

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา

จันทร์ชลิ มาพุทธ

๒๕๐๗ 82764

A ๘๐๗๖๔๑๗

3 ต.ค. 2559

365862

วิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ปีงบประมาณ 2559

เริ่มบริการ

28 S.A. 2559

สมุด

STUDENTS' WAYS OF LIFE WITH THE PHILOSOPHY
SUFFICIENCY ECONOMY IN HIGHER EDUCATION

Chanchalee Mapudh

This research received subsidies from Faculty of Education Burapha University

2016

ผู้วิจัย จันทร์ชลิ มาพุทธ
 คำสำคัญ การดำเนินชีวิต/หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
 ชื่อเรื่อง การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา และเปรียบเทียบการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองสอนแบบใช้กิจกรรม กับกลุ่มควบคุมสอนแบบบรรยาย กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน กลุ่มทดลองจำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามและจดบันทึก สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่า

1. การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านเรียงลำดับจากน้อยไปมาก ได้แก่ ด้านการดูแลสุขภาพ ด้านการแต่งกาย ด้านเศรษฐกิจและการใช้จ่ายของนิสิตอยู่ในระดับปานกลาง
2. การเรียนรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองสอนแบบใช้กิจกรรมกับกลุ่มควบคุมสอนแบบบรรยาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Researcher : Chanchalee Mapudh
Keyword : ways of life, philosophy of sufficiency economy
Topic : Students' ways of life with the philosophy sufficiency economy in higher education

The objectives of this research were to study 1) students' ways of life with the philosophy of sufficiency economy in higher education. The sample were 400 students. The instruments used to collect data were questionnaires. 2) students' ways of life with the philosophy of sufficiency economy in higher education between experimental group by activities and control group by lecture. The experiment group composed of 30 students and control group composed of 30 students. The instruments used to collect data were questionnaires and note-taking. The statistics used in data analysis were percentage, mean, standard deviation, t-test independent and content analysis.

Research finding were as follow:

1. The overall students' ways of life with the philosophy of sufficiency economy in higher education has the moderate average. Health care, the dress, economic and expense have the moderate average
2. The students' ways of life with the philosophy of sufficiency economy in higher education between experimental group by activities and control group by lecture were different at .01.

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เป็นเพราะความกรุณาอย่างยิ่งจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม รองศาสตราจารย์ดร.วิจิต สุรัตน์เรืองชัย รองศาสตราจารย์ดร.กาฬก เตชะขันหมาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.สุรีพร อนุศาสนนันท์ เป็นผู้ตรวจความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องที่ได้ สละเวลาอันมีค่าในการแนะนำ ตรวจสอบ และแก้ไขข้อบกพร่อง ทำให้ผู้วิจัยได้ข้อเสนอแนะที่เหมาะสม

ขอขอบคุณคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพาที่อนุเคราะห์ทุนอุดหนุนการวิจัย นิสิตทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม คุณงามความดีของรายงานการวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอ มอบแต่บิดา มารดาที่ล่วงลับไปแล้ว และบูรพาจารย์ ผู้มีพระคุณทุกท่านที่ช่วยประสิทธิ์ประสาท วิชาความรู้ อบรมขัดเกลาให้ผู้วิจัยมาจนถึงวันนี้ รวมทั้งครอบครัว ที่เป็นกำลังใจผู้วิจัย

จันทร์ชลิ มาพุทธ

การดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา

ผู้วิจัย จันทร์ชลี มาพุทธ
 คำสำคัญ การดำเนินชีวิต/หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
 ชื่อเรื่อง การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา

STUDENTS' WAYS OF LIFE WITH THE PHILOSOPHY SUFFICIENCY ECONOMY IN HIGHER EDUCATION

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา และเปรียบเทียบการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน กลุ่มทดลองจำนวน 30 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ เป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่า

1. การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านเรียงลำดับจากน้อยไปมาก ได้แก่ ด้านการดูแลสุขภาพ ด้านการแต่งกาย ด้านเศรษฐกิจและการใช้จ่ายอยู่ในระดับปานกลาง
2. การเรียนรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Researcher : CHANCHALEE MAPUDH,Ph.D
Keyword : ways of life,philosophy of sufficiency economy
Topic : STUDENTS' WAYS OF LIFE WITH THE PHILOSOPHY
SUFFICIENCY ECONOMY IN HIGHER EDUCATION

The objectives of this research were to study students' ways of life with the philosophy of sufficiency economy in higher education and comparative learning students' ways of life with the philosophy of sufficiency economy in higher education between experimental group and control group. The sample were 400 students. The experiment group composed of 30 students The instruments used to collect data were questionnaires. The statistics used in data analysis were percentage, mean, standard diviation and content analysis.

Major finding were as follow :

1. The overall students' ways of life with the philosophy of sufficiency economy in higher education has the moderate average.
2. The students' ways of life with the philosophy of sufficiency economy in higher education by using activities was higher than when using the conventional method.

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ.....	ค
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญแผนภาพ.....	ฉ
บทที่	
1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	4
สมมติฐานการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์.....	5
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 - ปัจจุบัน.....	8
แผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา.....	10
แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง.....	13
ทฤษฎีความจำเป็นพื้นฐานของมาส โลว์.....	20
ทฤษฎีการเรียนรู้.....	23
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	25
3 วิธีดำเนินการวิจัย	
ตอนที่ 1 ศึกษาระดับการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ของนิสิตระดับอุดมศึกษา.....	37
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	37

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	37
---------------------------------	----

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือ.....	37
เกณฑ์และการแปลความหมายข้อมูล.....	38
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	38
ตอนที่ 2 การพัฒนาการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง.....	39
วิธีดำเนินการทดลอง.....	40
ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	40
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	41
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
เครื่องมือที่ใช้.....	41
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
สรุปผล.....	61
อภิปรายผล.....	61
ข้อเสนอแนะ.....	70
บรรณานุกรม.....	
ภาคผนวก.....	
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	
ภาคผนวก ข สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	
ภาคผนวก ค ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	
ภาคผนวก ง หาค่าความเชื่อมั่นและความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม.....	
ภาคผนวก จ กรณีตัวอย่าง.....	
ภาคผนวก ฉ กิจกรรมการเรียนรู้.....	
ภาคผนวก ช ตารางการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	
ประวัติผู้วิจัย.....	

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	แบบแผนการวิจัยชนิด Nonrandomized Control Group Posttest-Design.....	40
2	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ.....	45
3	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามคณะที่กำลังศึกษา.....	46
4	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามภูมิลำเนา.....	47
5	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอาชีพหลักของครอบครัว.....	48
6	ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับ และอันดับการดำเนินชีวิตตาม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา โดยรวมและรายด้าน.....	48
7	ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับการดำเนินชีวิตตาม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา เมื่อจำแนกด้านอาหาร โดยรวมและรายข้อ.....	49
8	ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับการดำเนินชีวิตตาม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา เมื่อจำแนกด้านการแต่งกาย โดยรวมและรายข้อ.....	50
9	ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับการดำเนินชีวิตตาม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา เมื่อจำแนกด้านที่พักอาศัย โดยรวมและรายข้อ.....	51
10	ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับการดำเนินชีวิตตาม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา เมื่อจำแนกด้านการดูแล รักษาสุขภาพ โดยรวมและรายข้อ.....	52
11	ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับการดำเนินชีวิตตาม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา เมื่อจำแนกด้านเศรษฐกิจ และการใช้จ่าย โดยรวมและรายข้อ.....	53
12	เปรียบเทียบการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับ อุดมศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	54

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพ		หน้า
1	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7
2	แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง.....	15
3	ลำดับชั้นความจำเป็น (คุณค่า) ตามแบบของมาส โลว์.....	21
4	ลำดับชั้นความต้องการจำเป็นของมาส โลว์.....	22
5	ขั้นตอนดำเนินการ.....	39

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สภาพปัจจุบันของสังคมไทยได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างทางเศรษฐกิจที่พัฒนามาจากเกษตรกรรมเป็นอุตสาหกรรม สภาพการแข่งขันกันทำงาน สภาพครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ที่ห่างเหิน ขาดการดูแลอย่างใกล้ชิดซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาหล่อหลอมค่านิยมต่าง ๆ อีกทั้งสภาพสังคมที่มีความก้าวหน้าด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี รวมถึงระบบสื่อสารต่าง ๆ ซึ่งทำให้สังคมไทยก้าวสู่ความเป็นสังคมวัตถุนิยม สังคมบันเทิง สังคมบริโภคมากขึ้นและวิกฤตปัญหาจริยธรรม (นลินี ทวีสิน, 2549, หน้า 1) การเติบโตของประเทศไปสู่สังคมอุตสาหกรรมทำให้สังคมไทยเปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรเป็นสังคมอุตสาหกรรม โดยเฉพาะสังคมเมืองไม่ว่าเป็นเมืองเล็กตามจังหวัดหรือเมืองใหญ่ตามนครหลวงก็ตาม ได้มีวิถีชีวิตไปในแนวทางอุตสาหกรรมการพัฒนาชายฝั่งทะเลตะวันออกเพื่อรองรับอุตสาหกรรมแม้แต่ในชนบทรูปแบบและวิถีชีวิตของอุตสาหกรรมเข้าไปครอบงำทำให้ต้องเร่งรีบทำงานภายใต้เวลาเป็นหลักทำให้ชีวิตเคร่งเครียด สังคมไทยเปลี่ยนแปลงจากสังคมชนบทมาเป็นสังคมเมืองมากขึ้นทุกที่ทั้งเปลี่ยนแปลงโดยสภาพของวัตถุและสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ต่างคนต่างอยู่ ต่างคนต่างทำ การช่วยเหลือกันต้องมีผลตอบแทนมากกว่าความจริงใจช่วยเหลือ สภาพสังคมเมืองหลวงที่เน้นและย้ำแต่ทางวัตถุเป็นหลักทำให้ความสงบในรูปแบบเดิมๆ เปลี่ยนแปลงไป (ไพฑูริย์ สีนลารัตน์, 2557 หน้า 36 - 37)

เศรษฐศาสตร์กระแสหลักมุ่งไปในทิศทางที่สอนให้มนุษย์มีความต้องการมากขึ้น ไม่มีวันสิ้นสุด จริยศาสตร์ของเศรษฐศาสตร์สังคมสอนให้มนุษย์รู้จักคำว่า “พอดี” หรือ “เพียงพอ” เศรษฐศาสตร์กับจริยศาสตร์จึงเป็นเรื่องเดียวกัน นักทฤษฎีที่อยู่ในกระแสความคิดนี้มีมาตั้งแต่ ซีสมอนดี (Sismondi) คานธีและ ชูมากเกอร์ (Ghandi and Schumacher) และกลุ่ม Post-Schumacher ในยุคโลกาภิวัตน์ ในที่นี้คำว่า “พอเพียง” ไม่ได้มีนัยยะว่ามนุษย์ควรพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่หรือพอใจกับชะตากรรมแห่งความยากจน แต่หมายความว่าถึงสถานการณ์พัฒนาที่ทุกคนมีปัจจัยการดำรงชีพขั้นพื้นฐานอย่างพอเพียง สมศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ เมื่อมีความเพียงพอในแง่แล้วจำเป็นต้องอยู่อย่างพอดี ไม่เบียดเบียนมนุษย์และธรรมชาติ แบบนี้จึงจะเรียกว่าหนทางที่ยั่งยืนของวิถีการบริโภค (Sustainable steady state consumption path) ตามแนวคิดของจริยศาสตร์แบบคานธี (อภิชัย พันธเสน, 2549, หน้า 73)

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 1 - 7 เน้นเรื่องเศรษฐกิจและความเจริญทางวัตถุเป็นสำคัญ ไม่ได้ให้ความสำคัญในการพัฒนาสังคม โดยเฉพาะการพัฒนาคนด้านจิตใจเท่าที่ควร จึงทำให้ปัญหาสังคมเพิ่มมากขึ้น เช่น ปัญหาความยากจน ปัญหายาเสพติด ปัญหาการทุจริตคอร์รัปชัน การมุ่งเน้นการแข่งขันเพื่อการสร้างความมั่งคั่งในด้านรายได้เป็นต้น ทำให้คนไทยและสังคมไทยมีความเป็นวัตถุนิยมมากขึ้น ก่อให้เกิดปัญหาด้านพฤติกรรมของคนในสังคมคือการย่อหย่อนในศีลธรรมจริยธรรม ขาดระเบียบวินัย การเอาใจเอาเปรียบกัน ส่งผลให้วิถีชีวิตและค่านิยมที่ดีงามของไทยเริ่มจางหายไป พร้อมกับการล่มสลายของสถาบันครอบครัว ชุมชนและวัฒนธรรมของท้องถิ่น ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทำให้เกิดความเจริญมั่งคั่งทางวัตถุ (Material Wealth) เพิ่มมากขึ้น แต่ความเจริญมั่งคั่งทางจิตใจ (Spiritual Wealth) กลับลดน้อยลง ไม่ได้ก้าวหน้าเทียบทันกับความเจริญมั่งคั่งทางวัตถุ จึงทำให้เกิดช่องว่างที่ห่างกันระหว่างความเจริญมั่งคั่งทางวัตถุและความเจริญมั่งคั่งทางจิตใจ แม้เศรษฐกิจจะดีขึ้นมีวัตถุที่อำนวยความสะดวกและความสะดวกสบายอย่างมากมายแต่จิตใจกลับเสื่อมลง มีความเห็นแก่ตัวมากขึ้น เห็นแก่ผู้อื่นและส่วนรวมน้อยลง การที่สังคมโลกไม่ได้พัฒนาโดยยึดหลักทางสายกลาง มุ่งแต่สร้างความเจริญทางด้านวัตถุ โดยไม่ให้ความสนใจในการพัฒนาคนด้านจิตใจเท่าที่ควร จึงทำให้โลกของเราต้องประสบภาวะวิกฤติในด้านต่าง ๆ ทั้งในด้านเศรษฐกิจ ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม การก่อการร้าย การสู้รบ การทำสงครามระหว่างกัน ทำให้โลกขาดสันติสุขและสันติภาพ ทางสายกลางจึงเป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญที่จะทำให้เกิดความสมดุลระหว่างความเจริญมั่งคั่งทางวัตถุและความเจริญมั่งคั่งทางจิตใจ จะช่วยแก้ปัญหาสังคมที่เพิ่มมากขึ้นและรุนแรงยิ่งขึ้น จะช่วยพัฒนาสังคมและโลกของเราให้มีความเจริญมั่นคงอย่างยั่งยืน มีสันติสุขและสันติภาพที่แท้จริง (สมพร เทพสิทธิ, 2549, หน้า 9 - 11)

แผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 - 2559) กำหนดให้อุดมศึกษาไทยในช่วงปี 2555 - 2559 ต้องมีการพัฒนาอย่างก้าวกระโดด เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้ที่ตอบสนองการแก้ปัญหาวิกฤต และชี้้นำการพัฒนาอย่างยั่งยืนของชาติและท้องถิ่น โดยเร่งสร้างภูมิคุ้มกันในประเทศให้เข้มแข็งขึ้น ภายใต้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และต้องส่งเสริมให้สามารถแข่งขันได้ในประชาคมอาเซียน และประชาคมโลก โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนและสังคมไทยให้มีคุณภาพผลิตกำลังคนและสังคมไทยให้มีคุณภาพ ผลิตกำลังคนที่มีศักยภาพตรงตามความต้องการของตลาดแรงงาน สามารถทำงานเพื่อดำรงชีพตนเอง และเพื่อช่วยเหลือสังคม มีคุณธรรม มีความรับผิดชอบ และมีสุขภาวะทั้งร่างกายและจิตใจ รวมทั้งพัฒนาอาจารย์ให้เป็นมืออาชีพ มีการจัดการเพื่อพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศโดยใช้ความรู้เทคโนโลยี และนวัตกรรม ความคิดสร้างสรรค์บนพื้นฐานการผลิตและการบริโภคที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาเพื่อประโยชน์สุขที่ยั่งยืนของประเทศไทย โดยอาศัยการบริหารจัดการอุดมศึกษาเชิงรุก และพระราชบัญญัติการศึกษาอุดมศึกษาเป็นเครื่องมือสำคัญในการขับเคลื่อนวิสัยทัศน์ ปี 2559 ซึ่งสอดคล้องกับแผนการศึกษา

แห่งชาติฉบับปรับปรุง (2552 - 2559) มุ่งพัฒนาสังคมให้เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ นำพาไปสู่ระบบเศรษฐกิจฐานความรู้ ให้คนไทยทั้งปวงได้รับโอกาสเท่าเทียมกันทั้งเรียนรู้ฝึกอบรมตลอดชีวิต โดยกำหนดวัตถุประสงค์ไว้สามข้อ คือ หนึ่ง พัฒนาคอนอย่างรอบด้านและสมดุลเพื่อเป็นฐานหลักของการพัฒนา สอง สร้างสังคมไทยให้เป็นสังคมคุณธรรม ภูมิปัญญาและการเรียนรู้ สาม พัฒนาสภาพแวดล้อมของสังคมเพื่อเป็นฐานในการพัฒนาคนและสร้างสังคมคุณธรรม ภูมิปัญญาและการเรียนรู้ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2553, หน้า 10 - 11) ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาในการดำรงชีวิตที่ก้าวพ้นความคิดแบบตะวันตก มีพื้นฐานมาจากวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทยที่เชื่อมโยงทุกมิติของวิถีชีวิตเข้าด้วยกัน จึงเป็นทฤษฎีแบบบูรณาการ เป็นองค์รวม มีความเป็นสากล เข้าใจง่ายและสามารถนำไปปฏิบัติได้ผลจริง กระตุ้นให้ผู้ปฏิบัติมีความสุขได้ตามอัตภาพที่เหมาะสมกับสถานะของตน โดยประยุกต์ใช้ได้กับกับการปฏิบัติตนของประชาชนทุกระดับตลอดเวลา ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งมีความทันสมัยในการขึ้นนำสังคมให้สามารถรอดพ้นวิกฤต และใช้เป็นแนวทางในการวางแผนและการพัฒนาประเทศภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้เป็นอย่างดี (ถวัลย์ มาศจรัส, 2550, หน้า 22 - 23)

การเปลี่ยนแปลง ไปสู่ระบบเศรษฐกิจแบบเสรีนิยมทำให้เกิดการแข่งขัน การต่อสู้ การเอาชนะกันทางเศรษฐกิจอย่างเข้มข้นระบบการโฆษณาชวนเชื่อจะตามมา การเลือกการรับจึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างมากสำหรับเด็กรุ่นใหม่ (ไพฑูริย์ สนิลรัตน์, 2557, หน้า 2) เศรษฐกิจพอเพียงเป็นเพียงปรัชญาชี้แนวทางการดำรงชีวิต และปฏิบัติของประชาชนทุกระดับ เพื่อให้การพัฒนาและการบริหารประเทศไปในทางสายกลาง ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอ สมควรต่อการมีผลกระทบใด ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ทั้งนี้ต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่าง ๆ มาใช้วางแผนการดำเนินชีวิตทุกชั้นตอน และขณะเดียวกันจะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติให้มีสำนึกในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์ และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติ ปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลง (กรมการศาสนา, กระทรวงวัฒนธรรม, 2550, คำนำ)

พฤติกรรมในการดำรงชีวิตของแต่ละคน ซึ่งวิถีชีวิตในปัจจุบันเป็นตัวเร่งให้การเสื่อมสภาพนั้นเร็วขึ้นไปอีก ได้แก่ ความเครียด มลภาวะ การใช้ชีวิตที่เร่งรีบ ขาดการออกกำลังกาย กินไม่เป็นเวลา กินของที่ไม่มีประโยชน์ สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ นอนดึก นอนน้อย ซึ่งล้วนแต่เป็นสิ่งที่บั่นทอนสุขภาพ ทำให้ร่างกายอ่อนแอจนเกิดเป็นโรคเรื้อรังหรือโรคร้ายแรงถึงชีวิตในระยะยาว ในทางตรงกันข้าม การใช้ชีวิตที่เหมาะสมทั้งการกินอยู่หลับนอน ทำงาน ออกกำลังกาย การดูแลร่างกายอย่างถูกต้อง จะทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น (สุภาภรณ์ ปิติพร, 2558, หน้า 17) ผลการศึกษาเรื่อง ปัญหาเด็กไทยในมิติวัฒนธรรม พบว่า ปัจจุบันเด็กและเยาวชนไทยกำลังเผชิญกับกระแส “วัฒนธรรมกินดื่ม ซ้อป” เป็นตัวเร่งให้เกิดค่านิยมบริโภคอย่างมหาศาล(อมรวิรัช นาคทรพรพ, 2549, หน้า 45)

มาตรฐานหลักสูตรระดับปริญญาตรี พ.ศ. 2548 ของกระทรวงศึกษาธิการ ได้กำหนดให้วิชาชีพครูเป็นศาสตร์ในการเรียนรู้แบบบูรณาการเพื่อสร้างทักษะชีวิต เสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรมให้เกิดขึ้นกับเยาวชนไทยในกระบวนการเรียนการสอน จึงมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น หลักสูตร ผู้สอน ผู้เรียน สื่อที่ใช้ รวมถึงแหล่งเรียนรู้ เป็นต้น ได้แก่ วิถีชีวิต ซึ่งเป็นองค์รวมของศาสตร์แขนงต่าง ๆ โดยเฉพาะการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ ซึ่งถือเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาให้เยาวชนไทยสามารถดำรงอยู่ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ อย่างมั่นคงและยั่งยืน (ประทีป พีชทองกลาง และคณะ. 2553, หน้า 1)

จากความสำคัญและความจำเป็นดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเพื่อเสริมสร้างพื้นฐานของเยาวชนไทยให้มีจิตสำนึกโดยใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิตเพื่อให้นิสิตสามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมในสังคมปัจจุบันและอนาคตจะเห็นได้ว่าการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียงในสถาบันอุดมศึกษาสามารถดำเนินการได้หากผู้เรียนและผู้สอนมีความเข้าใจ เห็นคุณค่า นำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาบูรณาการการเรียนการสอน และจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนให้ตระหนักและเห็นคุณค่าสถาบันอุดมศึกษาทำหน้าที่ผลิตบัณฑิตออกไปสู่สังคมตลอดจนเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่องการดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตในระดับอุดมศึกษาเพื่อนำผลการศึกษาไปใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาและพัฒนาการเรียนการสอนให้เอื้อต่อการพัฒนาการดำเนินชีวิตของนิสิตอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้ทราบถึงการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา
2. ได้กิจกรรมการเรียนรู้อการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา
3. สามารถนำข้อมูลที่ได้ไปพัฒนาการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตในสถาบันอุดมศึกษาให้มีคุณภาพต่อไป

สมมติฐานการวิจัย

การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษาของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตระดับอุดมศึกษาจำนวน 60,000 คน ที่ศึกษาภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2558 จำนวน 3 แห่ง ได้แก่ มหาวิทยาลัยบูรพา มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ และมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

กลุ่มตัวอย่าง นิสิตจำนวน 400 คน ได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

กลุ่มทดลองจำนวน 30 คน ทำการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Random Sampling)

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา ด้านอาหารด้านการแต่งกาย ด้านบ้านเรือนที่อยู่อาศัย ด้านการดูแลสุขภาพสภาพ ด้านเศรษฐกิจและการใช้จ่าย โดยศึกษาแนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและแนวคิดความจำเป็นพื้นฐานของ มาสโลว์

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิตระดับอุดมศึกษา จำแนกตามเพศ, คณะที่กำลังศึกษา, ภูมิลำเนา และอาชีพหลักของครอบครัว

ตัวแปรตาม ได้แก่ การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงห้าด้าน ประกอบด้วย

1. ด้านอาหาร
2. ด้านการแต่งกาย
3. ด้านที่พักอาศัย
4. ด้านการดูแลสุขภาพสภาพ
5. ด้านเศรษฐกิจและการใช้จ่าย

นิยามศัพท์

การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง การแสดงออกที่เห็นได้จากการกระทำในด้านอาหาร ด้านการแต่งกาย ด้านที่อยู่อาศัย ด้านการดูแลสุขภาพสภาพ ด้านเศรษฐกิจและการใช้จ่าย

ด้านอาหาร หมายถึง ความพอเพียงเกี่ยวกับการบริโภคในเรื่องความพอประมาณ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันที่ดี เงื่อนไขความรู้คู่คุณธรรม

ด้านการแต่งกาย หมายถึง ความพอเพียงเกี่ยวกับการแต่งกายในเรื่องความพอประมาณ
 ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันที่ดี เงื่อนไขความรู้คู่คุณธรรม

ด้านที่อยู่อาศัย หมายถึง ความพอเพียงเกี่ยวกับการอยู่อาศัยในเรื่องความพอประมาณ
 ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันที่ดี เงื่อนไขความรู้คู่คุณธรรม

ด้านการดูแลสุขภาพ หมายถึง ความพอเพียงเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในเรื่อง
 ความพอประมาณ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันที่ดี เงื่อนไขความรู้คู่คุณธรรม

ด้านเศรษฐกิจและการใช้จ่าย หมายถึง ความพอเพียงเกี่ยวกับการใช้จ่ายในเรื่อง
 ความพอประมาณ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันที่ดี เงื่อนไขความรู้คู่คุณธรรม

ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไปโดยไม่
 เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับความพอเพียงจะต้องเป็นไปอย่างมี
 เหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ
 อย่างรอบคอบ

การมีภูมิคุ้มกันที่ดี หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลง
 ด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นใน
 อนาคต

เงื่อนไขความรู้ หมายถึง ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน
 ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกันเพื่อประกอบการวางแผนและ
 ความระมัดระวังในขั้นตอนปฏิบัติ

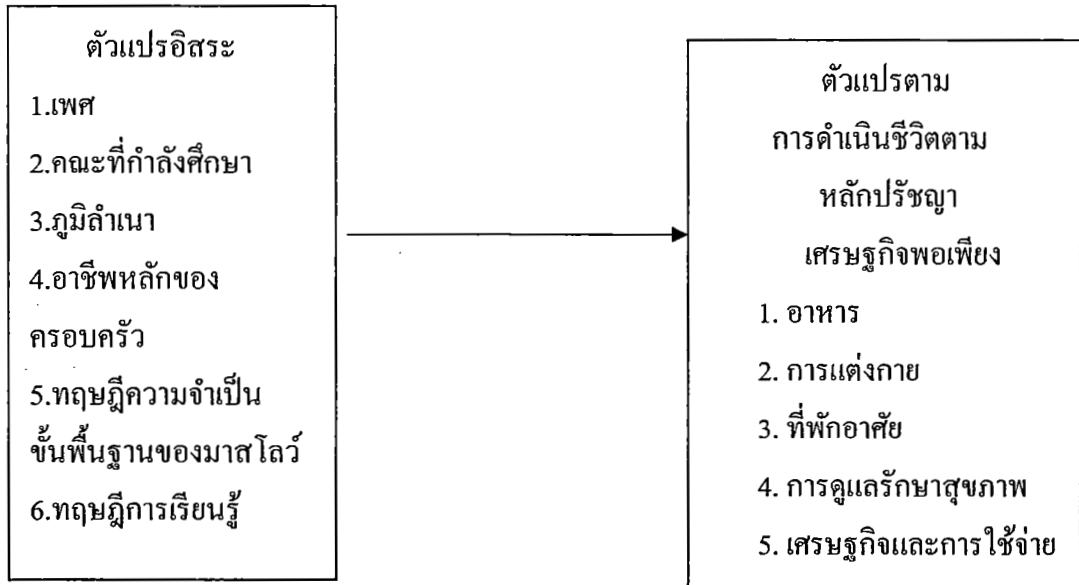
เงื่อนไขคุณธรรม หมายถึง มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความอดทน มีความเพียรและใช้
 สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

ข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิต หมายถึง เพศ คณะที่กำลังศึกษา ภูมิลำเนา และอาชีพหลักของ
 ครอบครัว

การเรียนรู้ หมายถึง กิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลง ได้แก่ การฟังอย่างลึกซึ้ง
 สุนทรียสนทนา สะท้อนความคิด และการจดบันทึก

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยศึกษาตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง แนวคิดความจำเป็นพื้นฐานของมาสโลว์ และทฤษฎีการเรียนรู้ ดังแผนภาพที่ 1



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง การดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ครอบคลุมประเด็นเนื้อหา ดังนี้

1. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 - ปัจจุบัน
2. แผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา
3. แนวคิดเกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
4. ทฤษฎีความจำเป็นพื้นฐานของมาสโลว์
5. ทฤษฎีการเรียนรู้
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 - ปัจจุบัน

ช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 - 2549) การพัฒนาประเทศยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยการพัฒนาอยู่บนพื้นฐานของความสมดุล พอดี และความพอประมาณอย่างมีเหตุผล นำไปสู่สังคมที่มีคุณภาพทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง สามารถพึ่งตนเอง มีภูมิคุ้มกันและรู้เท่าทัน โลกและรู้จักเรียนรู้ตลอดชีวิต วิสัยทัศน์การพัฒนาประเทศในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 - 2549) ได้กำหนดว่าต้องการสร้างสังคมไทยที่พึงประสงค์ จะต้องพัฒนาใน 3 ด้าน คือ

1. สังคมคุณภาพ โดยระบุว่า คนไทยทุกคนมีโอกาสและความเสมอภาคที่จะพัฒนาตนเองเต็มศักยภาพเพื่อเป็นคนดี คนเก่งถึงพร้อมด้วยคุณธรรม จริยธรรม มีวินัย เคารพกฎหมาย มีความรับผิดชอบและมีจิตสำนึกสาธารณะ มีความสามารถคิดเอง ทำเองและพึ่งพาตนเองมากขึ้น

2. สังคมแห่งภูมิปัญญา สร้างสังคมไทยเป็นสังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ที่สร้างโอกาสให้คนไทยทุกคนคิดเป็น ทำเป็น มีเหตุผล สามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง มีการเสริมสร้างฐานทางวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี มีนวัตกรรม ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถส่งสมทุนทางปัญญา เพื่อเสริมสมรรถนะและขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศ

3. วิสัยทัศน์ร่วม โดยการให้คนไทยทุกคน สร้างวิสัยทัศน์ของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อไปสู่สังคมที่มีคุณภาพ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคมและการเมือง (สุวิธิดา จรุงเกียรติกุล, 2558, หน้า 12)

สาระสำคัญของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 - 2549) เป็นแผนที่อยู่เฉยเฉยแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมา

เป็นปรัชญานำทางในการพัฒนาและบริหารประเทศ โดยยึดหลักทางสายกลางเพื่อให้ประเทศรอดพ้นจากวิกฤต สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและนำไปสู่การพัฒนาที่สมดุลมีคุณภาพและยั่งยืน ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง การพัฒนาประเทศในอนาคตมีจุดมุ่งหมายมุ่งเน้นการแก้ปัญหาความยากจนและยกระดับคุณภาพชีวิตของคนให้มีความอยู่ดีกินดีมีความสุขและสร้างค่านิยมช่วยให้คนไทยตระหนักถึงความจำเป็นและการปรับเปลี่ยน กระบวนการคิดทัศนคติและกระบวนการทำงาน โดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยมุ่งพัฒนาคนสู่สังคมที่เข้มแข็งและมีคุณภาพ 3 ด้าน คือ

1. สังคมคุณภาพ ที่ยึดหลักความสมดุล ความพอดีสามารถสร้างคนทุกคนให้เป็นคนดี คนเก่งพร้อมด้วยคุณธรรมจริยธรรม มีวินัยมีความรับผิดชอบมีจิตสำนึกสาธารณะพึ่งตนเองได้ มีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุขอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีมีเมืองและชุมชนน่าอยู่มีระบบที่ดี ระบบเศรษฐกิจมีเสถียรภาพ มีความเข้มแข็งและแข่งขันได้ รับการพัฒนาอย่างยั่งยืนและสมดุลกับทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ระบอบการเมืองการปกครองโปร่งใสเน้นประชาธิปไตยตรวจสอบได้และมีความเป็นธรรมในสังคมไทย

2. สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ เปิดโอกาสให้คนไทยทุกคนสามารถคิดเป็น ทำเป็น มีเหตุผล มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์สามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต รู้เท่าทันโลกเพื่อพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงสามารถสั่งสมทุนทางปัญญารักษาและต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่นได้อย่างเหมาะสม

3. สังคมสมานฉันท์และเอื้ออาทรต่อกันพึ่งพาเกื้อกูลกัน รู้รักสามัคคี มีจารีตประเพณีที่ดีงาม รักภูมิใจในชาติและท้องถิ่น มีสถาบันครอบครัวที่เข้มแข็งตลอดจนเครือข่ายชุมชนทั่วประเทศ การพัฒนายึดทางสายกลางอยู่บนพื้นฐานความสมดุลพอดีและพอประมาณอย่างมีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันและรู้เท่าทันโลกและเรียนรู้ตลอดชีวิต เป็นคนดีมีคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริตอยู่ในสังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ สามารถรักษาภูมิปัญญาท้องถิ่นควบคู่ไปกับการสืบสานวัฒนธรรมประเพณีที่ดีงามดำรงไว้ซึ่งคุณธรรมและคุณค่าของสังคมไทยที่มีความสมานฉันท์และเอื้ออาทรกันอันจะเป็นรากฐานของการพัฒนาอย่างสมดุลมีคุณธรรมและยั่งยืน

(ณรงค์ โพธิ์พุกษานันท์, 2555, หน้า 63 - 66)

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550 - 2554) ยังคงยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแนวปฏิบัติในการพัฒนาแบบบูรณาการที่มีคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา โดยมีเป้าหมายการพัฒนาคุณภาพคนให้คนไทยได้รับการพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ ความรู้ ความสามารถ ทักษะการประกอบอาชีพ และมีความมั่นคงในการดำรงชีวิตครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างศักยภาพให้กับตนเองที่จะนำไปสู่ความเข้มแข็งในทุกระดับ ในการพัฒนาคุณภาพคน โดยพัฒนาจิตใจควบคู่กับการพัฒนาการเรียนรู้ของคนทุกกลุ่มทุกวัยตลอดชีวิต เริ่มตั้งแต่วัยเด็กให้มีความรู้พื้นฐานเข้มแข็ง มีทักษะชีวิต พัฒนาสมรรถนะ ทักษะของกำลังงานให้สอดคล้องกับความต้องการ พร้อมก้าวสู่โลกของการทำงานและการแข่งขันอย่างมีคุณภาพ สร้าง

และพัฒนากำลังคนที่เป็นเลิศ โดยเฉพาะการสร้างสรรคนวัตกรรมและองค์ความรู้ ส่งเสริมให้คนไทยเกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต มีการจัดองค์ความรู้ทั้งภูมิปัญญาท้องถิ่นและองค์ความรู้สมัยใหม่ตั้งแต่ระดับชุมชนถึงประเทศ สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2553, หน้า 23 - 27)

แผนการพัฒนาศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ฉบับที่ 11 พ.ศ.2555 - 2559 จัดทำขึ้นภายในกรอบทิศทางของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 พ.ศ.2555 - 2559 เป็นแผนระยะยาวภายใต้บทบัญญัติของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ เน้นนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ยึดทางสายกลางบนพื้นฐานของความสมดุลพอดี รู้จักประมาณอย่างมีเหตุผล มีความรอบรู้เท่าทันโลก เช่น แนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อมุ่งให้เกิดการพัฒนาที่ยั่งยืนและความอยู่ดีมีสุขของคนไทย โดยยึด “คน” เป็นศูนย์กลางการพัฒนา มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคุณภาพการศึกษาและสร้างโอกาสทางการศึกษาให้คนไทยได้เรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อให้คนไทยทุกกลุ่มทุกวัยมีคุณภาพ มีความพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา มีจิตสำนึกของความเป็นไทย ความเป็นพลเมืองดี ตระหนักและรู้คุณค่าของขนบธรรมเนียมประเพณีศิลปวัฒนธรรมที่ดีงาม ภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลง และตอบสนองต่อทิศทางการพัฒนาประเทศ ส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมและความเป็นพลเมืองในระบบการศึกษา สร้างกระบวนการเรียนรู้ ปลูกจิตสำนึกให้ผู้เรียนมีคุณธรรมจริยธรรม ค่านิยมและมีความภาคภูมิใจในความเป็นไทย มีจิตสาธารณะตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (ธีรศักดิ์ อุปไมยอริชัย, 2557, หน้า 250 - 256)

แผนพัฒนาศึกษาระดับอุดมศึกษา

มาตรฐานด้านคุณภาพบัณฑิตระดับอุดมศึกษา บัณฑิตระดับอุดมศึกษาเป็นผู้มีความรู้ มีคุณธรรมจริยธรรม มีความสามารถในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง สามารถประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อการดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีความสำนึกและความรับผิดชอบในฐานะพลเมืองและพลโลก (สำนักมาตรฐานและประเมินผลอุดมศึกษา, 2549, หน้า 2) สถาบันการศึกษาต่างกำลังเผชิญความท้าทายต่อการจัดการเรียนการสอนที่มีคุณภาพ สามารถสร้างคนให้มีทั้งคุณธรรมและสติปัญญาอันชาญฉลาดควบคู่กัน แต่ปัญหาจำนวนมากที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนในปัจจุบันนี้ แสดงให้เห็นว่าการจัดการศึกษาที่ผ่านมาไม่สามารถผลิตผู้เรียนให้บรรลุจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ ด้วยเหตุนี้การจัดการสถานการณการเรียนรู้ที่สนับสนุนให้ผู้เรียนเกิดสติ มีสมาธิ มองเห็นและตระหนักถึงความสำคัญของตนเอง ครอบครั้ว ชุมชน สังคม สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ด้วยความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง จึงเป็นคำตอบของการจัดการศึกษาในยุคนี้และยุคหน้านี้คือเหตุผลที่ผู้รับผิดชอบด้านการศึกษาของชาติจำเป็นต้องนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาสู่กระบวนการทัศน์ใหม่

ของการจัดการเรียนการสอนซึ่งจะทำให้เราได้คนดีมีความสุข และมีความสามารถสมดังจุดมุ่งหมายของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติพุทธศักราช 2542 (ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา, 2552, หน้า 71)

คุณสมบัติพื้นฐานของลูกจ้างที่นายจ้างต้องการในภาคอุตสาหกรรมและภาคบริการประกอบด้วย ความซื่อสัตย์ ความตรงต่อเวลา ความกระตือรือร้น ความรับผิดชอบ ความขยันหมั่นเพียร ความมีระเบียบวินัยในตนเอง การให้ความร่วมมือช่วยเหลือในการปฏิบัติงาน การพัฒนาตนเองให้มีความรู้ความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และการรักษาความลับตามลำดับ ส่วนคุณลักษณะที่นายจ้างในภาคอุตสาหกรรมต้องการจากลูกจ้างมากที่สุดคือ ความละเอียดรอบคอบ มีความรู้หรือทักษะพื้นฐาน ใฝ่รู้ มีปฏิภาณไหวพริบ เป็นต้น(สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2553, หน้า 4)

การเรียนรู้ที่แท้จริงเป็นการเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในตน เมื่อโลกภายนอกเปลี่ยนแปลงโลกภายนอกก็จะเปลี่ยนไปตามกัน ปัญญา ปฏิบัติ วิถีการสอน ไม่ตายตัวหากแต่ไหลเลื่อนเคลื่อนที่ เปลี่ยนแปลง เชื่อมโยงตลอดเวลา โดยการปรับให้เหมาะกับผู้เรียน เป็นกระบวนการเรียนรู้เน้นให้ผู้เรียนรู้วิธีการเรียน เน้นกระบวนการคิดที่เป็นระบบ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกใคร่ครวญด้านในสู่การเปลี่ยนแปลงด้านนอก ผู้เรียนต้องมีโอกาสคิดใคร่ครวญ ทำกิจกรรมทบทวน พิสูจน์ผลและนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง พึ่งตนเองได้ สร้างสรรค์เพื่อส่วนรวม แนวคิดสำคัญของการจัดการเรียนรู้ ได้แก่

1. การจัดการศึกษาและกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต
2. ความรู้ต้องมาจากการปฏิบัติจริง ส่วนทฤษฎีหลักการเป็นสิ่งที่เสริม
3. การเรียนรู้เริ่มที่ตัวผู้เรียนจากสภาพจริง
4. ความก้าวหน้าทางการเรียนรู้ขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้เรียนและเวลาที่เหมาะสม
5. การเรียนรู้คือเวลาที่ผู้เรียนต้องการสิ่งนั้น
6. การเรียนรู้ต้องมีจุดมุ่งหมาย มีระบบการดำเนินงานที่ชัดเจน
7. ความสุขจะเกิดขึ้นในขณะที่ทำกิจกรรมด้วยบรรยากาศเป็นกันเอง สร้างสรรค์สังคมแห่งการเรียนรู้ สร้างโอกาสให้ผู้เรียนมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ กระตุ้นให้ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรม ค้นพบความรู้ด้วยตนเอง

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย

1. มีความรู้ความเข้าใจ และตระหนักในความสำคัญของการดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
 - 1.1 มีความรู้ ความเข้าใจปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและความเชื่อมโยงกับระบบเศรษฐกิจ สถานการณ์สังคม สิ่งแวดล้อมในการดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
 - 1.2 มีความรู้ ความเข้าใจในการดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
 - 1.3 เห็นประโยชน์และความสำคัญในการดำเนินชีวิตในการดำเนินตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อพัฒนาตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม

2. มีความรู้และทักษะพื้นฐานในการดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

2.1 มีศักยภาพการเลือกในการดำรงชีวิตและประกอบอาชีพเพื่อ

ให้พึ่งตนเองได้ระดับหนึ่ง

2.2 อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสงบสุข รู้รักสามัคคี

ไม่เบียดเบียน แบ่งปัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

2.3 ใช้ฟื้นฟูและอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้อย่าง

ยั่งยืน

2.4 สื่อสารวัฒนธรรม ศิลปะ ประเพณี ประวัติศาสตร์ ภูมิปัญญา

ภูมิใจในความเป็นไทย

3. ปฏิบัติตนและดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

3.1 รู้จักประมาณตน รู้จักศักยภาพของตน ใช้ชีวิตบนพื้นฐานความ

เป็นจริงอย่างเป็นเหตุเป็นผล

3.2 ดำเนินชีวิต โดยใช้สติปัญญา ความรอบรู้ ความรอบคอบไม่ประมาท

3.3 มีคุณธรรมเป็นพื้นฐานของจิตใจ รู้จักผิดชอบชั่วดี ไม่ทำความชั่ว

สั่งสมความดี มีวินัยและความรับผิดชอบ (เชษฐภูมิ วรรณไพศาล, 2557, หน้า 48 - 49)

กระบวนการเรียนรู้และกระบวนการสอนนับว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างมาก เพราะการเรียนรู้การสอนจะทำให้คนเกิดการเรียนรู้ได้ กระบวนการเรียนรู้ของคนเรานั้นจะประกอบด้วยลำดับขั้นตอนพื้นฐานที่สำคัญ 3 ประการ ดังนี้

1. ประสบการณ์ (experience) ในบุคคลปกติทุกคนจะมีประสบการณ์อยู่ด้วยกันทั้งนั้น ส่วนใหญ่ที่ที่เป็นที่เข้าใจก็คือ ประสบการณ์สัมผัสทั้งห้าซึ่งได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้นและผิวหนัง ประสบการณ์เหล่านี้จะเป็นเหมือนช่องประตูที่จะให้บุคคลได้รับรู้และตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ถ้าไม่มีประสบการณ์เหล่านี้แล้ว บุคคลจะไม่มีโอกาสรับรู้หรือมีประสบการณ์ใดๆ เลย ซึ่งก็เท่ากับเขาไม่สามารถเรียนรู้สิ่งใดๆ ได้ด้วยประสบการณ์ต่างๆ ที่บุคคลได้รับนั้นย่อมจะแตกต่างกัน บางชนิดเป็นประสบการณ์รูปธรรมและบางชนิดเป็นประสบการณ์นามธรรมหรือเป็นสัญลักษณ์

2. ความเข้าใจ (understanding) หลังจากบุคคลได้รับประสบการณ์แล้วขั้นต่อไปก็คือ การศึกษาความหมายหรือสร้างมโนคติ (concept) ในประสบการณ์นั้น กระบวนการนี้เกิดขึ้นในสมองหรือจิตของบุคคล เพราะสมองจะเกิดสัญชาตญาณ (percept) และมีความทรงจำ (retain) ขึ้นซึ่งเราเรียกกระบวนการนี้ว่า “ความเข้าใจ” ในการเรียนรู้นั้นบุคคลจะเข้าใจประสบการณ์ที่เขาประสบได้ก็คือเมื่อเขาสามารถจัดระเบียบ (organize) วิเคราะห์ (analyze) และสังเคราะห์ (synthesis) ประสบการณ์ต่างๆ จนกระทั่งหาความหมายอันแท้จริงของประสบการณ์นั้นได้

2. ความนึกคิด (thinking) ความนึกคิดถือว่าเป็นขั้นสุดท้ายของการเรียนรู้ซึ่ง

เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในสมอง ซึ่งความนึกคิดที่มีประสิทธิภาพนั้นต้องเป็นความนึกคิดที่สามารถจัดระเบียบ (organize) ประสบการณ์เดิมกับประสบการณ์ใหม่ที่ได้รับให้เข้ากันได้ สามารถที่จะค้นหาความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์เดิมกับประสบการณ์ใหม่ที่ได้รับให้เข้ากันได้ สามารถที่จะค้นหาความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ทั้งเก่าและใหม่ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้เกิดบูรณาการการเรียนรู้อย่างแท้จริง

ดังนั้นการเรียนรู้จึงเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ สารการเรียนรู้และผลการเรียนรู้ซึ่งประกอบด้วยส่วนที่เป็นความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และเจตคติเกี่ยวกับสาระที่เรียนรู้และส่วนที่เป็นกระบวนการหรือวิธีการในการเรียนรู้ การเรียนรู้เป็นกระบวนการทางสติปัญญาหรือกระบวนการทางสมอง (a cognitive process) ซึ่งบุคคลใช้ในการสร้างความเข้าใจหรือการสร้างความหมายของสิ่งต่างๆ ให้แก่ตนเอง ดังนั้นกระบวนการเรียนรู้จึงเป็นกระบวนการของการจัดกระทำ (acting on) ต่อข้อมูลและประสบการณ์มิใช่เพียงการรับข้อมูล (taking in) ข้อมูลหรือประสบการณ์เท่านั้น การเรียนรู้เป็นงานเฉพาะตนหรือเป็นประสบการณ์ส่วนตัว (personal experience) ที่ไม่มีผู้ใดเรียนรู้หรือทำแทนกันได้ การเรียนรู้เป็นกระบวนการทางสังคม (a social process) เนื่องจากบุคคลอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อตน การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมจึงสามารถกระตุ้นการเรียนรู้และขยายขอบเขตของความรู้ด้วย การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นได้ทั้งจากการคิดและการกระทำ รวมทั้งการแก้ปัญหาและการศึกษาวิจัยต่าง ๆ การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ตื่นตัว สนุก (active and enjoyable) ทำให้ผู้เรียนรู้สึกผูกพันเกิดความใฝ่รู้ การเรียนรู้เป็นกิจกรรมที่นำมาซึ่งความสนุกสนานหรือท้าทายให้ “ใฝ่รู้ผู้สี่สิ่งยาก” การเรียนรู้อาศัยสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม (naturing environment) สภาพแวดล้อมที่ดีสามารถเอื้ออำนวยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ได้ดี การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นได้ทุกเวลา ทุกสถานการณ์ (any time and any place) ทั้งในโรงเรียน ครอบครัวและชุมชน การเรียนรู้คือการเปลี่ยนแปลง (change) กล่าวคือ การเรียนรู้จะส่งผลต่อการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองทั้งทางด้านเจตคติ ความรู้สึก ความคิดและการกระทำเพื่อการดำรงชีวิตอย่างปกติสุขและความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ การเรียนรู้เป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิต (lifelong learning) บุคคลจำเป็นต้องเรียนรู้อยู่เสมอเพื่อการพัฒนาชีวิตจิตใจของตนเอง การสร้างวัฒนธรรมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตจึงเป็นกระบวนการที่ยั่งยืนช่วยให้บุคคลและสังคมมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง (ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์, 2558, หน้า62 - 67)

การเรียนรู้อย่างเข้าใจและนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตจะทำให้ชีวิตเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นกระบวนการพัฒนาการเรียนรู้ผ่านการจัดกิจกรรมที่หลากหลายผ่านตัวบุคคลต้นแบบผ่านสื่อที่หลากหลายรวมทั้งการได้ลงมือปฏิบัติจริงก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืน

แนวคิดเกี่ยวกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาการดำรงอยู่ และการปฏิบัติตนของประชาชนทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนา และบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจ เพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ (ณัฐจินันท์ พรามหมณ์สังข์, 2557, หน้า 60 - 62)

ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกัน ในทางที่ดี พอสมควรต่อการมีผลกระทบใด ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ทั้งนี้จะต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่าง ต่อเนื่อง ในการนำวิชาการต่าง ๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินการทุกขั้นตอน

ความพอประมาณ หมายถึง การใช้ทรัพยากรที่มีอยู่เป็นทุนเดิมของตนเองหรือภายใน ท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์สูงสุด ก่อนที่จะแสวงหาทรัพยากร แหล่งทุน วัตถุดิบหรือสิ่งของ บริการต่าง ๆ จากภายนอก จึงจะเป็นการใช้ทรัพยากรอย่างพอเหมาะพอควรกับสภาพเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม รวมทั้งวัฒนธรรมในแต่ละท้องถิ่น

ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจดำเนินการเรื่องต่าง ๆ อย่างมีเหตุผลบนพื้นฐานของ ความถูกต้อง ความเป็นจริง ตามหลักวิชาการ หลักกฎหมาย หลักศีลธรรม จริยธรรม และวัฒนธรรม ค่านิยมที่ดีงาม โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ ทั้งในระยะสั้น ระยะยาว ทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และส่วนรวม อย่างรอบคอบ

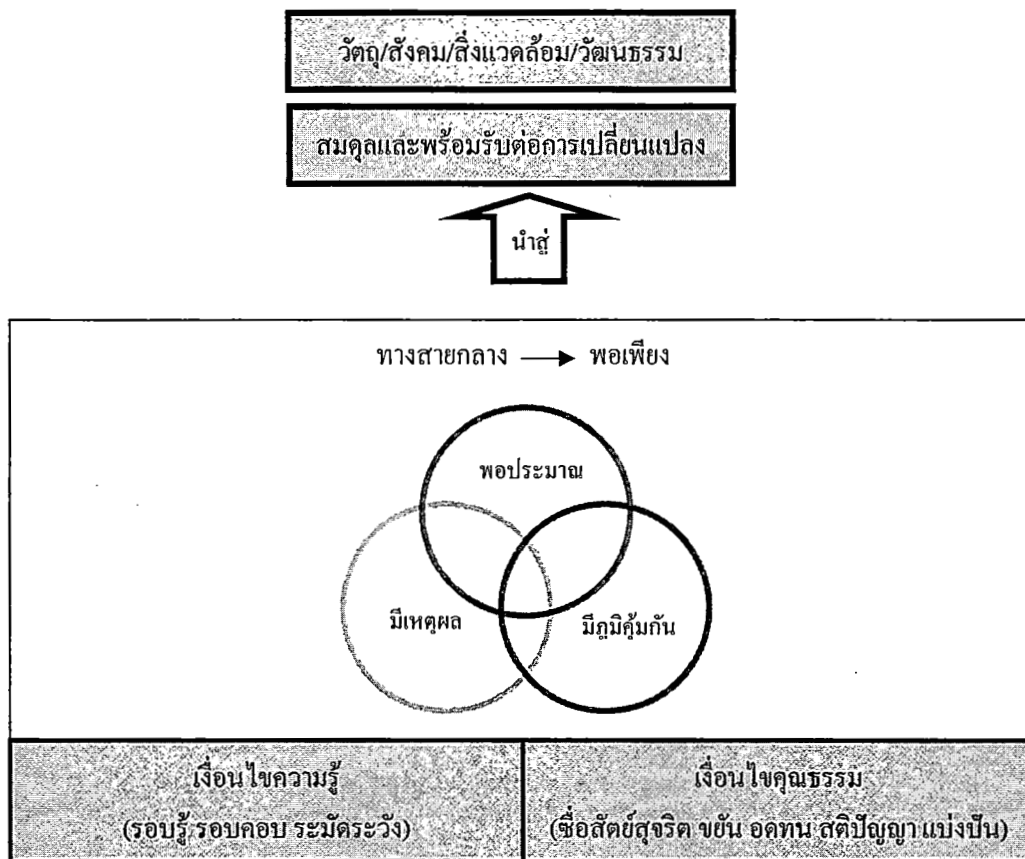
การสร้างภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับต่อผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม เพื่อให้สามารถปรับตัวและรับมือได้อย่างทันท่วงที กล่าวโดยย่อ คือ การที่เห็นว่าทุกอย่างไม่แน่นอน มีความเป็นไปได้ที่จะแปรปรวน ผันผวน เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

เงื่อนไขความรู้ หมายถึง การฝึกตนให้มีความรอบรู้ เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน มีความรอบคอบและความระมัดระวัง ที่จะนำความรู้ต่าง ๆ เหล่านี้มาพิจารณาเชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผน และในขั้นปฏิบัติ ความรู้เป็นองค์ประกอบสำคัญในการตัดสินใจอย่างถูกต้อง และเป็นประโยชน์ จึงต้องมีการแสวงหาความรู้ เพิ่มพูนความรู้ จัดการความรู้ ต่อยอดความรู้ อยู่ตลอดเวลา ให้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงในโลก

เงื่อนไขคุณธรรม หมายถึง พื้นฐานจิตใจของคนในชาติ ประกอบด้วยด้านจิตใจ คือ ตระหนักในคุณธรรม รู้ผิดชอบชั่วดี ซื่อสัตย์สุจริต ใช้สติปัญญาอย่างถูกต้องและเหมาะสมในการดำเนินชีวิต และด้านการกระทำ คือมีความขยันหมั่นเพียร อดทน รู้จักแบ่งปันและรับผิดชอบในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม(ขจัดภัย นุรุษพัฒน์, 2558, หน้า 90-95)

ในขณะที่แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง (Sufficient Economy) เป็นปรัชญาการดำเนินชีวิต ซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชได้พระราชทานแก่ผู้เข้าเฝ้าถวายพระพรชัยมงคล เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2517 ทรงพระราชทานแก่ประชาชนไทยอีกครั้งใน พ.ศ. 2540 ซึ่งขณะนั้นประเทศไทยกำลังเผชิญกับวิกฤติเศรษฐกิจอย่างหนัก และส่งผลกระทบต่อทั้งในระดับโครงสร้างและคุณภาพชีวิตของปัจเจกบุคคลอย่างกว้างขวาง และต่อมาสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติได้ตระหนักถึงความสำคัญตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับที่ 9 โดยกำหนดว่า ประเทศไทยจะยึดหลัก “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” เป็นฐานคิดในการพัฒนาประเทศ โดยมีเป้าหมายสำคัญ 2 ประการ ประการแรก คือ การพัฒนาที่สมดุลระหว่างระบบนิเวศกับปริมาณผลผลิตและการบริโภค ประการที่สอง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคมของชุมชนในด้านการบริหารจัดการทรัพยากร ซึ่งประกอบด้วย การใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม การดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงบนเงื่อนไขความรู้และคุณธรรม ทั้งในด้านการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพบนพื้นฐานของระบบเศรษฐกิจแบบพึ่งตนเอง (พัชรินทร์ สิริสุนทร, 2556, หน้า 413 – 414) ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่ชี้แนวทางการดำเนินชีวิต ที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชมีพระราชดำรัส แก่ ชาวไทย นับตั้งแต่ พ.ศ. 2517 เป็นต้นมาเพื่อเป็นแนวทางการแก้ไขปัญหาเศรษฐกิจของประเทศไทย ให้สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนในกระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ประกอบด้วยความพอประมาณ มีเหตุผลและมีภูมิคุ้มกัน บนเงื่อนไข “ความรู้” และคุณธรรม โดยมีเป้าหมายคือความสมดุล และพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงใน 4 มิติ ได้แก่ มิติด้านวัตถุ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม ดังแผนภาพที่ 2 (ทศนา แคมมณี, 2558, หน้า 6 – 9)

แนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง



ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ได้แก่ การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ

ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ

การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ อย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้น มาพิจารณาให้เชื่อมโยงกันเพื่อประกอบการวางแผน และความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ

เงื่อนไขคุณธรรมที่จะต้องเสริมสร้าง ประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริตและมีความรอบคอบ มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

การนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ คือ การพัฒนาที่สมดุลและความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ความรู้และเทคโนโลยี

การบริโภคอย่างพอเพียง คือ การใช้ทรัพยากรรวมทั้งการใช้จ่ายทรัพย์อย่างมีขีดจำกัด ซึ่งความมีขีดจำกัดนี้ต่างจากความตระหนี่ที่เป็นโทษกับสังคมและตนเอง เพราะคนตระหนี่เป็นคนที่เห็นแก่ตัว แต่คนมีขีดจำกัดเป็นคนที่รู้จักกาลเทศะในการใช้จ่ายใช้สอย มีความพอประมาณในการใช้จ่ายอย่างสมเหตุสมผล สมดุลกับรายรับและอรรถภาพของตนและคำนึงถึงความประหยัด ความจำเป็น ไม่ฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือยถ้าไม่มีเหตุจำเป็นหรือไม่เหมาะสมก็ต้องไม่ใช้ ไม่ต้องซื้อ โดยคำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากการใช้ทรัพยากรต่างๆอย่างรอบคอบทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อสังคม โดยใช้สติปัญญาเป้าหมายสำคัญของการขับเคลื่อน คือ การทำให้เด็กรู้จักความพอเพียง ปลูกฝัง อบรมบ่มเพาะให้เด็กมีความสมดุลทางเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม โดยสอดแทรกแนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงให้เข้าเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร สารการเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อสอนให้เด็กรู้จักการใช้ชีวิตได้อย่างสมดุลตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง เห็นคุณค่าของทรัพยากรต่าง ๆ รู้จักอยู่ร่วมกับผู้อื่น รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และแบ่งปัน มีจิตสำนึกรักษ์สิ่งแวดล้อมและเห็นคุณค่าของวัฒนธรรม ค่านิยม ความเป็นไทย ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ รู้จักตนเอง เป็นองค์ประกอบหนึ่งในสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมของโลก การกระทำของคนย่อมมีผลและเชื่อมโยงกับสภาพแวดล้อมในโลกที่ตนเองเป็นสมาชิกอยู่ด้วย ซึ่งการจะบรรลุเป้าหมายดังกล่าวข้างต้น สำคัญคือครูจะต้องรู้จักบูรณาการการเรียนการสอนให้เด็กและเยาวชนเห็นถึงความเชื่อมโยงในมิติต่าง ๆ ทั้งด้านสิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม สังคมและเศรษฐกิจ ซึ่งความเป็นองค์รวมจะเกิดขึ้นได้ครูต้องใช้ความรู้และคุณธรรม (ปริญานุษ พิบูลสรารุช, 2552, หน้า 35 - 37)

เศรษฐศาสตร์เชิงพุทธคือการนำเอาหลักคำสอนของพระพุทธเจ้ามาประยุกต์ใช้ในการจัดสรรทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัดให้เกิดประโยชน์สูงสุดโดยผ่านกระบวนการผลิตการบริโภค และการกระจายผลผลิตทั้งในระดับจุลภาคและระดับมหภาคความแตกต่างที่สำคัญระหว่างทฤษฎีเศรษฐศาสตร์กระแสหลักและเศรษฐศาสตร์เชิงพุทธเศรษฐศาสตร์กระแสหลักเชื่อว่ามนุษย์มีพฤติกรรมตัดสินใจอย่างมีเหตุผล (rationality) โดยถือว่าการที่มนุษย์ดำเนินการทางเศรษฐกิจทั้งสามด้าน โดยยึดผลประโยชน์ส่วนตัวเป็นหลักเป็นการกระทำที่มีเหตุผลภายใต้ข้อสมมติที่เมื่อรวมกับความเชื่อในวิวัฒนาการของความอยู่รอดของสิ่งมีชีวิตของชาร์ล ดาร์วิน เรื่องความอยู่รอดของสิ่งที่มีชีวิตที่เหมาะสม (survival of the fittest) ทฤษฎีเศรษฐศาสตร์กระแสหลักได้นำมาใช้ในเรื่องการแข่งขัน โดยเชื่อว่ากลไกตลาดหรือราคาอันเปรียบเสมือนมือที่มองไม่เห็น (Invisible Hand) จะเข้ามาควบคุมให้เกิดการจัดสรรอย่างมีประสิทธิภาพภายใต้ระบบการแข่งขันแบบสมบูรณ์(perfectly competition) กล่าวคือเมื่อมีผู้ขายจำนวนมากผลิตสินค้าอย่างเดียวกันและผู้ซื้อจำนวนมากมีความต้องการบริโภคสินค้านั้นและแต่ละฝ่ายมีข่าวสารที่สมบูรณ์ราคาตลาดเป็นกลไกในการปรับปริมาณความต้องการเสนอซื้อและเสนอขายให้อยู่ในระดับสมดุลคือไม่ให้เกิดความโลภจนเกินไปและก่อให้เกิดการจัดสรรทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพบรรลุเป้าหมายทางเศรษฐกิจคือระดับความ

พึงพอใจสูงสุด (utility) ของผู้เกี่ยวข้องจึงทำให้ประโยชน์ส่วนตน (selfish) และการแข่งขัน (competition) เป็นหัวใจหรือคุณค่าหลัก (core value) ของทฤษฎีเศรษฐศาสตร์กระแสหลัก ส่วนการนำเศรษฐศาสตร์เชิงพุทธเข้ามาประยุกต์ใช้ในทฤษฎีเศรษฐศาสตร์ทำให้ความเข้าใจเรื่องธรรมชาติของมนุษย์มีความชัดเจนยิ่งขึ้นการดำรงชีวิตมนุษย์จึงมิได้เกิดขึ้นได้โดยส่วนเดียวแต่ดำรงอยู่ภายใต้ความสัมพันธ์กับสังคม (society) และธรรมชาติสิ่งแวดล้อม (nature) หากปราศจากสังคมหรือธรรมชาติมนุษย์ก็ไม่สามารถดำรงตนอยู่ได้ดังนั้นเศรษฐศาสตร์เชิงพุทธจึงมีคุณค่าหลักอยู่ที่คุณภาพชีวิตที่ดีร่วมกันและความร่วมมือในขณะที่เศรษฐศาสตร์กระแสหลักคือผลประโยชน์ส่วนตนและการแข่งขันในเศรษฐศาสตร์กระแสหลักอาจพิจารณาว่า “ทุนมนุษย์” (Human Capital) มีความหมายใกล้เคียงกับปัญญาแต่แท้จริงแล้วมีความแตกต่างกันมาเนื่องจากมนุษย์ในเศรษฐศาสตร์กระแสหลักเป็นเพียงทุนหรือปัจจัยการผลิตที่สำคัญเท่านั้น ในขณะที่ปัญหาในเศรษฐศาสตร์เชิงพุทธกลับเป็นศักยภาพที่มนุษย์ควรพัฒนาเพื่อให้เข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริงดังนั้นปัญญาจึงไม่ได้เป็นเพียงปัจจัยหลักในการผลิตเท่านั้นแต่นำมาควบคุมการบริโภคและช่วยในการแลกเปลี่ยนสินค้าและบริการอย่างยุติธรรมมากขึ้นมิได้เอาราคาหรือกำไรเป็นตัวตั้งอีกต่อไปทำให้ปัญญาเป็นหัวใจหลักในเศรษฐศาสตร์เชิงพุทธและเมื่อมีปัญหากำกับในวิถีการดำเนินชีวิตทั้งในวิถีชีวิตประจำวันและในการทำงานทำให้เกิดการจัดสรรทรัพยากรอย่างเหมาะสมซึ่งเป็นทางสายกลาง (middle way) ให้เกิดขึ้นเพื่อบรรลุเป้าหมายของคุณภาพชีวิตร่วมกันและเข้าใจถึงความหมายของความสุขที่แท้จริงว่ามิได้เกิดจากการบริโภคสินค้าหรือบริการแต่เป็นความสุขอันเกิดจากการได้ทำสิ่งที่ดีงามและช่วยเหลือบุคคลเพื่อให้เกิดความสงบสุขขึ้นในสังคมได้อย่างแท้จริง (วรรณา ประยุกต์วงศ์, 2550, หน้า 96 - 102)

ปรัชญาหลักและแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวสอดคล้องกับประธานกลมกลืนกับหลักธรรมในทางพุทธศาสนาอย่างแนบแน่น กล่าวคือ การละเลิกความโลภมาสู่ความรู้จักพอเพียงในการบริโภคและการใช้ชีวิตการยุติวัฒนธรรมการบริโภคที่ไร้สาระตามกระแสของวัตถุนิยมและเศรษฐกิจกระแสหลักการมีศีลและอดออมการสร้าง ความมั่นคงในจิตใจการตั้งมั่นอยู่ในความเมตตากรุณาและไม่เอารัดเอาเปรียบกันการให้และการเกื้อกูลสงเคราะห์กันการประสานประโยชน์ซึ่งกันและกันอย่างเท่าเทียมยุติธรรมล้วนแต่ปรากฏอยู่ในหลักพุทธธรรมทั้งสิ้นแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงอันเนื่องมาจากพระราชดำริเพื่อแก้ปัญหาวิกฤติทางเศรษฐกิจซึ่งผลกระทบต่อ การดำรงชีวิตของพสกนิกรของพระองค์เป็นส่วนรวมนั้นประธานสอดคล้องกับหลักธรรมในพุทธศาสนาที่ว่าด้วยการดำรงชีวิตที่ประเสริฐตามสมมติสังขะในโลกธรรมด้วยวิธีแห่งพุทธะคือการรู้จักประสานกลมกลืนกับสิ่งแวดล้อมและธรรมชาตินำทรัพยากรธรรมชาติมาใช้ให้เกิดประโยชน์โดยไม่เป็นการทำลายและเบียดเบียนกันขณะเดียวกันก็ให้มีชีวิตอยู่โดยมีปัญญาและสัมมาทิฐิโดยไม่โลภหลงไหลในวัตถุจนเกินความสมควรแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานพระราชดำริไว้นั้นยังตั้งอยู่บนหลักธรรมทาง

พระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับความสามารถพึ่งตนเอง ได้การพอใจในสิ่งที่มีอยู่การรู้ประมาณและการดำเนินชีวิตตามทางสายกลางซึ่งเป็นหลักการของเศรษฐกิจพอเพียงแนวพุทธ(อานวย วีรวรรณ, 2555, หน้า243 - 245)

เศรษฐกิจพอเพียง เป็นแนวคิดที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมีพระราชดำริที่ชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทย เพื่อสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ความหมายของเศรษฐกิจพอเพียง

ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น ไม่สั่งอาหารมาเยอะเกินไปจนกินเหลือ เป็นต้น

ความมีเหตุผล หมายถึง กัดตัดสินใจเกี่ยวกับระดับความพอเพียงด้วยเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่จะเกิดจากการกระทำนั้นอย่างรอบคอบ

ภูมิคุ้มกัน หมายถึง การเตรียมตัวรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลง โดยคะแนนความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในอนาคต (ทสมล ชนาดีสัย, 2558, หน้า 43)

การมีวัฒนธรรมหรือวิถีชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง มีข้อปฏิบัติ ดังนี้

1. มีชีวิตที่เรียบง่าย ประหยัด ไม่ฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย
2. ให้ยึดถือทางสายกลาง รู้จักพอ พอดี พอประมาณและพอใจ
3. มีความเมตตาเอื้ออาทรต่อกัน ร่วมมือและช่วยเหลือกัน ไม่เบียดเบียนกัน ไม่เอาัดเอาเปรียบกัน ไม่มุ่งร้ายทำลายกัน
4. ประกอบสัมมาอาชีพด้วยความขยันหมั่นเพียร ซื่อสัตย์สุจริต ใฝ่หาความรู้เพื่อนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์
5. ให้สามารถพึ่งตนเองได้ให้พ้นจากความยากจน ให้สามารถพออยู่พอกิน ไม่เดือดร้อน ไม่ตกเป็นทาสของอบายมุข วัตถุนิยมและบริโภคนิยม

เศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาชี้ถึงแนวทางดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชนถึงระดับรัฐทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อให้ก้าวทันต่อยุคโลกาภิวัตน์ ความพอเพียงหมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวดีพอสมควรต่อการมีผลกระทบใด ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ทั้งนี้ต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่างๆ มาใช้ในการวางแผน และดำเนินการทุกขั้นตอน และขณะเดียวกันจะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ของรัฐ นักทฤษฎีและนักธุรกิจในทุกระดับ ให้มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริตและให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติปัญญา

และความรอบคอบเพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวางทั้งด้านวัตถุ สังคมสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี (สมพร เทพสิทธา, 2549, หน้า 7 - 8 , หน้า 25)

การพัฒนาตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง คือ การพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลางและความไม่ประมาท โดยคำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ตลอดจนใช้ความรู้ ความรอบคอบ และคุณธรรม ประกอบการวางแผน การตัดสินใจและการกระทำ

ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่นการผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ เป็นต้น

ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้นจะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ

การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

เงื่อนไข การตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียงนั้น ต้องอาศัยทั้งความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน กล่าวคือ

เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผนและความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ

เงื่อนไขคุณธรรม ที่จะต้องเสริมสร้างประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต และมีความอดทน มีความพากเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

แนวทางการประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงระดับบุคคล ได้แก่ รู้จักพอ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น พยายามพัฒนาทักษะ ความรู้ ความเข้มแข็งของตนเอง ยึดทางสายกลาง พอใจกับชีวิตที่เพียงพอ (ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์, 2552, หน้า 24 - 26)

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ไม่ได้แปลว่าไม่เกี่ยวข้องกับใคร ไม่ค้าขาย ไม่ส่งออก ไม่ผลิตเพื่อคนอื่น ไม่ทำเศรษฐกิจมหภาค สิ่งเหล่านี้ หลายคนอาจคิดเอาเอง พุดเอาเองและกลัวไปเอง (ประเวศ วะสี, 2550, หน้า 21)

ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกัน ในระบบที่ดีพอกับการเปลี่ยนแปลงต่อการมีผลกระทบใด ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ความพอเพียงมี 3 หลัก คือ พอประมาณ ความมีเหตุผล ระบบภูมิคุ้มกัน

การประยุกต์ใช้ในระดับบุคคลและครอบครัว ตัวอย่างการใช้จ่ายอย่างพอเพียง พอประมาณ รายจ่ายสมดุลกับรายรับ มีเหตุผล ใช้จ่ายอย่างมีเหตุผลตามความจำเป็น ไม้ใช้ของเกินฐานะ ใช้อย่างคุ้มค่า ประหยัด มีเงินออม (เกษม วัฒนะชัย, 2549, หน้า 39, 42)

จากพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2543 ที่ได้ทรงตอบคำว่า “ประเทศไทยจะอยู่ได้เพราะว่าปฏิบัติอะไรมีประสิทธิภาพและประหยัด เศรษฐกิจพอเพียง หมายความว่า ประหยัดแต่ไม่ใช้หนี้สิน ทำอะไรด้วยความอะลุ่มอล่วยกัน ทำอะไรด้วยเหตุผลจะเป็นเศรษฐกิจพอเพียงแล้วทุกคนจะมีความสุข”(ทองทิพภา วิริยะพันธุ์, 2550, หน้า 19-20)

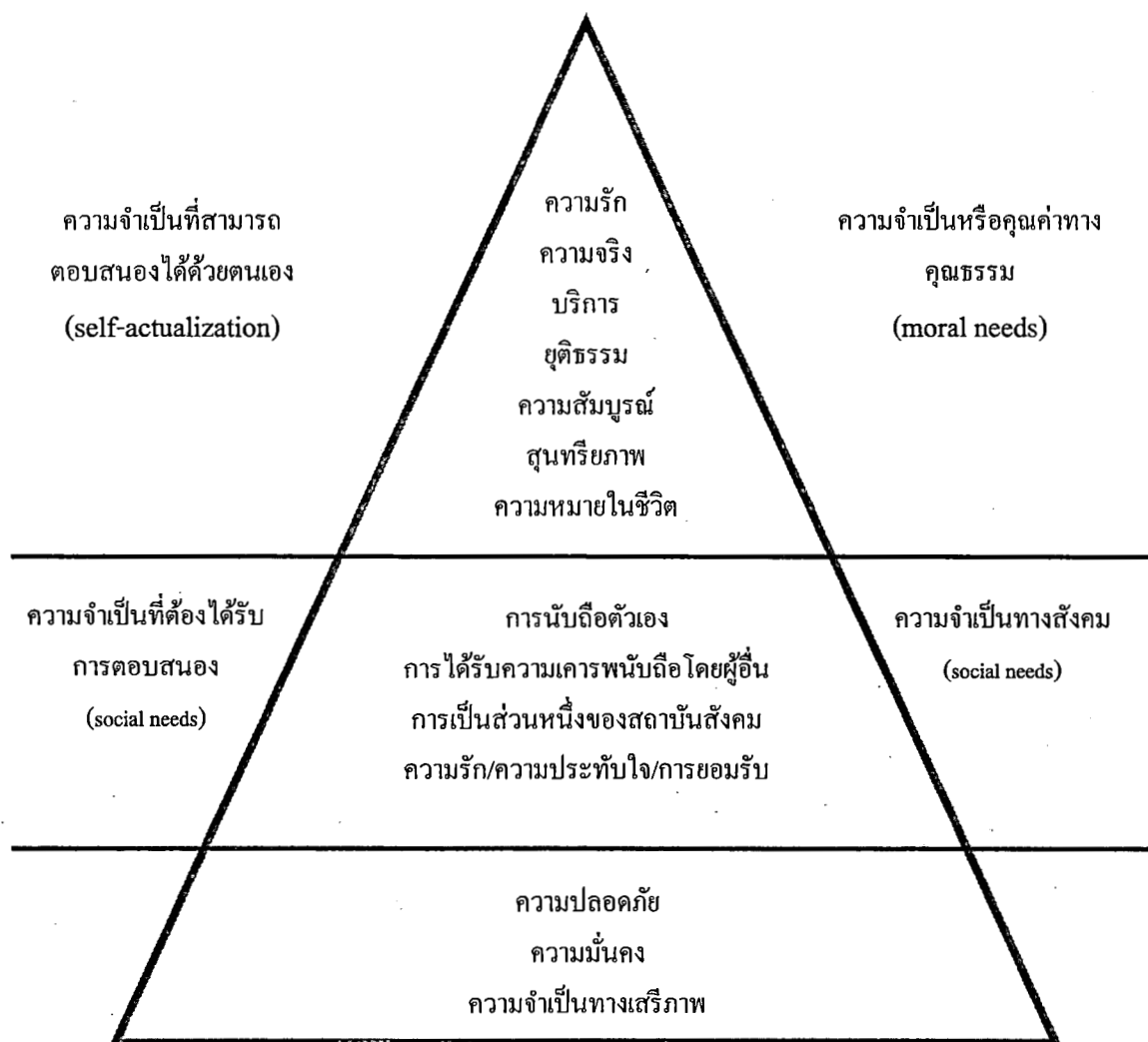
หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเป็นแนวทางในการดำรงตนและปฏิบัติตนในทางสายกลางที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานความพอดีคือ ความพอดี ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านทรัพยากร ด้านเทคโนโลยีและด้านเศรษฐกิจโดยประยุกต์ใช้ได้ในการดำเนินชีวิตของบุคคลในสังคมได้อย่างมีความสุขตามความเหมาะสมกับตนเองและสังคมอย่างยั่งยืน

ทฤษฎีความจำเป็นพื้นฐานของมาสโลว์

ความจำเป็นพื้นฐาน (basic needs) คือ ความจำเป็นต้องสร้างภาพ มนุษย์ทุกคนจะมีชีวิตรอดได้จะต้องได้รับอาหาร ยา ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ลำดับขึ้นตามธรรมชาติของความจำเป็นของมนุษย์

มาสโลว์ได้แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ความจำเป็นนี้ต้องได้รับการตอบสนอง (deficiency needs) กับความจำเป็นที่สามารถตอบสนองได้ด้วยตนเอง (self-actualization) ความจำเป็นอย่างแรกเป็นความต้องการการตอบสนองจากภายนอก แต่ความจำเป็นประเภทหลังนั้น โดยคำจำกัดความก็คือ ตนเอง สามารถทำให้เกิดขึ้นได้เพียงตระหนักหรือหยั่งรู้ โดยไม่ต้องการทรัพยากรเพิ่มขึ้นแต่อย่างใด

สำหรับความจำเป็นที่ต้องได้รับการตอบสนองนั้น อาจแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน คือ ความจำเป็นทางสังคม (social needs) และความจำเป็นทางวัตถุ สำหรับความจำเป็นทางสังคมนั้น คือ จำเป็นที่จะต้องได้รับการตอบสนองทางสังคมนั้น คือ จำเป็นที่จะต้องได้รับการตอบสนองทางสังคม โดยไม่จำเป็นต้องมีวัตถุมาเกี่ยวข้อง ถ้าหากต้องมีวัตถุมาเกี่ยวข้อง ก็เป็นเพียงสิ่งที่ช่วยให้สังคมได้ตอบสนองความจำเป็นนั้น ๆ ส่วนความจำเป็นทางวัตถุนั้น แน่นนอนว่าจะต้องได้รับการตอบสนองทางวัตถุอย่างน้อยในระดับหนึ่งเป็นสำคัญ ซึ่งจะแสดง ได้ดังแบบภาพนี้ (อภิชาติ พันธเสน, 2558, หน้า 256 - 258)



แผนภาพที่ 3 ลำดับขั้นความจำเป็น (คุณค่า) ตามแบบของมาสโลว์

มาสโลว์กำหนดไว้ว่าความต้องการจำเป็นขั้นพื้นฐาน ซึ่งเป็นขั้นแรกของมนุษย์คือ ความต้องการจำเป็นทางกายภาพ (physiological needs) หมายถึง อากาศความอบอุ่น อาหาร การนอน ความต้องการจำเป็นที่มีความเข้มมากเป็นความต้องการตลอดชีวิตของคนเราหากไม่ได้รับมนุษย์ก็ ต้องตาย ความต้องการจำเป็นขั้นที่สองคือ ความต้องการจำเป็นด้านความมั่นคงปลอดภัย (security/safety needs) หมายถึงความปลอดภัยจากภัยอันตรายทั้งปวง โดยเฉพาะในเด็กเล็กจึงต้อง ได้รับความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในการดำรงชีวิต ความต้องการจำเป็นขั้นที่สามคือ ความต้องการ จำเป็นด้านความรักและการได้เป็นเจ้าของ (love and belonging needs) เป็นความต้องการจำเป็นที่ ต้องการเพื่อน คนรัก รู้สึกว่าตนเองเป็นที่ต้องการ เป็นส่วนหนึ่งของสังคม ความต้องการจำเป็น ขั้นที่สี่คือ ความต้องการจำเป็นด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem needs) หมายถึง ความรู้สึก ภาคภูมิใจในการเป็นที่ยอมรับทั้งจากตนเองและผู้อื่น ในขั้นนี้มีความรู้สึกแยกเป็น 2 ระดับ ระดับ ที่ต่ำกว่าคือ ต้องการให้คนอื่นเชื่อถือ มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จัก ระดับที่สูงกว่า ต้องการความนับถือใน

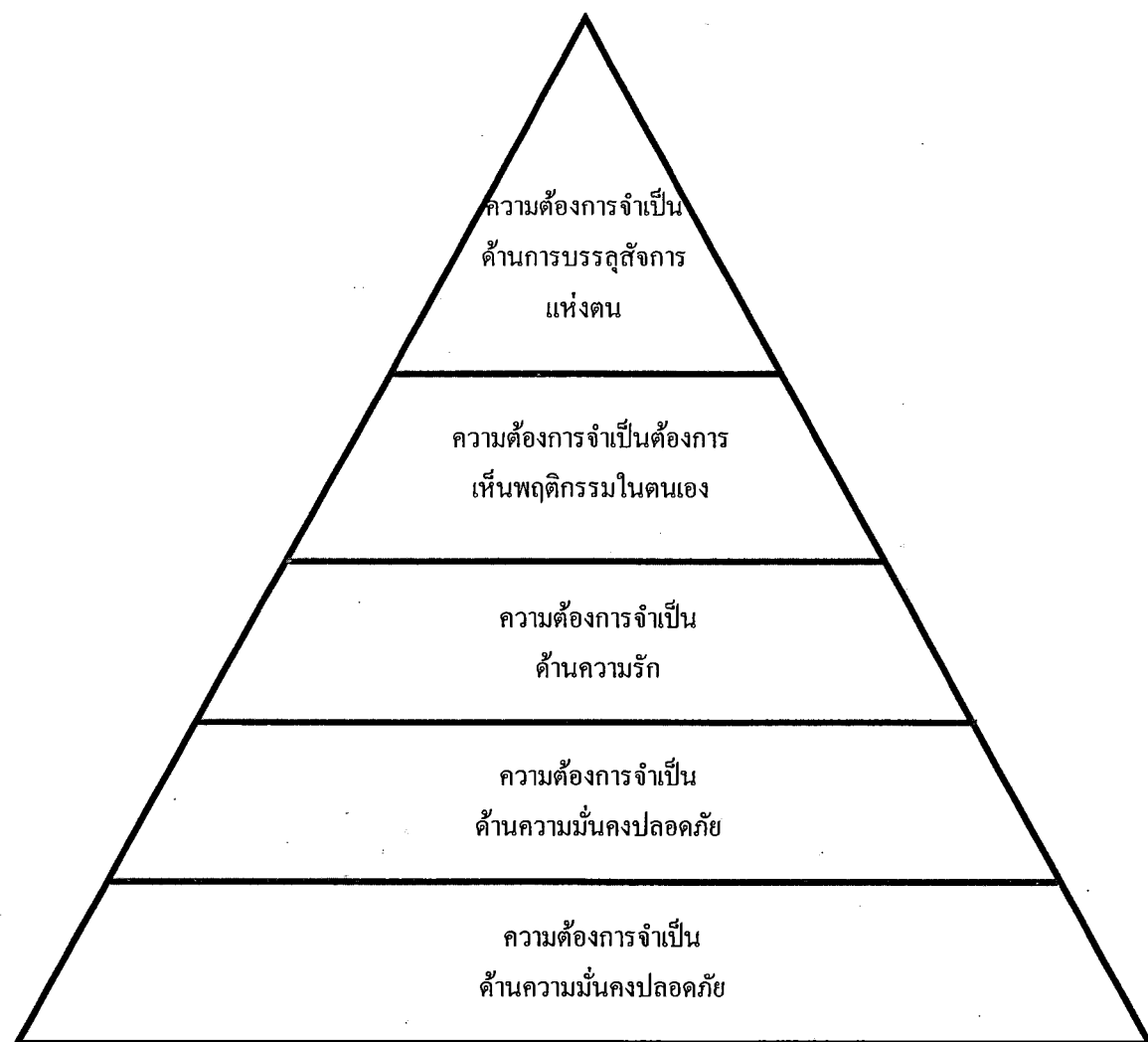
ตนเอง มีความเชื่อมั่น มีความสามารถสามารถบรรลุความสำเร็จของเป้าหมายที่กำหนด ความต้องการจำเป็นขั้นที่ห้าซึ่งเป็นอันดับสุดท้ายคือ ความต้องการจำเป็นในการบรรลุศักยภาพแห่งตน (self - actualization needs) เป็นความต้องการจำเป็นที่บุคคลไม่รู้สึกว่าตนเองขาดแคลน แต่จะรู้สึกถึงการบรรลุความต้องการทั้งหมดที่ตนเองอยากได้ เป็นสถานะที่ตนเองรู้สึกได้ว่าสิ่งที่ต้องการครบถ้วนสมบูรณ์

ความหมายของการบริโภคที่แท้จริงคือ การหล่อเลี้ยงร่างกายและจิตใจเพื่อทดแทนส่วนที่เสื่อมโทรมและสึกหรอ ช่วยให้มีพลังงานมัยและจิตใจที่สมบูรณ์เพื่อก้าวต่อไปในเส้นทางของการสะสมพลังปัญญา การบริโภคในลักษณะนี้จึงเป็นการบริโภคแต่เพียงพอดี ซึ่งมีความหมายในเศรษฐศาสตร์กระแสหลักเหมือนคำว่า “จุดที่ดีที่สุด” (optimal) เป็นการบริโภคเพื่อสนองความจำเป็นทางวัตถุตามหลักของมาสโลว์ การบริโภคดีดังกล่าวอาจจะกล่าวได้ว่าเป็นการบริโภคที่มีประสิทธิภาพสูงสุด (อภิชัย พันธเสน, 2558, หน้า 37, หน้า 256 - 257)

378.3

๑258๗๘

365862



แผนภาพที่ 4 ลำดับชั้นความต้องการจำเป็นของมาสโลว์ (สุวิมล ว่องวานิช, 2558, หน้า 34-35, หน้า 454)

จากแผนภาพลำดับชั้นตามธรรมชาติของความจำเป็นของมนุษย์ ในความจำเป็น 5 ชั้นของมาสโลว์ แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ ความจำเป็นที่ต้องได้รับการตอบสนอง (deficiency needs) กับความจำเป็นที่สามารถตอบสนองได้ด้วยตัวเอง (self-actualization) ความจำเป็นอย่างแรกเป็นความต้องการตอบสนองภายนอก แต่ความจำเป็นประเภทหลังนั้น โดยคำจำกัดความก็คือตนเอง สามารถทำให้เกิดขึ้นได้เพียงตระหนักหรือหยั่งรู้ โดยไม่ต้องการทรัพยากรเพิ่มขึ้นแต่อย่างใด สำหรับความจำเป็นที่ต้องการได้รับการตอบสนองนั้นอาจแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน คือ ความจำเป็นทางสังคม (social needs) และความจำเป็นทางวัตถุ สำหรับความจำเป็นทางสังคมนั้นคือ จำเป็นที่จะต้องได้รับการตอบสนองทางสังคมโดยไม่จำเป็นต้องมีวัตถุมาเกี่ยวข้อง ถ้าหากต้องมีวัตถุมาเกี่ยวข้องก็เป็นเพียงสิ่งที่ช่วยให้สังคมได้ตอบสนองความจำเป็นนั้น ๆ ส่วนความจำเป็นทางวัตถุนั้นแน่นอนว่า จะต้องได้รับการตอบสนองทางวัตถุอย่างน้อยในระดับหนึ่งเป็นสำคัญ

ความต้องการจำเป็นมีหลายระดับตั้งแต่ระบบพื้นฐานจนถึงระดับสูงและไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือสัตว์จำเป็นต้องได้รับการตอบสนองความต้องการจำเป็นพื้นฐาน ถ้าเข้าใจความหมายของการบริโภคตามแบบของพุทธแล้ว จะเข้าใจว่า การบริโภคนั้นมีได้มีวัตถุประสงค์ที่จะสร้างความพึงพอใจหรือความสุขตามความเข้าใจของเศรษฐศาสตร์กระแสหลัก แต่เป็นการช่วยยกระดับครองชีวิตให้ดำเนินไปตามทางสายกลางหรือมัชฌิมาปฏิปทา เพื่อจะได้พบความสุขอย่างแท้จริง ในที่สุด ซึ่งไม่จำเป็นที่จะต้องบริโภคหรือใช้ทรัพยากรมากมาย

ทฤษฎีการเรียนรู้

ทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theory) การเรียนรู้ คือ กระบวนการที่ทำให้คนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความคิด คนสามารถเรียนได้จากการ ได้ยิน การสัมผัส การอ่าน การใช้เทคโนโลยี การเรียนรู้ของเด็กและผู้ใหญ่จะต่างกัน เด็กจะเรียนรู้ด้วยการเรียนในห้อง การซักถาม ผู้ใหญ่มักเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ที่มีอยู่ แต่การเรียนรู้จะเกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่ผู้สอนนำเสนอ โดยการปฏิสัมพันธ์ ระหว่างผู้สอนและผู้เรียน ผู้สอนจะเป็นผู้ที่สร้างบรรยากาศทางจิตวิทยาที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ การเรียนรู้ตามทฤษฎีของ บลูม (Bloom's Taxonomy) ได้แบ่งการเรียนรู้ ดังนี้ (ธีรศักดิ์ อุปไมยอริชัย, 2557, หน้า 46 - 47)

1. ความรู้ที่เกิดจากความจำ (Knowledge) ซึ่งเป็นระดับล่างสุด
2. ความเข้าใจ (Comprehend)
3. การประยุกต์ (Application)
4. การวิเคราะห์ (Analysis) สามารถแก้ปัญหาตรวจสอบได้
5. การสังเคราะห์ (Synthesis)
6. การประเมินค่า (Evaluation) วัดได้ ตัดสินได้ว่าอะไรถูกหรือผิด ประกอบการตัดสินใจ

บนพื้นฐานของเหตุผล

การจัดการเรียนรู้ หมายถึง การออกแบบแผนการจัดกิจกรรมและประสบการณ์การเรียนรู้ที่สามารถบูรณาการได้ตั้งแต่ 2 กลุ่มสาระการเรียนรู้หรือมากกว่า รวมทั้งการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ผู้สอนมีบทบาทเป็นผู้เอื้ออำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ (facilitator) ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้เต็มตามศักยภาพของแต่ละบุคคล (วิชัย วงษ์ใหญ่, 2553, หน้า 93 - 94)

การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดการพัฒนาคนในด้านการวางแผน การคิด การแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากสื่อต่างๆ เช่น บุคคล วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ อินเทอร์เน็ตและจากการลงมือปฏิบัติจริงเป็นต้น เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจตระหนักเห็นคุณค่าประโยชน์สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างยั่งยืน การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ตื่นตัวสนุก (active and enjoyable) ทำให้ผู้เรียนรู้สึกผูกพันเกิดความใฝ่รู้ การเรียนรู้เป็นกิจกรรมที่นำมาซึ่งความสนุกสนานหรือท้าทายให้ “ใฝ่รู้สู่สิ่งยาก” การเรียนรู้อาศัยสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

(naturing environment) สภาพแวดล้อมที่ดีสามารถเอื้ออำนวยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ได้ดี การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทุกสถานการณ์ (any time and any place) ทั้งในโรงเรียน ครอบครัวและชุมชน การเรียนรู้คือการเปลี่ยนแปลง (change) กล่าวคือ การเรียนรู้จะส่งผลต่อการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองทั้งทางด้านเจตคติ ความรู้สึก ความคิดและการกระทำเพื่อการดำรงชีวิตอย่างปกติสุขและความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ การเรียนรู้เป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิต (lifelong learning) บุคคลจำเป็นต้องเรียนรู้อยู่เสมอเพื่อการพัฒนาชีวิตจิตใจของตนเอง การสร้างวัฒนธรรมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตจึงเป็นกระบวนการที่ยั่งยืนช่วยให้บุคคลและสังคมมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง (ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์, 2558, หน้า 62 - 67)

วิธีสอนโดยใช้กรณีตัวอย่างคือ กระบวนการที่ผู้สอนใช้ในการช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด โดยให้ผู้เรียนศึกษากรณีตัวอย่างและตอบประเด็นคำถามเกี่ยวกับเรื่องนั้น แล้วนำมาตอบ และเหตุผลที่มาจากคำตอบนั้นมาใช้เป็นข้อมูลในการอภิปราย เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ โดยมีขั้นตอนดังนี้ (ทศนา แจมมณี, 2550, หน้า 362)

1. ผู้สอน/ผู้เรียน นำเสนอกรณีตัวอย่าง
2. ผู้เรียนศึกษากรณีตัวอย่าง
3. ผู้เรียนอภิปรายประเด็นคำถามเพื่อหาคำตอบ
4. ผู้สอนและผู้เรียนอภิปรายเกี่ยวกับปัญหาและวิธีแก้ปัญหของผู้เรียนและสรุปการเรียนรู้ที่ได้รับ
5. ผู้สอนประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดการจัดการเรียนรู้ดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนานิสิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง โดยกิจกรรมที่จัดคำนึงถึงวัย ประสบการณ์ของนิสิตและกิจกรรมสามารถกระตุ้นให้นิสิตได้คิด และเกิดกระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่การปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างมีความสุข

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กานดา เตชะขันหมาก. (2556). วิจัยเรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการดำเนินชีวิต ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ผลการวิจัยพบว่าด้านอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ การดื่มน้ำชา/ชาเขียว การรับประทานอาหารที่เป็นพืชผักสมุนไพร การดื่มน้ำอัดลม เครื่องดื่มบำรุงกำลัง การรับประทานขนมกรุบกรอบ มันฝรั่งทอด การรับประทานอาหารรสจัด การคำนึงถึงความอร่อยของอาหารมากกว่าประโยชน์ที่ได้รับ ด้านการแต่งกายอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ การใช้เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายประเภทผ้าฝ้าย ผ้าทอมือ ผ้าย้อมสีธรรมชาติ ด้านบ้านเรือนที่อยู่อาศัยอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ การตรวจสอบเครื่องใช้ภายในบ้าน บำรุงและ

ซ่อมแซมเมื่อชำรุด การใส่ของแซ่ในตู้เย็นมากจนแน่น ซักผ้าล้างจานโดยให้น้ำไหลผ่าน ทำความสะอาดและรดน้ำต้นไม้ ด้านการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพประจำปี การเลือกใช้ภูมิปัญญา/สมุนไพร มาใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพ เมื่อป่วยด้านเศรษฐกิจและการใช้จ่ายอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ การทำบัญชีรายรับ - รายจ่าย

กรรณิการ์ ภิรมย์รัตน์. (2555). วิจัยเรื่อง พฤติกรรมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ศึกษาในระดับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงโดยรวมอยู่ในระดับสูง ระดับพฤติกรรม ด้านความพอประมาณอยู่ในระดับปานกลาง ด้านความมีเหตุผลของนักศึกษามีระดับพฤติกรรมสูงและด้านการมีภูมิคุ้มกันอยู่ในระดับสูง นักศึกษามีความคิดเห็นต่อการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มาใช้เป็นแนวทางการดำเนินชีวิต ดังนี้

1. ด้านการดำรงชีวิตประจำวัน ได้แก่ การเก็บออมเงิน การจัดทำบัญชีรายรับ - รายจ่าย การใช้ทรัพยากรทุกอย่างอย่างประหยัดและรู้คุณค่า การประยุกต์ของเก่าให้กลับมาใช้ได้อีกครั้ง

2. ด้านการเรียนการสอน ได้แก่ มหาวิทยาลัยควรมีการจัดทำหลักสูตร การเรียนรายวิชา “เศรษฐกิจพอเพียง” ควรมีการสอดแทรก เศรษฐกิจพอเพียงในทุกรายวิชา มีการจัดตั้งชมรมเศรษฐกิจพอเพียง มีการฝึกปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

3. ด้านการรณรงค์ ได้แก่ การนำสื่อโฆษณาประชาสัมพันธ์ ในมหาวิทยาลัย การจัดอบรมให้ความรู้ทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ การจัดนิทรรศการเศรษฐกิจพอเพียง

มาเรียม นิลพันธุ์. (2554). วิจัยเรื่องการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในรายวิชาชีพครูกรณีคณะศึกษาศาสตร์ ผลการวิจัย พบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในรายวิชาชีพครู ประกอบด้วยแนวคิด หลักการ วัตถุประสงค์ และการจัดการเรียนรู้ซึ่งมี 6 ขั้นตอน คือ 1. Motivation:M ขั้นการสร้างแรงจูงใจ 2. Awareness:A ขั้นการสร้างตระหนักรู้ 3. Research:R ขั้นการจัดการเรียนรู้โดยการศึกษาค้นคว้า นำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงบูรณาการในเนื้อหาวิชาและการสอน 4. Enhancement and Integration:E ขั้นการส่งเสริมให้นักศึกษานำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงบูรณาการในหน่วยการเรียนรู้และแผนจัดการเรียนรู้ 5. Assessment:A ขั้นการประเมินผล และ 6. Modification and Transmission:M ขั้นการปรับขยายผลและประยุกต์ใช้ นักศึกษาที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีความเห็นต่อการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการจัดการเรียนรู้หลังการจัดการเรียนรู้ในระดับดีมาก

วาริรัตน์ แก้ววูไร และคณะ. (2554). ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในรายวิชาชีพครู กลุ่มมหาวิทยาลัยภาคเหนือ ผลการวิจัย พบว่า

การทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในวิชาชีพครูกลุ่มมหาวิทยาลัยภาคเหนือแบบพหุกรณีช่วยพัฒนาให้นิสิตนักศึกษามีผลการเรียนรู้บนพื้นฐานหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงหลังเรียนสูงขึ้น

พัฒนา แสงสาคร และประทีป พีชทองกลาง. (2553). ศึกษาเรื่อง การจัดการเรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเรื่องปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและทัศนคติต่อการประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงระดับมากและมีพฤติกรรมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงค่อนข้างมาก นักศึกษาหญิงมีความรู้ความเข้าใจเรื่องปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและทัศนคติต่อการประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง นักศึกษาชาย แต่ไม่พบความแตกต่างในด้านพฤติกรรมการดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง นักศึกษาระดับปริญญาตรีมีความรู้ความเข้าใจเรื่องปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและทัศนคติต่อการประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่านักศึกษาระดับประกาศนียบัตรชั้นสูงแต่ไม่พบความแตกต่างในด้านพฤติกรรมการดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

นักศึกษาคณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์มีทัศนคติต่อการประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและพฤติกรรมการดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่านิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์

ความรู้ความเข้าใจและทัศนคติต่อการประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ภัทร์ พลอยแหวน. (2553). วิจัยเรื่อง กระบวนการขับเคลื่อนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในภาคธุรกิจเอกชน : การวิเคราะห์เชิงพหุกรณีศึกษา ผลการวิจัย พบว่า องค์กรธุรกิจเอกชนที่เป็นกรณีศึกษาเป็นองค์กรที่ผู้บริหารและพนักงานมีความศรัทธาในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ให้ความสำคัญกับการปรับเปลี่ยนระบบการบริหารงาน ปรับพฤติกรรมการทำงานและวิถีการดำเนินชีวิตของพนักงานเพื่อให้เป็นองค์กรที่พึ่งตนเองได้และช่วยสร้างสังคมตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง กระบวนการขับเคลื่อนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงขององค์กรธุรกิจเอกชน ประกอบด้วย

1. กำหนดกลยุทธ์และวิถีการบริหารงานตามเป้าหมายที่ประกาศชัดเจนว่าจะเป็นองค์กรที่ดำเนินธุรกิจตามหลักแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
2. ดำเนินกิจกรรม/โครงการพัฒนาองค์กรโดยส่วนใหญ่เริ่มจากความพอประมาณเพื่อการพึ่งตนเองให้มากที่สุด
3. ส่งเสริมการเรียนรู้จากการปฏิบัติ การมีประสบการณ์ตรง เพื่อให้พนักงานมีความตระหนัก ความรู้และความเข้าใจแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงให้สามารถนำไปประยุกต์เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานและการดำรงชีวิต
4. มีการติดตามโครงการอย่างเป็นระบบ โดยเน้นผลผลิตภาพและการมีส่วนร่วมของพนักงาน
5. ขยายผลไปสู่ชุมชนด้วยการพัฒนาองค์กรให้เป็นต้นแบบการเรียนรู้ และให้การสนับสนุนชุมชนให้เกิดการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การขับเคลื่อนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในภาคธุรกิจเอกชนต้องคำนึงถึงปัจจัยเงื่อนไขความสำเร็จภายในองค์กร ได้แก่ ความเชื่อมั่นศรัทธาในหลัก

แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ประกอบการ ความมุ่งมั่นของผู้บริหารองค์กร และการมีส่วนร่วมของพนักงาน ส่วนปัจจัยเงื่อนไขความสำเร็จภายนอกองค์กร ได้แก่ การสร้างองค์กรต้นแบบความสำเร็จในการน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การพัฒนาผู้ประกอบการที่มีจิตสำนึกต่อสังคม การสนับสนุนของภาครัฐ โดยเฉพาะการให้การศึกษา เพื่อสร้างความเข้าใจหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การสร้างเครือข่ายความร่วมมือ และการใช้ประโยชน์จากทุนทางสังคม

ชูพงษ์ พิพัฒน์ไชยศิริ. (2552). วิจัยเรื่อง เครือข่ายและกระบวนการสื่อสารของคณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง ผลการวิจัยพบว่า เครือข่ายคณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียงมีรูปแบบการรวมตัวที่เป็นทางการ โดยมีสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติเป็นแกนนำ ซึ่งภายในเครือข่ายได้มีการแบ่งโครงสร้างการดำเนินงานออกเป็น 3 ระดับ ประกอบด้วย โครงสร้างระดับที่ปรึกษา โครงสร้างระดับสมาชิก และโครงสร้างระดับเลขานุการ ซึ่งกระบวนการสื่อสารของเครือข่ายคณะอนุกรรมการ ประกอบด้วย 2 ส่วนหลักที่สำคัญ ดังนี้ ส่วนแรก คือ การสื่อสารระหว่างสมาชิกภายในเครือข่าย ได้แก่ 1.การศึกษาและสังเคราะห์องค์ความรู้ 2.การรวมกลุ่มสมาชิกแกนนำ 3.การสรรหาสมาชิกแกนนำเพิ่มเติม 4.การเชื่อมโยงเครือข่ายทั้งสามระดับ 5.การสื่อสารในระยการขยายขอบเขตของเครือข่าย ส่วนที่สองคือการสื่อสารระหว่างเครือข่ายกับสาธารณชนเพื่อสร้างกระบวนการเรียนรู้ในประเด็นที่แตกต่างกันตามกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งแบ่งออกเป็น 6 กลุ่ม และ 1 แนวร่วม ได้แก่ 1.นักธุรกิจและองค์กรเอกชน 2.ข้าราชการ พนักงานและองค์การภาครัฐ 3.นักเรียน นักศึกษา 4.นักวิชาการและบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษา 5.สื่อมวลชน 6.องค์การภาคประชาสังคมและชุมชน 7.แนวร่วมผู้นำทางความคิด ส่วนปัจจัยหรือบริบทที่ส่งผลต่อกระบวนการสื่อสารของเครือข่ายซึ่งประกอบด้วย 1.ลักษณะผู้นำเชิงبارมี 2.ความเชื่อมั่นของสมาชิกต่อหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 3.ความต่อเนื่องในการศึกษาเรียนรู้ 4.ความตระหนักถึงความสำคัญของการรวมกลุ่มหรือเครือข่าย 5.เครือข่ายและความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกับบุคคลภายนอก 6.ความหลากหลายของเนื้อหา 7.ความสอดคล้องของเนื้อหากับช่วงเวลาในการสื่อสาร 8.ความหลากหลายของช่องทางการสื่อสาร 9.การเลือกใช้สื่อให้มีความเหมาะสม

ทศยรัตน์ รื่นเรือง. (2552). วิจัยเรื่องการบูรณาการปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ของสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข ผลการวิจัยพบว่า 1.ความเข้าใจในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษาพยาบาลหลังการเรียนการสอนวิชาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการพยาบาลดีกว่าก่อนการเรียนการสอน 2.พฤติกรรมปฏิบัติตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษาพยาบาลหลังการเรียนการสอนวิชาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการพยาบาลอยู่ในระดับดีมาก 3.ความรู้และพฤติกรรมตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงจากการประเมินผลตามความสามารถที่แท้จริงของนักศึกษาพยาบาลระหว่างการเรียนการสอนด้าน

คุณธรรมและด้านความพอประมาณน้อยกว่าด้านอื่น 4.การประเมินผลการจัดการเรียนการสอน รายวิชาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการพยาบาลอยู่ในระดับดีมาก

วรรณวิสา กิจสนิท. (2552). วิจัยเรื่องการพัฒนาตัวบ่งชี้คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของครู ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ผลการวิจัย พบว่า ตัวบ่งชี้ทุกตัวบ่งชี้คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของครู ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จำนวนทั้งหมด 9 ตัว ครอบคลุมองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้เกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย ตัวบ่งชี้ 2 ตัวบ่งชี้ ด้านการจัดการเรียนรู้ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วยตัวบ่งชี้ 3 ตัว บ่งชี้ และด้านการปฏิบัติตนตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วยตัวบ่งชี้ 4 ตัวบ่งชี้ โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2 = 12.95$, $df = 19$, $p = .84$, $GFI = .99$, $AGFI = .97$, $RMR = .01$) น้ำหนักองค์ประกอบของตัวบ่งชี้ทั้ง 3 ด้าน มีค่าเป็นบวก มีขนาดตั้งแต่ 0.73 ถึง 1.00 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกตัว โดยองค์ประกอบที่มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด ในการบ่งชี้คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของครูตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยรวม ได้แก่ ด้านการจัดการเรียนรู้ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง รองลงมาคือ ด้านความรู้ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และด้านการประพฤติปฏิบัติตนตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

กิตติศักดิ์ อุ่นเสรี. (2551). วิจัยเรื่องนโยบายทางเลือกในการกระตุ้นเศรษฐกิจตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง กรณีศึกษาการปล่อยสินเชื่อบัตรเครดิตของธนาคารกรุงศรีอยุธยา จำกัด (มหาชน) สาขาสถาพรเหนือ (เอ.ไอ.เซ็นเตอร์) ผลการวิจัยพบว่า นโยบายแต่ละรัฐบาลแทบไม่แตกต่างกันนอกจากนโยบายเร่งด่วนของแต่ละรัฐบาลที่ได้ให้ความสำคัญแก่ประชาชนที่แตกต่างกัน แต่เป้าหมายคือความสุข ความมั่นคง ในอาชีพและรายได้ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศให้มีความเป็นอยู่ดีขึ้น เน้นเรื่องทุนนิยมเป็นหลัก ควรมุ่งเน้นการพัฒนาเศรษฐกิจตามแนวกระแสโลกาภิวัตน์ที่ไม่มุ่งเน้นวัตถุนิยมมากเกินไป ควบคู่กับการพัฒนาตามแนวทางหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่อยู่บนหลักการแห่งความพอประมาณ ความมีเหตุผลการมีภูมิคุ้มกันที่ดี กลุ่มตัวอย่างดังกล่าวไม่มีความพอเพียงตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงเนื่องจาก มีสัดส่วนของรายได้รวมกับเงินออมน้อยกว่ารายจ่ายและเงินกู้ ส่งผลให้สถานะทางการเงินส่วนบุคคลโดยเฉลี่ยของตัวอย่างที่ทำการศึกษาไม่มีความพอเพียงตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง มีความรู้ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง โดยเฉลี่ยร้อยละ 78.88 มีภูมิคุ้มกันทางเศรษฐกิจตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง คิดเป็นร้อยละ 77.47

ชนัดดา ภูษย์ทอง (2551). วิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการค้ารังชีพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงกับความสุขเชิงอัตวิสัยในเกษตรกร ผลการวิจัยพบว่า การดำรงชีพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขเชิงอัตวิสัย กลุ่มเกษตรกรที่อาศัยอยู่ในชุมชนตัวอย่างในด้านเศรษฐกิจพอเพียงมีความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่าในกลุ่มเกษตรกรทั่วไป และกลุ่มเกษตรกรที่อาศัยอยู่ในชุมชนต้นแบบด้านเศรษฐกิจพอเพียง กลุ่มหลักเกษตรกรทั่วไป และในกลุ่ม

เกษตรกรทั้งหมด การดำรงชีพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ขนาดที่ดินในการทำการเกษตร รายได้ของครัวเรือน และจำนวนสมาชิกในครอบครัว สามารถร่วมกันทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยได้ โดยการดำรงชีพตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สามารถทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยได้สูงสุด

ชิตาภรณ์ ทองช่อม. (2551). วิจัยเรื่อง การปฏิรูปหลักสูตรเศรษฐศาสตร์บัณฑิตที่สอดคล้องกับแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง ผลการวิจัย พบว่า แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง พุทธเศรษฐศาสตร์ เศรษฐศาสตร์มนุษยนิยมและเศรษฐกิจชุมชนมีแนวทางในการดำเนินกิจกรรมทางเศรษฐกิจการผลิตและการบริโภคแต่พอประมาณ โดยเน้นทางสายกลางซึ่งเป็นหลักของพระพุทธศาสนาเป็นจุดร่วมของทุกแนวคิด แต่มีความแตกต่างกัน คือ เศรษฐกิจพอเพียงและเศรษฐกิจชุมชนเน้นการดำเนินกิจกรรมทางเศรษฐกิจตามอัตภาพหรือตามความสามารถที่มีอยู่ ส่วนพุทธเศรษฐศาสตร์และเศรษฐศาสตร์มนุษยนิยมเน้นการตอบสนองความจำเป็นขั้นพื้นฐานแนวคิดทั้งสี่ด้านมีความครอบคลุมองค์ประกอบของความพอเพียงสามประการ คือความพอประมาณ ความมีเหตุผลและการมีภูมิคุ้มกันที่ดีและมีเงื่อนไขของความพอเพียงสองประการคือ ความรู้คู่คุณธรรม โดยมีความมุ่งหมายเดียวกันคือ นำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน ส่วนการนำแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงมาสอนเป็นหลักสูตรเศรษฐศาสตร์บัณฑิต ส่วนใหญ่เปิดสอนเป็นวิชาเลือกในหมวดการศึกษาทั่วไป ซึ่งมีความคิดเห็นว่าวิชาเศรษฐศาสตร์มีความสอดคล้องกับแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง เนื่องจากมีการคำนึงถึงการใช้ทรัพยากรให้เหมาะสมและคุ้มค่า จากข้อมูลสภาพการจัดการศึกษาชี้ให้เห็นว่าควรมีการนำแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นสาระสำคัญในการปฏิรูปหลักสูตรเศรษฐศาสตร์บัณฑิตที่สอดคล้องกับแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงประกอบด้วยหลักการ แนวคิดในการปฏิรูป นโยบายในการปฏิรูปได้แก่ นโยบายระดับประเทศ ระดับองค์กรที่เกี่ยวข้องและระดับสถาบันการศึกษา แนวทางการจัดการเรียนการสอน ได้แก่ ปรัชญา เป้าหมาย วัตถุประสงค์ของหลักสูตร โครงสร้างของหลักสูตร และรายวิชา กระบวนการจัดการเรียนการสอน แนวทางสุดท้ายคือ การจัดการศึกษาในระดับสถาบันการศึกษา ส่วนการนำแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ดำรงชีวิตในสภาพปัจจุบันมีสี่ด้านคือ ด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมและจิตใจซึ่งจะต้องมีความสมดุลทั้งสี่ด้าน

เทพวณี วินิจำจร. (2548). วิจัยเรื่อง การปลูกฝังค่านิยมตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้กระบวนการตามแนวคิดของบลูมและแรทล์ ผลการวิจัย พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนความรู้ความเข้าใจของนักเรียนตามเนื้อหาสาระ ค่านิยม ค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติ ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติของนักเรียนที่ต้องการปลูกฝัง 4 ด้าน ได้แก่ ความซื่อสัตย์สุจริต ความอดทน ความเพียรและความรอบคอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่งผลให้นักเรียนมีความพอประมาณ มีเหตุผลและมีระบบภูมิคุ้มกันที่ดีซึ่งหมายถึงนักเรียนเกิดความพอเพียงในตนเองเมื่อนักเรียนมีค่านิยมเหล่านี้ย่อมสามารถดำเนินชีวิตตามวิถีแห่งความพอเพียง ตลอดจนผลของการทำกิจกรรมปลูกฝังค่านิยม

ร่วมกันได้ส่งเสริมให้มีพัฒนาทักษะในด้านต่างๆเช่น การสื่อสาร การกล้าแสดงออก ความกระตือรือร้นและความสุขในการทำงาน เป็นต้น

ปริญญา ชนะวาทิ. (2551). วิจัยเรื่องการศึกษาการบูรณาการปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการจัดการเรียนการสอนวิชาศิลปะศึกษาของโรงเรียนประถมศึกษาในภาคเหนือ ผลการวิจัย พบว่าการพัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมการเรียนการสอน ควรนำวิชาศิลปะศึกษามาบูรณาการกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยนำไปจัดทำเป็นแผนการจัดการเรียนรู้ และควรวางแผนขั้นตอนการทำงานก่อนจัดทำหลักสูตร นักเรียนควรได้เรียนวิชาศิลปะศึกษาโดยสอดแทรกเรื่องปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเข้าไป ในด้านกิจกรรมการเรียนการสอนนักเรียนควรได้ศึกษาหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้จริงในชุมชน สามารถประยุกต์ใช้วัสดุอุปกรณ์ในท้องถิ่นมาสร้างสรรค์ผลงานศิลปะ ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ความรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และทำความเข้าใจในด้านการวัดและประเมินผล ครูผู้สอนควรวัดและประเมินผลจากคุณลักษณะอันพึงประสงค์ โดยวิธีอันหลากหลายปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

พัชรินทร์ รุจิรานุกูล. (2551). วิจัยเรื่องการศึกษาการปลูกฝังคุณธรรมนำความรู้ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงให้แก่นักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ผลการวิจัยพบว่า 1. บุคลากรมีความเข้าใจความหมายของคุณธรรมนำความรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่หลากหลายแนวคิดส่วนใหญ่เข้าใจว่าหมายถึง การดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ใช้ชีวิตเรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อ มีความพอประมาณ มีเหตุผลและมีภูมิคุ้มกันที่ดี ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณธรรมและคุณลักษณะเชิงพฤติกรรมของผู้ที่มีคุณธรรมนำความรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ส่วนใหญ่เข้าใจว่าเป็น 8 คุณธรรมพื้นฐานและคุณธรรมอื่น ๆ เช่น อุดมอดดกลิ่น พอเพียงพอประมาณ สติปัญญา 2. ด้านการบริหารจัดการโรงเรียน มีนโยบาย การดำเนินการต่าง ๆ มีการวางแผนและมีโครงการในการขับเคลื่อนสู่โรงเรียนที่ส่งเสริมคุณธรรมนำความรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ได้จัดตั้งกิจกรรมโครงการต่างๆ ขึ้นตามบริบทของโรงเรียน กิจกรรมโครงการมีมากน้อยต่างกันตามสภาพและความพร้อมของโรงเรียนในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การพัฒนาบุคลากร การจัดการเรียนการสอน กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน การประพฤติตัวเป็นแบบอย่างที่ดีของครู และพฤติกรรมของนักเรียน หลังจากการที่โรงเรียนนำเรื่องคุณธรรมนำความรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาปฏิบัติ 3. แนวทางการปลูกฝังคุณธรรมนำความรู้ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ด้านการบริหารจัดการโรงเรียน ควรมีการบริหารจัดการอย่างเป็นกระบวนการ มีการวางแผนนโยบายอย่างชัดเจนและเป็นระบบ มีการดำเนินการอย่างต่อเนื่องและจริงจัง กำหนดนิยามความหมายของการพัฒนาคุณธรรมนำความรู้ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในบริบทของนักเรียนให้ชัดเจน มีการสร้างตัวชี้วัดความสำเร็จ สร้างกระบวนการมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง สร้างเครือข่ายและแนวร่วมในการพัฒนาคุณธรรมนำความรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีการจัดโครงการที่หลากหลายและเหมาะสมตามบริบทของโรงเรียน สร้างความสัมพันธ์กับผู้ปกครองและชุมชน โดยสร้างแผนพัฒนา

บทบาทของผู้ปกครองและชุมชน มีการจัดระบบการติดตามประเมินผล ด้านการพัฒนาบุคลากร มีการสร้างความตระหนักให้เกิดขึ้นแก่บุคลากร พัฒนาบุคลากรให้มียุทธศาสตร์ความรู้เกี่ยวกับเรื่องปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และการนำระบบการประเมินวิทยฐานะมาใช้เพื่อพัฒนาบุคลากร ด้านการจัดการเรียนการสอน ควรมีการสอนที่ปลูกฝังคุณธรรมในทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้เน้นการปลูกฝังให้เกิดทุกที่ทุกเวลา มีการศึกษาจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ภายนอกโรงเรียน จัดการสอนให้เกิดการตระหนัก เน้นย้ำ ให้ทำบ่อยๆ เป็นประจำ สร้างคุณธรรมหลักและคุณธรรมร่วม ด้านกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ควรมีความหลากหลาย เน้นให้นักเรียนเป็นแกนนำหลัก และพัฒนานักเรียนในทุกมิติ ที่การจัดทำโครงการที่เน้นหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ด้านอื่น ๆ ได้แก่ การเป็นแบบอย่างที่ดี การเริ่มปลูกฝังคุณธรรมนำความรู้ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในระดับปฐมวัย ควรมีการสนับสนุนด้านต่าง ๆ จากกระทรวงศึกษาธิการและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง มีการผลิตบัณฑิตด้านครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ให้มีความรู้ในด้านการวิจัยและพัฒนา

พิรภาว บุญเพลิง. (2550). วิจัยเรื่องการพัฒนาตัวบ่งชี้ซึ่งรวมความสำเร็จในการดำเนินงานของโรงเรียนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ผลการวิจัยพบว่า 1. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน พบว่า ตัวบ่งชี้เดี่ยวทุกตัวเป็นตัวบ่งชี้ความสำเร็จในการดำเนินงานของโรงเรียนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จำนวนทั้งหมด 82 ตัว ครอบคลุมองค์ประกอบหลัก 7 ด้าน ได้แก่ ด้านงานวิชาการ ประกอบด้วยตัวบ่งชี้ จำนวน 11 ตัว ด้านงานงบประมาณประกอบด้วยตัวบ่งชี้จำนวน 18 ตัว ด้านงานบุคคลประกอบด้วยตัวบ่งชี้จำนวน 7 ตัว ด้านงานบริหารทั่วไปประกอบด้วยตัวบ่งชี้จำนวน 7 ตัว ด้านการจัดการเรียนการสอนประกอบด้วยตัวบ่งชี้จำนวน 14 ตัว ด้านการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนประกอบด้วยตัวบ่งชี้จำนวน 12 ตัว และด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียนประกอบด้วยตัวบ่งชี้จำนวน 13 ตัว 2. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองของโมเดลตัวบ่งชี้ซึ่งรวมความสำเร็จในการดำเนินงานของโรงเรียนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2 = 1.439$, $df = 25$, $p = 1.000$, $GFI = .998$, $AGFI = .990$, $RMR = .006$) น้ำหนักองค์ประกอบขององค์ประกอบย่อยทั้ง 17 ตัว มีค่าเป็นบวก มีขนาดตั้งแต่ .825 - .954 โดยองค์ประกอบย่อยที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุดคือ การตรวจสอบรายงานผลการใช้เงินและผลการดำเนินงาน ส่วนค่าน้ำหนักองค์ประกอบหลักความสำเร็จในการดำเนินงานของโรงเรียนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ทั้ง 7 ด้านนั้น มีค่าเป็นบวกและมีค่าตั้งแต่ .791 - .946 เรียงลำดับความสำคัญจากมากไปน้อย ได้แก่ ด้านการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านงานบริหารทั่วไป ด้านงานวิชาการ ด้านงานบุคคล ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียน และด้านงานงบประมาณ โดยองค์ประกอบในแต่ละด้านมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ .946, .942, .920, .906, .903, .879 และ .791 ตามลำดับและมีความแปรผันร่วมกับโมเดลความสำเร็จใน

การดำเนินงานของโรงเรียนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยรวม ได้ร้อยละ 89.50, 88.80, 84.70, 82, 81.50, 77.20 และ 62.60 ตามลำดับ

यररยค้ ณ บางช้าง. (2551). วิจัยเรื่องผลการใช้วิธีการเอ็มทีในการเสริมสร้างพฤติกรรม การประหยัดตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ผลการศึกษาพบว่า 1. นักเรียนที่ได้รับการเสริมสร้างพฤติกรรมประหยัดโดยใช้วิธีการเอ็มทีทั้งในการวิเคราะห์โดย ภาพรวมและจำแนกตามระดับชั้น 2. นักเรียนโดยภาพรวมมีพัฒนาการของพฤติกรรมประหยัด ในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติสูงสุด รองลงมา คือพัฒนาการของพฤติกรรมประหยัดใน ด้านการใช้เงิน พัฒนาการของพฤติกรรมประหยัดในด้านการใช้สิ่งของเครื่องใช้ และพัฒนาการ ของพฤติกรรมประหยัดในด้านการใช้เวลาตามลำดับ และเมื่อจำแนกตามระดับชั้น พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 มีพัฒนาการของพฤติกรรมประหยัดในด้านการใช้ ทรัพยากรธรรมชาติ ด้านการใช้เงิน ด้านการใช้เวลา และด้านการใช้สิ่งของเครื่องใช้แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เรวณิ ชัยเชาวรัตน์. (2551). วิจัยเรื่องผลของโปรแกรมส่งเสริมความรู้เรื่องเศรษฐกิจ พอเพียงในชีวิตประจำวัน ตามหลักการเรียนรู้ด้วยการรับใช้สังคมเน้นความเข้าใจวัฒนธรรมการ บริโภคแบบพอเพียงที่มีผลสัมฤทธิ์ต่อการเรียนรู้ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยพบว่า 1. หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรม นักเรียนมีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องความรู้ความเข้าใจ พื้นฐานเกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเฉลี่ย สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 2. หลังการเข้าร่วมโปรแกรม นักเรียนมีคะแนนสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่อง ความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเฉลี่ย สูงกว่าเกณฑ์การประเมินคือ ร้อยละ 60 3. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคแบบพอเพียงเฉลี่ย สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4. พฤติกรรมการบริโภค แบบพอเพียงของนักเรียนที่ผ่านการเรียนรู้ด้วยโปรแกรม อยู่ในระดับ 3 คือ นักเรียนปฏิบัติตาม แนวทางการบริโภคแบบพอเพียงได้อย่างเหมาะสม

วรางคณา ชูแก้ว. (2551). วิจัยเรื่องการพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของค่านิยมและพฤติกรรม ตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนมัธยมศึกษา ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนมีค่านิยมตาม หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในระดับสูง มีค่านิยมการเห็นคุณค่าและภูมิใจในความเป็นไทย สูงสุด นักเรียนเพศหญิงมีระดับค่านิยมและพฤติกรรมสูงว่านักเรียนเพศชาย พฤติกรรมตาม ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนมัธยมศึกษาเป็นผลมาจากปัจจัยลักษณะส่วนบุคคลที่ เหมาะสม ประกอบด้วยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี ได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่ดีจากครอบครัว มี แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในลักษณะมุ่งอนาคต นอกจากนี้สภาพแวดล้อมทางโรงเรียน เช่นการจัดการ เรียนการสอนของครู การจัดบรรยากาศในโรงเรียนที่เหมาะสมจะทำให้ นักเรียนมีค่านิยมที่ดีและ พฤติกรรมที่เหมาะสมตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

วิลาสินี พรรณรัตน์ศิลป์. (2551). วิจัยเรื่องการศึกษารูปแบบการดำเนินงานในโรงเรียนต้นแบบตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง : การวิจัยพหุกรณีศึกษา ผลการศึกษาพบว่า 1. รูปแบบการดำเนินงานในโรงเรียนต้นแบบตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีดังนี้ ด้านการบริหารจัดการสถานศึกษา พบว่าผู้บริหารทั้งสองโรงเรียนมีความรู้ มีวิสัยทัศน์ ผู้บริหารโรงเรียนในเมือง มีการเน้นการบริหารงานด้วยระบบคุณภาพ (PDCA) ด้านหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน โรงเรียนในเมืองมีการบูรณาการหลักสูตรเศรษฐกิจพอเพียงบางวิชาโดยใช้แผนต้นแบบจากกระทรวงศึกษาธิการ โรงเรียนนอกเมืองใช้แหล่งการเรียนรู้ที่ชื่อว่า ริสอร์ทแห่งการเรียนรู้มาบูรณาการใช้กับทุกวิชา ด้านกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน โรงเรียนในเมืองเน้นกิจกรรมที่พัฒนาด้านคุณธรรมและจริยธรรม โรงเรียนนอกเมือง มีแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลายนักเรียนสามารถเรียนรู้ตามความถนัดและและความสนใจ ด้านพัฒนาบุคลากร โรงเรียนในเมืองมีการสร้างความตระหนักในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง มีการส่งครูไปอบรมเพื่อเพิ่มพูนความรู้เสมอ โรงเรียนนอกเมือง ครูสนใจหาความรู้เพิ่มเติมด้วยตนเองจากแหล่งข้อมูลต่างๆ 2.ปัจจัยสนับสนุน โรงเรียนทั้งสองมีเหมือนกัน คือ ผู้บริหารมีประสบการณ์ มีภาวะผู้นำ บุคลากรทุกคนมีส่วนร่วมในการดำเนินงานมีการให้กำลังใจกันเสมอ เป็นแรงเสริมให้ทุกคนทุ่มเทในการทำงาน 3.ปัจจัยที่เป็นอุปสรรค สำหรับโรงเรียนในเมือง ครูต้องใช้เวลาในการปรับเปลี่ยนแผนการสอนใหม่ทั้งหมดให้สอดคล้องกับแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ส่วน โรงเรียนนอกเมือง ครูต้องใช้เวลาและความต่อเนื่องในการปลูกฝังแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

วิไลพร วรจิตตานนท์. (2551). รายงานการวิจัย เรื่อง ความรู้ความเข้าใจ และพฤติกรรมการปฏิบัติตนตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษาคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังทุกสาขาวิชาโดยรวมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียงอยู่ในระดับปานกลาง มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงอยู่ในระดับพอใช้

สุกกร ประทุมกลิ่น. (2551). วิจัยเรื่องการศึกษาปัจจัยที่เอื้อต่อการจัดการท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมแบบยั่งยืนตามแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มผู้เชี่ยวชาญทั้ง 15 ท่านมีความเห็นสอดคล้องกันในระดับมากในข้อความที่ว่า ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมมีความสอดคล้องกันในระดับมากที่สุด ด้วยค่ามัธยฐาน = 4.25 ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ = 0.88 และค่าความแตกต่างระหว่างมัธยฐานกับค่าฐานนิยม = - 0.25 ซึ่งเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการจัดการท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมแบบยั่งยืนตามแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียงที่สำคัญ แบ่งออกได้ 3 ด้าน คือ ด้านที่ 1 ชุมชนที่เป็นแหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมหรือตั้งอยู่ในบริเวณที่เป็นแหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม ต้องมีความเข้าใจในสถานภาพ ความสามารถด้านต่างๆ ทั้งด้านงบประมาณ สภาพแวดล้อมรวมถึงความสามารถในการรองรับนักท่องเที่ยวและความพร้อม

ที่จะเป็นแหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม โดยมีการวางแผนอย่างค่อยเป็นค่อยไป ตามขีดความสามารถของตนเอง นำวัฒนธรรมของตนเองมานำเสนออย่างถูกต้องไม่เกินจริงตามวาระโอกาสที่เหมาะสม และมีจิตสำนึกรักวัฒนธรรมของตน สร้างความเข้มแข็งภายในชุมชนเพื่อป้องกันวัฒนธรรมที่กระทบต่อวัฒนธรรมของตนเอง คุณธรรมถือเป็นสิ่งสำคัญในการจัดการท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมของชุมชน ด้านที่ 2 หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนที่มีส่วนช่วยในการพัฒนาและส่งเสริมการจัดการท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม ทั้งนี้รวมถึงภาคธุรกิจที่เกี่ยวข้อง เข้าใจในความพร้อมและความต้องการของชุมชนในการเป็นแหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม ทั้งช่วยส่งเสริมและประชาสัมพันธ์แหล่งท่องเที่ยวตามระดับความสามารถและความยินยอมของท้องถิ่น ส่งเสริมด้านความรู้โดยจัดการอบรม แนะนำการจัดการท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมโดยไม่เข้าไปแทรกแซงและไม่มองการท่องเที่ยวเพื่อธุรกิจจนเกินไป เปิดโอกาสส่งเสริมด้านอาชีพกับคนในชุมชนเป็นอันดับแรก ด้านที่ 3 นักท่องเที่ยวและผู้มาเยือนตระหนักถึงคุณค่าของแหล่งท่องเที่ยวที่ไปเยือน โดยปฏิบัติตามข้อตกลงของแหล่งท่องเที่ยว เคารพต่อชุมชนที่มีวัฒนธรรมแตกต่าง โดยไม่ดูหมิ่นหรือมองวัฒนธรรมที่ต่างจากตนเองเป็นเรื่องตลก

สุชีรา วิบูลย์สุข. (2551). วิจัยเรื่องบทบาทของภาคีหุ้นส่วนในการส่งเสริมปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา:พหุกรณีศึกษา ผลการวิจัยพบว่า ภาคีที่มีบทบาทสำคัญคือ ผู้บริหารเป็นผู้นำและให้การสนับสนุน ยุทธวิธีที่ใช้คือ การอบรมบุคลากรและมีการต่อยอดองค์ความรู้ในรูปแบบโครงการเกษตรและโครงการออมเงิน ภาคีที่มีบทบาทรองลงมาคือ ครู เป็นกำลังสำคัญในการสอนหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและการประยุกต์ใช้ และสร้างความตระหนักแก่ผู้เรียน ยุทธวิธีที่ใช้คือ การบูรณาการและสอดแทรกแนวคิดที่สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน และนักเรียนเป็นผู้ได้รับการส่งเสริมจากครูด้วยวิธีการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบต่างๆ และนำความรู้ที่ได้มาประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน ยุทธวิธีที่ใช้คือ การให้ความร่วมมือในโครงการและกิจกรรมต่างๆ ที่วิทยาลัยได้จัดขึ้น ผลที่ภาคีหุ้นส่วนได้รับจากการดำเนินงาน พบว่า ทั้ง 2 วิทยาลัยได้นำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการบริหาร ผลที่ได้คือ วิทยาลัยการอาชีพพอเพียงเน้นการเพิ่มรายรับให้บุคลากร มีการพัฒนาแหล่งเรียนรู้ วิทยาลัยสารพัดช่างพอเพียงเน้นการกระจายงานเป็นระบบ ลดความขัดแย้งในองค์กร เน้นการออมเงิน การทำบัญชีรายรับรายจ่าย เน้นให้ผู้เรียนมีจรรยาบรรณวิชาชีพ ทั้ง 2 วิทยาลัยได้ปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเรียนรู้ มีบริการชุมชนด้วยความตั้งใจ ในด้านการจัดการเรียนการสอนของครู พบว่า ทั้ง 2 วิทยาลัย มีการสอดแทรกหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คุณธรรม จริยธรรม และการพัฒนาสิ่งประดิษฐ์ โดยมีแนวคิดจากหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

Oaas. (2013). วิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงในประเทศไทย ผลการวิจัยพบว่า ยุทธศาสตร์การประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงถูกนำมาบรรจุไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติของประเทศไทย โดยใช้การศึกษาเป็นฐานในการสร้างความตระหนักให้เกิดกับ

คนไทย โดยใช้การศึกษาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความตระหนักและเข้าใจในการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ด้วยการบริโภคอย่างพอเพียง การมีสุขภาพดี มีคุณธรรมจริยธรรม มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ มีการเรียนรู้ตลอดชีวิต มีความสุขกับวิถีชีวิตแบบไทย เห็นคุณค่าวัฒนธรรมประเพณีไทย รักษาแหล่งเรียนรู้ธรรมชาติและปรับปรุงสิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจพอเพียงอาจจะตรงข้ามกับเศรษฐกิจบริโภคนิยม การพัฒนาด้วยการสร้างจิตสำนึกเป็นฐานในการพัฒนาการคิด การใช้ทฤษฎีความรู้เกี่ยวกับจิตสำนึก ฝึกปฏิบัติการใช้เทคโนโลยีเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลง วิธีการเรียนการสอน โดยใช้นวัตกรรมในการสร้างจิตสำนึก พัฒนาเอกลักษณ์เฉพาะของไทยและประเมินตนเองจากบุคคลตัวแบบในประเทศไทย ผลสำเร็จของการศึกษาโดยใช้จิตสำนึกเป็นฐานนำไปสู่จุดมุ่งหมายการพัฒนาของไทยให้เกิดขึ้นจริง

Sajjapanroj,Suthiporn. (2012). วิจัยเรื่องการสอนหลักเศรษฐกิจพอเพียงระดับประถมศึกษา : กรณีศึกษาในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัย พบว่า การคิดแบบวิจรรณญาณเกี่ยวกับการเรียนการสอนหลักเศรษฐกิจพอเพียง (SEP) สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาในกรุงเทพมหานครให้เห็นคุณค่าและเชื่อในหลักเศรษฐกิจพอเพียง โดยบูรณาการหลักเศรษฐกิจพอเพียงในหลักสูตรผ่านกิจกรรมการเรียนการสอน การสอนหลักเศรษฐกิจพอเพียงในชั้นเรียนเพียงอย่างเดียวไม่น่าจะประสบผลสำเร็จ การสังเกตแบบมีส่วนร่วมของผู้วิจัย พบว่า ผู้สอนบูรณาการหลักเศรษฐกิจพอเพียงกับรายวิชาในชั้นเรียน ฝึกปฏิบัติเมื่อผู้สอนออกแบบการสอนแบบอิสระ ใช้การอ้างอิงเกี่ยวกับความเชื่อและอัตลักษณ์ส่วนบุคคลเป็นแหล่งเรียนรู้ ครูใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิต การประหยัด การใช้จ่ายอย่างเหมาะสม ผู้สอนบางคน โดยเฉพาะครุวิชาคณิตศาสตร์ไม่เชื่อว่าบูรณาการหลักเศรษฐกิจพอเพียงในการสอนได้แม้ว่าจะเข้ารับการอบรมเรื่องนี้มากก็ตาม ผู้สอนไม่แน่ใจว่าจะนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ได้อย่างไร การวิจัยครั้งนี้เห็นได้ชัดเจนว่าผู้สอนต้องเชื่อและมีเจตคติเชิงบวกในการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาบูรณาการกับกิจกรรมการเรียนการสอน

Blevin, Terri B. (2014) วิจัยเรื่องความยากจนกับความพอเพียง ผลการวิจัย พบว่า แรงงานสตรีได้รับค่าแรงต่ำแต่มีรายจ่ายเพิ่มขึ้นเกี่ยวกับค่าเดินทาง ค่าจ้างเลี้ยงดูบุตร ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตรายได้ของครอบครัวไม่พอกับค่าใช้จ่ายในการดำเนินชีวิต ดังนั้นหากรัฐมีนโยบายจัดสวัสดิการการเดินทางและค่าจ้างเลี้ยงดูบุตรจะทำให้แรงงานสตรีดำเนินชีวิตได้อย่างพอเพียง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจและพัฒนา (Survey Research and development) เพื่อศึกษาระดับการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา และเพื่อเปรียบเทียบการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

ตอนที่ 1 ศึกษาการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นิสิตระดับอุดมศึกษา ปริญญาตรีทุกคณะ ทุกชั้นปี รวม 3 แห่ง ได้แก่ มหาวิทยาลัยบูรพา มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ และมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ประจำปีการศึกษา 2558 จำนวน 60,000 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้จำนวน 400 คน สุ่มแบบแบ่งชั้น (Multistage Random Sampling) โดยใช้การกำหนดกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วน (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2555, หน้า 140 - 141)

กลุ่มทดลอง จำนวน 30 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน ($n \leq 30$) เลือกแบบเจาะจง (Purposive Random Sampling) (ศุภกิจ วงศ์วิวัฒน์นุกิจ, 2559, หน้า 271)

เครื่องมือที่ใช้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถาม (Questionnaire) ประกอบด้วย

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ คณะที่กำลังศึกษา ภูมิลำเนา และอาชีพหลักของครอบครัว

2. การดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ ด้านอาหาร ด้านการแต่งกาย ด้านที่อยู่อาศัย ด้านการดูแลสุขภาพสภาพ ด้านเศรษฐกิจและการใช้จ่าย

การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

1. ศึกษาตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. สร้างข้อคำถามให้ครอบคลุมตัวแปรที่เกี่ยวข้อง

3. นำเครื่องไปหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัยแล้วนำความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละคนมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC - Index of Item Objective Congruence) ซึ่งข้อคำถามแต่ละข้อมีค่า IOC มากกว่า .50 จึงนำไปเก็บรวบรวมข้อมูล

4. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยการนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) พบว่าค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ 0.87

เกณฑ์และการแปลความหมายข้อมูล

เกณฑ์และการแปลความหมายข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1. วิเคราะห์จากแบบสอบถาม โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปแปลความหมายข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัย

1.1 ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

1.2 ลงรหัสเพื่อประมวลผล

1.3 เกณฑ์การให้คะแนน การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

4 คะแนน	หมายถึง	ปฏิบัติร้อยละ 70 - 100
3 คะแนน	หมายถึง	ปฏิบัติร้อยละ 51 - 70
2 คะแนน	หมายถึง	ปฏิบัติร้อยละ 31 - 50
1 คะแนน	หมายถึง	ปฏิบัติร้อยละ 1 - 30
0 คะแนน	หมายถึง	ไม่ปฏิบัติเลยร้อยละ 0

มีเกณฑ์การแปลความหมาย ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2546, หน้า 162) ผู้วิจัยได้กำหนดค่าน้ำหนักมาตราส่วนดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 3.50 – 4.00 หมายถึง ดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายถึง ดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาก

คะแนนเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายถึง ดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 0.50 – 1.49 หมายถึง ดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงน้อย

คะแนนเฉลี่ย 0.00 – 0.49 หมายถึง ดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงน้อยที่สุด

การเก็บรวบรวมข้อมูล

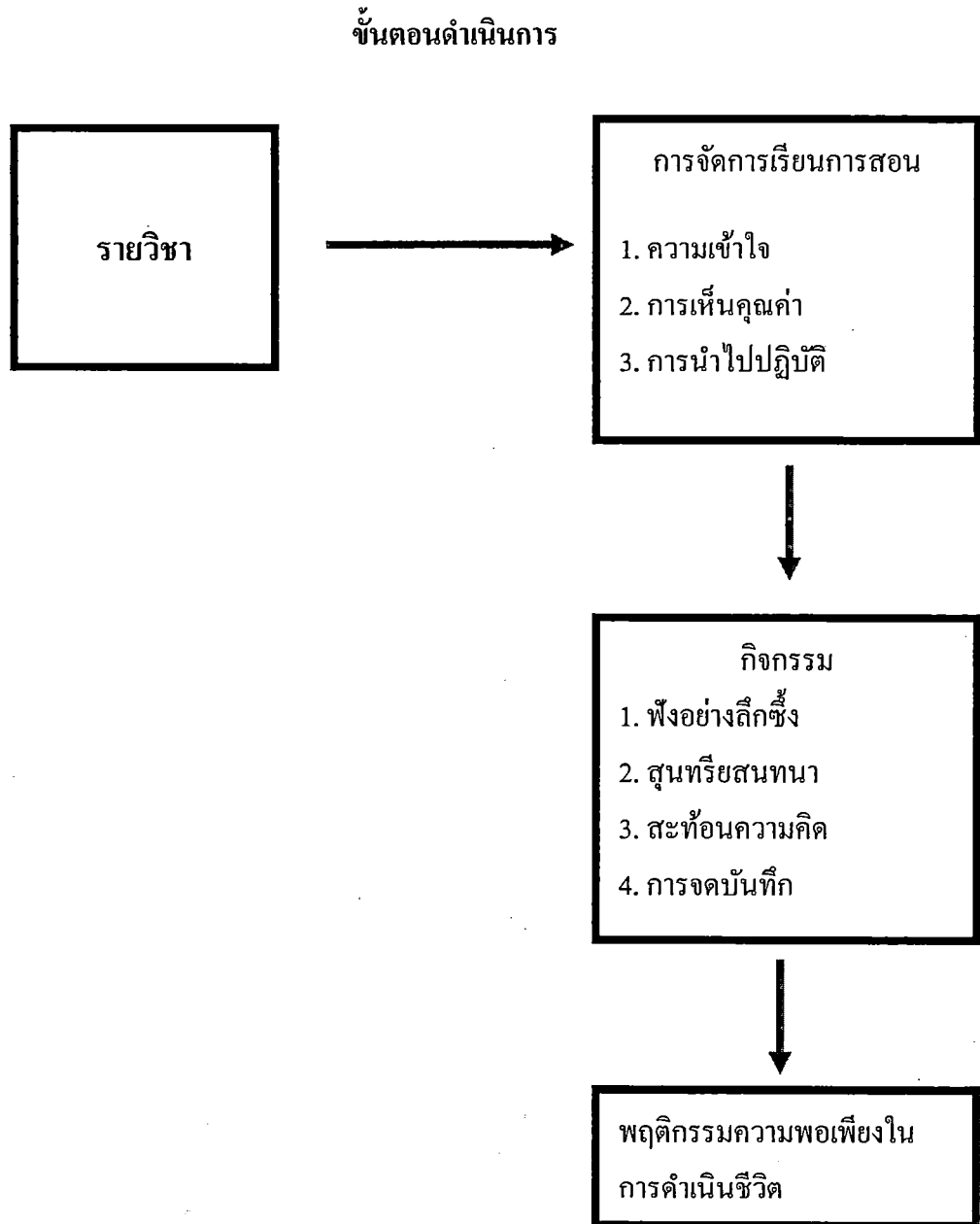
1. การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

1.1 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

1.2 ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม

1.3 ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์

ตอนที่ 2 การทดลองใช้กิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิต
ระดับอุดมศึกษา



แผนภาพที่ 5 ขั้นตอนดำเนินการ

วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลองเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม เป็นแบบแผนการวิจัยชนิด Nonrandomized Control Group Posttest-Design ดังแสดงในตารางที่ 1 (พรณี ลีกิจวัฒน์, 2556, หน้า160)

กลุ่ม	ก่อนทดลอง	การให้สิ่งทดลอง	จำนวนนิสิต
E		X_1	T_E
C		X_2	T_C

สัญลักษณ์ที่ใช้

E	แทน	กลุ่มทดลอง
C	แทน	กลุ่มควบคุม
X_1	แทน	การสอนโดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้
X_2	แทน	การสอนปกติ
T_E	แทน	การทดสอบหลังการทดลอง (posttest) ของกลุ่มทดลอง
T_C	แทน	การทดสอบหลังการทดลอง (posttest) ของกลุ่มควบคุม

ในการทดลองผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ดำเนินการสอนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยผู้วิจัยทำการสอนด้วยตนเองทั้งสองกลุ่ม ในภาคเรียนที่ 2/2558 แต่ใช้วิธีสอนต่างกัน ดังนี้
 - 1.1 กลุ่มทดลองดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยใช้การฟังอย่างลึกซึ้ง สุนทรียสนทนา สะท้อนความคิดและการจดบันทึก
 - 1.2 กลุ่มควบคุม ดำเนินการสอนโดยใช้วิธีสอนแบบปกติ
2. ทดลองสอนในภาคเรียนที่ 2/2558 รวม 12 สัปดาห์ จำนวน 24 ชั่วโมง
3. เมื่อสิ้นสุดการทดลองนำแบบสอบถามนิสิตทั้งสองกลุ่มด้วยแบบสอบถามฉบับเดียวกัน กับตอนที่ 1 แต่ผู้วิจัยใช้คะแนน 0 และ 1
4. นำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์แล้วนำไปทดสอบสมมติฐาน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการทดลอง ดำเนินการทดลองเปรียบเทียบ 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการออกแบบการทดลองดังนี้(ชูศรี วงศ์รัตน์ และองอาจ นัยวัฒน์, 2551, หน้า 216 - 217)

1. กิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
2. ระยะเวลาในการทดลอง กำหนดทดลองในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558

เป็นเวลา 12 สัปดาห์ จำนวน 24 ชั่วโมง

3. ประเมินหลังเรียนเมื่อสิ้นสุดการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1. กลุ่มทดลองใช้กิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ส่วนกลุ่มควบคุมสอนแบบปกติ
2. ทดลองใช้กิจกรรมในรายวิชาชีพครูกับนิสิตที่ลงทะเบียนในรายวิชาชีพครู ภาคการศึกษาที่ 2/2558 จำนวน 24 ชั่วโมง
3. เปรียบเทียบความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม
4. วิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยใช้สถิติ ร้อยละ \bar{x} , SD และ สถิติเปรียบเทียบ t – test
2. ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis)

เครื่องมือที่ใช้

แบบสอบถามและการจดบันทึก

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถามจากผู้ทรงคุณวุฒิ

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้อง
R	แทน	คะแนนของผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละคนในข้อนั้น
$\sum R$	แทน	ผลรวมของคะแนนผู้ทรงคุณวุฒิทุกคนในข้อนั้น
N	แทน	จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้คะแนนในข้อนั้นตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

2. การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายแบบ Pearson (Item – Total Correlation) จากสูตร ดังนี้

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - \sum X\sum Y}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

r_{xy}	แทน	ค่าอำนาจจำแนก
N	แทน	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม
X	แทน	คะแนนแต่ละข้อของแต่ละคน
Y	แทน	คะแนนรวมของแต่ละคน

3. การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามที่จับบับด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach) จากสูตร ดังนี้

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right]$$

α	แทน	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
k	แทน	จำนวนข้อของเครื่องมือวัด
\sum	แทน	ผลรวม
s_i^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
s_t^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนทั้งหมด

4. คะแนนเฉลี่ย (Mean) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{N}$$

เมื่อ	\bar{x}	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
	$\sum x$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดในกลุ่ม
	N	แทน	จำนวนข้อมูลทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่าง

5. ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$SD = \sqrt{\frac{\sum(X-\bar{X})^2}{(N-1)}}$$

เมื่อ	SD	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	X	แทน	คะแนนแต่ละตัว
	\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนนกลุ่มตัวอย่าง
	N	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่ม
	\sum	แทน	ผลรวมของคะแนน

6. ทดสอบความแตกต่างการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของ
 นิสิตระดับอุดมศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้ t-test แบบ independent
 หลังเรียน

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ	\bar{x}_1	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง
	\bar{x}_2	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม
	n_1	แทน	ขนาดของกลุ่มทดลอง
	n_2	แทน	ขนาดของกลุ่มควบคุม
	S_1^2	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง
	S_2^2	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มควบคุม

7. เครื่องมือที่มีการให้คะแนนแบบ 0, 1 คือ ปฏิบัติให้ 1 ไม่ปฏิบัติให้ 0

สูตร

$$r_{tt} = \frac{k}{k-1} \left\{ 1 - \frac{\bar{x}(k - \bar{x})}{s^2} \right\}$$

เมื่อ

r_{tt}	แทน	ค่าความเชื่อมั่น
k	แทน	จำนวนข้อของเครื่องมือ
\bar{x}	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนนทั้งหมด
s^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนทั้งหมด

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and development) เพื่อศึกษาระดับการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา และเพื่อเปรียบเทียบการเรียนรู้กิจกรรมตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ดังนี้

ตอนที่ 1 ศึกษาระดับการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา

ตารางที่ 2 ข้อมูลส่วนบุคคล

เพศ	N = 400	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
หญิง	256	64.00
ชาย	144	36.00
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิง 256 คน คิดเป็นร้อยละ 64.00 และเป็นเพศชาย 144 คน คิดเป็นร้อยละ 36.00

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามคณะที่กำลังศึกษา

คณะ	N = 400	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์	106	26.50
วิทยาการการจัดการ	88	22.00
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	27	6.75
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	83	20.75
วิทยาการคอมพิวเตอร์	43	10.75
วิทยาศาสตร์การกีฬา	30	7.50
การแพทย์แผนไทย	10	2.50
วิศวกรรมศาสตร์	9	2.25
พยาบาลศาสตร์	3	0.75
ภูมิสารสนเทศศาสตร์	1	0.25
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถามกำลังศึกษาอยู่ในคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 26.50 คณะวิทยาการจัดการ จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 22.00 คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 6.75 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 20.75 คณะวิทยาการคอมพิวเตอร์ จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 10.75 คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 7.50 คณะการแพทย์แผนไทย จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50 คณะวิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 2.25 คณะพยาบาลศาสตร์ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 0.75 และคณะภูมิสารสนเทศศาสตร์ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.25

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามภูมิลำเนา

คณะ	N = 400	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ภาคเหนือ	13	3.25
ภาคใต้	14	3.50
ภาคกลาง	71	17.75
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	50	12.50
ภาคตะวันออก	245	61.25
ภาคตะวันตก	7	1.75
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบมีภูมิลำเนาอยู่ในภาคเหนือ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 3.25 ภาคใต้ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 3.50 ภาคกลาง จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 17.75 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 ภาคตะวันออก จำนวน 245 คน คิดเป็นร้อยละ 61.25 และ ภาคตะวันตก จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 1.75

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอาชีพหลักของผู้ปกครอง

คณะ	N = 400	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รับราชการ/วิสาหกิจ/พนักงานในกำกับของรัฐ	89	22.3
ไม่ได้รับราชการ	311	77.8
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถามมีผู้ปกครองประกอบอาชีพรับราชการ/วิสาหกิจ/พนักงานในกำกับของรัฐ จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 22.3 และไม่ได้รับราชการ จำนวน 311 คน คิดเป็นร้อยละ 77.8

ตารางที่ 6 คะแนนเฉลี่ย คะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษาโดยรวมและรายด้าน

ที่	ด้าน	\bar{X}	SD	ระดับ	อันดับ
1	อาหาร	2.77	0.97	มาก	1
2	การแต่งกาย	2.33	0.89	ปานกลาง	4
3	ที่พักอาศัย	2.62	1.04	มาก	2
4	การดูแลรักษาสุขภาพ	2.28	1.07	ปานกลาง	5
5	เศรษฐกิจและการใช้จ่าย	2.46	1.00	ปานกลาง	3
รวม		2.47	0.47	ปานกลาง	

จากตารางที่ 6 พบว่า การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านจากน้อยไปมาก ได้แก่ ด้านการดูแลรักษาสุขภาพ ด้านการแต่งกาย ด้านเศรษฐกิจและการใช้จ่ายอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับและอันดับการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา ด้านอาหาร โดยรวมและรายข้อ

ข้อ	\bar{X}	SD	ระดับ	อันดับ
1. ฉันปลูกพืชผักสวนครัวไว้รับประทานเอง	1.89	1.28	ปานกลาง	8
2. ฉันรับประทานอาหารอย่างพอดีเหมาะสม	2.51	0.83	มาก	6
3. ที่บ้านฉันทำอาหารรับประทานเอง	3.00	1.03	มาก	3
4. ฉันเลือกซื้ออาหารที่ปลอดสารพิษ	2.87	.91	มาก	4
5. ฉันเลือกบริโภคน้ำเปล่า	3.40	.92	มาก	1
6. ฉันเลือกบริโภคอาหารที่สะอาดและสดใหม่	3.29	.79	มาก	2
7. ฉันไม่รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ	2.84	1.12	มาก	5
8. ฉันบริโภคอาหารโดยคำนึงถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากอาหารมากกว่าความอร่อยของอาหาร	2.77	0.17	มาก	7
รวม	2.77	0.82	มาก	

จากตารางที่ 7 พบว่า การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษาด้านอาหารโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อจากน้อยไปมากได้แก่ ปลูกพืชผักสวนครัวไว้รับประทานเอง บริโภคอาหารโดยคำนึงถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากอาหารมากกว่าความอร่อยของอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับและอันดับการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา ด้านการแต่งกาย โดยรวมและรายข้อ

ข้อ	\bar{X}	SD	ระดับ	อันดับ
9. ฉันใช้เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับฐานะ	3.05	.82	มาก	6
10. ฉันใช้เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับสภาพอากาศ	3.09	.84	มาก	1
11. ฉันคิดแปลงเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายเก่ามาใช้ประโยชน์	1.93	1.07	ปานกลาง	6
12. ฉันนำเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่ชำรุดไปซ่อมแซมและนำกลับมาใช้ใหม่	2.06	1.07	ปานกลาง	5
13. ฉันเลือกซื้อเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่สามารถใส่ได้หลายโอกาส	2.92	.92	มาก	2
14. ฉันซื้อเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายตามแฟชั่นหรือสมัยนิยม	2.18	1.02	ปานกลาง	4
15. ฉันใช้เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่เป็นผ้าฝ้าย ผ้าทอมือ ผ้าย้อมสีธรรมชาติ	1.48	.97	น้อย	8
16. ฉันซักผ้าด้วยมือมากกว่าการซักด้วยเครื่องซักผ้า	1.91	1.22	ปานกลาง	7
17. ฉันรีดผ้าครั้งละมาก ๆ และรีดติดต่อกัน จะได้ไม่เปลืองไฟ	2.31	1.15	ปานกลาง	3
รวม	2.33	0.89	ปานกลาง	

จากตารางที่ 8 พบว่า การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษาด้านการแต่งกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อจากน้อยไปมาก ได้แก่ ซักผ้าด้วยมือมากกว่าซักด้วยเครื่องซักผ้า คัดแปลงเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายเก่ามาใช้ประโยชน์ นำเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่ชำรุดไปซ่อมแซมและนำกลับมาใช้ใหม่อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับและอันดับการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา ด้านที่พักอาศัย โดยรวมและรายข้อ

ข้อ	\bar{X}	SD	ระดับ	อันดับ
18. ฉันทัดโทรศัพท์มือถือ ไม่มีใคร	3.06	1.10	มาก	2
19. ฉันทัดก๊อกน้ำทันที เมื่อเลิกใช้	3.42	.92	มาก	1
20. ฉันทช่วยที่บ้านตรวจ สภาพเครื่องใช้ไฟฟ้า ภายในบ้านและซ่อม แซมเมื่อชำรุด	2.19	1.11	ปานกลาง	4
21. ที่บ้านฉันใส่ของใน ตู้เย็นมากจนแน่น	1.97	1.06	ปานกลาง	6
22. ที่บ้านฉันใช้หลอด แบบประหยัด	3.02	.92	มาก	3
23. ฉันทซักผ้าหรือล้างจาน โดยนำไปใช้ประโยชน์ รดน้ำต้นไม้	2.04	1.15	ปานกลาง	5
รวม	2.62	1.04	มาก	

จากตารางที่ 9 พบว่า การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษาด้านที่พักอาศัยโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อจากน้อยไปมากได้ที่บ้านใส่ของในตู้เย็นมากจนแน่น นำซักผ้าหรือล้างจานนำไปใช้ประโยชน์รดน้ำต้นไม้ ช่วยที่บ้านตรวจสอบสภาพเครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้านและซ่อมแซมเมื่อชำรุดอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับและอันดับการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา ด้านการดูแลสุขภาพสุขภาพ โดยรวมและรายข้อ

ข้อ	\bar{X}	SD	ระดับ	อันดับ
24. ฉันออกกำลังกายสม่ำเสมอ	2.36	1.04	ปานกลาง	5
25. ฉันนอนหลับพักผ่อน 6-8 ชั่วโมง	2.54	1.02	มาก	2
26. ฉันชอบรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ	2.48	.92	ปานกลาง	4
27. ฉันตรวจสุขภาพปีละ 1 ครั้ง	1.69	1.21	ปานกลาง	9
28. เมื่อฉันเจ็บป่วยฉันจะไปพบแพทย์ทันที	2.13	1.13	ปานกลาง	6
29. เมื่อฉันเจ็บป่วยเล็กน้อยฉันจะใช้สมุนไพรในบ้านรักษาเบื้องต้น	1.90	1.11	ปานกลาง	8
30. ฉันนำความรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการดูแลสุขภาพสุขภาพ	2.06	.99	ปานกลาง	7
31. ฉันดื่มน้ำเปล่าวันละ 7-8 แก้ว	2.52	1.08	มาก	3
32. ฉันชอบท่องเที่ยวและศึกษารวมชาติ	2.85	1.10	มาก	1
รวม	2.28	1.07	ปานกลาง	

จากตารางที่ 10 พบว่า การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษาด้านการดูแลสุขภาพสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อจากน้อยไปมากได้แก่ ตรวจสุขภาพปีละ 1 ครั้ง เมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อยจะใช้สมุนไพรในบ้านรักษาเบื้องต้น นำความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับและอันดับการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา ด้านเศรษฐกิจและการใช้จ่าย โดยรวมและรายข้อ

ข้อ	\bar{X}	SD	ระดับ	อันดับ
33. ฉันมีรายได้เพียงพอ กับรายจ่าย	2.43	1.00	ปานกลาง	6
34. ฉันใช้จ่ายตามฐานะ	2.87	.88	มาก	1
35. ฉันทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย	1.38	1.16	น้อย	7
36. ฉันซื้อของโดยคำนึงถึง ความจำเป็นต่อการดำรง ชีวิตมากกว่าทำตามโฆษณา	2.69	.99	มาก	2
37. ฉันมีเงินเหลือไว้ใช้ ยามจำเป็น	2.55	1.02	มาก	5
38. ฉันมีการวางแผน การใช้เงิน เช่น ค่าน้ำมันรถ ค่าโทรศัพท์ ค่าของกินของใช้ เป็นต้น	2.65	1.00	มาก	3
39. ฉันสามารถจัดการรายรับ ให้พอเพียงกับรายจ่าย	2.62	.97	มาก	4
รวม	2.46	1.00	ปานกลาง	

จากตารางที่ 11 พบว่า การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษาด้านเศรษฐกิจและการใช้จ่ายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อจากน้อยไปมากได้แก่ ทำบัญชีรายรับรายจ่าย มีรายได้เพียงพอกับรายจ่าย ฉันมีเงินเหลือไว้ใช้ยามจำเป็นอยู่ในระดับปานกลาง

ตอนที่ 2 การพัฒนาการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

การเปรียบเทียบการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษาที่เรียนตามกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยใช้ การฟังอย่างลึกซึ้ง สุนทรียสนทนา สะท้อนความคิดและการจดบันทึก กับนิสิตระดับอุดมศึกษาที่เรียนแบบปกติ พบว่า

กรณีตัวอย่างที่ 17

“...ฉันได้นำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในแต่ละสัปดาห์ เช่นในการรับประทานอาหารนั้น ก็จะเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ถูกหลักโภชนาการ ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันและคอเรสเตอรอลสูง และยังมีราคาแพงอีกด้วย เพราะอาหารเหล่านี้ไม่ดีต่อสุขภาพ มีแต่ส่งผลเสียต่อร่างกาย นอกจากอาหารแล้ว ฉันก็ได้ซื้อนมสดคั้นหรือไม่กี่เป็นน้ำผลไม้ ที่มีวิตามินซีสูง ช่วยบำรุงสุขภาพ บำรุงสมอง ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพและราคาไม่แพง และในอาหารแต่ละมื้อนั้นเราควรมีความพอประมาณ กินแต่พออิ่ม...”

กรณีตัวอย่างที่ 20

“...ช่วงนี้เป็นช่วงรับปริญญา...ช่วงนี้ที่มหาวิทยาลัย.....ของเราก็จะมีความวุ่นวายด้านการจราจร ทำให้การเดินทางค่อนข้างที่จะลำบาก เพราะรถเยอะมาก และคนก็เยอะมากพอ ๆ กัน ทั้งที่บัณฑิตทั้งผู้ปกครองที่มารอแสดงความยินดีกับลูกหลาน ทำให้ช่วงนี้ดิฉันไม่ค่อยอยากออกจากหอไปหาของกินข้างนอก ดิฉันจึงหุงข้าว และทำกับข้าวกินที่หอ ทำให้ประหยัดเงินไปได้โดยปริยาย...แต่พอเริ่มทำไปทุก ๆ วันก็เริ่มชิน เพราะถ้าหากออกไปหาอาหารกินข้างนอกก็จะทำให้เปลืองหลาย ๆ อย่าง ...ทำให้เราประหยัดและได้รับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัย...”

กรณีตัวอย่างที่ 25

“...เราอาจจะคิดว่ามันเป็นเรื่องไกลตัวเป็นเรื่องของเศรษฐกิจน้อย ใหญ่ เป็นเรื่องเขย เป็นเรื่องของชาวนา ชาวสวน แต่ผู้เขียนก็เพิ่งจะเข้าใจนี่เองว่า เศรษฐกิจพอเพียง ไม่ได้สอนให้เราจน หรือว่าสอนให้เราไม่ทำอะไรก็พอแค่นั้น ไม่หามาเพิ่ม อันนั้นก็ไม่ใช่สิ่งที่ต้องการ ปรัชญานี้สอนให้เรา เดินอยู่บนความพอดี อย่างเช่น ถ้าหากว่าเราเป็นคนจนมากๆ อยู่มาวันหนึ่ง มีคนพาเราไปกินอาหารภัตตาคารที่แพงที่สุดในโลก ได้กินอาหารรสเลิศ ถ้าเราเห็นแกกินกินไป คือ มีเท่าไรก็กินให้หมด พอกินไปกินมาลิ้มไปว่า กระเพาะเราก็มีความจุจำกัดเหมือนกัน กินซะจนกระเพาะแตก และตายในที่สุด แต่หากว่า เราไม่โลภ รู้จักความพอดี เราก็จะกินแต่เพียงว่าอร่อย พออิ่มท้อง พอใจ ในอรรถภาพที่กำลังเป็นอยู่ เราก็จะมีความสุขได้...”

กรณีตัวอย่างที่ 23

“...ในชีวิตประจำวันนั้น ฉันนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ในการดำรงชีวิต เช่นในการรับประทานอาหารนั้น ฉันก็จะเลือกร้านที่ราคาถูก อาหารมีความสะอาด ถูกสุขลักษณะ...ไม่ทานอาหารในห้างสรรพสินค้าประเภทอาหารตะวันตกที่มีไขมันสูง ราคาแพงเลือกที่จะออกมาทานอาหารตามสั่งข้างนอกห้างสรรพสินค้าแทนซึ่งราคาไม่แพง สะอาดและอร่อยหรือเลือกซื้อผลไม้แทนการซื้อขนมทานเล่นซึ่งมีประโยชน์มากกว่า ทำให้ร่างกายเรามีสุขภาพแข็งแรงอีกด้วย...”

กรณีตัวอย่างที่ 27

“...อาทิศย์นี้ผมได้ใช้เงินอย่างประหยัดและไม่ค่อยได้ใช้เงิน เพราะผมนั้นได้เริ่มหยุดกินขนมขบเคี้ยวและพวกน้ำอัดลม ผมเป็นคนชอบดื่มน้ำอัดลมมาก จึงเสียเงินมาก...การเลิกหยุดกินสามารถทำให้ผมนั้นประหยัดเงินได้วันละเกือบ 60 บาท...ผมฝึกซ้อมเชียร์ลีดเดอร์ก็เป็นการออกกำลังกายไปในตัวและหยุดกินน้ำอัดลม ขนมขบเคี้ยว...”

กรณีตัวอย่างที่ 28

“...เรื่องอาหารการกิน ฉันจะซื้ออาหารที่ไม่แพงจนเกินไปและมีประโยชน์ไม่ซื้ออาหารให้มากเกินไปจะทำให้อาหารเหลือและทิ้ง...”

ซึ่งสอดคล้องกับ วาริรัตน์ แก้วอุไร. (2554). รายงานการวิจัยรูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในวิชาชีพครู กลุ่มมหาวิทยาลัยภาคเหนือ ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษายึดหลักพอเพียงมาใช้ในการรับประทานอาหาร ดังนี้ เลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อร่างกาย เลือกซื้อและรับประทานอาหารพอประมาณพอประมาณ พออิ่ม แล้วรับประทานให้หมดจาน

ด้านการแต่งกาย

พฤติกรรมกรรมการแต่งกายของนิสิตระดับอุดมศึกษา เลือกเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับฐานะและสภาพอากาศ ซื้อเสื้อผ้าช่วงที่ลดราคา ริดฝ้ายครั้งละมาก ๆ จะได้ไม่เปลืองไฟฟ้า ดังข้อความที่ว่า

กรณีตัวอย่างที่ 3

“...ฉันก็ซักผ้าด้วยการซักมือ เพราะมันทำให้เสื้อผ้าสะอาดมากกว่าการซักด้วยเครื่องซักผ้าแล้วน้ำที่เอาซักผ้ามันยังสามารถนำมารดน้ำต้นไม้ได้อีก เพราะน้ำจากการซักผ้าจะมีฟอสฟอรัส ซึ่งเป็นธาตุหลัก ทำให้ต้นไม้เจริญเติบโตได้ดี ไม่ต้องซื้อปุ๋ยเคมีมาให้เปลือง...”

กรณีตัวอย่างที่ 4

“...การดำรงชีวิตปกติ ในการอยู่หอพัก ฉันก็รู้จักประหยัด การซักผ้า บางคนชอบไปซักตู้หยอดเหรียญเพราะเห็นว่าสะดวกดี ความจริงมันก็สบายจริงแต่เราต้องเสียเงินอีก 20 บาท...”

กรณีตัวอย่างที่ 10

“...ฉันยังคิดอีกว่าพอจบงานจะนำชุดและรองเท้าที่ซื้อมานำไปขายต่อรองในอินเทอร์เน็ต เป็นเสื้อผ้ามือสองเพราะฉันใส่เพียงครั้งเดียวเท่านั้น จะทำให้เราสามารถได้เงินนำมาเป็นค่าขนมได้อีกทางหนึ่งด้วย...”

กรณีตัวอย่างที่ 11

“...รีดผ้าที่ละมาก เมื่อเหลือ 2 ตัวสุดท้ายให้ถอดปลั๊กออกเพราะเตารีดยังร้อนอยู่พอที่จะรีดได้อีก 2-3 ตัว และรีดผ้าเช็ดหน้าได้...การใช้เครื่องซักผ้าหยอดเหรียญเมื่อจำเป็น เช่นการซักผ้าห่มหรือผ้าวมผืนใหญ่...”

กรณีตัวอย่างที่ 20

“อีกข้อหนึ่งคือฉันจะใช้สิ่งของทุกชิ้นอย่างรู้คุณค่า ไม่ตามแฟชั่นจนเกินฐานะ โดยมีการคิดคำนวณก่อนที่จะซื้อของสิ่ง ๆ หนึ่ง ว่าสิ่งของนั้น ๆ สามารถใช้ได้นานแค่ไหน คู่กับซื้อหรือไม่ การทำแบบนี้ทำให้ฉันได้ของที่มีประสิทธิภาพ แล้วยังเป็นการประหยัดเงินของฉันอีกด้วย...”

กรณีตัวอย่างที่ 23

“...ในตอนนี้เป็นนิสิตในมหาวิทยาลัย จะได้รับค่าใช้จ่ายต่าง ๆ จากพ่อ แม่ และคนในครอบครัว เงินที่ได้รับมานั้นก็ต้องจัดแบ่งเป็นสัดส่วนไว้สำหรับใช้จ่ายทั้งค่าหอพัก ค่ากิน จ่ายเงินของเอก และค่าใช้จ่ายตามความจำเป็น โดยต้องแบ่งเงินให้ลงตัว ไม่ใช่จ่ายฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น อะไรที่ไม่ได้ใช้ก็ไม่ซื้อ ก็อย่างพอดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป ใช้เงินอย่างมีเหตุผล เช่น เวลาที่ฉันเห็นเพื่อนซื้อเสื้อผ้า ฉันก็จะคิดว่า เสื้อผ้าที่มีอยู่ ยังใส่ได้อยู่ ไม่ซื้อของตามเพื่อน...เลือกซื้อเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับตัวฉัน ไม่จำเป็นต้องเป็นแบรนด์ดังหรือว่าราคาแพง...”

กรณีตัวอย่างที่ 28

“...ส่วนการซื้อเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายของฉัน ก็จะดูว่าของเก่ามันยังใช้ได้อยู่มั้ย หรือว่าควรซื้อใหม่ ถ้าอันไหนจำเป็นก็ต้องซื้อ แต่อันไหนไม่จำเป็นก็ไม่ต้องซื้อ เพราะเงินทุกบาททุกสตางค์ที่เราจะได้มานั้นมันต้องแลกกับความเหน็ดเหนื่อยของพ่อแม่...”

ด้านที่พักอาศัย

พฤติกรรมด้านที่อยู่อาศัยของนิสิต ระดับอุดมศึกษา ใช้ไฟฟ้าและน้ำอย่างประหยัด นำน้ำจากการซักผ้าและล้างจานไปรดน้ำต้นไม้ ดังข้อความที่ว่า

กรณีตัวอย่างที่ 4

“...ดิฉันได้ใช้วิธีพอเพียง ในตอนเย็น...อากาศร้อนมาแต่ดิฉันก็รีบอาบน้ำเพื่อให้อากาศร้อนจะได้สดชื่นไม่ต้องเปิดแอร์ เพราะจะทำให้เปลืองไฟ แล้วยังทำให้เกิดภาวะโลกร้อน ซักผ้ารีดผ้าด้วยมือพวกเราช่วยกันประหยัดไฟฟ้าและน้ำประปา ไม่ว่าจะอยู่ที่หอหรือบ้านเราควรปิดน้ำปิดไฟเมื่อเลิกใช้งานทุกครั้ง...”

กรณีตัวอย่างที่ 5

“...ดิฉันเลือกที่จะเดินแทนการขึ้นลิฟต์ เพราะการกดลิฟต์เพียงหนึ่งครั้งมีค่าเท่ากับเงินเจ็ดบาท ซึ่งถ้าเราฟังดูในตอนแรกมันอาจไม่มากสักเท่าไร แต่ถ้าเรากดลิฟต์วันละหลาย ๆ หน จากหลักสิบก็จะกลายเป็นหลักร้อย หลักพันในที่สุด ซึ่งดิฉันมีความคิดว่าการเดินนั้น นอกจากจะช่วยประหยัดพลังงานแล้ว ยังช่วยให้เราได้ออกกำลังกายไปในตัวอีกด้วย...”

กรณีตัวอย่างที่ 16

“...การใช้ไฟ ใช้น้ำที่หอ ถ้าอากาศไม่ร้อนมากจนเกินไป ดิฉันก็จะเปิดพัดลม ไม่เปิดแอร์ เพราะแอร์จะกินไฟมาก ซึ่งทำให้ค่าไฟสูงขึ้น และไม่เปิดไฟทิ้งไว้เวลาที่ลงไปซื้อข้าวได้หอบถึงแม้ว่ามันจะเป็นเพียงช่วงเวลาที่ไม่นาน เวลาเปิดน้ำก็เหมือนกัน ดิฉันก็จะคอยดูว่าน้ำใกล้จะเต็มถึงหรือยัง ถ้าใกล้จะเต็มแล้ว ดิฉันก็จะปิดก่อนที่น้ำจะล้น เพราะน้ำทุกหยดมีค่า เวลานี้ถึงคนที่เขาขาดแคลนน้ำแล้วเราก็จะเห็นถึงคุณค่าของน้ำว่ามีค่ามากแค่ไหน ถึงแม้ว่ามันจะเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อย ๆ...”

กรณีตัวอย่างที่ 19

“...ความพอเพียงของดิฉัน คือ การประหยัดไฟฟ้าเมื่อดูโทรทัศน์การเลือกดูรายการเดียวกัน ปิดเมื่อไม่มีคนดู อย่าเสียบปลั๊กทิ้งไว้เมื่อไม่ได้ใช้งาน การประหยัดไฟอย่าเปิดทิ้งไว้เมื่อไม่มีคนอยู่ เมื่อเลิกใช้ควรปิดพัดลมและดึงปลั๊กออก เปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท...”

ด้านการดูแลรักษาสุขภาพ

พฤติกรรมด้านการดูแลรักษาสุขภาพของนิสิตระดับอุดมศึกษา ใช้ความรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการดูแลสุขภาพ ออกกำลังกาย นอนหลับพักผ่อน ดื่มน้ำสะอาดและอยู่ในอากาศที่บริสุทธิ์ ดังข้อความที่ว่า

กรณีตัวอย่างที่ 4

“...ในตอนเช้า ๆ ยังสามารถทำกิจกรรมดี ๆ หลายอย่าง เช่น รดน้ำต้นไม้ ที่ระเบียง ซึ่งดิฉันได้ปลูกต้นไม้ไว้ ทำให้สดชื่นพร้อมที่จะรับความรู้ใหม่ในการไปเรียน...ฉันเดินเพื่อออกกำลังกาย และเป็นการประหยัดเงินทั้งสัปดาห์...”

กรณีตัวอย่างที่ 6

“...เมื่อได้ถามราคาของวินมอเตอร์ไซค์เท่านั้นแหละ ดิฉันตกใจมาก ไม่คิดว่าค่ารถจะแพงขนาดนี้ ค่าโดยสารอยู่ที่ราคา 60 บาท...ดิฉันจึงคิดว่าเก็บเงิน 60 บาทนี้ไว้ แล้วออกเดินไปโดยเข้าประตูหลังมหาวิทยาลัย เดินไปเรื่อย ๆ เพียงแต่ในวันต่อไปดิฉันต้องเตรียมตัวให้ไวกว่าเดิม เพื่อให้

พอดีกับการเดินไปถึงตึกคณะ เพราะนอกจากที่จะประหยัดเงินในกระเป๋าแล้ว การเดินก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายไปด้วย ได้ทั้งประหยัดและสุขภาพดีไปในตัวเลยครับ...”

กรณีตัวอย่างที่ 9

“...ในสัปดาห์นี้ ข้าพเจ้าได้ตื่นแต่เช้าและไปเรียนด้วยการใช้จักรยานแทนรถจักรยานยนต์ เพื่อลดการสิ้นเปลืองพลังงานน้ำมันและยังประหยัดค่าใช้จ่ายในการเติมน้ำมันอีกด้วย การใช้จักรยานแม้จะถึงช้ากว่าการใช้รถจักรยานยนต์ แต่ก็เป็นการออกกำลังกายที่ดี อีกทั้งยังได้สูดอากาศที่สดชื่นในยามเช้า เพื่อเตรียมความพร้อมที่จะได้รับการเรียนรู้...”

ด้านเศรษฐกิจและการใช้จ่าย

พฤติกรรมด้านเศรษฐกิจและการใช้จ่ายของนิสิตระดับอุดมศึกษา ทำบัญชีรายรับรายจ่าย มีเงินเหลือออมไว้ใช้ในยามจำเป็น มีแผนการใช้จ่ายเงิน ซึ่งคำนึงถึงความจำเป็นมากกว่าซื้อตามโฆษณา ดังข้อความที่ว่า

กรณีตัวอย่างที่ 1

“...การคิดให้รอบคอบก่อนการใช้จ่ายเงิน ศึกษาถึงความจำเป็น ว่ามีความจำเป็นมากน้อยเพียงใด คิดและไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนที่จะใช้เงิน นอกจากนี้ยังต้องมีความซื่อสัตย์ ซื่อสัตย์กับตนเอง ไม่จ่ายเกินตัวและเกินความจำเป็นเศรษฐกิจพอเพียงทำให้ฉันมีเงินเก็บ รู้จักค่าของเงิน มีเหตุผลในการใช้เงิน ไม่ใช้เงินเกินตัว สามารถแบ่งเบาภาระของผู้ปกครองได้ สามารถฝึกนิสัยในการประหยัดอดออมได้อีกด้วย...”

กรณีตัวอย่างที่ 2

“...การทำบัญชีรับจ่าย แบบบัญชีในบริษัท ด้านซ้ายเป็นรายได้ ด้านขวาเป็นรายจ่าย (รับซ้ายจ่ายขวา) รายได้มาจากไหนบ้างเดือนนี้ รายได้พิเศษ รายจ่ายก็มี รายจ่ายประจำวัน เช่น ค่ากับข้าว ค่าน้ำมันรถ ค่าเสื้อผ้า รายจ่ายประจำเดือน มี ค่าเช่าห้อง ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าโทรศัพท์ การทำบัญชีรายได้ – รายจ่าย จะทำให้เห็นได้ชัดเจนว่า เงินรายได้มาจากไหนบ้าง ต้องหามาเมื่อมองด้านรายจ่าย ก็ให้แจกแจงรายละเอียดให้มากที่สุด เช่น ค่ากับข้าว ค่าน้ำมันรถ ค่าไฟฟ้า ค่าโทรศัพท์ ค่าเสื้อผ้า ค่าอาหารนอกบ้าน ค่าของขวัญ เป็นต้น แล้วพิจารณาว่ารายจ่ายใดควรลดลง จะได้มีเงินเหลือใช้...”

กรณีตัวอย่างที่ 20

“...ดิฉันใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย.....ตามปกติ และใน 1 วัน ฉันก็ได้ดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง โดยแต่ละวันของสัปดาห์ฉันจะใช้เงินวันละ 80 บาท ดิฉันขอยกตัวอย่างการใช้จ่ายภายใน 1 วัน คือ รายจ่ายกล้วยเตี้ยว 20 บาท ซึ่งกล้วยเตี้ยวมีสารอาหารครบห้าหมู่ น้ำเปล่า 7 บาท ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย นม 12 บาท บำรุงสมองไว้ใช้ในการเรียน ขนมปัง 15 บาท มีคาร์โบไฮเดรตให้พลังงานเป็นอย่างดี รวมแล้วใช้ไปทั้งหมด 54 บาท เหลือ 26 บาท หยอดใส่กระปุกออมสิน...”

กรณีตัวอย่างที่ 24

“...สัปดาห์นี้ฉันเริ่มต้นด้วยการทำบัญชีรายรับ รายจ่าย เพื่อจดบันทึกว่าเราใช้เงินไปมากน้อยเพียงใด อาจจะยังไม่คุ้นเคยกับการทำแบบนี้ บางวันฉันก็อยากทำก็ทำ ทำให้ไม่ค่อยแม่นยำนัก แต่พอช่วงหลังของสัปดาห์ ฉันก็เกิดความเคยชิน เริ่มบันทึกทุกวัน จากการทำบันทึก ทำให้ฉันเกิดความประหยัดมากขึ้น อาจเพราะรู้ว่าเงินที่เราใช้ไปกับบางสิ่งนั้นมันไม่เกิดประโยชน์เลย และทุกครั้งที่ฉันจะใช้เงิน ฉันก็จะนึกทุกครั้งที่ใช้เงิน ฉันก็จะนึกทุกครั้งว่าจะต้องกลับไปเขียนบันทึก ทำให้ฉันใช้เงินน้อยลง ถ้าใช้เยอะก็จะต้องกลับไปเขียนเยอะ วิธีนี้จึงเป็นวิธีที่ดีที่จะทำให้ฉันเก็บเงินได้มากขึ้น...”

สรุปและอภิปรายผล

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาระดับการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านจากน้อยไปมาก ได้แก่ ด้านการดูแลสุขภาพ การแต่งกาย เศรษฐกิจและการใช้จ่าย อยู่ในระดับปานกลาง
2. เปรียบเทียบการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาระดับการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านจากน้อยไปมาก ได้แก่ ด้านการดูแลสุขภาพ การแต่งกาย เศรษฐกิจและการใช้จ่าย อยู่ในระดับปานกลางซึ่งสอดคล้องกับ ยรรยงค์ ณ บางช้าง. (2551). วิจัยเรื่องผลการใช้วิธีการเอ็มทีในการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ผลการศึกษาพบว่า 1. นักเรียนที่ได้รับการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัด โดยใช้วิธีการเอ็มทีทั้งในการวิเคราะห์โดยภาพรวมและจำแนกตามระดับชั้น 2. นักเรียน โดยภาพรวมมีพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติสูงสุด รองลงมา คือ พัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เงิน พัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้สิ่งของเครื่องใช้ และพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เวลาตามลำดับ และเมื่อจำแนกตามระดับชั้น พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 มีพัฒนาการของพฤติกรรมประหยัดในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ ด้านการใช้เงิน ด้านการใช้เวลา และด้านการใช้สิ่งของเครื่องใช้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และชิตาภรณ์ ทองขุ่ม. (2551). วิจัยเรื่องการปฏิรูปหลักสูตรเศรษฐศาสตร์บัณฑิตที่สอดคล้องกับแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง ผลการวิจัย พบว่า แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง พุทธเศรษฐศาสตร์ เศรษฐศาสตร์มนุษยนิยมและเศรษฐกิจชุมชนมีแนวทางในการดำเนินกิจกรรมทางเศรษฐกิจการผลิตและการบริโภคแต่พอประมาณ โดยเน้นทางสายกลางซึ่งเป็นหลักของพระพุทธศาสนาเป็นจุดร่วมของทุกแนวคิด แต่มีความแตกต่างกัน คือ เศรษฐกิจพอเพียงและเศรษฐกิจชุมชนเน้นการดำเนินกิจกรรมทางเศรษฐกิจตามอัตภาพหรือตามความสามารถที่มีอยู่ ส่วนพุทธเศรษฐศาสตร์และเศรษฐศาสตร์มนุษยนิยมเน้นการตอบสนองความจำเป็นขั้นพื้นฐานแนวคิด

ทั้งสี่ด้านมีความครอบคลุมองค์ประกอบของความพอเพียงสามประการ คือความพอประมาณ ความมีเหตุผลและการมีภูมิคุ้มกันที่ดีและมีเงื่อนไขของความพอเพียงสองประการคือ ความรู้คู่คุณธรรม โดยมีความมุ่งหมายเดียวกันคือ นำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน ส่วนการนำแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงมาสอนเป็นหลักสูตรเศรษฐศาสตร์บัณฑิต ส่วนใหญ่เปิดสอนเป็นวิชาเลือกในหมวดการศึกษาทั่วไป ซึ่งมีความคิดเห็นว่าวิชาเศรษฐศาสตร์มีความสอดคล้องกับแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง เนื่องจากมีการคำนึงถึงการใช้ทรัพยากรให้เหมาะสมและคุ้มค่า จากข้อมูลสภาพการจัดการศึกษาชี้ให้เห็นว่าควรมีการนำแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นสาระสำคัญในการปฏิรูปหลักสูตรเศรษฐศาสตร์บัณฑิตที่สอดคล้องกับแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงประกอบด้วยหลักการ แนวคิดในการปฏิรูป นโยบายในการปฏิรูปได้แก่ นโยบายระดับประเทศ ระดับองค์กรที่เกี่ยวข้องและระดับสถาบันการศึกษา แนวทางการจัดการเรียนการสอน ได้แก่ ปรัชญา เป้าหมาย วัตถุประสงค์ของหลักสูตร โครงสร้างของหลักสูตรและรายวิชา กระบวนการจัดการเรียนการสอน แนวทางสุดท้ายคือ การจัดการศึกษาในระดับสถาบันการศึกษา ส่วนการนำแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ดำรงชีวิตในสภาพปัจจุบันมีสี่ด้านคือด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมและจิตใจซึ่งจะต้องมีความสมดุลทั้งสี่ด้าน

2. เปรียบเทียบการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา

ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีรัตน์ รื่นเรือง. (2552). วิจัยเรื่องการบูรณาการปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ของสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข ผลการวิจัยพบว่า 1. ความเข้าใจในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษาพยาบาลหลังการเรียนการสอนวิชาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการพยาบาลดีกว่าก่อนการเรียนการสอน 2. พฤติกรรมการปฏิบัติตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษาพยาบาลหลังการเรียนการสอนวิชาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการพยาบาลอยู่ในระดับดีมาก 3. ความรู้และพฤติกรรมตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงจากการประเมินผลตามความสามารถที่แท้จริงของนักศึกษาพยาบาลระหว่างการเรียนการสอนด้านคุณธรรมและด้านความพอประมาณน้อยกว่าด้านอื่น 4. การประเมินผลการจัดการเรียนการสอนรายวิชาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการพยาบาลอยู่ในระดับดีมากปริญญา ชนะวาที. (2551). วิจัยเรื่องการศึกษาการบูรณาการปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการจัดการเรียนการสอนวิชาศิลปศึกษาของโรงเรียนประถมศึกษาในภาคเหนือ ผลการวิจัย พบว่า การพัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมการเรียนการสอน ควรนำวิชาศิลปศึกษามารบูรณาการกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยนำไปจัดทำเป็นแผนการจัดการเรียนรู้ และควรวางแผนขั้นตอนการทำงานก่อนจัดทำหลักสูตรนักเรียนควรได้เรียนวิชาศิลปศึกษาโดยสอดแทรกเรื่องปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเข้าไป ในด้านกิจกรรมการเรียนการสอนนักเรียนควรได้ศึกษาหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้จริงในชุมชน สามารถประยุกต์ใช้วัสดุอุปกรณ์ในท้องถิ่นมาสร้างสรรค์ผลงานศิลปะ ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ความรู้

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และทำความเข้าใจในด้านการวัดและประเมินผล ครูผู้สอนควรวัดและประเมินผลจากคุณลักษณะอันพึงประสงค์ โดยวิธีอันหลากหลายปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และมาเรียม นิลพันธุ์.(2554). วิจัยเรื่องการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในรายวิชาชีววิทยาระดับมัธยมศึกษา ผลการวิจัย พบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในรายวิชาชีววิทยา ประกอบด้วยแนวคิด หลักการ วัดดูประสงค์ และการจัดการเรียนรู้ซึ่งมี 6 ขั้นตอน คือ 1. Motivation:M ขั้นการสร้างแรงจูงใจ 2. Awareness:A ขั้นการสร้างตระหนักรู้ 3. Research:R ขั้นการจัดการเรียนรู้โดยการศึกษาค้นคว้านำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงบูรณาการในเนื้อหาวิชาและการสอน 4. Enhancement and Integration:E ขั้นการส่งเสริมให้นักศึกษานำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงบูรณาการในหน่วยการเรียนรู้และแผนจัดการเรียนรู้ 5. Assessment:A ขั้นการประเมินผล และ 6. Modification and Transmission:M ขั้นการปรับขยายผลและประยุกต์ใช้ นักศึกษาที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีความคิดเห็นต่อการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการจัดการเรียนรู้หลังการจัดการเรียนรู้อยู่ในระดับดีมากและ Sajjanroj, Suthiporn. (2012). วิจัยเรื่องการสอนหลักเศรษฐกิจพอเพียงระดับประถมศึกษา:กรณีศึกษาในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัย พบว่า การคิดแบบวิจรรณญาณเกี่ยวกับการเรียนการสอนหลักเศรษฐกิจพอเพียง (SEP) สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ให้เห็นคุณค่าและเชื่อในหลักเศรษฐกิจพอเพียง โดยบูรณาการหลักเศรษฐกิจพอเพียงในหลักสูตรผ่านกิจกรรมการเรียนการสอน การสอนหลักเศรษฐกิจพอเพียงในชั้นเรียนเพียงอย่างเดียวไม่น่าจะประสบผลสำเร็จ การสังเกตแบบมีส่วนร่วมของผู้วิจัย พบว่า ผู้สอนบูรณาการหลักเศรษฐกิจพอเพียงกับรายวิชาในชั้นเรียน ฝึกปฏิบัติเมื่อผู้สอนออกแบบการสอนแบบอิสระ ใช้การอ้างอิงเกี่ยวกับความเชื่อและอัตลักษณ์ส่วนบุคคลเป็นแหล่งเรียนรู้ ครูใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิต การประหยัด การใช้จ่ายอย่างเหมาะสม ผู้สอนบางคนโดยเฉพาะครูวิชาคณิตศาสตร์ไม่เชื่อว่าจะบูรณาการหลักเศรษฐกิจพอเพียงในการสอนได้แม้ว่าจะเข้ารับการอบรมเรื่องนี้มากก็ตาม ผู้สอนไม่แน่ใจว่าจะนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ได้อย่างไร การวิจัยครั้งนี้เห็นได้ชัดเจนว่าผู้สอนต้องเชื่อและมีเจตคติเชิงบวกในการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาบูรณาการกับกิจกรรมการเรียนสอน

สะท้อนความคิดและการจดบันทึก พบว่า นิสิตนำความรู้ความเข้าใจจากการทำกิจกรรมการเรียนรู้และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันในด้านต่าง ๆ ดังกล่าวที่ว่า

ด้านอาหาร

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตระดับอุดมศึกษา เลือกบริโภคอาหาร ที่มีประโยชน์ สะอาด ปลอดภัย การบริโภคน้ำดื่มมีผลดีต่อสุขภาพ และบริโภคพอประมาณ บางคนทำอาหารรับประทานเอง

ด้านการแต่งกาย

พฤติกรรมกรรมการแต่งกายของนิสิตระดับอุดมศึกษา เลือกเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับฐานะและสภาพอากาศ ซื่อเสื้อผ้าช่วงที่ลดราคา ริดผ้าครั้งละมาก ๆ จะได้ไม่เปลืองไฟฟ้า

ด้านที่พักอาศัย

พฤติกรรมด้านที่อยู่อาศัยของนิสิต ระดับอุดมศึกษา ใช้ไฟฟ้าและน้ำอย่างประหยัด นำน้ำจากการซักผ้าและล้างจานไปรดน้ำต้นไม้

ด้านการดูแลสุขภาพ

พฤติกรรมด้านการดูแลสุขภาพของนิสิตระดับอุดมศึกษา ใช้ความรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการดูแลสุขภาพ ออกกำลังกาย นอนหลับพักผ่อน ดื่มน้ำสะอาดและอยู่ในอากาศที่เป็นธรรมชาติ

ด้านเศรษฐกิจและการใช้จ่าย

พฤติกรรมด้านเศรษฐกิจและการใช้จ่ายของนิสิตระดับอุดมศึกษา ทำบัญชีรายรับรายจ่าย มีเงินเหลือออมไว้ใช้ในยามจำเป็น มีแผนการใช้จ่ายเงิน ซื่อของโดยคำนึงถึงความจำเป็นมากกว่าซื้อตามโฆษณา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กรรณิการ์ ภิรมย์รัตน์ (2553) เรื่อง พฤติกรรมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความคิดเห็นต่อการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้เป็นแนวทางการดำเนินชีวิต ได้แก่ การออมเงิน การจัดทำบัญชีรายรับรายจ่าย การใช้ทรัพยากรทุกอย่าง อย่างประหยัดและรู้คุณค่า การประยุกต์ของเก่าให้กลับมาใช้ได้อีกครั้ง กรรณิการ์ ภิรมย์รัตน์. (2553). วิจัยเรื่อง พฤติกรรมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความคิดเห็นต่อการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้เป็น แนวทางการดำเนินชีวิต ได้แก่ การออมเงิน การจัดทำบัญชีรายรับรายจ่าย การใช้ทรัพยากรทุกอย่าง อย่างประหยัดและรู้คุณค่า การ

ประยุกต์ของเก่าให้กลับมาใช้ได้อีกครั้ง และ วาริรัตน์ แก้วอุไร. (2554). รายงานการวิจัยรูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในวิชาชีพครู กลุ่มมหาวิทยาลัยภาคเหนือ ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษายึดหลักพอเพียงมาใช้ในการรับประทานอาหาร ดังนี้ เลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อร่างกาย เลือกซื้อและรับประทานอาหารพอประมาณ พอประมาณ พออิ่ม แล้วรับประทานให้หมดจาน

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ระดับบุคคล

1.1 นิสิตเรียนรู้การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจากบุคคลตัวอย่างที่เป็นต้นแบบจากบ้าน ได้แก่ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ชุมชน จากโรงเรียน ได้แก่ ครู เพื่อน และสื่อ รวมทั้งแหล่งเรียนรู้ในชุมชนที่เป็นตัวบุคคล

1.2 นิสิตควรเรียนรู้การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านการดูแลรักษาสุขภาพ

2. ระดับหน่วยงาน

2.1 สถานศึกษา สํารวจแหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียงในชุมชน

2.2 รมรงค์แนวคิดการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกันระหว่างภาครัฐ เอกชนและชุมชน

2.3 จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แนวคิดการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกัน ระหว่างสถานศึกษากับชุมชน

2.4 จัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยนำแนวคิดการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สอนสอดแทรกในรายวิชา

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิต/นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ และเอกชน

2. ศึกษาการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาโดยสอดแทรกลงในทุกรายวิชา

บรรณานุกรม

- กรมการศาสนา,กระทรวงวัฒนธรรม. (2550). *แผนพัฒนาส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงพุทธศักราช 2550*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กระทรวงมหาดไทย. (2550). *การขับเคลื่อนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง กระทรวงมหาดไทย*. กรุงเทพฯ: สำนักนโยบายและแผน สป. มท.
- กานดา เตชะจันทร์. (2556). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา*.
- กิตติศักดิ์ อุ่นเสรี. (2551). *นโยบายทางเลือกในการกระตุ้นเศรษฐกิจตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง กรณีศึกษาการปล่อยสินเชื่อบัตรเครดิตของธนาคารกรุงศรีอยุธยา จำกัด (มหาชน) สาขานนทบุรีเหนือ (เอ.ไอ.เซ็นเตอร์)*. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา เศรษฐศาสตร์การเมือง คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กุลวดี แก่นสมบัติสุขมงคล. (2554). *รายงานการวิจัยเรื่อง “เศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการปรับตัวอย่างยั่งยืนต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ.
- เกษม วัฒนชัย. (2549). *การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาชีวิตอย่างยั่งยืน*. กรุงเทพฯ: สถาบันพระปกเกล้า.
- จัตถ์ บุรุษพัฒน์. (2558). *๑ เดียวในแผ่นดิน*. กรุงเทพฯ: เดียร์ เดียร์.
- จรัญ จันทลักษณ์. (2549). *ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับความสุขมวลชนและการเกษตรยั่งยืน*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ชนิดดา ภูหงษ์ทอง. (2551). *ความสัมพันธ์ระหว่างการดำรงชีพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงกับความสุขเชิงอัตวิสัยในเกษตรกร*. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์. (2552). *สอนเด็กให้มีจิตสาธารณะ*. กรุงเทพฯ: วิ พรินท์.
- ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์. (2558). *80 นวัตกรรมจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ (พิมพ์ครั้งที่ 6)*. นนทบุรี: พี บาลานซ์ดีไซด์แอนปริ้นติ้ง.
- จิตาภรณ์ ทองช่อม. (2551). *การปฏิรูปหลักสูตรเศรษฐศาสตร์บัณฑิตที่สอดคล้องกับแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ชูพงษ์ พิพัฒน์ไชยศิริ. (2552). *เครือข่ายและกระบวนการสื่อสารของคณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง*. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาโทศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์พัฒนาการ ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชูศรี วงศ์รัตน์ และองอาจ นัยพัฒน์. (2551). *แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองและสถิติวิเคราะห์: แนวคิดพื้นฐานและวิธีการ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เชษฐภูมิ วรรณไพศาล. (2557). *เอกสารประกอบการสอนกระบวนการวิชา 071413 เศรษฐศาสตร์เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ*. เชียงใหม่: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ณรงค์ โพธิ์พุดกานันท์. (2555). *สังคมกับเศรษฐกิจ*. ปทุมธานี: พูลสวัสดิ์ พับลิชชิ่ง.
- ณรงค์สรศักดิ์ ศรีทอง. (2554). *แนวคิดหลักการและการปฏิบัติตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง*. กาญจนบุรี: คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี.
- ณัฐจินันท์ พรหมณธ์สังข์. (2557). “เมืองไทย : ในน้ำมีปลาในนามีข้าว” วารสารวิชาการ ปีที่ 17 ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม - มีนาคม.
- ครุฑเทพ เพียรจิต. (2551). *การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนบนเว็บวิชาภาษาไทยด้วยวิธีการเรียนรู้ร่วมกันและการเรียนรู้ด้วยกรณีศึกษาเพื่อสร้างค่านิยมด้วยการมีเหตุผลตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงพร ศรีชัย. (2550). *การศึกษานำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของนักเรียนเตรียมทหาร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ถวัลย์ มาศจรัส. (2550). *MODEL การจัดการเรียนรู้ตามปรัชญาพระราชทาน “เศรษฐกิจพอเพียง”*. กรุงเทพฯ: ชารอักษร.
- ทรงจิต พูลลาภและคณะ. (2547). *รายงานการวิจัยเรื่อง “การวิจัยและพัฒนาเศรษฐกิจชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกระบวนการเส้นทางสายฝ้าย*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- ทสมล ชนาคิลัย. (2558). *อัจฉริยะ 100 หน้า หน้าทีพลเมือง*. กรุงเทพฯ: อัมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง.
- ทองทิภา วิริยะพันธุ์. (2550). *เศรษฐกิจพอเพียง: ความพอเพียงมวลรวมในประเทศ* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ดวงกมลสมัย จำกัด.

- ทิสนา เขมมณี. (2550). *ศาสตร์การสอนองค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- _____. (2558). *ถอดรหัสปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่การสอนกระบวนการคิด* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทุดิยรัตน์ รื่นเรือง. (2552). *การบูรณาการปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตของสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข*. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาอุดมศึกษา ภาควิชานโยบาย การจัดการ และความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทพวาณี วินิจำทร. (2548). *การปลูกฝังค่านิยมตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้กระบวนการตามแนวคิดของบลูมและเรทส์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธนียา เขาคำ. (2551). *การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของความสำเร็จในการใช้หลักสูตรเศรษฐกิจพอเพียงในสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธีรศักดิ์ อูปโมยอิชัย. (2557). *พื้นฐานการจัดการศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นลินี ทวีสิน. (2549). *รายงานการวิจัยเรื่องรูปแบบการสอนที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณธรรมจริยธรรม*. กรุงเทพฯ: สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน).
- นฤมล นิราทร และคณะ. (2550). *เศรษฐกิจนอภาคทางการในเขตเมืองเพื่อการขับเคลื่อนแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- นัทธปราชญ์ นันทิวัฒน์กุล และคณะ. (2552). *รายงานการวิจัย เรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้และแนวทางการขับเคลื่อนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อสร้างความเข้มแข็งของชุมชนและสังคมให้มีรากฐานที่มั่นคง”*. จังหวัดปทุมธานี. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา.
- นิธิ เอียวศรีวงศ์. (2555). *วัฒนธรรมเศรษฐกิจพอเพียง*. กรุงเทพฯ: โอเพ่นบุ๊กส์.
- ประทีป พีชทองกลาง และคณะ. (2553). *รูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคต่อสติปัญญาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับวัยรุ่น*. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนาพายัพ.
- ประเวศ วะสี. (2550). *เศรษฐกิจพอเพียงและประชาสังคม แนวทางพลิกฟื้นเศรษฐกิจสังคม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.

- ปริญญา ชนะวาทิ. (2551). การศึกษาการบูรณาการปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการจัดการเรียน การสอนวิชาศิลปศึกษาของโรงเรียนประถมศึกษาในภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์หลักสูตร ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาศิลปศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรรณี ลีกิจวัฒน์. (2556). การวิจัยทางการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ อุตรดิตถ์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- พัชรินทร์ รุจิรานุกูล. (2551). การศึกษาการปลูกฝังคุณธรรมนำความรู้ตามปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงให้แก่นักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญา ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา ภาควิชานโยบาย การจัดการผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัชรินทร์ สิริสุทร. (2556). แนวคิดทฤษฎี เทคนิคและการประยุกต์เพื่อการพัฒนาสังคม. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พินณา แสงสารและประทีป พีชทองกลาง. (2553). การจัดการเรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียง: กรณีศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่.
- พิมพ์ิกา จันทน์ไทย. (2550). การพัฒนาตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ของครูสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. วิทยานิพนธ์ปริญญา ครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พีรภาวี บุญเพลิง. (2550). การพัฒนาตัวบ่งชี้ร่วมความสำเร็จในการดำเนินงานของโรงเรียน ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิจัยการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไพฑูรย์ สินลารัตน์. (2557). ประวัติการศึกษาไทย: มองผ่านยุคสมัยของโรงเรียน การศึกษา กับสังคมไทย: มองผ่านยุคสมัยของการพัฒนา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- _____. (2557). สัตตลักษณะของครูผู้นำ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- _____. (2558). มาตรฐานวิชาชีพทางการศึกษา: ส่งมอบคนที่ดีที่สุดในสังคม. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภัทร์ พลอยแหวน. (2553). กระบวนการขับเคลื่อนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในภาคธุรกิจเอกชน: การวิเคราะห์เชิงพหุกรณีศึกษา. วิทยานิพนธ์หลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพัฒนศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- มหาวิทยาลัยศิลปากร. คณะวิทยาการจัดการ. (2556). *พอเพียงที่ยังไม่เพียงพอ*. กรุงเทพฯ: สหรัท พู เวิร์ค.
- มานิต กิตติจุงจิต. (2555). *ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง วิธีชีวิตแห่งความสมดุล*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์กิจอักษร.
- มาเรียม นิลพันธุ์. (2554). *การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในรายวิชาการกรณีศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศิลปากร*. นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ยรรยงค์ ณ บางช้าง. (2551). *ผลการใช้วิธีการเอ็มทีในการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6*. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เรวณี ชัยเชาวรัตน์. (2551). *ผลของโปรแกรมส่งเสริมความรู้เรื่องเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวัน ตามหลักการเรียนรู้ด้วยการรับใช้สังคมเน้นความเข้าใจวัฒนธรรมการบริโภคแบบพอเพียงที่มีผลสัมฤทธิ์ต่อการเรียนรู้ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6*. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาประถมศึกษา ภาควิชาหลักสูตรการสอนและเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรรณวิสา กิจสนิท. (2552). *การพัฒนาตัวบ่งชี้คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของครูตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง*. วิทยานิพนธ์หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____ . (2552). *การพัฒนาตัวบ่งชี้คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของครูตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง*. วิทยานิพนธ์หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรรณษา ประยูคต์วงศ์. (2550). *คู่มือการพัฒนาอาสาจิตพนักงานในองค์กรธุรกิจสู่ความสุขในการทำงาน*. กรุงเทพฯ: เครือข่ายความร่วมมือระหว่างภาคธุรกิจและภาคประชาสังคมเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน.
- วรางคณา ชูแก้ว. (2551). *การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของค่านิยมและพฤติกรรมตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนมัธยมศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรเดช จันทรศรและคณะ. (2551). *การศึกษาวิจัยเพื่อขยายผลสู่สาธารณะเกี่ยวกับการพัฒนาแหล่งน้ำ ดิน ป่าและการเกษตร ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง: บทสรุปรายงานการศึกษา*. กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

- วาริรัตน์ แก้วอุไร. (2554). รายงานการวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในรายวิชาชีวศรุกรดุ่มมหาวิทยาลัยภาคเหนือ. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- วิชัย วงษ์ใหญ่ และมารุต พัฒพล. (2553). จากหลักสูตรแกนกลางสู่หลักสูตรสถานศึกษา : กระบวนทัศน์ใหม่การพัฒนา (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: จรัสสินทวงศ์การพิมพ์จำกัด.
- วิรุณศิริ ใจมาและคณะ. (2553). รายงานทางวิจัย “การขับเคลื่อนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในจังหวัดเชียงราย. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ.
- วิลาสินีย์ บุญเรือง. (2549). กลยุทธ์การสื่อสารในโครงการพัฒนาเยาวชนตามแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียงของธนาคารไทยพาณิชย์จำกัด (มหาชน). วิทยานิพนธ์ปริญญา นิเทศศาสตรมหาบัณฑิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิลาสินี พรรณรัตน์ศิลป์. (2551). การศึกษารูปแบบการดำเนินงานในโรงเรียนต้นแบบตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง: การวิจัยพหุกรณีศึกษา. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญา ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิไลพร วรจิตตานนท์. (2559). รายงานวิจัยเรื่อง ความรู้ความเข้าใจและพฤติกรรมการปฏิบัติตนตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษาคณะครุศาสตรอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง. กรุงเทพฯ: สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- วิวัฒน์ ศัลยธำรง. (2551). “การนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิตและการพัฒนาชุมชนที่ยั่งยืน. เอกสารประการสัมมนาวิชาการเรื่อง การวางแผนพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืนตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. ศูนย์ประชุมสถาบันวิจัยจุฬาภรณ์. 30 พ.ค.
- ศิริชัย กาญจนวาสี. (2555). สถิติประยุกต์สำหรับการวิจัย(พิมพ์ครั้งที่6). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศุภกร ประทุมกลิ่น. (2551). การศึกษาปัจจัยที่เอื้อต่อการจัดการท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมแบบยั่งยืนตามแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียง. วิทยานิพนธ์หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศุภกิจ วงศ์วิวัฒน์นุกิจ. (2559). พจนานุกรมศัพท์การวิจัยและสถิติ(พิมพ์ครั้งที่3). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศูนย์จัดตปัญญาศึกษา. (2552). จัดตปัญญาศึกษา : ทางเลือกหรือทางรอดของสังคม?. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.

- สมเดช สีแสง.(2553). *ศึกษามองไกลพัฒนาการศึกษาไทยรับการปฏิรูป*. กรุงเทพฯ: ช.คชา.
- สมพร เทพสิทธา. (2549). *การศึกษาตามรอยพระยุคลบาทเศรษฐกิจพอเพียงช่วยแก้ปัญหาความยากจนและการทุจริต(พิมพ์ครั้งที่ 4)*. กรุงเทพฯ: บริษัทธรรมสารจำกัด.
- สหทัย พลปักข์. (2548). *การนำเสนอแนวทางการพัฒนาคนให้มีคุณลักษณะตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุชีรา วิบูลย์สุข. (2551). *บทบาทของภาคีหุ้นส่วนในการส่งเสริมปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุทธาทิพย์ พิศลลาด. (2551). *การศึกษาความเข้าใจและการปฏิบัติของครูในโรงเรียนแกนนำตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนมัธยมศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาภรณ์ ปิติพร. (2558). *บันทึกของแผ่นดิน ๘ สมุนไพรรชะลอวัยไกลโรค*. กรุงเทพฯ: บริษัท ปรมัตถ์การพิมพ์ จำกัด.
- สุวิธิดา จรุงเกียรติกุล. (2558). *ปรัชญาและมโนทัศน์สังคมแห่งการเรียนรู้ = Philosophies and Concepts of Learning Society*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ตำราและเอกสารทางวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวิมล ว่องวานิช. (2558). *การวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น(พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2553). *แผนการศึกษาแห่งชาติฉบับปรับปรุง (พ.ศ.2552-2559)*. กรุงเทพฯ: บริษัทพริกหวาน.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2557). *คู่มือการประกันคุณภาพการศึกษาภายใน ระดับอุดมศึกษา ฉบับปีการศึกษา 2557(ฉบับปรับปรุง)*. กรุงเทพฯ: สำนักมาตรฐานและคุณภาพอุดมศึกษา.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550). *ตัวอย่างเศรษฐกิจพอเพียงที่ข้าพเจ้ารู้จัก*. กรุงเทพฯ: เพชรรุ่งการพิมพ์ จำกัด.
- สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส.). (2549). *ชีวิตพอเพียง รวมเรื่องราว “นวัตกรรม การสร้างสุขภาพ” ที่ดำเนินชีวิตด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียง*. กรุงเทพฯ: เพชรรุ่งการพิมพ์.
- สำนักงานมาตรฐานและประเมินผลอุดมศึกษา. (2549). *มาตรฐานการอุดมศึกษาและเกณฑ์มาตรฐานที่เกี่ยวข้อง*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.

- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2553). *การศึกษาความต้องการกำลังคนเพื่อวางแผนการผลิตและพัฒนากำลังคนของประเทศ*. กรุงเทพฯ: สกศ.
- _____. (2558). *ปฏิรูปการศึกษาเพื่ออนาคตประเทศไทย มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน นโยบายด้านการศึกษาของนายกรัฐมนตรี (พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา)*. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.
- อมรวิชัย นาคทรพรพ. (2549). *เด็กไทยในมิติวัฒนธรรม*. กรุงเทพฯ: สถาบันรามจิตติ.
- อภิชัย พันธเสน. (2558). *พุทธเศรษฐศาสตร์ : วิวัฒนาการ ทฤษฎีและการประยุกต์กับเศรษฐศาสตร์สาขาต่าง ๆ (พิมพ์ครั้งที่ 4)*. กรุงเทพฯ: อัมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- _____. (2549). *สังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียง*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- อานวย วีรวรรณ. (2555). *พระมหากษัตริย์ไทยกับพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พรินต์ติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง.
- Blevins, Terri B. (2014). *Why is it so hard? Poverty, self-sufficiency, and upward mobility*. Colorado: University of Colorado at Denver.
- Oaas, Taoline. (2013). *Application of Consciousness-Based Education in Thailand to Create Sufficiency Economy: Theory, Documentation, and Future Directions*. Iowa: Mahachulalongkornrajavidyalaya University of Management.
- Sajjapanroj, Suthiporn. (2012). *Teaching sufficiency economy philosophy in primary school: A micro - ethnographic case study*. Indiana: Indiana University.
- Sipos, Jessica Busch. (2008). *The way of Choju: Self-sufficiency, health and longevity in Ashikita town, an agrarian community in southern Japan*. Hawaii: University of Hawai'i at Manoa.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รองศาสตราจารย์ดร.วิชิต สุรัตน์เรืองชัย

ศาสตราจารย์ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม

รองศาสตราจารย์ดร.กาสัก เต๊ะขันหมาก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.สุรีพร อนุศาสนนันท์

สังกัดภาควิชาการจัดการเรียนรู้

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

สังกัดภาควิชาสถิติและจิตวิทยาประยุกต์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

สังกัดคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีลพบุรี

สังกัดภาควิชาสถิติและจิตวิทยาประยุกต์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

สังกัดภาควิชาสถิติและจิตวิทยาประยุกต์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก ข
สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. หาค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถามจากผู้ทรงคุณวุฒิ

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้อง
R	แทน	คะแนนของผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละคนในข้อนั้น
$\sum R$	แทน	ผลรวมของคะแนนผู้ทรงคุณวุฒิทุกคนในข้อนั้น
N	แทน	จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้คะแนนในข้อนั้นตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

2. การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach) จากสูตร ดังนี้

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right]$$

α	แทน	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
k	แทน	จำนวนข้อของเครื่องมือวัด
\sum	แทน	ผลรวม
s_i^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
s_t^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนทั้งฉบับ

3. การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายแบบ Pearson (Item – Total Correlation) จากสูตร ดังนี้

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - \sum X\sum Y}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

r_{xy}	แทน	ค่าอำนาจจำแนก
N	แทน	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม
X	แทน	คะแนนแต่ละข้อของแต่ละคน
Y	แทน	คะแนนรวมของแต่ละคน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

4. คะแนนเฉลี่ย (Mean) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{N}$$

เมื่อ	\bar{x}	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
	$\sum x$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดในกลุ่ม
	N	แทน	จำนวนข้อมูลทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่าง

5. ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{(N-1)}}$$

เมื่อ	SD	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	x	แทน	คะแนนแต่ละตัว
	\bar{x}	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนนกลุ่มตัวอย่าง
	N	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่ม
	\sum	แทน	ผลรวมของคะแนน

6. ทดสอบความแตกต่างการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้ t-test independent หลังเรียน

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ	\bar{x}_1	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง
-------	-------------	-----	--------------------------

\bar{x}_2	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม
n_1	แทน	ขนาดของกลุ่มทดลอง
n_2	แทน	ขนาดของกลุ่มควบคุม
s_1^2	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง
s_2^2	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มควบคุม

7. เครื่องมือที่มีการให้คะแนนแบบ 0, 1 คือ ปฏิบัติให้ 1 ไม่ปฏิบัติให้ 0

สูตร

$$r_{tt} = \frac{k}{k-1} \left\{ 1 - \frac{\bar{x}(k - \bar{x})}{s^2} \right\}$$

เมื่อ

r_{tt}	แทน	ค่าความเชื่อมั่น
k	แทน	จำนวนข้อของเครื่องมือ
\bar{x}	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนนทั้งฉบับ
s^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนทั้งฉบับ

ภาคผนวก ก
ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามสำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามมี 2 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ คณะที่กำลังศึกษา ภูมิลำเนา อาชีพ
หลักของครอบครัว

ตอนที่ 2 การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จำนวน 5 ด้าน ได้แก่
ด้านอาหาร ด้านการแต่งกาย ด้านที่อยู่อาศัย ด้านดูแลรักษาสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจและการใช้จ่าย

2. กรุณาตอบคำถามโดยครบถ้วนทุกข้อให้ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่เป็นคำตอบของท่าน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

เมื่อท่านอ่านข้อคำถามแล้ว โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของ
ท่านมากที่สุด เพียง 1 ช่อง ของแต่ละข้อคำถาม หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่กำหนดให้ กรุณา
ตอบให้ครบทุกข้อ

1. เพศ หญิง ชาย
2. คณะที่กำลังศึกษา (โปรดระบุ).....
3. ภูมิลำเนา

<input type="radio"/> ภาคเหนือ	<input type="radio"/> ภาคใต้
<input type="radio"/> ภาคกลาง	<input type="radio"/> ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
<input type="radio"/> ภาคตะวันออก	<input type="radio"/> ภาคตะวันตก
4. อาชีพหลักของครอบครัว

<input type="radio"/> รับราชการ/วิสาหกิจ/พนักงานในกำกับของรัฐ	<input type="radio"/> เกษตรกร
<input type="radio"/> รับจ้าง	<input type="radio"/> อื่น ๆ

ตอนที่ 2 การดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องเพียงข้อเดียว

- | | | |
|----------|---------|-------------|
| 0 คะแนน | หมายถึง | ไม่แน่ใจ |
| 1 คะแนน | หมายถึง | เห็นด้วย |
| -1 คะแนน | หมายถึง | ไม่เห็นด้วย |

การดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง		0	1	-1
ด้านอาหาร				
1	ฉันปลูกพืชผักสวนครัวไว้รับประทานเอง			
2	ฉันรับประทานอาหารอย่างพอดีเหมาะสม			
3	ที่บ้านฉันรับประทานอาหารเอง			
4	ฉันเลือกซื้ออาหารที่ปลอดภัย			
5	ฉันเลือกดื่มน้ำเปล่าที่สะอาดแทนการดื่มน้ำอัดลม			
6	ฉันเลือกทานอาหารที่สดใหม่			
7	ฉันไม่รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ			
8	ฉันบริโภคอาหารโดยคำนึงถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากอาหารมากกว่าความอร่อยของอาหาร			
9	ฉันดื่มน้ำอัดลม/เครื่องดื่มบำรุงกำลัง			
10	ฉันดื่มน้ำและสูบบุหรี่			
ด้านการแต่งกาย				
11	ฉันใช้เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับฐานะ			
12	ฉันใช้เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับสภาพอากาศ			
13	ฉันดัดแปลงเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายเก่ามาใช้ประโยชน์			
14	ฉันนำเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่ชำรุดไปซ่อมแซมและนำกลับมาใช้ใหม่			
15	ฉันเลือกซื้อเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่สามารถใส่ได้หลายโอกาส			
16	ฉันเลือกซื้อเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายตามแฟชั่นหรือสมัยนิยม			
17	ฉันใช้เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่เป็นผ้าฝ้าย ผ้าทอมือ ผ้าย้อมสีธรรมชาติ			
18	ฉันซักผ้าด้วยมือมากกว่าการซักด้วยเครื่องซักผ้า			
19	ฉันรีดผ้าครั้งละมาก ๆ และรีดติดต่อกันจะได้ไม่เปลืองไฟ			
20	ฉันเลือกเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายเฉพาะช่วงที่ลดราคาเท่านั้น			

การดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง		0	1	-1
ด้านที่อยู่อาศัย				
21	ฉันปิดไฟฟ้าเมื่อไม่ได้ใช้			
22	ฉันปิดโทรทัศน์เมื่อไม่มีใครดู			
23	ฉันปิดก๊อกน้ำทันทีเมื่อเลิกใช้			
24	ฉันช่วยที่บ้านตรวจสอบสภาพเครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้านและซ่อมแซมเมื่อชำรุด			
25	ที่บ้านฉันใส่ของในตู้เย็นมากจนแน่น			
26	ที่บ้านฉันใช้หลอดแบบประหยัดไฟ			
27	ฉันซักผ้าหรือล้างจานโดยนำไปใช้ประโยชน์รดน้ำต้นไม้			
ด้านการดูแลสุขภาพ				
28	ฉันออกกำลังกายสม่ำเสมอ			
29	ฉันนอนหลับพักผ่อน 6 – 8 ชั่วโมง			
30	ฉันชอบรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ			
31	ฉันตรวจสุขภาพปีละ 1 ครั้ง			
32	เมื่อฉันเจ็บป่วย ฉันจะไปพบแพทย์ทันที			
33	เมื่อฉันเจ็บป่วยเล็กน้อยฉันจะใช้สมุนไพรในบ้านรักษาเบื้องต้น			
34	เมื่อฉันเจ็บป่วยฉันจะไม่ซื้อยากินเอง			
35	ฉันนำความรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการดูแลสุขภาพ			
36	ฉันดื่มน้ำสะอาดวันละ 7 - 8 แก้ว			
37	ฉันชอบท่องเที่ยวและศึกษาธรรมชาติ			

การดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง		0	1	-1
ด้านเศรษฐกิจและการใช้จ่าย				
38	ฉันมีรายได้เพียงพอกับรายจ่าย			
39	ฉันใช้จ่ายตามฐานะ			
40	ฉันทำบัญชีรายรับ – รายจ่าย			
41	ฉันซื้อหอยใต้ดิน/บนดิน/ลอตเตอรี่			
42	ฉันเล่นการพนันต่าง ๆ			
43	ฉันซื้อของโดยคำนึงถึงความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตมากกว่า เชื่อตามโฆษณา			
44	ฉันมีเงินเหลือเก็บออมไว้ใช้ยามจำเป็น			
45	ฉันมีการวางแผนการใช้เงิน เช่น ค่าน้ำมันรถ ค่าโทรศัพท์ ค่า ของกินของใช้ เป็นต้น			
46	ฉันสามารถจัดการรายรับให้พอเพียงกับรายจ่าย			
42	ฉันสามารถใช้หนี้สินได้คืนตามกำหนด			
48	ฉันไม่ต้องกู้เงินมาใช้			
40	ฉันไม่เที่ยวเตร่ยามค่ำคืน			
50	ฉันให้เพื่อนยืมเงินแม้ว่าฉันจะเดือดร้อน			

ขอบคุณทุกท่าน

ผู้วิจัย

แบบสอบถามสำหรับนิสิต

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามมี 2 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ คณะที่กำลังศึกษา ภูมิลำเนา อาชีพหลักของครอบครัว

ตอนที่ 2 การดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จำนวน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านอาหาร ด้านการแต่งกาย ด้านที่อยู่อาศัย ด้านดูแลรักษาสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจและการใช้จ่าย

2. กรุณาตอบคำถามโดยครบถ้วนทุกข้อให้ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่เป็นคำตอบของท่าน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

เมื่อท่านอ่านข้อคำถามแล้ว โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เพียง 1 ช่อง ของแต่ละข้อคำถาม หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่กำหนดให้ กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

1. เพศ หญิง ชาย
2. คณะที่กำลังศึกษา (โปรดระบุ).....
3. ภูมิลำเนา

<input type="radio"/> ภาคเหนือ	<input type="radio"/> ภาคใต้
<input type="radio"/> ภาคกลาง	<input type="radio"/> ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
<input type="radio"/> ภาคตะวันออก	<input type="radio"/> ภาคตะวันตก
4. อาชีพหลักของครอบครัว

<input type="radio"/> รับราชการ/ วิสาหกิจ/ พนักงานในกำกับของรัฐ	<input type="radio"/> เกษตรกร
<input type="radio"/> รับจ้าง	<input type="radio"/> อื่น ๆ

ตอนที่ 2 การดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องเพียงข้อเดียว

- | | | |
|---------|---------|------------------|
| 0 คะแนน | หมายถึง | ไม่ปฏิบัติ |
| 1 คะแนน | หมายถึง | ปฏิบัติน้อย |
| 2 คะแนน | หมายถึง | ปฏิบัติปานกลาง |
| 3 คะแนน | หมายถึง | ปฏิบัติบ่อย |
| 4 คะแนน | หมายถึง | ปฏิบัติเป็นประจำ |

การดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง		0	1	2	3	4
ด้านอาหาร						
1	ฉันปลูกพืชผักสวนครัวไว้รับประทานเอง					
2	ฉันรับประทานอาหารอย่างพอดีเหมาะสม					
3	ที่บ้านฉันรับประทานอาหารเอง					
4	ฉันเลือกซื้ออาหารที่ปลอดภัย					
5	ฉันเลือกดื่มน้ำเปล่าที่สะอาดแทนการดื่มน้ำอัดลม					
6	ฉันเลือกทานอาหารที่สดใหม่					
7	ฉันไม่รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ					
8	ฉันบริโภคอาหาร โดยคำนึงถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากอาหารมากกว่าความอร่อยของอาหาร					
ด้านการแต่งกาย						
9	ฉันใช้เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับฐานะ					
10	ฉันใช้เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับสภาพอากาศ					
11	ฉันตัดแปลงเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายเก่ามาใช้ประโยชน์					
12	ฉันนำเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่ชำรุดไปซ่อมแซมและนำกลับมาใช้ใหม่					
13	ฉันเลือกซื้อเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่สามารถใส่ได้หลายโอกาส					
14	ฉันเลือกซื้อเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายตามแฟชั่นหรือสมัยนิยม					
15	ฉันใช้เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่เป็นผ้าฝ้าย ผ้าทอมือ ผ้าอ้อมสิทธิธรรมชาติ					
16	ฉันซักผ้าด้วยมือมากกว่าการซักด้วยเครื่องซักผ้า					
17	ฉันรีดผ้าครั้งละมาก ๆ และรีดติดต่อกันจะได้ไม่เปลืองไฟ					

การดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง		0	1	2	3	4
ด้านที่อยู่อาศัย						
18	ฉันปิดโทรทัศน์เมื่อไม่มีใครดู					
19	ฉันปิดก๊อกน้ำทันทีเมื่อเลิกใช้					
20	ฉันช่วยที่บ้านตรวจสอบสภาพเครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้านและซ่อมแซมเมื่อชำรุด					
21	ที่บ้านฉันใส่ของในตู้เย็นมากจนแน่น					
22	ที่บ้านฉันใช้หลอดแบบประหยัดไฟ					
23	ฉันซักผ้าหรือล้างจาน โดยนำไปใช้ประโยชน์รดน้ำต้นไม้					
ด้านการดูแลสุขภาพ						
24	ฉันออกกำลังกายสม่ำเสมอ					
25	ฉันนอนหลับพักผ่อน 6 – 8 ชั่วโมง					
26	ฉันชอบรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ					
27	ฉันตรวจสอบสุขภาพปีละ 1 ครั้ง					
28	เมื่อฉันเจ็บป่วย ฉันจะไปพบแพทย์ทันที					
29	เมื่อฉันเจ็บป่วยเล็กน้อยฉันจะใช้สมุนไพรในบ้านรักษาเบื้องต้น					
20	ฉันนำความรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการดูแลสุขภาพ					
31	ฉันดื่มน้ำสะอาดวันละ 7 – 8 แก้ว					
32	ฉันชอบท่องเที่ยวและศึกษาธรรมชาติ					

การดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง		0	1	2	3	4
ด้านเศรษฐกิจและการใช้จ่าย						
33	ฉันมีรายได้เพียงพอกับรายจ่าย					
34	ฉันใช้จ่ายตามฐานะ					
35	ฉันทำบัญชีรายรับ – รายจ่าย					
36	ฉันซื้อของโดยคำนึงถึงความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตมากกว่า เชื่อตามโฆษณา					
37	ฉันมีเงินเหลือเก็บออมไว้ใช้ยามจำเป็น					
36	ฉันมีการวางแผนการใช้เงิน เช่น ค่าน้ำมันรถ ค่าโทรศัพท์ ค่า ของกินของใช้ เป็นต้น					
39	ฉันสามารถจัดการรายรับให้พอเพียงกับรายจ่าย					

ขอบคุณทุกท่าน

ผู้วิจัย

ภาคผนวก ง
การหาค่าความเชื่อมั่นและความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม

การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

	r		r
1.	.42	26.	.21
2.	.41	27.	.31
3.	.25	28.	.41
4.	.29	29.	.54
5.	.49	30.	.63
6.	.59	31.	.60
7.	.30	32.	.34
8.	.37	33.	.33
9.	-.18	34.	.15
10.	-.12	35.	.25
11.	.33	36.	.36
12.	.39	37.	.39
13.	.62	38.	.50
14.	.67	39.	.62
15.	.36	40.	.54
16.	.38	41.	.09
17.	.59	42.	-.30
18.	.38	43.	.45
19.	.52	44.	.48
20.	.17	45.	.47
21.	.18	46.	.51
22.	.26	47.	-.04
23.	.48	48.	-.09
24.	.49	49.	.15
25.	.26	50.	.12

ค่าความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับเท่ากับ 0.87

(หมายเหตุ) ตัดข้อที่มีค่าไม่ถึง .20

การหาความเที่ยงตรงจากผู้ทรงคุณวุฒิ

ที่	ข้อความ	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5
1	ฉันปลุกพืชผักสวนครัวไว้รับประทานเอง	1	1	1	1	1
2	ฉันรับประทานอาหารอย่างพอดีเหมาะสม	1	1	1	1	1
3	ที่บ้านฉันรับประทานอาหารเอง	1	1	1	1	1
4	ฉันเลือกซื้ออาหารที่ปลอดภัย	0	1	1	1	1
5	ฉันเลือกดื่มเปล่าที่สะอาดแทนการดื่มสุราและน้ำอัดลม	0	1	1	1	1
6	ฉันเลือกทานอาหารที่สดใหม่	0	1	1	1	1
7	ฉันไม่รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ	0	1	1	1	1
8	ฉันบริโภคอาหารโดยคำนึงถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากอาหารมากกว่าความอร่อยของอาหาร	1	1	1	1	1
9	ฉันดื่มน้ำอัดลม/เครื่องดื่มบำรุงกำลัง	1	1	1	1	1
10	ฉันดื่มสุราและสูบบุหรี่	1	1	1	1	1
11	ฉันใช้เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับฐานะ	1	1	1	1	1
12	ฉันใช้เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับสภาพอากาศ	1	1	1	1	1
13	ฉันดัดแปลงเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายเก่ามาใช้ประโยชน์	1	1	1	1	1
14	ฉันนำเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่ชำรุดไปซ่อมแซมและนำกลับมาใช้ใหม่	1	1	1	1	1
15	ฉันเลือกซื้อเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่สามารถใส่ได้หลายโอกาส	1	1	1	1	1
16	ฉันเลือกซื้อเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายตามแฟชั่นหรือสมัยนิยม	1	1	1	1	1
17	ฉันใช้เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่เป็นผ้าฝ้าย ผ้าทอมือ ผ้าย้อมสีธรรมชาติ	1	1	1	1	1
18	ฉันซักผ้าด้วยมือมากกว่าการซักด้วยเครื่องซักผ้า	1	1	1	0	1
19	ฉันรีดผ้าครั้งละมาก ๆ และรีดติดต่อกันจะได้ไม่เปลืองไฟ	1	1	1	1	1
20	ฉันเลือกเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายเฉพาะช่วงที่ลดราคาเท่านั้น	1	1	1	1	1

การหาความเที่ยงตรงจากผู้ทรงคุณวุฒิ (ต่อ)

ที่	ข้อความ	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5
21	ฉันปิดไฟฟ้าเมื่อไม่ได้ใช้	1	1	1	1	1
22	ฉันปิดโทรทัศน์เมื่อไม่มีใครดู	1	1	1	1	1
23	ฉันปิดก๊อกน้ำทันทีเมื่อเลิกใช้	1	1	1	1	1
24	ฉันช่วยที่บ้านตรวจสอบสภาพเครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้านและซ่อมแซมเมื่อชำรุด	1	1	1	1	1
25	ที่บ้านฉันใส่ถุงในตู้เย็นมากจนแน่น	1	1	1	1	1
26	ที่บ้านฉันใช้หลอดแบบประหยัดไฟ	1	1	1	1	1
27	ฉันซักผ้าหรือล้างจาน โดยนำไปใช้ประโยชน์รดน้ำต้นไม้	1	1	1	1	1
28	ฉันออกกำลังกายสม่ำเสมอ	1	1	1	1	1
29	ฉันนอนหลับพักผ่อน 6 – 8 ชั่วโมง	1	1	1	1	1
30	ฉันชอบรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ	1	1	1	1	1
31	ฉันตรวจสุขภาพปีละ 1 ครั้ง	1	1	1	1	1
32	เมื่อฉันเจ็บป่วย ฉันจะไปพบแพทย์ทันที	1	1	1	1	1
33	เมื่อฉันเจ็บป่วยเล็กน้อยฉันจะใช้สมุนไพรในบ้านรักษาเบื้องต้น	1	1	1	1	1
34	เมื่อฉันเจ็บป่วยฉันจะไม่ซื้อยากินเอง	1	1	1	1	1
35	ฉันนำความรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพ	1	1	1	1	1
36	ฉันดื่มน้ำสะอาดวันละ 7 – 8 แก้ว	1	1	1	1	1
37	ฉันชอบท่องเที่ยวและศึกษาธรรมชาติ	1	1	1	1	1
38	ฉันมีรายได้เพียงพอกับรายจ่าย	0	1	1	1	1
39	ฉันใช้จ่ายตามฐานะ	1	1	1	1	1
40	ฉันทำบัญชีรายรับ – รายจ่าย	1	1	1	1	1

การหาความเที่ยงตรงจากผู้ทรงคุณวุฒิ (ต่อ)

ที่	ข้อความ	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5
41	ฉันซื้อหอยใต้ดิน/บนดิน/ลอตเตอรี่	1	1	1	1	1
42	ฉันเล่นการพนันต่าง ๆ	1	1	1	1	1
43	ฉันซื้อของ โดยคำนึงถึงความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต มากกว่าเชื่อตามโฆษณา	1	1	1	1	1
44	ฉันมีเงินเหลือเก็บออมไว้ใช้ยามจำเป็น	0	1	1	1	1
43	ฉันมีการวางแผนการใช้เงิน เช่น ค่าน้ำมันรถ ค่าโทรศัพท์ ค่าของกินของใช้ เป็นต้น	1	1	1	1	1
46	ฉันสามารถจัดการรายรับให้พอเพียงกับรายจ่าย	1	1	1	1	1
47	ฉันสามารถใช้นี้สินได้สิ้นตามกำหนด	0	1	1	1	1
48	ฉันไม่ต้องกู้เงินมาใช้	0	1	1	1	1
49	ฉันไม่เที่ยวเตร่ยามค่ำคืน	1	1	1	1	1
50	ฉันให้เพื่อนยืมเงินแม้ว่าฉันจะเดือดร้อน	0	1	1	1	1

ภาคผนวก จ
กรณีตัวอย่าง

นางสาว กมลวรรณ จินดารัตน์
รหัสหนังสือ 57040183

จำเป็น – ไม่จำเป็น

เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 มีพระราชดำรัสแก่ชาวไทยตั้งแต่ปี 2517 เพื่อช่วยให้คนไทยได้มีการดำรงชีวิตอยู่อย่างพอเพียงและยั่งยืน โดยมีนิยามคือ 3 ห่วง 2 เงื่อนไข 3 ห่วง คือ ความมีพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันที่ดี และ 2 เงื่อนไข คือ ความรู้ และ คุณธรรม

ฉันได้นำหลัก 3 ห่วง นี้มาใช้ในชีวิตประจำวัน โดยมีความพอประมาณในการกิน การใช้ ไม่ใช้เกินความจำเป็น มีเหตุผลในการใช้จ่าย เมื่อมีการประหยัดอดออม ก็จะทำให้มีเงินเก็บ เมื่อมีความจำเป็นต้องใช้เงินจริงๆ ก็สามารถใช้จ่ายเงินเก็บนี้ใช้ได้ โดยไม่ต้องขอผู้ปกครองเพิ่ม นั่นแสดงถึงการมีภูมิคุ้มกันที่ดี นอกจากหลัก 3 ห่วงแล้ว 2 เงื่อนไข ซึ่งได้แก่ ความรู้ และ คุณธรรม ฉันก็ได้นำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน คือ การคิดให้รอบคอบก่อนการใช้จ่าย ศึกษาถึงความจำเป็น ว่ามีความจำเป็นมากน้อยเพียงใด คิดและไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนที่จะใช้เงิน นอกจากนี้ยังต้องมีความซื่อสัตย์ ซื่อสัตย์กับตนเอง ไม่จ่ายเกินตัวและเกินความจำเป็นเศรษฐกิจพอเพียงทำให้ฉันมีเงินเก็บ รู้จักค่าของเงิน มีเหตุผลในการใช้เงิน ไม่ใช้เงินเกินตัว สามารถแบ่งเบาภาระของผู้ปกครองได้ สามารถฝึกนิสัยในการประหยัดอดออมได้อีกด้วย

การใช้ชีวิตแบบพอเพียงเป็นการฝึกให้เรา มีลักษณะนิสัยเป็นคนประหยัด ฝึกให้เป็นคนมีเหตุผลในการใช้เงิน มีเงินเก็บเพื่อใช้ในเวลาที่เดือดร้อนหรือมีความจำเป็นอีกด้วย

แบงค์ 50 ไม่ใช่

เศรษฐกิจพอเพียงเป็นพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิ-
พลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 ทรงมีพระราชดำรัสเพื่อให้คนไทยกินอยู่อย่างพอเพียง มีเงิน
ออม และการออมเงินจะมีหลากหลายวิธีเช่น การหยอดกระปุกออมสิน การนำเงินไป
ฝากธนาคาร เป็นต้น

ฉันใช้วิธีการเก็บธนบัตรใบละ 50 บาท เมื่อเราซื้อของได้เงินทอนเป็นแบงค์ 50
เราก็จะไม่ใช้และเก็บไว้ เป็นวิธีที่ฝึกให้เราวินัยในตนเอง และเป็นการฝึกการออมที่ง่าย
ในระดับหนึ่ง การออมในรูปแบบนี้จะทำให้เรามีเงินเก็บที่มากขึ้น และฝึกให้เรารู้จักการ
เก็บเงิน เป็นคนซื่อสัตย์ต่อตนเองในการไม่ใช้แบงค์ 50 อีกด้วย

เศรษฐกิจพอเพียง ไม่ใช่มีแต่การประหยัดเงิน แต่เราสามารถทำได้หลายอย่าง
หลายวิธีเช่น การใช้เงินอย่างประหยัด การใช้ของที่มีอยู่อย่างคุ้มค่าที่สุด การเห็นค่า
ของสิ่งที่อยู่รอบตัว เช่น เสื้อผ้า รองเท้า เครื่องประดับ การซ้อนรถเพื่อนไปหากไปทาง
เดียวกัน การรับประทานของที่มีราคาไม่สูงจนเกินไป เป็นต้น

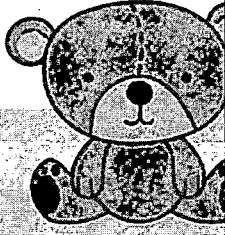
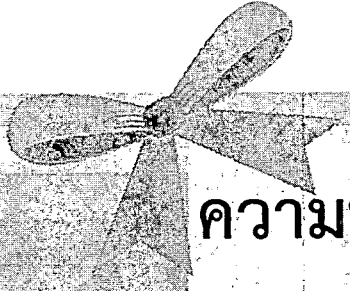
ความพอเพียงของฉัน

สามารถนำไปสู่เป้าหมายของการสร้างความมั่นคงในทางเศรษฐกิจได้ เช่น โดยพื้นฐานแล้ว ประเทศไทยเป็นประเทศเกษตรกรรม เศรษฐกิจของประเทศจึงควรเน้นที่เศรษฐกิจการเกษตร เน้นความมั่นคงทางอาหาร เป็นการสร้างความมั่นคงให้เป็นระบบ เศรษฐกิจในระดับหนึ่ง จึงเป็นระบบเศรษฐกิจที่ช่วยลดความเสี่ยง หรือความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจในระยะยาวได้ เศรษฐกิจพอเพียง สามารถประยุกต์ใช้ได้ในทุกระดับ ทุกสาขา ทุกภาคของเศรษฐกิจ ไม่จำเป็นจะต้องจำกัดเฉพาะแต่ภาคการเกษตร หรือภาคชนบท แม้แต่ภาคการเงิน ภาคอสังหาริมทรัพย์ และการค้าการลงทุนระหว่างประเทศ โดยมีหลักการที่คล้ายคลึงกันคือ เน้นการเลือกปฏิบัติอย่างพอประมาณ มีเหตุมีผล และสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ตนเองและสังคม

การวางแผนควบคุมค่าใช้จ่าย การประหยัดค่าใช้จ่ายนั้น ควรมีการวางแผนการประหยัดด้วย ต้องไม่ประมาทใช้เงินจนเปลืองเฟลิดเฟลิด หากวันไหนเงินไม่พอจ่าย จะได้ตั้งหลักได้ทัน การทำบัญชีรับจ่าย แบบบัญชีในบริษัท ด้านซ้ายเป็นรายได้ ด้านขวาเป็นรายจ่าย (รับซ้ายจ่ายขวา) รายได้มาจากไหนบ้างเดือนนี้ รายได้พิเศษ รายจ่ายก็มี รายจ่ายประจำวัน เช่น ค่ากับข้าว ค่าน้ำมันรถ ค่าเสื้อผ้า รายจ่ายประจำเดือน มี ค่าเช่าห้อง ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าโทรศัพท์

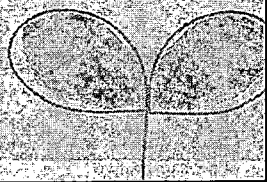
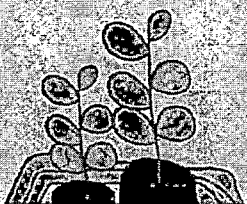
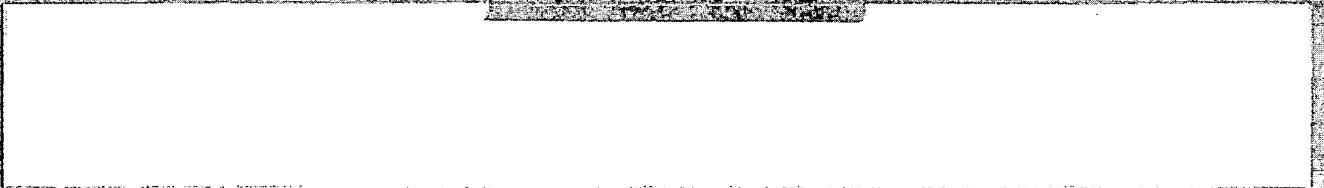
การทำบัญชีรายได้ - รายจ่าย จะทำให้เห็นได้ชัดเจนว่า เงินรายได้มาจากไหนบ้าง ต้องหามาเมื่อมองด้านรายจ่าย ก็ให้แจกแจงรายละเอียดให้มากที่สุด เช่น ค่ากับข้าว ค่าน้ำมันรถ ค่าไฟฟ้า ค่าโทรศัพท์ ค่าเสื้อผ้า ค่าอาหารนอกร้าน ค่าของขวัญ เป็นต้น แล้วพิจารณาว่ารายจ่ายใดควรลดลงได้หรือไม่ เช่น ค่าไฟฟ้า ค่าโทรศัพท์ บางรายการตัดยกเลิกได้เลยได้หรือไม่ เช่น ค่าเสื้อผ้า ค่ากินขนมจุกจิก ค่ากระเป๋า ค่ารองเท้า ค่าแฟชั่นต่างๆ มีเงินเหลือแต่ละเดือนเท่าไร และต้องเหลือออมเดือนละเท่าไรจึงจะพอใช้

นางสาวกรรณิการ์ ท่าประสาร 57040571 สาขาการศึกษาปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์



ความพอเพียงของฉัน

คำว่าเศรษฐกิจพอเพียง นั้น หมายถึง ความประหยัด การ อุดออม การใช้ของอย่างเป็นรู้คุณค่า และเศรษฐกิจพอเพียงนั้นสามารถ ทำได้ทุกบ้านทุกครัวเรือนข้อสำคัญคือเราควรใช้จ่ายอย่างประหยัด เช่น ปลุกผักเอาไว้กินเอง และเอาไว้ขายเพื่อหารายได้เข้ามาในครัวเรือน อีกทางหนึ่ง หรือ เลี้ยงปลา เอาไว้เพื่อรับประทานเอง หรือเอาไว้ขาย เพื่อเป็นต้นทุนในการเลี้ยงปลาอีกทางหนึ่งเราสามารถดำรงชีวิตได้อย่างไม่ต้องพึ่งพาเงินทองได้อย่างสบาย และยังทำให้เราได้รู้ เราควรใช้จ่ายอย่างประหยัดและรู้คุณค่าของเงินด้วยหากทุกบ้านทุกครัวเรือนอยู่แบบเศรษฐกิจพอเพียงเราสามารถไม่ต้องการเงินทองเลยก็ได้เศรษฐกิจพอเพียงทำได้ทุกอาชีพ เช่น พนักงานโรงงาน แม่บ้าน ไม่ว่า คนรวย คนจน ก็สามารถ อยู่อย่างเศรษฐกิจพอเพียงตามรอยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่ได้ ทุกอาชีพ และทุกคน ไม่ว่าจะรวย หรือจน





เศรษฐกิจพอเพียงของฉันท

อาทิตย์ที่ 2



นางสาวกานดา เขียวรักษา รหัสบัณฑิต 57040293

คณะศึกษาศาสตร์ สาขาการศึกษา

ปฐมวัย

ความพอเพียงของฉัน



ความพอเพียง เป็นทฤษฎีหนึ่งของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่มีขึ้นเพื่อต้องการให้ประชาชนของพระองค์มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ความพอเพียงนี้ประกอบด้วย 3 ห่วง 2 เงื่อนไข นั่นคือ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันที่ดี มีความรู้ และสุดท้ายคือมีคุณธรรม

สำหรับฉันความพอเพียงนี้มีประโยชน์มาก สำหรับฉันในตอนนี่ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษาต้องมีค่าใช้จ่ายจำนวนมาก การนำหลักทฤษฎีเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ ถือว่าเกิดประโยชน์สูงสุด ตลอดเวลาสองสัปดาห์ที่ผ่านมา ฉันดำเนินกิจกรรมประจำวันตามปกติคือ ตื่นเช้ามาในวันที่ที่เรียนก็ไปเรียนตามปกติ อาหารมื้อเช้าคือมื้อที่สำคัญที่สุด แต่บางวัน เวลาอาจจะไม่พอสำหรับการทานข้าว ฉันจึงเลือกที่จะซื้อข้าวเหนียวหุงสุกไปกินแล้วก็นำอีกหนึ่งขวด เท่ากับว่าเราได้ทานอาหารเช้า แต่เสียเงินถูกกว่าข้าวหนึ่งจานตั้ง 10 บาท พอถึงมือกลางวันก็ทานตามปกติ แต่รอบนี้เราไม่ต้องเปลืองเงินซื้อน้ำอีกแล้ว เพราะใน โรงอาหารคิวเอสมีที่กรอกน้ำฟรี มีทั้งน้ำเย็นและน้ำอุ่นให้เราเลือกกรอกได้ตามใจ มือเย็นช่วงนี้เป็นช่วงรับปริญญาพอดี มือเย็นก็จะมีที่บัณฑิตพาไปเลี้ยงสายเทค ทำให้ฉันประหยัดค่าอาหารเย็นไปได้อีก นอกจากการใช้จ่ายในแต่ละวันแล้วเราควรแบ่งเงินไว้ออมส่วนหนึ่ง ไม่ใช่ใช้จ่ายจนหมด เราต้องรู้จักประหยัด สำหรับกิจกรรมอีกอย่างที่ได้รับมอบหมายให้ทำคือการบวมในช่วง วันรับปริญญา เป็นการหาเงินเข้าเอกของตัวเอง เพื่อเป็นการประหยัดเงินของตัวเองที่ทุกเดือนต้องจ่ายเมื่อมีงานอะไรก็ต้องจ่าย แต่ถ้าเราไปบวมเพื่อหาเงินเข้าชั้นปีได้เยอะ มันก็จะช่วยทำให้เราลดรายจ่ายลงได้ นอกจากการพอเพียงในชีวิตประจำวันที่กล่าวมาแล้ว การดำรงชีวิตปกติในการอยู่หอพัก ฉันก็รู้จักประหยัดเช่นการซักผ้า บางคนชอบไปซักตู้ยกดเหรียญเพราะเห็นว่าสะดวกดี ความจริงมันก็สบายจริงแต่เราต้องเสียเงินอีก 20 บาทอย่างต่ำ ฉันคิดว่าเราควรเก็บเงิน 20 บาทไปทำอย่างอื่น แล้วลองหันมาซักผ้าเองดูเป็นการได้ออกกำลังกายไปในตัวด้วย แล้วยังไม่ต้องเสียเงิน 20 บาท

เราจะเห็นได้ว่าความพอเพียงสามารถทำได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ขึ้นอยู่กับตัวเราเองต่างหากว่าจะรู้จักนำหลักการนี้มาปรับใช้อย่างไร ถึงแม้ความพอเพียงจะไม่สามารถทำให้เราร่ำรวยได้แต่ความพอเพียงก็สามารถทำให้เรามีชีวิตความเป็นอยู่ที่มีความสุขได้ สุขที่เกิดจากการไม่มีหนี้ สุขที่เกิดจากความพอเพียง

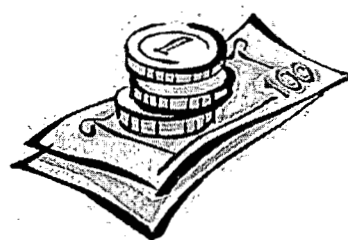
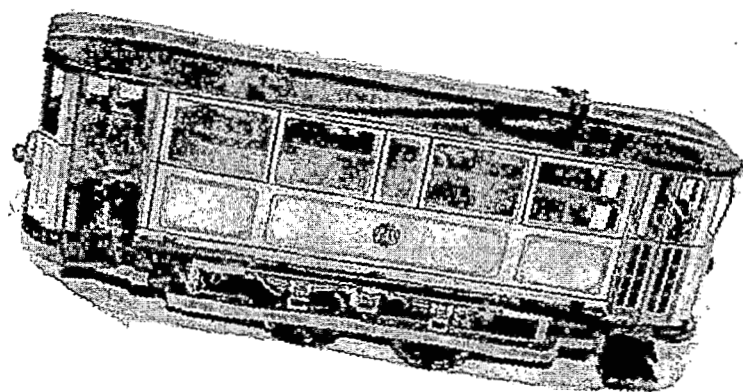



นางสาวกุลสตรี อัครวิมล - วิชาต้นสด ๐๐๕๐๕๒๐

เศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวันของคุณ



ฟังตนเองให้มากขึ้น สำหรับเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวันของฉันทัดนี้ คือ การฟังตนเองให้มากยิ่งขึ้น นั่นก็คือ ดิฉันเลือกที่จะ “เดิน” แทนการขึ้นลิฟต์ เพราะการกดลิฟต์เพียงหนึ่งครั้งมีค่าเท่ากับเงินเจ็ดบาท ซึ่งถ้าเราฟังดูในตอนแรกมันอาจไม่มากสักเท่าไร แต่ถ้าเรากดลิฟต์วันละหลาย ๆ หน จากหลักสิบก็จะกลายเป็นหลักร้อย หลักพันในที่สุด ซึ่งดิฉันมีความคิดว่าการเดินนั้น นอกจากจะช่วยประหยัดพลังงานแล้ว ยังช่วยให้เราได้ออกกำลังกายไปในตัวอีกด้วย ซึ่งนอกจากการเดินแล้ว อีกสิ่งที่ดีว่าเป็นเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวันของฉันทัดนี้ คือ การที่ดิฉันนั่งรถเหลืองของมหาวิทยาลัยมาเรียน แทนการนั่งวินมอเตอร์ไซด์ เพราะนอกจากจะทำให้ดิฉันประหยัดมากยิ่งขึ้นแล้ว ยังช่วยให้เราปลอดภัยมากยิ่งขึ้นอีกด้วย ซึ่งการนั่งรถเหลืองมีความเกี่ยวข้องกับการฟังตนเองให้มากขึ้น เพราะดิฉันต้องมีความกระตือรือร้นในตนเองมากยิ่งขึ้น ต้องรีบตื่น รีบเตรียมตัวให้เร็วมากยิ่งขึ้นเพราะต้องเผื่อเวลาในการนั่งรถเหลืองอย่างน้อย 15 นาที บางคนอาจจะคิดว่าแค่การตื่นให้เร็วขึ้นไม่เห็นจะเกี่ยวอะไรกับการฟังตนเองให้มากขึ้นเลย แต่สำหรับดิฉันนั้นมีความเกี่ยวมากค่ะ เพราะดิฉันเป็นคนที่ยากมาก ฉะนั้นการที่ดิฉันจะตื่นเร็ว ดิฉันต้องนอนให้เร็วขึ้น พักผ่อนให้เพียงพอ รีบเคลียร์งานต่าง ๆ ให้เสร็จ ซึ่งดิฉันคิดว่าสิ่งเหล่านี้ คือ “การฟังตนเองให้มากขึ้น” สำหรับตัวของดิฉัน ขอบขอบคุณค่ะ.

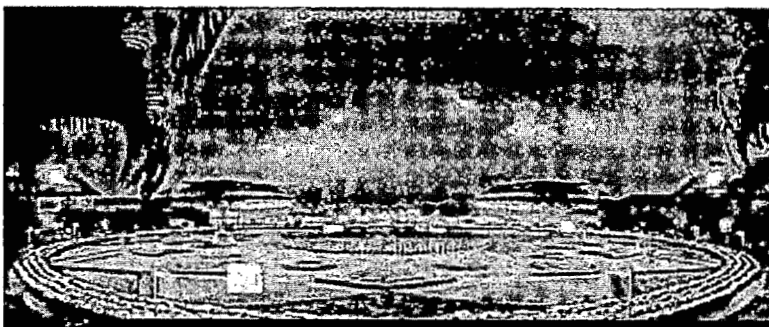
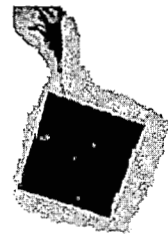


Toilet Room  จับกังประจำออฟฟิศ
FACEBOOK: TOILET ROOM

นางสาวกุลสตรี อัสวภูมิ รหัสนิสิต ๕๗๐๔๐๔๕๐

เศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวันของฉันทัด

ทำงานหนักมากขึ้น สำหรับเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวันของฉันทันทีนี้ คือ การทำงานหนักมากขึ้นนั่นเอง เพราะในสัปดาห์นี้ คือ สัปดาห์ของการรับพระราชทานปริญญาบัตร ฉะนั้นทางมหาวิทยาลัยจึงได้หยุดทำการเรียน การสอน แต่!! งานที่เราได้รับมอบหมายช่างยิ่งใหญ่ยิ่งนัก และงานนั้น คือ “การบวม” พี่บัณฑิตนั่นเอง ซึ่งเราได้รู้ทันทีว่าคุณค่าของเงินนั้น สำคัญมากเพียงใด เพราะกว่าที่เราจะหาพี่บัณฑิตมาบวมได้แต่ละคนช่างยากลำบาก ถึงแม้ว่าเวลาบวม นั้นจะสนุกเพียงใด แต่พอเราบวมเสร็จอาการหน้ามืดก็จะเข้ามาแทนที่ทันที แต่ถึงแม้ว่าเราจะเหนื่อยเพียงใด แต่พอเราเห็นเงินที่พี่เขาให้เรา (ตามศรัทธา) ความเหนื่อยก็จะค่อย ๆ หายไปในทันที ซึ่งเงินที่เราหามาได้นั้น เราทุกคนต่างเก็บรักษาไว้อย่างดี เงินแม้แต่ 1 บาท เราก็ไม่ยอมให้หล่นหายไปเด็ดขาด และเวลาที่เราต้องช่วยกันออกเงินเพื่อซื้อน้ำเปล่ามากิน เราก็ต้องคำนวณเวลาและราคาของ น้ำเปล่า เพื่อที่เราทุกคนจะใช้จ่ายกันให้น้อยที่สุด เพราะเราได้รู้กันแล้วว่าเงินแต่ละบาทนั้นช่าง หามาได้ด้วยความลำบากเพียงใด ซึ่งดิฉันคิดว่าสิ่งเหล่านี้ คือ “การทำงานหนักมากขึ้น” สำหรับตัว ของดิฉัน ขอขอบคุณค่ะ.



ความพอเพียงของฉันทัน

ความพอเพียงของฉันในที่นี้หมายถึง ความพอดีพอประมาณ ไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่ฟุ่มเฟือย รู้จักเก็บออม รอคอย ใช้เงินเป็นและใช้อย่างประหยัด ครอบครัวของฉันมีฐานะปานกลาง ตอนช่วงปิดเทอมฉันชอบไปทำงานพาร์ทไทม์เพื่อหาเงินมาช่วยเหลือครอบครัว ชื่อของที่ตนเองอยากได้ เป็นรางวัลให้กับตัวเอง เวลาเราอยากได้อะไร ก็ให้เก็บเงินไปซื้อเอง เพราะจะได้รู้คุณค่าของเงิน ในอาทิตย์แรกเลย ซึ่งเป็นวันจันทร์ ฉันมีเรียนตอน 10 โมงเช้ากับบ่าย 3 โมงเย็น ฉะนั้นฉันจึงไม่เลือกที่จะทานข้าวเข้าไปจะไปรวยยอดเลยทีเดียวตอนพักเที่ยง ดังนั้นข้าวเช้าของวันนี้จึงเป็นข้าวเหนียวหยาบ 20 บาท กับน้ำเปล่า 1 ขวด ชีวิตของฉันจะวนเวียนไปเรื่อยๆ อยู่แบบนี้ทั้งอาทิตย์เลยเนื่องจากมีเรียนเข้าเกือบทุกวัน ยกเว้นวันพุธวันเดียวที่ฉันมีเรียนตอนบ่าย 4 โมงเย็น วันอังคารเป็นวันที่เรียนหนักมาก จึงต้องกินเยอะหน่อยเพื่อบำรุงสมอง การที่ฉันซื้อข้าวเหนียวหยาบในตอนเช้าทุกๆ วันเพื่อเป็นการประหยัดเงินและเพื่อที่จะได้ไปทานข้าวกลางวันกับเพื่อนๆ ตอนเย็นฉันจะไม่ทานข้าวเย็น อยู่ในช่วงลดน้ำหนักอยู่แต่เนื่องจากช่วงนี้ต้องซ้อมแสดงงานศึกษาสัมพันธ์ที่ใกล้จะถึงในเดือนนี้ จึงต้องทานเพราะต้องใช้แรงมาก ถัดมาในอาทิตย์ที่ 2 เป็นอาทิตย์ที่ไม่มีการเรียนการสอน เนื่องจากเป็นช่วงรับปริญญาที่ขบขัน เรื่องอาหารการกินในอาทิตย์นี้เรียกได้ว่าฟรี เพราะเกือบทุกวันจะมีเลี้ยงสายเทคฉันก็เลยประหยัดเงินค่าข้าวไปในตัว และเนื่องจากเอกเรามีงานบายเนียร์ในอาทิตย์ก่อนหน้านั้น แล้วอาทิตย์ต่อมาก็มีงานรับปริญญา กลุ่มของฉันก็เป็นผู้รับผิดชอบในการทำคัทเอ๊าท์ ซุ้มถ่ายรูปให้พี่ๆ มึงบมาให้จัดทาซุ้มหนึ่งพัน โดยที่เราต้องบริหารจัดการเงินส่วนนั้นให้พอดี คือ ทำซุ้มจากงานบายเนียร์เสร็จก็ยกคัทอันนั้นมาใช้อีกครั้งหนึ่งเพียงแต่มีการปรับเพิ่มเติมเล็กน้อยเพื่อความสวยงาม เพราะต้องใช้เป็นที่ถ่ายรูปของพี่ๆ ขบขันและญาติๆ มาร่วมแสดงความยินดี เป็นการประหยัดงบมาก และถือว่าได้ใช้มันจะเกิดประโยชน์สูงสุด และได้มีการบูมพีเพื่อหาเงินเข้าเอกและเพื่อที่เราจะได้ไม่ต้องจ่ายเงินในแต่ละเดือนที่เพื่อนเรียกเก็บ เป็นการประหยัดเงินในเดือนนี้ของฉัน แต่ต้องแลกกับเสียงแหบและร่างกายที่เกือบพัง หน้าใหม่อีกด้วย ความพอเพียงของฉันใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา นั้น ถือได้ว่าเป็นแค่ภาพรวมเท่านั้น การที่เราเอาหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตก็จะทำให้ค้นพบเจอความสุขที่แท้จริงในชีวิต นอกจากความพอเพียงทั้งหมดที่กล่าวมาแล้วนั้น สิ่งหนึ่งที่ทุกคนควรยึดและนำไปใช้คือการมีชีวิตอยู่บนรากฐานของความพอดี พอใจในสิ่งที่มี ไม่ใช่คิดว่าหาสิ่งที่เราเอื้อมไม่ถึง และจงภูมิใจในตนเอง

ความพอเพียงของฉัน

นางสาวจิราพร สืบชาติ

57040184 คณะศึกษาศาสตร์

การศึกษาปฐมวัย

ในชีวิตประจำวันนั้น “เงิน” นับว่าเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต บุคคลในสังคมต่างๆ ยอมรับว่า เงิน เป็นปัจจัยหลักในการดำเนินชีวิต. ดิฉันก็คิดเช่นนั้นเหมือนกัน. เมื่อรู้ว่าเงิน คือสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตแล้ว สิ่งที่จะมากำกับ การบริหารจัดการเงินในกระเป๋า ก็คือ ความพอเพียง

ในหนึ่งอาทิตย์ของฉัน มีรายรับรายจ่ายเข้ามามากในหลายช่องทาง ทำให้ต้องการที่จะบริหารเงินในกระเป๋า ดิฉันต้องบริหารเงินเหล่านั้นเพื่อตอบสนองในความต้องการใช้ในชีวิตประจำวัน ทั้งทางด้านบริโภคอุปโภคต่างๆ โดยรวมแล้วใน อาทิตย์นี้ ดิฉันจะเน้น ไปที่ความต้องการสิ่งของความสวยงาม เช่น กระเป๋าสวยๆ รองเท้าใหม่ๆ เป็นต้น

เพราะสิ่งของเหล่านี้เป็นที่นิยมในขณะนี้ ทำให้ดิฉันเกิดความอยากได้มากครอบครอง แต่ความจริงแล้ว การที่ดิฉันอยากได้อะไร ดิฉันจะต้องนึกเสมอว่า สิ่งจำเป็น กับ สิ่งที่ยากซื้อ มันต่างกัน สิ่งที่ยากซื้อคือ สิ่งที่ยากได้ต้องการที่จะนำซึ่งมาเป็นเจ้าของ แต่ไม่ได้จำกัดความสำคัญมากนักน้อยเพียงใด แต่สิ่งที่จำเป็น คือสิ่งที่มีเวลามากำกับว่าสิ่งของสิ่งนี้ต้องใช้และจำเป็น เมื่อดิฉันนำจุดนี้มาคิดพิจารณาแล้ว ทำให้รู้ว่ามัน ไม่ได้จำเป็นมากนัก มันเป็นเพียงสิ่งของที่ตอบสนองความอยากเพียงเท่านั้น ทั้งนี้ในอาทิตย์นี้ เงินในกระเป๋าของดิฉันมันออกไปเพราะความจำเป็นเป็นซะส่วนมาก ส่วนอีกทางนั้นที่หมดไป คือ การใช้ในการอุปโภค บริโภค ในชีวิตประจำวันซึ่งอาหารที่บริโภคนั้นก็ จะกำกับด้วย คุณภาพ ราคา ปริมาณ ว่าเหมาะสมเพียงใดกับความต้องการของดิฉัน ทั้งนี้ก็เพื่อประโยชน์ต่อร่างกายของดิฉันเป็นหลัก ความพอเพียง ในอาทิตย์นี้ของดิฉันเกิดขึ้น โดยการที่ดิฉันบริหารเงินที่มีอยู่ให้คุ้มค่าที่สุด กับ การที่จะตอบสนองความต้องการต่างๆ ทั้งที่จำเป็นและไม่จำเป็น

ความพอเพียงของดิฉัน ให้ความหมายว่า ความพอเพียงมิใช่บริหารเงินตามคนอื่น มิใช่การที่จะต้องมีพร้อมเหมือนคนอื่น ใช้เงินตามคนอื่น แต่ควรที่จะใช้ในสิ่งที่เรามี สิ่งที่เราพอ และเราถือพอใจในสิ่งที่เรามี แต่อย่าอยาก ได้อย่างเข็ดหลึ่งใครได้เรามีอย่างเขา แต่ถ้าทำให้การเงินเรามีปัญหาเราถือควรที่จะคิดวิเคราะห์ ว่าจำเป็นไหม กับเงินที่เราต้องเสียไป หรือเอาเงินตัวนี้ไปไปใช้ออย่างอื่น เราจะบริหารเงินยังงี้ก็ได้ของเรา แค่นี้ก็ให้เรามีความสุขแล้ว เตือนตัวเองคนอื่นเขา

นางสาวชญาศิลป์ กือสันเทียะ
รหัส 57040556

ความพอเพียงของฉัน

ในชีวิตประจำวันเราสามารถนำความพอเพียงมาเป็นส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิตได้ โดยส่วนตัวดิฉันคิดว่า ความพอเพียง คือ การบริหารจัดการในสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยต้องไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับใคร ซึ่งความพอเพียงของดิฉันอาจเป็น การที่ดิฉันได้ บริหาร สิ่งต่างๆ ให้เกิดประโยชน์สูงสุด การที่บริหารรายรับ รายจ่าย การเลือกสิ่งต่างๆ ที่ต้องการ สำคัญ กับ ชีวิตมากน้อยเพียงใด เป็นต้น

เนื่องจากอาทิตย์นี้เป็นอาทิตย์ช่วงรับปริญญารุ่นพี่บัณฑิตด้วย วันแรกของสัปดาห์ ดิฉัน ออกจากหอพักไปตามทาง ดิฉันเห็นเหล่าแม่ค้าขายของสำหรับ บัณฑิต เต็มไปตลอดทาง นั่นคือการ ทำมาหากินวิธีหนึ่งของคนในสังคม ต่างทำให้รู้ว่าคนทุกคนในสังคมต่างก็ให้การยอมรับว่า เงินเป็น ส่วนหนึ่งของชีวิต หรือเป็นปัจจัยหลักเลยก็ได้ทีเดียว เนื่องจากทางมหาลัมิได้ให้นายานพาหนะเข้าไป ในมหาวิทยาลัย การที่ดิฉันอยู่หอนอกมหาลั ทำให้การเดินทางค่อนข้างลำบาก จึงต้องขึ้นวิน มอไซค์เพื่อที่จะอ้อมไปหน้ามหาลั แต่เมื่อได้ถามราคาของวินมอไซค์ เท่านั้นแหละ ดิฉันตกใจมาก ไม่คิดเลยว่า ค่ารถจะแพงขนาดนี้ ค่าโดยสารอยู่ที่ราคา 60 บาท ถ้าเทียบกับการใช้ในสัปดาห์ก่อนๆ นับว่าขึ้นราคามาพอสมควร ดังนั้น ดิฉันจึงคิดว่า จะเก็บเงิน 60 บาทนี้ไว้ แล้วยอมเดินไปโดยเข้า ประตูหลังมหาลั เดินไปเรื่อยๆ เพียงแต่ในวันต่อไปดิฉันต้องเตรียมตัวให้ไวกว่าเดิมเพื่อที่จะให้ พอดีกับการเดินทางไปถึงตึกคณะ เพราะนอกจากที่จะประหยัดเงินในกระเป๋าไปแล้ว การเดินก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายไปด้วย ได้ทั้งประหยัดและสุขภาพดีไปในตัวเลยด้วย ประเด็นคือ ดิฉัน เสียหายเงินตั้ง 60 บาท สามารถซื้อสิ่งของต่างๆ ได้ตั้งหลายอย่าง เพราะระยะทางแค่นี้ ไม่เหมาะกับ ค่าโดยสาร 60 บาท

แต่เราก็อต้องเข้าใจทางวินมอไซค์ด้วยที่ทำแบบนี้ เพราะเขาก็ใช้วิกฤตให้เป็น โอกาสของเขา เขาก็อพยายามที่จะบริหารช่วงเวลากับเงินที่จะได้รับจากผู้โดยสาร และนี่ก็เป็นตัวอย่างที่เห็นได้ ชัดเจนสำหรับความพอเพียงของดิฉันที่ใช้ในชีวิตประจำวัน

ความพอเพียงของฉัน

ถ้าพูดถึงคำคำนี้หลายคนคงรู้จักและเคยได้ยินกันบ่อยจนคุ้นหู ซึ่งความหมายของความพอเพียงตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงนั้นก็คือ คือการพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลาง และความไม่ประมาท โดยคำนึงถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ตลอดจนใช้ความรู้ความรอบคอบ และคุณธรรม ประกอบการวางแผน การตัดสินใจ และการกระทำ

ส่วนความพอเพียงในชีวิตประจำวันของฉัน ก็คือการรู้จักออมเงิน โดยแม่ได้สอนฉันเสมอว่า ให้รู้จักเก็บออม รู้จักกินรู้จักใช้ ใช้เงินแต่พอดี โดยให้ช่วงสองอาทิตย์ที่มา ฉันได้เตะเหยียดจากแม่ น้ำและพี่สาว รวมเป็นเงินทั้งหมด 3000 บาท โดยฉันได้แบ่งเงินเป็นสองส่วน คือส่วนที่นำไปเก็บออม โดยฉันได้นำเงินส่วนดังกล่าวไปหยอดกระปุกออมสินเป็นจำนวนหนึ่งพันบาท และส่วนที่เหลือได้นำมาใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน โดยช่วงสองอาทิตย์ที่ผ่านมาฉันใช้จ่ายอย่างระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะเดือนหน้าฉันมีความจำเป็นต้องใช้เงินเพื่อเป็นค่ารถในการกลับบ้านที่จังหวัดกาญจนบุรี ช่วงนี้ฉันจึงซื้อของแต่ที่จำเป็น ทานอาหารที่มีคุณค่าทางสารอาหาร สมราคา โดยปกติฉันเป็นคนที่ยากินอาหารจุจกติกมาก แต่ช่วงนี้ฉันได้พยายามลดการซื้อขนม และอาหารที่นอกเหนือจากอาหารมื้อหลัก ทำให้ฉันมีเงินเก็บอีกจำนวนหนึ่งและยังเป็นการควบคุมน้ำหนักไปในตัวด้วยเพราะตั้งแต่ที่ฉันมาศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัยบูรพา น้ำหนักได้เพิ่มขึ้นมาถึง 10 กิโลกรัม เนื่องจากชอบซื้อขนมจุจกติก และทำให้ช่วงแรกๆเงินไม่พอใช้ เนื่องจากไม่ได้วางแผนการใช้จ่ายเงิน อยากได้อะไรก็ซื้อ อยากกินอะไรก็กิน แต่พอฉันนำหลักความพอเพียงมาใช้ช่วยในการวางแผนการใช้จ่ายเงิน ฉันเริ่มทำบันทึกรายรับรายจ่ายในแต่ละวัน เก็บออมเงิน ทำให้ฉันมีเงินเก็บไว้เพื่อใช้ยามฉุกเฉิน

หากเราทุกคนรู้จักที่จะใช้ชีวิตอย่างพอเพียง กินใช้แต่พอดี ก็จะทำให้ชีวิตมีความสุข มีเงินเก็บไว้ใช้ยามฉุกเฉิน ทำให้เรามีความมั่นคง ดังพระราชดำรัสเศรษฐกิจพอเพียง ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จากวารสารชัยพัฒนา "เศรษฐกิจพอเพียงเป็นเสมือนรากฐานของชีวิต รากฐานความมั่นคงของแผ่นดิน เปรียบเสมือนเสาเข็มที่ถูกดอกรองรับบ้านเรือนตัวอาคารไว้นั่นเอง สิ่งก่อสร้างจะมั่นคงได้ก็อยู่ที่เสาเข็ม แต่คนส่วนมากมองไม่เห็นเสาเข็มและลืมเสาเข็มเสียด้วยซ้ำไป"

น.ส.ชุตติกาญจน์ มหาโชคธณี รหัสนิต 57040451 เลขที่ 10

คณะศึกษาศาสตร์ สาขาการศึกษาปฐมวัย

ความพอเพียงของฉัน

ในสัปดาห์นี้ข้าพเจ้าได้ตื่นแต่เช้าและไปเรียนด้วยการใช้รถจักรยานแทนรถจักรยานยนต์เพื่อลดการสิ้นเปลืองพลังงานน้ำมันและยังประหยัดค่าใช้จ่ายในการเติมน้ำมันอีกด้วยการใช้รถจักรยานแม้จะถึงช้ากว่าการใช้รถจักรยานยนต์แต่ก็เป็นการออกกำลังกายที่ดีอีกทั้งยังได้สูดอากาศที่สดชื่นในยามเช้าเพื่อเตรียมความพร้อมให้สมองปลอดโปร่งกระปรี้กระเปร่าพร้อมที่จะได้รับความรู้และเรียนรู้ในบทเรียนที่อาจารย์ถ่ายทอดให้ในคาบเรียนอย่างเต็มที่อีกด้วย

นางสาวณัฐสุภา ทังนา

รหัสนิสิต 57040452

การศึกษาปฐมวัย

ความพอเพียงของฉัน

ในสัปดาห์นี้เป็นสัปดาห์ของการรับปริญญาและแสดงความยินดีกับพี่ๆบัณฑิต รถจึงเยอะมากๆเพราะมีทั้งพ่อแม่ผู้ปกครองของพี่ๆบัณฑิตและตัวพี่ๆบัณฑิตเองขับรถมาจอดในมหาวิทยาลัย ข้าพเจ้าจึงใช้วิธีการเดินไปบวมแสดงความยินดีกับพี่ๆบัณฑิตเพราะไม่ไกลมากเท่าไรเนื่องจากมีการปิดกั้นไม่ให้รถวิ่งผ่านจึงมีทางเพียงพอในการเดินอย่างสบายๆ อีกทั้งยังเป็นการออกกำลังกายอีกด้วย หลังจากบวมแสดงความยินดีกับพี่ๆบัณฑิตเรียบร้อยแล้วข้าพเจ้าก็เดินกลับมาที่หอพักเพื่ออาบน้ำและเปิดพัดลมคลายร้อน ข้าพเจ้าไม่ได้เปิดแอร์เพราะแค่อาบน้ำและเปิดพัดลมก็คลายร้อนแล้วซึ่งเป็นการประหยัดค่าไฟอีกด้วย

นางสาวณัฐสุภา ทังนา

รหัสบัณฑิต 57040452

การศึกษาระดับมัธยมศึกษา

นางสาวทิพวรรณ แก้วแสง รหัสสถิติ 57040557

สาขาการศึกษาปฐมวัย

ความพอเพียงของฉัน

ใน 1 สัปดาห์ ฉันจะได้รายรับจากแม่เป็นจำนวนเงิน 1000 บาท ต่อ สัปดาห์ แต่ในสัปดาห์นี้รายจ่ายของฉันมีมากกว่ารายรับที่ได้จากแม่ สัปดาห์นี้ฉันเลยขอเงินจากแม่ 2000 บาท เนื่องจากการที่มีการจัดงานบายเนียร์หรือแสดงความยินดีกับพี่บัณฑิตที่จบการศึกษา ต้องมีการแต่งตัวตามหัวข้องาน โดยการแต่งตัวแบบสวีทคัลเลอร์ คือแต่งตัวแนวหวานๆ แต่ฉันเป็นคนที่ไม่ชอบแต่งตัวหวานๆเลยไม่มีชุดที่เหมาะสมกับงานจึงนำเงินที่ได้ไปซื้อชุดและรองเท้าเกือบ 900 กว่าบาท จึงทำให้เหลือเงินที่ต้องใช้ในสัปดาห์นี้ 1000 กว่าบาท ซึ่งเงินที่เหลือ 1000 บาท นี้ยังไม่รวมค่าที่ต้องใช้แต่งหน้าและทำผมอีก แต่ฉันคิดว่าถ้าหากนำเงิน 1000 บาท ที่เหลืออยู่ ไปแต่งหน้าทำผมที่ร้าน เราคงไม่เหลือเงินใช้จ่ายในสัปดาห์นี้แน่ ฉันเลยคิดหาวิธีว่าจะทำอย่างไรโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายไปมากกว่านี้ เลยตัดสินใจให้เพื่อนช่วยแต่งหน้าและทำผมให้ เพราะเราก็พอมีเครื่องสำอางอยู่บ้างและเพื่อนก็มีเครื่องคัดลอนใช้ทำผมอยู่ ทำให้ฉันสามารถประหยัดเงินในการแต่งหน้าทำผมไปได้โดยไม่ต้องเสียเงินสักบาท และฉันยังคิดอีกว่าพอจบงานจะนำชุดและรองเท้าที่ซื้อมานำไปขายต่อลงในอินเทอร์เน็ตเป็นเสื้อผ้ามือสองเพราะฉันใส่เพียงครั้งเดียวเท่านั้น จะทำให้เราสามารถได้เงินนำมาเป็นค่าขนมได้อีกทางหนึ่งด้วย

ทำให้ในสัปดาห์นี้ฉันหมดเงินไปในการใช้จ่ายจากค่าชุด ค่ารองเท้า ค่าอาหารการกินและค่าใช้จ่ายอื่นๆอีกนิดๆหน่อยๆ รวมแล้วประมาณ 1600 ได้ และทำให้ฉันเหลือเงินเก็บอยู่ 400 บาทเพื่อนำไปใช้ในสัปดาห์หน้าหรือยามจำเป็น ได้อีกด้วย

นางสาว ทิพวรรณ แก้วแสง รหัสบัณฑิต 57040557

สาขาการศึกษาปฐมวัย

ความพอเพียงของฉัน

ในสัปดาห์นี้ฉันได้รับเงินจากแม่มา 1000 บาท ในครั้งนี้ฉันได้จัดสรรค่าใช้จ่ายให้รอบคอบว่าในสัปดาห์นี้เราต้องใช้เงินเท่าไร ต้องจ่ายอะไรในแต่ละวัน ซึ่งในการจัดสรรค่าใช้จ่ายของฉันในสัปดาห์นี้ คือ การซื้ออาหารสำเร็จรูป มาฆ่า นม นม เข้าหอเพื่อเป็นการช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในการเรื่องการกิน เพราะถ้าจะให้ออกไปทานข้าวข้างนอกทุกวันคงจะต้องใช้จ่ายมากขึ้น ฉันจึงเลือกที่จะซื้อพวกอาหารสำเร็จรูปมาตุนไว้ เพื่อว่าวันไหนเรามีค่าใช้จ่ายที่ต้องจ่ายแบบฉุกเฉิน เงินเราไม่พอใช้ เราก็สามารถกลับมาทานข้าวที่ห้องของเราได้ วิธีนี้ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย ของฉันได้เป็นอย่างมาก ซึ่งฉันใช้เงินในการซื้ออาหารเข้าห้องไปเพียง 300 กว่าบาทเท่านั้น และอาหารที่ซื้อไว้ก็สามารถกินได้เป็นอาทิตย์เลยทีเดียว ในเมื่อต้นต้นสัปดาห์แรกฉันใช้เงินไปเพียง 300 กว่าบาท ฉันจึงเหลือเงินอยู่ประมาณ 600 กว่าบาท เงินจำนวน 600 กว่าบาท ที่เหลือฉันนำมาใช้ในด้านการเรียนบ้างเล็กน้อย เช่น การซื้อกระดาษ การทำรายงาน และการใช้จ่ายเบ็ดเตล็ดอีกนิดหน่อย จนเกือบครบอาทิตย์ฉันเหลือเงินอยู่ 150 บาทได้ ในจำนวนเงิน 150 บาทนั้น ฉันจะเก็บเอาไว้หยอดกระปุก เพื่อเป็นเงิน ในยามฉุกเฉินจริงๆที่เราต้องใช้ เพราะฉันคิดเสมอว่า การที่เราได้อยู่ในที่ห่างไกลจากพ่อแม่ พี่น้อง ของเรานั้นจะต้องลำบากบ้าง เราไม่รู้ว่ามันจะเกิดอะไรขึ้น และไม่รู้จะไปพึ่งพาใครได้ การที่เรารู้จักประหยัดคอดออมเงินนั้น บางทีอาจจะเป็นเงินจำนวนไม่มาก แต่มันก็อาจจะสามารถช่วยเราได้ไม่มากนักน้อยเพราะฉะนั้นในทุกวันนี้ฉันต้องเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตได้อย่างพอเพียงและพอดีให้ได้ โดยเริ่มจากการฝึกนิสัยให้รู้จักประหยัดและอดออมให้คิดเป็นนิสัย เพื่อเป็นประโยชน์ต่อตัวเองในวันข้างหน้า

ความพอเพียงของฉัน

ความพอเพียงก็คือ การตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลาง ไม่ประมาท โดยที่ต้องคำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ตลอดจนใช้ความรู้ความรอบคอบ และคุณธรรม ไม่สุดโต่งไปด้านใดด้านหนึ่ง ให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวางทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี

การดำเนินชีวิตประจำวันของฉันในหนึ่งสัปดาห์โดยใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียง โดยการวางแผนควบคุมค่าใช้จ่ายมีการวางแผนการประหยัดด้วย ต้องไม่ประมาทใช้เงินจนเปลืองเปลือง และเหลือเก็บจึงค่อยนำมาใช้จ่าย การทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย รายได้มาจากไหนบ้างสัปดาห์นี้ มีที่ใดรับจากผู้ปกครอง รายได้พิเศษ รายจ่ายก็มี รายจ่ายประจำวัน เช่น ค่าอาหาร ค่าโทรศัพท์ ค่าเดินทาง และส่วนที่เราต้องเก็บออมไว้การทำบัญชีรายได้ - รายจ่าย จะทำให้เห็นได้ชัดเจนว่า เงินรายได้มาจากไหนบ้าง เมื่อมองด้านรายจ่าย ก็ให้แจกแจงรายละเอียดให้มากที่สุด เช่น ค่าขนม ค่าอุปกรณ์การเรียน ค่าของใช้ส่วนตัว แล้วพิจารณาว่ารายจ่ายใดควรลดลงได้หรือไม่ เช่น ค่าโทรศัพท์ค่าขนม ค่าอุปกรณ์การเรียน บางรายการตัดยกเลิกไปเลยได้หรือไม่ แล้วจะมีเงินเหลือแต่สัปดาห์เท่าไร การจะซื้อของแต่ละชิ้น ต้องคิดถึงความเป็นอันดับแรก จะทำให้เรามีเงินเหลือเก็บเพื่อนำไปใช้อย่างอื่นยามฉุกเฉิน เช่น ค่ายารักษาโรค จะไม่ทำให้เราเดือดร้อนในภายหลัง

การทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายจะทำให้รู้ถึงนิสัยการใช้จ่ายของเรา ว่าเราใช้จ่ายฟุ่มเฟือยหรือไม่ เรามีเงินเหลือเก็บเท่าไร แต่ไม่ควรทำอย่างสุดโต่ง เช่น อดอาหารเพื่อเก็บเงินและสามารถนำไปใช้จ่ายเพื่อความสุขได้ เช่น ซื้อของที่อยากได้แต่ไม่กินตัว เป็นรางวัลเล็กๆน้อยๆให้ตัวเองที่มีวินัยในการควบคุมค่าใช้จ่าย เพื่อเป็นกำลังใจให้เราทำต่อไป และใช้ชีวิตอยู่บนความพอเพียงอย่างไม่ลำบาก และมีความสุข

ความพอเพียงของฉัน

ความพอเพียงไม่ได้เน้นแต่ในเรื่องการประหยัดค่าใช้จ่ายเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการใช้ทรัพยากรที่มีอย่างมีคุณค่า และก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและผู้อื่น ทั้งน้ำและไฟฟ้า การประหยัดพลังงานก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

พลังงานไฟฟ้าและน้ำ เป็นทรัพยากรพื้นฐานที่ทุกคนต้องใช้อุปโภคและบริโภค ไม่ว่าจะเป็น การเปิดไฟเพื่อให้แสงสว่าง เปิดแอร์ พัดลม การใช้น้ำเพื่ออาบน้ำ และดื่ม แต่เราจะใช้อย่างไรให้คุณค่าและเกิดประโยชน์อย่างที่สุด โดยการประหยัดไฟฟ้านั้น จะปิดไฟทุกดวงเมื่อไม่ใช้ หรือ ไม่มีคนอยู่ตรงบริเวณนั้น ริดผ้าที่ละมาก เมื่อเหลือ 2 ตัวสุดท้ายให้ถอดปลั๊กออกเพราะเตารีดยังร้อนอยู่พอที่จะรีดได้อีก 2-3 ตัว และรีดผ้าเช็ดหน้าได้ ปิดหน้าจอคอมพิวเตอร์เมื่อไม่ได้ใช้นานเป็นเวลานานและไม่เปิดทิ้งไว้ นอกจากเป็นการประหยัดแล้วยังถนอมคอมพิวเตอร์ของเราให้ใช้ได้นานๆอีกด้วย การเปิดแอร์จะเปิดที่อุณหภูมิ 26-27 องศาเซลเซียส และเปิดพัดลม จะช่วยให้อากาศในห้องเย็นเร็วขึ้น และปิดพัดลมเมื่ออากาศในห้องเย็นพอแล้ว ไม่เปิดแอร์และพัดลมทิ้งไว้เมื่อไม่มีคนอยู่ หากวันไหนอากาศเย็นก็จะไม่เปิดแอร์และพัดลม การใช้เครื่องซักผ้าหยอดเหรียญเมื่อจำเป็น เช่นการซักผ้าห่ม หรือผ้าขนวมผืนใหญ่ เพราะว่าเราเป็นผู้หญิงจึงอาจมีเครื่องใช้ไฟฟ้าอื่นเพิ่มเติม เช่น ไรร์เป่าผม จะเช็ดผมให้หมาดก่อนใช้ การปฏิบัติทั้งหมดนี้อาจจะเป็นเรื่องเล็กน้อยๆ แต่ก็สามารถช่วยลดค่าใช้จ่าย ในเรื่อง ค่าน้ำและค่าไฟได้เป็นอย่างดี

การประหยัดน้ำและไฟก็มีความจำเป็น ทั้งช่วยลดค่าใช้จ่าย ช่วยลดภาระของผู้ปกครองและช่วยโลกอีกทางหนึ่ง การใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าเสร็จแล้วซักปลั๊กออกก็ยังช่วยป้องกันอัคคีภัยอีกด้วย ถือว่ามีประโยชน์ในมากมาย เพียงเรารู้จักนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ให้ถูกวิธี และเหมาะสมกับการดำเนินชีวิตเพียงเท่านั้นเอง เราก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

.....
 | ัญญลักษณ์ ศิริบัว รหัสนิสิต 57040185 |

การนำเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน

ดิฉันนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจมาใช้ได้ ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

ปัจจุบัน หรือวันนี้

- รู้จักพอประมาณในทุกๆเรื่อง โดยเฉพาะเรื่องการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน
- ใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล ไม่ใช่ตระหนี่ถี่เหนียว คือ สิ่งใดจำเป็นต้องซื้อก็ซื้อ สิ่งใดไม่จำเป็น เป็นสิ่งฟุ่มเฟือย ซื้อมาแล้วก็ใช้ประโยชน์ได้ไม่เต็มที่ก็อย่าซื้อ เวลาซื้อจึงควรมีสติ มีเหตุผล มีความรอบคอบในการซื้อของ ไม่หลงไปกับความอยากได้อย่างไม่มีเหตุผล
- รู้จักการอดออม เงินที่เหลือจากการค่าใช้จ่ายของแต่ละวัน นำมาเก็บสะสมทีละเล็กละน้อยไว้ไปใช้จ่ายในยามจำเป็นในอนาคตเพราะฉะนั้น - ไม่อ่อนไหวอยากได้ในสิ่งรอบกายที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เช่น เสื้อผ้า อุปกรณ์สื่อสาร
- อยู่บนทางสายกลางไม่ตระหนี่จนเกินงาม และไม่ใช้จ่ายเกินความจำเป็น
- ไม่ประมาทในการทำสิ่งต่างๆ คิดเผื่อเหลือเผื่อขาดไว้ก่อนเสมอ

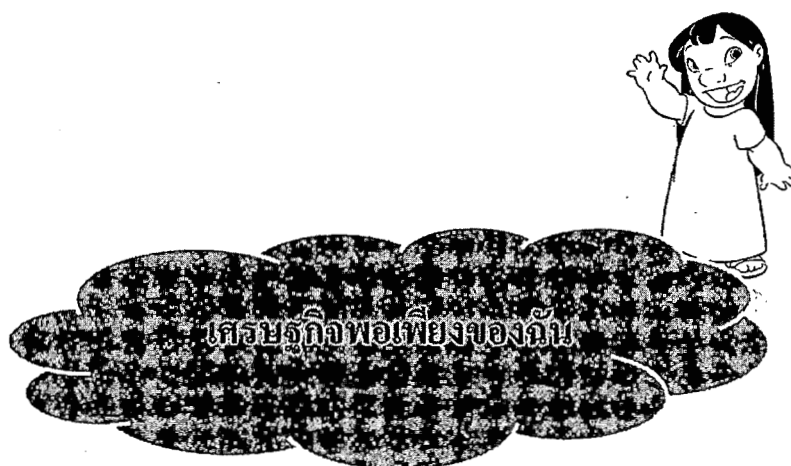
ไปภูเก็ต ค่าใช้จ่ายเยอะมาก รู้สึกได้ว่าเงินที่ได้ของเดือนมีนาคมหายไปกับอาทิตยน์นี้
 เยอะเกินไป พอหลังกลับจากภูเก็ต ก็มีงานบายเนียร์รุ่นพี่บัณฑิต ซึ่งฉันก็เสียเงินให้กับ
 รองเท้าคู่มือ ชื่อของจุกจิก และได้มีการเก็บเงินชื่อของให้รุ่นพี่บัณฑิตด้วย และในแต่
 ละวันฉันชื่อของกินเยอะพอสมควร ทั้งๆที่อยู่ในห้องพักของฉันมีอาหารให้กินอยู่แล้ว แต่ฉัน
 ก็มีความพอใจในเรื่องอื่นๆบ้าง เช่น การประหยัดน้ำ ประหยัดไฟ เพราะฉันพักหอ
 นอก ซึ่งต้องเสียค่าน้ำค่าไฟเอง ฉันจึงใช้อย่างประหยัด

ทุกครั้งที่ครอบครัวส่งเงินมาให้ ทุกคนก็จะพูดว่าให้ใช้เงินอย่างประหยัดฉัน
 พยายามมากที่จะใช้อย่างประหยัด แต่ก็สามารถประหยัดได้เท่านี้ ฉันจึงบอกขอกับแม่
 ว่าเปลี่ยนจากการให้เงินทั้งเดือนแบบที่เดียวเลยเป็นแบ่งจ่ายรายอาทิตยน์ เพื่อที่ฉันจะได้
 กำหนดรายจ่ายได้ง่ายมากขึ้น

นางสาวนพร พุ่มหิรัญ

57040573

เทคโนโลยีการศึกษา



อาทิตยน์นี้เป็นอาทิตยน์ที่สองที่ได้ทำงานบันทึกความพอใจเพียงของตัวเอง ใน
 อาทิตยน์นี้ฉันคิดว่า ค่าใช้จ่ายของฉันนั้นลดลง แต่ไม่เท่าอาทิตยน์ที่แล้ว เพราะอาทิตยน์นี้
 เป็นช่วงของการรับปริญญา และอาทิตยน์นี้เป็นอาทิตยน์ที่ฉันต้องกลับบ้านไปงานแต่งงาน
 ของเพื่อนฉัน

ในการรับปริญญาฉัน ฉันเสียเงิน 150 บาท ให้กับกลุ่มบุญของฉันเนื่องจากฉัน มาสาย และในการกลับบ้านก็ต้องเสียเงินค่ารถตู้ทั้งไปและกลับ และฉันก็เสียเงินกับการเติมน้ำมันรถด้วย อาทิตย์นี้ฉันพอเพียงในเรื่องของการกินอาหาร จากปกติฉันชอบซื้อของจากข้างนอกมากิน ทั้งที่ในห้องพักฉันก็มี แต่อาทิตย์นี้ฉันไม่ได้ซื้อของกินเลย กินที่มีในห้องพักแทน ซึ่งช่วยให้ประหยัดไปได้ส่วนหนึ่ง อาทิตย์นี้ฉันได้ขอเงินแม่เพิ่มอีก และต้องใช้จ่ายให้พอและให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะเดือนมีนาคมทั้งเดือน ฉันใช้เงินเกินไปมากจากปกติที่ได้ในแต่ละเดือนและก็ยังมียังมีเงินที่เพื่อนยืมฉันไป ถือเป็นการเก็บเงินไปด้วย

นางสาวนพร พุ่มหิรัญ
57040573
เทคโนโลยีการศึกษา



ความพอเพียงของฉัน



ความพอเพียง หมายถึง การอยู่อย่างพอเพียงและเพียงพอ การอยู่อย่างพอควรและควรพอ เมื่อเรามีการอยู่ การใช้พอดีแล้ว เราจะมีชีวิตและฐานะที่ดีพอ ไม่ฟุ่มเฟือย ความพอเพียงไม่ได้สอนให้เราเกียจคร้าน แต่สอนให้เรารู้จักประมาณตน

ดิฉันได้ใช้ชีวิตอยู่ในมหาวิทยาลัยบูรพา ดิฉันจะได้รับเงินจากทางบ้านเป็นรายเดือน เพื่อดำรงชีวิต ดิฉันจึงต้องดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ดิฉันจะต้อง

จัดสรรเงินที่ฉันมีอยู่ จะแบ่งเป็นส่วนๆ ในการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน เช่น ค่าของใช้ส่วนตัว ค่ากิน ค่าน้ำมันรถ เป็นต้น โดยในแต่ละวันของสัปดาห์ฉันจะใช้จ่ายเงินประมาณ 150 บาทต่อวัน ยกตัวอย่างรายจ่าย เช่น ค่าอาหาร ค่าน้ำดื่ม ที่ต้องทานแต่ละวันในหนึ่งอาทิตย์ อาจมีรายจ่ายอื่นๆ และฉันจะแบ่งไว้ยอดกระเป๋าออมเงินไว้วันละ 10 บาททุกวัน เพื่อออมทรัพย์ไว้ใช้ในวันข้างหน้า ฉันจะมีการวางแผนในการใช้เงิน ว่าวันนี้ต้องใช้จ่ายอะไรบ้าง และเงินส่วนที่เหลือก็จะเก็บสะสมไว้ ในการเลือกซื้อสิ่งของเครื่องใช้ ฉันก็จะคำนึงถึงความจำเป็น ความเหมาะสมและการนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง ไม่ฟุ่มเฟือยเกินไป ใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล เพื่ออยู่ในหลักความพอเพียง

ตามหลักความพอเพียงแล้ว จะคำนึงถึงหลักของ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวตลอดจนการใช้ความรู้ ความรอบคอบและคุณธรรมประกอบการวางแผน การตัดสินใจและการกระทำต่างๆ ถ้าเราปฏิบัติตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง เราจะสามารถดำรงชีวิตสมดุลและมั่นคงยั่งยืน

นารีรัตน์ กงเทียน รหัสนิสิต 57040454

ความพอเพียงของฉัน



เศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่ยึดหลักทางสายกลาง ที่ชี้แนวทางการดำรงอยู่ และปฏิบัติของประชาชนในทุกระดับให้ดำเนินไปในทางสายกลาง มีความพอเพียง และมีความพร้อมที่จะจัดการต่อผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะต้องอาศัยความรอบรู้ รอบคอบ และระมัดระวัง ในการวางแผนและดำเนินการทุกขั้นตอน ทั้งนี้ เศรษฐกิจพอเพียงเป็นการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลและยั่งยืน

สัปดาห์นี้เป็นสัปดาห์ที่มีการรับปริญญาในมหาวิทยาลัยบูรพา ดิฉันก็มีหน้าที่ไปนุ่งพินิจเพื่อหาเงินเข้าในสาขาของเราเอง เพื่อจะได้ช่วยแบ่งเบาภาระของเราที่จะต้องจ่ายเงินให้สาขาทุกเดือน ทำให้เรานั้นมีเงินเก็บมากขึ้น เกิดความพอเพียง รายจ่ายก็น้อยลงด้วย ดิฉันก็ยังดำรงชีวิตตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงเหมือนเช่นเคย จะแบ่งเงินประมาณในการใช้จ่ายมีค่าข้าว ค่าน้ำดื่ม ค่าขนม และค่าของใช้ส่วนตัว จะจัดสรรเงินไว้ใช้จ่ายอย่างเป็นระบบ ไม่ใช้จ่ายจนเกินตัว มีความรอบคอบในการซื้อของ คำนึงถึงความต้องการ ไม่อ่อนไหวต่อสิ่งที่อยู่รอบการเช่นเสื้อผ้า อาทิตย์นี้ดิฉันแทบไม่มีเวลาไปใช้จ่ายซื้อของเลย ทำให้ดิฉันประหยัดเงินไปได้ส่วนหนึ่ง มีเงินออมเพิ่มขึ้นอีกด้วย

การใช้ชีวิตอย่างพอเพียง รู้จักลดกิเลสและลดความต้องการของตนเองลง เพื่อให้เหลือแรงและเวลาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ตลอดจนทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวมได้มากขึ้นฉันคิดว่าถ้าทุกคนทำได้แบบนี้ชีวิตเรากงมีสุขขึ้นไม่น้อย การมีความพอเพียงในชีวิตจะช่วยให้เราอยู่อย่างมีความสุข โดยเฉพาะในโลกปัจจุบัน ในยุคโลกาภิวัตน์ที่เต็มไปด้วยสิ่งล่อใจมากมาย

นางสาวณัฐพรรัตน์ อินธิสถาน

57040559

คณะศึกษาศาสตร์ สาขาการศึกษาปฐมวัย

ความพอเพียงของฉัน

การใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ต้องตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น ทำงานอย่างเต็มกำลัง ใช้จ่ายอย่างประหยัดแต่มีประสิทธิภาพ ไม่ตั้งความหวังที่สูงเกินไป ทำโดยไม่มีความเครียด มีความสุขที่ได้ทำในสิ่งนั้น มีความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ คนเราควรที่จะประหยัดแต่ไม่ควรจะทำให้คุณภาพชีวิตเสียไป ทำให้ประหยัดสุขภาพของตัวเองในระยะยาว มีหลักการอยู่ว่า เราควรใช้จ่ายอย่างประหยัด มีคุณภาพชีวิตตามที่ควรจะเป็นและควรมีเงินเหลือเก็บ อย่างนี้ซึ่งเป็นการพอเพียง

ในทุกๆวัน ดิฉัน จะนั่งรถเหลืองไปเรียน แทนการนั่งวินมอเตอร์ไซด์ บางทีก็เดินบ้าง เป็นการรักษาสุขภาพ ออกกำลังกายไปในตัว แต่ถ้าวันไหนไม่ทันจริงๆก็มีนั่งวินมอเตอร์ไซด์บ้างใน

บางครั้ง เป็นการฝึกให้เราตื่นเช้า เพราะเมื่อเรารู้ว่าเราไม่มีรถส่วนตัวต้องไปขึ้นรถเหลืองถ้าอยากจะทำเรียนให้ทันก็ต้องตื่นแต่เช้า ได้รับทั้งบรรยากาศที่สดชื่นในตอนเช้า และยังคงค่าใช้จ่ายไปอีกด้วย

ในสัปดาห์ที่ผ่านมาของฉัน การใช้ชีวิตประจำวันนั้น รายรับที่ได้มาไม่เพียงพอต่อรายจ่าย เพราะสัปดาห์ที่ผ่านมาจะมีกิจกรรมที่ทำให้ต้องเสียเงินมากเลยทีเดียว นั่นก็คือ งานบายเนียร์ ซึ่งต้องเสียเงินเป็นจำนวนมากไปกับการซื้อชุดข้าวของต่างๆรวมทั้งต้องซื้อของขวัญเพื่อแสดงความยินดีให้กับพี่บัณฑิต สัปดาห์นี้ถึงกับเงินติดลบ

แต่ในเมื่อเรารู้ว่ารายรับไม่เพียงพอกับรายจ่าย เราก็จะคำนึงถึงลำดับความสำคัญของการใช้จ่าย ว่าอันไหนควรซื้อ อันไหนมีความจำเป็น เราก็จะสามารถบริหารเงินในกระเป๋าเราได้อย่างมีเหตุผลและบริหารการใช้จ่ายไม่ให้เกิดการการติดลบมากจนเกินไป พยายามใช้จ่ายให้ได้น้อยที่สุดเพื่อจะไม่ให้เดือดร้อนรายรับที่จะได้ในสัปดาห์ต่อไป

เมื่อเรารู้จักประมาณตน รู้จักพอเพียงรู้จักอดออมก็จะทำให้ชีวิตมีความสุข ไม่ต้องเบียดเบียนใคร ในฐานะที่เราเป็นนิสิต ยังเป็นนักศึกษาที่ต้องเรียนหนังสืออยู่ยังไม่มีหน้าที่การงานที่ดีทำ ยังคงต้องพึ่งพาอาศัยพ่อแม่ ผู้ปกครองอยู่ เราควรที่จะนึกถึงพวกท่านให้มากกว่าการที่เราจะซื้ออะไรก็ควรที่จะคิดให้ดีๆไตร่ตรองก่อนที่จะซื้อ หรืออยากได้อะไร

นางสาวบุญญารัตน์ อินธิสถาน

57040559

คณะศึกษาศาสตร์ สาขาการศึกษาปฐมวัย

ความพอเพียงของฉัน

การใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ต้องตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น ทำงานอย่างเต็มกำลัง ใช้จ่ายอย่างประหยัดแต่มีประสิทธิภาพ ไม่ตั้งความหวังที่สูงเกินไป ทำโดยไม่มีความเครียด มีความสุขที่ได้ทำในสิ่งนั้น มีความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ คนเราควรที่จะประหยัดแต่ไม่ควรจะทำให้คุณภาพชีวิตเสียไป ทำให้ประหยัดสุขภาพของตัวเองในระยะยาว มีหลักการอยู่ว่า เราควรใช้จ่ายอย่างประหยัด มีคุณภาพชีวิตตามที่ควรจะเป็นและควรมีเงินเหลือเก็บ อย่างนี้ซึ่งเป็นการพอเพียง

ในทุกๆวัน ดิฉัน จะนั่งรถเหลืองไปเรียน แทนการนั่งวินมอเตอร์ไซด์ บางทีก็เดินบ้าง เป็น การรักษาสุขภาพ ออกกำลังกายไปในตัว แต่ถ้าวันไหนไม่ทันจริงๆก็มีนั่งวินมอเตอร์ไซด์บ้างใน บางครั้ง เป็นการฝึกให้เราตื่นเช้า เพราะเมื่อเรารู้ว่าเราไม่มีรถส่วนตัวต้องไปขึ้นรถเหลืองถ้า อยากรจะเข้าเรียนให้ทันก็ต้องตื่นแต่เช้า ได้รับทั้งบรรยากาศที่สดชื่นในตอนเช้า และยังคง ค่าใช้จ่ายไปอีกด้วย

ในสัปดาห์นี้เนื่องจากเงินที่ติดลบจากสัปดาห์ที่แล้ว จากที่เคยได้สัปดาห์ละ 1500 บาท ต้องขอแม่เพิ่มอีก 1000 บาท เป็น 2500 บาทที่รู้สึกโกรธตัวเองที่ใช้เงินฟุ่มเฟือยมาก เสียใจที่ ต้องขอเงินเพิ่ม และก็รู้สึกผิด ที่ทำตัวไม่ดี ไม่นึกถึงคนที่ส่งเราเรียน ทำให้การใช้จ่ายในสัปดาห์นี้ ค่อนข้างจะใช้จ่ายอย่างประหยัด ก่อนที่จะซื้อ จะอยากได้อะไร ก็นึกคิดว่ามันสำคัญรึเปล่า มัน จำเป็นไหม ทำให้รู้จักคิดมากยิ่งขึ้น

จากการที่เราใช้เงินโดยไม่คิดมีทั้งผลดีและผลเสีย ผลเสีย คือ เสียเงินโดยเปล่าประโยชน์ ทำให้ปวดหัวคิดเยอะไม่รู้จะอธิบายให้แม่เข้าใจยังไง เรียนไม่รู้เรื่อง ไม่อยากทำอะไรกลัวความผิด อะไรก็ดูมีนุงๆไปหมด ส่วนข้อดี คือ จากผลเสียที่กล่าวมาก็ทำให้ได้คิดอะไรได้ง่ายขึ้น เป็นคน รู้จักคิดรู้จักไตร่ตรอง รู้จักที่จะประหยัดอดออม

สัปดาห์ที่ 2

ความพอเพียงควรเริ่มจากการรู้จักคิด รู้จักที่จะประหยัดอดออม เข้มแข็งอดทน ใช้ตามที่มี และเหลือเก็บ เหลือใช้ คนเราต้องหัดคิดอย่างฉลาด จะได้ไม่ต้องมาเป็นทุกข์ที่หลังว่าเงินจะพอ ไหม ถ้าไม่พอจะทำยังไงดี แค่ว่ารู้จักที่จะพอเพียงชีวิตก็จะอยู่อย่างมีความสุข

เศรษฐกิจพอเพียง

เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาที่ชี้ถึงแนวการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของ ประชาชนในทุกระดับตั้งแต่ระดับครอบครัวระดับชุมชนจนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนา และบริหารประเทศให้ดำเนินไปใน ทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อให้ ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์

ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผลรวมถึงความจำเป็นที่ จะต้องมียระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควรต่อการมีผลกระทบใด ๆ อันเกิดจากการ

เปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ทั้งนี้จะต้องอาศัยความรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่ง ในการนำวิชาการต่าง ๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินการทุกขั้นตอน และขณะเดียวกันจะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ ด้วย

ใน 1 สัปดาห์ของฉันทัน ฉันได้เงินใช้ต่อสัปดาห์ สัปดาห์ละ 1,000บาท ฉันได้นำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในแต่ละสัปดาห์ เช่นในการรับประทานอาหารนั้น ก็จะเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ถูกหลักโภชนาการ ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันและคอเรสเตอรอลสูง และยังมีราคาแพงอีกด้วย เพราะอาหารเหล่านี้ไม่ดีต่อสุขภาพ มีแต่ส่งผลเสียต่อร่างกาย นอกจากอาหารแล้ว ฉันก็ได้ซื้อนมสดคั้นหรือไม้น้ำผลไม้ ที่มีวิตามินซีสูง ช่วยบำรุงสุขภาพ บำรุงสมอง ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพและราคาไม่แพง และในอาหารแต่ละมื้อนั้นเราควรมีความพอประมาณ กินแต่พอดี ใช้จ่ายให้ประหยัดและได้ประโยชน์มากที่สุด นอกจากนั้น เงินที่เหลือในแต่ละสัปดาห์นั้น ฉันก็นำมาเก็บออมไว้เพื่อใช้จ่ายในเวลาที่เป็น จะได้ไม่ต้องไปรบกวนคุณพ่อคุณแม่ การมีเงินออมเป็นของตนเองนั้นเป็นสิ่งที่ดี ทำให้เรารู้จักการใช้จ่าย การประมาณตนเอง ใช้เงินอย่างมีเหตุมีผล ตามหลักของเศรษฐกิจพอเพียง 3 ห่วง 2 เงื่อนไข โดย 3 ห่วง ประกอบด้วย พอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี และ 2 เงื่อนไข คือ ความรู้ คู่กับคุณธรรม

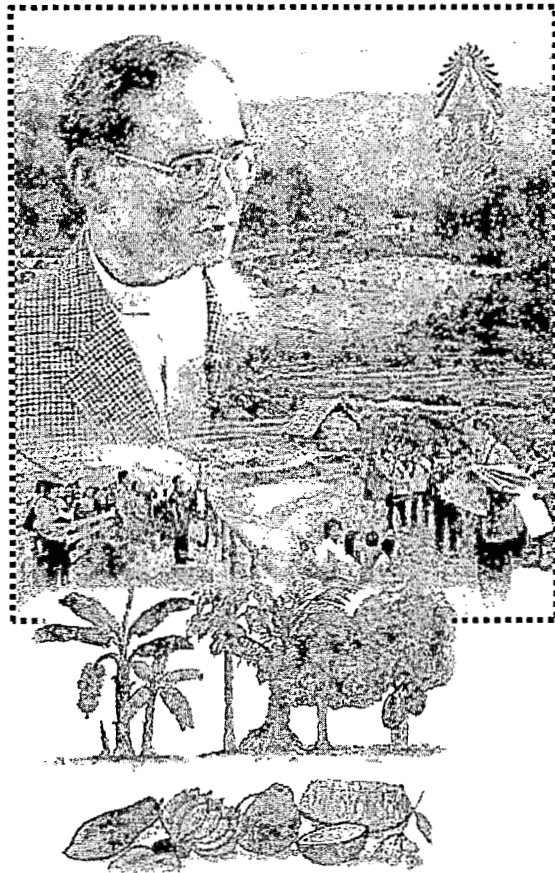
น.ส.ปัทมา เอี่ยมทรัพย์

รหัสบัณฑิต 57040456 สาขาวิชาการศึกษาระดับมัธยมศึกษา

เศรษฐกิจพอเพียง

นอกจากนั้นในแต่ละวันของสัปดาห์ ฉันจะมีการใช้จ่ายเงินอย่างเป็นระบบ ในการรับประทานอาหาร 3 มื้อ เช้า กลางวัน เย็น จะรับประทานอาหารมื้อละประมาณ 40 บาท เพื่อที่เงินจะได้พอใช้ใน 1 สัปดาห์ หากต้องมีการซื้อของทำงาน ก็จะเอาเงินออกมาซื้อ เพื่อให้เงินของสัปดาห์นั้นพอกับรายจ่าย จะได้ไม่ต้องไปรบกวนพ่อกับแม่ และฉันก็ได้มีการเริ่มฝึกเขียนบันทึกประจำวัน และบันทึกรายรับรายจ่าย เพื่อที่เราจะได้รู้ว่าใน 1

วันนั้น เราใช้จ่ายอะไร ไปบ้าง รับมาทำอะไร จ่ายไปทำอะไร ฝึกให้เป็นนิสัยจะได้มีความรอบรู้ รอบคอบ และระมัดระวัง ตามหลักความรู้ของ 2 เงื่อนไข และต้องมีความซื่อสัตย์สุจริต ขยันอดทน มีสติปัญญา มีการแบ่งปัน ตามหลักคุณธรรมของ 2 เงื่อนไขอีกเช่นกัน ฉะนั้นจะไม่หมดเงินไปกับการซื้อของที่ไม่น่าจำเป็น เช่น เสื้อผ้าและเครื่องสำอาง จะซื้อสิ่งที่จำเป็นจะต้องใช้จริงๆ เท่านั้น เป็นการประหยัดรายจ่ายเพื่อนำมาเก็บเป็นเงินออม ไว้ใช้ในเวลาที่จำเป็นหรือเวลาที่ต้องการใช้เงินฉุกเฉิน ประชญาเศรษฐกิจพอเพียงนั้นทำให้ฉันรู้จักการใช้เงินมากขึ้น รู้จักการจัดการกับตนเองมากขึ้น และฉันคิดว่าฉันจะปฏิบัติตามปรัชญานี้ไปตลอดชีวิต และนำไปสอนรุ่นลูกหลานต่อไป



ความพอเพียงของวัน

เศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง ปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติแก่ประชาชน โดยยึดหลัก “ทางสายกลาง” ท่ามกลางมรสุมเศรษฐกิจที่ต้องเผชิญอยู่ในปัจจุบัน ความหมายเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

- ความมีเหตุผล คือ ตัดสินใจ ใช้เหตุผล และพิจารณาด้วยความรอบคอบ
- ความพอเพียง คือ รู้จักพอประมาณ พออยู่ พอกิน พอใช้ ประหยัด ไม่เบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น
- การมีภูมิคุ้มกันที่ดี คือ เตรียมพร้อมรับผลกระทบและความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต
- การมีความรู้ คือ นำความรู้มาใช้ในการวางแผนและดำเนินชีวิต
- การมีคุณธรรม คือ มีความซื่อสัตย์สุจริต สามัคคี และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ครอบครัวของฉันเป็นครอบครัวที่ใหญ่พอสมควร มีสมาชิกทั้งหมด 5 คน คือ พ่อ แม่ ยาย ฉัน และน้อง แต่ละคนมีหน้าที่และภาระที่แตกต่างกัน คือ พ่อมีอาชีพรับจ้าง แม่มีอาชีพค้าขาย

ยายอยู่บ้านทำงานบ้าน ส่วนฉันและน้องเรียนหนังสืออยู่ ทุกคนมีรายได้ที่แตกต่างกัน แต่ทุกคนก็มีส่วนที่จะใช้ชีวิตพอเพียงทั้งสิ้น ครอบครัวของฉันจะสอนให้รู้จักยึดหลักความพอเพียง คือ ใช้จ่ายอย่างประหยัด รู้จักเก็บออม เลือกรซื้อของที่จำเป็นต่อตนเองให้มากที่สุด เช่น ของกิน กับ ของใช้ต่างๆ ควรจะเลือกรซื้อของกินก่อน เพราะของกินเป็นสิ่งที่ช่วยประทังชีวิตให้เรา แต่ควรซื้อในปริมาณที่พอเหมาะเพราะถ้าซื้อมากเกินไปก็จะกินไม่หมด เลือกรซื้อเสื้อผ้าที่มีราคาไม่แพงมากและไม่ตามกระแสเพราะจะทำให้เสียเงินเพิ่มมากขึ้น ฉันจึงเลือกรซื้อของที่จำเป็นและเหมาะสมเพื่อประหยัดเงินมากขึ้น และมีเงินเหลือไว้สำหรับการออมอีกด้วย



ความพอเพียงของ

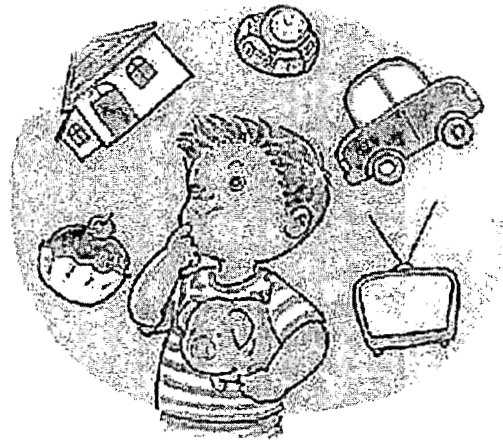


ความพอเพียง หมายถึง การอยู่อย่างพอเพียงและพอดี การอยู่อย่างพอควรและควรพอ เมื่อเรามีการอยู่ การใช้พอดีแล้ว เราก็จะมีชีวิตและฐานะที่ดีพอ ไม่ฟุ่มเฟือย ความพอเพียงมิได้สอนให้เราเกียจคร้าน แต่สอนให้เรารู้จักประมาณตน และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

วันนี้มีเรื่องราวดีๆ ที่เกี่ยวกับความพอเพียงของหนูมาแล้วให้ฟังค่ะ ความพอเพียงเกิดได้จากความพอดี ความพอใจของเรา ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน สำหรับเรื่องที่จะเล่ามีอยู่ว่าทุกๆ วันในตอนเช้าของการไปเรียนหนูจะตื่นแต่เช้าเพื่อทำภารกิจส่วนตัว แล้วรีบไปเรียนโดยการเดิน

เพื่อที่จะไปรอรถเหลืองหรือรถที่ใช้รับส่งในมหาลัยบูรพานั่นเอง ทุกๆ เช้าหนูจะเดินไปรอรถแบบนี้เป็นประจำ ถึงแม้ว่าจะต้องตื่นเช้ามากในทุกๆ วันแต่ก็ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีเพราะจะได้รับอากาศที่บริสุทธิ์ สดชื่นในยามเช้า ระหว่างทางที่เดินไปรอรถเราก็ได้ออกกำลังกายไปด้วย เมื่อเลิกเรียนก็จะนั่งรถเหลืองและเดินกลับห้องเช่นเดิม เพื่อเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายวินมอเตอร์ไซด์ 15 บาท หรือถ้าวันไหนมีเรียนที่ตึก KB นะ ต้องเสียค่าวินมอเตอร์ไซด์ตั้ง 20 บาท ถ้าไปกลับก็เป็นเงินพอสมควร หนูคิดว่าเราสามารถประหยัดค่าใช้จ่ายจากตรงนี้ได้ถึงแม้จะเหนื่อยนิดหน่อยแต่ก็ช่วยประหยัดเงินในกระเป๋าตังค์ของหนูได้พอสมควร นอกจากนั้นยังมีเงินเหลือเพื่อนำไปเก็บออมไว้ใช้ซื้อสิ่งของที่เรารำเป็นต้องใช้อีกด้วย ซึ่งเป็นสิ่งที่หนูภูมิใจอีกอย่างหนึ่งเพราะเป็นเงินที่เก็บออมไว้เอง และไม่ต้องขอพ่อแม่เพิ่มขึ้นอีกด้วย ^_^

นางสาวพรนภา ลาโนนังว รหัสนิสิต 57040572
คณะศึกษาศาสตร์ สาขาการศึกษาปฐมวัย



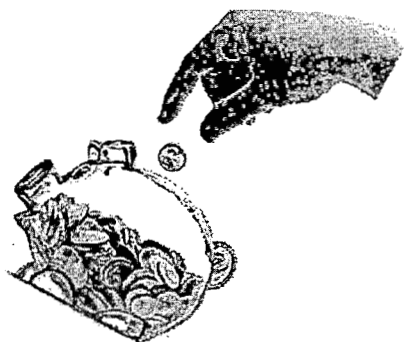
นางสาวพัชรพรรณ พันธวิไล รหัสนิสิต ๕๗๐๔๐๔๕๗



เศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวันของฉัน

เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำริสชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยทุกคน ในทุกระดับตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน จนถึงระดับรัฐ โดยมีแนวคิดหลักของเศรษฐกิจพอเพียงคือ การตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลาง ไม่ประมาท นึกถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การ

สร้างภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ตลอดจนใช้ความรู้ ความรอบคอบและคุณธรรม ในการดำเนินชีวิต ด้วยเหตุนี้ฉันจึงนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในชีวิตประจำวันของฉัน โดยเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวันของฉันสัปดาห์นี้คือ การรู้จักพอประมาณในการใช้จ่ายเงินในชีวิตประจำวันตลอดสัปดาห์ที่ผ่านมา ฉันจะกำหนดก่อนว่าอาทิตย์นี้ฉันมีเงินเท่านี้จะใช้จ่ายเท่าไรและจะคงเหลือเก็บประมาณเท่าไร ทุกครั้งที่ฉันจะใช้จ่ายฉันจะต้องคิดก่อนว่าสิ่งที่จะชื้อนั้นจำเป็นหรือไม่สำหรับตอนนี้ สิ่งใดควรชื้อสิ่งใดไม่ควรชื้อ เป็นสิ่งที่ฟุ่มเฟือยหรือไม่ ถ้าชื้อมาแล้วใช้ประโยชน์ได้ไม่เต็มที่นั้นก็อย่าชื้อ แต่ถ้าสิ่งนั้นจำเป็นต้องชื้อจริงๆเวลาชื้อฉันจึงต้องมีสติทุกครั้ง มีเหตุผล และรอบคอบในการตัดสินใจเลือกสิ่งที่จะชื้อให้คุ้มค่ามากที่สุด ไม่หลงไปกับความอยากได้อย่างไม่มีเหตุผล เมื่อถึงวันสุดท้ายของสัปดาห์ฉันจะนำเงินที่คงเหลือจากการใช้จ่ายตลอดสัปดาห์มาใส่กระปุกออมสินอีกทั้งในสัปดาห์นี้ฉันยังใช้หลักการพึ่งตนเองก่อนที่ที่จะพึ่งผู้อื่น เนื่องจากการเดินทางไปเรียนในบางวันระยะทางระหว่างตึกเรียนและหอพักมีระยะทางไม่ไกลมากนัก ฉันจึงเลือกที่จะเดินมากกว่านั่งรถ ถึงจะไปถึงช้าแต่ถ้าออกจากหอพักมาก่อนเวลาเข้าเรียนก็ทันเวลาพอดี เป็นการประหยัดเงินและเป็นการออกกำลังกายอีกด้วย

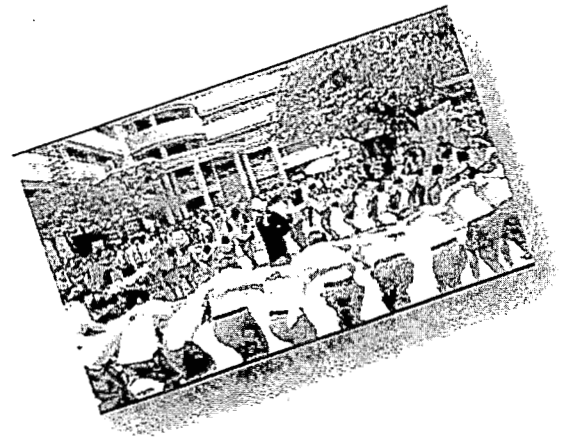
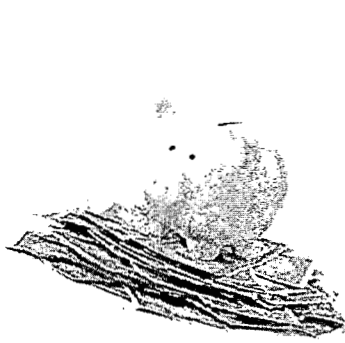


นางสาวพัชรวรรณ พันธวิไล รหัสนิสิต ๕๗๐๔๐๔๕๗



เศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวันของฉัน

เศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวันของฉันสัปดาห์นี้คือ เนื่องจากสัปดาห์นี้เป็นสัปดาห์แห่งการรับพระราชทานปริญญาบัตร มหาวิทยาลัยจึงประกาศให้หยุดทำการเรียนการสอน 1 สัปดาห์ ด้วยเหตุนี้ในฐานะที่ฉันเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 และเพื่อนในเอกทุกคน จึงได้รับมอบหมายให้ไปบูมพีบัณฑิต เพื่อเป็นการแสดงความยินดีแก่รุ่นพี่ที่เรียนจบและเป็นการหาเงินเข้าเอกเพื่อใช้จ่ายต่อไป เนื่องจากหน้าที่ที่ได้รับเป็นงานที่ค่อนข้างยากเพราะต้องทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มเราจึงใช้หลักการพึ่งพากันเองมากกว่าจะไปพึ่งพาผู้อื่นโดยเราได้ใช้หลักความมีเหตุผลในการตัดสินใจทำงานครั้งนี้ เพื่อให้บรรลุถึงวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ร่วมกัน ในการตัดสินใจทำสิ่งต่างๆทุกคนจึงต้องมีสติอยู่เสมอ มีความรอบคอบ มีเหตุผลในการตัดสินใจแบ่งงาน เมื่อแบ่งงานเสร็จทุกคนจึงต้องตระหนักถึงหน้าที่ที่ตนได้รับและต้องทำงานอย่างเต็มที่ที่สุดความสามารถภายใต้เงื่อนไขเดียวกัน หลังจากจบการบูมพีบัณฑิตตลอด 3 วันที่ผ่านมา ทำให้ฉันได้รู้อะไรหลายอย่าง เช่น ได้รู้คุณค่าของเงินทุกบาททุกสตางค์มากขึ้น ไม่ใช่ทุกคนจะหาเงินมาได้ง่ายๆแต่เป็นเพราะการที่ต้องทำงานอย่างหนักเพื่อให้ได้เงินจำนวนนี้มา อีกทั้งเงินที่ได้ถือเป็นเงินที่มีคุณค่าอย่างมากโดยเฉพาะคุณค่าทางจิตใจ เพราะเป็นเงินที่เราาร่วมกันหามาและเป็นเงินที่พีบัณฑิตให้ เงินจำนวนนี้จึงมีคุณค่าสำหรับทุกคนรวมทั้งตัวฉัน อีกทั้งการทำงานร่วมกันในครั้งนี้ทำให้เกิดความสามัคคี ความสนิทสนมมากขึ้น ทำให้เกิดความรักและความเข้าใจ สัปดาห์นี้จึงเป็นสัปดาห์แห่งความทรงจำที่ดีสำหรับฉัน ถึงสิ่งที่ทำจะเหนื่อยแต่ถ้ารู้จักอดทนเราก็จะผ่านสิ่งนั้นไปได้แน่นอน...



๘๐ บาท ใช้แบบเศรษฐกิจพอเพียงของฉัน

เศรษฐกิจพอเพียงเปรียบเสมือนรากฐานที่ดีของชีวิต ความพอเพียง อาจจะมีมาก อาจจะมีของหรูหราแต่ต้องไม่เบียดเบียนคนอื่น ต้องใช้อย่างพอประมาณตามอัตภาพของตนเอง พุดจាក់พอเพียง ทำอะไรก็พอเพียง ปฏิบัติตนก็พอเพียง

ในหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา ดิฉันใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยบูรพาตามปกติ และในหนึ่งวันฉันก็ได้ดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง โดยในแต่ละวันของสัปดาห์ฉันจะใช้เงินวันละ ๘๐ บาทต่อวัน ดิฉันขอยกตัวอย่างการใช้จ่ายภายใน ๑ วัน คือ รายจ่าย ก๋วยเตี๋ยว ๒๐ บาท ซึ่งก๋วยเตี๋ยวมี่สารอาหารครบ ๕ หมู่ น้ำเปล่า ๗ บาท ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย นม ๑๒ บาท บำรุงสมองไว้ใช้ในการเรียน ขนมอบัง ๑๕ บาท มีคาร์โบไฮเดรตให้พลังงานเป็นอย่างดี รวมแล้วใช้ไปทั้งหมด ๕๔ บาท เหลือ ๒๖ หยอดใส่กระปุกออมสินไว้

ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงแล้วเพียงแค่นี้เราปฏิบัติตามหลัก ๓ ห่วง ๒ เงื่อนไข ก็ทำให้เกิดความพอเพียงได้ คือ ความพอประมาณ = เราควรใช้เงินอย่างประหยัด เช่น เวลาเราซื้อข้าวกินก็ควรซื้อแค่พออิ่ม ไม่ควรซื้อมากเกินไปเพราะนอกจากจะไม่ประหยัดแล้ว ยังจะทำให้เกิดโรคได้อีกด้วย เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน แต่ถ้ากินน้อย ก็จะกลายเป็นโรคขาดสารอาหาร เราจึงกินแค่พอประมาณแก่ร่างกายไม่มากหรือน้อยจนเกินไป

ความมีเหตุมีผล = เราควรใช้เงินอย่างมีเหตุผล เช่น เราไม่ได้อยากกินไอศกรีม แต่เห็นเพื่อนซื้อเลยซื้อตามแล้วกินไม่หมดก็นำเสียดายตั้ง แต่กลับกันของใช้ที่ห้องหมดเรากลับไม่ซื้อ ดังนั้นเราควรใช้เงินอย่างมีเหตุผล ว่าตอนไหนควรซื้อตอนไหนควรเก็บ

ความมีภูมิคุ้มกันที่ดี = เราควรมีภูมิคุ้มกันในตัวเองที่ดี ไม่อยากได้ของที่ไม่จำเป็น เช่น ขนม ลูกอม หรืออาหารที่ไม่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย นอกจากจะเปลืองเงินแล้ว ยังทำลายสุขภาพอีกด้วย เราจึงควรมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่ดีก่อนแล้วร่างกายที่แข็งแรงจะตามเรามา

นางสาวพัชรินทร์ พานคำ

๕๗๐๔๐๕๖๐ สาขาการศึกษาปฐมวัย

กินอยู่แต่หอ ยังไงๆเงินก็พอใช้

ความพอเพียงเริ่มมีบทบาทในชีวิตคนไทยมากขึ้น เพราะหากคนเรามีความพอเพียงในการดำเนินชีวิตแล้วก็จะทำให้ชีวิตมีรากฐานที่ดี อยู่อย่างมีความสุขทั้งกายและใจ อย่างเฉกเช่นตัวดิฉันเอง เมื่อเริ่มนำหลักความพอเพียงเข้ามาใช้ก็ทำให้ดิฉันสบายใจมากขึ้น

ช่วงนี้เป็นช่วงรับปริญญาบัตรของพี่ๆบัณฑิตที่สำเร็จการศึกษา ยังไงก็ขอแสดงความยินดีด้วยนะคะ และช่วงนี้ที่มหาวิทยาลัยบูรพาของเราก็จะมีความวุ่นวายด้านการจราจร ทำให้การเดินทางค่อนข้างที่จะลำบาก เพราะรถเยอะมาก และคนก็เยอะมากพอ ๆ กัน ทั้งพี่บัณฑิตทั้งผู้ปกครองที่มารอแสดงความยินดีกับลูกหลาน ทำให้ช่วงนี้ดิฉันไม่ค่อยอยากออกจากหอไปหาของกินข้างนอก ดิฉันจึงหุงข้าว และทำกับข้าวกินที่หอ ทำให้ประหยัดเงินไปได้โดยปริยาย อาจจะเป็นสถานการณ์บังคับก็ได้ล่ะค่ะ แต่พอเริ่มทำไปทุกๆ วันก็เริ่มชิน เพราะถ้าหากออกไปหาอาหารกินข้างนอกก็จะทำให้เปลือง

หลาย ๆ อย่าง อาทิเช่น เสียค่าน้ำมันรถ เพราะเราต้องซื้อรถมอเตอร์ไซด์ไปซื้ออาหาร เสียค่าอาหาร ทั้ง ๆ ที่ที่หือของเราเองก็มีของกินมากมาย

ดังนั้น หากเราใช้เงินไป ๒ ข้อของหลักเศรษฐกิจพอเพียง คือ ความรู้+คุณธรรม เข้ามาช่วยก็จะทำให้เกิดความพอเพียงแก่เราได้ง่ายขึ้น คือ

ความรู้ = ก่อนจะใช้เงินทุกครั้งเราจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับของที่จะซื้อว่าสมควรซื้อหรือไม่ และจะต้องมีความรอบคอบก่อนจะใช้จ่ายทุกครั้งคิดแล้วคิดอีกว่าหากซื้อไปแล้วจะสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้อีกที่ทาง และที่สำคัญควรระมัดระวังในการใช้จ่ายไม่ฟุ่มเฟือยไปกับสิ่งของที่ไม่มีค่าหรือไม่เกิดประโยชน์

คุณธรรม = เราจะดำเนินชีวิตอย่างซื่อสัตย์สุจริต ขยันอดทน ไม่เกียจคร้าน มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แล้วชีวิตเราก็จะมีความสุข

นางสาวพัทธธิดา ธิดิวิภู รหัสนิสิต 57040458

เศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวัน



...การพัฒนาประเทศจำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น ต้องสร้างพื้นฐาน คือ ความพอมีพอกิน พอใช้ของประชาชนส่วนใหญ่เป็นอันพอควรและปฏิบัติได้แล้ว จึงค่อยสร้างค่อยเสริมความเจริญ และฐานะเศรษฐกิจขั้นที่สูงขึ้น โดยลำดับต่อไป หากมุ่งแต่จะทุ่มเทสร้างความเจริญ ยกเศรษฐกิจขึ้นให้รวดเร็วแต่ประการเดียว โดยไม่ให้แผนปฏิบัติการสัมพันธ์กับสภาวะของประเทศและของ

ประชาชนโดยสอดคล้องด้วย ก็จะเกิดความไม่สมดุลในเรื่องต่าง ๆ ขึ้น ซึ่งอาจกลายเป็นความยุ่งยาก ล้มเหลวได้ในที่สุด...

พระบรมราชาโฆวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วันพฤหัสบดีที่ 18 กรกฎาคม พ.ศ. 2517

เศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่ยึดหลักทางสายกลาง ที่ชี้แนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติของ ประชาชนในทุกระดับให้ดำเนินไปในทางสายกลาง มีความพอเพียง และมีความพร้อมที่จะจัดการ ต่อผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะต้องอาศัยความรอบรู้ รอบคอบ และระมัดระวัง ในการ วางแผนและดำเนินการทุกขั้นตอน ทั้งนี้ เศรษฐกิจพอเพียงเป็นการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลและยั่งยืน เพื่อให้สามารถอยู่ได้แม้ในโลกโลกาภิวัตน์ที่มีการแข่งขันสูง

นางสาวพัทธวีรา ธิติวิภู รหัสนิติ 57040458

จากแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช (รัชกาลที่ 9) ที่ทรงให้แนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยตลอดมานานกว่า 30 ปี คือ ใช้จ่าย 3 ส่วน และเก็บออม 1 ส่วน จากพระราชดำริที่กล่าวมา การปฏิบัติตนตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงใน ชีวิตประจำวันของฉัน โดยส่วนรวมที่เหมือนกันในทุกวันก็จะเป็นเน้นไปในเรื่องของความพอเพียง ในด้านของการประหยัดคอดออม เพราะถือเป็นเรื่องที่ใกล้ตัว และมองเห็นเป็นรูปธรรมชัดเจนที่สุด โดยฉันได้มีการปฏิบัติตนตามแบบเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

1. เริ่มต้นจากโดยปกติฉันจะได้รับเงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวจากคุณพ่อ และคุณแม่ประมาณ เดือนละ 8000 บาท ฉันจะแบ่ง 3 ส่วนไว้เพื่อนำไปใช้จ่ายในเรื่องต่างๆ เช่น ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าอาหาร ค่าโทรศัพท์ ค่าใช้จ่ายที่ใช้ในหอพัก รวมทั้งค่าเสื้อผ้า ข้าวของเครื่องใช้บางอย่างที่หมดชำรุด เสียหาย และที่เหลืออีก 1 ส่วนฉันจะแบ่งเก็บไว้เดือนละ 2000 บาท เพื่อเป็นเงินออมเสมอ

2. มีความพอออกพอใจกับสิ่งที่มี พยายามรู้จักพอ รู้จักประมาณตน ไม่อิจฉาริษยาใคร่อยาก ได้ใคร่อยากมีเช่นผู้อื่น เพราะการกระทำเช่นนั้นนอกจากจะทำให้เราเกิดความฟุ้งเฟ้อ ใช้จ่ายอย่าง ไม่มีเหตุผลที่จำเป็น หรือเหตุผลที่จริงจังแล้ว ยังจะทำให้เรากลายเป็นคนที่หลงติดกับวัตถุ ยึดติดกับ สิ่งที่ไม่จำเป็น ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข โดยจะบอกกับตนเองเวลาเห็นของที่อยากได้ของผู้อื่นว่า "ออมวันนี้ เศรษฐีวันหน้า"

3. ฉันจะยึดความประหยัด คัดทอนรายจ่ายในทุกๆด้านที่ไม่จำเป็น พยายามลดละความ ฟุ้งเฟ้อการปฏิบัติตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง ยึดหลัก พออยู่ พอกิน พอใช้ ยึดความประหยัด คัดทอนค่าใช้จ่าย ลดความฟุ้งเฟ้อ ในการดำรงชีพ "ความเป็นอยู่ที่ต้องไม่ฟุ้งเฟ้อต้องประหยัดไป ในทางที่ถูกต้อง"

4. พอมีพอกิน โดยอันนี้เป็นการปฏิบัติในครอบครัว ครอบครัวฉันแม่ทั้งคุณพ่อและคุณแม่จะมีอาชีพรับราชการทั้งคู่ แต่บ้านของเราจะปลูกพืชสวนครัวที่ง่าย ๆ อาทิเช่น พริก มะเขือ ผักชี กระน้ำ ปลูกไม้ผลไว้หลังบ้าน 2-3 ต้น พอกที่จะมีไว้กินเองในครัวเรือน และแบ่งปันให้กับเพื่อนบ้านเสมอ

5. พอยู่พอใช้ อันนี้ก็เป็นการปฏิบัติในครอบครัวเช่นกัน โดย คุณพ่อและคุณแม่ของฉัน และฉันมักจะเน้นเกี่ยวกับเรื่อง ไฟฟ้าและน้ำประปา ท่านมักจะสอนให้พวกเราช่วยกันประหยัด และรู้จักวิธีการใช้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ไม่ว่าจะอยู่ที่บ้าน ที่หอพัก หรือที่โรงเรียนก็ปฏิบัติเช่นกันเสมอ คือ ต้องปิดน้ำ ปิดไฟเมื่อเลิกใช้งานทุกครั้ง

นางสาวพัทธธิดา ธิตินิธิ 57040458

เศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาชี้ถึงแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของ ประชาชนในทุก ระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชนจนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและ บริหารประเทศให้ ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจ เพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ "ความพอเพียง" หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึง ความจำเป็นที่จะต้องมีระบบ ภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควร ต่อการมีผลกระทบใด ๆ อันเกิด จากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและ ภายใน ทั้งนี้ จะต้องอาศัยความรอบรู้ความรอบคอบ และ ความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการ ต่างๆ มาใช้ในการวางแผน และการดำเนินการทุกขั้นตอน และขณะเดียวกันจะต้องเสริมสร้าง พื้นฐานจิตใจของคนในชาติ

ในสัปดาห์นี้เป็นสัปดาห์ที่พี่ๆบัณฑิตที่จบไปแล้วของมหาวิทยาลัยบูรพาได้รับพระราชทาน ปริญญาบัตร ทำให้ไม่มีการเรียนการสอนของทั้งอาจารย์และนิสิตภายในมหาลัย แต่มีกิจกรรมที่เด็ก ปีหนึ่งต้องทำ คือ บวมให้กับพี่ๆที่เรียนจบ และรับปริญญาบัตรในวันนั้น อีกนัยหนึ่งคือการบวมหาเงิน เข้าแอก ซึ่งถือเป็นประเพณีที่มีการสืบทอดกันมาอย่างยาวนาน การปฏิบัติตนตามหลักเศรษฐกิจ พอเพียงในชีวิตประจำวันของฉันในสัปดาห์นี้จึงมีอะไรที่เพิ่มมานิดหน่อยจากที่เคยเป็นอยู่ ดังนี้

1. มีความพอประมาณ พอกพอใจกับสิ่งที่มี พยายามรู้จักพอ รู้จักประมาณตน ไม่อิจฉา ริษยาใคร่อยากได้ใคร่อยากมีเช่นผู้อื่น บวมให้กับพี่ๆเท่าที่กำลังของเรามี ไม่พยายามเอาชนะ หรือชิง ดีชิงเด่นกับผู้อื่น เพราะการกระทำที่ไม่รู้จักพอนั้นนอกจากจะทำให้เรากลายเป็นคนความฟุ่มเฟือย

เห็นค่าสิ่งของที่จำนวน ใช้จ่ายอย่างไม่มีเหตุผลที่จำเป็น หรือเหตุผลที่ดีจริงแล้ว ยังจะทำให้เรา กลายเป็นคนที่หลงติดกับวัตถุ ยึดติดกับสิ่งที่ไม่จำเป็น

2. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี คือการเตรียมพร้อมรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นกับ ตัวเรา หรือรอบๆ ตัวเราในอนาคต โดยที่เราสามารถคิดหาวิธีการแก้ปัญหาเรื่องนั้นๆ ได้อย่างดี และมีประสิทธิภาพ เนื่องจากไม่ได้มีแค่เราเท่านั้นที่จำเป็นต้องบวมพืเพื่อหาเงินเข้าอก แต่ปีหนึ่งคณะ อื่นๆ อีกทั้งมหาวิทยาลัยก็ทำเช่นเดียวกันกับเรา ทำให้เรามีโอกาสที่จะขอพืเพื่อบวมขามาก เราจึง หาวิธีแก้ไขรับมือ คือ การบวมพืไม่คิดเงิน เป็นการดึงดูดให้ผู้คนรอบๆ สนใจ และทำให้เราสามารถ ทำงานได้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจจะบวมพืให้พืมากกว่าการหาเงินด้วย

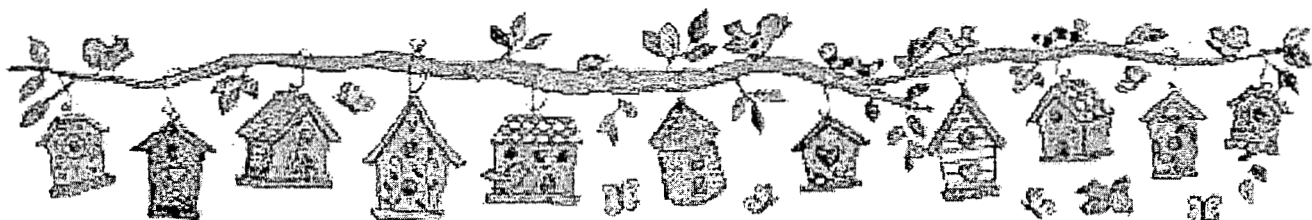


นางสาว พัทธธีรา ใจแจ้ง
รหัสนิสิต 57040459

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่คุณครูสอนเราตั้งแต่เด็กๆ นี้แหละ ที่มาช่วยเป็นแนวทางการคิด การปฏิบัติตน การอดออมเงิน ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่มี แนวความคิดเป็น 3 ห่วง 2 เงื่อนไข พอประมาณในทุกอย่าง ความพอดีไม่มากไม่น้อยจนเกินไป มี เหตุผลตัดสินใจด้วยเหตุผล คิดอย่างรอบคอบ มีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวเองเตรียมตัวให้พร้อมรับ ผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ อยู่ตลอดเวลา และ เงื่อนไขความรู้ มีความรอบรู้เกี่ยวกับ วิชาการด้านต่างๆ เงื่อนไขคุณธรรม มีความตระหนักในคุณธรรม

ในยุคปัจจุบัน เป็นยุคที่อะไรก็แพงไปหมด ทั้งข้าวของเครื่องใช้ อาหาร รวมถึงค่าเดินทาง ด้วย สำหรับตัวดิฉันเองที่ยังไม่มีรายได้ ก็ได้ค่าใช้จ่ายมาจากพ่อและแม่ โดยได้อาทิตย์ละ 1500-2000 ทุกครั้งที่มีเงินเข้าบัญชีจะตั้งปลื้ชานกับตัวเองไว้เสมอว่าเราจะต้องให้เงินเหลือติดบัญชีอย่างน้อย 800 บาท เงินที่ให้เหลือติดบัญชีไว้นี้ก็เผื่อเมื่อถึงคราวจำเป็นต้องใช้จ่ายเงินด่วน อาจจะเบิกพ้อกับ แม่ไม่ทัน รวมถึงเป็นการฝึกนิสัยออมเงินของตัวเอง ที่จะไม่รอให้ใช้เหลือเท่าไรค่อยยอม แต่จะ ออมตอนที่ได้เงินมาเลย และในเรื่องการ ไปเรียนทั้งที่จริงก็มรรคมอเตอร์ไซด์ส่วนตัว แต่ถ้าว้น ไหน ที่มีวิชาเรียนที่เดียว หรือรถเหลือพ้อได้ ก็จะนั่งรถเหลือไปเหลือไปเรียน เพื่อนบางคนมองเห็น เรื่องแปลกที่มีรถอยู่แล้วก็ยังนั่งรถเหลือไปในบางวัน แต่มันคือการประหยัดน้ำมัน ประหยัดเงินใน กระเป๋าไปอีกได้เยอะเลยทีเดีย

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไม่ใช่จะต้องเป็นเกษตรกรเท่านั้นที่จะเอาไปปรับใช้ได้ ทุกคนสามารถนำไปใช้ได้ เพราะมันมีประโยชน์ต่อทุกคน ยิ่งถ้าเรายังหาเงินเองไม่ได้ วิธีการออมประหยัด และคิดอย่างรอบคอบนี้แหละที่จะช่วยเราประหยัดเงินในกระเป๋าเรา และกระเป๋าของพ่อแม่ไปได้อีกเยอะ



นางสาวพิมพ์วิภา ไชยชนินทร์

รหัสனிสิต 57040460

เศรษฐกิจพอเพียงของฉัน

ในช่วงที่ผ่านมา มีค่าใช้จ่ายเยอะมากกว่าปกติ การใช้จ่ายรายวันก็ต้องปรับเปลี่ยนตาม สิ่งที่ฉันปรับเปลี่ยนนั้น คือ ค่าใช้จ่ายค่าอาหาร ปกติฉันใช้จ่ายค่าอาหาร ประมาณมื้อละ 40 บาท แต่ในแต่ละมื้อจะมีพวกของกินจุกจิก ฉันจึงลดปริมาณของกินส่วนนั้นลง ทำให้ฉันจ่ายค่าอาหาร เหลือประมาณ 30 บาท บางมื้อก็เหลือ 20 บาท จึงเป็นการวางแผนการใช้จ่ายเงิน เพื่อไม่ให้กระทบค่าใช้จ่ายอื่นๆที่จำเป็นต้องจ่าย และไม่ก่อให้เกิดหนี้สิน

เศรษฐกิจพอเพียงของฉัน

สัปดาห์ถัดมา คุณพ่อให้เงินเพิ่ม เนื่องจากต้องใช้จ่ายมากขึ้น ทำให้มีรายรับมากขึ้น ฉันจึงสามารถซื้อของใช้เพิ่มเติมได้ ทั้งของส่วนตัวและใช้รวมกันในห้อง แต่ฉันก็เลือกซื้อของที่ใกล้หมดแล้วจริงๆ อย่างเช่นน้ำยาล้างห้องน้ำ น้ำยาล้างจาน เพราะฉันไม่แน่ใจว่า ในอนาคตจะมีค่าใช้จ่ายแบบฉุกเฉินหรือเปล่า เงินที่เหลือจากการใช้จ่ายซื้อของใช้ ฉันเก็บไว้ใช้ยามฉุกเฉิน ส่วน

เงินใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ฉันทยังคงประหยัดเรื่องค่าใช้จ่ายอาหารอยู่ จนกว่าจะผ่านช่วงที่ยังทำกิจกรรม เป็นช่วงที่มีรายจ่ายออกเรื่อยๆ

นางสาวমনชญ มณีเนตร รหัส 57040461 สาขา การศึกษาปฐมวัยคณะศึกษาศาสตร์ สาขาการศึกษาปฐมวัย

เศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวัน

คำว่า “เศรษฐกิจพอเพียง” นั้นเป็นพระราชดำรัสที่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้พระราชทานแก่พสกนิกรชาวไทยไว้เมื่อประมาณ 25 ปี เศรษฐกิจพอเพียงนั้น เราอาจจะคิดว่ามันเป็นเรื่องไกลตัวเป็นเรื่องของเศรษฐกิจน้อยใหญ่ เป็นเรื่องเขย เป็นเรื่องของชาวนา ชาวสวน แต่ผู้เขียนก็เพิ่งจะเข้าใจนี่เองว่า เศรษฐกิจพอเพียง ไม่ได้สอนให้เราจน หรือว่าสอนให้เราไม่ทำอะไรก็พอแค่นั้น ไม่หามาเพิ่ม อันนั้นก็ไม่ใช่สิ่งที่ต้องการ ปรัชญาที่สอนให้เรา เดินอยู่บนความพอดี อย่างเช่น ถ้าหากว่าเราเป็นคนจนมากๆ อยู่มาวันหนึ่ง มีคนพาเราไปกินอาหารภัตตาคารที่แพงที่สุดในโลก ได้กินอาหารรสเลิศ ถ้าเราเห็นแก่งินกินไป คือ มีเท่าไรก็กินให้หมด พอกินไปกินมาลิ้มไปว่า กระทบะเราก็มีความจุจำกัดเหมือนกัน กินซะจนกระทบะแตกและตายในที่สุด แต่หากว่าเราไม่โลภ รู้จักความพอดี เราก็จะกินแต่เพียงว่าอร่อย พออิ่มท้อง พอใจในอรรถภาพที่กำลังเป็นอยู่ เราก็จะมีความสุขได้ ต่อมาก็ตรากตรำทำงานหาเงินเก็บ เอาไปลงทุนในทางที่สุจริต ชักวันเราก็รวยได้เหมือนกัน ..แต่ถ้าวันนั้นเรากินจนท้องแตกตายเสียก่อน เราก็ไม่มีโอกาสที่จะพัฒนาเศรษฐกิจ ไม่มีโอกาสที่จะยกระดับครอบครัวอีกแล้ว

ในการดำเนินชีวิตประจำวันของดิฉัน มีการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มาใช้ในการดำเนินชีวิตแทบทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นการเดินทางไปในสถานที่ต่างๆภายในมหาวิทยาลัย ดิฉันก็จะเลือกเดินทางโดยวิธีการเดิน ซึ่งนอกจากจะประหยัดเงินแล้ว ยังช่วยประหยัดน้ำมัน ลดภาวะโลกร้อน และยังเป็นการออกกำลังกายอีกด้วย ในแต่ละวันในหนึ่งสัปดาห์ของดิฉันนั้น ดิฉันกำหนดค่าใช้จ่ายใน

ส่วนของค่าอาหาร วันละ 150 บาท ซึ่งจะตกมือละ 50 บาท นอกจากจะช่วยประหยัดเงินแล้ว ยังช่วยในการควบคุมตนเองไม่ให้ทานเยอะเกินกว่าเหตุ ทานแค่พอดี และช่วยในการควบคุมอาหารอีกด้วย

นางสาวมณฑุ มณีเนตร รหัส 57040461 สาขา การศึกษาปฐมวัยคณะศึกษาศาสตร์ สาขาการศึกษาปฐมวัย

เศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวัน

ตามแนวปรัชญา หลักการเศรษฐกิจพอเพียงนั้น กล่าวถึง สามคุณลักษณะ กล่าวคือ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันที่ดี โดยมีสองเงื่อนไข ประกอบกล่าวคือ เงื่อนไขความรู้ และเงื่อนไข คุณธรรม ซึ่งทั้งหมดนี้จะนำไปสู่ความสมดุล ความมั่นคง และความยั่งยืนของสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นชีวิต เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม และ ตามคำสอนทางพระพุทธศาสนาได้บอกไว้อย่างชัดเจนให้เราใช้ชีวิตอย่างมีสติ และให้เราใช้ปัญญาในการดำรงชีวิต ซึ่งผลลัพธ์ก็คือความสามารถในการเดินทางสายกลาง คือไม่มากเกินไป ไม่น้อยไป

ในการดำเนินชีวิตประจำวันของดิฉันมีการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเข้ามาใช้ในชีวิตประจำวันแทบจะทุกเรื่อง ไม่ใช่จ่ายในเรื่องที่เห็นว่าไม่จำเป็น มีการจัดสรรค่าใช้จ่ายในแต่ละวัน แบ่งเงินส่วนหนึ่งไว้ใช้จ่ายในยามฉุกเฉิน รวมถึงนำเงินที่เหลือที่ได้จากค่าขนมและค่าใช้จ่ายในแต่ละวันมาออมไว้ทำให้ดิฉัน ไม่ต้องรบกวนเงินของพ่อและแม่ อีกประการหนึ่งดิฉันจะใช้สิ่งของทุกชิ้นอย่างรู้คุณค่า โดยมีการคิดคำนวณก่อนที่จะซื้อของสิ่งๆหนึ่งว่าสิ่งของนั้นๆสามารถใช้ได้นานแค่ไหน คู้มหรือไม่?กับการซื้อในแต่ละครั้ง การกระทำนี้ นอกจากจะได้ของใช้ที่มีประสิทธิภาพแล้วยังเป็นการประหยัดเงินและตรงตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราชพ่อหลวงของเราอีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นการกิน การอยู่ การเลือกซื้อสิ่งของต่างๆ และการเก็บหอมรอมริบ ดิฉันมีการวางแผนรายรับ-รายจ่ายในแต่ละวัน โดยการทำสมุดจดบันทึกว่าในแต่ละวันในหนึ่ง

สัปดาห์นั้น มีการใช้จ่ายอะไรบ้าง การทำบันทึกรายรับ-รายจ่ายนั้น นอกจากจะช่วยให้ทราบการใช้จ่ายในแต่ละวันแล้ว ยังช่วยให้เราทบทวนว่าที่เราใช้จ่ายไปในแต่ละวันนั้น ซื้อของที่จำเป็นหรือไม่ และช่วยวางแผนในการใช้เงินในวันต่อ ๆ ไป

นางสาวมนชนก จันทร์เจริญ รหัสนิสิต 57040462 สาขาการศึกษาปฐมวัย

เศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวันของฉัน

การใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน นี้คือหัวข้อที่ฉันจะพูดถึงในสัปดาห์นี้ การใช้จ่ายในชีวิตประจำวันของฉัน ฉันได้ทำการบันทึกรายรับ-รายจ่ายในแต่ละวัน ว่ามีการใช้จ่ายอะไรไปบ้าง ฉันจะไม่ใช้จ่ายในเรื่องที่เห็นว่าไม่จำเป็น เช่น ค่าบริการอินเทอร์เน็ต การจ่ายค่าบริการจากการใช้เครื่องเอทีเอ็ม ฯลฯ ซึ่งฉันได้มีการจัดสรรค่าใช้จ่ายในแต่ละวันว่าในแต่ละวันควรใช้จ่ายเพียงวันละเท่าใด และแบ่งเงินส่วนหนึ่งไว้ใช้จ่ายในยามฉุกเฉิน รวมถึงนำเงินที่เหลือที่ได้จากค่าขนมและค่าใช้จ่ายในแต่ละวันมาออมไว้ทำให้ฉันไม่ต้องรบกวนเงินของพ่อกับแม่มากนัก อีกข้อหนึ่งคือฉันจะใช้สิ่งของทุกชิ้นอย่างรู้คุณค่า โดยมีการคิดคำนวณก่อนที่จะซื้อของสิ่งๆหนึ่งว่าถึงของนั้นๆ สามารถใช้ได้นานแค่ไหน คู่กับซื้อหรือไม่ การกระทำนี้นอกจากจะทำให้ฉัน ได้เงินใช้ที่มีประสิทธิภาพแล้วยังเป็นการประหยัดเงินของฉันไปในตัวอีกด้วย



เศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวันของฉัน

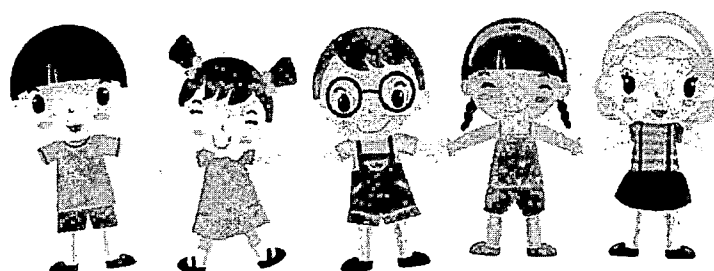
หัวข้อความพอเพียงที่ฉันจะพูดถึงในสัปดาห์ที่ 2 ก็คือเรื่อง การประมาณตน การประมาณตนเป็นการใช้จ่ายให้เหมาะสมกับระดับฐานะความเป็นอยู่ ไม่ทำอะไรที่เกินตัว ซึ่งฉันยึดหลักเรื่องนี้ โดยการที่ฉันเลือกบริโภคอย่างพอประมาณ รู้จักกิน รู้จักใช้ในสิ่งที่คุณเองมี ไม่ทะเยอทะยาน ใช้จ่ายเงินไม่ฟุ่มเฟือยจนเกินไป ใช้จ่ายด้วยปัญญาพอเหมาะสมแก่ฐานะรายได้ที่พ่อแม่ให้ในแต่ละเดือน ไม่หลงไหลไปตามสื่อโฆษณาชวนเชื่อหรือตามแฟชั่นจนเกินฐานะของตน รู้จักและยอมรับว่าตนเองมีภูมิปัญญาและความสามารถด้านไหน การรู้จักประมาณตน ทำให้ฉันรู้จักใช้ความรู้ความสามารถที่มีอยู่ได้ถูกต้อง เหมาะสมกับงาน และได้ประโยชน์สูงสุดเต็มตามประสิทธิภาพ รวมทั้งยังทำให้ฉันรู้จักชวนชวนศึกษาหาความรู้และเพิ่มพูนประสบการณ์อยู่เสมอ เพื่อปรับปรุงส่งเสริมศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองให้ยิ่งสูงขึ้นและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น



นางสาววนิดา ไผ่สมบุรณ์ 57040562 สาขาการศึกษาปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์

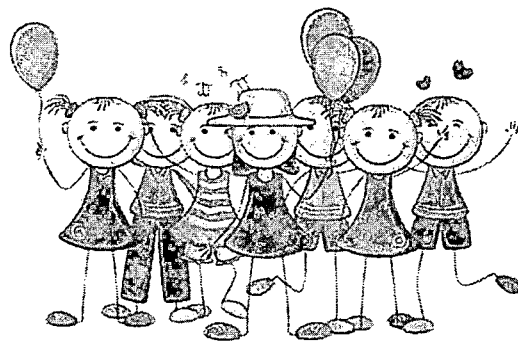
ความพอเพียงของฉัน

ความพอเพียงของฉัน คือ การที่เราได้ใช้เงินที่แม่ให้มาในหนึ่งสัปดาห์อย่างพอดี ไม่ใช่กินรายรับที่ได้มา และมีเงินเหลือเก็บบ้างเล็กน้อย คือ ก่อนที่ฉันจะซื้อหรือจะทำอะไร ฉันจะคิดก่อนเสมอว่า ของที่เราจะซื้อนั้นจำเป็นต้องใช้หรือไม่ จำเป็นกับเรามากน้อยเพียงใด ถ้าหากของสิ่งนั้นยังไม่จำเป็นมากพอ ฉันก็จะไม่ซื้อ และฉันก็จะไม่ค่อยใช้เงินแบบฟุ่มเฟือยมากนัก คือ เวลากินก็จะกินแค่พออิ่ม ไม่ได้ซื้อมามากมายจนกินไม่หมด แล้วก็เหลือทิ้ง พอเราใช้เงินแบบพอประมาณแล้วช่วงปลายของสัปดาห์เราก็จะมีเงินเหลือ ฉันก็จะนำเงินส่วนที่เหลือของสัปดาห์นี้มาหยอดกระปุกเก็บไว้ ถึงแม้ว่าบางอาทิตย์จะเหลือน้อยบ้างแต่อย่างน้อยเราก็ยังได้รู้จักการออมเงิน เมื่อเงินส่วนที่เราออมน้อยๆ นี้มารวมกัน มันก็จะกลายเป็นเงินที่มากได้ และเมื่อเราเก็บเงินได้มากพอแล้วก็จะนำเงินนี้ไปฝากธนาคาร หรือนำไปซื้อของที่เรอยากได้ โดยที่เราไม่ต้องขอแม่เพิ่ม นี่ก็นับเป็นความภูมิใจอีกอย่างหนึ่งเช่นกัน



ความพอเพียงของฉัน

ความพอเพียงคือ การที่เราเลือกใช้เงินอย่างคุ้มค่าและเกิดประโยชน์กับตัวเรามากที่สุด โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความพอประมาณ และมีเหตุผล การที่เราใช้ชีวิตอย่างพอเพียงไม่ใช่ที่เราต้องอด เพื่อเก็บเงินไว้ออมอย่างเดียว แต่การใช้ชีวิตอย่างพอเพียงคือการที่เราไม่ใช้เงินเกินเหตุที่จำเป็น มีเงินเหลือเก็บบ้างในบางวัน การใช้เงินของฉันคือฉันจะกำหนดว่า วันนี้เราต้องใช้เงินเท่าไร และเราก็ต้องใช้แค่นั้น ห้ามใช้เกินที่เรากำหนดเอาไว้ และถ้าหากว่าบางวันมีเงินเหลือ ฉันก็จะเก็บมาหยอดกระปุกไว้ เพื่อให้เงินนี้สะสมรวมกันไปเรื่อยๆ เอาไว้ใช้ในยามที่เราจำเป็นบ้าง หรือนำไปซื้อของเล็กๆน้อยๆ บ้าง เวลาไปเรียนฉันก็จะขึ้นรถเหลืองไปเรียน ทำให้ประหยัดค่าวินมอเตอร์ไซค์ไปได้ อีก แต่บางครั้งถ้ารีบจริงๆ หรือไปไหนไกลๆก็ต้องขึ้นวินมอเตอร์ไซค์บ้างแต่ไม่บ่อยเท่าไรหรอก เงินที่ต้องจ่ายเป็นค่าวินมอเตอร์ไซค์ฉันก็จะนำมาหยอดกระปุกทุกวัน



ความพอเพียงของฉัน

ตอนเด็กๆ ดิฉันรู้จักเศรษฐกิจพอเพียงจากวิชาสังคมศึกษา ด้วยความเป็นเด็กตอนนั้น ดิฉันรู้เพียงว่า ในหลวงท่านทรงดำรัสขึ้นเพื่อให้ทุกคนที่ปฏิบัติจะพออยู่พอกิน

แต่ในปัจจุบันนี้ดิฉันเริ่มคิดได้ว่าถ้าใช้ชีวิตแบบพอเพียงเต็มรูปแบบนั้น ซึ่งตัวดิฉันเองคงไม่สามารถทำได้ ไม่ใช่ว่าจะฟุ่มเฟือยเกินจนไม่มีเงินเหลือไปทำสิ่งอื่น แต่ก็ใช้ชีวิตกึ่งพอเพียงแทน คืออันไหนทำเองได้ก็ทำ เช่นดิฉันชอบประดิษฐ์ เห็นของอะไรสวยๆ แล้วอยากได้ก็จะไม่ซื้อเพราะคิดว่าถ้าเราทำเอง จะถูกกว่าและได้ความภูมิใจ หรือถ้าอันไหนจำเป็นต้องซื้อก็ต้องซื้อแบบประหยัดกระเป๋าตัวเอง คิดก่อนว่าซื้อไปจะเอาไปทำอะไร มีประโยชน์มากไหม ถ้าไม่ได้ซื้อจะเดือนร้อนไหม และกระทบกระเทือนต่อโลกให้น้อยที่สุด หรืออันไหนต้องลงทุนก็ต้องลงทุนไปอย่าง"มีเหตุผล" คือดิฉันมีร้านของตัวเอง ตอนนีทำงานไปเรียนไปด้วย เป็นร้านวาดรูปเล็กๆ ในตัวเมืองระยอง แต่เมื่อมาเรียนที่บางแสน ก็รับเป็นออนไลน์แทน การทำธุรกิจ แน่แน่นอนต้องมีการลงทุน

ในเรื่อง เศรษฐกิจพอเพียง พอเพียงคืออะไร ไม่ใช่เพียงพอ ก็ว่า ไม่ได้หมายความว่า ให้ทำกำไรเล็กๆ น้อยๆ เท่านั้นเอง ทำกำไรก็ทำ ถ้าเราทำกำไรได้ดี มันก็ดี แต่ว่าขอให้มันพอเพียง ถ้าท่านเอากำไรหน้าเลือดมากเกินไป มันไม่ใช่พอเพียง นักเศรษฐกิจเขาว่าพระเจ้าอยู่หัว นี้คิดอะไรแปลกๆ ก็แปลกดี ขายไม่ให้ได้กำไร ซื้ออะไรไม่ขาดทุน เป็นเศรษฐกิจพอเพียง คือไม่ต้องหน้าเลือด แล้วไม่ใช่จะมีกำไรมากเกินไป หรือน้อยเกินไป ให้พอเพียง ไม่ใช่เรื่องของการค้าเท่านั้นเอง เป็นเรื่องของการ พอเหมาะพอดี ..นี่คือความพอเพียงในชีวิตดิฉัน คือการลงทุนอย่างมีเหตุผล ได้กำไรอย่างพอเหมาะพอดี นำมาเป็นเงินเก็บเงินออม จนสู่การใช้จ่ายอย่างพอประมาณ ไม่ฟุ่มเฟือย

หากประเทศไทยกำหนดเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงให้เป็นวาระระดับชาติ และดำเนินตามแนวทางนี้อย่างจริงจัง "ฉันคิดว่าประเทศไทยสามารถสร้างโลกใบใหม่จากหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สร้างชีวิตที่ยั่งยืน และสุดท้ายจะไม่หยุดเพียงแค่นี้ในประเทศ แต่จะเป็นหลักการและแนวปฏิบัติของโลก ซึ่งหากทำได้สำเร็จ ไทยก็คือผู้นำ"

นางสาววรรณกานต์ ไพธณรินทร์

นางสาววรรณิภา กุลศรี รหัสนิสิต 57040563

คณะศึกษาศาสตร์ สาขาการศึกษาปฐมวัย

ความพอเพียงของฉัน

การใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ต้องตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น ทำงานอย่างเต็มกำลัง ใช้จ่ายอย่างประหยัดแต่มีประสิทธิภาพ ไม่ตั้งความหวังที่สูงเกินไป ทำโดยไม่มีความเครียด มีความสุขที่ได้ทำในสิ่งนั้น มีความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ คนเราควรจะต้องประหยัดแต่ไม่ควรจะทำให้คุณภาพชีวิตเสียไป ทำให้ประหยัดสุขภาพของตัวเองในระยะยาว มีหลักการอยู่ว่า เราควรใช้จ่ายอย่างประหยัด มีคุณภาพชีวิตตามที่ควรจะเป็นและควรมีเงินเหลือเก็บ อย่างนี้ซึ่งเป็นการพอเพียง

ความพอเพียงควรเริ่มจากการทำงานเต็มกำลังด้วยความขยัน เข้มแข็งอดทน ของกำลังปกติของเรา ตัวเองคิดว่าการทำงานที่เกินตัว ไม่ใช่การทำงานที่พอเพียง การทำงานเต็มกำลัง นั่นคือเมื่อจบเวลาแต่ละวัน เรายังมีแรงไปทำกิจกรรมอื่นอย่างมีความสุข ไม่เหนื่อยล้าจนเกินไป คือคนเราควรจะต้องขยันทำงาน แต่ไม่ใช่ทำโดยไม่รู้จักคิดพัฒนาการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด การทำงาน ทำงานอย่างไรแล้วมีความสุข อยู่ที่การรู้จักคิดและวิธีการทำงาน คุณภาพของงานสำคัญกว่าปริมาณงาน คนเราต้องหัดคิดอย่างฉลาด



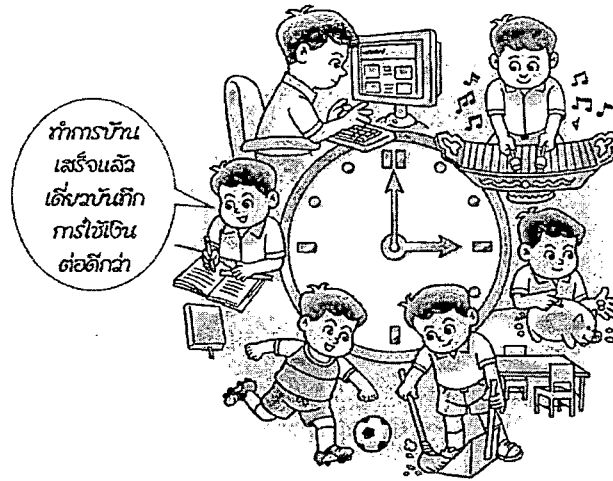


นางสาววรรณิภา กุลศรี รหัสนิสิต 57040563

คณะศึกษาศาสตร์ สาขาการศึกษาปฐมวัย

ความพอเพียงของฉัน

ความพอเพียงสำหรับหนู คือ การได้ลงมือทำตัวตนเอง โดยที่หนูได้มาอยู่ต่างจังหวัดมาเรียนมหาวิทยาลัยบูรพา ห่างครอบครัว โดยที่พ่อกับแม่ได้ส่งหนูเรียน ต้องมีค่าใช้จ่ายมากมาย เช่น ค่าหอ ค่ากิน ค่ากับบ้าน ค่าใช้จ่ายต่างๆ การที่อยู่หอหนูต้องรู้จักการใช้น้ำ และไฟ ไฟบางครั้งหนูก็ไม่ได้เปิดเลย ถ้าจะเปิดก็เฉพาะทำการบ้าน หรือ อ่านหนังสือ และน้ำ หนูก็เปิดเฉพาะเวลาใช้อาบน้ำ ไม่เปิดสั่นเปลือง มันทำให้หนูรู้จักการประหยัด โดยที่หนูได้ประหยัดเงิน เก็บออมเงินวันละ 5 บาท ถึงมันจะน้อยนิด แต่มันมีค่าสำหรับหนูเวลาที่หนูไม่มีเงินใช้จริงๆ โดยที่หนูไม่ต้องขอพ่อกับแม่เพิ่ม การที่หนูได้รู้จักอดออม ทำให้หนูได้รู้จักคุณค่าของค่า พ่อกับแม่ไม่ได้หาเงินให้หนูมาง่ายๆเลย



นางสาววิภาวดี ทวีชาติ 57040564

ศึกษาศาสตร์ สาขาการศึกษาปฐมวัย

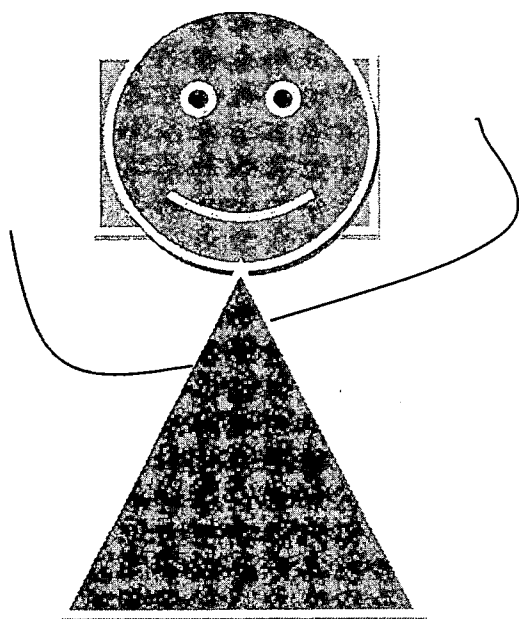
ความพอเพียง

จากอาทิตย์ที่ผ่านมาดิฉันได้มีเงินจำนวนหนึ่งซึ่งมันเป็นจำนวนที่ไม่มากนัก และในอาทิตย์นี้ดิฉันได้ทำแบบเดิมของดิฉันคือเก็บเงินวันละหนึ่งบาท และออมเงินเดือนละสองร้อยบาท และที่ดิฉันภูมิใจก็คืออาทิตย์นี้ ดิฉันได้ประหยัดเงินเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากว่าดิฉันได้ หุงข้าวกินเองกับเพื่อน ส่วนกับข้าวก็ซื้อที่สำเร็จรูปแล้ว จึงทำให้ประหยัดไปอีกเยอะเลยทีเดียว และดิฉันได้ตัดส่วนที่มันไม่จำเป็นออกไป ไม่ว่าจะเป็นของที่จำเป็นสำหรับตัวของดิฉันเอง ตัดส่วนที่มันเกินออก และอันไหนที่เราคิดว่าไม่ควรซื้อดิฉันก็จะไม่ซื้อ เพราะสะคิดว่ามันคงสิ้นเปลืองมาก ยิ่งถ้าเราอยากได้มันมากเท่าไรยิ่งทำให้เรานั้นสิ้นเปลืองเงินเพิ่มมากขึ้น จึงทำให้ดิฉันคิดได้ และได้ประหยัดเงินส่วนนั้นเอาไว้ เพื่อเราจะได้นำเงินส่วนนั้นมาใช้เมื่อเราจำเป็นจริงๆ และดิฉันคิดว่าดิฉันจะทำแบบนี้ไปเรื่อยๆจนกว่าดิฉันจะได้สิ่งของที่ดิฉันอยากได้

ความพอเพียง

จากโครงการเศรษฐกิจพอเพียงของพระเจ้าอยู่หัวของเรา ดิฉันได้นำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของท่านนำมาใช้ประโยชน์ได้หลายทางมาก คือดิฉันได้ตั้งใจว่าจะเก็บออมเงินวันละ 1 บาทของทุกวันเพื่ออนาคตของตัวเอง

ก่อนวันที่ 9 มีนาคม เป็นวันหยุดดิฉันได้กลับบ้านไปหาครอบครัวที่จังหวัดสระแก้ว เพื่อไปดูแลแม่ซึ่งไม่ค่อยสบายนักเป็นเวลา 2-3 วัน แล้วพอถึงวันที่จะกลับพอของดิฉันได้ให้เงินมาเป็นจำนวน 2,000 บาท เพื่อเป็นทุนในการศึกษาต่อในเดือนนี้ พอดิฉันได้กลับมาที่มหาวิทยาลัยบูรพา บางแสน จึงได้บริหารจัดการกับเงินส่วนนั้น โดยการนำเงินส่วนนั้นมาแบ่งเป็นส่วนๆ แล้วเราคิดว่าเราจะใช้เงินจำนวนเท่าไรในการกิน ต้องใช้เงินจำนวนเท่าไรถึงจะพอค่าของใช้ ดิฉันเลยแบ่งออกเป็นสี่ส่วน ส่วนละ 500 บาท ค่าของใช้ต่อเดือนก็จะใช้ประมาณ 500 บาท จะเหลือเงินอยู่ประมาณ 1,500 บาท จะเป็นค่ากินของแต่ละวันของดิฉัน แต่ดิฉันจะเก็บเงินไว้เดือนละ 200 บาทเพื่อเป็นเก็บเพื่ออนาคตของตัวเอง เพราะว่าเราอยากได้ของอะไรที่เราชอบแล้วเราจะได้นำเงินส่วนนั้นไปซื้อของที่เรอยากได้โดยที่ไม่ต้องขอเงินพ่อกับแม่เพิ่ม เพื่อลดค่าใช้จ่ายของเราอีกด้วย



ความพอเพียงของฉัน

ครั้งที่ 1

ความพอเพียงของฉัน คือการที่อยู่อย่างรู้จักพอ ไม่ฟุ่มเฟือย ใช้ชีวิตอย่างพอดี ไม่มากไปหรือน้อยไป ชีวิตของฉันมีครอบครัวที่อบอุ่น พ่อแม่ของฉันนั้นไม่เคยสอนให้เป็นคนฟุ่มเฟือย ฉันมีน้องสาวอีกหนึ่งคน พ่อกับแม่เลี้ยงฉันกับน้องโดยจะให้ของเท่ากันไม่มีใครได้มากกว่าใคร ไม่เคยซื้อของเล่นหรือตุ๊กตาให้เหมือนเด็กคนอื่นเนื่องจากเมื่อก่อนครอบครัวของฉันนั้นเคยยากจนมาก ไม่ใช่ฉันไม่อยากได้เหมือนเด็กคนอื่น แต่ฉันคิดว่าถ้าฉันได้ของเหล่านั้นก็จะเพิ่มภาระให้พ่อกับแม่อีก ฉันจึงต้องหักห้ามใจเอาไว้ ตอนฉันยังเด็กพ่อกับแม่ของฉันนั้นได้ไปทำงานที่กรุงเทพฯ แล้วให้ฉันนั้นอยู่กับปู่และย่า และเนื่องจากฐานะที่ยากจนของทางบ้านฉันก็ต้องรู้จักทำงานรู้จักหาเงินช่วยครอบครัวไม่เป็นภาระให้คนอื่นมาตั้งแต่เด็กๆ ฉันทำงานรับจ้างเล็กๆน้อยๆ ช่วยปู่ย่าหาเงิน ไม่ว่าจะเก็บผัก เก็บถั่ว ขายผักขายปลา แล้วนำเงินที่ได้มาให้ปู่กับย่า แล้วท่านก็จะแบ่งให้ฉันไปโรงเรียนวันละ 5 บาท ฉันไปโรงเรียนก็จะกินขนม 3 บาท อีก 2 บาท ก็เอาใส่กระปุกออมสินไว้ แม่ฉันบอกเสมอว่า ถ้ารู้จักเก็บเวลาอยากได้อะไรก็นำเงินเก็บนั้นมาใช้ยามจำเป็น เพราะเนื่องจากแม่ของฉันไม่เคยซื้ออะไรให้เมื่อฉันอยากได้อะไรฉันก็อดทนเก็บเงินแล้วค่อยซื้อโดยไม่รบกวนพ่อกับแม่ ด้วยความที่เคยลำบากหาเงินฉันก็เข้าใจว่าพ่อกับแม่นั้นกว่าจะได้เงินแต่ละบาทส่งฉันเรียนมันลำบากมาก อีกทั้งน้องสาวของฉันก็ยังเรียนอยู่เหมือนกัน พ่อกับแม่ของฉันก็ยังเหนื่อยเพิ่มขึ้นอีก ฉันจึงรู้จักคุณค่าของเงินและใช้มันอย่างประหยัด เมื่อปิดเทอมฉันก็ทำงานหาเงินช่วยแม่ไม่ขอเงินแม่เพิ่ม เวลาอยู่บ้านแม่ฉันก็ให้เงินวันละ 10 บาท ฉันก็พอใจแล้ว ฉันเก็บเงินส่วนนั้นไว้ใช้ ถ้าไม่จำเป็นฉันจะไม่ใช้เงินเลย หลายคนมักถามว่าแม่ให้เงินวันละกี่บาท ฉันก็ตอบว่า 10 บาทและจะมีคำถามตอบกับมาเสมอว่า “พอหรือเงิน 10 บาทนั้นพอหรือ” ฉันตอบได้เลยว่าพอ ฉันไม่เคยรู้สึกว่ายากกว่าใครถึงแม้จะไม่มีเงินมากเหมือนคนอื่น แค่มีครอบครัวที่ให้ความรักความอบอุ่น เพียงเท่านี้ฉันก็พอใจ และตั้งใจเรียนเพื่อให้พ่อกับแม่ภูมิใจ และมีความสุขที่เห็นฉันประสบความสำเร็จ

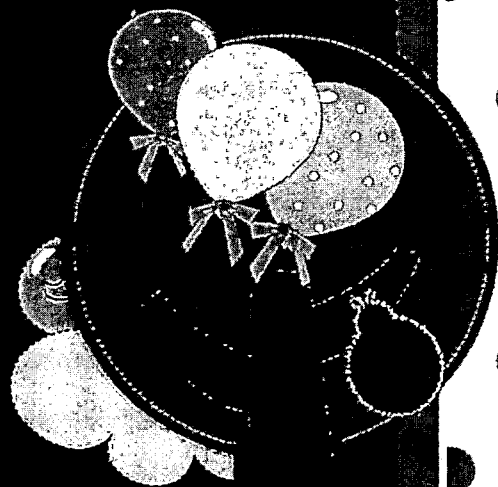
จัดทำโดย

นางสาววิภาวี พระธนะ รหัสนิสิต 57040565 สาขาการศึกษาปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์

ความพอเพียงของฉัน

ความพอเพียงของฉัน

ฉันทำการบ้านและจัดสรรเวลาการอ่านหนังสือ การทำการบ้าน การพักผ่อนให้พอดี ไม่มากไปหรือน้อยไป หากหักโหมเกินไปก็จะทำให้ไม่สบายช่วงนี้งานหรือการบ้านเยอะฉันก็ทำอันที่จะส่งก่อนจัดลำดับความยากง่ายทยอยทำไปเรื่อยๆ และงานทุกอย่างก็จะเสร็จและสามารถนำไปส่งอาจารย์ได้อย่างทันเวลา สามารถนำไปให้อาจารย์ตรวจสอบความถูกต้องก่อนได้หากต้องนำมาแก้ไขก็จะมีเวลาแก้ไขอย่างทันที่





พอเพียง 1

เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาที่ชี้แนวทางการดำรงชีวิต และถูกพูดถึงอย่างชัดเจนเกี่ยวกับ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี มีความรู้ และมีคุณธรรมในการใช้ ชีวิตประจำวันของข้าพเจ้า ตัวข้าพเจ้าได้นำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้คือ การดำเนินชีวิตใน มหาวิทยาลัยของข้าพเจ้า มีรูปแบบการใช้ชีวิตในความเป็นสังคม โดยการปลูกจิตสำนึกให้รู้ถึงความ พอเพียง พอใจในสิ่งที่ตนมี ไม่ฟุ้งเฟ้อ และให้แนวทางตามวิถีชีวิตความพอเพียงที่ถูกต้องในการ ดำเนินชีวิตในแต่ละวันของข้าพเจ้าแต่โดยการช่วยค่าใช้จ่ายของพ่อแม่ผู้ปกครองให้น้อยลงด้วยการ ประหยัด ใช้จ่ายแต่พอดีตามความจำเป็น โดยเริ่มต้นตั้งแต่จากการวางแผนทางการเงินว่าจะใช้ จ่ายอะไรมากน้อยเพียงใดในแต่ละวัน และควรมีความพอดีไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป มีความ เหมาะสมกับการดำเนินชีวิต ความพอเพียงยังให้ความสำคัญในเรื่องของการพึ่งตนเอง มากกว่าที่จะ รอคอยขอความช่วยเหลือจากคนอื่นนอกจากนั้นตัวข้าพเจ้ายังนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ใน การเรียน คือการรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวังในการเรียน เนื่องจากการเรียนเป็นสิ่งสำคัญมาก ใน ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนั้นยังมี 3 ห่วง 2 เงื่อนไข ซึ่งมีอยู่ 2 ห่วงกับอีก 1 เงื่อนไขที่ข้าพเจ้าได้ทำ ตาม คือ

- **ห่วงที่ 1 คือ พอประมาณ** พอประมาณในทุกอย่างของการใช้จ่ายในแต่ละวันความ พอดีไม่มากหรือน้อยจนเกินไปโดยต้องไม่เบียดเบียนตนเอง หรือผู้อื่นให้เดือดร้อน

- **ห่วงที่ 2 คือ มีเหตุผล** ในการตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้อง เป็นไปอย่างมีเหตุผลโดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น

จากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบของการดำเนินชีวิตของข้าพเจ้า และอีก 1 เงื่อนไขที่ข้าพเจ้าได้ทำตาม คือ

- **เงื่อนไขที่ 2 เงื่อนไขคุณธรรม**คือ มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต และมีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการตัดสินใจในการดำเนินชีวิต เศรษฐกิจพอเพียงนั้นสอนให้ข้าพเจ้าได้รู้จักความพอดีในชีวิต ไม่ใช่แต่เงินเป็นการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง มั่นคง อย่างรอบคอบ รอบรู้สิ่งต่างๆ

นางสาว ศศิประภา ชูจิตร 57040566

สาขาการศึกษาปฐมวัย

พอเพียง 2

ตัวข้าพเจ้าได้นำมาปฏิบัติทำให้มีความเป็นอยู่ดีภายใต้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือการใช้จ่าย 3 ส่วน และเก็บออม 1 ส่วน ในการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น

- **พอมีพอกิน** ไม่ฟุ่มเฟือยมากเกินไปในการกินการใช้จ่ายในเรื่องต่าง

- **พออยู่พอใช้** ทำให้หน้าอยู่ ปราศจากสารเคมี กลิ่นเหม็น ใช้แต่ของที่ เป็นธรรมชาติ รายจ่ายลดลง สุขภาพจะดีขึ้น (ประหยัดค่ารักษาพยาบาล) เรื่องไฟฟ้าและน้ำประปา ตัวข้าพเจ้ากับเพื่อนที่อยู่ด้วยกันช่วยกันประหยัด ไม่ว่าจะอยู่ที่หอหรือมหาลัย ก็ช่วยกันปิดน้ำ ปิดไฟ เมื่อเลิกใช้งานทุกครั้ง

- **พอออกพอใจ** เราต้องรู้จักพอ รู้จักประมาณตน ไม่ใคร่อยากใคร่มีเช่นผู้อื่น เพราะเราจะหลงติดกับวัตถุ ชีวิต โดยจะอยู่ในกิจกรรม “ออมวันนี้ เศรษฐีวันหน้า”

- **เมื่อมีรายได้แต่ละเดือน** จะแบ่งไว้ใช้จ่าย 3 ส่วน เป็นค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าโทรศัพท์ ค่าใช้จ่ายที่ใช้ในหอ รวมทั้งค่าเสื้อผ้า เครื่องใช้บางอย่างที่ชำรุด เป็นต้น

- **ฉันจะยึดความประหยัด** ตัดทอนรายจ่ายในทุกๆ วันที่ไม่จำเป็น ลดความฟุ่มเฟือยการปฏิบัติตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

โดยยึดหลัก พออยู่ พอกิน พอใช้ยึดความประหยัด ตัดทอนค่าใช้จ่าย ลดความฟุ่มเฟือย ในการดำรงชีพของข้าพเจ้า

"ความเป็นอยู่ที่ต้องไม่ฟุ้งเฟ้อต้องประหยัดไปในทางที่ถูกต้อง"

นางสาว ศศิประภา ชูจิตร 57040566

สาขาการศึกษาปฐมวัย



ความพอเพียงของฉัน

การใช้ชีวิตอย่างพอเพียง คือการที่ต้องตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น ทำงานด้วยความขยัน เข้มแข็ง อดทน ไม่เหนื่อยล้าจนเกินไป ใช้จ่ายอย่างประหยัดแต่มีประสิทธิภาพ มีคุณภาพชีวิตตามที่ควรจะเป็นและควรมีเงินเหลือเก็บ ไม่ตั้งความหวังที่สูงเกินไป ทำโดยไม่มี ความเครียด มีความสุขที่ได้ทำ ในสิ่งนั้น มีความพอใจในสิ่งที่ตนมี

ในตอนนี้นั้นเป็นนิสิตในมหาวิทยาลัยจะได้รับค่าใช้จ่ายต่างๆจากพ่อแม่และคนในครอบครัว เงินที่ได้รับมานั้นก็ต้องจัดแบ่งเป็นสัดส่วนไว้สำหรับใช้จ่ายทั้งค่าหอพัก ค่ากิน จ่ายเงินของเอก และค่าใช้จ่ายตามความจำเป็น โดยต้องแบ่งเงินให้ลงตัว ไม่ใช่จ่ายฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น อะไรที่ไม่ได้ใช้ก็ไม่ซื้อ กินอย่างพอดีไม่มากเกินไปไม่น้อยเกินไป ใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล เช่น เวลาที่ฉันเห็นเพื่อนซื้อเสื้อผ้า ฉันก็จะคิดว่าเสื้อผ้าที่มีอยู่ยังใส่ได้อยู่ ไม่ซื้อของตามเพื่อน สำหรับตัวฉันนั้นจะตั้งใจกับตัวเองไว้ว่าจะต้องมีเงินเก็บทุกวัน คือการนำเงินที่เหลือใช้ในแต่ละวันมาหยอดกระปุกไว้ ในตอนแรกนั้นฉันยังไม่ได้เริ่มเก็บเงิน แต่พอไปเห็นวิธีการเก็บออมเงินในเว็บไซด์พันทิปที่สอนเรื่องการออมเงิน ฉันจึงลองทำตามดู วิธีการออมเงินก็ไม่ยากมาก เริ่มจากเราต้องตั้งเป้าหมายกับตนเองก่อนว่าจะเอาเงินนี้ไปทำอะไร เช่นเอาไปเที่ยวต่างประเทศ เที่ยวทะเล เป็นต้น การอยากไปท่องเที่ยวนี้จะเป็นแรงบันดาลใจให้เราเก็บออมเงินไว้ หรืออีกหนึ่งวิธีคือ การเก็บแบงก์ห้าสิบบ เราอาจจะคิดว่าในวันๆหนึ่งเราแทบไม่ได้ใช้แบงก์ห้าสิบบเลย แต่ถ้าเราลองเก็บเงินดูแล้วนั้น วันๆหนึ่งเราจะได้แบงก์ห้าอย่างน้อยหนึ่งใบ ถ้าเราเริ่มเก็บแบงก์ห้าสิบบวันละหนึ่งใบ สามสิบบวัน เราก็จะได้เงินเก็บหนึ่งพันห้าร้อยบาทต่อเดือน ซึ่งตัวฉันเคยทำวิธีนี้มาแล้ว จากการเก็บเงินแบบนี้จึงทำให้ตัวฉันได้รู้ว่า การประหยัดคอดออมนั้นเป็นเรื่องที่ดีจะทำให้เรารู้จักใช้จ่าย รู้จักบริหารเงินที่ได้รับมาอย่างเพียงพอ ไม่ต้องรบกวนพ่อแม่ผู้ปกครองเพิ่มเติม

การที่เรารู้จักพอเพียงนั้น จะทำให้เรารู้จักใช้ในสิ่งที่จำเป็น มีเหตุผล รู้จักการประหยัดคอดออมเพื่อไว้ใช้จ่ายในอนาคต ฉันคิดว่าถ้าทุกคนทำได้แบบนี้ชีวิตเราคงมีความสุขขึ้นไม่น้อย การมีความพอเพียงในชีวิตจะช่วยให้เราอยู่อย่างมีความสุข โดยเฉพาะในโลกปัจจุบัน ในยุคโลกาภิวัตน์ที่เต็มไปด้วยสิ่งล่อใจมากมายถ้าเรารู้จักประหยัด เก็บออมเงินละเมื่อเราออมเงินไปได้สักช่วงระยะเวลาหนึ่งเราจะพบว่ามิตัวเลขในบัญชีธนาคารเพิ่มมากขึ้น สิ่งนี้จะช่วยสร้างกำลังใจและความภาคภูมิใจในการออมเงิน

นางสาวสิริรัตน์ กิจพ่ายพร รหัสนิสิต ๕๗๐๔๐๔๖๓



เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำรัสชี้แนะแนวทาง การดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทย เป็นปรัชญาชี้ถึงแนวการดำรงอยู่ และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชนจนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนา และบริหารประเทศให้ดำเนินไปใน ทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ ชี้แนะแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนในทางที่ควรจะเป็น โดยมีพื้นฐานมาจากวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทย สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอดเวลา และเป็นการมองโลกเชิงระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มุ่งเน้นการรอดพ้นจากภัยและวิกฤติ เพื่อความมั่นคงและความยั่งยืนของการพัฒนา ความพอเพียงหมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีการบริหารภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี และต้องประกอบไปด้วยสองเงื่อนไข คือ เงื่อนไขความรู้ เงื่อนไขคุณธรรม

ในชีวิตประจำวันฉันนั้นจะต้องมีการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ในการดำรงชีวิต เช่นในการรับประทานอาหารนั้น ฉันก็จะเลือกร้านที่ราคาถูก อาหารมีความสะอาด ถูกสุขลักษณะ ไม่เลือกทานอาหารที่ร้านแพงๆในห้าง ในการซื้อเสื้อผ้า ฉันก็จะเลือกซื้อเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับตัวฉัน ไม่จำเป็นจะต้องเป็นแบรนด์ดังหรือว่าราคาแพง นอกจากนั้นเวลาซื้อของต่างๆเราก็ต้องมีเหตุผลในการซื้อด้วย ยกตัวอย่างในสัปดาห์นี้ฉันต้องทำงานกลุ่ม โดยต้องซื้อของหลายๆอย่างที่ร้านเครื่องเขียน ดิฉันและเพื่อนก็จะไปกันเป็นกลุ่ม ช่วยกันเลือกของที่ต้องใช้และสิ่งไหนที่แต่ละ

คนในกลุ่มมีแล้วก็ไม่ต้องซื้อ การทำแบบนี้ช่วยประหยัดงบประมาณในการทำงานไปได้หลายบาท
เลยทีเดียว

การใช้ชีวิตอย่างพอเพียงนั้นไม่ใช่เพียงแค่ประหยัดคอคอม แต่เราต้องมีเหตุผลในการ
ใช้จ่าย มีความคิดที่จะเลือกซื้อสินค้าให้ตรงตามความต้องการ ไม่ฟุ่มเฟือย ใช้จ่ายเกินตัว ใช้จ่ายใน
สิ่งที่ไม่จำเป็น เพราะการใช้จ่ายเงินที่เกินตัวนั้นจะทำให้พ่อแม่ของเราหรือผู้ปกครองของเราต้องทำงาน
หนักและเหนื่อยมากขึ้นจากเดิม

นางสาวสิริรัตน์ กิจพาณิชย์พรหัสสินิต ๕๗๐๔๐๔๖๓

เศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวัน 1

สัปดาห์นี้เป็นครั้งแรกที่ได้เริ่มทำบันทึก ฉันเริ่มต้นด้วยการทำบัญชีรายรับ
รายจ่ายเพื่อจดบันทึกว่าเราใช้จ่ายเงินไปมากน้อยเพียงใด

อาจจะยังไม่คุ้นเคยกับการทำแบบนี้ บางวันฉันนึกอยากจะทำก็ทำ ทำให้ไม่ค่อย
แม่นยำนัก แต่พอช่วงหลังของสัปดาห์ฉันก็เกิดความเคยชิน เริ่มทำบันทึกทุกวัน จาก
การทำบันทึกทำให้ฉันเกิดความประหยัดมากขึ้น อาจเพราะรู้ว่าเงินที่เราใช้ไปกับบางสิ่ง

นั่น มันไม่เกิดประโยชน์เลย และทุกครั้งที่ฉันจะใช้เงิน ฉันก็จะนึกทุกครั้งว่าจะต้องกลับไปเขียนบันทึก ทำให้ฉันใช้เงินน้อยลง เพราะถ้าใช้เยอะก็ต้องกลับไปเขียนเยอะ วิธีนี้จึงเป็นวิธีที่ดีที่จะทำให้ฉันเก็บเงินได้เยอะมากขึ้น

เศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวัน 2

สัปดาห์แรกของการบันทึกการใช้เงิน สัปดาห์นี้มหาวิทยาลัยไม่มีการเรียนการสอน เพราะเป็นงานวันรับปริญญา ฉันใช้ชีวิตอยู่ในหอเป็นส่วนมาก มีบางวันที่ต้องไปบูมเพื่อแสดงความยินดีให้กับพี่บัณฑิต ทำให้ไม่ต้องใช้เงินมาก

ค่าใช้จ่ายของอาทิตย์นี้จะหมดไปค่าอาหารและค่าของกิน สัปดาห์นี้ฉันเริ่มขยันที่จะทำบัญชีรายรับ รายจ่ายบ่อยขึ้น ฉันเขียนรายละเอียดทุกอย่างลงไปบนบันทึก เพื่อที่จะได้รู้ว่าสิ่งไหนควรประหยัด ฉันเดินเพื่อเป็นการออกกำลังกายและเป็นการ

ประหยัดเงินทั้งสัปดาห์ เพราะวินมอเตอร์ไซค์มีน้อย เงินของฉันจึงเหลือจากค่ารถ ซึ่งเมื่อดูในบันทึกแล้วก็เป็นเงินกว่าหลายสิบบาทเลยทีเดียว

นางสาวสุชาดา ทัศนาศน์ รหัสนิสิต57040464 สาขาการศึกษาปฐมวัย

ความพอเพียงของฉัน

ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ซึ่งในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมาฉันได้นำหลักความพอเพียงมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันในหลายเรื่องอย่างแรก คือ การใช้เงิน ฉันจะคิดก่อนที่จะใช้เงินซื้อสิ่งของต่างๆ



คำหนึ่งถึงความจำเป็น ความคุ้มค่า เช่น ในสัปดาห์ที่ผ่านมา มีงาน Byenior ของสาขา
 การศึกษาปฐมวัย ซึ่งมี ทีม ว่า Sweet Color Party ดิฉันได้นำหลักความพอเพียงมาใช้คือ
 ในการเลือกชุดที่ใส่ไปงาน Byenior ซึ่งดิฉันได้คำนึงถึงว่าชุดที่จะต้องมาราคาที่ไม่แพง
 สามารถใส่ได้หลายโอกาสจะได้ใส่ได้หลายครั้งไม่ใช่ซื้อมาใส่เพียงครั้งเดียวแล้วแขวน
 ไว้ในตู้เสื้อผ้าการเลือกซื้อรองเท้าก็เช่นกัน เลือกที่สามารถใส่กับชุดที่หลากหลายและใส่
 ได้หลายโอกาส และที่สำคัญ ต้องมีราคาที่ไม่แพง การแต่งหน้าทาผม เพื่อนหลายคนก็จะ
 ทาที่ร้านเสริมสวย ซึ่งจะดูดี สวย แต่ก็มีราคาสูงมาก ดิฉันจึงเลือกที่จะให้เพื่อน แต่งหน้า
 ทาผมให้ ถึงแม้จะดูดีไม่ เท่ากับที่ร้านทา แต่ก็ประหยัดเงินได้เยอะนอกจากนี้ยังนำมา
 ปรับใช้ในการเลือกซื้ออาหารคือ เลือกอาหารที่มีราคาไม่แพง สะอาด เช่น จะไม่ทาน
 อาหารในห้างสรรพสินค้าเช่น KFC พิซซ่า MK เป็นต้น เพราะมีราคาที่สูง ก็เลือกที่จะ
 ออกมาทานอาหารตามสั่งข้างนอกห้างสรรพสินค้า ซึ่งอร่อย สะอาด และราคาไม่แพง
 หรือ การเลือกซื้อผลไม้ แทนการซื้อ ขนมทานเล่นซึ่งมีราคาที่ถูกลงกว่า และประโยชน์
 มากกว่า ทำให้เรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงอีกด้วย การเลือกซื้ออาหารปกติจะสั่ง
 อาหารที่มีราคา 35-45บาท ก็เปลี่ยนสั่งอาหารที่มีราคา 25-30บาท หรือ บางวันที่ไม่ได้
 ออกจากหอ ก็จะมีหุงข้าวและทากับข้าวง่ายๆทานเองถึงแม้จะเป็นเงินเล็กน้อยแต่ถ้า
 ประหยัดหลายๆมื้อ ก็จะเป็นเงินจนวนมากพอที่จะนำเงินส่วนนี้ไปใช้ทำประโยชน์
 อย่างอื่นได้อีกมากมาย ซึ่งตอนนี้เราเป็นเพียงนักศึกษา ยังต้องขอเงินผู้ปกครอง เรายัง
 ต้องคำนึงคุณค่าของเงินให้มากที่สุดเพราะเงินแต่ละบาทมันคือหยาดเหงื่อของพวกท่าน
 ที่ทำทุกอย่างเพื่อความสุขของเรา และความหวังของพวกท่านดังนั้นเราควรที่จะยึดหลัก
 ความพอเพียงในการดำเนินชีวิต

ความพอเพียงของฉัน

ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา ดิฉันได้นำหลักความพอเพียงมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน คือ ในเรื่องการเดินทางภายในมหาวิทยาลัย โดยปกติดิฉันจะใช้บริการวินมอเตอร์ไซค์รับจ้าง เวลาไปเรียนหรือไปหน้ามหาวิทยาลัย ในแต่ละครั้งจะเสียดำบริการ 10ต่อครั้ง ซึ่งหนึ่งวันใช้บริการ อย่างน้อยสองครั้ง เป็นเงิน20บาท แต่เมื่อนำหลักความพอเพียงมาใช้ ดิฉันก็เปลี่ยนมาเดินหากเรียนในตึกที่ใกล้ๆ เช่น ดิฉันอยู่หอ 15 ก็เดินไปเรียนตึก QS1 ซึ่งอยู่ไม่ไกลนัก ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที หรือหากมีเรียนตึกที่อยู่ไกล หรือไปหน้ามหาวิทยาลัย ก็จะใช้บริการรถสวัสดิการของมหาวิทยาลัยแทน ถึงแม้ว่าจะต้องเผื่อ เวลาเดินทางเพิ่ม แต่ก็ประหยัด ได้เป็นการออกกำลังกายและยังช่วยประหยัดพลังงาน ช่วยลดภาวะโลกร้อนอีกด้วย นอกจากนี้แล้วดิฉันยังนำหลักความพอเพียงมาปรับใช้กับการทานให้พอดี คือช่วงวันที่ 15-19 มีนาคม ที่ผ่านมา เป็นช่วงที่พี่บัณฑิตพาไปเลี้ยงบ่อยครั้ง โดยปกติ ก็จะทานให้ได้มากที่สุด จนบางครั้งก็อึดเกินไปจนทำให้ปวดท้อง แต่เมื่อนำหลักความพอเพียงมาใช้ ทำให้เราคำนึงถึงความพอประมาณ ไม่โลภ ทานแต่พอดี แค่อิ่มหรือในช่วง 15-20 มีนาคม ก็เป็นช่วงที่บัณฑิตรับปริญญา เพื่อนปี 1 ไปบวมที่บัณฑิต เพื่อหาเงินเข้าเอก ซึ่งทุกคนก็ตั้งใจบวมให้ได้เงินจำนวนมากที่สุด โดยบางที่ร่างกายไม่ไหว เกิดไม่สบาย เป็นลมก็มี แต่เมื่อนำหลักความพอเพียงมาใช้ ในเรื่องความพอดี และความรู้จักประมาณตน รู้ว่าสภาพร่างกายว่าไหวแค่ไหน ทานเท่าที่ร่างกายทำได้ และไม่เกิดผลเสียต่อร่างกายไม่หักโหม หรือฝืนร่างกายจนเกิดผลเสียมากกว่าผลดี นอกจากนี้ดิฉันนำหลักความพอเพียงมาใช้ในการพัฒนาการเรียนภาษาอังกฤษ คือ ดิฉันมีพื้นฐานภาษาอังกฤษไม่ค่อยดี แต่ก็พยายามตั้งใจเรียน ตั้งใจอ่านหนังสือ จนสอนได้คะแนนระดับหนึ่ง ซึ่งคะแนนดีขึ้นกว่าครั้งก่อน แต่เมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนมันน้อยมาก ดิฉันก็ใช้หลักความพอเพียงคือพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ เพราะดิฉันพยายามจนสุดความสามารถแล้ว ดิฉันรู้สึกภูมิใจพอใจกับผลของความพยายามนั้น เพราะดิฉันไม่แข่งกับใคร แต่แข่งกับตัวเอง และพยายามพัฒนาตัวเอง

ต่อไป

เศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวันของฉัน

เศรษฐกิจพอเพียงนั้นเป็นปรัชญาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เป็นปรัชญาที่พูดถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี มีความรู้ และมีคุณธรรม ในการใช้ชีวิตประจำวันของฉัน ฉันได้นำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้คือ ฉันจะรู้จักการแบ่งเงินที่พ่อแม่ส่งมาให้ฉันใช้ ว่าวันนี้ฉันควรใช้ไปเท่าไรและเหลือเท่าไร และนำเงินที่เหลือเก็บไว้เพื่อซื้อของใช้ที่จำเป็นเช่น สบู่ยาสีฟัน แปรงสีฟัน ยาสระผม คริม เป็นต้น และฉันยังนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้กับชีวิตในเรื่องของการเรียนนั่นคือ ความรอบคอบ รอบรู้ และความระมัดระวังในการเรียน เนื่องจากอาตถิยนี้ฉันมีเรียน การเรียนเป็นสิ่งสำคัญมาก และเมื่อฉันทำงานส่งหรือทำข้อสอบ ฉันก็จะตรวจดูให้ดีให้ละเอียดก่อนเสมอ ฉันจะไม่ประมาทในการใช้ชีวิต ในอาตถิยนั้นฉันต้องไปแหลมทองเพื่อไปซื้อของ คนอื่นอาจจะข้ามถนนเพราะเห็นว่ามันใกล้กว่าหรือใช้เวลาข้ามไม่นาน แต่สำหรับฉันคำนึงถึงความปลอดภัยมากกว่านั้นคือความไม่ประมาทในการใช้ชีวิต ฉันจะข้ามสะพานลอยแม้มันไกลกว่าเดินเยอะกว่าก็ตาม ในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนั้นมี 2 ห่วง 2 เงื่อนไข ซึ่งมี 1 ห่วงที่ฉันทำตามคือ ความมีเหตุผลเพราะเวลาฉันจะทำอะไรหรือจะตัดสินใจอะไร ฉันต้องใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ ในบางแสนนั้นมีแหล่งอบายมุขค่อนข้างที่จะเยอะมาก แต่ฉันก็ไม่ได้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับที่แห่งนั้น ฉันไม่เคยถือความชั่วร้ายให้ทำลายตนเองและทำลายผู้อื่น เศรษฐกิจพอเพียงนั้นเป็นปรัชญาที่สอนให้เรารู้จักความพอดีในชีวิต ไม่ใช่แค่การใช้เงิน แต่เป็นการดำรงชีวิตอย่างพอเพียงและมันคงยั่งยืนต่อไป

เศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวันของฉัน

อาทิตย์นี้ฉันไม่ได้ไปเรียนเนื่องจากมีการซ้อมรับปริญญาและเป็นงานที่
 รับปริญญาของนิสิต ในอาทิตย์นี้ฉันได้นำเอาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของ
 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมาใช้ในชีวิตประจำวันคือ ฉันได้รู้จักการบริหาร
 เวลาไม่ใช้เวลาฟุ่มเฟือย เพราะว่าฉันต้องไปบมรุ่นที่จึงไม่ค่อยได้มีเวลาทำงาน
 หรือการบ้านที่อาจารย์สั่ง ในสัปดาห์ที่แล้วจึงต้องบริหารเวลาอย่างดี และใน
 อาทิตย์นี้ก็ค่อนข้างใช้จ่ายเยอะฉันจึงต้องรู้จักการใช้จ่ายไม่ใช้จ่ายสิ่งของที่ไม่
 จำเป็น ใช้จ่ายแต่สิ่งของที่จำเป็น การบมรุ่นที่เป็นการบมเพื่อแสดงความยินดีกับ
 รุ่นพี่ที่เรียนจบและเป็นการหาเงินเข้าเอก เพื่อพัฒนาเอกใช้ในเรื่องส่วนรวมของ
 เอกที่จำเป็น เพราะฉะนั้นความซื่อสัตย์สุจริตก็เป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต
 แบบเศรษฐกิจพอเพียง ฉันและเพื่อนๆบมกันด้วยน้ำพักน้ำแรงและไม่เอาเงินเข้า
 กระเป๋าตัวเอง เราทำด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ไม่คดโกง ไม่มีการแย่ง
 ผลประโยชน์กัน ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระ
 เจ้าอยู่หัว และในการบมนั้นเราบมแต่พอกำลังที่เราจะทำได้ ไม่ทำอะไรเกินตัว
 ไม่บมเกินจนเพื่อนคนอื่นๆอื่นทนไม่ไหวเป็นลมหรือเกินความสามารถเราจะคอย
 ดูแลกันและพวกเราทุกคนรู้จักประมาณตนเอง ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
 ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

บทความ ความพอเพียงของฉัน

ในอาทิตย์นี้ตัวกระผมได้ใช้เงินอย่างประหยัด และไม่ก่อให้เกิดใช้เงิน เพราะผมนั้นได้เริ่มหยุดกินขนมอบเคี้ยว และพวกน้ำอัดลม ผมเป็นคนชอบดื่มน้ำอัดลมมาก จึงเสียเงินมากกับเงินที่หมดกับพวกขนมนี้ การเลิกหยุดกินก็สามารถทำให้ผมนั้นประหยัดเงินไปได้วันละเกือบ 60 บาท และทุกๆเย็นนั้นผมได้ฝึกซ้อมเชียร์ลีดเดอร์ถึงเที่ยงคืนก็ทำให้ผมนั้นงดข้าวเย็น เพื่อเป็นการลดน้ำหนักในตัวไปด้วย ก็สามารถทำให้ผมนั้นประหยัดค่าใช้จ่ายได้เยอะ อีกสิ่งหนึ่งก็คือผมนั้นไม่อยากจะขอเงินคุณพ่อคุณแม่จนเกินไป จึงช่วยเป็นการประหยัดทางอ้อม และพอเพื่อนๆชวนออกไปเที่ยว ผมก็ขอปฏิเสธเพื่อน เพราะเมื่อออกไปเที่ยวเราก็ใช้เงินฟุ่มเฟือย ผมก็เลยคิดว่าไม่ไปดีกว่า เสียหายเงิน และการประหยัดอีกทางของผมนั้นก็คือ การที่ใช้น้ำและไฟที่ห้องอย่างประหยัด ปกติผมจะเป็นคนที่นอนเปิดเครื่องปรับอากาศทุกๆวัน แต่ผมนั้นได้ประหยัดโดยการที่เปิดเครื่องปรับอากาศเพียงวันละ 1 ชั่วโมงก่อนนอน เมื่อครบก็ปิดแล้วก็เปิดพัดลมนอนต่อ ส่วนน้ำเราจะเปิดใช้เฉพาะจำเป็น เช่นเมื่อเราอาบน้ำ กำลังอาบน้ำผมนั้นก็ปิดน้ำแล้วก็อาบน้ำเสร็จนั้นก็ค่อยเปิดน้ำล้าง มิใช่เปิดน้ำทิ้งเอาไว้เลย และทุกวันๆผมนั้นจะออมเงินวันละ 5 บาท เพื่อนำเงินที่ออมได้นั้นนำไปจ่ายค่าไฟและค่าน้ำทุกๆเดือน ทุกๆอย่างนี้เป็นการประหยัดแบบเล็กๆน้อยๆของตัวผม สามารถช่วยค่าใช้จ่ายในแต่ละวันได้

นายสุทธิพงษ์ นวะพิฒ 57040567
สาขาวิชาการศึกษารัฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์

บทความ ความพอเพียงของฉัน

ในอาทิตย์นี้เป็นช่วงสัปดาห์แห่งการรับพระราชทานปริญญาบัตร รุ่นพี่สายเทคโนโลยีขอเก็บเงินเพื่อซื้อของให้พี่บัณฑิตและทีมงานบายเนียร์ของสาขา จึงมีค่าใช้จ่ายจำนวนมาก ผมจึงประหยัดค่าใช้จ่ายมากกว่าเดิม เช่น จากที่ผมใช้นั่งรถรับจ้างมอเตอร์ไซด์เปลี่ยนเป็นเดินไป-กลับ มหาวิทยาลัยแทน จากการทำอย่างนี้สามารถให้ผมประหยัดได้ถึงวันละ 60 บาท เพราะต้องไปหลายรอบ จึงมีค่าใช้จ่ายสูง และในอาทิตย์นี้ผมก็รับประทานอาหารที่ห้อง ที่ห้องจะมีข้าวหม้อหุงข้าว ไข่ กระทะไฟฟ้าอยู่แล้ว ผมก็ทำอาหารกินที่ห้อง เป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายมากขึ้น และในอาทิตย์นี้ พี่บัณฑิตนั้นจะเลี้ยงสายเทคโนโลยีเป็นจำนวนมาก ทำให้ผมนั้นประหยัดค่าอาหารมื้อเย็น ได้ทุกมื้อก็เป็นที่ไปได้ และในทุกๆวันผมก็ยังฝึกซ้อมเชียร์ลีดเดอร์ ก็เป็นการออกกำลังกายไปในตัว และหยุดกินน้ำอัดลมขนมอบเคี้ยว ในอาทิตย์นี้ผมนั้นมีเงินเหลือใช้มากกว่าอาทิตย์ที่แล้ว แต่ถึงยังไงผมก็ต้องประหยัดเงินได้มา ไม่ฟุ่มเฟือย พยายามอดออม อยู่อย่างพอเพียงตามหลักแนวเศรษฐกิจพอเพียง ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

ในชีวิตคนเรากการดำเนินชีวิตและการใช้จ่ายหรือสิ่งต่างๆในชีวิตประจำแต่ละเราจะทำอย่างไรให้มันพอดีกับการใช้จ่ายของเราให้เหมาะสมกับสิ่งที่มีอยู่การใช้จ่ายในชีวิตประจำวันของดิฉันส่วนมากจะมุ่งไปที่การกินหรือการซื้อข้าวของเครื่องใช้มากกว่าแต่การใช้จ่ายของดิฉันจะอยู่ในกรอบไม่ซื้อของที่ไม่จำเป็นของที่ซื้อนั้นถ้ามีของเดิมอยู่แล้วก็จะไม่ซื้อเพิ่มการใช้ของที่มันสามารถนำมาทำขึ้นใหม่และใช้ประโยชน์ได้การใช้เงินของดิฉันก็จะอยู่ในเกณฑ์ที่พอดีไม่ใช้เงินในการเที่ยวหรือนำไปใช้ในสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์กับตัวเราไม่ใช้ของที่แพงเกินไปและไม่ใช้ของตามกระแส เช่น ใช้กระเป๋า หรือ รองเท้าที่มันราคาแพงจนเกินไป การซื้อของของแต่ละครั้งของดิฉันก็ต้องคิดก่อนซื้อไม่ใช้ซื้อก่อนและค่อยคิดดิฉันคิดว่าการมีสติของดิฉันจะทำให้สตาจ์ในกระเป๋าของดิฉันมีเก็บ ไม่การที่จะทำอะไรลงไปในแต่ละครั้งของดิฉันต้องมีการวางแผนจะทำให้ดิฉันคิดได้เสมอ ดิฉันมีวิธีประหยัดของดิฉันอีกวิธีหนึ่งคือการหยอดเงินใส่กระปุกออมสินดิฉันคิดว่าถึงมันจะได้ไม่มากแต่น้อยเราก็สามารถมีเงินเก็บได้ถึงจะเป็นวันละน้อยๆก็ยังดี มีอีกอย่างที่ดิฉันเองคิดว่ามันทำให้เงินในกระเป๋าดิฉันหายไปอย่างรวดเร็วคือเวลาไปห้างสรรพสินค้าหรือสถานที่ต่างๆที่เค้าลดราคาสินค้าคนส่วนมากชอบซื้อมาในปริมาณที่มากแต่ดิฉันมีวิธีการจัดการตัวเองไม่ซื้อของใช้ที่มันมาจำเป็นเพราะจะทำให้เงินของเราเนาะปากไปเรารอข้างล่างดีกว่าและอีกอย่างหนึ่งการใช้น้ำใช้น้ำใช้ไฟในห้องของดิฉันคือถ้าตอนกลางวันจะเปิดหน้าต่างและปิดพัดลมเพื่อให้อากาศสามารถถ่ายเทได้สะดวกได้



นางสาวสุภาพร ฉิมยาม คณะศึกษาศาสตร์ สาขาการศึกษาปฐมวัย 57040568

การพอเพียงของฉัน ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการใช้จ่ายอย่างเดียวเท่านั้นแต่รวมถึงการกินหรือความเป็นอยู่ต่างๆเรื่องอาหารการกินของฉันฉันจะซื้ออาหารที่ไม่แพงจนเกินไปและมีประโยชน์ไม่ซื้ออาหารให้มากเกินไปการซื้ออาหารมากเกินไปจะทำให้อาหารเหลือและทิ้งนั้นก็หมายถึงการทิ้งเงินไปโดยเปล่าประโยชน์เรื่องเครื่องสำอางหรือของแต่งตัวของฉันนั้นฉันคิดว่ามันก็ได้จำเป็นอะไรแต่ทุกคนก็ยอมรับว่าผู้หญิงทุกคนก็รักสวยรักงามด้วยกันทั้งนั้นรวมถึงตัวฉันด้วยแต่การซื้อของฉันจะต้องคำนึงถึงความสำคัญว่ามันควรใช้หรือไม่มากนักน้อยเพียงใดส่วนการซื้อเสื้อผ้าหรือเครื่องแต่งกายของฉันก็จะดูว่าของเก่ามันยังใช้ได้อยู่มั้ยหรือว่าควรซื้อใหม่ถ้าอันไหนที่จำเป็นก็ซื้อแต่อันไหนที่ไม่จำเป็นก็ไม่ควรซื้อเพราะเงินทุกบาททุกสตางค์ที่เราได้มานั้นมันต้องแลกกับความเหน็ดเหนื่อยของพ่อและแม่การมีชีวิตที่พอเพียงและพอดีนั้นก็ทำให้ตัวฉันเองไม่เดือดร้อนและมีใช้จ่ายอย่างพอดี ความพอเพียงของฉันอีกอย่างหนึ่งคือ การไปเรียนถึงแม้การเดินทางจะสะดวกสบายมีวินมอเตอร์ไซค์เพื่ออำนวยความสะดวกแถมยังเสียเงินอีกแต่โชคคิของฉันที่อาคารเรียนกับหอของฉันไม่ไกลกันนักฉันจึงเดินไปเรียนและใช้รถบริการของมหาวิทยาลัยแทนมันอาจจะต้องตื่นเช้าหน่อยแต่มันก็ประหยัดค่าใช้จ่ายให้กับเรา อีกอย่างความประหยัดของฉันน้ำเปล่าฉันจะนำขวดที่ซื้อมาที่แลกไปกรอกใหม่เพื่อประหยัดค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมที่เราต้องซื้อใหม่



นางสาวสุวรรณภรณ์ อธิพงษ์ รหัสนิสิต 57040467

ความสุขเพียงของฉัน

หากเอ่ยคำว่า **พอเพียง** มีหลายคนสงสัย ฉันเองก็เคยเป็นหนึ่งในนั้น จนวันหนึ่งฉันถามตัวเองว่า คำว่าพอเพียงของฉันคืออะไร ฉันก็ได้รับคำตอบว่า **“ความสุข”** สุขที่ได้เรียนในสิ่งที่ตัวเองถนัด ตัวเองรัก มีความสุขที่ไม่ต้องแสวงหาที่จะมีและจะเป็นเหมือนคนอื่น ๆ ที่อยู่ในสังคมที่ต้องแกร่งแ่งแข่งขัน กันอยู่ตลอดเวลาฉันรักชีวิตที่อิสระ ฉันไม่มีหนี้สิน เพียงเท่านั้นชีวิตฉันก็สุขเกินใครแล้ว ฉะนั้น ชีวิตฉันตอนนี้ถือว่า **“พอเพียง”** ตามที่ฉันต้องการเป็นที่สุด เพราะฉันมีความสุขกับทุกวินาทีที่ดำเนินชีวิต คงเป็นเพราะความสุขเพียง มันอยู่ที่วิถีชีวิตของแต่ละคนว่าชอบชีวิตแบบไหน นั่นแหละที่เรียกว่า **“ความสุขแห่งความสุขเพียง”**

การใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ต้องตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น ทำงานอย่างเต็มกำลัง ใช้จ่ายอย่างประหยัดแต่มีประสิทธิภาพ ไม่ต้องความหวังที่สูงเกินไป ทำโดยไม่มี ความเครียด มีความสุขที่ได้ทำในสิ่งนั้น มีความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ คนเราควรจะประหยัดแต่ไม่ควรจะทำให้คุณภาพชีวิตเสียไป ทำให้ประหยัดสุขภาพของตัวเองในระยะยาว มีหลักการอยู่ว่า เราควรใช้จ่ายอย่างประหยัด มีคุณภาพชีวิตตามที่ควรจะเป็นและควรมีเงินเหลือเก็บ อย่างนี้ซึ่งเป็นการพอเพียง การพอเพียงในสัจพจน์นี้ของฉันคือ รู้จักพอประมาณในทุกๆเรื่อง โดยเฉพาะเรื่องการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล ไม่ใช่ตระหนี่ถี่เหนียว คือ สิ่งใดจำเป็นต้องซื้อก็ซื้อ สิ่งใดไม่จำเป็น เป็นสิ่งฟุ่มเฟือย ซื้อมาแล้วก็ใช้ประโยชน์ได้ไม่เต็มที่ก็อย่าซื้อ เวลาซื้อจึงควรมีสติ มีเหตุผล มีความ

รอบคอบในการซื้อของ ไม่หลงไปกับความอยากได้อย่างไม่มีเหตุผล รู้จักการอดออม นักศึกษาอย่างเราจะได้อำนาจจ่ายประจำทุกๆเดือน และค่าใช้จ่ายของเราแต่ละวันจะมีแค่ค่าข้าว ขนม น้ำ และอุปกรณ์การเรียนการทำรายงาน เพราะฉะนั้นเราจะมีเงินเก็บเหลือ แทนที่เราจะนำไปเที่ยว หรือซื้อของฟุ่มเฟือยทั้งหมด การเก็บอาจจะไม่ต้องทั้งหมด คือ ใช้จ่ายเพื่อความสุขเล็กๆน้อยๆ แต่เหลือเก็บไว้บ้าง ไม่อ่อนไหวอยากได้ในสิ่งรอบกายที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เช่นเสื้อผ้า อุปกรณ์สื่อสาร อยู่บนทางสายกลางไม่ตระหนี่จนเกินงาม และไม่ใช้จ่ายเกินความจำเป็น

การทำแบบนี้จะถือเป็นการช่วยเหลือผู้ปกครองไปด้วยในตัวเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตที่ดีในอนาคต โดยเฉพาะการอดออม และการคิดก่อนใช้เงิน

นางสาวสุวรรณภรณ์ อธิพงษ์ รหัสนิสิต 57040467

ความพอเพียงของฉัน

การนำเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในชีวิตประจำวัน คือการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ไม่ใช้จ่ายในเรื่องที่เห็นว่าไม่จำเป็น มีการจัดสรรค่าใช้จ่ายในแต่ละวัน แบ่งเงินส่วนหนึ่งไว้ใช้จ่ายในยามฉุกเฉิน รวมถึงนำเงินที่เหลือที่ได้จากค่าขนมและค่าใช้จ่ายในแต่ละวันมาออมไว้ทำให้ฉันไม่ต้องรบกวนเงินของพ่อ แม่ อีกประการหนึ่งฉันจะใช้สิ่งของทุกชิ้นอย่างรู้คุณค่า โดยมีการคิดคำนวณก่อนที่จะซื้อของสิ่งๆหนึ่งว่าสิ่งของนั้นๆสามารถใช้ได้นานแค่ไหน คຸ້ມหรือไม่กับการซื้อในแต่ละครั้ง การกระทำนั้นนอกจากจะได้ของใช้ที่มีประสิทธิภาพแล้วยังเป็นการประหยัดเงินและตรงตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราชพ่อหลวงของเราอีกด้วย

ฉันจะมีการทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายประจำวัน รวมถึงฉันเองก็จะมีการวางแผนหรือจดบันทึกเพื่อที่จะได้ทราบว่าในแต่ละวันเราใช้จ่ายไปเท่าไร คนที่ใช้ชีวิตอย่างพอเพียงที่แท้จริงคือคนที่รู้จักคำว่า พอ การพอเพียงในสัจพจน์นี้ของฉันคือ การประหยัดไฟฟ้าเมื่อดูโทรทัศน์ - ควรเลือกดูรายการเดียวกัน - ปิดเมื่อไม่มีคนดู - อย่าเสียบปลั๊กทิ้งไว้เมื่อไม่ได้ใช้งาน การประหยัดไฟฟ้าจากพัดลม -อย่าเปิดทิ้งไว้เมื่อไม่มี

คนอยู่(อาจเป็นเหตุให้เพลิงไหม้ -เมื่อเลิกใช้ควรปิดพัดลมและดึงปลั๊กออก -เปิดหน้าต่างให้ลมธรรมชาติแทน

ฉันคิดว่าถ้าทุกคนทำได้แบบนี้ชีวิตเราคงมีความสุขขึ้นไม่น้อยการมีความสุขพอเพียงในชีวิตจะช่วยให้เราอยู่อย่างมีความสุขโดยเฉพาะในโลกปัจจุบัน ในยุคโลกาภิวัตน์ที่เต็มไปด้วยสิ่งล่อใจมากมาย การใช้ชีวิตแบบพอเพียงจะทำให้เรามีใจสงบเมื่อตั้งใจว่าจะใช้ชีวิตความเป็นอยู่อย่างง่ายๆ ไม่ฟุ้งเฟ้อ จะทำให้จิตใจไม่วุ่นวายสับสน ทะเยอทะยาน แข่งขันกันหาวัตถุสิ่งของมาประดับตนให้ทันสมัยหรือเหนือกว่าผู้อื่น มีความพอใจในสิ่งที่ตนมี ทำใจให้มีความสุขกับสิ่งที่ตนมี พอใจกับความเรียบง่าย ความพอดีตามศักยภาพตนไม่จำเป็นต้องเปรียบเทียบแข่งขันกับผู้อื่นในเรื่องวัตถุ

ความพอเพียงของฉัน

เศรษฐกิจแบบพอเพียง พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเข้าพระราชหฤทัยในความเป็นไปของเมืองไทยอย่างลึกซึ้ง และกว้างไกล ได้ทรงวางรากฐานในการพัฒนาชนบท และช่วยเหลือประชาชนให้สามารถพึ่งตนเองได้มีความ "พออยู่พอกิน" และมีความอิสระที่จะอยู่ได้โดยไม่ต้องติดต่อกับเทคโนโลยีและความเปลี่ยนแปลงของกระแสโลกาภิวัตน์

ดิฉันได้นำความพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยการซื้อสิ่งใช้ของที่จำเป็น สำหรับสัปดาห์นี้เป็นสัปดาห์บายเนียร์ของสาขาการศึกษาปฐมวัย ทุกคนทุกชั้นปีจะต้องสรรหาเสื้อผ้าที่เกิดในงานมาแข่งขันกันภายในงาน แต่ดิฉันคิดว่าเสื้อผ้าในงานคงได้ใส่แค่คืนนั้นคืนเดียว ดิฉันจึงตั้งเป้าว่าถ้าจะซื้อชุดใหม่ต้องซื้อเสื้อ กระโปรง หรือรองเท้าอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น ดิฉันจึงตัดสินใจซื้อกระโปรงลายสตอเบอรี่สีหวานมาให้ตรงกับคอนเซ็ปงาน โดยต่อราคาแม่ค้าสุดฤทธิ์จากราคา 200 เหลือ 150 บาทเท่านั้น ส่วนเสื้อขอเสื้อกั๊กแม่มามีกับเสื้อกล้าม และใส่รองเท้าส้นสูงสีน้ำตาลคู่เก่า ส่วนเรื่องเครื่องแต่งหน้าก็นำของแม่มามีกับของเก่าตัวเอง ทำให้สัปดาห์นี้มีค่าใช้จ่ายของที่จำเป็นไปเพียง 150 บาทเท่านั้น

จัดทำโดย

นางสาวอรรพร สระคำ (57040468)

ความพอเพียงของฉัน

ความพอเพียงของดิฉันในสัปดาห์นี้ ดิฉันเน้นเรื่องการกิน และการเก็บออม ดิฉันจะเลือกซื้อของกินที่ไม่ไร้สาระและมีราคาสูงเกินงบ เปรียบเทียบราคาจากสิ่งของในหลายๆ ห้อแลหลายร้าน เช่น ข้าวผัดร้านป่าแสงจันทร์ 40บาท แต่ข้าวผัดร้านชอยลีลาราคา 35บาท ประหยัดไป5บาททั้งๆที่ได้กินข้าวผัดเหมือนกัน หรือหากอยากกินผลไม้ก็เลือกซื้อได้แค่หนึ่งชนิด ไม่กินขนม ไม่ซื้อของใน7-11 ไม่กินอาหารราคาแพงตามห้าง เป็นต้น

ดิฉันกำหนดตั้งค้จ่ายวันละ300บาท หากเงินเหลือไม่ว่าจะจำนวนเท่าไร ดิฉันก็นำไปหยอดกระปุกก่อนอาบน้ำเข้านอนทุกวัน และหากได้รับเงินทอนเป็นแบงค์50บาท ดิฉันจะไม่ใช้เงินจำนวนนั้นซื้อของแต่จะเก็บใส่กระปุกทุกครั้งให้เป็นกฎของการออมแก่ตัวดิฉันเอง

จัดทำโดย

นางสาวอัคราพร สระคำ (57040468)

ความพอเพียงของฉัน

วัน	รายรับ	รายจ่าย	คงเหลือ
9 มี.ค. 58	➤ ได้รับจากแม่ 1000	➤ ค่าอาหาร ➤ ค่ารถ	80 15 905
10 มี.ค.58	-	➤ ค่าอาหาร ➤ ค่างานขายเนียบ	50 350 505
11 มี.ค.58	-	➤ ค่าอาหาร	40 465
12 มี.ค.58	-	➤ ค่าแป็บ ➤ ค่าอาหาร	40 35 390
13 มี.ค.58	-	➤ ค่าแต่หน้า ทำผม (งานขายเนียบ)	200 190
14 มี.ค.58	-	➤ ค่าเครื่องเขียน ➤ ค่าขนม	40 50 100
15 มี.ค.58	-	➤ ค่าอาหาร	60 40

หมายเหตุ : ได้รับเงินจากแม่เป็นอาทิตย์ อาทิตย์ละ 1000 บาท ต้องบริหารเงินให้พอใช้ในหนึ่งอาทิตย์ ถ้าเรารู้จักกิน รู้จักใช้ ก็จะพอ อาทิตย์นี้มีค่าขายเนียบก็เลย เหลือเงินน้อย แต่ก็ดีกว่าไม่เหลือเลย เหลือ 40 บาทก็ หยอดกระปุกไว้ค่ะ

ความพอเพียงของฉัน

วัน	รายรับ	รายจ่าย	คงเหลือ
16 มี.ค.58	• ได้รับจาก แม่ 1000	• ค่าอาหาร 50 • ค่าของขวัญพี่ บัณฑิต 200	750
17 มี.ค.58	-	• ค่าอาหาร 60 • ค่ามาสาย (จ่ายเพื่อน) 25	665
18 มี.ค.58	-	• ค่าอาหาร ขนม 100	565
19 มี.ค.58	-	• ค่าอาหาร 40 • ค่ารถ 20	505
20 มี.ค.58	-	• ค่าหมูกระทะ 145	360
21 มี.ค.58	-	• ค่าขนม 75 • ค่าอาหาร 75	210

หมายเหตุ: ได้รับเงินจากแม่อาทิตยละ 1000 บาท ส่วนใหญ่จะหมดกับค่าอาหารและขนม อย่างอาทิตยนี้อยากกินหมูกระทะเลยชวนกันไป บางครั้งไปเดินวังมูขบ้าง แหลมทองบ้าง แต่ก็ไม่ได้ซื้ออะไร อะไรไม่จำเป็นก็ไม่ควรซื้อเพราะมันจะเปลืองเงินไปเปล่า ๆ อาทิตยนี้เหลือเงิน 210 บาทหยุดกระปุกสะสมไว้ค่ะ

ความพอเพียงของหนู

“ การวางแผนการใช้เงินให้ประหยัดและเกิดความคุ้มค่ามากที่สุดของฉัน ”

- ในยุคเศรษฐกิจตกต่ำที่รัฐบาลพยายามจะบอกว่าเศรษฐกิจกำลังจะดีขึ้นเรื่อยๆแต่ในความเป็นจริงแล้วการดำรงชีวิตประจำวันของประชาชนทั่วไปยังอยู่ในสถานะที่ไม่แข็งแรงเงินไม่พอใช้บ้างเป็นหนี้เป็นสินบ้างสิ่งที่มองเห็นยากคืออนาคตว่าอีกกี่ปีเศรษฐกิจจะฟื้นแล้วกลับมาสุขสบายอีกครั้งหนึ่ง การช่วยเหลือตัวเองเฉพาะหน้าให้ได้มาซึ่งเงินเช่นขายของปลูกผักทำกำไรรับจ้างก็ได้เงินมาเพียงเพื่อยังชีพบ้านก็ต้องเช่าข้าวก็ต้องซื้อลูกเมียต้องกินต้องใช้ต้องเรียนหนังสือทำอะไรจึงจะใช้เงินที่มีอยู่น้อยนิดให้ทั่วถึงเลี้ยงชีพต่อไปได้จนกว่าจะผ่านพ้นภาวะเศรษฐกิจ

เพราะเหตุนี้ทำให้ดิฉันต้องปรับเปลี่ยนการใช้จ่ายต่างๆให้ประหยัดมากยิ่งขึ้นเพราะว่าดิฉันยังไม่สามารถหาเงินใช้ได้เองทุกวันนี้ที่มีกินมีใช้ก็เพราะพ่อและแม่ที่คอยให้กินให้ใช้อยู่ในอาทิตย์ที่ผ่านมาเป็นอาทิตย์แรกแห่งการเริ่มเรียนหลังจากสอบกลางภาคเรียนที่สองเวลาที่ดิฉันต้องไปเรียนก็จะมีค่าใช้จ่ายต่างๆมากมายไม่ว่าจะเป็นค่าข้าวค่าน้ำในแต่ละมื้อค่าน้ำมันรถค่าอุปกรณ์การเรียนต่างๆค่าเงินเก็บของเอกในแต่ละเดือนซึ่งค่าใช้จ่ายต่างๆเหล่านี้มีค่าเงินเป็นจำนวนมากเมื่อดิฉันเห็นแบบนี้แล้วก็ต้องคิดว่าเราจะทำอะไรถึงจะใช้เงินได้ประหยัดและคุ้มค่าที่สุดดิฉันจึงเริ่มวางแผนการใช้เงินว่าในแต่ละวันดิฉันจะใช้เงินจำนวนเท่าไรและเหลือเก็บออมจำนวนเท่าไรเพื่อให้การใช้จ่ายของดิฉันเป็นไปอย่างราบรื่นไม่เหมือนกับทุกๆเดือนที่เงินไม่พอใช้แล้วต้องขอพ่อกับแม่เพิ่มวันแรกที่เริ่มเรียนดิฉันตั้งใจไว้ว่าจะเริ่มทำตามที่วางแผนเอาไว้ดิฉันจึงเริ่มจากการซื้อข้าวในตอนเช้าเพราะวันนั้นเป็นวันที่ดิฉันเรียนสิบโมงเช้าดิฉันจึงรีบตื่นแต่เช้าแล้วออกไปหาข้าวกินซึ่งมันจะคุ้มค่ากว่าการกินถ้วยเดียวในเวลาเช้าๆที่วันไหนดิฉันตื่นสายแล้วกินข้าวไม่ทันซึ่งราคาก็ราคาเดียวกันเลยดิฉันฝึกการใช้จ่ายเงินโดยให้ค่าของเงิน

ที่ดิฉันจ่ายไปเกิดความคุ้มค่ามากที่สุดดิฉันทำแบบนี้ทั้งอาทิตย์ซึ่งมันก็ถือว่าเป็นเรื่องที่ดีดิฉันรู้สึกภูมิใจว่าเราก็สามารถประหยัดเงินให้กับพ่อและแม่ได้และการกินอยู่ของดิฉันก็กินอิ่มนอนหลับอย่างสบายไม่ได้ทำให้ดิฉันต้องเดือดร้อนเหมือนในทุกๆเดือนที่เงินไม่พอใช้จ่าย

การที่เรารู้จักวางแผนการใช้จ่ายเงินเพื่อให้ค่าเงินที่เราเสียไปนั้นเกิดความคุ้มค่าและประหยัดมากที่สุดถือว่าเรานั้นมีความพอเพียงเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเราแล้ว ถึงแม้ว่ามันจะเป็นเรื่องเล็กน้อยๆแต่ถ้าเรามีวินัยในเรื่องของความพอเพียงความสุขความสบายในอนาคตก็จะไม่มีทางหนีเราไปไหนแน่นอน

ความพอเพียงของหนู

“เรื่องใกล้ตัวถ้าเรารู้จักคิดรู้จักใช้ก็พอเพียงได้เหมือนกัน ”

"ความพอเพียง" หมายถึงความพอประมาณอย่างมีเหตุผลโดยสร้างภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควรเพื่อที่จะรองรับการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วกว้างขวาง ทั้งทางด้านวัตถุสังคมสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี โดยอาศัยความรู้ รอบคอบ และความระมัดระวังในการนำวิชาการต่างๆ มาใช้วางแผนและดำเนินการทุกขั้นตอนในการดำรงชีวิตประจำวัน

หลังจากอาทิตย์ที่ผ่านมาที่ดิฉันได้เริ่มวางแผนการใช้จ่ายเงินเพื่อให้ประหยัดและเกิดความคุ้มค่ามากที่สุดซึ่งมันก็เห็นผลดีในระดับหนึ่งเลยทีเดียวในสัปดาห์นี้เป็นสัปดาห์แห่งการรับปริญญาดิฉันซึ่งเป็นนิสิตชั้นปีที่หนึ่งก็มีกิจกรรมที่จะต้องไปทำคือบวมให้กับพี่บัณฑิตเพื่อหาเงินเข้าเอกของเราที่เราหาเงินเข้าเอกได้มากก็จะเป็นการประหยัดเงินที่จะจ่ายเป็นรายเดือนให้กับเอกเพราะถ้าเรามีเงินมากเราก็จะเก็บน้อยลงซึ่งวันแรกที่ได้ไปบวมนั้นดิฉันก็ใช้เงินประหยัดพอสมควรเพราะในตอนกลางวันของวันแรกที่บวมดิฉันก็เลือกกินอาหารง่ายๆและไม่แพงมากเพื่อให้สามารถอยู่ท้องได้ตลอดทั้งวันเพราะทั้งวันนั้นจะไม่มีเวลาไปซื้ออะไรกินจุกจิกได้คือกินมือเดียวอืมได้ทั้งวันในสัปดาห์นี้พี่ที่อยู่สายเดียวกับดิฉันเขาก็พาไปเลี้ยงสายหลายครั้งมากถือว่าเป็นโอกาสที่ดีที่ดิฉันจะได้ประหยัดเงินฟังดูแล้วมันอาจจะมีความรู้สึกที่ดิฉันประหยัดแบบงกๆไปหน่อยแต่ก็ถือว่าเป็นการไปร่วมแสดงความยินดีให้กับพี่ๆเขาด้วยในสัปดาห์นี้มองดูเหมือนว่าจะเป็นสัปดาห์ที่ดิฉันประหยัดมากที่สุดก็ว่าได้เพราะไม่มีการเรียนการสอนดิฉันจึงไม่ค่อยได้แวะไปหาอะไรกินจุกจิกมากนักก็กินข้าวให้ครบสามมือเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างสบายและอีกสิ่งหนึ่งที่ดิฉันสามารถประหยัดได้คืออาทิตย์นี้ไม่มีเรียนก็ไม่ค่อยได้ขี่รถมอเตอร์ไซด์จึงทำให้ประหยัดน้ำมันไปได้มากเลยทีเดียวอะไรที่ดิฉันสามารถประหยัดได้ดิฉันก็ประหยัดแม้ว่าจะเป็นเรื่องๆเล็กๆน้อยๆอย่างเช่นการใช้ไฟใช้น้ำที่หอถ้าอากาศไม่ร้อนมากจนเกินไปดิฉันก็จะเปิดพัดลมไม่เปิดแอร์เพราะแอร์จะกินไฟมากซึ่งทำให้ค่าไฟสูงขึ้นและไม่เปิดไฟทิ้งไว้เวลาที่ลงไปซื้อข้าวได้หอดึงแม้ว่ามันจะเป็นเพียงช่วงเวลาที่ไม่นานเวลาเปิดน้ำก็เหมือนกันดิฉันก็จะคอยดูว่าน้ำใกล้จะเต็มหรือยังถ้าใกล้จะเต็มแล้วดิฉันก็จะไปปิดก่อนที่น้ำจะล้นเพราะน้ำทุกหยดมี

ค่ามากเวลานึกถึงคนที่เขาขาดแคลนน้ำแล้วเราก็จะเห็นถึงคุณค่าของน้ำว่ามีค่ามากแค่ไหนถึงแม้ว่ามันจะเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อยๆ แต่ถ้าเราละเลยมันก็จะค่อยๆ เพิ่มมูลค่าที่เราต้องจ่ายไปโดยไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย

การที่เรามองเห็นคุณค่าของสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ไม่ใช่อย่างฟุ่มเฟือยหรือใช้ไปโดยไม่ได้ประโยชน์อะไรก็ถือว่าเรานั้นได้ช่วยกันประหยัดเงินหรือประหยัดทรัพยากรจากจุดๆ เล็กๆ ซึ่งจะถือว่าเป็นก้าวแรกของความพอเพียงที่จะเกิดขึ้นในใจเราต่อไปในอนาคต

นางสาวเบญญาภา แซ่โก

รหัสสถิติ ๕๗๐๔๐๔๕๕ สาขาการศึกษาปฐมวัย

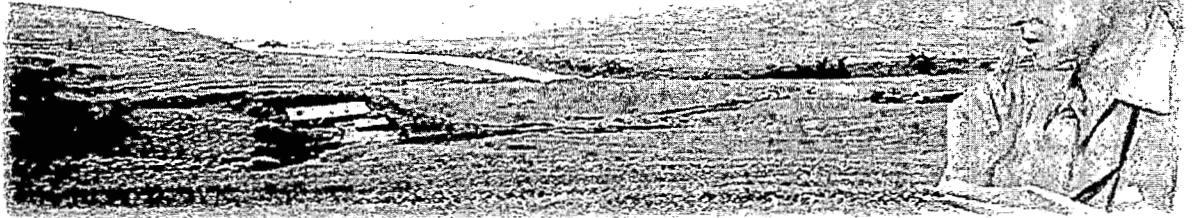


เศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวันของฉัน

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จากแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ที่ทรงให้แนวทางในการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยดิฉันได้นำมาใช้ในชีวิตประจำวันทำให้มีความเป็นอยู่ดีขึ้น

สัปดาห์นี้ชีวิตประจำวันของดิฉันก็อยู่แบบเศรษฐกิจพอเพียงตลอดเวลา ถึงแม้ว่าสัปดาห์จะมีงานบายเนียร์ แน่แน่นอนว่าสัปดาห์ต้องมีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นเป็นธรรมดา แต่ดิฉันก็ได้วางแผนในการใช้เงินอย่างรอบคอบ เช่น การเลือกชุดไปงานบายเนียร์ ดิฉันเลือกซื้อชุดที่ไม่มีราคาแพงมากสามารถสวมใส่ในงานต่อๆไปได้ รองเท้าก็เลือกซื้อสีที่สามารถสวมใส่กับชุดอื่นอื่นๆได้ ที่ขาดไม่ได้ คงเป็นเรื่องการแต่งหน้า ดิฉันและเพื่อนในกลุ่มช่วยกันรวบรวมเครื่องสำอางที่ตนมีอยู่ มาใช้ในการแต่งหน้า และช่วยกันแต่งหน้ากันเอง โดยเรียนรู้จากคลิปวิดีโอสอนแต่งหน้า ซึ่งผลที่ได้มาก็ดีเยี่ยมเลยทีเดียว ไม่ต้องไปเสียเงินในการจ้างช่างมาแต่งหน้าในตลอดทั้งสัปดาห์ดิฉันและเพื่อนๆ ก็ดำเนินชีวิตประจำวันอยู่แบบเศรษฐกิจพอเพียง เช่น เริ่มตั้งแต่ตอนเช้าพวกเราจะตื่นนอนให้เร็วขึ้น เพื่อที่จะได้มีเวลาเดินไปเรียน ซึ่งได้ทั้งร่างกายที่แข็งแรงและประหยัดเงินไปในตัวอีกด้วยถ้าวันไหนไม่มีเรียนดิฉันก็จะอยู่หอพัก เก็บกวาดห้องให้น่าอยู่ตลอดเวลา ซักผ้ารีดผ้าด้วยมือ ขึ้นห้องพักของดิฉันมีสมาชิกทั้งหมด 4 คน พวกเราช่วยกันประหยัดไฟฟ้าและน้ำประปาไม่ว่าจะอยู่ที่หอหรือห้องเรียนเราก็ควรปิดน้ำ ปิดไฟ เมื่อเลิกใช้งานทุกครั้งส่วนอีกเรื่องหนึ่ง คือพอออกพอใจ เราต้องรู้จักพอ รู้จักประมาณตน ไม่อยากมีเช่นผู้อื่น เพราะเราจะหลงติดกับวัตถุดิฉันจะยึดความประหยัด ตัดทอนรายจ่ายในทุกๆวันที่ไม่จำเป็น ลดความฟุ่มเฟือย

เศรษฐกิจพอเพียง Sufficiency Economy



เศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวันของฉัน

สัปดาห์ที่สอง มีงานพิธีพระราชทานปริญญาบัตรตั้งแต่ต้นสัปดาห์จนถึงปลายสัปดาห์ สัปดาห์นี้เป็นสัปดาห์ที่ค่อนข้างจะวุ่นวาย เนื่องจากมีผู้คนมาจากหลายที่หลายทาง นอกจากที่ดิฉันได้มารับเสด็จแล้ว ในวันก่อนวันจริง ดิฉันและเพื่อนในสาขาการศึกษาปฐมวัย ได้ช่วยกันบวมให้กับพี่บัณฑิต เพื่อที่จะหาเงินเข้าสาขา สิ่งนี้สามารถช่วยลดค่าใช้จ่ายในการเก็บเงินเข้าสาขาในแต่ละเดือนอีกด้วย เงินที่ได้นั้นจะเป็นเงินที่ช่วยพัฒนางานหรือกิจกรรมภายในสาขาได้เป็นอย่างดี แต่เงินไม่ใช่สิ่งที่สำคัญเสมอไป ต้องอยู่ที่กำลังของคนทำงาน งานต่างๆ จะสำเร็จได้นั้น ทุกคนจะต้องมีความเข้าใจและตระหนักถึงคุณค่าของการอยู่ร่วมกันของคนในสังคม

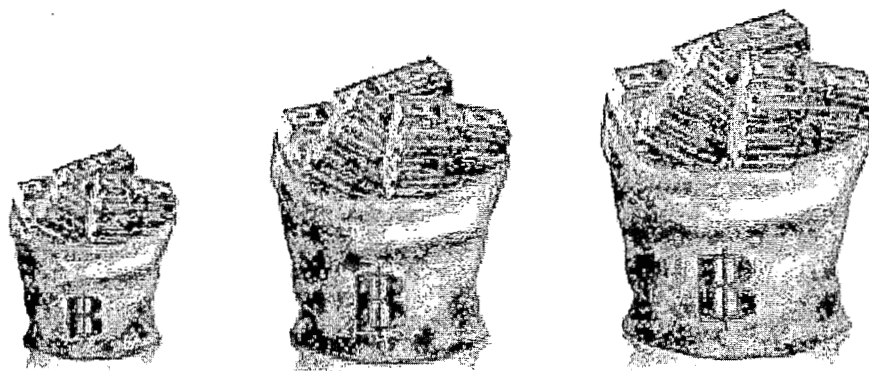
ในสัปดาห์นี้ถึงแม้จะไม่มีการเรียนการสอน แต่ดิฉันก็มีรายจ่ายในการซื้อของใช้ส่วนตัว ซึ่งดิฉันก็มีการวางแผนในการซื้อเช่นกัน โดยการเขียนจรายการสิ่งของที่ต้องการซื้อ และสำรวจราคาในท้องตลาด เพื่อจะได้สิ่งของที่ต้องการมีคุณภาพตามราคาและเพื่อประหยัดเวลาในการเลือกซื้อ เศรษฐกิจพอเพียงจะดำเนินไปได้ดีนั้น ทุกคนต้องมีความขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ อดทน ปฏิบัติตนเป็นคนดี ดำเนินชีวิตแบบเรียบง่ายให้พอเพียง พอกิน และพอใช้ โดยยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ความพอเพียงของฉัน

การเข้ามาศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย ทำให้รู้ว่า ต้องใช้เงินมากกว่าตอนเรียนมัธยม มากมายเหลือเกิน ไม่ใช่แค่ เรื่องค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับเรื่องเรียนนะ แต่เป็นเรื่องกิจกรรม และส่วนอื่นๆ ยังไม่รวมเรื่องกิน ที่เกี่ยวกับเพื่อน อยากจะบอกว่า เรื่องนี้ปฏิเสธไม่ได้นะ เพราะเราเป็นช่วงอายุที่ต้อง ศึกษา ช่วงวัยรุ่นต้องใช้ชีวิตให้คุ้ม แต่ก็ต้องแยกแยะให้เป็น เทียงได้ ก็ต้องเรียนได้ และยิ่งมาศึกษา ต่อในมหาวิทยาลัย ที่ตั้งอยู่ในสถานที่ท่องเที่ยวชื่อดัง อย่างมหาวิทยาลัยบูรพาแล้วก็ สถานที่ ท่องเที่ยวและของกินมากมายจริงๆ

นี่จึงเป็นต้นเหตุให้เราว่า “เราต้องหาเงินเพิ่มแล้วล่ะ” ต่อมาก็ได้ทำการหางานทำ เริ่มจาก การ เดินหา ขับรถหา สูดท้าย มาเปิดอินเทอร์เน็ตที่หොหา และแล้ว เราก็ได้งานทำ เป็นงานชกสตั๊ก สิ้นค้าของร้านขายของร้านหนึ่ง บนถนนบางแสนสาย 2

.....ต่อจากนี้เราจะเริ่มต้นทำงานหาเงินใช้เองแล้วนะ ตื่นเต้นจิงงงง.....



นางสาวแพรวพรรณ ละม่อม 57040561
สาขาการศึกษาปฐมวัย

ความพอเพียงของฉัน

การใช้ชีวิตอยู่ในมหาวิทยาลัยนั้น ในเรื่องของการได้รับเงินจากผู้ปกครอง ก็จะมีวิธีการหรือช่วงเวลาการได้รับแตกต่างกันไป เช่น ได้รับเงินเป็นรายอาทิตย์ เป็นรายเดือน แต่ตัวของดิฉันเองได้รับเป็นรายเดือน ซึ่งในความคิดส่วนตัวนั้น การได้รับเงินเป็นรายเดือนต้องใช้ความรับผิดชอบมากกว่าเงินรายอาทิตย์ เพราะจากประสบการณ์และนิสัยส่วนตัวแล้ว ในช่วงเวลาที่มีเงินอยู่กับตัวมากๆ ก็จะใช้เงินมากเช่นกัน ซึ่งทำให้ช่วงปลายเดือนจะเกิดการขาดสน บางครั้งมีเหตุจำเป็นต้องใช้เงินจริงๆ ก็ต้องขอยืมเงินเพื่อน นั่นเป็นวิธีการแก้ปัญหาที่ไม่น่าทำ เป็นอย่างยิ่ง ช่วงหลังๆ นี้ จึงได้มีการปฏิบัติ วางแผนการใช้เงินของตนเองขึ้นใหม่ คือการนำเงินทั้งหมดที่ได้รับต้นเดือน หางานวันทั้งหมดในเดือน แล้วแบ่งเงินใส่ถุงพลาสติก ให้ครบ เช่น ได้เงินต้นเดือน 5,000 บาทต่อเดือน ก็นำ 5,000 บาท 30 วัน จะได้วันละ 166 บาท ดิฉันก็จะแบ่งเงินใส่ถุง ถุงละ 160 บาท ในตอนเช้าของทุกๆ วัน ก็จะหยิบเงิน หนึ่งถุงออกไปใช้ เราก็จะไม่ใช้เงินเกินความจำเป็น และมีเหลือใช้ถึงช่วงปลายเดือน



นางสาวแพรวพรรณ ละม่อม 57040561
สาขาการศึกษาปฐมวัย

ภาคผนวก ฉ
กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมที่ 1 บัญชีรายรับ – รายจ่าย

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้ผู้เรียนรู้จักการบริหารจัดการเงินของตนเองให้เพียงพอไม่เป็นหนี้
คุณธรรมเป้าหมายที่ต้องการปลูกฝัง

1. ความรับผิดชอบ
2. ความมีวินัย
3. ความมีเหตุผล
4. ความพอประมาณ
5. การมีภูมิคุ้มกัน

วิธีดำเนินการ

1. การฟังอย่างลึกซึ้งและสุนทรียสนทนา ให้นิสิตบอกค่าใช้จ่ายที่ต้องใช้ในแต่ละเดือนมี
อะไรบ้าง
2. สะท้อนคิดและจดบันทึก ครูให้นิสิตทำบัญชีรายรับ – รายจ่าย
3. เปรียบเทียบการทำบัญชี รับ – จ่าย ของตนเอง
4. ขึ้นสรุป หากตัดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นออก รายรับจะเหลือ

ปัจจัยสู่ความสำเร็จ

1. ครูกระตุ้นให้เกิดการพูดคุยจากวิทัศน์เกี่ยวกับบุคคลตัวอย่างที่ทำบัญชีรายรับรายจ่าย
2. ครูชวนพูดคุยให้เหตุผลถึงประโยชน์และความสำคัญของการทำบัญชีรายรับ – รายจ่าย
การใช้เงิน
3. ทำเป็นประจำสม่ำเสมอ

กิจกรรมที่ 2 ความพอเพียง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนพึ่งพาตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการบริโภค สอดคล้องกับพื้นฐานของสังคมไทย และทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้การประหยัด การออมและวิถีชีวิตแบบไทย

คุณธรรมที่ต้องการปลูกฝัง

1. ความพอเพียง
2. ความมีวินัย
3. ความอดทนอดกลั้น
4. ความขยันหมั่นเพียร
5. ความซื่อสัตย์

วิธีดำเนินการ

1. การฟังอย่างลึกซึ้งและสุนทรียสนทนา โดยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ความพอเพียงจากวิดีโอ

บุคคลตัวอย่าง

2. การเรียนรู้การประหยัดพลังงานด้วยการใช้ชีวิตแบบไม่เปิดเครื่องปรับอากาศ
3. สะท้อนคิดและจดบันทึก โดยจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้วิธีการปรุงอาหารโดยใช้

วัตถุดิบในห้องถื่น

4. ทำโครงการน้ำสมุนไพร จากสมุนไพรพื้นบ้าน โดยใช้วัสดุธรรมชาติ
5. ขึ้นสรุป ประหยัดต้นทุน มีประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยใช้วัตถุดิบในห้องถื่น

ปัจจัยสู่ความสำเร็จ

1. ครูทำเป็นตัวอย่าง โดยปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ
2. ฝึกให้ผู้เรียนทำโครงการเกี่ยวกับความพอเพียง
3. เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

กิจกรรมที่ 3 เพียงพอที่พอเพียง

วัตถุประสงค์

เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้เรียนให้รู้ว่าใช้ชีวิตอยู่อย่างพอประมาณ บนทางสายกลางไม่ล้ำไปข้างหน้ามากเกินไปและไม่ถอยไปข้างหลัง ที่สำคัญคือ การพึ่งตนเองให้ได้ด้วยการมีความรู้เป็นภูมิคุ้มกัน

คุณธรรมที่ต้องการปลูกฝัง

1. ความพอเพียง
2. ความมีวินัย
3. ความอดทนอดกลั้น
4. ความขยันหมั่นเพียร
5. ความซื่อสัตย์
6. ความรับผิดชอบ
7. ความมีสติ
8. ความกตัญญูทดแทน

วิธีดำเนินการ

1. การฟังอย่างลึกซึ้งและสุนทรียสนทนา ปลูกฝังแนวปฏิบัติอย่างพอเพียง โดยการคู่วิถีทัศน์กรณีตัวอย่าง
2. สะท้อนคิดและจดบันทึก ร่วมกันคิดวิเคราะห์ค้วแบบความพอเพียงเพื่อประยุกต์ใช้กับตนเอง
3. ทำตัวเป็นแบบอย่างเพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจความพอเพียง เช่น การทำบัญชีรายรับ – รายจ่าย การประหยัดค่าใช้จ่าย เป็นต้น
4. ฝึกกิจกรรมด้านความพอเพียง เช่น ดัดแปลงเสื้อผ้า ตกแต่งเสื้อผ้า ประดิษฐ์ของเล่น เป็นต้น
5. จัดทำบัญชีครัวเรือน เรียนรู้วิธีเลือกซื้อสินค้า เปรียบเทียบคุณภาพและราคา การประเมินความจำเป็นของการใช้จ่ายในการซื้อสิ่งของต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เรียนได้รับทราบเหตุผลของการตัดสินใจ
6. ให้ผู้เรียนฝึกทำบัญชีค่าใช้จ่ายของตนเองเพื่อให้เกิดความมีสติยับยั้งชั่งใจ ก่อนซื้อสินค้าและความมีวินัยในตนเอง

ตัวอย่างตารางการซื้อของเพื่อประเมินความต้องการเทียบกับความจำเป็น
เดือน _____ ปี _____

ที่	ชื่อสิ่งของ	จำเป็น	ต้องการ	ราคา
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
รวม				

7. ฝึกให้ผู้เรียนพัฒนาสติ ควบคุมอารมณ์ พอสั่งที่เป็นที่มิ ไม่อิจฉา มีความพอใจในตนเอง ยินดีกับผู้อื่น

8. เชื่อมโยงกับเป้าหมายที่นำเอาความสำเร็จของการตัดค่าใช้จ่ายมาก่อนให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและครอบครัว

9. ขึ้นสรุป การมีสติ ไตร่ตรอง ให้รอบคอบ จะเกิดผลดีต่อตนเองและครอบครัว

ปัจจัยสู่ความสำเร็จ

1. พ่อแม่เป็นต้นแบบ ของการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง

2. ฝึกให้มีสติรู้จักแยกแยะระหว่างของที่ต้องการกับของที่จำเป็น เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจ พฤติกรรมของตนเองมากขึ้น

3. ชี้นำให้เข้าใจถึงประโยชน์และผลกระทบที่จะตามมา

กิจกรรมที่ 4 ธุรกิจพอเพียง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญในการดำเนินธุรกิจ โดยมีคุณธรรมกำกับ ตลอดจนเลือกที่จะสนับสนุนธุรกิจพอเพียง โดยให้ผู้เรียนทำโครงการ

คุณธรรมที่ต้องการปลูกฝัง

1. ความพอเพียง
2. ความซื่อสัตย์สุจริต
3. ความรับผิดชอบ
4. ความซื่อสัตย์
5. ความมีวินัย

วิธีดำเนินการ

1. การฟังอย่างลึกซึ้งและสุนทรียสนทนา ให้ผู้เรียนจัดกลุ่มเพื่อร่วมกันคิดทำโครงการ
2. ผู้เรียนสืบค้นข้อมูลว่าสามารถทำได้ในรูปแบบใดบ้างและมีธุรกิจใดที่ดำเนินการด้านการช่วยเหลือสังคมและการรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม
3. สะท้อนคิดและจดบันทึก ให้ผู้เรียน Think pair share เพื่อเปรียบเทียบธุรกิจที่มีความพอเพียงกับธุรกิจทุนนิยม โดยแสดงเหตุผลเชื่อมโยงระหว่างธุรกิจทั้ง 2 แบบ
4. ให้ผู้เรียนทดลองทำโครงการธุรกิจพอเพียง
5. ให้ผู้เรียนกำหนดสินค้า ราคาและรูปแบบด้วยตนเอง
6. ให้ผู้เรียนจำหน่ายสินค้าในสถานการณ์จริง โดยครูให้คำปรึกษาแนะนำ
7. ขึ้นสรุป วิเคราะห์ถึงปัญหา อาทิ ทางเลือกธุรกิจที่เป็นเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม การนำสินค้าจากครัวเรือนมาเพิ่มมูลค่า

ปัจจัยสู่ความสำเร็จ

1. ครูให้คำปรึกษา ชี้แนะและทำตัวเป็นแบบอย่าง
2. ให้ผู้เรียนปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน
3. ผู้เรียนขยายผลสู่ตนเองและผู้อื่น โดยตระหนักถึงความสำคัญว่าจะเลือกหรือไม่เลือก

กิจกรรมที่ 5 จัดการขยะ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนรู้คุณค่าที่ทำได้ในครัวเรือน คือ การแยกขยะเพื่อนำกลับไป “รีไซเคิล” ใหม่ หรือการนำไปขาย เพื่อสร้างรายได้ ตลอดจนการนำขยะจากเศษอาหารเหลือใช้มาหมักเป็นน้ำหมักชีวภาพ เพื่อใช้ในการเกษตร ทดแทนปุ๋ยเคมี ช่วยลดรายจ่าย สร้างรายได้ให้กับครัวเรือน ส่วนขยะที่ไม่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้จริง ก็ฝึกให้รู้จักการจัดการที่เหมาะสม

คุณธรรมที่ต้องการปลูกฝัง

1. ความพอเพียง
2. ความมีวินัย
3. ความขยันหมั่นเพียร
4. ความอดทนอดกลั้น
5. ความมีสติ
6. ความเสียสละ

วิธีดำเนินการ

1. การฟังอย่างลึกซึ้งและสุนทรียสนทนา ให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจความหมายของคำว่า Reuse Recycle และ Reduce
2. รู้จักมูลเกี่ยวกับขยะชนิดต่าง ๆ และฝึกแยกขยะ
3. สะท้อนคิดและจดบันทึก นำไปขายสร้างรายได้ นำไปใช้จ่ายในทางที่เหมาะสมและรับผิดชอบ

ปัจจัยสู่ความสำเร็จ

1. พ่อแม่ ผู้ปกครองเป็นตัวอย่าง
2. มีการปฏิบัติเป็นประจำ
3. ปมเพาะวิธีคิด ความรู้คู่กับการปฏิบัติ เช่น ขยะกับเศรษฐกิจ ขยะกับสิ่งแวดล้อม ความพอเพียง การพึ่งตนเอง ที่มาของขยะ ภาวะโลกร้อน เป็นต้น

ภาคผนวก ข

คะแนนหลังเรียนระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จันท์ชลี มาพูนท

การศึกษา

- 2523 ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.)
สาขาวิชาเอกประวัติศาสตร์ วิชาโทบริหารธุรกิจ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน
- 2532 การศึกษามหาบัณฑิต(กศ.บ.)
สาขาวิชาเอกการประถมศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน
- 2542 ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต(คด.)
สาขาพัฒนศึกษา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประสบการณ์

การสอนระดับประถมศึกษา โรงเรียนสาธิต"พิบูลบำเพ็ญ" มหาวิทยาลัยบูรพา
ผู้บริหารปฐมวัย โรงเรียนสาธิต "พิบูลบำเพ็ญ" มหาวิทยาลัยบูรพา
วิทยากรบรรยาย "ความเป็นครู" เพื่อขอเลื่อนวิทยฐานะ
รายวิชาหลักและแนวคิดปรัชญาการศึกษา
รายวิชาความเป็นครู
รายวิชาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพัฒนาสังคม
รายวิชาจิตอาสาเพื่อการพัฒนาสังคม
รายวิชายุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาการศึกษาและสังคม
รายวิชาหลักพื้นฐานและการศึกษาขั้นสูง

ปัจจุบัน

อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา