

โพล : “10 ความสุข” ในยุคโควิด-19

(จำนวน 2 แผ่น)

*ส่งข่าววันอาทิตย์ที่ 24 มกราคม 2564



ฝ่ายข่าวหน้า 1/สังคม

ประธานสวนดุสิตโพล ดร.ณัฐพล แยมฉิม

โทร. 02-2445210/ โทรสาร 02-2445600

<http://www.suandusitpoll.dusit.ac.th>

“10 ความสุข” ในยุคโควิด-19

เริ่มต้นปี 2021 คนไทยยังต้องเผชิญกับสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 และปัญหาด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคม รวมถึงปัญหาส่วนตัว ก่อให้เกิดทั้งความเครียดและวิตกกังวลกับการใช้ชีวิต จึงต้องปรับเปลี่ยนวิธีการคิดและการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างความสุขจากความทุกข์ในช่วงโควิด-19 เพื่อสะท้อนความคิดเห็นของประชาชน “สวนดุสิตโพล” มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้สำรวจความคิดเห็นของประชาชน กรณี “10 ความสุข” ในยุคโควิด-19 จำนวนทั้งสิ้น 1,136 คน (สำรวจทางออนไลน์) ระหว่างวันที่ 15-22 มกราคม 2564 สรุปผลได้ ดังนี้

* “10 ความสุข” ในยุคโควิด-19

อันดับ 1	มีเวลาให้ตัวเองมากขึ้น ได้ทำในสิ่งที่อยากทำ	86.92%
อันดับ 2	ได้อยู่กับครอบครัวพร้อมหน้าพร้อมตา ทำกับข้าวกินเอง	75.22%
อันดับ 3	ไม่ต้องตื่นเช้า ไม่ต้องเร่งรีบ	56.10%
อันดับ 4	ได้ออกกำลังกาย หันมาดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น	29.81%
อันดับ 5	ปรับตัวเข้าสู่โลกออนไลน์ ได้พัฒนาทักษะเทคโนโลยี	13.46%
อันดับ 6	ยังมีงานทำ ยังไม่ถูกเลิกจ้าง	13.08%
อันดับ 7	รถไม่ค่อยติด เดินทางสะดวก	10.44%
อันดับ 8	บุคลากรทางการแพทย์ของไทยทำงานได้ดี	8.18%
อันดับ 9	ได้เห็นความร่วมมือร่วมใจ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของคนไทย	5.03%
อันดับ 10	ทรัพยากรธรรมชาติได้พัก เป็นการฟื้นฟู	1.89%

*หมายเหตุ ผู้ตอบสามารถระบุความคิดเห็นได้มากกว่า 1 เรื่อง (ค่าร้อยละจึงคำนวณในแต่ละข้อ)

โพล : “10 ความสุข” ในยุคโควิด-19

(แผ่น 2)

*สงฆ์ววันอาทิตย์ที่ 24 มกราคม 2564



ฝ่ายข่าวหน้า 1/สังคม

ประธานสวนดุสิตโพล ดร.ณัฐพล แยมฉิม

โทร. 02-2445210/ โทรสาร 02-2445600

<http://www.suandusitpoll.dusit.ac.th>

สรุปผลการสำรวจ : “10 ความสุข” ในยุคโควิด-19

สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต สำรวจความคิดเห็นของประชาชนเรื่อง “10 ความสุขในยุคโควิด-19” กลุ่มตัวอย่าง 1,136 คน สสำรวจวันที่ 15 - 22 มกราคม 2564 พบว่า สิ่งที่คุณรู้สึกมีความสุขในช่วงโควิด-19 มากที่สุด คือ ได้มีเวลาให้ตัวเองมากขึ้น ได้ทำในสิ่งที่ยากทำ ร้อยละ 86.92 รองลงมาคือ ได้อยู่กับครอบครัวพร้อมหน้าพร้อมตา ทำกับข้าวกินเอง ร้อยละ 75.22 ไม่ต้องตื่นเช้า ไม่ต้องเร่งรีบ ร้อยละ 56.10 ได้ออกกำลังกาย หันมาดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น ร้อยละ 29.81 และการปรับตัวเข้าสู่โลกออนไลน์ ได้พัฒนาทักษะเทคโนโลยี ร้อยละ 13.46

จากผลการสำรวจ พบว่า ในความทุกข์ที่เกิดจากโควิด-19 นี้ ประชาชนก็ยังมีความรู้สึกสุขใจอยู่บ้าง โดยเฉพาะในด้านเวลา ทั้งการให้เวลากับตนเอง การให้เวลากับครอบครัว เงื่อนไขเรื่องเวลานี้ทำให้ผู้คนได้มีโอกาสในการคิดพิจารณาและทำสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่เคยได้ทำมากขึ้น อีกทั้งยังได้พัฒนาตนเองในด้านการใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ เรียกได้ว่าต้องขอบคุณโควิด-19 ที่ทำให้คนไทยได้พลิกวิกฤตเป็นโอกาสในการพัฒนาตนเองมากขึ้น



นางสาวพรพรรณ บัวทอง

นักวิจัย สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

โทร 086-3766533

ในทุกสถานการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้น แม้มีปัญหาที่มีความทุกข์แต่ก็มีสิ่งที่ดี ๆ และมีสิ่งที่เป็นความสุขเกิดขึ้นอยู่ด้วยเสมอ ดังนั้น การปรับทัศนคติ การปรับมุมมองหรือการคิดเชิงบวกจึงเป็นเรื่องสำคัญ อย่ามองที่ปัญหาแต่ให้เลือกมองโอกาสที่เกิดขึ้นจากปัญหานั้น ๆ เช่นเดียวกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ในช่วงนี้ ซึ่งส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของคนไทยและคนทั้งโลก ซึ่งประเด็นปัญหาและความทุกข์ที่มีอยู่นี้ เราทุกคนรู้และสัมผัสได้อยู่แล้ว

สวนดุสิตโพล จึงเลือกสำรวจความคิดเห็นในมิติของความสุข ซึ่งจากผลสำรวจความสุขของคนไทยในยุคโควิด-19 พบว่าคนไทยมีความสุขจากการที่มีเวลาให้กับตนเอง ครอบครัวและคนรอบข้างมากขึ้น และได้ทำในสิ่งซึ่งเวลาปกติไม่สามารถทำได้ หรือไม่ได้ทำ ดังนั้น ความสุขที่เกิดขึ้นของคนไทยจึงเกิดจากการปรับเปลี่ยนมุมมอง วิธีคิด การเรียนรู้ที่จะปรับตัว รับมือ และยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทุกข์ได้แต่อย่าท้อหากก้าวผ่านความทุกข์ไปได้เราก็จะพบกับความสุข สุขอยู่ที่ใจ ถ้าพอใจในแบบพอเพียงไม่ทำให้ใครเดือดร้อน ความสุขก็อยู่ไม่ไกลและอยู่รอบ ๆ ตัวเราเสมอ

นายไพศาล คงสถิตสถาพร

รักษาการผู้อำนวยการกองประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

โทร 099-6245556