



**ต้นทุนชีวิตในสังคมร่วมสมัย: กรอบแนวคิดบูรณาการ 4 มิติ
ภายใต้ความเหลื่อมล้ำสะสมตลอดช่วงชีวิต**

**Life Costs in Contemporary Society: A Four-
Dimensional Integrated Framework under Cumulative
Disadvantage**

ไทศิต เครือโสม¹ และ ศิริรัตน์ เจนศิริศักดิ์^{2*}

Taisith Kruasom and Sirirut Jaensirisak

Received: Nov 22, 2025

Revised: May 05, 2026

Accepted: May 21, 2026

บทคัดย่อ

สังคมร่วมสมัยกำลังเผชิญต้นทุนชีวิตที่เพิ่มสูงขึ้น ทั้งค่าครองชีพ ภาระหนี้ เวลาทำงานที่ยาวนาน การเดินทางที่สิ้นเปลือง ความเครียดเรื้อรัง ปัญหาการนอน และความสัมพันธ์ที่เปราะบาง อย่างไรก็ตาม งานศึกษาจำนวนมากมักแยกพิจารณาปัญหาเหล่านี้เป็นรายประเด็น เช่น ความเครียดทางการเงิน ความขาดแคลนเวลา ภาระสุขภาพ หรือความขัดแย้งระหว่างงานและครอบครัว โดยยังขาดกรอบเชิงบูรณาการในการอธิบายภาพรวมของภาระชีวิต บทความวิชาการนี้เสนอ “ต้นทุนชีวิต 4 มิติ” ครอบคลุมด้านการเงิน เวลา สุขภาวะ และความสัมพันธ์ ในฐานะกรอบแนวคิดที่อธิบายภาระชีวิตซึ่งสะสมและทับซ้อนกันภายใต้กระบวนการความ

¹ คณะบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี (Faculty of Management Science, Ubon Ratchathani University), E-mail: taisith.k@ubu.ac.th

² คณะบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี (Faculty of Management Science, Ubon Ratchathani University), E-mail: sirijaen@gmail.com



ได้เปรียบ-เสียเปรียบแบบสะสมตลอดช่วงชีวิต บทความสั่นเคาะหกลไกที่ทำให้
ภาวะต่าง ๆ เชื่อมโยงและทวีความรุนแรงซึ่งกันและกัน จนส่งผลกระทบต่อความอยู่ดีมีสุข
เชิงอัตวิสัย ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ สุขภาวะจิต และโอกาสในชีวิต พร้อมเสนอ
แนวทางเชิงนโยบายสำหรับประเทศรายได้ปานกลางโดยเฉพาะประเทศไทย ผ่าน
มาตรการลดต้นทุนชีวิตแบบหลายมิติและการพัฒนาเครื่องมือวัดเชิงบูรณาการเพื่อ
สนับสนุนการกำหนดนโยบายสาธารณะอย่างมีหลักฐานรองรับ

คำสำคัญ: ต้นทุนชีวิต ความเหลื่อมล้ำแบบสะสม ความเครียดทางการเงิน
ความขาดแคลนเวลา ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย

Abstract

Contemporary life is increasingly shaped by rising living expenses, debt pressure, long working hours, commuting burdens, chronic stress, sleep problems, and fragile social relationships. Existing studies often examine these issues separately through concepts such as financial stress, time poverty, health burden, or work-family conflict, leaving limited integration of how these burdens operate together. This academic article proposes a four-dimensional framework of life costs covering financial, temporal, health, and relational burdens. The framework explains how these burdens accumulate and overlap across the life course under the process of cumulative advantage and disadvantage. By synthesizing interdisciplinary literature, the article identifies mechanisms through which interconnected burdens reinforce one another and affect subjective well-being, economic security, mental health, and life opportunities. The article also discusses policy implications for



middle-income countries, particularly Thailand, and argues for multidimensional measures to reduce life costs and develop integrated measurement tools for evidence-based public policy.

Keywords: Life Costs, Cumulative Disadvantage, Financial Stress, Time Poverty, Subjective Well-Being

1. บทนำ

ในหลายประเทศทั้งรายได้สูงและรายได้ปานกลาง วิกฤตค่าครองชีพ (cost-of-living crisis) ได้กลายเป็นประเด็นสำคัญของนโยบายสาธารณะและสุขภาพของประชากร โดยเฉพาะเมื่อแรงกดดันด้านรายได้ หนี้สิน ค่าใช้จ่ายพื้นฐาน และความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจเริ่มส่งผลกระทบต่อความพึงพอใจในชีวิต ความเครียด และความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (Clark, 2018; Frijters et al., 2020) อย่างไรก็ตาม การทำความเข้าใจวิกฤตค่าครองชีพผ่านมุมมองทางเศรษฐกิจเพียงอย่างเดียวอาจยังไม่เพียงพอ เพราะภาระที่บุคคลและครัวเรือนต้องเผชิญมิได้จำกัดอยู่ที่ “ค่าใช้จ่าย” หากยังครอบคลุมเวลาที่สูญเสียไป สุขภาวะที่ถูกบั่นทอน และความสัมพันธ์ทางสังคมที่เปราะบางลงด้วย

ในบทความนี้ “ต้นทุนชีวิต” หมายถึง ภาระเชิงโครงสร้างที่บุคคลหรือครัวเรือนต้องแบกรับในการดำรงชีวิตประจำวัน ทั้งในรูปของภาระทางการเงิน เวลาที่ถูกบีบคั้น ภาวะสุขภาพ และข้อจำกัดด้านความสัมพันธ์หรือเสรีภาพในการกำหนดชีวิต แนวคิดนี้มีได้หมายถึงค่าใช้จ่ายทางเศรษฐกิจเพียงอย่างเดียว แต่ครอบคลุมต้นทุนที่มองไม่เห็นในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียดเรื้อรัง การสูญเสียเวลาพักผ่อน การลดทอนคุณภาพความสัมพันธ์ และความรู้สึกขาดอำนาจในการเลือกเส้นทางชีวิตของตนเอง ดังนั้น การใช้กรอบ “ต้นทุนชีวิต” จึงช่วยขยายการวิเคราะห์จากวิกฤตค่าครองชีพไปสู่การทำความเข้าใจภาวะชีวิตแบบหลายมิติที่สะสมและทับซ้อนตลอดช่วงชีวิต



ในอีกด้านหนึ่ง วรรณกรรมด้านความเครียดทางการเงิน (financial stress) ชี้ให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างแรงกดดันทางเศรษฐกิจกับสุขภาพจิตในประชากรผู้ใหญ่หลายบริบท ไม่ว่าจะเป็นประเทศรายได้สูงหรือประเทศรายได้ต่ำ-ปานกลาง การทบทวนอย่างเป็นระบบของ Guan et al. (2022) ซึ่งรวบรวมงานวิจัยเชิงสังเกตจำนวน 40 เรื่อง พบว่า ความเครียดทางการเงินมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญ โดยผลกระทบมักรุนแรงในกลุ่มที่มีสถานะทางเศรษฐกิจ-สังคมต่ำ ประเด็นนี้สะท้อนว่าแรงกดดันด้านการเงินมิได้เป็นเพียงปัญหาทางเศรษฐกิจระดับครัวเรือน แต่เป็นกลไกสำคัญที่เชื่อมโยงกับสุขภาพจิต ความมั่นคงในชีวิต และโอกาสในการดำรงชีวิตระยะยาว

นอกจากภาระด้านการเงินแล้ว วรรณกรรมในช่วงทศวรรษล่าสุดยังให้ความสำคัญกับ “เวลา” (time) ในฐานะทรัพยากรทางสังคมที่กระจายไม่เท่าเทียม Strazdins et al. (2016) เสนอว่า เวลาไม่ใช่เพียงหน่วยวัดกิจกรรมในชีวิตประจำวัน แต่เป็นตัวกำหนดทางสังคมของสุขภาพ เพราะจำนวนชั่วโมงทำงานระดับความยืดหยุ่น และอำนาจในการควบคุมเวลาล้วนเชื่อมโยงกับความเครียด โรคเรื้อรัง และคุณภาพชีวิต ขณะเดียวกัน งานของ Hyde et al. (2020) และ Rodgers (2023) ชี้ว่า ความขาดแคลนเวลา (time poverty) เป็นอุปสรรคต่อสิทธิมนุษยชน สุขภาพ และการพัฒนาที่ยั่งยืนของผู้หญิง เพราะการแบ่งงานบ้านและงานดูแลที่ไม่เป็นธรรมทำให้ผู้หญิงมีเวลาเลือกใช้น้อยลง ส่งผลให้เกิดความเสี่ยงด้านสุขภาพและข้อจำกัดด้านเศรษฐกิจ-การเมืองอย่างต่อเนื่อง

แม้จะมีงานศึกษาจำนวนมากเกี่ยวกับความเครียดทางการเงิน ความเป็นพิษทางการเงิน ความขาดแคลนเวลา ภาวะสุขภาพ ความโดดเดี่ยวทางสังคม และความขัดแย้งงาน-ครอบครัว แต่วรรณกรรมเหล่านี้ส่วนใหญ่ยังคงศึกษา “แบบแยกมิติ” ทำให้ขาดมุมมองเชิงองค์รวมของต้นทุนชีวิต โดยเฉพาะการอธิบายว่าภาระด้านการเงิน เวลา สุขภาวะ และความสัมพันธ์ทำงานเชื่อมโยงกันอย่างไรในชีวิตจริง งานทบทวนของ Barjaková et al. (2023) ชี้ให้เห็นว่า ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ



สังคม และสถาบันต่างมีบทบาทร่วมกันต่อความเหงาและความโดดเดี่ยวทางสังคม ซึ่งสะท้อนว่าภาวะชีวิตหลายด้านไม่ควรถูกวิเคราะห์แยกออกจากกัน การบูรณาการมิติทางการเงิน เวลา สุขภาวะ และความสัมพันธ์จึงมีความสำคัญต่อการอธิบายความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยและคุณภาพชีวิตของประชากรในสังคมร่วมสมัย

ขณะเดียวกัน ทฤษฎีความได้เปรียบ-เสียเปรียบแบบสะสม (cumulative advantage/disadvantage: CAD) ชี้ให้เห็นว่าความเหลื่อมล้ำในทรัพยากร สถานะ และโอกาสจะทับซ้อนและสะสมผ่านช่วงชีวิต จนก่อให้เกิดความแตกต่างด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และโอกาสในระยะยาว Dannefer (2003) อธิบายว่าความได้เปรียบและความเสียเปรียบมิได้เกิดขึ้นเพียง ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง แต่เป็นกระบวนการสะสมที่ขยายผลตลอดช่วงชีวิต งานของ Nurius et al. (2015) ยังแสดงให้เห็นว่า การเผชิญปัจจัยเสียเปรียบหลายมิติตั้งแต่วัยเยาว์ส่งผลต่อสุขภาพกาย-ใจ การสนับสนุนทางสังคม และผลลัพธ์ด้านการศึกษาในอนาคต เมื่อนำรอบดังกล่าวมาเชื่อมกับแนวคิดต้นทุนชีวิต จะเห็นได้ว่าภาวะทางการเงิน เวลาที่ถูกจำกัด สุขภาวะที่เสื่อมถอย และความสัมพันธ์ที่เปราะบางอาจสะสมเป็นชุดความเสียเปรียบที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและโอกาสในระยะยาว

ประเด็นเชิงทฤษฎีที่ยังขาดคำตอบคือ จะจัดวางมิติสำคัญของชีวิต ได้แก่ ความเครียดทางการเงิน ความขาดแคลนเวลา ภาวะสุขภาวะ และต้นทุนด้านความสัมพันธ์หรืออำนาจกำกับชีวิตภายใต้กรอบ “ต้นทุนชีวิต” ที่มองเห็นภาพรวมและความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบได้อย่างไร อีกทั้งกรอบนี้เชื่อมโยงกับความเหลื่อมล้ำแบบสะสมในช่วงชีวิตอย่างไร โดยเฉพาะในประเทศรายได้ปานกลางที่ระบบสวัสดิการและการคุ้มครองแรงงานยังมีข้อจำกัด เช่น ประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งเผชิญทั้งแรงกดดันจากค่าครองชีพ ความไม่มั่นคงของแรงงานนอกระบบ ภาระดูแลภายในครัวเรือน และความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงบริการสาธารณะ ประเด็นเหล่านี้ทำให้การวิเคราะห์ต้นทุนชีวิตแบบหลายมิติมี



ความสำคัญต่อการออกแบบนโยบายสาธารณะที่ตอบสนองชีวิตจริงของประชากรมากกว่าการพิจารณาเฉพาะรายได้หรือค่าใช้จ่ายเพียงด้านเดียว

เพื่อเพิ่มเติมข้ออ้างดังกล่าว บทความนี้จะเสนอกรอบแนวคิด “ต้นทุนชีวิต 4 มิติ” ซึ่งประกอบด้วยมิติด้านการเงิน เวลา สุขภาวะ และความสัมพันธ์หรือเสรีภาพ ภายใต้กรอบความได้เปรียบ-เสียเปรียบแบบสะสมตลอดช่วงชีวิต โดยมุ่งจัดระบบแนวคิดมากกว่าการนำเสนอข้อมูลเชิงประจักษ์ใหม่ บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) นิยามและจัดวางแนวคิดต้นทุนชีวิตในฐานะกรอบวิเคราะห์เชิงบูรณาการ (2) สังเคราะห์วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตทั้งสี่มิติและความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย และ (3) เสนอแนวทางเชิงนโยบายและระเบียบวาระวิจัยในอนาคตสำหรับการพัฒนาเครื่องมือวัดต้นทุนชีวิตแบบหลายมิติ

โครงสร้างบทความหลังจากบทนำประกอบด้วย 6 ส่วนหลัก ได้แก่ (1) วิธีการศึกษา ซึ่งอธิบายแนวทางการทบทวนวรรณกรรมเชิงบูรณาการ (2) ทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความเครียดทางการเงิน ความขาดแคลนเวลา ภาวะสุขภาวะ และต้นทุนด้านความสัมพันธ์ (3) การสังเคราะห์กรอบต้นทุนชีวิต 4 มิติภายใต้ความเหลื่อมล้ำแบบสะสมตลอดช่วงชีวิต (4) สรุปและอภิปรายผลเชิงทฤษฎี (5) ข้อเสนอเชิงนโยบายและแนวปฏิบัติสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และ (6) งานวิจัยในอนาคตและบทสรุปเชิงวิพากษ์

2. วิธีการศึกษา

บทความนี้เป็นบทความวิชาการเชิงสังเคราะห์แนวคิด โดยใช้แนวทางการทบทวนวรรณกรรมเชิงบูรณาการ เพื่อรวบรวม วิเคราะห์ และสังเคราะห์องค์ความรู้จากวรรณกรรมสหวิทยาการที่เกี่ยวข้องกับความเครียดทางการเงิน ความขาดแคลนเวลา ภาวะสุขภาวะ ความสัมพันธ์ทางสังคม ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย และความเหลื่อมล้ำแบบสะสมตลอดช่วงชีวิต การคัดเลือกวรรณกรรมมุ่งเน้นงานวิจัย บทความทบทวนวรรณกรรม และงานทฤษฎีที่ตีพิมพ์



ในวารสารวิชาการระดับนานาชาติ รวมถึงเอกสารเชิงนโยบายที่เกี่ยวข้องกับวิกฤตค่าครองชีพ สุขภาพจิต และความเป็นอยู่ของประชากร

วรรณกรรมที่นำมาสังเคราะห์คัดเลือกจากงานที่มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับประเด็นต้นทุนชีวิต ความเครียดทางการเงิน ความขาดแคลนเวลา สุขภาวะ ความสัมพันธ์ทางสังคม ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย และความเหลื่อมล้ำแบบสะสม โดยให้ความสำคัญกับงานวิจัยและบทความทบทวนวรรณกรรมที่ตีพิมพ์ในช่วง ค.ศ. 2000–2025 และปรากฏในฐานข้อมูลวิชาการ เช่น Scopus, Web of Science และ Google Scholar ส่วนงานที่ไม่เกี่ยวข้องกับกรอบแนวคิดหลัก หรือไม่มีฐานอ้างอิงเชิงวิชาการชัดเจน จะไม่นำมาใช้ในการสังเคราะห์หลักของบทความ

กระบวนการสังเคราะห์ดำเนินการในสามขั้นตอน ได้แก่ ขั้นแรก การจำแนกกลุ่มวรรณกรรมตามมิติหลักของภาระชีวิต ได้แก่ การเงิน เวลา สุขภาวะ และความสัมพันธ์หรือเสรีภาพ ขั้นที่สอง การวิเคราะห์กลไกเชื่อมโยงระหว่างมิติเหล่านี้ผ่านกรอบความได้เปรียบ-เสียเปรียบแบบสะสมตลอดช่วงชีวิต และขั้นที่สาม การพัฒนากรอบแนวคิด “ต้นทุนชีวิต 4 มิติ” เพื่อใช้เป็นฐานในการอภิปรายเชิงทฤษฎีและข้อเสนอเชิงนโยบาย บทความนี้ไม่ได้มุ่งนำเสนอข้อมูลเชิงประจักษ์ใหม่ แต่เน้นการจัดระบบแนวคิดและเสนอกรอบวิเคราะห์สำหรับการวิจัยเชิงประจักษ์ในอนาคต

3. ทบทวนวรรณกรรม

การทำความเข้าใจ “ต้นทุนชีวิต” จำเป็นต้องเริ่มจากการสำรวจพัฒนาการของวรรณกรรมในสี่ประเด็นสำคัญ ได้แก่ (1) ความเครียดทางการเงิน (2) ความขาดแคลนเวลา (3) ภาระสุขภาวะ และ (4) มิติความสัมพันธ์-อำนาจกำกับชีวิต ทั้งหมดนี้เป็นองค์ประกอบที่วรรณกรรมเชิงประจักษ์ได้ศึกษาแยกส่วนมาเป็นเวลานาน แต่ยังไม่ถูกจัดวางให้เป็นกรอบบูรณาการเดียวกันอย่างเป็นระบบ การทบทวนวรรณกรรมในส่วนนี้จึงมุ่งแสดงให้เห็นทั้งฐานความรู้เดิม ข้อจำกัดของ



การศึกษาแบบแยกมิติ และเหตุผลเชิงทฤษฎีที่จำเป็นต้องเชื่อมมิติเหล่านี้เข้ากับกรอบความเหลื่อมล้ำแบบสะสมและความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย

3.1 ความเครียดทางการเงินและผลกระทบต่อสุขภาพ

วรรณกรรมเกี่ยวกับความเครียดทางการเงินได้ขยายตัวขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา โดยชี้ให้เห็นอย่างสอดคล้องกันว่า ภาระทางการเงินเป็นตัวกำหนดสำคัญของสุขภาพจิต ความมั่นคงของครัวเรือน และความพึงพอใจในชีวิต Guan et al. (2022) ทบทวนงานวิจัยเชิงสังเกตจำนวน 40 เรื่อง และพบว่าความเครียดทางการเงินมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญ โดยความสัมพันธ์ดังกล่าวมีกลุ่มประชากรที่มีสถานะเศรษฐกิจ-สังคมต่ำ ขณะที่งานด้านเศรษฐศาสตร์ความสุขชี้ว่า ความไม่มั่นคงด้านรายได้ การว่างงาน และแรงกดดันทางเศรษฐกิจล้วนสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตและความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยในระยะยาว (Clark, 2018; Luo, 2020)

อย่างไรก็ตาม งานศึกษาจำนวนมากยังคงแยกความเครียดทางการเงินออกจากมิติอื่น เช่น เวลา สุขภาพ ความสัมพันธ์ และอำนาจในการกำหนดชีวิต ทำให้ยังไม่สามารถอธิบายกลไกของการ “สะสมภาระ” ที่เกิดขึ้นพร้อมกันหลายมิติในชีวิตจริงได้อย่างครอบคลุม เช่น ภาระหนี้อาจทำให้บุคคลต้องทำงานนานขึ้น ส่งผลให้เวลาพักผ่อนลดลง สุขภาพจิตตกถอย และความสัมพันธ์ในครอบครัวตึงเครียดมากขึ้น ด้วยเหตุนี้ ความเครียดทางการเงินจึงควรถูกมองไม่ใช่เพียงปัญหาเศรษฐกิจเฉพาะหน้า แต่เป็นจุดเริ่มต้นของต้นทุนชีวิตที่อาจทับซ้อนกับภาระด้านเวลา สุขภาวะ และความสัมพันธ์ในระยะยาว

3.2 เวลาในฐานะทรัพยากรที่ไม่เท่าเทียม

แนวคิด “เวลา” ได้รับการพัฒนาเป็นกรอบวิเคราะห์เชิงสังคมและสุขภาพที่สำคัญ Strazdins et al. (2016) เสนอว่า เวลาเป็นตัวกำหนดทางสังคมของสุขภาพ เพราะจำนวนชั่วโมงทำงาน ระดับความยืดหยุ่น และอำนาจในการควบคุมเวลาล้วนส่งผลต่อความเครียด โรคเรื้อรัง สุขภาพจิต และคุณภาพชีวิต



กล่าวอีกนัยหนึ่ง เวลาไม่ใช่เพียงทรัพยากรส่วนบุคคล แต่เป็นทรัพยากรทางสังคมที่ถูกจัดสรรอย่างไม่เท่าเทียมผ่านโครงสร้างแรงงาน เพศ ชนชั้น และภาระดูแลในครัวเรือน

งานของ Hyde et al. (2020) ชี้ว่า ความขาดแคลนเวลา (time poverty) เป็นอุปสรรคต่อสิทธิมนุษยชน สุขภาพ และการพัฒนาที่ยั่งยืนของผู้หญิง เนื่องจากโครงสร้างงานบ้านและงานดูแลที่ไม่เป็นธรรมทำให้ผู้หญิงมีเวลาเลือกใช้น้อยลง ขณะที่ Rodgers (2023) อธิบายว่า time poverty มีมิติทางเพศอย่างชัดเจน เพราะผู้หญิงจำนวนมากต้องรับผิดชอบทั้งงานหารายได้และงานดูแลที่ไม่ได้รับค่าตอบแทน ภาระเวลาลักษณะนี้จึงไม่เพียงลดโอกาสทางเศรษฐกิจ แต่ยังเพิ่มความเครียดเรื้อรัง ภาวะหมดไฟ และการลดลงของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย

แม้จะมีหลักฐานชัดเจนว่า “เวลา” เป็นทรัพยากรที่กระจายอย่างไม่เท่าเทียม แต่วรรณกรรมจำนวนมากยังคงวิเคราะห์ผลกระทบของเวลาแยกจากภาระด้านการเงิน สุขภาพ และความสัมพันธ์ การวิเคราะห์เช่นนี้อาจทำให้มองไม่เห็นถึงความขาดแคลนเวลาเป็นทั้งผลลัพธ์ของความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจและเป็นเงื่อนไขที่ซ้ำเติมสุขภาวะและคุณภาพความสัมพันธ์ในชีวิตประจำวัน ดังนั้น การวางมิติเวลาไว้ในกรอบต้นทุนชีวิตจึงช่วยให้เข้าใจภาระชีวิตได้ลึกกว่าการวัดรายได้หรือค่าใช้จ่ายเพียงด้านเดียว

3.3 ภาระสุขภาวะและต้นทุนชีวิตที่ทับซ้อน

ภาระสุขภาวะ (health burden) ปรากฏในงานวิจัยด้านระบาดวิทยา สังคมวิทยา และจิตวิทยาจำนวนมาก โดยชี้ว่าสถานะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับปัจจัยทางเศรษฐกิจ สภาพแวดล้อมการทำงาน ความเครียดเรื้อรัง และการเข้าถึงทรัพยากรทางสังคม ในกรอบต้นทุนชีวิต ภาระสุขภาวะไม่ได้หมายถึงการเจ็บป่วยหรือโรคเรื้อรังเพียงอย่างเดียว แต่รวมถึงความเหนื่อยล้าสะสม ปัญหาการนอน



ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และความสามารถในการฟื้นตัวจากแรงกดดันในชีวิตประจำวัน

งานวิจัยด้านความเหงา ความโดดเดี่ยว และสุขภาพจิตชี้ให้เห็นว่า ปัจจัยทางเศรษฐกิจ สังคม และสถาบันมีบทบาทร่วมกันในการกำหนดสุขภาวะของบุคคล Barjaková et al. (2023) ชี้ให้เห็นว่า ความเหงาและความโดดเดี่ยวทางสังคมไม่ได้เกิดจากปัจจัยส่วนบุคคลเท่านั้น แต่เชื่อมโยงกับโครงสร้างชีวิต เครือข่ายทางสังคม และเงื่อนไขเชิงสถาบัน ข้อค้นพบดังกล่าวสนับสนุนการมองสุขภาวะเป็นผลลัพธ์ของภาวะชีวิตหลายมิติที่ทับซ้อนกัน ไม่ใช่ผลจากปัจจัยด้านใดด้านหนึ่งโดยลำพัง

อย่างไรก็ดี งานวิจัยส่วนใหญ่ยังคงมองสุขภาวะแยกขาดจากโครงสร้างต้นทุนชีวิต เช่น ความยาวของชั่วโมงทำงาน การเดินทางที่ใช้เวลานาน ภาระหนี้ หรือบทบาทการดูแลสมาชิกในครัวเรือน ทั้งที่ปัจจัยเหล่านี้มีความเชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิด การเพิ่มมิติสุขภาวะในกรอบต้นทุนชีวิตจึงช่วยให้เห็นว่า ความเปราะบางทางสุขภาพอาจเป็นทั้งผลของต้นทุนด้านการเงินและเวลา และอาจย้อนกลับไปเพิ่มต้นทุนทางเศรษฐกิจและความสัมพันธ์ในระยะยาว เช่น การลาป่วย การลดผลิตภาพ การเพิ่มค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ และการลดความสามารถในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

3.4 ต้นทุนด้านความสัมพันธ์และอำนาจกำกับชีวิต

มิติความสัมพันธ์ (relational burden) และอำนาจกำกับชีวิต (autonomy/control) เป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นในงานสังคมศาสตร์ โดยชี้ว่าความเครียด ความโดดเดี่ยว และความเปราะบางของเครือข่ายสนับสนุนมีผลต่อสุขภาพจิต พฤติกรรมทางเศรษฐกิจ และคุณภาพชีวิตในหลายช่วงวัย งานของ Clark (2018) และ Lepinteur et al. (2022) แสดงให้เห็นว่าความสุข ความเหงา และความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์กับเงื่อนไขทางเศรษฐกิจ เพศ และสถานะทางสังคม จึงกล่าวได้ว่าคุณภาพของความสัมพันธ์มีใช้เรื่องส่วนตัวล้วน ๆ แต่เกี่ยวข้องกับโครงสร้างทรัพยากร เวลา รายได้ และสวัสดิการที่บุคคลเข้าถึงได้



ในบทความนี้ ต้นทุนด้านความสัมพันธ์และอำนาจกำกับชีวิตหมายถึง ภาวะที่เกิดจากความขัดแย้ง ความโดดเดี่ยว การขาดเครือข่ายสนับสนุน และความรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถเลือกเส้นทางชีวิตได้อย่างแท้จริง เช่น ไม่สามารถออกจากงานที่ไม่เป็นธรรม ไม่สามารถพักจากบทบาทการดูแล หรือไม่สามารถหลีกเลี่ยงความสัมพันธ์ที่กดทับได้เพราะข้อจำกัดด้านรายได้ เวลา หรือที่อยู่อาศัย มิติดังนี้จึงเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับแนวคิด subjective well-being เพราะความอยู่ดีมีสุขของบุคคลไม่ได้ขึ้นอยู่กับรายได้หรือสุขภาพกายเท่านั้น แต่ขึ้นอยู่กับคุณภาพความสัมพันธ์ ความรู้สึกมีคุณค่า และอำนาจในการกำหนดชีวิตของตนเองด้วย

การเพิ่มมิติความสัมพันธ์และเสรีภาพจึงช่วยให้กรอบต้นทุนชีวิตไม่ลดทอนชีวิตมนุษย์เหลือเพียงมิติทางเศรษฐกิจหรือสุขภาพ แต่เปิดพื้นที่ให้วิเคราะห์ศักดิ์ศรี ความผูกพันทางสังคม และความสามารถในการเลือก ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของคุณภาพชีวิตในสังคมร่วมสมัย

3.5 ต้นทุนชีวิตภายใต้กรอบความเหลื่อมล้ำแบบสะสมตลอดช่วงชีวิต

ทฤษฎี cumulative advantage/disadvantage (CAD) ของ Dannefer ชี้ให้เห็นว่าความแตกต่างด้านทรัพยากร สถานะ และโอกาสที่ดูเหมือนเล็กน้อยในช่วงต้นชีวิตสามารถสะสมและขยายช่องว่างให้กว้างขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป ทำให้ความเหลื่อมล้ำควรถูกมองเป็น “กระบวนการตลอดช่วงชีวิต” มากกว่าการวิเคราะห์แบบภาพตัดขวาง ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง (Dannefer, 2003) งานของ Nurius et al. (2015) ได้ประยุกต์กรอบ CAD กับเยาวชน โดยสร้างดัชนีความเหลื่อมล้ำแบบสะสมที่รวมปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ครอบครัว เพื่อน และโรงเรียน แล้ววิเคราะห์ผลต่อสุขภาพกาย-ใจ การสนับสนุนทางสังคม และผลการเรียน พบว่าเยาวชนที่สะสมปัจจัยเสียเปรียบหลายด้านมีสุขภาพกาย-ใจต่ำกว่า มีทุนทางสังคมจำกัดกว่า และมีโอกาสสะสมความเสียเปรียบต่อเนื่องไปสู่ช่วงวัยผู้ใหญ่

เมื่อนำกรอบ CAD มาผูกกับแนวคิดต้นทุนชีวิต 4 มิติ จะสามารถมองเห็น “เส้นทางการสะสมต้นทุนชีวิต” ได้ชัดเจนขึ้น กล่าวคือ ภาระด้านการเงิน



เวลา สุขภาวะ และความสัมพันธ์มิได้เกิดขึ้นแบบแยกขาด แต่สามารถทับซ้อนและเสริมแรงกันตลอดช่วงชีวิต ในช่วงต้นวัยทำงาน ผู้ที่เริ่มต้นด้วยเงินเดือนต่ำ แบกหนี้เพื่อการศึกษา และไม่มีเงินสำรอง มักต้องยอมรับงานที่ชั่วโมงทำงานยาวหรืองานไม่มั่นคง ซึ่งสะท้อนต้นทุนด้านการเงินและเวลา ผลที่ตามมาคือเวลาสำหรับการดูแลสุขภาพ การลดความเครียด และการพัฒนาทักษะใหม่ถูกบีบให้เหลือน้อยนำไปสู่ต้นทุนด้านสุขภาวะและโอกาสในอนาคตที่ถูกจำกัด ในช่วงวัยกลางคนภาระเวลาและความรับผิดชอบเพิ่มขึ้นจากการมีบุตร การดูแลสุขภาพสูงอายุ หรือการรักษาความมั่นคงทางเศรษฐกิจของครัวเรือน หากไม่มีสวัสดิการรองรับ ต้นทุนชีวิตด้านสุขภาพและความสัมพันธ์มักสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว เช่น ความขัดแย้งในครอบครัว ความรู้สึกโดดเดี่ยว และการขาดอิสระในการเปลี่ยนงานหรือพักจากงาน ส่วนในช่วงวัยสูงอายุ ผลสะสมของต้นทุนด้านการเงิน เวลา สุขภาวะ และความสัมพันธ์มักปรากฏเป็นสุขภาพที่ถดถอย ความมั่นคงทางการเงินไม่เพียงพอ และเครือข่ายทางสังคมที่จำกัด

มิติทางเพศและชนชั้นยิ่งทำให้รูปแบบการสะสมต้นทุนชีวิตซับซ้อนขึ้น งานด้าน time poverty ชี้ว่าผู้หญิงต้องแบกรับภาระเวลาและงานดูแลมากกว่าผู้ชาย ขณะที่ช่องว่างค่าจ้างและโอกาสทางเศรษฐกิจทำให้ผู้หญิงมีทรัพยากรทางการเงินน้อยกว่าตลอดช่วงชีวิต (Hyde et al., 2020; Rodgers, 2023) เมื่อมองผ่านกรอบ CAD จะเห็นว่าผู้หญิงในกลุ่มรายได้ต่ำอาจเผชิญ “ชุดต้นทุนชีวิต” ที่หนักกว่าผู้ชายอย่างเป็นระบบ ทั้งด้านการเงิน เวลา สุขภาวะ และความสัมพันธ์ กล่าวอีกทางหนึ่ง เพศและชนชั้นไม่ได้เป็นเพียงตัวแปรพื้นหลัง แต่เป็นโครงสร้างที่กำหนดจังหวะ ความเข้มข้น และผลสะสมของต้นทุนชีวิตตลอดช่วงวัย

สำหรับบริบทประเทศไทยได้ปานกลาง เช่น ประเทศไทย ที่ระบบสวัสดิการรัฐยังจำกัดและแรงงานนอกระบบมีสัดส่วนสูง การไม่มีหลักประกันรายได้ การเข้าถึงบริการสุขภาพที่ไม่เท่าเทียม และการขาดระบบดูแลเด็กหรือผู้สูงอายุที่ครอบคลุม ยิ่งทำให้ต้นทุนชีวิตมีแนวโน้มสะสมเร็วในกลุ่มครัวเรือนรายได้ต่ำและ



แรงงานเปราะบาง บริบทดังกล่าวทำให้กรอบต้นทุนชีวิต 4 มิติมีความสำคัญเป็นพิเศษ เพราะช่วยอธิบายว่าทำไมมาตรการลดค่าครองชีพเพียงด้านเดียวจึงอาจไม่เพียงพอ หากไม่จัดการภาระเวลา สุขภาวะ และความสัมพันธ์ที่ทำงานร่วมกับความเปราะบางทางเศรษฐกิจ

3.6 เหตุผลของการกำหนดกรอบต้นทุนชีวิต 4 มิติ

เหตุผลที่บทความนี้จำกัดกรอบต้นทุนชีวิตไว้ที่ 4 มิติ มีได้หมายความว่าต้นทุนชีวิตมีเพียงสี่ด้านเท่านั้น หากแต่เป็นการเลือกมิติแกนกลางที่ปรากฏซ้ำในวรรณกรรมและสามารถอธิบายภาระชีวิตร่วมสมัยได้อย่างครอบคลุมในระดับแนวคิด มิติด้านการเงินสะท้อนทรัพยากรทางเศรษฐกิจที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต มิติด้านเวลาสะท้อนทรัพยากรที่ไม่สามารถสะสมทดแทนได้และมีผลต่อสุขภาพการทำงาน และชีวิตครอบครัว มิติด้านสุขภาวะสะท้อนผลสะสมของความเครียดและข้อจำกัดในชีวิตประจำวัน ส่วนมิติด้านความสัมพันธ์และเสรีภาพสะท้อนคุณภาพของเครือข่ายทางสังคม การสนับสนุน และอำนาจในการกำหนดชีวิตของตนเอง ทั้งสี่มิติจึงทำหน้าที่เป็นกรอบวิเคราะห์ขั้นต่ำที่เชื่อมโยงระดับบุคคล ครัวเรือน องค์กร และโครงสร้างสังคมเข้าด้วยกัน

อย่างไรก็ตาม กรอบดังกล่าวยังเปิดพื้นที่ให้ขยายมิติอื่นเพิ่มเติมได้ในงานวิจัยอนาคต เช่น ต้นทุนด้านสิ่งแวดล้อม ต้นทุนดิจิทัล ต้นทุนการศึกษา หรือความเสี่ยงเชิงพื้นที่ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบริบทของประชากรและวัตถุประสงค์ของการศึกษา ดังนั้น กรอบ 4 มิติจึงควรถูกเข้าใจในฐานะกรอบตั้งต้นสำหรับการสังเคราะห์และพัฒนาเครื่องมือวัด ไม่ใช่ข้อสรุปปิดตายว่าคุณภาพชีวิตสามารถอธิบายได้ด้วยสี่มิตินี้เท่านั้น

3.7 ช่องว่างของวรรณกรรม

แม้ว่างานศึกษาด้านความเครียดทางการเงิน ความขาดแคลนเวลา ภาระ สุขภาวะ และมิติความสัมพันธ์จะมีจำนวนมากและครอบคลุมหลากหลายบริบท แต่วรรณกรรมส่วนใหญ่ยังคงวิเคราะห์แต่ละมิติแบบแยกส่วน ทำให้ไม่สามารถ



มองเห็น “ต้นทุนชีวิต” ในฐานะกระบวนการหลายมิติที่ดำเนินควบคู่และส่งผลซึ่งกันและกันอย่างครบถ้วน (Barjaková et al., 2023) ความซับซ้อนเชิงโครงสร้างของต้นทุนชีวิตจึงมักถูกลดทอนเป็นผลลัพธ์เฉพาะหน้า เช่น ความเครียด หนี้สิน ความเหนื่อยล้า หรือความขัดแย้งในครอบครัว โดยยังขาดมุมมองแบบพลวัตที่สะท้อนชีวิตจริงของประชากรในสังคมร่วมสมัย

ประการที่สอง แม้ทฤษฎี cumulative advantage/disadvantage จะชี้ให้เห็นการสะสมโอกาส-ความเสียเปรียบตลอดช่วงชีวิตอย่างชัดเจน (Dannefer, 2003; Nurius et al., 2015) แต่งานวิจัยที่นำกรอบนี้มาใช้เพื่ออธิบาย “การสะสมต้นทุนชีวิตในสัปดาห์” ยังมีความจำกัด โดยเฉพาะในบริบทรายได้ปานกลางซึ่งมีลักษณะโครงสร้างสวัสดิการแตกต่างจากประเทศรายได้สูง ความเหลื่อมล้ำด้านรายได้ เวลา อำนาจกำกับชีวิต และการเข้าถึงบริการสุขภาพที่ยังไม่สมดุล ทำให้กระบวนการสะสมภาระในประเทศรายได้ปานกลางอาจมีลักษณะเฉพาะ แต่ยังคงขาดการศึกษาเชิงแนวคิดและเชิงประจักษ์ที่เชื่อมโยงประเด็นเหล่านี้อย่างเป็นระบบ

ประการที่สาม แม้วรรณกรรมจะยอมรับว่าภาวะชีวิตมีความเหลื่อมล้ำตามเพศ ชนชั้น และสถานะเศรษฐกิจ-สังคม (Hyde et al., 2020; Rodgers, 2023) แต่ยังคงขาดกรอบวิเคราะห์ที่อธิบายอย่างละเอียดว่า “เพศ-ชนชั้น” มีผลต่อการสะสมภาระในสัปดาห์อย่างไร เช่น ผู้หญิงในกลุ่มรายได้ต่ำอาจเผชิญภาระเวลาและความเสียหายทางสุขภาพสูงกว่ากลุ่มอื่น แต่การเชื่อมโยงเชิงทฤษฎีระหว่างโครงสร้างแรงงานที่ไม่เท่าเทียม ภาระดูแลภายในครัวเรือน ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย และเส้นทางความเหลื่อมล้ำแบบสะสมยังไม่ถูกพัฒนาให้ชัดเจนเพียงพอ

ประการสุดท้าย ในบริบทประเทศไทยได้ปานกลาง เช่น ประเทศไทย งานศึกษาที่วิเคราะห์ “ต้นทุนชีวิตแบบหลายมิติ” ยังมีจำกัดมาก แม้จะมีหลักฐานบางส่วนเกี่ยวกับความเหลื่อมล้ำด้านสุขภาพ ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และความเปราะบางของแรงงานนอกระบบ แต่ยังไม่เคยมีกรอบแนวคิดที่รวมมิติการเงิน



เวลา สุขภาวะ และความสัมพันธ์เข้าเป็นโครงสร้างเดียวเพื่ออธิบายรูปแบบการ
สะสมภาระในระยะยาว ความขาดแคลนดังกล่าวทำให้การออกแบบนโยบาย
สาธารณะยังมีแนวโน้มตอบสนองปัญหาแบบแยกส่วนมากกว่าการลดต้นทุนชีวิตที่
ประชาชนเผชิญจริงในชีวิตประจำวัน

โดยสรุป ช่องว่างของวรรณกรรมชี้ให้เห็นความจำเป็นของกรอบเชิง
บูรณาการที่สามารถเชื่อมโยงทั้งสี่มิติของต้นทุนชีวิตเข้ากับพลวัตของความเหลื่อม
ล้ำแบบสะสมได้อย่างเป็นระบบ กรอบดังกล่าวยังช่วยเชื่อมการอภิปรายเรื่องต้นทุน
ชีวิตเข้ากับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย คุณภาพชีวิต และการออกแบบนโยบาย
สาธารณะที่มองประชาชนในฐานะผู้เผชิญภาระหลายมิติพร้อมกัน ซึ่งเป็นจุดตั้งต้น
สำคัญของกรอบแนวคิดที่นำเสนอในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 นำเสนอกรอบตัวชี้วัดเชิงแนวคิดของ “ต้นทุนชีวิต 4 มิติ”
โดยตัวชี้วัดในแต่ละมิติพัฒนาจากการสังเคราะห์วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับ
ความเครียดทางการเงิน ความขาดแคลนเวลา สุขภาวะ ความสัมพันธ์ทางสังคม
ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย และความเหลื่อมล้ำแบบสะสมตลอดช่วงชีวิต ตัวชี้วัด
เหล่านี้มีสถานะเป็น “ตัวบ่งชี้เชิงสังเกตเบื้องต้น” สำหรับใช้เป็นฐานในการพัฒนา
เครื่องมือวัดในอนาคต มิใช่แบบวัดมาตรฐานที่ผ่านการตรวจสอบเชิงประจักษ์แล้ว
ดังนั้น การนำไปใช้จำเป็นต้องผ่านกระบวนการตรวจสอบความตรง ความเที่ยง
และความเหมาะสมตามบริบทของประชากรเป้าหมายก่อนใช้งานจริง



ตารางที่ 1 กรอบ “ต้นทุนชีวิต 4 มิติ”: คำจำกัดความ-ตัวชี้วัด-ผลลัพธ์เชิงตัวอย่าง

มิติของต้นทุนชีวิต	คำจำกัดความ (Definition)	ตัวชี้วัด/ตัวบ่งชี้เชิงสังเกต (Indicative Indicators)	ผลลัพธ์หรือผลกระทบเชิงตัวอย่าง (Example Outcomes)
ต้นทุนการเงิน (Financial Cost)	ภาระด้านการเงินที่บุคคลหรือครัวเรือนต้องเผชิญอย่างต่อเนื่อง ทั้งในรูปหนี้สิน ความไม่มั่นคงของรายได้ ค่าครองชีพพื้นฐาน และความเปราะบางทางการเงินที่ทำให้รู้สึกเสี่ยงต่อการ “ไม่พอใช้” หรือ “พังได้ง่าย” มิติดังสะท้อนข้อจำกัดของทรัพยากรทางเศรษฐกิจที่อาจส่งผลต่อสุขภาวะจิต ความพึงพอใจในชีวิต และความสามารถในการ	- ระดับหนี้ต่อรายได้ / ภาระหนี้ต่อเดือน - ความไม่สม่ำเสมอของรายได้ เช่น รายได้ผันผวนหรือไม่แน่นอน - การไม่มีเงินสำรองฉุกเฉิน เช่น อยู่ได้กี่เดือนหากไม่มีรายได้ - การเลื่อน/งดจ่ายค่าใช้จ่ายจำเป็น เช่น ค่าน้ำ-ไฟ ค่าเช่า หรือค่ารักษาพยาบาล - การรับรู้ความเครียดด้านการเงินในชีวิตประจำวัน	- ภาวะเครียดกังวล และซึมเศร้าที่สูงขึ้น - การเลื่อนการรักษายาบาลหรือไม่ไปพบแพทย์เพราะค่าใช้จ่าย - ความไม่มั่นคงด้านอาหาร (food insecurity) - ความพึงพอใจในชีวิตและความเป็นอยู่ลดลง - ความเสี่ยงต่อการหลุดออกจากตลาดแรงงานหรือเข้าสู่หนี้เสีย - ความสามารถในการวางแผนชีวิตการลงทุนในทักษะ



มิติของต้นทุน ชีวิต	คำจำกัดความ (Definition)	ตัวชี้วัด/ตัวบ่งชี้ เชิงสังเกต (Indicative Indicators)	ผลลัพธ์หรือ ผลกระทบเชิง ตัวอย่าง (Example Outcomes)
	ตัดสินใจของ ครัวเรือน	- ความรู้สึกไม่ มั่นคงทางการเงิน และการรับรู้ ว่าครัวเรือนมีความ เสี่ยงต่อภาวะ เปราะบางทาง เศรษฐกิจ	และการดูแล สุขภาพระยะยาว ลดลง
ต้นทุนเวลา (Time Cost)	ภาระที่เกิดจากการ ขาดแคลนเวลาและ การควบคุมเหนือ เวลาชีวิต ทั้งจาก ชั่วโมงทำงาน การ เดินทาง ภาระดูแล ครอบครัว และ โครงสร้างงานที่ทำ ให้เวลาพักผ่อนและ เวลาพัฒนาตนเอง ถูกบีบให้เหลือน้อย มิตินี้สะท้อนเวลาใน ฐานะทรัพยากรทาง สังคมที่กระจายไม่ เท่าเทียม และมีผล	- จำนวนชั่วโมง ทำงานรวมต่อ สัปดาห์ รวม ล่วงเวลา/งานเสริม - ระยะเวลา เดินทางไป-กลับที่ ทำงาน/สถานศึกษา - ชั่วโมงงานดูแล (care work) ใน ครัวเรือน - เวลาว่างหรือเวลา เลือกใช้ (discretionary time) ต่อวัน/ สัปดาห์	- ภาวะหมดไฟใน การทำงาน (burnout) และ ความเครียดเรื้อรัง - ปัญหาการนอน หลับและคุณภาพ การนอนที่ลดลง - กิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกาย น้อยลง - การมีเวลาให้ ครอบครัว เพื่อน และชุมชนลดลง - ความรู้สึก “ไม่ ทันเวลา/ไม่มีเวลา



มิติของต้นทุน ชีวิต	คำจำกัดความ (Definition)	ตัวชี้วัด/ตัวบ่งชี้ เชิงสังเกต (Indicative Indicators)	ผลลัพธ์หรือ ผลกระทบเชิง ตัวอย่าง (Example Outcomes)
	ต่อสุขภาพ ครอบครัว การ ทำงาน และความ อยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย	- การรับรู้การ ควบคุมเวลา เช่น รู้สึกจัดการหรือ เลือกเวลาได้หรือไม่ - ความถี่ของการ รู้สึกว่าไม่มีเวลา พักผ่อน ดูแล สุขภาพ หรือพัฒนา ตนเอง	สำหรับตัวเอง” อย่างต่อเนื่อง - โอกาสในการ เรียนรู้ พัฒนา ทักษะ และมีส่วน ร่วมทางสังคมลดลง
ต้นทุนสุขภาพ (Health Cost/Burden)	การด้านสุขภาพ กาย-ใจที่สะสมจาก เงื่อนไขการทำงาน การใช้ชีวิต และ ข้อจำกัดด้านเงิน- เวลา ครอบคลุม ความเครียดเรื้อรัง อาการทางกาย ปัญหาการนอน และ ความเสี่ยงโรคเรื้อรัง มีดินสันทอนทั้ง ภาวะเจ็บป่วยที่ มองเห็นได้และ	- การรับรู้สุขภาพ โดยรวม (self- rated health) - จำนวนโรคเรื้อรัง หรือภาวะสุขภาพ เรื้อรังที่ได้รับการ วินิจฉัย - ความถี่ของอาการ ปวดเมื่อย ปวด ศีรษะ อ่อนเพลีย ฯลฯ - คุณภาพการนอน เช่น หลับยาก หลับ	- ความสามารถในการ ทำงานลดลง/ ลาป่วยบ่อย (absenteeism & presenteeism) - ความเสี่ยง โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคทางเมตา บอลิก - ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล และ ปัญหาสุขภาพจิต



มิติของต้นทุน ชีวิต	คำจำกัดความ (Definition)	ตัวชี้วัด/ตัวบ่งชี้ เชิงสังเกต (Indicative Indicators)	ผลลัพธ์หรือ ผลกระทบเชิง ตัวอย่าง (Example Outcomes)
	ภาวะสุขภาพที่มอง ไม่เห็น เช่น ความ เหนื่อยล้าสะสม ความวิตกกังวล และ ความสามารถในการ ฟื้นตัวจากแรงกดดัน ในชีวิตประจำวัน	ไม่รู้สึก ตื่นกลางดึก บ่อย - การใช้ยาคลาย เครียด ยานอนหลับ หรือยาแก้ปวดเป็น ประจำ - ระดับความเครียด เรื้อรัง ความเหนื่อย ล้าสะสม และการ รับรู้สุขภาพ จำกัดการใช้ ชีวิตประจำวัน	อื่น ๆ - ภาระค่าใช้จ่าย ด้านสุขภาพที่สูงขึ้น ในระยะยาว - คุณภาพชีวิตและ ความพึงพอใจใน ชีวิตลดลง - ความสามารถในการ ทำงาน ดูแล ครอบครัว และเข้า ร่วมกิจกรรมทาง สังคมลดลง
ต้นทุน ความสัมพันธ์ และเสรีภาพ (Relational & Freedom Cost)	ภาระที่เกิดจาก ความตึงเครียดใน ความสัมพันธ์ทาง สังคมและการถูก จำกัดเสรีภาพในการ กำหนดเส้นทางชีวิต ทั้งจากความขัดแย้ง ในครอบครัว การ โดดเดี่ยวทางสังคม และการติดอยู่ใน	- ความถี่ของความ ขัดแย้งในครอบครัว หรือคู่สัมพันธ์ - ระดับการรู้สึกโดด เดี่ยวหรือขาดการ เชื่อมโยงกับผู้อื่น - การมี/ไม่มี เครือข่ายสนับสนุน ทางสังคมที่ไว้วางใจได้ - ระดับอิสระในการ	- ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล และ ความรู้สึกรำคาญค่า - ความรู้สึกขาด อำนาจกำกับชีวิต (low sense of control/mastery) - การถอนตัวจาก กิจกรรมทางสังคม และการมีส่วนร่วม



มิติของต้นทุน ชีวิต	คำจำกัดความ (Definition)	ตัวชี้วัด/ตัวบ่งชี้ เชิงสังเกต (Indicative Indicators)	ผลลัพธ์หรือ ผลกระทบเชิง ตัวอย่าง (Example Outcomes)
	งาน/สถานที่ที่ไม่ ยุติธรรมเพราะ ข้อจำกัดด้าน ทรัพยากร มิตินี้ สะท้อนคุณภาพของ เครือข่ายสนับสนุน ความรู้สึกมีคุณค่า ความไว้วางใจ และ อำนาจในการเลือก เส้นทางชีวิตของ ตนเอง	ตัดสินใจเรื่องงาน ที่ อยู่อาศัย หรือ เส้นทางชีวิต เช่น รู้สึก “เลือกได้” หรือไม่ - การรับรู้ว่าตนเอง สามารถออกจาก งาน/ความสัมพันธ์ ที่ไม่ยุติธรรมได้จริง หรือไม่ - ความรู้สึกมี อำนาจกำกับชีวิต ความรู้สึกมีคุณค่า และระดับการ พึ่งพาผู้อื่นเพราะ ข้อจำกัดด้าน ทรัพยากร	สาธารณะ - ความเสี่ยงต่อ ความรุนแรงใน ครอบครัวหรือการ ถูกเอาเปรียบในที่ ทำงาน - การสืบทอด รูปแบบความ เหลื่อมล้ำด้าน ศักดิ์ศรีและอำนาจ ต่อรุ่นถัดไป - ความอยู่ดีมีสุข เชิงอัตวิสัย ความ ไว้วางใจทางสังคม และศักยภาพใน การกำหนดชีวิต ตนเองลดลง

หมายเหตุ: ตัวชี้วัดในตารางนี้เป็นตัวบ่งชี้เชิงแนวคิดที่เสนอเพื่อใช้เป็นฐานสำหรับการพัฒนาเครื่องมือวัด “ต้นทุนชีวิต 4 มิติ” ในอนาคต โดยควรผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา การทดสอบความเที่ยง การวิเคราะห์โครงสร้างองค์ประกอบ และการทดสอบความเท่าเทียมของการวัดระหว่างกลุ่มประชากร เช่น เพศ ช่วงวัย รายได้ และรูปแบบการจ้างงาน ก่อนนำไปใช้เชิงนโยบายหรือเชิงประจักษ์



4. สรุปและอภิปรายผล

ผลการสังเคราะห์วรรณกรรมชี้ให้เห็นว่า “ต้นทุนชีวิต” เป็นปรากฏการณ์เชิงโครงสร้างที่ประกอบด้วยมิติสำคัญ ได้แก่ ความเครียดทางการเงิน ความขาดแคลนเวลา ภาวะสุขภาวะ และต้นทุนด้านความสัมพันธ์หรืออำนาจกับชีวิต ซึ่งสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้งและไม่ควรอธิบายแบบแยกขาดจากกัน บทความนี้จึงเสนอให้มองต้นทุนชีวิตในฐานะ “ชุดภาวะหลายมิติ” ที่ส่งผลต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย คุณภาพชีวิต สุขภาวะจิต และโอกาสในชีวิต มากกว่าการมองเป็นเพียงค่าใช้จ่ายทางเศรษฐกิจของบุคคลหรือครัวเรือน งานศึกษาจำนวนมากสะท้อนให้เห็นว่าแรงกดดันทางเศรษฐกิจ ความโดดเดี่ยวทางสังคม ความไม่มั่นคงในการดำรงชีวิต และเงื่อนไขด้านสุขภาพจิตล้วนมีความสัมพันธ์กับความเป็นอยู่ของประชากรในหลายบริบท (Barjaková et al., 2023; Clark, 2018; Holt-Lunstad et al., 2015; Lepinteur et al., 2022)

การวางกรอบ “ต้นทุนชีวิต 4 มิติ” ภายใต้ทฤษฎีความได้เปรียบ-เสียเปรียบแบบสะสมตลอดช่วงชีวิตช่วยให้เห็นกลไกเชิงพลวัตว่า ภาวะชีวิตในแต่ละมิติมีแนวโน้มสะสม ทับซ้อน และเสริมแรงกันตลอดช่วงวัย เช่น ความเครียดทางการเงินอาจบีบให้บุคคลต้องเพิ่มชั่วโมงทำงานหรือเลื่อนการดูแลสุขภาพ ส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าเรื้อรัง คุณภาพการนอนลดลง และความสัมพันธ์ในครอบครัวตึงเครียดมากขึ้น ขณะเดียวกัน ความขาดแคลนเวลาอาจจำกัดโอกาสในการพักผ่อน ออกกำลังกาย พัฒนาทักษะ หรือรักษาความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งล้วนย้อนกลับไปเพิ่มภาวะสุขภาวะและลดความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย มุมมองดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของ Dannefer (2003) ที่มองความเหลื่อมล้ำเป็นกระบวนการสะสมตลอดช่วงชีวิต และงานของ Nurius et al. (2015) ที่แสดงให้เห็นว่าปัจจัยเสียเปรียบหลายมิติสามารถส่งผลต่อสุขภาพกาย-ใจ การสนับสนุนทางสังคม และโอกาสในอนาคตของบุคคล



ในบริบทประเทศไทยได้ปานกลาง เช่น ประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ความไม่เท่าเทียมของระบบสวัสดิการ การคุ้มครองแรงงาน และการเข้าถึงบริการสาธารณะอาจทำให้ต้นทุนชีวิตสะสมหนักขึ้นในกลุ่มเปราะบาง โดยเฉพาะผู้หญิง แรงงานนอกระบบ ผู้มีรายได้น้อย ครूरวเรือนที่มีภาระดูแลสูง และผู้ที่มีทรัพยากรทางเศรษฐกิจจำกัด กลุ่มเหล่านี้ไม่ได้เผชิญเพียงความตึงตัวด้านรายได้เท่านั้น แต่ยังมีแนวโน้มเผชิญภาระเวลา ความเสี่ยงด้านสุขภาพ และความเปราะบางของเครือข่ายสนับสนุนทางสังคมในระดับที่สูงกว่ากลุ่มอื่น ดังนั้น การสะสมภาระหลายมิติที่เกิดขึ้นพร้อมกันจึงอาจเป็นกลไกสำคัญที่ทำให้ความเหลื่อมล้ำด้านสุขภาพ ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และโอกาสในชีวิตยืดเยื้อหรือถ่วงทอดข้ามชั่ววูบ

ในเชิงทฤษฎี กรอบที่นำเสนอในบทความนี้ช่วยเติมเต็มช่องว่างของวรรณกรรมที่ยังคงวิเคราะห์ต้นทุนชีวิตแบบแยกส่วน โดยทำให้เห็นภาพรวมของชุดภาระที่มีความสัมพันธ์ซ้อนทับหลายมิติ (Barjaková et al., 2023) จุดเน้นสำคัญของกรอบนี้คือการเชื่อมมิติทางเศรษฐกิจเข้ากับเวลา สุขภาวะ ความสัมพันธ์ และเสรีภาพในการกำหนดชีวิต ซึ่งช่วยขยายการอธิบายเรื่องตัวกำหนดทางสังคมของสุขภาพและความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยให้กว้างกว่าการพิจารณารายได้หรือสถานะทางเศรษฐกิจเพียงด้านเดียว นอกจากนี้ การใช้กรอบความได้เปรียบ-เสียเปรียบแบบสะสมยังช่วยอธิบายว่า ต้นทุนชีวิตมิได้เกิดขึ้นเป็นเหตุการณ์เฉพาะหน้า หากแต่มีลักษณะเป็นกระบวนการที่สามารถก่อตัวซ้ำเติม และสะสมผลกระทบผ่านชั่ววูบต่าง ๆ

ในเชิงปฏิบัติ ข้อเสนอจากการสังเคราะห์วรรณกรรมชี้ให้เห็นความจำเป็นของนโยบายที่ตอบสนองต่อภาระชีวิตแบบหลายมิติ ไม่ใช่มาตรการที่แก้เฉพาะมิติเดียว การลดความเครียดทางการเงินเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ หากนโยบายยังไม่จัดการกับภาระเวลา ภาระดูแล สุขภาวะจิต และความเปราะบางของความสัมพันธ์ทางสังคมที่ทำงานร่วมกันในชีวิตจริง ตัวอย่างเช่น มาตรการช่วยเหลือ



ค่าครองชีพควรถูกออกแบบควบคู่กับนโยบายแรงงานที่เพิ่มความยืดหยุ่นและความมั่นคงของงาน ระบบดูแลเด็กและผู้สูงอายุที่เข้าถึงได้ บริการสุขภาพจิตเชิงป้องกัน และการพัฒนาเครือข่ายสนับสนุนในชุมชนหรือสถานประกอบการ แนวทางดังกล่าวจะช่วยให้การลดต้นทุนชีวิตไม่จำกัดอยู่ที่การเพิ่มรายได้หรือลดต้นทุนค่าใช้จ่าย แต่ครอบคลุมการคืนเวลา สุขภาวะ ความสัมพันธ์ และอำนาจในการเลือกให้แก่ประชาชน

อย่างไรก็ดี บทความนี้มีขอบเขตในฐานะบทความวิชาการเชิงสังเคราะห์แนวคิด มีชิ้นงานวิจัยเชิงประจักษ์ที่ทดสอบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรโดยตรง ดังนั้น กรอบ “ต้นทุนชีวิต 4 มิติ” ที่เสนอควรถูกเข้าใจในฐานะกรอบตั้งต้นสำหรับการอภิปราย การพัฒนาเครื่องมือวัด และการออกแบบการวิจัยในอนาคต การนำกรอบนี้ไปใช้เชิงนโยบายหรือเชิงประจักษ์จำเป็นต้องมีการพัฒนาแบบวัด การตรวจสอบความตรงและความเที่ยง การทดสอบโครงสร้างองค์ประกอบ และการพิจารณาความเหมาะสมตามบริบทของกลุ่มประชากรที่แตกต่างกัน เช่น เพศ ช่วงวัย รายได้ และรูปแบบการจ้างงาน

โดยสรุป กรอบ “ต้นทุนชีวิต 4 มิติ” ภายใต้ความเหลื่อมล้ำแบบสะสมตลอดช่วงชีวิตทำให้เห็นว่า ความเหลื่อมล้ำในสังคมร่วมสมัยไม่ได้เกิดจากรายได้หรือทรัพยากรทางเศรษฐกิจเพียงด้านเดียว แต่เกิดจากภาระชีวิตที่ซ้อนทับกันระหว่างการเงิน เวลา สุขภาวะ และความสัมพันธ์ กรอบนี้จึงสนับสนุนการออกแบบนโยบายสาธารณะที่มองประชาชนในฐานะผู้เผชิญภาระหลายมิติพร้อมกัน และช่วยเปิดทางสู่การพัฒนาเครื่องมือวัดต้นทุนชีวิตที่สามารถใช้ระบุกลุ่มเปราะบาง ออกแบบมาตรการเฉพาะกลุ่ม และประเมินผลนโยบายลดความเหลื่อมล้ำได้อย่างรอบด้านมากขึ้น ทั้งนี้ เป้าหมายสำคัญไม่ใช่เพียงการลดค่าครองชีพในระยะสั้น แต่คือการลดต้นทุนชีวิตที่สะสมและบั่นทอนคุณภาพชีวิตของผู้คนในระยะยาว



5. ข้อเสนอเชิงนโยบายและแนวปฏิบัติ

การยอมรับกรอบ “ต้นทุนชีวิต 4 มิติภายใต้ความได้เปรียบ-เสียเปรียบแบบสะสมตลอดช่วงชีวิต” มีนัยสำคัญต่อการออกแบบนโยบายและการจัดการในหลายระดับ โดยชี้ให้เห็นว่าการรับมือวิกฤตค่าครองชีพควรขยับจากการเน้น “ค่าครองชีพ” ไปสู่การลด “ต้นทุนชีวิต” ที่ประกอบด้วยมิติด้านการเงิน เวลา สุขภาวะ และความสัมพันธ์ กล่าวคือ นโยบายไม่ควรพิจารณาเพียงว่าประชาชนมีรายได้เพียงพอหรือไม่ แต่ต้องพิจารณาด้วยว่าประชาชนมีเวลาเพียงพอสำหรับการพักผ่อน การดูแลสุขภาพ การดูแลครอบครัว และการรักษาความสัมพันธ์ทางสังคมหรือไม่ นโยบายในช่วงวิกฤตค่าครองชีพจำนวนมากยังมุ่งบรรเทาภาระทางการเงินโดยตรง เช่น การอุดหนุนราคาพลังงานหรือการให้เงินโอนแบบมีเงื่อนไข ซึ่งแม้มีความจำเป็นในระยะสั้น แต่หากไม่แตะต้องต้นทุนด้านเวลา สุขภาวะ และความสัมพันธ์ ผลระยะยาวย่อมจำกัด ดังนั้น ภาครัฐควรออกแบบ “ชุดมาตรการแบบบูรณาการ” ที่มอดต้นทุนชีวิตทั้งสี่มิติควบคู่กัน เช่น การส่งเสริมรูปแบบงานที่ยืดหยุ่น การลดภาระการเดินทาง การลงทุนในระบบดูแลเด็กและผู้สูงอายุที่เข้าถึงได้ การเพิ่มบริการสุขภาพจิตเชิงป้องกัน และการพัฒนาระบบสวัสดิการที่สอดคล้องกับชีวิตของแรงงานนอกระบบและครัวเรือนเปราะบาง (Frijters et al., 2020; Strazdins et al., 2016)

หน่วยงานที่สามารถนำกรอบนี้ไปประยุกต์ใช้ได้ประกอบด้วยหลายระดับ ได้แก่ สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ซึ่งสามารถใช้กรอบต้นทุนชีวิตเพื่อเสริมการวิเคราะห์ความอยู่ดีมีสุขและความเหลื่อมล้ำเชิงโครงสร้าง กระบวนการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการออกแบบมาตรการดูแลกลุ่มเปราะบาง กระทรงแรงงาน ซึ่งสามารถใช้ประเมินผลของชั่วโมงทำงาน รูปแบบการจ้างงาน และความมั่นคงของแรงงาน กระทรงสาธารณสุข ซึ่งสามารถเชื่อมโยงต้นทุนชีวิตกับสุขภาพจิตและการป้องกันโรคเรื้อรัง รวมถึงองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่สามารถใช้กรอบนี้ในการออกแบบ



บริการสาธารณะระดับพื้นที่ เช่น ระบบดูแลผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก การเดินทางในชุมชน และกิจกรรมสร้างเครือข่ายทางสังคม

อีกประเด็นสำคัญคือการพัฒนา “เครื่องมือวัดต้นทุนชีวิต 4 มิติ” อย่างเป็นระบบ เพื่อใช้เป็นเครื่องมือเฝ้าระวังและระบุกลุ่มที่มี “ต้นทุนชีวิตสูง” และออกแบบมาตรการเฉพาะกลุ่มได้อย่างเหมาะสม เช่น แรงงานนอกระบบ ครีวเรือนแม่เลี้ยงเดี่ยว ผู้สูงอายุที่อยู่ลำพัง หรือครีวเรือนที่มีภาระดูแลสูง เครื่องมือดังกล่าวควรครอบคลุมตัวชี้วัดทั้งด้านการเงิน เวลา สุขภาวะ และความสัมพันธ์หรือเสรีภาพ โดยไม่จำกัดอยู่เฉพาะรายได้หรือรายจ่ายของครีวเรือนเท่านั้น การเชื่อมข้อมูลต้นทุนชีวิตเข้ากับตัวชี้วัดสุขภาพจิต คุณภาพชีวิต ความพึงพอใจในชีวิต และประสิทธิภาพการทำงานในระดับประเทศหรือองค์กรจะช่วยให้เห็น “ต้นทุนแฝง” ที่มักไม่ถูกนับในนโยบายเศรษฐกิจแบบดั้งเดิม อย่างไรก็ตาม เครื่องมือวัดดังกล่าวควรผ่านกระบวนการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความเที่ยง โครงสร้างองค์ประกอบและความเท่าเทียมของการวัดระหว่างกลุ่มประชากร เช่น เพศ ชววัย รายได้ และรูปแบบการจ้างงาน ก่อนนำไปใช้จริงในเชิงนโยบายหรือการสำรวจระดับประเทศ

ในระดับองค์กร กรอบต้นทุนชีวิตสามารถใช้ประเมินผลของโครงสร้างงาน เช่น ชั่วโมงทำงาน การจัดเวร ความหนาแน่นของการประชุม และการรายงานเอกสาร ซึ่งล้วนมีศักยภาพในการเพิ่มต้นทุนเวลาและสุขภาวะโดยไม่จำเป็น งานด้านสังคมวิทยาสุขภาพชี้ว่าคุณภาพของเวลาและระดับการควบคุมเหนือเวลามีความสำคัญต่อสุขภาพไม่แพ้ปริมาณชั่วโมงทำงาน (Strazdins et al., 2016) ดังนั้น สถานประกอบการ หน่วยงานรัฐ มหาวิทยาลัย โรงพยาบาล และองค์กรด้านทรัพยากรมนุษย์สามารถใช้กรอบนี้เป็นเครื่องมือประเมินสภาพแวดล้อมการทำงานที่อาจสร้างต้นทุนชีวิตให้แก่บุคลากร มาตรการอย่างการลดประชุมที่ไม่จำเป็น การปรับกระบวนการเอกสารให้กระชับ การออกแบบเวลาทำงานที่ยืดหยุ่น การจัดระบบสนับสนุนสุขภาพจิตในที่ทำงาน และการเปิดพื้นที่ให้พนักงานมีส่วนร่วมในการออกแบบกระบวนการทำงาน จึงเป็นตัวอย่างของการลดต้นทุนด้านเวลาและ



สภาวะที่สามารถดำเนินการได้จริงโดยไม่จำเป็นต้องใช้งบประมาณสูง แนวทางเหล่านี้ยังช่วยลดภาวะหมดไฟ เพิ่มความผูกพันต่อองค์กร และเสริมความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของบุคลากรในระยะยาว

ในระดับชุมชนและท้องถิ่น กรอบต้นทุนชีวิตสามารถใช้เป็นฐานในการออกแบบบริการสาธารณะที่ตอบสนองชีวิตประจำวันของประชาชนได้มากขึ้น เช่น การจัดบริการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน การพัฒนาศูนย์ดูแลเด็กที่มีค่าใช้จ่ายเข้าถึงได้ การปรับระบบขนส่งหรือเส้นทางเดินทางให้ลดภาระเวลา การส่งเสริมพื้นที่สาธารณะสำหรับกิจกรรมทางสังคม และการสร้างเครือข่ายช่วยเหลือครัวเรือนเปราะบาง มาตรการเหล่านี้มีความสำคัญเพราะต้นทุนชีวิตไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะในตลาดแรงงานหรือระบบเศรษฐกิจเท่านั้น แต่เกิดขึ้นในพื้นที่ครอบครัว ชุมชน และบริการสาธารณะที่ประชาชนต้องใช้จริงในชีวิตประจำวัน

สุดท้าย การมองต้นทุนชีวิตผ่านเลนส์ความเป็นธรรมทางเพศและชนชั้นเป็นสิ่งจำเป็น หลักฐานด้านความเหลื่อมล้ำชี้ว่าผู้หญิง เยาวชน และกลุ่มรายได้ต่ำมักได้รับผลกระทบเชิงซ้อนจากต้นทุนชีวิต ทั้งด้านการเงิน เวลา และสภาวะ โดยเฉพาะผู้หญิงที่ต้องรับภาระงานดูแล ครัวเรือนรายได้น้อยที่ขาดเงินสำรอง แรงงานนอกระบบที่ไม่มีหลักประกันทางสังคม และผู้สูงอายุที่มีเครือข่ายสนับสนุนจำกัด หากนโยบายไม่ตระหนักถึงรูปแบบดังกล่าวก็อาจยิ่งตอกย้ำความเหลื่อมล้ำที่มีอยู่เดิม การออกแบบมาตรการจึงควรอาศัยข้อมูลที่จำแนกตามเพศ อายุ ระดับรายได้ ภูมิภาค สถานะครัวเรือน และรูปแบบการจ้างงาน เพื่อให้เห็นต้นทุนชีวิตที่แท้จริงของแต่ละกลุ่ม และสร้างมาตรการที่ตอบรับกับเงื่อนไขชีวิตของผู้คนมากกว่าการใช้สมมติฐาน “ครัวเรือนมาตรฐาน” ที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงในสังคมร่วมสมัย กล่าวโดยสรุป ข้อเสนอเชิงนโยบายจากกรอบต้นทุนชีวิต 4 มิติจึงมิได้มุ่งลดภาระเฉพาะด้านใดด้านหนึ่ง แต่เสนอให้ภาครัฐ องค์กร และชุมชน ออกแบบมาตรการที่คืนทรัพยากรสำคัญให้แก่ประชาชนพร้อมกัน ได้แก่ เงิน เวลา สุขภาวะ ความสัมพันธ์ และอำนาจในการกำหนดชีวิตของตนเอง



6. งานวิจัยในอนาคต

แม้บทความนี้จะเสนอกรอบแนวคิดเชิงบูรณาการสำหรับต้นทุนชีวิต 4 มิติภายใต้ความได้เปรียบ-เสียเปรียบแบบสะสมตลอดช่วงชีวิต แล้ว แต่การต่อยอดเชิงประจักษ์ยังจำเป็นต้องอาศัยงานวิจัยในหลายแนวทางสำคัญ แนวทางแรกคือ การพัฒนาและตรวจสอบ “เครื่องมือวัดต้นทุนชีวิต 4 มิติ” ซึ่งควรเป็นแบบวัดเชิงจิตวิทยา-สังคมที่ครอบคลุมทั้งด้านการเงิน เวลา สุขภาวะ และความสัมพันธ์หรือเสรีภาพ โดยเริ่มจากการกำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการของแต่ละมิติ การสร้างรายการคำถามจากฐานวรรณกรรม และการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ เครื่องมือดังกล่าวจำเป็นต้องผ่านการทดสอบโครงสร้างแฟกเตอร์ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน การตรวจสอบความตรง รวมถึงการประเมินความเที่ยงภายในของแต่ละมิติ ตลอดจนการประเมินความเสถียรของแบบวัดข้ามกลุ่ม เช่น เพศ ช่วงวัย ระดับรายได้ และรูปแบบงาน เพื่อให้สามารถใช้เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มได้อย่างมีนัยสำคัญทั้งในเชิงสถิติและเชิงนโยบาย ทั้งนี้ เครื่องมือวัดดังกล่าวควรถูกพัฒนาในฐานะ “เครื่องมือเบื้องต้น” ที่ต้องผ่านการทดสอบเชิงประจักษ์ก่อนนำไปใช้เป็นตัวชี้หรือฐานข้อมูลเชิงนโยบาย

แนวทางที่สองคือการศึกษาระยะตามติดตามชีวิต (longitudinal) และหลายรุ่น (multi-cohort) เพื่อสำรวจว่ารูปแบบการสะสมต้นทุนชีวิตเชื่อมโยงกับช่องว่างด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยในวัยกลางคนและวัยสูงอายุอย่างไร การศึกษาลักษณะนี้ควรออกแบบให้สามารถติดตามการเปลี่ยนแปลงของต้นทุนชีวิตทั้งสี่มิติในระยะยาว เช่น การเปลี่ยนแปลงของภาระหนี้ ชั่วโมงทำงาน ภาวะดูแล สุขภาพจิต และคุณภาพความสัมพันธ์ทางสังคม การเชื่อมโยงข้อมูลต้นทุนชีวิตเข้ากับดัชนีสุขภาพจิต คุณภาพชีวิต และผลลัพธ์ทางเศรษฐกิจ เช่น รายได้ เส้นทางการอาชีพ ความมั่นคงในการจ้างงาน และการเลื่อนสถานะทางอาชีพ จะช่วยให้เข้าใจว่า “ชุดต้นทุนชีวิต” แบบใดนำไปสู่ความเหลื่อมล้ำที่ฝังลึก



ในช่วงปลายชีวิต รวมทั้งช่วยแยกแยะได้ว่ามิติใดทำหน้าที่เป็นจุดเริ่มต้นของการ สะสมความเสียเปรียบ และมิติใดเป็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นตามมาในระยะยาว

แนวทางที่สามคือการวิจัยที่เน้นมุมมองความทับซ้อนของความเหลื่อมล้ำ (intersectionality) เพื่อศึกษาว่าต้นทุนชีวิตสะสมแตกต่างกันอย่างไรตามเพศ เพศ ภาวะ ชนชั้น ระดับการศึกษา อายุ ภูมิภาค และสถานะการจ้างงาน โดยใช้กรอบ วิเคราะห์ที่มองปัจจัยเหล่านี้เป็นมิติทับซ้อน ไม่ใช่ตัวแปรเดี่ยว ๆ แยกจากกัน ตัวอย่างเช่น ผู้หญิงรายได้น้อยที่ทำงานนอกระบบและมีภาระดูแลสมาชิกใน ครอบครัว อาจเผชิญต้นทุนชีวิตสูงกว่ากลุ่มอื่นพร้อมกันหลายด้าน ทั้งรายได้ไม่แน่นอน เวลาพักผ่อนจำกัด สุขภาพจิตเปราะบาง และเครือข่ายสนับสนุนไม่เพียงพอ งานลักษณะนี้ยังสามารถตรวจสอบบทบาทของทรัพยากรป้องกัน เช่น การสนับสนุนทางสังคม สวัสดิการองค์กร การเข้าถึงบริการสุขภาพ และสวัสดิการ รัฐ ว่าช่วยลดผลกระทบของต้นทุนชีวิตต่อสุขภาพจิต ความอยู่ดีมีสุข และโอกาสทางเศรษฐกิจได้มากน้อยเพียงใด

อีกทิศทางหนึ่งคือการวิจัยเชิงทดลองและกึ่งทดลองของมาตรการลด ต้นทุนชีวิต เช่น การทดสอบโปรแกรมแทรกแซงที่ผสมผสานการให้คำปรึกษาทางการเงิน การฝึกจัดการเวลา การปรับรูปแบบงานที่ยืดหยุ่น และโปรแกรม สนับสนุนสุขภาพจิต ผ่านการทดลองแบบสุ่มหรือกึ่งทดลองในสถานประกอบการ ชุมชน หรือหน่วยงานภาครัฐ การใช้กรอบต้นทุนชีวิต 4 มิติเป็นตัวชี้วัดผลลัพธ์ ร่วมกับตัวชี้วัดสุขภาพจิต คุณภาพชีวิต ความพึงพอใจในชีวิต ผลผลิตแรงงาน และการคงอยู่ในงาน จะช่วยประเมินได้ว่ามาตรการใดลดภาระชีวิตได้จริง และ มาตรการใดเพียงพอบรรเทาปัญหาเฉพาะหน้า งานวิจัยลักษณะนี้ยังควรพิจารณา ความคุ้มค่าทางเศรษฐกิจและสังคมของมาตรการ เช่น ต้นทุนต่อการลด ความเครียด ต้นทุนต่อการเพิ่มเวลาว่าง หรือผลตอบแทนจากการลดภาวะหมดไฟ และการลาป่วยของแรงงาน



สุดท้าย การประยุกต์กรอบต้นทุนชีวิตในบริบทประเทศไทยได้ปานกลาง และแรงงานนอกระบบถือเป็นพื้นที่วิจัยที่สำคัญ โดยเฉพาะการศึกษาต้นทุนชีวิตของแรงงานนอกระบบ เกษตรกรรายย่อย ผู้ประกอบการขนาดเล็ก ครีวเรือนแม่เลี้ยงเดี่ยว และผู้สูงอายุที่อยู่ลำพังในบริบทที่โครงสร้างสวัสดิการยังไม่ครอบคลุม การวิจัยควรมุ่งทำความเข้าใจว่าค่าใช้จ่ายพื้นฐาน รายได้ไม่แน่นอน การไม่มีหลักประกันทางสังคม ภาระดูแล และเวลาทำงานที่ยืดหยุ่นน้อยสร้างรูปแบบการกีดกันทางเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพอย่างไร อีกทั้งยังควรวิเคราะห์ว่าปัจจัยเชิงนโยบาย เช่น ระบบประกันสุขภาพ การประกันสังคม การดูแลเด็กและผู้สูงอายุ การเข้าถึงสินเชื่อรายย่อย และบริการสาธารณะระดับท้องถิ่น มีบทบาทอย่างไรในการลดหรือเพิ่มต้นทุนชีวิตในระยะยาว โดยเฉพาะในประเทศไทยและประเทศรายได้ปานกลางอื่น ๆ ที่ความเปราะบางของแรงงานนอกระบบและครีวเรือนรายได้น้อยยังเป็นโจทย์สำคัญของนโยบายสาธารณะ

โดยสรุป งานวิจัยในอนาคตควรมุ่งเปลี่ยนกรอบ “ต้นทุนชีวิต 4 มิติ” จากข้อเสนอเชิงแนวคิดไปสู่เครื่องมือวัด แบบจำลองเชิงประจักษ์ และมาตรการแทรกแซงที่ตรวจสอบได้จริง ทั้งในระดับบุคคล ครีวเรือน องค์กร และนโยบายสาธารณะ การต่อยอดดังกล่าวจะช่วยทำให้แนวคิดต้นทุนชีวิตสามารถใช้ระบุกลุ่มเปราะบาง ออกแบบมาตรการเฉพาะกลุ่ม และประเมินผลนโยบายลดความเหลื่อมล้ำได้อย่างเป็นระบบมากขึ้น

7. บทสรุป

บทความนี้เริ่มต้นจากข้อสังเกตว่า คนจำนวนมากในสังคมร่วมสมัยมิได้เผชิญปัญหาเพียงด้านเดียว หากต้องใช้ชีวิตภายใต้ภาระหลายด้านพร้อมกัน ไม่ว่าจะเป็นรายได้ที่ตึงตัว หนี้สินที่ไม่ลดลง งานที่กินเวลาและพลังงานมาก สุขภาวะจิตที่เปราะบาง หรือความสัมพันธ์ที่ตึงเครียด อย่างไรก็ตาม บทความนี้มีได้มุ่งเสนอผลการวิจัยเชิงประจักษ์ใหม่ หากเป็นบทความวิชาการเชิงสังเคราะห์แนวคิดที่



ต้องการจัดระบบความเข้าใจเกี่ยวกับ “ต้นทุนชีวิต” ในฐานะภาระหลายมิติที่สะสมและทับซ้อนกันในชีวิตประจำวัน งานวิจัยด้านความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย สุขภาวะจิต ความเหงา และความโดดเดี่ยวทางสังคมชี้ให้เห็นว่า เงื่อนไขทางเศรษฐกิจ สังคม และสถาบันมิได้ส่งผลต่อชีวิตมนุษย์แบบแยกส่วน แต่ทำงานร่วมกันและส่งผลกระทบต่อความพึงพอใจในชีวิต คุณภาพชีวิต และความสัมพันธ์ทางสังคมในระยะยาว (Barjaková et al., 2023; Clark, 2018; Holt-Lunstad et al., 2015)

ข้อเสนอ “ต้นทุนชีวิต 4 มิติภายใต้ความเหลื่อมล้ำแบบสะสมตลอดช่วงชีวิต” จึงเป็นความพยายามจัดระบบความคิดเพื่อมองเห็นทั้งภาพรวมและพลวัตของภาระชีวิต โดยเชื่อมโยงความเครียดทางการเงิน ความขาดแคลนเวลา ภาระสุขภาพ และต้นทุนด้านความสัมพันธ์หรือเสรีภาพเข้าเป็นกรอบวิเคราะห์เดียวกัน ภายใต้แนวคิดความได้เปรียบ-เสียเปรียบแบบสะสมตลอดช่วงชีวิต กรอบนี้ชี้ให้เห็นว่า ภาระชีวิตมิได้เกิดขึ้นเป็นเหตุการณ์เฉพาะหน้าเท่านั้น แต่สามารถสะสมเสริมแรง และส่งผลต่อโอกาสในชีวิต สุขภาวะจิต ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยในระยะยาว (Dannefer, 2003; Nurius et al., 2015) กล่าวอีกทางหนึ่ง ต้นทุนชีวิตควรถูกมองเป็นกระบวนการเชิงโครงสร้างที่ทำให้ความเหลื่อมล้ำดำรงอยู่และขยายตัว ไม่ใช่เพียงปัญหาส่วนบุคคลหรือภาระค่าใช้จ่ายของครัวเรือนเท่านั้น

ในเชิงทฤษฎี กรอบนี้ช่วยขยายบทสนทนาเกี่ยวกับตัวกำหนดทางสังคมของสุขภาพและสุขภาวะจิตให้ครอบคลุมทรัพยากรเวลา ความสัมพันธ์ และเสรีภาพในการกำหนดชีวิต ควบคู่ไปกับรายได้และฐานะทางเศรษฐกิจ จุดเด่นของกรอบต้นทุนชีวิต 4 มิติคือการทำให้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างมิติที่มีถูกศึกษาแยกจากกัน เช่น ภาระหนี้อาจเพิ่มชั่วโมงทำงาน ชั่วโมงทำงานที่ยาวอาจลดเวลาพักผ่อนและเวลาครอบครัว ความเครียดสะสมอาจบั่นทอนสุขภาพ และความสัมพันธ์ที่เปราะบางอาจลดศักยภาพในการรับมือกับแรงกดดันในชีวิต ดังนั้น การทำความเข้าใจคุณภาพชีวิตของประชาชนจึงไม่ควรจำกัดอยู่ที่ตัวชี้วัดรายได้



หรือค่าครองชีพ แต่ควรพิจารณาชุดการที่ประชาชนต้องแบกรับพร้อมกันในชีวิตจริง

ในเชิงนโยบาย กรอบดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าการรับมือวิกฤตค่าครองชีพจำเป็นต้องขยับจากการเยียวยาทางการเงินระยะสั้นไปสู่การออกแบบสภาพการทำงาน ระบบสวัสดิการ บริการสุขภาพจิต ระบบดูแลเด็กและผู้สูงอายุ และบริการสาธารณะที่ช่วยลดต้นทุนเวลา สุขภาวะ และความสัมพันธ์อย่างจริงจัง หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น หน่วยงานด้านแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม หน่วยงานด้านสวัสดิการสังคม แรงงาน สาธารณสุข องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สถานประกอบการ และองค์กรด้านทรัพยากรมนุษย์ สามารถใช้กรอบนี้เป็นฐานในการระบุกลุ่มที่มีต้นทุนชีวิตสูง ออกแบบมาตรการเฉพาะกลุ่ม และติดตามผลของนโยบายที่มุ่งลดความเหลื่อมล้ำในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้ มาตรการที่มีประสิทธิภาพควรคืนทรัพยากรสำคัญให้แก่ประชาชนพร้อมกัน ได้แก่ เงิน เวลา สุขภาวะ ความสัมพันธ์ และอำนาจในการเลือกเส้นทางชีวิตของตนเอง

ท้ายที่สุด ในเชิงการวิจัย กรอบต้นทุนชีวิต 4 มิติยังเป็นข้อเสนอเบื้องต้นที่ต้องได้รับการพัฒนาต่อการสร้างเครื่องมือวัด การตรวจสอบความตรงและความเที่ยง การทดสอบเชิงประจักษ์ และการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มประชากรและบริบททางสังคมที่แตกต่างกัน การวิจัยในอนาคตควรต่อยอดไปสู่การศึกษาเชิงตามติดตลอดช่วงชีวิต การวิเคราะห์ความทับซ้อนของเพศ ชนชั้น รายได้ และรูปแบบการจ้างงาน รวมถึงการประเมินมาตรการแทรกแซงที่ลดต้นทุนชีวิตได้จริง ด้วยเหตุนี้ คุณูปการของบทความนี้จึงอยู่ที่การเสนอกรอบแนวคิดสำหรับตั้งคำถามและออกแบบการวิจัยต่อไป มากกว่าการยืนยันข้อสรุปเชิงสาเหตุ ในขั้นสุดท้าย กรอบดังกล่าวช่วยเปิดพื้นที่ให้สังคมตอบคำถามอย่างเป็นระบบว่า “ผู้คนกำลังใช้ชีวิตด้วยต้นทุนแบบใด ใครเป็นกลุ่มที่แบกรับต้นทุนสูงที่สุด และนโยบายแบบใดจะช่วยลดต้นทุนนั้นลงได้โดยไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง”

กิตติกรรมประกาศ



ผู้เขียนขอขอบคุณกองบรรณาธิการวารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี และผู้ทรงคุณวุฒิผู้ประเมินบทความ ที่ได้ให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงบทความให้มีความชัดเจนรอบคอบ และสมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยเฉพาะประเด็นเกี่ยวกับการนิยามแนวคิด “ต้นทุนชีวิต” เหตุผลของการกำหนดกรอบวิเคราะห์ 4 มิติ วิธีการศึกษา การเชื่อมโยงกับกรอบความเหลื่อมล้ำแบบสะสมตลอดช่วงชีวิต และการนำข้อเสนอไปใช้ในเชิงนโยบาย นอกจากนี้ ผู้เขียนขอขอบคุณ คณะบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี สำหรับการสนับสนุนด้านบรรยากาศทางวิชาการที่เอื้อต่อการพัฒนาบทความนี้ ทั้งนี้ ข้อผิดพลาดหรือความคลาดเคลื่อนใด ๆ ที่อาจยังคงปรากฏอยู่ในบทความนี้เป็นความรับผิดชอบของผู้เขียนแต่เพียงผู้เดียว

References

- Barjaková, M., Garner, A., & d'Hombres, B. (2023). Risk factors for loneliness: A literature review. *Social Science & Medicine*, 334, 116163. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116163>
- Clark, A. E. (2018). Four decades of the economics of happiness: Where next? *Review of Income and Wealth*, 64(2), 245–269. <https://doi.org/10.1111/roiw.12369>
- Dannefer, D. (2003). Cumulative advantage/disadvantage and the life course: Cross-fertilizing age and social science theory. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 58(6), S327–S337. <https://doi.org/10.1093/geronb/58.6.S327>



- Frijters, P., Clark, A. E., Krekel, C., & Layard, R. (2020). A happy choice: Wellbeing as the goal of government. *Behavioural Public Policy*, 4(2), 126–165. <https://doi.org/10.1017/bpp.2019.39>
- Guan, N., Guariglia, A., Moore, P., Xu, F., & Al-Janabi, H. (2022). Financial stress and depression in adults: A systematic review. *PLoS ONE*, 17(2), e0264041. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264041>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Hyde, E., Greene, M. E., & Darmstadt, G. L. (2020). Time poverty: Obstacle to women’s human rights, health and sustainable development. *Journal of Global Health*, 10(2), 020313. <https://doi.org/10.7189/jogh.10.020313>
- Lepinteur, A., Clark, A. E., Ferrer-i-Carbonell, A., Piper, A., Schröder, C., & D’Ambrosio, C. (2022). Gender, loneliness and happiness during COVID-19. *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 101, 101952. <https://doi.org/10.1016/j.socsc.2022.101952>
- Luo, J. (2020). A pecuniary explanation for the heterogeneous effects of unemployment on happiness. *Journal of Happiness Studies*, 21(7), 2603–2628. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00198-4>



- Nurius, P. S., Prince, D. M., & Rocha, A. (2015). Cumulative disadvantage and youth well-being: A multi-domain examination with life course implications. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 32(6), 567–576. <https://doi.org/10.1007/s10560-015-0396-2>
- Rodgers, Y. V. D. M. (2023). Time poverty: Conceptualization, gender differences, and policy solutions. *Social Philosophy and Policy*, 40(1), 79–102. <https://doi.org/10.1017/S0265052523000389>
- Strazdins, L., Welsh, J., Korda, R., Broom, D., & Paolucci, F. (2016). Not all hours are equal: Could time be a social determinant of health? *Sociology of Health & Illness*, 38(1), 21–42. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.12300>