

## การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา

### Students' Ways of Life with the Philosophy Sufficiency Economy in Higher Education

จันทร์ชลี มาพุทธ\*

chanchalee@buu.ac.th

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา และเปรียบเทียบการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองจัดกิจกรรมกับกลุ่มควบคุมสอนแบบบรรยาย ตอนที่ 1 กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสอบถามและตอนที่ 2 กลุ่มทดลองโดยใช้กิจกรรมจำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามและจดบันทึก สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าทีและการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่า การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษาโดยรวมอยู่

ในระดับปานกลาง ด้านการดูแลสุขภาพ ด้านการแต่งกาย ด้านเศรษฐกิจและการใช้จ่ายของนิสิตอยู่ในระดับปานกลาง การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

**คำสำคัญ :** การดำเนินชีวิต เศรษฐกิจพอเพียง

#### Abstract

The objectives of this research were to study 1) students' ways of life with the philosophy of sufficiency economy in higher education. The participants were 400 students. The instruments used to collect the 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 the control group composed of 30. The instruments used to collect data were questionnaires and note taking. The statistics used in

---

\*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาการอาชีวศึกษาและพัฒนาสังคม คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

data analysis were percentage, mean, standard deviation, independent, t-test and content analysis.

Research findings were as follows:

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. Students' ways of life with the philosophy of sufficiency economy between experimental group by activities and control group by lecture were different at .01.

**Keywords :** ways of life, sufficiency economy, higher education

## บทนำ

สภาพปัจจุบันของสังคมไทยได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างทางเศรษฐกิจที่พัฒนามาจากเกษตรกรรมเป็นอุตสาหกรรม สภาพการแข่งขันกันทำงาน สภาพครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ที่ห่างเหิน ขาดการดูแลอย่างใกล้ชิดซึ่งส่งผลกระทบต่อพัฒนาหล่อมล่อมค่านิยมต่าง ๆ อีกทั้งสภาพสังคมที่มีความก้าวหน้าด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี รวมถึงระบบสื่อสารต่าง ๆ ซึ่งทำให้สังคมไทยก้าวสู่ความเป็นสังคมวัตถุนิยม สังคมบันเทิง สังคมบริโภคมากขึ้นและวิกฤตปัญหาจริยธรรม (นลินี ทวีสิน, 2549, หน้า 1) การเติบโตของประเทศไปสู่สังคมอุตสาหกรรมทำให้สังคมไทยเปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรเป็นสังคมอุตสาหกรรมโดยเฉพาะสังคมเมือง ไม่ว่าจะเป็นเมืองเล็กตามจังหวัดหรือเมืองใหญ่ตามนครหลวงก็ตาม ได้มีวิถีชีวิตไปในแนวทางอุตสาหกรรมการพัฒนาชายฝั่งทะเลตะวันออกเพื่อรองรับอุตสาหกรรมแม้แต่ในชนบทรูปแบบและวิถีชีวิตของอุตสาหกรรมเข้าไปครอบงำทำให้ต้องเร่งรีบทำงานภายใต้เวลาเป็นหลักทำให้ชีวิตเคร่งเครียด สังคมไทยเปลี่ยนแปลงจากสังคมชนบทมาเป็นสังคมเมืองมากขึ้นทุกทีทั้งเปลี่ยนโดยสภาพของวัตถุและสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ต่างคนต่างอยู่ ต่างคนต่างทำการช่วยเหลือกันต้องมีผลตอบแทนมากกว่าความจริงใจช่วยเหลือ สภาพสังคมเมืองหลวงที่เน้นและย้ำแต่ทางวัตถุเป็นหลักทำให้ความสงบในรูปแบบเดิมๆ เปลี่ยนแปลงไป (ไพฑูริย์ สีนลารัตน์, 2557 หน้า 36 - 37)

เศรษฐศาสตร์กระแสหลักมุ่งไปในทิศทางที่สอนให้มนุษย์มีความต้องการมากขึ้นไม่มีวันสิ้นสุด จริยศาสตร์ของเศรษฐศาสตร์สังคมสอนให้มนุษย์รู้จักคำว่า “พอดี” หรือ “เพียงพอ” เศรษฐศาสตร์กับจริยศาสตร์จึงเป็นเรื่องเดียวกัน นักทฤษฎีที่อยู่ในกระแสความคิดนี้มีมาตั้งแต่ ซิสมอนดี (Sismondi) คานธี และ ชูมาเกอร์ (Ghandi and Schumacher) และกลุ่ม Post-Schumacher ในยุคโลกาภิวัตน์ ในที่นี้คำว่า “พอเพียง” ไม่ได้มีนัยยะว่ามนุษย์ควรพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่หรือพอใจกับชะตากรรมแห่งความยากจน แต่หมายความว่าถึงสถานการณ์พัฒนาที่ทุกคนมีปัจจัยการดำรงชีพขั้นพื้นฐานอย่างพอเพียง สมศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ เมื่อมีความเพียงพอในแง่ นี้แล้วจำเป็นต้องอยู่อย่างพอดี ไม่เบียดเบียนมนุษย์และธรรมชาติ แบบนี้จึงจะเรียกว่าหนทางที่ยั่งยืนของวิถีการบริโภค (Sustainable Steady State Consumption Path) ตามแนวคิดของจริยศาสตร์แบบคานธี (อภิชัย พันธเสน, 2549, หน้า 73) แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 1 - 7 เน้นเรื่องเศรษฐกิจและความเจริญทางวัตถุเป็นสำคัญ ไม่ได้ให้ความสำคัญในการพัฒนาสังคม โดยเฉพาะการพัฒนาคนด้านจิตใจเท่าที่ควร จึงทำให้ปัญหาสังคมเพิ่มมากขึ้น เช่น ปัญหาความยากจน ปัญหาเสพติด ปัญหาการทุจริตคอร์รัปชัน การมุ่งเน้นการแข่งขันเพื่อการสร้างความมั่งคั่งในด้านรายได้

ปัญหาด้านพฤติกรรมของคนในสังคมการย่อหย่อนในศีลธรรมจริยธรรม ขาดระเบียบวินัย

การเอาวัดเอาเปรียบกัน ส่งผลให้วิถีชีวิตและค่านิยมที่ดั่งงามของไทยเริ่มจางหายไป พร้อมกับการล่มสลายของสถาบันครอบครัว ชุมชนและวัฒนธรรมของท้องถิ่น ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทำให้เกิดความเจริญมั่งคั่งทางวัตถุ (Material Wealth) เพิ่มมากขึ้น แต่ความเจริญมั่งคั่งทางจิตใจ (Spiritual Wealth) กลับลดน้อยลง ไม่ได้ก้าวหน้าเทียบทันกับความเจริญมั่งคั่งทางวัตถุ จึงทำให้เกิดช่องว่างที่ห่างกันระหว่างความเจริญมั่งคั่งทางวัตถุและความเจริญมั่งคั่งทางจิตใจ แม้เศรษฐกิจจะดีขึ้นมีวัตถุที่อำนวยความสะดวกและความสะดวกสบายอย่างมากแต่จิตใจกลับเสื่อมลง มีความเห็นแก่ตัวมากขึ้น เห็นแก่ผู้อื่นและส่วนรมน้อยลง การที่สังคมโลกไม่ได้พัฒนาโดยยึดหลักทางสายกลาง มุ่งแต่สร้างความเจริญทางด้านวัตถุ โดยไม่ให้ความสนใจในการพัฒนาด้านจิตใจเท่าที่ควร จึงทำให้โลกของเราต้องประสบภาวะวิกฤติในด้านต่าง ๆ ทั้งในด้านเศรษฐกิจ ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม การก่อการร้าย การสู้รบ การทำสงครามระหว่างกัน ทำให้โลกขาดสันติสุขและสันติภาพ ทางสายกลางจึงเป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญที่จะทำให้เกิดความสมดุลระหว่างความเจริญมั่งคั่งทางวัตถุและความเจริญมั่งคั่งทางจิตใจ จะช่วยแก้ปัญหาสังคมที่เพิ่มมากขึ้นและรุนแรงยิ่งขึ้น จะช่วยพัฒนาสังคมและโลกของเราให้มีความเจริญมั่นคงอย่างยั่งยืน มีสันติสุขและสันติภาพที่แท้จริง (สมพร เทพสิทธา, 2549, หน้า 9 - 11)แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8-ปัจจุบัน จึงหันมาเน้นหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้คนในสังคมได้หลุดพ้นจากหนี้สินความยากจนพึ่งตนเองได้มีการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง สอดคล้องกับแผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555 - 2559) กำหนดให้อุดมศึกษาไทยในช่วงปี 2555 - 2559 โดยเร่งสร้างภูมิคุ้มกันในประเทศให้เข้มแข็งขึ้น ภายใต้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และต้องส่งเสริมให้สามารถแข่งขันได้ในประชาคมอาเซียนและประชาคมโลก โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาคน

และสังคมไทยให้มีคุณภาพผลิตกำลังคนและสังคมไทยให้มีคุณภาพ ผลิตกำลังคนที่มีศักยภาพตรงตามความต้องการของตลาดแรงงาน สามารถทำงานเพื่อดำรงชีพตนเอง และเพื่อช่วยเหลือสังคม มีคุณธรรม มีความรับผิดชอบ และมีสุขภาวะทั้งร่างกายและจิตใจ โดยกำหนดวัตถุประสงค์ไว้สามข้อ คือ หนึ่ง พัฒนาคอนยารอบด้านและสมดุลเพื่อเป็นฐานหลักของการพัฒนา สอง สร้างสังคมไทยให้เป็นสังคมคุณธรรม ภูมิปัญญาและการเรียนรู้ สาม พัฒนาสภาพแวดล้อมของสังคมเพื่อเป็นฐานในการพัฒนาคนและสร้างสังคมคุณธรรม ภูมิปัญญาและการเรียนรู้ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2553, หน้า 10 - 11) ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาในการดำรงชีวิตที่ก้าวพ้นความคิดแบบตะวันตก มีพื้นฐานมาจากวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทยที่เชื่อมโยงทุกมิติของวิถีชีวิตเข้าด้วยกัน จึงเป็นทฤษฎีแบบบูรณาการเป็นองค์รวม มีความเป็นสากล เข้าใจง่ายและสามารถนำไปปฏิบัติได้ผลจริง กระตุ้นให้ผู้ปฏิบัติมีความสุขได้ตามอัตภาพที่เหมาะสมกับสถานะของตน โดยประยุกต์ใช้ได้กับการปฏิบัติตนของประชาชนทุกระดับตลอดเวลา ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งมีความทันสมัยในการนำเสนอสังคมให้สามารถอดพ้นวิกฤต และใช้เป็นแนวทางในการวางแผนและการพัฒนาประเทศภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้เป็นอย่างดี (ถวัลย์ มาศจรัส, 2550, หน้า 22 - 23) การเปลี่ยนแปลงไปสู่ระบบเศรษฐกิจแบบเสรีนิยมทำให้เกิดการแข่งขัน การต่อสู้ การเอาชนะกันทางเศรษฐกิจอย่างเข้มข้นระบบการโฆษณาชวนเชื่อจะตามมา การเลือกการรับจึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างมากสำหรับเด็กรุ่นใหม่ (ไพฑูรย์ สีนลาร์ตัน, 2557, หน้า 2) 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)

การนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ ซึ่งถือเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาให้เยาวชนไทยสามารถดำรงอยู่ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ อย่างมั่นคงและยั่งยืน (ประทีป พิฆททองกลาง และคณะ, 2553, หน้า 1) ผลการศึกษาเรื่อง ปัญหาเด็กไทยในมิติวัฒนธรรม พบว่า ปัจจุบันเด็กและเยาวชนไทยกำลังเผชิญกับกระแส “วัฒนธรรมกินดื่ม ซอป” เป็นตัวเร่งให้เกิดค่านิยมบริโภคอย่างมหาศาล (อมรวิรัช นาคทรพร, 2549, หน้า 45) โดยเฉพาะค่านิยมของเยาวชนในสังคมไทย

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเพื่อเสริมสร้างพื้นฐานของเยาวชนไทยให้มีจิตสำนึกโดยใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิตเพื่อให้บัณฑิตสามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมในสังคมปัจจุบันและอนาคตการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียงในสถาบันอุดมศึกษา สามารถดำเนินการได้หากกผู้เรียนและผู้สอนมีความเข้าใจ เห็นคุณค่า นำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาบูรณาการการเรียนการสอน และจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนให้ตระหนักและเห็นคุณค่าสถาบันอุดมศึกษา ทำหน้าที่ผลิตบัณฑิตออกไปสู่สังคมตลอดจนเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่องการดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตในระดับอุดมศึกษาเพื่อนำผลการศึกษาไปใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาและพัฒนาการเรียนการสอนให้เอื้อต่อการพัฒนาการดำเนินชีวิตของนิสิตในระดับอุดมศึกษาให้มีประสิทธิภาพต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา
2. เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตของนิสิตระดับอุดมศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองจัดกิจกรรมกับกลุ่มควบคุมสอนแบบบรรยาย

## ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้ทราบถึงการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา
2. ได้กิจกรรมไปพัฒนาการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตในสถาบันอุดมศึกษาให้มีคุณภาพต่อไป

## สมมติฐานการวิจัย

การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษาของกลุ่มทดลองจัดกิจกรรมสูงกว่ากลุ่มควบคุมสอนแบบบรรยาย

## ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง  
ตอนที่ 1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นิสิตระดับอุดมศึกษาจำนวน 60,000 คน ที่ศึกษาภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2558 จำนวน 3 แห่ง ได้แก่ มหาวิทยาลัยบูรพา มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ และมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตจำนวน 400 คน ได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)  
ตอนที่ 2 กลุ่มทดลองจำนวน 30 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน ทำการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Random Sampling) จากนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาที่ลงทะเบียนเรียนภาคเรียนที่ 2/2558
2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ตอนที่ 1 ศึกษาาระดับการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา ประกอบด้วย ด้านอาหารด้านการแต่งกาย ด้านบ้านเรือนที่อยู่อาศัย ด้านการดูแลรักษาสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจและการใช้จ่าย โดยศึกษาตามกรอบหลักเศรษฐกิจพอเพียงและทฤษฎีความจำเป็นพื้นฐานของมาสโลว์

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ นิสิตระดับอุดมศึกษา

ตัวแปรตาม ได้แก่ การดำเนินชีวิตตามหลัก

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงห้าด้าน ประกอบด้วย

ด้านอาหาร

ด้านการแต่งกาย

ด้านที่พักอาศัย

ด้านการดูแลรักษาสุขภาพ

ด้านเศรษฐกิจและการใช้จ่าย

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถาม (Questionnaire)

### การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

1. ศึกษาตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. สร้างข้อคำถามให้ครอบคลุมตัวแปรที่เกี่ยวข้อง

3. นำเครื่องไปหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยเสนอผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัยแล้วนำความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละคนมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC - Index of Item Objective Congruence) เท่ากับ .82 ซึ่งข้อคำถามแต่ละข้อมีค่า IOC มากกว่า .50 โดยมีค่าอยู่ระหว่าง.80-1.00นำไปเก็บรวบรวมข้อมูล

4. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยการนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา

ของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) พบว่าค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาทั้งหมดมีค่าเท่ากับ 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 การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญา

เศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตกลุ่มทดลองจัดกิจกรรมและกลุ่มควบคุมสอนแบบบรรยาย

## วิธีดำเนินการทดลอง

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

กลุ่ม	ก่อนทดลอง	การให้สิ่งทดลอง	จำนวนนิสิต
E		X <sub>1</sub>	T <sub>E</sub>
C		X <sub>2</sub>	T <sub>C</sub>

## สัญลักษณ์ที่ใช้

E แทน กลุ่มทดลอง

C แทน กลุ่มควบคุม

X1 แทน การสอนจัดกิจกรรม

X2 แทน การสอนแบบบรรยาย

TE แทน การทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) ของกลุ่มทดลอง

TC แทน การทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) ของกลุ่มควบคุม

การทดลองผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

ดำเนินการสอนกลุ่มทดลองจัดกิจกรรมและกลุ่มควบคุมสอนแบบบรรยาย โดยผู้วิจัยทำการสอนด้วยตนเองทั้งสองกลุ่ม ในภาคเรียนที่ 2/2558 ดังนี้

กลุ่มทดลองจัดกิจกรรมตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้การฟังอย่างลึกซึ้ง สนทนา สะท้อนความคิดและการจดบันทึก

1.2 กลุ่มควบคุม สอนแบบบรรยาย

2. ทดลองสอนนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 2/2558 รวม 12 สัปดาห์ จำนวน 24 ชั่วโมง

3. เมื่อสิ้นสุดการทดลองประเมินการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตโดยใช้แบบสอบถามและการวิเคราะห์เนื้อหา

4. นำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์แล้วนำไปทดสอบสมมติฐาน

## ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการทดลอง ดำเนินการทดลองเปรียบเทียบ 2 กลุ่มได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการออกแบบกลุ่มทดลองดังนี้(ชูศรี วงศ์รัตน์ และองอาจ นัยวัฒน์, 2551, หน้า 216 -217)



เขียนแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้กิจกรรมการฟังอย่างลึกซึ้ง สนทนา สะท้อนความคิดและการจดบันทึก ระยะเวลาในการทดลอง ทดลองในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 เป็นเวลา 12 สัปดาห์ จำนวน 24 ชั่วโมง ประเมินหลังเรียน วิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

## การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยใช้สถิติร้อยละ  $\bar{X}$ , SD และ สถิติเปรียบเทียบ Independent T – Test

2. ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

## สรุปและอภิปรายผล

1. ผลการศึกษาระดับการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา พบว่าโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ด้านการดูแลสุขภาพ การแต่งกาย เศรษฐกิจและการใช้จ่าย อยู่ในระดับปานกลาง

2. การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองจัดกิจกรรมกับกลุ่มควบคุมสอนแบบบรรยาย พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์เนื้อหา จากการจดบันทึก หลังการทดลอง พบว่า การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา ดังนี้

### ด้านการดูแลสุขภาพ

นิสิตดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยการออกกำลังกาย เดินไปเรียนที่รถจักรยานยนต์น้ำตันไม้ นอนหลับพักผ่อน ดื่มน้ำสะอาดและอยู่ในอากาศที่บริสุทธิ์ ทำให้สุขภาพดีมีภูมิคุ้มกันและประหยัด ดังข้อความที่ว่า

“...ในตอนเช้า ๆ ยังสามารถทำกิจกรรมดี ๆ หลายอย่าง รดน้ำต้นไม้ ที่ระเบียง ซึ่งดิฉันได้ปลูกต้นไม้ไว้ ทำให้สดชื่นพร้อมที่จะรับความรู้ในการไปเรียน...ฉันเดินเพื่อออกกำลังกายและเป็นการประหยัดเงินทั้งสัปดาห์...” (นิสิตคนที่ 4)

“...เมื่อได้ถามราคาของวินมอเตอร์ไซค์เท่านั้นแหละ ดิฉันตกใจมาก ไม่คิดว่าค่ารถจะแพงขนาดนี้ ค่าโดยสารอยู่ที่ราคา 60 บาท...ดิฉันจึงคิดว่าเก็บเงิน 60 บาทนี้ไว้ แล้วออกเดินไปโดยเข้าประตูหลังมหาวิทยาลัย เดินไปเรื่อย ๆ เพียงแต่ในวันต่อไปดิฉันต้องเตรียมตัวให้ไวกว่าเดิม เพื่อให้พอดีกับการเดินไปถึงตึกคณะ เพราะนอกจากที่ประหยัดเงินในกระเป๋าแล้ว การเดินก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายไปด้วย ได้ทั้งประหยัดและสุขภาพดีไปในตัวเลยครับ...” (นิสิตคนที่ 6)

“...ในสัปดาห์นี้ ข้าพเจ้าได้ตื่นแต่เช้าและไปเรียนด้วยการใช้จักรยานแทนรถจักรยานยนต์ เพื่อลดการสิ้นเปลืองพลังงานน้ำมันและยังประหยัดค่าใช้จ่ายในการเติมน้ำมันอีกด้วย การใช้รถจักรยานแม้จะถึงช้ากว่าการใช้รถจักรยานยนต์ แต่ก็เป็นการออกกำลังกายที่ดี อีกทั้งยังได้สูดอากาศที่สดชื่นในยามเช้า เพื่อเตรียมความพร้อมที่จะได้รับการเรียนรู้...” (นิสิตคนที่ 9)

### ด้านการแต่งกาย

นิสิต เลือกเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับฐานะและสภาพอากาศ ไม่ตามกระแส เลือกซื้อเสื้อผ้าช่วงที่ลดราคา นำน้ำจากซักผ้าไปรดน้ำต้นไม้ รีดผ้าครั้งละมาก ๆ จะได้ไม่เปลืองไฟฟ้า ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่าย ดังข้อความที่ว่า

“...ดิฉันก็ซักผ้าด้วยการซักมือ เพราะมันทำให้เสื้อผ้าสะอาดมากกว่าการซักด้วยเครื่องซักผ้า แล้วน้ำที่เอาซักผ้ามันยังสามารถนำมารดน้ำต้นไม้ได้อีก เพราะน้ำจากการซักผ้าจะมีฟอสฟอรัส ซึ่งเป็นธาตุหลัก ทำให้น้ำต้นไม้เจริญเติบโตได้ดี ไม่ต้องซื้อปุ๋ยเคมีมาให้เปลือง...” (นิสิตคนที่ 3)

“...การดำรงชีวิตปกติ ในการอยู่หอพัก ฉันก็รู้จักประหยัด การซักผ้า บางคนชอบไปซักตู้ยูดเหรียญเพราะ

เห็นว่าสะดวกดี ความจริงมันก็สบายจริงแต่เราต้องเสียเงินอีก 20 บาท...” (นิสิตคนที่ 12)

“อีกข้อหนึ่งคือฉันจะใช้สิ่งของทุกชิ้นอย่างรู้คุณค่า ไม่ตามแฟชั่นจนเกินฐานะ โดยมีการคิดคำนวณก่อนที่จะซื้อของสิ่ง ๆ หนึ่ง ว่าสิ่งของนั้น ๆ สามารถใช้ได้นานแค่ไหน คุ่มกับซื้อมาหรือไม่ การทำแบบนี้ทำให้ฉันได้ของที่มีประสิทธิภาพ แล้วยังเป็นการประหยัดเงินของฉันอีกด้วย...” (นิสิตคนที่ 26)

### ด้านเศรษฐกิจและการใช้จ่าย

นิสิตทำบัญชีรายรับรายจ่าย มีเงินเหลือออมไว้ใช้ในยามจำเป็น มีแผนการใช้จ่ายเงิน ซื้อของโดยคำนึงถึงความจำเป็นมากกว่าซื้อตามโฆษณา มีเหตุผล มีความพอดี มีความรอบคอบระมัดระวังในการใช้เงินมีความประหยัด ดังข้อความที่ว่า

“...การคิดให้รอบคอบก่อนการใช้จ่ายเงิน ศึกษาถึงความจำเป็น ว่ามีความจำเป็นมากน้อยเพียงใด คิดและไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนที่จะใช้เงิน นอกจากนี้ยังต้องมีความซื่อสัตย์ ซื่อสัตย์กับตนเอง ไม่จ่ายเกินตัวและเกินความจำเป็น เศรษฐกิจพอเพียงทำให้ฉันมีเงินเก็บ รู้จักค่าของเงิน มีเหตุผลในการใช้เงิน ไม่ใช้เงินเกินตัว สามารถแบ่งเบาภาระของผู้ปกครองได้ สามารถฝึกนิสัยในการประหยัดอดออมได้อีกด้วย...” (นิสิตคนที่ 1)

“...สัปดาห์นี้ฉันเริ่มต้นด้วยการทำบัญชีรายรับรายจ่าย เพื่อจดบันทึกว่าเราใช้เงินไปมากน้อยเพียงใด อาจจะยังไม่คุ้นเคยกับการทำแบบนี้ บางวันฉันนึกอยากทำก็ทำ ทำให้ไม่ค่อยแม่นยำนัก แต่พอช่วงหลังของสัปดาห์ ฉันก็เกิดความเคยชิน เริ่มบันทึกทุกวัน จากการทำบันทึก ทำให้ฉันเกิดความประหยัดมากขึ้น อาจเพราะรู้ว่าเงินที่เราใช้ไปกับบางสิ่งนั้นมันไม่เกิดประโยชน์เลย และทุกครั้งที่จะฉันจะใช้เงิน ฉันก็จะนึกทุกครั้งที่จะฉันจะใช้เงิน ฉันก็จะนึกทุกครั้งว่าจะต้องกลับไปเขียนบันทึกทำให้ฉันใช้เงินน้อยลง ถ้าใช้เยอะก็จะต้องกลับไปเขียนเยอะ วิธีนี้จึงเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้ฉันเก็บเงินได้มากขึ้น...” (นิสิตคนที่ 30)

### ด้านอาหาร

นิสิตเลือกอุปโภคบริโภคอาหารที่มีความเหมาะสม มีประโยชน์ต่อร่างกาย สะอาดและ

ปลอดภัยราคาไม่แพง มีความพอดี มีเหตุผล มีความคิดรอบคอบ มีความสุข ดังข้อความที่ว่า

“...การใช้ในการอุปโภค บริโภค ในชีวิตประจำวัน ซึ่งอาหารที่บริโภคนั้น ก็จะกำกับด้วย คุณภาพ ราคา ปริมาณ ว่าเหมาะสมเพียงใดกับความต้องการของฉัน ทั้งนี้ก็เพื่อประโยชน์ต่อร่างกายของฉันเป็นหลัก...” (นิสิตคนที่ 6)

“...ฉันได้นำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในแต่ละสัปดาห์ ในการรับประทานอาหารนั้น ก็จะเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ถูกหลักโภชนาการ ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันและคอเรสเตอรอลสูง และยังมีราคาแพงอีกด้วย เพราะอาหารเหล่านี้ไม่ดีต่อสุขภาพ มีแต่ส่งผลเสียต่อร่างกาย นอกจากอาหารแล้ว ฉันก็ได้ซื้อนมสดดื่มหรือไม่ก็เป็นน้ำผลไม้ ที่มีวิตามินซีสูง ช่วยบำรุงสุขภาพ บำรุงสมอง ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพและราคาไม่แพง และในอาหารแต่ละมื้อนั้นเราควรมีความพอประมาณ กินแต่พออิ่ม...” (นิสิตคนที่ 17)

“...เราอาจจะคิดว่ามันเป็นเรื่องไกลตัวเป็นเรื่องของเศรษฐกิจน้อย ใหญ่ เป็นเรื่องเขยเป็นเรื่องของชาวนา ชาวสวน แต่ผู้เขียนก็เพิ่งจะเข้าใจนี่เองว่า เศรษฐกิจพอเพียง ไม่ได้สอนให้เราจน หรือว่าสอนให้เราไม่ทำอะไรก็พอแค่นั้น ไม่หามาเพิ่มอันนั้นก็ไม่ใช่สิ่งที่ต้องการปรัชญานี้สอนให้เราเดินอยู่บนความพอดีอย่างเช่น ถ้าหากว่าเราเป็นคนจนมากๆอยู่มาวันหนึ่ง มีคนพาเราไปกินอาหารภัตตาคารที่แพงที่สุดในโลก ได้กินอาหารรสเลิศถ้าเราเห็นแกกินกินไป คือ มีเท่าไรก็กินให้หมด พอกินไปกินมาสิมไปว่า กระจ่างเราก็มีความจำกัดเหมือนกันกินซะจนกระจ่างแตกและตายในที่สุด แต่หากว่า เราไม่โลภ รู้จักความพอดี เราก็กินแต่เพียงว่าอร่อย พออิ่มท้อง



พอใจในอัตภาพที่กำลังเป็นอยู่ เราก็จะมีความสุขได้...” (นิสิตคนที่ 25)

### ด้านที่พังกาศัย

นิสิตเลือกที่พังกาศัยราคาเหมาะสมปลอดภัย ใช้ไฟฟ้าและน้ำอย่างประหยัด เปิดไฟและใช้น้ำอย่างเหมาะสม ปิดไฟและน้ำหลังการใช้แล้ว นำน้ำจากการซักผ้าและล้างจานไปรดน้ำต้นไม้ มีเหตุผล มีความพอประมาณ มีความประหยัด ดั่งข้อความที่ว่า

“...ดิฉันเลือกที่จะเดินแทนการขึ้นลิฟต์ เพราะการกดลิฟต์เพียงหนึ่งครั้งมีค่าเท่ากับเงินเจ็ดบาท ซึ่งถ้าเราฟังดูในตอนแรกมันอาจไม่มากสักเท่าไร แต่ถ้าเรากดลิฟต์วันละหลาย ๆ หน จากหลักสิบก็จะกลายเป็นหลักร้อย หลักพันในที่สุด ซึ่งดิฉันมีความคิดว่าการเดินนั้น นอกจากจะช่วยประหยัดพลังงานแล้ว ยังช่วยให้เราได้ออกกำลังกายไปในตัวอีกด้วย...” (นิสิตคนที่ 13)

“...การใช้ไฟ ใช้น้ำที่พอ ถ้าอากาศไม่ร้อนมากจนเกินไป ดิฉันก็จะเปิดพัดลม ไม่เปิดแอร์ เพราะแอร์จะกินไฟมาก ซึ่งทำให้ค่าไฟสูงขึ้น และไม่เปิดไฟทิ้งไว้เวลาที่ลงไปซื้อข้าวได้พอ ถึงแม้ว่ามันจะเป็นเพียงช่วงเวลาที่ไม่นานเวลาเปิดน้ำก็เหมือนกัน ดิฉันก็จะคอยดูว่าน้ำใกล้จะเต็มถึงหรือยัง ถ้าใกล้จะเต็มแล้ว ดิฉันก็จะปิดก่อนที่น้ำจะล้น เพราะน้ำทุกหยดมีค่า เวลานี้ถึงคนที่เขาขาดแคลนน้ำแล้วเราก็จะเห็นถึงคุณค่าของน้ำว่ามีค่ามากแค่ไหน ถึงแม้ว่ามันจะเป็นเพียงเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ...” (นิสิตคนที่ 20)

### อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาระดับการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษา พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาทางด้านจากน้อยไปมากได้แก่ ด้านการดูแลสุขภาพ การแต่งกาย เศรษฐกิจและการใช้จ่าย อยู่ในระดับปานกลางเนื่องจากนิสิตระดับอุดมศึกษามีการดำเนินชีวิตที่อิสระ ทำให้ขาดความมีวินัยในตนเอง โดยเฉพาะด้านการใช้เงิน การใช้เวลาและด้านการใช้สิ่งของเครื่องใช้ ไม่สามารถควบคุม

ตนเองได้ซึ่งสอดคล้องกับยรรยงค์ ณ บางช้าง (2551) วิจัยเรื่องผลการใช้วิธีการเอ็มทีในการเสริมสร้างพฤติกรรม การประหยัดตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียน ประถมศึกษา ผลการศึกษาพบว่า 1) นักเรียนที่ได้รับการเสริมสร้างพฤติกรรม การประหยัดโดยใช้วิธีการเอ็มทีทั้งในการวิเคราะห์โดยภาพรวมและจำแนกตามระดับชั้น 2) นักเรียนโดยภาพรวมมีพัฒนาการของพฤติกรรม การประหยัดในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติสูงสุด รองลงมา คือ พัฒนาการของพฤติกรรม การประหยัดในด้านการใช้เงิน พัฒนาการของพฤติกรรม การประหยัดในด้านการใช้สิ่งของเครื่องใช้ และพัฒนาการของพฤติกรรม การประหยัดในด้านการใช้เวลาตามลำดับ และเมื่อจำแนกตามระดับชั้น พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 มีพัฒนาการของพฤติกรรม การประหยัดในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ ด้านการใช้เงิน ด้านการใช้เวลา และด้านการใช้สิ่งของเครื่องใช้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และชิตาภรณ์ ทองขุ่ม (2551) วิจัย เรื่องการปฏิรูปหลักสูตรเศรษฐศาสตร์บัณฑิตที่สอดคล้องกับแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง ผลการวิจัย พบว่า แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง พุทธเศรษฐศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ มนุษยนิยมและเศรษฐกิจชุมชนมีแนวทางในการดำเนินกิจกรรมทางเศรษฐกิจการผลิตและการบริโภคแต่พอประมาณ โดยเน้นทางสายกลางซึ่งเป็นหลักของพระพุทธศาสนาเป็นจุดร่วมของทุกแนวคิด แต่มีความแตกต่างกัน คือ เศรษฐกิจพอเพียงและเศรษฐกิจชุมชนเน้นการดำเนินกิจกรรมทางเศรษฐกิจตามอัตภาพหรือตามความสามารถ ที่มีอยู่ ส่วนพุทธเศรษฐศาสตร์และเศรษฐศาสตร์ มนุษยนิยมเน้นการตอบสนองความจำเป็นขั้นพื้นฐานแนวคิด ทั้งสี่ด้านมีความครอบคลุมองค์ประกอบของความพอเพียงสามประการ คือความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันที่ดีและมีเงื่อนไขของความพอเพียง สองประการคือ ความรู้คู่คุณธรรม โดยมีความมุ่งหมายเดียวกันคือ นำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน ส่วนการนำแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงมาสอนเป็นหลักสูตรเศรษฐศาสตร์

บัณฑิต ส่วนใหญ่เปิดสอนเป็นวิชาเลือกในหมวดการศึกษาทั่วไป ซึ่งมีความคิดเห็นว่าวิชาเศรษฐศาสตร์มีความสอดคล้องกับแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง เนื่องจากมีการคำนึงถึงการใช้ทรัพยากรให้เหมาะสมและคุ้มค่า จากข้อมูลสภาพการจัดการศึกษาชี้ให้เห็นว่าควรมีการนำแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นสาระสำคัญในการปฏิรูปหลักสูตรเศรษฐศาสตร์บัณฑิตที่สอดคล้องกับแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงประกอบด้วยหลักการ แนวคิดในการปฏิรูป นโยบายในการปฏิรูปได้แก่ นโยบายระดับประเทศ ระดับองค์กรที่เกี่ยวข้องและระดับสถาบันการศึกษา แนวทางการจัดการเรียนการสอน ได้แก่ ปรัชญาเป้าหมาย วัตถุประสงค์ของหลักสูตร โครงสร้างของหลักสูตรและรายวิชา กระบวนการจัดการเรียนการสอน แนวทางสุดท้ายคือ การจัดการศึกษาในระดับสถาบันการศึกษา ส่วนการนำแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ดำรงชีวิตในสภาพปัจจุบันมีสี่ด้านคือด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมและจิตใจซึ่งจะต้องมีความสมดุลทั้งสี่ด้าน

2. การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองจัดกิจกรรมและกลุ่มควบคุมสอนแบบบรรยายพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การจัดกิจกรรมทำให้นิสิตได้ฝึกการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา และการทำงานร่วมกันทั้งยังสามารถนำความรู้ประสบการณ์ไปใช้ได้อย่างยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับหุติยรัตน์ รื่นเรือง (2552) วิจัยเรื่องการบูรณาการปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตของสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข ผลการวิจัยพบว่า 1) ความเข้าใจในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษาพยาบาลหลังการเรียนการสอนวิชาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการพยาบาลดีกว่าก่อนการเรียนการสอน 2) พฤติกรรมการปฏิบัติตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษาพยาบาลหลังการเรียนการสอนวิชาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการพยาบาลอยู่ในระดับดีมาก 3) ความรู้และ

พฤติกรรมตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงจากการประเมินผลตามความสามารถที่แท้จริงของนักศึกษาพยาบาลระหว่างการเรียนการสอนด้านคุณธรรมและด้านความพอประมาณน้อยกว่าด้านอื่น 4) การประเมินผลการจัดการเรียนการสอนรายวิชาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการพยาบาลอยู่ในระดับดีมากปริญญาชนะวาทิ. (2551). วิจัยเรื่องการศึกษาการบูรณาการปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการจัดการเรียนการสอนวิชาศิลปศึกษาของโรงเรียนประถมศึกษาในภาคเหนือ ผลการวิจัย พบว่า การพัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมการเรียนการสอน ควรนำวิชาศิลปศึกษามารวมกับการปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยนำไปจัดทำเป็นแผนการจัดการเรียนรู้ และควรวางแผนขั้นตอนการทำงานก่อนจัดทำหลักสูตร นักเรียนควรได้เรียนวิชาศิลปศึกษาโดยสอดแทรกเรื่องปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเข้าไป ในด้านกิจกรรมการเรียนการสอนนักเรียนควรได้ศึกษาหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้จริงในชุมชน สามารถประยุกต์ใช้วัสดุอุปกรณ์ในท้องถิ่นมาสร้างสรรค์ผลงานศิลปะ ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ความรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และทำความเข้าใจในด้านการวัดและประเมินผล ครูผู้สอนควรวัดและประเมินผลจากคุณลักษณะอันพึงประสงค์ โดยวิธีอันหลากหลายปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มาเรียนนิลพันธุ์ (2554) วิจัยเรื่องการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในรายวิชาชีวศุกรณีคณะศึกษาศาสตร์ ผลการวิจัย พบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในรายวิชาชีวศุกรณี ประกอบด้วยแนวคิด หลักการ วัตถุประสงค์ และการจัดการเรียนรู้ซึ่งมี 6 ขั้นตอน คือ 1) Motivation: M ขั้นการสร้างแรงจูงใจ 2) Awareness : A ขั้นการสร้างตระหนักรู้ 3) search : R ขั้นการจัดการเรียนรู้โดยการศึกษาค้นคว้านำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงบูรณาการในเนื้อหาวิชาและการสอน 4) Enhancement and ation : E ขั้นการส่งเสริมให้นักศึกษานำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงบูรณาการใน

หน่วยการเรียนรู้และแผนจัดการเรียนรู้ 5) Assessment : A ขั้นการประเมินผล และ 6) Modification and Transmission : M ขั้นการปรับขยายผลและประยุกต์ใช้ นักศึกษาที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีความคิดเห็นต่อการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการจัดการเรียนรู้หลังการจัดการเรียนรู้อยู่ในระดับดีมากและ Sajjapanroj, Suthiporn (2012) วิจัยเรื่องการสอนหลักเศรษฐกิจพอเพียงระดับประถมศึกษา : กรณีศึกษาในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัย พบว่า การคิดแบบวิจารณ์ญาณเกี่ยวกับการเรียนการสอนหลักเศรษฐกิจพอเพียง (SEP) สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาในกรุงเทพมหานครให้เห็นคุณค่าและเชื่อในหลักเศรษฐกิจพอเพียง โดยบูรณาการหลักเศรษฐกิจพอเพียงในหลักสูตรผ่านกิจกรรมการเรียนการสอน การสอนหลักเศรษฐกิจพอเพียงในชั้นเรียนเพียงอย่างเดียวไม่น่าจะประสบผลสำเร็จ การสังเกตแบบมีส่วนร่วมของผู้วิจัยพบว่า ผู้สอนบูรณาการหลักเศรษฐกิจพอเพียงกับรายวิชาในชั้นเรียน ฝึกปฏิบัติเมื่อผู้สอนออกแบบการสอนแบบอิสระ ใช้การอ้างอิงเกี่ยวกับความเชื่อและอัตลักษณ์ส่วนบุคคลเป็นแหล่งเรียนรู้ ครูใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิต การประหยัด การใช้จ่ายอย่างเหมาะสม ผู้สอนบางคนโดยเฉพาะครูวิชาคณิตศาสตร์ไม่เชื่อว่า จะบูรณาการหลักเศรษฐกิจพอเพียงในการสอนได้แม้ว่าจะเข้ารับการอบรมเรื่องนี้มากก็ตาม ผู้สอนไม่แน่ใจว่าจะนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ได้อย่างไร การวิจัยครั้งนี้เห็นได้ชัดเจนว่าผู้สอนต้องเชื่อและมีเจตคติเชิงบวกในการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาบูรณาการกับกิจกรรมการเรียนสอน

การวิเคราะห์เนื้อหาจากการจดบันทึก พบว่า นิสิตนำความรู้ความเข้าใจจากการทำกิจกรรมการเรียนรู้อ่านและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันในด้านต่าง ๆ ดังนี้การบริโภคอาหารของนิสิตระดับอุดมศึกษา เลือกบริโภคอาหาร ที่มีประโยชน์ สะอาด ปลอดภัย การบริโภค

น้ำมีผลดีต่อสุขภาพ และบริโภคพอประมาณ บางคนทำอาหารรับประทานเอง การแต่งกายของนิสิตระดับอุดมศึกษา เลือกเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับฐานะและสภาพอากาศ ซื้อเสื้อผ้าช่วงที่ลดราคา รีดผ้าครั้งละหลายๆ จะได้ไม่เปลืองไฟฟ้าด้านที่อยู่อาศัยของนิสิต ระดับอุดมศึกษา ใช้ไฟฟ้าและน้ำอย่างประหยัด นำน้ำจากการซักผ้าและล้างจานไปรดน้ำต้นไม้ ด้านการดูแลสุขภาพของนิสิตระดับอุดมศึกษา ใช้ความรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการดูแลสุขภาพ ออกกำลังกาย นอนหลับพักผ่อน ดื่มน้ำสะอาดและอยู่ในอากาศที่เป็นธรรมชาติ ด้านเศรษฐกิจและการใช้จ่ายของนิสิตระดับอุดมศึกษา ทำบัญชีรายรับรายจ่าย มีเงินเหลือออมไว้ใช้ในยามจำเป็น มีแผนการใช้เงิน ซื้อของโดยคำนึงถึงความจำเป็นมากกว่าซื้อตามโฆษณา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กรรณิการ์ ภิมย์รัตน์ (2553) เรื่อง พฤติกรรมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความคิดเห็นต่อการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้เป็นแนวทางการดำเนินชีวิต ได้แก่ การออมเงิน การจัดทำบัญชีรายรับรายจ่าย การใช้ทรัพยากรทุกอย่าง อย่างประหยัดและรู้คุณค่า การประหยัดของเก่าให้กลับมาใช้ได้อีกครั้ง และสอดคล้องกับวารินทร์ แก้ววไร (2554) ที่วิจัยรูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในวิชาชีพครู กลุ่มมหาวิทยาลัยภาคเหนือ ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษายึดหลักพอเพียงมาใช้ในการรับประทานอาหาร ดังนี้ เลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อร่างกาย เลือกซื้อและรับประทานอาหารพอประมาณพอประมาณพออิ่ม แล้วรับประทานให้หมดจาน

### ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ระดับการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิตระดับอุดมศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง ด้านการดูแลสุขภาพสภาพ ด้านการแต่งกาย

ด้านเศรษฐกิจและการใช้จ่ายอยู่ในระดับปานกลางตามลำดับ

2. การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจัดกิจกรรมโดยใช้การฟังอย่างลึกซึ้งสุนทรียสนทนา สะท้อนความคิดและการจดบันทึก หลังการทดลองครั้งนี้ ด้านการดูแลรักษาสุขภาพนิสิตมีการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยการออกกำลังกาย เดินไปเรียนขี่รถจักรยาน รดน้ำต้นไม้ นอนหลับพักผ่อน ดื่มน้ำสะอาดและอยู่ในอากาศที่บริสุทธิ์ ทำให้มีภูมิคุ้มกันที่ดีและประหยัดค่าใช้จ่ายด้านการแต่งกาย นิสิตเลือกเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับฐานะและสภาพอากาศ ไม่ตามกระแส เลือกซื้อเสื้อผ้าช่วงที่ลดราคา นำน้ำจากซักผ้าไปรดน้ำต้นไม้ รีดผ้าครั้งละมาก ๆ จะได้ไม่เปลืองไฟฟ้า ทำให้ประหยัดด้านเศรษฐกิจและการใช้นิสิตทำบัญชีรายรับรายจ่าย มีเงินเหลือออมไว้ใช้ในยามจำเป็น มีแผนการใช้เงิน ชื้อของโดยคำนึงถึงความจำเป็นมากกว่า ชื้อตามโฆษณา มีเหตุผล มีความพอดี มีความรอบคอบ ระมัดระวังมีความประหยัดด้านอาหารนิสิตเลือกอุปโภคบริโภคอาหารที่มีความเหมาะสม มีประโยชน์ต่อร่างกาย สะอาดและปลอดภัยราคาไม่แพง มีความพอดี มีเหตุผล มีความคิดรอบคอบ มีความสุขด้านที่พักอาศัยนิสิตเลือก

ที่พักอย่างเหมาะสม ปลอดภัย ใช้ไฟฟ้าและน้ำอย่างเหมาะสมเปิดปิดไฟและน้ำเมื่อใช้แล้ว นำน้ำจากการซักผ้าและล้างจานไปรดน้ำต้นไม้ มีเหตุผล มีความพอประมาณ มีความประหยัด

3. ผู้สอนและนิสิตเองร่วมมือกันทำกิจกรรมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำเนินชีวิต

### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิต/นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ และเอกชน
2. ศึกษาการพัฒนาพฤติกรรมกรดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาโดยสอดแทรกลงในทุกรายวิชา

### คำขอบคุณ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาที่สนับสนุนทุนวิจัย ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ตอบแบบสอบถาม และนิสิตที่ให้ความร่วมมือช่วยเหลือสนับสนุนการเก็บข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี.

### เอกสารอ้างอิง

- เกษม วัฒนชัย. (2549). *การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาชีวิตอย่างยั่งยืน*. กรุงเทพฯ : สถาบันพระปกเกล้า.
- ชูศรี วงศ์รัตน์ และองอาจ นัยพัฒน์. (2551). *แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองและสถิติวิเคราะห์ : แนวคิดพื้นฐานและวิธีการ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ถวัลย์ มาศจรัส. (2550). *MODEL การจัดการเรียนรู้ตามปรัชญาพระราชทาน “เศรษฐกิจพอเพียง”* กรุงเทพฯ : ธาธอักษร.
- ประทีป พิษทองกลาง และคณะ. (2553). *รูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมกรบริโภคต่อสติปัญญาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับวัยรุ่น*. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนาพายัพ.
- ไพฑูริย์ สีนลารัตน์. (2557). *ประวัติการศึกษาไทย : มองผ่านยุคสมัยของโรงเรียน การศึกษากับสังคมไทย : มองผ่านยุคสมัยของการพัฒนา*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_. (2557). *สถิติลักษณะของครูผู้นำ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_. (2558). *มาตรฐานวิชาชีพทางการศึกษา : ส่งมอบคนที่ดีที่สุดให้สังคม*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- มาเรียม นิลพันธ์ . (2554). *การพัฒนา รูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในรายวิชาครู ทัศนศึกษา ศาสตร์มหาวิทยาลัยศิลปากร*. นครปฐม : มหาวิทยาลัยศิลปากร
- วารินทร์ แก้วอุไร. (2554). *รายงานการวิจัยเรื่อง “การพัฒนา รูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามหลัก ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในรายวิชาชีพรุกลุ่มมหาวิทยาลัยภาคเหนือ*. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ศิริชัย กาญจนวาสี. (2555). *สถิติประยุกต์สำหรับการวิจัย(พิมพ์ครั้งที่6)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่ง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศุภกิจวงษ์ วิวัฒน์นุกิจ. (2559). *พจนานุกรมศัพท์การวิจัยและสถิติ(พิมพ์ครั้งที่3)*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมพร เทพสิทธิ์า. (2549). *การศึกษาตามรอยพระยุคลบาทเศรษฐกิจพอเพียงช่วยแก้ปัญหาความยากจนและ การทุจริต(พิมพ์ครั้งที่ 4)*. กรุงเทพฯ : บริษัทธรรมสารจำกัด.
- สุภาภรณ์ปิติพร.(2558). *บันทึกของแผ่นดิน 8 สมุนไพรชะลอวัยไกลโรค*. กรุงเทพฯ : บริษัท ประมัตต์การพิมพ์ จำกัด.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2553). *แผนการศึกษาแห่งชาติฉบับปรับปรุง (พ.ศ.2552-2559)*. กรุงเทพฯ : บริษัทพริกหวาน.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2557). *คู่มือการประกันคุณภาพการศึกษายใน ระดับ อุดมศึกษา ฉบับปีการศึกษา 2557(ฉบับปรับปรุง)*. กรุงเทพฯ: สำนักมาตรฐานและคุณภาพอุดมศึกษา.
- อมรวิชัย นาครทรรพ. (2549). *เด็กไทยในมิติวัฒนธรรม*. กรุงเทพฯ: สถาบันรามจิตติ.
- อภิชัย พันธเสน. (2549). *สังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียง*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- 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 Ashikitatown, an agrarian community in southern Japan*. Hawaii: University of Hawai’I at Manoa.