

สสส

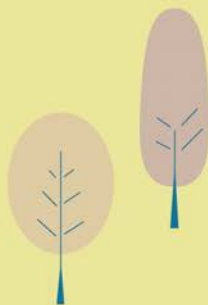


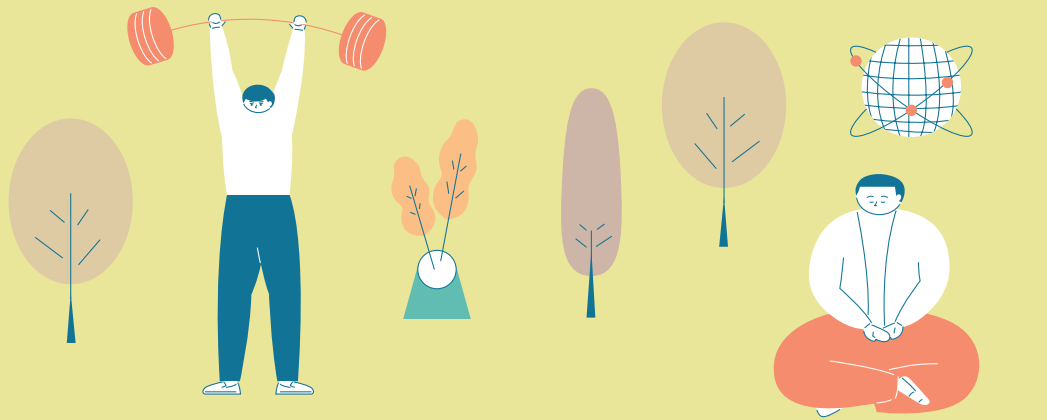
คู่มือประจำวัย

รับมืออย่างไร กับวัย

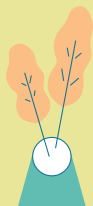
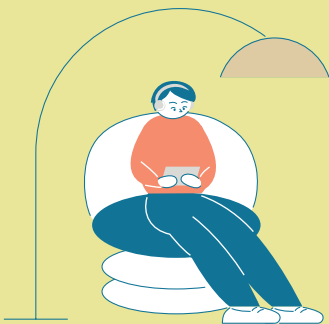
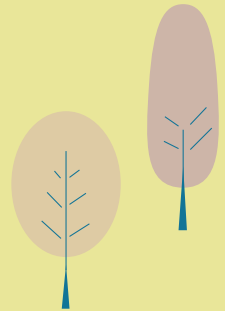
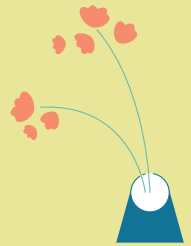


18





‘18 ปี’ เป็นเวลาไม่มาก ไม่น้อย
แต่ก็นานเพียงพอ ที่จะทำให้ใครสักคน
เริ่มรู้จักกับโลก วัย 18 เป็นวัยสำหรับการ
ทดลองและตัดสินใจ เพื่อสั่งสม
องค์ความรู้ก่อนจะก้าวไปสู่
ความเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว



เด็กก็ไม่ใช่ ผู้ใหญ่ก็ไม่เชิง ความเปลี่ยนแปลงและสภาวะของคนวัย 18 ปี

ในปัจจุบัน คนวัย 18 ในยุคสมัยนี้ได้ถูกนิยามว่าเป็นคนรุ่น Z หรือกลุ่ม Generation Z ที่มีลักษณะเฉพาะตัวแตกต่างจากคนในยุคก่อนหน้า ความแตกต่างนี้รวมไปถึงเรื่องของวิถีชีวิต ความสนใจ รสนิยม ทักษะ ทักษะ ทักษะ ทั้งในชีวิตประจำวันและการทำงาน เช่น คนรุ่นนี้มีความสนใจที่หลากหลาย และชอบทดลองทำสิ่งต่างๆ แบบที่ไม่ซ้ำเดิม เป็นต้น

นอกจากความแตกต่างที่ไม่เหมือนกับรุ่นก่อนๆ คน Gen Z ยังมีความหลากหลายในหมู่คนรุ่นเดียวกันเองด้วย ซึ่งสังคมและคนรอบข้างควรให้ความสนใจอย่างใกล้ชิด เพราะกลุ่มคนวัยนี้คือกลุ่มคนที่มีพลัง มีความสร้างสรรค์ ซึ่งกำลังก้าวขึ้นมาสู่วัยผู้ใหญ่ที่จะเป็นเรี่ยวแรงในการกำหนดทิศทางของสังคม

แต่ขณะเดียวกัน คนวัย 18 ก็ยังไม่ได้ถือว่าเป็นวัย 'ผู้ใหญ่' อย่างเต็มตัว แต่เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงและการค้นหาตัวเอง เพื่อทำการตัดสินใจและตั้งเป้าหมายสำคัญๆ ในชีวิต



อายุ 18 จึงเป็นช่วงอายุที่สนุกสนาน ในการได้ลองผิดลองถูกกับสิ่งต่างๆ ซึ่งหลายครั้งการทดลองเหล่านี้ก็อาจสร้างความเป็นห่วงให้กับผู้รอบข้าง

แต่ในความเป็นจริง สิ่งที่น่าเป็นห่วงเหล่านี้ถือเป็นหนึ่งในกระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญของวัยรุ่นที่กำลังก้าวไปเป็นผู้ใหญ่

เมื่อก้าวมาสู่วัยแห่งการเปลี่ยนแปลง คนวัย 18 ต้องพบกับการเปลี่ยนครั้งใหญ่ทั้งด้านของกายภาพ ร่างกายภายนอก เช่น ฮอร์โมนต่างๆ ที่เปลี่ยนจนเกือบเท่าวัยรุ่นผู้ใหญ่ และร่างกายภายในอย่างเรื่องของสมอง ที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการคิดและพฤติกรรมเป็นอย่างมาก ตัวอย่างเช่น ปัจจุบัน นักวิทยาศาสตร์ด้านสมองสามารถอธิบายเหตุผลเบื้องหลังความใจร้อนของวัยรุ่นได้จากการที่สมองส่วนหน้าของคนอายุ 18 ยังทำงานไม่เต็มประสิทธิภาพ

นอกจากเรื่องของร่างกาย ขวบวัย 18 ปี คือการเปลี่ยนแปลงด้านสิทธิหน้าที่ทางกฎหมายครั้งใหญ่ การรู้จักกับความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อที่คนวัย 18 จะได้เตรียมตัวเองสำหรับความเปลี่ยนแปลงที่กำลังเกิดขึ้น รู้ว่าในฐานะพลเมืองของรัฐตัวเองมีสิทธิเสรีภาพด้านใดบ้าง



ในเรื่องสุดท้ายที่คนวัย 18 ต้องเผชิญคือการเปลี่ยนทางสถานภาพ โดยเฉพาะด้านการศึกษา เพราะในวัยนี้เป็นการเปลี่ยนแปลงจาก ‘นักเรียน’ สู่ ‘นักศึกษา’ หรือแม้กระทั่งการเข้าสู่โลกของการทำงาน ซึ่งทางเลือกเหล่านี้เป็นการตัดสินใจครั้งสำคัญที่คนอายุ 18 ต้องเลือก

สิ่งที่คนรอบข้างจะช่วยสนับสนุนคนวัย 18 มีหลายวิธี ทั้งการรับฟัง ให้คำแนะนำที่ดี แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการเปิดโอกาสให้พวกเขาได้ลองผิดลองถูกด้วยตัวเอง โดยสังเกตเพียงแค่ว่าให้การทดลองของพวกเขาอยู่ใน

ขอบเขตที่ไม่เป็นอันตราย ซึ่งไม่ว่าผลการทดลองจะออกมาผิดหรือถูก คนรอบข้างก็ไม่ควรกล่าวโทษหรือตัดสินความผิด



การให้พื้นที่กับคนอายุ 18 โดยไม่ชี้ผิดชี้ถูก เป็นวิธีที่ดี ที่จะทำให้คนวัย 18 พร้อมเปิดใจ ซึ่งจะนำไปสู่การมีสัมพันธภาพที่ดี ผ่านการพูดคุยและมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างที่พวกเขาไว้วางใจ

จากความสำคัญนี้ สสส. จึงได้ระดมองค์ความรู้จาก สสส. รวมถึงภาคีที่เกี่ยวข้อง เพื่อเผยแพร่ชุดความรู้ที่เหมาะสมกับคนวัย 18 ออกไปสู่สังคม นี่จึงเป็นเหตุผลในการจัดทำ “ชุดคู่มือสำหรับวัย 18” ชุดนี้ขึ้นมา เพื่อเป็นอีกแรงขับเคลื่อนหนึ่ง ทั้งกับคนอายุ 18 ปีเอง และคนที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะสามารถนำเอาข้อมูลเหล่านี้ไปต่อยอด และใช้เป็นเครื่องมือในการช่วยกำหนดทิศทางชีวิตที่เปี่ยมด้วยสุขภาวะ

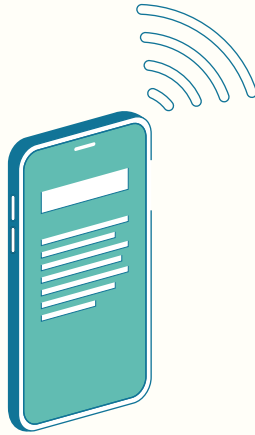




“

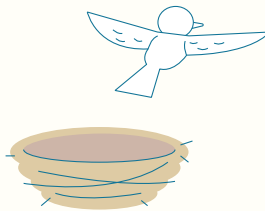
ด้วยความเป็นตัวของตัวเอง คน Gen Z
จึงเป็นกลุ่มที่มีความหลากหลายสูง
แต่ขณะเดียวกันพวกเขาก็พร้อมจะโอบอุ้ม
ความแตกต่าง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของเพศ
รสนิยม การทำงาน หรือทัศนคติ

รู้จักคนรุ่นใหม่ Generation Z



ปัจจุบันอินเทอร์เน็ตและเครื่องมือสื่อสารทางดิจิทัลมีบทบาทอย่างมาก โดยเฉพาะในกลุ่มคนที่ถูกเรียกว่า 'Gen Z' เพราะพวกเขาเริ่มมีวัยเด็กที่คลุกคลีกับเครื่องมือเหล่านี้ตั้งแต่เยาว์วัยและสะดวกสบาย จากเว็บไซต์ Merriam-Webster ซึ่งเป็นเว็บพจนานุกรมออนไลน์ ได้ให้ความหมายว่าเป็นรุ่นของกลุ่มคนที่เกิดในปลายยุค 90s และต้นยุค 2000s ซึ่งตรงกับที่ทาง McKinsey & Company บริษัทที่ปรึกษาด้านการบริหารชั้นนำของโลกได้นิยามไว้ว่าคน Generation Z คือคนที่เกิดในปี 1995 ถึงปี 2010

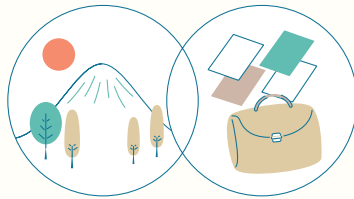
ด้วยบริบททางสังคมที่เกิดมาพร้อมๆ กับเทคโนโลยี อินเทอร์เน็ต ทำให้คนกลุ่มนี้ถูกจัดว่าเป็น ‘ชาวพื้นเมืองดิจิทัล’ ที่ใช้เวลามากมายไปกับอินเทอร์เน็ต การมีบริบททางสังคมดังกล่าวทำให้พวกเขาได้รู้จักกับโลกที่กว้างขึ้น ซึ่งนำมาสู่การ แสดงออกทางอัตลักษณ์ที่แตกต่างหลากหลาย จากการสำรวจ ของบริษัทแม็คเคนซีพบว่าคน Gen Z ต้องการอิสระและ ‘ความเป็นตัวเอง’ อย่างสูงในหลายๆ มิติของชีวิต



ด้วยความเป็นตัวของตัวเอง คน Gen Z จึงเป็นกลุ่มที่มีความหลากหลายสูง แต่ขณะเดียวกันพวกเขาก็พร้อมจะโอบอุ้ม ความแตกต่าง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของเพศ รสนิยม การทำงาน หรือทัศนคติ ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะคนรุ่นนี้มีโอกาสได้พบปะ ผู้คนที่มีพื้นเพแตกต่างกันมากมาย จึงได้เรียนรู้ที่จะยอมรับใน ความต่างนั้นๆ

แล้วเมื่อพวกเขาเข้าสู่ตลาดแรงงาน คนรุ่นอื่นๆ จะต้อง เตรียมรับมือกับพวกเขาอย่างไร?

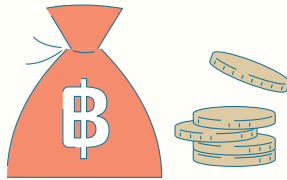
ด้วยลักษณะร่วมบางอย่างของคนรุ่น Z การทำงานร่วมกับพวกเขา ควรต้องมีพื้นที่บางอย่างให้เขาได้มีอิสระ ในการได้ตัดสินใจในงานของตัวเอง แต่การเลือกงานของพวกเขาอาจไม่เหมือนกับคนรุ่นมิลเลนเนียลที่เต็มไปด้วยอุดมคติ เพราะคนรุ่น Z มองว่าไม่มีงานในอุดมคติอยู่จริง แต่งานที่เขาเลือกจะต้องเปิดโอกาสให้เขาได้ทำตามสิ่งที่ต้องการ



เมื่อเข้าไปอยู่ในการทำงาน คนรุ่น Z นั้นต้องการชีวิตการทำงานที่สมดุลกับชีวิตประจำวัน เพราะช่วงวัยรุ่นของพวกเขามีความเครียดที่สูงกว่าคนรุ่นอื่น ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากการแข่งขันที่มากขึ้น นั่นทำให้พวกเขาต้องจัดการกับความเครียดต่างๆ ด้วยการออกไปท่องเที่ยวหรือพบเจอผู้คนใหม่ๆ ทำให้คนกลุ่มนี้ถูกมองว่าเป็นกลุ่มที่ชื่นชอบการ ‘ผจญภัย’ หรือพบเจอประสบการณ์ใหม่ๆ เพื่อถอดตัวเองจากโลกของการทำงาน

ความต่างอีกอย่างหนึ่งที่คนรุ่น Z ไม่เหมือนคนรุ่นก่อนหน้าคือ คนรุ่นนี้ไม่ได้ต้องการไต่ขั้นบันไดขึ้นไปในตำแหน่งสูงขึ้น แต่พวกเขาจะสนใจการทำงานที่สามารถมีบทบาทและได้

ทำตามที่เขาสนใจมากกว่า เพราะพวกเขามองว่าการทำงาน
ลักษณะนี้จะทำให้เขาสร้างผลงานที่ดีและช่วยเหลือองค์กรได้
มากกว่า นอกจากนี้บรรยากาศและสิ่งแวดล้อมในที่ทำงานที่ดู
ไม่เป็นทางการนัก ก็จะช่วยยิ่งช่วยให้ความคิดสร้างสรรค์ของพวกเขา
เขาได้โลดแล่น



ขณะเดียวกันคนรุ่น Z ก็ยังมองถึงปัจจัยความมั่นคง
หลายๆอย่างจากการทำงานไม่ว่าจะเป็นเงินเดือนหรือสวัสดิการ
ทำงาน แต่รายละเอียดอาจจะแตกต่างไปจากคนรุ่นก่อนๆ เช่น
พวกเขาอาจต้องการวันหยุดพักผ่อนที่มากขึ้น หรือการให้ทุน
เพื่อศึกษาต่อในสิ่งที่เขาจะพัฒนาทักษะของตัวเอง เป็นต้น

การรับมือกับคนรุ่น Z นี้ จึงต้องพยายามเข้าใจความ
แตกต่างหลากหลายที่เกิดขึ้นและให้ความเชื่อมั่น รวมถึงให้
แนวทางที่เป็นไปได้ต่อการตัดสินใจต่างๆ ของพวกเขา เพราะถึง
แม้ว่าพวกเขาจะมีความเป็นตัวของตัวเองที่สูงขึ้นและมีเป้า
หมายในชีวิตที่แตกต่างจากคนรุ่นก่อนหน้า แต่พวกเขาก็ยังยินดี
และยอมรับในความคิดเห็นที่แตกต่างจากคนที่มิประสบความสำเร็จเพื่อ
นำมาปรับใช้ในโลกรความเป็นจริง

ตัวอย่างของคน Gen Z ที่มีความเกี่ยวข้องกับ สสส. และมีบทบาทในการขับเคลื่อนสังคม ก็มีตัวอย่างเช่น กลุ่ม 'ยัง Moves' ซึ่งเป็นการรวมตัวของคนรุ่นใหม่ ที่เข้ามาช่วยกันผลักดันการทำงานกับเด็กและเยาวชนเพื่อส่งเสริมการสร้างสุขภาพในสังคม

นอกจากการขับเคลื่อนของกลุ่มยัง Moves คนรุ่นใหม่ใน Gen Z ก็มีลักษณะของจิตสาธารณะและความรับผิดชอบต่อสังคม โดยมีการมารวมกันเป็นกลุ่มก้อนคนอาสาในชื่อของ 'Gen A : Active Citizen' ที่เป็นพื้นที่สำหรับเหล่าพลเมืองรุ่นใหม่จะเข้ามาช่วยปลูกฝังจิตสำนึกดีๆ เพื่อนำประเทศไทยไปสู่การเป็นสังคม Active Citizen ในอนาคต

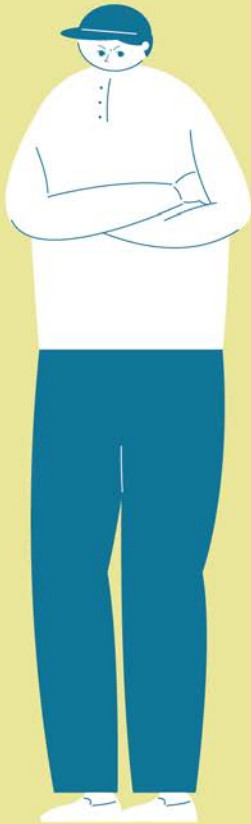


อ้างอิง
<https://medium.com/writers-guild/five-big-differences-between-millennials-and-gen-z-that-you-need-to-know-fdefb607fc41>
<https://www.insperity.com/blog/managing-gen-z/>
<https://www.forbes.com/sites/josercosta/2018/09/10/gen-z-is-officially-here-how-will-we-manage/#70b77eef5657>
<https://www.mckinsey.com/industries/consumer-packaged-goods/our-insights/true-gen-generation-z-and-its-implications-for-companies>
https://en.wikipedia.org/wiki/Generation_Z#Characteristics

“

คนวัย 18 เป็นช่วงอายุที่กำลัง
เกิดความเปลี่ยนแปลงของสมอง
ในส่วนที่ส่งผลต่อพฤติกรรมที่เรียกว่า
Prefrontal Cortex หรือ ที่เรียกรวมๆ
ว่าสมองส่วนหน้านั่นเอง

สมองส่วนนี้มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับ
การวางแผน การแก้ปัญหาและความคุม
อารมณ์



รู้จักความเปลี่ยนแปลงของร่างกายคนวัย 18

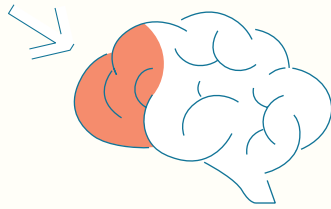
ช่วงอายุปีที่ 18 นั้นเป็นช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง ทั้งเรื่องของประสบการณ์ที่เราต้องผ่านการลองผิดลองถูก ลองจัดการดูแลและรับผิดชอบตัวเองเพื่อก้าวสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งความเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดที่สุดคือ เรื่องของร่างกายที่เปลี่ยนไป ไม่ว่าจะเป็นรูปร่าง ทรวดทรงภายนอก หรือ อวัยวะภายในอย่างสมอง

การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพนั้นส่งผลต่ออารมณ์ และจิตใจของคนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ยกตัวอย่างเช่น การเปลี่ยนแปลงของรูปลักษณ์ภายนอกเพื่อเข้าสู่วัย เจริญพันธุ์ หน้าอกที่ขยายใหญ่ขึ้นอาจทำให้เด็กผู้หญิง เกิดความไม่มั่นใจในตัวเองเมื่อเทียบกับเพื่อนคนอื่นๆ

การเปลี่ยนแปลงสำหรับคนวัย 18 ไม่ได้เปลี่ยนแค่ รูปร่างและลักษณะภายนอกเท่านั้น แต่รวมถึงอวัยวะภายใน ที่สำคัญและส่งอิทธิพลที่ชัดเจนในการเปลี่ยนแปลงทาง พฤติกรรมที่เกิดขึ้นในวัยรุ่น อย่างการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสมอง

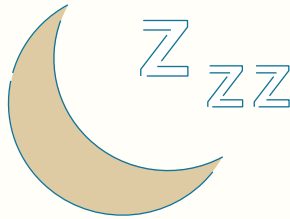
ภาพจำของวัยรุ่นสำหรับหลายคนคือเป็นวัยที่ มุกทะลุ หุนหันพลันแล่น ไม่ฟังเหตุผล และใจร้อน พฤติกรรมเหล่านี้แท้จริงแล้วเป็นลักษณะร่วมของวัยรุ่น

และเป็นส่วนหนึ่งของการเติบโต เพราะคนวัย 18 เป็นช่วงอายุที่กำลังเกิดความเปลี่ยนแปลงของสมองในส่วนที่ส่งผลต่อพฤติกรรมที่เรียกว่า Prefrontal Cortex หรือที่เรียกรวมๆ ว่าสมองส่วนหน้านั่นเอง

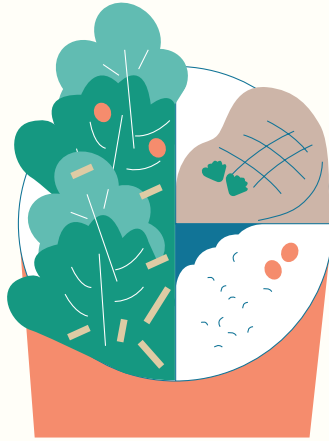


สมองส่วนนี้มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการวางแผน การแก้ปัญหา และควบคุมอารมณ์ ทว่าสมองส่วนนี้จะยังอยู่ในช่วงพัฒนาจนกว่าถึงอายุราว 25 ปี ดังนั้นระหว่างที่สมองส่วนนี้กำลังเติบโต ร่างกายของวัยรุ่นจะไปพึ่งพาส่วนเนื้อเยื่อประสาทสมองที่เรียกว่า Amygdala ในการตัดสินใจและแก้ปัญหาแทน แต่ด้วยความที่สมองส่วนนี้เป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับ ‘อารมณ์และสัญชาตญาณ’ จึงไม่น่าแปลกเลยที่ทำไมบางทีวัยรุ่นถึงดูใจร้อน ไม่คิดหน้าคิดหลัง นั่นเพราะเกิดจากอิทธิพลของการใช้งานสมองส่วนนี้

แล้วคนอายุ 18 ควรทำอย่างไรเพื่อรับมือกับ
ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย?



การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเป็นความท้าทาย
อย่างหนึ่ง เพราะมันเป็นสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ แต่เรา
สามารถที่จะประคับประคองและเรียนรู้ไปพร้อมๆ กับ
ความเปลี่ยนแปลงนี้ได้ ปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้สมอง
เปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพคือ
'การนอน' ที่ดี การนอนที่ดีในช่วงวัยรุ่นคือการนอน
ประมาณ 8-10 ชั่วโมงและกำหนดเวลาเข้านอนตื่นนอน
ให้เป็นเวลาที่สม่ำเสมอ ซึ่งเราจะพบว่าเมื่อเรานอน
อย่างดีแล้ว เราก็จะเครียดและหงุดหงิดน้อยลงอีกด้วย



นอกจากเรื่องการนอน กิจกรรมอีกอย่างที่อยู่ใกล้ตัวเราคือการกิน การกินแบบที่ดีเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างสุขภาพในระยะยาวโดยเฉพาะในช่วงเวลาเปลี่ยนแปลง สูตรการกินที่แนะนำสำหรับคนวัย 18 คือการกินแบบ 2:1:1 นั่นคือกินผัก 2 ส่วน เนื้อสัตว์ 1 ส่วน และ ข้าว 1 ส่วน โดยระมัดระวังและลดละอาหารรสชาติหวาน มัน และเค็ม หากจัดสัดส่วนให้ได้เช่นนี้ทุกมื้ออาหาร ก็จะเท่ากับว่าเราได้สร้างอุปนิสัยที่มีสุขภาพดีขึ้นมาได้แล้ว แต่สิ่งสำคัญอีกอย่างก็คือเมื่อกินแล้วก็ควรออกกำลังกายให้ดีด้วย สำหรับวัย 18 ควรจะมีปริมาณการออกกำลังกายราว 150 นาทีต่อสัปดาห์ เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงห่างไกลโรค

ไม่เพียงแค่ว่าในเรื่องของการนอน การกิน หรือ การออกกำลังกาย ผู้คนที่อยู่รอบข้างคนวัย 18 สามารถ ส่งเสริมทักษะและความสามารถในการคิดที่ดีให้กับพวกเขาได้ด้วย โดยที่จะต้องทำความเข้าใจกับ ‘ธรรมชาติ’ ของคนวัย 18 ที่มีพฤติกรรมและอารมณ์ที่เปลี่ยนไป และเปิดโอกาสให้พวกเขาได้ตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ด้วยตัวเอง ซึ่งในวันที่พวกเขาตัดสินใจผิดพลาด การปลอบประโลมด้วยความเข้าใจก็เป็นเรื่องสำคัญมากๆ เช่นกัน

ซึ่งคนรอบตัว หรือแม้แต่คนอายุ 18 เองสามารถทรา ไปปรึกษาเรียนรู้การดูแลกันผ่านสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้เสมอ



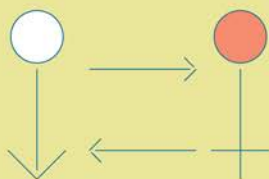
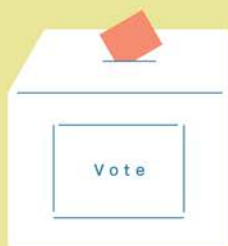
อ้างอิง

https://raisingchildren.net.au/pre-teens/development/understanding-your-pre-teen/brain-development-teens?fbclid=IwAROP-Lq68eqJ3y4N30mfAiWiQ83fJEg_8VvKEN92BCaqMNbbBTN9vhN-8lWc
https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?ContentTypeID=1&ContentID=3051&fbclid=IwAR2bil7-MFyQMrhP1MUVNXS4P661HwinF4XgYiV3xCwQQ3uInqXl9eZ_uGO
https://www.scienceabc.com/humans/teenage-brain-development-behavior-explained-frontal-lobe-function.html?fbclid=IwAR0NV0NmeKtgd5bi7UkIzMBVKA0hAdW1Ps0sHlw_Xw5c9qScvGfeeCn6Ng



“

พื้นที่ทางกฎหมาย
ที่มากขึ้นสำหรับคน
อายุ 18 นั้น มาพร้อมกับ
ความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้น
เช่นกัน



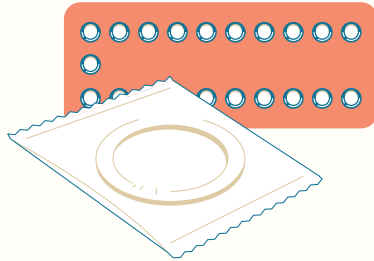
รู้จักกฎหมายที่อยู่รอบตัวคนอายุ 18



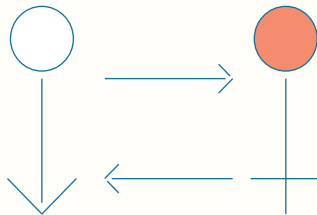
ในพระราชบัญญัติคุ้มครองเด็กได้กำหนดนิยามคำว่าเด็กไว้ว่าเป็น ‘บุคคลที่มีอายุต่ำกว่าสิบแปดปี’ ส่วนในพระราชบัญญัติศาลเยาวชนและครอบครัวได้ระบุไว้ว่า ‘เด็ก’ คือบุคคลที่มีอายุไม่เกินสิบห้าปี และ ‘เยาวชน’ คือบุคคลที่อายุเกินสิบห้าปีแต่ยังไม่ถึงสิบแปดปี ดังนั้นเมื่อเรานึกถึงความเป็นคนอายุ 18 ปี ทางกฎหมายแล้ว พวกเขาจะไม่ใช่ ‘เด็ก’ อีกต่อไป

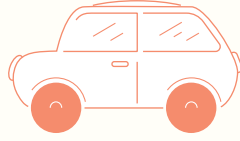
แม้คนวัย 18 จะไม่ใช่เด็กแล้วก็ตาม ทว่าในทางกฎหมาย พวกเขาก็กังยังไม่ได้บรรลุนิติภาวะ หรือเป็น ‘ผู้ใหญ่’ เต็มตัว คนวัย 18 จะถูกจัดอยู่ในนิยามของการเป็น ‘ผู้เยาว์’ ที่ยังได้รับสิทธิไม่เต็มที่เท่ากับคนในอายุ 20 ปีบริบูรณ์ซึ่งบรรลุนิติภาวะ แต่กฎหมายหลายๆ อย่างก็ปรับเปลี่ยนไปเพื่อให้เข้ากับความเป็นผู้เยาว์นี้ ลองไปดูกันว่ามีกฎหมายอะไรที่ใกล้ตัวคนอายุ 18 บ้าง

ในประเทศไทย อายุ 18 ปี ถือเป็นอายุที่สามารถให้การยินยอมทางเพศได้ กล่าวคือมีความสามารถในการตอบตกลงอย่างสมัครใจที่จะมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่น เพราะเด็กอายุต่ำกว่า 18 จะไม่สามารถยินยอมได้ เนื่องจากบุคคลที่มีเพศสัมพันธ์ด้วยจะมีความผิดฐานพรากผู้เยาว์

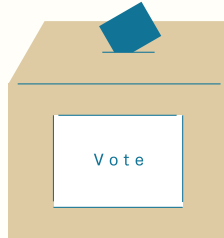


เมื่อพูดถึงเรื่องเพศแล้ว คนอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไปสามารถผ่าตัดแปลงเพศได้ แต่ต้องผ่านการยินยอมจากผู้ปกครองก่อน หากยังไม่บรรลุนิติภาวะ

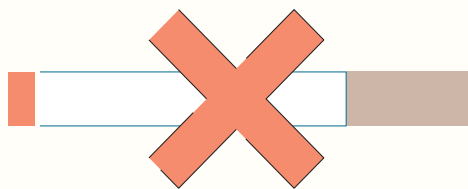




นอกจากเรื่องเพศ ตามกฎหมายแรงงาน คนอายุ 18 สามารถทำงานได้ รวมถึงสอบใบขับขี่รถยนต์ส่วนบุคคล และเข้าออกร้านเกมได้ โดยไม่มีข้อบังคับตามกฎหมายกระทรวง ว่าด้วยการอนุญาตและการประกอบกิจการร้านวิดีโอที่ควบคุมเวลาเข้าออกของเด็กอายุต่ำกว่าสิบแปดในร้านเกม



ด้านของสิทธิ คนอายุ 18 เป็นผู้ที่มีสิทธิในการมีส่วนร่วมทางการเมือง อย่างการเลือกตั้ง ซึ่งเป็นหน้าที่อันสำคัญในการกำหนดอนาคตของสังคม ทำให้วัยนี้เป็นช่วงเวลาที่ดีสำหรับการเริ่มต้นเรียนรู้ติดตามการเมือง และมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อสังคม



นอกจากสิทธิที่เพิ่มขึ้นแล้ว กฎหมายบางอย่างก็ยังมีข้อห้ามสำหรับคนอายุ 18 อยู่ในพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบปี พ.ศ. 2560 ได้เพิ่มข้อจำกัดในการจัดจำหน่ายบุหรี่มากขึ้น นั่นก็คือจำกัดให้คนที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะไม่สามารถซื้อบุหรี่ได้ ขณะที่ พ.ร.บ. ควบคุมยาสูบฉบับก่อนหน้าได้จำกัดไว้เพียงแค่ห้ามขายบุหรี่ให้กับผู้มีอายุไม่ครบสิบแปดปีบริบูรณ์ นอกจากนี้ยังมีข้อจำกัดในเรื่องการดื่มสุราของมีนเมา รวมไปถึงการเข้าสถานบริการที่เปิดขายสุราด้วย

พื้นที่ทางกฎหมายที่มากขึ้นสำหรับคนอายุ 18 นั้นมาพร้อมกับความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้นเช่นกัน อย่างความสามารถในการยินยอมทางเพศและสามารถผ่าตัดแปลงเพศได้ก็หมายถึงการต้องรับผิดชอบในเรื่องร่างกายของตัวเอง การเข้าออกร้านเกมและทำงานได้ก็เป็นการรับผิดชอบและบริหารจัดการเวลาของตัวเอง

นอกจากนี้เมื่อวัยผู้ใหญ่หรือวัยบรรลุนิติภาวะเข้าใกล้มาถึง การมีความรับผิดชอบต่อสังคมก็เป็นสิ่งที่สำคัญ การสอบใบขับขี่ได้ และสามารถขับรถได้ถูกต้องตามกฎหมาย เราก็ต้องมีความรับผิดชอบต่อกฎจราจร มีสติและไม่ประมาทเวลาขับรถเสมอเพราะความประมาทอาจหมายถึง ‘ชีวิต’ ไม่ว่าจะเป็นชีวิตของเราเองหรือชีวิตของผู้อื่น ซึ่งเราสามารถเรียนรู้เรื่องการจราจรและวินัยบนท้องถนนได้เพิ่มเติมจากโครงการต่างๆ เช่น โครงการ ‘ด้านชุมชน’ ที่รวมเหล่าอาสาสมัครกันดูแลพื้นที่ในชุมชน เพื่อช่วยลดอุบัติเหตุบนท้องถนน



อ้างอิง

https://www.dlt.go.th/th/driving-license/view.php?_did=78

http://www.it.cqj.go.th/doc/data/bngjc/bngjc_1531385473.pdf

[http://e-book.ram.edu/e-book/LA102\(LW102\)54/chapter6.pdf](http://e-book.ram.edu/e-book/LA102(LW102)54/chapter6.pdf)

<https://www.sanook.com/news/825215/>

<http://btc.ddc.moph.go.th/th/upload/files/FULL2560.pdf>

<https://www.drinkiq.com/th-th/facts-about-alcohol/drinking-and-the-law/>

“

หัวใจของ ‘การเลือก’ ในช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อนี้ อยู่ที่เรื่องของการมีวินัย มีการตั้งเป้าหมายที่เหมาะสม พร้อมทั้งจะเรียนรู้ตลอดเวลา รวมถึงมีความหลงใหลในสิ่งที่ตัวเองทำ เราก็สามารถที่จะ ‘ประสบความสำเร็จ’ ได้ไม่ว่าเป้าหมายนั้นจะเป็นอะไรก็ตาม



รู้จักทางเลือกที่หลากหลายหลังเรียนจบมัธยมปลาย

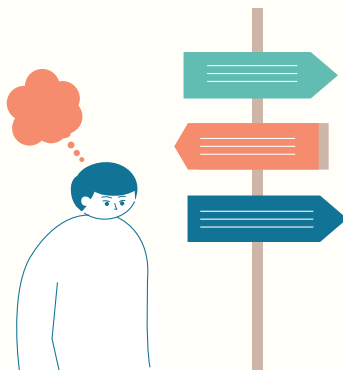
การเปลี่ยนแปลงสำคัญอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในช่วงอายุ 18 ปี คือการเปลี่ยนสถานะจาก ‘นักเรียน’ มัธยมศึกษาตอนปลายไปสู่ ‘นักศึกษา’ หรือ ‘แรงงาน’ ช่วงเวลานี้จึงเรียกได้ว่าเป็น ‘หัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต’ เป็นทางเลือกที่หลายคนต้องตัดสินใจว่าจะคงอยู่ในสถานะของนักเรียนนักศึกษาต่อ หรือจะก้าวขาเข้าสู่โลกการทำงาน

บ่อยครั้งที่นักเรียนหลายคนเลือกเรียนต่อในระดับอุดมศึกษา เพราะเชื่อมั่นว่าจะเป็นบันไดไปสู่ความสำเร็จ แต่ข้อเท็จจริงอีกด้าน โดยการสำรวจของสำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน (สสค.) พบว่า มีนักศึกษาเพียงร้อยละ 36 เท่านั้นที่ได้เข้าทำงานในปีแรก หลังจากเรียนจบจากมหาวิทยาลัย ขณะที่รายงานจากองค์กร McKinsey & Company ซึ่งทำการสำรวจในประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่า เกือบร้อยละ 42 ของคนที่จบปริญญาตรี ไม่ได้ทำงานที่ต้องใช้วุฒิการศึกษาด้วยซ้ำไป

นั่นอาจหมายความว่า การเรียนจบมหาวิทยาลัยไม่ได้เป็นหลักประกันว่าเราจะประสบความสำเร็จในหน้าที่

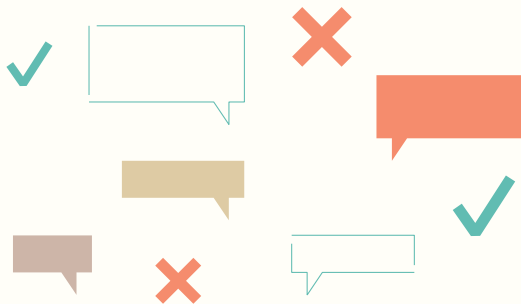
การงาน โดยเฉพาะในยุคสมัยนี้ที่งานมีความหลากหลาย และวุฒิการศึกษาก็ไม่ได้เป็นตัวชี้วัดความสามารถ เพียงอย่างเดียวอีกต่อไป ซึ่ง สสส. ก็ได้มีการทำโครงการ ‘ปิดเทอมสร้างสรรค์’ ที่จะทำให้เยาวชนหาความชอบของตัวเองเพื่อวางแผนสำหรับอนาคตในช่วงปิดเทอม

เรามักจะได้ยินเรื่องราวของผู้ที่ประสบความสำเร็จ ระดับโลกหลายคน ที่เลือกลาออกจากมหาวิทยาลัยเพื่อตั้งต้นทำงานในสิ่งที่ตัวเองสนใจ ซึ่งบุคคลเหล่านั้นแสดงให้เห็นว่าไม่ว่าเราจะเรียนจบมหาวิทยาลัยหรือไม่ก็ตาม เช่นเดียวกับเรื่องราวในหนังสือ ‘LIFE JOURNEY’ ของ สสส. ที่ได้รวบรวมเส้นทางความสำเร็จของผู้คนต้นแบบ 20 ชีวิต ที่จะสร้างแรงบันดาลใจให้กับเส้นทางที่หลากหลายของชีวิต

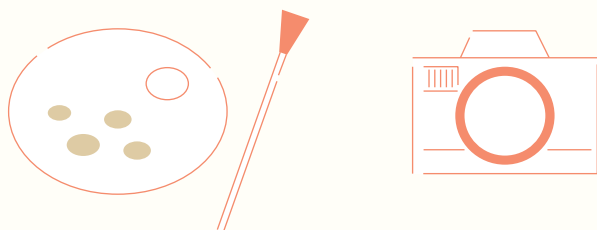


หัวใจของ ‘การเลือก’ ในช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อนี้ อยู่ที่เรื่องของการมีวินัย มีการตั้งเป้าหมายที่เหมาะสม พร้อมทั้งจะเรียนรู้ตลอดเวลา รวมถึงมีความหลงใหลในสิ่งที่ตัวเองทำ เราก็สามารถที่จะ ‘ประสบความสำเร็จ’ ได้ ไม่ว่าเป้าหมายนั้นจะเป็นอะไรก็ตาม

แต่ในสังคมไทย บ่อยครั้งที่คนวัย 18 เลือกเข้าเรียนต่อ ในมหาวิทยาลัยเพราะค่านิยมที่ปลูกฝังกันมา หลายคนเลือกเข้าคณะที่สังคมบอกว่าดี หรือบางคนก็โดนบังคับจากครอบครัวให้ต้องเข้าเรียนที่นั่นที่นี้ ทำให้สุดท้ายนักศึกษาหลายคนต้องลาออก เพราะคณะหรือมหาวิทยาลัยเหล่านั้นไม่ใช่สิ่งที่พวกเขาต้องการจริงๆ บางรายเก็บสะสมความเครียดและกดดันมาก จนทำให้อัตราการทำอัตวินิบาตกรรมมีมากขึ้นในหมู่นักศึกษา



ดังนั้นสิ่งที่สำคัญคือการพูดคุยกับตัวเองและคนรอบตัว เพื่อค้นหาและทำความเข้าใจว่าเรามีความสนใจในด้านไหน มีทักษะที่เหมาะสมกับการทำงานอะไร ซึ่งบางทีการเข้ามหาวิทยาลัยอาจไม่ใช่คำตอบที่ถูกต้องที่สุดเสมอไป



อันที่จริงแล้ว มีงานหลายอาชีพที่ไม่จำเป็นต้องอาศัยวุฒิปริญญาตรี อย่างเช่น งานในด้านศิลปะ ไม่ว่าจะเป็นนักแสดง นักออกแบบกราฟิก นักเขียน หรือช่างภาพ ซึ่งต้องใช้ประสบการณ์และความสามารถการทำงาน เพื่อพิสูจน์ตัวเองมากกว่าแค่เพียงวุฒิการศึกษา ทำให้บางคนก็อาจเลือกเส้นทางการทำงานทันที แทนที่จะเข้าเรียนมหาวิทยาลัย

แต่สำหรับอีกหลายคน ทางเลือกที่อยู่ตรงกลางคือการเรียนไปด้วยและทำงานไปด้วยพร้อมๆกัน ซึ่งการตัดสินใจในทางเลือกนี้มีประโยชน์มากมายคือเราจะสามารถสร้างรายได้ไปพร้อมๆ กับการเติมความรู้ในระบบการศึกษาได้ แต่สิ่งที่ผู้ที่มีเลือกเส้นทางนี้ต้องมี คือ

ความรับผิดชอบและทักษะในการจัดสรรเวลา เพื่อให้เรา
ไม่บกพร่องในหน้าที่ ทั้งการงานและการเรียน

สิ่งสำคัญในการเลือกครั้งนี้ก็คือคนวัย 18 ควรมี
ข้อมูลและองค์ความรู้ที่เพียงพอในการตัดสินใจ ซึ่งการจะ
ทำเช่นนั้นได้จำเป็นจะต้องได้รับการสนับสนุนจาก
คนรอบข้างหรือผู้ปกครอง ที่จะให้คำแนะนำและแบ่งปัน
ประสบการณ์ รวมถึงมอบอิสระให้กับพวกเขา
ในการตัดสินใจเลือกทางเดินสำหรับตัวเอง

ทว่าบางครั้ง ในความเปลี่ยนแปลงก็อาจทำให้
คนวัย 18 ต้องรับมือกับความกดดัน สสส. เคยจัดกิจกรรม
ที่เปิดพื้นที่ให้วัยรุ่นไทยได้มีโอกาสรู้จักตนเอง เผชิญหน้า
อารมณ์ความเหงา เศร้า กลัว ในชีวิตได้อย่างเข้าใจ ในชื่อ
'Free Spirit Night' ซึ่งเป็นนิทรรศการดนตรีและศิลปะ
เพื่อสร้างสุขภาวะทางปัญญา ให้วัยรุ่นสามารถดูแล
ตนเองและเพื่อนใกล้ชิดได้ เมื่อต้องเผชิญหน้า
กับความทุกข์ในชีวิต เมื่อสถานะและสภาพสังคมเปลี่ยน
ไปจากเดิม

อ้างอิง

<http://apps.qlf.or.th/member/UploadedFiles/prefix-19032556-114254-8s1RwC.pdf>

<http://cepr.net/blogs/cepr-blog/mckinsey-on-young-college-graduates>

<https://www.cheatsheet.com/money-career/dont-go-to-college.html/>

<https://www.cosmopolitan.com/college/news/a62449/recent-high-school-grads-on-why-they-decided-not-to-go-to-college/>

<http://money.com/money/5013563/15-super-successful-people-who-never-graduated-college/>

<https://www.buzzfeed.com/suits/very-successful-people-without-a-college-degree>

https://en.wikipedia.org/wiki/Brian_May#Scientific_career

<https://bestlifeonline.com/30-celebrities-with-surprising-college-degrees/>



งานวิจัยของ Economic and Social Research Council (ESRC) เชื่อว่าวัยรุ่นที่มีสุขภาวะดี มีแนวโน้มที่จะมีความสุขมากกว่าคนที่มีพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อสุขภาพ

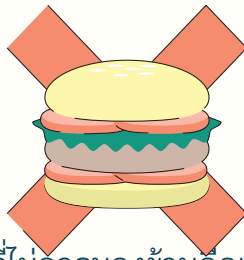
18 ทำอย่างไร – ให้ไลฟ์สไตล์สร้างสุขภาวะ

วัย 18 ปี เป็นช่วงอายุที่กำลังก้าวข้ามผ่านคำว่าเยาวชนสู่การเริ่มต้นเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงหลายอย่างเกิดขึ้น เช่น เรื่องของร่างกาย สิทธิทางกฎหมาย และสถานภาพ ความท้าทายการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้เป็นเรื่องน่าสนุก แต่บางครั้งก็อาจทำให้คนวัย 18 เกิดภาวะสับสน กอดตัน และเครียดได้ เพราะฉะนั้นสิ่งสำคัญก็คือคนวัย 18 ควรรู้วิธีการจัดการกับตัวเองที่กำลังเผชิญความเปลี่ยนแปลงนี้อย่างมีสุขภาวะ

ในทุกๆ ความเปลี่ยนแปลงย่อมมีความเสี่ยงตามมาด้วย ไม่ว่าจะเป็นความเสี่ยงด้านสุขภาพกาย ที่มาจากไลฟ์สไตล์ที่ขาดสุขภาวะ หรือความเสี่ยงด้านสุขภาพจิตที่มาจากคนรอบข้าง ซึ่งหนทางในการลดความเสี่ยงจำเป็นต้องเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและวิถีชีวิต

คนวัย 18 ปีส่วนใหญ่่มักมีความฝัน และเป้าหมายเป็นของตัวเอง แต่ขณะเดียวกันก็มักจะถูกกอดตันจากความคาดหวังของคนรอบข้างโดยไม่รู้ตัว การจัดการกับความคาดหวังของตัวเองและคนรอบตัวจึงเป็นสิ่งจำเป็นในการรักษาสุขภาพของจิตใจ

ก้าวแรกในการลดความกดดันเพื่อรักษาสุขภาพจิต คือเราต้องเรียนรู้ที่จะเสพความสุขจากสิ่งเล็กๆ ในชีวิตเพื่อเพิ่มพูนความภาคภูมิใจในตัวเอง เราอาจจะตั้งเป้าหมาย ไกลๆ ที่ทำให้สำเร็จได้ง่าย แล้วค่อยๆ สะสมความมั่นใจ เพิ่มทัศนคติในแง่บวก มองว่าสิ่งที่เข้ามาในชีวิตไม่ใช่อุปสรรค แต่เป็นความท้าทาย กล้าเผชิญหน้าและยอมรับความล้มเหลว รวมถึงให้อภัยตนเองให้ได้เร็วเมื่อเกิดความผิดพลาด สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เรามีเกราะที่แข็งแกร่งเมื่อเกิดปัญหา



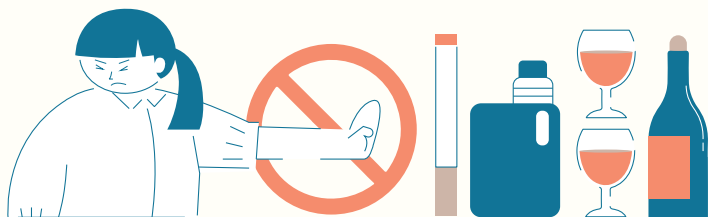
อีกด้านหนึ่งที่ไม่ควรมองข้ามคือเรื่องสุขภาพกาย คนวัย 18 ควรตั้งเป้าหมายในการดูแลสุขภาพระยะยาว เช่น การกินอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ หลีกเลี่ยงอาหารขยะ นอนหลับให้เพียงพอ รวมถึงงดเว้นการสูบบุหรี่ และดื่มแอลกอฮอล์ พยายามสร้างพฤติกรรมที่ดีเช่นนี้ ให้กลายเป็นกิจวัตรประจำวัน เนื่องจากพฤติกรรมเหล่านี้เกี่ยวข้องกับระดับความสุข

งานวิจัยของ Economic and Social Research

Council (ESRC) ชี้ว่าวัยรุ่นที่มีสุขภาวะดี มีแนวโน้มที่จะมีความสุขมากกว่าคนที่มีพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ในงานวิจัยพบว่าวัยรุ่นที่ไม่เคยดื่มแอลกอฮอล์มีแนวโน้มที่จะมีความสุขกว่ากลุ่มที่บริโภคเป็นประจำถึง 6 เท่า และกลุ่มวัยรุ่นที่กินผักผลไม้โดยเลี่ยงอาหารหวานๆ หรือขนมขบเคี้ยวมีแนวโน้มที่จะมีความสุขกว่าคนที่ไม่ได้กิน

นอกจากในส่วนของการสร้างสุขภาวะให้เกิดขึ้นกับตัวเองแล้ว คนวัย 18 ก็สามารที่จะช่วยกันส่งเสริมให้สุขภาวะเกิดขึ้นกับคนรอบข้างได้ด้วย อย่างเช่น โครงการที่ สสส. ได้มีส่วนสนับสนุน เช่น การตั้งเครือข่ายเยาวชนลดปัจจัยเสี่ยง เป็นการรวมตัวของเยาวชนในพื้นที่เพื่อให้ความรู้เยาวชนในระดับท้องถิ่นให้เข้าใจถึงความอันตรายของปัจจัยเสี่ยงที่เข้าถึงเยาวชนได้ง่าย ทั้งบุหรี่ เหล้า ยาเสพติด เพศ และเรื่องอุบัติเหตุ





เช่นในเรื่องของนวัตกรรมการลด ละ เลิก ยาสูบในกลุ่มเยาวชน สสส. ได้มีแนวคิดแบบ “3 กลยุทธ์” ประกอบด้วย สร้าง, เสริม และส่วนร่วม

1. สร้าง สร้างนักบรรณรักษ์ จิตอาสา ที่ทำหน้าที่ในการสร้างการรับรู้และสร้างความตระหนักถึงพิษภัย และผลกระทบจากการบริโภคยาสูบ

2. เสริม เสริมทักษะ เสริมความรู้ความเข้าใจถึงพิษภัย โทษของการบริโภคยาสูบ ให้กลุ่มนักสูบหน้าเดิมเข้าสู่กระบวนการ ลด ละ เลิก และป้องกันไม่ให้เกิดนักสูบหน้าใหม่เพิ่มขึ้น

3. ส่วนร่วม เป็นปฏิบัติการของการรวมตัวร่วมกัน เพื่อเสริมพลังซึ่งกันและกันในการขับเคลื่อนงานสำหรับผู้ปกครองและครอบครัว ก็สามารถมีส่วนร่วมในการช่วยคนวัย 18 ในการสร้างไลฟ์สไตล์ที่มีสุขภาวะ

โดยการช่วยกันส่งเสริมและมอบความเชื่อใจให้กับพวกเขาในการทดลองและค้นหาตัวตน รวมถึงพร้อมรับฟังปัญหาอย่างจริงจัง เพราะชีวิตในช่วงวัย 18 ปี เต็มไปด้วยความท้าทาย และน่าตื่นเต้น การมีแนวทางในการดำเนินชีวิตและมีคนในครอบครัวคอยสนับสนุน จะช่วยให้พวกเขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่เข้มแข็ง และภาคภูมิใจในความเป็นตัวของตัวเอง

ชมและดาวน์โหลดสื่อรณรงค์ ของ สสส.
เพื่อใช้ในการศึกษาและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ได้ที่



Social Marketing Thaihealth



www.socialmarketing.thaihealth.or.th

อ้างอิง
<https://www.sciencedaily.com/releases/2012/03/120302082911.htm>
<https://www.bbc.com/news/business-47693725>



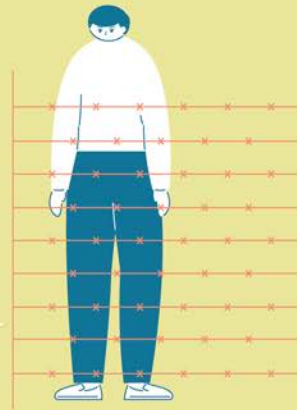
Strength



Weak



Opportunity



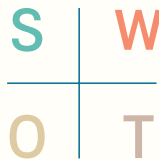
Threats

“

การจะทำ SWOT ที่ดี เราควรชักชวนคนรอบตัว มาช่วยกันวิเคราะห์ด้วยเพราะการวิเคราะห์ตัวเอง ฝายเดียวอาจจะทำให้ขาดการมองอย่างรอบด้าน

18 ทำอย่างไร – ให้รู้จักตัวเองมากขึ้น

วัย 18 คือช่วงเวลาที่หลายๆ คนต้องตัดสินใจเรื่องสำคัญๆ ในชีวิต เช่น เรื่องการศึกษา บางคนอาจเลือกเรียนต่อในรั้วมหาวิทยาลัยตามสูตร บางคนต่อสายอาชีพหรือบางคนอาจทำงานเลย แต่หลายๆ ครั้งเวลาต้องตัดสินใจ เรากลับยังไม่รู้ความต้องการที่แท้จริงของตัวเอง เช่น อนาคตอยากจะเป็นอะไร ชอบทำงานประเภทไหน ดังนั้นเราอาจต้องใช้ตัวช่วยบางอย่างมาจัดระเบียบความคิดของเรา



ตัวช่วยที่ว่านั้นก็คือเครื่องมือวิเคราะห์ที่ชื่อว่า ‘SWOT’ ซึ่งแต่เดิมนั้นเป็นเครื่องมือที่ใช้กับธุรกิจเพื่อการพัฒนาศักยภาพขององค์กร แต่ก็สามารถนำมาปรับใช้สำหรับการวิเคราะห์ตัวเองได้ดีเยี่ยมไม่แพ้กัน

เครื่องมือนี้นิยมทำออกมาในรูปแบบตาราง 2x2 ซึ่งจะช่วยให้เราจำแนกปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้งที่เกิดจากเราเองและสิ่งภายนอก เพื่อให้เราได้เห็นภาพรวมของตัวเอง

แต่การจะทำ SWOT ที่ดี เราควรชักชวนคนรอบตัว มาช่วยกันวิเคราะห์ด้วย เพราะการวิเคราะห์ตัวเอง ฝ่ายเดียวอาจจะทำให้ขาดการมองอย่างรอบด้าน เราสามารถไปชักชวน เพื่อน คนในครอบครัว หรือครูที่ปรึกษา มาช่วยกันทำการวิเคราะห์ ซึ่งเราก็จะได้ความเห็นที่หลากหลาย เพื่อนำไปประกอบการทำ SWOT ที่แม่นยำมากขึ้น และเห็นเส้นทางต่อยอดที่เหมาะสม

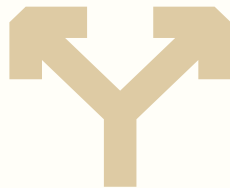
หลักการของ SWOT แบ่งออกได้เป็น 4 ข้อง่ายๆ



1. จุดแข็ง (Strengths) สิ่งสำคัญคือเราต้องรู้จักจุดแข็งของตัวเองเสียก่อน ลองมองย้อนกลับไปในอดีตคิดว่าตัวเองทำอะไรได้ดี หน้าที่จะทำอะไร ซึ่งหลายครั้งมันก็เป็นรายละเอียดเล็กๆ ในชีวิต ก็สามารถนำมาใส่ไว้ในกราฟได้ เช่น การเล่นดนตรีเก่ง เล่นกีฬาเก่ง คิดคำนวณได้รวดเร็ว เป็นต้น



2.จุดอ่อน (Weaknesses) เมื่อรู้จุดแข็งแล้ว เราย่อมต้องรู้จุดอ่อนของตัวเองด้วย แต่หลายครั้งการหาจุดอ่อนก็ไม่ใช่เรื่องง่าย อาจเพราะเรามองข้ามหรือไม่ทันได้สังเกตมาก่อน การเฝ้าถามคนรอบตัวเพื่อฟังความเห็นที่เราไม่จืดจางตรงไหนก็เป็นความคิดที่ดี เช่น เราอาจจะสื่อสารภาษาอังกฤษไม่แข็งแรง หรือ ขาดสมาธิในการทำงานได้ง่าย



3.โอกาส (Opportunities) ข้อนี้เป็นปัจจัยภายนอกที่เราควบคุมไม่ได้ แต่เราสามารถตั้งเป้าหมายไว้ได้ ว่าเรากำลังมองหาโอกาสแบบไหน และเมื่อมันมาถึงเราจะต้องทำอย่างไรเพื่อให้ตัวเองพร้อมสำหรับการคว้าโอกาสนั้นไว้

โดยเฉพาะในยุคนี้ที่มีโซเชียลมีเดีย ซึ่งเป็นพื้นที่ที่ทำให้เราได้แสดงความสามารถได้ง่ายและกว้างขวางมากกว่าในอดีต ทำให้เราสามารถสร้างโอกาสขึ้นมาได้ด้วยตัวเอง



4.อุปสรรค (Threats) ชีวิตของแต่ละคนมีเงื่อนไขที่ไม่เหมือนกัน คำว่าอุปสรรคในที่นี้สามารถหมายถึงข้อจำกัดในชีวิตก็ได้เช่นกัน ลองมองหาว່งชีวิตของเรามีอุปสรรคหรือข้อจำกัดอะไรบ้าง ที่จะขัดขวางเราไม่ให้ทำตามเป้าหมายได้สำเร็จ หรือแม้กระทั่งคาดคะเนอุปสรรคในอนาคตก็ได้ว่าเราจะต้องเจอกับความยากในด้านอะไรบ้าง เช่น หากอยากเป็นนักดนตรี อุปสรรคของเป้าหมายนี้อาจเป็นเรื่องเงินสำหรับการซื้ออุปกรณ์ ซึ่งเราสามารถวางแผนเพื่อแก้ไขปัญหานี้ไว้ได้แต่เนิ่นๆ เช่น การอดออม

เมื่อเราเขียนลงตารางครบทั้งสี่ช่องแล้ว ตอนนี้อาจเห็นภาพรวมว่าตัวเองมีลักษณะอย่างไร หลังจากนั้นก็เป็นทางเลือกของเราแล้วว่าเราจะเลือกพัฒนาในส่วนไหนไม่ว่าจะเป็นการเสริมจุดแข็ง หรือลบจุดด้อยก็ตาม

แต่ทั้งนี้ การพัฒนาตัวเองก็ควรตั้งอยู่บนความคิดเชิงบวก เพราะเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งในการมองเห็นโอกาสท่ามกลางอุปสรรค เช่น เมื่อตงงานให้ลองมองมุมใหม่ว่า คือ โอกาสอันดีที่จะได้เจองานใหม่ๆ ที่ท้าทาย หรือน่าสนใจกว่างานเดิม ซึ่งการคิดในทางบวกนี้ถือว่ามีประโยชน์ในระยะยาว เพราะเราจะสามารถเรียนรู้และปรับปรุงสิ่งบกพร่องต่อไปได้ในอนาคต ซึ่งเว็บไซต์ www.happyreading.in.th มีบทความและหนังสือแนะนำ สำหรับการพัฒนาความคิดเชิงบวกอยู่หลายเรื่องเลยทีเดียว

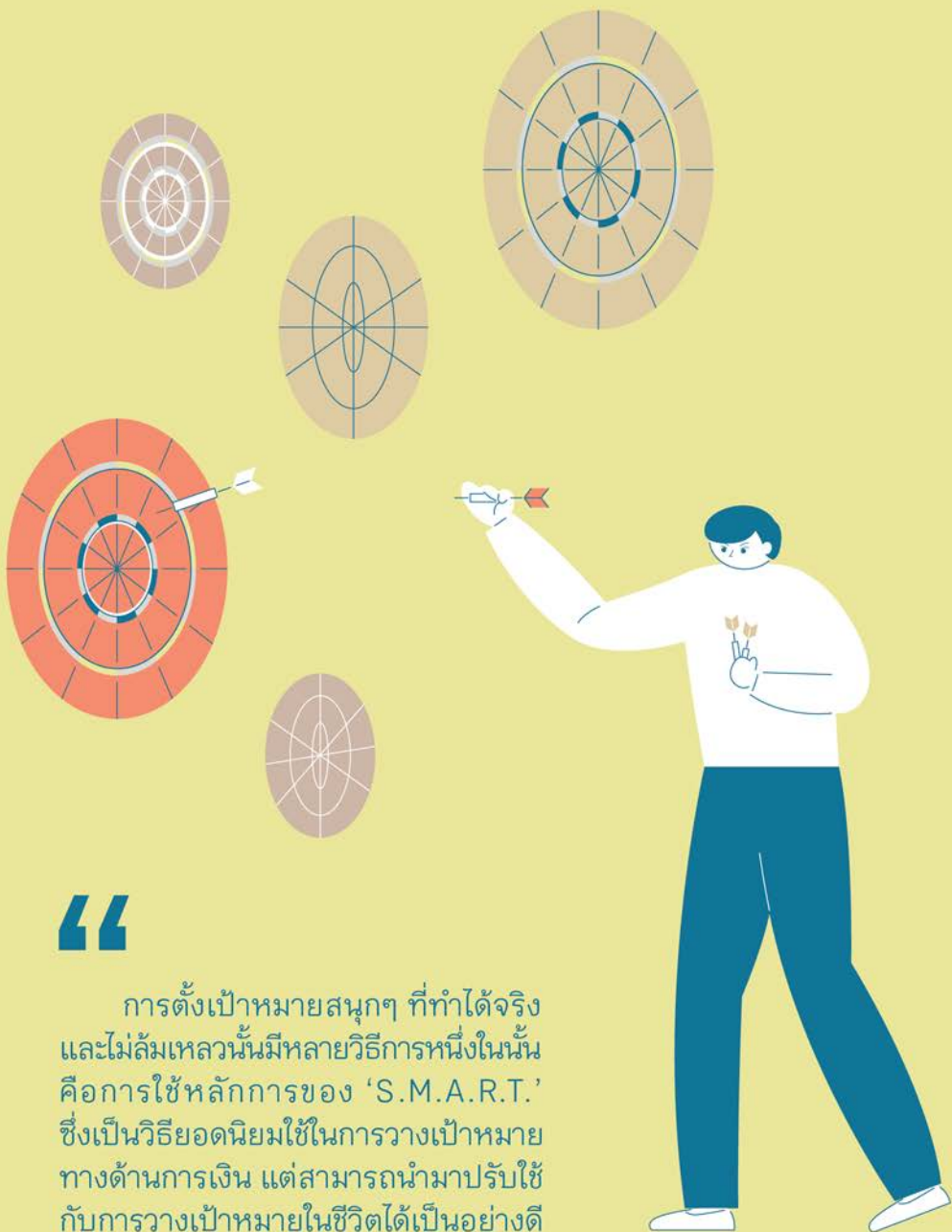
จะเห็นได้ว่าเครื่องมือ SWOT ช่วยให้เราวิเคราะห์ตัวเองได้อย่างรอบด้านและมีระบบ แต่ขณะเดียวกันคนรอบข้างหรือครอบครัว ก็จะมีส่วนสำคัญทั้งในฝั่งของการยื่นมือมาช่วยวิเคราะห์ SWOT และด้านที่สนับสนุนให้คนวัย 18 กล้าที่จะตัดสินใจ ทดลอง และเรียนรู้อย่างมั่นใจด้วย เพราะการมีความภูมิใจในตัวเอง หรือ Self-Esteem จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้เราพร้อมเผชิญกับสภาวะทางจิตหรือปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างแข็งแรง

อ้างอิง

<https://pestleanalysis.com/role-of-swot-analysis-in-personal-development/>

[http://www.thaiembassy.org/helsinki/th/thai-people/5899/65202-%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B9%80%E0%B8%B4%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%B0%E0%B8%B%E0%B9%8C-SWOT-\(SWOT-Analysis\).html](http://www.thaiembassy.org/helsinki/th/thai-people/5899/65202-%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B9%80%E0%B8%B4%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%B0%E0%B8%B%E0%B9%8C-SWOT-(SWOT-Analysis).html)

<http://en.wikipedia.org/wiki/PDCA>



“

การตั้งเป้าหมายสนุกๆ ที่ทำได้จริง และไม่ล้มเหลวนั้นมีหลายวิธีการหนึ่งในนั้นคือการใช้หลักการของ ‘S.M.A.R.T.’ ซึ่งเป็นวิธียอดนิยมใช้ในการวางเป้าหมายทางการเงิน แต่สามารถนำมาปรับใช้กับการวางเป้าหมายในชีวิตได้เป็นอย่างดี

18 ทำอย่างไร – ให้ทำตามเป้าหมายได้สำเร็จ



#Healthy Goal

วัย 18 ปีเป็นช่วงเวลาแห่งการค้นหาตัวเอง หลายคนโชคดีได้พบความชอบของตัวเอง บางคนยังหาไม่เจอ และยังอยู่ระหว่างการค้นหา แต่ไม่ว่าเราจะเจอแล้วหรือไม่ สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้คนวัย 18 ค้นพบตัวเองหรือทำสิ่งที่ตัวเองชอบได้สำเร็จ คือการ ‘ตั้งเป้าหมาย’ ที่ดี เพราะเป้าหมายที่ดีจะเป็นดั่งเข็มทิศให้การผจญภัยแห่งชีวิตที่เต็มไปด้วยความสนุกสนานและท้าทาย

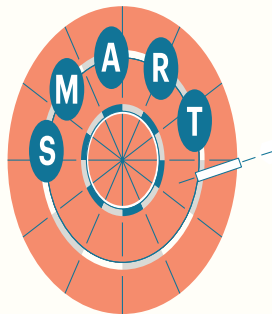
แต่การตั้งเป้าหมายด้วยวิธีการต่างๆ ไป บางทีก็อาจจะพาเราไปไม่ถึงฝัน นักวิทยาศาสตร์จาก University of Scranton เคยทำการศึกษาแล้วพบว่าคนจำนวนมากถึง 92 % ไม่สามารถทำเป้าหมายที่เป็น New Year's Resolution ได้สำเร็จ ส่วนหนึ่งเพราะเป้าหมายเหล่านั้นเป็นเป้าหมายที่ตั้งขึ้นมาโดยไม่ได้อคิดวิธีการที่จะทำให้เป็นจริงขึ้นมาได้อย่างจริงจัง



การตั้งเป้าหมายสนุกๆ ที่ทำได้จริง และไม่ล้มเหลว นั้นมีหลายวิธีการ หนึ่งในนั้นคือการใช้หลักการของ 'S.M.A.R.T.' ซึ่งเป็นวิธียอดนิยมใช้ในการวางเป้าหมายทางการเงินแต่สามารถนำมาปรับใช้กับการวางเป้าหมายในชีวิตได้เป็นอย่างดี

แต่ก่อนที่จะไปรู้จักกับ S.M.A.R.T. ลองมารู้จัก ‘ประเภทของเป้าหมาย’ กันก่อน บ่อยครั้งที่เราเข้าใจว่าเป้าหมายคือการตั้ง ‘ผลลัพธ์’ เอาไว้แล้วไปให้ถึง เช่น การลดน้ำหนัก 5 กิโลกรัม การมีกล้ามเนื้อหน้าท้อง หรือ การสอบให้ได้เกรดสูงๆ

ทั้งที่จริงๆ แล้วการตั้งเป้าหมายสามารถเป็นเรื่องของ ‘พฤติกรรม’ ได้ด้วย เช่น การตั้งเป้าว่าเราจะออกกำลังกาย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ การกินน้ำตาลให้น้อยลง หรือการอ่านหนังสือก่อนนอนทุกคืน เป็นต้น ซึ่งการตั้งเป้าหมายในลักษณะนี้จะไม่เป็นการเพิ่มแรงกดดันให้กับตัวเอง รวมถึงทำให้เรารู้สึกว่าทำได้สำเร็จได้ง่ายกว่าด้วย



แต่ไม่ว่าจะเป็นการตั้งเป้ารูปแบบไหน ก็สามารถใช้หลักการของ S.M.A.R.T. ได้ไม่ต่างกัน ซึ่งประกอบไปด้วย

1. Specific - การตั้งเป้าหมายจะต้องมีความเจาะจง ไม่ใช่แค่การตั้งไว้กว้างๆ เพื่อให้เรามองเห็นภาพของเป้าหมายได้ชัดเจน

2. Measurable - เป้าหมายของเราต้องมีตัวชี้วัด ที่จะทำให้เราวัดผลความสำเร็จได้อย่างชัดเจน

3. Achievable - เป้าหมายของเราต้องสามารถทำได้จริง ไม่ใช่ตั้งเป้าหมายที่ยากจนเกินความสามารถของมนุษย์

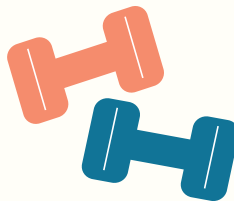
4. Relevant - เป้าหมายต้องมีความสอดคล้องกับความเป็นจริงของตัวเอง และสอดคล้องกับเป้าหมายอื่นๆ ในชีวิต

5. Time-bound - เป้าหมายที่ดีต้องมีกรอบเวลา ซึ่งเราสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ระยะ คือ 1.ระยะสั้น 2.ระยะกลาง 3.ระยะยาว แต่สำหรับวัยรุ่นที่ยังมีโอกาสในการสำรวจความสนใจในชีวิตอีกมากมาย เป้าหมายระยะสั้นและกลางอาจจะเหมาะสมต่อการวางเป้าหมายที่สุด

นอกจากการใช้หลักการมาช่วยในการตั้งเป้าหมายแล้ว คนรอบข้างคนหนุ่มสาววัย 18 ก็สามารถช่วยสนับสนุนการตั้งเป้าหมายของพวกเขาได้ โดยการเปิด

โอกาสให้พวกเขากล้าที่จะไปทดลองสิ่งใหม่ๆ เพื่อค้นหาความสนใจ และคอยเป็นแรงสนับสนุนอยู่เสมอ สิ่งสำคัญคือจะต้องไม่สร้างแรงกดดัน แต่ให้สร้างความเชื่อมั่นในศักยภาพ และความท้าทาย รวมถึงพื้นที่ปลอดภัยในช่วงเวลาที่พวกเขาล้มเหลว

ชีวิตในวัย 18 ปีมีแบบทดสอบและการทดลองมากมาย ซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญอันจะช่วยประกอบสร้างตัวตนของผู้ใหญ่ในอนาคต ซึ่งถ้าหากสนใจในเรื่องการพัฒนาตัวเอง สามารถลองเข้าไปที่เว็บไซต์ www.thaiteentraining.com เพื่อศึกษาต่อเพิ่มเติมได้ เพราะการตั้งเป้าหมายที่ดีอย่างมีหลักการ ก็จะเป็นเหมือนการกำหนดทิศทางของก้าวแรกที่ถูกต้อง ซึ่งเมื่อเขาทำได้สำเร็จ สิ่งเหล่านี้จะช่วยสร้างความมั่นใจให้กับชีวิตช่วงต่อไปของพวกเขา



อ้างอิง

<https://www.inc.com/marcel-schwantes/science-says-92-percent-of-people-dont-achieve-goals-heres-how-the-other-8-perce.html>

<https://www.smartsheet.com/blog/essential-guide-writing-smart-goals?fbclid=IwAR1ga1h1Fgsu4sq4KSN-V1dHTadyDbyh6tFjirupT2qJdkGZyaaLvFm5Pj0>



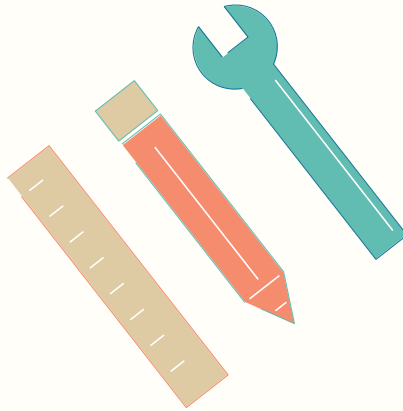
“



ขณะที่ Soft Skills เป็นทักษะที่แตกต่างออกไปมันไม่ใช่ทักษะที่เน้นองค์ความรู้มากนัก แต่จะเน้นในเรื่องของความสามารถทางสังคม เช่น การบริหารจัดการคน การติดต่อสื่อสารกับทีม หรือ การมีทัศนคติที่ดี เป็นต้น ซึ่ง Soft Skills นี้แหละที่กลายมาเป็นทักษะที่ตลาดแรงงานต้องการเป็นอันดับต้นๆ ในอนาคต

18 ทำอย่างไร – ให้มีทักษะสำหรับโลกอนาคต

ท่ามกลางยุคสมัยของความเปลี่ยนแปลง คำว่า ‘Disruption’ ถูกพูดถึงอย่างสม่ำเสมอ หลายคนวิตกกังวลถึงการเข้ามาของหุ่นยนต์และปัญญาประดิษฐ์ที่จะมาแย่งงาน สนามการแข่งขันที่ต่างไปจากเดิมเรียกร้องให้หนุ่มสาวเตรียมตัว และปรับตัวเพื่อที่จะเผชิญความท้าทายข้างหน้า คำถามสำคัญคือ “แล้วอะไรคือทักษะแห่งอนาคตที่เราควรเรียนรู้ฝึกฝนเอาไว้กันแน่?”



เราสามารถแบ่งประเภทของทักษะออกได้เป็น 2 ประเภท คือ Hard Skills และ Soft Skills

Hard skills หมายถึงทักษะเชิงความรู้สำหรับการประกอบอาชีพ ในโลกอนาคตมีการทำนายเอาไว้ว่า ความรู้ในสาขาประเภท STEM อย่างวิทยาศาสตร์ (Science) เทคโนโลยี (Technology) วิศวกรรม (Engineering) และคณิตศาสตร์ (Math) จะจำเป็นในอนาคต รวมไปถึงทักษะการวิเคราะห์เชิงเหตุผล (Analytical Reasoning) ทักษะ Coding ความรู้ความเข้าใจในเรื่อง Data Science และปัญญาประดิษฐ์

ขณะที่ Soft Skills เป็นทักษะที่แตกต่างออกไป มันไม่ใช่ทักษะที่เน้นองค์ความรู้มากนัก แต่จะเน้นในเรื่องของความสามารถทางสังคม เช่น การบริหารจัดการคน การติดต่อสื่อสารกับทีม หรือ การมีทัศนคติที่ดี เป็นต้น ซึ่ง Soft Skills นี้แหละ ที่กลายมาเป็นทักษะที่ตลาดแรงงานต้องการเป็นอันดับต้นๆ ในอนาคต

จากการศึกษาภายในของบริษัทยักษ์ใหญ่ออย่าง Google พบว่ากลุ่มพนักงานที่ทำงานได้มีประสิทธิภาพมากที่สุดในบริษัทไม่ใช่ทีมที่เต็มไปด้วยนักวิทยาศาสตร์ระดับท็อป แต่เป็นทีมที่รวมกลุ่มบุคคลหลากหลายวิชาชีพและมีการใช้ Soft Skills ในการทำงานร่วมกัน

สอดคล้องกับเว็บไซต์ LinkedIn เว็บไซต์สื่อกลางสำหรับการสมัครงานและหาคนทำงาน พวกเขาบอกเล่า

ผลสำรวจว่า Soft Skills เป็นทักษะที่สำคัญมากในปัจจุบัน โดยค้นพบว่าเหล่าผู้ว่าจ้างถึง 57 เปอร์เซ็นต์มองว่า Soft Skills สำคัญมากกว่า Hard Skills ด้วยซ้ำ
LinkedIn เปิดเผย 5 อันดับ Soft Skills ที่หนุ่มสาวในยุคนี้ควรลับคม ได้แก่



1. ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)

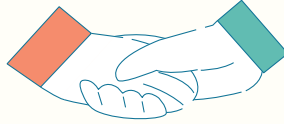
ทักษะนี้ไม่ได้มีประโยชน์แค่กับคนทำงานศิลปะหรือคนทำงานสร้างสรรค์เท่านั้น แต่ความคิดสร้างสรรค์สามารถนำไปใช้ได้กับงานทุกสาขาวิชาชีพ ซึ่งจะช่วยให้คุณค่าให้กับผลงาน รวมถึงยังช่วยแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันของเราได้เสมอ



2. ความสามารถในการโน้มน้าวใจ (Persuasion)

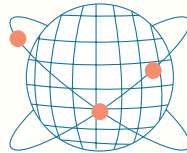
ทักษะในการสื่อสารสำคัญมากในโลกยุคต่อไป แม้หุ่นยนต์จะเข้ามาแทนที่ทักษะในเชิงฝีมือหลายๆ ด้าน แต่ไม่ว่าอย่างไรหุ่นยนต์ก็ยังคงไม่สามารถสื่อสารได้แบบ

มนุษย์ โดยเฉพาะการสื่อสารเพื่อโน้มน้าวใจ ซึ่งหลายครั้ง ต้องใช้ไหวพริบ ภาษากาย ที่มากกว่าภาษาพูด เพื่อโน้มน้าวให้ผู้อื่นเชื่อ หรือเห็นด้วยกับเรา



3. การทำงานร่วมกัน (Collaboration)

ความราบรื่นของทีมจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อคนในทีมมีการทำงานที่สอดคล้องกัน มีทัศนคติที่ไปในทางเดียวกัน ที่สำคัญคือคนในทีมต้องมีความเห็นอกเห็นใจและมีน้ำใจให้กับทีม ในอนาคต ทักษะเหล่านี้จะจำเป็นอย่างยิ่งเพราะมันจะทำให้งานเกิดความราบรื่น เกิดปัญหาน้อยลง



4. การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง (Adaptability)

โลกยุคใหม่คือโลกที่เปลี่ยนแปลงในอัตราเร่ง มันเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในทุกมิติ ทั้งวิถีชีวิต การทำงาน ทัศนคติ ค่านิยม รวมถึงเทคโนโลยีหลายๆ อย่าง ซึ่งการอยู่ในโลกที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็วนี้ เราควรจะต้องมีทักษะในการปรับตัวที่ดี เพื่อเราจะได้ตามโลกได้ทัน และเรียนรู้ไปกับความเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น



5. การจัดการเวลา (Time Management)

วินัยและทักษะการบริหารเวลาเป็นเรื่องที่ไม่เคยตกยุค การจัดการเวลาของตัวเองคือความสำคัญอันดับต้นๆ ในการก้าวไปสู่ความสำเร็จ แม้คนเราเวลา 24 ชั่วโมงเท่ากัน แต่คนที่สามารถบริหารเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพจะสามารถสร้างประโยชน์ให้กับตัวเองและองค์กรได้มากกว่าอย่างแน่นอน

ไม่ว่าโลกในอนาคตจะเป็นอย่างไร การที่เรามี Hard Skills อาจทำให้เราเป็นที่ต้องการตัวก็จริง แต่ถ้าหากเราสามารถฝึกฝนตัวเองให้มีทักษะแบบ Soft Skills เอาไว้ด้วย ย่อมช่วยสร้างความมั่นใจ และความสามารถของเราให้เป็นที่ต้องการของโลกอนาคต ซึ่งถ้าหากต้องการเรียนรู้ในทักษะที่หลากหลาย ‘ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ’ ของสสส. คือพื้นที่ที่สนใจในการพัฒนาตัวเองให้ไปถึงเป้าหมาย











www.thaihealth.or.th/sook

อ้างอิง

https://www.washingtonpost.com/news/answer-sheet/wp/2017/12/20/the-surprising-thing-google-learned-about-its-employees-and-what-it-means-for-todays-students/?utm_term=.1f18e6ed521c
<https://business.linkedin.com/talent-solutions/blog/trends-and-research/2018/the-most-in-demand-hard-and-soft-skills-of-2018>



-  อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120
-  02-343-1500
-  02-343-1551
-  www.thaihealth.or.th
-  resource.thc@thaihealth.or.th
-  thaihealth
-  thaihealth
-  SocialMarketing



ชีวิตดี
เริ่มที่ **เรา** *** สสส

