

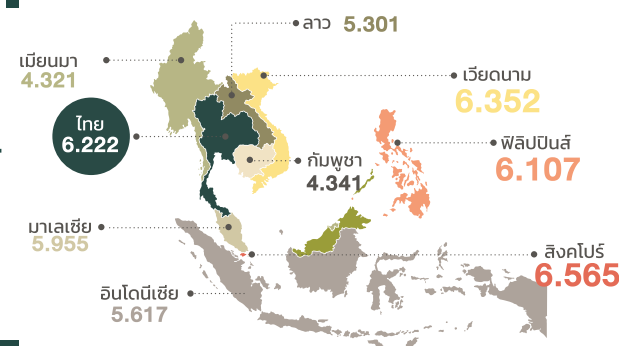
คนไทยวัยใกล้สูงอายุ (45-59 ปี) มีความสุขในชีวิตต่ำกว่าคนวัยอื่น

รายงานความสุขโลกปี 2568 แสดงให้เห็นว่าคนไทยมีระดับความสุขอยู่ในลำดับที่ 49 จาก 147 ประเทศทั่วโลก และเป็นลำดับที่ 3 ในกลุ่มประเทศอาเซียน (ไม่รวมบรูไน) ตามหลังสิงคโปร์ และเวียดนาม ข้อมูลของรายงานในฉบับปีก่อนหน้าหรือปี 2567 ซึ่งมีการวิเคราะห์แยกตามช่วงอายุ พบว่า คนไทยกลุ่มอายุน้อย (ต่ำกว่า 30 ปี) เป็นกลุ่มที่มีความสุขมากกว่าคนวัยอื่น ขณะที่กลุ่มวัยกลางคนตอนปลาย (45-59 ปี) เป็นกลุ่มที่มีความสุขน้อยที่สุด ซึ่งแตกต่างจากประเทศอื่นในภูมิภาค เหตุผลที่อธิบายได้อาจเป็นเรื่องความกังวลและการขาดการเตรียมพร้อมในด้านต่างๆ สำหรับการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่วัยสูงอายุ ในบริบทที่ประเทศกลายเป็นสังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์

“สุขภาพจิตที่ดี” ไม่ได้เป็นเพียงแต่การปราศจากโรค อาการหรือความผิดปกติทางจิตเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการมีความสุข ความพึงพอใจในชีวิต และพลังใจที่เข้มแข็งสามารถรับมือและจัดการกับความท้าทายทางใจต่างๆ ในชีวิตที่เข้ามาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

"ระดับความสุข" ของประเทศสมาชิกในอาเซียน

รายงานความสุขโลก ปี 2568



หมายเหตุ: ระดับความสุข ประเมินจากคะแนนความพึงพอใจในชีวิต (หรือ life satisfaction) เฉลี่ย 3 ปี
ที่มา: Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (Eds.), (2024).
World Happiness Report 2025. University of Oxford: Wellbeing Research Centre.

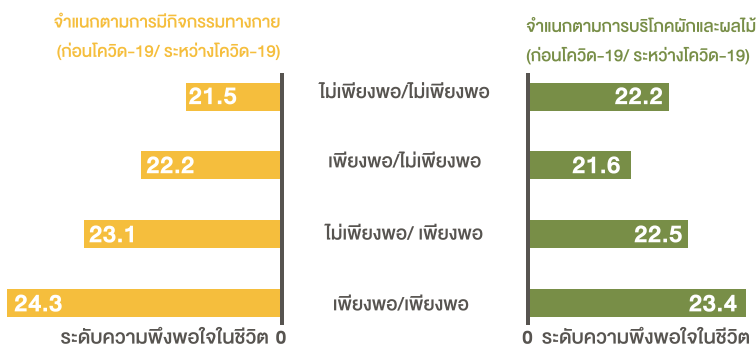
รายงานความสุขโลก ปี 2567

	สิงคโปร์	ฟิลิปปินส์	เวียดนาม	ไทย	มาเลเซีย	อินโดนีเซีย	ลาว	เมียนมา	กัมพูชา
ต่ำกว่า 30 ปี (กลุ่มอายุน้อย)		😊	😊	😊	😊	😊			😊
31-44 ปี (กลุ่มวัยกลางคนตอนต้น)		😞					😞	😐	😞
45-59 ปี (กลุ่มวัยกลางคนตอนปลาย)	😐			😞			😐		
60 ปีขึ้นไป (กลุ่มสูงอายุ)	😞		😞		😞	😞		😞	

หมายเหตุ: กลุ่มอายุที่มีระดับความสุข “มากที่สุด” (เขียว) และ “น้อยที่สุด” (แดง) ในแต่ละประเทศ

ที่มา: สรุปจาก World Happiness Report 2024 ใน Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (Eds.), 2024.

ระดับความพึงพอใจในชีวิตของคนไทย ปี 2564 (ระหว่างโควิด-19)



ที่มา: Phulkard S, Thapsuwan S, Soottipong Gray R, Chamratrithirong A, Pattaravanich U, Ungchusak C, Saonuan P., 2023

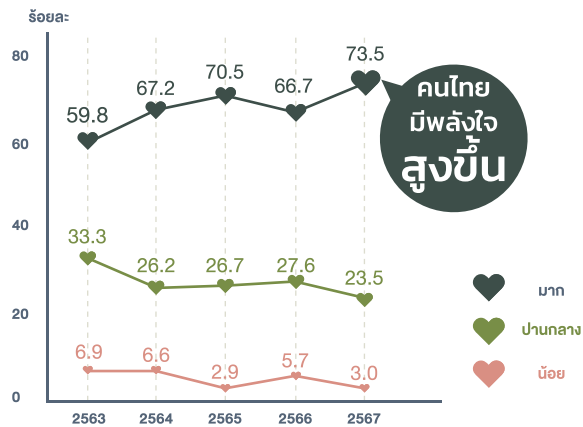
ความพึงพอใจในชีวิตเป็นอีกตัวชี้วัดสุขภาพจิตเชิงบวกที่สะท้อนถึงการประเมินภาพรวมชีวิตของบุคคลเมื่อเปรียบเทียบกับความคาดหวัง การสำรวจในปี 2562 และ 2564 พบว่า การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้ความพึงพอใจในชีวิตของคนไทยลดลงอย่างมีนัยสำคัญ จาก 25.5 เป็น 22.4 คะแนน ตามลำดับ โดยผลการวิเคราะห์ทางสถิติ พบว่า การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เช่น การบริโภคผักผลไม้และมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ เป็นหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมความพึงพอใจในชีวิตของคนไทย

การสำรวจปี 2567 พบคนไทยมีความพึงพอใจในชีวิตมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความรู้สึกปลอดภัยในชีวิต และการทำงานหรือการเรียนรู้ น้อยที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ ด้านสุขภาพกาย คุณภาพชีวิตประจำวัน และสุขภาพจิต ตามลำดับ กลุ่มที่มีสถานะหย่าหรือเป็นหม้ายมีความพึงพอใจต่ำที่สุด ขณะที่กลุ่มโสด หรือแต่งงานและอยู่ด้วยกันมีความพึงพอใจสูงสุด เมื่อเทียบกับคนในสถานะความสัมพันธ์อื่น เช่น มีแฟนหรืออยู่ด้วยกันแต่ไม่ได้แต่งงาน

ที่มา: ผลสำรวจสุขภาพจิตในสังคมไทย, สถาบันวิชาการเพื่อความยั่งยืนทางสุขภาพจิต (TIMS) 2568



สัดส่วนคนไทยจำแนกตามระดับพลังใจ

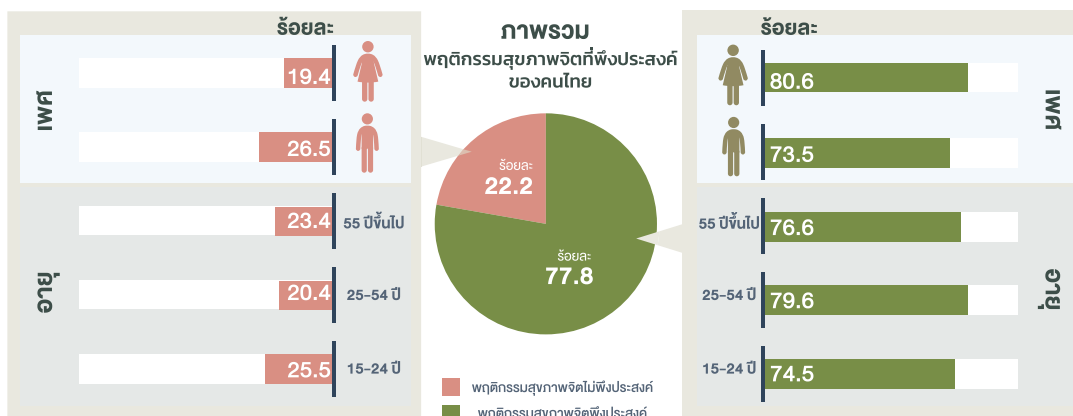


ที่มา: ข้อมูลการประเมินสุขภาพจิตของคนไทย พ.ศ. 2567, กรมสุขภาพจิต

ระดับพลังใจ (Resilience Quotient: RQ) เป็นตัวชี้วัดสุขภาพจิตซึ่งพัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ที่เน้นความสามารถในการฟื้นตัวและปรับตัวจากวิกฤตชีวิตของบุคคล โดยพิจารณาจากความทนทานทางอารมณ์ การสนับสนุนทางใจจากคนรอบข้าง และการจัดการกับปัญหา ผลการสำรวจระหว่างปี 2563-2567 พบว่า ระดับพลังใจของคนไทยมีแนวโน้มที่ดีขึ้น โดยคนที่มีความรู้สึกสูงเพิ่มจากร้อยละ 59.8 ในปี 2563 เป็นร้อยละ 73.5 ในปี 2567 ขณะที่คนที่มีความรู้สึกต่ำลดลงจากร้อยละ 6.9 เป็นร้อยละ 3.0

การเสริมสร้างศักยภาพทางสุขภาพจิตของคนไทยผ่านการพัฒนาความรอบรู้สุขภาพจิตและการสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น การดูแลสุขภาพกายและใจ การจัดการกับปัญหา และการสร้างความสัมพันธ์ในสังคม จะช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจและความสามารถในการปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงในอนาคตได้ ในส่วนของพฤติกรรมสุขภาพจิตที่พึงประสงค์ พบว่าประมาณ 1 ใน 5 หรือร้อยละ 22.2 ของคนไทย ยังคงมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ ในเรื่องนี้ ผู้หญิงมีพฤติกรรมสุขภาพจิตดีกว่าผู้ชาย ขณะที่เด็กและเยาวชน (15-24 ปี) มีพฤติกรรมสุขภาพจิตไม่พึงประสงค์มากกว่ากลุ่มวัยอื่น

พฤติกรรมสุขภาพจิตที่พึงประสงค์ของคนไทย



หมายเหตุ "พฤติกรรมสุขภาพจิตพึงประสงค์" ประเมินจากพฤติกรรมสุขภาพ 27 ข้อ ใน 3 มิติ ได้แก่ ด้านการจัดการสุขภาพจิตตนเอง ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพ ด้านการสนับสนุนทางจิตใจให้ตนเองและผู้อื่น โดยแบ่งคะแนนออกเป็นสองกลุ่ม คือ พฤติกรรมสุขภาพจิตพึงประสงค์ (คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง: 3.67-5.00 คะแนน) และพฤติกรรมสุขภาพไม่พึงประสงค์ (คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ และปานกลาง: 1.00-3.66 คะแนน)

ที่มา: รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์โครงการสำรวจสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตคนไทยประจำปี พ.ศ. 2565, กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต