



กระบวนการเรียนรู้แผนชีวิตของชุมชนบ้านร่มเกล้าสหมิตร  
ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก



ภูธนศ พิมพ์ภักดิ์

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาการพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ  
บัณฑิตศึกษา สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน  
ปีการศึกษา 2563  
ลิขสิทธิ์ของสถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน



กระบวนการเรียนรู้แผนชีวิตของชุมชนบ้านร่มเกล้าสหมิตร  
ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก



วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ  
บัณฑิตศึกษาศาสนาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน  
ปีการศึกษา 2563



**THE LEARNING PROCESS OF THE LIFE PLAN  
OF BAN ROMKLAOSAHAMIT COMMUNITY, KHIRI RAT  
SUB-DISTRICT, PHOBPHRA DISTRICT, TAK PROVINCE**

**BY**

**PUTHANED PHIMPHIPHAK**

**THE THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT  
OF THE DEGREE OF MASTER OF ARTS  
IN THE PROGRAM OF  
INTERGRATED LOCAL DEVELOPMENT  
FACULTY OF GRADUATE STUDY  
LEARNING INSTITUTE FOR EVERYONE (LIFE)**

**2020**

วิทยานิพนธ์เรื่อง (Title) กระบวนการเรียนรู้แผนชีวิตของชุมชนบ้านร่มเกล้า  
สหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก  
ผู้วิจัย ภูธนศ พิมพ์ภักดิ์  
สาขาวิชา การพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ  
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ อาจารย์ ดร.วงศ์สถิตย์ วิสุทิ

---

คณะกรรมการการสอบวิทยานิพนธ์

ลงชื่อ..... ประธานกรรมการ

(อาจารย์ ดร.สุชาติ ศรียารัตน)

ลงชื่อ..... กรรมการ (ผู้ทรงคุณวุฒิ)

(อาจารย์ ดร.มนัสนันท์ น้าสมบูรณ์)

ลงชื่อ..... กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษา)

(อาจารย์ ดร.วงศ์สถิตย์ วิสุทิ)

ลงชื่อ..... กรรมการ (ผู้แทนบัณฑิตศึกษา)

(รองศาสตราจารย์ ดร.ศุภการ สิริไพศาล)

ลงชื่อ..... เลขานุการ

(อาจารย์อัญมณี ชุมณี)

บัณฑิตศึกษา สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน อนุมัติให้วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ

## บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่อง	กระบวนการเรียนรู้แผนชีวิตของชุมชนบ้านร่มเกล้า
ชื่อผู้เขียน	สหมิตร คำบลศิริราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก
ชื่อปริญญา	เกษตรศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	การพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	2563
	อาจารย์ ดร. วงศ์สถิตย์ วิสุทิ

การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) สภาพปัจจุบันและปัญหาการทำเกษตรของเกษตรกรพื้นที่สูงบ้านร่มเกล้าสหมิตร 2) แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เกษตรกรตามแผน 4 แผนแก่เกษตรกรพื้นที่สูงบ้านร่มเกล้าสหมิตรและ 3) ผลการพัฒนาการจัดกระบวนการเรียนรู้เกษตรกรตามแผน 4 แผนแก่เกษตรกรพื้นที่สูงบ้านร่มเกล้าสหมิตรอำเภอพบพระ จังหวัดตาก เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ดำเนินการวิจัยระหว่างเดือนมิถุนายน 2561 – เมษายน พ.ศ.2564 กลุ่มตัวอย่าง 25 ราย โดยมุ่งเน้นการสัมภาษณ์การสนทนากลุ่มและการอบรมเชิงปฏิบัติการ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพปัจจุบันและปัญหาการทำเกษตรของเกษตรกรพื้นที่สูงบ้านร่มเกล้าสหมิตรพบว่าเกษตรกรส่วนใหญ่มีอาชีพทำเกษตรปลูกพืชเชิงเดี่ยวได้แก่ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์มันสำปะหลังมันฝรั่งกะหล่ำปีผักกาดขาวเป็นต้นใช้สารเคมีในการทำเกษตรทุกชนิดการลงทุนค่อนข้างสูงส่งผลทำให้เป็นหนี้สินพอกพูนดินเสื่อม ไทรมเกิดน้ำป่าไหลหลากเกษตรกรขาดการวางแผนชีวิตและเป้าหมายชีวิตที่ดีมุ่งแต่จะร่ำรวยแต่อย่างเดียวโดยขาดการวิเคราะห์ถึงศักยภาพของตนเอง

2. แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เกษตรกรตามแผน 4 แผนแก่เกษตรกรพื้นที่สูงบ้านร่มเกล้าสหมิตร พบว่า 1) แผนชีวิตเกษตรกรควรตั้งเป้าหมายชีวิตตนเองได้ การเขียนเส้นทางชีวิตตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน การเขียนเป้าหมายชีวิตของตนเองทั้ง 4 แผน ควรมีการวางแผนชีวิตในการจัดการเวลาของตนเองได้และการทำเพิ่มชีวิต 2) แผนอาชีพแนวทางการพัฒนาแผนอาชีพ โดยมี 5 แผนดังนี้ (1) แผนการเรียนรู้คือควรมีการศึกษาความเป็นไปได้และการเพิ่มพูนองค์ความรู้ (2) แผนการลงทุนควรมีการวางแผนใช้ทุนประมาณเท่าไรทำอะไรบ้างและที่มาของทุนจากแหล่งใดบ้าง (3) แผนการผลิตควรมีการวางแผนการผลิตเป็นขั้นเป็นตอนมีแบบแผนที่ชัดเจนวิธีการผลิตและแผนการลดต้นทุนการผลิต (4) แผนการตลาด ควรมีการวางแผนการตลาด

ว่าจะผลิตกินเองใช้เองหรือขายด้วยถ้าขายจะขายตลาดใดบ้างตลาดท้องถิ่นและตลาดผูกพัน  
 (5) แผนการจัดการควรมีการวางแผนการจัดการให้มีความเหมาะสมกับทุนและศักยภาพของตนเอง  
 ที่มีอยู่การวางแผนที่ดินทำกินการเพาะปลูกแรงงานทุนที่ใช้การตลาดการทำบัญชีครัวเรือนและ  
 บัญชีอาชีพ 3) แผนการเงินควรทำบัญชีครัวเรือนบัญชีอาชีพการออมเงินใช้จ่ายยามจำเป็นและการ  
 วางแผนการใช้จ่ายเงินและชำระหนี้สิน 4) แผนสุขภาพควรมีการวางแผนสุขภาพ 3 ประการคือ  
 (1) สุขภาพดีเป็นอย่างไร (2) สุขภาพดีต้องมีการวางแผน (3) วางแผนสุขภาพทำได้ง่าย ๆ

3. ผลการพัฒนาการจัดการกระบวนการเรียนรู้เกษตรกรกรมทางเลือกตามแผน 4 แผนแก่  
 เกษตรกรพื้นที่สูงบ้านร่มเกล้าสหมิตร พบว่า 1) แผนชีวิตเกษตรกรสามารถวางแผนชีวิตและ  
 เป้าหมายของตนเองโดยวางแผนระยะสั้นระยะกลางและระยะยาวทั้ง 4 แผนได้การจัดการเวลาให้  
 ลงตัวและจัดทำแผนชีวิตได้ 2) แผนอาชีพเกษตรกรมีแผนการเรียนรู้อย่างเป็นระบบเป็นขั้นเป็น  
 ตอนมีแผนและแนวทางการทำเกษตรที่ชัดเจนทำเกษตรผสมผสานเช่นการปลูกพริกแซมข้าวโพด  
 การปลูกกาแฟแซมในแปลงข้าวไร่เป็นต้น ส่วนการเลี้ยงสัตว์มีการปล่อยสัตว์เลี้ยงในสวนผลไม้  
 เช่น โคและไก่ออกจากนี้หารายได้เสริมจากของป่ามาขายในตลาดชุมชน 3) แผนการเงินเกษตรกร  
 สามารถทำบัญชีครัวเรือนเป็นทำให้สามารถวิเคราะห์รายรับ-รายจ่ายและเงินเก็บออมรอบเดือนและ  
 สรุปในรอบปีได้ สามารถรู้ว่าได้กำไรขาดทุนที่ไปและทราบที่มาของเงินและเกษตรกรสามารถ  
 ทำบัญชีอาชีพได้สามารถวิเคราะห์เงินที่ลงทุนไปในการเช่าที่ดินทำกินค่าแรงงานค่าพันธุ์พืชค่าวัสดุ  
 อุปกรณ์ทำให้ทราบว่าได้กำไรเท่าทุนหรือขาดทุน นอกจากนี้เกษตรกรมีการวางแผนการใช้จ่าย  
 ในครอบครัวแผนการใช้หนี้ การออม การใช้จ่ายประจำวัน การประหยัดเงินแผนการทำเกษตร  
 และการลดละเลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เครื่องดื่มชูกำลังและบุหรี่การลดต้นทุนการผลิตพืชผลของ  
 เกษตรกร 4) แผนสุขภาพด้านการกินเกษตรกรเลือกบริโภคอาหารที่สะอาดปลอดภัยต่อร่างกายครบ  
 5 หมู่ มีการพึ่งตนเองด้านอาหาร เพาะปลูกพืชและเลี้ยงสัตว์ไว้ประกอบอาหารด้านการอยู่เกษตรกร  
 มีความตระหนักในเรื่องปัญหาสุขภาพและใส่ใจการดูแลสุขภาพมากขึ้นตามหลักการ 5 อ.

**คำสำคัญ :** กระบวนการเรียนรู้, แผนชีวิต, เกษตรกรพื้นที่สูง

## Abstract

Thesis Title	The Learning Process of the Life Plan of Ban RomkloaSahamit Community, Khiri Rat Sub-district, PhobPhra District, Tak Provinc
Researcher	Puthaned Phimphiphak
Degree	Master of Arts
In the Program of	Intergrated Local Development
Year	2020
Principal Thesis Advisor	Dr.Wongsatit Wisupee

The objectives of this research were to study: 1 ) current conditions and agricultural problems of Ban Rom KlaoSahamit highland farmers, 2 ) guidelines for organizing the learning process on alternative agriculture according to 4 plans for farmers in Ban Rom KlaoSahamit highland, and 3 ) development results oforganizing the learning process on alternative agriculture according to the 4 plans for farmers in Ban Rom KlaoSahamit highlands. Khiri Rat Sub-district, PhopPhra District, Tak Province. This is an action research. The research was conducted from June 2018 – April 2021, with a sample of 25 subjects, focusing on interviews, group discussion and workshops, and Content Analysis. The results of the research were as follows:

1 . Current conditions and agricultural problems of farmers in Ban Rom KlaoSahamit highland, it was found that most of the farmers had a career in monoculture such as maize, cassava, potatoes, chili, cabbage, white cabbage, etc., using chemicals in all kinds of agriculture. With relatively high investment, as a result, it became a heap of debt, soil deterioration, wild water flow. Farmers lack good life planning and life goals, only aiming to be rich without analyzing their own potential

2. Guidelines for organizing the learning process of alternative agriculture according to the 4 plans for farmers in Ban Rom KlaoSahamit highlands, it wasfound that 1 ) Life plans, farmers should be able to set their own life goals, writing a life path from the past to the present, writing their own life goals for 4 plans, they should be able to plan their life to manage their own time. and making life files, 2) Career plans, career plans development guidelines, with 5

plans as follows: (1) a learning plan: there should be a feasibility study; and increasing the body of knowledge, (2) an investment plan, how much capital should be planned, what it does, and from what sources of capital, (3) the production plan should have a step-by-step production plan, there are clear plans, production methods and plans to reduce production costs, (4) Marketing plans, they can produce it and use it, or sell it, if sold, which market will be sold, local market and binding market, (5) Management plan, there should be a management plan to be suitable for their existing capital and potential planning of arable land, cultivation, labor, capital used, marketing, household accounting and occupational accounting, 3) Financial plans, there should make household accounts, occupation accounts, saving money for spending when necessary, and planning for spending money and paying off debts, 4) Health plan, there should be three health plans: (1) How healthy this is, (2) Good health requires planning, (3) Health planning is easy.

3 . The results of the development of the learning process on alternative agriculture according to the 4 plans for farmers in the Ban Rom Klao Sahamit highland area, it was found that 1) Life plans, farmers were able to plan their lives and goals by short-term, medium-term and long-term plans. All 4 plans can be managed to fit the time. and create a life file, 2) Occupational plans, farmers have a systematic learning plan, step by step, there are clear plans and guidelines for farming, integrated farming, such as growing corn peppers Sam coffee plantation in rice fields, etc., as for animal husbandry, pets are released in the orchard, such as cattle and chickens, and additional income from forest products sold in the community market, 3) Financial plans, farmers can make household accounts as it is possible to analyze income – expenses, and savings, monthly cycle and summary of the year, know the profit and loss, know where to go and know the source of the money, and they can do accounting jobs, be able to analyze the money invested in the rent of farming land, labor cost, plant breeding cost, materials and equipment cost. It can make us understand profit, break-even or loss, debt plan, savings, daily spending, saving money, agricultural plans, and the reduction and cessation of alcoholic beverages, energy drinks and cigarettes, reducing farmers' crop production costs, 4) Diet health plans, farmers choose to consume food that is clean and safe for the body from all 5 groups, they are self-sufficient in food, cultivate crops and raise animals for cooking. In terms of living, farmers are more aware of health problems and pay more attention to health care according to the 5 principles.

**Keywords:** learning process, life plan, highland farmers.

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จเรียบร้อยด้วยดี โดยได้รับความกรุณาจากอาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ อาจารย์ ดร. วงศ์สถิตย์ วิสุทธี ที่ท่านได้ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์และตรวจแก้ไข ข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์ด้วยความเอาใจใส่อย่างยิ่ง ผู้วิจัยขอขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์จ่านงค์ แรกพินิจ อธิการบดีสถาบันการเรี ยนรู้ เพื่อปวงชน และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่าน พร้อมด้วยคณาจารย์ทุกท่านที่ประสิทธิ ประสาทวิชาการองค์ความรู้แก่ผู้วิจัย

ขอบพระคุณ สถาบันการเรี ยนรู้เพื่อปวงชน ที่สนับสนุนด้านการศึกษาโดยมอบ ทุนการศึกษาแก่ผู้วิจัยในครั้งนี้

ขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. เสรี พงศ์พิศ อาจารย์ผู้ชี้แจงสว่างทางปัญญาแก่ผู้วิจัย โดยท่านให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการทำวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณเกษตรกรพื้นที่สูงชาวบ้านร่วมเกล้าสหมิตรพร้อมด้วยเจ้าหน้าที่หน่วยงาน ภาครัฐทุกท่าน ที่มีส่วนร่วมในกระบวนการทำวิจัยในครั้งนี้ นอกจากนี้กัลยาณมิตรนักศึกษา ปริญาโท รุ่นที่ 4 ทุกท่านที่ให้อกำลังใจด้วยดีมาโดยตลอด

ประโยชน์และคุณค่าที่ได้จากการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอขอบบูชาพระคุณบิดา คุณพ่อสมศักดิ์-คุณแม่เผยต้อง พิมพ์ภักดิ์ คณาจารย์ เครือญาติและผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่คอย สนับสนุนและให้อกำลังใจด้วยดีมาโดยตลอด ส่งผลให้สำเร็จการศึกษามหาบัณฑิต ด้วยความ ภาคภูมิใจเป็นอย่างยิ่ง

ภูษเนศ พิมพ์ภักดิ์

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
ขอบเขตหรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชื่อเรื่อง.....	5
ประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	5
คำถามสำคัญในการวิจัย.....	6
คำนิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
2 ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
แนวคิดกระบวนการเรียนรู้.....	8
แนวคิดแผนชีวิต.....	21
แนวคิดเกษตรพื้นที่สูง.....	28
แนวคิดพัฒนาที่ยั่งยืน.....	32
แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง.....	37
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	42
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	46

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย	
รูปแบบการวิจัยวิธีการและเทคนิคที่ใช้ในการวิจัย.....	47
ประชากรเป้าหมาย วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างและขนาดตัวอย่าง.....	47
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	48
การเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
สถานที่ใช้ในการวิจัย.....	51
ระยะเวลาการดำเนินการวิจัย.....	51
ปฏิทินการปฏิบัติงาน.....	51
4 ผลการวิจัย	
บริบทชุมชนบ้านร่มเกล้าสหมิตร.....	53
สภาพปัจจุบันและปัญหาการทำเกษตรของเกษตรกรพื้นที่สูง บ้านร่มเกล้า สหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอบพพระ จังหวัดตาก.....	59
แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้ของเกษตรกรพื้นที่สูงเกษตรกรรมทางเลือก ตามแผนชีวิต บ้านร่มเกล้าสหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอบพพระ จังหวัดตาก.....	68
ผลการพัฒนาการจัดกระบวนการเรียนรู้ของเกษตรกรพื้นที่สูงเกษตรกรรม ทางเลือก ตามแผนชีวิต บ้านร่มเกล้าสหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอบพพระ จังหวัดตาก.....	84
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการวิจัย.....	94
อภิปรายผลการวิจัย.....	100
ข้อเสนอแนะ.....	108
บรรณานุกรม.....	110

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก.....	115
ภาคผนวก ก. แบบสัมภาษณ์.....	116
ภาคผนวก ข. แบบสังเกต.....	118
ภาคผนวก ค. ประเด็นการสนทนากลุ่ม.....	119
ภาคผนวก ง. ตารางแผนการปฏิบัติการ.....	122
ภาคผนวก จ. แบบบันทึกการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ.....	123
ภาคผนวก ฉ. แผนจัดกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้แผนชีวิตฯ.....	124
ภาคผนวก ช. ภาพประกอบการวิจัย.....	127
ประวัติผู้วิจัย.....	130



## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
3.1	ปฏิทินการปฏิบัติงานวิจัย.....	51
4.1	ประเภทพันธุ์พืชเก็บเกี่ยวตามระยะเวลา.....	79



## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
2.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	46
4.1 ป้ายทางเข้าหมู่บ้านร่วมเกล้าสหมิตร.....	54
4.2 แผนที่บ้านร่วมเกล้าสหมิตร.....	54
4.3 การแต่งกายของชาวบ้าน.....	57
4.4 ภาพมุมสูงบริบทชุมชนบ้านร่วมเกล้าสหมิตร.....	58
4.5 แปลงเกษตรของเกษตรกรพื้นที่สูง.....	60
4.6 การปลูกกะหล่ำปลี และมันฝรั่ง.....	63
4.7 เกษตรกรปล่อยวัวในสวนผลไม้.....	64
4.8 อ่างเก็บน้ำสาธารณะบ้านร่วมเกล้าสหมิตร.....	67
4.9 ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับวิทยากรและเกษตรกร.....	70
4.10 แผนผังตัวอย่างการเขียนเส้นทางชีวิตของเกษตรกร.....	72
4.11 เกษตรกรทำบัญชีครัวเรือน.....	81
4.12 การฟังการบรรยายด้านแผนสุขภาพ.....	82
4.13 เพิ่มชีวิตของเกษตรกร.....	85
4.14 ปลูกข้าวโพดแซมต้นพริก.....	87
4.15 การปลูกพริกในสวนอาโวคาได้.....	87
4.16 เพาะพันธุ์ต้นกล้ากาแฟกับต้นกล้าอาโวคาได้.....	87
4.17 หางของป่าและปลูกผักสวนครัวมาขายในตลาดหมู่บ้าน.....	88
4.18 หน่อหวายป่า.....	89
4.19 การเกี่ยวข้าวขอแรงแลกแรงงาน.....	89
4.20 การเลี้ยงหมูดำ(หมูกระโดน).....	90
4.21 การเลี้ยงเป็ดและไก่บ้าน.....	90
4.22 การทำปุ๋ยหมักอินทรีย์.....	92
4.23 การปลูกผักสวนครัว รั้วกินได้แบบอินทรีย์.....	92
4.24 การปลูกข้าวไร่อินทรีย์ไว้บริโภค.....	93

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
1. การสัมภาษณ์เกษตรกร.....	127
2. การสัมภาษณ์เกษตรกร.....	127
3. การสัมภาษณ์เกษตรกร.....	128
4. การสัมภาษณ์เกษตรกร.....	128
5. การสนทนากลุ่มเกษตรกร.....	129
6. การอบรมเชิงปฏิบัติการ.....	129



# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความไม่สมดุลของการพัฒนา ซึ่งเกิดขึ้นในหลายประเทศทั่วโลก แม้แต่ประเทศไทย ก็ประสบปัญหาเช่นเดียวกัน โดยการพัฒนาประเทศในระยะเวลาที่มากกว่า 4 ทศวรรษที่ผ่านมาชี้ให้เห็นว่า มีการใช้ทรัพยากรธรรมชาติไปในกระบวนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ขาดความระมัดระวังและไม่ประหยัด รวมทั้งขาดการวางระบบการบริหารจัดการที่สอดคล้องแนวทางในการพัฒนาประเทศ จึงส่งผลกระทบต่อที่ตามมาในด้านเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาความยากจนและความเหลื่อมล้ำของการกระจายรายได้ แม้ว่าปัจจุบันสัดส่วนความยากจนจะได้อลดลงมามากแล้ว แต่ยังมีปัญหาช่องว่างของการกระจายรายได้ โดยรายได้รวมของประเทศกว่าครึ่งหนึ่งยังกระจุกตัวอยู่ในกลุ่มคนรวยร้อยละ 20 แรกของประเทศ จึงทำให้มีความเหลื่อมล้ำอยู่ในระดับสูง เมื่อเปรียบเทียบกับประเทศอื่น ขณะที่ทรัพยากรธรรมชาติได้ร่อยหรอบลลงมาก พื้นที่ป่าลดลงเฉลี่ยปีละ 2.4 ล้านไร่ พื้นที่ประมงภัยแล้ง ปีละ 1.-1.5 ล้านไร่ และเกิดอุทกภัยในหน้าฝนทุกปี นอกจากนี้ปริมาณมลพิษในอากาศ กากของเสียอันตราย และการใช้สารเคมีเพิ่มสูงขึ้นอย่างมาก ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชาชนทั้งในเขตเมืองและชนบท รวมทั้งสร้างความขัดแย้งในการแข่งขันทรัพยากรที่รุนแรงขึ้น (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2546, หน้า 5-6)

ตำบลศิริราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก มีสภาพดินและมีภูมิอากาศเอื้ออำนวยต่อการทำการเกษตร โดยเฉพาะการปลูกไม้ผลเมืองหนาวเกษตรกรส่วนใหญ่เป็นชาวไทยภูเขาอยู่ด้วยกันหลายเผ่าประกอบด้วย เผ่ามูเซอ เผ่าลีซอ เผ่าอาข่า เผ่าม้ง เผ่าเย้า จีนฮ่อ มีวัฒนธรรมประเพณีอันดั้งเดิมของตนเองสามารถส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงการเกษตรผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นธรรมชาติและวิถีชีวิตชนเผ่าได้สำหรับแนวทางการพัฒนาอาชีพควรแนะนำส่งเสริมให้เกษตรกรในพื้นที่ทำการเกษตรแบบผสมผสานปลูกไม้ผลไม้ยืนต้นปลูกพืชผักปศุสัตว์โดยไม้ผลพืชเศรษฐกิจทางเลือกบนที่สูงที่ปลูกอาจจะสามารถพัฒนาต่อยอดไปสู่ภาคอุตสาหกรรมเช่น อะโวคาโด แมคคาเดเมียลูกเนียง สำหรับอะโวคาโดคนรักสุขภาพและดูแลตนเองนิยมซื้อไปบริโภคพร้อมทั้งสามารถนำไปเพิ่มมูลค่าเป็นส่วนผสมผลิตเครื่องสำอางบำรุงผิวหน้าครีมอาบน้ำสบู่ปัจจุบันในพื้นที่ตำบล

คีรีราษฎร์เกษตรกรหันมาปลูกอะโวคาโดกันมากพันธุ์ที่นิยมปลูกได้แก่ อะโวคาโดพันธุ์แฮส (Hass) อะโวคาโดพันธุ์ปีเตอร์สัน (Peterson) และอะโวคาโดพันธุ์บัคคาเนีย (Buccanaer) ทั้ง 3 พันธุ์รสชาติดีเกษตรกรจำหน่ายผลผลิตให้กับพ่อค้าคนกลางที่มารับซื้อ โดยตรงและเกษตรกรบางรายนำผลผลิตส่งให้กับร้านค้ารับซื้อเพื่อนำไปแปรรูปเป็นเครื่องสำอางแต่ยังมีจำนวนน้อยนอกจากนี้การจำหน่ายกล้าพันธุ์โดยการตอนกิ่งยังสามารถสร้างรายได้ให้เกษตรกรอีกทางทั้งนี้จากที่ผ่านมามองเห็นว่าเกษตรกรยังปลูกพืชเศรษฐกิจที่มีปัญหาประกอบไปด้วยข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ข้าวและมันสำปะหลังทำให้เกษตรกรไม่สามารถลดภาระหนี้สินลงได้เนื่องจากราคาซื้อผลผลิตลดลงอย่างต่อเนื่องการซื้อขายจำเป็นต้องผ่านพ่อค้าคนกลางเกษตรกรไม่สามารถกำหนดราคาผลผลิตตนเองได้หากเกษตรกรมีการรวมกลุ่มและปลูกพืชหลากหลายและสามารถผลิตสินค้าเป็นผลิตภัณฑ์ของตนเองได้ก็จะทำให้มีรายได้เพิ่มขึ้นสร้างงานสร้างอาชีพให้กับเกษตรกรในพื้นที่ (สำนักงานสภาเกษตรกรจังหวัดตาก, 2560, หน้า 31-32)

จากกระแสนโยบายการพัฒนาจากรัฐบาล โดยนโยบายแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่ส่งเสริมผลิตภาคเกษตรกรรม แล้วป้อนเข้าสู่ภาคอุตสาหกรรมผลิตที่เน้นการส่งเสริมให้มีการอุปโภคและบริโภคมากขึ้น เพื่อกระตุ้นการขับเคลื่อนเศรษฐกิจมวลของรวมชาติตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ชาวบ้านชนเผ่าชาวไทยภูเขา บ้านร่มเกล้าสหมิตร ก็ได้รับอานิพลกระทบการเร่งส่งเสริมภาคการผลิตจากแผนการพัฒนาประเทศของรัฐบาลทุกยุค ทำให้มีผู้ค้าทั้งรับซื้อผลผลิตทางการเกษตรและส่งเสริมการเพาะปลูก เกษตรกรไทยจากที่ราบลุ่ม ขยายพื้นที่เพาะปลูกไปไกลในพื้นที่ห่างไกล ขึ้นไปถึงบนดอย บนเขา และแนะนำบอกให้ชาวเขา ชาวดอยปลูกด้วยแล้วพ่อค้าจะมาช่วยรับซื้อผลผลิตให้ถึงที่ ชาวบ้านก็ทำตามข้อเสนอแนะ เป็นเหตุทำให้ชาวบ้านร่มเกล้าสหมิตร ได้เริ่มผันตัวเองมาเพาะปลูกพืชเศรษฐกิจเชิงพาณิชย์เพื่อจำหน่ายเป็นอาชีพมากขึ้น ตั้งแต่ปีพ.ศ. 2530 จนถึงปัจจุบัน พืชเศรษฐกิจที่ปลูกได้แก่ พืชผักกะหล่ำปลี พริก ถั่วพักยาว แดงกวา ข้าวโพด มันฝรั่ง และผลไม้ มีบรรดาบริษัทกับพ่อค้า เข้าไปถึงที่คอยเอื้ออำนวยช่วยเหลือให้ความรู้กระบวนการผลิตให้ถึงบ้าน การที่ชาวบ้านปลูกพืชเชิงเดี่ยวเพื่อจำหน่ายมากขึ้น โรคพืชและแมลงศัตรูพืชก็เกิดมากขึ้นไปด้วย การหาทางป้องกันและกำจัดปัญหาที่เร็วที่สุดคือ เลือกลงจากป่าย โฆษณาของบริษัท ผู้ค้า ปุ๋ย สารเคมีป้องกันและกำจัดโรคแมลงศัตรูพืช ชาวบ้านปลูกพืชเชิงเดี่ยวควบคู่กับการใช้สารเคมีมาตลอด แข่งกันปลูก แข่งขันกันทำงานหาเงินอย่างเดียว แต่ขาดความรู้ความเข้าใจในกระบวนการจัดการเกษตรที่ถูกต้อง เพราะชาวบ้านมีเป้าหมายอย่างเดียว คือหวังรวยช่วงเริ่มเพาะปลูกใหม่ ๆ ก็ได้ผลผลิตดี และขายได้เงินกำไรดี เอาเงินไปซื้อรถมาขับ ทำบ้านหลังใหญ่โตขึ้น จากการที่เกษตรกรไปทำอะไรตามๆ กัน และทำเหมือนกันหมดจนเข้าใจเหมือนกัน

หมด คิดว่ามีเงินซื้อกิน ซื้อใช้เท่านั้นจึงจะอยู่รอดได้ จนล้มความรู้ ความสามารถที่เคยพึ่งพาตนเอง ลง แทบจะหมดสิ้นไป

การทำเกษตรของชาวบ้านร่มเกล้าสหมิตร มีความได้เปรียบทางระบบนิเวศ ได้อยู่พื้นที่ ดันน้ำ พื้นที่ดินอุดมสมบูรณ์ อากาศร้อนชื้น ฝนตกตามฤดูกาล มีปริมาณน้ำจากฝนค่อนข้างมาก อากาศมีความเหมาะสมการเพาะปลูกพืชผักเศรษฐกิจหลายชนิด ทั้งอาหารคน และอาหารเลี้ยงสัตว์ ได้เข้าถึงเครื่องมือการเกษตรที่ทันสมัยให้เลือกใช้ เอื้อต่อสะดวกในการเพิ่มประสิทธิภาพการผลิต ทางเกษตร แต่ความจริงก็สวนทางกลับกัน ยิ่งเพาะปลูกนานวันก็ยิ่งได้ปริมาณผลผลิตน้อยลง ปลูก พืชแล้วก็ไม่งอกงาม แคระแกร็น เต็บโตช้า ให้ผลผลิตน้อย เป็นสาเหตุจากการทำเกษตรปลูกพืชเชิงเดี่ยว ที่ไม่มีความรู้ความเข้าใจคุณสมบัติของดิน และระบบนิเวศการเกื้อกูลความสมดุลของดิน ดินเสียและเสื่อมคุณภาพการใช้สารเคมีสังเคราะห์มาหลายสิบปีจนถึงปัจจุบัน แต่ชาวบ้านไม่จคิด ทบทวน เพราะตั้งเป้าหมายไว้ที่รวย ทำให้เกิดผลกระทบกับสิ่งแวดล้อมปัญหาการเจ็บป่วยมาก เมื่อการเพาะปลูกไม่ได้ผลอย่างที่เคยมี เคยได้ ทำให้ขาดรายได้ มาใช้จ่าย และใช้หนี้สิน การหา ทางออกของชาวบ้าน คนหนุ่มสาวก็เข้าเมืองรับจ้าง เขวชนคนรุ่นใหม่ก็พ่อแม่ส่งเสริมไปเรียน เมือง เรียนสูงๆจะได้มีการงานทำที่ดี ส่วนชาวบ้านที่ไม่มีความรู้ ความสามารถจะไปเข้าเมืองหา งานทำ ก็ไปบุกกรุกแพ้วถางป่าไม้ เพื่อทำไร่เลื่อนลอยหาไร่นาใหม่ที่ดินอุดมสมบูรณ์กว่าเพื่อปลูก ข้าวไร่นาในช่วงเวลาที่ว่างจากทำไร่ ก็เข้าป่ากันหาของป่าอาวม่ากินและขาย เพื่อเอาเงินมาใช้จ่าย ส่วน ชาวบ้านที่ไม่ได้ไปทำไร่เลื่อนลอย ก็ยังตั้งใจทำเพาะปลูกพืชเชิงเดี่ยว ปลูกทั้งที่ดินของตนเอง และเช่าที่ดินของคนที่ไม่บุกกรุกป่าทำไร่เลื่อนลอย ทำเพิ่มมากขึ้น การลงทุนที่สูงขึ้นด้วย เงินทุนไม่ พอกก็ไปกู้เงินเพิ่ม จนมีหนี้สินเพิ่มพูนขึ้น เพราะล้มการวิถีชีวิตการพึ่งพาตนเองไปหมด ปัจจุบันนี้ เกษตรกรบ้านร่มเกล้าสหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก มีหนี้สินเกือบทุก ครัวเรือน จากการประกอบอาชีพเกษตร (สุทธิพงศ์ จำปา, สมควร แซ่จ้าว, และอานนท์ ตั้งใจ, 2562, สัมภาษณ์)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกพื้นที่วิจัย บ้านร่มเกล้าสหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก โดยใช้การดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพของเกษตรกร ด้วยหลักแนวคิดการพัฒนา ที่ยั่งยืนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพล อดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และแผนชีวิตหรือแผน 4 แผน ได้แก่ แผนชีวิต แผนอาชีพ แผนการเงิน และแผนสุขภาพ ซึ่งเป็นหลักการดำเนินชีวิตของสถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน โดยผู้วิจัยนำมาเป็นเครื่องมือในการจัดกระบวนการเรียนรู้ การดำเนินการวิจัย เพื่อเป็นการปรับ กระบวนทัศน์และเปลี่ยนวิธีคิดใหม่ กลับมาตั้งหลักเรียนรู้ใหม่ มาร่วมกันคิด ร่วมกันเรียนรู้ใหม่ หาแนวทางเลือกใหม่ด้วยแผนชีวิต ผู้เข้าร่วมวิจัยได้เรียนรู้พัฒนาตนเอง ด้วยการปฏิบัติจริง

การวางแผนจัดการชีวิตเกษตรกร การจัดการทุนทรัพยากรชุมชนที่มีอยู่ในท้องถิ่น นำมาพัฒนาประยุกต์ใช้เหมาะสม และเกิดคุณประโยชน์ สร้างกระบวนการที่พึ่งตนเองได้ มีความสมดุลและมั่นคงในการดำเนินชีวิต ไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนด้านเศรษฐกิจ คือชาวบ้าน มีอาชีพมีรายได้ หนี้สินลดลงหรือหมดไป ด้านสังคม คือชาวบ้านอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน และด้านสิ่งแวดล้อม ชาวบ้านอยู่ร่วมกันกับธรรมชาติสิ่งแวดล้อมแบบเกื้อกูลพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน “วิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่ว่านี้ เรียกกันว่า ประชาพิชญ คือชาวบ้านวิจัยตนเอง พวกเขาเรียนรู้จักตนเอง ชุมชน และโลก เรียนรู้จักเอกลักษณ์และรากเหง้า ความรู้ภูมิปัญญา ทรัพยากรท้องถิ่น เรียนรู้สถานภาพที่แท้จริงของตนเอง รายรับ รายจ่าย หนี้สิน สุขภาพ สิ่งแวดล้อม รู้ทั้งปัญหาความต้องการและทุนของตนเอง ทุนที่จะช่วยให้พบทางออกได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องรอรัฐมาช่วย ไม่ใช่ปฏิเสธรัฐ แต่บทบาทของรัฐคือการช่วยให้พวกเขาได้เรียนรู้และเติมเต็มให้พวกเขา มากกว่าทำให้พวกเขาขึ้นต่อรัฐบาลแบบผู้รับความเอื้ออาทร ดังนั้นข้อมูลที่ชาวบ้านไปสำรวจด้วยตนเอง นำมาวิเคราะห์ ประมวลผล นำไปสู่การพัฒนาแผนแม่บทชุมชน หรือแผนยุทธศาสตร์ของชุมชนในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาคุณภาพชีวิตตนเองอย่างมั่นคง” (เสรี พงศ์พิศ, 2549, หน้า 17) นอกจากนี้กระบวนการพัฒนาศักยภาพของชุมชนประกอบด้วย การเรียนรู้ การจัดการทรัพยากร ได้แก่ คน ผลผลิต ธรรมชาติ และทุนต่าง ๆ ของชุมชน การนำความรู้ไปพัฒนาทรัพยากร เพิ่มมูลค่าให้ทรัพยากรและจัดการอย่างยั่งยืน เป็นกระบวนการที่สั่งสมประสบการณ์ของชุมชน (เสรี พงศ์พิศ, 2550, หน้า 18)

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิจัย กระบวนการเรียนรู้แผนชีวิตของชุมชนบ้านร่มเกล้าสหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอบพพระ จังหวัดตาก เพื่อศึกษา 1) สภาพปัจจุบันและปัญหาการทำเกษตรของเกษตรกรพื้นที่สูง 2) แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เกษตรกรรวมทางเลือกตามแผนชีวิตแก่เกษตรกรพื้นที่สูงบ้านร่มเกล้าสหมิตร และ 3) ผลการพัฒนาการจัดกระบวนการเรียนรู้เกษตรกรรวมทางเลือกตามแผนชีวิตแก่เกษตรกรพื้นที่สูงบ้านร่มเกล้าสหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอบพพระ จังหวัดตาก

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการทำเกษตรของเกษตรกรพื้นที่สูงบ้านร่มเกล้าสหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอบพพระ จังหวัดตาก
2. เพื่อศึกษาแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เกษตรกรรวมทางเลือกตามแผนชีวิตแก่เกษตรกรพื้นที่สูงบ้านร่มเกล้าสหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอบพพระ จังหวัดตาก

3. เพื่อศึกษาผลการพัฒนาการจัดกระบวนการเรียนรู้เกษตรกรกรมทางเลือกตามแผนชีวิต แก่เกษตรกรพื้นที่สูงบ้านร่มเกล้าสหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก

## ขอบเขต หรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชื่อเรื่อง

### 1. ขอบเขตพื้นที่

ขอบเขตพื้นที่การวิจัย ได้แก่ บ้านร่มเกล้าสหมิตร หมู่ที่ 5 ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก

### 2. ขอบเขตเนื้อหา

ขอบเขตเนื้อหา เป็นการศึกษาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และมีขอบเขตเนื้อหาที่ต้องการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

- 2.1 บริบทชุมชนบ้านร่มเกล้าสหมิตร
- 2.2 แนวคิดกระบวนการเรียนรู้
- 2.3 แนวคิดแผนชีวิต
- 2.4 แนวคิดเกษตรกรพื้นที่สูง
- 2.5 แนวคิดการพัฒนาที่ยั่งยืน
- 2.6 แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

### 3. ขอบเขตระยะเวลา

เริ่มดำเนินการวิจัยตั้งแต่เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2561 - เมษายน พ.ศ. 2564

## ประชากร/กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

### 1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ เกษตรกรบ้านร่มเกล้าสหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก ที่ทำเกษตรพื้นที่สูง จำนวน 370 คน

### 2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการคัดเลือกแบบเจาะจงจากเกษตรกรที่ทำเกษตรพื้นที่สูง และยินดีเข้าร่วมกระบวนการทำวิจัย บ้านร่มเกล้าสหมิตร หมู่ 5 ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตากจำนวน 10 ครอบครัวๆ ละ 2 ราย รวม 20 ราย และผู้ร่วมวิจัย จำนวน 5 ราย รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น จำนวน 25 ราย ดังนี้

- 2.1 เกษตรกรบ้านร่มเกล้าสหมิตร จำนวน 20 ราย
- 2.2 ผู้ใหญ่บ้าน จำนวน 1 ราย
- 2.3 เจ้าหน้าที่เกษตรตำบลคีรีราษฎร์ จำนวน 1 ราย
- 2.4 เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลคีรีราษฎร์ จำนวน 1 ราย
- 2.5 เจ้าหน้าที่ธนาคารส่งเสริมการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร จำนวน 1 ราย
- 2.6 ประชาชนชาวบ้านด้านการผลิตปุ๋ยอินทรีย์ จำนวน 1 ราย

### คำถามสำคัญในการวิจัย

1. สภาพปัจจุบันและปัญหาการทำเกษตรของเกษตรกรพื้นที่สูง บ้านร่มเกล้าสหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก เป็นอย่างไร
2. แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เกษตรกรกรมทางเลือกตามแผนชีวิตแก่เกษตรกรพื้นที่สูง บ้านร่มเกล้าสหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก มีลักษณะเป็นอย่างไร
3. ผลการพัฒนาการจัดกระบวนการเรียนรู้เกษตรกรกรมทางเลือกตามแผนชีวิตแก่เกษตรกรพื้นที่สูง บ้านร่มเกล้าสหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก มีผลการพัฒนาเป็นอย่างไร

### คำนิยามศัพท์เฉพาะ

**กระบวนการเรียนรู้** หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและพัฒนาคนที่มีมุ่งประโยชน์ของคนเป็นหลักเน้นกระบวนการคิดและปฏิบัติจริง กระบวนการเรียนรู้ในชุมชนประกอบด้วย รวมคน ร่วมคิดร่วมทำ ร่วมสรุปบทเรียน และร่วมรับผลจากการกระทำ

**แผนชีวิต** หมายถึง แผน 4 แผน ประกอบด้วย 1) แผนชีวิต ได้แก่ การวางแผนชีวิต การวางแผนชีวิต และเพิ่มชีวิต 2) แผนอาชีพ ได้แก่ แผนการเรียนรู้ แผนการลงทุน แผนการผลิต แผนการตลาด และแผนการจัดการ 3) แผนการเงิน ได้แก่ การวางแผนการเงิน และการทำบัญชีครัวเรือนและบัญชีอาชีพ และ 4) แผนสุขภาพ ได้แก่ สุขภาพดีเป็นอย่างไร และสุขภาพดีต้องมีการวางแผน ดังนั้น แผนชีวิตเป็นรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและครอบครัวให้มีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตตามหลักการปฏิบัติของสถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน

**เกษตรกรพื้นที่สูง** หมายถึง เกษตรกรที่ทำการเกษตรบนพื้นที่สูง เป็นระดับที่สนับสนุนระบบการผลิตแบบยั่งยืนของกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ เช่น ป่าเกาะญอมั้ง ลีซอ อาข่า มูเซอ เย้า ไทยใหญ่ ไทยลื้อ เป็นต้น ระบบการผลิตที่แบ่งออกเป็นสองประเภท คือชาติพันธุ์ที่มีวิถีชีวิตอิงการผลิตข้าวไร่เป็นหลัก จะตั้งถิ่นฐานในพื้นที่ลุ่มบนที่สูง เช่น ป่าเกาะญอและชาติพันธุ์ที่เน้นระบบการผลิตที่มีพืชผักไม้ผล เชิงพาณิชย์บนพื้นที่สูง ลาดชัน หรือบริเวณไหล่เขา ได้แก่ ชุมชนม้งกับชุมชนเย้า เป็นต้น

**การพัฒนาที่ยั่งยืน** หมายถึง รูปแบบของการพัฒนาแบบบูรณาการทุกภาคส่วนร่วมมือกันเป็นการพัฒนาบนฐานเศรษฐกิจพอเพียง ความพอดีและเหมาะสมกับสภาพภูมิสังคมและมีความสมดุลด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยตอบสนองความต้องการของคนในรุ่นปัจจุบันและไม่ทำให้คนรุ่นต่อไปในอนาคตได้รับความเสียหาย

**เศรษฐกิจพอเพียง** หมายถึง เป็นหลักปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 พระทรงมีพระราชดำรัสแก่พสกนิกรทุกระดับตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชนจนถึงระดับประเทศ ให้นำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง และไม่ประมาท ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ไม่โลภมาก ความมีเหตุผล และมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี มีความรู้ ได้แก่ ความรอบรู้ ความรอบคอบ และระมัดระวัง ส่วนคุณธรรม ได้แก่ ความซื่อสัตย์สุจริต ความขยัน อดทน ความเพียร มีสติ และปัญญา

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้วิจัยและชุมชนบ้านร่มเกล้าสหมิตร เกิดความเข้าใจคุณค่าอัตลักษณ์รักเหง้าความเป็นมาของตนเองสามารถจัดการทุนทรัพยากรที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ได้คุ้มค่า เกิดทัศนคติต่อการเรียนรู้ที่ดี ทั้งจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ และจากการลงมือปฏิบัติ เพื่อการพัฒนาศักยภาพบุคคลเหมาะสมตามบริบทชุมชน และพึ่งตนเองได้ตามศักยภาพ
2. ผู้วิจัยและชุมชนบ้านร่มเกล้าสหมิตร สามารถที่จะวางแผนจัดการตนเองชีวิตได้ ประกอบด้วยการวางแผนชีวิต แผนอาชีพ แผนการเงิน และแผนสุขภาพ การทำงานเป็นลำดับขั้นตอนในทำงานได้ตามเวลา วิเคราะห์การทำงาน และการรวบรวมข้อมูล เพื่อใช้สรุปปรับปรุงงานและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในการปฏิบัติงานคราวต่อไปได้

## บทที่ 2

### ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่อง กระบวนการเรียนรู้แผนชีวิตของชุมชนบ้านร่มเกล้าสหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

- 1) แนวคิดกระบวนการเรียนรู้
- 2) แนวคิดเกษตรกรพื้นที่สูง
- 3) แนวคิดการพัฒนาที่ยั่งยืน
- 4) แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง
- 5) แนวคิดแผนชีวิต
- 6) งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และ
- 7) กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยขอแนะนำเสนอรายละเอียดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

#### แนวคิดกระบวนการเรียนรู้

ผู้วิจัยได้ค้นคว้าแนวคิดทฤษฎีกระบวนการเรียนรู้จากตำรา เอกสาร รายละเอียด ดังนี้

##### 1. ความหมายกระบวนการเรียนรู้

นักวิชาการศึกษาได้ให้ความหมายของกระบวนการเรียนรู้ไว้หลายท่าน ดังนี้

บลูม (Bloom)(อ้างถึงในปริยาพร วงศ์อนุตรโรจน์, 2543, หน้า 51) ได้อธิบายการเรียนรู้ไว้ว่า การเรียนรู้ หมายถึง กระบวนการที่ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนไปจากเดิม ซึ่งสืบเนื่องมาจากประสบการณ์ เมื่อเกิดการเรียนรู้แต่ละครั้งจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม 3 ด้าน จึงจะเป็นการเรียนรู้ที่สมบูรณ์ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังนี้ คือ 1) การเปลี่ยนแปลงทางด้านความรู้ ความคิด ความเข้าใจ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสมอง เช่น การเรียนรู้ความคิดรวบยอด 2) การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ หรือความรู้สึก หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ เช่น ความเชื่อ ความสนใจ เจตคติ และค่านิยม 3) การเปลี่ยนแปลงด้านการเคลื่อนไหวของร่างกาย เพื่อให้เกิดความชำนาญและทักษะ เช่น การว่ายน้ำ การเล่นกีฬา เป็นต้น

ริชาร์ด เพตติงเจอร์(Pettinger, 2000),อ้างถึงในวชิรวัชร งามละหม่อม,ม.ป.ป.หน้า 1) กล่าวว่า การเรียนรู้เป็นกระบวนการในการก่อให้เกิดรูปแบบและพัฒนาความรู้(Knowledge) ทักษะ (Skills) ทศนคติ (Attitude) และพฤติกรรม (Behaviour) ซึ่งเป็นผลมาจากการศึกษา(Education) ฝึกอบรม (Training) การขัดเกลาทางสังคม (Socialization) และประสบการณ์ (Experience) การเรียนรู้จะก่อให้เกิดการปรับตัว การยอมรับการมีแนวทางการปฏิบัติตามให้สอดคล้องกับสถานการณ์ต่าง ๆ

กระบวนการเรียนรู้ (Learning process) หมายถึง การดำเนินการอย่างเป็นขั้นตอนหรือการใช้วิธีการต่าง ๆ ที่ช่วยให้เกษตรกรเกิดการเรียนรู้เกิดความรู้และความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ หรือเป็นแบบแผน/ขบวนการความคิดของเกษตรกรที่ค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงไปสู่ผลอีกอย่างหนึ่ง (คณะกรรมการผลิตวิสาหการจัดกระบวนการเรียนรู้, 2555, หน้า 16)

กระบวนการเรียนรู้ หมายถึง กระบวนการพัฒนาคนที่มุ่งประโยชน์ของคนเป็นหลัก เน้นกระบวนการคิดและปฏิบัติจริง โดยเรียนรู้องค์ความรู้ต่าง ๆ ผ่านผู้รู้สื่อเทคโนโลยีสารสนเทศ แหล่งการเรียนรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่นอย่างสอดคล้องตามความสามารถความถนัดและตามความสนใจของคนนั้น ๆ ซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้คนมีความสุขและสามารถนำสิ่งเรียนรู้ที่ได้ไปใช้ประโยชน์ได้ในทางสร้างสรรค์ (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2551, หน้า 12)

จันงค์ แรกพิณิจ ได้กล่าวไว้ว่า การเรียนรู้ของชุมชนเป็นผลจากการเชื่อมโยง คน ความรู้ และทรัพยากรเข้าด้วยกัน เป็นการเรียนรู้จากการปฏิบัติ สรุปประสบการณ์ที่ได้รับเป็นชุดความรู้ชุดใหม่ เพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตน (เสรี พงศ์พิศ, 2551, หน้า 55)

วัลภา สบายยิ่ง(ม.ป.ป., หน้า 8) ได้กล่าวไว้ว่า กระบวนการเรียนรู้ หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเดิมไปเป็นพฤติกรรมใหม่อย่างถาวร ซึ่งเกิดจากการฝึกฝนและการได้รับประสบการณ์ ซึ่งไม่ใช่เกิดจากสัญชาตญาณวุฒิภาวะหรือจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การเรียนรู้ทำให้เกิดการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น และปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ ๆ เป็นอย่างดี

เสรี พงศ์พิศ (2551, หน้า 55) ได้กล่าวไว้ว่า การเรียนรู้ของชุมชนเป็นผลมาจากการเชื่อมโยงคน ความรู้ และทรัพยากรเข้าด้วยกัน เป็นการเรียนจากการปฏิบัติสรุปประสบการณ์ที่ได้รับเป็นความรู้ชุดใหม่ เพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตน

นอกจากนี้เสรี พงศ์พิศ(2550, หน้า 126) กล่าวไว้ว่า ข้อมูลมีความสำคัญ แต่ข้อมูลอาจเป็นขยะถ้าหากจัดการไม่เป็น ประมวลไม่เป็น แยกแยะไม่ถูก เชื่อมโยงไม่ได้ก็ไม่กลายเป็นข่าวสารความรู้ การเรียนรู้จึงอยู่ที่การหาข้อมูล การเก็บข้อมูล การสำรวจข้อมูล การรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์และสังเคราะห์ให้เป็นก็จะทำให้เกิดความรู้ เมื่อนำความรู้ไปเชื่อมโยงความรู้อื่น ๆ มีการบูรณาการและนำไปสู่การปฏิบัติจนเห็นผลดีกับชีวิต ความรู้ก็จะกลายเป็นปัญญา มีคุณค่าต่อการดำเนินชีวิตของตนเองและสังคม

จากความหมายของกระบวนการเรียนรู้ที่นักการศึกษาหลายคนได้ให้ความหมาย ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า กระบวนการเรียนรู้ หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและพัฒนาคนที่มุ่งประโยชน์ของคนเป็นหลักเน้นกระบวนการคิดและปฏิบัติจริง กระบวนการเรียนรู้ในชุมชนประกอบด้วย รวมคน ร่วมคิดร่วมทำ ร่วมสรุปบทเรียน และร่วมรับผลจากการกระทำ

## 2. ปรัชญาแนวคิดกระบวนการเรียนรู้ในชุมชน

นักวิชาการศึกษาได้กล่าวถึงแนวคิดกระบวนการเรียนรู้ในชุมชน ดังนี้  
 จำนวนค์ แรกพิณิจ กล่าวไว้ว่า การเรียนรู้จะเกิดขึ้นภายใต้ระบบความสัมพันธ์ของ  
 ชุมชน อันประกอบด้วยระบบสำคัญ 3 ระบบ ดังนี้ (เสรี พงศ์พิศ, 2551, หน้า 48)

2.1 ความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคน ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกันในสังคม  
 ระบบครอบครัวและเครือญาติ การควบคุมทางสังคมและการแก้ปัญหาคความขัดแย้งระหว่างกัน

2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ ช่วยให้เกิดการเรียนรู้  
 ในด้านการจัดการทรัพยากรธรรมชาติ การผลิต แปรรูปรวมถึงกิจกรรมอื่น ๆ ทางเศรษฐกิจ

2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งเหนือธรรมชาติ ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่เป็นคุณค่า  
 ความเชื่อ ประเพณี และพิธีกรรม

ประทีป วีระพัฒนนิรันดร์ (2542, หน้า 1) ได้กล่าวถึงปรัชญาแนวคิดกระบวนการ  
 เรียนรู้ในชุมชนดังนี้

1. มนุษย์มีศักยภาพในการเรียนรู้สูง สามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ การเรียนรู้  
 นอกจากจะสร้างสรรค์ภูมิปัญญาให้มนุษย์สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างต่อเนื่องแล้วยัง  
 ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจและเกิดปิติแก่ผู้เรียนอีกด้วย

2. การปฏิรูปการศึกษา ควรมุ่งเน้นการแก้ปัญหาคความทุกข์ยากให้แก่คนส่วนใหญ่  
 ของประเทศ โดยกระจายการเรียนรู้ออกจากสถานศึกษาไปสู่ชุมชน หรือคืนการศึกษาให้ชุมชน  
 เพื่อให้การเรียนรู้ตอบสนองความต้องการของชุมชน และทำให้เกิดการสะสมองค์ความรู้  
 ในท้องถิ่น ซึ่งจะเป็พื้นฐานสำหรับการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นและนำไปสู่การปฏิรูปการเรียน  
 การสอนในสถานศึกษา ทั้งยังช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างชุมชนและสถานศึกษา ต่างฝ่าย  
 ต่างช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็ง ซึ่งกันและกัน

3. บุคคลและชุมชนมีความหลากหลาย ทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม  
 ทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม ฯลฯ การนำรูปแบบการเรียนรู้ที่ประสบความสำเร็จในชุมชนหนึ่ง  
 ไปใช้ในอีกชุมชนหนึ่ง หรือการวางแผนจากส่วนกลางแล้วนำไปให้ชุมชนท้องถิ่นปฏิบัติ จึงมัก  
 ประสบความล้มเหลว นอกจากนี้ปัจจัยทั้งภายในและภายนอกชุมชนยังเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา  
 จึงต้องพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ในแต่ละชุมชนอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์  
 ที่เปลี่ยนแปลงไป

4. เป้าหมายการจักระบวนการเรียนรู้ในชุมชน คือ เพื่อสร้างปัญญาให้คนในชุมชน  
 สามารถพัฒนาตนเอง ครอบครัว และชุมชน ได้อย่างบูรณาการ หรือเพิ่มเสริมสร้างพลัง ให้คน

ในชุมชนสามารถพึ่งตนเองและพึ่งพากันเองได้มากขึ้น รวมทั้งส่งเสริมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการเชื่อมต่อประสานการณ์ระหว่างบุคคลและชุมชน โดยผ่านกระบวนการกลุ่มและเครือข่ายการเรียนรู้

5. การจัดการกระบวนการเรียนรู้ในชุมชนให้มีคุณภาพ เพื่อพัฒนาชุมชนท้องถิ่นอย่างบูรณาการนั้น มีสาระและขอบเขตกว้างขวาง โดยเฉพาะการเลี้ยงชีพของคนในชุมชน ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจจากทุกส่วนของสังคม ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน

6. การจัดการกระบวนการเรียนรู้ในชุมชน ควรนำไปสู่วัตถุประสงค์หลายๆ ประการพร้อมกันๆ กัน เช่น เพื่อสืบค้นผู้นำจิตวิญญาณ สร้างความเข้าใจร่วมกัน สร้างคุณค่าและจิตสำนึกใหม่ ปลุกฝังคุณธรรมและค่านิยมที่ดีงาม เกิดความเอื้ออาทร สร้างวิสัยทัศน์ร่วมกันสร้างกระบวนการทัศน์ใหม่ คือวิถีคิดและวิถีทำงาน ทราบปัญหาและความต้องการของชุมชนได้แนวทาง วิธีการ และแผนงานการแก้ปัญหา ได้เริ่มทดลองปฏิบัติ ได้โจทย์วิจัย เกิดการสะสม องค์ความรู้ในท้องถิ่น โดยได้องค์ความรู้ใหม่ๆ

### 3. ความสำคัญของกระบวนการเรียนรู้

เสรี พงศ์พิศ (2549, หน้า 90-96) ได้สรุปบทเรียนจากชุมชนที่ประสบความสำเร็จและพึ่งตนเองได้ในระดับสูง พบสาระสำคัญของกระบวนการเรียนรู้ ดังนี้

3.1 เรียนรู้สภาพที่แท้จริงของทุกข์ในปัจจุบัน ทุกข์อันมาจากปัญหาเศรษฐกิจสังคม ปัญหาหนี้สินไม่มีทางออก ไม่มีทางใช้หมด วนเวียนเหมือนพายเรือติดอ่าง ชุมชนเรียนรู้ว่าที่มาของหนี้สินเกิดจากความสับสนวุ่นวายของการตามโลกนี้ไม่ทัน ไม่มีข้อมูลไม่มีความรู้เขابอกว่าทำอะไรแล้วจะรวยก็ทำตามเขา การเรียนรู้ว่าตนเองอยู่ในสภาพติดลบ เป็นความรู้ที่สำคัญ เพราะจะทำให้เกิดการวางแผนที่จะต้องให้พ้นจากทุกข์ (Suffering) หรือสภาพที่ติดลบดังกล่าวให้ได้ และสภาพที่จะพ้นทุกข์หรือติดลบก็หมายถึงทำอะไร ให้รอด (Survival) ให้ได้ไม่ใช่คิดแต่จะรวย

3.2 เรียนรู้ให้ได้หลักคิด ไม่แสวงหาแต่เทคนิค คือให้จับหลักคิดให้ถูกให้ชอบให้แม่นยำและเอาแต่ถามว่าจะทำอะไร ควรถามเสียก่อนว่า ทำไปทำไม การเรียนรู้หลักคิดเป็นขั้นตอนสูงสุดและสำคัญที่สุดมาจากรู้นคิดที่มีข้อมูล มีความสามารถในการเชื่อมโยงข้อมูลสังเคราะห์ความรู้ใหม่ ต่อเมื่อได้นำไปสู่การปฏิบัติ ได้ตกผลึก สรุปให้เห็นหลักคิด หลักการและแนวปฏิบัติจึงจะนำไปสู่ปัญญา นี่คือการกระบวนการจากข้อมูลไปสู่ความรู้ไปสู่ปัญญา จากการรู้ อะไร อย่างไร ไปสู่การรู้ทำไม จากความรู้เฉพาะเรื่องไปสู่หลักการ ดังนั้น การเรียนรู้ที่ดีต้องมีการจัดการทุนของชุมชน การจัดการความรู้ที่ดี การจัดการตลาดที่ดี ส่งผลให้เกิดความพอเพียงพึ่งตนเองได้

3.3 การเรียนรู้และการจัดสรรทรัพยากร เป็นกระบวนการสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชนบท ซึ่งยังต้องอาศัยทรัพยากรในการดำรงชีพ การเรียนรู้การจัดการดิน น้ำ ป่า ไร่ นา และ

ผลผลิตต่าง ๆ ต้องอาศัยฐานภูมิปัญญาดั้งเดิม ซึ่งบรรพบุรุษในแต่ละท้องถิ่นได้สั่งสม ถ่ายทอดมาเป็นเวลาช้านาน นำเอาภูมิปัญญามาปรับประยุกต์ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ดังนั้น การเรียนรู้ที่ดีต้องมีการเรียนรู้ภูมิปัญญาดั้งเดิม มีความคิดสร้างสรรค์ การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีส่งผลให้เกิดนวัตกรรม และวิสาหกิจชุมชน

3.4 เรียนรู้เขา สังคมวันนี้มีความซับซ้อนอย่างยิ่ง คนไม่มีความรู้อยู่ในสังคมนี้ด้วยความลำบาก เสี่ยง และอันตราย อย่างเช่น การผลิตสินค้าทางการเกษตรที่ใช้สารเคมีกันมาก ส่งผลเป็นอันตรายต่อสุขภาพเป็นอย่างยิ่งทั้งโดยตรงและทางอ้อม การเรียนรู้ทำให้ชุมชนตระหนักว่าการไม่ใช้สารเคมีจะทำให้สภาพแวดล้อมฟื้นตัว ส่งผลดีต่อสุขภาพของชุมชน ไม่มีสารพิษตกค้างในอาหาร ดิน น้ำ ในอากาศ และในระยะยาว ผลผลิตทางการเกษตรที่ปลอดภัยหรือเกษตรอินทรีย์จะขายดีกว่าไม่ว่าที่ไหน ชุมชนเรียนรู้ ต้องมีระบบการเรียนรู้ที่ถ่วงนานหรือเป็นทางเลือกให้ชุมชน เพื่อจะได้เข้าถึงข้อมูลข่าวสารให้รอบด้าน ให้รู้รอบและรู้ลึกจนรู้เท่าทันสังคมที่ซับซ้อนและเปลี่ยนแปลงเร็วนี้ ดังนั้น ระบบการเรียนรู้เพื่อให้ผู้คนอยู่เย็นเป็นสุข จึงต้องเป็นระบบที่ทำให้ชุมชนเรียนรู้แบบรุก (active, pro-active) มากกว่าแบบรับ (passive) เรียนรู้แบบค้นหาความรู้ความเข้าใจใหม่

3.5 การสร้างเครือข่ายเครือข่าย หมายถึงความสัมพันธ์แบบพึ่งพาอาศัยกันกับชุมชนอื่น ซึ่งเป็นญาติพี่น้องใกล้ไกลญาติโดยสายเลือด หรือทางสังคมวัฒนธรรม ซึ่งช่วยเหลือเกื้อกูลกันในยามลำบากฝนแล้ง น้ำท่วม ขาดแคลนข้าวปลาอาหาร ก็จะไปมาหาสู่ มีอะไร ก็แลกเปลี่ยนแบ่งกันกินแบ่งกันใช้ เครือข่ายที่ประสบความสำเร็จเข้มแข็งและยั่งยืน เช่น เครือข่ายมมนา เครือข่ายฮักเมืองน่าน และเครือข่ายอินแปง เป็นต้น

#### 4. องค์ประกอบการจัดกระบวนการเรียนรู้ในชุมชน

วชิรวัชร งานละม่อม (ม.ป.ป., หน้า 2-3) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบการจัดกระบวนการเรียนรู้ในชุมชน ดังนี้

4.1 รวมคน เริ่มจากการรวบรวมคนเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง และสังคม โดยวัตถุประสงค์เพื่อรวมพลังใจเป็นการเสริมใจซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดจิตสำนึกร่วมในการแก้ปัญหา ร่วมกัน

4.2 ร่วมคิด เพื่อระดมพลังความคิด โดยผ่านการระดมสมอง สร้างความเข้าใจร่วมกัน ร่วมวิเคราะห์ปัญหา จัดลำดับความสำคัญของปัญหา กำหนดแนวทาง วิธีการ และแผนงานในการแก้ปัญหา

4.3 ร่วมทำ เพื่อรวมพลังการจัดการ ตามแผนงานและบทบาทหน้าที่ที่กำหนด

4.4 ร่วมสรุปบทเรียน เพื่อสร้างพลังปัญญา ทำให้เกิดการเชื่อมต่อและนำไปสู่การพัฒนา

4.5 ร่วมรับผลจากการกระทำเพื่อสร้าง โดยการยกย่อง ชื่นชม และให้กำลังใจคนที่เสียสละและทำงานให้ชุมชนและสังคม ทำให้เกิดความภาคภูมิใจและมีความสุขจากการทำงานร่วมกัน

#### 4. วิธีการเรียนรู้ของชุมชน

วิธีการเรียนรู้ของชุมชน หมายถึง การจัดระบบหรือการจัดการของชุมชน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ภายใต้ปรัชญาและกระบวนการที่กำหนดขึ้น โดยมีรูปแบบการเรียนรู้ของชุมชนประกอบด้วย (เสรี พงศ์พิศ, 2551, หน้า 60-64)

4.1 องค์กรชุมชน หรือองค์กรชาวบ้านเป็นรูปแบบหนึ่งของการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงคน ความรู้ และทรัพยากรของชุมชน องค์กรชุมชนจึงเป็นองค์กรเรียนรู้เพื่อจัดการทรัพยากรของชุมชน ดังนั้น องค์กรชุมชนในฐานะองค์กรเรียนรู้เพื่อจัดการทรัพยากร มีวิธีการหรือการจัดการเรียนรู้ที่สำคัญ 2 ประการ ดังนี้

4.1.1 การเรียนรู้ของคณะกรรมการ ซึ่งเป็นกลุ่มคนที่มีโอกาสเรียนรู้นานกว่ากลุ่มอื่น เพราะเป็นผู้ลงมือปฏิบัติ มีประสบการณ์ตรง เช่น พบปะกันเป็นประจำเดือนละ 1 ครั้ง เพื่อสรุปงานและบทเรียนร่วมกัน คนเหล่านี้ได้นำข้อมูล ข้อเท็จจริง ปัญหา และผลการดำเนินงาน แลกเปลี่ยนกันร่วมกันแก้ไขและพัฒนาองค์กรของตน

4.1.2 การเรียนรู้ของสมาชิก โดยสมาชิกเป็นส่วนใหญ่ขององค์กร ติดต่อกันสัมพันธ์กับองค์กรผ่านกิจกรรม และเรียนรู้จากกิจกรรมเหล่านั้น เช่น สมาชิกของกลุ่มออมทรัพย์ ต้องร่วมกิจกรรมของกลุ่มตั้งแต่ฝากเงิน กู้เงิน ส่งคืนเงินกู้ รับเงินปันผลและสวัสดิการ เป็นต้น ในหลายกรณีพบว่า สมาชิกสามารถเรียนรู้การบริหารจัดการองค์กรและ/หรือการจัดการทรัพยากร ได้ดีมีความรู้ ความคิดแหลมคมชัดเจน คนเหล่านี้อาจได้รับการคัดเลือกให้เข้าไปเป็นคณะกรรมการบริหารองค์กรต่อไป

4.2 คณะทำงานแผนแม่บทชุมชน เป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่เกิดจากวิธีการหรือการจัดการใหม่ โดยคณะทำงานได้วางระบบหรือการจัดการหลายอย่าง เพื่อให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างกว้างขวางและทั่วถึงชุมชน ระบบที่สำคัญมีดังนี้

4.2.1 ระบบเก็บและสำรวจข้อมูล ข้อเท็จจริงของชุมชน

4.2.2 ระบบวิเคราะห์ข้อมูล ทั้งข้อมูลเกี่ยวกับตัวเองและโลกภายนอก

4.2.3 ระบบวิเคราะห์แผนแม่บทชุมชนบนพื้นฐานข้อมูลตัวเลขและข้อเท็จจริง  
ของชุมชน

4.2.4 ระบบประชาพิจารณ์แผนแม่บทชุมชน

4.2.5 ระบบปฏิบัติการหรือการนำแผนที่ได้ไปสู่การปฏิบัติ

4.3 เวที หรือเวทีชาวบ้าน เป็นรูปแบบการเรียนรู้อีกแบบหนึ่งที่เกิดจากการจัดการ  
ของชุมชน โดยพิจารณาอย่างรอบคอบและลงลึกในเนื้อหาแล้ว อาจมองเวทีชาวบ้านได้ 3 มุมมอง  
ดังนี้

4.3.1 เวทีชาวบ้านแบบมีส่วนร่วม เน้นให้ผู้เข้าร่วมได้แสดงความคิดเห็นต่อเรื่อง  
ใดเรื่องหนึ่งในลักษณะกว้างๆ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย โดยผู้เข้าร่วมมีหลายเพศหลายวัย และเป็น  
คนจำนวนมาก ได้มีส่วนร่วมอย่างเท่าเทียมกัน เพื่อนำเสนอปัญหาต่าง ๆ ของชุมชนต่อหน่วยงาน  
ต่าง ๆ

4.3.2 เวทีชาวบ้านเน้นการเรียนรู้ เวทีแบบนี้จะมีขนาดเล็กหรือจำนวนผู้เข้าร่วม  
น้อยกว่าเวทีแรก เพราะผู้เข้าร่วมต้องมีความรู้ ข้อมูลและข้อเท็จจริงในเรื่องที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้  
ร่วมกัน

4.3.3 เวทีชาวบ้านแบบประชาสังคม เป็นเวทีที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมมีส่วน  
อย่างสำคัญในการกำหนดทิศทางหรืออนาคตของตนเอง เช่น กำหนดแนวทางการจัดการทรัพยากร  
ของชุมชน เป็นต้น

## 5. หลักการของชุมชนแห่งการเรียนรู้

สนอง โลหิตวิเศษ (ม.ป.ป., หน้า 32-33) โดยภาพรวม สามารถสรุปหลักการของ  
ชุมชนแห่งการเรียนรู้ตามที่ Wikipedia,ออนไลน์, สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ,2554.  
ออนไลน์, สำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคม  
แห่งชาติ: (กสทช.), 2558, ออนไลน์) สรุปได้ดังนี้

5.1 หลักการมีผู้นำที่ดี ชุมชนแห่งการเรียนรู้จะต้องมีผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่มี  
วิสัยทัศน์ มีความรู้ความสามารถในการบริหารจัดการ การประสานงานและการกระตุ้นให้สมาชิก  
ชุมชน มีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชน

5.2 หลักการมีกรรมการชุมชนที่มีจริยธรรมและมีการบริหารจัดการชุมชนที่ดี ชุมชน  
แห่งการเรียนรู้ต้องมีกรรมการชุมชนที่เข้มแข็ง มีความมุ่งมั่น มีคุณธรรม จริยธรรม บริหารงาน  
โปร่งใส

5.3 หลักการมีส่วนร่วม ชุมชนแห่งการเรียนรู้เปิดโอกาส และสนับสนุนให้ทุกภาค  
ส่วน ร่วมรับรู้ร่วมคิด ร่วมปฏิบัติ ร่วมรับผลประโยชน์ และร่วมติดตาม มีความร่วมมือจากสมาชิก

ในชุมชน มีสมาชิกชุมชนที่มีคุณภาพและมีจิตสำนึกเพื่อส่วนรวม เข้ามาร่วมคิด ร่วมดำเนินการ ร่วมรับผิดชอบในทุกกระบวนการ

5.4 หลักของผู้มีส่วนได้เสีย มีการสร้างความรู้สึกลงในชุมชนถึงความเป็นเจ้าของร่วมกัน สร้างความตระหนักถึงการดูแล รักษา ทะนุถนอม การจัดหาเครื่องมือ อุปกรณ์ สื่อ เพื่อสอดคล้องกับความต้องการของคนในชุมชน เพื่อใช้งานศูนย์การเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความรู้สึกเป็นเจ้าของและเป็นส่วนของกลุ่มหรือชุมชน ร่วมคิด ร่วมปฏิบัติ ช่วยเหลือและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การแลกเปลี่ยนเหตุการณ์ ความคิดเห็น ความรู้ อารมณ์ และความรู้สึกนึกคิด

5.5 หลักการเรียนรู้ร่วมกัน มีการสนับสนุนส่งเสริมให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และให้นำผลเหล่านั้น ไปสู่การปฏิบัติ ซึ่งเป็นวิธีร่วมกันอย่างต่อเนื่องมีกระบวนการเรียนรู้ เพื่อการแก้ไขปัญหาและพัฒนาชุมชนอย่างต่อเนื่อง จะต้องมีการเรียนรู้เพื่อนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาและการพัฒนาอยู่ตลอดเวลา รวมทั้งต้องมีการถ่ายทอดความรู้ระหว่างชุมชนอย่างสม่ำเสมอ

5.6 หลักความสนใจ เนื้อหาสาระเป็นเรื่องที่สนใจร่วมกัน หรือมีวัตถุประสงค์เดียวกัน มีศักยภาพความพร้อมในเรื่องพื้นฐานอาชีพ จะต้องมีความเข้มแข็งในการพึ่งพาตนเองและมีความสามารถในการแข่งขันด้านเศรษฐกิจ จึงจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาสมรรถนะและทักษะความพร้อมในการประกอบอาชีพ โดยใช้ความรู้ในการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงให้เกิดกรรมวิธี หรือสิ่งใหม่ หรือพัฒนาให้ดีกว่าเดิม

5.7 หลักการสร้างระบบการจัดเก็บและการนำมาใช้ขององค์ความรู้ที่ดี มีระบบการจัดเก็บความรู้ทั้งความรู้ที่มีอยู่ภายในชุมชนและความรู้ภายนอกชุมชนรวมทั้งต้องรู้จักสร้างและนำความรู้ที่มีอยู่มาใช้ในการพัฒนาต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง เป็นระบบ เข้าใจได้ง่าย

5.8 หลักการสร้างเครือข่ายและการติดตามผล มีการสนับสนุนเพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงเครือข่ายเพื่อสามารถประสานเกื้อกูลกันระหว่างศูนย์การเรียนรู้กับชุมชน หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และเครือข่ายระหว่างศูนย์การเรียนรู้อื่น ๆ มีการสร้างเครือข่ายความร่วมมือทั้งในและนอกชุมชน ต้องมีความร่วมมือในด้านทุนกิจกรรม วิชาการ องค์ความรู้ การตลาด ฯลฯ มีการจัดการกลุ่มและเครือข่ายที่มีประสิทธิภาพให้เกิดการพัฒนาอย่างเชื่อมโยง ประสานเกี่ยวเนื่อง ประเมินและติดตามผลอย่างต่อเนื่อง ครอบคลุมการพัฒนาในทุกบริบท

## 6. หลักการเรียนรู้ฟื้นฟูความเชื่อมั่น ความสัมพันธ์ การจัดการสู่การพึ่งตนเอง

การเรียนรู้ในโครงการแก้หนี้แก้จนฯ สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน ทำให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเอง เพราะมีเวลาถอยหลังไปตั้งหลัก ที่ผ่านมาได้ใช้ชีวิตอย่างไร ทำให้ไม่จึงมีปัญหาหนี้สิน ดังนั้นการเรียนรู้จักตัวเองทำให้เห็นทั้งปัญหาและทางออกจากปัญหาดังกล่าว การเปลี่ยนแปลง

จึงเกิดขึ้นเพราะ 3 อย่างที่ได้รับกลับคืนมา ดังนี้ (สำนักการศึกษาเพื่อชีวิตและสังคม สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน, 2556, หน้า 29-30)

6.1 ความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อก่อนใช้ชีวิตอย่างไม่มีจุดหมาย ไม่เอาจริงเอาจัง กลบเกลื่อนปัญหาและความทุกข์ด้วยการกินเหล้า หาความสุขสนุกสนาน เล่นการพนัน และอบายมุข วันนี้ได้เรียนรู้ว่า ถ้าขยันหมั่นเพียร ปรับปรุงการดำเนินชีวิตให้ดี หนี้สินหมดแน่นอน นอกจากนี้ชีวิตต้องดีขึ้น

6.2 ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น กับครอบครัว กับชุมชนกับธรรมชาติ การมีกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้พบกันสม่ำเสมอ ทำให้มองเห็นปัญหาพร้อมกัน และแก้ปัญหาพร้อมกัน ได้กำลังใจได้เพื่อนช่วยกันคิด และได้มิตรช่วยกันทำงาน

6.3 การจัดการเรียนรู้ การจัดการชีวิตของตนเอง การจัดการเวลา ไม่อยู่แบบสบายๆ ไม่ทำอะไร เรียนรู้การใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล เพราะมีการจรรยาบรรณจ่าย เรียนรู้คุณค่าของเงินและทรัพยากรที่มีอยู่ เรียนรู้การจัดการอาชีพ สุขภาพ ลดละเลิกสิ่งไม่ดีต่าง ๆ

ดังนั้น การเรียนรู้ทั้งหมด ทำให้คิดได้ ตัดสินใจได้ เลือกได้อย่างเป็นตัวของตัวเอง นี่คือความหมายของการพึ่งตนเอง คือ สามารถแก้ปัญหาของตนเองได้ ช่วยตนเองให้พ้นจากปัญหาทางตันของชีวิตได้

## 7. ขั้นตอนการจัดกระบวนการเรียนรู้ในชุมชน

ขั้นตอนการจัดกระบวนการเรียนรู้ในชุมชน มี 5 ขั้นตอน โดยเริ่มจาก “รวมคน ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมสรุปบทเรียน และร่วมรับผลจากการกระทำ” ถ้าวงจรแห่งการเรียนรู้ของชุมชนใดหมุนได้เร็วหรือมีพลวัตสูง แสดงว่าชุมชนนั้นมีพลังการเรียนรู้สูงดังนี้ (ประทีป วีระพัฒนนิรันดร์ 2542, หน้า 1)

7.1 รวมคน การจัดการเรียนรู้ในชุมชนที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลทรงพลังต้องเริ่มต้นจากการรวมคนในชุมชนขึ้นเป็นองค์กรชุมชน เพื่อเรียนรู้เรื่องเกี่ยวกับตนเอง ความสัมพันธ์ของตนเองกับครอบครัว ชุมชน และสังคม ความรู้และทักษะด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี การจัดการ การประกอบอาชีพ ศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม การกีฬา กฎมณีนโยบายไทย การดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ฯลฯ การรวมคนมีวัตถุประสงค์เพื่อรวม “พลังใจ” เป็นการเสริมใจซึ่งกันและกัน สมาชิกมีความสนใจและมีวัตถุประสงค์ร่วมกัน ทำให้เกิดจิตสำนึกร่วมในการแก้ปัญหาและพัฒนาท้องถิ่น เกิดความรัก ความสามัคคี และความเอื้ออาทร องค์กรชุมชนที่มีสมาชิกหลากหลาย ทั้งเพศ วัย และอาชีพ ถ้าปรึกษาหารืออย่างต่อเนื่อง องค์กรชุมชนนั้นย่อมมีความเข้มแข็งการรวมคนเป็นกลุ่มและการเชื่อมต่อกันเป็นเครือข่ายสามารถกระทำได้หลายวิธี ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ในแต่ละท้องถิ่น วิธีที่ได้รับความนิยมได้แก่ การจัดเวที อาจเรียกว่าเวทีชาวบ้าน หรือ

เวทีประชาคม เป็นการเปิดพื้นที่ทางสังคม แล้วนำประเด็นที่ชุมชนให้ความสนใจมาเป็นเครื่องมือในการรวมคนและการสืบค้นผู้นำ จิตวิญญาณ เช่น การเลี้ยงชีพ ปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาสุขภาพ การรักษาสุขภาพ พิธีกรรมและประเพณี คนตรีพื้นบ้าน ประวัติศาสตร์ชุมชน เป็นต้น

7.2 ร่วมคิด มีวัตถุประสงค์เพื่อระดม“พลังความคิด” ให้รู้แจ้งแทงตลอดโดยผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมในการระดมสมอง เพื่อระดมความคิด สร้างความเข้าใจร่วมกันปรับกระบวนการทัศน์ สร้างวิสัยทัศน์ร่วม แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ วิเคราะห์ปัญหาและโอกาสอย่างรอบด้าน จัดลำดับความสำคัญของปัญหา เพื่อเรียนรู้อะไร กำหนดแนวทาง วิธีการ และแผนงานในการแก้ปัญหา เพื่อเรียนรู้อย่างไร เรียนรู้กับใคร และเรียนรู้ที่ไหน

7.3 ร่วมทำ มีวัตถุประสงค์เพื่อรวม“พลังการจัดการ” ดำเนินงานตามแผนงานที่กำหนด โดยใช้หลักสหกรณ์ ใช้การฝึกฝนจากการทดลองปฏิบัติ ใช้การปฏิบัติในพื้นที่จริง กิจกรรมจริง สถานการณ์จริง เสริมด้วยหลักการ ทฤษฎี เทคโนโลยี และระบบการบริหารจัดการที่ดี ซึ่งการแบ่งบทบาท หน้าที่ และความรับผิดชอบทางภาคีการพัฒนาต่าง ๆ อย่างเหมาะสม ย่อมทำให้การใช้ทรัพยากรเกิดประสิทธิผล

7.4 ร่วมสรุปบทเรียน มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้าง“พลังภูมิปัญญา” โดยเริ่มจากการประเมินตนเอง และประเมินผลงาน โดยผ่านกระบวนการกลุ่มและเครือข่ายการเรียนรู้ ทำให้เกิดการเชื่อมต่อทักษะความรู้ และประสบการณ์ นำไปสู่การพัฒนาองค์ความรู้ใหม่ขององค์กร จากนั้นเผยแพร่องค์ความรู้ผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น เอกสาร วิทยู และโทรทัศน์ ไปสู่องค์กรชุมชนอื่น ๆ

7.5 ร่วมรับผลจากการกระทำ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้าง “พลังปิติ” โดยการยกย่อง ชื่นชม และให้กำลังใจคนที่เสียสละและทำงานให้กับชุมชนและสังคม ทำให้เกิดความภาคภูมิใจและมีความสุขจากการทำงานร่วมกัน ส่วนผลจากการกระทำอาจได้รับในมิติที่แตกต่างกัน เช่นสมาชิกองค์กรชุมชน ได้รับผลทางด้านเศรษฐกิจ นักเรียน ได้เรียนรู้ศักยภาพของท้องถิ่น ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น และการปฏิรูปการเรียนการสอนในสถานศึกษา

## 8. กระบวนการที่ทำให้เกิดการเรียนรู้

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นกระบวนการที่ใช้เวลาและขั้นตอนและบุคคลพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงจึงจะเกิดผลสำเร็จสูงสุด โดยขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนประกอบด้วย (กรมพัฒนาชุมชน, 2556, หน้า 24-25)

ขั้นตอนที่ 1 ขึ้นไม่สนใจปัญหา เป็นขั้นที่บุคคลยังไม่ตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ไม่รับรู้ไม่ใส่ใจต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตน อาจเป็นเพราะไม่ได้รับข้อมูลถึงผลกระทบของพฤติกรรมนั้น เช่น ไม่รู้เรื่องความเสี่ยงของการสูบบุหรี่เมื่อไม่รู้ข้อมูลหรือขาดข้อมูลที่จำเป็นก็จะไม่สนใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นลงมือปฏิบัติ เป็นขั้นที่บุคคลตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมีความตระหนักถึงข้อดีของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแต่ก็ยังมีความกังวลที่จะเปลี่ยนแปลงต้องคิดเป็นเวลานานจึงยังไม่พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงในทันที

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นตัดสินใจ เป็นขั้นที่ตั้งใจว่าจะลงมือปฏิบัติ เช่น เลิกสูบบุหรี่ลดน้ำหนักหรือออกกำลังกายบางคนอาจจะมีการวางแผนว่าจะทำอะไรบ้าง เช่น เข้าร่วมฟังคำบรรยายเรื่องสุขภาพขอคำปรึกษาจากแพทย์หาข้อมูลจากที่ต่าง ๆ ด้วยตนเองจึงตั้งใจจะลงมือทำ

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นลงมือปฏิบัติ เป็นขั้นที่ลงมือปฏิบัติโดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ เช่น การเลิกสูบบุหรี่โดยลดจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวันซึ่งถือว่าเป็นขั้นลงมือปฏิบัติ

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นกระทำต่อเนื่อง เป็นขั้นที่บุคคลกระทำพฤติกรรมใหม่อย่างต่อเนื่องขั้นนี้ถือว่าเป็นการสร้างความมั่นคงของพฤติกรรมจนกลายเป็นนิสัยใหม่

นอกจากนี้ ธนพรรณ ธาณี (2540) อ้างถึงในกรณีศึกษา พุทธิโกษา (2554, หน้า 25) ได้กล่าวถึง กระบวนการที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ ดังนี้

1. ตระหนักรู้ปัญหา ซึ่งถือว่าเป็นขั้นตอนแรกที่จะแก้ไขปัญหาคือจะต้องทำให้ประชาชนทราบก่อนว่ามีปัญหาอะไรบ้างและเกิดความตระหนักและเห็นความสำคัญในปัญหานั้น
2. หาทางเลือกในการแก้ไขปัญหา มีขั้นตอนย่อย ๆ ในการหาทางเลือกในการแก้ไขปัญหาคือ การวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา เพื่อพิจารณาถึงปัญหาว่ามีสาเหตุมาจากอะไรและอะไรเป็นสาเหตุที่แท้จริงของปัญหานั้น และการพิจารณาหาทางเลือกในการแก้ไขปัญหา โดยพิจารณาว่าปัญหาต่าง ๆ นั้น มีวิธีการแก้ไขปัญหาได้ด้วยวิธีการใด และแสวงหาทางเลือกที่หลากหลายและเหมาะสมมีประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหา
3. ตัดสินใจเลือกทางเลือก เป็นขั้นตอนการตัดสินใจว่าทางเลือกต่าง ๆ ที่สามารถแก้ไขปัญหาได้นั้นทางเลือกใดมีความเหมาะสมหรือมีความเป็นไปได้มากที่สุดสำหรับสถานการณ์ที่เป็นอยู่ในชุมชน ซึ่งจะใช้กระบวนการคิดเป็นและกระบวนการอื่น ๆ เข้ามาเป็นแนวทางในการตัดสินใจ
4. เรียนรู้และลงมือปฏิบัติตามทางเลือก ซึ่งมีขั้นตอนย่อย ๆ คือ การวางแผนการดำเนินงาน เป็นการดำเนินแนวทางการดำเนินงานตามทางเลือกที่กำหนดว่าจะต้องทำอะไร มีขั้นตอนอย่างไร ใครเป็นผู้กระทำและดำเนินการตามแผนที่กำหนดไว้ ซึ่งในขณะที่ปฏิบัติงานก็จะได้เรียนรู้วิธีการปฏิบัติและผลที่เกิดขึ้นแต่ละขั้นตอนที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดการเรียนรู้ และเกิดทักษะในการปฏิบัติ

5. การปรับปรุง ในระหว่างการดำเนินงานอาจเกิดปัญหาขึ้นได้จะต้องมีการปรับปรุง และกระบวนการทำงานให้สามารถดำเนินการไปเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

6. การประเมินผล เป็นการประเมินว่ากิจกรรมที่ปฏิบัติกันสามารถแก้ไขปัญหาดัง ๆ ที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ถ้าแก้ไขปัญหานั้นได้เป็นที่พอใจก็ถือว่าปัญหาที่ประสบอยู่หมดไปก็ดำเนินการ แก้ไขปัญหาอื่น ๆ ต่อไป แต่ถ้าประเมินผลแล้วผลที่ออกมาไม่น่าพอใจ ก็ยังไม่สามารถแก้ไข ปัญหาได้ก็จะต้องเริ่มต้นพิจารณาวิเคราะห์ปัญหาและอาจจะต้องหาทางเลือกใหม่เริ่มต้นตาม กระบวนการทางชุมชนใหม่

### 9. เครื่องมือการเรียนรู้ของชุมชน

เครื่องมือการเรียนรู้ชุมชน หมายถึง วิธีการ อุปกรณ์ รวมทั้งสิ่งอื่น ๆ ที่จะทำให้ชุมชน ได้มาซึ่งข้อมูลสำหรับพัฒนาตนเอง เครื่องมือสำคัญพอสรุปได้ดังนี้ (จันจักษ์ แรกพินิจ, อ้างถึงใน เสรี พงศ์พิศ, 2551, หน้า 65-71)

9.1 บันทึก การปฏิบัติงานเนื้อหาของกิจกรรมรวมทั้งผลที่เกิดขึ้นจะถูกบันทึกไว้ทั้ง ในรูปของลายลักษณ์อักษรและความทรงจำ ซึ่งจะกลายเป็นข้อมูลที่ค่ายิ่งต่อการเรียนรู้ของชุมชน ในขณะนั้นและในเวลาต่อมาข้อมูลที่ถูกรับบันทึกไว้ทั้งสองแบบประกอบด้วยรายละเอียดของกิจกรรม เช่น ประวัติการก่อตั้ง คณะกรรมการบริหาร ระเบียบข้อบังคับ สมาชิกภาพ และผลการ ดำเนินงาน เช่น จำนวนสมาชิก เงินและทุนประเภทอื่น ๆ การแบ่งปันผลกำไร หรือการกระจาย ผลประโยชน์ระหว่างสมาชิกและชุมชน รวมทั้งปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากการทำงานหลายชุมชน ได้บ้างบอกเหตุการณ์และความสัมพันธ์กับบุคคลและองค์กรภายนอกไว้ด้วย

9.2 แบบสำรวจและแบบสอบถาม เป็นเครื่องมืออีกชนิดหนึ่งที่ชุมชนนำมาใช้เก็บ รวบรวมข้อมูลเพื่อการเรียนรู้ของตนเอง เป็นเครื่องมือที่ผู้นำชุมชนและชาวบ้านทั่วไปคุ้นเคยและมีประสบการณ์ในการใช้เครื่องมือแบบนี้ร่วมกับหน่วยงานภาครัฐและเอกชนมาก่อนหลักสำคัญ ในการนำแบบสำรวจและแบบสอบถามมาใช้ คือ ชุมชนเป็นผู้กำหนดเนื้อหาหรือประเด็นที่ต้องการ และนำข้อมูลที่ได้อมาวิเคราะห์ เพื่อทำความเข้าใจ แก้ไข และพัฒนาชุมชนของตน เช่น นำข้อมูล ทรัพยากรธรรมชาติความรู้และภูมิปัญญาที่มีมาจัดทำโครงการวิสาหกิจชุมชน แปรรูปหรือสร้าง ผลิตภัณฑ์เพื่อเพิ่มรายได้และทดแทนการซื้อจากภายนอก เป็นต้น

9.3 การศึกษาดูงาน เป็นเครื่องมือที่ชุมชนใช้เรียนรู้โลกภายนอก เรียนรู้เพื่อนบ้าน เพื่อนำสิ่งที่ได้มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง การศึกษาดูงานเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น 1) การเตรียมการ เพื่อทำความเข้าใจเบื้องต้นหรือ ข้อมูลทั่วไปของชุมชน จุดเด่นหรือประสบการณ์เด่นของชุมชน และเตรียมคำถามที่เหมาะสมกับ ชุมชนที่จะไปศึกษาดูงาน 2) การจัดการในระหว่างศึกษาดูงาน มีวิธีอย่างไร มีใครเป็นที่เล็งเป็น

สรุปเชื่อมโยงประสานประสบการณ์ระหว่างผู้ศึกษาคุณงานและชุมชนที่ถูกศึกษา และข้อสรุปที่ได้จากการศึกษาคุณงานในแต่ละครั้ง ซึ่งต้องสรุปให้ตรงประเด็นการศึกษาคุณงานจึงจะบรรลุวัตถุประสงค์

9.4 การฝึกอบรม เป็นเครื่องมือเรียนรู้ที่ให้ข้อมูลเชิงลึกหรือเทคนิคเฉพาะด้านในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ทั้งในด้านการผลิต แปรรูป และบรรจุภัณฑ์ เป็นต้น การใช้เครื่องมือประเภทนี้ ผู้ใช้หรือผู้จัดการฝึกอบรมมีบทบาทสูงในการกำหนดเนื้อหาหรือประเด็นและวิธีการซึ่งเป็นไปตามนโยบายของแต่ละองค์กรส่งการลงไป ดังนั้นนอกจากเครื่องมือเรียนรู้ที่กล่าวมาแล้ว ปัจจุบันยังมีเครื่องมืออื่น ๆ อีกมาย โดยเฉพาะเครื่องมือที่ผ่านมาจากองค์กรพัฒนาเอกชน ทำให้ชุมชนมีโอกาสมากขึ้นที่จะนำมาใช้ เพียงแต่ต้องรู้จักและเข้าใจธรรมชาติของเครื่องมือแต่ละชนิด ไม่ติดยึดเทคนิคหรือเล่นตามกระแส

นอกจากนี้ยังมีเครื่องมือ 7 ชิ้นในการเรียนรู้ชุมชน ดังนี้ (โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์และคนอื่น ๆ, 2555, หน้า 1-5)

1. แผนที่เดินดิน เป็นเครื่องมือชิ้นแรกที่สำคัญและเหมาะที่จะเป็นบันไดขั้นแรกของการศึกษาชุมชน เพราะ ทำให้เห็นภาพรวมของชุมชนได้อย่างครบถ้วน ข้อมูลมีความน่าเชื่อถือมากที่สุดเพราะได้มาจากการสังเกตด้วยตัวเอง ทำให้เห็นกลุ่มเป้าหมายที่จะทำงานต่อได้อย่างครอบคลุมและทั่วถึง

2. ผังเครือญาติ เป็นการใช้อยู่อาศัยแสดงตัวบุคคลและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในระบบเครือญาติ มีประโยชน์สำคัญคือ ช่วยให้เข้าใจโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเครือญาติที่แม่จะมีความซับซ้อน หลายตระกูลก็ยังสามารถสืบสาวเชื่อมโยงกันได้ด้วยแผนผังที่เข้าใจง่าย

3. โครงสร้างองค์กรชุมชน การรู้จักและเข้าใจโครงสร้างองค์กรชุมชนทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการจะช่วยให้เราเห็นได้ชัดเจนถึงมิติความสัมพันธ์ในชุมชนว่า คนกลุ่มไหนมีบทบาทต่อชุมชนเชิงการเมือง เศรษฐกิจ และสังคม มีความสัมพันธ์ที่เป็นมิตรหรือขัดแย้งกับกลุ่มไหนบ้าง เป็นข้อมูลที่จะช่วยให้เราจัดการความสัมพันธ์ของเรากับชุมชนได้นอกจากนี้ศักยภาพของชุมชนอยู่ที่การรวมตัวเป็นกลุ่มหรือเครือข่าย องค์กรชุมชนจึงเป็นทุนทางสังคมที่สำคัญในการแก้ปัญหาและการสร้างชุมชนที่เข้มแข็ง

4. ระบบสุขภาพชุมชน ทำให้เห็น “โลกสุขภาพ” ของชาวบ้าน คือเห็นภาพรวมของระบบสุขภาพที่สามารถเชื่อมโยงกับมิติต่าง ๆ ของชุมชน เห็นความหลากหลายของวัฒนธรรมสุขภาพที่ดำรงอยู่ในชุมชน เข้าใจถึงวัฒนธรรมความเชื่อ วิธีปฏิบัติ และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของท้องถิ่น

5. ปฏิทินชุมชน ทำให้เข้าใจวิถีชุมชน ซึ่งหมายถึงแบบแผนกิจกรรมเหตุการณ์รวมทั้ง ประเพณีปฏิบัติของชุมชนที่เกิดขึ้นในรอบปี หรือแต่ละฤดูกาล ทำให้เข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่าง กิจกรรมหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชน ทำให้สามารถวางแผนการทำงานกับชุมชนได้ดีขึ้น เพราะจะทำให้จัดตารางการทำงานที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตชุมชนได้ สามารถปฏิบัติงานได้อย่าง เหมาะสมและถูกจังหวะเวลา

6. ประวัติศาสตร์ชุมชน การทำความเข้าใจมิติทางประวัติศาสตร์ของชุมชนสำคัญต่อ งานชุมชนเพราะ ชุมชนมีส่วนคล้ายกับบุคคลตรงที่มีความคิดเห็นและมีความรู้สึก การศึกษา ประวัติศาสตร์ชุมชนเหมือนกับการได้เข้าใจคนคนหนึ่งว่าเขามีความเป็นมาอย่างไร เติบโตมา ในครอบครัวแบบไหน เคยประสบกับอะไรมาบ้างในชีวิต ทำให้เราเข้าใจคนคนนั้นได้ดี ประวัติศาสตร์ชุมชนก็เช่นเดียวกัน การเข้าใจเรื่องราวความเป็นมาเป็นไปของสิ่งต่าง ๆ ในชุมชน ทำให้เราสามารถเลือกวิธีการทำงานกับชุมชนให้สอดคล้องกับประสบการณ์ ความคาดหวังและ ศักยภาพของชุมชนได้ดีขึ้น

7. ประวัติชีวิต หรือเรื่องราวประสบการณ์ของคนในชุมชนช่วยให้เราเห็นว่าค่านิยม และวัฒนธรรมท้องถิ่น ซึ่งเคยเป็นเรื่องนามธรรมนั้นมีรูปธรรมการแสดงออกเป็นอย่างไร ค่านิยม หรือวัฒนธรรมเรื่องใดมีความสำคัญและมีผลรูปธรรมต่อชีวิตของผู้คนอย่างไร ประวัติชีวิตของคน แต่ละรุ่นในชุมชนสะท้อนความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรมของชุมชนได้เป็น อย่างดี การศึกษาประวัติชีวิตทำให้เราเห็นถึงศักยภาพและทุนมนุษย์ที่มีอยู่ในชุมชน การเรียนรู้ เรื่องราวประวัติชีวิตช่วยเติมมิติความเป็นมนุษย์ให้กับงานชุมชนช่วยให้งานมีความหมายมากยิ่งขึ้น

## แนวคิดแผนชีวิต

### 1. ความเป็นมาของแผนชีวิต

ความเป็นมาของแผนชีวิตหรือแผน 4 แผน สรุปได้ ดังนี้ (เสรี พงศ์พิศ, 2554, หน้า 1-2)

ปัจจัยสำคัญอันหนึ่งของการอยู่รอด คือ การอยู่อย่างมีแบบมีแผน อยู่อย่างมีเป้าหมาย พวกเขาถูกขึ้นมากำหนดชีวิตของตนเอง ไม่ปล่อยให้ไปตามบุญตามกรรม ตามการกำหนดของคน อื่นดังกล่าวข้างต้น พวกเขาทำแผน 4 แผน คือ แผนชีวิต แผนอาชีพ แผนการเงิน และแผนสุขภาพ แผนทั้ง 4 มูลนิธิสถาบันส่งเสริมวิสาหกิจชุมชนได้พัฒนาขึ้นมาจากโครงการ “มหาวิทยาลัยชีวิต” และร่วมกับธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธ.ก.ส.) ประยุกต์ในโครงการนำร่อง “แก้หนี้แก้จนเริ่มต้นชีวิตใหม่ด้วยแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง” ตั้งแต่ปีพ.ศ. 2550 และขยายผล ใน “ต้นกล้าอาชีพ-ต้นกล้าวิสาหกิจชุมชน” ในปีพ.ศ.2551 เงื่อนไขของการปรับตัวให้อยู่รอดของ

ผู้คนที่เข้าร่วมโครงการเหล่านี้ คือการเรียนรู้ การได้หยุดคิด หยุดตั้งหลัก พวกเขาได้ค้นพบว่า คนมีรายได้น้อย แต่ไม่มีเงินเก็บ เพราะอยู่อย่างไม่มีแบบไม่มีแผน ไม่มีเป้าหมาย อยากกินอะไรก็กิน อยากซื้ออะไรก็ซื้อ ไม่มีการทำบัญชีครัวเรือน ไม่มีแผนการใช้เงิน แผนการออม แผนการใช้หนี้ ที่สุดก็กินเงินได้ ใช้เงินมี เข้าสู่วงจรอุปาทนของหนี้สิน เป็นดินพอกหางหมูพวกเขาพบว่า ไม่เคยทำแผนอาชีพ คนถามว่าลงทุนทำนาไปเท่าไรก็ตอบเขาไม่ได้ เพราะไม่เคยรวบรวมตัวเลข ตอบไปว่า ได้พออยู่พอกิน ซึ่งก็ไม่จริง เพราะท้ายที่สุดก็พบว่า ไม่พออยู่ไม่พอกิน ทำนาแล้วไม่คุ้ม ขนาดไม่ทำบัญชีก็รู้ว่าค่าปุ๋ย ค่ายา ค่าจ้างรถไถ รถเกี่ยวมากกว่าซื้อข้าวสารกิน ทำนาแบบนี้ไม่มีแบบไม่มีแผน เช่นเดียวกับอาชีพอื่น ๆ ที่ไม่มีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาให้ดีกว่าที่ทำ ๆ กัน

ทุกวันนี้คนในชนบทตายด้วยโรคภัยไข้เจ็บเดียวกันกับคนเมือง เพราะมีพฤติกรรมการกินการอยู่ไม่ได้แตกต่างกัน แบบกินอยู่กับปาก อยากอยู่กับท้อง ไม่รู้ว่าจะกินสารพิษเข้าไปเท่าไร กินอาหารขยะ ทำลายสุขภาพเข้าไปเท่าไร น้ำเป็นพิษ อากาศเป็นพิษ สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ แต่ชาวบ้านจำนวนหนึ่งพบว่าถ้ามีแผนสุขภาพที่ดี กินเป็นอยู่เป็น โรคภัยก็ไม่ถามหา ไม่ต้องลำบากไปหาหมอ ไปโรงพยาบาล ดังนั้นแผนทั้ง 4 เป็นแผนที่มีรูปแบบ เนื้อหา กระบวนการเรียนรู้ที่ได้พัฒนามาจากชุมชนที่ประสบผลสำเร็จในการแก้ปัญหาของตนเอง ได้พิสูจน์ในหลายปีที่ผ่านมามาว่า คนที่ทำแผนทั้ง 4 อย่างจริงจัง อย่างเป็นระบบ ได้ผลอย่างแน่นอน มีการประยุกต์ใช้ในชุมชน ในโรงงาน ในสำนักงานหลายแห่ง ได้ผลน่าพอใจชุมชนเข้มแข็งเริ่มต้นจากการทำแผน 4 แผนนี้แล้วต่อด้วยการทำแผนแม่บทชุมชน แผนที่ชุมชนร่วมกันทำข้อมูลประวัติศาสตร์ท้องถิ่น ข้อมูลทรัพยากร ความรู้ ภูมิปัญญา จารีตประเพณี อันเป็นทุนต่าง ๆ ที่ยังเหลืออยู่ แล้วต่อด้วยข้อมูลการกินการอยู่ รายรับ รายจ่าย หนี้สิน และปัญหาต่าง ๆ แล้วจึงไปสู่การทำแผนแม่บทชุมชน ทำ “แผนที่ชีวิตของชุมชน

## 2. ความหมายของแผนชีวิต

แผนชีวิตหรือแผน 4 แผน เป็นแผนที่เกิดขึ้นในกิจกรรมโรงเรียนแก้หนี้แก้จนเครือข่ายมหาวิทยาลัยชีวิต ตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย แผนชีวิต แผนอาชีพ แผนการเงิน และแผนสุขภาพ ซึ่งแผนชีวิตมีกิจกรรมหลัก 3 อย่าง ได้แก่ การวางเป้าหมายชีวิต การวางแผนชีวิต และแฟ้มชีวิต แผนอาชีพ มีกิจกรรม 3 เรื่อง ดังนี้ เกษตรกรรม อาชีพของโลกยุคใหม่ เรียนรู้ตัวเอง และแผนอาชีพ แผนการเงิน มีกิจกรรม 6 เรื่อง ดังนี้ แนวคิดเกี่ยวกับเงิน เหตุใดคนเราจึงเป็นหนี้ มีหนี้ต้องใช้หนี้ ค่าถา 3 อ. สำหรับผู้เป็นหนี้ ลาก่อนกับการเป็นหนี้ และการวางแผนการเงิน ส่วนแผนสุขภาพ มีกิจกรรม 3 เรื่อง คือ สุขภาพดีเป็นอย่างนี้ สุขภาพดีต้องมีการวางแผน และวางแผนสุขภาพทำได้ง่าย ๆ (สำนักการศึกษาเพื่อชีวิตและสังคม สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน, 2556, หน้า 39-131)

ผู้วิจัยสรุปได้ว่า แผนชีวิต หมายถึง แผน 4 แผน ประกอบด้วย 1) แผนชีวิต ได้แก่ การวางแผนเป้าหมายชีวิต การวางแผนชีวิต และแผนชีวิต 2) แผนอาชีพ ได้แก่ แผนการเรียนรู้ แผนการลงทุน แผนการผลิต แผนการตลาด และแผนการจัดการ 3) แผนการเงิน ได้แก่ การวางแผนการเงิน และการทำบัญชีครัวเรือนและบัญชีอาชีพ และ 4) แผนสุขภาพ ได้แก่ สุขภาพดีเป็นอย่างไร และสุขภาพดีต้องมีการวางแผน ดังนั้น แผนชีวิตเป็นรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและครอบครัวให้มีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตตามหลักการปฏิบัติของสถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน

### 3. ความสำคัญของแผนชีวิต

เสรี พงศ์พิศ (2555, หน้า 35) ได้กล่าวไว้ว่า หนี้สินเป็นปัญหาหนักที่สุดของชุมชนวันนี้ คนมีเงินเดือนก็เชื่อว่ามีความมั่นคง โดยเฉพาะลูกจ้าง พนักงาน ข้าราชการผู้น้อยที่ชักหน้าไม่ถึงหลัง คนมีรายได้แบบปีละครั้งสองครั้งที่พึ่งพาอาศัยแต่ผลผลิตทางเกษตรแบบพืชเศรษฐกิจทั้งหลายยิ่งหนักหนาสาหัส เป็นหนี้ติดพันซ้ำซากจนหาทางออกไม่ได้ กู้ยืมจ่ายขว กู้หน้าจ่ายหลัง คั้นรนปากกัดตีนถีบ ชีวิตที่สับสนวุ่นวายเช่นนี้ยังมีทางออก ซึ่งต้องมาจากการตั้งหลักใหม่ให้ดีขึ้น ตั้งเป้าหมายชีวิตใหม่วางแผนชีวิตให้ดี มีแผน 4 แผน คือ แผนชีวิต แผนอาชีพ แผนการเงิน แผนสุขภาพ ซึ่งวันนี้คนจำนวนมากได้พิสูจน์แล้วว่า ถ้าได้เรียนรู้และทำแผน 4 แผนนี้อย่างจริงจัง ปัญหาชีวิต ปัญหาหนี้สิน ปัญหาต่าง ๆ ล้วนแก้ได้ที่สำคัญ การทำ 4 แผนนี้ไม่ได้ทำคนเดียว แต่ทำกับเพื่อน เป็นการเรียนรู้ร่วมกันกับคนอื่น เป็นกลุ่มคน 30-40 คน ที่ส่วนใหญ่มีปัญหาเดียวกัน ปัญหาหนี้สิน ปัญหาการเงิน ปัญหาชีวิตที่สับสนปัญหาสุขภาพ ปัญหาเหล่านี้ต้องแก้ด้วยการเรียนรู้แก้ด้วยความรู้ ด้วยปัญญา ไม่ใช่คิดเอาง่าย ๆว่าจะหาเงินจากไหนมาใช้หนี้ จึงสรุปเอาง่าย ๆ ว่าไปหาหนี้ใหม่มาใช้หนี้เก่า สุดท้ายก็เวียนไปเวียนมา เป็นลิงแก้แห

สัญญา สร้อยเสนา (2561, หน้า 195) ได้กล่าวเพิ่มเติมไว้ว่า กระบวนการเรียนรู้กับศูนย์เรียนรู้ชุมชนเครือข่ายมหาวิทยาลัยชีวิตบ้านฝ่อ ทำให้เกิดการจัดระเบียบชีวิต ทำให้ได้ศึกษาเส้นทางชีวิตตนเองนำไปสู่การหาจุดเปลี่ยนแปลงของชีวิต แล้วนำมาเป็นเหตุการณ์ที่ช่วยสร้างแรงบันดาลใจในการลุกขึ้นมาจัดการชีวิตอย่างมีระเบียบแบบแผน ผ่านเครื่องมือ 4 แผน คือ แผนเป้าหมายชีวิต แผนอาชีพ แผนการเงิน และแผนสุขภาพ โดยการจัดทำแผนของแต่ละคนล้วนมีพื้นฐานมาจากการศึกษารากเหง้าภูมิปัญญาความเป็นมาของตนเองและบรรพบุรุษ ทำให้มีการวางแผนที่สอดคล้องกับทรัพยากรและต้นทุนตนเอง นำไปสู่การจัดระเบียบชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพค้นหาทางออกทางรอดในการดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างเป็นระบบ

#### 4. องค์ประกอบของแผนชีวิต

แผนชีวิต หรือ แผน 4 แผนมีองค์ประกอบ ได้แก่ แผนชีวิต แผนอาชีพ แผนการเงิน และแผนสุขภาพ รายละเอียดในแต่ละแผน สรุปได้ดังนี้ (สำนักงานการศึกษาเพื่อชีวิตและสังคม สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน, 2556, หน้า 43-132)

##### 4.1 แผนชีวิต

##### 4.1.1 หลักการ/แนวคิดแผนชีวิต

แผนชีวิต เป็นการวางเป้าหมายชีวิตของตนเองในแต่ละด้าน การวางเป้าหมายชีวิต เริ่มด้วยการทบทวนชีวิตที่ผ่านมาว่าเรามาจากไหน ทำอะไรมาบ้าง สิ่งที่ทำมานั้นเป็นผลอย่างไร เพราะอะไรจึงเป็นเช่นนั้น การทบทวนชีวิตที่ของเรามาจะช่วยให้เราได้พิจารณาได้ร่องรอยเหตุการณ์ในชีวิตของเราที่ผ่านมาทั้งเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความสุขและความทุกข์ เพื่อที่ในชีวิตที่เหลือ เราจะได้เดินทางไปบนเส้นทางที่ไม่ผิดพลาดซ้ำอีก ช่วยให้เราก้าวเดินไปในทิศทางที่ถูกต้อง การวางเป้าหมายชีวิตมีความสำคัญเหมือนเรือในทะเลที่รู้ว่าจะไปไหน ไปทิศทางใด ไม่ต้องเลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวาไปตามคนอื่นบอกอยู่ตลอดเวลา

##### 4.2.2 องค์ประกอบของแผนชีวิต

องค์ประกอบหลักที่สำคัญของแผนชีวิต มี 3 ประการ ได้แก่ การวางเป้าหมายชีวิต การวางแผนชีวิต และเพิ่มชีวิต รายละเอียด ดังนี้

4.2.2.1 กิจกรรมการวางเป้าหมายชีวิต วัตถุประสงค์ คือ เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมนี้แล้วผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

- 1) ตั้งเป้าหมายในชีวิตตนเองได้
- 2) อธิบายได้ว่า เหตุใดตนจึงมีเป้าหมายชีวิตเช่นนั้น
- 3) ระบุแนวทางในการบรรลุเป้าหมายชีวิตนั้นได้
- 4) สร้างวิสัยทัศน์ร่วมของครอบครัวตนได้

วิธีเขียนเป้าหมายชีวิต ให้เขียนตอบคำถาม 3 ข้อต่อไปนี้

1) เป้าหมาย คืออะไร อาจเขียนเป็นด้าน ๆ เช่น ด้านอาชีพ ด้านการเงิน ด้านสุขภาพ ด้านจิตใจ ด้านสังคม ในแต่ละด้านนั้นอาจระบุว่าเป็นเป้าหมายระยะสั้น ระยะยาวด้วย ก็ได้ระยะสั้นก็คือ ไม่เกิน 1-3 ปี ยาวก็คือ ตั้งแต่ 3 ปี ขึ้นไปจนถึงตลอดชีวิต

2) ทำไมจึงตั้งเป้าหมายนั้น เป็นการให้เหตุผลกับเป้าหมายแต่ละอย่างที่เรที่ตั้งขึ้นมาในข้อแรก คำตอบข้อนี้ควรโยงกับหลักการหลักคิดบางอย่างที่กล่าวมาแล้วด้วย

3) ทำอย่างไรจึงจะบรรลุเป้าหมายนั้น คำตอบของข้อนี้คือแปลหลักคิด หลักการไปเป็นวิธีปฏิบัติ หากเป้าหมายที่จะสร้างครอบครัวไม่เป็นที่นี้เป็นลินีอีกต่อไป สิ่ง

จะต้องทำคือปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ จัดระบบระเบียบชีวิต ดำเนินชีวิตอย่างมีแบบแผน ลด ละ เลิกอบายมุข เช่น หากเป็นเกษตรกร ก็ปรับเปลี่ยนแผนการทำมาหากิน มาเป็นเกษตรทฤษฎีใหม่

ตัวอย่างการเขียนเป้าหมายชีวิต ด้านเศรษฐกิจ

1) อะไร?

ปลดหนี้

2) ทำไม?

ต้องเอาเงินที่มาได้ไปจ่ายดอกเบี้ย หนักใจ รู้สึกมีภาระ เป็นทุกข์ เครียด กลัวเจ้าหนี้ยึดทรัพย์สิน เสียที่ทำกิน

3) อย่างไร?

วางแผนการเงิน แผนงบประมาณครอบครัว รวมทั้งแผนชำระหนี้เสนอเจ้าหนี้ ทำบัญชีครัวเรือนอย่างจริงจังและเปลี่ยนแบบแผนการผลิตเป็นเกษตรทฤษฎีใหม่

4) หลักการหลักคิด ที่จะยึดถือเพื่อความสำเร็จของเป้าหมายนี้

หลักเศรษฐกิจพอเพียง ได้แก่ พอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน และหลักธรรมอริยบทสี่ ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

#### 4.2.2.2 กิจกรรมการวางแผนชีวิต

วัตถุประสงค์ เมื่อร่วมกิจกรรมนี้แล้ว ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถ

1) วางแผนการใช้เวลาในชีวิตตนเองในแต่ละสัปดาห์ได้

2) ประเมินการใช้เวลาในชีวิตตนเองได้

การวางแผนเป้าหมายของชีวิตเอาไว้ล่วงหน้า คือสิ่งที่จำเป็นต้องทำ การบริหารจัดการเวลานั้นสัมพันธ์กับการวางแผนชีวิต หมายถึงเรามีการวางแผนเวลาเอาไว้ ทำให้เราใช้ชีวิตที่ง่ายขึ้น สะดวกขึ้น ไม่วิตกกังวลกับเรื่องราวที่จะเกิดขึ้นหรือไม่ทันเวลา ทำให้เวลาผ่านไปอย่างมีคุณค่า และลงตัวในทุกด้าน หากมีข้อผิดพลาดเกิดความเสียหายน้อยที่สุด วางแผนบริหารจัดการเวลาอย่างเป็นระบบ เป็นขั้นตอนเพื่อให้สัมพันธ์กันในการวางแผนชีวิต การแยกแยะความจำเป็นของงานหรือกิจกรรมที่เราจะกระทำไว้ให้ได้ความเหมาะสม

กิจกรรมหรือเรื่องเร่งด่วนและสำคัญคือเป็นงานหรือเรื่องที่เกิดขึ้นแบบไม่คาดคิดหรือเกิดขึ้นอย่างกะทันหัน แต่เป็นเหตุให้ต้องรีบทำก่อนแก้ไขก่อนถ้าไม่ทำก็จะก่อให้เกิดความเสียหายหรือเกิดการสูญเสีย เพราะฉะนั้นจึงต้องตัดสินใจกระทำก่อน กิจกรรมหรือเรื่องไม่เร่งด่วนและสำคัญ คือ เป็นงานหรือเรื่องที่เราคิดเอาไว้ในใจว่าจะทำแต่ ยังไม่ได้ทำ เช่น กิจกรรมครอบครัว การค้นคว้าหาความรู้ใหม่ๆ การออกกำลังกาย กิจกรรมหรือเรื่องเร่งด่วนแต่ไม่สำคัญ คือ เป็นงานหรือเรื่องที่เกิดขึ้นมาแบบซัดจิงหวะ ในขณะที่เรากำลังทำงาน หรือทำกิจกรรม

อยู่ มีเพื่อนโทรมาชวนไปธุระ หรือชวนออกไปทำกิจกรรมอื่น กิจกรรมหรือเรื่องไม่เร่งด่วนและไม่สำคัญ คือ เป็นงานหรือเรื่องที่เกิดขึ้นแบบเสฟติด หลงเล่นเกมส์ ดูรายการทีวีที่ไม่ได้ตั้งใจจะดู สรุปคือเราต้องวางแผนเวลาให้เหมาะสมเพื่อให้เชื่อมโยงหรือให้สัมพันธ์กับการวางแผนเป้าหมายชีวิต

#### 4.2.2.3 กิจกรรมเพิ่มชีวิต

เพิ่มชีวิต คือ เพิ่มสำหรับเก็บเอกสารสำคัญๆ ของชีวิต ได้แก่ ทะเบียนบ้าน สำเนาบัตรประชาชน วุฒิการศึกษา ใบสำคัญการสมรส ใบหย่า โฉนดที่ดิน และเกียรติบัตร วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าอบรม ได้มีเพิ่มเก็บเอกสารสำคัญๆ ของตนเอง อย่างเป็นระเบียบ เก็บง่ายใช้คล่อง

### 4.2 แผนอาชีพ

#### 4.2.1 แนวคิดสำคัญ

ผู้ประกอบการยุคใหม่ต้องเรียนรู้ว่าผลดีอย่างไรจึงจะลดต้นทุนการผลิต ผลดีอย่างไรให้ดีต่อสุขภาพของตนเองและต่อผู้บริโภค ผลดีอย่างไร ไม่ทำร้ายธรรมชาติ จัดการเรื่องการขายอย่างไร ขายที่ไหน แปรรูปหรือไม่อย่างไร และจะขายที่ไหน

#### 4.2.2 วัตถุประสงค์

เมื่อเรียนรู้แนวคิดแนวปฏิบัติแล้วนักเรียนสามารถ

4.2.2.1 อธิบายวิธีการเกษตรที่สัมพันธ์กับชีวิตและเชื่อมโยงกับเรื่องคุณค่าและมูลค่า ได้

4.2.2.2 ทำแผนอาชีพพึ่งตนเอง สร้างความมั่นคงแก่ตนเองและครอบครัวได้

4.2.2.3 นำประสบการณ์มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อร่วมสร้างชุมชนเรียนรู้ชุมชนเข้มแข็งได้

#### 4.2.3 แนวปฏิบัติ

การประกอบอาชีพเกษตรมีความหลากหลายมาก มีประเด็นที่สามารถนำมาพิจารณา เพื่อช่วยให้เกษตรกรได้เรียนรู้ ปรับปรุงอาชีพที่กำลังทำอยู่ กำลังขยาย หรือกำลังลงมือทำ โดยมีอยู่ 5 แผนที่ดีควรมี คือ แผนการเรียนรู้ แผนการลงทุน แผนการผลิต แผนการตลาด แผนการจัดการ สรุปได้ดังนี้

4.2.3.1 แผนการเรียนรู้ ต้องเริ่มทุกอย่างด้วยการเรียนรู้ ถ้าไม่มีการเรียนรู้ ก็จะมีแต่การเลียนแบบและอาจผิดพลาดล้มเหลวได้ง่าย เพราะสถานการณ์ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน จึงไม่ควรสรุปเอาง่ายๆ ว่าเห็นคนอื่นทำได้ก็เชื่อตนเองก็จะทำได้ด้วย โดยมีหลักการปฏิบัติ คือ 1) ศึกษาความเป็นไปได้ 2) การเพิ่มพูนความรู้

4.2.3.2 แผนการลงทุน ประกอบด้วย 1) เท่าไหร่ ทำอะไร การทำการเกษตรต้องมีแผนการลงทุนว่าจะใช้ทุนเท่าไหร่ ใช้ทำอะไรบ้าง ซื้อพันธุ์พืช พันธุ์สัตว์ ปุ๋ย เครื่องมือการผลิต ค่าไถ ค่าปลูก ค่าน้ำมัน ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าแรงงาน ค่าเก็บเกี่ยว ค่าดูแล ค่าเช่า (ถ้าต้องเช่าที่) 2) ที่มาของทุน เมื่อมีข้อมูลว่าจะต้องลงทุนทำอะไร เท่าไหร่แล้ว ก็ควรมีทุนหรือทุนเงิน ทุนสิ่งของ เครื่องมือเครื่องใช้ ทุนพันธุ์พืช พันธุ์สัตว์ที่ไม่ต้องซื้อ ทุนแรงงานมีกี่คน ถ้าไม่พอจะต้องจ้างเป็นครั้งคราวหรือว่าตลอดฤดูกาลผลิต เป็นรายเดือนหรือรายวัน

4.2.3.3 แผนการผลิต เกษตรกรต้องมีแผนการผลิตที่ทำเป็นขั้นตอน มีหลักวิชาการที่ชัดเจน แต่อาจทดลองสร้างความรู้ใหม่ด้วยวิธีการใหม่ก็ทำได้ แผนการผลิต ประกอบด้วยความพร้อมและขั้นตอนในการดำเนินการ กระบวนการผลิต การใช้แรงงาน เครื่องมือ วิธีการ ปริมาณการผลิต ดังนั้นการวางแผนการผลิตอย่างไรให้สอดคล้องกับแรงงาน พื้นที่ ทุนที่มีอยู่ ผลิตในปริมาณที่เหมาะสมกับทุนและตลาดที่รองรับ

4.2.3.4 แผนการตลาด การหาตลาดเป็นเรื่องสำคัญที่คำนึงก่อนการผลิต ไม่ใช่ผลิตแล้วค่อยวิ่งหาตลาด อาจช้าเกินไป และทำให้ผลผลิตเสียหาย เหนื่อย เสียแรง เสียเวลา เหมือนคนที่แปรรูปผัก ผลไม้ ทำแชมพูสบู่แล้ววิ่งหาตลาด หน้าคำคร่ำเครียด การผลิตต้องแยกให้ได้ว่า อะไรเหมาะสมกับตลาดไหน บางอย่างขายได้ในท้องถิ่นเท่านั้น ไม่ควรนำออกไปหาตลาดใหญ่ เพราะไม่มีทางสู่เขาได้

4.2.3.5 แผนการจัดการ เกษตรกรยุคนี้ต้องมีแผนการจัดการที่ดี แผนการดำเนินงานทั้งหมด ขั้นตอนต่าง ๆ การจัดการการผลิต การลงทุน การตลาด การจัดการคน แรงงาน การจัดการเงิน การบัญชีที่มีรายละเอียด ระบบการทำรายรับรายจ่าย ที่ควบคุมการใช้จ่ายได้ รู้ยอดการลงทุน ยอดค่าใช้จ่าย รายรับ รายวัน รายสัปดาห์ รายเดือน และรายปี แผนการจัดการที่สำคัญประการหนึ่งคือ การเตรียมความพร้อมกับความเสี่ยงต่าง ๆ

#### 4.3 แผนการเงิน

การเงินเป็นปัจจัยที่เกิดจากการดำเนินธุรกิจ การทำมาหากิน การรับจ้างทำงาน การค้าขายเพื่อให้ได้ผลกำไร เพื่อนำมาใช้จ่ายจุนเจือครอบครัว การวางแผนบริหารจัดการเรื่องการเงินจึงเป็นแผนหนึ่งที่สำคัญและเชื่อมโยงหรือเกิดความสัมพันธ์กับการวางแผนเป้าหมายชีวิต ให้สำเร็จได้ และสิ่งที่จะเป็นตัวบ่งบอกของที่มาที่ไปของการใช้เงิน จึงต้องนำเอา การทำบัญชีครัวเรือน เข้ามาเป็นตัวช่วย ควบคุมการรับ-จ่ายของครอบครัวในแต่ละวัน เราก็จะได้ทราบที่มาที่ไปของเงินที่ใช้ไปหรือรับเข้ามาในแต่ละวัน เมื่อทำแล้วจะรู้ว่าในแต่ละเดือน เราควรจะลด ละ เลิก ในสิ่งใดที่จะทำให้ระบบการเงินไม่ฝืดเคือง หรือควรมีเงินออมหลังจากทำบัญชีครัวเรือนแล้ว

ก็ยิ่งจะทำให้เกิดการเชื่อมโยงต่อการวางแผนเป้าหมายชีวิตของเรา ได้เข้าแผนและประสบความสำเร็จไปในอีกขั้นตอนหนึ่งในการจัดการบริหารเงิน

#### 4.4 แผนสุขภาพ

การวางแผนเป้าหมายชีวิต การสร้างเสริมสุขภาพเป็นปัจจัยสำคัญ ที่จะเชื่อมโยงให้การวางแผนเป้าหมายชีวิตได้ประสบความสำเร็จ การสร้างเสริมสุขภาพนำมาปรับใช้ให้เกิดสัมพันธ์กันกับแผนเป้าหมายชีวิต เพราะการสร้างเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการปฏิบัติเพื่อที่จะทำให้ผู้ที่ปฏิบัติ เกิดสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรง สมบูรณ์ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ปราศจากโรคภัยต่างๆ และสามารถสร้างคุณประโยชน์และใช้ชีวิตร่วมกับสังคม ชุมชน ได้อย่างมีความสุข สุขภาพทางด้านจิตใจ ทำใจให้ร่าเริงแจ่มใสมองโลกในแง่ดี ไม่อ่อนไหวกับสถานการณ์ เข้าใจและยอมรับความจริงตามหลักธรรม ยึดหลักธรรมทางศาสนา ศีลธรรม ปลดปล่อยเรื่องที่ไม่ดีมีสารประโยชน์

ด้านปัญญา มองเรื่องต่าง ๆ บนฐานความเป็นจริงแบบเชื่อมโยงได้ไม่แยกส่วน ศึกษาเรียนรู้ค้นคว้าหาความรู้จากแหล่งความรู้จากสื่อ ติดตามเหตุการณ์ข่าวสารและสถานการณ์บ้านเมืองเพื่อให้เท่าทันต่อสถานการณ์ ด้านการพยากรณ์อากาศ ด้านตลาดราคาผลผลิตทางการเกษตร นำความรู้ที่ได้จากการศึกษาค้นคว้ามาปรับใช้กับตนเองและการปฏิบัติงานให้เกิดผลแก้ปัญหาที่เกิดจากการปฏิบัติงานได้ ดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้อง

ด้านสังคมรักตัวเองครอบครัวให้เกียรติตัวเองและผู้อื่น ชื่อสัตย์ไม่ลักขโมยหรือแย่งชิงของผู้อื่นเอามาเป็นของตนเอง เสียสละและให้ความร่วมมือกับส่วนรวม ให้ความร่วมมือในชุมชนเพื่อขับเคลื่อนและพัฒนาบ้านเมืองให้เป็นสังคมที่น่าอยู่ ได้ตามหน้าที่และโอกาส (สุรเชษฐ เวชชพิทักษ์, 2554, หน้า 15-17)

### แนวคิดเกษตรกรพื้นที่สูง

#### 1. นโยบายการพัฒนาเกษตรกรไทย

นโยบายการพัฒนาเกษตรกรไทยให้ก้าวสู่การเป็นเกษตรกรปราดเปรื่อง หรือที่เรียกว่า Smart Farmer ถือเป็นยุทธศาสตร์หนึ่งที่สำคัญของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ในการวางรากฐานความมั่นคงในภาคการเกษตรเพื่อรองรับนโยบายพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศไทยภายใต้ โมเดลประเทศไทย 4.0 มุ่งเน้นการพัฒนาต้นทุนหลักของภาคเกษตรนั้นก็คือทุนมนุษย์ซึ่งหมายถึงตัวเกษตรกรนั่นเอง โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือการยกระดับคุณภาพชีวิตของเกษตรกรให้ดีขึ้นทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม สอดคล้องตามภารกิจหลักของสถาบันวิจัยและพัฒนาพื้นที่สูง

(องค์การมหาชน) หรือ สวพส. เป็นหน่วยงานในสังกัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ที่จัดตั้งขึ้นเพื่อสนับสนุนงานโครงการหลวงและขยายผลงานโครงการหลวงในการพัฒนาเศรษฐกิจสังคมและสิ่งแวดล้อมบนที่สูงของประเทศไทยให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างยั่งยืน และในปีงบประมาณ พ.ศ.2560 สถาบันวิจัยและพัฒนาพื้นที่สูง (องค์การมหาชน) ได้ดำเนินงานตามนโยบายของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ภายใต้โครงการพัฒนาเกษตรกรปราดเปรื่อง (Smart Farmer) โดยมีเป้าหมายการพัฒนาเกษตรกรในพื้นที่ดำเนินงานของสถาบันให้เป็นเกษตรกรปราดเปรื่อง จำนวน 450 ราย มีการดำเนินงานกิจกรรมหลักที่สำคัญ คือ การสำรวจและคัดกรองเกษตรกรตามคุณสมบัติพื้นฐานที่กระทรวงเกษตรฯ กำหนด การจัดทำแผนและดำเนินกิจกรรมพัฒนาเกษตรกรเพื่อยกระดับการพัฒนาสู่การเป็นเกษตรกรปราดเปรื่อง ประกอบด้วย การจัดอบรมเพื่อพัฒนาองค์ความรู้ให้กับเกษตรกร การจัดศึกษาดูงานให้กับผู้นำเกษตรกร และการพัฒนาแปลงเกษตรกรให้เป็นแหล่งเรียนรู้สำหรับชุมชนบนพื้นที่สูง รวมถึงได้ดำเนินการถอดองค์ความรู้จากเกษตรกร และจัดทำเอกสารเผยแพร่องค์ความรู้จากเกษตรกร และการจัดทำทะเบียนเกษตรกรปราดเปรื่องเพื่อรวบรวมเป็นฐานข้อมูลสำหรับการวางแผนการทำงานพัฒนาพื้นที่สูงได้ต่อไป (เพียงออ ศรีเพชร, 2560, หน้า 1-2)

## 2. การปลูกพืชเศรษฐกิจเชิงอนุรักษ์บนพื้นที่สูง

การปลูกพืชเศรษฐกิจเชิงอนุรักษ์บนพื้นที่สูง มีหลักการ ดังนี้ (ประกาศ ช่างเหล็ก, วีระศรี เมฆตรง, ธนดดา ศรีผ่อง, วีระยุทธ แสนยากุล และวิศัลย์ เขียรเสถียรพงศ์, 2548, หน้า 5-6)

ปัญหาพื้นที่สูงของประเทศเป็นปัญหาสำคัญที่ทุกฝ่ายให้ความสนใจและร่วมมือกันแก้ไขอย่างจริงจังโดยเน้นเรื่องการทำเกษตรโดยใช้หลักอนุรักษ์ดินและน้ำ รวมทั้งเร่งฟื้นฟูสภาพพื้นที่ป่าไม้ต้นน้ำลำธาร เพื่อป้องกันและรักษาพื้นที่ไม่ให้เกิดการชะล้างและการพังทลายของหน้าดินป้องกันไม่ให้เกิดอุทกภัยและแผ่นดินถล่ม ซึ่งในระยะหลัง ๆ เกิดขึ้นบ่อยครั้งในหลายพื้นที่และมีแนวโน้มว่าจะเกิดขึ้นซ้ำ ๆ ในพื้นที่เดียวกันนอกจากนั้นยังพบปัญหาโรคเน่าของจิง ซึ่งเกษตรกรไม่สามารถปลูกซ้ำแปลงเดิมได้สิ่งที่ตามมาคือ เกิดปัญหาการตัดไม้ทำลายป่าบุกรุกพื้นที่ป่าสงวนในเขตอุทยานต่าง ๆ เพื่อขยายและเปลี่ยนพื้นที่ปลูก เนื่องจากพื้นที่ปลูกเดิมเกิดการสะสมเชื้อสาเหตุโรคพืชเกิดการชะล้างพังทลายของหน้าดิน ดินขาดความอุดมสมบูรณ์ทำให้มีผลผลิตต่อพื้นที่ต่ำแต่ต้องลงทุนสูงขึ้นทั้งในเรื่องปุ๋ยเคมีและสารเคมีป้องกันกำจัดศัตรูพืชนอกจากปัญหาดังกล่าวข้างต้นแล้ว ปัญหาสำคัญอีกประการหนึ่งคือ เกิดการสะสมของสารเคมีในแหล่งต้นน้ำลำธารปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้จำเป็นต้องรีบแก้ไข โดยให้เกษตรกรมีความรู้ความเข้าใจในหลักของการใช้ที่ดินบนพื้นที่สูงอย่างถูกต้องเพื่อช่วยปรับปรุงและรักษาระบบนิเวศของพื้นที่สูงรวมทั้งช่วยให้เกษตรกรสามารถใช้ประโยชน์ที่ดินบนพื้นที่สูงได้อย่างยั่งยืน

การใช้พื้นที่บนที่สูงซึ่งมีความลาดชันในการปลูกพืชจำเป็นต้องมีวิธีการอนุรักษ์ดินและน้ำที่เหมาะสมเพื่อป้องกันไม่ให้หน้าดินเกิดการชะล้างพังทลาย ซึ่งจะมีผลทำให้พื้นที่เกิดการเสื่อมโทรมทั้งทางเคมีและกายภาพรวมทั้งถ้าเกิดการชะล้างพังทลายของหน้าดินสูงมาก จะทำให้พื้นที่เกิดเป็นร่องลึกเกษตรกรก็อาจไม่สามารถใช้ประโยชน์ที่ดินนั้นเพื่อการเกษตรอีกต่อไป การปลูกพืชแบบผสมผสานในเชิงอนุรักษ์ที่เหมาะสมบนพื้นที่สูงร่วมกับการปรับปรุงบำรุงดิน เช่น การปลูกพืชตามแนวระดับร่วมกับการปลูกไม้ยืน ไม้ผลเป็นแนวทางหนึ่งของการทำระบบเกษตรยั่งยืนบนพื้นที่สูงจะช่วยลดปัญหาการชะล้างพังทลายของหน้าดิน ช่วยปรับปรุงระบบนิเวศให้ดีขึ้น เกษตรกรมีรายได้เพิ่มมากขึ้น ที่สำคัญเกษตรกรจะสามารถใช้ประโยชน์ที่ดินที่มีอยู่อย่างจำกัดได้อย่างยั่งยืนตลอดไป

การปลูกพืชตามแนวระดับ จะช่วยลดอัตราความเร็วของการไหลบ่าของน้ำหน้าผาดิน เปลี่ยนทิศทางการไหลของน้ำ และเป็นตัวกักตะกอนดิน การชะล้างดินจากด้านบนของแต่ละแถบพืชจะมาตกตะกอนทับถมที่แถบด้านล่างระยะห่างที่เหมาะสมของแนวป้องกันแต่ละแนว ขึ้นอยู่กับความลาดชันของพื้นที่คือ ที่ลาดชันมาก (มากกว่าร้อยละ 35) ที่ลาดชันปานกลาง (ระหว่างร้อยละ 26 – 35) และที่ลาดชันน้อย (ระหว่างร้อยละ 15– 25) ควรทำแนวป้องกันทุก ๆ ระยะ 6, 9 และ 12 เมตรตามลำดับ

การผสมผสานไม้ยืนต้น / ไม้ผลในระบบเกษตรบนพื้นที่สูงทำให้มีพืชที่ปลูกถาวรคลุมดิน ช่วยป้องกันการพังทลายและการเสื่อมสภาพของดินดังนั้นพื้นที่ที่มีความลาดชันสูงระหว่างร้อยละ 35 – 55 จึงแนะนำให้ปลูกไม้ยืนต้นเพียงอย่างเดียวและในพื้นที่ที่มีความลาดชันน้อยกว่าร้อยละ 35 แนะนำให้ปลูกพืชไร่หรือพืชล้มลุกสลับกับ ไม้ยืนต้นซึ่งขึ้นอยู่กับความลาดชันของพื้นที่

### 3. ระบบเกษตรพื้นที่สูง

ระบบการผลิตบนที่สูงเป็นระดับที่สนับสนุนระบบการผลิตแบบยั่งยืนของกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ เช่น ปาเกาะญอ ม้ง ลิซอ อาข่า มูเซอ เข่า ไทยใหญ่ ไทยลื้อ ลัวะ คะฉิ่น จีนฮ่อ ปะหล่อง เป็นต้น ระบบการผลิตสามารถแบ่งออกเป็นสองประเภทใหญ่ คือ ชาติพันธุ์ที่มีวิถีชีวิตต้องการผลิตข้าวนาเป็นหลักจะตั้งถิ่นฐานในพื้นที่นาลุ่มบนที่สูง เช่น ปาเกาะญอ และชาติพันธุ์ที่เน้นระบบการผลิตที่มีพืชผักไม้ผลเชิงพาณิชย์บนพื้นที่สูง ลาดชัน หรือบริเวณไหล่เขา ได้แก่ ชุมชนม้ง เป็นต้น สำหรับจีนฮ่อจะเน้นระบบการผลิตพืชผัก ไม้ผล และชาแต่เดิมรูปแบบการใช้ประโยชน์ที่ดินนอกจากพื้นที่นาบนที่สูงแล้ว พื้นที่อื่น ๆ จะประกอบด้วยไร่หมุนเวียน ป่าหมุนเวียนและไร่ถาวร การพัฒนาเกษตรเพื่อยกระดับ ความเป็นอยู่ของชุมชนบนพื้นที่สูงในระยะแรก (ต้นทศวรรษที่ 70) ได้ใช้แนวทางตลาดนำโดยการปลูกพืชเศรษฐกิจเพื่อทดแทนการปลูกฝิ่นการพัฒนาเกษตรบนพื้นที่สูงเพื่อทดแทนการปลูกฝิ่นได้สร้างรูปแบบการผลิตที่แปลกใหม่สำหรับชุมชนชาติพันธุ์บนที่สูง

พรรณไม้และพืชพันธุ์ต่างถิ่น ได้ถูกนำเข้ามาทดลองและได้ขยายการส่งเสริมเพื่อปลูกเป็นการค้า เมื่อพบว่า พืชพรรณเหล่านั้นสามารถปรับตัวได้ดีภูมิปัญญาเดิมเกือบจะไม่ได้ช่วยในด้านการจัดการ แขนใหม่ เกษตรกรที่สูงจำเป็นต้องเรียนรู้กระบวนการผลิตแผนใหม่โดยผ่านการฝึกอบรมการติดตาม การผลิตจากเจ้าหน้าที่ส่งเสริมประจำศูนย์ในกรณีที่อยู่ในความดูแลของ โครงการหลวงพร้อมทั้ง ระบบการตลาดซึ่งโครงการหลวงได้มีบทบาทอย่างมากต่อการพัฒนาเกษตร

#### 4. วิเคราะห์สถานการณ์ปัจจุบันและแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับประเด็นการพัฒนา ด้านพื้นที่สูง

ปัจจุบันพื้นที่สูงยังคงมีปัญหาที่จำเป็นและต้องให้ความสำคัญต่อการแก้ไขอย่างต่อเนื่อง โดยสภาพปัญหาของพื้นที่สูง อาจจำแนกได้หลายลักษณะ ดังนี้ (สถาบันวิจัยและพัฒนา พื้นที่สูง(องค์การมหาชน), ม.ป.ป., หน้า 3-4)

4.1 ประชากรบนพื้นที่สูงทั่วไปมีสภาพยากจน จากการสำรวจเพื่อจัดทำแผนแม่บท การพัฒนาเกษตรที่สูงในภาคเหนือตอนบน 9 จังหวัด โดยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในปี 2547 พบว่า เกษตรกรทั่วไปมีรายได้เฉลี่ยเพียงปีละ 31,126 บาทต่อครัวเรือน ซึ่งต่ำกว่าค่าเฉลี่ยรายได้ของ เกษตรกรในภาคเหนือกว่าเท่าตัว (69,373 บาทต่อครัวเรือนต่อปี) สาเหตุสำคัญเกิดจากเกษตรกร สร้างผลผลิตได้น้อย ต้นทุนการผลิตสูงในขณะที่ราคาผลผลิตค่อนข้างต่ำและค่อนข้างผันผวน นอกจากนี้เกษตรกรยังมีช่องทางการตลาดน้อย และไม่มีโอกาสสร้างรายได้นอกภาคการเกษตร เท่าที่ควร

4.2 มีระบบการผลิตที่ใช้สารเคมีเกษตรอย่างไม่เหมาะสม ทำให้เกิดการปนเปื้อนของ สารเคมีเกษตร เกิดการตกค้างทั้งในผลผลิตและในสิ่งแวดล้อมทั้งดินและน้ำ สาเหตุส่วนใหญ่ เนื่องมาจากเกษตรกรบนพื้นที่สูงยังขาดความรู้และทักษะในการเพาะปลูกที่เหมาะสม ส่งผลกระทบต่อระบบทรัพยากรน้ำและผู้ที่อยู่อาศัยบนพื้นราบ

4.3 พื้นที่ทำกินเสื่อมโทรม พื้นที่ทำการเกษตรร้อยละ 96.48 ของพื้นที่สูงใน 12 จังหวัดของภาคเหนือ เป็นพื้นที่ที่มีความลาดชันมาก ทำให้เกิดปัญหาการชะล้างพังทลายหน้าดิน โดยเฉพาะในระบบการทำเกษตรแบบตัดและเผา ที่เปิดหน้าดินโล่งรับแรงปะทะกับเม็ดฝน โดยตรง และไม่มียาระบบชะลอการไหลของน้ำฝนที่ไหลบ่าไปตามความลาดชัน หน้าดินที่ถูกชะล้าง ไปทุกปีทำให้พื้นที่เกษตรเหลือแต่ดินชั้นล่างที่มีความอุดมสมบูรณ์ต่ำ และเป็นดินปนหิน

4.4 ปัญหาการบุกรุกเพื่อหาพื้นที่ทำกินใหม่ สาเหตุเกิดจากการที่ผลผลิตต่อพื้นที่ที่ ต่ำลง ข้าวและอาหารที่ผลิตได้ไม่เพียงพอต่อการบริโภค หรือผลผลิตที่ได้ไม่พอสำหรับขายเป็น รายได้เลี้ยงครอบครัว จึงต้องเพิ่มผลผลิตโดยเพิ่มพื้นที่ปลูก นอกจากนี้ยังเกิดจากการเพิ่มขึ้นของ

ประชากรในครัวเรือน การอพยพเข้ามาของประชากรจากนอกประเทศและจากพื้นที่ราบของประเทศ ไทย ทำให้เกิดการบุกรุกพื้นที่ป่าเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ

4.5 ความขัดแย้งในการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ โดยเฉพาะระหว่างชุมชนบนพื้นที่ดื่ นน้ำและพื้นที่ทำน้้ำ รวมถึงความขัดแย้งระหว่างรัฐกับชุมชน เนื่องจากต่างมีจุดยืนและมุมมองการ ใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติต่างกัน ทั้งทรัพยากรดิน น้ำ และป่าไม้ โดยร้อยละ 77.74 ของครัวเรือนเกษตรกรบนพื้นที่สูงใน 12 จังหวัด ยังอาศัยการตัดไม้เพื่อการใช้ประโยชน์ ในครัวเรือน

4.6 ปัญหาด้านสังคมในอนาคต ชุมชนชาวเขาอาศัยอยู่อย่างกระจัดกระจาย และมีวัฒนธรรมเฉพาะ อาศัยกฎระเบียบชุมชน และความเชื่อทางศาสนาเป็นกรอบการดำรงชีวิต และ การสร้างความสงบสุขในสังคม ลักษณะเช่นนี้ทำให้ชุมชนมีภูมิด้้านทานต่อการเปลี่ยนแปลงน้อย ปัจจุบันสังคมของชุมชนชาวเขาเปิดสู่สังคมภายนอกมากขึ้น ทำให้มีความล่อแหลมต่อปัญหาต่าง ๆ ทั้งปัญหาเยาวชน การขาดจิตสำนึกต่อสังคม การแพร่ระบาดของยาเสพติด โรคเอดส์ รวมทั้งปัญหา ด้านความมั่นคงตามแนวชายแดน ขณะเดียวกันเยาวชนบนพื้นที่สูงมีแนวโน้มที่จะอพยพไป ประกอบอาชีพในเมืองมากขึ้น ทำให้ขาดแคลนแรงงานในชุมชน

จากความหมาย ความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า เกษตรกรพื้นที่สูง หมายถึง เกษตรกรที่ทำการเกษตรบนพื้นที่สูง เป็นระดับที่สนับสนุนระบบการผลิตแบบยังชีพของกลุ่ม ชาติพันธุ์ต่าง ๆ เช่น ปาเกาะญอ ม้ง ลีซอ อาข่า มูเซอ เย้า ไทยใหญ่ ไทยลื้อ เป็นต้น ระบบการผลิต ที่แบ่งออกเป็นสองประเภท คือชาติพันธุ์ที่มีวิถีชีวิตอิงการผลิตข้าวไร่เป็นหลัก จะตั้งถิ่นฐานในพื้นที่ ลุ่มบนที่สูง เช่น ปาเกาะญอและชาติพันธุ์ที่เน้นระบบการผลิตที่มีพืชผักไม้ผลเชิงพาณิชย์บนพื้นที่ สูงลาดชัน หรือบริเวณไหล่เขา ได้แก่ ชุมชนม้งกับชุมชนเย้า เป็นต้น

## แนวคิดการพัฒนาที่ยั่งยืน

### 1. ความหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน

การพัฒนาอย่างยั่งยืนเป็นแนวคิดที่ได้รับความนิยมอย่างรวดเร็ว ตั้งแต่ทศวรรษ 1980 เป็นต้นมา โดยรายงานชื่อ “อนาคตรวมของเรา” (Our Common Future) หรือที่เรียกว่า “Brundtland Report” ได้นิยามการพัฒนาอย่างยั่งยืนไว้ว่า หมายถึง การพัฒนาที่สามารถตอบสนองความต้องการ ของคนรุ่นปัจจุบัน โดยไม่ลดทอนความสามารถของคนในการตอบสนองความต้องการของคน รุ่นหลัง เป้าหมายสูงสุดของแนวคิดนี้อยู่ที่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรโลก โดยยังสามารถ รักษาระดับการใช้ทรัพยากรธรรมชาติของมนุษย์ไม่ให้เกินศักยภาพ การผลิตของธรรมชาติและ

มุ่งเน้นความสมดุลระหว่างเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม หรือ Profit-People-Planet ในมุมมองของ Triple bottom line ที่มีความเชื่อมโยงกัน (อนันตชัย ยูรประภม, จรัสวรรณ กิตติสุนทรากุล, และคณะ, 2557, หน้า 25)

ในบริบทของประเทศไทยนั้น แนวคิด การพัฒนาที่ยั่งยืน เทียบได้กับแนวทางการพัฒนาตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 อันได้แก่ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นแนวทางการพัฒนาที่เน้นการพึ่งตนเองและความพอเพียงเป็นหัวใจสำคัญ ตั้งแต่ในระดับครัวเรือน ชุมชนและประเทศชาติ โดยคำนึงถึงสภาพทางกายภาพของท้องถิ่น ระบบนิเวศ และสภาพสังคมของประชาชนในแต่ละพื้นที่ (จินตวีร์ เกษมสุข, 2557, หน้า 19)

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต, 2541, หน้า 70) ได้อธิบายการพัฒนาที่ยั่งยืนไว้ว่า การพัฒนาที่ยั่งยืนมีลักษณะที่เป็นบูรณาการ (Intergrated) คือทำให้เกิดเป็นองค์รวม (Holistic) หมายความว่า องค์ประกอบทั้งหลายที่เกี่ยวข้องจะต้องมาประสานกันครบองค์ และมีลักษณะอีกอย่างหนึ่ง คือ มีดุลยภาพ (Balanced) หรือพูดอีกนัยหนึ่ง คือ การทำให้กิจกรรมของมนุษย์สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ

เสรี พงศ์พิศ (2553, หน้า 30) ได้กล่าวไว้ว่า การพัฒนาที่ยั่งยืนรวมความถึงสามด้าน คือ เศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเชื่อมโยงและสัมพันธ์กัน โครงการพัฒนาใด ๆ จึงต้องคำนึงถึงองค์ประกอบทั้งสามด้านนี้ การพัฒนาที่ยั่งยืน เป็นอะไรที่ไกลกว่าเพียงการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เป็นการเปลี่ยนโครงสร้างระบบเศรษฐกิจและสังคม เพื่อลดการบริโภค เพื่อลดการบริโภคทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมลงไปในระดับที่ยังรักษาความสมดุลที่ดี ทำให้อยู่ร่วมกับธรรมชาติโดยไม่ทำลายล้างอย่างที่ผ่านมา และยังเป็นอยู่หลายแห่ง ให้อยู่ร่วมกันเป็นชุมชน อยู่ดีกินดี และอยู่เย็นเป็นสุข

นอกจากนี้ สันติ บางอ้อ (2546, หน้า 2) ได้กล่าวไว้ว่า การพัฒนาที่ยั่งยืนจะต้องเป็นการพัฒนาที่ก่อให้เกิดความสมดุลหรือมีปฏิสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกัน ในระหว่างมิติอันเป็นองค์ประกอบที่จะทำให้ชีวิตมนุษย์อยู่ดี มีสุขคือ ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง วัฒนธรรม จิตใจ รวมทั้งทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ทั้งต่อคนในรุ่นปัจจุบัน และคนรุ่นอนาคต

จากนักการศึกษาได้ให้คำนิยามดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า การพัฒนาที่ยั่งยืนหมายถึง รูปแบบของการพัฒนาแบบบูรณาการทุกภาคส่วนร่วมมือกัน เป็นการพัฒนามบนฐานเศรษฐกิจพอเพียง ความพอดีและเหมาะสมกับสภาพภูมิสังคมและมีความสมดุลด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยตอบสนองความต้องการของคนในรุ่นปัจจุบันและไม่ทำให้คนรุ่นต่อไปในอนาคตได้รับความเสียหาย

## 2. องค์ประกอบการพัฒนาที่ยั่งยืน

แนวคิดองค์ประกอบการพัฒนาที่ยั่งยืน มี 3 องค์ประกอบ ดังนี้ (อนันตชัย ยูรประถม, จรัสวรรณ กิตติสุนทรากุล, และคณะ, 2557, หน้า 25-26)

2.1 แนวคิดทางเศรษฐกิจ คือ การที่ธุรกิจสามารถสร้างผลกำไรให้มากที่สุด โดยใช้ต้นทุนให้น้อยที่สุด จึงเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดในการใช้ประโยชน์สูงสุดให้เกิดประสิทธิภาพทางเศรษฐกิจจากการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด

2.2 แนวคิดทางสังคม เป็นความมุ่งหวังที่จะแสวงหาและรักษาไว้ ซึ่งความมีเสถียรภาพของระบบทางสังคมและวัฒนธรรม รวมทั้งการสร้างความเท่าเทียมกันระหว่างคนแต่ละรุ่น การกำจัดความยากจน การรักษาความหลากหลายทางวัฒนธรรม การมีส่วนร่วมของคนทุกระดับในสังคม โดยเฉพาะระดับรากหญ้าในกระบวนการตัดสินใจที่จะนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน

2.3 แนวคิดทางสิ่งแวดล้อม เน้นการรักษาหรืออนุรักษ์ระบบกายภาพและชีววิทยา รวมถึงการปกป้องความหลากหลายทางชีวภาพ ของระบบนิเวศ เพื่อให้เกิดเสถียรภาพของระบบนิเวศของโลก

## 3. เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน

องค์การสหประชาชาติได้วางกรอบแนวทางการพัฒนาไปสู่ “เป้าหมายการพัฒนาอย่างยั่งยืน”(Sustainable Development Goals: SDGs) เป็นวาระในการพัฒนาโลกระหว่างปี พ.ศ. 2559 - 2573 และจากการประชุมระดับนานาชาติด้านการพัฒนาที่ยั่งยืน (The 2013 Bangkok Conference: Global Dialogue on Sustainable Development) เมื่อวันที่ 10 ตุลาคม พ.ศ. 2556 ณ กรุงเทพมหานครที่ประชุมนี้ได้สนับสนุนให้ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นหนึ่งในเครื่องมือของการขับเคลื่อนการพัฒนาอย่างยั่งยืนในทุกภาคส่วน เนื่องจากเป็นแนวทางปฏิบัติที่คำนึงถึงความเชื่อมโยงที่สลับซับซ้อน ระหว่างพลังทางเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม สังคม และวัฒนธรรม ที่มีต่อกันและจะทำให้เกิดการพัฒนาที่สมดุล และพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงได้ โดยไม่ขัดแย้งกับแรงขับเคลื่อนของตลาดทุนนิยมแต่อย่างใด แต่กลับจะนำไปสู่ความเจริญก้าวหน้า ที่มั่นคง และประโยชน์สุขของส่วนรวมได้ในที่สุด

ในการดำเนินงานขององค์กรต่าง ๆ ทั้งภาครัฐ เอกชน และภาคประชาสังคม ได้นำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวทางการพัฒนาตั้งแต่หลังวิกฤติเศรษฐกิจปีพ.ศ. 2540 เป็นต้นมา เพื่อพัฒนาองค์กรให้สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนภายใต้กระแสความเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี ปัจจุบันมีองค์กรภาครัฐและชุมชนต่าง ๆ ของประเทศไทยที่ประสบความสำเร็จด้านการพัฒนาอย่างยั่งยืนด้วยการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ อย่างเป็นที่ประจักษ์ แต่อย่างไรก็ตามยังมีองค์กรภาครัฐและชุมชนอีกหลายแห่งในประเทศไทย

ที่ ประชากรจะต้องร่วมกันผลักดัน ขับเคลื่อนพัฒนาองค์กรและชุมชนโดยประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงควบคู่ไปกับการพาไทยสู่ไทยแลนด์ 4.0 เพื่อให้ประเทศไทยสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน ดังนั้น ศูนย์ศึกษาปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาที่ยั่งยืน สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ จึงเห็นสมควรจัดสัมมนาวิชาการขึ้นเพื่อเป็นเวทีแบ่งปันประสบการณ์ขององค์กรภาครัฐและชุมชนที่ประสบความสำเร็จในการพัฒนาอย่างยั่งยืนด้วยปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับเป็นแนวทางในการพัฒนาองค์กรและชุมชนอื่น ๆ ต่อไป (สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2561, หน้า 1-2)

#### 4. การพัฒนามนุษย์แบบยั่งยืน

การพัฒนามนุษย์แบบยั่งยืน มีอยู่ 5 ลักษณะ ดังนี้ (เสรี พงศ์พิศ, 2553, หน้า 31-32)

4.1 การสร้างความเข้มแข็ง (Empowerment) คือการเพิ่มขีดความสามารถในการเลือกและทางเลือกให้ผู้คนเป็นอิสระจากความหวาดกลัว จากสิ่งที่พวกเขาขาดแคลน และให้พวกเขามีส่วนร่วมในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาของตนเอง

4.2 ความร่วมมือ (Co-Operation) ผู้คนสัมพันธ์กัน และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

4.3 ความเท่าเทียม (Equity) คนมีโอกาเข้าถึงทรัพยากรการศึกษา การดูแลสุขภาพ การจัดการชีวิตที่ดี ทรัพยากร ชุมชนของตนเอง

4.5 ความยั่งยืน (Sustainability) การพัฒนาวันนี้ไม่ทำลายทรัพยากรและโอกาสของคนรุ่นต่อไป แต่สร้างหลักประกันให้คนในอนาคตอิสระจากความยากจน และได้ใช้ความสามารถขั้นพื้นฐานของตนเอง

4.6 ความมั่นคงปลอดภัย (Security) ในชีวิต ทรัพย์สิน การคุกคามจากโรคและภัยอันตราย

#### 5. หลักการในการพัฒนาที่ยั่งยืน

ยุทธศาสตร์การพัฒนาแบบยั่งยืนยาวนานจะต้องครอบคลุมหลักการพื้นฐานที่สำคัญ ดังนี้ (ปรีชา เปลี่ยนวงศ์สานต์, 2543, อ้างถึงในจินตวีร์ เกษมสุข, 2557, หน้า 23)

5.1 การสร้างวัตถุเป็นปัจจัยที่สำคัญปัจจัยหนึ่งในการยกระดับชีวิตความเป็นอยู่ของมวลชนผู้ยากไร้ ความยากจนมีส่วนสำคัญก่อให้เกิดการใช้ทรัพยากรอย่างไม่ถูกต้อง

5.2 การสนองความต้องการพื้นฐานของมวลชน เป็นภารกิจที่สำคัญและสามารถทำได้โดยมีการทำลายล้างทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม

5.3 ต้องมีการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ โดยการเปลี่ยนวิธีการผลิตและการบริโภค

5.4 วิถีทางพัฒนาแบบใหม่จะต้องใช้พลังงานแบบน้อยลงและอย่างประหยัด

5.5 การรักษาความสมดุลระหว่างการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม การขยายตัวประชากร  
และการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง

หลักการ 5 ประการนี้ ถือได้ว่าเป็นหลักการพื้นฐานที่จำเป็นต้องมี และจะต้องได้รับการปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมาย การพัฒนาที่ยั่งยืน

## 6. เศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาที่ยั่งยืน

พรชัย เจดามาน (2561, หน้า 1) ได้สรุปฐานความคิด การพัฒนาเพื่อความพอเพียง  
ควรมีหลักการสำคัญ ดังนี้

6.1 ยึดแนวพระราชดำริในการพัฒนาเศรษฐกิจพอเพียง ตามขั้นตอนทฤษฎีใหม่

6.2 สร้างพลังงานทางสังคม โดยการประสานพลังสร้างสรรค์ของทุกฝ่ายในลักษณะ  
พหุภาคี เช่น ภาครัฐ องค์กรพัฒนาเอกชน นักวิชาการ ธุรกิจเอกชน สื่อมวลชน ฯลฯ เพื่อใช้  
ขับเคลื่อนกระบวนการพัฒนาธุรกิจชุมชน

6.3 ยึดพื้นที่เป็นหลัก โดยใช้องค์กรชุมชนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา ส่วนภาคีอื่น ๆ  
ทำหน้าที่ช่วยกระตุ้นอำนวยความสะดวกส่งเสริมและสนับสนุน

6.4 ใช้กิจกรรมของชุมชนเป็นเครื่องมือสร้างการเรียนรู้ และการจัดการร่วมกัน พร้อม  
ทั้งพัฒนาอาชีพที่หลากหลาย เพื่อเป็นทางเลือกของคนในชุมชน ซึ่งมีความแตกต่างทั้งด้านเพศ วัย  
การศึกษา ความถนัด ฐานะเศรษฐกิจ ฯลฯ

6.5 ส่งเสริมการรวมกลุ่ม และการสร้างเครือข่าย องค์กรชุมชนเพื่อสร้างคุณธรรม  
จริยธรรม และการเรียนรู้ที่มีคุณภาพอย่างรอบด้าน เช่น ด้านการศึกษา สาธารณสุข การฟื้นฟู  
วัฒนธรรม และการจัดการสิ่งแวดล้อม ฯลฯ

6.6 วิจัยและพัฒนาธุรกิจชุมชนครบวงจร ได้แก่ การผลิต-แปรรูป-ขาย-บริโภค โดย  
ให้ความสำคัญต่อการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน และฐานทรัพยากรของท้องถิ่น ควรเริ่มพัฒนา  
จากวงจรธุรกิจขนาดเล็กในระดับท้องถิ่น ไปสู่วงจรธุรกิจที่ใหญ่ขึ้นระดับประเทศ และระดับ  
ต่างประเทศ

6.7 เศรษฐกิจชุมชนที่มีศักยภาพสูงของแต่ละเครือข่าย ให้เป็นศูนย์การเรียนรู้ธุรกิจ  
ชุมชนที่มีข้อมูลข่าวสารธุรกิจนั้น ๆ อย่างครบวงจร พร้อมทั้งใช้เป็นสถานที่สำหรับศึกษาดูงาน และ  
ฝึกอบรม

ผู้วิจัยสรุปได้ว่า รูปแบบของการพัฒนาแบบบูรณาการทุกภาคส่วนร่วมมือกัน เป็นการ  
พัฒนาบนฐานเศรษฐกิจพอเพียง ความพอดีและเหมาะสมกับสภาพภูมิสังคมและมีความสมดุลด้าน  
เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยตอบสนองความต้องการของคนในรุ่นปัจจุบันและไม่ทำให้  
คนรุ่นต่อไปในอนาคตได้รับความเสียหาย

## แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

### 1. ความเป็นมาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

อดุม เชยทิววงศ์ (2550, หน้า 338) กล่าวไว้ว่า ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นแนวทางการดำเนินชีวิตและวิถีปฏิบัติที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รัชกาลที่ 9 พระนามปัจจุบัน คือ พระบาทสมเด็จพระชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 ทรงมีพระราชดำรัสชี้แนะแก่พสกนิกรชาวไทยมาโดยตลอดนานกว่า 25 ปี และได้ทรงเน้นย้ำแนวทางการพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลางและความไม่ประมาท โดยคำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันในตัว ตลอดจนใช้ความรู้ คู่คุณธรรม เป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต และป้องกันให้รอดพ้นจากวิกฤติและให้สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติและหน่วยงานหลักในการวางแผนพัฒนาประเทศ ตระหนักถึงความสำคัญของแนวคิดดังกล่าว ได้ัญญเชิญมาเป็นปรัชญานำทางในการจัดทำแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 9 พ.ศ.2545-2549 เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนทุกระดับ มีความเข้าใจในหลักปรัชญา และนำไปเป็นพื้นฐานและแนวทางในการดำเนินชีวิต ซึ่งทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานพระบรมราชานุญาต ตามที่ขอพระมหากรุณา เมื่อวันที่ 29 พฤศจิกายน พ.ศ. 2542

สุเมธ ตันติเวชกุล (2559, หน้า 285-286) ได้กล่าวไว้ว่า ด้วยเหตุต่าง ๆ ที่ผ่านมา ประกอบกับปัญหาภาวะเศรษฐกิจที่ประเทศไทยกำลังประสบปัญหาอยู่ ทำให้ประชาชนในชาติ ล้มลุกคลุกคลาน หวังเพียงเพื่อให้ตนเองและครอบครัวอยู่รอด พระองค์ทรงตระหนักและห่วงใยในทุกข์สุขของพสกนิกรไทยยิ่งนัก เห็นได้จากพระราชดำรัส เรื่องเศรษฐกิจพอเพียงที่ได้พระราชทานไว้ถึง 2 ครั้ง ในวันเฉลิมพระชนมพรรษา ปีพ.ศ. 2540 และปีพ.ศ.2541 ซึ่งภาครัฐ ได้มีการขานรับแนวคิดเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงไปปฏิบัติกันหลายหน่วยงาน โดยคนมักเข้าใจว่าเศรษฐกิจพอเพียงเป็นเรื่องของเกษตรกรในชนบทเท่านั้น แต่แท้ที่จริงผู้ประกอบการอาชีพอื่น ๆ เช่น ข้าราชการพ่อค้า และบริษัทต่าง ๆ สามารถนำแนวพระราชดำรัสเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและทำธุรกิจของตนเองได้ เพราะเศรษฐกิจพอเพียงนั้นเปรียบเสมือนเป็นการปักเสาเข็มก่อนจะสร้างบ้านหรืออีกนัยหนึ่งเป็นการวางรากฐานของบ้านเมืองให้มั่นคงก่อนจะก่อสร้างตัวบ้านต่อไป

## 2. ความหมายของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

เสรี พงศ์พิศ (2556, หน้า 31) กล่าวว่า ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สรุปได้ด้วยคำถาม 2 ข้อสำคัญคือ ทำอย่างไรจึงจะพึ่งตนเอง ทำอย่างไรจึงจะมีความสุข พึ่งตนเอง "ไม่ได้แปลว่าไม่ต้องพึ่งใครเลย แต่ความหมายทำอย่างไรจึงจะช่วยเหลือตนเองให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ไม่คอยแต่ให้คนอื่นมาช่วยไม่ได้เรียนรู้ไม่ได้พัฒนาตนเอง "พึ่งตนเอง" แปลว่า คิดได้ ตัดสินใจได้ เลือกได้ คนพึ่งตนเองได้จะจัดการชีวิตเป็นจนมีความมั่นคงวันนี้และวันหน้ามีสวัสดิการจัดเตรียมไว้ไม่ว่าการออมเงินในกลุ่มออมทรัพย์ หรือกองทุนต่าง ๆ ออมต้นไม้ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต สร้างความมั่นคงด้านอาหารและการดำรงชีวิตในโลกวันนี้ที่ต้องใช้เงิน

สุเมธ ตันติเวชกุล (2559, หน้า 286-287) ได้อธิบายไว้ว่า เศรษฐกิจพอเพียง คือ การวางรากฐานอันมั่นคงและยั่งยืนของชีวิต คำว่า พอเพียง หมายถึง พอมีพอกิน คนเราถ้าพอใจในความต้องการมันก็มีโลกน้อย เมื่อมีความโลภน้อยก็เบียดเบียนผู้อื่นน้อย ถ้ามีความคิดจะทำอะไรต้องพอเพียง หมายความว่า พอประมาณ ซื่อตรง ไม่โลภอย่างมาก คนเราก็อยู่เป็นสุข ฉะนั้น ความพอเพียงนี้ก็แปลว่า ความพอประมาณและความมีเหตุผล ดังนั้น เศรษฐกิจพอเพียงจึงหมายถึง เศรษฐกิจที่สามารถอุ้มชูตัวเอง อยู่ได้โดยไม่ต้องเดือดร้อน โดยไม่ต้องสร้างพื้นฐานทางเศรษฐกิจของตนเองให้ดีเสียก่อน คือ ตั้งตัวให้มีความพอกินพอใช้ ไม่ใช่มุ่งหวังแต่จะทุ่มเทสร้างความเจริญ ยกเศรษฐกิจให้รวดเร็วแต่เพียงอย่างเดียว เพราะผู้ที่มีอาชีพและฐานะพอเพียงที่จะพึ่งตนเอง ย่อมสามารถสร้างความเจริญก้าวหน้าและฐานะทางเศรษฐกิจขั้นที่สูงขึ้นไปตามลำดับต่อไปได้

นอกจากนี้ เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาชี้ถึงแนวการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชนจนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปทางสายกลาง ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควรต่อการมีผลกระทบใด ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน โดยจะต้องอาศัยความรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่าง ๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินการทุกขั้นตอน มีจิตสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต ดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง ด้วยความขยันอดทน ความเพียร มีสติ ปัญญา และความรอบคอบระมัดระวัง เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวางทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี (สำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน กรมการพัฒนาชุมชน, 2554, หน้า 7)

จากความหมายของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า เศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง เป็นหลักปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 พระทรงมีพระราชดำรัสแก่พสกนิกรทุกระดับตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชนจนถึงระดับประเทศ ให้นำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง และไม่ประมาท ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ไม่โลภมาก ความมีเหตุผล และมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี มีความรู้ ได้แก่ ความรอบรู้ ความรอบคอบ และระมัดระวัง ส่วนคุณธรรม ได้แก่ ความซื่อสัตย์สุจริต ความขยัน อดทน ความเพียร มีสติ และปัญญา

### 3. องค์ประกอบของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

สุเมธ ดันติเวชกุล (2559, หน้า 137) ได้กล่าวว่า “เศรษฐกิจพอเพียง” เป็นหลักที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 ได้ทรงแนะนำแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรของพระองค์ เป็นหลักปรัชญาที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของประชาชนได้ในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน จนถึงระดับรัฐ เพื่อให้คนไทยรู้เท่าทันและดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขครอบคลุมความคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้ถูกกำหนดเป็นนิยาม 3 ประการ คือ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และความมีภูมิคุ้มกันภายใต้การตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องอาศัยพื้นฐานสำคัญ 2 ประการ นั่นคือ ความรู้คู่คุณธรรม และความซื่อสัตย์สุจริต

เสรี พงศ์พิศ(2549, หน้า 52-53) กล่าวว่า iva สิ่งที่จะต้องร่วมมือกันอย่างเร่งด่วนคือ ปรับ “กระบวนทัศน์” ปรับวิธีคิด วิธีปฏิบัติ วิธีให้คุณค่า ปรับฐานการมองโลกความเป็นจริงตามกระบวนทัศน์พัฒนาแบบเดิม มาเป็นกระบวนทัศน์แบบเศรษฐกิจพอเพียง คือ

3.1 พอประมาณ หมายถึง พัฒนาระบบเศรษฐกิจคุณธรรม คือ 1) มีความร่วมมือมากกว่าแข่งขัน แบ่งปันมากกว่ารายคนเดียว 2) รอดก่อนรวย เอาตัวให้รอดก่อนคิดจะรวย และรอดแบบยั่งยืน ทำเป็นขั้นเป็นตอน จากเล็กไปหาใหญ่ ไม่ลงทุนทำอะไรเพื่อหวังจะรวยอย่างเดียวแบบไม่รู้จักประมาณตน 3) เลิกใช้เงินนำหน้า ปัญญาตามหลัง แต่ใช้ปัญญาและคุณธรรมนำหน้า ไม่ตั้งหน้าตั้งตาหาแต่จีดีพี และทำทุกอย่างเพื่อให้ตลาดหลักทรัพย์โต เงินหมุนเวียนมาก ๆ จะได้มีเงินมาก ๆ มาพัฒนาประเทศ และ 4) สมดุล รอบด้าน ไม่ใช่เอาแต่เศรษฐกิจ กระตุ้นให้บริโภคอย่างเต็มที่เพื่อการขยายตัวทางเศรษฐกิจ แต่รวมถึงสังคม วัฒนธรรม การศึกษา สุขภาพ สิ่งแวดล้อม ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง

3.2 มีเหตุมีผล เลิกคิดเอาเอง แต่มาจากการศึกษาวิจัยอย่างถ่องแท้ ทั้งระดับชาติ ระดับท้องถิ่น ไม่นั่งเทียน ไม่เลียนแบบ ตัดสินใจด้วยฐานข้อมูล ความรู้และปัญญา เกิดจากแผนยุทธศาสตร์ที่ให้ความสำคัญกับท้องถิ่น ให้เป็นฐานสำคัญของการพัฒนาระดับชาติ

3.3 มีภูมิคุ้มกันที่ดี เลิกการพัฒนาแบบทำโครงการ มาสร้างระบบเศรษฐกิจท้องถิ่น ให้มีโครงการและกิจกรรมต่าง ๆ เชื่อมโยงสานต่อกันเป็นคลัสเตอร์ที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ การวางแผน และการดำเนินการของชุมชนท้องถิ่น เพื่อตอบสนองปัญหาและความต้องการ ที่แท้จริงของพวกเขา

#### 4. การประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มเกษตรกร

การประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มเกษตรกรได้แก่ เกษตรทฤษฎีใหม่ ดังนี้ (คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและ สังคมแห่งชาติ, 2550, หน้า 20-21)

4.1 ขั้นตอนที่ 1 เป็นแนวทางการจัดการพื้นที่เกษตรกรรมในระดับครอบครัว ที่สอดคล้องสมดุลกับระบบนิเวศ เพื่อให้พออยู่ พอกิน สมควรแก่อัตภาพในระดับที่ประหยัด สามารถเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้

4.2 ขั้นตอนที่ 2 การรวมกลุ่มในรูปสหกรณ์ ร่วมมือกันในการผลิต จัดการตลาด และพัฒนาสวัสดิการของชุมชนในรูปแบบต่าง ๆ เป็นการสร้างความสามัคคีในท้องถิ่น และเตรียม ความพร้อมก่อนก้าวสู่โลกภายนอก

4.3 ขั้นตอนที่ 3 ติดต่อประสานงานกับหน่วยงานภายนอกเพื่อจัดหาทุน วิชาการ ความรู้เทคโนโลยีจากธุรกิจเอกชน เช่น ธนาคาร บริษัท ห้างร้าน เอกชน ตลอดจนหน่วยงาน ภาครัฐ มูลนิธิต่าง ๆ มาช่วยในการลงทุนและพัฒนาคุณภาพชีวิต

นอกจากนี้การประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาการเกษตรในชุมชน เพื่อนำไปสู่ความสามารถในการพึ่งพาตนเองและการแก้ไขปัญหาความยากจน จะต้องดำเนินการ เป็นขั้นตอนใน 3 ระดับดังนี้ (สำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชกรมการปกครอง และกรมส่งเสริมการเกษตร, 2558, หน้า 7)

1. ระดับจิตสำนึก สมาชิกในชุมชนมีความเข้าใจในปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตระหนักถึงความสุขและความพอใจในการใช้ชีวิตอย่างพอดี ไม่ประมาทขาดสติ มีความพอเพียง คือ ดำเนินชีวิตอย่างสมถะ ประกอบอาชีพหาเลี้ยงตนเองได้อย่างถูกต้อง ไม่โลภและไม่เบียดเบียน ผู้อื่น โดยยึดหลักการใช้ชีวิตบนพื้นฐานของการรู้จักตนเอง และพึ่งพาซึ่งกันและกันโดยลดความ ต้องการส่วนตัว แต่มุ่งทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม

2. ระดับปฏิบัติ เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อให้เกิดการพึ่งพาตนเองแบ่งเป็น 4 ขั้นตอนคือ

2.1 การอยู่อย่างพึ่งตนเองคือ เริ่มจากครอบครัวมีการบริหารจัดการอย่างพอดี ประหยัดไม่ฟุ่มเฟือย ช่วยตนเองได้ รู้จักใช้ความสามารถของตนเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

2.2 การอยู่อย่างพอเพียง ดำเนินชีวิตโดยยึดหลักทางสายกลางอยู่อย่างมีความสุข โดยไม่รู้สึกละอายหรือต้องเบียดเบียนผู้อื่น ไม่มีหนี้สินที่เกินฐานะ เป็นการทำเกษตรแบบปลูกพืชทุกอย่างให้พอมีพอกินพออยู่ เพื่อลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น หากเหลือจึงขายและขยายพันธุ์ รวมทั้งสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างบุคคล โดยการช่วยเหลือลงแรงกันแทน และการใช้เครื่องจักรทุ่นแรงขนาดใหญ่

2.3 การอยู่ร่วมกันอย่างเอื้ออาทร มีความคิดที่จะแบ่งปันผู้อื่น ลดความเห็นแก่ตัว เพื่อประโยชน์ส่วนรวม และสร้างความพอเพียงให้เกิดขึ้น ในจิตใจเป็นพื้นฐานทำให้เกิดการรวมกลุ่ม และสร้างเครือข่ายทางชุมชน/สังคม การอยู่ดียั่งยืนด้วยกระบวนการเรียนรู้ พัฒนาตนเอง โดยการเรียนรู้จากธรรมชาติและประสบการณ์ตรง การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น การสืบทอด และสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นจากบรรพบุรุษ และพัฒนาให้เป็นสังคมที่ยั่งยืน โดยใช้ความรู้ คุณธรรมและวัฒนธรรมเป็นแนวทางในพัฒนาคุณภาพชีวิต

3. ระดับปฏิเวธ คือ ผลที่ดีจากการปฏิบัติ ชุมชนมีการพัฒนาชีวิตและจิตใจของตนเอง ให้ดีขึ้น มีการรวมกลุ่มทำประโยชน์ เสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อส่วนรวม โดยเริ่มจากการพัฒนาจิตใจมีคุณธรรมจริยธรรม เพื่อให้เกิดความพอเพียงในระดับตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติต่อไป

### 5. การประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

สำราญ จุช่วย (2554, หน้า 45-46) ได้อธิบายไว้ว่า การประยุกต์ใช้เศรษฐกิจพอเพียง ที่เน้นความสมดุลทั้ง 3 คุณลักษณะ คือ พอประมาณ มีเหตุมีผล และมีภูมิคุ้มกันที่ดีมาประกอบการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ เป็นขั้นเป็นตอนด้วยความรอบคอบ ระมัดระวัง พิจารณาถึงความพอดี พอเหมาะ พอควร ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบทั้ง 5 ประการ ดังนี้

5.1 ด้านจิตใจ มีจิตใจเข้มแข็ง ฝึกตนเองได้ มีจิตสำนึกที่ดี เอื้ออาทร และนึกถึงประโยชน์ส่วนรวมเป็นหลัก

5.2 ด้านสังคม มีความช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน รู้รักสามัคคี สร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวและชุมชน รู้จักฝึกกำลัง มีกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดจากรากฐานที่มั่นคง และแข็งแรง

5.3 ด้านเศรษฐกิจ ดำรงชีวิตอยู่อย่างพอดี พอมี พอกิน พอใช้สมควรตามอัตภาพ และฐานะของตน ประกอบอาชีพสุจริต คือ สัมมาอาชีพะ ด้วยความขยันหมั่นเพียร อดทน ใช้ชีวิตแบบเรียบง่ายไม่ฟุ้งเฟ้อ โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น มีรายได้สมดุลกับรายจ่าย รู้จักการใช้จ่ายของตนเองและครอบครัวอย่างมีเหตุผลเท่าที่จำเป็น ประหยัด อดออม รู้จักเก็บออมเงินและแบ่งปันผู้อื่น

5.4 ด้านเทคโนโลยี รู้จักใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการและ ภูมิภาค พัฒนาเทคโนโลยีจากภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ชุมชน และสังคม

5.5 ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม รู้จักใช้และจัดการอย่างชาญฉลาด และรอบคอบ สามารถเลือกใช้ทรัพยากรต่าง ๆ ที่มีอยู่ให้คุ้มค่า เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ให้ยั่งยืนสูงสุด

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสัมพันธ์กับชื่อเรื่องวิจัย สรุปได้ดังนี้

ธนาภรณ์ อธิปัญญากุล, เพียรศักดิ์ ภักดี,สุภาภรณ์ พวงชมพู และธีระเกียรติ มานะโรจน์ (2553, หน้า 1) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การบริหารจัดการการเงินของครัวเรือนเกษตรกรในจังหวัดขอนแก่นปีการเพาะปลูก 2552/53 พบว่า ในด้านการบริหารจัดการการเงินของครัวเรือนพบว่า มีครัวเรือนร้อยละ 74.14 ที่ไม่มีการวางแผนการใช้เงินและหากเงินไม่พอก็จะทำการกู้ยืมครัวเรือน บางส่วนแก้ไขปัญหาโดยการประกอบอาชีพเสริมและปลูกพืชผักสวนครัวไว้บริโภคในครัวเรือน และเมื่อศึกษาถึงการทำบัญชีครัวเรือนพบว่ามีเพียงร้อยละ 8.62 ที่จดบันทึกโดยครัวเรือนที่ไม่จดบันทึกให้เหตุผลว่าไม่เข้าใจการจดบันทึกดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการติดตามประเมินผล หลังจากจัดอบรมการทำบัญชีครัวเรือนเพื่อที่จะช่วยครัวเรือนให้เข้าใจระบบการจดบันทึกบัญชีมากขึ้น

ธำรงค์ แสงสุริยจันทร์ (2552, หน้า 1) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของเกษตรกรหลังจากผ่าน โครงการฝึกอบรมแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงจากชุมชนราชธานี อโศกพบว่า เกษตรกรที่ผ่าน โครงการฝึกอบรมในปีพ.ศ. 2544 - 2549 ได้รับการจัดกิจกรรมเสริมความรู้หลังการฝึกอบรมมีการเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีขึ้นในทุกตัวชี้วัดของทุกด้านยกเว้นสภาพหนี้สิน ปัจจัยที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้แก่ การมีสุขภาพแข็งแรงความเป็นอยู่ของตนเองและครอบครัว มีปัญหาลดลงความศรัทธาในพุทธศาสนาและความต้องการปฏิบัติธรรมเพิ่มมากขึ้นการลดต้นทุนการผลิตการมีรายได้เพิ่มขึ้นการได้รับความรู้จากการฝึกอบรมทั้งด้านอาชีพและธรรมะพลังสำคัญที่ส่งเสริมพฤติกรรมใหม่ให้มั่นคงและยืนนาน คือ การสนับสนุนจากครอบครัวการเข้าร่วมกลุ่มอาชีพในหมู่บ้านการเยี่ยมเยียนติดตามผลและจัดกิจกรรมเสริมความรู้อย่างต่อเนื่องหลังการฝึกอบรม

ฉัตรภัทร พานิช, ทิพธิญา ภาวะพรหม และสวรส พีชหอม (2560, หน้า 112-113) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการทำการเกษตรที่เหมาะสมกับพื้นที่ต้นน้ำโครงการสวมหมวกใส่รองเท้าให้ภูเขาหัวโล้น ในพื้นที่ทำการเกษตรของชาวบ้านตำบลงอบ อำเภอทุ่งช้าง จังหวัดน่าน พบว่า เป็นรูปแบบการทำการเกษตรที่มีความหลากหลาย คือ การเกษตรแบบผสมผสาน วนเกษตร เกษตรยั่งยืนและการจัดการผลผลิตสู่ตลาดในท้องถิ่นที่มีขนาดเล็ก รวมถึงตลาดกลุ่มผู้บริโภคที่สนใจสุขภาพและจากการศึกษาหาแนวทางในการพัฒนารูปแบบการทำการเกษตรกรรมที่เหมาะสมกับพื้นที่นั้น สรุปได้ว่ารูปแบบการทำการเกษตรกรรมที่คน ชุมชน ป่าไม้ สามารถอยู่ด้วยกันได้ โดยสามารถใช้ประโยชน์จากพื้นที่ทำการเกษตรแบบผสมผสาน มีพื้นที่ป่าไม้ให้คงอยู่ สอดคล้องกับแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงที่บูรณาการแนวความคิดการทำเกษตรกรรมที่หลากหลายให้เข้ากับสภาพพื้นที่ที่แตกต่างกันและเหมาะสม โดยแบ่งพื้นที่ 10% เป็นพื้นที่ชุ่มน้ำเกษตรแบบผสมผสาน พื้นที่ 30% เป็นพื้นที่เกษตรสำหรับการกสิกรรม และพื้นที่ 60% พื้นที่ปลูกป่าไม้ 3 อย่าง ประโยชน์ 4 อย่าง ทำให้กับพื้นที่ต้นน้ำโครงการสวมหมวกใส่รองเท้าให้ภูเขาหัวโล้น

พัชรพรรณ ยาโน (2552, หน้า 94-95) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง วิธีชีวิตกับการพัฒนาอาชีพของเกษตรกรแบบผสมผสานในจังหวัดชุมพรพบว่า 1) รูปแบบการทำการเกษตรแบบผสมผสานมีหลักการสอดคล้องกับการเกษตรทฤษฎีใหม่ของแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและยังสอดคล้องกับระบบเกษตรกรรมยั่งยืนอื่น ๆ เช่นวนเกษตรเกษตรอินทรีย์พุทธเกษตรเกษตรกรรมธรรมชาติอีกทั้งพบว่าอาชีพเกษตรกรรมนอกจากจะทำเพื่อเป็นการหาเลี้ยงชีพแล้วยังเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตและเป็นหนทางแห่งการพัฒนาตนเองไปสู่ความสมบูรณ์ของการเป็นมนุษย์ 2) หลักคิดและแนวทางในการดำเนินชีวิตของเกษตรกรแบบผสมผสานสอดคล้องกับแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในระดับบุคคลระดับครอบครัวและระดับชุมชนมีการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงคือมีความพอประมาณมีเหตุผลและมีภูมิคุ้มกัน ในตัวเองและปฏิบัติตนสอดคล้องกับเงื่อนไขความรู้และเงื่อนไขคุณธรรมนอกเหนือจากการยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิตแล้วยังยึดหลักการปฏิบัติตามวิถีทางธรรมชาติทำให้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตมีครอบครัวที่อบอุ่นมีความพึงพอใจในชีวิตและมีความสุขอย่างยั่งยืน

วัฒนาพงษ์ ไหม่เพย (2550, หน้า 56) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การบริหารจัดการการผลิตและการตลาดพืชผัก ภายใต้ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงขุนแปะอำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ผู้ให้ข้อมูลได้ระบุปัญหาและอุปสรรคในการผลิต และการตลาดพืชผักศูนย์พัฒนาโครงการหลวงขุนแปะ 4 ด้าน ได้แก่ 1) ในด้านกิจกรรมการส่งเสริมอาชีพการเกษตร 2) ด้านภัยธรรมชาติในการผลิตพืชผัก 3) ด้านปัจจัยสนับสนุนการผลิตวัสดุอุปกรณ์ และเครื่องมือทางการเกษตร 4) ด้านการตลาด ราคาผลผลิตไม่มีความแน่นอน

วิทญา ตันอารีย์ และสามารถ ใจเตี้ย (2554, หน้า 53-54) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การประเมินผลกระทบสุขภาพจากการใช้สารเคมีทางการเกษตรในการปลูกพืชไร่ เขตเทศบาลเมือง เมืองแกนพัฒนา อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่พบว่า เกษตรกรส่วนใหญ่ร้อยละ 97.1 รู้สึกท้อแท้ ที่ต้นทุนการผลิตเพิ่มขึ้นจากการที่ราคาสารเคมีการเกษตรเพิ่มขึ้น ร้อยละ 87.1 เกิดจากความรู้สึกว่า ต้องมีการแข่งขัน เพื่อให้ผลผลิตของตนเองขายได้ราคาสูงกว่าเกษตรกรรายอื่น ๆ ร้อยละ 85.7 เกิดจากความรู้สึกเป็นทุกข์จากการใช้สารเคมีการเกษตรที่จะส่งผลต่อความเจ็บป่วยของตนเองและ คนในครอบครัวเกษตรกรส่วนใหญ่ต่างก็มุ่งแต่ผลผลิตของตนเอง โดยพยายามเพิ่มพื้นที่ การเพาะปลูกมากขึ้น เกษตรกรร้อยละ 52.9 เมื่อเกิดภาวะหนี้สินจากการทำการเกษตรแล้วนำไปสู่ ปัญหาครอบครัว เกษตรกรร้อยละ 62.9 เกิดความเสียดายและเป็นห่วงผู้ใช้น้ำคลองชลประทาน แม่แตง

สมชาย บุญประดับ (2558, หน้า 83-84) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง วิจัยและพัฒนาระบบการปลูก พืชอย่างยั่งยืนพบว่า เป้าหมายของชุด โครงการวิจัยเพื่อให้ได้รูปแบบระบบปลูกพืชที่เหมาะสมกับ พื้นที่ใช้น้ำฝน พื้นที่ชลประทาน และพื้นที่เสี่ยงภัย โดยยึดหลักเกษตรยั่งยืนทำให้เกษตรกรมีรายได้ ต่อหน่วยพื้นที่เพิ่มขึ้น และเป็นที่ยอมรับของเกษตรกรในแต่ละพื้นที่ โดยจะครอบคลุมการ วิจัยและพัฒนาระบบปลูกพืชในแต่ละสภาพพื้นที่ ตั้งแต่พื้นที่ราบลุ่มในเขตชลประทาน พื้นที่ดอน พื้นที่ลาดชันและพื้นที่สูงในเขตใช้น้ำฝน พื้นที่ลาดชันและภูเขาสูงเสี่ยงภัยจากดินถล่ม พื้นที่ราบลุ่ม น้ำท่วมซ้ำซาก และพื้นที่ชุ่มน้ำที่ใช้ประโยชน์ไม่ได้ จากนั้นนำเทคโนโลยีที่ได้ไปปรับใช้และ ผสมผสานกับภูมิปัญญาท้องถิ่นและวัฒนธรรมพื้นบ้าน เพื่อจัดทำแปลงต้นแบบระบบปลูกพืช ที่ถูกต้องและเหมาะสมแบบเกษตรกรมีส่วนร่วม โดยจะเน้นเทคโนโลยีการผลิตที่มีประสิทธิภาพ และยั่งยืน รวมทั้งผลกระทบในระยะยาว ทั้งในด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกษตรกรในแต่ละพื้นที่มีความมั่นคงในอาชีพเกษตรกรรม ชุมชนมีความเข้มแข็ง มีรายได้ เพิ่มขึ้น มีคุณภาพชีวิตที่ดีและไม่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสภาพแวดล้อม

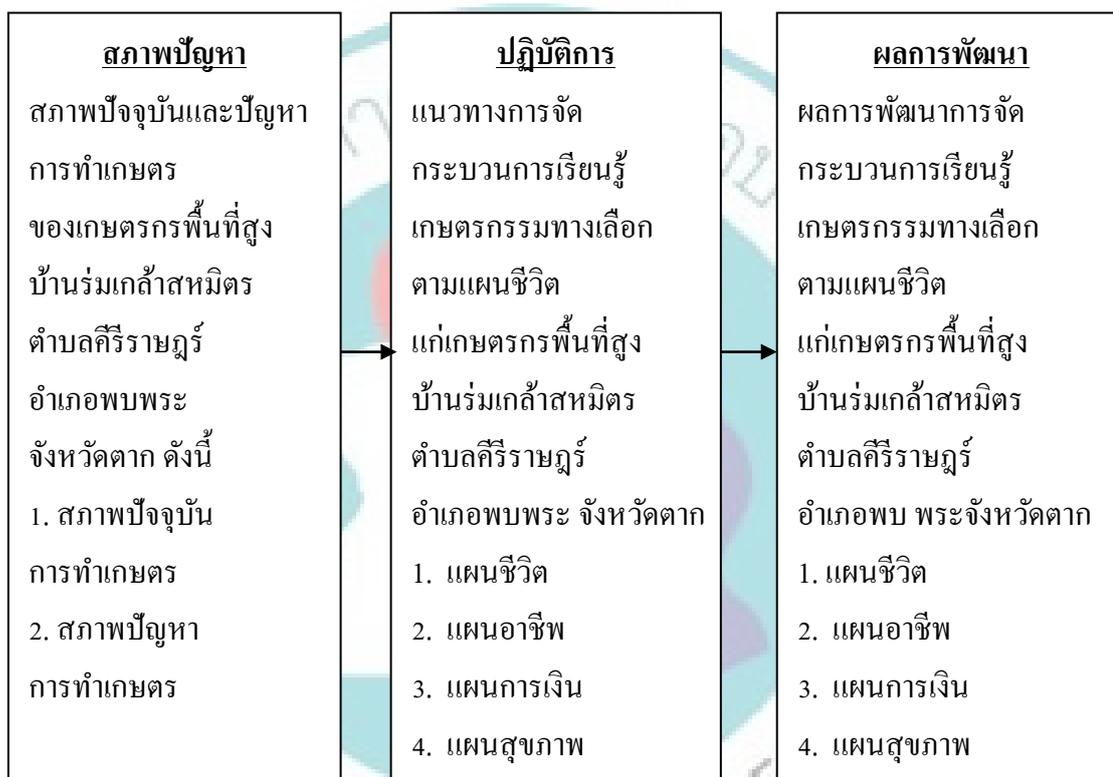
สัจญา สร้อยเสนา (2561, หน้า 195) ได้ทำบทความวิจัยเรื่อง ยุทธศาสตร์การพัฒนา ศูนย์เรียนรู้ชุมชนเครือข่ายมหาวิทยาลัยชีวิตบ้านผือ พบว่า นักศึกษาที่จบจากศูนย์เรียนรู้ชุมชน เครือข่ายมหาวิทยาลัยชีวิต เป็นผู้ที่มาจากชุมชนท้องถิ่น มีการดำเนินชีวิตผ่านเส้นทางชีวิตที่มีความ ยากลำบาก ทุกคนต้องดิ้นรนต่อสู้เพื่อแก้ปัญหาชีวิตที่มาจากความยากจน นี่สิน ไม่มีเป้าหมายชีวิต ไม่มีแผนการจัดการกับปัญหาในชีวิตที่เกิดขึ้น ต่อเมื่อได้ร่วมเรียนรู้กระบวนการเรียนรู้กับศูนย์ เรียนรู้ชุมชนเครือข่ายมหาวิทยาลัยชีวิตบ้านผือ ทำให้เกิดการจัดระเบียบชีวิต ทำให้ได้ศึกษาเส้นทาง ชีวิตตนเองนำไปสู่การหาจุดเปลี่ยนแปลงของชีวิต แล้วนำมาเป็นเหตุการณ์ที่ช่วยสร้างแรงบันดาลใจ ในการลุกขึ้นมาจัดการชีวิตอย่างมีระเบียบแบบแผน ผ่านเครื่องมือ 4 แผน คือ แผนเป้าหมายชีวิต

แผนอาชีพ แผนการเงิน และแผนสุขภาพ โดยการจัดทำแผนของแต่ละคนล้วนมีพื้นฐานมาจากการศึกษารากเหง้าภูมิปัญญาความเป็นมาของตนเองและบรรพบุรุษ ทำให้ มีการวางแผน ที่สอดคล้องกับทรัพยากรและต้นทุนตนเอง นำไปสู่การจัดระเบียบชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ค้นหาทางออกทางรอดในการดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างเป็นระบบ

อาชีวะ คามาลอ (2559, หน้า 78-79) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลที่เกษตรกรผู้ปลูกข้าวโพด ได้รับจากการเปลี่ยนไปสู่การทำเกษตร โครงการพัฒนาพื้นที่สูงแบบ โครงการหลวงขุนสถาน จังหวัดน่าน พบว่า กระบวนการที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อเกษตรกร ได้แก่ กระบวนการเรียนรู้ กระบวนการมีส่วนร่วม และกระบวนการแก้ไขปัญหา ซึ่งในกระบวนการเรียนรู้จะมีการเรียนรู้ จากผู้อื่นและเรียนรู้จากการลงมือทดลองปฏิบัติเอง ประสบการณ์จากการลงมือปฏิบัติช่วยให้ เกษตรกรช่วยเหลือตนเองกรณีที่ประสบปัญหาและยังช่วยให้เกษตรกรมีเทคนิคหรือวิธีการใหม่ๆ ในการทำเกษตรอีกด้วย กระบวนการมีส่วนร่วมเกษตรกรจะรวมกลุ่มเพื่อประชุมวางแผนกับ เจ้าหน้าที่โครงการหลวงเพื่อวางแผนการตลาด ซึ่งแจ้งเรื่องต่าง ๆ และแลกเปลี่ยนคำถามหรือ ข้อสงสัยระหว่างกัน นอกจากนี้เกษตรกรยังแบ่งกลุ่มย่อยเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม ส่วนกระบวนการแก้ปัญหา พบว่า เกษตรกรส่วนใหญ่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ โดยการสอบถาม เจ้าหน้าที่โครงการหลวงและสอบถามเพื่อนเกษตรกรรายอื่นที่เคยประสบปัญหาชนิดเดียวกัน ผลที่ เกษตรกรได้รับทางด้านต่าง ๆ ซึ่งประกอบด้วย ด้านเศรษฐกิจ พบว่าเกษตรกรมีรายได้เพิ่มขึ้นจาก เดิมด้านสุขภาพ พบว่า การตรวจสารพิษตกค้างในกระแสเลือดของเกษตรกรที่เข้าร่วม โครงการ หลวงในปีแรกอยู่ในระดับที่เสี่ยง 9 ครั้วเรือน และอยู่ในระดับที่ไม่ปลอดภัย 1 ครั้วเรือน ด้านการ ดำเนินชีวิตและเวลาว่าง พบว่า เกษตรกรมีเวลาว่างที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับชนิดพืชที่ปลูกแต่หาก เทียบพืช ที่เกษตรกรปลูกในขณะนี้กับการปลูกข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ เกษตรกรที่ปลูกพืชโครงการ หลวงจะมีเวลาว่างมากกว่าเกษตรกรที่ปลูกข้าวโพดสัตว์เลี้ยง ด้านสิ่งแวดล้อม เกษตรกรที่ปลูกพืช โครงการหลวงจะใช้พื้นที่น้อยกว่าการปลูกข้าวโพดและจะ ไม่มีการเผาไร่ก่อนการเกษตร ถือเป็น การช่วยลดการเปลี่ยนแปลงทางสภาพอากาศทางอ้อม เช่น ปัญหาหมอกควัน เป็นต้น และด้าน ความรู้ความสามารถ เกษตรกรมีความรู้ความสามารถในการทำเกษตรเพิ่มมากขึ้นและเริ่มมีเทคนิค วิธีการใหม่ๆ ในการทำเกษตรที่ช่วยให้เกษตรกรสามารถลดต้นทุน และรักษาพืชผลให้แข็งแรง สมบูรณ์ขึ้นอีกด้วย

## กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง กระบวนการเรียนรู้แผนชีวิตของชุมชนบ้านร่มเกล้าสหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอบพพระ จังหวัดตาก ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชื่อเรื่อง โดยได้กรอบความคิดในการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 2.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง กระบวนการเรียนรู้แผนชีวิตของชุมชนบ้านร่มเกล้าสหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอบพพระ จังหวัดตาก ผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้ 1) รูปแบบในการวิจัยวิธีการและเทคนิคที่ใช้ในการวิจัย 2) ประชากร วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างและขนาดตัวอย่าง 3) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล 4) การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล 5) สถานที่ในการวิจัย 6) ระยะเวลาดำเนินการวิจัย 7) ปฏิทินการปฏิบัติงาน รายละเอียดดังนี้

### รูปแบบการวิจัยวิธีการ และเทคนิคที่ใช้ในการวิจัย

รูปแบบการวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยให้กลุ่มตัวอย่างมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอน ได้แก่ ร่วมกันคิด ร่วมกันทำ ร่วมกันรับประโยชน์ ส่วนวิธีการและเทคนิคที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบสังเกต แบบสัมภาษณ์ และประเด็นการสนทนากลุ่ม ตลอดจนการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการในการเขียนแผนชีวิต

### ประชากร วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างและขนาดตัวอย่าง

#### 1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ เกษตรกรพื้นที่สูงบ้านร่มเกล้าสหมิตร หมู่ที่ 5 ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอบพพระ จังหวัดตาก จำนวน 370 คน

#### 2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการคัดเลือกแบบเจาะจงจากเกษตรกรที่ทำเกษตรพื้นที่สูง บ้านร่มเกล้าสหมิตร หมู่ 5 ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอบพพระ จังหวัดตากจำนวน 10

ครอบครัวๆ ละ 2 ราย รวม 20 ราย และผู้ร่วมวิจัย จำนวน 5 ราย รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น จำนวน 25 ราย ดังนี้

- 2.1 เกษตรกรบ้านร่มเกล้าสหมิตร จำนวน 20 ราย
- 2.2 ผู้ใหญ่บ้าน จำนวน 1 ราย
- 2.3 เจ้าหน้าที่เกษตรตำบลคีรีราษฎร์ จำนวน 1 ราย
- 2.4 เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลคีรีราษฎร์ จำนวน 1 ราย
- 2.5 เจ้าหน้าที่ธนาคารส่งเสริมการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร จำนวน 1 ราย
- 2.6 ปราชญ์ชาวบ้านด้านการผลิตปุ๋ยอินทรีย์ จำนวน 1 ราย

## เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

### 1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

- 1.1 แบบสัมภาษณ์
- 1.2 แบบสังเกต
- 1.3 ประเด็นการสนทนากลุ่ม
- 1.4 การฝึกรอบรมเชิงปฏิบัติการ

### 2. ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 แบบสัมภาษณ์ เป็นการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยมีขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือแบบสัมภาษณ์ ดังนี้

2.1.1 ศึกษาค้นคว้าเอกสารตำราแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้, แผนชีวิต, เกษตรกรพื้นที่สูง, การพัฒนาที่ยั่งยืน, เศรษฐกิจพอเพียง, นอกจากนี้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชื่อเรื่อง

2.1.2 ศึกษาเอกสารตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบสัมภาษณ์

2.1.3 สร้างแบบสัมภาษณ์โดยการร่างข้อคำถามของแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างจากนั้นนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ได้ตรวจสอบความตรงเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย สำนวนภาษาวิชาการหลังจากเสร็จแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

2.1.4 นำแบบสัมภาษณ์ฉบับสมบูรณ์ นำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

2.1.5 แบ่งการสัมภาษณ์ออกเป็น 4 ประการ ดังนี้

- 1) บันทึก วัน เวลา และสถานที่

- 2) บุคคลที่เกี่ยวข้องในการสัมภาษณ์
- 3) เนื้อหาสาระในการสัมภาษณ์
- 4) เครื่องมือประกอบการสัมภาษณ์ได้แก่ แบบบันทึกการสัมภาษณ์กล้อง

ถ่ายรูปและเครื่องบันทึกเสียง

2.2 แบบสังเกต เป็นการสังเกตสภาพบริบทชุมชนทั่วไป สภาพพื้นที่และสภาพแวดล้อม อาชีพ ด้านสังคม เศรษฐกิจ การเพาะปลูก การสังเกตออกเป็น 4 ประการ ดังนี้

2.2.1 บันทึก วัน เวลา และสถานที่

2.2.2 บุคคลที่เกี่ยวข้องในการสังเกต

2.2.3 เนื้อหาสาระในการสังเกต

2.2.4 เครื่องมือประกอบการสังเกตได้แก่ แบบบันทึกการสังเกต กล้องถ่ายรูป

2.3 ประเด็นการสนทนากลุ่ม เป็นการสนทนากลุ่มตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย แบ่งออกเป็น 4 ประการ ดังนี้

2.3.1 บันทึก วัน เวลา และสถานที่

2.3.2 บุคคลที่เกี่ยวข้องในการสนทนากลุ่ม

2.3.3 เนื้อหาสาระในการสนทนากลุ่ม

2.3.4 เครื่องมือประกอบการสนทนากลุ่ม ได้แก่ การบันทึกการสนทนากลุ่ม และ

กล้องถ่ายรูป

**การเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล**

### 1. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1.1 ข้อมูลทุติยภูมิ เป็นข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ตำรา หนังสือวารสาร บทความวิชาการแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้, แผนชีวิต, เกษตรกรพื้นที่สูง, การพัฒนาที่ยั่งยืน, และเศรษฐกิจพอเพียง นอกจากนี้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชื่อเรื่อง โดยมีแหล่งที่มาของข้อมูลดังนี้

1.1.1 ห้องสมุดศูนย์การเรียนรู้เพื่อปวงชนปากช่อง

1.1.2 หอสมุดสถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน

1.1.3 สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยราชภัฏลพบุรี

1.1.4 ร้านจำหน่ายหนังสือทั่วไป

1.1.5 ข้อมูลจากเว็บไซต์และพื้นที่วิจัย

1.2 ข้อมูลปฐมภูมิ เป็นข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากพื้นที่วิจัย ประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์ แบบสังเกต และประเด็นการสนทนากลุ่ม รายละเอียด ดังนี้

1.2.1 แบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยเตรียมแนวสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง เพื่อไปสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 20 ราย โดยแบ่งการสัมภาษณ์ออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

- 1) ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ประกอบด้วยชื่อ-นามสกุล, เพศ, อายุ, การศึกษาและอาชีพหลักและรอง
- 2) ส่วนที่ 2 ประเด็นสภาพปัจจุบันและปัญหาการทำเกษตรพื้นที่สูงของเกษตรกรบ้านร่มเกล้าสหมิตร

1.2.2 แบบสังเกต ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างด้วยการแสดงออกต่าง ๆ ออกมา ผู้วิจัยเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน และสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม โดยไม่ให้กลุ่มตัวอย่างรู้ว่ากำลังถูกสังเกต ซึ่งแบ่งการสังเกตออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

- 1) ส่วนที่ 1 ประเด็นการสังเกตสภาพบริบทชุมชน
- 2) ส่วนที่ 2 ประเด็นการสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างที่แสดงออกมา
- 3) ส่วนที่ 3 ประเด็นการสังเกตการทำเกษตรพื้นที่สูง

1.2.3 แบบสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยเตรียมประเด็นที่สนทนากลุ่ม จากกลุ่มตัวอย่าง 7-9 ราย เพื่อเป็นการทบทวนยืนยันข้อมูลและร่วมกันหาแนวทางการพัฒนาตามวัตถุประสงค์การวิจัย ซึ่งแบ่งการสนทนากลุ่มออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

- 1) ส่วนที่ 1 ประเด็นข้อมูลส่วนตัวผู้ร่วมสนทนากลุ่ม
- 2) ส่วนที่ 2 ประเด็นแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้การทำเกษตรพื้นที่สูงด้วยเกษตรกรรมทางเลือก ตามแผน 4 แผน ได้แก่ แผนชีวิต แผนอาชีพ แผนการเงิน และแผนสุขภาพ
- 3) ส่วนที่ 3 ประเด็นผลการพัฒนาการจัดกระบวนการเรียนรู้การทำเกษตรพื้นที่สูงด้วยเกษตรกรรมทางเลือก ตามแผนชีวิต ได้แก่ แผนชีวิต แผนอาชีพ แผนการเงิน และแผนสุขภาพ

1.2.4 การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เพื่อเป็นการอบรมให้ความรู้และปฏิบัติจริงแก่เกษตรกรพื้นที่สูงบ้านร่มเกล้าสหมิตร ตามแผนชีวิต ได้แก่ แผนชีวิต แผนอาชีพ แผนการเงิน และแผนสุขภาพ โดยเชิญวิทยากรบรรยายพิเศษ และปฏิบัติจริง

## 2. การวิเคราะห์ข้อมูล

เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารและภาคสนาม ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ซึ่งข้อมูลที่ได้จากเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์ แบบสังเกต และประเด็นการสนทนากลุ่ม

### สถานที่ในการวิจัย

สถานที่ในการวิจัย ได้แก่ ชุมชนบ้านร่มเกล้าสหมิตร หมู่ที่ 5 ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก

### ระยะเวลาดำเนินการวิจัย

ระยะเวลาดำเนินการวิจัย เริ่มตั้งแต่เดือนมิถุนายนพ.ศ. 2561 – เมษายน พ.ศ. 2564

### ปฏิทินการปฏิบัติงาน

ตารางที่ 3.1 ปฏิทินการปฏิบัติงานการวิจัยเรื่อง กระบวนการเรียนรู้แผนชีวิตของชุมชนบ้านร่มเกล้าสหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก

ลำดับ	รายการกิจกรรม	วัน/เดือน/ปี	ประชากรกลุ่มเป้าหมาย	เครื่องมือวิจัย	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
1	ทบทวนวรรณกรรมองค์ความรู้ต่าง ๆ	มิถุนายน พ.ศ. 2561	-ผู้วิจัย		ค้นหาประเด็นเรื่องที่สนใจทำวิจัยได้
2	เสนอหัวข้อและแต่งตั้งอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	กรกฎาคม พ.ศ.2561	-ผู้วิจัย -อาจารย์ที่ปรึกษา	เอกสาร THE1	ได้รับการอนุมัติชื่อเรื่อง
3	เขียนโครงร่างวิทยานิพนธ์	สิงหาคม- ธันวาคม พ.ศ. 2561	-ผู้วิจัย -อาจารย์ที่ปรึกษา	แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	เขียนโครงร่างวิทยานิพนธ์ให้สำเร็จ

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

ลำดับ	รายการกิจกรรม	วัน/เดือน/ปี	ประชากร กลุ่มเป้าหมาย	เครื่องมือวิจัย	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
4	สอบโครงร่าง วิทยานิพนธ์	พฤษภาคม พ.ศ. 2562	-ผู้วิจัย -อาจารย์ ที่ปรึกษาฯ -คณะกรรมการ สอบโครงร่างฯ	เอกสาร โครงร่าง วิทยานิพนธ์	สอบโครงร่าง วิทยานิพนธ์ผ่าน
5	ลงพื้นที่ภาคสนาม เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูล	กรกฎาคม- ธันวาคม 2562 มกราคม- ธันวาคม พ.ศ.2563	-ผู้วิจัย -อาจารย์ ที่ปรึกษาฯ -ประชากร กลุ่มตัวอย่าง	-แบบสังเกต -แบบ สัมภาษณ์ -ประเด็นการ สนทนากลุ่ม	ได้ข้อมูลตาม วัตถุประสงค์ ของ การวิจัย
6	สอบวิทยานิพนธ์	เมษายน พ.ศ. 2564	-ผู้วิจัย -อาจารย์ ที่ปรึกษาฯ -กรรมการ สอบป้องกันฯ	เอกสาร วิทยานิพนธ์ 5 บท	สอบวิทยานิพนธ์ ผ่าน
7	เสนอวิทยานิพนธ์ ฉบับสมบูรณ์ ต่อสถาบันฯ	กรกฎาคม พ.ศ.2564	-ผู้วิจัย	วิทยานิพนธ์ ฉบับสมบูรณ์	ได้รับการอนุมัติให้ สำเร็จปริญญา

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง กระบวนการเรียนรู้แผนชีวิตของชุมชนบ้านร่วมเกล้าสหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอบพพระ จังหวัดตาก ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยตามลำดับดังนี้ 1) บริบทชุมชนบ้านร่วมเกล้าสหมิตร 2) สภาพปัจจุบันและปัญหาการทำเกษตรของเกษตรกรพื้นที่สูงบ้านร่วมเกล้าสหมิตร 3) แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เกษตรกรรวมทางเลือกตามแผนชีวิต แก่เกษตรกรพื้นที่สูงบ้านร่วมเกล้าสหมิตร และ 4) ผลการพัฒนาการจัดกระบวนการเรียนรู้เกษตรกรรวมทางเลือกตามแผนชีวิต แก่เกษตรกรพื้นที่สูงบ้านร่วมเกล้าสหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอบพพระ จังหวัดตาก ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

#### บริบทชุมชนบ้านร่วมเกล้าสหมิตร

##### 1. ความเป็นมาของบ้านร่วมเกล้าสหมิตร

อดีต บ้านร่วมเกล้าสหมิตร เป็นป่าดงดิบมีต้นตะเคียนอยู่มาก หน่วยรบกระหิงแดงซึ่งมีชาวเขาเผ่ามูเซอขาวและมูเซอเหลือง ได้ช่วยกันบุกเบิกถางป่าเพื่อใช้เป็นที่อยู่อาศัยและทำกิน พื้นที่ส่วนมากเป็นที่ราบเขา และมีอากาศที่หนาวเย็น มีฝนตกชุกมาก ปี พ.ศ.2521 เหตุการณ์สู้รบสงบลงได้ก่อตั้งหมู่บ้านขึ้น โดยใช้ชื่อบ้าน กม.48 ขึ้นกับตำบลช่องแคบ อำเภอบพพระ และมีชาวบ้านอยู่ประมาณ 37 ครัวเรือนมีการจัดสรรพื้นที่ให้ ประมาณ 40 ไร่ ต่อครัวเรือน หลังจากนั้นก็มีชนเผ่าอื่น ๆ อพยพเข้ามาอยู่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ แล้วต่อมาได้เปลี่ยนชื่อบ้านเป็น บ้านร่วมเกล้าสหมิตร และแยกตำบลออกเป็นตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอบพพระ จังหวัดตาก มีประชากรที่อพยพมาตั้งรกรากอยู่เป็นชาวไทยภูเขาหลายชนเผ่า ได้แก่ ชนเผ่ามูเซอ(ลาหู่) , อาข่า , เหม (เมี่ยน) , ลีซอ , ม้ง , ปาปะกาญอ และจีนฮ้อ ปัจจุบันรวมแล้วมีครัวเรือน 499 ครัวเรือน แบ่งเป็นชาย 1,527 คน แบ่งเป็นหญิง 1,528 คน ประชากร 3,055 คน ชุมชนบ้านร่วมเกล้าสหมิตรมีประเพณี และวัฒนธรรมที่หลากหลายและแตกต่างกันของแต่ละชนเผ่า มีเรื่องประเพณี ดำรงวิถีชีวิตด้วยการทำเกษตรกรรมเพื่อบริโภค ในครัวเรือนเป็นหลัก ปลูกข้าวคอก ปลูกพืชผักสวนครัวไว้บริโภค เลี้ยงสัตว์ไว้เป็นอาหาร เลี้ยงวัว เลี้ยงหมูกระโดน เลี้ยงไก่บ้าน เพื่อบริโภคในครัวเรือน (ชูศักดิ์ ไชฝาง, 2562, สัมภาษณ์)



ภาพที่ 4.1 ป้ายทางเข้าหมู่บ้านร่วมเกล้าสหมิตร

## 2. อาณาเขตติดต่อ

บ้านร่วมเกล้าสหมิตร ตั้งอยู่ที่ทิศตะวันออกเฉียงใต้ของอำเภอพบพระ จังหวัดตาก อยู่ห่างจากอำเภอพบพระประมาณ 20 กิโลเมตร ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 1090 (แม่สอด อู้มปาง) ประมาณกิโลเมตรที่ 48+200 ทิศเหนือติดบ้านร่วมเกล้า 1 ทิศใต้ติดบ้านแม่ละเมา ทิศตะวันออกติดบ้านป่าคาเก่า และทิศตะวันตก ติดบ้านรวมไทยพัฒนา 8



ภาพที่ 4.2 แผนที่บ้านร่วมเกล้าสหมิตร

### 3. ลักษณะภูมิประเทศ

สภาพภูมิประเทศของบ้านร่มเกล้าสหมิตร เป็นที่ราบสูง สลับเขาสูง ความสูงระดับน้ำทะเล ตั้งแต่ 260 – 1700 เมตรด้านหลังของหมู่บ้านติดกับแนวภูเขาอุทยานป่าสงวนช่องแคบ โดยมีห้วยวาลีให้ไหลผ่านระหว่างหมู่บ้านกับแนวเขตภูเขา หน้าหมู่บ้านติดถนนลาดยางระหว่างอำเภอแม่สอดไปยังอำเภออุ้มผาง

### 4. ฤดูกาล และอุณหภูมิของอำเภอพบพระ

ฤดูร้อน เริ่มประมาณกลางเดือนกุมภาพันธ์ – กลางเดือนพฤษภาคม มีอุณหภูมิสูงสุด 41 องศาเซลเซียส บนความสูงเกิน 600 เมตร อากาศเย็นสบาย ฤดูฝนเริ่มประมาณเดือนพฤษภาคม – กลางเดือนตุลาคม มีอุณหภูมิลดลงเหลือ 26 องศาเซลเซียสฤดูหนาวเริ่มประมาณกลางเดือนตุลาคม – กลางเดือนกุมภาพันธ์ มีอุณหภูมิ 21 องศาเซลเซียสต่ำสุดที่เคยวัดได้ 6.7 องศาเซลเซียส

### 5. ปริมาณน้ำฝน

ข้อมูลจากกรมอุตุนิยมวิทยาเขตอำเภอพบพระมีฝนตกสม่ำเสมอต่อปี เนื่องจากอยู่ใกล้กับอ่าวเบงกอล ประมาณ 130 กิโลเมตร เป็นเขตรับลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ และอยู่ใกล้เส้นศูนย์สูตร ทำให้มีฝนตกสม่ำเสมอ มีปริมาณน้ำฝนเฉลี่ย 1,300 มิลลิเมตรต่อปี ข้อมูลปริมาณค่าน้ำฝนที่ตกนำมาวิเคราะห์ วางแผนเตรียมการ และรับมือในกิจกรรมการเกษตร

### 6. แหล่งน้ำที่สำคัญ

แหล่งน้ำธรรมชาติบ้านร่มเกล้าสหมิตร มีแหล่งน้ำสาธารณะ ห้วยวาลี 1 แห่ง อ่างเก็บน้ำสาธารณะ 2 แห่ง ประปาภูเขา 4 แห่ง และการประปาหมู่บ้าน 1 แห่ง

### 7. การคมนาคม

การคมนาคมบ้านร่มเกล้าสหมิตร อยู่ติดถนนลาดยางผ่านระหว่างอำเภอแม่สอดไปยังอำเภออุ้มผาง ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 1090 หมู่บ้านตั้งอยู่ประมาณ กิโลเมตรที่ 48 กลางหมู่บ้าน มีถนนลาดยางเชื่อมต่อไปยังอีก 3 หมู่บ้าน ซอยในหมู่บ้านเป็นถนนคอนกรีตประมาณร้อยละ 80

### 8. สภาพทั่วไปของชุมชน

บ้านร่มเกล้าสหมิตร หมู่ 5 ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตากพื้นที่อยู่อาศัย 1,240 ไร่ พื้นที่ทำเกษตร 1,000 ไร่ ทำข้าวพื้นที่ทำข้าวดอย 2,300 ไร่ พื้นที่ทำสวน 400 ไร่ พื้นที่การเกษตรในชลประทาน 480 ไร่ พื้นที่ป่าชุมชน 640 ไร่ป่าชุมชน 1 แห่ง แหล่งน้ำสาธารณะ 1 แห่ง ประปาภูเขา 4 แห่ง ผู้ใช้ 499 คริวเรือน อ่างเก็บน้ำสาธารณะ 2 แห่ง โรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 1 แห่ง นักเรียน 724 คน ครู 40 คน มีศูนย์เด็กเล็กภายใต้การดูแลขององค์การบริหารส่วนตำบล 1 แห่ง เด็กชาย 32 คน เด็กหญิง 27 คน ศูนย์เด็กเล็ก คอเพนชั่น 1 แห่ง มีเด็กชาย 130 คน เด็กหญิง 75 คน (ต่างด้าว) มีสำนักสงฆ์ 1 แห่ง โบสถ์ 12 แห่ง จำนวนครัวเรือน

ที่ใช้ไฟฟ้า 450 ครั้วเรือน คิดเป็น 90.18 เปอร์เซ็นต์ หอกระจายข้าว 2 แห่ง ศาลาประชาคม 1 แห่ง ตลาด SML 1 แห่ง พื้นที่ 1 ไร่ และบิ๊มน้ำมัน กทบ. 1 แห่ง

### 9. ข้อมูลอาชีพของประชากรและรายได้

9.1 จำนวนครั้วเรือน 499 ครั้วเรือน แบ่งเป็นชาย 1,527 คน หญิง 1,528 คน ประชากรทั้งสิ้น 3,055 คน

9.2 อาชีพหลัก ได้แก่ ทำข้าวไร่ 4,000 ไร่ จำนวนครั้วเรือน 800 ครั้วเรือนทำพืชไร่ 5,000 ไร่ จำนวน 800 ครั้วเรือนเลี้ยงสัตว์ 4 ชนิด (โค,สุกร, ไข่บ้าน) จำนวน 700 ครั้วเรือน ค้าขาย 24 แห่ง จำนวน 24 ครั้วเรือน และบริการบิ๊มน้ำมัน 1 แห่ง

9.3 อาชีพเสริม ได้แก่ รับจ้าง จำนวน 200 ครั้วเรือน หาของป่า หน่อไม้ ลูกจาก และผักป่าต่าง ๆ จำนวน 70 ครั้วเรือน ปักผ้าชนเผ่า จำนวน 54 ครั้วเรือน และตัดเย็บผ้า จำนวน 6 ครั้วเรือน

9.4 รายได้เกษตรกรเฉลี่ย จำนวน 12,500 บาท รายได้นอกภาคเกษตรเฉลี่ย 2,000 บาท ต่อครั้วเรือนรายได้เฉลี่ยของประชากร (ตามเกณฑ์จปฐ.ปีพ.ศ.2562) 25,000 บาท /คน/ปี ครั้วเรือนยากจน (รายได้ไม่ถึง 23,000 บาท/คน/ปี) ปีพ.ศ.2562 จำนวน 400 ครั้วเรือน

### 10. ข้อมูลงานประเพณี/แหล่งท่องเที่ยว

10.1 บุญข้าวใหม่ เดือน พฤศจิกายน เผ่ามูเซอคำ(ลาหู่)

10.2 เทียนพรรษา เดือน กรกฎาคม กลุ่มชาวพุทธ ชำราชการครู แรงงานพม่า

10.3 สงกรานต์ เดือน เมษายน ชาวบ้านทั่วไป และกลุ่มแรงงานพม่า

10.4 ออกพรรษา เดือน ตุลาคม กลุ่มชาวพุทธ ชำราชการครู แรงงานพม่า

10.5 คริสต์มาส เดือน ธันวาคม ชาวบ้านที่นับถือศาสนาคริสต์

10.6 ตรุษจีน เดือน กุมภาพันธ์ มูเซอขาว เผ่าเย้า เผ่าลีซอ

### 11. ร้านค้าชุมชน

มีร้านโชห่วย ร้านตัดเย็บเสื้อผ้าส่ง (ใช้จักรถัก) มีรับงานมาจากโรงงานอีกต่อหนึ่ง ร้านทองรูปประพรรณ และเครื่องประดับเงิน มีตลาดนัดสองแห่ง วันพฤหัสบดีและวันเสาร์ มีผักปลาอาหารพื้นบ้านจากชาวบ้านและอาหารทั่วไป และปรุงสุกนำมาตั้งขายด้วย มีสินค้าอุปโภค เครื่องมือเครื่องใช้ต่าง ๆ ก็นำมาจำหน่ายด้วย

### 12. ศักยภาพของชุมชน

ชาวบ้านร่วมเกล้าสหมิตร เป็นชาวไทยภูเขาที่อพยพ มาอยู่อาศัยจากถิ่นอื่นเดิมที่มีความสามารถที่ถนัดด้านการทำเกษตร การปลูก เลี้ยง เพื่อยังชีพ และจำหน่าย เนื่องจากชุมชนมีหลายชนเผ่าที่อาศัยอยู่ด้วยกันด้านกิจกรรมความร่วมมือการไว้เนื้อเชื่อใจกันยังมีความสามัคคี

ภาพรวมของชุมชนยังไม่มีเป็นรูปธรรม จากความหลากหลายทางวัฒนธรรม ชุมชนบ้านร่มเกล้าสหมิตรมีหลายชาติพันธุ์ ต่างชนเผ่า มีจุดอ่อนด้านความสามัคคี อีกส่วนหนึ่งเรื่องการสื่อสารบ้าง สำหรับคนรุ่นปู่ย่า ตายาย เพราะปัจจุบันคนในชุมชนส่วนมากใช้ภาษาไทยในการสื่อสารกันระหว่างชาติพันธุ์มีความโดดเด่นด้านการแต่งกายของแต่ละชาติพันธุ์ ตามโอกาส ประเพณี และวันสำคัญต่าง ๆ และความเป็นอยู่ วิถีชีวิตการประกอบอาชีพในการยังชีพตามภูมิปัญญาที่รับการถ่ายทอดปลูกฝังมาชุมชนมีกลุ่มสหกรณ์การเกษตรหมู่บ้าน ก่อตั้งดำเนินการเพียงแค่ปล่อยเงินกู้ และขายเคมีภัณฑ์มีเงินปันผลคืนให้แก่สมาชิกประจำปี ไม่มีการจัดสวัสดิการอื่น ๆ เนื่องจากยังขาดความรู้ในการจัดการที่ดีให้ความยั่งยืน เพราะขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องการบริหารจัดการสหกรณ์ตามหลักการจัดการสหกรณ์ที่ดี แต่มีโอกาที่สามารถพัฒนาศักยภาพของสหกรณ์ได้ ด้วยความรู้ จากการเรียนรู้ของคนรุ่นใหม่ต่อไปได้



ภาพที่ 4.3 การแต่งกายของชาวบ้าน

### 13. เศรษฐกิจและสังคมชุมชนบ้านร่มเกล้าสหมิตร

บ้านร่มเกล้าสหมิตร หมู่ 5 ตำบลศิรีราษฎร์ อำเภอบพพระ จังหวัดตากมีเส้นทางคมนาคม ผ่านระหว่างอำเภอแม่สอดไปยังอำเภออุ้มผาง มีไฟฟ้าใช้ตั้งแต่ปี พ.ศ.2529 มีภายในชุมชนมีถนนลาดยางผ่าน ไปยังหมู่บ้านอื่นอีกสามหมู่บ้าน ซอยภายในหมู่บ้านเริ่มสร้างเป็นถนนคอนกรีตมาตั้งแต่ปี พ.ศ.2540 มีพื้นที่กสิกรรมการเกษตรล้อมรอบ ทำให้ชุมชนมีการค้าขายพืชไร่ มีโกดังรับซื้อพืชผลการเกษตร มีท่ารถโดยสารเส้นทางอำเภอบพพระและอำเภอ แม่สอด มีถนนที่สะดวกจึงทำให้มีความการค้าขายสินค้าอุปโภค บริโภคหลากหลาย มีสินค้าสำเร็จรูปที่ทั้งขายส่งและขายปลีกนำส่งมาถึงในชุมชนตามร้านค้าประจำ มีทั้งคนต่างถิ่นมาซื้อที่ตั้งร้านค้า มีร้านค้าอีก

ส่วนหนึ่งก็เป็นของคนในชุมชนเอง ทั้งร้านโชห่วย ร้านตัดเย็บเสื้อผ้าส่ง (ใช้จักรถีบ) มีรับงานมาจากโรงงานอีกต่อหนึ่ง ร้านทองรูปประพรรณ และเครื่องประดับเงิน มีปั้มน้ำมันเชื้อเพลิง โครงการ (SML) ของหมู่บ้านเอง มีตลาดนัดสองแห่ง วันพฤหัสบดีและวันเสาร์ มีผักปลาอาหารพื้นบ้านจากชาวบ้านและอาหารทั่วไป และปรุงสุกนำมาตั้งขายด้วย มีสินค้าอุปโภคบริโภคเครื่องมือเครื่องใช้ต่าง ๆ ก็นำมาจำหน่ายด้วย

ชุมชนมีพื้นที่พิเศษในการเก็บเงินจากค่าเช่าเพื่อนำไปบริหารจัดการนำผลประโยชน์มาให้กับชุมชน เช่น ซ่อมแซมถนน และอ่างชลประทานของหมู่บ้านชุมชนได้รับงบประมาณสนับสนุนจากภาครัฐ มีกองทุน (กทบ.) 1,000,000 บาท เป็นทุนก่อตั้ง และบริหารจัดการปั้มน้ำมันของชุมชน กองทุน SML ลงมาจัดทำร้านค้าชุมชนของหมู่บ้าน จำนวน 300,000 บาท ระยะเวลา 6 ปี ได้งบประมาณเพิ่มมาอีก 500,000 บาท ใช้สร้างอาคารเอนกประสงค์ของชุมชน กองทุน (กข.คจ.) 28,000 บาท ให้ครอบครัวเป้าหมายที่ไม่ผ่านเกณฑ์สำรวจ (จปฐ.) กู้ยืมใช้ต่อยอดทางอาชีพ ชุมชนส่วนใหญ่ฐานะยากจนและไม่มีที่ดินทำกินต้องเช่าที่ดินเพื่อทำเกษตร ทำให้ต้นทุนการกสิกรรมสูงมากและการทำกสิกรรม มีข้อจำกัดเรื่องน้ำที่ไม่สามารถเพาะปลูกพืชได้ทั้งปี หลายครอบครัวได้บุกกรุกทำลายป่าได้สร้างผลกระทบในการดำเนินชีวิตของการทำเกษตรตามธรรมชาติ การเพาะปลูกที่อิงวิถีเคมี มีต้นทุนที่สูง



ภาพที่ 4.4 ภาพมุมสูงบริบทชุมชนบ้านร่มเกล้าสหมิตร

กล่าวโดยสรุป บ้านร่มเกล้าสหมิตร หมู่ 5 ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอบพพระ จังหวัดตาก เป็นชาวไทยภูเขาหลายชนเผ่า ได้แก่ ชนเผ่ามูเซอ(ลาหู่) , อาข่า , เย้า (เมี่ยน) , ลีซอ , ม้ง , ป่าปะกาญอ

และเงินซื้อที่อพยพมาอยู่อาศัยจากถิ่นอื่นเดิมที่มีความสามารถที่ถนัดด้านการทำเกษตรการปลูกพืช เลี้ยงสัตว์ เพื่อยังชีพ และจำหน่าย โดยพืชเศรษฐกิจที่ปลูกได้แก่ พืชผักกะหล่ำปลี พริก ถั่วพืยกวาง แตงกวา ข้าวโพด อ้อย มันฝรั่ง และผลไม้ปัจจุบันชาวบ้านทำเกษตรเชิงเดี่ยวที่ต้องลงทุนสูง ทั้งค่าเช่าที่ดินทำกิน ค่าปุ๋ย ค่ายา ค่ากำจัดวัชพืชและอื่น ๆ ส่งผลทำให้เป็นหนี้สินเพิ่มมากขึ้น

## สภาพปัจจุบัน และปัญหาการทำเกษตรของเกษตรกรพื้นที่สูงบ้านร่มเกล้าสหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาการทำเกษตรของเกษตรกรพื้นที่สูงบ้านร่มเกล้าสหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตากโดยมุ่งศึกษาตามกรอบแผนชีวิตหรือแผน 4 แผน ได้แก่ ด้านแผนชีวิต แผนอาชีพ แผนการเงิน และแผนสุขภาพ ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่ภาคสนาม เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบสัมภาษณ์และแบบสังเกต สามารถวิเคราะห์และสรุปประเด็นได้ดังนี้

### 1. สภาพปัจจุบันและปัญหาการทำเกษตรของเกษตรกรพื้นที่สูง

บ้านร่มเกล้าสหมิตร หมู่ที่ 5 ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก มีประชากรบางส่วนที่ไม่ได้รับสัญชาติ ไม่สามารถเข้าถึงการบริการและสวัสดิการแห่งรัฐที่จัดสรรให้ประชาชนคนไทย ขาดโอกาสทางแหล่งทรัพยากร ประชากรการขาดโอกาสทางการศึกษาเรียนรู้ที่เหมาะสมกับบริบทของชุมชน และการมีโอกาสด้านเศรษฐกิจและสังคมสภาพปัญหาและอุปสรรค ดังนี้

สภาพปัญหาที่ดินทำกินหลังจากเหตุการณ์สู้รบกับพคค.สงบลง ในปี พ.ศ.2521 ฝ่ายความมั่นคง โดยชุดควบคุมที่ 34 หรือ ฉก.34 ได้ขอใช้พื้นที่เขตป่าสงวนกับกรมป่าไม้ เพื่อให้หน่วยรบกระหังแดง ได้มีที่อยู่อาศัยและที่ทำกินแล้วมอบให้ฝ่ายปกครองบริหารจัดการจะส่งมอบพื้นที่คืนให้กรมป่าไม้ ในปี พ.ศ.2563 จากเหตุการณ์สู้รบสงบลง ได้ก่อตั้งหมู่บ้านขึ้น โดยใช้ชื่อบ้าน กม.48 ขึ้นกับตำบลช่องแคบ อำเภอพบพระ และมีชาวบ้านอยู่ประมาณ 37 ครัวเรือนมีการจัดสรรพื้นที่ให้ประมาณ 40 ไร่ ต่อครัวเรือน หลังจากนั้นมิชนเผ่าอื่น ๆ ที่อพยพเข้ามาอยู่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในปี พ.ศ. 2535 อีกครั้งหนึ่ง โดยจัดสรรที่ดินทำกินในเขตบ้านร่มเกล้าสหมิตร ครัวเรือนละ ตั้งแต่ 10-20 ไร่ ปัจจุบันมีญาติพี่น้องคนมาอยู่ก่อนชักชวนกันอพยพมาจากที่อื่นเพิ่มมากขึ้นรวมกับครัวเรือนที่มีสมาชิกเพิ่มขึ้น ได้ขยายเป็นครอบครัวใหม่

ลักษณะของดิน พื้นที่บ้านร่มเกล้าสหมิตรอยู่ในพื้นที่ราบสูงดินส่วนบนเป็นดินร่วน มีสีแดง เนื้อดินมีหลายขนาดปนกัน มีขนาดละเอียดเท่าฝุ่นผงจนถึงขนาดเมล็ดข้าวโพดเนื้อดิน ส่วนล่างมีสีน้ำตาลเข้ม การระบายน้ำดีมีความอุดมสมบูรณ์ส่วนดินภูเขาหรือที่ราบเขามีสีเทาเข้ม บางที่เป็นดินสีค้ำบางแห่งเนื้อดินมีความเหนียวปานกลาง เนื้อดินล่างเป็นสีเทาดินมีความอุดมสมบูรณ์ตามธรรมชาติ ไม่มีปัญหาน้ำท่วมขังในฤดูฝนเพาะดินร่วนซุย มีองศาที่ลาดเอียงของแนวเขา ที่ราบบนเชิงเขาส่วนใหญ่เป็นพืชเศรษฐกิจ ได้แก่ ไร่ข้าวกับสวนผัก และผลไม้เมืองหนาว

ภัยธรรมชาติพื้นที่เขตบ้านร่มเกล้าสหมิตร ส่วนใหญ่เป็นที่ราบสูงทั้งหุบเขา มีทั้ง ลำธาร ลำห้วย ในฤดูฝนมักจะเกิดน้ำป่าไหลหลากเข้าพื้นที่การเกษตรทำให้เกิดความเสียหาย กับพืชผลของเกษตรกร หากฝนตกหนักหลายชั่วโมง ทั้งน้ำป่าน้ำจากพื้นที่การเกษตรที่ไหลหลาก เข้าหมู่บ้าน เพราะสิ่งปลูกสร้างกีดขวางทางน้ำไหลผ่าน ทำให้ระบายน้ำช้า น้ำป่าไหลเซาะพัด สิ่งปลูกสร้างดินโคลนเข้ามาในหมู่บ้านด้วย พัดหุ้ม เปิดไถ่ หายไปด้วย ช่วงเดือนกรกฎาคมถึงเดือน สิงหาคมมักเกิดดินโคลนสไล ตามแนวเชิงเขา สร้างความเสียหายกับพืชไร่ พืชสวน และทางสัญจร ของคนในพื้นที่

ข้อมูลชีวภาพ บ้านร่มเกล้าสหมิตร มีการปลูกพืชผักอายุสั้นใช้เลี้ยงทั้งคน และสัตว์ ได้แก่ ผักกาดขาว ผักคะน้า ผักกะหล่ำปลี อ้อย ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ มันสำปะหลัง พืชอายุยาว ได้แก่ อาโวคาโด กาแฟ ส้มเขียวหวาน และเลี้ยงสัตว์ 4 ชนิด ได้แก่ โค สุกร ไก่บ้าน และปลา นอกจากนี้ มีพืชที่เกิดตามธรรมชาติ ได้แก่ ต้นกล้วยป่า ต้นบอน และหญ้าคอมมิวนิสต์

ชุมชนส่วนใหญ่ฐานะยากจนและไม่มีที่ดินทำกินต้องเช่าที่ดินเพื่อทำเกษตร ทำให้ ต้นทุนการกสิกรรมสูงมากและการทำกสิกรรม มีข้อจำกัดเรื่องน้ำที่ไม่สามารถเพาะปลูกพืชได้ทั้งปี หลายครอบครัวได้บุกรุกทำลายป่าได้สร้างผลกระทบในการดำเนินชีวิตของการทำเกษตรตาม ธรรมชาติ การเพาะปลูกที่อิงวิถีเคมี และมีต้นทุนค่าใช้จ่ายที่สูงตามไปด้วย



ภาพที่ 4.5 แปลงเกษตรของเกษตรกรพื้นที่สูง

## 2. สภาพปัจจุบันและปัญหาแผนชีวิต

สภาพปัจจุบันการดำเนินชีวิตของเกษตรกรพื้นที่สูงบ้านร่มเกล้าสหมิตรพบว่า ประกอบอาชีพหลัก คือการทำเกษตรกร คือ การปลูกพืชเศรษฐกิจเชิงเดี่ยว ปลูกพืชแบ่งเป็น 3 ระยะ ประกอบด้วย พืชระยะสั้น พืชระยะกลาง พืชระยะยาว พืชระยะสั้นได้แก่ ปลูกผักคะน้า ผักกะหล่ำปลี ผักกาดขาว ต้นหอม ผักชี เป็นต้น พืชระยะกลางได้แก่ พริก ข้าวโพด มันฝรั่ง มันสำปะหลัง เป็นต้น พืชระยะยาว ได้แก่ กาแฟ อาโวคาโด ส้มเขียวหวาน ลิ้นจี่ ลำไย เป็นต้น สภาพปัญหาแผนชีวิตพบว่า เกษตรกรขาดการวางแผนชีวิตและการวางแผนเป้าหมายชีวิตที่เป็นระบบ เป็นขั้น เป็นตอน ซึ่งการทำเกษตรแบบเชิงเดี่ยวที่เน้นการใช้สารเคมี เกษตรกรส่วนมากทำเกษตรแบบทุนนิยมที่เกินความสามารถ เกินกำลังและศักยภาพของตนเอง โดยการทำเกษตรแบบตามบุคคลอื่น เช่น เห็นคนอื่นปลูกกะหล่ำปลีขายได้เงินเยอะ ก็แห่กันปลูกตาม โดยไปเรียนรู้กับเพาะปลูกทำสำเร็จ หวังให้ได้ผลผลิตมาก ๆ และ ขายได้กำไรมาก ๆ การผลิตรอบใดที่สภาพอากาศฝน ฟ้า เอื้ออำนวย และ ผลผลิตได้ราคาดี ก็จำหน่ายได้เงินเยอะ รอบใดที่สภาพอากาศ ฝน ฟ้า ไม่เอื้ออำนวย ก็จำหน่ายไม่ได้ ไม่มีราคา ทำให้ขาดทุน ไม่มีเงินไปกินหนี้ และใช้จ่ายในครอบครัว ต้องไปกู้ยืมเงินจากแหล่งเงินทุนมาหมุนเวียนใช้จ่าย และทำเกษตร รอบต่อไปอีก

สภาพปัญหาแผนชีวิต พบว่า เกษตรกรบ้านร่มเกล้าสหมิตร อำเภอพบพระ จังหวัดตาก มีความได้เปรียบทางระบบภูมินิเวศ อยู่บนพื้นที่ต้นน้ำ พื้นที่ดินอุดมสมบูรณ์ อากาศร้อนชื้น ฝนตกตามฤดูกาล ปริมาณน้ำฝนค่อนข้างมาก อากาศมีความเหมาะสมการเพาะปลูกพืชผักเศรษฐกิจหลายชนิด ทั้งพืชอาหารคน และพืชอาหารเลี้ยงสัตว์ ประกอบด้วยปัจจุบันการเข้าถึงเทคโนโลยีที่ง่าย มีเครื่องมือ อุปกรณ์การเกษตรที่ทันสมัยให้เลือกใช้ อำนวยความสะดวกในการเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตทางเกษตร ที่จริงแล้วควรจะมีคุณภาพชีวิตดี มีความมั่นคงทางปัจจัยสี่ แต่ความเป็นจริงผลไม่ได้เป็นเช่นนั้น กลับกันยังประกอบอาชีพเกษตรนานวันก็ยิ่งเป็นหนี้สินมากขึ้น และไม่จบสิ้นหลายครอบครัวเสียที่ดินทำกินจำเป็นขายที่ดินไปเพราะทำเกษตรไปยังเป็นหนี้สินกับแหล่งเงินทุน หลายคนที่ตัดสินใจเข้าเมืองไปรับจ้างเอาเงินเลี้ยงครอบครัวและผ่อนชำระหนี้สินตามจำนวนที่รับผิดชอบ แต่ก็ยังมีหลายครอบครัวที่ยังไม่สามารถละเลิกอาชีพเกษตรไปทำอย่างอื่นได้โดยง่าย เนื่องจากยังมีภาระผูกพันมากที่ยังต้องรับผิดชอบ จำเป็นต้องอดทนประกอบอาชีพเกษตรปลูกพืชแบบเชิงเดี่ยวแล้วก็ต้องวนเวียนอยู่ในวงจรเดิม เนื่องจากเกษตรกรส่วนมากขาดความรู้ความเข้าใจของหลักวิชาการ หลักความสมดุลระบบนิเวศแวดล้อม ระบบเกื้อกูลกันที่ดิน พืช สิ่งมีชีวิตขนาดเล็กต่าง ๆ การทำเกษตรเลยเลือกใช้สารเคมีสังเคราะห์หลายอย่างในการทำเกษตรมาหลายสิบปี จนถึงปัจจุบัน เกษตรกรไม่ได้จะคิดทบทวน เหตุการณ์ ผลงานแต่ละครั้งที่ประสบ และบทเรียนที่ผ่านมาตัวเอง มีแต่คาดหวัง กับตั้งเป้าหมายว่า ต้องหาเงินให้ได้มาก ๆ เท่านั้นจึงมีกินมีใช้จะได้สุข

สบาย มีหน้า มีตา เหมือนกับคนอื่นที่เขามีทรัพย์สิน มีรถมีบ้าน เป็นสาเหตุที่ต้องหาวิธีการทำเกษตรที่จะเพิ่มผลผลิตให้ได้มากที่สุด ก็จะต้องเพิ่มทุนการผลิตที่มากด้วยเกษตรกรรายที่มีกำลังเงินทูนก็ทำขยายแปลงเกษตรมากตามกำลังส่วนรายที่ไม่มีเงินทูนเพียงพอก็ไปกู้ยืมเงินจากแหล่งเงินทูนทั้งในระบบและนอกระบบมาลงทุนการที่เกษตรกรกู้ยืมเงินทูนมาเพาะปลูกพืชหรือขยายกำลังการเพาะปลูกมากขึ้น ผลกำไรไม่ได้มากขึ้นเสมอ บางรอบการเพาะปลูกขาดทุน หรือเท่าทุน บางรอบราคาดี สภาพอากาศเป็นใจเอื้อต่อการเพาะปลูก ถึงจะได้กำไรหนหนึ่ง ส่วนมากแล้วจะไม่ค่อยได้กำไรมากนัก เพราะทำเกษตรเชิงเดี่ยวต้องใช้ต้นทุนกระบวนการเพาะปลูกและค่าจัดการที่ค่อนข้างสูง เพื่อเพิ่มผลผลิตให้ได้จำนวนมากแต่ก็มีปัญหาและอุปสรรค ทั้งโรคพืชและแมลงศัตรูพืชที่สร้างความเสียหายกับพืชผลในระหว่างช่วงการเพาะปลูก นอกจากนั้นก็ต้องมาดูแลตอนท้ายสุดกันว่าราคาเป็นอย่างไร นาน ๆ รอบการเพาะปลูกถึงจะพบผลผลิตที่ออกมาจำหน่ายได้ราคาดีเมื่อการเพาะปลูกไม่ได้ผลดังที่เกษตรกรเคยได้ ทำให้ขาดรายได้ มาใช้จ่าย และใช้หนี้สิน การหาทางออกของชาวบ้าน คนหนุ่มสาวก็เข้าเมืองรับจ้าง เยาวชนคนรุ่นใหม่พ่อแม่ส่งเสริมให้ไปเรียนเมือง คาดหวังให้ลูกหลานไปให้เรียนสูงๆ จบมาจะได้มีงานทำที่ดีไม่ต้องเหนื่อยค้ำคานเหมือนกับพ่อแม่ ส่วนชาวบ้านที่ไม่มีความรู้ ความสามารถจะไปเข้าเมืองหางานทำ หลายครอบครัวทำไร่เลื่อนลอยหาที่ไร่ที่ดินผืนใหม่ที่อุดมสมบูรณ์กว่าเพื่อปลูกข้าวไร่กินยังชีพช่วงเวลาที่ว่างจากทำไร่ก็ไปเข้าป่าหาของป่าเอามากินและขาย เพื่อเอาเงินมาใช้จ่ายยังชีพ ชาวบ้านบางส่วนก็ยังตั้งใจทำการเพาะปลูกพืชเชิงเดี่ยวปลูกทั้งที่ดินของตนเองและเช่าที่ดินของคนที่ไม่ไปบุกกรุกป่าทำไร่เลื่อนลอยเงินทูนไม่พอก็ไปกู้เพิ่ม ทำให้เกิดหนี้สินเพิ่มพูนขึ้น ปัจจุบันนี้เกษตรกรบ้านร่มเกล้าสหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก มีหนี้สินเกือบทุกครัวเรือน จากการสำรวจข้อมูลของ (จปฐ.) ข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน มี 5 หมวด 31 ตัวชี้วัด แสดงให้เห็นถึงคุณภาพของชีวิตของตนเองและครอบครัวรวมไปถึงภาพรวมของชุมชนว่ามีคุณภาพชีวิตของประชาชนในพื้นที่อยู่ในระดับใดมีส่วนไหนที่ต้องแก้ไขหรือพัฒนาได้บ้างและจะนำผลเหล่านั้นมาวิเคราะห์เพื่อวางแผน เช่น การรณรงค์ส่งเสริมหรือพัฒนาด้วยมาตรการต่าง ๆ ตามแผนของชุมชนด้านการประกอบอาชีพเกษตรของเกษตรกร มีแหล่งทุนหลัก คือ เกษตรกรเป็นสมาชิกลูกค้าธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร สาขาอำเภอพบพระ ให้กู้ยืมเงินทูนมาใช้ประกอบอาชีพเกษตร และเกษตรกรบางส่วนกู้ยืมจากสถาบันการเงินเอกชน เพราะกู้ง่ายได้รับเงินเร็ว ส่วนการกู้ยืมเงินทูนนอกระบบไม่ค่อยมี (สมควร แซ่จ้าว, อานนท์ ตั้งใจ, วรกิตติ อำพันทอง และธนชัย พิมพ์ภักดิ์, 2562, สัมภาษณ์)

### 3. สภาพปัจจุบันและปัญหา แผนอาชีพ

#### 3.1 สภาพปัจจุบันแผนอาชีพ

สภาพปัจจุบันแผนอาชีพ พบว่า เกษตรกรพื้นที่สูงบ้านร่มเกล้าสหมิตร ส่วนใหญ่ ประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก ได้แก่ ปลูกพริก ปลูกผักกาด ผัก ค่ะน้ำ กะหล่ำปลี ต้นหอม มันฝรั่ง ข้าว โปด มันสำปะหลัง และปลูกข้าวไร่ไว้บริโภค นอกจากนี้มีการเลี้ยงสัตว์ ได้แก่ หมู กระโดน และไก่บ้าน และมีบางครอบครัวหาของป่ามาขาย ที่ตลาดชุมชนบ้านร่มเกล้าสหมิตร เช่น หน่อไม้ เห็ดป่า หน่อหวายป่า ผักหวานป่า ค้างไผ่ ไข่มดแดง เป็นต้น



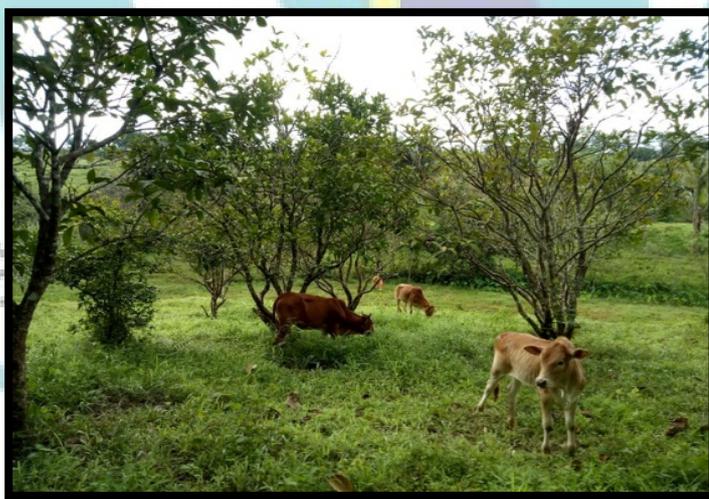
ภาพที่ 4.6 การปลูกกะหล่ำปลี และมันฝรั่ง

องค์ประกอบของแผนอาชีพ 5 ประการที่สำคัญ ดังนี้  
 ด้านการเรียนรู้ พบว่า เกษตรกรมีการเรียนรู้การทำเกษตร ด้าน สภาพดิน ฟ้า อากาศ และสิ่งแวดล้อม จากบรรพบุรุษ ปู่ย่า ตายาย และบุคคลอื่นที่ทำการเกษตรมาก่อน และมีการส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการเกษตรจากภาครัฐที่รับผิดชอบ ได้แก่ สำนักงานส่งเสริมการเกษตรอำเภอ พบพระ เป็นต้น

ด้านการลงทุน พบว่า เกษตรกรพื้นที่สูง มีการลงทุนประเภทที่ดินทำกินคือที่ดินของตนเอง และเช่าบุคคลอื่น ตกไร่ละ 3,000- 5,000 บาท/ไร่ การลงทุน ประเภทเงิน มี 2 แบบ ประเภทแรก คือ แหล่งเงินทุนในระบบ กู้เงินจากธนาคารการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธ.ก.ส.) พบพระ สาขาชอโอ โดยกู้ขั้นต่ำตั้งแต่ 30,000-100,000 บาท ตามศักยภาพของเกษตรกรแต่ละครอบครัว ประเภทที่ 2 แหล่งนอกระบบ เงินทุนที่มาจากนายทุนในชุมชน ท้องถิ่นมีการปล่อยกู้

ทั้งเงิน และอุปกรณ์การเกษตร ระบบรดน้ำ ปุ๋ยเคมี ยาเคมี โดยให้ยืมก่อนแล้วเก็บค่ากู้ยืมหลังเก็บเกี่ยวผลผลิตขายแล้วคิดดอกเบี้ยร้อยละ 7 ต่อเดือน

ด้านการผลิต บังคับการผลิต ได้แก่ ที่ดิน ทุนแรงงาน วัสดุอุปกรณ์ พันธุ์พืช พันธุ์สัตว์การจัดการระบบน้ำ และ สารบำรุงพืช ระยะเวลาการผลิต มี 3 ระยะ พืชประเภทระยะสั้น ได้แก่ ผักกินใบชนิดต่าง ๆ ใช้เวลาปลูก 45-60 วัน พืชประเภทระยะกลาง ได้แก่ พริก ข้าวโพดอาหารสัตว์ มันสำปะหลัง มันฝรั่ง เป็นต้น ใช้เวลาปลูก 3-5 เดือน ประเภทระยะยาว ได้แก่ กาแฟ ส้มเขียวหวาน อาโวคาโด ลิ้นจี่ และลำไย ใช้ระยะเวลาในการปลูกจนเก็บเกี่ยวผลผลิต 3 ปี ขึ้นไป ส่วนประเภทการสัตว์ ได้แก่ โค สุกร ไก่ ใช้ระยะเวลาการเลี้ยง 2 ประเภท ได้แก่ สัตว์ที่เพ้าใช้ระยะเวลาเลี้ยง ตั้งแต่ 1-5 ปี ประเภทสัตว์ปีก ใช้ระยะเวลาเลี้ยงตั้งแต่ 5-12 เดือน ทุนแรงงาน การใช้แรงงานภายในครอบครัวและแรงงานจ้าง มีการจ้างแรงงาน 2 ประเภท คือ แรงงานถูกกฎหมาย อัตราค่าจ้าง 200-300 บาท ประเภทแรงงานผิดกฎหมาย อัตราค่าจ้าง 150-200 บาท ทุนทรัพยากรแหล่งน้ำในการผลิต แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ แหล่งอ่างเก็บน้ำหมู่บ้าน 2 แห่ง และประปาภูเขา 6 แห่ง



ภาพที่ 4.7 เกษตรกรปล่อยวัวในสวนผลไม้

ด้านการตลาด พบว่า มีแหล่งจำหน่าย 4 แห่ง ได้แก่ นายทุนปล่อยวัว พ่อค้าคนกลาง โกดังรับซื้อผลผลิต และตลาดนัดชุมชน

ด้านการจัดการ พบว่า เกษตรกรมีการวางแผนบริหารจัดการ ดังนี้ การเรียนรู้ การลงทุน การผลิต การตลาด และการจัดการ

### 3.2 สภาพปัญหาแผนอาชีพ

สภาพปัญหาด้านการเรียนรู้ พบว่า เกษตรกรหลายครอบครัวขาดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบในด้านการทำเกษตร ส่วนมากคิดรูปแบบทำตามบุคคลอื่น ที่อยู่ในรอบเกษตรเชิงเดี่ยว ขาดการแสวงหาคำความรู้ใหม่ในการพัฒนาความรู้แนวทางการทำเกษตรทางเลือก ให้มีความหลากหลาย เช่น การเกษตรผสมผสาน เกษตรทฤษฎีใหม่ และเกษตรประณีต

สภาพปัญหาการลงทุน พบว่า เกษตรกรหลายครอบครัว มีการลงทุนการทำเกษตรที่สูงมาก บังคับด้านที่ลงทุน เช่นที่ดินทำกิน ค่าอุปกรณ์ ค่าพันธุ์พืช ค่าแรงงาน และค่าดูแลรักษาพืช มีค่าปุ๋ยเคมี ค่ายากำจัดวัชพืช ตลอดจน ค่ายากำจัดแมลงและโรคพืชต่าง ๆ

สภาพปัญหาการผลิต พบว่า เกษตรกรทุกครัวเรือนทำเกษตรเชิงเดี่ยว มุ่งปลูกพืชเศรษฐกิจเป็นหลัก ปัญหาสภาพดินเสื่อมโทรม เพราะมีการใช้สารเคมีในการทำเกษตร ปัญหาสภาพอากาศ อุณหภูมิเปลี่ยนแปลงกะทันหัน ฝนตกล่าช้า ปัญหาศัตรูพืชทั้งแมลงและโรคพืชต่าง ๆ ปัญหาแหล่งน้ำไม่ น้ำเพียงพอในการทำเกษตรนอกฤดูฝน และปัญหาแรงงานขาดแรงงานไม่เพียงพอกับขนาดแปลงเกษตร เยาวชนคนรุ่นใหม่ไม่ได้สานต่ออาชีพเกษตรกรของพ่อแม่ มุ่งไปทำงานในเมืองเป็นหลัก

สภาพปัญหาการตลาด พบว่า ปัญหาราคาสินค้าตกต่ำ ขายไม่ออก นายทุนไม่รับซื้อ เนื่องจากราคาสินค้าขึ้นอยู่กับกลไกการตลาด และนโยบายภาครัฐ ส่งผลให้เกษตรกรขาดทุนหรือบางรายได้เท่าทุน ทำให้มีหนี้เพิ่มพูน

สภาพปัญหาการจัดการ พบว่า เกษตรกรหลายครัวเรือนขาดการจัดการที่เป็นระบบ ไม่ได้ได้วางแผนระยะสั้น ระยะกลาง ระยะยาวในการทำเกษตรที่ชัดเจน แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า แต่ละด้านตามสถานการณ์

## 4. สภาพปัจจุบันและปัญหา แผนการเงิน

### 4.1 สภาพปัจจุบันแผนการเงิน

สภาพปัจจุบันแผนการเงิน พบว่า การวางแผนบริหารจัดการเงิน การลงทุนในเพาะปลูก ต้องกู้ยืมเงินจากแหล่งเงินทุน ทั้งในระบบและนอกระบบ และต้องคืนต้นทุนพร้อมดอกเบี้ยหลังเก็บเกี่ยวผลผลิต และก็ต้องกู้ยืมเงินมาลงทุนทำเกษตรรอบต่อไป จึงทำให้เกษตรกรเป็นหนี้สินกับแหล่งเงินตลอดมา

### 4.2 สภาพปัญหาแผนการเงิน

สภาพปัญหาแผนการเงิน พบว่า เกษตรกรส่วนมากไม่ได้ทำบัญชีครัวเรือน บัญชีรายรับ-รายจ่าย และบัญชีอาชีพ จึงส่งผลทำให้ขาดเงินเหลือเก็บออมไว้ใช้ในยามจำเป็นแผนการชำระหนี้ การชำระใช้คืนหนี้ของเกษตรกรที่เป็นหนี้กับแหล่งเงินทุน เมื่อมีไม่พอที่จะไปคืนให้กับ

แหล่งเงินกู้ยืม หาท่าง โดยการไปกู้ยืมเงินนอกระบบมาชำระคืนแหล่งเงินทุนในระบบ ซึ่งแหล่งเงินทุนนอกระบบในที่คิดดอกเบี้ยสูง ตั้งแต่ร้อยละ 10-30บาท ดอกเบี้ยแพงกว่าแหล่งเงินทุนในระบบส่งผลให้เกิดปัญหาเงินไม่พอใช้จ่ายในครอบครัวแผนบัญชีทรัพย์สินเกษตรกรกรขาดการทำบัญชีทรัพย์สินและการวางแผนเพิ่มและทรัพย์สิน ในการสำรวจรวบรวมข้อมูลทรัพย์สินที่ตนเองมีอยู่ทั้งหมด ที่จะนำจำแนกแยกประเภทและวิเคราะห์ประเมินทำให้ทราบราคาทรัพย์สินของตนเองแต่ละอย่าง ได้แก่ ที่ดิน รถยนต์ บ้าน รวมถึงทองรูปพรรณ และรวมทั้งในส่วนสัตว์เลี้ยง โค กระบือ สุกร เป็ด ไก่ ด้วย เป็นต้น ซึ่งเป็นทรัพย์สิน ที่สามารถขายออกไปเปลี่ยนเป็นรูปเงินมาสำรองใช้ในยามจำเป็นได้

## 5. สภาพปัจจุบันและปัญหา แผนสุขภาพ

### 5.1 สภาพปัจจุบันแผนสุขภาพ

สภาพปัจจุบันแผนสุขภาพ พบว่า เกษตรกร ทำงานหนักหักโหมเกินไป ไม่ค่อยมีเวลาพักผ่อน ทำให้สุขภาพกายเสื่อมโทรม สุขภาพจิต เศร้าหมอง เครียด หงุดหงิด เจ็บป่วยง่าย ส่งผลให้ครอบครัวไม่มีความสุข

### 5.2 สภาพปัญหาแผนสุขภาพ

5.2 สภาพปัญหาแผนสุขภาพ พบว่า เกษตรกรใช้สารเคมี กำจัดวัชพืชมาก ส่งผลให้รับสารพิษเข้าสู่ร่างกาย บริโภคอาหารพืชผักผลไม้ปนเปื้อนสารเคมี ขาดการวางแผนการออกกำลังกาย เมื่อทำงานเหนื่อยล้ามาก ก็หาเครื่องดื่มชูกำลังมากระตุ้นร่างกายให้ทำงานได้ ตลอดถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ เหล้ายา เกินปริมาณที่จำกัด ส่งผลที่ทำให้เสียทรัพย์สินและมีผลต่อสุขภาพในระยะยาว ดังนั้น เกษตรกรกินไม่พอดี บริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่เกินจำเป็นต่อร่างกาย และอยู่ไม่พอดี กล่าวคือ ทำงานให้พอดี พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายให้เหมาะสม และขาดการดูแลสุขภาพเบื้องต้นตามหลักการ 5 อ. คือ อาหาร อากาศ อารมณ์ อุจจาระ และออกกำลังกาย นอกจากนี้สภาพปัญหาด้านสุขภาพองค์รวม ดังนี้

ด้านสุขภาพ การดำเนินชีวิตเกษตรกรที่เป็นอยู่ในภาวะที่เคร่งเครียดกับการทำมาหาเลี้ยงครอบครัว มีหนี้สินและภาระหลายด้านที่เพิ่มขึ้น ส่งผลต่อสุขภาพครอบครัวเกษตรกร

ด้านอารมณ์ เกษตรกรที่มีภาระหนี้สิน ส่งผลทำให้คิดมาก มักจะครุ่นคิดหงุดหงิด และอารมณ์เสียง่าย ขาดความมั่นใจ เก็บตัวไม่อยากคบหาสนทนากับเพื่อน อยู่ในภาวะความเครียด เศร้าหมอง

ด้านจิตใจ การมีหนี้สินส่งผลทำให้จิตใจคอยนึกครุ่นคิดถึงภาระหนี้สิน ทำอย่างไรจึงจะใช้หนี้ให้หมดไปได้ จิตใจว้าวุ่นไม่สงบสุข ส่งผลต่อความสัมพันธ์กับครอบครัว

ด้านร่างกาย กิจกรรมด้านการเกษตรได้รับสารเคมีเข้าสู่ร่างกาย ทั้งอาหารการ

กิน วัตถุประสงค์เครื่องปรุงปนเปื้อนสารเคมีสังเคราะห์ กับภาวะความเครียดที่มาจากอาชีพทำเกษตร ความเจ็บด้านร่างกาย ซึ่งข้อมูลเจ็บป่วยที่เป็นอยู่จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลบ้านร่มเกล้าสหมิตร

ด้านสังคม การรักษาการเจ็บป่วยของครอบครัวเกษตรกร คือไปหาหมอ โรงพยาบาลประจำตำบลบ้านร่มเกล้าสหมิตร และส่งต่อการรักษาไปยังโรงพยาบาลประจำอำเภอ เป็นผลกับภาระค่ารักษาพยาบาลและสวัสดิการงบประมาณของรัฐ

#### 6. ปัญหาและอุปสรรคอื่น ๆ

สภาพปัญหาน้ำอุปโภค บริโภค บ้านร่มเกล้าสหมิตร มีแหล่งน้ำ คือ อ่างเก็บน้ำ 2 แห่ง มีน้ำคลองน้ำเล็ก 1 สาย มีความกว้าง 3 เมตร ไหลจากบนเขาลงมาผ่านท้ายหมู่บ้าน มีน้ำประปาหมู่บ้าน 1 แห่ง จากบริเวณแหล่งคลองน้ำเล็ก 1 สายที่ไหลลงมาจากบนภูเขาผ่านท้ายหมู่บ้าน ลำคลองนี้ไม่สามารถนำมาบริโภคได้ เพราะมีการทำสวนผักชนิดต่าง ๆ ใช้สารเคมีแปลงขนาดใหญ่ตลอดข้างสายลำคลองนี้ทั้งสองฝั่ง การทำเกษตรนอกฤดูฝน แย่งกันใช้น้ำจากลำคลองนี้ ให้น้ำร้อนน้ำเกษตรกรที่อยู่ช่วงบนคูดไปใช้กันจนแห้ง ส่วนเกษตรกรที่อยู่ช่วงล่างก็ใช้น้ำจากอ่างเก็บน้ำท้ายหมู่บ้าน พอมีให้ใช้ทำเกษตรหน้าร้อนเท่านั้น น้ำประปา 1 แห่ง ยังไม่เพียงพอต่อการใช้อุปโภค ชาวบ้านส่วนหนึ่งที่ไม่มีน้ำใช้ รวมกลุ่มกันซื้อท่อน้ำ ไปต่อน้ำจากบนภูเขาลงมาใช้บริโภค เนื่องจากแหล่งต้นน้ำบนภูเขามีปริมาณที่น้อย เมื่อเข้าสู่ฤดูร้อน ก็จะมีปัญหาเรื่องขาดแคลนน้ำใช้อุปโภค และบริโภค หลายครัวเรือนต้องซื้อน้ำมาอุปโภค บริโภค



ภาพที่ 4.8 อ่างเก็บน้ำสาธารณะบ้านร่มเกล้าสหมิตร

## แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เกษตรกรกรมทางเลือกตามแผนชีวิตแก่เกษตรกรพื้นที่สูง บ้านร่มเกล้าสหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อที่ 2 เพื่อศึกษาแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เกษตรกรกรมทางเลือกตามแผนชีวิต แก่เกษตรกรพื้นที่สูง บ้านร่มเกล้าสหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก ซึ่งแผน 4 แผน ประกอบด้วย แผนชีวิต แผนอาชีพ แผนการเงิน และแผนสุขภาพ โดยแผนชีวิต ผู้วิจัยได้นำองค์ความรู้ที่ได้นำมาปรับใช้จากหลักสูตรแก่นี้แก่นักของโรงเรียนแก่นี้แก่นัก เครือข่ายมหาวิทยาลัยชีวิต ตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน รายละเอียดแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เกษตรกรกรมทางเลือกในแต่ละแผน 4 แผน โดยแบ่งที่มาของข้อมูลเป็น 2 ประเภท คือ ข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม และข้อมูลจากการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ สรุปได้ดังนี้

### 1. ข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม

ผู้วิจัยได้ทราบสภาพปัญหาการทำเกษตรของเกษตรกรพื้นที่สูงบ้านร่มเกล้าสหมิตร จำนวน 10 ครอบครัว รวม 20 ราย จึงได้นำสภาพปัญหาต่าง ๆ ตามกรอบแผนชีวิต เข้าสู่การสนทนากลุ่มกับตัวแทนกลุ่มตัวอย่าง เพื่อได้ทราบสภาพปัญหาร่วมกันและเป็นการยืนยันข้อมูลอีกครั้ง จากนั้นได้ร่วมกันระดมความคิด และกำหนดแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เกษตรกรกรมทางเลือกตามแผน 4 แผน แก่เกษตรกรพื้นที่สูง รายละเอียดแต่ละแผน สรุปได้ดังนี้

1.1 แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้ แผนชีวิตผู้วิจัยได้นำเสนอต่อที่สนทนากลุ่มเกี่ยวกับแนวทางเกษตรกรมทางเลือก แผนชีวิต ควรมีองค์ประกอบ 3 อย่าง คือ 1) การวางแผนเป้าหมายชีวิต 2) การวางแผนชีวิต 3) เพิ่มชีวิต ดังนั้นวิทยากรที่อบรมเชิงปฏิบัติการ ได้แก่ผู้วิจัยในฐานะพี่เลี้ยง

1.2 แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้ แผนอาชีพจากการสนทนากลุ่มเกษตรกรพื้นที่สูง เพื่อระดมความคิดช่วยกันหาแนวทางกระบวนการเรียนรู้เกษตรกรกรมทางเลือกของแผนอาชีพ โดยมี 5 แผนที่ควรมี ดังนี้

1.2.1 แผนการเรียนรู้การเรียนรู้ที่มีความสำคัญในทุกสาขาอาชีพ เกษตรกรพื้นที่สูงบ้านร่มเกล้าสหมิตรเช่นเดียวกัน ต้องเริ่มทุกอย่างด้วยการเรียนรู้ ลองผิดลองถูก จนกว่าจะประสบความสำเร็จ จึงควรเรียนรู้อย่างเป็นระบบคือ การศึกษาความเป็นไปได้ และการเพิ่มพูนความรู้โดยมีแนวทางเพิ่มพูนความรู้ คือ ศึกษาเอกสารความรู้หรือสื่ออินเทอร์เน็ต การอบรมรับฟังความรู้จากการอบรมเชิงปฏิบัติการ

1.2.2 แผนการลงทุนเกษตรกรที่ดีควรมีการวางแผนการลงทุน ประกอบด้วย ใช้  
ทุนประมาณเท่าไร ทำอะไรบ้าง และที่มาของทุนจากแหล่งใดบ้าง

1.2.3 แผนการผลิตเกษตรกรที่ประสบความสำเร็จ ควรมีการวางแผนการผลิต  
เป็นขั้นเป็นตอน มีแบบแผนที่ชัดเจน ควรปลูกพืชอะไร เลี้ยงสัตว์อะไร ทำแบบไหน ลดต้นทุนการ  
ผลิตได้อย่างไร เป็นต้นกิจกรรมควรมีการอบรมเชิงปฏิบัติการทำปุ๋ยอินทรีย์หรือปุ๋ยคอก วิทยากร  
ควรเป็นกรมพัฒนาที่ดิน เป็นต้น

1.2.4 แผนการตลาดเกษตรกรควรวางแผนการผลิตว่า จะผลิตกินเองใช้เองหรือ  
ขายด้วย ถ้าขายจะขายตลาดใดบ้าง ตลาดท้องถิ่น และตลาดผูกพัน

1.2.5 แผนการจัดการ เกษตรกรควรมีการวางแผนการจัดการเรื่องต่าง ๆ ให้มี  
ความเหมาะสมกับทุนและศักยภาพของตนเองที่มีอยู่ การวางแผนที่ดินทำกิน การเพาะปลูก แรงงาน  
ทุนที่ใช้ การตลาด การทำบัญชีครัวเรือนและบัญชีอาชีพ

1.3 แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้ แผนการเงินดังนี้ เกษตรกรพื้นที่สูงควรจะ  
เลือกเงินหรือชีวิต เงินทำให้เรามีความสุขจริงหรือให้ทุกคนควรมีทัศนคติที่ไม่เห็นเงินเป็นใหญ่  
เป็นนายพวกเรา และให้ทุกคนถามตนเองดูว่า เหตุใดเราจึงเป็นหนี้? มีหนี้ต้องใช้หนี้? และการ  
วางแผนการเงิน การทำบัญชีครัวเรือน บัญชีอาชีพ การออม ดังนั้น การอบรมเชิงปฏิบัติการ  
วิทยากรควรเป็นเจ้าหน้าที่จากธนาคารเกษตรและสหกรณ์การเกษตร สาขาพบพระ

1.4 แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้ แผนสุขภาพดังนี้ เกษตรกรควรมีการวางแผน  
สุขภาพ 3 ประการ คือ 1) สุขภาพดีเป็นอย่างนี้ 2) สุขภาพดีต้องมีการวางแผน 3) วางแผนสุขภาพ  
ทำได้ง่ายๆ ดังนั้น การอบรมเชิงปฏิบัติการ วิทยากรควรเป็นเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลส่งเสริม  
สุขภาพประจำตำบลคีรีราษฎร์ หรือโรงพยาบาลพบพระ

## 2. ข้อมูลจากการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

ผู้วิจัยได้ข้อมูลจากการระดมความคิดผ่านการเล่นบทบาทสมมติจากตัวแทนกลุ่มตัวอย่าง  
เกษตรกรพื้นที่สูง โดยมีแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เกษตรกรรมทางเลือกตามแผนชีวิต  
เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน ซึ่งมีหลักแนวคิด วิธีปฏิบัติตามขั้นตอนการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ  
รายละเอียดดังนี้

### 2.1 การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 1

ผู้วิจัยได้ทำหนังสือเรียนเชิญวิทยากร และเกษตรกรที่เข้าร่วมกระบวนการวิจัย  
เพื่อเข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 1 เมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ.2562 ณ ศาลา  
ประชาคมหมู่บ้านร่มเกล้าสามัคคี ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก โดยมีผู้เข้าร่วม

กิจกรรม จำนวน 23 คน แบ่งออกเป็น วิทยากร 2 คน ผู้ร่วมวิจัย 1 คน และเกษตรกร 20 คน รายละเอียดดังนี้

### 2.1.1 กิจกรรมการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการดังนี้

- 1) กิจกรรมการละลายพฤติกรรม
- 2) กิจกรรมกระบวนการเรียนรู้แผนชีวิต
- 3) กิจกรรมกระบวนการเรียนรู้แผนอาชีพ

### 2.1.2 รายละเอียดแต่ละกิจกรรม ดังนี้

1) กิจกรรมการละลายพฤติกรรม ผู้วิจัยได้กล่าวทักทายและแนะนำตนเองแก่วิทยากร และเกษตรกรที่เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 1 ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ของการทำวิจัยผ่านกระบวนการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ ต่อจากนั้นให้เกษตรกรได้แนะนำตัวเอง การประกอบอาชีพทำการเกษตรอะไรบ้างอย่างสั้น ๆ คนละ 2 นาที เพื่อให้วิทยากรได้รับทราบ



ภาพที่ 4.9 ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับวิทยากรและเกษตรกร

### 2) กิจกรรมกระบวนการเรียนรู้ แผนชีวิต รายละเอียดดังนี้

แปลกแต่จริงที่คนเราจำนวนมากอยู่อย่างไม่มีเป้าหมาย ไม่มีแบบ ไม่มีแผน อยู่ไปวันๆ บางคนอาจจะมีเป้าหมาย แต่ไม่มีแผนที่ดี ขาดวิธีการ กระบวนการขั้นตอนที่เหมาะสม การดำเนินงานจึงมักล้มเหลว เป้าหมายก็กลายเป็นเพียงฝันลม ๆ แล้ง ๆ หรืออาจจะเป็นเป้าหมายดี แต่ไม่สามารถบรรลุได้ ดังนั้น การทำแผนชีวิตเป็นเรื่องของการจัดการเวลา เพราะการจัดการเวลา คือการจัดการชีวิต การทำแผนชีวิตในทางปฏิบัติ คือการทำแผนชีวิตของตนเอง มอง

ย้อนไปในอดีตตั้งแต่เกิดมาจนถึงปัจจุบัน มีเหตุการณ์สำคัญอะไรบ้างในชีวิตทั้งล้มเหลวและประสบความสำเร็จ และการมองไปข้างหน้าเป็นการแสดงวิสัยทัศน์ ฝันอยากเป็นอะไร และจะทำฝันนั้นให้เป็นจริงได้อย่างไร (เสรี พงศ์พิศ และคณะ, 2556, หน้า 43-44) ดังนั้น แผนชีวิตประกอบด้วยหลักการสำคัญ 3 ประการ คือ

## (2.1) การวางเป้าหมายชีวิต

### (2.1.1) หลักการ/แนวคิด

“เรื่อยังมีเข็มทิศในการเดินทางนั้นใด เกษตรกรพื้นที่สูงต้องมีเป้าหมายชีวิตด้วยฉันนั้น” การวางเป้าหมายชีวิต เริ่มด้วยให้เกษตรกรทุกคนได้ทบทวนชีวิตที่ผ่านมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ทั้งสุขและทุกข์ ล้มเหลวและประสบความสำเร็จ ส่วนที่ล้มเหลวให้เป็นบทเรียนและไม่กลับไปกระทำเช่นนั้นอีก และที่สำเร็จก็พยายามทำให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ทุกคนต้องตอบคำถามให้ได้ว่า ที่ล้มเหลว มาจากสาเหตุอะไร และที่สำเร็จมาจากปัจจัยใดบ้าง การวางเป้าหมายชีวิตเกษตรกรทุกคนต้องมีหลักการอะไรบางอย่างที่เป็นแนวคิด หลักปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น และเพื่อให้มีหลัก มีเกณฑ์ก้าวเดินหน้าต่อไปอย่างมีจุดหมาย มีทิศทางที่ถูกต้อง

### (2.1.2) กิจกรรมปฏิบัติ 3 กิจกรรม ดังนี้

#### การเขียนเส้นทางชีวิต

กิจกรรมการเขียนเส้นทางชีวิต เพื่อให้เกษตรกรได้ทบทวนตนเองย้อนหลังไปตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบัน เป็นการทบทวนเหตุการณ์สำคัญๆ ในชีวิต ทั้งสะท้อนใจมีความทุกข์สุด ๆ และเหตุการณ์ประทับใจ มีความสุขสุด ๆ โดยมีวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้ คือ เพื่อทบทวนและเขียนเส้นทางชีวิตของตนเองได้ และเพื่อค้นหาและเข้าใจสาเหตุที่ทำให้ตนเอง มีความสุขและมีความทุกข์ ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นแก่เกษตรกร คือ ได้เอกสารเส้นทางชีวิต ที่เขียนขึ้นมาจากประสบการณ์จริงของตนเอง เกิดจากการไตร่ตรองมองดูความสุขและความทุกข์ที่ผ่านมา สิ่งที่ผิดพลาดทำให้เป็นหนี้สิน เป็นต้น ทำอย่างไรจึงจะไม่ทำเช่นนั้นอีก ตัวอย่างของการเขียนเส้นทางชีวิตตัวเองของเกษตรกร ดังนี้

ตัวอย่างการเขียนเส้นทางชีวิตของเกษตรกร

ปี	เหตุการณ์	ผลที่เกิดขึ้น
2515	เกิดที่บ้าน	
2522	สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 6	ดีใจ
2530	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	ดีใจอย่างยิ่ง
2535	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย	ภูมิใจมาก
2538	แต่งงาน	รับผิดชอบมากขึ้น
2539	มีลูกคนแรกเพศชาย	รู้สึกมีความสุขมาก
2540	เริ่มทำเกษตร เช่าที่ทำกิน 40 ไร่ๆ ละ 2,000 บาท	ได้กำไรและขาดทุน
2541	มีลูกคนที่สองเพศหญิง	ดีใจและภาระเพิ่มขึ้น
2545	เช่าที่ดินทำกินเพิ่มอีก 30 ไร่ รวม 70 ไร่ๆ ละ 3,000 บาท	ได้กำไรและขาดทุน
2550	ซื้อรถยนต์กระบะ ราคา เก้าแสนกว่าบาท	ดีใจมาก/เป็นหนี้เพิ่ม
2558	กู้เงินธนาคาร ธ.ก.ส. จำนวน 200,000 บาท เพื่อมาลงทุน	เป็นหนี้เพิ่มมากขึ้น
2560	กู้หนี้นอกระบบ มาใช้หนี้ ธ.ก.ส. จำนวน 50,000 บาท	หนี้สินพอกพูน
2562	หนี้สิน รวมทั้งสิ้น จำนวน 500,000 บาท	รู้สึกเครียด เป็นทุกข์
2562	เข้าร่วมกระบวนการวิจัยกับมหาวิทยาลัยชีวิต	รู้สึกมีความหวัง

ภาพที่ 4.10 แผนผังตัวอย่างการเขียนเส้นทางชีวิตของเกษตรกร

กล่าวโดยสรุปกิจกรรมการเขียนเส้นทางชีวิตของเกษตรกร เป็นการทบทวนอดีตที่ผ่านมาตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบัน เหตุการณ์อันเลวร้ายที่ทำให้เป็นทุกข์ และเหตุการณ์ที่มีความสุขหรือความสำเร็จ เพื่อให้เราถือเป็นบทเรียนไว้สอนใจในการดำเนินชีวิตภายภาคหน้า

(2.2) การเขียนเป้าหมายชีวิต

กิจกรรมการเขียนเป้าหมายชีวิต ให้เกษตรกรตอบคำถาม 4 ข้อ ดังนี้ 1) เป้าหมาย คืออะไร? อาจเขียนเป็นด้านๆ เช่น ด้านอาชีพ ด้านการเงิน ด้านสุขภาพ ด้านสังคม เป็นต้น แต่ละด้านอาจจะระบุได้ว่า ระยะสั้น 1-3 ปี หรือระยะยาว 3 ปี ขึ้นไป 2) ทำไมจึงตั้งเป้าหมายนั้น? เป็นการให้เหตุผลกับเป้าหมายแต่ละอย่างที่เรที่ตั้งเอาไว้ 3) ทำอย่างไรจึงจะบรรลุเป้าหมายนั้น? เป็นการแปรหลักคิด หลักการเป็นแนวทางปฏิบัตินั่นเอง 4) หลักคิด หลักการที่จะ

ยึดถือเพื่อความสำเร็จของเป้าหมายนั้น? โดยจะเป็นคำขวัญ คำคมหรือคติเตือนใจก็ได้ เช่น หลักเศรษฐกิจพอเพียง และหลักธรรมอริยบท 4 (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา) เป็นต้น

### ตัวอย่างการเขียนเป้าหมายชีวิตของเกษตรกร

#### ด้านเศรษฐกิจหรือการเงิน

\* อะไร?

- ปลอดภัย

\* ทำไม?

- ต้องเอาเงินที่หามาได้ไปจ่ายต้นและดอกเบี้ย  
 เงินไม่พอใช้จ่ายในครอบครัว  
 รู้สึกมีภาระ หนักใจ และเป็นทุกข์  
 เครียด กังวล กลัวเจ้าหนี้จะมายึดทรัพย์สิน และเสียที่ทำกิน

\* อย่างไร?

- วางแผนการเงิน แผนงบประมาณครอบครัว และแผนการชำระหนี้  
 ทำบัญชีครัวเรือนและบัญชีด้านอาชีพอย่างจริงจัง  
 การใช้เงินอย่างประหยัดมากขึ้น  
 เปลี่ยนแผนการทำเกษตรเชิงเดี่ยวมาเป็นเกษตรผสมผสาน

\* หลักคิด หลักการ ที่จะยึดถือเพื่อความสำเร็จของเป้าหมายนี้

- หลักเศรษฐกิจพอเพียง (พอประมาณ มีเหตุมีผล มีภูมิคุ้มกัน)  
 หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเรื่องอริยบท 4 (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา)

### ตัวอย่างการเขียนเป้าหมายชีวิตของเกษตรกร

#### ด้านสุขภาพ

\* อะไร?

- สุขภาพดี แข็งแรง ไม่มีโรคเบียดเบียน

\* ทำไม?

- ประหยัดค่ารักษาพยาบาล  
 ทำงานได้กระฉับกระเฉง ไม่เหน็ดเหนื่อย  
 ไม่ต้องกินยาลดความดัน เบาหวาน ปวด และตบะ ฯลฯ  
 ไม่ต้องเสียสุขภาพจิต และอายุยืน

\* อย่างไร?

- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
- งดอาหารประเภทรสจัด เผ็ด เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม
- ลด ละ เลิก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- นอนหลับให้เพียงพอไม่น้อยกว่าวันละ 7 ชั่วโมง
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย สัปดาห์ละ 4 วันๆ ละ 30 นาที
- ดื่มน้ำสะอาด ไม่น้อยกว่าวันละ 8 แก้ว
- ทำจิตใจให้เบิกบานแจ่มใส และสงบ
- อย่าทำงานหักโหมจนเกินไป

\* หลักคิด หลักการ ที่จะยึดถือเพื่อความสำเร็จของเป้าหมายนี้

- การไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ
- สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องทำเอง ถึงจะเป็นแฟนกัน ก็ทำแทนกันไม่ได้
- กินปลาเป็นหลัก กินผักเป็นยา กินกล้วยน้ำว้าบำรุงกำลัง
- คนไม่ใช่เครื่องจักร ต้องการพักผ่อนหย่อนใจ

กิจกรรมแบ่งเกษตรกรออกเป็น 2 กลุ่ม โดยให้ระดมความคิดช่วยกันวางแผนด้านอาชีพออกเป็น 3 ระยะ คือ การวางแผนระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว สรุปได้ดังนี้ เกษตรกรพื้นที่สูงได้ระดมความคิดวางแผนระยะสั้น ด้วยการปลูกข้าวไร่อินทรีย์สำหรับไว้บริโภคไม่ขาย แต่เดิมใช้เคมีและยากำจัดวัชพืช มีเกษตรกรตั้งใจปลูกข้าวเกษตรอินทรีย์ 15 ครอบครัวย และใช้สารเคมีผสมผสานกับปุ๋ยอินทรีย์ อีก 5 ครอบครัวย การปลูกผักเศรษฐกิจไม่ว่าจะเป็นกะหล่ำปี ผักกาด ผักคะน้า ต้นหอม มีความตั้งใจลดต้นทุนในการผลิตด้วยการใช้ปุ๋ยเคมีกับปุ๋ยอินทรีย์ การวางแผนระยะกลางนั้น ปลูกพริก ข้าวโพดอาหารสัตว์ มันสำปะหลัง ส่วนการวางแผนระยะยาว ควรมีการปลูกต้นกาแฟ ต้นอาโวคาโด และควรทำเกษตรแบบผสมผสานไม่ให้ปลูกพืชเชิงเดี่ยวเหมือนในอดีต เช่น ปลูกข้าวโพดแซมพริก ปลูกอาโวคาโดแซมแปลงพริก เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป เกษตรกรสามารถเขียนการวางแผนชีวิตของตนเองได้ในแต่ละแผน ไม่ว่าจะเป็นแผนชีวิต แผนอาชีพ แผนการเงิน และแผนสุขภาพ ส่งผลทำให้การดำเนินชีวิตและการทำการเกษตรมีเป้าหมาย มีแบบแผนแนวทางที่ถูกต้อง และปฏิบัติตามจนกว่าจะประสบความสำเร็จ

### (2.3) กิจกรรมการวางแผนการใช้เวลาในชีวิต

การจัดการเวลา คือ การจัดการชีวิต เวลามีความสำคัญในการดำเนินชีวิต ทุกคนทำงานแข่งกับเวลาที่มีตลอด 24 ชั่วโมง แม้แต่เกษตรกรพื้นที่สูงก็เช่นกัน ต้องทำงานหาเงินแข่งกับเวลา หลากๆ คนเคยพูดประจำว่า ไม่ค่อยมีเวลาเลย งานยุ่งมาก ไม่มีเวลาไปทำบุญ ไม่มีเวลาออกกำลังกาย ไม่มีเวลาไปเที่ยวกับครอบครัว ดังนั้น เกษตรกรมีเวลา 24 ชั่วโมงเท่ากัน แต่การบริหารจัดการเรื่องเวลา เป็นสิ่งสำคัญ คนที่ประสบความสำเร็จเป็นบุคคลที่บริหารเวลาเป็น จัดการเป็น เวลาทุกนาทีมีค่า ต้องใช้ให้คุ้มและเป็นประโยชน์ อย่างปล่อยให้เสียเปล่าโดยไม่ทำอะไรเลย เพราะฉะนั้นเกษตรกรจะต้องจัดการเวลาให้ดีและเหมาะสมกับเป้าหมายชีวิตของตนเองได้อย่างไร ในแต่ละวินาที แต่ละนาฬิกา แต่ละชั่วโมง แต่ละวัน แต่ละสัปดาห์ แต่ละเดือนและแต่ละปี นี่คือการจัดการชีวิตของเรานั่นเอง

ข้อคิดหลักในการจัดการเวลาแก่เกษตรกร แบ่งออกเป็น 4 ประเภทคือ

- 1) ใช้เวลากับสิ่งสำคัญอย่างเร่งด่วน เช่น สมาชิกในครอบครัว ประสบอุบัติเหตุ ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาล ท่อประปาแตก ขวางรถเบน และถังน้ำมันรั่ว
- 2) ใช้เวลากับสิ่งสำคัญอย่างไม่เร่งด่วน เช่น ขุดบ่อเลี้ยงปลา ปลุกต้นไม้ ออกกำลังกาย พาครอบครัวไปเยี่ยมญาติ ไปร่วมงานฌาปนกิจญาติผู้ใหญ่ ร่วมตรวจสอบบัญชีกลุ่มออมทรัพย์
- 3) ใช้เวลากับสิ่งที่ไม่สำคัญอย่างเร่งด่วน เช่น เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่มาขัดจังหวะ การทำงานของเรา การไปร่วมประชุมกับเรื่องที่ไม่สำคัญสำหรับเรา
- 4) ใช้เวลากับสิ่งที่ไม่สำคัญและไม่เร่งด่วน เช่น ดูทีวีจนตึ้กตื้น ร่วมวงสุรา และร่วมวงการพนัน

กล่าวโดยสรุป เกษตรกรควรมีการวางแผนการใช้เวลาให้เป็น โดยยึดปฏิบัติใช้เวลากับสิ่งสำคัญและเร่งด่วนก่อนเสมอ และใช้เวลากับสิ่งสำคัญอย่างไม่เร่งด่วนเป็นลำดับรองลงมา และเรียงลำดับจนครบ 4 ข้อ เพื่อให้เกษตรกรรู้จักการจัดสรรเวลาให้ถูกต้องเหมาะสมว่า สิ่งไหนควรทำก่อนและสิ่งไหนควรทำทีหลัง แบ่งเวลาให้เป็น เวลาส่วนตัว เวลาครอบครัว และเวลาชุมชน

### (2.4) แฟ้มชีวิต

แฟ้ม คือ ที่สำหรับเก็บแผ่นกระดาษ มีปกหน้าปกหลังทำด้วยกระดาษแข็งหรือพลาสติก มีทั้งแบบเจาะรูและแบบใช้สปริงหนีบกระดาษ หรือชนิดแบบกระเป๋ามีที่หิ้วภายในแบ่งเป็นช่องๆ ก็มี ส่วนแฟ้มชีวิต คือ แฟ้มสำหรับเก็บเอกสารสำคัญต่าง ๆ ของเกษตรกรพื้นที่สูง เช่น เอกสารแผน 4 แผน เอกสารตัวจริงและสำเนา ได้แก่ ทะเบียนบ้าน สำเนา

บัตรประจำตัวประชาชน ใบสมรส หรือใบหย่า โฉนดที่ดิน วุฒิการศึกษา และเกียรติบัตรต่าง ๆ เป็นต้น

โดยสรุป เกษตรกรรู้สึกมีความสุข และชอบที่เอกสารสำคัญต่าง ๆ มารวมกันอยู่ในแฟ้มชีวิตของตนเอง เกษตรกรส่วนมากไม่มีแฟ้มใส่เอกสารสำคัญส่งผลกระทบเวลาต้องการใช้งานมักจะหาไม่เจอ เนื่องจากจำไม่ได้ว่าเอาเก็บไว้ไหน ไว้ไม่เป็นที่ เป็นทาง เสียเวลากว่าที่จะค้นหาเจอ ดังนั้น มีแฟ้มชีวิตเอกสารสำคัญทุกอย่างอยู่ในแฟ้มแล้ว เวลาเก็บก็ง่าย ใช้ง่าย เอกสารไม่สูญหาย

### 3) กิจกรรมกระบวนการเรียนรู้ แผนอาชีพ

กิจกรรมกระบวนการเรียนรู้ แผนอาชีพ ผู้วิจัยได้เรียนรู้และได้รับเกียรติจากวิทยากรเจ้าหน้าที่เกษตรตำบลคีรีราษฎร์ 1 คน บรรยายพิเศษในหัวข้อเรื่อง การส่งเสริมอาชีพเสริมด้านการเกษตร และการเลี้ยงสัตว์ ส่วนผู้วิจัยบรรยายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการวางแผนอาชีพตามหลักการของโครงการหลักสูตรแก้หนี้แก้จน สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน ดังนั้น วิทยากรเกษตรตำบล ได้บรรยายหลักวิชาการ ดังนี้

3.1) แผนการเรียนรู้ พบว่า จากการระดมความคิดในที่ประชุม สรุปได้ว่า เกษตรกรต้องมีการวางแผนการเตรียมข้อมูลการทำเกษตรผสมผสานดังนี้

#### 1) เรียนรู้การตรวจเช็คสภาพภูมิอากาศ ดิน น้ำ ปริมาณน้ำฝน ที่ตก

1.1) การเตรียมดิน นำดินไปตรวจเช็คสำนักงานที่ดินประจำอำเภอเพื่อตรวจหาค่าความเป็นกรด เป็นด่าง ของดินค่า (ph) ความเป็นกรด - ด่างดินเปรี้ยวหรือดินเค็ม เมื่อได้ผลการตรวจเช็คค่า (ph) ของดินว่าเป็นอย่างไรแล้ว เพื่อที่จะได้หาแนวทางในการปรับสภาพดินได้ถูกต้องก่อนทำการเพาะปลูกพืชชนิดต่าง ๆ ได้ตามสภาพความเหมาะสม

1.2) การตรวจวัดความชื้นของสภาพอากาศ สามารถทำการตรวจเช็คด้วยตนเองได้ ด้วยเทอร์โม ไฮโกรมิเตอร์ (thermo,hygrometer) (หาซื้อได้ตามตลาด) นำข้อมูลที่ตรวจเช็คได้มาวิเคราะห์ ดูสภาพความชื้นสัมพัทธ์ที่ได้นั้น พืชชนิดใดที่เป็นโรคราได้ง่าย และชนิดใดทนต่อโรครา เพื่อจะได้นำพืชที่ทนต่อสภาพอากาศมาเพาะปลูก

1.3) ฤดูกาลของอำเภอพบพระ อุณหภูมิของแต่ละฤดูกาลฤดูร้อน เริ่มประมาณกลางเดือนกุมภาพันธ์ -กลางเดือนพฤษภาคม มีอุณหภูมิสูงสุด 41 องศาเซลเซียส บนความสูงเกิน 600 เมตร อากาศเย็นสบาย ฤดูฝนเริ่มประมาณเดือนพฤษภาคม -กลางเดือนตุลาคม มีอุณหภูมิเฉลี่ย 26 องศาเซลเซียส ฤดูหนาวเริ่มประมาณกลางเดือนตุลาคม- กลางเดือนกุมภาพันธ์ มีอุณหภูมิ 21 องศาเซลเซียสต่ำสุดที่เคยวัดได้ 6.7 องศาเซลเซียส

1.4) น้ำ เป็นปัจจัยสำคัญในการทำเกษตร การนำน้ำมาใช้จะจัดการน้ำ อย่างไร เพื่อที่จะนำน้ำมาใช้ ให้เพียงพอต่อพืชผล การเอาน้ำไปให้พืชนั้นต้องทำการวัดน้ำดูความเป็นกรดเป็นเบส จากแหล่งน้ำที่จะใช้ทำการเกษตร เพราะความเป็นกรดหรือเบสนั้นมีผลกับพืช

1.5) ข้อมูลปริมาณน้ำฝน/ปี เขตอำเภอพบพระมีฝนตกสม่ำเสมอต่อปี ปริมาณ น้ำฝนเฉลี่ย 1,300 มิลลิเมตรต่อปี การใช้ข้อมูลปริมาณน้ำฝนที่ตก เพื่อนำมาวิเคราะห์วางแผนเพาะปลูก และติดตามการพยากรณ์อากาศ เพื่อเตรียมรับมืออย่างไร ในการทำเกษตร

1.6) ความสูงจากระดับน้ำทะเลพื้นที่ทำการเกษตรในเขตอำเภอพบพระ จังหวัดตาก มีสูงจากระดับน้ำตั้งแต่ 260-1,700 เมตรวัดความสูงจากระดับน้ำทะเลพืชที่เหมาะสม และเพาะปลูกให้เจริญเติบโตได้ดี ในแต่ละระดับความสูงน้ำทะเล

## 2) การเตรียมความพร้อมสภาพสถานที่ทำการเกษตร

2.1) เตรียมความพร้อมพื้นที่ส่วนที่ปลูกพืช การเตรียมที่ดินแปลงเกษตร การปรับปรุงดินบำรุงดิน และการแบ่งสัดส่วนพื้นที่ ที่จะทำกิจกรรมทางเกษตรแต่ละอย่าง

2.2) การสร้างโรงเรือน รองรับกิจกรรมการเกษตรในโรงเรือน

2.3) ระบบน้ำ วิธีการนำน้ำมาใช้ และระบบน้ำเดินในสวนและโรงเรือน

3) เก็บรวบรวมข้อมูลการบริโภคของตลาดชุมชน การทำเกษตร ก่อนการจะเพาะปลูก เพราะเลี้ยง ควรทำการสำรวจ สืบหาข้อมูลให้ชัดเจน ต้องรู้ว่า จะผลิตไปขายที่ไหน ขายให้ใคร

3.1) สำรวจข้อมูลการบริโภค ผลผลิตภาคการเกษตรอะไรบ้าง ที่ผู้คนในท้องถิ่นนิยมบริโภค ลำดับข้อมูลการบริโภคจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

3.2) พืชชนิดใดบ้างที่มีคนเพาะปลูกหรือผลิตอยู่แล้วค่อนข้างมากในชุมชน ท้องถิ่น เพื่อหลีกเลี่ยงปริมาณผลผลิตที่ซ้ำซ้อนมากไป จะส่งผลกระทบต่อราคาผลผลิตนั้นได้

3.3) แหล่งจำหน่ายผลผลิต อยู่ที่ไหนบ้างจะจัดการอย่างไรให้สะดวกและง่ายในการขนส่งผลผลิตไปจำหน่าย

3.4) สำรวจหาตลาดผูกพันกับ พ่อค้า แม่ค้า และกลุ่มผู้บริโภคที่รักสุขภาพ ต้องการบริโภคอาหารจากวัตถุดิบที่สะอาดปลอดภัย ที่จะมารองรับผลผลิตเกษตรกรรม

4) การประเมินกำลังแรงงานที่ใช้ การประเมินแรงงานที่ใช้ขึ้นเพื่อให้การวางแผนงานว่า จำนวนแรงงานที่จะพอดีกับขนาดของงาน ต้องการกำลังแรงงานเท่าไร ที่จะมา

รองรับกิจกรรมในสวนและในไร่

4.1) การใช้กำลังแรงงานที่มีอยู่ คือแรงงานในครอบครัวเป็นหลัก

4.2) แรงงานทดแทน หรือจ้างเป็นครั้งคราว เมื่องานเร่งรีบเกิน

กำลังแรงงานที่มีอยู่

4.3) การแลกเปลี่ยนเอาแรงงานกัน ในบางกิจกรรมที่เหมือนกัน

การลงแขก การเอาแรงงานกัน เช่น กิจกรรมการปลูกข้าวและเกี่ยวข้าว

5) ข้อมูลเพาะปลูก เพาะเลี้ยงการเกษตรแบบใดบ้าง เพื่อให้มีรายได้รายวัน/  
รายสัปดาห์/รายเดือน/รายปี

5.1) พืชผักระยะสั้นชนิดใดบ้างที่สามารถผลิตแล้ว เก็บขายมี  
รายได้รายวัน/รายสัปดาห์/รายเดือน

5.2) พืชผักระยะกลางชนิดใดบ้างที่สามารถผลิตแล้ว เก็บขายมี  
รายได้รายสัปดาห์/รายเดือน/รายปี

5.3) ระยะยาวชนิดใดบ้างที่ผลิตสามารถเก็บขาย มีรายได้  
รายสัปดาห์/ขายรายเดือน/ขายรายปี

6) การเตรียมข้อมูลพันธุ์พืช พันธุ์สัตว์

6.1) หาแหล่งพันธุ์จากกรมส่งเสริมการเกษตร และ แหล่งที่มี  
มาตรฐานรับรองจากหน่วยงาน

6.2) เลือกพันธุ์พืชหรือสัตว์ที่ชุมชน ท้องถิ่น นิยมบริโภค หรือ  
เป็นที่ต้องของตลาดทั่วไปยังมีผลผลิตเข้าสู่ตลาดจำนวนที่น้อยไม่เพียงพอต่อความต้องการบริโภค

6.3) การคำนวณจำนวนพันธุ์พืช พันธุ์สัตว์ ที่จะนำมาเพาะเลี้ยง  
ต้องให้มีความพอดี ที่เหมาะสม และลงตัวกับขนาดพื้นที่ ที่ได้เอากำหนดไว้

6.4) การวางแผนการวางลำดับก่อนและหลัง การวางลำดับ  
ความสำคัญของสิ่งที่จะนำมาเพาะเลี้ยงก่อนและหลัง เช่น พืชที่เลี้ยงมาปลูกปกคลุมพืชชั้นล่างที่ต่ำ  
กว่า ได้แก่ ต้นกล้วย ต้นแคบ้าน เป็นต้นเป็นพืชที่มีการเจริญเติบโตเร็ว ต้นกล้วยอุ้มน้ำ รากให้  
ความชุ่มชื้นแก่พืชลำดับล่าง ได้อาศัยร่มเงา ได้แก่ จิง ข่า ตะไคร้ โหระพา กระเพรา มะนาว เป็นต้น

7) การคำนวณแผนการใช้จ่ายในการเตรียมสถานที่ การเตรียมอุปกรณ์การ  
ทำเกษตร และค่าบำรุงดูแลรักษา

7.1) ค่าที่ดิน ในกรณีสำหรับแปลงเกษตรที่ต้องเช่าทำ จำนวน/  
ไร่/ราคา และ ระยะเวลาเช่า/เดือน/ปี

7.2) ค่าวัสดุ อุปกรณ์การทำเกษตร ได้แก่ เครื่องสูบน้ำ เครื่องพ่นยา ถังพ่นยา สายยางรดน้ำ ท่อต่อน้ำ ผ้าใบคลุมพื้น เชือกขึงต้นพืช เสาวโยงเชือกค้ำต้นพืช เป็นต้น

7.3) ค่าบำรุงดูแลรักษาพืช ได้แก่ ปุ๋ยบำรุงพืช สารป้องกันและกำจัดโรคพืช สารกำจัดวัชพืช ถ้าเป็นสัตว์เลี้ยง มีค่าอาหาร กับค่าป้องกันและรักษาโรค

7.4) ประเภทพันธุ์พืชที่เพาะปลูกในแต่ละระยะเวลาการเก็บเกี่ยว

ตารางที่ 4.1 ประเภทพันธุ์พืชเก็บเกี่ยวตามระยะเวลา

ช่วงอายุพันธุ์พืช	ประเภทพืช	อายุเก็บเกี่ยววัน/เดือน/ปี	ขนาดพื้นที่จำนวนไร่	จำนวนกิโลกรัม/ตัน	ลงทุนไปบาท	ได้กำไรบาท
1.พืชระยะสั้น	ผักคะน้า ต้นหอม ผักชีผักกวางตุ้ง ผักกาดขาว	ตั้งแต่ 45-60 วัน				
2.พืชระยะกลาง	พริก ข้าวโพด อ้อย มันสำปะหลัง มันฝรั่ง	ตั้งแต่ 3-8 เดือน				
3.พืชระยะยาว	ไม้เศรษฐกิจ ไม้ผล ไม้สัก ไม้ยาง ไม้ไผ่	ตั้งแต่3-5ปีขึ้นไป				

แนวทางการปฏิบัติในการทำเกษตรพื้นที่สูงแบ่งเป็น 3 ระยะ มีดังนี้ ระยะที่ 1) ระยะสั้น ระยะที่ 2)ระยะกลาง ระยะที่ 3) ระยะยาว ผลการสรุป ในที่ประชุมต้องการเพาะปลูกพืชระยะสั้น ได้แก่ ผักคะน้า กะหล่ำปลี ผักกาด ต้นหอม ผักชี พืชระยะกลาง ได้แก่ พริก ข้าวโพด มันฝรั่ง มันสำปะหลัง พืชระยะยาว ได้แก่ กาแฟ ส้มเขียวหวาน อาโวคาโด ลิ้นจี่ ลำไย เป็นต้น

3.2) แผนการลงทุน พบว่า ในที่ประชุมปรึกษาหารือสรุปได้ว่า แผนการลงทุนเท่าไร ทำอะไร การทำการเกษตรต้องมีแผนการลงทุน จะใช้ทุน เท่าไร ซื้อพันธุ์พืช พันธุ์สัตว์ เท่าไร อุปกรณ์การผลิต ค่าปุ๋ย ค่ายา ค่าไถ ค่าน้ำมัน ค่าแรงงาน ค่าเช่าที่ ค่าเก็บเกี่ยวค่าดูแลรักษาสัตว์เลี้ยง เป็นต้น ที่มาของแหล่งทุนควรเน้นทุนในชุมชนก่อนลำดับแรก ประเภทของทุน

มีทุนเงิน ทุนสิ่งของ ทุนพันธุ์พืช ทุนพันธุ์สัตว์ที่ไม่ต้องซื้อ ทุนแรงงานที่มีอยู่ หากไม่พอต้องจ้างเพิ่มจำนวนเท่าไร จ้างแรงงานรายวันหรือรายเดือน

3.3) แผนการผลิต พบว่า ในที่ประชุมได้สรุปการวางแผนการผลิตจะผลิตอย่างไรให้สมดุลกับพื้นที่ กับแรงงานที่มีอยู่ ผลิตในปริมาณที่พอเหมาะกับทุน กับตลาดที่รองรับปัจจัยการผลิต มีที่ดิน ทุนแรงงาน และการจัดการ ส่วนกิจกรรมการปฏิบัติ เป็นกิจกรรมลดต้นทุนการผลิตเกษตรกรได้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้และปฏิบัติ การรวมกลุ่มผลิตปุ๋ยหมักจากมูลสัตว์กับฟางข้าวและเศษวัสดุเหลือจากปลูกพืช การทำปุ๋ยน้ำชีวภาพ การขยายสารป้องกันโรคพืชไตรโคเดอร์มา และสารกำจัดวัชพืช โดยใช้เกลือผสมปุ๋ยละลายน้ำแล้วจึงนำไปใช้ฉีดพ่นกำจัดวัชพืชกิจกรรมอาชีพเสริม กิจกรรมการเพาะพันธุ์ต้นกล้าจำหน่าย ได้แก่ เพาะต้นกล้ากาแฟ เพาะต้นกล้าอาโวคาโด และการหาของป่ามาจำหน่าย ได้แก่ ผักหวานป่า หน่อไม้ป่า เห็ดป่า ค้างคาว ชะอม ผักกูด หน่อหวายป่า เป็นต้น จำหน่ายตลาดในนัดชุมชน ทุกวันพฤหัสบดี กับวันเสาร์

3.4) แผนการตลาด พบว่า ในที่ประชุมได้สรุปไว้ว่า แผนการตลาดของเกษตรกรพื้นที่สูง ควรแบ่งออกเป็น การตลาดท้องถิ่น คือตลาดในชุมชน และตลาดผูกพันเป็นตลาดที่ผูกขาดกับพ่อค้าคนกลาง

3.5) แผนการจัดการ พบว่า ควรมีการวางแผนบริหารจัดการให้เป็นระบบที่ชัดเจนในแต่ละขั้นตอน ไม่ว่าจะเป็นการจัดการเรื่อง ที่ดิน เงินทุน แรงงาน วัสดุอุปกรณ์ เมล็ดพันธุ์ และการตลาด

## 2.2 การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 2

การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 2 วันที่ 1 สิงหาคม พ.ศ.2562 ณ ศาลาประชาคมหมู่บ้านร่มเกล้าสหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก มีผู้เข้าร่วม 24 คน แบ่งเป็นวิทยากร 2 คน เกษตรกร 20 คน และผู้ร่วมวิจัย 4 คน เป็นการอบรมเชิงปฏิบัติการอีก 2 แผนที่เหลือ ได้แก่ แผนการเงิน และแผนสุขภาพ โดยมีวิทยากรแผนการเงิน ซึ่งได้รับเกียรติจากเจ้าหน้าที่ธนาคารการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธ.ก.ส.) พบพระ สาขาชอโอ(นายสุทธิพงษ์ จำปา) และแผนสุขภาพ ซึ่งได้รับเกียรติจากเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลคีรีราษฎร์ รายละเอียด ดังนี้

### 2.2.1 กระบวนการเรียนรู้ แผนการเงิน

กระบวนการเรียนรู้ แผนการเงิน มีกิจกรรม 2 ประเภท คือ การฟังการบรรยาย และฝึกปฏิบัติจริง ซึ่งมีหลักการดำเนินกิจกรรม ดังนี้ เมื่อผู้เข้าร่วมประชุมพร้อมเพรียงกันแล้ว ผู้วิจัยได้กล่าวต้อนรับวิทยากรและเกษตรกร โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการแผนการเงิน และแผนสุขภาพให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้รับทราบ จากนั้นเป็นการแนะนำ

วิทยากรให้ทุกคนได้รับทราบ และเกษตรกรได้แนะนำตนเองให้วิทยากรได้ทราบเช่นกัน เป็นการสร้างบรรยากาศของการเรียนรู้แบบเป็นกันเอง วิทยากรบรรยายพิเศษและฝึกปฏิบัติจริงวันนี้ ได้รับเกียรติจากเจ้าหน้าที่สำนักงานธนาคารการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร(ธ.ก.ส.) สาขาพบพระ 1 คน โดยบรรยายหัวข้อเรื่อง การทำบัญชีครัวเรือน และผู้วิจัยร่วมบรรยายด้วยในหัวข้อเรื่อง แผนการเงินตามหลักการสถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน



ภาพที่ 4.11 เกษตรกรทำบัญชีครัวเรือน

#### แนวคิดสำคัญ

ผู้ประกอบการยุคใหม่ต้องเรียนรู้ว่าผลิตอย่างไรจึงจะลดต้นทุนการผลิต ผลิตอย่างไรให้ดีต่อสุขภาพของตนเองและต่อผู้บริโภค ผลิตอย่างไร ไม่ทำร้ายธรรมชาติ จัดการเรื่องการขายอย่างไร ขายที่ไหน แปรรูปหรือไม่อย่างไร จะขายที่ไหน

#### วัตถุประสงค์

เมื่อเรียนรู้แนวคิดแนวปฏิบัตินี้แล้วนักเรียนสามารถ

1. อธิบายวิธีการเกษตรที่สัมพันธ์กับชีวิตและเชื่อมโยงกับเรื่อง คุณค่าและมูลค่า ได้
2. ทำแผนอาชีพพึ่งตนเอง สร้างความมั่นคงแก่ตนเองและครอบครัวได้
3. นำประสบการณ์มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อร่วมสร้างชุมชนเรียนรู้ ชุมชนเข้มแข็งได้

#### 2.2.2 กระบวนการเรียนรู้แผนสุขภาพ

กระบวนการเรียนรู้ แผนสุขภาพ เป็นกิจกรรมที่สองของการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้ โดยได้รับเกียรติวิทยากรบรรยายพิเศษจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลคีรีราษฎร์ 2 คน ดังนั้น กระบวนการเรียนรู้ แผนสุขภาพ มีกิจกรรม 2 ประเภท คือ

การฟังการบรรยาย และฝึกปฏิบัติจริง ซึ่งมีหลักการดำเนินกิจกรรม ดังนี้ ผู้วิจัยได้แนะนำวิทยากร ให้เกษตรกรได้รู้จัก ส่วนมากเกษตรกรก็คุ้นเคยกันดีกับเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล ซึ่งหัวข้อการบรรยาย พิเศษ คือ การดูแลสุขภาพตนเองตามหลักการ 5 อ. และการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ดังนี้

การดูแลสุขภาพตนเอง ตามหลักการ 5 อ. ได้แก่ อ.ที่ 1 คือ อาหาร ต้องทานให้ครบ 5 หมู่ เลือกอาหารที่สะอาด ปลอดภัย ปราศจากสารเคมี โดยในส่วนของโปรตีน ไขมัน แป้งและน้ำตาล นับเป็นอาหารพื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิต แต่หากทานมากเกินไปจะไปรบกวนระบบภูมิคุ้มกัน มะเร็งอ.ที่ 2 คือ ออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายวันละ 10-30 นาที การออกกำลังกายช้า ๆ กับการหายใจเข้า-ออก ที่ถูกวิธี เช่น โยคะ เสาะหลิน ชี่กง เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง มีภูมิคุ้มกัน อ.ที่ 3 คือ ต้องอยู่ในที่อากาศบริสุทธิ์ หลีกเลี่ยงที่อับชื้น ฝุ่นควัน สารเคมีระเหย และ ฝุ่นเคมี อ.ที่ 4 คือ อารมณ์ ต้องฝึกจิตใจให้สงบ ใจสบาย ไม่เครียด และนอนหลับสนิท อ.ที่ 5 คือ อุจจาระ ขับถ่ายระบายของเสียให้สม่ำเสมอ ไม่ทำให้สารก่อพันธุวิศวกรรมคั่งค้างในร่างกาย



ภาพที่ 4.12 การฟังการบรรยายด้านแผนสุขภาพ

แนวทางการจัดการกระบวนการเรียนรู้ แผนสุขภาพ

แนวคิดสำคัญ

สุขภาพเป็นเรื่องสำคัญที่เริ่มจากความเข้าใจว่า สุขภาพดีไม่ได้หมายความว่า มีหมอมียามิโรงพยาบาล แต่หมายถึงดูแลตนเองอย่างมีข้อมูลความรู้ มีแบบมีแผน ไม่ใช่อยากกินอะไรก็กิน ทำงานหามรุ่งหามค่ำไม่มีเวลาพักผ่อน มีแต่ความเครียด ชีวิตแบบนี้ถึงไม่มีหนี้ ก็ไม่มีความสุข การแก้ปัญหาหนี้สินต้องแก้ที่สุขภาพด้วย เพราะโรคร้ายไข้เจ็บนอกจากทำให้เสียค่ารักษาแล้ว ยังทำให้เสียการเสียนงานขาดรายได้ และทำให้คนอื่นเดือดร้อน เสียเวลามาดูแลคนป่วย

### จุดประสงค์

เมื่อเรียนรู้แนวคิดแนวปฏิบัตินี้แล้ว นักเรียนจะสามารถ

1. มีทัศนคติพื้นฐานที่ต้องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง
2. ทำแผนสุขภาพเพื่อการดูแลตนเองได้ทั้งกาย จิตใจ ปัญญาและสังคม
3. สร้างวิถีสุขภาพพอเพียง และวิถีสุขภาพชุมชนสุขภาพพอเพียง ทำให้เกิดการ

พึ่งตนเองทางสุขภาพอย่างบูรณาการได้

วางแผนสุขภาพทำได้ง่าย ๆ

1. การวางแผนดูแลสุขภาพในสภาวะปกติ เป็นการดูแลตนเองและคนในครอบครัวให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ สามารถทำได้โดยกินให้พอดีอยู่ให้พอดี ดังนี้

1.1 กินให้พอดีกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ ในวันหนึ่งกินอาหารให้ครบ 3 มื้อ มือเช้าและมือเที่ยงต้องกินให้อิ่ม เพื่อให้เพียงพอต่อการใช้พลังงานทั้งวัน

#### 1.2 อยู่ให้พอดี

1.2.1 ดูแลรักษาร่างกายให้สะอาด อาบน้ำทำความสะอาดร่างกายทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ดูแลรักษานามัยของดวงตา หู จมูก ให้สะอาด ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ ถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวันในตอนเช้า ใส่เสื้อผ้าที่สะอาดไม่อับชื้น และให้ความอบอุ่น แปลงผันทุกครั้ง หลังตื่นนอนและก่อนนอน หรือหลังอาหาร

1.2.2 ออกกำลังกายให้เหมาะสม ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 20-30 นาที

1.2.3 พักผ่อนให้เพียงพอ การพักผ่อนที่ดีที่สุดคือการนอนหลับ การนอนหลับให้ได้วันละ 7-8 ชั่วโมง ต่อวัน

1.2.4 ทำจิตใจให้สบาย มีน้ำใจ โอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่ทะเลาะวิวาท รู้จักการให้อภัย และยอมรับข้อบกพร่องของคนอื่น

1.2.5 รักษาสิ่งแวดล้อม มีสำนึกต่อส่วนรวม และร่วมสร้างสรรค์สังคม

1.2.6 หลีกเลียงจากสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

1.2.7 ทำงานให้พอดี ทำงานตามสมควรแก่กำลังของตนเอง ไม่หักโหม ทำงานหนักจนเกินไป

1.2.8 สร้างความรักความอบอุ่นในครอบครัว ไม่ทะเลาะเบาะแว้ง ดูแลเอาใจใส่ความเป็นอยู่ของกันละกัน

1.2.9 ป้องกันโรค ด้วยการไปรับวัคซีน ตรวจสอบสุขภาพปีละครั้ง และรู้จักวิธีการป้องกันตนเองไม่ให้เกิดโรค

2. การวางแผนดูแลสุขภาพในยามเจ็บป่วย การเจ็บป่วยนั้นเป็นสิ่งที่หนึ่งบ่งบอกว่าสุขภาพไม่ดี แต่ในความเป็นจริงแล้ว การเจ็บป่วยส่วนใหญ่นั้น สามารถรักษาให้หายได้ที่บ้านก็ได้ โดยทั่วไปแล้ว การเจ็บป่วยเบื้องต้นที่ไม่รุนแรงมากนัก เราสามารถดูแลรักษาได้เอง มีหลายอาการ แม้แต่อาการป่วยรื้อรัง เราก็สามารถดูแลตนเองได้ รวมถึงการช่วยกันดูแลของคนในครอบครัว

## ผลการพัฒนากระบวนการเรียนรู้เกษตรกรกรมทางเลือกแผนชีวิตแก่เกษตรกรพื้นที่สูง บ้านร่มเกล้าสหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก

ผลการพัฒนากระบวนการเรียนรู้เกษตรกรกรมทางเลือกแผนชีวิตแก่เกษตรกรพื้นที่สูง บ้านร่มเกล้าสหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก ผลจากการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เกษตรกรพื้นที่สูงบ้านร่มเกล้าสหมิตร จำนวน 10 ครอบครัว ได้นำแผน 4 แผน ได้แก่ แผนชีวิต แผนอาชีพ แผนการเงิน และแผนสุขภาพ ไปปรับใช้ในการทำเกษตรและการดำเนินชีวิต เกิดผลสำเร็จเป็นรูปธรรม และไม่สำเร็จในบางประเด็น ดังนี้

### 1. ผลการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ แผนชีวิต

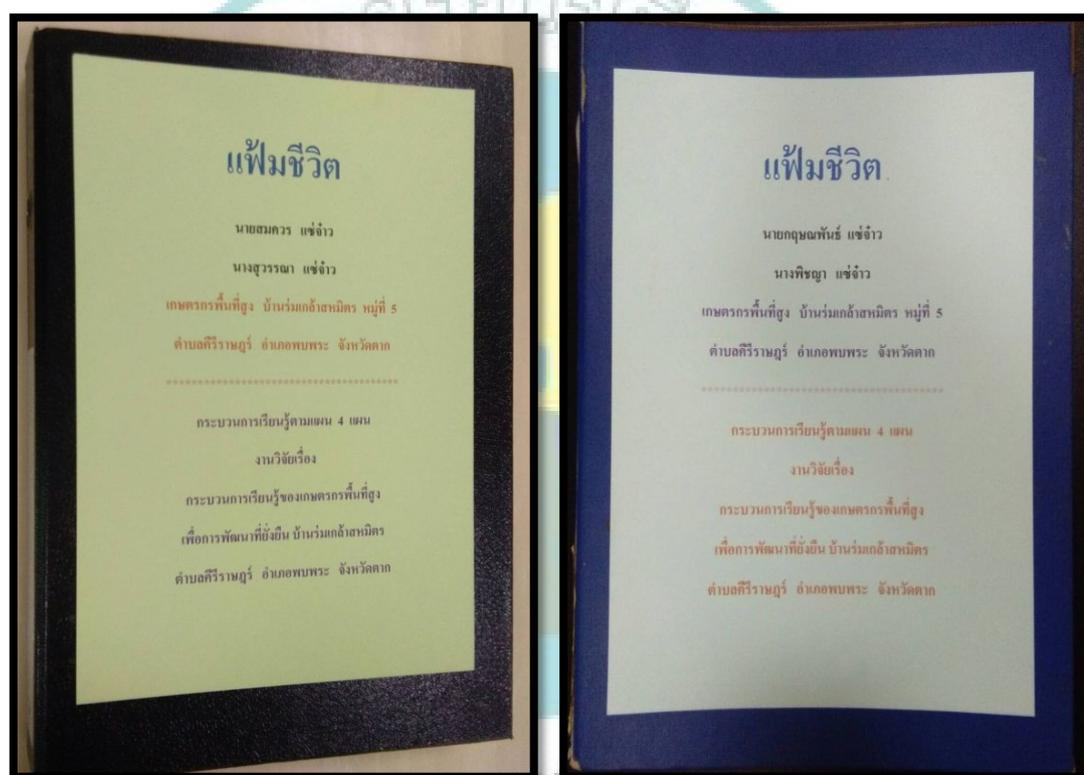
การเขียนเส้นทางชีวิต ทบทวนเหตุการณ์สำคัญที่ผ่านมาในชีวิต ว่าผ่านความทุกข์ ความสุข อะไรมาบ้าง สิ่งที่เกิดขึ้นจะได้เป็นบทเรียนและไม่กลับไปทำผิดพลาดอีก ส่วนที่ประสบความสำเร็จก็ปรับเปลี่ยนให้ดียิ่งขึ้นไป

การวางแผนเป้าหมายชีวิต ผลการพัฒนา พบว่าเกษตรกรสามารถตั้งเป้าหมายชีวิตตนเองได้ ด้วยแผนชีวิต 4 แผน ได้แก่ แผนอาชีพ แผนการเงิน แผนสุขภาพ และ แผนเวลา โดยอธิบายได้ว่า เพราะเหตุใด ตนเองจึงมีเป้าหมายชีวิตเช่นนั้น สามารถระบุแนวทางในการบรรลุเป้าหมายชีวิตนั้นได้

การวางแผนชีวิตผลการพัฒนา พบว่า เกษตรกร สามารถวางแผนชีวิตของตนเองได้ เกี่ยวกับการวางแผน การใช้เวลาในชีวิต 4 แบบ ได้แก่ สำคัญ-เร่งด่วน สำคัญ-ไม่เร่งด่วน ไม่สำคัญ-เร่งด่วน และไม่สำคัญ-ไม่เร่งด่วน ดังนั้น การจัดการชีวิตก็คือการจัดการเวลา อยู่กับ 4 เรื่องนี้ที่กล่าวมา

แฟ้มชีวิตผลการพัฒนา พบว่า เกษตรกรเห็นความสำคัญของแฟ้มชีวิต เนื่องจากแฟ้มชีวิตเป็นที่เก็บองค์ความรู้ด้านแผน 4 แผน และเก็บเอกสารที่สำคัญประเภทต่าง ๆ ได้แก่ ทะเบียนบ้าน สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน สำเนาทะเบียนสมรส ใบหย่า เอกสารทางทหาร วุฒิการศึกษา และเกียรติบัตรต่าง ๆ ส่งผลทำให้เกษตรกรมีแฟ้มเก็บเอกสารเป็นรูปธรรม เก็บง่าย ใช้ง่าย และเอกสารไม่สูญหาย

#### ตัวอย่างแฟ้มชีวิต



ภาพที่ 4.13 แฟ้มชีวิตของเกษตรกร

## 2. ผลการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ แผนอาชีพ

ผลการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ แผนอาชีพ ประกอบด้วย แผนการเรียนรู้ แผนการลงทุน แผนการผลิต แผนการตลาด และแผนการจัดการในแต่ละประเด็นสรุปได้ดังนี้

2.1 แผนการเรียนรู้ ผลการพัฒนา พบว่าเกษตรกร ได้มีแผนการเรียนรู้อย่างเป็นระบบเป็นขั้น เป็นตอน มีแผนและแนวทางการทำเกษตรที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยปรับเปลี่ยนกระบวนการทัศน์

ของตนเอง วิธีคิด วิธีปฏิบัติ และวิธีให้คุณค่าใหม่ ปรับเปลี่ยนการทำเกษตรเชิงเดี่ยว มาทำเกษตรผสมผสาน ได้แก่ การปลูกพริกแซมข้าวโพด การปลูกพริกกับข้าวโพดในด้วยอาโวคาโด การปลูกกาแฟแซมในแปลงข้าวไร่ ส่วนการเลี้ยงสัตว์ มีการปล่อยสัตว์เลี้ยงในสวนผลไม้ เช่น โค และไก่ มีการเรียนรู้การทำปุ๋ยอินทรีย์เพื่อนำไปใช้ผสมกับปุ๋ยเคมี ที่ช่วยลดต้นทุนการผลิต นอกจากนี้ได้เรียนรู้สภาพแวดล้อม ดิน ฟ้า อากาศ และสภาพการณ์ปัจจุบันเหมาะสมที่จะปลูกพืชหรือเลี้ยงสัตว์ชนิดใดบ้าง การมองไปยังเหตุการณ์อนาคตข้างหน้า วางแผนการณ์ เตรียมความพร้อมก่อนจะเริ่มปฏิบัติงาน

2.2 แผนการลงทุน ผลการพัฒนาพบว่า มีแผนการลงทุนที่ดินทำกิน โดยลงทุนตามศักยภาพกำลังของตนเอง ทั้งทุนและแรงงาน การนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ พออยู่พอกิน พอใช้ พอประมาณ และมีความสุข ไม่เอาเงินเป็นที่ตั้ง ใช้หนี้เก่า โดยไม่ก่อหนี้ใหม่เพิ่ม เอาความสุขความพอดีเป็นที่ตั้ง

2.3 แผนการผลิต ผลการพัฒนาพบว่า เกษตรกรวางแผนการผลิตเป็น ทั้ง 3 ระยะเวลา ได้แก่ ระยะสั้น ระยะกลาง ระยะยาว ซึ่งแผนระยะสั้นคือ การปลูกผักชนิดต่าง ๆ เช่น พักกาดขาวปลี ผักคะน้า ต้นหอม ผักกวางตุ้ง เป็นต้น แผนระยะกลาง คือ การปลูก พริก ข้าวโพด มันสำปะหลัง มันฝรั่ง เป็นต้น แผนระยะยาว คือ การปลูก การปลูกไม้ผล เช่น ปลูกต้นกาแฟ ต้นอาโวคาโดต้นลิ้นจี่ ต้นลำไย ส่วนไม้ยืนต้น ปลูกต้นยางพารา ต้นไม้สัก ต้นไม้พะยูง ต้นไม้ยูคาลิปตัส

2.4 แผนการตลาด ผลการพัฒนาพบว่า เกษตรกร มีการวางแผนการตลาด ที่ชัดเจนมากขึ้น โดยเก็บผลผลิตไปจำหน่ายที่ตลาด 3 ประเภท คือ ตลาดชุมชนบ้านร่มเกล้าสหมิตร ตลาดผูกพัน เป็นตลาดของนายทุนที่มีการตกลงซื้อขายกันไว้ และขายให้นายทุนตามราคากลางตลาดที่มารับซื้อถึงสวนของเกษตรกร

2.5 แผนการจัดการ ผลการพัฒนาพบว่า มีแบบแผนการบริหารจัดการ ที่เป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น ทั้งแผนระยะสั้น ระยะกลาง ระยะยาว ในด้านการจัดการที่ดิน การจัดการแรงงาน วัสดุอุปกรณ์ และการบริหารจัดการทุนทรัพย์ และทุนทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม เช่น มีการปลูกป่าเพื่อรักษาต้นน้ำ และการป้องกันไฟป่า

เรียนรู้แนวทางเลือกทำเกษตรผสมผสาน ผลการพัฒนาพบว่า เกษตรกรมีการวางแผนจากการปลูกพืชเชิงเดี่ยว ปรับเปลี่ยนมาปลูกพืชผสมผสานลงในแปลงเกษตร ได้แก่ ปลูกกาแฟแซมในไร่ข้าว ปลูกพริกแซมในแปลงข้าวโพด และปลูกพริกแซมในอาโวคาโด เลี้ยงสัตว์ในแปลงอาโวคาโด ได้แก่ โคเนื้อพื้นบ้าน และไก่พื้นบ้าน



ภาพที่ 4.14 ปลูกร่วมโพดแซมต้นพริก



ภาพที่ 4.15 การปลูกพริกในสวนอโวคาโด



ภาพที่ 4.16 เพาะพันธุ์ต้นกล้ากาแฟกับต้นกล้าอโวคาโด

### 3. ผลการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ แผนการเงิน

บัญชีครัวเรือนผลการพัฒนา พบว่า เกษตรกรสามารถทำบัญชีครัวเรือนเป็น ทำให้สามารถวิเคราะห์รายรับ-รายจ่าย และเงินเก็บออม รอบเดือน และสรุปในรอบปีได้ ได้กำไร ขาดทุน รู้ที่ไป และทราบที่มาเงิน

ทำบัญชีอาชีพผลการพัฒนา พบว่า เกษตรกร สามารถทำบัญชีอาชีพได้ สามารถวิเคราะห์เงินที่ลงทุนไป ในการเช่าที่ดินทำกิน ค่าแรงงาน ค่าพันธุ์พืช ค่าวัสดุอุปกรณ์ ส่งผลทำให้ทราบว่า ได้กำไร เท่าทุน หรือขาดทุน

งบประมาณแผนใช้จ่ายในครอบครัวผลการพัฒนา พบว่า เกษตรกร มีการวางแผนการใช้จ่ายงบประมาณในครอบครัว แผนใช้หนี้ แผนการออมเงิน แผนการใช้จ่ายประจำวัน และแผนการทำเกษตร แผนการออมเงินวันละ 10 บาท แผนประหยัดเงินการลด ละ เลิก สิ่งเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ เครื่องดื่มชูกำลัง และบุหรี่ เช่น เกษตรบางรายสูบบุหรี่จัด วันละ 2 ซองลดลงเหลือวันละ 1 ซอง เกษตรกรบางรายดื่มเครื่องดื่มชูกำลังเกินวันละ 3 ขวด ลดลงเหลือไม่เกินวันละ 2 ขวด

ปลูกข้าวอินทรีย์ผลการพัฒนา พบว่า จากที่เกษตรกรใช้สารเคมีในการเพาะปลูก ปรับมาทำปุ๋ยอินทรีย์ใช้ ไม่ใช้สารเคมีกำจัดวัชพืชในข้าวไร่ กำจัดวัชพืชด้วยถอน และใช้เกลือละลายน้ำฉีดพ่นวัชพืชแทน สารเคมีสังเคราะห์

ปลูกผักสวนครัวบริโภคและจำหน่าย ผลการพัฒนา พบว่า เกษตรกรได้ปลูกผักสวนครัวไว้เก็บมาใช้ประกอบอาหารเองเป็นหลัก และส่วนที่เหลือกินไม่ทันก็นำไปจำหน่ายตลาดนัดชุมชน



ภาพที่ 4.17 หาของป่าและปลูกผักสวนครัวมาขายในตลาดหมู่บ้าน



ภาพที่ 4.18 หน่อหวายป่า

ลงแขกเกี่ยวข้าวเกษตรกรหลายครอบครัวที่ทำกิจกรรมด้านเกษตรที่ที่มีกิจกรรมเหมือน จะมีการไปแลกเปลี่ยนเอาแรงงานกัน เช่น กิจกรรมเกี่ยวข้าวไร่ การหักข้าวโพด เป็นต้น



ภาพที่ 4.19 การเกี่ยวข้าวขอแรงแลกแรงงาน

#### 4. ผลการพัฒนาระบบการเรียนรู้ แผนสุขภาพ

4.1 การกิน พบว่า เกษตรกรเลือกบริโภคอาหารที่สะอาดปลอดภัยต่อร่างกาย รู้จัก หลีกเลี่ยงอาหารปนเปื้อนสารเคมีเลือกบริโภคอาหารครบหลักอาหาร 5 หมู่/สัปดาห์ มีการพึ่งตนเอง

ด้านอาหารเพาะปลูกพืชและเลี้ยงสัตว์ไว้ประกอบอาหาร ได้แก่ ปลูกข้าวไร่อินทรีย์ไว้กินมากขึ้น  
 กว่าเดิม ปลูกผักปลอดสาร ผักสวนครัวไว้กินได้ไว้ประกอบอาหารมากขึ้น ส่วนสัตว์ที่เลี้ยงบริโภค  
 มีการเลี้ยงสัตว์พื้นบ้านเลี้ยงเยอะมากขึ้นกว่าเดิม ได้แก่ เลี้ยงวัวเนื้อพื้นบ้าน เลี้ยงหมูดำหรือกระโดน  
 เลี้ยงไก่พื้นบ้าน เลี้ยงเป็ดเนื้อ เกษตรกรที่มีสระเก็บน้ำ ได้เลี้ยงปลานิลและปลาดูเคเพียนไว้ในสระน้ำ  
 เพื่อเอามาบริโภคและเอาส่วนหนึ่งไปจำหน่ายที่ตลาดนัดในชุมชนด้วย



ภาพที่ 4.20 การเลี้ยงหมูดำ(หมูกระโดน)



ภาพที่ 4.21 การเลี้ยงเป็ดและไก่บ้าน

4.2 การอยู่ผลการพัฒนา พบว่าเกษตรกรมีความตระหนักในเรื่องปัญหาสุขภาพและใส่ใจการดูแลสุขภาพทำงานให้พอดี พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายให้เหมาะสม คนที่สูบบุหรี่จัด วางแผนสูบบุหรี่จาก 2 ซอง ลดลงเหลือวันละ 1 ซองคนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์วางแผนดื่มเบียร์ลดลงเหลือวันละ 1 กระป๋องหรือ 1 ขวดมีการวางแผนควบคุมน้ำหนักตนเองระยะเวลา 6 เดือนและมีการดูแลสุขภาพเบื้องต้นตามหลักการ 5 อ. คือ ได้แก่ อ.ที่ 1 คือ อาหาร ต้องทานให้ครบ 5 หมู่ เลือกอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และมีสารก่อกลายพันธุ์ โดยในส่วนของโปรตีนไขมัน แป้งและน้ำตาล นับเป็นอาหารพื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิต แต่หากทานมากเกินไปจะไปรบกวนระบบภูมิคุ้มกันมะเร็งอ.ที่ 2 คือ ออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายวันละ 10-30 นาที การออกกำลังกายช้า ๆ เบา ๆ ผสมผสานกับการหายใจเข้า-ออก ที่ถูกวิธี เช่น โยคะ เสาหิน บู้ติ่ง ซิ่งง ซี่ไค นามิก ไทชิ เต้าเต๋อ เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันสมบูรณ์ อ.ที่ 3 คือ ต้องอยู่ในที่อากาศบริสุทธิ์ หลีกเลี้ยงที่อับชื้น ฝุ่นควัน สารเคมีระเหย และฝุ่นเคมี อ.ที่ 4 คือ อารมณ์ ต้องฝึกจิตใจให้สงบ ใจสบาย ไม่เครียด และนอนหลับสนิท อ.ที่ 5 คือ อูจาาระ ขับถ่ายระบายของเสียให้สม่ำเสมอ ทำให้สารก่อพันธุไม่คั่งค้างในร่างกาย

4.3 การทำปุ๋ยอินทรีย์ใช้ ผลการพัฒนา พบว่า เกษตรกรวางแผนทำปุ๋ยอินทรีย์ผสมปุ๋ยเคมีเกษตรกรมีการได้ทำปุ๋ยหมักเพื่อช่วยลดต้นทุนการผลิต โดยใช้เศษวัสดุหลักที่เหลือจากการทำเกษตร ฟางข้าว กากถั่ว ชังข้าวโพด และกับใบไม้แห้งเศษหญ้า เป็นต้น แล้วมีมูลสัตว์เป็นส่วนประกอบที่ให้อุณหภูมิความร้อนในการย่อยสลาย เป็นธาตุอาหารให้แก่พืชด้วยด้วย เพื่อเอาปุ๋ยหมักที่ได้มาผสมกับปุ๋ยเคมี ในอัตราส่วน 1 ต่อ 1 ช่วยลดสัดส่วนปุ๋ยเคมีลดลงไปครึ่งหนึ่งทั้งยังมีการทำสารบำรุงพืช คือ จูรินทรีย์สังเคราะห์แสง ที่ให้พลังงานพืชและกระตุ้นการเจริญเติบโตแก่พืชและการขยายเชื้อ ไตรโคเดอร์มาใช้ในการป้องกันและรักษาโรคพืชชนิดต่างๆ ด้วยเป็นการลดต้นทุนการผลิตพืชผลทางการเกษตร ใช้ฉีดพ่นรดพืชผักสวนครัวให้เจริญเติบโตงอกงาม ไม่มีสารพิษตกค้างปลอดภัยในการบริโภค ดังนั้น การทำปุ๋ยอินทรีย์ เกษตรกรทำปุ๋ยอินทรีย์จากเศษวัสดุเหลือจากการทำเกษตรและเศษใบไม้ใบหญ้าที่หาได้ง่าย กับมูลสัตว์ที่เลี้ยงไว้ เพื่อเอามาใช้บำรุงพืชทางการเกษตร เนื่องจากการใช้ปุ๋ยอินทรีย์ในการทำเกษตรช่วยลดต้นทุนจากการใช้ปุ๋ยเคมีที่มีราคาแพง วัสดุที่เอามาทำปุ๋ยอินทรีย์เป็นทุนทรัพยากรชุมชนที่สามารถหาได้ง่ายและราคาไม่แพงการใช้ปุ๋ยอินทรีย์ทำเกษตรทำให้ดินดีในระยะยาว เป็นมิตรกับสิ่งมีชีวิตและสิ่งแวดล้อมเกษตรกรเรียนรู้การทำปุ๋ยหมักโดยใช้เศษวัสดุเหลือจากการปลูกพืชและมูลวัวดั่งปรากฏในภาพ



ภาพที่ 4.22 การทำปุ๋ยหมักอินทรีย์



ภาพที่ 4.23 การปลูกผักสวนครัว รั้วกินได้แบบอินทรีย์

4.4 การกำจัดวัชพืช เกษตรกรกำจัดวัชพืช มีแผนกำจัดวัชพืชโดยเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมให้ได้มากที่สุด ด้วยวิธีการถอน และตัดวัชพืชออก หรือใช้ปุ๋ยยูเรียผสมเกลือเม็ดละลายน้ำฉีดพ่นวัชพืช จะช่วยกำจัดวัชพืชได้ และบำรุงให้พืชผักงอกงาม อวบ และ เจริญทดแทนการใช้สารเคมีกำจัดวัชพืช ที่อันตรายต่อสิ่งแวดล้อม กับเกษตรกรและผู้บริโภค และยังช่วยลดต้นทุนการผลิตอีกทางหนึ่งได้ด้วย เนื่องจากวัตถุดิบที่ใช้มีราคาที่ถูกกว่าสารเคมีกำจัดวัชพืช



ภาพที่ 4.24 การปลูกข้าวไร้อินทรีย์ไว้บริโภค



## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง กระบวนการเรียนรู้แผนชีวิตของชุมชนบ้านร่มเกล้าสหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอบพพระ จังหวัดตาก ผู้วิจัยขอแนะนำสรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

#### สรุปผลการวิจัย

1. สภาพปัจจุบันและปัญหาการทำเกษตรของเกษตรกรพื้นที่สูง บ้านร่มเกล้าสหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอบพพระ จังหวัดตาก

1.1 สภาพปัจจุบัน พบว่า เกษตรกรส่วนมากทำเกษตรปลูกพืชเชิงเดี่ยว ใช้สารเคมีในการผลิตพืชเกษตรทุกชนิด ทั้งปุ๋ยเคมี สารเคมีกำจัดวัชพืช โรคพืช และแมลงศัตรูพืชต่าง ๆ ที่ขาดความรู้ความเข้าใจในการใช้สารเคมีควบคุมตกค้างสู่สิ่งแวดล้อม ดินเสื่อมคุณภาพ แหล่งน้ำปนเปื้อนสารเคมีอันตราย

2. สภาพปัญหาหนี้สิน พบว่า เนื่องจากเกษตรกรเน้นการใช้สารเคมีในการทำเกษตร การทำเกษตรจึงต้องพึ่งพานายทุน ทั้งการกู้ยืมเงินทุน กู้ยืมอุปกรณ์ทำเกษตร ปุ๋ยเคมี กับสารเคมีต่างๆ ที่มีราคาแพง เพื่อนำมาทำเกษตรก่อน แล้วจึงค่อยใช้คืนหลังจากเก็บเกี่ยวผลผลิตจำหน่ายเสร็จแล้ว เกษตรกรไม่ได้วางแผนด้านการทำเกษตรส่งผลทำให้เกษตรกรมีหนี้สิน และตกอยู่ในวงจรหนี้สิน ไม่สิ้นสุด

3. สภาพปัญหาที่ดินทำกินพบว่า เกษตรบางส่วนไม่มีที่ดินทำกินเอง ต้องไปหาที่ดินทำกินจากบุคคลอื่นที่มีที่ดินแต่ไม่ทำการเกษตร ราคาเช่ามีตั้งแต่ 3,000-5000 บาท/ไร่ เนื่องจากเกษตรกรจากหลายครอบครัวเข้ามาอยู่อาศัย หลังจากที่หน่วยงานรัฐจัดสรรที่ดินทำกินให้เกษตรกรแล้ว

4. สภาพปัญหาแหล่งน้ำ พบว่า แหล่งน้ำในพื้นที่บ้านร่มเกล้าสหมิตร มี 3 แห่ง ที่แรกคือ แหล่งน้ำจากประปาภูเขาที่ใช้อุปโภค และบริโภค แหล่งที่ 2 คือ ประปาหมู่บ้านซึ่งใช้อุปโภคได้เท่านั้นแหล่งที่ 3 คือ แหล่งน้ำจาก อ่างเก็บน้ำของหมู่บ้าน มี 2 แห่ง พื้นที่ขนาดของอ่างรวมทั้ง 2 แห่ง 40 ไร่ เป็นแหล่งน้ำหลักที่เกษตรกรใช้ทำเกษตรนอกฤดูฝนได้ ซึ่งไม่เพียงพอต่อเพาะการปลูกพืช



2.2.4 แผนการตลาดเกษตรกรควรวางแผนการผลิตว่า จะผลิตกินเองใช้เองหรือขายด้วย ถ้าขายจะขายตลาดใดบ้าง ตลาดท้องถิ่น และตลาดผูกพัน

2.2.5 แผนการจัดการ เกษตรกรควรมีการวางแผนการจัดการเรื่องต่าง ๆ ให้มีความเหมาะสมกับทุนและศักยภาพของตนเองที่มีอยู่ การวางแผนที่ดินทำกิน การเพาะปลูก แรงงาน ทุนที่ใช้ การตลาด การทำบัญชีครัวเรือนและบัญชีอาชีพ

2.3 การเรียนรู้แผนการเงิน แนวทางการพัฒนา พบว่า เกษตรกรพื้นที่สูงควรจะต้องเลือกเงินหรือชีวิต เงินทำให้เรามีความสุขจริงหรือให้ทุกคนควรมีทัศนคติที่ไม่เห็นเงินเป็นใหญ่ เป็นนายพวกเรา และให้ทุกคนถามตนเองว่า เหตุใดเราจึงเป็นหนี้มีหนี้ต้องใช้นี้ และการวางแผนการเงิน การทำบัญชีครัวเรือน บัญชีอาชีพ การออม ดังนั้น การอบรมเชิงปฏิบัติการ วิทยากรควรเป็นเจ้าหน้าที่จากธนาคารการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร สาขาพบพระ

2.4 การเรียนรู้แผนสุขภาพ แนวทางการพัฒนา พบว่า เกษตรกรควรมีการวางแผนสุขภาพ 3 ประการ คือ 1) สุขภาพดีเป็นอย่างนี้ 2) สุขภาพดีต้องมีการวางแผน 3) วางแผนสุขภาพทำได้ง่าย ๆ ดังนั้น การอบรมเชิงปฏิบัติการ วิทยากรควรเป็นเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลคีรีราษฎร์ หรือโรงพยาบาลพบพระ

### 3. ผลการพัฒนาระบบการเรียนรู้เกษตรกรรวมทางเลือก แผน 4 แผนเกษตรกรพื้นที่สูง บ้านร่มเกล้าสหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก

ผลการพัฒนาระบบการเรียนรู้เกษตรกรรวมทางเลือกแผนชีวิตแก่เกษตรกรพื้นที่สูง บ้านร่มเกล้าสหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก โดยเกษตรกรสามารถวางแผนชีวิต แผนอาชีพ แผนการเงิน และแผนสุขภาพ ไปปรับใช้ในการทำเกษตรและการดำเนินชีวิต เกิดผลสำเร็จเป็นรูปธรรม ดังนี้

1. ผลการพัฒนาระบบการเรียนรู้ แผนชีวิต พบว่า เกษตรกรเขียนเส้นทางชีวิตเป็น สามารถทบทวนเหตุการณ์สำคัญที่ผ่านมาในชีวิตได้นำประสบการณ์ในอดีตเป็นบทเรียนมาปรับใช้ได้ส่วนที่ประสบความสำเร็จก็ปรับเปลี่ยนให้ดียิ่งขึ้นไป

1.1 การวางแผนเป้าหมายชีวิต พบว่าเกษตรกรสามารถตั้งเป้าหมายชีวิตตนเองได้ ด้วยแผนชีวิต 4 แผน ได้แก่ แผนอาชีพ แผนการเงิน แผนสุขภาพ และ แผนเวลา โดยอธิบายได้ว่า เพราะเหตุใด ตนเองจึงมีเป้าหมายชีวิตเช่นนั้น สามารถระบุแนวทางในการบรรลุเป้าหมายชีวิตนั้นได้

1.2 การวางแผนชีวิต ผลการพัฒนาพบว่า เกษตรกร สามารถวางแผนชีวิตของตนเองได้เกี่ยวกับการวางแผน การใช้เวลาในชีวิต 4 แบบ ได้แก่ สำคัญ- เร่งด่วน สำคัญ- ไม่เร่งด่วน ไม่สำคัญ- เร่งด่วน และ ไม่สำคัญ- ไม่เร่งด่วน ดังนั้น การจัดการชีวิตก็คือการจัดการเวลา อยู่กับ 4 เรื่องนี้ที่กล่าวมา

1.3 **เพิ่มชีวิต** ผลการพัฒนาพบว่า เกษตรกรให้ความสำคัญกับเพิ่มชีวิต เนื่องจากเพิ่มชีวิตเป็นที่เก็บองค์ความรู้ด้านแผน 4 แผน และเก็บเอกสารที่สำคัญประเภทต่าง ๆ ได้แก่ ทะเบียนบ้าน สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน สำเนาทะเบียนสมรส ใบหย่า เอกสารทางทหาร วุฒิการศึกษา และเกียรติบัตรต่าง ๆ ส่งผลทำให้เกษตรกรมีเพิ่มเก็บเอกสารเป็นรูปธรรม เก็บง่าย ใช้คล่อง และเอกสารไม่สูญหาย

## 2. ผลการพัฒนาระบบการเรียนรู้ แผนอาชีพ

2.1 **แผนการเรียนรู้** ผลการพัฒนาพบว่า เกษตรกรได้มีแผนการเรียนรู้อย่างเป็นระบบเป็นขั้นเป็นตอน มีแผนและแนวทางการทำเกษตรที่ชัดเจน โดยปรับเปลี่ยนกระบวนการทำของตนเอง วิธีคิด วิธีปฏิบัติ และวิธีให้คุณค่าใหม่ ปรับเปลี่ยนการทำเกษตรเชิงเดี่ยว มาทำเกษตรผสมผสาน ได้แก่ การปลูกพริกแซมข้าวโพด การปลูกพริกกับข้าวโพดในด้วยอาโวคาโด การปลูกกาแฟแซมในแปลงข้าวไร่ ส่วนการเลี้ยงสัตว์ มีการปล่อยสัตว์เลี้ยงในสวนผลไม้ เช่น โค และไก่ มีการเรียนรู้ มีการวางแผนใช้เวลาว่างบางส่วนจากทำเกษตร ไปหาของป่ามาขายมากขึ้น ทำให้มีรายเสริมเพิ่มเกิดอีกช่องทาง มีการทำปุ๋ยอินทรีย์เพื่อนำไปใช้ผสมกับปุ๋ยเคมี ที่ช่วยลดต้นทุนการผลิต นอกจากนี้ได้เรียนรู้สภาพแวดล้อม ดิน ฟ้า อากาศ และสภาพการณ์ปัจจุบันเหมาะสมที่จะปลูกพืชหรือเลี้ยงสัตว์ชนิดใดบ้าง การมองไปยังเหตุการณ์อนาคตข้างหน้า วางแผนการณ์ เตรียมความพร้อมก่อนจะเริ่มปฏิบัติงานตามแผนที่วางไว้

2.2 **แผนการลงทุน** ผลการพัฒนาพบว่า มีแผนการลงทุนที่ดินทำกิน โดยลงทุนตามศักยภาพกำลังของตนเอง ทั้งทุนและแรงงาน การนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ พออยู่พอกิน พอใช้ พอประมาณ และมีความสุข ไม่เอาเงินเป็นที่ตั้ง ใช้หนี้เก่า โดยไม่ก่อหนี้ใหม่เพิ่มเอาความสุขความพอดีเป็นที่ตั้ง

2.2 **แผนการผลิต** ผลการพัฒนาพบว่า เกษตรกรวางแผนการผลิตเป็น ทั้ง 3 ระยะ ได้แก่ ระยะสั้น ระยะกลาง ระยะยาว ซึ่งแผนระยะสั้นคือ การปลูกผักชนิดต่าง ๆ เช่น ผักกาดขาวปลี ผักคะน้า ต้นหอม ผักกวางตุ้ง เป็นต้น แผนระยะกลาง คือ การปลูก พริก ข้าวโพด มันสำปะหลัง มันฝรั่ง เป็นต้น แผนระยะยาว คือ การปลูก การปลูกไม้ผล เช่น ปลูกต้นกาแฟ ต้นอาโวคาโด ต้นลิ้นจี่ ต้นลำไย ส่วนไม้ยืนต้น ปลูกต้นยางพารา ต้นไม้สัก ต้นไม้พะยูง ต้นไม้ยูคาลิปตัส

2.3 **แผนการตลาด** ผลการพัฒนาพบว่า เกษตรกร มีการวางแผนการตลาด ที่ชัดเจนมากขึ้น โดยเก็บผลผลิตไปจำหน่ายที่ตลาด 3 ประเภท คือ ตลาดชุมชนบ้านร่มเกล้าสหมิตร ตลาดผูกพัน เป็นตลาดของนายทุนที่มีการตกลงซื้อขายกันไว้ และขายให้นายทุนตามราคาตลาดที่มารับซื้อถึงสวนของเกษตรกร

2.4 แผนการจัดการ ผลการพัฒนาพบว่า มีแบบแผนการบริหารจัดการ ที่เป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น ทั้งแผนระยะสั้น ระยะกลาง ระยะยาว ในด้านการจัดการที่ดิน การจัดการแรงงาน วัสดุอุปกรณ์ และการบริหารจัดการทุนทรัพย์ และทุนทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม เช่นมีการปลูกป่าเพื่อรักษาต้นน้ำ การป้องกันไฟป่า

2.5 เรียนรู้แนวทางเลือกทำเกษตรผสมผสาน ผลการพัฒนา พบว่า เกษตรกรมีการวางแผนจากการปลูกพืชเชิงเดี่ยว ปรับเปลี่ยนมาปลูกพืชผสมผสานลงในแปลงเกษตร ได้แก่ ปลูกกาแฟ แซมในไร่ข้าว ปลูกพริกแซมในแปลงข้าวโพด และปลูกพริกแซมในอาโวคาโดเลี้ยงสัตว์ในแปลงอาโวคาโด ได้แก่ โคนี้อุ่นบ้าน และไก่พื้นบ้าน

### 3. ผลการพัฒนาระบบการเรียนรู้ แผนการเงิน

3.1 บัญชีครัวเรือน ผลการพัฒนาพบว่า เกษตรกรสามารถทำบัญชีครัวเรือนเป็น ทำให้สามารถวิเคราะห์รายรับ-รายจ่าย และเงินเก็บออม รอบเดือน และสรุปในรอบปีได้ ได้กำไรขาดทุน รู้ที่ไป และทราบที่มาเงิน

3.2 ทำบัญชีอาชีพ ผลการพัฒนาพบว่า เกษตรกร สามารถทำบัญชีอาชีพได้ สามารถวิเคราะห์เงินที่ลงทุนไป ในการเช่าที่ดินทำกิน ค่าแรงงาน ค่าพันธุ์พืช ค่าวัสดุอุปกรณ์ ส่งผลทำให้ทราบว่า ได้กำไร เท่าทุน หรือขาดทุน

3.3 งบประมาณแผนใช้จ่ายในครอบครัว ผลการพัฒนาพบว่า เกษตรกร มีการวางแผนการใช้จ่ายงบประมาณในครอบครัว แผนใช้หนี้ แผนการออมเงิน แผนการใช้จ่ายประจำวัน และแผนการทำเกษตร แผนการออมเงินวันละ 10 บาท แผนประหยัดเงินการลด ละ เลิก สิ่งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มชูกำลัง และบุหรี่ เช่น เกษตรกรบางรายสูบบุหรี่จัด วันละ 2 ซอง ลดลงเหลือ วันละ 1 ซอง เกษตรกรบางรายดื่มเครื่องดื่มชูกำลังเกินวันละ 3 ขวด ลดลงเหลือไม่เกินวันละ 2 ขวด

3.4 ปลูกข้าวอินทรีย์ ผลการพัฒนาพบว่า จากที่เกษตรกรใช้สารเคมีในการเพาะปลูก ปรับมาทำปุ๋ยอินทรีย์ใช้ ไม่ใช้สารเคมีกำจัดวัชพืชในข้าวไร่ กำจัดวัชพืชด้วยถอน และใช้เกลือละลายน้ำฉีดพ่นวัชพืชแทน สารเคมีสังเคราะห์

3.5 ปลูกผักสวนครัวบริโภคและจำหน่าย ผลการพัฒนาพบว่า เกษตรกรได้ปลูกผักสวนครัวไว้เก็บมาใช้ประกอบอาหารเองเป็นหลัก และส่วนที่เหลือกินไม่ทันก็นำไปจำหน่ายตลาดนัดชุมชน

#### 4. ผลการพัฒนาระบบการเรียนรู้ แผนสุขภาพ

4.1 การกิน ผลการพัฒนายพบว่า เกษตรกรเลือกบริโภคอาหารที่สะอาดปลอดภัยต่อร่างกาย รู้จักหลีกเลี่ยงอาหารปนเปื้อนสารเคมีเลือกบริโภคอาหารครบหลักอาหาร 5 หมู่/สัปดาห์ มีการพึ่งตนเองด้านอาหารเพาะปลูกพืชและเลี้ยงสัตว์ไว้ประกอบอาหาร ได้แก่ ปลูกข้าวไร่อินทรีย์ ไร่กินมากขึ้นกว่าเดิม ปลูกผักปลอดสาร ผักสวนครัวไว้กินได้ไว้ประกอบอาหารมากขึ้น ส่วนสัตว์ที่เลี้ยงบริโภค มีการเลี้ยงสัตว์พื้นบ้านเลี้ยงเยอะมากขึ้นกว่าเดิม ได้แก่ เลี้ยงวัวเนื้อพื้นบ้าน เลี้ยงหมูดำหรือกระโดน เลี้ยงไก่พื้นบ้าน เลี้ยงเป็ดเนื้อ เกษตรกรที่มีสระเก็บน้ำ ได้เลี้ยงปลานิลและปลาตะเพียนไว้ในสระน้ำ เพื่อเอามาบริโภคและเอาส่วนหนึ่งไปจำหน่ายที่ตลาดนัดในชุมชนด้วย

4.2 การอยู่ ผลการพัฒนายพบว่า เกษตรกรมีความตระหนักในเรื่องปัญหาสุขภาพ และใส่ใจการดูแลสุขภาพทำงานให้พอดี พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายให้เหมาะสม คนที่สูบบุหรี่จัด วางแผนสูบบุหรี่จาก 2 ซอง ลดลงเหลือวันละ 1 ซองคนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์วางแผนดื่มเบียร์ลดลงเหลือวันละ 1 กระป๋องหรือ 1 ขวดมีการวางแผนควบคุมน้ำหนักตนเองระยะเวลา 6 เดือนและมีการดูแลสุขภาพเบื้องต้นตามหลักการ 5 อ. คือ ได้แก่ อ.ที่ 1 คือ อาหาร ต้องทานให้ครบ 5 หมู่ เลือกอาหารที่สะอาด ปลอดภัย สารเคมี และสารก่อกลายพันธุ์ โดยในส่วนของโปรตีน ไขมัน แป้งและน้ำตาล นับเป็นอาหารพื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิต แต่หากทานมากเกินไปจะไปรบกวนระบบภูมิคุ้มกันมะเร็งอ.ที่ 2 คือ ออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายวันละ 10-30 นาที การออกกำลังกาย ทั่ว ๆ เบา ๆ ผสมผสานกับการหายใจเข้า - ออก ที่ถูกวิธี เช่น โยคะ เสา่หลิน บู้ตึง ชี่กง ชี่โคนามิก ไทชิ เต้าเต้อ เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันสมบูรณ์ อ.ที่ 3 คือ ต้องอยู่ในที่อากาศบริสุทธิ์ หลีกเลี่ยงที่อับชื้น ฝุ่นควัน สารเคมีระเหย และฝุ่นเคมี อ.ที่ 4 คือ อารมณ์ ต้องฝึกจิตใจให้สงบ ใจสบาย ไม่เครียด และนอนหลับสนิท อ.ที่ 5 คือ อุจจาระ ขับถ่ายระบายของเสียให้สม่ำเสมอ ทำให้สารก่อพันธุ่มะเร็งไม่คั่งค้างในร่างกาย

4.3 การใช้ปุ๋ยอินทรีย์ ผลการพัฒนายพบว่า การวางแผนการใช้ปุ๋ยอินทรีย์ผสมปุ๋ยเคมี เกษตรกรมีการได้ทำปุ๋ยหมักเพื่อช่วยลดต้นทุนการผลิต โดยใช้เศษวัสดุหลักที่เหลือจากการทำเกษตร ฟางข้าว กากถั่ว ช้างข้าวโพด และกับใบไม้แห้งเศษหญ้า เป็นต้น แล้วมีมูลสัตว์เป็นส่วนประกอบที่ให้อุณหภูมิความร้อนในการย่อยสลาย เป็นธาตุอาหารให้แก่พืชด้วยด้วย เพื่อเอาปุ๋ยหมักที่ได้มาผสมกับปุ๋ยเคมี ในอัตราส่วน 1 ต่อ 1 ช่วยลดสัดส่วนปุ๋ยเคมีลดลงไปครึ่งหนึ่งทั้งยังมีการทำสารบำรุงพืช คือ จูรินทรีย์สังเคราะห์แสง ที่ให้พลังงานพืชและกระตุ้นการเจริญเติบโตแก่พืช และการขยายเชื้อไตรโคเดอร์มา ใช้ในการป้องกันและรักษาโรคพืชชนิดต่าง ๆ ด้วย เป็นการลดต้นทุนการผลิตพืชผลทางการเกษตร ใช้ฉีดพ่นรดพืชผักสวนครัวให้เจริญเติบโตงอกงาม ไม่มีสารพิษตกค้าง ปลอดภัยในการบริโภค

โดยสรุป การนำแผนชีวิต ได้แก่ แผนชีวิต แผนอาชีพ แผนการเงิน และแผนสุขภาพมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตของเกษตรกรพื้นที่สูงชุมชนบ้านร่วมเกล้าสหมิตร ส่งผลทำให้เกิดผลสำเร็จเป็นรูปธรรมนำไปสู่ความยั่งยืนได้ ถ้าหากชาวบ้านเกษตรกรทำอย่างต่อเนื่องและตั้งใจจริงด้านเศรษฐกิจ ชาวบ้านมีฐานะทางเศรษฐกิจดีขึ้น มีรายได้หลักและรายได้เสริมมาเข้าจุนเจือครอบครัว รายได้หลักคือ ทำการเกษตรผสมผสาน และทำเกษตรอินทรีย์ผสมผสานกับปุ๋ยเคมี ช่วยลดต้นทุนการผลิต มีรายได้เพิ่ม และชาวบ้านหารายได้เสริมจากการเข้าป่าเก็บของป่ามาทานและจำหน่ายในตลาดชุมชน มีการเลี้ยงสัตว์ไว้บริโภคมากขึ้น ส่วนด้านสังคม ชาวบ้านมีความช่วยเหลือเกื้อกูลกันมากยิ่งขึ้น มีการแบ่งปันผลผลิตทางการเกษตร แบ่งกันกินแบ่งกันใช้ และด้านสิ่งแวดล้อม พบว่า ชาวบ้านใช้ปุ๋ยอินทรีย์ผสมผสานปุ๋ยเคมี อย่างน้อยช่วยลดปัญหาต่างๆ ได้บ้างลดการทำลายหน้าดิน และระบบนิเวศ การรักษาต้นน้ำ อ่างเก็บน้ำ ช่วยกันดูแลรักษาป่าต้นน้ำไม่ตัดไม้ทำลายป่าและเผาไม้ อันเป็นการทำลายระบบนิเวศของชุมชน

## อภิปรายผลการวิจัย

### 1. สภาพปัจจุบันและปัญหาการทำเกษตรของเกษตรกรพื้นที่สูง บ้านร่วมเกล้าสหมิตร ตำบลศิรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก

สภาพปัจจุบันและปัญหาการทำเกษตรของเกษตรกรพื้นที่สูง บ้านร่วมเกล้าสหมิตร พบว่า เกษตรกรทำการเกษตรเชิงเดี่ยวมานาน ได้แก่ การปลูกพริก หอม มันสำปะหลัง ข้าวโพด อาหารสัตว์ ผักกาด กะหล่ำปลี เป็นต้น ที่สำคัญใช้สารเคมีภัณฑ์ต่าง ๆ ทั้งปุ๋ยเคมี ยากำจัดวัชพืช กำจัดแมลงต่าง ๆ กำจัดโรคเชื้อราล้วนแต่ใช้สารเคมีทั้งสิ้น ส่งผลกระทบต่อคุณภาพดินเสื่อมโทรมระบบนิเวศถูกทำลาย และเสี่ยงต่อการสะสมโรคของเกษตรกรที่ทำการเกษตร สอดคล้องกับงานวิจัยของวิฑูยาตันอารีย์ และสามารถใจดี (2554, หน้า 3-54) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การประเมินผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้สารเคมีทางการเกษตรในการปลูกพืชไร่เขตเทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนาอำเภอแม่แตงจังหวัดเชียงใหม่พบว่า เกษตรกรส่วนใหญ่ร้อยละ 97.1 รู้สึกท้อแท้ที่ต้นทุนการผลิตเพิ่มขึ้นจากการที่ราคาสารเคมีการเกษตรเพิ่มขึ้นร้อยละ 87.1 เกิดจากความรู้สึกว่าต้องมีการแข่งขันเพื่อให้ผลผลิตของตนเองขายได้ราคาสูงกว่าเกษตรกรรายอื่น ๆ ร้อยละ 85.7 เกิดจากความรู้สึกเป็นทุกข์จากการใช้สารเคมีการเกษตรที่จะส่งผลต่อความเจ็บป่วยของตนเองและคนในครอบครัว เกษตรกรส่วนใหญ่ต่างก็มุ่งแต่ผลผลิตของตนเองโดยพยายามเพิ่มพื้นที่การเพาะปลูกมากขึ้น เกษตรกรร้อยละ 52.9 เมื่อเกิดภาระหนี้สินจากการทำการเกษตรแล้วนำไปสู่ปัญหาครอบครัว เกษตรกรร้อยละ 62.9 เกิดความเสียดายและเป็นห่วงผู้ใช้น้ำคลองชลประทานแม่แตง

การเกิดพิบัติทางธรรมชาติ ได้แก่ ดินโคลนถล่ม น้ำป่าไหลหลาก และไฟป่า การทำเกษตรใช้ทุนลงทุนสูงค่าปุ๋ย ค่ายา ค่าแรงงาน ค่าเมล็ดพันธุ์ และที่สำคัญราคาไม่ดี เกษตรกรมีหนี้สินเพิ่มขึ้นจากการกู้ยืมทั้งในระบบและนอกระบบ ชีวิตเป็นทุกข์ เครียด ทำงานไม่เป็นสุข เกษตรกรขาดการวางแผนและเป้าหมายชีวิตที่ดี ใช้ชีวิตด้วยความประมาท ทำเกษตรตามคนอื่น ไม่พิจารณาถึงศักยภาพของตนเองสอดคล้องกับงานวิจัยของวัฒนาพงษ์ ใหม่เพย (2550, หน้า 56) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การบริหารจัดการการผลิตและการตลาดพืชผัก ภายใต้ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงขุนแปะอำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ปัญหาและอุปสรรคในการผลิต และการตลาดพืชผักศูนย์พัฒนาโครงการหลวงขุนแปะ 4 ด้าน ได้แก่ 1) ในด้านกิจกรรมการส่งเสริมอาชีพการเกษตร 2) ด้านภัยธรรมชาติในการผลิตพืชผัก 3) ด้านปัจจัยสนับสนุนการผลิต วัสดุอุปกรณ์และเครื่องมือทางการเกษตร 4) ด้านการตลาด ราคาผลผลิตไม่มีความแน่นอน

## 2. แนวทางการพัฒนากระบวนการเรียนรู้เกษตรกรกรมทางเลือกแผนชีวิตแก่เกษตรกรพื้นที่สูง บ้านร่มเกล้าสหมิตร ตำบลศิรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก

### 2.1 แนวทางกระบวนการเรียนรู้ แผนชีวิต

จากการสนทนากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือเกษตรกรพื้นที่สูงบ้านร่มเกล้าสหมิตร สรุปได้ว่า เกษตรกรมีความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและครอบครัว ยินดีเข้าร่วมกระบวนการวิจัยในครั้งนี้ ในการอบรมเชิงปฏิบัติการ พบว่า มีวิทยากรหลายหน่วยงานมาบรรยายให้ความรู้ความเข้าใจและฝึกปฏิบัติจริง แผนชีวิต นับว่าเป็นแผนแรกที่มีความสำคัญอย่างยิ่งกว่าทุกแผน เนื่องจากว่าหากไม่มีการวางแผน วางเป้าหมายชีวิตของตนเองแล้ว ประกอบอาชีพการงานและการดำเนินชีวิตไม่มีจุดหมายปลายทางและประสบความสำเร็จยาก แผนชีวิตจึงมีหลักการสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ การวางแผนเป้าหมายชีวิต การวางแผนชีวิต และเพิ่มชีวิต ซึ่งการวางแผนเป้าหมายชีวิตในแต่ละด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม การเงิน และสุขภาพ เป็นต้น เกษตรกรจะต้องตอบคำถามให้ได้ว่า อะไรคือเป้าหมายชีวิต ทำไมจึงตั้งเป้าหมายนั้น ทำอย่างไรจึงจะบรรลุเป้าหมายนั้น และมีหลักคิด/หลักการที่ควรยึดปฏิบัติเพื่อให้ถึงเป้าหมายนั้น การวางแผนชีวิต คือ การจัดการเวลาที่ใช้ในการดำเนินชีวิต ควรรู้จักทำในสิ่งที่สำคัญและเร่งด่วนก่อนเสมอ จัดสรรเวลาให้เป็นอะไรควรทำก่อน-หลัง คือจัดลำดับความสำคัญก่อน-หลังให้เป็นแยกแยะให้ได้ เพราะการจัดการเวลา คือ การจัดการชีวิตนั่นเอง และประการสุดท้ายเพิ่มชีวิต มีความสำคัญสำหรับเก็บเอกสารสำคัญต่าง ๆ เก็บง่ายใช้คล่องและเก็บหลักฐานการเขียนเส้นทางชีวิต ประวัติของตนเอง และอื่น ๆ ตามความเหมาะสม ดังนั้น การวางแผนเป้าหมายชีวิตควรให้สอดคล้องกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความพอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกันที่ดี และมีความรู้คุณธรรม สอดคล้องงานวิจัยของพัชรพรรณ ยาโน (2552, หน้า 94-

95) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง วิธีชีวิตกับการพัฒนาอาชีพของเกษตรกรแบบผสมผสานในจังหวัดชุมพรพบว่า หลักคิดและแนวทางในการดำเนินชีวิตของเกษตรกรแบบผสมผสานสอดคล้องกับแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในระดับบุคคลระดับครอบครัวและระดับชุมชนมีการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงคือมีความพอประมาณมีเหตุผลและมีภูมิคุ้มกันในตัวเองและปฏิบัติตนสอดคล้องกับเงื่อนไขความรู้และเงื่อนไขคุณธรรมนอกเหนือจากการยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิตแล้วยังยึดหลักการปฏิบัติตามวิถีทางธรรมชาติทำให้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตมีครอบครัวที่อบอุ่นมีความพึงพอใจในชีวิตและมีความสุขอย่างยั่งยืน

## 2.2 แนวทางกระบวนการเรียนรู้ แผนอาชีพ

แนวทางกระบวนการเรียนรู้ แผนอาชีพ ซึ่งเป็นแผนที่สอง เกษตรกรพื้นที่สูงบ้านร่มเกล้าสหมิตร ขาดการวางแผนอาชีพทั้งระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาวที่ชัดเจน ฉะนั้นแผนอาชีพมีหลักการสำคัญ 5 แผน ได้แก่ 1) แผนการเรียนรู้ ควรมีการเรียนรู้ที่เป็นระบบ เป็นขั้นตอน จำเป็นต้องศึกษาความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพของตนเองและครอบครัว ต้องวิเคราะห์ให้ได้ การทำเกษตรเชิงเดี่ยวมานาน มีผลกระทบอย่างไรบ้าง เช่น ดินเสื่อมโทรม การใช้สารเคมีจำนวนมาก ลงทุนค่าใช้จ่ายสูง หนี้สินเพิ่มขึ้น ปรับวิธีคิดและวิถีปฏิบัติ ด้วยการทำเกษตรผสมผสาน เพื่อสามารถรองรับตลาดได้ และมีความเสี่ยงน้อยลง ต้องวางแผนให้ดีและรอบครอบ จะปลูกอะไร ใช้ทุนเท่าไร มีทุนในชุมชนหรือไม่อย่างไร ปลูกแล้วขายที่ไหนให้ใคร ราคาการตลาดเป็นอย่างไร นอกจากนี้เกษตรกรควรมีการเพิ่มเติมองค์ความรู้ต่าง ๆ ด้วยตนเอง จากการศึกษาจาก แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนและปราชญ์ในชุมชน ตลอดถึงศึกษาค้นคว้าองค์ความรู้จากเอกสาร ตำรา ยูทูป เป็นต้น เพื่อให้ตนเองทันข่าว ทันเหตุการณ์ 2) แผนการลงทุน ควรวางแผนให้ดีว่าจะลงทุนปลูกอะไร ปลูกช่วงนั้น ระยะสั้น ระยะกลางหรือระยะยาว ใช้ทุนเท่าไร และทุนมาจากไหน พยายามอย่าสร้างหนี้ใหม่ต้องดูศักยภาพของตนเอง ทำอย่างไรถึงจะลดต้นทุนการผลิตได้ 3) แผนการผลิต ควรทำเกษตรแบบผสมผสาน ลด ละเลิกใช้สารเคมี หรือถ้าเลิกไม่ได้ให้ใส่ปุ๋ยอินทรีย์ผสมผสานกับปุ๋ยเคมีคนละครั้ง อย่างน้อยช่วยลดต้นทุนในการผลิต มีความเสี่ยงต่อการสะสมของสารพิษเข้าสู่ร่างกายน้อยลง ปรับระบบนิเวศให้ดีขึ้น การผลิตควรใช้ทุนที่มีอยู่ในชุมชนให้มากที่สุด จากนั้นค่อยพึ่งทุนจากภายนอก การทำเกษตรแบบผสมผสาน เช่น การปลูกพริกแซมแปลงข้าวโพด การปลูกกาแฟแซมแปลงข้าวไร่ สอดคล้องกับงานวิจัยของฉัตรภัทร พานิช, ทิพธิญา ภาวะพรหม และสวารส พิษหมอ (2560, หน้า 112-113) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการทำเกษตรที่เหมาะสมกับพื้นที่ต้นน้ำโครงการสวนหมวกใสร่องทำให้ภูเขาหัวโล้น ในพื้นที่ทำการเกษตรของชาวบ้านตำบลงอบ อำเภอกู่ช้าง จังหวัดน่าน พบว่า รูปแบบการทำเกษตรกรรมที่คน ชุมชน ป่าไม้ สามารถอยู่ด้วยกันได้ โดยสามารถใช้ประโยชน์จากพื้นที่ทำการเกษตรแบบผสมผสาน มีพื้นที่ป่าไม้ให้คง

อยู่ สอดคล้องกับแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงที่บูรณาการแนวความคิดการทำเกษตรกรรมที่หลากหลายให้เข้ากับสภาพพื้นที่ที่แตกต่างกันและเหมาะสม โดยแบ่งพื้นที่ 10% เป็นพื้นที่ชุ่มน้ำเกษตรแบบผสมผสาน พื้นที่ 30% เป็นพื้นที่เกษตรสำหรับคาร์บอนเครดิต และพื้นที่ 60% พื้นที่ปลูกป่าไม้ 3 อย่าง ประโยชน์ 4 อย่าง ทำให้กับพื้นที่ต้นน้ำโครงการสวมหมวกใส่รองเท้าให้ภูเขาหัวโล้น 4) แผนการตลาด ควรวางแผนการตลาดให้ได้ ตลาดท้องถิ่นในชุมชนอาจจะเป็นพ่อค้าคนกลางมารับซื้อถึงไร่สวน หรือนำไปขายที่ตลาดในชุมชนเช่น ผักสวนครัว ผลไม้ต่าง ๆ 5) แผนการจัดการ ควรมีการวางแผนการจัดการให้ดีเป็นระบบ การจัดการทุน การจัดการที่ดิน การจัดการแรงงาน การจัดการวัสดุ และอุปกรณ์ การจัดการตลาด ดังนั้นแผนอาชีพ จะปลูกอะไรก็ตามให้พิจารณาถึงสภาพแวดล้อม กลไกการตลาด ความต้องการผู้บริโภค และศักยภาพของตนเอง

### 2.3 แนวทางกระบวนการเรียนรู้ แผนการเงิน

แนวทางกระบวนการเรียนรู้ แผนการเงิน เกษตรกรพื้นที่สูง ควรมีการวางแผนการเงินอย่างชัดเจน ได้แก่ การวางแผนการเงินใช้จ่ายประจำวัน ประจำเดือน และประจำปี แผนการใช้หนี้ แผนการออมเงินในรูปแบบต่าง ๆ เช่น หยอดกระปุกออมสิน ฝากธนาคาร ทำประกันชีวิต และออมในรูปแบบสวัสดิการต่าง ๆ ควรมีการทำบัญชีครัวเรือนอย่างต่อเนื่องและจริงจัง เพื่อให้ทราบความเป็นมาของรายรับ-รายจ่าย ได้กำไรหรือขาดทุน และบัญชีอาชีพก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน ใช้เงินลงทุนเท่าไร ค่าพันธุ์พืช ค่าเช่าที่ดินทำกิน ค่าวัสดุอุปกรณ์ ค่าแรงงาน ค่าขายผลผลิต สรุปแล้วได้กำไร เท่าทุนหรือขาดทุน ปัจจุบันนี้เกษตรกรเป็นหนี้ในระบบกันมากแทบทุกครัวเรือน เป็นหนี้ธนาคารการเกษตรและสหกรณ์การเกษตรหรือ ธ.ก.ส. เพื่อนำเงินมาลงทุนทำเกษตรนั่นเอง เมื่อเป็นหนี้ก็ต้องใช้หนี้ ควรหาอาชีพเสริม ด้วยการหาของป่ามาขายได้แก่ หวาย หน่อไม้ เห็ดป่า ผักต่าง ๆ เป็นต้น นอกจากนี้จำหน่ายพืชผักผลไม้ปลอดสารในตลาดชุมชน ครอบครัวควรช่วยกันประหยัดคอดออมมากขึ้น อย่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเหมือนแต่ก่อน ควรดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พออยู่ พอกิน พอใช้ พอเพียง พอร่มเย็น และมีความสุข

### 2.4 แนวทางกระบวนการเรียนรู้ แผนสุขภาพ

แนวทางกระบวนการเรียนรู้ แผนสุขภาพ เกษตรกรควรมีการวางแผนด้านสุขภาพ แบบองค์รวม ดำเนินชีวิตมีสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ และตามหลักการ 5 อ. ได้แก่ อาหาร อากาศ อารมณ์ อุจจาระ และออกกำลังกาย เกษตรกรควรมีการกินที่ดีมีประโยชน์ กินอาหารที่ปรุงสุก ไม่ใช่กินดิบหรือสุกๆดิบๆ อาจจะเสี่ยงต่อโรคพยาธิต่าง ๆ ได้ งดอาหารที่เปรี้ยว หวาน มัน เค็มจนเกินไป และของหมักดอง เครื่องดื่มชูกำลัง แอลกอฮอล์ การดูแลป้องกันตนเองในขณะฉีดหรือพ่นสารเคมี การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่าทำงานหักโหมจนเกินไป ดื่มน้ำอย่างน้อยไม่ต่ำกว่าวันละ 8 แก้ว การออกกำลังกาย

เป็นประจำ และการตรวจสอบภาพประจำปี ควรมีการส่งเสริมการปลูกข้าวไร่อินทรีย์ การปลูกผักสวนครัวรั้วกินได้และผลไม้ต่าง ๆ ปลอดภัยสอดคล้องกับงานวิจัยของธนาภรณ์ อธิปัญญากุล, เพ็ญศักดิ์ ภักดี, สุภาภรณ์ พวงชมพู และธีระเกียรติ มานะโรจน์ (2553, หน้า 1) ได้ทำการวิจัยเรื่องการบริหารจัดการการเงินของครัวเรือนเกษตรกรในจังหวัดขอนแก่นปีการเพาะปลูก 2552/53พบว่า มีครัวเรือนบางส่วนแก้ไขปัญหาโดยการประกอบอาชีพเสริมและปลูกพืชผักสวนครัวไว้บริโภคในครัวเรือน

### 3. ผลการพัฒนากระบวนการเรียนรู้เกษตรกรรวมทางเลือกแผนชีวิตแก่เกษตรกรพื้นที่สูง บ้านร่มเกล้าสหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก

#### 3.1 ผลการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ แผนชีวิต

ผลการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แผนชีวิต เกษตรกรส่วนมากสามารถวางแผนเป้าหมายชีวิตของตนเองได้ทั้งในระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว โดยตั้งเป้าหมายได้จะทำอะไร ทำทำไม ทำอย่างไร เพราะเหตุใดจึงทำอย่างนั้น เป็นการวางแผนชีวิตในแต่ละด้าน ด้านอาชีพ ด้านการเงิน ด้านสุขภาพ ด้านสังคม ด้านวัฒนธรรม เป็นต้น เกษตรกรมีความสุขที่ได้เขียนเส้นทางชีวิตของตนเอง เป็นการเล่าอดีตความทรงจำที่ดีและผิดหวัง ในสิ่งที่ไม่ดีเป็นอุทาหรณ์ไว้เตือนสติของตนเองว่าไม่ให้ดำเนินชีวิตเช่นนั้นอีก ส่วนความสำเร็จหรือความภาคภูมิใจเป็นรางวัลชีวิตที่ได้มาจากความขยันขันแข็ง ความมุ่งมั่นตั้งใจ เป็นการเตือนสติตนเองเช่นกันว่า อย่าหลงละเหิง ทะนงตน ให้ทำตนเองให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ การวางแผนชีวิต เป็นการวางแผนการใช้เวลาในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันให้คุ้มค่า เกษตรกรมีความเข้าใจว่า งานสิ่งใดควรทำก่อน-หลัง สำคัญเร่งด่วน สำคัญไม่เร่งด่วน ไม่สำคัญเร่งด่วน และไม่สำคัญไม่เร่งด่วน เพราะการจัดการเวลาถือเป็นการจัดการชีวิต เวลานั้นที่มีค่าอย่างน่าเวลาไปทำสิ่งที่ไร้ค่า และเกษตรกรได้จัดทำเพิ่มชีวิตของตนเอง เพื่อเก็บเอกสารสำคัญต่าง ๆ ได้แก่ เส้นทางชีวิต ประวัติของตนเอง และเอกสารทะเบียนบ้าน บัตรประชาชน ทะเบียนสมรส โฉนดที่ดิน และเกียรติบัตรต่าง ๆ ดังนั้น เพิ่มชีวิต เก็บง่าย ใช้ง่าย หยิบก็ง่าย หายก็รู้ สอดคล้องกับงานวิจัยของสัญญา สร้อยเสนา (2561, หน้า 195) ได้ทำบทความวิจัยเรื่อง ยุทธศาสตร์การพัฒนาศูนย์เรียนรู้ชุมชนเครือข่ายมหาวิทยาลัยชีวิตบ้านผือ พบว่า นักศึกษาที่จบจากศูนย์เรียนรู้ชุมชนเครือข่ายมหาวิทยาลัยชีวิต เป็นผู้ที่มาจากชุมชนท้องถิ่น มีการดำเนินชีวิตผ่านเส้นทางชีวิตที่มีความยากลำบาก ทุกคนต้องดิ้นรนต่อสู้เพื่อแก้ปัญหาชีวิตที่มาจากความยากจนหนี้สิน ไม่มีเป้าหมายชีวิต ไม่มีแผนการจัดการกับปัญหาในชีวิตที่เกิดขึ้น ต่อเมื่อได้ร่วมเรียนรู้กระบวนการเรียนรู้กับศูนย์เรียนรู้ชุมชนเครือข่ายมหาวิทยาลัยชีวิตบ้านผือ ทำให้เกิดการจัดระเบียบชีวิต ทำให้ได้ศึกษาเส้นทางชีวิตตนเองนำไปสู่การหาจุดเปลี่ยนแปลงของชีวิต แล้วนำมาเป็นเหตุการณ์ที่ช่วยสร้างแรงบันดาลใจในการลุกขึ้นมาจัดการชีวิตอย่างมีระเบียบแบบแผน

ผ่านเครื่องมือ 4 แผน คือ แผนเป้าหมายชีวิต แผนอาชีพ แผนการเงิน และแผนสุขภาพ โดยการจัดทำแผนของแต่ละคนล้วนมีพื้นฐานมาจากการศึกษารากเหง้าภูมิปัญญาความเป็นมาของตนเอง และบรรพบุรุษ ทำให้มีการวางแผนที่สอดคล้องกับทรัพยากรและต้นทุนตนเอง นำไปสู่การจัดระเบียบชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพค้นหาทางออกทางรอดในการดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างเป็นระบบ

### 3.2 ผลการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ แผนอาชีพ

แผนการเรียนรู้ ผลการพัฒนา เกษตรกรพื้นที่สูงบ้านร่มเกล้าสหมิตร ได้มีแผนการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ และชัดเจน โดยปรับเปลี่ยนกระบวนการทัศนของตนเอง วิธีคิด วิธีปฏิบัติ และวิธีให้คุณค่าใหม่ ปรับเปลี่ยนการทำเกษตรเชิงเดี่ยว มาทำเกษตรผสมผสาน ได้แก่ การปลูกกาแฟแซมในแปลงข้าวไร่ การปลูกพริกกับข้าวโพดในด้วยอาโวคาโด และการปลูกพริกแซมข้าวโพด เป็นต้น เกษตรกรมีการเรียนรู้จากความผิดพลาดของตนเองในอดีตมาเป็นบทเรียนสอนใจในวันนี้ การทำเกษตรเชิงเดี่ยวมีผลเสียมากกว่าผลดี การเรียนรู้สภาพดิน ฟ้า อากาศและสิ่งแวดล้อมมีความสำคัญต่อการทำเกษตร กลไกทางตลาด ความต้องการของผู้บริโภค และนอกจากนี้มีการเรียนรู้การทำปุ๋ยอินทรีย์เพื่อนำไปใช้ผสมกับปุ๋ยเคมี ที่ช่วยลดต้นทุนการผลิต สอดคล้องงานวิจัยของอาซิ๊ะ ดามาลอ (2559, หน้า 78-79) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลที่เกษตรกรผู้ปลูกข้าวโพดได้รับการเปลี่ยนไปสู่การทำเกษตร โครงการพัฒนาพื้นที่สูงแบบโครงการหลวงขุนสถาน จังหวัดน่าน พบว่า กระบวนการที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อเกษตรกร ได้แก่ กระบวนการเรียนรู้ กระบวนการมีส่วนร่วม และกระบวนการแก้ไขปัญหา ซึ่งในกระบวนการเรียนรู้จะมีการเรียนรู้จากผู้อื่นและเรียนรู้จากการลงมือทดลองปฏิบัติเอง ประสบการณ์จากการลงมือปฏิบัติช่วยให้เกษตรกรช่วยเหลือตนเองกรณีที่ประสบปัญหาและยังช่วยให้เกษตรกรมีเทคนิคหรือวิธีการใหม่ ๆ ในการทำเกษตรอีกด้วย

แผนการลงทุน ผลการพัฒนา มีแผนการลงทุนที่ดินทำกิน โดยลงทุนตามศักยภาพกำลังของตนเอง ทั้งทุนและแรงงาน การนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ พออยู่พอกิน พอใช้ พอประมาณ และมีความสุข ไม่เอาเงินเป็นที่ตั้ง ใช้หนี้เก่า โดยไม่ก่อหนี้ใหม่เพิ่ม เอาความสุขความพอดีเป็นที่ตั้ง ดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง ไม่ทำเกษตรตามกระแสหรือตามบุคคลอื่น วิเคราะห์ความเหมาะสม และความคุ้มค่าการลงทุน

แผนการผลิต ผลการพัฒนา เกษตรกรส่วนใหญ่มีการวางแผนการผลิตเป็นขั้นเป็นตอน โดยวางแผนการผลิตเป็น ทั้ง 3 ระยะ ได้แก่ ระยะสั้นคือ การปลูกผักชนิดต่าง ๆ เช่น ผักกวางตุ้ง ผักกาดขาวปลี ผักคะน้า ต้นหอม ฯลฯ แผนระยะกลาง คือ มันฝรั่ง มันสำปะหลัง ข้าวโพด และพริก ฯลฯ แผนระยะยาว คือ การปลูกไม้ผล เช่น อาโวคาโด กาแฟ ลิ้นจี่ ลำไย ส่วน

ไม้ยืนต้น ได้แก่ ยูคาลิปตัส ขางพารา ไม้สัก และไม้พะยุง เกษตรกรมีการทำเกษตรแบบผสมผสาน เช่น ปลูกพริกแซมข้าวโพด และปลูกกาแฟแซมข้าวไร่ เป็นต้น การผลิตต้องพิจารณาความพร้อม และศักยภาพของตนเองเป็นหลัก ไม่ใช่ทำตามคนอื่น ทำเท่าที่แรงมีและทุนมีหนี้สินจะได้ไม่พอก ทุน นอกจากนี้เกษตรกรบางรายมีการปลูกข้าวไร่อินทรีย์ไว้บริโภค ปลูกผักผลไม้ปลอดสารไว้ บริโภคและจำหน่ายในตลาดชุมชน เป็นการเพิ่มรายได้อีกช่องทางหนึ่งแก่ครอบครัว และยังมีการ เลี้ยงสัตว์เพิ่มเติม ได้แก่ ไล่พื้นบ้าน เป็ด ไก่เนื้อ และสุกร จากการอบรมเชิงปฏิบัติการ ส่งผลทำให้ เกษตรกรมีช่องทางการทำเกษตรที่หลากหลาย มีการลดต้นทุนในการผลิต ครอบครัวมีความสุขมาก ขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของธำรงค์ แสงสุริยจันทร์ (2552, หน้า 1) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การ เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของเกษตรกรหลังจากผ่าน โครงการฝึกอบรมแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงจาก ชุมชนราชธานีโสภณ พบว่า เกษตรกรที่ผ่านโครงการฝึกอบรมการมีสุขภาพแข็งแรงความเป็นอยู่ ของตนเองและครอบครัวมีปัญหาลดลงความศรัทธาในพุทธศาสนาและความต้องการปฏิบัติธรรม เพิ่มมากขึ้นการลดต้นทุนการผลิตการมีรายได้เพิ่มขึ้นการได้รับความรู้จากการฝึกอบรมทั้งด้าน อาชีพและธรรมชาติที่สำคัญที่ส่งเสริมพฤติกรรมใหม่ให้มั่นคงและยืนนานคือการสนับสนุนจาก ครอบครัวการเข้าร่วมกลุ่มอาชีพในหมู่บ้านการเยี่ยมชมติดตามผล และจัดกิจกรรมเสริมความรู้ อย่างต่อเนื่องหลังการฝึกอบรม

แผนการตลาด ผลการพัฒนาอภิปรายผลได้ว่า เกษตรกร มีการวางแผนการตลาด ที่ชัดเจนมากขึ้น โดยเก็บผลผลิตไปจำหน่ายที่ตลาด 3 ประเภท คือ ตลาดชุมชนบ้านร่มเกล้าสหมิตร โดยการนำพืชผักผลไม้ปลอดสารไปจำหน่าย เช่น มะม่วง กล้วย ฝรั่ง ผักบุ้ง ผักกาด ฯลฯ ตลาด ผูกพัน เป็นตลาดของนายทุนที่มีการตกลงซื้อขายกันไว้ และขายให้นายทุนตามราคากลางตลาด ที่มารับซื้อถึงสวนของเกษตรกรได้แก่ มันสำปะหลัง ข้าวโพดอาหารสัตว์ พริก กระหล่ำปี หอม และ ผักกาด ฯลฯ

แผนการจัดการ ผลการพัฒนาอภิปรายผลได้ว่า เกษตรกรมีแบบแผนการบริหาร จัดการที่เป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น มีทั้งแผนระยะสั้น ระยะกลาง ระยะยาว ในด้านการจัดการที่ดิน ไม่ทำการเกษตรเกินศักยภาพของตนเองเหมือนแต่ก่อน การจัดการแรงงาน เน้นแรงงานใน ครอบครัวเป็นหลักและหาเสริมในชุมชน ด้านการจัดการวัสดุอุปกรณ์ เน้นใช้ทุนในชุมชนให้มากที่สุด และการบริหารจัดการทุนทรัพย์ ใช้หนี้เก่า ไม่ก่อหนี้ใหม่ และทุนทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม เช่น มีการร่วมกันปลูกป่าเพื่อรักษาต้นน้ำ การป้องกันไฟฟ้า และช่วยกันดับไฟฟ้า

### 3.3 ผลการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ แผนการเงิน

ผลการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ แผนการเงิน อภิปรายผลได้ว่า เกษตรกร ส่วนมากทำบัญชีครัวเรือนและบัญชีอาชีพเป็น จากการติดตามผลการดำเนินงานผ่านไปในรอบ

หกเดือน พบว่า เกษตรกรสามารถวิเคราะห์ต้นทุนการผลิต รายรับ-รายจ่าย กำไร-ขาดทุนได้ ซึ่งเกษตรกรบางรายมีพื้นฐานในการทำอยู่แล้วก็จะง่ายในการเรียนรู้และต่อยอด เมื่อทราบรายรับ-รายจ่ายแล้ว เกษตรกรก็จะวิเคราะห์ว่า รายการใดควรประหยัดหรือลดต้นทุนการผลิตลง ส่วนการทำบัญชีอาชีพ พบว่า เกษตรกร สามารถทำบัญชีอาชีพได้ สามารถวิเคราะห์เงินที่ลงทุนไป ในการเช่าที่ดินทำกิน ค่าแรงงาน ค่าพันธุ์พืช ค่าวัสดุอุปกรณ์ ส่งผลทำให้ทราบว่า ได้กำไร เท่าทุน หรือขาดทุนงบประมาณแผนใช้จ่ายในครอบครัว เกษตรกรมีการวางแผนการใช้จ่ายงบประมาณในครอบครัว แผนใช้หนี้ แผนการแผนการออม แผนการใช้จ่ายประจำวัน และแผนการทำเกษตร แผนการออมเงินวันละ 10 บาท แผนประหยัดเงินการลด ละ เลิก สิ่งเครื่องคืมแอลกอฮอล์ เครื่องคืมชูกำลัง และบุหรี่ เช่น เกษตรบางรายสูบบุหรี่จัด วันละ 2 ซองลดลงเหลือวันละ 1 ซอง เกษตรกรบางรายคืมเครื่องคืมชูกำลังเกินวันละ 3 ขวด ลดลงเหลือไม่เกินวันละ 2 ขวด ส่งผลทำให้มีเงินเข้ากระเป๋าเพิ่มขึ้นในแต่ละวันและแต่ละเดือน ที่สำคัญเป็นผลที่ดีต่อสุขภาพนั่นเอง

#### 3.4 ผลการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ แผนสุขภาพ

ผลการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ แผนสุขภาพ อภิปรายผลได้ว่า เกษตรกรพื้นที่สูงบ้านร่มเกล้าสหมิตร มีวิถีชีวิตที่ดีขึ้นในด้านสุขภาพ มีการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น ด้วยการกินอย่างระมัดระวัง ลด ละ เลิกเครื่องคืมชูกำลัง เครื่องคืมแอลกอฮอล์ อาหารที่มีความเสี่ยงต่าง ๆ เริ่มสนใจอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ปลอดภัยมากขึ้น งดอาหารที่มีรสชาติเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม และรสเผ็ดจนเกินไป อาหารหมักดอง ของปิ้งย่าง ส่วนการอยู่ ใช้ชีวิตไม่ประมาทมากขึ้น ทำงานไม่หักโหมจนเกินไป มุ่งทำงานเพื่อความสุข ไม่ใช่เพื่อรวย ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ดีกว่าเหนื่อยมากหนี้สินเพิ่มขึ้น เพื่อหวังจะมีหน้ามีตาในสังคม มีบ้านใหญ่โต มีรถยนต์คันงาม แต่หนี้สินพอกพูน เกษตรกรมีการออกกำลังกายมากขึ้น การคืมน้ำสะอาดๆ และดำเนินชีวิตตามหลักการ 5 อ. ได้แก่ อาหารที่ดีมีประโยชน์ อากาศ มีการปลูกต้นไม้มากขึ้น เพื่อรักษาสังแวดล้อมและอากาศให้บริสุทธิ์ อารมณ์ พยายามไม่ให้เครียด เข้าวัดทำบุญหรือเข้าโบสถ์ขอพรพระเจ้า ขันถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะให้เป็นเวลา และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

สรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากการวางแผนและเป้าหมายชีวิตสู่การปรับเปลี่ยนที่สมบูรณ์ต้องใช้ระยะเวลาสำหรับการเปลี่ยนผ่านในช่วงหนึ่งซึ่งวิทยากรและผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ ควรเสริมแผนการและแนวทางปฏิบัติในอนาคต การวางแผนและลำดับการพัฒนาขั้นต่อไปให้เหมาะสมกับกิจกรรมการดำเนินชีวิตที่เป็นประโยชน์กับกลุ่มตัวอย่างงานวิจัยสามารถแก้ไขปัญหาและตอบสนองความต้องการได้ ที่จะสามารถปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบันและอนาคต จำเป็นต้องเริ่มต้นกระทำโดยการวางแผนเพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ ทั้งปัจจุบัน และ อนาคต โดยมีเป้าหมายที่ชัดเจน

## ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

### 1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

งานด้านพัฒนาชุมชนท้องถิ่น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยตรง คือ สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอ/จังหวัด กรมการพัฒนาชุมชน และสำนักงานเกษตรอำเภอ/จังหวัด ควรส่งเสริมการเรียนรู้ให้แก่ประชาชนอย่างมีแบบแผน มีความชัดเจน และมีความต่อเนื่อง ช่วยเพิ่มพูนองค์ความรู้ด้านหลักวิชาการให้มากขึ้นแผนการส่งเสริมเรียนรู้ เกิดการพัฒนาองค์ความรู้ อันจะช่วยเสริมการพัฒนาศักยภาพด้านบุคคล และชุมชน เกิดความเข้มแข็ง สามารถที่จะพึ่งพาตนเองเองได้เป็นประโยชน์ต่อวงวิชาการหรือสังคมส่วนรวม เช่น ประเทศชาติ ชุมชน และประชาชน

### 2. ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

ผู้วิจัยควรใช้เวลาการศึกษาในพื้นที่วิจัยให้ครอบคลุม ทราบประวัติความเป็นมาพื้นที่สภาพปัญหา และสาเหตุของปัญหาและความต้องการของผู้คนในพื้นที่วิจัย เพื่อนำข้อมูลที่ศึกษาได้มาใช้วางแผนดำเนินการวิจัยที่เหมาะสมตามเป้าหมาย สำคัญตรงที่การสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้เกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติ เพราะเกษตรกรชินกับวิธีการดำเนินชีวิตแบบเดิม จึงควรสร้างวิสัยทัศน์ให้เห็นได้ว่าแนวโน้มสถานการณ์ในปัจจุบันและในอนาคตจะมีค่านิยมเป็นไปในทิศทางใด มีผลกระทบกับชุมชนอย่างไร ควรชี้แนะด้วยกระบวนการทัศน์ที่เข้าใจสถานการณ์ปัจจุบันและจะเชื่อมโยง ไปถึงสถานการณ์ในอนาคต

### 3. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรทำการวิจัยเพื่อหาแนวทางส่งเสริมเกษตรกรที่อยู่นอกเครือข่ายหันมาให้ความสนใจ มีทัศนคติในการเรียนรู้เพื่อการพึ่งพาตนเองและเผยแพร่ให้เกษตรกรมีความตระหนักในการแก้ปัญหาการดำเนินชีวิตแต่ละด้านอันจะนำไปสู่การพัฒนาอย่างเป็นระบบอย่างยั่งยืน ด้วยรูปแบบแผนชีวิต โดยกิจกรรมที่ชัดเจน



บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

### หนังสือทั่วไป

- กรมการพัฒนาชุมชน. (2548). **แนวทางส่งเสริมเศรษฐกิจพอเพียงในชุมชนสำหรับเจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชน**. กรุงเทพฯ: หจก.บางกอกบล็อท.
- โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ และคนอื่นๆ. (2555). **วิถีชุมชน เครื่องมือ 7 ชั้นที่ทำงานชุมชนง่ายได้ผล และสนุก**. พิมพ์ครั้งที่ 10. นนทบุรี: สุขศาลา.
- คณะกรรมการผลิตวิชาการจัดกระบวนการเรียนรู้. (2555). **แนวทางการศึกษาวิชาการจัดกระบวนการเรียนรู้ หลักสูตรการเสริมสร้างสมรรถนะนักส่งเสริมการเกษตร**. นนทบุรี: กรมส่งเสริมการเกษตร และมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550). **การประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด มหาชน.
- ครรชิต พุทธโกษา. (2554). **คู่มือการพัฒนาชุมชนแห่งการเรียนรู้ฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพฯ: [ม.ป.พ.].
- คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550). **การประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียง**. กรุงเทพฯ: [ม.ป.พ.].
- จินตวีร์ เกษมสุข. (2557). **หลักการมีส่วนร่วมกับการพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จูไรรัตน์ แส่นใจรักษ์. (2553). **ชุมชนพอเพียง**. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.
- \_\_\_\_\_. (2549). **เศรษฐกิจพอเพียง การพัฒนาที่ยั่งยืน**. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.
- พรชัย เจดามาน. (2561). **เศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาที่ยั่งยืน**. ค้นเมื่อ 28 มีนาคม 2562, จาก <http://personnel.obec.go.th/hris-th/>.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2541). **การพัฒนาที่ยั่งยืน**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- เพียงอ อ ศรีเพ็ชร. (2560). **การพัฒนาเกษตรกรปราดเปรื่อง (Smart Farmer)**. สถาบันพัฒนาและวิจัยพื้นที่สูง (องค์การมหาชน) (สวพส.), ค้นเมื่อ 5 กุมภาพันธ์ 2562, จาก <https://www.hrdi.or.th/Articles/Detail/16>.
- มูลนิธิชัยพัฒนา. (2561). **เศรษฐกิจพอเพียง**. ค้นเมื่อ 25 มีนาคม 2562, จาก <http://www.chaipat.or.th/>.

- ประทีป วีระพัฒนนิรันดร์. (2542). บ้านไร่ของเรา การจัดการกระบวนการเรียนรู้ในชุมชน. ค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2560, จาก [http://www.banrainarao.com/column/learn\\_commu](http://www.banrainarao.com/column/learn_commu).
- ประภาส ช่างเหล็ก, วีระศรี เมฆตรง, ธนัฒดา ศรีผ่อง, วีระยุทธ แสนยากุล และวิศัลย์ เขียวเสถียรพงศ์. (2548). การปลูกพืชเศรษฐกิจเชิงอนุรักษ์บนพื้นที่สูง. นิทรรศการวิชาการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 28 มกราคม- 5 กุมภาพันธ์ 2548. ค้นเมื่อ 20 เมษายน 2562, จาก [http://www3.rdi.ku.ac.th/exhibition/48/Project/index\\_75.htm](http://www3.rdi.ku.ac.th/exhibition/48/Project/index_75.htm).
- ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. (2543). การบริหารงานวิชาการ. กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพ.
- วรรณภา ไกวัลดิภรณ์. (2546). เอกสารประกอบการสอนวิชาเศรษฐกิจพอเพียง รหัสวิชา 3000-1306. ลำปาง: แผนกวิชาสามัญ วิทยาลัยอาชีวศึกษาลำปาง.
- วชิรวัชร งามละม่อม. [ม.ป.ป.]. แนวคิดการจัดการกระบวนการเรียนรู้ในชุมชน. (เอกสารอัดสำเนา).
- สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. (2561). ศูนย์ศึกษาปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาที่ยั่งยืน. กรุงเทพฯ : [ม.ป.ป.].
- สถาบันวิจัยและพัฒนาพื้นที่สูง(องค์การมหาชน). [ม.ป.ป.]. บทสรุปสำหรับผู้บริหารยุทธศาสตร์การวิจัยรายประเด็นด้านพื้นที่สูง (พ.ศ. 2555-2549). (เอกสารอัดสำเนา).
- สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน มูลนิธิสถาบันส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน และมูลนิธิหมู่บ้าน.(2556). แก่หนี้แก่จน. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.
- สนธยา พลศรี. (2550). เครือข่ายเรียนรู้ในการพัฒนาชุมชน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- สุรเชษฐ เวชชพิทักษ์. (2554). เอกสารประกอบการสอนวิชา การวางแผนเป้าหมายและแผนชีวิต คณะศิลปศาสตร์ สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.
- \_\_\_\_\_. (2554). เอกสารประกอบการสอน วิชาการรู้จักตนเอง คณะศิลปศาสตร์ สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.
- สุเมธ ตันติเวชกุล. (2559). ตามรอยพระยุคลบาท..ครูแห่งแผ่นดิน 1 พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_. (2559). ได้เบื้องพระยุคลบาท. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน.
- \_\_\_\_\_. (2554). เรียนรู้หลักการทรงงานในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: [ม.ป.พ.].
- สันติ บางอ้อ. (2546). การพัฒนาที่ยั่งยืนของไทย ตอนที่ 2. บทความเผยแพร่ในหนังสือพิมพ์โพสต์ทูเดย์ คอลัมน์สภาพัฒน์กับการพัฒนาประเทศ 21 มิถุนายน 2546.

- สำนักการศึกษาเพื่อชีวิตและสังคม สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน. (2556). เอกสารประกอบการเรียนหลักสูตรแก้หนี้แก้จนสำหรับใช้ฟื้นฟูชีวิตนักเรียนรู้งของโรงเรียนแก้หนี้แก้จนเครือข่ายมหาวิทยาลัยชีวิตตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.(สศช.). (2550). **ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง**. กรุงเทพฯ: บริษัท 21 เซ็นจูรี่.
- สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ. (ก ป ร . ) .(2542). **แนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาอันเนื่องมาจากพระราชดำริในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ**. กรุงเทพฯ: บริษัท 21 เซ็นจูรี่.
- สำนักงานคณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2546). **เอกสารการประชุมประจำปี 2546 การพัฒนาที่ยั่งยืน**. นนทบุรี: สหมิตรพรีนติ้ง.
- สำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช กรมการปกครองและกรมส่งเสริมการเกษตร. (2558). **คู่มือการปฏิบัติงานโครงการส่งเสริมเศรษฐกิจพอเพียงในชุมชน ตามพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี**. (เอกสารอัดสำเนา).
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2551). **รายงานการติดตามผลและประเมินผล การจัดการเรียนรู้ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ เพลินสตูดิโอ จำกัด.
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจจังหวัดตาก. (2563). **แผนพัฒนาเกษตรกรรมอำเภอพบพระ/ตำบลคีรีราษฎร์ พ.ศ.2561-2564**. ตาก: เอกสารเผยแพร่.
- สำนักส่งเสริมความเข้มแข็งของชุมชน กรมการพัฒนาชุมชน. (2554). **คู่มือการพัฒนาหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงต้นแบบ**. กรุงเทพฯ: บริษัท บีทีเอสเพรส จำกัด.
- สำนักส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน กรมการพัฒนาชุมชน. (2548). **แนวทางการดำเนินงานโครงการส่งเสริมกระบวนการประชาชนและวิสาหกิจชุมชน ตามโครงการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ ประจำปี 2548**. กรุงเทพฯ: กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย.
- สำราญ จุช่วย. (2554). **เอกสารประกอบการสอนรายวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม**. คณะศิลปศาสตร์ สาขาวิชาศึกษาทั่วไป วิทยาลัยราชพฤกษ์.
- เสรี พงศ์พิศ. (2549). **เศรษฐกิจพอเพียงการพัฒนายั่งยืน**. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.
- \_\_\_\_\_. (2550). **วิถีคิด วิถีทำ แผนชีวิตเศรษฐกิจชุมชน**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.
- \_\_\_\_\_. (2550). **เศรษฐกิจพอเพียงเกิดได้ถ้าใจปรารถนา**. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.

- \_\_\_\_\_. (2551). **แผนแม่บทชุมชน ประชาพิสัยและพัฒนา**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.
- \_\_\_\_\_. (2553). **ร้อยคำที่ควรรู้ ฉบับปรับปรุงใหม่ เพิ่มอีกกว่า 100 คำ**. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.
- \_\_\_\_\_. (2554). **กระบวนการพัฒนายั่งยืน**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.
- \_\_\_\_\_. (2554). **การสื่อสารคือการพัฒนา แผนที่ชีวิตเข้มทิศชุมชน**. ค้นเมื่อ 25 เมษายน 2562, จาก <http://www.phongphit.com/2013/index.php/>.
- \_\_\_\_\_. (2555). **อีตคอง แผนที่ชีวิต เข้มทิศชุมชน**. นิตยสารทางอีสาน ฉบับที่ 11 ประจำเดือน มีนาคม ค้นเมื่อ 25 เมษายน 2562, จาก <https://eshann.com>.
- \_\_\_\_\_. (2555). **เศรษฐกิจพอเพียงบนเวทีนานาชาติ**. คอลัมน์สยามรัฐรายสัปดาห์ ค้นเมื่อ 25 เมษายน 2562, จาก <http://www.phongphit.com/2013/index.php/>.
- \_\_\_\_\_. (2555). **แผนที่ชีวิต เข้มทิศชุมชน**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พลังปัญญา.
- เสรี พงศ์พิศ และสุรเชษฐ เวชชพิทักษ์. (2554). **เอกสารประกอบการเรียน วิชาการวางแผนชีวิตและแผนชีวิต**. คณะศิลปศาสตร์ สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน. กรุงเทพฯ : เจริญวิทย์การพิมพ์.
- อนันตชัย ชูประดม, จรัสวรรณ กิตติสุนทรากุล, และคณะ. (2557). **ไขความหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน**. กรุงเทพฯ: หจก. วนิดาการพิมพ์ (สาขาที่ 1).
- อภิชาติ ศรีสอาด และพัชรี สำโรงเย็น. (2560). **เกษตรตามรอยพ่อ พอกิน พอกิน พอเพียง**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์นาคา อินเทอร์เน็ต.
- อดุม เขยถวิล. (2550). **พระมหากษัตริย์แห่งราชวงศ์จักรี(ราชวงศ์ที่ 1 ถึง ราชวงศ์ที่ 9)**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ภูมิปัญญา.

#### วิทยานิพนธ์/การศึกษาค้นคว้าอิสระ

- ฉัชชภัทร พานิช, ทิพธิญา ภาวะพรหม และสรวส พิษหอม. (2560). **การพัฒนารูปแบบการทำเกษตรกรรมที่เหมาะสมกับพื้นที่ต้นน้ำโครงการสวมหมวกใส่รองเท้าให้ภูเขาหัวล้านจังหวัดน่าน**. รายงานการวิจัยวิทยาลัยชุมชนน่าน.
- ชนาภรณ์ อธิปัญญากุล, เพียรศักดิ์ ภักดี, สุภาภรณ์ พวงชมพู และธีระเกียรติ มานะโรจน์. (2553). **การบริหารจัดการการเงินของครัวเรือนเกษตรกรในจังหวัดขอนแก่นปีการเพาะปลูก 2552/53**. บทความวิจัย ตีพิมพ์ในวารสารแก่นเกษตร 39 ฉบับพิเศษ: 225-229 ปีพ.ศ. 2554 คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- ช้ามรงค์แสงสุริยจันทร์.(2552). การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของเกษตรกรหลังจากผ่านโครงการฝึกอบรมแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงจากชุมชนราชธานีโอท็อป.บทความวิจัยสาขาวิชาพัฒนาศาสตร์ คณะบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี ตีพิมพ์ในวารสารวิจัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น ฉบับเดือนพฤศจิกายน ปีพ.ศ. 2553.
- พัชรพรรณ ยาโน .(2552). วิถีชีวิตกับการพัฒนาอาชีพของเกษตรกรแบบผสมผสานในจังหวัดชุมพร. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วัฒนาพงษ์ ใหม่เพย.(2550).การบริหารจัดการ การผลิตและการตลาดพืชผัก ภายใต้ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงขุนแปะ อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพัฒนา สำนักงานบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ว วิทยา ตันอารีย์ และสามารถ ใจดี. (2554). การประเมินผลกระทบสุขภาพจากการใช้สารเคมีทางการเกษตรในการปลูกพืชไร่เขตเทศบาลเมืองเมืองแก่นพัฒนาอำเภอแม่แตงจังหวัดเชียงใหม่.รายงานการวิจัย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่. สมชาย บุญประดับ. (2558). วิจัยและพัฒนาระบบการปลูกพืชอย่างยั่งยืน. รายงานการวิจัยกรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์.
- สัญญา สร้อยเสนา. (2561). ยุทธศาสตร์การพัฒนาศูนย์เรียนรู้ชุมชนเครือข่ายมหาวิทยาลัยชีวิตบ้านฝ่อ. บทความวิจัย หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขายุทธศาสตร์การพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี เผยแพร่ในวารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ปีที่ 6 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2561.
- อาชีวะ ดามาลอ. (2559). ผลที่เกษตรกรผู้ปลูกข้าวโพดได้รับจากการเปลี่ยนไปสู่การทำเกษตรโครงการพัฒนาพื้นที่สูงแบบโครงการหลวงขุนสถาน จังหวัดน่าน. สารนิพนธ์ตามหลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิต สาขาวิชาบัณฑิตอาสาสมัคร วิทยาลัยพัฒนศาสตร์ ป๋วย อึ๊งภากรณ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.



ภาคผนวก

**ภาคผนวก ก.**  
**แบบสัมภาษณ์ การวิจัยเรื่อง**  
**กระบวนการเรียนรู้แผนชีวิตของชุมชนบ้านร่มเกล้าสหมิตร**  
**ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก**

.....

ผู้สัมภาษณ์.....วันเดือนปีที่สัมภาษณ์.....  
 เวลาที่สัมภาษณ์.....สถานที่ที่สัมภาษณ์.....

**ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์**

1. ชื่อ - นามสกุล
2. เพศ
3. อายุ
4. อาชีพ
5. ตำแหน่ง
6. ที่อยู่
7. เบอร์โทรศัพท์

**ตอนที่ 2 สภาพปัจจุบันและปัญหาการทำเกษตรพื้นที่สูงของเกษตรกรบ้านร่มเกล้าสหมิตร**

1. สภาพปัจจุบันและปัญหาดิน ฟ้า อากาศ น้ำ ป่าไม้ ลำธาร เป็นอย่างไร
2. สภาพปัจจุบันและปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม เป็นอย่างไร
3. สภาพปัจจุบันและปัญหาด้านการดำเนินชีวิต เป็นอย่างไร
4. สภาพปัจจุบันและปัญหาการวางแผนชีวิตของตนเองและครอบครัว เป็นอย่างไร
5. สภาพปัจจุบันและปัญหาการวางแผนชีวิตของตนเอง เป็นอย่างไร
6. สภาพปัจจุบันและปัญหาเพิ่มชีวิตของตนเอง เป็นอย่างไร
7. สภาพปัจจุบันและปัญหาแผนอาชีพ เป็นอย่างไร
8. สภาพปัจจุบันและปัญหาการเรียนรู้แผนการอาชีพ เป็นอย่างไร
9. สภาพปัจจุบันและปัญหาการลงทุนด้านอาชีพ เป็นอย่างไร
10. สภาพปัจจุบันและปัญหาด้านการผลิต เป็นอย่างไร

11. สภาพปัจจุบันและปัญหาด้านการตลาด เป็นอย่างไร
12. สภาพปัจจุบันและปัญหาด้านการจัดการ เป็นอย่างไร
13. สภาพปัจจุบันและปัญหาด้านการเงิน เป็นอย่างไร
14. สภาพปัจจุบันและปัญหาการทำบัญชีครัวเรือน/บัญชีอาชีพ เป็นอย่างไร
15. สภาพปัจจุบันและปัญหาด้านรายรับ-รายจ่าย เป็นอย่างไร
16. สภาพปัจจุบันและปัญหาเรื่องหนี้สิน เป็นอย่างไร
17. สภาพปัจจุบันและปัญหาเรื่องการออม เป็นอย่างไร
18. สภาพปัจจุบันและปัญหาเรื่องสุขภาพ เป็นอย่างไร
19. สภาพปัจจุบันและปัญหาการกิน เป็นอย่างไร
20. สภาพปัจจุบันและปัญหาการอยู่ เป็นอย่างไร
21. สภาพปัจจุบันและปัญหาการปฏิบัติตามหลักการ 5 อ. เป็นอย่างไร



**ภาคผนวก ข.**  
**แบบสังเกต การวิจัยเรื่อง**  
**กระบวนการเรียนรู้แผนชีวิตของชุมชนบ้านร่มเกล้าสหมิตร**  
**ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอบพพระ จังหวัดตาก**

.....  
 วัน/เดือน/ปี ที่สังเกต.....

สถานที่สังเกต.....

ชื่อ-สกุลผู้สังเกต.....

1. สภาพพื้นที่ของชุมชนบ้านร่มเกล้าสหมิตร
  2. ด้านเศรษฐกิจ
  3. ด้านสังคม
  4. ด้านวัฒนธรรม
  5. ด้านสิ่งแวดล้อม
  6. ด้านการทำเกษตร
- .....



## ภาคผนวก ค.

ประเด็นการสนทนากลุ่ม การวิจัยเรื่อง  
กระบวนการเรียนรู้แผนชีวิตของชุมชนบ้านร่มเกล้าสามมิตร  
ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก

.....

ผู้สนทนากลุ่ม.....วันเดือนปีที่สัมภาษณ์.....  
เวลาที่สัมภาษณ์.....สถานที่ที่สัมภาษณ์.....

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ร่วมสนทนากลุ่ม

1. ชื่อ – นามสกุล
2. เพศ
3. อายุ
4. อาชีพ
5. ตำแหน่ง
6. ที่อยู่
7. เบอร์โทรศัพท์

ตอนที่ 2 แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เกษตรกรตามเลือกตามแผนชีวิตแก่เกษตรกร  
พื้นที่สูง บ้านร่มเกล้าสามมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก

1. กระบวนการเรียนรู้แผนชีวิต
  - 1.1 การวางแผนชีวิต ควรมีแนวทางเป็นอย่างไร
  - 1.2 การวางแผนชีวิต ควรมีแนวทางเป็นอย่างไร
  - 1.3 การวางแผนการใช้เวลาในการจัดการชีวิต ควรมีแนวทางเป็นอย่างไร
  - 1.4 เพิ่มชีวิต ควรมีแนวทางเป็นอย่างไร
2. กระบวนการเรียนรู้แผนอาชีพ
  - 2.1 แผนการเรียนรู้ ควรมีแนวทางเป็นอย่างไร
  - 2.2 แผนการลงทุน ควรมีแนวทางเป็นอย่างไร
  - 2.3 แผนการผลิต ควรมีแนวทางเป็นอย่างไร

2.4 แผนการตลาด/ตลาดท้องถิ่น/ตลาดผูกพัน ควรมีแนวทางเป็นอย่างไร

2.5 แผนการจัดการ ควรมีแนวทางเป็นอย่างไร

### 3. กระบวนการเรียนรู้แผนการเงิน

3.1 แผนการใช้จ่ายเงินที่ดี ควรมีแนวทางเป็นอย่างไร

3.2 แผนการใช้นี้ ควรมีแนวทางเป็นอย่างไร

3.3 แผนการออม ควรมีแนวทางเป็นอย่างไร

3.4 บัญชีครัวเรือน ควรมีแนวทางเป็นอย่างไร

3.5 บัญชีอาชีพ ควรมีแนวทางเป็นอย่างไร

3.5 แผนการบริหารการเงิน ควรมีแนวทางเป็นอย่างไร

### 4. กระบวนการเรียนรู้แผนสุขภาพ

4.1 แผนดูแลสุขภาพตามหลัก 5 อ. ควรมีแนวทางเป็นอย่างไร

4.2 แผนการกิน ควรมีแนวทางเป็นอย่างไร

4.3 แผนการอยู่ ควรมีแนวทางเป็นอย่างไร

4.4 แผนสุขภาพแบบองค์รวม ภาย จิตใจ ปัญญา สังคม ควรมีแนวทางเป็นอย่างไร

4.5 แผนรักษาสุขภาพ ควรมีแนวทางเป็นอย่างไร

ตอนที่ 3 ผลการพัฒนากิจการจัดการกระบวนการเรียนรู้เกษตรกรรมทางเลือกตามแผนชีวิตแก่เกษตรกร  
พื้นที่สูง บ้านร่มเกล้าสามมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก

#### 1. ผลการพัฒนากิจการกระบวนการเรียนรู้ แผนชีวิต

1.1 การวางแผนชีวิต ผลการพัฒนากิจการเป็นอย่างไร

1.2 การวางแผนชีวิต ผลการพัฒนากิจการเป็นอย่างไร

1.3 การวางแผนการใช้เวลาในการจัดการชีวิต ผลการพัฒนากิจการเป็นอย่างไร

1.4 เพิ่มชีวิต ผลการพัฒนากิจการเป็นอย่างไร

#### 2. ผลการพัฒนากิจการกระบวนการเรียนรู้ แผนอาชีพ

2.1 แผนการเรียนรู้ ผลการพัฒนากิจการเป็นอย่างไร

2.2 แผนการลงทุน ผลการพัฒนากิจการเป็นอย่างไร

2.3 แผนการผลิต ผลการพัฒนากิจการเป็นอย่างไร

2.4 แผนการตลาด/ตลาดท้องถิ่น/ตลาดผูกพัน ผลการพัฒนากิจการเป็นอย่างไร

2.5 แผนการจัดการ ผลการพัฒนากิจการเป็นอย่างไร

### 3. ผลการพัฒนาระบบการเรียนรู้ แผนการเงิน

3.1 แผนการใช้จ่ายเงินที่ดี ผลการพัฒนาเป็นอย่างไร

3.2 แผนการใช้นี้ ผลการพัฒนาเป็นอย่างไร

3.3 แผนการออม ผลการพัฒนาเป็นอย่างไร

3.4 บัญชีครัวเรือน ผลการพัฒนาเป็นอย่างไร

3.5 บัญชีอาชีพ ผลการพัฒนาเป็นอย่างไร

3.5 แผนการบริหารการเงิน ผลการพัฒนาเป็นอย่างไร

### 4. ผลการพัฒนาระบบการเรียนรู้ แผนสุขภาพ

4.1 แผนดูแลสุขภาพตามหลัก 5 อ. ผลการพัฒนาเป็นอย่างไร

4.2 แผนการกิน ผลการพัฒนาเป็นอย่างไร

4.3 แผนการอยู่ ผลการพัฒนาเป็นอย่างไร

4.4 แผนสุขภาพแบบองค์รวม กาย จิตใจ ปัญญา สังคม ผลการพัฒนาเป็นอย่างไร

4.5 แผนรักษาสุขภาพ ผลการพัฒนาเป็นอย่างไร

\*\*\*\*\*



## ภาคผนวก ง.

แผนปฏิบัติการ ดำเนินการวิจัยเรื่อง  
กระบวนการเรียนรู้แผนชีวิตของชุมชนบ้านร่มเกล้าสหมิตร  
ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก

.....

ตารางดำเนินการวิจัย			
ที่	การดำเนินงาน	สถานที่	วัน/เดือน/ปี
1.	ศึกษาเอกสาร	บ้านร่มเกล้าสหมิตร	
2.	ศึกษาชุมชนเบื้องต้น	บ้านร่มเกล้าสหมิตร	
3.	เตรียมกลุ่มประชุมเป้าหมาย 10 คร้วเรือน	บ้านร่มเกล้าสหมิตร	
4.	วางแผนปฏิบัติงาน	บ้านร่มเกล้าสหมิตร	
5.	ลงมือปฏิบัติตามแผนในพื้นที่ของแต่ละครอบครัว	บ้านร่มเกล้าสหมิตร	
6.	พบปะแลกเปลี่ยนเรียนรู้กลุ่มพร้อมวิทยากร	บ้านร่มเกล้าสหมิตร	
7.	ร่วมวิเคราะห์สรุปบทเรียนหลังปฏิบัติงาน	บ้านร่มเกล้าสหมิตร	

## ภาคผนวก จ.

## แบบบันทึกการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

.....

บัญชีรายนามผู้เข้าร่วม

การอบรมเชิงปฏิบัติการในการทำวิจัยเรื่อง

“กระบวนการเรียนรู้แผนชีวิตของชุมชนบ้านร่มเกล้าสหมิตร

ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก”

หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ

บัณฑิตศึกษา สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน

ณ หอประชุม บ้านร่มเกล้าสหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก

24 กรกฎาคม 2563

ลำดับ	ชื่อ - นามสกุล	ที่อยู่	ลายเซ็น	เบอร์โทรศัพท์
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

ภาคผนวก ฉ.

แผนจัดกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้แผนชีวิต

การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ การวิจัยเรื่อง

“กระบวนการเรียนรู้แผนชีวิตของชุมชนบ้านร่มเกล้าสหมิตร

ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอบพพระ จังหวัดตาก”

หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ

บัณฑิตศึกษา สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน

ณ หอประชุม บ้านร่มเกล้าสหมิตร ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอบพพระ จังหวัดตาก

24 กรกฎาคม 2563

เนื้อหาแผนชีวิต

1. แผนชีวิต มีเนื้อหา ดังนี้

- 1.1 การวางเป้าหมายชีวิต
- 1.2 การวางแผนชีวิต
- 1.3 เพิ่มชีวิต

2. แผนอาชีพ มีเนื้อหา ดังนี้

- 2.1 แผนการเรียนรู้
- 2.2 แผนการลงทุน
- 2.3 แผนการผลิต
- 2.4 แผนการจัดการ

3. แผนการเงิน มีเนื้อหา ดังนี้

- 3.1 แนวคิดเกี่ยวกับเงิน
- 3.2 การวางแผนการเงิน
- 3.3 การทำบัญชีครัวเรือน / บัญชีอาชีพ

4. แผนสุขภาพ มีเนื้อหา ดังนี้

- 4.1 สุขภาพดีเป็นอย่างไร
- 4.2 สุขภาพดีต้องมีการวางแผน
- 4.3 วางแผนสุขภาพทำได้ง่ายๆ

## กิจกรรมแผนชีวิต

### 1. แผนชีวิต มีกิจกรรมดังนี้

#### 1.1 การวางแผนชีวิต

กิจกรรมปฏิบัติ ได้แก่ 1) เขียนเส้นทางชีวิต 2) เขียนเป้าหมายชีวิต

#### 1.2 การวางแผนชีวิต

กิจกรรมปฏิบัติ ได้แก่ 1) เขียนข้อมูลตัวเอง 2) วางแผนการใช้เวลาในชีวิต

#### 1.3 เพิ่มชีวิต ได้แก่ 1) เพิ่มชีวิต 2) ประเมินผลแผนชีวิต

### 2. แผนอาชีพ มีกิจกรรมดังนี้

#### 2.1 แผนการเรียนรู้

กิจกรรมปฏิบัติ ได้แก่ 1) เรียนรู้ตัวเอง 2) ศึกษาความเป็นไปได้ 3) การเพิ่มพูน

ความรู้

#### 2.2 แผนการลงทุน

กิจกรรมปฏิบัติ ได้แก่ 1) ทำไร้อะไร 2) ที่มาของทุน 3)

#### 2.3 แผนการผลิต

กิจกรรมปฏิบัติ ได้แก่ 1) สมดุลกับแรงงาน 2) สมดุลกับพื้นที่ 3) สมดุลกับทุน  
ที่มี 4) สมดุลกับตลาดที่รองรับ

#### 2.4 แผนการจัดการ

กิจกรรมปฏิบัติ ได้แก่ 1) การเตรียมความพร้อมกับความเสี่ยงต่าง ๆ 2) การจัดการผลิต 3) การจัดการทุน 4) การจัดการเงิน 5) การจัดการแรงงาน 6) การจัดการตลาด 7) การจัดการความยืดหยุ่นกับสถานการณ์

### 3. แผนการเงิน มีกิจกรรมดังนี้

#### 3.1 แนวคิดเกี่ยวกับเงิน

กิจกรรมปฏิบัติ ได้แก่ 1) วิเคราะห์ด้านการเงิน หนี้สิน 2) สรุปสาเหตุที่ทำให้เป็น  
หนี้สินได้

#### 3.2 การวางแผนการเงิน

กิจกรรมปฏิบัติ ได้แก่ 1) แผนการหาเงิน 2) แผนการใช้เงิน 3) แผนการเก็บ  
รักษาเงิน

#### 3.3 การทำบัญชีครัวเรือน / บัญชีอาชีพ

กิจกรรมปฏิบัติ ได้แก่ 1) ฝึกการเขียนบัญชีครัวเรือน 2) ฝึกการเขียนบัญชีอาชีพ

#### 4. แผนสุขภาพ มีกิจกรรมดังนี้

##### 4.1 สุขภาพดีเป็นอย่างไร

กิจกรรมปฏิบัติ ได้แก่ 1) สุขภาพดี : สิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยง 2) สุขภาพดีด้วยหลักการ 5 อ.

##### 4.2 สุขภาพดีต้องมีการวางแผน

กิจกรรมปฏิบัติ ได้แก่ สุขภาพดีเป็นอย่างไร สุขภาพกาย สุขภาพจิต

##### 4.3 วางแผนสุขภาพทำได้ง่ายๆ

กิจกรรมปฏิบัติ ได้แก่ การวางแผนสุขภาพทำได้ง่ายๆ กินให้พอดี อยู่ให้พอดี และแนวทางการดูแลสุขภาพ โดยสรุป การเขียนความคิดเห็นของตนเองเกี่ยวกับสุขภาพ การประเมินการกินการอยู่ของตนเอง และการประเมินภาวะโภชนาการและสุขภาพร่างกาย



ภาคผนวก ข.  
ภาพประกอบการวิจัย



ภาพที่ 1 การสัมภาษณ์เกษตรกร



ภาพที่ 2 การสัมภาษณ์เกษตรกร



ภาพที่ 3 การสัมภาษณ์เกษตรกร



ภาพที่ 4 การสัมภาษณ์เกษตรกร



ภาพที่ 5 การสนทนากลุ่มเกษตรกร



ภาพที่ 6 การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - นามสกุล	นายภูธเนศ พิมพ์ภักดิ์
วันเดือนปีเกิด	1 มกราคม พ.ศ.2523
ที่อยู่	148/1 หมู่ 5 ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก รหัสไปรษณีย์ 63160
เบอร์โทรศัพท์	080-8432679
อีเมล	phutanedta@gmail.com
สถานที่ทำงาน	79/6 หมู่ 14 ตำบลชนงพระ อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
ประวัติการศึกษา	-ประกาศนียบัตรวิชาชีพ สาขาเกษตรกรรม วิทยาลัยเกษตร และเทคโนโลยีตาก จังหวัดตาก -ปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา สหวิทยาการ- เพื่อการพัฒนาท้องถิ่น สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน

