



สถาบันวิจัยประชากรและสังคม
มหาวิทยาลัยมหิดล

ประชากร และการพัฒนา



50 ปี สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

POPULATION AND DEVELOPMENT NEWSLETTER ISSN: 0125-5754
Website: www.newsletter.ipsr.mahidol.ac.th

อาหารแปรรูปสูง เป้าหมายต่อไปของสุขภาพโลก

สิรินธรียา พูลเกิด
sirinya.phu@mahidol.ac.th

การลดการผลิตและการกินอาหารแปรรูปสูง เป็นแนวทางสำคัญในการช่วยลดปัญหาภาวะทุพโภชนาการทุกรูปแบบของประชากรโลก

อาหารแปรรูปสูง (ultra-processed foods: UPF) เป็นชื่อกลุ่มอาหารที่ถูกจำแนกด้วยเกณฑ์แบ่งตามระดับการแปรรูปอาหาร (NOVA food classification)* เป็นอาหารที่ต้องผ่านกระบวนการอุตสาหกรรมหลายขั้นตอน (เช่น การไฮโดรไลซิส ไฮโดรจีเนชัน หรือวิธีการเคมีอื่นๆ) นอกจากใส่พวกน้ำตาล ไขมัน โซเดียม และ/หรือไฟเบอร์แล้ว ยังใส่สารเติมแต่งเพิ่มเข้าไปด้วย (เช่น สีผสมอาหาร สารแต่งกลิ่น และอิมัลซิไฟเออร์) เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานหรืออาจทำให้รู้สึกอร่อยจนยากที่จะหยุดกินได้ และอาจใส่สารยึดอายุและคงสภาพคุณสมบัติดั้งเดิมของอาหารไว้ เพื่อป้องกันการเพิ่มของจุลินทรีย์ในอาหาร¹

ตัวอย่าง UPF เช่น เครื่องดื่มที่มีรสหวานประเภทอัดลม ขนมขบเคี้ยว ช็อกโกแลต ลูกอม ลูกกวาด ไอศกรีม ขนมปัง อาหารฟาสต์ฟู้ดตะวันตกแบบหมี่ ขนมหวาน และซูปรูปแบบกึ่งสำเร็จรูป

UPF กับสุขภาพประชากร

หลักฐานงานวิจัยจำนวนมากแสดงความเชื่อมโยงระหว่าง UPF กับความเสี่ยงทางสุขภาพ มีข้อมูลระบุชัดเจนถึงความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างพฤติกรรมการกินที่เน้น UPF กับผลลัพธ์เชิงลบทางสุขภาพ เช่น การเกิดภาวะเริ่มอ้วนและโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง โรคเมตาบอลิกซินโดรม โรคหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือด ภาวะเบาหวานในผู้สูงอายุ และโรคซึมเศร้า²

ยังไม่พบหลักฐานที่บ่งชี้ถึงระดับการกิน UPF ที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ ผลงานวิจัยที่ผ่านมาระบุเพียงว่า ยิ่งกิน UPF มากเท่าไร ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อสุขภาพมากขึ้นเท่านั้น

ข้อมูลเหล่านี้นำไปสู่การสร้างกฎทองของข้อปฏิบัติในการกินอาหารของประชากรโดยรัฐบาลประเทศบราซิล ที่กำหนดให้หลีกเลี่ยงการกิน UPF และในข้อปฏิบัติในการกินอาหารสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี กำหนดห้ามให้อาหารประเภทนี้กับเด็ก³

UPF ในทศวรรษขับเคลื่อนโภชนาการของสหประชาชาติ

สหประชาชาติตั้งให้ปี 2559-2568 เป็นทศวรรษแห่งการขับเคลื่อนงานด้านโภชนาการของโลกอย่างจริงจัง เพื่อสนับสนุนการขับเคลื่อนเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนของสหประชาชาติ ภายใต้การนำขององค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) องค์การ

อนามัยโลก (WHO) และหน่วยงานอื่นภายใต้สหประชาชาติ และร่วมมือและสนับสนุนจากภาคประชาสังคมและเอกชน

ความสำคัญในการจัดการกับ UPF ถูกกล่าวถึงทั้งในระดับนานาชาติและโลกอย่างต่อเนื่อง ผ่านการขับเคลื่อนโดยนักวิชาการ ภาคประชาสังคม และองค์กรระหว่างประเทศ เช่น ในปี 2559 Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition จัดทำ "Foresight" report มีการระบุถึงการผลิตและการกิน UPF ว่าเป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญของการเพิ่มขึ้นของโรคอ้วนในประชากรโลก โดยพบปริมาณการขายอาหารประเภทนี้ในประเทศรายได้ต่ำและปานกลางสูงกว่าในประเทศรายได้สูงกว่าครึ่ง

ในปี 2562 FAO จัดทำรายงาน "Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system" ด้วยเห็นถึงช่องว่างการทำงานส่งเสริมด้านอาหารและโภชนาการของประเทศสมาชิกที่ยังให้ความสำคัญน้อยกับผลกระทบของกระบวนการแปรรูปต่อธรรมชาติและคุณภาพของอาหาร

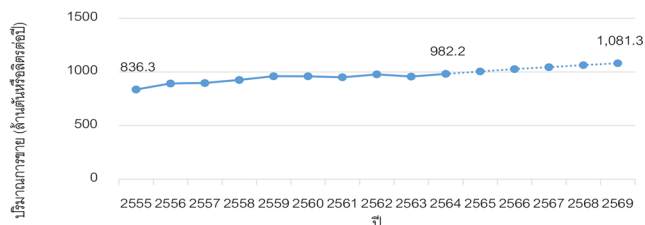
ในปี 2564 ใน UN Food Systems Summit ประเด็นการจัดการ UPF เพื่อประโยชน์ทางสุขภาพและคุณภาพของประชากรและสิ่งแวดล้อมของโลก ถูกอภิปรายอย่างกว้างขวางทั้งก่อนและระหว่างการประชุมในรูปแบบเวทีสนทนาระหว่างกลุ่มนักวิชาการ ภาคประชาสังคม และตัวแทนภาครัฐ รวมถึงการเขียนข่าวและตีพิมพ์บทความวิชาการ นานาชาติหลายชิ้น เพื่อกระตุ้นผู้นำประเทศสมาชิกในเวทีนี้ให้จริงจังกับการจัดการ UPF

ในปี 2565 European Commission on Agriculture ได้ประชุมประเด็น Transforming food systems in Europe and Central Asia for improved nutritional outcomes และนำมาซึ่งข้อสรุปการดำเนินงานเพื่อจัดการปัญหาทุพโภชนาการทุกรูปแบบของประชากรในภูมิภาคหนึ่งในข้อเสนอแนะ คือ การห้ามมีไขมันทรานส์ใน UPF และปรับสูตร UPF โดยเฉพาะการลดปริมาณน้ำตาล เกลือ และไขมันอิ่มตัว

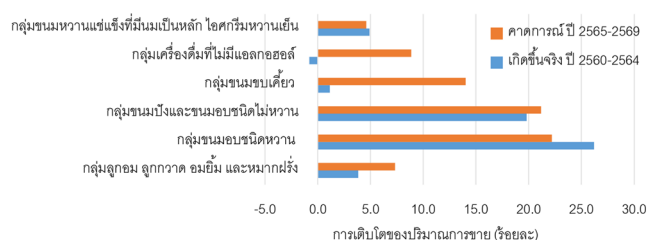
UPF ในประเทศไทย

ตลาด UPF ในประเทศไทยมีแนวโน้มเติบโตอย่างต่อเนื่อง จากข้อมูล Euromonitor Passport Database ในปี 2555-2564 และการคาดการณ์ถึงปี 2569 พบว่า การเติบโตของ UPF เพิ่มขึ้นต่อเนื่อง (ข้อมูลรวมเฉพาะอาหารกลุ่มลูกอม ลูกกวาด อยัม และหมากฝรั่ง กลุ่มขนมอบชนิดหวาน กลุ่มขนมปังและขนมอบชนิดไม่หวาน กลุ่มขนมขบเคี้ยว กลุ่มเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ และกลุ่มขนมหวานแช่แข็ง

ที่มีนมเป็นส่วนประกอบหลักและไอศกรีมหวานเย็น) (แผนภูมิ 1) นักวิเคราะห์คาดการณ์ว่า กลุ่มเครื่องดื่มและกลุ่มขนมขบเคี้ยวจะมีการเติบโตแบบก้าวกระโดดในอีก 5 ปีข้างหน้า (แผนภูมิ 2) นอกจากนี้ ผลการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2560 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า เครื่องดื่มที่มีรสหวาน อาหารกึ่งสำเร็จรูป และขนมขบเคี้ยว เป็นกลุ่มอาหารที่ประชากรไทยนิยมกินมากที่สุด



แผนภูมิ 1 ปริมาณการค้าขายเฉลี่ยต่อปีโดยรวมของ UFP ในประเทศไทย (ปี 2555-2569)



แผนภูมิ 2 ร้อยละการเติบโตที่เกิดขึ้นจริงและคาดการณ์ของปริมาณการค้าขาย UFP ในประเทศไทย (ปี 2560-2569) จำแนกตามกลุ่มอาหาร

ขณะที่ระดับโลกกำลังขับเคลื่อนประเด็น UPF อย่างจริงจัง คงต้องกลับมาดูว่า ประเทศไทยจะบริหารจัดการประเด็นนี้อย่างไร ประกอบกับการมุ่งเน้นนโยบายพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อช่วยขับเคลื่อนประเทศไทยให้เป็นประเทศพัฒนาแล้ว ภายในปี 2580 เช่น การส่งเสริมการลงทุนของอุตสาหกรรมที่ใช้เทคโนโลยีขั้นสูงและนวัตกรรม ซึ่งอาจรวมถึงอาหาร UPF ที่ใช้เทคโนโลยีระดับสูงเช่นกัน ดังนั้นการสร้างสมดุลของนโยบายส่งเสริมสุขภาพประชากรไทยกับนโยบายพัฒนาเศรษฐกิจจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการขับเคลื่อนให้ประเทศไทยกลายเป็นประเทศพัฒนาแล้วได้เร็วยิ่งขึ้น

* ระบบ NOVA ถูกพัฒนาในปี 2552 โดย Center for Epidemiological Research in Nutrition and Health ของมหาวิทยาลัยเซาเปาโล ประเทศบราซิล มีแนวคิดจากสถานการณ์ปัญหาการเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เพิ่มขึ้นในประเทศบราซิลและอีกหลายประเทศ ซึ่งเกิดขึ้นในเวลาใกล้เคียงกับการเข้ามาแทนที่อาหารพื้นถิ่นแบบทำกินเองที่บ้าน โดยอาหารพร้อมรับประทาน เช่น อาหารแบบใส่บรรจุภัณฑ์ อาหารแช่แข็ง และอาหารฟาสต์ฟู้ด แนวคิดนี้มุ่งศึกษาทุกขั้นตอนในกระบวนการที่ใส่ส่วนประกอบอาหาร ก่อนที่อาหารจะถึงมือผู้บริโภค³

1. Monteiro, C. A., Cannon, G., ... Jaime, P. C. (2019). Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutr*, 22(5), 936-941. doi: 10.1017/s1368980018003762
2. Monteiro, C. A., Cannon, G., ... Machado, P. P. (2019). Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. Retrieved from Rome: <https://www.fao.org/3/ca5644en/ca5644en.pdf>
3. Jaime, P., Campello, T., ... Bomfim, M. (2021). Dialogue on ultra-processed food products: solutions for healthy and sustainable food systems. Retrieved from Sao Paulo: https://www.fsp.usp.br/nupens/wp-content/uploads/2021/06/Documento-Dia%CC%81logo-Ultraprocessados_EN.pdf



ประชากรทั่วโลก

สุพจน์ จรัสสิทธิ์
suporn.jar@mahidol.edu

รถขยะร้องเพลงที่ได้ห้วน

เที่ยวได้ห้วนครั้งที่แล้ว (ประชากรและการพัฒนา ปีที่ 42 ฉบับที่ 3) ได้พาผู้อ่านไปเดินเขาชมธรรมชาติด้วยกัน วันถัดมา เราเข้ามาเดินเล่นในเขตเมือง จำได้ว่าระหว่างเดินไปตามถนน ได้ยินเสียงดนตรีดังลั่นถนนจนทำให้ต้องเหลียวไปมองถนนฝั่งตรงข้าม และภาพที่เห็น คือ คนได้ห้วนจำนวนมากถือถุงขยะอยู่เต็มสองมือยืนอยู่ริมทาง และเมื่อพยายามมองหาที่มาของเสียงเพลงก็ได้เห็นว่า เพลงนั้นดังมาจากรถเก็บขยะที่กำลังขับมาจอด ช่วงเวลาที่จอดนานพอที่จะให้คนตามขอยในชุมชนเดินมาทิ้งขยะได้ทันเวลาก่อนรถออก เพื่อนได้ห้วนเล่าว่า รถขยะเปิดเพลงเสียงดังเพื่อให้คนในพื้นที่รู้วารถเก็บขยะกำลังมาแล้ว และเพลงที่ได้ยินวันนั้นเป็นเพลง Fur Elise ของ Beethoven ที่มักได้ยินจากกล่องดนตรีอยู่บ่อยๆ เพื่อนได้ห้วนบอกว่า รถขยะที่ได้ห้วนเปิดเพลงเพราะเป็นส่วนใหญ่ ตัวเค้าเองชอบฟังเสียงดนตรีที่เปิด

เพื่อนเล่าว่า รถเก็บขยะเปิดเพลงมีทุกเมืองในได้ห้วน นอกจากเสียงเพลงจะบอกเวลารถขยะมาแล้ว ยังสามารถดูเวลาที่รถเก็บขยะจะมาได้จากแอปพลิเคชันในโทรศัพท์มือถือ รถขยะวันที่ได้เห็น เป็นรถเก็บขยะ 2 คัน คันแรกสีเหลือง จะให้ทั้งขยะที่ไม่สามารถรีไซเคิลได้ และอีกคันที่ขับตามกันมา จะเป็นรถสีขาวสำหรับทั้งขยะรีไซเคิล

เอาจริงๆ ที่ได้ห้วนหาถังขยะยากอยู่เหมือนกัน เพราะระหว่างเดินทางแทบไม่เจอถัง ถังขยะจะเจอถังขยะสาธารณะได้ก็มีขยะแทบจะเต็มกระเป๋ามาแล้ว

ไม่น่าเชื่อว่า เมืองที่เคยถูกเรียกว่าเป็น “เกาะขยะ” ในอดีต ปัจจุบันจะมีการพัฒนาด้านสิ่งแวดล้อมได้อย่างรวดเร็ว มีการบริหารจัดการและสร้างจิตสำนึกให้ประชาชนรู้จักเคารพกฎกติการ่วมกันในการแยกขยะ ตามเป้าหมายปี 2573 ได้ห้วนจะไม่สร้างขยะพลาสติก แม้จะฟังดูเป็นไปไม่ได้ยาก แต่จาก “เกาะขยะ” มาเป็นเมืองที่มีการจัดการปัญหาขยะได้ในระดับที่ดีนี้ เป้าหมายที่ตั้งไว้ก็อาจจะเป็นเรื่องท้าทายที่เป็นไปได้ก็ได้



ภาพ: รถเก็บขยะที่ประเทศไทยได้ห้วน

ถ่ายโดย: Rupi Chang



สันติภาพในยูเครน

รายงานจากสำนักงานข้าหลวงใหญ่ผู้ลี้ภัยแห่งสหประชาชาติ (UNHCR) ระบุว่า นับตั้งแต่เกิดสงครามในยูเครน เมื่อวันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2565 ถึงวันที่ 27 เมษายน 2565 มีผู้ลี้ภัยจากยูเครน 5,317,219 คน (จำนวนผู้ลี้ภัยจากยูเครนในประเทศปลายทาง ดูตาราง 1) โดยผู้ลี้ภัยราวร้อยละ 90 เป็นผู้หญิงและเด็กเนื่องจากชายชาวยูเครนอายุ 18-60 ปี ไม่สามารถเดินทางออกนอกประเทศได้ เนื่องจากต้องเตรียมพร้อมเพื่อเป็นกองกำลังสำรองของกองทัพ มีผู้พลัดถิ่นฐานภายในประเทศประมาณ 7 ล้านคน

ตาราง 1 จำนวนผู้ลี้ภัยจากยูเครนในประเทศปลายทาง¹

ประเทศ	แหล่งข้อมูล	จำนวน	วันที่
โปแลนด์	รัฐบาล	3,234,036	9 พฤษภาคม 2565
โรมาเนีย	รัฐบาล	883,655	9 พฤษภาคม 2565
รัสเซีย	รัฐบาล	739,418	6 พฤษภาคม 2565
ฮังการี	รัฐบาล	572,760	9 พฤษภาคม 2565
สาธารณรัฐมอลโดวา	รัฐบาล	457,066	9 พฤษภาคม 2565
สโลวาเกีย	รัฐบาล	404,463	9 พฤษภาคม 2565
เบลารุส	รัฐบาล	26,983	9 พฤษภาคม 2565

แม้ว่ารัสเซียและยูเครนจะสืบเชื้อสายจากบรรพบุรุษเดียวกัน นับถือศาสนาคริสต์นิกาย Byzantine Orthodoxy เมื่อสหภาพโซเวียตล่มสลายในปี 2534 มีประเทศเกิดใหม่ที่แยกตัวออกมาหลายประเทศ เช่น มอลโดวา เบลารุส และยูเครน ความสัมพันธ์ระหว่างรัสเซียและยูเครนเปราะบางมาก มีเหตุการณ์ทางการเมืองที่รัสเซียพยายามแทรกแซง เช่น กลุ่มแบ่งแยกดินแดนในยูเครน ความขัดแย้งช่วงปี 2557 เมื่อรัสเซียให้การสนับสนุนขบวนการแบ่งแยกดินแดนในยูเครน 2 กลุ่ม คือ Donetsk People's Republic และ Luhansk People's Republic ที่ต้องการแยกเป็นประเทศใหม่ โดยรัฐบาลรัสเซียให้การสนับสนุนอยู่เบื้องหลัง ความขัดแย้งดังกล่าวระหว่าง ปี 2557-2563 มีผู้เสียชีวิตราว 13,000 คน

ผู้นำยูเครนต้องการถ่วงดุลอำนาจโดยการพยายามขอเป็นสมาชิกประชาคมยุโรป (EU) ในขณะเดียวกันยังคงความสัมพันธ์ที่ดีกับรัสเซีย

ในช่วงปี 2564-2565 เริ่มมีความขัดแย้งเกิดขึ้นและการต่อต้านถึงขั้นการทำสงคราม เมื่อกองทัพรัสเซียเปิดการสู้รบในหลายเมืองในยูเครน เมื่อวันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2565 รัฐบาลยูเครนตอบโต้ด้วยการทุบทำลายสิ่งก่อสร้างเชิงสัญลักษณ์รวมทั้งการปลดชื่อถนนหลายสายที่เป็นภาษารัสเซีย

ประธานาธิบดีปูตินส่งกองกำลังทั้งภาคพื้นดินและอากาศ ทำลายเมืองสำคัญหลายแห่งด้านตะวันออกของยูเครนที่มีชายแดนติดต่อกับรัสเซีย เพื่อกระชกอเมริกาและประเทศพันธมิตรอื่นๆ ทำนองส่งสัญญาณว่า ถ้าให้ความช่วยเหลือหรือแทรกแซง ให้เตรียมรับมือกับสงครามนิวเคลียร์



ภาพ: ประชาชนเมือง Mariupol รอรับอาหารเพื่อความอยู่รอด²



ภาพ: พ่อโบกมือส่งกำลังใจลูกก่อนจากกันเพื่อความปลอดภัยในที่อยู๋ใหม่³

ปูตินหวังการถูกลอยแพจากประเทศที่เคยเป็นพันธมิตรพึ่งพาเชิงเศรษฐกิจ เช่น จีน ที่รื้อแสดงท่าทีให้ชัดเจนว่าจะเลือกข้างไหน ส่งผลต่อการรื้อคืบในสนามรบฝ่ายรัสเซียด้วยการเพิ่มกองกำลังพลและอาวุธที่มีสมรรถภาพทำลายล้าง เข้าโจมตีในเมืองสำคัญด้านตะวันออกของยูเครน แม้ยูเครนจะตั้งรับอย่างเข้มข้นด้วยอาวุธที่ได้รับการสนับสนุนจากอเมริกาและกลุ่มสหภาพยุโรป ปัญหาทางยุทธศาสตร์คือการเร่งเคลื่อนย้ายประชาชนออกจากเป้าหมายให้เร็วที่สุด รัสเซียจะอ้างว่า สามารถยึดเมืองที่มั่นที่สำคัญไว้ได้ แต่ในทางยุทธศาสตร์กำลังพลรัสเซียหมดใจสู้รบและขัดขืนวินัย เช่น การดื่มสุราเพื่อย้อมใจยิ่งรุดถึงและอุปกรณ์อื่นๆ ให้เสียหาย เพื่อไม่ต้องรับคำสั่งหรือถ่วงเวลาเข้าสู่โจมตีเป้าหมาย

โปแลนด์และประเทศพันธมิตรอื่นๆ ที่ต้องแบกรับจำนวนผู้ลี้ภัยร่วมกันจัดตั้งองค์กรฉุกเฉิน ชื่อ **Inter-agency Regional Refugee Response Plan (RRP)** เมื่อ 1 มีนาคม 2565 เพื่อปฏิบัติงานจนถึง ธันวาคม 2565 โดยมีหน่วยงานมากกว่า 100 องค์กร ร่วมปฏิบัติการด้านมนุษยธรรมโดยไม่หวังผลตอบแทน และประเทศต่างๆ ในยุโรป โดยเฉพาะประเทศปลายทางรับผู้ลี้ภัยจากยูเครน เช่น ฮังการี มอลโดวา โรมาเนีย สโลวาเกีย เบลารุส บัลแกเรีย และสาธารณรัฐเช็ก สร้างแผนปฏิบัติการช่วยเหลือทั้งระยะสั้นและระยะยาว รวม 3 มาตรการ

- ◆ จัดหาความต้องการขั้นพื้นฐานเพื่อการดำรงชีพ
- ◆ คุ้มครองความปลอดภัยจากการถูกเอาเปรียบ
- ◆ เพิ่มศักยภาพเชิงเศรษฐกิจ เช่น ส่งเสริมอาชีพเพื่อการจ้างงาน

การสู้รบในยูเครน สงครามตัวแทน ที่รัสเซียต้องการท้าทายอเมริกาที่ให้ความช่วยเหลือด้านอาวุธที่มีประสิทธิภาพ เป็นเพียงการเริ่มต้นการเผชิญหน้าระหว่างสองขั้วอำนาจ มีผลอย่างยิ่งต่อสันติภาพโลก ประชาคมโลกกำลังหาทางรอดกับภาวะเศรษฐกิจถดถอยจากหลายสาเหตุ รวมทั้งวิกฤตโควิด-19 หลักมนุษยธรรมอาจกลายเป็นเหรียญสองด้านหรือเครื่องมือของประเทมหาอำนาจเพื่อจัดระเบียบโลกหรือไม่

¹ UNHCR. (2022). *Refugees fleeing Ukraine (since 24 February 2022)*. Retrieved 10 May 2022. From https://data2.unhcr.org/en/situations/ukraine#_ga=2.155571515.1870940609.1652173704-319433424.1652173704

² Aljazeera. (2022). *Russia-Ukraine war: List of key events, day 75*. Retrieved 10 May 2022. From <https://www.aljazeera.com/news/2022/5/9/russia-ukraine-war-list-of-key-events-day-75>

³ UNHCR. (2022). *A month since the start of the war, almost a quarter of Ukraine's population are displaced*. Retrieved 10 May 2022. From <https://www.unhcr.org/news/briefing/2022/3/623da5894/month-since-start-war-quarter-ukraines-population-displaced.html>

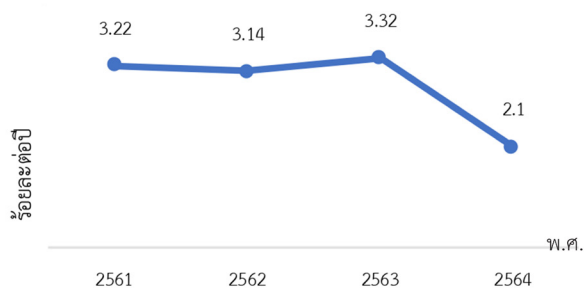


ออมเพื่อเก็บ และ ออมเพื่อลงทุน

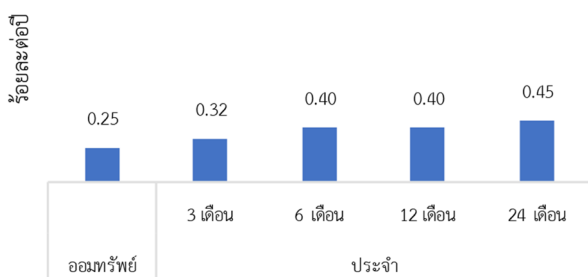
การเตรียมตัวสำหรับชีวิตในวัยสูงอายุเป็นเรื่องที่ทุกคนต้องตระหนัก วางแผน และเตรียมการตั้งแต่ในช่วงวัยทำงานโดยเฉพาะด้านการเงิน เพื่อการมีหลักประกันความมั่นคงทางรายได้ที่เพียงพอให้กับตัวเอง ในช่วงวัยที่ความสามารถในการทำงานเริ่มถดถอย และการคาดหวังความช่วยเหลือสนับสนุนจากครอบครัว รวมถึงสวัสดิการรัฐอาจเป็นไปได้น้อยลง

การสนับสนุนให้คนไทยวัยทำงาน มีพฤติกรรม “การออม” เพื่อชีวิตในวัยสูงอายุ หรือหลังเกษียณจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ อย่างไรก็ตาม การให้ออมเพียงอย่างเดียวอาจไม่พอ แต่ควรต้องสนับสนุนไปพร้อมกับการให้ความรู้และทักษะการวางแผนทางการเงิน รวมถึงการลงทุนเพื่อให้เงินออมที่เก็บไว้ สามารถก่อให้เกิดรายได้ และผลตอบแทนที่คุ้มค่าในระยะยาวด้วยเช่นกัน การลงทุนในทุกลักษณะย่อมมีความเสี่ยง ไม่ว่าจะเป็นการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ อสังหาริมทรัพย์ หรือการลงทุนทำกิจการส่วนตัว แต่ความเสี่ยงนั้นก็มาพร้อมกับผลตอบแทนที่สูงกว่า เมื่อเทียบกับการออมเป็นเงินสด หรือการฝากธนาคารไว้เฉยๆ ซึ่งหากผู้ลงทุนมีความรู้และทักษะที่เพียงพอ รวมถึงสามารถประเมินและจัดการความเสี่ยงที่ยอมรับได้ได้อย่างเหมาะสม ความเสี่ยงจากการลงทุนที่ล้มเหลว หรือขาดทุนก็ย่อมลดลง

ข้อมูลจากตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย (SET) อัตราเงินปันผลตอบแทนของตลาดเฉลี่ยในปี 2564 อยู่ที่ร้อยละ 2.1 ลดลงจากร้อยละ 3 กว่าๆ ในปีก่อนหน้า ซึ่งน่าจะเป็นผลมาจากสถานการณ์โควิด-19 แต่อัตราผลตอบแทนนี้ก็ยังสูงกว่าอัตราดอกเบี้ยเงินฝากออมทรัพย์ถึง 8 เท่า หรือ ดอกเบี้ยเงินฝากประจำที่ธนาคารพาณิชย์ถึง 4-5 เท่า (แผนภูมิ 1 และ 2)



แผนภูมิ 1 อัตราเงินปันผลตอบแทนของตลาด SET (ร้อยละ)

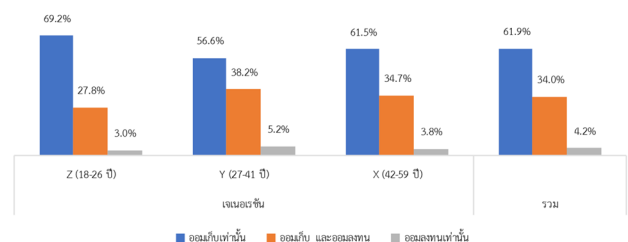


แผนภูมิ 2 อัตราดอกเบี้ยเงินฝาก ธนาคารพาณิชย์ (ธ.ค. 2564)

ที่มา: (1) สถิติภาพรวมตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยรายปี (https://www.set.or.th/static/mktstat/Market_Statistics_th_TH.xls); (2) อัตราดอกเบี้ยเงินฝากสำหรับบุคคลธรรมดาของธนาคารพาณิชย์ (กรุงเทพฯ กสิกรไทย ไทยพาณิชย์ และกรุงศรีอยุธยา) วันที่ 29 ธันวาคม 2564, ธนาคารแห่งประเทศไทย

โครงการวิจัย “ความคาดหวัง การวางแผนและการเตรียมตัวของประชากรวัยทำงานต่างรุ่นอายุและรูปแบบการอยู่อาศัยต่อชีวิตในวัยสูงอายุ” โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ทำการสำรวจออนไลน์กับกลุ่มประชากรไทยวัยทำงานจำนวน 1,734 คน ในปี 2564 พบว่า รูปแบบการออมของคนวัยทำงานไทยส่วนใหญ่ ยังเป็นลักษณะ “ออมเพื่อเก็บหรือสะสม” มากกว่า “ออมเพื่อลงทุน”

ในภาพรวม (แผนภูมิ 3) กว่า 3 ใน 5 ของกลุ่มตัวอย่าง (ร้อยละ 61.9) มีการออมแบบเก็บสะสมเพียงอย่างเดียว (ทั้งการเก็บสะสมระยะสั้นที่มีสภาพคล่องสูง เช่น เก็บเป็นเงินสด หรือฝากธนาคาร และการเก็บสะสมระยะยาวที่มีสภาพคล่องต่ำกว่า เช่น การทำประกันชีวิตแบบออมหรือ เงินบำนาญ กองทุนรวมเพื่อการออมระยะยาว พันธบัตรรัฐบาล หรือกองทุนชุมชน เป็นต้น) ขณะที่ มีเพียงร้อยละ 38.1 ที่มีการออมทั้งแบบเก็บสะสมและออมแบบลงทุนควบคู่กัน (เช่น ลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ อสังหาริมทรัพย์และสังหาริมทรัพย์ ทำกิจการ รวมถึง บิตคอยน์) โดยกลุ่มประชากรเจนเอเรชั่น Y มีสัดส่วนที่ออมแบบเก็บสะสมและออมแบบลงทุนควบคู่กัน รวมถึงออมแบบลงทุนเพียงอย่างเดียว สูงกว่าเจนเอเรชั่นอื่น



แผนภูมิ 3 รูปแบบการออมของคนวัยทำงาน (อายุ 18-59 ปี) จำแนกตามเจนเอเรชั่น

ที่มา: จงจิตร ฤทธิรงค์, เฉลิมพล แจ่มจันทร์, พิมลพรรณ นิตยธรรมา และณัฐนิชาลอยฟ้า. (2565). ความคาดหวัง การวางแผนและการเตรียมตัวของประชากรวัยทำงานต่างรุ่นอายุ และรูปแบบการอยู่อาศัยต่อชีวิตในวัยสูงอายุ. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

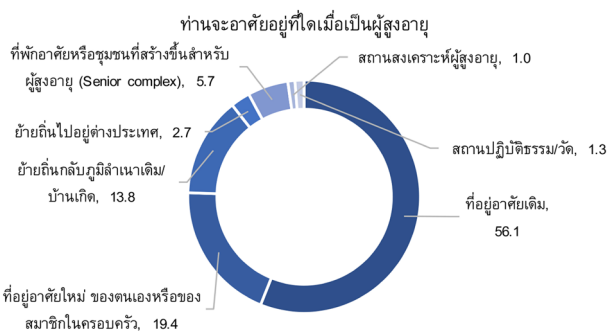
การวิเคราะห์ทางสถิติ เกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออมนี้ ให้ข้อค้นพบและข้อเสนอแนะที่น่าสนใจว่า ในการส่งเสริมให้คนไทยวัยทำงานมีพฤติกรรมการออมเพื่อลงทุนที่ให้ผลตอบแทนที่สูงกว่าและสามารถสร้างความมั่นคงทางรายได้ในวัยสูงอายุได้ดีกว่าการออมแบบเก็บสะสมเพียงอย่างเดียว นั้น แม้จะต้องครอบคลุมให้ความสำคัญกับคนวัยทำงานทุกคน แต่ก็อาจมุ่งเน้นเป็นพิเศษในกลุ่มคนวัยทำงานเพศหญิง ผู้ที่จบการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี ผู้ที่ประกอบอาชีพในสถานภาพการทำงานที่นอกเหนือไปจากการประกอบธุรกิจส่วนตัว (ซึ่งในกลุ่มนี้มักเป็นกลุ่มที่มีการลงทุนเพื่อทำกิจการใดประกอบเป็นอาชีพอยู่แล้ว) เช่น ลูกจ้างและพนักงาน ทั้งในภาครัฐและภาคเอกชน รวมถึงนักเรียนนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ และประชากรวัยทำงานที่อาศัยอยู่นอกเขตเมือง



ที่อยู่อาศัยและกับใครที่คาดหวังจะอยู่ด้วย ในวัยสูงอายุ

ประชากรวัยแรงงานจำนวนมากในประเทศไทย ย้ายถิ่นเพื่อหาโอกาสทางเศรษฐกิจ ทั้งเพื่อการศึกษาและการประกอบอาชีพ หลายคนย้ายถิ่นจากครอบครัวมาทำงานคนเดียวในถิ่นปลายทาง บางคนสร้างครอบครัวในถิ่นที่อยู่ใหม่ บางคนมีเป้าหมายเพื่อหารายได้ส่งกลับไปยังครอบครัวในถิ่นเดิมที่มีพ่อแม่และญาติพี่น้องอาศัยอยู่ แต่บางคน (น่าจะ) โชคดีที่ได้ทำงานใกล้กับที่อยู่เดิม จึงไม่ต้องย้ายไปทำงานไกลบ้าน เมื่อผ่านช่วงวัยแรงงานจนเข้าสู่วัยเกษียณอายุ พวกเขาจึงต้องเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย คนวัยแรงงานส่วนมากมีเป้าหมายชัดเจน และความหวังจะเป็นจริงได้จึงต้องวางแผนไว้ล่วงหน้า

โครงการวิจัยเรื่อง “ความคาดหวัง การวางแผน และการเตรียมตัวของประชากรวัยทำงานต่างรุ่นอายุ และรูปแบบการอยู่อาศัยต่อชีวิตในวัยสูงอายุ” โดย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ได้สำรวจความต้องการถึงที่อยู่อาศัยที่คาดหวังเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ในปี 2564 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 1,734 คน ส่วนมากต้องการอยู่อาศัยในถิ่นเดิม (ร้อยละ 56.1) รองลงมา คือ ที่อยู่อาศัยใหม่ของตนเองหรือของสมาชิกในครอบครัว (ร้อยละ 19.4) และย้ายถิ่นกลับภูมิลำเนาเดิมหรือบ้านเกิด (ร้อยละ 13.8) น่าสนใจที่คนวัยแรงงานบางส่วนคาดหวังจะไปอยู่ที่พักอาศัยหรือชุมชนที่สร้างขึ้นสำหรับผู้สูงอายุหรือสถานสงเคราะห์ ลัดล่วนรวมกันประมาณ ร้อยละ 7 (แผนภูมิ 1)

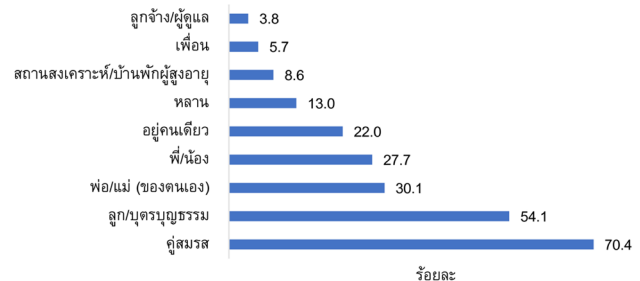


แผนภูมิ 1 ที่อยู่อาศัยที่ประชากรวัยแรงงานคาดหวังเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ (ร้อยละ)

สมาชิกที่อาศัยอยู่ด้วยกัน สำคัญไม่น้อยกว่าที่อยู่อาศัยซึ่งเป็นสิ่งปลูกสร้าง เพราะจะเป็นบุคคลที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในทุกด้าน ทั้งการดูแลสุขภาพ การเงิน และจิตใจ คนวัยแรงงานส่วนมากคาดหวังจะอยู่กับครอบครัว ได้แก่ คู่สมรส ลูก พ่อแม่ พี่น้อง และหลาน ประมาณ 1 ใน 5 ของผู้ตอบแบบสอบถามต้องการอยู่คนเดียว และร้อยละ 8.6 ต้องการอยู่ในสถานสงเคราะห์หรือบ้านพักผู้สูงอายุ (แผนภูมิ 2)

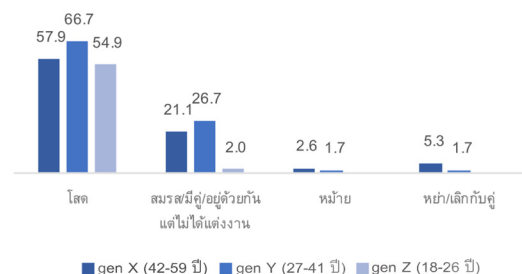
ผลการสำรวจ 2 ประเด็นนี้ ทำให้เห็นว่า การสำรวจที่อยู่อาศัยที่เป็นสิ่งปลูกสร้างพบว่า มีเพียงร้อยละ 1 เท่านั้นที่ตอบว่าต้องการจะอาศัยในสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุ แต่เมื่อถามถึงบุคคลที่จะอาศัยอยู่ด้วย กลับมีคำตอบว่าต้องการอยู่ในสถานสงเคราะห์หรือบ้านพักผู้สูงอายุ สูงกว่าถึงเกือบร้อยละ 10 เพื่อให้ได้มีคนดูแลเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

เมื่อท่านเข้าสู่วัยสูงอายุ ท่านจะอาศัยอยู่กับใคร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)



แผนภูมิ 2 บุคคลที่ประชากรวัยแรงงานคาดหวังจะอาศัยอยู่ด้วย เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ (ร้อยละ)

การอยู่กับสมาชิกครอบครัวและอาศัยอยู่ใกล้กันเป็นทางเลือกส่วนใหญ่ของคนวัยแรงงาน แต่ไม่ใช่ทุกคนที่จะเลือกได้ ผู้ที่ไม่ได้มีคู่ชีวิต ลูก หรือสมาชิกครอบครัวที่สามารถพึ่งพาได้ จึงคาดหวังจะมีสถานสงเคราะห์ดูแลเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจนถึงวาระท้ายความต้องการนี้จะเพิ่มมากขึ้นในคนรุ่นใหม่ที่ไม่แต่งงาน แผนภูมิ 3 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มผู้ที่ต้องการอยู่ในสถานสงเคราะห์หรือบ้านพักผู้สูงอายุส่วนมากเป็นผู้ที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป และสถานภาพโสด



แผนภูมิ 3 ผู้ที่คาดว่าจะอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์/บ้านพักผู้สูงอายุ จำแนกตามรุ่นอายุและสถานภาพสมรส (ร้อยละ)

หมายเหตุ: เสนอเฉพาะการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป เนื่องจากเป็นส่วนใหญ่ของผู้ที่ต้องการอาศัยในสถานสงเคราะห์/บ้านพักคนชรา (n=120 คน)

ประเทศไทยได้กลายเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์แล้ว คือ มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 นอกจากนี้ คนวัยแรงงานมีแนวโน้มจะไม่มียู่อุปการะจากสาเหตุหลายประการ ที่ผู้นำและนักนโยบายควรทำความเข้าใจ พวกเขาจึงอาจขาดผู้ดูแลเมื่อเป็นผู้สูงอายุที่ร่างกายเสื่อมถอยจนไม่สามารถดูแลตนเองได้ สถานสงเคราะห์สำหรับผู้สูงอายุจึงกลายเป็นความหวังที่คนวัยแรงงานกลุ่มนี้ต้องการพึ่งพิง รัฐจึงควรเตรียมการให้มีสถานสงเคราะห์และผู้ดูแลอย่างเพียงพอ เข้าถึงได้ ในอัตราที่จ่ายไหว เพื่อให้ประชากรทุกคนได้อยู่อย่างมีศักดิ์ศรีราบจนวาระท้าย



เธอกำหนดชีวิตของเธอเอง

เมื่อสองสามวันก่อน มีเพื่อนในโซเชียลมีเดียส่งข่าวในวงการหนังสือมาให้ผมอ่าน หัวข้อข่าวเขียนว่า “นักเขียนลาไปอีกคน”

“จันทรารัฟ” นักเขียนนวนิยายแนวโรแมนติกที่มีภาษาสละสลวย ไพเราะ อ่อนหวาน และตรงไปตรงมา ผมเคยอ่านหนังสือของเธอมาเรื่องแล้วชื่นชอบมาก นั่นคงเป็นเหตุผลที่เพื่อนส่งข่าวการจากไปของเธอมาให้ เธอเขียนหนังสือนิยายไว้หลายเรื่อง มีอาทิ อมาญัส กาลาปาโกส ผักหัวใจไว้อีกวาดอร์สาวไทยบุกเดี่ยวโคลอมเบียเมืองมาเฟียถิ่นละติน

จันทรารัฟ เป็นคนรักที่จะใช้ชีวิตอิสระเสรี หลังจากเรียนจบจากคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยแล้วเธอก็ไปใช้ชีวิตในต่างแดน โดยเฉพาะในทวีปอเมริกาใต้

จันทรารัฟ ลาไปเมื่อสองสามเดือนก่อน ขณะที่เธอมีอายุ 81 ปี เธอได้กำหนดวัน เวลา และสถานที่ ที่จะออกเดินทางจากโลกนี้ไว้ล่วงหน้า เธอเลือกที่จะออกเดินทางจากคลินิกแห่งหนึ่งในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ วิธีการเดินทางของเธอเป็นการ “ดับลมหายใจอย่างสงบ”

การลาโลกนี้ไปอย่างสงบและมีศักดิ์ศรี

ผมได้ขอความรู้จากกูเกิ้ลเกี่ยวกับวิธีการที่จันทรารัฟเลือกใช้ในการเดินทางไกลที่ไม่มีวันหวนกลับ

ศัพท์ภาษาอังกฤษว่า “euthanasia” พจนานุกรมฉบับกูเกิ้ลแปลเป็นภาษาไทยว่า “การุณยฆาต” ผมคิดว่า คำนี้น่าจะยังไม่ตรงกับความหมายของศัพท์ภาษาอังกฤษนัก ผมเคยดูภาพยนตร์ฝรั่งเรื่องหนึ่งที่มีคำถามที่พระเอกพูดกับนางเอกตอนใกล้จะลาของเรื่อง “They shoot the horse, don't they?” แปลเป็นไทยว่า “เขายังฆ่า (ให้ตาย) ไม่ใช่สิ” ซึ่งมีความหมายว่า เมื่อฆ่าเขาหักมันจะเจ็บปวดทรมาน เพราะมันมีชีวิตอยู่ได้ด้วยการยื้อทั้งสี่ขาตลอดเวลา คนยังฆ่าให้ตายก็เพื่อให้มันพ้นจากความทุกข์ทรมาน ซึ่งตรงกับคำว่า “mercy killing” หรือ การุณยฆาต คือ ฆ่าให้ตายเพื่อให้พ้นจากความทุกข์ทรมานมากกว่า

คำว่า euthanasia นี้ เป็นการทำให้บุคคล (ผมไม่ขอเรียกว่าผู้ป่วย) ถึงแก่ความตาย ที่ไม่ใช่เป็นการตั้งใจฆ่า หรือฆาตกรรม อาจแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ การทำให้สิ้นใจเชิงรุก (active euthanasia) คือ การเร่งให้บุคคลหมดลมหายใจ และการปล่อยให้บุคคลหมดลมหายใจโดยตัดการรักษาเพื่อยื้อชีวิต (passive euthanasia)

พวกเราหลายคนคงคุ้นกับเรื่องของการทำให้คนสิ้นใจด้วยการฉีดยาให้หลับไป (เช่น การประหารชีวิตนักโทษด้วยการใช้ไฟฟ้าช็อต การฉีดยาหรือสารเคมีให้คนหมดลมหายใจ) หรือการถอดเครื่องช่วยหายใจ ปัจจุบันนี้ เทคโนโลยีทางการแพทย์ที่จะ

ทำให้บุคคลสิ้นใจเชิงรุกได้พัฒนาก้าวล้ำไปไกลมาก มีการผลิตแคปซูลขนาดใหญ่ให้คนที่ต้องการลาจากโลกนี้ไปเข้าไปนอนสบายๆ โดยไม่ต้องใช้สารฉีดยาเข้าร่างกาย

ขอให้เราลองนึกภาพการทำงานของแคปซูลที่ทำหน้าที่เป็นยานพาหนะในการเดินทางไกลสุดโลก เมื่อบุคคลที่ต้องการใช้บริการยานพาหนะนี้เข้าประจำที่และพร้อมที่จะออกเดินทาง เขาจะเป็นผู้กดปุ่มสตาร์ทเครื่องยนต์ด้วยตนเอง เครื่องยนต์จะเริ่มปล่อยแก๊สไนโตรเจนออกมา ในระยะเวลา 30 วินาที ระดับออกซิเจนในยานจะลดลงอย่างรวดเร็วจนเหลือเพียง ร้อยละ 1 เท่านั้น บุคคลที่เป็นผู้โดยสารยานนั้นจะเสียชีวิตภายในระยะเวลาไม่เกิน 10 นาที จากการขาดออกซิเจน ความพิเศษของแคปซูลนี้ คือ จะทำให้คนที่ใช้บริการไม่มีอาการสำลัก และจากไปอย่างสงบ

แคปซูลนี้สามารถเคลื่อนย้ายไปไว้ที่ไหนก็ได้ เพื่อให้วาระสุดท้ายในชีวิตของผู้ใช้บริการได้อยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่ตนปรารถนา

จันทรารัฟ เลือกที่จะออกเดินทางไกลครั้งนี้จากประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ซึ่งเป็นประเทศหนึ่งในไม่กี่ประเทศในโลกที่มีกฎหมายอนุญาตให้มีบริการทำให้บุคคลสิ้นใจเชิงรุกได้ ที่จริงแล้วการทำให้บุคคลอื่นสิ้นใจไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใด ก็ยังผิดกฎหมายในประเทศนี้ แต่การให้เครื่องมือหรือบริการที่จะให้บุคคลฆ่าตัวตายเป็นเรื่องที่ไม่ผิดกฎหมาย ปัจจุบันประเทศที่มีกฎหมายรองรับบริการดับลมหายใจด้วยตนเองนี้ ได้แก่ สวิตเซอร์แลนด์ เนเธอร์แลนด์ เบลเยียม ลักเซมเบิร์ก ออสเตรเลีย แคนาดา โคลอมเบีย เยอรมนี ญี่ปุ่น อินเดีย และสหรัฐอเมริกา (บางรัฐ)

เรามีสิทธิเป็นเจ้าของชีวิตของเราหรือไม่

เรื่องสิทธิการเป็นเจ้าของชีวิตของแต่ละคนเป็นเรื่องที่อ่อนไหวและซับซ้อน สิทธิในการเป็นเจ้าของร่างกายและชีวิตอาจมองได้หลายแง่หลายมุม ทั้งมุมมองด้านกฎหมาย ศีลธรรม ความเชื่อ ศักดิ์ศรีส่วนบุคคล และหลักคำสอนทางศาสนา

ประเด็นสิทธิในการเป็นเจ้าของชีวิต เริ่มตั้งแต่คำถามว่า ชีวิตของคนได้เริ่มต้นขึ้นเมื่อใด ตั้งแต่ปฏิสนธิเป็นตัวอ่อนในครรภ์มารดา หรือคำถามว่า ตั้งแต่ตัวอ่อนในครรภ์มีอายุเท่าใด และใครควรมีสิทธิเป็นเจ้าของและจัดการกับชีวิตนั้น เมื่อคลอดจากครรภ์เป็นการเกิดมีชีพแล้ว ย่อมชัดเจนว่า บุคคลอื่นไม่ว่าจะเป็นพ่อ แม่ หรือใครก็ตาม จะไม่สามารถกระทำการใดๆ เพื่อให้สภาพชีวิตนั้นดับสิ้นลง

ถ้าคนเรามีสิทธิเป็นเจ้าของร่างกายและชีวิตของตนแล้ว เราย่อมมีสิทธิตัดสินใจที่จะจัดการชีวิตของตน การฆ่าตัวตายจึงเป็นการใช้สิทธินั้น และไม่ถือว่าเป็นความผิดทางกฎหมาย

แต่ผู้ที่มองในด้านศีลธรรมอาจแย้งว่าการฆ่าตัวตายไม่ถูกต้อง เพราะเป็นการฆ่าชีวิตหนึ่ง แม้จะเป็นชีวิตของตัวเองก็ตาม และ บางศาสนาอาจถือว่าบุคคลไม่มีสิทธิฆ่าชีวิตที่เป็นของพระเจ้า

ผมเคยได้ฟังเรื่องเล่าเกี่ยวกับวิธีการของบางสังคมในอดีต ที่จะจัดการจบชีวิตของผู้สูงอายุด้วยความสมัครใจ ผมได้ยินมาว่า บางพื้นที่ของสังคมญี่ปุ่นโบราณ ลูกชายจะเอาพ่อแม่ที่ชรามากแล้ว ใส่ตะกร้าสละพายหลังแบกขึ้นเขา ไปปล่อยทิ้งไว้ให้ตายไปตามยถากรรม พ่อแม่ผู้ชราที่ยอมรับสภาพที่จะไม่เป็นภาระของลูกๆ ต่อไป ผมยังเคยได้ยินเรื่องเล่าว่า คนอินเดียบางคนบางเผ่า เมื่อตัวเองชรามากแล้ว ไม่ต้องการเป็นภาระให้ครอบครัว ก็เลือกที่จะเดินเข้าป่าตามลำพังเพื่อไปหาที่ตายของตนเอง

มรณานุสติ

ใครๆ ก็รู้ว่าคนเราเกิดมาแล้วก็ต้องตาย เหมือนข้อความที่เขียนไว้หน้าตาลปัตร 4 ด้านเรียงกัน พระ (บางวัด) 4 รูป ใช้บั้งหน้าเวลาสวดอธิษฐานในงานศพ “ไปไม่กลับ กลับไม่คืน พื้นไม่มี หนีไม่พ้น”

เมื่อความตายเป็นสิ่งที่ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้แล้ว คนเราก็ไม่สมควรที่จะไปเกรงกลัวความตาย

ผมเคยอ่านเรื่องคติความเชื่อเกี่ยวกับความตายของชาวทิเบต ที่เชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด คนเราเกิดมาในชาตินี้ก็ต้องตายไป แล้วก็ไปเกิดใหม่ในชาติหน้า ชาวทิเบตเชื่อว่า การตายเป็นเพียงการละทิ้งสังขารร่างกายที่เป็นเหมือนเสื้อผ้าที่สวมใส่อยู่ในชาตินี้ เพื่อไปสวมใส่เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายชุดใหม่ในชาติหน้า

ผมชอบแนวคิดในเรื่องความตายของชาวทิเบต ความตายไม่น่ากลัว เมื่อร่างกายหรือเสื้อผ้าชุดที่เราสวมใส่หมดสภาพลง เราก็ตายเพื่อจะได้ไปสวมใส่เสื้อผ้าชุดใหม่ในชาติหน้า

ผมสังเกตว่า เพื่อนรุ่นเดียวกันกับผมที่มีอายุผ่านหลักเจ็ดสิบมา 4-5 ปีแล้ว เริ่มพูดถึงการเตรียมตัวตายกันมากขึ้น ดูเหมือนทุกคนจะมีสติรู้ว่า เวลาที่จะมีชีวิตอยู่สั้นลงทุกทีแล้ว หลายคนเริ่มพูดถึงการเตรียมตัวตาย คนรุ่นผมมีชีวิตอยู่ต่อไปได้อีกถึง 7,000 วัน ก็เก่งแล้ว โอกาสที่จะเห็นพระอาทิตย์ขึ้น พระอาทิตย์ตก น้อยลงทุกที

ผมได้อ่านบทความของ ดร.สุตพรารณา ดวงแก้ว (สถาบันเอเชียศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย) เรื่อง “**ซุคัทลี: การเตรียมตัวก่อนวาระสุดท้ายของคนญี่ปุ่น**” ที่เขียนถึงศัพท์คำว่า “**ซุคัทลี**” หมายถึงการให้คนญี่ปุ่นเตรียมตัวตายใน 4 เรื่อง คือ (1) การเตรียมด้านทรัพย์สิน (2) การรักษาพยาบาลและการดูแล (3) การจัดการงานศพ และ (4) การจัดการเกี่ยวกับสิ่งของที่ระลึกต่างๆ

สำหรับผมกำลังจะทำ “ชีวเจตนา” หรือ “เอกสารแสดงเจตนา” เมื่อผมอยู่ในขั้นตอนสุดท้ายของชีวิต และไม่อยู่ในสภาพที่จะตัดสินใจใดๆ แล้ว ให้ผู้เกี่ยวข้องในการรักษาพยาบาลและบุคคลรอบข้าง ปล่อยให้ผมเสียชีวิตไปตามธรรมชาติ ไม่ต้องใช้ความพยายามเป็นพิเศษใดๆ ที่จะยืดชีวิตของผมไว้”

(เอกสารนี้จะได้รับการรับรองจากพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 มาตรา 12)

บทความนี้เริ่มจากการตายอย่างมีศักดิ์ศรีของจันทราไฟ มาจบลงที่การเตรียมตัวตายอย่างเรียบง่ายของผู้เขียน



ภาพ: แคปซูลรุ่นใหม่ที่ใช้เป็นยานเดินทางไกลสู่สัมปรายภพ

ที่มา: <https://news.thaibps.or.th/content/310637> สืบค้นเมื่อ 10 พฤษภาคม 2565





มหาวิทยาลัยมหิดล
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม

COVID-19

การฟื้นตัว และโอกาส
ของประชากรและสังคม

Resilience and opportunity of population and society

วันศุกร์ที่ 1 กรกฎาคม 2565
เวลา 08.30 - 16.30 น.

ลงทะเบียนฟรี

การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 16
ประชากรและสังคม 2565

 ZOOM

 FB Live: IPSRMAHIDOLUNIVERSITY

เสวนาโต๊ะกลม

หัวข้อ จุดเน้นการวิจัยด้านประชากรและสังคม หลังโควิด-19

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร. 02-441-0201-4 ต่อ 301, 201

ศีลธรรม

ศีลธรรม (morality) หมายถึงความประพฤติที่ดีที่ชอบ อันเป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิตในสังคม กล่าวคือ สังคมจะอยู่เย็นเป็นสุข ดำรงอยู่ และเจริญรุ่งเรืองได้ ก็ต่อเมื่อคนในสังคมมีศีลธรรม ถ้าสังคมใดที่คนในสังคมขาดศีลธรรม สังคมนั้นก็จะระส่ำระสายและล่มสลายในที่สุด

ศีลธรรมมี 2 แบบ คือ ศีลธรรมที่เป็นวัตถุวิสัย (objective) อันเป็นศีลธรรมที่กำหนดลงมาโดยพระเจ้า (หรือคำสอนของศาสนา) และศีลธรรมที่เป็นจิตวิสัย (subjective) อันเป็นศีลธรรมเฉพาะตัวที่ได้มาจากการเห็นร่วมกันในสังคม

คนในสังคมรู้จักและเรียนรู้ศีลธรรมจากพ่อแม่ เพื่อน โรงเรียน ศาสนา ขนบธรรมเนียมประเพณีในสังคมของตน คนในแต่ละสังคมจะมีแนวคิดทางศีลธรรมที่แตกต่างกันไป

สังคมไทยมีรากฐานจากศาสนาพุทธ ศีลธรรมของคนไทยจึงมาจากศาสนาพุทธ ดังจะเห็นได้จากรากศัพท์ของ “ศีลธรรม”

ศีลธรรมเป็นลูกคำของ “ศีล” อันหมายถึง การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย หรือข้อบัญญัติทางศาสนาพุทธ ที่กำหนดการปฏิบัติทางกายและวาจา เช่น ศีล 5 ศีล 8

ศีลธรรมจึงหมายถึงความประพฤติที่ดีที่ชอบ หรือศีลและธรรม ดังนั้น คนมีศีลธรรมจึงหมายถึง คนมีเบญจศีลเบญจธรรม (ศีล 5 และธรรม 5) หรืออัฐศีลอัฐธรรม (ศีล 8 และธรรม 8)

เบญจศีลเบญจธรรมเป็นข้อกำหนดของการประพฤติชอบทางกายและวาจา 5 คู่ ที่สนับสนุนกัน แบ่งเป็นสิ่งที่ห้ามทำ 5 ประการ (เบญจศีล) และสิ่งที่ควรทำ 5 ประการ (เบญจธรรม)

เบญจศีล หรือศีล 5	เบญจธรรม หรือธรรม 5
1. ห้ามฆ่าสัตว์ (รวมทั้งมนุษย์)	1. ควรมีเมตตากรุณา
2. ห้ามลักทรัพย์	2. ควรหาเลี้ยงชีพโดยสุจริต
3. ห้ามประพฤติดูหมิ่นในกาม	3. ควรยับยั้งควบคุมทางกาม
4. ห้ามพูดเท็จ	4. ควรมีความซื่อสัตย์
5. ห้ามดื่มน้ำเมา (และสิ่งเสพติด)	5. ควรมีสติสัมปชัญญะ

เราจึงถือว่า คนมีศีลธรรม คือ คนที่ถือศีล 5 (และธรรม 5) อันเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่คนในสังคมควรปฏิบัติเป็นประจำ เพื่อความสงบสุขของสังคม

สำหรับสังคมตะวันตกที่มีรากฐานมาจากศาสนาคริสต์ คนมีศีลธรรมจึงเป็นคนที่ปฏิบัติตามบัญญัติ 10 ประการ ที่พระเจ้ากำหนดลงมาให้มนุษย์ถือปฏิบัติ

บัญญัติ 10 ประการ ประกอบด้วย

1. ต้องนมัสการพระยะโฮวาพระองค์เดียว
2. อย่าไหว้รูปเคารพ
3. อย่าเอาชื่อพระเจ้าไปใช้ผิดๆ
4. ให้ถือวันสะบาโต
5. ให้นับถือพ่อแม่
6. อย่าฆ่าคน
7. อย่าผิดประเวณี
8. อย่าขโมย
9. อย่าเป็นพยานเท็จ
10. อย่าโลภ



ภาพ: บัญญัติ 10 ประการ

ที่มา: https://th.wikipedia.org/wiki/บัญญัติ_10_ประการ
สืบค้นเมื่อ 8 พฤษภาคม 2565

จะเห็นว่า ศีลธรรมวัตถุวิสัยมีข้อปฏิบัติสำคัญที่คล้ายกัน ได้แก่ ห้ามฆ่าคน ห้ามขโมย ห้ามผิดประเวณี และห้ามพูดเท็จ อันเป็นหลักสำคัญของความสงบสุขในสังคม เพราะข้อปฏิบัติเหล่านี้ย่อมทำให้ทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างสบายใจ ไม่หวาดระแวงซึ่งกันและกัน

แต่ข้อห้ามพูดเท็จในสังคมตะวันตกจะหมายถึงห้ามเป็นพยานเท็จเท่านั้น ไม่ได้ห้ามพูดเท็จในกรณีอื่น และยังยินยอมให้มีการเมืองพูดเท็จได้อย่างเสรี ยิ่งกว่านั้น การพูดเสมือนจริง (white lie) พูดจริงครึ่งเดียว พูดเกินจริง พูดบิดเบือน หรือโฆษณาชวนเชื่อ ก็ยังเป็นที่ยอมรับของสังคมอีกด้วย

คนที่นับถือศาสนาจึงมีศีลธรรมวัตถุวิสัย ส่วนคนที่ไม่นับถือศาสนาหรือคนที่ไม่นับถือศาสนาแต่ในนามอาจจะมีศีลธรรมจิตวิสัย อันเป็นศีลธรรมเฉพาะตัว ที่เรียกว่า คุณธรรม (virtue) จริยธรรม (ethic) เป็นต้น ก็ได้ เช่น ความอ่อนน้อมถ่อมตัว ความเอื้ออาทร ความเห็นอกเห็นใจ ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ ความไม่เห็นแก่ตัว ความจงรักภักดี เสรีภาพ เสมอภาค ภราดรภาพ ฯลฯ

ศีลธรรมจิตวิสัยมีหลายระดับ แตกต่างกันไปในแต่ละสังคม และไม่เป็นสากล โดยเฉพาะชั้นจริยธรรม เช่น ความจงรักภักดี เสรีภาพ เสมอภาค และภราดรภาพ ที่อาจเลือกปฏิบัติเฉพาะในกลุ่มย่อย อันเป็นผลดีในกลุ่มของตน แต่สร้างความแตกแยกในสังคมวงกว้าง

ศีลธรรมจิตวิสัยเป็นที่นิยมกว้างขวางในกลุ่มคนรุ่นใหม่ ที่โตขึ้นมาในยุคโลกาภิวัตน์และรับข้อมูลข่าวสารจากสื่อสังคม ประกอบกับการแพร่ขยายของลัทธิทุนนิยม บริโภคนิยม และปัจเจกบุคคลนิยม ยิ่งทำให้จำนวนผู้ถือศีลธรรมจิตวิสัยมีจำนวนมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ยังมีผู้ที่ไม่มีทิศทางในการใช้ชีวิตด้วย โดยปล่อยชีวิตให้เลื่อนไหลไปตามกระแสสังคม

แนวโน้มเช่นนี้ย่อมมีผลร้ายต่อสังคม เพราะสังคมจะมีความสงบสุขได้ ก็ต่อเมื่อคนในสังคมมีทิศทางที่ปะทะ คือ มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อบาป

รางวัลอิกโนเบลของปี 2537 สาขาจิตศาสตร์ ได้มอบให้กับ Southern Baptist Church of Alabama ที่ได้วัดความมีศีลธรรมของพลเมืองรัฐแอละแบมาว่า จะมีสักกี่คนที่ต้องตกนรก ถ้าไม่ไปสวดภาวนา

รางวัลอิกโนเบล: รางวัลที่ทำให้ข้าก่อนคิด

นโยบายสร้างที่ทำงานที่เป็นมิตรต่อครอบครัว: บทเรียนจากต่างประเทศ

การสร้างสมดุลระหว่างความรับผิดชอบในหน้าที่ การงานและครอบครัว เป็นโจทย์สำคัญสำหรับหลายคน โดยเฉพาะในครอบครัวที่มีลูก หากที่ทำงานมีนโยบายที่เป็นมิตรต่อครอบครัว จะมีส่วนช่วยลดความตึงเครียดในประชากรวัยทำงานได้อย่างดี

แนวทางของภาครัฐกิจที่จะมีบทบาทในการสร้างที่ทำงานที่เป็นมิตรต่อครอบครัว มีได้หลากหลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการสนับสนุนสิทธิในการลาเพื่อเลี้ยงดูบุตรแบบได้รับค่าจ้างสำหรับทั้งพ่อและแม่ การส่งเสริมระบบการทำงานที่ยืดหยุ่น ทั้งในด้านเวลาและสถานที่ การสนับสนุนการให้นมบุตรอย่างต่อเนื่อง การส่งเสริมการเข้าถึงบริการดูแลเด็กที่มีคุณภาพ และการสนับสนุนเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูบุตร¹

นโยบายที่เป็นมิตรต่อครอบครัว มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของคนทำงานและของครอบครัว แต่ในบางครั้งนโยบายเหล่านี้ อาจส่งผลอันไม่พึงประสงค์ได้เช่นกัน โดยเฉพาะในด้านการทำงานของผู้หญิง การผลักดันนโยบายเหล่านี้ จึงควรเป็นไปอย่างรอบคอบ โดยควรพิจารณาผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นดังบทเรียนจากนานาประเทศต่อไปนี้

1. นโยบายที่เป็นมิตรต่อครอบครัว อาจส่งผลเสียต่อโอกาสการถูกจ้างงานของผู้หญิงได้ ในประเทศสเปน กฎหมายปกป้องการจ้างงานที่อนุญาตให้ผู้ที่มีการตั้งครรภ์ต่ำกว่า 6 ปี เลือกทำงานในลักษณะบางช่วงเวลา (part-time) ได้ เพื่อส่งเสริมความยืดหยุ่นในการทำงาน ส่งผลให้ผู้ว่าจ้างมีแนวโน้มจ้างผู้หญิงในวัยเจริญพันธุ์ลดลง ร้อยละ 49 และโอกาสที่ผู้หญิงในวัยเจริญพันธุ์ไม่ถูกจ้างงานเพิ่มขึ้น ร้อยละ 20²

2. นโยบายที่เป็นมิตรต่อครอบครัว อาจส่งผลเสียต่อระดับค่าจ้างของผู้หญิง ในประเทศชิลี กฎหมายบังคับให้ผู้ว่าจ้างที่มีพนักงานผู้หญิง 20 คนขึ้นไป จ่ายค่าสถานดูแลเด็กให้กับผู้หญิงที่มีลูก เพื่อช่วยเหลือให้ผู้หญิงสามารถกลับมาทำงานได้ง่ายขึ้น อย่างไรก็ตาม งานวิจัยพบว่า ข้อบังคับนี้กลับส่งผลให้ค่าจ้างเริ่มต้นของผู้หญิงลดลง ร้อยละ 9-20³ เพื่อชดเชยกับภาระค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นของสถานประกอบการ

3. นโยบายเหล่านี้ อาจขัดขวางความก้าวหน้าทางการทำงานของหญิง หลายประเทศในยุโรปมีสวัสดิการการลาเพื่อเลี้ยงดูบุตรที่ยาวนานเมื่อเปรียบเทียบกับสหรัฐอเมริกา ซึ่งพบว่าในภาพรวมผู้หญิงในยุโรปมีแนวโน้มที่จะอยู่ในกำลังแรงงานมากกว่าผู้หญิงในสหรัฐอเมริกา อย่างไรก็ตาม หากเปรียบเทียบในกลุ่มผู้หญิงที่อยู่ในกำลังแรงงานด้วยกันแล้ว จะพบว่า ผู้หญิงทำงานในยุโรปมีแนวโน้มการทำงานแบบบางช่วงเวลามากกว่า และอยู่ในตำแหน่งที่ต่ำกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับผู้หญิงทำงานในสหรัฐอเมริกา ที่มีแนวโน้มทำงานในตำแหน่งบริหารสูงกว่า และมีงานที่มั่นคงกว่า⁴

ดังนั้น การผลักดันนโยบายที่เป็นมิตรต่อครอบครัวในสถานประกอบการ จึงต้องผ่านการคิดไตร่ตรองอย่างดี เพื่อลดโอกาสเกิดผลเสียได้ จากบทเรียนดังกล่าว หากประเทศไทยต้องการ

ผลักดันนโยบายเหล่านี้ในสถานประกอบการมากขึ้น ควรพิจารณาให้รัฐเป็นผู้รับผิดชอบหลักในด้านค่าใช้จ่าย ไม่ควรผลักภาระไปยังสถานประกอบการ เพราะหากผู้ว่าจ้างเป็นผู้ต้องรับผิดชอบหลักในด้านค่าใช้จ่าย เช่น ในกรณีของประเทศชิลี สิ่งที่จะเกิดขึ้นคือ ผู้ว่าจ้างจะผลักภาระค่าใช้จ่ายไปยังพนักงาน ในรูปแบบของการลดค่าจ้าง

นอกจากนี้ การผลักดันนโยบายที่เป็นมิตรต่อครอบครัว ควรอยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม เช่น การลาเพื่อเลี้ยงดูบุตรควรมีระยะเวลาที่ไม่สั้นเกินไป และไม่ยาวนานเกินไป เพื่อให้พ่อแม่มีเวลาในการปรับตัวอย่างเพียงพอ แต่ไม่นานเกินไปจนกลายเป็นต้นทุนสำหรับสถานประกอบการ ซึ่งข้อเสนอแนะอยู่ระหว่าง 3-9 เดือน⁵

สุดท้าย ควรผลักดันนโยบายที่เป็นมิตรต่อครอบครัวที่เปิดกว้างให้ทั้งพ่อและแม่ ไม่เฉพาะเจาะจงไปยังผู้หญิงเท่านั้น เช่น การลาเพื่อเลี้ยงดูบุตร ควรเป็นสวัสดิการสำหรับทั้งพ่อและแม่อย่างเท่าเทียมกันมากขึ้น เพื่อลดทัศนคติเชิงลบต่อการว่าจ้างพนักงานหญิง

การผลักดันนโยบายที่เป็นมิตรต่อครอบครัวในสถานประกอบการเป็นแนวทางที่สามารถเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของครอบครัวได้ และเป็นนโยบายสำคัญในยุคที่เด็กเกิดน้อยและขนาดของกำลังแรงงานลดลง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพของประชากรวัยแรงงานและประชากรรุ่นต่อไป แต่การผลักดันนโยบายควรเป็นไปอย่างรอบคอบ เพื่อสร้างสังคมที่เป็นมิตรต่อครอบครัวอย่างแท้จริง



ภาพ: คุณแม่ตั้งครรภ์ ยังคงทำงานอย่างแข็งขันในโรงงานอุตสาหกรรม

ที่มา: <https://www.abc.net.au/news/2018-07-11/pregnant-at-work-how-colleagues-and-boss-can-help/9962956>

¹ <https://www.unicef.org/indonesia/media/13016/file/Family-Friendly%20Policies%20Handbook%20for%20Business.pdf>

² Fernandez-Kranz, D., & Rodriguez-Planas, N. (2021). Too family friendly? The consequences of parent part-time working rights. *Journal of Public Economics*, 197, 104407.

³ Prada, M. F., Rucci, G., & Urzua, S. S. (2015). The effect of mandated child care on female wages in Chile (No. w21080). National Bureau of Economic Research.

⁴ Blau, F. D., & Kahn, L. M. (2013). Female labor supply: Why is the United States falling behind? *American Economic Review*, 103(3), 251-56.

⁵ Ruhm, C. J., & Teague, J. L. (1995). Parental leave policies in Europe and North America. https://www.nber.org/system/files/working_papers/w5065/w5065.pdf



แนะนำหนังสือ

“ศาสตร์และศิลป์การวิจัยเชิงคุณภาพ คู่มือนักศึกษาและนักวิจัยสังคมศาสตร์”



“ศาสตร์และศิลป์การวิจัยเชิงคุณภาพ” โดยผู้เขียน รศ.ดร.ชาย โพธิ์สีดา เป็นหนังสือขายดีที่มีการตีพิมพ์หลายครั้ง ล่าสุดในปี 2564 ตีพิมพ์เป็นครั้งที่ 9 หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นจากแรงบันดาลใจที่จะเติมเต็มช่องว่างในการเรียนการสอนเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการผลิตตำราภาษาไทยที่ได้มาตรฐาน มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความสามารถและทักษะด้าน

ระเบียบวิธีของนักวิจัยไทยให้ได้ผลงานที่มีคุณภาพ

หนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนใช้วิธีการเขียนอธิบายลักษณะเหมือนเล่าเรื่อง ด้วยภาษาที่ช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจง่าย นำเสนอข้อมูลที่จำเป็นสำหรับการทำวิจัยเชิงคุณภาพ ไม่เพียงความรู้ ทฤษฎี “ศาสตร์” แต่ต้องอาศัย “ศิลป์” อันจะช่วยให้การวิจัยประสบความสำเร็จ

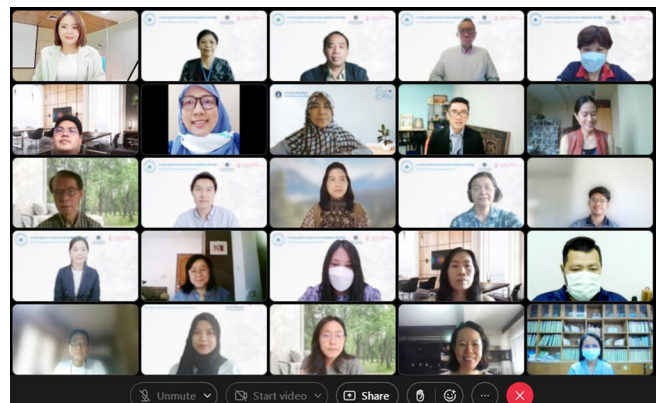
เนื้อหาประกอบด้วย (1) โหมโรง ว่าด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ ในสังคมศาสตร์ร่วมสมัย ภายในเล่มแบ่งออกเป็น 4 ภาค คือ ภาค 1 การวิจัยเชิงคุณภาพ กระบวนทัศน์ และการออกแบบ (2) การวิจัยเชิงคุณภาพ ลักษณะสำคัญของการนำไปใช้ ผู้เขียนเล่าปูพื้นให้เห็นถึงความสำคัญ เมื่อไรควรใช้หรือไม่ควรใช้ และการวิจัยแบบนี้มีข้อได้เปรียบและข้อจำกัดอย่างไร (3) กระบวนทัศน์การวิจัย (4) การออกแบบการวิจัย ภาค 2 แนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพที่สำคัญ (5) การวิจัยแบบชาติพันธุ์วรรณา (6) การวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยา (7) การวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล ภาค 3 เทคนิคการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ (8) การสัมภาษณ์เชิงคุณภาพ (9) การอภิปรายกลุ่ม (10) การสังเกตแบบมีส่วนร่วม ภาค 4 การวิเคราะห์ข้อมูล การเขียนรายงานและจริยธรรมการวิจัย (11) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ (12) ซอฟต์แวร์เพื่อการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ (13) การเขียนรายงานการวิจัยเชิงคุณภาพ (14) จริยธรรมในการวิจัยเชิงคุณภาพ นอกจากนี้มีภาคผนวกเกี่ยวกับวิวัฒนาการของการวิจัยเชิงคุณภาพ อภิธานศัพท์ (glossary) และปิดท้ายด้วยดัชนีค้นเรื่อง (subject index) นับว่าเป็นหนังสือที่อัดแน่นด้วยคุณภาพ เหมาะสำหรับนักศึกษา นักวิจัยทุกระดับที่ไม่ควรพลาด

ที่มา: ชาย โพธิ์สีดา. (2564). ศาสตร์และศิลป์การวิจัยเชิงคุณภาพ คู่มือนักศึกษาและนักวิจัยสังคมศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.



สมาคมนักประชากรไทย ร่วมกับสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล จัด “ประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ 2565” แบบออนไลน์ ผ่านโปรแกรม Webex เมื่อวันที่พฤหัสบดีที่ 28 เมษายน 2565 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นเวทีให้สมาชิก และผู้ที่สนใจเกี่ยวกับการศึกษาทางด้านประชากร ได้มีโอกาสพบปะ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้ ประสบการณ์ และเทคนิคต่างๆ ที่ได้รับการศึกษาวิจัยทางประชากร ที่ทำกันในรอบปีที่ผ่านมา การประชุมครั้งนี้ประกอบด้วย กิจกรรมหลัก 3 กิจกรรมด้วยกัน คือ (1) ปาฐกถาศาสตราจารย์ ดร.วิศิษฐ์ ประจวบเหมาะ หัวข้อ “ทิศทางนโยบายในยุคเกิดน้อยกว่าตาย” ที่ท้ายสุดของนโยบายคือต้องทำให้เกิดสังคมที่เอื้อต่อการมีบุตร (fertility friendly society) (2) การเสวนาวิชาการในประเด็น “เมื่อเด็กเกิดน้อยกว่าคนตาย นโยบายจะไปทางไหน นักประชากรจะมีบทบาทอย่างไร” สารสำคัญประการหนึ่ง คือ สถานการณ์เช่นนี้เป็นเรื่องปกติ แต่เกิดขึ้นเร็วกว่าที่คาดกันไว้ และ (3) การนำเสนอบทความวิจัยจำนวนทั้งสิ้น 22 บทความ เป็นงานศึกษาเชิงปริมาณ 9 บทความ และเชิงคุณภาพ 13 บทความ

การประชุมวิชาการฯ ครั้งนี้ มีนิสิต นักศึกษา คณาจารย์ และนักวิจัยจากสถานศึกษา/หน่วยงานต่างๆ เข้าร่วมประชุมทั้งสิ้น 105 คน



เสวนาได้ชัชวาลประชากร

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

ครั้งที่ 1171 “New Chinese Migrants in Thailand” Aranya Siriphon (SEA Junction), 27 เม.ย. 65

ครั้งที่ 1172 “Are Deep Tubewells Safe and Equitable? An Examination of Spatially Heterogeneous Impacts and Spillovers from Deep Tubewell Interventions on Provision of Clean Drinking-Water and Diarrheal Diseases in Rural Bangladesh” Michael Emch และ Varun Goel, 26 พ.ค. 65





รายงานโครงการวิจัย
การพัฒนาชุดความรู้ออนไลน์สำหรับ
บุคลากรด้านการศึกษายุติการสร้าง
วาทกรรมเกลียดชังในสื่อออนไลน์ที่กระทำ
ต่อกลุ่มคนหลากหลายทางเพศ

สุชาดา ทวีสิทธิ์, นฤพนธ์ ถังวงวิเศษ, ชิตปภพ ประเสริฐไพฑูรย์



<https://ipsr.mahidol.ac.th/ipsrbeta/FileUpload/PDF/Report-File-682.pdf>

สิ้นแล้วศตวรรษิกชนชาวญี่ปุ่น ผู้เคยครองตำแหน่งผู้ที่มีอายุยืนยาวที่สุดในโลก

คุณยายทวด Kane Tanaka ชาวญี่ปุ่น ผู้ที่เคยถูกบันทึกว่า “เป็นผู้ที่มีอายุยืนยาวที่สุดในโลก” ได้เสียชีวิตลงด้วย “วัย 119 ปี” เมื่อวันที่ 19 เมษายน 2565 การเสียชีวิตของ Kane Tanaka ได้ทำให้ Guinness World Records ทำการค้นหาผู้ที่มีอายุยืนยาวที่สุดที่ยังมีชีวิตในปัจจุบัน ตำแหน่งที่ว่างนี้ถูกส่งมอบให้กับ Lucile Randon อภิศตวรรษิกชน ชาวฝรั่งเศส ซึ่งมีอายุ 118 ปี เกิดวันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2447 Lucile Randon เป็นแม่ชีในศาสนาคริสต์นิกายคาทอลิกเป็นที่รู้จักในนาม “Sister Andre” ถือได้ว่า



Lucile Randon เป็นผู้ที่มีอายุยืนยาวที่สุดเป็นลำดับที่สามของประเทศฝรั่งเศส และเป็นลำดับที่สามของผู้ที่มีอายุยืนยาวที่สุดในยุโรปที่เคยมีการบันทึกไว้

อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
ศูนย์ศตวรรษิกชน

<https://thaicentenarian.mahidol.ac.th/th/highlightDetail.php?id=90&g=0>

ที่มา: https://gerontology.fandom.com/wiki/Lucile_Randon

ประชากรไทยในปี 2564

กรมการปกครอง ได้ประกาศจำนวนประชากรไทย ณ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2564 มีประชากร 66.2 ล้านคน มีบ้านจำนวน 27.7 ล้านหลัง โดยประชากรไทยส่วนใหญ่เป็นวัยแรงงานที่น่าสนใจคือ “ปี 2564 เป็นปีแรกที่จำนวนคนตายแซงหน้าเด็กเกิดใหม่” ถึง 19,080 คน ทั้งนี้ กรุงเทพมหานครเป็นจังหวัดที่มีจำนวนประชากรมากที่สุด

จำนวนประชากรไทย (เมื่อสิ้นปี 2564)



ประชากรไทย จำแนกตามช่วงวัย



จำนวนเด็กเกิด

544,570 คน

จำนวนคนตาย

563,650 คน

จำนวนบ้าน

27,708,635 หลัง

3 จังหวัดแรกที่มีจำนวนประชากร “มากที่สุด”



3 จังหวัดแรกที่มีจำนวนประชากร “น้อยที่สุด”



ข้อมูล: กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย ณ 31 ธันวาคม 2564

ข่าวสาร

* 16 มี.ค. 65 รศ.ดร.สุวรรณี มูลิกะวงศ์ พร้อมด้วย ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย และตัวแทนสถาบันสิทธิมนุษยชนและสันติศึกษา ร่วมประชุมแนวทางการพัฒนาเครือข่ายความร่วมมืองานวิจัย ประเด็นการย้ายถิ่น ผ่านระบบออนไลน์ **รูป 1** * 17 มี.ค. 65 รศ.ดร.ศิริรัตน์ กิตติสุขสถิต นำเสนอความสำเร็จ กิจกรรม MU-Healthy Lifestyle และ อ.ดร.นุชราภรณ์ เลี้ยงรื้อมรณ นำเสนอกิจกรรมรณรงค์ Zero Tolerance Areas ในกลุ่มนักศึกษา ภายใต้กิจกรรมมหิดลสุขภาพวิถีใหม่ ผ่านระบบออนไลน์ * 18 มี.ค. 65 รศ.ดร.จรัมพร ไช้เลี้ยง ร่วมเสวนา Show & Share Journey to Happy Organizations โดยมี อ.ดร.บุรเทพ โชคธนากุล และ คุณสุภารัตน์ จรัสสิทธิ์ นำเสนอผลการสำรวจความสุขคนทำงาน ปี 2564 ในงาน Happy Workplace Forum 2022: the Future of Workplace Well-being จัดโดย สสส. ผ่านระบบออนไลน์ * 26 มี.ค. 65 รศ.ดร.มนสิการ กาญจนะจิตรา ร่วมนำเสนอหลักสูตรระดับบัณฑิตศึกษา และศูนย์ต่างๆ ของสถาบันฯ ให้แก่นักศึกษาสาธารณสุข ทั่วประเทศ ในงาน Open House ผ่านระบบออนไลน์ * 28-31 มี.ค. 65 รศ.ดร.อริ จ่าปากลาย กล่าวเปิด การอบรมระยะสั้น “การวิจัยเชิงคุณภาพ” โดยมี ผศ.ดร.ทิมลพพรณ อัครภักดิ์ และ รศ.ดร.กาญจนา ตั้งชลทิพย์ เป็นผู้จัดการอบรม ผ่านระบบออนไลน์ * 29 มี.ค. 65 คุณรุ่งรัตน์ พลไชย ตัวแทนศูนย์ TPAK นำเสนอความก้าวหน้า โครงการการส่งเสริมและพัฒนาศูนย์เครือข่ายความร่วมมือด้านวิจัยและองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกาย ในประเทศไทย ในการประชุมคณะกรรมการพัฒนาระบบสนับสนุนการสร้างองค์ความรู้และวิจัยกิจกรรม ทางกาย ครั้งที่ 1/2565 ภายใต้ความร่วมมือระหว่าง TPAK ร่วมกับ สสส. และ สำนักเลขาธิการกรม CCS-NCD ผ่านระบบออนไลน์ **รูป 2** * 30 มี.ค. 65 รศ.ดร.กฤษณ์ สมุทรจักร รศ.ดร.นพ.ตะวันชัย จิระประมุขพิทักษ์ และ อ.ดร.ณภัช สังฆกุล นำเสนอผลการวิจัยโครงการ Implementing Mental Health and Psychosocial Support Services for Children and Adolescents: Thailand ได้รับทุนสนับสนุนจาก UNICEF ผ่านระบบ ออนไลน์ **รูป 3** * 4 เม.ย. 65 รศ.ดร.ศุภิศา ขววัน ร่วมพูดคุยประเด็น “อนาคตสังคมผู้สูงอายุไทย ก้าวไป อย่างไรเพื่อความท้าทาย” ในการอบรมพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุเพื่อการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จัดโดย ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี กรมอนามัย ผ่านระบบออนไลน์ * 5-6 เม.ย. 65 ผศ.ดร.ปวิญณ์ เกตุวงศา Dr. Dyah Anantalia Widyastari และคณะ เข้าร่วมการประชุม SUNRISE Annual General Meeting 2022 เพื่อเตรียมความพร้อมความร่วมมือโครงการวิจัย “การสำรวจกิจกรรมทางกาย พฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอน สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี” ร่วมกับนักวิจัยอีก 47 ประเทศทั่วโลก ผ่านระบบออนไลน์ * 7 เม.ย. 65 ผศ.ดร.ปวิญณ์ เกตุวงศา ร่วมอภิปรายในเวทีเสวนา “ทำไมต้องการจัดการศึกษาเชิงพื้นที่เพื่อลดความเหลื่อมล้ำ” ผ่านระบบออนไลน์ * 7 เม.ย. 65 รศ.ดร.สุชาดา ทวีสิทธิ์ คุณเบญจมาศ รอดภัย จัดเวทีสัมมนาพัฒนาบุคลากร ป้องกันและแก้ไขปัญหาการทำความรุนแรงในครอบครัวและความรุนแรงต่อผู้หญิง ณ โรงแรม ซี.เอส. จ.ปัตตานี **รูป 4** * 8 เม.ย. 65 นักศึกษาสถาบันฯ หลักสูตรทั้งไทยและนานาชาติ ร่วมพูดคุยหัวข้อ “Festival of Diversity” ภายใต้กิจกรรม Love U Club ผ่านระบบออนไลน์ * 19 เม.ย. 65 ผศ.ดร.ปวิญณ์ เกตุวงศา และคณะ นำเสนอกรอบแนวคิดและแนวทางการดำเนินงานโครงการจัดการศึกษาเชิงพื้นที่เพื่อลดความเหลื่อมล้ำให้กับ หน่วยงานระดับจังหวัดที่สนใจ ในการประชุมเชิงปฏิบัติการจัดการหัวข้อเสนอโครงการระดับจังหวัด ณ โรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ * 22 เม.ย. 65 สถาบันฯ จัดกิจกรรม “การตรวจสุขภาพประจำปี 2565” ณ สถาบันฯ * 25 เม.ย. 65 ผศ.ดร.กนกวรรณ ธาวรรณ ร่วมเป็นวิทยากรในเสวนาวิชาการเอกอัครราชทูต หัวข้อ “Gender Perspective in Sexual Health, Family Planning and Reproductive Health: Sharing Experience from Thailand” ภายใต้กิจกรรม Friendly Talk With Ambassador จัดโดย BKKBN ร่วมกับ สถานเอกอัครราชทูตราชอาณาจักรไทย ณ กรุงจาการ์ตา สาธารณรัฐอินโดนีเซีย * 25-27 เม.ย. 65 รศ.ดร.อริ จ่าปากลาย กล่าวเปิดการอบรมระยะสั้น “การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ” โดยมี ผศ.ดร.ทิมลพพรณ อัครภักดิ์ และ รศ.ดร.กาญจนา ตั้งชลทิพย์ เป็นผู้จัดการอบรม ผ่านระบบออนไลน์ * 28 เม.ย. 65 สถาบันฯ ร่วมกับสมาคมนักประชากรไทย และวิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จัดงานประชุมวิชาการ ประชากรศาสตร์แห่งชาติ 2565 โดย ศ.ดร.ปัทมา วาฬนวงค์ ในฐานะนายกสมาคมฯ กล่าวรายงาน และ นพ.สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวปาฐกถา หัวข้อ “ทิศทางนโยบายในยุคเกิดน้อย กว่าตาย” เสวนาวิชาการจาก ศ.เกียรติคุณ ดร.ปราโมทย์ ประสาทกุล นพ.บุญฤทธิ์ สุจริต รศ.ดร.วิภากรณั โทธิศิริ คุณกวัน ศิริพานิช หัวข้อ “เมื่อเด็กเกิดน้อยกว่าคนตาย นโยบายจะไปทางไหน นักประชากรจะมีบทบาท อย่างไร” * 12 พ.ค. 65 รศ.ดร.อริ จ่าปากลาย และคณะ ต้อนรับคณะศึกษาดูงานระบบงานนโยบาย และแผน ระบบงานคลัง และการบริหารโครงการวิจัย บริการวิชาการ จากโครงการจัดตั้งสถาบันสิทธิมนุษยชน และสันติศึกษา ม.มหิดล ณ สถาบันฯ * 12 พ.ค. 65 รศ.ดร.อริ จ่าปากลาย รศ.ดร.สุชาดา ทวีสิทธิ์ ผศ.ดร.กนกวรรณ ธาวรรณ และ ผศ.ดร.คณิดา พึ่งสำราญ ต้อนรับ Dr.Rebecca Lissman (Mahidol research fellow) จากคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี เข้าพบเพื่อหารือเรื่องการทำงานวิจัยร่วมกัน ในอนาคต และการพัฒนาบทความ ณ สถาบันฯ

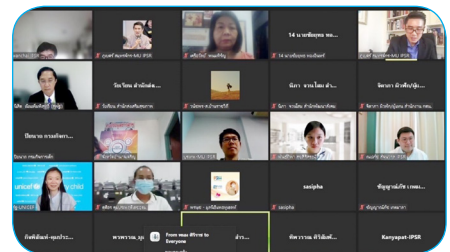
วิสัยทัศน์: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม เป็นสถาบันชั้นนำในระดับโลก ที่สร้างสรรค์วิทยาการด้านประชากรและสังคม เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน



รูป 1



รูป 2



รูป 3



รูป 4

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตเลขที่ 17/2536
ปนง.พ.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 อริ จ่าปากลาย ผู้อำนวยการสถาบันฯ บรรณาธิการ กาญจนา เทียนลาย เลียมพล แจ่มจันทร์ มนสิการ กาญจนะจิตรา สิริพันธ์ยา พลเกิด กองบรรณาธิการ กฤติญา สว่างกิจ กัญญา อภิพรชัยสกุล กาญจนา ตั้งชลทิพย์ เกียรตินิยม ชื่นดี จงจิตต์ ฤทธิรงค์ จรัมพร ไช้เลี้ยง นงเยาว์ ดาราวดีมาประกรณ์ นุชราภรณ์ เลี้ยงรื้อมรณ ณภัช สังฆกุล ปราโมทย์ ประสาทกุล ปัทมา วาฬนวงค์ พอดา บุญยิตระ ภัทราภรณ์ จิงเลศศิริ โยธิน แสงดี รัชนีกร เกรย์ วรัชย์ ทองไทย ศิริรัตน์ กิตติสุขสถิต ศุภิศา ขววัน ลักกัณห์ นิยมศิลป์ สุชาดา ทวีสิทธิ์ สุภารัตน์ จรัสสิทธิ์ สุภาณี ปลื้มเจริญ สุรีย์พร พันธุ์ อภิชาติ จำรัสฤทธิรงค์ อมรา สุนทรธาดา ฝ่ายศิลป์ จุฬารัตน์ ทรัพย์ยอดแก้ว สัมชาย ทรัพย์ยอดแก้ว ฝ่ายสมาชิก จีวรรณ หงษ์ทอง ติดต่อสอบถาม โครงการเผยแพร่ข่าวสารและการศึกษาด้านประชากร โทรศัพท์ 0-2441-0201 ต่อ 100 หรือ 0-2441-9666