

การสร้างมโนสำนึกผ่านเวทีสนทนาถอดบทเรียน : สภาพ กินหฺร-อยู่แพง-
ขี้เกียจ-หนี้เยอะ-โรครุม ผลจากการพัฒนาที่ไม่สมดุลในสังคมไทย
จังหวัดลำพูน
Building Conscience Through a Forum to Learn Lessons: Condition, Luxury
Eating - Expensive Living - Laziness - A lot of Debt - A lot of Diseases,
Consequences of Unbalanced Development in Thai Society
Lamphun Province

1. นิกร ยาอินตา*, 2. พระครูสิริสุตานุยุต, 3. บุศรา โพธิสุข
4. นฤพันธ์ สมเจริญ, 5. บุญญาดา ประภัทรสิริ, 6. อาเดช อุปันันท์
1. NiKorn Ya-inta, 2. Phrakru Sirisutanuyut, 3. Bursara Pothisook
4. Nareupan Somcharoen, 5. Bunyada Prapattarasiri, 6. Ardej Upanan

สังกัด: 1., 2., 3., 4., 6. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 5. วิทยาลัยเทคโนโลยีชินรัตน์ลำพูน
Affiliation: 1., 2., 3., 4., 6 Mahachulalongkomrajavidyalaya University, 5. Charinrat Lamphun technology College
* Author E-mail: bunyada2559@gmail.com

Received: 2026-01-13

Revised: 2026-03-02

Accepted: 2026-03-24

Articles ID: e3314

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพสภาพ กินหฺร-อยู่แพง-ขี้เกียจ-หนี้เยอะ-โรครุม และ 2) ส่งเสริมการสร้างมโนสำนึก ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน ระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณ การวิจัยเชิงคุณภาพ และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 375 คน สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล 16 รูป/คน และส่งเสริมการสร้างมโนสำนึก 57 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และแบบประเมินความพึงพอใจ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างยังคงมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับหลักความพอเพียง มีความเรียบง่าย บริโภคอาหารพื้นบ้านและประกอบอาหารรับประทานเองเป็นหลัก มีภาระหนี้สินอยู่ในระดับไม่สูง และส่วนใหญ่เป็นหนี้เพื่อการดำรงชีพ อย่างไรก็ตาม พบว่าในกลุ่มวัยทำงานและเยาวชนเริ่มได้รับอิทธิพลจากค่านิยมบริโภคนิยมมากขึ้น

2. การส่งเสริมการสร้างมโนสำนึกมีการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมอย่างเป็นระบบ โดยใช้หลักโภชนาการตามหลักศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมบริโภคอาหาร หลักมัชฌิมาปฏิปทาเพื่อสร้างความพอดีในการบริโภคและการดำรงชีวิต หลักพรหมวิหารธรรมเพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบตนเอง ครอบครัว และสังคม หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการจัดการหนี้สินอย่างมีเหตุผล และใช้ภาวนา 4 เพื่อดูแลสุขภาพกายและจิตใจ ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น การนำหลักอริยสัจ 4 มาใช้ในการสร้างมโนสำนึก ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน ผลการวิจัยนี้ ได้ค้นพบองค์ความรู้ใหม่ คือ RIMPING BALANCE Model (RBM) หรือ โมเดลการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลบนฐานพุทธธรรม

คำสำคัญ: 1. การสร้างมโนสำนึก; 2. ถอดบทเรียน; 3. กินหรู-อยู่แพง-ขี้เกียจ-หนี้เยอะ-โรครุม;
4. การพัฒนาที่ไม่สมดุล

ABSTRACT

This research article aims to: 1) study the condition of Luxury Eating - Expensive Living - Laziness - A lot of Debt - A lot of Diseases, and (2) promote building conscience through a forum process to learn lessons. A mixed-methods research approach was employed, combining quantitative research, qualitative research, and action research. Data were collected from a sample group of 375 people, interviews were conducted with 16 individuals, and conscience-building was promoted among 57 participants. The research instruments included questionnaires, interview forms, and satisfaction assessment forms. The statistics used for data analysis were frequency distribution and percentage.

The results of this research found that:

1. The sample group still maintains a lifestyle consistent with the principles of sufficiency, characterized by simplicity, consuming local food, and primarily cooking their own meals. Their debt burden is at a low level, with most debt incurred for living expenses. However, it was found that among the working-age population and youth, there is a growing influence of consumerist values.

2. The promotion of conscience-building involved the systematic application of Buddhist principles. The principle of Bojanhamattannuta (knowing the proper amount in food) was used to adjust food consumption behaviors, the principle of Majjhima Patipada (the Middle Path) was used to create balance in consumption and living, the principle of Gharavasa Dhamma (virtues for householders) was used to strengthen responsibility towards oneself, family and society, the principle of the Sufficiency Economy Philosophy was used for rational debt management, and the principle of Bhavana 4 was used to care for physical and mental health. This resulted in the participants having a better quality of life. The application of the Ariya Sacca 4 in building conscience led to a clear improvement in behavioral changes. This research discovered a new body of knowledge: the RIMPING BALANCE Model (RBM), or A Model for a Balanced Life Based on Buddhist Principles.

Keywords: 1. Building conscience; 2. Lesson learned; 3. Luxury Eating - Expensive Living - Laziness - A lot of Debt - A lot of Diseases; 4. Unbalanced development

บทนำ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติเป็นนโยบายหลักที่กำหนดทิศทางการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของไทยมาจากรัฐธรรมนูญ โดยได้รับอิทธิพลจากบริบทสงครามเย็นและทุนนิยมโลก โดยเฉพาะสหรัฐอเมริกาที่ให้ความช่วยเหลือและผลักดันระบบเศรษฐกิจแบบเปิด การเปลี่ยนเงื่อนไขความช่วยเหลือให้ยึดแผนพัฒนาเศรษฐกิจระยะยาวเป็นเกณฑ์ จึงนำไปสู่การจัดทำแผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ ฉบับที่ 1

(พ.ศ. 2504–2509) (ชาติชาย มุกสง, 2566) แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติช่วงฉบับที่ 2–7 มุ่งเน้นการขยายตัวทางเศรษฐกิจและโครงสร้างพื้นฐานเป็นหลัก โดยให้ความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตและวัฒนธรรมค่อนข้างน้อย ต่อมาแผนฉบับที่ 8 ปรับแนวคิดสู่การพัฒนาคนเป็นศูนย์กลาง และสานต่อในฉบับที่ 9 และ 10 ด้วยหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จนถึงปัจจุบันที่ใช้แผนฉบับที่ 13 ซึ่งตลอดการดำเนินแผนได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมากต่อโครงสร้างเศรษฐกิจ รวมถึงสังคม วัฒนธรรม และการเมืองของไทย และการมุ่งเน้นการขยายตัวทางเศรษฐกิจของประเทศไทยก่อให้เกิดความเหลื่อมล้ำในหลายมิติ ทั้งด้านรายได้และเชิงพื้นที่ โดยกลุ่มรายได้สูงมีรายได้เติบโตเร็วกว่ากลุ่มรายได้น้อยซึ่งเผชิญภาระหนี้เพิ่มขึ้น ขณะเดียวกันความเจริญทางเศรษฐกิจกระจุกตัวในกรุงเทพฯ และปริมณฑล ส่วนภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือซึ่งมีประชากรจำนวนมากกลับมีขนาดเศรษฐกิจและรายได้ต่อหัวต่ำกว่าค่าเฉลี่ยประเทศอย่างมาก ปัญหาความเหลื่อมล้ำดังกล่าวทวีความรุนแรงขึ้นในช่วงวิกฤตโควิด-19 เมื่อคนจนและผู้ด้อยโอกาสได้รับผลกระทบหนักกว่า ทั้งด้านรายได้ การจ้างงาน สุขภาพ และการเข้าถึงทรัพยากร อีกทั้งความก้าวหน้าทางเทคโนโลยียิ่งซ้ำเติมด้วยความเหลื่อมล้ำทางดิจิทัล ส่งผลให้กลุ่มเปราะบางขาดโอกาสในการเข้าถึงเศรษฐกิจ การศึกษา และมาตรการช่วยเหลือของรัฐ (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566–2570), 2565) ขณะเดียวกัน ยุคปัจจุบันโลกมีเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ผู้คนเผชิญการแข่งขันและภาระความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้น จนเกิดความเครียดสะสมทั้งทางกายและใจ นำไปสู่ปัญหาสุขภาพหลากหลาย เช่น ความเหนื่อยล้าทางจิตใจ นอนไม่หลับ โรคเรื้อรัง และความเจ็บป่วยทางกายและจิต แม้เทคโนโลยีการแพทย์จะก้าวหน้า แต่จำนวนผู้ป่วยโรคเรื้อรังและปัญหาสุขภาพจิตยังเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (พิทักษ์ วังศิริชัย, 2566) ดังนั้น การสร้างสมดุลในการใช้ชีวิตจึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

จากการค้นคว้า พฤติกรรมที่มีผลต่อการก่อหนี้ พบการศึกษาวิจัยของ นุจรินทร์ เชิดชู และนิติพล ฤตะโชติ (2565) พบว่า พฤติกรรมที่มีผลต่อการก่อหนี้ ได้แก่ ความถี่ในการเข้าร้านอาหารที่มีราคาแพง ความถี่ในการเที่ยวสถานบันเทิง การวางแผนทางการเงิน และความถี่ในการซื้อสินค้าแบรนด์เนมหรือสินค้าฟุ่มเฟือยที่แตกต่างกัน ทำให้ลักษณะการก่อหนี้แตกต่างกัน ซึ่งรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามปัจจัยทางสังคมเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่มตนเองหรือกลุ่มอื่น อีกทั้งยังขาดการวางแผนทางการเงินที่ทุกคนจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจเพื่อเป็นการลดภาระหนี้สินในอนาคต การศึกษาวิจัยของ ชัชวรินทร์ วิชัยดิษฐ์ และ ฉันทนา ปาปัดดา (2566) ที่พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารแช่แข็งของกลุ่มวัยทำงานในเขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับมาก เนื่องมาจากประชาชนต้องใช้ชีวิตประจำวันและการทำงานอย่างเร่งรีบ การบริโภคอาหารแช่แข็งจึงมีความสะดวก รวดเร็ว และง่ายต่อการซื้อ รวมไปถึงมีราคาที่ไม่สูงเกินไป และการศึกษาวิจัยของ พิษศาล พันธุ์วัฒนา (2562) ที่พบว่า คนเมืองในวัยทำงานส่วนใหญ่นิยมบริโภคอาหารประเภทอาหารตามสั่งมากที่สุด โดยอาหารที่นิยมบริโภคเป็นอาหารที่ผ่านการปรุงแบบต้มหรือลวกสุก รสชาติที่นิยมบริโภคมากที่สุดคือรสเผ็ด สิ่งที่คนเมืองวัยทำงานคำนึงถึงเป็นเรื่องแรกในการบริโภคอาหารคือความสะดวก รวดเร็ว ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารของคนเมืองในวัยทำงานส่วนใหญ่เฉลี่ยอยู่ที่ 300-499 บาทต่อวัน และกลุ่มอาหารที่คนเมืองในวัยทำงานบริโภคเป็นประจำทุกวัน ได้แก่ อาหารกล่องโฟม/พลาสติก และพืชผักสวนครัว ตรงข้ามกับกลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารเสริมและวิตามินที่คนเมืองวัยทำงานส่วนใหญ่ไม่นิยมบริโภคน้อย ซึ่งสะท้อนได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคและรูปแบบการดำเนินชีวิตของคนรุ่นใหม่และวัยทำงานในปัจจุบันมีการใช้ชีวิตที่เน้นภาพลักษณ์และการตามเทรนด์นำไปสู่การใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเกินตัวจนก่อหนี้สิน บริโภคที่เน้นความสะดวกสบายและภาพลักษณ์ทางสังคม มีค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันและรูปแบบการอยู่อาศัยที่มีต้นทุนสูง ประกอบกับพฤติกรรมที่ขาดการวางแผนทางการเงิน

ส่งผลให้เกิดภาระหนี้สินสะสม และการเลือกบริโภคอาหารสำเร็จรูปเป็นประจำ เพิ่มความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพในระยะยาว ดังนั้น การใช้ชีวิตที่สมดุลจึงควรเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

ในทางพระพุทธศาสนา หลักธรรมที่ประยุกต์ใช้เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างสมบูรณ์ คือ หลักอริยสัจ 4 ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เพราะไม่เห็นอริยสัจ 4 ตามเป็นจริง เราและพวกเธอจึงต้องท่องเที่ยวไปในชาติ นั้น ๆ ตลอดเวลานาน แต่เพราะได้เห็นอริยสัจ 4 เราและพวกเธอจึงถอนตัณหาที่จะนำไปเกิดได้ ตัณหา แห่งทุกข์ได้เด็ดขาด บัดนี้จึงไม่มีการเกิดอีกต่อไป” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, 2539, เล่ม 5 ข้อ 287, น. 104) พุทธพจน์ดังกล่าวนี้ จึงเป็นที่ยืนยันว่า อริยสัจ 4 จะเป็น เครื่องมือในการตัดตัณหากิเลสได้

จังหวัดลำพูน เป็นอีกหนึ่งจังหวัดที่ถูกผลักดันให้เป็นพื้นที่ขยายโอกาสทางเศรษฐกิจจากท่าเล ศูนย์กลางการคมนาคมและการเป็นที่ตั้งนิคมอุตสาหกรรม อย่างไรก็ตาม จังหวัดกำลังเผชิญปัญหาเชิง โครงสร้างด้านประชากรผู้สูงอายุและผู้ด้อยโอกาสที่เพิ่มขึ้น ประชากรแฝงจำนวนมาก ปัญหาหนี้สิน ความ ยากจน และอัตราการฆ่าตัวตายสูง สาเหตุสำคัญมาจากปัญหาเศรษฐกิจ การพนัน และรายได้ไม่เพียงพอ นอกจากนี้ยังมีปัญหาสังคม วัฒนธรรม ความปลอดภัย และคุณภาพชีวิต เช่น ยาเสพติด อาชญากรรม สุขอนามัย และการเข้าถึงการดูแลและการศึกษาของกลุ่มเปราะบาง (จังหวัดลำพูน, 2565) เทศบาลตำบล ริมปิง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน มีประชากร 6,761 คน และเผชิญข้อจำกัดด้านงบประมาณ ควบคู่กับ ปัญหาสุขภาพจากโรคไม่ติดต่อที่เพิ่มขึ้น ขณะเดียวกันได้รับผลกระทบจากปัจจัยภายนอก เช่น การเปิดเสรี ทางการค้าและความผันผวนทางเศรษฐกิจ ส่งผลให้พืชเศรษฐกิจราคาตกต่ำ ค่าครองชีพสูง และการออม ลดลง อีกทั้งยังเผชิญปัญหาสังคมหลายด้าน อาทิ ประชากรวัยพึ่งพิงและผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ปัญหายาเสพติด ความรุนแรงในครอบครัว และค่านิยมบริโภคนิยม ซึ่งล้วนเป็นข้อจำกัดต่อการพัฒนาท้องถิ่น (เทศบาล ตำบลริมปิง, 2564)

จากสภาพปัญหาข้างต้นสะท้อนให้เห็นผลของการพัฒนาที่ไม่สมดุลของประเทศไทย ซึ่งมุ่งขยาย โอกาสทางเศรษฐกิจมากกว่าการพัฒนาคน ส่งผลให้เกิดความเหลื่อมล้ำด้านรายได้ การแข่งขันในชีวิตการ ทำงานที่สูงขึ้น ประชาชนต้องทำงานหนัก ขาดเวลาออกกำลังกาย และไม่สามารถเลือกบริโภคอาหารที่ เหมาะสม นำไปสู่ความเหนื่อยล้าทางกายและใจ รวมทั้งการเพิ่มขึ้นของโรคเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคเมะเร็ง และปัญหาการฆ่าตัวตาย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาวิจัยเรื่อง “การสร้างมโน สำนึกผ่านเวทีสนทนาถอดบทเรียน : สภาพกินหฺรุ-อยู่แพง-ซี้เกียจ-หนึ่เยอะ-โรคมก อันเป็นผลจากการ พัฒนาที่ไม่สมดุลในสังคมไทย จังหวัดลำพูน” เพื่อเสนอแนวทางการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี โดยประยุกต์ใช้ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นกลไกในการดำรงชีวิตและพึ่งพาตนเองของครอบครัวในภาวะเศรษฐกิจ ปัจจุบัน ครอบครัวด้านการบริโภคที่เหมาะสม การอยู่อาศัยพอประมาณ การใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า การ ลดหนี้และสร้างการออม และการเสริมสร้างสุขภาพที่ดี อันนำไปสู่การเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพของ ประเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาสภาพ กินหฺรุ-อยู่แพง-ซี้เกียจ-หนึ่เยอะ-โรคมก ของประชาชนในเทศบาลตำบลริมปิง อำเภอเมืองลำพูน จังหวัดลำพูน
2. เพื่อส่งเสริมการสร้างมโนสำนึกผ่านเวทีสนทนาถอดบทเรียน: สภาพ กินหฺรุ-อยู่แพง-ซี้เกียจ-หนึ่เยอะ-โรคมก ผลจากการพัฒนาที่ไม่สมดุลในสังคมไทย ของประชาชนในเทศบาลตำบลริมปิง อำเภอเมือง ลำพูน จังหวัดลำพูน

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยเรื่อง การสร้างมโนสำนึกผ่านเวทีสนทนาถอดบทเรียน : สภาพ กิณหฺร-อยู่แพง-ชีเกียจ-หนึเยะ-โรคมก ผลจากการพัฒนาที่ไม่สมดุลในสังคมไทย จังหวัดลำพูน ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ การวิจัยแบบผสมผสานทั้งวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และเชิงปฏิบัติการ (Action Research)

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ/กลุ่มเป้าหมาย

2.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากร คือ ประชาชนที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป และอาศัยอยู่ในพื้นที่เทศบาลตำบลริมปิง จำนวน 5,824 คน

2) กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนในพื้นที่เทศบาลตำบลริมปิง จำนวน 375 คน ซึ่งได้มาจากการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Taro Yamane (1967) โดยทำการสุ่มอย่างง่ายเพื่อใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ

2.2 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้วิจัยกำหนดผู้ให้ข้อมูลสำคัญโดยการคัดเลือกแบบเจาะจง จากผู้เชี่ยวชาญในสาขาต่าง ๆ จำนวน 16 รูป/คน ประกอบด้วย 1) พระสงฆ์ 2 รูป 2) ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลริมปิง 1 คน 3) นายกเทศมนตรีตำบลริมปิง 1 คน 4) แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพ 1 คน 5) ผู้นำชุมชน 3 คน 6) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน 1 คน 7) นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา 1 คน 8) ตัวแทนประชาชนในพื้นที่วิจัย 6 คน

2.3 กลุ่มเป้าหมายในการดำเนินกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ คือ ประชาชนในพื้นที่วิจัยที่ประกอบอาชีพเกษตรกร จำนวน 57 คน โดยการคัดเลือกเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจ

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 5 ชนิด คือ 1) แบบสอบถาม 2) แบบสัมภาษณ์ 4) ชุดความรู้ 5) แบบประเมินผลความพึงพอใจ โดยมีรายละเอียดดังนี้

3.1 แบบสอบถาม (Questionnaires) เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาสภาพ กิณหฺร-อยู่แพง-ชีเกียจ-หนึเยะ-โรคมก แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ โรคประจำตัว เป็นแบบสอบถามแบบเลือกตอบ (Check List) จำนวน 5 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพ กิณหฺร-อยู่แพง-ชีเกียจ-หนึเยะ-โรคมก ของประชาชนในเทศบาลตำบลริมปิง อำเภอเมืองลำพูน จังหวัดลำพูน เป็นแบบสอบถามแบบเลือกตอบ (Check List) ประกอบด้วยข้อคำถาม 5 ด้าน ๆ ละ 5 ข้อ รวมเป็น 25 ข้อ ได้แก่ 1) สภาพกิณหฺร 2) สภาพอยู่แพง 3) สภาพชีเกียจ 4) สภาพหนึเยะ 5) สภาพโรคมก

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open form)

3.2 แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structure In- Interview) ชนิดปลายเปิด (Open-Ended Questions) ตามกรอบแนวคิดในการวิจัย ใช้เก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 16 รูป/คน

3.3 ชุดความรู้ “การสร้างมโนสำนึกผ่านเวทีสนทนาถอดบทเรียน : สภาพ กิณหฺร-อยู่แพง-ชีเกียจ-หนึเยะ-โรคมก ผลจากการพัฒนาที่ไม่สมดุลในสังคมไทย จังหวัดลำพูน” เป็นชุดกิจกรรมที่นำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้โดยเน้นที่การปรับเปลี่ยนความคิด พฤติกรรม และวางแผนชีวิตอย่างรอบคอบ โดยหลักธรรมที่นำมาใช้ประกอบด้วยหลักอริยสัจ 4 หลักโภชนมัตตัญญูตา หลักมัชฌิมาปฏิปทาและหลักปรัชญาเศรษฐกิจ หลักธรรมาธรรม และหลักภาวา 4 ประกอบด้วยกระบวนการดำเนินกิจกรรม 4 ขั้นตอน (1) กำหนดปัญหา (ขั้นทุกข์) ในขั้นนี้กลุ่มเป้าหมายจะต้องทำความเข้าใจหรือวิเคราะห์ตนเองจากการพิจารณา

สภาพเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดทุกข์ เช่น ทุกข์จากภาวะหนี้สิน ทุกข์จากโรคภัยไข้เจ็บ (2) วิเคราะห์หาสาเหตุ (ขั้นสมุทัย) ในขั้นนี้กลุ่มเป้าหมายจะต้องหาสาเหตุของสภาพ กินหฺรุ-อยู่แพง-ซี้เกียจ-หนึ่เยอะ-โรคมก โดยวิเคราะห์วิธีการดำเนินชีวิตของตนเอง ในด้านพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร สาเหตุการเป็นหนี้สิน การบริโภคแบบรายได้เปรียบเทียบ และโรคประจำตัวที่มี (3) การปฏิบัติ (ขั้นนิโรธ) ในขั้นนี้จะทำการอบรมแนวทาง “การสร้างมโนสำนึกผ่านเวทีสนทนาถอดบทเรียน : สภาพ กินหฺรุ-อยู่แพง-ซี้เกียจ-หนึ่เยอะ-โรคมก” โดยแบ่งกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับหลักธรรมต่าง ๆ ที่จะนำมาใช้เพื่อแก้ไขปัญหา (4) ขั้นสรุปผล (ขั้นมรรค) ในขั้นนี้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยการติดตาม สัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการปฏิบัติเพื่อให้รู้ว่าสิ่งใดคือตัวที่จะทำให้หน้าที่แก้ไขปัญหาที่กำหนดไว้ และสามารถแก้ปัญหานั้นๆ ได้หรือไม่ หลังจากนั้นจะนำ ผลที่ได้มาทำการสรุปเป็นหลักเกณฑ์หรือแนวทางในการแก้ปัญหว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นสามารถแก้ไขได้ด้วยวิธีการใด และผลที่ได้เป็นเช่นไร

3.4 แบบประเมินผลความพึงพอใจ เป็นการประเมินผลระดับความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติการมาตรวัดแบบ Likert Scale มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ (Likert, 1967)

- 5 หมายถึง พอใจในระดับมากที่สุด
- 4 หมายถึง พอใจในระดับมาก
- 3 หมายถึง พอใจในระดับปานกลาง
- 2 หมายถึง พอใจในระดับน้อย
- 1 หมายถึง พอใจในระดับน้อยที่สุด

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 การวิจัยเชิงปริมาณ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป วิเคราะห์สถานภาพส่วนบุคคล และวิเคราะห์โดยการหาค่าความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage)

4.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ วิเคราะห์ข้อมูลตามเนื้อหา (Content analysis) แล้วสรุปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Information) นำมาวิเคราะห์เชิงพรรณนาและการนำเสนอภาพกิจกรรมและชุดองค์ความรู้ (หนังสือสรุปองค์ความรู้) และวิธีทัศน์บรรยายการสังเคราะห์ข้อมูลในพื้นที่ให้ได้ผลเป็นเชิงประจักษ์

4.3 การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ใช้วิธีการของการวิจัยเชิงคุณภาพหรือการแจกแจงข้อค้นพบที่สำคัญเชิงอธิบายความ ซึ่งจะนำไปสู่การสรุปเป็นผลงานวิจัย และแสดงให้เห็นแนวทางหรือรูปแบบการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ เพื่อการแก้ไขปัญหาของสิ่งที่ศึกษานั้น ส่วนการประเมินความพึงพอใจ จะใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) นำค่าเฉลี่ยมาแปลผลตามเกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ย 5 ระดับ ดังนี้ (ธานินทร์ ศิลป์จารุ, 2552)

- คะแนนเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึง มีความพึงพอใจมากที่สุด
- คะแนนเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง มีความพึงพอใจมาก
- คะแนนเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง มีความพึงพอใจปานกลาง
- คะแนนเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง มีความพึงพอใจน้อย

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การสร้างมโนสำนึกผ่านเวทีสนทนาถอดบทเรียน : สภาพ กินหฺรุ-อยู่แพง-ซี้เกียจ-หนึ่เยอะ-โรคมก ผลจากการพัฒนาที่ไม่สมดุลในสังคมไทย จังหวัดลำพูน” ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัย โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. สภาพ กินหฺร-อยู่แพง-ชีเกียจ-หนึเยอะ-โรคมก ของประชาชนในเทศบาลตำบลริมปิง อำเภอเมืองลำพูน จังหวัดลำพูน พบว่า สภาพกินหฺร ของประชาชนในเทศบาลตำบลริมปิง อำเภอเมืองลำพูน จังหวัดลำพูน ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา ครอบครัวมีโอกาสพากันไปทานอาหารนอกบ้าน น้อยกว่า 1 ครั้ง ในแต่ละครั้งที่ครอบครัวไปทานอาหารนอกบ้าน ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อหัวอยู่ที่ประมาณไม่เกิน 100 บาทต่อคน การซื้อวัตถุดิบพิเศษหรือวัตถุดิบราคาแพงมาทำอาหารมื้อพิเศษ ส่วนใหญ่ทำหลายเดือนต่อ 1 ครั้ง ซึ่งคนในครอบครัวส่วนใหญ่ชอบรับประทานอาหารรสชาติครบทุกรสทั้งหวาน/มัน/เค็ม ส่วนใหญ่ครอบครัวไม่ชอบทานอาหารต่างประเทศ

สภาพอยู่แพง ของประชาชนในเทศบาลตำบลริมปิง อำเภอเมืองลำพูน จังหวัดลำพูน บ้านที่อาศัยอยู่ในปัจจุบันส่วนใหญ่บ้านที่อยู่ได้รับมาจากมรดกของพ่อแม่ มีพื้นที่ใช้สอย 101-200 ตรม.ส่วนใหญ่สร้างบ้านด้วยงบประมาณ น้อยกว่า 1 ล้านบาท ส่วนใหญ่ครอบครัวมีกิจกรรมท่องเที่ยวปีละครั้ง และใช้จักรยานยนต์คนละคัน เป็นยานพาหนะ

สภาพชีเกียจ ของประชาชนในเทศบาลตำบลริมปิง อำเภอเมืองลำพูน จังหวัดลำพูน ครอบครัวมีเครื่องอำนวยความสะดวกเพื่อลดภาระงานในการทำงาน เช่น รถไถ เครื่องสูบน้ำ เครื่องพ่นปุ๋ยสารเคมีเกษตร ฯลฯ ส่วนใหญ่พอมีบ้าง แต่ยังขาดหลายชนิด นอกจากอาชีพหลักแล้ว ประชาชนส่วนใหญ่ไม่มีอาชีพเสริมที่ช่วยผลผลิตที่ใช้ทำอาหารในแต่ละวัน ส่วนใหญ่ปลูกเองบ้าง ซื้อบ้าง อาหารที่รับประทานในแต่ละวัน ส่วนใหญ่ทำเองอย่างน้อย 2 มื้อ ซื้ออาหารสำเร็จรูป 1 มื้อ ส่วนใหญ่คิดว่าจะหารายได้เสริมเพื่อให้ครอบครัวมีรายได้เพิ่มขึ้นแต่ไม่รู้จะทำอย่างไร

สภาพหนึเยอะ ของประชาชนในเทศบาลตำบลริมปิง อำเภอเมืองลำพูน จังหวัดลำพูน ในปัจจุบันหนี้สินรวมส่วนใหญ่มีน้อยกว่า 50,000 บาท ทยอยสถาบันการเงินที่กู้เงินมาใช้ส่วนใหญ่มี 1 แห่ง เงินกู้ส่วนใหญ่นำไปใช้เพื่อการอุปโภค-บริโภค สาเหตุในการที่ตัดสินใจกู้เงิน คือ ใช้จ่ายตามความจำเป็น คิดว่าฐานะเศรษฐกิจของครอบครัวในปัจจุบันมีปัญหาบ้าง โดยมีเงินใช้จ่ายแต่ไม่มีเงินออมหรือมีใช้เดือนชนเดือน

สภาพโรคมก ของประชาชนในเทศบาลตำบลริมปิง อำเภอเมืองลำพูน จังหวัดลำพูน ประชากรส่วนใหญ่ไม่มีใครป่วยหรือมีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว มีการตรวจสุขภาพประจำปีละ 1 ครั้ง สมาชิกในครอบครัวมีทักษะเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เน้นอร่อย ถูกปาก และเพื่อสุขภาพพอๆ กันส่วนใหญ่สนใจเรื่องสุขภาพบ้าง ออกกำลังกายเมื่อมีโอกาส

จากการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร (กินหฺร) ของประชาชนส่วนใหญ่มักยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียงและบริโภคอาหารพื้นบ้านตามวิถีดั้งเดิม อย่างไรก็ตาม เริ่มมีพฤติกรรม กินหฺรเพิ่มขึ้นในกลุ่มคนทำงานอายุน้อยและเด็กรุ่นใหม่ซึ่งได้รับอิทธิพลจากสื่อออนไลน์และค่านิยมสมัยใหม่ กลุ่มนี้นิยมซื้ออาหารสำเร็จรูป อาหารฟาสต์ฟู้ด ของแบรนด์เนม และใช้บริการเดลิเวอรี่ แทนการทำอาหารเองเนื่องจากขาดเวลาและทักษะ หรืออาหารแพงๆ ตามกระแสสังคม เช่น หมูกระทะและร้านคาเฟ่ ซึ่งมักมีรสชาติจัดเจน หวาน มัน เค็ม และอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ นำไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ ขณะที่ผู้สูงอายุยังคงนิยมอาหารรสจัดและปลูกผักกินเอง แม้ว่าพื้นที่ยังมีการรณรงค์ส่งเสริมการบริโภคอย่างเหมาะสมและสร้างความตระหนักผ่านกลไกทางสาธารณสุขและโรงเรียน แต่การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมการบริโภคที่สะท้อนความแตกต่างระหว่างวัยและการเข้าถึงเทคโนโลยีอย่างง่ายดายเป็นปัจจัยท้าทายสำคัญต่อพฤติกรรมการกินที่เหมาะสมในชุมชน

พฤติกรรมการอยู่แพง พบว่า มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มวัยอย่างชัดเจน โดยกลุ่มวัยทำงานอายุน้อยและเด็กรุ่นใหม่ที่มีรายได้มักนิยมใช้จ่ายเกินตัวเพื่อเลียนแบบวิถีชีวิตเมือง ผ่านการซื้อสินค้าแบรนด์เนม โทรศัพท์ราคาแพง และสร้างหนี้สินจากการกู้ยืมเพื่อซื้อบ้านเกินฐานะ ขณะที่ผู้สูงอายุยังคงยึดหลักพอเพียงและเรียบง่าย ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงปัญหาความเหลื่อมล้ำและการแข่งขันทางสังคม ที่บางครอบครัวต้องแบก

รับภาระหนี้สูงถึง 50-60% ของรายได้ ขณะที่ผู้สูงอายุยังดำเนินชีวิตเรียบง่าย พอเพียง และยึดวิถีดั้งเดิม สะท้อนความแตกต่างระหว่างวิถีชีวิตของคนรุ่นใหม่กับรุ่นเก่าในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปตามระบบทุนนิยมและแรงกดดันด้านสถานะทางสังคม

พฤติกรรมซี้เกียจ พบว่า ประชาชนในเทศบาลตำบลริมปิง อำเภอเมืองลำพูน จังหวัดลำพูน กำลังประสบกับการพังทลายของเศรษฐกิจแบบยังชีพ อันมีสาเหตุหลักมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวิถีชีวิตสมัยใหม่ ที่ส่งเสริมความสะดวกสบายจากการใช้เครื่องทุ่นแรงและเทคโนโลยีต่างๆ อย่างแพร่หลายในครัวเรือน เช่น โตรนการเกษตร รถไถ และเครื่องใช้ไฟฟ้าในชีวิตประจำวัน สิ่งนี้ได้ลดทอนการใช้แรงงานและสร้างนิสัยที่ขาดความอดทน ขาดแรงจูงใจในการทำงาน และพึ่งพาเทคโนโลยีจนนำไปสู่ความเกียจคร้าน ในขณะเดียวกันก็พบปัญหาการหลงผิด ติดยาเสพติด และการไม่ยอมทำงานของเยาวชนรุ่นใหม่ที่เลือกงานง่ายและพึ่งพาพ่อแม่ต่างจากอดีตที่ชุมชนดำรงชีวิตแบบพอเพียงและใช้แรงงานมากขึ้น ซึ่งการแก้ไขปัญหาจำเป็นต้องมีหน่วยงานส่งเสริมอาชีพและสร้างแรงบันดาลใจ โดยปลูกฝังความเข้าใจถึงคุณค่าของการทำงานและความยากลำบาก เพื่อฟื้นฟูเศรษฐกิจแบบยังชีพให้มีความยั่งยืนอีกครั้ง

สาเหตุการเป็นหนี้สิน (หนี้เยอะ) พบว่า สาเหตุหลักของปัญหาหนี้สินที่สูงขึ้นของประชาชนในเทศบาลตำบลริมปิง อำเภอเมืองลำพูน จังหวัดลำพูน เกิดจากโครงสร้างเศรษฐกิจที่พึ่งพาการเกษตรเป็นหลัก ซึ่งต้องเผชิญกับต้นทุนการผลิตที่สูงขึ้นทั้งค่าปุ๋ย ค่ายา และค่าแรง ในขณะที่ราคาผลผลิตไม่แน่นอนและมักถูกกดโดยพ่อค้าคนกลาง ส่งผลให้รายได้ไม่เพียงพอต่อการชำระหนี้ที่กู้ยืมมาจากการธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร และกองทุนหมู่บ้าน ประกอบกับพฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไปในระบบเศรษฐกิจทุนนิยมที่เอื้อให้เข้าถึงสินค้าได้ง่ายผ่านการผ่อนชำระ สร้างวัฒนธรรมการเป็นหนี้เกินตัว นอกจากนี้ การขาดทักษะทางการตลาดและการจัดการการเงินส่วนบุคคลก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ปัญหาเรื้อรังและยากที่จะแก้ไขได้โดยปราศจากความช่วยเหลือจากภายนอก

ปัญหาสุขภาพที่หลากหลายหรือเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก (โรคมก) ของประชาชน พบว่า ประชาชนในเทศบาลตำบลริมปิง อำเภอเมืองลำพูน จังหวัดลำพูน ประสบปัญหาสุขภาพที่หลากหลายหรือเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังจำนวนมาก โดยเฉพาะโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งพบได้ในทุกกลุ่มอายุและมีแนวโน้มผู้ป่วยอายุน้อยลง สาเหตุหลักมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม เช่น การรับประทานอาหารรสหวาน มัน เค็ม อย่างหุนหันพลันแล่นเป็นประจำ รวมถึงวัฒนธรรมการกินที่เปลี่ยนไปสู่ความสนุกและความอร่อยมากกว่าคุณค่าทางโภชนาการ นำไปสู่การสะสมของไขมัน น้ำตาล และความอ้วน ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ การป้องกันและควบคุมโรคที่ได้ผลจำเป็นต้องอาศัยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพทั้งในการลดน้ำหนัก การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

2. ส่งเสริมการสร้างมโนสำนึกผ่านเวทีสนทนาถอดบทเรียน: สภาพ กินหฺรู-อยู่แพง-ซี้เกียจ-หนึ่เยอะ-โรคมก ผลจากการพัฒนาที่ไม่สมดุลในสังคมไทย ของประชาชนในเทศบาลตำบลริมปิง อำเภอเมืองลำพูน จังหวัดลำพูน พบว่า การสร้างมโนสำนึกผ่านเวทีสนทนาถอดบทเรียนสำหรับประชาชนในเทศบาลตำบลริมปิง อำเภอเมืองลำพูน จังหวัดลำพูน สามารถแก้ไขปัญหาสภาพ "กินหฺรู-อยู่แพง-ซี้เกียจ-หนึ่เยอะ-โรคมก" ซึ่งเป็นผลจากการพัฒนาที่ไม่สมดุลได้อย่างเป็นระบบ โดยการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นเครื่องมือสำคัญ เริ่มจากการใช้หลักอริยสัจ 4 เป็นกรอบวิเคราะห์ปัญหา หลักโภชนมัตตัญญูตาแก้ปัญหาการบริโภคเกินขนาด หลักมัชฌิมาปฏิปทาส่งเสริมการดำเนินชีวิตพอประมาณ หลักพรവാสรธรรมปลูกฝังความขยันและรับผิดชอบ เศรษฐกิจพอเพียงจัดการปัญหาหนี้สิน และหลักภาวนา 4 สร้างสมดุลสุขภาพกายใจ ซึ่งแนวทางเหล่านี้ไม่เพียงแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าแต่ยังสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมและนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนของชุมชนอย่างแท้จริง

จากการสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการวิจัย พบว่า เพื่อให้ประชาชนในพื้นที่ตระหนักถึงรากเหง้าของปัญหาและกระตุ้นการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตอย่างยั่งยืน จึงได้พัฒนาชุดความรู้ “การสร้างโน้มน้าผ่านเวทีสนทนาถอดบทเรียน : สภาพ กิณหฺร-อยู่แพง-ช้เกียจ-หน้เยอะ-โรคมก ผลจากการพัฒนาที่ไม่สมดูลในสังคมไทย จังหวัดลำพูน” โดยชุดความรู้มีองค์ประกอบ คือ ส่วนที่ 1 บทนำ โดยมีรายละเอียดคือ ความเป็นมาและวัตถุประสงค์ในการจัดทำชุดความรู้ ส่วนที่ 2 เนื้อหา ประกอบไปด้วย กิจกรรมแบบอริยสัจ 4 ขั้นตอน (1) กำหนดปัญหา (ขั้นทุกข์) ในขั้นนี้กลุ่มเป้าหมายจะต้องทำความเข้าใจหรือวิเคราะห์ตนเองจากการพิจารณาสภาพเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดทุกข์ เช่น ทุกข์จากภาวะหนี้สิน ทุกข์จากโรคภัยไข้เจ็บ (2) วิเคราะห์หาสาเหตุ (ขั้นสมุทัย) ในขั้นนี้กลุ่มเป้าหมายจะต้องหาสาเหตุของสภาพ กิณหฺร-อยู่แพง-ช้เกียจ-หน้เยอะ-โรคมก โดยวิเคราะห์วิถีการดำเนินชีวิตของตนเอง ในด้านพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร สาเหตุการเป็นหนี้สิน การบริโภคแบบรายได้เปรียบเทียบ และโรคประจำตัวที่มี (3) การปฏิบัติ (ขั้นนิโรธ) ในขั้นนี้จะทำการอบรมแนวทาง การสร้างโน้มน้าผ่านเวทีสนทนาถอดบทเรียน : สภาพ กิณหฺร-อยู่แพง-ช้เกียจ-หน้เยอะ-โรคมก โดยแบ่งกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับหลักธรรมต่าง ๆ ที่จะนำมาใช้เพื่อแก้ไขปัญหา ได้แก่ ปัญหาการกินหฺร ใช้หลักโภชนาการให้รู้จักประมาณในการบริโภค, ปัญหาอยู่แพง ใช้หลักมัชฌิมาปฏิปทาเพื่อดำรงชีวิตสายกลางไม่เกินไปก่าล้ง, ปัญหาความช้เกียจ ใช้หลักขรรวาสธรรม เพื่อสร้างความซื่อสัตย์ อดทน และเสียสละ, ปัญหาหนี้สิน ใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อสร้างความพอประมาณ เหตุผล ภูมิคุ้มกัน ความรู้ และคุณธรรมในการดำเนินชีวิต, และปัญหาสุขภาพ ใช้หลักภาวนา 4 เพื่อพัฒนาตนเองทั้งด้านกาย ศีล จิต และปัญญา เมื่อเสร็จสิ้นการอบรมจะกำหนดให้กลุ่มเป้าหมายได้นำความรู้ไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน (4) ขั้นสรุปผล (ขั้นมรรค) ในขั้นนี้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยการติดตาม สัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการปฏิบัติ เพื่อให้รู้ว่สิ่งใดคือตัวที่จะทำหน้าที่แก้ไขปัญหาคำหนดไว้ และสามารถแก้ไขปัญหานั้นๆ ได้หรือไม่ หลังจากนั้นจะนำผลที่ได้มาทำการสรุปเป็นหลักเกณฑ์หรือแนวทางในการแก้ปัญหาว่ ปัญหาที่เกิดขึ้นสามารถแก้ไขได้ด้วยวิธีการใด และผลที่ได้เป็นเช่นไร

ผู้วิจัยได้จัดเวทีสนทนาถอดบทเรียนและส่งเสริมการสร้างโน้มน้า สภาพ กิณหฺร-อยู่แพง-ช้เกียจ-หน้เยอะ-โรคมก ผลจากการพัฒนาที่ไม่สมดูลในสังคมไทย จังหวัดลำพูน ให้กับกลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นประชาชนในพื้นที่เทศบาลตำบลริมปิง จำนวน 57 ราย โดยกิจกรรมถูกออกแบบภายใต้กรอบแนวคิด อริยสัจ 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมพื้นฐานในพระพุทธศาสนา เพื่อเข้าใจปัญหาและนำไปสู่การแก้ไขอย่างเป็นระบบและปฏิบัติได้จริง ประกอบด้วย 4 กิจกรรม กิจกรรมที่ 1 กำหนดปัญหา (ทุกข์) พบว่าการเปลี่ยนแปลงจากวิถีเรียบง่ายและการพึ่งพาตนเอง ไปสู่การพึ่งพาอาหารสำเร็จรูป ความสะดวกสบาย และค่านิยมบริโภคนิยม ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพ การลดลงของวัฒนธรรมการทำอาหารในครอบครัว ความสัมพันธ์ที่อ่อนดวลง รวมถึงปัญหาการใช้ยาดเกินตัวและหนี้สินที่เพิ่มขึ้น กิจกรรมที่ 2 วิเคราะห์หาสาเหตุ (สมุทัย) พบว่า สาเหตุของความไม่สมดูลเกิดจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรบริโภค แรงกดดันทางเศรษฐกิจ ค่าครองชีพที่สูงขึ้น อิทธิพลของค่านิยมบริโภคนิยม ความไม่แน่นอนของรายได้จากอาชีพและการลงทุน รวมถึงการขาดวินัยและทักษะการจัดการทางการเงิน กิจกรรมที่ 3 การตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหา (นิโรธ) พบว่า การประยุกต์หลักธรรมในการแก้ไขปัญหา ได้แก่ หลักโภชนาการให้รู้จักประมาณแก้ปัญหกรบริโภคเกินจำเป็น หลักมัชฌิมาปฏิปทาเพื่อสร้างสมดูลทางการเงิน หลักขรรวาสธรรมเพื่อฟื้นฟูความเพียรและวินัย หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางการเงิน และหลักภาวนา 4 เพื่อพัฒนาสุขภาพกายใจอย่างบูรณาการ กิจกรรมที่ 4 สรุปผลและนำไปปฏิบัติ (มรรค) พบว่า ผู้เข้าร่วม ร่วมกันคัดเลือกแนวทางที่เหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง เช่น การควบคุมรายจ่าย การวางแผนการเงินครัวเรือน การออมเงิน การปลูกผักสวนครัว และการดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมที่เห็นผลชัดเจน



Figure No. 1 A forum for sharing lessons learned and promoting awareness. Condition, Luxury Eating - Expensive Living - Laziness - A lot of Debt - A lot of Diseases, Consequences of Unbalanced Development in Thai Society Lamphun Province

หลังจากการจัดเวทีสนทนาถอดบทเรียนและส่งเสริมการสร้างโน้มน้าสภาพ กินหรุ-อยู่แพง-ขี้เกียจ-หนี้เยอะ-โรครุม ผลจากการพัฒนาที่ไม่สมดุลในสังคมไทย จังหวัดลำพูน ให้กับกลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นประชาชนในพื้นที่เทศบาลตำบลริมปิง ผู้เข้าร่วมได้นำแนวทางที่ได้ในกิจกรรมไปลงมือปฏิบัติจริง พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมอย่างเป็นรูปธรรมทั้งด้านการบริโภค การจัดการทางการเงิน และการดูแลสุขภาพ โดยผู้เข้าร่วมสามารถนำแนวทางที่ได้รับไปปฏิบัติจริง เช่น การลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น การบริโภคอย่างพอดี ทำอาหารกินเอง ปลูกผักสวนครัว การวางแผนและออมเงินอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงการใส่ใจสุขภาพผ่านการออกกำลังกายและลดหวาน มัน เค็ม ส่งผลให้เกิดความตระหนักรู้ มีภูมิคุ้มกันชีวิตที่ดีขึ้น เพิ่มความมั่นใจในการจัดการปัญหาด้วยตนเอง และนำไปสู่วิถีชีวิตที่สมดุลและยั่งยืนในระยะยาว

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง “การสร้างโน้มน้าผ่านเวทีสนทนาถอดบทเรียน : สภาพ กินหรุ-อยู่แพง-ขี้เกียจ-หนี้เยอะ-โรครุม ผลจากการพัฒนาที่ไม่สมดุลในสังคมไทย จังหวัดลำพูน” สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. สภาพ กินหรุ-อยู่แพง-ขี้เกียจ-หนี้เยอะ-โรครุม ของประชาชนในเทศบาลตำบลริมปิง อำเภอเมืองลำพูน จังหวัดลำพูน พบว่า โดยภาพรวมยังคงสะท้อนวิถีชีวิตที่ยึดหลักความพอเพียงและการพึ่งพาตนเอง โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่ยังบริโภคอาหารพื้นบ้าน อยู่อาศัยอย่างเรียบง่าย และมีหนี้สินในระดับไม่สูงนัก อย่างไรก็ตาม กลุ่มวัยทำงานอายุน้อยและเยาวชนเริ่มมีพฤติกรรมบริโภคนิยมเพิ่มขึ้น ทั้งการกินอาหารสำเร็จรูป การใช้ยารักษาโรค และการพึ่งพาเทคโนโลยี ซึ่งส่งผลต่อวินัยการทำงาน ภาระหนี้สิน และความเสี่ยงด้านสุขภาพ โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สะท้อนให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างช่วงวัยและความท้าทายสำคัญในการปรับสมดุลวิถีชีวิตชุมชนภายใต้บริบทสังคมและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิมพ์ชนก ศรีบัวอ่อน และคณะ (2568) พบว่า สถานการณ์หนี้ครัวเรือนของประเทศไทยทวีความรุนแรง โดยเฉพาะในกลุ่มรายได้น้อยและปานกลาง มีสาเหตุหลักมาจากปัจจัยทางเศรษฐกิจ เช่น รายได้ไม่เพียงพอต่อค่าครองชีพ และความไม่มั่นคงในอาชีพ อีกทั้งยังมีปัจจัยทางสังคมและพฤติกรรม เช่น ค่านิยมบริโภคนิยม การเข้าถึงสินเชื่อที่ง่าย และการขาดวินัยทางการเงิน ส่งผลให้ประชาชนจำนวนมากตกอยู่ในวงจรหนี้สินเรื้อรังอย่างต่อเนื่อง ประกอบกับการดำเนินนโยบายการคลังที่มุ่งเน้นสวัสดิการของประชาชนส่งผลเสียต่อการฟื้นตัวของเศรษฐกิจในระยะยาว เช่น ทำให้ประชาชนเพิ่มการบริโภคและลดการออม ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างการออมและการลงทุนในระดับมหภาคเพิ่มมากขึ้น รวมถึงประชาชนขาดวินัยทางการเงินใช้จ่ายอันนำไปสู่การมีภาระหนี้สินที่มากขึ้น ดังนั้น การแก้ไขปัญหาหนี้ครัวเรือนจึงเป็นประเด็น

สำคัญที่รัฐบาลไม่ควรมองข้ามทั้งในเชิงของการแก้ไขปัญหาการเข้าถึงแหล่งเงินทุน การลดอัตราดอกเบี้ยเงินกู้ และการส่งเสริมวินัยทางการเงินของประชาชน

2. การสร้างมโนสำนึกผ่านเวทีสนทนาถอดบทเรียนในพื้นที่เทศบาลตำบลริมปิง อำเภอเมืองลำพูน สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างเป็นระบบและยั่งยืน โดยอาศัยกรอบอริยสัจ 4 ร่วมกับการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ตั้งแต่การทำความเข้าใจปัญหา วิเคราะห์สาเหตุ กำหนดแนวทางปฏิบัติ การใช้หลักธรรมในการแก้ปัญหา เช่น หลักโภชนมัตตัญญูตาแก้ปัญหาการบริโภคเกินขนาด หลักมัชฌิมาปฏิปทาส่งเสริมการดำเนินชีวิตพอประมาณ หลักขรวาสธรรมปลูกฝังความขยันและรับผิดชอบ เศรษฐกิจพอเพียงจัดการปัญหาหนี้สิน และหลักภาวา 4 สร้างสมดุลสุขภาพกายใจ ไปจนถึงการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรม ส่งผลให้ประชาชนเกิดความตระหนักรู้ ปรับวิถีชีวิตให้พอประมาณ มีวินัย ขยัน พึ่งพาตนเอง ดูแลสุขภาพกายใจ และมีภูมิคุ้มกันทางเศรษฐกิจและสังคม อันนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตและความเข้มแข็งของชุมชนอย่างแท้จริงและยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เสริมศรี ขวานิสากุล และคณะ (2565) พบว่า การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในชีวิตประจำวันของแพทยวิถีธรรม มีแนวคิดว่า การเกิดเป็นทุกข์ ชีวิตที่ไม่รู้ทางพ้นทุกข์จึงต้องทุกข์ไม่สิ้นสุด ผู้มีปัญญารู้ว่า สิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิต คือ ความพ้นทุกข์ ซึ่งเหตุแห่งกองทุกข์ทั้งหมด ก็คือ ความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น คนที่เข้าใจเรื่องของกรรมและวิบากกรรมอย่างแจ่มแจ้งได้จริงเท่านั้น จึงจะสามารถละบรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นอันเป็นเหตุแห่งกองทุกข์ทั้งหมดทั้งหมดทั้งมวลในชีวิตได้ โดยเริ่มจากการปฏิบัติสัปปะเวทเป็นลำดับ สำหรับการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทยวิถีธรรม มีความสอดคล้องตามหลักอริยสัจ 4 ในพระพุทธศาสนา เพราะมุ่งการดับทุกข์ที่ใจเป็นหลัก โดยการปฏิบัติสัปปะเวทด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น จนกระทั่งละความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นได้ ทำให้เกิดปัญญารู้ชัดว่าความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลตัวจริง

การส่งเสริมการสร้างมโนสำนึกผ่านเวทีสนทนาถอดบทเรียนและกิจกรรมภายใต้กรอบอริยสัจ 4 ให้แก่ประชาชนในพื้นที่เทศบาลตำบลริมปิง อำเภอเมืองลำพูน เป็นกระบวนการเรียนรู้เชิงมีส่วนร่วมที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจปัญหาความไม่สมดุลของวิถีชีวิตอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่การตระหนักรู้ปัญหา การวิเคราะห์สาเหตุ ไปจนถึงการกำหนดแนวทางแก้ไขและการลงมือปฏิบัติจริง โดยการบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมอย่างเป็นรูปธรรม ทั้งด้านการบริโภคอย่างพอดี การจัดการการเงินอย่างมีวินัย และการดูแลสุขภาพกายใจ ทำให้ผู้เข้าร่วมมีภูมิคุ้มกันชีวิตที่ดีขึ้น มีความมั่นใจในการจัดการปัญหาด้วยตนเอง และสามารถดำเนินชีวิตอย่างสมดุลและยั่งยืนในระยะยาว สอดคล้องกับงานวิจัยของ กิตติพงศ์ สุวรรณวงศ์ และคณะ (2566) ที่ชี้ว่ามนุษย์มีศักยภาพทางปัญญาในการเข้าถึงความจริงและสร้างความสุขผ่านการตระหนักรู้ตนเอง โดยปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นกรอบการดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง ความพอประมาณ และการสร้างภูมิคุ้มกันจากภายใน ซึ่งเอื้อต่อการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลและยั่งยืน ทั้งนี้ กระบวนการดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดสัมมาทิฐิ สัมมาปฏิบัติ และสัมมาพัฒนา อันเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความสุขอย่างยั่งยืนในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน

สรุป

การวิจัยเรื่อง “การสร้างมโนสำนึกผ่านเวทีสนทนาถอดบทเรียน : สภาพ กินหฺรู-อยู่แพง-ซ้เกียจ-หนึ่เยอะ-โรคมก ผลจากการพัฒนาที่ไม่สมดุลในสังคมไทย จังหวัดลำพูน” สรุปได้ว่า แม้ประชาชนในเทศบาลตำบลริมปิงยังคงมีฐานวิถีชีวิตแบบพอเพียง โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ แต่กระแสบริโภคนิยมและแรงกดดันทางเศรษฐกิจได้ส่งผลให้กลุ่มวัยทำงานและเยาวชนมีแนวโน้มบริโภคเกินตัว ก่อหนี้ และเผชิญความเสี่ยงด้าน

สุขภาพเพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตาม การจัดเวทีสนทนาอดบทยเรียนภายใต้กรอบอริยสัจ 4 และการบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาร่วมกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สามารถสร้างกระบวนการเรียนรู้ซึ่งมีส่วนร่วมทำให้ประชาชนตระหนักรู้ปัญหา วิเคราะห์สาเหตุ และลงมือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างเป็นรูปธรรม ทั้งด้านการบริโภค การจัดการหนี้สิน และการดูแลสุขภาพ อันนำไปสู่การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางเศรษฐกิจและสังคม และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนอย่างสมดุลและยั่งยืนในระยะยาว

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย

จากการศึกษาวิจัย สรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย ดังนี้

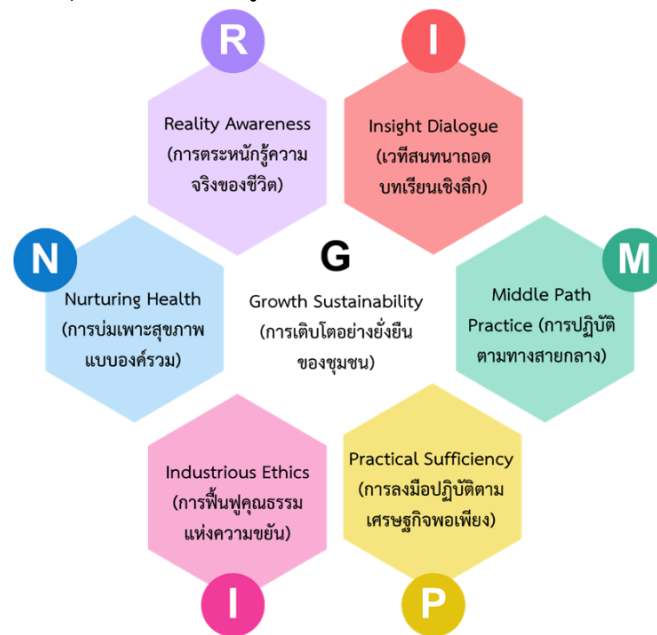


Figure No. 2 New Knowledge

อธิบายองค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย สรุปได้ดังนี้

RIMPING BALANCE Model (RBM) (โมเดลการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลบนฐานพุทธธรรม เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันชุมชน: Buddhist-Based Balanced Living Model for Community Resilience) เป็นโมเดลเชิงบูรณาการที่พัฒนาจากการสังเคราะห์ผลการวิจัยเชิงพื้นที่ โดยประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นฐานในการสร้างการตระหนักรู้ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และฟื้นฟูสมดุลการดำเนินชีวิตของประชาชน จากสภาพ “กิณหฺร-อยู่แพง-ชีเกียจ-หนึ่เยอะ-โรคฺมาก” ไปสู่วิถีชีวิตที่พอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกัน นำไปสู่ความเข้มแข็งของบุคคล ครอบครัว และชุมชนอย่างยั่งยืน โดยความหมายแต่ละตัวของ RIMPING มีรายละเอียด ดังนี้

R = Reality Awareness (การตระหนักรู้ความจริงของชีวิต) หมายถึง การทำให้ประชาชนตระหนักรู้และยอมรับความจริงของปัญหา ที่เกิดขึ้นกับตนเองและชุมชน ผ่านกระบวนการสะท้อนตนเองตามหลักอริยสัจ 4 ขั้นทุกข์และสมุทัย โดยเห็นชัดว่าสภาพกิณหฺร-อยู่แพง-ชีเกียจ-หนึ่เยอะ-และโรคฺมาก เป็นผลจากวิถีชีวิตและโครงสร้างสังคมที่เปลี่ยนไป ไม่ใช่เรื่องบังเอิญหรือความผิดของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง

I = Insight Dialogue (เวทีสนทนาอดบทยเรียนเชิงลึก) หมายถึง การใช้เวทีสนทนาแบบมีส่วนร่วมเป็นเครื่องมือสร้างปัญญาร่วม (collective wisdom) เปิดพื้นที่ให้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตจริง วิเคราะห์

รากเหง้าของปัญหา และเรียนรู้ร่วมกันอย่างไม่ตัดสิน ซึ่งช่วยเปลี่ยนความรู้สึกที่ไม่รู้จะเริ่มแก้จากตรงไหนให้กลายเป็นความเข้าใจเชิงระบบ สามารถแก้ปัญหาได้จริง

M = Middle Path Practice (การปฏิบัติตามทางสายกลาง) หมายถึง การประยุกต์หลักมัชฌิมาปฏิปทาและโภชนมัตตัญญูตา เพื่อปรับพฤติกรรมการบริโภค การใช้จ่าย และการดำเนินชีวิตให้อยู่ในระดับพอเหมาะ พอประมาณ ไม่สุดโต่งไปทางบริโภคนิยม และไม่ตึงเครียดเกินไป จนนำไปสู่ความสมดุลทั้งเศรษฐกิจ สุขภาพ และความสัมพันธ์ในครอบครัว

P = Practical Sufficiency (การลงมือปฏิบัติตามเศรษฐกิจพอเพียง) หมายถึง การนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้จริงในชีวิตประจำวัน เช่น การวางแผนการเงินครัวเรือน การลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น การออมเงิน การปลูกผักสวนครัว และการสร้างรายได้เสริมตามศักยภาพของตน เพื่อแก้ปัญหาหนี้สินและสร้างความมั่นคงจากฐานราก

I = Industrious Ethics (การฟื้นฟูคุณธรรมแห่งความขยัน) หมายถึง การใช้หลักธรรมาธรรมเป็นฐานในการปลูกฝังวินัย ความรับผิดชอบ ความเพียร และคุณค่าของการทำงาน เพื่อลดปัญหาความเกียจคร้าน การพึ่งพาเทคโนโลยีมากเกินไป และการรอความช่วยเหลือจากภายนอก โดยเน้นการพึ่งตนเองและศักดิ์ศรีของแรงงาน

N = Nurturing Health (การบ่มเพาะสุขภาพแบบองค์รวม) หมายถึง การดูแลสุขภาพกายและใจอย่างสมดุลผ่านหลักภาวนา 4 (กาย ศีล จิต ปัญญา) ส่งเสริมการปรับพฤติกรรมสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพัฒนาจิตใจให้มีสติรู้เท่าทันการบริโภค ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

G = Growth Sustainability (การเติบโตอย่างยั่งยืนของชุมชน) หมายถึง ผลลัพธ์ปลายทางของโมเดล ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมอย่างยั่งยืน เกิดภูมิคุ้มกันชีวิต ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ สุขภาพที่ดี และความเข้มแข็งของชุมชน โดยประชาชนสามารถจัดการปัญหาของตนเองได้อย่างมีสติ ปัญญา และคุณธรรม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 ภาครัฐที่เกี่ยวข้อง ควรกำหนดนโยบายส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนเพื่อลดปัญหา “กิน-อยู่-แพง-ช้ำ-เกียจ-หนี้-เยอะ-โรคมก” อย่างเป็นระบบ

1.2 ภาครัฐที่เกี่ยวข้อง ควรสนับสนุนให้เวทีสนทนาถอดบทเรียนเป็นกลไกเชิงนโยบายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชน เพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ร่วมกันและการแก้ไขปัญหาจากฐานชีวิตจริงของประชาชน

1.3 ภาครัฐที่เกี่ยวข้อง ควรส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาทักษะการจัดการทางการเงินครัวเรือน การวางแผนอาชีพเสริม เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางเศรษฐกิจ ลดภาระหนี้สิน และลดความเหลื่อมล้ำทางสังคม

1.4 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำความรู้ไปพัฒนาเพื่อให้ประชาชนได้เรียนรู้ วิเคราะห์ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากประสบการณ์จริงของตนเอง

1.5 พัฒนาชุดความรู้หรือหลักสูตรอบรมระยะสั้นที่เน้นการปฏิบัติจริง เช่น การวางแผนการเงินครัวเรือน การทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย การปลูกผักสวนครัว การทำอาหารสุขภาพ และการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงวัย เพื่อให้ประชาชนสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาเชิงลึกในแต่ละประเด็นปัญหาแยกตามกลุ่มเป้าหมายเฉพาะเพื่อเข้าใจกลไกที่ซับซ้อนของปัญหาในบริบทปัจจุบัน

2.2 ควรมีการศึกษาวิจัยติดตามผลระยะยาวเพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงของชุมชนในมิติต่างๆ หลังการรับรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

เอกสารอ้างอิง

- กิตติพงศ์ สุวรรณวงศ์, สวัสดิ์ อโณทัย, และกันยารวีร์ สัทธาพงษ์. (2566). ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการเสริมสร้างความสุขแท้ตามแนวนุชนิยมในสังคมปัจจุบัน. วารสารวิจัยธรรมศึกษา, 6(1), 315–326. <https://so07.tci-thaijo.org/index.php/dsr/article/view/2923>
- จังหวัดลำพูน. (2565). แผนพัฒนาจังหวัดลำพูน (พ.ศ. 2566–2570).
- ชัชวรณ์ วิชัยดิษฐ์ และฉันทนา ปาปัดถา. (2566). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารแช่แข็งของกลุ่มวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร. วารสารบริหารธุรกิจและนวัตกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร, 2(1), 49–64. https://so06.tci-thaijo.org/index.php/RMUTP_JBI/article/view/265825
- ชาติชาย มุกสง. (2566). การจัดทำแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. ฐานข้อมูลการเมืองการปกครองสถาบันพระปกเกล้า. http://wiki.kpi.ac.th/index.php?title=การ_จัดทำ_แผน_พัฒนา_เศรษฐกิจ_และ_สังคม_แห่งชาติ#การ_จัดทำ_แผน_พัฒนา_เศรษฐกิจ_และ_สังคม_แห่งชาติ
- เทศบาลตำบลริมปิง. (2564). แผนพัฒนาท้องถิ่น (พ.ศ. 2566–2570). เทศบาลตำบลริมปิง.
- ธานินทร์ ศิลป์จารุ. (2552). การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS (พิมพ์ครั้งที่ 10). ปิสิซิเนสอาร์แอนด์ดี.
- นุจรินทร์ เชิดชู, และนิติพล ภูตะโชติ. (2565). พฤติกรรมที่มีผลต่อการก่อหนี้ของคนเจนเนอเรชันวายในเขตเทศบาลนครอุดรธานี. วารสารวิทยาลัยบัณฑิตศึกษากิจการ มหวิทยาลัยขอนแก่น, 15(2), 25–48. <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/mbakkujournal/article/view/260135>
- แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566–2570). (2565, 1 พฤศจิกายน). ราชกิจจานุเบกษา. เล่ม 139 ตอนพิเศษ 258ง. หน้า 1-143.
- พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พิทักษ์ วงศ์วิเศษ. (2569). การปรับสมดุลการใช้ชีวิตในยุคปัจจุบัน. สืบค้น 18 มีนาคม 2569, จาก <https://www.praram9.com/balance-life/>
- พิชิต พันธุ์วัฒนา. (2562). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนเมืองวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร. วารสารสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 ขอนแก่น, 26(2), 93–103. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/jdpc7kk/article/view/212982>
- พิมพ์ชนก ศรีบัวอ่อน, นิภาพรณ เจนสันติกุล, และฐาณินี สังข์จันทร์. (2568). นโยบายการคลังกับการแก้ไขปัญหาหนี้ครัวเรือน. วารสารเมธีวิจัย Savant Journal of Social Sciences, 2(6), 127–140. https://so16.tci-thaijo.org/index.php/SJ_SS/article/view/2529
- เสริมศรี ขวานิสากุล, พระครูสิริปริยัตยานุสาส์ (ดวงจันทร์ คุตตสีโล), และนิตยาภรณ์ สุระสาย. (2565). ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม. วารสารปรัชญาอาศรม, 4(1), 62–75. <https://so09.tci-thaijo.org/index.php/jpar/article/view/1109>
- Likert, R. (1967). The method of constructing an attitude scale. In M. Fishbein (Ed.), *Reading in attitude theory and measurement* (pp. 90–95). Wiley & Sons.
- Yamanem, T. (1967). *Statistic: and introductory analysis*. Harper and Row.