

# การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงาน

จากกรมชลประทาน\*

BUDDHIST QUALITY OF LIFE DEVELOPMENT FOR RETIRED PERSONNEL

IN THE ROYAL IRRIGATION DEPARTMENT



ถนอมขวัญ อยู่สุข, สุรพล สุธะพรหม, เกียรติศักดิ์ สุขเหลือง

Thanomkwan Yoosook, Surapol Suyaprom, Kiettisak Suklueang

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author E-mail: thanomkwan.mcu@gmail.com

## บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาคุณภาพชีวิต ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต และนำเสนอรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ระเบียบวิธีวิจัยเป็นแบบผสมผสานวิธี การวิจัยเชิงปริมาณ ศึกษากลุ่มตัวอย่าง 266 คน ด้วยการสุ่มแบบชั้นภูมิ เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ สถิติที่ใช้ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณ 40การวิจัยเชิงคุณภาพ สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 18 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยพรรณนาความ

ผลการวิจัยพบว่า 1) คุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.84$ , S.D. = 0.76) 2) ปัจจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ และปัจจัยหลักภาวนา 4 อิทธิพลร่วมกันต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 สามารถร่วมกันอธิบายความแปรผันได้ถึงร้อยละ 67.40 3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ประกอบด้วย การทำกิจกรรมทางสังคมร่วมกัน มีกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ มีกิจกรรมที่ก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี การรู้จักดูแลสุขภาพอยู่เสมอ มีความพอเพียงสามารถช่วยเหลือตนเองในเบื้องต้นได้ มีร่างกายที่แข็งแรงมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีสิทธิและเสรีภาพในการแสดงออกทางสังคม

**คำสำคัญ:** การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธ; ผู้เกษียณอายุการทำงาน; กรมชลประทาน

## Abstract

The objectives of this research article were to study the quality of life of retired personnel in the Royal irrigation department, to study the factors affecting quality of life of retired personnel in the Royal irrigation department and to propose Buddhist quality of life development of retired personnel in the Royal irrigation department. The methodology was mixed methods. The quantitative research conducted by studying 266 samples which selected by stratified random sampling analyzed the data by using social science application and statistics of frequency percentage mean standard deviation and stepwise regression. The qualitative research conducted by interviewing 18 key informants analyzed the data by descriptive interpretation.

The research findings were as follows: 1. The quality of life of in overall was at a high level ( $\bar{X} = 3.84$ , S.D. = 0.76) 2. The factors of quality of life development and Bavanā 4 affected the quality of life development and the proposed Buddhist quality of life development of retired personnel in the Royal irrigation department and could explain the variations up to 67.40% and 3. Buddhist quality of life development of retired personnel in the Royal irrigation department included; social activities together, health promoting activities, good social interactions creating activities, knowing how to take care of one's health, being sufficient, being able to help ones elves initially, strong body and strong mind and having right and freedom of social expression.

**Keywords:** Buddhist Quality of Life Development; Retired Personnel; Royal Irrigation Department

## บทนำ

การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างสังคมที่สำคัญที่สุดในศตวรรษที่ยี่สิบเอ็ดคือการเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุ หลายประเทศทั่วโลกกำลังเผชิญกับการเติบโตอย่างรวดเร็วของจำนวนผู้สูงอายุซึ่งเกิดจากหลายปัจจัย เช่น อัตราการเกิดของประชากรทั่วโลกมีแนวโน้มลดลง ประชากรมีอายุยืนขึ้นเนื่องจากการรักษาพยาบาลมีประสิทธิภาพมากขึ้น และประชากรที่เกิดในยุค Baby Boomers ได้เข้าสู่วัยสูงอายุ โดยเฉพาะในประเทศที่พัฒนาแล้ว อย่างเช่น ประเทศฝรั่งเศส สวีเดน ญี่ปุ่น สิงคโปร์ ฯลฯ และจากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (WHO) ได้มีการคาดการณ์ว่า จำนวนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปจะมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างน้อยร้อยละ 3 ต่อปี จำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยมีตัวเลขเทียบเท่ากับประเทศที่พัฒนาแล้วหลายประเทศซึ่งมี

สัดส่วนประชากรสูงวัยเพิ่มขึ้นอยู่ที่ร้อยละ 26.9 ของประชากรไทย ถือว่ามีอัตราการเติบโตเป็นอันดับสามในทวีปเอเชีย (สำนักงานส่งเสริมการจัดประชุมและนิทรรศการ (องค์การมหาชน), 2562)

ข้อมูลดังที่กล่าวข้างต้นสอดคล้องกับโครงสร้างสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงไป สังคมไทยจะกลายเป็นสังคมที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากขึ้น (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.), 2562) ระบบเกษียณอายุราชการของไทยที่ใช้ในปัจจุบันเป็นระบบบังคับ คือ ให้ข้าราชการทุกคนเกษียณอายุเมื่อมีอายุ 60 ปี ทั้งนี้การเกษียณอายุราชการเป็นไปตามมาตรการที่สำคัญอย่างหนึ่งในการใช้ประโยชน์จากกำลังคนให้สูงสุด มีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สุขแก่ประชาชนตามนโยบายการปฏิรูประบบราชการ ในขณะเดียวกันผู้ที่มีอายุมากเกินไปอาจทำงานได้ไม่ดีเท่ากับผู้ที่มีอายุน้อยกว่า จะเห็นได้ว่าการปรับขนาดกำลังคนภาครัฐมีผลกระทบต่อการบริหารนโยบายเชิงโครงสร้างกำลังคนแน่นอน (นุสรา รัตนสมัย, 2552)

นอกจากโครงสร้างสังคมไทยที่กำลังเปลี่ยนไปแล้วนั้น สิ่งที่ต้องเป็นเรื่องที่สำคัญ และควรให้ความสนใจอีกประการหนึ่ง คือ ผู้ที่เกษียณอายุการทำงานแล้วนั้นซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุจะมีปริมาณเพิ่มขึ้น กลุ่มคนเหล่านี้มีการเตรียมตัวหรือวางแผนหรือไม่ อย่างไร และกลุ่มคนเหล่านี้จะสามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขได้หรือไม่ การเตรียมความพร้อมให้กับชีวิตหลังเกษียณอายุนั้น มีความสำคัญและจำเป็นกับบุคคลที่กำลังจะก้าวเข้าสู่ช่วงเวลาของชีวิตที่เรียกว่าวัยเกษียณอายุผู้ที่ไม่มีเตรียมก่อนการเกษียณทำงาน ซึ่งการที่บุคคลที่กำลังจะก้าวสู่วัยเกษียณอายุนั้นเกิดความไม่พร้อมในการเตรียมตัว จนทำให้เกิดความคับข้องใจ ความไม่รู้ถึงเป้าหมายชีวิต จิตใจท้อแท้ จะไม่สามารถรับสภาพกับสภาวะวิกฤตดังกล่าวได้ ยิ่งกว่านั้นแล้วอารมณ์นั้นก็เป็นส่วนหนึ่งของปัญหาเช่นเดียวกัน อารมณ์ของผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ที่เห็นได้ชัดอยู่หลายรูปแบบได้แก่ (สุรสิทธิ์ ประสิทธิ์รัตน์, 2558) การสูญเสีย เป็นสาเหตุสำคัญมาก เช่น การสูญเสียคนใกล้ชิด จะทำให้อารมณ์ของผู้สูงอายุหวนไหวไป การพ้นจากหน้าที่การงาน ทำให้รู้สึกว่ามีปัญหาเรื่องเศรษฐกิจ ไม่ได้รับการยกย่องนับถือเหมือนเดิม การผ่าตัด ทำให้มีจิตใจหดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวัง เพราะโอกาสที่จะมีสภาพร่างกายเหมือนเดิมนั้นเป็นไปได้ยาก ความเข้าใจ หรือความจำมีน้อยลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความจำใหม่จะเสื่อม แต่เรื่องเก่าจะจำได้ดี การเก็บตัวการไม่ชอบเข้าสังคม บางคนคิดว่าตัวเองแก่แล้ว จะรู้สึกหงุดหงิด ความทุกข์ใจ มักจะทุกข์ใจเรื่องในอดีต ความตึงเครียด วิตกกังวล โกรธง่าย (ณัฐ รุ่งวงศ์, 2563; ประยูร เจนตระกูลโรจน์, 2562; พระมหาอภิวัชร อภิวัชโร, 2564; พระสุเมตร สุจิตโต, 2563; พระอนุวัฒน์ อภิวิฑูโน, 2564; พระอนพัทธ์ ฐิตธมโม, 2564; พระครูพิศิษฐ์ กระจานนาถ (ประยูร นนทีย) และคณะ, 2564; นัฐพล บุญสอน, 2565; เพียงหยั พงษ์สุวรรณ, 2565)

จากข้อมูลดังกล่าวมาแล้วนั้น นับว่าเรื่องสังคมผู้สูงอายุซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นวัยเกษียณแล้วเป็นเรื่องสำคัญที่นานประเทศต้องตระหนัก ยอมรับ และพยายามปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ดังกล่าวเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงาน

จากกรมชลประทานจึงเป็นประเด็นที่สำคัญที่จะต้องพิจารณาดำเนินการโดยเร่งด่วน และการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของผู้เกษียณอายุการทำงานให้เกิดประสิทธิภาพ มีผลเป็นที่น่าพึงพอใจ กล่าวคือ เกิดการรวมกลุ่มทางสังคม มีความเป็นอยู่ทางกายภาพที่ดี มีความความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี มีอารมณ์สามารถช่วยเหลือตนเองได้ มีสิทธิและเสรีภาพ จะต้องมียุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องหลายประการ เช่น ยุทธศาสตร์ทางร่างกาย อารมณ์ความรู้สึกและการดำรงชีวิต และอีกส่วนหนึ่งจะต้องมีการประยุกต์กับหลักพุทธธรรมกล่าวคือ หลักอริยสัจ 4 มีการพัฒนากาย พัฒนาศีล พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา เป็นตัวส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุ การปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน โดยศึกษาระดับคุณภาพชีวิต พร้อมทั้งปัจจัยที่สำคัญ ที่จะก่อให้เกิดรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน เพื่อนำเอาองค์ความรู้ไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ซึ่งจะส่งผลให้ผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากดังกล่าวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน

## วิธีดำเนินการวิจัย

### รูปแบบการวิจัย

รูปแบบการวิจัย ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Methods Research) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรได้แก่ ผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน จำแนกตามปีงบประมาณที่เกษียณอายุราชการ และผู้เกี่ยวข้องกับผู้เกษียณอายุการทำงานจากหน่วยงานภายใต้สังกัด สำนักงานชลประทานที่ 10 ลพบุรี จำนวน 794 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 266 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratify Random Sampling) กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ตามสูตรของยามาเน่ (Taro Yamane) (สุวริย์ สิริโกคาภิรมณ์, 2546)

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้เกษียณอายุกรมชลประทาน จำนวน 3 คน นักวิชาการพระพุทธศาสนา (พระสงฆ์) จำนวน 3 รูป นักพัฒนาสังคมชำนาญการ จำนวน 4 คน นักวิชาการสาธารณสุข จำนวน 4 คน และนักวิชาการทางรัฐประศาสนศาสตร์ จำนวน 3 คน รวม 18 รูปหรือคน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยสร้างได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิด และสร้างเครื่องมือ ดังนี้

การวิจัยเชิงปริมาณ เป็นแบบสอบถามประมาณค่า 5 ระดับ แบ่งเป็น 6 ตอน 64 ข้อ หาค่าค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถามโดยผู้ทรงเชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ทุกข้อมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ในระหว่าง 0.80-1.00 ตรวจสอบความเชื่อมั่นโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.973 ใช้เกณฑ์ในการแปลผล ดังนี้

|                  |             |                                |
|------------------|-------------|--------------------------------|
| ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ | 4.21 – 5.00 | กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ มากที่สุด  |
| ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ | 3.41 – 4.20 | กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ มาก        |
| ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ | 2.61 – 3.40 | กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ ปานกลาง    |
| ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ | 1.81 – 2.60 | กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ น้อย       |
| ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ | 1.00 – 1.80 | กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ น้อยที่สุด |

การวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) การวิจัยเชิงปริมาณดำเนินการเก็บข้อมูลโดยขอหนังสือจากผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ถึงกลุ่มเป้าหมาย เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถาม นำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปเก็บข้อมูล กับ กลุ่มตัวอย่างที่ได้กำหนดไว้ จำนวน 266 ชุด และเก็บแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง แล้วนำมาตรวจสอบความถูกต้อง ได้ข้อมูล ที่สมบูรณ์ทั้งหมด จำนวน 266 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 ของจำนวนแบบสอบถามทั้งหมด

2) การวิจัยเชิงคุณภาพดำเนินการเก็บข้อมูลโดยขอหนังสือจากผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ถึงผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ ทำการนัดวัน เวลา และสถานที่กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อสัมภาษณ์ตามที่กำหนดไว้ ดำเนินการสัมภาษณ์ตามวัน เวลาและสถานที่ที่กำหนดนัดไว้ จนครบทุกประเด็น โดยขออนุญาตใช้วิธีการจดบันทึก และการบันทึกเสียงประกอบการสัมภาษณ์ นำข้อมูลดิบที่ได้มารวบรวมเพื่อวิเคราะห์โดยวิธีการที่เหมาะสมและนำเสนอต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Correlation) และการถดถอยพหุคูณแบบมีขั้นตอน (Multiple Regression Stepwise)

2) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยวิเคราะห์โดยนำข้อมูลมาเรียบเรียง และจำแนกอย่างเป็นระบบ จากนั้นนำมาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ตีความหมาย เชื่อมโยงความสัมพันธ์ และสร้างข้อสรุปจากข้อมูลต่าง ๆ ที่รวบรวมได้ เพื่อจะได้ศึกษาประเด็นได้ลึกซึ้ง เมื่อประเด็นใดวิเคราะห์แล้วไม่มีความชัดเจนก็ตามไปเก็บข้อมูลเพิ่มเติมในประเด็นต่าง ๆ นั้น เพื่อตอบคำถามหลักตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

### ผลการวิจัย

1. คุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.84$ ,  $S.D.=0.76$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยที่ ด้านความสมบูรณ์ด้านสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิต มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X}=4.03$ ,  $S.D.=0.77$ ) รองลงมาคือด้านความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ( $\bar{X}=4.00$ ,  $S.D.=0.81$ ) และด้านความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{X}=3.44$ ,  $S.D.=0.73$ )

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวะ 4 โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.04$ ,  $S.D.=0.66$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านจิตภาวนา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X}=4.22$ ,  $S.D.=0.70$ ) รองลงมาคือ ด้านปัญญาภาวนา มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.10$ ,  $S.D.=0.75$ ) และด้านศีลภาวนา มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.83$ ,  $S.D.=0.74$ )

การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน โดยภาพรวม อยู่ในระดับ ( $\bar{X}=3.86$ ,  $S.D.=0.66$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสิทธิเสรีภาพ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X}=4.23$ ,  $S.D.=0.75$ ) รองลงมาคือ ด้านความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.08$ ,  $S.D.=0.75$ ) และด้านการรวมกลุ่มทางสังคม มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.53$ ,  $S.D.=0.81$ )

2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ ( $X_1$ ) ซึ่งมีองค์ประกอบคือ ด้านความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา ( $X_{11}$ ) ด้านความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ ( $X_{12}$ ) ด้านความสมบูรณ์สังคมและสิ่งแวดล้อม ( $X_{13}$ ) และด้านความสมบูรณ์ของสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิต ( $X_{14}$ ) มีอิทธิพลร่วมกันต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ( $Y$ ) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 โดยองค์ประกอบทั้งหมด

ของปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ ร่วมกันอธิบายความผันแปรของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน (Y) ได้ร้อยละ 49.20 จึงยอมรับสมมติฐานที่ 1

ปัจจัยหลักภาวนา 4 (X2) มีองค์ประกอบคือ ด้านกายภาวนา (X21) ด้านศีลภาวนา (X22) ด้านจิตภาวนา (X23) และด้านปัญญาภาวนา (X24) มีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน (Y) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 โดยองค์ประกอบทั้งหมดของปัจจัยหลักภาวนา 4 ร่วมกันอธิบายความผันแปรของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน (Y) ได้ร้อยละ 39.10 จึงยอมรับสมมติฐานที่ 2

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ (X1) และปัจจัยหลักภาวนา 4 (X2) มีอิทธิพลร่วมกันต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน (Y) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 โดยที่ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ (X1) และปัจจัยหลักภาวนา 4 (X2) สามารถร่วมกันอธิบายความแปรผันของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ได้ถึงร้อยละ 67.40 และเมื่อพิจารณาอิทธิพลเป็นรายปัจจัย พบว่า ปัจจัยการส่งเสริมจริยธรรม (X1) มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน ( $\beta_1$ ) เท่ากับ 0.459 และปัจจัยฆราวาสธรรม 4 (X2) มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน ( $\beta_2$ ) เท่ากับ 0.481 จึงยอมรับสมมติฐานที่ 3

3. รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตมีหลักการที่สำคัญคือการประยุกต์หลักพุทธธรรม กล่าวคือหลักของภาวนา 4 อันได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ร่วมกันปัจจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งได้แก่ การส่งเสริมร่างกายและสติปัญญา ความสมบูรณ์ด้านอารมณ์และจิตใจ ความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม และการดำรงชีวิตในลักษณะบูรณาการเพื่อให้เกิดผลคือคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้เกษียณอายุการทำงานจากกรมชลประทาน ซึ่งประกอบด้วย

3.1 ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม มีการทำกิจกรรมทางสังคมร่วมกัน มีกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้เกษียณอายุ มีการส่งเสริมการประกอบอาชีพ มีการรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมเพื่อสังคมและทำบุญ ร่วมกันทำกิจการการเรียนรู้

3.2 ด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ มีกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีการตรวจสุขภาพเป็นประจำ มีการฝึกปฏิบัติธรรม ฝึกให้มีการแสดงออกทางกายที่เหมาะสม มีกิจกรรมที่ให้ร่วมระดมความคิดเห็น

3.3 ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีกิจกรรมที่ก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี การแสดงออกต่อกันและกันอย่างสุภาพ ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น รู้จักกาลเทศะ วางตัวเหมาะสม

3.4 ด้านปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดี รู้จักดูแลสุขภาพอยู่เสมอ มีแหล่งเรียนรู้ที่ส่งเสริมปัญญา อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม มีเครื่องอุปโภคบริโภคครบครัน มีสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐานที่เพียงพอ

3.5 ด้านลักษณะทางอารมณ์ มีความพอเพียง ยินดีในสิ่งที่มีอยู่ มีอารมณ์ดี มีอัธยาศัยดี มีจิตใจที่เบิกบาน

3.6 ด้านความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง สามารถช่วยเหลือตนเองในเบื้องต้นได้ มีปัญญาสามารถวิเคราะห์ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มีวิจารณ์ญาณวิเคราะห์แยกแยะถูกผิด สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเอง สามารถใช้หลักของเหตุผลในการตัดสินใจได้

3.7 ด้านการพัฒนาตนเอง มีร่างกายที่แข็งแรง มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีการพัฒนาร่างกายและจิตใจอยู่เสมอ มีการพัฒนาความรู้อย่างต่อเนื่อง พัฒนาปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

3.8 ด้านสิทธิเสรีภาพ มีสิทธิและเสรีภาพในการแสดงออกทางสังคม มีความเท่าเทียมทางสังคม มีเสรีภาพในการแสดงออกทางกาย ได้รับสิทธิประโยชน์อย่างเหมาะสม ได้รับการยกย่องเชิดชูในปรากฏการณ์สังคม

## อภิปรายผลการวิจัย

จากผลของการวิจัย มีประเด็นสำคัญที่นำไปสู่การอภิปรายผลดังต่อไปนี้

1. คุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน และการวิจัยแสดงให้เห็นว่า คุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4 โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก และการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากเช่นกันเนื่องจาก ผู้เกษียณอายุมีความพร้อมด้วยเครื่องอุปโภคบริโภคพื้นฐาน อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี และมีความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้เกษียณอายุจะมีสุขภาพดีมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ ก็ต้องมีสภาพจิตใจที่ดี มีจิตใจสงบ อยู่ในสถานที่ดีและมีความพร้อมในปัจจัยขั้นพื้นฐาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สิงหนาท ประศาสน์ศิลป์ (2559) ได้ศึกษาคุณูปนิพนธ์ เรื่องการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณ ตามแนวทางพุทธบูรณาการ ผลการวิจัยพบว่า การดำเนินชีวิตของข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณ มีการดำเนินชีวิตที่ดี มีการดูแลสุขภาพ การปฏิบัติตนต่อครอบครัวและสังคมที่ดี มีความสบายใจกังวล ซึ่งเป็นหลักการเพื่อให้ข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณได้นำมาใช้ปฏิบัติเพื่อดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และสอดคล้องกับ นิสารัตน์ กุลกษพร (2554) ได้ศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง ปัจจัยที่มีผลกับการเตรียมพร้อมเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจ จังหวัดยะลา ผลการวิจัยพบว่า ข้าราชการตำรวจ จังหวัดยะลา มีการเตรียมความพร้อมเกษียณอายุราชการ ในภาพรวมอยู่ในระดับสูง

นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ แสนคำนึ่ง ตรีฤกษ์ฤทธิ์ และคณะ (2563) ได้ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตและการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัด

ชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า ข้าราชการครู ให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุอยู่ในระดับสูง คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายด้านจิตใจ ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านสัมพันธภาพทางสังคม อยู่ในระดับดี และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริวรรณ มนอัคระผดุง และคณะ (2559) ได้ศึกษาเรื่อง การเตรียมตัวเกษียณอายุราชการของผู้บริหารสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา ผลการวิจัยพบว่า ผู้บริหารของสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภาที่จะเกษียณอายุราชการ มีการเตรียมพร้อม 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการเงินและทรัพย์สิน 2) ด้านที่อยู่อาศัย 3) ด้านร่างกาย 4) ด้านจิตใจ และ 5) ด้านการใช้เวลาว่าง ซึ่งเป็นการดูแลในเรื่องของร่างกายและจิตใจให้สมบูรณ์อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี

2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน จากผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานมี ปัจจัยที่สำคัญคือ ปัจจัยความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา ปัจจัยความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ ความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม และความสมบูรณ์ด้านสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตมี สอดคล้องกับงานวิจัยของ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชูชาติ สุทธะ (2560) ได้ศึกษาคุณูปนิพนธ์ เรื่องกระบวนการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ ผลการวิจัยพบว่ากระบวนการพัฒนาชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยา (Psychology) เชื่อว่า การพัฒนาตนให้สมบูรณ์นั้นจะต้องตอบสนองความต้องการไปตามลำดับขั้น จากความต้องการขั้นพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีพสู่ความต้องการระดับสูงที่สามารถเข้าใจตนเองและโลกได้อย่างถ่องแท้ส่วนกระบวนการพัฒนาชีวิตตามแนวคิดสุขภาพองค์รวม (Holistic Health) เชื่อว่าสุขภาพที่สมบูรณ์เกิดจากการพัฒนาองค์ประกอบทุกส่วนของชีวิตไปพร้อม ๆ กันอย่างสมดุลทั้งทางกาย สังคม (สิ่งแวดล้อม) จิต และจิตวิญญาณ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สารีกา หาญพานิชย์ (2558) ซึ่งได้ศึกษาคุณูปนิพนธ์เรื่อง การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ พบการวิจัยพบว่า ถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งสองด้าน คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตในมิติของศาสตร์สมัยใหม่ รูปแบบการใช้คุณธรรมในการดำเนินชีวิต รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ ผู้วิจัยนำเสนอการใช้หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวบ้านตั้งอยู่ในกฎเกณฑ์ของสังคม

ในส่วนของปัจจัยหลักภาวนา 4 ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าหลักธรรมดังกล่าว ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ ซึ่งเกิดจากการที่ผู้เกษียณอายุได้พัฒนากายให้มีสุขภาพแข็งแรง มีระเบียบวินัยในตนเอง รักษาสภาพจิตใจและอารมณ์ให้ดี และพัฒนาความรู้อยู่เสมอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เจริญ นุชนิยม (2563) ได้วิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย ทางด้านศีล ทางด้านจิต และทางด้านปัญญาให้มี ความสามารถในการพึ่งตนเอง เพื่อเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติตนให้อยู่ภายใต้ของหลักศีลธรรม และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมศรี สัจจะสกุล

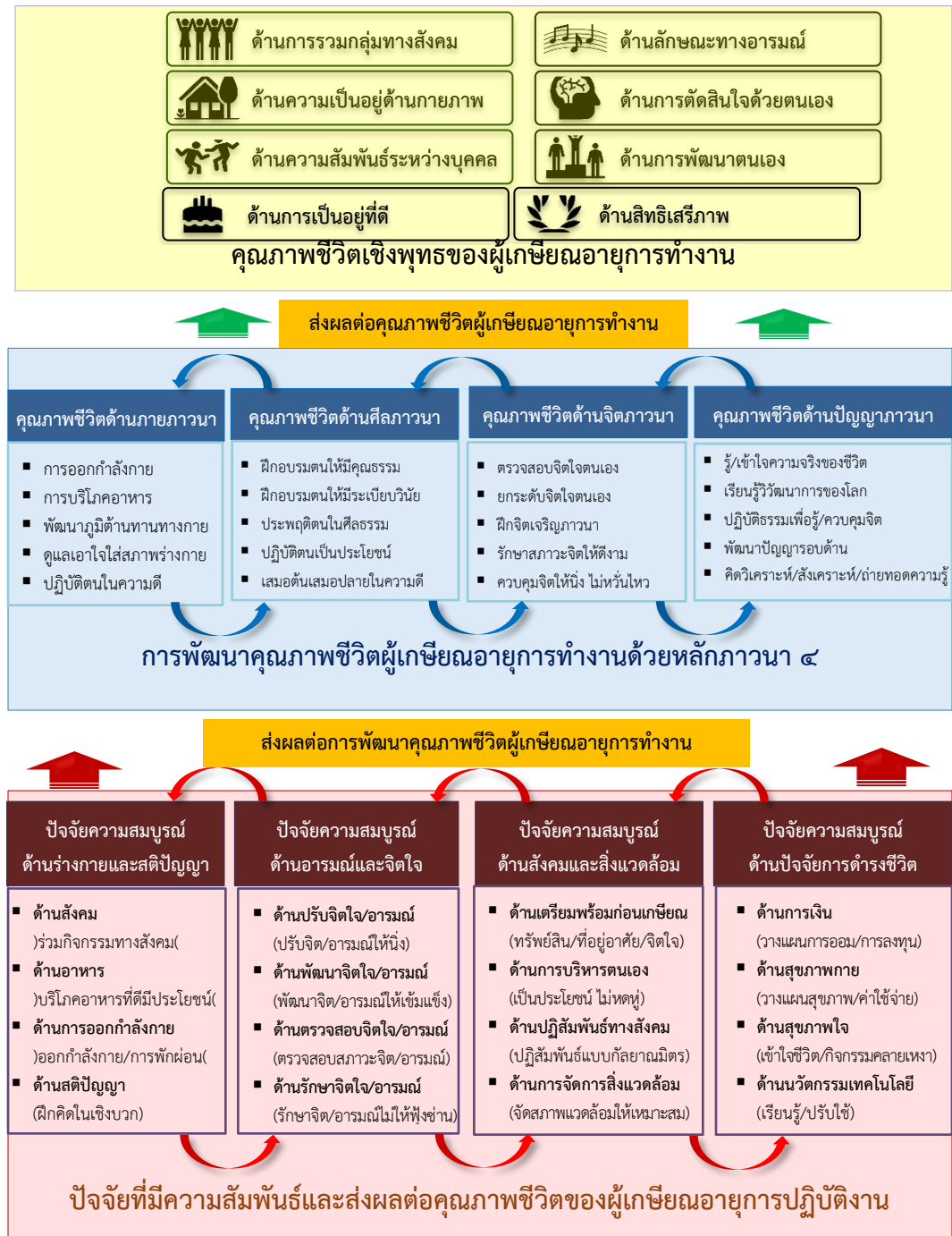
รัตน์ (2560) ได้วิจัยเรื่อง รูปแบบการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ : กรณีศึกษา เทศบาลตำบลบ้านต้อม จังหวัดพะเยา ผลการวิจัยพบว่า การดูแลผู้สูงอายุได้ดูแลตามหลัก ภาวนา 4 ได้แก่ ด้านกายภาวนา พิจารณาถึงคุณค่าแท้ของปัจจัย ด้านศีลภาวนา มีความเชื่อ เรื่องกฎแห่งกรรมและบุญ-บาป ด้านจิตตภาวนา มีสุขภาพจิตดี ยิ้มแย้ม ด้านปัญญาภาวนา เข้าใจหลักสัจธรรมและความไม่เที่ยงของชีวิตตามหลัก ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา)

3. รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรม ชลประทาน มีองค์ประกอบที่สำคัญคือ การรวมกลุ่มทางสังคม ความเป็นอยู่ทาง ความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดี ลักษณะทางอารมณ์ ความสามารถในการ ตัดสินใจด้วยตนเอง การพัฒนาตนเอง และสิทธิเสรีภาพในสังคม ซึ่งมีผลมาจากการประยุกต์ใช้ หลักพุทธธรรมและปัจจัยที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิไลวรรณ อาจารย์ยา นนท์ (2559) ได้ศึกษาคุณิพนธ์ เรื่อง รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธ ธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตาม หลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ มีจุดหมายของการดำเนินชีวิตคือความสุขในระดับต่าง ๆ ตาม หลักพุทธธรรม คือ แก่ทุกข์ สร้างสุข การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง และมีความสุขตามหลัก พระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นระบบการดำเนินชีวิตโดยรู้จักใช้ปัญญาในการกระทำตามแนวทางแห่ง มัชฌิมาปฏิปทา

นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานของ อัจฉราวรรณ กันจันะ (2562) ได้ศึกษาเรื่อง พุทธ บูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ พบว่าวิจัยพบว่า การ ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ ต้องอย่าละทิ้ง 5 ข้อคือ อย่าละทิ้งการ ปล่อยาวง ต้องปล่อยาวงอย่ายึดติดลาภยศสรรเสริญ อย่าละทิ้งการมีความสุขที่ดีต้องออกกำลังกาย ทานอาหารที่มีประโยชน์ และพักผ่อนให้เพียงพอ

## องค์ความรู้จากการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์ผลการวิจัยข้างต้นเป็นองค์ความรู้ที่ได้สังเคราะห์จากการวิจัยดังต่อไปนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากภาพที่ 1 สามารถอธิบายได้ดังนี้คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุต้องดำเนินการโดยบริหารจัดการปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ผนวกกับหลักพุทธธรรมในลักษณะบูรณาการ โดยการบริหารปัจจัยให้เกิดความสมดุล คือปัจจัยความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา ปัจจัยความสมบูรณ์ด้านอารมณ์และจิตใจ ปัจจัยความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม และปัจจัยความสมบูรณ์ ด้านปัจจัยการดำรงชีวิต ให้เกิดความสมบูรณ์พร้อมด้วยหลักภาวะ 4 คือ ภาวะกาย ภาวะศีล ภาวะจิต และภาวะปัญญา ซึ่งจะต้องใช้หลักภาวะ 4 นี้ เป็นฐานในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือให้เกิดการส่งเสริมพัฒนาทางกาย ให้มีการส่งเสริมพัฒนาทางศีลระเบียนวินัย ให้มีการพัฒนายกระดับจิตใจให้สูงขึ้น และพัฒนาปัญญาโดยสร้างระบบการเรียนรู้ให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างต่อเนื่อง

หลักการทั้ง 2 ประการข้างต้นเมื่อนำมาบูรณาการแล้วจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการทำงาน ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขในการดำรงชีวิต มีกิจกรรมทางสังคม มีสุขภาพร่างกายที่ดี มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีการเป็นอยู่ที่ดี อยู่ดี กินดี มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดี มีความมั่นคงตัดสินใจได้ด้วยตนเอง สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และมีสิทธิเสรีภาพอย่างเท่าเทียมในสังคม

### ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ครั้งนี้ มีข้อเสนอแนะดังนี้

#### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ภาครัฐควรมีนโยบายพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการทำงานจากกรมชลประทานอย่างเป็นรูปธรรม โดยเริ่มตั้งแต่การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุการทำงาน รวมถึงครอบครัวและสังคม เพื่อสร้างความพร้อมทั้งทางกายและสภาพจิตใจ เพื่อให้ผู้เกษียณอายุการทำงานได้ใช้ชีวิตต่อไปอย่างมีคุณภาพต่อไป

2. กรมชลประทาน รวมถึง ควรจัดทำแผนหรือกำหนดยุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาหรือส่งเสริมผู้เกษียณอายุการทำงานที่ยังมีสมรรถภาพสมบูรณ์พร้อม มีกิจกรรมหรือมีงานทำเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและเพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้เกิดความเข้มแข็ง ไม่ฟุ้งซ่านและรู้สึกว่างตันยังทำประโยชน์ได้

3. กรมชลประทานควรมีนโยบายในการบูรณาการหลักพุทธธรรม (ภาวะ 4) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้เกษียณอายุการทำงาน อย่างเป็นรูปธรรม เพื่อสร้างเข้มแข็งทางทั้งกายและจิตใจให้สมบูรณ์พร้อม เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตัวผู้เกษียณอายุการทำงาน ครอบครัวและสังคมต่อไป

### ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. ภาครัฐควรกำหนดแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุอย่างเป็นรูปธรรม มีกระบวนการในการดำเนินการพัฒนาคุณภาพชีวิต ตั้งแต่การเตรียมความพร้อมจนถึงการพัฒนาตามแผน เพื่อยกระดับจิตใจและพัฒนาร่างกายให้แข็งแรงให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี
2. กรมชลประทานควรจัดทำแผนยุทธศาสตร์เพื่อส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการทำงาน โดเน้นการพัฒนาสภาพจิตใจให้เข้มแข็ง พัฒนาร่างกายให้แข็งแรง ดำเนินชีวิตด้วยความสันติสุข
3. กรมชลประทานควรกำหนดมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้เกษียณอายุตามหลักกาวนา 4 โดยเน้นให้ผู้เกษียณอายุได้มีกิจกรรมในการพัฒนากาย และมีการฝึกอบรมในเรื่องศิลปะและระเบียบวินัยขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆ มีการอบรมพัฒนาจิตใจโดยให้ผู้เกษียณอายุได้พัฒนาจิตใจ ภูมิปัญญา นวัตกรรม เจริญก้าวหน้า และพัฒนาการศึกษาพัฒนาปัญญา ให้สามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสามารถพึ่งพาอาศัยตนเองได้

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการทำงาน ในหน่วยงานภาครัฐอื่น ๆ เพื่อนำผลที่ได้มาเสนอรัฐบาลจัดทำเป็นนโยบายระดับประเทศต่อไป
2. ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับดัชนีชี้วัดคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้เกษียณอายุการทำงาน เพื่อความชัดเจนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการทำงานต่อไป
3. ควรศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการหรือการวิจัยเชิงพัฒนาเกี่ยวกับการพัฒนาสภาพจิตใจของผู้เกษียณอายุการทำงานให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจและพร้อมดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีความสุข

### เอกสารอ้างอิง

- เจริญ นุชนิยม. (2563). *กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้* (ดุชนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุชนิพนธ์บัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ชูชาติ สุทธะ. (2560). *กระบวนการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ* (ดุชนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุชนิพนธ์บัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ณัฐ รุ่งวงศ์. (2563). การลงทุนในตลาดหลักทรัพย์เพื่อคุณภาพชีวิตที่พอเพียงในวัยเกษียณ. *วารสารสหวิทยาการนวัตกรรมปริทรรศน์*, 3(1), 55-61.
- นัฐพล บุญสอน. (2565). กาวนาธรรม: หลักธรรมสำหรับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงาน. *วารสารสหวิทยาการนวัตกรรมปริทรรศน์*, 5(1), 220-231.

- นิศารัตน์ กุลกขพร. (2554). ปัจจัยที่มีผลกับการเตรียมพร้อมเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจจังหวัดยะลา (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์). สงขลา: มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- นุสราร รัตนสมัย. (2552). พฤติกรรมการเตรียมความพร้อมตนเองเข้าสู่วัยเกษียณ: กรณีศึกษาข้าราชการสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (ภาคนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
- ประยูร เจนตระกูลโรจน์. (2562). ผู้สูงอายุ : ดูแลอย่างไรให้แก่อายุมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ. วารสารสหวิทยาการนวัตกรรมปริทรรศน์, 2(2), 44-53.
- พระครูพิศิษฐ์ประชาณาท (ประยูร นนทิโย) และคณะ. (2564). การพัฒนาเครือข่ายเยาวชนในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างเครือข่าย ลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนา จังหวัดสมุทรสงคราม. วารสารพุทธนวัตกรรมและการจัดการ, 4(2), 69-80.
- พระมหาอภิวัชร อภิวัชโร. (2564). คุณภาพชีวิตของประชาชนตามแนวโครงการหมู่บ้านรักษาศีล 5 ของชุมชนหนองจอก อำเภอยะยา จังหวัดเพชรบุรี. วารสารสหวิทยาการนวัตกรรมปริทรรศน์, 4(2), 31-41.
- พระสมิทร สุจิตโต. (2563). คุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลในอำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี. วารสารพุทธนวัตกรรมและการจัดการ, 3(2), 1-10.
- พระอนพัทย์ ฐิตธมโม. (2564). การส่งเสริมความสมานฉันท์ตามแนวพระพุทธศาสนาสำหรับชุมชนของวัดพระนารายณ์มหาราชวรวิหาร จังหวัดนครราชสีมา. วารสารสหวิทยาการนวัตกรรมปริทรรศน์, 4(1), 22-31.
- พระอนุวัฒน์ อภิวัณโน. (2564). การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามโครงการหมู่บ้านรักษาศีล 5 ของชุมชนวัดหนองไม้เหลือง อำเภอสอง จังหวัดเพชรบุรี. วารสารพุทธนวัตกรรมและการจัดการ, 4(1), 37-46.
- เพ็ญหทัย พงษ์สุวรรณ. (2565). หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้บริหารธุรกิจก่อสร้างในกรุงเทพมหานครอย่างยั่งยืน. วารสารสหวิทยาการนวัตกรรมปริทรรศน์, 5(1), 195-210.
- วิไลวรรณ วิทยานนท์. (2559). รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาการพัฒนาสังคม). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศิริวรรณ มนอัคระผดุง และคณะ. (2559). การเตรียมตัวเกษียณอายุราชการ ของผู้บริหารสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภาวารสารวิจัยและพัฒนา. วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 11(2), 4962.

- สมศรี สัจจะสกุลรัตน์. (2560). รูปแบบการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ : กรณีศึกษาเทศบาลตำบลบ้านต้อม จังหวัดพะเยา. (ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สาริกา หาญพานิชย์. (2558). การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.). (2562). สัมภาษณ์ : ภูเบศร์ สมุทรจักร “เพราะโครงสร้างประชากรเปลี่ยนไป เราจึงเปลี่ยนแปลง. สืบค้น 1 ธันวาคม 2562, จาก <http://www.knowledgefarm.in.th>
- สำนักงานส่งเสริมการจัดประชุมและนิทรรศการ (องค์การมหาชน). (2562). ประชากรสูงวัยและแนวโน้มในอนาคต. สืบค้น 20 ธันวาคม 2562, จาก <https://intelligence.businesseventsthailand.com>.
- สิงหนาท ประศาสน์ศิลป์. (2559). การดำเนินชีวิตที่มีความสุขของข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณตามแนวทางพุทธบูรณาการ (วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์). นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สุรสิทธิ์ ประสิทธิ์รัตน์. (2558). ชีวิตหลังเกษียณของข้าราชการครู (การศึกษานิพนธ์ ศึกษาศาสตร์และการบัญชี สาขาการบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- แสนคำนิง ตรีฤกษ์ฤทธิ์ และคณะ. (2563). คุณภาพชีวิตและการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี. สืบค้น 1 กุมภาพันธ์ 2563, จาก <http://www.thaiscience.info/>

