



ผลสำรวจเรื่อง “สุขภาพจิตคนไทยวันนี้ เป็นอย่างไร”

คนไทยส่วนใหญ่ร้อยละ 51.6 ซึ่งเรื่องที่ทำให้สุขภาพจิตแย่ มากที่สุดในปีนี้ คือ กลัวโควิด-19 ระบาดระลอกใหม่ ส่วนใหญ่ร้อยละ 50.2 เห็นว่าสุขภาพจิตแย่กว่าเดิมเมื่อเทียบกับปีที่ผ่านมา โดยมาตรการผ่อนคลายของ ศบค. ที่คนไทยใช้คลายเครียดมากที่สุดคือ ไปเล่นกีฬา วิ่งในสวนสาธารณะต่างๆ รองลงมาคือ ไปเดินเล่น ช้อปปิ้งในห้างสรรพสินค้า ส่วนใหญ่ร้อยละ 91.1 สามารถปรับตัวได้มากถึงมากที่สุดกับการใช้ชีวิตในสถานการณ์โควิด-19

เนื่องในวันที่ 10 ตุลาคมของทุกปีเป็นวันสุขภาพจิตโลก กรุงเทพโพลล์โดยมหาวิทยาลัยกรุงเทพจึงสำรวจความคิดเห็นประชาชนเรื่อง “สุขภาพจิตคนไทยวันนี้ เป็นอย่างไร” โดยเก็บข้อมูลจากประชาชนทั่วประเทศ จำนวน 1,159 คน พบว่า

เรื่องที่ทำให้สุขภาพจิตแย่ ทำให้เครียด วิตกกังวลมากที่สุด ในปีนี้พบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 51.6 กลัวโควิด-19 ระบาดระลอกใหม่ รองลงมาร้อยละ 44.9 กลัวติดโควิด-19 ร้อยละ 43.1 รายได้ไม่พอจ่าย เป็นหนี้เป็นสิน และร้อยละ 31.7 ปัญหาการเรียน ลูกหลานเรียนซ้ำ คุณภาพการศึกษา

เมื่อถามว่า “ในภาพรวม สุขภาพจิต ความเครียด ความวิตกกังวล เป็นอย่างไร เมื่อเทียบกับปีที่ผ่านมา” พบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 50.2 เห็นว่าแย่กว่าเดิม ส่วนร้อยละ 41.9 เห็นว่าเหมือนเดิม ขณะที่ร้อยละ 7.9 เห็นว่าดีกว่าเดิม

ส่วนกิจกรรมที่ทำเพื่อคลายความเครียด ความวิตกกังวล หลังมาตรการผ่อนคลายของ ศบค. ที่ผ่านมาพบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 22.9 ไปเล่นกีฬา วิ่งออกกำลังกายในสวนสาธารณะต่างๆ รองลงมาร้อยละ 17.2 ไปเดินเล่น ช้อปปิ้งในห้างสรรพสินค้า และร้อยละ 16.0 ไปเสริมสวย ทำเล็บ ตัดผม ขณะที่ร้อยละ 44.9 อยู่บ้านไม่ไปไหน กลัวติดโควิด-19

สุดท้ายเมื่อถามว่าปัจจุบันท่านปรับตัวในการใช้ชีวิตกับสถานการณ์ของโควิด-19 ได้มากน้อยเพียงใดพบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 91.1 ปรับตัวได้ค่อนข้างมากถึงมากที่สุด ขณะที่ร้อยละ 8.9 ปรับตัวได้ค่อนข้างน้อยถึงน้อยที่สุด

โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้



1. เรื่องที่ทำให้สุขภาพจิตแย่ ทำให้เครียด วิตกกังวลมากที่สุด ในปีนี้
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

กลัวโควิด-19 ระบาดระลอกใหม่	ร้อยละ	51.6
กลัวติดโควิด-19	ร้อยละ	44.9
รายได้ไม่พอจ่าย เป็นหนี้เป็นสิน	ร้อยละ	43.1
ปัญหาการเรียน ลูกหลานเรียนซ้ำ คุณภาพการศึกษา	ร้อยละ	31.7
ปัญหาน้ำท่วม การแก้ไขน้ำท่วม	ร้อยละ	18.1
ธุรกิจเจ๊ง ปัญหาการทำธุรกิจ	ร้อยละ	15.3
การฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19	ร้อยละ	13.5
ตกงานไม่มีงานทำ	ร้อยละ	10.2
เงินเดือนลดลง ไม่มีโบนัส	ร้อยละ	9.7
อื่นๆ เช่น ปัญหาสุขภาพ กลัวโรคไม่ยอมไปไหน	ร้อยละ	10.6

2. ข้อคำถาม “ในภาพรวม สุขภาพจิต ความเครียด ความวิตกกังวล ของท่านเป็นอย่างไร เมื่อเทียบกับปีที่ผ่านมา”

ดีกว่าเดิม	ร้อยละ	7.9
เหมือนเดิม	ร้อยละ	41.9
แย่กว่าเดิม	ร้อยละ	50.2

3. กิจกรรมที่ทำเพื่อคลายความเครียด ความวิตกกังวล หลังมาตรการผ่อนคลายของ ศบค. ที่ผ่านมา
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ไปเล่นกีฬา วิ่งออกกำลังกายในสวนสาธารณะต่างๆ	ร้อยละ	22.9
ไปเดินเล่น ซ้อปปิ้งในห้างสรรพสินค้า	ร้อยละ	17.2
ไปเสริมสวย ทำเล็บ ตัดผม	ร้อยละ	16.0
ไปกินอาหารร้านอร่อยๆ คาเฟ่สวยๆ	ร้อยละ	14.2
ไปท่องเที่ยวต่างจังหวัด ทะเล ภูเขา	ร้อยละ	9.9
ไปนวด สปา	ร้อยละ	2.3
อยู่บ้านไม่ไปไหน กลัวติดโควิด 19	ร้อยละ	44.9



4. ข้อคำถาม “ปัจจุบันท่านปรับตัวในการใช้ชีวิตกับสถานการณ์ของโควิด-19 ได้มากน้อยเพียงใด”

ค่อนข้างมากถึงมากที่สุด	ร้อยละ 91.1
(โดยแบ่งเป็น ค่อนข้างมาก ร้อยละ 66.2 และมากที่สุด ร้อยละ 24.9)	
ค่อนข้างน้อยถึงน้อยที่สุด	ร้อยละ 8.9
(โดยแบ่งเป็น ค่อนข้างน้อย ร้อยละ 8.1 และน้อยที่สุด ร้อยละ 0.8)	

กรุงเทพโพลล์ โทร. 02-407-3888 ต่อ 2897,2898

E-mail: bangkokpoll@bu.ac.th Website: <http://bangkokpoll.bu.ac.th>

Twitter: http://twitter.com/bangkok_poll



รายละเอียดในการสำรวจ

วัตถุประสงค์ในการสำรวจ

- 1) เพื่อสะท้อนเรื่องที่ทำให้สุขภาพจิตแย่ เครียด วิตกกังวลมากที่สุด ในปีนี้
- 2) เพื่อสะท้อนในภาพรวม สุขภาพจิต เครียด วิตกกังวล เป็นอย่างไร เมื่อเทียบกับปีที่ผ่านมา
- 3) เพื่อสะท้อนถึงกิจกรรมที่ทำเพื่อคลายความเครียดความ วิตกกังวล หลังมาตรการผ่อนคลายของ ศบค. ที่ผ่านมา
- 4) เพื่อสะท้อนถึงการปรับตัวในการใช้ชีวิตกับสถานการณ์ของโควิด-19

ประชากรที่สนใจศึกษา

การสำรวจใช้การสุ่มตัวอย่างจากประชาชนทุกภูมิภาคทั่วประเทศ โดยการสุ่มสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์จากฐานข้อมูลของกรุงเทพโพลล์ ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) แล้วใช้วิธีการถ่วงน้ำหนักด้วยข้อมูลประชากรศาสตร์จากฐานข้อมูลทะเบียนราษฎร์ของกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย

ความคลาดเคลื่อน (Margin of Error)

การประมาณการขนาดตัวอย่างมีขอบเขตของความคลาดเคลื่อน ± 3 ที่ระดับความเชื่อมั่น 95

วิธีการรวบรวมข้อมูล

ใช้การสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์ (Enumeration by telephone) โดยเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่มีโครงสร้างแน่นอนประกอบด้วยข้อคำถามแบบเลือกตอบ (Check List Nominal) จากนั้นจึงนำแบบสอบถามทุกชุดมาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ก่อนบันทึกข้อมูลและประมวลผล

ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล : 4-6 ตุลาคม 2564

วันที่เผยแพร่ผลการสำรวจ : 9 ตุลาคม 2564



ตารางข้อมูลประชากรศาสตร์

	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	532	45.9
หญิง	627	54.1
รวม	1,159	100.0
อายุ		
18 – 30 ปี	102	8.8
31 – 40 ปี	143	12.3
41 – 50 ปี	304	26.2
51 – 60 ปี	321	27.8
61 ปีขึ้นไป	289	24.9
รวม	1,159	100.0
การศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	759	65.5
ปริญญาตรี	323	27.9
สูงกว่าปริญญาตรี	77	6.6
รวม	1,159	100.0
อาชีพ		
ลูกจ้างรัฐบาล	137	11.8
ลูกจ้างเอกชน	187	16.1
ค้าขาย/ ทำงานส่วนตัว/ เกษตรกร	494	42.6
เจ้าของกิจการ/ นายจ้าง	47	4.1
ทำงานให้ครอบครัว	1	0.1
พ่อบ้าน/ แม่บ้าน/เกษียณอายุ	217	18.7
นักเรียน/นักศึกษา	22	1.9
ว่างงาน	54	4.7
รวม	1,159	100.0

