



ISSN: 2774-0390 (Online)

วารสารวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
Journal of Management Science, Sakon Nakhon Rajabhat University
Homepage: <https://so08.tci-thaijo.org/index.php/JMSSNRU>
e-mail: jmssnru@gmail.com



ผลกระทบของปัญหาหนี้สินต่อสุขภาวะทางจิตของกลุ่มวัยทำงานในประเทศไทย

The impact of debt problems on the mental well-being of the working-age population in Thailand

ลภัส จารุวรรณรัตน์^{1*}, กิตติภาพ กันทา²

Lapat Jaroowannarat^{1*}, Kittipop Kanta²

¹ กลุ่มวิชาสุขภาพ สาขาศิลปศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา

² หลักสูตรการจัดการธุรกิจ สาขาบริหารธุรกิจ คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

¹ Health Sciences Group, Liberal Arts Program, Faculty of Business Administration and Liberal Arts,
Rajamangala University of Technology Lanna

² Business Management Program, Business Administration Discipline, Faculty of Business Administration and
Liberal Arts, Rajamangala University of Technology Lanna

Received: April 06, 2026

Revised: May 21, 2026

Accepted: May 25, 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลกระทบของปัญหาหนี้สินต่อระดับสุขภาวะทางจิตของกลุ่มวัยทำงานในประเทศไทย เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยมาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น คือ กลุ่มคนวัยทำงาน ที่อาศัยอยู่ในประเทศไทย จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบความแปรปรวนทางเดียว การตรวจสอบความสัมพันธ์ และการถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาหนี้สินมีความสัมพันธ์และส่งผลกระทบต่อสุขภาวะทางจิตของกลุ่มวัยทำงาน อย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะในด้านประเทหหนี้ ภาระหนี้สิน และพฤติกรรมการออม ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระดับความเครียดและความมั่นคงทางจิตใจของบุคคล ทั้งนี้ การมีวินัยทางการเงิน การออมอย่างสม่ำเสมอ และการเลือกใช้จ่ายเงินลงทุนอย่างเหมาะสม มีส่วนช่วยส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของกลุ่มวัยทำงาน ผลการศึกษานี้สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการบริหารจัดการทางการเงินในระดับบุคคล และสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการกำหนดนโยบาย ตลอดจนการพัฒนาบริการทางการเงินที่เหมาะสม เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของประชากรวัยทำงานในประเทศไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: หนี้สิน, สุขภาวะทางจิต, วัยทำงาน

Abstract

This study aimed to examine the impact of debt problems on the mental well-being of the working-age population in Thailand. A quantitative research design was employed. The sample consisted of 400 working-age individuals residing in Thailand, selected via stratified random sampling. Data were collected through a questionnaire and analyzed using descriptive statistics, included frequency, percentage, mean, standard deviation, one-way ANOVA, correlation analysis, and multiple regression analysis. The findings revealed that debt related problems were significantly associated with and had an impact on the mental well-being of the working-age population. In particular, factors such as debt type, debt burden, and saving behavior were found to influence individuals' stress levels and psychological stability. Furthermore, financial discipline, consistent saving practices, and appropriate choices of funding sources contributed to promoting mental well-being among working-age individuals. These results highlight the importance of personal financial management and can serve as a guideline for policy formulation and the development of appropriate financial services to effectively enhance the mental well-being of the working-age population in Thailand.

Keywords: debt, mental well-being, working-age population

ความสำคัญของปัญหาการวิจัย

ในปัจจุบัน สุขภาวะทางจิตของประชาชน โดยเฉพาะในกลุ่มวัยทำงาน ได้รับความสนใจเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากกลุ่มวัยทำงานเป็นช่วงวัยที่ต้องเผชิญกับความรับผิดชอบทั้งด้านการดำรงชีวิต การทำงาน และภาระทางเศรษฐกิจที่เพิ่มขึ้น แรงกดดันดังกล่าวอาจส่งผลให้บุคคลเกิดความเครียด ความวิตกกังวล และความไม่มั่นคงทางจิตใจ ซึ่งหากเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ประสิทธิภาพในการทำงาน และความสามารถในการดำรงชีวิตของบุคคลได้ (World Health Organization, 2022) โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาทางเศรษฐกิจหรือภาระทางการเงินที่เกินความสามารถในการจัดการ สุขภาวะทางจิตอาจได้รับผลกระทบในระดับที่รุนแรงมากขึ้น

ปัจจัยสำคัญที่มีความเกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตของกลุ่มวัยทำงานคือ ปัญหาหนี้สิน ซึ่งกลายเป็นประเด็นสำคัญทางเศรษฐกิจและสังคมที่ส่งผลกระทบต่อประชาชนจำนวนมากในประเทศไทย ปัญหาหนี้สินสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น การมีภาระค่าใช้จ่ายที่สูงกว่ารายได้ การขาดการวางแผนทางการเงินที่เหมาะสม หรือความไม่แน่นอนของสถานะเศรษฐกิจ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนส่งผลให้บุคคลต้องพึ่งพาการกู้ยืมเงินเพื่อรองรับค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน เมื่อภาระหนี้สินเพิ่มสูงขึ้นจนอาจเกินความสามารถในการชำระคืน ย่อมก่อให้เกิดความกดดันทางการเงินและนำไปสู่ความเครียด ความวิตกกังวล และความไม่มั่นคงทางจิตใจของบุคคล (Lusardi & Tufano, 2015; Sweet et al., 2013)

สถานการณ์หนี้ครัวเรือนของประเทศไทยในปัจจุบันสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของปัญหาดังกล่าวอย่างชัดเจน ข้อมูลจากธนาคารแห่งประเทศไทยระบุว่า หนี้ครัวเรือนของไทยอยู่ในระดับที่น่ากังวล โดยจากการศึกษาข้อมูลสินเชื่อของสถาบันวิจัยเศรษฐกิจป๋วย อึ๊งภากรณ์ พบว่า หนี้ครัวเรือนของไทยเกือบ 70% เป็นหนี้ประเภทที่ไม่ก่อให้เกิดรายได้ในอนาคต (non-productive loan) เช่น สินเชื่อส่วนบุคคลและบัตรเครดิต ซึ่งส่วนใหญ่ถูกใช้เพื่อการอุปโภค

บริโภคและหมดไปโดยไม่ก่อให้เกิดรายได้เพิ่มเติม อีกทั้งยังเป็นหนี้ที่มีภาระการผ่อนชำระค่อนข้างสูง เนื่องจากมีอัตราดอกเบี้ยสูงและระยะเวลาผ่อนชำระสั้น (ธนาคารแห่งประเทศไทย, 2569)

ผลการศึกษาวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศยังชี้ให้เห็นว่าปัญหาหนี้สินมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตของบุคคล โดยผู้ที่มีภาระหนี้สินในระดับสูงมักมีแนวโน้มเกิดความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้ามากกว่าผู้ที่ไม่มีการหนี้สิน หรือมีหนี้สินในระดับที่สามารถจัดการได้ (Sweet et al., 2013) ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าปัญหาหนี้สินไม่ได้ส่งผลกระทบต่อเฉพาะด้านเศรษฐกิจเท่านั้น แต่ยังมีผลต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของบุคคลอีกด้วย

จากข้อมูลจากการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน พ.ศ. 2566 ระบุว่า ครัวเรือนทั่วประเทศมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 29,030 บาท ในขณะที่มีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือน 23,695 บาท โดยส่วนใหญ่เป็นค่าใช้จ่ายเพื่อการอุปโภคบริโภค เช่น อาหาร เครื่องดื่ม และสินค้าที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต นอกจากนี้ หนี้สินเฉลี่ยต่อครัวเรือนอยู่ที่ 197,255 บาท ซึ่งสะท้อนถึงภาระทางการเงินที่ครัวเรือนต้องเผชิญในปัจจุบัน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564) เมื่อรายได้ของครัวเรือนไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายหรือภาระหนี้สินที่เพิ่มขึ้น บุคคลอาจต้องเผชิญกับความกดดันทางการเงินอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสามารถนำไปสู่ปัญหาความเครียดและการเสื่อมถอยของสุขภาวะทางจิตได้

จากสถานการณ์ดังกล่าวจะเห็นได้ว่าปัญหาหนี้สินเป็นประเด็นสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อทั้งด้านเศรษฐกิจและสุขภาวะทางจิตของประชาชน โดยเฉพาะในกลุ่มวัยทำงานซึ่งเป็นกลุ่มที่มีบทบาทสำคัญต่อระบบเศรษฐกิจของประเทศ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาปัญหาหนี้สินที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะทางจิตของกลุ่มวัยทำงานในประเทศไทย โดยมุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาหนี้สินและสุขภาวะทางจิตของกลุ่มวัยทำงานในประเทศไทย เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงผลกระทบของปัญหาหนี้สินต่อสุขภาวะทางจิตของบุคคลมากยิ่งขึ้น และสามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นข้อมูลประกอบการกำหนดแนวทางในการส่งเสริมการจัดการทางการเงิน การลดปัญหาหนี้สิน และการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของประชาชนในระยะยาว

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยประชากรศาสตร์ที่ส่งผลกระทบต่อปัจจัยด้านสุขภาวะทางจิตของกลุ่มวัยทำงานในประเทศไทย
2. เพื่อศึกษาผลกระทบของปัญหาหนี้สินต่อระดับสุขภาวะทางจิตของกลุ่มวัยทำงานในประเทศไทย

การทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยครั้งนี้ มีแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับลักษณะประชากรศาสตร์

แนวคิดด้านประชากรศาสตร์มุ่งอธิบายลักษณะพื้นฐานของบุคคลที่สะท้อนความแตกต่างทางสังคม เศรษฐกิจ และรูปแบบการดำเนินชีวิต ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ สถานภาพสมรส และลักษณะครอบครัว สุวสา ชัยสุรัตน์ (2537) อธิบายว่า ปัจจัยทางประชากรศาสตร์เป็นองค์ประกอบที่ใช้จำแนกลักษณะของบุคคลในสังคม ขณะที่ สันทัด เสริมศรี (2541) เห็นว่า การศึกษาประชากรศาสตร์ควรพิจารณาควบคู่กับบริบททางสังคม วัฒนธรรม และเศรษฐกิจ เนื่องจากปัจจัยดังกล่าวมีผลต่อพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของบุคคล สุปัญญา ไชยชาญ (2551) ระบุว่า ตัวแปรทางประชากรศาสตร์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การตัดสินใจและรูปแบบการใช้ชีวิตในด้านต่าง ๆ

จากแนวคิดดังกล่าวสามารถวิเคราะห์ได้ว่า ปัจจัยทางประชากรศาสตร์เป็นปัจจัยพื้นฐานที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเศรษฐกิจ การบริหารจัดการทางการเงิน และระดับสุขภาวะทางจิตของบุคคล

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับปัญหาหนี้สินและการออม

ปัญหาหนี้สินเป็นประเด็นสำคัญที่ส่งผลต่อความมั่นคงทางเศรษฐกิจและคุณภาพชีวิตของประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มวัยทำงานที่มีภาระค่าใช้จ่ายและความรับผิดชอบทางการเงินในหลายด้าน เช่น ค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว ค่าใช้จ่ายด้านการศึกษา และภาระหนี้เพื่อการอุปโภคบริโภค เมรีนา ปลัมปัญญา (2544) อธิบายว่า ภาระหนี้สินที่สูงเกินความสามารถในการชำระคืนอาจส่งผลกระทบต่อสภาพคล่องทางการเงินและก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจในขณะเดียวกัน ความรู้ทางการเงินถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถวางแผนและบริหารจัดการทางการเงินได้อย่างเหมาะสม ทั้งในด้านการออม การใช้จ่าย และการจัดการหนี้สิน ซึ่งธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) (2564) อธิบายว่า ความรู้ทางการเงินช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดปัญหาทางการเงินในอนาคต และธนาคารแห่งประเทศไทย (2569) ให้ความสำคัญกับการออมในฐานะเครื่องมือสร้างความมั่นคงทางการเงินและลดความเปราะบางทางเศรษฐกิจของครัวเรือน และประเภทของหนี้สินถือเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีความแตกต่างกันทั้งในด้านวัตถุประสงค์และผลกระทบต่อสถานะทางการเงิน ซึ่งแต่ละประเภทอาจก่อให้เกิดระดับแรงกดดันทางการเงินแตกต่างกัน (ธนาคารแห่งประเทศไทย, 2567)

จากการทบทวนแนวคิดดังกล่าว พบว่า ปัญหาหนี้สิน ภาระหนี้ การออม และความรู้ทางการเงิน เป็นปัจจัยที่เชื่อมโยงกับความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสุขภาวะทางจิตของบุคคลโดยตรง บุคคลที่มีภาระหนี้สูงหรือขาดวินัยทางการเงินมักเผชิญกับความเครียดและความวิตกกังวลมากกว่าบุคคลที่มีการวางแผนทางการเงินที่เหมาะสม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำปัจจัยด้านภาระหนี้สิน ประเภทหนี้ และพฤติกรรมการออม มาใช้เป็นตัวแปรในการศึกษาครั้งนี้

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต

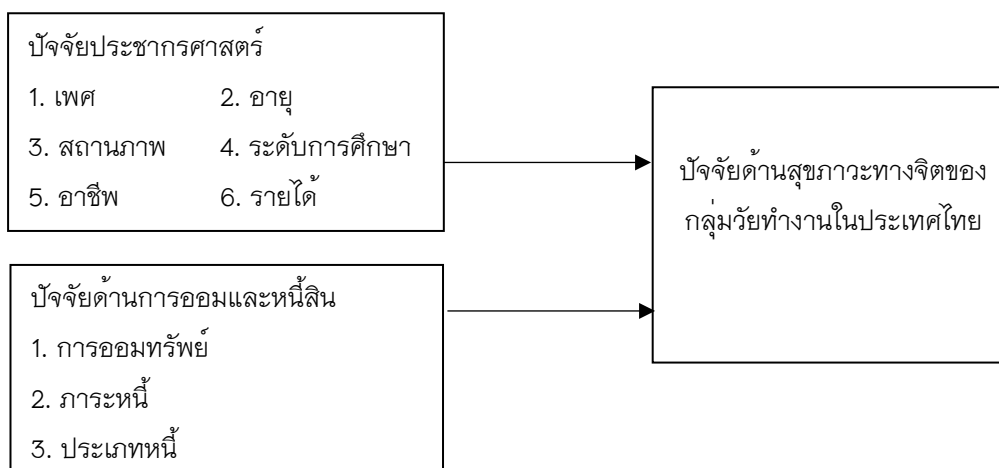
สุขภาวะทางจิตเป็นองค์ประกอบสำคัญของคุณภาพชีวิต ซึ่งสะท้อนถึงความสามารถของบุคคลในการปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต การจัดการอารมณ์ ความเครียด และการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม (Ryff & Keyes, 1995 อ้างถึงใน วรปสร โรหิตะบุตร, 2549) อธิบายว่า สุขภาวะทางจิตประกอบด้วยหลายมิติ ได้แก่ การยอมรับตนเอง การพัฒนาตนเอง การมีเป้าหมายในชีวิต การมีความสัมพันธ์ที่ดี การจัดการสิ่งแวดล้อม และความเป็นอิสระในการตัดสินใจ ขณะที่ Fazio (1977) เสนอว่า สุขภาวะทางจิตเกี่ยวข้องกับระดับความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ความผาสุกทางอารมณ์ และความสามารถในการควบคุมตนเอง ซึ่งล้วนเป็นองค์ประกอบที่สะท้อนถึงความมั่นคงทางจิตใจของบุคคล

จากแนวคิดดังกล่าวสรุปได้ว่า สุขภาวะทางจิตเป็นภาวะที่บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างสมดุลทั้งด้านอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม โดยปัจจัยทางเศรษฐกิจและภาระทางการเงินถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อระดับสุขภาวะทางจิต โดยเฉพาะในกลุ่มวัยทำงานที่ต้องเผชิญกับแรงกดดันด้านรายได้ ค่าใช้จ่าย และภาระหนี้สิน

จากการทบทวนวรรณกรรมสามารถสรุปได้ว่า สุขภาวะทางจิตของกลุ่มวัยทำงานได้รับอิทธิพลจากทั้งปัจจัยด้านประชากรศาสตร์และปัจจัยด้านหนี้สิน โดยเฉพาะภาระหนี้ ประเภทหนี้ และพฤติกรรมการออม ซึ่งส่งผลกระทบต่อความเครียด ความสมดุลทางจิต และความพึงพอใจในชีวิต ดังนั้น กรอบแนวคิดการวิจัยนี้จึงมุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยดังกล่าวกับสุขภาวะทางจิต เพื่อใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการบริหารจัดการทางการเงินและการจัดการหนี้ที่เหมาะสม อันจะนำไปสู่การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของกลุ่มวัยทำงานอย่างยั่งยืน

กรอบแนวคิดของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ได้พัฒนากรอบแนวคิดของการวิจัยจากการทบทวนวรรณกรรมและสังเคราะห์ตัวแปรที่เกี่ยวข้องเพื่อให้สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (quantitative methods) โดยมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ กลุ่มคนวัยทำงานในประเทศไทยที่ใช้บริการสินเชื่อหรือเคยมีบัญชีสินเชื่อของสถาบันการเงินในประเทศไทย โดยอ้างอิงข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ ซึ่งรายงานไว้ว่าประเทศไทยมีประชากรประมาณ 70.3 ล้านคน และเมื่อพิจารณาโครงสร้างประชากร พบว่า ประชากรวัยทำงานมีสัดส่วนมากกว่าครึ่งหนึ่งของประชากรทั้งหมด จึงถือได้ว่าประชากรในการศึกษาครั้งนี้มีขนาดใหญ่ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2569) ซึ่งไม่สามารถระบุจำนวนประชากรที่แน่นอนได้ จึงใช้วิธีการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของ Yamane (1973)

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้มีรายได้ประจำในวัยทำงานที่ใช้บริการสินเชื่อของธนาคารเฉพาะกิจและธนาคารพาณิชย์ โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และค่าความคลาดเคลื่อน 5% จากนั้นใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น โดยแบ่งตามภูมิภาค 4 ภาค ภาคละ 100 ตัวอย่าง และคัดเลือกจากธนาคารที่มีผลิตภัณฑ์สินเชื่อสำหรับผู้มีรายได้ประจำมากที่สุด เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความครอบคลุมและเป็นตัวแทนของประชากรได้อย่างเหมาะสม

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม ซึ่งสร้างขึ้นโดยอ้างอิงทฤษฎีลักษณะประชากรศาสตร์ ทฤษฎีปัญหาหนีสินและการยอมรับ ทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต จากการศึกษาจากหนังสือ เอกสาร ตำรา ผลงานวิจัยต่าง ๆ โดยแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 แบบถามด้านข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบไปด้วย เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน สถานภาพหนีสิน และวัตถุประสงค์การก่อหนี้เป็นแบบสอบถามแบบเลือกตอบ ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยด้านการยอมรับและหนีสิน ประกอบไปด้วย การยอมรับ การหนีสิน และประเพณี เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Likert scale) ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านสุขภาวะทางจิต ประกอบไปด้วย ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า สุขภาวะทางบวก การควบคุมตัวเอง ความมีชีวิตชีวา และภาวะสุขภาพทั่วไป เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Likert scale) และส่วนที่ 4 ความคิดเห็นเพิ่มเติมและข้อเสนอแนะ จากนั้น คณะผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงเชิงเนื้อหาด้วย

การหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างแบบสอบถามกับจุดประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน โดยใช้เกณฑ์ค่า IOC ระหว่าง .50 – 1.00 ซึ่งผลการประเมินได้ค่า IOC เท่ากับ .81 แสดงว่าแบบสอบถามมีความเที่ยงตรงอยู่ในระดับที่ยอมรับได้ (Rovinelli & Hambleton, 1976) จากนั้น ได้ทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค กับพนักงานวัยทำงานในจังหวัดพิษณุโลก จำนวน 30 คน ซึ่งพบว่ามีความเท่ากับ .88 สูงกว่าเกณฑ์ .70 (Cronbach, 1951) แสดงว่าแบบสอบถามมีความเชื่อมั่นสูงและเหมาะสมสำหรับการนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

งานวิจัยนี้ได้รับการรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ตามเอกสารเลขที่ UTCCEC/Exemp068/2025 เพื่อเป็นการปกป้องและคุ้มครองสิทธิการให้ข้อมูลจากอาสาสมัครที่เข้าร่วมการวิจัยเป็นที่เรียบร้อย

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการวิจัยไปยังธนาคารเฉพาะกิจและธนาคารพาณิชย์ที่มีบริการสินเชื่อสำหรับผู้มีรายได้ประจำ จำนวนภาคละ 2 ธนาคาร ซึ่งในโครงการวิจัยนี้จะเรียกชื่อแทนธนาคารดังกล่าวนี้ว่า ธนาคาร A และธนาคาร B ซึ่งเป็นการคัดเลือกแบบแบ่งชั้น (stratified random sampling) โดยผู้วิจัยใช้เกณฑ์การคัดเลือกจากธนาคารที่มีจำนวนผลิตภัณฑ์สินเชื่อสำหรับผู้มีรายได้ประจำ (กลุ่มวัยทำงาน) มากที่สุด 2 อันดับแรก จึงได้ตัวแทนธนาคารของแต่ละภาค ดังที่กล่าวข้างต้น และจะกระจายแบบสอบถามไปยังจุดบริการสินเชื่อของธนาคารตามสัดส่วนของภูมิภาคของประเทศไทย จำนวน 4 ภาค ภาคละ 25% แบ่งแบบสอบถามออกได้เป็นภูมิภาคละ 100 ชุด

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ผลทางสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ดังนี้

4.1 สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistic) ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) สำหรับการอธิบายผลการศึกษา

4.2 สถิติเชิงอนุมาน (inferential statistic) ได้แก่

1) การวิเคราะห์ความแตกต่างของปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ต่อสุขภาวะทางจิตของกลุ่มวัยทำงาน โดยใช้การทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (one-way ANOVA)

2) การวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson correlation) เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ ได้แก่ ด้านการออม ด้านภาระหนี้สิน และด้านประเภทหนี้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ (multicollinearity) ก่อนนำตัวแปรเข้าสู่การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis)

3) การวิเคราะห์ปัจจัยด้านการออมและหนี้สิน มีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิตของกลุ่มวัยทำงานในประเทศไทย โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นพหุคูณ (multiple regression analysis) และการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม ใช้วิธีการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (correlation analysis)

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ที่เป็นกลุ่มคนวัยทำงาน และเข้ามาใช้บริการสินเชื่อของธนาคารเฉพาะกิจและธนาคารพาณิชย์ที่มีบริการสินเชื่อสำหรับผู้มีรายได้น้อยได้ประจำ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน สถานภาพหนี้สิน และวัตถุประสงค์การก่อหนี้ จำนวน 400 คน พบว่า จากการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 198 คน ร้อยละ 49.50 มีอายุระหว่าง 21 – 30 ปี จำนวน 233 คน ร้อยละ 58.25 มีสถานภาพโสด จำนวน 197 คน ร้อยละ 49.25 มีการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 182 คน ร้อยละ 45.50 และประกอบอาชีพเป็นพนักงานบริษัท จำนวน 124 คน ร้อยละ 31.00 ที่มีรายได้ 10,001 – 15,000 บาทต่อเดือน จำนวน 135 คน ร้อยละ 33.75 ส่วนสถานภาพหนี้สินมีหนี้สินบางส่วนและสามารถชำระได้ตรงเวลา จำนวน 240 คน ร้อยละ 60.00 และมีวัตถุประสงค์การก่อหนี้เพื่อการอุปโภคบริโภค จำนวน 128 คน ร้อยละ 32.00

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยด้านการออมและหนี้สินของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านการออมและหนี้สิน ประกอบไปด้วย ด้านการออม (x_1) ด้านภาระหนี้ (x_2) และด้านประเภทหนี้ (x_3) พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{X} = 3.15$, S.D. = 1.29) เมื่อพิจารณารายด้าน โดยเรียงลำดับจากมากไปน้อย พบว่า ด้านการออม มีความคิดเห็นระดับมาก ($\bar{X} = 3.45$, S.D. = 1.33) รองลงมา คือ ด้านประเภทหนี้ มีความคิดเห็นระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.34$, S.D. = 1.24) และด้านภาระหนี้สิน มีความคิดเห็นระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.65$, S.D. = 1.29) ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยด้านสุขภาวะทางจิตของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านสุขภาวะทางจิต ซึ่งประกอบด้วย ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า สุขภาวะทางบวก การควบคุมตัวเอง ความมีชีวิตชีวา และภาวะสุขภาพทั่วไป พบว่า โดยภาพรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.24$, S.D. = 1.04) เมื่อพิจารณารายข้อ โดยเรียงลำดับจากมากไปน้อย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นว่า การมีหนี้สินทำให้รู้สึกกระตือรือร้นและมีพลังในการใช้ชีวิต มีความคิดเห็น ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.48$, S.D. = .73) รองลงมา คือ ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถมองโลกในแง่ดีแม้ในสถานการณ์ยากลำบากจากการมีภาระหนี้สิน มีความคิดเห็นระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.43$, S.D. = .73) ยังคงรู้สึกกระตือรือร้นและพร้อมเผชิญกับปัญหาในแต่ละวันแม้มีภาระหนี้สิน มีความคิดเห็นระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.41$, S.D. = .74) เมื่อเผชิญกับความเครียดจากหนี้สิน สามารถตั้งสติและตัดสินใจอย่างมีเหตุผลได้เพียงใด มีความคิดเห็นระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.21$, S.D. = .89) รู้สึกมีกำลังใจและเชื่อว่าตนเองสามารถจัดการกับปัญหาหนี้สินได้สำเร็จ มีความคิดเห็นระดับมาก ($\bar{X} = 3.78$, S.D. = .80) แม้มีภาระหนี้สินยังสามารถรู้สึกพึงพอใจในชีวิตประจำวันของตนเอง มีความคิดเห็น ระดับมาก ($\bar{X} = 3.76$, S.D. = .80) รู้สึกว่าสุขภาพกายส่งเสริมสุขภาพจิต มีความคิดเห็นระดับมาก ($\bar{X} = 3.47$, S.D. = 1.29) สามารถวางแผนการใช้จ่ายและควบคุมพฤติกรรมทางการเงินของตนเองได้ดีเพียงใดแม้มีหนี้สิน มีความคิดเห็นระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.12$, S.D. = 1.31) หนี้สินกระทบต่อสุขภาพจิตโดยรวม มีความคิดเห็นระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.79$, S.D. = 1.41) การมีหนี้สินทำให้รู้สึกวิตกกังวลในชีวิตประจำวัน มีความคิดเห็นระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.78$, S.D. = 1.30) สุขภาพโดยรวม (ทั้งกายและใจ) แย่ลงจากการมีหนี้สิน มีความคิดเห็นระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.77$, S.D. = 1.35) รู้สึกกังวลเกี่ยวกับอนาคตทางการเงินของตนเองจากภาระหนี้สินมากนักน้อยเพียงใด มีความคิดเห็นระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.70$, S.D. = 1.40) การมีหนี้สินทำให้ไม่สนุกกับกิจกรรมที่เคยชอบอีกต่อไป มีความคิดเห็นระดับน้อย ($\bar{X} = 2.25$, S.D. = 1.16) รู้สึกเศร้าและหมดกำลังใจบ่อยครั้งเมื่อคิดถึงเรื่องภาระหนี้สิน มีความคิดเห็นระดับน้อย ($\bar{X} = 2.12$, S.D. = 1.11) และรู้สึกสิ้นหวังหรือมองไม่เห็นทางออกเมื่อคิดถึงหนี้สินของตนเองบ่อยเพียงใด มีความคิดเห็นระดับน้อยที่สุด ($\bar{X} = 1.51$, S.D. = .59) ตามลำดับ

การทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ที่แตกต่างกันส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตของกลุ่มวัยทำงานในประเทศไทย แตกต่างกัน

ตาราง 1 ผลการวิเคราะห์ one-way ANOVA ของปัจจัยด้านด้านประชากรศาสตร์

ข้อมูลทั่วไป	สถิติที่ใช้	ค่าสถิติ	Sig.
เพศ	F-test	2.661	.071
อายุ	F-test	7.136	< .001
สถานภาพ	F-test	.696	.555
ระดับการศึกษา	F-test	7.012	< .001
อาชีพ	F-test	4.811	< .001
รายได้ต่อเดือน	F-test	1.179	.320
สถานภาพหนี้สิน	F-test	1.106	.332
วัตถุประสงค์การก่อหนี้	F-test	3.620	.003

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 1 พบว่า พบว่า ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ ด้านเพศ สถานภาพ รายได้ต่อเดือน และสถานภาพหนี้สิน ของกลุ่มคนวัยทำงาน ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต ไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญ .05 แต่ด้าน อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และวัตถุประสงค์การก่อหนี้ ของกลุ่มคนวัยทำงาน ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตของกลุ่มวัยทำงาน แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยด้านการออมและหนี้สิน มีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิตของกลุ่มวัยทำงานในประเทศไทย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 2 ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระด้านการออม ด้านภาระหนี้สิน และด้านประเภทหนี้

ตัวแปรอิสระ	การออม	ภาระหนี้สิน	ประเภทหนี้
การออม	1		
ภาระหนี้สิน	.656**	1	
ประเภทหนี้	.679**	.619**	1

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างตัวแปรอิสระ ได้แก่ ด้านการออม ภาระหนี้สิน และประเภทหนี้ พบว่า ตัวแปรทุกคู่มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ในช่วง .619 ถึง .679 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการออมกับประเภทหนี้มีค่าสูงที่สุด รองลงมาคือ ความสัมพันธ์ระหว่างการออมกับภาระหนี้สิน และความสัมพันธ์ระหว่างภาระหนี้สินกับประเภทหนี้ตามลำดับ ทั้งนี้ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระทุกคู่มีค่า

ไม่เกิน .80 แสดงว่าไม่เกิดปัญหา multicollinearity (Hair et al., 2019) และสามารถนำตัวแปรอิสระทั้งหมดเข้าสู่การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณได้

ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณของปัจจัยด้านการออมและหนี้สิน

ตัวแปรอิสระ (ปัจจัยด้านการออมและหนี้สิน)	B	t	Sig.
(ค่าคงที่)	1.859	28.687	< .001
ด้านการออม (x_1)	.088	3.851	< .001
ด้านภาระหนี้สิน (x_2)	.158	6.217	< .001
ด้านประเภทหนี้ (x_3)	.207	8.815	< .001

R = .768, R² = .589, F-value = 189.371, Durbin-Watson = 1.859, Sig. = .001

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 พบว่า ผลการทดสอบค่า Durbin-Watson เท่ากับ 1.859 ซึ่งอยู่ระหว่าง 1.5 ถึง 2.5 แสดงว่าค่าความคาดเคลื่อนเป็นอิสระต่อกัน ด้านการออม ด้านภาระหนี้สิน และด้านประเภทหนี้ มีค่า Sig. = < .001 แสดงว่าตัวแปรอิสระด้านปัจจัยด้านการออมและหนี้สินมีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิตของกลุ่มวัยทำงานในประเทศไทย จึงปฏิเสธ H_0 และยอมรับ H_1 คือ ปัจจัยด้านการออมและหนี้สิน มีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิตของกลุ่มวัยทำงานในประเทศไทยอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (R) มีค่าเท่ากับ .768 และค่าสัมประสิทธิ์กำหนด (R²) เท่ากับ .589 ซึ่งหมายความว่า ตัวแปรอิสระที่อยู่ในสมการทุกตัวสามารถอธิบายความผันแปรตามได้ร้อยละ 58.9 ดังนั้น จึงสามารถสร้างสมการพยากรณ์ได้ดังนี้

$$\hat{y} = 1.859 + .088x_1 + .158x_2 + .207x_3$$

เมื่อ $\hat{y}$ = สุขภาวะทางจิตของกลุ่มวัยทำงานในประเทศไทย

x_1 = ด้านการออม

x_2 = ด้านภาระหนี้สิน

x_3 = ด้านประเภทหนี้

ตาราง 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรระหว่างปัจจัยด้านการออม และหนี้สินกับสุขภาวะทางจิตของกลุ่มวัยทำงาน

ตัวแปร	สุขภาวะทางจิต (y)	ด้านการออม (x_1)	ด้านภาระหนี้สิน (x_2)	ด้านประเภทหนี้ (x_3)
สุขภาวะทางจิต (y)	1.000			
ด้านการออม (x_1)	.645	1.000		
ด้านภาระหนี้สิน (x_2)	.653	.656	1.000	
ด้านประเภทหนี้ (x_3)	.706	.679	.619	1.000

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการออม และหนี้สินกับสุขภาวะทางจิตของกลุ่มวัยทำงาน โดยจำแนกเป็นรายด้าน ดังนี้ ด้านการออม (x_1) ด้านภาระหนี้สิน (x_2) และด้านประเภทหนี้ (x_3) พบว่า ทุกตัวแปรมีความสัมพันธ์ในระดับสูง ต่อสุขภาวะทางจิต โดยเฉพาะประเภทหนี้สิน ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงที่สุด ($r = .706$) และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สะท้อนให้เห็นว่า หนี้แต่ละประเภทมีเงื่อนไขและความเสี่ยงแตกต่างกัน จึงส่งผลต่อระดับความเครียดและความกดดันทางจิตใจไม่เท่ากัน โดยเฉพาะหนี้ที่มีดอกเบี้ยสูงหรือหนี้ที่ขาดความยืดหยุ่น มักจะมีผลต่อสุขภาวะทางจิตของกลุ่มวัยทำงานฯ อย่างชัดเจน

การอภิปรายผล

จากการศึกษาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มคนวัยทำงาน และเข้ามาใช้บริการสินเชื่อของธนาคารเฉพาะกิจและธนาคารพาณิชย์ที่มีบริการสินเชื่อสำหรับผู้มีรายได้ประจำ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 21 – 30 ปี มีสถานภาพโสด และส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี และประกอบอาชีพเป็นพนักงานบริษัท ที่มีรายได้ 10,001 – 15,000 บาทต่อเดือน และสถานภาพหนี้สินส่วนใหญ่มีหนี้สินบางส่วนและสามารถชำระได้ตรงเวลา และมีวัตถุประสงค์การก่อหนี้เพื่อการอุปโภคบริโภค แสดงให้เห็นว่า กลุ่มวัยทำงานตอนต้นที่มีรายได้ประจำในระดับเริ่มต้น ยังมีข้อจำกัดด้านรายได้เมื่อเทียบกับภาระค่าใช้จ่าย จึงจำเป็นต้องพึ่งพาสินเชื่อเพื่อการดำรงชีพ สอดคล้องกับรายงานที่ระบุว่า ปัจจัยด้านเศรษฐกิจและภาระทางการเงินเป็นสาเหตุสำคัญของความเครียดในวัยทำงาน (กรมสุขภาพจิตสังคม, 2565) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ยังสามารถชำระหนี้ได้ตามกำหนดแต่ยังคงมีความเปราะบางทางการเงิน โดยธนาคารแห่งประเทศไทย ระบุว่า กลุ่มรายได้ปานกลางถึงต่ำที่มีหนี้เพื่อการบริโภคยังมีความเสี่ยงทางการเงิน (ธนาคารแห่งประเทศไทย, 2565) ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ที่พบว่า หนี้ครัวเรือนไทยส่วนใหญ่เกิดจากการอุปโภคบริโภค (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564) ดังนั้น หนี้สินเพื่อการบริโภคอุปโภคในช่วงเริ่มต้นของการทำงานมีความสัมพันธ์กับความเครียดทางการเงินและสุขภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญ

ปัจจัยด้านปัญหาหนี้สิน พบว่า โดยภาพรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งด้านการออม ได้รับคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุด รองลงมาคือ ด้านด้านประเภทหนี้ และด้านภาระหนี้สิน แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญกับการออมเงินมากกว่าปัจจัยอื่น ๆ และสามารถบริหารจัดการหนี้ได้อย่างมีวินัย เมื่อพิจารณาปัจจัยด้านการออมและหนี้สิน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออมอยู่ในระดับค่อนข้างดี แต่ในขณะเดียวกันก็ยังคงมีภาระหนี้สินในระดับปานกลางถึงสูง ซึ่งทำให้หลายคนเกิดความกังวลเกี่ยวกับความสามารถในการชำระหนี้ในอนาคต สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศุภชัย เหมือนโพธิ์ และอังคณา ธนาอุภาพพันธุ์ (2566) ที่พบว่าภาระหนี้สินเป็นปัจจัยที่ส่งผลโดยตรงต่อความอยู่ดีมีสุขของกลุ่มวัยทำงานในเขตกรุงเทพฯ โดยแม้จะมีการออมแต่หากหนี้สินยังสูงก็จะนำไปสู่ความกังวลและความเครียดที่เพิ่มขึ้น ผลการวิจัยนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ Ryff & Keyes (1995) ที่อธิบายว่า สุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้นอยู่กับการจัดการชีวิตและควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ของบุคคล หากบุคคลไม่สามารถบริหารจัดการหนี้สินได้อย่างเหมาะสม ย่อมส่งผลต่อความรู้สึกในการควบคุมชีวิต และนำไปสู่การลดลงของสุขภาวะทางจิต

ด้านสุขภาวะทางจิตของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง สะท้อนให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามตระหนักถึงผลกระทบของหนี้สินต่อสุขภาพจิต แต่ยังคงมีทัศนคติเชิงบวกและสามารถปรับตัวได้ในระดับหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Stickley et al. (2023) ที่พบว่า หนี้สินและความกังวลเรื่องหนี้สัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญกับภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล ขณะเดียวกันผู้ตอบแบบสอบถามบางส่วนยังรับรู้ว่าการออกกำลังกายช่วย

เสริมสุขภาพจิตได้ แสดงถึงบทบาทของ การเชื่อมโยงระหว่างจิตใจและร่างกาย (mind-body connection) ที่เชื่อมโยงกายและใจเข้าด้วยกัน สะท้อนให้เห็นว่าแม้หนี้สินจะเป็นปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพจิต แต่การมองโลกในแง่ดีและการดูแลสุขภาพกายยังช่วยให้กลุ่มตัวอย่างรักษาสุขภาพจิตให้อยู่ในระดับที่ดีได้ ดังนั้น ผลการศึกษานี้จึงชี้ให้เห็นว่า แม้กลุ่มตัวอย่างจะสามารถรักษาสมาดุลทางจิตได้ในระดับหนึ่ง แต่ภาระหนี้สินยังคงเป็นข้อจำกัดสำคัญที่ขัดขวางการพัฒนาสุขภาพทางจิตให้ดีขึ้นในระยะยาว

ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัยด้านประชากรศาสตร์ พบว่า ด้านเพศ สถานภาพสมรส รายได้ต่อเดือน และสถานภาพหนี้สิน ไม่ส่งผลต่อสุขภาพทางจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สะท้อนว่าปัจจัยเชิงโครงสร้างพื้นฐานอาจไม่ได้มีอิทธิพลโดยตรง แต่ส่งผลผ่านตัวแปรแทรก เช่น ความเครียดทางการเงิน การรับรู้ความมั่นคงในชีวิต และความสามารถในการเผชิญปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดตัวแปรแทรก (mediating variables) ของ Baron & Kenny (1986) ขณะที่ด้านอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และวัตถุประสงค์การก่อหนี้ มีอิทธิพลต่อสุขภาพทางจิตอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสามารถอธิบายได้ด้วยแนวคิดเส้นทางชีวิต (life course perspective) ของ Elder (1998) ที่ระบุว่าบุคคลในแต่ละช่วงวัยมีบริบทชีวิตและแรงกดดันต่างกัน และสอดคล้องกับผลการศึกษาของกรมสุขภาพจิต (2561) ที่พบว่า ช่วงวัยและระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของคนไทย และด้านการศึกษาที่สูงขึ้นช่วยเพิ่มทุนมนุษย์และทักษะการจัดการปัญหา ส่งผลให้รับมือความเครียดได้ดีขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดปัจจัยกำหนดสุขภาพทางสังคม (Social Determinants of Health: SDOH) ของ World Health Organization (2008) ขณะที่ด้านอาชีพสะท้อนความแตกต่างด้านความมั่นคงและสภาพแวดล้อมการทำงาน ซึ่งมีผลต่อความเครียดของวัยทำงาน (สถาบันวิชาการเพื่อความยั่งยืนทางสุขภาพจิต, 2567) ส่วนด้านวัตถุประสงค์การก่อหนี้ สามารถอธิบายผ่านแนวคิดทฤษฎีการประเมินทางปัญญา (Cognitive Appraisal Theory) ของ (Lazarus & Folkman, 1984) ที่กล่าวว่า การตีความหนี้เป็น “การลงทุน” จะส่งผลเชิงบวกต่อสุขภาพทางจิต ในขณะที่หนี้เพื่อการบริโภคมักถูกมองเป็นภาระและส่งผลเชิงลบ

ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย พบว่า ปัจจัยด้านการออมและหนี้สินมีอิทธิพลต่อสุขภาพทางจิตของกลุ่มวัยทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเชิงบวกทุกตัวแปร สะท้อนให้เห็นว่าการมีศักยภาพในการบริหารจัดการทางการเงิน ไม่ว่าจะเป็นการออม การจัดการภาระหนี้ หรือการเลือกประเภทหนี้ที่เหมาะสม ล้วนส่งผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพทางจิต (Consumer Financial Protection Bureau, 2015) ในด้านการออม ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าการมีเงินออมช่วยลดความไม่แน่นอนทางการเงินและความวิตกกังวลในอนาคต ส่งผลให้บุคคลมีความมั่นคงทางจิตใจมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปิยะวัฒน์ เจริญศักดิ์ และภัทร สุคนธมาน (2567) ที่พบว่า การออมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสุขของแรงงานไทยอย่างมีนัยสำคัญ รวมถึงสอดคล้องกับรายงานของ ธนาคารแห่งประเทศไทย (2568) ที่ระบุว่า ครครัวเรือนไทยที่มีเงินออมมีความมั่นคงทางการเงินและมีระดับความเครียดต่ำกว่า ขณะที่ด้านภาระหนี้สิน โดยทั่วไปหนี้จะถูกมองว่าเป็นปัจจัยก่อให้เกิดความเครียด แต่ถ้าบุคคลสามารถบริหารจัดการหนี้ได้อย่างเหมาะสม หนี้อาจไม่ก่อให้เกิดผลกระทบเชิงลบต่อสุขภาพทางจิต ส่วนด้านประเภทหนี้มีอิทธิพลสูงที่สุด ซึ่งสะท้อนว่าลักษณะของหนี้มีความสำคัญมากกว่าปริมาณหนี้ กล่าวคือ หนี้ที่อยู่ในระบบและมีวัตถุประสงค์ เช่น ที่อยู่อาศัยหรือการประกอบอาชีพ อาจช่วยสร้างความมั่นคงและเพิ่มโอกาสทางเศรษฐกิจ ในขณะที่หนี้ที่มีความเสี่ยงสูง เช่น หนี้นอกระบบหรือหนี้ไม่มีหลักประกัน มีความเสี่ยงสูงและส่งผลลบต่อสุขภาพทางจิตโดยตรง (American Public Health Association, 2021; Ludlow et al., 2022)

ดังนั้น สามารถสรุปได้ว่า ปัจจัยด้านการออมและหนี้สินไม่ได้เป็นเพียงภาระทางเศรษฐกิจ แต่ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่สะท้อนถึงความสามารถในการจัดการชีวิตทางการเงิน ซึ่งมีบทบาทโดยตรงต่อการเสริมสร้างหรือบั่นทอนสุขภาพทางจิตของบุคคล

องค์ความรู้ใหม่

จากผลการวิจัยสามารถสรุปองค์ความรู้ได้ว่า การบริหารจัดการทางการเงิน โดยเฉพาะด้านการออมประเภทหนี้ และภาระหนี้สิน มีอิทธิพลโดยตรงต่อสุขภาวะทางจิตของวัยทำงานตอนต้น โดยคุณภาพของการจัดการทางการเงินมีความสำคัญมากกว่าปริมาณหนี้หรือระดับรายได้ ขณะเดียวกันประเภทของหนี้เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต โดยหนี้ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อการลงทุนหรือสร้างความมั่นคงส่งผลเชิงบวก ในขณะที่หนี้เพื่อการบริโภคส่งผลเชิงลบต่อสุขภาวะทางจิต และในด้านปัจจัยประชากรศาสตร์ไม่ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาวะทางจิต แต่มีอิทธิพลทางอ้อมผ่านตัวแปรแทรก ได้แก่ ความเครียดทางการเงิน ความรู้สึกมั่นคงในชีวิต และความสามารถในการเผชิญปัญหา ขณะที่การดูแลสุขภาพกายและทัศนคติเชิงบวกมีส่วนช่วยเสริมสร้างสมดุลของสุขภาวะทางจิต ร่วมกับการบริหารจัดการทางการเงิน ดังนั้น ความเปราะบางทางการเงินยังคงเป็นข้อจำกัดสำคัญที่ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาวะทางจิตในระยะยาว แม้ว่าบุคคลจะสามารถบริหารจัดการหนี้และมีพฤติกรรมการออมในระดับที่เหมาะสม

โดยสรุป สุขภาวะทางจิตของวัยทำงานตอนต้นเป็นผลลัพธ์ของปฏิสัมพันธ์ระหว่างการบริหารจัดการทางการเงินเชิงคุณภาพและปัจจัยด้านจิตสังคมอย่างมีนัยสำคัญ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

- 1.1 ภาศสถาบันการเงินและหน่วยงานรัฐ ควรพัฒนาผลิตภัณฑ์สินเชื่อและมาตรการช่วยเหลือหนี้ที่เหมาะสม พร้อมจัดโครงการสร้างความรู้ทางการเงินเพื่อให้ประชาชนสามารถบริหารหนี้และออมเงินได้อย่างมีวินัย
- 1.2 องค์กร/สถานประกอบการ ควรส่งเสริมวัฒนธรรมองค์กรที่สนับสนุนสุขภาวะทางจิตและมีระบบให้คำปรึกษา เพื่อช่วยพนักงานจัดการปัญหาทั้งด้านการเงินและด้านอารมณ์
- 1.3 ครอบครัวและชุมชน ควรมีบทบาทสนับสนุนด้านกำลังใจและคำปรึกษา เพื่อช่วยลดผลกระทบด้านลบจากภาระหนี้ต่อสุขภาวะทางจิต และสร้างเครือข่ายสังคมที่เข้มแข็งเป็นเกราะป้องกันทางจิตใจ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 2.1 ควรขยายกลุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุมช่วงวัยและอาชีพที่หลากหลาย เพื่อสำรวจปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น
- 2.2 ควรศึกษาเชิงลึกเกี่ยวกับทัศนคติเกี่ยวกับการก่อหนี้สินที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะทางจิตเพื่อเข้าใจเหตุผลและแรงจูงใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น
- 2.3 ควรใช้วิธีวิจัยแบบผสม เพื่อได้ข้อมูลที่ลึกและครอบคลุมมากขึ้นเพื่อทำความเข้าใจเชิงคุณภาพเกี่ยวกับประสบการณ์ตรงของคนวัยทำงานที่มีหนี้สิน นำมาผสมกับข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อสร้างโมเดลเชิงสาเหตุที่แม่นยำยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2561). รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2561. กระทรวงสาธารณสุข.

สืบค้น 22 เมษายน 2568 จาก <https://www.dmh-elibrary.org/items/show/188?utm>.

กองสุขภาพจิตสังคม. (2565). คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่) ดูแลสุขภาพใจกันหน่อยนะ ตอน...“เครียดได้กลายเป็น” (พิมพ์ครั้งที่ 2). คลังความรู้สุขภาพจิต. สืบค้น 26 ตุลาคม 2568 จาก

<https://dmh-elibrary.org/items/show/1560>.

- ธนาคารแห่งประเทศไทย. (2565). รายงานการประเมินเสถียรภาพระบบการเงินไทย 2565. สืบค้น 19 เมษายน 2568. <https://www.bot.or.th/content/dam/bot/documents/th/research-and-publications/reports/financial-stability-report/FSR2022.pdf>.
- ธนาคารแห่งประเทศไทย. (2567). EC_MB_040 เงินให้กู้ยืมแก่ภาคครัวเรือนจำแนกตามวัตถุประสงค์ 1/. สืบค้น 19 เมษายน 2568. https://app.bot.or.th/BTWS_STAT/statistics/BOTWEBSTAT.aspx?reportID=891.
- ธนาคารแห่งประเทศไทย. (2568). สุขภาพการเงินคนไทยดี แต่ “หนี้ครัวเรือน” ยังน่าห่วง. สืบค้น 19 เมษายน 2568 จาก <https://www.bot.or.th/th/research-and-publications/articles-and-publications/articles/article-20250722.html>.
- ธนาคารแห่งประเทศไทย. (2569). การออม. สืบค้น 6 เมษายน 2569 จาก <https://www.bot.or.th/th/satang-story/money-plan/saving.html>.
- ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน). (2564). Financial Literacy สำคัญอย่างไร ทำไมต้องรู้. สืบค้น 22 เมษายน 2568 จาก <https://www.scb.co.th/th/personal-banking/stories/tips-for-you/financial-literacy-important>.
- ปิยะวัฒน์ เจริญศักดิ์ และปัทพร สุนทรธมาน. (2567). ความสัมพันธ์ระหว่าง ความพึงพอใจในภาวะการเงิน รายได้ การออม และหนี้สิน กับความสุขของแรงงานสูงอายุไทย. วารสารสหวิทยาการนวัตกรรมปริทรรศน์, 7(5), 1-13. <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/jidir/article/view/270811>.
- เมรีนา ปลื้มปัญญา. (2544). ความต้องการสินเชื่อและภาระหนี้สินของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดเชียงใหม่. ใน การประชุมทางวิชาการของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ครั้งที่ 39 สาขาศึกษาศาสตร์ วันที่ 5-7 กุมภาพันธ์ 2544 (หน้า 272-280). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. <https://agkb.lib.ku.ac.th/KUCON/Detail/7810>.
- วรัปสร โรหิตะบุตร. (2549). ผลของกลุ่มพัฒนาตนต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. <https://agkb.lib.ku.ac.th/KUCON/Detail/7810>.
- สันตติ เสริมศรี. (2541). ประชากรศาสตร์ทางสังคม (พิมพ์ครั้งที่ 2). มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สถาบันวิชาการเพื่อความยั่งยืนทางสุขภาพจิต. (2567). ผลสำรวจสุขภาวะทางจิตกลุ่มคนไทยวัยทำงาน. สืบค้น 11 เมษายน 2568 จาก <https://www.tims.psy.chula.ac.th/article/ผลสำรวจสุขภาวะทางจิตกล/>.
- สุปัญญา ไชยชาญ. (2551). การบริหารการตลาด (พิมพ์ครั้งที่ 6). พี.เอ.สียิ่ง.
- สุวสา ชัยสุรัตน์. (2537). หลักการตลาด (พิมพ์ครั้งที่ 2 ฉบับปรับปรุง). ภูมิบัณฑิต.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2564). สรุปผลที่สำคัญการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน ในช่วง 6 เดือนแรกของปี 2564. กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม สืบค้น 11 เมษายน 2568 จาก https://e-purchase.nso.go.th/product_details/Zd.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2569). สัมมะโนประชากรและเคหะ. สืบค้น 6 เมษายน 2569 จาก <https://www.nso.go.th/nsoweb/main/summano/aE#gsc.tab=0>.
- ศุภชัย เหมือนโพธิ์ และอังคณา ธนาภูภาพพันธุ์. (2566). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุขในการทำงานของพนักงานในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารปัญญาภิวัฒน์, 15(2), 130-145. <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/pimjournal/article/view/257067/179342>.

- American Public Health Association. (2021). *The impacts of individual and household debt on health and well-being*. Retrieved April 6, 2026, from <https://www.apha.org/policy-and-advocacy/public-health-policy-briefs/policy-database/2022/01/07/the-impacts-of-individual-and-household-debt-on-health-and-well-being>.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>.
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297–334. <https://doi.org/10.1007/BF02310555>.
- Consumer Financial Protection Bureau. (2015). *Financial well-being: The goal of financial education*. Retrieved April 6, 2026, from <https://www.consumerfinance.gov/data-research/research-reports/financial-well-being/>.
- Elder, G. H., Jr. (1998). The life course as developmental theory. *Child Development*, 69(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1998.tb06128.x>
- Fazio, A. F. (1977). *A concurrent validation study of the NCHS General Well-Being Schedule* (Vital and Health Statistics, Series 2, No. 73; DHEW Publication No. HRA 77-1347). National Center for Health Statistics.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed). Cengage.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lusardi, A., & Tufano, P. (2015). Debt literacy, financial experiences, and overindebtedness. *Journal of Pension Economics & Finance*, 14(4), 332–368. <https://doi.org/10.1017/S1474747215000232>.
- Ludlow, T., Fookien, J., Rose, C., & Tang, K. K. (2022). *Incorporating financial hardship in measuring the mental health impact of housing stress*. arXiv. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2205.01255>.
- Rovinelli, R. J., & Hambleton, R. K. (1976). *On the use of content specialists in the assessment of criterion-referenced test item validity* (Report No. 24). Laboratory of Psychometric and Evaluative Research, University of Massachusetts.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.
- Stickley, A., Shirama, A., & Sumiyoshi, T. (2023). Financial debt, worry about debt and mental health in Japan. *BMC Psychiatry*, 23, Article 761. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05235-4>.
- Sweet, E., Nandi, A., Adam, E. K., & McDade, T. W. (2013). The high price of debt: Household financial debt and its impact on mental and physical health. *Social Science & Medicine*, 91, 94–100. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.05.009>.
- World Health Organization. (2008). *Closing the gap in a generation: Health equity through action on the social determinants of health*. WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-IER-CSDH-08.1>.
- World Health Organization. (2022). *Guidelines on mental health at work*. WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052>.
- Yamane, T. (1973). *Statistics: An introductory analysis* (3rd ed). Harper & Row.