

การดำเนินชีวิตและคุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง  
ของประชาชนองค์การบริหารส่วนตำบลเนินงาม  
อำเภอรามัน จังหวัดยะลา\*

THE LIVELIHOOD AND THE QUALITY OF LIFE ACCORDING TO  
THE PRINCIPLES OF SUFFICIENT ECONOMY OF PEOPLE IN  
THE SUB-DISTRICT ADMINISTRATIVE ORGANIZATION  
AREA TAMBON NOEN NGAM RAMAN DISTRICT YALA PROVINCE

วาสนา พิทักษ์ธรรม

Wasana Pitagtum

มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

Yala Rajabhat University, Thailand

E-mail: wastagtum@gmail.com

## บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาเงื่อนไขการดำเนินชีวิต และคุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของเงื่อนไขการดำเนินชีวิต และคุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ของประชาชนองค์การบริหารส่วนตำบลเนินงาม อำเภอรามัน จังหวัดยะลา รูปแบบ ของการวิจัยเป็นแบบผสมวิธี กล่าวคือ ใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณนำแล้วผสมผสานด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ ประชากร ได้แก่ ประชาชนที่อาศัยในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลเนินงาม อำเภอรามัน จังหวัดยะลา จำนวน 380 คน และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้นำชุมชน และผู้นำศาสนา จำนวน 9 คน รวมทั้งสิ้น 389 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ เชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า เงื่อนไขการดำเนินชีวิต และคุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง กลุ่มตัวอย่างมีการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$  = 3.47) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าประชาชนมีเหตุผลในการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$  = 3.86) รองลงมาเป็นด้านการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$  = 3.60) และด้านความพอประมาณอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$  = 2.96) กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ ความเข้าใจ

---

\* Received 9 May 2021; Revised 16 December 2021; Accepted 21 December 2021



และ ตระหนักถึงการใช้ชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง แต่ควรส่งเสริมเยาวชนให้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ด้วยการอบรมอาชีพระยะสั้นเป็นการเพิ่มรายได้ให้กับเยาวชนและครอบครัว ผลการวิจัยความสัมพันธ์ของเงื่อนไข การดำเนินชีวิต และคุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า เงื่อนไขความรู้และเงื่อนไขคุณธรรม มีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพชีวิตของประชาชนในระดับมาก ทั้งด้านความพอประมาณ ด้านความมีเหตุผล และด้านการมีภูมิคุ้มกันที่ดี

**คำสำคัญ:** เศรษฐกิจพอเพียง, การดำเนินชีวิต, คุณภาพชีวิต

## Abstract

The objectives of this research article were to study the conditions and the relation between the way of life and the quality of life in Tambon Nuern-Ngam, Raman, Yala as claimed by the principles of sufficient economy. The thesis was mixed-methods research that used both quantitative and qualitative research. The sample was 380 cases in 7 villages, and key informants were 9 religious leaders and the community leaders that were 389 samples in total. Research instruments included questionnaires and in – depth interviews. Afterward, data were interpreted in descriptive research. The thesis indicated that the sample applied the philosophy of sufficiency in the overall way of life at a high level ( $\bar{X} = 3.47$ ). The sample lives reasonably according to the philosophy of sufficiency economy at a high level ( $\bar{X} = 3.86$ ), followed by risk management ( $\bar{X} = 3.60$ ), then moderation at a low level ( $\bar{X} = 2.96$ ). Although the sample had an understanding and awareness in their way of life, according to the principles of sufficient economy, encouraging youth to take advantage of free time by providing vocational training was necessary. Vacation training could increase income for youth who participate with training. Furthermore, the way of life in the conditions of knowledge and morals, is related to the quality of life in terms of moderation, reasonableness and risk management significantly.

**Keywords:** Sufficiency Economy, Lifestyle, Quality of Life

## บทนำ

ประเทศไทยมีพระมหากษัตริย์เป็นองค์พระประมุข มีบทบาทเด่นชัดในการพัฒนาสังคม ทรงห่วงใยคุณภาพชีวิตของพสกนิกร ทรงอุทิศพระองค์ในการพัฒนาสังคมไทยมาอย่างยาวนาน พระองค์ทรงใช้เวลาศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลจากสังคมและชุมชนอย่างรอบคอบและ



เป็นระยะเวลายาวนาน จนกระทั่งพระองค์ทรงสร้างองค์ความรู้ใหม่ด้วยการทดลองทำด้วยพระองค์เองก่อนพระราชทานแก่พสกนิกรของพระองค์ พระราชดำรัสเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงถูกนำมาเผยแพร่อย่างเป็นระบบในสังคมไทยตั้งแต่ก่อนเกิดวิกฤตเศรษฐกิจจนถึงปัจจุบัน โดยสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ เศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 พระราชทานพระราชดำริและแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยมาโดยตลอดนานกว่า 30 ปี ตั้งแต่ก่อนเกิดวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ พระองค์ทรงเน้นย้ำแนวทางการแก้ไขเพื่อให้รอดพ้นจากวิกฤตทางเศรษฐกิจ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

เศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวคิดที่ตั้งอยู่บนรากฐานของวัฒนธรรมไทย เป็นแนวทางการพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลางและความไม่ประมาท คำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันในตัวเอง ตลอดจนใช้ความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต ที่สำคัญจะต้องมี สติ ปัญญา และความเพียร ซึ่งจะนำไปสู่ความสุขในการดำเนินชีวิตอย่างแท้จริง (มูลนิธิชัยพัฒนา, 2561) ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในสถานการณ์ปัจจุบันถือได้ว่าเป็นทางเลือกที่เหมาะสมกับประเทศไทย สังคมไทย ทุกคน ทุกกิจการ สามารถน้อมนำไปประยุกต์ใช้ได้เป็นอย่างดี ตั้งแต่ระดับครัวเรือนไปจนถึงชุมชนและระดับประเทศ ในยามที่ประเทศมีวิกฤตก็สามารถฝ่าฟันผ่านไปได้ จากการน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ บางอย่างก็อาจต้องใช้เวลาที่สำคัญในการเตรียมตัวสำหรับก้าวต่อไปข้างหน้าของผู้คน สังคม และประเทศชาติ การน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้จะสามารถเป็นเกราะป้องกันผลกระทบจากสภาวะต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีแล้วทุกคนจะยิ้มได้เมื่อภัยมา (دنشا สินทวานนท์, 2563)

หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้เน้นในด้านคุณธรรม จริยธรรมอย่างเด่นชัด เช่น การสำนึกใน คุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต การให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสมรวมทั้งการดำรงชีวิตด้วยความอดทน มีความเพียร มีสติปัญญาและความรอบคอบ ซึ่งการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงนี้เป็นแนวทางที่ควรปลูกฝังให้เกิดขึ้นกับทุกคนเพื่อให้มีหลักในการดำเนินชีวิตที่ดีที่พอเพียงและทันต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคม ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงจึงมีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อประชาชนทุกคนไม่ใช่เฉพาะแต่เกษตรกรเท่านั้น แต่ประชาชนโดยทั่วไปไม่ว่านิสิต นักศึกษา นักเรียน ข้าราชการ พนักงานบริษัท ก็สามารถนำหลักการเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการเรียน การทำงาน การพึ่งพาตนเองในการดำรงชีวิตประจำวันและแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้รวมทั้งการดำรงตนให้เป็น



คนดีในสังคม ปัจจุบันการดำรงชีวิตของประชาชนในเขตพื้นที่บริหารส่วนตำบลเนินงาม อำเภอรามัน จังหวัดยะลา คร่ำเรื้อรังเกษตรกรประสบปัญหาหลายอย่าง โดยเฉพาะปัญหาทางเศรษฐกิจที่รายได้หลักมาจากการทำเกษตรกรรม และกระแสการบริโภคนิยมหลงระเห็จไปกับสิ่งฉาบฉวย หรือกล่าวได้ว่าประชาชนยังขาดภูมิคุ้มกันที่ดี คร่ำเรื้อรังจึงตกอยู่ในสภาพอ่อนแอ เป็นหนี้ เป็นสิน ส่งผลให้รายรับไม่พอรายจ่าย ทำให้นักวิจัยสนใจที่จะศึกษาการใช้ชีวิตแบบพอเพียงเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันรองรับการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคม

งานวิจัยเรื่องนี้ได้นำแนวคิดของเศรษฐกิจพอเพียงมาอธิบายความสัมพันธ์ของเงื่อนไขการดำเนินชีวิต และคุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่มีผลต่อการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของประชาชนองค์การบริหารส่วนตำบลเนินงาม อำเภอรามัน จังหวัดยะลา ผู้วิจัยตระหนักว่าหากประชาชนได้น้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิตก็จะเป็นรากฐานที่สำคัญในการดำเนินชีวิตที่ดีมีคุณภาพ สร้างเข้มแข็งและความสุขให้กับครอบครัวและชุมชน นอกจากนี้ผลการศึกษานำไปประยุกต์ใช้เพื่อกระตุ้นและสร้างจิตสำนึกที่ดีให้กับประชาชนชุมชนอื่น ๆ ที่ดำเนินชีวิตและปฏิบัติตนภายใต้แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีสติ มีจริยธรรม มีความสุข สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคง ยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาเงื่อนไขการดำเนินชีวิต และคุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ของ ประชาชนในพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลเนินงาม อำเภอรามัน จังหวัดยะลา
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเงื่อนไขการดำเนินชีวิต และคุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของประชาชนในพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลเนินงาม อำเภอรามัน จังหวัดยะลา

### วิธีดำเนินการวิจัย

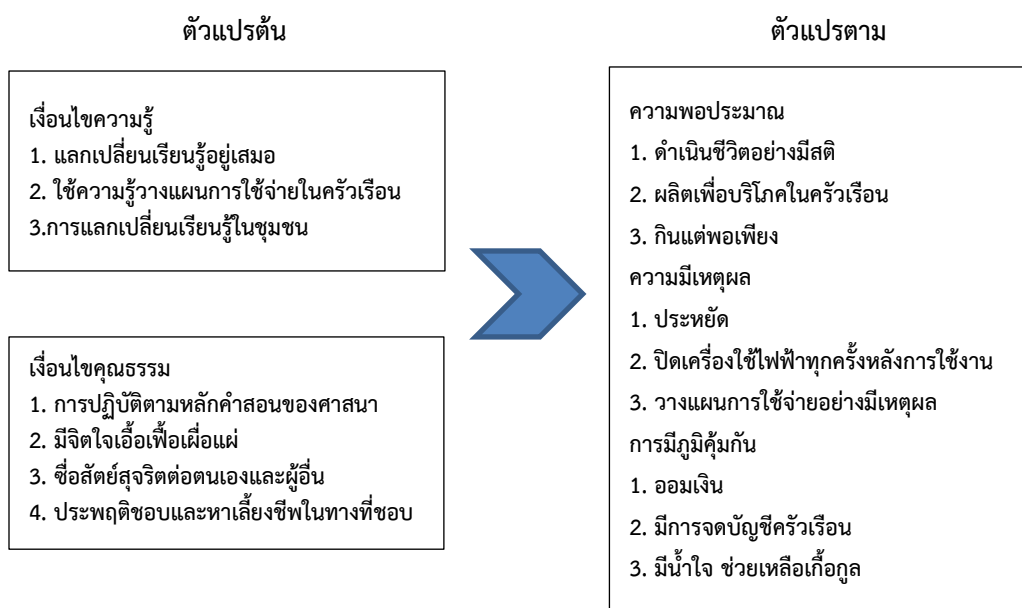
การวิจัยเรื่อง การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของประชาชนในพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลเนินงาม อำเภอรามัน จังหวัดยะลา ใช้วิธีการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods) ระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) พื้นที่เป้าหมายของการศึกษาครั้งนี้ใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง พื้นที่ศึกษา คือ องค์การบริหารส่วนตำบลเนินงาม อำเภอรามัน จังหวัดยะลา สำหรับประชากรเป้าหมายคือ ประชากรขององค์การบริหารส่วนตำบลเนินงาม อำเภอรามัน จังหวัด



ยะลา จำนวน 389 คน โดยการทำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นจากตัวชี้วัดของกรอบแนวคิดการศึกษา มีลักษณะเป็นคำถามปลายปิด มีมาตรวัดของตัวชี้วัดแบบช่วง (Interval Scale) ดำเนินการตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม IOC (Index of Item Objective Congruence) โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้ค่า IOC = 1.00 และหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยทดลองใช้แบบสอบถามกับประชาชนในเขตเทศบาลนครยะลา จำนวน 30 คน มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$ ) 0.81 มีการสัมภาษณ์ ผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนาในองค์การบริหารส่วนตำบลเนินงาม อำเภอรามัน จังหวัดยะลา จำนวน 9 คน มาสนับสนุนข้อค้นพบของการวิจัยเชิงปริมาณรวมทั้งการสังเกตการณ์โดยผู้วิจัยเข้าไปร่วมเก็บข้อมูลในพื้นที่ที่ศึกษาวิจัยด้วยตนเอง

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

การดำเนินชีวิต และคุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของประชาชนในพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลเนินงาม อำเภอรามัน จังหวัดยะลา สรุปเป็นกรอบแนวคิดของการวิจัย ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 การดำเนินชีวิต และคุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

### ผลการวิจัย

การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต มีผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามรายละเอียด ดังนี้



**ตารางที่ 1** แสดงการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ด้านหลักความพอประมาณ สามารถ อภิปรายผลการศึกษา ดังนี้

| ตัวแปร                                              | ผลิตเพื่อบริโภคเอง<br>ในครัวเรือน | กินแต่<br>พอเพียง | ดำเนินชีวิต<br>อย่างมีสติ | ด้านความ<br>พอประมาณ | การแปล<br>ความหมาย |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------|---------------------------|----------------------|--------------------|
|                                                     | $(\bar{X})$                       | $(\bar{X})$       | $(\bar{X})$               | $(\bar{X})$          |                    |
| การดำเนินชีวิต<br>ตาม หลักปรัชญา<br>เศรษฐกิจพอเพียง | 3.64                              | 3.72              | 1.54                      | 2.96                 | ปานกลาง            |

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเงื่อนไขการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง กับ คุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ด้านความพอประมาณ มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง ประชาชนและชุมชนเน้นการผลิตเพื่อการบริโภคในครัวเรือน มีการศึกษาเรื่องดิน การแก้ปัญหาและฟื้นฟูดินเสื่อมโทรมด้วยการพลิกนาร้างเป็นนาที่สามารถปลูกข้าวได้เพิ่มขึ้น มีการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ โดยยึดถือทางสายกลาง ความพอเพียงความพอดี คือ กินแต่พอเพียง ไม่ฟุ้งเฟ้อ ในเวลาเดียวกันก็ก้าวให้ทันโลกในยุคโลกาภิวัตน์

จากการสัมภาษณ์นายสากริยา เต็งตา นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเนินงาม อำเภอรามัน จังหวัดยะลา พบว่า มีการส่งเสริมอาชีพประชาชนในชุมชนโดยเฉพาะ การทำนา ด้วยการพลิกผืนนาร้างให้กลับมามีชีวิตชีวาเพิ่มขึ้นร้อยละ 70 จากเดิมทิ้งร้างร้อยละ 100 เนื่องจากค่าจ้างไถนาราคาแพง ปัจจุบันรัฐบาลจัดสรรงบประมาณช่วยเหลือชาวนาในการไถนาผ่านกรมพัฒนาที่ดิน มีการส่งหมอดินอาสาช่วยชาวบ้านในการไถนา การให้ความรู้พัฒนาทักษะอาชีพทางการเกษตร การแปรรูปผลผลิตทางการเกษตรเพื่อเพิ่มรายได้แก่เกษตรกรและประชาชนในชุมชน (สากริยา เต็งตา, 2564) ด้านนายอับดุลนาเซ ดอปอ นักวิชาการชุมชนชำนาญการ ให้ข้อมูลว่า มีการสนับสนุนให้ประชาชนดำเนินชีวิตแบบวิถีดั้งเดิม แบบพอเพียง คือ ส่งเสริมให้ประชาชนปลูกทุกอย่างที่กินได้ มีการแบ่งปันให้เพื่อนบ้าน เหลือกก็จำหน่ายในตลาดชุมชนหรือตำบลใกล้เคียง นอกจากนี้ยังมีการส่งเสริมอาชีพในชุมชน คือ เน้นความพอมีพอกิน พอใช้ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมีการพัฒนาอาชีพโดยเน้นให้ผู้นำสัมมาชีพในชุมชน ซึ่งเป็นปราชญ์ชุมชนด้านอาชีพเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ให้ประชาชนในชุมชน คือ “ชาวบ้านสอนชาวบ้าน” สอนในสิ่งที่เขาอยากทำโดยฝึกปฏิบัติจริงให้สามารถนำไปเป็นอาชีพได้ เพราะข้อเท็จจริงทุกพื้นที่จะมีคนที่เก่งในแต่ละอาชีพ เช่น การทำนาให้ได้ผลผลิตสูงจะมีปราชญ์ชุมชนด้านอาชีพทำนาเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ให้ประชาชนที่สนใจ (อับดุลนาเซ ดอปอ, 2564) นอกจากนี้นายอาหะมัด แวกูแม ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 6 ตำบลเนินงาม อำเภอรามัน จังหวัดยะลา กล่าวว่า การดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสามารถลดรายจ่ายของครอบครัวได้ ด้านการเพิ่มรายได้ก็จะปลูกพืช และเลี้ยงสัตว์เพื่อบริโภคในครัวเรือน



เหลือจากการบริโภคก็แบ่งปันเพื่อนบ้าน “ให้เพื่อให้” เป็นการให้โดยไม่เลือก ไม่หวังผลตอบแทน ไม่เลือกปฏิบัติ ไม่กำหนดว่าเป็นใคร มีเชื้อชาติศาสนาใด เหลือก็เอาไปขาย ไม่โลภ ไม่ฟุ่มเฟือย เสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ทำกิจกรรมเพื่อชุมชน หรือกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นนำไปสู่ ความเข้าใจในการดำรงชีวิตตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (อาหะมัด แก้วแม, 2564)

**ตารางที่ 2** แสดงการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ด้านหลักความมีเหตุผล สามารถอธิบาย ผลการศึกษา ดังนี้

| ตัวแปร                                              | วางแผน<br>การใช้จ่าย<br>อย่างมีเหตุผล | ปิด<br>เครื่องใช้ไฟฟ้า<br>ทุกครั้งหลังใช้<br>งาน | ใช้ของใช้<br>ในบ้าน<br>อย่างประหยัด | ด้านความมี<br>เหตุผล | การแปล<br>ความหมาย |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|--------------------|
|                                                     | $(\bar{x})$                           | $(\bar{x})$                                      | $(\bar{x})$                         | $(\bar{x})$          |                    |
| การดำเนินชีวิต<br>ตามหลัก ปรัชญา<br>เศรษฐกิจพอเพียง | 3.88                                  | 3.81                                             | 3.88                                | 3.86                 | มาก                |

การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของประชาชน ด้านความมีเหตุผล ในภาพรวมมีความสัมพันธ์ในระดับมาก ประชาชนมีการวางแผนการใช้จ่ายในครอบครัว มีการเรียนรู้ในการพัฒนาอาชีพด้วยการสร้างมูลค่าเพิ่มแก่สินค้าชุมชน ได้แก่ การพัฒนาบรรจุภัณฑ์ ข้าวกล้อง “ข้าวมีลออ” การทำน้ำข้าวกล้อง การผลิตเครื่องแกง สามารถอธิบายผลการศึกษาได้ดังนี้

การตัดสินใจเกี่ยวกับวางแผนการใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล การใช้ชีวิต รวมทั้งพฤติกรรมต่าง ๆ จะต้องมีความรู้ มีสติ มีเป้าหมายและวิธีการที่เหมาะสม มีการพิจารณา เหตุ ปัจจัย คำนึงถึงผลกระทบของการกระทำและความเสี่ยงจะเกิดขึ้นในปัจจุบันและในอนาคต นายมนัส หนูวินิจกุล ปลัดอำเภอรามัน จังหวัดยะลา ให้สัมภาษณ์ว่า ทางอำเภอรามัน จังหวัดยะลา มีการถ่ายทอดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงให้กับประชาชน เพื่อกระตุ้นจิตสำนึก และความรับผิดชอบของประชาชนในชุมชนให้มีจิตสาธารณะ ร่วมกันคิด ร่วมกันจัดหา ร่วมกันเรียนรู้ วิเคราะห์ เพื่อให้รู้และเข้าใจตนเองผ่านกระบวนการชุมชน โดยการสำรวจข้อมูล ศักยภาพของชุมชน สำรวจปัญหา การวิเคราะห์สาเหตุ แนวทางแก้ไข พร้อมกำหนดอนาคต และทิศทางการพัฒนาดตนเองของหมู่บ้านและชุมชน (มนัส หนูวินิจกุล, 2564)



**ตารางที่ 3** แสดงการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ด้านการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี สามารถ อภิปรายผลการศึกษา ดังนี้

| ตัวแปร                                      | ออมเงิน     | จัดบัญชีครัวเรือน | มีน้ำใจช่วยเหลือเกื้อกูล | ด้านการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี | การแปลความหมาย |
|---------------------------------------------|-------------|-------------------|--------------------------|--------------------------------|----------------|
|                                             | $(\bar{x})$ | $(\bar{x})$       | $(\bar{x})$              | $(\bar{x})$                    |                |
| การดำเนินชีวิตตามหลัก ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง | 3.88        | 3.81              | 3.88                     | 3.86                           | มาก            |

การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของประชาชน ด้านการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ด้านการออมเงิน การจัดทำบัญชีครัวเรือน การมีน้ำใจ ช่วยเหลือ เกื้อกูล ในภาพรวมมีความสัมพันธ์ในระดับมาก ประชาชนในชุมชนมีการปลูกพืชหลายชนิด ได้แก่ ข้าว ยางพารา ผลไม้ และมีการทำอาชีพเสริมเพื่อสร้างรายได้ในชุมชน ได้แก่ การผลิตข้าวกล้อง “ข้าวมีลออ” บรรจุถุง การผลิตน้ำข้าวกล้อง การผลิตเครื่องแกง เป็นต้น การมีภูมิคุ้มกันในตัวเองที่ดีเป็นการเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมจากทั้งในและต่างประเทศ เพื่อให้สามารถบริหารความเสี่ยง สามารถปรับตัวและรับมือได้อย่างทันท่วงที

ภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบัน ฝืดเคือง ประชาชนควรนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิต เช่น การจัดทำบัญชีครัวเรือน จะเป็นการตรวจสอบสุขภาพทางการเงิน ระบุถึงรายรับ - รายจ่าย ที่ชัดเจนและพิจารณาได้ว่ารายจ่ายใดฟุ่มเฟือย การใช้จ่ายควรใช้จ่ายพอประมาณไม่เกินตัว ถึงแม้รายได้ไม่เพิ่มขึ้นแต่ยังมีเงินออมเก็บไว้ใช้ในอนาคต (อาลี สาแม, 2564) ด้านนายอับดุลฮาเล็ม แสแต่แล รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลเนินงาม ตำบลเนินงาม อำเภอรามัน จังหวัดยะลา ให้ข้อมูลว่า การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสอดคล้องกับหลักคำสอนของศาสนาอิสลาม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ชุมนะห์ ของท่านนบีมุฮัมมัด (ซ.ล.) เป็นหลักแห่งทางสายกลาง ไม่มากเกินไปหรือน้อยไป เน้นการพึ่งพาตัวเองให้มากที่สุด ไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีการส่งเสริมให้ทำบัญชีครัวเรือนทั้ง 7 หมู่บ้าน โดยบุคลากรจากพัฒนาชุมชน ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร และองค์การบริหารส่วนตำบล แต่ขาดการติดตามและประเมินผลจากเจ้าหน้าที่ของรัฐ แต่ละหมู่บ้านมีกลุ่มสัจจะการออมเพื่อการผลิตทุกหมู่บ้าน เป็นการส่งเสริมคนในชุมชนให้รู้จักการออมเงิน สร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง ครอบครัวและชุมชน ช่วยลดความเสี่ยงต่อการบริหารจัดการเงินของสมาชิก มีการแบ่งปันผลประโยชน์และจัดสวัสดิการให้กับสมาชิก การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงทำให้มีเงินออมเก็บไว้เป็นทุนสำรองสำหรับไว้ใช้จ่ายยามจำเป็นหรือในช่วงที่ไม่มีรายได้จากการทำงาน (อับดุลฮาเล็ม แสแต่แล, 2564) นอกจากนี้พระครูประภาต จันทวรรณ เจ้าอาวาสวัดพุกษา





สาร บ้านไม้แก่น ตำบลเนินงาม อำเภอราษีไศล จังหวัดยโสธร ท่านสอนให้ยึดหลักมัชฌิมาปติปทา ยึดหลักทางสายกลาง คือ มีความพอดี พอเพียง ในการเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตต้องมีความพอดี มีคุณธรรม ที่สำคัญต้องไม่ทำตนเองและทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ประชาชนที่บ้านเนินงาม อำเภอราษีไศล จังหวัดยโสธร ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ปลูกพืช เลี้ยงสัตว์ ใช้ชีวิตแบบพอเพียง รู้จักพอเพียงในการบริโภค การใช้สอยทรัพยากรธรรมชาติ และการใช้ชีวิตแบบไม่ฟุ้งเฟ้อ การลด ละ เลิกอบายมุข ด้วยการประพฤติตามหลักศาสนาที่ตนนับถือ (พระครูประภาต จันทวรรณ, 2564)

## อภิปรายผล

การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงให้มีความยั่งยืน คือ คุณธรรมและความรู้ ซึ่งมี อิทธิพลทางตรงและยังมีอิทธิพลทางอ้อมผ่านความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกัน การศึกษา พบว่า การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของประชาชนในองค์การบริหารส่วนตำบล เนินงาม อำเภอราษีไศล จังหวัดยโสธร พบว่า

ด้านหลักความพอประมาณ ในภาพรวมมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง เพราะเยาวชนยังขาดสติและติดอบายมุข เช่น สารเสพติด ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา เช่น ความเสื่อมโทรมของร่างกาย ปัญหาหนี้สิน การนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปปฏิบัติอย่างยั่งยืน จึงควรส่งเสริมเยาวชนให้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ด้วยการอบรมอาชีพพระยะสัน เป็นการเพิ่มรายได้ให้กับเยาวชนและครอบครัวให้พึ่งตนเองได้และลดภาระหนี้สินของครอบครัว อย่างไรก็ตามการที่ค้นพบความจำเป็นของการอบรมอาชีพพระยะสันเพื่อให้ประชาชนใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุขมีความพอประมาณเพิ่มขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับข้อค้นพบของ นิพนธ์ ศศิธรเสาวภา ศึกษาการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของประชาชนองค์การบริหารส่วนตำบลบางนางลี่ อำเภอมะนัง จังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า เงื่อนไขการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ทั้งเงื่อนไขความรู้และเงื่อนไขคุณธรรม มีผลต่อคุณภาพชีวิตของชาวบ้านในด้านความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันที่ดี แต่มีผลต่อความพอประมาณเพียงเล็กน้อย เพราะระดับความพอประมาณของแต่ละครอบครัวมีความแตกต่างกันตามฐานะรายได้ จึงควรส่งเสริมให้มีการจัดทำบัญชีครัวเรือน เพื่อให้ทราบระดับความพอประมาณของแต่ละครอบครัวด้วยตนเอง (นิพนธ์ ศศิธรเสาวภา, 2561) ด้านความมีเหตุผล ในภาพรวมมีความสัมพันธ์ในระดับมาก ข้อค้นพบนี้แสดงว่าประชาชนเห็นความสำคัญการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง นักวิชาการที่ได้ศึกษาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้ให้ความเห็นที่สอดคล้องกับเรื่องนี้ คือ ฉลองภพ สุสังกร์กาญจน์ ได้ประยุกต์แนวคิดหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการบริหารงานได้ในหลาย ๆ ด้าน ได้แก่ 1) ความต้องการที่พอประมาณ ถ้าผู้บริหาร มีความต้องการที่ไม่มีที่สิ้นสุดไม่ว่าจะเป็นความต้องการอำนาจ หรือความร่ำรวยก็ยากที่จะมีความ



พอประมาณในพฤติกรรมการบริหาร 2) การตั้งเป้าหมายที่พอประมาณและมีเหตุมีผล ไม่ทะเยอทะยานจนเกินไป แต่ไม่ได้ หมายความว่า เป็นเป้าหมายที่ต่ำ แต่เป็นเป้าหมายที่ สอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง 3) การมีภูมิคุ้มกันที่ดี อยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจในความ เสี่ยงต่าง ๆ ที่จะมากระทบกับงาน การตั้งเป้าหมายที่พอประมาณ เกี่ยวข้องกับเรื่องภูมิคุ้มกัน โดยตรง ถ้าเป้าหมายสูงมากไปก็อาจทำให้ต้องไปกู้เงินมากเพื่อดำเนินงาน ถ้าสถานการณ์ผัน แปรและเกิดปัญหาขึ้นมาก็อาจถึงขั้นเอาตัวไม่รอด จึงต้องระวังอย่าสร้างความเสี่ยงให้แก่ตนเอง จนเกินไป 4) การใช้ความรู้และความรอบคอบ ผู้บริหารที่ดีต้องพยายามเรียนรู้อยู่ ตลอดเวลา พยายามแสวงหาความรู้ให้รอบด้าน นอกจากนั้นความละเอียดรอบคอบในการ ดำเนินงานก็ต้องใช้ความเพียรและความ อดทนอย่างต่อเนื่อง 5) คุณธรรมความซื่อสัตย์ สุจริต ถ้าผู้บริหารขาดคุณธรรมและความซื่อสัตย์สุจริต จะมีพฤติกรรมที่สวนทางกับปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียงโดยสิ้นเชิง โดยไม่เพียงแต่ดำเนินการทั้งตามตัวหนังสือ ของกฎกติกาต่าง ๆ แต่ยังต้องดำเนินการตามเจตนารมณ์ของกฎกติกาด้วย (ฉลองภพ สุตังกรกาญจน์, 2549)

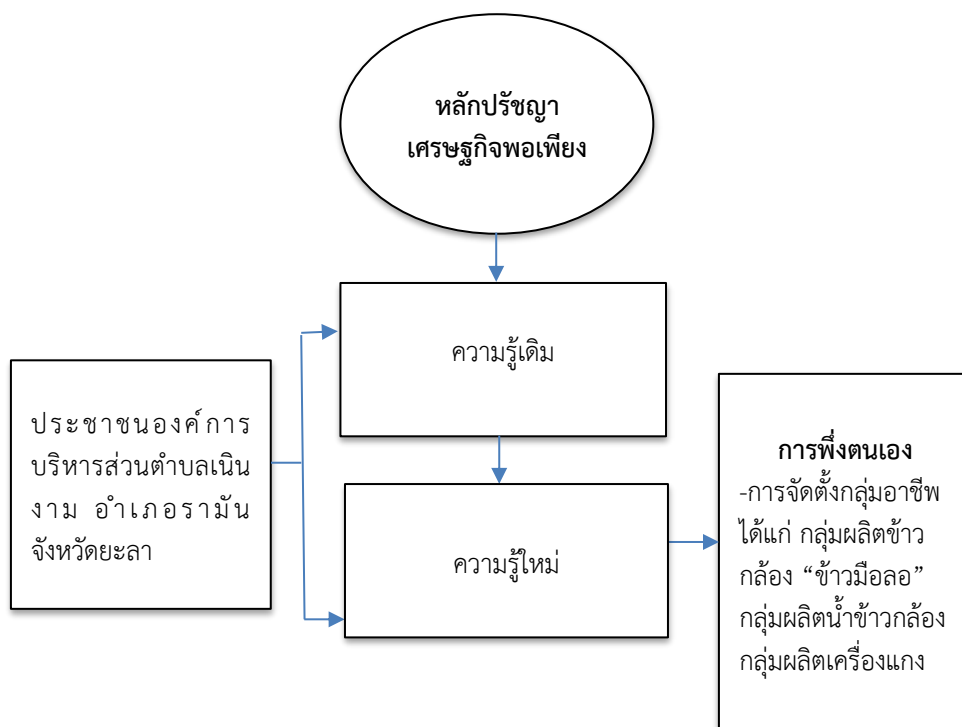
ด้านการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ในภาพรวมมีความสัมพันธ์ในระดับมาก อีกทั้งงานวิจัย ของปรารณา อินทวงศ์ และโชติ บดีรัฐ ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินงานหมู่บ้านเศรษฐกิจ พอเพียง กรณีศึกษาหมู่บ้านย่านใหญ่และหมู่บ้านยมราช ตำบลท่านางงาม อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก พบว่า ประชาชนใช้พื้นที่ว่างในการปลูกผักไว้กินเอง มีการรวมกลุ่มเพื่อ ประกอบอาชีพเสริม ธรรมชาติให้รู้จักเก็บออมผ่านกลุ่มออมทรัพย์ อนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญา ความรู้และเผยแพร่ให้สมาชิกในหมู่บ้านนำไปปรับใช้ให้เหมาะกับตนเองแบบค่อยไปค่อยไป (ปรารณา อินทวงศ์ และโชติ บดีรัฐ, 2563) นอกจากนี้ กนกกาญจน์ ฉวีวงศ์ พบว่า ผู้บริหาร และครูผู้สอนพึงพาตนเองด้านจิตใจ ด้วยการมีจิตใจที่ดี ไร่แรงแจ่มใส รู้จักให้อภัย ให้ความรัก ความเมตตา ช่วยเหลือผู้อื่น ส่งเสริมให้ผู้อื่นมีความสุข มีคุณธรรม จริยธรรม ในการดำเนินชีวิต และยึดหลักธรรมทางศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจประพฤติปฏิบัติตนเป็น ศาสนิกชนที่ดี โดยการเข้าวัด ใ้บาตร ทำบุญ ตามโอกาสต่าง ๆ ส่งผลให้ชีวิตมีความสุข (กนกกาญจน์ ฉวีวงศ์, 2552)

## องค์ความรู้ใหม่

การวิจัยครั้งนี้เกิดองค์ความรู้ใหม่เพื่อการดำรงอยู่สู่การพึ่งตนเอง การเดินตามศาสตร์ พระราชา ของประชาชนในองค์การบริหารส่วนตำบลเนินงาม อำเภอรามัน จังหวัดยะลา ชุมชน มีการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติในชุมชน มีการแสวงหาองค์ความรู้ใหม่ อาทิ การปรับปรุงดินเสื่อมโทรม ดินขาดอินทรีย์วัตถุ ดินเปรี้ยว ให้เป็นพื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์ เหมาะแก่การเพาะปลูกมีการพลิกผืนนาร้างให้เป็นพื้นที่ที่มีความสมบูรณ์ สามารถปลูกข้าวได้ เพิ่มขึ้นร้อยละ 70 จากเดิมทิ้งร้างร้อยละ 100 สามารถลดรายจ่ายในการซื้อข้าวสารและเพิ่ม รายได้ให้กับประชาชนในพื้นที่ ชุมชนมีการผลิตข้าวกล้อง “ข้าวมีลอ” บรรจุถุง มีการจัดตั้ง



กลุ่มอาชีพ ได้แก่ กลุ่มทำน้ำข้าวกล้อง กลุ่มทำเครื่องแกง นอกจากนี้ผู้วิจัยมีการสร้างมูลค่าเพิ่มให้แก่สินค้าชุมชน โดยการพัฒนาบรรจุภัณฑ์ข้าวกล้อง “ข้าวมือลอ” ให้กลุ่มผลิตข้าวกล้อง การวิจัยครั้งนี้ช่วยกระตุ้นให้ประชาชนตื่นตัว มีจิตอาสา มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการบริหารจัดการพัฒนาเศรษฐกิจของชุมชนอย่างยั่งยืน สามารถนำความรู้ไปถ่ายทอดให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาชุมชนภายใต้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ในหลวงรัชกาลที่ 9 อธิบายได้ ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 องค์ความรู้ใหม่ที่เกิดจากการดำเนินการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

### สรุป/ข้อเสนอแนะ

การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อนำไปสู่ความสมดุล ส่งผลให้มีความสุขอย่าง ยั่งยืน ประกอบด้วยคุณลักษณะสำคัญ 3 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านความพอประมาณ คือ การที่ประชาชนมีการผลิต การบริโภคโดยยึดทางสายกลาง ผลิตเพื่อบริโภคเองในครัวเรือน กินแต่พอเพียง ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข 2) ด้านความมีเหตุผล เป็นการตัดสินใจเกี่ยวกับพฤติกรรมต่าง ๆ มีวางแผนการใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล มีการปิดเครื่องใช้ไฟฟ้า ทุกครั้งหลังการใช้งาน มีการใช้สอยอย่างประหยัด 3) ด้านการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี คือ



มีการออมเงิน มีการจดบัญชีครัวเรือน มีน้ำใจช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เพื่อให้สามารถปรับตัว รับมือ และสามารถบริหารความเสี่ยงได้อย่างทันท่วงที และ 2 เงื่อนไข คือ 1) เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย การศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ นำความรู้มาใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิต ใช้ในการวางแผนการใช้จ่ายในครัวเรือน เข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชุมชน นำไปปฏิบัติประยุกต์ใช้ให้เข้ากับสถานการณ์ในปัจจุบัน 2) เงื่อนไขคุณธรรม ประกอบด้วย ปฏิบัติตนตามหลักธรรมคำสอนของศาสนา ประพฤติชอบ หาเลี้ยงชีพในทางที่ชอบ มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อตนเองและผู้อื่น จากข้อค้นพบที่ว่า การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของประชาชนในองค์การบริหารส่วนตำบลเนินงาม อำเภอรามัน จังหวัดยะลา ด้านหลักความพอประมาณอยู่ในระดับปานกลางนั้น ผู้นำชุมชนควรตระหนักถึงความสำคัญ สามารถนำผลการศึกษาที่ได้ไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของครัวเรือน ชุมชน และใช้เป็นพื้นฐานในการจัดตั้งกลุ่มอาชีพ หรือวิสาหกิจชุมชนต่อไปในอนาคต

## เอกสารอ้างอิง

- กนกกาญจน์ ฉวีวงศ์. (2552). การศึกษาการดำเนินชีวิตโดยใช้หลักการพึ่งตนเองตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของบุคลากรโรงเรียนประถมศึกษา สำนักงานเขตภาษีเจริญ สังกัดกรุงเทพมหานคร. ใน สารนิพนธ์ศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ฉลองภพ สุสังกรกาญจน์. (2549). การบริหารเศรษฐกิจมหภาคตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง. เรียกใช้เมื่อ 3 กรกฎาคม 2564 จาก <http://tdri.or.th/wp-content/uploads/2013/02/cs.pdf>
- ดนุชา สันทวนนท์. (2563). ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ทางเลือกที่เหมาะสมสังคมไทยในทุกวิกฤติ. เรียกใช้เมื่อ 1 กรกฎาคม 2564 จาก <https://siamrath.co.th/n/171049>
- นิพนธ์ ศศิธรเสาวภา. (2561). การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ของประชาชนองค์การบริหารส่วนตำบลบางนางลี่ อำเภอมะนัง จังหวัดสมุทรสงคราม. วารสารเกษมบัณฑิต, 19(2), 155-167.
- ปรารธนา อินทวงศ์ และโชติ บดีรัฐ. (2563). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินงานหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง กรณีศึกษาหมู่บ้านย่านใหญ่และหมู่บ้านยมราช ตำบลท่าช้างงาม อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก. วารสารวณิฆ้องแหวกพุทธศาสตร์ปริทรรศน์, 7(2), 1.
- พระครูประสาท จันทวรรณ. (10 มกราคม 2564). การดำเนินชีวิตและคุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. (นายจรัญ พิทักษ์ธรรม, ผู้สัมภาษณ์)
- มนัส พัทธมนิชกุล. (10 มกราคม 2564). การดำเนินชีวิตและคุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. (นายจรัญ พิทักษ์ธรรม, ผู้สัมภาษณ์)



- มูลนิธิชัยพัฒนา. (2561). เศรษฐกิจพอเพียง. เรียกใช้เมื่อ 1 กรกฎาคม 2564 จาก <http://www.chaipat.or.th/>
- สาการียา เต็งตา. (10 มกราคม 2564). การดำเนินชีวิตและคุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. (นางวาสนา พิทักษ์ธรรม, ผู้สัมภาษณ์)
- อับดุลนาเซ ดอปอ. (10 มกราคม 2564). การดำเนินชีวิตและคุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. (นายอารีย์ จันทรเรือง, ผู้สัมภาษณ์)
- อับดุลฮาเล็ม แสแดแล. (10 มกราคม 2564). การดำเนินชีวิตและคุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. (นายลูกมัน เสง์หลี, ผู้สัมภาษณ์)
- อาลี สาแม. (10 มกราคม 2564). การดำเนินชีวิตและคุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. (นางวาสนา พิทักษ์ธรรม, ผู้สัมภาษณ์)
- อาหะมัด แวกูแม. (10 มกราคม 2564). การดำเนินชีวิตและคุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. (นางสาวหทัยชนก พิทักษ์ธรรม, ผู้สัมภาษณ์)