



## สภาพจิตใจของคนไทยในยุค “โควิด-19”

สภาพเศรษฐกิจที่ตกต่ำมายาวนาน อีกทั้งยังมีสถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้การดำเนินชีวิตของประชาชนต้องลำบากมากยิ่งขึ้น นอกจากเป็นปัญหาทางกายแล้วยังส่งผลต่อปัญหาทางใจของคนไทยอีกด้วย เพื่อสะท้อนความคิดเห็นของประชาชนต่อกรณี “สภาพจิตใจของคนไทยในยุคโควิด-19” สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้สำรวจความคิดเห็นของประชาชนทั่วประเทศ จำนวนทั้งสิ้น 1,713 คน (สำรวจทางออนไลน์) ระหว่างวันที่ 24-27 พฤษภาคม 2564 สรุปผลได้ ดังนี้

### 1. สภาพจิตใจของคนไทย ณ วันที่โควิด-19 ระบาดเป็นอย่างไร

อันดับ 1	เครียดและวิตกกังวล	75.35%
อันดับ 2	รู้สึกแย่ สิ้นหวัง	72.95%
อันดับ 3	เบื่อ หงุดหงิด	58.27%
อันดับ 4	กลัว หวาดผวา	45.19%
อันดับ 5	ปกติไม่กังวล	13.50%

### 2. สิ่งที่ทำให้สภาพจิตใจของคนไทยแย่ลง คือ

อันดับ 1	การแพร่ระบาดของโควิด-19 รุนแรงมากขึ้น	88.33%
อันดับ 2	สภาพเศรษฐกิจตกต่ำ ทำมาหากินลำบาก	74.53%
อันดับ 3	กังวลเรื่องการฉีดวัคซีน	51.89%
อันดับ 4	การเดินทาง การจราจร	36.50%
อันดับ 5	เจ็บป่วย/สุขภาพ	15.98%

### 3. การดูแลสภาพจิตใจของคนไทย ณ วันนี้

อันดับ 1	ใช้ชีวิตด้วยความระมัดระวัง มีสติ	91.03%
อันดับ 2	ศึกษาวิธีป้องกันดูแลด้วยตัวเอง	60.82%
อันดับ 3	หาอย่างอื่นทำ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เล่นเกม โซเชียล	56.60%
อันดับ 4	ปรึกษาคนในครอบครัว/เพื่อน	40.88%
อันดับ 5	ทำสมาธิ/สวดมนต์/หาที่พึ่งทางใจ	28.97%

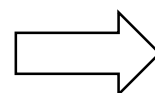
### 4. สิ่งที่ยอยากให้รัฐบาล/หน่วยงานภาครัฐ/ภาคเอกชน เข้ามาช่วย คือ

อันดับ 1	เร่งการฉีดวัคซีนโดยเร็ว	74.96%
อันดับ 2	เร่งแก้ปัญหาเศรษฐกิจ	60.52%
อันดับ 3	ให้ความรู้/ข้อมูลที่ชัดเจน/ไม่ทำให้สับสน	56.51%
อันดับ 4	มีมาตรการเยียวยาอย่างทั่วถึง	54.86%
อันดับ 5	มีบริการตรวจหาเชื้อโควิดทุกพื้นที่	49.91%

### 5. โดยภาพรวมจากปัญหาที่เกิดขึ้นในยุคโควิด-19 สภาพจิตใจของคนไทยเป็นอย่างไร

อันดับ 1	พยายามอดทนแก้ปัญหาเพื่อให้อยู่ได้	41.97%
อันดับ 2	ยังพอทนได้	38.65%
อันดับ 3	ทนแทบไม่ได้	9.46%
อันดับ 4	ไม่ยอมทนและท้อถอย	6.13%
อันดับ 5	ท้อถอยที่สุด/เกินจะรับมือได้	3.79%

\*หมายเหตุ ผู้ตอบสามารถระบุความคิดเห็นได้มากกว่า 1 เรื่อง (คำร้อยละจึงคำนวณในแต่ละข้อ)



โพล : สภาพจิตใจของคนไทยในยุค “โควิด-19”

(แผ่น 2)

\*ส่งข่าววันอาทิตย์ที่ 30 พฤษภาคม 2564



ฝ่ายข่าวหน้า 1/สังคม

ประธานสวนดุสิตโพล ดร.ณัฐพล แยมฉิม

โทร. 02-2445210/ โทรสาร 02-2445600

<http://www.suandusitpoll.dusit.ac.th>

## สรุปผลการสำรวจ : สภาพจิตใจของคนไทยในยุค “โควิด-19”

สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต สำรวจความคิดเห็นของประชาชนต่อกรณี “สภาพจิตใจของคนไทยในยุคโควิด-19” กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,713 คน สำรวจวันที่ 24-27 พฤษภาคม 2564 พบว่า ประชาชนรู้สึกเครียดและวิตกกังวลมากที่สุด ร้อยละ 75.35 รองลงมาคือรู้สึกแย่ สิ้นหวัง ร้อยละ 72.95 สิ่งที่ทำให้สภาพจิตใจแย่ลง คือ การแพร่ระบาดของโควิด-19 รุนแรงมากขึ้น ร้อยละ 88.33 สภาพเศรษฐกิจตกต่ำ ทำมาหากินลำบาก ร้อยละ 74.53 วิธีการดูแลสภาพจิตใจ คือ การใช้ชีวิตด้วยความระมัดระวัง มีสติ ร้อยละ 91.03 ศึกษาวิธีป้องกันดูแลด้วยตัวเอง ร้อยละ 60.82 สิ่งที่อยากให้รัฐบาล/หน่วยงานภาครัฐ/ภาคเอกชนเข้ามาช่วยมากที่สุด คือ เร่งการฉีดวัคซีนโดยเร็ว ร้อยละ 74.96% เร่งแก้ปัญหาเศรษฐกิจ ร้อยละ 60.52 จากปัญหาที่เกิดขึ้นโดยภาพรวมประชาชนพยายามอดทน แก้ปัญหาเพื่อให้อยู่ได้ ร้อยละ 41.97

จากผลโพลที่สำคัญพบว่า ประชาชนรู้สึก “ท้อถอยที่สุด/เกินจะรับมือได้” ร้อยละ 3.79 หากเทียบเป็นประชาชน 100 คน จะมีประชาชนเกือบ 4 คน ที่รู้สึกรับมือกับปัญหาต่อไปไม่ไหว ปัญหาโควิด-19 ทำให้กระทบต่อรายได้ การทำมาหากินจนทำให้เกิดความเครียดหนัก ซึ่งตั้งแต่เกิดโควิด-19 ระบาด อัตราการฆ่าตัวตายของประชาชนก็เพิ่มสูงขึ้นคล้ายกับช่วงวิกฤติต้มยำกุ้งอีกด้วย สัญญานี้รัฐบาลไม่ควรจะนิ่งเฉยควรให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้าไปช่วยเหลือดูแลสภาพจิตใจของกลุ่มเปราะบางโดยเร็ว

นางสาวพรพรรณ บัวทอง

นักวิจัย สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

โทร 086-3766533

จากสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 พบว่า ประชาชนมีความเครียดและวิตกกังวลที่เพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้มีการปรับตัวอย่างมาก ทำให้เกิดภาวะสุขภาพจิตต่างๆ ตามมา ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดและวิตกกังวลดังกล่าวเกิดจากปัจจัยทางด้านสังคมและสภาพแวดล้อม เช่น การแพร่ระบาดในระลอกใหม่ สภาพเศรษฐกิจและอัตราการว่างงานที่มีแนวโน้มสูงขึ้น ซึ่งวิธีจัดการกับภาวะสุขภาพจิตสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การใช้สติในการดำเนินชีวิต การผ่อนคลายความเครียด เป็นต้น โดยสิ่งที่ต้องการให้หน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนเข้ามาช่วยมากที่สุด คือ การฉีดวัคซีนและการแก้ปัญหาเศรษฐกิจ โดยภาพรวมประชาชนใช้ความอดทนและพยายามแก้ปัญหาต่างๆ อาจเพราะประชาชนยังมีความหวังว่าจะกลับมาใช้ชีวิตในสภาวะปกติได้ในเร็ววัน และยังมีกำลังใจในการต่อสู้ชีวิตโดยหมั่นใส่ใจดูแลสุขภาพจิตของตนเองและคนรอบข้างให้มีความเข้มแข็ง มีพลังใจในการต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ถือเป็นภูมิคุ้มกันทางใจที่มีความสำคัญที่จะสามารถผ่านสถานการณ์ที่ยากลำบากนี้ไปได้ด้วยดี

ผศ.พัศรินทร์ ก่อเลิศวรพงศ์

อาจารย์ประจำหลักสูตรจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต