



**HEALTHIER, LONGER,
BETTER LIVES**

บริษัท เอไอเอ จำกัด

เอไอเอ ทาวเวอร์ 181 ถนนสุรวงศ์

เขตบางรัก กรุงเทพฯ 10500

โทรศัพท์ (66) 2634 8888

โทรสาร (66) 2236 6452

AIA.CO.TH

ข่าวประชาสัมพันธ์

กลุ่มบริษัทเอไอเอ เผยผลการศึกษาด้านสุขภาพและความเป็นอยู่ พบ 61% ของคนไทย มีอย่างน้อย 4 ปัจจัยสำคัญที่นำมาปรับใช้ เพื่อการมีสุขภาพและชีวิตที่ดีขึ้น

กรุงเทพมหานคร, 11 มกราคม 2564 – กลุ่มบริษัทเอไอเอ (“เอไอเอ” หรือ “บริษัท” รหัสหลักทรัพย์: 1299) รายงานผลการศึกษาด้านการมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี ในชื่อ “Healthier Together” เผยมี 8 ปัจจัยหลักที่จะทำให้ผู้คนมีสุขภาพและชีวิตที่ดีขึ้น (Healthier, Longer, Better Lives) จากการสำรวจใน 6 ประเทศทั่วเอเชียแปซิฟิก โดยประเทศไทยเป็นหนึ่งในประเทศที่มีการนำ 8 ปัจจัยหลักในการมีสุขภาพและชีวิตที่ดีขึ้นมาปรับใช้

การศึกษานี้จัดทำขึ้นโดย บริษัท คันทาร์ กรุ๊ป (Kantar Group) ซึ่งเป็นบริษัทด้านการศึกษาและสัมภาษณ์เชิงลึกระดับโลก ทำงานร่วมกับผู้เชี่ยวชาญจากหลากหลายสาขาอาชีพกว่า 80 คนในประเทศไทยและทั่วภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก โดยทำการสำรวจผู้บริโภคทั่วภูมิภาคจำนวนกว่า 6,000 ราย ในจำนวนนี้เป็นผู้บริโภคชาวไทยจำนวน 1,500 ราย

เมื่อเปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างของแต่ละประเทศในแง่ของการมีสุขภาพและชีวิตที่ดีขึ้น ประเทศไทยได้รับการจัดอันดับสูงสุดจากการสำรวจใน 6 ประเทศ หรือคิดเป็น 35% โดยกลุ่มตัวอย่างได้นำ 8 ปัจจัยหลักมาปรับใช้เกือบทั้งหมด โดย 61% ของกลุ่มตัวอย่าง เผยว่ามีอย่างน้อย 4 ปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้พวกเขาประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิตเพื่อการมีสุขภาพและชีวิตที่ดีขึ้น

ในแง่ความสัมพันธ์ของปัจจัยหลักทั้ง 8 ปัจจัย แสดงให้เห็นว่า ประเทศไทยเป็นประเทศเดียวที่มี “การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง” เป็นอันดับหนึ่งซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด แม้ว่า “การมองโลกในแง่ดี” ซึ่งเป็นปัจจัยขับเคลื่อนที่ทรงพลังที่สุดในประเทศอื่นจะมาเป็นอันดับสอง ในขณะที่ “การหาเวลาเพื่อเติมพลังให้ตนเอง” ซึ่งเป็นปัจจัยที่ง่ายที่สุดที่ผู้คนสามารถทำได้ และ “การกระตือรือร้นและมีส่วนร่วม” ที่ถือเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญ กลับเป็นสองปัจจัยที่คนไทยยังคงต้องพัฒนา

สจิวต์ เอ สเปนเซอร์ ประธานเจ้าหน้าที่ฝ่ายการตลาด กลุ่มบริษัทเอไอเอ กล่าวว่า “ทุกสิ่งที่เราทำนั้นมาจากความมุ่งมั่นในการรักษาคำมั่นสัญญา ที่ต้องการสนับสนุนให้ผู้คนมีสุขภาพและชีวิตที่ดีขึ้น (Healthier, Longer, Better Lives) ดังนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่เราจะต้องมีความเข้าใจเชิงลึก ถึงสิ่งที่ผู้คนสามารถทำเพื่อส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จในการมีสุขภาพและชีวิตที่ดีขึ้น และเราจะสามารถช่วยพวกเขาได้อย่างไร ที่นอกเหนือจากการออกกำลัง

กาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการนอนหลับอย่างเพียงพอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการป้องกันและรับมือกับการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19”

ทั้งนี้ ที่มาของสาระสำคัญซึ่งเป็นข้อมูลเชิงลึกใหม่รวมถึงข้อมูลต่างๆ นั้น ได้มาจากการสัมภาษณ์นักวิชาการ โค้ชสอน การดำเนินชีวิต นักจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต นักเขียนที่มีอิทธิพล เจ้าหน้าที่ดูแลสุขภาพ และกลุ่มคนผู้มีอิทธิพลจากภาคสถาบัน ทั้งภาครัฐกิจและภาครัฐชั้นนำทั่วภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก

ผลการศึกษาแสดงให้เห็น 8 ปัจจัยหลักที่มีอิทธิพลในการสนับสนุนให้ผู้คนมีสุขภาพและชีวิตที่ดีขึ้น ได้แก่:

1. **การมองโลกในแง่ดี:** มองหาสิ่งดีๆ ในทุกวัน ไม่ปล่อยให้เหตุการณ์ไม่ดีในอดีตมีผลกระทบต่อปัจจุบันและการมีความสุขกับการทำงาน
2. **การกระตือรือร้นและมีส่วนร่วม:** มีส่วนร่วมในชุมชน มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและครอบครัว และมีความกระตือรือร้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ
3. **การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง:** มุ่งมั่นในเป้าหมายส่วนตัว มองหาช่องทางในการทำงาน ทำหน้าที่ และทำกิจกรรมแบบมีส่วนร่วมมากขึ้น พร้อมทั้งการมองความล้มเหลวเป็นโอกาสในการเรียนรู้
4. **การเรียนรู้ตัวตนและอารมณ์ของตนเอง:** ทราบว่าอะไรคือแรงขับเคลื่อนของชีวิต ทราบว่าอะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิต และทราบข้อจำกัด จุดแข็ง และจุดอ่อนของตนเอง
5. **การรู้สึกมีความเป็นตัวของตัวเอง:** มีความมั่นใจว่าสิ่งใดเหมาะสมกับตนเอง ทุ่มเทเวลาและแรงในสิ่งที่สามารถจัดการได้ ตลอดจนการมีความสามารถในการพัฒนาสุขภาพจิตของตนเอง
6. **การรักษาความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ:** ให้ความสนใจผู้คนอย่างเต็มที่ เปิดกว้าง และเคารพผู้อื่น รวมถึงมองหาผู้คนที่มีความชอบเหมือนกันเพื่อแบ่งปันความสนใจในเรื่องเดียวกัน
7. **การไม่หยุดเรียนรู้หรือสำรวจสิ่งต่างๆ:** ค้นหาแนวความคิดใหม่ๆ และริเริ่มทำสิ่งใหม่ๆ ทำทลายความคิดเดิมของตนเอง และเปิดรับการเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ
8. **การหาเวลาเพื่อเติมพลังให้ตนเอง:** สร้างขอบเขตที่ชัดเจนระหว่างเวลาทำงานและเวลาส่วนตัว พร้อมทั้งมองหาวิธีเติมพลังให้กับตนเองอยู่เสมอ

แบบสำรวจได้ทำการสอบถามกลุ่มตัวอย่างจำนวน 6,000 ราย ในการให้คะแนนพฤติกรรมของตนเองในแต่ละปัจจัย ซึ่งผลการสำรวจแสดงให้เห็นว่า

- 85% ของผู้ทำแบบสำรวจ ให้คะแนนตนเองว่ายังไม่สามารถปรับใช้ 8 ปัจจัยหลักได้อย่างเพียงพอ ซึ่งมีเพียงแค่ 15% ที่เชื่อว่าพวกเขาใช้ 8 ปัจจัยหลัก โดยกลุ่มคนที่เชื่อว่าตนเองมีสุขภาพและชีวิตที่ดี รายงานว่า การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 มีผลกระทบต่อเชิงลบกับความพยายามในการมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของพวกเขา น้อยกว่ากลุ่ม 85%
- วิธีที่จะพัฒนาสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี ที่เป็นวิธีแรกที่ยั่งยืนที่สุดที่ผู้คนสามารถทำได้คือ “การหาเวลาเพื่อเติมพลังให้ตนเอง”

- จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ผู้ที่อยู่ในกลุ่มที่ได้คะแนนสูงสุดในการสำรวจครั้งนี้ มี “การมองโลกในแง่ดี” เป็นปัจจัยสำคัญที่สุด ซึ่งสูงกว่าผู้ที่เข้าร่วมการสำรวจในกลุ่มอื่นถึง 2.3 เท่า

สจ๊วต เอ สเปนเซอร์ กล่าวเพิ่มเติมว่า “นี่เป็นเรื่องที่น่าตื่นเต้นอย่างยิ่ง เพราะผลลัพธ์ที่มีลักษณะเฉพาะจากการศึกษาค้างนี้ ทำให้เราทราบถึงวิธีในการมีสุขภาพและชีวิตที่ดีขึ้นได้อย่างชัดเจน ซึ่ง ‘Healthier Together’ แสดงให้เห็นถึงวิธีปฏิบัติที่คนสามารถทำได้จริงเพื่อพัฒนาความเป็นอยู่ทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงความชัดเจนของวิธีในการนำไปสู่การมีสุขภาพและชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับพวกเราในตอนนี้”

ทั้งนี้ สามารถดูผลการศึกษาและผลการสำรวจฉบับเต็มของ AIA Healthier Together ได้ที่ www.aia.com/healthiertogether

-๑๒-

ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับสื่อมวลชน กรุณาติดต่อ

ฝ่ายสื่อสารองค์กร เอไอเอ ประเทศไทย

อมรรัตน์ ชาญวิเศษ โทร 02 783 7367 อีเมล amornrat.chanwisate@aia.com

อรนิตา สิริสุวรรณณ์ โทร 02 783 6539 อีเมล ornrita.sirisuvanna@aia.com

พิชามณูญ์ กุจะพันธุ์ โทร 02 783 4620 อีเมล pichamon.kujaphun@aia.com