

รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับ สื่อสังคมออนไลน์

A model for enhancing people's quality of life through the Sufficiency Economy Principle and social media

ณฤดี เนตรโสภา^{1*}

Narudee Netsopha^{1*}

¹สาขาวิชานวัตกรรมและคอมพิวเตอร์ศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

¹Innovation and Computer Education, Faculty of Education, Sakon Nakhon Rajabhat University

Corresponding author's e-mail: narudee@snru.ac.th

Received: October 1, 2024

Revised: December 25, 2024

Accepted: January 12, 2025

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพและแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์ 2) เพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์ และ 3) เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบที่พัฒนาขึ้น การวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา แบ่งการวิจัยเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ทำการสำรวจและวิเคราะห์เอกสาร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ ประชาชน จำนวน 352 คน ระยะที่ 2 ทำการพัฒนาแบบ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ระยะที่ 3 ทำการทดลองแบบ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ประชาชน จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิต แบบสอบถามคุณภาพชีวิต แบบสัมภาษณ์ แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบสถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบที ผลการวิจัยพบว่า ปัจจุบันประชาชนมีความพึงพอใจด้านสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง มีความพึงพอใจด้านรายได้อยู่ในระดับน้อย ต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตมีคุณภาพอยู่ในระดับมากที่สุด มี 4 องค์ประกอบ คือ 1) หลักการและทฤษฎี 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ 3) กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต จำนวน 4 ขั้น ได้แก่ ขั้นบอกให้เขารู้ ขั้นทำให้เขาดู ขั้นดูเขาทำ และขั้นแนะนำให้เขาสำเร็จ 4) การวัดและประเมินผลหลังการใช้รูปแบบพบว่า มีความเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด โดยคะแนนเฉลี่ยหลังการใช้รูปแบบสูงกว่าก่อนการใช้รูปแบบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความพึงพอใจต่อรูปแบบอยู่ในระดับมาก

คำสำคัญ: คุณภาพชีวิต, รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิต, สื่อสังคมออนไลน์, การวิจัยและพัฒนา, หลักเศรษฐกิจพอเพียง

Abstract

This research to: 1) examine the current conditions and guidelines for improving the quality of life of the people through the Sufficiency Economy Principle in conjunction with social media; 2) develop a model for enhancing the quality of life based on the Sufficiency Economy Principle and social media; and 3) study the outcomes of implementing the developed model. This study employed a research and development (R&D) design and was conducted in three phases. In Phase 1, a survey and document analysis were conducted with a sample of 352 citizens. In Phase 2, the model was developed with input from five experts. In Phase 3, the model was implemented with a trial group of 10 participants. The research instruments included a quality-of-life development model, a quality-of-life questionnaire, an interview form, and a satisfaction questionnaire regarding the model. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, and t-test. The findings revealed that current satisfaction with health was at a moderate level, income satisfaction was low, and the need for overall quality of life improvement was moderate. The developed model was rated at the highest quality level and consisted of four components: 1) principles and theories, 2) model objectives, 3) four-step quality of life development activities informing, demonstrating, practicing, and coaching to success, and 4) measurement and evaluation. After the model was implemented, participants' opinions were at the highest level compared with prior using model. The mean score after using the model was significantly higher than before at the .01 level of statistical significance. Participants also showed a high level of satisfaction with the model.

Keywords: quality of life, quality of life improvement model, social media, research and development, Sufficiency Economy Principle

ความสำคัญของปัญหาการวิจัย

“คุณภาพชีวิต” ได้รับการกำหนดให้เป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาประเทศ เป้าหมายการพัฒนาประเทศทุกด้านจึงมุ่งไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของคนในสังคม การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในสังคมมีความสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566-2570) ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ครอบคลุมตั้งแต่ระดับโครงสร้าง นโยบาย และกลไก เพื่อมุ่งเสริมสร้างสังคมไทยที่ก้าวทันพลวัตของโลก และเกื้อหนุนให้คนไทยมีโอกาสนั้นที่จะพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ พร้อมกับยกระดับกิจกรรมการผลิตและการให้บริการให้สามารถสร้างมูลค่าเพิ่มที่สูงขึ้น โดยอยู่บนพื้นฐานของความยั่งยืนทางสิ่งแวดล้อม (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13) คำว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล ที่ช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ (UNESCO Principal Regional Office for Asia and the Pacific, 1993)

คุณภาพชีวิต 2 ด้านที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านอื่น ๆ คือ 1) คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ ความแข็งแรงของร่างกายช่วยรองรับความสุขและความสำเร็จให้กับผู้คน (กัลยาณมิตร, 2566) สุขภาพที่ดีของคนในสังคม คือ ความมั่นคงของประเทศ เพราะคนที่มีสุขภาพดีจะไม่เป็นภาระให้กับครอบครัว ชุมชน ประเทศชาติ ทำให้การขับเคลื่อนงาน

ด้านอื่น ๆ ดำเนินไปได้ด้วยดี ปัญหาด้านสุขภาพโดยภาพรวมของประเทศไทยมีสาเหตุมาจากโรคที่เกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตอย่างไม่ระมัดระวังของผู้คน ที่รู้จักกันทั่วไปว่า โรค NCDs (คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2566) 2) คุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจหรือรายได้ ช่วยให้คุณภาพชีวิตด้านอื่น ๆ ดำเนินไปได้อย่างคล่องตัว ดังคำกล่าวที่ว่า “เงินอาจไม่ใช่สิ่งสำคัญที่สุดสำหรับชีวิตที่ดี แต่ต้องยอมรับว่า ชีวิตที่ดีเกิดขึ้นได้ง่ายถ้ามีเงิน” ปัญหารายได้ไม่พอกับรายจ่าย เป็นปัญหาด้านเศรษฐกิจที่นำไปสู่ปัญหาหนี้สิน ความเครียดทางการเงิน และคุณภาพชีวิตที่ลดลง เพื่อให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตดำเนินไปสู่เป้าหมายตามที่พึงปรารถนา จำเป็นจะต้องมีหลักการที่ดี มีกระบวนการฝึกฝนขัดเกลาอย่างเป็นระบบ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559) ประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมีคุณธรรมเป็นกรอบในการปฏิบัติ อันจะส่งผลให้คุณภาพชีวิตมีความสมดุลอย่างยั่งยืน (พระณัฐภูมิ พันทะลี พระธัญวัฒน์ จีรวฑฒโน และพระครูโสภิตกวีธรรมวงษ์, 2564) สอดคล้องกับผลการวิจัยของวนิชญา ชัยยา และพระมหาบุญไทย ปุญญมโน (2565) ที่ศึกษาพบว่า ในศตวรรษที่ 21 คุณภาพชีวิตของคนไทยจะมีความสุขได้นั้นจะต้องได้รับการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความมั่นคงทั้งต่อตนเอง ครอบครัวและชุมชน

การนำสื่อสังคมออนไลน์เข้ามาสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิต จะช่วยให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงเกิดประสิทธิภาพมากขึ้น อย่างไรก็ตาม กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตจะต้องดำเนินการด้วยตัวเองจึงจะได้ผลลัพธ์ที่ยั่งยืน ดังพุทธพจน์ที่ว่า “อิตตาหิ อัตตโน นาโถ” แปลว่า ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจศึกษารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์เป็นรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่มุ่งเน้นการปฏิบัติตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้สื่อสังคมออนไลน์เข้ามาดำเนินการในแต่ละขั้นตอนอย่างเหมาะสม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คัดเลือกจากประชาชนในตำบลพังขว้าง อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร ซึ่งเป็นพื้นที่ที่กำลังประสบปัญหาการขาดทุนจากการประกอบอาชีพ ทำมาค้าขาดกำไร ค่าครองชีพที่สูงขึ้น ประชาชนขาดความรู้ในการประกอบอาชีพ สอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์ขององค์การบริหารส่วนตำบลพังขว้าง (องค์การบริหารส่วนตำบลพังขว้าง, 2566) ที่มุ่งเน้นส่งเสริมสนับสนุนและพัฒนาการประกอบอาชีพ การส่งเสริมสุขอนามัยและสาธารณสุข ฯลฯ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพและแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์
3. เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์

การทบทวนวรรณกรรม

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรมที่สำคัญเกี่ยวกับหลักเศรษฐกิจพอเพียงที่ช่วยให้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้นอย่างยั่งยืน 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความพอประมาณ 2) ความมีเหตุผล และ 3) การสร้างภูมิคุ้มกันในตนเอง โดยมีพื้นฐานจากความรู้และคุณธรรม หลักเศรษฐกิจพอเพียงช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนได้ทุกระดับ ตั้งแต่ระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน องค์กร จนถึงระดับประเทศ หลักเศรษฐกิจพอเพียงไม่เพียงเป็นแนวทางในการดำเนิน

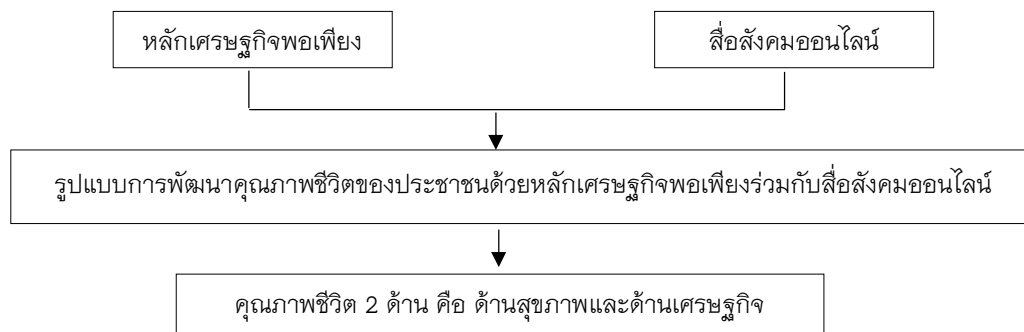
ชีวิต แต่ยังเป็นรากฐานของการพัฒนาที่สมดุลและยั่งยืนในทุกมิติ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2550) การนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างจริงจัง ส่งผลให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น มีภูมิคุ้มกันที่ดีพร้อมเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในอนาคต (อนรรฆ อีสเฮาะ, 2562) คุณภาพชีวิตที่สำคัญที่สุดอาจเป็นการมีสุขภาพที่ดี แต่ในช่วงที่ขาดเงินทอง คุณภาพชีวิตที่สำคัญที่สุดกลับเป็นการมีรายได้ที่ดี การดำเนินชีวิตตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงให้ยึดหลัก เพิ่มรายได้ ลดรายจ่าย การประหยัด การออม (กรมประชาสัมพันธ์, 2566) เนื่องจากชีวิตคนไม่ได้มีเพียงด้านเดียว ชีวิตที่มีคุณภาพจำเป็นจะต้องได้รับการดูแลทุกด้านที่ส่งผลต่อความสุข ความพึงพอใจ และความมั่นคงในชีวิตของบุคคลให้มีความสมดุล (พคิน อินทรวงศ์, 2565; Zhan, 1992)

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตเกี่ยวข้องกับปัจจัยพื้นฐานที่ทุกคนควรและการทำงานร่วมกับผู้อื่น เพื่อความสุขในชีวิต ลดความเครียดและสามารถสร้างความพึงพอใจในชีวิตตามมาตรฐานที่กำหนดไว้ (เดโช แชนน้ำแก้ว, 2565) แนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตจำเป็นจะต้องดำเนินการอย่างมีหลักการที่ดี มีการวางแผนอย่างชัดเจน และดำเนินการได้บรรลุผลสำเร็จในทุกขั้นตอน การใช้สื่อสังคมออนไลน์ประเภทต่าง ๆ เช่น ไลน์ เฟซบุ๊ก ยูทูบ เริ่มมีบทบาทกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านต่าง ๆ เพราะการใช้สื่อสังคมออนไลน์ช่วยให้สามารถทำงานได้ตลอดเวลา อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้ประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย (จันทกานต์ พันเลียว, 2566) แนวทางการวิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เหมาะสมในปัจจุบันและมีความเป็นไปได้มากที่สุด คือ การวิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตเฉพาะด้านที่มีความสำคัญหรือให้ความสนใจ เช่น คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ คุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ คุณภาพชีวิตด้านสภาพแวดล้อม

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า หลักเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวคิดที่มีคุณค่าต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืนในทุกมิติ โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความรู้และคุณธรรม เป็นหลักการที่สามารถประยุกต์ใช้ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในหลาย ๆ ด้านให้กับผู้คนทุกระดับ โดยมีปัจจัยพื้นฐานที่ทุกคนควรได้รับ เช่น สุขภาพที่ดี รายได้เพียงพอ และความพึงพอใจในตนเอง การพัฒนาคุณภาพชีวิตจำเป็นจะต้องดำเนินการอย่างมีแบบแผน ในปัจจุบันสื่อสังคมออนไลน์เป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ช่วยเพิ่มโอกาสในการเรียนรู้ เพิ่มช่องทางของรายได้ ลดต้นทุนทางด้านเวลา และค่าใช้จ่าย จากการวิเคราะห์นี้สรุปได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืนควรยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวทางหลัก ร่วมกับการประยุกต์ใช้สื่อสังคมออนไลน์ และควรดำเนินการอย่างมีรูปแบบที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพตามกรอบแนวคิดของการวิจัยที่สังเคราะห์ได้

กรอบแนวคิดของการวิจัย

จากการศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี บทความวิจัย วิทยานิพนธ์ทั้งในและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องสามารถกำหนดกรอบแนวคิดของการวิจัยได้ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (research and development) ดำเนินการวิจัย 3 ระยะ ดังนี้

การวิจัยระยะที่ 1 ศึกษาสภาพและแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์ ดำเนินการวิจัยเชิงสำรวจและวิเคราะห์เอกสาร

การวิจัยระยะที่ 2 พัฒนารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์ ดำเนินการวิจัยเชิงพัฒนา

การวิจัยระยะที่ 3 ศึกษาผลการใช้รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์ ดำเนินการวิจัยเชิงทดลอง แบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนและหลัง (one group pretest posttest design)

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ประชาชนในตำบลพังขว้าง อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร ที่มีพื้นฐานความรู้ทางด้านสื่อสังคมออนไลน์และมีอายุ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 11,471 คน (ข้อมูลจากผู้นำหมู่บ้าน ณ เดือนมิถุนายน 2566)

1.2 กลุ่มตัวอย่างของการวิจัย มีดังนี้

1.2.1 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยระยะที่ 1 คือ ประชาชนในตำบลพังขว้าง อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร จำนวน 352 คน สุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (stratified random sampling)

1.2.2 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยระยะที่ 2 คือ ผู้เชี่ยวชาญประเมินความเหมาะสมของรูปแบบ จำนวน 5 คน เลือกแบบเจาะจง (purposive sampling)

1.2.3 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยระยะที่ 3 คือ ประชาชนในตำบลพังขว้าง อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร ประชาชน จำนวน 10 คน (คิดเป็นร้อยละ 12 จากรายชื่อผู้สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการ) สุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (simple random sampling)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 1 ได้แก่

1) แบบสอบถามสภาพและความต้องการพัฒนาคุณภาพฯ ที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 5 คน โดยทุกข้อคำถามใช้ได้ (ค่า IOC มากกว่า .60)

2) แบบบันทึกการเชิงสังเคราะห์ ที่ผ่านการตรวจสอบความเหมาะสม ความครอบคลุมของคำถามและความชัดเจนของภาษา จากผู้เชี่ยวชาญ 5 คน

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 2 คือ แบบประเมินความเหมาะสมของรูปแบบ ที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ได้ค่า IOC มากกว่า .60 ทุกข้อ

2.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 3 ได้แก่

1) แบบสอบถามคุณภาพชีวิต ที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 5 คน โดยทุกข้อคำถามใช้ได้ (ค่า IOC มากกว่า .60) และผลการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามคุณภาพชีวิตจากการทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มทดลองที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย จำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .81

2) แบบสัมภาษณ์ ที่ผ่านการตรวจสอบความเหมาะสม ความครอบคลุมของคำถามและความชัดเจนของภาษา จากผู้เชี่ยวชาญ 5 คน

3) แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบ ที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจาก

ผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ทุกข้อคำถามใช้ได้ (ค่า IOC มากกว่า .60)

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยระยะที่ 1 มีดังนี้

3.1.1 รวบรวมข้อมูลจากเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี บทความวิจัย วิทยานิพนธ์ทั้งในและต่างประเทศ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1.2 รวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามสภาพและความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตฯ

3.2 การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยระยะที่ 2 คือ รวบรวมความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับคุณภาพของรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตฯ

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยระยะที่ 3 มีดังนี้

3.3.1 รวบรวมความคิดเห็นคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่างก่อนการใช้รูปแบบ จากแบบสอบถามคุณภาพชีวิตฯ

3.3.2 แนะนำขั้นตอนการใช้รูปแบบ

3.3.3 กลุ่มตัวอย่างดำเนินการตามรูปแบบในระยะเวลาที่กำหนดไว้ (6 สัปดาห์)

3.3.4 รวบรวมความคิดเห็นคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่างหลังการใช้รูปแบบ จากแบบสอบถามคุณภาพชีวิตฯ

3.3.5 รวบรวมความคิดเห็นความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบ จากแบบสอบถามความพึงพอใจ

3.3.3 รวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตหลังการใช้รูปแบบ จากแบบสัมภาษณ์

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 การวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยระยะที่ 1 คือ วิเคราะห์สภาพและความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตฯ โดยใช้สถิติ ดังนี้ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4.2 การวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยระยะที่ 2 คือ วิเคราะห์คุณภาพของรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตฯ โดยใช้สถิติ ดังนี้ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4.3 การวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยระยะที่ 3 มีดังนี้

4.3.1 วิเคราะห์คุณภาพชีวิตก่อนและหลังการใช้รูปแบบ โดยใช้สถิติ คือ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4.3.2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการใช้รูปแบบ โดยการทดสอบค่าที (t-test)

4.3.3 วิเคราะห์ความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบ โดยใช้สถิติ คือ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4.3.4 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis)

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์สภาพและแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์ แสดงดังตาราง 1-2

ตาราง 1 สภาพและความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์

สภาพและความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิต	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
ด้านสุขภาพ			
1. ความพึงพอใจกับสุขภาพในปัจจุบัน	2.44	.74	ปานกลาง
2. ต้องการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ ไม่ให้เจ็บป่วยง่าย	4.41	.73	มาก
3. ต้องการแก้ปัญหาสุขภาพด้วยยาแผนปัจจุบัน (แก้ปัญหาที่ปลายเหตุ/รักษาตามอาการ)	1.72	.76	น้อย
4. ต้องการแก้ปัญหาสุขภาพด้วยอาหารหลัก 5 หมู่ (แก้ปัญหาที่สาเหตุของโรค)	4.54	.62	มากที่สุด
5. ต้องการแนวทางดูแลสุขภาพอย่างปลอดภัย	4.71	.47	มากที่สุด
6. ต้องการแนวทางดูแลสุขภาพอย่างง่าย ๆ ด้วยตัวเอง	4.58	.55	มากที่สุด
7. ต้องการแนวทางดูแลสุขภาพราคาไม่แพง	4.64	.53	มากที่สุด
ภาพรวมด้านสุขภาพ	3.54	.49	มาก
ด้านเศรษฐกิจ			
1. ความพึงพอใจกับรายได้ในปัจจุบัน	2.18	.92	น้อย
2. ต้องการมีรายได้มากกว่ารายจ่าย	4.75	.43	มากที่สุด
3. ต้องการแนวทางสร้างรายได้แบบ passive income (หยุดทำงานแต่รายได้ไม่หยุด)	4.51	.55	มากที่สุด
4. ต้องการแนวทางสร้างรายได้แบบ active income (หยุดทำงานรายได้ก็หยุดด้วย)	2.21	.72	น้อย
5. ต้องการฝึกอบรมความรู้และทักษะทางด้านอาชีพเพิ่ม	4.49	.61	มาก
6. ต้องการเพิ่มช่องทางในการจำหน่ายผลผลิตในครัวเรือน	4.49	.70	มาก
ภาพรวมด้านเศรษฐกิจ	3.33	.58	ปานกลาง
สภาพและความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยรวม	3.47	.49	ปานกลาง

จากตาราง 1 พบว่า ปัจจุบันประชาชนมีความพึงพอใจกับสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.44$) มีความพึงพอใจกับรายได้อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.18$) ประชาชนต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.47$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.54$) โดยต้องการแนวทางดูแลสุขภาพอย่างปลอดภัยมากที่สุด ($\bar{X} = 4.71$) รองลงมาคือ ต้องการแนวทางดูแลสุขภาพในราคาไม่แพง ($\bar{X} = 4.64$) ต้องการแนวทางดูแลสุขภาพอย่างง่าย ๆ ด้วยตัวเอง ($\bar{X} = 4.58$) ต้องการแก้ปัญหาสุขภาพด้วยอาหารหลัก 5 หมู่ ($\bar{X} = 4.54$) และมีความต้องการแก้ปัญหาสุขภาพด้วยยาแผนปัจจุบันน้อยที่สุด ($\bar{X} = 1.72$) ประชาชนมีความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.33$) โดยต้องการมีรายได้มากกว่ารายจ่ายมากที่สุด ($\bar{X} = 4.75$) รองลงมาคือ ต้องการแนวทางสร้างรายได้แบบ passive income ($\bar{X} = 4.51$) ต้องการฝึกอบรมความรู้และทักษะทางด้านอาชีพเพิ่ม ต้องการเพิ่มช่องทางในการจำหน่ายผลผลิตในครัวเรือน ($\bar{X} = 4.49$) และต้องการแนวทางสร้างรายได้แบบ active income ($\bar{X} = 2.21$)

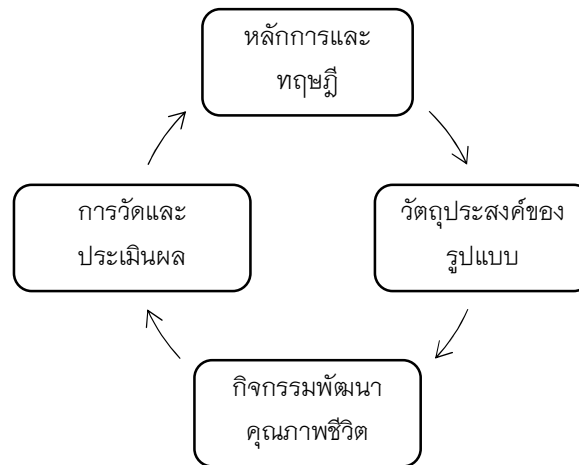
ตาราง 2 แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต	จำนวน	ร้อยละ
1. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ		
1.1 รับประทานอาหารที่มีประโยชน์	25	26.04
1.2 ออกกำลังกาย เพื่อสร้างกล้ามเนื้อ	20	20.83
1.3 อารมณ์ดีอยู่เสมอ มองโลกในแง่ดี	16	16.67
1.4 หลีกเลี่ยงการรักษาด้วยยาที่มีส่วนผสมของสารเคมี	11	11.46
1.5 ไม่อดหลับ อดนอน (พักผ่อนให้เพียงพอ)	10	10.42
1.6 ดื่มน้ำในแต่ละวันให้เพียงพอ	9	9.38
1.7 ไม่ดื่มสุรา สิ่งเสพติด	5	5.21
รวม	96	100.00
2. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ		
2.1 หารายได้เพิ่มจากงานเดิม	30	29.13
2.2 ลดรายจ่าย/เพิ่มเงินฝาก	22	21.36
2.3 มีความพอเพียง	17	16.50
2.4 หารายได้เสริม เพื่อเพิ่มรายได้	16	15.53
2.5 มีความขยันในการทำงาน	12	11.65
2.6 มองหางานในลักษณะ passive income	6	5.83
รวม	103	100.00

จากตาราง 2 พบว่า แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์ 2 ด้าน ดังนี้ ด้านสุขภาพมี 7 แนวทาง เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ (ร้อยละ 26.04) ออกกำลังกาย เพื่อสร้างกล้ามเนื้อ (ร้อยละ 20.83) อารมณ์ดีอยู่เสมอ มองโลกในแง่ดี (ร้อยละ 16.67) หลีกเลี่ยงการรักษาด้วยยาที่มีส่วนผสมของสารเคมี (ร้อยละ 11.46) ไม่อดหลับ อดนอน (ร้อยละ 10.42) ดื่มน้ำในแต่ละวันให้เพียงพอ (ร้อยละ 9.38) ไม่ดื่มสุรา สิ่งเสพติด (ร้อยละ 5.21) ด้านเศรษฐกิจ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ 6 แนวทาง เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ หารายได้เพิ่มจากงานประจำ (ร้อยละ 29.13) ลดรายจ่าย/เพิ่มเงินฝาก (ร้อยละ 21.36) มีความพอเพียง (ร้อยละ 16.50) หารายได้เสริม เพื่อเพิ่มรายได้ (ร้อยละ 15.53) มีความขยันในการทำงาน (ร้อยละ 11.65) และ มองหางานทำในลักษณะ passive income (ร้อยละ 5.83)

2. ผลการพัฒนารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์

2.1 องค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์ มี 4 องค์ประกอบ แสดงดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์

2.2 ผลการวิเคราะห์คุณภาพของรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์ แสดงดังตาราง 3

ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์คุณภาพของรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์

คุณภาพของรูปแบบ	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
1. หลักการและทฤษฎี			
1.1 หลักเศรษฐกิจพอเพียง	4.80	.45	มากที่สุด
1.2 สื่อสังคมออนไลน์	4.80	.45	มากที่สุด
ภาพรวมด้านหลักการและทฤษฎี	4.80	.45	มากที่สุด
2. วัตถุประสงค์ของรูปแบบ	4.40	.55	มาก
3. กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต			
3.1 บอกให้เขารู้	4.60	.55	มากที่สุด
3.2 ทำให้เขาดู	4.20	.45	มาก
3.3 ดูเขาทำ	4.20	.45	มาก
3.4 แนะนำให้เขาสำเร็จ	4.60	.55	มากที่สุด
ภาพรวมด้านกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต	4.80	.45	มากที่สุด
4. การวัดและประเมินผล	4.60	.55	มากที่สุด
คุณภาพโดยรวม	4.70	.45	มากที่สุด

จากตาราง 3 พบว่า รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์มีคุณภาพโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.70$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านหลักการและทฤษฎีมีคุณภาพอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.80$) ด้านกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตมีคุณภาพอยู่ในระดับมากที่สุด

($\bar{X} = 4.80$) ด้านการวัดและประเมินผลมีคุณภาพอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.60$) และด้านวัตถุประสงค์ของรูปแบบมีคุณภาพอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.40$)

3. ผลการใช้รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์

3.1 ผลการวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของประชาชนก่อนและหลังการใช้รูปแบบ แสดงดังตาราง 4-5

ตาราง 4 คุณภาพชีวิตก่อนการใช้รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์

คุณภาพชีวิต	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
ด้านสุขภาพ			
1. ความพึงพอใจที่มีต่อสุขภาพของตัวเอง	2.40	.84	น้อย
2. ความสามารถในการแก้ไขปัญหาสุขภาพด้วยตัวเอง	2.70	.48	ปานกลาง
3. การรับประทานอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ อย่างสมดุลในแต่ละวัน ช่วยป้องกันและ/หรือแก้ปัญหาสุขภาพได้	1.70	.48	น้อย
4. การพักผ่อนให้เพียงพอในแต่ละวัน ช่วยป้องกันและ/หรือแก้ปัญหาสุขภาพได้	2.60	.84	ปานกลาง
5. การดื่มน้ำสะอาดต่อวันอย่างเพียงพอ เป็นผลดีต่อสุขภาพ	2.40	.70	น้อย
6. แนวคิดหลักเศรษฐกิจพอเพียง ช่วยให้รู้จักประมาณตนในการรับประทานอาหารในแต่ละวัน (กินเพื่ออยู่ ไม่ใช้อยู่เพื่อกิน)	2.70	.82	ปานกลาง
7. สื่อสังคมออนไลน์ช่วยในการสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ	2.10	.57	น้อย
8. สื่อสังคมออนไลน์ช่วยให้เกิดความมั่นใจในการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอด้วยตัวเอง	2.40	.84	น้อย
ภาพรวมด้านสุขภาพ	2.40	.70	น้อย
ด้านเศรษฐกิจ			
1. ความพึงพอใจที่มีต่อฐานะทางเศรษฐกิจ (รายได้) ของตัวเอง	2.00	.82	น้อย
2. ปัญหาด้านเศรษฐกิจสามารถแก้ไขได้ด้วยตัวเอง	2.80	.42	ปานกลาง
3. การประกอบอาชีพเสริม ช่วยเพิ่มรายได้อีก 1 ช่องทาง	2.50	.71	ปานกลาง
4. สื่อสังคมออนไลน์ช่วยเพิ่มช่องทางในการจำหน่ายสินค้า เพิ่มจำนวนและคุณภาพผลผลิต	2.60	.52	ปานกลาง
5. สื่อสังคมออนไลน์ช่วยให้มีความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาชีพเสริมหรือช่องทางในการเพิ่มรายได้	2.80	.63	ปานกลาง
6. แนวคิดหลักเศรษฐกิจพอเพียง ช่วยให้รู้จักประมาณตนในการใช้จ่าย ไม่ฟุ่มเฟือยหรือใช้จ่ายเท่าที่จำเป็น	2.50	.85	ปานกลาง
7. การบันทึกบัญชีรายรับ-รายจ่าย ช่วยให้มีความรอบคอบในการใช้จ่ายเงิน	2.30	.67	น้อย
ภาพรวมด้านเศรษฐกิจ	2.15	.74	น้อย
ภาพรวมคุณภาพชีวิตก่อนการใช้รูปแบบฯ	2.35	.34	น้อย

จากตาราง 4 พบว่า ก่อนการใช้รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์ ประชาชนมีความคิดเห็นต่อคุณภาพชีวิตระดับน้อย ทั้งคุณภาพชีวิตโดยรวม ($\bar{X} = 2.35$) คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ ($\bar{X} = 2.41$) และคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ ($\bar{X} = 2.15$) มีความพึงพอใจกับสุขภาพ ($\bar{X} = 2.40$) และฐานะทางเศรษฐกิจ ($\bar{X} = 2.00$) ของตัวเองอยู่ในระดับน้อยเช่นเดียวกัน

ตาราง 5 คุณภาพชีวิตหลังการใช้รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์

คุณภาพชีวิต	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านสุขภาพ			
1. ความพึงพอใจที่มีต่อสุขภาพของตัวเอง	4.80	.42	มากที่สุด
2. ความสามารถในการแก้ไขปัญหาสุขภาพด้วยตัวเอง	4.70	.48	มากที่สุด
3. การรับประทานอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ อย่างสมดุลในแต่ละวัน ช่วยป้องกันและ/หรือแก้ปัญหาสุขภาพได้	4.30	.48	มาก
4. การพักผ่อนให้เพียงพอในแต่ละวัน ช่วยป้องกันและ/หรือแก้ปัญหาสุขภาพได้	4.40	.52	มาก
5. การดื่มน้ำสะอาดต่อวันอย่างเพียงพอ เป็นผลดีต่อสุขภาพ	4.90	.32	มากที่สุด
6. แนวคิดหลักเศรษฐกิจพอเพียง ช่วยให้รู้จักประมาณตนในการรับประทานอาหารในแต่ละวัน (กินเพื่ออยู่ ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน)	4.70	.48	มากที่สุด
7. สื่อสังคมออนไลน์ช่วยในการสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ	5.00	.00	มากที่สุด
8. สื่อสังคมออนไลน์ช่วยให้เกิดความมั่นใจในการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอด้วยตัวเอง	4.90	.32	มากที่สุด
ภาพรวมด้านสุขภาพ	4.85	.24	มากที่สุด
ด้านเศรษฐกิจ			
1. ความพึงพอใจที่มีต่อฐานะทางเศรษฐกิจ (รายได้) ของตัวเอง	4.10	.32	มาก
2. ปัญหาด้านเศรษฐกิจสามารถแก้ไขได้ด้วยตัวเอง	4.90	.32	มากที่สุด
3. การประกอบอาชีพเสริม ช่วยเพิ่มรายได้อีก 1 ช่องทาง	5.00	.00	มากที่สุด
4. สื่อสังคมออนไลน์ช่วยเพิ่มช่องทางในการจำหน่ายสินค้า เพิ่มจำนวนและคุณภาพผลผลิต	5.00	.00	มากที่สุด
5. สื่อสังคมออนไลน์ช่วยให้มีความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาชีพเสริมหรือช่องทางในการเพิ่มรายได้	5.00	.00	มากที่สุด
6. แนวคิดหลักเศรษฐกิจพอเพียง ช่วยให้รู้จักประมาณตนในการใช้จ่าย ไม่ฟุ่มเฟือยหรือใช้จ่ายเท่าที่จำเป็น	5.00	.00	มากที่สุด
7. การบันทึกบัญชีรายรับ-รายจ่าย ช่วยให้มีควมรอบคอบในการใช้จ่ายเงิน	4.70	.48	มากที่สุด
ภาพรวมด้านเศรษฐกิจ	4.40	.32	มาก
ภาพรวมคุณภาพชีวิตหลังการใช้รูปแบบฯ	4.75	.42	มากที่สุด

จากตาราง 5 พบว่า หลังการใช้รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์ มีความคิดเห็นต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.75$) มีความคิดเห็นต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.85$) มีความคิดเห็นต่อคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.40$) มีความพึงพอใจต่อสุขภาพของตนเองอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.80$) มีความพึงพอใจต่อฐานะทางเศรษฐกิจของตนเองอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.10$) แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ มีความคิดเห็นต่อสื่อสังคมออนไลน์ช่วยในการสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอมากที่สุด ($\bar{X} = 5.00$) รองลงมาคือ สื่อสังคมออนไลน์ช่วยให้เกิดความมั่นใจในการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอด้วยตัวเอง และการดื่มน้ำสะอาดต่อวันอย่างเพียงพอ เป็นผลดีต่อสุขภาพ ($\bar{X} = 4.90$) ความสามารถในการแก้ไขปัญหาสุขภาพด้วยตัวเอง และแนวคิดหลักเศรษฐกิจพอเพียงช่วยให้รู้จักประมาณตนในการรับประทานอาหารในแต่ละวัน ($\bar{X} = 4.70$) การพักผ่อนให้เพียงพอในแต่ละวัน ช่วยป้องกันและ/หรือแก้ปัญหาสุขภาพได้ ($\bar{X} = 4.40$) และการรับประทานอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ อย่างสมดุลในแต่ละวัน ($\bar{X} = 4.30$) ตามลำดับ แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ มีความคิดเห็นมากที่สุด ($\bar{X} = 5.00$) 3 แนวทาง คือ 1) การประกอบอาชีพเสริม ช่วยเพิ่มรายได้ อีก 1 ช่องทาง 2) สื่อสังคมออนไลน์ช่วยเพิ่มช่องทางในการจำหน่ายสินค้า เพิ่มจำนวนและคุณภาพการผลิต และ 3) แนวคิดหลักเศรษฐกิจพอเพียงช่วยให้รู้จักประมาณตนในการใช้จ่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อ ใช้จ่ายเท่าที่จำเป็น รองลงมาคือ ปัญหาด้านเศรษฐกิจสามารถแก้ไขได้ด้วยตัวเอง ($\bar{X} = 4.90$) และ การบันทึกบัญชีรายรับ-รายจ่าย ช่วยให้มีความรอบคอบในการใช้จ่ายเงิน ($\bar{X} = 4.70$)

3.2 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของประชาชนก่อนและหลังการใช้รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์ แสดงดังตาราง 6

ตาราง 6 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของประชาชนก่อนและหลังการใช้รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์

คุณภาพชีวิต	ก่อนใช้รูปแบบ		หลังใช้รูปแบบ		df	t	P-value
	N	$\bar{X}$	N	$\bar{X}$			
ด้านสุขภาพ	10	2.40	10	4.85	9	63.501	.000
ด้านเศรษฐกิจ	10	2.15	10	4.40	9	44.000	.000
คุณภาพชีวิตโดยรวม	10	2.35	10	4.75	9	35.350	.000

จากตาราง 6 ได้ค่า t ของคุณภาพชีวิตโดยรวมเท่ากับ 35.350 และได้ค่า P-value เท่ากับ .000 ซึ่งน้อยกว่า .01 สรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตก่อนและหลังการใช้รูปแบบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยคุณภาพชีวิตหลังการใช้รูปแบบฯ ($\bar{X} = 4.75$) สูงกว่าก่อนการใช้รูปแบบฯ ($\bar{X} = 2.35$) อย่างชัดเจน

3.3 ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์ แสดงดังตาราง 7

ตาราง 7 ความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์

รายการ	ความพึงพอใจ		
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
1. ขั้นตอนการพัฒนาคุณภาพชีวิตขั้นที่ 1 บอกให้เขารู้	4.33	.50	มาก
2. ขั้นตอนการพัฒนาคุณภาพชีวิตขั้นที่ 2 ทำให้เขาดู	4.56	.53	มากที่สุด
3. ขั้นตอนการพัฒนาคุณภาพชีวิตขั้นที่ 3 ดูเขาทำ	4.33	.50	มาก
4. ขั้นตอนการพัฒนาคุณภาพชีวิตขั้นที่ 4 แนะนำให้เขาสำเร็จ	4.44	.53	มาก
5. กิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ	4.67	.50	มากที่สุด
6. กิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ	4.33	.50	มาก
7. ระยะเวลาในการทำกิจกรรม	3.67	.71	มาก
โดยภาพรวม	4.00	.50	มาก

จากตาราง 7 พบว่า ประชาชนมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.00$) โดยมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพมากที่สุด ($\bar{X} = 4.67$) รองลงมาคือ ความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตขั้นที่ 2 ขั้นทำให้เขาดู ($\bar{X} = 4.56$) ความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตขั้นที่ 4 ขั้นแนะนำให้เขาสำเร็จ ($\bar{X} = 4.44$) ความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตขั้นที่ 1 ขั้นบอกให้เขารู้ ($\bar{X} = 4.33$) ความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตขั้นที่ 3 ขั้นดูเขาทำ ($\bar{X} = 4.33$) ความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ ($\bar{X} = 4.33$) และความพึงพอใจที่มีต่อระยะเวลาในการทำกิจกรรม ($\bar{X} = 3.67$)

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตตามรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์ จำนวน 10 คน สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ด้านสุขภาพ การมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอย่างปลอดภัยด้วยตัวเอง จากการแนะนำของผู้วิจัย และจากการศึกษาผ่านสื่อออนไลน์ทำให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้นอย่างชัดเจน เช่น คลิปแนะนำอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ คลิปวิธีดื่มน้ำอย่างถูกวิธี คลิปแนะนำการทำอาหารเพื่อสุขภาพ พร้อมกับตั้งใจดูแลสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น ถ้ามีโอกาสจะแนะนำบุคคลรอบข้างด้วย สำหรับแนวทางในการดูแลสุขภาพส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ต้องรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ รองลงมาคือ ออกกำลังกายเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ ทำอารมณ์ให้ดียิ่งขึ้น เป็นคนมองโลกในแง่ดี ไม่อดหลับอดนอน หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่มีส่วนผสมของสารเคมี ดื่มน้ำในแต่ละวันให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

2. ด้านเศรษฐกิจ การได้ใช้รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตฯ ในครั้งนี้ ทำให้เกิดความตระหนักถึงความพอเพียง มีความรอบคอบในการใช้จ่าย ชื้อของใช้เฉพาะเท่าที่จำเป็น มองหาช่องทางเพิ่มรายได้ทั้งออนไลน์และออฟไลน์ การบันทึกรายรับ-รายจ่าย ทำให้วางแผนการใช้เงินได้อย่างเหมาะสม สำหรับแนวทางเพิ่มรายได้ส่วนใหญ่เห็นว่า การหาทางเพิ่มรายได้จากงานประจำที่ทำอยู่แล้ว รองลงมาเห็นว่า ควรลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นลง ควรสะสมเงินฝากไว้เป็นเงินสำรองไว้ใช้จ่ายยามจำเป็น หลีกเลี่ยงการใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือย หารายได้เสริมจากงานประจำ โดยเฉพาะงานในลักษณะที่มีโอกาสรับรายได้แบบ passive income (งานในลักษณะหยุดทำงานแต่รายได้ไม่หยุด)

การอภิปรายผล

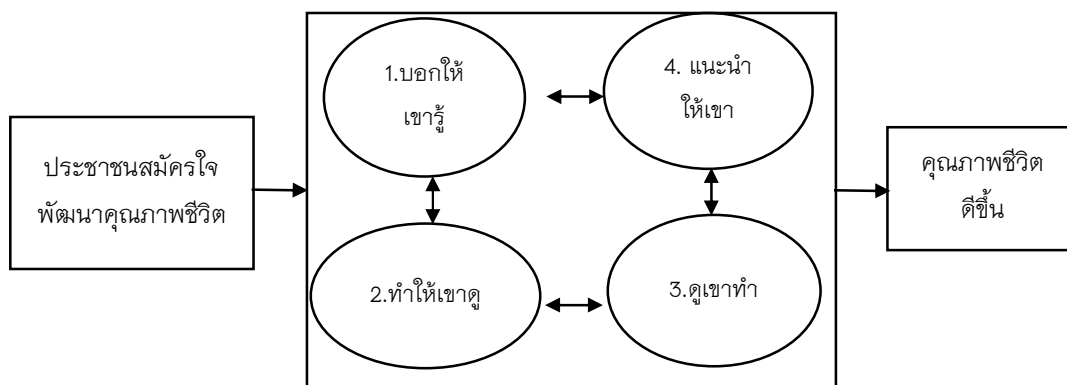
จากผลการวิจัย รูปแบบการพัฒนาคูณภาพชีวิตของประชาชนด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์ สามารถอภิปรายผลได้ตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

รูปแบบการพัฒนาคูณภาพชีวิตด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์ช่วยพัฒนาคูณภาพชีวิตของประชาชนโดยรวมและคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด แนวทางการพัฒนาคูณภาพชีวิตด้านสุขภาพ ได้แก่ การรับประทานอาหารหลักครบ 5 หมู่ อย่างสมดุลในแต่ละวัน พักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำสะอาดต่อวันอย่างเพียงพอ กับความต้องการใช้ของร่างกาย ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของจันทกานต์ พันเสียว (2566) ที่ศึกษาพบว่า แนวทางการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตในสังคมผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพกาย หากมีเครื่องมือที่ช่วยในการส่งเสริมสุขภาพกาย เช่น สื่อมัลติมีเดียเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพกาย หรือแอปพลิเคชันคอยแจ้งเตือนสุขภาพกาย จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับข้อมูลได้ด้วยตนเอง ทำให้ผ่อนคลายจากความเครียด ทำให้บันเทิงใจ เช่น การใช้ยูทูบในการฟังเพลง ดูหนัง สอดคล้องกับงานวิจัยของกัตติกา แก้วมณี (2560) ที่ศึกษาพบว่า สื่อสังคมออนไลน์ช่วยพัฒนาคูณภาพชีวิตในทุกด้าน ช่วยให้รู้จักวิธีการดูแลสุขภาพร่างกาย รู้จักวิธีบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง การดูแลตัวเองให้ปลอดภัยจากโรคภัย สามารถเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ จากทั่วโลก

รูปแบบการพัฒนาคูณภาพชีวิตด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์ช่วยพัฒนาคูณภาพชีวิตของประชาชนด้านเศรษฐกิจโดยรวมอยู่ในระดับมาก เป็นแนวทางที่สามารถปฏิบัติได้ด้วยตัวเอง ได้แก่ การประกอบอาชีพเสริม การใช้สื่อสังคมออนไลน์ช่วยเพิ่มช่องทางการจำหน่ายสินค้า เพิ่มจำนวนและคุณภาพผลผลิต ช่วยให้มีความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาชีพเสริมหรือช่องทางการเพิ่มรายได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของอดิศักดิ์ จำปาทอง และศากานท์ แก้วแพร่ (2564) พบว่า แนวทางในการพัฒนาคูณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง คือ การใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่งเสริมสินค้าให้เป็นที่รู้จักในวงกว้าง ขยายการรับรู้ข่าวสาร การโฆษณา การประชาสัมพันธ์ รวมถึงการขยายเครือข่ายด้านการขายและการตลาด หลักเศรษฐกิจพอเพียงช่วยพัฒนาคูณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจหรือด้านรายได้ โดยการรู้จักประมาณตนในการใช้จ่าย ไม่ฟุ่มเฟือยหรือใช้จ่ายเท่าที่จำเป็น มี การบันทึกบัญชีรายรับ-รายจ่าย ที่ช่วยให้มีความรอบคอบในการใช้จ่ายเงิน สอดคล้องกับงานวิจัยของเอกณรงค์ เรืองรัตน์ (2561) พบว่า รัฐบาลควรส่งเสริมให้มีการจัดทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายในครัวเรือน เพื่อสร้างวินัยทางการเงินที่ดี ช่วยพยากรณ์ความต้องการใช้เงิน

องค์ความรู้ใหม่

กระบวนการพัฒนาคูณภาพชีวิตตามรูปแบบการพัฒนาคูณภาพชีวิตด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์ เริ่มต้นด้วยความสมัครใจของคนที่ต้องการพัฒนาคูณภาพชีวิต จากนั้นเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาคูณภาพชีวิต 4 ขั้น คือ ขั้นบอกให้เขารู้ ขั้นทำให้เขาดู ขั้นดูเขาทำ และขั้นแนะนำให้เขาสำเร็จ แสดงดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 กิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามรูปแบบ เน้นการฝึกปฏิบัติจริง 4 ขั้น คือ ขั้นบอกให้เขารู้ ขั้นทำให้เขาดู ขั้นดูเขาทำ และขั้นแนะนำให้เขาสำเร็จ ทั้งนี้คุณสมบัติพื้นฐานของผู้ใช้รูปแบบ คือ จะต้องมีความสมัครใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิต และสามารถใช้อินเทอร์เน็ตได้

1.2 ผู้นำชุมชนควรประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนเห็นถึงประโยชน์ของคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น พร้อมกับส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนใช้รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตฯ ที่พัฒนาขึ้นให้ได้มากที่สุด

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรพัฒนารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์ให้กับประชาชนในตำบลพังขว้าง อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร กลุ่มที่ยังไม่สนใจพัฒนาคุณภาพชีวิต

2.2 ควรพัฒนารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์ให้กับประชาชนกลุ่มอื่น ๆ ที่ต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิต เช่น กลุ่มนักศึกษาที่ต้องการมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น กลุ่มประชาชนในตำบลอื่น ๆ ที่ต้องการมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น

2.3 ควรศึกษาคุณภาพชีวิตในด้านอื่น ๆ สำหรับประชาชนในตำบลพังขว้าง อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร

2.4 ควรศึกษารูปแบบอื่น ๆ ที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต

2.5 ควรศึกษาความคงทนของคุณภาพชีวิตของประชาชนที่ผ่านการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามรูปแบบ

เอกสารอ้างอิง

กรมประชาสัมพันธ์. (2566). การนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในชีวิต. สืบค้น 26 ตุลาคม 2566 จาก <http://www.prd.go.th/th/content/category/detail/id/31/iid/227020>.

กัตติกา แก้วมณี. (2560). การเปิดรับสื่อสังคม การใช้ประโยชน์และความพึงพอใจ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร. การค้นคว้าอิสระนิเทศศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสื่อสารเชิงกลยุทธ์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.

กัลยาณมิตร. (2566). ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ. สืบค้น 10 พฤศจิกายน 2566 จาก http://kalyanamitra.org/th/article_detail.php?i=23002.

- คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (2566). โรค NCDs คืออะไร. สืบค้น 20 ตุลาคม 2566 จาก <http://www.med.cmu.ac.th/web/news-event/news/hiligh-news/3830/>.
- จันทกานต์ พันเลียว. (2566). แนวทางการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตในสังคมผู้สูงอายุ ตำบลหนองหว้า อำเภอเบญจลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ. รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ.
- เดโช แชน้ำแก้ว. (2565). มโนทัศน์คุณภาพชีวิตที่ปรากฏในโลกสมัยใหม่. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 5(3), 800-812.
- แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ.2566-2570). (2565, 1 พฤศจิกายน). ราชกิจจานุเบกษา. 139 ตอนพิเศษ 258 ง. หน้า 1-143.
- พระณัฐภูมิ พันทะลี พระธัญวัฒน์ จิรวฑฒโน และพระครูโศกสุธรรมวงษ์. (2564). วิถีชีวิตใหม่ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. *วารสารวิทยาการจัดการ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบึงฉลวย*, 2(3), 53-65.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2559). *พุทธวิธีแก้ปัญหาเพื่อศตวรรษที่ 21* (พิมพ์ครั้งที่ 18). กรุงเทพฯ: พิมพ์สวย.
- พดิน อินทรวงศ์. (2565). *ว่าด้วยคุณภาพชีวิต 5 ประการ*. สืบค้น 27 ตุลาคม 2567 จาก <http://dmh.go.th/news/view.asp?id=2467>.
- วนิชญา ชัยยา และพระมหาบุญไทย ปุณญมโน. (2565). การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท. *วารสารปรัชญาปริทรรศน์*, 27(2), 181-194.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550). *ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ 21 เซ็นจูรี.
- องค์การบริหารส่วนตำบลพังขว้าง. (2566). *แผนพัฒนาท้องถิ่น (พ.ศ. 2566-2570)*. สืบค้น 17 ธันวาคม 2566 จาก http://www.phangkhwang.go.th/index/load_data/?doc=13218.
- อดิศักดิ์ จำปาทอง และศุภาภานท์ แก้วแพร่. (2564). แนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง. *วารสารนิเทศศาสตร์ธุรกิจบัณฑิต*, 15(2), 235-267.
- อนรรฆ อีสเฮาะ. (2562). *คุณภาพชีวิตของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลสะกอม อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา*. สารนิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- เอกณรงค์ เรืองรัตน์. (2561). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและแนวทางการส่งเสริม การจัดทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายในครัวเรือนของคณาจารย์ ในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร*. การศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาโท มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย.
- UNESCO Principal Regional Office for Asia and the Pacific. (1993). *Quality of life improvement programmes* (Appeal Training Materials for Continuing Education Personnel, Volume IV). UNESCO.
- Zhan, L. (1992). Quality of Life: Conceptual and measurement issue. *Journal of Advanced Nursing*, 17(7), 795-800.