Psychology. 3<sup>rd</sup>ed. New Jersey: Printice Hall; 2001.
  16. Panyakul W. Foundation of agricultural organic system. 4<sup>th</sup>ed. Bangkok: Earth Net Foundation; 2012.
  17. The Chaipattana Foundation [Internet]. Bangkok: Sustainable economy. (updated 2014) [cited 2014 May 11]. Available from: <http://www.chaipat.or.th/chaipat/content/porpeing/porpeing.html>.
  18. Ricard M. Happiness: A Guide to Developing Life's Most Important Skill. London: Mackays of hatham Ltd; 2007.
  19. Huffman K. Psychology in action. 8<sup>th</sup>ed. Massachusetts: John Wiley; 2007.
  20. Schimmack U. Internal and External Determinants of Subjective Well-being: Review and Policy Implications. In: Yew-Kwang Ng, Lok Sang Ho, editor. Happiness and Public Policy: Theory, Case Studies and Implications. NY: Palgrave Macmillan; 2006.
  21. Thoits PA. Stress and Health: Major Findings and Policy Implications. J Health Soc Behav 2010; 51 (suppl): S41-53.