



Voice of Thai consumers from **INTAGE (Thailand) Co., Ltd.**

Flash is INTAGE Thailand's regular publishing to our valued clients to inspire them with insightful information about the current issues or topics of interest in the market place.

วัยรุ่นไทยกับความสุขที่หายไป



จากรายงานล่าสุด ขององค์การอนามัยโลก เผยข้อมูลที่น่าสนใจและน่าเป็นห่วงว่า มีประชากรทั่วโลกมากกว่า 300 ล้านคน ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าและเสี่ยงฆ่าตัวตายสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มวัยรุ่น อายุ 15-19 ปี มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงมาก ¹

ในขณะที่กรมสุขภาพจิต ได้เปิดเผยสถิติการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นไทยในปีล่าสุด พบว่าสูงถึง 170 คนต่อปี หรืออีกนัยหนึ่งคือ ในช่วงวันเว้นวัน จะมีวัยรุ่นไทยฆ่าตัวตาย 1 คน

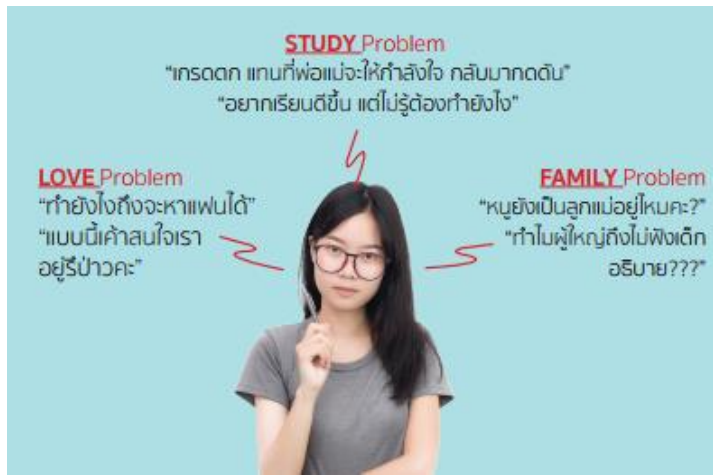
นอกจากนี้ จากรายงานภาวะสังคมไทย เมื่อเดือนกันยายน 2560 จากสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ระบุว่าจำนวนผู้ป่วยโรคซึมเศร้า มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจาก 63,112 คน ในปี 2558 เป็น 71,169 คนในปี 2559 และมีความเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย ประมาณวันละ 11 คน โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคซึมเศร้าอายุ 15-19 ปี มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายมากที่สุด



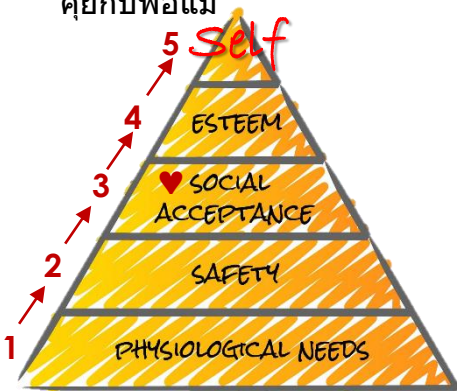
บริษัท อินเทล ประเทศไทย ได้เปิดเผยข้อมูลวิจัยในงาน Sustainable Brands Bangkok พบว่า **เพียงหนึ่งในสามของกลุ่มเด็กวัยรุ่นและกลุ่มเริ่มต้นทำงาน (Early Jobbers) ในประเทศไทย** ที่รู้สึกพอใจในชีวิตในปัจจุบันของตัวเอง ซึ่งเป็นเพียงครึ่งหนึ่งของผู้ใหญ่วัย 51+

ข้อมูลข้างต้นส่งสัญญาณอะไรให้กับสังคมไทยบ้าง? ในขณะที่เรากำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัย ที่อัตราของเด็กเกิดใหม่กำลังลดลงเรื่อยๆ แต่วัยรุ่นไทยซึ่งกำลังจะเติบโตเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจและพัฒนาประเทศ กลับไม่มีความสุขและยังค้นหาตัวเองอยู่ เมื่อเจอปัญหาต่างๆ เข้ามาในชีวิต ก็ไประบายและปรึกษากับคนแปลกหน้าในสังคมออนไลน์ โดย 3 ปัญหาหลัก ที่วัยรุ่นพูดคุยกันคือ **ความรัก การเรียน และความสัมพันธ์ในครอบครัว**

¹ <http://www.who.int/mediacentre/factsheets>



จากการร่วมมือกับบริษัท OBVOC ผู้นำในเรื่อง Social Media Listening ติดตามฟังวัยรุ่นช่วงระยะเวลาหนึ่ง เราสามารถสังเกตเห็นได้ว่า **วัยรุ่นไทยขาดจุดยืนของตนเอง ไม่รู้ว่าคุณสมบัติของตัวเองคืออะไร** การกระทำหลายสิ่งหลายอย่างเป็นการกระทำตามๆ กันและทำตามกระแสสังคม อยากเป็นที่รักของคนอื่นแต่ไม่รู้ต้องทำอะไร อยากเรียนเก่งแต่ไม่รู้ว่าจะเรียนอะไร อยากให้พ่อแม่รักแต่ไม่เคยคุยกับพ่อแม่



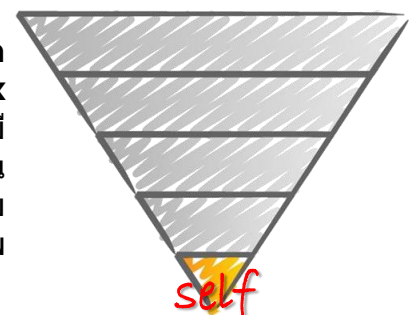
เราทราบกันดีแล้วว่า ความต้องการของคนมีอยู่ 5 ระดับ ตามทฤษฎีของ Maslow's Hierarchy of Needs จากความต้องการพื้นฐานทางกายภาพในชั้นล่างที่สุดคือขั้นที่ 1 และความปลอดภัยในขั้นที่ 2 เมื่อได้รับการตอบสนองแล้ว ระดับความต้องการของคนจะเข้าสู่ขั้นที่ 3 เป็นเรื่องของ**ความต้องการได้ความรัก ความเป็นเจ้าของ** ซึ่งความต้องการในขั้นที่ 3 นี้จะรุนแรงมากในช่วงของวัยรุ่น ซึ่งถ้าไม่ได้รับการตอบสนองอาจจะทำให้วัยรุ่นมีปัญหาในการเข้าสังคม ปรับตัวเข้ากับคนอื่น จนรุนแรงถึงมีอาการซึมเศร้าได้ ถ้าไม่มีปฏิสัมพันธ์ หรือขาดความเข้าใจของคนรอบข้าง

จากการพัฒนาทางเทคโนโลยี เด็กวัยรุ่นหลายคนหันไปพึ่งสังคมออนไลน์แทนการพูดคุยกับคนรอบตัว การโพสต์คำถามหรือข้อความแล้วมีคนมาตอบ มาแสดงความคิดเห็น เป็นการเติมความรู้สึกขาดเพื่อน ขาดความเข้าใจของวัยรุ่นบางกลุ่มได้ ในทางกลับกัน การเห็นคนอื่น 'มีมากกว่า' ในสังคมออนไลน์ บางครั้งก็ซ้ำเติมกลุ่มวัยรุ่นกลุ่มนี้ ในสิ่งที่พวกเขา 'ไม่มี' การเปรียบเทียบชีวิตตนกับชีวิตคนอื่น เป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงได้ยากในยุคดิจิทัล ถ้าใครไม่มีภูมิคุ้มกันที่ดีพอ หรือไม่รู้จักพอใจในสิ่งที่ตัวเองมี ในสิ่งที่ตัวเองเป็น ก็เป็นไปได้ยากที่จะมีความสุขในชีวิต และดำเนินต่อไปในขั้นที่สูงขึ้นของปีระมิดในขั้นที่ 4 เรื่องการได้รับการยอมรับและเห็นค่าจากคนอื่น และขั้นที่ 5 คือความสมบูรณ์ของชีวิต ที่แต่ละคนเห็นคุณค่าและศักยภาพสูงสุดของตัวเอง ดังที่มาสโลว์กล่าวสรุปความต้องการในขั้นนี้ว่า **'What a man can be, he must be'**

ดังนั้นเราจะเห็นได้ว่า การที่ไม่รู้จักตัวเอง และยอมรับในสิ่งที่ตัวเองเป็น สิ่งที่มี และสิ่งที่ไม่มี จะทำให้วัยรุ่นไม่สามารถจัดการกับความต้องการของตัวเองได้ เพราะไม่รู้ถึงความต้องการอันแท้จริง แต่กลับพึ่งสังคมออนไลน์ และนำบรรทัดฐานทางสังคมมาตัดสินความสุขของตัวเอง

จะดีกว่าไหมที่เราควรจะให้ส่งเสริมให้วัยรุ่นรู้จักและเคารพตัวเองก่อนที่จะมี Needs อื่นๆ ที่ไม่ใช่ Needs ของตัวเอง

ล่าสุด คุณตั้งใจวิล อนันตชัย กรรมการผู้จัดการ บริษัท อินเทล ประเทศไทย ได้นำเสนอแนวคิดเรื่องปีระมิดกลับหัว ที่งาน TEDx Khonkaen ว่า ก่อนที่วัยรุ่นจะถูกนำทางจากสังคมออนไลน์ว่าควรจะมีอะไรหรือไม่มีอะไร สถาบันครอบครัวและสถาบันการศึกษาซึ่งเป็นสถาบันหลักที่อยู่ใกล้ชิดกับวัยรุ่นมากที่สุดตั้งแต่ช่วงวัยเด็ก ควรส่งเสริมให้วัยรุ่นรู้จักเคารพตัวเองเสียก่อน โดยกระบวนการเรียนรู้และเคารพตัวเองนั้นต้องทำผ่านตัวแปรสำคัญทั้ง 3 ตัวแปรไปพร้อมๆ กัน คือ





1. การรู้จักตัวเอง

โดยวัยรุ่นทุกคนต้องเรียนรู้ที่จะเคารพตัวเอง และเห็นคุณค่าของตัวเอง ทั้งในส่วนที่เรามีและเราไม่มี ทุกคนเกิดมาแตกต่างกัน อย่าเปรียบเทียบชีวิตเรากับใคร

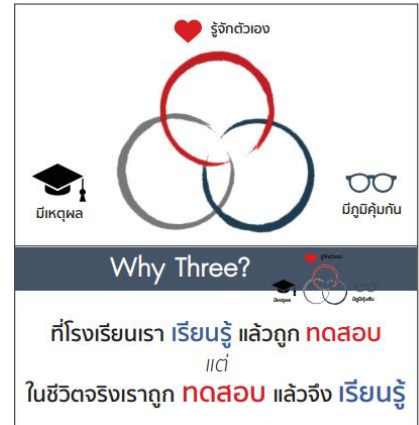
2. การสร้างภูมิคุ้มกัน

ครอบครัวเป็นส่วนสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันให้วัยรุ่น พ่อแม่มีหน้าที่ปกครองกอดลูกๆ อยู่ใกล้ แต่ไม่ใช่กอดรัด และกำหนดความคิดของเด็ก จนพวกเขาเสีย Self-Respect

3. การสร้างความมีเหตุผล

โรงเรียนมีหน้าที่ให้คนได้เรียนรู้ ได้มีหลักการในการคิด โรงเรียนที่ดีควรเป็นสถานที่ที่เด็กๆ ได้เรียนรู้ อย่าเป็น 'โรงสอน' ที่ครูตั้งหน้าตั้งตาสอน โดยไม่สนใจเสียงเด็กๆ หรือไม่เข้าใจธรรมชาติความอยากรู้อยากเห็น และควรให้เด็กเข้ามา มีส่วนร่วมในการเรียนรู้

คุณตั้งใจไว้อธิบายเพิ่มเติมว่า เหตุผลที่ทั้ง 3 ตัวแปรนี้ต้องทำงานร่วมกัน เพราะในชีวิตจริงเด็กๆ ถูกทดสอบแล้วถึงจะเรียนรู้จากบทเรียน ซึ่งแตกต่างจากในห้องเรียน ที่เด็กได้เรียนรู้จากบทเรียน แล้วค่อยถูกทดสอบ ถ้าไม่มีใครที่สามารถปรับระดับประคอง ให้คำแนะนำเขาได้ ในวันที่เขาเจ็บปวด เขาก็จะเคี้ยวคว้างไปเรื่อยๆ บางคนไปหาคำตอบเองใน Social Community ที่เขาคิดว่าเป็นเพื่อนที่เข้าใจมากที่สุด มีคนที่พร้อมจะฟังเขามากที่สุด



เมื่อวัยรุ่นชัดเจนว่าเขาคือใคร คุณค่าของเขาคืออะไร เขาก็จะมีภูมิคุ้มกันที่ดี 'ไม่หวั่นไหว' ไปกับกระแสสังคม ไม่อยากมีอยากได้ตามคนอื่น เขาก็จะไม่ปล่อยให้คนอื่นมาตีคุณค่าของชีวิตเขา ซึ่งจะเป็นการค้นพบความสุขแบบพอดีๆ ของแต่ละคน ซึ่งจะนำไปสู่การบริโภคที่ไม่เกินตัว ไม่สร้างภาระและทุกข์ให้กับตัวเอง เมื่อทำได้ เราก็เชื่อมั่นว่า วัยรุ่นไทยจะได้ความสุขที่หายไปนั้นกลับมา!

