



คนไทยกับการควบคุมอารมณ์

ในช่วงที่ผ่านมาจะเห็นได้ว่าข่าวความรุนแรงในสังคมไทยมีให้เห็นมากขึ้น เกิดพฤติกรรมรุนแรงถึงขั้นทำร้ายร่างกายหรือเสียชีวิต ทั้งนี้หลายฝ่ายก็มองว่าอาจเกิดจากภาวะทางอารมณ์ ซึมเศร้า ขาดสติ ถูกกดดัน หรือทำให้โกรธแค้น การจัดการและควบคุมอารมณ์จึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับประชาชนอย่างยิ่งโดยเฉพาะในช่วงที่อยู่ในภาวะเศรษฐกิจเช่นนี้ เพื่อสะท้อนความคิดเห็นของประชาชน “สวนดุสิตโพล” มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้สำรวจความคิดเห็นของประชาชนทั่วประเทศ จำนวนทั้งสิ้น 1,138 คน (สำรวจทางออนไลน์) ระหว่างวันที่ 17-22 กันยายน 2565 สรุปผลได้ ดังนี้

1. เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงและต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ประชาชนมักจะมีอารมณ์แบบใด

อันดับ 1	ทำใจยอมรับ	51.00%
อันดับ 2	มีความคาดหวังและอยากรู้อาจะเป็นเช่นไรต่อไป	37.55%
อันดับ 3	ตื่นเต้นกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น	34.45%
อันดับ 4	กลัว	33.82%
อันดับ 5	เศร้าและเสียใจ	31.27%

2. เมื่อมีปัญหาต่าง ๆ เข้ามารุมเร้า ประชาชนควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีเพียงใด

ควบคุมอารมณ์ได้บ้าง 59.91% ควบคุมอารมณ์ได้ดี 33.57% ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ 6.52%

3. เรื่องอะไรที่มักทำให้ควบคุมอารมณ์ไม่ได้

อันดับ 1	สุขภาพ โรคภัยไข้เจ็บ ไม่สบาย	51.62%
อันดับ 2	มีปัญหาเรื่องเงิน	43.14%
อันดับ 3	มีปัญหาในการทำงาน/การเรียน	38.63%
อันดับ 4	เรื่องของเพื่อน แฟน คนใกล้ชิด	33.66%
อันดับ 5	เรื่องเกี่ยวกับครอบครัว พ่อแม่	28.25%

4. เวลาที่เครียด โกรธ โมโห ประชาชนมักจะทำอย่างไร

อันดับ 1	ตั้งสติ	51.58%
อันดับ 2	ยอมรับและเผชิญกับความเป็นจริง	48.42%
อันดับ 3	ปล่อยวาง หุุดคิด	46.48%
อันดับ 4	คุยกับเพื่อนหรือคนที่ไว้ใจได้	44.98%
อันดับ 5	ปรับวิธีคิด คิดบวก ให้กำลังใจตัวเอง	43.49%

5. ประชาชนคิดอย่างไรกับข่าวความรุนแรงในสังคมปัจจุบัน (เช่น สาดน้ำกรดกรรยา จ่าทหารคลังกราตยิง ป่าใช้ไอ้ได้พันหัวหลาน ฯลฯ)

อันดับ 1	น่าจะถูกกดดัน เครียด ขาดสติ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้	41.97%
อันดับ 2	สุขภาพจิตของคนในสังคมแย่ลง	22.58%
อันดับ 3	รู้สึกแค้น หดหู่ รุนแรงโหดร้ายเกินไป ไม่ควรเกิดขึ้นกับสังคมไทย	18.59%
อันดับ 4	มีการนำเสนอข่าวบ่อยครั้ง ตอกย้ำความรุนแรง	12.22%
อันดับ 5	อยากให้ทุกฝ่ายร่วมมือกันเปลี่ยนสังคมไทยให้น่าอยู่มากขึ้น	11.69%

6. จากปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ตัวประชาชนเองตอนนี้อยู่ในสภาวะใด

ยังทนได้ 73.37% ไม่อยากทนและท้อถอย 26.63%

*หมายเหตุ ผู้ตอบสามารถระบุความคิดเห็นได้มากกว่า 1 เรื่อง (คำร้อยละจึงคำนวณในแต่ละข้อ)

โพล : คนไทยกับการควบคุมอารมณ์

(แผ่น 2)

*สงขลววันอาทิตย์ที่ 25 กันยายน 2565



ฝ่ายข่าวหน้า 1/สังคม

ประธานสวนดุสิตโพล ดร.ณัฐพล แยมฉิม

โทร. 02-2445210/ โทรสาร 02-2445600

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

สรุปผลการสำรวจ : คนไทยกับการควบคุมอารมณ์

สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้สำรวจความคิดเห็นของประชาชนทั่วประเทศ จำนวนทั้งสิ้น 1,138 คน ระหว่างวันที่ 17-22 กันยายน 2565 พบว่า เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงและต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ประชาชนมักจะทำใจยอมรับ ร้อยละ 51.00 เมื่อมีปัญหาเข้ามารุมเร้า ประชาชนควบคุมอารมณ์ได้บ้าง ร้อยละ 59.91 เรื่องที่มักทำให้ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ คือ การมีปัญหาลุสสุขภาพ โรคภัยไข้เจ็บ ไม่สบาย ร้อยละ 51.62 รองลงมา คือ ปัญหาเรื่องเงิน ร้อยละ 43.14 เวลาที่เครียด โกรธ โมโห สิ่งที่จะทำ คือ ตั้งสติ ร้อยละ 51.58 รองลงมาคือ ยอมรับและเผชิญกับความเป็นจริง ร้อยละ 48.42 จากข่าวความรุนแรงในสังคมปัจจุบัน ประชาชนมองว่าน่าจะเกิดจากการถูกกดดัน เครียด ขาดสติ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ร้อยละ 41.97 รองลงมาคือมองว่าสุขภาพจิตของคนในสังคมแย่ง ร้อยละ 22.58 และจากปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันมองว่าตนเองยังทนได้ ร้อยละ 73.37

โควิด-19 ที่กินเวลายาวนานกระทบกับชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชน ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นส่งผลทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจของคนไทย โดยจากผลโพลพบว่าเมื่อมีปัญหาคนส่วนใหญ่จะ “ทำใจยอมรับ” และยังคงอยู่ในสภาพที่ “ทนได้” เมื่อเครียดก็พยายาม “ตั้งสติ” และจะควบคุมอารมณ์ตนเองให้ได้ แต่ก็มีกลุ่มที่บอกว่าตนเองนั้น “ควบคุมอารมณ์ไม่ได้” สอดคล้องกับข่าวความรุนแรงที่พบเห็นกันมากขึ้น ส่วนหนึ่งอาจมาจากการที่ต้องทนอยู่กับปัญหา กดดัน เครียด และขาดสติ ดังนั้นการดูแลสุขภาพใจจึงเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ต้องให้ความสำคัญ ช่วยกันดูแล และสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้แก่ตนเองและคนใกล้ตัวในช่วงวิกฤติเช่นนี้

นางสาวพรพรรณ บัวทอง

นักวิจัย สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

โทร 086-3766533

จากผลการจัดสนทนากลุ่ม (Focus Group) พบว่า จากสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วส่งผลให้คนไทยต้องพบกับความเครียด ปัญหาลุสสุขภาพจิตและการฆ่าตัวตาย ซึ่งมีสาเหตุมาจากการเจ็บป่วย ปัญหาลุสสุขภาพ การเงิน การจัดการเวลาและสัมพันธภาพ ซึ่งทักษะชีวิต (Life Skill) ที่สำคัญและควรมีเพื่อความอยู่รอด ไม่ว่าจะคนเจนเนอเรชันไหน อายุเท่าไร ก็จำเป็นต้องเรียนรู้และฝึกฝน คือ 1) EQ (Emotional Quotient) ความฉลาดทางด้านอารมณ์ 2) AQ (Adversity Quotient) ความฉลาดในการรับมือกับปัญหา 3) RQ (Resilience Quotient) ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติภายหลังที่พบกับวิกฤติ นอกจากนี้ในปัจจุบันการเจริญสติ (Mindfulness) เป็นจิตวิทยากระแสใหม่ซึ่งอาศัยหลักการพักด้วยการฝึกสมาธิ ทำงานด้วยการฝึกสติ มีการนำมาใช้อย่างแพร่หลายในด้านจิตบำบัด การพัฒนาคน การสร้างสุขด้วยสติในองค์กร ซึ่งหากเราได้รับการพัฒนาสติและสมาธิแล้วก็จะตั้งรับกับปัญหาและสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งในการเอาตัวรอดจากวิกฤติที่เกิดขึ้น

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณชนก นุกิจ

รองคณบดีโรงเรียนการเรือน

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต