

Improving The Quality of Life with a Self-Sufficiency Economy in Urban Home Communities Moo 12, La Ngu Subdistrict La Ngu District, Satun Province

Masleena Yeemareb¹ Palida Maramat¹ Pongprasit Onchan¹ Daycho Khaenamkhaew^{1*} and Chettha Muhamad¹

¹ Major of Community Development, Faculty of Humanities and Social Sciences, Nakhon Si Thammarat Rajabhat University, Thailand

* Corresponding author. E-mail: daycho_kha@nstru.ac.th

ABSTRACT

This article aimed (1) to study the development of quality of life according to the Sufficiency Economy Principle; (2) to study the implementation of the Sufficiency Economy Principle; and (3) to study the guidelines for promoting sufficiency. This research is qualitative research. 13 key informants were selected and selected by a group of farmers in the Ban Muang community. Local scholars and government agencies to promote and support agriculture, the tools used for data collection were interview forms and observation forms, used for analysis to link problems according to research objectives and present research results. The result of the study found that improving the quality of life according to the sufficiency economy of urban houses, there is a reduction in household expenses by growing or raising them to eat for themselves, and there is also an increase in income from selling the remaining products from consumption. And the knowledge from various learning centers has been applied to sufficiency farming. Operations according to the principles of sufficiency economy the knowledge from the Sufficiency Economy Philosophy has been applied as a guideline for farming operations. And have groups to exchange knowledge such as exchanging experiences to create new approaches and to create incentives for sufficiency farming in order to apply the knowledge to be applied in agriculture to be more useful and efficient. The guidelines for promoting sufficiency farming of the Ban Nai community are encouraging villagers to participate in activities to promote agricultural occupations according to the sufficiency economy principle. to have a vegetable garden Raising animals for their own consumption, the rest is sold to increase income for the family, and encourage villagers to know how to save have made a household account in order to plan life and manage expenses properly and appropriately.

Keywords: Quality of life, Sufficiency Economy, Urban Home Community

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยเศรษฐกิจพอเพียง ในพื้นที่ชุมชนบ้านในเมือง หมู่ที่ 12 ตำบลละงู อำเภอละงู จังหวัดสตูล

มัสลินา ยี่มะเหรีบ¹ ปาลิดา มาระมาต¹ พงษ์ประสิทธิ์ อ่อนจันทร์¹ เดโช แขน้ำแก้ว^{1*} และ เชษฐา มุหะหมัด¹

¹ สาขาวิชาการพัฒนาชุมชน คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ประเทศไทย

* Corresponding author. E-mail: daycho_kha@nstru.ac.th

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (2) เพื่อศึกษาการดำเนินงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง และ (3) เพื่อศึกษาแนวทางการส่งเสริมการทำเกษตรแบบพอเพียง การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญและเลือกแบบเจาะจง จำนวน 13 คน ประกอบด้วย กลุ่มเกษตรกรในชุมชนบ้านในเมือง ราษฎรชาวบ้านและหน่วยงานภาครัฐที่ให้การส่งเสริมและสนับสนุนการทำเกษตร เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสัมภาษณ์และแบบสังเกต ใช้วิเคราะห์เพื่อเชื่อมโยงปัญหาตามวัตถุประสงค์การวิจัยและนำเสนอผลการวิจัย ผลการศึกษาพบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามเศรษฐกิจพอเพียงบ้านในเมือง มีการลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือนด้วยการปลูกหรือเลี้ยงไว้กินเอง และยังมีการเพิ่มรายได้จากการจำหน่ายผลผลิตที่เหลือจากการบริโภค และมีการนำความรู้จากศูนย์เรียนรู้ต่างๆ มาปรับใช้ในการทำเกษตรแบบพอเพียง การดำเนินงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง มีการนำความรู้จากหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแนวทางในการดำเนินงานในด้านการทำเกษตร และมีการรวมกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เช่น การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อให้เกิดแนวทางใหม่ๆ และเป็นการสร้างแรงจูงใจในการทำเกษตรแบบพอเพียง เพื่อนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการทำเกษตรให้เกิดประโยชน์และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และแนวทางการส่งเสริมการทำเกษตรแบบพอเพียงของชุมชนบ้านในเมืองมีการส่งเสริมให้ชาวบ้านได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมอาชีพเกษตรตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ให้มีการปลูกพืชผักสวนครัว เลี้ยงสัตว์ไว้กินเองที่เหลือก็นำไปขายเพื่อเพิ่มรายได้เข้ามาในครอบครัว และส่งเสริมให้ชาวบ้านรู้จักประหยัดอดออม ได้ทำบัญชีครัวเรือน เพื่อนำมาวางแผนชีวิตและจัดการค่าใช้จ่ายได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

คำสำคัญ: คุณภาพชีวิต, เศรษฐกิจพอเพียง, ชุมชนบ้านในเมือง

บทนำ

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวคิดที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระราชดำรัสไว้นานมาแล้วและในปี พ.ศ. 2540 ทรงมีพระราชดำรัสย้ำให้เห็นถึงความสำคัญของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอีกครั้ง เมื่อประเทศประสบกับปัญหาเศรษฐกิจตกต่ำอย่างรุนแรง เศรษฐกิจพอเพียงสามารถชี้แนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติงานในทางที่ควรจะเป็นที่มุ่งเน้นการรอดพ้นจากภัยและวิกฤต เพื่อความมั่นคง และความยั่งยืนของการพัฒนาโดยมีคุณลักษณะสำคัญ ประกอบด้วย ความพอประมาณความมีเหตุผลและการมีภูมิคุ้มกัน ภายใต้เงื่อนไขสำคัญคือ เงื่อนไขแห่งความรู้ และมั่นใจในคุณภาพซึ่งในการดำรงชีวิตของคนในสังคม ปัจจุบันไม่ว่าจะเป็นอาชีพใดๆ ก็ตามสามารถนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ได้อย่างกว้างขวางโดยเฉพาะในภาคการเกษตร ที่ทำให้ชุมชนใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่ามีการรวมกลุ่มกันเพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน

ของสมาชิกในชุมชนด้วยทุนทางสังคมที่มีอยู่กิจกรรมเชิงจริยธรรมความดีงามและจิตสำนึกรักท้องถิ่น (ชัยพล ดิษฐอึ้ง, 2559) โดย “เศรษฐกิจพอเพียง” คือ เศรษฐกิจที่สามารถอยู่ได้ด้วยตนเอง โดยมีพื้นฐานเศรษฐกิจที่ดีของตนเองเสียก่อน ไม่มุ่งหวังต้องการความเจริญทางเศรษฐกิจที่รวดเร็วอย่างเดียว แต่ควรมีค่านิยมอุดมการณ์ และวัฒนธรรมของความพอเพียง มีความมั่นคง ไม่วูบวาบ ใช้หลักทางสายกลางเชื่อมโยงทุกอย่างเข้าด้วยกัน ทั้งทางด้านจิตใจ เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม เพื่อที่สามารถดำรงอยู่ต่อไปได้อย่างยั่งยืนองค์การธุรกิจทุกประเภทอยู่ภายใต้ระบบเศรษฐกิจแบบทุนนิยม ซึ่งภาคธุรกิจเป็นเจ้าของดูแล ควบคุมกิจการ โดยมีเป้าหมายเพื่อทำกำไรสูงสุดโดยอาศัยระบบตลาด ซึ่งคุณลักษณะของทุนนิยม คือ การสะสมทุน ตลาดแข่งขัน และค่าจ้างแรงงาน ซึ่งมีปฏิสัมพันธ์กันโดยกำหนดราคาที่มีการแลกเปลี่ยน สินทรัพย์ สินค้าและบริการ เมื่อระบบหลักความคิดเดิมทางด้านธุรกิจทำให้เศรษฐกิจไทยมาถึงทางตัน จึงเป็นเวลาของการปรับเปลี่ยนระบบหลักความคิดเดิม ไปสู่หลักความคิดรูปแบบใหม่โดยใช้หลักความรอบรู้ คุณธรรม พอประมาณ และมีเหตุผล มาประยุกต์ใช้กับองค์การธุรกิจ และนั่น คือ “หลักเศรษฐกิจพอเพียง” นั่นเอง (เปชฌงค์ ยอดมณี, 2562)

แนวความคิดหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือ แนวทางเพื่อการดำรงอยู่และปฏิบัติ ตนหรือการขับเคลื่อนการพัฒนาให้ประเทศเจริญอย่างมั่นคงและยั่งยืนในมิติต่างๆ เป็นการดำเนิน ตามทางสายกลางก้าวทันต่อโลก มีการเปลี่ยนแปลง มีความไม่แน่นอน ความพอเพียง เป็นทั้งผล และวิธีการจากการกระทำ โดยผล คือ การพัฒนาที่สมดุลในทุก ด้าน และพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม ในขณะเดียวกัน วิธีการนำความรู้ไปใช้ต้องมอง ทั้งในด้านเหตุและผลควบคู่กันไป ซึ่งเป็นเงื่อนไขพื้นฐานที่ทำให้คนไทยสามารถพึ่งตนเอง และ ดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีศักดิ์ศรี ภายใต้อำนาจและความมีอิสระในการกำหนดชะตาชีวิตของตนเอง รวมทั้งความสามารถในการจัดการปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเอง (ณัฏยาณี บุญทองคำ และ สุเทพ ดีเยี่ยม, 2563)

ในขณะที่คุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระราชดำรัสชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทย มาตลอดนานกว่า 25 ปี เพื่อนำไปปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรมและกว้างขวาง โดยได้มีการน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ขับเคลื่อนการทำงานขององค์กรอย่างทั่วถึง ในปัจจุบันองค์กรส่วนใหญ่เริ่มเปิดรับแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงไปปรับใช้ในหลายๆ องค์กรทั้งภาครัฐราชการ และภาคเอกชน โดยนำไปพัฒนาการมีชีวิตที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ให้มีความสุข มีความเพียรพร้อมและมีความสามารถที่จะดำรงสถานภาพด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมืองให้สอดคล้อง กับสภาพแวดล้อมและค่านิยมของสังคม โดยยึดถือหลักของการพึ่งพาตนเอง พร้อม กับความสามารถ ในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้ารวมถึงปัญหาที่ซับซ้อนได้ โดยไม่ทำตนเองให้เป็นภาระและก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคม เป็นชีวิตที่รู้จักการเรียนรู้ที่จะมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ให้มีความยืดหยุ่นต่อการพึ่งพา ตนเองตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง (บุญโชติ เกตุแก้ว, 2556) ดังนั้น การศึกษาเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยเศรษฐกิจพอเพียง ในพื้นที่ชุมชนบ้านในเมือง หมู่ที่ 12 ตำบลละงู อำเภอละงู จังหวัดสตูล เพื่อส่งเสริมการทำเกษตรแบบพอเพียง และเป็นแนวทางในการดำรงชีวิตให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นด้วยปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ของชุมชนบ้านในเมือง หมู่ที่ 12 ตำบลละงู อำเภอละงู จังหวัดสตูล
2. เพื่อศึกษาการดำเนินงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ของชุมชนบ้านในเมือง หมู่ที่ 12 ตำบลละงู อำเภอละงู จังหวัดสตูล และ

3. เพื่อศึกษาแนวทางการส่งเสริมการทำเกษตรแบบพอเพียง ของชุมชนบ้านในเมือง หมู่ที่ 12 ตำบลละงู อำเภอละงู จังหวัดสตูล

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบคุณภาพ ผู้วิจัยเลือกพื้นที่แบบเจาะจง คือ พื้นที่ ตำบลละงู อำเภอละงู จังหวัดสตูล โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยแบ่งจำนวนเป็น 13 คน ดังนี้

1.1 กลุ่มเกษตรกรในชุมชนบ้านในเมือง ตำบลละงู อำเภอละงู จังหวัดสตูล จำนวน 6 คน ที่เลือกเจาะจงเนื่องจากเป็นผู้ทำการเกษตรแบบพอเพียงอย่างต่อเนื่องมานานกว่า 10 ปี และยินดีให้ข้อมูลเพื่อทำการวิจัย

1.2 หน่วยงานภาครัฐที่ให้การส่งเสริมและสนับสนุนการทำเกษตร จำนวน 5 คน ที่เลือกเจาะจงเนื่องจากทำงานด้านการเกษตรมานานกว่า 10 ปี มีความรู้ความสามารถในการร่วมกำหนดทิศทางการเศรษฐกิจพอเพียง เข้าใจบริบทชุมชน แล้วยังเป็นที่ปรึกษาให้ความรู้แก่คนในชุมชน และยินดีให้ข้อมูลเพื่อการวิจัย

1.3 ประชาชนชาวบ้าน จำนวน 2 คน ที่เลือกเจาะจงเนื่องจาก เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และชำนาญในเรื่องของการเกษตร ทั้งยังมีประสบการณ์ในการทำงานมาอย่างยาวนานกว่า 15 ปี และยินดีให้ข้อมูลเพื่อการวิจัย

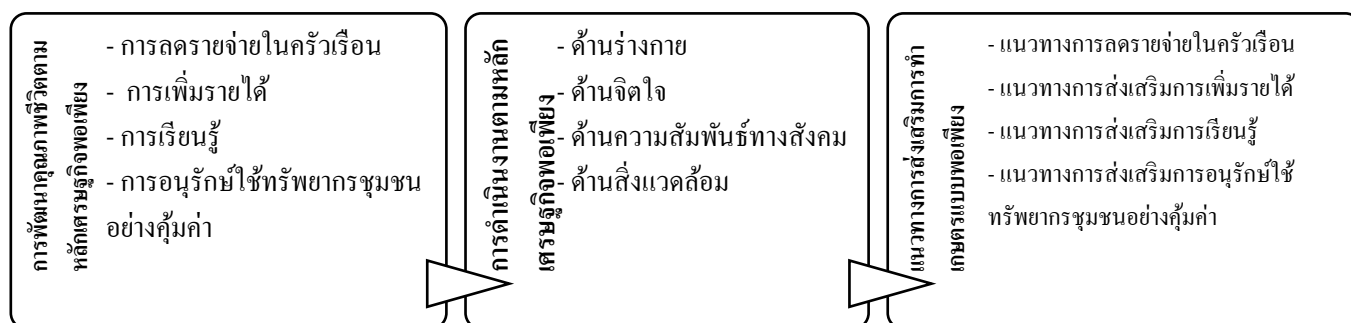
2. เครื่องมือและการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้ข้อมูลทุติยภูมิ (Second Data) เป็นข้อมูลที่ได้รับจากสารหนังสือ บทความ สารสนเทศ ตลอดจนเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง และข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) เป็นข้อมูลที่เก็บรวบรวมด้วยวิธีการสัมภาษณ์และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม จากนั้นสร้างแบบสัมภาษณ์และแบบสังเกตการณ์เพื่อใช้เก็บข้อมูล ปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ ทดลองเก็บข้อมูล นำมาปรับแก้อีกครั้ง โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และขออนุญาตบันทึกข้อมูลโดยใช้เครื่องบันทึกเสียง

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญอย่างละเอียดและครบถ้วนของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น และวิเคราะห์ เพื่อเชื่อมโยงปัญหา วัตถุประสงค์การวิจัยและสังเคราะห์ รวบรวม และนำเสนอผลการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

ผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัย พบว่า

1. การดำเนินงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ของชุมชนบ้านในเมือง หมู่ที่ 12 ตำบลละงู อำเภอละงู จังหวัดสตูล

1.1 การลดรายจ่ายในครัวเรือน ชาวบ้านในชุมชนบ้านในเมือง หมู่ที่ 12 ตำบลละงู อำเภอละงู จังหวัดสตูล ส่วนใหญ่มีการลดรายจ่ายในครัวเรือนด้วยการปลูกพืชผักสวนครัวรั้วกินได้ และที่ใช้รับประทานเป็นประจำ เช่น พริก ตะไคร้ มะนาว ผักบุ้ง ผักกาด เป็นต้น บ้างก็มีการเลี้ยงสัตว์ เช่น การเลี้ยงแพะ เลี้ยงปลา เลี้ยงไก่ไข่ ซึ่งจะช่วยลดค่าใช้จ่ายในส่วนที่ไม่จำเป็น โดยไม่ต้องออกไปซื้อให้เปลืองค่าใช้จ่ายในครัวเรือน รู้จักออม ประหยัด ไม่ใช้จ่ายเกินตัว ใช้จ่ายแต่สิ่งที่จำเป็น เลือกซื้อสิ่งของเครื่องใช้ อย่างพอประมาณ เน้นความพออยู่ พอกินพอใช้ไม่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย มีความขยัน และรู้จักวางแผนการใช้จ่ายอย่างเหมาะสม

1.2 การเพิ่มรายได้ คนในชุมชนบ้านในเมือง หมู่ที่ 12 ตำบลละงู อำเภอละงู จังหวัดสตูล ได้มีการเพิ่มรายได้โดยการมีอาชีพเสริมในการดำเนินชีวิตโดยการทำหลายอย่าง แทนที่จะปลูกอย่างเดียว เช่น มีการปลูกผักบุ้ง ผักกาด พริก มะนาว และผลไม้ต่างๆ เพื่อให้มีรายได้เสริมตลอดปี อีกทั้งมีการเลี้ยงไก่ไข่ และเลี้ยงแพะ มีการเพิ่มเวลาในการทำงานมากขึ้น ยังมีการนำเทคโนโลยีเข้ามาเกี่ยวข้องในการทำการเกษตรแบบเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อเพิ่มรายได้เข้ามาในครอบครัว

1.3 การเรียนรู้ คนในชุมชนบ้านในเมือง หมู่ที่ 12 ตำบลละงู อำเภอละงู จังหวัดสตูล มีการเข้าไปเรียนรู้จากศูนย์การเรียนรู้ชุมชน เพื่อนำความรู้ที่ได้รับมาปรับใช้ในการทำเกษตร มีทั้งเกษตรแบบผสมผสาน การเลี้ยงสัตว์ ก่อนที่จะประสบความสำเร็จก็จะมีประสบการณ์ที่ลองผิดลองถูกก่อน ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา และยังมีการเรียนรู้จากสื่อออนไลน์ต่างๆ ในการดูแลพืชผัก และรักษาสัตว์ที่เราเลี้ยง เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิต

1.4 การอนุรักษ์ใช้ทรัพยากรชุมชนอย่างคุ้มค่า ชาวบ้านในชุมชนบ้านในเมือง หมู่ที่ 12 ตำบลละงู อำเภอละงู จังหวัดสตูล โดยคนในชุมชนได้มีการนำน้ำที่ใช้แล้วนำมารดน้ำพืชผักสวนครัว เพื่อเป็นการประหยัดน้ำ และเป็นการใช้น้ำให้เกิดประโยชน์ได้มากที่สุดนอกจากนี้ยังนำกระเบื้องที่ใช้แล้วมาทำเป็นที่กันแปลงผักไม่ให้ดินถล่มและได้มีการนำเกลลอนมาผ่าไว้ใส่อาหารให้กับแพะกินอีกด้วย

2. การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ของชุมชนบ้านในเมือง หมู่ที่ 12 ตำบลละงู อำเภอละงู จังหวัดสตูล

2.1 ด้านร่างกาย ชาวบ้านในชุมชนบ้านในเมือง หมู่ที่ 12 ตำบลละงู อำเภอละงู จังหวัดสตูล มีชีวิตและการทำงานที่ดี สุขภาพแข็งแรง ไม่มีความเจ็บไข้ได้ป่วยเพราะมีการปลูกพืชผักไว้กินเอง ซึ่งเป็นผักที่ปลอดสารพิษ อีกทั้งชาวบ้านทำสวนซึ่งเปรียบเสมือนการได้ออกกำลังกายไปในตัว

2.2 ด้านจิตใจ ชาวบ้านในชุมชนบ้านในเมือง หมู่ที่ 12 ตำบลละงู อำเภอละงู จังหวัดสตูล ที่ชาวบ้านได้ทำเกษตรได้ทำในสิ่งที่ตนเองรัก มีความภาคภูมิใจ และการได้ใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัวทำให้ได้รับความอิสระไม่เดือดร้อนใคร แค่นี้ก็มีความสุขแล้ว

2.3 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ชาวบ้านในพื้นที่ชุมชนบ้านในเมือง หมู่ที่ 12 ตำบลละงู อำเภอละงู จังหวัดสตูล การที่เราได้ไปเจอกันหรือพูดคุยกันก็ทำให้เรามีความสนิทกันขึ้นไม่ว่าคนที่รู้จักหรือไม่รู้จักกันมาก่อนก็ตามเมื่อเราไปถ่ายภาพก็จะได้รู้จักกับคนทั่วไปหรือไม่เวลาเราไปทำบุญที่มีสยิดเป็นการรวมตัวของประชาชนในหมู่บ้านเพื่อมาทำบุญเป็นการช่วยกันคนละไม้คนละมือเป็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน

2.4 ด้านสิ่งแวดล้อม ชาวบ้านในพื้นที่ชุมชนบ้านในเมือง หมู่ที่ 12 ตำบลละงู อำเภอละงู จังหวัดสตูล ชาวบ้านได้ช่วยการสร้างพื้นที่สีเขียวในชุมชน เช่นการปลูกพืชยืนต้น และมีการหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมี และยังมีการรวมกลุ่มช่วยกันดูแลรักษาสภาพแวดล้อมในชุมชนให้ดียิ่งขึ้น

3. แนวทางการส่งเสริมการทำเกษตรแบบพอเพียง ของชุมชนบ้านในเมือง หมู่ที่ 12 ตำบลละงู อำเภอละงู จังหวัดสตูล

3.1 แนวทางการลดรายจ่ายในครัวเรือน มีการส่งเสริมให้ลดรายจ่ายของที่ไม่จำเป็นออกไปบ้าง เพื่อให้มีเงินเหลือใช้จ่ายในแต่ละวัน และส่งเสริมให้ในแต่ละครัวเรือนได้ทำเกษตร และรวมกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ และได้นำความรู้ไปปรับใช้ให้เข้ากับการทำเกษตรของแต่ละคน และส่งเสริมให้ชาวบ้านรู้จักประหยัดอดออม ได้ทำบัญชีครัวเรือน เพื่อนำมาวางแผนชีวิตและจัดการค่าใช้จ่ายได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

3.2 แนวทางการส่งเสริมการเพิ่มรายได้ มีการส่งเสริมให้ชาวบ้านบ้านในเมืองหมู่ที่ 12 ตำบลละงูอำเภอละงู จังหวัดสตูลเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมอาชีพเกษตรตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงให้มีการปลูกพืชผักสวนครัวเลี้ยงสัตว์ไว้กินเองที่เหลือก็นำไปขายเพื่อเพิ่มรายได้เข้ามาในครอบครัว และส่งเสริมให้ชาวบ้านมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เพื่อสร้างแรงจูงใจในการทำเกษตร

3.3 แนวทางการส่งเสริมการเรียนรู้ ในชุมชนบ้านในเมือง หมู่ที่ 12 ตำบลละงู อำเภอละงู จังหวัดสตูล มีการส่งเสริมให้ชาวบ้านได้นำความรู้และประสบการณ์ของตนเองไปประยุกต์ใช้กับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการทำเกษตรแบบผสมผสาน และส่งเสริมให้เกษตรกรมีการแปรรูปสินค้าให้ทันสมัยอีกด้วย

3.4 แนวทางการส่งเสริมการอนุรักษ์ใช้ทรัพยากรชุมชนอย่างคุ้มค่า ในชุมชนบ้านในเมือง หมู่ที่ 12 ตำบลละงู อำเภอละงู จังหวัดสตูล มีการส่งเสริมให้ชาวบ้านช่วยกันรักษาทรัพยากรชุมชน โดยการไม่ทิ้งของเสียลงในแม่น้ำลำคลอง รู้จักไฟใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าไม่ฟุ่มเฟือย และส่งเสริมให้ชาวบ้านหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีในการทำเกษตร

อภิปรายผล

การดำเนินงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ของชุมชนบ้านในเมือง หมู่ที่ 12 ตำบลละงู อำเภอละงู จังหวัดสตูล พบว่า ชาวบ้านในชุมชนบ้านในเมือง หมู่ที่ 12 ตำบลละงู อำเภอละงู จังหวัดสตูล ส่วนใหญ่มีการลดรายจ่ายในครัวเรือนด้วยการปลูกพืชผักสวนครัวไว้กินได้ และที่รับประทานเป็นประจำ เช่น พริก ตะไคร้ มะนาว ผักบุ้ง ผักกาด เป็นต้น บ้างก็มีการเลี้ยงสัตว์ เช่น การเลี้ยงแพะ เลี้ยงปลา เลี้ยงไก่ไข่ ซึ่งจะช่วยลดค่าใช้จ่ายในส่วนที่ไม่จำเป็น โดยไม่ต้องออกไปซื้อให้เปลืองค่าใช้จ่ายในครัวเรือน รู้จักออม ประหยัด ไม่ใช้จ่ายเกินตัว ใช้จ่ายแต่สิ่งที่จำเป็น เลือกซื้อสิ่งของเครื่องใช้ อย่างพอประมาณ เน้นความพออยู่ พอกินพอใช้ไม่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย มีความขยัน และรู้จักวางแผนการใช้จ่ายอย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของธัญชนก ปะวะละ (2561) พบว่า แนวทางการดำเนินงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง มี 6 ด้าน คือ ด้านการลดรายจ่ายครัวเรือน มีการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์ ด้านการเพิ่มรายได้ครัวเรือน มีการรวมกลุ่มวิสาหกิจชุมชนด้านการออมเป็นสมาชิกกลุ่มออมทรัพย์ฯ ด้านการดำรงชีวิต มีการตามกฎระเบียบของชุมชน ด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม มีการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างคุ้มค่าและประหยัด ด้านความเอื้ออาทร มีการเข้าร่วมงานมงคลสมรส และงานศพ ตลอดจนงานที่ราชการจัดขึ้น ถือว่าเป็นการสร้างความเป็นอันหนึ่ง สอดคล้องกับงานวิจัยของถวัลย์ มาศจรัส (2550) พบว่า แนวคิดของเศรษฐกิจพอเพียง การพัฒนาตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง คือ การพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของ

ทางสายกลาง และความไม่ประมาทโดยคำนึงถึงความพอประมาณความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ตลอดจนใช้ความรู้ความรอบคอบ และคุณธรรมประกอบการวางแผนการตัดสินใจ และการกระทำ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ของชุมชนบ้านในเมือง หมู่ที่ 12 ตำบลละงู อำเภอละงู จังหวัดสตูล พบว่า ชาวบ้านในชุมชนบ้านในเมือง หมู่ที่ 12 ตำบลละงู อำเภอละงู จังหวัดสตูล มีชีวิตและการทำงานที่ดี สุขภาพแข็งแรง ไม่มีความเจ็บไข้ได้ป่วยเพราะมีการปลูกพืชผักไว้กินเอง ซึ่งเป็นผักที่ปลอดสารพิษ อีกทั้งชาวบ้านทำสวนซึ่งเปรียบเสมือนการได้ออกกำลังกายไปในตัว และการได้ใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัวทำให้ได้รับความอิสระไม่เดือดร้อนใคร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ (2545) อ้างถึงใน เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQL – BREF - THAI) พบว่า องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ด้านร่างกาย (physical domain) คือการรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่นการรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต, เฉลิมพล แจ่มจันทร์, กาญจนา ตั้งชลทิพย์, จรัมพร โหล่ายอง (2556) พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง ความรู้สึกของการอยู่อย่างพอใจ มีความสุขความพอใจต่อองค์ประกอบต่างๆ ที่มีส่วนสำคัญต่อบุคคลนั้นๆ ได้แก่ อาหาร สุขภาพอนามัยโภชนาการ การศึกษา สิ่งแวดล้อม รายได้ ที่อยู่อาศัย และทรัพยากร สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทิพย์วัลย์ เรืองขจร (2554) พบว่า คุณภาพชีวิตของปัจเจกบุคคลมีความสำคัญต่อทั้งตนเองและต่อสังคมโดยมีเหตุผลสนับสนุน ดังนี้ 1) คนที่มีคุณภาพชีวิตจะใช้ชีวิตในหนทางที่ดีไม่ก่อให้เกิดปัญหาทั้งตนเองและผู้อื่น 2) คนที่มีคุณภาพชีวิตจะปรับปรุงตนเองสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างสร้างสรรค์ 3) คนที่มีคุณภาพชีวิตจะใช้สติปัญญาเหตุผลและสันติในการแก้ไขปัญหา 4) คนที่มีคุณภาพชีวิตจะยอมรับในคุณค่าของตนเองผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมจึงทำให้อยู่ร่วมกับคนอื่นๆ และสิ่งแวดล้อมได้อย่างราบรื่นและปราศจากอคติ 5) คนที่มีคุณภาพชีวิตจะทำให้เกิดความสงบสุขในครอบครัวสังคมและทำให้ครอบครัวและสังคมเจริญก้าวหน้ามีความมั่นคงและความปลอดภัยและเป็นระเบียบเรียบร้อย

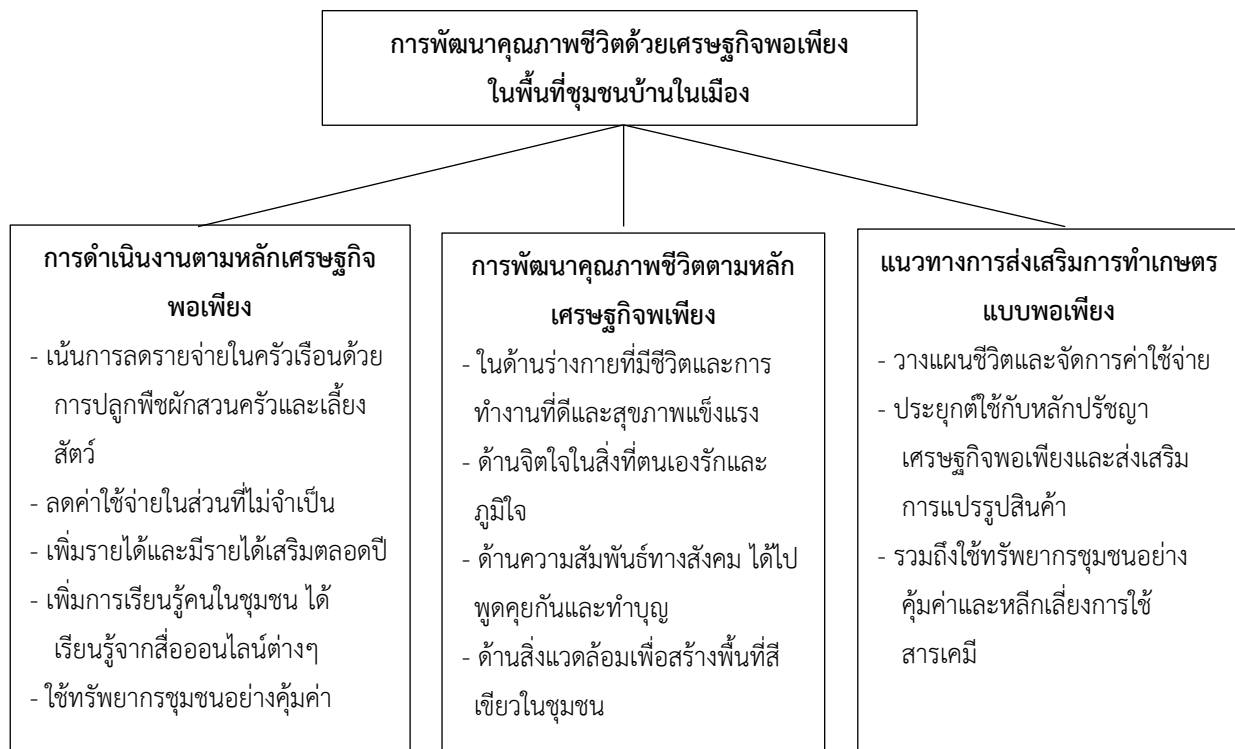
แนวทางการส่งเสริมการทำเกษตรแบบพอเพียง ของชุมชนบ้านในเมือง หมู่ที่ 12 ตำบลละงู อำเภอละงู จังหวัดสตูล พบว่า มีการส่งเสริมให้ชาวบ้านได้นำความรู้และประสบการณ์ของตนเองไปประยุกต์ใช้กับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการทำเกษตรแบบผสมผสาน ทั้งยังส่งเสริมให้ชาวบ้านได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมอาชีพเกษตรตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เพื่อสร้างแรงจูงใจในการทำเกษตร เช่น การปลูกพืชผักสวนครัว เลี้ยงสัตว์ไว้กินเอง ที่เหลือก็นำไปขายเพื่อเพิ่มรายได้เข้ามาในครอบครัว และมีการส่งเสริมให้ชาวบ้านช่วยกันรักษาทรัพยากรชุมชน โดยการไม่ทิ้งของเสียลงในแม่น้ำลำคลอง รู้จักใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าไม่ฟุ่มเฟือย และส่งเสริมให้ชาวบ้านหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีในการทำเกษตร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สาวิตรี รังสิภัทร์ และอภินันท์ แสงตรีเพชรกล้าพ (2556) แนวทางการประยุกต์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อพัฒนาตนเองและครอบครัว ของนิสิตคณะเกษตรมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จากการศึกษาดูงาน การฝึกปฏิบัติ การจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการตรวจสอบข้อมูลที่ได้รับจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง การสอบถามข้อมูลของนิสิตกับผู้ที่เกี่ยวข้อง และการสังเกตการณ์ในขณะศึกษาดูงาน และฝึกปฏิบัติในพื้นที่ พบว่า แนวทางการประยุกต์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อพัฒนาตนเองของนิสิตคณะเกษตร ประกอบด้วย การสร้างความพอดีให้กับตนเองด้านจิตใจ ที่มีความพอประมาณ ไม่เบียดเบียนตัวเองและผู้อื่น ความพอดีด้านสังคมที่มีความโอบอ้อมอารีเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความพอดีด้านเศรษฐกิจที่สามารถพออยู่พอกิน และไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ความพอดีด้านสิ่งแวดล้อมที่ใช้ทรัพยากรธรรมชาติให้เกิดประโยชน์ ความพอดีด้านเทคโนโลยีที่มีการใช้เทคโนโลยีให้สอดคล้องกับสภาพทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมของตนเองและครอบครัว และแนวทางการประยุกต์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพัฒนา

ครอบครัวประกอบด้วย การให้ความรักมีความสามัคคีในครอบครัว การมีชีวิตที่เรียบง่าย การจัดทำบัญชีครัวเรือน และใช้ประโยชน์เพื่อลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ และความสามารถพึ่งตนเองได้ในที่สุด สอดคล้องกับงานวิจัยของสุเทพ พันประสิทธิ์ (2553) เศรษฐกิจพอเพียง และแนวทางปฏิบัติของทฤษฎีใหม่ เป็นแนวทางในการพัฒนาที่นำไปสู่ความสามารถ ในการพึ่งตนเองในระดับต่างๆ อย่างเป็นขั้นตอน โดยลดความเสี่ยงเกี่ยวกับความผันแปรของธรรมชาติหรือการเปลี่ยนแปลงจากปัจจัยต่างๆ โดยอาศัยความพอประมาณความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีมีความรู้ความพียรและความอดทน ใช้สติปัญญาการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เศรษฐกิจพอเพียงมีความหมายกว้างกว่าทฤษฎีใหม่โดยที่เศรษฐกิจพอเพียงเป็นกรอบแนวคิดที่ชี้นำหลักการ และแนวทางปฏิบัติของทฤษฎีใหม่ในขณะที่ แนวพระราชดำริเกี่ยวกับทฤษฎีใหม่หรือเกษตรทฤษฎีใหม่ ซึ่งเป็นแนวทางการพัฒนาภาคเกษตรอย่างเป็นขั้นต่อนั้นเป็นตัวอย่างในการใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงในทางปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมเฉพาะในพื้นที่ที่เหมาะสม สอดคล้องกับงานวิจัยของภาคภูมิ อินทร์พยุ และประณต นันตียะกุล (2560) พบว่า เกษตรทฤษฎีใหม่ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวแปลงนาที่อยู่ในโครงการได้รับการออกแบบใหม่ให้เป็นไปตามสัดส่วนที่กำหนดไว้ในเรื่องการจัดการพื้นที่ตามแนวทางเกษตรทฤษฎีใหม่คือ แบ่งพื้นที่ออกเป็นสัดส่วน 30 : 30 : 30 : 10 ซึ่งก็คือ พื้นที่น้ำนาสวนบ้านการปรับสัดส่วนใหม่ เช่นนี้ ทำให้ได้ค้นพบข้อมูลผลการทดลองแบบใหม่ๆ อีกมากมายเช่นมีผลผลิตที่เยอะขึ้นสามารถขายได้เงินถึง หรือมากกว่า 1 แสนบาทต่อไร่ เรื่องสำคัญอยู่ที่การบริหารจัดการความรู้ และพื้นที่ให้สมดุลกันดังนั้นสภาพการบริหารจัดการจึงให้ความสำคัญกับการถ่ายทอดองค์ความรู้การปฏิบัติทดลองเพื่อให้เกิดปัญญาความรู้ที่แท้จริงในการทำเกษตรทฤษฎีใหม่เป็นการพัฒนาคนให้มีความรู้เรื่องเกษตรแนวผสมผสานที่แท้จริงพัฒนาสังคมให้รู้เท่าทันสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก และใช้ชีวิตตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่สามารถพึ่งตนเองให้ได้ อย่างมั่นคงสมบูรณ์แบบเป็นการติดอาวุธให้เกษตรกร

องค์ความรู้ใหม่

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยเศรษฐกิจพอเพียง ในพื้นที่ชุมชนบ้านในเมือง สามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่ ได้ดังนี้

1. การดำเนินงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง เน้นการลดรายจ่ายในครัวเรือนด้วยการปลูกพืชผักสวนครัวและเลี้ยงสัตว์ ลดค่าใช้จ่ายในส่วนที่ไม่จำเป็น เพิ่มรายได้และมีรายได้เสริมตลอดปี เพิ่มการเรียนรู้คนในชุมชน ได้เรียนรู้จากสื่อออนไลน์ต่างๆ และใช้ทรัพยากรชุมชนอย่างคุ้มค่า
2. การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงในด้านร่างกายที่มีชีวิตและการทำงานที่ดีและสุขภาพแข็งแรง ด้านจิตใจในสิ่งที่ตนเองรักและภูมิใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ได้ไปพูดคุยกันและทำบุญ ด้านสิ่งแวดล้อมเพื่อสร้างพื้นที่สีเขียวในชุมชน
3. แนวทางการส่งเสริมการทำเกษตรแบบพอเพียงเพื่อลดรายจ่ายในครัวเรือน วางแผนชีวิตและจัดการค่าใช้จ่ายเพื่อเพิ่มรายได้และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประยุกต์ใช้กับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและส่งเสริมการแปรรูปสินค้า รวมถึงใช้ทรัพยากรชุมชนอย่างคุ้มค่าและหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมี



ภาพที่ 2 องค์ความรู้ใหม่

สรุปผลการวิจัย

การดำเนินงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของชุมชนบ้านในเมือง ประกอบด้วย การลดรายจ่ายในครัวเรือนด้วยการปลูกพืชผักสวนครัวรั้วกินได้ และที่ใช้รับประทานเป็นประจำและเลี้ยงสัตว์ ซึ่งจะช่วยลดค่าใช้จ่ายในส่วนที่ไม่จำเป็น การเพิ่มรายได้และมีรายได้เสริมตลอดปี ได้เพิ่มการเรียนรู้คนในชุมชนบ้านในเมือง ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา และจากสื่อออนไลน์ต่างๆ ทำให้อนุรักษ์ใช้ทรัพยากรชุมชนอย่างคุ้มค่า

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของชุมชนบ้านในเมือง ประกอบด้วย ด้านร่างกาย มีชีวิตและการทำงานที่ดี สุขภาพแข็งแรงและไม่เจ็บไข้ ด้านจิตใจ ได้ทำในสิ่งที่ตนเองรักและมีความภาคภูมิใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ได้ไปเจอกันหรือพูดคุยกัน เพื่อมาทำบุญ เป็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน ด้านสิ่งแวดล้อม คือ สร้างพื้นที่สีเขียวในชุมชน

แนวทางการส่งเสริมการทำเกษตรแบบพอเพียงของชุมชนบ้านในเมือง ประกอบด้วย 1) แนวทางการลดรายจ่ายในครัวเรือน ลดรายจ่ายของที่ไม่จำเป็น เพื่อให้มีเงินเหลือใช้จ่ายในแต่ละวัน วางแผนชีวิตและจัดการค่าใช้จ่ายได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม 2) แนวทางการส่งเสริมการเพิ่มรายได้ เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมอาชีพเกษตรตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงและส่งเสริมให้ชาวบ้านมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน 3) แนวทางการส่งเสริมการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้กับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการทำเกษตรแบบผสมผสานและส่งเสริมให้เกษตรกรมีการแปรรูปสินค้า 4) แนวทางการส่งเสริมการอนุรักษ์ใช้ทรัพยากรชุมชนอย่างคุ้มค่า ช่วยกันรักษาทรัพยากรชุมชน ไม่ทิ้งของเสียลงในแม่น้ำลำคลอง รู้จักไฟใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าไม่ฟุ่มเฟือยและหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมี

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในเรื่องของการทำเกษตร ควรเข้ามาให้คำปรึกษา ให้ความช่วยเหลือ และให้การสนับสนุน ชาวบ้านในด้านการทำเกษตรให้มากขึ้น ชาวบ้านก็จะได้นำความรู้ไปพัฒนาอาชีพ และพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งนี้ หน่วยงานภาครัฐ ช่วยจัดสรรงบประมาณ เพื่อนำมาส่งเสริมในการทำเกษตรของชาวบ้าน พร้อมทั้งให้ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดอบรม จัดสัมมนา ให้ความรู้ความเข้าใจให้กับชาวบ้าน เกี่ยวกับการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ในการดำรงชีวิตให้มากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะด้านการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการทำเกษตรแปรรูป กรณีศึกษาเกษตรกร บ้านในเมือง หมู่ที่ 12 ตำบลสูง อำเภอละงู จังหวัดสตูล และควรศึกษาความพึงพอใจของผู้บริโภคผลผลิตทางการเกษตร ในชุมชนบ้านในเมือง หมู่ที่ 12 ตำบลสูง อำเภอละงู จังหวัดสตูล เพื่อนำมาเปรียบเทียบและการนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กนกวรรณ จิตรโรจนรักษ์ และ มณฑล สรไกรกิติกุล. (2559). คุณภาพชีวิตในการทำงาน : แรงงานต่างด้าวที่ทำงานรับใช้ในบ้าน. *วารสารวิจัยสังคม*, 39(2), 139-176.
- คณะกรรมการการส่งเสริมการขับเคลื่อนการพัฒนาตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในภาคการเกษตรและชนบท สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (กปร.). (2558). *คู่มือการขับเคลื่อนการพัฒนาตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในภาคการเกษตรและชนบท และด้านความมั่นคง*. กรุงเทพฯ : การส่งเสริมการขับเคลื่อนการพัฒนาตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในภาคการเกษตรและชนบท สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (กปร.).
- ชัยพล ดิษฐ์อิง. (2559). การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงขององค์การบริหารส่วนตำบลหนองกินเพล อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี*, 12(1), 256-283.
- ชาตรี มณีโกศล, สุพจน์ บุญแรง, ธัญวรรณ ศรีเดชกุล, ปิณฑะสุทธิ์ สุวรรณเลิศ และ นักสิทธิ์ ปัญญาใหญ่. (2564). โครงการสวนเกษตรครุฑน้อยตามรอยพ่อ : นวัตกรรมพัฒนาศักยภาพครูบัพพื้นฐานเกษตรทฤษฎีใหม่และเศรษฐกิจพอเพียง. *วารสารพิษเนศวร์สาร*, 17(1), 2-11.
- ชุมพร ฉ่ำแสง, อุมพร เคนศิลา, นัยนา ตั้งใจดี และ กิตติพงษ์ คงสมบูรณ์. (2555). *ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี*. (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณัฏยาณี บุญทองคำ และ สุเทพ ดีเยี่ยม. (2563). การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีตามหลังปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงภายใต้ภาวะโรคระบาด โควิด-19. *วารสารการบริหารนิติบุคคลและนวัตกรรมท้องถิ่น*, 6(4), 236-246.
- นิศาชน ปุยเจริญ และ ศันสนีย์ จะสุวรรณ. (2559). *ความสำคัญของคุณภาพชีวิตในการทำงานกับความผูกพันในองค์กรของบุคลากรในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร สำนักเขตตลิ่งชัน*. (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ถวัลย์ มาศจรัส. (2550). *การจัดการเรียนรู้ตามปรัชญาพระราชทาน “เศรษฐกิจพอเพียง”*. กรุงเทพฯ: ธารักษ์.

- ทิพย์วัลย์ เรืองขจร. (2554). *วิทยาศาสตร์เพื่อคุณภาพชีวิต*. สงขลา: วิทยาลัยสงขลา.
- ธัญชนก ปะวะละ. (2561). การพัฒนาชุมชนต้นแบบตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงระดับมั่งมี ศรีสุข : กรณีศึกษา บ้านหนองเผือก อำเภอบางขัน จังหวัดมหาสารคาม. *วารสารเกษตรพระวรุณ*, 15(1), 101-111.
- นิตพลพิชัย ดุลยวาที และ มนต์หนา คงแก้ว. (2563). การน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสู่การปฏิบัติของหัวหน้าครัวเรือน เพื่อยกระดับสู่การเป็นหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงต้นแบบกรณีศึกษาตำบลเกาะยอ อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา. *วารสารบริหารธุรกิจเทคโนโลยีมหานคร*, 17(2), 131-154.
- บุญโชติ เกตุแก้ว. (2556). คุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและคุณภาพชีวิตในการทำงานของบุคลากรฝ่ายช่างองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตจังหวัดเพชรบุรีและจังหวัดประจวบคีรีขันธ์. *วารสารวิชาการคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม*, 6(2), 93-105.
- ปิยะวัฒน์ ตรีวิทยา. (2559). กรอบแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต. *วารสารเทคนิคการแพทย์เชียงใหม่*, 49(2), 171-184.
- เปณางค์ ยอดมณี. (2562). การนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงบนพื้นฐานพุทธศาสนาประยุกต์ใช้ในการจัดการองค์การธุรกิจ. *วารสารมหาวิทยาลัยวิชาการ*, 7(1), 266-276.
- ภาควินิ อินทร์พวง และ ประณต นันทิยะกุล. (2560). *การบริหารจัดการโครงการ 1 ไร่ได้ 1 แสนบาท ของจังหวัดนนทบุรี ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง*. (รายงานการวิจัย). ปทุมธานี: สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย.
- ศรินันท์ กิตติสุขสถิต, เฉลิมพล แจ่มจันทร์, กาญจนา ตั้งชลทิพย์ และ จรัมพร ไหล่ยอ. (2555). *คุณภาพชีวิตการทำงานและความสุข*. นนทบุรี: อพริยู ครีเอทีฟ.
- สาวตรี รังสิภัทร และ อภินันท์ แสงตรีเพชรกล้า. (2556). *แนวทางการประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพัฒนาตนเองและครอบครัวของนิสิตคณะเกษตรมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สำราญ ชูช่วย. (2554). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม*. นนทบุรี : วิทยาลัยราชพฤกษ์.
- สุเทพ พันประสิทธิ์. (2553). *การศึกษาวิธีการผลิตตามแนวเกษตรทฤษฎีใหม่ของเกษตรกรภาคกลาง*. (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วีระวรรณ ตันติพัฒน์สกุล และวนิดา พุ่มไพศาลชัย. (2545). *เครื่องชี้วัดคุณภาพขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL – BREF - THAI)*. เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุง.
- อนรรฆ อีสเฮาะ. (2562). *คุณภาพชีวิตของประชาชนเขตองค์การบริหารส่วนตำบลสะกอม อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา*. (รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์).

