

บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

การสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) ของคนในประเทศไทย พ.ศ. 2563



สำนักงานสถิติแห่งชาติ

สำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้ดำเนินการสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) ของคนในประเทศไทย พ.ศ. 2563 โดยใช้ข้อถามสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ ซึ่งเป็นแบบมาตรฐานของกรมสุขภาพจิต โดยการสอบถามคนไทยที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป เป็นผู้ตอบแบบสอบถามด้วยตนเองเท่านั้น โดยการสำรวจตัวเองและประเมินเหตุการณ์ อารมณ์ ความคิดเห็น และความรู้สึกของตนเองในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ซึ่งแต่ละข้อมีคะแนนอยู่ระหว่าง 0-3 คะแนน ซึ่งคะแนนเต็มของข้อถามชุดนี้ คือ 45 คะแนน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการประเมินสุขภาพจิตของคนในประเทศไทย จากทุกจังหวัดทั่วประเทศ ทั้งในเขตและนอกเขตเทศบาล มีจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้นประมาณ 48,168 คน และดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลไปพร้อมกับการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน พ.ศ. 2563 (มกราคม - ธันวาคม 2563) ซึ่งสรุปผลการสำรวจที่สำคัญได้ดังนี้

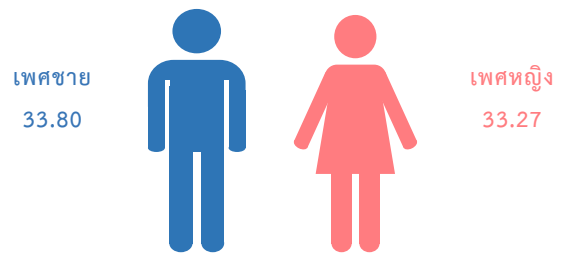
1. สุขภาพจิตคนในประเทศไทย ปี 2563

จากการสำรวจในปี 2563 พบว่า คนในประเทศไทย มีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยอยู่ที่ 33.53 คะแนน ซึ่งอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้สำหรับสุขภาพจิตของคนทั่วไป (27.01-34.00 คะแนน)

เมื่อพิจารณาตามเพศ พบว่า คะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของเพศชายสูงกว่าเพศหญิง โดยเพศชายมีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ย เท่ากับ 33.80 คะแนน เพศหญิงมีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ย 33.27 คะแนน แสดงให้เห็นว่าเพศชายมีความสุขมากกว่าเพศหญิง

คะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ย 33.53 คะแนน

จำแนกตามเพศ

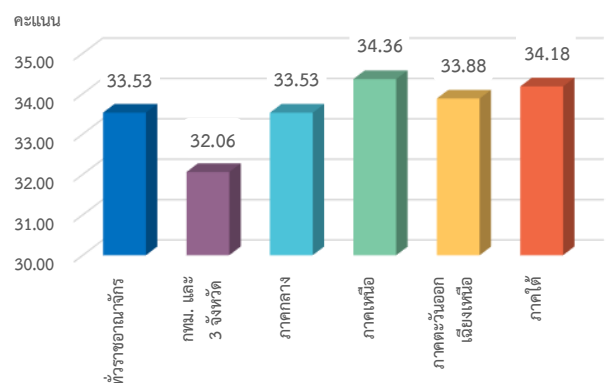


2. สุขภาพจิตคนในประเทศไทยจำแนกตามภาค และเขตการปกครอง

2.1) ภาค

เมื่อพิจารณาเป็นรายภาค พบว่า ผู้ที่อาศัยอยู่ในภาคเหนือ มีคะแนนสุขภาพจิตสูงสุด คือ 34.36 คะแนน รองลงมา คือ ภาคใต้ 34.18 คะแนน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 33.88 คะแนน ภาคกลาง 33.53 คะแนน ส่วนกรุงเทพฯ และ 3 จังหวัด (นนทบุรี ปทุมธานี และสมุทรปราการ) มีคะแนนสุขภาพจิตต่ำกว่าภาคอื่น ๆ คือ 32.06 คะแนน

แผนภูมิ 1 คะแนนเฉลี่ยของระดับสุขภาพจิตคนในประเทศไทย จำแนกตามภาค (ปี 2563)

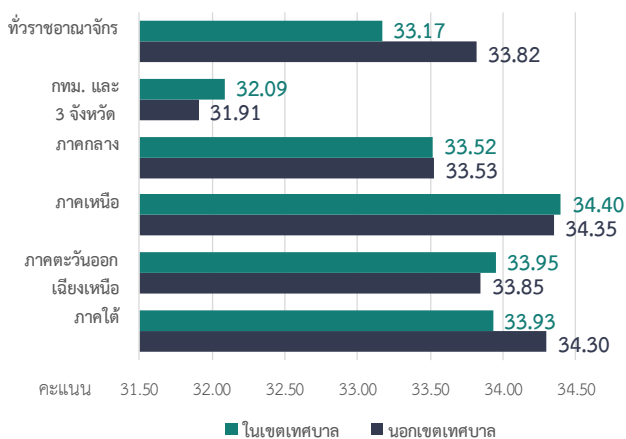


2.2) เขตการปกครอง

เมื่อพิจารณาทั่วราชอาณาจักร จำแนกตามเขตการปกครอง พบว่า ผู้ที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล มีสุขภาพจิตดีกว่าผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล โดยคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยนอกเขตเทศบาล เท่ากับ 33.82 คะแนน และในเขตเทศบาลมีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ย เท่ากับ 33.17 คะแนน ตามลำดับ

หากพิจารณาตามเขตการปกครองรายภาค พบว่า กรุงเทพฯ และ 3 จังหวัด ภาคเหนือ และ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยของผู้ที่อยู่ในเขตเทศบาลสูงกว่าผู้ที่อยู่นอกเขตเทศบาล ยกเว้นภาคกลางและภาคใต้ที่คะแนนสุขภาพจิตของผู้ที่อยู่นอกเขตเทศบาลสูงกว่าในเขตเทศบาล เช่นเดียวกับสุขภาพจิตของคนทั่วประเทศ ในขณะที่ผู้ที่อาศัยอยู่ในภาคกลางทั้งในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลมีคะแนนสุขภาพจิตใกล้เคียงกันมาก

แผนภูมิ 2 คะแนนเฉลี่ยของระดับสุขภาพจิตคนในประเทศไทย จำแนกตามภาค และเขตการปกครอง (ปี 2563)



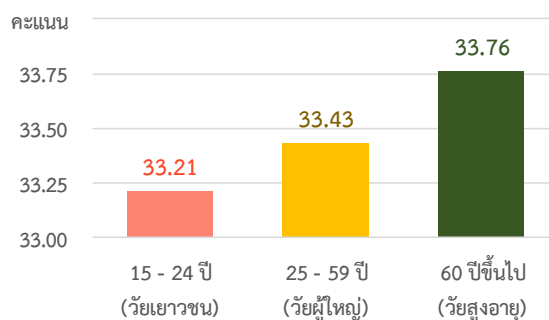
3. สุขภาพจิตคนในประเทศไทยจำแนกตามลักษณะที่สำคัญ

3.1) ช่วงอายุ

เมื่อพิจารณาตามช่วงอายุ พบว่า กลุ่มคนสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) มีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยสูงสุด คือ

33.76 คะแนน เมื่อเทียบกับกลุ่มวัยผู้ใหญ่ (อายุ 25 - 59 ปี) และกลุ่มวัยเยาวชน (อายุ 15 - 24 ปี)

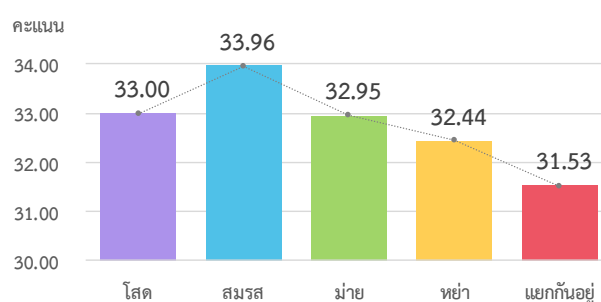
แผนภูมิ 3 คะแนนเฉลี่ยของระดับสุขภาพจิตคนในประเทศไทย จำแนกตามช่วงอายุ (ปี 2563)



3.2) สถานภาพสมรส

เมื่อพิจารณาตามสถานภาพสมรส พบว่า ผู้ที่สมรมีสุขภาพจิตดีที่สุด รองลงมา คือ คนโสด ในขณะที่ผู้ที่มีสถานภาพสมรสที่แยกกันอยู่ มีสุขภาพจิตต่ำสุด

แผนภูมิ 4 คะแนนเฉลี่ยของระดับสุขภาพจิตคนในประเทศไทย จำแนกตามสถานภาพสมรส (ปี 2563)



3.3) ระดับการศึกษาสูงสุด

เมื่อพิจารณาตามระดับการศึกษาสูงสุดที่จบ พบว่า กลุ่มผู้ที่จบการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี มีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยสูงสุด คือ 36.64 คะแนน รองลงมา คือ ปริญญาตรี 34.87 คะแนน อาชีวศึกษา และอนุปริญญา 33.63 คะแนน และกลุ่มผู้ที่ไม่เคยเรียน มีระดับคะแนนต่ำสุด อยู่ที่ 32.49 คะแนน

หากพิจารณาสัดส่วนของระดับสุขภาพจิตในแต่ละเกณฑ์ พบว่า กลุ่มผู้มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี มีสัดส่วนผู้ที่มีสุขภาพจิตสูงกว่าคนทั่วไปสูงสุด อยู่ที่ร้อยละ 65.7 รองลงมา คือ กลุ่มผู้มีการศึกษาระดับปริญญาตรีร้อยละ 49.6 และกลุ่มอาชีวศึกษาและอนุปริญญา ร้อยละ 39.8 ส่วนกลุ่มผู้ที่ไม่เคยเรียน มีสัดส่วนผู้ที่มีสุขภาพจิตสูงกว่าคนทั่วไปต่ำสุด คือ ร้อยละ 30.9

แผนภูมิ 5 คะแนนเฉลี่ยและร้อยละของระดับสุขภาพจิต
คนในประเทศไทย จำแนกตามการศึกษา (ปี 2563)

