

ผลสำรวจวาเลนไทน์วัยรุ่น 2561

กรมสุขภาพจิต เผย วัยรุ่น กทม.และปริมณฑล ครึ่งหนึ่ง ผูกติดความสุขตัวเองไว้กับแฟน แนะ ครอบครัวและครูช่วยเสริมทักษะชีวิต ใส่ใจ ป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง

นาวาอากาศตรี นายแพทย์บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต เปิดเผยว่า กรมสุขภาพจิต โดย สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ได้สำรวจความสุขและทัศนคติวัยรุ่นต่อวันวาเลนไทน์ปี 2561 ในช่วงเดือนมกราคม - กุมภาพันธ์ ที่ผ่านมา จากกลุ่มตัวอย่างนักเรียน อายุ 11-19 ปี จำนวน 2,100 คน โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล พบว่า ในด้านของความสุข วัยรุ่น 2 ใน 3 มองว่าชีวิตตนเองมีความสุข มากกว่า ร้อยละ 70 รู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่น และมั่นใจว่า ชุมชนที่อยู่อาศัยมีความปลอดภัย อย่างไรก็ตาม ยังพบว่า วัยรุ่นเกือบครึ่งไม่มีความมั่นใจในการแก้ปัญหาชีวิต ไม่มีความภูมิใจในตนเอง และรู้สึกว่าตนเองไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต โดยร้อยละ 18.64 รู้สึกว่าการใช้เวลาอยู่กับครอบครัวทำให้มีความสุข

นอกจากนี้ เมื่อสอบถามถึงความคิดเห็นเกี่ยวกับวันวาเลนไทน์ พบว่า ร้อยละ 39.03 มองว่า วาเลนไทน์ เป็นวันแห่งความรัก ที่คนรักแสดงความรักให้กัน ในขณะที่ร้อยละ 32.89 ไม่ได้ให้ความสนใจ และร้อยละ 11.78 มองว่า เป็นวันที่ผู้ใหญ่ชอบมาเตือนเรื่องความรักจนเกินเหตุ ทั้งนี้ วัยรุ่น ร้อยละ 41.50 เคยมีแฟนแล้ว ในจำนวนนี้ ร้อยละ 95.74 เคยมีแฟนมาแล้วอย่างน้อย 1-5 คน มากที่สุด 20 คน อายุน้อยที่สุดที่มีแฟนครั้งแรก คือ 8 ปี มากที่สุด 17 ปี สำหรับความคิดเห็น ในส่วนของเหตุผลที่อยากมีแฟน ครึ่งหนึ่ง ผูกความสุขของตนเองไว้กับการมีแฟน มองว่า มีแฟนแล้วจะไม่เหงา รู้สึกเติมเต็ม และเมื่อไม่สบายใจ ร้อยละ 51.30 จะใช้วิธีอยู่เฉยๆ คนเดียว พยายามแก้ปัญหาด้วยตนเอง รองลงมา ร้อยละ 43.45 เลือกระบายความรู้สึก โดยเฉพาะกับเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ ซึ่งมีความน่าเป็นห่วงว่า วิธีคิดและมุมมองการใช้ชีวิตวัยรุ่นที่นำความสุขและคุณค่าของตนเองไปผูกติดกับผู้อื่น เมื่อเกิดปัญหาความรัก จะส่งผลต่อคุณภาพการเรียนรู้อุปสรรคสุขภาพจิต ซึมเศร้า หรือปัญหาเรื่องท้องไม่พร้อมตามมาได้ อย่างไรก็ตาม ยังเห็นสัญญาณที่ดีว่า การใช้เวลาอยู่กับครอบครัวเป็นกิจกรรมแรกที่วัยรุ่นเลือกทำให้ตนเองมีความสุข ตลอดจนรู้สึกเป็นสุขเมื่อได้ช่วยเหลือผู้อื่นและอยู่อาศัยในชุมชนที่ปลอดภัย ซึ่งผู้ใหญ่รอบตัววัยรุ่นทั้งพ่อแม่ และครูสามารถร่วมมือกันป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นใช้สารเสพติด ตั้งครรภ์ไม่พร้อม การทำร้ายตนเอง หรือการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นไทยได้ ด้วยการใส่ใจให้เวลากับวัยรุ่น และให้ความสำคัญกับการส่งเสริมทักษะชีวิต และการเห็นคุณค่าของตนเองให้กับพวกเขามากยิ่งขึ้น อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าว

ด้าน แพทย์หญิงวิมลรัตน์ วันเพ็ญ รักษาการ ผอ.สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า แนวโน้มมีจำนวนวัยรุ่นที่โทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323 และเดินเข้ามารับการปรึกษาศูนย์จิตเวชวัยรุ่นมากขึ้นชัดเจน ซึ่ง 5 อันดับแรก เป็นปัญหาความเครียด ความรัก ปัญหาเพศ สุขภาพจิต และปัญหาครอบครัว สะท้อนว่าสังคมควรเร่งให้ความสำคัญกับการส่งเสริมทักษะชีวิตวัยรุ่นมากขึ้น ทั้งการส่งเสริมการมองเห็นคุณค่าของตนเอง การคิดวิเคราะห์ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การจัดการอารมณ์และความเครียด ตลอดจนการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้จะเป็นเกราะป้องกันหลายปัญหาวัยรุ่นในปัจจุบันได้ ผู้ปกครองและครูจึงจำเป็นต้องใส่ใจ ให้เวลา และเป็นที่ปรึกษาให้กับวัยรุ่น หรือแนะนำให้ปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323 นอกจากนี้ ยังได้จัดทำโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตวัยรุ่น ซึ่งสถาบันการศึกษาหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สามารถขอรับการสนับสนุน ได้ที่สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ โทร. 02-248-8980