

การประยุกต์หลักเศรษฐกิจพอเพียงในวิถีชีวิตและคุณภาพชีวิตของชุมชน:  
กรณีบ้านหนองสาหร่าย จังหวัดกาญจนบุรี  
Applying the Sufficiency Economy Principles to Community Living  
and Quality of Life: A Study of Ban Nong Sarai, Kanchanaburi

ศุภาพิชญ์ ศิริพร ณ ราชสีมา

Suphapiech Siriporn Na Rachasima

มหาวิทยาลัยรามคำแหง

Ramkhamhaeng University, Thailand

Corresponding Author, Email: Suphapiech05@gmail.com

Received: 2025-10-09; Revised: 2025-10-31; Accepted: 2025-10-31

### บทคัดย่อ

การศึกษานี้มุ่งศึกษาการประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในวิถีชีวิตและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านหนองสาหร่าย จังหวัดกาญจนบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) วิเคราะห์การดำเนินชีวิตและรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภายใต้การประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียง 2) ศึกษาปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในการนำหลักดังกล่าวมาปรับใช้ในระดับครัวเรือนและระดับชุมชน และ 3) เสนอแนะแนวทางการส่งเสริมวิถีพอเพียงเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของชุมชน การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเก็บข้อมูลผ่านการสนทนาและการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้นำชุมชน กรรมการชุมชน และสมาชิกชุมชน รวมจำนวน 7 คน จากนั้นวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาและสังเคราะห์เชิงพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่า ชุมชนบ้านหนองสาหร่ายเป็นพื้นที่เกษตรกรรมที่มีทรัพยากรธรรมชาติเอื้อต่อการดำรงชีวิตแบบพอเพียง การประยุกต์หลักเศรษฐกิจพอเพียงเริ่มต้นจากการจัดทำ “แผนชีวิต” และการสำรวจข้อมูลครัวเรือนโดยผู้นำชุมชนและอาสาสมัครสาธารณสุข เพื่อกำหนดแนวทางการพัฒนาให้เหมาะสมกับบริบทชุมชนอย่างแท้จริง ชุมชนได้นำหลัก “พอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกัน” มาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การทำบัญชีรายรับรายจ่าย การลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น การปลูกผักบริโภค การเข้าร่วมกลุ่มอาชีพ และโครงการพัฒนาชุมชน ส่งผลให้เกิดความเข้มแข็ง การพึ่งพาตนเอง ความร่วมมือภายในชุมชน และเกิดความมั่นคงทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม บทบาทเชิงรุกของผู้นำชุมชนและการมีส่วนร่วมของสมาชิกอย่างต่อเนื่องเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้การประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงบรรลุผลอย่างเป็นรูปธรรม สรุปได้ว่าชุมชนบ้านหนองสาหร่ายสามารถประยุกต์หลักเศรษฐกิจพอเพียงในวิถีชีวิตประจำวันและการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นกรณีตัวอย่างที่สามารถขยายผลสู่ชุมชนอื่นได้

คำสำคัญ: เศรษฐกิจพอเพียง, จังหวัดกาญจนบุรี

### Abstract

This study examines the application of the Sufficiency Economy Philosophy in the daily living and quality of life development of the Ban Nong Sarai community in Kanchanaburi Province. The objectives are: (1) to analyze how Sufficiency Economy principles are integrated into community lifestyles and quality of life development; (2) to investigate problems and obstacles encountered in applying these principles at both the household and community



levels; and (3) to propose guidelines for promoting sufficiency-oriented practices to enhance community well-being. This qualitative research collected data through group discussions and in-depth interviews with community leaders, committee members, and residents, totaling seven participants. The data were analyzed using content analysis and descriptive interpretation.

The findings show that Ban Nong Sarai, an agricultural community with favorable natural resources, is well positioned to adopt sufficiency-based living. The community began by creating “life plans” and conducting household surveys led by community leaders and health volunteers to understand local needs and conditions. The principles of moderation, reasonableness, and self-immunity were applied through various practices, including household accounting, reducing unnecessary expenditures, home-grown vegetable cultivation, participation in occupational groups, and involvement in community development initiatives. These practices contributed to strengthening self-reliance, fostering cooperation, and enhancing economic, social, and environmental stability. The study further found that the proactive role of community leaders and continuous community participation were crucial factors driving the successful integration of Sufficiency Economy principles. These efforts enabled the community to address challenges, build resilience, and sustain long-term development. Overall, the study concludes that Ban Nong Sarai demonstrates an effective application of the Sufficiency Economy Philosophy in both daily living and quality of life improvement. The community serves as a practical model that can be adapted and transferred to other local contexts seeking sustainable development based on sufficiency-oriented approaches.

**Keywords:** Sufficiency Economy, Kanchanaburi Province

## บทนำ

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (Sufficiency Economy Philosophy: SEP) เป็นกรอบแนวคิดเชิงปรัชญาที่มุ่งเน้นการดำรงชีวิตบนพื้นฐานของทางสายกลาง (Middle Path) และความสมดุล (Balance) โดยยึดหลักการสามประการที่สำคัญ ได้แก่ ความพอประมาณ (Moderation) ความมีเหตุผล (Reasonableness) และการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว (Self-immunity) เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงทั้งจากปัจจัยภายในและภายนอก (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2550) หลักการดังกล่าวได้รับการพระราชทานแนวพระราชดำริโดยพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทยอย่างยั่งยืน การประยุกต์ใช้ปรัชญานี้ในระดับปฏิบัติมุ่งเน้นการสร้างรากฐานที่มั่นคงของชีวิตและสังคม โดยคำนึงถึงความพอเพียงทางเศรษฐกิจ ความเข้มแข็งทางสังคม และความสมดุลของสิ่งแวดล้อม (มนต์ชัย ทองใบ, 2555; วิรัช วิรัชนิภา วรณ และคณะ, 2551)

ในบริบทสากล แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงได้รับการยอมรับและยกย่องจากองค์การระหว่างประเทศหลายองค์การว่าเป็นแนวทางการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Approach) โดยเฉพาะอย่างยิ่งองค์การสหประชาชาติ (United Nations Development Programme: UNDP) ได้ให้การรับรองว่า



ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) และเป็นกรอบแนวคิดที่ประเทศกำลังพัฒนาควรนำไปประยุกต์ใช้ (UNDP, 2007) เนื่องจากเป็นแนวทางที่บูรณาการมิติการพัฒนาหลายด้านอย่างสมดุล ทั้งมิติเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และความมั่นคงของมนุษย์ (Human Security) โดยใช้ความรู้ ความรอบคอบ และคุณธรรม (Knowledge, Prudence, and Virtue) เป็นเงื่อนไขพื้นฐานในการวางแผนและการตัดสินใจ (Piboolsravut, 2004; Kantabutra, 2014)

แม้ว่าปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจะได้รับการส่งเสริมอย่างกว้างขวางทั้งในระดับนโยบายและการปฏิบัติ แต่การศึกษาเชิงประจักษ์ (Empirical Studies) เกี่ยวกับรูปแบบและกระบวนการประยุกต์ใช้ในระดับชุมชนยังมีจำนวนจำกัด โดยเฉพาะการศึกษาที่เจาะลึกถึงกลไกการทำงาน ปัจจัยแห่งความสำเร็จ และผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชาชนในบริบทที่หลากหลาย (Prayukvong & Olsen, 2009; Avery & Bergsteiner, 2010) ชุมชนบ้านหนองสาหร่าย ตำบลหนองสาหร่าย อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี เป็นกรณีศึกษาที่น่าสนใจในการทำความเข้าใจการประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในระดับชุมชน เนื่องจากชุมชนดังกล่าวได้นำหลักการทั้งสามประการมาบูรณาการเข้ากับวิถีชีวิตและการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นระบบ ครอบคลุมทั้งมิติการสร้างรายได้ การบริหารจัดการรายจ่าย การใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ และการเสริมสร้างเงื่อนไขทางคุณธรรมของสมาชิกชุมชน ส่งผลให้เกิดการพึ่งพาตนเองทางเศรษฐกิจ (Economic Self-reliance) การเสริมสร้างทุนทางสังคม (Social Capital) และการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน (Sustainable Quality of Life Development)

จากความโดดเด่นและความเป็นรูปธรรมของการพัฒนาดังกล่าว การศึกษาครั้งนี้จึงมุ่งวิเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในบริบทของชุมชนบ้านหนองสาหร่ายอย่างเป็นระบบ เพื่อทำความเข้าใจรูปแบบและกระบวนการดำเนินชีวิตภายใต้กรอบแนวคิดดังกล่าว ศึกษาผลลัพธ์และผลกระทบของการพัฒนา วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จในการประยุกต์ใช้ รวมถึงระบุปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในกระบวนการดำเนินงาน ทั้งนี้ เพื่อสกัดบทเรียนและข้อเสนอแนะเชิงนโยบายในการยกระดับและขยายผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงไปสู่ชุมชนอื่นที่มีบริบทใกล้เคียง อันจะนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนในระยะยาวต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงในวิถีชีวิตและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านหนองสาหร่าย จังหวัดกาญจนบุรี
2. เพื่อวิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในการประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงในระดับครัวเรือนและระดับชุมชน
3. เพื่อเสนอแนะแนวทางการส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงในการยกระดับวิถีชีวิตและคุณภาพชีวิตของชุมชนอย่างยั่งยืน

## การทบทวนวรรณกรรม

### 1. ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นกรอบแนวคิดเชิงปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร พระราชทานเพื่อเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตและการพัฒนาประเทศของปวงชนชาวไทย โดยยึดหลักการสามประการที่สำคัญ ได้แก่ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ภายใต้เงื่อนไขพื้นฐานสองประการ คือ ความรู้ และคุณธรรม ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญในการตัดสินใจและดำเนินการให้บรรลุเป้าหมายของการพัฒนาอย่างสมดุลและยั่งยืน (สำนักงาน

คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2550) แนวคิดนี้มุ่งสร้างความมั่นคง ความยั่งยืน และการพึ่งพาตนเองในทุกกระดับ ตั้งแต่ระดับบุคคล ครัวเรือน ชุมชน จนถึงระดับประเทศชาติ

ในระดับสากล องค์การสหประชาชาติได้ให้การรับรองและยกย่องปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงว่าเป็นรูปแบบการพัฒนาที่ยั่งยืน ที่สามารถประยุกต์ใช้ได้ในทุกหลายบริบทของสังคมโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศกำลังพัฒนาที่ต้องเผชิญกับความท้าทายจากกระแสโลกาภิวัตน์และความไม่แน่นอนทางเศรษฐกิจ (United Nations Development Programme [UNDP], 2007) ปรัชญานี้สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) ของสหประชาชาติ โดยเฉพาะเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับการขจัดความยากจน การสร้างความมั่นคงทางอาหาร และการส่งเสริมการบริโภคและการผลิตอย่างยั่งยืน

## 2. การประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงในระดับชุมชน

การนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในระดับชุมชนเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการจัดสรรและบริหารจัดการทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ การสร้างอาชีพและรายได้ที่มั่นคง การลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น และการเสริมสร้างการพึ่งพาตนเองของชุมชน สุภาพร ศรีสวัสดิ์ (2561) ได้ศึกษาผลของการประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงในชุมชนและพบว่า การนำหลักการดังกล่าวมาใช้ส่งผลโดยตรงต่อความเข้มแข็งของกลุ่มอาชีพในชุมชน โดยเฉพาะในด้านการบริหารจัดการทรัพยากรอย่างยั่งยืนและการสร้างมูลค่าเพิ่มจากผลผลิตท้องถิ่น นอกจากนี้ จิราพร วงศ์ชัยสุริยะ (2563) ได้ชี้ให้เห็นว่า ชุมชนที่มีการบูรณาการหลักเศรษฐกิจพอเพียงในทุกมิติ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม มีความสามารถในการรับมือกับวิกฤตและความเปลี่ยนแปลงได้ดีกว่าชุมชนที่ไม่ได้นำหลักการดังกล่าวมาใช้ ทั้งนี้เนื่องจากการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในระดับชุมชนช่วยลดความเสี่ยงและเพิ่มความยืดหยุ่นในการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง

## 3. วิถีชีวิตบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง

วิถีชีวิตตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง การดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย มีความพอดี ไม่ฟุ้งเฟ้อ ใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด รวมถึงมีการวางแผนทางการเงินและการบริหารจัดการครัวเรือนอย่างรอบคอบและมีเหตุผล ปรียาภรณ์ สุขสวัสดิ์ (2562) ได้ศึกษาผลของการปฏิบัติตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงในระดับครัวเรือนและพบว่า ครัวเรือนที่มีการปฏิบัติตามหลักการดังกล่าวอย่างต่อเนื่องมีระดับหนี้สินที่ลดลง มีเงินออมเพิ่มขึ้น และมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ในทำนองเดียวกัน สุกัญญา จันท์เพ็ญ (2564) ได้ระบุว่า กิจกรรมสำคัญที่ส่งเสริมวิถีชีวิตแบบพอเพียง ได้แก่ การทำบัญชีครัวเรือนเพื่อควบคุมรายรับรายจ่าย การปลูกผักสวนครัวเพื่อลดค่าใช้จ่ายด้านอาหาร และการรวมกลุ่มวิสาหกิจชุมชนเพื่อสร้างรายได้เสริม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของครัวเรือนในชุมชนชนบทได้อย่างเป็นรูปธรรม

## 4. คุณภาพชีวิตและการพึ่งพาตนเองของชุมชน

คุณภาพชีวิตในระดับชุมชน เป็นแนวคิดที่ครอบคลุมหลายมิติ ทั้งมิติเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ การศึกษา และสิ่งแวดล้อม องค์การอนามัยโลก (World Health Organization [WHO], 1997) ได้นิยามคุณภาพชีวิตว่าเป็นการรับรู้ของบุคคลต่อสถานะของตนเองในชีวิต ภายใต้บริบทของวัฒนธรรม ระบบค่านิยม และความสัมพันธ์กับเป้าหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน และความสนใจของตนเอง โดยปัจจัยสำคัญของคุณภาพชีวิตประกอบด้วยความมั่นคงด้านเศรษฐกิจ ความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์ทางสังคม และสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและเอื้ออำนวย

ในบริบทของสังคมไทย การสร้างคุณภาพชีวิตบนพื้นฐานของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวทางที่ช่วยเสริมสร้างความสามารถในการพึ่งพาตนเอง การรวมกลุ่มและสร้างเครือข่ายทางสังคม (และการจัดการตนเองของชุมชนอย่างมีประสิทธิภาพ ณัฐพงษ์ เจริญสุข (2563) ได้ศึกษาและพบว่า ชุมชนที่มีการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเองสูงขึ้น มีความเหนียวแน่น

ทางสังคมที่เข้มแข็ง และสามารถสร้างกลไกการพึ่งพาและช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### 5. การประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงในชุมชนบ้านหนองสาหร่าย

จากเอกสารและข้อมูลท้องถิ่นเกี่ยวกับชุมชนบ้านหนองสาหร่าย พบว่า ชุมชนได้มีการดำเนินกิจกรรมและโครงการพัฒนาที่สอดคล้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง กิจกรรมสำคัญได้แก่ การจัดทำแผนชีวิต ของครัวเรือนเพื่อกำหนดเป้าหมายและทิศทางการพัฒนา การทำเกษตรแบบพอเพียง ที่เน้นการผลิตเพื่อบริโภคและจำหน่ายเหลือใช้ การรวมกลุ่มอาชีพเพื่อสร้างรายได้เสริม และการลดรายจ่ายในครัวเรือนผ่านการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพ กิจกรรมเหล่านี้ส่งผลให้สมาชิกชุมชนมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ มีความร่วมมือและเครือข่ายภายในชุมชนที่เข้มแข็ง และมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน (องค์การบริหารส่วนตำบลหนองสาหร่าย, 2565)

แนวทางการพัฒนาดังกล่าวสอดคล้องกับข้อเสนอแนะของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ (2558) ที่ชี้ให้เห็นว่า การพัฒนาตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงสามารถขับเคลื่อนชุมชนให้มีความยั่งยืนได้อย่างแท้จริง เมื่อเกิดการมีส่วนร่วมของสมาชิกทุกภาคส่วนในชุมชน มีการสร้างกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพอย่างต่อเนื่อง และมีการพึ่งพาตนเองที่เข้มแข็งในระยะยาว ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาที่สมดุลทั้งในมิติเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม

### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่มุ่งศึกษาการประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในวิถีชีวิตของประชาชนในชุมชนบ้านหนองสาหร่าย ตำบลหนองสาหร่าย อำเภอนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี รวมถึงการศึกษาปัญหา อุปสรรค และแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่สอดคล้องกับหลักปรัชญาดังกล่าว โดยมีรายละเอียดระเบียบวิธีวิจัยดังต่อไปนี้

#### ผู้ให้ข้อมูลสำคัญและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษานี้ใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งเป็นเทคนิคการสุ่มตัวอย่างแบบไม่อาศัยความน่าจะเป็น (Non-probability Sampling) ที่เหมาะสมกับการวิจัยเชิงคุณภาพ (Patton, 2015) โดยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ที่มีความรู้ ประสบการณ์ และมีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงกับการดำเนินงานและการขับเคลื่อนหลักเศรษฐกิจพอเพียงในชุมชน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความน่าเชื่อถือและครอบคลุมทุกมิติของการศึกษา ผู้ให้ข้อมูลสำคัญประกอบด้วย

1. ผู้นำชุมชน จำนวน 1 คน เป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการริเริ่ม ขับเคลื่อน และประสานงานโครงการพัฒนาชุมชน
2. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) จำนวน 2 คน เป็นผู้ที่มีบทบาทในการสำรวจและติดตามข้อมูลครัวเรือน รวมถึงให้คำแนะนำด้านสุขภาพและการดำเนินชีวิต
3. กรรมการชุมชน จำนวน 2 คน เป็นผู้ที่มีส่วนร่วมในการบริหารจัดการและตัดสินใจด้านการพัฒนาชุมชน
4. ตัวแทนสมาชิกครัวเรือนในชุมชน จำนวน 2 คน เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ตรงในการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น 7 คน ซึ่งเป็นจำนวนที่เหมาะสมสำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพที่เน้นความลึกและความหลากหลายของข้อมูล



## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้เครื่องมือหลายประเภทเพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายและครอบคลุมประกอบด้วย

1. แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง ซึ่งเป็นเครื่องมือหลักในการเก็บข้อมูล โดยมีประเด็นคำถามที่ครอบคลุมวัตถุประสงค์การวิจัย แต่มีความยืดหยุ่นในการปรับเปลี่ยนและเจาะลึกตามบริบทของการสนทนา ประเด็นคำถามครอบคลุม

- 1) รูปแบบและกระบวนการดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง
- 2) ปัญหาและอุปสรรคในการประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียง
- 3) ผลลัพธ์และผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของครัวเรือนและชุมชน
- 4) แนวทางและข้อเสนอแนะในการส่งเสริมและพัฒนาวิถีพอเพียง

2. แบบบันทึกการสังเกตการณ์ เป็นเครื่องมือที่ใช้บันทึกข้อมูลจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และแบบไม่มีส่วนร่วม เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ กิจกรรมทางเศรษฐกิจ สังคม และวิถีชีวิตของชุมชน

3. เอกสารและข้อมูลทุติยภูมิ เพื่อใช้ประกอบการวิเคราะห์และตรวจสอบข้อมูล ประกอบด้วย

- 1) แผนพัฒนาชุมชน
- 2) บัญชีรายรับรายจ่ายครัวเรือน
- 3) แผนชีวิตของครัวเรือน
- 4) เอกสารและรายงานโครงการพัฒนาชุมชนต่าง ๆ

**การเก็บรวบรวมข้อมูล** กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการอย่างเป็นระบบตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. การศึกษาข้อมูลเบื้องต้น โดยศึกษาเอกสาร วรรณกรรม และข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับชุมชนบ้านหนองสาหร่าย รวมถึงทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

2. การเข้าสู่พื้นที่วิจัย โดยประสานงานและขอความร่วมมือจากผู้นำชุมชนและหน่วยงานท้องถิ่นที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างความสัมพันธ์และความไว้วางใจกับชุมชน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการวิจัยเชิงคุณภาพ

3. การสังเกตการณ์ ลงพื้นที่ชุมชนบ้านหนองสาหร่ายเพื่อสังเกตและบันทึกสภาพแวดล้อมทางกายภาพ สภาพเศรษฐกิจ สังคม และวิถีชีวิตของชุมชน รวมถึงกิจกรรมและโครงการที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียง

4. การสัมภาษณ์เชิงลึก ดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 7 คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ระยะเวลาการสัมภาษณ์ต่อครั้งประมาณ 60-90 นาที มีการบันทึกเสียงและจดบันทึกข้อมูลสำคัญระหว่างการสัมภาษณ์ โดยได้รับความยินยอมจากผู้ให้สัมภาษณ์ตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

5. การเก็บรวบรวมเอกสารและข้อมูลประกอบ ศึกษาและรวบรวมเอกสาร ข้อมูลทุติยภูมิ และหลักฐานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น แผนชุมชน บัญชีครัวเรือน รายงานโครงการ และภาพถ่ายกิจกรรมต่าง ๆ ในพื้นที่

6. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล ใช้เทคนิคการตรวจสอบความถูกต้องแบบสามเส้า ซึ่งเป็นวิธีการสำคัญในการเพิ่มความน่าเชื่อถือของข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ ประกอบด้วย

- 1) การตรวจสอบข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย
- 2) การใช้วิธีการเก็บข้อมูลหลายรูปแบบ (การสัมภาษณ์ การสังเกต และการศึกษาเอกสาร)
- 3) การให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบและยืนยันข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์



### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา ซึ่งเป็นเทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่เป็นระบบและเหมาะสมกับการศึกษาปรากฏการณ์ในบริบททางสังคม โดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การเตรียมข้อมูล ถอดเทปการสัมภาษณ์ทั้งหมดเป็นข้อความ อย่างละเอียดและครบถ้วน จัดระเบียบข้อมูลจากการสังเกตและเอกสารต่าง ๆ ให้อยู่ในรูปแบบที่พร้อมสำหรับการวิเคราะห์

2. การจัดหมวดหมู่ข้อมูล แยกและจัดกลุ่มข้อมูลตามประเด็นและธีมที่สำคัญตามกรอบการวิจัย ได้แก่

- 1) รูปแบบและกระบวนการดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง
- 2) ผลลัพธ์และผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของชุมชน
- 3) ปัญหาและอุปสรรคในการประยุกต์ใช้
- 4) ปัจจัยแห่งความสำเร็จและข้อเสนอแนะในการพัฒนา

3. การตีความและสังเคราะห์ วิเคราะห์ความหมาย ความสัมพันธ์ และความเชื่อมโยงของข้อมูลในแต่ละหมวดหมู่ โดยเชื่อมโยงกับกรอบแนวคิดทฤษฎีปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและแนวคิดที่เกี่ยวข้องสังเคราะห์ข้อค้นพบเพื่อสร้างความเข้าใจที่ครอบคลุมและเป็นองค์รวม

4. การนำเสนอผลการวิจัย จัดทำรายงานผลการวิจัยในรูปแบบการพรรณนาวิเคราะห์ โดยนำเสนอข้อมูลอย่างเป็นระบบ มีการอ้างอิงข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลเพื่อสนับสนุนข้อสรุป และใช้ตารางหรือแผนภาพประกอบเพื่อให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น

### ผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในบริบทของชุมชนบ้านหนองสาหร่าย ตำบลหนองสาหร่าย อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี โดยเฉพาะในมิติของวิถีชีวิตและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน ผลการวิจัยที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตการณ์ และการศึกษาเอกสารสามารถสรุปได้ตามประเด็นสำคัญดังต่อไปนี้

1. การประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในวิถีชีวิตของชุมชน

1.1 ความเข้าใจและการรับรู้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 7 คน พบว่า สมาชิกชุมชนบ้านหนองสาหร่ายส่วนใหญ่มีความเข้าใจในแนวคิดและหลักการของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอย่างชัดเจน โดยสามารถอธิบายและนำหลักปรัชญา 3 ห่วง 2 เงื่อนไข ได้แก่ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ภายใต้เงื่อนไขของความรู้ และคุณธรรม มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทของชุมชน ความเข้าใจดังกล่าวเกิดจากกระบวนการถ่ายทอดความรู้และการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และสมาชิกชุมชน ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การประชุมชุมชน การอบรมเชิงปฏิบัติการ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

1.2 การบริหารจัดการทรัพยากรในระดับครัวเรือน ชุมชนมีการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการบริหารจัดการทรัพยากรครัวเรือนอย่างเป็นระบบ กิจกรรมที่สำคัญประกอบด้วย

การผลิตเพื่อการบริโภค ครัวเรือนส่วนใหญ่มีการปลูกผักสวนครัว การเลี้ยงสัตว์น้ำในบ่อเล็ก ๆ และการเลี้ยงสัตว์เลี้ยงเพื่อการบริโภคในครัวเรือน กิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยลดค่าใช้จ่ายด้านอาหารแต่ยังเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหาร และสร้างความมั่นใจในคุณภาพและความปลอดภัยของอาหารที่บริโภค



การจัดทำบัญชีครัวเรือน สมาชิกชุมชนมีการบันทึกรายรับรายจ่ายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อควบคุมและติดตามสถานะทางการเงินของครัวเรือน ทำให้สามารถวางแผนการใช้จ่ายได้อย่างมีประสิทธิภาพและลดความเสี่ยงจากหนี้สิน

การประหยัดพลังงานและการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า ครัวเรือนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้พลังงานและทรัพยากร เช่น การใช้น้ำอย่างประหยัด การลดการใช้ไฟฟ้าที่ไม่จำเป็น และการนำวัสดุเหลือใช้กลับมาใช้ประโยชน์ใหม่

1.3 การตัดสินใจเชิงเศรษฐกิจและพฤติกรรมบริโภค จากการสังเกตและการสัมภาษณ์ พบว่า สมาชิกชุมชนมีแนวทางการตัดสินใจใช้จ่ายที่สะท้อนหลักความพอประมาณและความมีเหตุผล โดยมีการพิจารณาความจำเป็นก่อนการซื้อสินค้าหรือบริการ การเปรียบเทียบราคาและคุณภาพ และการหลีกเลี่ยงการซื้อสินค้าฟุ่มเฟือยหรือไม่จำเป็น พฤติกรรมดังกล่าวช่วยให้ครัวเรือนสามารถจัดสรรเงินเพื่อการออมและการลงทุนในสิ่งที่มีความจำเป็นและสร้างมูลค่าในระยะยาว

1.4 การสร้างทุนทางสังคมและการรวมกลุ่ม ชุมชนมีการส่งเสริมและสนับสนุนการรวมกลุ่มของสมาชิกในรูปแบบต่าง ๆ เช่น กลุ่มออมทรัพย์เพื่อการผลิต กลุ่มสหกรณ์การเกษตร กลุ่มแม่บ้าน และกลุ่มอาชีพต่าง ๆ การรวมกลุ่มดังกล่าวไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างความร่วมมือและความเข้มแข็งทางสังคม แต่ยังสร้างโอกาสในการเข้าถึงทรัพยากร การแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ และการสร้างเครือข่ายทางสังคมที่เอื้อต่อการพัฒนา

2. ผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของชุมชน การประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงส่งผลกระทบเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิตของชุมชนในหลายมิติ ดังนี้

2.1 มิติทางเศรษฐกิจ ความมั่นคงทางรายได้ ครัวเรือนมีรายได้ที่มั่นคงและเพียงพอต่อการดำรงชีวิตมากขึ้น โดยรายได้หลักมาจากการทำการเกษตร และมีรายได้เสริมจากการขายผลผลิตที่เหลือจากการบริโภคในครัวเรือน เช่น ผักสวนครัว ไข่ไก่ และผลิตภัณฑ์แปรรูป

การลดรายจ่ายและการเพิ่มเงินออม การผลิตเพื่อการบริโภคเองช่วยลดค่าใช้จ่ายด้านอาหารและสินค้าอุปโภคบริโภคอื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญ ส่งผลให้ครัวเรือนมีเงินออมเพิ่มขึ้นและมีเงินทุนหมุนเวียนที่เพียงพอสำหรับการลงทุนและการรับมือกับเหตุการณ์ฉุกเฉิน

การลดภาระหนี้สิน จากการสัมภาษณ์พบว่า หลายครัวเรือนสามารถลดภาระหนี้สินได้เนื่องจากการบริหารจัดการการเงินที่ดีขึ้นและมีรายจ่ายที่ลดลง

### 2.2 มิติทางสังคม

ความสัมพันธ์และความเหนียวแน่นทางสังคม: การทำกิจกรรมร่วมกัน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการช่วยเหลือซึ่งกันและกันของสมาชิกชุมชนทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น และความไว้วางใจซึ่งกันและกัน สร้างทุนทางสังคมที่เข้มแข็ง

ความร่วมมือและการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน: ชุมชนมีกลไกการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในยามที่สมาชิกคนใดคนหนึ่งประสบปัญหา เช่น การช่วยเหลือด้านแรงงาน การให้กู้ยืมเงิน และการแบ่งปันทรัพยากร

การสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น: ชุมชนมีการถ่ายทอดภูมิปัญญาและความรู้ด้านการเกษตรพื้นบ้าน การจัดการทรัพยากร และวิถีชีวิตแบบพอเพียงจากรุ่นสู่รุ่น

### 2.3 มิติทางสุขภาพ

การเข้าถึงอาหารที่มีคุณภาพและปลอดภัย: การบริโภคอาหารที่ผลิตเองโดยไม่ใช้สารเคมีหรือใช้น้อยที่สุดทำให้สมาชิกชุมชนได้รับอาหารที่มีคุณภาพและปลอดภัย ลดความเสี่ยงต่อโรคที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารที่ปนเปื้อนสารเคมี



สุขภาพกายและจิตที่ดีขึ้น: จากการสัมภาษณ์ อสม. พบว่า สมาชิกชุมชนมีสุขภาพกายที่ดีขึ้น มีอัตราการเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรังลดลง และมีความเครียดน้อยลงเนื่องจากมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

#### 2.4 มิติทางสิ่งแวดล้อม

การจัดการทรัพยากรธรรมชาติอย่างยั่งยืน: ชุมชนมีการจัดการน้ำอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การสร้างฝายชะลอน้ำ การขุดบ่อเก็บน้ำ และการใช้น้ำอย่างประหยัด รวมถึงมีการจัดการขยะโดยการคัดแยกและนำกลับมาใช้ใหม่

การรักษาและพัฒนาพื้นที่สีเขียว: ชุมชนมีการส่งเสริมการปลูกต้นไม้และการรักษาพื้นที่สีเขียวในชุมชน ทำให้มีสภาพแวดล้อมที่ดีและร่มรื่น

การลดการใช้สารเคมีในการเกษตร: เกษตรกรหันมาใช้ปุ๋ยอินทรีย์และวิธีการควบคุมศัตรูพืชโดยชีววิธีมากขึ้น ช่วยลดมลพิษในสิ่งแวดล้อมและรักษาความอุดมสมบูรณ์ของดิน

3. ปัจจัยที่ส่งเสริมความสำเร็จในการประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียง จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า มีปัจจัยสำคัญหลายประการที่ส่งเสริมความสำเร็จในการประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงในชุมชน ได้แก่

ภาวะผู้นำของผู้นำชุมชน ผู้นำชุมชนมีความเข้าใจในหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงอย่างลึกซึ้ง มีวิสัยทัศน์ และสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้กับสมาชิกชุมชนในการนำหลักการดังกล่าวมาปรับใช้

การเข้าถึงความรู้และการพัฒนาทักษะ ชุมชนมีโอกาเข้าถึงความรู้ด้านการเกษตรแบบพอเพียง การบริหารจัดการทรัพยากร และการพัฒนาคุณภาพชีวิต ผ่านการอบรม การศึกษาดูงาน และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับชุมชนต้นแบบอื่น ๆ

เครือข่ายความร่วมมือ ชุมชนมีการสร้างเครือข่ายความร่วมมือทั้งภายในชุมชนและกับหน่วยงานภายนอก เช่น องค์กรบริหารส่วนตำบล สำนักงานเกษตรอำเภอ และองค์กรพัฒนาเอกชน ซึ่งช่วยสนับสนุนทรัพยากร ความรู้ และโอกาสในการพัฒนา

การมีส่วนร่วมของสมาชิกชุมชน สมาชิกชุมชนมีการมีส่วนร่วมอย่างแข็งขันในกิจกรรมและโครงการพัฒนาต่าง ๆ สร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของและความรับผิดชอบร่วมกันในการพัฒนาชุมชน

4. อุปสรรคและข้อจำกัดในการประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียง แม้ว่าชุมชนจะประสบความสำเร็จในการประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียง แต่ยังคงมีอุปสรรคและข้อจำกัดบางประการที่ต้องได้รับการแก้ไข ได้แก่

ความเข้าใจและการรับรู้ของคนรุ่นใหม่ เยาวชนและคนรุ่นใหม่บางส่วนยังมีความเข้าใจเกี่ยวกับหลักเศรษฐกิจพอเพียงไม่เพียงพอ และมักถูกดึงดูดโดยวิถีชีวิตสมัยใหม่และวัฒนธรรมการบริโภคนิยม ทำให้การสืบทอดวิถีชีวิตแบบพอเพียงอาจขาดความต่อเนื่อง

การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ เช่น ฝนทิ้งช่วง ภัยแล้ง และอุทกภัย ส่งผลกระทบต่อการผลิตทางการเกษตรและความมั่นคงของรายได้ของครัวเรือน

แรงกดดันจากเศรษฐกิจภายนอก การเปิดกว้างทางเศรษฐกิจและการแข่งขันจากสินค้าและบริการภายนอกส่งผลกระทบต่อตลาดผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นและอาจกระตุ้นให้เกิดการบริโภคนิยมที่ขัดกับหลักความพอเพียง

การเข้าถึงเทคโนโลยีและนวัตกรรม แม้ว่าชุมชนจะมีความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น แต่การเข้าถึงเทคโนโลยีสมัยใหม่และนวัตกรรมที่เหมาะสมยังมีข้อจำกัด ซึ่งอาจเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น



## อภิปรายผล

### 1. การประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในวิถีชีวิตของชุมชน

1.1 ความเข้าใจและการรับรู้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การศึกษาพบว่าสมาชิกชุมชนบ้านหนองสาหร่ายมีความเข้าใจหลักปรัชญา 3 ห่วง 2 เงื่อนไขและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ วิมลพรรณ จันทรฉาย และคณะ (2561) เรื่อง การพัฒนาความเข้าใจและการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของชุมชนในจังหวัดอุบลราชธานี พบว่าชุมชนที่มีกระบวนการถ่ายทอดความรู้ที่เป็นระบบผ่านผู้นำชุมชนและ อสม. มีระดับความเข้าใจและการปฏิบัติตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าชุมชนที่ขาดกลไกดังกล่าว โดยเฉพาะการจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการอบรมเชิงปฏิบัติการเป็นช่องทางที่มีประสิทธิภาพในการสร้างความเข้าใจที่ลึกซึ้ง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาคั้งนี้ที่พบว่าความเข้าใจเกิดจากกระบวนการถ่ายทอดความรู้ผ่านการประชุมชุมชนและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการศึกษาของสมชาย ภูมิพันธ์ และวิไล จันทรเพ็ญ (2562) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเข้าใจและการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในชีวิตประจำวันของประชาชนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่าการมี อสม. ที่ได้รับการอบรมและทำหน้าที่เป็นที่เลี้ยงให้กับชุมชนเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้สมาชิกชุมชนสามารถนำหลัก 3 ห่วง 2 เงื่อนไขไปประยุกต์ใช้ได้อย่างเป็นรูปธรรม นอกจากนี้ยังพบว่าชุมชนที่มีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการปฏิบัติจริงมีอัตราการนำไปใช้สูงกว่าการเรียนรู้แบบบรรยายเพียงอย่างเดียว

1.2 การบริหารจัดการทรัพยากรในระดับครัวเรือน การศึกษาพบว่าชุมชนมีการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการบริหารจัดการทรัพยากรครัวเรือนอย่างเป็นระบบ ทั้งการผลิตเพื่อการบริโภค การจัดทำบัญชีครัวเรือน และการประหยัดพลังงาน สอดคล้องกับการศึกษาของนิภา ศรีสวัสดิ์ และพรพิมล วงศ์ชัย (2563) ศึกษาเรื่อง รูปแบบการจัดการทรัพยากรครัวเรือนตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของเกษตรกรในจังหวัดขอนแก่น พบว่าครัวเรือนที่ประสบความสำเร็จมีการจัดสรรพื้นที่อย่างเป็นระบบตามหลัก "พอกิน พอใช้ พอขาย" โดยแบ่งพื้นที่เป็นสัดส่วน 30:30:30:10 (30% สำหรับน้ำ 30% สำหรับปลูกข้าว 30% สำหรับพืชผัก และไม้ผล และ 10% สำหรับที่อยู่อาศัย) ซึ่งช่วยให้ครัวเรือนสามารถลดรายจ่ายด้านอาหารได้เฉลี่ย 40-50% และมีรายได้เสริมจากการจำหน่ายผลผลิตส่วนเกิน และการศึกษาของ จิราพร แสงทอง และสุภาพร นาคะสุวรรณ (2564) เรื่อง ประสิทธิภาพของการจัดทำบัญชีครัวเรือนต่อการบริหารจัดการทางการเงินของครัวเรือนเกษตรกรในภาคเหนือตอนบน พบว่าครัวเรือนที่มีการบันทึกรายรับรายจ่ายอย่างสม่ำเสมอมีความสามารถในการวางแผนการเงินดีกว่าครัวเรือนที่ไม่มีการบันทึก โดยมีหนี้สินน้อยกว่าเฉลี่ย 35% และมีเงินออมเพิ่มขึ้น 28% ภายในระยะเวลา 1 ปี ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาที่พบว่าการทำบัญชีครัวเรือนช่วยให้สามารถควบคุมสถานะทางการเงินและลดความเสี่ยงจากหนี้สิน

1.3 การตัดสินใจเชิงเศรษฐกิจและพฤติกรรมกรบริโภค การศึกษาพบว่าสมาชิกชุมชนมีการตัดสินใจใช้จ่ายที่สะท้อนหลักความพอประมาณและความมีเหตุผล มีการพิจารณาความจำเป็นและหลีกเลี่ยงการซื้อสินค้าฟุ่มเฟือย สอดคล้องกับการศึกษาของสุนันทา วงศ์ใหญ่ และวิทยา นาคะประดิษฐ์ (2562) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมกรบริโภคของครัวเรือนที่ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงในจังหวัดเชียงราย พบว่าครัวเรือนที่นำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาปฏิบัติมีดัชนีการบริโภคที่ยั่งยืน (Sustainable Consumption Index) สูงกว่าครัวเรือนทั่วไป โดยมีการใช้จ่ายที่คำนึงถึงความจำเป็น มีการเปรียบเทียบราคา และลดการซื้อสินค้าฟุ่มเฟือยลง 45% ส่งผลให้มีอัตราการออมเพิ่มขึ้นและมีเงินทุนสำรองเพื่อรับมือกับภาวะฉุกเฉิน และการศึกษาของประสาน บุญเรือง และมนัสนันท์ ศิริวงศ์ (2563) ศึกษาเรื่อง การตัดสินใจซื้อและพฤติกรรมการใช้จ่ายของชุมชนเศรษฐกิจพอเพียงในจังหวัดสุรินทร์ พบว่าสมาชิกชุมชนมีกระบวนการตัดสินใจที่มีขั้นตอนชัดเจน คือ (1) การประเมินความจำเป็น (2) การหาข้อมูลและเปรียบเทียบ (3) การปรึกษาสมาชิกในครัวเรือน และ



(4) การพิจารณาผลกระทบระยะยาว ซึ่งแตกต่างจากพฤติกรรมการบริโภคแบบปลั๊กดัน (Impulse Buying) ที่พบในสังคมเมือง

**1.4 การสร้างทุนทางสังคมและการรวมกลุ่ม** การศึกษาพบว่าชุมชนมีการส่งเสริมการรวมกลุ่มในรูปแบบต่างๆ เช่น กลุ่มออมทรัพย์ กลุ่มสหกรณ์การเกษตร ซึ่งช่วยเสริมสร้างความร่วมมือและความเข้มแข็งทางสังคมสอดคล้องกับการศึกษาของรัตนา พลอยเจริญ และสมศักดิ์ อีระวิทย์ (2561) ศึกษาเรื่อง ทุนทางสังคมกับความเข้มแข็งของชุมชนเศรษฐกิจพอเพียงในภาคอีสาน พบว่าการรวมกลุ่มเป็นกลไกสำคัญในการสร้างทุนทางสังคม โดยเฉพาะกลุ่มออมทรัพย์เพื่อการผลิตที่ช่วยให้สมาชิกเข้าถึงแหล่งเงินทุนดอกเบี้ยต่ำและสร้างวินัยการออม นอกจากนี้กลุ่มยังเป็นเวทีแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ ทำให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันและนวัตกรรมทางสังคม (Social Innovation) และการศึกษาของวิชัย สมบูรณ์ และอรพิน ศรีสุข (2564) ศึกษาเรื่อง บทบาทของกลุ่มสหกรณ์การเกษตรต่อความยั่งยืนของชุมชนเศรษฐกิจพอเพียงในจังหวัดอุดรธานี พบว่ากลุ่มสหกรณ์ไม่เพียงช่วยในด้านการตลาดและการเจรจาต่อรองราคา แต่ยังเป็นกลไกในการสร้างความเข้มแข็งทางสังคม (Social Cohesion) ผ่านกิจกรรมร่วม การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และการสร้างเครือข่ายที่เชื่อมโยงกับชุมชนอื่นๆ ส่งผลให้ชุมชนมีความยืดหยุ่น (Resilience) ในการรับมือกับวิกฤต

## 2. ผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของชุมชน

**2.1 มิติทางเศรษฐกิจ** การศึกษาพบว่าครัวเรือนมีความมั่นคงทางรายได้เพิ่มขึ้น สามารถลดรายจ่ายและเพิ่มเงินออม รวมถึงลดภาระหนี้สินได้ สอดคล้องกับการศึกษาของณัฐพล จันท์แจ่มใส และคณะ (2563) ศึกษาเรื่อง ผลกระทบทางเศรษฐกิจจากการประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง: กรณีศึกษาชุมชนในจังหวัดนครราชสีมา พบว่าครัวเรือนที่นำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 3 ปีมีรายได้ครัวเรือนที่เพิ่มขึ้นเฉลี่ย 18% จากรายได้หลักและรายได้เสริม โดยมีรายจ่ายด้านอาหารลดลง 42% และมีเงินออมเพิ่มขึ้น 56% นอกจากนี้ยังพบว่าครัวเรือนสามารถลดหนี้นอกระบบได้ทั้งหมดและลดหนี้ในระบบได้ 67% และสอดคล้องกับการศึกษาของพิมพ์ใจ ทองดี และสมชาย บุญยืน (2565) ศึกษาเรื่อง ความมั่นคงทางเศรษฐกิจของครัวเรือนเกษตรกรที่ปฏิบัติตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงในจังหวัดบุรีรัมย์ พบว่าการผลิตเพื่อการบริโภคเองช่วยสร้างความมั่นคงทางอาหารและลดความผันผวนของรายได้ โดยเฉพาะในช่วงที่ราคาสินค้าเกษตรตกต่ำ ครัวเรือนเหล่านี้มีเงินหมุนเวียนเพียงพอและสามารถรับมือกับเหตุการณ์ฉุกเฉินได้ดีกว่าครัวเรือนที่พึ่งพารายได้จากเกษตรเชิงเดี่ยว

**2.2 มิติทางสังคม** การศึกษาพบว่าชุมชนมีความสัมพันธ์และความเหนียวแน่นทางสังคมที่เพิ่มขึ้น มีความร่วมมือและการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน รวมถึงการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นสอดคล้องกับการศึกษาของสุดารัตน์ เกษมสุข และวรรณ ประดิษฐ์ศิลป์ (2562) ศึกษาเรื่อง ทุนทางสังคมและความเหนียวแน่นของชุมชนเศรษฐกิจพอเพียงในจังหวัดพิษณุโลก พบว่าชุมชนที่มีการปฏิบัติตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงมีคะแนนทุนทางสังคม สูงกว่าชุมชนควบคุม 38% โดยเฉพาะในด้านความไว้วางใจ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และการมีส่วนร่วม นอกจากนี้ยังพบว่าชุมชนมีกลไกการช่วยเหลือแบบไม่เป็นทางการที่เข้มแข็ง เช่น การแบ่งปันแรงงานและทรัพยากรในยามคับขัน และสอดคล้องกับการศึกษาของอนุชา วงศ์วิไล และปราณี สุขสวัสดิ์ (2563) ศึกษาเรื่อง การสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในชุมชนเศรษฐกิจพอเพียง: กรณีศึกษาจังหวัดลำปาง พบว่าชุมชนมีกลไกการถ่ายทอดความรู้จากรุ่นสู่รุ่นผ่านการปฏิบัติจริง (Learning by Doing) และการเรียนรู้แบบพี่เลี้ยง (Mentoring) โดยผู้สูงอายุทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงให้กับคนรุ่นใหม่ในการเรียนรู้การเกษตรพื้นบ้านและวิถีชีวิตแบบพอเพียง อย่างไรก็ตาม การศึกษายังพบความท้าทายในการดึงดูดเยาวชนให้สนใจและสืบทอดภูมิปัญญาเหล่านี้

**2.3 มิติทางสุขภาพ** การศึกษาพบว่าสมาชิกชุมชนมีการเข้าถึงอาหารที่มีคุณภาพและปลอดภัย มีสุขภาพกายและจิตที่ดีขึ้นสอดคล้องกับการศึกษาของสมหมาย ใจดี และรัตนา ศรีสวัสดิ์ (2564) ศึกษาเรื่อง

ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงกับสถานะสุขภาพของประชาชนในจังหวัดมหาสารคาม พบว่าสมาชิกชุมชนที่บริโภคอาหารที่ผลิตเองโดยไม่ใช้สารเคมีมีระดับสารพิษตกค้างในร่างกายต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของประชากรทั่วไป และมีอัตราการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ต่ำกว่า 32% นอกจากนี้ยังพบว่าสมาชิกชุมชนมีคะแนนความเครียดต่ำกว่าและมีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิตดีกว่า และสอดคล้องกับวิภา แสงจันทร์ และคณะ (2563) ศึกษาเรื่อง ผลของการบริโภคอาหารปลอดภัยในชุมชนเศรษฐกิจพอเพียงต่อภาวะโภชนาการและสุขภาพของเด็กในจังหวัดเลย พบว่าเด็กในชุมชนที่ผลิตและบริโภคอาหารปลอดภัยมีภาวะโภชนาการที่ดีกว่าเด็กในชุมชนเปรียบเทียบ โดยมีอัตราการเจ็บป่วยจากโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินอาหารลดลง 48% และมีพัฒนาการที่เหมาะสมกับวัย

2.4 มิติทางสิ่งแวดล้อม การศึกษาพบว่าชุมชนมีการจัดการทรัพยากรธรรมชาติอย่างยั่งยืน การรักษาและพัฒนาพื้นที่สีเขียว และการลดการใช้สารเคมีในการเกษตรสอดคล้องกับการศึกษาของธีรพงษ์ ป่าสักทอง และสุริรัตน์ วงศ์ทอง (2563) ศึกษาเรื่อง การจัดการทรัพยากรน้ำและดินในชุมชนเศรษฐกิจพอเพียง: กรณีศึกษาจังหวัดสกลนคร พบว่าชุมชนมีการจัดการน้ำอย่างมีประสิทธิภาพผ่านการสร้างโครงสร้างพื้นฐานเล็กๆ เช่น ฝายชะลอน้ำและบ่อเก็บน้ำ ทำให้มีน้ำใช้ตลอดปีและสามารถทำการเกษตรได้แม้ในฤดูแล้ง นอกจากนี้การใช้ปุ๋ยอินทรีย์และลดการใช้สารเคมีช่วยรักษาความอุดมสมบูรณ์ของดินและเพิ่มอินทรีย์วัตถุในดิน 45% ภายในระยะเวลา 5 ปี และสอดคล้องกับนวลจันทร์ สีเขียว และอรุณ ป่าไม้ (2564) ศึกษาเรื่อง ความหลากหลายทางชีวภาพในพื้นที่การเกษตรของชุมชนเศรษฐกิจพอเพียงในจังหวัดน่าน พบว่าพื้นที่การเกษตรของชุมชนที่ปฏิบัติตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงมีความหลากหลายทางชีวภาพ สูงกว่าพื้นที่เกษตรเชิงเดี่ยว 67% โดยพบสัตว์และแมลงมีประโยชน์มากขึ้น ซึ่งช่วยควบคุมศัตรูพืชตามธรรมชาติ การมีพื้นที่สีเขียวและต้นไม้หลากหลายชนิดยังช่วยดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์และสร้างภูมิอากาศจุลภาคที่ดี

3. ปัจจัยที่ส่งเสริมความสำเร็จในการประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียง การศึกษาระบุปัจจัยสำคัญ 4 ประการ คือ ภาวะผู้นำของผู้นำชุมชน การเข้าถึงความรู้และการพัฒนาทักษะ เครือข่ายความร่วมมือ และการมีส่วนร่วมของสมาชิกชุมชน สอดคล้องกับการศึกษาของสมพงษ์ กิตติพิพัฒน์ และอัญชลี ดวงใจ (2562) ศึกษาเรื่อง "ภาวะผู้นำของผู้นำชุมชนกับความสำเร็จในการพัฒนาชุมชนเศรษฐกิจพอเพียงในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ" พบว่าผู้นำชุมชนที่ประสบความสำเร็จมีลักษณะสำคัญคือ (1) มีความรู้ความเข้าใจในหลักเศรษฐกิจพอเพียงอย่างลึกซึ้ง (2) เป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิต (3) มีความสามารถในการสื่อสารและสร้างแรงบันดาลใจ และ (4) มีวิสัยทัศน์ในการพัฒนาชุมชนระยะยาว การศึกษายังพบว่าภาวะผู้นำแบบมีส่วนร่วม (Participatory Leadership) มีประสิทธิภาพมากกว่าภาวะผู้นำแบบสั่งการ และสอดคล้องกับการศึกษาของภัทรพล ใจกว้าง และสุกัญญา วรรณศรี (2564) ศึกษาเรื่อง เครือข่ายความร่วมมือและความยั่งยืนของชุมชนเศรษฐกิจพอเพียงในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่าชุมชนที่มีเครือข่ายความร่วมมือที่เข้มแข็งทั้งภายในและภายนอกมีความสามารถในการเข้าถึงทรัพยากร ความรู้ และโอกาสในการพัฒนามากกว่าชุมชนที่โดดเดี่ยว โดยเฉพาะการเชื่อมโยงกับหน่วยงานภาครัฐ สถาบันการศึกษา และองค์กรพัฒนาเอกชนช่วยให้ชุมชนได้รับการสนับสนุนด้านวิชาการ เทคโนโลยี และการตลาด การศึกษายังแนะนำว่าควรสร้างเครือข่ายระหว่างชุมชนเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

4. อุปสรรคและข้อจำกัดในการประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียง การศึกษาระบุอุปสรรคสำคัญ 4 ประการ คือ ความเข้าใจของคนรุ่นใหม่ การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ แรงกดดันจากเศรษฐกิจภายนอก และการเข้าถึงเทคโนโลยีและนวัตกรรมสอดคล้องกับการศึกษาของพรพิมล สุขใจ และวีระศักดิ์ ชัยวัฒน์ (2565) ศึกษาเรื่อง ทศนคติและพฤติกรรมของเยาวชนต่อการดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงในจังหวัดร้อยเอ็ด พบว่าเยาวชนส่วนใหญ่ (68%) มีความเข้าใจในหลักเศรษฐกิจพอเพียง แต่เพียง 32% เท่านั้นที่นำไปปฏิบัติในชีวิตจริง สาเหตุหลักมาจาก (1) อิทธิพลของวัฒนธรรมบริโภคนิยมผ่านสื่อสังคมออนไลน์ (2) การมอง



ว่าวิถีชีวิตแบบพอเพียงล้ำสมัยและไม่ทันสมัย และ (3) ความต้องการความสะดวกสบายและความเร็วในชีวิต การศึกษาแนะนำว่าควรมีการบูรณาการเทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ากับวิถีชีวิตแบบพอเพียงเพื่อดึงดูดคนรุ่นใหม่ และสอดคล้องกับ สุรเชษฐ์ ดินดี และอรอนงค์ ป่าสุข (2564) ศึกษาเรื่อง ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศต่อความมั่นคงของชุมชนเศรษฐกิจพอเพียงในภาคอีสาน" พบว่าการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ โดยเฉพาะฝนทิ้งช่วงและภัยแล้งที่รุนแรงขึ้นส่งผลกระทบต่อการผลิตทางการเกษตรและความมั่นคงทางอาหารของชุมชน อย่างไรก็ตาม การศึกษายังพบว่าชุมชนเศรษฐกิจพอเพียงมีความยืดหยุ่นในการปรับตัวสูงกว่าชุมชนทั่วไป เนื่องจากมีความหลากหลายของแหล่งอาหารและรายได้ การมีระบบเก็บน้ำ และการมีทุนทางสังคมที่แข็งแกร่ง การศึกษาแนะนำว่าควรพัฒนานวัตกรรมปรับตัวต่อสภาพภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลง เช่น การพัฒนาพันธุ์พืชทนแล้ง ระบบเตือนภัยล่วงหน้า และเทคโนโลยีการเก็บน้ำที่มีประสิทธิภาพ

## สรุป

ผลการศึกษาชุมชนบ้านหนองสาหร่ายแสดงให้เห็นภาพที่ชัดเจนของความสำเร็จในการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิชาการหลายเรื่องที่ศึกษาในบริบทต่างๆ ของประเทศไทย ผลกระทบเชิงบวกปรากฏชัดเจนในทุกมิติของคุณภาพชีวิต ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ และสิ่งแวดล้อม ความสำเร็จของชุมชนขึ้นอยู่กับปัจจัยสำคัญหลายประการ โดยเฉพาะภาวะผู้นำที่เข้มแข็ง กระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ เครือข่ายความร่วมมือที่กว้างขวาง และการมีส่วนร่วมของสมาชิกชุมชน ในขณะเดียวกัน ชุมชนยังคงเผชิญกับความท้าทายที่สำคัญ โดยเฉพาะการดึงดูดคนรุ่นใหม่ให้เห็นคุณค่าของวิถีชีวิตแบบพอเพียง การรับมือกับการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ และการแข่งขันกับกลไกตลาดสมัยใหม่ ข้อค้นพบเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่า การพัฒนาที่ยั่งยืนต้องอาศัยการบูรณาการระหว่างภูมิปัญญาท้องถิ่นกับความรู้สมัยใหม่ การเสริมสร้างศักยภาพของชุมชนให้สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง และการสร้างกลไกสนับสนุนที่เหมาะสมจากทุกภาคส่วน เพื่อให้ชุมชนสามารถดำเนินวิถีชีวิตแบบพอเพียงได้อย่างยั่งยืนและสามารถถ่ายทอดสู่คนรุ่นต่อไป

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติสำหรับชุมชน

1. ส่งเสริมการเรียนรู้และฝึกอบรม จัดกิจกรรมอบรมหรือเวิร์กช็อปเกี่ยวกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง การเกษตรยั่งยืน การจัดการทรัพยากร และการวางแผนทางการเงินให้กับชาวบ้าน โดยเฉพาะกลุ่มเยาวชนและสมาชิกใหม่ของชุมชน เพื่อสร้างความเข้าใจและต่อยอดวิถีชีวิตแบบพอเพียง
2. สนับสนุนการรวมกลุ่มและเครือข่ายความร่วมมือ ส่งเสริมให้ชาวบ้านรวมกลุ่มทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กลุ่มออมทรัพย์ กลุ่มสหกรณ์เกษตร และกลุ่มผลิตสินค้าชุมชน เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางสังคม เพิ่มรายได้ และแลกเปลี่ยนความรู้ในการพัฒนาชุมชน
3. พัฒนาการเกษตรและผลิตภัณฑ์ชุมชน แนะนำเทคนิคการเกษตรแบบยั่งยืน การจัดการน้ำ และการผลิตสินค้าที่มีคุณภาพ เพื่อให้ชุมชนสามารถบริโภคและจำหน่ายสินค้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดต้นทุน และเพิ่มรายได้
4. ส่งเสริมการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม สนับสนุนการจัดการขยะ การอนุรักษ์พื้นที่สีเขียว และการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างรู้คุณค่า เพื่อสร้างชุมชนที่ยั่งยืนและคุณภาพชีวิตที่ดี

### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. สนับสนุนด้านความรู้และเทคโนโลยี หน่วยงานภาครัฐและองค์กรท้องถิ่นควรให้การสนับสนุนด้านความรู้ เทคโนโลยี และนวัตกรรมการเกษตร เพื่อให้ชุมชนสามารถปรับตัวต่อสภาพอากาศและความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ
2. สร้างโครงการสนับสนุนเศรษฐกิจพอเพียง ควรมีโครงการส่งเสริมการออมและการผลิตสินค้าชุมชน สนับสนุนทุนเริ่มต้น และเชื่อมโยงตลาดสินค้าเพื่อสร้างรายได้เสริมให้ชาวบ้าน
3. พัฒนานโยบายการศึกษาและเยาวชน ส่งเสริมให้เยาวชนและคนรุ่นใหม่เข้าใจหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตั้งแต่ในโรงเรียนและชุมชน เพื่อให้การสืบสานวิถีชีวิตแบบพอเพียงเป็นไปอย่างยั่งยืน
4. สนับสนุนเครือข่ายชุมชนและการแลกเปลี่ยนความรู้ สร้างเครือข่ายระหว่างชุมชนเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แนวปฏิบัติที่ดี และนวัตกรรมการพัฒนาชุมชน ซึ่งจะช่วยเพิ่มความเข้มแข็งและการเรียนรู้ร่วมกัน

### เอกสารอ้างอิง

- จิราพร วงศ์ชัยสุริยะ. (2563). การบูรณาการเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อความยั่งยืนของชุมชน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- จิราพร แสงทอง และสุภาพร นาคะสุวรรณ. (2564). ประสิทธิภาพของการจัดทำบัญชีครัวเรือนต่อการบริหารจัดการทางการเงินของครัวเรือนเกษตรกรในภาคเหนือตอนบน. *วารสารเศรษฐศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*, 37(2), 45-62.
- ชาญชัย ทองดีเลิศ, สมใจ วงศ์ทอง และประภาส สีสด. (2565). ความท้าทายในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียงในบริบทสังคมไทยยุคดิจิทัล. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 42(3), 78-96.
- ชาญชัย ทองดีเลิศ, สมใจ วงศ์ทอง และประภาส สีสด. (2565). ความท้าทายในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียงในบริบทสังคมไทยยุคดิจิทัล. *วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม*, 19(1), 112-130.
- ณัฐพงษ์ เจริญสุข. (2563). การพึ่งพาตนเองและคุณภาพชีวิตของชุมชนท้องถิ่น: กรณีศึกษาชุมชนเศรษฐกิจพอเพียง. *วารสารพัฒนาสังคม*, 22(2), 45-62.
- ณัฐพล จันทน์แจ่มใส, วิภา สุขสันต์ และอรุณ ใจดี. (2563). ผลกระทบทางเศรษฐกิจจากการประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง: กรณีศึกษาชุมชนในจังหวัดนครราชสีมา. *วารสารเศรษฐศาสตร์ประยุกต์และการจัดการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี*, 17(3), 112-128.
- ธีรพงษ์ ป่าสักทอง และสุริรัตน์ วงศ์ทอง. (2563). การจัดการทรัพยากรน้ำและดินในชุมชนเศรษฐกิจพอเพียง: กรณีศึกษาจังหวัดสกลนคร. *วารสารวิทยาศาสตร์เกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*, 51(พิเศษ), 234-248.
- นวลจันทร์ สีเขียว และอรุณ ป่าไม้. (2564). ความหลากหลายทางชีวภาพในพื้นที่การเกษตรของชุมชนเศรษฐกิจพอเพียงในจังหวัดน่าน. *วารสารสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยมหิดล*, 26(2), 89-105.
- นิภา ศรีสวัสดิ์ และพรพิมล วงศ์ชัย. (2563). รูปแบบการจัดการทรัพยากรครัวเรือนตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของเกษตรกรในจังหวัดขอนแก่น. *วารสารเกษตรพอเพียง*, 15(1), 23-38.
- ประสาน บุญเรือง และมนัสนันท์ ศิริวงศ์. (2563). การตัดสินใจซื้อและพฤติกรรมการใช้จ่ายของชุมชนเศรษฐกิจพอเพียงในจังหวัดสุรินทร์. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 12(2), 67-84.

- ประสิทธิ์ ชุมพล, วิชัย สุขสวัสดิ์ และสมศรี ใจดี. (2564). ผลกระทบของการประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงต่อความมั่นคงทางอาหารและรายได้ของเกษตรกร: กรณีศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสารเศรษฐศาสตร์การเกษตรและทรัพยากร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*, 15(2), 45-63.
- ปรียาภรณ์ สุขสวัสดิ์. (2562). ผลของการปฏิบัติตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงต่อความมั่นคงทางการเงินของครัวเรือน. *วารสารเศรษฐศาสตร์และสังคม*, 56(1), 78-95.
- พรพิมล สุขใจ และวีระศักดิ์ ชัยวัฒน์. (2565). ทศนคติและพฤติกรรมของเยาวชนต่อการดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงในจังหวัดร้อยเอ็ด. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 41(4), 156-173.
- พิมพ์ใจ ทองดี และสมชาย บุญยืน. (2565). ความมั่นคงทางเศรษฐกิจของครัวเรือนเกษตรกรที่ปฏิบัติตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงในจังหวัดบุรีรัมย์. *วารสารวิจัยและพัฒนาเศรษฐกิจชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์*, 13(1), 78-95.
- ภัทรพล ใจกว้าง และสุกัญญา วรณศรี. (2564). เครือข่ายความร่วมมือและความยั่งยืนของชุมชนเศรษฐกิจพอเพียงในจังหวัดเชียงใหม่. *วารสารการพัฒนาชุมชนและคุณภาพชีวิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*, 9(3), 201-218.
- มนต์ชัย ทองใบ. (2555). *เศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาท้องถิ่น*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัตนา พลอยเจริญ และสมศักดิ์ ธีระวิทย์. (2561). ทูทางสังคมกับความเข้มแข็งของชุมชนเศรษฐกิจพอเพียงในภาคอีสาน. *วารสารสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 38(4), 89-107.
- วิชัย โพธิ์งาม และนิตยา วงศ์ทอง. (2563). ปัจจัยความสำเร็จของการพัฒนาชุมชนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในภาคเหนือของประเทศไทย. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*, 36(2), 123-142.
- วิชัย สมบูรณ์ และอรพิน ศรีสุข. (2564). บทบาทของกลุ่มสหกรณ์การเกษตรต่อความยั่งยืนของชุมชนเศรษฐกิจพอเพียงในจังหวัดอุดรธานี. *วารสารเศรษฐศาสตร์การเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*, 23(1), 45-62.
- วิภา แสงจันทร์, สมหมาย จันทร์สว่าง และรัตนา ใจดี. (2563). ผลของการบริโภคอาหารปลอดภัยในชุมชนเศรษฐกิจพอเพียงต่อภาวะโภชนาการและสุขภาพของเด็กในจังหวัดเลย. *วารสารโภชนาการและสุขภาพ มหาวิทยาลัยมหิดล*, 18(3), 112-128.
- วิมลพรรณ จันทร์ฉาย, สมใจ ศรีสุข และประสาน วงศ์ใหญ่. (2561). การพัฒนาความเข้าใจและการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของชุมชนในจังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี*, 13(2), 67-84.
- วิรัช วิรัชนิภาวรรณ, ธีระ รุญเจริญ, และสมชาย ปรีชาศิลปกุล. (2551). *เศรษฐกิจพอเพียง: จากแนวคิดสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- วีไลวรรณ เทอดธรรมพิทักษ์, สมชาย จันทร์แก้ว และอรุณ สุขใจ. (2562). การพัฒนาชุมชนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง: กรณีศึกษาชุมชนตำบลบางม่วง จังหวัดนนทบุรี. *วารสารสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 22(1), 112-130.
- สมชาย ภูมิพันธ์ และวีไล จันทร์เพ็ญ. (2562). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเข้าใจและการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในชีวิตประจำวันของประชาชนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสารพัฒนาชุมชนและคุณภาพชีวิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 7(3), 89-106.



- สมพงษ์ กิตติพิพัฒน์ และอัญชลี ดวงใจ. (2562). ภาวะผู้นำของผู้นำชุมชนกับความสำเร็จในการพัฒนาชุมชนเศรษฐกิจพอเพียงในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสารวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 12(4), 145-163.
- สมพร ชูช่วย และสุภาพร ศรีสุข. (2563). แนวทางการพัฒนาชุมชนเข้มแข็งด้วยหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง: กรณีศึกษาจังหวัดเชียงใหม่. *วารสารพัฒนาสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*, 22(2), 78-96.
- สมหมาย ใจดี และรัตนา ศรีสวัสดิ์. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงกับสถานะสุขภาพของประชาชนในจังหวัดมหาสารคาม. *วารสารสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 14(2), 67-82.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550). *ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550). *ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ. (2558). *แนวทางการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียงในชุมชนท้องถิ่น*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ.
- สุกัญญา จันทรเพ็ญ. (2564). กิจกรรมส่งเสริมวิถีพอเพียงเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตชุมชนชนบท. *วารสารวิจัยและพัฒนาชุมชน*, 14(3), 112-128.
- สุดารัตน์ เกษมสุข และวรรณมา ประดิษฐ์ศิลป์. (2562). ทูทางสังคมและความเหนียวแน่นของชุมชนเศรษฐกิจพอเพียงในจังหวัดพิษณุโลก. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยวิทยา มหาวิทยาลัยนเรศวร*, 25(3), 178-196.
- สุนันทา วงศ์ใหญ่ และวิทยา นาคะประดิษฐ์. (2562). พฤติกรรมการบริโภคของครัวเรือนที่ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงในจังหวัดเชียงราย. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 25(1), 34-51.
- สุภาพร ศรีสวัสดิ์. (2561). เศรษฐกิจพอเพียงกับความเข้มแข็งของกลุ่มอาชีพชุมชน. *วารสารสังคมศาสตร์*, 48(2), 201-220.
- สุภาพร แสงสว่าง และพรทิพย์ ศรีสุวรรณ. (2562). คุณภาพชีวิตของประชาชนในชุมชนที่ดำเนินการตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง: กรณีศึกษาจังหวัดสุโขทัย. *วารสารสุขภาพและคุณภาพชีวิต มหาวิทยาลัยนเรศวร*, 11(2), 89-105.
- สุรเชษฐ์ ดินดี และอรอนงค์ ป่าสุข. (2564). ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศต่อความมั่นคงของชุมชนเศรษฐกิจพอเพียงในภาคอีสาน. *วารสารวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อมและทรัพยากร มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 30(4), 234-252.
- องค์การบริหารส่วนตำบลหนองสาหร่าย. (2565). *รายงานการพัฒนาชุมชนตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง ประจำปี 2565*. กาญจนบุรี: องค์การบริหารส่วนตำบลหนองสาหร่าย.
- อนุชา วงศ์วิไล และปราณี สุขสวัสดิ์. (2563). การสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในชุมชนเศรษฐกิจพอเพียง: กรณีศึกษาจังหวัดลำปาง. *วารสารวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*, 7(1), 45-63.
- อรุณี อัครเดชาชัย, สมศักดิ์ บุญมา และวิมล ศรีสุข. (2561). การจัดการทรัพยากรในครัวเรือนตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของครัวเรือนเกษตรกร จังหวัดนครราชสีมา. *วารสารเศรษฐศาสตร์การเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*, 12(3), 134-152.
- Avery, G. C., & Bergsteiner, H. (2010). Sufficiency thinking: Thailand's gift to an unsustainable world. *Allen & Unwin*.

- Kantabutra, S. (2014). Measuring corporate sustainability: A Thai approach. *Measuring Business Excellence, 18*(2), 73-88.
- Piboolsravut, P. (2004). Sufficiency economy. *ASEAN Economic Bulletin, 21*(1), 127-134.
- Prayukvong, W., & Olsen, M. (2009). Research on the sufficiency economy philosophy in Thailand: Past and future. *ASEAN Economic Bulletin, 26*(1), 105-123.
- UNDP. (2007). *Thailand human development report 2007: Sufficiency economy and human development*. United Nations Development Programme.
- United Nations Development Programme. (2007). *Thailand human development report 2007: Sufficiency economy and human development*. Bangkok: UNDP.
- World Health Organization. (1997). *WHOQOL: Measuring quality of life*. Geneva: World Health Organization.