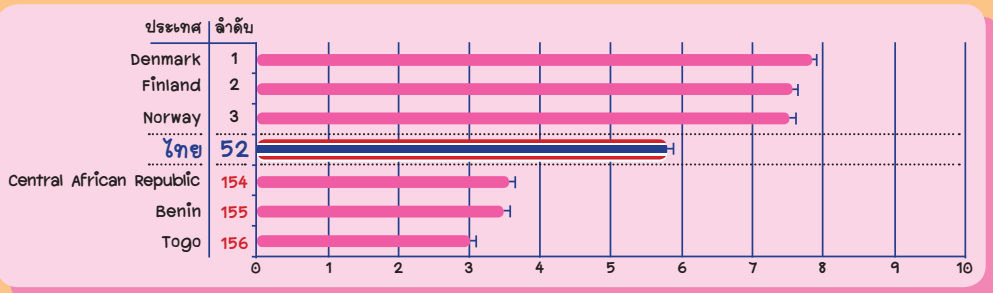
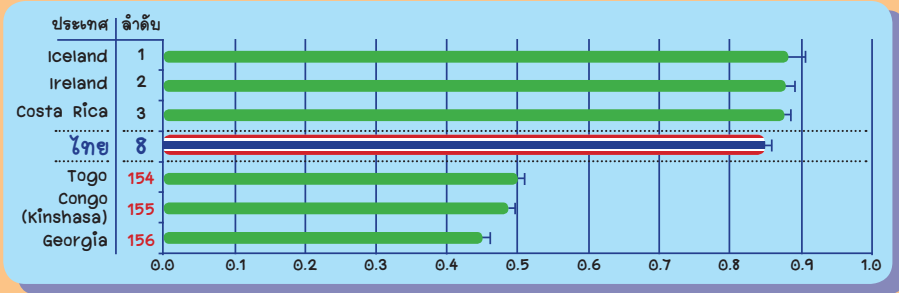


คนไทยมีความสุขเพียงใด

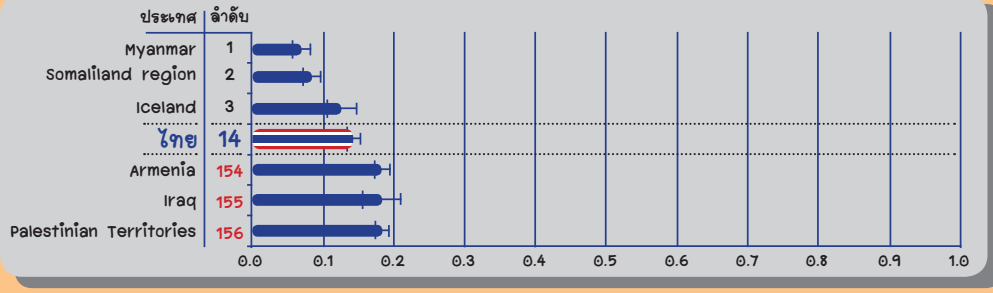


66 ประเทศไทย มีระดับความสุข ลำดับที่ 52 จากจำนวน 156 ประเทศ 99

66 ระดับ ความมีอารมณดี เป็นลำดับที่ 8 ของโลก 99



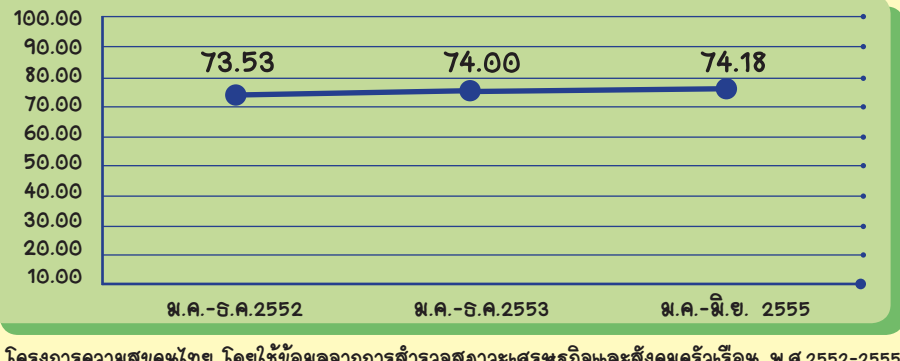
66 ระดับการมี อารมณดีเสียห้อย เป็นลำดับที่ 14 ของโลก 99



Helliwell, J., Layard, R. & Sachs, J. (2012). World Happiness Report. The Earth Institute Columbia University. Available at <http://www.earth.columbia.edu/articles/view/2960>.



66% ของคนไทย มีระดับความสุขเพิ่มขึ้น อย่างช้าๆ และต่อเนื่อง ความขัดแย้งทางการเมือง และปัญหาเศรษฐกิจ เป็นปัจจัยลบที่สำคัญ

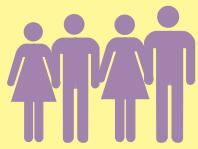


โครงการความสุขคนไทย โดยใช้ข้อมูลจากการสำรวจสภาวะเศรษฐกิจและสังคมครัวเรือน พ.ศ.2552-2555 สำนักงานสถิติแห่งชาติ

ปัจจัยความสุขคนไทย

ปัจจัยความสุขของคนไทยที่สำคัญ

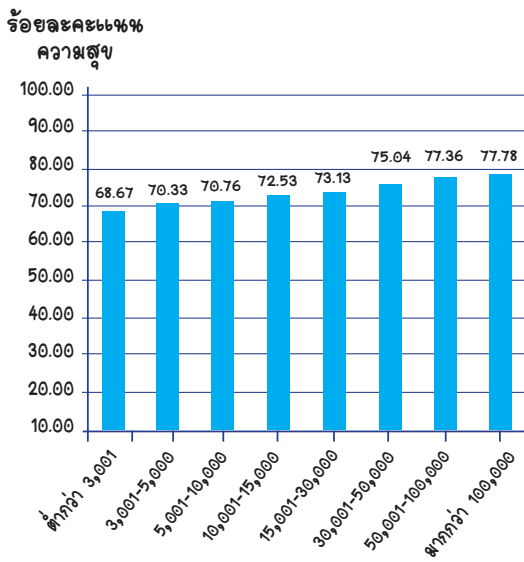
- * ครอบครัวที่มีเวลาให้กันอย่างเพียงพอ
- * มีสุขภาพดี
- * ออกกำลังกายประจำ
- * ปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนา
- * ทำสมาธิ
- * รายได้ดี
- * การงานที่มั่นคง
- * ไม่มีหนี้สินหรือภาระบง
- * ทัศนคติที่ดีกับอาชีพ



ผู้เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต

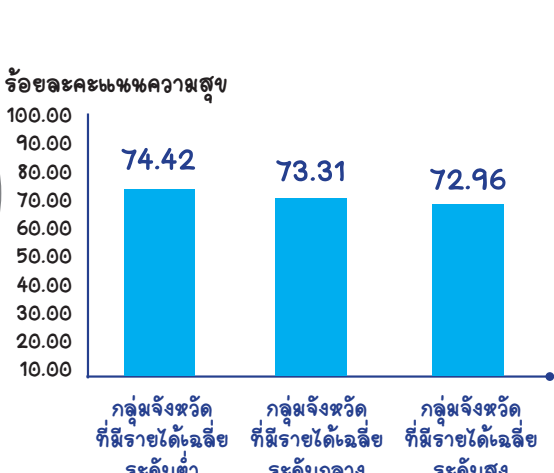
- * ผู้มีโรคประจำตัว
- * ครอบครัวหย่าร้าง
- * หรือมีสมาชิกประสบหยาบหนัก ติดสุรา
- * ผู้พิการ
- * ครอบงาหรือรับจ้างรายวันหรือคนตกงา

คะแนนความสุขคนไทย อายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตาม รายได้ของครัวเรือน พ.ศ.2552



คนที่มีรายไดดี มีความสุข แต่จังหวัดที่มีรายไดดีสูง ประชากรมีความสุข ห้อยกว่า

คะแนนความสุขคนไทย อายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตาม กลุ่มจังหวัดที่มีรายไดดีครัวเรือนเฉลี่ย ของจังหวัดแตกต่างกัน พ.ศ.2552



โครงการความสุขคนไทย โดยใช้ข้อมูลจากการสำรวจสภาวะเศรษฐกิจและสังคมครัวเรือน พ.ศ.2552 สำนักงานสถิติแห่งชาติ

เราจะเติมความสุขอย่างไร

8 วิธีเติมสุขอย่างง่าย ด้วยตัวคุณเอง

1. ออกกำลังกาย
2. ฝึกหายใจคลายเครียด
3. คิดทบทวนสิ่งดี ๆ ในชีวิต
4. บริหารเวลาให้สมดุลระหว่าง การงาน สุขภาพและครอบครัว
5. มองหาโอกาสในการมอบสิ่งดี ๆ ให้กับผู้อื่น
6. ศึกษาและปฏิบัติตามหลัก คำสอนทางศาสนา
7. ให้อเวลาและทำกิจกรรม ความสุขในครอบครัว
8. ชื่นชมคนรอบข้างอย่างจริงใจ

เติมสุขให้กันให้ชุมชน

