

# คนไทยติดอันดับ 7 ของโลก ไม่ยอมลาหยุดพักร้อน



แบรนดท์เอ็กซ์พีเดียเผย คนไทยติดอันดับ 7 ของโลก ไม่ยอมลาหยุดพักร้อน

แรงงานไทยอันปลั๊กลาหยุดท่องเที่ยวเพิ่มขึ้น แต่สูงถึง 74% ยังอ้างว่าต้องยกเลิกวันหยุดเพราะติดงาน

เอ็กซ์พีเดีย เว็บไซต์บริการด้านการท่องเที่ยวออนไลน์แบบครบวงจรอันดับหนึ่งของโลก เผยผลสำรวจประจำปี ครั้งที่ 18 เกี่ยวกับพฤติกรรมของนักท่องเที่ยวที่ถูกลิดรอนวันหยุดและสาเหตุที่ไม่ได้พักผ่อนอย่างแท้จริงระหว่างการเดินทาง (8th annual Vacation Deprivation® study) ใน 19 ประเทศทั่วโลก รายงานพบว่าคนทั่วโลกที่ไม่ยอมหยุดลาพักร้อนกำลังมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้น และในปี 2561 คนไทยติดอันดับหนึ่งในประเทศที่ใช้วันลาพักร้อนน้อยที่สุดในโลก ตามมาด้วยญี่ปุ่นและสหรัฐอเมริกา

จากการรวบรวมข้อมูลเชิงลึกของพนักงานประจำในประเทศไทยจำนวน 300 คน ผลการสำรวจพบว่าแรงงานไทย ร้อยละ 80 เห็นด้วยว่าพวกเขาสมควรได้รับวันลาพักร้อนเพิ่มมากขึ้น ซึ่ง 4 อันดับสูงสุดเป็นประเทศในเอเชีย ได้แก่ ฮังการีร้อยละ 86 อินเดีย ร้อยละ 82 และญี่ปุ่นร้อยละ 54

ข้อมูลอื่นๆ ที่น่าสนใจมากที่สุดจากรายงานประจำปี 2561 มีดังนี้:

- แม้ว่าคนส่วนใหญ่จะนิยมใช้ช่วงวันลาพักร้อนมาดูแลสุขภาพจิตเพิ่มมากขึ้น แต่วันลาพักร้อนก็ยังถูกใช้ไปในการทำธุระเรื่องอื่นๆ อีก เช่น จัดตารางนัดหมาย และทำสิ่งต่างๆ ที่ค้างค้างให้เสร็จ – คิดเป็นจำนวน 2 ใน 3 หรือร้อยละ 67 ของแรงงานทั่วโลกที่ใช้วันลาพักร้อนไปทำธุระอื่น ดูเหมือนว่าปรากฏการณ์นี้จะพบมากที่สุดในประเทศกำลังพัฒนา เช่น อินเดียร้อยละ 85 ไทยร้อยละ 85 และ บราซิลร้อยละ 84
- สอดคล้องกับผลสำรวจปี 2560 ประเทศในเอเชียส่วนใหญ่ต้องเผชิญกับช่วงเวลาที่แย่มากที่สุดเมื่อกลับมาทำงานหลังจาก ลาหยุดพักร้อน หลายประเทศในแถบเอเชียยังติดอันดับสูงสุดในเรื่องการยกเลิกหรือเลื่อนวันลาพักร้อนเนื่องจากติดงาน
- ระดับของกลุ่มแรงงานไทยที่ไม่ลาหยุดพักร้อนนั้นแตกต่างกันไปตามกลุ่มอุตสาหกรรม ด้านการเกษตรร้อยละ 71 ด้านการตลาด และสื่อร้อยละ 67 ตามมาด้วยด้านอาหารและเครื่องดื่มร้อยละ 64 ซึ่งเป็นกลุ่มที่ไม่ใช้วันลาพักร้อนมากที่สุด
- เหตุผล 3 ข้อแรกที่คนไทยไม่ใช้วันลาพักร้อนคือ: 'ไม่รู้ว่าจะไปที่ไหน' ร้อยละ 27 เก็บวันหยุดไว้ใช้ในชววันหยุดยาว ร้อยละ 25 และไม่สามารถลาหยุดงานได้ร้อยละ 24

“ในช่วงหลายปีมานี้เราเริ่มเห็นว่ามีจำนวนคนทำงานใช้วันลาพักร้อนในช่วงเวลาสั้นเพิ่มมากขึ้นและมากขึ้น นี่อาจเป็นเพราะมีช่วงวันหยุดนักขัตฤกษ์เป็นวันหยุดยาวติดกับวันหยุดสุดสัปดาห์ ประเทศไทยคือตัวอย่างที่ดีที่สุดในเรื่อง

นี้: เมื่อการเดินทางมากขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่ยอดเยี่ยม การพักผ่อนในช่วงสั้นๆ ก็สามารถช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตได้  
อย่างมาก” ลาวีเนีย ราชรามหัวหน้าฝ่ายสื่อสารองค์กร แบรินต์เอ็กซ์พีเดีย ประจำภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก กล่าว

“ไม่กล้าปิดเครื่อง – มีความคิดนี้อยู่ในหัวเราบ้างหรือเปล่า?

ร้อยละ 24 ของคนไทยไม่ได้ลาหยุดพักร้อนหลังจากทำงานไปแล้ว 6 เดือนหรือนานกว่านั้น ซึ่งมากกว่า 1 ใน 4 หรือ  
ร้อยละ 42 จะใช้วันหยุดในช่วง 3 – 6 เดือนก่อนที่จะหมดเวลาพักร้อนประจำปี หากพิจารณาว่าการหยุดทำงานนั้น  
สำคัญมาก เราอาจจะประหลาดใจหากรู้ว่าคนไทยจำนวนเกือบ 1 ใน 4 หรือร้อยละ 24 ยังคงเช็คอีเมลที่ทำงาน  
/ข้อความเสียงอย่างน้อยวันละครั้งระหว่างที่ลาพักร้อน

ขณะที่พฤติกรรมนี้ยังมีความคงเส้นคงวามากที่สุดในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา โดยหวังว่าบางทีคนรุ่นใหม่ในอนาคต –  
คนทำงานในวัยหนุ่มสาวจะมีแนวโน้มในการเข้าเช็คอีเมลจำนวนน้อยที่สุด ผลสำรวจพบว่าช่วงอายุระหว่าง 18-34 มี  
จำนวนร้อยละ 19 ซึ่งน้อยกว่าเมื่อเทียบกับกลุ่มคนทำงานวัย 50 ปีหรือมากกว่า ที่มีจำนวนร้อยละ 31

สิ่งที่น่าสนใจ คือ ความกดดันที่มีอยู่อาจเป็นสาเหตุให้ตัวเองกระทำเช่นนั้น – มีผู้ตอบแบบสอบถามเพียงไม่กี่คน  
เท่านั้นที่บอกว่า สาเหตุนั้นเกิดจากผู้จัดการของพวกเขาร้อยละ 17 พนักงานระดับผู้น้อยร้อยละ 10 และลูกค้ำร้อยละ  
12 ที่คาดหวังว่าพวกเขาจะต้องเช็คอีเมลทุกวันระหว่างลาพักร้อน การพิสูจน์ว่าคนส่วนใหญ่จำเป็นต้องการเช่นนั้นหรือ  
ไม่ทำได้ง่าย ๆ เพียงปิดเครื่องแล้วถอดปลั๊ก

แม้หยุดพักผ่อนช่วงเวลาสั้นๆ ก็ช่วยให้เห็นคุณค่าในตนเองและเพิ่มความมั่นใจ

จากการตั้งคำถามว่า: ใช้เวลานานแค่ไหนที่ต้องออกไปเก็บเกี่ยวผลประโยชน์ของการลาพักร้อน? จากผลสำรวจพบ  
ว่า นี่เป็นข่าวดีสำหรับผู้ที่มีขาดแคลนทุนทรัพย์หรือเวลา ด้วยอุปสรรคที่ใหญ่ที่สุดในการลาพักร้อนคือเรื่องการเงินสูง  
ถึงร้อยละ 54 ความต้องการที่จะไปพักผ่อนในช่วงวันหยุดธนาคารร้อยละ 23 และไม่สามารถลาหยุดงานได้ร้อยละ  
17

ไม่ว่าจะเป็นวันลาพักร้อนระยะยาว (สัปดาห์หรือมากกว่า) หรือช่วงเวลาสั้น ๆ แค่ 2-3 วัน หลังจากเดินทางท่องเที่ยว  
เที่ยวผู้คนส่วนใหญ่รักตัวเองมากขึ้น รู้สึกมั่นใจมากขึ้น มีความสามารถในการแก้ปัญหาต่างๆ รู้สึกมีความหวังมาก  
ขึ้นและชอบออกสังคมมากขึ้น

การลาพักร้อนท่องเที่ยวระยะยาวดูเหมือนจะให้ผลลัพธ์ที่ดีกว่าเล็กน้อยและเป็นผลลัพธ์ในเชิงบวก โดยแต่ละครั้งจะ  
เห็นว่าเพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 10 เมื่อเปรียบเทียบกับการท่องเที่ยวระยะสั้น 2-3 วัน

คนไทยมีความเข้าใจกับวิถีทางลัดนี้เป็นอย่างดี: ร้อยละ 42 กล่าวว่าพวกเขาใช้วิธีเดินทางท่องเที่ยวระยะสั้นเพื่อต่อสู้  
กับการไม่ได้ลาหยุดในช่วงวันหยุดยาว เพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุดจากการเดินทางที่รวดเร็ว ลองเลือกท่องเที่ยว  
โดยใช้เวลาในการเดินทางไม่เกิน 4 ชั่วโมงและเลือกที่พักใกล้กับสถานที่ท่องเที่ยวที่สำคัญ

การพักผ่อนจิตใจ

คนไทยมีความสนใจและการสนทนาเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพจิตเพิ่มมากขึ้น อาจจะเหตุผลที่เปลี่ยนไปว่าคนไทยหยุด

พักผ่อนกันเพื่อ อะไร? จำนวนร้อยละ 35 ของผู้ตอบแบบสอบถามชาวไทยกล่าวว่า เป้าหมายหลักของพวกเขาในการลาพักร้อนประจำปีคือ “เพื่อ สุขภาพจิตที่ดี” และพวกเขา รู้สึกว่าการพักร้อนเป็นโอกาสที่จะ “กดปุ่มรีเซ็ต” เพื่อคลายความเครียดและความวิตกกังวล จากรายงานระบุว่า แรงงานไทยมีวันสุขภาพจิตโดยเฉลี่ย 2 วันต่อปี ซึ่งส่วนใหญ่รู้สึกว่าจะควรเป็นวันหยุดพักผ่อนร้อยละ 82 มากกว่าที่จะเป็นวันเจ็บป่วยร้อยละ 18

“การเดินทางเพื่อดูแลสุขภาพจิตไม่จำเป็นต้องหมายถึงการพักผ่อนแบบสปาหรือโยคะเสมอไป ถึงแม้ว่าจะเป็นตัวเลือกยอดนิยมในหมู่คนไทย” ลาวิเนีย ราชราม กล่าว “สำหรับพวกเราส่วนใหญ่แล้ว การชาร์จพลังง่ายๆ หมายถึงว่าเราต้องไม่มีการเชื่อมต่อและทำให้ช้าลง ไม่ว่าจะเป็นวันหยุดพักผ่อนของครอบครัวหรือการหลบหนีไปเที่ยวตามลำพัง ให้กำหนดกฎเกณฑ์ให้ตัวคุณเองว่าคุณจะอนุญาตให้ตัวเองเช็คอีเมลได้กี่ครั้ง บ่อยแค่ไหน และพยายามไม่ให้เกินกำหนด”

###