

บทความวิจัย

วิถีการดาเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุในชุมชนนาทับ อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา

หนึ่งฤดี โกลี๋ย* จิตภา สุวรรณฤกษ์** อมลวรรณ วีระธรรมโม**

*นักศึกษาระดับปริญญาโท, สาขาวิชาการศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

**ดร., อาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., อาจารย์สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิถีการดาเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุในชุมชน นาทับ อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา ใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ ผู้แทนชุมชน คือ ผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุ หรือ อสม. ที่อยู่ในชุมชนทั้งองค์กรภาครัฐและเอกชน ภายใต้สภาพทางเศรษฐกิจ การเมือง สังคม และวัฒนธรรมของชุมชน นาทับ จำนวน 14 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ข้อมูลและสรุป

ผลการวิจัยพบว่า 1. ด้านความพอประมาณ ในการวางแผนการหารายได้ การใช้จ่ายและการออมเงิน มีการวางแผนรายได้ของ ครอบครัวเป็นหลัก แบ่งใช้จ่ายแบบพอเพียงกับที่หามาได้และอีกส่วนหนึ่งเก็บออม การตัดสินใจซื้อของกินของใช้เน้นในเรื่อง คุณภาพและราคาไม่สูงมาก และมีเครื่องหมายการรับรองจาก อย. และเลือกซื้อสินค้าที่จำเป็นเท่านั้น ใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า เครื่องทำมาหากินทุกอย่างต้องบำรุงรักษาเพื่อยืดอายุการใช้งานได้นานที่สุด 2. ด้านความมีเหตุผล ในการตัดสินใจใช้จ่ายเงิน ลำดับแรกต้องรีบใช้หนี้สิน ของกินของใช้สามารถกักตุนใช้ได้ นาน และเน้นการลงทุนระยะยาว เช่น ซื้อพันธุ์พืชและผลไม้เพื่อเก็บเกี่ยว การเลือกคบเพื่อนที่ดี ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน 3. ด้านภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีมีการวางแผนอาชีพ วางแผนอนาคตให้ลูก วางแผนอาชีพ วางแผนใช้เงิน และใช้หลักธรรม ในการดาเนินชีวิตต้องมีความซื่อสัตย์ ซื่อตรง และยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง

คำสำคัญ : วิถีการดาเนินชีวิต, หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง, ผู้สูงอายุ

RESEARCH

WAY OF LIFE ACCORDING TO THE SUFFICIENCY ECONOMY PHILOSOPHY OF ELDERLY IN NATUB COMMUNITY, CHANA DISTRICT, SONGKHLA PROVINCE

Nungrudee Kosee* Jidapa Suwannarurk** Amonwan Werathummo***

*Master's student, Education for Human Resources Development, Faculty of Education Thaksin University

**Dr., Lecturer, Faculty of Education, Thaksin University

*** Assistant Professor Dr., Lecturer in Curriculum and Instruction Development, Faculty of Education Thaksin University

Abstract

This research was aimed to study way of life according to the Sufficiency Economy Philosophy of the elderly in Natub community, Chana district, Songkhla province. Data were collected by using formal interview. The main informants consisted of 14 people who were community representatives and were purposely selected. They were community leaders, elderly or village health volunteers (VHV). The data which were recorded from the interview were arranged, analyzed and summarized.

The research results revealed as follows: 1. On modesty. There was income planning, spending, and saving. Family spending was in a modest portion of the income and portion for saving. On consumer product purchasing decision, it was concentrated on quality with not very high prices and wisely used. 2. On reasoning. In decision making on spending, debt payment was primarily concentrated. Long term investments were on seeds and fruit trees which could give products in a long period. In making friends, they made friends with those who were sincere and should help each others. 3. On self-immunity. There was career planning, children's future planning, as well as financial planning. Religious principles were followed in their way of lives as well as in future practice. They were honest, conscientious and live under the Sufficiency Economy Philosophy.

Keywords: Way of Life, The Sufficiency Economy Philosophy, Elderly

บทนำ

ในสังคมโลกปัจจุบัน สถานการณ์ประชากรกำลังเป็นที่ได้รับความสนใจ โดยเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับโครงสร้างประชากรที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นสังคมที่เข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” (Aging Society) ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว หากพิจารณาจากคำจำกัดความที่ว่าสังคมผู้สูงอายุคือสังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่า 10% หรือมีประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่า 7% ประเทศไทยก็เป็นสังคมผู้สูงอายุแล้วตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 เพราะตอนนั้นประเทศไทย มีประชากรตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป 10.4% และตามการคาดการณ์จำนวนประชากรของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) ในปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Complete Aged Society) โดยพิจารณาจากจำนวนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่า 20% หรือมีประชากรที่มีอายุ 65 ปี ขึ้นไป เกินกว่า 14% คาดว่าในปี 2547 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมสูงวัยระดับสุดยอด (Super Aged Society) เมื่อมีผู้อายุเกิน 60 ปีสูงถึง 28% ของประชากรทั้งหมดกล่าวโดยรวม คือ ประเทศไทยจะสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในเวลาเพียง 12 ปีเท่านั้น ซึ่งถือว่าใช้เวลาอันน้อยมาก (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2561)

ประเทศไทยเมื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมีการเตรียมการเพื่อรองรับ โดยเมื่อมีคนแก่หรือคนชรามากขึ้น ผลิตส่วนคนทำงานลดลง ผลผลิตโดยรวมก็จะลดลง ส่งผลให้รายได้ของประเทศลดลงเกิดปัญหาทางด้านเศรษฐกิจของประเทศได้ผู้สูงอายุต้องเกษียณจากการทำงานไม่มีรายได้ต้องอาศัยรายได้จากเงินที่เก็บออมไว้ถ้าหากไม่มีเงินออมไว้มากพอก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาในการดำรงชีพ โดยเฉพาะปัญหาด้านสุขภาพอันเนื่องมาจากสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยลงส่งผลในการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก ทั้งยังเป็นภาระแก่สังคมที่ต้องช่วยเหลือเกื้อกูลจัดสวัสดิการต่าง ๆ ให้เหมาะสมและเพียงพอ (ชมพูนุทพรหมภักดี. 2561)

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ได้จัดทำขึ้นในช่วงเวลาของการปฏิรูปประเทศและสถานการณ์โลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและเชื่อมโยงกันใกล้ชิดกันมากขึ้นโดยได้น้อมนำหลัก “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” มาเป็นปรัชญานำทางในการพัฒนาประเทศต่อเนื่องจากแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 9-11 เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และช่วยให้สังคมไทยสามารถยืนหยัดอยู่ได้อย่างมั่นคงเกิดภูมิคุ้มกัน และมีการบริหารจัดการความเสี่ยงอย่างเหมาะสม ส่งผลให้การพัฒนาประเทศสู่ความสมดุลและยั่งยืนการพัฒนาประเทศในระยะแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 จึงเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญในการเชื่อมต่อกับยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี

การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคมตลอดจนการขยายตัวของเมือง และการเกิดระบบสังคมอุตสาหกรรมสมัยใหม่ (New Industrialized Countries : NICS) เป็นสาเหตุที่สำคัญให้บทบาทของครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุลดลง การย้ายเขตถิ่นจากเขตชนบทเข้าสู่เมืองของ คนวัยหนุ่มสาว ส่งผลให้ผู้สูงอายุในเขตชนบทถูกทอดทิ้งและเกิดผลกระทบทางด้านจิตใจ ขณะเดียวกัน ผู้สูงอายุในเขตเมืองก็มีสภาพไม่แตกต่างจากผู้สูงอายุในเขตชนบท เพราะผู้สูงอายุเหล่านี้มักถูกทอดทิ้ง อยู่บ้านตามลำพัง เนื่องจากสมาชิกในครอบครัวต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ซึ่งแบบแผนการหมุนเวียน ของการอยู่อาศัยก่อให้เกิดโครงสร้างครอบครัวที่หลากหลาย ประเทศไทยมีครอบครัวเดี่ยวในสัดส่วนที่สูงกว่าครอบครัวขยาย ทั้งนี้เนื่องจากรูปแบบของครอบครัวไทยผันแปรไปตามชีวิตครอบครัวเพียงพอ (อภิสิทธิ์พร วงษ์รัตน์, จิตติ กิตติเลิศไพศาล และละมัย รมเย็น. 2559)

เมื่อประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแบบเต็มตัว ระบบการดูแลผู้สูงอายุก็ต้องขับเคลื่อนตาม เพื่อให้ผู้สูงอายุ มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งภายใต้ชุมพลัง ของผู้สูงอายุที่มีบทบาทสำคัญในการดูแลตนเอง จึงเป็นตัวแปรหลักในการขับเคลื่อนระบบการดูแลที่ ผู้สูงอายุ โดยไม่ต้องเป็นภาระของบุตรหลานหรือญาติพี่น้องรวมทั้งบุคคลอื่น ๆ ด้วยแนวคิดการ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมด้วยตนเองให้มากที่สุด เพื่อคงไว้ซึ่งศักยภาพและความภาคภูมิใจแห่งตน การป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุกลายเป็นผู้ไร้ประโยชน์ สูญเสียลักษณะเฉพาะตัวและควมมีคุณค่า ผสานกับ การนาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแนวทางในการพัฒนาการดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับระบบ สุขภาพพอเพียง ประกอบด้วย 1) ยึดทางสายกลาง 2) มีความสมดุลพอดี 3) รู้จักพอประมาณ 4) มี เหตุผล 5) มีระบบภูมิป้องกัน 6) รู้เท่าทันโลก และ 7) มีคุณธรรมและจริยธรรม (จิตติมา. 2562)

ชุมชนนาทับ ตำบลนาทับ อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา มีกลุ่มชาวบ้าน ทั้ง 14 หมู่บ้าน มีจำนวน ประชากร 13,000 กว่าคน พบว่า ชุมชนนาทับเป็นแหล่งทรัพยากรสำคัญของชุมชนที่ก่อเกิดความ ผูกพันระหว่างคนกับสายน้ำ วิถีคน วิถีคลอง ที่ดำเนินมายาวกว่า 400 ปี ชุมชนนาทับแห่งนี้มีปัญหา จากการละเลยสิทธิชุมชนของรัฐ และกลุ่มทุนภายในชุมชนที่ดำเนินกิจกรรม ซึ่งส่งผลกระทบต่อแหล่ง ทรัพยากรสำคัญของชุมชน และส่งผลกระทบต่อวิถีการดำเนินชีวิตของคนในชุมชนโดยเฉพาะผู้สูงอายุ ท่ามกลางสภาวะวิกฤติของชุมชนนาทับ ชุมชนได้มีการปรับตัวในรูปแบบต่าง ๆ ตามเงื่อนไขทาง ทรัพยากร ของแต่ละครัวเรือน โดยครัวเรือนที่ยั่งยืนหยุดเลี้ยงปลาในกระชังต่อไป ปรับตัวโดยการ เพาะพันธุ์ปลาเอง หรือเปลี่ยนชนิด พันธุ์ปลาที่ทนต่อสภาวะน้ำที่มีมลภาวะได้ ส่วนครัวเรือนที่มีที่ดิน ปรับตัวโดยยึดอาชีพเพาะปลูกสวนผัก สวนยางพารา ขณะที่ครัวเรือนที่ยึดอาชีพประมงซึ่งต้องออกเรือ

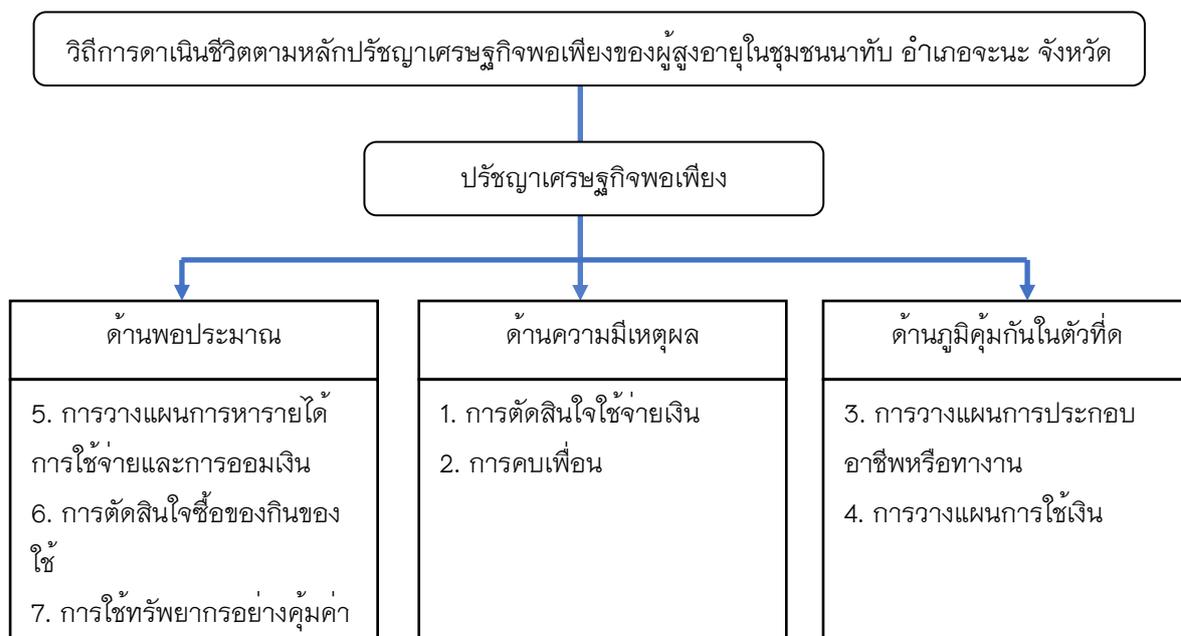
ไกลจากฝั่งมากขึ้นกว่าในอดีต จะปรับตัวโดยแสวงหาวิธีการรักษาสภาพลัทธิหน้าที่หาได้ให้สามารถเก็บความสดไว้ได้นานขึ้น

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิธีการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุในชุมชนนาทับ อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา ว่าผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องนี้อย่างไร และมีพฤติกรรมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอยู่ในระดับใด อีกทั้งผู้สูงอายุมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างไร เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในชุมชน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาวิธีการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุในชุมชนนาทับ อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา

กรอบแนวคิดในการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ ผู้แทนชุมชน คือ ผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุ หรือ อสม.ที่อยู่ในชุมชน ทั้งองค์การภาครัฐและเอกชนภายใต้สภาพทางเศรษฐกิจ การเมือง สังคม และวัฒนธรรมของชุมชนนาทับ อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา จำนวน 14 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจงเลือก กลุ่มตัวอย่างผู้แทนหมู่บ้านละ 1 คน

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Formal Interview) สัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักจากนั้นทำการ จัดบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษรและบันทึกเทป
2. ดำเนินการสัมภาษณ์ตามประเด็นที่กำหนดไว้ นำรายละเอียดที่ได้จากการจัดบันทึกมาเรียบเรียงเพื่อวิเคราะห์ ข้อมูล และสรุปภาพรวมความคิดเห็นของผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุในชุมชนนาทับ อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Formal Interview) และเตรียมแนวคำถามกว้าง ๆ มาล่วงหน้า โดยสัมภาษณ์แบบมีจุดสนใจ ทำความสนทนากับกลุ่มผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุในกลุ่มตัวอย่าง โดยการเข้าไป มีส่วนร่วมในการสนทนาของชาวบ้านในหมู่บ้าน 14 หมู่บ้าน เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีให้เกิดความไว้วางใจ และพยายาม หันหน้าความสนใจกล่าวคือ เมื่อเห็นว่าผู้ถูกสัมภาษณ์พูดนอกเรื่องหรือนอกเหนือจากจุดที่สนใจก็พยายามโยนเข้าหาประเด็น ที่ต้องการสัมภาษณ์

ซึ่งผู้วิจัยได้รับการอนุเคราะห์จากผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือให้ความถูกต้อง และเหมาะสม สำหรับการนำไปเก็บข้อมูลแบบสัมภาษณ์ 3 ท่าน ได้แก่

1. รองศาสตราจารย์ ดร. พรพันธุ์ เขมคุณาศัย
2. อาจารย์ ดร. มงคล เทพรัตน์
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นพเก้า ณ พัทลุง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยกำหนดผลการวิเคราะห์ โดยแยกเป็น 3 ตอน ดังนี้

1. ทรรศนะผลการวิเคราะห์วิถีการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุในชุมชนนาทับ อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา **ด้านความพอประมาณ**
2. ทรรศนะผลการวิเคราะห์วิถีการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุในชุมชนนาทับ อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา **ด้านความมีเหตุผล**
3. ทรรศนะผลการวิเคราะห์วิถีการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุในชุมชนนาทับ อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา **ด้านภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี**

สรุปผลการวิจัย

ตารางที่ 1 สรุปวิถีการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุในชุมชนนาทับ อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา (ด้านความพอประมาณ)

<p>วิถีการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุในชุมชนนาทับ อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา (ด้านความพอประมาณ)</p>	<p>ความเห็น</p>
<p>ผู้แทนผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุ หรือ อสม. หมู่ที่ 1 ถึงหมู่ที่ 14</p>	
<p>1. ท่านมีการวางแผนการหารายได้ การใช้จ่าย และการออมเงิน อย่างไร</p>	<p>วิถีการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุ ในชุมชนนาทับ อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา ด้านความพอประมาณ มีความเห็นสอดคล้องในเรื่อง ท่านมีการวางแผนการหารายได้ การใช้จ่าย และการออมเงินอย่างไรของผู้แทน ผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุ หรือ อสม. หมู่ที่ 1 ถึงหมู่ที่ 14 เช่น มีการวางแผนรายได้ของครอบครัวเป็นหลัก ส่วนหนึ่งเอาใช้จ่ายแบบพอประมาณ พอเพียงกับที่หามาได้ และ อีกส่วนหนึ่งแบ่งในการออม คือ ฝากเงินกับธนาคาร เป็นต้น</p>

2. ท่านมีวิธีการตัดสินใจซื้อของกิน ของใช้อย่างไร	วิธีการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุ ในชุมชนนาทับ อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา ด้านความพอประมาณ มีความเห็นสอดคล้องในเรื่อง ท่านมีวิธีการตัดสินใจซื้อของกิน ของใช้ อย่งไร ของผู้แทน ผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุ หรือ อสม. หมู่ที่ 1 ถึงหมู่ที่ 14 เช่น เน้นในเรื่อง คุณภาพ แต่ราคาจะต้องสูงมาก และมีเครื่องหมาย การรับรองจาก อย. และเลือกซื้อ เฉพาะสินค้าที่จำเป็นต้องใช้เท่านั้น
3. ท่านมีวิธีการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าหรือไม่อย่างไร	วิธีการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุ ในชุมชนนาทับ อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา ด้านความพอประมาณ มีความเห็นสอดคล้องในเรื่อง ท่าน มีวิธีการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าหรือไม่ อย่งไร ของผู้แทนผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุ หรือ อสม. หมู่ที่ 1 ถึงหมู่ที่ 14 เช่น เครื่องทามาหาหินของชาวบ้าน ทุกอย่างที่มีจะต้อง บำรุงรักษา หมั่นทำความสะอาด เพื่อยืดอายุการใช้งานได้นานที่สุด ะไรที่สามารถซ่อมแซมเองได้ก็ซ่อมเอง ไม่ว่าจะเป็นมอเตอร์ไซด์ ที่จับปลา ไม่ต้องซื้อใหม่

ตารางที่ 2 สรุปวิธีการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุในชุมชนนาทับ อำเภोजะนะ จังหวัด สงขลา (ด้านความมีเหตุผล)

วิธีการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุในชุมชนนาทับ อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา (ด้านความพอประมาณ)	ความเห็น
ผู้แทนผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุ หรือ อสม. หมู่ที่ 1 ถึงหมู่ที่ 14	
1. ท่านมีปัจจัยอะไรบ้างใช้ในการตัดสินใจใช้จ่ายเงิน	วิธีการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุ ในชุมชนนาทับ อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา ด้านความ พอประมาณ มีความเห็นสอดคล้องในเรื่อง ท่านมีปัจจัยอะไร บ้างใช้ในการตัดสินใจใช้

	<p>จ่ายเงินของผู้แทน ผู้นำ ชุมชน ผู้สูงอายุ หรือ อสม. หมู่ที่ 1 ถึงหมู่ที่ 14</p> <p>เช่น ลำดับแรก ต้องรีบใช้หนี้สินต้องจ่ายให้ตรงต่อเวลายันมีผลต่อ ดอกเบี้ยสูงขึ้นหากไม่จ่ายตรงเวลาของกินของใช้ที่สามารถกักตุน ใช้ได้นาน ไม่ต้องซื้อทุกวัน เช่น ข้าวสาร อาหารแห้ง และ ชุดท้าย การลงทุนระยะยาว คือ ซื้อพันธบัตร และผลไม้ เพื่อเก็บเกี่ยว ได้ในระยะยาวต่อไป</p>
2. ท่านมีปัจจัยใดบ้างในการคบเพื่อน	<p>วิธีการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุ ในชุมชนนาทับ อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา ด้านความพอประมาณ มีความเห็นสอดคล้องในเรื่อง ท่านมีปัจจัยใดบ้างในการคบเพื่อน ของผู้แทนผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุ หรือ อสม. หมู่ที่ 1 ถึงหมู่ที่ 14 เช่น การเลือกคบเพื่อนที่ดี มีความจริงใจ ไม่หวังผลประโยชน์และช่วยเหลือ ซึ่งกันและกัน</p>

ตารางที่ 3 สรุปวิธีการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุในชุมชนนาทับ อำเภอจะนะ จังหวัด สงขลา (ด้านภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี)

วิธีการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุในชุมชนนาทับ อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา (ด้านความพอประมาณ)	ความเห็น
ผู้แทนผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุ หรือ อสม. หมู่ที่ 1 ถึงหมู่ที่ 14	
1. ท่านมีการวางแผนในการประกอบอาชีพหรือการทำงานอย่างไรบ้าง	<p>วิธีการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุ ในชุมชนนาทับ อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา ด้านความพอประมาณ มีความเห็นสอดคล้องในเรื่อง ท่านมีการวางแผนในการประกอบอาชีพหรือการทำงานอย่างไรบ้างของผู้แทนผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุ หรือ อสม. หมู่ที่ 1 ถึงหมู่ที่ 14 เช่น วางแผนงานเพื่ออนาคตให้ลูก วางแผนงาน ที่ทำอยู่ให้ดีขึ้น สร้างมูลค่า</p>

	ขึ้นเพื่อให้สามารถสร้างราคาได้ วางแผนอาชีพที่ทำอยู่ เช่น การออกหาปลา ตามท้องทะเล ต้องวางแผน ดูแลสุขภาพ ดูแลลม พายุ อากาศ
2. ท่านมีการวางแผนใช้เงินอย่างไร	วิธีการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุ ในชุมชนนาทับ อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา ด้านความพอประมาณ มีความเห็นสอดคล้องในเรื่อง ท่านมีการวางแผนใช้เงิน อย่างไร ของผู้แทนผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุ หรือ อสม. หมู่ที่ 1 ถึงหมู่ที่ 14 เช่น ต้องศึกษาความเสี่ยงสูงในแต่ละครั้งที่จะมีการลงทุน ส่วนการซื้อของมักจะซื้อที่จำเป็นเท่านั้นที่เหลือเก็บออม
3. ท่านใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตของท่านและการปฏิบัติในอนาคต อย่างไร	วิธีการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุ ในชุมชนนาทับ อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา ด้านความพอประมาณ มีความเห็นสอดคล้องในเรื่อง ท่านใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิต ของท่าน และการปฏิบัติในอนาคตอย่างไร ของผู้แทนผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุ หรือ อสม. หมู่ที่ 1 ถึงหมู่ที่ 14 เช่น ปฏิบัติตนต้องมีความซื่อสัตย์ ซื่อตรง ประหยัดอดออมกับคนในครอบครัวและคนรอบข้าง ปรับการดำเนินชีวิตในประจำวันให้เข้ากับระบบเศรษฐกิจพอเพียง และที่สำคัญต้องปฏิบัติตามหลักศาสนาที่ตนเองนับถือ

อภิปรายผล

ผลการวิธีการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุในชุมชนนาทับ อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา

1. ด้านความพอประมาณ

1.1 การวางแผนการหารายได้ การใช้จ่าย และการออมเงิน ผู้แทนผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุ หรือ อสม. หมู่ที่ 1 ถึงหมู่ที่ 14 เช่น มีการวางแผนรายได้ของครอบครัวเป็นหลักส่วนหนึ่งเอาใช้จ่ายแบบ พอประมาณ พอเพียงกับที่หามา ได้ และอีกส่วนหนึ่งแบ่งในการออม คือ ฝากเงินกับธนาคาร

1.2 วิธีการตัดสินใจซื้อของกินของใช้ ผู้แทนผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุ หรือ อสม. หมู่ที่ 1 ถึงหมู่ที่ 14 เช่น เน้นในเรื่องคุณภาพ แต่ราคาจะต้องสูงมาก และมีเครื่องหมายการรับรองจาก อย. และเลือกซื้อเฉพาะสินค้าที่เป็นต้องใช้นั้น ควรมีปัจจัยเครื่องดำรงชีพอย่างพอเพียงที่จะมีชีวิตรอด สร้างประโยชน์ได้ภายในขอบเขตเท่าที่ไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น การรู้จักประมาณในการรับควรเป็นไป โดยอาศัยหลักความสันโดษ คือ ความพอใจ ยินดีตามมีตามได้

1.3 วิธีการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าหรือไม่ ผู้แทนผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุ หรือ อสม. หมู่ที่ 1 ถึงหมู่ที่ 14 เช่น เครื่องหามาหากินของชาวบ้านทุกอย่างที่มีจะต้องบำรุงรักษาหมั่นทำความสะอาดเพื่อยืดอายุการใช้งานได้นานที่สุด อะไรที่สามารถซ่อมแซมเองได้ก็ซ่อมเอง ไม่ว่าจะเป็นมอเตอร์ไซค์ ที่จับปลา ไม่ต้องซื้อใหม่ สำหรับผู้มีความพอประมาณแล้วจะสามารถพึ่งตนเองได้ มีชีวิตอยู่อย่าง สุขกายสุขใจ การใช้จ่ายไม่มากไม่น้อยเกินตัวจนทำให้กลายเป็นหนี้สินล้นพ้นตัว แต่ปรับมาเป็นมี เท่าไรใช้นั้น ไม่เห่อตามคนอื่น

วิธีการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุในชุมชนนาทับ อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา ด้านความพอประมาณ ลำดับที่ 1 คือ รู้จักประมาณตนในการใช้จ่ายเงิน อย่างประหยัดตามฐานะตนเอง ลำดับที่ 2 ปฏิบัติด้วยการใช้จ่ายพอประมาณ ไม่ฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือยไปตามกระแสโฆษณา ลำดับที่ 3 สามารถเก็บเงินซื้อสิ่งของตามที่ต้องการได้ ลำดับที่ 4 จัดสรรค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือน และลำดับที่ 5 มีการออมทรัพย์แต่ละเดือน จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนนาทับ อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา มีความพอประมาณในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี จึงทำให้ผู้สูงอายุมีการดำเนินชีวิตด้านความพอประมาณ

2. ด้านความมีเหตุผล

2.1 ปัจจัยอะไรบ้างใช้ในการตัดสินใจใช้จ่ายเงิน ผู้แทนผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุ หรือ อสม. หมู่ที่ 1 ถึงหมู่ที่ 14 เช่น ลำดับแรกต้องรีบใช้หนี้สินต้องจ่ายให้ตรงต่อเวลามันมีผลต่อดอกเบี้ย สูงขึ้นหากไม่จ่ายตรงเวลา ของกินของใช้ที่สามารถกักตุนใช้ได้ยาวนาน ไม่ต้องซื้อทุกวัน เช่น ข้าวสาร อาหารแห้ง และสุดท้ายการลงทุนระยะยาวคือ ซื้อพันธุ์พืชและผลไม้เพื่อเก็บเกี่ยวได้ในระยะยาวต่อไป ยึดถือหลักการตนเป็นที่พึ่งแห่งตน โดยมุ่งเน้นการผลิตพืชผลให้เพียงพอกับความต้องการบริโภคในครัวเรือน เป็นอันดับแรก เมื่อเหลือจากการบริโภค จึงคำนึงถึงการผลิตเพื่อการค้า ผลผลิตส่วนเกินที่ออกสู่ตลาด จะเป็นกำไรของเกษตรกร ลักษณะเช่นนี้เกษตรกรจะกลายเป็นผู้กำหนดหรือเป็นผู้กระทำต่อ

ตลาด แทนที่ตลาดจะเป็นตัวกระทำหรือเป็นตัวกำหนดเกษตรกรดังเช่นที่เป็นอยู่ หลักใหญ่สำคัญยิ่ง คือ การลดค่าใช้จ่ายโดยการสร้างสิ่งอุปโภคบริโภคในที่ดินของตนเอง เช่น ข้าว ปลา ไม้ผล พืชผัก ฯลฯ

2.2 ปัจจัยใดบ้างในการคบเพื่อน ผู้แทนผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุ หรือ อสม. หมู่ที่ 1 ถึง หมู่ที่ 14 เช่น การเลือกคบเพื่อนที่ดี มีความจริงใจ ไม่หวังผลประโยชน์ และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การกระทำใด ๆ ก็ตาม ความเข้าใจถึงผลที่จะตามมาอย่างถ่องแท้ ซึ่งไม่ได้หมายถึงผลต่อตนเองเท่านั้นแต่ผลต่อผู้อื่น สังคมสิ่งแวดล้อมด้วย ไม่เฉพาะแต่ผลในระยะสั้นเท่านั้นแต่รวมทั้งผลในระยะยาวด้วย รวมถึงการสะสมความรู้ประสบการณ์ความสามารถในการวิเคราะห์การรู้จักตนเอง การมองการณ์ไกล ตลอดจนมีความเมตตาเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

วิธีการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุในชุมชนนาทับ อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา **ด้านความมีเหตุผล** การใช้จ่ายแต่ละครั้งจะพิจารณาถึงความจำเป็น เป็นอันดับแรกลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นลง เมื่อมีปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างมีเหตุผล และเมื่อมีความจำเป็นต้องตัดสินใจใช้จ่ายก็จะใช้เหตุผลพิจารณาอย่างรอบคอบทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงได้เป็นอย่างดี

3. ด้านภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

3.1 การวางแผนในการประกอบอาชีพหรือการทำงาน ผู้แทนผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุ หรือ อสม. หมู่ที่ 1 ถึงหมู่ที่ 14 เช่น วางแผนงานเพื่ออนาคตให้ลูก วางแผนงานที่ทำอยู่ให้ดีขึ้น สร้างมูลค่าขึ้นเพื่อให้สามารถสร้างรายได้ วางแผนอาชีพที่ทำอยู่ เช่น การออกหาปลาตามท้องทะเล ต้องวางแผนฤดูกาล ฤดูกาล ฟ้า อากาศ

3.2 การวางแผนใช้เงิน ผู้แทนผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุ หรือ อสม. หมู่ที่ 1 ถึงหมู่ที่ 14 เช่น ต้องศึกษาความเสี่ยงสูงในแต่ละครั้งที่จะจะมีการลงทุน ส่วนการซื้อของมักจะซื้อที่จำเป็นเท่านั้นที่เหลือเก็บออม

3.3 หลักธรรมในการดำเนินชีวิตของท่านและการปฏิบัติในอนาคต ผู้แทนผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุ หรือ อสม. หมู่ที่ 1 ถึงหมู่ที่ 14 เช่น ปฏิบัติตนต้องมีความซื่อสัตย์ ซื่อตรง ประหยัดคอด ออมกับคนในครอบครัวและคนรอบข้าง ปรับการดำเนินชีวิตในประจำวันให้เข้ากับระบบเศรษฐกิจพอเพียง และที่สำคัญต้องปฏิบัติตามหลักศาสนาตนเองนับถือ ต้องอาศัย ความรู้เป็นสิ่งสำคัญของการดำเนินชีวิต เห็นผลประโยชน์จากการนำไปใช้ด้วยจึงจะเกิดความสนใจทดลองใช้ เมื่อเข้าใจถูกต้อง

แล้วจึงปรับใช้กับชีวิตประจำวันและการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นโดยคำนึงถึงการพึ่งตนเองก่อน ใช้เหตุผลเป็นพื้นฐาน ในการตัดสินใจ ไม่ทำอะไรที่เสี่ยงเกินไปจนตนเองหรือคนรอบข้างต้องเดือดร้อนในภายหลัง

วิถีการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุในชุมชนนาทับ อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา **ด้านภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี** ผู้สูงอายุมีการตัดสินใจและดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ โดยตระหนักในเรื่องของคุณธรรม มีความขยัน หมั่นเพียร อดทนไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ไม่เอาเปรียบคนอื่น และใช้หลักคำสอนทางศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต สามารถใช้สติในการแก้ไขปัญหาให้สำเร็จได้ด้วยดี ทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงได้เป็นอย่างดี อีกทั้งมีความตระหนักในคุณธรรมมีความซื่อสัตย์สุจริต มีความอดทน มีความเพียร และใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 ด้านความปลอดภัย

หลักการใช้จ่าย ควรใช้จ่ายให้เหมาะสม ไม่จ่ายเกินรายได้ที่ได้รับ ทั้งนี้ แต่ไม่ได้หมายความว่าไม่ควรกู้หนี้ยืมมา ในหลักความเป็นจริงทุกคนก็มีหนี้สินที่สามารถควบคุมได้ ผ่อนชำระได้ ภายใต้อำนาจไม่ขาดแคลนจนเกินไป พยายามให้ดีได้ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ดำรงชีพตนเองและครอบครัวให้อยู่ภายใต้สังคมที่เปลี่ยนแปลง

การเรียนรู้เรื่องการประหยัดอดออมจากการใช้ทรัพยากรต่าง ๆ อาทิเช่น น้ำ ไฟฟ้า และพลังงานต่าง ๆ และควรส่งเสริมให้ประชาชนผู้สูงอายุพึ่งตนเองได้ด้านอาหาร การปลูกพืชผัก ผสมผสาน มีการแลกเปลี่ยนกันภายในชุมชนและครัวเรือนได้

1.2 ด้านความมีเหตุผล

ผู้สูงอายุ หรือ คนในชุมชนต้องรู้จักนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้กับตนเอง รู้จักการดำเนินชีวิตอย่างเพียงพอไม่ฟุ้งเฟ้อในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม

ผู้นำชุมชนควรนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการบริหารงานในองค์กร ภายในชุมชนที่ตนรับผิดชอบ ผู้นำจะต้องประพฤติปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี อยู่บนหลักการความมีเหตุผลอย่างรู้เท่าทันเหตุการณ์ ที่จะเปลี่ยนแปลงในวันข้างหน้าในลูกบ้านที่ตนรับผิดชอบทราบได้

1.3 ด้านภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

ผู้สูงอายุหรือผู้นำชุมชนจะต้องสร้างรากฐานที่มั่นคงให้กับตนเองก่อน ถึงจะสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชนได้ หมายความว่า สร้างสำนึก คิดดี ทำดี มองโลกในแง่ดี ไม่ตกเป็นเหยื่อของอบายมุข

ผู้สูงอายุ หรือผู้นำชุมชนจะต้องตระหนักในคุณธรรมตามจรรยาบรรณ มีความซื่อสัตย์สุจริต สร้างความเชื่อถือแก่คนในครอบครัว ตลอดจนคนในชุมชน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพผสมผสานกัน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น และสามารถนำผลการวิจัยในการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุ อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา

2.2 ควรทำการศึกษาในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หรือหน่วยงานอื่นที่อยู่ในเขตเศรษฐกิจ ซึ่งมีปัจจัยแตกต่างกัน หรือกลุ่มข้าราชการครูในระดับท้องถิ่น เพื่อทราบถึงความรู้ความเข้าใจในการดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของ บุคลากรอื่น ๆ นำมาเปรียบเทียบเพื่อพัฒนาเป็นนโยบายหรือแผนการปฏิบัติ ให้มีความเข้าใจ ในหลักเศรษฐกิจพอเพียงให้ ชัดเจนและลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

- กรมพัฒนาที่ดิน. (2561). *ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง*. สืบค้นเมื่อ มกราคม 2561, จาก http://www.ldd.go.th/Web_LDDEconomy/LDDEconomy.html
- จรัส พยัคฆราชศักดิ์ และกวี อิศริวรรธณ. (2544). *หนังสือเรียนพระพุทธศาสนาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช.
- ชมพูนุท พรหมภักดี. (2556). *การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย (Aging society in Thailand)*. บทความวิชาการ การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย (Aging society in Thailand), 3(16), 1. สืบค้นเมื่อ ธันวาคม 2561, จาก http://library.senate.go.th/document/Ext6078/6078440_0002.PDF
- ธีรวิ ทองเจือ และปรีดี ทুমเมฆ. (2560). “แนวทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในศตวรรษที่ 21 : มิติด้านการศึกษา,” *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*. 5 (3), 394. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/journal-peace/article/download/93420/83874/>
- ประชา ตันเสณีย์. (2553). *การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์*. สืบค้นเมื่อ มกราคม 2561, จาก <https://www.gotoknow.Org/posts/360745>
- พรนิตา จันทร์น้อย. (2552). “การดาเนินชีวิตกับเศรษฐกิจพอเพียง,” *Feu Academic Review*. 2 (2), 5.
- พระมงคลธรรมวิธาน และประสิทธิ์ สระทอง. (2560). “ผู้สูงอายุกับการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม,” *Veridian E-Journal Silpakorn University*. 10 (3), 1853-1854. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/Veridian-E-Journal/article/view/110233/86476>
- พิลมัย นุรักษ์. (2559). “การดาเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในชุมชนขององค์การบริหารส่วนตำบล เขตพื้นที่อำเภอท่าฉาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี,” *Journal of Nakhonratchasima College*. 2559 (10), 157.
- มณีนรัตน์ กุลวงษ์, วัชรินทร์ อินทพรหม, เตชิตตรีชัย, และสิริกร ฉัตรภูติ. (2559, มกราคม - มิถุนายน). “รูปแบบการพึ่งตนเองตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลพุดเตย อำเภอวิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์,” *วารสารวิจัยราชภัฏพระนคร*. สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. 11(1): 167

รัชต์วรรณ ประเสริฐศรี. (2552). การนาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปสู่การปฏิบัติในชุมชน : กรณีศึกษาชุมชนบางศรีเมือง อาเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.

รัฐพงศ์ บุญญานวัตร. (2554). การนาแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดาเนินชีวิตของประชาชนในชุมชนเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ พ.ม.(การจัดการพัฒนาลังคม). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏ สวนสุนันทา.