

รูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
สำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม

LEARNING MODEL TO PROMOTE MODERATION BEHAVIOR ACCORDING TO
SUFFICIENCY ECONOMIC PHILOSOPHY FOR INDUSTRIAL WORKERS

ก้องภพ ชันติพงศ์พันธุ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2566

รูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
สำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2566
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

LEARNING MODEL TO PROMOTE MODERATION BEHAVIOR ACCORDING TO
SUFFICIENCY ECONOMIC PHILOSOPHY FOR INDUSTRIAL WORKERS



KONGPHOB KHANTIPONGPUNTHU

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of DOCTOR OF PHILOSOPHY

(Applied Psychology)

Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University

2023

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
รูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
สำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม
ของ
ก้องภพ ชันติพงศ์พันธ์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์จัตตชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

| | |
|--|---|
| ที่ปรึกษาหลัก | ประธาน |
| (รองศาสตราจารย์ ดร.สุาศุภร์ จันประเสริฐ) | (รองศาสตราจารย์ พ.ต.อ. หนิง ดร.กัญญ์ริตา ศรีภา) |
| ที่ปรึกษาร่วม | กรรมการ |
| (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุทธนา ไชยจุลกุล) | (รองศาสตราจารย์ ดร.ดุष्ฎี อินทรประเสริฐ) |
| | กรรมการ |
| | (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นริสรา พึ่งโพธิ์สภ) |

| | |
|----------------------|--|
| ชื่อเรื่อง | รูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม |
| ผู้วิจัย | ก้องภพ ชันติพงศ์พันธุ์ |
| ปริญญา | ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต |
| ปีการศึกษา | 2566 |
| อาจารย์ที่ปรึกษา | รองศาสตราจารย์ ดร. สุวิภากร จันประเสริฐ |
| อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ยุทธนา ไชยจุกุล |

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม วิธีการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ศึกษากระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม โดยอาศัยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 6 คน เครื่องมือในการเก็บข้อมูลใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทำ Content analysis และระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม โดยอาศัยวิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม จำนวน 3 วงรอบ มีผู้ร่วมวิจัยจำนวน 12 คน เครื่องมือในการเก็บข้อมูลใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทำ Content analysis โดยมีผลการวิจัยระยะที่ 1 มีดังนี้ 1) “พอประมาณ” หมายถึง (1) ดำเนินชีวิตอย่างสมดุล มี 2 ลักษณะพฤติกรรม (2) ตัดสินใจภายใต้เหตุผล มี 2 ลักษณะพฤติกรรม และ (3) ครองตนตามหลักคุณธรรม มี 3 ลักษณะพฤติกรรม 2) กระบวนการเรียนรู้ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 การสำรวจตนเอง ขั้นที่ 2 ระบุพฤติกรรม ขั้นที่ 3 การออกแบบกิจกรรมและวางแผน ขั้นที่ 4 การประเมินผล ขั้นที่ 5 การให้ข้อมูลสะท้อนกลับ โดยตลอดระยะเวลาของกระบวนการเรียนรู้มีการแทรกเสริมการโค้ชและพี่เลี้ยงเข้าไปในทุกขั้นตอน และ 3) ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ร่วมวิจัย คือ มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพอประมาณในทิศทางที่ดีขึ้นทั้งความรู้ ทักษะ และเจตคติ สำหรับผลการวิจัยระยะที่ 2 มีดังนี้ 1) รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ชื่อว่า “รูปแบบพอดี (PO-DE Model)” มีองค์ประกอบสำคัญ คือ (1) หลักการ (2) วัตถุประสงค์ (3) กระบวนการเรียนรู้ และ (4) เงื่อนไขการนำไปใช้ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 สร้างพลังแห่งการสำรวจตัวตน (P) ขั้นที่ 2 มุ่งผลหมุดหมายที่พึงประสงค์ (O) ขั้นที่ 3 พัฒนาการเรียนรู้ตามเจตจำนง (D) และ ขั้นที่ 4 พร้อมเจาะจงสะท้อนผลการประเมิน (E) และ 2) ผลการศึกษาค้นคว้าเห็นที่มีต่อรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า มีความเหมาะสมและมีความเป็นไปได้

คำสำคัญ : ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง, พฤติกรรมพอประมาณ, พนักงานโรงงานอุตสาหกรรม, รูปแบบการเรียนรู้

| | |
|----------------|---|
| Title | LEARNING MODEL TO PROMOTE MODERATION BEHAVIOR ACCORDING TO SUFFICIENCY ECONOMIC PHILOSOPHY FOR INDUSTRIAL WORKERS |
| Author | KONGPHOB KHANTIPONGPUNTHU |
| Degree | DOCTOR OF PHILOSOPHY |
| Academic Year | 2023 |
| Thesis Advisor | Associate Professor Dr. Thasuk Junprasert |
| Co Advisor | Assistant Professor Dr. Yuttana Chaijukul |

The purpose of the research is to develop a learning model to promote moderation behavior according to the sufficiency economy philosophy for industrial workers. The methods for conducting research were divided into two phases: Phase one consisted of a learning process to promote moderation behavior according to the philosophy of sufficiency economy for industrial workers, used the interview method with six key informants. Phase two developed a learning model to promote moderation behavior according to the philosophy of the sufficiency economy for industrial workers, using a participatory action research method with 12 participants. The results of phase one were as follows: (1) moderation had three definitions and seven behavior characteristics; (2) the learning process to promote moderation behavior consisted of five stages. The results of phase two were as follows: (1) learning model had four stages; (2) the learning model called the "PO-DE Model" had the following key elements, as follows: (1) power of self-exploration: P (2) objective identification: O (3) design and develop: D and (4) evaluation and feedback; and E, and (3) the learning model evaluation was found to have propriety and feasibility.

Keyword : SUFFICIENCY ECONOMIC PHILOSOPHY, MODERATION BEHAVIOR, INDUSTRIAL WORKERS, LEARNING MODEL

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี พร้อมกับการได้รับองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ยิ่งจากคณาจารย์สาขาจิตวิทยาประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งทุกท่านล้วนเป็นแบบอย่างของผู้ที่มีความเสียสละและเอาพระทัยใส่ในศิษย์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สุภาศุกรี จันประเสริฐ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุพธนา ไชยจุลกุล อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่คอยให้คำปรึกษาและชี้ทางนำทั้งด้านวิชาการและประสบการณ์การเรียนรู้ อีกทั้งยังคอยกระตุ้นให้ผู้วิจัยมีพลังขับเคลื่อนในการพัฒนางานวิจัยอย่างสร้างสรรค์จนกระทั่งสำเร็จการศึกษาในที่สุด ผู้วิจัยตระหนักถึงคุณค่าทางวิชาการที่ได้รับในครั้งนี้ และพร้อมที่จะสานต่อองค์ความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับจิตวิทยาการเรียนรู้ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและเพื่อนมนุษย์อย่างเต็มศักยภาพ

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ พ.ต.อ. หญิง ดร. กัญญ์ฐิตา ศรีภา ประธานกรรมการสอบปริญญาานิพนธ์ (สอบปากเปล่า) รองศาสตราจารย์ ดร. ดุษฎี อินทรประเสริฐ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นริศรา พึ่งโพธิ์สภ กรรมการ ที่กรุณาสละเวลาในการสอบพร้อมให้ข้อเสนอแนะอันนำไปสู่การเพิ่มคุณภาพและคุณค่าทางวิชาการให้กับปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ที่กรุณาสละเวลาในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย พร้อมให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาและเติมเต็มความสมบูรณ์ของเครื่องมือวิจัยได้อย่างครบถ้วน

ขอกราบขอบพระคุณผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คณะผู้บริหารและบุคลากรของพื้นที่วิจัย และผู้ร่วมวิจัย ที่ให้ความร่วมมือและให้การสนับสนุนการทำวิจัยนับตั้งแต่เริ่มต้นจนเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัย

ท้ายที่สุด ขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่ลำพรวน สัมฤทธิ์นอก ขอขอบคุณบุตร ธิดา รวมไปถึงครอบครัวพร้อมกัลยาณมิตรที่คอยเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยเสมอมา และขอขอบคุณ ดร.ปิยวรรณ สนธิโสภณพันธ์ ผู้เป็นเสมือนแหล่งพลังงานสำคัญที่คอยเสริมและเติมพลังใจให้ผู้วิจัยก้าวเดินไปถึงจุดหมายอย่างมั่นคง ภายใต้ปณิธานร่วม “เป้าหมายเป็นหลัก อุปสรรคไม่มี” ซึ่งคุณค่าและประโยชน์อันได้อันก่อเกิดจากปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบไว้เป็นเครื่องบูชาและอุทิศให้แด่บรรพบุรุษและบิดาผู้ล่วงลับไปแล้ว

ก้องภพ ชันติพงศ์พันธุ์

สารบัญ

| | หน้า |
|--|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย | ง |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ | จ |
| กิตติกรรมประกาศ..... | ฉ |
| สารบัญ | ช |
| สารบัญตาราง..... | ฅ |
| สารบัญรูปภาพ | ฎ |
| บทที่ 1 บทนำ..... | 1 |
| ภูมิหลัง | 1 |
| ความมุ่งหมายของการวิจัย..... | 11 |
| ความสำคัญของการวิจัย | 11 |
| นิยามศัพท์เฉพาะ..... | 14 |
| บทที่ 2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... | 17 |
| 1. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง..... | 18 |
| 2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการเรียนรู้..... | 30 |
| 3. การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) ตามแนวคิด ของ Kemmis & McTaggart..... | 62 |
| 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | 72 |
| 5. กรอบแนวคิดการวิจัย | 100 |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย..... | 103 |
| ส่วนที่ 1 พื้นที่ดำเนินการวิจัย | 104 |
| ส่วนที่ 2 ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย..... | 105 |

| | |
|---|-----|
| ส่วนที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย..... | 105 |
| ส่วนที่ 4 การพิทักษ์สิทธิและจรรยาบรรณในการวิจัย | 121 |
| บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล | 122 |
| ส่วนที่ 1 บริบทของพื้นที่วิจัยและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง | 122 |
| ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล | 130 |
| บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ | 213 |
| ส่วนที่ 1 วิธีดำเนินการวิจัย..... | 213 |
| ส่วนที่ 2 สรุปผลการวิจัย..... | 214 |
| ส่วนที่ 3 อภิปรายผลการวิจัย | 221 |
| ส่วนที่ 4 ข้อเสนอแนะ | 233 |
| บรรณานุกรม | 236 |
| ภาคผนวก..... | 251 |
| ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจคุณภาพเครื่องมือวิจัย | 252 |
| ภาคผนวก ข เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัย | 254 |
| ภาคผนวก ค เครื่องมือวิจัยสำหรับเก็บรวบรวมข้อมูล | 257 |
| ภาคผนวก ง กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ ตามรูปแบบพอดี (PO-DE Model) | 271 |
| ภาคผนวก จ เอกสารปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง | 279 |
| ประวัติผู้เขียน..... | 283 |

สารบัญตาราง

| | หน้า |
|--|------|
| ตาราง 1 สรุปความหมายของพฤติกรรมพอประมาณ..... | 21 |
| ตาราง 2 ลักษณะของพฤติกรรมพอประมาณ | 26 |
| ตาราง 3 แสดงกระบวนการย่อยในกระบวนการกำกับตนเอง | 47 |
| ตาราง 4 แสดงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมพอเพียงหรือพฤติกรรมพอประมาณ..... | 74 |
| ตาราง 5 แสดงงานวิจัยสำรวจเชิงปัจจัยหรือเงื่อนไขที่ส่งผลต่อพฤติกรรมพอเพียงหรือพฤติกรรมพอประมาณ | 83 |
| ตาราง 6 แสดงการพัฒนาส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมพอเพียง หรือพฤติกรรมพอประมาณ หรือคุณลักษณะทางจิตให้เกิดพฤติกรรมพอเพียง หรือพฤติกรรมพอประมาณ | 87 |
| ตาราง 7 แสดงงานวิจัยที่ถอดบทเรียนหรือทำความเข้าใจบุคคล หรือชุมชนที่ดำเนินการตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง..... | 89 |
| ตาราง 8 แสดงคุณลักษณะของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ..... | 126 |
| ตาราง 9 แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้ร่วมวิจัย | 129 |
| ตาราง 10 แสดงภาพฝันในอนาคต ลักษณะพฤติกรรมที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และลักษณะพฤติกรรมพอประมาณที่คาดหวังของผู้ร่วมวิจัย..... | 148 |
| ตาราง 11 แสดงกิจกรรมหลัก รูปแบบการจัดกิจกรรม และ ระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละกิจกรรมของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม วงรอบที่ 1..... | 153 |
| ตาราง 12 แสดงกิจกรรมหลัก รูปแบบการจัดกิจกรรม และระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละกิจกรรมของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม วงรอบที่ 2..... | 168 |
| ตาราง 13 แสดงผลการวิเคราะห์ความสำเร็จจากการดำเนินกิจกรรมในวงรอบที่ 1 - วงรอบที่ 3..... | 185 |
| ตาราง 14 แสดงพฤติกรรมพอประมาณของผู้ร่วมวิจัยที่เกิดขึ้นจริงภายหลังเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง..... | 188 |

ตาราง 15 แนวทางการนำทฤษฎี แนวคิด และหลักการต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนารูปแบบ
การเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง..... 197

ตาราง 16 แนวทางการประยุกต์ใช้ทฤษฎีจิตวิทยาการเรียนรู้ และทฤษฎีขั้นการเปลี่ยนแปลง
พฤติกรรม กับ “รูปแบบพอดี” หรือ PO-DE Model.....218

ตาราง 17 แสดงการเปลี่ยนแปลงสมรรถนะจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้.....229



สารบัญรูปภาพ

หน้า

| | |
|---|-----|
| ภาพประกอบ 1 วงจรรูปแบบการเรียนรู้ของ Kolb ปรับปรุงโดย Honey & Mumford (2000) | 33 |
| ภาพประกอบ 2 แสดงความสัมพันธ์ของปัจจัยทางพฤติกรรม | 38 |
| ภาพประกอบ 3 กระบวนการปรับปรุงเป้าหมาย | 46 |
| ภาพประกอบ 4 วงจรการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม | 64 |
| ภาพประกอบ 5 โมเดลพื้นฐานการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม การปรับปรุงสถานการณ์ ต่าง ๆ จากการปฏิบัติสู่การพัฒนา..... | 65 |
| ภาพประกอบ 6 Kemmis & McTaggart's Action Research Model | 70 |
| ภาพประกอบ 7 กรอบแนวคิดการวิจัย | 102 |
| ภาพประกอบ 8 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรม พอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง..... | 104 |
| ภาพประกอบ 9 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ระยะที่ 1 | 106 |
| ภาพประกอบ 10 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ระยะที่ 2 | 111 |
| ภาพประกอบ 11 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ระยะที่ 2 ตอนที่ 1 | 112 |
| ภาพประกอบ 12 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ระยะที่ 2 ตอนที่ 2..... | 118 |
| ภาพประกอบ 13 สถานที่ตั้งและสภาพแวดล้อมโดยรอบของโรงงานอุตสาหกรรมเสริมทรัพย์... 123 | |
| ภาพประกอบ 14 ผังภายในโรงงานอุตสาหกรรมเสริมทรัพย์ | 124 |
| ภาพประกอบ 15 แสดงความหมายและลักษณะพฤติกรรมพอประมาณ ตามหลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง | 131 |
| ภาพประกอบ 16 แนวทางการ “ชมวดรวม” กระบวนการจัดการเรียนรู้ เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรม พอประมาณ | 140 |
| ภาพประกอบ 17 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ระยะที่ 2 ตอนที่ 1 | 146 |
| ภาพประกอบ 18 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม วงรอบที่ 1..... | 147 |

| | |
|--|-----|
| ภาพประกอบ 19 กระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ จากการศึกษาเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม วงรอบที่ 1 | 164 |
| ภาพประกอบ 20 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม วงรอบที่ 2..... | 165 |
| ภาพประกอบ 21 กระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ จากการศึกษาเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม วงรอบที่ 2 | 176 |
| ภาพประกอบ 22 ผลลัพธ์เชิงประจักษ์การมีพฤติกรรมพอประมาณของผู้ร่วมวิจัย | 179 |
| ภาพประกอบ 23 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม วงรอบ 3 | 180 |
| ภาพประกอบ 24 กระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ จากการศึกษาเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม วงรอบที่ 3 | 184 |
| ภาพประกอบ 25 รูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (รูปแบบพอดี : PO-DE Model)..... | 200 |
| ภาพประกอบ 26 โครงสร้างองค์ประกอบรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ | 202 |

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลงในยุคโลกาภิวัตน์ ซึ่งเป็นระบบการผลิตที่เชื่อมโยงกันทั่วโลกและไม่ได้เป็นสิ่งที่เพิ่งเข้ามาใหม่ (ธันนธร มหาพรประจักษ์, 2020) ทำให้เกิดพลวัตการเคลื่อนตัวของวัฒนธรรมเข้ามาในประเทศไทย เกิดการผสมผสานกันระหว่างวัฒนธรรม ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต ทศนคติ ความเชื่อ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การเรียนรู้ในการบริโภคในรูปแบบต่าง ๆ การทำธุรกรรมต่าง ๆ เช่น การใช้สื่อออนไลน์ การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ ทำให้สามารถเข้าถึงข้อมูลได้อย่างไร้ขีดจำกัด ด้านหนึ่งถือเป็นโอกาสสำหรับภาคการผลิตที่สร้างสินค้าและบริการเพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศ แต่ในขณะเดียวกันก็ก่อให้เกิดวิกฤตทางวัฒนธรรม อันเป็นผลเนื่องมาจากขาดการคัดกรองและเลือกวัฒนธรรม โดยเฉพาะวัฒนธรรมที่มุ่งเน้นการสร้างพฤติกรรม “บริโภคนิยม” (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566-2570); สุชาติ บุษย์ชฎานนท์, 2563; ธรรมธรไพบูลย์ พิศาลวชิโรภาส และจกมล บุญพิทักษ์, 2562; พิทยา พละพลีวัลย์, 2562) และการให้ความสำคัญกับวัตถุหรือ “วัตถุนิยม” (ฉนวนรชา พินิจโรคาการ และ วีระชาติ นิมอนงค์, 2560) เป็นการเห็นคุณค่าทางวัตถุมากกว่าคุณค่าทางจิตใจ หากบุคคลใดไม่สามารถแสวงหาวัตถุมาได้มากพอหรือเท่าเทียมผู้อื่นก็จะเกิดความเศร้า เครียดหรือแม้แต่การฆ่าตัวตาย ซึ่งสาเหตุโดยส่วนใหญ่เกิดจากการประสบปัญหาทางการเงิน (ฉนวนรชา พินิจโรคาการ และ วีระชาติ นิมอนงค์, 2560)

ในปี พ.ศ.2560 ศูนย์คุณธรรม (องค์การมหาชน) ร่วมกับ ศูนย์สำรวจความคิดเห็น “นิด้าโพล” สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ได้สำรวจสถานการณ์คุณธรรมของสังคมไทยในเขตภาคกลาง พบว่า ระดับความรุนแรงของปัญหาวิกฤติทางด้านคุณธรรมสูงสุด คือ ปัญหาพฤติกรรมวัตถุนิยมและบริโภคนิยม ส่งผลให้เกิดปัญหาด้านค่านิยมและศีลธรรมตามมา ไม่ว่าจะเป็นปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด ปัญหานี้สิน และปัญหาการคอร์รัปชัน ขาดการพิจารณาไตร่ตรองอย่างมีเหตุผลในการใช้ชีวิต นอกจากนั้นยังได้มีการศึกษาการก่อหนี้ในระบบของแรงงานในโรงงานอุตสาหกรรม พบว่า เกิดจากพฤติกรรมการไม่มีวินัยในการใช้จ่ายเงิน การใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือย การเที่ยว การดื่มสุราและการเสี่ยงโชค ซึ่งถือเป็นพฤติกรรมไม่พอเพียง (ธรรมธรไพบูลย์ พิศาลวชิโรภาส, 2562; สุชาติ บุษย์ชฎานนท์, 2563) สอดคล้องกับงานวิจัยของ สรา ชื่นโชคสันต์,

ภาวนิศร์ ชั่ววัลลี และวิริยะ ดำรงค์ศิริ (2562) ที่พบว่าพฤติกรรมการใช้จ่ายของแรงงานในโรงงานอุตสาหกรรมมีรายจ่ายมากกว่ารายรับ ใช้วิธีแก้ปัญหาด้วยการกู้ยืม มีแนวโน้มการบริโภคอย่างไม่พอเพียง บริโภคอย่างขาดความพอประมาณ ขาดเหตุผลในการตัดสินใจ และขาดการใช้สติปัญญาในการคิดวิเคราะห์

จากข้อมูลของศูนย์วิจัยและนวัตกรรมแรงงาน (2566) พบว่า สถิติการจ้างงานเทียบกับประชากรจำนวน 66 ล้านคน มีการจ้างแรงงานจำนวนมากถึง 40.53 ล้านคน และจากการศึกษาผลสำรวจสถานภาพแรงงานไทยทั่วประเทศของศูนย์พยากรณ์เศรษฐกิจและธุรกิจ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย จำนวน 1,300 ตัวอย่าง กรณีศึกษาผู้ที่มีรายได้ไม่เกิน 15,000 บาท เมื่อวันที่ 18-24 เมษายน 2566 พบว่า แรงงานไทยมีรายจ่ายเฉลี่ย 5,000 – 10,000 บาทต่อคน คิดเป็นร้อยละ 36.50 และรายจ่ายเฉลี่ย 10,001-15,000 บาทต่อคน คิดเป็นร้อยละ 61.40 การเก็บออมในปัจจุบันของแรงงาน มีการออมร้อยละ 26.50 ขณะเดียวกันไม่มีการออมสูงถึงร้อยละ 73.50 มีอัตราการออมเทียบกับรายได้ ร้อยละ 9.90 ของรายได้ จำนวนเงินออมต่ำกว่า 500 บาทต่อเดือน ร้อยละ 13.00 ระหว่าง 500-1,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 45.20 ระหว่าง 1,001-2,500 บาทต่อเดือน ร้อยละ 36.40 ระหว่าง 2,501-3,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 4.60 และมากกว่า 3,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 0.80 นอกจากนี้ยังพบอีกว่าแรงงานเคยประสบปัญหาผัดผ่อนชำระด้วยสาเหตุหมุนเงินไม่ทัน ร้อยละ 33.30 ตกงาน ร้อยละ 23.80 รายได้ไม่พอใช้จ่าย ร้อยละ 19.00 และมีค่าใช้จ่ายหลายทาง ร้อยละ 9.50 การผัดผ่อนชำระมีปัญหามาจากรายได้ไม่พอค่าใช้จ่าย ร้อยละ 77.20 โดยให้เหตุผลว่าเกิดจากสาเหตุภาระหนี้สินเพิ่มมากขึ้น ร้อยละ 42.80 และใช้วิธีแก้ไขปัญหาโดยการกู้ยืมในระบบ ร้อยละ 63.60 และกู้ยืมนอกระบบ ร้อยละ 9.70 ด้านผลสำรวจหนี้สินครัวเรือนของแรงงานไทย พบว่า มีหนี้สิน ร้อยละ 99.10 เป็นหนี้ที่มีวัตถุประสงค์ในการกู้ได้แก่ ใช้จ่ายประจำวัน ร้อยละ 14.50 หนี้บัตรเครดิต ร้อยละ 12.50 และกู้เพื่อชำระหนี้เดิม ร้อยละ 10.70 และหนี้จากการซื้อโทรศัพท์ ร้อยละ 7.20 และพบรายงานเพิ่มเติมว่ามีหนี้บัตรเครดิตหรือหนี้ส่วนบุคคลเพื่อนำไปใช้กับเรื่องการอุปโภคและบริโภค ร้อยละ 41.40 ชำระหนี้เดิม ร้อยละ 21.60 ซื้อสินค้าฟุ่มเฟือย ร้อยละ 1.60 ด้านลักษณะการชำระหนี้บัตรเครดิต พบว่า เคยผัดผ่อนชำระหนี้บัตรเครดิต ร้อยละ 41.50 ชำระขั้นต่ำ ร้อยละ 68.80 ชำระบางส่วน ร้อยละ 26.70 ขาดการชำระหรือผ่อนผันการชำระ ร้อยละ 0.20 ส่วนพฤติกรรมการใช้จ่ายในปัจจุบันเมื่อเทียบกับรายได้ที่ได้รับ ผลการสำรวจ พบว่า กลุ่มที่ใช้จ่าย “เท่ากับ” รายได้ที่ได้รับ ร้อยละ 49.20 กลุ่มที่ใช้จ่าย “น้อยกว่า” รายได้ที่ได้รับ ร้อยละ 18.50 และกลุ่มที่ใช้จ่าย “มากกว่า” รายได้ที่ได้รับ ร้อยละ 32.30 ซึ่งจากรายงานสถานภาพแรงงานไทยดังกล่าว พบว่า แรงงานไทยมีอัตรารายจ่ายเฉลี่ยค่อนข้างสูง มีการผัดผ่อนชำระหนี้ด้วยสาเหตุหมุน

เงินไม่ทัน และการใช้จ่าย “มากกว่า” รายได้ที่ได้รับก็สูงเช่นเดียวกัน ในขณะที่อัตราการออมกลับสวนทางกับอัตราการใช้จ่าย

จากรายงานผลสำรวจทักษะทางการเงินของคนไทย โดยธนาคารแห่งประเทศไทย ร่วมกับสำนักงานสถิติแห่งชาติ ตามกรอบขององค์การเพื่อความร่วมมือและการพัฒนาทางเศรษฐกิจ (OECD) (พรเพ็ญ สดศรีชัย, 2566) พบว่า คนส่วนใหญ่มีแรงจูงใจในการออมโดยมีเป้าหมายที่ชัดเจนว่าต้องใช้จ่ายในอนาคต แต่พบว่ามีเพียงร้อยละ 20 มีการแบ่งเงินไว้ก่อนจะนำไปใช้จ่ายจึงไปไม่ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ รวมทั้งยังพบว่าปัญหาเงินไม่พอใช้ของประชาชนชาวไทยสูงกว่าค่าเฉลี่ยของประชากรอีก 26 ประเทศที่ตอบแบบสำรวจ OECD ค่อนข้างมาก ปัญหาเงินไม่พอใช้จ่ายจึงส่งผลให้ต้องก่อหนี้ครัวเรือน เพราะขาดความมั่นคงทางรายได้ ชีวิตมีความไม่แน่นอน นอกจากนี้ยังอ้างอิงถึงงานศึกษาของ TDRi ว่าสิ่งที่เป็นปัญหาสำคัญของความไม่พร้อมทางการเงินอีกประการคือ ปัญหาอคติเชิงพฤติกรรมที่สะท้อนถึง “อคติชอบปัจจุบัน (Present bias)” ตามความคิดที่ว่าการใช้จ่ายเพื่อความสุขในวันนี้มากกว่าการออมเพื่อความสุขในวันข้างหน้า และยังพบว่าคนไทยเริ่มเป็นหนี้เร็ว ร้อยละ 60 ของคนอายุน้อยเป็นหนี้ และเป็นหนี้ยาวนานต่อเนื่องจนถึงวัยชรา และคนหลังเกษียณยังเป็นหนี้ ร้อยละ 20 จึงได้มีการเสนอแนวทางการแก้ปัญหา คือ การส่งเสริมพฤติกรรมสร้างเงินออมภาคครัวเรือนและแก้ปัญหาหนี้ครัวเรือน โดยการที่จะออมได้ต้องมีการวางแผนการเงิน มีการตรวจสอบสุขภาพการเงิน มีการจัดทำบัญชีครัวเรือนเพื่อแก้ปัญหาหนี้ครัวเรือน ซึ่งแนวทางการแก้ปัญหาหนี้ครัวเรือนนี้ธนาคารแห่งประเทศไทยต้องร่วมมือกับทุกภาคส่วน โดยเฉพาะผู้ให้บริการทางการเงิน การออกมาตรการให้สินเชื่ออย่างรับผิดชอบและเป็นธรรม (Responsible lending) รวมไปถึงมีการเร่งปลูกฝังการออมตั้งแต่อายุน้อย มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการวางแผนรายจ่าย รายจ่ายใดที่สามารถตัดออกได้หรือเกินความจำเป็น ผ่านการจัดนิทรรศการความรู้ทางการเงิน (BOT Money Terminal)

สรุปผลจากการศึกษาข้างต้น พบว่า กลุ่มแรงงานเป็นกลุ่มที่มีขนาดใหญ่เมื่อเทียบกับจำนวนประชากรทั้งหมดของประเทศ และเป็นทรัพยากรหลักในการผลิตสินค้าและบริการต่าง ๆ อีกทั้งกลุ่มแรงงานยังเป็นกลุ่มที่มีอัตราการออมน้อยแม้จะรู้ประโยชน์ของการออม แต่กลับไม่ตระหนักถึงความจำเป็นของการออมเท่าที่ควรจะเป็น ส่งผลให้มีพฤติกรรมการออมน้อยและมีการใช้จ่ายที่ขาดการบริหารเงินอย่างเป็นระบบ ท้ายที่สุดกลุ่มแรงงานก็ยังคงมีปัญหารายได้ไม่เพียงพอต่อรายจ่าย ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นโอกาสในพัฒนารูปแบบเพื่อเสริมสร้างการเปลี่ยนแปลงกระบวนการเรียนรู้ อันจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และ

ต่อ ยอดไปยังการบริหารจัดการด้านการเงินได้อย่างสมดุล โดยมีรายได้เพียงพอต่อรายจ่ายและมีการจัดสรรเงินออมได้มากยิ่งขึ้น

นอกจากนั้นในปัจจุบันทุกประเทศกำลังเผชิญกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ที่ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจทั่วโลกอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ธุรกิจหลายธุรกิจต้องหยุดชะงักไป (Storehub, 2020; Moneybuffalo, 2020; สำนักงานสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน จังหวัดสมุทรสาคร, 2563; ธนาคารไทยพาณิชย์, 2563; ดาว ชุ่มตะขบ, 2563; เสาวณี จันทะพงษ์ และ ทศพล ต้องหุ้ย, 2563; สุพัตรา รุ่งรัตน์, ชูลพีทอร์ มาไซ, และยุทธนา กาเต็ม, 2563; ฌญาณี บุญทองคำ, 2563) ผู้คนเกิดความวิตกกังวลไปทั่วโลกรวมถึงประเทศไทย ธุรกิจภาคเอกชนหลายแห่งมีการเลิกจ้างพนักงาน ลดจำนวนพนักงาน หรือบางแห่งถึงขั้นปิดกิจการ ส่งผลให้พนักงานประสบกับปัญหาหลายอย่างที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (สำนักงานสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน จังหวัดสมุทรสาคร, 2563; ธนาคารไทยพาณิชย์, 2563; ดาว ชุ่มตะขบ, 2563, เสาวณี จันทะพงษ์ และ ทศพล ต้องหุ้ย, 2563)

จากความเชื่อมโยงดังที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่ากระแสโลกาภิวัตน์ การบริโภคนิยม วัตถุนิยม ปัญหาความยากจน (วารสารไทยคู่ฟ้า, 2561; แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 พ.ศ. 2566 – 2570) และสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ส่งผลกระทบต่อวงกว้างทั้งในระดับโลก ประเทศ สังคม ชุมชน และรวมไปถึงระดับบุคคล (เสาวณี จันทะพงษ์ และทศพล ต้องหุ้ย, 2563; แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 พ.ศ. 2566–2570; United Nation Coordinated Appeal, 2020; ดาว ชุ่มตะขบ, 2563; ธรรมธรไพบูลย์ พิศาลวชิโรภาส, 2562; สุชาติ บุญชัญญานนท์, 2563; กฤษฎา บุญชัย และคณะ, 2563) หน่วยงานภาครัฐ ภาคการศึกษา และภาคธุรกิจเอกชนจึงได้มีการกำหนดมาตรการต่าง ๆ เพื่อบรรเทาความเดือดร้อนและลดผลกระทบที่ประชาชนได้รับจากวิกฤติการณ์ต่าง ๆ ได้แก่ ภาครัฐได้ออกมาตรการช่วยเหลือชีพ มาตรการลดค่าใช้จ่าย โครงการคนละครึ่ง โครงการสินเชื่อคอกเบี้ยต่ำ มาตรการช่วยเหลือนายจ้างและลูกจ้างในระบบประกันสังคม มาตรการขยายเวลาลดภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง โครงการจ้างนักศึกษาจบใหม่ รัฐช่วยจ่ายร้อยละ 50 มาตรการเยียวยาขาดงานให้กับผู้ป่วยและผู้ที่ถูกแยกกัก เยียวยาแรงงานที่ถูกเลิกจ้าง เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีมาตรการผ่านธนาคารแห่งประเทศไทยตามประกาศในเว็บไซต์ของธนาคารแห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2564 ที่มีการกำหนดมาตรการช่วยเหลือลูกหนี้รายย่อยที่ได้รับผลกระทบจากโรค COVID-19 เช่น การปรับปรุงโครงสร้างหนี้ การลดค่างวด การขยายเวลาชำระหนี้ การต่ออายุวงเงิน และการเปลี่ยนประเภทหนี้จากสินเชื่อระยะสั้นเป็นระยะยาว การปลอดชำระเงินต้นและ/หรือดอกเบี้ยชั่วคราว การลดอัตรา

ดอกเบี้ยให้ต่ำกว่าอัตราตลาด การให้เงินทุนหมุนเวียนและเสริมสภาพคล่อง การชะลอการชำระหนี้ สำหรับลูกหนี้ SMEs เป็นต้น สำหรับภาคการศึกษาได้มีมาตรการภาควิชาการ กระทรวงอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ได้แก่ โครงการหนึ่งตำบลหนึ่งมหาวิทยาลัย (One Tambon One University) โครงการมหาวิทยาลัยไซเบอร์ไทย (Thai MOOC) โครงการพัฒนาทักษะกำลังคนของประเทศ และการลดค่าธรรมเนียมการศึกษาให้กับนิสิต/นักศึกษา ส่วนภาคธุรกิจมีการพิจารณาลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อโรค COVID-19 และลดค่าใช้จ่ายในการเดินทางด้วยการให้พนักงานทำงานจากที่บ้าน (Work from home) ได้

อย่างไรก็ตาม ยังพบอีกว่ากระบวนการประชานิยมก่อให้เกิดความเหลื่อมล้ำ การแบ่งชนชั้นทางสังคมและระบบอุปถัมภ์มากขึ้น เกิดวัฒนธรรมเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนมากกว่าประโยชน์ส่วนรวม การเคารพกติกาและความมีระเบียบวินัยของประชากรลดลง และส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจในระยะสั้นเป็นอย่างมาก แต่มีแนวโน้มจะก่อกวนเสถียรภาพในระยะยาวเพิ่มมากขึ้น (กันต์ ศรีหาล้า และปิยลักษณ์ โพธิวรณ, 2563) สอดคล้องกับ วารสารไทยคู่ฟ้า (2561) ได้แสดงความเห็นว่ นโยบายหรือมาตรการช่วยเหลือต่าง ๆ มีทั้งผลดีและผลเสีย โดยเฉพาะนโยบายกระตุ้นเศรษฐกิจและนโยบายประชานิยมต่าง ๆ ซึ่งสร้างผลดีในระยะสั้น แต่จะผูกพันเป็นผลกระทบในระยะยาวที่ผ่านมากการดำเนินนโยบายประชานิยมมักถูกมองว่ก่อกวนให้เกิดปัญหาการทำลายกลไกของตลาดมากกว่าการสร้างความสามารถในการแข่งขัน รวมถึงส่งผลกระทบต่อความยั่งยืนทางการคลังของประเทศ ซึ่งมีบทเรียนจากหลายประเทศที่ดำเนินนโยบายประชานิยมอย่างสุดโต่ง ทำให้เกิดวิกฤตหนี้สาธารณะ (พิมพ์เพ็ญ ลัดพลี และคณะ, 2560) นอกจากนี้ สรา ชื่นโชคสันต์, ภาวนิศร์ ชิววลดี และ วิริยะ ดำรงค์ศิริ (2562) กล่าวถึงโจทย์สำคัญในการรายงานการศึกษาของธนาคารแห่งประเทศไทย คือ จะทำอย่างไรให้ครัวเรือนไทยตระหนักถึงภัยอันตรายของการออมน้อย และการขาดวินัยทางการเงิน การแก้ปัญหานี้ครัวเรือนจะขาดประสิทธิภาพหากครัวเรือนไม่มีการปรับพฤติกรรม และครัวเรือนยังขาดวินัยทางการเงิน ปัญหานี้ครัวเรือนมีตัวแปรตั้งต้นที่สำคัญ คือ ขาดการออม เพราะหมายถึงครัวเรือนไม่มีการวางแผนทางการเงินที่ดี ขาดวินัยในการใช้จ่าย และขาดการเตรียมความพร้อมหรือสร้างฐานะให้มั่นคง เพื่อรองรับความผันผวนทางเศรษฐกิจในอนาคตได้ ดังนั้นทุกภาคส่วนจึงควรต้องช่วยกันสร้างความตระหนักรู้ (Awareness) ส่งเสริมวินัยทางการเงินและการออม เพื่อสุขภาพทางการเงินที่ดีของครัวเรือนและการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจอย่างยั่งยืน ตามแนวทางการพัฒนาอย่างยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) ของสหประชาชาติ (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 พ.ศ. 2566 - 2570) โดยนอกเหนือจากการใช้นโยบายและมาตรการภาครัฐแล้ว ยังควรสนับสนุนให้ผู้ประกอบการใช้แนวทางปรัชญาของ

เศรษฐกิจพอเพียงในการดำรงชีวิตและพัฒนาช่องทางทำมาหากิน ให้รู้จักทำมาหากินให้เป็นและจัดการเรื่องการใช้จ่ายอย่างเหมาะสม จึงจะเป็นแนวทางในการพัฒนาที่ยั่งยืนอย่างแท้จริง (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 พ.ศ. 2566 - 2570; ธรรมนูญ บุญทองคำ, 2563; ดาว ชุ่มตะขบ, 2563; วิโรไท สันติประภพ, 2563; กฤษฎา บุญชัย และคณะ, 2563)

“เศรษฐกิจพอเพียง” เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร (รัชกาลที่ 9) ได้ทรงให้มีพระราชดำรัสเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้แก่พสกนิกรชาวไทย ตลอดจนการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง (ภาคผนวก จ) โดยเมื่อปี พ.ศ.2540 ได้เกิดวิกฤติเศรษฐกิจ ทำให้เศรษฐกิจพอเพียงได้รับความสนใจจากประชาชน เมื่อพระองค์ได้ทรงเน้นย้ำว่าเศรษฐกิจพอเพียงจะเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาเพื่อให้คนไทยสามารถรอดพ้นและดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ หลักของแนวคิดนี้อยู่ที่ “การเดินสายกลาง การคำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดี ตลอดจนจนถึงการใช้ความรู้และคุณธรรม” ประกอบการวางแผนและการกระทำเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต (ธรรมนูญ บุญทองคำ, 2563; ดาว ชุ่มตะขบ, 2563) ที่สำคัญจะต้องมี “สติ ปัญญา และความเพียร” ซึ่งจะนำไปสู่ “ความสุข” ในการดำเนินชีวิตอย่างแท้จริง (มูลนิธิชัยพัฒนา, 2563) ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงซึ่งแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนทุกระดับ ตั้งแต่ระดับรัฐ ชุมชน สังคม ครอบครัว และบุคคล การพัฒนาจึงต้องดำเนินไปในทางสายกลางโดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจ เพื่อให้ทันต่อยุคโลกาภิวัตน์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวางทั้งด้านวัตถุ สังคม และสิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี (มูลนิธิชัยพัฒนา, 2563) ทั้งนี้ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี ได้นำเสนอให้มีการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการกำหนดยุทธศาสตร์ชาติ ตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 จนถึงฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) การขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ชาติอยู่ภายใต้กรอบเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals) (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 จนถึงฉบับที่ 13) ภาครัฐได้มีมาตรการสนับสนุนให้มีการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อให้ประชาชนมีการเตรียมความพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของโลก เศรษฐกิจพอเพียงไม่ใช่เศรษฐกิจระบบปิด (Close Economy) แต่ในขณะเดียวกันปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงก็ไม่ใช่ระบบทุนนิยม วัตถุนิยม และบริโภคนิยม ที่ก่อให้เกิดวัฒนธรรมการบริโภคที่ไร้สาระและเกินขอบเขต หรือที่เรียกว่า “สุดโต่ง” แต่เป็นแนวทางที่ว่าด้วยเรื่องการประหยัด การดำเนินชีวิตอย่างสมดุลและยั่งยืน ซึ่งปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ครอบคลุมมิติสำคัญ 4 ด้าน คือ มิติด้านเศรษฐกิจ มิติด้านสังคม มิติด้านวัฒนธรรม และมิติด้านจิตใจ (สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ: สำนักงานปร., 2564; นิภาพรรณ เจนสันติกุล, 2562) แต่อย่างไรก็ตามมิติด้านเศรษฐกิจ มิติด้านสังคม และมิติด้านวัฒนธรรม จะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยมิติด้านจิตใจของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ หากบุคคลมีจิตลักษณะแบบพอเพียงย่อมจะเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นจนเกิดโทษ จึงจะส่งผลให้ครอบครัวของตนมีความเข้มแข็ง ชุมชนมีเศรษฐกิจที่เจริญเติบโตสามารถพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น และก่อให้เกิดความรับผิดชอบต่อกันและเกิดความสงบสุขในสังคม ซึ่งจะต้องเริ่มต้นที่จิตใจของบุคคลเป็นสำคัญด้วยการส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมต่าง ๆ ให้บุคคลเป็นผู้มีจิตใจที่เหมาะสม การกระตุ้นและส่งเสริมให้บุคคลมีพฤติกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้นั้น บุคคลจะต้องเป็นผู้มี “สติ ปัญญา และความเพียร” จึงจะนำไปสู่ความสุขในการดำเนินชีวิตอย่างแท้จริงและยั่งยืน (มูลนิธิชัยพัฒนา, 2563)

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พบงานวิจัยของ นิภาพรรณ เจนสันติกุล (2562) ได้ทำการสำรวจงานวิจัยระหว่าง พ.ศ. 2549 – 2558 จำนวน 162 รายการ เป็นการศึกษาเชิงเอกสาร (Document Research) พบว่า ส่วนใหญ่เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลคือแบบสอบถาม และงานวิจัยส่วนใหญ่มุ่งเน้นการนำไปใช้ระดับบุคคลเฉพาะกลุ่ม เช่น อาจารย์ ประชาชนในชุมชน นักเรียน และนักศึกษา รวมถึงการดำรงอยู่ของชุมชนในการรวมกลุ่มทางเศรษฐกิจตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และการนำเสนอชุมชนต้นแบบ การนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้มุ่งการแก้ปัญหาด้านจัดการหนี้สิน และพฤติกรรมการใช้จ่ายของปัจเจกบุคคล ปัญหาเรื่องการบริโภคนิยม การใช้จ่ายเกินตัว ความฟุ่มเฟือยและการยึดติดกับวัตถุนิยม การไม่ออมเงิน รวมถึงการจัดการความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต และนำไปใช้ในชุมชนเพื่อสร้างชุมชนต้นแบบ เช่น การดำเนินธุรกิจโฮมสเตย์ กลุ่มหัตถกรรมผ้า กลุ่มผู้ผลิตข้าวหอมมะลิอินทรีย์ การท่องเที่ยว เป็นต้น สำหรับเหตุผลในการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในชุมชน คือ เพื่อการดำรงอยู่ของชุมชน มีวัตถุประสงค์ในการนำไปใช้เพื่อการแก้ไขปัญหาการบริโภคนิยม การสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียง การพัฒนากระบวนการเรียนรู้และการประยุกต์ใช้ในระดับชุมชน เช่น การวางแผนการใช้จ่ายด้วยการทำบัญชีครัวเรือน และพัฒนากระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของชุมชน อาทิ การลดต้นทุน การลดรายจ่าย การจัดตั้งศูนย์เรียนรู้ชุมชน อีกทั้งยังปรากฏข้อมูลเกี่ยวกับองค์ความรู้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง แสดงให้เห็นว่าการดำรงอยู่ของชุมชน คือ การไม่เบียดเบียน การใช้ความรู้ ประสพการณ์ และ

ภูมิปัญญาในการดำรงชีวิต รวมไปถึงการเชื่อมโยงเครือข่ายการพัฒนาชุมชนพอเพียงของภาคประชาชนอย่างบูรณาการ และการสร้างขบวนการขับเคลื่อนปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงต้องมีฐานความรู้ที่สร้างโดยชุมชนเองเป็นตัวกำกับ

นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากงานวิจัย บทความ และหนังสือ ที่เกี่ยวข้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง พฤติกรรมพอเพียง และพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง แบ่งการศึกษาออกเป็น 4 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1) สสำรวจพฤติกรรมพอเพียงตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงหรือพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า ส่วนใหญ่เป็นหาความสัมพันธ์ของตัวแปรและเป็นการศึกษาปรัชญามากกว่าการพัฒนา รูปแบบทางจิตวิทยา กลุ่มเป้าหมายเป็นนักศึกษา ข้าราชการ ชุมชน องค์กรส่วนท้องถิ่น และหน่วยงานของภาครัฐ ทั้งนี้ มีการศึกษาในกลุ่มพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมเพียงปีละ 1 เรื่อง คือ ในปี พ.ศ.2556 พ.ศ.2558 และ พ.ศ.2560 โดยเป็นการหาความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตกับปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ และความพอเพียงตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งไม่ได้ศึกษาความพอประมาณหรือพฤติกรรมพอประมาณโดยตรง กลุ่มที่ 2) สสำรวจเชิงปัจจัยหรือเงื่อนไขที่ส่งผลต่อพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า มีทั้งวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ เชิงคุณภาพ และเชิงสำรวจ เพื่อหาความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ เช่น ศึกษาจิตลักษณะเดิม จิตลักษณะตามสถานการณ์ จิตพอเพียง จิตสังคม เจตคติ ทศนคติ หรือคุณลักษณะส่วนบุคคล มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมพอเพียงตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงอย่างไร และเพื่อศึกษาระดับของความสัมพันธ์ของตัวแปร แม้จะมีงานวิจัยที่ระบุว่าพยายามส่งเสริมให้มีการทำบุญชื้อข้าวเดือน การออม แต่ส่วนใหญ่ยังไม่ค่อยปฏิบัติ กลุ่มที่ 3) ศึกษาการส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมพอเพียงหรือพฤติกรรมพอประมาณ หรือคุณลักษณะทางจิตให้เกิดพฤติกรรมพอเพียงหรือพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า มีการพัฒนาหลักสูตร และกิจกรรมส่งเสริมให้เกิดความพอเพียงตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความรู้และการตระหนักรู้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และส่วนใหญ่ยังอยู่ในกลุ่มของนักเรียน นักศึกษา และประชาชนในชุมชน และ กลุ่มที่ 4) สสำรวจงานที่ถอดบทเรียนหรือทำความเข้าใจบุคคลหรือชุมชนที่ดำเนินการตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า มีการถอดบทเรียน และสร้างเป็นองค์ความรู้เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของประชาชนในพื้นที่ รวมถึงได้มีการขยายผลไปสู่เกษตรกรในพื้นที่และชุมชนใกล้เคียง

จากรายงานของสำนักงานกองทุนสนับสนุนงานวิจัย ที่มุ่งเน้นให้พัฒนาความคิดมากกว่าวิธีการเพราะมีความแตกต่างกันตามบริบท และมุ่งเน้นให้ใช้วิธีการแบบมีส่วนร่วมของบุคคล

ประกอบกับผลจากการศึกษางานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น พบว่า ส่วนใหญ่เน้นการศึกษาหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันตนเอง บนเงื่อนไขความรู้และคุณธรรม และเน้นศึกษาการดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในฐานะตัวแปรต้นและเชิงปรัชญา ศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมกรดำเนินชีวิตกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ศึกษาการประยุกต์ใช้ในกลุ่มชุมชน ครอบครัว องค์กร และสถานศึกษา พบว่า ยังมี “ช่องว่างการวิจัย” ในหลายมิติ อาทิ ช่องว่างมิติ การศึกษาความหมายและคุณลักษณะของพฤติกรรมพอประมาณ (Knowledge gap) ช่องว่างมิติ รูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (Practical gap) และช่องว่างมิติของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม (Population gap) เนื่องจากยังมีการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างค่อนข้างน้อย และเป็นการศึกษาเชิงหาความสำคัญของตัวแปรโดยไม่ได้มุ่งเสริมสร้างพฤติกรรมให้กับกลุ่มตัวอย่าง

จากผลการศึกษาข้อมูลข้างต้นทุกประการ ยังไม่พบมิติการทำความเข้าใจประสบการณ์หรือสถานการณ์ ผลกระทบ และผลลัพธ์การมีพฤติกรรมพอประมาณของกลุ่มตัวอย่าง ไม่พบมิติ การนำจิตวิทยาการเรียนรู้มาใช้ในการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงกระบวนการเรียนรู้อันจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมพอประมาณ ไม่พบมิติสร้างการเปลี่ยนแปลงด้วยวิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นโอกาสในการปิดช่องว่างในมิติต่าง ๆ และมุ่งเน้นพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ให้กลุ่มเป้าหมายสามารถเสริมสร้างและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพอประมาณของตนเองได้ โดยการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณควรเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้มีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบในฐานะผู้ร่วมวิจัย ด้วยวิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participant Action Research: PAR) ซึ่งเป็นการวิจัยตามบริบทในความเป็นธรรมชาติของพื้นที่วิจัย โดยภายหลังจากผู้วิจัยได้ทำการศึกษาความหมาย ลักษณะพฤติกรรมพอประมาณ และ กระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญแล้ว ผู้วิจัยจะประยุกต์ใช้วิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมตามวงจรของ Kemmis & McTaggart (1988) คือ 1) วางแผน (Planning) 2) ปฏิบัติการ (Action) 3) สังเกตการณ์ (Observation) และ 4) สะท้อนผลลัพธ์ (Reflection) “ผนวก” กับการนำทฤษฎีจิตวิทยาการเรียนรู้ ได้แก่ ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning theory) ทฤษฎีการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ (Adult Learning) ทฤษฎีการเรียนรู้เชิงปัญญาสังคม (Social Cognitive Learning Theory) และทฤษฎีขั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Transtheoretical Model หรือ State of change) มาใช้ในการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ

ให้กับผู้ร่วมวิจัย ภายใต้ความเชื่อที่ว่า การนำทฤษฎีจิตวิทยาการเรียนรู้มาบูรณาการกับวิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมจะส่งผลให้ผู้ร่วมวิจัยมีส่วนร่วมตลอดกระบวนการ อีกทั้งยังจะเป็นการสร้างความรู้ใหม่ด้านการเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่เหมาะสมกับบริบทของผู้ร่วมวิจัยรายบุคคล และจะช่วยให้ผู้ร่วมวิจัยสามารถนำกิจกรรมที่ได้เรียนรู้ไปต่อยอดหรือขยายผลภายหลังจากที่ผู้วิจัยถอนตัวออกมาแล้ว

จากการที่ผู้วิจัยมีจุดมุ่งหมายหลักในการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และตระหนักถึงความสำคัญในการขับเคลื่อนหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยจะได้ผนวกผสาน “สามเสาหลัก” ของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเข้าด้วยกัน ประกอบด้วย “ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันบนพื้นฐานของความรู้และคุณธรรม” ซึ่งหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงจะขาดองค์ประกอบส่วนใดส่วนหนึ่งไปไม่ได้ สัมพันธ์กับ ไสว บุญมา (2560) ที่เห็นว่าแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงนั้นให้ความสำคัญพอประมาณเป็นฐานของการตัดสินใจ เนื่องจากไม่สามารถตีความหมายเป็นตัวเลขแบบเฉพาะเจาะจงได้ จึงจำเป็นต้องใช้วิจารณญาณของแต่ละบุคคลและในบริบทที่ต่างกันไป โดยการตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมจะอยู่บนฐานของเหตุผลที่สนับสนุนด้วยความรู้และการยึดมั่นในศีลธรรมจรรยา การมีเหตุมีผล มีความรู้ และมีสติปัญญา ดังนั้น ความพอประมาณจึงเป็นแนวคิดที่มีความ “ยืดหยุ่นและเอื้อ” ให้แต่ละบุคคลสามารถปรับให้เหมาะสมกับสภาวะของตนเองได้ ซึ่งผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความจำเป็นในการเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณให้กับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม โดยไม่ได้ละทิ้งองค์ประกอบสำคัญอื่น ๆ เพื่อเติมเต็มความสมบูรณ์ในการดำรงชีพของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมให้ดำเนินไปในทางสายกลาง ตามแนวพระราชดำริของรัชกาลที่ 9 อย่างเป็นรูปธรรมต่อไป

คำถามการวิจัย

1. กระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม เป็นอย่างไร
 - 1.1 ความหมายและลักษณะพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นอย่างไร
 - 1.2 กระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมีลักษณะเป็นอย่างไร
2. รูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมที่พัฒนาขึ้น มีลักษณะเป็นอย่างไร

2.1 กระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ด้วยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมมีขั้นตอนอย่างไร

2.2 องค์ประกอบของรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม ประกอบด้วยอะไรบ้างและมีลักษณะเป็นอย่างไร

2.3 รูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีความเหมาะสมและมีความเป็นไปได้หรือไม่และอย่างไร

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษากระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม

2. เพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม

ความสำคัญของการวิจัย

การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม มีความสำคัญดังนี้

1. ความสำคัญเชิงวิชาการ

1.1 นำความหมายและลักษณะพฤติกรรมพอประมาณ ไปศึกษาและพัฒนา มาตรวัดพฤติกรรมพอประมาณเพื่อศึกษาพฤติกรรมในแต่ละด้าน

1.2 เกิดการต่อยอดทางวิชาการ โดยนำผลที่ได้จากการศึกษาเรื่องความเข้าใจ พฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงครั้งนี้ไปเป็นฐานในการเสริมสร้าง พฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มประชากรที่มีคุณลักษณะร่วม เช่น การขาดพฤติกรรมการออม การมีภาระหนี้สิน และการไม่บันทึกรายรับรายจ่าย

1.3 ทำให้เข้าใจรูปแบบการจัดการเรียนรู้และสาเหตุการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม พอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยอาศัยทฤษฎีจิตวิทยาการเรียนรู้ เช่น ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ ทฤษฎีการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ ทฤษฎีการเรียนรู้เชิงปัญญาสังคม แนวคิดการกำกับตนเอง บุรณการกับทฤษฎีขั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อออกแบบกิจกรรม

การเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกระบวนการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม

1.4 ทำให้บุคคล ชุมชน และองค์กร เกิดความเข้าใจความหมายพฤติกรรมพอประมาณสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม และลักษณะพฤติกรรมพอประมาณที่เหมาะสมของแต่ละบุคคล เนื่องจากเศรษฐกิจและบริบทของแต่ละบุคคลไม่เท่ากันอาจส่งผลให้มีลักษณะพฤติกรรมพอประมาณที่แตกต่างกันออกไป จึงต้องศึกษาความหมายให้ถ่องแท้และเหมาะสมกับแต่ละบุคคล และช่วยให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะพฤติกรรมพอประมาณ และปัจจัยทางจิตวิทยาการเรียนรู้ เช่น การเรียนรู้จากประสบการณ์ การเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ การเรียนรู้เชิงปัญญาสังคม การกำกับตนเอง ที่ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกระบวนการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมพอประมาณ และการประยุกต์ใช้ในบริบทใกล้เคียงกัน เช่น พื้นที่โรงงานอุตสาหกรรม พนักงานโรงงานอุตสาหกรรม และกลุ่มบุคคลที่มีภาระหนี้สิน

2. ความสำคัญเชิงการปฏิบัติ

2.1 ผู้ร่วมวิจัยเป็นทั้งผู้เรียนรู้และผู้ปฏิบัติในการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งจะก่อให้เกิดองค์ความรู้และทักษะในกระบวนการวิจัยที่มีพื้นฐานมาจากการปฏิบัติของตนเองและผู้ร่วมวิจัยอื่น สอดคล้องกับวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล โดยจะเป็นองค์ความรู้ที่ผู้ร่วมวิจัยสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ ทั้งในมิติการพัฒนาพฤติกรรมพอประมาณ การส่งเสริมพฤติกรรมการออม การป้องกันปัญหาด้านหนี้สินและการออม และการแก้ปัญหาด้านพฤติกรรมอื่น ๆ รวมถึงมิติการถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านการเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณให้กับบุคคลอื่น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 ผู้ร่วมวิจัยได้เรียนรู้และเข้าใจรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง รวมถึงแนวทางการจัดกิจกรรมโดยใช้รูปแบบและแนวปฏิบัติในการเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณที่ได้จากการปฏิบัติและการสังเคราะห์ข้อค้นพบในระหว่างการศึกษาปฏิบัติ เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาตนเองหรือสามารถนำไปเพิ่มพูนศักยภาพแก่บุคคลอื่น ๆ ให้มีพฤติกรรมพอประมาณในการดำรงชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

2.3 ผู้สนใจสามารถนำรูปแบบเรียนรู้จากการบูรณาการจิตวิทยาการเรียนรู้และการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกึ่งถาวรให้กับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมในพื้นที่วิจัย และสามารถนำรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ

ไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายที่มีคุณลักษณะร่วม เช่น การขาดพฤติกรรมการออม การมีภาระหนี้สิน และการขาดการบันทึกรายรับรายจ่าย

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม แบ่งการวิจัยออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ขอบเขตด้านเนื้อหา ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลหลัก/ผู้ร่วมวิจัย และขอบเขตด้านพื้นที่วิจัย โดยแบ่งการวิจัยออกเป็น 2 ระยะ ตามจุดมุ่งหมายของการวิจัย ประกอบด้วย

ระยะที่ 1 ศึกษากระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม

ขอบเขตด้านเนื้อหา

1.1 ความหมายและลักษณะพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

1.2 กระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้วิจัยเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) แบบมีจุดมุ่งหมาย (Purposive Sampling) 2 กลุ่มย่อย รวมทั้งสิ้น 6 คน ประกอบด้วย กลุ่มที่ 1 เป็นบุคลากรในโรงงานอุตสาหกรรมที่ดำเนินการผลิตและจำหน่ายถุงพลาสติกส่งออกทั้งในและต่างประเทศ จำนวน 3 คน ซึ่งเป็นผู้ที่มีแนวปฏิบัติที่ดีจากการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ผ่านการฝึกอบรมหลักสูตรการเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และเป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับจากพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมว่ามีการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และกลุ่มที่ 2 เป็นผู้ทรงคุณวุฒิและนักวิชาการที่มีความเชี่ยวชาญด้านปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จำนวนทั้งสิ้น 3 คน ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีปณิธานแน่วแน่ในการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ผู้ทรงคุณวุฒิที่นำแนวคิดตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการพัฒนาชุมชนอย่างเป็นรูปธรรม และนักวิชาการที่มีองค์ความรู้เกี่ยวกับแนวคิดตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ระยะที่ 2 พัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม ขอบเขตด้านเนื้อหา

2.1 กระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ด้วยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

2.2 องค์ประกอบรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

2.3 ความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ขอบเขตด้านผู้ร่วมวิจัย

ผู้วิจัยได้เลือกผู้ร่วมวิจัยแบบมีจุดมุ่งหมายตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ ดังนี้

1. เป็นพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมฝ่ายผลิต และ ฝ่ายสำนักงาน สังกัดพื้นที่วิจัย ที่มีความสมัครใจจะเข้าร่วมโครงการวิจัย

2. เป็นผู้ที่มีความตั้งใจเข้ารับการเรียนรู้และศึกษาเกี่ยวกับการนำพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำเนินชีวิต

3. สามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ตลอดระยะเวลาของโครงการ

ขอบเขตด้านพื้นที่วิจัย

ผู้วิจัยได้คัดเลือกพื้นที่ในการดำเนินการวิจัยตามเกณฑ์ คือ ผู้บริหารมีความประสงค์และมุ่งมั่นที่จะพัฒนาพฤติกรรมพอประมาณให้กับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม และพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมมีความพร้อมและยินดีเข้าร่วมการวิจัยตลอดระยะเวลาของโครงการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **พฤติกรรมพอประมาณ** หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม ที่บ่งบอกให้เห็นว่าเป็นผู้ที่สามารถดำเนินชีวิตอย่างประมาณตน มีการวางแผนทางการเงิน การใช้จ่ายด้วยหลักเหตุและผล และการดำเนินชีวิตตามหลักคุณธรรม

2. **หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง** หมายถึง พระราชดำริแนวปฏิบัติของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร (รัชกาลที่ 9) ที่ทรงปรารถนาให้ประชาชนชาวไทยยึดเป็นแนวดำรงชีวิตเพื่อความอยู่ดีกินดี ประกอบด้วย

องค์ประกอบสำคัญของเศรษฐกิจพอเพียง 5 ประการ คือ พอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน สองเงื่อนไข คือ ความรู้ คุณธรรม

3. การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมที่มีวิถีการดำเนินชีวิตในทางสายกลาง สามารถพึ่งพาตนเองได้ และมีการพัฒนาตนเองในระดับต่าง ๆ โดยยึดหลักการดำเนินชีวิตที่สำคัญ 3 ประการ คือ 1) ความพอประมาณ 2) ความมีเหตุผล และ 3) การมีภูมิคุ้มกัน

4. การเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง กระบวนการที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม ทั้งในมิติความรู้ เจตคติ ทักษะ และการสะท้อนผลการปฏิบัติ ประกอบด้วยพฤติกรรมพอประมาณที่ผู้ร่วมวิจัยได้นำเสนอ และมีลำดับความสำคัญสูงสุด 3 ลำดับแรก คือ 1) สร้างสมดุลรายรับและรายจ่าย 2) คำนึงถึงความจำเป็นและคุณประโยชน์ และ 3) วางแผนทางการเงินอย่างเป็นระบบ

5. การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) หมายถึง กระบวนการวิจัยที่ใช้ในการพัฒนาระบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ 1) วางแผน (Plan) เป็นการร่วมกันวิเคราะห์และกำหนดพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง วางแผนการดำเนินการ กำหนดเวลา และผู้รับผิดชอบ 2) ปฏิบัติการ (Action) เป็นการร่วมกันกำหนดกิจกรรมตามแผนที่กำหนดในขั้นการวางแผน 3) สังเกตการณ์ (Observe) เป็นการร่วมกันสังเกตผลการปฏิบัติกิจกรรมทั้งส่วนที่สำเร็จและส่วนที่ต้องปรับปรุง และ 4) สะท้อนผล (Reflect) เป็นการร่วมกันสะท้อนผลการปฏิบัติว่าเป็นอย่างไร พร้อมทั้งร่วมกันวางแผนการดำเนินกิจกรรมที่ต้องเพิ่มเติมหรือปรับปรุง โดยทำตามขั้นตอนที่กล่าวมาข้างต้นทุกขั้นตอน จำนวน 3 วงรอบ

6. รูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง กระบวนการเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมที่พัฒนาขึ้น มีองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ คือ 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) กระบวนการเรียนรู้ และ 4) เงื่อนไขการนำไปใช้ โดยมีชื่อเรียกว่า “รูปแบบพอดี (PO-DE Model)” แบ่งการดำเนินการออกเป็น 4 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นตอนที่ 1 สร้างพลังแห่งการสำรวจตัวตน (Power of Self-exploration: P) ขั้นตอนที่ 2 มุ่งผลหมุดหมายที่พึงประสงค์ (Objectives Identification: O) ขั้นตอนที่ 3 พัฒนาการเรียนรู้ตามเจตจำนง (Design & Develop: D) และขั้นตอนที่ 4 พร้อมเจาะจงสะท้อนผลการประเมิน (Evaluation & Feedback: E)

7. **พื้นที่วิจัย** หมายถึง โรงงานอุตสาหกรรมที่ดำเนินการผลิตและจำหน่ายถุงพลาสติกส่งออกทั้งในและต่างประเทศ ที่เป็นกรณีศึกษาในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม

8. **ผู้ร่วมวิจัย** หมายถึง พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมที่ดำเนินการผลิตและจำหน่ายถุงพลาสติกส่งออกทั้งในประเทศและต่างประเทศ และได้เข้าร่วมการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและสามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ตลอดระยะเวลาของโครงการ

9. **ความเหมาะสม** หมายถึง รูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม มีความเหมาะสมกับการนำไปใช้ในการพัฒนาเพื่อเปลี่ยนแปลงกระบวนการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมพอประมาณ เช่น ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม กิจกรรมที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การบูรณาการแนวคิด ทฤษฎีจิตวิทยาการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ ทฤษฎีการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ ทฤษฎีการเรียนรู้เชิงปัญญาสังคม แนวคิดการกำกับตนเอง และทฤษฎีขั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

10. **ความเป็นไปได้** หมายถึง การนำรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมไปใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ ทำให้เกิดผลลัพธ์จากการเปลี่ยนแปลงกระบวนการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมพอประมาณ เช่น กระบวนการจัดการเรียนรู้ การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ กิจกรรมเรียนรู้ผ่านการบันทึกกิจกรรม

บทที่ 2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัย “รูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม” มุ่งทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายและลักษณะพฤติกรรมพอประมาณ รวมทั้งการวิเคราะห์และสังเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ นำไปสู่การพัฒนา รูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม ด้วยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยผู้วิจัยได้ศึกษาทบทวนวรรณกรรม เอกสารงานวิจัย และนำเสนอในประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
 - 1.1 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม
 - 1.2 ความหมายของพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
 - 1.3 ลักษณะของพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
 - 1.4 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการเรียนรู้
 - 2.1 ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning Theory)
 - 2.2 ทฤษฎีการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ (Adult Learning Theory)
 - 2.3 ทฤษฎีการเรียนรู้เชิงปัญญาสังคม (Social Cognitive Learning Theory)
 - 2.4 ทฤษฎีขั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Transtheoretical model: TTM)
 - 2.5 แนวคิดการพัฒนา รูปแบบการจัดการเรียนรู้ (Development of Instructional Model)
 - 2.6 แนวคิดการโค้ช (Coaching conceptual)
 - 2.7 เกณฑ์การประเมินตามแนวคิดของ Stufflebeam
3. การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) ตามแนวคิดของ Kemmis & McTaggart
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำเนินชีวิต

4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการแก้ปัญหาและสร้างการออม

4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาหลักสูตรและกระบวนการป่มเพาะหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

4.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้

4.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำทฤษฎีขั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปประยุกต์ใช้

5. กรอบแนวคิดการวิจัย

1. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

1.1 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

ความหมายของพฤติกรรม

จากการศึกษาพบว่า มีนักวิชาการได้ให้ความหมายของพฤติกรรมไว้อย่างหลากหลาย อาทิ

Good (1973) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำที่ปรากฏออกมาให้เห็นและกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในทั้งทางกายภาพและทางอารมณ์

Bloom (1975) กล่าวถึงพฤติกรรมว่าเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจมีทั้งสามารถสังเกตเห็นได้หรือไม่ได้

Goldenson (1984) ให้คำจำกัดความพฤติกรรม ว่าเป็นการกระทำหรือตอบสนองการกระทำทางจิตวิทยาของแต่ละบุคคล และเป็นปฏิสัมพันธ์ในการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นภายในหรือภายนอก รวมถึงการกระทำต่าง ๆ ที่เป็นไปอย่างมีจุดหมาย สังเกตเห็นได้ หรือเป็นการกระทำที่ได้ผ่านการใคร่ครวญแล้วหรือเป็นไปอย่างไม่รู้ตัว

ณัชปรีดา ไตรพิพัฒน์พงษ์ (2543) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำเพื่อตอบสนองสิ่งเร้าตามสภาพแวดล้อม หรือสถานการณ์โดยมีพื้นฐานมาจากความรู้และทัศนคติ

ขวัญชนก กฤตยานุตกุลท์ (2544) ให้ความหมายของพฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมที่ทำเพื่อตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือคาดว่าจะได้รับอย่างใดอย่างหนึ่งหลังจากได้ทำกิจกรรม เป็นการกระทำที่ได้มาจากการเรียนรู้และจากประสบการณ์ที่ผ่านมา

กล่าวโดยสรุป “พฤติกรรม” หมายถึง การกระทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ โดยมีพื้นฐานมาจากทัศนคติ ความรู้ ประสบการณ์ โดยกิจกรรมหรือการกระทำนั้นมีทั้งที่สามารถสังเกตเห็นได้และสังเกตไม่ได้ และเป็นการกระทำที่กระทำโดยมีความคาดหวังอย่างใดอย่างหนึ่ง

ประเภทของพฤติกรรม

พฤติกรรมสามารถแบ่งออกได้หลายประเภท มีตัวอย่างของนักวิชาการได้จัดประเภทไว้ดังต่อไปนี้

สุรพล พะยอมแย้ม (2545) จัดประเภทของพฤติกรรมโดยใช้หลักการ ได้แก่

1. หลักการสังเกต แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ พฤติกรรมที่ผู้อื่นสังเกตเห็นหรือพฤติกรรมภายนอก (Overt behavior) แบ่งตามวิธีสังเกตได้ 2 ลักษณะ คือ 1) พฤติกรรมโมลาร์ (Molar behavior) เป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตเห็นได้โดยตรง เช่น การเดิน การวิ่ง การกิน และ 2) พฤติกรรมโมเลกุล (Molecular behavior) เป็นพฤติกรรมที่ต้องอาศัยเครื่องมือช่วยจึงจะสังเกตได้ เช่น ความดันโลหิต กระแสประสาท

2. หลักการยอมรับทางสังคม แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ 1) พฤติกรรมพึงประสงค์ (Desirable behavior) ได้แก่ พฤติกรรมที่สังคมยกย่องว่าดี ถูกและควรกระทำ เช่น การทำตามหน้าที่ การทำตามประเพณีและวัฒนธรรม และ 2) พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ (Undesirable behavior) ได้แก่ พฤติกรรมที่สังคมเห็นว่าไม่ดี เช่น กระทำผิดต่อจารีตประเพณี กระทำผิดกฎหมายบ้านเมือง

ประสิทธิ์ ทองคุ้ม (2542) กล่าวว่า พฤติกรรมสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. พฤติกรรมภายใน (Covert behavior) คือ พฤติกรรมที่เจ้าของพฤติกรรมเท่านั้นที่รู้ได้ บุคคลอื่นจะไม่สามารถรับรู้ได้โดยตรงถ้าเจ้าของพฤติกรรมไม่แสดงออกเป็นพฤติกรรมภายนอก บุคคลอื่นจะรู้พฤติกรรมภายในของบุคคลใดบุคคลหนึ่งได้ โดยการสันนิษฐานหรือคาดเดาเท่านั้น พฤติกรรมภายในเป็นกระบวนการทำงานของสมองในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การคิด การตัดสินใจ ค่านิยม และแรงบันดาลใจ

2. พฤติกรรมภายนอก (Overt behavior) คือ พฤติกรรมที่บุคคลอื่นสามารถที่จะรู้พฤติกรรมของบุคคลใดบุคคลหนึ่งได้ และบางพฤติกรรมเจ้าของพฤติกรรมยังไม่รู้ถึงพฤติกรรมของตนเอง บุคคลอื่นจะรู้ได้ต้องอาศัยการสังเกต ไม่ว่าจะใช้ประสาทสัมผัสหรืออาศัยเครื่องมือช่วยเพื่อให้ได้ข้อมูล

กล่าวโดยสรุป “ประเภทของพฤติกรรม” สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1) พฤติกรรมภายใน คือ กระบวนการทำงานของสมอง และ 2) พฤติกรรมภายนอก คือ สิ่ง que แสดงออกให้บุคคลอื่นเห็นหรือสังเกตได้

องค์ประกอบของพฤติกรรม

Cronbach (1974) กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมของบุคคลที่เกิดขึ้นมีองค์ประกอบสำคัญ 7 ประการ ดังนี้

1. ความมุ่งหมาย (Goal) เป็นวัตถุประสงค์หรือความต้องการที่ทำให้เกิดกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการที่เกิดขึ้น กิจกรรมบางอย่างให้ความพึงพอใจหรือตอบสนองความต้องการได้ทันที แต่วัตถุประสงค์หรือความต้องการบางอย่างต้องใช้เวลาานจึงจะสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ บุคคลจะมีความต้องการหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกัน และมักจะเลือกสนองความต้องการที่รีบด่วนก่อนและภายหลังจึงสนองความต้องการที่ห่างออกไป

2. ความพร้อม (Readiness) คือ ระดับของวุฒิภาวะหรือความสามารถที่จำเป็นในการทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการหรือวัตถุประสงค์ บุคคลไม่สามารถสนองความต้องการได้หมด ทุกอย่าง ความต้องการบางอย่างก็อยู่เหนือความสามารถของบุคคล

3. สถานการณ์ (Situation) เป็นเหตุการณ์ที่เปิดโอกาสให้เลือกทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ

4. การแปลความหมาย (Interpretation) ก่อนที่บุคคลจะทำกิจกรรมลงไปจะต้องพิจารณาสถานการณ์ก่อน แล้วตัดสินใจเลือกวิธีการที่คาดว่าจะให้ความพึงพอใจมากที่สุด

5. การตอบสนอง (Response) เป็นการทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการโดยวิธีการที่เลือกแล้วในขั้นแปลความหมาย

6. ผลลัพธ์ที่ได้รับหรือผลที่ตามมา (Consequence) เมื่อทำกิจกรรมแล้วย่อมได้รับผลจากการกระทำนั้น ผลที่ได้รับอาจตรงกับที่คาดหวังไว้ (Confirm) หรือตรงข้ามกับความคาดหวัง (Contradict) ก็ได้

7. ปฏิกริยาต่อความผิดหวัง (Reaction to Thwarting) หากบุคคลไม่สามารถสนองความต้องการได้ บุคคลก็ประสบกับความผิดหวัง ในกรณีนี้อาจต้องย้อนกลับไปแปลความหมายของสถานการณ์อีกครั้งและเลือกวิธีการตอบสนองใหม่ก็ได้

กล่าวโดยสรุป “องค์ประกอบของพฤติกรรม” ประกอบด้วย ความมุ่งหมาย ความพร้อม สถานการณ์ การแปลความหมาย การตอบสนอง ผลที่ได้รับ และปฏิกริยาต่อความผิดหวัง

1.2 ความหมายและลักษณะของพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

แนวคิด “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระมหาภูมิพล อดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร (รัชกาลที่ 9) ทรงพระราชดำริไว้ ประกอบด้วย ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกัน และกำกับด้วยความรู้และคุณธรรม โดย “ความพอประมาณ” เป็นองค์ประกอบหนึ่งของหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จากการค้นคว้าข้อมูล ได้มีผู้อธิบายถึงความหมายของคำว่า “พอประมาณ” ไว้หลายท่าน โดยผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลตามตัวอย่างของนักวิชาการและนักการศึกษา ดังตาราง 1

ตาราง 1 สรุปความหมายของพฤติกรรมพอประมาณ

| นักวิชาการ (ปี พ.ศ./ค.ศ.) | ความหมาย |
|----------------------------------|--|
| พระราชดำรัสรัชกาลที่ 9 (2552) | “...พอเพียง...” หมายความว่า พอประมาณไม่สุดโต่ง ไม่โลภอย่างมาก คนเราก็อยู่เป็นสุข พอเพียงนี้อาจจะมี มีมาก อาจจะมีของหรูหราก็ได้ แต่ว่าต้องไม่ไปเบียดเบียนคนอื่น ต้องให้พอประมาณ พุดจาก็พอเพียง ทำอะไรก็พอเพียง ปฏิบัติตนก็พอเพียง...” |

ตาราง 1 (ต่อ)

| นักวิชาการ (ปี พ.ศ./ค.ศ.) | ความหมาย |
|--------------------------------|---|
| สุเมธ ตันติเวชกุล (2552) | การดำเนินงานโดยยึดหลักความพอดี ไม่เบียดเบียนผู้อื่น คำนึงถึงทรัพยากรที่มีอยู่และใช้อย่างคุ้มค่าและมี ประสิทธิภาพ การพัฒนาบุคลากรให้มีความเชี่ยวชาญและ เต็มศักยภาพ ต้องรู้จักประเมินตนเองก่อน จึงจะรู้เส้นทาง สายกลางของตนเอง |
| Ali Abdul Rahman Ali (2019) | ความพอประมาณ ความมีเหตุมีผล รวมถึงการสร้างระบบ ภูมิคุ้มกันที่เหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลงของโลก ความ อดทน พากเพียร ตระหนักในตนเอง มีสติปัญญา และ สามารถพึ่งพาตนเองได้ |
| สุมิตร สุวรรณ (2554) | การรับรู้และพิจารณาความพอดี เหมาะสมกับวิถีการดำเนิน ชีวิตของตนเอง ไม่มากไม่น้อยเกินไป แต่บุคคลมีความ พอประมาณที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความพอใจในฐานะของ ตนเอง ครอบครัว ความพอประมาณจึงควรพิจารณาอย่าง พอดี ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น |
| สุปราณี สุระเดช (2554) | ความพอดีเหมาะสมกับความจำเป็นและเหมาะสมกับฐานะ ของตนเอง สังคม สิ่งแวดล้อม รวมถึงวัฒนธรรมของแต่ละ ท้องถิ่น ไม่มากหรือน้อยเกินไปโดยต้องไม่เบียดเบียน ตนเองและผู้อื่น |
| สุรัชย์ สุานสโร (2556) | การที่ประชาชนประเมินตนเองว่ามีการดำเนินชีวิตอยู่ใน ทางสายกลาง สามารถพึ่งพาตนเองได้โดยมีการกระทำที่ ไม่มากไม่น้อยเกินไปในมิติต่าง ๆ ของชีวิตประจำวัน |
| อำพล เสนาณรงค์ (2558) | ความพอมี่ พอกิน พออยู่ พอใช้ ไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่หรูหรา พอประมาณตามอัตภาพ มีความสงบ ประหยัด ค่อยเป็นค่อยไปตามกำลังทุน หากกู้ก็กู้พอเหมาะสม พอดี เลือกลงทุนที่มีรายได้ที่แน่นอน อย่าให้ใหญ่เกินไป หรือ เสี่ยงเกินไป อย่าหวังให้รวยเร็วนัก |

ตาราง 1 (ต่อ)

| นักวิชาการ (ปี พ.ศ./ค.ศ.) | ความหมาย |
|--|--|
| อริสตรา เกิดผล (2559) | ความสามารถในการควบคุมความรู้สึกนึกคิด ความปรารถนา และพฤติกรรม ตลอดจนการประพฤติอยู่ใน ขอบเขต มีเหตุผล สามารถยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงได้ตามกรณี ซึ่งความพอประมาณอาจหมายถึงระดับปานกลาง ไม่มาก และไม่น้อยเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น |
| ณัฐพงศ์ ทองภักดี (2560) | มีความพอดีและสามารถยืนบนขาของตนเอง (Self-reliant) เป็นการดำเนินชีวิตบนทางสายกลาง โดยมีการทำไม่มาก เกินไปหรือไม่น้อยเกินไปในมิติต่าง ๆ เช่น การบริโภค การ ผลิตอยู่ในระดับสมดุล การใช้จ่ายและการออมอยู่ในระดับที่ ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ตนเอง เป็นสิ่งที่ทำให้เราทำอะไร เต็มตามศักยภาพ ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เพื่อการยืน ได้ด้วยตนเอง |
| ดุจเดือน พันธุมนาวิน (2560) | เป็นการแสดงออกหรือการกระทำของบุคคลที่แสดงถึง ทางสายกลาง ไม่มากเกินไปหรือไม่น้อยเกินไป ซึ่งทำให้ ไม่เบียดเบียนตนเองและไม่เบียดเบียนผู้อื่น |
| เสกสันต์ สนวา, สุพัฒน์ ศรีบุตรี (2560) | ความสามารถในการพิจารณาความพอดี พอเหมาะ กับ วิถีการดำเนินชีวิตของตนเองซึ่งไม่มีมากหรือน้อยเกินไป ความพอประมาณของแต่ละบุคคลย่อมมีความแตกต่างกัน และขึ้นอยู่กับความพึงพอใจเป็นสำคัญ |
| กันยารัตน์ รินศรี (2562) | ความพอประมาณ คือ ความพอดี ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่ เบียดเบียนผู้อื่น มีเหตุผลควรมีการพิจารณาตัดสินใจอย่างมี เหตุผลถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนการคำนึงถึงผลที่ คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ ด้วยความรอบคอบ มีภูมิคุ้มกันที่พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้าน ต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต |

ตาราง 1 (ต่อ)

| นักวิชาการ (ปี พ.ศ./ค.ศ.) | ความหมาย |
|------------------------------|---|
| ดาว ชุ่มตะขบ (2563) | “พอประมาณ” ไม่ได้สื่อถึงความยากจน การอยู่อย่างลำบาก แต่หมายถึง “ความพอเพียง การประมาณตน และวางแผนทางการเงินที่ดี” การพอมีพอใช้ อด เลิก อะไรที่ไม่จำเป็น หรือประเมินแล้วเป็นสิ่งของฟุ่มเฟือยที่เกินฐานะเกินรายได้ อาทิ การซื้อสินค้าที่ยังไม่จำเป็น ไม่ต้องกู้หนี้ รวมไปถึง อาจจะทำบัญชีรายรับรายจ่ายของตัวเองในทุกเดือน เพื่อตัดทอนสิ่งที่ไม่จำเป็นและใช้อย่างพอเพียง |
| ปัทมพร ใจห้าว (2563) | การที่บุคคลเข้าใจศักยภาพตนเอง ขณะเดียวกันต้องมีความรู้ที่เป็นหลักวิชาการและมีคุณธรรม เพื่อสามารถตระหนักในขีดความสามารถของตนเอง ในการที่จะกระทำหรือไม่กระทำการใด ๆ โดยไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเอง และผู้อื่น |

ปัทมพร ใจห้าว (2562) ได้บูรณาการแนวคิดจากองค์กรและนักวิชาการ โดยแบ่งองค์ประกอบของพฤติกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. พึ่งพาตนเอง (Self-sufficiency) หมายถึง การกระทำที่บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง ใช้ความสามารถเพื่อช่วยเหลือและดูแลตนเอง ดำรงชีพโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น มีการสนับสนุนหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อนำไปปฏิบัติในการดำรงชีพ
2. ลงมือปฏิบัติอย่างพอประมาณ (Moderation practice) หมายถึง การกระทำที่บุคคลสามารถใช้ศักยภาพของตนเอง มีความสามารถที่จะรู้ว่า จะกระทำหรือไม่กระทำการใด ๆ ให้อยู่ในความพอดีโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น
3. ลงมือปฏิบัติอย่างมีเหตุผล (Reasonableness practice) หมายถึง การที่บุคคลแสดงออกถึงการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล รอบคอบ ไม่ประมาท และคำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นในระยะสั้นและระยะยาวทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

4. พร้อมเผชิญการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ไม่ว่าจะเป็นด้านวัตถุ สังคม วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม มีวิสัยทัศน์ มีความรอบรู้การเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ และปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ

กล่าวโดยสรุป “พฤติกรรมพอประมาณ” หมายถึง ความรู้และความสามารถในการพิจารณาความพอดีกับวิถีการดำเนินชีวิตในทางสายกลาง ประกอบด้วย ความมีคุณธรรม ความถูกต้อง สุจริต การประมาณตน วางแผนทางการเงิน มีการออมอยู่ในระดับที่ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ตนเอง การบริโภคไม่มากหรือน้อยเกินไป ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ตลอดจนการปฏิบัติที่อยู่ในขอบเขตอย่างมีเหตุผล คำนึงถึงเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง คำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำอย่างรอบคอบ มีภูมิคุ้มกันพร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงในอนาคต

1.3 ลักษณะของพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ความพอประมาณเป็นแนวการปฏิบัติที่มีมานาน สังเกตได้จากลักษณะการดำรงชีวิตของคนไทยที่เรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อหรือไม่ฟุ่มเฟือยจนเกินกว่าศักยภาพของตนเอง และยังรู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลแก่กัน โดยการแบ่งปันส่วนที่สามารถหาได้เกินกว่าความต้องการไปให้ผู้ที่ด้อยกว่าในสังคม สำหรับในทางเศรษฐศาสตร์ความพอประมาณมีส่วนสนับสนุนให้การใช้ทรัพยากรของสังคมเกิดประสิทธิภาพสูงสุดได้ในบางสถานการณ์ โดยความพอเพียงเป็นไปตามหลักทางสายกลางและมีเหตุผล คือ การใช้ปัญญาในการตัดสินใจดำเนินการต่าง ๆ โดยมีเงื่อนไขความรู้และคุณธรรมเป็นภูมิคุ้มกัน เพื่อเตรียมความพร้อมหากเกิดการเปลี่ยนแปลงจากปัจจัยภายนอกที่ไม่สามารถควบคุมได้ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของความไม่ประมาทและการลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น ดังนั้น ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงจึงถือเป็นภาคปฏิบัติของแนวคิดตาม “พุทธเศรษฐศาสตร์” ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้หรือสามารถนำมาปฏิบัติได้จริง โดยได้มีนักวิชาการได้นำเสนอลักษณะของความพอประมาณ ดังตาราง 2

ตาราง 2 ลักษณะของพฤติกรรมพอประมาณ

| นักวิชาการ (ปี พ.ศ./ค.ศ.) | ลักษณะของพฤติกรรมพอประมาณ |
|--------------------------------|--|
| Ali Abdul Rahman Ali (2019) | <ol style="list-style-type: none"> 1. พิจารณาและตัดสินใจแบบมีเหตุมีผล 2. สร้างระบบภูมิคุ้มกันที่เหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลงของโลก 3. อุดหนุน พากเพียร 4. ตระหนักในตนเอง 5. มีสติปัญญา 6. สามารถพึ่งพาตนเองได้ |
| สุเมธ ตันติเวชกุล (2552) | <ol style="list-style-type: none"> 1. การประหยัด 3. ประกอบอาชีพด้วยความถูกต้อง สุจริต 3. ละเลิกการแก่งแย่งผลประโยชน์ การแข่งขันกันทางการค้าขาย 4. หาความรู้ให้เกิดมีรายได้เพิ่มพูน |
| สุมิตร สุวรรณ (2554) | <ol style="list-style-type: none"> 1. รับรู้และพิจารณาความพอดี เหมาะสมกับวิถีการดำเนินชีวิตของตนเอง 2. พอใจในฐานะของตนเอง ครอบครัวยุ 3. ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น |
| สุปราณี สุระเดช (2554) | <ol style="list-style-type: none"> 1. ใช้จ่ายตามความจำเป็นและเหมาะสมกับฐานะของตนเอง 2. ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น |
| สุรัชย์ สุานสโร (2556) | <ol style="list-style-type: none"> 1. ดำเนินชีวิตอยู่ในทางสายกลาง 2. พึ่งพาตนเองได้ |
| อำพล เสนาณรงค์ (2558) | <ol style="list-style-type: none"> 1. ใช้ชีวิตแบบพอมี พอกิน พออยู่ พอใช้ 2. ไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่หรูหรา 3. รักสงบ ประหยัด ค่อยเป็นค่อยไปตามกำลังทุน 4. เลือกลงทุนที่มีรายได้ที่แน่นอน 5. ทำบัญชีค่าใช้จ่ายประจำวัน |

ตาราง 2 (ต่อ)

| นักวิชาการ (ปี พ.ศ./ค.ศ.) | ลักษณะของพฤติกรรมพอประมาณ |
|--|--|
| อริสตรา เกิดผล (2559) | 1. ควบคุมความรู้สึกนึกคิด ความปรารถนา และพฤติกรรม 2. ใช้หลักเหตุผล สามารถยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงได้ตามกรณี 3. ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น |
| ณัฐพงศ์ ทองภักดี (2560) | 1. พอดี ไม่สุดโต่ง และการยืนบนขาของตนเอง 2. ดำเนินชีวิตอย่างทางสายกลาง 3. ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น |
| ดุจเดือน พันธมนาวิน (2560) | 1. การกระทำของบุคคลที่แสดงถึงทางสายกลาง 2. ไม่เบียดเบียนตนเองและไม่เบียดเบียนผู้อื่น |
| เสกสันต์ สนวา, สุพัฒน์ ศรีบุตรี (2560) | ความพอดีและพอเหมาะแก่วิถีการดำเนินชีวิตของตนเอง |
| กันยารัตน์ รินศรี (2562) | 1. ความพอดีโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น 2. ความมีเหตุผล 3. มีภูมิคุ้มกันพร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลง |
| ปัทมพร ใจห้าว (2562) | 1. พึ่งพาตนเอง 2. ลงมือปฏิบัติอย่างพอประมาณ 3. ลงมือปฏิบัติอย่างมีเหตุผล 4. พร้อมเผชิญการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน |
| ดาว ชุ่มตะขบ (2563) | 1. ประมาณตนและวางแผนทางการเงินที่ดี 2. พอมีพอใช้ ลด ละ เลิก อะไรที่ไม่จำเป็น 3. ทำบัญชีรายรับรายจ่ายของตัวเองในทุกเดือน |
| ปัทมพร ใจห้าว (2563) | 1. เข้าใจศักยภาพตนเอง 2. มีความรู้ที่เป็นหลักวิชาการและมีคุณธรรม 3. ตระหนักในขีดความสามารถของตนเอง 4. ไม่ก่อความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่น |

จากตาราง 2 จะเห็นได้ว่านักวิชาการได้กล่าวถึงลักษณะของพฤติกรรมพอประมาณไว้ อย่างหลากหลาย ผู้วิจัยได้บูรณาการแนวคิดจากองค์กรและนักวิชาการและได้แบ่งลักษณะของ พฤติกรรมพอประมาณ ดังนี้

1. วางแผนการเงิน หมายถึง การยับยั้ง ระมัดระวัง การใช้จ่ายแต่พอควรแก่ฐานะ หรือ ใช้จ่ายเฉพาะในสิ่งที่จำเป็น ดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย รู้จักฐานะการเงินของตน คิดก่อนใช้ คิดก่อนซื้อ เก็บออม ถนอมใช้ทรัพย์สินสิ่งของอย่างคุ้มค่า รู้จักทำบัญชีรายรับและ รายจ่ายของตนเองอยู่เสมอ

2. ปฏิบัติตามทางสายกลาง หมายถึง การดำเนินชีวิตตามทางสายกลางเพื่อการอยู่ ร่วมกันในสังคมและลดการเบียดเบียนธรรมชาติ เป็นการดำเนินอยู่บนวิถีความพอเพียงของทุกสิ่ง คือ ไม่ให้มากเกินไปและไม่ให้น้อยเกินไป

3. ไม่เบียดเบียนตนเองและไม่เบียดเบียนผู้อื่น หมายถึง การไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่น ลำบากเดือดร้อน การกระทำที่บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง และใช้ความสามารถเพื่อ ช่วยเหลือดูแลตนเอง ดำรงชีพโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น มีการสนับสนุนหลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียงเพื่อนำไปปฏิบัติในการดำรงชีพ

4. ใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ อย่างมีเหตุผลตามหลัก วิชาการ ตามหลักกฎหมาย รวมถึงหลักศีลธรรมและจริยธรรม รวมถึงวัฒนธรรมที่ดีงาม โดย พิจารณาจากปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ ด้วย ความรอบคอบรอบรู้

5. ประยุกต์ใช้ความพอประมาณ หมายถึง กระบวนการเกิดความรู้นำไปสู่ความ เข้าใจและนำไปใช้ ผ่านการวิเคราะห์และสังเคราะห์เป็นไปตามลำดับขั้นตอนอย่างชัดเจน โดย ชี้ให้เห็นว่า ในขั้นตอนแรกความรู้เกิดจากการที่สมองรับเอาข้อมูลเข้ามาเก็บไว้ในระบบความจำ นำไปสู่ขั้นตอนที่สองจึงเป็นเรื่องราวของความเข้าใจในความหมายของข้อมูลจากความรู้ นั้น ๆ จน สามารถถ่ายทอดหรือสื่อความหมายออกมาให้ผู้อื่นรับรู้ต่อไปได้ แล้วจึงมาถึงขั้นนำความรู้ไปใช้ จากความเข้าใจด้วยการวิเคราะห์ เพื่อนำไปสังเคราะห์ และทำการประเมินผลต่อไป

6. สร้างภูมิคุ้มกันต่อผลกระทบและการเปลี่ยนแปลง หมายถึง การเตรียมความ พร้อมเพื่อรับมือกับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ ด้าน สังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านวัฒนธรรม เพื่อให้สามารถปรับตัวเพื่อรับมือกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่าง ทันทีทันที่

1.4 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

จากการศึกษาเกี่ยวกับการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำรงชีวิต สรุปลงได้พอสังเขป ดังต่อไปนี้

สุเมธ ตันติเวชกุล (2552) กล่าวว่า การพอเพียงนั้นจะต้องยึดความประหยัด ตัดทอนค่าใช้จ่ายทุกด้านที่ไม่จำเป็นต่อการดำรงชีพ ลดความฟุ่มเฟือยในการดำรงชีพ ประกอบอาชีพด้วยความถูกต้อง สุจริต แม้จะอยู่ในสภาวะขาดแคลนในการดำเนินชีวิต ละเลิกการแก่งแย่งผลประโยชน์ และการแข่งขันในการค้าขาย มุ่งการพัฒนาตนเพื่อหาความรู้เพื่อการเพิ่มพูนรายได้ จนถึงขั้นพอเพียงเป็นเป้าหมายสำคัญ ปฏิบัติตนในแนวทางที่ดีและมีคุณธรรม

นิพนธ์ ศศิธรเสาวภา (2561) ศึกษาการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ด้วยวิธีวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) โดยใช้วิธีเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเงื่อนไขการดำเนินชีวิตกับคุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ได้สรุปเงื่อนไขการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมีองค์ประกอบสำคัญ ประกอบด้วย ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของ ณัฐพงศ์ ทองภักดี, 2550; นราเขต ยิ้มสุข, 2560; ธนเทพ บัวบุศย์, 2560; ทศไนย สุนทรวิภาต, 2562; ดาว ชุ่มตะขบ, 2563 ดังนี้

1. ความพอประมาณ คือ การที่ประชาชนและชุมชนยึดทางสายกลางทางการผลิตและการบริโภค ในขณะที่ต้องก้าวให้ทันโลกยุคโลกาภิวัตน์ โดยพิจารณาความพอประมาณ 6 ด้าน คือ

1.1 ความพอประมาณด้านจิตใจ ให้รู้จักพอ รู้จักประมาณและพอใจในสิ่งที่มืออยู่ ยึดมั่นในทางสายกลาง

1.2 ความพอประมาณด้านสังคม มุ่งให้เกิดสังคมที่สงบสุข มีเมตตาเอื้ออาทรช่วยเหลือกันและกัน อยู่ร่วมกันโดยไม่เบียดเบียนหรือเอารัดเอาเปรียบกัน

1.3 ความพอประมาณด้านวัฒนธรรม ส่งเสริมให้เกิดวัฒนธรรมหรือวิถีชีวิตแบบประหยัด การออม ไม่ฟุ่มเฟือยหรือฟุ้งเฟ้อ ไม่ตกเป็นทาสวัตถุนิยมและบริโภคนิยม

1.4 ความพอประมาณด้านเศรษฐกิจ มีความขยันหมั่นเพียรในการประกอบสัมมาชีพ พึ่งตนเองได้ พ้นความยากจน มีรายได้เพิ่มพูน และพ้นจากการเป็นหนี้สิน

1.5 ความพอประมาณด้านเทคโนโลยี เป็นการใช้อย่างเหมาะสมกับสภาพของตนเอง

1.6 ความพอประมาณด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม การอยู่ร่วมกับธรรมชาติและใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างพอดี คุ่มค่า เกิดประโยชน์สูงสุด พร้อมกับการอนุรักษ์และพัฒนาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

2. ความมีเหตุผล เป็นการตัดสินใจในการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีความพอประมาณในมิติต่าง ๆ ประกอบด้วย การมีสติรอบรู้ การคิดถึงผลลัพธ์ในระยะยาว มีเป้าหมายและวิธีการที่มีความเหมาะสมกับสถานการณ์ มีความรู้ความเข้าใจในการดำเนินการ (Siamwala, 1997) มีการพิจารณาปัจจัยและข้อมูลที่เกี่ยวข้อง การมองผลที่จะเกิดขึ้นในระยะยาว การคำนึงถึงผลกระทบของการกระทำและความเสี่ยง จะทำให้เกิดความพอประมาณทั้งในปัจจุบันและอนาคต

3. การมีภูมิคุ้มกันตนเองที่ดี เป็นการเตรียมตัวให้พร้อมต่อการรับมือจากผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม รวมถึงด้านวัฒนธรรมจากทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อให้มีความสามารถในการปรับตัวเพื่อการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างทัน่วงที่

กล่าวโดยสรุปได้ว่า “การนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำเนินชีวิต” โดยยึดหลักพอประมาณ ความมีเหตุผล และความมีภูมิคุ้มกันตนเอง บนพื้นฐานความรู้ และคุณธรรม ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง แบ่งเป็น 6 ด้าน ได้แก่ 1) ความพอประมาณด้านจิตใจ 2) ความพอประมาณด้านสังคม 3) ความพอประมาณด้านวัฒนธรรม 4) ความพอประมาณด้านเศรษฐกิจ 5) ความพอประมาณด้านเทคโนโลยี และ 6) ความพอประมาณด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการเรียนรู้

ผู้วิจัยอาศัยแนวคิดทฤษฎี “จิตวิทยาการเรียนรู้” มาใช้เป็นแนวทางในการทำความเข้าใจหลักการพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม ตลอดจนการออกแบบกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยขอบเขตของจิตวิทยาการเรียนรู้ที่นี้เกี่ยวข้องกับการศึกษาและทำความเข้าใจรูปแบบการเรียนรู้ของบุคคลอันส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลกึ่งถาวร เป็นการนำหลักจิตวิทยาการเรียนรู้มาใช้ในการอธิบายความคิด ทศนคติ และการกระทำของบุคคล ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาการเรียนรู้ ได้แก่ ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning theory) ทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Adult Learning theory) ทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาสังคม

(Social Cognitive Learning theory) และแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง มาใช้ในการพัฒนารูปแบบ เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมรวมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงาน โรงงานอุตสาหกรรม ดังนี้

2.1 ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning theory)

การเรียนรู้จากประสบการณ์พัฒนาขึ้นโดย Kolb & Fry ในปี 1975 โดยในศตวรรษที่ 20 ได้ถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลาย เพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างการเรียนรู้ในทุกมิติ โดยเฉพาะในวัยผู้ใหญ่ เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สร้างความรู้ ทักษะ และเจตคติ จากการนำประสบการณ์เดิม มาบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ใหม่ เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สร้างจากประสบการณ์ที่ได้ จากการสังเกตตนเอง เข้าร่วมกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ และการเรียนรู้ จากประสบการณ์ของผู้อื่นที่บุคคลได้รับ โดยการเรียนรู้ที่นั้นเกิดจากการประสานกันของรูปแบบ ประสบการณ์ที่ได้รับกับวิธีการแปลงประสบการณ์ ซึ่งบุคคลสามารถนำมาแปลงความรู้ได้ 2 รูปแบบ คือ 1) การรับประสบการณ์อย่างเป็นรูปธรรม (Concrete Experience) และ 2) การรับ ประสบการณ์จากการคิดจนเกิดเป็นมโนทัศน์ (Abstract Experience) การเรียนรู้จาก ประสบการณ์มีแนวคิดที่เชื่อว่าหากมนุษย์จะไม่เกิดการเรียนรู้หรือไม่มีความเข้าใจอย่างแท้จริง หากมนุษย์ไม่มีประสบการณ์ ขณะเดียวกันประสบการณ์เพียงอย่างเดียวก็ไม่สามารถทำให้เกิด การเรียนรู้ได้อย่างแท้จริง และหากต้องการให้บรรลุผลสัมฤทธิ์มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้อง ดำเนินการอย่างต่อเนื่อง

การเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงจึง อาศัยการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Kolb (1975) มาเป็นแนวทางในการทำความเข้าใจ กระบวนการ พัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม ว่ามีความเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ อย่างไร และประสบการณ์นั้นส่งผลอย่างไรต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยตลอดกระบวนการ ของการเรียนรู้ที่ผู้เรียนจะมีส่วนร่วมในการตั้งคำถาม ทดลอง ตั้งข้อสงสัย แก้ปัญหา และทำนาย ความเป็นไปได้ สำหรับองค์ประกอบสำคัญของกระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ คือ การ สะท้อนผลการเรียนรู้ในระหว่างและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งการสะท้อนผลจะนำไปสู่การ วิเคราะห์ การคิดเชิงวิพากษ์ และการสังเคราะห์องค์ความรู้ (Schon, 1983; Boud, Cohen & Walker, 1993) ดังนั้น การเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจ พอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม จึงจำเป็นต้องอาศัยการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ

ผู้ร่วมวิจัยด้วย ซึ่งกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ประกอบด้วย (Enfield, 2001; Kolb, 1984; Pfeiffer & Jones, 1985)

1. ประสบการณ์ที่เป็นรูปธรรม (Concrete Experience) ผู้ร่วมวิจัยจะต้องมีส่วนร่วมหรือมีประสบการณ์กับสิ่งที่เกิดขึ้นจริงหรือดำเนินการร่วมทำกิจกรรม โดยการศึกษาในครั้งนี้ใช้วิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ซึ่งผู้ร่วมวิจัยมีส่วนร่วมนับตั้งแต่ระบุปัญหา วางแผน ปฏิบัติ และสะท้อนผล รวมถึงการปรับปรุงกิจกรรมให้เหมาะสม ซึ่งจะทำให้ผู้ร่วมวิจัยมีประสบการณ์โดยตรงในบริบทของตนเอง

2. ขั้นการไตร่ตรอง (Contemplation Phase) ผู้ร่วมวิจัยมุ่งทำความเข้าใจประสบการณ์ที่ได้รับโดยการพิจารณาไตร่ตรองผ่านเวทีการสะท้อนคิด (Reflection stage) ที่อภิปรายและวิเคราะห์ร่วมกัน ซึ่งจะเป็นการไตร่ตรองพฤติกรรมของผู้ร่วมวิจัย โดยใช้กระบวนการสะท้อนคิดจากประสบการณ์ที่เกิดจากการปฏิบัติตามกิจกรรมของผู้ร่วมวิจัย

3. ขั้นการสร้างแนวคิดและนำไปประยุกต์ใช้ (Conceptualization & Application phase) จะช่วยให้ผู้ร่วมวิจัยมีความเข้าใจลึกซึ้งยิ่งขึ้น และขยายแนวคิดผสมผสานกับประสบการณ์ใหม่ที่ได้รับ

4. ขั้นการทดลองปฏิบัติ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับปรากฏการณ์จริงหรือสถานการณ์จริง ซึ่งผู้ร่วมวิจัยจะได้มีโอกาสลงมือปฏิบัติผ่านกระบวนการคิดวิเคราะห์

จากขั้นตอนการเรียนรู้ดังกล่าวเป็นวงจรการเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง (Recurring Cycle) โดยKolb (1984) กล่าวว่า วงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นผลมาจากการสะท้อนและการประยุกต์ใช้ประสบการณ์อย่างต่อเนื่อง ดังนั้น รูปแบบการเรียนรู้ที่หลากหลายและแตกต่างกันตามประสบการณ์ รวมถึงการใช้รายละเอียดในแต่ละขั้นตอนนั้นอาจแตกต่างกันไป และจะส่งผลถึงการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน ขั้นตอนที่ควรให้ความสำคัญ คือ ขั้นตอนของ “การลงมือทำ การสะท้อนคิดและการประยุกต์ใช้” ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดประสบการณ์

Honey & Mumford (1992) อธิบายว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นสิ่งสำคัญ เป็นกระบวนการขั้นพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อการแสวงหาความรู้ ถ้าผู้เรียนไม่สามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ ผู้เรียนจะไม่สามารถแสวงหาความรู้ได้หรือฝึกฝนทักษะต่าง ๆ ได้ ในที่สุดก็ไม่สามารถปรับตัวได้ทันกับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลง และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นผลที่ได้จากประสบการณ์ โดยกำหนดแนวทางการจัดกระบวนการเรียนการสอนในทฤษฎีวงจรการเรียนรู้ตามขั้นตอน ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 วงจรรูปแบบการเรียนรู้ของ Kolb ปรับปรุงโดย Honey & Mumford (2000)
ที่มา: Honey & Mumford (2000)

ขั้นตอนที่ 1 การได้รับประสบการณ์ (Having an Experience) เป็นขั้นการรับรู้ด้วยการมีความรู้สึกต่อประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม กระบวนการเรียนการสอนต้องกระตุ้นให้ผู้เรียนมีโอกาสสังเกต ไตร่ตรองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้เข้าใจว่าทำไมจึงต้องเรียนเรื่องที่กำลังเรียน ผู้สอนควรให้ผู้เรียนค้นหาความสัมพันธ์เชื่อมโยงสิ่งที่กำลังเรียนเข้ากับสถานการณ์จริงในชีวิต เพื่อสร้างความกระตือรือร้นที่จะแสวงหาความรู้และทักษะจากการเรียน ในมุมมองที่ผู้เรียนได้ค้นพบให้เข้ากับสถานการณ์อื่น ๆ ทั้งของตนเองและผู้อื่น

ขั้นตอนที่ 2 การทบทวนประสบการณ์ (Reviewing the Experience) เป็นขั้นที่ช่วยให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์เพื่อหาสาเหตุเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้รับในขั้นตอนแรก ว่าประสบการณ์มีผลกระทบอย่างไรกับตนเอง เกี่ยวข้องกับความเชื่อ ความรู้สึก และความคิดเห็นของตนเองอย่างไร ในขั้นตอนนี้จะส่งเสริมให้ผู้เรียนอธิบายเหตุผลตามความคิดและความเชื่อของแต่ละคน

ขั้นตอนที่ 3 การสรุปจากประสบการณ์ (Concluding) เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนหาความสัมพันธ์เชื่อมโยงการรับรู้ข้อมูลประสบการณ์ในขั้นตอนที่ผ่านมา โดยการเห็นและการรับรู้ข้อมูล

อย่างไ้ตรง เพื่อสร้างความคิดรวบยอดหรือข้อสรุปที่เป็นหลักการหรือทฤษฎี ซึ่งจะส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จักการประยุกต์ใช้หลักการหรือทฤษฎีเพื่อสร้างการเรียนรู้ได้มากยิ่งขึ้น

ขั้นตอนที่ 4 การวางแผนการปฏิบัติตนในขั้นต่อไป (Planning) เป็นขั้นที่ผู้เรียนเกิดการรับรู้ ความคิดรวบยอดเพื่อนำไปสู่การลงมือปฏิบัติหรือทดลองทำตามความคิดของผู้เรียน การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในขั้นตอนนี้ ผู้สอนต้องให้โอกาสผู้เรียนได้เลือกทำกิจกรรมตามความสนใจและความถนัด ควรมีกิจกรรมที่หลากหลายให้ผู้เรียนเลือก ผู้สอนต้องอธิบายแนวทางในการลงมือปฏิบัติ และสามารถพัฒนาเป็นแนวทางตามลักษณะเฉพาะของตัวเอง สร้างการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความรู้และทักษะของผู้เรียนอย่างเต็มที่ ประเมินผลการเรียนโดยมุ่งเน้นพัฒนาการของผู้เรียนในภาพรวมมากกว่าการพิจารณาผลการทดสอบทางวิชาการ และที่สำคัญต้องเปิดโอกาสให้ผู้เรียนประเมินผลตนเองด้วย

รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดของ Honey & Mumford (1992) แบ่งออกเป็น 4 แบบ คือ

1. Activists เป็นลักษณะของผู้เรียนที่ชอบการเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ ชอบลองผิดลองถูก กระตือรือร้นที่จะทำกิจกรรมหรือแก้ปัญหาด้วยการระดมความคิด สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น วิธีสอนที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ดี คือ การแข่งขัน การทำงานเป็นทีม การเล่นเกม เป็นต้น ซึ่งผู้เรียนแบบ Activist ไม่ชอบทำงานตามลำพังหรืองานที่ต้องเตรียมตัวมาก

2. Reflectors เป็นลักษณะของผู้เรียนที่ชอบการคิดพิจารณา ไ้ตรงตรงหลากหลายแง่มุม จะสรุปเป็นหลักการโดยการเก็บข้อมูลโดยละเอียด ชอบสังเกตการทำงานของผู้อื่น จะเรียนรู้ได้ดีจากการฟังและสังเกตการณ์ เพราะต้องการโอกาสในการเก็บรายละเอียดข้อมูลและมีเวลาคิดก่อนการลงมือปฏิบัติ แต่จะไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ถ้าไม่มีเวลาในการวางแผนและมีข้อมูลไม่เพียงพอ

3. Theorists เป็นลักษณะของผู้เรียนที่ชอบการวิเคราะห์และสังเคราะห์ ผู้เรียนจะสามารถเชื่อมโยงและผสมผสานข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้จากข้อเท็จจริงและการสังเกตการณ์ ให้มีความต่อเนื่องเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน ผู้เรียนลักษณะนี้มักมีวิธีคิดเป็นขั้นเป็นตอน ยึดทฤษฎีและหลักการเป็นสำคัญ

4. Pragmatists เป็นลักษณะของผู้เรียนที่ชอบการทดลอง นำแนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคต่าง ๆ จากการเรียนไปทดลองปฏิบัติว่าจะได้ผลจริงหรือไม่ ชอบกิจกรรมที่ทำทายการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ผู้เรียนลักษณะนี้จะเรียนได้ดีถ้าได้ทำกิจกรรมการเรียนที่เป็นการเชื่อมโยงระหว่างวิชาการและสิ่งทีตนคาดหวังหรือกำลังทำอยู่ เป็นนักวางแผน ชอบที่จะมีโอกาส

นำเทคนิคหรือกระบวนการต่าง ๆ ไปที่นำไปใช้ได้ผลจริง จึงควรได้รับการฝึกสอนหรือคำแนะนำที่เป็นข้อมูลย้อนกลับจากผู้เชี่ยวชาญ

กล่าวโดยสรุป “ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์” มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายการสร้างความรู้ของบุคคลที่เกิดจากประสบการณ์ของบุคคล และแปลงประสบการณ์ให้เป็นแนวปฏิบัติสำหรับอนาคตและมีความแตกต่างกัน ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์จึงเป็นทฤษฎีการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยนำมาพิจารณาใช้ในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และเพื่อเป็นแนวทางในการเรียนรู้และทำความเข้าใจประสบการณ์การเรียนรู้ของผู้ร่วมวิจัยว่าเป็นอย่างไร ทั้งก่อนและหลังผ่านการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ผู้ร่วมวิจัยมีการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ด้วยรูปแบบใดบ้าง แล้วนำมาเทียบเคียงเพื่ออธิบายประสบการณ์ของผู้ร่วมวิจัยว่ามีความเกี่ยวข้องกับอะไรกับการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม

2.2 ทฤษฎีการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ (Adult Learning Theory)

เป็นแนวคิดที่เชื่อว่าผู้ใหญ่สามารถเรียนรู้ได้ในรูปแบบที่แตกต่างออกไปจากการเรียนรู้ของเด็ก (ศิริภัสสรค์ วงศ์ทองดี, 2556) โดย Knowles (1984) นักวิชาการด้านการศึกษาผู้ใหญ่เป็นผู้ใช้คำว่า Andragogy ในความหมายของศาสตร์ด้านการศึกษาผู้ใหญ่ที่แตกต่างจากเด็ก Andragogy เป็นแนวคิดหรือความเชื่อเบื้องต้น สำหรับจัดการเรียนการสอนให้กับผู้ใหญ่ นอกจากทฤษฎีการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ที่นักการศึกษาต้องทราบแล้ว ยังมีแนวคิดด้านการเรียนรู้ด้วยการชี้นำตนเอง (Self-directed Learning: SDL) โดยทั้งสองทฤษฎีข้างต้นได้พัฒนาขึ้นโดย Knowles ผู้ใหญ่มักจะเรียนรู้ได้ดีเมื่อสิ่งที่กำลังเรียนรู้นั้นตรงกับความต้องการและความสนใจ (Need and Interest) และเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตและการทำงาน (Linderman, 1926) ผู้สอนจึงควรทำหน้าที่เป็นเพียงผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ผ่านกระบวนการคิดวิเคราะห์และการมีประสบการณ์ด้วยตนเอง บทบาทผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่จึงเป็นผู้ร่วมกิจกรรม ส่วนผู้สอนเป็นผู้จัดเตรียมสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ (เชิธรศรี วิวิสิริ, 2534) ให้ผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังนั้น ผู้สอนจึงควรทำความเข้าใจปัจจัยและเงื่อนไขที่สำคัญของผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่ ควรจัดกิจกรรมโดยยึดสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน และใช้วิธีวิเคราะห์ค้นหาความจริงจากประสบการณ์ของผู้เรียนเป็นหลักมากกว่ายึดเนื้อหาวิชาที่กำหนดเพียงอย่างเดียว ผู้ใหญ่มีความต้องการจะเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-directed) มากกว่าให้คนอื่นสอน ชี้นำหรือควบคุม เช่น แบบใช้ประสบการณ์ชีวิต (Experiential

Learning) แบบใช้แผนการศึกษาเฉพาะบุคคล (Individualized Education Program) แบบเรียนรู้จากโครงการ (learning Project) เป็นต้น แต่ไม่ว่าจะใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบใด การจัดเตรียมสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ตามปัจจัยและเงื่อนไขของผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่ถือเป็นปัจจัยหลักสำคัญที่ต้องจัดให้มีขึ้น ทั้งนี้ผู้วิจัยนำรูปแบบการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่มาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมพอประมาณให้กับผู้ร่วมวิจัย โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ให้ผู้ร่วมวิจัย เป็นการจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพให้มีความรู้สึกผ่อนคลายและปลอดภัย ส่วนการจัดสภาพแวดล้อมทางจิตวิทยา (Psychological safety) เช่น การรับฟัง การยอมรับ การสนับสนุน และเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นอย่างเป็นอิสระ

2. การจัดการเรียนรู้ที่ตรงกับความต้องการของผู้ร่วมวิจัย โดยผู้วิจัยสนับสนุนให้ผู้ร่วมวิจัยเป็นผู้วิเคราะห์ความต้องการของตนเอง ประกอบด้วยขั้นตอนที่สำคัญ 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) กำหนดพฤติกรรมที่สอดคล้องกับพฤติกรรมพอประมาณ 2) พิจารณาพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบันกับพฤติกรรมที่กำหนดไว้ ด้วยวิธีการตรวจสอบพฤติกรรมพอประมาณที่ได้แสดงออกและการให้ข้อมูลย้อนกลับของผู้วิจัย เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ทั้งในส่วนที่เป็นจุดแข็งและจุดที่ควรพัฒนา และ 3) ร่วมกันออกแบบแนวทางการเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณที่ต้องการระหว่างผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัย

3. สร้างการมีส่วนร่วมในการวางแผนร่วมกันของผู้ร่วมวิจัยและผู้วิจัย เพื่อกระตุ้นให้เกิดการมีส่วนร่วมและเกิดความผูกพันกับสิ่งที่กำลังเรียนรู้

4. การจัดประสบการณ์เรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้ร่วมวิจัยด้วยกัน และระหว่างผู้ร่วมวิจัยกับผู้วิจัย เช่น การประชุมกลุ่มย่อย การเรียนรู้เป็นทีม การรวมกลุ่มตามความสนใจ เป็นต้น

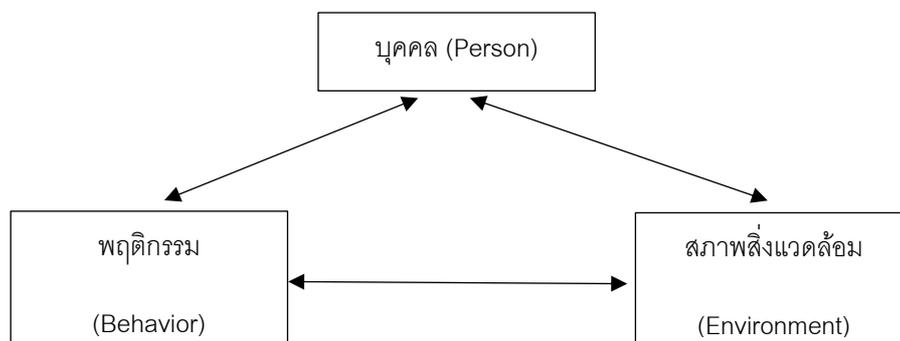
5. การประเมินผลการเรียนรู้ด้วยข้อมูลที่ผู้วิจัยได้รวบรวมร่วมกับการใช้ข้อมูลจากการบันทึกของผู้ร่วมวิจัย เพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณให้กับผู้ร่วมวิจัยและผู้สนใจต่อไป

กล่าวโดยสรุป “แนวคิดการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่” เป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และยังคงคาดหวังให้พฤติกรรมใหม่มีความคงทน และสร้างการมีส่วนร่วมและการเชื่อมโยงความรู้หรือประสบการณ์เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ หรือพฤติกรรมเดิมกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นใหม่ ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม โดยในการวิจัยครั้งนี้ผู้ร่วม

วิจัยเป็นพนักงานที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ที่มีอายุระหว่าง 18 – 55 ปี จึงสามารถนำหลักการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่มาเป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมและวางแผนการดำเนินกิจกรรมได้

2.3 ทฤษฎีการเรียนรู้เชิงปัญญาสังคม (Social Cognitive Learning Theory)

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Learning Theory) จัดได้ว่าเป็นทฤษฎีที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาเทคนิคการปรับพฤติกรรมเป็นอย่างมาก Bandura (1989) เชื่อว่า พฤติกรรมของบุคคลไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงเนื่องจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อมเพียงเท่านั้น แต่จะเปลี่ยนแปลงไปตามเงื่อนไขของ “ปัจจัยภายในตัวบุคคล” “ปัจจัยพฤติกรรม” และ “สภาพสิ่งแวดล้อม” ดังภาพประกอบ 2 ที่แสดงให้เห็นความสัมพันธ์กันที่ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ โดยปัจจัยทั้ง 3 จะไม่เกิดขึ้นพร้อมกัน หากแต่ต้องอาศัยเวลาที่ปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งจะมีผลต่อการกำหนดปัจจัยอื่น การกำหนดซึ่งกันและกันของปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมแสดงให้เห็นถึงความรู้สึก ความคิดและการกระทำ ความเชื่อ ความหวัง การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง เป้าหมาย และความตั้งใจ ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมว่าบุคคลจะแสดงออกอย่างไร และในขณะเดียวกัน พฤติกรรมก็เป็นตัวกำหนดความคิด ความเชื่อ การรับรู้ การสนองตอบทางอารมณ์ของบุคคล พฤติกรรมของบุคคลจึงเป็นการเรียนรู้ที่อาศัยปัจจัยทางจิตวิทยาควบคู่ไปกับเงื่อนไขสังคมในขณะที่เกิดการเรียนรู้ สอดคล้องกับการศึกษาวิจัย ธรรมธรไพบุลย์ พิศาลวิชโรภาส (2562); สุชาติบุญชัยฉานนท์ (2563) ที่กล่าวว่าพฤติกรรมการบริโภคเป็นไปตามกระแสวัตถุนิยม เกิดจากการชอบใช้วัตถุที่มีราคาแพงเกินความจำเป็น เพื่ออำนวยความสะดวกสบายต่อการดำเนินชีวิต มีพฤติกรรมชอบเลียนแบบ รวมทั้งทัศนคติความพึงพอใจที่เกิดจากการเลียนแบบเกี่ยวกับการเลือกใช้ เลือกรซื้อ พฤติกรรมการบริโภคของบุคคลในสังคมปัจจุบัน



ภาพประกอบ 2 แสดงความสัมพันธ์ของปัจจัยทางพฤติกรรม

ที่มา : Bandura (1997)

นอกจากนี้ Bandura (1989) ยังได้กล่าวว่า พฤติกรรมของบุคคลไม่ได้เป็นผลมาจากการเสริมแรงหรือลงโทษเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการที่บุคคลสามารถควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตนเองได้ การเรียนรู้ทางปัญญาสังคมเป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากกระบวนการสังเกต การเลียนแบบพฤติกรรมผู้อื่น และสังเกตผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น การเรียนรู้ทางสังคมจึงขึ้นอยู่กับเงื่อนไข (Condition) และตัวแบบ (Modeling) เป็นสำคัญ ตัวแบบในทัศนะของ Bandura คือ ตัวแบบจะเป็นสิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิตก็ได้ Bandura (1977) แบ่งการเรียนรู้ของบุคคลออกเป็น 2 แบบ คือ 1) การเรียนรู้จากผลการกระทำของตนเอง เป็นการเรียนรู้เบื้องต้นของบุคคลที่เรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง และ 2) การเรียนรู้จากตัวแบบ เป็นการเรียนรู้ทางอ้อม คือ เรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมผู้อื่น สังเกตจากผลของการกระทำนั้น การเรียนรู้จากการบอกเล่าหรือถ่ายทอดประสบการณ์จากผู้อื่นหรือตัวแบบ Bandura กล่าวว่า พฤติกรรมของบุคคลเกิดขึ้นได้จากการเรียนรู้ผ่านตัวแบบ มีกระบวนการ 4 กระบวนการ คือ 1) กระบวนการใส่ใจ (Attention Process) 2) กระบวนการเก็บจำ (Retention Process) 3) กระบวนการแสดงออก (Reproduction Process) และ 4) กระบวนการจูงใจ (Motivation Process) กระบวนการเหล่านี้มีความจำเป็นต่อการเรียนรู้จากต้นแบบ หากขาดกระบวนการใดกระบวนการหนึ่งจะส่งผลต่อการเรียนรู้ที่ไม่สมบูรณ์ แม้กระนั้นความตั้งใจและความปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลยังไม่เพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลง แต่บุคคลต้องสามารถกำกับตนเองได้ ซึ่งการกำกับตนเองนี้จะสามารถบรรลุผลได้เมื่อบุคคลจะต้องฝึกฝนและพัฒนา (เอกนถน บางท่าไม้, 2553) นอกจากนี้ Bandura (1986) กล่าวว่า ความสัมพันธ์และรูปแบบความเป็นเหตุเป็นผลระหว่างกันขององค์ประกอบส่วนบุคคล สภาพแวดล้อม และพฤติกรรม มีอิทธิพลที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่อไปนี้ คือ

ความพยายามที่จะกำกับตนเองส่วนบุคคล ผลของการกระทำและสภาพแวดล้อม โดยความสามารถส่วนบุคคลที่จะกำกับตนเองขึ้นอยู่กับการเรียนรู้และพัฒนาการ บุคคลที่มีประสบการณ์มากกว่าจะสามารถกำกับตนเองได้ดีกว่า

กล่าวโดยสรุป “การเรียนรู้เชิงปัญญาสังคม” มุ่งเน้นการเรียนรู้ผ่านการเรียนรู้ของบุคคล จากการศึกษาที่สามารถควบคุมความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตนเองได้ เป็นการเรียนรู้ผ่านการแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบ การเรียนรู้ที่เกิดจากกระบวนการสังเกต การเลียนแบบพฤติกรรมผู้อื่น และสังเกตผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น การเรียนรู้ทางสังคม จึงขึ้นอยู่กับเงื่อนไขและตัวแบบเป็นสำคัญ เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยปัจจัยทางจิตวิทยาควบคุมไปกับเงื่อนไขของสังคม วัฒนธรรม คุณธรรม จริยธรรม และสิ่งแวดล้อม ผู้วิจัยเล็งเห็นคุณค่าของการนำทฤษฎีการเรียนรู้เชิงปัญญาสังคมมาใช้เป็นอีกแนวทางหนึ่งในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ด้วยเหตุผลว่าการเรียนรู้ของบุคคลเกิดจากกระบวนการสังเกต การเลียนแบบพฤติกรรมผู้อื่น และสังเกตผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น การเรียนรู้จากการบอกเล่า หรือถ่ายทอดประสบการณ์จากผู้อื่น

2.3.1 แนวคิดการกำกับตนเอง (Self-regulation)

แนวคิดการกำกับตนเอง เป็นหนึ่งในแนวคิดที่มาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม เป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการปรับปรุงหรือแก้ไข โดยบุคคลนั้นทำการวางแผน ควบคุม และกำกับพฤติกรรมตนเองด้วยตนเองอย่างมีระบบ โดยมีนักวิชาการได้กล่าวถึงการกำกับตนเองไว้ ดังนี้

Schunk; & Zimmerman (1994); Zimmerman (1998) กล่าวว่า การกำกับตนเองเป็นกระบวนการตั้งเป้าหมายสำหรับตนเอง บันทึกพฤติกรรมตนเอง และคิดกลวิธีให้บรรลุเป้าหมายตนเอง บุคคลจะเป็นผู้ควบคุมกระบวนการด้วยตนเอง และกระบวนการนี้จะกระตุ้นและสนับสนุนให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ความคิด พฤติกรรม ความรู้สึก และความพึงพอใจเพื่อนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายของการเรียนรู้ โดยมีแรงจูงใจและการกระทำด้วยตนเอง เป็นความสามารถในการควบคุมและกำหนดพฤติกรรมของตนเองอย่างมีสติและด้วยความตั้งใจ (Butler, 1998; Baumeister and Vohs, 2004; สมโภชน์ เขียมสุภาษิต, 2553)

Zimmerman (1998) กล่าวว่า การกำกับตนเอง ถือเป็นกำกับตนเองจากภายในบุคคล เป็นกระบวนการที่บุคคลตั้งเป้าหมายสำหรับตนเอง บันทึกพฤติกรรมตนเอง คิดกลวิธีให้บรรลุเป้าหมายและควบคุมด้วยตนเอง โดยบุคคลมีกลวิธี 3 กลวิธี ดังนี้

1) การกำกับตนเองด้านพฤติกรรม (Behavioral Self-regulation) เป็นกระบวนการภายในของบุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเอง ใช้กลวิธีการกำกับตนเองด้วยวิธีสะท้อนกลับเพื่อให้ได้มาซึ่งความต้องการของตนเอง เช่น การบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายของตนเอง การสำรวจตนเอง การตรวจสอบตนเอง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและมีการสำรวจตรวจสอบอย่างต่อเนื่อง จะทำให้สามารถรู้ได้ว่าจะทำอย่างไรต่อไปเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้

2) การกำกับตนเองด้านสิ่งแวดล้อม (Environment Self-regulation) กลวิธีนี้จะอยู่ภายใต้อิทธิพลของกระบวนการส่วนบุคคล เช่น การตั้งเป้าหมายและพฤติกรรมเป้าหมายที่ชัดเจน ความมุ่งหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลง และการรับรู้ความสามารถของตนเอง

3) การกำกับตนเองภายใน (Covert Self-regulation) เป็นกระบวนการรู้คิดของบุคคล เช่น ความรู้และลักษณะความรู้สึกกึ่งนึกคิดของบุคคล เพื่อเป็นการเตือนสติให้บุคคลรู้ว่าตนเองจะกระทำในลักษณะใดจากข้อมูลย้อนกลับที่ได้มาจากการบันทึกพฤติกรรมตนเอง

Woolfolk (1998) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการกำกับตนเองของบุคคล จะต้องมีความมุ่งมั่นตั้งใจอยู่ที่เป้าหมายและทำงานนั้นให้ถึงที่สุด การกำกับตนเองในการเรียนรู้เป็นการรวบรวมสิ่งที่มีประสิทธิผลและมีแรงจูงใจ มีปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อทักษะและจิตใจ คือ ความรู้ (Knowledge) แรงจูงใจ (Motive) และความตั้งใจ (Intention)

Baumeister and Vohs (2004) ให้ความหมายการกำกับตนเอง หมายถึง การปฏิบัติและการควบคุมตนเองเพื่อนำตนเองไปสู่มาตรฐานที่พึงปรารถนา หรือความพยายามใด ๆ ของบุคคลในการเปลี่ยนแปลงสภาพภายในหรือการตอบสนอง การกำกับตนเองเป็นความสามารถในการควบคุมและกำหนดพฤติกรรมของตนเองอย่างมีสติและมีความตั้งใจอย่างแน่วแน่

สาลินี จงใจสุธรรม (2558) กล่าวว่า การกำกับตนเองในการเรียนรู้มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมภายในอย่างค่อยเป็นค่อยไป เพื่อควบคุมปัจจัยภายนอกที่ผ่านการดำเนินการของตนเอง รวมถึงแรงจูงใจ สังคมและคุณธรรม

ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดการกำกับตนเองมาพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมพอประมาณผ่านการเรียนรู้เพื่อการกำกับตนเอง เนื่องจากแนวคิดการกำกับตนเอง (Self-regulation) มีความเกี่ยวข้องกับแนวคิดการควบคุมตนเอง (Self-control) เป็นมโนทัศน์ที่มีความคาบเกี่ยวกับการกำกับตนเอง (Self-regulation) ความแตกต่าง คือ การกำกับตนเองเป็นการกำกับตนเอง (Self) เทียบกับมาตรฐานที่วางไว้ โดยการลดความแตกต่างที่เกิดขึ้นระหว่างมาตรฐานที่ตั้งไว้กับตนเอง จากนั้นจะมีการทดสอบเป็นกระบวนการจนเห็นว่าไม่มีความแตกต่าง

คือ อยู่ในระดับมาตรฐานแล้ว การทดสอบมีลักษณะเป็นวงจร เรียกว่า TOTE: Test, Operate, Test, Exit (Carve & Scheier, 1982) รวมถึงการกำกับตนเอง บุคคลจะตั้งเป้าหมายและปฏิบัติในสิ่งที่เหมาะสมในการทำให้บรรลุเป้าหมาย โดยตระหนักถึงทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด (Miller & Byrnes, 2001) ในขณะที่การควบคุมตนเองเป็นการยับยั้งพฤติกรรมหรือความปรารถนาที่มี (Shallice & Burgess, 1993; Barkley, 1997; Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994)

กล่าวโดยสรุป “แนวคิดการกำกับตนเอง (Self-regulation)” เป็นแนวคิดที่พัฒนาจากภายในและมีพื้นฐานจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Learning Theory) เป็นวิธีหนึ่งที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลไปสู่พฤติกรรมเป้าหมาย ประกอบด้วย 3 กระบวนการ คือ 1) กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-observation) 2) กระบวนการตัดสินตนเอง (Judgement Process) และ 3) กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-reaction) ซึ่งแนวคิดการกำกับตนเองใช้เพื่อการส่งเสริมพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น การบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย (สุริย์พร ปัญญาเลิศ, 2560) พฤติกรรมการก่อกวนนี้เกินตัวของกลุ่มคน Generation Y (ลักษณะนารา พิสิฐพิพัฒนา, 2561)

ผู้วิจัยนำแนวคิดการกำกับตนเองมาใช้เป็นแนวทางอธิบายความสัมพันธ์ในการกำกับตนเองของผู้ร่วมวิจัยทั้งก่อนและหลังการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยได้พัฒนาตนเองจากภายในจิตใจ สร้างการเรียนรู้การกำกับตนเอง เป็นการพัฒนากระบวนการให้ผู้ร่วมวิจัยกำหนดเป้าหมายสำหรับตนเอง บันทึกพฤติกรรมตนเอง คิดกลวิธีในการเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณของผู้ร่วมวิจัยให้บรรลุเป้าหมาย และเป็นการควบคุมตนเอง

2.3.1.1 กระบวนการการกำกับตนเอง

แนวคิดการกำกับตนเอง มีหลักการและแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับกระบวนการกำกับตนเอง ประกอบด้วย 3 กระบวนการ ได้แก่ (Bandura, 1997; Schunk, 1994; Zimmerman, 1989; Bandura, 1986) ดังต่อไปนี้

1. กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-observation) เป็นขั้นตอนที่บุคคลให้ความสนใจลักษณะพฤติกรรมของตนเองอย่างพิถีพิถัน เพราะบุคคลต้องทราบว่าลักษณะพฤติกรรมของตนเองเป็นอย่างไรก่อน และจะส่งผลกระทบเกิดขึ้นกับตนเอง บุคคลจึงจะตระหนักว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นอย่างไร และบุคคลยังใช้การสังเกตตนเองเพื่อการติดตามพฤติกรรมและประเมินผลการปฏิบัติตามพฤติกรรมที่กำหนด และควรมีการประเมินพฤติกรรมในหลายมิติ เช่น มิติด้านปริมาณ มิติด้านคุณภาพ รวมถึงการสังเกตในด้านความสม่ำเสมอ ความใกล้เคียง

และความถูกต้อง เป็นต้น ผลของการสังเกตตนเองจะเป็นแรงผลักดันให้บุคคลนั้นพัฒนาตนเอง เพื่อความก้าวหน้ามากขึ้น (Bandura 1986; Schunk, 1996) ประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 ประการ คือ

1.1 การตั้งเป้าหมาย (Goal setting) เป็นขั้นตอนการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย หรือกำหนดเกณฑ์การแสดงผลพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง การตั้งเป้าหมายจะทำให้บุคคลได้ตระหนักถึงพฤติกรรมที่ต้องกระทำอย่างชัดเจน และยังเป็นเกณฑ์ประเมินพฤติกรรมที่บุคคลกระทำจริงทั้งด้านปริมาณ ด้านคุณภาพ และด้านอื่น ๆ กับเกณฑ์มาตรฐานหรือพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้ เพื่อให้เห็นว่าพฤติกรรมนั้นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร เพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับในการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทั้งเชิงบวกและเชิงลบ ซึ่งการตั้งเป้าหมายมีผลต่อการกระทำดังต่อไปนี้

1.1.1 มีผลต่อแรงจูงใจ การที่บุคคลได้ตั้งเป้าหมายพฤติกรรมที่ต้องปฏิบัติ จะทำให้บุคคลมีแรงจูงใจที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นมากขึ้น โดยบุคคลมักมีแนวโน้มที่จะใช้ความพยายามที่มากขึ้นเพื่อกระทำให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

1.1.2 มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง เมื่อบุคคลสามารถกระทำได้บรรลุเป้าหมายที่กำหนด จะทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะมีการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลมีแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ

1.1.3 มีผลต่อความสนใจเพิ่มขึ้น โดยการตั้งเป้าหมายที่มีลักษณะท้าทายจะทำให้บุคคลมีความสนใจในการปฏิบัติตามพฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้นด้วย

1.2 การเตือนตนเอง (Self-monitoring) เป็นขั้นตอนที่บุคคลต้องสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายของตนเองที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการประเมินพฤติกรรมที่ตนเองได้ปฏิบัติตามเป้าหมายที่กำหนด ใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้บุคคลทราบว่าพฤติกรรมเป็นไปในลักษณะใด ซึ่งบุคคลสามารถใช้วิธีการเตือนตนเองนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลได้ เพราะเมื่อบุคคลได้เห็นข้อมูลย้อนกลับแล้วอาจส่งผลให้บุคคลรู้ว่าควรทำอย่างไร เพื่อให้ไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการได้ โดย Cormier and Cormier (1979) ได้เสนอขั้นตอนในการเตือนตนเองไว้ดังนี้

1.2.1 ระบุพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจนว่าจะต้องแสดงผลพฤติกรรมอะไร

1.2.2 ระบุเวลาที่จะสังเกตและบันทึกพฤติกรรม และต้องปฏิบัติตามที่กำหนดอย่างจริงจัง บุคคลต้องบันทึกพฤติกรรมตนเองทันทีที่พฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้น เพื่อความถูกต้อง แม่นยำและต่อเนื่อง

1.2.3 กำหนดวิธีการบันทึกและเครื่องมือที่ใช้ในการบันทึกอย่างเหมาะสมกับผู้บันทึก ต้องไม่มีขั้นตอนที่ซับซ้อน ยุ่งยากต่อการลงบันทึก

1.2.4 ต้องสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองอย่างตรงไปตรงมา บันทึกพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริง เพื่อประสิทธิภาพในการให้ข้อมูลย้อนกลับ บุคคลมักสนใจสังเกตพฤติกรรมที่ควบคุมได้มากกว่าพฤติกรรมที่ควบคุมไม่ได้ ดังนั้น บุคคลควรสังเกตพฤติกรรมตนเอง ทั้งสองด้านอย่างต่อเนื่อง

1.2.5 สรุปและแสดงผลการบันทึกพฤติกรรมของตนเองอย่างเหมาะสม เช่น แผนภูมิหรือแผนภาพเพื่อให้ง่ายต่อความเข้าใจของตนเอง

1.2.6 วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับ และพิจารณาผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเทียบกับพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้ การให้ข้อมูลย้อนกลับจะทำให้บุคคลทราบว่าตนเองแสดงพฤติกรรมเป็นอย่างไร เป็นไปตามเป้าหมายหรือไม่ ถ้าเป็นไปตามเป้าหมายบุคคลก็จะมี ความสนใจสังเกตมากขึ้น แต่หากการแสดงผลพฤติกรรมไม่เป็นไปตามเป้าหมายก็จะได้หาแนวทางแก้ไขให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

กระบวนการสังเกตตนเองเป็นขั้นตอนแรกที่สำคัญในการกำกับตนเอง เริ่มต้นด้วยการตั้งเป้าหมายพฤติกรรมที่ต้องการของตนเองด้วยตนเอง บุคคลต้องกำหนดเป้าหมายและต้องคำนึงถึงว่าจะอะไรที่บุคคลต้องตั้งใจปฏิบัติ ซึ่งบุคคลต้องตระหนักถึงความสามารถของตนเอง เพื่อการกำกับพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเป้าหมายที่กำหนด ต้องมีความเหมาะสมกับระดับความสามารถของบุคคล เพื่อโอกาสบรรลุเป้าหมายมีความเป็นไปได้มากขึ้น เป้าหมายต้องไม่ง่ายหรือไม่ต้องใช้ความพยายามใด ๆ ในขณะเดียวกันก็ต้องไม่ยากเกินไปจนไม่สามารถทำได้หรือเป็นเรื่องที่อยู่นอกตน ในขณะเดียวกันบุคคลต้องมีการบันทึกและสรุปผลการบันทึกพฤติกรรมเพื่อให้ข้อมูลย้อนกลับ หากการแสดงผลพฤติกรรมไม่เป็นไปตามเป้าหมาย บุคคลต้องมีการแก้ไขปรับปรุงเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย แต่หากบรรลุเป้าหมายบุคคลก็จะเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งจะเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อไป

2. กระบวนการตัดสินตนเอง (Self-judgement) เป็นขั้นตอนต่อเนื่องจากการสังเกตตนเอง เป็นขั้นตอนที่บุคคลจะนำข้อมูลไปเปรียบเทียบผลลัพธ์หลังจากที่ได้ปฏิบัติเทียบกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ เพื่อนำผลสรุปมาตัดสินว่าจะดำเนินการกับพฤติกรรมที่ปฏิบัติอย่างไร ซึ่ง Bandura ให้ความสำคัญอย่างมากต่อขั้นตอนนี้ โดยให้ความสำคัญกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจ ดังนั้น การตัดสินใจจึงได้รับการตั้งสมมติฐานว่าเป็นสิ่งที่ขึ้นอยู่กับชนิดของมาตรฐานในการทำงาน และความสำคัญของมาตรฐานในการทำงานนั้น กระบวนการตัดสินตนเองจึงเป็นการ

เปรียบเทียบผลลัพธ์ที่ได้จากการกระทำกับเป้าหมาย โดย Schunk (1991) กล่าวว่า การตัดสินใจของตนเองขึ้นกับปัจจัยดังต่อไปนี้

2.1 ชนิดของมาตรฐาน (Type of standards) เป้าหมายที่บุคคลใช้ในการตัดสินใจตนเอง อาจอยู่ในรูปมาตรฐานที่กำหนดไว้แน่นอนกับเกณฑ์ใดเกณฑ์หนึ่ง หรือมาตรฐานที่อ้างอิงกับบรรทัดฐานของสังคม ประโยชน์ของมาตรฐาน คือ การให้ข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบผลงานของตนเองกับมาตรฐานให้ข้อมูลเกี่ยวกับความก้าวหน้าไปสู่เป้าหมายและการให้แรงจูงใจ เป็น การที่บุคคลเชื่อว่าตนเองกำลังก้าวหน้าไปสู่เป้าหมายส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง และรักษาแรงจูงใจไว้

2.2 คุณสมบัติของเป้าหมาย (Goals properties) คุณสมบัติที่สำคัญที่ส่งผลต่อการตัดสินใจตนเอง เช่น ความเฉพาะเจาะจง ความใกล้เคียง และระดับความยากของเป้าหมาย

2.2.1 ความเฉพาะเจาะจง เป้าหมายควรมีลักษณะเฉพาะที่มีแนวโน้มเพื่อการส่งเสริมการเรียนรู้ และกระตุ้นตนเองมากกว่าการประเมินตนเองด้วยเป้าหมายทั่วไป เป้าหมายที่ลักษณะเฉพาะเจาะจงจะช่วยชี้เฉพาะถึงความพยายามที่ต้องทุ่มเท เพื่อให้เกิดผลสำเร็จตามพฤติกรรมเป้าหมาย ช่วยกระตุ้นการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อการวัดความก้าวหน้าได้ง่าย

2.2.2 ความใกล้เคียง ควรมุ่งผลในเป้าหมายในระยะสั้น เพราะเป้าหมายในระยะสั้นจะมีผลจูงใจมากกว่าเป้าหมายระยะยาว การรับรู้ความสามารถตนเองและความก้าวหน้าของตนเองมีผลเพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเอง

2.2.3 ความยากของเป้าหมาย ระดับของความสามารถในการแสดงพฤติกรรมเป้าหมายโดยประเมินเบื้องต้นจากมาตรฐาน ความยากของเป้าหมายมีอิทธิพลต่อความพยายามของบุคคล ถ้าบุคคลมีทักษะในการแสดงพฤติกรรมแล้ว บุคคลจะทุ่มเทความพยายามในการบรรลุเป้าหมายยาก ๆ ได้ ความก้าวหน้าของพฤติกรรมจะค่อย ๆ สร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองขึ้น

2.3 ความสำคัญของการบรรลุเป้าหมาย (Importance of goal attainment) การให้ความสำคัญของการบรรลุเป้าหมายมีอิทธิพลอย่างมากต่อการตัดสินใจตนเอง ถ้าบุคคลไม่สนใจว่าตนเองจะทำได้ดีแค่ไหน บุคคลอาจไม่ประเมินผลลัพธ์ของตนเอง หรืออาจไม่เพิ่มความพยายามเพื่อปรับปรุงผลลัพธ์ให้ดีขึ้น การตัดสินใจความก้าวหน้าของพฤติกรรมเป้าหมายจะทำเมื่อเป้าหมายนั้นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ

3. กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-reaction) เป็นกระบวนการสุดท้ายของการกำกับตนเอง โดยในกระบวนการนี้ทำหน้าที่ 2 ประการ คือ

3.1 ตอบสนองต่อผลการประเมินพฤติกรรมของตนเอง หากผลการประเมินพฤติกรรมได้เท่ากับหรือสูงกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ บุคคลก็จะแสดงปฏิกิริยาเชิงบวกต่อตนเองหรือให้รางวัลตนเอง แต่ถ้าบุคคลกระทำพฤติกรรมได้ต่ำกว่าเป้าหมาย บุคคลก็จะแสดงปฏิกิริยาเชิงลบต่อตนเอง หรือการลงโทษตนเอง หรืออาจไม่แสดงปฏิกิริยาต่อตนเองก็ได้

3.2 เป็นแรงจูงใจสำหรับการแสดงพฤติกรรมของตนเอง เช่น บุคคลตั้งเป้าหมายว่าหากสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายจะให้สิ่งจูงใจกับตนเอง ซึ่งสิ่งจูงใจตนเองแบ่งได้เป็น 2 แบบ คือ

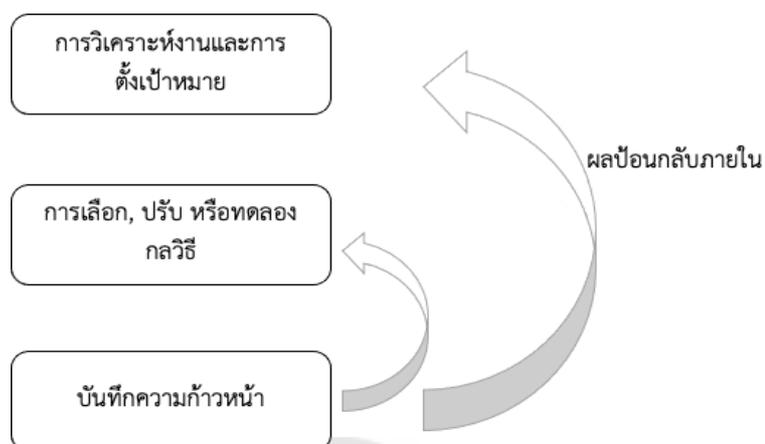
3.2.1 สิ่งจูงใจภายนอก เป็นสิ่งจูงใจที่บุคคลให้รางวัลกับตนเองเมื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ อาจเป็นวัตถุสิ่งของหรือการให้อิสระกับตนเองในการทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ การให้สิ่งจูงใจตนเองหรือการให้รางวัลมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล

3.2.2 สิ่งจูงใจภายใน เป็นสิ่งที่บุคคลให้ตนเองหลังจากประเมินผลพฤติกรรมแล้ว แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

3.2.2.1 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองเชิงบวก เป็นการแสดงของบุคคลที่แสดงปฏิกิริยาต่อตนเองเมื่อกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เช่น การแสดงความพึงพอใจตนเอง ความภาคภูมิใจ ความยกย่องชมเชยตนเอง เป็นต้น

3.2.2.2 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองเชิงลบ เป็นการแสดงของบุคคลที่แสดงปฏิกิริยาต่อตนเองเมื่อไม่สามารถกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เช่น การตำหนิตนเอง การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ความไม่พอใจตนเอง ความละอายใจ การประณามตนเอง และความเสียใจ เป็นต้น

กระบวนการกำกับตนเองของบุคคล เมื่อบุคคลได้รับข้อมูลย้อนกลับแล้ว หากไม่สามารถกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมาย บุคคลนั้นอาจมีการปรับปรุงกลวิธีหรือเป้าหมายใหม่เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจ ดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 กระบวนการปรับปรุงเป้าหมาย

ที่มา : Butler, (1998). Self-regulation Learning from teaching to Self-reflective Practice

กล่าวโดยสรุป “กระบวนการกำกับตนเองของบุคคล” ประกอบด้วย 3 กระบวนการหลัก คือ 1) สังเกตตนเอง 2) ตัดสินตนเอง และ 3) แสดงปฏิกิริยาตอบสนองตนเอง เป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเป็นเป้าหมายที่กำหนดไว้ และสามารถปรับปรุงตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ ดังตาราง 3

ตาราง 3 แสดงกระบวนการย่อยในกระบวนการกำกับตนเอง

| การสังเกตตนเอง (Self-observation) | การตัดสินตนเอง (Self-Judgement) | การแสดงปฏิกิริยา ตอบสนองตนเอง (Self-reaction) |
|--------------------------------------|---|---|
| ด้านการกระทำ | มาตรฐานส่วนบุคคล | การตอบสนองตนเองจากการ ประเมิน |
| -คุณภาพ | -ความท้าทาย | -เชิงบวก |
| -อัตราเปรียบเทียบ | -ความแน่นอน | -เชิงลบ |
| -ปริมาณ | -ความใกล้ชิด | |
| -ความคิดริเริ่ม | -ทั่ว ๆ ไป | |
| -ความสามารถในการ เข้าสังคม | การกระทำเพื่ออ้างอิง | การตอบสนองตนเองที่เป็น รูปธรรม |
| -จริยธรรม | -บรรทัดฐานที่เป็นมาตรฐาน | -การให้รางวัล |
| -ความผิดปกติ | -การเปรียบเทียบทางสังคม | -การลงโทษ |
| -ความสม่ำเสมอ | -การเปรียบเทียบกับตนเอง | |
| -ความถูกต้อง | -การเปรียบเทียบกับข้อมูล ที่ได้สะสมไว้ | ไม่ตอบสนองตนเอง |
| | การประเมินคุณค่า กิจกรรม | |
| | -ให้คุณค่าสูงมาก | |
| | -ให้คุณค่าปานกลาง | |
| | -มีคุณค่าน้อย | |
| | แหล่งส่งผลให้กระทำ | |
| | -มาจากภายในตนเอง | |
| | -มาจากภายนอก | |

ที่มา : สมโภชน์ เขียมสุภาษิต (2553)

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้ “เทคนิคการกำกับตนเอง” ประกอบด้วย 3 กระบวนการ คือ 1) กระบวนการสังเกตตนเอง 2) กระบวนการตัดสินตนเอง และ 3) กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง โดยผู้วิจัยได้นำกระบวนการดังกล่าวข้างต้นมาเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนากระบวนการ

เรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม ด้วยเหตุผลว่าเทคนิคการกำกับตนเองทั้ง 3 กระบวนการจะมีส่วนช่วยให้ผู้ร่วมวิจัยได้เกิดการเรียนรู้ปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และเกิดการกระทำซ้ำ ๆ และทำให้พฤติกรรมพอประมาณมีความยั่งยืน ผ่านกระบวนการสังเกตตนเอง กระบวนการตัดสินใจตนเอง และกระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง

2.4 ทฤษฎีขั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Transtheoretical Model: TTM)

Prochaska and Velicer (1997) ได้เสนอทฤษฎีขั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ได้จากการเฝ้าสังเกตพฤติกรรมของคนเลิกบุหรี่ โดยวิเคราะห์ประกอบกับทฤษฎีทางจิตบำบัดหลายทฤษฎี สรุปออกมาได้เป็นทฤษฎีขั้นการเปลี่ยนแปลง (Transtheoretical Model (TTM) ซึ่งได้รับการยอมรับและนำไปประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางด้านสุขภาพ โดยมีการนำไปใช้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น การควบคุมอาหารและน้ำหนักตัว (diet and weight control) การติดสุรา (alcohol abuse) การตรวจแมมโมแกรม (mammography screening) พฤติกรรมทางเพศ (sexual behavior) การเลือกการออกกำลังกาย (exercise adoption) รวมทั้งการเลิกสูบบุหรี่ (smoking cessation) เป็นต้น (Prochaska & DiClemente, 1983)

องค์ประกอบหลักของทฤษฎีมีอยู่ 3 ส่วน คือ 1) ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง (Stages of Change) 2) กระบวนการเปลี่ยนแปลง (Process of Change) และ 3) หลักความสมดุลของการตัดสินใจ (Decisional Balance) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง (Stages of Change)

แนวคิดขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง มีแนวคิดว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลต้องผ่านขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง (stages of change) ตามลำดับ 6 ระยะ ดังนี้ (Prochaska, Norcross, Diclemente, 2013; ชูสิทธิ์ หิตอักษร และคณะ, 2560; พรรณี ปานเทวีญ และอายุพร ประสิทธิ์เวชชากร, 2557)

1.1 ระยะก่อนการคิดหรือยังไม่สนใจปัญหา (Pre-contemplation) ในขั้นนี้เป็นระยะที่บุคคลยังไม่คิดจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองภายในระยะเวลา 6 เดือน บุคคลมักจะใช้เวลาอยู่ที่ขั้นนี้นาน ไม่รับรู้ ไม่ใส่ใจต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตนเอง อาจเป็นเพราะการได้รับข้อมูลไม่ครบถ้วน ขาดความตระหนักรู้ในผลกระทบของพฤติกรรมของตนเอง บุคคลคิดว่าพฤติกรรมที่ปฏิบัติอยู่ไม่เป็นปัญหา ไม่เห็นผลเสียที่เกิดขึ้น บางคนอาจเคยพยายามที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมมาแล้วแต่ล้มเหลว จึงไม่เชื่อว่าตนเองจะทำได้จึงไม่คิดที่จะเปลี่ยนแปลงอีก เรียกว่า “วิกฤติความเชื่อถือตนเอง” จึงใช้วิธีหันหลังให้ ไม่สนใจและไม่ทำ ดังนั้น กลุ่มนี้ควรได้รับการ

กระตุ้นให้คำนึงถึงประโยชน์ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้มากขึ้น และเร้าอารมณ์ให้รู้สึกว่าการกระทำพฤติกรรมที่ไม่ดีของตนเองจะส่งผลกระทบต่อผู้อื่นด้วย

1.2 ระยะเวลาเริ่มคิดเริ่มตัดสินใจหรือขั้นลังเลใจ/ซังใจ (Contemplation) ในขั้นนี้เป็นระยะที่บุคคลเริ่มคิดหรือตระหนักรู้ว่าพฤติกรรมที่ทำอยู่เป็นปัญหาต่อตนเองและผู้อื่น จึงมีความคิดที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในระยะเวลา 6 เดือน หรือคิดจะเปลี่ยนแปลงใน 30 วันข้างหน้า แต่บุคคลยังไม่ลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง โดยที่ก่อนหน้านี้ไม่เคยมีความพยายามที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมมาก่อน ในระยะนี้บุคคลจะวิเคราะห์ผลกระทบในเชิงบวกและเชิงลบของพฤติกรรมของตนเอง และผลจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (decision balance) แต่จะวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย และผลของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระดับที่ใกล้เคียงกัน ในระดับที่ไม่ต่างจากที่ผ่านมามากนัก เนื่องจากบุคคลอาจเคยได้รับผลกระทบจากการปฏิบัติพฤติกรรมที่ไม่ดีมาแล้ว ดังนั้น กลุ่มนี้ควรได้รับการเรียนรู้ว่าเมื่อมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแล้วเขาจะเป็นอย่างไร การลดอุปสรรคหรือข้อเสียในการเปลี่ยนพฤติกรรม (reduce the cons of changing behavior) จะส่งผลอย่างไรกับตนเองและบุคคลอื่น ๆ

1.3 ระยะเวลาเตรียมตัว (Preparation) ในระยะนี้บุคคลมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างจริงจัง ภายในระยะเวลา 30 วันข้างหน้า เคยมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมาแล้วอย่างน้อย 24 ชั่วโมง เมื่อตัดสินใจแล้วว่าจะเปลี่ยนพฤติกรรมใด จะมีการวางแผนกิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ชัดเจน ดังนั้น ผู้ที่อยู่ในระยะเตรียมตัวควรได้รับการกระตุ้นหาแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือ (support) เพื่อให้กำลังใจและเรียนรู้วิธีการปฏิบัติตัวในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

1.4 ระยะเวลาสร้างพฤติกรรมใหม่หรือขั้นการลงมือปฏิบัติ (Action) ในขั้นนี้เป็นระยะที่บุคคลลงมือปฏิบัติหรือกระทำพฤติกรรมพึงประสงค์ ตามกิจกรรมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนที่วางแผนไว้ โดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอกตามที่ได้กำหนดเป้าหมายไว้ แต่ยังคงต่อเนื่องได้ไม่เกิน 6 เดือน การช่วยเหลือบุคคลกลุ่มนี้ควรให้ข้อมูลอย่างครบถ้วน ให้คำแนะนำและเทคนิค ต่าง ๆ เพื่อสนับสนุนให้เขาสามารถปฏิบัติกิจกรรมตามข้อตกลงได้ โดยเมื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้แล้ว การหลีกเลี่ยงบุคคลหรือสถานการณ์ที่ทำให้เขากลับไปมีพฤติกรรมที่ไม่ดีเหมือนเดิม เป็นสิ่งที่ควรทำหรือสนับสนุนให้มีการเปลี่ยนแปลงในบุคคลหรือสถานการณ์เหล่านั้นด้วย

1.5 ระยะเวลาคงไว้หรือดำรงไว้ของพฤติกรรมใหม่ หรือขั้นดำรง การปฏิบัติตัวอย่างต่อเนื่อง (Maintenance) ในขั้นนี้เป็นระยะที่บุคคลสามารถที่จะปฏิบัติหรือแสดง

พฤติกรรมใหม่มากกว่า 6 เดือน เป็นระยะที่การเปลี่ยนแปลงส่งผลต่อเป้าหมายอย่างชัดเจน แต่ระยะนี้บุคคลมักจะนำไปสู่สภาวะวนกลับไปพบปัญหาเดิม (relapse) ได้อีก บุคคลจะถอยกลับไปมีพฤติกรรมแบบเดิมที่มีมาก่อนจะเปลี่ยนแปลงอีกครั้ง บุคคลจะนำตนเองไปสู่สถานการณ์เสี่ยงไม่สามารถจัดการกับตนเองได้ ปรมาทเลินล่อ เพราะเป็นระยะที่ต้องใช้ความพยายามสูงในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแม้จะเห็นผลลัพธ์ที่ดีแล้วก็ตาม จึงต้องมีการป้องกันการกลับทำพฤติกรรมเดิมซ้ำ (prevent relapse) สิ่งสำคัญในขั้นนี้ คือ การช่วยให้บุคคลนั้นรับรู้สถานการณ์ที่ทำให้เกิดความอยาก (temptation) ที่จะกลับไปทำพฤติกรรมเดิม โดยเฉพาะการมีภาวะเครียด ดังนั้น จึงควรหาแรงสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิดที่เชื่อถือหรือไว้วางใจพูดคุย และการสร้างแรงจูงใจทั้งจากภายในและภายนอก

1.6 ระยะสิ้นสุด (Terminate) เป็นระยะที่บุคคลมั่นใจได้ว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมค่อนข้างถาวร อย่างไรก็ตามแม้จะมีความมั่นใจแล้วแต่ก็ควรมีกระบวนการติดตามต่อไปอีกระยะหนึ่ง

2. กระบวนการเปลี่ยนแปลง (Processes of Change)

กระบวนการเปลี่ยนแปลงมีทั้งรูปแบบที่สังเกตได้ (overt activities) และสังเกตไม่ได้ (covert activities) ซึ่งเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ในการปรับเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดหรือพฤติกรรมของบุคคลเพื่อเคลื่อนไปสู่ระยะต่อไป สิ่งสำคัญประการหนึ่งที่ Prochaska (1994); Prochaska และคณะ (1994) กล่าวว่า การให้ intervention โดยผ่านกระบวนการเปลี่ยนแปลงควรจะให้ตรงกับแต่ละขั้นตอน (stage-matched intervention) ดังนั้น การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม ควรช่วยเหลือให้เหมาะสมกับกลุ่มตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยการช่วยกลุ่มที่ไม่สนใจจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพอประมาณให้เคลื่อนไปสู่ในระยะซึ่งใจ และกลุ่มที่อยู่ระยะซึ่งใจให้เคลื่อนไปสู่ระยะเตรียมตัว ตามลำดับ การจัดกิจกรรมเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไม่ควรก้าวกระโดดข้ามระยะใดระยะหนึ่งไป เช่น กลุ่มที่ยังอยู่ในระยะไม่สนใจการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ถูกบังคับให้เข้าสู่ระยะลงมือปฏิบัติเลย ดังนั้น ต้องมีการประเมินหรือจัดกิจกรรมให้ถูกต้องเหมาะสม ไม่ละเลยต่อการสร้างแรงจูงใจหรือความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ด้วยกระบวนการให้บุคคลปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเคลื่อนไปสู่ระยะถัดไป

สำหรับปัจจัยกระตุ้นต่าง ๆ ที่ใช้ในกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึกนึกคิดหรือประสบการณ์ (Cognitive/Experiential Process) มี 5 วิธี (Prochaska, Norcross, Diclemente, 2013) ดังนี้

1. การสร้างจิตสำนึกหรือการเพิ่มความตระหนักรู้ (Consciousness raising) เป็นการใช่วิธีต่าง ๆ กระตุ้นบุคคล เพื่อให้บุคคลมีความตระหนัก เพิ่มการรับรู้ถึงสาเหตุและผลเสียของการ ไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและผลดีของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยการให้ข้อมูลข่าวสาร ให้ความรู้ที่ครบถ้วนถูกต้อง หรือรณรงค์ผ่านสื่อต่าง ๆ

2. การรื้ออารมณ์และความรู้สึก (Dramatic relief) การใช้ประสบการณ์หรือความรู้สึกเพื่อกระตุ้นหรือผลักดันจิตใจหรืออารมณ์ให้เกิดความต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นกระบวนการในระดับบุคคลที่ต้องการให้แสดงออกทั้งด้านความรู้สึก อารมณ์ และประสบการณ์ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเดิม เช่น การใช้ตัวละครโฆษณาแสดงความรู้สึกผิดหรือเสียใจที่ไม่ได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การแสดงบทบาทสมมุติ เป็นต้น

3. การทบทวนผลกระทบของพฤติกรรมที่มีต่อตนเอง (Self-reevaluation) เป็นการประเมินตนเองโดยอาศัยการรับรู้ความคิดและความรู้สึกในผลดีและผลเสียของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่น ใช้จินตนาการว่าถ้ามีพฤติกรรมเดิมต่อไปจะเป็นอย่างไร ภาพในอนาคตของตนเอง หากสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากเดิมเป็นพฤติกรรมพอประมาณได้จะเป็นอย่างไร เป็นต้น

4. การรับรู้สิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนพฤติกรรมพอประมาณ (Social-liberation) เป็นการนำตนเองเข้าไปในสังคมที่สนับสนุนการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยการเรียนรู้และมองเห็นพฤติกรรมพอประมาณของคนอื่น ๆ

5. การทำพันธะสัญญากับตนเอง (Self-liberation) หมายถึง การทำพันธะสัญญาถึงการเริ่มต้นพฤติกรรมใหม่ ๆ สร้างทางเลือกและให้สัญญาที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา รวมถึงความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ กระบวนการนี้ใช้เทคนิคการให้สัญญา เทคนิคการแสดงสัญลักษณ์หรือจัดลำดับความสำคัญ หากมีทางเลือกมากกว่า 1 ทาง จะทำให้มีความมุ่งมั่นในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมากขึ้น เช่น ถ้าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก็ควรมีทางเลือกให้บุคคล เช่น อาจมีทางเลือกในรูปแบบค่อย ๆ ลดลง แทนการเลิกทันทีเลยก็ได้ เป็นต้น

การใช้กระบวนการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม (Behavioral Process) มี 5 วิธี ดังนี้

1. การทดแทนด้วยสิ่งอื่น ๆ หรือการตั้งเงื่อนไขตรงข้าม (Counter conditioning) เป็นการปฏิบัติกิจกรรมใหม่หรือการหาทางเลือกอื่นทดแทนพฤติกรรมเดิมที่เป็นปัญหา หรือทดแทนพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ด้วยพฤติกรรมพึงประสงค์ เช่น การลดพฤติกรรมการจ่ายเงินด้วยบัตรเครดิตไปเป็นการชำระด้วยเงินสดเท่านั้น หรือการชำระบัตรเครดิตด้วยขั้นต่ำเป็นการชำระทั้งหมด เป็นต้น

2. การหาแรงสนับสนุนทางสังคมหรือความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ (Helping relationship) เป็นวิธีการที่บุคคลมีความไว้วางใจ การยอมรับบุคคลอื่น เพื่อให้พวกเขามีส่วนในการสนับสนุนช่วยเหลือเพื่อส่งเสริมการสร้างพฤติกรรมใหม่

3. การให้การเสริมแรง (Reinforcement management) เป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลมีแรงเสริมหรือสนับสนุนให้มีการลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา หรือการสนับสนุนให้มีการเพิ่มพฤติกรรมพึงประสงค์ เช่น การให้รางวัลกับตนเองหรือรับรางวัลจากผู้อื่น หรือการให้มีการสะท้อนข้อมูล (Reflection) โดยเป็นได้ทั้งการเสริมแรงทางบวกและการเสริมแรงทางลบ

4. การลดอุปสรรคและเพิ่มปัจจัยสนับสนุนพฤติกรรมใหม่หรือการควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus control) เป็นการขจัดข้อขัดขวางหรือไม่เอื้อให้บุคคลเกิดพฤติกรรมใหม่ เป็นการควบคุมสถานการณ์และสาเหตุอื่น ๆ ที่นำมาสู่พฤติกรรมเดิมที่เป็นปัญหา การส่งเสริมพฤติกรรมพึงประสงค์ และการสร้างสภาพแวดล้อมใหม่

5. การประเมินผลพฤติกรรมเดิมที่มีผลต่อบุคคลอื่น (Environment reevaluation) เป็นการประเมินพฤติกรรมไม่พึงประสงค์นั้นส่งผลหรือมีอิทธิพลอย่างไรต่อบุคคลอื่น

3. หลักความสมดุลของการตัดสินใจ (Decisssional balance)

เป็นหลักการที่บุคคลวิเคราะห์เปรียบเทียบผลดีและผลเสียของพฤติกรรม บุคคลควรได้รับการเรียนรู้ถึงผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเดิมว่า หากไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจะส่งผลดีหรือต่อตนเองอย่างไร บุคคลจะเป็นอย่างไร หรือเมื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแล้ว บุคคลจะสามารถลดอุปสรรคหรือข้อเสียได้อย่างไร ได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น

จากผลการศึกษาข้อมูลข้างต้น จะเห็นได้ว่าการนำทฤษฎีขั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กระบวนการทางความรู้สึกลึกซึ้งและประสบการณ์ และกระบวนการทางพฤติกรรมจะช่วยให้บุคคลสามารถเพิ่มหรือรักษาพฤติกรรมพอประมาณได้อย่างสม่ำเสมอ ผู้วิจัยจึงได้นำมาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

2.5 แนวคิดการพัฒนา รูปแบบการจัดการเรียนรู้ (Development of Instructional Model)

คำว่า “รูปแบบการจัดการเรียนรู้” “รูปแบบการเรียนการสอน” หรือ “รูปแบบการเรียนรู้” ใช้คำภาษาอังกฤษตรงกัน คือ “Instruction Model” เป็นคำที่สามารถใช้แทนความหมายเดียวกันได้ (วลิตา ชุ่นเรือน, 2563) ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยเลือกใช้คำว่า “รูปแบบการเรียนรู้” ซึ่งมีนักวิชาการและนักการศึกษาให้ความหมายไว้หลากหลาย อาทิ

ทิสนา แชมมณี (2553) ให้ความหมายของรูปแบบการเรียนรู้ (Teaching/Instructional Model) คือ ลักษณะของการเรียนรู้ที่ครอบคลุมองค์ประกอบสำคัญ ซึ่งได้รับการจัดอย่างเป็นระบบ ตามหลักปรัชญา ทฤษฎี หลักการ แนวคิดหรือความเชื่อต่าง ๆ ที่เป็นตัวช่วยให้สภาพการเรียนรู้นั้นเป็นไปตามทฤษฎี หลักการหรือแนวคิดที่ยึดถือรูปแบบจะต้องรับการพิสูจน์ ทดสอบหรือทดลอง ได้รับการยอมรับว่ามีประสิทธิภาพ สามารถใช้เป็นแบบแผนในการเรียนการสอนให้บรรลุวัตถุประสงค์เฉพาะรูปแบบนั้น ๆ

อังคณา อ่อนธานี (2564) ให้ความหมายรูปแบบการเรียนรู้ หมายถึง แบบหรือแผนการเรียนการสอนที่แสดงความสัมพันธ์และส่งเสริมซึ่งกันและกัน ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ใช้ในการจัดกระทำหรือจัดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ ภายใต้หลักปรัชญา แนวคิด ทฤษฎี รวมถึงความเชื่อต่าง ๆ แสดงถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ตามความมุ่งหมายของการเรียนการสอนนั้น

Joyce, & Weil, (2004); Slavin (1995); Arend (1999) ได้ให้ความหมายว่า รูปแบบการเรียนรู้ เปรียบเสมือน “พิมพ์เขียว” ที่ประกอบด้วยขั้นตอนการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์และเกิดการเรียนรู้ เป็นการจัดการสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้ การวางแผนหลักสูตร แผนการสอน การออกแบบอุปกรณ์การเรียนรู้ โปรแกรมการเรียนรู้ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง ผู้เรียนได้แสดงความสามารถเพื่อกระตุ้นความสนใจและเป็นสิ่งจูงใจที่ทำให้เกิดทักษะในการแก้ปัญหาของผู้เรียน

กล่าวโดยสรุป “รูปแบบการเรียนรู้” หมายถึง แบบหรือแผนการเรียนรู้ที่ประกอบด้วยขั้นตอนการเรียนรู้ที่แสดงถึงความสัมพันธ์และส่งเสริมกันขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่ใช้ในการจัดกระทำอย่างเป็นระบบ ตามหลักปรัชญา แนวคิด ทฤษฎีและความเชื่อต่าง ๆ เพื่อมุ่งให้เกิดการเรียนรู้ โดยการจัดการสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้ การวางแผนหลักสูตร การออกแบบโปรแกรมและจัดเตรียมอุปกรณ์ เพื่อกระตุ้นความสนใจและจูงใจให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือเกิดทักษะในการแก้ปัญหาของผู้เรียน

2.5.1 องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้

องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้หรือรูปแบบการเรียนรู้ มีนักวิชาการและนักการศึกษาได้กล่าวไว้อย่างหลากหลาย อาทิ

Anderson (1997) กล่าวว่าองค์ประกอบที่สำคัญของรูปแบบการเรียนรู้ ประกอบด้วย

- 1) หลักการของรูปแบบการเรียนรู้ กล่าวถึงความเชื่อ แนวคิดหรือทฤษฎีเป็นพื้นฐานของรูปแบบการเรียนรู้ โดยหลักการของรูปแบบการเรียนรู้จะเป็นตัวกำหนดจุดประสงค์ เนื้อหา กิจกรรม และ

ขั้นตอนการดำเนินงานในรูปแบบการจัดการเรียนรู้ 2) เป้าหมายและวัตถุประสงค์ เป็นสิ่งที่ระบุถึงความคาดหวังที่ต้องการให้เกิดขึ้นในผู้เรียน ได้แก่ การวางเป้าหมายการเรียนรู้ การระบุเป้าหมายในการทำงาน การระบุเป้าหมายการเปลี่ยนแปลงทักษะการแก้ปัญหาของผู้เรียน เพื่อให้สามารถวัดผลความสำเร็จในการดำเนินการตามรูปแบบการเรียนรู้นั้น 3) สารการเรียนรู้ เป็นสิ่งที่ผู้สอนจะใช้ในการวางแผนการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียน ประกอบด้วยเนื้อหาและกระบวนการที่สนับสนุนหรือช่วยให้ผู้เรียนมีความสนใจหรือกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ 4) การสอน สื่อ และแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้การปฏิบัติในแต่ละขั้นตอนของการใช้รูปแบบการเรียนรู้ประสบผลสำเร็จ สามารถพัฒนาผู้เรียนได้จริง และตรงตามวัตถุประสงค์ที่รูปแบบการเรียนรู้นั้นได้กำหนดไว้ และ 5) การวัดและประเมินผล เป็นการประเมินประสิทธิภาพของรูปแบบที่เกิดจากการประเมินผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน และทราบประสิทธิผลของรูปแบบที่มีต่อการเรียนรู้และกระบวนการของรูปแบบการเรียนรู้ทั้งหมด

Joyce, & Weil (2004) กล่าวว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้ มีองค์ประกอบที่สำคัญ 5 ประการ ได้แก่ 1) แนวคิดและหลักการของรูปแบบการเรียนรู้ 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ 3) เนื้อหา 4) กิจกรรมการเรียนการสอน วิธีการ และขั้นตอนการปฏิบัติ และ 5) การวัดและประเมินผล เป็นส่วนสำคัญที่เป็นตัวบ่งบอกถึงผลการดำเนินการตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้ว่าบรรลุวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายหรือไม่และอย่างไร

ทิสนา เขมมณี (2553) กล่าวว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้มีองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ คือ 1) ปรัชญา ทฤษฎี หลักการ แนวคิดหรือความเชื่อที่เป็นพื้นฐานของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ 2) การบรรยายสภาพหรือลักษณะการจัดการเรียนรู้ ที่สอดคล้องกับหลักการที่นำมาใช้ 3) การจัดระบบ เป็นองค์ประกอบสำคัญและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของระบบ เพื่อให้สามารถนำพาผู้เรียนไปสู่วัตถุประสงค์หรือเป้าหมายของระบบหรือกระบวนการนั้น ๆ ได้ และ 4) การอธิบายหรือให้ข้อมูลหรือให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการจัดการเรียนรู้ รวมไปถึงเทคนิคการสอนต่าง ๆ ที่จะช่วยให้กระบวนการเรียนรู้นั้น ๆ เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

จากการศึกษาองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้องค์ประกอบของรูปแบบการเรียนรู้นี้ของ Joyce, & Weil (2004) ประกอบด้วย 1) หลักการของรูปแบบการเรียนรู้ 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนรู้ 3) เนื้อหาหรือสารการเรียนรู้ 4) กิจกรรมการเรียนรู้ และ 5) การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

2.5.2 การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้

การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้มีนักวิชาการและนักการศึกษาได้ให้แนวทางการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ไว้ อาทิ

Joyce, & Weil (2004) ได้กำหนดหลักการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่สำคัญ ดังนี้

1. รูปแบบการจัดการเรียนรู้ต้องมีทฤษฎีรองรับ เช่น ทฤษฎีด้านจิตวิทยาการเรียนรู้

2. รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาแล้ว ก่อนที่จะนำไปใช้อย่างแพร่หลาย ต้องมีการทดลองใช้เพื่อทดสอบทฤษฎีและการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบด้วยการนำไปใช้ในสถานการณ์จริง และนำข้อค้นพบจากการทดลองใช้ในสถานการณ์จริงมาปรับปรุงแก้ไข

3. การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้อาจออกแบบให้สามารถนำไปใช้ได้อย่างกว้างขวางหรือการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อวัตถุประสงค์ใดวัตถุประสงค์หนึ่ง

4. ต้องมีจุดมุ่งหมายที่เป็นตัวตั้งในการพิจารณาการนำรูปแบบการเรียนรู้ไปใช้ คือ หากผู้นำไปใช้สามารถใช้อย่างถูกต้องและเป็นไปตามวัตถุประสงค์ ก็จะส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

ทิตนา แชมมณี (2553) สรุปขั้นตอนที่สำคัญในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ไว้ดังนี้

1. การศึกษาข้อมูล เป็นการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี ข้อค้นพบจากการวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการศึกษาข้อมูลสภาพปัจจุบันหรือปัญหาจากเอกสาร ผลการวิจัยหรือการสอบถามผู้ที่เกี่ยวข้อง

2. การกำหนดหลักการ เป้าหมาย และองค์ประกอบอื่น ๆ ต้องมีความสอดคล้องกับข้อมูลและสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ การกำหนดเป้าหมายของรูปแบบการเรียนรู้จะช่วยให้สามารถคัดสรรรูปแบบการจัดการเรียนรู้ไปใช้ได้ตรงตามความมุ่งหมายของการเรียนการสอน เพื่อให้บรรลุเป้าประสงค์สูงสุด

3. การกำหนดแนวทางการนำรูปแบบการเรียนรู้ไปใช้ ประกอบด้วยรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการและเงื่อนไขต่าง ๆ เช่น การนำไปใช้กับขนาดของกลุ่มผู้เรียน ควรเตรียมจัดการเรียนการสอนหรือจัดสภาพการเรียนการสอนอย่างไรเพื่อให้รูปแบบการจัดการเรียนรู้มีประสิทธิภาพ

4. การประเมินรูปแบบการจัดการเรียนรู้ เป็นการทดสอบประสิทธิภาพของรูปแบบที่พัฒนาขึ้น โดยทั่วไปจะใช้วิธีการ ได้แก่

4.1 ประเมินความเป็นไปได้เชิงทฤษฎีโดยคณะผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งจะประเมินความสอดคล้องภายในระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ

4.2 ประเมินความเป็นไปได้เชิงปฏิบัติการ เป็นการนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นไปใช้ในสถานการณ์จริง ในลักษณะการวิจัยเชิงทดลองหรือกึ่งทดลอง

5. การปรับปรุงรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ทำได้ 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ระยะก่อนนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้ไปทดลองใช้ การปรับปรุงใช้ผลการประเมินความเป็นไปได้เชิงทฤษฎีเป็นข้อมูลในการปรับปรุง และระยะที่ 2 ระยะหลังนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้ไปทดลองใช้ การปรับปรุงรูปแบบการจัดการเรียนรู้และปรับปรุงซ้ำจนกว่าจะได้ผลเป็นที่น่าพอใจ

จากการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้การพัฒนาแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของ Joyce, & Weil (2004) ซึ่งเป็นแนวคิดที่สอดคล้องกับการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 1) รูปแบบการจัดการเรียนรู้ต้องมีทฤษฎีมารองรับ เช่น ทฤษฎีจิตวิทยาการเรียนรู้ มีการศึกษาข้อมูลพื้นฐาน แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสังเกต สอบถามผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องมากำหนดกรอบในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ องค์ประกอบสำคัญต่าง ๆ และแนวทางการจัดการเรียนรู้ 2) เมื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้แล้ว ก่อนนำไปใช้ อย่างแพร่หลายจะต้องมีการวิจัยทดลองเพื่อทดสอบทฤษฎีและตรวจสอบคุณภาพจากการนำไปใช้ในสถานการณ์จริง และนำข้อค้นพบมาปรับปรุงแก้ไข 3) การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้สามารถออกแบบให้สามารถนำไปใช้ได้อย่างกว้างขวางหรือออกแบบเพื่อวัตถุประสงค์ใดวัตถุประสงค์หนึ่ง โดยการนำแนวคิดสำคัญของข้อมูลพื้นฐานที่ได้จากการวิเคราะห์มากำหนดหลักการ เป้าหมาย และองค์ประกอบอื่น ๆ ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ให้มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลพื้นฐานและนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้ไปใช้ให้ตรงตามเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของการสอน และ 4) การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ จะมีเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์เป็นตัวกำหนดในการพิจารณาเลือกใช้ กล่าวคือ หากผู้ใช้นำไปใช้ถูกต้องตามวัตถุประสงค์ก็จะทำให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด และควรมีการประเมินผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ เพื่อทดสอบประสิทธิภาพของรูปแบบที่พัฒนาขึ้น

2.5.3 การนำเสนอรูปแบบการจัดการเรียนรู้

การนำเสนอรูปแบบการจัดการเรียนรู้เป็นขั้นตอนที่สำคัญ การนำเสนอต้องมีความชัดเจนและเข้าใจง่าย สะดวกต่อการนำไปใช้หรือสามารถศึกษาและฝึกฝนด้วยตนเอง มีนักวิชาการและนักการศึกษา กล่าวไว้ อาทิ

Joyce, & Weil (2004) กล่าวว่า การนำเสนอรูปแบบการจัดการเรียนรู้แบ่งออกได้เป็น 4 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ที่มาของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ อธิบายความสัมพันธ์และสอดคล้องของ สิ่งต่าง ๆ ที่เป็นที่มาของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ได้แก่ เป้าหมาย ทฤษฎี และข้อสมมติที่รองรับรูปแบบ หลักการ และมโนทัศน์ที่เป็นพื้นฐานของรูปแบบการจัดการเรียนรู้

ส่วนที่ 2 เป็นการบรรยายรูปแบบการจัดการเรียนรู้ซึ่งนำเสนอเป็นเรื่อง ๆ อย่างละเอียด โดยมุ่งเน้นการปฏิบัติได้ มี 4 ประการ ได้แก่

1. ขั้นตอนของรูปแบบ เป็นการบอกรายละเอียดของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ว่ามีทั้งหมดกี่ขั้นตอน โดยจัดเรียงลำดับกิจกรรมการเรียนรู้เป็นขั้น ๆ และแต่ละรูปแบบมีจำนวนขั้นตอนไม่เท่ากัน

2. รูปแบบปฏิสัมพันธ์ เป็นการบรรยายบทบาทของผู้สอน ผู้เรียน และความสัมพันธ์ของแต่ละบทบาทที่แตกต่างกันออกไป เช่น เป็นผู้นำกิจกรรม ผู้อำนวยการผู้ให้การศึกษาแนะนำ เป็นแหล่งข้อมูล ครูหรือผู้เรียนอาจเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ในบางรูปแบบหรือครูหรือผู้เรียนอาจจะมีบทบาทเท่า ๆ กันก็ได้

3. หลักการแสดงการโต้ตอบ เป็นการแสดงออกถึงวิธีการแสดงออกของผู้เรียนที่ตอบสนองต่อสิ่งที่ผู้เรียนปฏิบัติ เช่น การให้รางวัลเมื่อมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์โดยการสร้างบรรยากาศในการแสดงความคิด โดยไม่มีการประเมินความคิดนั้นว่าผิดหรือถูก

4. สิ่งสนับสนุน เป็นการให้เงื่อนไขที่จำเป็นต่อการนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้ไปใช้ให้เกิดผลสูงสุด

ส่วนที่ 3 การนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้ไปใช้ เป็นการแนะนำและการตั้งข้อสังเกตการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้นั้น

ส่วนที่ 4 ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียนทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยทางตรงจะเกิดจากการสอนหรือการบรรยายของครู หรือเกิดจากกิจกรรมที่จัดขึ้นตามขั้นตอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ส่วนผลทางอ้อมจะเกิดจากสภาพแวดล้อม ซึ่งถือเป็นผลกระทบหรือผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจาก

การเรียนรู้ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้ เป็นสิ่งที่คาดคะเนไว้ก่อนว่าจะเกิดผลไปกับการสอน ซึ่งนำมาใช้เป็นข้อมูลในการพิจารณาคัดเลือกรูปแบบการจัดการเรียนรู้ไปใช้

บุญเลี้ยง ทุมทอง (2559) ได้นำเสนอวิธีการนำเสนอรูปแบบการจัดการเรียนรู้ (Model of Teaching) มีขั้นตอนดังนี้

1. นำเสนอการพัฒนา รูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยวิธีสรุปองค์ประกอบรวม เช่น ทฤษฎี หลักการ แนวคิดสนับสนุน วิธีการประเมินผลการนำไปใช้ในสถานการณ์จริงเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

2. ที่มาของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ (Orientation to the Model) เป็นขั้นการอธิบายความสัมพันธ์และสอดคล้องของสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นที่มาของรูปแบบการจัดการเรียนรู้

3. รูปแบบการจัดการเรียนรู้ (Model Teaching) เป็นการอธิบายรูปแบบการจัดการเรียนรู้ เช่น ขั้นตอนการสอน รูปแบบของปฏิสัมพันธ์ หลักการของการตอบสนอง ระบบการสนับสนุนการเรียนการสอน

4. การประเมินรูปแบบการจัดการเรียนรู้

5. การปรับปรุงรูปแบบการจัดการเรียนรู้ แบ่งเป็น 2 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้ไปทดลองใช้ และระยะหลังนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้ไปทดลองใช้

6. การนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้ไปใช้

7. ผลที่ได้จากการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ทั้งทางตรงเป็นวัตถุประสงค์หลักของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ และทางอ้อมเป็นผลพลอยได้จากการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้นั้น ซึ่งจะเป็นแนวทางในการเลือกใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้

ผลการศึกษาแนวทางการนำเสนอรูปแบบการจัดการเรียนรู้ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวทางการนำเสนอรูปแบบการจัดการเรียนรู้ของ Joyce, & Weil (2004) ในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม

จากการศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดและทฤษฎีจิตวิทยาการเรียนรู้ คือ ทฤษฎีการเรียนรู้ จากประสบการณ์ ทฤษฎีการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ แนวคิดการกำกับตนเอง ทฤษฎีขั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และแนวคิดการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ ผู้วิจัยพบว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะเกิดขึ้นได้จากการเรียนรู้ผ่านการสังเกตตนเอง การตัดสินใจตนเอง และแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเอง ซึ่งกระบวนการเรียนรู้ทั้งสามกระบวนการนี้จะถูกนำไปใช้ผ่านกระบวนการนำไปปฏิบัติ ซึ่งจะทำให้ผู้ร่วมวิจัยได้รับประสบการณ์ทางตรงและทางอ้อม และนำ

ประสบการณ์เหล่านั้นมาทบทวนให้สอดคล้องและเหมาะสมกับการดำรงชีพและการดำเนินชีวิต เพื่อวิเคราะห์สาเหตุว่ามีผลกระทบกับตนเองอย่างไร และนำประสบการณ์เหล่านั้นมาสรุปหาความสัมพันธ์เชื่อมโยงการรับรู้ข้อมูลประสบการณ์ที่ผ่านมาโดยการเห็น รับรู้อย่างไตร่ตรอง เพื่อสรุปความคิดรวบยอด ซึ่งจะช่วยให้ส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้สามารถประยุกต์ใช้ได้มากยิ่งขึ้น และนำไปวางแผนการปฏิบัติหรือทดลองทำตามความคิด และพัฒนาเป็นแนวทางตามลักษณะเฉพาะของตนเองได้ ประกอบกับผู้ร่วมวิจัยในครั้งนี้เป็นผู้ใหญ่วัยทำงาน และการพัฒนากระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณด้วยกระบวนการและขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะทำให้ผู้ร่วมวิจัยสามารถรักษาพฤติกรรมพอประมาณไว้ได้อย่างสม่ำเสมอ ดังนั้น การพัฒนากระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ผู้วิจัยจึงทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยการความสะดวกในการเรียนรู้ ทำความเข้าใจปัจจัย และเงื่อนไขที่สำคัญของผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่ เพื่อกระตุ้นให้ผู้ร่วมวิจัยเกิดการเรียนรู้ผ่านกระบวนการคิดวิเคราะห์และการมีประสบการณ์ด้วยตนเองเป็นหลัก และนำแนวคิดการพัฒนา รูปแบบการจัดการเรียนรู้มาเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงต่อไป

2.6 แนวคิดการโค้ช (Coaching)

Coach-Napolean Hill Institute (2022) กล่าวว่า การโค้ชเป็นกระบวนการพัฒนาตนเองรูปแบบหนึ่งที่มี 2 ฝ่ายทำงานร่วมกัน ได้แก่ โค้ช (Coach) และ ผู้รับการโค้ช (Coachee) โดยโค้ชจะช่วยให้ผู้รับการโค้ชบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ ไม่ว่าจะเป้าหมายในการทำงานหรือในชีวิตส่วนตัว โดยโค้ชจะอำนวยความสะดวกกระตุ้นความคิดและวิธีการที่สร้างสรรค์ของผู้รับการโค้ช เพื่อให้ผู้รับการโค้ชเกิดแรงบันดาลใจที่จะขยายศักยภาพและออกแบบวิธีการบรรลุเป้าหมายของตัวเอง

Peter & Nancy (1985), Orth et al. (1987), และ Grant (2014) ให้นิยามไว้ว่า Coaching เป็นเทคนิคด้านการจัดการที่บุคคล 2 คน บอกเล่าถึงประสบการณ์ ประสบการณ์ และสิ่งที่ตนเองสนใจ แล้วกำหนดเป็นกิจกรรมที่จะต้องรับผิดชอบและหาแนวทางที่จะทำให้งานนั้นบรรลุเป้าหมายด้วยตนเอง โดยการฝึกปฏิบัติ พัฒนาและบูรณาการเข้ากับรูปแบบการจัดการของแต่ละบุคคล

Popper & Lipshitz (1992), Bressser & Wilson (2006) และ Bob (2014) ให้นิยามไว้ว่า Coaching เป็นกระบวนการสร้างความสัมพันธ์กิจกรรมรายบุคคลให้เกิดการพัฒนาผ่านการเรียนรู้ต่อเนื่อง โดยมีเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ให้เกิดการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมและทักษะส่วน

บุคคลมากยิ่งขึ้น ส่งผลต่อการรับผิดชอบต่อการตัดสินใจในการทำกิจกรรม และส่งผลต่อการบรรลุวัตถุประสงค์ผ่านกระบวนการให้ข้อมูลสะท้อนกลับหรือให้คำชี้แนะ

2.7 เกณฑ์การประเมินตามแนวคิดของ Stufflebeam

เกณฑ์การประเมินมาตรฐานที่ใช้กันทั่วไปมี 2 ชุด ประกอบด้วย

ชุดที่ 1 เป็นมาตรฐานที่พัฒนาโดย The Joint Committee on Standard for Educational Evaluation ภายใต้การดำเนินงานของ Stufflebeam และคณะ ประกอบด้วยมาตรฐาน 4 ด้าน ได้แก่ 1) มาตรฐานด้านอรรถประโยชน์ (Utility) 2) ความเป็นไปได้ (Feasibility) 3) ความเหมาะสม (Propriety) และ 4) ความถูกต้องของการประเมิน (Accuracy)

ชุดที่ 2 คือ แนวปฏิบัติของนักประเมิน (Guiding Principles for Evaluators) จัดทำโดย American Evaluation Association” AEA ประกอบด้วยแนวปฏิบัติ 5 ข้อ ได้แก่ 1) การประเมินบนฐานของข้อมูลที่ดำเนินการสืบค้นอย่างเป็นระบบ 2) การประเมินภายใต้ขอบเขตของสมรรถภาพของนักประเมิน 3) การปฏิบัติงานด้วยความซื่อสัตย์ 4) การเคารพต่อสิทธิ ศักดิ์ศรีส่วนบุคคล ความปลอดภัย คุณค่าในตนเองที่มีส่วนร่วมหรือได้รับผลกระทบจากการประเมิน และ 5) ความรับผิดชอบต่อสาธารณชนเพื่อทำให้การประเมินส่งผลดีต่อส่วนรวม

Stufflebeam (2001) ได้พัฒนาแบบการตรวจและเน้นที่การปฏิบัติงานด้านการประเมิน มีรายละเอียด ดังนี้

1. มาตรฐานด้านอรรถประโยชน์จากการประเมิน (Utility standard) ผลการประเมินต้องให้ผลการประเมินตรงตามความต้องการของผู้ใช้ผลการประเมิน และนำไปใช้ประโยชน์เพื่อการปรับปรุงการดำเนินงานได้จริง จะเป็นประโยชน์มากขึ้นหากสามารถให้ข้อมูลช่วยในการปรับปรุงได้ในระดับบุคคล มีตัวบ่งชี้ย่อยจำนวน 8 ตัวบ่งชี้

1.1 มาตรฐานด้านความเป็นไปได้ (Feasibility standard) วิธีการที่ใช้ประเมินต้องมีความเป็นไปได้ในการปฏิบัติจริง ประหยัด คุ่มค่า และเหมาะสม มีตัวบ่งชี้ย่อยจำนวน 4 ตัวบ่งชี้

1.2 มาตรฐานด้านความเหมาะสม (Propriety standard) วิธีการที่ใช้ประเมินต้องไม่ส่งผลกระทบต่อผู้ที่เกี่ยวข้องกับการประเมิน เช่น ไม่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความเสียหาย มีตัวบ่งชี้ย่อยจำนวน 7 ตัวบ่งชี้

1.3 มาตรฐานด้านความถูกต้อง (Accuracy standard) วิธีการที่ใช้ในการประเมินต้องมีความถูกต้อง ให้ข้อมูลที่เชื่อถือได้ เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินต้องสามารถวัดตัว

บ่งชี้ที่ต้องการวัดได้จริง วิธีการวิเคราะห์และการเสนอผลการประเมินถูกต้อง และมีผลการประเมิน มีความเป็นปรนัย มีตัวบ่งชี้ย่อยจำนวน 8 ตัวบ่งชี้

1.4 มาตรฐานด้านความสามารถตรวจสอบได้ (Evaluation standard) เป็นการ ประเมินที่ศึกษาจากเอกสาร รวมถึงวิธีดำเนินการที่วางแผนไว้ในการรวบรวมข้อมูลและวิธีการ รายงาน มีการประเมินทั้งภายในและภายนอก เป็นไปตามขอบเขตมาตรฐาน มุ่งให้การสนับสนุน และความร่วมมือในการประเมิน มีตัวบ่งชี้ย่อยจำนวน 3 ตัวบ่งชี้

จากเกณฑ์มาตรฐานทั้ง 4 มาตรฐานตามแนวคิดของ Stufflebeam (2001) ผู้วิจัยนำมา ประยุกต์ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ 2 มาตรฐาน คือ มาตรฐานด้านความเหมาะสม (Propriety standard) และ มาตรฐานด้านความเป็นได้ (Feasibility standard) และนำมาตราฐานการประเมิน (Evaluation Standard) มาเป็นแนวทางในการประเมินรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม ประกอบด้วย

มาตรฐานด้านความเหมาะสม (Propriety) 7 มาตรฐาน

P1 การมุ่งสรุปรวมและการสนองความต้องการ

P2 ข้อตกลงที่เป็นทางการ

P3 การเคารพสิทธิทางมนุษยชน

P4 ความยุติธรรมและความชัดเจน

P5 การเปิดเผยและความโปร่งใส

P6 ผลประโยชน์ทับซ้อน

P7 ความรับผิดชอบทางการเงิน

มาตรฐานด้านความเป็นได้ (Feasibility standard) 4 มาตรฐาน

F1 การบริหารจัดการโครงการ

F2 การดำเนินงานที่สามารถปฏิบัติได้

F3 การปฏิบัติตามสภาพบริบท

F4 การใช้ข้อมูลในการประเมินได้จริง

ที่มา: Stufflebeam and Social impact (2012) อ้างถึงใน กรณ์พงศ์ พัฒนปกรณ์พงษ์

3. การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) ตามแนวคิดของ Kemmis & McTaggart

นอกจากแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาการเรียนรู้ที่ส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแล้ว สิ่งที่จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการศึกษาในครั้งนี้ คือ ระเบียบวิธีวิจัยที่เหมาะสมซึ่งมีส่วนสำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างให้มีความมุ่งหมายนี้ประสบความสำเร็จ ผู้วิจัยเห็นว่าการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) เป็นแนวทางการศึกษาที่เหมาะสมที่จะนำมาเป็นแนวทางในการเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม เนื่องจากเป็นกระบวนการวิจัยที่เน้นการแสวงหาความจริงอย่างเป็นระบบ และคนที่อยู่ในสถานการณ์หรือบริบทนั้น ๆ ได้มีส่วนร่วมในกระบวนการแก้ปัญหาหรือพัฒนาของตนเอง โดยผู้วิจัยจะได้นำเสนอการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ดังนี้

3.1 ความหมายของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ หรือมีส่วนร่วมกับการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณร่วมด้วยก็ได้ (Creswell, 2002) การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นกระบวนการวิจัยเพื่อการแก้ปัญหาบางประการในบริบทนั้น เน้นกระบวนการเพื่อแสวงหาความจริงที่เกิดขึ้นอย่างเป็นระบบ บุคคลที่อยู่ในสถานการณ์หรือบริบทจะมีส่วนร่วมในกระบวนการแก้ไขปัญหา นั้น ๆ โดยการร่วมกับนักวิจัยในการตัดสินใจกำหนดองค์ความรู้ เก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูล ดำเนินการปรับปรุง พัฒนาและแก้ไขปัญหาของตน (Deshler & Ewert, 1995) ซึ่ง “หัวใจ” ของการเปลี่ยนแปลงอยู่ที่กระบวนการวิจัย ภายใต้แนวทางการร่วมมือ (Collaborative approach) ของนักวิจัยกับผู้มีส่วนได้เสีย (Stakeholders) หรือผู้ร่วมวิจัย กระบวนการวิจัยให้ความสำคัญกับความเท่าเทียม ยุติธรรม อิสระ และส่งเสริมคุณค่าของชีวิต โดยผู้ร่วมวิจัยจะมีส่วนร่วมกับขั้นตอนต่าง ๆ เช่น การสังเกตการณ์ การตรวจสอบและประเมินสถานการณ์ สะท้อนถึงความต้องการของตนเอง คำนึงถึงทรัพยากรที่มีอยู่ ปัญหาและอุปสรรค ทางเลือกที่มีความเป็นไปได้ และมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีจิตสำนึกไปสู่ทิศทางใหม่ (Stringer, 1996; Smith, 1997)

Kemmis & McTaggart (1988) กล่าวว่าไว้ว่า ความแตกต่างของงานวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมกับงานวิจัยทั่วไปมี 3 ประการ ได้แก่ 1) ผู้มีส่วนร่วมเป็นเจ้าของโครงการวิจัย 2) คนในบริบทเป็นผู้วิเคราะห์ปัญหา และ 3) บุคคลเป็นผู้วางแนวทางในการดำเนินกิจกรรมเพื่อแก้ไขปัญหาหรือพัฒนา ซึ่งเป็นการตอบสนองต่อการพัฒนาในมิติต่าง ๆ อย่างรอบด้าน การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เป็นรูปแบบการวิจัยที่นักวิจัยมีความเกี่ยวข้องในฐานะเป็นผู้มีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อพัฒนาหรือหาวิธีการแก้ปัญหา

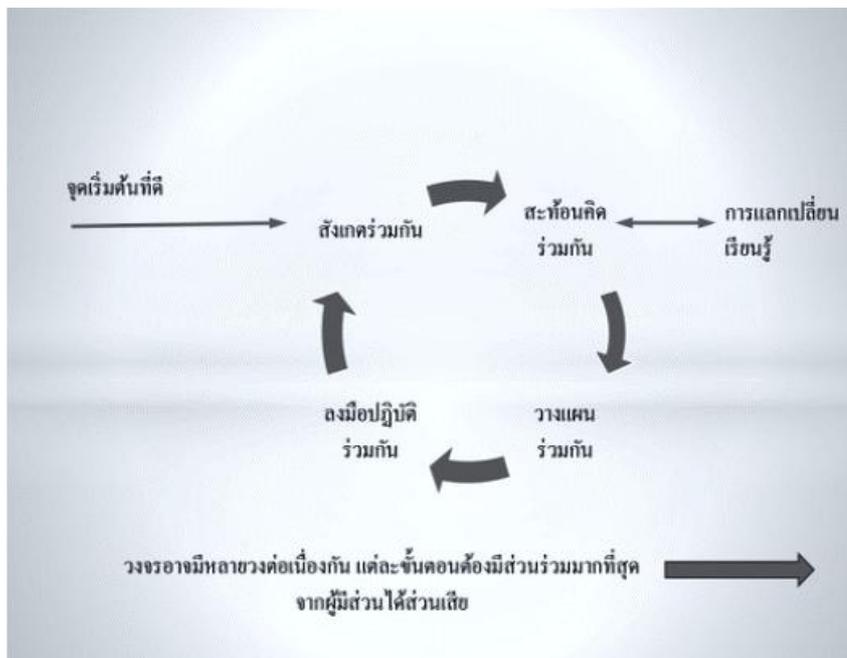
นอกจากนี้ Kemmis & McTaggart (1988) กล่าวว่า การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นรูปแบบหนึ่งของการวิจัย และไม่ได้แตกต่างไปจากการวิจัยอื่นๆ ในเชิงเทคนิค แต่มีความแตกต่างในด้านวิธีการ ซึ่งวิธีการของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม คือ การทำงานที่เป็น “การสะท้อนผลการปฏิบัติงานที่เป็นวงจรแบบขดลวด (Spiral of Self-reflecting)” โดยเริ่มต้นที่ขั้นตอนการวางแผน (planning) การปฏิบัติ (action) การสังเกต (observing) และการสะท้อนผลลัพธ์ (reflecting) การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นการวิจัยที่จำเป็นต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้เสียในกระบวนการสะท้อนผลลัพธ์เกี่ยวกับการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการพัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ องอาจ นัยพัฒน์ (2551) ที่กล่าวว่า จุดมุ่งหมายหลักของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม คือ การนำผลการศึกษาวิจัยที่ค้นพบหรือสร้างสรรค์ขึ้นไปใช้ในการปรับปรุงแก้ปัญหา หรือพัฒนาคุณภาพการปฏิบัติงานได้อย่างทันต่อเหตุการณ์ สอดคล้องกับสภาพปัญหาที่ต้องการแก้ไข รวมทั้งกลมกลืนกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรม

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นกระบวนการของความร่วมมือ (Stringer, 1996; Kemmis & McTaggart, 1988) ลักษณะของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมประกอบด้วย ขั้นตอนการวางแผน การปฏิบัติ การสังเกต การสะท้อนการปฏิบัติ และการปรับปรุงแผน เพื่อนำไปปฏิบัติในวงจรถัดไป ทำเป็นวงจรซ้ำ ๆ กันไปจนกว่าจะได้รูปแบบของการปฏิบัติที่พึงพอใจ ซึ่งการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมนี้ จะมีความยืดหยุ่นสูง และไม่ควรถูกกำหนดระยะเวลาในการวิจัยหรือกิจกรรมไว้ล่วงหน้า รวมทั้งจะให้ความสำคัญกับผู้ร่วมวิจัยไม่น้อยกว่านักวิจัย

3.2 ลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมมีรูปแบบต่าง ๆ กัน โดยคุณค่าของการวิจัยนี้ คือ กระบวนการของความร่วมมือ (Stringer, 1996; Kemmis & McTaggart, 1988) มีลักษณะเฉพาะ ที่สำคัญของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ดังนี้

1. การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เป็นวงจรของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบสำคัญ คือ 1) การสังเกต 2) การสะท้อนคิด 3) การวางแผน 4) การปฏิบัติ และ 4) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ดังภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 4 วงจรการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม
ที่มา Crane & O'Regan (2010)

1.1 การสังเกต (Observation) วงจรการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมจะเริ่มต้นจากการสังเกต ซึ่งการสังเกตที่ดีต้องมองเห็นว่าอะไรเกิดขึ้น และพรรณนาตามความเป็นจริง ไม่นำความคิดของผู้วิจัยมาเป็นข้อมูล ทั้งนี้ เพื่อเตรียมข้อมูลในการสะท้อนการคิด โดยการเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นจริง

1.2 การสะท้อนคิด (Reflection) ในขั้นตอนนี้ประกอบด้วยหลายขั้นตอน ได้แก่

1.2.1 ให้เวลากับการเข้าร่วมและฟังผู้มีส่วนได้เสียในส่วนที่มุมมองและการตีความต่างกันเพื่อสะท้อนคิดว่าเกิดอะไรขึ้น

1.2.2 พัฒนาความคิดต่าง ๆ หรือทฤษฎีที่เกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น มีการระดมสมองโดยการพูดคุยแลกเปลี่ยนกันอย่างลึกซึ้ง รวมถึงการนำสิ่งต่าง ๆ หรือข้อมูลต่าง ๆ มาเชื่อมโยงกัน

1.2.3 การแลกเปลี่ยนความคิดต่าง ๆ กับผู้อื่น เกี่ยวกับการตีความและการให้ความหมาย เช่น การเปรียบเทียบสิ่งที่สังเกตเห็นกับสิ่งที่ปรากฏ

1.2.4 แลกเปลี่ยน (Sharing) หมายถึง การแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับการกระทำใหม่ ๆ อย่างไม่เป็นทางการ และแลกเปลี่ยนความเข้าใจใหม่ ๆ ร่วมกับผู้มีส่วนได้เสียอื่น ๆ และรวมถึงการแลกเปลี่ยนอย่างเป็นทางการเกี่ยวกับกระบวนการวิจัยด้วยคำถาม การปฏิบัติ และสิ่งที่ค้นพบ

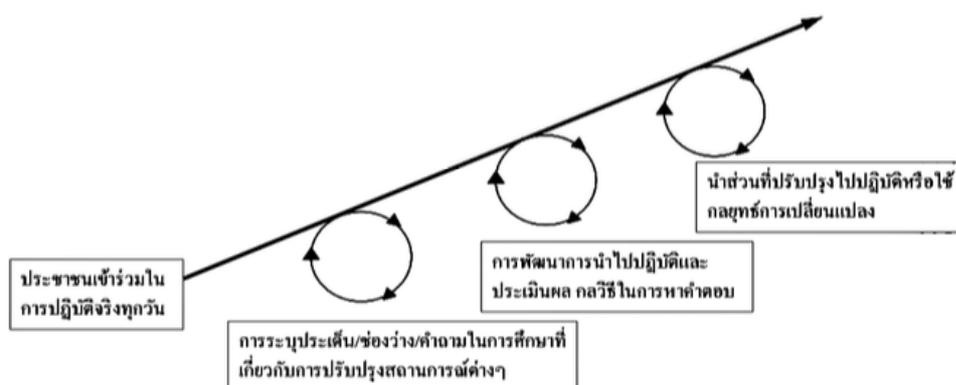
ข้อสรุปและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการกระทำใหม่ และการรายงานการวิจัยเพื่อเผยแพร่ต่อสาธารณชนด้วย

1.3 การวางแผน (Planning) ประกอบด้วย 1) ตั้งคำถามที่ต้องหาคำตอบให้ชัดเจน
2) ระบุกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทดลอง และ 3) การพัฒนาแผนปฏิบัติการ

1.4 การลงมือปฏิบัติ (Act) ประกอบด้วย 1) การทำตามแผนที่วางไว้อย่างเป็นระบบ
2) การสื่อสารกับผู้มีส่วนได้เสียและเข้าร่วมในกระบวนการ และ 3) การติดตามสิ่งที่เกิดขึ้น

1.5 การแลกเปลี่ยน (Share) ประกอบด้วย 1) นำสิ่งที่ยังไม่มีคำตอบแน่นอนมาแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มสนทนา เชิญชวนคนอื่น ๆ ให้สะท้อนคิดว่าแต่ละคนได้พบอะไร กำหนดขอบเขตข้อสรุปของแต่ละคนและพิจารณาสิ่งที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อวางแผนในวงจรถัดไป

Stringer (2007) ได้แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างทฤษฎี ปรัชญา วิธีการวิจัย และวิธีปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา มีการสะท้อนคิด และการปฏิบัติ เป็นส่วนสำคัญมาก การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมมีกรอบแนวคิดและเครื่องมือสำหรับการพัฒนาและกลยุทธ์ในการปฏิบัติ อย่างไรก็ตามไม่มีกลยุทธ์ใดที่เหมาะสมกับทุกบริบท แต่ต้องมีการปรับให้เกิดความเหมาะสมดังภาพประกอบ 5



ภาพประกอบ 5 โมเดลพื้นฐานการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม การปรับปรุงสถานการณ์ต่าง ๆ จากการปฏิบัติสู่การพัฒนา

ที่มา : Crane & O'Regan (2010)

จากภาพประกอบ 5 เป็นกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วย การสังเกตในประเด็นต่าง ๆ เพื่อเก็บข้อมูลมาใช้ในการกำหนดหรือระบุปัญหา วางแผน ปฏิบัติ และประเมินผล

เป็นการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง โดยการกำหนดปัญหาเริ่มจากการเก็บข้อมูล ซึ่งข้อมูลจะถูกรวบรวมเพื่อเป็นรายละเอียดข้อมูลสำหรับการวินิจฉัยปัญหา และการค้นหาคำตอบที่เป็นไปได้ ขั้นตอนนี้อาจเรียกว่าเป็นการกำหนดหัวข้อการวิจัยได้อย่างชัดเจน รวมทั้งสามารถกำหนดวัตถุประสงค์ที่สอดคล้องกับปัญหาการวิจัยที่วินิจฉัยหรือกำหนดได้ การวางแผนการปฏิบัติ ต้องพิจารณาทางเลือกการปฏิบัติก่อนการลงมือปฏิบัติ ซึ่งจะช่วยให้การวิจัยมีแนวทางที่ชัดเจนมากขึ้น ก่อนที่จะดำเนินการต่อไป หลังจากนั้นต้องมีการกำหนดแนวทางการประเมินผล เพื่อนำผลการประเมินมาทบทวนเพื่อนำผลไปปรับปรุงและนำไปปฏิบัติ และจะถูกนำมาประเมินอีกครั้ง จนกว่าจะผลลัพธ์จะอิมิตัว

1. การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เป็นวิธีการที่อาศัยการมีส่วนร่วมของผู้ที่เกี่ยวข้อง การมีส่วนร่วมในกระบวนการปฏิบัติ (Praxis) และการสะท้อนผล เป็นกระบวนการขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลง เป็นกระบวนการที่มีการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง โดยไม่มีการตัดสินใจหรือกำหนดเวลาที่แน่นอนไว้เป็นการล่วงหน้า ไม่มีการกำหนดคำถามหรือความสัมพันธ์ที่แน่นอนหรือตายตัว ผู้มีส่วนร่วมทุกคนจะมีส่วนร่วมในทุกกระบวนการ นับตั้งแต่ระบุปัญหา การสำรวจวิเคราะห์ข้อมูล ลงมือปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น (Smith, 1997) โดยตลอดระยะเวลาของกระบวนการวิจัยผู้มีส่วนร่วมจะเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันและพัฒนาไปพร้อมกัน (Stringer, 2007)

2. การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เป็นการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ เป็นวิธีการศึกษาที่ส่งเสริมให้บุคคลค้นพบวิธีการแก้ปัญหาที่บุคคลเผชิญอยู่ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Stringer, 2007) ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้จะเป็นความรู้เพื่อการแก้ไขปัญหา (Knowledge for action) ไม่ใช่ความรู้เพื่อความเข้าใจ (Knowledge for understanding) เป็นความรู้ที่สร้างขึ้นโดยประชาชน และเป็นผู้รับประโยชน์จากความรู้นั้นโดยตรง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นการวิจัยที่กระบวนการสร้างความรู้และการใช้ความรู้เป็นเรื่องเดียวกัน

3. การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เป็นพลวัตร กระบวนการของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมจะมีความยืดหยุ่นมากในด้านกิจกรรม เวลา และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล การทำวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมจะไม่มีการกำหนดกิจกรรมแบบตายตัว เพราะการวิจัย ลักษณะกิจกรรม ความสำเร็จของงานวิจัยขึ้นอยู่กับความพร้อมและภูมิหลังของผู้ร่วมวิจัย

4. การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เป็นการพัฒนาและการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ผู้มีส่วนร่วมจะพัฒนาความสามารถในการคิดและทำงานด้วยกันเพื่อชีวิตที่ดีกว่า ความรู้

ทักษะ และทรัพยากรต่าง ๆ จะถูกนำมาแบ่งปันอย่างเสมอภาค ยุติธรรม ภายใต้โครงสร้างความสัมพันธ์ที่เป็นธรรม

5. การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เป็นการวิเคราะห์สถานการณ์อย่างมีวิจรณ์ญาณ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในสถานการณ์ตามธรรมชาติอย่างแท้จริง อันจะนำไปสู่การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแก้ไขอย่างลึกซึ้ง

จากลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมดังกล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงเลือกนำมาใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เนื่องจากต้องการให้กลุ่มตัวอย่างเข้ามามีส่วนร่วมในการวิจัยในฐานะผู้ร่วมวิจัย และมีส่วนร่วมในการดำเนินการวิจัยในทุกกระบวนการ นับตั้งแต่เริ่มต้นจนเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัย ทำให้ผู้ร่วมวิจัยมีความเข้าใจกระบวนการและขั้นตอนของการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง อันจะส่งผลให้เมื่อผู้วิจัยได้ถอนตัวจากหลังจากการวิจัยเสร็จสิ้น ผู้ร่วมวิจัยสามารถดำเนินการพัฒนาหรือแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง หรือขยายผลการวิจัยไปสู่กลุ่มอื่นที่มีลักษณะคล้ายหรือใกล้เคียงกันได้

3.3 จุดมุ่งหมายของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม มีจุดมุ่งหมายเพื่อปรับปรุงองค์กร ประชาชน ชุมชน และครอบครัว (Stringer, 1996) เป็นการใช้กระบวนการวิจัยเพื่อส่งเสริมความเสมอภาค เปิดกว้างเพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยเกิดความร่วมมือในการตัดสินใจ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น บนพื้นฐานของความเท่าเทียมกัน การมีส่วนร่วมของบุคคลในการวิจัยทำให้บุคคลส่วนใหญ่เกิดความเข้าใจรายละเอียดและการปฏิบัติ รวมไปถึงมีส่วนร่วมอย่างเข้มข้นในการตรวจสอบการกระทำในปัจจุบันเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงการกระทำให้ดีขึ้น หากพิจารณาบทบาทของนักวิจัยก็มีบทบาทเป็นผู้มีส่วนร่วมตลอดในทุกกระบวนการของการวิจัย โดยนักวิจัยต้องหาข้อสรุปที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง (Valid Conclusions) ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างความสำเร็จลักษณะเฉพาะของพื้นที่และบุคคลในพื้นที่ได้อย่างแท้จริง

3.4 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมมีหลากหลายวิธี โดยผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมวิจัยต้องพิจารณาตามความเหมาะสมกับสถานการณ์หรือประเด็นต่าง ๆ และต้องร่วมมือกันในการสร้างวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างเหมาะสม (Gillis & Jackson, 2002; McNiff & Whitehead, 2006; Stringer & Genat, 2004) ซึ่งวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่นิยมใช้ในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Gillis & Jackson, 2002; Greenwood & Levin, 2001; McNiff & Whitehead, 2006) มีรายละเอียด ดังนี้

1. การสนทนากลุ่ม (Focus group) เป็นการสนทนาแบบกลุ่มระหว่างผู้ร่วมวิจัย ในการรวบรวมข้อมูล โดยจัดให้มีสมาชิกกลุ่มประมาณกลุ่มละ 7-12 คน ซึ่งสมาชิกต้องเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ต้องการศึกษา ในระหว่างการสนทนากลุ่มผู้วิจัยมีหน้าที่สร้างสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการอภิปรายและกระตุ้นให้มีมุมมองต่าง ๆ (Marshall & Rossman, 2006) ตามแนวคิดการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมทุกคนจะได้รับการยอมรับ และมีการให้คุณค่าเท่าเทียมกันทุกคน สนับสนุนทุกคนได้รับโอกาสและมีส่วนร่วมในการสนทนากลุ่ม (McTaggart, 1988)

2. การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม (Participant Observation) เป็นวิธีการที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเพื่อให้ได้ข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ เป็นการเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบ การบันทึกเหตุการณ์ และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ ผ่านการเก็บรายละเอียดและการบันทึกภาคสนามอย่างเข้าใจ (Marshall & Rossman, 2006) ผู้วิจัยเป็นผู้ร่วมในกระบวนการสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในสถานการณ์นั้น ๆ การฟัง การเห็น และประสบการณ์ที่เป็นจริงของบริบททางสังคมของผู้ร่วมวิจัย (Marshall & Rossman, 2006) ผู้วิจัยจึงเป็นเสมือนผู้สังเกตอย่างมีส่วนร่วม และยังคงเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่เหมาะสมในบริบททางสังคมด้วย รวมไปถึงเป็นผู้รู้ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมของคนในสังคมที่คล้อยออกมา ผู้วิจัยต้องมีมุมมองที่กว้างและสามารถคาดการณ์ได้ว่าอะไรจะเกิดขึ้น และมีโอกาสที่จะเกิดขึ้น ต้องสามารถอธิบายรายละเอียดที่จะสื่อสารออกไป และอธิบายได้ว่าอะไรคือความคลุมเครือในสถานการณ์นั้น ๆ (Streubert & Carpenter, 1995)

3. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept interview) โดยใช้คำถามกึ่งโครงสร้าง เพื่อที่ใช้ในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ที่ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถอธิบายสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ (Stringer, 2007) เป็นวิธีการเก็บข้อมูลเพื่อเก็บข้อมูลจากบุคคลที่มีประสบการณ์ในเรื่องนั้น ๆ การสัมภาษณ์ทำให้ผู้วิจัยสามารถเข้าถึงความคิดของบุคคล และจดจำคำพูดเพื่อนำมาบันทึกมากกว่าที่จะเขียนโดยใช้คำพูดของผู้วิจัยเอง เพื่อช่วยให้เข้าถึงมุมมองของผู้เข้าร่วมวิจัยด้วยความเข้าใจเกียรติและเคารพในสิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย (Marshall & Rossman, 2006) นอกจากนี้ การสัมภาษณ์ยังช่วยให้ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมวิจัยได้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ทำให้ได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันผ่านกระบวนการสัมภาษณ์ ดังนั้น การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ผู้มีส่วนร่วมทั้งหมดคือผู้ที่อยู่ในการพัฒนาแนวทางการสัมภาษณ์ (Streubert & Carpenter, 1995)

4. การสะท้อนผลการปฏิบัติ (After Action Review : AAR) เป็นเครื่องมือที่นำมาใช้เพื่อทบทวนวิธีการทำกิจกรรมทั้งด้านความสำเร็จและปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อร่วมกันทบทวน

สะท้อนกระบวนการต่าง ๆ นำบทเรียนจัดทำและพัฒนากระบวนการในการทำกิจกรรมให้ประสิทธิผลมากขึ้น โดยมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการปฏิบัติตามกิจกรรม สามารถทำ AAR ได้ทั้งด้านผู้ร่วมวิจัยเพื่อสะท้อนความสำเร็จ ปัญหา และอุปสรรค และสิ่งที่ได้จากผู้ร่วมวิจัยไปพัฒนาปรับปรุงกระบวนการจัดกิจกรรมให้มีประสิทธิผลมากขึ้น และด้านผู้วิจัยเพื่อสะท้อนการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง ให้เห็นทุกกระบวนการตั้งแต่ก่อนทำกิจกรรม ระหว่างทำกิจกรรม และหลังการจัดกิจกรรม เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปพัฒนากระบวนการของการทำกิจกรรมในครั้งถัดไป

5. เทคนิค Appreciate – Influence – Control (A-I-C) มีลักษณะเป็นการประชุมร่วมกันของกลุ่มบุคคลที่มีคุณสมบัติหรือลักษณะร่วมกันเพื่อรับทราบข้อมูล นำเสนอข้อมูล แสดงความคิดเห็น และช่วยกันกำหนดเป้าหมายจากประสบการณ์ของแต่ละคน ก่อให้เกิดการระดมสมอง เพื่อร่วมกันวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติ รวมถึงร่วมกันกำหนดแนวทางหรือวิธีการปฏิบัติเพื่อเป็นการกระตุ้นการดำเนินงานให้บรรลุเป้าหมาย (สินธุ์ สโรบล, 2552; ประเวศ วะสี และไพบุรณ์ วัฒนศิริธรรม, 2537; จิตติ มงคลชัยอรัญญา, 2540; ปาริชาติ วัลย์เสถียร และคณะ, 2543)

6. เทคนิคการสะท้อนคิดร่วมกันเป็นกลุ่ม (Group Reflection) เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยได้สะท้อนความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างดำเนินกิจกรรม เพื่อวิเคราะห์และอภิปรายร่วมกันถึงความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่านำไปสู่ประสบการณ์ใดบ้าง รวมทั้งเชื่อมโยงว่าประสบการณ์ที่ได้รับมีประโยชน์อย่างไร และจะนำไปปรับใช้ในอนาคตได้อย่างไร (Boud, Keogh, & Walker, 1994)

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการเก็บข้อมูล ได้แก่ การสนทนากลุ่ม การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์เชิงลึก และการประชุมร่วมกัน เพื่อให้ได้ข้อมูลอย่างครอบคลุมและครบถ้วนภายใต้การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมวิจัย และได้เข้าร่วมรับรู้ถึงบริบททางสังคม การวางแผน และออกแบบแนวทางการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ในขั้นตอนการวางแผน (Planning) ซึ่งอยู่ในส่วนการปฏิบัติเพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม

3.5 กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

Lewin (1946) กล่าวว่า กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมมีการพัฒนากระบวนการวิจัย 3 ขั้นตอน คือ การสำรวจปัญหาเพื่อนำไปสู่การวางแผน (plan) เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลง การลงมือปฏิบัติตามแผน (action) ผลจากการปฏิบัติจะนำไปสู่การค้นพบความจริง (fact finding) ต่อมาได้มีการพัฒนากระบวนการวิจัยไปสู่รูปแบบเกลียวการเรียนรู้ (spiral) คือ การระบุปัญหาที่เกิดขึ้น (identifying a general) แล้วทำการสำรวจเพื่อค้นหาปัญหาและสาเหตุที่

แท้จริงของปัญหาเพื่อนำไปใช้ในการวางแผนเพื่อแก้ไขปัญหา จากนั้นจึงปฏิบัติตามแผน ซึ่งเป็น การปฏิบัติการครั้งแรก โดยมีการประเมินผลการปฏิบัติ (evaluation) และนำผลการประเมินมา ปรับแผนให้ดีกว่าเดิมแล้วนำไปปฏิบัติเป็นครั้งที่สอง โดยจะมีการทำเป็นวงจรไปเรื่อย ๆ จนกว่า ผู้ปฏิบัติงานเห็นว่าอึดอัด Lewin อธิบายว่าจุดสำคัญของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมคือ ต้อง “สร้างการมีส่วนร่วมของกลุ่ม” และพื้นฐานสำคัญในการทำงานของกลุ่ม คือ การวางแผน อย่างระมัดระวัง มีการวิเคราะห์ ค้นหาความจริงและประเมินผลจากการปฏิบัติ ซึ่งเป็นวิธีการเชิง ระบบที่มีเหตุผล นัยสำคัญ คือ การแสวงหาความร่วมมือ (collaboration) พลวัตของกลุ่ม (group dynamic) ไปตามวงจรของการปฏิบัติและมีเกลียวของการสะท้อนผล

Kemmis & McTaggart (1988) กล่าวว่า กระบวนการสำคัญที่อยู่ในวงจรของการ วิจัย เชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม คือ “เกลียวการสะท้อนผล (reflective spirals)” ซึ่งเป็นขั้นตอน ที่แสดงการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น ขั้นตอนนี้ขึ้นอยู่กับกระบวนการวางแผน การปฏิบัติ และการสะท้อนผล ของการปฏิบัติโดยตรง การออกแบบกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมจึงตั้งอยู่บน พื้นฐานเดิมของ Lewin คือ “การวางแผน การนำแผนไปปฏิบัติ การสังเกต และการสะท้อนผลเชิง วิพากษ์” เพื่อทบทวนแผนและผลของการปฏิบัติ โดย อองอาจ นัยพัฒน์ (2551) ได้กล่าวถึง กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของ Kemmis & McTaggart (1988) แบ่งกิจกรรม การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมออกเป็น 4 ขั้นตอนหลัก ดังภาพประกอบ 6



ภาพประกอบ 6 Kemmis & McTaggart's Action Research Model

ที่มา : พัฒนาจาก Kemmis & McTaggart (1988)

1. การวางแผน (Planning) เป็นขั้นตอนการกำหนดแนวทางปฏิบัติการล่วงหน้า โดยอาศัยการคาดการณ์แนวโน้มของผลลัพธ์ที่อาจเกิดขึ้น ประกอบกับเก็บข้อมูลในอดีตที่เกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาที่ต้องการแก้ไขตามประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมของผู้วางแผน ภายใต้การไตร่ตรองเกี่ยวกับปัจจัยสนับสนุนหรือขัดขวางความสำเร็จ รวมทั้งสถานการณ์เงื่อนไขอื่น ๆ ที่แวดล้อมปัญหาอยู่ในขณะนั้น การวางแผนต้องคำนึงถึงความยืดหยุ่นเพื่อการปรับเปลี่ยนให้เข้ากับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

2. การปฏิบัติการ (Action) เป็นขั้นตอนการลงมือปฏิบัติงานตามแผนที่กำหนดด้วยความระมัดระวัง และควบคุมการปฏิบัติงานให้เป็นไปตามที่ระบุในแผน อย่างไรก็ตามในความเป็นจริงการปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้มีโอกาสเปลี่ยนไปตามเงื่อนไขและข้อจำกัดของสถานการณ์เวลานั้นได้ แผนปฏิบัติการที่ดีจะต้องมีลักษณะเป็นเพียงแผนชั่วคราว เปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติการสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามเงื่อนไขและปัจจัยที่เหมาะสมในขณะนั้น การปฏิบัติการที่ดีจะต้องดำเนินการไปอย่างต่อเนื่องเป็นพลวัตรภายใต้การใช้ดุลยพินิจในการตัดสินใจ

3. การสังเกตการณ์ (Observation) เป็นขั้นตอนการเก็บและการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติจริง รวมทั้งสถานการณ์ ปัจจัยที่สนับสนุนและปัจจัยที่เป็นอุปสรรค การดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการที่วางไว้ ตลอดจนปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ในขณะที่ปฏิบัติตามแผนปฏิบัติการว่ามีสภาพหรือลักษณะเป็นอย่างไร การสังเกตการณ์ที่ดีต้องมีการวางแผนไว้ก่อนล่วงหน้า เพื่อจะได้เป็นแนวทางสำหรับการสะท้อนกลับข้อมูลของกระบวนการและผลการปฏิบัติที่จะเกิดขึ้น

4. การสะท้อนผลลัพธ์ (Reflection) เป็นขั้นตอนการให้ข้อมูลการกระทำตามที่บันทึกข้อมูลจากการสังเกตในเชิงวิพากษ์กระบวนการ และผลการปฏิบัติงานตามแผนที่กำหนดไว้ ตลอดจนการวิเคราะห์เกี่ยวกับปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยอุปสรรค รวมถึงปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นว่าเป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือไม่ การสะท้อนผลลัพธ์โดยใช้กระบวนการกลุ่ม หรือประเมินผลการปฏิบัติระหว่างบุคคลที่มีส่วนร่วมในการวิจัยเป็นวิธีการปฏิบัติแบบใหม่ ซึ่งใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อการทบทวนและปรับปรุงแผนการปฏิบัติการในวงจรกระบวนการวิจัยในวงรอบหรือเกลียวถัดไป

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เนื่องจากสามารถดำเนินการในบริบทหรือความเป็นธรรมชาติในโรงงานอุตสาหกรรม ผู้วิจัยเก็บข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ค้นหาความหมายและลักษณะพฤติกรรมพอประมาณ กระบวนการเรียนรู้ และรูปแบบกิจกรรมต่าง ๆ จากผู้ร่วมวิจัย เพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับบริบทของพนักงาน

โรงงานอุตสาหกรรม ซึ่งเป็นการเอื้อต่อการเรียนรู้และวางแผนร่วมกัน นับตั้งแต่ขั้นระบุปัญหาไปจนถึงการสะท้อนผล และร่วมกันปรับปรุงเนื้อหาและวิธีวิจัย โดยอาศัยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมตามแนวทางของ Kemmis & McTaggart (1988) ในการพัฒนาพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เริ่มตั้งแต่การวางแผน การปฏิบัติ การสังเกต และการสะท้อนผล โดยผู้ร่วมวิจัยจะเข้ามามีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของกระบวนการ และเมื่อสะท้อนผลการปฏิบัติแล้วก็จะร่วมกันวางแผนและดำเนินการสำหรับสิ่งที่ทุกคนเห็นว่าควรปรับปรุงเพิ่มเติมในสิ่งขาดและหมุนตามเกลียววงจรร (Spiral) ต่อไปจนกว่าจะเห็นว่าสิ่งที่ดำเนินการประสบความสำเร็จตามเป้าหมายแล้ว หลังจากนั้นจึงวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) เพื่อหาข้อสรุปหรือข้อค้นพบที่สำคัญต่อไป

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

จากการค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความพอเพียงตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง หรือพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจำนวนมากที่มุ่งเน้นแนวทางและมุ่งให้เกิดการขับเคลื่อนไปสู่กลุ่มบุคคลและชุมชน มุ่งส่งเสริมให้องค์กรต่าง ๆ เข้ามามีส่วนร่วม ไม่ว่าจะเป็นโรงเรียน หน่วยงานราชการต่าง ๆ โดยสามารถจัดหมวดหมู่ประเด็นการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมพอประมาณ แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ การศึกษาเพื่อสำรวจเชิงพฤติกรรมพอเพียงหรือพฤติกรรมพอประมาณ ศึกษาเกี่ยวกับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของกลุ่ม ต่าง ๆ พบงานวิจัย จำนวน 10 เรื่อง ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาเพื่อค้นหาความสัมพันธ์ของตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และกลุ่มเป้าหมายที่ศึกษาเป็นกลุ่มนักศึกษา ข้าราชการ และชุมชน โดยพบการศึกษาในกลุ่มพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม จำนวน 3 เรื่อง คือ ปี พ.ศ.2556 จำนวน 1 เรื่อง ปี พ.ศ.2558 จำนวน 1 เรื่อง และปี พ.ศ.2560 จำนวน 1 เรื่อง และเป็นการศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตกับปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ อีกทั้งพบว่าการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้มีความแตกต่างกันไปตามปัจจัยส่วนบุคคล เช่น รายได้ ความรู้ ทักษะ รวมถึงค่านิยมของแต่ละบุคคล งานวิจัยที่พบส่วนใหญ่เป็นการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำเนินชีวิต แต่

ยังไม่พบการศึกษาเกี่ยวกับความหมายของพฤติกรรมพอประมาณหรือลักษณะพฤติกรรมพอประมาณ ดังตาราง 4



ตาราง 4 แสดงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมพอเพียงหรือพฤติกรรมพอประมาณ

| ผู้วิจัย (ปี) | ชื่อเรื่อง | วัตถุประสงค์ | กลุ่มเป้าหมาย | วิธีวิจัย | ผลการวิจัย |
|-------------------------------------|---|---|---|---|--|
| กวรรณิการ์ ภิรมย์รัตน์ (2553) | พฤติกรรมตาม ดำเนินชีวิตตาม หลักปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียง ของนักศึกษา มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ราชภัฏในเขต กรุงเทพมหานคร | 1. เพื่อศึกษาระดับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลัก ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ของนักศึกษา 2. ศึกษาระดับพฤติกรรม การดำเนินชีวิตตามหลัก ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ของนักศึกษา 3. เพื่อศึกษาความคิดเห็น ของนักศึกษาในการนำ หลักการปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียงมาใช้เป็นแนวทาง ในการดำเนินชีวิต | นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลัง ศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏในเขต กรุงเทพมหานคร 6 แห่ง | แบบ ผสมผสาน โดยใช้การวิจัย เชิงปริมาณ และเชิง คุณภาพ | 1. พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของนักศึกษาตามหลัก ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่ จะเป็นลักษณะเก็บออมเงิน การดำเนินชีวิตด้วยความ ประหยัด การให้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า อาจเป็น เพราะส่วนใหญ่เป็นเด็กต่างจังหวัด มีรายรับจำกัด และมีรายจ่ายค่าเช่าหอพัก 2. ภาคีรัฐและภาคเอกชนมีการรณรงค์การใช้ชีวิต พอเพียง แต่ระดับความรู้ความเข้าใจในหลักปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงมีผลต่อการนำหลักปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิต 3. การนำพฤติกรรมมาดำเนินชีวิตตามปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำเนินชีวิต ยังไม่มีการ พัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ให้เกิดขึ้น และรูปแบบการปรับใช้ควรปรับให้ เหมาะสมกับกลุ่มบุคคลเพื่อให้มีแนวทางที่เหมาะสม ชัดเจน และเป็นรูปธรรม สามารถนำไปใช้ในการ ปฏิบัติจริงได้ |

ตาราง 4 (ต่อ)

| ผู้วิจัย (ปี) | ชื่อเรื่อง | วัตถุประสงค์ | กลุ่มเป้าหมาย | วิธีวิจัย | ผลการวิจัย |
|------------------------|--|---|---|--|---|
| ทัศนชัย (2562) | การใช้สื่อและพฤติกรรมการใช้จ่ายตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา | เพื่อแสวงหาตัวแปรเชิงเหตุที่ล้าคัญที่มีต่อเจตคติต่อพฤติกรรมการใช้จ่ายตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง และพฤติกรรมการใช้จ่ายตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา | นักศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยของรัฐ และเอกชน อายุระหว่าง 15-22 ปี | การวิจัยเชิงสำรวจ | การศึกษากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการใช้จ่ายหรือซื้อสินค้าตามห้างสรรพสินค้าหรือแหล่งช้อปปิ้ง พบว่ามีพฤติกรรมการใช้จ่ายในระดับต่ำ แม้จะมีความเข้าใจในปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นอย่างดี แต่อาจมีปัจจัยอื่น ๆ ที่สนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมการใช้จ่าย |
| ธนเทพ บัวบุญชัย (2560) | การนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกำลังพล | 1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล 2. ศึกษาพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจำแนกตามความรู้ความเข้าใจเรื่องปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง | กำลังพลชั้นประทวนที่รับราชการในกองพันทหารปืนใหญ่ที่ 1 รักษาพระองค์ | การวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อหาความสัมพันธ์ | ปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล โดยเฉพาะอายุการทำงานมากจะมีผลต่อการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกันหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมากขึ้นด้วย และความเข้าใจเศรษฐกิจพอเพียงมีผลต่อระดับพฤติกรรม แต่พฤติกรรมการดำเนินชีวิตตามเศรษฐกิจพอเพียงมีความสัมพันธ์คุณภาพชีวิตด้านจิตวิญญาณมากกว่าด้านอื่น |
| รักษาพระองค์ | 3. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับคุณภาพชีวิต | | | | |

ตาราง 4 (ต่อ)

| ผู้วิจัย (ปี) | ชื่อเรื่อง | วัตถุประสงค์ | กลุ่มเป้าหมาย | วิธีวิจัย | ผลการวิจัย |
|--------------------------------|---|--|-------------------------------|--|---|
| นราชาติ เยี่ยมสุข (2560) | การเปรียบเทียบ พฤติกรรมการบริโภค แบบพอเพียงของ แรงงานต่างแดนฯ ในนิคมฯ นวนคร | เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของ แรงงานต่างแดนฯ ในนิคมนวนคร | พนักงานโรงงานในนิคมฯ นวนคร | วิจัยเชิง สำรวจ (Survey Research) | ความแตกต่างของแดนฯ มีผลต่อการบริโภค แดนฯ X, Y มีพฤติกรรมการบริโภคแบบพอเพียงน้อยกว่า แดนฯ B และยังพบว่า สภาพแวดล้อมทางกายภาพ สังคมและวัฒนธรรม เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ ค่านิยมตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ประสบการณ์รวม (Cohort experience) ที่เกิดขึ้น แต่ละช่วงวัยส่งผลถึงพฤติกรรม ผู้วิจัยเสนอว่า ภาครัฐควรส่งเสริมการให้มีการณรงค์ สร้างสื่อให้ เข้าใจและเข้าถึงได้ง่าย และสร้างต้นแบบบุคลากร ด้านพอเพียงเพื่อเป็นปัจจัยกระตุ้นให้พนักงาน ปฏิบัติตาม |

ตาราง 4 (ต่อ)

| ผู้วิจัย (ปี) | ชื่อเรื่อง | วัตถุประสงค์ | กลุ่มเป้าหมาย | วิธีวิจัย | ผลการวิจัย |
|----------------------------------|---|---|--|--|---|
| เรื่องฤทธิ์ กิตติวิทยางศ์ (2561) | ความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมการตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา | เพื่อศึกษาการเปิดรับข้อมูลข่าวสาร ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมเกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ | นักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ | วิธีวิจัยเชิงปริมาณ | ภาพรวมของหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง นักศึกษามีความรู้ด้านความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันที่ดี อยู่ในระดับมาก และระดับรายได้ต่างกันจะมีทัศนคติเกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ นั่นคือทำให้คนมีความคิดเห็น ความเชื่อ ความต้องการ ค่านิยม ทัศนคติ และการตัดสินใจ ที่แตกต่างกันออกไป |
| สุรชัย สุานสโร (2556) | จิตลักษณะและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการพอเพียงของชุมชนสุวรรณภูมิ | 1. เพื่อศึกษาจิตลักษณะเดิมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการและจิตพอเพียง 2. เพื่อศึกษาลักษณะสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการและจิตพอเพียง 3. เพื่อศึกษาจิตพอเพียงที่เกี่ยวกับจิตลักษณะเดิม และจิตพอเพียงที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการพอเพียง 4. เพื่อแสวงหาตัวแปรเชิงสาเหตุที่สำคัญที่ทำนายพฤติกรรมการพอเพียง (ประกอบด้วยพฤติกรรมการประมาณ พฤติกรรมการสุขภาพ พฤติกรรมที่อึดอัย พฤติกรรมพลเมื่องดี) | ประชาชนชุมชนสุวรรณภูมิ จากการสุ่มตัวอย่างหลายขั้นตอน | การวิจัยเชิงความสัมพันธ์แบบเปรียบเทียบ (Correlational Comparative study) | เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรต้นและตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมพอเพียงของประชาชน ไม่ได้เป็นการศึกษาเพื่อการเสริมสร้างให้เกิดพฤติกรรมการพอเพียง ซึ่งก็พบว่ามีความสัมพันธ์กัน แต่ยังไม่สามารถกล่าวได้ว่า ประชาชนชุมชนสุวรรณภูมิจะมีพฤติกรรมการพอเพียงจริง และมีความสุขจากการมีพฤติกรรมการพอเพียงตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง |

ตาราง 4 (ต่อ)

| ผู้วิจัย (ปี) | ชื่อเรื่อง | วัตถุประสงค์ | กลุ่มเป้าหมาย | วิธีวิจัย | ผลการวิจัย |
|-------------------------|--|--|--|--------------------|--|
| ณัฐยาณี บุญทองคำ (2563) | คุณภาพชีวิตที่ดี ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ภายใต้ภาวะโรคระบาด “โควิด-19” | ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อใช้เป็นหลักในการดำรงชีวิตให้ปลอดภัย และมีความสุข | ศึกษาวิชาจาก เอกสาร หนังสือ วารสารวิชาการ และงานวิจัย | การวิจัยเชิงคุณภาพ | เริ่มที่ความพอประมาณเป็นฐานสำคัญสำหรับการจัดการคุณภาพชีวิตด้วยตนเอง อดละความอยากได้อย่างมีตั้งตนบนพื้นฐานความพอเพียง ความพอประมาณไม่มากเกินไปน้อยเกินไป ต้องนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ได้อย่างเข้าใจ |
| อริศรา เกิดผล (2559) | ความรู้ความเข้าใจ ในหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ของคนทำงานในเขตกรุงเทพฯ เพียงใด | ศึกษาว่าคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร มีความเข้าใจ และมีกรอบประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิต มีการจัดการทางการเงินมากน้อยเพียงใด | กลุ่มคนวัยทำงาน อายุระหว่าง 20-60 ปี ในเขตกรุงเทพฯ มหนานคร | การวิจัยเชิงปริมาณ | ร้อยละ 85 ขาดภูมิคุ้มกันทางการเงิน ขาดเงินสำรองฉุกเฉินที่เหมาะสม กลุ่มตัวอย่างไม่เคยมีความคิดวางแผนทางการเงินและการวางแผนในระยะยาว ทั้งที่ทราบดีว่าการจะช่วยให้บรรลุเป้าหมายทางการเงินที่ตั้งไว้ในอนาคตได้ต้องมีการวางแผนทางการเงิน และร้อยละ 55.24 ที่ครอบครัวจะเดือดร้อนถ้าไม่สามารถทำงานหารายได้อีกต่อไปเพราะขาดหลักประกันในชีวิต |

ตาราง 4 (ต่อ)

| ผู้วิจัย (ปี) | ชื่อเรื่อง | วัตถุประสงค์ | กลุ่มเป้าหมาย | วิธีวิจัย | ผลการวิจัย |
|--------------------|--|--|--|--------------|---|
| วิโรจน์ | ความสัมพันธ์ | ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง | พนักงานในโรงงานฝ้าย | การวิจัยเชิง | การดำเนินชีวิตด้านความปลอดภัยในระดับปาน |
| เจษฎาลักษณ์ (2558) | ระหว่างการค้าเงิน ชีวิตและคุณภาพ ชีวิตตามหลัก ปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียงสำหรับ พนักงานในโรงงาน ฝ้ายผลิต ในจังหวัด สมุทรสาคร | ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ดำเนินชีวิตและคุณภาพชีวิตตาม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับพนักงานในโรงงานฝ้ายผลิต ในจังหวัดสมุทรสาคร | พนักงานในโรงงานฝ้าย ผลิต ในจังหวัด สมุทรสาคร | ปริมาณ | กลาง และมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต พนักงาน โรงงานฝ้ายผลิตส่วนใหญ่เป็นแรงงาน จากต่างจังหวัด การศึกษาระดับการประถมศึกษา ส่งผลให้รู้ไม่เท่าทันสถานการณ์การเปลี่ยนแปลง ในปัจจุบัน ขาดการวางแผนที่ดี อาจเพราะไม่มีเป้าหมาย ในชีวิตที่ชัดเจน มีกินมีใช้ที่พอแต่ไม่มีเงินออม การ ดำเนินชีวิตแบบไปเรื่อย ๆ ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง พนักงานโรงงานฝ้ายผลิตจะเลือกวิธีการเพิ่มรายได้ด้วย การลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น และนิยมทำงานล่วงเวลา มี ผลตอบแทนค่อนข้างต่ำเมื่อเทียบกับภาวะเศรษฐกิจและ ค่าครองชีพในปัจจุบัน และพบว่าการดำเนินชีวิตตาม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ดีจะส่งผลต่อคุณภาพ ชีวิตที่ดีของพนักงาน |

ตาราง 4 (ต่อ)

| ผู้วิจัย(ปี) | ชื่อเรื่อง | วัตถุประสงค์ | กลุ่มเป้าหมาย | วิธีวิจัย | ผลการวิจัย |
|-----------------------------------|---|---|--|------------------------|--|
| วีริชญา ต้นวรรณรักษ์ (2556) | การดำเนินชีวิตตาม ปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียงกับ พฤติกรรมมารชอม ของพนักงานใน โรงงานอุตสาหกรรม ในนิคมอุตสาหกรรม ไทรทศ จังหวัด พระนครศรีอยุธยา | 1. เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางเศรษฐกิจ พฤติกรรมมารชอม และการดำเนินชีวิตตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานในนิคมอุตสาหกรรมไทรทศ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา 2. เพื่อเปรียบเทียบการดำเนินชีวิตตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยเชิงเศรษฐกิจ และพฤติกรรมมารชอมของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม | พนักงาน ในโรงงาน อุตสาหกรรม ในนิคมไทรทศ จังหวัด พระนครศรี อยุธยา | การวิจัยเชิง ปริมาณ | พนักงานมีการดำเนินชีวิตตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง อยู่ในระดับมาก ด้านคุณธรรม และด้านความมีเหตุ มีผลในการดำเนินชีวิต มีค่าเฉลี่ยสูงสุดตามลำดับ แต่พบว่าในด้านพอประมาณในการดำเนินชีวิต น้อยที่สุด และร้อยละ 67.5 มีความเห็นว่าอุปสรรคต่อการมารชอมของพนักงาน คือ ภาระหนี้สินที่เพิ่มขึ้น |

ตาราง 4 (ต่อ)

| ผู้วิจัย (ปี) | ชื่อเรื่อง | วัตถุประสงค์ | กลุ่มเป้าหมาย | วิธีวิจัย | ผลการวิจัย |
|---------------------------|---|--|---|--|---|
| Speck & Hasselkuss (2015) | Sufficiency in Social practice: searching potentials for sufficient behavior in consumerist culture | ศึกษาแนวทางการปฏิบัติการใช้ชีวิตแบบพอเพียงในวัฒนธรรมบริโภคนิยมภายใต้โครงสร้างพื้นฐาน และวัฒนธรรมแบบตะวันตก | คนที่อาศัยอยู่ในประเทศเยอรมัน และกลุ่มคนที่มาจากประเทศแถบทางตะวันตกที่มีความแตกต่างกันด้านคุณลักษณะส่วนบุคคล เช่น รายได้ อายุ สถานภาพ เพศ อาชีพ เป็นต้น | วิธีวิจัยแบบผสมผสาน โดยเชิงคุณภาพ สัมภาษณ์ และให้แบบสอบถาม | คนส่วนใหญ่ไม่เห็นความจำเป็นในการใช้ชีวิตแบบพอเพียง เนื่องจากการตัดสินใจมุ่งเน้นไปที่การบริโภคในลักษณะบริโภคนิยม มีเพียงกลุ่มเล็ก ๆ ที่มีความเข้าใจ และมีทัศนคติเชิงบวกเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมและสังคม ให้ความสำคัญและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมีระเบียบวินัย |

กลุ่มที่ 2 สํารวจปัจจัยหรือเงื่อนไขที่ส่งผลต่อพฤติกรรมพอเพียงหรือพฤติกรรมพอประมาณ พบบางวิจัย จำนวน 4 เรื่อง เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ของจิตลักษณะเดิม จิตลักษณะตาม สถานการณ์ จิตพอเพียง จิตสังคม กับพฤติกรรมพอเพียงตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันตนเองที่ดี และพบการศึกษา เกี่ยวกับปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้าน ความพอประมาณ และค้นหาปัจจัยสำคัญในการทำนายนการปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียงด้านความพอประมาณ พบว่า ปัจจัยต่าง ๆ เช่น ครอบครัว สังคมและวัฒนธรรม และจิต ลักษณะเดิมมีผลต่อการนำหลักหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำเนินชีวิต และ การศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มชุมชน นักศึกษา และนักเรียน ข้อค้นพบสำคัญ คือ กลุ่มตัวอย่างที่เป็น ชุมชนมีความรู้เกี่ยวกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีการสนับสนุนให้มีพฤติกรรมพอเพียง หรือ พฤติกรรมพอประมาณ แต่ส่วนใหญ่ยังไม่ค่อยนำไปปฏิบัติอย่างจริงจังหรือยังไม่ให้ความสำคัญ ส่วนกลุ่มนักศึกษาและนักเรียนมีความพอประมาณ ไม่ใช้จ่ายเกินตัว มีการเก็บออมเงินไว้ใช้ใน อนาคต ดังตาราง 5

ตาราง 5 แสดงงานวิจัยสำรวจเชิงปัจจัยหรือเงื่อนไขที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการขอเพียงหรือพฤติกรรมการขอประมาณ

| ผู้วิจัย (ปี) | ชื่อเรื่อง | วัตถุประสงค์ | กลุ่มเป้าหมาย | วิธีวิจัย | ข้อค้นพบสำคัญ |
|------------------|-----------------|------------------------|-----------------|--------------------|---|
| นิพนธ์ | การดำเนินชีวิต | ศึกษาเงื่อนไขและ | ประชาชนใน | วิธีวิจัยแบบ | เงื่อนไขการดำเนินชีวิต ทั้งเงื่อนไขความรู้และคุณธรรมมีผลต่อ |
| ศศิธร | ตามหลักปรัชญา | ความสัมพันธ์ระหว่าง | อบต.บางนางลี่ | ผสมผสาน โดยใช้ | คุณภาพชีวิต เพราะระดับความพอประมาณของแต่ละครอบครัวมี |
| เสาวภา (2561) | เศรษฐกิจพอเพียง | เงื่อนไขการดำเนินชีวิต | อัมพวา | งานวิจัยเชิงปริมาณ | ความแตกต่างกันตามฐานรายได้หรือเศรษฐกิจ |
| | | ตามหลักปรัชญา | | และเชิงคุณภาพ | จัดทำบัญชีเรือนเพื่อให้ทราบความพอประมาณของแต่ละ |
| | | เศรษฐกิจพอเพียง | | | ครอบครัว แต่ส่วนใหญ่ไม่นำไปปฏิบัติ ไม่ได้มีการจัดทำเป็นรูปเล่ม |
| | | | | | ส่วนใหญ่ใช้วิธีการจำว่าได้ใช้จ่ายอะไรบ้าง มีการสรุปผลรายรับ |
| | | | | | รายจ่ายเดือนละเท่าไร มีการส่งเสริมการออม (ฅาปนกิจ) แต่มี |
| | | | | | เฉพาะผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ |
| ทัศน์โย | การใช้สื่อและ | เพื่อแสวงหาตัวแปรเชิง | นักศึกษาในระดับ | การวิจัยเชิงสำรวจ | ความรู้ในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการ |
| สุนทร | พฤติกรรมการ | เหตุที่สำคัญที่สุด | ปริญญาตรีใน | | การใช้จ่ายในระดับต่ำ ยังอาจมีปัจจัยอื่นที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการ |
| วิภาต (2562) | ใช้จ่ายตามหลัก | เจตคติต่อพฤติกรรม | มหาวิทยาลัย | | การใช้จ่าย และพบว่าความรู้เกี่ยวกับความพอประมาณตามปรัชญา |
| | เศรษฐกิจพอเพียง | การใช้จ่ายตามหลัก | ของรัฐและ | | เศรษฐกิจพอเพียงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเจตคติที่ดีต่อการปฏิบัติ |
| | ของนักศึกษา | เศรษฐกิจพอเพียง และ | เอกชน | | ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพียงด้านความพอประมาณ |
| | มหาวิทยาลัยใน | พฤติกรรมการใช้จ่าย | อายุระหว่าง | | |
| | เขตกรุงเทพฯ | ตามหลักเศรษฐกิจ | 15-22 ปี | | |
| | มหานคร | พอเพียงของกลุ่ม | | | |
| | | นักศึกษา | | | |

ตาราง 5 (ต่อ)

| ผู้วิจัย (ปี) | ชื่อเรื่อง | วัตถุประสงค์ | กลุ่มเป้าหมาย | วิธีวิจัย | ข้อค้นพบสำคัญ |
|----------------------------------|---|--|--|---|---|
| กานดา เต๊ะ ชั้นหมวก (2556) | ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการ ดำเนินชีวิตตามปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงของ นักศึกษามหาวิทยาลัย ราชภัฏพระนครศรีอยุธยา | 1. ศึกษาพฤติกรรมการดำเนิน ชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียงของนักศึกษา มหาวิทยาลัย ราชภัฏพระนครศรีอยุธยา 2. ปัจจัยที่สัมพันธ์พฤติกรรมการ ดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียงของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ พระนครศรีอยุธยา | นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ พระนครศรีอยุธยา | การวิจัยเชิง สำรวจโดยการให้ แบบสอบถาม | พฤติกรรมการดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง อยู่ในระดับ “เกือบทุกครั้ง” ในทุกด้านปัจจัยที่สัมพันธ์กับ พฤติกรรมการดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ได้แก่ จำนวนสมาชิก จำนวนรายได้ที่ได้รับเมื่อเทียบกับ ค่าใช้จ่ายครัวเรือน และความรู้เรื่องปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียง |

ตาราง 5 (ต่อ)

| ผู้วิจัย (ปี) | ชื่อเรื่อง | วัตถุประสงค์ | กลุ่มเป้าหมาย | วิธีวิจัย | ข้อค้นพบสำคัญ |
|-------------------------------------|---|--|---|--|--|
| ทรรคนันท์ ชินศิริพันธ์ (2555) | ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับการ ปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียงด้านความพอประมาณของ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียน สถานศึกษาแบบอย่าง | 1. เปรียบเทียบการปฏิบัติตามหลัก ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านความ พอประมาณของนักเรียนที่อยู่ใน โรงเรียนต่างประเภทกัน 2. ศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะสถานการณ์กับจิตลักษณะเดิม ที่มีต่อการปฏิบัติตามหลักปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงด้านความ พอประมาณของนักเรียน 3. ค้นหาปัจจัยสำคัญในการทำการ ปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียงด้านความพอประมาณของ นักเรียน | นักเรียน มัธยมศึกษา ปีที่ 3 ในโรงเรียน สถานศึกษา แบบอย่าง | การวิจัยเชิง ปริมาณโดยการใช่ แบบสอบถาม | ตัวทำนยสำคัญคือ เจตคติที่ดีต่อการ ปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียงด้านความพอประมาณและ การรับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับความ พอประมาณจากสื่อ |

กลุ่มที่ 3 ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมพอเพียงหรือพฤติกรรมพอประมาณ หรือคุณลักษณะทางจิตให้เกิดพฤติกรรมพอเพียงหรือพฤติกรรมพอประมาณ มีเพียง 1 เรื่อง พบว่า การพัฒนาหลักสูตรเพื่อเสริมสร้างความรู้ ความตระหนัก และพฤติกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงควรคำนึงความแตกต่างกันของผู้เรียน ให้ความสำคัญต่อการมอบหมายงาน การใช้คำถามในการเรียนรู้ และการให้กำลังใจอย่างสม่ำเสมอ ผลของกิจกรรมส่งผลให้นักเรียนที่เรียนหลักสูตรเสริมมีความรู้เรื่องเศรษฐกิจพอเพียงมากขึ้นกว่าก่อนเรียน ความตระหนักเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงสูงขึ้นกว่าก่อนเรียน ผลประเมินพฤติกรรมตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนที่เรียนด้วยหลักสูตรเสริมหลังเรียนอยู่ระดับดี ดังตาราง 6



ตาราง 6 แสดงการพัฒนาส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมพอเพียง หรือพฤติกรรมพอประมาณ หรือคุณลักษณะทางจิตที่เกิดพฤติกรรมพอเพียง หรือพฤติกรรมพอประมาณ

| ผู้วิจัย(ปี) | ชื่อเรื่อง | วัตถุประสงค์ | กลุ่มเป้าหมาย | วิธีวิจัย | ผลการวิจัย |
|---|---|---|--|---|--|
| ศุภเดช พัฒนาญานนท์, พจนานันท์, และ ประยูร บุญใช้ (2560) | การพัฒนาหลักสูตรเพื่อ เสริมสร้างความรู้ ความ ตระหนักและพฤติกรรม ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียง สำหรับนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษา นครพนม | 1. พัฒนาหลักสูตรเพื่อ เสริมสร้างความรู้ ความ ตระหนักและพฤติกรรมตาม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 4 2. ศึกษาผลการใช้หลักสูตร เสริม 3. ศึกษาความพึงพอใจของ นักเรียนที่มติดต่อการเรียนรู้ด้วย หลักสูตรเสริม | นักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 4 สังกัดสำนักงานเขต พื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครพนม | แผนการวิจัยแบบ One Group Pretest – Posttest Design | การทดลองทำการศึกษาแนวคิด ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และวิธีการสอนอย่างละเอียด และ ต้องคำนึงถึงความแตกต่างของ นักเรียนให้ความสำคัญต่อการ มอบหมายงาน ใช้คำถามที่ หลากหลายในการสอน แนะนำและ ให้กำลังใจเป็นระยะเพื่อให้เกิดการ พัฒนาตนเองอย่างมีความสุข ส่วนด้านผลการทดลองใช้หลักสูตร เสริม นักเรียนมีความรู้ และความ ตระหนัก และ มีพฤติกรรมตามหลัก ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสูง มากกว่าก่อนเรียน |

กลุ่มที่ 4 สํารวจงานที่ถอดบทเรียนหรือทำความเข้าใจบุคคลหรือชุมชนที่ดำเนินการตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง พบงานวิจัย จำนวน 2 เรื่อง คือ งานวิจัยของ สุภาวดี มณีเนตร (2558) ศึกษาองค์ความรู้ที่ได้จากการถอดบทเรียนการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของประชาชนในพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลมะเกลือใหม่ อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการนำแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงไปขยายผลไปสู่เกษตรกรในพื้นที่หรือชุมชนใกล้เคียงโดยใช้หลักการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน และ งานวิจัยของ Justin (2014) ที่ทำการศึกษาในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว (สปป.ลาว) ในการนำไปสร้างชุมชนตัวอย่าง และศูนย์ฝึกอบรมใน สปป. ลาว ดังตาราง 7



ตาราง 7 แสดงงานวิจัยที่ถอดบทเรียนหรือทำความเข้าใจบุคคล หรือชุมชนที่ดำเนินการตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

| ผู้วิจัย (ปี) | ชื่อเรื่อง | วัตถุประสงค์ | กลุ่มเป้าหมาย | วิจัย | ข้อค้นพบที่สำคัญ |
|------------------------------|--|---|---|---|---|
| สุภาวดี มณีเนตร (2558) | การขยายผลการนำหลัก ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ไปประยุกต์ใช้ในการ ดำเนินชีวิตของประชาชน ในพื้นที่องค์การบริหาร ส่วนตำบลมะเกลือใหม่ อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา | 1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้ที่ได้ จากการถอดบทเรียนการ ดำเนินกิจกรรมตามแนวคิด เศรษฐกิจพอเพียงของ ประชาชน หมู่ที่ 5 บ้านใหม่สันติ ตำบลมะเกลือใหม่ อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา | ประชากรที่ดำเนิน ชีวิตตามแนว เศรษฐกิจพอเพียง หมู่ที่ 5 บ้านใหม่สันติ ตำบลมะเกลือใหม่ อำเภอสูงเนิน จังหวัด นครราชสีมา และ ตัวแทนประชากร ของหมู่บ้านที่จะ ขยายผลนำไปปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียง ไปใช้ | การวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการเก็บข้อมูลปฐมภูมิ และทุติยภูมิ | 1. ควรมีการศึกษารูปแบบบูรณาการความคิด และการปฏิบัติจากปราชญ์ชาวบ้าน ภูมิปัญญา ชาวบ้าน และการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาชาวบ้าน บนแนวทางการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง 2. การนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ ในชุมชนทำให้คนในชุมชนสามารถพึ่งพาตนเอง และช่วยเหลือกัน ในชุมชนได้ ชาวบ้านมีรายได้ มีความสอดคล้องกับวิถีของคนในชุมชน ลดรายจ่ายของครัวเรือนในชุมชน 3. การขยายผลต้องมีครอบครัวแกนนำ การ เรียนรู้ตนเอง การกำหนดเป้าหมายในการพัฒนา จัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อสร้างการเรียนรู้ ถ่ายทอดองค์ความรู้ กิจกรรมศึกษาดูงานเพื่อ การนำองค์ความรู้มาประยุกต์ใช้ |

ตาราง 7 (ต่อ)

| ผู้วิจัย(ปี) | ชื่อเรื่อง | วัตถุประสงค์ | กลุ่มเป้าหมาย | วิธีวิจัย | ข้อค้นพบที่สำคัญ |
|------------------|---|--|---|---------------------------------------|--|
| Justin S. (2014) | The Sufficiency Economy Philosophy (SEP) and its international role in Sustainable Development as seen in application in the SEP Model Villages of the Lao P.D.R. and Timor-Leste | เพื่อตรวจสอบแนวทางการพัฒนาปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่มีผลต่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน | เจ้าหน้าที่กระทรวงเกษตรและป่าไม้, กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม, กระทรวงการวางแผนและการลงทุน, กองทุนเพื่อลดความยากจน, UNDP, UNODC, UXO LAO, UXO NRA, มูลนิธิชัยพัฒนา, เจ้าหน้าที่สถานทูตไทยและกงสุล และตัวแทนความร่วมมือระหว่างประเทศ | การวิจัยคุณภาพ และ ศึกษาข้อมูลพหุมิติ | ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืน มีการสร้างชุมชนต้นแบบ SEO Model Village และ ศูนย์ฝึกอบรมใน สปป. ลาว |

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ผู้วิจัยได้ข้อค้นพบว่าการศึกษาคำรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมีเป็นจำนวนมาก แต่เป็นการศึกษาด้านความเข้าใจในเนื้อหาและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในกลุ่มองค์กรภาครัฐ โรงเรียน และหน่วยงาน ส่วนท้องถิ่นเป็นการศึกษาในเชิงหาความสัมพันธ์ของตัวแปร ศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุ และถึงแม้จะมีการพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนในโรงเรียนอยู่บ้างแต่พบน้อยมาก โดยยังไม่พบการศึกษาหรือการพัฒนาให้เกิดเป็นพฤติกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สะท้อนให้เห็นว่าการศึกษายังมุ่งเน้นในด้านการทำความเข้าใจหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นหลัก อีกทั้งพบว่าบุคคลส่วนใหญ่ยังมีความเข้าใจหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงคลาดเคลื่อนไปจากวัตถุประสงค์ที่ถูกต้อง จึงส่งผลกระทบต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันที่จะยังไม่บรรลุผลตามวัตถุประสงค์อย่างแท้จริงได้

4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำเนินชีวิต

วิโรจน์ เจษฎาลักษณ์ (2558) ทำการวิจัยเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตและคุณภาพชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานฝ่ายผลิต ในจังหวัดสมุทรสาคร ด้วยวิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานโรงงานฝ่ายผลิตในจังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 400 คน ผลการวิจัย พบว่า แรงงานต่างเจเนอเรชันกันจะมีพฤติกรรมการบริโภคแบบพอเพียงแตกต่างกัน และการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานในโรงงานฝ่ายผลิตในจังหวัดสมุทรสาครอยู่ในระดับปานกลาง โดยการนำความพอประมาณไปใช้ในการดำเนินชีวิตอยู่ในระดับมาก

อริศรา เกิดผล (2559) ทำการวิจัยเพื่อศึกษาความเข้าใจในหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของพนักงานในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มคนวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 20-60 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 420 คน ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 85 ขาดภูมิคุ้มกันทางการเงิน ขาดเงินสำรองฉุกเฉินที่เหมาะสม กลุ่มตัวอย่างไม่เคยคิดวางแผนทางการเงินในระยะสั้นและระยะยาว ทั้งที่ทราบดีว่าการจะช่วยให้บรรลุเป้าหมายทางการเงินที่ตั้งไว้ในอนาคตได้ต้องมีการวางแผนทางการเงิน และร้อยละ 55.24 ที่ครอบครัวจะเดือดร้อนถ้าไม่สามารถทำงานหารายได้อีกต่อไปเพราะขาดหลักประกันในชีวิต

นราเชต ยิ้มสุข (2560) ทำการวิจัยเพื่อศึกษาการบริโภคแบบพอเพียงของแรงงานในนิคมอุตสาหกรรมนวนคร โดยวิธีการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างเป็นแรงงานในนิคมอุตสาหกรรมนวนคร จำนวน 400 คน ผลวิจัยพบว่า แรงงานในนิคมอุตสาหกรรมนวนครไม่บริโภคตามกระแสนิยม มีการรับรู้คุณค่าทรัพย์สิน ลดการใช้จ่าย การเพิ่มรายได้ การออม การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การทำบัญชีรายรับรายจ่าย การใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า การประยุกต์ของเก่าให้กลับมาใช้ได้

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำเนินชีวิต เป็นการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงสำรวจ โดยใช้แบบสอบถาม ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 มีชีวิตที่ดีขึ้น สามารถวางแผนทางการเงินได้ มีการใช้จ่ายอย่างมีเหตุผลมากขึ้น ไม่มีค่านิยมแบบบริโภคนิยมหรือวัตถุนิยม และกลุ่มที่ 2 มีปัญหาการขาดภูมิคุ้มกันทางการเงิน ไม่มีการออมเงิน ไม่มีการวางแผนการใช้จ่าย แม้จะรู้ว่าการวางแผนทางการเงินมีประโยชน์ สะท้อนให้เห็นว่าบุคคลยังขาดความตระหนักรู้ถึงผลกระทบจากพฤติกรรมของตนเองในอนาคตทั้งต่อตนเองและผู้อื่น อย่างไรก็ตามด้วยปัจจัยส่วนบุคคลมีความแตกต่างกัน ส่งผลให้ความพอเพียงของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันไปด้วย

4.3 งานวิจัยเกี่ยวกับการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการแก้ปัญหาหนี้และสร้างการออม

ปัญญาทัต นวฤทธิศวิน และคณะ (2565) ทำการวิจัยเพื่อศึกษาการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการแก้ปัญหาหนี้ในระบบอย่างยั่งยืน โดยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 22 คน ผลการศึกษา พบว่า 1) ครอบครัวต้องดำเนินชีวิตด้วยความพอประมาณ รู้จักประมาณตนเองตั้งอยู่บนความมีเหตุผลมีการตัดสินใจอย่างรอบคอบ มีการเตรียมตัวให้พร้อมรับกับการเปลี่ยนแปลง สามารถนำวิชาการมาวางแผนในการดำเนินชีวิต ชื่อสัตย์สุจริต และอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต 2) องค์ประกอบสำคัญของปัญหานี้ในระบบ ได้แก่ การบริโภคนิยม ค่านิยมเกี่ยวกับกระแสใหม่ในสังคม ลักษณะครอบครัว การขยายฐานะทางสังคม กลุ่มเพื่อน และ 3) แนวทางการแก้ปัญหานี้ในระบบอย่างยั่งยืน คือ ครอบครัวต้องนำหลักความพอดีไม่น้อยหรือมากเกินไปโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น มีเหตุผลที่อยู่บนพื้นฐานของความจำเป็นตามกำลังที่ตนมีงบประมาณที่จำกัด การเตรียมตัวให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง มีความรู้และคุณธรรมในการดำเนินชีวิต ข้อค้นพบสำคัญคือ ครอบครัวต้องนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิต และต้องมีความรักและสามัคคี ดูแลซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ตลอดจนไม่สร้างปัญหาให้กับครอบครัว

สาวตรี รังสิภัทร์ และอภินันท์ แสงตรีเพชรเกล้า (2556) ทำการวิจัยเพื่อศึกษาปัญหาและแนวทางแก้ไขในการประยุกต์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพัฒนาบุคคลและครอบครัวของนิสิตคณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตคณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 18 คน ผลการศึกษา พบว่า ปัญหาของการประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาบุคคลและครอบครัว คือ การขาดความตระหนัก การยึดติดกับสิ่งอำนวยความสะดวก การติดบายมุข การขาดความเข้าใจ และปัญหาการมีหนี้สิน แนวทางการแก้ไขปัญหา คือ มีความเข้าใจ การพึ่งพาตนเอง การเห็นคุณค่าของอาชีพ ความสามัคคีในครอบครัว การศึกษาครอบครัวต้นแบบ และการลงมือปฏิบัติจริง ข้อค้นพบที่สำคัญ คือ การตระหนักรู้ ความเข้าใจในเหตุและผลของปัญหา และการลงมือปฏิบัติ สามารถทำให้บุคคลพัฒนาตนเองและครอบครัวได้

สุพัตรา กันนุช (2566) ทำการวิจัยเพื่อศึกษารูปแบบการลดปัญหาหนี้สินตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของกลุ่มแรงงานนอกระบบ อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยสภาพการเป็นหนี้ของกลุ่มแรงงานนอกระบบ 2) เพื่อออกแบบระบบบัญชีครัวเรือนเพื่อลดปัญหาหนี้สินของกลุ่มแรงงานนอกระบบ 3) เพื่อถ่ายทอดกระบวนการบันทึกบัญชีครัวเรือนแก่กลุ่มแรงงานนอกระบบ และ 4) การนำเสนอรูปแบบการลดปัญหาหนี้สินของกลุ่มแรงงานนอกระบบ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ กลุ่มแรงงานนอกระบบ หมู่บ้านโนนบก ตำบลสาธิต อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก จำนวน 30 คน ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยสภาพการเป็นหนี้เกิดจากกลุ่มตัวอย่างมีลักษณะรายได้ที่ไม่แน่นอน หนี้สินเกิดจากรายได้ไม่พอใช้ มีรายจ่ายที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของสมาชิกในครอบครัวและรายจ่ายเพื่อการประกอบอาชีพ และหลายครอบครัวมีรายจ่ายฟุ่มเฟือย ด้านการออกแบบระบบบัญชีครัวเรือน ผลการศึกษา พบว่า แรงงานนอกระบบรู้เรื่องบัญชีครัวเรือนแต่ไม่บันทึก รู้รายรับรายจ่ายแต่แยกประเภทรายจ่ายไม่ได้ มีความรู้เรื่องการออมแต่ไม่ปฏิบัติ มีความรู้แนวคิดของเศรษฐกิจพอเพียงแต่น้อยมากในหลักการ เคยได้ยินแนวคิดแต่ไม่เข้าใจและไม่ได้นำมาใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ด้านการถ่ายทอดกระบวนการบันทึกบัญชีครัวเรือน พบว่า ผู้วิจัยใช้วิธีการอบรมและฝึกปฏิบัติการจัดทำบัญชีครัวเรือน มอบหมายให้กลุ่มแรงงานนอกระบบลงบัญชีครัวเรือนลงบัญชีเป็นเวลา 3 เดือน โดยผู้วิจัยได้ติดตามและร่วมประเมินผลการจัดทำบัญชี สำหรับรูปแบบการลดปัญหาหนี้สินของกลุ่มแรงงานนอกระบบ ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มเป้าหมายมีความสนใจแปรรูปผลิตภัณฑ์ในท้องถิ่น และกลุ่มเป้าหมายต้องการลดรายจ่ายในการซื้อปุ๋ยหรือยาในการประกอบอาชีพ จึงทำปุ๋ยหมักชีวภาพใช้เองใน

ครัวเรือน ข้อค้นพบสำคัญ คือ กลุ่มแรงงานนอกระบบรู้การบันทึบบัญชีครัวเรือนแต่ไม่ยอมบันทึกรู้การออมแต่ไม่ออม โดยให้เหตุผลว่าไม่มีเงินเหลือสำหรับการออม ซึ่งอาจเกิดจากการขาดความเข้าใจอย่างแท้จริงเกี่ยวกับการวางแผนทางการเงิน ทำให้ขาดการตระหนักรู้และเห็นถึงความจำเป็น ไม่เห็นผลดีและผลเสียจากพฤติกรรมปัจจุบัน

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการแก้ปัญหาหนี้และสร้างการออม ได้ข้อค้นพบว่าปัญหาหนี้สินเกิดจากหลายสาเหตุ แต่สาเหตุหลักคือการจ่ายเงินเกินตัว ใช้จ่ายมากเกินกว่ารายได้ บุคคลยังไม่เห็นความสำคัญหรือตระหนักรู้ถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้น สะท้อนว่ายังขาดกระบวนการในการเพิ่มการตระหนักรู้ในความสำคัญและจำเป็นของการบริหารรายรับรายจ่าย การวางแผนการเงิน ซึ่งการตระหนักรู้เป็นสิ่งสำคัญมากที่จะทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองเพื่อเป้าหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง

4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาหลักสูตรและกระบวนการบ่มเพาะเกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ศุภเดช พัฒธานันท์ และคณะ (2560) ทำการวิจัยเพื่อศึกษาการพัฒนาหลักสูตรเสริมเพื่อเสริมสร้างความรู้ ความตระหนัก และพฤติกรรม ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และเพื่อศึกษาผลการใช้หลักสูตรเสริมและศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียนหลักสูตรเสริม เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบบันทึกการสัมภาษณ์เชิงลึก กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 21 คน โดยผลการศึกษา พบว่า หลักสูตรเสริมมีองค์ประกอบหลัก 6 ด้าน ได้แก่ 1) หลักการและเหตุผลของหลักสูตรเสริม 2) จุดมุ่งหมายของหลักสูตรเสริม 3) โครงสร้างหลักสูตรเสริม 4) การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 5) สื่อและแหล่งการเรียนรู้ และ 6) การวัดและประเมินผล ส่วนผลการใช้หลักสูตรเสริม พบว่า ความรู้เรื่องเศรษฐกิจพอเพียงเพิ่มสูงขึ้นหลังการเรียนหลักสูตรเสริม เกิดจากหลักสูตรมีเนื้อหาง่าย ชัดเจน อยู่ใกล้ตัว ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และมีการเรียนรู้ด้วยตนเอง ความตระหนักรู้เพิ่มสูงขึ้นหลังการเรียนหลักสูตรเสริม เกิดจากการรับรู้เข้าใจและเห็นคุณค่าของความพอเพียง ตระหนักถึงความพอประมาณ ไม่ฟุ้งเฟ้อในการดำเนินชีวิต สำหรับด้านความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อหลักสูตรเสริมอยู่ในระดับมากที่สุด

ชัชชญา คอร์เรีย และเฟื่องอรุณ ปรีดีดิถ (2562) ทำการวิจัยเพื่อศึกษาวิเคราะห์กระบวนการบ่มเพาะของครอบครัว สถานศึกษา และชุมชน เพื่อเสริมสร้างอุปนิสัยพอเพียงอย่างยั่งยืนให้แก่เด็ก โดยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 4 คน ผลการศึกษา พบว่า ขั้นตอนของกระบวนการบ่มเพาะอุปนิสัยพอเพียงมี 4 ขั้น ได้แก่ 1) การกระตุ้นความคิด 2) การวางแผน 3) การลงมือปฏิบัติ 4) การประเมินผล การวิเคราะห์ด้านปัจจัยสนับสนุนของกระบวนการบ่มเพาะ พบว่า

มีปัจจัย ได้แก่ 1) การเสริมแรง 2) ความรู้ความเข้าใจของเด็ก 3) ความรู้ความเข้าใจของผู้บ่มเพาะ 4) ความสัมพันธ์ระหว่างผู้บ่มเพาะและเด็ก 5) ความเข้าใจธรรมชาติและความแตกต่างของเด็ก 6) การเป็นแบบอย่างที่ดี 7) ความต่อเนื่องของระยะเวลา และ 8) สิ่งสนับสนุน การวิเคราะห์เงื่อนไขที่เป็นอุปสรรคต่อกระบวนการบ่มเพาะ ประกอบด้วย 1) การได้รับอิทธิพลจากการเสฟสื่อ 2) การไม่เปิดรับสิ่งใหม่ 3) การเลี้ยงดู และ 4) ความสัมพันธ์ของคนในชุมชน

จิตตากรณี ปะนะสุนา (2565) ทำการวิจัยเพื่อศึกษาองค์ประกอบและตัวบ่งชี้คุณธรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และเพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาคุณธรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยและพัฒนา และประยุกต์ใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนหนองปลิง และครูและผู้บริหารสถานศึกษา รวมทั้งหมดจำนวน 49 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม แบบประเมินรูปแบบ ผลการวิจัย พบว่า องค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาคุณธรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมี 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ 3) เนื้อหาคุณธรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง 4) กิจกรรม 5) สื่อ อุปกรณ์ และแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ และ 6) การวัดและประเมินผล

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาหลักสูตรและกระบวนการบ่มเพาะเกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ได้ข้อค้นพบว่าเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีการพัฒนากระบวนการเรียนรู้มีการกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการเรียนรู้ไว้อย่างชัดเจน ประกอบด้วย หลักการ วัตถุประสงค์ของรูปแบบ โครงสร้างหลักสูตรหรือเนื้อหา กิจกรรม สื่อและอุปกรณ์ และการวัดผล มีการอธิบายถึงปัจจัยที่สนับสนุนกระบวนการจัดการเรียนรู้ และเงื่อนไขและอุปสรรคต่อกระบวนการจัดการเรียนรู้

4.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนำแนวทางการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ไปใช้ในการวิจัย ดังนี้

ประไพลิน จันทน์หอม (2559) ทำการวิจัยเพื่อ 1) พัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถในการโยงองค์ความรู้ทางศิลปะของนักศึกษาศิลปศึกษา และ 2) ศึกษาผลการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น ใช้วิธีวิจัยแบบสลับ-วัดซ้ำ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาศิลปศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ผ่านรายวิชาเกี่ยวกับวิธีการสอนมาแล้วจำนวน 30 คน ผลการวิจัย พบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย 1) หลักการของรูปแบบ คือ การใช้กรณีศึกษาที่หลากหลาย การสอนทักษะการคิด และการกระตุ้น

การรู้คิด 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ 3) ขั้นตอนของรูปแบบ และ 4) การประเมินความสามารถในการถ่ายโยงองค์ความรู้ทางศิลปะก่อนและหลังการใช้พัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถในการโยงองค์ความรู้ทางศิลปะของนักศึกษาศิลปศึกษา

กัณฑาภา สุทธิอาจ ไพฑูรย์ สีนลารัตน์ และไสว พักขาว (2561) ทำการวิจัยเพื่อศึกษาการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนแบบเน้นประสบการณ์ตามสภาพจริง และศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนการสอนแบบเน้นประสบการณ์ตามสภาพจริง ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยและพัฒนา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แผนการจัดการเรียนรู้ และเครื่องมือประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนการสอน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีวัดระฆังสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1 จำนวน 99 คน ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการเรียนการสอนแบบเน้นประสบการณ์ตามสภาพจริง ประกอบด้วย 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) ขั้นตอนของรูปแบบ และ 4) การวัดและประเมินผล สำหรับขั้นตอนของรูปแบบการเรียนการสอนแบบเน้นประสบการณ์ตามสภาพจริง ประกอบด้วย 4 ขั้น ได้แก่ ขั้นที่ 1 การเรียนรู้ประสบการณ์ที่จำเป็น ขั้นที่ 2 การทบทวนและการไตร่ตรอง ขั้นที่ 3 การสร้างความคิดรวบยอด ขั้นที่ 4 การประยุกต์ใช้ตามสภาพจริง สำหรับด้านประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนการสอนแบบเน้นประสบการณ์ตามสภาพจริง ผู้เรียนกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนการสอนตามรูปแบบอยู่ในระดับมาก และกลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และกลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

สกุลการ สังข์ทอง (2562) วิจัยเพื่อศึกษาการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ MECCA เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการอ่านอย่างมีวิจารณญาณสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยและพัฒนาและขยายผล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ รูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ MECCA คู่มือการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ แผนการจัดการเรียนรู้ แบบทดสอบความสามารถในการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/11 โรงเรียนเบญจมเทพอุทิศ จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 38 คน ผลการวิจัย พบว่ารูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ MECCA เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการอ่านอย่างมีวิจารณญาณสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีองค์ประกอบหลัก ประกอบด้วย 1) หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ 3) กระบวนการจัดการเรียนรู้ 4) การวัดและประเมินผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ และ 5) ปัจจัยสนับสนุนการจัดการเรียนรู้ โดยกระบวนการจัดการเรียนรู้มีขั้นตอนในการจัดการเรียนรู้ 5 ขั้น ได้แก่

1) สร้างความสนใจ 2) สํารวจและศึกษาบทอ่าน 3) วิเคราะห์บทอ่าน 4) สร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง และ 5) ประยุกต์ใช้

วลิดา ชุ่นเรื่อน (2563) ทำการวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางการสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้ สร้างและตรวจสอบคุณภาพรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยและพัฒนา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) รูปแบบการจัดการเรียนรู้ด้วยทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมร่วมกับแนวคิดการเรียนรู้ตามสภาพจริง 2) แบบประเมินความสามารถในการจัดการเรียนรู้ที่เน้นความแตกต่างระหว่างบุคคล และ 3) แบบบันทึกภาคสนามวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ จำนวน 27 คน ผลการวิจัย พบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วย ที่มาของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ได้แก่ 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) เนื้อหา 4) กิจกรรมการเรียนการสอน 5) การวัดและประเมินผล มีชั้นการเรียนการสอน 5 ชั้น ประกอบด้วย ชั้นที่ 1 ศึกษาและเรียนรู้ตามสภาพจริง ชั้นที่ 2 การค้นคว้าความรู้ นำไปสู่การแก้ปัญหา ชั้นที่ 3 สร้างองค์ความรู้ นำไปสู่การประยุกต์ใช้ ชั้นที่ 4 แลกเปลี่ยนองค์ความรู้ใหม่ และ ชั้นที่ 5 ประเมินผลการเรียนรู้ ผลการประเมินรูปแบบการจัดการเรียนรู้ในภาพรวม มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก

พนม จงเฉลิมชัย (2563) ทำการวิจัยเพื่อศึกษาการพัฒนา รูปแบบการจัดการเรียนรู้ ที่ส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์สำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยและพัฒนา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง กลุ่มเป้าหมาย เป็นผู้เชี่ยวชาญจำนวน 7 คน ผลการวิจัย พบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์สำหรับนักศึกษาวิชาชีพครูมี 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) หลักการ 2) จุดประสงค์ 3) สารการเรียนรู้ 4) กระบวนการเรียนรู้ 5) สื่อและสิ่งสนับสนุน และ 6) การวัดและประเมินผล และพบว่า กระบวนการจัดการเรียนรู้มี 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ค้นหาปัญหา 2) สร้างแนวทางแก้ปัญหา 3) วางแผนและลงมือปฏิบัติ 4) สร้างความรู้ และ 5) ประยุกต์ใช้แก้ปัญหาในชีวิตจริงอย่างสร้างสรรค์ โดยผลการศึกษาประสิทธิภาพของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ พบว่า มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด

ปิยวรรณ สนิโสมพันธ์ (2563) ทำการวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมควบคู่กับการโค้ชผลการปฏิบัติงานและการประเมินแบบเสริมพลังเพื่อพัฒนาสมรรถนะการจัดการสารสนเทศสำหรับบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการที่รับผิดชอบงานประกันคุณภาพการศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ในเขตภาคกลาง ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยและพัฒนา ดำเนินการ

วิจัยแบบผสมผสานวิธี โดยแบ่งการวิจัยออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ศึกษาความต้องการจำเป็นแบบสมบูรณในการพัฒนาสมรรถนะการจัดการสารสนเทศของบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการที่รับผิดชอบงานประกันคุณภาพการศึกษา ระยะที่ 2 พัฒนารูปแบบการฝึกอบรมควบคู่กับการโค้ชผลการปฏิบัติงานและการประเมินแบบเสริมพลัง และระยะที่ 3 ประเมินผลการใช้รูปแบบการฝึกอบรมควบคู่กับการโค้ชผลการปฏิบัติงานและการประเมินแบบเสริมพลัง ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมควบคู่กับการโค้ชผลการปฏิบัติงานและการประเมินแบบเสริมพลัง พบว่า มีการพัฒนา “รูปแบบแอทแคร์ (AT-CARE Model)” องค์ประกอบของรูปแบบประกอบด้วย 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) กระบวนการพัฒนา และ 4) เงื่อนไขการนำไปใช้ โดยกระบวนการพัฒนาประกอบด้วย 6 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 สร้างการตระหนักรู้ในคุณค่าของงาน (Awareness : A) ขั้นตอนที่ 2 พร้อมนำพาเปลี่ยนผ่านแนววิถี (Transformation : T) ขั้นตอนที่ 3 เชื่อมโยงองค์ความรู้และทักษะที่ต้องมี (Connection : C) ขั้นตอนที่ 4 เสริมวิถีประยุกต์ใช้และนำไปสู่การปฏิบัติจริง (Apply : A) ขั้นตอนที่ 5 สะท้อนผลอ้างอิงเพื่อก่อเกิดการพัฒนา (Reflection : R) และ ขั้นตอนที่ 6 สานคุณค่าด้วยการติดตามและประเมินผล (Evaluation : E) ผลการประเมินคุณภาพรูปแบบโดยผู้เชี่ยวชาญ พบว่า มีความเหมาะสมและความเป็นไปได้อยู่ในระดับมากที่สุด

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้ข้อค้นพบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่จะใช้ระเบียบวิธีการวิจัยและพัฒนา การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้มีการกำหนดองค์ประกอบหลักสูตรอย่างชัดเจน ประกอบด้วย หลักการ วัตถุประสงค์ กระบวนการ การวัดและประเมินผล ปัจจัยสนับสนุนการเรียนรู้ และเงื่อนไขการนำไปใช้ สำหรับการประเมินผลการเรียนมุ่งเน้นการวัดทั้งก่อนและหลังการเรียนรู้ ผลการวัดหลังการเรียนรู้จะสูงกว่าก่อนการเรียนรู้ แสดงให้เห็นว่ารูปแบบการเรียนรู้จะต้องมีประสิทธิภาพสูง อีกทั้งจะต้องมีการประเมินประสิทธิภาพของรูปแบบ ด้วยการประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบโดยผู้เชี่ยวชาญหรือกลุ่มตัวอย่าง

4.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำทฤษฎีขั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปประยุกต์ใช้

กุลธิดา พาณิชกุล และ อติพร สํารามบัว (2556) ทำการวิจัยเพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้โมเดลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า สามารถใช้โมเดลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ ซึ่งสามารถช่วยลดระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ข้อค้นพบสำคัญ คือ แนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต้องมีความสอดคล้องกับขั้นความพร้อม (Stage-match intervention) ของแต่ละบุคคล และเลือกใช้กระบวนการเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรม (Process of change) รวมถึงการส่งเสริมให้รับรู้สมรรถนะแห่งตน (Self-Efficacy) ให้มากขึ้น พิจารณาผลดีและผลเสียที่จะได้รับจากการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยพยายามส่งเสริมให้ผู้ใช้บริการรับรู้ถึงผลดีมากกว่าผลเสีย

ซูลีพร ฮีตอักษร และคณะ (2560) ทำการวิจัยเพื่อศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกาย: การประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผลการศึกษา พบว่า การประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมาช่วยวางแผนการดำเนินการ เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด สามารถช่วยให้ประชาชนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีขึ้น ข้อค้นพบ คือ บุคลากรสาธารณสุขหรือผู้ที่เกี่ยวข้องควรมุ่งเน้นให้ความสำคัญในการตัดสินใจพิจารณาผลดีและผลเสียของแต่ละบุคคล โดยให้รับรู้ถึงผลดีของการออกกำลังกายมากกว่าผลเสีย รวมทั้งการเลือกใช้กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้สอดคล้องกับความพร้อมของบุคคล และส่งเสริมให้บุคคลเกิดความมั่นใจเฉพาะอย่างยิ่งขึ้น ร่วมกับการมีส่วนร่วมของกระบวนการกลุ่ม ที่เป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนให้ทุกคนเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนต่อไป

จารุณี นุ่มพูล (2563) ทำการวิจัยเพื่อศึกษาการนำทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงใช้กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อช่วยให้บุคคลก้าวข้ามผ่านขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงไปสู่พฤติกรรมใหม่ที่ส่งผลดีต่อกลุ่มอาการเมแทบอลิกในแต่ละองค์ประกอบ ผลการศึกษา พบว่า สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการปรับพฤติกรรมผู้ป่วยกลุ่มอาการเมแทบอลิก ช่วยให้บุคคลผ่านไปสู่พฤติกรรมใหม่ที่ส่งผลดีต่อกลุ่มอาการเมแทบอลิกในแต่ละองค์ประกอบได้ ข้อค้นพบ คือ ต้องประเมินขั้นตอนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล เพื่อใช้กลวิธีหรือเทคนิคภายใต้กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และให้กิจกรรมการดูแลที่สอดคล้องกับขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงของบุคคลนั้น ๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อบุคคลก้าวผ่านขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงจาก ขั้นต่ำไปสู่ขั้นที่สูงกว่า และป้องกันการย้อนกลับของขั้นพฤติกรรม ส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมที่ส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีขึ้น

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม พอประมาณไปประยุกต์ใช้ ได้ข้อค้นพบว่า การนำทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงไปใช้มีข้อจำกัดด้านระยะเวลา เนื่องจากเป็นทฤษฎีที่ใช้ระยะเวลายาวนานในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผู้เรียนแต่ละคนมีความแตกต่างกัน จึงควรต้องมีบุคคลที่คอยช่วยเหลือหรือสนับสนุนอย่างเพียงพอ

5. กรอบแนวคิดการวิจัย

จากความสำคัญ เหตุผล และช่องว่างการวิจัยในมิติต่าง ๆ อาทิ ไม่พบมิติการพยายามเข้าไปศึกษาประสบการณ์ สถานการณ์ ผลกระทบและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ช่องว่างของการใช้แนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาการเรียนรู้เพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ช่องว่างมิติการสร้างการเปลี่ยนแปลงด้วยวิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ช่องว่างการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณให้กับกลุ่มพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความ “จำเป็น” ต้องได้รับการพัฒนาเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงกระบวนการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ผู้วิจัยจึงกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้

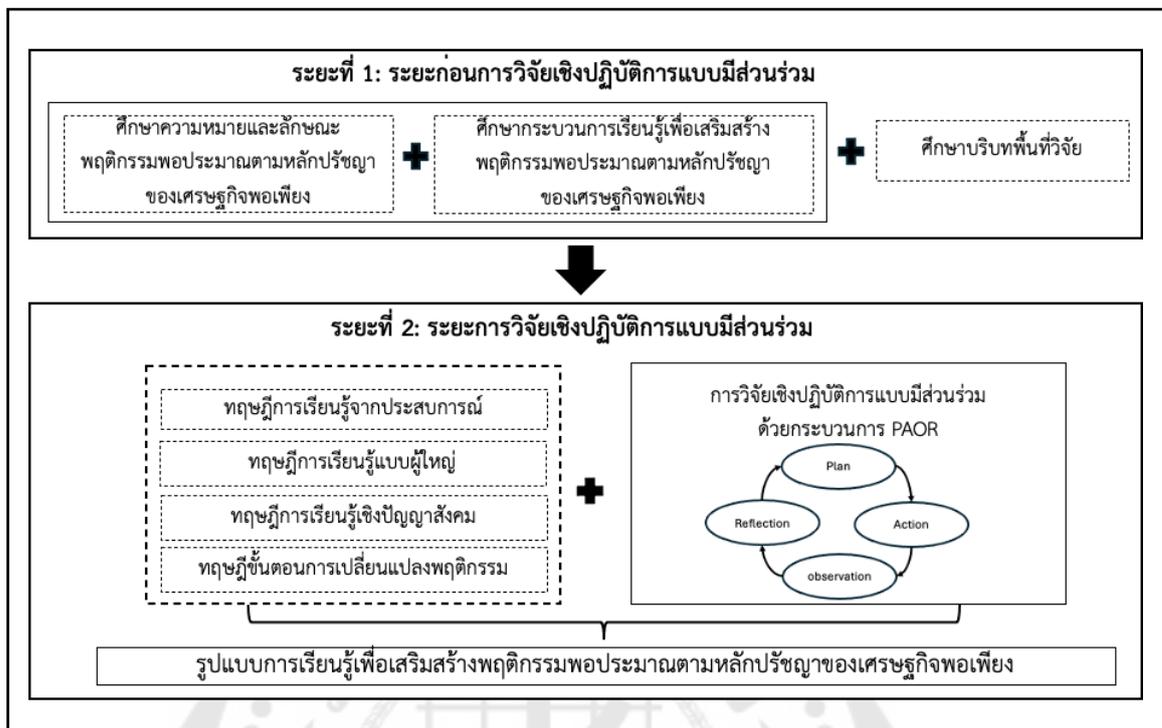
ระยะที่ 1 เป็นการศึกษากระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม โดยผู้วิจัยใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อศึกษาความหมายและลักษณะพฤติกรรมพอประมาณ และกระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ โดยเป็นการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ การสังเกต และการศึกษาเอกสาร โดยกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 กลุ่มพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมที่มีแนวการปฏิบัติที่ดีจากการนำแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำเนินชีวิต จำนวน 3 คน และกลุ่มที่ 2 กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิที่มีปณิธานแน่วแน่ในการส่งเสริม การพัฒนาชุมชน และมีองค์ความรู้เกี่ยวกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จำนวน 3 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่ แบบบันทึกการสัมภาษณ์เชิงลึก แบบบันทึกการสังเกต วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content analysis) ตรวจสอบความน่าเชื่อถือด้วยวิธีให้ผู้ร่วมวิจัยตรวจสอบข้อมูล (Member checking) นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ทำการศึกษาบริบทของพื้นที่วิจัย ด้วยการเลือกกลุ่มเป้าหมายจำนวน 20 คน ด้วยวิธีการคัดเลือกแบบบังเอิญผนวกกับแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ การสัมภาษณ์และการสังเกต เพื่อศึกษาปัจจัยและองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม

ระยะที่ 2 เป็นการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม โดยการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ด้วยกระบวนการ Plan-Action-Observe-Reflect จำนวน 3 วงรอบพร้อมกันนี้ ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีจิตวิทยาการเรียนรู้ ได้แก่ ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ ทฤษฎี

การเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ ทฤษฎีการเรียนรู้เชิงปัญญาสังคม แนวคิดการกำกับตนเอง มาบูรณาการผ่านการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อกระตุ้นให้ผู้ร่วมวิจัยเกิดการเปลี่ยนแปลงกระบวนการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมพอประมาณในที่สุด โดยกลุ่มเป้าหมายใช้วิธีเฉพาะเจาะจง และกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 12 คน ผู้วิจัยได้นำกระบวนการ Appreciate – Influence – Control หรือ A-I-C มาใช้ในการออกแบบกิจกรรมในแต่ละวงรอบของกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่ แบบบันทึกการสังเกตแบบมีส่วนร่วม แบบประเมินตนเอง แบบบันทึกกิจกรรมรายบุคคล และแบบบันทึกการทบทวนหลักการปฏิบัติ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content analysis) ตรวจสอบความน่าเชื่อถือด้วยวิธีให้ผู้ร่วมวิจัยตรวจสอบข้อมูล (Member Checking)

หลังจากได้กระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาองค์ประกอบของรูปแบบการเรียนรู้ เพื่อกำหนดการนำรูปแบบการเรียนรู้ไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพ และนำรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่พัฒนาขึ้น เสนอต่อผู้ร่วมวิจัย 12 คน เพื่อประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม

อย่างไรก็ตาม กรอบแนวคิดในการวิจัยเป็นเพียงแนวทางการดำเนินการวิจัยที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง คำถามการวิจัย และความมุ่งหมายของการวิจัย ดังนั้น หากพบข้อเท็จจริงที่สอดคล้องและเชื่อมโยงในระหว่างการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม อาจมีการปรับปรุงเพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับบริบทในการวิจัย รายละเอียดดังภาพประกอบ 7



ภาพประกอบ 7 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

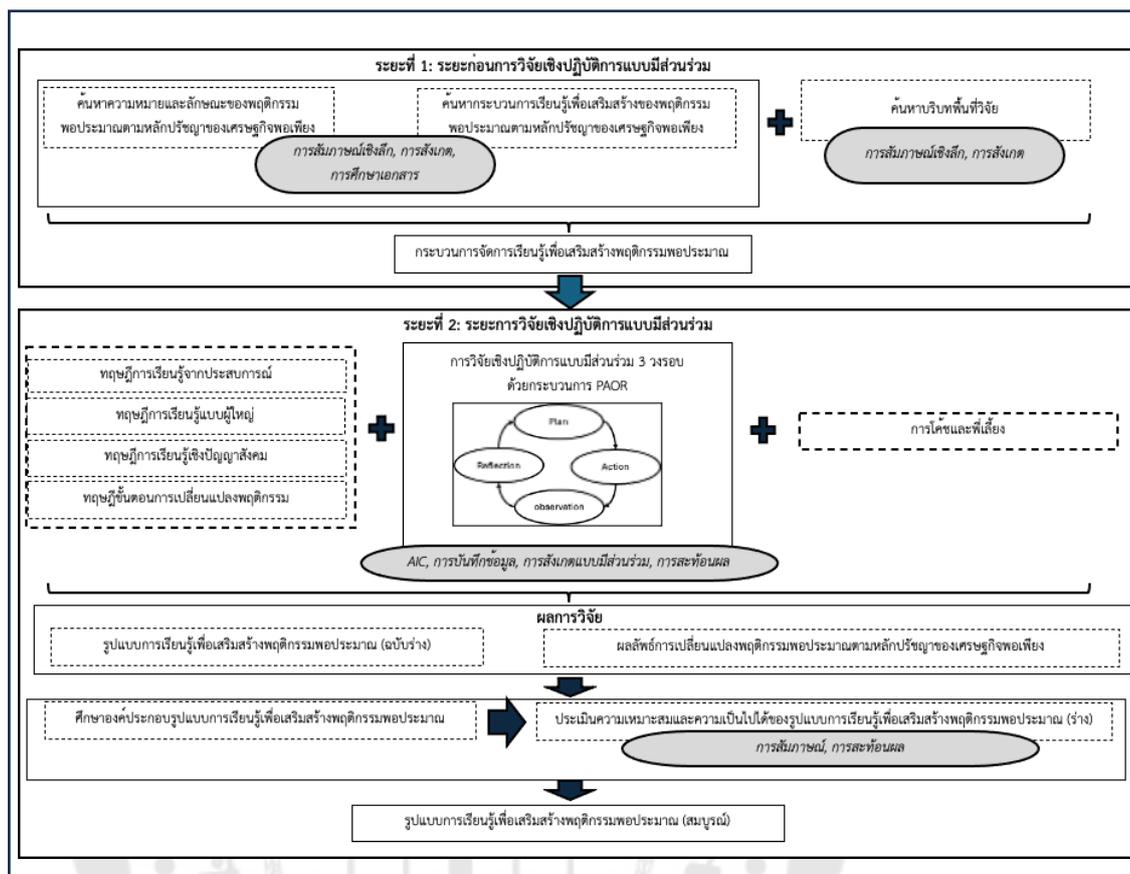
การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) “หัวใจหลัก” คือ การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์กับสภาพแวดล้อมเพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ (Insight) จากภาพรวมที่มาจากหลากหลายมิติหรือมุมมอง โดยใน “ระยะแรก” เป็นการศึกษา สัมภาษณ์ รวบรวม แนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาการเรียนรู้ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และเพื่อศึกษาสถานการณ์และบริบทของโรงงานอุตสาหกรรมที่เลือกเป็นกรณีศึกษา เพื่อทำความเข้าใจความหมายและลักษณะการดำเนินชีวิตของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม รวมถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ในขณะเดียวกันทำการศึกษาข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อศึกษาความหมายและลักษณะพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง หลังจากนั้นใน “ระยะที่สอง” เป็นการศึกษากระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) จำนวน 3 วนรอบ โดยนำกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ มาดำเนินการศึกษาผ่านกระบวนการวางแผน (Plan) การปฏิบัติ (Act) การสังเกต (Observe) และการสะท้อนผล (Reflect) เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงกระบวนการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมพอประมาณ เพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ และองค์ประกอบรูปแบบการเรียนรู้ รวมถึงการประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่พัฒนาขึ้น โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังภาพประกอบ 8 และรายละเอียดการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ส่วนที่ 1 พื้นที่ดำเนินการวิจัย

ส่วนที่ 2 ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย

ส่วนที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

ส่วนที่ 4 การพิทักษ์สิทธิและจรรยาบรรณในการวิจัย



ภาพประกอบ 8 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ส่วนที่ 1 พื้นที่ดำเนินการวิจัย

พื้นที่ดำเนินการวิจัยครั้งนี้ คือ โรงงานอุตสาหกรรมที่ดำเนินธุรกิจผลิตและจำหน่ายบรรจุภัณฑ์พลาสติกส่งออกทั้งในและต่างประเทศ เป็นโรงงานอุตสาหกรรมขนาดกลาง มีพนักงาน ณ วันที่ 31 มีนาคม 2565 จำนวนทั้งสิ้น 332 คน จำแนกเป็นพนักงานฝ่ายการผลิต จำนวน 315 คน มีสถานะการจ้างเป็นพนักงานรายวัน และฝ่ายสำนักงาน จำนวน 17 คน มีสถานะการจ้างเป็นพนักงานรายเดือน

ผู้วิจัยได้คัดเลือกพื้นที่ในการดำเนินการวิจัยตามเกณฑ์ คือ ตามความต้องการและความสมัครใจของผู้บริหารและพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม โดยพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมมีความพร้อมและยินดีเข้าร่วมการวิจัยตลอดระยะเวลาของโครงการวิจัย ในเบื้องต้นผู้วิจัยได้ลงพื้นที่วิจัยเพื่อศึกษาสภาพปัญหาและเก็บรวบรวมข้อมูลความต้องการจากการสนทนากลุ่มร่วมกับฝ่าย

ทรัพยากรมนุษย์และผู้บริหาร พบว่า พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมมีหนี้สินทั้งในระบบและนอกระบบ ซึ่งถึงแม้ในเบื้องต้นผู้บริหารจะมีนโยบายในการช่วยบรรเทาปัญหาความเดือดร้อนให้แล้ว แต่ปรากฏว่ายังไม่เพียงพอและไม่สามารถแก้ไขปัญหาการมีหนี้สินทั้งในระบบและนอกระบบของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำเสนอโครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมต่อผู้บริหาร เพื่อพิจารณาวัตถุประสงค์และผลที่คาดว่าจะได้รับการวิจัยในครั้งนี้ ซึ่งผู้บริหารได้เห็นถึงความสำคัญในการเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณให้กับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม จึงได้อนุญาตให้ผู้วิจัยทำการวิจัยในพื้นที่ รวมถึงยินยอมอนุญาตให้พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมที่มีความสมัครใจ และสามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยตลอดระยะเวลาของการดำเนินการวิจัยได้

ส่วนที่ 2 ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ ใช้ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัยตั้งแต่เดือนเมษายน พ.ศ. 2565 จนถึงเดือนพฤศจิกายน พ.ศ.2566 รวมระยะเวลา 1 ปี 8 เดือน ดังนี้

ระยะที่ 1 ศึกษากระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม ใช้ระยะเวลา 4 เดือน ระหว่างเดือนเมษายน พ.ศ.2565 ถึงเดือนกรกฎาคม พ.ศ.2565

ระยะที่ 2 พัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม ใช้ระยะเวลา 1 ปี 4 เดือน ระหว่างเดือนสิงหาคม พ.ศ.2565 ถึงเดือนพฤศจิกายน พ.ศ.2566

ส่วนที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

ระยะที่ 1 ศึกษากระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม

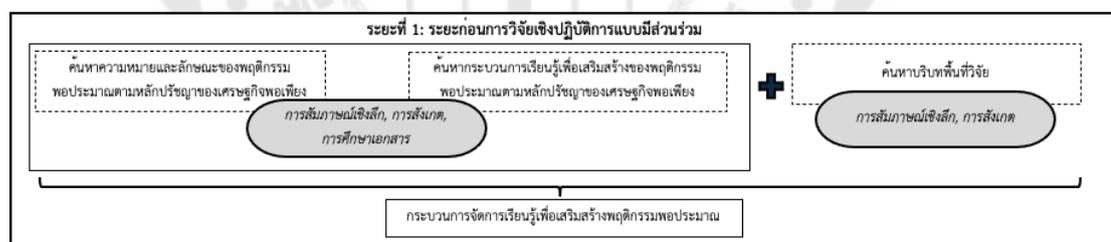
ผู้วิจัยศึกษากระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังภาพประกอบ 9 และมีรายละเอียดการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาความหมายและลักษณะพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เป็นการศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และพฤติกรรมพอประมาณ เพื่อนำมาจัดทำเป็นข้อมูลในการวิเคราะห์สังเคราะห์ กำหนดเป็นกรอบแนวคิดการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ศึกษาสถานการณ์และบริบทของพื้นที่วิจัย การนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำเนินชีวิตและลักษณะพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมในภาพรวม รวมทั้งศึกษาแนวคิดและลักษณะของพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษากระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เป็นการศึกษาแนวคิดและกระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในมุมมองของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ หลังจากนั้นทำการนัดหมายเพื่อเข้าทำการสัมภาษณ์ และนำข้อมูลมาวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมสำหรับการเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง



ภาพประกอบ 9 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ระยะเวลา 1

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

การดำเนินการวิจัยตอนที่ 1 มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความหมายและลักษณะพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยผู้วิจัยพิจารณาความเหมาะสม โอกาสในการเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) มีความสมัครใจในการให้ข้อมูลอย่างลึกซึ้ง ดังนั้น ผู้วิจัยเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบมีจุดมุ่งหมาย ประกอบด้วย 2 กลุ่มย่อย คือ

กลุ่มที่ 1 บุคลากรในโรงงานอุตสาหกรรมที่ดำเนินการผลิตและจำหน่ายถุงพลาสติกส่งออกทั้งในและต่างประเทศ จำนวน 3 คน ซึ่งเป็นผู้ที่มีแนวปฏิบัติที่ดีด้านพฤติกรรมพอประมาณ และเคยผ่านการฝึกอบรมหลักสูตรการเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และเป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับจากพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมว่ามีการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

กลุ่มที่ 2 ผู้ทรงคุณวุฒิและนักวิชาการที่มีความเชี่ยวชาญด้านปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จำนวน 3 คน ประกอบด้วย 1) ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีปณิธานแน่วแน่ในการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง 2) ผู้ทรงคุณวุฒิที่นำแนวคิดตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการพัฒนาชุมชนอย่างเป็นรูปแบบธรรม และ 3) นักวิชาการที่มีองค์ความรู้เกี่ยวกับแนวคิดตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์ความหมายและลักษณะพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ แนวคำถามสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) และใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

การสร้างเครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยสร้างแบบสัมภาษณ์โดยกำหนดประเด็นคำถามคร่าว ๆ ไว้เป็นการล่วงหน้า และนำแบบสัมภาษณ์เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญเพื่อพิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมและความสอดคล้องตามความมุ่งหมายของการวิจัย โดยผู้วิจัยดำเนินการปรับแก้แบบสัมภาษณ์ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญก่อนนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยแบบสัมภาษณ์มีลักษณะของแนวคำถามที่มุ่งเน้นให้ทราบถึงความหมายและลักษณะของพฤติกรรมพอประมาณ และกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ และเนื่องจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีคุณสมบัติเฉพาะบุคคลที่แตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงได้ออกแบบตัวอย่างแนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญออกเป็น 2 กลุ่ม เพื่อให้เกิดความเหมาะสมในการเก็บข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลสำคัญแต่ละกลุ่ม

ตัวอย่างแนวคำถามความหมายและลักษณะพฤติกรรมพอประมาณ สำหรับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

กลุ่มที่ 1

- 0. ขอให้ช่วยเล่าเรื่อง “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” ตามความเข้าใจของท่านคืออะไร ท่านได้นำมาใช้ในชีวิตเมื่อไหร่ นำมาใช้ด้วยตนเอง หรือได้รับแรงบันดาลใจจากใคร และท่านได้นำมาใช้ด้วยเหตุผลใด
- 00. คำว่า “พฤติกรรมพอประมาณ” ท่านจะให้ความหมายตามความเข้าใจของท่านว่าหมายถึงอะไร และยกตัวอย่างการกระทำหรือการแสดงออกที่เรียกว่าพฤติกรรมพอประมาณ ท่านมีลักษณะพฤติกรรมเหล่านี้หรือไม่ ยกตัวอย่าง

ตัวอย่างแนวคำถามความหมายและลักษณะพฤติกรรมพอประมาณ สำหรับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

กลุ่มที่ 2

- 0. ช่วยเล่าความหมายของคำว่า “พฤติกรรมพอประมาณ” ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
- 00. ช่วยยกตัวอย่างและเล่าถึงการแสดงออกหรือการกระทำที่มีลักษณะของพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ตัวอย่างแนวคำถามด้านกระบวนการจัดการเรียนรู้ สำหรับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ กลุ่มที่ 1

- 0. ช่วยเล่าขั้นตอนการนำพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในชีวิตประจำวัน ว่ามีขั้นตอนอะไรบ้าง
- 00. การนำมาใช้มีความยากหรือง่ายอย่างไร ใช้ระยะเวลาเท่าไรในการเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง และผลการเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นอย่างไร
- 000. ท่านพบปัญหาหรืออุปสรรคอย่างไรบ้าง ท่านก้าวข้ามหรือแก้ปัญหาหรืออุปสรรคนั้นอย่างไร
- 0000. นอกจากตัวท่านเองแล้ว ยังมีใครหรือบุคคลใดคอยช่วยเหลือหรือให้การสนับสนุนให้ท่านสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจนสำเร็จ

ตัวอย่างแนวคำถามด้านกระบวนการจัดการเรียนรู้ สำหรับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ กลุ่มที่ 2

- 0. ช่วยอธิบายโครงสร้างกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างการเปลี่ยนแปลงจากพฤติกรรมเดิมไปเป็นพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในชีวิตประจำวัน ว่ามีขั้นตอนอะไรบ้าง
- 00. มีปัจจัยสนับสนุนหรือปัจจัยที่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคอะไรบ้าง จะสามารถก้าวข้ามปัญหาหรืออุปสรรคเหล่านั้นได้อย่างไรบ้าง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยประสานงานโดยตรงไปยังผู้ให้ข้อมูลสำคัญในแต่ละกลุ่มเป็นรายบุคคล เพื่อขอหรือแนวทางในการให้การสัมภาษณ์ หลังจากนั้นผู้วิจัยขอหนังสือรับรองจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อนำส่งแบบสัมภาษณ์และหนังสือรับรองไปยังผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ไม่สะดวกในการให้การสัมภาษณ์ตามช่องทางที่กำหนดเป็นรายบุคคล เนื่องจากอยู่ในสถานการณ์การป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (Covid-19)

2. ผู้วิจัยเข้าพบผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่สะดวกให้การสัมภาษณ์ โดยก่อนเริ่มเข้าสู่กระบวนการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ขออนุญาตฉบับที่กและบันทึกเสียงสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อนำไปสู่การวิเคราะห์เนื้อหาโดยผู้วิจัยและตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ของข้อมูลในภายหลังโดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

3. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและสร้างสัมพันธภาพที่ดี (Build Rapport) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยเป็นการพูดคุยในภาพรวมของแนวคิดปรัชญาตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกิดความรู้สึกคุ้นเคยกับผู้วิจัย ก่อนที่จะเข้าสู่ประเด็นคำถามตามที่กำหนดไว้

4. เมื่อดำเนินการสัมภาษณ์ในแต่ละประเด็นคำถาม ผู้วิจัยจะทำการทวนคำตอบและสะท้อนผลการสัมภาษณ์ในประเด็นที่ค้นพบจากการสัมภาษณ์ เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญยืนยันหรือเพิ่มเติมข้อมูลในส่วนที่อาจขาดหายไป โดยใช้เวลาในการสัมภาษณ์ประมาณ 2-3 ชั่วโมงต่อคน

5. สำหรับผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ไม่สะดวกในการให้การสัมภาษณ์ ผู้วิจัยใช้วิธีการสัมภาษณ์ผ่านระบบออนไลน์ ด้วยโปรแกรม Application Zoom ใช้เวลาในการสัมภาษณ์ประมาณ 2-3 ชั่วโมงต่อคน โดยมีกระบวนการเช่นเดียวกับการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญโดยตรง

การวิเคราะห์ข้อมูล

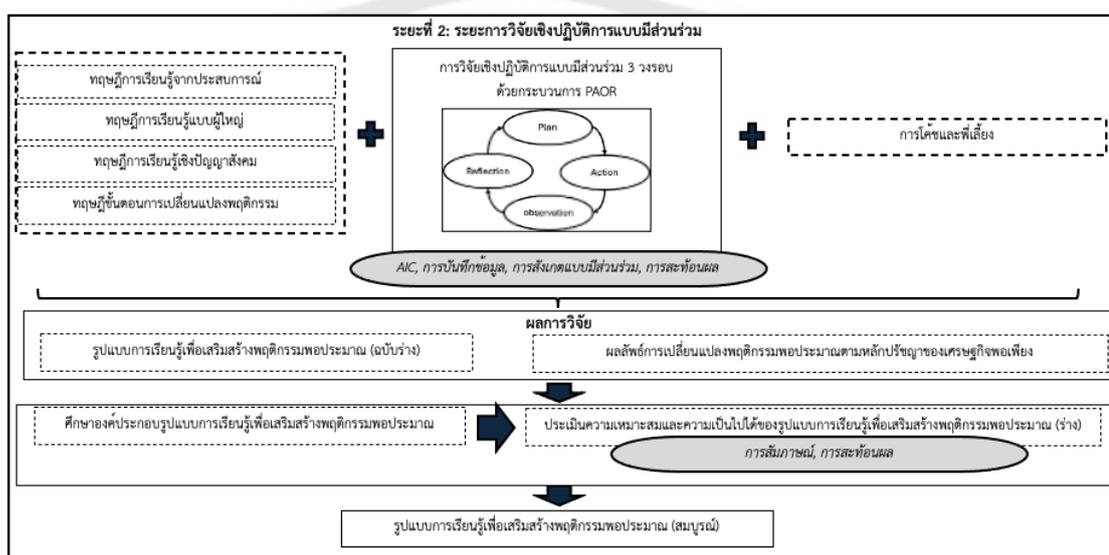
ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ตรวจสอบความครบถ้วนและเพียงพอของข้อมูล และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามแนวคิดของ ชาย โพธิ์สีดา (2554) ด้วยการจัดระเบียบข้อมูล (Data Organizaing) ลดทอนข้อมูล และคัดสรรข้อความต่าง ๆ ที่มีความหมายตรงกับประเด็นที่ต้องการศึกษาเพื่อนำมากำหนดรหัสข้อมูล (Coding) โดยรหัสที่เตรียมไว้สามารถเปลี่ยนแปลงหรือยกเลิกได้ตามข้อมูลที่ปรากฏ หลังจากนั้นผู้วิจัยจัดกลุ่มข้อมูลที่ถูกรหัส (Categorization) โดยแยกตามหัวเรื่องที่สำคัญและหาข้อสรุปสำคัญ

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำเสนอสรุปสาระสำคัญและข้อค้นพบที่ได้จากการให้สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญย้อนกลับไปยังผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Member Checking) เพื่อทวนสอบประเด็นที่ค้นพบว่าตรงตามความหมายและลักษณะพฤติกรรมที่ให้ไว้หรือไม่ หากไม่ครบถ้วนผู้วิจัยจะดำเนินการปรับแก้ประเด็นที่ค้นพบในทันที แล้วจัดส่งให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญตรวจสอบอีกครั้ง และเมื่อสรุปประเด็นสำคัญที่ดำเนินการปรับแก้และเพิ่มเติมข้อมูลในส่วนที่ขาดหายเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อพิจารณาความครบถ้วนและความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายการวิจัย

ระยะที่ 2 พัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม

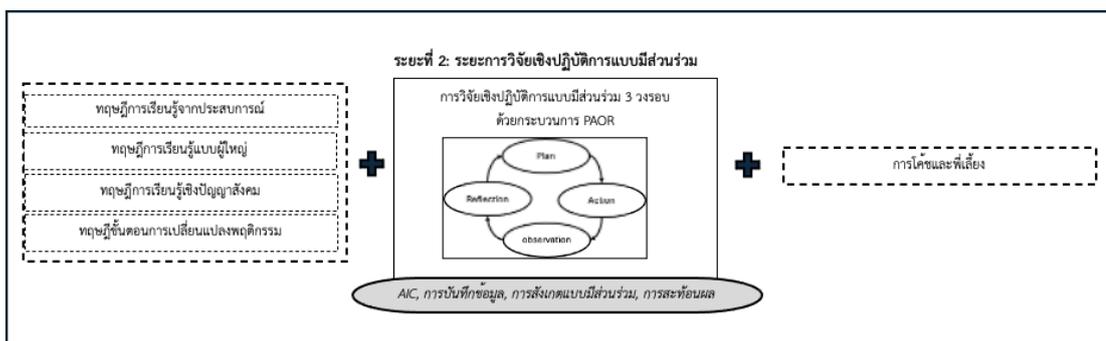
ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยในระยะที่ 2 โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษากระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม ด้วยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ศึกษาองค์ประกอบของรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการประเมินรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีการขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังภาพประกอบ 10



ภาพประกอบ 10 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ระยะที่ 2

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษากระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ด้วยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

หลังจากผู้วิจัยดำเนินการส่งคืนข้อมูลให้กับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม เพื่อร่วมกันวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ที่สังเคราะห์ได้แล้ว หลังจากนั้นนำไปสู่กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) เพื่อศึกษาผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงกระบวนการเรียนรู้ซึ่งจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมพอประมาณ มีการขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังภาพประกอบ 11



ภาพประกอบ 11 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ระยะที่ 2 ตอนที่ 1

ผู้ร่วมวิจัย คือ พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมที่ดำเนินการผลิตและจำหน่ายถุงพลาสติกส่งออกทั้งในและต่างประเทศ จำนวน 12 คน แต่ด้วยข้อจำกัดของการป้องกันการแพร่เชื้อของโรคระบาดไวรัสโคโรนา (Covid-19) และข้อจำกัดห้วงเวลาในการปฏิบัติงานของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม ผู้วิจัยจึงได้เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบมีจุดมุ่งหมายตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ ดังนี้

1. เป็นพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมฝ่ายผลิต และ ฝ่ายสำนักงาน สังกัดพื้นที่วิจัย ที่มีความสมัครใจจะเข้าร่วมโครงการวิจัย
2. เป็นผู้ที่มีความตั้งใจที่จะเข้ารับการเรียนรู้และศึกษาเกี่ยวกับแนวทางการนำพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำเนินชีวิต
3. สามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ตลอดระยะเวลาของโครงการ

ผู้วิจัย มีบทบาทในการดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ดังนี้

1. กระตุ้นให้กิจกรรมต่าง ๆ สามารถดำเนินการไปได้ แม้ว่าผู้ร่วมวิจัยจะมีบทบาทในการเรียนรู้กระบวนการออกแบบกิจกรรม วางแผน และสะท้อนคิดจากการปฏิบัติในขั้นตอนการพัฒนารูปแบบส่งเสริมพฤติกรรมพอประมาณ ขั้นตอนการลงมือปฏิบัติ และการประเมินผลการปฏิบัติ รวมถึงบทบาทในการให้ข้อเสนอแนะในระหว่างการออกแบบกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมพอประมาณ เนื่องจากผู้ร่วมวิจัยอาจยังไม่คุ้นเคยกับการดำเนินการทั้งหมดด้วยตนเอง ผู้วิจัยจึงมีส่วนสำคัญในการเริ่มต้นและสร้างการเรียนรู้ให้แก่ผู้ร่วมวิจัย
2. เชื้ออำนวยการปฏิบัติกิจกรรมในแต่วงรอบของการวิจัย โดยมีบทบาทเป็นผู้ให้คำปรึกษา ให้กำลังใจในการปฏิบัติกิจกรรมแก่ผู้ร่วมวิจัย ตลอดจนร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นให้ข้อเสนอแนะในการดำเนินกิจกรรมแก่ผู้ร่วมวิจัย

3. สังเกตการดำเนินกิจกรรมในระหว่างที่ผู้ร่วมวิจัยปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละวงรอบ และมีส่วนร่วมสะท้อนผลการปฏิบัติ เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปปรับปรุงกิจกรรมในแต่ละวงรอบของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

4. เป็นผู้นำกระบวนการประชุม เทคนิค A-I-C โดยเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมวิจัยได้มีเวทีพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ นำเสนอข้อมูลที่จะทำให้เกิดการรับรู้ถึงสภาพปัญหา ความต้องการ ข้อจำกัด และศักยภาพที่ผู้ร่วมวิจัย เกิดการตัดสินใจร่วมกัน รวมถึงร่วมกันกำหนดแนวทางหรือแผนปฏิบัติการเพื่อกระตุ้นการดำเนินงานให้บรรลุเป้าหมาย

ผู้ช่วยนักวิจัย คือ ผู้บริหารในโรงงานอุตสาหกรรมพื้นที่วิจัย มีบทบาทในการให้คำปรึกษา ให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้ร่วมวิจัยในประเด็นที่ไม่สามารถแก้ไขหรือปฏิบัติได้ระหว่างการดำเนินกิจกรรม ตามแผนที่กำหนด ตลอดจนทำหน้าที่เป็นโค้ชและพี่เลี้ยงให้แก่ผู้ร่วมวิจัย รวมถึงช่วยสะท้อนผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นให้กับผู้ร่วมวิจัยอย่างเป็นกัลยาณมิตร

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบบันทึกการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participate Observation) เพื่อตรวจสอบและยืนยันข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพอประมาณของผู้ร่วมวิจัย โดยนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลหรือจัดบันทึกพฤติกรรมที่สังเกตได้ในระหว่างการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group) โดยผู้ร่วมวิจัยทุกคนทราบเป็นการล่วงหน้าว่าผู้วิจัยจะมีการสังเกตพฤติกรรมแบบมีส่วนร่วม

2. แบบประเมินตนเอง (Self - Assessment) เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยประเมินตนเองเกี่ยวกับปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลเชิงสนับสนุนและอุปสรรคต่อการเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ โดยนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการให้อิสระผู้ร่วมวิจัยประเมินตนเองเป็นการล่วงหน้า 3 วัน ก่อนเข้าสู่การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม และหลังจากนั้นให้ผู้ร่วมวิจัยส่งกลับแบบประเมินตนเองให้กับผู้วิจัยโดยตรง

3. แบบบันทึกกิจกรรมรายบุคคล (Individual Goals and Activities) เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยกำหนดเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลงและกำหนดพฤติกรรมพอประมาณ โดยนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล การกำหนดเป้าหมายพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง และกำหนดพฤติกรรมพอประมาณที่ตนเองสังเกตเห็นด้วยตนเอง

4. แบบบันทึกการทบทวนหลังการปฏิบัติ (After Action Review) เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยรู้สะท้อน คิดและประเมินประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ โดยนำไปใช้ใน

การเก็บรวบรวมข้อมูลภายหลังจากการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้และสะท้อนคิด ซึ่งผู้ร่วมวิจัยเป็นผู้บันทึกการทบทวนหลังการปฏิบัติด้วยตนเอง

การสร้างเครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยออกแบบและจัดทำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้เป็นไปตามความมุ่งหมายที่กำหนดไว้ในแต่ละประเภท โดยเครื่องมือวิจัยแต่ละประเภทได้มีการกำหนดพฤติกรรมพอประมาณและประเด็นที่เกี่ยวข้องคร่าว ๆ เอาไว้เป็นการล่วงหน้า หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำเครื่องมือวิจัยทุกประเภทไปเสนอต่อพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและสอดคล้องตามจุดมุ่งหมายที่พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

ตัวอย่างแบบบันทึกการสังเกตแบบมีส่วนร่วม

| แบบบันทึกการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participate observation) | |
|---|----------------------------|
| แบบบันทึกการสังเกตแบบมีส่วนร่วมใช้เพื่อตรวจสอบและยืนยันข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพอประมาณพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม ในระยะก่อนการเข้าสู่กระบวนการ ระหว่างอยู่ในกระบวนการ และหลังกระบวนการเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ ใช้เพื่อประเมินการมีส่วนร่วมในการแบ่งปันประสบการณ์การเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ และใช้ในการประเมินผลการดำเนินการตามกระบวนการและสะท้อนคิดระหว่างการเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ ใช้เพื่อประเมินการมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ ความสอดคล้องและความแตกต่างในการปฏิบัติเมื่อเทียบกับกระบวนการเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง | |
| ผู้รับการสังเกต | |
| เมื่อวันที่..... | เวลา |
| น. สถานที่..... | |
| บันทึกภาคสนามเชิงบรรยายสิ่งที่พบ | บันทึกภาคสนามเชิงสะท้อนคิด |
| | |
| | |
| | |
| | |

ตัวอย่างแบบประเมินตนเอง

| แบบประเมินตนเอง (Self-assessment) | | |
|--|--|--------------|
| แบบประเมินตนเองใช้เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยประเมินตนเองเกี่ยวกับปัจจัยต่างๆ ที่มีผลเชิงสนับสนุนและอุปสรรคต่อการเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ | | |
| ชื่อผู้ประเมิน..... | | |
| เมื่อวันที่..... เวลา..... น. สถานที่..... | | |
| ประเด็น | | คำตอบ |
| เงินฝาก/เงินออม | | (มี / ไม่มี) |
| สลากออมสิน/รทส./รทค. หรืออื่นๆ | | (มี / ไม่มี) |
| กองทุนรวม/กองทุนเพื่อการเกษียณอายุ | | (มี / ไม่มี) |
| ท่านได้รับจดหมายทวงหนี้ / ทวงถาม | | (มี / ไม่มี) |
| หนังสือจากกรมบังคับคดี | | (มี / ไม่มี) |
| ประเด็น | | จำนวน |
| รายได้ต่อเดือน | | |
| - รายได้: เงินเดือน ค่าตอบแทน OT (หลังหักประกันสังคมและภาษี) | | |
| - รายได้อื่นๆ | | |
| รวม รายได้ | | |
| เงินออม/การลงทุน | | |
| ลงทุนในสลากออมสิน/รทส./รทค. หรืออื่นๆ | | |
| ลงทุนในกองทุนรวม/กองทุนเพื่อการเกษียณอายุ | | |
| เงินฝากธนาคาร | | |
| ค่าใช้จ่ายต่างๆ | | |

ตัวอย่างแบบบันทึกกิจกรรมรายบุคคล

| แบบบันทึกกิจกรรมรายบุคคล (Individual Goals & Activities) | | | | | |
|--|---|---------|----------|---|--|
| ประเด็นการตั้งเป้าหมายและกิจกรรมใช้เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยได้กำหนดเป้าหมายที่ต้องการจากการเข้าร่วมวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม และกำหนดกิจกรรมที่จะทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของแต่ละบุคคล | | | | | |
| ผู้กำหนดเป้าหมาย.....เมื่อวันที่..... | | | | | |
| เป้าหมายที่ต้องการบรรลุ:..... | | | | | |
| ระยะเวลาที่ต้องการ.....วัน | | | | | |
| สิ่งที่ต้องทำ (ต้องทำอะไรเพื่อสร้างพฤติกรรมใหม่) | ผลลัพธ์หรือพฤติกรรมที่คาดหวัง (เช่น การบันทึกรายรับรายจ่าย, การออม, การใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล ฯลฯ) | ผลลัพธ์ | | สิ่งที่ปรับปรุงให้ดีขึ้น (พฤติกรรมอะไร?) | แนวทางการที่จะทำให้ดีขึ้น (กิจกรรมอะไรที่จะทำเพิ่มเติม) |
| | | บรรลุ | ไม่บรรลุ | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

ตัวอย่างแบบบันทึกการทบทวนหลังการปฏิบัติ (AAR)

| ประเด็นการทบทวนหลังการปฏิบัติ (After Action Review) | | | | |
|--|-----------------------------------|----------------|--|-------------------------|
| ประเด็นการทบทวนหลังการปฏิบัติใช้เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยสะท้อนคิดรายบุคคลในการวิจัยเชิงปฏิบัติแบบมีส่วนร่วมประเมินประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมตามกระบวนการเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ | | | | |
| ผู้สะท้อนคิด | | | | |
| เมื่อวันที่ เวลา น. สถานที่ | | | | |
| กิจกรรมที่สะท้อนคิด | | | | |
| ประเด็น | สิ่งที่เกิดขึ้นจริง (ได้เรียนรู้) | สิ่งที่ทำได้ดี | สิ่งที่ต้องการปรับปรุงให้ดีขึ้นและสาเหตุ | แนวทางการพัฒนาให้ดีขึ้น |
| เจตคติ (Attitude) | | | | |
| ความรู้ (Knowledge) | | | | |
| พฤติกรรม (Behavior) | | | | |

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยประสานงานไปยังผู้ร่วมวิจัยเป็นรายบุคคล เพื่อสอบถามความพร้อมเกี่ยวกับกำหนดวัน เวลา และสถานที่ ในการปฐมนิเทศและชี้แจงวัตถุประสงค์ในการวิจัย พร้อมทั้งรายละเอียดการดำเนินกิจกรรมและระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมให้กับผู้ร่วมวิจัย

2. เมื่อถึงกำหนดวันนัดหมาย ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม ระยะเวลาที่ใช้ บทบาทของผู้วิจัยและบทบาทของผู้ร่วมวิจัย รวมถึงเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมวิจัยสอบถามและให้อิสระในการตัดสินใจเข้าร่วมพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงอีกครั้ง พร้อมทั้งแจ้งให้ผู้ร่วมวิจัยทราบว่าหากมีช่วงเวลาใดที่ผู้ร่วมวิจัยไม่สะดวกในการเข้าร่วมวิจัยจนเสร็จสิ้น ผู้ร่วมวิจัยสามารถถอนตัวออกจากการเข้าร่วมวิจัยได้โดยจะไม่เกิดผลกระทบใด ๆ ต่องานในหน้าที่ที่สั่งสอน หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงได้นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ ในการเริ่มเข้าสู่กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในวงรอบที่ 1

3. เมื่อถึงกำหนดวันนัดหมายเข้าสู่กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในวงรอบที่ 1 ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้แนวคิดการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของ Kemmis & Mc Taggart (1988) ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ

3.1 ขั้นการวางแผน (Planning) ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยดำเนินการระดมสมอง (Brainstrom) เพื่อวางแผนและกำหนดกระบวนการเรียนรู้ โดยใช้ผลการวิจัยระยะที่ 1 มาใช้เป็นข้อมูลในการทำกิจกรรมกลุ่ม และ กิจกรรม A-I-C

3.2 ขั้นปฏิบัติการและสังเกตการณ์ (Action & Observation) ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยดำเนินการตามแผนที่กำหนดไว้ โดยใช้เทคนิคการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม และเทคนิคสะท้อน

ผลการปฏิบัติ (After Action Review: AAR) เพื่อทบทวนกระบวนการดำเนินกิจกรรมและนำไปสู่การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ในวงรอบต่อไป

3.3 ขั้นสะท้อนผลลัพธ์ (Reflection) ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยร่วมกันสะท้อนกระบวนการเรียนรู้และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ด้วยการใช้เทคนิคการสนทนากลุ่ม เทคนิคการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม และเทคนิคสะท้อนผลการปฏิบัติ เพื่อนำข้อมูลที่ได้รับจากวงรอบที่ 1 ไปร่วมกันวางแผนใหม่ในวงรอบที่ 2

3.4 ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยดำเนินกิจกรรมทั้ง 3 ขั้นตอนตามวงรอบที่ 1 ในวงรอบที่ 2 และวงรอบที่ 3 โดยเมื่อสิ้นสุดการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ในวงรอบที่ 3 ผู้วิจัยนำผลลัพธ์ที่ได้ไปสู่การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม ศึกษาองค์ประกอบของรูปแบบการเรียนรู้ และประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ ในระยะถัดไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

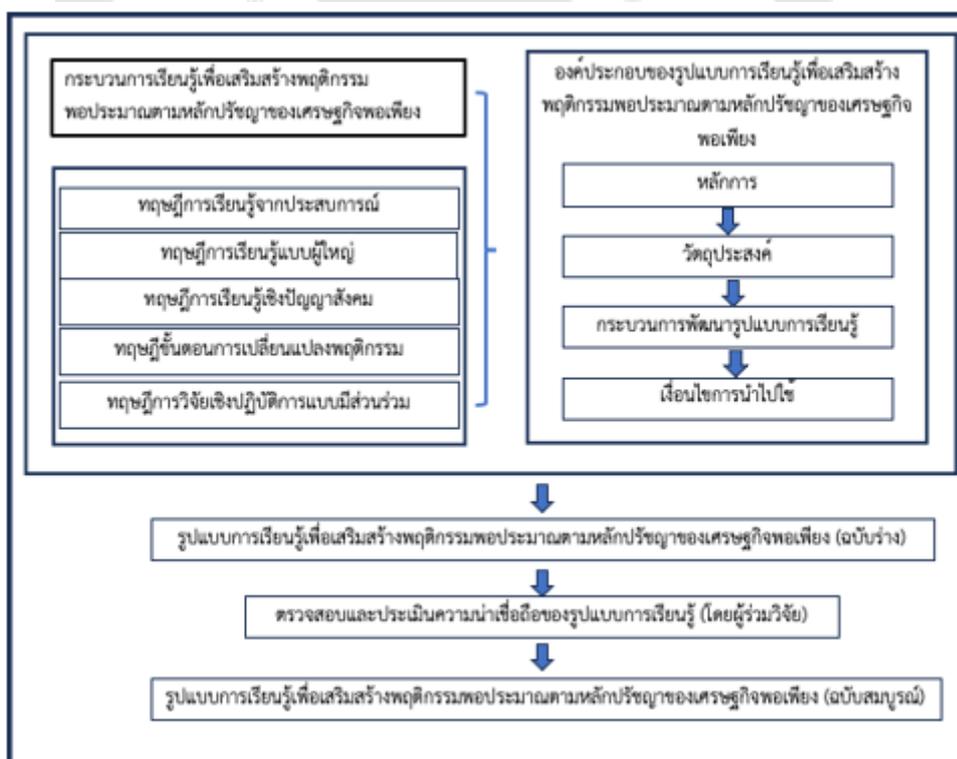
ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับจากการเก็บรวบรวมข้อมูลในแต่ละประเภท เพื่อทำการตรวจสอบความครบถ้วนและเพียงพอของข้อมูล และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามแนวคิดของชาย โพธิ์สีตา (2554) ด้วยการจัดระเบียบข้อมูล (Data Organizaing) ลดทอนข้อมูล และคัดสรรข้อความต่าง ๆ ที่มีความหมายตรงกับประเด็นที่ต้องการศึกษาเพื่อนำมากำหนดรหัสข้อมูล (Coding) โดยรหัสที่เตรียมไว้สามารถเปลี่ยนแปลงหรือยกเลิกได้ตามข้อมูลที่ปรากฏ หลังจากนั้นผู้วิจัยจัดกลุ่มข้อมูลที่ถูกลีขรหัส (Categorization) โดยแยกตามหัวเรื่องที่สำคัญและหาข้อสรุปสำคัญ

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

ผู้วิจัยตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้วยการตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) ด้านวิธีรวบรวมข้อมูล (Methodological triangulation) เนื่องจากผู้วิจัยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลหลายวิธีการ (Multiple Methods) ทั้งการสนทนากลุ่ม การสังเกต และการจดบันทึก นอกเหนือจากนั้นได้ให้ผู้ร่วมวิจัยตรวจสอบข้อมูล (Member Checking) ด้วยการสะท้อนข้อมูลกลับไปยังผู้ร่วมวิจัยได้ตรวจสอบความครบถ้วนและถูกต้อง โดยผู้วิจัยจะดำเนินการปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้ร่วมวิจัยในทันที แล้วจัดส่งให้ผู้ร่วมวิจัยตรวจสอบความครบถ้วนและถูกต้องอีกครั้ง

ขั้นตอนที่ 2 คือศึกษาคำประกอบของรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ผู้วิจัยนำผลจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล โดยมุ่งเน้นศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ ทฤษฎีการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ ทฤษฎีการเรียนรู้เชิงปัญญาสังคม ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทฤษฎีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม และแนวคิดการพัฒนา รูปแบบการจัดการเรียนรู้ รวมทั้งนำผลที่ได้จากการศึกษาผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม ภายหลังจากการใช้กระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ในระยะที่ 1 มาใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดทำ (ร่าง) รูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม โดยองค์ประกอบของรูปแบบประกอบด้วย 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) กระบวนการพัฒนา และ 4) เงื่อนไขการนำไปใช้ โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังภาพประกอบ 9



ภาพประกอบ 12 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ระยะที่ 2 ตอนที่ 2

ขั้นตอนที่ 3 ศึกษาความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ผู้วิจัยนำรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมที่พัฒนาขึ้น เสนอต่อผู้ร่วมวิจัยที่เข้าร่วมกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม จำนวน 3 วงรอบ ทั้ง 12 คน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมและความเป็นไปได้ตามองค์ประกอบของรูปแบบ และนำแนวคิดการประเมินของ Stufflebeam (2001) มาประยุกต์ใช้ 2 ด้าน คือ 1) การประเมินความเหมาะสม เป็นการประเมินรูปแบบที่พัฒนาขึ้นว่าต้องไม่ส่งผลกระทบต่อผู้ที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย ไม่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเสียหาย การสนองต่อความต้องการ มีข้อตกลงที่เป็นทางการชัดเจน เคารพสิทธิทางมนุษยชน เปิดเผยและโปร่งใส เป็นต้น และ 2) การประเมินความเป็นไปได้ เป็นการประเมินความเป็นไปได้ในการนำรูปแบบที่พัฒนาขึ้นไปปฏิบัติจริง ประกอบด้วย การดำเนินงานที่สามารถปฏิบัติได้ มีการบริหารจัดการโครงการ ปฏิบัติงานตามสภาพบริบท การใช้ข้อมูลที่ประเมินได้จริง เป็นต้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-Structure Interview) เพื่อให้เกิดความยืดหยุ่นในการปรับประเด็นคำถาม และใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

ตัวอย่างแนวคำถามด้านความเหมาะสมที่ใช้ในการสัมภาษณ์

- | | |
|-----|--|
| 0. | หลังจากที่ท่านได้ทดลองใช้รูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงแล้ว ท่านมีความคิดเห็นอย่างไร |
| 00 | ท่านคิดว่ารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ สามารถตอบสนองความต้องการในการเปลี่ยนแปลงกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณของท่านได้อย่างไร |
| 000 | ท่านคิดว่ารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณนี้ มีกิจกรรมที่ละเมิดสิทธิของท่านหรือไม่ และอย่างไร |

ตัวอย่างแนวคำถามด้านความเป็นไปได้ที่ใช้ในการสัมภาษณ์

- 0 ท่านคิดว่าการพัฒนาเจตคติ ความรู้ความเข้าใจ และพฤติกรรมพอประมาณโดยใช้รูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีความแตกต่างจากการพัฒนาในรูปแบบอื่นอย่างไร
- 00 ท่านคิดว่าการดำเนินการตามรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ ความเป็นไปได้ในการก่อให้เกิดพฤติกรรมพอประมาณได้อย่างไร
- 000 ท่านคิดว่าข้อมูลต่าง ๆ ที่นำเสนอมีความถูกต้องและตรวจสอบได้หรือไม่ อย่างไร

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลหลังจากพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมเสร็จสิ้นแล้ว อนึ่ง ในกรณีที่ผู้ร่วมวิจัยมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะไปปรับปรุงและพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับจากการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อทำการตรวจสอบความครบถ้วนและเพียงพอของข้อมูล และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามแนวคิดของ ชาย โปธิสิตา (2554) ด้วยการจัดระเบียบข้อมูล (Data Organizaing) ลดทอนข้อมูล และคัดสรรข้อความต่าง ๆ ที่มีความหมายตรงกับประเด็นที่ต้องการศึกษาเพื่อนำมากำหนดรหัสข้อมูล (Coding) โดยรหัสที่เตรียมไว้สามารถเปลี่ยนแปลงหรือยกเลิกได้ตามข้อมูลที่ปรากฏ หลังจากนั้นผู้วิจัยจัดกลุ่มข้อมูลที่ถูกใส่รหัส (Categorization) โดยแยกตามหัวเรื่องที่สำคัญและหาข้อสรุปสำคัญ

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

ผู้วิจัยตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้วยการให้ผู้ร่วมวิจัยตรวจสอบข้อมูล (Member Checking) ด้วยการสะท้อนข้อมูลกลับไปยังผู้ร่วมวิจัยได้ตรวจสอบความครบถ้วนและถูกต้อง โดยผู้วิจัยจะดำเนินการปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้ร่วมวิจัยในทันที แล้วจัดส่งให้ผู้ร่วมวิจัยตรวจสอบความครบถ้วนและถูกต้องอีกครั้ง

ส่วนที่ 4 การพิทักษ์สิทธิและจรรยาบรรณในการวิจัย

งานวิจัยนี้ผ่านการพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตามหนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย หมายเลขรับรอง SWUEC/G/131/2565E ผู้วิจัยตระหนักถึงจริยธรรมการวิจัยและให้ความสำคัญในการรักษาข้อมูลส่วนบุคคลที่ได้มาจากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญและผู้ร่วมวิจัย ผู้วิจัยจึงไม่ได้มีการระบุอ้างอิงถึงหน่วยงานและตัวบุคคลแต่อย่างใด โดยเป็นการนำเสนอข้อมูลวิจัยจะเป็นการสรุปผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม โดยมีความมุ่งหมายของการวิจัยเพื่อ 1) ศึกษากระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม และ 2) พัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม โดยผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 บริบทของพื้นที่วิจัยและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ

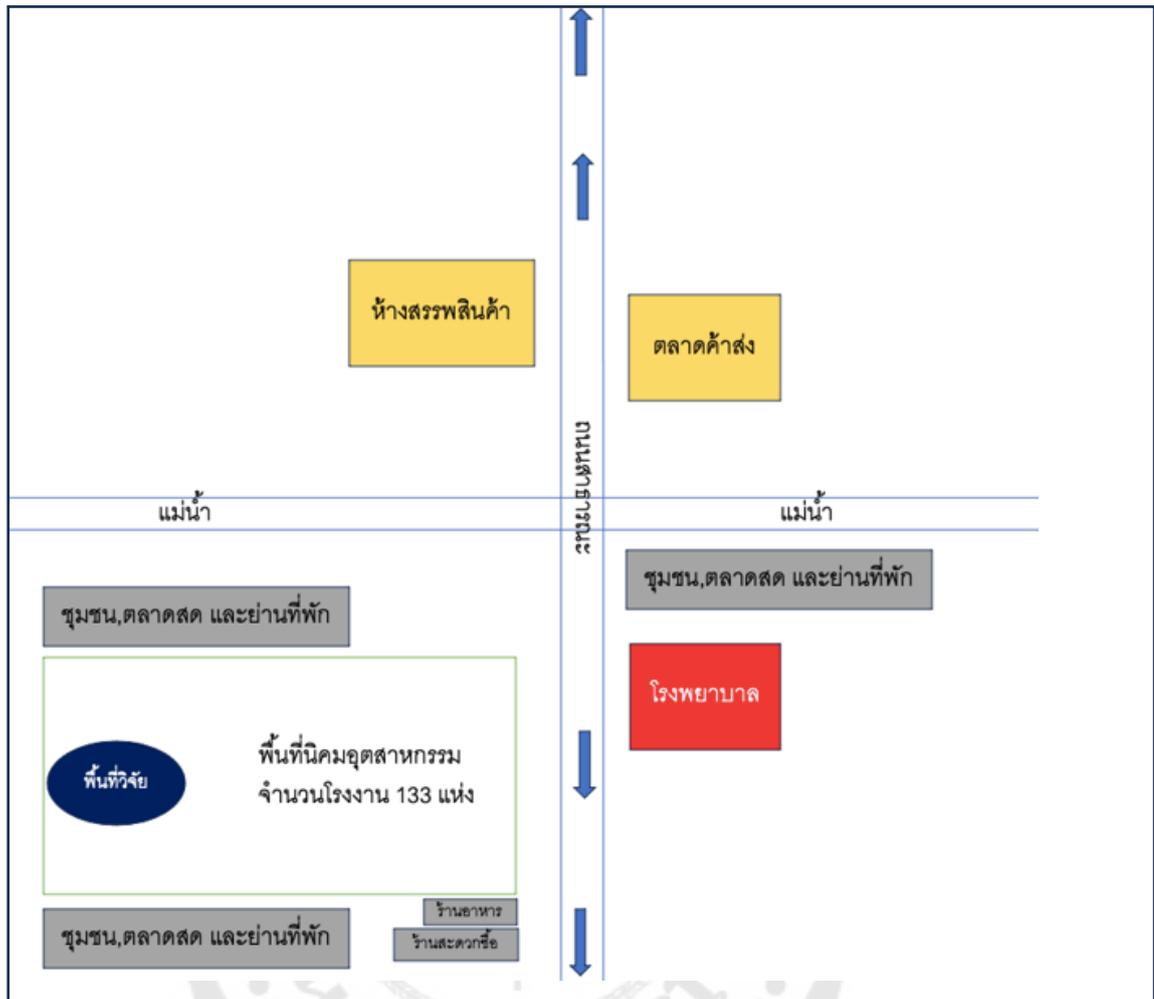
ระยะที่ 1 ผลการศึกษากระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม

ระยะที่ 2 ผลการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม

ส่วนที่ 1 บริบทของพื้นที่วิจัยและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

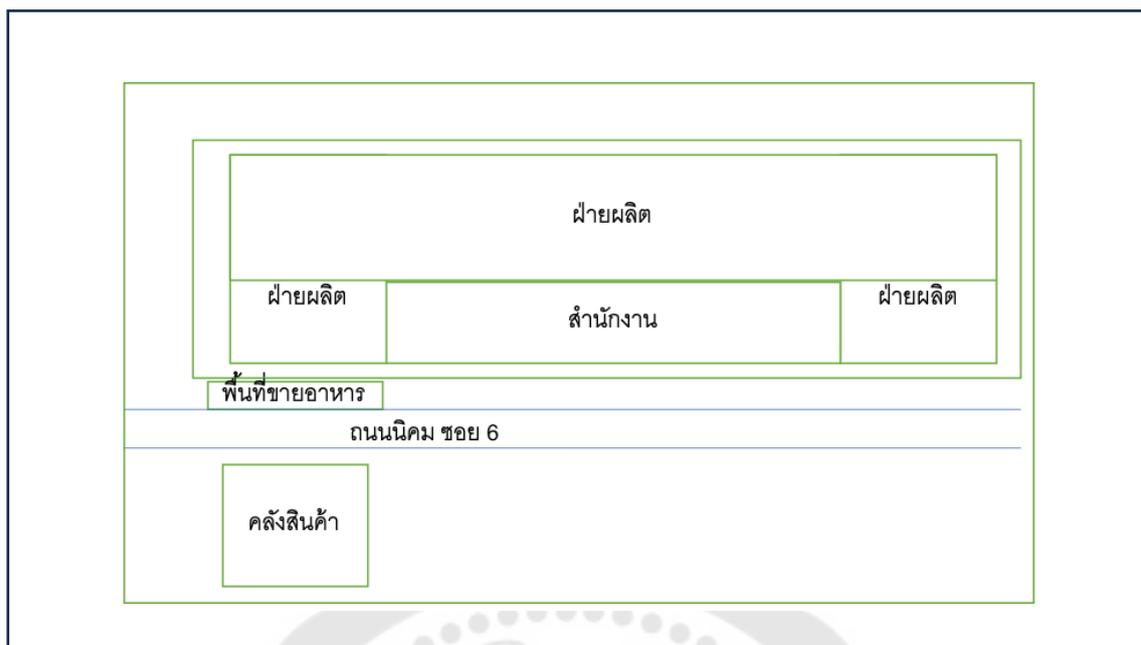
1. ข้อมูลทั่วไปของพื้นที่วิจัย

ผู้วิจัยเลือกพื้นที่วิจัย คือ โรงงานอุตสาหกรรมเสริมทรัพย์ (นามสมมติ) ดำเนินธุรกิจผลิตและจำหน่ายถุงพลาสติกส่งออกทั้งในและต่างประเทศ โดยโรงงานอุตสาหกรรมเสริมทรัพย์มีสถานที่ตั้งอยู่ในเขตนิคมอุตสาหกรรมประจำจังหวัดแห่งหนึ่งในเขตภาคกลาง มีโรงงานอุตสาหกรรมอยู่ในบริเวณเดียวกันจำนวนทั้งสิ้น 133 แห่ง มีสถานที่ตั้งและสภาพแวดล้อมโดยรอบโรงงานอุตสาหกรรมเสริมทรัพย์ ดังภาพประกอบ 13



ภาพประกอบ 13 สถานที่ตั้งและสภาพแวดล้อมโดยรอบของโรงงานอุตสาหกรรมเสริมทรัพย์

โรงงานอุตสาหกรรมเสริมทรัพย์ มีพนักงานจำนวนทั้งสิ้น 332 คน แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ 1) ส่วนการผลิต มีพนักงานจำนวน 315 คน และ 2) ส่วนสนับสนุนการผลิต มีพนักงานจำนวน 17 คน โดยมีผังโรงงาน ดังภาพประกอบ 14



ภาพประกอบ 14 ผังภายในโรงงานอุตสาหกรรมเสริมทรัพย์

หลังจากผู้วิจัยได้รับอนุญาตจากผู้บริหารโรงงานอุตสาหกรรมเสริมทรัพย์ให้เข้าดำเนินการวิจัยในพื้นที่วิจัยได้ ลำดับแรกผู้วิจัยได้เข้าพบพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมด้วยการเลือกตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental sampling) ผสานกับแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 20 คน เพื่อสอบถามเกี่ยวกับสภาพการใช้ชีวิตและการทำงานในปัจจุบัน พบว่า พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมโดยส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีถิ่นฐานอยู่ต่างจังหวัดจึงเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวเพราะห่างไกลจากครอบครัว อีกทั้งมีภาวะความเครียดเนื่องจากภาระค่าใช้จ่ายในครอบครัวและค่าครองชีพค่อนข้างสูง ประกอบกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (Covid-19) อย่างต่อเนื่องเป็นเวลายาวนานปี ส่งผลให้ยอดการสั่งซื้ออุปกรณ์พลาสติกทั้งภายในและต่างประเทศลดลง โรงงานอุตสาหกรรมเสริมทรัพย์จึงต้องปรับลดกำลังการผลิตลง ส่งผลกระทบให้ชั่วโมงการทำงานล่วงเวลาของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมลดลง นั้นหมายความว่ารายได้ที่เคยได้รับต่อเดือนลดลงไปด้วยเช่นเดียวกัน จึงเป็นสาเหตุให้จำนวนเงินรายได้ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมต่อเดือนไม่เพียงพอต่อรายจ่าย โดยเฉพาะเมื่อผู้วิจัยสอบถามถึงผลกระทบและแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น พบว่า พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมที่ให้ข้อมูลหาแนวทางในการคลายความเครียดด้วยการใช้จ่ายเงินเพื่อความบันเทิง อาทิ การช้อปปิ้งตามแหล่งจำหน่ายสินค้าส่งและห้างสรรพสินค้า การดูภาพยนตร์ การสังสรรค์กับเพื่อนร่วมงาน เนื่องจากบริเวณโดยรอบของโรงงานอุตสาหกรรมเสริมทรัพย์ค่อนข้างมีความเจริญและมีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน โดยการผ่อนคลายด้วยวิธีการดังกล่าวยิ่งส่งผล

กระทบให้พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมมีรายจ่ายที่ไม่จำเป็นเพิ่มสูงขึ้น จึงเป็นมูลเหตุให้พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมเข้าสู่กระบวนการกู้เงินทั้งในระบบและนอกระบบ ผู้วิจัยจึงเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการดำเนินการวิจัย ผลการศึกษาด้านความเข้าใจหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า มีความเข้าใจเป็นอย่างดี คิดเป็นร้อยละ 18.18 เข้าใจเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 9.09 ไม่เข้าใจ คิดเป็นร้อยละ 9.09 และไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 63.64 และด้านความตั้งใจในการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ พบว่า มีแนวคิดว่าจะนำไปใช้ คิดเป็นร้อยละ 81.82 ไม่เคยคิดว่าจะนำไปใช้ คิดเป็นร้อยละ 9.09 และไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 9.09 ของจำนวนพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมที่ให้ข้อมูลทั้งหมด

นอกจากนี้ พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมมีการแบ่งสัดส่วนการใช้จ่ายเงินกับการออมเงิน คิดเป็นร้อยละ 18.18 มีรายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย คิดเป็นร้อยละ 36.36 การประกอบอาชีพเพื่อหารายได้เสริมให้กับครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 18.18 พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมและสมาชิกครอบครัวใช้จ่ายโดยคำนึงถึงความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต คิดเป็นร้อยละ 27.27 มีการออมเงินไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน คิดเป็นร้อยละ 9.09 พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมมีการกู้ยืมทั้งในระบบและนอกระบบ คิดเป็นร้อยละ 27.27 และมีการเตรียมอาชีพไว้รองรับหลังการเกษียณ คิดเป็นร้อยละ 18.18 ของจำนวนพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมที่ให้ข้อมูลทั้งหมด

2. ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลสำคัญและผู้ร่วมวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวิธีการดำเนินการ 2 ระยะ โดยในระยะที่ 1 แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน คือ 1) ศึกษาความหมายและลักษณะพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และ 2) ศึกษากระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจ ส่วนระยะที่ 2 แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ 1) ศึกษากระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ด้วยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม 2) ศึกษาองค์ประกอบของรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และ 3) ศึกษาความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) และผู้ร่วมวิจัย (Participations) ในแต่ละระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาความหมายและลักษณะพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และ ขั้นตอนที่ 2 ศึกษากระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็นกลุ่มบุคคลเดียวกัน ประกอบด้วย 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 เป็นบุคลากรในโรงงานอุตสาหกรรมที่ดำเนินการผลิตและจำหน่ายถุงพลาสติกส่งออกทั้งในและต่างประเทศ จำนวน 3 คน ซึ่งเป็นผู้ที่มีแนวปฏิบัติในการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำเนินชีวิต เคยผ่านการฝึกอบรมหลักสูตรการเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และเป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับจากพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมว่ามีการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

กลุ่มที่ 2 ผู้ทรงคุณวุฒิและนักวิชาการที่มีความเชี่ยวชาญด้านปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จำนวน 3 คน คือ 1) ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีปณิธานแน่วแน่ในการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง 2) ผู้ทรงคุณวุฒิที่นำแนวคิดตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการพัฒนาชุมชนอย่างเป็นรูปธรรม และ 3) นักวิชาการที่มีองค์ความรู้เกี่ยวกับแนวคิดตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยผู้วิจัยได้อธิบายคุณลักษณะของผู้ให้ข้อมูลสำคัญเพิ่มเติม ดังตาราง 8

ตาราง 8 แสดงคุณลักษณะของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

| ลำดับ | คุณลักษณะของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ | นามสมมุติ |
|-------------------|---|-----------|
| กลุ่มที่ 1 | | |
| 1 | เป็นผู้ที่มีความขยันหมั่นเพียรในการหารายได้เสริม และใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาทมาโดยตลอด โดยมีมารดาเป็นต้นแบบในการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในครอบครัว ส่งผลให้ได้รับการปลูกฝังให้เป็นคนพอเพียง ซึ่งถึงแม้จะมีภาระค่าใช้จ่ายที่ต้องรับผิดชอบเป็นจำนวนมาก แต่สามารถจัดสรรเงินออมและส่งเสริมให้บุตรธิดาได้รับการศึกษาในระดับสูงได้ | มั่งมี |

ตาราง 8 (ต่อ)

| ลำดับ | คุณลักษณะของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ | นามสมมุติ |
|-------------------|--|-----------|
| 2 | เป็นผู้ที่ยอมรับตัวเองตั้งแต่ต้นว่าขาดวินัยในการใช้จ่ายเงิน โดยใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือยและเกินตัว ส่งผลให้ต้องมีหนี้สินที่เกิดจากการกู้เงินทั้งในและนอกระบบ แต่จากที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ทำให้มีความมุ่งมั่นในการเพิ่มรายได้และลดรายจ่าย เพื่อปลดหนี้สินที่มีอยู่ให้ได้ภายในระยะเวลาที่กำหนดไว้ จึงถือเป็นตัวอย่างผู้ที่สามารถถอดบทเรียนจากประสบการณ์ในการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ | มุงมั่น |
| 3 | เป็นผู้ที่มีวินัยในการใช้จ่ายเงินและมีการวางแผนทางการเงินที่ดี โดยมีการจัดทำบัญชีรายรับและรายจ่ายประจำวัน มีการคิดวิเคราะห์ถึงความจำเป็นและความคุ้มค่าในการใช้จ่ายเงินในแต่ละครั้ง ส่งผลให้ครอบครัวไม่มีภาระหนี้สินใด ๆ อีกทั้งยังมีการบอกสอนให้บุตรหลานยึดถือปฏิบัติตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ด้วยการเรียนรู้จากผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับตน | มัธยม |
| กลุ่มที่ 2 | | |
| 1 | เป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีปณิธานแน่วแน่ในการนำองค์ความรู้ด้านปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิตในทุกด้าน โดยเป็นผู้ที่มีความมุ่งมั่นในการส่งต่อและเผยแพร่องค์ความรู้ที่มีไปยังบุคคลทั่วไป เพื่อแผ่กระจายความรู้ ความเข้าใจ และแนวทางปฏิบัติ อันจะนำไปสู่การใช้ชีวิตอย่างสมดุลและถูกต้องตามหลักการ ทั้งนี้ ถือเป็นบุคคลต้นแบบที่ได้รับการเชิดชูในด้านการน้อมนำพระราชดำริของรัชกาลที่ 9 มาใช้ได้เป็นอย่างดี อย่างเป็นรูปธรรมและชัดเจน | ปณิธาน |

ตาราง 8 (ต่อ)

| ลำดับ | คุณลักษณะของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ | นามสมมุติ |
|-------|---|-----------|
| 2 | เป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีประสบการณ์ในการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้กับชุมชน และประสบความสำเร็จในการนำไปใช้ โดยเป็นผู้ที่มีส่วนผลักดันในการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชนอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งยังเป็นแกนนำและจิตอาสาในการพัฒนาชุมชน เพื่อให้เกิดความยั่งยืน ทั้งทางด้านเศรษฐกิจความเป็นอยู่ในระดับครัวเรือนและระดับชุมชน โดยได้รับการยอมรับให้เป็นผู้ที่มีแนวปฏิบัติที่ดีในการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปสู่การปฏิบัติ และมีการถ่ายทอดได้อย่างเห็นผล | ปรัชญา |
| 3 | เป็นนักวิชาการในสถาบันอุดมศึกษาที่มีองค์ความรู้เกี่ยวกับแนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นอย่างดี โดยเป็นตัวแทนของหน่วยงานภาครัฐในการนำแนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปช่วยแก้ไขปัญหให้กับชุมชนและสังคม ในรูปแบบการบริการวิชาการแก่สังคม อีกทั้งยังเป็นวิทยากรบรรยายให้ความรู้ให้กับบุคลากรทั้งหน่วยงานภาครัฐและเอกชน | ปัญญา |

ระยะที่ 2 ขั้นตอนที่ 1) ศึกษากระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ด้วยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม และขั้นตอนที่ 3) ศึกษาความเหมาะสมและเป็นไปได้ของรูปแบบการเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ผู้ร่วมวิจัยเป็นบุคคลกลุ่มเดียวกัน คือ พนักงานโรงงานอุตสาหกรรม จำนวน 12 คน ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกตามที่ผู้วิจัยกำหนด โดยผู้วิจัยได้จำแนกข้อมูลทั่วไปของผู้ร่วมวิจัย ดังตาราง 9

ตาราง 9 แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้ร่วมวิจัย

| ลำดับที่ | แผนกที่สังกัด | เพศ | อายุงาน (ปี) | ระดับ การศึกษา | สถานภาพ | นาม สมมติ |
|----------|---------------|------|-----------------|-------------------|---------|--------------|
| 1 | ผลิต | หญิง | 28 | ประถมศึกษา | สมรส | มกธา |
| 2 | ทรัพยากรบุคคล | หญิง | 7 | ปริญญาตรี | สมรส | กุ่มภา |
| 3 | ธุรการ | หญิง | 5 | ประถมศึกษา | สมรส | มีนา |
| 4 | ความปลอดภัย | หญิง | 2 | ปริญญาตรี | สมรส | เมษา |
| 5 | ควบคุมเอกสาร | หญิง | 2 | ปริญญาตรี | โสด | พฤษภา |
| 6 | ทรัพยากรบุคคล | ชาย | 6 | ปริญญาตรี | สมรส | มิถุนา |
| 7 | ควบคุมคุณภาพ | หญิง | 25 | มัธยมศึกษา | สมรส | กรกฎา |
| 8 | ควบคุมคุณภาพ | หญิง | 28 | มัธยมศึกษา | สมรส | สิงหา |
| 9 | ธุรการ | หญิง | 2 | ประถมศึกษา | สมรส | กันยา |
| 10 | ควบคุมคุณภาพ | หญิง | 24 | ปริญญาตรี | สมรส | ตุลา |
| 11 | วางแผนการผลิต | หญิง | 8 | ปริญญาตรี | โสด | พฤศจิกายน |
| 12 | ธุรการ | ชาย | 2 | ปริญญาตรี | โสด | ธันวาคม |

จากตาราง 9 พบว่า ผู้ร่วมวิจัย จำนวน 12 คน จำแนกเป็นเพศชาย จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 16.66 เป็นเพศหญิง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 83.34 มีอายุงานระหว่าง 1-5 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 41.66 อายุงานระหว่าง 6-10 ปี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 25 และจำนวน 11 ปีขึ้นไป จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 33.34 สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 25 ระดับมัธยมศึกษา จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 16.66 ระดับปริญญาตรี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 58.34 สถานภาพสมรส จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 75 และสถานภาพโสด จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 25 ของจำนวนผู้ร่วมวิจัยทั้งหมด

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

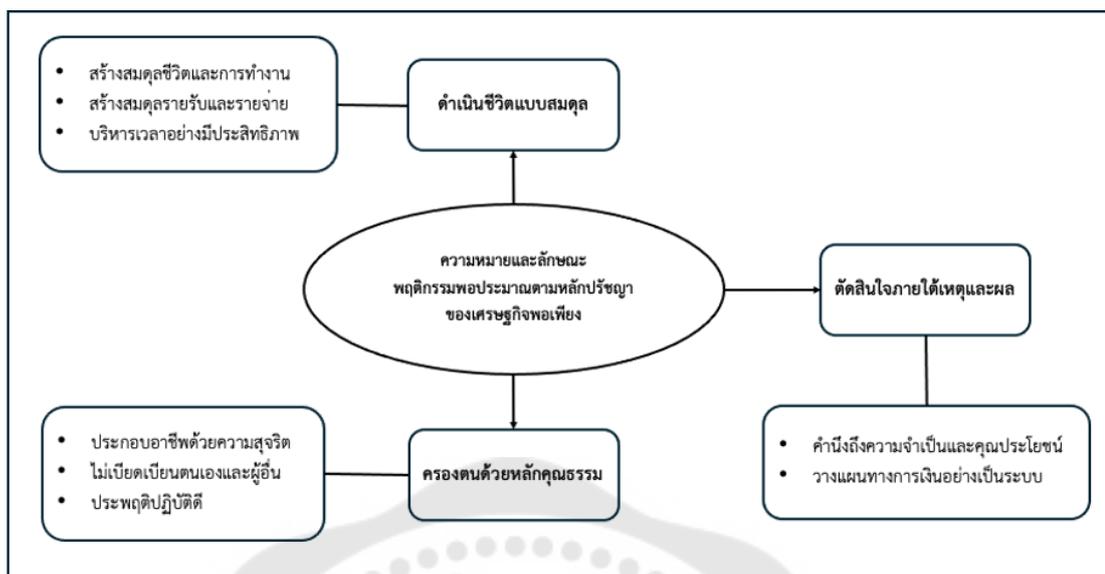
ระยะที่ 1 ผลการศึกษากระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยในระยะที่ 1 ด้วยการศึกษา 2 ขั้นตอน คือ 1) ศึกษาความหมายและลักษณะพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และ 2) ศึกษากระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีผลการศึกษา ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาความหมายและลักษณะพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญพบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสองกลุ่มให้ความหมายและลักษณะพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง “สอดคล้องกัน” โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญกำหนดความหมายและลักษณะพฤติกรรมพอประมาณตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงได้ 3 ความหมาย ดังภาพประกอบ 15

1. ดำเนินชีวิตอย่างสมดุล ประกอบด้วยลักษณะพฤติกรรม 2 พฤติกรรม คือ
 - 1.1 สร้างสมดุลชีวิตและการทำงาน
 - 1.2 สร้างสมดุลรายรับและรายจ่าย
2. ตัดสินใจภายใต้เหตุผล ประกอบด้วยลักษณะพฤติกรรม 2 พฤติกรรม คือ
 - 2.1 คำนึงถึงความจำเป็นและคุณประโยชน์
 - 2.2 วางแผนทางการเงินอย่างเป็นระบบ
3. ครองตนตามหลักคุณธรรม ประกอบด้วยลักษณะพฤติกรรม 3 พฤติกรรม คือ
 - 3.1 ประกอบอาชีพด้วยความสุจริต
 - 3.2 ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น
 - 3.3 ประพฤติปฏิบัติดี



ภาพประกอบ 15 แสดงความหมายและลักษณะพฤติกรรมพอประมาณ
ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

สำหรับความหมายและลักษณะพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้ให้ความหมายสรุปโดยสังเขปได้ ดังนี้

1. **ดำเนินชีวิตอย่างสมดุล** หมายถึง การบริหารชีวิตของบุคคลในทุกด้านไม่ว่าจะเป็นครอบครัว งาน สังคม และตนเอง โดยไม่ให้ความสำคัญในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นการเฉพาะ แต่เป็นการให้ความสำคัญกับทุกเรื่องอย่างพอเหมาะตามสถานการณ์และช่วงเวลา ตลอดจนมีการบริหารการเงินตามความสามารถในการหารายได้และการมีปันส่วนสำหรับรายจ่ายอย่างลงตัว

“การใช้ชีวิตควรเป็นไปตามฐานะและสอดคล้องกับสภาวะของตนเอง ต้องปรับตัวให้สอดคล้องกับทุนที่มีอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะทุนเงิน ทุนร่างกาย ทุนกายภาพ หรือทุนอะไรก็แล้วแต่ และสาระสำคัญของชีวิตจริง ๆ ต้องเอาเศรษฐกิจเชื่อมพุทธ ให้มีความพอดี ให้รักษาความสมดุล มีขณิมาปฏิบัติ” (ปณิธาน)

“พอประมาณจะมาพร้อมกับความรู้ ความคิด และแน่นอนว่าการใช้ชีวิตจะต้องถูกปลูกฝังคุณภาพระหว่างการทำและทำรับ เป็นรูปแบบหนึ่งที่จะปลูกฝังพฤติกรรมและปลูกฝังทัศนคติผ่านการแสดงออกในความสัมพันธ์ตั้งแต่เพื่อน ครอบครัวญาติพี่น้อง จนกระทั่งออกไปอยู่ในสังคมวงกว้าง ก็จะมีเกณฑ์ในการที่จะให้เรา รู้จักคำว่าสมดุลหรือพอประมาณ” (ปัญญา)

“ก่อนจะทำบัญชีครัวเรือนได้จะต้องมีความรู้สึกอยากดูก่อนว่า อาทิตยที่แล้วทำไมเงินในกระเป๋ามันน้อย โอนจ่ายอะไรมากมาจําเป็นไม่จําเป็น มันต้องกลายเป็นส่วนหนึ่งของเขาในการบันทึกรายรับรายจ่าย เรียนรู้การลองผิดลองถูก ทำให้บัญชีครัวเรือนเป็นเครื่องมือของเขาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของเขา อย่าให้มันเป็นส่วนเกิน อย่าให้เป็นภาระ แล้วจะทำอย่างไรให้มันสมดุล” (ปรัชญา)

“การที่เราต้องมาประมาณตัวเราเองว่าเราอยู่ได้แค่ไหน เรากินได้แค่ไหน เราใช้ได้แค่ไหน เราประมาณตัวเองแล้วต้องรู้จักพอดี ถ้าเราพอประมาณตัวเองได้เราก็จะไม่มีหนี้ใคร ต้องกินอยู่เท่าที่มีและรู้จักเก็บออม” (มั่งมี)

“การอยู่อย่างพอเพียง ต้องรู้จักประหยัด ไม่ใช่จ่ายฟุ่มเฟือย ต้องรู้จักกินรู้จักใช้ แล้วประเมินรายได้ที่มีว่าเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่ต้องรับผิดชอบอย่างสม่าเสมอ ซึ่งจะต้องนึกถึงอนาคตข้างหน้าและมีความคิดอดออม” (มั่งมี)

ลักษณะพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล ประกอบด้วย

1.1 สร้างสมดุลชีวิตและการทำงาน เป็นสิ่งที่บุคคลกระทำ แสดงออก และตอบสนองต่อการดำรงชีวิตควบคู่ไปกับการทำงานในหน้าที่ความรับผิดชอบเพื่อลดผลกระทบจากการแบกรับภาระในด้านใดด้านหนึ่งมากเกินไป ทั้งที่เป็นการกระทำที่สามารถสังเกตได้ภายนอกและความเชื่อที่ว่าหากบุคคลสามารถสร้างสมดุลชีวิตและการทำงานได้ จะนำไปสู่การมีคุณภาพในการดำเนินชีวิต

“เหตุปัจจัยที่ทำให้เรากลุ้มหรือเครียดเกิดจากอะไร เหตุปัจจัยที่ทำให้เราเงินขาดมือเกิดจากอะไร เหตุปัจจัยที่ทำให้ครอบครัวเศรษฐกิจไม่สมดุลเกิดจากอะไร หากเราวิเคราะห์หาเหตุปัจจัยได้ สุดท้ายก็จะนำมาสู่การเลือกวิธีการแก้ไขให้เกิดสมดุลชีวิต” (ปรัชญา)

“คนที่มีความเข้าใจตนเองที่ดีในเรื่องความพอเพียง เขาจะมีเกณฑ์ไปตัดสินใจว่า ณ สถานการณ์หนึ่งเขาควรจะทำอะไรและมากน้อยแค่ไหน เพื่อให้เขามีความรู้สึกปลอดภัยและเข้าใจตัวเองในแต่ละเรื่องทั้งชีวิตและการทำงานหาเลี้ยงชีพว่าเรื่องนี้น่าจะได้เท่านี้พอแล้ว เป็นเกณฑ์ที่ทำให้คนปรับตัวเองให้อยู่ในภาวะที่สมดุลได้ ไม่ว่าจะวุ่นหรือกลัดกลุ้มในจิตใจ” (ปัญญา)

“ปัญหาที่มาคือไม่มีความเข้าใจว่าชีวิตในแต่ละวันจําเป็นอะไรที่ต้องสัมพันธ์กับการทำงาน เพราะคิดว่าเป็นเรื่องที่แยกส่วนออกจากกัน แต่แท้จริงกลับเป็นเรื่องเดียวกัน” (มั่งมี)

1.2 **สร้างสมดุลรายรับและรายจ่าย** เป็นสิ่งที่บุคคลกระทำ แสดงออก และตอบสนองต่อการจัดสรรรายได้และรายจ่ายที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม โดยมีการบันทึกรายรับที่ได้รับจริงและมีการแบ่งรายจ่ายออกเป็นหมวดหมู่ เพื่อให้รู้ว่ามีการจ่ายมากน้อยในส่วนไหนและจะประหยัดลงได้อย่างไร อันจะนำไปสู่ความมั่นคงและสมดุลทางการเงินอย่างแท้จริง

“คนเราต้องรู้จักทำบัญชี รายได้เท่านี้ตั้งใจจะมาวันละเท่านี้ วันหนึ่งจะใช้จ่ายเท่าไรและกินพอประมาณราคาสักเท่าไร” (ปณิธาน)

“ต้องจัดสมดุลรายรับและรายจ่ายให้พอดีตัว ถ้าหนี้เยอะก็ต้องหาวิธีการลดหนี้ หาทางสร้างรายได้ใหม่เพิ่มมากขึ้นและลดต้นทุนค่าใช้จ่ายลง สามารถช่วยกันได้ทั้งสองทาง แต่คนส่วนใหญ่จะไม่ค่อยคิดในเชิงลดค่าใช้จ่าย มีแต่จะบริโภคเท่าเดิมแล้วไม่หารายได้เพิ่ม ก็จะติดกับดักเดิมอยู่ตลอดเวลา” (ปัญญา)

“ต้องจัดสรรปันส่วนระหว่างรายรับและรายจ่ายอย่างจริงจัง ไม่ว่าจะเป็นการใช้จ่ายที่จำเป็นและการใช้จ่ายที่ตอบสนองความต้องการ ก็ต้องให้เหมาะสมและพอดี” (มัธยัสถ์)

“พอเรารู้หลักแล้วว่าจะทำอะไร ตอนนี่คือมีการจัดสรรปันส่วนอย่างชัดเจนไปเลยว่ารายรับได้มาเท่าไร รายจ่ายมีอะไรบ้าง จะเก็บออมอย่างไรให้ทุนยังอยู่ แบ่งค่าใช้จ่ายในครอบครัวแล้วกำไรก็แบ่งเก็บด้วย ทำยที่สุดรายได้เพิ่มขึ้นส่วนรายจ่ายลดลงเพราะไม่ได้สร้างหนี้เพิ่ม” (มุ่งมั่น)

“ต้องคิดไว้ก่อนแล้วว่าจะได้รับเงินจากการทำงานเท่าไร หลังจากนั้นต้องมาจัดสรรปันส่วนว่าเป็นค่าใช้จ่ายอะไรบ้าง โดยต้องปันส่วนไว้สำหรับใช้จ่ายส่วนหนึ่ง และปันส่วนสำหรับเก็บออมส่วนหนึ่ง” (มั่งมี)

2. **ตัดสินใจภายใต้เหตุผล** หมายถึง การตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับการใช้จ่ายเงินด้วยความพอดี ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป โดยมีการพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องและทางเลือกที่มีก่อนตัดสินใจ รวมทั้งมีการคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นหรือประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับอย่างรอบคอบ

“ตอนที่ทำอะไรไม่ได้คิด ไม่ได้คำนวณ ไม่ได้คำนึงถึงผลที่มันอาจจะมีความเสี่ยง ทำยที่สุดก็ต้องเป็นหนี้อีก แล้วถ้าย้อนไปได้หากมีภูมิคุ้มกันที่ดีหรือมีการประมวลความคิดก่อนคงไม่เลือกทำแบบนั้น” (ปรัชญา)

“คนที่มีข้อมูลเยอะ รอบรู้เยอะ ย่อมมีโอกาสที่จะมีดุลยพินิจที่ดีกว่าในการตัดสินใจว่า แคนไหนพอสำหรับเรา แคนไหนพอประมาณ คำว่าพอประมาณจะเกี่ยวข้องกับสติปัญญา เพราะสติปัญญาคือความสามารถที่จะวิเคราะห์หรือคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล คิดอย่างเป็นระบบ ก่อนตัดสินใจ ถ้าเราประมาท เราเสี่ยง เราอาจไม่พออยู่พอกิน ต้องตัดสินใจภายใต้ความเป็นจริง และสภาพแวดล้อมทั้งทางกายภาพและชีวภาพ” (ปัญญา)

“การใช้ชีวิตต้องมีข้อมูลมากพอเพื่อการตัดสินใจ มากพอกับกิจกรรมอะไรสักอย่างที่จะทำ จะต้องออกแบบและคิดล่วงหน้าไว้หมดเลย ทุกอย่างต้องมีการวางแผน มีเหตุผล และมีทางเลือก” (มัธยัสถ์)

“คิดหน้าคิดหลังก่อนใช้จ่ายว่าจำเป็นแค่ไหน ต้องมีเหตุผล จะไม่ตามคนอื่น อันไหนเก็บเราก็เก็บจริงจัง อันไหนใช้เราก็ใช้ตามสมควร แบ่งให้ชัดเจน อันไหนไม่จำเป็นก็จะไม่ซื้อ เมื่อก่อนไม่เคยคิดถึงอนาคตเลย แต่ทุกวันนี้คิดได้แล้วว่าเกษียณออกมาจะอย่างไร แก่ตัวไปจะอย่างไร เลยทำให้เปลี่ยนพฤติกรรมไปเยอะ” (มุ่งมั่น)

ลักษณะพฤติกรรมในการตัดสินใจภายใต้เหตุผล ประกอบด้วย

2.1 **คำนึงถึงความจำเป็นและคุณประโยชน์** เป็นสิ่งที่บุคคลกระทำหรือแสดงออกให้เห็นถึงการคิดวิเคราะห์และเปรียบเทียบข้อมูลก่อนที่จะตัดสินใจใช้จ่ายเงิน โดยจะคำนึงถึงการใช้ประโยชน์หรือความคุ้มค่าจากสินค้าและบริการในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อตอบสนองความจำเป็นมากกว่าความต้องการ

“คนเราถ้าไม่ใช้เหตุผลนำ อีกตัวมันจะนำเราแทน นั่นคือ กิเลส ชีวิตพึ่งแน่นอน กิเลสมันจะนำเราแน่เลย การใช้จ่ายอะไรเราจึงต้องคำนึงถึงประโยชน์ที่ตามมา เพราะเหตุผลคือประโยชน์” (ปณิธาน)

“ทุกวันนี้ทางเลือกต่าง ๆ มีเยอะ จึงจำเป็นต้องมีการปลูกฝังให้คนในครอบครัวฝึกคิดฝึกใช้ดุลยพินิจในการพิจารณาเท่าที่มีข้อมูลว่าอะไรที่เหมาะสมสำหรับเรา ต้องรู้ว่าอะไรจำเป็นหรือไม่จำเป็น หากจำเป็นแล้วมีประโยชน์มากพอหรือไม่ ต้องคิดจากข้างนอกเข้ามาข้างใน” (ปัญญา)

“หาข้อมูลก่อนตัดสินใจในการจับจ่ายใช้สอย วางแผนก่อนว่าซื้อไปแล้ว จ่ายไปแล้วจะมีประโยชน์ด้านใดหรือไม่ อันนี้ต้องประมาณตัวเองก่อนว่ามีรายได้เท่าไรและต้องมีเหตุผลในการซื้อแต่ละครั้ง” (มัธยัสถ์)

“ก่อนใช้จ่ายอะไรต้องคิดให้ดี ประมาณตัวเองให้ดี อะไรสมควรใช้ อะไรไม่สมควรใช้ ต้องมองประโยชน์ที่ได้เป็นหลักเลย ต้องคิดให้รอบคอบว่าอยากได้เพราะจำเป็นหรือเพราะต้องการ ไม่ใช่คนขี้เหนียวแต่รู้จักกินรู้จักใช้ รู้ว่าอะไรควรจ่ายไม่ควรจ่าย สุดท้ายก็ภูมิใจนะที่เรามาถึงวันนี้ วันที่ไม่มีหนี้เลยแล้วยังมีเงินเก็บอีกด้วย” (มั่งมี)

2.2 วางแผนทางการเงินอย่างเป็นระบบ เป็นสิ่งที่คุณควรกระทำหรือแสดงออกให้เห็นถึงการกำหนดวิธีการเก็บเงินและจัดสรรเงินของคุณอย่างเป็นขั้นตอน โดยมีการวางแผนการเงินสำหรับเหตุฉุกเฉินในอนาคต มีวินัยในการออมเงินอย่างมีเป้าหมายชัดเจน และมีการนำเงินเก็บไปลงทุนหรือต่อยอดที่ไม่มีความเสี่ยงหรือหากมีความเสี่ยงก็ต้องเสี่ยงน้อย รวมทั้งสามารถประยุกต์ใช้แผนทางการเงินเพื่อสร้างความมั่งคั่งและมั่นคงได้ตลอดทุกช่วงชีวิต

“การวางแผนจะต้องทำให้ดีและควรจะมีเซฟวิ้งไว้ด้วยใหม่ ภูมิคุ้มกันต้องมีเซฟวิ้งเท่าไร แต่ถ้าเริ่มต้นด้วยยังไงก็ไม่พอก็ไม่มีความช่วยเหลืออะไรได้แล้ว มันจึงจำเป็นต้องมีความรู้ประกอบคู่กันไปด้วย” (ปณิธาน)

“คนเราจะต้องรู้สภาพว่า ในวงจรชีวิตของตัวเองเราจะต้องใช้เงินเพื่อจะมีชีวิตอยู่ในแต่ละช่วงประมาณเท่าไรถึงจะอยู่ได้ เราอาจจะทำเป็นกราฟช่วงชีวิตในแต่ละช่วงไปเลยก็ได้ ค่าใช้จ่ายต้องจ่ายเท่าไร เขียนให้เห็นเป็นปี จะเห็นได้ว่าถ้าไม่มีเงินออมเลยแล้วชีวิตจะเป็นอย่างไร” (ปัญญา)

“ต้องสำรวจตัวเองว่าเรามีรายได้อะไรบ้าง มีค่าใช้จ่ายอะไรบ้างที่จำเป็นต้องจ่าย และที่ไม่จำเป็นต้องจ่ายต้องตัดออก ส่วนที่เหลือก็จะกลายเป็นเงินเก็บ เราจะจัดการตัวเราได้อะไรต้องมองอนาคต ต้องตั้งเป้าหมาย ต้องมีนิสัยการออม เมื่อเป้าหมายชัดแล้วก็ลงมือทำและทำให้มันอยู่ในชีวิตประจำวัน” (มัธยัสถ์)

“ทุกวันนี้พอจะมีเงินเก็บออมอยู่บ้าง แต่ก็ไม่ได้ออมอย่างเดียวยังมีการจัดสรรเงินไปลงทุนซื้อสลากออมสินรัฐบาลบ้าง ค่อย ๆ เก็บ ค่อย ๆ ออม และ ค่อย ๆ ลงทุน แต่จะไม่ไปลงทุนประเภทที่ได้ดอกเบี้ยแต่เสี่ยง เพราะหากเกิดอะไรขึ้นจะได้ไม่คุ้มเสีย” (มั่งมี)

3. ครองตนตามหลักคุณธรรม หมายถึง ความประพฤติและการปฏิบัติของคุณคนที่ยึดมั่นดำรงตนและดำรงชีพตามหลักธรรมทางศาสนา มุ่งเน้นดำรงตนด้วยการพึ่งพาตนเอง ขยันหมั่นเพียร ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มีความรับผิดชอบ รู้จักประหยัดและอดออม รักษาวินัย ตลอดจนเคารพกติกาสังคมและระเบียบกฎหมาย

“เวลาจะสร้างบ้านสร้างช่องอะไรจะต้องมีเสาเข็มรองรับ คุณธรรม จริยธรรม ก็เปรียบเสมือนเสาเข็มที่อยู่ข้างล่าง คนเราจึงต้องซื่อสัตย์ สุจริต มีคุณธรรม Good governance ต้องมีรองรับ” (ปณิธาน)

“การปลูกฝังความคิดพอประมาณที่เชื่อมโยงไปถึงความเป็นธรรมทางสังคม สะท้อนให้เห็นว่าเรามีพฤติกรรมแบบที่เป็นธรรมหรือไม่เป็นธรรมกับสังคมและผู้อื่นหรือว่าเกินพอดีไป จึงต้องมีการเปรียบเทียบระหว่างสิ่งที่เรามีกับสิ่งที่เราอยากได้ กับสิ่งที่คนอื่นมีและสิ่งที่เขาอยากได้ เพื่อให้เราอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสันติ ถ้าเรารู้จักพอประมาณก็จะไม่ไปรุกรานหรือเอาเปรียบใคร” (ปัญญา)

“เวลาจะใช้จ่ายแต่ละครั้งคิดให้มากขึ้นว่าสิ่งที่เราต้องการมันจำเป็นสำหรับเราแค่ไหน หากเราต้องการซื้ออะไรแล้วซื้อโดยไม่เป็นหนี้ก็ซื้อได้ ไม่ได้เป็นอะไร ซื้อเท่าที่พอดีและจำเป็น แต่ต้องไม่ทำให้ตัวเองเดือดร้อนหรือไปเบียดเบียนคนอื่น และที่สำคัญต้องมีวินัย มีความอดทน มีความพยายาม รู้จักวางแผนชีวิต และอยู่กับปัจจุบันให้ได้ก่อน” (มัธยัสถ์)

ลักษณะพฤติกรรมในการครองตนตามหลักคุณธรรม ประกอบด้วย

3.1 ประกอบอาชีพด้วยความสุจริต เป็นสิ่งที่บุคคลกระทำ แสดงออก หรือตอบสนองต่อการทำงานหรือการกระทำกิจกรรมใด ๆ ที่ก่อให้เกิดรายได้เพื่อดำรงชีพ โดยเป็นการกระทำในแนวทางที่ถูกต้อง ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม และนอกจากมีความสุจริตต่อตนเองแล้ว ยังต้องสุจริตต่อผู้อื่น สุจริตต่อหน้าที่ และสุจริตต่อองค์กร

“คนจะเก่งอย่างไร จะใหญ่โตอย่างไร ถ้าไม่มีคุณธรรมเป็นพื้นฐานของชีวิตไว้ ย่อมไม่มีที่จะหาทางเจริญได้ อันนี้แหละ คือ เศรษฐกิจพอเพียง และผลสุดท้ายต้องถามตัวเองว่า เป้าหมายในชีวิตคืออะไร ไม่ใช่เรื่องความร่ำรวย ไม่ใช่เพื่อความมั่นคง แต่มันกลายเป็นสมดุล มั่นคงและยั่งยืน” (ปณิธาน)

“ความสุจริตถือเป็นหลักคิดของคนที่ต้องยึดถือไว้เป็นหลักชีวิต เพราะชีวิตคนเรา ไม่ได้มีด้านเดียวเพียงด้านปากท้องและเศรษฐกิจ แต่เรายังมีมิติทางจิตใจและทางอารมณ์ แล้วหากอยากได้ใคร่มีก็จะกลายเป็นคนเครียดและปล่อยใจให้กิเลสครอบงำ ปวดหัวทั้งวันเพราะความอยากได้อยากมี สุดท้ายพลาดทำอะไรที่ไม่ถูกต้องเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ต้องการอีก พอไม่ได้ก็ผิดหวัง เสียใจ” (ปัญญา)

“สุขกับการได้ทำงานที่เราชอบ สุขกับการทำงานที่มั่นคง โดยเฉพาะความสุขที่มาจากความมุ่งมั่นของตนเองที่ได้ทำเพื่อครอบครัว ทุกวันนี้จึงต้องซื้อสัตย์กับองค์กรที่ให้งานเราทำ ที่ให้เรามีรายได้เลี้ยงดูครอบครัว และที่ให้เราใช้ชีวิตที่เราสามารถออกแบบเองได้ แค่นี้ยังถือว่าน้อยสำหรับสิ่งที่ได้รับจากองค์กรแห่งนี้ สิ่งที่ยายามยึดมั่นเสมอคือความซื่อสัตย์และทำหน้าที่อย่างมีความสุข” (มรัชต์)

“แม้จะมีรายได้ไม่มากเท่าคนอื่น แต่ก็มีคุณภาพจิตใจในตัวเองที่สามารถยืนอยู่ในสังคมและองค์กรได้อย่างภาคภูมิใจ ไม่ทำให้คนในครอบครัวต้องทุกข์ร้อนกับการกระทำผิดต่ออาชีพ ไม่ทำให้ตัวเองต้องทุกข์ใจกับการไม่ซื่อสัตย์ต่อตัวเอง ทุกวันนี้ไม่เคยคาดหวังว่าจะต้องมีเงินทองมากไปกว่าคนอื่น คาดหวังเพียงอย่างเดียวว่าขอทำหน้าที่ให้ดีที่สุด ให้สมกับที่ได้มีโอกาสเป็นส่วนหนึ่งขององค์กรที่ให้เราอยู่เรากินและให้มีเงินทองเลี้ยงดูครอบครัวเป็นอย่างดี” (มุ้งมัน)

“การรับรู้ในการกระทำของคนที่ทำผิดต่อตนเองและองค์กร ส่งผลให้เกิดความเครียดในตัวเองมากจริง ๆ จากประสบการณ์ที่พบเห็นและเกิดกับคนอื่น ได้เอาแต่มาเตือนตัวเองว่าอย่าไปทำอย่างนั้น อย่าไปคิดแบบนั้น เราต้องซื่อสัตย์ต่อตัวเอง ต่องาน และต่อผู้อื่นด้วย แม้ไม่มีใครรู้แต่เรารู้” (มั่งมี)

3.2 ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เป็นสิ่งที่บุคคลกระทำหรือแสดงออกให้เห็นถึงการหลีกเลี่ยงหรือละเว้นการกระทำใด ๆ ที่จะส่งผลกระทบต่อตนเองและคนรอบข้าง มีความระมัดระวังที่จะไม่สร้างความเดือดร้อนให้เกิดขึ้นด้วยการอยากได้ อยากมี หรืออยากเป็นในสิ่งที่เกินตัว จนทำในสิ่งที่ไม่ควรหรือทำร้ายตนเองและคนอื่นทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว

“เราต้องมุ่งดูความสัมพันธ์ของเรากับผู้อื่น ถ้าพออยู่พอกินแต่ไปเบียดเบียนผู้อื่นก็ไม่ดี แต่ถ้ามีเราคนเดียวในโลกคำว่าพอประมาณ พอเพียง ก็จะไม่เกิดขึ้น แต่เมื่อเราอยู่กับคนอื่นก็ต้องมีการแบ่งปันกัน ช่วยเหลือพึ่งพากันและกัน ดูแลให้ทุกคนพออยู่พอกินเหมือนกัน ต้องมี Give มี Take มีให้และมีรับ มันก็จะเกิดความคิดหรือก่อเกิดวิธีการที่จะทำให้เกิดคำว่าพอประมาณ” (ปัญญา)

“ถ้าเก็บเงินจนตัวเองลำบาก ไม่กินไม่ใช้เลย เก็บหมดก็คงไม่ใช่พอเพียง บางคนอยากกินแต่กินของเพื่อน ไม่ซื้อ อยากเก็บเงินอย่างเดียว อย่างนี้ก็ไปเบียดเบียนเพื่อน เพื่อนลำบากอีก พอประมาณ พอเพียง ก็ต้องไม่เบียดเบียนตัวเองและไม่เบียดเบียนคนอื่นด้วย รู้จักกิน รู้จักใช้แต่พอดีกับฐานะของตนเอง” (มั่งมี)

“คำว่าพอประมาณไม่ได้แปลว่าต้องจน ถ้ามีความต้องการซื้ออะไรโดยไม่ทำให้ตัวเองเป็นหนี้ก็ซื้อได้ ไม่ได้เป็นอะไร เราต้องไม่ทำให้ตัวเองเดือดร้อนหรือไปเบียดเบียนคนอื่น” (มรัชต์)

3.3 ประพฤติปฏิบัติ เป็นสิ่งที่บุคคลกระทำหรือแสดงออกให้เห็นถึงการคิด พุด และทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยการรู้จักยับยั้งชั่งใจที่จะละเว้นจากการคิด พุด และทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง รวมไปถึงถึงรู้จักควบคุมอารมณ์และจิตใจของตนเองให้ปฏิบัติในสิ่งที่ถูกที่ควร มีใจเป็นกลาง และใช้สติปัญญาในการแก้ไขปัญหาให้คลี่คลายไปในแนวทางที่ดีขึ้น จนก่อให้เกิดการคิดให้ดีและทำให้ถูกในทุกเรื่องจนกลายเป็นนิสัยหรือความเคยชิน

“การครองตนที่ดี คือ การพึ่งตนเอง คือการพอเพียง อย่าให้มันเกินกำลัง เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้ชีวิตและรู้เขารู้เรา ไม่ให้กิเลสเข้ามาโจมตีเรา เราต้องมีสติคอยควบคุม เป็นการสร้างภูมิคุ้มกัน คือ การมีสติอยู่กับปัจจุบัน” (ปรัชญา)

“การมีพฤติกรรมที่ดีต้องเริ่มต้นจากการปลูกฝังความคิดตั้งแต่เด็ก ต้องสอนให้ลูกสร้างสมดุลที่ดี อยู่ที่ครอบครัวจะสอนหรือเป็นตัวอย่างว่าอยู่อย่างไรให้เหมาะสมและพอเพียงตามฐานะของแต่ละบุคคล” (ปัญญา)

“เราพัฒนาตัวเองมาเรื่อย เติบโตมาเรื่อย ๆ เป็นคนให้อภัยตัวเองเพราะก่อนที่จะทำอะไรคิดแล้วอย่างดี ต้องมีแผนรองรับ บอกสอนลูกหลานเสมอว่าหากได้รับโอกาสอะไรแล้วให้ทำให้ดี หมั่นพัฒนาตัวเอง และกตัญญูต่อพ่อแม่” (มรัชต์)

“พอได้เริ่มทำงานก็รู้สึกดีใจว่าเรามีงานทำ เราต้องขยันทำงานแล้วเราก็จะอดออม เราต้องสร้างอนาคต ต้องเก็บเงินให้ได้ทุกเดือนมากน้อยไม่เป็นไรแต่ขอให้เก็บไว้แต่แรก เรื่องของนิสัยตัวเองนี่แหละสำคัญที่สุด ต้องเอาชนะตัวเองให้ได้ ต้องทำให้เป็นนิสัยให้ได้ และต้องมีในทางสุจริต ทำงานและอดออมพอดี ๆ กับเรา” (มั่งมี)

ตอนที่ 2 ผลการศึกษากระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญพบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสองกลุ่มมีความเห็นสอดคล้องกันในเชิงปฏิบัติ แต่จะมีความแตกต่างกันในลักษณะของการให้ข้อมูล กล่าวคือ กลุ่มที่ 1 จะมุ่งเน้นวิธีการเรียนรู้ที่นำไปสู่การปฏิบัติและแสดงให้เห็นถึงผลที่จะได้รับ เป็นการมุ่งไปที่ผลลัพธ์ที่คาดหวังและการดำเนินการที่ไม่ยุ่งยากหรือ

ซับซ้อน ในขณะที่กลุ่มที่ 2 จะมุ่งเน้นกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นขั้นตอน และคำนึงถึงปัจจัยนำเข้า กระบวนการ และผลลัพธ์อย่างเป็นระบบ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริงและยั่งยืน โดยในลำดับแรกผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้นำเสนอกระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรม พอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย 1) ประเมินตนเอง 2) สร้างการตระหนักรู้และชี้ให้เห็นถึงความสำคัญ 3) ระเบิดความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองจากภายใน 4) กำหนดเป้าหมาย 5) กำหนดแผน กิจกรรม และระยะเวลาที่ชัดเจน 6) ให้ความรู้หรือข้อมูลในเรื่องที่เกี่ยวข้อง 7) ให้ลองผิดลองถูก 8) เรียนรู้แบบค่อยเป็นค่อยไป 9) การถอดบทเรียนจากต้นแบบ 10) กระตุ้นให้คิดและชวนพูดคุย และ 11) ประเมินผลลัพธ์ที่สามารถทำได้

ผู้วิจัยได้นำสรุปสาระสำคัญและข้อค้นพบที่ได้จากการสัมภาษณ์ส่งคืนผู้ให้ข้อมูลสำคัญย้อนกลับ (Member Checking) เพื่อทวนสอบประเด็นและสาระสำคัญที่ค้นพบ โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้ให้ข้อเสนอโดยใช้หลักพิจารณาว่า “หากกระบวนการจัดการเรียนรู้ใดที่มีวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้คล้ายกัน” ควรนำมา “ขมวดรวม” ให้เป็นกระบวนการเดียวกัน เพื่อลดทอนขั้นตอนและนำไปสู่การออกแบบกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ส่งผลให้กระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณถูกตัดทอนเหลือ 5 ขั้นตอน คือ 1) สำรวจตนเอง 2) ระบุพฤติกรรม 3) ออกแบบกิจกรรม 4) วางแผน และ 5) ประเมินผล ทั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเสนอให้มีกระบวนการโค้ชและการเป็นพี่เลี้ยงแทรกเสริมในระหว่างการทำกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงด้วย โดยมีแนวทางและรายละเอียดในการขมวดรวมกระบวนการจัดการเรียนรู้ ดังภาพประกอบ 16

“ต้องให้เขาทบทวนตัวเอง ต้องเคลียร์ตัวเองออกมาให้ชัดเจนก่อนว่าปัญหาเกิดจากอะไร ต้องไปหาข้อมูลปัญหา จะเคลียร์ปัญหานี้อย่างไร มีใครเกี่ยวข้องไหม และเราจะจัดการอย่างไร แล้วถ้าใจอยากเปลี่ยน อยากทำ ก็ไม่มีอะไรยาก” (มัญญ์สธ)

“เขาจะต้องมีใจเข้าไปด้วย ต้องมีจิตร่วมด้วย ต้องมีความอยากที่จะเรียน อยากที่จะเปลี่ยนแปลง การมีโอกาสได้เห็นแนวทางคนอื่นแล้วเอามาแก้ไขตัวเราเอง พุดง่าย ๆ เลย อันดับแรกต้องมีใจใฝ่รู้ที่อยากจะเปลี่ยนแปลงตัวเอง กลัวหนี กลัวจนก่อน อันดับที่สอง คือ ต้องประเมินรายได้รายจ่ายตัวเอง” (มุ้งมัน)

“ต้องสร้างให้เค้าเห็น Awareness ให้เห็นความสำคัญก่อนว่าเราต้องพึ่งพาตนเองให้ได้ ไม่หวังพึ่งลูกหลาน ทำให้เห็นว่าหากเริ่มเก็บออมในวันนี้แล้วปลายทางจะได้เงินต้นเท่าไร่ ดอกเบี้ยเท่าไร่” (ปัญญา)

“ถ้ายังไม่รู้ว่าชีวิตตัวเองกำลังติดกับดักอะไรอยู่ก็จะมีไม่มีทางหาทางออกได้ คนเราจึงต้องหันกลับมาพิจารณาตัวเองว่าตอนนี้มีอะไรบ้างที่ทำได้ดีแล้ว อะไรบ้างที่ยังทำไม่ได้ ถึงจะทำให้หาเป้าหมายและแผนให้ตัวเองเพื่อหลุดพ้นจากกับดักหนี้สินที่มีได้” (มุ้งมี)

2. ระบุพฤติกรรม

การระบุพฤติกรรมที่มีประสิทธิผลจะสามารถดำเนินการได้ภายหลังจากที่บุคคลได้มีการสำรวจและวิเคราะห์ตนเอง แล้วเห็นถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมตนเองที่เป็นอยู่ ก่อให้เกิดการตระหนักรู้ เห็นถึงความสำคัญในการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากเดิม โดยต้องมีการระบุพฤติกรรมใหม่หรือพฤติกรรมที่คาดหวังว่าจะส่งผลเชิงบวกต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยอาจจะเป็นการศึกษาเรียนรู้พฤติกรรมจากต้นแบบที่ประสบความสำเร็จในเรื่องนั้น ๆ เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เกิดขึ้น หรือถอดบทเรียนจากประสบการณ์ตรงที่เคยเกิดขึ้นกับตนเองแล้วนำมาสู่การกำหนดพฤติกรรมใหม่ เพื่อไม่ให้เกิดประสบการณ์ที่ส่งผลกระทบ ด้านลบต่อตนเองและผู้อื่นได้อีก

“การเห็นต้นแบบที่ดีทำให้รู้สึกมีแรงบันดาลใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง และคนที่คิดจะใช้ชีวิตแบบพอเพียงก็ต้องกินอยู่เท่าที่มี แล้วจะคิดแบบนี้ได้ก็ต้องผ่านจุดที่ว่าไม่มีเงินติดตัวเลย บาทหนึ่งก็ไม่มีติดตัว ต้องผ่านประสบการณ์ตรงนั้นมา เขารู้ว่าจะทำอย่างไรให้เราหลุดพ้นจากหนี้สินเหล่านั้นได้” (มุ้งมัน)

“ก่อนที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใคร เราจะต้องเข้าใจถึงชีวิตเขาก่อน เข้าใจถึงความ เป็นจริง ต้องรู้ก่อนเลย คือ เหตุปัจจัยที่ทำให้พฤติกรรมเขาเป็นอย่างนั้น อะไรคือเหตุปัจจัย ต้องละเอียดอ่อนและให้ความสำคัญกับการประเมินหรือการวิเคราะห์” (ปณิธาน)

“การจะเปลี่ยนพฤติกรรม เปลี่ยนวิถีชีวิต ต้องเกิดจากการตั้งใจให้อยากทำอย่าง ต่อเนื่อง ทำให้เห็นคุณค่าชีวิตและประโยชน์ต่อตัวเอง ครอบครัว และสังคม จึงต้องเริ่มด้วยการมี ความรู้สึก มีความเข้าใจ มีความหวัง ตราบใดที่มีความหวัง ตราบนั้นเขาก็จะมีแรงบันดาลใจและมีพลังที่จะขับเคลื่อนตัวเอง” (ปรัชญา)

“ต้องให้เขามีความคิดของเขาให้อุดออม ประหยัด รู้จักกินรู้จักใช้ ให้รู้จักคิดก่อนใช้ ได้มากก็คิดเก็บ คิดอดออมไว้เผื่ออนาคตไว้ด้วย ต้องแบ่งเก็บให้ได้ทุกเดือน ห้ามซื้อของที่ไม่จำเป็น แล้วต้องอธิบายให้เห็นถึงความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นหากไม่มีการวางแผนอนาคตของตัวเอง” (มังมัม)

“การเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมนั้น เริ่มต้นจากการทำให้เขามีทางเลือกมากขึ้น ในชีวิต ต้องมีข้อมูลเกี่ยวกับแต่ละทางเลือกว่ามันคืออะไรยังไง และมีข้อมูลเกี่ยวกับผลของการ กระทำแต่ละทางเลือกว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับชีวิตของเขาในแต่ละมิติต่าง ๆ ของชีวิต คนเราถ้าทำ อะไรแล้วไม่รู้ถึงผลของการกระทำ ก็ยากจะเปลี่ยนแปลงได้ทั้งความคิดและพฤติกรรม” (ปัญญา)

3. ออกแบบกิจกรรม

การออกแบบกิจกรรมเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างแท้จริง ต้องมี ทางเลือกที่หลากหลายทั้งวิธีการและเทคนิค เพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้ตามความเหมาะสมและ ความต้องการของแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะเป็นการอบรมให้ความรู้ การฝึกปฏิบัติการ การแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ การระดมสมอง และการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมในรูปแบบใด ต้องสร้างแรงจูงใจหรือกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามที่คาดหวังได้ แต่อย่างไรก็ตาม การสร้างบรรยากาศของการเรียนรู้ วัสดุอุปกรณ์ เทคโนโลยี และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ก็มีความสำคัญต่อประสิทธิผลการเรียนรู้ ดังนั้น ทุกส่วนจึงเป็นองค์ประกอบที่เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน เพื่อก่อให้เกิดความต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากเบื้องลึกภายในจิตใจของบุคคลนั้น ๆ เอง

“การฝึกตน ฝึกฝน อดทน และเรียนรู้สำคัญมาก ชีวิตคนเราจะประสบผลสำเร็จได้ ต้องผ่านกระบวนการ ผ่านทุกข์ ผ่านอุปสรรคปัญหา และเมื่อเจออุปสรรคปัญหาแล้วมีความรู้ก็จะ เกิดปัญญาเพื่อแก้ปัญหาได้ จึงต้องให้เขาออกแบบความคิดเอง ไม่ต้องไปสร้างรูปแบบตายตัวให้ ต้องไล่ตั้งแต่ความคิดเลย พอได้ความคิดแล้วก็เติมสิ่งที่ต้องการเติมเข้าไป แล้วก็คิดต่อคาดว่าจะ ได้อะไรออกมา หลังจากคิดวิเคราะห์แล้วก็นำมาสู่กลไกการศึกษาเรียนรู้” (ปรัชญา)

“การออกแบบการเรียนรู้ควรต้องเป็นทั้ง self design และการให้คนอื่นมาช่วย design เพื่อส่งผลไปยังการพอกพอกกิน ช่วยเหลือตนเองได้ และเกิดความยั่งยืน” (ปัญญา)

“ถ้าคนที่ยังไม่เคยทำก็ต้องมีความอดทนเยอะหน่อย ยิ่งถ้าไม่มีใจอยากทำยิ่งยากไปกันใหญ่ ต้องทำให้เขาเข้าใจ เขาจะได้รู้วิธีการที่จะนำและรู้ทางที่จะไป” (มังมณี)

“การจะต้องทำอะไรสักอย่างสภาพแวดล้อมและเพื่อน ๆ มีส่วนอย่างมากเลย เพราะถ้าสภาพแวดล้อมหรือบรรยากาศไม่ดีก็คงยากที่จะเกิดการแบ่งปันเรียนรู้ แต่ก็ต้องลองดู ไม่น่าจะมีอะไรยากเกินที่จะทำได้หากมีแนวทางให้” (มังมณี)

4. วางแผน

ภายหลังจากที่ได้มีการสำรวจตนเอง ระบุพฤติกรรม และออกแบบกิจกรรมแล้ว ขั้นตอนการวางแผนถือเป็นอีกหนึ่งกระบวนการที่มีความสำคัญ เนื่องจากต้องนำไปสู่การปฏิบัติ และเชื่อมโยงกับผลลัพธ์ที่คาดหวัง โดยต้องมีการระบุอย่างชัดเจนว่าต้องทำอะไร เมื่อไหร่ และอย่างไร เพื่อเป็นการกำกับติดตามและประเมินตนเองว่าสิ่งที่วางแผนไว้จะสามารถบรรลุผลตามพฤติกรรมที่คาดหวังหรือไม่ หากยังไม่บรรลุผลตามแผนจะต้องมีการปรับปรุงในส่วนใด ซึ่งการวางแผนจึงต้องมีความยืดหยุ่นและสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์

“การลองผิดลองถูก การเรียนรู้หาทางเลือกอยู่เรื่อย ๆ ต้องผ่านการล้มลุกคลุกคลาน เราจึงจำเป็นต้องทำให้เขามีความหวังก่อน ทำให้เขารู้สึกมีตัวตน พอมีความหวังก็เริ่มให้มีความคิด แล้วถึงเริ่มนำความคิดไปสู่การปฏิบัติได้อย่างไร” (ปรัชญา)

“การเปลี่ยนแปลงค่อยเป็นไปค่อยไป ต้องให้แต่ละคนเกิด self understanding ของเขาเอง จะเกิดช้าหรือเร็วก็อยู่ที่สิ่งแวดล้อมอื่นประกอบของแต่ละคนอีก จึงต้องค่อย ๆ ปลูกฝังและค่อย ๆ ซึมซับการเรียนรู้เอง ถ้าเป็นอย่างนี้ก็จะค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนได้” (ปัญญา)

“คนเราต้องมีการประเมินตนเอง มีการวางแผนตลอดเวลา หากลงมือทำตามแผนแล้วทำไม่ได้หรือไม่สำเร็จก็ปรับแผนใหม่ ส่วนผลที่เกิดขึ้นจะเป็นอย่างไรเราก็ต้องยอมรับเพราะตัดสินใจไปแล้ว” (มัธยัสถ์)

“ถ้าไม่มีแผนก็เหมือนไม่มีทิศทาง แม้ใจจะอยากเปลี่ยนแปลงแต่หากต้องทำแบบสะเปะสะปะก็ยอมไม่มีทางไปถึงเป้าหมายได้ แล้วถ้าลองลงมือทำตามแผนแล้วล้มเหลวก็ต้องไม่ท้อแท้หรือยอมแพ้ ต้องรีบลุกขึ้นมาได้ให้แล้วลงมือไปต่อ” (มังมณี)

5. ประเมินผล

การประเมินผลถือเป็นอีกหนึ่งขั้นตอนที่ไม่สามารถที่จะละเว้นหรือมองข้ามไปได้ เนื่องจากเมื่อบุคคลได้มีการตั้งเป้าหมายหรือพฤติกรรมที่คาดหวังเอาไว้แล้ว ย่อมจำเป็นที่จะต้องนำผลลัพธ์ที่เกิดจากการเรียนรู้มาเทียบกับเป้าหมายที่คาดหวัง เพื่อให้ทราบถึงผลการเปลี่ยนแปลงว่าเป็นไปตามที่คาดหวังไว้ทั้งด้านความรู้และทักษะที่ต้องการหรือไม่ อันจะนำไปสู่การกำหนดแนวทางแก้ไข ปรับปรุง และพัฒนาต่อไป ซึ่งการประเมินผลไม่จำเป็นต้องดำเนินการในรูปแบบที่เป็นทางการเพียงอย่างเดียวเท่านั้น การสะท้อนคิดและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ก็ถือเป็นอีกหนึ่งกระบวนการของการประเมินผลได้เช่นเดียวกัน

“ทำไป เรียนรู้ไป สะท้อนไป เราควรเติมอะไรก็ตามเมื่อเราเห็นว่ามันขาด เราอาจจะเริ่มบางเรื่องบางจุดที่เราคิดว่าเป็นจุด *Entry Point* ที่คิดว่าทำได้และเข้าไปให้มันถึงก่อน แล้วถึงจะสะท้อนออกมาได้ รวมไปถึงกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นวงจรวิเคราะห์สถานการณ์หา *paint point* และนำไปสู่การวางแผน โดยการลงมือทำอะไรสักอย่างเพื่อให้มันคลี่คลายลงไป กระบวนการเรียนรู้จึงไม่รู้จบสิ้น เรียนรู้ไป พัฒนาไป พัฒนาตนเอง พัฒนางาน พัฒนาทุก ๆ อย่างไป เป็นวงจรเรียนรู้วงจรเล็ก ๆ วงจรหนึ่งในชีวิตเรา” (ปรัชญา)

“ต้องนำผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นมาแสดงให้เห็นว่าได้มีการลงมือปฏิบัติจริง ผลจากการทำกิจกรรมได้เกิดขึ้นจริง เช่น ต้องมีหลักฐานการบันทึกรายรับรายจ่าย หลักฐานการออมเงิน หรืออะไรก็ได้ที่ยืนยันได้ว่าการทำจริง เกิดขึ้นจริง เห็นผลจริง” (ปัญญา)

“การเรียนรู้ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลว่าจะนำไปปฏิบัติต่อตนเองอย่างไร นำมาใช้ให้เหมาะกับตัวเองในปัจจุบันและต้องมีการสะท้อนหรือประเมินผลที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ด้วย” (มัธยัสถ์)

โค้ชและพี่เลี้ยง

การโค้ชเป็นกระบวนการเสริมที่ช่วยสนับสนุนหรือกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปตามเป้าหมาย เป็นการช่วยตั้งคำถามกระตุ้นให้คิดหรือสร้างแรงจูงใจเพื่อค้นหาอุปสรรคที่มีและต้องการก้าวผ่าน รวมไปถึงสร้างการตระหนักรู้และสร้างการเปลี่ยนแปลงเพื่อไปสู่เป้าหมายนั้น ๆ โดยผู้รับการโค้ชเป็นผู้คิด ออกแบบ วางแผน และตัดสินใจเลือกทางเลือกรด้วยตนเอง สำหรับพี่เลี้ยงเป็นกระบวนการช่วยเหลือและสนับสนุนจากผู้ที่มิประสบความสำเร็จ มีความชำนาญ หรือเป็นผู้ที่ประสบผลสำเร็จในชีวิต และพร้อมที่จะถ่ายทอดเทคนิควิธีการ ให้คำแนะนำ และแบ่งปันชี้แนะในเรื่องที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือหรือรับคำแนะนำ

“คนเราถ้าหากมีความคิดที่จะพึ่งตนเอง มีความคิดที่จะทำให้ชีวิตพอเพียงแล้ว มีหลัก มีแนวมาให้พอสมควร เขายังต้องการคนกระตุ้นคนคุยด้วยถ้าเป็นไปได้ เพราะไม่มีความสามารถที่จะค้นคว้าหาข้อมูลได้ละเอียดพอ” (ปัญญา)

“ต้องมีการสร้าง Succession Plan ต้องเลือกใครขึ้นมาสักคน แล้วเราก็ดอยไปอยู่ข้างหลัง แล้วคอยโค้ชซึ่ง คอยติว คอยกระตุ้นอะไรต่อมิอะไร ตอนจะเปลี่ยนแปลงจะได้ Smooth และเห็นผลได้จริง” (ปณิธาน)

“เราแค่ชวนให้เขาคิดแบบหลุดให้พ้นจากกรอบคิดเดิม ๆ จะต้องจูงใจให้เขาสร้างเครื่องมือของเขาเอง ให้เขาใช้เครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเขาเอง ทุกอย่างเขาต้องเป็นคนเลือกด้วยตัวเขาเอง” (ปรัชญา)

“หลาย ๆ คน อยากทำ อยากเปลี่ยน แต่ไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร ไปไม่ถูก ถ้ามีคนคอยแนะนำ ให้คำปรึกษา ช่วยเหลือ ก็น่าจะเป็นแนวทางที่ดี” (มรยัสถ์)

“ถ้าทำอะไรก็ได้ แต่ก็ไปได้ช้าและอาจทำไม่ถูก แต่โชคดีมากที่มีพี่เลี้ยงคอยแนะนำวิธีการ และคอยให้กำลังใจตลอด พอรู้วิธีและมีพลังใจแล้วก็ลุยต่อเองเลยแล้วก็ทำสำเร็จจนได้” (มุ้งมัน)

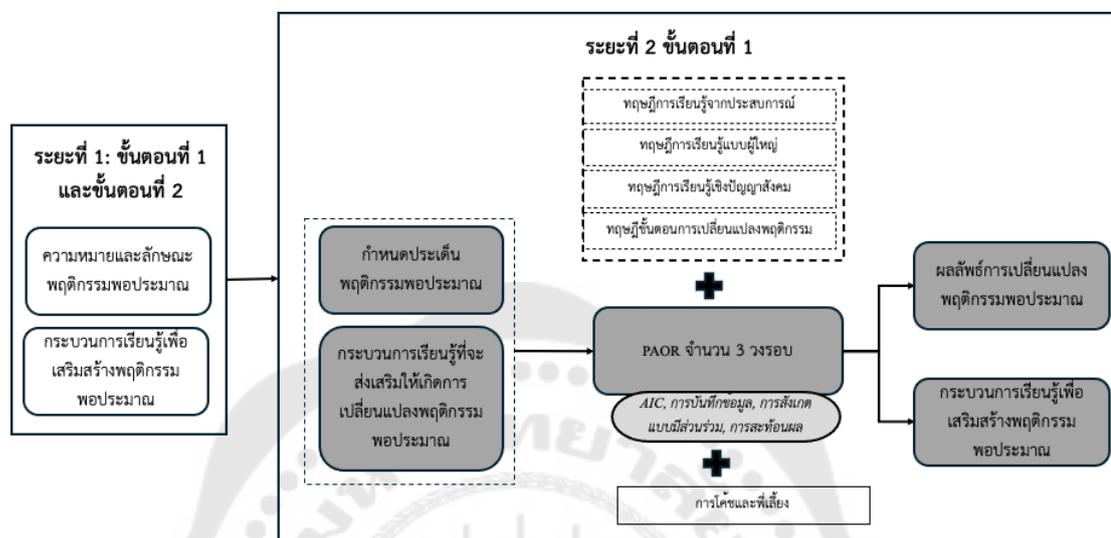
ระยะที่ 2 ผลการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม

ผู้วิจัยได้นำองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยระยะที่ 1 ไปสู่การดำเนินการวิจัยในระยะที่ 2 แบ่งออกเป็น 1) ศึกษากระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ด้วยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม 2) ศึกษาองค์ประกอบของรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และ 3) ศึกษาความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษากระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ด้วยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

จากผลการศึกษาความหมายและลักษณะพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การศึกษากระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง นำมาสู่การกำหนดประเด็นพฤติกรรมพอประมาณและกระบวนการเรียนรู้ที่จะส่งเสริมให้พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างยั่งยืน โดยใช้ “ระเบียบ

วิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม” ตามแนวคิดของ Kemmis & McTaggart (1988) โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังภาพประกอบ 17

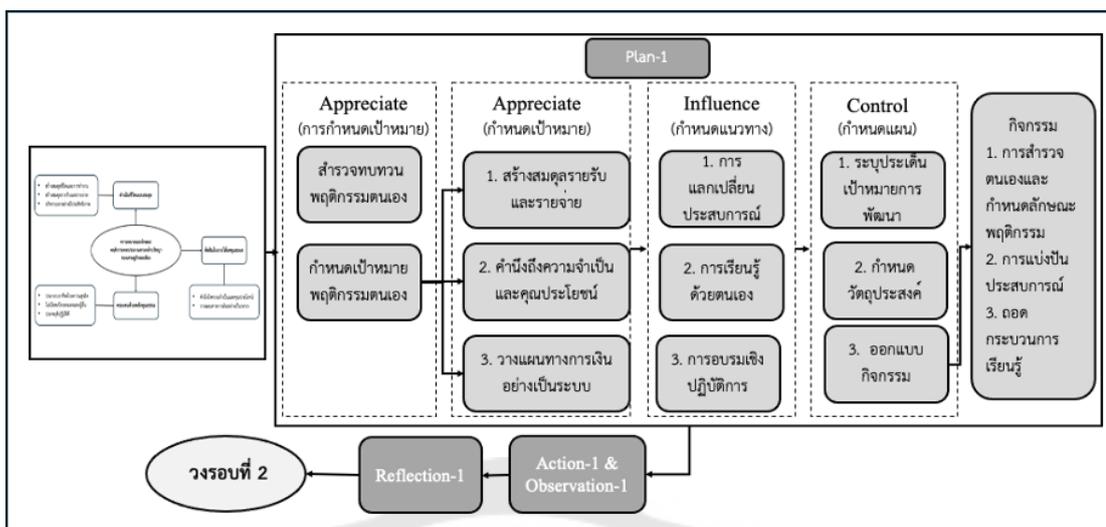


ภาพประกอบ 17 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ระยะที่ 2 ตอนที่ 1

สำหรับผลการศึกษาระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยได้ดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมจำนวน 3 วนรอบ โดยมีผลการศึกษาแต่ละวนรอบ ดังนี้

วนรอบที่ 1

กระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม ในวนรอบที่ 1 ดำเนินการตามขั้นตอน 1) วางแผน (Planning: P) 2) ปฏิบัติการ (Action: A) ครอบคลุมเข้าเป็นขั้นตอนเดียวกับ 3) สังเกตการณ์ (Observation: O) และ 4) สะท้อนผลลัพธ์ (Reflection) โดยขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังภาพประกอบ 18 และมีรายละเอียดในการดำเนินการดังต่อไปนี้



ภาพประกอบ 18 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม รอบที่ 1

ขั้นที่ 1 วางแผน (Planning : P1)

ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยได้ร่วมกันวางแผนเพื่อเป็นแนวทางไปสู่การกำหนดกิจกรรม โดยเริ่มจากการสำรวจและทบทวนพฤติกรรมตนเอง การกำหนดเป้าหมายพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง และกำหนดกิจกรรมที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการเปลี่ยนแปลง โดยเป็นการพิจารณาจากความหมายและลักษณะของพฤติกรรมพอประมาณที่สรุปได้จากตอนที่ 1 ประกอบด้วย 3 ความหมาย 7 ลักษณะพฤติกรรม คือ 1) ดำเนินชีวิตอย่างสมดุล ได้แก่ 1.1) สร้างสมดุลชีวิตและการทำงาน 1.2) สร้างสมดุลรายรับและรายจ่าย 2) ตัดสินใจภายใต้เหตุผล ได้แก่ 2.1) คำนึงถึงความจำเป็นและคุณประโยชน์ 2.2) วางแผนทางการเงินอย่างเป็นระบบ และ 3) ดำรงตนตามหลักคุณธรรม ได้แก่ 3.1) ประกอบอาชีพด้วยความสุจริต 3.2) ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น และ 3.3) ประพฤติปฏิบัติดี โดยผู้วิจัยได้สร้างบรรยากาศให้ผู้ร่วมวิจัยประชุมกลุ่มอย่างสร้างสรรค์ด้วยเทคนิค Appreciate-Influence-Control (A-I-C) ดังนี้

1. กำหนดเป้าหมาย (Appreciate)

ผู้วิจัยเริ่มกระบวนการโดยเปิดพื้นที่การเรียนรู้และสร้างบรรยากาศให้ผู้ร่วมวิจัยเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย หลังจากนั้นให้ผู้ร่วมวิจัยวาดภาพหรือบอกเล่าถึงภาพฝันในอนาคตที่ต้องการจะเกิดขึ้นในชีวิตว่ามีลักษณะอย่างไร พร้อมทั้งให้บอกเล่าถึงลักษณะพฤติกรรมของตนเองที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และลักษณะพฤติกรรมพอประมาณที่คาดหวังว่าจะส่งเสริมภาพฝันที่กำหนดไว้

ให้เป็นจริงได้ในอนาคต โดยผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้ร่วมวิจัยแลกเปลี่ยนภาพฝันในอนาคต พร้อมทั้ง
ลักษณะพฤติกรรมเป็นรายบุคคลและตามความสมัครใจ ดังตาราง 10

ตาราง 10 แสดงภาพฝันในอนาคต ลักษณะพฤติกรรมที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และลักษณะพฤติกรรม
พอประมาณที่คาดหวังของผู้ร่วมวิจัย

| ผู้ร่วม วิจัย | ภาพฝัน ในอนาคต | พฤติกรรม ที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน | พฤติกรรมพอประมาณ ที่คาดหวัง |
|------------------|---|--|--|
| มกรา | มีเงินเก็บ ไม่มีหนี้สิน | -ไม่มีการวางแผนการเงิน -ใช้จ่ายเงินสนองความ ต้องการ | -บันทึกรายรับและรายจ่าย -วางแผนการบริหารรายรับและ รายจ่าย |
| กุมภา | มีเงินเก็บ มีบ้าน และ มีที่ดิน | -ไม่มีการจัดบันทึกการ ซื้อของหรือใช้จ่ายเงิน | -จัดบันทึกรายรับรายจ่าย -บริโภคอย่างเหมาะสมกับฐานะ ไม่ใช้เงินเกินตัว |
| มีนา | มีเงินเก็บ เปิดร้าน ซ่อมจักรยานยนต์ และร้านจำหน่าย อะไหล่จักรยานยนต์ | -ไม่มีการจัดบันทึก การเงิน -ซื้อของเกินความจำเป็น | -วางแผนการบริหารรายรับ รายจ่าย -ใช้จ่ายเงินไม่เกินรายได้ที่มี |
| เมษา | มีเงินเก็บ มีบ้าน | -ไม่มีการจัดบันทึก -ไม่คำนึงถึงประโยชน์ที่ จะได้จากการจ่ายเงิน | -วางแผนการบริหารรายรับ รายจ่าย -กำจัดกิเลส |
| พฤษภา | มีเงินไว้ใช้ตอนแก่ และลูกเรียนจบ ปริญญาตรี | -ไม่มีการจัดบันทึก -ไม่รู้ว่าในแต่ละวันใช้จ่าย อะไรไปบ้าง | -วางแผนการบริหารรายรับ รายจ่าย -เปรียบเทียบข้อมูลก่อน ตัดสินใจ |
| มิถุนา | มีเงินเก็บ หมดหนี้ และมีบ้าน | -ใช้จ่ายเงินเกินรายได้ -ใช้จ่ายเงินเกินตัว | -วางแผนไม่จ่ายเงินเกินรายได้ -ใช้จ่ายเงินให้เหมาะสมกับ ฐานะตนเอง |

ตาราง 10 (ต่อ)

| ผู้ร่วมวิจัย | ภาพฝันในอนาคต | พฤติกรรมที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน | พฤติกรรมพอประมาณที่คาดหวัง |
|--------------|-----------------------------|--|--|
| กรกฏา | มีเงินเก็บเป็นประจำทุกเดือน | -ไม่มีการออมเงิน -ไม่จัดบันทึกการเงิน | -บันทึกรายรับรายจ่าย |
| สิงหา | มีเงินเก็บหมดหนี้ | -จ่ายเงินเกินรายได้ | -ไม่ใช้จ่ายเกินตัวหรือเกินรายได้ที่มี |
| กัญญา | มีเงินเก็บ | -จ่ายเงินเกินรายได้ | -ใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล |
| ตุลา | มีเงินออม | -ไม่มีความสม่ำเสมอในการบันทึกรายจ่าย | -บันทึกรายรับรายจ่าย -แบ่งเงินเก็บ |
| พศศจิกา | มีเงินเก็บไว้ยามฉุกเฉิน | -ไม่มีการวางแผนเงิน | -บันทึกรายรับรายจ่าย |
| ธันวา | วางแผนการเงินอย่างชัดเจน | -แบ่งเงินออม -วางแผนการเงิน | -บันทึกรายรับรายจ่าย -วางแผนทางการเงินระยะยาว |

จากข้อมูลข้างต้น พบว่า ผู้ร่วมวิจัยมีภาพฝันในอนาคต พฤติกรรมที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และลักษณะพฤติกรรมพอประมาณที่คาดหวังว่าจะสามารถส่งเสริมการบรรลุภาพฝันใกล้เคียงกัน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงใช้คำถามชวนคิดและชวนคุยเพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยสรุปประเด็นลักษณะพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่ได้กำหนดไว้ก่อนหน้านี้อแล้ว เพื่อนำไปสู่การจัดกิจกรรมส่งเสริมการสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงต่อไป โดยผู้ร่วมวิจัยกำหนดพฤติกรรมพอประมาณที่คาดหวังว่าจะส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม 3 พฤติกรรม และได้จัดลำดับความสำคัญของลักษณะพฤติกรรมพอประมาณที่ต้องการส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้อย่างแท้จริง 3 ลำดับแรก ดังนี้

- ลำดับที่ 1 : สร้างสมดุลรายรับและรายจ่าย
- ลำดับที่ 2 : คำนึงถึงความจำเป็นและคุณประโยชน์
- ลำดับที่ 3 : วางแผนทางการเงินอย่างเป็นระบบ

“การจดรายรับรายจ่ายนี้แหละสำคัญที่สุด ไม่จดก็ไม่รู้หรือกว่านี้เสียเราเป็นอย่างไร ใช้จ่ายเงินหมดไปกับอะไรบ้าง ต้องรีบสร้างความสมดุลให้เร็วที่สุด” (มิถุนา)

“รู้แต่ที่เราจ่าย แต่จ่ายแต่ละครั้ง แต่ละเดือน ไม่เคยคิดเลย พอสิ้นเดือนก็มารู้แต่ว่าเงินไม่เหลือ เงินไม่พอ แต่เงินหมดไปกับอะไรไม่เคยจำได้เลย สรุปคือจ่ายมากกว่ารับ” (มีนา)

“โดยส่วนใหญ่ความอยากได้อยู่เหนือเหตุผล เวลาอยากได้ก็เลิกทำงาน เหตุผลมาสารพัด สุดท้ายชื่อ เงินหมดตามเคย” (ธันวา)

“จะให้เทียบราคาเหروضู้สึกเป็นภาระและเสียเวลามากเลยนะ แต่ถ้ามันจำเป็นต้องทำและทำแล้วมันช่วยเราได้อีกคงต้องทำ” (มกรา)

“ทุกอย่างในชีวิตเหมือนจะสำคัญหมดเลย แต่ละกระปุกต้องลำดับให้ดี ต้องแบ่งเก็บแต่อาจจะมากน้อยไม่เท่ากัน” (กันยา)

“มีเงินเก็บแต่อยู่รวม ๆ กันจะว่าไปก็เหมือนไม่มีเพราะแยกไม่ออก สรุปก็หมดเหมือนเคยคงต้องแยกออกเลยถึงจะชัดเจน” (สิงหา)

2. กำหนดแนวทางพัฒนาไปสู่เป้าหมาย (Influence)

หลังจากผู้ร่วมวิจัยกำหนดเป้าหมายพฤติกรรมพอประมาณที่ต้องการเปลี่ยนแปลงแล้ว ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการระดมสมอง (Brainstroming) เพื่อทำการออกแบบกิจกรรมให้ผู้ร่วมวิจัยเกิดกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างลักษณะพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยสรุปแนวทางพัฒนาพฤติกรรมพอประมาณได้ 3 แนวทาง คือ 1) การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ 2) การเรียนรู้ด้วยตนเอง และ 3) การอบรมเชิงปฏิบัติการ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

แนวทางที่ 1 การแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ผู้ร่วมวิจัยให้เหตุผลว่าการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เป็นวิธีการเรียนรู้ที่จะก่อให้เกิดการแบ่งปันประสบการณ์ของแต่ละคน โดยอาจจำลองสถานการณ์หรือจากสถานการณ์จริงซึ่งที่ผ่านมาผู้ร่วมวิจัยใช้แนวทางนี้ในการพัฒนาตนเองเรื่องอื่น ๆ และเห็นผลชัดเจน

“แต่แต่ละคนมีประสบการณ์ไม่เหมือนกัน ต่างเรื่องราวและต่างวิธีการ ถ้าเอามาบอกกันในกลุ่มว่าใครทำอะไรสำเร็จบ้างและทำอย่างไรจึงสำเร็จ หรือมีอุปสรรคอะไรที่ทำให้ไม่สำเร็จแล้วแก้ไขปัญหาอุปสรรคนั้นอย่างไร ก็จะเป็นบทเรียนที่ทำให้แต่ละคนเลือกหยิบไปใช้กับตัวเองในเรื่องที่เกี่ยวข้องได้” (ธันวา)

“การเรียนรู้จากประสบการณ์ของคนอื่น ทำให้เราไม่เสียเวลาลองผิดลองถูกและได้วิธีการที่เราอาจจะคิดไม่ถึงก็ได้” (มิถุนา)

“ใครรู้อะไรก็บอกกัน เป็นวิธีการที่ดีนะ ไม่เสียเวลา ไม่หลงทาง แล้วยังง่ายต่อการนำไปใช้อีกด้วย” (พฤษภา)

แนวทางที่ 2 การเรียนรู้ด้วยตนเอง

ผู้ร่วมวิจัยให้เหตุผลว่าการเรียนรู้ด้วยตนเองสามารถทำได้หลากหลายวิธีการ ไม่ว่าจะเป็นวิธีเรียนรู้ด้วยการสืบค้นจากแหล่งอินเทอร์เน็ต ยูทูบ หรือเว็บไซต์ต่าง ๆ ที่ผู้เชี่ยวชาญหรือนักวิชาการด้านการบริหารการเงินได้แบ่งปันไว้ เพื่อเป็นการเปิดมุมมองของตัวเองให้ได้เรียนรู้ความรู้ใหม่ ๆ รวมถึงเป็นการยืนยันสิ่งที่ตัวเองปฏิบัติด้วยว่าถูกต้องตามหลักการที่ควรจะเป็น

“เดี๋ยวนี้มีความรู้ฟรีให้เรียนรู้เยอะไป ค้นหาด้วยตัวเองได้แถมไม่ต้องเสียเงินเรียน ขออย่างเดียวแค่ขยันค้นคว้าและนำมาใช้จริง” (กุ่มภา)

“ตอนนี้ก็ดูและลองทำตามอยู่นะ เรียนจากคนที่เรียกกันว่า Money Coach ทางยูทูบ และมีข้อมูลใหม่ ๆ มาให้เรียนรู้แทบทุกวันเลย” (กรกภา)

“ขอแค่เราไม่ซีเกียจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง จริง ๆ มีช่องทางให้เลือกเยอะเลย และถ้าเราอยากรู้เรื่องอะไรเจาะจงลงไป ทุกวันนี้สื่อโซเชียลทำได้ง่ายมากแค่พิมพ์หรือพูดเข้าไปว่าอยากรู้เรื่องอะไร ก็หาให้เราแล้ว ง่ายมากที่จะเรียนรู้เอง” (ธันวา)

แนวทางที่ 3 การอบรมเชิงปฏิบัติการ

ผู้ร่วมวิจัยให้เหตุผลว่าการอบรมเชิงปฏิบัติการเป็นวิธีการเรียนรู้จากผู้ที่มีประสบการณ์หรือนักวิชาการด้านการบริหารการเงิน บุคคลเหล่านี้จะมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการทำงานของเงินได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะสามารถช่วยให้ผู้ร่วมวิจัยจะได้เปิดโลกทัศน์หรือมุมมองใหม่รวมทั้งได้เรียนรู้จากผู้เชี่ยวชาญหรือนักวิชาการได้

“การมีผู้รู้จริงในเรื่องการเงินมาให้ความรู้และสร้างความเข้าใจให้เกิดขึ้นกับเรา ถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างมาก เพราะหากไม่ผู้รู้จริงก็จะไปต่อไม่ได้ แล้วประสบการณ์ที่ผู้รู้มาส่งต่อให้เราก็จะเป็นเหมือนเข็มทิศให้เราได้ด้วย” (มกรา)

“บางที่เราทำอยู่แหละ แต่บางทีก็ไม่แน่ใจว่าใช่หรือเปล่า ถ้ามีคนมาบอกเราว่าถูกแล้ว หรือไม่ใช่อย่างนี้ ก็จะทำให้เราสะท้อนตัวเองได้” (มิถุนา)

“เราก็ทำแบบบ้าน ๆ ใช่หรือไม่ใช่ก็ไม่รู้ การมีคนมาให้ความรู้กับเราก็จะทำให้เราเข้าใจถูกต้องมากขึ้น แต่ต้องมาสอนแบบไม่ใช่แนววิชาการนะ แบบนี้หัดบั่นนอน ขอให้ช่วยเอาวิธีการมาบอกเลยว่าต้องทำอะไร ทำอย่างไร ลงลึกแบบชัด ๆ ในแต่ละเรื่องไปเลย” (กันยา)

3. กำหนดแผนปฏิบัติการ (Control: C)

ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยดำเนินการออกแบบแผนปฏิบัติการเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 ระบุประเด็นเป้าหมายการพัฒนา

ผลจากการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับเป้าหมายและแนวทางในการพัฒนาไปสู่เป้าหมาย นำมาสู่ประเด็นผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยมีความเห็นตรงกันว่า “ก่อน” ที่จะเข้าสู่กระบวนการเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม ผู้ร่วมวิจัยควรมีการ “ทบทวน” ลักษณะพฤติกรรมพอประมาณของตัวเองก่อน เพื่อให้มีความเข้าใจความหมายและลักษณะพฤติกรรมพอประมาณที่ถูกต้องตรงกัน และควรได้รับการ “กระตุ้น” ให้เห็นคุณค่าในตนเอง เห็นคุณค่าผู้อื่น และพร้อมจะเปลี่ยนแปลงลักษณะพฤติกรรมที่เป็นอยู่ในปัจจุบันไปสู่ลักษณะพฤติกรรมพอประมาณที่คาดหวังต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 กำหนดวัตถุประสงค์

ผู้ร่วมวิจัยได้ร่วมกันกำหนดวัตถุประสงค์หลัก 3 ประการ คือ 1) เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายและลักษณะพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง 2) เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยมีเจตคติที่ดีและเห็นคุณค่าของตนเองต่อการมีพฤติกรรมพอประมาณ และ 3) เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยมีพฤติกรรมพอประมาณตามเป้าหมายที่ผู้ร่วมวิจัยกำหนดไว้ หลังจากนั้นจึงนำไปสู่การออกแบบกิจกรรมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่กำหนดขึ้น โดยมุ่งเน้นให้กิจกรรมสามารถสะท้อนวัตถุประสงค์ได้อย่างครบถ้วน

ขั้นตอนที่ 3 ออกแบบกิจกรรม

ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยได้ดำเนินการประชุมกลุ่มอย่างสร้างสรรค์ และหาข้อสรุปในการออกแบบกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อนำไปดำเนินการในวงรอบที่ 2 ได้ข้อสรุปในการออกแบบกิจกรรมหลัก รูปแบบการจัดกิจกรรมและระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละกิจกรรม ประกอบด้วย 3 กิจกรรมหลัก โดยมีกิจกรรมหลัก รูปแบบการจัดกิจกรรมและระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละกิจกรรม ดังตาราง 11

กิจกรรมที่ 1 สสำรวจตนเองและกำหนดลักษณะพฤติกรรมตนเอง

กิจกรรมที่ 2 แบ่งปันประสบการณ์การเรียนรู้

กิจกรรมที่ 3 ถอดกระบวนการเรียนรู้

ตาราง 11 แสดงกิจกรรมหลัก รูปแบบการจัดกิจกรรม และ ระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละกิจกรรมของ การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม วงรอบที่ 1

| กิจกรรมหลัก | รูปแบบกิจกรรม | เวลา |
|---|--|-----------|
| 1. สำรวจตนเองและกำหนด ลักษณะพฤติกรรมตนเอง | <p><u>กลุ่มสัมพันธ์</u></p> <p>1. การเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น</p> <p>2. การรู้จักลักษณะพฤติกรรมตนเอง</p> <p><u>บรรยาย</u></p> <p>1. ความหมายและลักษณะพฤติกรรม พอประมาณ</p> <p>2. แนวทางการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจ พอเพียงไปใช้ในชีวิตประจำวัน</p> | 6 ชั่วโมง |
| | <p><u>ฝึกปฏิบัติการ</u></p> <p>ฝึกปฏิบัติการด้วยตนเอง</p> | 1 เดือน |
| 2. แบ่งปันประสบการณ์ การเรียนรู้ | <p><u>กลุ่มสัมพันธ์</u></p> <p>- การแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ จากการปฏิบัติ</p> <p>- การทบทวนและปรับปรุงกิจกรรม จากประสบการณ์</p> | 6 ชั่วโมง |
| | <p><u>ฝึกปฏิบัติการ</u></p> <p>แบ่งปันความรู้และประสบการณ์จากการปฏิบัติ ผ่านช่องทางไลน์กลุ่ม</p> | 1 เดือน |
| 3. ถอดกระบวนการเรียนรู้ | <p><u>กลุ่มสัมพันธ์</u></p> <p>ถอดกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรม พอประมาณ</p> | 6 ชั่วโมง |

ขั้นที่ 2 ปฏิบัติการ (Action: A1) และสังเกตการณ์ (Observation: O1)

ในขั้นตอนการปฏิบัติการและการสังเกตการณ์นี้ เป็นขั้นตอนที่ผู้ร่วมวิจัยนำกิจกรรม ทั้ง 3 กิจกรรมที่กำหนดขึ้นไปดำเนินการ โดยภายหลังการดำเนินกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม ผู้วิจัย

ได้ให้ ผู้ร่วมวิจัยสะท้อนคิดเกี่ยวกับประเด็นที่ได้เรียนรู้ด้วยเทคนิคการสะท้อนผลการปฏิบัติ (After Action Review: AAR) มีรายละเอียดแต่ละกิจกรรมดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่ 1 สสำรวจตนเองและกำหนดลักษณะพฤติกรรมตนเอง

1.1 ปฏิบัติการและสังเกตการณ์

การดำเนินกิจกรรมในระยะแรกนี้ มุ่งเน้นให้ผู้ร่วมวิจัยมีความเข้าใจลักษณะพฤติกรรมพอประมาณของตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง ตระหนักถึงความสำคัญเกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง อธิบายลักษณะของพฤติกรรมพอประมาณที่เป็นพฤติกรรมเป้าหมาย ออกแบบและดำเนินกิจกรรมพัฒนาพฤติกรรมของตนเอง ผ่านกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 3 กิจกรรม ประกอบด้วย 1) กิจกรรมค้นหาและรับรู้ตนเอง (Search Inside) 2) กิจกรรมวาดภาพอนาคตที่คาดหวัง (Drawing My Life Plan) และ 3) กิจกรรมการสะท้อนผลการปฏิบัติ (After Action Review : AAR)

จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ของผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัย ผู้วิจัยพบการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้ร่วมวิจัย 3 ด้าน ดังนี้

ด้านความเข้าใจ-การเรียนรู้

ผู้ร่วมวิจัยสามารถอธิบายถึงลักษณะของพฤติกรรมพอประมาณ และสรุปลักษณะพฤติกรรมพอประมาณที่พึงมีได้ชัดเจนขึ้น โดยก่อนเข้าร่วมกิจกรรมผู้ร่วมวิจัยระบุว่าพฤติกรรมพอประมาณเป็นเรื่องของการเกษตรและแค่พอมีพอกินก็พอแล้ว แต่หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมผู้ร่วมวิจัยมีความเข้าใจว่าพฤติกรรมพอประมาณเป็นเรื่องที่สามารถนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้ทุกคนและทุกอาชีพ

“เมื่อก่อนพอพูดคำว่าเศรษฐกิจพอเพียง จะนึกถึงชาวไร่ชาวนา มีไม่ได้ รวยไม่ได้ ทำพอใช้แล้วก็หยุด ตอนนี้อย่างนี้เปลี่ยนความคิดแล้ว ไม่ใช่อย่างนั้น ใคร ๆ ก็สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตัวเองได้” (พฤษภา)

“หลายอย่างที่ทำอยู่แล้วก็ถือเป็นพฤติกรรมพอประมาณ ก็ทำไปแบบไม่รู้ไม่เข้าใจอย่างชัดเจนแบบนี้มาก่อน แต่วันนี้อธิบายได้แล้วและเข้าใจถูกต้องตามหลักการจริง ๆ” (ธันวา)

ด้านทักษะ-พฤติกรรม

ผู้ร่วมวิจัยสามารถแสดงถึงลักษณะพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้ชัดเจนมากขึ้น ผู้ร่วมวิจัยได้ร่วมกันเสนอลักษณะพฤติกรรมพอประมาณตามแนวคิดของตนเอง เพื่อนำมาออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ

โดยลักษณะพฤติกรรมพอประมาณที่ผู้ร่วมวิจัยได้ร่วมกันกำหนด คือ 1) สร้างสมดุลรายรับและรายจ่าย 2) คำนึงถึงความจำเป็นและคุณประโยชน์ และ 3) วางแผนทางการเงินอย่างเป็นระบบ

“จุดเริ่มต้นเลย เราต้องรู้รายรับและรายจ่ายก่อน ถ้าไม่รู้ก็จัดการอะไรขึ้นต่อไปได้ยาก แล้วยิ่งไม่ยอมสร้างวินัยในการบันทึกรายรับรายจ่ายในวันนี้ ยิ่งเป็นเรื่องยากที่จะไปถึงเป้าหมายในวันข้างหน้าที่เราวางไว้” (พฤษภา)

“ก่อนใช้จ่ายเงินแต่ละครั้งก็คงต้องหยุดคิดนิดนึง ทำไมต้องซื้อ ซื้อเพื่ออะไร จะได้ใช้ประโยชน์อะไรจากมัน ถ้าตอบไม่ได้ยังไม่ต้องซื้อ” (พศจิกา)

“ต้องเขียนออกมาให้ได้ว่าจะเริ่มต้นในการวางแผนยังไงดี ต้องเขียนให้เขาเข้าใจและเอามาใช้ได้ ถ้าไม่เขียนก็ไม่มีจุดเริ่มต้นที่จะวางแผนการเงินตัวเองให้เป็นจริงได้” (มิถุนา)

ด้านเจตคติ-ความรู้สึก

ผู้ร่วมวิจัยให้ความร่วมมือในการทบทวนและประเมินตนเอง โดยแสดงออกให้เห็นถึงความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง และสามารถกำหนดพฤติกรรมตนเองได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น อีกทั้งผู้ร่วมวิจัยยังมีเจตคติที่ดีต่อกิจกรรมสำรวจตนเองว่าสามารถช่วยให้เข้าใจตนเองและเข้าใจลักษณะพฤติกรรมพอประมาณได้ถูกต้องมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพอประมาณอย่างแท้จริงได้

“เมื่อก่อนก็ไม่เคยมองเห็นตัวเอง ไม่รู้เลยว่าตัวเองมีลักษณะการใช้จ่ายใช้สอยอย่างไร รู้แค่ว่าอยากซื้อก็ซื้อ ไม่คำนึงถึงอะไรเลย รู้แค่ว่าอยากได้แค่นี้เลย” (มกรา)

“เข้าใจตัวเองมากขึ้น และเริ่มเข้าใจแล้วว่าพฤติกรรมพอประมาณมีอะไรบ้าง ไม่ยุ่งยากเหมือนที่เข้าใจก่อนหน้านี้ ก็ง่าย ๆ นะ และเห็นความสำคัญแล้วว่าช่วยเราได้ยังไงด้วย” (ธันวา)

“อย่าว่าแต่คิดถึงคุณหรือโทษเลย แค่คิดว่าต้องทำอะไรบ้างก็ปวดหัวรอแล้ว แต่ในวันนี้รู้ซึ่งเลยว่าจะทำเหมือนที่ผ่านมาไม่ได้ เข้าใจตัวเองเลยว่าทำไมที่ผ่านมาถึงได้ปล่อยใหชีวิตผ่านมารื้อ ๆ แบบนี้ จากนั้นไปคงต้องมุ่งมั่นและจริงจังแล้ว” (กุมภา)

1.2 สะท้อนผลลัพธ์

หลังจากได้ดำเนินกิจกรรมสำรวจตนเองและกำหนดพฤติกรรมตนเอง และกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณแล้ว ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยร่วมกันสะท้อนผลลัพธ์เพื่อประเมินผลการดำเนินกิจกรรม โดยผู้วิจัยได้ส่งคืนข้อมูลจากการสังเกตและประเมินผลให้

ผู้ร่วมวิจัยได้รับทราบเพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการสะท้อนผลจากการปฏิบัติ รวมทั้งผู้วิจัยได้มีการตั้งคำถามการสะท้อนผลในประเด็นดังต่อไปนี้

ประเด็นที่ 1 ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการลงมือปฏิบัติตามกิจกรรม

ประเด็นที่ 2 เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีขึ้นต้องปรับปรุงกิจกรรมอะไรบ้างและอย่างไร

ผู้ร่วมวิจัยสะท้อนผลการปฏิบัติภารกิจกรมประเมินและกำหนดพฤติกรรมตนเอง กำหนดกิจกรรมรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ โดยสะท้อนผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละด้าน ดังนี้

ด้านความเข้าใจ-การเรียนรู้

ผู้ร่วมวิจัยสะท้อนให้เห็นว่ามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างถูกต้องมากยิ่งขึ้น โดยสามารถอธิบายความหมายและลักษณะพฤติกรรมพอประมาณได้อย่างชัดเจน และเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองว่าพฤติกรรมพอประมาณมีผลอย่างมากต่อคุณภาพชีวิตของตนเอง ซึ่งก่อนหน้านี้ไม่เคยเห็นถึงความสำคัญและไม่เคยสนใจที่จะศึกษาหาความรู้ใดเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว แต่เมื่อได้เรียนรู้จากการประเมินตนเอง การชมวีดิทัศน์ การเรียนรู้ด้วยตนเอง และวิทยากรมาให้ความรู้ ทำให้เข้าใจ และสามารถระบุลักษณะพฤติกรรมพอประมาณที่เหมาะสมกับตนเองหรือกลุ่มได้มากขึ้น

“ทำให้รู้เลยจริง ๆ ว่าการที่คนเราชอบเดินรนตามคนอื่นโดยที่ไม่ได้มองตัวเองเลยว่าเราไหวไหมมันส่งผลเสียยังไง ตอนคิดอยากได้ก็ไหวแหละตอนนั้นอะไร ๆ ก็ทำได้ อะไร ๆ ก็ง่ายไปหมด แต่พอเอาเข้าจริง ๆ ถึงเวลาต้องใช้นี่เอาล่ะสิคราวนี้ไม่มีจ่าย ดอกพอกพูน โคนพ้องแล้วยังต้องอายคนอื่นด้วย” (สิงหา)

“ทำให้เห็นถึงการตัดสินใจอย่างค่อย ๆ มีเหตุผล ต้องหาข้อมูล สรุปว่าให้คิดดี ๆ ก่อนจ่ายก่อนซื้อถึงเราอาจไปไม่ถึงจุดที่อยู่คลิปลนะ แต่เราก็ต้องไม่ประมาท จัดการเงินเข้าเงินออกดี ๆ จะได้ไม่ลำบาก คิดง่าย ๆ คือ ต้องไม่เกินตัว” (พฤษภา)

“ตอนนี้เข้าใจแล้วว่าเงินได้ไม่สำคัญเท่าเงินเหลือ การใช้จ่ายจึงต้องระวัง ต้องคิดวิเคราะห์และมีเหตุมีผลในการใช้จ่าย อย่าเอาความอยากมาเป็นตัวตั้ง” (มีนา)

ด้านทักษะ-พฤติกรรม

ผู้ร่วมวิจัยสะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของทักษะการปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ทั้งในกิจกรรมการสำรวจและกำหนดพฤติกรรมตนเอง และการกำหนดกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ โดยสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและลงมือทำเพื่อแก้ปัญหาการจัดการรายรับรายจ่ายอย่างเหมาะสมได้

“ก่อนจะทำอะไร ต้องสำรวจตัวเองก่อน เพราะทำให้เราเห็นตัวเองในทุกมุม มันเป็นการประเมินตัวเองทั้งรายรับรายจ่ายเลย และยังทำให้เห็นว่าเรามีภาวะอะไร เท่าไหร่ ใครบ้างที่เราต้องดูแล และยังเห็นความสามารถของตัวเอง ทำให้เรารู้ว่าจะควบคุมตัวเองอย่างไรไม่ให้ใช้จ่ายเกินตัว และยังมาเรียนรู้ด้วยตัวเองและจากผู้รู้จริงอีก ยิ่งทำให้รู้ว่าตัวเองในอดีตกับที่จะเป็นในอนาคตต้องแตกต่างกันอย่างแน่นอน” (มิถุนา)

“ต้องรู้จักตัวเองก่อนเลย อันนี้ก็ทำให้เราได้มีโอกาสทบทวนตัวเองนะ ได้หันมามองตัวเอง ปกติไม่เคยนะ พอได้มามองตัวเอง ก็เห็นตัวเองในอีกหลากหลายมุม มีประโยชน์มากและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงและง่าย ซึ่งการจากการทดลองทำในแต่ละกิจกรรมเห็นเลยว่าเราเองก็ทำได้และต้องทำให้ได้” (พฤศจิกายน)

“ถ้าไม่รู้จักตัวเองชีวิตต้องเก๋มส์แน่เลย แต่พอได้รู้จักตัวเองมากกว่าที่เคยรู้จักทำให้มองเห็นทิศทางในการลงมือปฏิบัติ และเห็นถึงเส้นชัยที่กำหนดไว้ แคล่งมือทำ เส้นชัยก็อยู่ไม่ไกลแล้ว” (เมษา)

ด้านเจตคติ-ความรู้สึก

ผู้ร่วมวิจัยสะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึกที่มีต่อการสำรวจตนเอง และการกำหนดลักษณะพฤติกรรมพอประมาณดียิ่งขึ้น โดยเห็นถึงความสำคัญในการเสริมสร้างลักษณะพฤติกรรมให้เกิดขึ้นกับตนเอง และเห็นด้วยกับลักษณะพฤติกรรมพอประมาณที่กำหนดขึ้นว่าสามารถเป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างพฤติกรรมพอประมาณให้เกิดขึ้นได้ รวมไปถึงสามารถสร้างสมดุลชีวิตให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้นตามไปด้วย

“เงินที่ได้มาก็ไม่มากนัก แต่รายจ่ายก็พอกัน เรียกว่าแทบไม่มีให้เหลือเลย หยอดพอดี แถมบางเดือนติดลบอีก กิจกรรมนี้ก็ทำให้เห็นตัวเองชัดขึ้นนะ แต่ที่สำคัญก็คือต้องมองให้เห็นความจริง และยอมรับความเป็นจริงตรงนั้นให้ได้ ถ้าเรายังหลอกตัวเอง เราก็คงแก้ไขอะไรไม่ได้หรอก” (ธันวาคม)

“ตอนแรกที่ให้สำรวจตัวเอง นึกไม่ออกนะ นึกในใจว่าเราก็เต็มที่แล้วนะ ทำสุดละ แต่พอมาคิดแบบละเอียด คิดแล้วว่าเราใช้จ่ายแบบนี้หรือ เรามีภาวะที่เราต้องรับผิดชอบอะไรบ้าง เราต้องเตรียมอะไรบ้าง ใครบ้างที่รอเราอยู่ เดือน ๆ ใช้จ่ายจะมีภาวะเยอะเหมือนกันไม่รู้มาก่อนเลยจริง ๆ” (เมษา)

“ทำให้เราตระหนักเลยว่าอะไรที่ไม่ควรทำ ดินะที่ไม่เคยกั๊กนอกระบบ แต่ในระบบก็ต้องคิดดี ๆ เหมือนที่บอกเลยว่าอย่ากั๊กมากิน กั๊กมาลงทุนทำได้แต่ก็ต้องคิดดี ๆ ต้องมองปัญหาด้วยว่าปัญหาอะไรที่จะทำให้เรามีปัญหา ค่อย ๆ ตัดสินใจให้ดีมีเหตุผล” (พฤศจิกายน)

กิจกรรมที่ 2 แบ่งปันประสบการณ์การเรียนรู้

2.1 ปฏิบัติการและสังเกตการณ์

ขั้นตอนการแบ่งปันประสบการณ์การเรียนรู้ เป็นขั้นตอนที่ผู้ร่วมวิจัยได้เรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้จากการทำตามกิจกรรม ผู้ร่วมวิจัยได้บอกเล่าถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ที่พบ รวมถึงแนวทางการบริหารจัดการปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ โดยการเสริมสร้างเรียนรู้ผ่านกิจกรรม 2 กิจกรรม คือ 1) กิจกรรม show and share และ 2) กิจกรรมการสะท้อนผลการปฏิบัติ (After Action Review : AAR)

ผลจากการปฏิบัติตามกิจกรรมและการสังเกตผลการปฏิบัติ พบการเปลี่ยนแปลงด้าน พฤติกรรมของผู้ร่วมวิจัย กล่าวคือ ผู้ร่วมวิจัยได้กล่าวถึงลักษณะพฤติกรรมพอประมาณว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมผู้ร่วมวิจัยไม่ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมการบันทึกรายรับรายจ่ายมากนัก หรือเมื่ออยู่ในสถานการณ์การตัดสินใจการบริโภค ผู้ร่วมวิจัยมักตัดสินใจโดยขาดการพิจารณาอย่างมีเหตุมีผล ขาดการหาข้อมูล ขาดการพิจารณาถึงคุณประโยชน์ที่จะได้รับ ขาดการวางแผนทางการเงินเพื่ออนาคต แต่ภายหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ผู้ร่วมวิจัยเกิดการปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองตามเป้าหมายและวิธีการที่เหมาะสมกับตนเอง ทำให้ผู้ร่วมวิจัยสามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลและใช้อย่างเข้าใจมากขึ้น

“ไม่กำหนดก็ไม่รู้วิธีที่เราจะเปลี่ยน สัปดาห์และกำหนดพฤติกรรมก่อนจึงจำเป็น เพราะจะทำให้เรามองตัวเองได้ว่าเราต้องปรับเรื่องอะไรบ้าง ปรับอย่างไร อะไรควรเลิก อะไรควรเลี้ยง อะไรควรละเว้น และอะไรควรต้องลงมือทำ” (พฤษภา)

“ทำให้เข้าใจลักษณะพฤติกรรมที่ต้องการของตนเองที่ต้องเปลี่ยนแปลง ซึ่งเราสามารถกำหนดด้วยตนเอง เราคงไม่กำหนดอะไรที่เราทำไม่ได้จริง ๆ แต่ก็ไม่ใช่ไม่ทำอะไรเลย” (มิถุนา)

“คิดเหมือนคนอื่นเลย เราคิดว่ามันยาก มันเป็นภาระ แต่พอทำจริง ๆ ถึงได้เห็นประโยชน์ แล้วถ้ามีวิทยากรมาบรรยายได้ซักถามด้วยคงดีกว่านี้ เพราะแบบนี้เป็นสื่อสารทางเดียว ยังมีเรื่องที่ยากจะเพิ่มเติมอีกเยอะเลย” (มินา)

“เมื่อก่อนรู้ว่าต้องเก็บ แต่เก็บเท่าไรอันนี้ไม่ค่อยได้คิดนะ พอฟังแล้วก็มีความชัดเจนขึ้นว่าต้องทำอะไร ต้องสำรวจตัวเองและกำหนดเป้าหมายที่ตัวเองต้องการให้ชัดเจนก่อน แล้ววิธีการก็จะตามมาเอง” (กันยา)

2.2 สะท้อนผลลัพธ์

หลังจากที่ผู้ร่วมวิจัยได้ไปฝึกปฏิบัติการตามกิจกรรมที่ได้กำหนด และดำเนินกิจกรรม show and share แล้ว ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยร่วมกันสะท้อนผลการปฏิบัติเพื่อประเมินผลการดำเนินกิจกรรม โดยผู้วิจัยได้ส่งคืนข้อมูลจากการสังเกตและประเมินผลให้กับผู้ร่วมวิจัย เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการสะท้อนผลด้วยการตั้งคำถามการสะท้อนผลในประเด็นดังต่อไปนี้

ประเด็นที่ 1 ผลลัพธ์ของกิจกรรมเป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือไม่ เพราะอะไร

ประเด็นที่ 2 ท่านรู้สึกอย่างไรกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

ประเด็นที่ 3 เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีขึ้นต้องปรับปรุงกิจกรรมอะไรบ้างและอย่างไร

ผู้ร่วมวิจัยร่วมกันสะท้อนผลการปฏิบัติการกิจกรรมแบ่งปันประสบการณ์การเรียนรู้ โดยสะท้อนผลลัพธ์ในแต่ละด้าน ดังนี้

ด้านทักษะ-พฤติกรรม

ผู้ร่วมวิจัยร่วมกันสะท้อนผลลัพธ์การปฏิบัติว่า จากการปฏิบัติตามกิจกรรมการเรียนรู้จากการแบ่งปันประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านการชมวีดีทัศน์ สามารถสะท้อนผลลัพธ์การปรับปรุงพฤติกรรมพอประมาณได้ว่า การที่ได้เรียนรู้ว่าการบันทึกรายรับรายจ่ายส่งผลให้ผู้ร่วมวิจัยได้เข้าใจลักษณะพฤติกรรมของตนเองมากขึ้น พฤติกรรมการตัดสินใจเพื่อการบริโภคมีการคำนึงถึงคุณประโยชน์มากกว่าความต้องการเพิ่มมากขึ้น มีพฤติกรรมการวางแผนเพื่อการเกษียณ การออมเงินตามวัตถุประสงค์ต่าง ๆ มากขึ้น ทำให้สามารถปันส่วนเงินออมได้ดียิ่งขึ้น

“เราสามารถออกแบบได้เองตามวิธีการที่เหมาะสมกับตัวเรา ไม่ยากอย่างที่เคยคิดเอาไว้ก่อนหน้านี้เลย มีหน้าซ้ำยังจะช่วยให้เราปฏิบัติได้ง่ายขึ้นด้วย” (เมษา)

“การออมเงินก็เป็นสิ่งสำคัญมากนะ เพิ่งเห็นภาพเลย ที่ผ่านมาใช้ก่อนเก็บ แต่วันนี้คงต้องเปลี่ยนใหม่ด้วยการเก็บก่อนที่เหลือก็จัดการเอา มันต้องพอซื้ แล้วพอทำจริง ๆ มันก็เห็นว่าพอนะ แคล้งมือทำก็เห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้แล้ว” (กุ่มภา)

“กิจกรรมที่ทำมันทำให้เราได้กลับมาสำรวจตัวเองอีกครั้งว่า ตอนนี้อะไรบ้างที่เราทำขึ้นบ้างใหม่ เราเติบโตขึ้นบ้างใหม่เพื่อหาทางไปต่อและดียิ่งขึ้นในทุก ๆ วัน” (สิงหา)

“ดีใจมากเลยที่ได้มีโอกาสเรียนรู้ ได้อะไรดี ๆ เยอะมากที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตของตัวเองบ้าง เมื่อก่อนไม่เคยสนใจก็คิดแต่จะใช้ชีวิตไปวัน ๆ ไม่ได้เดือดร้อนมากมายอะไร แต่พอถึงวันนี้ไม่ได้แล้ว ต้องเริ่มเปลี่ยนแปลงได้แล้ว ไม่ต้องทดลองแต่ต้องลงมือทำเลย” (มกรา)

“เข้าใจแล้วว่าการเปลี่ยนพฤติกรรมต้องมาจากการเปลี่ยนการรับรู้ การตระหนักรู้ของตัวเองก่อน หลังจากนั้นค่อยลงมือปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลการเปลี่ยนแปลง” (มีนา)

ด้านเจตคติ-ความรู้สึก

ผู้ร่วมวิจัยสะท้อนผลการปฏิบัติว่าจากการไปปฏิบัติจริง พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ผู้ร่วมวิจัยรู้สึกว่าเป็นภาระมากและยังมองไม่เห็นประโยชน์หรือคุณค่าที่จะได้รับจากกิจกรรมในครั้งนี้ ต่อมาภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมผู้ร่วมวิจัยกลับรับรู้ได้ว่ากิจกรรมต่าง ๆ ไม่ใช่เรื่องยากอย่างที่คิด ทำได้ง่ายไม่ซับซ้อน และตั้งใจที่จะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตจริงด้วย ซึ่งจากความความรู้สึกดังกล่าวส่งผลให้ผู้ร่วมวิจัยเกิดแรงบันดาลใจในการเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ ทั้งในระดับบุคคลและครอบครัวมากยิ่งขึ้น

“ตอนแรกคิดว่าไม่น่าจะเวิร์ค เป็นภาระมากกว่า พอทำจริงก็ไม่ยากนะ ออกแบบตัวเองตามที่เราอ่านแล้วเข้าใจ ของแต่ละคนก็ออกแบบกันเอง ง่ายดี แต่ต้องไม่ลืมว่าเราอยากได้อะไรจากสิ่งที่เราทำ” (มิถุนา)

“ตอนนี้คิดอย่างเดียวเลยว่าทำยังไงถึงจะสามารถถ่ายถอดสิ่งดี ๆ วิธีการดี ๆ อย่างที่เราได้เรียนรู้ไปสู่นักเรียนในครอบครัวได้ อยากให้ทุกคนในครอบครัวมีคุณภาพชีวิตที่ดีเช่นเดียวกับที่เรา กำลังจะมี” (กรกฏา)

“กำลังใจมาเต็ม ๆ แล้วในตอนนี้อยู่ไม่ต้องไปรอให้ใครสร้างแรงบันดาลใจให้แล้ว ตอนนี้รู้แล้วว่าแรงบันดาลใจของตัวเองมีเกินร้อย คุณค่าที่จะได้รับเป็นของเราเต็ม ๆ ไม่มีใครแบ่งจากตัวเราไปได้เลย” (กัญญา)

“อิมใจเป็นที่สุดที่ก้าวผ่านความกลัวของตัวเองไปได้ ไม่น่าเชื่อว่าแค่เปลี่ยนความคิดแล้วชีวิตจะเปลี่ยนไปได้จริง ๆ ต่อจากนี้ต้องคอยกระตุ้นเตือนตัวเองให้มากยิ่งขึ้นแล้วที่เราต้องทำตามหวังให้ได้” (สิงหา)

ด้านกิจกรรมการเรียนรู้

ผู้ร่วมวิจัยได้สะท้อนกิจกรรมการเรียนรู้ว่าเป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้ร่วมวิจัยสามารถเข้าใจตัวเองได้ชัดเจนขึ้น การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้ร่วมวิจัยได้ร่วมกันออกแบบกิจกรรมเอง ทำให้ผู้ร่วมวิจัยได้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองมากขึ้น และเข้าใจวิธีการที่จะเปลี่ยนแปลงลักษณะพฤติกรรมพอประมาณได้มากยิ่งขึ้นด้วยเช่นกัน

“กิจกรรมเป็นตัวกระตุ้นทำให้เราเข้าใจง่ายขึ้น เห็นภาพชัดเจนทั้งผลลัพธ์เชิงลบและเชิงบวก” (เมษา)

“กิจกรรมศิลปะการออกแบบของคนมีรายได้น้อย มันดูใกล้ตัวดี ก่อนหน้านี้ก็ดูจะยากไปซะทุกเรื่อง แต่พอดูแล้วก็คิดว่าเราจะเอามาเป็นข้ออ้างไม่ได้แล้ว อย่างน้อยต้องมีร้อยสองร้อยก็ต้องมีเหลือ เป็นไปได้ไงทำงานได้เงินจะไม่มีเหลือเก็บเลย” (สิงหา)

“ชอบตรงที่ได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน บรรยากาศสบาย ๆ ได้รู้วิธีบางอย่างจากเพื่อน ที่เราเอามาปรับใช้กับตัวเองได้ด้วย” (ธันวา)

กิจกรรมที่ 3 ถอดกระบวนการเรียนรู้

3.1 ปฏิบัติการและสังเกตการณ์

ผู้วิจัยได้ให้ผู้ร่วมวิจัยร่วมกันแสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ โดยตระหนักถึงกระบวนการและขั้นตอนของการเรียนรู้เพื่อนำไปพัฒนากระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ ซึ่งเป็นข้อมูลที่ผู้วิจัยได้ส่งคืนข้อมูลกระบวนการเรียนรู้จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญไปก่อนหน้านี้ ผ่านกิจกรรมกลุ่ม 2 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมกลุ่มระดมสมอง (Brainstroming) และ 2) กิจกรรมสะท้อนผลลัพธ์จากการปฏิบัติ โดยผลจากกิจกรรมถอดกระบวนการเรียนรู้พบการเปลี่ยนแปลงของผู้ร่วมวิจัย ดังนี้

ด้านความเข้าใจ-การเรียนรู้

ผู้ร่วมวิจัยสรุปประเด็นให้เห็นว่ากระบวนการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติจริงก่อให้เกิดประสบการณ์ตรง ส่งผลให้เห็นถึงปัจจัยต่าง ๆ ทั้งที่เป็นปัญหาและปัจจัยสนับสนุนที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น และกิจกรรมการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของกลุ่มทำให้ผู้ร่วมวิจัยเกิดมุมมองที่แตกต่างและกว้างขึ้น

“ฟังเรื่องราวของเพื่อนแล้ว บางทีไม่ต้องเสียเวลาทดลองหรือลองผิดลองถูก สามารถนำบทเรียนของเพื่อนมาใช้ได้เลย” (ตุลา)

“ชอบที่เราได้ร่วมกันคิด แลกย้ายกันทำ แล้วกลับมาคุยกัน ได้เห็นแนวคิดและวิธีการที่แตกต่างกันออกไป และได้ร่วมการอภิปรายผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นด้วย ดีมากจริง ๆ” (พฤษภา)

“การได้อธิบายและบอกเล่าถึงสิ่งที่ได้ลงมือทำ เหมือนเป็นการย้ำเตือนถึงความสำเร็จและความผิดพลาดของตัวเองเลย ทำให้รู้ว่าอะไรดีแล้วต้องทำต่อ และอะไรไม่ดีต้องเริ่มนับหนึ่งใหม่ด้วยความเข้าใจจริง ๆ” (มกรา)

ด้านเจตคติ-ความรู้สึก

ผู้ร่วมวิจัยได้แสดงให้เห็นว่าเจตคติเป็นเรื่องสำคัญและส่งผลต่อการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ โดยเจตคติเกิดจากการรับรู้ข้อมูลที่ถูกต้องและการมองเห็นคุณค่าจากสิ่งที่ได้ลงมือปฏิบัติ โดยก่อนเข้าร่วมกิจกรรมผู้ร่วมวิจัยรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากและ

ไม่สามารถทำได้จริง อีกทั้งยังเห็นว่าเป็นภาวะที่เพิ่มขึ้นแต่ประโยชน์ที่ได้อาจไม่คุ้มค่า ต่อมาหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมผู้ร่วมวิจัยสะท้อนว่าไม่เพียงแต่ตนเองที่จะได้รับประโยชน์ บุคคลรอบข้าง ครอบครัว ชุมชน ก็จะได้รับประโยชน์หากสามารถส่งต่อรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณให้กับบุคคลหรือกลุ่มบุคคลข้างต้นได้

“คุณค่าที่ได้รับไม่ใช่เฉพาะตัวเอง ครอบครัวก็ได้รับคุณค่าจากสิ่งที่เราทำไปด้วย ท้ายที่สุดทุกคนรอบตัวก็จะได้รับประโยชน์และคุณค่าจากสิ่งนี้เช่นเดียวกัน” (มิถุนา)

“เริ่มด้วยต้องมีความคิดที่ดีกับสิ่งที่เรากำลังลงมือเปลี่ยนแปลง รู้สึกได้เลยว่ามันไม่ได้ยากเย็นอะไรและไม่เกินศักยภาพของตัวเราที่ลงจะทำ” (ธันวา)

“การได้ประเมินตัวเองช่วยได้เยอะมากเลย เห็นตัวเองในอีกมุมที่อาจไม่ชัดเท่าไร แต่ตอนนี้ทำให้เห็นตัวเองชัดขึ้น มีจุดต่างตรงไหนบ้าง แล้วทำให้เปลี่ยนมุมมองตัวเองไปเลย” (เมษา)

“ดีใจและมีความสุขที่ตัวเองได้สร้างประโยชน์ให้กับเพื่อนร่วมงานและคนในครอบครัวได้ ไม่มีอะไรยากเลยหากใจเราคิดจะทำ ไม่มีอะไรที่ผิดหรือถูก ขออย่างเดียวแค่มีใจอยากจะทำ” (กรกฏา)

3.2 สะท้อนผลลัพธ์

หลังจากที่ผู้ร่วมวิจัยได้ไปฝึกปฏิบัติการตามกิจกรรมที่ได้กำหนด ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยร่วมกันสะท้อนผลการปฏิบัติเพื่อประเมินผลการดำเนินกิจกรรม โดยผู้วิจัยได้ส่งคืนข้อมูลจากการสังเกตและประเมินผลให้กับผู้ร่วมวิจัย เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการสะท้อนผลด้วยการตั้งคำถามการสะท้อนผลในประเด็นดังต่อไปนี้

ประเด็นที่ 1 ผลลัพธ์ของกิจกรรมเป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือไม่ เพราะอะไร

ประเด็นที่ 2 ท่านรู้สึกอย่างไรกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

ประเด็นที่ 3 เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีขึ้นต้องปรับปรุงกิจกรรมอะไรบ้างและอย่างไร

ผู้ร่วมวิจัยร่วมกันสะท้อนผลการปฏิบัติการกิจกรรมถอดกระบวนการเรียนรู้ โดยสะท้อนผลลัพธ์ในแต่ละด้าน ดังนี้

ด้านเนื้อหาการเรียนรู้

ผู้ร่วมวิจัยร่วมกันสะท้อนผลลัพธ์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมถอดกระบวนการเรียนรู้ โดยผู้ร่วมวิจัยเห็นว่าควรต้องเพิ่มเนื้อหาที่สำคัญอีก เนื่องจากยังมีสาระสำคัญที่ผู้ร่วมวิจัยต้องมีความรู้ความเข้าใจที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ดังนั้น หากต้องการจัดกิจกรรมเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงให้เกิดขึ้นอย่างแท้จริง และเห็นผล

การเปลี่ยนแปลงลักษณะพฤติกรรมพอประมาณที่ชัดเจน จึงควรต้องเพิ่มเนื้อหาด้านความรู้เกี่ยวกับการทำงานของเงิน

“อีกอย่างหนึ่งคืออยากให้เพิ่มเรื่องจะทำอย่างไรให้เงินเพิ่มขึ้น ให้เงินทำงาน และอีกเรื่องที่คุณชอบพูดถึงกันทุกอย่างมีความเสี่ยง เสี่ยงอย่างปลอดภัยที่สุด ถ้าเรารู้เรื่องพวกนี้ก็จะดี จะได้จัดการได้ดีขึ้น” (ตุลา)

“ตอนนี้รู้ว่าต้องเก็บเงินและรู้วิธีเก็บแล้ว แต่อยากรู้เพิ่มอีกว่าทำอย่างไรให้เงินออกเงย การเอาเงินไปต่อยอดให้เงินออกเงยก็สำคัญ อาศัยแต่ดอกเบี้ยธนาคารอย่างเดียวมันน้อยไป แต่การลงทุนก็ต้องรู้ว่าจะมีความเสี่ยงอย่างไร แล้วการลงทุนแบบไหนบ้างที่เหมาะสมกับเรา” (พฤศจิกายน)

“เมื่อก่อนมีแต่ให้เงินทำงานกับชีวิตเรา แต่ตอนนี้ต้องปรับวิธีการใหม่ด้วยการให้เงินทำงานให้กับเราซะที เหนื่อยกับการเป็นเบี้ยของเงินมานานแล้ว หลังจากรู้วิธีการต่อยอดให้กับเงินที่มีอยู่แล้วก็คงไม่ใช่เรื่องยากที่จะลงทุนแบบไม่เสี่ยง ค่อย ๆ เก็บเล็กผสมน้อยไป” (มิถุนายน)

ด้านกระบวนการเรียนรู้

ผู้ร่วมวิจัยสะท้อนผลลัพธ์ว่ายังมีประเด็นเกี่ยวกับการกำกับตนเองที่ผู้ร่วมวิจัยยังไม่สามารถทำได้ หรือหากทำได้ก็ยังไม่ดีเท่าที่ควรจะเป็น ดังนั้น เพื่อให้การเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ผู้ร่วมวิจัยจึงมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

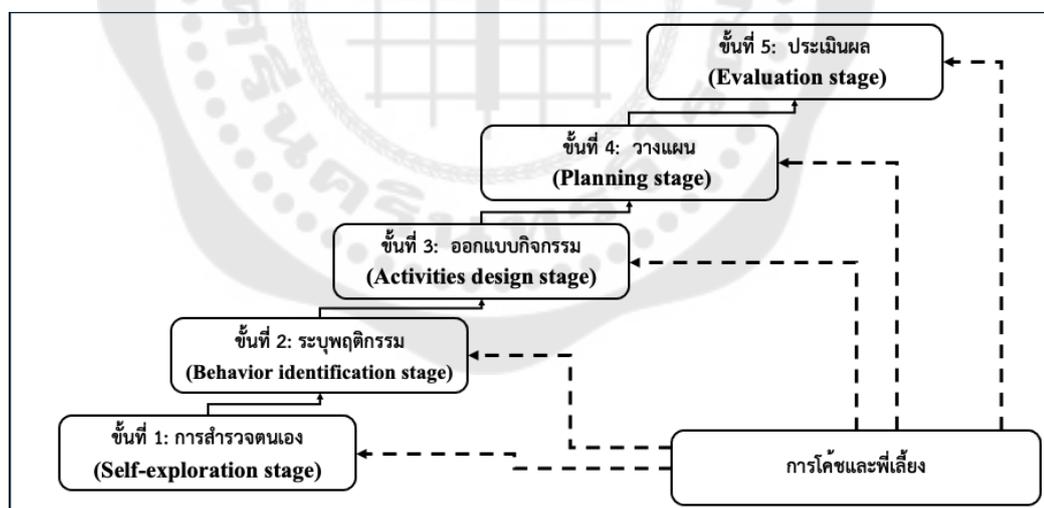
1. ควรเพิ่มขึ้นตอนการให้ข้อมูลสะท้อนกลับ เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยได้สะท้อนผลลัพธ์จากการดำเนินกิจกรรมของผู้ร่วมวิจัย รวมถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงออกมา
2. ควรเพิ่มกระบวนการโค้ชและพี่เลี้ยงแบบรายบุคคลหรือกลุ่ม เพื่อช่วยให้คำชี้แนะหรือซักถามให้ผู้ร่วมวิจัยได้เห็นถึงวิธีการที่จะบรรลุเป้าหมายพฤติกรรมพอประมาณตามที่คาดหวัง อีกทั้งยังจะช่วยให้ผู้ร่วมวิจัยเกิดการกำกับตนเองได้ดียิ่งขึ้นอีกทางหนึ่งด้วย

“การที่เราได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์มันก็ดี แต่จะทำให้ได้ผลได้ดีขึ้นควรมีใครสักคน หรือจะเป็นคนในครอบครัวก็ได้ที่มีสามารถสะท้อนผลลัพธ์ให้เราได้อย่างตรงไปตรงมาด้วยความปรารถนาดี เพื่อช่วยเราให้มองเห็นศักยภาพหรือข้อบกพร่องของตัวเอง เพราะโดยส่วนใหญ่คนเราชอบเข้าข้างตัวเอง” (พฤศจิกายน)

“มีหลายคนที่มีมักคิดไม่ค่อยออกว่าต้องทำอะไร มีวิธีอะไรบ้าง หากมีใครสักคนมาช่วยชี้แนะหรือสะท้อนให้เรามองเห็นตัวเองได้ชัดขึ้น เชื่อว่าน่าจะเป็นผลดีมากกว่าปล่อยให้คิดและลงมือทำเองคนเดียว ไม่เช่นนั้นก็จะทำตามอารมณ์ไปเรื่อย ๆ ไม่มีวินัยในตัวเองซะที” (ธันวาคม)

“การแลกเปลี่ยนกันเองบางครั้งไม่ค่อยเชื่อกัน แต่ถ้ามีคนชี้แนะแนวทางให้ก็น่าจะทำให้ชัดเจนและมั่นใจในตัวเองมากขึ้น” (กัญญา)

สรุปผลจากการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมวงรอบที่ 1 ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยได้ร่วมกันพัฒนากระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย 3 กิจกรรม คือ 1) สำรวจตนเองและกำหนดลักษณะพฤติกรรมตนเอง 2) แบ่งปันประสบการณ์การเรียนรู้ และ 3) ถอดกระบวนการเรียนรู้ ผ่านกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง พบว่า ผู้ร่วมวิจัยมีมุมมองทางบวกต่อพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เกิดความเข้าใจลักษณะพฤติกรรมพอประมาณและสามารถเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณได้ ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยได้นำกระบวนการจัดการเรียนรู้มาใช้เป็นแนวทางพัฒนากระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 สำรวจตนเอง (Self-exploration stage) ขั้นที่ 2 ระบุพฤติกรรม (Behaviors Identifying stage) ขั้นที่ 3 ออกแบบกิจกรรม (Activities Design stage) ขั้นที่ 4 วางแผน (Planning stage) และขั้นที่ 5 ประเมินผล (Evaluation stage) ดังภาพประกอบ 19



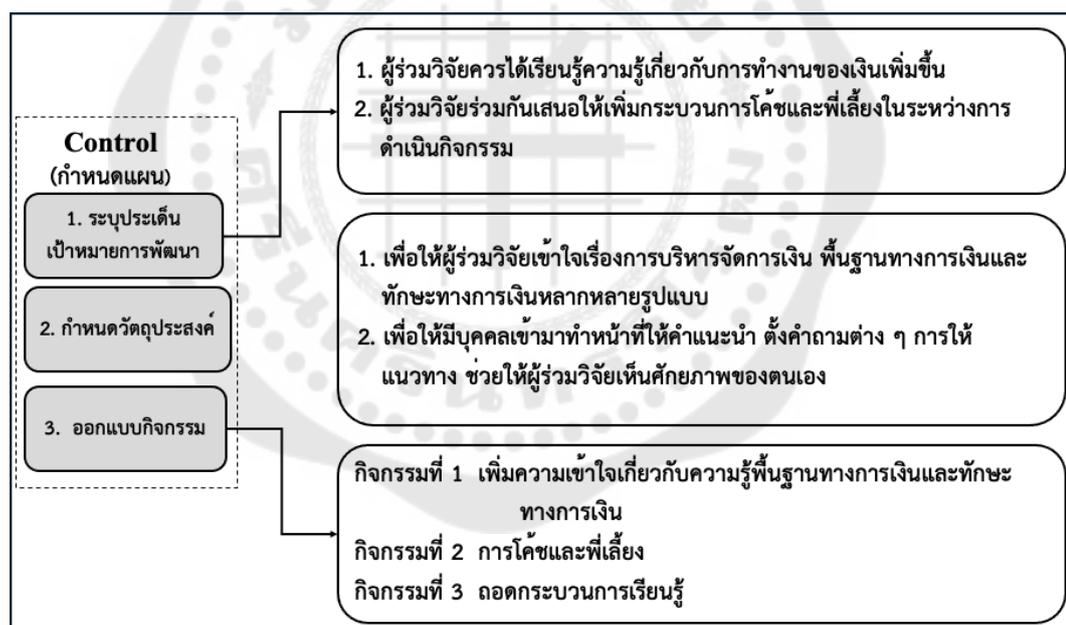
ภาพประกอบ 19 กระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ
จากการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม วงรอบที่ 1

อย่างไรก็ตาม ผู้ร่วมวิจัยได้เสนอความเห็นว่ายังมีความต้องการเพิ่มเนื้อหาการเรียนรู้ที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพอประมาณ จึงเห็นควรให้เพิ่มเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับการ

ทำงานของเงิน และผู้ร่วมวิจัยเสนอให้เพิ่มขั้นตอนการให้ข้อมูลสะท้อนกลับและกระบวนการโค้ช และพี่เลี้ยงเพิ่มเติมในกระบวนการเรียนรู้ โดยผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะดังกล่าวไปใช้ในการปรับปรุงกระบวนการเรียนรู้ในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในวงรอบที่ 2 ต่อไป

วงรอบที่ 2

จากการสะท้อนผลการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมวงรอบที่ 1 พบว่ายังมีประเด็นที่ต้องปรับปรุงและประเด็นที่สามารถนำไปต่อยอดได้ จึงนำมาสู่การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในวงรอบที่ 2 เพื่อให้บรรลุผลลัพธ์การเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยโดยอาศัยขั้นตอนการดำเนินการวิจัยจากวงรอบที่ 1 และขั้นตอนการดำเนินการวิจัยเพิ่มเติม ดังภาพประกอบ 20 โดยมีรายละเอียด ดังนี้



ภาพประกอบ 20 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม วงรอบที่ 2

ขั้นที่ 1 วางแผน (Planning: P2)

ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยนำผลการสะท้อนผลลัพธ์จากการปฏิบัติกิจกรรมในวงรอบที่ 1 มาวิเคราะห์เพื่อวางแผนและกำหนดกิจกรรมในวงรอบที่ 2 พบว่า ทุกกิจกรรมที่ดำเนินการในวงรอบที่ 1 ประสบความสำเร็จทั้ง 3 กิจกรรม ดังนั้น ในวงรอบที่ 2 ผู้วิจัยจึงใช้เทคนิคการสนทนา

กลุ่ม (Focus group) เพื่อนำไปสู่การกำหนดกิจกรรมในการปฏิบัติ โดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ 1) สสำรวจทบทวนพฤติกรรมตนเอง 2) กำหนดผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลง และ 3) กำหนดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ก่อนเริ่มวางแผนเพื่อดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในวงรอบที่ 2 ผู้วิจัยได้ทบทวนผลการศึกษาและข้อเสนอแนะด้านกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณที่ได้จากผู้ร่วมวิจัยในวงรอบที่ 1 คือ 1) ด้านเนื้อหาการเรียนรู้ และ 2) ด้านกระบวนการเรียนรู้ โดยผู้วิจัยได้นำรายละเอียดจากข้อเสนอแนะของผู้ร่วมวิจัยมาดำเนินการออกแบบผ่านกิจกรรม AIC เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยทบทวนเป้าหมายพฤติกรรมพอประมาณ และผลลัพธ์ที่ต้องการจากกิจกรรมเพื่อออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยผู้ร่วมวิจัยร่วมกันนำเสนอตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 กำหนดวัตถุประสงค์

ขั้นตอนนี้เป็นการนำข้อมูลจากการสะท้อนข้อมูล (Reflection) และข้อเสนอแนะของผู้ร่วมวิจัยในวงรอบที่ 1 มาใช้ประกอบการกำหนดวัตถุประสงค์ในวงรอบที่ 2 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริหารจัดการทางการเงิน เครื่องมือทางการเงินและทักษะทางการเงินเพิ่มขึ้น รวมไปถึงรูปแบบการเรียนรู้ที่จะช่วยให้ผู้ร่วมวิจัยสามารถดำเนินกิจกรรมตามรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้ชัดเจนขึ้น จึงมีการเพิ่มเนื้อหาการเรียนรู้และกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

ด้านเนื้อหาการเรียนรู้

ผู้ร่วมวิจัยร่วมกันให้ความเห็นว่า เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยเข้าใจเรื่องการบริหารจัดการเงินได้มากขึ้น ผู้ร่วมวิจัยควรได้เรียนรู้ความรู้เกี่ยวกับการทำงานของเงิน (Financial literacy) เพิ่มขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยมีความเข้าใจพื้นฐานทางการเงินและมีทักษะทางการเงินหลากหลายรูปแบบ รวมถึงเรื่องที่มาของรายรับ การจัดสรรรายจ่าย การทำงานการเงินส่วนบุคคล เข้าใจการทำงานของเครดิตทางการเงิน วางแผนการเงินเพื่อชีวิตหลังเกษียณ การสร้างความมั่นคงทางการเงินเพื่อรับมือกับเหตุไม่คาดฝันหรือเหตุฉุกเฉิน และเครื่องมือทางการเงินต่าง ๆ เช่น การออม การลงทุน เป็นต้น

“การที่เราจะสามารถจัดสรรรายรับและรายจ่ายได้ดี น่าจะมีคนที่เข้าใจวิธีการแบบง่าย ๆ ที่เราสามารถทำตามได้มาแนะนำเรา” (ธันวา)

“ไปได้เร็วขึ้นแน่นอนเลยหากมีใครสักคนมาคอยชี้ทางให้เรา ไม่เช่นนั้นเราก็คงต้องลองผิดลองถูกกันไปเรื่อย ๆ เอง และกว่าทำถูกก็คงเสียเวลาอีกพอสมควร” (กรกฎา)

“ถ้าเรารู้ว่าทำอย่างไรให้เงินมันงอกเงยได้และงอกเงยอย่างถูกวิธี ก็คงทำให้เรามีโอกาสที่จะทำให้เงินมันงอกเงยขึ้นมาได้” (มีนา)

ด้านกระบวนการเรียนรู้

ผู้ร่วมวิจัยเสนอให้เพิ่มกระบวนการโค้ชและพี่เลี้ยงในระหว่างดำเนินกิจกรรม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้มีบุคคลเข้ามาทำหน้าที่ให้คำแนะนำ ตั้งคำถามต่าง ๆ การให้แนวทาง และช่วยให้ผู้ร่วมวิจัยได้เห็นศักยภาพความสามารถของตนเอง และสามารถออกแบบกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและการนำกระบวนการนั้นไปสู่การปฏิบัติจริง

“ถ้ามีใครสักคนที่ช่วยให้คำแนะนำหรือชี้แนวทางเวลาที่เราคิด หรือเราหาทางไปต่อไม่ได้ ก็น่าจะดี” (มิถุนา)

“ขอเสนอว่า ถ้ามีพี่เลี้ยงให้พวกเราได้คอยปรึกษา ขอคำแนะนำได้ บางทีเราก็นึกไม่ค่อยออกหรือกว่าเราจะทำอะไรบ้าง หรือเราทำอะไรได้บ้าง ถ้ามีใครสักคนมาแนะนำก็น่าจะช่วยให้เราทำได้ดีขึ้น” (กรกฎา)

“อยากเสนอให้มีคนคอยเป็นเพื่อนร่วมทางที่เราไว้ใจได้ และให้คำแนะนำดี ๆ ให้เราได้ น่าจะทำให้การเดินทางของเราไปถึงจุดหมายเร็วขึ้นและไม่หลงทาง” (กัญญา)

ขั้นตอนที่ 2 ออกแบบกิจกรรม

ผู้วิจัยได้นำประเด็นการเรียนรู้เพิ่มเติมทั้งในส่วนของเนื้อหาและกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณในวงรอบที่ 1 จากการสนทนากลุ่มเพื่อพิจารณาแผนปฏิบัติการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณในวงรอบที่ 2 โดยได้ข้อสรุปในการออกแบบกิจกรรมหลัก รูปแบบการจัดกิจกรรม และระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละกิจกรรม ดังตาราง 12

ตาราง 12 แสดงกิจกรรมหลัก รูปแบบการจัดกิจกรรม และระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละกิจกรรมของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม วงรอบที่ 2

| กิจกรรมหลัก | รูปแบบกิจกรรม | เวลา |
|--|--|-----------|
| 1. สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้พื้นฐานทางการเงิน และทักษะทางการเงิน | <u>การอบรมเชิงปฏิบัติการ</u> 1. การจัดสรรรายรับและรายจ่าย 2. การทำงานการเงินส่วนบุคคล 3. การวางแผนทางการเงินหลังเกษียณ 4. การวางแผนทางการเงินเพื่อรับมือกับเหตุการณ์ฉุกเฉิน 5. เครื่องมือทางการเงินเพื่อการออมและการลงทุน | 6 ชั่วโมง |
| 2. โค้ชและพี่เลี้ยง | <u>การบรรยาย</u> - เป้าหมายการโค้ชและการเป็นพี่เลี้ยง <u>กิจกรรมกลุ่ม</u> - การแบ่งปันความรู้และประสบการณ์จากการปฏิบัติ - การให้คำปรึกษาและแนะนำด้วยกระบวนการโค้ชและพี่เลี้ยง | 6 ชั่วโมง |
| | <u>การฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง</u> - นำผลลัพธ์จากการให้คำปรึกษาแนะนำไปฝึกปฏิบัติจริง - บันทึกผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น | 3 เดือน |
| 3. ถอดกระบวนการเรียนรู้ | <u>กลุ่มสัมพันธ์</u> - ถอดกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ | 6 ชั่วโมง |

ขั้นที่ 2 ปฏิบัติการ (Action: A2) สังเกตการณ์ (Observation: O2) และสะท้อน ผลลัพธ์ (Reflection: R2)

ขั้นปฏิบัติการเป็นขั้นการนำแผนการเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณวงรอบที่ 2 ที่ได้ออกแบบมาดำเนินการตามลำดับ โดยภายหลังกิจกรรมของแต่ละกิจกรรมผู้วิจัยได้ให้ผู้ร่วมวิจัยสะท้อนคิดเกี่ยวกับประเด็นที่ได้เรียนรู้ด้วยด้วยเทคนิคการสะท้อนผลการปฏิบัติ (After Action Review: AAR) โดยมีรายละเอียดในแต่ละกิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับพื้นฐานทางการเงินและทักษะ ทางการเงิน

1.1 ปฏิบัติการและสังเกตการณ์

เป็นการมุ่งเน้นการสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำงานของเงิน (Financial literacy) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยมีความเข้าใจพื้นฐานทางการเงินและมีทักษะทางการเงินหลากหลายรูปแบบ เข้าใจเรื่องการจัดสรรรายรับรายจ่าย การทำงานการเงินส่วนบุคคล อย่างง่ายเพื่อการนำไปใช้ได้จริงและรู้ถึงประโยชน์ของการทำงานการเงินส่วนบุคคล เข้าใจการทำงานของเครดิตทางการเงินและการทำงานของดอกเบี้ย ความสำคัญจำเป็นของการวางแผนการเงินที่ดีเพื่อชีวิตหลังเกษียณ การสร้างความมั่นคงทางการเงิน การจัดสรรสัดส่วนทางการเงินเพื่อรับมือกับเหตุไม่คาดฝันหรือเหตุฉุกเฉินในกรณีต่าง ๆ รวมถึงเครื่องมือทางการเงินต่าง ๆ เช่น การออม การลงทุน เป็นต้น โดยเป็นการดำเนินการผ่านกิจกรรม 2 กิจกรรม คือ 1) ชมวีดิทัศน์และการอบรมเชิงปฏิบัติการโดยผู้เชี่ยวชาญทางการเงิน และ 2) สะท้อนผลการเรียนรู้

1.2 สะท้อนผลลัพธ์

หลังจากที่ได้ปฏิบัติตามกิจกรรมและการสังเกตผลลัพธ์การปฏิบัติตามกิจกรรมผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยร่วมกันสะท้อนผลการปฏิบัติเพื่อประเมินผลลัพธ์การปฏิบัติกิจกรรม โดยผู้วิจัยได้ส่งคืนข้อมูลจากการสังเกตและประเมินผลให้กับผู้ร่วมวิจัย เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการสะท้อนผลด้วยการตั้งคำถามการสะท้อนผล 3 ประเด็น

ประเด็นที่ 1 ผลลัพธ์ของกิจกรรมเป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือไม่ เพราะอะไร

ประเด็นที่ 2 ท่านรู้สึกอย่างไรกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

ประเด็นที่ 3 เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีขึ้นต้องปรับปรุงกิจกรรมอะไรบ้างและอย่างไร

ผู้ร่วมวิจัยร่วมกันสะท้อนผลลัพธ์ที่เกิดจากการเรียนรู้พบการเปลี่ยนแปลงใน แต่ละด้าน ดังนี้

ด้านความเข้าใจ-การเรียนรู้

ผู้ร่วมวิจัยอธิบายถึงความรู้ความเข้าใจการทำงานของเงิน (Financial literacy) และ อธิบายความหมายและความสัมพันธ์ของการบันทึกรายรับและรายจ่าย รวมไปถึงการจัดสรร รายรับและรายจ่ายได้แตกต่างจากก่อนเข้าร่วมกิจกรรม โดยผู้ร่วมวิจัยสามารถระบุได้ว่าการบันทึก รายรับและรายจ่ายทำให้เห็นถึงลักษณะการใช้จ่าย มีความเข้าใจการทำงานของเงินทำให้สามารถ จัดสรรเงินได้ตามวัตถุประสงค์ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ต่อมาภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมผู้ร่วมวิจัย แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมได้ว่าเครื่องมือจัดการทางการเงินไม่ได้มีเฉพาะเรื่องการออมเพียงอย่าง เดียว แต่ยังมีเรื่องของการลงทุนด้วยเครื่องมือต่าง ๆ ซึ่งสามารถเลือกเครื่องมือลงทุนที่เหมาะสม กับตนเองได้ เพื่อทำให้จำนวนเงินออมมีเพิ่มมากยิ่งขึ้น

“เข้าใจแล้วว่าการจัดสรรรายจ่ายต้องสมดุลกับรายรับ แต่ไม่ได้แปลว่ามีเท่าไรต้อง ใช้จ่ายให้หมด ที่สำคัญต้องแบ่งเก็บแบ่งออมด้วย และที่สำคัญกว่านั้นต้องทำให้มันนอกเงยและมี ความเสี่ยงทางการเงินน้อยที่สุด” (มีนา)

“เข้าใจวิธีลงทุนมากขึ้น มีหลากหลายวิธีการมาก แต่ก็ต้องเหมาะสมกับตัวเอง ตอนนี้ ต้องตัดสินใจเลือกและค่อย ๆ ทำ ค่อย ๆ สะสมไปที่ละเล็กทีละน้อย คิดแล้วต้องทำให้ได้ เมื่อ เข้าใจแล้วว่ามันสำคัญก็ต้องตั้งใจ” (มิถุนา)

“ความรู้เรื่องนี้สำคัญมากเลย ทำให้เข้าใจการบริหารเงินมากขึ้น หลายคนอาจมี ข้อจำกัดเรื่องรายรับแต่การเพิ่มรายรับสามารถทำได้ง่ายมาก แค่ลดการจ่ายก็ทำให้มีรายได้เพิ่มขึ้น แล้ว และเข้าใจเลยว่าข้อจำกัดที่เคยมีไม่ใช่ปัญหาเลยสักนิด แต่ยังไม่เข้าใจเท่านี้เอง” (สิงหา)

ด้านเจตคติ-ความรู้สึก

ผู้ร่วมวิจัยตระหนักรู้ถึงความจำเป็นที่ต้องมีความรู้เกี่ยวกับการทำงานของเงิน จึง ส่งผลให้เห็นความสำคัญของการวางแผนทางการเงิน การจัดสรรรายรับและรายจ่ายอย่างเป็น ระบบ เห็นคุณค่าของการลงทุนและการวางแผนเงินออม รวมไปถึงการสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับเงิน ออม โดยภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมได้มีเจตคติที่ดีต่อการทำงานของเงินเพิ่มขึ้น เนื่องจากผู้ร่วม วิจัยมีความเชื่อมั่นและเกิดแรงบันดาลใจในการลงมือทำอย่างจริงจัง

“แต่ก่อนก็ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับเรื่องการลงทุนเลย พอมีเงินเก็บก็ฝากธนาคารไว้ ตอนนี้อย่างไรก็มีวิธีการทำให้เงินมีก้อนใหญ่ขึ้นด้วยการลงทุน ไม่ใช่แค่ได้ดอกเบี้ยเพราะมันน้อยมาก

บางที่ฝากไว้พอจำเป็นก็ไปเบิกมาใช้เพราะเบิกง่าย แต่ถ้าทำอย่างไ้ช้บอกก็เ้เบ้ยกยากขึ้น เ้เงินก็ จะอยู่ตรงนั้นอย่างปลอดภัยกว่าเงินฝาก” (ตุลา)

“วิธีคิดเปลี่ยนเลย อย่างแบ่งเก็บก็ไม่ใช่รวมกันเป็นก้อนเดียวละ เมื่อก่อนทำแบบนี้ ตอนนี้รู้เ้ละว่าต้องแยกกัน เก็บเพื่ออะไรบ้าง ต้องเจาะจงเลย เจ็บป่วย ประกัน เกษียณ ตกงาน ลงทุน หรือใช้ประจำวัน ต้องชัดเลย” (เมษา)

“การจะเก็บเงินออมแต่ละกองก็ไม่เท่ากัน มากน้อยว่าไปตามเหตุปัจจัยของแต่ละคน ว่าจะให้ความสำคัญด้านไหนมากกว่ากัน ซึ่งไม่ได้ผิดหรือถูกอะไร ขอแค่มีจัดสรรและออมให้ได้ แค่นั้นเอง ต้องมีวินัยและต้องควบคุมตัวเองให้ดี” (ธันวา)

กิจกรรมที่ 2 โค้ชและพี่เลี้ยง

2.1 ปฏิบัติการและสังเกตการณ์

กิจกรรมนี้ให้ความสำคัญกับการให้คำปรึกษาและแนะนำผู้ร่วมวิจัยด้วย กระบวนการโค้ชและพี่เลี้ยง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้ร่วมวิจัยสามารถรับรู้และดึงศักยภาพ ของตนเองออกมาดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ มีความสามารถกำกับตนเองได้ โดยดำเนินการผ่าน กิจกรรมทั้งแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล ประกอบด้วย 3 กิจกรรม คือ 1) บรรยายเรื่องความสำคัญ และกระบวนการโค้ชและพี่เลี้ยง 2) โค้ชและพี่เลี้ยงแบบกลุ่มและ/หรือรายบุคคล และ 3) สะท้อน ผลลัพธ์การปฏิบัติ

2.2 สะท้อนผลลัพธ์

หลังจากที่ได้ปฏิบัติตามกิจกรรมและการสังเกตผลลัพธ์การปฏิบัติตามกิจกรรม ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยร่วมกันสะท้อนผลการปฏิบัติเพื่อประเมินผลลัพธ์การปฏิบัติกิจกรรม โดยผู้วิจัย ได้ส่งคืนข้อมูลจากการสังเกตและประเมินผลให้กับผู้ร่วมวิจัย เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการสะท้อนผล ด้วยการตั้งคำถามการสะท้อนผล 3 ประเด็น คือ

ประเด็นที่ 1 ผลลัพธ์ของกิจกรรมเป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือไม่ เพราะอะไร

ประเด็นที่ 2 ท่านรู้สึกอย่างไรกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

ประเด็นที่ 3 เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีขึ้นต้องปรับปรุงกิจกรรมอะไรบ้างและ อย่างไร

ผู้ร่วมวิจัยร่วมกันสะท้อนผลลัพธ์ที่เกิดจากการเรียนรู้พบการเปลี่ยนแปลงใน แต่ละด้าน ดังนี้

ด้านทักษะ-พฤติกรรม

ภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการโค้ชและพี่เลี้ยง ผู้ร่วมวิจัยได้สะท้อนว่ากิจกรรมการโค้ชและพี่เลี้ยงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้ร่วมวิจัยเห็นศักยภาพของตนเองชัดเจนขึ้น และสามารถนำศักยภาพนั้นประยุกต์ไปสู่การปฏิบัติได้ภายใต้การกำกับตนเองอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นกระบวนการที่ทำให้ได้ข้อมูลอย่างรอบด้านมากขึ้น การให้คำแนะนำและเทคนิคต่าง ๆ ส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ที่กำหนดไว้

“ทำให้ได้วิธีการเอาชนะตัวเองแบบใหม่ ๆ ด้วยตัวเอง เหมือนได้ออกจากความคิดเดิม ไปค้นหาเส้นทางใหม่ ๆ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทุกอย่างเลย” (ธันวา)

“ทำให้เราเห็นข้อมูลอย่างรอบด้านในเชิงลึกลงไป รู้เลยว่าถ้าไม่เปลี่ยนเราก็จะมีชีวิตแบบเดิม วันนี้ต้องเปลี่ยนละ เพราะไม่รู้ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้ วันข้างหน้าถ้าไม่เตรียมตัว ไม่เปลี่ยนพฤติกรรม เราอาจรับมือไม่ทันก็ได้ วันนี้ต้องเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเองให้ได้ไม่มากก็น้อย” (มิถุนา)

ด้านเจตคติ-ความรู้สึก

ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมการโค้ชและพี่เลี้ยง ผู้ร่วมวิจัยต่างรู้สึกว่าจะตนเองมีข้อจำกัดทางศักยภาพทำให้ไม่สามารถดำเนินการตามกิจกรรมได้ หรือบางรายขาดประสบการณ์ด้านการกำกับตนเอง การควบคุมตนเอง ต่อมาภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมการโค้ชและพี่เลี้ยงแล้ว ทำให้ผู้ร่วมวิจัยเห็นถึงความสำคัญและให้ความร่วมมือในการดำเนินการตามกิจกรรมที่กำหนด หรือหากแม้พบว่ามีอุปสรรคในระหว่างดำเนินการ ผู้ร่วมวิจัยก็สามารถปรับเจตคติและกำกับตนเองให้สามารถทำกิจกรรมได้ดีขึ้น เห็นช่องทางการแก้ปัญหา และมีความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเองมากขึ้น

“คำแนะนำสำคัญมากเลย เพราะบางที่มันตันจริง ๆ ไม่รู้จะไปเส้นทางไหนต่อดี แต่พอมีพี่เลี้ยงมาช่วยทำให้เรามีกำลังใจ กล้าลองผิดลองถูกเพราะอุ่นใจ บางที่เราก็ไม่กล้าที่จะทำอะไร พอมีคนมาช่วยแนะนำก็จะอุ่นใจหน่อย ถ้าเรามั่นใจวิธีการ มั่นใจผลลัพธ์ เราก็จะกล้าปรับพฤติกรรมตัวเอง เพราะใคร ๆ ก็อยากมีชีวิตที่ดี แต่ถ้าไม่มีพี่เลี้ยงก็ต้องเดินคนเดียว” (กรรฎา)

“มันเหมือนมีอะไรสักอย่างที่คอยสะท้อนให้เรามองเห็นตัวเองมากขึ้น ชัดขึ้น รับรู้ความสามารถของตัวเอง และเห็นวิธีการที่จะนำความสามารถตรงนั้นมาใช้ เห็นวิธีที่จะกำกับตัวเองให้เดินหน้า ซึ่งต่างจากก่อนหน้านี้ ติดแล้วติดเลย อยากเลิกคือใจไม่เอาแล้ว” (มิถุนา)

“ไม่รู้สึกลดเดี๋ยวอีกต่อไปแล้ว เหมือนใครสักคนอยู่ข้าง ๆ เรา พร้อมทั้งจะช่วยเหลือและโอบอุ้มใจเราให้สู้ต่อไป เห็นวิธีที่จะเอาชนะใจตัวเอง รู้สึกว่าตัวเองทำได้ กล้าลอง กล้าทำ และกลัวน้อยลง” (สิงหา)

“ตอนนี้รู้สึกซาบซึ้งใจและอ่อนใจอย่างบอกไม่ถูก เหลือแต่ลงมือทำจริง ๆ หลังจากได้พูดคุยกับพี่เลี้ยงและโค้ชก็ยิ่งมั่นใจขึ้นไปอีก รู้แล้วว่าต้องเต็มที่กับตัวเอง เต็มที่ในเหตุ และต้องปล่อยวางในผล” (มกรา)

กิจกรรมที่ 3 ถอดกระบวนการเรียนรู้

3.1 ปฏิบัติการและสังเกตการณ์

ผู้วิจัยให้ผู้ร่วมวิจัยถอดกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ โดยตระหนักถึงกระบวนการเรียนรู้และผลลัพธ์เพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่เปลี่ยนแปลงไปจากวงรอบที่ 1 หลังจากได้มีการปรับปรุงเนื้อหาการเรียนรู้และกระบวนการเรียนรู้ผ่านกิจกรรม 2 กิจกรรม คือ 1) สะท้อนผลลัพธ์ และ 2) ระดมสมอง

3.2 สะท้อนผลลัพธ์

หลังจากที่ได้ปฏิบัติตามกิจกรรมและการสังเกตผลลัพธ์การปฏิบัติตามกิจกรรม ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยร่วมกันสะท้อนผลการปฏิบัติเพื่อประเมินผลลัพธ์การปฏิบัติกิจกรรม โดยผู้วิจัยได้ส่งคืนข้อมูลจากการสังเกตและประเมินผลให้กับผู้ร่วมวิจัย เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการสะท้อนผล ด้วยการตั้งคำถามการสะท้อนผล 3 ประเด็น คือ

- ประเด็นที่ 1 ผลลัพธ์ของกิจกรรมเป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือไม่ เพราะอะไร
- ประเด็นที่ 2 ท่านรู้สึกอย่างไรกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น
- ประเด็นที่ 3 เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีขึ้นต้องปรับปรุงกิจกรรมอะไรบ้างและอย่างไร

ผู้ร่วมวิจัยร่วมกันสะท้อนผลลัพธ์ที่เกิดจากการเรียนรู้พบการเปลี่ยนแปลงในแต่ละด้าน ดังนี้

ด้านความเข้าใจ-การเรียนรู้

ผู้ร่วมวิจัยอธิบายถึงความสำคัญของการออมเงินและวัตถุประสงค์การออมได้อย่างชัดเจน รวมถึงยกตัวอย่างประโยชน์ที่ได้รับจากการบันทึกรายรับรายจ่ายและการใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล นอกจากนี้ยังมีความเข้าใจเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในการลงทุนเพิ่มมากขึ้น โดยก่อนเข้าร่วมกิจกรรมผู้ร่วมวิจัยมีการออมเงินเฉพาะในรูปแบบที่คุ้นเคย ไม่ได้มีการกำหนดวัตถุประสงค์ และไม่ได้นำเงินไปลงทุนหรือทำให้เงินออกเงยเพิ่มขึ้น ต่อมาภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมและ

เรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานของเงิน ทำให้เข้าใจเรื่องการจัดการเงินเพื่อเกษียณต้องคิดอย่างไร วิเคราะห์ได้ว่า การออมเงินแต่ละประเภทต้องทำอะไร เช่น ต้องระบุวัตถุประสงค์ให้ชัดว่าเพื่ออะไรและเท่าไร และพิจารณาได้ว่าจะทำอะไรให้เงินงอกเงยเพิ่มขึ้นได้

“เข้าใจแล้วว่าทำไมต้องแบ่งเงินเก็บ ทำไมต้องแบ่งเงินออมออกเป็นก้อน ๆ และแต่ละก้อนแยกเพื่ออะไร ทำให้รู้ว่าแต่ละก้อนต้องออมเท่าไร เพราะแต่ละก้อนมีความจำเป็นไม่เท่ากัน แต่สิ่งหนึ่งที่สำคัญไม่แพ้กันคือต้องมีวินัย ต้องใจแข็ง ต้องเอาชนะตัวเองให้ได้ ไม่เผลอไปหยิบมาใช้ ต้องทำให้มันอยู่ในรูปแบบอื่นและได้ดอกเบี้ยด้วย” (พฤศจิกา)

“ส่วนใหญ่ที่ทำก็เก็บเป็นเงินสด และเก็บไว้เฉย ๆ เลย ยังไม่รู้ว่าจะไปทำอะไรต่อกับรวม ๆ กันไว้ก่อนเฉยเลย จะใช้อะไรก็เอาจากตรงนี้แหละ ตอนนี้รู้แล้วว่าต้องทำอะไร ต้องมีวินัย ต้องจัดการกับตัวเองอย่างไร ปล่อยตามใจตัวเองไม่ได้จริง ๆ” (ตุลา)

“รู้เลยว่าการจัดสรรรายจ่ายต้องสมดุลกับรายรับ แต่ไม่ได้แปลว่ามีเท่าไรต้องใช้ให้หมด จะต้องมีการแบ่งเก็บแบ่งออมด้วย ที่สำคัญกว่านั้นคือต้องทำให้มันงอกเงยแบบมีความเสี่ยงน้อยที่สุดหรือไม่มีความเสี่ยงเลยยิ่งดี” (มีนา)

ด้านทักษะ-พฤติกรรม

ผู้ร่วมวิจัยแสดงให้เห็นว่าได้ข้อค้นพบวิธีการจัดการสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตามกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ ด้วยการปรึกษาหารือกับโค้ชและพี่เลี้ยงเพื่อหาแนวทางเพิ่มเติมเพื่อให้สามารถผ่านสถานการณ์เหล่านั้นมาได้ โดยก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมผู้ร่วมวิจัยไม่สามารถจัดการสถานการณ์บางอย่างที่เกี่ยวข้องได้ ต่อมาภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้ร่วมวิจัยได้พบวิธีการจัดการสถานการณ์ต่าง ๆ เหล่านั้น ผู้ร่วมวิจัยสามารถกำกับตนเองได้มากขึ้น นอกจากนี้ ผู้ร่วมวิจัยยังได้ให้ข้อเสนอแนะว่าการมีโค้ชและพี่เลี้ยงควรมีอยู่ในกระบวนการนี้ตลอดเวลา โดยเฉพาะช่วงแรกของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพราะช่วงแรกเป็นช่วงที่ผู้ร่วมวิจัยต้องเปลี่ยนแปลงจากพฤติกรรมเดิมเป็นพฤติกรรมพอประมาณ ซึ่งผู้ร่วมวิจัยยังไม่คุ้นเคย มีโอกาสยกเลิกหรือเลิกปฏิบัติตามกิจกรรมสูง การมีกระบวนการโค้ชและพี่เลี้ยงจะช่วยเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและช่วยให้เกิดการกำกับตนเองได้ดี

“จากรอบที่แล้วทำบ้างไม่ทำบ้างเพราะบางทีลืมบ้าง ซี้เกียจบ้าง แต่พอคุยกับโค้ชแล้วทำให้เห็นวิธีการทำให้ตัวเองมีวินัย ควบคุมบังคับตัวเองได้ ทำให้ออบนี้สามารถควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น มีการทำบันทึกรายรับรายจ่ายทุกวัน จะจ่ายอะไรคิดแล้วคิดอีก หยอดครบทุกทุกวัน ไม่มีข้ออ้าง ไม่มีข้อแม้ กิจกรรมนี้ช่วยได้เยอะจริง ๆ ช่วยการเปลี่ยนแปลงหรือเปลี่ยนผ่าน รู้เลยว่าการโค้ชและพี่เลี้ยงจำเป็นมากจริง ๆ” (ตุลา)

“หลังจากกิจกรรมที่เลี้ยงตอนนี้ตั้งใจมาก ไม่เคยพลาดสักวันเลย ได้วิธีคิดเอาชนะใจตัวเอง คิดตลอดเลยว่าเพื่ออนาคตที่ไม่ต้องลำบากต้องลงบัญชีทุกวัน หยอดกระปุกทุกวัน แต่ละเดือนต้องมีเงินเก็บ ตั้งใจเลยว่า เงินเก็บพวกนี้จะลืมนไปเลย ไม่ว่าจะอย่างไรก็ไม่เอาออกมาใช้ได้ขาด ซึ่งแตกต่างจากรอบแรก รอบแรกใจไม่ค่อยเอา คิดแต่ว่ายุ่งยาก ตอนนี้ไม่คิดแบบนั้นแล้ว ดีมาก ๆ วิธีนี้ช่วยได้เยอะเลย ” (มิถุนา)

“พอเราเข้าใจมากขึ้นก็ทำให้เรามั่นใจมากขึ้น และยังมีที่เลี้ยงมาคอยให้คำแนะนำ มันเหมือนเราไม่ได้เดินคนเดียว มีคนคอยช่วยอยู่ข้าง ๆ ตลอดเวลา เราติดอะไรก็จะปรึกษาหาหรือได้ คอยสะท้อนพฤติกรรมเรา คอยเตือนเราไม่ให้นอกกรอบนอกทาง ในช่วงแรกหรือตลอดเวลาก็ได้ทีจะมีโค้ชหรือที่เลี้ยงมาช่วย โดยเฉพาะตอนนี้สำคัญ เพราะคนจะต้องเปลี่ยนจากพฤติกรรมเดิมไปพฤติกรรมใหม่ มันยากมากนะ มีเรื่องนี้มาช่วย เยี่ยมมากเลย” (กุมภาพันธ์)

ด้านเจตคติ-ความรู้สึก

ผู้ร่วมวิจัยตระหนักถึงความสำคัญของการทำงานของเงิน โดยก่อนการเรียนรู้เรื่องความรู้เกี่ยวกับการทำงานของเงิน ผู้ร่วมวิจัยยังขาดความมั่นใจในแนวทางที่ปฏิบัติ ยังไม่มีความเข้าใจเกี่ยวกับเครื่องมือการลงทุน และความสำคัญของการกำหนดวัตถุประสงค์ในการออม ต่อมาภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมผู้ร่วมวิจัยเกิดความรู้สึกมั่นใจในการบริหารจัดการด้านการเงิน เครื่องมือทางการเงิน และเครื่องมือการลงทุนมากขึ้น รวมไปถึงเอาใจใส่ต่อการบริหารจัดการทางการเงินอย่างเป็นระบบมากยิ่งขึ้น

“เมื่อก่อนเราก็ทำ ทำไปตามที่เราเข้าใจ วิธีการที่เราคุ้นเคย คิดว่าที่ทำมาก็ไม่ได้ผิดถูกอะไร แต่พอเข้าใจมากขึ้น แน่ใจคิดว่ามันก็จะทำให้เราทำได้ดีขึ้น ถูกทิศถูกทางมากขึ้น และเราก็รู้ว่าจะถ้าจะทำให้มันได้ผลแน่นอน เราต้องมีวินัย ต้องจริงจัง ไม่ย่อหย่อน ทำให้เป็นนิสัย” (มกราคม)

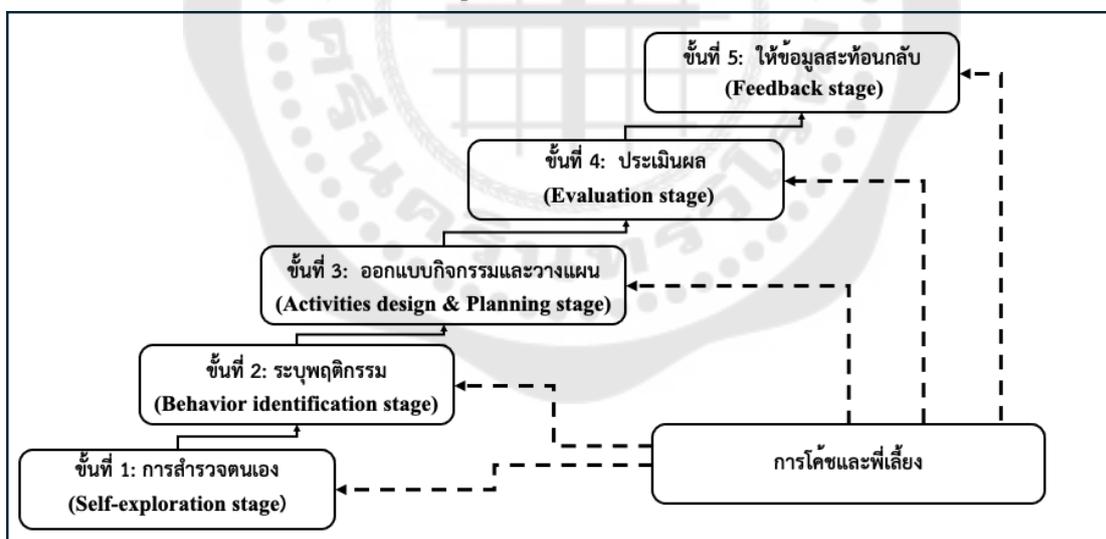
“ความรู้สึกที่คิดว่าการวางแผนการเงินเป็นเรื่องยาก เราไม่เห็นวิธีที่จะเก็บรักษาเงินให้มันคงอยู่ หลังจากนั้นคงต้องแปลงไปเป็นอย่างอื่น เช่น สลากออมสิน หรือ ธอส. ได้ดอกเบี้ย แม้ไม่มากนักแต่ยังมีโอกาสลุ้นรางวัลได้ด้วย ถ้าเราเข้าใจการลงทุน ดีกว่าเล่นหวย เพราะเล่นหวยถ้าไม่ถูกก็หายไป แต่อันนี้เงินยังอยู่ครบพร้อมดอกเบี้ย ที่สำคัญถอยยาก ไม่เหมือนเงินฝาก ทำให้เราไม่เข้าไปยุ่งกับเงินก้อนนี้” (ธันวาคม)

เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในวงรอบที่ 2 ผู้ร่วมวิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนากระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

1. ควรรวบรวมกระบวนการ ขั้นที่ 3 การออกแบบกิจกรรม และขั้นที่ 4 การวางแผนให้รวมกันเหลือเพียงขั้นตอนเดียวในทางปฏิบัติ

2. ควรเพิ่มกระบวนการให้ข้อมูลสะท้อนกลับ เพื่อช่วยให้ผู้ร่วมวิจัยได้เห็นถึงประเด็นที่สามารถทำได้แล้วและประเด็นที่ยังควรต้องปรับปรุงเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ

ผลการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในวงรอบที่ 2 ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยได้พัฒนากระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพิ่มจากวงรอบที่ 1 ทั้งนี้ ตลอดระยะเวลาของกระบวนการเรียนรู้จะมีการแทรกเสริมกระบวนการโค้ชและพี่เลี้ยงเข้าไปในขั้นทุกขั้นตอนโดยไม่แยกส่วนออกจากกัน ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ 1) สำรวจตนเอง (Self-exploration stage) 2) ระบุพฤติกรรม (Behavior identification stage) 3) ออกแบบกิจกรรมและวางแผน (Activities design & Planning stage) 4) ประเมินผล (Evaluation stage) และ 5) ให้ข้อมูลสะท้อนกลับ (Feedback stage) ดังภาพประกอบ 21



ภาพประกอบ 21 กระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ
จากการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม วงรอบที่ 2

ขั้นที่ 1 สำรวจตนเอง (Self-exploration stage)

ในขั้นนี้ผู้ร่วมวิจัยต้องสำรวจและประเมินทรัพยากรของตนเองที่มีอยู่และต้องมีในอนาคต และนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อนำไปใช้ในการออกแบบการเรียนรู้ในขั้นถัดไป ประกอบด้วย

1.1 ประเมินสถานการณ์ในปัจจุบัน อาทิ จำนวนรายรับ ช่องทางรายรับ รายจ่าย ทั้งหมด โดยเป็นรายจ่ายทั้งส่วนที่เป็นความรับผิดชอบต่อตนเองและสมาชิกในครอบครัว พฤติกรรมการ ใช้จ่ายของตนเอง ลักษณะการดำเนินชีวิตของตนเองและจำนวนสมาชิกในครอบครัว

1.2 ประเมินสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต อาทิ ความไม่มั่นคงแน่นอนหรือความเสี่ยงต่าง ๆ ที่มีผลต่อสถานการณ์ทางการเงินหรือสถานการณ์ทางเศรษฐกิจ ที่อาจส่งผลกระทบต่อหน้าที่การงาน การเลิกจ้าง การเปลี่ยนงาน และภาระค่าใช้จ่ายที่อาจมีเพิ่มขึ้นในอนาคต

1.3 ประเมินความรู้ความสามารถในการหารายได้ โดยผู้ร่วมวิจัยต้องประเมินกำลังความสามารถ (Knowledge) ทักษะ (Skills) และคุณลักษณะของตนเอง (Attribute) เพื่อใช้ในการทำงานหรือหาช่องทางเพิ่มรายได้ให้กับตนเองหรือครอบครัว หรือเพื่อลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น พร้อมกับระบุปัญหา (Problem identification) โดยเมื่อผู้ร่วมวิจัยได้ประเมินตนเองแล้ว จะต้องระบุปัญหาว่าจากการประเมินตนเองพบปัญหาอะไร

1.4 ระบุปัญหา (Problem Identification) เป็นกิจกรรมที่ผู้ร่วมวิจัยต้องระบุแก่นของปัญหาที่ต้องการแก้ไข รวมถึงกำหนดวัตถุประสงค์ เพื่อนำไประบุพฤติกรรมและกิจกรรมในขั้นถัดไป

ขั้นที่ 2 ระบุพฤติกรรม (Behavioral identification stage)

ผู้ร่วมวิจัยต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย ระบุระดับของพฤติกรรม ระยะเวลาการวัดผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แล้วนำไปกำหนดกิจกรรมเพื่อให้สามารถบรรลุพฤติกรรมที่กำหนดไว้ การระบุพฤติกรรม 3 ด้าน ประกอบด้วย

2.1 ด้านความเข้าใจ-การเรียนรู้ มุ่งเน้นให้ผู้ร่วมวิจัยสามารถอธิบาย เขียน อ่าน พูด การใช้ภาพสัญลักษณ์ การตีความ การทดสอบ การจัดหมวดหมู่ การสรุป การอ้างอิงและการเปรียบเทียบ ลักษณะพฤติกรรมพอประมาณ

2.2 ด้านทักษะ-พฤติกรรม มุ่งเน้นให้ผู้ร่วมวิจัยสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติหรือประยุกต์ใช้โดยการนำไปใช้ผ่านกระบวนการคิด และสามารถนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพอประมาณ

2.3 ด้านเจตคติ-ความรู้สึก มุ่งเน้นให้ผู้ร่วมวิจัยเกิดการตระหนัก การยอมรับ การตั้งใจ การเอาใจใส่ การเห็นคุณค่า และความพอใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนเกิดปฏิกิริยาตามสิ่งที่พอใจจนเป็นนิสัยเฉพาะตน

ขั้นที่ 3 ออกแบบกิจกรรมและวางแผน (Activities design and planning stage)

เป็นขั้นตอนการนำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์มาออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นขั้นการกำหนดเนื้อหาที่ต้องการเรียนรู้ ระยะเวลาการเรียนรู้ การออกแบบกระบวนการเรียนรู้ การวัดผล กำหนดแผนการเรียนรู้ แผนปฏิบัติการ การติดตามและการประเมินผล การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการใช้สื่อการเรียนรู้เพื่อบรรลุตามเป้าหมายพฤติกรรมที่กำหนด

ขั้นที่ 4 ประเมินผล (Evaluation stage)

เป็นขั้นตอนการนำผลลัพธ์ที่ได้จากผู้ร่วมวิจัยบันทึกหรือนำเสนอข้อมูลเชิงประจักษ์เพื่อนำมาประเมินผลการเรียนรู้ตามเป้าหมายที่กำหนดโดยการเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นที่ 5 ให้ข้อมูลสะท้อนกลับ (Feedback stage)

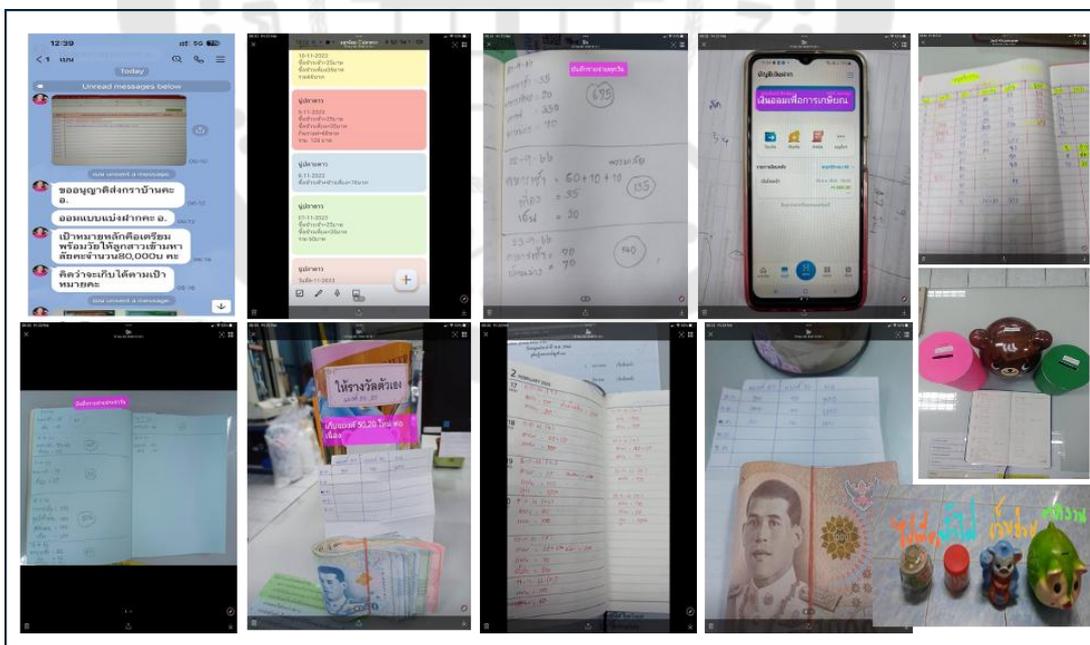
เป็นขั้นตอนการสะท้อนผลการปฏิบัติหลังจากได้ผลการประเมินผลลัพธ์ เป็นการทบทวนและปรับปรุงกิจกรรมเพื่อผลลัพธ์พฤติกรรมพอประมาณที่คาดหวัง เพิ่มพฤติกรรมที่ดีให้ยังคงเป็นพฤติกรรมต่อไป และลดพฤติกรรมปัญหาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น

สำหรับกระบวนการโค้ชและพี่เลี้ยงที่แทรกเสริมเข้าไปในทุกขั้นตอนของกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีลักษณะสำคัญ คือ เป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นให้การให้คำปรึกษา แนะนำ สะท้อนคิด และให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้ร่วมวิจัยที่มีประเด็นที่ไม่สามารถแก้ไขหรือปฏิบัติได้ กระบวนการโค้ชและพี่เลี้ยงจะช่วยให้ผู้ร่วมวิจัยได้รับรู้ศักยภาพและความสามารถของตนเอง เพื่อให้สามารถนำศักยภาพและความสามารถมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีการชี้แนะแนวทางในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่สนับสนุนให้ผู้ร่วมวิจัยสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ของผู้ร่วมวิจัยได้

ผลการสะท้อนคิดร่วมกันของผู้ร่วมวิจัยในขั้นการลงมือปฏิบัติตามกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงทั้ง 2 วงรอบ สะท้อนให้เห็นว่ากิจกรรมประเมินตนเองและกำหนดลักษณะพฤติกรรมตนเอง กิจกรรมการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง กิจกรรมแบ่งปันประสบการณ์เรียนรู้ กิจกรรมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับพื้นฐานทางการเงิน และทักษะทางการเงิน กิจกรรมการโค้ชและพี่เลี้ยง และกิจกรรมถอดกระบวนการเรียนรู้ เป็นการ

เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (Experiential Learning) การเรียนรู้เชิงปัญญาสังคม (Social Cognitive Learning) ทั้งจากประสบการณ์ของตนเองและประสบการณ์ที่มีร่วมกับผู้อื่น รวมทั้งการดำเนินการที่คำนึงลักษณะการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ (Adult learning) และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง (State of change) กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ทั้งด้านความเข้าใจ ทักษะ และเจตคติ

สรุปผลการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในวงรอบที่ 2 พบว่า ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยมีความเห็นสอดคล้องกันว่า การเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงครบถ้วนตามวัตถุประสงค์ และมีผลลัพธ์เชิงประจักษ์ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงกระบวนการเรียนรู้ไปสู่การมีพฤติกรรมพอประมาณ ตัวอย่างเช่น มีพฤติกรรมการบันทึกรายรับรายจ่ายเป็นประจำและบันทึกในรูปแบบที่หลากหลาย มีพฤติกรรมออมเพิ่มมากขึ้นและออมอย่างต่อเนื่อง มีพฤติกรรมใช้จ่ายในเรื่องที่ไม่จำเป็นลดลงส่งผลให้มีจำนวนเงินคงเหลือมากขึ้น ภาระหนี้สินลดลงบ้างบางส่วน แม้จะยังไม่หมดภาระหนี้สินทั้งหมดแต่ก็ถือว่ามีจำนวนหนี้สินลดลง และไม่มีการสร้างภาระหนี้ใหม่ ดังภาพประกอบ 22



ภาพประกอบ 22 ผลลัพธ์เชิงประจักษ์การมีพฤติกรรมพอประมาณของผู้ร่วมวิจัย

ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยจึงมีความเห็นร่วมกันว่า ผู้ร่วมวิจัยควรนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติด้วยตนเองโดยไม่ได้ถูกบังคับ โดยการนำแนวทางการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณจากที่ได้จากการวิจัยเชิงปฏิบัติการ วงรอบที่ 2 ไปปฏิบัติในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในวงรอบที่ 3 ต่อไป

วงรอบที่ 3

จากการสะท้อนผลการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมวงรอบที่ 2 นำมาสู่การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมวงรอบที่ 3 เพื่อให้บรรลุผลลัพธ์การเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยโดยอาศัยขั้นตอนการดำเนินการวิจัยจากวงรอบที่ 1 และเสริมด้วยขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังภาพประกอบ 23



ภาพประกอบ 23 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม วงรอบ 3

ขั้นที่ 1 วางแผน (Planning: P3) ปฏิบัติการ (Action: A3) และสังเกตการณ์ (Observation: O3)

ขั้นการวางแผนในรอบนี้มุ่งเน้นการปฏิบัติด้วยตนเองโดยไม่ได้ถูกบังคับ ดังนั้น การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในวงรอบที่ 3 ผู้ร่วมวิจัยมีความเห็นร่วมกันว่าให้ดำเนินการตาม

กระบวนการเรียนรู้ตามวงรอบที่ 2 ต่อไป โดยกำหนดให้มีเพียงการสรุปผลเพื่อสะท้อนผลลัพธ์ที่ได้ เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของวงรอบที่ 3 มีเพียงการกำหนดระยะเวลาการสะท้อนผลลัพธ์ โดยกำหนดให้มีการสะท้อนผลลัพธ์จากการปฏิบัติ ในระยะเวลา 6 เดือน

“ในรอบที่สองพวกเราได้รับเทคนิคการจัดการกับอุปสรรคหรือข้อจำกัดที่พบได้ ซึ่งก็เป็นทักษะหนึ่งที่พวกเราสามารถนำมาใช้ได้ด้วยตัวเอง จึงขอเสนอว่าในรอบนี้เราทุกคนต้องจัดการเรื่องราวที่อาจเกิดขึ้นด้วยตัวเองหรือพวกเราต้องช่วยกันเอง เราต้องยืนได้ด้วยขาตัวเอง ต้องทำตัวเอง และที่สำคัญถ้าเราสามารถทำได้เองตามรูปแบบที่เราร่วมกันทำนี้ เราจะสามารถขยายผลไปยังคนอื่นได้ด้วย เราต้องเป็นจุดเริ่มต้น เป็นต้นแบบให้คนอื่น” (มิถุนา)

“รอบนี้เราต้องยืนให้ได้ด้วยตัวเองละนะ หรือพวกเราด้วยกันที่ต้องช่วยกัน ต้องดูแลกัน ลองทำดู ได้ไม่ได้ก็เอามาปรับกันเอา ถ้าเราทำได้คนอื่นที่เห็นเค้าก็จะเอาอย่าง ไม่ต้องมีแผนอะไรก็ได้ ทำไปตามสองครั้งที่เคยทำนี่แหละ แล้วค่อยมาดูกันว่าทำได้หรือเปล่า ติดขัดตรงไหนจะได้แก้ไขด้วยกันไป แค่ว่าพวกเราคุยกันวงเล็กก็ได้ลองจัดการกันเองนะพวกเรา” (มินา)

“เราต้องลองจัดการกับตัวเองกัน ถ้าเราต้องการมีพฤติกรรมแบบนี้จริง ๆ เราก็ต้องทำเอง เพราะสุดท้ายไม่มีใครช่วยเราได้นอกจากตัวเอง ไม่ต้องทำอะไรเพิ่ม แค่ทำสิ่งที่ทำมาสองรอบให้ต่อเนื่องจนเป็นนิสัยเท่านั้นเอง” (พฤษภา)

“เอาละคราวนี้ ทำทายตัวเองเข้าไปอีก กลัวแหละแต่ก็ต้องก้าวข้ามแล้ว ต้องสร้างนิสัยใหม่ให้ตัวเอง ที่ดีอยู่แล้วก็จะได้ดียิ่งขึ้นไปอีก อะไรที่ยังทำไม่ได้เองยังต้องให้มีคอยกำชับก็จะได้เริ่มปรับใหม่ซะที รอบที่ผ่านมาว่ายากยังผ่านมาได้ รอบนี้ก็คงต้องทำได้อีกแหละ ขั้นตอนไม่ได้เปลี่ยนอะไรเลย แต่ความยากอยู่ตรงที่ต้องกำกับตัวเองนี่เลย ถ้าทำได้ก็ชนะใจตัวเองแล้วเรา” (สิงหา)

“การต้องพิสูจน์ตัวเองแบบนี้ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย แอบกังวลมากเหมือนกันว่าจะทำไม่ได้ แต่ในเมื่อทุกคนคิดว่าทำได้ก็ต้องลุยกันลองดู คนอื่นทำได้ เราก็ต้องทำได้ เพราะถ้าหากทำได้ด้วยตัวเองก็จะเปลี่ยนแปลงตัวเองในเรื่องอื่น ๆ ได้ด้วย คนที่ได้ก็มีแต่ตัวเราทั้งนั้นเลย สูสิเรา ท้อได้แต่เราต้องไม่ถอย สูสิเพื่อตัวเอง เราต้องทำได้” (กุมภาพันธ์)

จากเหตุผลข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้ “ปรับบทบาทหน้าที่” จากการเป็นผู้ชวนคิดชวนลงมือทำ มาเป็นผู้ให้คำแนะนำและให้คำปรึกษาเมื่อผู้ร่วมวิจัยต้องการ รวมไปถึงการเป็นผู้สังเกต สอบถามความก้าวหน้าและอุปสรรคปัญหาในการปฏิบัติของผู้ร่วมวิจัยเป็นระยะผ่านช่องทางไลน์ (Line app) ซึ่งถือเป็นกระบวนการ “ถอนตัวผู้วิจัย” ตามกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของผู้วิจัยอย่างค่อยเป็นค่อยไป แต่ยังคงสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัย อีกทั้งยังถือเป็น

การลดการพึ่งพาปัจจัยภายนอกองค์กร ทำให้ผู้ร่วมวิจัยมีพฤติกรรมการเรียนรู้ที่ถาวร และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่องภายใต้การกำกับตนเอง

ขั้นที่ 2 สะท้อนผลลัพธ์ (Reflection: R3)

ผู้วิจัยมุ่งเน้นให้ผู้ร่วมวิจัยได้สะท้อนผลลัพธ์จากการปฏิบัติด้วยตนเองและไม่ได้ถูกบังคับ โดยให้สะท้อนถึงปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง แนวทางการแก้ไขปัญหาหรือก้าวผ่านอุปสรรคและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น โดยผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้ร่วมวิจัยได้สะท้อนผลลัพธ์ ผ่านกิจกรรม 2 กิจกรรม คือ 1) กิจกรรม Show & Share และ 2) กิจกรรมเรื่องเล่าผ่านประสบการณ์

ผู้ร่วมวิจัยได้แบ่งปันประสบการณ์ในภาพรวมว่า ก่อนการปฏิบัติด้วยตนเองโดยไม่ได้ถูกบังคับยังเกิดความรู้สึกกังวลต่อการไม่มีใครคอยควบคุมหรือบังคับ โดยเฉพาะในช่วงแรกของการปฏิบัติด้วยตนเองโดยไม่ได้ถูกบังคับ จึงต้องใช้ความพยายามอย่างมากที่จะปฏิบัติต่อไปให้ได้ ด้วยการใช่วิธีการตั้งคำถามกับตัวเอง ทำให้เกิดแรงกระตุ้นภายในใจของตัวเองให้สามารถก้าวผ่านช่วงเวลานั้นมาได้ โดยมุ่งไปที่ผลลัพธ์และเป้าหมายที่กำหนดไว้เป็นสำคัญ ทั้งนี้ ผู้ร่วมวิจัยเกิดการเปลี่ยนแปลงในแต่ละด้าน ดังนี้

ด้านทักษะ-พฤติกรรม

ผู้ร่วมวิจัยแสดงให้เห็นว่าก่อนการปฏิบัติด้วยตนเองโดยไม่ได้ถูกบังคับ ผู้ร่วมวิจัยได้นำไปปฏิบัติจนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองแต่ยังไม่มีความต่อเนื่อง และบางช่วงเวลาขาดการกำกับตนเอง ต่อมาภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมการปฏิบัติด้วยตนเองโดยไม่ได้ถูกบังคับ พบว่า ผู้ร่วมวิจัยลงมือปฏิบัติตามแผนกิจกรรมที่กำหนดไว้ภายใต้การกำกับตนเองอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดการประยุกต์ใช้และขยายผลนับตั้งแต่การกำหนดพฤติกรรม การสร้างพฤติกรรมใหม่ และการปฏิบัติจนเป็นพฤติกรรมที่ถาวรต่อไป

“แต่ละช่วงของหกเดือนสุดท้าย ช่วงเดือนแรกยากสุด เพราะเราอยู่ในช่วงเริ่มการเปลี่ยนแปลงตัวเอง แม้ว่าจะทำระยะหนึ่งแล้วแต่สถานการณ์เปลี่ยนไป คือตอนนี้ไม่มีใครมาช่วยและต้องดูแลตัวเองแล้ว แต่ก็ไม่ได้รู้สึกโดดเดี่ยวอะไรเพราะเพื่อน ๆ ยังมีการนัดหมายมาสรุปความก้าวหน้ากันเอง ช่วยเหลือกันเองในกลุ่ม พูดแทนทุกคนได้เลยว่าในช่วงเดือนที่สองและเดือนที่สามเรารู้สึกว่าทำได้ละ ทำได้จริง ๆ และพร้อมจะส่งต่อสิ่งเหล่านี้ให้กับเพื่อนร่วมงานคนอื่น ๆ ที่อยากจะมีพฤติกรรมพอประมาณแบบพวกเราเรียกว่าพร้อมขยายผลอย่างสุดกำลัง” (มิถุนา)

“มาถึงตรงนี้แล้ว ไม่มีอะไรที่ทำไม่ได้แล้ว จริง ๆ แล้วสามารถเอาวิธีการตรงนี้ไปใช้กับเรื่องงานได้ด้วยเพราะกับงานบางทีพอจะทำอะไรใหม่ ๆ ก็ไม่เอาละ ยากไปหมด แต่ตอนนี้เราเปลี่ยนเรื่องนี้ได้ เรื่องอื่นก็ต้องทำได้ ทุกวันนี้ตอนเย็นถ้าไม่เขียนรายจ่ายเหมือนรู้สึกลึกซึ้ง ๆ อะไรไปสักอย่าง ต้องเขียนทุกวัน และที่สำคัญเปิดเผยกับคนในครอบครัวด้วย ตอนนี่แฟนก็ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายบางเรื่องด้วย ลดการซื้อของออนไลน์ ซื้อของเท่าที่จำเป็นจริง พอเรามองที่ประโยชน์ที่จะได้ทำให้การซื้อของลดลงโดยอัตโนมัติ” (พฤศจิกา)

ด้านเจตคติ-ความรู้สึก

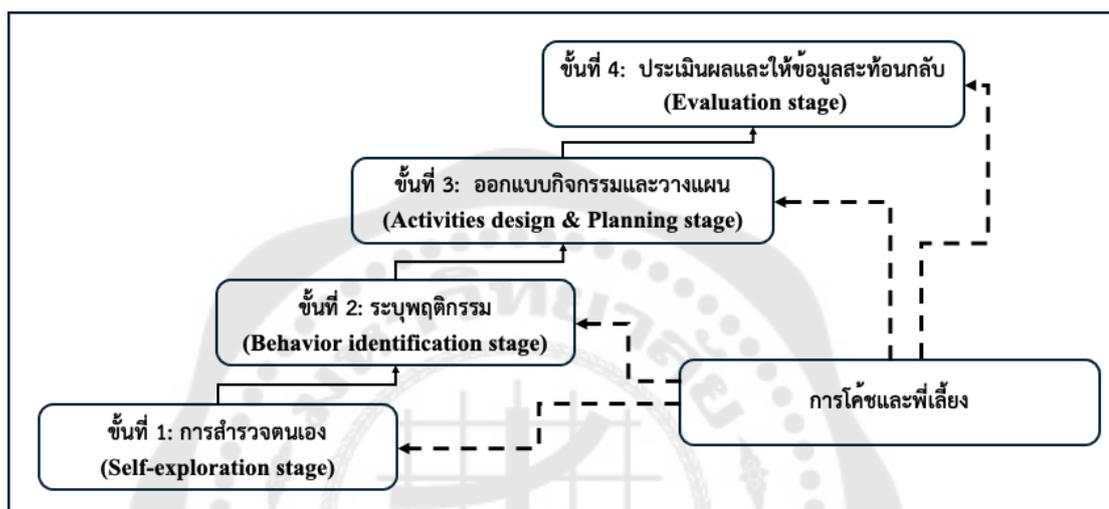
ผู้ร่วมวิจัยโดยส่วนใหญ่มีความเห็นตรงกันว่าในช่วงแรกมีความรู้สึกกังวลอยู่มาก และขาดความมั่นใจในการกำกับตนเอง ต่อมาภายหลังการปฏิบัติด้วยตนเองโดยไม่ได้ถูกบังคับ ทำให้ผู้ร่วมวิจัยสามารถกำกับตนเองได้ดี เห็นความสำคัญของการกำหนดเป้าหมาย และการมุ่งเน้นที่ผลลัพธ์อันเกิดจากพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง คือ การดำเนินชีวิตที่ไม่ประมาท มีความมั่นคงในชีวิตมากขึ้น อีกทั้งยังเห็นความสำคัญของพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จึงมีความตั้งใจที่จะส่งต่อและนำไปใช้กับบุคคลในครอบครัวด้วย

“ตอนแรกมีความกังวลอยู่ลึก ๆ แต่ก็พยายามเอาชนะตัวเอง ความกลัวลำบากจากการไม่มีเงิน ไม่ว่าตัวเองหรือครอบครัว ในช่วงแรกก็ฝืนตัวเอง เพราะถ้าไม่ฝืนคงเลิกไปแล้ว แต่พอทำได้ไปสักระยะหนึ่งเริ่มรู้สึกสบาย ไม่รู้สึกต้องฝืนและเริ่มชิน เห็นผลคือเงินเก็บที่เพิ่มขึ้นด้วยแหละ เมื่อก่อนจ่ายโดยไม่รู้หรือกว่าจ่ายไปกับอะไรบ้าง เดียวนี้รู้หมด เมื่อก่อนอยากซื้อ ชอบก็ซื้อเลย เดียวนี้ซื้อช้าลง คิดมากขึ้น ยิ่งช่วงหลังยิ่งสบายเลย ถ้าไม่ได้ทำกลับรู้สึกแปลก ๆ ไป” (กัญญา)

“ช่วงที่ไปทำเองเป็นช่วงทำทนายเลย ทำทนายว่าจะไปต่อไป เรายังมั่นคงในเป้าหมาย ยังมีความกลัวลำบากและกลัวความจนอยู่ใหม่ ถ้ากลัวก็ต้องทำ คำตอบคือกลัว ถ้ากลัวก็ต้องทำให้เป็นนิสัย ต้องทำให้ได้ชินให้ได้ บอกตัวเองแบบนี้ คิดว่าเมื่อเราก็กินแล้วในช่วงที่ผ่านมาว่า สิ่งที่ทำมันดี มันช่วยได้ แล้วทำไมเราถึงจะไม่ทำ จะล้มเลิกทำไม ที่สำคัญการที่เราได้ทำและทำได้ จะทำให้เราเป็นตัวอย่างให้ลูกด้วย ตอนนี่เอาไปใช้กับลูก ฝึกลูกให้คิดวางแผนทางการเงิน จะใช้ทำอะไรเท่าไร ให้ลูกวางแผนมาด้วย” (มกรา)

สรุปผลจากการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในวงรอบที่ 3 ที่มุ่งเน้นให้ผู้ร่วมวิจัยนำไปปฏิบัติด้วยตนเองโดยไม่ได้ถูกบังคับ ผู้ร่วมวิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะว่าขั้นที่ 4 การประเมินผล และขั้นที่ 5 การให้ข้อมูลสะท้อนกลับ เป็นขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกัน โดยการให้ข้อมูลสะท้อนกลับถือเป็นการนำผลการประเมินผลมาให้ข้อมูลสะท้อนกลับ ดังนั้น จึงสามารถนำมารวมกันเพื่อให้เหลือขั้นตอน

เดียวได้ คือ ขั้นตอนการให้ข้อมูลสะท้อนกลับ ซึ่งประกอบด้วย 1) สำรวจตนเอง (Self-exploration stage) 2) ระบุพฤติกรรม (Behavior identification stage) 3) ออกแบบกิจกรรมและวางแผน (Activities design & Planning stage) และ 4) ประเมินผลและให้ข้อมูลสะท้อนกลับ (Evaluation stage) รายละเอียดดังภาพประกอบ 24



ภาพประกอบ 24 กระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ
จากการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม วงรอบที่ 3

ผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์ความสำเร็จจากการดำเนินกิจกรรมตามกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ จำนวน 3 วงรอบ โดยจากระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่อง พบว่า ทุกกิจกรรมที่ดำเนินการในแต่ละวงรอบบรรลุผลสัมฤทธิ์ตามผลลัพธ์ความสำเร็จที่คาดหวัง นอกจากนี้ยังมีข้อเสนอแนะในส่วนที่ให้ควมรวมกิจกรรมเข้าด้วยกัน และให้เพิ่มการโค้ชและการเป็นพี่เลี้ยงในระหว่างการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในวงรอบที่ 2 และวงรอบที่ 3

ผู้วิจัยสะท้อนผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้ร่วมวิจัยทั้งด้านความเข้าใจ-การเรียนรู้ ด้านทักษะ-พฤติกรรม และด้านเจตคติ-ความรู้สึก ในแต่ละกิจกรรมของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมทั้ง 3 วงรอบ ดังตาราง 13

ตาราง 13 แสดงผลการวิเคราะห์ความสำเร็จจากการดำเนินกิจกรรมในวงรอบที่ 1 - วงรอบที่ 3

| วงรอบ ที่ | กิจกรรมหลัก | ผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลง | | |
|---|---|--|--|--|
| | | ด้านความเข้าใจ- การเรียนรู้ | ด้านทักษะ- พฤติกรรม | ด้านเจตคติ- ความรู้สึก |
| ผลลัพธ์ความสำเร็จที่คาดหวัง : | | | | |
| เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง | | | | |
| 1 | สำรวจตนเองและ กำหนดลักษณะ พฤติกรรมตนเอง | อธิบายเรื่องที่ต้อง สำรวจตนเอง | นำเสนอและระบุ ปัญหา พร้อมทั้ง กำหนดพฤติกรรม พอประมาณที่มี ความต้องการ เปลี่ยนแปลง | ตระหนักผู้ถึง ความสำคัญของ การประเมินตนเอง การสำรวจตนเอง และการเข้าใจ ตนเอง |
| | ฝึกปฏิบัติด้วย ตนเอง | อธิบายกระบวนการ การปฏิบัติและ การกำกับตนเอง ให้ปฏิบัติตาม รูปแบบกิจกรรม ที่กำหนดไว้ | แสดงพฤติกรรม พอประมาณที่ ต้องการ เปลี่ยนแปลง | ให้ความร่วมมือ ในการฝึกปฏิบัติ เพื่อเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม |
| | แบ่งปัน ประสบการณ์ การเรียนรู้ | เข้าใจกระบวนการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ | นำประสบการณ์ จากผู้ร่วมวิจัยไป ประยุกต์ใช้กับ ตนเอง | เกิดแรงบันดาลใจ |

ตาราง 13 (ต่อ)

| วงรอบ ที่ | กิจกรรมหลัก | ผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลง | | |
|--|--|---|---|--|
| | | ด้านความเข้าใจ- การเรียนรู้ | ด้านทักษะ- พฤติกรรม | ด้านเจตคติ- ความรู้สึก |
| | ถอดกระบวนการ เรียนรู้ | เข้าใจกระบวนการ เรียนรู้เพื่อการ พัฒนาตนเอง | นำประสบการณ์ที่ ได้ไปประยุกต์ใช้กับ ตนเอง | มองเห็นคุณค่าใน สิ่งที่ปฏิบัติ |
| ผลลัพธ์ความสำเร็จที่คาดหวัง : | | | | |
| เพื่อเพิ่มพูนองค์ความรู้เกี่ยวกับการทำงานของเงิน (Financial Literacy) | | | | |
| 2 | สร้างความเข้าใจ เกี่ยวกับความรู้ พื้นฐานทาง การเงินและทักษะ ทางการเงิน | อธิบายถึงความ จำเป็นของการ บริหารเงิน การออม การลงทุน และ การจัดสรรรายได้ | จัดบันทึกรายการ รับและใช้จ่ายเงิน และวางแผนการ ออมเงินอย่างเป็น ระบบ | ตระหนักถึง ความสำคัญใน การบริหารเงิน และการทำงาน ของเงิน |
| | โค้ชและพี่เลี้ยง | พิจารณาวิธีการ ก้าวข้ามความคิด เชิงลบที่มีต่อตนเอง และอธิบายวิธีการ ตั้งศักยภาพของ ตนเองออกมาใช้ | ประยุกต์ใช้วิธีการ โค้ชและพี่เลี้ยงไป ใช้ในการค้นหา ศักยภาพตนเอง และผู้ร่วมวิจัย ด้วยกัน | มีความคิดเชิงบวก ต่อตนเอง และรับรู้ ถึงความสามารถ ของตนเอง |
| | ถอดกระบวนการ เรียนรู้ | อธิบายความ สำคัญของการ วางแผนทาง การเงิน และระบุ วัตถุประสงค์การ ออมเงินได้ | ประยุกต์ใช้จริง ในการปรับปรุง และเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม พอประมาณ | เห็นความสำคัญ ของการออมและ เทคนิคการลงทุน |

ตาราง 13 (ต่อ)

| วงรอบ ที่ | กิจกรรมหลัก | ผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลง | | |
|---|-------------------------|---|---|--|
| | | ด้านความเข้าใจ- การเรียนรู้ | ด้านทักษะ- พฤติกรรม | ด้านเจตคติ- ความรู้สึก |
| ผลลัพธ์ความสำเร็จที่คาดหวัง : | | | | |
| ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตามกระบวนการเรียนรู้ภายใต้การกำกับตนเอง | | | | |
| 3 | ฝึกปฏิบัติด้วย ตนเอง | อธิบายขั้นตอนของ กระบวนการเรียนรู้ และจำแนกได้ว่า แต่ละขั้นตอน ประกอบด้วย กิจกรรมใดบ้าง โดยสามารถระบุ วัตถุประสงค์ของ แต่ละกิจกรรมได้ | ปฏิบัติตามขั้นตอน กระบวนการเรียนรู้ และสามารถ สะท้อนพฤติกรรม พอประมาณที่ เกิดขึ้นจากการ ปฏิบัติตามกิจกรรม ของกระบวนการ เรียนรู้ | มั่นใจในตนเอง และตระหนักถึง ความจำเป็นของ การกำกับตนเอง |

สำหรับผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพอประมาณที่คาดหวังของผู้ร่วมวิจัย หลังจากผ่านกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จำนวน 3 วงรอบ ตามลักษณะพฤติกรรมที่กำหนดไว้ 3 พฤติกรรม คือ 1) สร้างสมดุลรายรับและรายจ่าย 2) คำนึงถึงความจำเป็นและคุณประโยชน์ และ 3) วางแผนทางการเงินอย่างเป็นระบบ พบว่า ผู้ร่วมวิจัยทุกคนมีลักษณะพฤติกรรมพอประมาณที่เกิดขึ้นจริงเป็นไปตามพฤติกรรมที่คาดหวัง และในบางรายสามารถทำได้สูงกว่าที่คาดหวัง บรรยากาศในระหว่างแบ่งปันประสบการณ์และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น เต็มเปี่ยมไปด้วยพลังของความสุขที่ส่งออกจากผู้ร่วมวิจัยแต่ละคน โดยตลอดระยะเวลาของการแบ่งปันประสบการณ์ต่างมีการปรบมือชื่นชมและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ในขณะเดียวกันก็มีความกระตือรือร้นที่จะบอกเล่าประสบการณ์และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น โดยจะเห็นได้จากการแบ่งปันประสบการณ์ด้วยระยะเวลามากกว่าระยะเวลาที่ผู้วิจัยกำหนดให้แทบทุกคน ดังตาราง 14

ตาราง 14 แสดงพฤติกรรมพอประมาณของผู้ร่วมวิจัยที่เกิดขึ้นจริงภายหลังเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

| ผู้ร่วมวิจัย | พฤติกรรมปัจจุบัน | พฤติกรรมพอประมาณที่คาดหวัง | พฤติกรรมพอประมาณที่เกิดขึ้นจริง |
|--------------|---|--|---|
| มกรา | สร้างสมดุลรายรับและรายจ่าย ไม่มีความเข้าใจ แนวทางการบันทึก รายรับรายจ่าย | สามารถบันทึกรายรับ รายจ่ายเพื่อใช้เป็นข้อมูล ในการวางแผนทางการเงิน ได้ | สามารถบันทึกรายรับรายจ่าย เป็นประจำทุกวันและมีการ สรุปเป็นรายเดือน เพื่อ วางแผนการเพิ่มรายได้และ ลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น |
| | คำนึงถึงความจำเป็นและคุณประโยชน์ ใช้จ่ายเงินตามความ ต้องการของตนเอง เป็นหลัก | สามารถคิดวิเคราะห์ ก่อนตัดสินใจใช้จ่ายเงิน โดยต้องคำนึงถึง คุณประโยชน์เป็นหลัก | สามารถลดรายจ่ายต่อเดือนได้ ไม่น้อยกว่า 1,500 บาทต่อ เดือน เนื่องจากก่อนใช้จ่ายเงิน แต่ครั้งจะวิเคราะห์ถึงความ จำเป็นและคุณประโยชน์ ก่อนเสมอ |
| | วางแผนทางการเงินอย่างเป็นระบบ เห็นถึงความสำคัญใน การออมเงิน แต่ ไม่สามารถออมเงินได้ เนื่องจากรายได้ ที่มีในแต่ละเดือน ไม่เพียงพอต่อรายจ่าย | สามารถเพิ่มรายได้ และลดรายจ่ายเพื่อ การออมเงินได้อย่างน้อย เดือนละ 500 บาท | สามารถออมเงินได้ขั้นต่ำ เดือนละ 700 บาท |
| กุมภา | สร้างสมดุลรายรับและรายจ่าย ไม่จดบันทึกรายจ่าย | สามารถจดบันทึกรายรับ รายจ่ายเพื่อใช้เป็นข้อมูล ในการวางแผนทางการเงิน | สามารถบันทึกรายรับรายจ่าย เป็นประจำ สรุปเป็นรายเดือน มีการวางแผนทางการเงิน ใช้จ่าย เงิน และออมเงิน |

ตาราง 14 (ต่อ)

| ผู้ร่วม วิจัย | พฤติกรรมปัจจุบัน | พฤติกรรมพอประมาณ ที่คาดหวัง | พฤติกรรมพอประมาณ ที่เกิดขึ้นจริง |
|------------------|--|---|---|
| | คำนึงถึงความจำเป็นและคุณประโยชน์ | | |
| | เห็นถึงความสำคัญของการออมเงิน แต่ยังไม่สามารถออมเงินได้ เนื่องจากรายได้พอดีกับรายจ่าย | สามารถลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นลงได้ และต้องมีเงินออมทุกเดือน | สามารถออมเงินได้ทุกเดือน อย่างน้อยเดือนละ 200 บาท |
| | วางแผนทางการเงินอย่างเป็นระบบ | | |
| | ใช้จ่ายเงินกับสิ่งที่ไม่จำเป็น | สามารถลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น ลดการสั่งซื้อสินค้าแบบออนไลน์ | สามารถตัดสินใจโดยคำนึงประโยชน์ที่จะได้รับมากกว่าความอยากได้ มีการเปรียบเทียบข้อมูลเพื่อการตัดสินใจ |
| มีนา | สร้างสมดุลรายรับและรายจ่าย | | |
| | เห็นความสำคัญของการบริหารรายรับรายจ่าย แต่ไม่มีการบันทึกเพราะคิดว่าไม่จำเป็น และไม่สามารถทำได้ | มีนิสัยการบันทึก รายรับ รายจ่าย และสรุปผล | สามารถบันทึกรายรับรายจ่ายได้เป็นประจำ และมีการสรุปรายรับรายจ่ายทุกเดือน |
| | คำนึงถึงความจำเป็นและคุณประโยชน์ | | |
| | เป็นคนที่ใช้เหตุผลในการใช้จ่าย | มีความสมดุลในการใช้จ่าย ไม่มากเกินไป | ปัญหาการใช้จ่ายในครอบครัวลดลง และมีความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้น |
| | วางแผนทางการเงินอย่างเป็นระบบ | | |
| | มีการออมเงินแต่ออมได้น้อย อยากออมให้มากขึ้น | สามารถลดรายจ่ายและเพิ่มรายได้ เพื่อเพิ่มการออม สามารถนำเงินไปลงทุนได้ | สามารถลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นลงได้อีก มีการออมเป็นประจำทุกเดือน เดือนละ 500 บาท และนำเงินไปลงทุนด้วยการซื้อและสะสมทองคำ |

ตาราง 14 (ต่อ)

| ผู้ร่วมวิจัย | พฤติกรรมปัจจุบัน | พฤติกรรมพอประมาณที่คาดหวัง | พฤติกรรมพอประมาณที่เกิดขึ้นจริง |
|--------------|---|--|--|
| เมษา | สร้างสมดุลรายรับและรายจ่าย รายรับและรายจ่ายไม่สมดุลกัน บ้างก็ขาด บ้างก็พอดี | บริหารจัดการรายรับและรายจ่ายให้เหมาะสมและมีเงินเหลือเก็บ | จัดสมดุลรายรับและรายจ่ายได้มากขึ้น โดยส่วนใหญ่จะมีรายรับเพียงพอสำหรับรายจ่าย แต่ไม่มีเหลือเก็บ หรือถ้ามีเหลือก็จะไม่เกิน 200 บาทต่อเดือน |
| | คำนึงถึงความจำเป็นและคุณประโยชน์ ซื้อของตามกระแสนิยม ไม่ได้คำนึงถึงความจำเป็นหรือประโยชน์ที่จะได้รับ | การตัดสินใจซื้อของอย่างมีเหตุผลและมีการเปรียบเทียบข้อมูล | ใช้จ่ายตามกระแสลดลง การตัดสินใจรอบคอบ เน้นถึงประโยชน์ที่จะได้รับ |
| | วางแผนทางการเงินอย่างเป็นระบบ เห็นความสำคัญของการวางแผนทางการเงินแต่ไม่มีการวางแผนการออมเงินเพราะไม่เข้าใจวิธีการ | เข้าใจผลกระทบของการไม่ออมเงิน และวิธีการออมเงินในแต่ละรูปแบบ | เข้าใจหลักการทำงานของเงิน มีการวางแผนการออมและออมเงินทุกเดือน |
| พฤษภา | สร้างสมดุลรายรับและรายจ่าย ไม่วางแผนการบันทึกรายรับรายจ่าย | บันทึกรายรับรายจ่าย และสรุปผลการใช้จ่ายแต่ละเดือน | บันทึกรายรับรายจ่ายเป็นประจำทุกวันและสรุปทุกเดือน |
| | คำนึงถึงความจำเป็นและคุณประโยชน์ บางครั้งมีการพิจารณาถึงความจำเป็นในการซื้อ | รู้วิธีการตัดสินใจที่ถูกต้อง บนหลักเหตุและผล | หาข้อมูลหรือคิดมากขึ้น ทำให้ตัดสินใจได้ดีขึ้น |

ตาราง 14 (ต่อ)

| ผู้ร่วม วิจัย | พฤติกรรมปัจจุบัน | พฤติกรรมพอประมาณ ที่คาดหวัง | พฤติกรรมพอประมาณ ที่เกิดขึ้นจริง |
|------------------|--|--|---|
| | วางแผนทางการเงินอย่างเป็นระบบ | | |
| | มีการออมเงินอยู่บ้าง จากการเก็บเงินเหรียญ ที่เหลือจากการใช้จ่าย ในแต่ละวัน มีก็เก็บ ไม่มีก็ไม่เก็บ | มีการวางแผนการออม แยกตามความจำเป็น | แบ่งเงินออมทุกเดือน ทั้งจาก เงินเหรียญที่เหลือใช้ในแต่ละ วัน และปันส่วนการออมตาม ความจำเป็น โดยกำหนด ชัดเจนว่าจะออมปริมาณเท่าไร |
| มิถุนา | สร้างสมดุลรายรับและรายจ่าย | | |
| | มีการบันทึกรายรับ รายจ่ายเป็นประจำ แต่อาจไม่ถูกรูปแบบ ที่ควรเป็น | มีการบันทึกรายรับรายจ่าย และสรุปผล | มีการบันทึกรายการทุกวัน และ สรุปผลทุกเดือน |
| | คำนึงถึงความจำเป็นและคุณประโยชน์ | | |
| | มีการใช้จ่ายกับเรื่องที่ไม่จำเป็น | ตัดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นให้ เหลือน้อยลง มีเหตุผลในการซื้อ | คิดและตรึกตรองก่อนการซื้อ ทุกครั้ง ค่าใช้จ่ายลดลงได้อย่าง น่าพอใจ |
| | วางแผนทางการเงินอย่างเป็นระบบ | | |
| | มีการปันส่วนเงินเพื่อใช้ หนี้ให้หมด | วางแผนเก็บเงินเพื่อ วัยเกษียณ | เก็บเงินเพื่อวัยเกษียณ เดือนละ 1,000 บาท ปลดหนี้บางส่วนได้ แล้ว |
| กรรฎา | สร้างสมดุลรายรับและรายจ่าย | | |
| | มีการบันทึกรายรับ รายจ่าย แต่ไม่ละเอียด บันทึกเฉพาะรายการ ใหญ่ ๆ | บันทึกรายละเอียดรายรับ รายจ่ายได้อย่างถูกต้อง แยกรายการใช้จ่ายได้ | บันทึกรายการรับและรายการ จ่ายได้อย่างรายละเอียด ทุกรายการ และมีการสรุปผลทุกสัปดาห์ |
| | คำนึงถึงความจำเป็นและคุณประโยชน์ | | |
| | ใช้จ่ายตามความ ต้องการ ชอบก็ซื้อ | เปรียบเทียบข้อมูลก่อนการ ตัดสินใจในการใช้จ่าย ลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น | ตัดสินใจได้ดีขึ้น มีเหตุผล และคำนึงถึงประโยชน์ในการ ใช้จ่ายแต่ละอย่างมากขึ้น |

ตาราง 14 (ต่อ)

| ผู้ร่วมวิจัย | พฤติกรรมปัจจุบัน | พฤติกรรมพอประมาณที่คาดหวัง | พฤติกรรมพอประมาณที่เกิดขึ้นจริง |
|--------------|---|--|---|
| | วางแผนทางการเงินอย่างเป็นระบบ | | |
| | มีการออมเงินเพื่อวัยเกษียณ แต่ออมตามวิธีของตนเองไม่รู้จะเพียงพอหรือเปล่า | วางแผนออมเงินเพื่อวัยเกษียณได้ดีขึ้น มีจำนวนเงินเพิ่มมากขึ้น | สามารถเพิ่มเงินออมได้เป็นเดือนละ 1,000 บาท |
| สิงหา | สร้างสมดุลรายรับและรายจ่าย | | |
| | เห็นความสำคัญแต่คิดว่าไม่จำเป็น เพราะรายได้กับรายจ่ายบางเดือนติดลบ บันทึกลงไปก็คงช่วยอะไรไม่ได้ | บันทึกรายรับรายจ่ายที่มีรายละเอียดและนำไปวางแผนการเงินต่อได้ | บันทึกรายรับรายจ่ายได้เป็นประจำและสรุปผลนำไปวางแผนการเงินต่อได้ |
| | คำนึงถึงความจำเป็นและคุณประโยชน์ | | |
| | คิดก่อนใช้เพราะมีรายได้น้อยเกินไป กลัวใช้จ่ายไม่ชนเดือน | เปรียบเทียบข้อมูลและประโยชน์ที่ได้มากขึ้น ทำให้ใช้จ่ายน้อยลง | ตัดสินใจอย่างรอบคอบทุกครั้ง ทำให้มีเงินเหลือไปชำระหนี้มากขึ้น มีแบ่งเก็บไว้ใช้เพื่อวัยเกษียณมากขึ้นแต่ยังไม่มาก |
| | วางแผนทางการเงินอย่างเป็นระบบ | | |
| | ไม่มีการวางแผนการออม เพราะรายได้น้อยอยู่แล้ว ไม่พอที่จะออม | วางแผนการออมเงินเพื่อวัยเกษียณ และชำระหนี้ให้หมดภายในปี 2567 | ออมเงินเพื่อเตรียมการเกษียณและชำระหนี้หมดได้บางส่วน |
| กันยา | สร้างสมดุลรายรับและรายจ่าย | | |
| | มีการเขียนรายจ่ายว่าจ่ายอะไร เท่าไหร่ ไม่ค่อยละเอียด เล็ก ๆ น้อย ๆ ไม่รู้จะเขียนอย่างไร | บันทึกรายรับรายจ่ายได้อย่างละเอียดถูกต้อง | บันทึกเป็นประจำทุกวัน และสรุปผลทุกสัปดาห์ |

ตาราง 14 (ต่อ)

| ผู้ร่วม วิจัย | พฤติกรรมปัจจุบัน | พฤติกรรมพอประมาณ ที่คาดหวัง | พฤติกรรมพอประมาณ ที่เกิดขึ้นจริง |
|------------------|--|---|---|
| | <p>คำนึงถึงความจำเป็นและคุณประโยชน์</p> <p>ซื้อของด้วยความอยาก ได้ ไม่คิดอะไรมาก</p> | <p>คิดอย่างรอบคอบ นึกถึง ความจำเป็นจริง มีเหตุผล ในการซื้อ</p> | <p>ตัดสินใจและใช้เหตุผลในการ ซื้อของมากขึ้น ทำให้ค่าใช้จ่าย น้อยลง เหลือเงินเก็บมากขึ้น</p> |
| | <p>วางแผนทางการเงินอย่างเป็นระบบ</p> <p>เก็บเงินเพื่อซื้อของอย่าง เดียว</p> | <p>ลงทุนให้ช่องทางอื่นที่เสี่ยง น้อย แบ่งเงินเก็บ เงินใช้หนี้ อย่างรอบคอบ</p> | <p>ซื้อสลากออมสิน ธ.ก.ส. และ แบ่งชำระหนี้บางส่วน</p> |
| ตุลา | <p>สร้างสมุดรายรับและรายจ่าย</p> <p>ไม่เข้าใจแนวทางการ บันทึกรายรับรายจ่าย</p> | <p>เข้าใจและบันทึกรายรับ รายจ่ายได้</p> | <p>บันทึกรายการเป็นประจำทุก วัน และสรุปผลทุกสัปดาห์</p> |
| | <p>คำนึงถึงความจำเป็นและคุณประโยชน์</p> <p>ใช้จ่ายไม่ค่อยคิด ไม่ใช้เหตุผล อยากซื้อ ก็ซื้อเลย</p> | <p>ใช้เหตุผลและนึกถึง ประโยชน์ก่อนซื้อ</p> | <p>ตัดสินใจอย่างรอบคอบมากขึ้น มีเงินเหลือไปเก็บมากขึ้น แต่ยังไม่มาก</p> |
| | <p>วางแผนทางการเงินอย่างเป็นระบบ</p> <p>เห็นความสำคัญ แต่ ไม่ได้ทำเพราะคิดว่า แต่ละเดือนยังไม่พอใช้</p> | <p>แบ่งเงินเก็บแยกตามความ จำเป็น</p> | <p>แบ่งเงินเก็บได้ เก็บเงินได้เป็น ประจำทุกเดือน เดือนละ 500 บาท</p> |
| พฤศจิกา | <p>สร้างสมุดรายรับและรายจ่าย</p> <p>บันทึกรายรับและ รายจ่ายเป็นประจำอยู่ แล้ว</p> | <p>บันทึกรายรับและรายจ่าย อย่างต่อเนื่อง</p> | <p>บันทึกรายรับและรายจ่ายเป็น ประจำทุกวัน สรุปผลทุก สัปดาห์ และทุกเดือน</p> |
| | <p>คำนึงถึงความจำเป็นและคุณประโยชน์</p> <p>ใช้จ่ายอย่างมีเหตุผลอยู่ เป็นประจำ</p> | <p>มีวินัยการใช้จ่ายให้มากขึ้น</p> | <p>ใช้จ่ายอย่างรอบคอบมากขึ้น ใช้เหตุผลมากขึ้นอย่างพอดี ไม่ตึงหรือหย่อนเกินไป</p> |

ตาราง 14 (ต่อ)

| ผู้ร่วม วิจัย | พฤติกรรมปัจจุบัน | พฤติกรรมพอประมาณ ที่คาดหวัง | พฤติกรรมพอประมาณ ที่เกิดขึ้นจริง |
|------------------|--|--|--|
| | วางแผนทางการเงินอย่างเป็นระบบ | | |
| | มีการออมบ้างแต่ไม่มาก | ออมเงินให้มากขึ้น และ แยกเป้าหมายการออมให้ เหมาะสม | แบ่งการออมเงินออกเป็นหลาย เป้าหมาย และออมได้มากขึ้น |
| ธันวา | สร้างสมดุลรายรับและรายจ่าย | | |
| | บันทึกอยู่เป็นประจำ แต่ บันทึกรวม ๆ ไม่ได้บันทึก แยกรายการ | บันทึกและแยกรายการ ตามการใช้จ่าย | บันทึกเป็นประจำทุกวัน และ สรุปเป็นประจำทุกสัปดาห์ |
| | คำนึงถึงความจำเป็นและคุณประโยชน์ | | |
| | ใช้เหตุผลในการใช้จ่าย เป็นประจำ | ปรับให้เหมาะสมพอดี ๆ กับความจำเป็น | ปรับการใช้จ่ายให้เหมาะกับ รายได้ มีความสุขมากขึ้น |
| | วางแผนทางการเงินอย่างเป็นระบบ | | |
| | ออมเป็นประจำทุก สัปดาห์ | อยากเพิ่มการออมเพื่อ เตรียมตัววัยเกษียณ ให้มากขึ้น | ออมเพื่อวัยเกษียณได้เดือนละ 1,000 บาท |

นอกจากการสะท้อนผลลัพธ์พฤติกรรมพอประมาณของผู้ร่วมวิจัยแล้ว ยังมีผลลัพธ์อื่นที่ผู้ร่วมวิจัยได้สะท้อนคิดว่ามีผลลัพธ์ทางอ้อมในเชิงบวกต่อการดำเนินชีวิตในภาพรวม ได้แก่ ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว ด้านประสิทธิภาพการปฏิบัติงาน และด้านความรู้สึกต่อตนเอง ดังนี้

ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว

สัมพันธภาพในครอบครัว เป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่อยู่อาศัยในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ ลูก รวมถึงบุคคลอื่น ๆ ที่อยู่ในครอบครัว เป็นความสัมพันธ์ที่เกิดร่วมกันผ่านกิจกรรมต่าง ๆ โดยผลลัพธ์ที่เกิดจากการมีพฤติกรรมพอประมาณ ส่งผลให้ปัญหาความขัดแย้งของคนภายในครอบครัวลดน้อยลง อันเป็นผลสืบเนื่องจากปัญหาด้านการเงินที่เคยมีลดน้อยลงหรือหนี้สินหมดไปในบางรายการ สัมพันธภาพของคนในครอบครัวและบรรยากาศการทำกิจกรรมอื่น ๆ ร่วมกันจึงมีมากขึ้นและดีขึ้น

“เมื่อก่อนก็มีปัญหากันนะ เงินไม่พอใช้มีปากเสียงกันบ้าง แม่ไม่บ่อยก็จริง เมื่อพ่อแม่เถียงกันลูกก็รู้สึกแย่ ตอนนี่ไม่มีปัญหาเรื่องเงินก็คุยกันได้ดีขึ้น เขาเป็นว่าถ้าไม่มีปัญหาเรื่องเงินก็ไม่มีปัญหาครอบครัว” (พฤศจิกา)

“พอไม่เครียด ก็คุยกันได้ดีขึ้น ใครว่าเงินไม่สำคัญไม่จริงหรอก ลองไม่มีสิเจอมาแล้ว พอมาวันนี้ยังมีไม่มากแค่เริ่มชักหน้าถึงหลัง เริ่มเห็นทางทำให้ไม่มีหนี้ ความสุขในครอบครัวก็เกิด ครอบครัวนี้แหละเป็นแรงบันดาลใจที่แท้จริง เราทำเองคนเดียวบางทีก็ไม่รอดจึงต้องร่วมมือกัน” (ตุลา)

“เหมือนที่เพื่อนว่า คนในครอบครัวต้องร่วมมือกัน ช่วยกัน ประหยัดอยู่คนเดียว อีกคนไม่เอาด้วยเราก็คงรู้สึกว่าจะทำไปทำไม” (กันยา)

“บางทีเกิดจากปัญหาชำระหนี้ไม่ไหวและต้องคอยหนีเจ้าหนี้ ทำให้เราไม่มีกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวเลย แต่ปัจจุบันไม่มีแบบนั้นแล้ว ทุกวันนี้มีกิจกรรมครอบครัวเพิ่มมากขึ้นและมีความสุขมากขึ้นด้วย” (กรกฏา)

ด้านประสิทธิผลการปฏิบัติงาน

คุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลย่อมส่งผลต่อประสิทธิผลการปฏิบัติงานอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งก่อนหน้านั้นผู้ร่วมวิจัยโดยส่วนใหญ่มีปัญหาภาระหนี้สินที่เกินตัว มีการกู้หนี้ยืมสินในระบบและนอกระบบ โดยหนี้นอกระบบก็จะเป็นการกู้ยืมจากพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเดียวกันและส่วนหนึ่งกู้จากนายทุนนอกโรงงาน ซึ่งภาระหนี้สินเหล่านี้บางครั้งมากเกินความสามารถในการชดเชยหนี้ก็จำเป็นต้องลาหรือขาดงานเพื่อหนีหนี้ ส่งผลกระทบต่อการมาปฏิบัติงานและประสิทธิภาพของงาน โดยผลลัพธ์จากการมีพฤติกรรมพอประมาณพบว่ามีผลการปฏิบัติงานที่ดีขึ้น เนื่องจากผู้ร่วมวิจัยได้เรียนรู้แนวทางการบริหารเงิน การแบ่งเงินเก็บ การสร้างนิสัยการออมและการใช้จ่ายอย่างระมัดระวัง ส่งผลให้หนี้สินลดลงหรือหมดไปในบางราย

“ทำงานอยู่ที่นี่ โทศพท์มานี่สะดุ้งเลยนะ บางทีเบอร์แปลก ๆ ยังไม่กล้ารับสาย จะเอาจิตใจตรงไหนไปทำงาน ผลงานก็ไม่ดี ไม่ได้ตามเป้าชีวิต ตอนนี่สบายใช้หนี้ไปได้บ้างแล้ว สบายใจที่สุดการทำงานก็มีความสุขมากขึ้นได้ ผลงานก็ดีขึ้นตามมาอีก” (เมษา)

“มีหนี้แต่ไม่มีสติทำงาน ผลงานก็ไม่ดี ขาดบ่อยเพราะเจ้าหนี้มารอหน้าโรงงาน เข้าโรงงานไม่ได้ก็ต้องยอมขาดงานอีก ถึงแม้ตอนนี่ยังไม่หมดหนี้แต่ก็ดีขึ้นจากเดิมเยอะมาก ตั้งใจไว้ว่าจะให้หมดหนี้ปลายปีนี่ ตอนนี่รู้วิธีการใช้จ่ายที่ถูกต้องละ พอมีกำลังใจทำงานก็ไม่ค่อยขาดหรือลาบ่อยเหมือนเดิม ผลงานที่ถูกประเมินในแต่ละรอบก็เป็นที่น่าพอใจของทุกฝ่าย” (พฤษภา)

“บางทีติดหนี้คนในโรงงาน ไม่ได้ส่งเค้าก็เริ่มอาย ในที่สุดต้องไปเอาจากอีกคนมาให้อีกคน
วนไปแบบนี้ ไม่มีใครอยากเป็นหนี้หรอกแต่เราไม่รู้วิธี รู้แค่ว่ามันจำเป็น วันนี้ตั้งใจเลยว่าจะใช้หนี้
เก่าให้หมดและไม่สร้างหนี้ใหม่อีก แล้วอีกอย่างที่เราเห็นผลตามมาชัดเลย คือ มีผลงานมากขึ้นและ
เกิดความผิดพลาดในการทำงานน้อยลงหรือแทบจะไม่มีเลยก็ได้” (มิถุนา)

ด้านความรู้สึกต่อตนเอง

ผลลัพธ์จากการมีพฤติกรรมพอประมาณ พบว่า ผู้ร่วมวิจัยเกิดความรู้สึกเชิงบวกที่มี
ต่อตนเอง เป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้ผู้ร่วมวิจัยเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ดีขึ้น ซึ่งโดยส่วนใหญ่
ผู้ร่วมวิจัยเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีความเคารพตนเองมากขึ้น เห็นความสามารถของตนเอง
และนำความสามารถออกมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมไปถึงเห็นคุณค่าของตนเอง ใช้ชีวิตอยู่
อย่างมีเป้าหมาย และมีความหวังที่จะนำพาตนเองไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพอประมาณได้
อย่างยั่งยืน รวมไปถึงการแบ่งปันประสบการณ์และแนวทางที่เป็นประโยชน์ต่อคนในครอบครัวด้วย

“รู้สึกภูมิใจในตัวเอง วันนี้เริ่มเห็นว่าตัวเองมีเงินเก็บละ เดี่ยวจะเอาไปซื้อสลากออมสิน
ดีใจที่มันเกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตจริง ๆ “ (เมษา)

“ภูมิใจมาก ๆ ที่เอาชนะใจตัวเองได้แล้วยอมลงมือทำไปเรื่อย ๆ โดยไม่มีข้อแม้ รับรู้ได้เลย
ว่าขอแค่เราตั้งใจและมีเป้าหมายที่ชัดเจน ลงมือทำและไม่ยอมถอยใจ ทำยที่สุดคนที่ได้รับสิ่งดี ๆ
ตามมาก็คือเราและคนในครอบครัวเรา” (มีนา)

“เมื่อเราสามารถเห็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นก็ทำให้เราจัดการเรื่องเงินได้ดีขึ้น ทำให้รู้ว่าการบังคับ
ตัวเอง การมีวินัยกับตัวเองเป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ยาก ต่างจากตอนแรกที่เราคิดว่ายากมาก” (ธันวา)

“รู้สึกรักตัวเองเลย ไม่ต้องมาคอยกังวลเรื่องการเงินที่ไม่พอใช้ แม้ว่าวันนี้จะมียังไม่มากนัก
แต่ถ้าทำอย่างนี้ได้จนเป็นนิสัย โอกาสที่จะมีชีวิตที่ดีขึ้นมันรออยู่ข้างหน้าแล้ว” (พฤษภา)

“การที่เรามีวินัยกับเรื่องนี้ จริง ๆ มันส่งผลกับเรื่องอื่นนะ เพราะมันก็ทำให้เราเห็นว่าการมี
วินัย การตั้งใจทำมันให้ผลลัพธ์ที่น่าพอใจจึงใช้ได้กับทุกเรื่องเลย” (กุมภาพันธ์)

“รู้สึกดีกับตัวเองมาก ๆ ความรู้สึกต่อตัวเองมันเปลี่ยนไป ตั้งใจว่าจะนำความรู้นี้ไปส่งต่อ
ให้กับคนในครอบครัว เพราะเราทำแล้วดีจริงเลยอยากส่งต่อสิ่งดี ๆ ให้ครอบครัวเรา” (สิงหา)

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาองค์ประกอบรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรม พอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ผู้วิจัยสังเคราะห์ความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณกับผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพอประมาณของผู้ร่วมวิจัยที่ได้จากการดำเนินการวิจัย ระยะที่ 1 นำไปสู่การพัฒนา รูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม โดยบูรณาการกระบวนการเรียนรู้ที่ได้จากการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม จำนวน 5 ขั้นตอน ประกอบด้วย 1) สำรวจตนเอง 2) ระบุพฤติกรรม 3) ออกแบบกิจกรรม 4) วางแผน และ 5) ประเมินผล ประยุกต์ร่วมกับแนวทางการนำทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ ทฤษฎีการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ แนวคิดการกำกับตนเอง ทฤษฎีขั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อใช้ในการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ดังตาราง 15

ตาราง 15 แนวทางการนำทฤษฎี แนวคิด และหลักการต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

| ทฤษฎี แนวคิด และ หลักการที่เกี่ยวข้อง | แนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนารูปแบบ |
|--|--|
| ทฤษฎีการเรียนรู้จาก ประสบการณ์ | ประยุกต์ใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ช่วยให้ผู้ร่วมวิจัยสามารถพัฒนาความรู้ที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง โดยการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ผสานกับการสร้างการตระหนักรู้ด้วยการกระตุ้นหรือสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้ร่วมวิจัยเกิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม สำหรับการจัดกระบวนการเรียนรู้จะสอดแทรกการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการแบ่งปันประสบการณ์ ผ่านการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ และอภิปราย โดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จากการปฏิบัติผ่านกิจกรรมการสะท้อนคิดในสิ่งที่ได้เรียนรู้ |

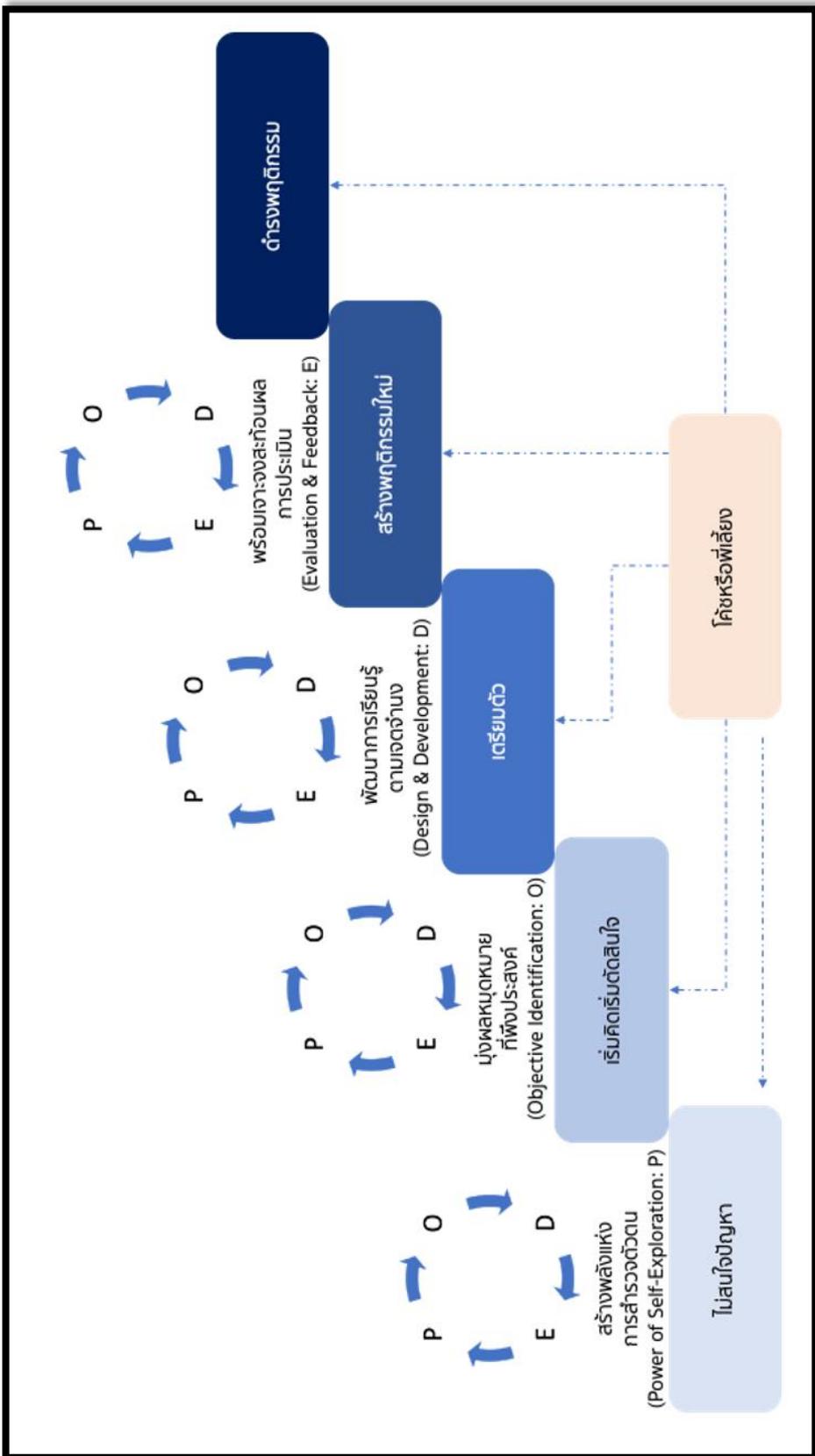
ตาราง 15 (ต่อ)

| ทฤษฎี แนวคิด และ หลักการที่เกี่ยวข้อง | แนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนารูปแบบ |
|--|---|
| ทฤษฎีการเรียนรู้แบบ ผู้ใหญ่ | <p>ประยุกต์ใช้ในการออกแบบการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการนำไปปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ความรู้ โดยการสร้างการตระหนักรู้ให้ผู้ร่วมวิจัยเข้าใจตนเอง กระตุ้นให้เกิดความต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อันจะเป็นตัวเร่งขับเคลื่อนให้ผู้ร่วมวิจัยเลือกที่จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่ถูกต้อง เปิดโอกาสให้มีการค้นคว้าและแสดงความคิดเห็นด้วยตนเอง สร้างแรงจูงใจและสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ รวมถึงให้ความสำคัญต่อการแลกเปลี่ยนมุมมองและการสะท้อนคิดมากกว่าเนื้อหาความรู้ในบางกิจกรรม</p> |
| การกำกับตนเอง | <p>ประยุกต์ใช้ในการออกแบบการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการจดบันทึกลักษณะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากนำไปปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ เพื่อสร้างการตระหนักรู้และเพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยเห็นผลลัพธ์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อันจะเป็นแรงกระตุ้นให้ผู้ร่วมวิจัยเลือกที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่พฤติกรรมเป้าหมาย และเป้าหมายที่ต้องการ รวมถึงการให้ข้อมูลย้อนกลับจากสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ และการเสริมแรงจากภายในและการเสริมแรงจากภายนอก</p> |
| ทฤษฎีขั้นตอนการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม | <p>ประยุกต์ใช้ในการศึกษาขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม 6 ขั้นตอน ประกอบด้วย 1) ระยะเวลาไม่สนใจปัญหา 2) ระยะเวลาเริ่มคิดเริ่มตัดสินใจ 3) ระยะเวลาเตรียมตัว 4) ระยะเวลาสร้างพฤติกรรมใหม่หรือลงมือปฏิบัติ 5) ระยะเวลาดำรงพฤติกรรมใหม่ และ 6) ระยะเวลาถอนตัว โดยนำแต่ละระยะของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปเทียบเคียงกับกระบวนการเรียนรู้ที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามหลักวิชาการหรือทฤษฎีเข้ามารองรับ ส่งผลให้กระบวนการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้มีความน่าเชื่อถือและถูกต้องตามหลักวิชาการ</p> |

จากการบูรณาการข้อค้นพบ “ควมรวม” กับการประยุกต์ใช้ทฤษฎี แนวคิด และหลักการที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม ภายใต้ชื่อ **“รูปแบบพอดี (PO-DE Model)”** โดยผู้วิจัยมีแนวคิดว่าการที่คนเราจะดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข โดยไม่ทำให้ตนเองและครอบครัวได้รับผลกระทบด้านลบนั้น ควรต้องก่อประกอบไปด้วยความพอเพียง เพียงพอ พอประมาณ และที่สำคัญที่สุดจะต้องมีความ “พอดี” หรือ “สมดุล” ในการใช้ชีวิตทุกด้าน

“รูปแบบพอดี (PO-DE Model)” ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อให้มีความพร้อมต่อการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังภาพประกอบ 25 ประกอบด้วย

- ขั้นตอนที่ 1 สร้างพลังแห่งการสำรวจตัวตน (Power of Self-Exploration: P)
- ขั้นตอนที่ 2 มุ่งผลหมุดหมายที่พึงประสงค์ (Objective Identification: O)
- ขั้นตอนที่ 3 พัฒนาการเรียนรู้ตามเจตจำนง (Design & Develop: D)
- ขั้นตอนที่ 4 พร้อมเจาะจงสะท้อนผลการประเมิน (Evaluation & Feedback: E)



ภาพประกอบ 25 รูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพหุประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (รูปแบบพอดี : PO-DE Model)

จากภาพประกอบ 25 จะเห็นได้ว่าผู้วิจัยได้มีการประยุกต์ใช้แนวคิดขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stage of Change) ของ Prochaska และ Velicer (1977) โดยเทียบเคียงกับ 4 กระบวนการเรียนรู้ ประกอบด้วย

ขั้นที่ 1 ไม่สนใจปัญหา = กระบวนการเรียนรู้: สร้างพลังแห่งการสำรวจตัวตน

ขั้นที่ 2 เริ่มคิดเริ่มตัดสินใจ = กระบวนการเรียนรู้: มุ่งผลหมุดหมายที่พึงประสงค์

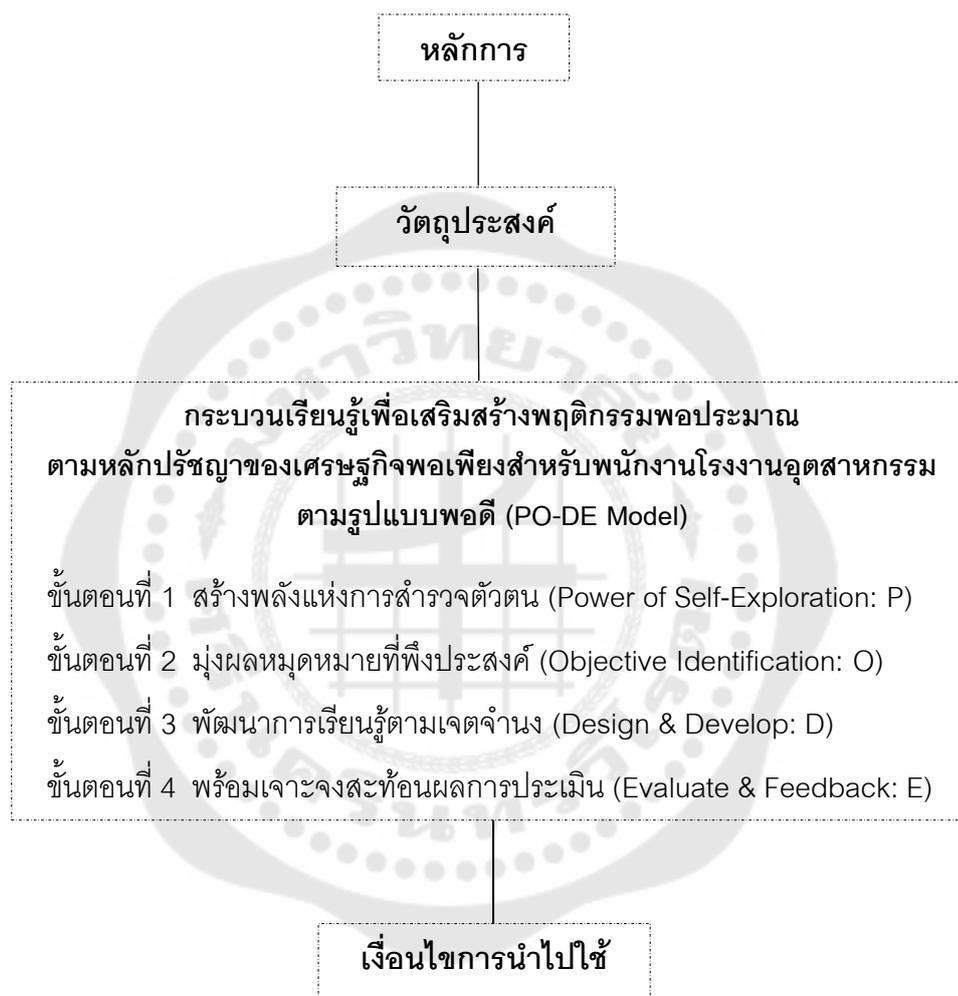
ขั้นที่ 3 เตรียมตัว = กระบวนการเรียนรู้: พัฒนาการเรียนรู้ตามเจตจำนง

ขั้นที่ 4 สร้างพฤติกรรมใหม่ = กระบวนการเรียนรู้: พร้อมเจาะจงสะท้อนผลการประเมิน

สำหรับการโค้ชและพี่เลี้ยงเป็นเทคนิควิธีการที่ผู้วิจัยได้แทรกเสริมเข้าไปในกระบวนการเรียนรู้ทุกขั้นตอน เป็นกระบวนการเสริมที่กระตุ้นให้ผู้ร่วมวิจัยได้สะท้อนคิดและหาทางเลือกที่เหมาะสมสำหรับตนเองด้วยตนเอง รวมไปถึงการช่วยให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษา ในประเด็นที่ผู้ร่วมวิจัยต้องการรับคำชี้แนะเพื่อไปต่อ ดังนั้น การโค้ชและพี่เลี้ยงจึงถือเสมือนเป็น “พลังขับเคลื่อนจากภายใน” ให้กับผู้ร่วมวิจัยตลอดระยะเวลาของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่

เพื่อให้ทราบถึงองค์ประกอบของรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงนำเสนอรายละเอียดของรูปแบบ ดังภาพประกอบ 26

องค์ประกอบรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ
ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
สำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม



ภาพประกอบ 26 โครงสร้างองค์ประกอบรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ
ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

หลักการ

1. เป็นการออกแบบที่มุ่งเน้นให้มีความเป็นกลาง (Commonality) เพื่อให้รูปแบบการเรียนรู้สามารถนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายได้หลากหลาย ไม่มีการชี้แนะหรือมีอคติต่อกิจกรรมที่

กำหนดขึ้น กระบวนการเรียนรู้ไม่ซับซ้อน ไม่ทำให้รู้สึกว่าเป็นภาระ และสอดคล้องกับสภาพของบุคคล

2. เป็นการสร้างกระบวนการภายใต้การมีส่วนร่วมของผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัย โดยผู้ร่วมวิจัย เป็นแกนหลักในการดำเนินการทุกกระบวนการ ส่วนผู้วิจัยเป็นเพียงผู้เอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศของการเรียนรู้และสะท้อนคิด

วัตถุประสงค์

เพื่อนำไปใช้เป็นตัวแบบในการเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม ดังนี้

1. ดำเนินชีวิตอย่างสมดุล ประกอบด้วย 2 ลักษณะพฤติกรรม คือ 1) สร้างสมดุลชีวิตและการทำงาน และ 2) สร้างสมดุลรายรับและรายจ่าย
2. ตัดสินใจภายใต้เหตุผล ประกอบด้วย 2 ลักษณะพฤติกรรม คือ 1) คำนึงถึงความจำเป็นและคุณประโยชน์ และ 2) วางแผนทางการเงินอย่างเป็นระบบ
3. ดำรงตนตามหลักคุณธรรม ประกอบด้วย 3 ลักษณะพฤติกรรม คือ 1) ประกอบอาชีพด้วยความสุจริต 2) ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น และ 3) ประพฤติปฏิบัติดี

กระบวนการเรียนรู้

สำหรับกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนที่มีการเชื่อมโยงและสอดคล้องกันเป็น “เกลียวแห่งการสะท้อนผล” เพื่อก่อให้เกิดผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงอย่างเป็นรูปธรรม โดยมีรายละเอียดของแต่ละขั้นตอน ดังนี้

1. สร้างพลังแห่งการสำรวจตัวตน (Power of Self-Exploration: P)

การสร้างพลังแห่งการสำรวจตัวตน เป็นขั้นตอนที่ผู้ร่วมวิจัยต้องทำการสำรวจตนเองและวิเคราะห์ตนเอง โดยเริ่มต้นจากการสำรวจและประเมินรายได้และรายจ่ายต่าง ๆ ทั้งที่เป็นรายจ่ายที่จำเป็นและรายจ่ายที่ไม่จำเป็น ภาวะฟุ้งฟิง ความรู้ความสามารถในการหารายได้ สถานะเงินออมในปัจจุบัน ภาวะความรับผิดชอบต่อครอบครัว ประเมินโอกาสที่จะเกิดภาวะไม่มีรายได้หรือมีรายได้ลดลง และให้ผู้ร่วมวิจัยแสดงภาพลักษณะพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน และภาพลักษณะพฤติกรรมพอประมาณที่คาดหวังในอนาคต รวมถึงผลลัพธ์ที่เกิดจากพฤติกรรมเดิมเปรียบเทียบกับผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากพฤติกรรมพอประมาณที่คาดหวัง เพื่อเสริมความตระหนักรู้เจ้าอารมณ์ความรู้สึก และได้ทบทวนผลกระทบของพฤติกรรมที่มีต่อตนเอง ตามทฤษฎีกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึกนึกคิดหรือประสบการณ์

“ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่จะช่วยให้เราเข้าใจตนเอง รู้สถานะการเงินตัวเอง ซึ่งควรจะ
เป็นขั้นตอนแรกที่จะทำให้เรารู้ปัญหาของตัวเอง มองเห็นตัวเองได้ชัด” (มิถุนา)

“เป็นขั้นที่จะช่วยให้เราได้ทบทวนตัวเอง ว่ามีการใช้จ่ายเงินอย่างไร หมดไปกับ
อะไรบ้าง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องจำเป็นหรือไม่จำเป็น จะทำให้เราจัดการได้ ตอนนี้นะ คิดลบก็คิดละ ต้อง
ทำอย่างไรไม่ให้ติดลบ อะไรที่จะลดได้” (เมษา)

“พอสำรวจตัวเองทั้งสองด้านก็ต้องยอมลด รู้เลยว่าปัจจุบันเป็นแบบนี้แล้วจะทำ
อย่างไรให้ดีขึ้น ยังต้องมองไปในอนาคตด้วยว่าจะเป็นอย่างไ ความมั่นคงแน่นอนมีไหม” (สิงหา)

2. มุ่งผลหมุดหมายที่พึงประสงค์ (Objectives Identification: O)

เป็นขั้นตอนที่ให้ผู้ร่วมวิจัยกำหนดลักษณะพฤติกรรมพอประมาณและเป้าหมายหรือ
ผลลัพธ์ที่คาดหวัง โดยกำหนดผลลัพธ์ในการเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ ประกอบด้วย 1)
สร้างสมดุลรายรับและรายจ่าย 2) คำนึงถึงความจำเป็นและคุณประโยชน์ และ 3) วางแผน
ทางการเงินอย่างเป็นระบบ หลังจากนั้นจึงนำไปสู่การออกแบบกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรม
พอประมาณ

“เมื่อรู้นิสัยตัวเอง รู้ว่าผลกระทบที่เจออยู่ และผลที่เกิดจากการที่เราเปลี่ยนแปลงนิสัย
หรือพฤติกรรมตัวเองเป็นอย่างไร ก็ต้องบอกได้ว่านิสัยใหม่หรือพฤติกรรมใหม่ต้องเป็นแบบไหน”
(มกรา)

“จะทำอะไรก็ต้องมีเป้าหมาย จะเปลี่ยนพฤติกรรมก็ต้องมีเป้าหมายเช่นกัน เมื่อผ่าน
การสำรวจตัวเอง เห็นปัญหาก็ต้องมาระบุเป้าหมายกันต่อ” (กันยา)

“ต้องตั้งเป้าหมายพฤติกรรมหลักไว้ก่อน เมื่อเรามีพฤติกรรมหลัก เดียวอย่างอื่นก็มา
เอง ขั้นตอนนี้มองเหมือนว่าเป็นการให้สัญญากับตัวเองว่าจะทำอะไร จะเปลี่ยนแปลงอะไร ต้อง
ชัดเจน และต้องเป็นสิ่งที่ต้องทำได้จริง ไม่ฝัน” (พฤศจิกายน)

“เป็นขั้นตอนที่หลังจากสำรวจตัวเองต้องรู้ละว่าปัญหาคืออะไร ต้องปรับปรุงตัวเอง
อย่างไรถึงจะเกิดผลตามที่อยากเห็น เป้าหมายต้องเอาให้ชัด ๆ ไปเลย” (ตุลา)

3. พัฒนาการเรียนรู้ตามเจตจำนง (Design & Develop: D)

หลังจากมีการระบุลักษณะพฤติกรรมพอประมาณที่ชัดเจนแล้ว ขั้นตอนต่อไปจะต้องนำไปสู่การออกแบบกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้และกระตุ้นให้ผู้ร่วมวิจัยได้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพอประมาณ และวางแผนในการที่จะไปสู่เป้าหมายหรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพอประมาณ โดยผู้ร่วมวิจัยเป็นผู้ตัดสินใจในการออกแบบกิจกรรมด้วยตนเอง รวมไปถึงการสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้และสิ่งสนับสนุนการเรียนรู้ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล

“สนุกดีนะ ต้องช่วยกันคิดว่าจะทำอะไรดี ให้ยอมเปลี่ยนแปลงตัวเอง กิจกรรมต้องสร้างแรงกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้วย” (กุมภาพันธ์)

“ตั้งเป้าหมายแล้ว ก็ต้องมาคิดว่าจะทำอย่างไรที่จะส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลง จะกระตุ้นอย่างไร การให้เรียนรู้ด้วยตนเอง รู้เอง เห็นเอง ประสบการณ์ตรงก็ช่วยได้” (มกราคม)

“ต้องลงมือทำ ลองผิดลองถูกไป จะได้เข้าใจ จะได้ฝึกฝน ขั้นตอนนี้ไม่มีคงไม่ได้แน่นอน จริง ๆ ก็ต้องมีทุกขั้นตอน ถึงจะทำให้การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น” (สิงหาคม)

“ผิดก็แก้ไข ปรับปรุงกิจกรรมใหม่ ทบทวนใหม่ ขอแค่ลงมือก่อน เพราะลงมือเมื่อไหร่ก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงไม่มากก็น้อย” (มีนาคม)

4. พร้อมเจาะจงสะท้อนผลการประเมิน (Evaluate & Feedback: E)

ขั้นตอนนี้มีความสำคัญต่อการเปรียบเทียบเป้าหมายและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น โดยเป็นการสะท้อนคิดหรือสะท้อนผลที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งถอดบทเรียนที่ได้จากการเรียนรู้ร่วมกันผ่านการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อให้ผู้รับข้อมูลสะท้อนกลับการสรุปผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพอประมาณตามรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ เพื่อประเมินพฤติกรรมใหม่ที่เกิดขึ้นมีลักษณะสอดคล้องกับพฤติกรรมที่กำหนดไว้หรือไม่ หลังจากนั้นจึงนำผลลัพธ์ที่ได้มาทบทวนกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณต่อไป เช่น หากผลการประเมินพฤติกรรมไม่บรรลุพฤติกรรมเป้าหมายต้องร่วมกันทบทวนและออกแบบกิจกรรมใหม่ เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ เป็นกระบวนการกระตุ้นให้ผู้ร่วมวิจัยได้มีการให้รางวัลตนเอง เปิดพื้นที่การแสดงความคิดเห็นกับการผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ให้กำลังใจในกรณีที่ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายพฤติกรรมที่กำหนด รวมไปถึงเปิดโอกาสให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองและประสบการณ์ของผู้ร่วมวิจัยคนอื่น ๆ ด้วย ซึ่งขั้นการให้ข้อมูลสะท้อนกลับ

ถือเป็นขั้นตอนที่สำคัญที่จะทำให้ผู้ร่วมวิจัยได้มีโอกาสเรียนรู้ ยอมรับ ปรับตัว เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณให้บรรลุเป้าหมาย

“เป็นขั้นตอนสำคัญที่ต้องทำต่อจากการประเมิน เพราะหากมีคนคอยบอกเราได้ว่าสิ่งที่เราควรทำเพิ่มเติมคืออะไรเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้ดีขึ้น” (พฤษภา)

“ขั้นตอนนี้จะทำให้เราเห็นตัวเองชัดขึ้น และต้องมีเพื่อจะได้พัฒนาตนเองเพิ่มขึ้นอีกหรือทำให้รู้ว่าทำอะไรได้ดีแล้วด้วย” (มิถุนา)

“การให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกเหมือนกระตุ้นให้เรามีกำลังใจมากขึ้น ไม่ว่าจะบอกว่าทำดีหรือไม่ดี มันก็ดีกับเราเอง เพราะมันจะทำให้เราเห็นตัวเองชัดขึ้น” (ธันวา)

นอกจากนั้นยังมีการโค้ชและพี่เลี้ยง (Coaching & Mentoring) ที่มุ่งเน้นการให้คำปรึกษา แนะนำ ให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้ร่วมวิจัยที่มีประเด็นไม่สามารถแก้ไขหรือปฏิบัติได้ กระบวนการโค้ชจะช่วยให้ผู้ร่วมวิจัยได้รับรู้ศักยภาพและความสามารถของตนเอง เพื่อให้สามารถนำศักยภาพและความสามารถไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนสนับสนุนให้ผู้ร่วมวิจัยสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและเกิดผลลัพธ์ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ได้

เงื่อนไขการนำไปใช้

ในการนำรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ควรต้องคำนึงถึงเงื่อนไขในการนำไปใช้ 3 ประการ คือ

1. ระบบสนับสนุน ประกอบด้วย การตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาพฤติกรรมพอประมาณให้กับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมของผู้บริหารระดับนโยบาย ความสมัครใจและความมุ่งมั่นของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

2. ผู้ที่ทำหน้าที่โค้ชและพี่เลี้ยง ควรได้รับพัฒนาทักษะการโค้ชและการเป็นพี่เลี้ยง ประกอบด้วย การตั้งคำถามสะท้อนคิดเชิงบวก การรับฟัง การสร้างแรงบันดาลใจ การให้กำลังใจการเสริมแรง และการให้ข้อมูลย้อนกลับแบบกัลยาณมิตร

3. เนื่องจากรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณใช้ระยะเวลายาวนานซึ่งอาจส่งผลให้เกิดการถดถอยในระหว่างดำเนินกิจกรรม หรือผู้ร่วมวิจัยกลับไปปฏิบัติตามพฤติกรรมเดิม จึงควรมีการกำกับติดตาม ให้คำแนะนำ สังเกตแบบมีส่วนร่วม และประเมินผลระหว่างการใช้รูปแบบกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นระยะ

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบการเรียนรู้ เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เพื่อเป็นการสร้างความเชื่อมั่นถึงผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพอประมาณ ผู้วิจัยจึงได้นำรูปแบบกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่พัฒนาขึ้น ด้วยการบูรณาการผลลัพธ์ที่ได้จากการดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม จำนวน 3 วงรอบ และการประยุกต์ใช้ทฤษฎี แนวคิด และหลักการที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เสนอต่อผู้ร่วมวิจัยทั้ง 12 คน ที่เข้าร่วมกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม 3 วงรอบ โดยนำแนวคิดของ Stufflebeam (2001) เฉพาะมาตรฐานด้านความเหมาะสมและมาตรฐานด้านความเป็นไปได้ มาประยุกต์ใช้ในการให้ผู้ร่วมวิจัยพิจารณาความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยผู้ร่วมวิจัยมีความคิดเห็นต่อความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบ ดังนี้

1. ด้านความเหมาะสม (Propriety)

ผู้ร่วมวิจัยมีความเห็นสอดคล้องกันว่ารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมีความเหมาะสมและมีความสำคัญต่อการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทุกขั้นตอน รวมไปถึงเทคนิคการโค้ชและการเป็นพี่เลี้ยงที่ได้มีการนำมาใช้ในทุกกิจกรรมทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการในระหว่างการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมทั้ง 3 วงรอบ โดยผู้ร่วมวิจัยส่วนใหญ่มีความเห็นตรงกันว่าขั้นตอนที่มีความสำคัญมากที่สุด คือ ขั้นตอนที่ 1 สร้างพลังแห่งการสำรวจตัวตน เนื่องจากเป็นจุดเริ่มต้นในการระบุดความต้องการเปลี่ยนแปลงจากเบื้องลึกภายในจิตใจของตนเอง ซึ่งหากบุคคลใดบุคคลหนึ่งไม่มีความต้องการเปลี่ยนแปลงย่อมยากที่จะเกิดการเริ่มต้น แต่หากเกิดความต้องการเปลี่ยนแปลงด้วยตนเองแล้วย่อมไม่ใช่เรื่องยากที่จะก้าวผ่านอุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้น และอีกขั้นตอนหนึ่งที่สำคัญไม่น้อยไปกว่ากัน คือ ขั้นตอนที่ 4 พร้อมเจาะจงสะท้อนผลการประเมิน เนื่องจากการประเมินจะช่วยส่องสะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในแต่ละระยะและพัฒนาการของแต่ละคน เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงนับตั้งแต่จุดเริ่มต้นไปจนถึงปลายทางอย่างต่อเนื่องจนกว่าจะดำรงพฤติกรรมที่ต้องการได้ ซึ่งเป็นไปตามวงจรของ “เกลียวการสะท้อนผล” ตามหลักการของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

“รูปแบบนี้ส่งผลกับตัวเองแบบชัดมาก ทุกขั้นตอนร้อยเรียงกันดี และสำคัญทุกขั้นตอน โดยเฉพาะขั้นแรกที่ทำให้สำรวจตัวเองคิดว่าสำคัญที่สุด เพราะถ้าเราไม่เห็นตัวเอง สะท้อนตัวเองไม่ได้ ก็จะทำให้เรามองไม่เห็นจุดเด่นหรือจุดด้อยของตัวเอง ขั้นถัดไปก็จะไม่ไหลลื่น” (มิถุนา)

“ด้วยกระบวนการทุกขั้นตอนทำให้เราเกิดการเปลี่ยนแปลงไปทิศทางที่ดี เข้าใจลึกซึ้งมากขึ้น เกิดจากกระบวนการนี้แหละที่ให้โอกาสคนเรียนได้มีส่วนร่วมผ่านการปฏิบัติจริง” (พฤษภา)

“ทุกขั้นตอนเกิดจากเราเอง เราารู้สึกว่าเราเป็นเจ้าของ เรากำหนดเอง แล้วเราก็ทำเองด้วยตัวเอง ผลลัพธ์ก็เกิดกับเราเอง แล้วทำไมจะไม่ทำก็เพื่อตัวเราเอง” (กัญญา)

“เกิดอิมแพคสูงมาก กับตัวเองนี่เปลี่ยนแปลงเยอะมากเห็นได้เลย ตอนนี้อยู่ทำอะไรอยู่ไม่ขาดเลย เหมือนทำให้เป็นคนมีวินัยมากขึ้น ไม่ทำนี่รู้สึกแปลก ๆ กับตัวเอง” (มีนา)

“วันนี้แม้จะยังไม่หมดภาระหนี้แต่ก็ทำให้หนี้ลดลงได้และมีความสุขมากขึ้น และยังส่งผลไปที่ครอบครัวด้วย” (มกรา)

“ทุกวันนี้ก็ยังทำอยู่ เห็นสิ่งที่เกิดขึ้น หนี้ยังไม่หมดก็จริงแต่เห็นแนวโน้มว่าจะหมดก็ดีใจแล้ว สิ่งที่เกิดเพราะเราเข้าใจมากขึ้น จากเมื่อก่อนรู้แต่ไม่เข้าใจ ไม่รู้จะเอาไปทำอย่างไร แล้วชอบการที่ได้มีโอกาสประเมินตนเอง บางทีคนอื่นมองเราและแนะนำเราก็ไม่ค่อยอยากจะทำ เชื่อ ชีวิตก็ไม่เปลี่ยนซะที ต่อจากนี้ไปต้องฝึกสะท้อนตัวเองและประเมินตัวเองบ่อย ๆ จะได้เกิดการเปลี่ยนแปลงจริง ๆ ซะที” (กฤษภา)

“อยากให้คนในครอบครัวทำได้แบบนี้ทุกคน ถ้าทำได้แบบนี้ทุกคนครอบครัวเราก็จะไม่รบกวนซึ่งกันและกัน เราต้องเริ่มจากคนใกล้ตัวที่เรารัก คนแรกก็คือเรา ต้องทำให้เค้าเห็นก่อน วันนี้โลกหมุนด้วยเงิน แม้กระทั่งความรัก เครื่องมือนี้ช่วยได้” (เมษา)

“ถ้ามีปัญหาเรื่องเงินทุกอย่างก็จะมีปัญหาหมด ทะเลาะเบาะแว้ง แยกทางก็มี ครอบครัวไม่มีความสุข พอวันนี้เราได้มาทำโครงการนี้ ด้วยวิธีการนี้ ทำให้เราเข้าใจมากขึ้น ที่สำคัญคือรู้วิธีการนำไปใช้ในชีวิตจริงมากขึ้น” (ตุลา)

“ทำให้เราเข้าใจความหมาย ที่สำคัญวิธีนำไปปฏิบัติ เมื่อเราเข้าใจเราก็เดินถูกทิศถูกทาง วิธีนี้ทำให้เราเข้าใจตัวเอง และผลกระทบของตัวเองต่อตัวเองและคนอื่น ๆ ” (สิงหา)

“เราเข้าใจการเปลี่ยนตัวเอง เราเข้าใจวิธีการเอาชนะตัวเอง การกำกับควบคุมตัวเอง และพาตัวเองให้ข้ามผ่านอุปสรรคมาได้ อีกอันที่ชอบคือโค้ชกับพี่เลี้ยง เมื่อไรก็ตามที่เราติดอะไรจะคอยเข้ามาให้คำแนะนำ ทำให้เราเห็นว่าเราก็มีดี ทำได้และเราก็มีกำลังใจ” (กรรภา)

“การพัฒนาตัวเองแบบที่เรามีส่วนร่วมทำให้เรารู้สึกว่าเราคิด เราทำ ผลก็เกิดเพื่อตัวเอง เพราะไม่มีใครได้อะไรจากเรา วิธีการนี้ทำให้เราได้ฝึกทำด้วยตัวเอง โดยมีพี่เลี้ยงมีโค้ชคอยให้ช่วยเหลือแนะนำ และรอบสุดท้ายเราได้ฝึกเองทำให้เรารู้ว่าเราจะมุ่งมั่นที่จะทำให้ได้ ผลลัพธ์ที่เกิดเราและคนใกล้ตัวเราคือคนที่จะได้รับผลโดยตรง” (พศุฉิภา)

“วิธีนี้กระตุ้นเราให้เราอยากแก้ไขตัวเอง ทำให้เรารู้ว่ายังมีอะไรอีกหลายอย่างที่เรายังต้องแก้ไข ขั้นสุดท้ายเรายังต้อง ใจแข็งหรือแข็งใจสะท้อนผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง เพราะถ้าเราไม่ยอมรับความจริงเราก็จะไม่บรรลุผลที่คาดหวัง” (ธันวา)

2. ความเป็นไปได้ (Feasibility)

ผู้ร่วมวิจัยมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่ารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีความเป็นไปได้ในการนำไปประยุกต์ใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพอประมาณ นอกเหนือจากนั้นยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านอื่น ๆ ของชีวิต เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ร่วมวิจัยได้ โดยผู้ร่วมวิจัยต่างให้ความสำคัญกับการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ เนื่องจากเห็นว่าเป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่แตกต่างไปจากกระบวนการพัฒนาบุคลากร ซึ่งโดยส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นไปเรื่องการบรรยายเพียงอย่างเดียวและต้องทำหน้าที่นั่งรับฟังเพื่อทำความเข้าใจเท่านั้น แต่ในขณะที่รูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นการผสมผสานวิธีการหลากหลายรูปแบบ ส่งผลให้ผู้ร่วมวิจัยเกิดความตื่นตัวและกระตุ้นให้เกิดความร่วมมืออย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นการเปิดโอกาสให้แบ่งปันประสบการณ์หรือถอดบทเรียนโดยไม่จำกัดลำดับบุคคล การสะท้อนคิดและประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้อื่นโดยไม่จำกัดเวลา การมีส่วนร่วมในแต่ละกิจกรรมและแต่ละขั้นตอนอย่างอิสระ รวมไปถึงการให้ฝึกปฏิบัติการด้วยตนเองภายใต้การกำกับดูแลตัวเองในระยะเวลาที่ค่อนข้างยาวนาน ทั้งนี้ จากเงื่อนไขการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จะเห็นได้มีความหลากหลาย และใช้ระยะเวลาค่อนข้างมากในแต่ละวงรอบ แต่ท้ายที่สุดผู้ร่วมวิจัยสามารถเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดกระบวนการ ใช้ระยะเวลารวม 11 เดือน กล่าวคือ วงรอบที่ 1 ใช้เวลา 2 เดือน วงรอบที่ 2 ใช้เวลา 3 เดือน และวงรอบที่ 3 ใช้เวลา 6 เดือน โดยไม่มีผู้ร่วมวิจัยรายใดขอลงมือออกจากงานวิจัย อีกทั้งสามารถบรรลุผลสัมฤทธิ์ตามเป้าหมายพฤติกรรมพอประมาณที่คาดหวังไว้ทุกคน ตลอดจนผู้ร่วมวิจัยมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งทางด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จึงถือ

ได้ว่าเป็นรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้

“กระบวนการนี้ทำให้เรามีส่วนร่วม ปกติเวลาฝึกอบรมจะมีวิทยากรมาให้ความรู้ เราก็มีหน้าที่แค่นั่งฟังและจดอย่างเดียว บางทีก็ฟังไม่เข้าใจ จดไม่รู้เรื่อง ผลเลยออกมาอย่างที่เห็น แต่รูปแบบนี้ทำให้เรากระตือรือร้น อยากเปลี่ยนแปลงตัวเองจริง ๆ ไม่ยากและไม่เสียเวลาอย่างที่แอบกังวลในตอนแรกเลย การได้เข้าไปมีบทบาทและส่วนร่วมทำให้เห็นผลจริง” (ธันวา)

“เป็นกระบวนการพัฒนาที่ดีกว่าการฝึกอบรมอย่างเดียว การให้ผู้เรียนเข้าไปมีส่วนร่วม เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ในแต่ละคนได้ดี การแบ่งปันประสบการณ์ช่วยให้ได้เรียนรู้แนวทางการทำกิจกรรมและการควบคุมตนเองได้ดีขึ้น” (เมษา)

“ทำกิจกรรมแบบมีโอกาสดลอง มีโอกาสลองถูก ลองผิด ที่ชอบมากคือทุก ๆ การทดลอง หรือลองมือ ไม่มีอะไรถูก ไม่มีอะไรผิด มีแต่จะปรับปรุงอะไรให้ดีขึ้น จะแก้ไขอะไรถึงจะผ่านไปได้ ด้วยวิธีการของตัวเอง ชอบมาก ๆ และอยากให้มีการจัดกิจกรรมแบบนี้สำหรับคนอื่น ๆ ด้วย จะได้รับผลประโยชน์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นเหมือนกัน อยากให้เพื่อนร่วมงานมีพฤติกรรมพอประมาณเหมือนที่ตัวเองมีในวันนี้” (มีนา)

“วิธีการอื่นเราไม่ค่อยได้มีส่วนร่วม ส่วนใหญ่คนสอนก็จะบอกให้เราทำนั่นทำนี่ เราไม่ได้แสดงความเห็นอะไร ทำแคในห้องร่วมกันหรือต่างแยกกันทำ พอหมดเวลาก็ต่างคนต่างไป ไม่มี การติดตามต่อเรื่องอะไร แต่วิธีการนี้เราเริ่มเองตั้งแต่เริ่มจนจบขั้นตอน ทำวน ๆ ไปเรื่อย ทำได้ก็พัฒนาต่อ ไม่ได้ก็กลับไปแก้ไข ทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพอประมาณจริง ๆ ไม่ใช่แค่หลักการ” (กุ่มภา)

“วิธีการนี้ได้แสดงความเห็น ได้เป็นตัวของตัวเอง บนพื้นฐานที่มีของตัวเอง วิธีนี้เป็นวิธีที่แปลกใหม่สำหรับตัวเอง การมีส่วนร่วมคือสิ่งสำคัญที่จะทำให้เราได้เต็มทีกับทุกขั้นตอน เราเต็มทีหรือยังต้องถามตัวเองด้วย ขั้นตอนดีแต่เราไม่เต็มทีก็ไม่พร้อมที่จะเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลง ผลก็เป็นเป็นไปตามเหตุคือตัวเรานี่เอง” (มกรา)

“เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์จริงและชอบมาก ทำให้วางแผนการนำไปปฏิบัติและควบคุมติดตามได้ จากที่คิดว่าจะทำไม่ได้ ไม่สำเร็จ แต่ตอนนี้ได้เห็นความคืบหน้า เห็นการเปลี่ยนแปลงของตนเอง ทำให้รู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น คิดว่าเข้าใจคำว่าปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอย่างถูกต้อง

มากยิ่งขึ้น ที่สำคัญเข้าใจวิธีการนำไปใช้เพื่อให้ตัวเองมีพฤติกรรมพอประมาณตามปรัชญาได้ด้วย” (กันยา)

“วิธีการนี้ทำให้เรามีวินัยในตัวเองมากขึ้น เพราะต้องคอยเตือนตัวเองตลอด ช่วงแรกก็ต้องอดทน ต้องตั้งใจจริง ที่เราทำได้อย่างหนึ่งคือทุกอย่างเรากำหนดเอง เรียกว่ามีส่วนร่วมทุกขั้นตอน แตกต่างจากที่เคยฝึกรบมปกติที่เคยเข้าอบรม แต่วิธีการนี้ทำให้เราเปลี่ยนตัวเอง จากตามใจตัวเอง ชัดใจตัวเอง ยากหน่อย แต่ผลลัพธ์ดี” (พศุจฉา)

“พัฒนาตัวเองให้มีความรู้เข้าใจและความรู้สึกที่ดีมากขึ้นต่อหลักเศรษฐกิจพอเพียง เมื่อก่อนไม่ค่อยเข้าใจเท่าไร ยิ่งวิธีการนี้ยิ่งไม่ต้องพูดถึง ตอนนี้เข้าใจตัวเองมากขึ้น อะไรเป็นต้นเหตุ อะไรเป็นผล จะปรับเปลี่ยนและปรับปรุงอะไร ที่สำคัญคือเข้าใจว่าจะทำอะไรต่อไปจากการเข้าใจตัวเอง” (ตุลา)

“ทุกขั้นตอนเราเป็นคนออกแบบ เรากำหนด เรามีส่วนร่วม ซึ่งถือว่าดีมาก และชอบด้วยขั้นตอนสำคัญที่สุด ที่เห็นและชอบคือพลังการค้นหาตัวตน ถ้าหาตัวเองไม่พบ มองไม่เห็นตัวเอง ไม่เข้าใจบริบทตัวเองขั้นถัดไปก็จะไม่ถูกต้อง ซึ่งจะทำให้ไม่บรรลุผลที่คาดหวัง” (พฤษภา)

“วิธีการแบบนี้สะท้อนให้เห็นตัวเองชัดมาก นอกจากให้ค้นหาตัวเองแล้วยังมีพี่เลี้ยงคอยกระตุ้นและคอยให้คำแนะนำด้วย แต่ละขั้นตอนสำคัญมาก โดยเฉพาะขั้นตอนแรกกับขั้นตอนสุดท้าย คือ ขั้นพลังของการสำรวจตนเองกับประเมินผล เริ่มต้นและปิดท้ายได้ดี ชอบมาก” (มิถุนา)

“ทุกกิจกรรมเน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่กำหนดไว้ 3 ด้าน สำหรับตัวเองถือว่าเป็นบรรลุความคาดหวัง ทุกกิจกรรมถูกออกแบบและกำหนดด้วยตัวเอง มีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นและแบ่งปันประสบการณ์ ที่สำคัญคือเรากลับได้ประสบการณ์จากเพื่อน แล้วยังมีโค้ชมีพี่เลี้ยงคอยช่วยคอยบอก คอยเตือน ให้คำแนะนำและกระตุ้นให้เรามีแรงที่จะทำต่อไป” (สิงหา)

“แนวทางนี้แตกต่างกับแนวทางอื่นชัดเจน ที่เคยทำคือนั่งฟังแล้วก็กลับ แต่วิธีการนี้ไม่ใช่เราต้องคิดเอง ทำเอง สรุปผลของตัวเอง มีโค้ช มีพี่เลี้ยง ให้คำแนะนำ ตั้งคำถามดี ๆ ให้เราเห็นอะไรบางอย่างในตัวเอง พาก้าวข้ามอุปสรรคบางอย่างจนเราทำกันได้ด้วยตัวเอง” (กรกฎา)

หลังจากมีการประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบกระบวนการเรียนรู้ เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ผู้วิจัยดำเนินการปรับปรุง การใช้ถ้อยคำและการเชื่อมโยงกระบวนการเรียนรู้ให้มีความสัมพันธ์เชื่อมโยง ง่ายต่อการจดจำ และสามารถนำไปใช้ได้จริง เพื่อนำไปสู่การใช้รูปแบบกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรม พอประมาณตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลต่อไป



บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัย “รูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม” มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ 1) เพื่อศึกษากระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม และ 2) เพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม โดยผู้วิจัยขอเสนอในส่วนของวิธีดำเนินการวิจัย สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

ส่วนที่ 1 วิธีดำเนินการวิจัย

ส่วนที่ 2 สรุปผลการวิจัย

ส่วนที่ 3 อภิปรายผล

ส่วนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

ส่วนที่ 1 วิธีดำเนินการวิจัย

ระยะที่ 1 การศึกษากระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม

การดำเนินการวิจัยในระยะที่ 1 แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 ศึกษาความหมายและลักษณะพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และ ตอนที่ 2 ศึกษากระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มละ 3 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 6 คน โดยผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการศึกษาระยะที่ 1 ไปใช้ประกอบการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในระยะที่ 2

ระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม

การดำเนินการวิจัยในระยะที่ 2 แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 ศึกษากระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ด้วย

กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม จำนวน 3 วงรอบ ผู้ร่วมวิจัย คือ พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือกแบบเจาะจง จำนวน 12 คน โดยนำสาระสำคัญและข้อค้นพบจากระยะที่ 1 มาใช้ในการดำเนินการวิจัย ประกอบกับนำทฤษฎีจิตวิทยาการเรียนรู้ ได้แก่ ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ ทฤษฎีการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ ทฤษฎีการเรียนรู้เชิงปัญญา สังคม แนวคิดการกำกับตนเอง และทฤษฎีขั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มาบูรณาการออกแบบกิจกรรมการจัดการเรียนรู้และกระตุ้นให้ผู้ร่วมวิจัยเกิดการเปลี่ยนแปลงกระบวนการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมพอประมาณ ตอนที่ 2 ศึกษาองค์ประกอบของรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของหลักเศรษฐกิจพอเพียง โดยผู้วิจัยได้นำแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้มาบูรณาการกับผลการศึกษาระบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ด้วยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม และ ตอนที่ 3 ศึกษาความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ผู้ร่วมวิจัย จำนวน 12 คน ที่เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ ด้วยวิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม จำนวน 3 วงรอบ

ส่วนที่ 2 สรุปผลการวิจัย

1. การศึกษาระบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม

ผลการศึกษาความหมายและลักษณะพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย 3 ความหมาย คือ 1) ดำเนินชีวิตอย่างสมดุล ประกอบด้วย 2 ลักษณะพฤติกรรม คือ 1.1) สร้างสมดุลชีวิตและการทำงาน และ 1.2) สร้างสมดุลรายรับและรายจ่าย 2) ตัดสินใจภายใต้เหตุผล ประกอบด้วย 2 ลักษณะพฤติกรรม คือ 2.1) คำนึงถึงความจำเป็นและคุณประโยชน์ และ 2.2) วางแผนทางการเงินอย่างเป็นระบบ และ 3) ครองตนตามหลักคุณธรรม ประกอบด้วย 3 ลักษณะพฤติกรรม คือ 3.1) ประกอบอาชีพด้วยความสุจริต 3.2) ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น และ 3.3) ประพฤติปฏิบัติดี

ผลการศึกษาระบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ 1) สำรวจตนเอง 2) ระบุพฤติกรรม 3) ออกแบบกิจกรรม 4) วางแผน และ 5) ประเมินผล โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญเห็นควรมีการโค้ช

และพี่เลี้ยงแทรกเสริมในระหว่างการดำเนินกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงทุกขั้นตอนด้วย

2. การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม

ผลการศึกษาระบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ด้วยการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม จำนวน 3 วงรอบ มีผลการดำเนินการ ดังนี้

วงรอบที่ 1 ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยได้ร่วมกันพัฒนาระบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 สำรวจตนเอง ขั้นที่ 2 ระบุพฤติกรรม ขั้นที่ 3 ออกแบบกิจกรรม ขั้นที่ 4 วางแผน และขั้นที่ 5 ประเมินผล โดยผู้ร่วมวิจัยได้ร่วมกันกำหนดลักษณะพฤติกรรมพอประมาณที่ต้องการเปลี่ยนแปลงสูงสุด จำนวน 3 พฤติกรรม คือ 1) สร้างสมดุลรายรับและรายจ่าย 2) คำนึงถึงความจำเป็นและคุณประโยชน์ และ 3) การวางแผนทางการเงินอย่างเป็นระบบ โดยมีการออกแบบกิจกรรมเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพอประมาณที่คาดหวัง จำนวน 3 กิจกรรม คือ 1) ประเมินตนเองและกำหนดลักษณะพฤติกรรมตนเอง 2) ถ่ายทอดความรู้และแบ่งปันประสบการณ์ และ 3) ถอดกระบวนการเรียนรู้ ผ่านกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และการฝึกปฏิบัติการด้วยตนเอง ผลลัพธ์จากการดำเนินกิจกรรม พบว่า การดำเนินกิจกรรมประสบความสำเร็จทั้ง 3 กิจกรรม โดยตลอดระยะเวลาการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมวงรอบที่ 1 ผู้ร่วมวิจัยเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านความรู้-การเรียนรู้ ทักษะ-พฤติกรรม และเจตคติ-ความรู้สึก สำหรับด้านเนื้อหาการเรียนรู้ ผู้ร่วมวิจัยเสนอให้เพิ่มเนื้อหาที่สำคัญเกี่ยวกับการทำงานของเงินและทักษะทางการเงิน เนื่องจากเห็นว่าเป็นส่วนสำคัญที่ผู้ร่วมวิจัยต้องมีความรู้ความเข้าใจพื้นฐาน ส่วนด้านกระบวนการเรียนรู้ ผู้ร่วมวิจัยเสนอให้เพิ่มขั้นตอนการให้ข้อมูลสะท้อนกลับ เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยได้สะท้อนผลลัพธ์จากการดำเนินกิจกรรมและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงออกมา และควรเพิ่มกระบวนการโค้ชและพี่เลี้ยงทั้งแบบรายบุคคลหรือกลุ่ม เพื่อช่วยชี้แนะหรือให้คำปรึกษาเกี่ยวกับวิธีการที่จะบรรลุเป้าหมายพฤติกรรมพอประมาณตามที่คาดหวัง อีกทั้งจะเป็นการช่วยให้ผู้ร่วมวิจัยเกิดการกำกับตนเองได้ดียิ่งขึ้น ด้วยเหตุที่ผู้ร่วมวิจัยยังไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมาก่อน หากให้ฝึกปฏิบัติการด้วยตนเองโดยขาดผู้คอยกระตุ้นหรือให้คำชี้แนะ อาจไม่สามารถบรรลุผลสัมฤทธิ์พฤติกรรมพอประมาณตามที่คาดหวังได้

วงรอบที่ 2 ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยนำผลการสะท้อนผลลัพท์จากการปฏิบัติตามกิจกรรมในวงรอบที่ 1 มาวิเคราะห์เพื่อวางแผนและกำหนดกิจกรรมในวงรอบที่ 2 โดยใช้เทคนิคการสนทนากลุ่ม แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ 1) สำรวจบทบาทพฤติกรรมตนเอง 2) กำหนดผลลัพท์การเปลี่ยนแปลง และ 3) กำหนดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีกิจกรรมหลัก 3 กิจกรรม ประกอบด้วย 1) สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้พื้นฐานทางการเงินและทักษะทางการเงิน 2) โค้ชและพี่เลี้ยง และ 3) ถอดกระบวนการเรียนรู้ โดยผลการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในวงรอบที่ 2 ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยได้พัฒนาระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 สำรวจตนเอง ขั้นที่ 2 ระบุพฤติกรรม ขั้นที่ 3 ออกแบบกิจกรรมและวางแผน ขั้นที่ 4 ประเมินผล และ ขั้นที่ 5 ให้ข้อมูลสะท้อนกลับ โดยตลอดระยะเวลาของกระบวนการเรียนรู้จะมีการแทรกเสริมกระบวนการโค้ชและพี่เลี้ยงเข้าไปในทุกขั้นตอนโดยไม่แยกส่วนออกจากกัน สำหรับสรุปผลการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในวงรอบที่ 2 พบว่า ผู้ร่วมวิจัยมีการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพอประมาณได้ครบถ้วนตามวัตถุประสงค์ โดยมีความเห็นร่วมกันว่าผู้ร่วมวิจัยควรนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติด้วยตนเองโดยไม่ได้อุปถัมภ์และมุ่งเน้นการกำกับตนเองในวงรอบที่ 3

วงรอบที่ 3 มุ่งเน้นให้ผู้ร่วมวิจัยนำไปปฏิบัติด้วยตนเองโดยไม่ได้อุปถัมภ์ โดยดำเนินการตามกระบวนการเรียนรู้ในวงรอบที่ 2 แต่ผู้ร่วมวิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะว่าขั้นที่ 4 การประเมินผล และขั้นที่ 5 การให้ข้อมูลสะท้อนกลับ เป็นขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกัน จึงเสนอให้นำขั้นที่ 4 และขั้นที่ 5 มารวมกันเพื่อให้เหลือขั้นตอนเดียว คือ ขั้นการให้ข้อมูลสะท้อนกลับ และจากการดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 สำรวจตนเอง ขั้นที่ 2 ระบุพฤติกรรม ขั้นที่ 3 ออกแบบกิจกรรมและวางแผน และ ขั้นที่ 4 ประเมินผลและให้ข้อมูลสะท้อนกลับ

ผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์ความสำเร็จจากการดำเนินกิจกรรมตามกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เพื่อนำไปสู่การพัฒนากระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จำนวน 3 วงรอบ โดยจากระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่อง พบว่า ทุกกิจกรรมที่ดำเนินการในแต่ละวงรอบบรรลุผลสัมฤทธิ์ตามผลลัพท์ความสำเร็จที่คาดหวังไว้ นอกจากนั้นได้มีข้อเสนอแนะเฉพาะใน

ส่วนที่เห็นควรให้ควมรวบรวมกิจกรรมเข้าด้วยกัน และให้แทรกเสริมการโค้ชและการเป็นพี่เลี้ยงตลอดระยะเวลาของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

สำหรับผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพอประมาณที่คาดหวังของผู้ร่วมวิจัย หลังจากผ่านกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จำนวน 3 วงรอบ ตามลักษณะพฤติกรรมที่กำหนดไว้ 3 พฤติกรรม คือ 1) สร้างสมดุลรายรับและรายจ่าย 2) คำนึงถึงความจำเป็นและคุณประโยชน์ และ 3) วางแผนทางการเงินอย่างเป็นระบบ พบว่า ผู้ร่วมวิจัยทุกคนมีลักษณะพฤติกรรมพอประมาณที่เกิดขึ้นจริงเป็นไปตามพฤติกรรมที่คาดหวัง และในบางรายสามารถทำได้สูงกว่าที่คาดหวัง นอกเหนือจากการสะท้อนผลลัพธ์พฤติกรรมพอประมาณของผู้ร่วมวิจัยที่เกิดขึ้นจริงแล้ว ยังมีผลลัพธ์ทางอ้อมเชิงบวกที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในภาพรวมของผู้วิจัย ได้แก่ ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว ด้านประสิทธิผลการปฏิบัติงาน และด้านความรู้สึกต่อตนเอง

จากการบูรณาการข้อค้นพบ “ควมรวม” กับการประยุกต์ใช้ทฤษฎี แนวคิด และหลักการที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม ภายใต้ชื่อ **“รูปแบบพอดี (PO-DE Model)”** โดยผู้วิจัยมีแนวคิดว่าการที่คนเราจะดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข โดยไม่ทำให้ตนเองและครอบครัวได้รับผลกระทบด้านลบนั้น ควรต้องก่อประกอบไปด้วยความพอเพียง เพียงพอ พอประมาณ และที่สำคัญที่สุดจะต้องมีความ **“พอดี” หรือ “สมดุล”** ในการใช้ชีวิตทุกด้าน ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ที่เป็นเสมือน **“เกลียวการสะท้อนผล”** ในการเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อให้มีความพร้อมต่อการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง คือ **ขั้นตอนที่ 1** สร้างพลังแห่งการสำรวจตัวตน (Power of Self-Exploration: P) **ขั้นตอนที่ 2** มุ่งผลหมุดหมายที่พึงประสงค์ (Objective Identification: O) **ขั้นตอนที่ 3** พัฒนาการเรียนรู้ตามเจตจำนง (Design & Develop: D) และ **ขั้นตอนที่ 4** พร้อมเจาะจงสะท้อนผลการประเมิน (Evaluate & Feedback: E) โดยมีการโค้ชและพี่เลี้ยงแทรกเสริมเข้าไปในกระบวนการเรียนรู้ทุกขั้นตอน เพื่อกระตุ้นให้ผู้ร่วมวิจัยได้สะท้อนคิดและหาทางเลือกที่เหมาะสมสำหรับตนเองด้วยตนเอง รวมไปถึงการช่วยให้คำแนะนำและให้คำปรึกษาในประเด็นที่ ผู้ร่วมวิจัยต้องการรับคำชี้แนะเพื่อก้าวข้ามแล้วไปต่อได้

ผลการศึกษาระบบการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ผู้วิจัยนำทฤษฎีจิตวิทยาการเรียนรู้ ประกอบด้วย ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ ทฤษฎีการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ ทฤษฎีการเรียนรู้เชิงปัญญาสังคม แนวคิดการกำกับตนเอง และทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มาบูรณาการแนวทางการประยุกต์ใช้ใน

การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ดังตาราง 16

ตาราง 16 แนวทางการประยุกต์ใช้ทฤษฎีจิตวิทยาการเรียนรู้ และทฤษฎีขั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กับ “รูปแบบพอดี” หรือ PO-DE Model

| กระบวนการเรียนรู้ | ทฤษฎีขั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม | กิจกรรม | วัตถุประสงค์กิจกรรม | แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง |
|---|------------------------------------|---|---|---|
| สร้างพลังแห่งการสำรวจตัวตน (Power of Self-Exploration: P) | ระยะก่อนการคิดหรือขั้นไม่สนใจปัญหา | สำรวจตนเองและกำหนดลักษณะพฤติกรรมตนเอง -กิจกรรมค้นหาและรับรู้ตนเอง -วาดภาพอนาคตที่คาดหวัง -สะท้อนผลการปฏิบัติ | เพื่อเสริมสร้างเข้าใจเนื้อหา และการรับรู้ตัวตน การตระหนักรู้ความสำคัญจำเป็นของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม | ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ -ประสบการณ์ที่เป็นรูปธรรม -ขั้นการไตร่ตรอง แนวคิดการกำกับตนเอง -การสังเกตตนเอง |
| | | การแบ่งปันประสบการณ์ -กิจกรรม Show&Share -กิจกรรมสะท้อนผลการปฏิบัติ | เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยเข้าใจประสบการณ์ที่ได้รับผ่านการสะท้อนคิดจากการแบ่งปันประสบการณ์ของตนเองและผู้ร่วมกิจกรรม | ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ -ประสบการณ์ที่เป็นรูปธรรม -ขั้นการไตร่ตรอง แนวคิดการกำกับตนเอง -การสังเกตตนเอง -การรับรู้ความสามารถตนเอง |

ตาราง 16 (ต่อ)

| กระบวนการเรียนรู้ | ทฤษฎีชั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม | กิจกรรม | วัตถุประสงค์กิจกรรม | แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง |
|---|---------------------------------|---|--|--|
| | | ถอดกระบวนการเรียนรู้ -กิจกรรมระดมสมอง -กิจกรรมสะท้อนผลลัพธ์ การปฏิบัติ | เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยมีความเข้าใจลึกซึ้งยิ่งขึ้น และขยายแนวคิดผสมผสานกับการสะท้อนคิดจากประสบการณ์ใหม่ | ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ -ชั้นการไตร่ตรอง -ชั้นการสร้างแนวคิดและนำไปประยุกต์ใช้ แนวคิดการกำกับตนเอง -การสังเกตตนเอง |
| มุ่งผลหมุดหมายที่พึงประสงค์ (Objective Identification: O) | ระยะเริ่มคิดเริ่มตัดสินใจ | วาดภาพอนาคตที่คาดหวัง | เพื่อกระตุ้นให้ผู้ร่วมวิจัยเห็นผลกระทบจากพฤติกรรมเดิมและพฤติกรรมพอประมาณ | ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ -ชั้นการไตร่ตรอง แนวคิดการกำกับตนเอง -การสังเกตตนเอง -การตัดสินใจตนเอง |

ตาราง 16 (ต่อ)

| กระบวนการเรียนรู้ | ทฤษฎีชั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม | กิจกรรม | วัตถุประสงค์กิจกรรม | แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง |
|---|---|---------------------|---|---|
| พัฒนาการเรียนรู้ตามเจตจำนง (Design & Development: D) | ระยะการเตรียมตัว | สะท้อนผล การปฏิบัติ | เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจให้กับผู้ร่วมวิจัยด้วยการพิจารณาไตร่ตรองผ่านการสะท้อนคิดจากประสบการณ์ใหม่ | ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ -ขั้นการไตร่ตรอง -ขั้นการสร้างแนวคิดและนำไปประยุกต์ใช้ -ขั้นการทดลองปฏิบัติ |
| | | | | แนวคิดการกำกับตนเอง -การสังเกตตนเอง -การตัดสินใจตนเอง -การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง |
| พร้อมเจาะจงสะท้อนผล การประเมิน (Evaluation & Feedback: E) | ระยะสร้างพฤติกรรมใหม่หรือขั้นลงมือปฏิบัติ | สะท้อนผลการปฏิบัติ | เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจให้กับผู้ร่วมวิจัยด้วยการพิจารณาไตร่ตรองผ่านการสะท้อนคิดจากประสบการณ์ใหม่เพื่อสะท้อนผลลัพธ์และวิเคราะห์ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น เพื่อพัฒนาปรับปรุงกิจกรรมการเรียนรู้ | ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ -ขั้นการไตร่ตรอง -ขั้นการสร้างแนวคิดและนำไปประยุกต์ใช้ -ขั้นการทดลองปฏิบัติ |
| | | | | แนวคิดการกำกับตนเอง -การตัดสินใจตนเอง -การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง |

สำหรับองค์ประกอบของรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม ประกอบด้วย 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) กระบวนการเรียนรู้ และ 4) เงื่อนไขการนำไปใช้ โดยหลักการสำคัญในการ

พัฒนารูปแบบ คือ เป็นการออกแบบที่มุ่งเน้นให้มีความเป็นกลาง (Commonality) เพื่อให้รูปแบบการเรียนรู้สามารถนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายได้หลากหลาย ไม่มีการชี้นำหรือมีอคติต่อกิจกรรมที่กำหนดขึ้น กระบวนการเรียนรู้ไม่ซับซ้อน ไม่ทำให้รู้สึกว่าเป็นภาระ สอดคล้องกับสภาพของบุคคล และเป็นการสร้างกระบวนการภายใต้การมีส่วนร่วมของผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัย โดยผู้ร่วมวิจัยเป็นแกนหลักในการดำเนินการทุกกระบวนการ ส่วนผู้วิจัยเป็นเพียงผู้เอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศของการเรียนรู้และสะท้อนคิด

ผลจากการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของผู้ร่วมวิจัยทั้ง 12 คน ที่เข้าร่วมการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมตลอดระยะเวลาทั้ง 3 วนรอบ ที่มีต่อรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม พบว่า มีความเหมาะสมและมีความเป็นไปได้ในการรูปแบบการเรียนรู้ ไปใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม โดยผู้ร่วมวิจัยมีความเห็นสอดคล้องกันว่ารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมมี “ความเหมาะสม” และสำคัญต่อการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทุกขั้นตอน โดยขั้นตอนที่มีความสำคัญมากที่สุดคือ ขั้นตอนที่ 1 สร้างพลังแห่งการสำรวจตัวตน เนื่องจากเป็นจุดเริ่มต้นในการระเบิดความต้องการเปลี่ยนแปลงจากเบื้องลึกภายในจิตใจ และขั้นตอนที่ 4 พร้อมเจาะจงสะท้อนผลการประเมิน โดยจะช่วยให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงนับตั้งแต่จุดเริ่มต้นไปจนกว่าจะดำรงพฤติกรรมที่ต้องการได้ นอกจากนี้ยังถือได้ว่ามี “ความเป็นไปได้” ในการนำไปประยุกต์ใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพอประมาณ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านอื่น ๆ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ร่วมวิจัยได้ โดยผู้ร่วมวิจัยต่างให้ความสำคัญกับการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ เนื่องจากเห็นว่าเป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่แตกต่างไปจากกระบวนการพัฒนาบุคลากรรูปแบบเดิม และสามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างแท้จริงและเป็นรูปธรรม

ส่วนที่ 3 อภิปรายผลการวิจัย

1. การศึกษากระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม

ผลการศึกษาความหมายและลักษณะพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสองกลุ่มแม้จะให้ความหมายและลักษณะ

พฤติกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง “สอดคล้อง” กัน แต่จะมีความแตกต่างในมุมมองของการให้ข้อมูล โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญกลุ่มที่ 1 ให้ความหมายและลักษณะพฤติกรรมพอประมาณในมุมที่กว้างและชัดเจนในเชิงปฏิบัติการ ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญกลุ่มที่ 2 ให้ความหมายและลักษณะพฤติกรรมพอประมาณในมุมที่ลึกซึ้งและเชิงปรัชญาวิชาการ รวมไปถึงการมีปณิธานที่แน่วแน่ในการสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร (รัชกาลที่ 9) ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะความแตกต่างของปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อมิติมุมมองที่แตกต่างกัน เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญกลุ่มที่ 1 เป็นตัวแทนจากพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมที่ยังไม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมากนัก แต่ประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิตตามพฤติกรรมเลียนแบบจากต้นแบบ สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ David Kolb (1975) ที่แสดงให้เห็นว่ากระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่นที่บุคคลได้รับย่อมส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญกลุ่มที่ 2 เป็นนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญที่มีปณิธานแน่วแน่ในการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปสู่การต่อยอดเชิงวิชาการ

นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ขอค้นพบในประเด็นของความหมายและลักษณะพฤติกรรมที่น่าสนใจ คือ ความหมายและลักษณะพฤติกรรมพอประมาณที่ได้สอดคล้องกับความหมายและลักษณะพฤติกรรมที่นักวิชาการและนักวิจัยได้นิยามเอาไว้ โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสองกลุ่มมีความเห็นพ้องว่า “ความพอประมาณ” ไม่ได้หมายถึง “ต้องจน ต้องประหยัด หรืออยู่ตามอัตภาพ” ที่เป็นเช่นนี้ อาจเป็นเพราะ รัชกาลที่ 9 ทรงได้พระราชทานปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงให้ประชาชนชาวไทยไว้มากกว่า 30 ปี ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีการนำพระราชดำริปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิต ทำให้มีความเข้าใจจากการได้รับข้อมูลจากหน่วยงานที่มีวัตถุประสงค์ที่จะเผยแพร่ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง อีกทั้งผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้มีแนวปฏิบัติที่ดีและมีประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงอีกด้วย สอดคล้องกับมูลนิธิชัยพัฒนา (2557) ได้ถ่ายทอดแนวพระราชดำริเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียงที่รัชกาลที่ 9 พระราชทานพระราชดำริชี้แนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยตั้งแต่ก่อนเกิดวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ และเมื่อภายหลังได้ทรงเน้นย้ำแนวทางการแก้ไขเพื่อให้รอดพ้น และสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ นั้นอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ประชาชนชาวไทยโดยส่วนใหญ่มีความเข้าใจเกี่ยวกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่เป็นไปในทาง “ความพอเพียงในการดำรงชีวิต” ซึ่งเป็นเงื่อนไขพื้นฐานที่ทำให้ประชาชนชาวไทย

สามารถพึ่งพาตนเองได้ และสามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีศักดิ์ศรีแห่งตนภายใต้ความมีอิสระ ในกำหนดชะตาชีวิตของตนเอง และความสามารถในการควบคุมพร้อมจัดการเพื่อให้ตนเองได้รับการสนองตอบต่อความต้องการได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับ ฌูว์ฟงส์ ทองภักดี (2560) ที่นิยามว่าความพอประมาณ คือ ความพอดีและสามารถยืนบนขาของตนเองได้ เป็นการดำเนินชีวิตอย่างสายกลาง สัมพันธ์กับดุจเดือน พันธุมนาวิ (2560) ที่นิยามว่าเป็นการแสดงออกหรือการกระทำของบุคคลที่แสดงถึงทางสายกลาง ไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป ส่งผลให้ไม่เบียดเบียนต่อตนเองและผู้อื่น เป็นไปในทำนองเดียวกับ กันยาร์ตน์ รินศรี (2562) ที่มุ่งเน้นการไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น การพิจารณาตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ตลอดจนคำนึงถึงผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดในอนาคต เช่นเดียวกันกับ ดาว ชุ่มตะขบ (2563) ที่ไม่ได้สื่อถึงความยากจน การอยู่อย่างลำบาก แต่หมายความว่าถึงความพอเพียง การประมาณตน และการวางแผนทางการเงินที่ดี

สำหรับข้อค้นพบเกี่ยวกับกระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญกลุ่มที่ 1 มุ่งเน้นวิธีการเรียนรู้ที่นำไปสู่การปฏิบัติและแสดงให้เห็นถึงผลที่จะได้รับ เป็นการมุ่งไปที่ผลลัพธ์ที่คาดหวังและการดำเนินการที่ไม่ยุ่งยากหรือซับซ้อน ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญกลุ่มที่ 2 มุ่งเน้นกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นขั้นตอนและคำนึงถึงปัจจัยนำเข้ากระบวนการและผลลัพธ์อย่างเป็นระบบ โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้ให้ข้อเสนอแนะว่ากระบวนการเรียนรู้ที่มีวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้คล้ายกันควร “ขมวดรวม” ให้เป็นกระบวนการเดียวกัน เพื่อนำไปสู่การออกแบบกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่เหมาะสม และเห็นควรให้มีการโค้ชและการเป็นพี่เลี้ยงแทรกเสริมในระหว่างการทำกิจกรรม สะท้อนให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลสำคัญมุ่งเน้นให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่สามารถส่งผลต่อทั้งพฤติกรรมภายในและพฤติกรรมภายนอก สอดคล้องกับ ประสิทธิ์ ทองอุ่ม (2542) ที่กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ล้วนสำคัญทั้งพฤติกรรมภายใน ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ตัวบุคคลเท่านั้นที่จะรับรู้ได้ เป็นกระบวนการทำงานของสมอง เช่น การคิด การตัดสินใจ ค่านิยม และแรงบันดาลใจ และพฤติกรรมภายนอก ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่บุคคลสามารถที่จะรู้พฤติกรรมของบุคคลอื่นโดยอาศัยการสังเกตหรือเครื่องมือช่วยได้ สัมพันธ์กับการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ที่ Malcolm Knowles (1984) ระบุว่าผู้ใหญ่มักจะเรียนรู้ได้ดีเมื่อสิ่งที่กำลังเรียนรู้นั้นตรงกับความต้องการและความสนใจ และเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตและการทำงาน เป็นไปในทำนองเดียวกับ Linderman (1926) ที่ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ไว้ว่าผู้สอนควร

ทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ และกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ผ่านกระบวนการคิด วิเคราะห์และการมีประสบการณ์ด้วยตนเอง

2. การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม

จากผลการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมทั้ง 3 วงรอบ ได้ข้อค้นพบว่าแม้ในวงรอบที่ 1 ผู้วิจัยจะมีการเปิดพื้นที่การเรียนรู้และสร้างบรรยากาศให้เกิดความรู้สึกล้นหลอนคลายให้กับผู้ร่วมวิจัยแล้ว แต่ปรากฏว่าผู้ร่วมวิจัยยังไม่สามารถสะท้อนย้อนกลับข้อมูลได้ ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นผลเนื่องมาจาก ผู้ร่วมวิจัยยังไม่มีความเข้าใจเกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและพฤติกรรมพอประมาณเท่าที่ควร ประกอบกับความแตกต่างด้านปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ร่วมวิจัย ไม่ว่าจะเป็นความแตกต่างทางการรับรู้ การเรียนรู้ ระดับการศึกษาและประสบการณ์ ส่งผลให้การดำเนินการตามกระบวนการเรียนรู้ในช่วงแรกต้องใช้เวลาพอสมควรเพื่อสร้างความเข้าใจ ถึงแม้ผู้วิจัยจะมีการอธิบายเกริ่นนำกระบวนการไว้แล้วก็ตาม ซึ่งเป็นไปตามระยะก่อนการคิดหรือขั้นไม่สนใจปัญหาตามทฤษฎีขั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของ Prochaska และ Velcier (1997) ที่ระบุว่าระยะนี้บุคคลยังไม่คิดจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองและไม่เห็นผลเสียที่จะเกิดขึ้น หรือบางคนอาจจะเคยพยายามที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมมาแล้วแต่ล้มเหลว จึงไม่เชื่อว่าตนเองจะสามารถทำได้ สอดคล้องกับ กานดา เตชะชั้นหมาก (2556) ที่พบว่าปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ได้แก่ จำนวนสมาชิก จำนวนรายได้ที่ได้รับเมื่อเทียบกับค่าใช้จ่ายครัวเรือน และความรู้เรื่องปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สัมพันธ์กับ นราเขต ยิ้มสุข (2560) ที่พบว่า ความแตกต่างของช่วงวัย พฤติกรรม และสภาพแวดล้อมทางกายภาพ สังคม และวัฒนธรรม เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อค่านิยมตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เช่นเดียวกับ เรื่องฤทธิ์ กิตติวิทยาพงศ์ (2561) ที่พบว่าระดับความรู้และรายได้ที่แตกต่างกันจะมีทัศนคติเกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ จากข้อค้นพบข้างต้นอาจมีสาเหตุหลักมาจากการที่ผู้ร่วมวิจัยขาดองค์ความรู้อย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนั้น จึงควรต้องมีการประเมินองค์ความรู้ก่อนเข้าสู่กระบวนการเพื่อออกแบบกิจกรรมให้มีความเหมาะสม และสามารถนำผู้ร่วมวิจัยไปสู่ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงตามกระบวนการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ได้

นอกเหนือจากนั้นผู้วิจัยได้ข้อค้นพบว่า “การแบ่งปันประสบการณ์การเรียนรู้” ที่ผู้ร่วมวิจัยได้เรียนรู้จากประสบการณ์ในการทำกิจกรรม การบอกเล่าถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และการบอกเล่าถึงอุปสรรคปัญหา รวมถึงแนวทางการบริหารจัดการเป็นไปอย่างแตกต่างกัน โดยพบว่า ผู้ร่วมวิจัยที่มีสถานภาพสมรสจะมีความจริงจังในการฝึกปฏิบัติการมากกว่าผู้ร่วมวิจัยที่มี

สถานภาพโสด ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะผู้ร่วมวิจัยที่มีครอบครัวมีภาระที่ต้องรับผิดชอบ และในขณะเดียวกันจะต้องมีการวางแผนเพื่อความมั่นคงของครอบครัว สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ David Kolb (1975) มีแนวคิดที่เชื่อว่าหากมนุษย์ไม่มีประสบการณ์อาจไม่เกิดการเรียนรู้ที่แท้จริง และหากต้องการให้บรรลุผลสัมฤทธิ์มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่อง สัมพันธ์กับ Bandura (1989) ที่ได้กล่าวว่าพฤติกรรมของบุคคลไม่ได้เป็นผลมาจากการเสริมแรงหรือลงโทษเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการที่บุคคลสามารถควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้ เช่นเดียวกับ วิโรจน์ เจษฎาลักษณ์ (2558) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตและคุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของพนักงานในโรงงานฝ่ายผลิตในจังหวัดสมุทรสาคร พบว่า การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ดีจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของพนักงาน ในทำนองเดียวกันผู้ร่วมวิจัยที่มีครอบครัวที่ต้องรับผิดชอบย่อมมีเป้าหมายที่ชัดเจนมากกว่าผู้ร่วมวิจัยที่มีสถานะโสด เนื่องจากภาระความรับผิดชอบและเป้าหมายชีวิตย่อมหนักเบาหรือมากน้อยไม่เท่ากัน

ข้อค้นพบจากการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในวงรอบที่ 2 พบว่า บรรยากาศการเรียนรู้และการดำเนินกิจกรรมแตกต่างจากวงรอบที่ 1 เป็นอย่างมาก โดยผู้ร่วมวิจัยกล้าแสดงออกและกล้าบอกเล่ามากยิ่งขึ้น สามารถวิเคราะห์ทางเลือกที่เหมาะสมสำหรับตัวเองเพื่อนำไปสู่การประยุกต์ใช้ และสามารถแบ่งปันประสบการณ์ได้มากขึ้น ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะทุกกระบวนการเรียนรู้เกิดจากการออกแบบของผู้ร่วมวิจัยเองทั้งหมด จึงเป็นเหตุให้ได้รับความร่วมมือค่อนข้างสูง สอดคล้องกับ Bandura (1989) ที่ให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม โดยเป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากกระบวนการสังเกตและการเลียนแบบพฤติกรรมผู้อื่น การเรียนรู้ทางสังคมจึงขึ้นอยู่กับเงื่อนไขและตัวแบบเป็นสำคัญ อีกทั้งผู้ร่วมวิจัยอาจตระหนักรู้ถึงความสำคัญและจำเป็นในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพอประมาณเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองมากขึ้น สัมพันธ์กับ ญญาณี บุญทองคำ (2563) ที่ศึกษาคุณภาพชีวิตที่ดีตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงภายใต้ภาวะโรคระบาด COVID-19 พบว่า เริ่มที่ความพอประมาณเป็นฐานสำคัญสำหรับการจัดการคุณภาพชีวิตด้วยตนเอง และตั้งต้นบนฐานความพอเพียงพอประมาณ และต้องนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้อย่างเข้าใจ ประกอบกับผู้ร่วมวิจัยอาจจะเห็นถึงผลกระทบด้านลบที่เกิดจากการใช้ชีวิตตามความต้องการของตนเอง จึงส่งผลให้มีแนวคิดที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองมากยิ่งขึ้น เป็นไปในทำนองเดียวกับ อริสา เกิดผล (2559) ที่พบว่าคนทำงานในเขตกรุงเทพมหานครขาดภูมิคุ้มกันทางการเงิน ขาดเงินสำรองฉุกเฉินที่เหมาะสม ไม่เคยมีการวางแผนทางการเงินทั้งระยะสั้นและระยะยาว ทั้งที่ทราบดีว่าการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ จะสามารถ

ช่วยให้บรรลุเป้าหมายทางการเงินที่ตั้งไว้ในอนาคตได้ ดังนั้น เมื่อผู้ร่วมวิจัยเกิดความตระหนักรู้จึงนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเห็นได้ชัด จึงส่งผลให้ผู้ร่วมวิจัยมีการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพอประมาณตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงครบถ้วนตามวัตถุประสงค์ ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยมีความเห็นร่วมกันว่าผู้ร่วมวิจัยควรนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติด้วยตนเองโดยไม่ได้ถูกบังคับในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในวงรอบที่ 3 สอดคล้องกับ Woolfolk (1989) ที่พบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการกำกับตนเอง คือ บุคคลต้องมีความมุ่งมั่นตั้งใจอยู่ที่เป้าหมายและทำสิ่งนั้นให้ถึงที่สุด การกำกับตนเองในการเรียนรู้จึงเป็นการรวมสิ่งที่มีประสิทธิผลและมีแรงจูงใจ มีปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อทักษะและจิตใจ คือ ความรู้ แรงจูงใจและความตั้งใจ สำหรับการโค้ชและพี่เลี้ยงสอดคล้องกับ ศุภเดช พัฒณาญาณนท์ พจมาน ชำนาญกิจ และประยูร บุญใช้ (2560) ที่มุ่งเน้นให้ความสำคัญในการแนะนำและให้กำลังใจเป็นระยะ เพื่อให้บุคคลเกิดการพัฒนาตนเองอย่างมีความสุข

ข้อค้นพบจากการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในวงรอบที่ 3 พบว่า ผู้ร่วมวิจัยนำกิจกรรมที่กำหนดร่วมกันไปปฏิบัติด้วยตนเองโดยไม่ได้ถูกบังคับ ถึงแม้จะใช้ระยะเวลายาวนานมากถึง 6 เดือน แต่กลับพบว่าบรรลุผลสัมฤทธิ์ตามผลลัพธ์ที่คาดหวังทุกประการ ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะการกำกับตนเองของผู้ร่วมวิจัยที่เกิดจากความต้องการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของผู้ร่วมวิจัยเอง ผสานกับการเสริมแรงหรือกระตุ้นจากผู้ร่วมวิจัยด้วยกันและผู้วิจัยอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับ David Kolb (1975) ที่ระบุไว้ว่าหากต้องการให้การเรียนรู้จากประสบการณ์บรรลุผลสัมฤทธิ์ภายใต้การกำกับตนเองได้ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่องและมีการสะท้อนผลที่เกิดจากการเรียนรู้เป็นระยะ สัมพันธ์กับ Baumeister และ Vohs (2004) ที่นิยามการกำกับตนเองไว้ว่าเป็นการควบคุมตนเองเพื่อนำตนเองไปสู่มาตรฐานที่พึงปรารถนา หรือเป็นความสามารถในการควบคุมและกำหนดพฤติกรรมของตนเองอย่างมีสติและมีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ เช่นเดียวกันกับ สาลินี ใจใจสุธรรม (2558) ที่พบว่าการกำกับตนเองในการเรียนรู้มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในอย่างค่อยเป็นค่อยไป

สำหรับข้อค้นพบเกี่ยวกับผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพอประมาณที่คาดหวังของผู้ร่วมวิจัย หลังจากผ่านกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จำนวน 3 วงรอบ พบว่า ผู้ร่วมวิจัยทุกคนมีลักษณะพฤติกรรมพอประมาณที่เกิดขึ้นจริงเป็นไปตามพฤติกรรมที่คาดหวัง และในบางรายสามารถทำได้สูงกว่าที่คาดหวัง โดยบรรยายภาคในระหว่างการแบ่งปันประสบการณ์และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น เต็มเปี่ยมไปด้วยพลังของความสุขของผู้ร่วมวิจัยที่ส่งออกจากแต่ละคน ในขณะที่เดียวกันก็มีความกระตือรือร้นที่จะบอกเล่า

ประสบการณ์และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะผู้ร่วมวิจัยได้ก้าวผ่านระยะสร้างพฤติกรรมใหม่และระยะการคงไว้ของพฤติกรรมใหม่ ตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงของ Prochaska และ Velicer (1997) โดยการก้าวผ่านนั้นเกิดจากการตื่นรู้และการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนของผู้ร่วมวิจัยเอง สอดคล้องกับ ธนเทพ บัวบุญ (2560) ที่นำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกำลังพลชั้นประทวนของกองพันทหารปืนใหญ่ที่ 1 รักษาพระองค์ พบว่า พฤติกรรมการดำเนินชีวิตตามเศรษฐกิจพอเพียงมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตด้านจิตวิญญาณมากกว่าด้านอื่น สัมพันธ์กับ ทศไนย สุนทรวิภาค (2562) ที่พบว่าความรู้เกี่ยวกับความพอประมาณตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเจตคติที่ดีต่อการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านความพอประมาณ

นอกจากข้อค้นพบการสะท้อนผลลัพธ์พฤติกรรมพอประมาณของผู้ร่วมวิจัยแล้ว ยังมีผลลัพธ์อื่นที่ผู้ร่วมวิจัยได้สะท้อนคิดว่าเกิดผลลัพธ์ทางอ้อมในเชิงบวกต่อการดำเนินชีวิตในภาพรวม ได้แก่ ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว ด้านประสิทธิผลการปฏิบัติงาน และด้านความรู้สึกต่อตนเอง ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพอประมาณมีความสำคัญสำหรับพื้นฐานการดำรงชีวิต ผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมจึงเกิดจากภาวะหนุนเสริมในภาพรวม อีกทั้งมีการดำเนินการในรูปแบบเดิมซ้ำ ๆ ด้วยการกำหนดเงื่อนไขต่าง ๆ ด้วยตนเอง เป็นไปอย่างต่อเนื่อง และใช้ระยะเวลาค่อนข้างยาวนาน จึงส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ที่ครอบคลุมคุณภาพชีวิตแทบทุกด้าน สอดคล้องกับแนวทางการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมที่ Cresswell (2002) ได้นำมาใช้เป็นกระบวนการวิจัยเพื่อแก้ปัญหาบางอย่างในบริบทนั้น โดยเน้นกระบวนการแสวงหาความจริงอย่างเป็นระบบ บุคคลที่อยู่บริบทนั้นมีส่วนร่วมในกระบวนการแก้ปัญหานั้น ๆ โดยการร่วมมือกับนักวิจัยในการตัดสินใจกำหนดองค์ความรู้ เก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูล ตลอดจนการดำเนินการปรับปรุงและแก้ไขปัญหานั้น ๆ ของตนเอง

นอกเหนือจากนั้นผู้วิจัยได้ข้อค้นพบที่สำคัญอีกประการ คือ ผู้ร่วมวิจัยหลายรายสามารถลดจำนวนภาระหนี้สินที่มีได้บางส่วน ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะผู้ร่วมวิจัยมีพลังความรักจากคนภายในครอบครัว พลังใจจากเพื่อนร่วมวิจัยด้วยกัน มีพลังขับเคลื่อนจากองค์ความรู้ที่ได้รับ และมีพลังเสริมจากผู้ร่วมวิจัยและผู้วิจัยที่คอยให้กำลังใจอยู่ตลอดเวลา สอดคล้องกับ ปัญญาทัศน์ นวฤทธิศวิน และ คณะ (2565) ที่พบว่าครอบครัวต้องนำหลักความพอดีไม่น้อยหรือมากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น มีเหตุผลที่อยู่บนพื้นฐานของความจำเป็น ตามกำลังที่ตนมีงบประมาณจำกัด การเตรียมตัวให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง มีความรู้และคุณธรรมในการดำเนินชีวิต ซึ่งข้อค้นพบสำคัญนี้ คือ “ครอบครัว” ต้องนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการ

ดำเนินชีวิต การแก้ไขปัญหาหนึ่งนอกระบบอย่างยั่งยืนภายใต้ความรัก ความสามัคคี ความอาทร เกื้อกูลซึ่งกันและกัน และไม่สร้างหนี้สินให้เกิดปัญหากับครอบครัวขึ้นอีก เช่นเดียวกับที่ สาวิตรี รังสิ ภัทร์ และ อภินันท์ แสงตรีเพชรกล้า (2556) ที่ชี้ให้เห็นว่าการขาดความตระหนัก การยึดติดอยู่กับสิ่ง อำนวยความสะดวก การขาดความเข้าใจ การเห็นคุณค่าของอาชีพ และความสามัคคีในครอบครัว ล้วนเป็นปัญหาของการประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพัฒนาบุคคลและ ครอบครัว ทำนองเดียวกับ สุพัตรา กันนุช (2566) ที่ชี้ให้เห็นว่าปัญหาสภาพการเป็นหนี้ของกลุ่ม แรงงานนอกระบบ คือ แรงงานนอกระบบมีความรู้เรื่องบัญชีครัวเรือนแต่ไม่บันทึกรายรับรายจ่าย มีความรู้เรื่องบัญชีครัวเรือนแต่แยกประเภทรายจ่ายไม่ได้ มีความรู้เรื่องการออมแต่กลับไม่เคยลงมือ ปฏิบัติ และมีความรู้แนวคิดของเศรษฐกิจพอเพียงแต่น้อยมากในหลักการ ข้อค้นพบนี้อาจเกิดจาก การขาดความตระหนักถึงความจำเป็น การไม่เห็นผลลัพธ์เชิงบวกที่จะเกิดขึ้น และการไม่คำนึงถึง ผลลัพธ์เชิงลบที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

จากการศึกษาผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียงที่เกิดขึ้น ได้ข้อค้นพบว่า เกิดจากผู้ร่วมวิจัยมีการปรับเปลี่ยนกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมตามวิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม จำนวน 3 วงรอบ จะ เห็นได้ว่าจากการเข้าร่วมกิจกรรมผู้ร่วมวิจัยจะสะท้อนผลจากการปฏิบัติได้ 3 ด้าน ได้แก่ ด้าน ความรู้ความเข้าใจ-การเรียนรู้ ด้านเจตคติ-ความรู้สึก และทักษะ-พฤติกรรม โดยกิจกรรมจะมุ่งเน้น ให้ผู้วิจัยเกิดความเข้าใจ สร้างการตระหนักรู้ในความสำคัญจำเป็น และผลกระทบต่อตนเองและ ผู้คนที่เกิดจากพฤติกรรมเดิม และการนำไปทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง โดยกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ใน แต่ละวงรอบมีลักษณะการเรียนรู้ผ่านการกำหนดเป้าหมายด้วยตนเอง การดูตัวอย่าง (Modeling) การ นำไปปฏิบัติ การเห็นผลลัพธ์จากการปฏิบัติ การเปรียบเทียบผลลัพธ์ การให้ข้อมูลสะท้อนกลับ สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้เชิงปัญญาสังคมและแนวคิดการกำกับตนเอง ที่กล่าวว่าผู้ร่วมวิจัย ต้องให้ความสนใจลักษณะพฤติกรรมของตนเองและต้องทราบว่าจะส่งผลอย่างไรกับตนเองผู้ร่วมวิจัย จึงจะตระหนักรู้ว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างไร จึงนำไปสู่การกำหนดเป้าหมายและต้องมีการ ประเมินในด้านต่าง ๆ ทั้งในมิติด้านปริมาณและด้านคุณภาพ รวมถึงมิติด้านความสม่ำเสมอ ความ ใกล้เคียงและความถูกต้อง ผู้ร่วมวิจัยต้องสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายของตนเองที่เกิดขึ้น ด้วยตนเอง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลย้อนกลับให้ผู้ร่วมวิจัยทราบว่าพฤติกรรมเป็นไปในลักษณะใด

นอกจากนี้ยังได้ข้อค้นพบว่ากิจกรรมที่สร้างการปรับเปลี่ยนกระบวนการเรียนรู้เพื่อ เสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณของผู้ร่วมวิจัย อาจเกิดจากการที่ผู้ร่วมวิจัยเข้ามามีส่วนร่วมในการ ออกแบบกิจกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการที่จะบรรลุเป้าหมายของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ

ทฤษฎีการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ ที่กล่าวว่าผู้ใหญ่จะเรียนรู้ได้ดีหากสิ่งที่กำลังเรียนรู้ตรงกับความต้องการและความสนใจ หรือสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตและการทำงาน ผู้สอนจึงทำหน้าที่เพียงการอำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ผ่านกระบวนการคิดวิเคราะห์และการมีประสบการณ์ด้วยตนเอง และสร้างการมีส่วนร่วมในการวางแผนร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัย รวมถึงการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้ร่วมวิจัย และระหว่างผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยเพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ สัมพันธ์กับทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ ที่กล่าวว่าเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สร้างความรู้ เจตคติ และทักษะด้วยการนำประสบการณ์เดิมมาบูรณาการเพื่อสร้างการเรียนรู้ใหม่ที่เกิดจากการสังเกตตนเอง การเข้าร่วมกลุ่ม และการอยู่ร่วมกันกับคนอื่น สำหรับการเปลี่ยนแปลงสมรรถนะภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม ดังตาราง 17

ตาราง 17 แสดงการเปลี่ยนแปลงสมรรถนะจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

| สมรรถนะที่เปลี่ยนแปลง จากเข้าร่วมกิจกรรม | ลักษณะของกิจกรรมการเรียนรู้ |
|---|--|
| ด้านความเข้าใจ-การเรียนรู้ | <ul style="list-style-type: none"> -การฟังบรรยายผ่านคลิปวิดีโอ -การเรียนรู้จากการดูต้นแบบ (Model) -เรียนรู้จากการปฏิบัติจริงด้วยตนเอง -การแบ่งปันประสบการณ์ -การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง -การเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-Learning) |
| ด้านเจตคติ-ความรู้สึก | <ul style="list-style-type: none"> -จากการเห็นผลลัพธ์ความสำเร็จจากการปฏิบัติของตนเอง และของผู้ร่วมวิจัย -การแบ่งปันประสบการณ์ -การบันทึกพฤติกรรมตนเอง -การเรียนรู้ด้วยตนเอง -การสะท้อนคิด |
| ด้านทักษะ-พฤติกรรม | <ul style="list-style-type: none"> -เรียนรู้จากการปฏิบัติจริงและเห็นผลลัพธ์จากการปฏิบัติจริง |

สำหรับรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานอุตสาหกรรม หรือ “รูปแบบพอดี (PO-DE Model)” เป็นรูปแบบที่พัฒนาขึ้นภายใต้การบูรณาการผลการศึกษาระบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และผลการศึกษาศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และหลักการที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ส่งผลให้มีการออกแบบการเรียนรู้ที่ผสมผสานวิธีการที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างครบถ้วนด้วยเทคนิควิธีการที่หลากหลาย เป็นการออกแบบที่มุ่งเน้นให้มีความเป็นกลาง เพื่อให้รูปแบบการเรียนรู้สามารถนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ ได้ ไม่มีการชี้นำหรือมีอคติต่อกิจกรรมที่กำหนดขึ้น กระบวนการเรียนรู้ไม่ซับซ้อน ไม่ทำให้รู้สึกว่าเป็นภาระ และสอดคล้องกับสภาพของบุคคล อีกทั้งเป็นการสร้างกระบวนการภายใต้การมีส่วนร่วมของผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัย โดยผู้ร่วมวิจัยเป็นแกนหลักในการดำเนินการทุกกระบวนการ ส่วนผู้วิจัยเป็นเพียงผู้เอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศของการเรียนรู้และสะท้อนคิด

นอกจากนี้รูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม จะมีจุดเด่นที่เป็น “หัวใจ” ของวิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม คือ “การทำงานที่เป็นการสะท้อนผลการปฏิบัติงานที่เป็นวงจรแบบขดลวด” โดยจำเป็นต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้เสียในกระบวนการสะท้อนผลลัพธ์ที่เกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการพัฒนา ปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น อีกทั้งการออกแบบกระบวนการเรียนรู้เป็นไปด้วยความเรียบง่ายและไม่ซับซ้อน จึงส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่สอดคล้องและเชื่อมโยงกันในทุกกระบวนการ และสามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีขึ้นทั้งด้านความรู้-การเรียนรู้ ทักษะ-พฤติกรรม และเจตคติ-ความรู้สึก สอดคล้องกับ ศุภเดช พัฒธานานท์ และ คณะ (2560) ที่พัฒนาหลักสูตรเสริมเพื่อเสริมสร้างความรู้ ความตระหนัก และพฤติกรรมตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 พบว่า ความรู้เรื่องเศรษฐกิจพอเพียงเพิ่มสูงขึ้นหลังการเรียนหลักสูตรเสริม เกิดจากหลักสูตรมีเนื้อหาง่าย ชัดเจน อยู่ใกล้ตัว และใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันและมีการเรียนรู้ด้วยตนเอง ความตระหนักเพิ่มสูงขึ้นหลังการเรียนหลักสูตรเสริม เกิดจากการรับรู้เข้าใจและเห็นคุณค่าของความปลอดภัย ตระหนักถึงความพอประมาณ และไม่พึ่งพิงในการดำเนินชีวิต

สำหรับกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีการกำหนดองค์ประกอบ ระยะเวลา และขั้นตอนของกระบวนการเรียนรู้อย่างชัดเจน สอดคล้องกับ กันตภา สุธิธินาจ ไพฑูรย์ สิลารัตน์ และไสว พักขาว (2561) ที่พัฒนารูปแบบการ

เรียนการสอนแบบเน้นประสบการณ์ตามสภาพจริง ประกอบด้วย 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) ขั้นตอนของรูปแบบ และ 4) การวัดและประเมินผล สำหรับขั้นตอนของรูปแบบการเรียนการสอน ประกอบด้วย 4 ขั้น ได้แก่ ขั้นที่ 1 การเรียนรู้ประสบการณ์ที่จำเป็น ขั้นที่ 2 การทบทวนและการไตร่ตรอง ขั้นที่ 3 การสร้างความคิดรวบยอด และขั้นที่ 4 การประยุกต์ใช้ตามสภาพจริง สัมพันธ์กับ สกฤตการ สังข์ทอง (2562) ที่พัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ MECCA เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการอ่านอย่างมีวิจารณญาณสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีองค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) กระบวนการจัดการเรียนรู้ 4) การวัดและประเมินผล และ 5) ปัจจัยสนับสนุน สำหรับกระบวนการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วย 5 ขั้น ได้แก่ 1) สร้างความสนใจ 2) สำรวจและศึกษาบทอ่าน 3) วิเคราะห์บทอ่าน 4) สร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง และ 5) ประยุกต์ใช้ เป็นไปในทำนองเดียวกับ พนม จงเจดิมชัย (2563) ที่พัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์สำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ คือ 1) หลักการ 2) จุดประสงค์ 3) สาระการเรียนรู้ 4) กระบวนการเรียนรู้ 5) สื่อและสิ่งสนับสนุน และ 6) การวัดและประเมินผล โดยกระบวนการจัดการเรียนรู้มี 5 ขั้นตอน คือ 1) ค้นหาปัญหา 2) สร้างแนวทางแก้ปัญหา 3) วางแผนและลงมือปฏิบัติ 4) สร้างความรู้ และ 5) ประยุกต์ใช้แก้ปัญหาในชีวิตจริง สอดคล้องกับ ปิยวรรณ สนิทโสพนันท์ (2563) ที่พัฒนารูปแบบการฝึกอบรมควบคู่กับการใช้ผลการปฏิบัติงานและการประเมินแบบเสริมพลังเพื่อพัฒนาสมรรถนะการจัดการสารสนเทศสำหรับบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการที่รับผิดชอบงานประกันคุณภาพการศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ในเขตภาคกลาง รูปแบบที่พัฒนาขึ้นชื่อ “รูปแบบแอทแคร์ (AT-CARE Model)” มีองค์ประกอบสำคัญ คือ 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) กระบวนการพัฒนา และ 4) เงื่อนไขการนำไปใช้ สำหรับกระบวนการพัฒนาประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 สร้างการตระหนักรู้ในคุณค่าของงาน (Awareness : A) ขั้นตอนที่ 2 พร้อมนำพาเปลี่ยนผ่านแนววิถี (Transformation : T) ขั้นตอนที่ 3 เชื่อมโยงองค์ความรู้และทักษะที่ต้องมี (Connection : C) ขั้นตอนที่ 4 เสริมวิธีประยุกต์ใช้และนำไปสู่การปฏิบัติจริง (Apply : A) ขั้นตอนที่ 5 สะท้อนผลอ้างอิงเพื่อก่อเกิดการพัฒนา (Reflection : R) และ ขั้นตอนที่ 6 สานคุณค่าด้วยการติดตามและประเมินผล (Evaluation : E) ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ขอค้นพบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังที่กล่าวมาข้างต้นล้วนมีการประเมินคุณภาพของรูปแบบ มีทั้งการประเมินคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ หรือ ผู้ร่วมวิจัย หรือผู้ทดลองใช้ เพื่อประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในการใช้รูปแบบที่พัฒนาขึ้น สำหรับการวิจัยครั้งนี้มีการประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้โดยผู้ร่วมวิจัย จึงถือได้ว่ารูปแบบการเรียนรู้อันนี้

เสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมีความเหมาะสมและมีความเป็นไปได้ในการนำไปประยุกต์ใช้

สำหรับการประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า ผู้ร่วมวิจัยที่ร่วมวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมมีการ “เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพอประมาณ” ในทิศทางที่ดีขึ้นทุกด้าน โดยเฉพาะลักษณะพฤติกรรมพอประมาณด้านการสร้างสมดุลรายรับและรายจ่าย ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะการสร้างสมดุลรายรับและรายจ่ายเป็นจุดเริ่มต้นในการดำเนินการตามลักษณะพฤติกรรมอื่น ๆ ทั้งหมด ประกอบกับผู้ร่วมวิจัยเกิดความตระหนักรู้ถึงความสำคัญในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยข้อค้นพบนี้ต้องประเมินขั้นตอนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลเพื่อใช้กลวิธีหรือเทคนิคภายใต้กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และให้กิจกรรมสอดคล้องกับขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงของบุคคลนั้น ๆ อีกทั้งแนวความคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต้องมุ่งเน้นความสอดคล้องกับขั้นความพร้อมของแต่ละบุคคล และเลือกใช้กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสม สอดคล้องกับ จารุณี นุ่มพูล (2563) ที่ศึกษาการนำทฤษฎีขั้นการเปลี่ยนแปลงไปสู่พฤติกรรมใหม่ที่ส่งผลดีต่อกลุ่มอาการเมแทบอลิกในแต่ละองค์ประกอบ พบว่า สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการปรับพฤติกรรมผู้ป่วยกลุ่มอาการเมแทบอลิก ช่วยให้บุคคลผ่านไปสู่พฤติกรรมใหม่ที่ส่งผลดีต่อกลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการเมแทบอลิกในแต่ละองค์ประกอบได้ สัมพันธ์กับ ชูลีพร หิตอักษร และคณะ (2560) ที่ศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกาย : การประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม พบว่า การประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมาช่วยในการวางแผนการดำเนินการเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด สามารถช่วยให้ประชาชนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกายที่ดีขึ้นได้ เป็นไปในทิศทางเดียวกับ กุลธิดา พาณิชกุล และ อติพร สำราญบัว (2556) ที่ประยุกต์ใช้โมเดลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกาย โดยพบว่าสามารถใช้โมเดลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายได้ และช่วยลดระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง อย่างไรก็ตามแม้จะพบว่าทฤษฎีขั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ แต่อาจจะมีข้อจำกัดด้านระยะเวลา เนื่องจากเป็นทฤษฎีที่ใช้ระยะเวลาในการดำเนินการเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมค่อนข้างยาวนาน อีกทั้งผู้เรียนแต่ละคนจะมีความแตกต่างด้านปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยแวดล้อมแตกต่างกัน ดังนั้น จึงควรต้องมีการเพิ่มกระบวนการคอยช่วยเหลือหรือสนับสนุนที่เพียงพอ อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขึ้นดำรงพฤติกรรมกึ่งถาวร

ส่วนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ผู้บริหารระดับสูงของโรงงานอุตสาหกรรม ควรให้ความสำคัญต่อการพัฒนาพฤติกรรมพอประมาณของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม โดยควรมีการกำหนดนโยบายและหาแนวปฏิบัติที่ดี และนำไปสู่การกำหนดนโยบายและแผนงานอย่างเป็นรูปธรรม เช่น การกำหนดแผนการพัฒนาพฤติกรรมพอประมาณ กำหนดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมพอประมาณ กำหนดให้มีการสนับสนุนการพัฒนาพฤติกรรมพอประมาณของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม
2. ผู้บริหารทุกระดับของโรงงานอุตสาหกรรม ควรเข้าไปมีบทบาทในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพอประมาณของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม ด้วยการเสริมสร้างสภาพแวดล้อมหรือสิ่งสนับสนุนการเรียนรู้ที่เอื้ออำนวยต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพอประมาณได้อย่างเหมาะสม
3. รูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จะไม่เกิดผลสัมฤทธิ์หากผู้บริหารทุกระดับไม่ให้ความสำคัญ ดังนั้น ผู้บริหารทุกระดับจึงควรให้การสนับสนุนและส่งเสริมทั้งด้านงบประมาณและเวลา

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1. จากผลการวิจัยที่พบว่าผู้บริหารเข้ามามีส่วนร่วมในการให้ข้อเสนอแนะพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมในระหว่างการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองผ่านบทบาทการเป็นโค้ชและพี่เลี้ยง ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนกระบวนการเรียนรู้และนำไปสู่การ มีพฤติกรรมพอประมาณตามที่ผู้ร่วมวิจัยกำหนดและคาดหวังไว้ จึงควรให้ผู้บริหารของโรงงานอุตสาหกรรมมีส่วนร่วมในการเป็นโค้ชและพี่เลี้ยง นับตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดกระบวนการเรียนรู้ โดยมีบทบาทเป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างกัลยาณมิตร ซึ่งจะช่วยให้ผู้ร่วมวิจัยเกิดแรงจูงใจและมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพอประมาณ
2. จากผลการวิจัยที่พบว่าการสำรวจตนเองมีความสำคัญอย่างมาก จึงควรให้พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมมีการประเมินผลการปฏิบัติของตนเอง บันทึกข้อมูลการเปลี่ยนแปลงของตนเอง และสำรวจเป้าหมายของตนเอง เพื่อนำข้อมูลมาใช้ในการวิเคราะห์และสะท้อนคิด อันจะนำไปสู่การปรับปรุงกิจกรรมต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้บรรลุผลสัมฤทธิ์การมีพฤติกรรมพอประมาณตามที่ได้กำหนดด้วยตนเอง
3. จากผลการวิจัยที่พบว่าพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมสามารถถ่ายทอดประสบการณ์เกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับองค์กรอื่นที่สนใจได้ จึงควรใช้ขั้นตอนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วย การวางแผน การลงมือปฏิบัติ การสังเกตการณ์

และการสะท้อนผลลัพธ์ มาเป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณที่สอดคล้องกับบริบทขององค์กรที่ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

4. จากผลการวิจัยที่มีการกำหนดเงื่อนไขการนำไปใช้ ผู้ที่ทำหน้าที่เป็นโค้ชและพี่เลี้ยงจึงควรได้รับการพัฒนาให้มีทักษะการโค้ชและพี่เลี้ยง เช่น ทักษะการตั้งคำถาม ทักษะการฟัง ทักษะให้ประเมินผลและให้ข้อมูลสะท้อนกลับ ทักษะการสร้างแรงกระตุ้น

5. ข้อควรระวังในการนำไปปรับรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมไปประยุกต์ใช้ คือ หากนำไปใช้ในองค์กรหรือหน่วยงานที่ไม่ใช่โรงงานอุตสาหกรรม ทั้งในเชิงป้องกันและในเชิงการแก้ปัญหา เช่น ปัญหาหนี้สินของพนักงาน การบริโภคอย่างฟุ่มเฟือย การไม่สมดุลรายรับรายจ่าย เป็นต้น ควรหาจุดร่วมที่มีความคล้ายหรือใกล้เคียงกับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม ควรมีการวิเคราะห์ความสำคัญจำเป็นในการสร้างเสริมพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการสร้างความร่วมมือในการดำเนินการ

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยแบบผสมผสานวิธีการด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อเป็นการเติมเต็มความสมบูรณ์และความน่าเชื่อถือของผลการวิจัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นทั้งก่อนและหลังการใช้รูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่พัฒนาขึ้น

2. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับเหตุปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมตามกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อสามารถสนับสนุนให้พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างทั่วถึง ภายใต้หลักการ “เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา”

3. ควรมีการขยายการศึกษาด้วยการนำบุคคลในครอบครัวเข้ามาเป็นผู้ร่วมวิจัย เพื่อสร้างการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างยั่งยืน เนื่องจากระบบนิเวศน์รอบตัวของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมย่อมส่งผลกระทบต่อกระบวนการเรียนรู้อันจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม

4. ควรพัฒนามาตรวัดพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการศึกษาความต้องการจำเป็นในการส่งเสริมพฤติกรรมพอประมาณ

ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้ตรงตามความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย และต่อยอด
ไปถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงอย่างเป็น
รูปธรรม



บรรณานุกรม

กันต์ ศรีหาล้า และปิยลักษณ์ โพธิวรรณ. (2563). ผลกระทบของกระบวนการประชานิยาต่อรัฐไทย.

วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

กันยารัตน์ รินศรี, (2562). ศาสตร์กับการประกอบอาชีพ ในยุคประเทศไทย 4.0. วารสารธรรมวิษณุ

(การประชุมสัมมนาวิชาการระดับนานาชาติ), ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม-ธันวาคม 2562”

กมลพงศ์ พัฒนปกรณ์พงษ์, (2561). แนวทางการประเมินหลักสูตร ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานโดย
ประยุกต์ใช้การประเมินอภิมานและสังเคราะห์การประเมิน. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.

กวรรณิการ์ ภิมยรัตน์. (2553). พฤติกรรมดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของ

นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตกรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

กฤษฎา บุญชัย และ คณะ. (2563). รายงานการวิจัย เรื่อง การประเมินความเสียหาย และผลกระทบ
และการปรับตัวของชุมชนท้องถิ่นต่อภาวะโรคระบาด COVID – 19. มูลนิธิชุมชนท้องถิ่น
พัฒนา.

กานดา เตชะขันหมาก, (2556). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจ
พอเพียงของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ศรีอยุธยา. มหาวิทยาลัยราชภัฏ
พระนครศรีอยุธยา.

กุลธิดา พาณิชกุล และอติพร สำราญบัว, (2556). การประยุกต์ใช้โมเดลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกาออกกำลังกาย. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี
นครราชสีมา. ปีที่ 19, ฉบับที่ 1 มกราคม - มิถุนายน 2556.

กันตภา สุธธิอาจ และคณะ, (2561). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนแบบเน้นประสบการณ์
ตามสภาพจริง เพื่อส่งเสริมคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้น. วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์. ปีที่
12 ฉบับที่ 3 กันยายน - ธันวาคม 2561.

ขวัญชนก กฤตยานุตกุลท์ (2544). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรม

ประชาธิปไตยของนักศึกษาที่กำลังศึกษานิสิตศึกษาระดับมหาวิทยาลัยในประเทศไทย.

วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

- จารุณี นุ่มพูล, 2563). การประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในผู้ป่วยกลุ่มอาการเมแทบอลิกวัยผู้ใหญ่. วารสารพยาบาลสหประชาชาติไทย, ปีที่ 13 ฉบับที่ 2, กรกฎาคม - ธันวาคม 2563.
- จิตติ มงคลชัยอรัญญา. (2540). การศึกษาชุมชนเพื่อการพัฒนา. (สังคม คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ชาย โปธิธิตา. (2564). ศาสตร์และศิลป์การวิจัยเชิงคุณภาพ. อัมรินทร์พรินติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง, พิมพ์ครั้งที่ 9.
- ชัชชญา คอร์เรีย และเฟื่องอรุณ ปรีดีดิติก, (2562). กระบวนการบ่มเพาะของครอบครัว สถานศึกษา และชุมชนเพื่อเสริมสร้างอุปนิสัยพอเพียงอย่างยั่งยืนให้แก่เด็ก. วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา, ปีที่ 15 ฉบับที่ 1, พ.ศ. 2563
- เชียรศรี วิวิธศิริ. (2534). จิตวิทยาการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (พิมพ์ครั้งที่ 2) (ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ชูลีพร นีตอักษร และคณะ, 2560. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย: การประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม. วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ. ปีที่ 35 ฉบับที่ 4, ตุลาคม - ธันวาคม 2560.
- ฐิตาภรณ์ ปะนะสุณา, (2565). รูปแบบการพัฒนาคุณธรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนโรงเรียนบ้านหนองปลิง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษามหาสารคาม เขต 4. วารสารการบริหารการศึกษา มมร. วิทยาเขตร้อยเอ็ด, ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม - สิงหาคม 2565.
- ณัชปรีดา ไตรพิพัฒน์พงษ์. (2543). ความรู้ทัศนคติของผู้บริหารระดับสูงในการพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อมของสถานพยาบาลเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ณัฐพงษ์ ทองภักดี. (2550). ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง: ความเป็นมาและความหมาย. วารสารพัฒนบริหารศาสตร์, ปีที่ 47, ฉบับที่ 1/2550.
- ณัฏยาณี บุญทองคำ. (2563). คุณภาพชีวิตที่ดีตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ภายใต้ภาวะโรคระบาด โควิด-19. วารสารการบริหารนิติบุคคลและนวัตกรรมท้องถิ่น, ปีที่ 6 ฉบับที่ 4 เดือนกรกฎาคม-สิงหาคม 2563.
- ดาว ชุ่มตะขบ. (2563). เศรษฐกิจพอเพียง ทางเลือก ทางรอดฝ่าวิกฤตโควิด- 19. วารสารสังคมวิจัย และพัฒนา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ปีที่ 2 ฉบับที่ 3, 2563.

- ดุจเดือน พันธมนาวิน , และ ดวงเดือน พันธมนาวิน. (2550). หลักเศรษฐกิจพอเพียงในระดับบุคคล ทัศนศึกษา และผลการวิจัย เพื่อสร้างดัชนีในแนวคิดพฤติกรรมศาสตร์. วารสารพัฒนบริหารศาสตร์, ปีที่ 47 ฉบับที่ 1/2550.
- ทรรศนันท์ ชินศิริพันธุ์. (2555). ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านความพอประมาณของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสถานศึกษาพอเพียงแบบอย่าง. (สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต).
- ทีศนา แชมมณี. (2553). ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทัศน์ไศย สุนทรวิภาต, (2559) " การใช้สื่อและพฤติกรรมการใช้จ่ายตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของ นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสาร ปิยะ อะเคเดมิก รีวิว, 15(1), มกราคม – มิถุนายน 2559.
- ธนนพร มหาพรประจักษ์. (2020). อนาคตของกระแสโลกาภิวัตน์: ความท้าทายจากไวรัสโคโรนา- 19. https://www.bot.or.th/Thai/ResearchAndPublications/articles/Pages/Article_08Jun2020_2.aspx
- ธนาคารไทยพาณิชย์. (2563). เมื่อ Covid-19 ทำให้เราได้ เรียนรู้ และ ปรับเปลี่ยน. <https://www.scb.co.th/th/personal-banking/stories/tips-for-you/corona-make-change.html> เมื่อวันที่ 7 กันยายน 2563.
- ธนเทพ บัวบุศย์, (2560). การนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกำลังพลชั้นประทวนกองพันทหารปืนใหญ่ที่ 1 รักษาพระองค์. วารสารสมาคมนักวิจัย. 22(2) พฤษภาคม - สิงหาคม 2560"
- ธรรมธรไพบูลย์ พิศาลวชิโรภาส และจงดล บุญพิทักษ์. (2562). ค่านิยมบริโภคตามแนวพระพุทธศาสนา. วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์, ปีที่ 6 ฉบับที่ 9 เดือนพฤศจิกายน 2562.
- นราเชต ยิ้มสุข. (2560). การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคแบบพอเพียงของแรงงานต่างแดนออนไลน์ ในนิคมอุตสาหกรรมนวนคร. *Journal of HRintelligence*, ปีที่ 12 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม - ธันวาคม 2560.
- นิภาพรรณ เจนสันติสกุล. (2562). ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง : สำนวนงานวิจัยระหว่าง พ.ศ. 2549- 2558. วารสารวิชาการเซาท์อีสท์บางกอก(สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์), ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 มกราคม - มิถุนายน 2562.

นิพนธ์ ศศิธรเสาวภา. (2561). การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. วารสารเกษม
บัณฑิต, ปีที่ 19, ฉบับที่ 2, กรกฎาคม - ธันวาคม 2561.

บุญเลี้ยง ทุมทอง. (2556). ทฤษฎีและการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้. กรุงเทพฯ, เอส พรินต์ติ้ง ไทย
แพคคอรี่.

ประไพลิน จันทน์หอม, (2559). การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถในการถ่ายโยง
องค์ความรู้ทางศิลปะของนักศึกษาศิลปศึกษา. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประสิทธิ์ ทองคุ้ม, (2542). พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน. กรุงเทพฯ: เจริญเว็บ เอ็ดดูเคชั่น.

ปัทมพร ใจห้าว. (2562). อิทธิพลการรับรู้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พฤติกรรมตามหลักปรัชญา
เศรษฐกิจพอเพียง และคุณภาพชีวิตการทำงานต่อความสุขในการทำงานของสมาชิกใน
หมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงต้นแบบ ตำบลกำแพงเขา อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช.
(ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (ปริญญานิพนธ์ระดับ
มหาบัณฑิต).

ปาริชาติ วลัยเสถียร และคณะ. (2543). กระบวนการและเทคนิคการทำงานของนักพัฒนา.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.).

ปัญญาทัต นวฤทธิศวิน และคณะ, (2565). การนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการแก้ปัญหาหนี้
นอกระบบอย่างยั่งยืนของครอบครัวกำลังพลในพื้นที่กองทัพภาคที่ 1 ในจังหวัดนนทบุรี.

วารสารรัฐศาสตร์รอบรู้และสหวิทยาการ, ปีที่ 5, ฉบับที่ 5 กันยายน-ตุลาคม 2565.

ปิยวรรณ สนิธิสมพันธ์, (2563). รูปแบบการฝึกอบรมควบคู่กับการได้ผลการปฏิบัติงานและการ
ประเมินแบบเสริมพลังเพื่อพัฒนาสมรรถนะการจัดการสารสนเทศสำหรับบุคลากรสาย
สนับสนุนวิชาการที่รับผิดชอบงานประกันคุณภาพการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
มงคล ในเขตภาคกลาง. ปริญญานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.

พรเพ็ญ สดศรีชัย, (2566). มาปลุกวิญญาณการออมและร่วมกันแก้หนี้กันเถอะ. วารสารธนาคารแห่ง
ประเทศไทย. 31 ตุลาคม 2566.

พนม จองเฉลิมชัย, (2563). การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหาเชิง
สร้างสรรค์สำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู. ปริญญานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

- พิทยา พลพะลิ้ววัลย์. (2562). จากการบริหารบุคคลสู่วัฒนธรรมบริโภคนิยมในฐานะ. วารสารศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ปีที่ 12 ฉบับที่ 3(2019), กันยายน - ธันวาคม 2562. หน้า 106 - 141.
- พิมพ์เพ็ญ ลัดพลี และคณะ. (2560). การวิเคราะห์ต้นทุนและผลประโยชน์ของการดำเนินนโยบายประชานิยม: กรณีศึกษามาตรการลดค่าครองชีพของประชาชนในโครงการรถเมล์ฟรี. สำนักงานบริหารหนี้สาธารณะ กระทรวงการคลัง: สนับสนุนโครงการวิจัยโดยสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- พรณี ปานเทวัญ และอายุพร ประสิทธิ์เวชชากร. (2557). การประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการสุบุนหรี. วารสารพยาบาลทหารบก, ปีที่ 15 ฉบับที่ 1 (ม.ค. - เม.ย. 2557).
- มูลนิธิชัยพัฒนา. (2563). เศรษฐกิจพอเพียง. <https://www.chaipat.or.th/publication/publish-document/sufficiency-economy.html>
- ลักษณะนารา พิสิษฐพัฒนา. (2561). การควบคุมตนเองและพฤติกรรมก้าวหน้าที่เกินตัวของกลุ่มคน Generation Y ในเขตกรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ฉนวนวรา พินิจโรคาการ , และ วีระชาติ นิมอนงค์. (2560). การศึกษาหลักคำสอนในการละการยึดติดวัตถุนิยมเชิงพุทธบูรณาการ. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, ปีที่ 13 ฉบับพิเศษ เล่ม 2 มิถุนายน 2560.
- วลิดา อุ่นเรือน, (2563). การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวทางทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมร่วมกันแนวคิดการเรียนรู้ตามสภาพจริง เพื่อส่งเสริมความสามารถในการจัดการเรียนรู้ที่เน้นความแตกต่างระหว่างบุคคลสำหรับนักศึกษาครู. วิทยานิพนธ์หลักสูตรการศึกษาดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- วารสารไทยคู่ฟ้า. (2561). มาตรการสวัสดิการแห่งรัฐ นวัตกรรมเพื่อแก้ปัญหาความยากจน. ฉบับเดือนเมษายน – มิถุนายน 2561.
- วิโรจน์ เฉษฐาลักษณ์. (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตและคุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพนักงานในโรงงานฝ่ายผลิต ในจังหวัดสมุทรสาคร. วารสารสาขามนุษย์ศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ, ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 เดือนพฤษภาคม-สิงหาคม 2558.

วีรไท สันติประภพ. (2563). บทสัมภาษณ์เรื่อง ปณิธานมุ่งมั่นเศรษฐกิจไทยก้าวข้ามโควิด 19. *BOT Magazine*.

<https://www.bot.or.th/Thai/BOTMagazine/Pages/256302Conversation.aspx>

วีรวิชัย ตันวรรณรักษ์, (2556). การดำเนินชีวิตแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับพฤติกรรมกรรมการของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมไฮเทค จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. ปริญญาธุรกิจมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.

เรืองฤทธิ์ กิตติวิทยาพงศ์. (2561). ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์. วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์, ปีที่ 13 ฉบับที่ 3 (กันยายน-ธันวาคม 2561).

ศุภวิชัยและนวัตกรรมแรงงาน, (2566). สถิติแรงงานรายเดือน พฤศจิกายน 2566. กองเศรษฐกิจการแรงงาน, สำนักงานปลัดกระทรวงแรงงาน.

ศูนย์พยากรณ์เศรษฐกิจและธุรกิจ, (2566). สถานภาพแรงงานไทย: กรณีศึกษาผู้ที่มีรายได้ไม่เกิน 15,000 บาท. มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย.

ศิริภัสสรศรี วงศ์ทองดี. (2556). การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศุภเดช พัฒธานันท์. (2560). การพัฒนาหลักสูตรเสริมเพื่อเสริมสร้างความรู้ ความตระหนักและพฤติกรรมตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครพนม เขต 1. วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม, ปีที่ 7 ฉบับที่ 1, มกราคม - เมษายน 2560.

สกุลการ สังข์ทอง, (2562). การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ MECCA เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการอ่านอย่างมีวิจารณญาณสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร.

สมโภชน์ เขียมสุภาษิต. (2553). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สรา ชื่นโชคสันต์, ภวานิสร์ ชั่ววัลลี, และ วิริยะ ดำรงค์ศิริ. (2562). 8 ข้อเท็จจริง ปัญหาการเงินของครัวเรือนไทย. วารสารธนาคารแห่งประเทศไทย. เว็บไซต์

https://www.bot.or.th/th/research-and-publications/articles-and-publications/articles/Article_30Oct2019.html

ค้นคว้าเมื่อ 11 มีนาคม 2563.

สาลินี จงใจสุธรรม. (2558). กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, ปีที่ 7, ฉบับที่ 1, มกราคม 2558.

สาวิตรี รังสิภัทร์ และอภิรักษ์ แสงตรีเพชรกล้า, (2556). ปัญหาและแนวทางแก้ไขในการประยุกต์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพัฒนาบุคคลและครอบครัวของนิสิตคณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ภาควิชาส่งเสริมและนิเทศศาสตร์เกษตร คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เสกสรรค์ สนวา และสุพัฒนา ศรีบุตรดี. (2560). การประยุกต์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาชุมชนในศตวรรษที่ 21. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, 19 (1), 153-168.

เสาวนีย์ จันทะพงษ์ , และ ทศพล ต້องหุ้ย. (2563). ผลกระทบวิกฤต Covid-19 กับเศรษฐกิจโลก:

This Time is Different. วารสารอิเล็กทรอนิกส์ ธนาคารแห่งประเทศไทย

https://www.bot.or.th/Thai/ResearchAndPublications/DocLib /Article_18Mar2020.pdf

สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ. ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร.

<http://www.rdpb.go.th/th/Sufficiency/%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%8A%E0%B8%8D%E0%B8%B2%E0%B9%80%E0%B8%A8%E0%B8%A3%E0%B8%A9%E0%B8%90%E0%B8%81%E0%B8%B4%E0%B8%88%E0%B8%9E%E0%B8%AD%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%87%E0%B8%84%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%AD%E0%B8%B0%E0%B9%84%E0%B8%A3-c32>

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566-2570) ค้นคว้าจากเว็บไซต์

<https://www.nesdc.go.th/main.php?filename=plan13> เมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ พ.ศ.

2567.

สำนักงานแรงงานจังหวัดสมุทรสาคร, (2563). รายงานสถานการณ์แรงงานจังหวัดสมุทรสาคร ไตรมาส ปี 2563 (เมษายน – มิถุนายน 2563). สมุทรสาคร

สินธุ์ สโรบล. (2552). วิจัยเพื่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาชุมชน: บทสังเคราะห์งานวิจัยเพื่อท้องถิ่นในประเทศไทยและประสบการณ์จากต่างประเทศ. เชียงใหม่: หจก. วนิดาการพิมพ์.

- สุชาติ บุษย์ชฎานนท์. (2563). การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการแก้ปัญหาเศรษฐกิจยุคบริโภคนิยม. วารสารนันทมฏองแหรภพุทธศาสตร์ปริทรรศน์, ปีที่ 7 ฉบับที่ 2(2563): กรกฎาคม – ธันวาคม 2563.
- สุเมธ ตันติเวชกุล. (2552). การดำเนินชีวิตในระบบเศรษฐกิจแบบพอเพียงตามแนวพระราชดำริ. วารสารน้ำ, 20 249-250.
- สุปราณี สุรเดช. (2554). การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงและคุณภาพชีวิตของพนักงานใน ผู้ใหญ่ตอนต้น กรณีศึกษาพนักงานบริษัทอิเล็กทรอนิกส์แห่งหนึ่ง. (สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุพัตรา รุ่งรัตน์, ชุตีพีเกอร์ มาไซ , และ ยุทธนา กาเต็ม. (2563). ผลกระทบทางเศรษฐกิจจาก สถานการณ์โควิด-19 ของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองยะลา จังหวัดยะลา. มหาวิทยาลัย ราชภัฏยะลา.
- สุพัตรา กันนุช, (2566). รูปแบบการลดปัญหาหนี้สินตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของกลุ่ม แรงงานนอกระบบ อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี, ปีที่ 17, ฉบับที่ 2 กรกฎาคม - ธันวาคม 2566.
- สุภาวดี มณีเนตร. (2558). การขยายผลการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในการ ดำเนินชีวิตของประชาชนในพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลมะเกลือใหม่ อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- สุมิตร สุวรรณ. (2554). รัฐกับแนวคิดและทฤษฎีการพัฒนา. นครปฐม. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุรัชย์ สุวานโสโร, (2557). จิตลักษณะและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมพอเพียงของชุมชน สุวรรณภูมิ. สำนักงานบริหารโครงการวิจัยในอุดมศึกษาและพัฒนามหาวิทยาลัยวิจัย แห่งชาติ, สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา.
- สุรพล พยอมแย้ม, (2545). จิตวิทยาอุตสาหกรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 2), กาญจนบุรี. สหยาพัฒนาการ พิมพ์.
- สุรียพร ปัญญาเลิศ. (2560). การกำกับตนเองในการส่งเสริมพฤติกรรมกรบริโภคอาหารและการ ออกกำลังกายของผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลสุภาพตำบลบ้านหนองชะโด จังหวัด สุพรรณบุรี. วารสารสุขศึกษา, ปีที่ 40 เล่มที่ 1, มกราคม - มิถุนายน 2560.
- ไสว บุญมา. (2560). เศรษฐกิจพอเพียง ฉบับสังเขป. กรุงเทพฯ.: บริษัท พี.เอ. ลีฟวิ่ง จำกัด.

- อังคณา อ่อนธานี, (2564). การพัฒนาสมรรถนะการจัดการเรียนรู้ของครูเพื่อส่งเสริมการคิดขั้นสูงสำหรับผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษา. วารสารศึกษาศาสตร์ ปีที่ 23 ฉบับที่ 4 ตุลาคม-ธันวาคม 2564.
- องอาจ นัยพัฒน์. (2548). วิธีวิทยาการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ: สามลดา.
- อริศรา เกิดผล. (2559). ความรู้ความเข้าใจในหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของคนทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต.
- อำพล เสนาณรงค์. (2558). เศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ. กรุงเทพฯ.: สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (สำนักงาน กปร.), .
- เอกนถน บางท่าไม้. (2553). การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้แบบอีเลิร์นนิ่งเพื่อเสริมสร้างจริยธรรมด้านความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้สำหรับนักศึกษาปริญญาตรี. (มหาวิทยาลัยศิลปากร). บัณฑิตวิทยาลัย.
- Abdulrahman. A., (2019), Economic Sufficiency in Egyptian Agriculture Food Subsidy System. Food and Agriculture Organization of the United Nations. ค้นคว้าเมื่อ 12 กุมภาพันธ์ 2567, เว็บไซต์ <https://www.fao.org/fsnforum/member/ali-abdallahman-0>
- Anderson. (1997). Using model of instruction. In C.T. Dills and A.J. Romiszowski (eds.), Instruction development paradigms. Englewood Cliffs, NJ: Education Technology Publications.
- Arend, R.I. (1997). Classroom Instruction and Management. New York: McGraw-Hill.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1986a). *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory*. New York: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1986b). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1989). *Social cognitive theory*. *Annals of Child Development* (6): 1–60).
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44(9), 1175–1184. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.9.1175>

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. U.S.A: W.H. Freeman and Company.
- Barkley, R. A. (1997). *Defiant Children: A Clinician's Manual for Assessment and Parent Training*. New York: Guilford Press.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D.,. (2004). Self-regulation, Ego Depletion, and Motivation. *Social and Personality Compass* 1/1 (2007). *Journal Compilation*, 115-128, <https://doi.org/10.1037/a0020540>
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M.,. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press.
- Bloom, B.S. (1975). *Taxonomy of Education*. David McKay Company Inc., New York.
- Bob Thomson. (2014). *First Steps in Coaching*. London: SAGE Publication Inc.
- Boud, D., Cohen, R., & Walker, D. (Eds.). (1993). *Using experience for learning*. Bristol, PA: Open University Press.
- Boud, D., Keogh, R., & Walker, D. (1994). *Promoting Reflection in Learning: A Model. Reflection: Turning Reflection into Learning*. London: Routledge.
- Bresser, F. and Wilson, C., (2006). *Excellence In coaching – industry guide*. London: Kogan Page.
- Butler, D. L. (1998). *The Strategic Content Learning Approach to Promoting Self-Regulated Learning with Learning Disability. Self-Regulated Learning From Teaching to Self - Reflective Practice* (pp. 162-166). New Jersey: Guilford.: In D.H., Schunk & B.J. Zimmerman (eds.).
- Carver, C. S., & Scheier, M. F.,. (1982). *Control theory: A useful conceptual framework for personality-social*. *Psychological Bulletin*.
- Coach-Napoleon Hill Institue, (2022). Coach คือ อะไร. https://coachnapoleonhill.com/blog/coaching/coaching/?gad_source=1&gclid=CjwKC-Ajwh4-wBhB3EiwAeJspplkKxiaFSpeu_gT4hdCW5HxLYCA31WwzLyQsmXNLgE8JYc_a2wuLKhoCMrlQAvD_BwE ค้นคว้าเมื่อ 28 มีนาคม 2024.

- Cormier, W.H., & Cormier, S.L., (1979). *Interviewing, strategies for helplessness: A guide to assessment, treatment, and evaluation*. California: Brook/Cole.
- Crane, P., & O'Regan, M., (2010). *On PAR Using Participatory Action Research to Improve Early Intervention*. Department of Families. Australian Government.
- Creswell, J. W. (2002). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and Qualitative research*. Upper Saddle River, New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- Cronbach L.J.,(1974) *Essentials of psychological testing*. (3rd ed). New York: Harper & Row.
- Deshler, D., & Ewert, M. (1995). Participatory action research: Traditions and major assumptions. PARnet. Retrieved from <http://www.parnet.org/tools/tools>.
- Enfield, R. P. (2001). Connections between 4-H and John Dewey's Philosophy of Education. *FOCUS*. Davis: 4-H Center for Youth Development, University of California, Winter.
- Gillis, A., & Jackson, W. (2002). *Research methods for nurses: Methods and interpretation*. F.A. Davis Company., Philadelphia.
- Goldenson, M. (1984). *London Dictionary of Psychology and Psychiatry*. New York: Longman Inc.
- Good, Carter V. (1973). *Dictionary of Education*. 3rd ed. New York: McGraw–Hill Book Inc.
- Grant, A. (2014). The efficacy of executive coaching in time of organizational change *Journal of Change Management*. 14(2)
- Greenwood, D., & Levin, M. (2001). *Pragmatic action research and the struggle to transform universities into learning communities* Handbook of action research. London: Sage.: In P. Reason & H. Bradbury (Eds.).
- Honey, P., & Mumford, A., (1992). *The Manual of Learning Styles (2nd ed.)*. Maidenhead.UK: Peter Honey and Alan Mumford.
- Honey, P. & Mumford, A. (2000). *The learning styles helper's guide*. Maidenhead: Peter Honey Publications Ltd.
- Joyce, B., & Weil, M. (2004). *Models of Teaching*. (5th ed.) New York: Allyn & Bacon.

- Justin, J.S., (2014). The Sufficiency Economy Philosophy (SEP) and its international role in Sustainable Development as seen in application in the SEP Model Vallages of the Lao P.D.R. and Timor-Lesste. Chulalongkorn University.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *The action research planner (3rd ed.)*. Australia: Deakin University Press.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1990). *The Action Research Planner*. Deakin University Press: Geelong.
- Knowles, M. S. (1984). *Self-directed learning: A neglected species*. Houston: Gulf Publishing Co.,
- Kolb, D. (1984). *Experiential learning: experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
- Kolb, D. & Fry, R.E. (1975). Toward and applied theory of experiential learning. In C. Cooper(ed., *Theories of group processes*. New York: John Wiley & Son”
- Lewin, K. (1946). Action research and minority problems. *Journal of Social Sciences*, 2, 34-36.
- Lindeman, E. C. (1926). *The Meaning of Adult Education*. New York: New Republic: Republished in a new edition in 1989 by The Oklahoma Research Center for Continuing Professional and Higher Education.
- Marshall, C., & Rossman, G. (2006). *Doing participatory action research*. CA: Sage.: Thousand Oaks.
- McNiff, J., & Whitehead, J. (2006). *All you need to know about action research*. CA: Sage.: Thousand Oaks.
- McTaggart, R. (1997). *Participatory action research*. New York: State University of New York Press.
- Miller, D. C., & Byrnes, J. P. (2001). *Adolescents' decision making in social situations: A self-regulation perspective*: University of Nebraska.
- Moneybuffalo. (2020). <https://www.moneybuffalo.in.th> ค้นคว้าเมื่อ 23 มีนาคม 2565
- Orth, C.D., Wilkinson, H.E. & Benfari, R.C. (1987). The manager's role as coach and mentor. *Organization Dynamics*. Vol. 15(4).

- Peter, T. and Nancy, A. (1985). *A passion for excellence*. New York: Warner Books.
- Pfeiffer, J. W., & Jones, J. E., Eds. (1985). *A reference guide to handbooks and annuals* (revised). San Diego: University Associates Publishers.
- Popper, M. and Ligshitz, R., (1992). Coaching on Leadership. *Leadership & Organization Development Journal*. Vol. 13(7). <https://doi.org/10.1108/01437739210022865>
- Prochaska, J.O. (1994). Stages and weak principles for progressing from pre-contemplation to action on the basis of twelve problem behaviors. *Health Psychology*, 13(1), 47-51.
- Prochaska, J.O. & Velicer, W.F. (1997). The Transtheoretical Model of Health Behavior Change. *American Journal of Health Promotion*, 12, 38-48.
<http://dx.doi.org/10.4278/0890-1171-12.1.38>.
- Prochaska, et. al. (1994). *Changing for good: A revolutionary six-stage program for overcoming bad habits and moving your life positively forward*. New York, NY: Avon Books.
- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (1992). In search of how people change: Applications to addictive behaviors. *American Psychologist*, 47(9), 1102–1114. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.47.9.1102>
- Prochaska, J. O., Norcross, J. C., & DiClemente, C. C. (2013a). Applying the stages of change. *Psychotherapy in Australia*, 19(2), 10–15.
<https://search.informit.org/doi/10.3316/informit.254435778545597>
- Prochaska, J. O., Norcross, J. C., & DiClemente, C. C. (2013b). Applying the stages of change. In G. P. Koocher, J. C. Norcross, & B. A. Greene (Eds.), *Psychologists' desk reference* (3rd ed., pp. 176–181). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/med:psych/9780199845491.003.0034>
- Schon, D. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. New York City, NY: Basic books.
- Schunk. (1991). *Learning Theories: An Educational Perspective*. New York: Macmillan Publishing.

- Schunk. (1994). *Self-Regulation of Learning and Performance: Issues and Educational Applications* Learning Theories: An Educational Perspective. 3rd ed. New Jersey: Erlbaum. cited in Schunk, D. H.2000: D. H. & B. J. Zimmerman.
- Schunk. (1996). *Goal and self-evaluative influences during children's cognitive skill learning* American Education Research Journal.
- Shallice, T., & Burgess, P. (1993). *Supervisory control of action and thought selection*. Oxford: Oxford University Press.
- Siamwalla Ammar. (1997). Can a developing democracy manage its macroeconomy: The case of Thailand. *TDR Quarterly Review*, 12(14): 39-48.
- Slavin, R. E. (1995). *Cooperative Learning Theory, Research, and Practice*. (2nd ed.) Massachusetts: A Simon & Schuster.
- Smith, S. E. (1997). *Participatory Action Research within The Global Context In Nurtured by Knowledge: Learning to Do Participatory Action – Research* (S.E. Smith, D.G. William and N.A. Johnson (editor)). New York: The Apex Press.
- Speck. M. & Hasselkuss, M. (2015). Sufficiency in Social Practice: searching potentials for sufficient behavior in a consumerist culture. *Journal of Sustainability: Science. Practical and Policy*.
- Storehub. (2020). Covid-19 กับผลกระทบเศรษฐกิจไทย.
<https://www.storehub.com/blog/covid-19-%E0%B8%9C%E0%B8%A5%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%97%E0%B8%9A%E0%B9%80%E0%B8%A8%E0%B8%A3%E0%B8%A9%E0%B8%90%E0%B8%81%E0%B8%B4%E0%B8%88%E0%B9%84%E0%B8%97%E0%B8%A2/>
- Streubert, H. J., & Carpenter, DR.,. (1995). *Qualitative Research in Nursing: Advancing the Humanistic Imperative*. Philadelphia; Lippincott.
- Stringer, E. (1996). *Action Research: A Handbook for Practitioners*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Stringer, E. (2007). *Action Research (Third Edition)*. Los Angeles: Sage.

- Stringer, E., & Genat, W.J.,. (2004). *Action research in health*. Columbus, Ohio: Person Prince Hall.
- Stufflebeam, D.L. and Social Impact, (2012). Program Evaluations Meta-evaluation Checklist (Base on The Program Evaluation Standards). (Online). Available: https://pdf.usaid.gov/pdf_docs/pnady797.pdf.
- Stufflebeam, D.L., (2001). Evaluation Checklists: Practical Tools for Guiding and Judging Evaluations. *American Journal Evaluation*; Vol. 22(1), 71-79.
- United Nations Coordinated Appeal. (2020). Global Humanitarian Response Plan.
- Woolfolk, A. E. (1998). *Education Psychology* (6th ed). Boston: Allyn & Bacon.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>
- Zimmerman, B. J. (1998). Academic Studying and Development of Personal Skill: A Self-Regulatory Perspective. *Educational Psychologist*, 32(32/33): 73 – 86.





ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจคุณภาพเครื่องมือวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจคุณภาพเครื่องมือวิจัย

ผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปิยดา สัมบัติวัฒนา
การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

ดร. เมทินี ทนงกิจ
การวิจัยนวัตกรรมการเรียนรู้
สำนักนวัตกรรมการเรียนรู้
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ดร. ศิวพร ละม้ายนิล
ศูนย์วิทยาศาสตร์ศึกษา
คณะวิทยาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



ภาคผนวก ข

เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัย

MF-04-version-2.0

วันที่ 18 ต.ค. 61



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 131/2565E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรม พอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นาย ก้องภพ ชันติพงษ์พันธุ์

สังกัด: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

- เอกสารที่รับรอง:**
1. แบบเสนอโครงการวิจัย
 2. โครงการวิจัย
 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 25 มีนาคม 2565 |
| 2. โครงร่างการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 25 มีนาคม 2565 |
| 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 25 มีนาคม 2565 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 25 มีนาคม 2565 |

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปกา เอี่ยมจิรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-131/2565

วันที่ให้การรับรอง : 25/03/2565

วันหมดอายุใบรับรอง : 25/03/2566



MF-04-version-2.0
วันที่ 18 ต.ค. 61

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและใบยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G131/2565E (ต่อใบรับรองครั้งที่ 1)

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง : การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรม พอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม

ชื่อผู้วิจัยหลัก : นายก้องภพ ชันติพงศ์พันธุ์

สังกัด : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เอกสารที่เสนอพิจารณาทบทวน :

แบบรายงานความก้าวหน้าของการวิจัย เพื่อขอต่ออายุการรับรอง ฉบับลงวันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2566

วันที่ประชุม : 15 มีนาคม 2566 **การประชุมครั้งที่ :** 3/2566

ผลการพิจารณา : รับรอง

ข้อเสนอแนะ :

- โปรดปฏิบัติตามแนวปฏิบัติการดำเนินงานโครงการวิจัยในมนุษย์ช่วงที่มีการระบาดของโรค ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19)

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. หันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-131/2565

วันที่ให้การรับรอง : 26/03/2566

วันหมดอายุใบรับรอง : 25/03/2567



ภาคผนวก ค

เครื่องมือวิจัยสำหรับเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือวิจัย ฉบับที่ 2

แบบบันทึกการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

แบบบันทึกการสัมภาษณ์เชิงลึก ใช้เพื่อค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับความหมาย และลักษณะการดำเนินงาน ลักษณะของพฤติกรรมพอประมาณ สิ่งที่เกี่ยวข้องทำให้เกิดพฤติกรรมพอประมาณ กระบวนการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพอประมาณ โดยพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม พื้นที่วิจัย รวมทั้งปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในการเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ

ผู้ให้สัมภาษณ์
 เมื่อวันที่ เวลา น. สถานที่

| ประเด็น | ผู้ให้ข้อมูล | คำถามหลัก (Main question) | คำถามชักตอเนื่อง (Probe Question) |
|---|---|--|--|
| เพื่อทำความเข้าใจความหมาย และลักษณะ พฤติกรรม พอประมาณตาม หลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง พนักงานใน โรงงาน | 1. พนักงานใน โรงงาน อุตสาหกรรม พื้นที่วิจัย | - ท่านเข้าใจว่า ศก. พอเพียงเป็นอย่างไร (Knowledge) ท่าน คิดว่าเกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตหรือไม่ อย่างไร (Attribute) - การกระทำที่แสดงถึงการค้ามนุษย์ตามปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียงเป็นอย่างไร (Behavior) - พฤติกรรมอะไรบ้าง ที่ท่านทำอยู่และคิดว่าเป็นการค้ามนุษย์ตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ยกตัวอย่างประกอบ - ทุกวันท่านได้นำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในชีวิตของ ท่านหรือไม่ อย่างไร - เพราะอะไรที่ท่านจึงนำไปใช้ | - ยกตัวอย่างพฤติกรรม หรือกิจกรรมการนำหลักความ พอประมาณไปใช้ในชีวิตประจำวัน - ผลจากการนำไปใช้เป็นอย่างดี (ตัวเอง, ครอบครัว, คน ในที่ทำงาน) |

| ประเด็น | ผู้ให้ข้อมูล | คำถามหลัก (Main question) | คำถามชี้ก่อดำเนินเรื่อง (Probe Question) |
|---|---------------------|--|--|
| <p>อุตสาหกรรม (ความมุ่งหมาย งานวิจัย ข้อ 1.1)</p> | <p>ผู้ให้ข้อมูล</p> | <p>- หากท่านต้องดำเนินชีวิตตามหลักความพอประมาณ ท่านสามารถทำได้หรือไม่เพราะเหตุใด</p> <p>ท่านคิดว่าปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงจะช่วยให้ท่านมี ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นหรือไม่ เพราะอะไร</p> <p>-“นายเขียนอยากมีรถยนต์ เพื่อให้ในการเดินทางไปทำงาน เพื่อ ความสะดวกสบาย และใช้สอยอเนกประสงค์ แต่ติดที่นาย เขียนไม่สามารถซื้อได้ด้วยเงินสดได้”</p> <p>-ถ้าท่านเป็นนายเขียนจะตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องนี้อย่างไร และ</p> <p>- ถ้ามีรายจ่ายเพิ่มขึ้น หรือหากขายได้หายไป ท่านจะรับมือ อย่างไร</p> | <p>- อุปสรรคที่ขัดขวางการแสดงพฤติกรรม</p> <p>- แนวทางป้องกัน/แก้ไข</p> <p>ตัวช่วย/สนับสนุนให้ท่านหลักความพอประมาณมาใช้ในการ ดำเนินชีวิตได้อย่างไรบ้าง</p> <p>- ทำให้ดีขึ้นอย่างไร</p> <p>- อะไรที่แสดงให้เห็นว่าชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น</p> <p>ท่านคิดว่าการตัดสินใจของท่านเกี่ยวกับความ พอประมาณ/ศก.พอเพียงหรือไม่ อย่างไร</p> |
| | | <p>- ท่านคิดว่าการดำเนินชีวิตของท่านสอดคล้องกับปรัชญาการที่ ท่านมีอยู่หรือไม่ (ในที่นี้ “ปรัชญาการ” หมายถึง ทูมทางร่างกาย ทูมทางทรัพยากรอื่น ๆ เช่น เงิน ที่ดิน สติปัญญา ความรู้ ความสามารถในการตัดสินใจ สิ่งแวดล้อมต่างๆ ฯลฯ)</p> | <p>- หากท่านจะทำให้การดำเนินชีวิตมีความพอดีกับทรัพยากรที่ มีอยู่ ท่านจะทำอย่างไร</p> <p>- เพื่อให้ “ทรัพยากร” กับการดำเนินชีวิตสอดคล้องกันมากขึ้น ท่านคิดว่าจะต้องนำหลักความพอประมาณจะช่วยให้ท่านได้ หรือไม่ อย่างไร</p> |

เครื่องมือวิจัย ฉบับที่ 3

แบบบันทึกการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

แบบบันทึกการสัมภาษณ์เชิงลึกใช้เพื่อศึกษาสภาพการณ์การดำเนินชีวิตของผู้ร่วมวิจัย ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะการดำเนินชีวิต ลักษณะของพฤติกรรมพอสมควร สิ่งที่เกี่ยวข้องทำให้เกิดพฤติกรรมพอสมควร ที่สะท้อนพฤติกรรมของผู้ร่วมวิจัย

ผู้สัมภาษณ์
 เมื่อวันที่ เวลา น. สถานที่

| ประเด็น | ผู้ให้ข้อมูล | คำถามหลัก (Main question) | คำถามชักตอเนื่อง (Probe question) |
|---|-----------------|---|--|
| การศึกษาสภาพการณ์การดำเนินชีวิตของผู้ร่วมวิจัย (ความมุ่งหมายงานวิจัย ข้อ 1.1) | 1. ผู้ร่วมวิจัย | <ul style="list-style-type: none"> - ท่านวางแผนเป้าหมายชีวิตของท่านไว้อย่างไร ทั้งระยะสั้น และระยะยาว - หากจะมีกิจกรรมที่นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายของท่านภายใต้ความพอสมควรท่านคิดว่าควรทำอย่างไร - | <ul style="list-style-type: none"> - รูปแบบกิจกรรมเป็นอย่างไร - ใครเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องบ้าง และมีบทบาทอย่างไร - ผลลัพธ์ที่คาดหวังจะเกิดจากแต่ละกิจกรรมมีอะไรบ้าง - อะไรที่ช่วยสนับสนุนให้ท่านบรรลุได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ - อะไรที่เป็นอุปสรรคต่อท่านให้ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ |
| | | <ul style="list-style-type: none"> - หากเป้าหมายที่ท่านต้องการมีค่า เท่ากับ 10 และจากจุดที่เป็นอยู่ในปัจจุบันมีค่าเท่ากับเท่าไร | <ul style="list-style-type: none"> - ถ้าจะไปให้ถึง 10 ท่านต้องทำอะไรบ้าง ตั้งแต่เรื่องเล็กๆ ไปจนถึงเรื่องที่มีขนาดใหญ่หรือที่ต้องการสนับสนุน และร่วมมือจากผู้อื่น |

| ประเด็น | ผู้ให้ข้อมูล | คำถามหลัก (Main question) | คำถามที่ต่อเนื่อง (Probe question) |
|---------|--------------|---|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - ภาชนะจากครอบครัวที่ท่านต้องดูแลรับผิดชอบโดยตรงและโดยอ้อมมีอะไรบ้าง (เรียงตามลำดับความสำคัญจากมากที่สุดไปน้อยที่สุด) - หากท่านต้องขาดรายได้โดยทันทีแบบไม่ได้ทราบมาก่อนล่วงหน้า ท่านคิดว่าท่านจะรับมือกับเหตุการณ์นี้อย่างไร - ท่านคิดว่าหากจะทำให้ท่านมั่นคงปลอดภัยในวัยเกษียณหรือแม้แต่วันนี้ท่านจะต้องขาดรายได้ ท่านต้องทำอะไรบ้าง - ท่านคิดว่าท่านจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดำรงชีวิตด้วยการริเริ่มทดลองทำพฤติกรรมใหม่ๆ ได้บ้าง ยกตัวอย่างประกอบ เช่น การตัดสินใจอย่างรอบคอบมีเหตุมีผล, การพบพวคนความจำเป็นก่อนซื้อของ, การออมก่อนใช้ เป็นต้น - ท่านคิดว่า สิ่งที่จะลงมือทำนี้จะมีคุณค่าต่อตัวท่านหรือไม่ อย่างไร | <ul style="list-style-type: none"> - ภาชนะอันดับที่ 1-3 ท่านจัดสรรอย่างไร เพราะเหตุใดจึงจัดสรรเช่นนั้น - เพราะเหตุใดจึงรับมือเช่นนั้น - ท่านจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติงานเท่าไร - ท่านจะมีวิธีปฏิบัติเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเหล่านั้นได้อย่างไร - จะวัดความสำเร็จได้จากอะไรบ้าง - จะทำอย่างไรให้พฤติกรรมนั้นกลายเป็นอย่างที่เรานำไปใช้ในชีวิตประจำวัน - ส่งต่อคุณค่าต่อใครได้บ้าง (ครอบครัว ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อม) อย่างไร |

เครื่องมือวิจัย ฉบับที่ 4

แบบบันทึกการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

แบบบันทึกการสัมภาษณ์เชิงลึก ใช้ศึกษาวิเคราะห์กระบวนการสร้างและพัฒนา รูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงพนักงาน ในโรงงานอุตสาหกรรม

ผู้ให้สัมภาษณ์

เมื่อวันที่..... เวลา..... น. สถานที่.....

| ประเด็น | ผู้ให้ข้อมูล | คำถามหลัก (Main question) | คำถามชักต่อนื่อง (Probe question) |
|---|-----------------|--|--|
| เพื่อศึกษา วิเคราะห์ กระบวนการ สร้างและ พัฒนา รูปแบบ การเรียนรู้เพื่อ เสริมสร้าง พฤติกรรม พอประมาณ ตามหลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง พนักงานใน โรงงาน อุตสาหกรรม (ตามความมุ่ง หมายงานวิจัย ข้อ 1.2) | 1. ผู้ร่วมวิจัย | <ul style="list-style-type: none"> - จากกิจกรรมที่ท่านได้เข้าร่วมแต่ ละกิจกรรมท่านทำอะไรบ้าง | <ul style="list-style-type: none"> - ท่านได้เรียนรู้อะไรบ้างจากแต่ละ กิจกรรม - ท่านรู้สึกอย่างไรกับแต่ละกิจกรรม (ให้สะท้อนผลรายกิจกรรม เพื่อดูว่าแต่ละ กิจกรรมประสบความสำเร็จใหม่ อย่างไร) - ท่านคิดว่ากิจกรรมเหล่านี้มีความเหมาะสม กับความต้องการ/การดำเนินชีวิตของท่าน หรือไม่ เพราะอะไร - เพื่อพัฒนากิจกรรมรูปแบบการเรียนรู้ ท่าน อยากเสนอแนะ หรือแนะนำ หรือแสดงความ คิดเห็นอะไรเพิ่มเติมบ้าง |
| | | <ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมใดที่ท่านทำแล้วคิดว่า ประสบความสำเร็จ - อะไรที่เป็นตัวบ่งชี้ความสำเร็จ ของกิจกรรมนั้น - กิจกรรมใดที่ท่านทำแล้วคิดว่าไม่ ประสบความสำเร็จ - อะไรที่สะท้อนความไม่สำเร็จนั้น - หากจะปรับหรือเพิ่มเติมกิจกรรม เพื่อให้ประสบความสำเร็จมาก ยิ่งขึ้น ท่านคิดว่าควรทำอย่างไร | <ul style="list-style-type: none"> - ระยะเวลาที่เหมาะสมหรือต้องการใช้ ในการสร้างพฤติกรรมพอประมาณ - ต้องการการสนับสนุนอะไร หรือด้านไหน จากใครบ้าง - ต้องการทรัพยากร(ทุนต่างๆ)อะไรบ้าง |

| ประเด็น | ผู้ให้ข้อมูล | คำถามหลัก (Main question) | คำถามชักต่อนื่อง (Probe question) |
|---------|--------------|---|---|
| | | ท่านคิดว่าจากประสบการณ์ที่ได้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน มี ประสบการณ์ไหนที่ท่านประทับใจ | - ท่านประทับใจอย่างไร - เพราะเหตุใดจึงรู้สึกประทับใจ ประสบการณ์นั้น |



เครื่องมือนิเวศน์ ฉบับที่ 5

แบบบันทึกการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

แบบบันทึกการสัมภาษณ์เชิงลึกใช้เพื่อศึกษาการสร้างและพัฒนากระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของพนักงานในงานอุตสาหกรรม โดยอาศัยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

ผู้ให้สัมภาษณ์
 เมื่อวันที่ เวลา น. สถานที่

| ประเด็น | ผู้ให้ข้อมูล | คำถามหลัก (Main question) | คำถามที่ต่อเนื่อง (Prove question) |
|---|-----------------|---|---|
| เพื่อศึกษาผลลัพธ์ของรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของพนักงาน | 1. ผู้ร่วมวิจัย | - เมื่อเปรียบเทียบผลลัพธ์กับเป้าหมายของท่าน ท่านสามารถทำได้ตามเป้าหมายหรือไม่ อย่างไร | - ผลลัพธ์ที่ได้ที่ท่านทำได้ที่สุด (เรียงลำดับ) - อะไรที่เป็นสิ่งบ่งชี้ว่าบรรลุเป้าหมาย หรือไม่บรรลุเป้าหมาย นั่น - ปัจจัยอะไรที่ทำให้ท่านสามารถบรรลุเป้าหมายและไม่บรรลุเป้าหมาย |
| โรงงานอุตสาหกรรม | | - เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ มีความแตกต่างหรือเหมือนกันอย่างไร - หลังการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ ท่านพึงพอใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นหรือไม่ เพราะเหตุใด | - จากการทำกิจกรรมทั้งหมดท่านได้เรียนรู้อะไรบ้าง - ท่านรู้สึกอย่างไรกับการดำเนินงานกิจกรรม - ผลจากการร่วมกิจกรรมเป็นอย่างไร |

| ประเด็น | ผู้ให้ข้อมูล | คำถามหลัก (Main question) | คำถามที่ก่อกวน (Prove question) |
|---|--------------|--|--|
| <p>ประเด็น (ตามความมุ่งหมาย งานวิจัย ข้อ 1.3)</p> | | <p>- ท่านคิดว่ากิจกรรมใด ที่ยังสามารถปรับปรุงหรือเพิ่มเติม เพื่อให้วัตถุประสงค์การบรรลุเป้าหมาย โดยควรปรับปรุงอย่างไร</p> <p>- ท่านคิดว่ากิจกรรมในรูปการเรียนนั้นเหมาะสมสำหรับการพัฒนาพฤติกรรมพอประมาณให้พนักงานคนอื่นๆ ในโรงงานหรือไม่อย่างไร</p> | <p>- ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจะแตกต่างจากเดิมหรือไม่ เพราะอะไร</p> |



เครื่องมือวิจัย ฉบับที่ 7

แบบประเมินตนเอง (Self-assessment)

แบบประเมินตนเองใช้เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยประเมินตนเองเกี่ยวกับปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลเชิง

สนับสนุนและอุปสรรคต่อการเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ

ชื่อผู้ประเมิน.....

เมื่อวันที่ เวลา น. สถานที่

| ประเด็น | คำตอบ |
|---|--------------|
| เงินฝากเงินออม | (มี / ไม่มี) |
| สลากออมเงินของ ก.ส.ท. หรืออื่นๆ | (มี / ไม่มี) |
| กองทุนรวม/กองทุนเพื่อการเกษียณอายุ | (มี / ไม่มี) |
| ท่านได้รับจดหมายพวงมณี / พวงมณี | (มี / ไม่มี) |
| หนังสือจากกรมบังคับคดี | (มี / ไม่มี) |
| ประเด็น | จำนวน |
| รายได้ต่อเดือน | |
| - รายได้: เงินเดือน ค่าตอบแทน OT (หลังหักประกันสังคมและภาษี) | |
| - รายได้อื่นๆ | |
| รวม รายได้ | |
| เงินออม/การลงทุน | |
| ลงทุนในสลากออมเงินของ ก.ส.ท. หรืออื่นๆ | |
| ลงทุนในกองทุนรวม/กองทุนเพื่อการเกษียณอายุ | |
| เงินฝากธนาคาร | |
| ค่าใช้จ่ายต่างๆ | |
| - ค่าใช้จ่ายเพื่อการบริโภค | |
| - ค่าการศึกษาบุตร | |
| - ค่าดูแลบิดามารดา | |
| - เงินที่ท่านต้องช่วยเหลือบุคคลอื่นที่ไม่ใช่บุตรหรือบิดามารดา | |
| - ค่าโทรศัพท์ | |
| - ค่าโทรทัศน์ | |
| - ค่าผ่อนชำระบ้าน | |
| - ค่าผ่อนชำระรถยนต์/มอเตอร์ไซด์ หรือ อื่นๆ | |
| - หนี้ในระบบ(เงินกู้ธนาคาร/บัตรเครดิต) | |
| - หนี้นอกระบบ(เงินยืมจากญาติ/เพื่อน) | |
| - เงินบริจาค | |
| - ค่าใช้จ่ายอื่นๆ | |
| รวม ค่าใช้จ่าย | |

เครื่องมือวิจัย ฉบับที่ 9

แบบบันทึกการทบทวนหลังการปฏิบัติ (After Action Review)

ประเด็นการทบทวนหลังการปฏิบัติใช้เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยสะท้อนคิดและประเมิน
ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมตามกระบวนการเรียนรู้

ผู้สะท้อนคิด

เมื่อวันที่ เวลา น. สถานที่.....

กิจกรรมที่สะท้อนคิด

| ประเด็น | สิ่งที่เกิดขึ้นจริง (ได้เรียนรู้) | สิ่งที่ทำได้ดี | สิ่งที่ต้องการปรับปรุงให้ดีขึ้นและ สาเหตุ | แนวทางการพัฒนาให้ดีขึ้น |
|--------------------------|--------------------------------------|----------------|--|-------------------------|
| ความรู้ (Knowledge) | | | | |
| คุณลักษณะ (Attribute) | | | | |
| พฤติกรรม (Behavior) | | | | |





ภาคผนวก ง
กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณ
ตามรูปแบบพอดี (PO-DE Model)

ขั้นที่ 1 สร้างพลังแห่งการสำรวจตัวตน (Power of self-exploration: P)

| กิจกรรม | รายละเอียดการดำเนินการ |
|--------------------------------|--|
| 1 สำรวจตนเอง | <p>ผู้วิจัยได้ให้ผู้ร่วมวิจัยประเมินตนเองเกี่ยวกับรายรับและรายจ่ายต่อเดือนเป็นการล่วงหน้าก่อนถึงกำหนดวันดำเนินโครงการ แล้วให้สรุปผลและส่งคืนแบบประเมินตนเองให้กับผู้วิจัยในวันเริ่มต้นดำเนินโครงการวิจัย</p> <p>ก่อนถึงวันดำเนินโครงการ : 1 สัปดาห์</p> |
| 2 สร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ | <p>ผู้วิจัยให้ผู้ร่วมวิจัยนั่งล้อมวงเป็นวงกลม โดยผู้วิจัยร่วมนั่งในวงกลมกับผู้ร่วมวิจัยด้วย ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ด้วยการแนะนำตนเอง พร้อมทั้งกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและระยะเวลาที่ต้องใช้ในการดำเนินการตลอดโครงการ เพื่อเป็นการบอกเล่าให้ผู้ร่วมวิจัยได้ทราบถึงที่มาและทิศทางในการดำเนินการ พร้อมทั้งแจ้งว่าหากผู้ร่วมวิจัยท่านใดไม่สะดวกในการเข้าร่วมโครงการต่อจนสิ้นสุดกระบวนการ สามารถที่จะถอนตัวออกจากโครงการวิจัยได้ตลอดระยะเวลา โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น</p> <p>หลังจากนั้นผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมวิจัยได้ซักถามในประเด็นที่สงสัยหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมก่อนดำเนินการในขั้นตอนต่อไป</p> <p>ระยะเวลาที่ใช้ : 15 นาที</p> |
| 3 Check-in เข้าสู่กระบวนการ | <p>ผู้วิจัยให้อิสระผู้ร่วมวิจัยในการแนะนำตนเอง โดยไม่มีการเรียงลำดับและขึ้นอยู่กับความสมัครใจและความพร้อมในการแนะนำตนเองของผู้ร่วมวิจัยแต่ละคน ใช้เวลาประมาณ 3-5 นาทีต่อคน สำหรับประเด็นที่แนะนำตนเอง ประกอบด้วย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ชื่อจริง 2. ชื่อเล่น 3. เหตุผลในการตัดสินใจสมัครเข้าร่วมโครงการ |

| กิจกรรม | รายละเอียดการดำเนินการ |
|--|---|
| | <p>4. ความคาดหวังในการเข้าร่วมโครงการ</p> <p>ระยะเวลาที่ใช้ : 30 นาที</p> |
| <p>3 ถ่ายทอดองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง</p> | <p>ผู้วิจัยสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายและลักษณะของพฤติกรรมพอประมาณตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พร้อมทั้งนำเสนอคลิปวิดีโอที่เกี่ยวกับปัญหาหนี้สิน ปัญหาการบริโภคตามกระแสนิยม และของมันต้องมี</p> <p>ระยะเวลาที่ใช้ : 1 ชั่วโมง</p> |
| <p>5 วาดภาพฝัน</p> | <p>ผู้วิจัยให้ผู้ร่วมวิจัยวาดภาพฝันอนาคตของตัวเองว่าอยากเห็นตนเองมีชีวิตในวันข้างหน้าเป็นอย่างไร โดยในระหว่างนั้นผู้วิจัยเปิดเพลงบรรเลงคลอเบา ๆ เพื่อเป็นการสร้างจินตนาการทางความฝันให้กับผู้ร่วมวิจัย และให้เวลาในการวาดภาพฝันประมาณ 30 นาที แต่อย่างไรก็ตามในกรณีที่ผู้ร่วมวิจัยบางรายไม่สามารถวาดภาพได้ ผู้วิจัยก็จะยืดหยุ่นให้เขียนเป็นลักษณะของสิ่งที่ต้องการในอนาคต</p> <p>หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ให้ผู้ร่วมวิจัยแบ่งปันภาพฝันและบอกเล่าผ่านรูปภาพหรือสิ่งที่เขียน โดยให้เวลา 5 นาทีต่อคน และไม่มีกำหนดลำดับก่อนหลัง ให้ขึ้นอยู่กับความสนใจและความพร้อมของแต่ละคน สำหรับในกรณีที่ผู้ร่วมวิจัยบางรายไม่สามารถถ่ายทอดออกมาเป็นคำพูดได้ ผู้วิจัยจะใช้วิธีการตั้งคำถามเชิงบวกเพื่อกระตุ้นให้ผู้ร่วมวิจัยกล้าคิดและกล้าพูด</p> <p>ระยะเวลาที่ใช้ : 1.30 ชั่วโมง</p> |

ขั้นที่ 2 มุ่งผลหมุดหมายที่พึงประสงค์ (Objective Identification: O)

| กิจกรรม | รายละเอียดการดำเนินการ |
|----------------------------|---|
| 1 ประเมินพฤติกรรมตนเอง | <p>ผู้วิจัยเกริ่นนำเข้าสู่กระบวนการให้ผู้ร่วมวิจัยประเมินพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินและการออมเงินของตนเอง โดยใช้วิธีการเขียนลงไปกระดาษ หลังจากนั้นให้ผู้ร่วมวิจัยระบุความต้องการพฤติกรรมพอประมาณตามความหมายและลักษณะพฤติกรรมที่ผู้วิจัยได้ถ่ายทอดองค์ความรู้ที่ได้ในกิจกรรมที่ 3 เพื่อเป็นการเปรียบเทียบหาช่องว่างระหว่างพฤติกรรมที่เป็นอยู่ในปัจจุบันและที่คาดหวัง โดยการประเมินผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และผลลัพธ์ที่ได้จากพฤติกรรมที่คาดหวัง</p> <p style="text-align: right;">ระยะเวลาที่ใช้ : 30 นาที</p> |
| 2 ร่วมระบุพฤติกรรมพอประมาณ | <p>ผู้วิจัยใช้คำถามชวนคิดและชวนคุยเพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยกำหนดพฤติกรรมพอประมาณที่คาดหวังว่าจะส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และแสดงความคิดเห็นที่มีต่อพฤติกรรมพอประมาณที่ตนเองนำเสนอ เพื่อนำไปสู่การจัดลำดับความสำคัญ</p> <p>หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ให้ผู้ร่วมวิจัยสรุปผลการคัดเลือกพฤติกรรมพอประมาณที่เห็นว่ามีค่าสำคัญสูงสุด 3 ลำดับแรก เพื่อนำไปออกแบบกิจกรรม</p> <p style="text-align: right;">ระยะเวลาที่ใช้ : 1 ชั่วโมง</p> |

ขั้นที่ 3 พัฒนาการเรียนรู้ตามเจตจำนง (Design & Development: D)

| กิจกรรม | รายละเอียดการดำเนินการ |
|---|--|
| <p>1 ออกแบบกิจกรรมและวางแผนเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง</p> | <p>ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้ร่วมวิจัยนำพฤติกรรมพอประมาณ 3 พฤติกรรมมาร่วมกันออกแบบกิจกรรมโดยมุ่งเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยพิจารณาในเชิงเนื้อหาองค์ความรู้ที่ต้องการมีองค์ความรู้ในเรื่องอะไรบ้าง และแหล่งความรู้เหล่านั้นอยู่ที่ไหนและใครมีองค์ความรู้เหล่านั้น และจะเข้าถึงแหล่งความรู้ได้อย่างไร ต่อมาผู้ร่วมวิจัยได้ร่วมกันออกแบบกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ประกอบด้วย 3 กิจกรรม ได้แก่ 1) การอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการบริหารรายรับรายจ่าย การสร้างนิสัยการออม 2) การเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านวิดีโอ 3) การแบ่งปันประสบการณ์และการสะท้อนผลการปฏิบัติ</p> <p>กิจกรรมที่ 1-3 เป็นกิจกรรมที่ผู้ร่วมวิจัยออกแบบกิจกรรมโดยมุ่งเน้นให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน ได้เปิดโอกาสให้ผู้ร่วมวิจัยได้มีโอกาสเล่าแบ่งปันประสบการณ์จากการนำไปปฏิบัติจริง ประเด็นปัญหาที่พบ วิธีการแก้ไข ปัจจัยสนับสนุนต่าง ๆ รวมถึงข้อเสนอแนะเพื่อนำไปปรับปรุงกิจกรรมให้เกิดความเหมาะสมในรอบถัดไป และผู้ร่วมวิจัยสังเกตเห็นว่าเพื่อความสะดวกในการเรียนรู้ร่วมกัน ผู้ร่วมวิจัยได้สร้างกลุ่มไลน์เพื่อใช้ในการแลกเปลี่ยนข้อมูลและความสะดวกในการแบ่งปันองค์ความรู้ต่าง ๆ</p> <p>จากนั้นผู้ร่วมวิจัยได้ร่วมกันออกแบบเอกสารที่จะใช้ในการบันทึกการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ได้แก่ 1) แบบบันทึกกิจกรรมรายบุคคล 2) แบบบันทึกการทบทวนหลังการปฏิบัติ และ 3) แบบบันทึกการสังเกตแบบมีส่วนร่วม โดยแบบบันทึกที่ 1-2 เป็นแบบบันทึกที่ผู้ร่วมวิจัยต้องบันทึกผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองที่พบจากการเข้าร่วมกิจกรรม เช่น การปฏิบัติตามกิจกรรมบรรลุผล</p> |

| กิจกรรม | รายละเอียดการดำเนินการ |
|---------|---|
| | <p>ล์พ์หรือไม่ มีสภาพการณ์ใดเปลี่ยนแปลงและมีผลต่อการปฏิบัติตามกิจกรรม ประเด็นปัญหาที่พบ แนวทางการแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายสำหรับแบบบันทึกที่ 3 เป็นแบบบันทึกที่ผู้วิจัยต้องใช้ในการบันทึกสิ่งที่พบจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมในระหว่างการแบ่งปันประสบการณ์ของผู้ร่วมวิจัย นำมาสรุปและสะท้อนผลที่พบจากการเข้าร่วมกิจกรรมให้ผู้ร่วมวิจัยทราบ ซึ่งสะท้อนผลใน 3 ด้าน ได้แก่ 1) บรรยากาศในการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2) ด้านความรู้ความเข้าใจ - การเรียนรู้ 3) ด้านทักษะ - พฤติกรรม และ 4) ด้านเจตคติ - ความรู้สึก 5) ข้อเสนอแนะต่าง ๆ จากผู้ร่วมวิจัย</p> <p>ต่อมาผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยสร้างความเข้าใจแบบบันทึกกิจกรรมต่าง ๆ มุ่งเน้นให้ผู้ร่วมวิจัยสามารถบันทึกได้ถูกต้องตามวัตถุประสงค์ของแบบบันทึก จากนั้นผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยนำกิจกรรมที่กำหนดไว้มาวางแผนเพื่อนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง กำหนดระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติ และการประเมินผลการปฏิบัติ</p> <p>ก่อนการนำกิจกรรมและแผนการดำเนินกิจกรรมไปฝึกปฏิบัติ ผู้วิจัยได้กระตุ้นให้ผู้ร่วมวิจัยให้คำมั่นสัญญาต่อตนเองว่าจะเข้าร่วมกิจกรรมที่กำหนดอย่างเต็มที่และตั้งใจ</p> <p>หลังจากนั้น ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมวิจัยเสนอแนะแนวทางการปรับปรุงเนื้อหาและกระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อนำไปพัฒนากิจกรรมในรอบถัดไป โดยให้ผู้ร่วมวิจัยกับผู้ร่วมวิจัยร่วมกันปรับปรุงกระบวนการจัดการเรียนรู้ตามข้อเสนอ และเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมวิจัยได้มีโอกาสซักถามประเด็นที่สงสัยหรือต้องการความรู้ความเข้าใจเพิ่มเติม</p> |

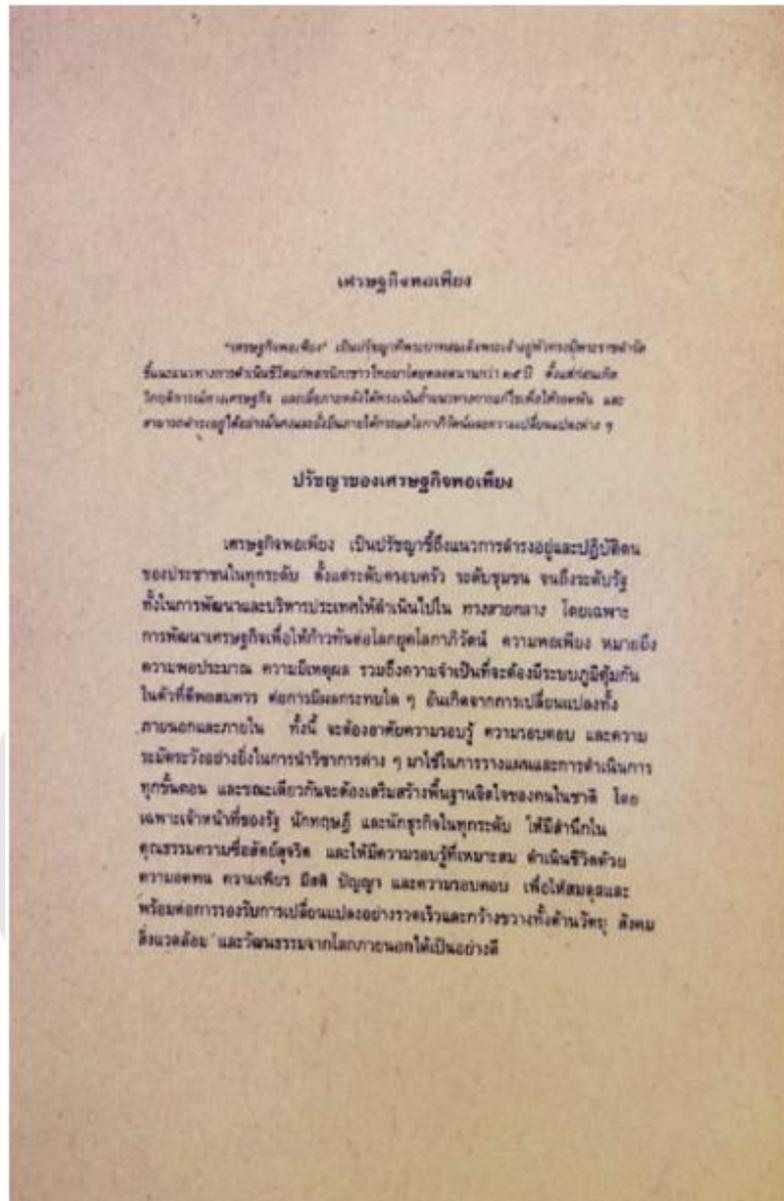
| กิจกรรม | รายละเอียดการดำเนินการ |
|-----------------------|--|
| | ระยะเวลาที่ใช้ : 2 ชั่วโมง |
| 2 ฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง | <p>ผู้ร่วมวิจัยนำกิจกรรมที่กำหนดและแผนปฏิบัติการไปปฏิบัติด้วยตนเอง ตามระยะเวลาที่กำหนดในการฝึกปฏิบัติ และการประเมินผลการปฏิบัติ</p> <p>ผู้ร่วมวิจัยใช้กลุ่มไลน์ที่ได้ออกแบบไว้ เป็นช่องทางในการแบ่งปันประสบการณ์กับผู้ร่วมวิจัยคนอื่น และใช้ในการติดต่อกับผู้วิจัยในการขอคำปรึกษาและแนะนำในกรณีที่ผู้ร่วมวิจัยมีประเด็นต้องการคำแนะนำหรือขอความช่วยเหลือ</p> <p style="text-align: center;">ระยะเวลาที่ใช้วงรอบที่ 1, 2 และ 3 ได้แก่ : 2 เดือน, 3 เดือน และ 6 เดือน ตามลำดับ</p> |

ขั้นที่ 4 พร้อมเจาะจงสะท้อนผลการประเมิน (Evaluation & Feedback: E)

| กิจกรรม | รายละเอียดการดำเนินการ |
|--|--|
| 1 ประเมินและสะท้อนผล การเปลี่ยนแปลง | <p>ผู้วิจัยให้ผู้ร่วมวิจัยส่งคืนบันทึกกิจกรรมให้แก่ผู้วิจัยเป็นการส่วนตัว จากนั้นผู้วิจัยจัดให้มีกิจกรรมการสนทนากลุ่มเพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยทุกคนได้แบ่งปันประสบการณ์จากการปฏิบัติ โดยมีได้มีการกำหนดลำดับในการแบ่งปันประสบการณ์ และมีได้กำหนดเวลาการนำเสนอ และเพื่อช่วยกระตุ้นให้ผู้ร่วมวิจัยบางคนที่ไม่กล้าแสดงออก ผู้วิจัยใช้คำถามเพื่อกระตุ้นให้ผู้ร่วมวิจัยได้แสดงความคิดเห็นสะท้อนคิด และให้ข้อเสนอแนะ ดังนี้</p> <p>ประเด็นที่ 1 ผลลัพธ์ของกิจกรรมเป็นไปตามวัตถุประสงค์ หรือไม่ เพราะอะไร</p> <p>ประเด็นที่ 2 ท่านรู้สึกอย่างไรกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น</p> <p>ประเด็นที่ 3 ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการลงมือปฏิบัติตามกิจกรรม</p> <p>ประเด็นที่ 4 เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีขึ้นต้องปรับปรุงกิจกรรมอะไรบ้างและอย่างไร</p> <p>จากนั้นผู้วิจัยได้สรุปผลจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมให้ผู้ร่วมวิจัยได้รับทราบ</p> <p>ผู้วิจัยได้สรุปข้อเสนอแนะของผู้ร่วมวิจัย และร่วมกันนำข้อเสนอแนะไปปรับปรุงกิจกรรมเพื่อนำไปปฏิบัติในวงรอบถัดไป เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมพอประมาณให้บรรลุเป้าหมายต่อไป</p> <p>ระยะเวลาที่ใช้ : 6 ชั่วโมง</p> |

ภาคผนวก จ
เอกสารปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง





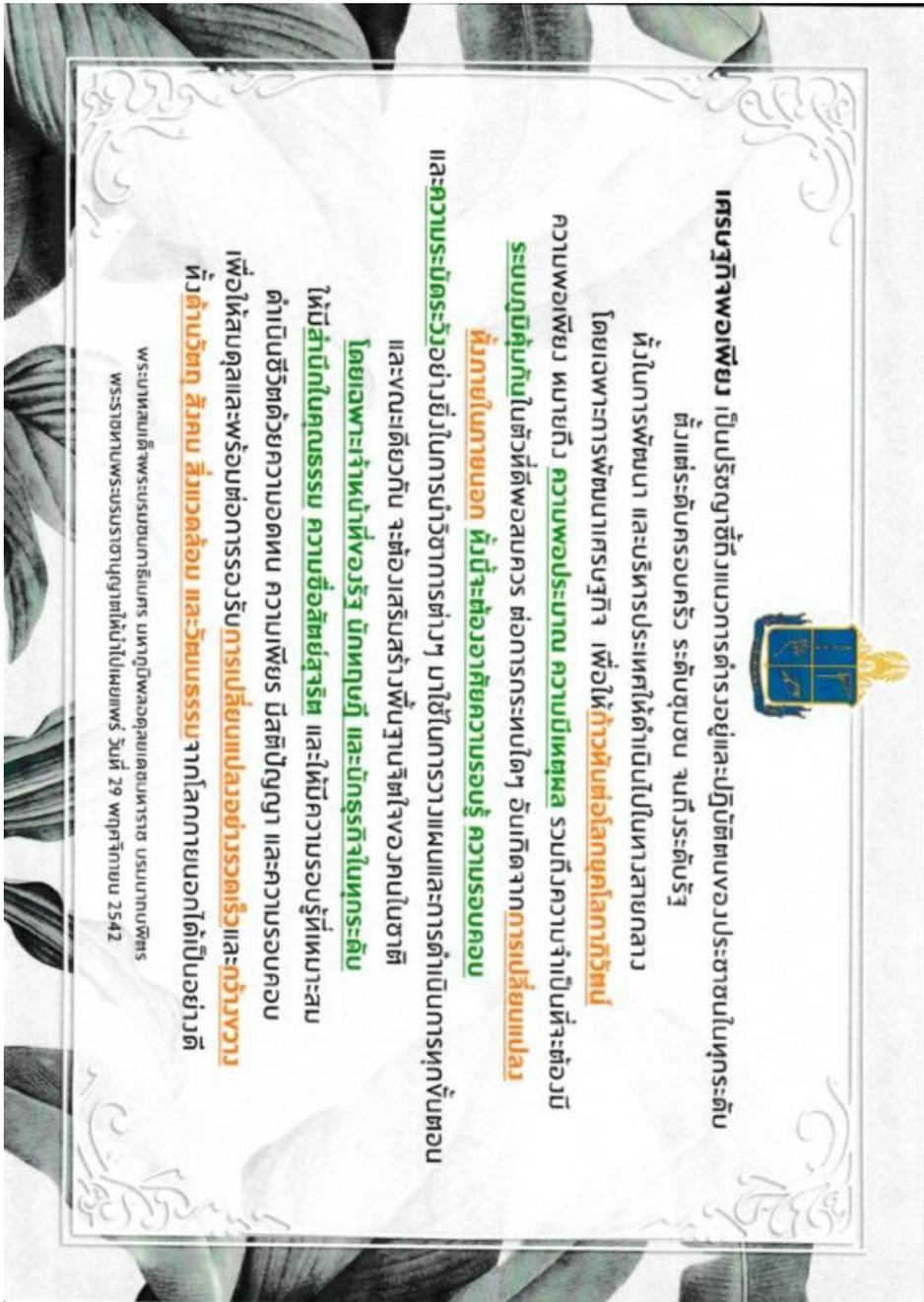
เอกสารหนังสือตอบกลับประธานคณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

จากราชเลขาธิการในพระองค์

ลงวันที่ 21 พฤศจิกายน 2542

ที่มา: นิทรรศการเพื่อการเรียนรู้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

อุทยานสิ่งแวดล้อมนานาชาติ จ. เพชรบุรี





เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาชี้ถึงแนวการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนา และบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจ เพื่อให้**ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์**

ความพอเพียง หมายถึง **ความพอประมาณ ความมีเหตุผล** รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควร ต่อการกระทบใดๆ อับกติกากการเปลี่ยนแปลง **ทันภายในภายนอก** **ห้วบ่จะต่อจรจาศึยควาบรอรู๋ ควาบรอรลลอบ**

และ**ความระมัดระวัง**อย่างเ้ายในการนำวิชาการต่างๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินการทุกขั้นตอน และขณะเดียวกัน จะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ **โดยอพาะำนำหน้าท่จวงรู่ บักทฤบฏี และบักรรฤกึจในทกระละลอบ**

ให้มี**สำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต** และมีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับ**การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว**และ**กะว้าบวางวาม** **ท้วด้าบวัตฤ สึวคบ สึวภวคลลอบ และวัฒบรรรบ**จากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร
พระราชทานพระบรมราชานุญาตให้ไปเผยแพร่ วันที่ 29 พฤศจิกายน 2542

เอกสารหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ที่มา: สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ
(สำนักงาน กปร.)

ประวัติผู้เขียน

