



สถาบันวิจัยประชากรและสังคม
มหาวิทยาลัยมหิดล

ประชากร และการพัฒนา



50 ปี สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

POPULATION AND DEVELOPMENT NEWSLETTER ISSN : 0125-5754

Website: www.newsletter.ipsr.mahidol.ac.th

ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิง: ความเครียดและความสุข

รศรินทร์ เกรย์
rossarin.gra@mahidol.ac.th

ในทางกายภาพ ด้วยสุขภาพที่เสื่อมถอยตามวัย เมื่อถึงระยะหนึ่ง ผู้สูงอายุต้องพึ่งพิงผู้อื่นในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เช่น กินอาหาร แต่งตัว อาบน้ำ ขับถ่าย หรือออกจากบ้าน ผู้ดูแลของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ว่าจะเป็นในสังคมตะวันตก หรือประเทศไทย คือ คนในครอบครัว ซึ่งอาจจะเป็น คู่สมรส ลูกสาว ลูกชาย หลาน เขย สะใภ้ เพื่อน หรือผู้ดูแลที่ได้รับค่าจ้าง

การดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงโดยคนในครอบครัวเป็นงานหนัก ใช้เวลาและพลังงานมาก และโดยปกติไม่ได้รับค่าตอบแทน หรือเรียกว่า ผู้ดูแลอย่างไม่เป็นทางการ บางครั้งผู้ดูแลมีหลายบทบาท เช่น นอกจากดูแลผู้สูงอายุแล้ว ยังต้องดูแลคนอื่น ๆ ในครอบครัวตนเอง หรือทำงานนอกบ้านเพื่อหารายได้ด้วย จึงก่อให้เกิดความเครียด สุขภาพที่ไม่ดี และเสี่ยงต่อการตายมากกว่าผู้ที่ไม่ได้เป็นผู้ดูแล อย่างไรก็ตาม การดูแลผู้สูงอายุไม่ได้ก่อให้เกิดความเครียดอย่างเดียว แต่ยังก่อให้เกิดความสุข หรือความพึงพอใจในชีวิตด้วย แต่งานวิจัยผลกระทบในทางบวกมีน้อยกว่าการศึกษาทางด้านลบ อาจเนื่องจากแนวคิดเชิงบวกเกิดขึ้นภายหลัง

ความเครียดของผู้ดูแลอาจก่อให้เกิดการละเลย หรือความรุนแรงต่อผู้สูงอายุ ในขณะที่ประสบการณ์ทางบวกจากการดูแลส่งผลให้คุณภาพการดูแลดีขึ้น ดังนั้น การลดความเครียดหรือเพิ่มความสุขจากการดูแลจึงมีความสำคัญต่อการกำหนดโครงการในการสร้างเสริมพลังให้ผู้ดูแล เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของทั้งผู้ดูแล ผู้ที่ได้รับการดูแล และครอบครัว

งานวิจัยในประเทศไทย^{1,2} พบว่า ผู้ดูแลหลักของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ คือ ลูก รองลงมาคือ คู่สมรส และญาติอื่นๆ เช่น หลาน สะใภ้ เขย พี่ น้อง และส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ผลกระทบในทางลบต่อผู้ดูแล ได้แก่ ความเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจ การไม่มีเวลาพักผ่อน หรือไม่มีเวลาส่วนตัวเพียงพอ ต้องทำงานหารายได้ การไม่มีผู้ช่วยดูแล (อย่างจริงจัง) การขาดความรู้ในการดูแล และโรคที่ผู้สูงอายุเป็น ตลอดจนสุขภาพที่ไม่ดีของผู้ดูแล ซึ่งผู้ดูแลบางคนก็มีอายุมากหรือเป็นผู้สูงอายุเช่นกัน ปัจจัยเหล่านี้มีผลอย่างมากต่อความเครียด

ส่วนความสุขที่เกิดขึ้นจากการดูแลเป็นความเข้มแข็งจากภายใน หรือการจัดการกับความเครียด ผู้ดูแลใช้หลักคำสอนของศาสนาพุทธ (งานวิจัยนี้ศึกษาเฉพาะผู้ปฏิบัติศาสนาพุทธ) ซึ่งฝังรากลึกอยู่ในสังคมไทย ในด้านความกตัญญูรู้คุณ การตอบแทนผู้มีพระคุณ และความเชื่อเรื่องกรรม การกระทำความดี ย่อมได้รับผลดีตอบแทน คาดหวังว่าเมื่ออายุมากขึ้น ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ก็จะมีผู้ดูแลในอนาคตเช่นที่ตนเองได้ทำมาก่อน

“เราคิดว่าตอนนี้เราทำแบบนี้ อีกหน่อยลูกชายเราก็คงจะมีลูกสะใภ้มาดูแลเราบ้าง เหมือนเราทำเพื่อไว้ก่อน เวิร์กมรมมันมีจริงนะ คิดแบบนี้ก็สบายใจขึ้น เพราะเราไม่มีลูกสาวเลย ก็คิดว่าลูกสะใภ้จะทำให้เรายามแก่”

(อายุ 31 ปี อาชีพ เกษตรกร ดูแลพ่อแม่อายุ 83 ปี)

การได้เห็นผู้ที่ได้รับการดูแลมีสุขภาพดีขึ้น ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันมาแต่เดิมของผู้ดูแลและผู้ได้รับการดูแลก่อนที่จะอยู่ในภาวะพึ่งพิง มีความสำคัญมากต่อความสุขของผู้ดูแล โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสัมพันธ์ระหว่างสามี-ภรรยา นอกจากนี้ ผู้ดูแลต้องการได้รับการยกย่องชมเชยจากผู้อื่น ไม่ต้องการให้ผู้อื่นคิดว่าเป็นหน้าที่ที่ต้องดูแลตามบรรทัดฐานของสังคมที่มีมาแต่เดิม หรือแสดงความสงสาร อีกทั้งการแสดงความรักของผู้สูงอายุต่อผู้ดูแล มีผลต่อความสุขของผู้ดูแล ปัจจัยหลังนี้ถือว่าสำคัญ เพราะผู้สูงอายุไทยและในแถบเอเชียจำนวนมากมักไม่แสดงออกถึงความรักต่อบุตรหลาน



ความสุขของผู้ดูแลขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ที่ดีก่อนหน้าที่จะอยู่ในภาวะพึ่งพิง (ได้รับอนุญาตจากเจ้าของภาพแล้ว)

ควรมีกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้ดูแลมีทัศนคติทางบวก หรือมีความสุขจากการดูแลผู้สูงอายุ ผู้ดูแลที่เป็นคนในครอบครัวเป็นทรัพยากรที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการ**สูงวัยในที่เดิม** (การที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในที่เดิมของตนเอง อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ตนเองคุ้นเคยไปตลอดชีวิต และยังคงได้รับการทางสังคมและสุขภาพอย่างเหมาะสม) ซึ่งเป็นนโยบายสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวทั่วโลกในปัจจุบัน

ในต่างประเทศ เช่น สหราชอาณาจักร หรือฟินแลนด์ มีการจ่ายค่าตอบแทนเป็นเงินให้กับผู้ดูแลที่เป็นคนในครอบครัว โดยเชื่อมโยง

กับระบบการคุ้มครองทางสังคมเพื่อเป็นการแสดงถึงคุณค่าของการเป็นผู้ดูแล ในประเทศไทย เยอรมนี และฝรั่งเศส ผู้ดูแลสามารถกลางานลดเวลาการทำงานเพื่อไปดูแลญาติในระยะท้ายของชีวิต

สำหรับประเทศไทย ผู้ที่อยู่ในวัยทำงานจำนวนมากต้องดูแลพ่อแม่ หรือญาติในวัยสูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงด้วย ประเทศไทยจึงควรมีการศึกษาถึงระบบสวัสดิการของผู้ดูแลที่เป็นคนในครอบครัว ซึ่งอาจเรียนรู้ได้จากประเทศที่มีทรัพยากรมากซึ่งได้เปลี่ยนรูปแบบจากการดูแลในรูปสถาบัน มุ่งเน้นการดูแลที่บ้านเนื่องจากจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างมากและรวดเร็ว และทรัพยากรที่มีจำกัด แต่ประเทศเหล่านั้นยังคงรักษาระบบการดูแลสุขภาพและสังคมอย่างเป็นทางการซึ่งเป็นที่พอใจของผู้สูงอายุ และผู้ดูแลที่เป็นคนในครอบครัว

¹ Gray, RS & Pattaravanich, U. (2020). Internal and external resources, tiredness and the subjective well-being of family caregivers of older adults: a case study from western Thailand, Southeast Asia, *European Journal of Ageing*, 17(3), 349-359.

² Gray, RS, Hahn, L, Thapsuwan, S. & Thongcharoenchupong, N. (2016). Strength and stress: positive and negative impacts on caregivers for older adults in Thailand, *Australasian Journal on Ageing*, 35(2): E7-E12.



หนังสืออ่านด้านประชากร

นงเยาว์ บุญเจริญ
nongyao.bun@mahidol.ac.th

แนะนำหนังสือ “ยากันลืม”



หนังสือมีเนื้อหาเกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุให้ผู้อ่านได้ทบทวนและทำความรู้จักกับภาวะสมองเสื่อมลักษณะของอาการที่แสดงออกในแต่ละระยะ เพื่อตรวจสอบตัวเองและคนใกล้ตัวว่า เป็นภาวะสมองเสื่อมหรือเพียงแค่เกิดจากภาวะหลงลืมชั่วคราว หรือที่เรียกว่าสมองเสื่อมเทียม ภาวะสมองเสื่อมมักเกิดในกลุ่มผู้สูงอายุเนื่องจากความเสื่อมสภาพของเซลล์สมองตามอายุที่เพิ่มขึ้นทำให้ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงในการใช้ชีวิตประจำวันเนื่องจากความผิดปกติในเรื่องความจำและประสิทธิภาพทางสมองที่ลดลง ภาวะดังกล่าวนอกจากจะส่งผลกระทบต่อตัวผู้ที่มีอาการแล้วยังส่งผลกระทบต่อสมาชิกในครอบครัวอีกด้วย ผู้ดูแลต้องมีความเข้าใจถึงอาการของผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อม พร้อมให้การดูแลด้วยความรัก เห็นอกเห็นใจ ใส่ใจ เข้าใจ พร้อมให้การช่วยเหลือในกิจวัตรประจำวัน และอดทน

ผู้อ่านที่อยากจะทำไกลจากภาวะสมองเสื่อมควรหมั่นดูแลสมองด้วยการใช้ความคิดไปในทิศทางที่ส่งเสริมสมองอยู่เป็นประจำ หมั่นเข้าสังคมเพื่อการเจรจาพูดคุย ทำกิจกรรมที่ใช้ความคิด ผูกสมาน ที่ไม่ยากเกินไปจนเกิดเป็นความเครียดหรือมีกิจกรรมเพื่อความผ่อนคลาย เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำสะอาดให้มากและหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ที่มา: ธีญธรณ์ โอนทัยสินทวี (บรรณาธิการ). (2563). ยากันลืม : คู่มือป้องกันในผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.)



ประชากรท่องเที่ยว

รีนา ต๊ะดี
reena.tad@mahidol.ac.th

ไป “พักผ่อน หย่อนใจ” ได้ใกล้ๆ ที่ป็นัง

ป็นังเป็นรัฐทางตะวันตกเฉียงเหนือของประเทศมาเลเซีย อยู่ไม่ห่างจากประเทศไทยนัก สามารถนั่งรถประจำทางข้ามพรมแดนไปได้ หรือจะนั่งเครื่องบินไปก็ใช้เวลาเดินทางไม่นาน ฉันจำได้ว่าเมื่อ 2 ปีก่อน ฉันมีเงินเก็บอยู่ไม่กี่พันบาทจากการเก็บออมธนบัตรใบละ 50 บาท เมื่อจิตใจเรียกร้องให้เดินทาง ฉันจึงตัดสินใจเลือกป็นังเพราะสามารถเดินทางไปท่องเที่ยวได้ด้วยงบประมาณที่จำกัด ฉันเดินทางโดยสายการบินแบบประหยัด และพักที่โฮสเทลใจกลางเมือง George Town เมืองหลวงของป็นัง

ในการเดินทาง 3 วัน 2 คืน ฉันได้ไป Penang Hill ซึ่งเป็นอุทยาน อยู่สูงกว่าระดับน้ำทะเล 833 เมตร และอยู่ไม่ไกลจาก George Town มากนัก สามารถนั่งรถประจำทางจากในเมืองและต่อรถกระเช้าขึ้นไปได้ ที่นี้อากาศเย็นสบาย สามารถเดินชมไม้نانาพันธุ์และดูวิวของป็นังได้โดยรอบ ได้ใกล้ชิดธรรมชาติ และได้ถ่ายรูปอย่างเพลิดเพลิน ฉันได้เดินสำรวจบริเวณรอบๆ George Town ซึ่งเป็นย่านเมืองเก่าและได้รับการรับรองจาก UNESCO เป็นเมืองมรดกโลก ตั้งแต่ปี 2008 ที่นี่เป็นที่ผสมผสานของวัฒนธรรมหลากหลาย ทั้งจีน มาเลย์ และอินเดีย ซึ่งสะท้อนออกมาชัดเจน เห็นได้จากอาหารพื้นเมืองและสถาปัตยกรรมของอาคารเก่าที่ผสมผสานความเป็นเอเชียกับโคโลเนียลเข้าด้วยกันอย่างลงตัว รวมถึงวัฒนธรรมสมัยใหม่ สะท้อนผ่านภาพศิลปะบนกำแพงที่ซ่อนอยู่ตามซอกซอยเล็กๆ ของเมือง ฉันได้ตามล่าหาภาพศิลปะ

บนกำแพงตามลายแทงที่ได้จากโฮสเทล เมื่อเหนื่อยล้า ฉันแวะพักหาขนมและเครื่องดื่มเย็นๆ ในร้านคาเฟ่ที่ตกแต่งอย่างสวยงาม มีหลายร้านให้เลือก

ฉันชอบการเดินทางครั้งนี้ ได้ไปสูดอากาศบริสุทธิ์บน Penang Hill ได้เดินเล่น ถ่ายรูปกับศิลปะบนกำแพงอย่างสนุกสนาน ได้กินอาหารอร่อยๆ สวรรค์คาเฟ่สวยๆ เป็นการเดินทางสั้นๆ แต่ได้พักผ่อนใจและเติมพลังให้ตัวเองอย่างเต็มเปี่ยม อย่างนี้แหละที่เรียกว่า “พักผ่อน หย่อนใจ”

รัฐป็นังมีประชากร 1.767 ล้านคน
(ข้อมูลปี 2018 จาก Department of Statistics Malaysia)



วิวของป็นังที่เห็นได้จาก Penang Hill

ถ่ายโดย: รีนา ต๊ะดี

สึนามิจากฟากฟ้าที่ภูฏาน

ประเทศภูฏานมีพื้นที่ 38,394 ตารางกิโลเมตร มีประชากร 771,608 คน¹ (ตัวเลขคาดการณ์ ปี 2563) เป็นประเทศแรกที่ใช้ ดัชนีวัดความสุขมวลรวมประชาชาติ (Gross National Happiness Index - GNH) เมื่อปี 2553 เพื่อชี้วัดคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย 9 องค์ประกอบ ได้แก่ การศึกษา สุขภาพ สิ่งแวดล้อม ชุมชนเข้มแข็ง การใช้เวลา สุขภาพจิต ธรรมชาติ คุณภาพชีวิต และหลักการพึ่งพาตนเอง ซึ่งเป็นแนวคิดที่สมเด็จพระราชาธิบดี Jigme Singye Wangchuck พระบิดาของกษัตริย์องค์ปัจจุบัน ได้ทรงริเริ่มเมื่อปี 2522

ประเทศภูฏานอยู่สูงกว่าระดับน้ำทะเล 7,218 ฟุต ร้อยละ 70 ของพื้นที่อยู่บนเชิงผาสูงชันตามแนวเทือกเขาหิมาลัย อุณหภูมิในฤดูหนาว -4 ถึง -16 องศาเซลเซียส มีทะเลสาบที่เกิดจากธารน้ำแข็งถึง 2,674 แห่ง และในจำนวนดังกล่าว มี 17 แห่ง ที่ต้องเฝ้าระวังสูงสุดเนื่องจากระดับน้ำในฤดูร้อนมีปริมาณสูงมาก อย่างไรก็ตาม ทะเลสาบต่างๆ ที่รับน้ำจากธารน้ำแข็งสะสมในช่วงฤดูร้อนทางภาคเหนือของประเทศ เป็นแหล่งน้ำธรรมชาติที่ใช้ประโยชน์เพื่อผลิตกระแสไฟฟ้าด้วยระบบไฮโดรเพาเวอร์เทคโนโลยี เพื่อขายให้ประเทศอินเดีย ซึ่งเป็นรายได้หลักของประเทศนอกจากรายได้จากภาคเกษตรกรรมที่มีพอเพียงสำหรับการครองชีพในประเทศเท่านั้น



ภาคเหนือของประเทศภูฏานมีธารน้ำแข็งแฝงอยู่เกือบตลอดปี

ที่มา: <https://www.channelnewsasia.com/news/videos/exclusive-bhutan-under-constant-threat-from-climate-change-pm-12984292> สืบค้นเมื่อ 5 มกราคม 2564

รัฐบาลแก้ปัญหาหน้าหลากในช่วงฤดูร้อนโดยการสร้างเขื่อนขนาดใหญ่ แต่ในบางปีเขื่อนมีขนาดไม่สอดคล้องกับปริมาณน้ำไหลบ่าจากยอดเขาซึ่งเป็นปัญหาที่สำคัญและต้องป้องกัน เช่น มีเจ้าหน้าที่ดูแลตลอดเวลาเพื่อเฝ้าระวังการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำในทะเลสาบขนาดใหญ่ มีการวัดระดับความล้นสะท้อนและวัดอุณหภูมิบริเวณทะเลสาบที่เป็นจุดเสี่ยงกว่าบริเวณอื่นๆ มีแผนรองรับและย้ายประชาชนออกนอกพื้นที่เสี่ยงได้ในเวลาเพียง 30 นาทีในกรณีที่เกิดน้ำไหลบ่าอย่างรวดเร็ว

ปัญหาโลกร้อนมีผลต่อการละลายของธารน้ำแข็งอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะบางปีในช่วงฤดูร้อนทำให้มีปริมาณน้ำที่ละลายจากธารน้ำแข็งมากเกินไปและเกิดอุทกภัย เป็น **สึนามิจากฟากฟ้า** (สึนามิเกิดจากถล่มถื่นและการยุบตัวอย่างรวดเร็วของผิวดิน เกิดคลื่นยักษ์พัดเข้าชายฝั่งอย่างรวดเร็วและรุนแรง) ที่สร้างมหันตภัยให้กับชาวภูฏาน ซึ่งร้อยละ 70 ตั้งบ้านเรือนอยู่ริมทางน้ำที่ไหลผ่านหุบเขาของภูฏานในช่วงฤดูร้อน การเปลี่ยนแปลงของปริมาณน้ำในทะเลสาบ



ที่มา: <https://www.channelnewsasia.com/news/videos/exclusive-bhutan-under-constant-threat-from-climate-change-pm-12984292> สืบค้นเมื่อ 5 มกราคม 2564

ตลอดแนวเทือกเขาหิมาลัยเป็นสิ่งที่คาดการณ์ได้ยาก และส่งผลกระทบต่อประเมินค่าความเสียหายไม่ได้ ในพื้นที่เกษตรกรรมซึ่งเป็นเส้นเลือดใหญ่ของประชากร พื้นที่ป่าไม้และสถานที่ก่อสร้างต่างๆ โดยเฉพาะศาสนสถานซึ่งเป็นศูนย์รวมจิตวิญญาณของประชาชนภูฏาน รวมทั้งระบบผลิตกระแสไฟฟ้าโดยพลังน้ำจากธารน้ำแข็งก็ได้รับผลกระทบเช่นกัน

National Center for Hydrology & Meteorology (NCHM) ประเทศภูฏาน สนับสนุนมาตรการเอาชนะธรรมชาติโดยการสร้างเขื่อนขนาดใหญ่เพื่อกักน้ำในปริมาณที่เพียงพอสำหรับการผลิตกระแสไฟฟ้า แม้ว่าจะไม่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เพราะต้องแลกกับความไม่แน่นอนด้านผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงอากาศหรือภาวะโลกร้อน แต่ทางเลือกมีจำกัด รัฐบาลจำเป็นต้องเลือกมาตรการที่ช่วยลดต้นทุนมากที่สุด

พณฯ Lotay Tshering นายกรัฐมนตรีภูฏานให้ความเห็นที่น่าสนใจว่า ธารน้ำแข็งไม่ใช่สิ่งเลวร้ายเสมอไป เพราะเป็นแหล่งการดำรงอยู่ของวงจรธรรมชาติและสิ่งมีชีวิต ทำให้เกิดแหล่งน้ำในทะเลสาบน้อยใหญ่เพื่อหล่อเลี้ยงมนุษย์ แต่สิ่งที่ควบคุมไม่ได้คือ ภาวะโลกร้อน ซึ่งแท้จริงแล้วเกิดจากน้ำมือมนุษย์ทั้งสิ้น แม้ชาวภูฏานยังไม่ล้มเลิกความเชื่อและความศรัทธาที่มีต่อภูเขามือปี 2537 ที่คร่าชีวิตผู้เคราะห์ร้าย 21 ราย รวมถึงสร้างความเสียหายกับพื้นที่เกษตรกรรม ป่าไม้ บ้านเรือนที่อยู่อาศัยและแหล่งอาหารขนาดใหญ่ในแม่น้ำ เช่น ปลาน้ำจืดที่พลัดหายไปบนกระแสน้ำหลากที่ยังอยู่ในความทรงจำของพลเมืองภูฏานจนทุกวันนี้ แต่ธารน้ำแข็งและเทือกเขาหิมาลัยเป็นสัญลักษณ์แห่งจิตวิญญาณวัฒนธรรม และศรัทธาของชาวภูฏาน ไม่มีธารน้ำแข็งยอมหมายถึงไม่มีวัฏจักรชีวิตสืบต่อไปในอนาคตสำหรับคนรุ่นต่อไป และยอมหมายถึงหายนะแห่งมนุษยชาติที่แท้จริง



Himalayan Blue Poppy ดอกไม้ประจำชาติประเทศภูฏาน

ที่มา: <https://www.bing.com/images/search?q=Himalaya%20Blue%20poppy%20bhutan&q=> สืบค้นเมื่อ 5 มกราคม 2564

¹<https://www.worldometers.info/demographics/bhutan-demographics/> สืบค้นเมื่อ 5 มกราคม 2564



คำขวัญวันเด็ก

วันเสาร์ที่สองในเดือนมกราคมของทุกปี ตรงกับวันสำคัญวันหนึ่งคือ “วันเด็กแห่งชาติ” โดยในแต่ละปีนายกรัฐมนตรีจะมอบ “คำขวัญวันเด็ก” ให้กับเด็กๆ เนื่องในวันสำคัญนี้ ปัจจุบันนี้ประเทศไทยมีคำขวัญวันเด็กมาแล้ว 63 คำขวัญ เริ่มตั้งแต่สมัย **จอมพล ป. พิบูลสงคราม** ในปี 2499 เป็นต้นมาจนกระทั่งปัจจุบัน

คำขวัญวันเด็กรอกจากบอกถึงภาพความหวังที่มีต่อเด็กแล้วยังสะท้อนให้เห็นถึงสถานการณ์ของประเทศขณะนั้นอีกด้วย หากย้อนกลับไปคำขวัญวันเด็กชุดแรกๆ ที่มาจากนายกรัฐมนตรีที่เป็นทหาร คำขวัญมักเน้นย้ำในเรื่องของชาติ ความมีวินัย หน้าที่ การทำความดี ฯลฯ กระทั่งเกิดเหตุการณ์ประวัติศาสตร์ทางการเมือง 14 ตุลาคม 2516 ทำให้ในปี 2517 เป็นครั้งแรกที่ประเทศไทยมีนายกรัฐมนตรีที่ไม่ใช่ทหารคือ **นายสัญญา ธรรมศักดิ์** ด้วยเหตุการณ์ครั้งนั้นเราจึงมีคำขวัญวันเด็กสั้นๆ และไม่ได้ระบุเฉพาะเจาะจงไปที่เด็กและเยาวชนเท่านั้น แต่หมายถึง คนไทยทั้งหมดว่า “**สามัคคีคือพลัง**” ต่อมาปี 2519 เกิดเหตุการณ์การเมืองอีกครั้ง คราวนี้ **คอมมิวนิสต์** ถูกนำมาเป็นประเด็นหลักในการปราบปรามผู้ชุมนุม ปี 2520 จึงมีคำขวัญที่เน้นย้ำชัดเจนว่า “**รักษชาติ ศาสน์ กษัตริย์ เป็นคุณสมบัติของเยาวชนไทย**”

คำสำคัญ **คุณธรรม** เริ่มปรากฏอยู่ในคำขวัญครั้งแรกเมื่อปี 2524 ในสมัยของ **พลเอกเปรม ติณสูลานนท์** ด้วยคำขวัญว่า “**เด็กไทยมีวินัย ใจสัตย์ รู้ประหยัด เคร่งครัดคุณธรรม**” และคำว่า **คุณธรรม** นี้ก็อยู่ในคำขวัญวันเด็กมาเกือบตลอด 8 ปีของการเป็นนายกรัฐมนตรี

คำสำคัญใหม่ๆ เช่น **สิ่งแวดล้อม ประชาธิปไตย** เริ่มพบในคำขวัญวันเด็กครั้งแรกเมื่อปี 2536 ในสมัยของ **นายชวน หลีกภัย** เช่น “**ยึดมั่นประชาธิปไตย ร่วมใจพัฒนา รักษาสิ่งแวดล้อม**” (ปี 2536) ต่อมาในปี 2539-2540 ท่ามกลางสถานการณ์ **ยาบ้า** ที่แพร่ระบาดรุนแรง จึงมีคำว่า **ยาเสพติด** ในคำขวัญวันเด็กถึง 2 ปี คือ คำขวัญว่า “**มุ่งหาความรู้ เชิดชู**

ความเป็นไทย หลีกไกลยาเสพติด” (ปี 2539) และ “**รู้คุณค่าวัฒนธรรมไทย ตั้งใจใฝ่ศึกษา ไม่พึ่งพายาเสพติด**” (ปี 2540)

ช่วงปี 2540 ประเทศไทยประสบปัญหาวิกฤติเศรษฐกิจต้มยำกุ้ง ส่งผลกระทบต่อทุกภาคส่วนของสังคมไทย ทำให้ปี 2541-2542 มีคำขวัญวันเด็กที่เน้นย้ำเรื่อง ความขยัน ความประหยัด ความซื่อสัตย์ และมีวินัย ดังคำขวัญที่ตรงตัวว่า “**ขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ มีวินัย**” (ปี 2541-2542)

ปี 2545-2549 สมัยของนายกรัฐมนตรี **พ.ต.ท.ทักษิณ ชินวัตร** มีคำแปลใหม่ไปจากเดิมในคำขวัญวันเด็ก เช่น **เรียนให้สนุก เล่นให้มีความรู้ เรียนรู้ตลอดชีวิต คิดอย่างสร้างสรรค์ กล้าคิด กล้าพูด ฯลฯ** รวมทั้งมีคำว่า “**เทคโนโลยี**” ในคำขวัญวันเด็กเป็นครั้งแรกเมื่อปี 2546 อีกด้วย

หลังเหตุการณ์ “**สึเลื้อ**” ประเทศไทยหวนกลับคืนสู่ นายกรัฐมนตรีที่มาจากทหารอีกครั้ง ภายใต้การนำของ **พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา** ซึ่งคำขวัญวันเด็กในช่วงแรกเน้นย้ำในเรื่องเดิมคือ **ความดี ความขยันหมั่นเพียร การศึกษา** เช่น “**ความรู้ คู่คุณธรรม นำสู่อนาคต**” (ปี 2558) และ “**เด็กไทย ใส่ใจศึกษา พาชาติมั่นคง**” (ปี 2560) ปีที่ 4 และปีที่ 5 มีคำสำคัญคือ **เทคโนโลยี** และ **จิตอาสา** ภายใต้คำขวัญว่า “**รู้คิด รู้เท่าทัน สร้างสรรค์เทคโนโลยี**” (ปี 2561) และ “**เด็ก เยาวชน จิตอาสา ร่วมพัฒนาชาติ**” (ปี 2562)

ขณะนี้ประเทศไทยมีคำขวัญวันเด็กจาก **พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา** มาแล้ว 6 ปี แม้ในปี 2564 ท่ามกลางสถานการณ์การชุมนุมประท้วงรัฐบาลที่กลุ่มผู้ชุมนุมเป็นเด็กนักเรียนและเยาวชน แต่ก็ยังคงมีคำขวัญวันเด็กจากนายกรัฐมนตรีเป็นปีที่ 7 ใน ปี 2564 ว่า “**เด็กไทยวิถีใหม่ รวมไทยสร้างชาติ ด้วยภักดีมีคุณธรรม**”

ถ้าปี 2567 ประเทศไทยยังคงมีนายกรัฐมนตรีที่ชื่อ **พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา** อยู่ สถิติการมอบคำขวัญวันเด็กมากที่สุดถึง 9 ครั้งของ **พลเอกถนอม กิตติขจร** ก็จะถูกทำลายลงด้วยนายกรัฐมนตรีที่มอบคำขวัญวันเด็กมากที่สุดคือ 10 ครั้งจากนายกรัฐมนตรีที่ชื่อ **พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา**

ที่มา: จาก <https://www.sanook.com/campus/1393585/> สืบค้นเมื่อ 1 มกราคม 2564



ที่มา: <https://www.winnews.tv/news/21608> สืบค้นเมื่อ 27 มกราคม 2564

การผลักดันผลการวิจัยสู่การใช้ประโยชน์ทางนโยบาย: ข้อท้าทายของคนทำวิจัยในยุคปัจจุบัน

“งานวิจัยชิ้นทิ้ง” คล้ายกับเป็นคำแสลงที่คนทำวิจัยทุกคนต่างไม่ต้องการให้เกิดขึ้นกับงานวิจัยของตนเอง ทว่าในความเป็นจริงมีงานวิจัยจำนวนหนึ่ง เมื่อทำเสร็จสมบูรณ์แล้วก็ถูกนำไปขึ้นไว้บนหิ้งอย่างไม่มีทางเลือก

ในช่วงหลังๆ (โดยเฉพาะหลังจากมีแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี) หนึ่งในเป้าหมายสำคัญของการทำงานวิจัย ที่ถูกคาดหวังโดยแหล่งทุนวิจัย มักผูกโยงกับการนำผลจากการวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง ตั้งแต่การตีพิมพ์ผลการวิจัยในวารสารวิชาการ ผลผลิตจากการวิจัยที่เป็นรูปธรรมประเภทต่างๆ การคิดค้นโมเดลเชิงนวัตกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการผลักดันผลการวิจัยสู่นโยบาย ซึ่งจะว่าไปแล้วในประเด็นหลังนี้ ดูเหมือนจะไม่ใช่วิธีที่กลุ่มนักวิจัยส่วนใหญ่ของประเทศมีความถนัดเท่าใดนัก เพราะวิถีของนักวิจัยส่วนใหญ่จะชุกอยู่กับการนำองค์ความรู้มาออกแบบการวิจัย เก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล เสนอให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจทางนโยบาย นำความรู้เหล่านั้นไปใช้ประโยชน์ตามที่เหมาะที่ควร แต่ในปัจจุบัน หน้าที่ดังกล่าวถูกคาดหวังให้รวมอยู่ที่นักวิจัยด้วยในลักษณะ all in one เม็ดเสร็จในคนๆ เดียว

ผู้เขียนโชคดีที่ได้มีโอกาสเข้าร่วมการอบรมในหลักสูตรที่เกี่ยวข้องกับการนำผลการวิจัยสู่การใช้ประโยชน์เชิงนโยบายครั้งแรกในปี 2557 เกี่ยวกับแนวคิดการขับเคลื่อนนโยบาย (policy advocacy) จัดโดยแผนงานเครือข่ายควบคุมโรคไม่ติดต่อ และอีกครั้งในปี 2559 เรื่องการสื่อสารนโยบาย (policy communication) จัดโดยกลุ่มภารกิจสุขภาพโลกมหิดล ซึ่งการอบรมทั้งสองครั้ง สร้างแรงบันดาลใจ แนวคิด เทคนิควิธีการ และที่สำคัญคือนำผู้เขียนออกจากเขต comfort zone มารู้จักและเข้าใจถึงประโยชน์ของการนำผลของการวิจัย สู่การสร้างประโยชน์ให้สังคมผ่านช่องทางการผลักดันนโยบายจนถึงวันนี้ ผู้เขียนพยายามพัฒนาทักษะในเรื่องนี้ให้เกิดผลเชิงประจักษ์ เพราะเชื่อมั่นว่า “นโยบาย” คือ “หนึ่งในเครื่องมือสำคัญที่จะสร้างการเปลี่ยนแปลง ลดความเหลื่อมล้ำ และเพิ่มโอกาสให้กับประชาชนผู้รับประโยชน์ทางนโยบายได้อย่างถ้วนหน้า”

ในปี 2555 ผู้เขียนและคณะนักวิจัย “โครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังและติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทย” พบว่า เด็กและเยาวชนไทยมากกว่าครึ่งมีการเคลื่อนไหวร่างกายไม่เพียงพอ ที่จะสนับสนุนพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เนื่องจากข้อมูลที่พบในทุกๆ ปียืนยันเช่นนั้น¹ ด้วยเหตุนี้ในปี 2559 เราจึงคิดว่าจำเป็นต้องมีการพัฒนารูปแบบที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับเด็กและเยาวชนไทยขึ้นมา เพื่อให้นำไปสู่การใช้และจัดการปัญหาที่เราค้นพบ จึงได้เกิด “โครงการวิจัยโรงเรียนฉลาดเล่น”² ที่มุ่งจัดการและสร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงระบบในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน ตั้งแต่ นโยบายของโรงเรียน ตัวครูและนักเรียน ไปจนถึง บริบทแวดล้อมของโรงเรียนทั้งในและนอกห้องเรียน โดยมีโรงเรียนต้นแบบเข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น 17 แห่ง

ตลอดระยะเวลา 3 ปีที่ผ่านมา คณะวิจัยของเราได้ติดตามทดสอบประสิทธิภาพของโมเดลต้นแบบสำหรับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง ได้ข้อยืนยันว่า ต้นแบบดังกล่าวสามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกต่อพฤติกรรมของนักเรียน ขณะเดียวกันยังยืนยันโดยผู้บริหารโรงเรียนและคุณครูผู้ใช้ว่า เป็นแนวคิดที่สามารถปรับประยุกต์และบูรณาการเข้ากับกิจกรรมเชิงนโยบายและการเรียนรู้อื่นๆ ได้อย่างไม่ติดขัด คณะวิจัยมีความเชื่อว่า การส่งเสริมให้เด็กทุกคนในประเทศไทยมีโอกาสน “เล่น-เรียน-รู้” อย่างมีความสุข สนุกสนาน พร้อมๆ กับการเรียนรู้ จะก่อให้เกิดประสบการณ์ตรง ที่จะส่งเสริมพัฒนาการที่เหมาะสมตามช่วงวัยอย่างรอบด้าน เกิดสมรรถนะหลักและกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมและเต็มศักยภาพ

อย่างไรก็ดี แม้ผลจากการวิจัยจะยืนยันให้เห็นถึงประสิทธิภาพจากรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่ถูกพัฒนาขึ้น ทว่าโจทย์ท้าทายถัดไปที่ยากยิ่งกว่าคือ การนำผลของการวิจัยดังกล่าว ไปผลักดันให้เกิดการใช้ประโยชน์ในวงกว้าง ที่ต้องอาศัยกระบวนการเชิงนโยบายร่วมด้วย กระบวนการคิดออกแบบ และมองหาแนวทางและแนวร่วม ที่จะช่วยทำให้กระบวนการผลักดันทางนโยบายดังกล่าวนี้ ประสบความสำเร็จเป็นสิ่งที่พวกเรากำลังเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และรอคอยวันที่จะเห็นความสำเร็จของมัน



(ได้รับอนุญาตจากเจ้าของภาพแล้ว)

¹ สามารถศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ทางเฟสบุ๊กของศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม

² ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



ท่านสามารถสแกนและดาวน์โหลดเอกสารต่างๆ เกี่ยวกับ
โรงเรียนฉลาดเล่นได้ที่นี่



QR code
Policy Brief
โรงเรียนส่งเสริมกิจกรรม
ทางกายในประเทศไทย



QR code
แผนพับ
การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
ในโรงเรียน



QR code
คู่มือแนวทางโรงเรียนส่งเสริม
กิจกรรมทางกาย
ในประเทศไทย

สังคมสูงวัยเปลี่ยน (ป่วน) โลก

หลายวันมานี้ ผมรู้สึกอยากเขียนเรื่องเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว ทำให้โลกปั่นป่วน 3 เหตุการณ์

โควิด 19 ป่วนโลก

เหตุการณ์แรก คือ การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา ซึ่งก่อให้เกิดโรค “โควิด 19” ที่สร้างความปั่นป่วนให้กับชาวโลกตั้งแต่ปลายปี 2562 มาจนถึงทุกวันนี้ วันที่ผมเขียนบทความนี้เมื่อต้นเดือนมกราคม ปี 2564 มีผู้ติดเชื้อทั่วโลกไปแล้วถึง 90 ล้านคน และมีผู้เสียชีวิตด้วยพิษของไวรัสตัวนี้ไปแล้วเกือบ 2 ล้านคน

เจ้าไวรัสสายร้ายจอมอำมหิตชนิดนี้ทำเอางานต้อนรับปีใหม่ 2564 ส่งท้ายปีเก่า 2563 ทั้งทั้งโลกกร่อยไปถนัด ที่เมืองไทยงานฉลองปีใหม่ปีนี้ต้องเงียบเหงา ไม่รื่นเริงสนุกสนานเหมือนปีก่อนๆ ผมจึงขอเรียกมันว่า “เจ้าโควิดป่วนโลก” (disruptive covid)

ตลอดปี 2563 จนถึงวันนี้ โควิด 19 แสดงบทบาทตัวร้ายทำลายความสุขของชาวโลกไม่เลิก สำหรับคนไทย วิถีชีวิตปกติของพวกเราต้องเปลี่ยนไป พวกเราต้องใส่หน้ากากปิดบังใบหน้าเข้าหากัน ต้องพยายามอยู่ห่างๆ กันไว้ ต้องเก็บตัวอยู่กับบ้าน บางคนหวาดระแวงเมื่อเห็นคนแปลกหน้าเหมือนคนเป็นโรคประสาท

วิถีชีวิตของคนไทยเปลี่ยนไปเพราะโควิด คนทำงานบางอาชีพเปลี่ยนสถานที่ทำงานจากสำนักงาน มาเป็นทำงานจากบ้าน หลายกิจกรรมใช้การติดต่อกันทางออนไลน์เพื่อหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากัน เดิมนั้น การประชุมปรึกษาหารือกัน การซื้อของ สั่งสินค้า หรือขอรับและอะไรต่อมิอะไรอีกหลายอย่างก็กระทำด้วยวิธีออนไลน์เพื่อลดความเสี่ยงที่จะติดเชื้อโควิด

เทคโนโลยีป่วนโลก

ให้เป็นการบังเอิญว่าเมื่อโควิดแพร่ระบาดจนต้องหลีกเลี่ยงการติดต่อใกล้ชิด เทคโนโลยีบนโลกของเราได้ก้าวหน้าไปแบบ

ก้าวกระโดดในช่วงเวลา 2-3 ทศวรรษที่ผ่านมา การติดต่อกันด้วยระบบออนไลน์ที่เป็นไปได้ง่ายสะดวกง่ายดายทุกวันนี้ก็เพราะมี “เทคโนโลยีป่วนโลก” (disruptive technology) กิจกรรมออนไลน์ทั้งหลายที่เป็นไปได้ง่ายเป็นเรื่องปกติธรรมดาเพราะความก้าวหน้าของระบบอินเทอร์เน็ต ทุกวันนี้ เราได้เห็นยานเคลื่อนที่ไปโดยไม่ต้องมีคนขับ เราได้เห็นเครื่องจักรกล และหุ่นยนต์ที่มีความสามารถเทียบเท่า (หรืออาจเหนือกว่า) มนุษย์

ในเรื่องเทคโนโลยีการสื่อสาร ผมนึกถึงสมัยเมื่อยังเป็นเด็ก อยู่บ้านนอกที่ห่างไกลจากอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิเพียง 60 กิโลเมตร ทั้งหมู่บ้านไม่มีโทรศัพท์เลยสักเครื่อง เมื่อโตขึ้นเข้ามาเรียนในกรุงเทพฯ ได้รู้จักเครื่องมหัสจรรย์ที่ใช้ส่งเสียงติดต่อกันทางไกล คือโทรศัพท์ (ตั้งโต๊ะและโยงสาย) ผมได้รับรู้ว่าเพื่อนๆ หลายคนที่บ้านอยู่ในกรุงเทพฯ ก็ยังไม่มีโทรศัพท์ใช้ ต่อมาก็ได้รับรู้ถึงความยากลำบากในการที่จะได้หมายเลขและโทรศัพท์สักเครื่องมาใช้ที่บ้าน ต้องทำเรื่องขอหมายเลขจากองค์การโทรศัพท์ ต้องวางเงินประกัน และต้องรอคอยเป็นเวลานานนับเดือน

เดี๋ยวนี้ โทรศัพท์ไม่ต้องใช้สายแล้ว (แม้ว่าเราจะยังเห็นสายโทรศัพท์พาดรุงรังไปตามเสาไฟฟ้าเป็นอนุสรณ์) โทรศัพท์สมัยใหม่ติดต่อกันโดยอาศัยสัญญาณคลื่นวิทยุ โทรศัพท์สมัยนี้มีขนาดเล็กเท่าฝ่ามือและน้ำหนักเบาจนสามารถถือได้ด้วยมือข้างเดียว คนไทยจึงเรียกมันสั้นๆ ว่า “มือถือ” มือถือมีรูปร่างหน้าตาเปลี่ยนไปจากโทรศัพท์แบบเดิมจนเด็กรุ่นใหม่คงจะนึกไม่ออก โทรศัพท์ที่เคยเป็นของใช้ประจำ (บาง) บ้านได้กลายเป็นเครื่องใช้ประจำตัวของแต่ละคนไปเสียแล้ว

เมื่อยังเป็นเด็กวัยรุ่น ผมจำได้ว่าเคยคุยกับเพื่อนๆ ว่า ถ้ามีโทรศัพท์ที่คุยกันแล้วเห็นหน้าเห็นตากันได้ก็จะเป็นเครื่องวิเศษที่ทำให้เรามีความสุขกันมากๆ แล้วเป็นอย่างไรรู้แล้วครับ...มือถือสมัยนี้ คุยกันเห็นหน้ากันนั้นเป็นเรื่องธรรมดา สามารถคุยกันด้วยเสียง เขียนเป็นตัวหนังสือ ส่งรูปภาพทั้งภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหว ทั้งยังสามารถติดต่อสื่อสารกันได้ทั่วโลก

ยิ่งคิด ยิ่งมองเห็นความมหัศจรรย์ของโทรศัพท์มือถือที่มีขนาดเท่าฝ่ามือซึ่งกลายเป็นเครื่องคอมพิวเตอร์ที่รวบรวมสรรพสิ่งไว้ด้วยกัน เป็นสมุดจดเบอร์โทรศัพท์ เป็นสมุดบันทึกวันเวลานัดหมาย เป็นวิทยุ เป็นโทรทัศน์ เป็นนาฬิกาเตือนผู้บอกทาง เป็นสนามเล่นเกม เป็นโรงภาพยนตร์ เป็นแหล่งท่องเที่ยว เป็นที่ปรึกษาผู้รอบรู้ที่ช่วยตอบคำถามและข้อสงสัยต่างๆ เช่น “กูเกิ้ล” หรือที่บางคนเรียกว่า “อากู๋” รู้มากจนเราเรียกว่า “กูรู” ได้เต็มปาก หลายปีก่อน (2556) ผมแต่งกลอนยกย่องกูเกิ้ลไว้ว่า “อยากรู้อะไรเป็นได้รู้ อยากรู้อะไรเป็นได้เห็น บอกเรื่องราวสารพัดได้ชัดเจน อากู๋เป็นคลังปัญญามหาชน”



ที่มา: <https://th.hnote.asia/tips/190613-aging-society-working/>
สืบค้นเมื่อ 21 มกราคม 2564

สังคมสูงวัยเปลี่ยนโลก

อีกเหตุการณ์หนึ่งซึ่งทำให้โลกป่วนไปไม่น้อย คือการที่ประชากรมีอายุสูงขึ้นอย่างมากในเวลา 2-3 ทศวรรษที่ผ่านมา โลกของเราซึ่งเคยเป็นสังคมเยาว์วัยที่มีเด็กมาก ก็กลายเป็นสังคมสูงวัยที่มีคนแก่มาก เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นด้วยสาเหตุสำคัญสองประการ คือ อัตราเกิดของผู้คนในประเทศต่างๆ ลดต่ำลง และผู้คนในโลกนี้มีอายุยืนยาวขึ้น โครงสร้างอายุของประชากรโลกได้เปลี่ยนไปอย่างที่เราเรียกว่า ทำลายล้างโครงสร้างเดิม พิระมิดประชากรที่เคยมีฐานกว้างเพราะมีเด็กมากที่ฐานและมียอดแหลมเพราะมีคนแก่น้อย ได้กลับหัวกลับหางกลายเป็นประชากรที่มีผู้สูงอายุมาก แต่มีเด็กน้อย

คนทั่วโลก ซึ่งรวมทั้งคนไทยด้วย ในอดีตเมื่อครึ่งศตวรรษก่อน เคยมีลูกกันมาก จนต้องมีนโยบายชะลออัตราเพิ่มประชากร ด้วยการณรงค์ให้คุมสรวางแผนครอบครัวกัน เดียวนี้ คนสมัยใหม่แต่งงานยังไม่อยากแต่งงาน แต่งงานกันแล้วก็ไม่อยากมีลูกมาก มีกันแค่คนสองคน บางคู่แม้จะมีลูกสักคนยังไม่อยากจะมี ในสังคมไทยสมัยนี้ ผู้หญิงไทยมีสถานภาพสูงขึ้นมาก มีการศึกษาสูงกว่าผู้ชาย ตามมหาวิทยาลัยต่างๆ นักศึกษาที่เป็นหญิงจะมีมากกว่านักศึกษาชาย แทบทุกคณะและทุกมหาวิทยาลัย สมัยนี้ผู้หญิงไทยทำงานนอกบ้านกันมาก จะให้ผู้หญิงไทยเป็นแม่บ้านอยู่กับเหย้าเฝ้ากับเรือนนั้นคงหาได้ยากขึ้นทุกวัน และมีเรื่องแปลกที่สมัยนี้คนที่อยากมีลูกกลับมีไม่ได้ บางคู่ต้องไปเที่ยวแสวงหาเจ้าแม่เจ้าพ่อ ต้องไปอธิษฐาน บนบาน ขอร่านบันดาลให้ “เด็กดี” มาเกิดในครรภ์

นึกถึงอดีตเมื่อ 40 กว่าปีก่อน ผมเรียนจบกลับมาทำงานที่สถาบันวิจัยประชากรฯ ได้รับรู้ถึงความเอาใจจริงเอาใจของโครงการวางแผนครอบครัวแห่งชาติ ซึ่งเริ่มมาตั้งแต่ปี 2514 คู่สมรสชาวไทยสมัยนั้นพากันมารับบริการคุมกำเนิดกันมาก วิธีกุมกำเนิดมีหลากหลายทั้งวิธีชั่วคราว เช่น ถุงยางอนามัย ยาเม็ดคุมกำเนิด วิธีถาวร เช่น ท่อนำไข่เย็บ ตัด หรือฝัง และวิธีถาวร เช่น การทำหมันหญิง หมันชาย ช่วงนั้น ผู้หญิงไทยคนหนึ่งมีลูกเฉลี่ยมากกว่า 5 คน

ไม่น่าเชื่อว่าเมื่อ 50 ปีก่อน เด็กเกิดใหม่ในประเทศไทยปีละล้านกว่าคน แต่ในปีสองปีที่ผ่านมา เด็กเกิดในประเทศไทยปีละ 6 แสนกว่าคนเท่านั้น ผมกำลังรอสันตัวเลขว่าในปี 2563 ที่ผ่านมามีจำนวนเด็กเกิดจะต่ำกว่า 6 แสนคนแล้วหรือยัง (ทันทีที่ผมเขียนบทความนี้จบ ก็มีคนมารายงานผมว่าจำนวนเกิดในประเทศไทยเมื่อปีกลายลดต่ำกว่าหลัก 6 แสนแล้วครับ ปี 2563 มีเด็กเกิด 587,368 คน)

โครงสร้างอายุของประชากรที่เปลี่ยนไปทำให้ลักษณะของครอบครัวไทยเปลี่ยนไปด้วย แต่ก่อนครอบครัวมีขนาดใหญ่ เพราะมีพ่อแม่และลูกๆ อีกหลายคน เดียวนี้ ครอบครัวไทยมีขนาดเล็กลง เหลือเพียง 3 คนโดยเฉลี่ยเท่านั้น เดียวนี้มีคนอยู่ตัวคนเดียวมากขึ้น ซึ่งถ้าถือตามนิยามแล้ว คนที่อยู่คนเดียวก็ไม่เรียกว่าเป็นครอบครัว แต่ก่อน ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังคนเดียวหรืออยู่กันตามลำพังสองคนตายายไม่น่าจะมีมากนัก เพราะผู้สูงอายุจะมีลูกหลานอาศัยอยู่ด้วย แต่เดี๋ยวนี้ มีผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียว หรืออยู่ลำพังกับผู้สูงอายุด้วยกันเพิ่มมากขึ้น

การที่ประชากรไทยมีอายุสูงขึ้นอย่างมากและรวดเร็วเช่นนี้มีผลต่อการใช้ชีวิตของคนไทยอย่างมหาศาล สังคมทั้งหมดก็เหมือนคนๆ หนึ่ง จากที่เคยเป็นเด็ก ก็เติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่เป็นคนวัยทำงาน และในช่วงสุดท้ายก็ต้องเข้าสู่วัยชรา เมื่อมีอายุมากขึ้นสังขารทั้งหลายย่อมเสื่อมโทรมลง จากที่เคยกระฉับกระเฉง ก็เชื่องช้าลง ภูมิคุ้มกันของร่างกายที่เสื่อมลงก็ย่อมอ่อนแอลงเป็นธรรมดา ความเสี่ยงของการเป็นโรค และการเข้าสู่ภาวะต้องพึ่งพิงคนอื่นก็ย่อมจะมีสูงขึ้น เมื่อประเทศไทยกลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ และต่อไปจะกลายเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด ภาระของครอบครัว ชุมชน และรัฐ ที่จะต้องดูแลผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นอย่างมากมายมหาศาล

แล้วอย่างนี้ จะไม่ให้ผมเรียกเหตุการณ์ทางประชากรนี้ว่าเป็น “สังคมสูงวัยเปลี่ยน (ป่วน) โลก” (disruptive aged society) ได้อย่างไร

ทั้ง 3 เหตุการณ์ป่วนโลก โครงสร้างประชากรของสังคมสูงวัย ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี แล้วมาเจอโควิด 19 ป่วนโลกเข้าอีก ชีวิตคนไทยสมัยนี้ต้องปั่นป่วนเปลี่ยนไปอย่างแน่นอน วิถีชีวิตของคนหนุ่มคนสาวสมัยนี้แตกต่างไปจากเมื่อผมยังเป็นหนุ่มอย่างมาก วันนี้ ผมคิดคำนึงถึงอดีต และกำลังจินตนาการภาพคนไทยในอนาคต อีก 20 ปีข้างหน้าจะเป็นอย่างไร (ถ้าผมจะยังมีชีวิตอยู่และสมองยังไม่เสื่อมสภาพ)



เสียงสะท้อนจากผู้อ่าน

จิรวรรณ หงษ์ทอง

jeerawan.hot@mahidol.ac.th

“ดิฉันเป็นผู้อ่านหน้าใหม่ทีเพิ่งรู้จักจดหมายข่าว “ประชากรและการพัฒนา” หลังจากเข้าใช้บริการห้องสมุดของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม จึงได้หยิบติดมือออกมาแล้วนำมาอ่านต่อที่ห้องทำงาน พบว่า เนื้อหาทันสมัย ทันเหตุการณ์ และมีความหลากหลาย เช่น เรื่องผู้สูงอายุ เด็ก ผู้หญิง โรคระบาด การอพยพ เป็นต้น โดยผู้เขียนเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญจากหลายศาสตร์ ส่วนรูปแบบนำเสนอเป็นแบบผสมผสาน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล่า ประสบการณ์ ข่าว เหตุการณ์ ผลการวิจัย และตัวเลขสถิติต่างๆ ทำให้อ่านได้อย่างเพลิดเพลินและได้สาระอย่างเต็มเปี่ยม

หลังจากนั้นไม่นานก็เข้าไปที่หยิบจดหมายข่าวฉบับย้อนหลังทั้งหมดที่มีวางอยู่อีกครั้ง คว้าแล้วรีบเปิดดูว่ามีหัวข้ออะไรน่าสนใจบ้าง ไม่ผิดหวังเลยเพราะเรื่องราวเข้มข้นเพิ่มเติมคือพบว่ามีการรวบรวมจากทั้งในประเทศและต่างประเทศอ่านเล่มเดียวเสมือนได้ร่วมเดินทางท่องเที่ยวและเรียนรู้จากรอบมุมโลก ได้มองเห็นแง่คิดและมุมมองใหม่ๆ มากมายที่ชวนขบคิดและพิจารณา

หากยังมีเล่มต่อไปก็จะเข้าไปหยิบแล้วนำมาอ่านเช่นเคย รวมถึงการติดตามจดหมายข่าวในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งเป็นอีกช่องทางหนึ่งที่ผู้สนใจทุกคนจะได้เข้าถึงข้อมูลได้ง่ายขึ้น”

ดร.สุดปรารถนา ดวงแก้ว

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

4 มกราคม 2564

เวลา

เวลาคือความคืบหน้าที่ไม่มีความจบสิ้นของการดำรงอยู่และเหตุการณ์ เวลาเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องจากอดีต สู่ปัจจุบัน และอนาคต โดยไม่มีวันที่จะหวนกลับได้

หน่วยของเวลาได้มาจากเหตุการณ์และการเคลื่อนที่ซึ่งเกิดขึ้นเป็นระยะ เช่น การเคลื่อนที่ของดวงอาทิตย์บนท้องฟ้า ข้างขึ้นและข้างแรมของดวงจันทร์ การแกว่งตัวของลูกตุ้ม และการเต้นของหัวใจ

ตัวอย่างของหน่วยที่วัดจากเหตุการณ์คือ วัน เป็นช่วงเวลาของโลกหมุนรอบตัวเองได้หนึ่งรอบ ปี เป็นระยะเวลาเมื่อโลกหมุนรอบดวงอาทิตย์ และฤดู เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามลำดับในแต่ละปี ส่วนหน่วยที่วัดจากการเคลื่อนที่คือ ชั่วโมง นาที และวินาที ซึ่งวัดด้วยนาฬิกาลูกตุ้ม

หน่วยของเวลา

- 1 สหัสวรรษ (millennium) = 10 ศตวรรษ = 100 ทศวรรษ = 1,000 ปี
- 1 ศตวรรษ (century) = 10 ทศวรรษ = 100 ปี
- 1 ทศวรรษ (decade) = 10 ปี
- 1 ปี = 12 เดือน = 52 สัปดาห์ = 365 วัน (366 วัน ในปีอธิกสุรทิน - leap year)
- 1 ไตรมาส = 3 เดือน
- 1 เดือน = 4 สัปดาห์ = 2 ปักษ์ = 28 ถึง 31 วัน
- 1 ปักษ์ (fortnight) = 2 สัปดาห์ = 14 วัน
- สัปดาห์ = 7 วัน
- 1 วัน = 24 ชั่วโมง
- 1 ชั่วโมง = 60 นาที
- 1 นาที = 60 วินาที
- 1 วินาที เป็นหน่วยมาตรฐานของระบบหน่วยวัดสากล หรือระบบเอสไอ (International System of Units)
- 1 มิลลิวินาที (millisecond) = $1/1,000$ วินาที
- 1 ไมโครวินาที (microsecond) = $1/1,000,000$ วินาที
- 1 นาโนวินาที (nanosecond) = $1/1,000,000,000$ วินาที

สำหรับวิธีวัดเวลา เราใช้เครื่องมือ 2 ชนิดคือ ปฏิทินและนาฬิกา โดยที่ปฏิทินเป็นเครื่องมือทางคณิตศาสตร์ที่ใช้สำหรับการจัดการช่วงเวลาที่ยาวกว่าหนึ่งวัน และนาฬิกาเป็นเครื่องกลทางฟิสิกส์ในการนับเวลาที่น้อยกว่าหนึ่งวัน โดยเราจะใช้นาฬิกาเพื่อดูเวลาและใช้ปฏิทินบริหารจัดการเวลา

ปฏิทินสมัยแรกเป็นปฏิทินทางจันทรคติ โดยในแต่ละปีจะมี 12 หรือ 13 เดือน (354 หรือ 384 วัน) ต่อมาจึงเกิดปฏิทินทางสุริยคติในสมัยโรมัน เรียกว่า ปฏิทินจูเลียน (Julian calendar) ซึ่งคลาดเคลื่อนราว 11 นาทีต่อปี ในปี 1582 สมเด็จพระสันตะปาปาเกรกอรีที่ 13 ได้สั่งแก้ไขให้ถูกต้องตรงตามฤดูกาลจริง โดยลดจำนวนวันต่อปีลงจาก 365.25 วัน เป็น 365.2425 วัน อันมีผลให้ปฏิทินถูกเรียกว่า ปฏิทินเกรกอเรียน (Gregorian calendar) ซึ่งยังคงใช้อยู่ถึงปัจจุบัน

ส่วนนาฬิกาในสมัยแรกคือ นาฬิกาแดดที่ใช้เงาของแสงแดดวัดเวลาในตอนกลางวัน และนาฬิกาน้ำที่ใช้การไหลของน้ำ เพื่อบอกเวลาในตอนกลางคืน ต่อมาจึงมีนาฬิกาที่ใช้เพื่อการเดินเรือคือ นาฬิกาทราย (hourglass) ที่ใช้การไหลของทรายวัดเวลา (ดังรูป)



นาฬิกาทราย

ที่มา: <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2949887>
สืบค้นเมื่อ 6 มกราคม 2564

เวลาเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของมนุษย์ เด็กเล็กจะเริ่มรู้เวลาเมื่ออายุ 2-3 ขวบ โดยรู้จักคำว่า “ปัจจุบัน” และ “ไม่ใช่ปัจจุบัน” เมื่ออายุได้ 5-6 ขวบ ก็จะรู้จักความหมายของอดีต ปัจจุบัน และอนาคต เมื่อโตขึ้นอายุราว 7-10 ขวบ ก็จะรู้จักใช้นาฬิกาและปฏิทิน

เนื่องจากเวลามีจำนวนคงที่ในแต่ละวัน และมีจำกัดในแต่ละช่วงชีวิต ทำให้เวลามีความสำคัญในทางสังคมและมีค่าในทางเศรษฐศาสตร์ ส่งผลให้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเวลาในแง่มุมต่างๆ เช่น การบริหารเวลา (time management) การใช้เวลา (time-use) วินัยของเวลา (time discipline) การรับรู้เวลา (time perception) ฯลฯ

สำหรับรางวัลอิกโนเบลที่ได้มอบให้กับนักวิจัยที่ศึกษาเรื่องเวลาคือ

ปี 2544 สาขาเศรษฐศาสตร์ มอบให้กับนักวิจัยชาวอเมริกัน 2 คน (Joel Slemrod และ Wojciech Kopczuk) ที่ได้ผลสรุปว่าคนเราจะหาหนทางที่จะเลื่อนเวลาตายออกไป เพื่อให้เสียภาษีมรดกน้อยที่สุด

ปี 2548 สาขาเศรษฐศาสตร์ มอบให้กับนักวิจัยชาวอเมริกัน (Gauri Nanda) ที่ได้คิดประดิษฐ์นาฬิกาปลุกที่จะวิ่งหนีไปซ่อนเพื่อให้คนที่ถูกปลุกต้องลุกขึ้นจากเตียงไปตามหา อันจะมีผลให้ชั่วโมงการผลิตเพิ่มขึ้นในทางทฤษฎี

รางวัลอิกโนเบล: รางวัลที่ขบขันแต่ชวนให้คิด



การสอบ O-NET ควรไปต่อหรือพอแค่นี้?

ในยุคที่เด็กเกิดน้อยลงทุกวัน การจัดการศึกษาที่มีคุณภาพให้กับประชากรอย่างทั่วถึงเป็นหนึ่งในรากฐานสำคัญในการขับเคลื่อนประเทศต่อไป

ทุกวันนี้ การศึกษาขั้นพื้นฐานเข้าถึงเด็กไทยอย่างทั่วถึงแล้ว แต่ในเรื่องคุณภาพการศึกษายังคงเป็นความท้าทายสำคัญ การวัดประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการเรียนการสอนมีความสำคัญอย่างยิ่งในการสะท้อนคุณภาพการจัดการศึกษา การสอบ O-NET (Ordinary National Educational Test) ซึ่งเป็นการทดสอบทางการศึกษาระดับชาตินี้จัดขึ้นโดยสถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ (องค์การมหาชน) มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบ วัดความรู้และความคิดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ประเมินตามมาตรฐานการเรียนรู้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เป็นตัวชี้วัดหนึ่งที่สำคัญในการสะท้อนระดับคุณภาพการจัดการเรียนการสอนในประเทศไทย

จากการดำเนินการมากกว่า 14 ปี ตั้งแต่ดำเนินการสอบครั้งแรกเมื่อปี 2549 (ปีการศึกษา 2548) ผลคะแนนจากการสอบ O-NET ของนักเรียนไทยชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าร้อยละ 50 เกือบทั้งสิ้น ถือว่านักเรียนไทยสอบตกกันมาโดยตลอด โดยเฉพาะวิชาภาษาอังกฤษ คณิตศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ ที่คะแนนอยู่ในระดับต่ำมาก

คะแนนสอบ O-NET ยังสะท้อนให้เห็นความเหลื่อมล้ำในการศึกษาอีกด้วย เพราะคะแนน O-NET มีลักษณะเกาะเป็นกลุ่มตามระดับฐานะทางเศรษฐกิจของนักเรียนอย่างชัดเจน นั่นคือ โรงเรียนที่มีนักเรียนร่ำรวยกว่ามีคะแนนเฉลี่ย O-NET สูงกว่ากลุ่มโรงเรียนที่มีนักเรียนยากจนกว่าอย่างมาก

อย่างไรก็ตาม ที่ผ่านมา O-NET ได้รับเสียงวิพากษ์วิจารณ์อย่างหนักจากหลายภาคส่วน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของมาตรฐานของแบบทดสอบ ที่มีความกำกวม เกินกว่าหลักสูตรกำหนด และข้อสอบผิดเป็นจำนวนมาก จึงเกิดคำถามว่า O-NET สามารถวัดคุณภาพการศึกษาได้อย่างแท้จริงหรือไม่

เนื่องจากสถานการณ์การระบาดของโควิด 19 ในปีที่ผ่านมา ทำให้การจัดการเรียนการสอนไม่สามารถดำเนินการไปอย่างปกติ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการจึงได้ลงนามในหนังสือเรื่อง การยกเลิกการทดสอบทางการศึกษาระดับชาตินี้ขั้นพื้นฐาน ปีการศึกษา 2563 ซึ่งเป็นการยกเลิกเนื่องจากสถานการณ์ฉุกเฉินนี้เท่านั้น แต่มีแนวโน้มว่า หากได้รับเสียงตอบรับที่ดีจากสังคม และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะพ่อแม่ผู้ปกครอง นักเรียน และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในฐานะผู้มี

ส่วนเกี่ยวข้องโดยตรง อาจมีแนวโน้มยกเลิกการสอบ O-NET อย่างถาวรไม่ใช่ชั่วคราว

ผู้เขียนตั้งข้อสงสัยเกิดในเรื่องหลักการของการจัดทดสอบระดับชาติที่ใช้ข้อสอบกลางจัดสอบเหมือนกันทั่วประเทศ เกิดขึ้นโดยมีสาเหตุที่สำคัญประการหนึ่งคือการวัดความรู้ของนักเรียนว่าได้มาตรฐานตรงกับที่หลักสูตรและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตรงตามมาตรฐานการศึกษาของชาติหรือไม่ โดยที่ไม่ได้เป็นการรับฟังข้อมูลจากสถานศึกษาที่เป็นคนจัดการศึกษาเองเพียงฝ่ายเดียว (เชื่อว่าสถานศึกษาทำหน้าที่ได้ดี แต่ในเชิงหลักการควรมีคนนอกมาช่วยเป็นกระบอกสะท้อนผลการดำเนินงานของตัวเอง ประกอบกับการทดสอบของสถานศึกษาด้วย เพื่อช่วยให้ผลสะท้อนใกล้เคียงความจริงมากที่สุด)

การสอบ O-NET จึงเป็นโอกาสที่เราจะรับรู้ถึงสถานการณ์คุณภาพการศึกษาของผู้เรียนจากหน่วยงานที่เป็นอิสระ ที่เราคาดหวังว่าจะทำงานอย่างตรงไปตรงมา แน่ใจว่ามาตรฐานการทดสอบ O-NET ยังมีปัญหาอยู่พอสมควร และมีเรื่องที่ต้องพัฒนาต่อยอดอีกหลายประเด็นเพื่อให้การสอบ O-NET มีมาตรฐานตามความคาดหวังได้ แต่ถึงอย่างไรก่อนที่เราจะพิจารณาว่าการสอบ O-NET ควรไปต่อหรือพอแค่นี้ ก็ควรตั้งหลักไว้ให้มั่นว่า หากปัญหาเป็นเพียงมาตรฐานการทดสอบ เราก็แก้ปัญหาในจุดนี้ให้สำเร็จ ไม่ใช่ยกเลิกการสอบ O-NET ทั้งหมด และถ้ายกเลิกไปจริงๆ ควรมีการทดสอบอย่างอื่นเข้ามาทดแทนและมีประสิทธิภาพเหนือกว่าหรือไม่ หรือเราไม่อยากรู้ว่าหลังจากใช้ช่วงงบประมาณ ลงแรงลงใจกับการพัฒนาการศึกษาไปอย่างมากมาย ผลที่ได้ผ่านตัววัดที่คุณภาพผู้เรียนเป็นอย่างไรร่างค่นาเสียสละที่เราอุตส่าห์ลงหลักปักฐานในเรื่องนี้มากว่าสิบปีแล้ว กองเชียร์ O-NET และกลุ่มไม่เห็นด้วยกับการสอบ O-NET คงต้องจับตาดูถึงสถานการณ์ในเรื่องนี้ต่อไปอย่างใกล้ชิด



ที่มา: <https://www.pngegg.com/en/png-bqzhr> สืบค้นเมื่อ 21 มกราคม 2564



ประเทศในเอเชียครองแชมป์มีลูกน้อยที่สุดในโลก

หากจัดอันดับประเทศที่สตรีมีบุตรน้อยที่สุดตลอดด้วยเจริญพันธุ์ 15-49 ปี ปัจจุบันจะพบ 4 ประเทศในเอเชียติดอันดับ 1 ใน 20 ที่ครองแชมป์มีลูกน้อยที่สุดในโลก ได้แก่ เกาหลีใต้ สิงคโปร์ ญี่ปุ่น และไทย

อัตราเจริญพันธุ์รวม มักเป็นตัวชี้วัดที่ใช้เปรียบเทียบว่าผู้หญิงชาติใดมีบุตรจำนวนมากหรือน้อยต่างกันอย่างไร เกาหลีใต้มีอัตราเกิดต่ำที่สุดในเอเชียและต่ำที่สุดในโลก สหประชาชาติ¹ คาดว่า ระหว่างปี 2020-2025 สตรีชาวเกาหลีใต้คนหนึ่งจะมีบุตรเฉลี่ย 1.08 คนเท่านั้น อันดับสองในเอเชียคือสิงคโปร์ (1.24 คน) อันดับสามคือ ญี่ปุ่น (1.37 คน) ส่วนประเทศไทยเป็นอันดับสี่ในเอเชีย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล คาดประมาณไว้ว่าผู้หญิงไทยคนหนึ่งจะมีบุตรเฉลี่ย 1.53 คนตลอดด้วยเจริญพันธุ์²

การที่ประเทศหนึ่งมีเด็กเกิดน้อยลงอย่างต่อเนื่องยาวนาน ทำให้จำนวนเด็กลดลงอย่างมาก นโยบายการควบคุมโรงเรียนของกระทรวงศึกษาธิการ เป็นหนึ่งในผลกระทบอันเนื่องมาจากมีเด็กวัยเรียนลดลงอย่างมาก ประเทศไทยเคยมีเด็กเกิดใหม่ปีละมากกว่า 1 ล้านคนในช่วง พ.ศ. 2506-2526 แต่ปัจจุบันมีเด็กเกิดใหม่เพียงปีละกว่า 6 แสนคนเท่านั้น ในอนาคตเราอาจไม่เห็นโรงเรียนตั้งอยู่ในชุมชน ครูในโรงเรียนหรืออาจารย์ในมหาวิทยาลัยบางแห่งอาจจะไม่มีเด็กนักเรียนให้สอนหนังสือกันอีกต่อไปแล้ว

ประชากรเป็นทรัพยากรที่สำคัญในการพัฒนาประเทศทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การศึกษา งานวิจัย และรวมถึงการกีฬาด้วย คงจะดีไม่น้อยหากมีประชากรจำนวนมากและหลากหลายเพื่อเพิ่มโอกาสคัดสรรเด็กที่มีร่างกายแข็งแรงเพื่อฝึกฝนให้เป็นนักกีฬาเก่งๆ แต่หากมีเด็กเกิดน้อย จนประชากรมีจำกัด ผู้เขียนคิดว่า.. ในอนาคตเราอาจจะได้ช่วยกันโบกธงเชียร์กองทัพนักกีฬาหุ่นยนต์ที่ไปแข่งขันกีฬาโอลิมปิกแทนมนุษย์ก็เป็นได้.... “ไทยแลนด์ ลู”



Hubo หุ่นยนต์วิ่งคบเพลิงโอลิมปิกแทนมนุษย์ ในพียงซัง ประเทศเกาหลีใต้ (PyeongChang 2018 Olympic Winter Games)

ที่มา: <https://twitter.com/DennisHongRobot/> สืบค้นเมื่อ 17 ธันวาคม 2563

¹ United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. (2019). “World Population Prospects 2019”.

² สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2563). สารประชากร มหาวิทยาลัยมหิดล. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. สืบค้นเมื่อ 17 ธันวาคม 2563 จาก <http://www.ipsr.mahidol.ac.th/ipsrbeta/th/Gazette.aspx>

เนื่องในโอกาสที่สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล กำลังจะก้าวสู่ปีที่ 50 ในปี 2564 จึงได้กำหนดจัด Prachakorn Forum ภายใต้หัวข้อ “ทบทวน ขบคิด มองอนาคต หลังการมาเยือนของ COVID-19” เพื่อเป็นการเผยแพร่ความรู้ที่ได้จากงานวิจัยของสถาบันฯ ไปสู่สาธารณชน และเสนอแนะนโยบายเกี่ยวกับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ต่อกลุ่มประชากรต่างๆ โดยนักวิชาการผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ของสถาบันฯ ในรูปแบบคลิปวิดีโอ

นอกจากนั้น ทางสถาบันฯ ยังได้จัดการเสวนาโต๊ะกลม (roundtable talk) เมื่อวันที่ 18 ธันวาคม 2563 เวลา 10.00-11.00 น. ณ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อสังเคราะห์เนื้อหา บทสรุป รวมถึงข้อเสนอแนะเพื่อรับมือกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 จากนักวิชาการของสถาบันฯ ที่ได้นำเสนอผลงานใน Prachakorn Forum ไปแล้ว ได้แก่ ศ.เกียรติคุณ ดร.อภิชาติ จำรัสฤทธิรงค์ รศ.ดร.กฤตยา อาชวนิจกุล รศ.ดร.ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต รศ.ดร.สุริยพร พันพิง และ รศ.ดร.นพ.ตะวันชัย จิระประมุขพิทักษ์ ดำเนินรายการโดย ผศ.ดร.อุเบศร์ สมุทรจักร ผู้ที่สนใจสามารถติดตามคลิปวิดีโอเผยแพร่ความรู้และการเสวนาโต๊ะกลมย้อนหลังได้ผ่านทาง Facebook Fanpage: The Prachakorn (<https://www.facebook.com/ThePrachakorn>)



เสวนาโต๊ะกลมประชากร

จัดเป็นประจำทุกวันพุธ เวลา 12.30-13.30 น. ณ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม สนใจกำหนดการเสวนาแต่ละเดือน สามารถดูรายละเอียดได้ที่ www.ipsr.mahidol.ac.th และรับชมย้อนหลังได้ที่ Facebook: IPSRMAHIDOLUNIVERSITY

ครั้งที่ 1111 “การนำเสนอข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพด้วย Power BI Desktop” นายวิชาญ ชูรัตน์, 2 ธ.ค. 63

ครั้งที่ 1112 “Growth Mindset” รศ.ดร.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ, 9 ธ.ค. 63

ครั้งที่ 1113 “Disparity in access to healthcare services among the community elderly in Mandalay Region, Myanmar: a cross-sectional study” Dr. Yadanar Aung, 16 ธ.ค. 63

ครั้งที่ 1114 “พลวัตและวิถีชีวิตคนญี่ปุ่นสูงวัยในประเทศไทย” อ.ดร.สุดปรารถนา ดวงแก้ว, 23 ธ.ค. 63

ครั้งที่ 1115 “ภูมิทัศน์ที่เปลี่ยนไปในความสัมพันธ์ระหว่างรัฐและองค์กรพัฒนาเอกชนไทยหลังทศวรรษ 1990” อ.ดร.ธีรพัฒน์ อังศุขวาล, 6 ม.ค. 64

ครั้งที่ 1116 “การมีส่วนร่วมของประชาชนในการประเมินผลกระทบสิ่งแวดล้อม” รศ.ดร.คนางค์ คันธมธุรวาณิช, 13 ม.ค. 64

ครั้งที่ 1117 “อาหารกับการแก้ปัญหาสังคม” อ.ดร.จิตรสุดา ลิ้มเกรียงไกร, 20 ม.ค. 64

ครั้งที่ 1118 “พฤติกรรม Dark Side ในที่ทำงาน” อ.ดร.ธนากร มูลพงษ์, 27 ม.ค. 64





นโยบายที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ :
ประวัติศาสตร์และบทเรียน
จากแนวปฏิบัติที่ดีในต่างประเทศ

Housing Policy for Older People:
History and Lessons from
the International Good Practices

iggi sudhanya | nadee thung | Bundit deenun



พันธุ์ อมรประดับกุล
นพวิช หังนวกุล
ปีทนวิวัฒน์ เกื้ออนภักดิ์



www.ipsr.mahidol.ac.th

ชวนพบคิดเชิงเปรียบเทียบ
และเรียนรู้จากแนวปฏิบัติที่ดี

ในต่างประเทศ

สู่การพัฒนา และปรับปรุง
นโยบายการจัดการที่อยู่อาศัย
สำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสม
และสอดคล้องกับบริบท
ของสังคมไทย

แชมป์หลายปีซ้อน... คุณยายทวดชาวญี่ปุ่นที่มีอายุยืนยาว ที่สุดในโลกที่ยังมีชีวิต

ในปี 2564 นี้ แชมป์ของบุคคลที่มีอายุยืนยาวที่สุดในโลกที่ยังมีชีวิตอยู่
ยังเป็นของ คุณยายทวดคานะ ทานากะ (Kane Tanaka) ชาวญี่ปุ่น ซึ่งได้
ฉลองวันเกิดในวัย 118 ปี เมื่อวันที่ 2 มกราคม 2564 ที่ผ่านมา

คุณยายทวดคานะ ในวัย 118 ปี ยังคงอาศัยอยู่ในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ
ที่เมืองฟูกุโอกะ และมักใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการออกกำลังกาย การคำนวณ
และการเล่นเกมหมากกระดานโอเทลโล่ นอกจากนี้ คุณยายทวดยังเป็น
คนกินเก่ง แถมยังชอบช็อกโกแลต
และน้ำอัดลมอย่างไค้กอีกด้วย



เมื่อถามถึงเคล็ดลับอายุยืนยาว
ของคุณยายทวดคานะ ท่านตอบว่า
“กินอาหารอร่อยๆ และเรียนหนังสือ”
ซึ่งคุณยายทวดมีเป้าหมายว่าจะ
มีอายุยืนยาวไปจนถึง 120 ปี

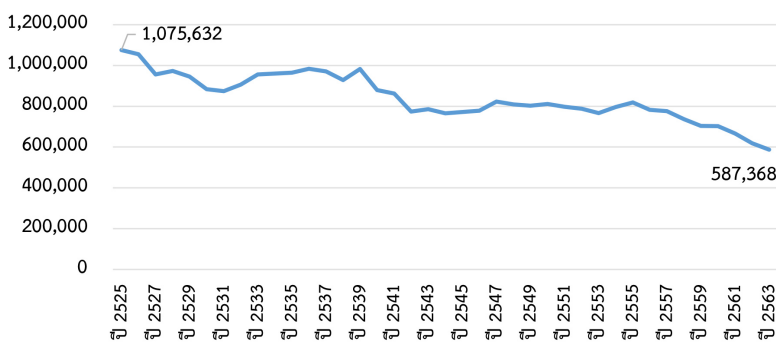
ในช่วงการแพร่ระบาดของ
โควิด 19 ทำให้คุณยายทวดแทบจะไม่มีโอกาสได้พบกับลูกหลานเหลนเลย
พวกเราหวังว่าคุณยายทวดคงได้มีโอกาสพบกับลูกหลานเหลนในเร็ววันนี้

ที่มาของเรื่องและภาพ: <https://www.japantimes.co.jp/news/2021/01/02/national/worlds-oldest-person-marks-118th-birthday-fukuoka/>
สืบค้นเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2564



ปี 2563 เป็นปีแรกที่มีเด็กเกิดในประเทศไทยต่ำกว่า 6 แสนคน

หลายประเทศประสบปัญหาการเกิดของประชากรลดลง
ประเทศไทยก็เช่นกัน ในช่วงปี 2506-2526 เป็นช่วงที่มีเด็กเกิด
เป็นจำนวนมากคือ ปีละกว่า 1 ล้านคน เรียกคนที่เกิดในช่วงนั้นว่า
“ประชากรรุ่นเกิดล้าน” หลังจากนั้นประชากรก็ลดลงจนเหลือ
ไม่ถึง 6 แสนคนในปัจจุบัน



จำนวนการจดทะเบียนการเกิด พ.ศ. 2525-2563

ข้อมูล: กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย, พ.ศ. 2525-2563



ข้อมูลการจดทะเบียนการเกิดของกรมการปกครอง
ส่งผลญาณเตือนว่า การเกิดของเด็กไทยมีแนวโน้มลดลง
จากราว 1 ล้านคน ในปี 2525 เหลือเพียงราว 5 แสน 8 หมื่นคน
เท่านั้นในปี 2563 ประกอบกับการสูงวัยของประชากร
การมีอายุที่ยืนยาว ทำให้โครงสร้างประชากรในอนาคต มีจำนวน
“ประชากรวัยเด็กลดลง” และ “ผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น”
ทำให้ตั้งแต่ปี 2562 เป็นต้นไป ประเทศไทยจะมี
สัดส่วนเด็ก (อายุต่ำกว่า 15 ปี) น้อยกว่าผู้สูงอายุ
เป็นครั้งแรกและมีแนวโน้มเช่นนี้ต่อไปในอนาคต

ขณะนี้ ประเทศไทยกำลังเปลี่ยนนโยบาย
สนับสนุนให้คนไทยมีลูกกันมากขึ้น แต่ดูเหมือนว่า
การเพิ่มจำนวนการเกิดจะเป็นไปได้ยาก หรือ
ประเทศไทยจะลองเปลี่ยนโจทย์โดยมาให้ความสำคัญ
และส่งเสริมการเกิดที่มีคุณภาพ การเกิด
ที่พร้อม รวมทั้งการเติบโตอย่างมีคุณภาพของ
เด็กไทยอย่างจริงจัง

ข่าวสารบ้านฯ

* 16 พ.ย. 63 คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม จัดอบรมประเด็นจริยธรรมการวิจัยทางสังคมศาสตร์ ครั้งที่ 7 * 25 พ.ย. 63 ผศ.ดร.ภูเบศร์ สมุทรจักร นำเสนอผลการวิจัยเรื่อง ทุนทางสังคม และการปรับตัวเพื่อการอยู่รอดของประชาชนจากสถานการณ์โควิด 19 * 25 พ.ย. 63 อ.ดร.สิรินทรยา พูลเกิด บรรยายเรื่อง สถานะและความสำคัญของการบริโภคผักผลไม้ที่ปลอดภัย * 25 พ.ย. 63 สถาบันฯ มอบอุปกรณ์สำนักงานและเครื่องคอมพิวเตอร์เก่าสภาพพร้อมใช้งานให้แก่มูลนิธิพัฒนาคัญภาพคนพิการ * 26 พ.ย. 63 ผศ.ดร.จรัมพร ไหล่ยง นำบุคลากรสถาบันฯ กล่าวคำอวยพรและถวายมาลัยเพื่อสักการะพระพุทธรูปหินขัดปางสมาธิในพิธีอัญเชิญ “พระพุทธรูปหินขัดปางสมาธิ” ประดิษฐานภายในหอพระพุทธรูปมหาสิริพิชัยพัฒน์ * 27 พ.ย. 63 สถาบันฯ เป็นเจ้าภาพ “ทำบุญเดือนเกิด” เดือนพฤศจิกายน * 28-30 พ.ย. 63 รศ.ดร.สุชาติ ทวีสิทธิ์ จัดอบรมพนักงานสัมพันธ์โครงการสำรวจความรุนแรงในครอบครัว จังหวัดชายแดนใต้ * 2 ธ.ค. 63 ผศ.ดร.ปิยวัฒน์ เกตุวงศา รายงานความก้าวหน้าโครงการโรงเรียนฉลาดเล่น โดยทุนอุดหนุนโครงการขับเคลื่อนนโยบายชั้นนำสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล * 3 ธ.ค. 63 อ.ดร.สิรินทรยา พูลเกิด นำเสนอผลการวิจัยโครงการพัฒนางานวิจัยเชิงนโยบายเพื่อลดปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในเด็กไทย * 4 ธ.ค. 63 น.ส.พลอยชมพู สุคติสถิตย์ ต้อนรับคณะจากศูนย์สัตว์ทดลองแห่งชาติ ศึกษาดูงานด้านระบบงานสารบรรณ: โปรแกรมสารบรรณอัจฉริยะ * 4 ธ.ค. 63 ผศ.ดร.จรัมพร ไหล่ยง ร่วมพิธีทำบุญตักบาตรในวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร * 4 ธ.ค. 63 รศ.ดร.สุดารัตน์ มูลิกะวงศ์ จัดอบรม Public Health Evaluation (Part I) * 7 ธ.ค. 63 รศ.ดร.อารี จำปาเกลาย มอบทุนการศึกษาให้แก่นักเรียน และอุปกรณ์การศึกษาให้แก่โรงเรียน ในเขตอำเภอพุทธมณฑล จำนวน 7 โรงเรียน เนื่องในวาระครบรอบ 49 ปี สถาบันวิจัยประชากรและสังคม * 10-11 ธ.ค. 63 ศ.เกียรติคุณ ดร.ชินอุทัย กาญจนะจิตตรา เป็นวิทยากรอบรมการเขียน Policy Brief ให้กับโครงการเชิงนโยบายเพื่อลดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนของประเทศไทย * 14 ธ.ค. 63 รศ.ดร.อารี จำปาเกลาย แสดงความยินดีกับ ดร.เบญจมาศ เป็นบุญ ศิษย์เก่าหลักสูตรดุริยางค์บัณฑิต สาขาวิชาประชากรศาสตร์ได้รับรางวัลวิทยานิพนธ์ ระดับดี สาขาสังคมวิทยาจาก วช. * 16 ธ.ค. 63 รศ.ดร.อารี จำปาเกลาย ต้อนรับผู้แทนจากสมาคมคนพิการทางการเคลื่อนไหวสากล รับมอบอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ เครื่องใช้ไฟฟ้า และอุปกรณ์สำนักงาน * 17 ธ.ค. 63 รศ.ดร.ศิริรัตน์ กิตติสุขสถิต และโครงการการสร้างเสริมครอบครัวมีสุขเพื่อคนทำงานองค์กร จัดประชุมกลยุทธ์การเขียนบทความ * 18 ธ.ค. 63 สถาบันฯ จัดเสวนาโต๊ะกลม ครั้งที่ 1 “ก้าวสู่ปีที่ 50” สถาบันวิจัยประชากรและสังคม (Prachakorn Forum) หัวข้อ “ทบทวน ขบคิด มองอนาคต หลังการมาเยือนของ COVID-19” * 21 ธ.ค. 63 ว่าที่ร้อยตรี นิพนธ์ ดาราวัดมาประภรณ์ ผศ.ดร.ดุสิตา พึ่งสำราญ จัดกิจกรรมจัดการเพื่อเปลี่ยนแปลงเพศสภาพของกลุ่มผู้มีความหลากหลายทางเพศ * 21 ธ.ค. 63 รศ.ดร.ศิริรัตน์ กิตติสุขสถิต จัดงาน “องค์กรต้นแบบครอบครัวมีสุข” ประจำปี 2563 มอบโล่รางวัลให้กับองค์กรต้นแบบครอบครัวมีสุข * 22 ธ.ค. 63 รศ.ดร.ศิริรัตน์ กิตติสุขสถิต เข้าพบ รศ.ดร.จักร์พันธ์ ชูเพชร ที่ปรึกษารัฐมนตรีว่าการกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม * 23-24 ธ.ค. 63 อ.ดร.สิรินทรยา พูลเกิด จัดประชุมถอดบทเรียนการดำเนินงานของโครงการและแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำงาน * 8 ม.ค. 64 สถาบันฯ ต้อนรับฝ่ายกิจกรรมเพื่อสังคม (CSR) บริษัทไทยวาโก้ จำกัด (มหาชน) เข้ารับบริจาคเสื้อผ้าและสิ่งของที่ได้รับจากการบริจาคภายใต้แนวคิด Zero Waste

วิสัยทัศน์: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม
เป็นสถาบันชั้นนำในระดับโลก
ที่รณรงค์วิทยาการด้านประชากรและสังคม
เพื่อการพัฒนาร้อยยี่สิบ



รูป 1



รูป 2



รูป 3



รูป 4

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตเลขที่ 17/2536
ปณณ.พุทธมณฑล



QR code สำหรับเว็บไซต์
จดหมายข่าวประชากรและการพัฒนา

บริเวณอาคารประชาสังคมอุดมพัฒน์
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170 โทรศัพท์ 0-2441-0201 0-2441-9666 โทรสาร 0-2441-9333 E-mail: director@mahidol.ac.th Website: www.ipsr.mahidol.ac.th ที่ปรึกษา อารี จำปาเกลาย ผู้อำนวยการสถาบันฯ บรรณาธิการ กาญจนมา ตั้งชลพิทย ภัทราภรณ์ จิงเลิศศิริ รินา ต๊ะดี อารี จำปาเกลาย กองบรรณาธิการ กฎหมาย ล้าองกิจ ภูมิญา อภิพรชัยสกุล กาญจนมา เทียนลาย เกียรตินิยม ชันดี จงจิตต์ ฤทธิรงค์ จรัมพร ไหล่ยง เบลิมพล แจ่มจันทร์ ณภัช สังวาล นงเยาว์ บุญเจริญ นุชราภรณ์ เลียงวันมย ปราโมทัย ประสาทกุล ปัทมา ว่าพัฒน์วงศ์ พอดา บุญตรณะ มนสิการ กาญจนะจิตตรา โยธิน แสงวงศ์ วรชัย ทองไทย ศิริรัตน์ กิตติสุขสถิต สุทธิดา ชวนวัน สิรินทรยา พูลเกิด สลักรินทร์ นิยมศิลป์ สุชาติ ทวีสิทธิ์ สุภาณี ปลื้มเจริญ สุริยพร พันธุ์ อภิชาติ จัรัสฤทธิ์รังค์ อมรา สุนทรธาดา ฝ่ายศิลป์ จุฑารัตน์ ทรัพย์ยอดแก้ว สมชาย ทรัพย์ยอดแก้ว ฝ่ายสมาชิก จีวรรณ หงษ์ทอง ติดต่อสอบถามโครงการเผยแพร่ข่าวสารและการศึกษาด้านประชากร โทรศัพท์ 0-2441-0201 ต่อ 100 หรือ 0-2441-9666