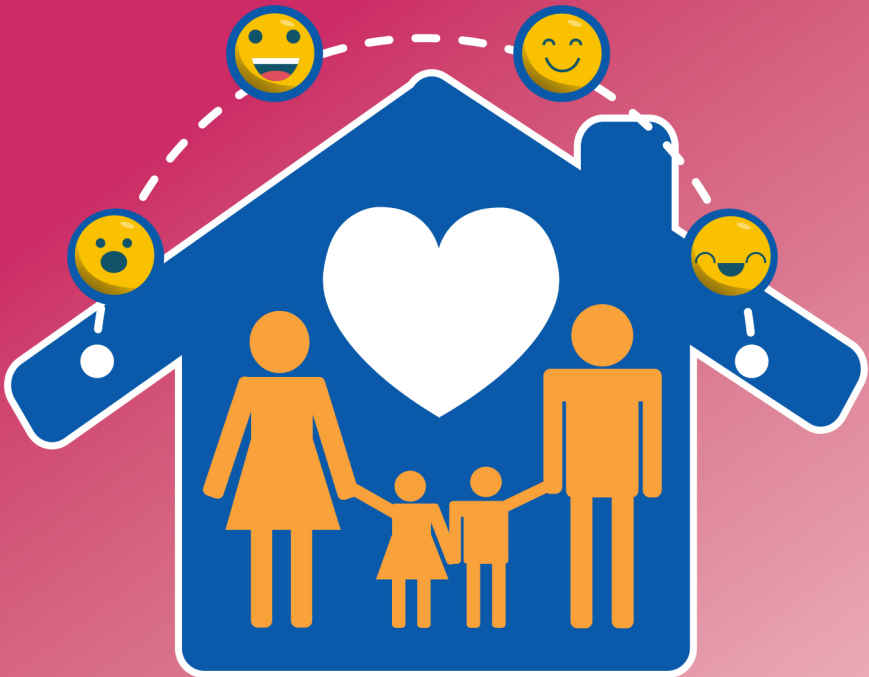


สรุปผลที่สำคัญ

การสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) ของคนในประเทศไทย พ.ศ. 2563



สำนักงานสถิติแห่งชาติ

กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม



สำนักงานสถิติแห่งชาติ

สรุปผลที่สำคัญ

การสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) ของคนในประเทศไทย พ.ศ. 2563

สำนักงานสถิติแห่งชาติ
กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม



หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กลุ่มสถิติรายได้รายจ่าย
กองสถิติสังคม
สำนักงานสถิติแห่งชาติ
โทรศัพท์ 0 2142 1261-63
โทรสาร 0 2143 8136
ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์: esesnso@nso.go.th
esesnso.thai@gmail.com

หน่วยงานที่เผยแพร่ กองสถิติพยากรณ์
สำนักงานสถิติแห่งชาติ
ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา
อาคารรัฐประศาสนภักดี ชั้น 2
ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง
เขตหลักสี่ กทม. 10210
โทรศัพท์ 0 2141 7498
โทรสาร 0 2143 8132
ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์: binfopub@nso.go.th

ปีที่จัดพิมพ์ 2564
จัดพิมพ์โดย ห้างหุ้นส่วนจำกัด บางกอกบล็อก
253, 255/10-11 ถนนพะเนียง แขวงวัดโสมนัส
เขตป้อมปราบฯ กรุงเทพฯ 10100
โทรศัพท์ 0 2281 2055, 0 2281 5089
โทรสาร 0 2281 0723

คำนำ

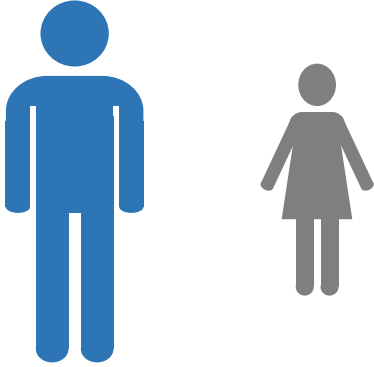
รายงานฉบับนี้ เป็นการสรุปผลการสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) ของคนในประเทศไทย พ.ศ. 2563 โดยใช้ข้อถามสุขภาพจิตฉบับสั้น 15 ข้อ ซึ่งเป็นแบบมาตรฐานของกรมสุขภาพจิตโดยสอบถามคนในประเทศไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป เป็นผู้ตอบแบบสอบถามด้วยตนเองเท่านั้น สำนักงานสถิติแห่งชาติได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลไปพร้อมกับการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน พ.ศ. 2563 (มกราคม - ธันวาคม 2563)

สำนักงานสถิติแห่งชาติ หวังว่าข้อมูลนี้จะช่วยแสดงสภาวะสุขภาพจิตของคนในประเทศไทยในแง่มุมต่าง ๆ ทั้งในระดับประเทศ ภาคและระดับจังหวัด จะเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสำหรับนำไปใช้เป็นแนวทางในการกำหนดนโยบาย และการวางแผนเพื่อสร้างความสุขให้เกิดขึ้นในสังคมไทยอย่างยั่งยืนต่อไป

สำนักงานสถิติแห่งชาติ

สรุปประเด็นเด่น

1. เพศชายมีสุขภาพจิตดีกว่าเพศหญิงในทุกภาค



2. คนกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไปมีสุขภาพจิตดีกว่าช่วงอายุอื่น



3. ผู้ที่มีสถานภาพสมรสมีระดับสุขภาพจิตสูงกว่าสถานะความสัมพันธ์อื่น



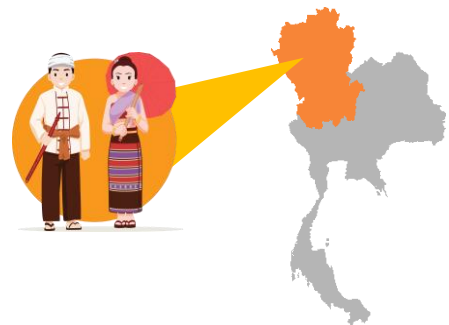
4. ระดับการศึกษาและสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ไปในทางเดียวกัน



5. ผู้ที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลมีสุขภาพจิตดีกว่าในเขตเทศบาล



6. คนในภาคเหนือมีสุขภาพจิตดีกว่าภาคอื่น



ข้อมูล 10 อันดับที่น่าสนใจ

จังหวัดที่มีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยสูงสุด

ลำดับ	จังหวัด	คะแนนเฉลี่ย
1	มหาสารคาม	37.39
2	ชุมพร	37.21
3	ชัยภูมิ	37.15
4	น่าน	37.04
5	ร้อยเอ็ด	36.64

ลำดับ	จังหวัด	คะแนนเฉลี่ย
6	สมุทรสาคร	36.40
7	บึงกาฬ	36.37
8	พิจิตร	36.32
9	แพร่	35.85
10	นราธิวาส	35.79

จังหวัดที่มีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยต่ำสุด

ลำดับ	จังหวัด	คะแนนเฉลี่ย
1	สมุทรปราการ	30.57
2	สุโขทัย	30.83
3	แม่ฮ่องสอน	31.05
4	สตูล	31.26
5	นครราชสีมา	31.39

ลำดับ	จังหวัด	คะแนนเฉลี่ย
6	สระแก้ว	31.46
7	ชลบุรี	31.52
8	ปทุมธานี	31.63
9	เลย	31.72
10	ศรีสะเกษ	31.76

จังหวัดที่มีสัดส่วนของผู้มีสุขภาพจิตสูงกว่ามาตรฐาน

ลำดับ	จังหวัด	สัดส่วน (%)
1	ชัยภูมิ	73.6
2	ชุมพร	69.4
3	น่าน	68.3
4	บึงกาฬ	66.6
5	มหาสารคาม	65.5

ลำดับ	จังหวัด	สัดส่วน (%)
6	สมุทรสาคร	63.7
7	นราธิวาส	62.9
8	พิจิตร	60.6
9	แพร่	59.9
10	เชียงราย	58.5

จังหวัดที่มีสัดส่วนของผู้มีสุขภาพจิตต่ำกว่ามาตรฐาน

ลำดับ	จังหวัด	สัดส่วน (%)
1	สุโขทัย	24.3
2	สมุทรปราการ	23.0
3	แม่ฮ่องสอน	22.9
4	ราชบุรี	22.7
5	นครราชสีมา	22.1

ลำดับ	จังหวัด	สัดส่วน (%)
6	สตูล	21.0
7	สระแก้ว	19.4
8	ภูเก็ต	18.8
9	เลย	18.7
10	พิษณุโลก	18.2

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	i
สรุปประเด็นเด่น	iii
ข้อมูล 10 อันดับที่น่าสนใจ	v
สารบัญแผนภูมิ	ix
สรุปผลการสำรวจ	1
1. สุขภาพจิตคนในประเทศไทย ปี 2563	1
2. สุขภาพจิตคนในประเทศไทย จำแนกตามภาคและเขตการปกครอง	2
3. สุขภาพจิตคนในประเทศไทย จำแนกตามลักษณะที่สำคัญ	4
4. องค์ประกอบหลักด้านสุขภาพจิต ปี 2563	6
5. องค์ประกอบหลักด้านสุขภาพจิต จำแนกตามลักษณะที่สำคัญ	7
ตารางสถิติที่สำคัญ	9
สารบัญตารางสถิติ	11
ภาคผนวก	29
แบบสอบถาม	35

สารบัญแนกมู

	หน้า
แผนภูมิ 1 คะแนนเฉลี่ยของระดับสุขภาพจิตคนในประเทศไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามภาค (ปี 2563)	2
แผนภูมิ 2 คะแนนเฉลี่ยของระดับสุขภาพจิตคนในประเทศไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามภาคและเขตการปกครอง (ปี 2563)	3
แผนภูมิ 3 คะแนนเฉลี่ยของระดับสุขภาพจิตคนในประเทศไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามช่วงอายุ (ปี 2563)	4
แผนภูมิ 4 คะแนนเฉลี่ยของระดับสุขภาพจิตคนในประเทศไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามสถานภาพสมรส (ปี 2563)	4
แผนภูมิ 5 คะแนนเฉลี่ยและร้อยละของระดับสุขภาพจิตคนในประเทศไทย อายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุด (ปี 2563)	5
แผนภูมิ 6 ร้อยละของระดับสุขภาพจิตคนในประเทศไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามองค์ประกอบหลักของสุขภาพจิต (ปี 2563)	6
แผนภูมิ 7 ร้อยละของระดับสุขภาพจิตคนในประเทศไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามองค์ประกอบหลักของสุขภาพจิตและเพศ (ปี 2563)	7
แผนภูมิ 8 ร้อยละของระดับสุขภาพจิตคนในประเทศไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามองค์ประกอบหลักของสุขภาพจิตและเขตการปกครอง (ปี 2563)	8

สรุปผลการสำรวจ

จากการสอบถามคนในประเทศไทยที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป เป็นผู้ตอบแบบสอบถามด้วยตนเองเท่านั้น โดยการสำรวจตัวเองและประเมินเหตุการณ์ อากาาร ความคิดเห็น และความรู้สึกของตนเองในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ซึ่งใช้ข้อถามสุขภาพจิต 15 ข้อ แต่ละข้อมีคะแนนอยู่ระหว่าง 0-3 คะแนน ซึ่งคะแนนเต็มของข้อถามชุดนี้ คือ 45 คะแนน

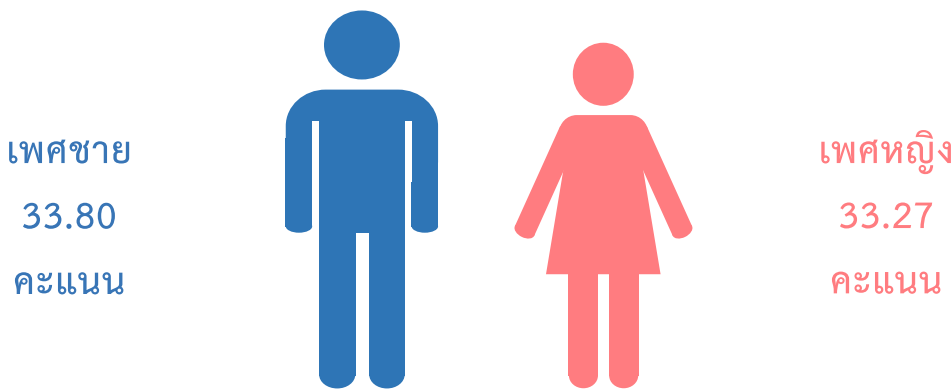
1. สุขภาพจิตคนในประเทศไทย ปี 2563

จากการสำรวจในปี 2563 พบว่า คนในประเทศไทยมีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยอยู่ที่ 33.53 คะแนน ซึ่งอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้สำหรับสุขภาพจิตของคนทั่วไป (27.01-34.00 คะแนน)^{1/}

เมื่อพิจารณาตามเพศ พบว่า คะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของเพศชายสูงกว่าเพศหญิง โดยเพศชายมีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ย เท่ากับ 33.80 คะแนน เพศหญิงมีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ย 33.27 คะแนน แสดงให้เห็นว่าเพศชายมีความสุขมากกว่าเพศหญิง

ภาพรวมคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยเท่ากับ 33.53 คะแนน

จำแนกตามเพศ



1/ ข้อถามแต่ละข้อมีคะแนนอยู่ระหว่าง 0 - 3 คะแนน ซึ่งคะแนนเต็มของข้อถามสุขภาพจิตชุดนี้ คือ 45 คะแนน มีเกณฑ์การแปลผล ดังนี้

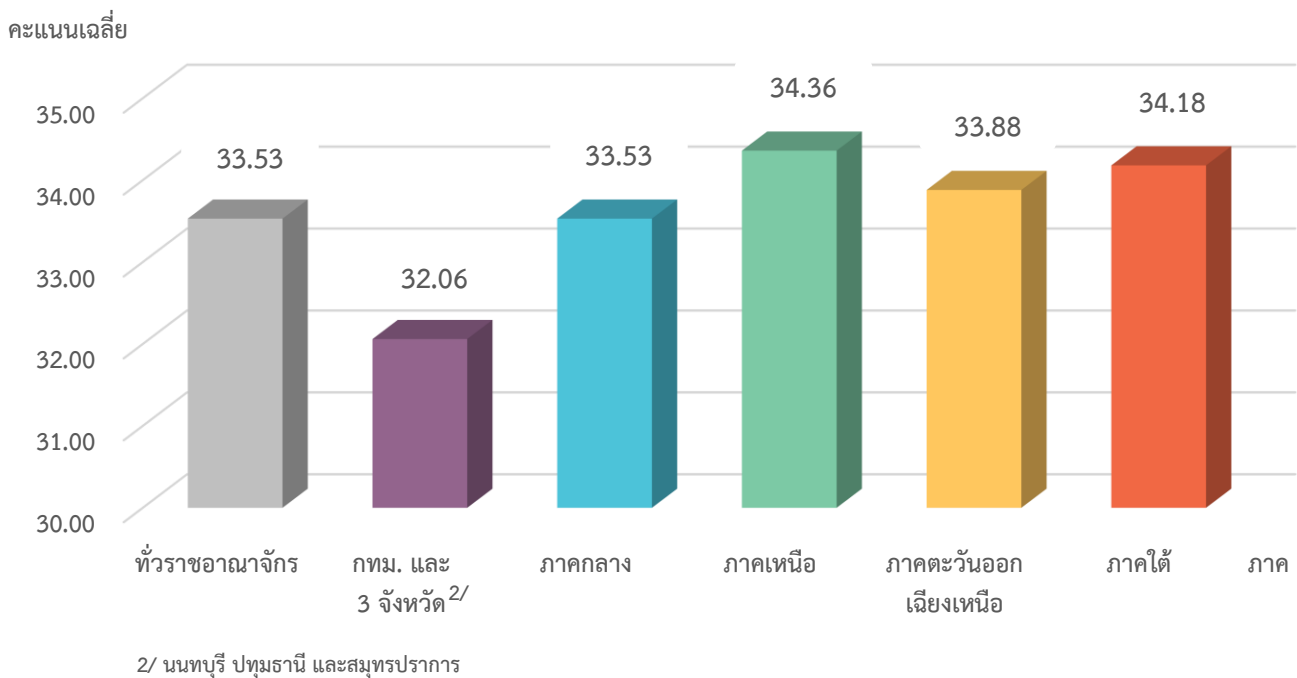
คะแนนรวม	0.00 - 27.00	คะแนน	หมายถึง	สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป
	27.01 - 34.00	คะแนน	หมายถึง	สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป
	34.01 - 45.00	คะแนน	หมายถึง	สุขภาพจิตสูงกว่าคนทั่วไป

2. สุขภาพจิตคนในประเทศไทย จำแนกตามภาคและเขตการปกครอง

2.1) ภาค

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

แผนภูมิ 1 คะแนนเฉลี่ยของระดับสุขภาพจิตคนในประเทศไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามภาค (ปี 2563)

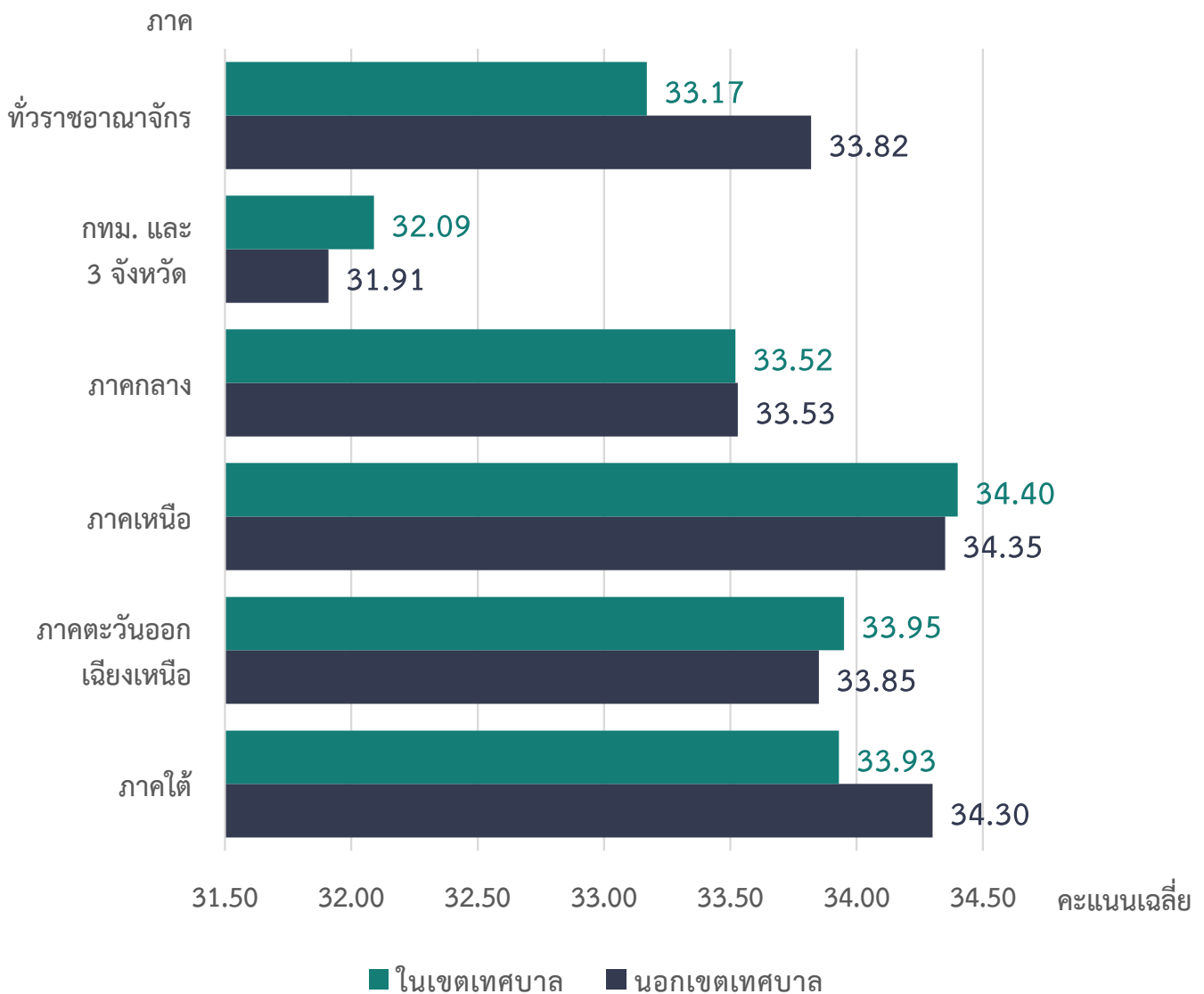


2.2) เขตการปกครอง

เมื่อพิจารณาทั่วราชอาณาจักร จำแนกตามเขตการปกครอง พบว่า ผู้ที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลมีสุขภาพจิตดีกว่าผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล โดยคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยนอกเขตเทศบาล เท่ากับ 33.82 คะแนน และในเขตเทศบาล มีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ย เท่ากับ 33.17 คะแนน ตามลำดับ

หากพิจารณาตามเขตการปกครองรายภาค พบว่า กรุงเทพฯ และ 3 จังหวัด ภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยของผู้ที่อยู่ในเขตเทศบาลสูงกว่าผู้ที่ยอยู่นอกเขตเทศบาล ยกเว้นภาคกลาง และภาคใต้ที่คะแนนสุขภาพจิตของผู้ที่ยอยู่นอกเขตเทศบาลสูงกว่าในเขตเทศบาล เช่นเดียวกับสุขภาพจิตของคนทั่วประเทศ

แผนภูมิ 2 คะแนนเฉลี่ยของระดับสุขภาพจิตคนในประเทศไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามภาคและเขตการปกครอง (ปี 2563)

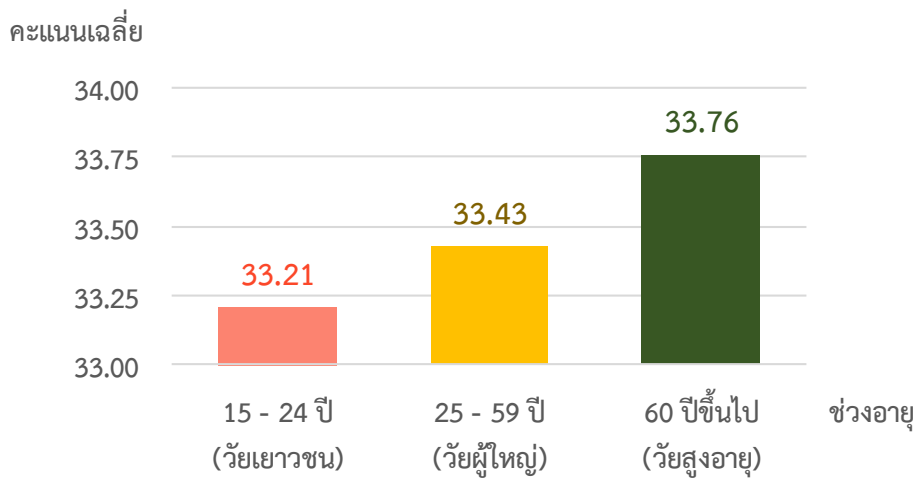


3. สุขภาพจิตคนในประเทศไทยจำแนกตามลักษณะที่สำคัญ

3.1) ช่วงอายุ

เมื่อพิจารณาตามช่วงอายุ พบว่า กลุ่มคนสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) มีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยสูงสุด คือ 33.76 คะแนน เมื่อเทียบกับกลุ่มวัยผู้ใหญ่ (อายุ 25-59 ปี) และกลุ่มวัยเยาวชน (อายุ 15-24 ปี)

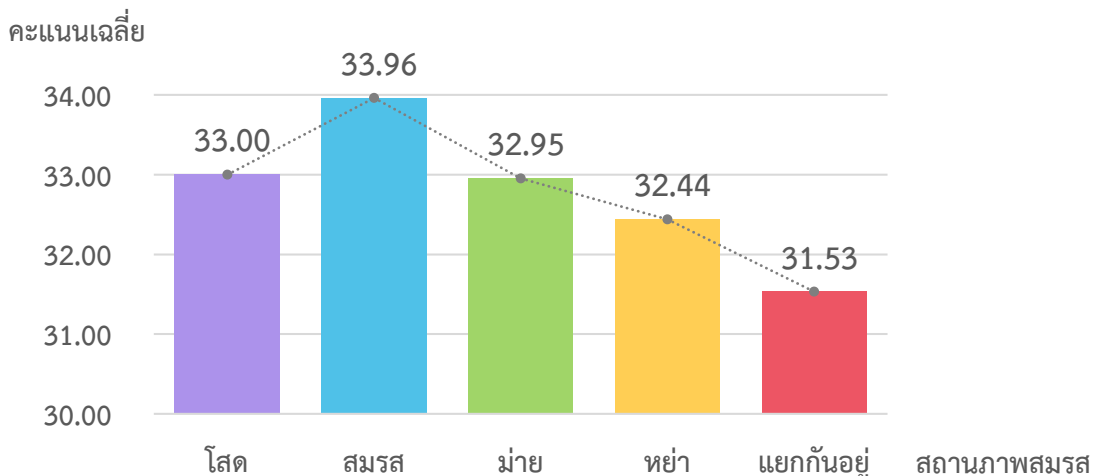
แผนภูมิ 3 คะแนนเฉลี่ยของระดับสุขภาพจิตคนในประเทศไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามช่วงอายุ (ปี 2563)



3.2) สถานภาพสมรส

เมื่อพิจารณาตามสถานภาพสมรส พบว่า ผู้ที่สมรสมีสุขภาพจิตดีที่สุด รองลงมาคือ คนโสด ในขณะที่ผู้ที่มีสถานภาพสมรสที่แยกกันอยู่ มีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยต่ำสุด

แผนภูมิ 4 คะแนนเฉลี่ยของระดับสุขภาพจิตคนในประเทศไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามสถานภาพสมรส (ปี 2563)

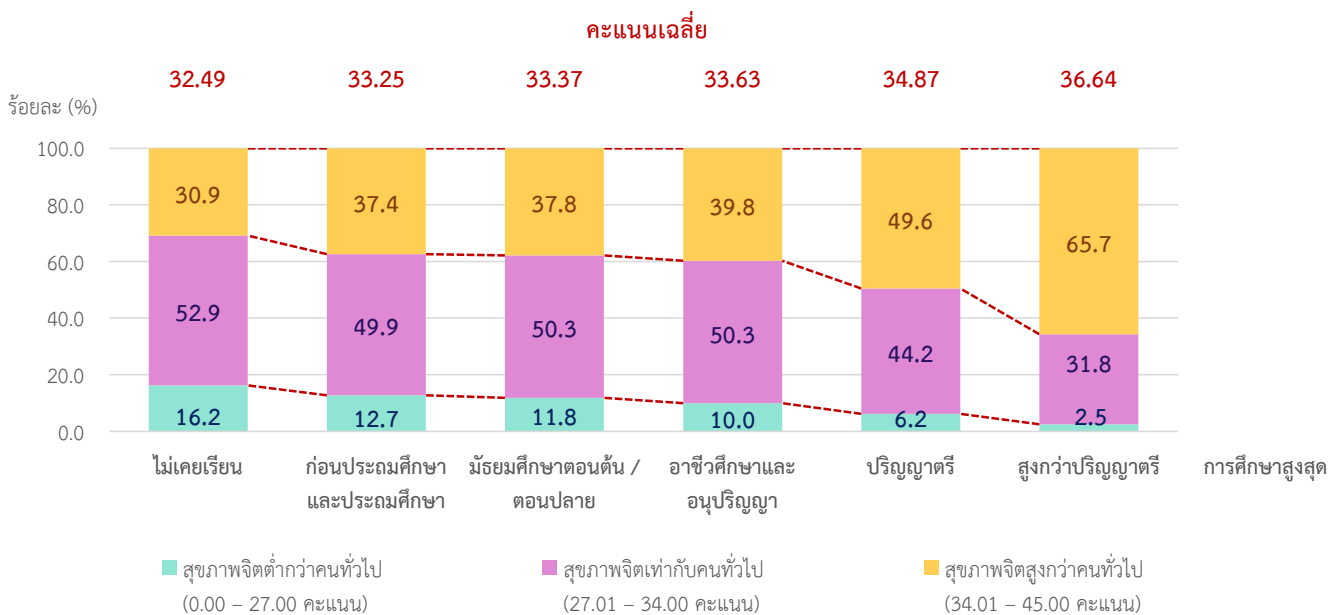


3.3) ระดับการศึกษาสูงสุด

เมื่อพิจารณาตามระดับการศึกษาสูงสุดที่จบ พบว่า กลุ่มผู้ที่จบการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี มีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยสูงสุด คือ 36.64 คะแนน รองลงมา คือ ปริญญาตรี 34.87 คะแนน อาชีวศึกษาและอนุปริญญา 33.63 คะแนน และกลุ่มผู้ที่ไม่เคยเรียนมีระดับคะแนนต่ำสุด อยู่ที่ 32.49 คะแนน ทั้งนี้พบว่า ระดับการศึกษาและสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ไปในทิศทางเดียวกัน

หากพิจารณาสัดส่วนของระดับสุขภาพจิตในแต่ละเกณฑ์ พบว่า กลุ่มผู้มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีมีสัดส่วนผู้ที่มีสุขภาพจิตสูงกว่าคนทั่วไปสูงสุด อยู่ที่ ร้อยละ 65.7 รองลงมา คือ กลุ่มผู้มีการศึกษาระดับปริญญาตรีร้อยละ 49.6 และกลุ่มอาชีวศึกษาและอนุปริญญา ร้อยละ 39.8 ส่วนกลุ่มผู้ที่ไม่เคยเรียนมีสัดส่วนผู้ที่มีสุขภาพจิตสูงกว่าคนทั่วไปต่ำสุด คือ ร้อยละ 30.9

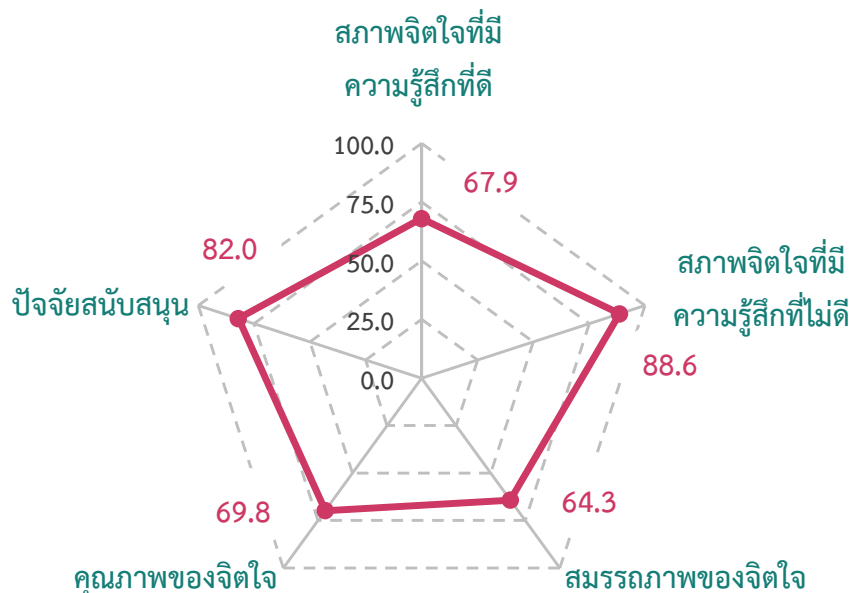
แผนภูมิ 5 คะแนนเฉลี่ยและร้อยละของระดับสุขภาพจิตคนในประเทศไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุด (ปี 2563)



4. องค์ประกอบหลักด้านสุขภาพจิต ปี 2563

เมื่อพิจารณาข้อถามสุขภาพจิตฉบับสั้น 15 ข้อสามารถจำแนกคะแนนสุขภาพจิตออกเป็นองค์ประกอบหลัก ได้ 5 ด้าน^{3/} เมื่อแปลงคะแนนแต่ละด้าน ให้เป็นร้อยละ โดยแต่ละด้านคะแนนเต็ม 100 คะแนน พบว่า สภาพจิตใจที่มีความรู้สึกไม่ดี^{4/} เป็นองค์ประกอบที่มีคะแนนมากที่สุด ร้อยละ 88.6 แสดงให้เห็นว่าคนในประเทศไทยไม่ค่อยมีความรู้สึกผิดหวัง ทุกข์ เบื่อหน่าย หรือท้อแท้

แผนภูมิ 6 ร้อยละของระดับสุขภาพจิตคนในประเทศไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามองค์ประกอบหลักของสุขภาพจิต (ปี 2563)



รองลงมาเป็นปัจจัยสนับสนุนร้อยละ 82.0 ซึ่งสอดคล้องกับสภาพสังคมไทยที่มีความผูกพัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เนื่องจากองค์ประกอบนี้เกี่ยวข้องกับคนในครอบครัว ชุมชน การทำงาน รายได้ ศาสนา ความเชื่อของแต่ละบุคคล ความสามารถในการทำงาน ตลอดจนสิ่งแวดล้อมและความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ในชีวิตและทรัพย์สิน

สำหรับองค์ประกอบที่อ่อนแอที่สุดคือ สมรรถภาพของจิตใจร้อยละ 64.3 ซึ่งเป็นความสามารถของจิตใจ ซึ่งองค์ประกอบนี้เกี่ยวข้องกับการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการจัดการปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข แสดงให้เห็นว่าการที่คนในประเทศไทยจะมีสุขภาพจิตดีขึ้น ควรมุ่งพัฒนาสมรรถภาพของจิตใจเป็นหลัก

3/ ดูรายละเอียดของแต่ละองค์ประกอบและเกณฑ์การให้คะแนนในภาคผนวก

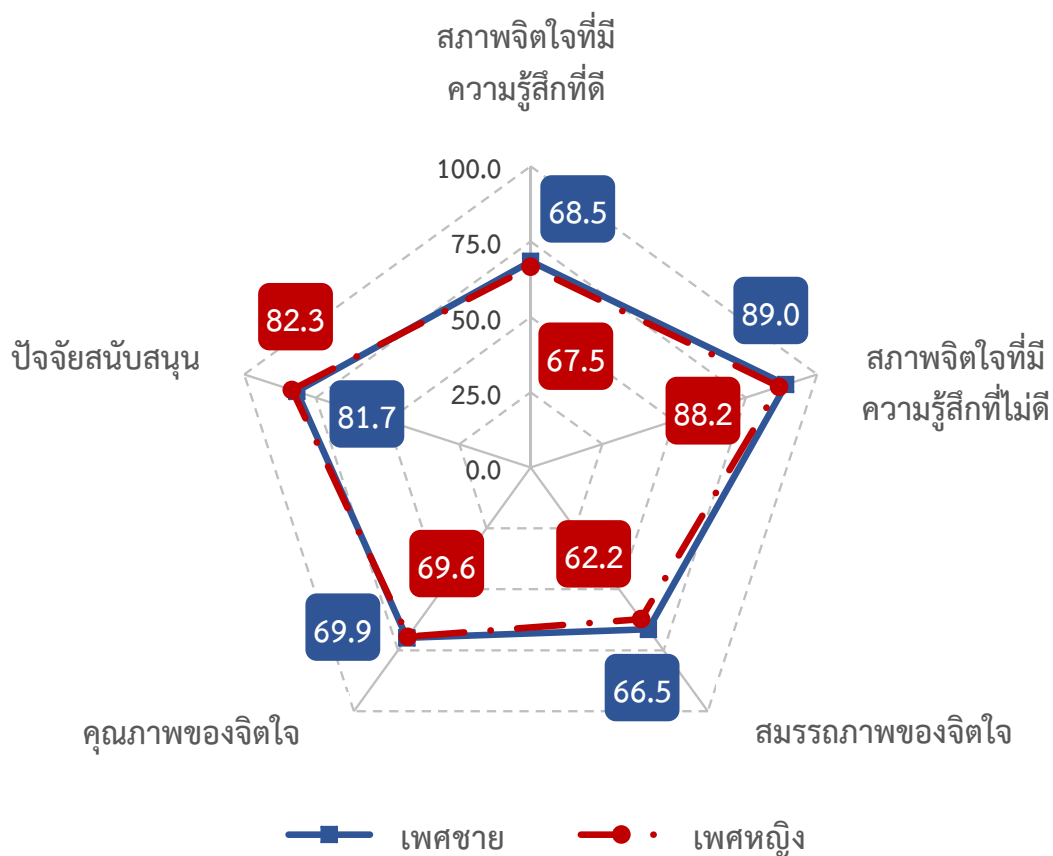
4/ มีการแปลงรหัสคำตอบ คือ หากมีความรู้สึกไม่ดีมากที่สุดจะได้ 0 คะแนน ขณะที่ไม่มีความรู้สึกไม่ดีเลยจะได้ 3 คะแนน

5. องค์ประกอบหลักด้านสุขภาพจิต จำแนกตามลักษณะที่สำคัญ

5.1) เพศ

จากที่ได้กล่าวไปแล้วในตอนต้นว่า เพศชายมีสุขภาพจิตดีกว่าเพศหญิง (คะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยเพศชาย 33.80 คะแนน และเพศหญิง 33.27 คะแนน) เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบหลัก พบว่า เพศชายมีสมรรถภาพของจิตใจแข็งแกร่งกว่าเพศหญิงอย่างเห็นได้ชัด กล่าวคือ เพศชายมีระดับสมรรถภาพของจิตใจร้อยละ 66.5 และเพศหญิงร้อยละ 62.2 ในขณะที่องค์ประกอบอื่น ๆ นั้น พบว่า แทบจะไม่มี ความแตกต่างกัน

แผนภูมิ 7 ร้อยละของระดับสุขภาพจิตคนในประเทศไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามองค์ประกอบหลักของสุขภาพจิตและเพศ (ปี 2563)

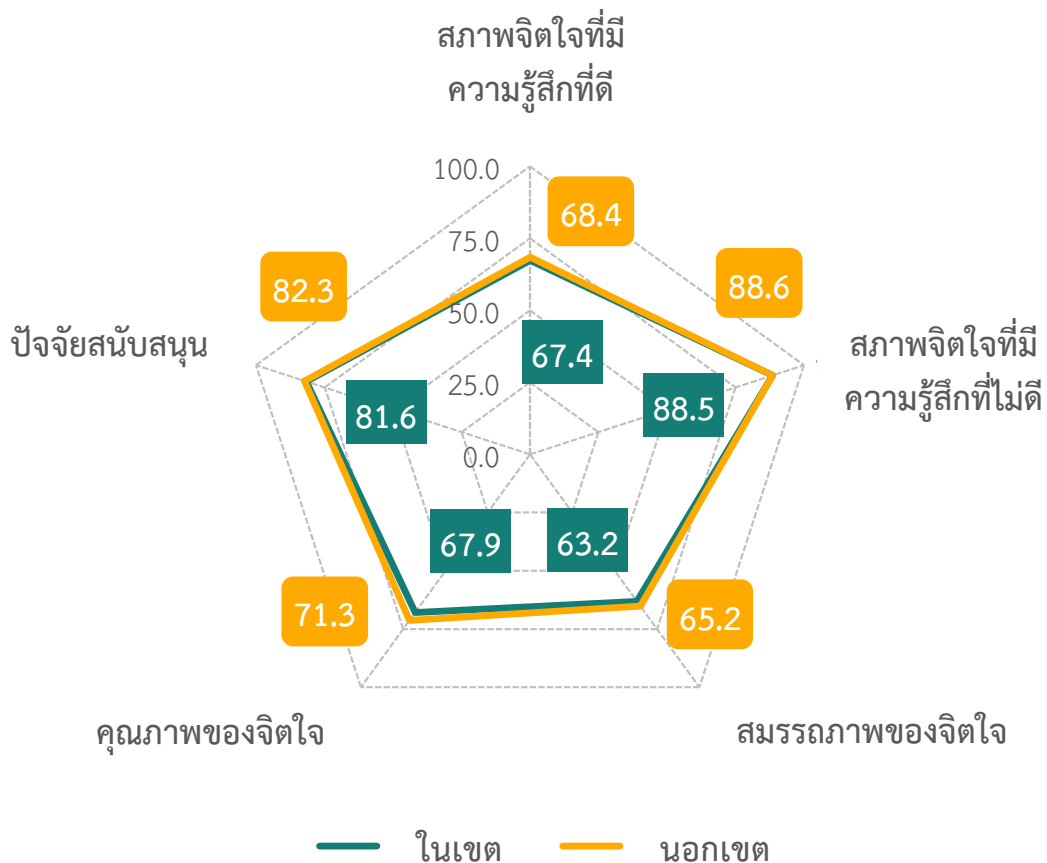


5.2) เขตการปกครอง

เมื่อพิจารณาทั่วราชอาณาจักร จำแนกตามเขตการปกครองและองค์ประกอบหลักของสุขภาพจิต พบว่า ทั้งผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลมีร้อยละของสุขภาพจิตในแต่ละองค์ประกอบหลักที่ใกล้เคียงกันในทุกองค์ประกอบ โดยมีร้อยละของระดับสุขภาพจิตต่างกันเพียงเล็กน้อย

แสดงให้เห็นว่า ความแตกต่างของระดับสุขภาพจิตไม่ได้ขึ้นอยู่กับเขตพื้นที่ที่อยู่อาศัยเป็นปัจจัยหลัก

แผนภูมิ 8 ร้อยละของระดับสุขภาพจิตคนในประเทศไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามองค์ประกอบหลักของสุขภาพจิตและเขตการปกครอง (ปี 2563)



ตารางสถิติที่สำคัญ

สารบัญชิตารางสถิติ

	หน้า	
ตาราง 1	คะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยคนในประเทศไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามภาค เขตการปกครอง และเพศ ปี 2563	13
ตาราง 2	คะแนนเฉลี่ยและร้อยละของระดับสุขภาพจิตคนในประเทศไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามลักษณะที่สำคัญของประชากร ปี 2563	14
ตาราง 3	คะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยคนในประเทศไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามองค์ประกอบหลักของสุขภาพจิตและลักษณะที่สำคัญของประชากร ปี 2563	16
ตาราง 4	คะแนนเฉลี่ยและร้อยละของระดับสุขภาพจิตคนในประเทศไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามภาคและจังหวัด ปี 2563	18
ตาราง 5	คะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยคนในประเทศไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามองค์ประกอบหลักของสุขภาพจิตและลักษณะที่สำคัญของประชากร ปี 2563	23

ตาราง 1 คะแนนเฉลี่ยของระดับสุขภาพจิตคนในประเทศไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามภาค เขตการปกครอง และเพศ ปี 2563

ภาค	เขตการปกครอง									
	รวมเขต			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			
	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	
ทั่วราชอาณาจักร	33.53	33.80	33.27	33.17	33.38	32.98	33.82	34.14	33.52	
กรุงเทพมหานคร และ 3 จังหวัด ^{1/}	32.06	32.18	31.96	32.09	32.15	32.04	31.91	32.32	31.52	
ภาคกลาง	33.53	33.82	33.25	33.52	33.80	33.26	33.53	33.83	33.24	
ภาคเหนือ	34.36	34.68	34.07	34.40	34.57	34.25	34.35	34.74	33.97	
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	33.88	34.22	33.56	33.95	34.30	33.62	33.85	34.18	33.54	
ภาคใต้	34.18	34.46	33.91	33.93	34.40	33.51	34.30	34.49	34.12	

1/ นนทบุรี ปทุมธานี และสมุทรปราการ

ตาราง 2 คะแนนเฉลี่ยและร้อยละของระดับสุขภาพจิตคนในประเทศไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามลักษณะที่สำคัญของประชากร ปี 2563

ลักษณะที่สำคัญ	ร้อยละของระดับสุขภาพจิต (%)		
	ต่ำกว่า	เท่ากับ	สูงกว่า
ภาค			
พระราชอาณาจักร	11.5	49.2	39.3
กรุงเทพมหานคร และ 3 จังหวัด ^{1/}	16.6	54.9	28.6
กลาง	11.1	50.5	38.4
เหนือ	8.6	44.7	46.7
ตะวันออกเฉียงเหนือ	11.0	47.2	41.8
ใต้	8.2	47.3	44.4
เขตการปกครอง			
ในเขต	12.8	50.3	36.9
นอกเขต	10.3	48.3	41.4
เพศ			
ชาย	10.1	49.3	40.6
หญิง	12.7	49.1	38.2

1/ นนทบุรี ปทุมธานี และสมุทรปราการ

ตาราง 2 คะแนนเฉลี่ยและร้อยละของระดับสุขภาพจิตคนในประเทศไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามลักษณะที่สำคัญของประชากร ปี 2563 (ต่อ)

ลักษณะที่สำคัญ	คะแนนเฉลี่ย	ร้อยละของระดับสุขภาพจิต (%)		
		ต่ำกว่า	เท่ากับ	สูงกว่า
กลุ่มอายุ				
15 - 24 ปี	33.21	11.9	51.9	36.2
25 - 59 ปี	33.43	11.7	49.6	38.6
60 ปีขึ้นไป	33.76	11.0	47.9	41.1
สถานภาพสมรส				
โสด	33.00	13.2	52.3	34.5
สมรส	33.96	9.4	47.9	42.7
ม่าย	32.95	14.7	50.3	35.0
หย่า	32.44	17.5	51.3	31.2
แยกกันอยู่	31.53	22.0	51.7	26.4
การศึกษา				
ไม่เคยเรียน	32.49	16.2	52.9	30.9
ก่อนประถมศึกษาและประถมศึกษา	33.25	12.7	49.9	37.4
มัธยมศึกษาตอนต้น / ตอนปลาย	33.37	11.8	50.3	37.8
อาชีวศึกษาและอนุปริญญา	33.63	10.0	50.3	39.8
ปริญญาตรี	34.87	6.2	44.2	49.6
สูงกว่าปริญญาตรี	36.64	2.5	31.8	65.7

ตาราง 3 คะแนนเฉลี่ยของระดับสุขภาพจิตคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามองค์ประกอบหลักของสุขภาพจิตและลักษณะที่สำคัญของประชากร ปี 2563

ลักษณะที่สำคัญ	องค์ประกอบหลักของสุขภาพจิต					
	คะแนนเฉลี่ย	สุขภาพจิตที่ดีที่สุด	สุขภาพจิตที่ไม่ดี ^{2/}	สมรรถภาพของจิตใจ	คุณภาพของจิตใจ	ปัจจัยสนับสนุน
ทั่วราชอาณาจักร	33.53	6.11	7.97	5.78	6.28	7.38
ภาค						
กรุงเทพฯ และ 3 จังหวัด ^{1/}	32.06	5.75	7.90	5.38	5.82	7.21
ภาคกลาง	33.53	6.10	8.00	5.85	6.30	7.28
ภาคเหนือ	34.36	6.35	8.11	5.95	6.46	7.50
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	33.88	6.23	7.97	5.89	6.35	7.43
ภาคใต้	34.18	6.22	7.87	5.92	6.61	7.56
เขตการปกครอง						
ในเขต	33.17	6.06	7.97	5.69	6.11	7.35
นอกเขต	33.82	6.16	7.97	5.86	6.42	7.41
เพศ						
ชาย	33.80	6.16	8.01	5.98	6.29	7.35
หญิง	33.27	6.07	7.93	5.60	6.26	7.41
กลุ่มอายุ						
15 - 24 ปี	33.21	6.08	8.06	5.56	6.12	7.40
25 - 59 ปี	33.43	6.08	7.94	5.77	6.26	7.39
60 ปีขึ้นไป	33.76	6.19	8.03	5.84	6.34	7.36

1/ นนทบุรี ปทุมธานี และสมุทรปราการ

2/ คะแนนสุขภาพจิตที่ไม่ดี คำนวณโดยแปลงที่สอดคล้องกันตาม

ตาราง 3 คะแนนเฉลี่ยของระดับสุขภาพจิตคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามองค์ประกอบหลักของสุขภาพจิตและลักษณะที่สำคัญ
ของประชากร ปี 2563 (ต่อ)

ลักษณะที่สำคัญ	คะแนนเฉลี่ย	องค์ประกอบหลักของสุขภาพจิต			
		สุขภาพจิตใจที่ดี	สภาพจิตใจที่ไม่ดี ^{2/}	สมรรถภาพของจิตใจ	คุณภาพของจิตใจ
สถานภาพสมรส					
โสด	33.00	6.07	8.01	5.68	6.10
สมรส	33.96	6.20	8.02	5.84	6.34
ฝ่าย	32.95	6.00	7.90	5.68	6.25
หย่า	32.44	5.79	7.62	5.84	6.27
แยกกันอยู่	31.53	5.56	7.62	5.61	6.03
การศึกษา					
ไม่เคยเรียน	32.49	5.86	7.84	5.57	6.19
ก่อนประถมศึกษาและประถมศึกษา	33.25	6.02	7.91	5.76	6.26
มัธยมศึกษาตอนต้น / ตอนปลาย	33.37	6.07	7.95	5.75	6.22
อาชีวศึกษาและอนุปริญญา	33.63	6.10	8.04	5.75	6.22
ปริญญาตรี	34.87	6.58	8.20	5.97	6.46
สูงกว่าปริญญาตรี	36.64	7.15	8.37	6.39	6.78

2/ คะแนนสุขภาพจิตใจที่ไม่ดี คำนวณโดยแปลงที่ค่าตอบเป็นทางตรงกันข้าม

ตาราง 4 คะแนนเฉลี่ยและร้อยละของระดับสุขภาพจิตคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามภาคและจังหวัด ปี 2563

ภาค / จังหวัด	คะแนนเฉลี่ย	ร้อยละของระดับสุขภาพจิต (%)		
		ต่ำกว่าคนทั่วไป	เท่ากับคนทั่วไป	สูงกว่าคนทั่วไป
ทั่วราชอาณาจักร	33.53	11.5	49.2	39.3
กรุงเทพมหานคร และ 3 จังหวัด ^{1/}	32.06	16.6	54.9	28.6
กรุงเทพมหานคร	32.28	15.7	52.9	31.4
นนทบุรี	33.33	11.5	50.7	37.8
ปทุมธานี	31.63	17.7	62.0	20.3
สมุทรปราการ	30.57	23.0	60.8	16.2
ภาคกลาง	33.53	11.1	50.5	38.4
พระนครศรีอยุธยา	34.52	9.7	42.4	47.9
อ่างทอง	33.92	9.2	56.9	33.9
ลพบุรี	34.61	4.9	43.1	51.9
สิงห์บุรี	34.99	7.2	42.1	50.7
ชัยนาท	33.07	16.0	42.8	41.1
สระบุรี	34.12	10.9	45.8	43.4
ชลบุรี	31.52	14.6	70.8	14.6
ระยอง	34.25	7.1	53.4	39.5

1/ นนทบุรี ปทุมธานี และสมุทรปราการ

ตาราง 4 คะแนนเฉลี่ยและร้อยละของระดับสุขภาพจิตคนในประเทศไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามภาคและจังหวัด ปี 2563 (ต่อ)

ภาค / จังหวัด	ร้อยละของระดับสุขภาพจิต (%)		
	คะแนนเฉลี่ย	ต่ำกว่าคนทั่วไป	เท่ากับคนทั่วไป
ภาคกลาง (ต่อ)			สูงกว่าคนทั่วไป
จันทบุรี	33.92	12.7	44.1
ตราด	32.81	6.5	76.4
ฉะเชิงเทรา	34.47	6.4	38.1
ปราจีนบุรี	33.72	6.5	53.4
นครนายก	34.16	5.9	52.9
สระแก้ว	31.46	19.4	54.6
ราชบุรี	31.84	22.7	45.3
กาญจนบุรี	33.26	12.6	53.2
สุพรรณบุรี	32.77	11.6	58.3
นครปฐม	33.69	15.5	43.4
สมุทรสาคร	36.40	3.3	33.1
สมุทรสงคราม	34.34	7.5	46.3
เพชรบุรี	32.71	10.5	55.5
ประจวบคีรีขันธ์	33.26	11.7	53.8

ตาราง 4 คะแนนเฉลี่ยและร้อยละของระดับสุขภาพจิตคนในประเทศไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามภาคและจังหวัด ปี 2563 (ต่อ)

ภาค / จังหวัด	คะแนนเฉลี่ย	ร้อยละของระดับสุขภาพจิต (%)		
		ต่ำกว่าคนทั่วไป	เท่ากับคนทั่วไป	สูงกว่าคนทั่วไป
ภาคเหนือ	34.36	8.6	44.7	46.7
เชียงใหม่	34.39	4.9	50.8	44.3
ลำพูน	35.13	4.2	42.8	52.9
ลำปาง	34.04	8.5	49.3	42.2
อุตรดิตถ์	35.64	6.2	43.6	50.3
แพร่	35.85	3.3	36.8	59.9
น่าน	37.04	1.5	30.2	68.3
พะเยา	32.59	9.5	64.9	25.6
เชียงราย	34.37	4.5	37.0	58.5
แม่ฮ่องสอน	31.05	22.9	53.8	23.2
นครสวรรค์	35.18	15.1	29.5	55.4
อุทัยธานี	32.16	10.7	64.8	24.6
กำแพงเพชร	35.20	4.5	43.4	52.1
ตาก	34.86	4.8	42.9	52.3
สุโขทัย	30.83	24.3	54.3	21.5
พิษณุโลก	32.74	18.2	51.0	30.7
พิจิตร	36.32	4.3	35.1	60.6
เพชรบูรณ์	34.80	7.3	45.1	47.6

ตาราง 4 คะแนนเฉลี่ยและร้อยละของระดับสุขภาพจิตคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามภาคและจังหวัด ปี 2563 (ต่อ)

ภาค / จังหวัด	คะแนนเฉลี่ย	ร้อยละของระดับสุขภาพจิต (%)		
		ต่ำกว่าคนทั่วไป	เท่ากับคนทั่วไป	สูงกว่าคนทั่วไป
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	33.88	11.0	47.2	41.8
นครราชสีมา	31.39	22.1	56.0	21.9
บุรีรัมย์	35.14	4.2	55.2	40.6
สุรินทร์	33.39	11.4	47.2	41.4
ศรีสะเกษ	31.76	14.2	63.4	22.4
อุบลราชธานี	34.42	6.6	44.4	49.0
ยโสธร	32.87	10.8	50.1	39.2
ชัยภูมิ	37.15	2.4	24.0	73.6
อำนาจเจริญ	34.70	11.7	41.1	47.2
บึงกาฬ	36.37	5.1	28.2	66.6
หนองบัวลำภู	33.38	9.8	52.8	37.5
ขอนแก่น	31.90	17.3	53.8	28.9
อุดรธานี	35.00	9.8	40.9	49.4
เลย	31.72	18.7	49.9	31.3
หนองคาย	34.20	8.8	48.7	42.4
มหาสารคาม	37.39	8.4	26.1	65.5
ร้อยเอ็ด	36.64	5.9	35.7	58.4
กาฬสินธุ์	33.97	6.5	48.5	45.0
สกลนคร	33.71	5.4	53.4	41.1
นครพนม	34.92	9.1	40.8	50.2
มุกดาหาร	33.47	8.9	55.0	36.1

ตาราง 4 คะแนนเฉลี่ยและร้อยละของระดับสุขภาพจิตคนในประเทศไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามภาคและจังหวัด ปี 2563 (ต่อ)

ภาค / จังหวัด	คะแนนเฉลี่ย	ร้อยละของระดับสุขภาพจิต (%)		
		ต่ำกว่าคนทั่วไป	เท่ากับคนทั่วไป	สูงกว่าคนทั่วไป
ภาคใต้	34.18	8.2	47.3	44.4
นครศรีธรรมราช	34.31	7.9	49.3	42.7
กระบี่	34.94	9.0	38.4	52.7
พังงา	35.04	2.5	58.3	39.2
ภูเก็ต	32.53	18.8	44.1	37.1
สุราษฎร์ธานี	33.25	6.1	59.7	34.2
ระนอง	34.02	7.0	54.9	38.2
ชุมพร	37.21	3.4	27.2	69.4
สงขลา	34.12	9.6	44.1	46.3
สตูล	31.26	21.0	55.3	23.8
ตรัง	35.09	5.3	45.2	49.5
พัทลุง	34.47	3.8	47.5	48.8
ปัตตานี	32.64	10.3	65.5	24.2
ยะลา	33.49	16.4	34.1	49.5
นราธิวาส	35.79	0.5	36.6	62.9

ตาราง 5 คะแนนเฉลี่ยของระดับสุขภาพจิตคนในประเทศไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามองค์ประกอบหลักของสุขภาพจิตและลักษณะที่สำคัญ
ของประชากร ปี 2563

ลักษณะที่สำคัญ	องค์ประกอบหลักของสุขภาพจิต					
	คะแนนเฉลี่ย	สุขภาพจิตใจที่ดี	สภาพจิตใจที่ไม่ดี ^{2/}	สมรรถภาพของจิตใจ	คุณภาพของจิตใจ	ปัจจัยสนับสนุน
ทั่วราชอาณาจักร	33.53	6.11	7.97	5.78	6.28	7.38
กรุงเทพมหานคร และ 3 จังหวัด ^{1/}	32.06	5.75	7.90	5.38	5.82	7.21
กรุงเทพมหานคร	32.28	5.89	7.87	5.50	5.77	7.25
นนทบุรี	33.33	6.08	7.96	5.51	6.35	7.43
ปทุมธานี	31.63	5.36	8.10	5.42	5.86	6.88
สมุทรปราการ	30.57	5.23	7.82	4.77	5.60	7.15
ภาคกลาง	33.53	6.10	8.00	5.85	6.30	7.28
พระนครศรีอยุธยา	34.52	6.39	7.94	5.89	6.69	7.61
อ่างทอง	33.92	6.09	8.06	6.20	6.42	7.16
ลพบุรี	34.61	6.14	8.31	6.00	6.49	7.67
สิงห์บุรี	34.99	6.29	8.03	6.21	6.79	7.66
ชัยนาท	33.07	5.66	7.62	6.07	6.27	7.44
สระบุรี	34.12	6.04	7.96	6.18	6.64	7.30
ชลบุรี	31.52	5.95	7.28	5.90	5.25	7.15
ระยอง	34.25	6.41	8.62	5.47	6.45	7.31

1/ นนทบุรี ปทุมธานี และสมุทรปราการ

2/ คะแนนสุขภาพจิตใจที่ไม่ดี คำนวณโดยแปลงรหัสคำตอบในทางตรงกันข้าม

ตาราง 5 คะแนนเฉลี่ยของระดับสุขภาพจิตคนในประเทศไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามองค์ประกอบหลักของสุขภาพจิตและลักษณะที่สำคัญ
ของประชากร ปี 2563 (ต่อ)

ลักษณะที่สำคัญ	คะแนนเฉลี่ย	องค์ประกอบหลักของสุขภาพจิต				
		สุขภาพจิตที่ดี	สภาพจิตใจที่ไม่ดี ^{2/}	สมรรถภาพของจิตใจ	คุณภาพของจิตใจ	
ภาคกลาง (ต่อ)						
จันทบุรี	33.92	6.35	7.64	6.04	6.58	7.31
ตราด	32.81	6.10	8.61	5.67	5.94	6.48
ฉะเชิงเทรา	34.47	6.99	8.66	4.84	6.34	7.64
ปราจีนบุรี	33.72	5.72	8.38	5.93	6.29	7.40
นครนายก	34.16	6.55	8.09	5.69	6.47	7.35
สระแก้ว	31.46	5.54	7.61	5.67	5.94	6.70
ราชบุรี	31.84	5.64	7.65	5.67	6.18	6.69
กาญจนบุรี	33.26	5.60	7.61	6.11	6.72	7.22
สุพรรณบุรี	32.77	5.89	7.80	6.01	6.28	6.79
นครปฐม	33.69	6.36	8.27	5.50	6.05	7.50
สมุทรสาคร	36.40	6.44	8.17	6.67	7.38	7.73
สมุทรสงคราม	34.34	6.39	8.59	5.62	6.27	7.47
เพชรบุรี	32.71	6.03	8.19	5.35	5.82	7.33
ประจวบคีรีขันธ์	33.26	5.35	8.20	6.01	6.71	6.98

2/ คะแนนสภาพจิตใจที่ไม่ดี คำนวณโดยแปลงรหัสคำตอบในทางตรงกันข้าม

ตาราง 5 คะแนนเฉลี่ยของระดับสุขภาพจิตคนในประเทศไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามองค์ประกอบหลักของสุขภาพจิตและลักษณะที่สำคัญ
ของประชากร ปี 2563 (ต่อ)

ลักษณะที่สำคัญ	คะแนนเฉลี่ย	องค์ประกอบหลักของสุขภาพจิต			
		สุขภาพจิตที่ดี	สภาพจิตใจที่ไม่ดี ^{2/}	สมรรถภาพของจิตใจ	คุณภาพของจิตใจ
ภาคเหนือ	34.36	6.35	8.11	5.95	6.46
เชียงใหม่	34.39	6.65	8.18	6.13	5.95
ลำพูน	35.13	6.58	8.31	6.03	6.63
ลำปาง	34.04	6.28	7.70	5.71	6.67
อุดรดิตถ์	35.64	6.73	8.14	6.33	6.93
แพร่	35.85	6.65	8.38	6.31	6.74
น่าน	37.04	6.78	8.23	6.52	7.32
พะเยา	32.59	5.89	8.19	5.17	6.15
เชียงราย	34.37	6.22	8.78	5.62	6.45
แม่ฮ่องสอน	31.05	5.23	7.83	4.70	6.13
นครสวรรค์	35.18	6.74	8.05	6.02	6.61
อุทัยธานี	32.16	5.90	8.28	5.27	5.91
กำแพงเพชร	35.20	6.52	7.85	5.78	7.21
ตาก	34.86	6.45	8.23	6.24	6.52
สุโขทัย	30.83	5.24	7.85	5.37	5.66
พิษณุโลก	32.74	5.80	7.91	5.85	6.14
พิจิตร	36.32	6.66	8.08	6.63	6.81
เพชรบูรณ์	34.80	6.37	7.76	6.32	6.70

2/ คะแนนสุขภาพจิตที่ไม่ดี คำนวณโดยแปลงที่สอดคล้องกันตรงกันข้าม

ตาราง 5 คะแนนเฉลี่ยของระดับสุขภาพจิตคนในประเทศไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามองค์ประกอบหลักของสุขภาพจิตและลักษณะที่สำคัญ
ของประชากร ปี 2563 (ต่อ)

ลักษณะที่สำคัญ	คะแนนเฉลี่ย	องค์ประกอบหลักของสุขภาพจิต				
		สุขภาพจิตใจที่ดี	สภาพจิตใจที่ไม่ดี ^{2/}	สมรรถภาพของจิตใจ	คุณภาพของจิตใจ	ปัจจัยสนับสนุน
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	33.88	6.23	7.97	5.89	6.35	7.43
นครราชสีมา	31.39	5.56	7.30	5.68	5.92	6.92
บุรีรัมย์	35.14	6.71	8.03	6.64	6.85	6.92
สุรินทร์	33.39	5.85	7.19	6.45	6.57	7.32
ศรีสะเกษ	31.76	5.63	8.34	5.00	5.91	6.89
อุบลราชธานี	34.42	6.38	8.01	5.68	6.57	7.78
ยโสธร	32.87	6.01	8.59	5.96	5.02	7.30
ชัยภูมิ	37.15	7.35	8.82	6.11	6.31	8.56
อำนาจเจริญ	34.70	6.62	7.62	6.14	6.77	7.54
บึงกาฬ	36.37	7.09	7.54	6.03	7.83	7.88
หนองบัวลำภู	33.38	5.91	7.99	5.63	6.44	7.40
ขอนแก่น	31.90	5.82	8.08	5.15	5.57	7.28
อุดรธานี	35.00	6.24	7.96	6.06	7.21	7.54
เลย	31.72	5.44	8.29	5.26	6.04	6.68
หนองคาย	34.20	6.56	8.13	5.35	6.59	7.57
มหาสารคาม	37.39	7.11	8.25	6.62	7.46	7.95
ร้อยเอ็ด	36.64	6.89	8.51	6.90	6.62	7.71
กาฬสินธุ์	33.97	6.27	8.09	5.77	6.14	7.69
สกลนคร	33.71	6.31	7.81	5.90	5.96	7.73
นครพนม	34.92	6.53	7.75	6.33	6.66	7.66
มุกดาหาร	33.47	6.21	8.22	5.67	6.01	7.36

2/ คะแนนสุขภาพจิตใจที่ไม่ดี คำนวณโดยแปลงรหัสคำตอบในทางตรงกันข้าม

ตาราง 5 คะแนนเฉลี่ยของระดับสุขภาพจิตคนในประเทศไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามองค์ประกอบหลักของสุขภาพจิตและลักษณะที่สำคัญ
ของประชากร ปี 2563 (ต่อ)

ลักษณะที่สำคัญ	คะแนนเฉลี่ย	องค์ประกอบหลักของสุขภาพจิต				
		สุขภาพจิตใจที่ดี	สภาพจิตใจที่ไม่ดี ^{2/}	สมรรถภาพของจิตใจ	คุณภาพของจิตใจ	ปัจจัยสนับสนุน
ภาคใต้	34.18	6.22	7.87	5.92	6.61	7.56
นครศรีธรรมราช	34.31	6.31	7.66	6.11	6.65	7.57
กระบี่	34.94	6.31	7.35	6.34	7.19	7.76
พังงา	35.04	6.51	8.10	6.31	6.86	7.25
ภูเก็ต	32.53	5.40	7.72	5.62	6.55	7.24
สุราษฎร์ธานี	33.25	5.66	7.86	5.81	6.53	7.39
ระนอง	34.02	6.61	8.25	5.46	6.58	7.12
ชุมพร	37.21	6.69	8.41	6.78	7.35	7.98
สงขลา	34.12	6.46	8.14	5.84	6.19	7.49
สตูล	31.26	5.75	7.37	5.40	5.80	6.94
ตรัง	35.09	6.34	8.16	6.54	6.63	7.43
พัทลุง	34.47	6.21	8.02	6.04	6.43	7.77
ปัตตานี	32.64	5.51	8.29	5.61	6.29	6.95
ยะลา	33.49	6.51	7.79	4.51	6.87	7.81
นราธิวาส	35.79	6.89	6.90	5.90	7.35	8.74

2/ คะแนนสุขภาพจิตใจที่ไม่ดี คำนวณโดยแปลงรหัสคำตอบในทางตรงกันข้าม

ภาคผนวก

ภาคผนวก

1. ความเป็นมา

สำนักงานสถิติแห่งชาติ ดำเนินการสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) ของคนในประเทศไทย พ.ศ. 2563 ได้สำรวจไปพร้อมกับการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน^{5/} ซึ่งเก็บรวบรวมข้อมูลจากครัวเรือนตัวอย่างในทุกจังหวัดทั่วประเทศไทย การสำรวจได้ใช้แบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ (TMHI-15) (ที่กรมสุขภาพจิตได้พัฒนาจากข้อถามฉบับสมบูรณ์) โดยให้ผู้ตอบอายุ 15 ปีขึ้นไป ทำการสำรวจตัวเอง และประเมินเหตุการณ์ อารมณ์ ความคิดเห็น และความรู้สึกของตนเองในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา สำหรับนำไปใช้ในการติดตาม ประเมินสถานการณ์ และทิศทางการเปลี่ยนแปลงของสังคมในอนาคต เพื่อให้หน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้องนำไปกำหนดนโยบายและวางแผนในการแก้ปัญหาสังคมได้อย่างตรงจุด

2. วัตถุประสงค์

เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการประเมินสุขภาพจิตตนเองของคนในประเทศไทยที่มีอายุ ตั้งแต่ 15 ปี ขึ้นไป

3. ขอบข่ายและคุ่มรวม

การสำรวจนี้คุ่มรวมเป็น**ครัวเรือนส่วนบุคคล** ในทุกจังหวัดทั่วประเทศ ทั้งที่อยู่ในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล รวมครัวเรือนส่วนบุคคลที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนสถาบัน เช่น หอพัก โรงพยาบาล เป็นต้น (ยกเว้น ครัวเรือนทูตผู้แทนต่างประเทศ และผู้อยู่อาศัยในประเทศไทยชั่วคราว) และสัมภาษณ์ตัวแทนสมาชิก 1 คน ในครัวเรือนตัวอย่าง ที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป

5/ สำรวจข้อมูลเกี่ยวกับค่าใช้จ่าย และลักษณะที่อยู่อาศัย ทุก ๆ ปี ส่วนรายละเอียดเกี่ยวกับรายได้ ภาวะหนี้สิน และทรัพย์สินของครัวเรือน สำรวจปีเว้นปี (เฉพาะ ปี พ.ศ. ที่ลงท้ายด้วยเลขคู่)

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้กำหนดให้พนักงานแฉงน้บออกไปสัมภาษณ์ครัวเรือนตัวอย่างในทุกจังหวัดทั่วประเทศ ทั้งในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล โดยเก็บข้อมูลทุกเดือนเป็นเวลา 12 เดือน (มกราคม – ธันวาคม 2563)

5. รายการข้อมูลที่เก็บรวบรวม

- 1) ข้อมูลทั่วไปของสมาชิกในครัวเรือน เช่น เพศ อายุ การศึกษา สถานภาพสมรส และการทำงาน เป็นต้น
- 2) สุขภาพจิต

6. ระเบียบวิธีสำรวจ

การสำรวจนี้เป็นการสำรวจตัวอย่าง (Sample Survey Method) โดยใช้แผนการเลือกตัวอย่างแบบ Stratified Three - Stage Sampling โดยมีกรุงเทพมหานครและจังหวัดเป็นสตราตัม (Stratum) ซึ่งมีทั้งสิ้น 77 สตราตัม และในแต่ละสตราตัม (ยกเว้นกรุงเทพมหานคร) ได้ทำการแบ่งเป็น 2 สตราตัมย่อยตามลักษณะการปกครอง คือ ในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล โดยมีเขตแฉงน้บ (EA) เป็นหน่วยตัวอย่างชั้นที่หนึ่ง ครัวเรือนส่วนบุคคลเป็นหน่วยตัวอย่างชั้นที่สอง และสมาชิกในครัวเรือนส่วนบุคคลที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปเป็นหน่วยตัวอย่างชั้นที่ 3 ซึ่งมีจำนวนตัวอย่างทั้งสิ้น 48,168 คน

7. คำจำกัดความ

7.1 สุขภาพจิต

สุขภาพจิต คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข มีอารมณ์มั่นคง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มีสมรรถภาพในการทำงาน และอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความพอใจ สุขภาพไม่ว่าจะเป็นสุขภาพกายหรือสุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญ และจำเป็นสำหรับทุกชีวิตในการดำรงอยู่อย่างปกติ

สุขภาพจิต มีผลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์หลายด้าน ดังนี้

- 1) การศึกษา ผู้ที่สุขภาพจิตดีย่อมมีจิตใจปลอดโปร่ง สามารถศึกษาได้สำเร็จ
- 2) อาชีพการงาน ผู้ที่สุขภาพจิตดีย่อมมีกำลังใจต่อสู้อุปสรรค ไม่ท้อแท้ เบื่อหน่าย ทำงานก็บรรลุผลสำเร็จ
- 3) ชีวิตครอบครัว คนในครอบครัวสุขภาพจิตดี ครอบครัวก็สงบสุข
- 4) เพื่อนร่วมงาน ผู้ที่สุขภาพจิตดีย่อมไม่เป็นที่รังเกียจ ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้
- 5) สุขภาพร่างกาย ถ้าสุขภาพจิตดีร่างกายก็สดชื่น หน้าตาอิ้มแย้ม สมองแจ่มใส เป็นที่สบายใจแก่ผู้พบเห็น อยากคบค้าสมาคมด้วย

7.2 องค์ประกอบหลักของสุขภาพจิต

แบบสำรวจสุขภาพจิตคนไทยสามารถแบ่งข้อถามตามองค์ประกอบหลักได้ 5 ด้าน (คะแนนเต็ม 45 คะแนน) โดยในแต่ละข้อถามจะมีคะแนนในการประเมิน 4 ระดับ ดังนี้

- 0 คะแนน หมายถึง ไม่เลย
- 1 คะแนน หมายถึง เล็กน้อย
- 2 คะแนน หมายถึง มาก
- 3 คะแนน หมายถึง มากที่สุด

สำหรับองค์ประกอบหลัก 5 ด้าน สามารถจำแนกได้ดังนี้

1) สภาพจิตใจ (6 ข้อ 18 คะแนน) หมายถึง สภาพจิตใจที่เป็นสุขหรือทุกข์ การรับรู้สภาวะสุขภาพของตนเอง ความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ที่ส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจ และความเจ็บป่วยทางจิต สามารถแบ่งเป็น 2 องค์ประกอบย่อย คือ

1.1) ความรู้สึกที่ดี (3 ข้อ 9 คะแนน) ประกอบด้วยความรู้สึกพึงพอใจ สบายใจ ภูมิใจ

1.2) ความรู้สึกที่ไม่ดี (3 ข้อ 9 คะแนน) ประกอบด้วยความรู้สึกผิดหวัง มีทุกข์ เบื่อหน่าย ท้อแท้ ซึ่งในการวิเคราะห์องค์ประกอบนี้ ได้มีการแปลงรหัสคำตอบแล้ว กล่าวคือ หากมีความรู้สึกไม่ดีมากที่สุดจะได้ 0 คะแนน ขณะที่ไม่มีความรู้สึกไม่ดีเลยจะได้ 3 คะแนน

2) สมรรถภาพของจิตใจ (3 ข้อ 9 คะแนน) หมายถึง ความสามารถของจิตใจ ในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการจัดการปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อการดำเนินชีวิต อย่างปกติสุข

3) คุณภาพของจิตใจ (3 ข้อ 9 คะแนน) หมายถึง คุณลักษณะที่ดึงดูดใจของจิตใจ ในการดำเนินชีวิตอย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเอง และสังคม แม้บางครั้งจะต้องเสียสละ ความสุขสบายหรือทรัพย์สินส่วนตัวบ้างก็ตาม

4) ปัจจัยสนับสนุน (3 ข้อ 9 คะแนน) หมายถึง ปัจจัยที่สนับสนุนให้บุคคล มีสุขภาพจิตดี ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคนในครอบครัว ชุมชน การทำงาน รายได้ ศาสนา ความเชื่อของแต่ละบุคคล ความสามารถในการทำงาน ตลอดจนสิ่งแวดล้อมและ ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

และมีเกณฑ์การแปลผลคะแนนรวม ดังนี้

0.00 - 27.00 คะแนน หมายถึง สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป

27.01 - 34.00 คะแนน หมายถึง สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป

34.01 - 45.00 คะแนน หมายถึง สุขภาพจิตสูงกว่าคนทั่วไป

8. ข้อจำกัดในการใช้ข้อมูล

โครงการสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) ของคนในประเทศไทย พ.ศ. 2563 มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการประเมินสุขภาพจิตตนเองของ คนในประเทศไทย ที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป ระดับจังหวัด ภาค และทั่วราชอาณาจักร การนำเสนอข้อมูลระดับย่อยจึงต้องคำนึงถึงความเหมาะสมของการจัดจำแนกลักษณะ ที่สนใจนำเสนอด้วย

แบบสอบถาม

การสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) ของคนในประเทศไทย พ.ศ. 2563

(ตอบด้วยตนเอง และถามเฉพาะผู้ที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป)

โปรดระบุชื่อ - นามสกุลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ลำดับที่ของผู้ตอบแบบสอบถาม (ใช้ลำดับสมาชิกตามที่บ้านทึกใน สศส.2 ตอนที่ 1)

ตอนที่ 1 คำถามต่อไปนี้จะเป็นคำถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน
ให้ท่านสำรวจตัวเองและประเมินเหตุการณ์ อารมณ์ ความคิดเห็น และความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด
ให้บันทึกตามคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

คำถาม	ไม่เลย (0)	เล็กน้อย (1)	มาก (2)	มากที่สุด (3)
1. ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
2. ท่านรู้สึกสบายใจ				
3. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
4. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อเหตุการณ์ดำเนินชีวิตประจำวัน				
5. ท่านรู้สึกผิดหวังในตนเอง				
6. ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์				
7. ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)				
8. ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น				
9. ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
10. ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์				
11. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
12. ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
13. ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว				
14. หากท่านป่วยหนักท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดี				
15. ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน				

ตอนที่ 2 ข้อคำถามภาพรวมความสุขและความพึงพอใจในชีวิต

- ปัจจุบัน ท่านมีความสุขในระดับใด

(ไม่มีความสุขเลย = 00 มีความสุขมากที่สุด = 10)ระดับความพึงพอใจ

- ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ให้ท่านสำรวจตัวเองและประเมินความรู้สึกตนเองว่าท่านมีความพึงพอใจในชีวิตในระดับใด

(ไม่มีความสุขเลย = 00 มีความสุขมากที่สุด = 10)ระดับความพึงพอใจ



สำนักงานสภานโยบายการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรมแห่งชาติ



www.nso.go.th