

## สถิติข้อมูลพฤติกรรมครอบครัวไทย (ครุอาจนำเสนอในรูปแบบกราฟ)

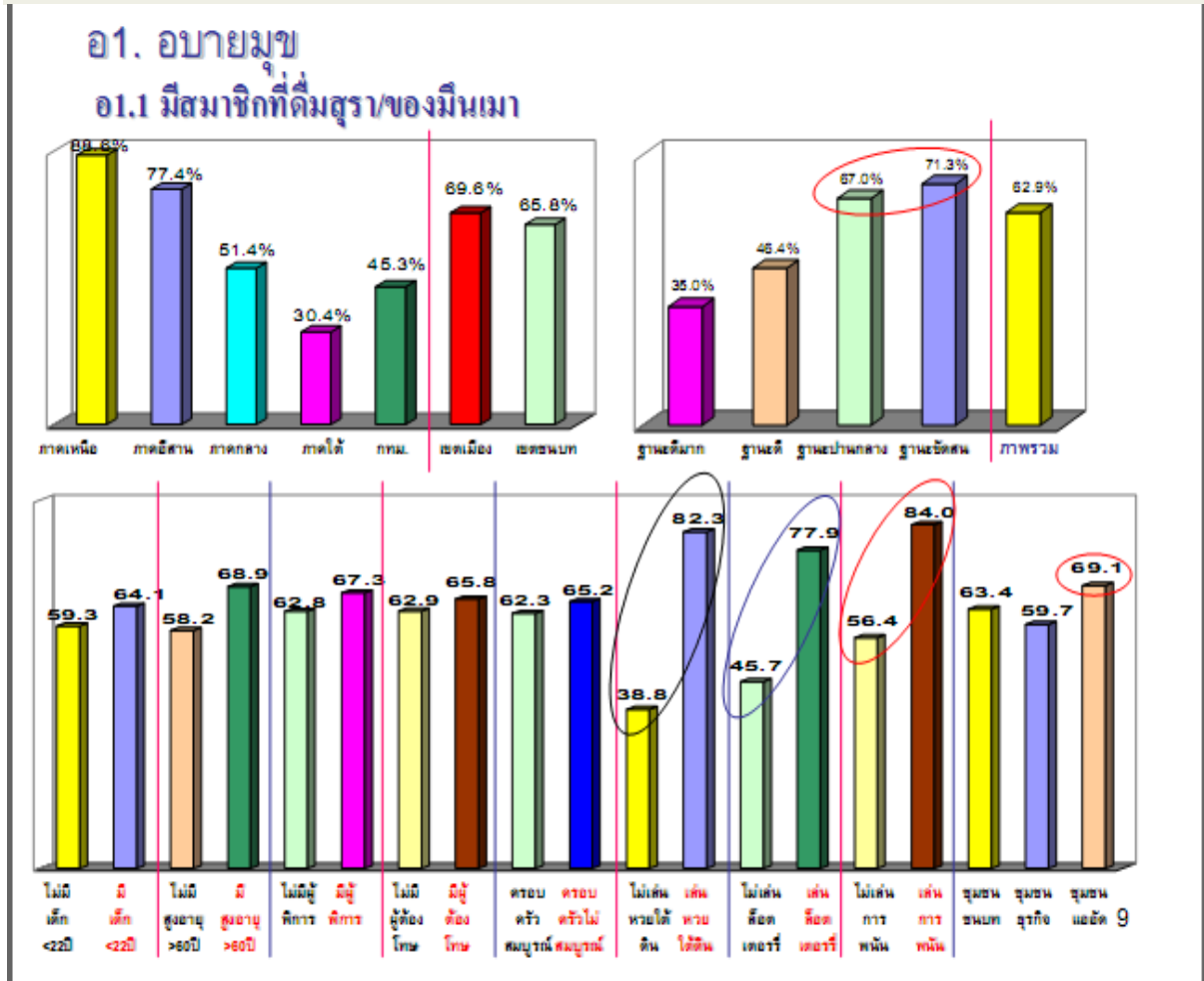
จากการประชุมวิชาการของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยแผนงานสุขภาพะ  
ปี 2553 พบข้อมูลที่น่าสนใจดังนี้

1. ครอบครัว 25 % หรือประมาณ 4.5 ล้านครอบครัวไทยที่ปลอดอบายมุข ไม่มีสมาชิกในครอบครัวดื่มสุรา เล่นการพนัน และเล่นหวยใต้ดิน
2. ครอบครัวไทยจำนวน 16.2 % ของครอบครัวไทยทั้งหมด ที่มีสมาชิกเกี่ยวข้องกับอบายมุข ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ สุรา การพนัน และหวยใต้ดิน
3. ครอบครัวไทย 67 % ไม่เคยประกอบพิธีกรรมทางศาสนาด้วยกันในบ้าน
4. ครอบครัวไทย 58 % ไม่เคยออกกำลังกายร่วมกัน
5. ครอบครัวไทย 20 % ไม่เคยกล่าวคำขอโทษหรือขอบคุณให้แก่กัน



## เอกสารเรื่อง ปัญหาของครอบครัวไทย (สำหรับครูศึกษาเพิ่มเติม)

เขียน โดย ณิชกุลพัชร ทัศนรุ่งเรือง



ทำบุญเงิน 5.5 แสนล้านบาท/ปี นักวิชาการ.มhitล ซี้เหมือนเส้นผมบังภูเขา พบครอบครัวไทย 67% ไม่เคยประกอบพิธีกรรมทางศาสนาด้วยกันในบ้าน 58% ไม่เคยออกกำลังกายด้วยกัน และ 20% ไม่เคยกล่าวคำขอโทษหรือขอบคุณให้แก่กัน

เมื่อเร็ว ๆ นี้ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยแผนงานสุขภาพครอบครัว ร่วมกับ 21 องค์กรทั้งภาครัฐ เอกชน และประชาสังคม จัดการประชุมวิชาการครอบครัวศึกษา ปี 2553 “ร่วมคิด ร่วมเรียนรู้ สู้วิกฤตครอบครัวไทย” ณ อาคารเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา 5 ธันวาคม 2550 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

นายวันชัย บุญประชา ผู้จัดการมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว ผู้จัดการแผนงานสุขภาวะครอบครัว สสส. กล่าวว่า ปัจจุบันครอบครัวในสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงไปมาก ไม่มีเพียงแค่ครอบครัวสมบูรณ์ ที่มีพ่อแม่ ลูกเท่านั้น ยังมีครอบครัวพิเศษ ที่ไม่ได้รับบริการอย่างทั่วถึงจากรัฐ ซึ่งการจัดการประชุมครั้งนี้ เป็นการรวมตัวกันของนักวิชาการและคนทำงานด้านครอบครัวในประเทศไทยมาช่วยกันหาแนวทางพัฒนางานวิชาการด้านครอบครัวและวิธีการจัดการปฏิบัติการ เพื่อนำความรู้ที่ได้มาทำให้เกิดกลไกและการทำงานที่ถูกต้องเกี่ยวกับครอบครัวคนไทย ให้ครอบครัวแบบต่างๆที่มีหลากหลายได้เข้มแข็งและอยู่รอดได้ในสังคม พร้อมทั้งมีการตั้งสมาคมครอบครัวศึกษาแห่งประเทศไทย ซึ่งไม่ใช่องค์กรของรัฐ มีหน้าที่จัดการองค์ความรู้ งานวิจัย เพื่อนำไปสู่การปฏิบัตินโยบายที่ดีและถูกต้องของรัฐ

“หลังจากการประชุมครั้งนี้ จะมีการเชื่อมโยงกับองค์กรที่ทำงานด้านครอบครัวในประเทศไทย คือ คณะกรรมการนโยบายและยุทธศาสตร์ครอบครัวแห่งชาติ มีนายกรัฐมนตรีเป็นประธาน ทำหน้าที่กำหนดนโยบายส่งเสริมเรื่องครอบครัว โดยสมาคมครอบครัวศึกษาแห่งประเทศไทยจะนำเสนอองค์ความรู้เรื่องครอบครัวต่อคณะกรรมการชุดนี้ เพื่อนำไปประกอบการกำหนดนโยบาย ซึ่งหลังการประชุมครั้งนี้ ก็พร้อมจะเสนอให้คณะกรรมการ” นายวันชัย กล่าว

ด้านน.ส.ศิวพร ปกป้อง รองผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวถึงการศึกษาศถานการณ์สุขภาวะครอบครัวไทยว่า ประเด็นหลักที่เราทำวิจัยเรื่องนี้ จะสอดคล้องกับแผนงานสุขภาวะครอบครัว ในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมครอบครัวตามกรอบแนวคิด หยุด ทุกข์ สร้างสุข เพื่อครอบครัว นั่นคือ หยุด 4 คือ อดบายมุข หนีสิน ความรุนแรง การนอกใจ และสร้าง 4 คือ สื่อสารดี มีเวลาร่วมกัน แบ่งปันใส่ใจ ห่วงใยสุขภาพ ซึ่งในเรื่องของอดบายมุขนั้นจะเป็นตัวหลักใหญ่ ที่จะโยงไปถึงอีก 7 เรื่องที่เหลือ คือ หากครอบครัวใดมีสมาชิกเข้าไปเกี่ยวข้องกับอดบายมุข จะมีสภาพด้านอื่นไม่ดี แต่ก็ยังโชคดีที่มีครอบครัวไทยอยู่ 25 % หรือประมาณ 4.5 ล้านครอบครัวไทยที่ปลอดอดบายมุข ไม่มีสมาชิกในครอบครัวดื่มสุรา เล่นการพนัน และเล่นหวยใต้ดิน

“เมื่อเปรียบเทียบกับข้อมูลหรืองานวิจัยก่อนหน้านี้จะพบว่า ในแต่ละปี เงินที่สูญหายไปกับอดบายมุขทั้ง 3 ด้าน คือ สุรา การพนัน และหวยใต้ดิน จะสูงถึง 5.5 แสนล้านบาทต่อปี มีครอบครัวจำนวน 16.2 % ของครอบครัวไทยทั้งหมด ที่มีสมาชิกเกี่ยวข้องกับอดบายมุขทั้ง 3 ด้านนี้ ทำให้มีเงินที่สูญหายไป 2.2 แสนล้านบาทต่อปี ส่วนครอบครัวที่มีสมาชิกดื่มสุราและเล่นหวยใต้ดิน มี 29.5 % สูญเงิน 2 แสนล้านบาทต่อปี” น.ส.ศิวพร กล่าว และสนับสนุนเรื่องที่นายกรัฐมนตรีไม่สร้างอดบายมุขเพิ่ม คือ เรื่องหวยออนไลน์

น.ส.ศิวพร กล่าวต่อว่า ยังพบว่า ครอบครัวไทยจำนวน 67 % แทบไม่เคยประกอบพิธีกรรมทางศาสนาร่วมกันในบ้าน ส่วน 58 % แทบไม่เคยออกกำลังกายร่วมกัน และครอบครัวไทย 20 % ไม่เคยกล่าวคำขอโทษหรือ

ขอบคุณให้แก่นัก ซึ่งเรื่องเหล่านี้ อาจเหมือนเส้นผมบังภูเขา อาจมองว่าต่างคนต่างทำก็ได้ ทั้งที่เป็นเรื่อง ที่ควรจะทำ โดยเฉพาะการประกอบพิธีทางศาสนาหรือการออกกำลังกาย ครอบครัวควรมีโอกาสทำร่วมกัน



ด้าน รศ.ดร.ชาย โพธิ์สีดา อาจารย์สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล นำเสนองานวิจัยเรื่อง “โครงสร้างประชากรและครอบครัว” จากการศึกษาพบว่า ประชากรไทยในวัยเด็ก วัยรุ่น และวัยแรงงาน ลดลงอย่างต่อเนื่อง จากปี 2543 มีประชากรอายุ 0-14 ปี จำนวน 14.843 ล้านคน คาดว่าในปี 2563 จะเหลือ 11.172 ล้านคน และปี 2583 เหลือเพียง 8.493 ล้านคน ส่วนวัยสูงอายุจะเพิ่มขึ้น และจะเพิ่มขึ้นในอัตราที่เร่งเร็วขึ้นด้วย โดยจากปี 2543 ที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 5.793 ล้านคน คาดว่าปี 2583 มีถึง 16.6 ล้านคน

ส่วนความเปลี่ยนแปลงในครอบครัวไทย พบว่า 1.คนไทยชะลอเวลาในการเริ่มสร้างครอบครัว จากข้อมูลสำมะโนประชากร ตั้งข้อสังเกตได้ว่า พฤติกรรมการแต่งงานตอบสนองต่อความเจริญทางเศรษฐกิจและสังคม ในเมืองใหญ่หรือภาคที่มีความเจริญทางเศรษฐกิจมาก คนจะเริ่มต้นชีวิตครอบครัวช้ากว่าในภาคอื่น ๆ 2. การครองโสดเริ่มแพร่หลายมากขึ้น พบว่า คนไทยที่ยังไม่เคยแต่งงานเลยในอายุสูงๆ เช่น 40 ปีขึ้นไป มีสัดส่วนเพิ่มขึ้น ผู้ชายที่ไม่มีการศึกษามีโอกาสครองโสดสูงมาก แต่สำหรับผู้หญิงกลับตรงกันข้าม คือ ยิ่งมีการศึกษาสูง โอกาสที่จะโสดยิ่งมีสูงขึ้น ทั้งนี้ หญิงไทยกลุ่มอายุ 40-44 ปี ที่อาศัยใน กทม. มีอัตราการครองโสดสูงที่สุด เมื่อเทียบกับหญิงกลุ่มเดียวกัน ที่อาศัยอยู่ในเมืองหลวงประเทศอื่นในภูมิภาคเดียวกัน 3.รูปแบบการแต่งงานเริ่มถูกท้าทาย และ 4.การหย่าร้างเพิ่มขึ้น

ที่มา: ศูนย์ข้อมูลข่าวสารปฏิรูปประเทศไทย โดย สำนักข่าว สถาบันอิศรา

## ใบความรู้เรื่อง การวางแผนชีวิตครอบครัว



### การวางแผนชีวิตครอบครัว

การวางแผนชีวิต เปรียบเสมือนพิมพ์เขียวของการสร้างบ้าน เพราะเมื่อช่างก่อสร้างได้ดูพิมพ์เขียวแล้วก็สามารถลงมือทำการสร้างบ้านได้ตามแผนที่วางไว้

ดังนั้น การวางแผนชีวิตครอบครัว หมายถึง การวางแผนร่วมกันของคู่สมรสในเรื่องที่จะทำให้ชีวิตสมรสยั่งยืนผาสุก ได้แก่ การจัดการในบ้าน ความมั่นคงทาง

เศรษฐกิจของครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว เครือญาติ และเพื่อน การวางแผนครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูให้การศึกษาและวางอนาคตให้แก่บุตร

ปัจจัยในการเลือกคู่ครองของมนุษย์อาจแตกต่างกัน ได้แก่ เพื่อความรักความอบอุ่น เพื่อการดำรงเผ่าพันธุ์ต้องการมีผู้สืบสกุล หรือเพื่อการสร้างฐานะครอบครัว

**การเตรียมความพร้อมก่อนจะมีคู่ครอง** สิ่งที่ต้องพิจารณา มีดังนี้

1. ความพร้อมของวุฒิภาวะทางอารมณ์ ได้แก่ ความพร้อมเรื่อง อายุฝ่ายชายควรมีอายุ 23 ปี ฝ่ายหญิงควรมีอายุ 20 ปี เป็นอย่างต่ำ และควรสำรวจตนเองว่ามีความพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในชีวิตสมรส และการปรับอารมณ์ของตนเองที่มีต่อคู่ครอง

2. ความพร้อมของสุขภาพ ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ได้แก่ เรื่องโรคทางพันธุกรรม ฯลฯ



การที่หญิงและชายตกลงใจที่จะใช้ชีวิตร่วมกันฉันสามีภรรยาช่วยกันเสริมสร้างหลักฐานของครอบครัว และมีบุตรธิดาสืบวงศ์ตระกูลต่อไป การที่หญิงและชายจะประสบความสำเร็จในชีวิตการนั้นมีใช้ของง่าย ถึงแม้ว่าจะมีความรักเป็นรากฐานที่สำคัญ ก็ช่วยไม่ได้มากนัก เพราะคู่สมรสจำเป็นต้องศึกษาทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน

## เอกสารเรื่อง การวางแผนชีวิตครอบครัว สำหรับครุศึกษาเพิ่มเติม

การวางแผนชีวิต คือ การกำหนดเป้าหมายของชีวิตในด้านต่างๆ การวางแผนชีวิตเป็นกระบวนการนำไปสู่วัตถุประสงค์ที่วางไว้ โดยมีแนวทางที่แน่นอน ซึ่งประกอบด้วยหลักการ และเหตุผลที่มีประสิทธิภาพ เป็นการวางแผนชีวิตของบุคคลจะช่วยให้บุคคลปฏิบัติตามแนวทางหรือกรอบที่วางไว้ ซึ่งเปรียบเสมือนพิมพ์เขียว ของการสร้างบ้านก็ว่าได้ เพราะเมื่อช่างก่อสร้างได้ดูพิมพ์เขียวแล้วก็ลงมือทำการก่อสร้างบ้านได้ตามแผนที่วางไว้ ฉะนั้นการวางแผนชีวิตจึงมีความสำคัญอย่างมาก การเตรียมชีวิตเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จหรือเป้าหมายที่วางไว้ การวางแผนชีวิตเป็นกระบวนการบริหารจัดการไว้ล่วงหน้าว่าจะทำอะไร ทำอย่างไร ทำเมื่อไร ใครเป็นคนทำ และจะใช้วัสดุอุปกรณ์อะไรบ้าง งบประมาณเท่าไร ซึ่งเป้าหมายแนวทางสำหรับปฏิบัติให้สำเร็จตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ทำให้บุคคลเกิดความมั่นใจที่จะทำการดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างต่อเนื่อง หากไม่ได้มีการวางแผนชีวิตไว้เหมือนกับชีวิตขาดเป้าหมายและอาจพบปัญหามากมาย ทำให้ชีวิตไม่เป็นที่ไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ไม่ได้ผลเท่าที่ควรทั้งที่มีการวางแผนไว้อย่างดี ในบางครั้งเรากำหนดเป้าหมายและแผนของชีวิตไว้เป็นอย่างดีแล้วแต่ก็ไม่สามารถไปถึงเป้าหมายที่วางไว้ มีอุปสรรคเกิดขึ้นจนได้ แต่เราก็สามารถตรวจสอบได้อย่างรวดเร็วว่าที่เราปฏิบัตินั้นมี ขั้นตอนไหนผิดไปจากแผนที่กำหนดไว้ การวางแผนหรือการกำหนดเป้าหมายของชีวิตก็ยังสามารถตรวจสอบเรื่องที่ผิดพลาดได้ง่ายกว่าที่ผิดพลาดนั้นเกิดจากสาเหตุหรือขั้นตอนใด และทำให้สามารถหาแนวทางแก้ไขได้ทัน ดังนั้นการดำเนินชีวิตให้อยู่อย่างมีความสุขหรือประสบความสำเร็จในชีวิตจึงจำเป็นต้องมีการกำหนดเป้าหมาย และวางแผนชีวิตไว้ล่วงหน้าชีวิตจึงจะมีความสุขการวางแผนชีวิตครอบครัว หมายถึง การวางแผนร่วมกันของคู่สมรสในเรื่องที่จะทำให้ชีวิตสมรสยั่งยืนผาสุก ซึ่งได้แก่ การจัดการในบ้าน ความมั่นคงทางเศรษฐกิจของครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว เครือญาติ และเพื่อน การวางแผนครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูให้การศึกษาและวางแผนอนาคตให้แก่บุตร

### สังวรคำนึงในการวางแผนชีวิตครอบครัว

#### 1. การปรับตัวด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว

- (1) ให้เกียรติกัน ยกย่องกัน และยอมรับซึ่งกันและกัน ต่างฝ่ายต่างก็แนะนำให้เพื่อนและญาติพี่น้องได้รู้จักว่าเป็นภรรยา และสามีอย่างเปิดเผย ไม่ปิดบังซ่อนเร้น หรือดูหมิ่นเหยียดหยามกัน
- (2) มีความซื่อสัตย์ต่อกัน ไม่ประพฤตินอกใจ มีความจริงใจต่อกัน เมื่อมีปัญหาที่พูดหรือบอกความจริงแก่กัน ไม่มีความลับต่อกัน

(3) รู้จักผ่อนปรน อดกลั้น อดทนเมื่อเกิดความขัดแย้งกันก็ผ่อนปรนเข้าหากัน ถ้าฝ่ายใด ฝ่ายหนึ่งรุนแรงมาอีกฝ่ายจะต้องโอนอ่อน ไม่แรงเข้าใส่ด้วยกัน เพราะจะทำให้เกิดความแตกร้างกันได้ เมื่อมีความลำบากต้องอดทน ไม่พูด ไม่บ่น หรือแสดงกิริยาไม่พอใจจนทำให้อีกฝ่ายเกิดความไม่สบายใจกังวลใจมากขึ้น

(4) แสดงความสัมพันธ์อันดีต่อกัน สร้างบรรยากาศที่อบอุ่นมีความสุขให้กับครอบครัว มีความหวังโยเยื่อเพื่อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือกันและกัน

(5) มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน สามีปฏิบัติตามที่ของสามีอย่างดี ภรรยาปฏิบัติหน้าที่ของภรรยาอย่างครบถ้วน เมื่อมีบุตรก็ปฏิบัติตนเป็นพ่อแม่ที่ดีที่มีความรับผิดชอบต่อบุตร

(6) เมื่อเกิดปัญหาที่ต้องแก้ไข ทั้งสองฝ่ายจะต้องให้ความร่วมมือร่วมใจแก้ปัญหาให้ลุล่วงด้วยเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์และความคิดของตนเป็นใหญ่

## 2. การปรับตัวด้านเศรษฐกิจ

ปัญหาเรื่องเงิน มักเป็นปัญหาใหญ่กับคู่สมรสใหม่ เนื่องจากกำลังอยู่ในช่วงสร้างครอบครัว และมีภาระที่ต้องใช้จ่ายมากกว่าชีวิตโสด ดังนั้นจึงต้องมีการวางแผนเกี่ยวกับการใช้จ่ายให้สมดุลกับรายได้ โดยการประหยัดและใช้ในสิ่งที่จำเป็น ส่วนหนึ่งต้องเก็บออมไว้ เพื่อสมาชิกใหม่ในอนาคต ไม่ควรให้ปัญหาเศรษฐกิจเป็นสาเหตุของปัญหาอื่นๆ สร้างความขัดแย้งรบกวนความสุขในชีวิตสมรส แม้ว่าต้องประสบกับปัญหาเศรษฐกิจเพียงใดก็ตาม ก็ยังคงต้องให้ความรักความอบอุ่นต่อกัน มีความเข้าใจกันและยังปฏิบัติหน้าที่ในด้านอื่นๆ อย่างไม่บกพร่อง

## 3. การปรับตัวด้านเพศสัมพันธ์

ความสัมพันธ์ทางเพศที่สมดุล ย่อมนำมาความพึงพอใจมาสู่ คู่สมรสและเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยให้ชีวิตครอบครัวราบรื่นและเป็นสุข เป็นการป้องกันปัญหาการนอกใจที่อาจจะเกิดขึ้น คู่สมรสจำเป็นต้องเรียนรู้ความต้องการซึ่งกันและกัน และรู้จักปรับปรุงความสัมพันธ์ทางเพศให้เหมาะสมและสมดุลกัน โดยคำนึงถึงสุขภาพและความสมบูรณ์ของร่างกายด้วย นอกจากนี้การแสดงออกด้วยท่าทีวาจาในบางโอกาส ในสถานที่ที่เหมาะสมจะช่วยให้ความสัมพันธ์ของคู่สมรสดีขึ้น รวมทั้งมีความเข้าใจกันมากขึ้นด้วย



ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.6/.....เลขที่.....

### ใบงานเรื่อง ครอบครัวดีมีสุข...ของฉัน

คำสั่ง ให้ทุกคนทบทวนตนเองและตอบคำถามต่อไปนี้ตามความต้องการที่แท้จริง

ในครอบครัว ข้าพเจ้ามีบทบาทเป็น.....  
 และในบทบาทนี้ ข้าพเจ้ามีความตั้งใจ(ต้องทำหน้าที่)จะทำเพื่อครอบครัว ดังนี้  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

ข้าพเจ้าวางแผนการใช้ชีวิตครอบครัวในอนาคตได้อย่างอบอุ่นและเป็นสุข ดังนี้

1. การจัดการในบ้าน - ความสัมพันธ์ในครอบครัว  
 .....  
 .....
2. การวางแผนการใช้ชีวิต - ด้านเศรษฐกิจ  
 .....  
 .....
3. การสื่อสารในครอบครัว - การพูด และท่าทาง  
 .....  
 .....
4. การวางแผนครอบครัว - บุตร และการอบรมเลี้ยงดู  
 .....  
 .....