



การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงาน  
จากกรมชลประทาน

BUDDHIST QUALITY OF LIFE DEVELOPMENT FOR RETIRED PERSONNEL  
IN THE ROYAL IRRIGATION DEPARTMENT

นางสาวถนอมขวัญ อยู่สุข

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๖๓



การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงาน  
จากกรมชลประทาน

นางสาวถนอมขวัญ อยู่สุข

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๖๓



Buddhist Quality of Life Development for Retired Personnel  
in the Royal Irrigation Department

Miss Thanomkwan Yoosook

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of  
the Requirements for the Degree of  
Doctor of Philosophy  
(Public Administration)

Graduate School  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
C.E. 2021



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับดุขณินพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์

(พระมหาสมบรูณ์ วุฑฒิกโร, รศ.ดร.)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบดุขณินพนธ์

ประธานกรรมการ  
(รศ.ว่าที่ พ.ต. ดร.สวัสดี จิรัฎฐิติกาล)

กรรมการ  
(ศ.ดร.บุญทัน ดอกไธสง)

กรรมการ  
(รศ.ดร.เต็มศักดิ์ ทองอินทร์)

กรรมการ  
(รศ.ดร.สุรพล สุยะพรหม)

กรรมการ  
(รศ.ดร.เกียรติศักดิ์ สุขเหลือง)

คณะกรรมการควบคุมดุขณินพนธ์

รศ.ดร.สุรพล สุยะพรหม ประธานกรรมการ  
รศ.ดร.เกียรติศักดิ์ สุขเหลือง กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(นางสาวถนอมขวัญ อยู่สุข)

- ชื่อคุณฉันทินิพนธ์** : การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงาน  
จากกรมชลประทาน
- ผู้วิจัย** : นางสาวณอมขวัญ อยู่สุข
- ปริญญา** : ปรัชญาคุณฉันทินิพนธ์ (รัฐประศาสนศาสตร์)
- คณะกรรมการควบคุมคุณฉันทินิพนธ์**
- : รศ.ดร.สุรพล สุยะพรหม, พธ.บ. (สังคมวิทยา), M.A. (Politics), Ph.D. (Political Science), ป.ด. (สื่อสารการเมือง)
  - : รศ.ดร.เกียรติศักดิ์ สุขเหลือง, พธ.บ. (การบริหารรัฐกิจ), ศศ.ม. (การจัดการการพัฒนาสังคม), ร.ป.ด. (รัฐประศาสนศาสตร์)
- วันสำเร็จการศึกษา** : ๑๑ กันยายน ๒๕๖๔

### บทคัดย่อ

คุณฉันทินิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ ๑. เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ๒. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ๓. เพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน การวิจัยเป็นการวิจัยแบบผสมวิธี การวิจัยเชิงปริมาณดำเนินการโดยศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวน ๒๖๖ คน โดยวิธีการแบบชั้นภูมิ จากประชากรซึ่งเป็นผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทานจากหน่วยงานภายใต้สังกัด สำนักงานชลประทานที่ ๑๐ ลพบุรี เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถามแบบมาตราประมาณค่า ๕ ระดับ ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ ๐.๙๗๓ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการถดถอยพหุคูณแบบมีขั้นตอน การวิจัยเชิงคุณภาพดำเนินการ โดยสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน ๑๘ คน และการสนทนากลุ่มเฉพาะ ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๙ รูปหรือคน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

### ผลการวิจัย พบว่า

คุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๘๔$ , S.D. = ๐.๗๖) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภavana ๔ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๔.๐๔$ , S.D. = ๐.๖๖) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านจิตภavana มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านกายภavana ด้านศีลภavana และด้านปัญญาภavana อยู่ในระดับมาก การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๘๖$ , S.D. = ๐.๖๖) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสิทธิเสรีภาพ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านอื่นๆ อยู่ในระดับมาก

๒) ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ ซึ่งมีองค์ประกอบคือ ด้านความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา ด้านความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านความสมบูรณ์สังคม และสิ่งแวดล้อม และด้านความสมบูรณ์ของสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิต มีอิทธิพลร่วมกันต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ๐.๐๑ และร่วมกันอธิบายความผันแปรได้ร้อยละ ๔๙.๒๐ จึงยอมรับสมมติฐานที่ ๑ ปัจจัยหลักภาวณา ๔ มีองค์ประกอบคือ ด้านกายภาวณา ด้านศีลภาวณา ด้านจิตภาวณา และด้านปัญญาภาวณา มีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ๐.๐๑ และร่วมกันอธิบายความผันแปรได้ร้อยละ ๓๙.๑๐ จึงยอมรับสมมติฐานที่ ๒ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ และปัจจัยหลักภาวณา ๔ อิทธิพลร่วมกันต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ๐.๐๑ และสามารถร่วมกันอธิบายความแปรผันได้ถึงร้อยละ ๖๗.๔๐ จึงยอมรับสมมติฐานที่ ๓

๓. การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ประกอบด้วย ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม มีการทำกิจกรรมทางสังคมร่วมกัน มีกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้เกษียณอายุ มีการส่งเสริมการประกอบอาชีพ มีการรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมเพื่อสังคมและทำบุญร่วมกันทำกิจการการเรียนรู้ ด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ มีกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีการตรวจสุขภาพเป็นประจำ มีการฝึกปฏิบัติธรรม ฝึกให้มีการแสดงออกทางกายที่เหมาะสม มีกิจกรรมที่ให้ความระดมความคิดเห็นพัฒนาสมอง ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีกิจกรรมที่ก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี การแสดงออกต่อกันและกันอย่างสุภาพ ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น รู้จักกาลเทศะวางตัวเหมาะสม ด้านปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดี รู้จักดูแลสุขภาพอยู่เสมอ มีแหล่งเรียนรู้ที่ส่งเสริมปัญญา อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม มีเครื่องอุปโภคบริโภคครบครัน มีสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐานที่เพียงพอ ด้านลักษณะทางอารมณ์ มีความพอเพียง ยินดีในสิ่งที่มีอยู่ มีอารมณ์ดี มีอัธยาศัยดี มีจิตใจที่เบิกบาน ด้านความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง สามารถช่วยเหลือตนเองในเบื้องต้นได้ มีปัญหาสามารถวิเคราะห์ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มีวิจารณญาณวิเคราะห์แยกแยะถูกผิดสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเอง สามารถใช้หลักของเหตุผลในการตัดสินใจได้ ด้านการพัฒนาตนเอง มีร่างกายที่แข็งแรง มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีการพัฒนาร่างกายและจิตใจอยู่เสมอ มีการพัฒนาความรู้อย่างต่อเนื่อง พัฒนาปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิทธิเสรีภาพ มีสิทธิและเสรีภาพในการแสดงออกทางสังคม มีความเท่าเทียมทางสังคม มีเสรีภาพในการแสดงออกทางกาย ได้รับสิทธิประโยชน์อย่างเหมาะสม ได้รับการยกย่องเชิดชูในปรากฏในสังคม

**Dissertation Title** : Buddhist Quality of Life Development for Retired Personnel from the Royal Irrigation Department

**Researcher** : Miss Thanomkwan Yoosook

**Degree** : Doctor of Philosophy (Public Administration)

**Dissertation Supervisory Committee**

: Assoc. Prof. Dr.Surapon Suyaprom B.A., (Sociology) M.A., (Politics), Ph.D. (Political Science), Ph.D. (Political Communication)

: Assoc. Prof. Dr.Kiattisak Suklueang, B.A. (Public Administration) M.A. (Social Development Management), D.P.A. (Public Administration)

**Date of Graduation** : September 11, 2021

### Abstract

Objectives of this dissertation were: 1. To study the quality of life of retired personnel from the Royal Irrigation Department; 2. To study the factors affecting the quality of life of retired personnel from the Royal Irrigation Department and 3. To propose a model for the Buddhist quality of life development of retired personnel from the Royal Irrigation Department.

Methodology was the mixed methods: The quantitative research, data were collected from 266 samples, by stratified sampling method, who were the retired personnel of the Royal Irrigation Department under the 10<sup>th</sup> Irrigation Office, Lopburi Province with 5 scales rating questionnaires that had reliability value at 0.973. Statistics used to analyze the data were frequency, percentage, mean, standard deviation, S.D. and stepwise multiple regression. The qualitative research, data were collected from 18 key informants by in-depth-interviewing and from 9 participants in focus group discussion. The data were analyzed by content descriptive interpretation

Findings were as follows:

1. Quality of life of retired personnel, by overall was at high level ( $\bar{X}$  = 3.84, S.D. = 0.76). Each aspect was also at high level. The overall quality of life development according to *Bhāvanā* 4, by overall was at high level was ( $\bar{X}$  = 4.04, S.D. = 0.61). Each aspect was found that *Citta-bhāvanā*, mind training, had the highest mean value. *Gāya-bhāvanā*, *Sīla-bhāvanā* and *Paññā-bhāvanā* were at high level. The Buddhist quality of life development of the retired personnel from the Royal Irrigation Department, by overall was at high level ( $\bar{X}$  = 3.86, S.D. = 0.66).

2) Factors affecting the quality of Life of retired personnel consisted of physical and intellectual perfection, mental and emotional perfection, social and environmental perfection and the richness of commodities to sustain life had a mutual influence on the development of Buddhist quality of life of the retired personnel from the Royal Irrigation Department at the level of statistically significant value at 0.01 and collectively explained the variance at 49.20 percent, accepting the 1<sup>st</sup> hypothesis. *Bhāvanā* 4, the main factor consisted of *Gāya-bhāvanā*, *Sīla-bhāvanā*, *Citta-bhāvanā* and *Paññā-bhāvanā* had influence on Buddhist quality of life development of retired personnel from the Royal Irrigation Department with the statistically significant value at 0.01 and collectively explained the variance at 39.10 percent, accepting the 2<sup>nd</sup> hypothesis. Factors affecting the quality of life of retired personnel and *Bhāvanā* 4 had collective influence on the Buddhist quality of life of retired personnel from the Royal Irrigation Department with the statistically significant value at 0.01 and could collectively explain the variance at 67.40 percent, accepting the 3<sup>rd</sup> hypothesis.

3. The development of Buddhist quality of life of the retired personnel from the Royal Irrigation Department consisted of social integration with suitable social activities for the retired personnel together. There was career promotion. There were groups to do social activities and making merit, working together to do learning activities and physical well-being with appropriate exercise and annually physical check-up, Dhamma practice and appropriate bodily expression, brainstorming activity for brain development. Interpersonal relationship aspect: there were activities to promote good social relations, polite expression among individuals, doing benefits for others, knowing time and appropriate occasions and appropriate self-behavior. Factors influencing well-being aspect; knowing how to take care of one's health, there was learning centers for intellectual development in good environment with plentiful commodities and sufficient basic facilities. Emotional aspect: being moderate and contained with what one had, good emotion, good habit with brightened minds, ability to make decision by oneself, analytical mind to separate wrong and right, able to solve problems by oneself and able to use reasons to make decision. Self-development aspect; strong mind and body, regularly physical and mental development, continuous knowledge development and social interaction development. Right and freedom aspect; there were right and freedom to express in society with social equality, freedom to bodily express, appropriate benefits gains and receiving respect and honor to be known in society.



## กิตติกรรมประกาศ

ดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงเป็นไปด้วยดี เพราะได้รับการอนุเคราะห์ช่วยเหลือจากหลายท่านเป็นอย่างดีตลอดมา ผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่ง ไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รศ.ดร.สุรพล สุยะพรหม รองอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป และผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ประธานที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์ และ รศ.ดร.เกียรติศักดิ์ สุขเหลืออง รองคณบดีคณะสังคมศาสตร์ ฝ่ายวิชาการ อาจารย์ที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณ รศ.ดร.เต็มศักดิ์ ทองอินทร์ อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ รศ.ดร.สุรินทร์ นิยมมางกูร อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ รศ. ว่าที่ พ.ต. ดร.สวัสดี จิรัฏฐิติกาล ผศ.ดร.สุรียา รักษาเมือง อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ และอ.ดร.สมบัติ นามบุรี อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ ที่ได้ให้ความเมตตาแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขอขอบคุณคณะกรรมการสอบดุษฎีนิพนธ์ ที่ได้ให้คำแนะนำในการปรับแก้จนดุษฎีนิพนธ์เล่มนี้ถูกต้องสมบูรณ์

ผู้วิจัยขอขอบคุณกัลยาณมิตรทุกท่านที่ห่วงใย เป็นกำลังใจ ให้คำแนะนำช่วยเหลือจนดุษฎีนิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าดุษฎีนิพนธ์นี้จะเป็นประโยชน์ต่อนิสิตและผู้สนใจ และเป็นผลต่อการพัฒนาทางวิชาการต่อไป จึงขอขอบพระคุณทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

นางสาวถนอมขวัญ อยู่สุข

กันยายน ๒๕๖๔

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญภาพ	ญ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฐ
<b>บทที่ ๑ บทนำ</b>	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามการวิจัย	๔
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๕ สมมติฐานการวิจัย	๗
๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๗
๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๑๐
<b>บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	
๒.๑ หลักทฤษฎี ๔	๑๑
๒.๒ แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต	๑๖
๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุราชการ	๔๖
๒.๔ ข้อมูลบริบทพื้นที่การวิจัย	๕๙
๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖๔
๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๘๒
<b>บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย</b>	
๓.๑ รูปแบบการวิจัย	๘๔
๓.๒ การวิจัยเชิงปริมาณ	๘๕
๓.๓ การวิจัยเชิงคุณภาพ	๘๙

## สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
<b>บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b>	
๔.๑ คุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน	๙๓
๔.๒ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ การปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน	๑๑๗
๔.๓ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ การปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน	๑๓๙
๔.๔ ผลการสนทนากลุ่มเฉพาะ	๑๔๔
๔.๕ องค์กรความรู้จากการวิจัย	๑๔๖
 <b>บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ</b>	
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๕๒
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๑๕๔
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๖๔
 <b>บรรณานุกรม</b>	๑๖๖
 <b>ภาคผนวก</b>	
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย	
ภาคผนวก ข แบบสอบถามเพื่อการวิจัยและแบบสัมภาษณ์	
ภาคผนวก ค การวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC	
ภาคผนวก ง ตารางแสดงค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม	
ภาคผนวก จ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
ภาคผนวก ฉ รายชื่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัย	
ภาคผนวก ช รายชื่อผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มเฉพาะ	
 <b>ประวัติผู้วิจัย</b>	

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
๒.๑	แสดงที่มาของแนวคิดคุณภาพชีวิต	๑๙
๒.๒	แสดงความหมายของคุณภาพชีวิต	๒๓
๒.๓	แสดงแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต	๒๘
๒.๔	แสดงองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต	๓๔
๒.๕	แสดงเกี่ยวกับตัวชี้วัดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต	๓๙
๒.๖	แสดงเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต	๔๔
๒.๗	แสดงเกี่ยวกับที่มาของการเกษียณอายุราชการ	๔๙
๒.๘	แสดงเกี่ยวกับความหมายของการเกษียณอายุราชการ	๕๑
๒.๙	แสดงแนวคิดเกี่ยวกับแนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับการเกษียณอายุราชการ	๕๘
๒.๑๐	แสดงงานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต	๗๒
๒.๑๑	แสดงงานวิจัยเกี่ยวกับผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงาน	๗๙
๓.๑	สัดส่วนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	๘๖
๔.๑	แสดงค่าความถี่และค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคล	๙๔
๔.๒	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ โดยภาพรวม	๙๘
๔.๓	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ ด้านความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา	๙๙
๔.๔	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ ด้านความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์	๑๐๐
๔.๕	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ ด้านความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม	๑๐๑
๔.๖	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ ด้านความสมบูรณ์ด้านสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิต	๑๐๒
๔.๗	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวะ ๔ โดยภาพรวม	๑๐๓
๔.๘	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวะ ๔ ด้านกายภาว	๑๐๔

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
๔.๙	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา ๔ ด้านศีลภาวนา	๑๐๕
๔.๑๐	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา ๔ ด้านจิตภาวนา	๑๐๖
๔.๑๑	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา ๔ ด้านปัญญาภาวนา	๑๐๗
๔.๑๒	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน โดยภาพรวม	๑๐๘
๔.๑๓	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม	๑๐๙
๔.๑๔	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ	๑๑๐
๔.๑๕	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	๑๑๑
๔.๑๖	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ด้านปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดี	๑๑๒
๔.๑๗	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ด้านลักษณะทางอารมณ์	๑๑๓
๔.๑๘	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ด้านความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง	๑๑๔
๔.๑๙	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ด้านการพัฒนาตนเอง	๑๑๕

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
๔.๒๐	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ด้านสถิติเสรีภาพ	๑๑๖
๔.๒๑	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ สำหรับการทดสอบสมมติฐานที่ ๑	๑๑๗
๔.๒๒	ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple linear regression) สำหรับการทดสอบสมมติฐานที่ ๑	๑๑๘
๔.๒๓	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ สำหรับการทดสอบสมมติฐานที่ ๒	๑๑๙
๔.๒๔	ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple linear regression) สำหรับการทดสอบสมมติฐานที่ ๒	๑๒๐
๔.๒๕	ผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบขั้นตอน (stepwise regression) โดยกำหนดให้ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ (X๑) และปัจจัยหลักภานา ๔ (X๒) เป็นตัวแปรอิสระ การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน (Y) เป็นตัวแปรตาม	๑๒๑

## สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่		หน้า
๒.๑	องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงาน	๓๑
๒.๒	องค์ประกอบของปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต	๓๔
๒.๓	องค์ประกอบตามหลักทฤษฎี ๔ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธ ของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน	๕๑
๒.๔	กรอบแนวคิดในการวิจัย	๗๒
๔.๑	ด้านความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา	๑๒๕
๔.๒	ความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์	๑๒๗
๔.๓	ปัจจัยความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม	๑๒๙
๔.๔	ความสมบูรณ์ของสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิต	๑๓๐
๔.๕	การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายภาพ	๑๓๒
๔.๖	การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านศีลภาพ	๑๓๔
๔.๗	การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตภาพ	๑๓๖
๔.๘	การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญาภาพ	๑๓๘
๔.๙	การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงาน จากกรมชลประทาน	๑๔๓
๔.๑๐	องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย	๑๔๗
๔.๑๑	องค์ความรู้ที่ได้สังเคราะห์จากการวิจัย	๑๕๐

## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในดัชนีนิพนธ์ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎก ภาษาบาลี/พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนคัมภีร์อรรถกถาบาลี/ภาษาไทย ใช้ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙

การอ้างอิงพระไตรปิฎก จะระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.สี.(บาลี) ๙/๒๗๖/๙๗, ที.สี. (ไทย) ๙/๒๗๖/๙๘. หมายถึง ทีฆนิกาย สीलขณชวคคปาลี ภาษาบาลี เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๗ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙, ทีฆนิกาย สीलขันธวรรค ภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๘ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙

ส่วนคัมภีร์อรรถกถา จะระบุชื่อ คัมภีร์ ลำดับเล่ม (ถ้ามี)/หน้า เช่น ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๒๗๖/๒๔๐ หมายถึง ทีฆนิกาย สุมงคฺลวิสาสินี สीलขณชวคคอกฺก กถา ภาษาบาลี เล่ม ๑ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๒๔๐ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตามลำดับดังนี้

### ๑. คำอธิบายคำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

#### ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

#### พระสุตตันตปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ขุ.ธ. (ไทย)	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท	ภาษาไทย
อง.ติก. (ไทย)	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต	ภาษาไทย
อง.ปญจก. (ไทย)	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต	ภาษาไทย



## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างสังคมที่สำคัญที่สุดในศตวรรษที่ยี่สิบเอ็ดคือการเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุ หลายประเทศทั่วโลกกำลังเผชิญกับการเติบโตอย่างรวดเร็วของจำนวนผู้สูงอายุซึ่งเกิดจากหลายปัจจัย เช่น อัตราการเกิดของประชากรทั่วโลกมีแนวโน้มลดลง ประชากรมีอายุยืนขึ้นเนื่องจากการรักษาพยาบาลมีประสิทธิภาพมากขึ้น และประชากรที่เกิดในยุค Baby Boomers ได้เข้าสู่วัยสูงอายุ โดยเฉพาะในประเทศที่พัฒนาแล้ว อย่างเช่น ประเทศฝรั่งเศส สวีเดน ญี่ปุ่น สิงคโปร์ ฯลฯ และจากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (WHO) ได้มีการคาดการณ์ว่า จำนวนประชากรที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปจะมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างน้อยร้อยละ ๓ ต่อปี ซึ่งในปี พ.ศ. ๒๕๖๐ จำนวนผู้สูงอายุทั่วโลกมีจำนวนประมาณ ๙๖๓ ล้านคน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ ๑๓ ของประชากรทั่วโลก โดยในปี พ.ศ. ๒๕๗๓ คาดว่าจะมีจำนวนประชากรสูงอายุมากถึงประมาณ ๑.๔ พันล้านคนและจะเพิ่มขึ้นถึง ๒ พันล้านคนในปี พ.ศ. ๒๕๙๓ ซึ่งทวีปเอเชียจะมีประชากรสูงวัยมากที่สุดในโลก โดยคาดว่าสัดส่วนผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปในทวีปเอเชียจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะประเทศญี่ปุ่นซึ่งถือเป็นประเทศที่มีประชากรสูงวัยมากที่สุดในโลกและถือเป็นประเทศแรก ๆ ของโลกที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว (Super-aged Society) โดยมีสัดส่วนของประชากรที่มีอายุ ๖๕ ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ ๒๐ ของประชากรทั้งหมดในประเทศ และในปี พ.ศ. ๒๕๗๓ ประชากรผู้สูงอายุในญี่ปุ่นเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ย ๓๐,๐๐๐ คนต่อเดือนซึ่งคาดว่าจะมีมากถึงร้อยละ ๓๗.๓ ของประชากรทั้งหมดในประเทศ ประเทศเกาหลีใต้เผชิญกับสถานการณ์คล้ายคลึงกับประเทศญี่ปุ่นโดยคาดว่าในปี พ.ศ. ๒๕๗๓ ประชากรผู้สูงอายุจะมีจำนวนอยู่ที่ร้อยละ ๓๑.๔ ของจำนวนประชากรทั้งหมดซึ่งถือเป็นอันดับสองในเอเชียรองจากประเทศญี่ปุ่น ประเทศมหาอำนาจอย่างประเทศจีนเองก็กำลังเผชิญหน้ากับปัญหาสังคมผู้สูงอายุที่เกิดจากนโยบายลูกคนเดียว (One-child Policy) ซึ่งทำให้จำนวนประชากรรุ่นใหม่มีจำนวนน้อยลง โดยอัตราประชากรสูงอายุของจีนจะเพิ่มขึ้นจากร้อยละ ๑๕.๒ ในปี พ.ศ. ๒๕๕๘ เป็นร้อยละ ๒๕.๓ ในปี พ.ศ. ๒๕๗๓ ในขณะที่ประเทศกัมพูชา ปากีสถาน และลาวยังคงเป็นประเทศที่มีประชากรสูงวัยน้อยที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับประเทศอื่น ๆ ในทวีปเอเชีย คาดว่าในปี พ.ศ. ๒๕๗๓ จะมีประชากรผู้สูงอายุเพียงร้อยละ ๑๐.๔ ร้อยละ ๘.๔ และร้อยละ ๘.๑ ตามลำดับ

<sup>๑</sup> สำนักงานส่งเสริมการจัดประชุมและนิทรรศการ (องค์การมหาชน), ประชากรสูงวัยและแนวโน้มในอนาคต [ออนไลน์], แหล่งข้อมูล : <https://intelligence.businesseventsthailand.com> [20 ธันวาคม 2562].

จำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยมีตัวเลขเทียบเท่ากับประเทศที่พัฒนาแล้วหลายประเทศซึ่งถือว่ามียัตราการเติบโตเป็นอันดับสามในทวีปเอเชียรองมาจากประเทศเกาหลีใต้ และประเทศญี่ปุ่น โดยประเทศไทยนั้นได้เข้าใกล้สังคมสูงวัยมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๘ สำนักงานสถิติแห่งชาติได้คาดการณ์ว่า ในปี พ.ศ. ๒๕๕๙ จำนวนผู้สูงอายุในไทยจะมีมากถึง ๑๑.๓ ล้านคนจากประชากรทั้งหมด ๖๗.๖๖ ล้านคนหรือคิดเป็นร้อยละ ๑๖.๗ ของประชากรทั้งหมดและจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัวในปี พ.ศ. ๒๕๖๕ และในปี พ.ศ. ๒๕๗๓ ประเทศไทยจะมีสัดส่วนประชากรสูงวัยเพิ่มขึ้นอยู่ที่ร้อยละ ๒๖.๙ ของประชากรไทย<sup>๒</sup>

ข้อมูลดังที่กล่าวข้างต้นสอดคล้องกับโครงสร้างสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงไป สังคมไทยจะกลายเป็นสังคมที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น ผนวกกับโอกาสที่จะทำให้คนมีลูกมากขึ้นเป็นไปได้ยากมาก ทุกวันนี้ อัตราการเจริญพันธุ์ (Total Fertility Rate: TFR) อยู่ที่ ๑.๖ และคาดว่าจะลดลงไปถึง ๑.๓ ในอีก ๒๐ ปีข้างหน้า นั่นหมายความว่า สุภาพสตรีที่สามารถมีบุตรได้ จะมีบุตรประมาณ ๑.๖ คน ซึ่งต่ำกว่า ๒ คน ขณะที่เมื่อก่อนมีลูกเกิน ๒ คน ถ้ามีลูก ๒ คน เราถือว่าอยู่ในระดับทดแทน นั่นคือ ทดแทนพ่อหนึ่งคน และทดแทนแม่หนึ่งคน แต่ตอนนี้มันตกลงอยู่ต่ำกว่าระดับทดแทน<sup>๓</sup>

ระบบเกษียณอายุราชการของไทยที่ใช้ในปัจจุบันเป็นระบบบังคับ คือ ให้ข้าราชการทุกคนเกษียณอายุเมื่อมีอายุ ๖๐ ปี ทั้งนี้การเกษียณอายุราชการเป็นไปตามมาตรการที่สำคัญอย่างหนึ่งในการใช้ประโยชน์จากกำลังคนให้สูงสุด มีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สุขแก่ประชาชนตามนโยบายการปฏิรูประบบราชการภายใต้ข้อจำกัดของการเพิ่มอัตรากำลัง เพราะจุดมุ่งหมายของการเกษียณอายุข้าราชการ นอกจากเพื่อให้ข้าราชการที่สูงอายุได้มีโอกาสพัก (Termination) แล้วยังเป็นการเปิดโอกาสให้คนรุ่นใหม่ที่มีความรู้และสมรรถภาพสูงได้มีโอกาสก้าวหน้า รวมทั้งภาคราชการเองได้มีโอกาสปรับปรุงประสิทธิภาพการปฏิบัติงานโดยการสรรหาคนใหม่ที่มีสมรรถภาพที่ดีกว่ามาทำหน้าที่แทน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ภาคราชการมีพลัง (Vitality) ในการดำเนินงาน ให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งการเกษียณอายุราชการนี้ยังไม่สอดคล้องกับสภาพการบริหารในหน่วยงานภาครัฐในปัจจุบัน ที่ต้องการความคล่องตัวในการบริหารจัดการทรัพยากรบุคคล ทั้งนี้เพราะการกำหนดให้เกษียณอายุเท่ากันทุกลักษณะงาน นอกจากจะไม่ช่วยแก้ไขปัญหาการขาดแคลนกำลังคนบางประเภทแล้ว ยังก่อให้เกิดปัญหาต่อประสิทธิภาพการทำงานของข้าราชการ เนื่องจากลักษณะงานบางอย่างอาจจำเป็นต้องอาศัยผู้ที่มีคุณวุฒิ และประสบการณ์สูงตลอดจนคนที่มีศักยภาพและความพร้อมที่จะทำงานต่อไปได้หลังจากอายุ ๖๐ ปี ในขณะที่เดียวกันผู้ที่มีอายุมากเกินไปอาจทำงานได้ไม่ดีเท่ากับผู้มีอายุน้อย

<sup>๒</sup> สำนักงานส่งเสริมการจัดประชุมและนิทรรศการ (องค์การมหาชน), ประชากรสูงวัยและแนวโน้มในอนาคต ,[ออนไลน์], แหล่งข้อมูล : <https://intelligence.businesseventsthailand.com> [20 ธันวาคม 2562].

<sup>๓</sup> สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.), สัมภาษณ์ : ภูเบศร์ สมุทรจักร “เพราะโครงสร้างประชากรเปลี่ยนไป เราจึงเปลี่ยนแปลง” ,[ออนไลน์], แหล่งข้อมูล : <http://www.knowledgefarm.in.th> [1 ธันวาคม 2562].

กว่า จะเห็นได้ว่าการปรับขนาดกำลังคนภาครัฐมีผลกระทบต่อการบริหารนโยบายเชิงโครงสร้างกำลังคน แนนอน และที่สำคัญการที่หน่วยงานมีกำลังคนที่สูงอายุเป็นจำนวนมาก อาจส่งผลกระทบต่อ ประสิทธิภาพในการทำงาน โดยเฉพาะงานที่ต้องใช้ความคล่องตัวสูงเพื่อให้ทันต่อสภาวะการทำงานในยุค ปัจจุบัน<sup>๔</sup>

นอกจากโครงสร้างสังคมไทยที่กำลังเปลี่ยนไปแล้วนั้น สิ่งที่ต้องเป็นเรื่องที่สำคัญ และควรให้ความ สนใจอีกประการหนึ่ง คือ ผู้ที่เกษียณอายุการทำงานแล้วนั้นซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุจะมี ปริมาณเพิ่มขึ้น กลุ่มคนเหล่านี้มีการเตรียมตัวหรือวางแผนหรือไม่ อย่างไร และกลุ่มคนเหล่านี้จะ สามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมอย่างเหมาะสมหรือไม่ เพราะในวัยดังกล่าวจะมีปัจจัยหลายประการที่ส่งผล ต่อการเปลี่ยนแปลงมากมาย มีนักวิชาการกล่าวไว้ว่าเมื่อก้าวสู่วัยเกษียณอายุการทำงาน บุคคลจะต้อง พบกับความเปลี่ยนแปลงมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมที่ เกิดขึ้นอย่างที่ไม่ได้ตั้งตัวมาก่อน การเตรียมความพร้อมให้กับชีวิตหลังเกษียณอายุ นั้น มีความสำคัญ และจำเป็นกับบุคคลที่กำลังจะก้าวเข้าสู่ช่วงเวลาของชีวิตที่เรียกว่าวัยเกษียณอายุผู้ที่ไม่มีการเตรียม ก่อนการเกษียณทำงาน มักจะกลายเป็นผู้ที่ต้องใช้ชีวิตในวัยหลังเกษียณอายุการทำงานอย่างไม่มี ความสุข ซึ่งการที่บุคคลที่กำลังจะก้าวสู่วัยเกษียณอายุ นั้นเกิดความไม่พร้อมในการเตรียมตัว จนทำให้ เกิดความคับข้องใจ ความไม่รู้ถึงเป้าหมายชีวิต จิตใจทรุดโทรม จะไม่สามารถรับสภาพกับสภาวะวิกฤต ดังกล่าวได้ ยิ่งกว่านั้นแล้วอารมณ์นั้นก็เป็นส่วนหนึ่งของปัญหาเช่นเดียวกัน อารมณ์ของผู้สูงอายุนั้นมี การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ที่เห็นได้ชัดอยู่หลายรูปแบบด้วยกันดังต่อไปนี้<sup>๕</sup>

๑. การสูญเสีย เป็นสาเหตุสำคัญมาก เช่น การสูญเสียคนใกล้ชิด จะทำให้อารมณ์ของผู้สูงอายุ หวันไหวไปด้วย ผู้สูงอายุจะรู้สึกเศร้า ว่างเปล่า และมีความรู้สึกกลัวว่าจะเป็นไปในสภาพอย่างนั้น วัยสูงพบ การสูญเสียได้บ่อยทั้งด้านร่างกาย ได้แก่ กำลังวังชาลดลง เสียการได้ยิน เสียการไต่รับกลิ่น เสียการลิ้มรส เสียการสัมผัสทางผิวหนัง ซึ่งส่งผลให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง และการสูญเสียคู่ชีวิต บุคคลอัน เป็นที่รัก เช่นเสียเพื่อนฝูง ทำให้ขาดคนใกล้ชิดเป็นผลให้เกิดความเศร้า ว่างเปล่า

๒. การพ้นจากหน้าที่การงาน ทำให้รู้สึกว่ามีปัญหาเรื่องเศรษฐกิจ ไม่ได้รับการยกย่องนับถือ เหมือนเดิม ทำให้มีความรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองลดลง เนื่องจากหลายสาเหตุทั้งการเสื่อมถอยทางร่างกาย และต้องพึ่งพาคนอื่น เป็นภาระแก่ลูกหลานทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสิ้นหวัง และวัยสูงอายุเป็นวัยเกษียณอายุทำ ให้ขาดอำนาจขาดคนเคารพนับถือ

๓. การผ่าตัด ทำให้มีจิตใจหดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวัง เพราะโอกาสที่จะมีสภาพร่างกายเหมือนเดิมนั้น เป็นไปได้อย่างยาก หรือการกลัวความตาย วัยสูงอายุเป็นวัยที่พบความตายทั้งของเพื่อนฝูง คู่สมรสเป็น

<sup>๔</sup> นุสรรา รัตนสมัย, “พฤติกรรมกรรมการเตรียมความพร้อมตนเองเข้าสู่วัยเกษียณ: กรณีศึกษาข้าราชการ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข”, ภาคนิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาสังคม, (บัณฑิตวิทยาลัย : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๒) หน้า ๒.

<sup>๕</sup> สุรสิทธิ์ ประสิทธิ์รัตน์, “ชีวิตหลังเกษียณของข้าราชการครู”, การศึกษาอิสระ คณะพาณิชยศาสตร์ และการบัญชี (การบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต), (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๘), หน้า ๔-๕.

สาเหตุให้เกิดพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป ได้แก่ ตกใจกลัวจนอยู่เฉย ๆ แยกตัวเองจากสังคมไม่ยอมรับการตายของคนใกล้ชิด และมีอารมณ์ฉุนเฉียวใครทำอะไรก็ไม่ถูกใจเสียทุกอย่าง

๔. ความเข้าใจ หรือความจำมีน้อยลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความจำใหม่จะเสื่อม แต่เรื่องเก่า ๆ จะจำได้ดี

๕. การเก็บตัวการไม่ชอบเข้าสังคม บางคนคิดว่าตัวเองแก่แล้ว จะรู้สึกหงุดหงิด

๖. ทุกข์ใจ มักจะทุกข์ใจเรื่องในอดีตด้วยความเสียดาย คิดถึงปัจจุบัน และวิตกกังวลต่ออนาคต เกิดความเจ็บเหงาจะพบได้มากในผู้ที่ต้องสูญเสียคู่ชีวิตเพราะขาดผู้ใกล้ชิด ที่ปรึกษาอีกทั้งลูกหลานก็ไปทำงาน ทำให้ผู้สูงอายุอยู่บ้านคนเดียว

๗. ตึงเครียด วิตกกังวล โกรธง่าย ความรู้สึกโกรธจะเกิดเมื่อผู้สูงอายุถูกรบกวนและสังคมทอดทิ้ง ผู้สูงอายุคิดว่าไม่มีคนสนใจ ตนเองไม่มีความสำคัญก็จะปฏิเสธการช่วยเหลือจากทุกคนพฤติกรรมที่ชัดเจน ได้แก่ หงุดหงิดง่าย ไม่สนใจการกระทำของบุคคลรอบข้าง ซึมเศร้า จู้จี้ ขี้บ่น ซึ่งโดยทั่วไปผู้สูงอายุต้องการให้คนยกย่องเอาใจใส่ เอาอกเอาใจ เห็นใจ และเห็นว่าตนมีประโยชน์ต่อสังคม ต่อลูกหลาน ต้องการให้มีคนคอยพยาบาล ความกลัวหรือความวิตกกังวลของผู้สูงอายุจึงเป็นปัญหาสุขภาพจิตอย่างหนึ่ง ซึ่งปัญหานี้ก็จะนำมาซึ่งปัญหาทางด้านสุขภาพตามมา

จากข้อมูลดังกล่าวมาแล้วนั้น นับว่าเรื่องสังคมผู้สูงอายุซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นวัยเกษียณแล้ว เป็นเรื่องสำคัญที่นานประเทศต้องตระหนัก ยอมรับ และพยายามปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ดังกล่าวเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน ซึ่งในขณะนี้ก็เป็นอีกหนึ่งเรื่องที่รัฐบาลแทบทุกประเทศจำเป็นต้องนำมาพิจารณาและกำหนดไว้ในแผนพัฒนาประเทศ นั้นเป็นเพราะการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรส่งผลกระทบต่อการพัฒนาเศรษฐกิจอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ หากประเทศใดสามารถดูแลคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้ดี และทำให้ผู้สูงอายุพึ่งตนเองได้มากเท่าไร หรือมีคุณภาพชีวิตที่ดี ก็จะทำให้ครอบครัวหรือแม้แต่ว่ารัฐบาลสามารถลดภาระรายจ่ายทางการเงินได้มากเท่านั้น นำพาให้เศรษฐกิจเติบโตขึ้น

การเกษียณอายุราชการเป็นประเด็นสำคัญสำหรับทุกระดับตั้งแต่ปัจเจกบุคคล ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ และยิ่งปัจจุบันการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ดังที่กล่าวไว้เบื้องต้น ซึ่งมีอัตราส่วนของวัยทำงานลดลงอย่างมากแต่ผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นนั้นหากไม่มีการเตรียมการเกษียณดีพอมีโอกาสจะประสบปัญหาแน่นอน หรือแม้กระทั่งเมื่อเกษียณอายุราชการแล้วก็ตาม หากไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างถูกต้องจะทำให้เกิดปัญหาทางสังคม เศรษฐกิจ การพัฒนาประเทศอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจาก ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจาก และหารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทานที่นำไปสู่ความยั่งยืน ให้กับผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากของหน่วยงานภายใต้สังกัด สำนักงานชลประทานที่ ๑๐ ลพบุรี ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากดังกล่าวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขต่อไป

## ๑.๒ คำถามการวิจัย

๑.๒.๑ คุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทานเป็นอย่างไร

๑.๒.๒ ปัจจัยที่ส่งผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทานมีอะไรบ้าง

๑.๒.๓ รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ควรเป็นอย่างไร

### ๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน

๑.๓.๒ เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน

๑.๓.๓ เพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน

### ๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

#### ๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน” ผู้วิจัยมุ่งเน้นศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต และแนวคิด เกี่ยวกับการเกษียณอายุราชการ รวมทั้งนำหลักธรรมคำสอนในทางพุทธศาสนาที่สอดคล้องกับการพัฒนาอันเป็นรากฐานที่สำคัญของชีวิต คือ หลักภาวะ ๔ มาปรับใช้ในการพัฒนาเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

#### ๑.๔.๒ ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรต้น (Independent variable) ได้แก่

๑. หลักการคุณภาพชีวิต ประกอบด้วยปัจจัยด้านต่าง ๆ ที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย ๑) ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา ๒) ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ ๓) ปัจจัยด้านความสมบูรณ์สังคมและสิ่งแวดล้อม ๔) ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ของสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิต

๒. หลักภาวะ ๔ ประกอบด้วย ภาวะกาย ภาวะศีล ภาวะจิต ภาวะปัญญา

ตัวแปรตาม (Dependent variable) ได้แก่ คุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ประกอบด้วย ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดี ด้านลักษณะทางอารมณ์ ด้านความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง ด้านการพัฒนาตนเอง และด้านเสรีภาพ

### ๑.๔.๓ ขอบเขตด้านประชากร กลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๑. ประชากร ได้แก่ ผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน จำแนกตามปีงบประมาณที่เกษียณอายุราชการ<sup>๖</sup> และผู้เกี่ยวข้องกับผู้เกษียณอายุการทำงานจากหน่วยงานภายใต้สังกัด สำนักงานชลประทานที่ ๑๐ ลพบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา จำนวน ๓๘๔ คน ได้จากการคำนวณโดยใช้สูตรของ Cochran

๒. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้านการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยผู้วิจัยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลจากบัญชีรายชื่อผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากตามปีงบประมาณ ที่มีศักยภาพในการให้ข้อมูล (ข้อมูลตามขอบเขตด้านประชากร) รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น จำนวน ๑๘ คนหรือรูป

๓. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้านการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) โดยผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน ๙ รูปหรือคน

### ๑.๔.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่

พื้นที่ในการวิจัยครั้งนี้ คือ หน่วยงานสังกัด สำนักงานชลประทานที่ ๑๐ ลพบุรี ซึ่งมีหน่วยงานในสังกัด จำนวน ๑๕ หน่วยงาน ได้แก่

๑. โครงการชลประทานเพชรบูรณ์ อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์
๒. โครงการชลประทานลพบุรี อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี
๓. โครงการชลประทานสระบุรี อำเภอเมืองสระบุรี จังหวัดสระบุรี
๔. โครงการชลประทานพระนครศรีอยุธยา อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
๕. โครงการส่งน้ำและบำรุงรักษามโนรมย์ อำเภอมโนรมย์ จังหวัดชัยนาท
๖. โครงการส่งน้ำและบำรุงรักษาช่องแค อำเภอตาคลี จังหวัดนครสวรรค์
๗. โครงการส่งน้ำและบำรุงรักษาโคกกระเทียม ตำบลเขาพระงาม อำเภอเมืองลพบุรี จังหวัดลพบุรี
๘. โครงการส่งน้ำและบำรุงรักษาเริงราง อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี
๙. โครงการส่งน้ำและบำรุงรักษามหาราช อำเภอเมืองสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี
๑๐. โครงการส่งน้ำและบำรุงรักษาคลองเพรียว-เสาไห้ อำเภอเมือง จังหวัดสระบุรี
๑๑. โครงการส่งน้ำและบำรุงรักษาป่าสักใต้ อำเภอท่าเรือ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
๑๒. โครงการส่งน้ำและบำรุงรักษานครหลวง อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

<sup>๖</sup> กรมชลประทาน, ประกาศกรมชลประทาน เรื่อง ข้าราชการครบเกษียณอายุซึ่งจะต้องพ้นจากราชการเมื่อสิ้นสุดปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๒ - ๒๕๖๒, อัดสำเนา.

๑๓. โครงการส่งน้ำและบำรุงรักษาป่าสักชลสิทธิ์ อำเภอพัฒนานิคม จังหวัดลพบุรี

๑๔. โครงการส่งน้ำและบำรุงรักษาบางบาล อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๑๕. โครงการก่อสร้าง สำนักงานชลประทาน (สชป.) ๑๐ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี

#### ๑.๔.๔ ขอบเขตด้านระยะเวลา

ระยะเวลาในการทำวิจัยระหว่างเดือน กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ – กรกฎาคม ๒๕๖๔

### ๑.๕ สมมติฐานการวิจัย

๑.๕.๑ สภาพคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทานส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน

๑.๕.๒ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทานส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน

๑.๕.๓ การใช้หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยการบูรณาการกับหลักภavana ๔ ส่งผลต่อรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทานอย่างมีนัยสำคัญ

๑.๕.๔ สภาพคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน และ การใช้หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยการบูรณาการกับหลักภavana ๔ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### ๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

**การพัฒนาคุณภาพชีวิต** หมายถึง การเปลี่ยนแปลงชีวิตผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานในสังกัดกรมชลประทานให้ดีขึ้น เช่น มีความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา และทำให้สามารถดำรงอยู่ร่วมกับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข ประกอบด้วย

**๑. ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม** หมายถึง การทำกิจกรรมเพื่อดูแลร่างกายที่เหมาะสม การรวมกลุ่มของคนในชุมชนของท่านเป็นไปอย่างถูกต้อง มีการรวมกลุ่มของคนในชุมชนท่านเป็นไปเพื่อการพัฒนาจิตใจ การรวมกลุ่มต่าง ๆ ของคนในชุมชนท่านเป็นการฝึกการใช้สมอง

**๒. ด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ** หมายถึง การทำกิจกรรมที่เป็นการดูแลร่างกายอย่างเหมาะสม ดำรงตนตั้งมั่นอยู่ในความดีอยู่เสมอ ทำกิจกรรมที่เป็นการฝึกจิตใจ เช่น นั่งสมาธิ เดินจงกรมฯ กิจกรรมเพื่อเป็นการใช้สมอง

**๓. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล** หมายถึง การเข้าร่วมกิจกรรมในการออกกำลังกายกับผู้อื่น ร่วมกับผู้อื่นในการทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ทำกิจกรรมที่เป็นการพัฒนาจิตใจ และพัฒนาสมองอยู่เสมอ

**๔. ด้านปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดี** หมายถึง การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ดำรงตนอยู่ในบริบทที่เอื้อต่อการทำสิ่งที่ถูกต้อง การเสพสื่อที่เอื้อต่อการบ่มเพาะจิตใจที่ดี รวมทั้งใช้ความรู้ความสามารถเพื่อนำพาตนให้มีความเป็นอยู่ที่ดี

**๕. ด้านลักษณะทางอารมณ์** หมายถึง มีความพึงพอใจในร่างกายตนเองในปัจจุบัน มีความฉุนเฉียวเมื่อมีผู้อื่นกระทำการขัดต่อความต้องการตนเอง มีการใช้หลักธรรมเพื่อกลั่นกรองก่อนแสดงพฤติกรรมเสมอ และใช้เหตุผลในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม

**๖. ด้านความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง** หมายถึง เป็นผู้ตัดสินใจหลักเกี่ยวกับร่างกายตนเอง หรือการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เป็นผู้ตัดสินใจหลักในการฝึกหรือไม่ฝึกจิตใจตนเอง รวมทั้งใช้วิจรรย์ญาณอย่างถูกต้องก่อนการตัดสินใจในทุก ๆ อย่าง

**๗. ด้านการพัฒนาตนเอง** หมายถึง การพัฒนาร่างกายให้มีความแข็งแรงยิ่งขึ้นอยู่เสมอ พัฒนากฎธรรมของท่านให้ดียิ่งขึ้น พัฒนาจิตใจให้มีความเข้มแข็งอย่างต่อเนื่อง และสรรหาหรือพัฒนาองค์ความรู้ในด้านต่าง ๆ อยู่เสมอ

**๘. ด้านสิทธิเสรีภาพ** หมายถึง การมีสิทธิเสรีภาพเกี่ยวกับร่างกายตนเอง การแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ การฝึกจิตใจของตนเอง และการมีเสรีภาพในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว

**ผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงาน** หมายถึง ข้าราชการ หน่วยงานสังกัดสำนักงานชลประทานที่ ๑๐ ลพบุรี ที่ออกจากตำแหน่งหรือหน้าที่การงานเมื่ออายุครบ ๖๐ ปี ตั้งแต่ก่อนปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๓ - ๒๕๖๒ ที่ยังคงมีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน

**กรมชลประทาน** หมายถึง หน่วยงานสังกัด สำนักงานชลประทานที่ ๑๐ ลพบุรี จำนวน ๑๕ หน่วยงาน ได้แก่ ๑) โครงการชลประทานเพชรบูรณ์ ๒) โครงการชลประทานลพบุรี ๓)โครงการชลประทานสระบุรี ๔) โครงการชลประทานพระนครศรีอยุธยา ๕) โครงการส่งน้ำและบำรุงรักษามโนรมย์ ๖) โครงการส่งน้ำและบำรุงรักษาช่องแคบ ๗) โครงการส่งน้ำและบำรุงรักษาโคกกระเทียม ๘) โครงการส่งน้ำและบำรุงรักษาเวียงราง ๙) โครงการส่งน้ำและบำรุงรักษามหาราช ๑๐) โครงการส่งน้ำและบำรุงรักษาคองเพ็ญ-เสาไห้ ๑๑) โครงการส่งน้ำและบำรุงรักษาป่าสักใต้ ๑๒) โครงการส่งน้ำและบำรุงรักษานครหลวง ตำบลลำไทร ๑๓) โครงการส่งน้ำและบำรุงรักษาป่าสักชลสิทธิ์ ๑๔) โครงการส่งน้ำและบำรุงรักษาบางบาล และ ๑๕) โครงการก่อสร้าง สำนักงานชลประทาน (สขป.) ๑๐



**ปัจจัยที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต** หมายถึง ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต ซึ่งจำเป็นต้องพัฒนาองค์ประกอบ ทั้งด้านจิตใจ สังคม เศรษฐกิจ เพื่อให้ดำรงชีพ ในระดับที่เหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐาน ประกอบด้วย

**๑. ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา** หมายถึง การที่มนุษย์มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้นจะต้องมีความเป็นปกติของร่างกายและสติปัญญาเป็นพื้นฐาน มีอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายสมบูรณ์ครบถ้วน มีสุขภาพอนามัยแข็งแรง มีพลังกำลังที่สามารถทำกิจการงานได้ดี เช่นเดียวกับคนอื่น มีระดับพัฒนาการของสติปัญญาเป็นปกติ สามารถศึกษาเล่าเรียน คิดไตร่ตรองหาเหตุผลต่าง ๆ รวมทั้งสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้

**๒. ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์** หมายถึง การเป็นผู้ที่มีจิตใจที่ดี มีอารมณ์ แจ่มใส มั่นคง ไม่แปรปรวน หงุดหงิด โมโหง่าย จิตใจ มีคุณธรรม ไม่อิจฉาริษยา หรือเคียดแค้น พยาบาทผู้อื่น เป็นผู้มองโลกในแง่ดี มีความโอบอ้อมอารี พร้อมทั้งจะช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยากหรือเดือดร้อนเสมอ การมีพื้นฐานด้านจิตใจและอารมณ์ที่ดีจะช่วยให้บุคคลเกิดความสุขและความสงบในการดำรงชีวิต

**๓. ปัจจัยด้านความสมบูรณ์สังคมและสิ่งแวดล้อม** หมายถึง การเป็นคนที่ได้รับการยอมรับจากคนทั่วไป อันเนื่องมาจากการมีมนุษยสัมพันธ์อันดี มีความสามารถในการปรับตัว ยอมรับความสามารถและความสำคัญของผู้อื่น ตลอดจนสนใจสิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว เห็นคุณค่าของบุคคลและสิ่งแวดล้อม คิดที่จะปรับปรุงพัฒนาให้สิ่งแวดล้อมเหล่านั้นคงคุณค่าและประโยชน์อยู่ตลอดไป ซึ่งการมีความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมจะช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่เหมาะสม กลมกลืน และเข้ากันได้ดีกับสังคมและสิ่งแวดล้อมของตน

**๔. ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ของสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต** หมายถึง ความสามารถที่จะจัดหาสิ่งจำเป็นต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างดีตามฐานะของตนเอง ตลอดจนการได้รับตามความจำเป็นในสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมของตน การมีปัจจัยจำเป็นในการดำรงชีวิตที่ดีและพอเพียงยอมช่วยให้บุคคลมีความสุขสะดวกสบาย ไม่ลำบากขัดสน และยอมนำมาซึ่งความสุขและความพึงพอใจในชีวิต

**การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา ๔** หมายถึง หลักปฏิบัติเพื่อพัฒนาชีวิต อันเป็นวิถีทางของการดำเนินชีวิตที่ดั่งงามของบุคคลตามหลักพุทธศาสนา โดยมีเป้าหมายเพื่อให้บุคคลผู้ปฏิบัติตามได้พัฒนาตนเองให้สูงขึ้น ซึ่งสามารถวัดผลการปฏิบัติด้วยความสมบูรณ์ทางกาย จิต สังคม และปัญญา มีองค์ประกอบ คือ

**๑. กายภาวนา** หมายถึง ปัจจุบันท่านมีสุขภาพแข็งแรง พอที่จะทำงานต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ สามารถอาบน้ำแต่งตัวได้เองโดยไม่ต้องมีผู้ช่วยเหลือ สามารถเดินได้โดยไม่ต้องมีผู้คอยให้ความช่วยเหลือหรือใช้ไม้เท้า และเดินขึ้นลงบันไดหรือที่ลาดชันโดยไม่ต้องมีผู้คอยช่วยเหลือ

**๒. สีสถาวรภาพ** หมายถึง รู้สึกไม่สบายใจที่ต้องเป็นภาระของครอบครัวเมื่ออายุมากขึ้น รู้สึกไม่มีใครเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ ในปัจจุบันเป็นช่วงเวลาที่ย่างก้าวที่สุดในชีวิต ชีวิตควรจะมีสุขมากกว่าที่ควรจะเป็น และรู้สึกพอใจกับสภาพร่างกายของท่านในปัจจุบัน

**๓. จิตถาวรภาพ** หมายถึง ในอดีตเพื่อนร่วมงานมีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันอยู่เสมอ มีความสามารถในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี มีส่วนร่วมเสนอข้อคิดเห็นหรือแนวทางในการแก้ปัญหาของสังคมหรือสถานที่ทำงานเดิม การยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น มีส่วนร่วมในการตัดสินใจในการทำกิจกรรมในองค์กรหรือสังคม มีความเชื่อมั่นศรัทธาต่อเพื่อนร่วมชุมชนหรือสังคม รวมทั้งชอบการเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้นในชุมชนหรือองค์กรที่เคยทำงาน

**๔. ปัญญาถาวรภาพ** หมายถึง การปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา มีความรู้ความเข้าใจในการดำเนินชีวิตประจำวัน สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีเหตุผล มีความรู้แจ้งรู้จักสิ่งทั้งหลายตามสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นและมีทัศนคติที่มองโลกในแง่บวก

## ๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๗.๑ ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน

๑.๗.๒ ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน

๑.๗.๓ ได้รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน

๑.๗.๔ องค์ความรู้ที่เป็นผลสามารถนำไปกำหนดนโยบาย หรือแนวทางปฏิบัติของกรมชลประทานและหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทานต่อไปได้

## บทที่ ๒

### แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน” ผู้วิจัยจะศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงาน ซึ่งเป็นผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากสังกัดสำนักงานชลประทานที่ ๑๐ และยังคงมีชีวิตอยู่ โดยแบ่งประเด็นในการศึกษา ไว้ดังนี้

๒.๑ หลักทฤษฎี ๔

๒.๒ แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

๒.๓ แนวคิด เกี่ยวกับการเกษียณอายุราชการ

๒.๔ ข้อมูลบริบทเรื่องที่วิจัย

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย

#### ๒.๑ หลักทฤษฎี ๔

##### ๒.๑.๑ ความสำคัญเกี่ยวกับหลักทฤษฎี ๔

ภิกษุผู้ไม่ได้เจริญการสัจจิตปัญญาจักไม่สามารถแนะนำผู้อื่นให้สามารถประพตฺติในอริสีลอธิจิตอธิปัญญาติ, ไม่สามารถแสดงธรรมอันเยี่ยมยอดที่สร้างความปีติว่าชื่นชมแก่ผู้ฟังถ่าลงสู่ธรรมได้แก่แสดงธรรมเพื่อการแข่งดีเพื่อกล่าวกระทบบุคคลอื่นหรือเพื่อหวังลาภสักการะ, ไม่ใส่ใจไม่ให้ความสำคัญในพระธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้แต่กลับชื่นชมยินดีสนใจศึกษาในคำกล่าวของบุคคลนองพระพุทธศาสนา, ประพตฺติตนเป็นผู้มักมากเป็นตัวอย่างไม่ดีให้คนรุ่นหลังพากันทำตาม<sup>๑๑</sup>

ทฤษฎี ๔ เป็นคุณสมบัติที่มีคุณค่าให้แก่บุคคลพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาตน บุคคลผู้มีการพัฒนาแล้ว ถือเป็นบุคคลสูงสุด<sup>๑๒</sup> ควรค่าแก่การบูชา ซึ่งยกย่องเช่นนั้นเกิดจากคุณค่าของทฤษฎี ๔ ที่เป็นผลของการฝึกตน<sup>๑๓</sup> ได้มีผู้เจริญด้วยปัญญา กล่าวไว้ว่า คือ ทฤษฎี ๔ ตอนปฏิบัติการฝึกสิกขา มี ๓ แต่ทำไมตอนวัดผลทฤษฎี ๔ ไม่เท่ากันทำม (ในเวลาทำการฝึก) จัดจึงเป็น

<sup>๑๑</sup> อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๙/๑๔๕

<sup>๑๒</sup> อ.ปญจก. (ไทย) ๒๕/๓๒๑/๑๑๓

<sup>๑๓</sup> อ.ปญจก. (ไทย) ๒๕/๑๐๖/๖๓

สิกขา ๓ และ (ในเวลาวัดผลคนที่ได้รับการฝึก) จึงจัดเป็นภาวนา๔ อย่างไรก็ตามที่ชี้แจงแล้วว่าธรรมาภคปฏิบัติภารกิจต้องจัดให้ตรงสอดคล้องกับระบบความเป็นไปของธรรมชาติแต่ตอนวัดผลไม่ต้องจัดให้ตรงกันแล้ว เพราะ วัตถุประสงค์อยู่ที่จะมองดูผลที่เกิดขึ้นแล้วซึ่งมุ่งที่จะให้เห็นชัดเจนตอนนี้ถ้าแยกละเอียดออกไป ซึ่ง ภาวนา แปลว่าทำให้เจริญ ทำให้เป็น ทำให้มีขึ้น หรือฝึกอบรม ในภาษาบาลีมีความหมายว่า “วชฌนา” คือ วัฒนาหรือพัฒนา และมีคำหนึ่งที่มีความหมายใช้แทนกันได้ คือ “สิกขา” ภาวนาจัดเป็น ๔ อย่าง คือ

๑. กายภาวนาการพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือทางวัตถุ

๒. ศิลภาวนาการพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมคือเพื่อนมนุษย์

๓. จิตภาวนาการพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจและการหยั่งรู้ความจริง

๔. ปัญญาภาวนาการพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจและการหยั่งรู้ความจริงอย่างที่กล่าวแล้วว่าภาวนา ๔ นี้ใช้ในการวัดผลเพื่อดูว่าด้านต่าง ๆ ของการพัฒนาชีวิตของคนนั้นได้รับการพัฒนาครบถ้วนหรือไม่ดังนั้นเพื่อจะดูให้ชัดท่านได้แยกบางส่วนละเอียดออกไปอีกส่วนที่แยกออกไปอีกนี่คือสิกขาข้อที่ ๑ (ศีล) ซึ่งในภาวนาแบ่งออกไปเป็นภาวนา ๒ ข้อคือ

กายภาวนาและศีลภาวนาทำไมจึงแบ่งสิกขาข้อศีลเป็นภาวนา ๒ ข้อที่จริงสิกขา ด้านที่ ๑ คือ ศีลนั้นมี ๒ ส่วนในตัว เมื่อจัดเป็นภาวนาจึงแยกเป็น ๒ ได้ทันที คือ

๑. ศีลในส่วนที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกาย (ที่เรียกว่าสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ) ได้แก่ ความสัมพันธ์กับวัตถุหรือโลกของวัตถุและธรรมชาติส่วนอื่นที่ไม่ใช่มนุษย์เช่น เรื่อง ปัจจัย ๔ สิ่งที่เราบริโภคใช้สอยทุกอย่างและธรรมชาติแวดล้อมทั่วไป ส่วนนี้ที่แยกออกไปจัดเป็น กายภาวนา

๒. ศีลในส่วนที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือ บุคคลอื่นในสังคมมนุษย์ด้วยกันได้แก่ ความเกี่ยวข้องสัมพันธ์อยู่ร่วมกันด้วยดีในหมู่มนุษย์ที่จะไม่เบียดเบียนกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกันส่วนนี้แยกออกไปจัดเป็น ศิลภาวนา ในไตรสิกขาศีลครอบคลุมความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งทางวัตถุ หรือทางกายภาพและทางสังคมนวมไว้ในข้อเดียวกันแต่เมื่อจัดเป็นภาวนาท่านแยกกันชัดเจนออกเป็น ๒ ข้อ โดยยกเรื่องความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในโลกวัตถุแยกออกไปเป็นกายภาวนา ส่วนเรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ในสังคมจัดไว้ในข้อศีลภาวนา ทำไมตอนที่ เป็นสิกขาไม่แยกแต่ตอนเป็นภาวนาจึงแยกอย่างที่กล่าวแล้วว่าในเวลาฝึกหรือในกระบวนการฝึกศึกษาองค์ทั้ง ๓ อย่างของไตรสิกขาจะทำงานประสานไปด้วยกันในศีลที่มี ๒ ส่วน คือ ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพในโลกวัตถุและความสัมพันธ์กับมนุษย์ในสังคมนั้นส่วนที่สัมพันธ์แต่ละครั้งจะเป็นอันใดอันหนึ่งอย่างเดียวในกรณีหนึ่งๆ ศีลอาจจะเป็นความสัมพันธ์ด้านที่ ๑ (กายภาพ) หรือด้านที่ ๒ (สังคม) ก็ได้แต่ต้อง

อย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนั้นในกระบวนการฝึกศึกษาของไตรสิกขาที่มีองค์ประกอบทั้งสามอย่างทำงานประสานเป็นอันเดียวกันนั้นจึงต้องรวมศีลทั้ง๒ส่วนเป็นข้อเดียวทำให้สิกขามีเพียง ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญาแต่ในภาวานาไม่มีเหตุบังคับอย่างนั้นจึงแยกศีล๒ส่วนออกจากกันเป็นคนละข้ออย่างชัดเจนเพื่อประโยชน์ในการตรวจสอบจะได้วัดผลดูจำเพาะให้ชัดไปที่ละอย่างว่าในด้านซ้ายความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางวัตถุเช่นการบริโภคน้ำปัสสาวะเป็นอย่างไรในด้านศีลความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ เป็นอย่างไรเป็นอันว่าหลักภวานานิยมใช้ในเวลาดำหรือแสดงผลแต่ในการฝึกศึกษาหรือตัว กระบวนการฝึกฝนพัฒนาจะใช้เป็นไตรสิกขาเนื่องจากภวานาท่านนิยมใช้ในการวัดผลของการศึกษาหรือการพัฒนาบุคคลรูปศัพท์ที่พบจึงมักเป็นคำแสดงคุณสมบัติของบุคคลคือแทนที่จะเป็นภวานา ๔ (กายภวานาศีล ภวานาจิตภวานาและปัญญาภวานา) ก็เปลี่ยนเป็นภาวิต ๔ คือ

๑. ภาวิตกายมีกายที่พัฒนาแล้ว (มีกายภวานา) คือ มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดีเริ่มแต่รู้จักใช้อินทรีย์ เช่น ตาหู เป็นต้น อย่างมีสติดูเป็นฟัง เป็นให้ได้ปัญญา บริโภคน้ำปัสสาวะ ๔ และสิ่งของเครื่องใช้ตลอดจนเทคโนโลยีอย่างฉลาด ได้ผลตรงเต็มตามคุณค่า

๒. ภาวิตศีลมีศีลที่พัฒนาแล้ว (มีศีลภวานา) คือ มีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้วไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อน เกรงภัยตั้งอยู่ในวินัย และมีอาชีพะที่สุจริตมีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูลสร้างสรรค์และส่งเสริมสันติสุข

๓. ภาวิตจิตมีจิตที่พัฒนาแล้ว (มีจิตภวานา) คือ มีจิตในที่ฝึกอบรมดีแล้วสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือ ประกอบด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตากรุณาเอื้ออารี มีมุทิตามีความเคารพอ่อนโยนซื่อสัตย์กตัญญู เป็นต้น สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือ มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง มีความเพียรพยายามกล้าหาญอดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต คือ มีจิตใจที่ร่าเริง เบิกบาน สดชื่น เอิบอิม ผ่องใส และสงบเป็นสุข

๔. ภาวิตปัญญามีปัญญาที่พัฒนาแล้ว (มีปัญญาภวานา) คือ รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหรือตามที่มันเป็นปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝงเป็นผู้ที่กิเลสครอบงำบัญชาไม่ได้เป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทันโลกและชีวิตเป็นอิสระไร้ทุกข์ ผู้มีภวานาครบทั้ง ๔ อย่าง เป็นภาวิตทั้ง ๔ ด้าน นี้แล้วโดยสมบูรณ์เรียกว่า “ภาวิตตตะ” แปลว่า ผู้ได้พัฒนาตนแล้วได้แก่พระอรหันต์<sup>๑๔</sup>

<sup>๑๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), พิมพ์ครั้งที่๑๐, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเอส. อาร์.พริ้นเตอร์แมสโปรดักส์จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๗๒.

### ๒.๓.๒ การประยุกต์หลักภาวา ๔ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ชีวิตตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา เริ่มต้นเมื่อจิตที่เป็นปฐม คือ วิญญาณแรกหรือ ปฏิสนธิวิญญาณหยั่งลงสู่ครรภ์มารดา จนกระทั่งถึงมรณะ มีส่วนประกอบสำคัญของชีวิต ได้แก่ รูป คือ ร่างกาย (เนื้อหนังมังสา), เวทนา คือ ส่วนที่เป็นความรู้สึก, สัญญา คือ การกำหนดรู้ การจำได้, สังขารหมายถึง สภาพที่ปรุงแต่งจิต, วิญญาณหมายถึง การรับรู้อารมณ์, การจะพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงเป็นเรื่องของการดำรงอยู่ของชีวิตอย่างมีคุณภาพ และมีความสุข การจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นมนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนเองทั้ง ๔ ด้านคือ กาย ศีล จิต และปัญญา ต้องมีแนวทางในการดำเนินชีวิต รู้จักทำตนเองให้มีความสุข รู้จักความพอใจในชีวิต รู้จักคุณค่าและความหมายของชีวิต คือ ละความชั่ว ทำความดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ มีเหตุผล มีคุณธรรมจริยธรรม เพื่อนำมาใช้แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนี้กำลังประสบกับปัญหาต่าง ๆ มากมาย

หลักภาวา ๔ ในพระพุทธศาสนา มีที่มาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมักแสดงในรูปที่เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว มีความสำคัญทั้งในด้านการพัฒนาตน, การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นแบบอย่างที่ดีต่อสังคม และในการรักษาพระพุทธศาสนาให้คงอยู่ มีองค์ประกอบที่สำคัญ ๔ ประการ คือ ๑) กายภาวา คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรม ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลาย ภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี ๒) ศีลภาวา คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติการฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย ๓) จิตภาวา คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญองกามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย ๔) ปัญญาภาวา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิต

ทั้งนี้ การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวา ๔ นั้นเป็นการแสดงให้เห็นแต่ละขั้นตอนของกระบวนการพัฒนาการของชีวิตอย่างชัดเจน เป็นเครื่องยืนยันว่า หลักภาวาเป็นหลักคำสอนที่ควรค่าแก่การรับมาปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเอง ให้บริสุทธิ์จากกิเลสยิ่งขึ้น ทั้งนี้ผู้ประพฤติตามหลักภาวา ๔ ยังเป็นผู้ที่ควรแก่การเคารพบูชา ในส่วนกาย ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น และประสาทกายที่เรียกว่าอินทรีย์ ต้องใส่ใจกับสภาพแวดล้อม ทั้งธรรมชาติมนุษย์สังคม ให้ใช้งานได้ดีเกิดประโยชน์สูงสุด มีผลในทางที่จะส่งเสริมคุณภาพชีวิต เช่นพัฒนาการใช้ตาให้ดูเป็น คือ ดูแล้วไม่เกิดกิเลสหรืออกุศล ดูแล้วให้เกิดสติปัญญา การสร้างสรรค์พัฒนาการใช้หูให้ฟังเป็น คือ ฟังแล้วไม่เกิดกิเลสหรืออกุศล ฯลฯ อย่างนี้เป็นต้น คุณภาพชีวิตจะเกิดขึ้นได้ต้องมีความสุขเกิดขึ้นก่อน ความสุขที่แท้จริงต้องเกิดจากความรู้สึกพอใจในตนเอง รู้สึกว่าชีวิตนี้มีคุณค่า มีความหมาย ดังนี้ การประยุกต์ใช้หลักภาวาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ การพัฒนากายของตนด้วยการเรียนรู้และสร้างจิตสำนึกแห่งการแสวงหาปัจจัย ๔ ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความพอเพียงสันโดษ รู้จักการบริโภคปัจจัย ๔ รู้จักใช้อินทรีย์คือ หู ตา จมูก ลิ้น กาย ในการบริโภคนั้น

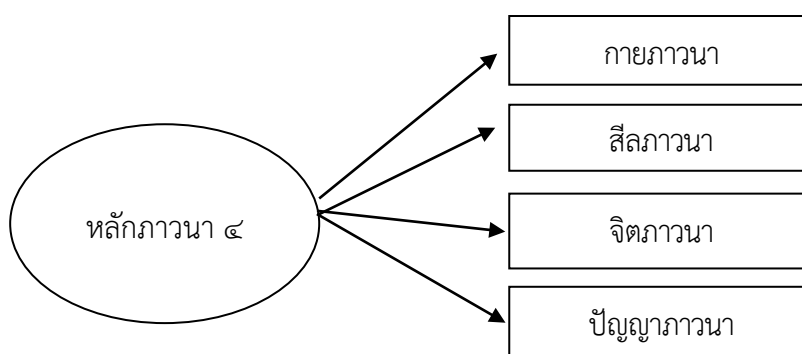
การประยุกต์ใช้หลักศีลภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือการประพฤติปฏิบัติตนให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยของศีล ที่ให้สามารถอยู่ร่วมกันกับคนหรือธรรมชาติได้เป็นอย่างดี ไม่ไปเบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับผู้อื่น และธรรมชาติให้เสียหาย

การประยุกต์ใช้หลักสมาธิภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือการฝึกอบรมจิตใจให้สูงขึ้น ๑ ขึ้นไป ให้มั่นคง มีสมาธิ ไว้ใช้ควบคุมกาย ให้ประพฤติปฏิบัติถูกต้องดีงาม มั่นคงด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตา ไว้เป็นคุณธรรมประจำใจ ไม่ให้คิดเบียดเบียนกัน

การประยุกต์ใช้หลักปัญญาภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือการศึกษา อบรมพัฒนาปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้ง ให้รู้จักสิ่งทั้งหลาย ตามความเป็นจริง คิดหาเหตุผล รู้วิธีแก้ไขปัญหา และรู้จักดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาที่ฉลาด ไม่ปิดป้องหรือเอนเอียงด้วยอคติ<sup>๑๕</sup>

สรุปได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา ๔ นั้นเป็นการแสดงให้ เห็นแต่ละขั้นตอนของกระบวนการพัฒนาการของชีวิตอย่างชัดเจน เป็นเครื่องยืนยันว่า หลัก ภาวนาเป็นหลักคำสอนที่ควรค่าแก่การรับมาปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเอง ให้บริสุทธิ์จากกิเลสยิ่งขึ้น ทั้งนี้ผู้ประพฤติตามหลักภาวนา ๔ ยังเป็นผู้ที่ควรแก่การเคารพบูชา ในส่วนกาย ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น และประสาทกาย ที่เรียกว่าอินทรีย์ต้องใส่ใจกับสภาพแวดล้อม ทั้งธรรมชาติมนุษย์ สังคม ให้ใช้งานได้ดีเกิดประโยชน์สูงสุด มีผลในทางที่จะส่งเสริมคุณภาพชีวิต

ในศึกษาวิจัย “การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน” ผู้วิจัยจึงได้นำหลักพุทธธรรม อันได้แก่ หลักภาวนา ๔ ประกอบด้วย กายภาวนา สีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา มากำหนดเป็นตัวแปรในการศึกษาวิจัย ดังนี้



**แผนภาพที่ ๒.๑** องค์ประกอบตามหลักภาวนา ๔ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน

<sup>๑๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๖๑).

สรุปตัวแปรหลักภาวนา ๔ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน

กายภาวนา หมายถึง ปัจจุบันท่านมีสุขภาพแข็งแรง พอที่จะทำงานต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ สามารถอาบน้ำแต่งตัวได้เองโดยไม่ต้องมีผู้ช่วยเหลือ สามารถเดินได้โดยไม่ต้องมีผู้คอยให้ความช่วยเหลือหรือใช้ไม้เท้า และเดินขึ้นลงบันไดหรือที่ลาดชันโดยไม่ต้องมีผู้คอยช่วยเหลือ

สติภาวนา หมายถึง รู้สึกไม่สบายใจที่ต้องเป็นภาระของครอบครัวเมื่ออายุมากขึ้น รู้สึกไม่มีใครเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ ในปัจจุบันเป็นช่วงเวลาที่เหงาหงอยที่สุดในชีวิต ชีวิตควรจะมีความสุขมากกว่าที่ควรจะเป็น และรู้สึกพอใจกับสภาพร่างกายของท่านในปัจจุบัน

จิตภาวนา หมายถึง ในอดีตเพื่อนร่วมงานมีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันอยู่เสมอ มีความสามารถในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี มีส่วนร่วมเสนอข้อคิดเห็นหรือแนวทางในการแก้ปัญหาของสังคมหรือสถานที่ทำงานเดิม การยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น มีส่วนร่วมในการตัดสินใจในการทำกิจกรรมในองค์กรหรือสังคม มีความเชื่อมั่นศรัทธาต่อเพื่อนร่วมชุมชนหรือสังคม รวมทั้งชอบการเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้นในชุมชนหรือองค์กรที่เคยทำงาน

ปัญญาภาวนา หมายถึง การปฏิบัติตนให้ปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา มีความรู้ความเข้าใจในการดำเนินชีวิตประจำวัน สามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้อย่างมีเหตุผล มีความรู้แจ้งรู้จักสิ่งทั้งหลายตามสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นและมีทัศนคติที่มองโลกในแง่บวก

## ๒.๒ แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

การศึกษาแนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต ผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิด ทฤษฎีและผลงานจากนักวิชาการหลายท่านที่ได้นำเสนอไว้หลายประเด็น เช่น ที่มาของแนวคิดการคุณภาพชีวิต แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต ประเภทของคุณภาพชีวิต และองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ซึ่งมีรายละเอียดตามประเด็น ดังต่อไปนี้

### ๒.๒.๑ แนวคิดคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิตเป็นความรู้สึกของการอยู่อย่างพอใจต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิตที่มีส่วนสำคัญมากที่สุดของบุคคล มีอาหารบริโภคเพียงพอที่จะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงและปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีเครื่องนุ่งห่มให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมถูกสุขลักษณะ และมียารักษาโรคในยามเจ็บป่วย มีชีวิตความเป็นอยู่บรรลุเกณฑ์ความจำเป็นพื้นฐานครบถ้วนทุกประการซึ่งเกณฑ์ความจำเป็นพื้นฐานที่กำหนดไว้นั้นสามารถแปรเปลี่ยนไปตามสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในขณะนั้น ๆ ซึ่งการมีคุณภาพชีวิตที่ดี นั้นเป็นเป้าหมายที่พึงปรารถนาในแต่ละสังคม เนื่องจากองค์ประกอบของการดำรงชีวิตของมนุษย์มีมาก บางอย่างพอมองเห็นได้ชัดเจน เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และสุขภาพอนามัย บางอย่างไม่



อาจมองเห็นด้วยตา เช่น ความรู้สึกสบายใจ ความมั่นคงปลอดภัย ความรับผิดชอบ ความร่วมมือ หรือความสัมพันธ์ทางสังคมของมนุษย์ในสังคม

ในปัจจุบัน ความหมายหรือคำจำกัดความของ “คุณภาพชีวิต” มีความคล้ายกันแต่จะแตกต่างกันบ้างในส่วนรายละเอียด ดังนั้น จึงไม่มีความหมายที่แน่นอนตายตัว ซึ่งได้มีนักวิชาการกล่าวถึง คุณภาพชีวิตไว้ว่าเป็นพัฒนาการทางด้านแนวคิดและความหมายของคุณภาพชีวิตที่มีความเป็นมาอย่างต่อเนื่อง ในช่วงปี พ.ศ. ๒๔๙๓ - ๒๕๐๒ ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs Theory) เป็นทฤษฎีการจูงใจที่นักการจัดการให้ความสนใจ เนื่องจากเป็นการศึกษาความต้องการของพนักงานโดยนำมาเป็นสิ่งจูงใจให้พนักงานมีความตั้งใจทำงานอย่างเต็มที่ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดขององค์กรและส่วนหนึ่งเพื่อตอบสนองความต้องการของพนักงานเช่นกัน เนื่องจากมนุษย์ย่อมมีความต้องการและเมื่อความต้องการยังไม่ได้รับการตอบสนองก็จะเกิดความเครียด นำไปสู่การกระตุ้นให้เกิดแรงขับเคลื่อน เพื่อหาวิธีการหรือพฤติกรรมที่นำไปสู่สิ่งที่ตนเองต้องการ เพื่อลดความตึงเครียดนั้น ลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ตามทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ แบ่งเป็น ๕ ระดับ<sup>๑๖</sup> ดังนี้

๑. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) เช่น ความต้องการอาหาร น้ำดื่ม ที่พักอาศัย ความต้องการทางเพศ เป็นต้น
๒. ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) เช่น ความต้องการความมั่นคง ความต้องการความคุ้มครองจากอันตรายทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นต้น
๓. ความต้องการทางสังคม (Social Needs) เช่น ความต้องการความรัก ความใส่ใจ ความเป็นส่วนหนึ่งของสังคมการได้รับการยอมรับ เป็นต้น
๔. ความต้องการเกียรติยศ (Esteem Needs) เช่น ชื่อเสียง เกียรติยศ ตำแหน่ง อำนาจ การยกย่องสรรเสริญ เป็นต้น
๕. ความต้องการให้ความฝันของตนเป็นจริง (Self-Actualization Needs) เช่น ความเจริญรุ่งเรืองในลาภยศสรรเสริญ เป็นต้น

ผู้บริหารองค์กรที่จะใช้ทฤษฎีของมาสโลว์ในการจูงใจพนักงานควรทราบความต้องการของพนักงานว่ามีความต้องการอยู่ในลำดับขั้นใดแล้วจึงจูงใจให้พนักงานได้รับการตอบสนองเพื่อให้ได้ความต้องการในลำดับที่ต่ำกว่าหรือลำดับที่สูงกว่า เพื่อตอบสนองความต้องการโดยความต้องการทั้ง ๕ ระดับ/ขั้น ของมาสโลว์ จะแบ่งได้เป็น ๒ กลุ่ม คือ ความต้องการลำดับต้น (Lower-Order Needs) เป็นความต้องการตอบสนองภายนอก ประกอบด้วย ความต้องการด้านร่างกายและความต้องการ

<sup>๑๖</sup> ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ, คุณภาพชีวิต การทำงาน และความสุข, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมดาเพรส จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๑๑ - ๑๔.

ความปลอดภัย เช่น การจัดสถานที่ทำงาน ชั่วโมงการทำงานอย่างเหมาะสม การจ่ายค่าจ้าง สวัสดิการ ความมั่นคงความปลอดภัยในการทำงาน

ความต้องการในลำดับที่สูงกว่า (Higher-Order Needs) เป็นความต้องการตอบสนองภายใน หรือจิตใจ ประกอบด้วย ความต้องการทางสังคม ความต้องการเกียรติยศ และความต้องการให้ความคิด ความฝันของตนเป็นจริง เช่น หัวหน้าให้ความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกน้องการจัดกิจกรรมสันทนาการให้กับ พนักงาน การยกย่องพนักงาน การเลื่อนตำแหน่ง การให้อิสระในการตัดสินใจที่เกี่ยวกับการทำงาน การให้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ การเปิดโอกาสให้พนักงานมีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน เป็นต้น

การวิจัยทางด้านคุณภาพชีวิตมีความกว้างขวางมาก ในช่วงแรกนักวิจัยส่วนใหญ่ได้ใช้ ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ เป็นพื้นฐานในการวิจัย สังเกตได้จากงานวิจัยส่วนใหญ่ที่ ดำเนินการในช่วงปี พ.ศ. ๒๕๑๓ - ๒๕๒๒ เช่น งานวิจัยของฮาร์แลนด์ (Harland) ในปี พ.ศ. ๒๕๑๕ ที่ให้นิยามคุณภาพชีวิตว่า เป็นความต้องการในด้านอาหารการได้รับการบริการ ฐานะ ความอยากมี อยากรู้ ซึ่งเป็นการจัดอันดับขั้นพื้นฐานของมนุษย์ เช่นเดียวกับงานวิจัยของลุย (Lui) ในปีพ.ศ. ๒๕๑๗ ที่แบ่งคุณภาพชีวิตออกเป็นในด้านกายภาพและในด้านจิตใจ ลุยอธิบายว่าปัจจัยป้อนเข้า (Input) ทางด้านกายภาพ ได้แก่อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ การบริการที่ดี สิ่งของเครื่องใช้ที่มี คุณภาพ และความร่ำรวย ส่วนปัจจัยป้อนเข้า (Input) ทางด้านจิตใจที่วัดไม่ได้จะเป็นเรื่องของจิต วิญญาณที่เกี่ยวข้องกับความรัก ความนับถือและความเป็นตัวตน

หลังจากนั้น แมคคอลล (McCall) ได้ขยายประเด็นลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ ออกไปในเรื่องของประสบการณ์ชีวิต แมคคอลลเสนอเกณฑ์การวัดคุณภาพชีวิตเป็นมิติต่างๆ ตาม ประสบการณ์ชีวิตของคนทั้งในแง่ความพึงพอใจและไม่พึงพอใจ รวมถึงความชอบและความเจ็บปวด ความสุขและความทุกข์ นอกจากนี้ดัลเคย์และรูคได้ให้นิยามอื่นๆ อีกในเรื่องของความผาสุก ความพึง พพอใจ และไม่พึงพอใจในชีวิต หรือความสุขและความทุกข์ แมคคอลล ยังได้ชี้ให้เห็นว่า รากฐานของ คุณภาพชีวิตคือ ความผาสุกที่เกี่ยวกับสุขภาพและความสุข เซอร์ก็ ได้ศึกษาทฤษฎีคุณภาพชีวิตที่พัฒนา ต่อจากมาสโลว์ โดยให้ความสำคัญในมิติทางวัฒนธรรมและชี้ให้เห็นว่าลำดับขั้นความต้องการของมาส โลว์นั้นได้ให้จุดเริ่มต้นของการวิเคราะห์เพื่อค้นหาประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิตยังมีบทบาทสำคัญทั้งในด้านความผาสุกของมนุษย์ในการดำรงชีวิตและการสร้าง ผลงานที่มีคุณค่าเรื่องความสุขและคุณภาพชีวิต ไม่ใช่เป็นเรื่องใหม่ ความสุขของชีวิตได้มีการกล่าวกันมา ตั้งแต่ยุคอริสโตเติล แต่ก็เป็นความหมายในเชิง “จริยธรรม” ซึ่งเป็นความหมายที่ได้รับอิทธิพล แนวความคิดของทางตะวันตก ในการให้ความหมายในเชิงระบบของ “ความสุข” อริสโตเติลได้ชี้ให้เห็น ถึงแนวทางที่นำไปสู่ความผาสุกหรือที่เรียกว่า “Eudaimonia” ซึ่งต่อมาได้เปลี่ยนให้เป็นคำศัพท์ สมัยใหม่คือ “Happiness” และได้นำมาหลอมรวมเข้ากับความคิดของนักปรัชญาตะวันตกด้วยในช่วงปี พ.ศ. ๒๔๘๓-๒๔๙๒ (ทศวรรษ ๑๙๔๐) รัฐบาลของประเทศทางตะวันตกได้พัฒนานโยบายในการ

เสริมสร้างคุณภาพชีวิตของประชาชน ตัวอย่างเช่น ในปี พ.ศ. ๒๔๗๘ ดร.เอส.ปาร์คส คัดแมน รัฐมนตรีผู้  
 นับถือในกายคริสเตียนแองโกลอเมริกัน ผู้มีชื่อเสียง ได้ศึกษาความท้าทายของความสุขและค้นหา  
 “ความสุข” ในมิติต่างๆ ของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นมิติทางด้านสุขภาพ การเมือง การทำงานและค่าจ้าง ความ  
 รัก ชีวิตประจำวัน มิตรภาพ จินตนาการ ดนตรี วรรณกรรม สวัสดิการสังคม ตลอดจนด้านศาสนา<sup>๑๗</sup>

เมื่อศึกษาที่มาของการพัฒนาคุณภาพชีวิตแล้วนั้น จะเห็นว่านี่นักวิชาการหลายท่านที่  
 กล่าวถึงเรื่องของคุณภาพชีวิตซึ่งมีมิติของการศึกษาที่หลากหลาย แต่ทั้งนั้นเป็นไปเพื่อการสนองต่อความ  
 ต้องการของมนุษย์ ทั้งนี้ สามารถนำแนวคิดที่เกี่ยวกับที่มาของแนวคิดการคุณภาพชีวิต ดังกล่าว  
 ข้างต้นมาสรุปเป็นตารางได้ ดังตารางที่ ๒.๑

ตารางที่ ๒.๑ ที่มาของแนวคิดคุณภาพชีวิต

นักวิชาการหรือแหล่งข้อมูล	แนวคิดหลัก
ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ	๑) คุณภาพชีวิตมีความเป็นมาอย่างต่อเนื่อง ในช่วงปี พ.ศ. ๒๔๙๓- ๒๕๐๒ (ทศวรรษ ๑๙๕๐) ๒) มาสโลว์ ได้พัฒนา ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs Theory) ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับ คุณภาพชีวิต ๔) เป็นช่วงที่มีการศึกษาความต้องการของพนักงานโดยนำมาเป็น สิ่งจูงใจให้พนักงานมีความตั้งใจทำงานอย่างเต็มที่ เพื่อให้บรรลุ เป้าหมายสูงสุดขององค์กรและส่วนหนึ่งเพื่อตอบสนองความต้องการ ของพนักงาน ๕) ลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ตามทฤษฎีลำดับขั้นความ ต้องการของมาสโลว์ แบ่งเป็น ๕ ระดับ คือ ๑. ความต้องการทางด้าน ร่างกาย (Physiological Needs) ๒. ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) ๓. ความต้องการทางสังคม (Social Needs) ๔. ความต้องการเกียรติยศ (Esteem Needs) และ ๕. ความต้องการให้ ความฝันของตนเป็นจริง (Self-Actualization Needs)

<sup>๑๗</sup> ปณิต มีแสง, การพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ , [ออนไลน์], แหล่งที่มา : [http://brd.ocsc.go.th/  
PublicQWL/?p=๓๔/](http://brd.ocsc.go.th/PublicQWL/?p=๓๔/), [๑๔ ม.ค. ๖๓].

ตารางที่ ๒.๑ ที่มาของแนวคิดคุณภาพชีวิต (ต่อ)

นักวิชาการหรือแหล่งข้อมูล	แนวคิดหลัก
ปณิต มีแสง	<p>๑) คุณภาพชีวิตมีบทบาทสำคัญทั้งในด้านความผาสุกของมนุษย์ในการดำรงชีวิต</p> <p>๒) ความสุขของชีวิตได้มีการกล่าวกันมาตั้งแต่ยุคอริสโตเติล แต่ก็มีความหมายในเชิง “จริยธรรม”</p> <p>๓) การให้ความหมายในเชิงระบบของ “ความสุข” อริสโตเติลได้ชี้ให้เห็นถึงแนวทางที่นำไปสู่ความผาสุกหรือที่เรียกว่า “Eduaemonia”</p> <p>๔) ซึ่งต่อมาได้เปลี่ยนให้เป็นคำศัพท์สมัยใหม่คือ “Happiness” และได้นำมาหลอมรวมเข้ากับความคิดของนักปรัชญาตะวันตก</p> <p>๕) ในช่วงปี พ.ศ. ๒๔๘๓-๒๔๙๒ (ทศวรรษ ๑๙๔๐) รัฐบาลของประเทศไทยตะวันตกได้พัฒนานโยบายในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของประชาชน</p>

๒.๒.๒ ความหมายของคุณภาพชีวิต

การประเมินคุณภาพชีวิตแห่งองค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิตในลักษณะที่เป็นการรับรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคลตามบริบทของวัฒนธรรมและระบบค่านิยมซึ่งสัมพันธ์กับเป้าหมายความคาดหวังและมาตรฐานที่ตนตั้งใจไว้<sup>๑๘</sup> คือ ชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีที่เหมาะสมของแต่ละบุคคลทั้งในด้านรูปธรรมและนามธรรม คุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการและมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตนั่นคือการมีชีวิตที่มีความสุขทั้งทางกายและใจมีความสามารถที่จะดำรงสถานภาพทางเศรษฐกิจสังคมได้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างถูกต้องไม่เป็นภาระและไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่ครอบครัวชุมชนสังคม<sup>๑๙</sup> ทั้งนี้ คุณภาพชีวิตเป็นชื่อใหม่ของความคิดเดิม (Old Notion) ซึ่งถ้าเรียกเป็นชื่อทางด้านจิตวิสัย (Subjective) ก็ใช้คำว่า อยู่กินดี มีสุข (well-being) คือ การเป็นอยู่ที่ดีของคนและสิ่งแวดล้อมตามสภาพทั่ว ๆ ไป ในด้านส่วนบุคคล คุณภาพชีวิตจะแสดงออกในรูปของความต้องการ (Wants) เมื่อได้รับการตอบสนองแล้วจะทำให้บุคคล

<sup>๑๘</sup> The World Health, Organization Quality of Life Assessment: WHOQOL: 1995, (cited in Butler and Ciarrochi, 2007) p. 607.

<sup>๑๙</sup> กุลวรา พิมพ์ใจใส, “การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยส่วนกลาง”, วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (ชีวิตและความตาย), (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘) หน้า ๑๓.

นั้นๆ มีความสุขหรือความพอใจ<sup>๒๐</sup> และได้มีนักวิชาการได้ให้คำนิยามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต โดยการพิจารณาชีวิตที่มีคุณค่า จาก ๒ ด้าน คือ ๑) ด้านวัตถุวิสัย (Objective) ชีวิตต้องมีสิ่งที่วัดได้ นับได้ สังเกตได้ เช่น ความ ร่ำรวย ทรัพย์สินเงินทอง การมีสุขภาพดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เป็นต้น และ ๒) ด้านอัตวิสัย (Subjective) เป็นด้านที่เกี่ยวกับอารมณ์หรือความรู้สึกนึกคิดของแต่ละคน เช่น ความรู้สึก ความพึงพอใจ หรือความสุขใจอึมเิบใจ เป็นต้น นอกจากนี้ บรรทัดฐานทางวัฒนธรรมยังมีผลต่อความ ผาสุกที่คนในสังคมต่างกันใช้ประเมินชีวิตของตนเองแตกต่างกันออกไป<sup>๒๑</sup> และยังหมายถึง มุมมองหรือ ความคิดของแต่ละบุคคลที่มีต่อสภาวะชีวิตของตนเองโดยสอดคล้องกับบริบททาง วัฒนธรรมหรือ ค่านิยมทางสังคมของแต่ละคนซึ่งมีความสัมพันธ์กับเป้าหมายชีวิต ความคาดหวัง มาตรฐาน และความ สนใจของแต่ละคน คำว่าคุณภาพชีวิตเป็นแนวความคิดที่กว้างเต็มไปด้วย ความซับซ้อน ครอบคลุมใน ประเด็นสุขภาพร่างกายของแต่ละคน สภาพจิตใจ ระดับของความ อิสระ ความสัมพันธ์ทางสังคม ความ เชื่อและความสัมพันธ์ที่มีต่อสภาพแวดล้อม<sup>๒๒</sup> หมายถึง ความรู้สึกมีความสุขหรือความพึงพอใจต่อ องค์ประกอบต่าง ๆ ที่มีส่วนสำคัญต่อบุคคลนั้น ๆ ได้แก่ อาหาร สุขภาพอนามัย โภชนาการ การศึกษา สิ่งแวดล้อม รายได้ ที่อยู่อาศัย และทรัพยากร โดยมีตัวชี้วัด ๒ ด้าน ได้แก่ ด้านวัตถุวิสัย ซึ่งเป็นข้อมูลที่สามารถนับได้หรือวัดได้ เช่น ข้อมูลทางประชากร เศรษฐกิจ และการศึกษากับด้านอัตวิสัยซึ่งเป็นข้อมูล เกี่ยวกับความรู้สึกและทัศนคติในด้านต่าง ๆ โดยสรุปแล้วพื้นฐานคุณภาพชีวิตของประชากรดูได้จาก ๑) รายได้ครอบคลุมที่พอเพียงแก่การเลี้ยงชีพ ๒) การมีงานทำ ๓) การศึกษาและอัตราการรู้หนังสือของ ประชาชน ๔) โอกาสในการมีส่วนร่วม ร่วมทางการเมือง และ ๕) ประเทศเป็นเอกราชโดยปราศจากการ แทรกแซงจากรัฐบาลอื่น<sup>๒๓</sup> ซึ่งการพัฒนาให้บุคคลมีสภาพความเป็นอยู่ที่ดี โดยให้มีสภาพการทำงานที่ดี อยู่ภายใต้การทำงานที่เหมาะสมมีความปลอดภัย ได้รับประโยชน์และสิทธิต่าง ๆ อย่างยุติธรรมและเสมอ ภาคนในสังคม ผลของงานที่มีต่อพนักงาน ซึ่งเกิดจากการปรับปรุงหน่วยงานและลักษณะงาน โดยเฉพาะ อย่างยิ่งพนักงานควรจะได้รับการพิจารณาเป็นพิเศษเกี่ยวกับการส่งเสริมชีวิตการทำงานในแต่ละบุคคล และรวมถึงความต้องการของพนักงานในเรื่องความพึงพอใจในงานการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจที่จะมี ผลต่อสภาพการทำงานของเขาด้วย<sup>๒๔</sup>

<sup>๒๐</sup> Liv อังโน นิคาร์ตัน ศิลปเดช, ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : คณะ มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สถาบันราชภัฏธนบุรี, ๒๕๔๙), หน้า ๖๓.

<sup>๒๑</sup> ศรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ, คุณภาพชีวิต การทำงาน และความสุข, (นครปฐม : สถาบันวิจัย ประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖), หน้า ๑๕ - ๑๖.

<sup>๒๒</sup> Orley and Kunyken, Editors, *Quality of Life Assessment : International Perspectives*, (Berlin Germany : Springer - Verlag, 1994), Unpaged.

<sup>๒๓</sup> UNESCO, *Indicators of Environmental Quality and Quality of life*, (Paris: UNESCO, 1978). Unpaged.

<sup>๒๔</sup> ปณิชา ดิสวัสดิ์, ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจในการทำงานและ คุณภาพชีวิตในการทำงานของพนักงานโรงพยาบาลทหารผ่านศึก, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๐), หน้า ๖๗.

นอกจากนั้นแล้ว คุณภาพชีวิตยังเป็นสิ่งที่มีคุณค่า มีความสำคัญและจำเป็นต่อบุคคลและสังคม เป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถ กำหนดการสร้างเกณฑ์มาตรฐานเพื่อให้ระดับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ และเพื่อการทำให้การพัฒนาตนเอง และสังคมไปสู่เป้าหมายที่ปรารถนา บุคคลแต่ละคน และแต่ละครอบครัว จึงมีการพัฒนาตนเองในด้านการศึกษา การมีแนวคิดและเจตคติที่ดี การรู้จักบริหารตนเอง การมีความเอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น การมีอาชีพ มีรายได้ มีคุณธรรม และศีลธรรม ฯลฯ หากทุกคนในสังคมสามารถปฏิบัติได้เช่นนี้ก็เท่ากับว่า สามารถช่วยยกระดับทั้งของตนเองและ สังคมให้มีคุณค่า มีความเจริญงอกงาม พัฒนาไปสู่สังคมอุดมคติ ปัญหาต่าง ๆ ในสังคมจะลดลงหรือหมดไป เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาโสเภณี ปัญหาอาชญากรรม ปัญหามลภาวะเป็นพิษ ฯลฯ ดังนั้นประเทศต่าง ๆ จึงใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ในการที่จะพัฒนาและปรับปรุงคุณภาพชีวิตของประชาชนให้สูงขึ้น จนถึงระดับมาตรฐานที่สังคมต้องการ ทั้งนี้ เพื่อช่วยให้สมาชิกในสังคมทุกคนมีความกินดี อยู่ดี มีความสุขสมบูรณ์<sup>๒๕</sup>

ในขณะที่ การพัฒนาตน หมายถึง กระบวนการปรับเปลี่ยนและจัดระบบ ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นหรือเจริญขึ้น เพื่อเสริมสร้าง ความสอดคล้องกลมกลืนระหว่างตนเองและสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้เพื่อให้ตนมีสุขภาพกายที่สมบูรณ์ มี จิตใจที่ความสุขสงบ และมีความสำเร็จในการดำเนินชีวิต<sup>๒๖</sup>

เมื่อศึกษาค้นคว้า คุณภาพชีวิต หมายถึง ความมั่นคง มีองค์ประกอบทั้งในด้านรูปธรรมที่จับต้องได้หรือ วัดได้ เช่น มีปัจจัยพื้นฐานสำหรับอุปโภคบริโภคอย่างพอเพียง มีสุขภาพพลานามัยที่ดี และมีสถานะทางสังคมที่ดี และในด้านนามธรรมที่เป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึก คือ การมีความรู้สึก ว่า ตัวเองมีคุณค่า มีความคิดเชิงบวก มีที่พึ่งทางใจ และมีสุนทรียภาพในชีวิต ทั้งนี้สามารถนำแนวคิดที่เกี่ยวกับที่มาของความหมายของคุณภาพชีวิต ดังกล่าวข้างต้น สรุปดังตารางที่ ๒.๒

<sup>๒๕</sup> สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดสงขลา, รายงาน การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนจังหวัดสงขลา ประจำปี ๒๕๕๙, (สงขลา : สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดสงขลา, ๒๕๕๙), หน้า ๓.

<sup>๒๖</sup> จิราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์, จิตวิทยาทั่วไป, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๒๖๔.

ตารางที่ ๒.๒ ความหมายของคุณภาพชีวิต

นักวิชาการหรือแหล่งข้อมูล	แนวคิดหลัก
The World Health	๑) คุณภาพชีวิตเป็นการรับรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคล ๒) เป็นไปตามบริบทของวัฒนธรรมและระบบค่านิยม ๓) มีความสัมพันธ์กับเป้าหมายความคาดหวังและมาตรฐานที่ตนตั้งใจไว้
กุลวรา พิมใจใส	๑) การมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีที่เหมาะสมของแต่ละบุคคลทั้งในด้านรูปธรรมและนามธรรม ๒) เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการและมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิต ๓) การมีชีวิตที่มีความสุขทั้งทางกายและใจ ๔) มีความสามารถที่จะดำรงสถานภาพทางเศรษฐกิจสังคมได้ ๕) สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างถูกต้อง ๖) ไม่เป็นภาระและไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่ครอบครัวชุมชนสังคม
นิศารัตน์ ศิลปะเดช	๑) คุณภาพชีวิตเป็นชื่อใหม่ของความคิดเดิม (Old Notion) ซึ่งถ้าเรียกเป็นชื่อทางด้านจิตวิสัย (Subjective) ๒) การเป็นอยู่ที่ดีของคนและสิ่งแวดล้อมตามสภาพทั่ว ๆ ไป ในด้านส่วนบุคคล ๓) คุณภาพชีวิตจะแสดงออกในรูปของความต้องการ (Wants) เมื่อได้รับการตอบสนองแล้วจะทำให้บุคคลนั้น ๆ มีความสุขหรือความพอใจ
ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ	๑) ให้ความหมาย คุณภาพชีวิต จากการพิจารณาชีวิตที่มีคุณค่า ๒ ด้าน ๒) คุณค่า ๒ ด้าน ประกอบด้วย คือ ๑) ด้านวัตถุวิสัย (Objective) ชีวิตต้องมีสิ่งที่วัดได้ นับได้ สังเกตได้ และ ๒) ด้านอัตวิสัย (Subjective) เป็นด้านที่เกี่ยวกับอารมณ์หรือความรู้สึกนึกคิดของแต่ละคน ๓) บรรทัดฐานทางวัฒนธรรมยังมีผลต่อความผาสุกที่คนในสังคมต่างกันไป ใช้ประเมินชีวิตของตนเองแตกต่างกันออกไป

## ตารางที่ ๒.๒ ความหมายของคุณภาพชีวิต (ต่อ)

นักวิชาการหรือแหล่งข้อมูล	แนวคิดหลัก
สำนักงานพัฒนาชุมชน จังหวัดสงขลา (๒๕๕๙, หน้า ๓)	<p>๑) คุณภาพชีวิตยังเป็นสิ่งที่มีคุณค่า มีความสำคัญและจำเป็นต่อบุคคลและสังคม</p> <p>๒) เป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถ กำหนดการสร้างเกณฑ์มาตรฐานเพื่อให้ระดับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้</p> <p>๓) เพื่อการทำให้การพัฒนาตนเอง และสังคมไปสู่เป้าหมายที่ปรารถนา</p> <p>๔) ประเทศต่าง ๆ ใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ในการที่จะพัฒนา และปรับปรุงคุณภาพชีวิตของประชาชนให้สูงขึ้น จนถึงระดับมาตรฐานที่สังคมต้องการ เพื่อช่วยให้สมาชิกในสังคมทุกคนมีความกินดี อยู่ดี มีความสุขสมบูรณ์</p>
จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์	<p>๑) ให้ความหมายกับการพัฒนาตน ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาชีวิต</p> <p>๒) เป็นกระบวนการปรับเปลี่ยนและจัดระบบ ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นหรือเจริญขึ้น</p> <p>๓) เพื่อให้ตนมีสุขภาพกายที่สมบูรณ์ มี จิตใจที่ความสุขสงบ และมีความสำเร็จในการดำเนินชีวิต</p>

### ๒.๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

การเติบโตทางเศรษฐกิจและการขยายตัวอย่างมากของ GDP ของกลุ่มประเทศกำลังพัฒนาในซีกโลกทางใต้ อาจทำให้รายได้ประชาชาติต่อหัวและภาพรวมมาตรฐานคุณภาพชีวิต ของคนในประเทศดีขึ้น ซึ่งเป็นแรงผลักดันที่ดีต่อการเคลื่อนระดับการพัฒนามนุษย์ในประเทศ เหล่านั้นให้สูงยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตามสิ่งสำคัญที่รายงานฉบับนี้ต้องการสื่อถึงประเทศเหล่านั้นก็คือ การให้ความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศในด้านอื่น ๆ ควบคู่ไปด้วยกัน โดยเฉพาะในเรื่องการ บริการทางสุขภาพและระบบหลักประกันทางสังคม โอกาสทางการศึกษา คุณภาพของระบบ การศึกษาซึ่งเป็นองค์ประกอบปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญของการพัฒนามนุษย์ของประเทศ อีกเรื่อง ที่สำคัญ คือ การตระหนักถึงการกระจายผลพวงจากการพัฒนาทางเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นให้ตกถึง ประชาชนทุกกลุ่มในประเทศอย่างเท่าเทียมและเป็นธรรม<sup>๒๗</sup> ซึ่งเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรไทยนั้นสำคัญมาก ๆ เนื่องด้วย

<sup>๒๗</sup> ระพีพรรณ คำหอม, สวัสดิการสังคม กับ สังคมไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๗), หน้า ๘๗.



สังคมไทยกำลังจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุ ในขณะที่แรงงานจำนวนมากกำลังจะเกษียณอายุราชการและกลายเป็นผู้สูงอายุในสังคมไทยที่จำเป็นต้องมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งๆ ขึ้นกว่าเดิมต่อไป และการจะเป็นผู้สูงอายุที่ทรงพลังได้นั้นมีหลักเกณฑ์ที่สำคัญ<sup>๒๘</sup> ดังนี้

๑. ต้องปราศจากโรค คือ สุขภาพต้องทำให้ดีตลอดไป แม้ว่าจะมีโรคประจำตัวก็ต้องสามารถทำให้โรคหายด้วยการเสริมสุขภาพให้แข็งแรงขึ้นใหม่ได้อย่างเดิมและดีกว่าเดิม

๒. ต้องมีพลังชีวิตหรือพลังแอรอบิคที่สามารถเดินเร็ว ๆ ๑ ชั่วโมง หรือวิ่งเหยาะๆ หรือว่ายน้ำ หรือถีบจักรยาน หรือเดินแอรอบิคครึ่งชั่วโมงโดยไม่หยุด

๓. ต้องสร้างสมความมั่นคงในฐานการเงินตั้งแต่ยังหนุ่มสาว อย่างน้อยให้พอมีพอกินไปจนตลอดชีวิต ถ้าเริ่มเมื่อแก่จะไม่ทันการ

๔. ต้องเข้าร่วมกิจกรรมโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับครอบครัวของตัวเอง ชุมชน ชมรม สมาคม ประเทศชาติจนถึงระดับโลกตามโอกาสหรือสถานะความสามารถของแต่ละคน

๕. ต้องศึกษาหาความรู้อย่างต่อเนื่องให้ทันสมัย ทันโลก และทันเหตุการณ์ไปจนตลอดชีวิต โดยวิธีเรียนรู้ทุกอย่างในบางอย่าง และเรียนรู้บางอย่างในทุกอย่าง

๖. ต้องทำตัวให้เข้าได้กับทุกเพศทุกวัย โดยไม่มีขีดชั้น ชนชั้นและเป็นที่ยอมรับในสังคมทั่วไป

๗. ต้องมีความ “พอใจ” และ “พอ” ในสิ่งที่ตนมี ตื่นเช้าขึ้นมาให้ยิ้มกับตนเอง ชื่นชมตนเอง ให้กำลังใจตนเอง ทำตนเป็น “ผู้ให้” ยิ่งกว่า “เป็นผู้รับ” คือ “พอ” ในสิ่งที่ตนมี

๘. ท้ายที่สุดในฐานะเป็นพุทธศาสนิกชน จะต้องเชื่อในเรื่อง “กฎแห่งกรรม” และเชื่อในเรื่อง “ทำดีต้องได้ดี และทำชั่วก็ต้องได้ชั่ว” ดังนั้นตัวเราจะต้องหมั่นสร้างสมแต่กุศลกรรมหมั่นสร้างแต่ความดีทุกทางที่จะมีโอกาสกระทำ และความชั่วทุกอย่าง กุศลกรรมนั้นเป็นตัวเองตัวช่วยให้ความหวังที่ว่าชีวิตตั้งต้นที่ ๘๐ นั้นจะเป็นความจริงได้อย่างแน่นอน ให้ดำเนินชีวิตด้วย “ปัญญา” มิใช่ด้วยตัณหาในทุกอย่าง เช่น การกินและการอยู่ด้วยปัญญาให้รู้ว่าอะไรเป็นประโยชน์ อะไรไม่เป็นประโยชน์ นั่นคือจะต้องมีระดับของสติและปัญญาให้สูงพอ (awareness quotient) ซึ่งคุณภาพชีวิตนั้นสามารถเกิดขึ้นได้จากการอ่าน การอ่านเป็นทักษะที่มีความสำคัญต่อมนุษย์อย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นทักษะที่มีได้ใช้เฉพาะในช่วงที่ศึกษาเล่าเรียนเท่านั้น แต่ยังคงต้องใช้ทักษะนี้เมื่อสำเร็จการศึกษาและประกอบอาชีพ ซึ่งอาจจะต้องใช้ให้มากยิ่งขึ้นด้วย<sup>๒๙</sup> การอ่านเป็นบ่อเกิดแห่งความรู้ความเข้าใจที่สำคัญยิ่ง และเป็นรากฐานให้การเรียนรู้ต่าง ๆ เป็นไปอย่างกว้างขวางและมั่นคง<sup>๓๐</sup> การดำรงชีวิตยุคสังคมข่าวสารในปัจจุบัน จำเป็นต้องอาศัย

<sup>๒๘</sup> เฉก ณะสิริ, อายุ ๑๒๐ปี ทำไมจะทำให้ไม่ได้, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : เฮลท์ รีเลชั่นส์, ๒๕๕๒), หน้า ๙๐.

<sup>๒๙</sup> กุสุมา รัชชมนี และคณะ, หนังสือภาษาไทยทักษะสื่อสาร ๒. (กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์, ม.ป.ป.) หน้า ๒๒๒.

<sup>๓๐</sup> ประภัสสร เสวิกุล, “การอ่านเพื่อการสื่อสาร” ใน เอกสารการสอนชุดวิชาภาษาเพื่อการสื่อสาร หน่วยที่ ๑-๗, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประชาชน จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๒๘๒.

การอ่านหนังสือ เพราะการอ่านหนังสือคือการเปิดประตูออกไปสู่โลกกว้าง อันหาขอบเขตที่สุดไม่ได้ อย่างแท้จริง<sup>๓๑</sup> การอ่านหนังสือจะช่วยสร้างความรู้และความคิด ช่วยกำหนดแนวทางการปฏิบัติตน และการดำเนินชีวิตที่ดี การอ่านหนังสือที่หลากหลายและมีปริมาณมากพอ จะทำให้ผู้อ่าน ได้ตัวอย่างแนวคิดหลายรูปแบบ และสามารถนำมาประยุกต์เป็นแนวคิดที่แปลกใหม่ของตนได้<sup>๓๒</sup> นอกจากจะทำให้ผู้อ่านมีความรู้ความคิด มีข้อเตือนใจ การอ่านมีความจำป็นต่อชีวิตของคนทุกเพศ ทุกวัย ผู้ที่อ่านหนังสือย่อมได้รับประโยชน์ อย่างกว้างขวาง ช่วยพัฒนาตนเองและสังคมให้ดีขึ้น เราควรฝึกฝนการอ่านสม่ำเสมอ และหากพบว่า การอ่านของตนเองยังบกพร่อง ควรพยายามปรับปรุง เพื่อจะได้ใช้การอ่านเป็นพื้นฐานในการเสริมสร้างชีวิตของตนต่อไป<sup>๓๓</sup>

กล่าวคือ บุคคลที่จะพัฒนาตนให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลนั้นจะต้องมีความเชื่อและแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับคุณค่าของมนุษย์ที่ถูกต้อง ซึ่งแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตน (Basic Concept of Self Development) มีดังนี้<sup>๓๔</sup>

๑. มนุษย์ทุกคนมีคุณค่าและมีศักยภาพในการพัฒนาตน ทุกคนสามารถเรียนรู้และ ฝึกหัด เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้
๒. ไม่มีบุคคลใดที่สมบูรณ์แบบในทุกเรื่อง ทุกคนมีทั้งจุดเด่นและจุดด้อยภายในตัว
๓. การพัฒนาตนจะไม่สามารถกระทำได้ หากบุคคลนั้นไม่ให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเองด้วยตนเอง
๔. การพัฒนาตนจะสำเร็จได้ต้องให้ความสำคัญกับการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองที่สอดคล้องกลมกลืนกับสภาพแวดล้อมที่ตนอาศัยอยู่
๕. การพัฒนาตนจะสำเร็จได้เมื่อบุคคลนั้นต้องเปิดโอกาสให้แก่ตนเองในการเรียนรู้ และฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง
๖. ไม่มีบุคคลใดรู้จักตนเองในทุกเรื่อง และไม่มีบุคคลใดสามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองได้ในทุกเรื่อง จึงไม่ควรละเลยต่อการขอความช่วยเหลือและชี้แนะจากบุคคลอื่น ส่วนขั้นตอนการพัฒนาตนเอง (Steps of Self-development) ซึ่งมีขั้นตอนในการพัฒนาตนเอง<sup>๓๕</sup> โดยเริ่มจาก

<sup>๓๑</sup> ทรธา ผลาทร, *แนวการสอนวิชา ๑๕๐๐๑๐ ภาษาไทยเพื่อการสื่อสารและการสืบค้น*, (ลพบุรี : ภาควิชาภาษาไทย สถาบันราชภัฏเทพสตรี, ๒๕๔๒), หน้า ๑๓๑.

<sup>๓๒</sup> ประพนธ์ เรืองณรงค์ และคณะ, *ภาษาไทย ช่วงชั้นที่ ๓ สารคดี ๑-๓*, (กรุงเทพมหานคร : ประสานมิตร, ๒๕๔๕), หน้า ๙๒ – ๙๓.

<sup>๓๓</sup> จีระวัฒน์ เพชรรัตน์ และ อัมพร ทองใบ, *การอ่านเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮาส์, ๒๕๕๖), หน้า ๔๐๔.

<sup>๓๔</sup> จีราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์, *จิตวิทยาทั่วไป*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๒๖๔.

<sup>๓๕</sup> McKeone, S, *The keys to life-long self-development*, Retrieved from [online]. [http:// humanresource.about.com/od/careersuccess/a/become\\_sage.htm](http://humanresource.about.com/od/careersuccess/a/become_sage.htm), [๑๑ มกราคม ๒๕๖๓]

การเอาใจจดจ่ออยู่กับข้อมูลสะท้อนกลับอย่างสม่ำเสมอ (Solicit Feedback Regularly) พยายามเปิดใจรับรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับข้อมูลสะท้อนกลับจากบุคคลที่อยู่รอบข้าง เช่น คนในครอบครัว เพื่อน อาจารย์ ผู้บังคับบัญชา ฯลฯ เพื่อจะได้ทราบว่าบุคคลอื่นเขาคิดและรู้สึกอย่างไรกับเรา เขาชื่นชมหรือเบื่อหน่ายต่อพฤติกรรมของเรา นอกจากการเปิดรับข้อมูลสะท้อนกลับจากบุคคลที่อยู่รอบข้าง ผู้ที่ต้องการจะพัฒนาตนเองยังต้องหาข้อมูลเกี่ยวกับความคิด ความสามารถ อารมณ์ และทักษะชีวิตของตนได้จากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ เช่น จิตแพทย์ นักจิตวิทยา ครู อาจารย์ ฯลฯ ข้อมูลที่สะท้อนกลับต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยให้ผู้ที่ต้องการ พัฒนาการเกี่ยวกับแบบแผนการคิด การแสดงออกทางอารมณ์ และการกระทำของตนว่า เหมาะสมหรือไม่ ตนเองมีจุดแข็งจุดอ่อนอย่างไร ตนควรจะทำอะไรและอย่างไร นอกจากนั้น การใส่ใจกับข้อมูลที่บุคคลอื่นรับรู้เกี่ยวกับตนยังอาจช่วยให้ผู้ที่ต้องการพัฒนาตนเองรู้ถึงแนวทาง ในการโต้ตอบที่สอดคล้องกับการรับรู้และความปรารถนาของผู้ที่ตนกำลังมีปฏิสัมพันธ์อยู่ ต้องทำความรู้จักและเข้าใจตนเอง (Knowing Yourself) การรู้จักและเข้าใจเกี่ยวกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการแสดงออกของตนจะ ช่วยให้ผู้ที่ต้องการพัฒนาตนเองสามารถปรับปรุงแก้ไขจุดอ่อนของตนได้ตรงจุด ไม่ปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยง ความจริงขณะเดียวกันจะได้ไม่ป้ายความผิดให้แก่บุคคลอื่น การปรับปรุงตนช่วยให้สามารถ จัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ตรงจุดและทำงานมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ส่วนการทราบจุดแข็งของตน นอกจากจะช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นแก่ตนเอง ยังเสริมสร้างกำลังใจ และการเห็นคุณค่าในตนเอง อีกทั้งยังสามารถดึงจุดแข็งที่มีอยู่ออกมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ตลอดจนการสร้างความมั่นใจและเปลี่ยนแปลงตนเอง (Confidence and Self-Change) ก่อนทำการเปลี่ยนแปลงตนเอง ต้องสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง ด้วยการเปลี่ยนความ เชื่อและค่านิยมที่ผิด ๆ เช่น เปลี่ยนจาก “ฉันต้องเป็นคนที่มีสมบูรณ์แบบ ใครจะวิพากษ์วิจารณ์ฉัน ไม่ได้” เป็น “ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ คนที่ไม่รู้จุดอ่อนของตนเองเป็นคนโง่งที่สุด” หรือ “ความสำเร็จของชีวิตคือการมีเงินเหลือกินเหลือใช้” เป็น “ความสำเร็จของชีวิตคือการมีชีวิตที่มีความสงบสุข” จากนั้นเรียนรู้เทคนิคการพัฒนาตนเองและลงมือเปลี่ยนแปลงตนเองด้วยการจัดลำดับ ให้ความสำคัญของแต่ละประเด็นเกี่ยวกับจุดแข็งและจุดอ่อนของตน และทำการเปลี่ยนแปลงปรับปรุง ตนเองทีละประเด็น โดยเริ่มจากประเด็นที่สำคัญที่สุดไปสู่ประเด็นที่สำคัญน้อยที่สุด

ความสำคัญของคุณภาพชีวิต<sup>๓๖</sup> มีดังนี้

๑. ความสำคัญของคุณภาพชีวิตระดับตนเองและครอบครัว คือ การมีร่างกายที่สมบูรณ์แบบ แข็งแรง มีสุขภาพพลานามัยที่ดี ไม่เจ็บป่วย ทำให้สามารถลดค่าใช้จ่ายส่วนตน และสามารถประกอบอาชีพการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ดี มีครอบครัวที่อบอุ่นไร้ซึ่งปัญหา

<sup>๓๖</sup> พชรี หล้าแหล่ง, “การศึกษาคุณภาพชีวิตและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของเกษตรกรชาวสวนปาล์มน้ำมันในพื้นที่ภาคใต้”, รายงานการวิจัย, (จังหวัดชุมพร : มหาวิทยาลัยแม่โจ้, ๒๕๕๖), หน้า ๘ - ๙.

๒. ความสำคัญของคุณภาพชีวิตระดับสังคมและประเทศชาติ เมื่อประชากรในสังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมทำให้คุณภาพชีวิตในสังคมและประเทศชาติดีขึ้นไปด้วย แต่ทั้งนี้รัฐบาลจะต้องมีนโยบายที่จะเอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากร เช่น สภาพแวดล้อม การศึกษา การประกอบอาชีพ และรายได้ของประชากร เป็นต้น

ทั้งนี้สามารถนำแนวคิดที่เกี่ยวกับแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต ดังกล่าวข้างต้นมาสรุปเป็นตารางได้ ดังตารางที่ ๒.๓

ตารางที่ ๒.๓ แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต

นักวิชาการหรือแหล่งข้อมูล	แนวคิดหลัก
รศ.ระพีพรรณ คำหอม	<p>๑) การเติบโตทางเศรษฐกิจและการขยายตัวอย่างมากส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของคนในประเทศ</p> <p>๒) การเติบโตทางเศรษฐกิจ เป็นแรงผลักดันที่ดีต่อการเคลื่อนระดับการพัฒนามนุษย์ในประเทศ เหล่านี้ให้สูงขึ้น</p> <p>๓) การพัฒนามนุษย์ของประเทศ อีกเรื่อง ที่สำคัญ คือ การตระหนักถึงการกระจายผลพวงจากการพัฒนาทางเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นให้ตกถึงประชาชนทุกกลุ่มในประเทศอย่างเท่าเทียมและเป็นธรรม</p>
เอก ณะสิริ	<p>การจะเป็นผู้สูงอายุที่ทรงพลังได้นั้นมีหลักเกณฑ์ที่สำคัญ ดังนี้</p> <p>๑) ต้องปราศจากโรค</p> <p>๒) ต้องมีพลังชีวิตหรือพลังแอร์บิค</p> <p>๓) ต้องสร้างสมความมั่นคงในฐานการเงินตั้งแต่ยังหนุ่มสาว</p> <p>๔) ต้องเข้าร่วมกิจกรรมโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับครอบครัวของตัวเอง ชุมชน ชมรมสมาคม ประเทศชาติจนถึงระดับโลกตามแต่โอกาส หรือสถานะความสามารถของแต่ละคนโดยไม่ใช้คำว่า “ธุระไม่ใช่”</p> <p>๕) ต้องศึกษาหาความรู้อย่างต่อเนื่องให้ทันสมัย ทันโลก ๖) ต้องทำตัวให้เข้าได้กับทุกเพศทุกวัย โดยไม่มีขีดชั้นและชนชั้นและเป็นที่ยอมรับในสังคมทั่วไป</p> <p>๗) ต้องมีความ “พอใจ” และ “พอ” ในสิ่งที่ตนมี</p> <p>๘) เชื่อในเรื่อง “กฎแห่งกรรม” เรื่อง “ทำดีต้องได้ดี และทำชั่วก็ต้องได้ชั่ว”</p>

ตารางที่ ๒.๓ แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)

นักวิชาการหรือแหล่งข้อมูล	แนวคิดหลัก
กุสุมา รัชชมณี และคณะ	๑) การอ่านเกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต และเป็นทักษะที่มีความสำคัญต่อมนุษย์อย่างยิ่ง ๒) ต้องใช้ทักษะนี้เมื่อสำเร็จการศึกษาและประกอบอาชีพ
ประภัสสร เสวิกุล	๑) การอ่านเป็นบ่อเกิดแห่งความรู้ความเข้าใจที่สำคัญยิ่ง ๒) เป็นรากฐานให้การเรียนรู้ต่าง ๆ เป็นไปอย่างกว้างขวางและมั่นคง
หรรษา ผลาท	๑) การดำรงชีวิตยุคสังคมข่าวสารในปัจจุบัน จำเป็นต้องอาศัยการอ่านหนังสือ ๒) เพราะการอ่านหนังสือคือการเปิดประตูท่องไปสู่โลกกว้าง อันหาขอบเขตที่สุดไม่ได้อย่างแท้จริง
ประพนธ์ เรืองณรงค์ และคณะ	๑) การอ่านหนังสือจะช่วยสร้างความรู้และความคิด ช่วยกำหนดแนวทางการปฏิบัติตน และการดำเนินชีวิตที่ดี ๒) การอ่านหนังสือที่หลากหลายและมีปริมาณมากพอ จะทำให้ผู้อ่านได้ตัวอย่างแนวคิดหลายรูปแบบ สามารถนำมาประยุกต์เป็นแนวคิดที่แปลกใหม่ของตนได้

ตารางที่ ๒.๓ แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)

นักวิชาการหรือแหล่งข้อมูล	แนวคิดหลัก
<p>จิรววัฒน์ เพชรรัตน์ และ อัมพร ทองใบ จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์</p>	<p>การอ่านหนังสือนอกจากจะทำให้ผู้อ่านมีความรู้ความคิด มีข้อเตือนใจ และยังช่วยพัฒนาตนเองและสังคมให้ดีขึ้น</p> <p>เสนอแนวคิดพื้นฐานในการการพัฒนาตน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. มนุษย์ทุกคนมีคุณค่าและมีศักยภาพในการพัฒนาตน</li> <li>๒. ไม่มีบุคคลใดที่สมบูรณ์แบบในทุกเรื่อง</li> <li>๓. การพัฒนาตนจะไม่สามารถกระทำได้ หากบุคคลนั้นไม่ให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลง</li> <li>๔. การพัฒนาตนจะสำเร็จได้ต้องให้ความสำคัญกับการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองที่สอดคล้องกลมกลืนกับสภาพแวดล้อมที่อาศัยอยู่</li> <li>๕. การพัฒนาตนเองจะสำเร็จได้เมื่อบุคคลนั้นต้องเปิดโอกาสให้แก่ตนเองในการเรียนรู้และฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง</li> <li>๖. ไม่มีบุคคลใดรู้จักตนเองในทุกเรื่อง และไม่มีบุคคลใดสามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลง ตนเองได้ในทุกเรื่อง</li> </ol>
<p>McKeone, S.</p>	<p>เสนอขั้นตอนในการพัฒนาตนเอง ๓ ขั้นตอน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑) การเอาใจจดจ่ออยู่กับข้อมูลสะท้อนกลับอย่างสม่ำเสมอ (Solicit Feedback Regularly)</li> <li>๒) ทำความรู้จักและเข้าใจตนเอง (Knowing Yourself)</li> <li>๓) การสร้างความมั่นใจและเปลี่ยนแปลงตนเอง (Confidence and Self-Change)</li> </ol>
<p>พัชรี หล้าแหล่ง</p>	<p>กล่าวถึง ความสำคัญของคุณภาพชีวิต คือ ความสำคัญของคุณภาพชีวิตระดับตนเองและครอบครัว และความสำคัญของคุณภาพชีวิตระดับสังคมและประเทศชาติ</p>

### ๒.๒.๔ องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

เนื่องจากชีวิตไม่ใช่สิ่งที่มีอยู่เองโดยลำพัง แต่การดำรงอยู่ของชีวิตมีความสัมพันธ์ เกี่ยวข้องกับส่วนประกอบอื่น ๆ อีกหลายประการ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องพิจารณาองค์ประกอบด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและมีส่วนทำให้ชีวิตมีคุณค่าหรือมีความหมายที่เกี่ยวกับคุณภาพชีวิต<sup>๓๗</sup> ได้แก่

๑. ด้านร่างกาย (Physical Domain) คือ การรับรู้สภาพทางร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย ไม่มี ความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงพลังกำลัง ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตร ประจำวันของตน การรับรู้ถึง ความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าคุณไม่ต้องการพึ่งยาต่าง ๆ หรือ การรักษาทางการแพทย์อื่น เป็นต้น

๒. ด้านจิตใจ (Psychological Domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึง ความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตน การรับรู้ถึง ความสามารถในการจัดการกับความเศร้า หรือกังวล การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่าง ๆ ของตนที่มีผลต่อ การดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านวิญญาณ ศรัทธาในศาสนา การให้ ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่น ๆ ที่มีผลในทางที่ต่อการดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะ อุปสรรค เป็นต้น

๓. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ ของ ตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าคุณได้เป็น ผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศ หรือการมี เพศสัมพันธ์ตามความเหมาะสมแก่วัย

๔. ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือการรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณมีชีวิตอย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ ว่าได้อยู่ใน สิ่งแวดล้อมที่มีบรรยากาศดี ปราศจากมลพิษต่าง ๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งงานที่ ก่อให้เกิดรายได้ หรือความมั่นคงทางการเงิน มีสถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การ รับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะ ได้รับข่าวสารหรือฝึกฝนทักษะต่าง ๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรม นันทนาการและมีกิจกรรมในเวลาว่าง

ทั้งนี้ การที่บุคคลจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นต้องขึ้นอยู่กับองค์ประกอบมากมาย ซึ่งแต่ละ องค์ประกอบจะมีความสำคัญมากน้อยแตกต่างกันไป ตามแต่ลักษณะของแต่ละบุคคลหรือสังคมได้มี

<sup>๓๗</sup> ประยงค์ จันทรแดง, การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส. พริน ติง เฮ้าส์, ๒๕๖๑), หน้า ๗ - ๑๑.

ผู้กำหนดองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต<sup>๓๘</sup> ว่าเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ซึ่งจำแนกได้ ๕ องค์ประกอบดังนี้

๑. มีความสุขสบายทางด้านร่างกายและวัตถุ ทางด้านร่างกายได้แก่การมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ทางด้านวัตถุได้แก่ การมีอาหารดี มีบ้านที่น่าอยู่ มีเครื่องอำนวยความสะดวก

๒. มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เช่น ความสัมพันธ์กับคู่สมรส บิดามารดา ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูงและบุคคลอื่น นอกจากนี้การมีบุตรและการเลี้ยงดูบุตร ถือเป็นความสัมพันธ์ด้านนี้ด้วย

๓. มีกิจกรรมในสังคมและชุมชน การได้มีกิจกรรมสนับสนุนและช่วยเหลือบุคคลอื่น

๔. มีการพัฒนาบุคลิกภาพและมีความสำเร็จสมบูรณ์ตามพัฒนาการ เช่น ทางสติปัญญา การเรียนรู้ สนใจการเรียนรู้และการเข้าใจตนเอง รู้จุดบกพร่องของตนเอง มีงานที่น่าสนใจทำ ได้รับผลตอบแทนที่ดี และการแสดงออกในทางสร้างสรรค์

๕. มีสันทนาการ เช่น อ่านหนังสือ ฟังดนตรี ดูกีฬาและสิ่งบันเทิงอื่น ๆ และมีส่วนร่วมในสังคม ทั้งนี้ มีความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน การรับรู้ความผาสุกด้านร่างกายและจิตใจ ความรู้สึกเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตนเอง การตอบสนองต่อการวินิจฉัยและการรักษา รวมทั้งความรู้สึกต่อสังคมรอบตัวผู้ป่วย<sup>๓๙</sup> และยังได้มีนักวิชาการ แบ่งองค์ประกอบคุณภาพชีวิตออกเป็น ๒ ด้าน คือ ๑. ด้านกายภาพ ได้แก่ อาหาร น้ำ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ฯลฯ และ ๒. ด้านสังคมและวัฒนธรรม ได้แก่ การศึกษา การบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุข การมีงานทำ สภาพแวดล้อมในการทำงาน<sup>๔๐</sup> และได้แสดงทัศนะในการประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไว้ ๓ ลักษณะ ได้แก่

๑) การประเมินเชิงวัตถุวิสัย โดยวัดเชิงปริมาณ ด้วยการวัดจากรายได้ ที่อยู่อาศัย กิจกรรม ความบริสุทธิ์ของอากาศ ซึ่งเป็นการประเมินผู้ป่วยโดยผู้อื่น เช่น แพทย์ บุคลากรในทีมสุขภาพ

๒) การประเมินเชิงจิตวิสัยโดยวัดเป็นเชิงปริมาณ ด้วยการสืบค้น ความต้องการ ความหมัดหวัง ทัศนคติ และการรับรู้ของแต่ละคน ขึ้นอยู่กับค่านิยมของคุณภาพชีวิตของตนเองหรือประสบการณ์ในชีวิตของตนเอง เช่น ความพึงพอใจที่ตนเองได้รับ เป็นต้น

<sup>๓๘</sup>Flanagan, John. "A Research Approach to Improving Our Quality of Life", *American Psychologist*, Vol. 33 No. 2 (February 1978): 138-147.

<sup>๓๙</sup>Padilla, G.V. & Grant, M.M. "Quality of life as a cancer nursing outcome variable", *Advance in Nursing Science*, Vol. 40 No. 8 (October 1985): 45-60.

<sup>๔๐</sup>Sharma, R.C., *The Meaning of Quality of Life*, (New Delhi : Dhanpat Rai and Sons, 1988), p. 40.



๓) การประเมินเชิงจิตวิสัยโดยวัดเป็นคุณภาพ เป็นการประเมินโดยตัวผู้รับบริการ โดยเป็นการบรรยายและการบอกถึงสภาพที่ผู้รับบริการเป็นอยู่<sup>๔๑</sup> และยังสามารถกล่าวอีกว่า คุณภาพชีวิตมีองค์ประกอบ ๔ ด้าน คือ

๑) ด้านความพึงพอใจในชีวิต เป็นการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงในสภาวะภายนอก ที่ได้รับอิทธิพลจากภูมิหลังของคน บุคลิกลักษณะ สิ่งแวดล้อมและสถานะทางสุขภาพ สิ่งที่คุณคนรับรู้ถึงสิ่งที่ตนเองครองอยู่ ซึ่งอยู่ระหว่างความต้องการ ความคาดหวัง ความใคร่ ความปรารถนาที่ตั้งไว้และความสำเร็จที่ได้รับ

๒) ด้านอัตมโนทัศน์ เป็นความเชื่อและความรู้สึกที่คน ๆ หนึ่งมีต่อตนเอง ความเชื่อ ความรู้สึกเหล่านี้มาจากการรับรู้โดยเฉพาะการรับรู้ปฏิกิริยาของผู้อื่นที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของคน ๆ หนึ่งเกี่ยวกับตนเองในห้วงเวลาหนึ่ง

๓) ด้านสุขภาพและการทำงานของร่างกาย เป็นเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยนอกจากจะประเมินอาการทางคลินิกแล้ว ยังประเมินในเรื่องการรับรู้ภาวะสุขภาพของบุคคล สิ่งที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพ และความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวกับสังคม และยังต้องพิจารณาถึงอิทธิพลทางสังคม สิ่งแวดล้อมและการเมืองด้วย

๔) ด้านสังคมและเศรษฐกิจ เป็นการประเมินการประกอบอาชีพ การศึกษาและรายได้ ซึ่งถูกกำหนดเป็นมาตรฐานทางสังคม<sup>๔๒</sup> ทั้งนี้สามารถนำแนวคิดที่เกี่ยวกับองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ดังกล่าวข้างต้น มาสรุปเป็นตารางได้ ดังตารางที่ ๒.๔

<sup>๔๑</sup>Stromberg, M. F. "Selection and instrument to measure quality of life" *Oncology Nursing Forum*, Vol. 4 No. 4 (1984): 32-48.

<sup>๔๒</sup>Zhan, "Quality of life: Conceptual and measurement issue". *Journal of Advanced Nursing*, Vol. 17 No. 7 (1992): 795-800.

ตารางที่ ๒.๔ องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

นักวิชาการหรือแหล่งข้อมูล	แนวคิดหลัก
ผศ.ประยงค์ จันทร์แดง	องค์ประกอบที่เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตไว้ ๔ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านร่างกาย (Physical Domain) คือ การรับรู้สภาพทางร่างกายของบุคคล ๒) ด้านจิตใจ (Psychological Domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง ๓) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น ๔) ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต
Flanagan John	องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตของมนุษย์ จำแนกได้ ๕ องค์ประกอบ ๑. มีความสุขสบายทางด้านร่างกายและวัตถุ ๒. มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๓. มีกิจกรรมในสังคมและชุมชน ๔. มีการพัฒนาบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ตามพัฒนาการ ๕. มีสันตินาการ

ตารางที่ ๒.๔ องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

นักวิชาการหรือแหล่งข้อมูล	แนวคิดหลัก
Padilla	การมีคุณภาพชีวิตที่ต้องมีความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน การรับรู้ความผาสุกด้านร่างกายและจิตใจ ความรู้สึกเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตนเอง การตอบสนองต่อการวินิจฉัยและการรักษา รวมทั้งความรู้สึกต่อสังคมรอบตัวผู้ป่วย
Sharma, R.C.	องค์ประกอบคุณภาพชีวิตออกเป็น ๒ ด้าน คือ ๑.ด้านกายภาพ ได้แก่ อาหาร น้ำ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ฯลฯ และ ๒.ด้านสังคมและวัฒนธรรม ได้แก่ การศึกษา การบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุข การมีงานทำ สภาพแวดล้อมในการทำงาน ฯลฯ
Stromberg	การประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไว้ ๓ ลักษณะ ได้แก่ (๑) การประเมินเชิงวัตถุวิสัย โดยวัดเชิงปริมาณ ด้วยการวัดจากรายได้ที่อยู่อาศัย กิจกรรม และความบริสุทธิ์ของอากาศ ซึ่งเป็นการประเมินผู้ป่วยโดยผู้อื่น เช่น แพทย์หรือบุคลากรในทีมสุขภาพ (๒) การประเมินเชิงจิตวิสัยโดยวัดเป็นเชิงปริมาณ ด้วยการสืบค้นความต้องการ ความคาดหวัง ทัศนคติ และการรับรู้ของแต่ละคน ขึ้นอยู่กับค่านิยมของคุณภาพชีวิตของตนเองหรือประสบการณ์ในชีวิตของตนเอง เช่น ความพึงพอใจที่ตนเองได้รับ เป็นต้น (๓) การประเมินเชิงจิตวิสัยโดยวัดเป็นคุณภาพ เป็นการประเมินโดยตัวผู้รับบริการ โดยเป็นการบรรยายและการบอกถึงสภาพที่ผู้รับบริการเป็นอยู่
Zhan	คุณภาพชีวิตมีองค์ประกอบ ๔ ด้าน คือ (๑) ด้านความพึงพอใจในชีวิต (๒) ด้านอัตมโนทัศน์ (๓) ด้านสุขภาพและการทำงานของร่างกาย และ (๔) ด้านสังคมและเศรษฐกิจ

## ๒.๒.๕ ตัวชี้วัดของคุณภาพชีวิต

นักวิชาการได้นำเสนอการแบ่งคุณภาพชีวิตควบคู่ไปกับการกำหนดตัวชี้วัดออกเป็น ๘ ด้าน

๔๓

๑. คุณภาพชีวิตด้านการรวมกลุ่มทางสังคม (Social Inclusion) การรวมกลุ่มทางสังคมจะเกี่ยวข้องกับความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มทางสังคม การมีส่วนร่วมในกลุ่มทางสังคม สภาพแวดล้อมของที่อยู่อาศัยที่มีอิทธิพลต่อการรวมกลุ่มทางสังคมบทบาทในการดำเนินชีวิต (เช่น วิธีทางการดำเนินชีวิตพฤติกรรมปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตเพื่อความเหมาะสมรวมถึงพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อวิถีการดำเนินชีวิต) การช่วยเหลือสนับสนุนต่างๆ (เช่นความพึงพอใจในการบริการทางสังคมการยอมรับทางสังคมและสถานภาพทางสังคม)

๒. คุณภาพชีวิตด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ (Physical Well-being) ด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ หมายถึงลักษณะทางสุขภาพซึ่งจะเกี่ยวข้องกับความปลอดภัยการมีสุขภาพดีการมีเวลาพักผ่อนหย่อนใจ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน กิจกรรมสันทนาการต่างๆอาหารและโภชนา การความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกาย และการดูแลสุขภาพซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Batista Vitorino and Martins da Silva ที่ค้นพบว่ากิจกรรมทางกายภาพและการเคลื่อนไหวอาจเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุและทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอีกด้วย

๓. คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relations) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จะเกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการมีมิตรภาพ เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ภายใต้บริบทสถานที่ทำงานหรือบริบทครอบครัว นอกจากนี้ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ยังเกี่ยวข้องกับภาวะความโดดเดี่ยวเดียวดายการสนับสนุนช่วยเหลือจากเครือข่ายทางสังคม ความใกล้ชิดสนิทสนมและความรัก

๔. คุณภาพชีวิตด้านปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดี (Material Well-being) ด้านปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดีจะเกี่ยวข้องกับปัจจัยต่างๆดังนี้อาชีพการงาน สภาพทางการเงิน การเป็นเจ้าของ (สังหาริมทรัพย์และอสังหาริมทรัพย์) ความปลอดภัยสถานภาพทางเศรษฐกิจลักษณะที่อยู่อาศัยและการคมนาคมขนส่ง

๕. คุณภาพชีวิตด้านลักษณะทางอารมณ์ (Emotional Well-Being) ด้านลักษณะทางอารมณ์ จะเกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในการทำงานอาชีพ ที่อยู่อาศัยการช่วยเหลือสนับสนุนความพึงพอใจในกลุ่มทางสังคมของตนเอง นอกจากนี้ด้านลักษณะทางอารมณ์ ยังเกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต มโนภาพแห่งตน การไร้ความเครียดและความสุขในการดำเนินชีวิต

<sup>๔๓</sup>Beadle-Brown, J., Murphy, G., and DiTerlizzi, M. "Quality of Life for the Camberwell Cohort". *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, Vol. 24 No. 4 (2008): 380-390.

๖. คุณภาพชีวิตด้านความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง (Self-determination) ด้านความสามารถในการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง จะเกี่ยวข้องกับความสามารถในการตัดสินใจ การควบคุมตนเอง การกำหนดทิศทาง การดำเนินชีวิตด้วยตนเอง อิทธิพลของที่อยู่อาศัยที่มีผลต่อความสามารถในการตัดสินใจ การสนับสนุนช่วยเหลือด้วยคำพูด และการแก้ต่างเพื่อตนเอง

๗. คุณภาพชีวิตด้านการพัฒนาตนเอง (Personal Development) ด้านการพัฒนาตนเอง จะเกี่ยวข้องกับเรื่องของการศึกษาและทักษะในการปฏิบัติตนความสามารถส่วนตัว การบรรลุสิ่งที่ปรารถนา ความก้าวหน้าและพัฒนาการในด้านต่าง ๆ

๘. คุณภาพชีวิตด้านสิทธิเสรีภาพ (Rights) ด้านสิทธิเสรีภาพจะเกี่ยวข้องกับการเคารพในสิทธิส่วนบุคคล สิทธิมนุษยชนสิทธิในความเป็นพลเมือง (เช่นการมีสิทธิเลือกตั้ง) ความรับผิดชอบในฐานะความเป็นพลเมือง และกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับชุมชนหรือรัฐบาล และมีผู้กล่าวถึงองค์ประกอบที่เป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตว่า ต้องประกอบด้วย ๕ ด้าน<sup>๔๔</sup> คือ

๑) สถานภาพทางเศรษฐกิจได้แก่ที่อยู่อาศัยในสภาพที่ดีอาหารที่มีคุณค่าการรักษาพยาบาลเครื่องนุ่งห่มและอุปกรณ์อำนวยความสะดวกเป็นต้น

๒) สุขภาพ

๓) สภาพแวดล้อมทั้งทางด้านบุคคลและสังคม

๔) การพึ่งพาตนเอง

๕) การทำกิจกรรมเช่นการร่วมกิจกรรมในสโมสรงานอดิเรกสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนบ้าน

ในประเด็นเรื่องสุขภาพนั้น ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับสุขภาพ ไว้ว่า สุขภาพ หมายถึง ภาวะที่มีความสุขจากการดูแลร่างกายและจิตใจ การบ่งชี้ถึงสุขภาพให้ ชัดเจนนั้นเป็นเรื่องที่ไม่สามารถใช้การวัดเพียงด้านใดด้านหนึ่งให้ชัดเจนลงไปได้ แม้ว่าสุขภาพจะ ไม่สามารถวัดได้ในขณะนี้ แต่อาจจะบ่งชี้ถึงสุขภาพตามหลักสมรรถภาพที่มีองค์ประกอบ ๕ ด้าน ได้แก่ สมรรถภาพด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และวัฒนธรรม<sup>๔๕</sup> ในขณะเดียวกัน ยังหมายถึง การอยู่รอดและการมีชีวิตที่ยืนยาว “ยาหรือการรักษา” คือ ความลึกลับ ส่วนในยุคกลาง สุขภาพเป็นเรื่องของโชคลาง สิ่งที่อยู่เหนือธรรมชาติ ต่อมามนุษย์พยายามทำความเข้าใจกับเรื่องชีวิตและสาเหตุของความเจ็บป่วย ในช่วง ค.ศ. ๑๖๐๐ - ๑๘๐๐ ที่ผ่านมามนุษย์ตระหนักถึงต้นเหตุของโรคภัยและต้องการมีชีวิตที่ยืนยาวอยู่ดีมีสุข ช่วง ค.ศ. ๑๙๓๐-๑๙๓๙ พบว่าเชื้อโรคมากับสิ่งสกปรก มลพิษ ดังนั้นมนุษย์จะมีสุขภาพที่ดีขึ้นด้วยหลายปัจจัยสำคัญ อาทิ อากาศ

<sup>๔๔</sup> Berghorn, Shaefer, et al, อ้างถึงใน สุปราณี แต่งวงศ์, ๒๕๔๗, หน้า ๒๗.

<sup>๔๕</sup> อภิชา แดงจำรูญ, ครูผู้สร้างแรงบันดาลใจ : การส่งเสริมสุขภาพผู้เรียน (สุขศึกษาและพลศึกษาสำหรับครูประถมศึกษา ฉบับปรับปรุงใหม่), พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ๔.

บริสุทธิ์ น้ำบริสุทธิ์ อาหารที่บริสุทธิ์ รวมถึงสิ่งแวดล้อมที่คืนารื่นรมย์ การดูแลสุขภาพให้ดีต้องตระหนักถึงปัญหาสุขภาพและโรคภัย โดยต้นตอเกี่ยวกับเรื่องการใส่ใจดูแลสุขภาพอย่างจริงจัง<sup>๔๖</sup>

ภายใต้กรอบแนวคิดการพัฒนามนุษย์ของ UNDP ดัชนี HDI (Human Development Index-HDI) เป็นดัชนีชี้วัดระดับการพัฒนาคน หรือพูดง่ายๆ ว่า การพัฒนาคนในแต่ละ ประเทศซึ่งพิจารณาองค์ประกอบ ใน ๓ ด้าน<sup>๔๗</sup> ได้แก่ ด้านสุขภาพ ชีวตจากความยืนยาวของการมีชีวิตอยู่ของคนในประเทศด้วยจำนวนปีของอายุคาดเฉลี่ย (life expectancy) ด้านศักยภาพ ชีวตจากจำนวนปีเฉลี่ยและจำนวนปีคาดหมายของ การได้รับการศึกษาของคนในประเทศ และด้านคุณภาพชีวิต ชีวตจากมาตรฐานการครองชีพของคนในประเทศ ชีวตเฉพาะในมิติทางเศรษฐกิจโดยดูจากระดับรายได้ประชาชาติต่อหัว (GNI per capita)

นอกจากนี้ ยังมีผู้กำหนดเกณฑ์การวัดคุณภาพชีวิต โดยกำหนดตัวแปร ๖ ตัว แยกเป็นตัวชี้วัด ดังนี้ (๑) ความมั่นคงทางเศรษฐกิจรายได้ ได้แก่ การใช้จ่ายและการอบรม ความยากจน (๒) ความมั่นคงด้านสุขภาพ ได้แก่ อายุขัยเฉลี่ยการเป็นโรคการตายโหงอกรรม ภัยพิบัติหรือความหายนะ (๓) ความมั่นคงด้านการใช้สติปัญญา ได้แก่ การอ่านออกเขียนได้ การศึกษานอกโรงเรียน การเรียนรู้ตลอดชีวิต ชีวิตเชิงวัฒนธรรม (๔) ความมั่นคงด้านการใช้หลักเหตุผล ชีวิตการทำงาน ได้แก่ การว่างงาน อุบัติเหตุจากการทำงาน ความขัดแย้งทางอุตสาหกรรม สภาพการทำงาน (๕) ความมั่นคงด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ ที่อยู่อาศัยโครงสร้างพื้นฐานใน การคมนาคมและการติดต่อสื่อสาร (๖) ความมั่นคงด้านสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติชีวิต ครอบครัว ได้แก่ เด็กวัยรุ่น ผู้ใหญ่ ความแตกแยกในครอบครัว ชีวิตในชุมชน ได้แก่ การมีส่วนร่วมในสังคม การมีส่วนร่วมทางการเมืองความรุ่มรวยในชุมชน อัตราอาชญากรรม<sup>๔๘</sup> และยังมีอธิบายลักษณะของคนที่ดีที่เจริญ ซึ่งเป็นประชากรที่มีคุณภาพไว้ ๕ ประการ ได้แก่

- ๑) เป็นคนที่รู้จักใช้ความคิดอย่างมีจุดหมายปลายทางได้
- ๒) เป็นคนที่สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้
- ๓) เป็นคนที่สามารถดำเนินการกิจการที่ยุ่งยากซับซ้อนได้
- ๔) เป็นคนที่ยินดีที่จะรับฟัง ทำความเข้าใจความคิดเห็น และความสนใจของผู้อื่นได้

<sup>๔๖</sup>Sorochan & Bende, *Teaching Elementaly Health Science*, (Sydney : Addison – Wesley Publishing Company, 1997). Unpaged.

<sup>๔๗</sup> รศ.ระพีพรรณ คำหอม, *สวัสดิการสังคม กับ สังคมไทย*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๗), หน้า ๙๖ – ๙๗.

<sup>๔๘</sup>ESCAP, *Guidelines on Methodological Approaches to the Conduct of a Regional Survey of the Quality of Life as an Aspect of Human Resources Development*, (New York: McGraw-Hill, 1990), p. 70.

๕) เป็นคนที่มีชำนาญในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ของตน<sup>๔๙</sup>

นอกจากนี้ ยังมีความเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับลักษณะประชากรที่มีคุณภาพว่าควรมีคุณสมบัติพื้นฐานที่สำคัญอีก ๕ ประการ คือ (๑) ความรับผิดชอบ (๒) ความสม่ำเสมอ (๓) ความเชื่อมั่นในตนเอง (๔) การพึ่งตนเอง และ (๕) ความซื่อสัตย์เที่ยงตรงไม่คดโกง<sup>๕๐</sup>

ทั้งนี้ ตัวชี้วัดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่จะทำให้เราเข้าใจว่า คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับใด และสามารถวัดออกมาได้อย่างมีความเที่ยง น่าเชื่อถือ สามารถนำแนวคิดที่เกี่ยวกับตัวชี้วัดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต ดังกล่าวข้างต้น มาสรุปเป็นตารางได้ ดังตารางที่ ๒.๕

ตารางที่ ๒.๕ ตัวชี้วัดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

นักวิชาการหรือแหล่งข้อมูล	แนวคิดหลัก
Beadle-Brown	แบ่งคุณภาพชีวิตควบคู่ไปกับการกำหนดตัวชี้วัดเป็น ๘ ด้าน ๑. คุณภาพชีวิตด้านการรวมกลุ่มทาง ๒. คุณภาพชีวิตด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ ๓. คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ๔. คุณภาพชีวิตด้านปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดี ๕. คุณภาพชีวิตด้านลักษณะทางอารมณ์ ๖. คุณภาพชีวิตด้านสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง ๗. คุณภาพชีวิตด้านการพัฒนาตนเอง ๘. คุณภาพชีวิตด้านสิทธิเสรีภาพ
Berghorn, Shaefer	๑) สถานภาพทางเศรษฐกิจ ๒) สุขภาพ ๓) สภาพแวดล้อมทั้งทางด้านบุคคลและสังคม ๔) การพึ่งพาตนเอง ๕) การทำกิจกรรม
รศ.อภิชา แดงจำรูญ	๑) การบ่งชี้ถึงสุขภาวะให้ ชัดเจนนั้นเป็นเรื่องที่ไม่สามารถวัดได้โดยใช้การวัดเพียงด้านใดด้านหนึ่งให้ชัดเจนลงไปได้ ๒) ยกตัวอย่าง เช่น แม้ว่าสุขภาวะจะ ไม่สามารถวัดได้ในขณะนี้ แต่อาจจะถึงสุขภาวะตามหลักสมรรถภาพที่มีองค์ประกอบ ๕ ด้าน ได้แก่ สมรรถภาพด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจและวัฒนธรรม

<sup>๔๙</sup> สัญญา สัญญาวิวัฒน์, การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรไทย, (กรุงเทพมหานคร : แพรววิทยา, ๒๕๑๔), หน้า ๓๘-๓๙.

<sup>๕๐</sup> อ่างแก้ว, หน้า ๕๕-๗๘.

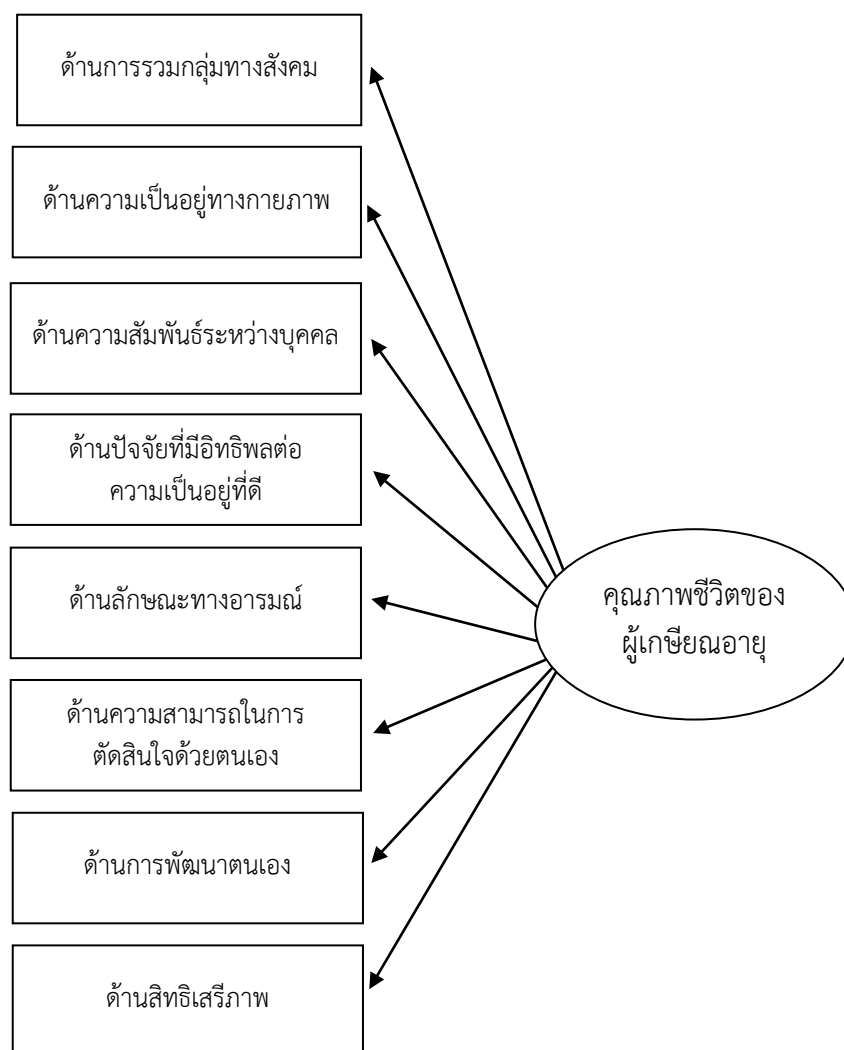
ตารางที่ ๒.๕ ตัวชี้วัดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต (ต่อ)

นักวิชาการหรือแหล่งข้อมูล	แนวคิดหลัก
ระพีพรรณ คำหอม	ดัชนีชี้วัดระดับการพัฒนามนุษย์ พิจารณาองค์ประกอบ ใน ๓ ด้าน คือ ๑) องค์ประกอบที่หนึ่ง ด้านสุขภาพ ๒) องค์ประกอบที่สอง ด้านศักยภาพ ๓) องค์ประกอบที่สาม ด้านคุณภาพชีวิต
ESCAP	๑) การบ่งชี้ถึงสุขภาวะให้ ชัดเจนนั้นเป็นเรื่องที่ไม่สามารถใช้การวัดเพียงด้านใดด้านหนึ่งให้ชัดเจนลงไปได้ ๒) ยกตัวอย่าง เช่น แม้ว่าสุขภาวะจะ ไม่สามารถวัดได้ในขณะนี้ แต่อาจจะบ่งชี้ถึงสุขภาวะตามหลักสมรรถภาพที่มีองค์ประกอบ ๕ ด้าน ได้แก่ สมรรถภาพด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจและวัฒนธรรม
สัญญา สัญญาวิวัฒน์	ลักษณะของคนที่เจริญ ซึ่งเป็นประชากรที่มีคุณภาพไว้ ๕ ประการ (๑) เป็นคนที่รู้จักใช้ความคิดอย่างมีจุดหมายปลายทางได้(๒) เป็นคนที่สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ (๓) เป็นคนที่สามารถดำเนินการกิจการที่ยุ่งยากซับซ้อนได้ (๔) เป็นคนที่ยินดีที่จะรับฟัง ทำความเข้าใจความคิดเห็น และความสนใจของผู้อื่นได้ (๕) เป็นคนที่มีชำนาญในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ของตน และยังมีความเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับลักษณะประชากรที่มีคุณภาพว่าควรมีคุณสมบัติพื้นฐานที่สำคัญอีก ๕ ประการ คือ (๑) ความรับผิดชอบ (๒) ความสม่ำเสมอ (๓) ความเชื่อมั่นในตนเอง (๔) การพึ่งตนเอง และ (๕) ความซื่อสัตย์เที่ยงตรงไม่คดโกง

ในการศึกษา “การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน” ผู้ศึกษากำหนดกระบวนการในการทบทวนวรรณกรรม และการวิเคราะห์สังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต และได้ข้อสรุปของตัวแปรตาม ประกอบด้วย ๑. คุณภาพชีวิตด้านการรวมกลุ่มทางสังคม (Social Inclusion) ๒. คุณภาพชีวิตด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ (Physical Well-being) ๓. คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relations) ๔. คุณภาพชีวิตด้านปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดี (Material Well-being) ๕. คุณภาพชีวิตด้านลักษณะทางอารมณ์ (Emotional Well-Being) ๖. คุณภาพชีวิตด้านความสามารถ



ในการตัดสินใจด้วยตนเอง (Self-determination) ๗. คุณภาพชีวิตด้านการพัฒนาตนเอง (Personal Development) และ ๘. คุณภาพชีวิตด้านสิทธิเสรีภาพ (Rights) เพื่อสร้างกรอบแนวคิด ได้ดังนี้



**แผนภาพที่ ๒.๒** องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงาน  
สรุปตัวแปรคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน

๑. ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม หมายถึง การทำกิจกรรมเพื่อดูแลร่างกายที่เหมาะสม การรวมกลุ่มของคนในชุมชนของท่านเป็นไปอย่างถูกต้อง มีการรวมกลุ่มของคนในชุมชนท่านเป็นไปเพื่อการพัฒนาจิตใจ การรวมกลุ่มต่าง ๆ ของคนในชุมชนท่านเป็นการฝึกการใช้สมอง

๒. ด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ หมายถึง การทำกิจกรรมที่เป็นการดูแลร่างกายอย่างเหมาะสม ดำรงตนตั้งมั่นอยู่ในความดีอยู่เสมอ ทำกิจกรรมที่เป็นการฝึกจิต เช่น นั่งสมาธิ เดินจงกรมฯ กิจกรรมเพื่อเป็นการใช้สมอง

๓. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมายถึง การเข้าร่วมกิจกรรมในการออกกำลังกายกับผู้อื่น ร่วมกับผู้อื่นในการทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ทำกิจกรรมที่เป็นการพัฒนาจิตใจ พัฒนาสมองอยู่เสมอ

๔. ด้านปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดี หมายถึง การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ดำรงตนอยู่ในบริบทที่เอื้อต่อการทำสิ่งที่ถูกต้อง การเสพสื่อที่เอื้อต่อการบ่มเพาะจิตใจที่ดี รวมทั้งใช้ความรู้ความสามารถเพื่อนำพาตนให้มีความเป็นอยู่ที่ดี

๕. ด้านลักษณะทางอารมณ์ หมายถึง มีความพึงพอใจในร่างกายตนเองในปัจจุบัน มีความฉุนเฉียวเมื่อมีผู้อื่นกระทำการขัดต่อความต้องการตนเอง มีการใช้หลักธรรมเพื่อกลั่นกรองก่อนแสดงพฤติกรรมเสมอ และใช้เหตุผลในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม

๖. ด้านความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง หมายถึง เป็นผู้ตัดสินใจหลักเกี่ยวกับร่างกายตนเอง หรือการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เป็นผู้ตัดสินใจหลักในการฝึกหรือไม่ฝึกจิตใจตนเอง รวมทั้งใช้วิจญาณอย่างถูกต้องก่อนการตัดสินใจในทุก ๆ อย่าง

๗. ด้านการพัฒนาตนเอง หมายถึง การพัฒนาร่างกายให้มีความแข็งแรงยิ่งขึ้นอยู่เสมอ พัฒนาพฤติกรรมของท่านให้ดียิ่งขึ้น พัฒนาจิตใจให้มีความเข้มแข็งอย่างต่อเนื่อง และสรรหาหรือพัฒนาองค์ความรู้ในด้านต่าง ๆ อยู่เสมอ

๘. ด้านสิทธิเสรีภาพ หมายถึง การมีสิทธิเสรีภาพเกี่ยวกับร่างกายตนเอง การแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ การฝึกจิตใจของตนเอง และการมีเสรีภาพในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว

### ๒.๒.๖ ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต

การพัฒนาคุณภาพชีวิตจำเป็นต้องพัฒนาองค์ประกอบ ทั้งด้านจิตใจ สังคม เศรษฐกิจ เพื่อให้ดำรงชีพ ในระดับที่เหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐาน คือ มีสัมมาอาชีพ มีรายได้ตามสมควร มีสุขภาพอนามัยดี มีครอบครัวดี พึ่งตนเองได้ และทำตนเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น และประเทศชาติ ดังนั้นคนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ควรมีความดีที่นอกเหนือจากปัจจัย ๔ และรายได้ คือ ความรู้ดี ความคิดดี การกระทำดี มีจิตใจดี<sup>๕๑</sup>

ซึ่งองค์ประกอบที่จะทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้น ควรประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐาน

<sup>๕๑</sup> มานิช ฌรงค์เพชร, ความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตการทำงานของผู้ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรมขนาดย่อม เขตอำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาสังคมศาสตร์ เพื่อการพัฒนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๔๘, หน้า ๒๕ - ๒๗.

๑. ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา หมายถึง การที่มนุษย์มีคุณภาพ ชีวิตที่ดีได้นั้นจะต้องมีความเป็นปกติของร่างกายและสติปัญญาเป็นพื้นฐาน ซึ่งได้แก่ การมีอวัยวะ ต่าง ๆ ของร่างกายสมบูรณ์ครบถ้วน มีสุขภาพอนามัยแข็งแรง มีพลังกำลังที่สามารถทำกิจการงาน ได้ดีเช่นเดียวกับคนอื่น มีระดับพัฒนาการของสติปัญญาเป็นปกติ สามารถศึกษาเล่าเรียน คิดไตร่ตรองหาเหตุผลต่าง ๆ รวมทั้งสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้

๒. ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ หมายถึง การเป็นผู้ที่มีจิตใจที่ดี มีอารมณ์แจ่มใสมั่นคง ไม่แปรปรวน หงุดหงิด โมโหง่าย จิตใจมีคุณธรรม ไม่อิจฉาริษยา หรือ เคียดแค้น พยาบาทผู้อื่นเป็นผู้มองโลกในแง่ดี มีความโอบอ้อมอารี พร้อมทั้งจะช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยากหรือเดือดร้อนเสมอ การมีพื้นฐานด้านจิตใจและอารมณ์ที่ดีจะช่วยให้คุณเกิดความสุขและความสงบในการดำรงชีวิต

๓. ปัจจัยด้านความสมบูรณ์สังคมและสิ่งแวดล้อม หมายถึง การเป็นคนที่ได้รับการยอมรับจากคนทั่วไปอันเนื่องมาจากการมีมนุษยสัมพันธ์อันดี มีความสามารถในการปรับตัว ยอมรับความสามารถและความสำคัญของผู้อื่น ตลอดจนสิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว ดังนั้น จึงเป็นผู้ที่เห็นคุณค่าของบุคคลและสิ่งแวดล้อม และคิดที่จะปรับปรุงพัฒนาให้สิ่งแวดล้อมเหล่านั้นคงคุณค่าและประโยชน์อยู่ตลอดไป จะยอมให้เกิดความเสียหายหรือมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อมบ้าง ก็เป็นเพียงส่วนน้อยที่สุด การมีความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมจะช่วยให้คุณมีชีวิตที่เหมาะสม กลมกลืน และเข้ากันได้ดีกับสังคมและสิ่งแวดล้อมของตน

๔. ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ของสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิต หมายถึง ความสามารถที่จะจัดหาสิ่งจำเป็นต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างดีตามฐานะของตนเอง ตลอดจนสภาพของสังคมเศรษฐกิจและยุคสมัย ปัจจัยจำเป็นได้แก่ ปัจจัย ๔ ซึ่งมี อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และสิ่งอำนวยความสะดวกสบาย ตลอดจนการได้รับการศึกษาการพักผ่อน ฯลฯ ซึ่งบุคคลจำเป็นต้องจัดหรือจัดให้มีขึ้นตามความจำเป็น ในสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมของตน การมีปัจจัยจำเป็นในการดำรงชีวิตที่ดีและพอเพียงยอมช่วยให้คุณมีความสุขสะดวกสบาย ไม่ลำบากขัดสน และยอมนำมาซึ่งความสุขและความพึงพอใจในชีวิต<sup>๕๖</sup>

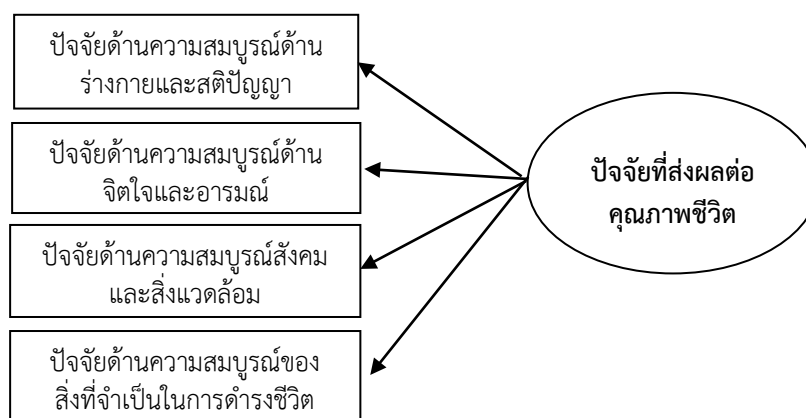
ทั้งนี้ ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่ทำให้เราเข้าใจว่า การที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้น จำเป็นต้องพัฒนาองค์ประกอบ ทั้งด้านจิตใจ สังคม เศรษฐกิจ เพื่อให้ดำรงชีพในระดับที่เหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐาน และสามารถนำปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ดังกล่าวข้างต้น มาสรุปเป็นตารางได้ ดังตารางที่ ๒.๖

<sup>๕๖</sup> รัชยา ศรีตุลากร, คุณภาพชีวิตการทำงานของพยาบาลวิชาชีพ ศึกษากรณีโรงพยาบาลยะลา, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพัฒนาสังคม, คณะพัฒนาสังคม, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๔๖), หน้า ๘ - ๙.

ตารางที่ ๒.๖ แสดงเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต

นักวิชาการหรือแหล่งข้อมูล	แนวคิดหลัก
มานิช ณรงค์เพชร	การพัฒนาคุณภาพชีวิตจำเป็นต้องพัฒนาองค์ประกอบ ทั้งด้านจิตใจ สังคม เศรษฐกิจ เพื่อให้ดำรงชีพ ในระดับที่เหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐาน คือ มีสัมมาอาชีพ มีรายได้ตามสมควร มีสุขภาพอนามัยดี มีครอบครัวดี พึ่งตนเองได้ และทำตนเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น และประเทศชาติ ดังนั้น คนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ควรมีความดีที่นอกเหนือจากปัจจัย ๔ และรายได้ คือ ความรู้ดี ความคิด ดี การกระทำดี มีจิตใจดี
Ampbell & Rogers	องค์ประกอบที่จะทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้น ควรประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐาน คือ (๑) ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา (๒) ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ (๓) ปัจจัยด้านความสมบูรณ์สังคมและสิ่งแวดล้อม (๔) ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ของสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิต

ในการศึกษา “การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน” ผู้ศึกษากำหนดกระบวนการในการทบทวนวรรณกรรม และการวิเคราะห์สังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิต และได้ข้อสรุปของตัวแปรต้น ประกอบด้วย (๑) ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา (๒) ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ (๓) ปัจจัยด้านความสมบูรณ์สังคมและสิ่งแวดล้อม (๔) ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ของสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิต



แผนภาพที่ ๒.๒ องค์ประกอบของปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต

### สรุปตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน

๑. ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา หมายถึง การที่มนุษย์มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้นจะต้องมีความเป็นปกติของร่างกายและสติปัญญาเป็นพื้นฐาน มีอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายสมบูรณ์ครบถ้วน มีสุขภาพอนามัยแข็งแรง มีพลังกำลังที่สามารถทำกิจการงานได้ดีเช่นเดียวกับคนอื่น มีระดับพัฒนาการของสติปัญญาเป็นปกติ สามารถศึกษาเล่าเรียน คิดไตร่ตรองหาเหตุผลต่าง ๆ รวมทั้งสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้

๒. ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ หมายถึง การเป็นผู้ที่มีจิตใจที่ดี มีอารมณ์แจ่มใสมั่นคง ไม่แปรปรวน หงุดหงิด โมโหง่าย จิตใจมีคุณธรรม ไม่อิจฉาริษยา หรือ เคียดแค้น พยาบาทผู้อื่นเป็นผู้มองโลกในแง่ดี มีความโอปอ้อมออารี พร้อมทั้งจะช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยากหรือเดือดร้อนเสมอ การมีพื้นฐานด้านจิตใจและอารมณ์ที่ดีจะช่วยให้บุคคลเกิดความสุขและความสงบในการดำรงชีวิต

๓. ปัจจัยด้านความสมบูรณ์สังคมและสิ่งแวดล้อม หมายถึง การเป็นคนที่ได้รับการยอมรับจากคนทั่วไปอันเนื่องมาจากการมีมนุษยสัมพันธ์อันดี มีความสามารถในการปรับตัว ยอมรับความสามารถและความสำคัญของผู้อื่น ตลอดจนสนใจสิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว เห็นคุณค่าของบุคคลและสิ่งแวดล้อม คิดที่จะปรับปรุงพัฒนาให้สิ่งแวดล้อมเหล่านั้นคงคุณค่าและประโยชน์อยู่ตลอดไป ซึ่งการมีความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมจะช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่เหมาะสม กลมกลืน และเข้ากันได้ดีกับสังคมและสิ่งแวดล้อมของตน

๔. ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ของสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิต หมายถึง ความสามารถที่จะจัดหาสิ่งจำเป็นต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างดีตามฐานะของตนเอง ตลอดจนการได้รับตามความจำเป็นในสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมของตน การมีปัจจัยจำเป็นในการดำรงชีวิตที่ดีและพอเพียงย่อมช่วยให้บุคคลมีความสุขสบาย ไม่ลำบากขัดสน และย่อมนำมาซึ่งความสุขและความพึงพอใจในชีวิต

## ๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุราชการ

แนวคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุราชการนั้นมีการกล่าวถึงมาช้านาน ซึ่งมีการศึกษาเกี่ยวกับระบบราชการ ประกอบกับมีนักวิชาการที่คิดค้นทฤษฎีระบบราชการมาใช้มากยิ่งขึ้น ทำให้มีการกล่าวถึงการเกษียณราชการด้วยเช่นกัน ในประเด็นนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า และได้เรียบเรียงประเด็นเฉพาะส่วนที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อหลัก ได้ดังนี้

### ๒.๓.๑ ที่มาของการเกษียณอายุราชการ

ปัจจุบันหลายประเทศในโลกได้มีการเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุในวัยเกษียณเป็นจำนวนมากไม่ว่าจะเป็น ญี่ปุ่น อังกฤษ หรือเยอรมันซึ่งส่งผลให้รัฐบาลมีค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่องเพราะประเทศเหล่านี้เป็นประเทศพัฒนาที่มีสวัสดิการสูงทำให้รัฐบาลต้องมีภาระค่าใช้จ่ายในส่วนเงินบำนาญเป็นจำนวนมากประกอบกับภาวะเศรษฐกิจโลกซึ่งทำให้รัฐบาลประเทศเหล่านี้ต้องปรับตัวตัดค่าใช้จ่ายในส่วนต่าง ๆ รวมถึงเงินที่ผู้เกษียณอายุจะได้รับด้วย ในการเกษียณอายุการทำงาน ระยะแรกไม่มีการเกษียณอายุและไม่มีคนชรา ในยุคหินทุกคนทำงานอย่างเต็มที่จนถึงอายุ ๒๐ ปี แล้วเสียชีวิต โดยสาเหตุการเสียชีวิตเป็นสาเหตุที่ผิดธรรมชาติ ดังนั้นบุคคลใดก็ตามที่มีชีวิตอยู่ได้นานจนถึงวัยชรา จะได้รับการบูชาหรือเป็นสัญลักษณ์แห่งความเคารพ แม้กระทั่งในยุคพระคัมภีร์ เมื่อผู้คนจำนวนมากเข้าสู่วัยชรา การเกษียณอายุก็ยังไม่ได้อีกำเนิดขึ้น ก่อนศตวรรษที่ ๑๘ อายุขัยเฉลี่ยของคนอยู่ระหว่าง ๒๖ ถึง ๔๐ ปี ด้วยเหตุนี้ จึงมีเพียงไม่กี่เปอร์เซ็นต์ของประชากรที่มีชีวิตอยู่ถึงวัยที่ร่างกายบกร่องจนเป็นอุปสรรคต่อการทำงาน<sup>๕๓</sup> โดยการเกษียณอายุ เริ่มปรากฏขึ้นตั้งแต่ศตวรรษที่ ๑๘ โดยเป็นนโยบายของรัฐบาลเริ่มนำมาใช้ในประเทศต่าง ๆ ในช่วงปลายศตวรรษที่ ๑๙ และศตวรรษที่ ๒๐ ในการกำหนดเกณฑ์อายุเกษียณ พบว่ามีความเกี่ยวข้องกับสวัสดิการที่แรงงานจะได้รับในช่วงหลังวัยทำงาน ดังนั้น แนวคิดการกำหนดอายุเกษียณจึงเกิดขึ้นเพื่อจะคำนวณผลประโยชน์ที่แรงงานจะได้รับเมื่อพ้นวัยทำงานไปแล้ว แต่แต่ละประเทศจะมีการเริ่มต้นกำหนดอายุเกษียณที่ต่างกันขึ้นอยู่กับการพัฒนาาระบบสวัสดิการบำนาญบำนาญ และผลประโยชน์ให้แก่แรงงานที่พ้นวัยทำงาน

เยอรมันเป็นประเทศที่มีการพัฒนาระบบสวัสดิการประกันสังคมเป็นระยะเวลานานและเป็นต้นแบบของการวางรูปแบบประกันสังคมให้หลายประเทศ เยอรมันจึงเป็นประเทศแรกในโลกที่ใช้ระบบประกันสังคมในวัยชรา และเป็นประเทศแรกๆที่เริ่มมีการนำการเกษียณอายุมาใช้ นำโดยนายออตโท ฟอน บิสมาร์ค (Otto Von Bismarck) ผู้ปกครองเยอรมันในขณะนั้น เขาริเริ่มรัฐสวัสดิการ

<sup>๕๓</sup> Mary-Lou Weisman, *The History of Retirement, From Early Man to A.A.R.P.*, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.nytimes.com/๑๙๙๙/๐๓/๒๑/jobs/the-history-of-retirement-from-early-man-to-aarp.html>, [๖ มกราคม ๒๕๖๓].

เป็นครั้งแรกในโลกสมัยใหม่ มีเป้าหมายเพื่อดึงการสนับสนุนของมวลชนจากชนชั้นแรงงาน ซึ่งมี เช่นนั้นแล้ว มวลชนเหล่านี้อาจไปเข้าร่วมกับสังคมนิยมซึ่งเป็นศัตรูของเขาได้ในปี ค.ศ. ๑๘๘๓ เยอรมันได้มีการกำหนดอายุเกษียณเป็นครั้งแรก โดยประกาศให้ผู้ที่อายุ ๖๕ ปีขึ้นไปจะถูกบังคับให้ เกษียณอายุ และจะมีการจ่ายบำนาญให้ ปัจจุบันประเทศเยอรมันกำหนดอายุเกษียณ หรือ early retirement age ดังนั้นจะไม่ได้รับเงินเท่ากับผู้ที่ขอรับเงินเมื่ออายุเต็ม หรือ Full Retirement Age (FRA) อายุเต็มหรือ FRA นี้ของแต่ละคนจะไม่เท่ากัน ผู้ที่เกิดก่อนปี ค.ศ. ๑๙๓๙ เกษียณอายุเต็มอายุ ๖๕ ปี ส่วนผู้ที่เกิดหลังจากนั้น ก็จะเกษียณอายุช้าลงลดหลั่นกันไป ซึ่งตามกฎหมายปัจจุบัน ผู้ที่เกิดปี ค.ศ. ๑๙๖๐ เป็นต้นไป จะเกษียณอายุเต็ม คือที่อายุ ๖๗ ปี<sup>๕๔</sup> สำหรับประเทศญี่ปุ่น ในปี พ.ศ. ๒๕๖๑ รัฐบาลได้ขยายช่วงเวลาที่เกษียณอายุการทำงานของคนภายในประเทศออกไป จาก ๖๐ ปี เป็น ๗๐ ปี โดยจะเริ่มนำร่องโครงการ ตั้งแต่เดือนเมษายน ปี พ.ศ. ๒๕๖๓ และได้อนุมัติข้อเสนอเพิ่ม อายุให้ประชาชนเลือกช่วงเวลารับเงินบำนาญตั้งแต่อายุ ๗๐ ปีขึ้นไป โดยส่งเสริมให้คนวัย ๖๐ ปี ทำงาน ต่อ เพื่อพยายามแก้ไขปัญหาขาดแคลนแรงงานและสังคมสูงวัย ขณะเดียวกันเตรียมพิจารณาเพิ่มอายุ เกษียณราชการ ที่มีจำนวนแรงงานกว่า ๓.๔ ล้านคน จาก ๖๐ ปี เป็น ๖๕ ปี ซึ่งตามกฎหมาย ชาวญี่ปุ่น สามารถเลือกรับเงินบำนาญได้ตั้งแต่อายุ ๖๐ - ๗๐ ปี แต่จะได้รับเงินบำนาญมากกว่าสำหรับผู้เลือก ช่วงเวลาหลังอายุ ๖๕ ปี<sup>๕๕</sup>

ประเทศไทย เริ่มกำหนดอายุการเกษียณอายุราชการในสมัยรัชกาลที่ ๕ ในพระราชบัญญัติ เบี้ยบำนาญ ร.ศ. ๑๒๐ (พ.ศ. ๒๔๔๔)๑๑๑๒ ซึ่งเป็นกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญฉบับแรกของ ประเทศไทย โดยพระราชบัญญัติฉบับนี้ เกิดขึ้นจากการที่พระองค์ทรงมีพระราชดำริ เห็นว่า “ราชการ บ้านเมืองมีมากขึ้นกว่าแต่ก่อน แม้จะเพิ่มเงินเดือนให้มากขึ้นก็ตาม แต่ข้าราชการมีหน้าที่ต้องรับราชการ เต็มเวลา ไม่ใคร่ได้มีโอกาสที่จะสะสมทรัพย์ไว้เลี้ยงตนเมื่อแก่ชราหรือทุพพลภาพ” ด้วยเหตุนี้ จึงได้ทรง พระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้มีการตราพระราชบัญญัติเพื่อจ่ายเบี้ยบำนาญขึ้นเป็นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๔๔ เรียกว่า พระราชบัญญัติเบี้ยบำนาญ ร.ศ.๑๒๐ ประกาศใช้เมื่อวันที่ ๑๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๔๔ โดยในมาตรา ๑๖ ได้กำหนดไว้ว่า “ข้าราชการคนใดอายุครบ ๕๕ ปี ต้องออกจากราชการเพราะเหตุอายุ สูง เว้นไว้แต่รัฐบาลเห็นว่าผู้นั้นยังไม่มีควมชรา มาเบียดเบียน และยังสามารถในการปฏิบัติ ราชการก็ให้รับราชการต่อไปอีกคราวละ ๕ ปี จะเป็นหนึ่งหรือสองคราวก็ได้” ต่อมาได้ยกเลิก พระราชบัญญัติเบี้ยบำนาญ ร.ศ.๑๒๐ เนื่องจากพระราชบัญญัติเบี้ยบำนาญ ร.ศ.๑๒๐ ไม่ได้ให้สิทธิในการ รับบำเหน็จบำนาญแก่ข้าราชการโดยทั่วถึงทุกชั้น และมีการตราพระราชบัญญัติฉบับใหม่ขึ้นอีกหลาย

<sup>๕๔</sup>Dana Aaspach, *Social Security and Medicare Retirement Age*, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.thebalance.com> [๑๔ มกราคม ๒๕๖๓].

<sup>๕๕</sup>Workpoint News, *ญี่ปุ่นจ่อขยายเกษียณอายุ แก้ปัญหาสังคมสูงวัย-ขาดแคลนแรงงาน*, [ออนไลน์], แหล่งที่มา:<https://workpointnews.com> [๑๔ มกราคม ๒๕๖๓].

ฉบับ จนกระทั่งมีการประกาศใช้พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. ๒๔๙๔ และเป็นกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญข้าราชการที่ใช้อยู่จนถึงปัจจุบัน<sup>๕๖</sup> ซึ่งในระบบเกษียณอายุราชการของไทยที่ใช้ในปัจจุบันเป็นระบบบังคับ คือให้ข้าราชการทุกคนเกษียณอายุเมื่อมีอายุ ๖๐ ปี ทั้งนี้การเกษียณอายุราชการเป็นไปตามมาตรการที่สำคัญอย่างหนึ่งในการใช้ประโยชน์จากกำลังคนให้สูงสุด มีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สุขแก่ประชาชนตามนโยบายการปฏิรูประบบราชการภายใต้ข้อจำกัดของการเพิ่มอัตรากำลัง เพราะจุดมุ่งหมายของการเกษียณอายุข้าราชการ นอกจากเพื่อให้ข้าราชการที่สูงอายุได้มีโอกาสพัก (Termination) แล้วยังเป็นการเปิดโอกาสให้คนรุ่นใหม่ที่มีความรู้และสมรรถภาพสูงได้มีโอกาสก้าวหน้า รวมทั้งภาคราชการเองได้มีโอกาสปรับปรุงประสิทธิภาพการปฏิบัติงานโดยการสรรหาคนใหม่ที่มีสมรรถภาพที่ดีกว่ามาทำหน้าที่แทน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ภาคราชการมีพลัง (Vitality) ในการดำเนินงาน ให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งการเกษียณอายุราชการนี้ยังไม่สอดคล้องกับสภาพการบริหารในหน่วยงานภาครัฐในปัจจุบัน ที่ต้องการความคล่องตัวในการบริหารจัดการทรัพยากรบุคคล ทั้งนี้เพราะการกำหนดให้เกษียณอายุเท่ากันทุกลักษณะงาน นอกจากจะไม่ช่วยแก้ไขปัญหาการขาดแคลนกำลังคนบางประเภทแล้ว ยังก่อให้เกิดปัญหาต่อประสิทธิภาพการทำงานของข้าราชการ เนื่องจากลักษณะงานบางอย่างอาจจำเป็นต้องอาศัยผู้ที่มีคุณวุฒิ และประสบการณ์สูงตลอดจนคนที่มีศักยภาพและความพร้อมที่จะทำงานต่อไปได้หลังจากอายุ ๖๐ ปี ในขณะที่เดียวกันผู้ที่มีอายุมากเกินไปอาจทำงานได้ไม่ดีเท่ากับผู้มีอายุน้อยกว่า จะเห็นได้ว่าการปรับขนาดกำลังคนภาครัฐมีผลกระทบต่อการบริหารนโยบายเชิงโครงสร้างกำลังคนแน่นอน และที่สำคัญการที่หน่วยงานมีกำลังคนที่สูงอายุเป็นจำนวนมาก อาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงาน โดยเฉพาะงานที่ต้องใช้ความคล่องตัวสูงเพื่อให้ทันต่อสภาวะการทำงานในยุคปัจจุบัน<sup>๕๗</sup> ทั้งนี้สามารถนำแนวคิดที่เกี่ยวกับที่มาของการเกษียณอายุราชการดังกล่าวข้างต้น มาสรุปเป็นตารางได้ ดังตารางที่ ๒.๗

<sup>๕๖</sup> ประวัติกองทุน กบข.: ประวัติและหน้าที่, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://www.gpf.or.th/thai/๒๐๑๓/about/index.asp>, [๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๒].

<sup>๕๗</sup> นุสรรา รัตนสมัย, “พฤติกรรมกรรมการเตรียมความพร้อมตนเองเข้าสู่วัยเกษียณ: กรณีศึกษาข้าราชการสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข”, ภาคนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนาสังคม), (บัณฑิตวิทยาลัย : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. ๒๕๕๒).



ตารางที่ ๒.๗ แสดงเกี่ยวกับที่มาของการเกษียณอายุราชการ

นักวิชาการหรือแหล่งข้อมูล	แนวคิดหลัก
Mary-Lou Weisman	<p>๑) ในระยะแรกไม่มีการเกษียณอายุและไม่มีคนชรา</p> <p>๒) ในยุคหินทุกคนทำงานอย่างเต็มที่จนถึงอายุ ๒๐ ปี แล้วเสียชีวิต</p> <p>๓) บุคคลใดก็ตามที่มีชีวิตอยู่ได้นานจนถึงวัยชรา จะได้รับการบูชาหรือเป็นสัญลักษณ์แห่งความเคารพ</p> <p>๔) การเกษียณอายุก็ยังไม่ได้ออกำเนิดขึ้น</p>
Dana Aaspach	<p>๑) เยอรมันเป็นประเทศที่มีการพัฒนาระบบสวัสดิการประกันสังคมเป็นระยะเวลานานและเป็นต้นแบบของการวางรูปแบบประกันสังคมให้หลายประเทศ</p> <p>๒) เยอรมันจึงเป็นประเทศแรกในโลกที่ใช้ระบบประกันสังคมในวัยชรา และเป็นประเทศแรกๆที่เริ่มมีการนำการเกษียณอายุมาใช้ นำโดยนายอ็อทโท ฟอน บิสมาร์ค (Otto Von Bismarck)</p> <p>๓) ปี ค.ศ. ๑๘๘๓ เยอรมันได้มีการกำหนดอายุเกษียณเป็นครั้งแรก โดยประกาศให้ผู้ที่มีอายุ ๖๕ ปีขึ้นไปจะถูกบังคับให้เกษียณอายุ และจะมีการจ่ายบำนาญให้</p>
Workpoint News	<p>๑) ประเทศญี่ปุ่น ในปี พ.ศ. ๒๕๖๑ รัฐบาลได้ขยายช่วงเวลาที่จะเกษียณอายุการทำงาน จาก ๖๐ ปี เป็น ๗๐ ปี โดยจะเริ่มนำร่องโครงการตั้งแต่เดือนเมษายน ปี พ.ศ. ๒๕๖๓</p> <p>๒) ขณะเดียวกันเตรียมพิจารณาเพิ่มอายุเกษียณราชการ ที่มีจำนวนแรงงานกว่า ๓.๔ ล้านคน จาก ๖๐ ปี เป็น ๖๕ ปี</p>
ประวัติกองทุน กบข.	<p>๑) ไทย เริ่มกำหนดอายุการเกษียณอายุราชการในสมัยรัชกาลที่ ๕</p> <p>๒) จนกระทั่งมีการประกาศใช้พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. ๒๔๙๔ และเป็นกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญข้าราชการที่ใช้อยู่จนถึงปัจจุบัน</p>

### ๒.๓.๒ ความหมายของการเกษียณอายุราชการ

การเกษียณอายุ เป็นกระบวนการประการหนึ่งทางสังคมในการประกอบอาชีพที่กำหนดให้บุคคลที่ได้รับการจ้างงานต้องออกจากงาน เมื่อถึงช่วงอายุที่กำหนดไว้ ทั้งก่อนเกณฑ์เวลาหรือตามเกณฑ์เวลา เช่น การถอนตัวออกจากภาวะการเป็นลูกจ้างไปสู่ภาวะของการเป็นอิสระหมดภาระหน้าที่ที่

ต้องปฏิบัติ เป็นต้นกล่าวถึง การเกษียณอายุว่าเป็นวงจรชีวิตในการประกอบอาชีพที่อยู่ในช่วงต่ำสุดของการจ้างงานความรับผิดชอบต่ออาชีพและโอกาสในการทำงานต่าง ๆ จะลดต่ำลงที่สุดบุคคลที่เกษียณจะมีรายได้ในรูปของบำเหน็จบำนาญโดยไม่ต้องทำงาน ดังนั้น การเกษียณอายุจึงเป็นบทบาททางสังคมที่กำหนดให้มีระบบการแทนที่บุคคลตามสิทธิหน้าที่และความสัมพันธ์กับคนอื่น<sup>๕๘</sup> นอกจากนี้ ยังเป็นกระบวนการให้แต่ละบุคคลได้มีการจัดเตรียมชีวิตเพื่อการเริ่มแสวงหาสิ่งใหม่เพื่อการปรับตัวหรือแม้แต่การปลีกตัวออกจากสังคม เมื่อเกษียณอายุแล้ว ดังนั้น การเกษียณอายุจึงเป็นภาวะที่บุคคลถอนตัวออกจากงานประจำที่ทำอยู่ โดยทั่วไป เมื่อบุคคล มีอายุประมาณ ๕๕-๗๐ ปี ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามระดับการพัฒนาของแต่ละประเทศ เช่น ประเทศสวีเดน และเดนมาร์ค ถี้อเอาอายุ ๗๐ ปี ประเทศสหรัฐอเมริกา ถี้อเอาอายุ ๖๕ ปี ประเทศอินโดนีเซีย มาเลเซียและประเทศในทวีปแอฟริกาถี้อเอาอายุ ๕๕ ปี ซึ่งจำนวนอายุเหล่านี้ คือ เกณฑ์ในการเข้าสู่วัยสูงอายุ ที่แต่ละประเทศกำหนดขึ้นไว้<sup>๕๙</sup> ตามพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ.๒๔๙๔ มาตรา ๑๙ กล่าวว่า “ข้าราชการซึ่งมีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์แล้ว เป็นอันพ้นจากเวลาราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณที่ข้าราชการผู้นั้นมีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์<sup>๖๐</sup> การเกษียณอายุสำหรับระบบราชการไทย หมายถึง การที่ข้าราชการต้องพ้นจากราชการตามกฎหมายว่าด้วยพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. ๒๔๙๔ ซึ่งถือเป็นการออกจากราชการโดยผลของกฎหมาย ซึ่งในมาตรา ๑๙ ที่กำหนดให้ ข้าราชการที่มีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์แล้ว เป็นอันพ้นจากราชการ เมื่อสิ้นปีงบประมาณที่ข้าราชการผู้นั้นมีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์<sup>๖๑</sup>

ขณะเดียวกัน ได้มีนักวิชาการ กล่าวว่า การเกษียณอายุการทำงานหมายถึง การที่ต้องหยุดทำงานที่เคยทำอยู่เป็นประจำ เพราะเหตุอายุครบกำหนดที่หน่วยงานนั้นกำหนดไว้หรือหยุดทำงานนั้นๆ เพราะร่างกายไม่เหมาะสม เช่น ราชการไทยกำหนดให้ข้าราชการครบกำหนดเกษียณอายุเมื่ออายุครบ ๖๐ ปี ถ้างานที่ทำเป็นงานของเอกชนก็อาจมีการกำหนดอายุไว้แตกต่างกันไปตามแต่ละองค์กรนั้นจะกำหนดไว้ มักจะอนุโลมใช้เวลา ๖๐ ปี ตามราชการ บางแห่งก็กำหนดไว้ ๕๕ ปี อาชีพบางอาชีพเกษียณอายุทำงานเมื่ออายุยังน้อย เพราะร่างกายหมดสภาพประกอบอาชีพนั้นได้ เช่น นักมวย หรือ

<sup>๕๘</sup> Burnside, Atchley, อ้างถึงใน สุรกุล เจนอบรม, **วิทยาการผู้สูงอายุ**, (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาการศึกษาออกโรงเรียนคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๖๖ - ๘๒.

<sup>๕๙</sup> กุลวรา พิมพ์ใจใส, “การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภวาม ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยส่วนกลาง”, **วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (ชีวิตและความตาย)**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘) หน้า ๑๗.

<sup>๖๐</sup> พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. ๒๔๙๔, หน้า ๑๔๐.

<sup>๖๑</sup> เพ็ญประภา เบญจวรรณ, “การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ”, **วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์**, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๘) : ๘๔.

นางแบบและนายแบบ อายุ ๓๐ ปี ก็ต้องเกษียณอายุงานไปหาอาชีพใหม่<sup>๖๒</sup> ทั้งนี้สามารถนำแนวคิดที่เกี่ยวกับความหมายของการเกษียณอายุราชการ ดังกล่าวข้างต้น มาสรุปเป็นตารางได้ ดังตารางที่ ๒.๘

ตารางที่ ๒.๘ ความหมายของการเกษียณอายุราชการ

นักวิชาการหรือแหล่งข้อมูล	แนวคิดหลัก
Burnside, Atchley	๑) เป็นวงจรชีวิตในการประกอบอาชีพที่อยู่ในช่วงต่ำสุดของการจ้างงาน ๒) บุคคลที่เกษียณจะมีรายได้ในรูปของบำเหน็จบำนาญโดยไม่ต้องทำงาน ๒๐ ๓) การเกษียณอายุจึงเป็นบทบาททางสังคมที่กำหนดให้มีระบบการแทนที่บุคคลตามสิทธิหน้าที่และความสัมพันธ์กับคนอื่น
กุลวรา พิมใจใส	๑) การเกษียณอายุงานยังเป็นกระบวนการให้แต่ละบุคคลได้มีการจัดเตรียมชีวิตเพื่อการเริ่มแสวงหาสิ่งใหม่ ๒) การเกษียณอายุจึงเป็นภาวะที่บุคคลถอนตัวออกจากงานประจำที่ทำอยู่เมื่ออายุครบกำหนดที่หน่วยงานนั้นกำหนดไว้ ๓) โดยทั่วไปภาวะนี้จะมาถึงเมื่อบุคคลมีอายุประมาณ ๕๕-๗๐ ปีซึ่งจะแตกต่างกันไปตามระดับการพัฒนาของแต่ละประเทศ
พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. ๒๔๙๔	ข้าราชการซึ่งมีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์แล้ว เป็นอันพ้นจากเวลาราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณที่ข้าราชการผู้นั้นมีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์
เพ็ญประภา เบญจวรรณ	การเกษียณอายุ ระบบราชการไทย หมายถึง การที่ข้าราชการต้องพ้นจากราชการตามกฎหมายว่าด้วยพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. ๒๔๙๔ ซึ่งถือเป็นการออกจากราชการโดยผลของกฎหมาย ที่กำหนดให้ ข้าราชการที่มีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์แล้วเป็นอันพ้นจากราชการ เมื่อสิ้นปีงบประมาณ

<sup>๖๒</sup> สุรกุล เจนอบรม, *คู่มือผู้สูงอายุ ฉบับเตรียมตัวก่อนสูงอายุ (เตรียมตัวก่อนเกษียณการทำงาน)*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๕๐), หน้า ๒๗.

## ตารางที่ ๒.๘ ความหมายของการเกษียณอายุราชการ (ต่อ)

นักวิชาการหรือแหล่งข้อมูล	แนวคิดหลัก
สุรกุล เจนอบรม	<p>๑) การที่ต้องหยุดทำงานที่เคยทำอยู่เป็นประจำ เพราะเหตุอายุครบกำหนดที่หน่วยงานนั้นกำหนดไว้หรือหยุดทำงานนั้น ๆ</p> <p>๒) ราชการไทยกำหนดให้ข้าราชการครบกำหนดเกษียณอายุเมื่ออายุครบ ๖๐ ปี</p> <p>๓) ถ้างานที่ทำเป็นงานของเอกชนก็อาจมีการกำหนดอายุไว้แตกต่างกันไปตามแต่ละองค์กรนั้น ๆ จะกำหนดไว้ ซึ่งมักจะอนุโลม</p>

### ๒.๓.๓ แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับการเกษียณอายุราชการ

การเกษียณอายุ (Retirement) เป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในชีวิตของผู้ที่ประกอบอาชีพในหน่วยงานที่ต้องหยุดจากการประกอบอาชีพ เนื่องจากควรกำหนดตามเงื่อนไขการว่าจ้างหรือเนื่องจากความเสื่อมโทรมของร่างกายหรือเหตุผลอื่น ๆ การหยุดประกอบอาชีพของบุคคลเหล่านี้ก่อให้เกิดการปรับตัวใหม่ของผู้เกษียณอายุเป็นอย่างมาก เป็นการเริ่มต้นใหม่ชีวิตอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งหากการปรับตัวนี้เป็นในทางที่ดีแล้วผู้เกษียณอายุเหล่านั้นย่อมสามารถดำเนินชีวิตต่อไปด้วยความสุขแต่หากไม่สามารถปรับตัวได้ย่อมเกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา<sup>๒๓</sup> ทั้งนี้ ได้มีการแบ่งเกษียณอายุออกเป็น ๒ ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้

#### การเกษียณอายุแบบตายตัว (Fixed Retirement)

การเกษียณอายุแบบตายตัว ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Mandatory หรือ Compulsory หรือ Automatic Retirement ซึ่งหมายถึงการบังคับเกษียณ เช่น การกำหนดอายุเกษียณ ๖๐ ปี ทุกคนหรือการกำหนดอายุเกษียณสำหรับผู้ปฏิบัติงานสายวิชาการ ๖๕ ปี และผู้ปฏิบัติงานสายบริหารที่ ๖๕ ปี เป็นต้นแม้ว่าในมาตรา ๑๙ ที่กำหนดให้ ข้าราชการที่มีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์แล้ว เป็นอันพ้นจากราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณที่ข้าราชการผู้นั้นมีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์ อย่างไรก็ตาม ระบบราชการไทยได้มีการปรับเปลี่ยนอายุเกษียณราชการให้สูงขึ้นสำหรับข้าราชการบางประเภท ได้แก่ ข้าราชการพลเรือนในพระองค์ สมุหราชองครักษ์ รองสมุหราชองครักษ์ ซึ่งพ้นจากราชการให้เป็นไปตามพระราชอัธยาศัย (มาตรา ๑๙ วรรค ๓ ในส่วนของข้าราชการตุลาการ ซึ่งดำรงตำแหน่งผู้พิพากษาอาวุโสและข้าราชการอัยการซึ่ง ดำรงตำแหน่งอัยการอาวุโส ให้มีการต่ออายุการเกษียณ ได้จนถึงอายุ ๗๐ ปี

<sup>๒๓</sup> นวรัตน์ จันเพชร, “การเตรียมความพร้อมของบุคลากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพของกรมควบคุมโรค”, วิทยานิพนธ์ สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต, (คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๘). หน้า ๒๘.

บริบูรณ์ทั้งนี้เนื่องมาจากตำแหน่งผู้พิพากษาอาวุโส และอัยการอาวุโสเป็นงานวิชาชีพที่ต้องใช้ความชำนาญและประสบการณ์สูงมาก

สำหรับข้าราชการพลเรือนสามัญนั้น คณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (ก.พ.) ได้กำหนดบัญชีตำแหน่งที่ได้รับราชการต่อไปหลังเกษียณอายุราชการ ซึ่งเป็นตำแหน่งงานที่ทางคณะกรรมการข้าราชการพลเรือนได้กำหนดว่า มีความขาดแคลนบุคลากรในเชิงปริมาณหรือเชิงคุณภาพไว้จำนวน ๒ ประเภท ได้แก่ (๑) ตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับความเชี่ยวชาญหรือระดับทรงคุณวุฒิจำนวน ๔ สายงาน คือ นักกฎหมายกฤษฎีกา แพทย์ ทันตแพทย์ และนายสัตวแพทย์ และ(๒) ตำแหน่งประเภททั่วไประดับอาวุโส หรือ ระดับทักษะพิเศษ จำนวน ๔ สายงาน คือ ปฏิบัติงานช่างศิลปกรรม คีตศิลป์ ดุริยางคศิลป์ และนาฏศิลป์ กำหนดเวลาที่จะให้รับราชการต่อตามกฎ ก.พ.นี้ให้กระทำได้ตามความจำเป็น โดยในครั้งแรกให้ส่งรับราชการต่อได้ไม่เกินสี่ปี และถ้ายังมีเหตุผลและความจำเป็น จะให้รับราชการต่อไปอีกได้ครั้งละไม่เกินสามปี แต่เมื่อรวมกันแล้วระยะเวลาทั้งหมดต้องไม่เกินสิบปี เมื่อครบกำหนดเวลาที่ส่งให้รับราชการต่อไป ให้ส่งให้ผู้นั้นพ้นจากราชการตามกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญข้าราชการ แต่ถ้าความจำเป็นที่ให้ผู้รับราชการต่อไปหมดลงก่อนครบกำหนดเวลาดังกล่าว จะส่งให้ผู้นั้นพ้นจากราชการตามกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญข้าราชการก่อนครบกำหนดเวลาดังกล่าวก็ได้ แต่ต้องแจ้งให้ผู้นั้นทราบล่วงหน้าไม่น้อยกว่าสามสิบวัน

ข้าราชการพลเรือนในสถาบันอุดมศึกษา ซึ่งมีตำแหน่งวิชาการระดับศาสตราจารย์ และระดับรองศาสตราจารย์ พ้นจากราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณที่ข้าราชการผู้นั้นมีอายุครบ ๖๐ ปี บริบูรณ์ แต่อาจได้รับการต่อเวลาราชการได้ ตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดในกฎหมายว่าด้วยระเบียบข้าราชการพลเรือนในสถาบันอุดมศึกษา

### การเกษียณอายุแบบยืดหยุ่น (Flexible Retirement)

การเกษียณอายุราชการแบบยืดหยุ่น มีความหมาย ๒ ประการ คือ

๑. การไม่กำหนดอายุเกษียณไว้แน่นอนว่าจะเป็นอายุเท่าใด จะเลือกเกษียณอายุที่อายุใดก็ได้
๒. การเปิดโอกาสให้เกษียณก่อนกำหนดอายุเกษียณที่เรียกว่า Early Retirement สำหรับ

การเกษียณอายุราชการก่อนกำหนด หรือ Early Retirement เป็นโครงการจูงใจให้ข้าราชการลาออกจากราชการก่อนครบอายุเกษียณ เพื่อสนับสนุนการแก้ไขการบริหารทรัพยากรบุคคลของส่วนราชการ ถือเป็นมาตรการปรับปรุงอัตรากำลังของส่วนราชการ แต่ไม่ได้เป็นโครงการที่เกิดขึ้นเป็นประจำทุกปี ขึ้นอยู่กับนโยบายของส่วนราชการนั้นๆ โดยให้ส่วนราชการพิจารณาถึงความจำเป็นและเหมาะสม เพื่อไม่ให้เกิดความเสียหายต่อราชการ มีการจูงใจให้สิทธิประโยชน์แก่ผู้เข้าร่วมโครงการ เช่น สิทธิประโยชน์ที่เป็นเงินก้อน สิทธิประโยชน์อื่นๆ การยกเว้นภาษีเงินก้อนที่ได้รับตามมาตรการ สิทธิในการขอพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ เป็นต้น

ในโครงการเกษียณอายุราชการก่อนกำหนดของประเทศไทยที่ผ่านมา กลุ่มเป้าหมายคือข้าราชการที่มีอายุ ๕๐ ปีขึ้นไป (อายุ ๕๕ ปี ขึ้นไปสำหรับข้าราชการทหาร) หรือมีเวลาราชการ ๒๕ ปีขึ้นไป (ไม่รวมเวลาทวีคูณ) นับถึงวันก่อนออกจากราชการตามมาตราฯ โดยเป็นข้าราชการประเภทใดประเภทหนึ่ง ดังต่อไปนี้ ข้าราชการพลเรือนสามัญ ข้าราชการพลเรือนในพระองค์ ข้าราชการพลเรือนในสถาบันอุดมศึกษา ข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา ข้าราชการตำรวจ ข้าราชการทหาร ข้าราชการธุรการตามกฎหมายว่าด้วยระเบียบข้าราชการฝ่ายอัยการ

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุว่า ต้องมีการเตรียมตัวในด้านต่าง ๆ ๕ ด้าน<sup>๖๔</sup> ได้แก่

๑. การเตรียมตัวด้านร่างกายและจิตใจ เป็นการเตรียมตัวเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายและจิตใจไปพร้อมกัน เนื่องจากความเสื่อมของสุขภาพร่างกายจะส่งผลกระทบต่อสภาวะด้านจิตใจด้วย

๒. การเตรียมตัวด้านรายได้และการใช้จ่าย เป็นการเตรียมตัวด้านรายได้และวางแผนการใช้จ่ายเพื่อให้มีสภาพเศรษฐกิจที่ดีและเพียงพอต่อการดำเนินชีวิต ลดรายจ่ายฟุ้งเพื่อภายหลังการเกษียณอายุ สะสมทรัพย์สินในรูปของการฝากสะสม การซื้อพันธบัตร การประกันชีวิต การประกันสุขภาพ ประกันอุบัติเหตุฯลฯ เพื่อให้เกิดความพึงพอใจและเกิดความสุขในวัยสูงอายุ

๓. การเตรียมตัวด้านงานอดิเรก เป็นการเตรียมตัวเกี่ยวกับงานพิเศษที่ทำเพื่อความเพลิดเพลิน หรือเป็นงานที่ทำรองจากงานหลัก โดยทั่วไปมักทำในยามว่างจากงานประจำ ซึ่งมีคุณค่าต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ สร้างมิตรภาพอันดีต่อกัน ให้ความรู้ฝึกทักษะและช่วยให้มีความคิดสร้างสรรค์อย่างอิสระ งานอดิเรกที่นิยมกันมาก มี ๔ ประเภท คือ ประเภทงานสะสม งานประดิษฐ์ งานศิลปะและเกมกีฬา

๔. การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย เป็นการเตรียมหาที่อยู่อาศัยภายหลังจากการเกษียณอายุที่ไม่สามารถพักอาศัยในบ้านพักราชการได้อีกแล้ว โดยควรคำนึงถึงปัจจัยพื้นฐาน ๕ ประการ คือ ลักษณะของที่อยู่อาศัยและงบประมาณในการซื้อและก่อสร้าง ความสะดวกในการเดินทางทั้งของตนเองและลูกหลาน ขนาดของที่อยู่อาศัยที่มีความพอดีกับครอบครัว สภาพของเพื่อนบ้านและชุมชนต่อความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินและสภาพของสิ่งแวดล้อมที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย

๕. การเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในสังคม เป็นด้านที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างมาก เพราะภายหลังการเกษียณอายุไปแล้ว จะมีเวลาว่างมาก ดังนั้นจึงควรวางแผนล่วงหน้าว่านอกจากเวลาที่เหลือจากการทำงานอดิเรกแล้วนั้น ผู้สูงอายุควรเข้าร่วมกิจกรรมอื่น ๆ ในสังคม เช่น กิจกรรมทางการเมือง กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมหาความรู้เพิ่มเติม กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมด้านศิลปะ กิจกรรมทัศนศึกษา กิจกรรมทางกีฬา หรือกิจกรรมอาสาสมัคร

<sup>๖๔</sup>Burnside, Atchley, อ้างถึงใน สุรกุล เจนอบรม, **วิทยาการผู้สูงอายุ**, (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียนคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๖๖ - ๘๒.

ความต้องการของบุคคลก่อนวัยเกษียณพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความต้องการด้านต่าง ๆ<sup>๖๕</sup> ดังนี้

๑. ความต้องการด้านสุขภาพได้แก่ต้องการความรู้ด้านสุขภาพจากแพทย์พยาบาลต้องการตรวจสุขภาพประจำปีฟรีปีละ ๑ ครั้งโดยต้องการคลินิกตรวจรักษาเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุมากที่สุดและต้องการให้รับจัดบริการส่งเสริมสุขภาพฟรี

๒. ความต้องการด้านสังคมได้แก่ต้องการสถานที่พักผ่อนและออกกำลังกายต้องการให้ชุมชนมีหน่วยงานดูแลผู้สูงอายุโดยเฉพาะและต้องการลดหย่อนภาษีเงินได้ส่วนบุคคล

๓. ความต้องการด้านจิตใจได้แก่ต้องการความเคารพนับถือยกย่องจากครอบครัวและสังคมต้องการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาและต้องการเข้าร่วมกิจกรรมทางขนบธรรมเนียมประเพณี

๔. ความต้องการด้านการเงินและการงานได้แก่ต้องการให้รัฐจัดหางานให้ต้องการเงินช่วยเหลือสำหรับผู้สูงอายุยากจนและต้องการการเกื้อหนุนทางการเงินจากลูกหลานศรีจิตราบุณนาคกล่าวว่า คุณภาพชีวิตทั้งทางด้านสุขภาพกายจิตอารมณ์สังคมและเศรษฐกิจของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับปัจจัยหลัก ๖ ประการคือระดับการศึกษารายได้การมีอาชีพก่อนวัย ๖๐ ปี การมีอาชีพในปัจจุบันจำนวนบุตรหลาน/ญาติพี่น้องที่ช่วยเหลือเกื้อกูลและเพศ

มีนักวิชาการได้นิยามองค์ประกอบชีวิตที่สุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุไทย ๔ องค์ประกอบ<sup>๖๖</sup> ดังนี้

องค์ประกอบที่ ๑ ด้านร่างกายได้แก่การรับประทานอาหารและเครื่องแต่งกายออกกำลังกายการนอนหลับพักผ่อนและการขับถ่าย

องค์ประกอบที่ ๒ ด้านจิตใจอารมณ์และจิตวิญญาณได้แก่การมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองคนอื่นการตระหนักและยอมรับความรู้สึกของผู้อื่นการมีกิจกรรมทางศาสนาและงานอดิเรกการมีชีวิตอย่างมีเป้าหมายมีสติรู้จักแบ่งเวลาอดทนอดกลั้นต่อสภาวะการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ยอมรับค่านิยมและความเชื่อของคนอื่น

องค์ประกอบที่ ๓ ด้านสังคมได้แก่สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวในสังคมการมีส่วนร่วมกิจกรรมในสังคมในชุมชนเน้นทักษะการพึ่งพาซึ่งกันและกัน

องค์ประกอบที่ ๔ ด้านเศรษฐกิจหมายถึงการมีฐานะเศรษฐกิจที่พอเพียงและยั่งยืนสามารถพึ่งพาตนเองได้เน้นการเก็บออมการมีรายได้การใช้จ่ายอย่างเหมาะสมและการมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง ซึ่งผลกระทบจากการเกษียณนั้น เนื่องจากการเกษียณอายุเป็นภาวะที่เกิดควบคู่กับการเข้าสู่วัยสูงอายุจึงทำให้ผู้เกษียณอายุมีการเปลี่ยนแปลงสถานภาพในขณะเดียวกันถึง ๒ อย่าง คือ

<sup>๖๕</sup> วิไลวรรณ ทองเจริญ และ วิไลวรรณ อุณนาภิรักษ์, “ความวิตกกังวล แรงสนับสนุนทางสังคมและความต้องการของบุคคลวัยก่อนเกษียณอายุทำงาน”, วารสารพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, ๒๕๔๓, หน้า ๘ – ๑๔.

<sup>๖๖</sup> ประพนอมโอทกานนท์, ชีวิตที่สุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุไทยหลักการทำงานวิจัยและบทเรียนจากประสบการณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๕๑ – ๕๒.

สถานภาพเป็นผู้เกษียณอายุ กับสถานภาพเป็นผู้สูงอายุจึงก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้เกษียณในหลายด้าน ซึ่งล้วนแต่มีผลต่อการดำเนินชีวิต<sup>๒๗</sup> ได้แก่

๑. ผลกระทบด้านร่างกายผู้เกษียณอายุต้องเผชิญกับปัญหาความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ เช่นระบบประสาทต่าง ๆ เสื่อมลงตามองไม่ชัดหูตึงระบบกระดูกเสื่อมนอกจากนี้ทฤษฎีเกี่ยวกับความสูงอายุด้านชีววิทยาได้แก่ทฤษฎีทำลายตนเอง (Autoimmunity Theory) และทฤษฎีระบบภูมิคุ้มกัน (Immune System Theory) กล่าวว่าเมื่ออายุมากขึ้นร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันปรกตินี้ลดลงพร้อม ๆ

กับสร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตัวเองมากขึ้นทำให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรคได้ไม่ดีเจ็บป่วยง่ายและเป็นรุนแรงยิ่งหากผู้เกษียณอายุขาดความรู้ในด้านการดูแลสุขภาพก็จะยิ่งทำให้สุขภาพเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว

๒. ผลกระทบด้านจิตใจการเกษียณอายุก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันต่อกิจวัตรประจำวันผู้เกษียณอายุต้องละทิ้งบทบาททางสังคมที่เคยปฏิบัติมายาวนานสูญเสียตำแหน่งหน้าที่อำนาจและเกียรติยศในขณะเดียวกันการเกษียณอายุทำให้ผู้เกษียณถูกตีตราว่าเป็นผู้สูงอายุถูกมองว่าไร้ความสามารถนอกจากนี้ในวัยนี้ผู้สูงอายุยังต้องเผชิญกับภาวะการสูญเสียบุคคลใกล้ชิดเช่นการเสียชีวิตของคู่สมรสเพื่อนและญาติวัยเดียวกันรวมถึงการสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัวเนื่องจากในวัยนี้ลูกๆมักจะมีครอบครัวและแยกย้ายไปอยู่ต่างหากทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกถดถอยลงต่างคนต่างอยู่การติดต่อสัมพันธ์หรือมีกิจกรรมร่วมกันลดลงกว่าแต่ก่อนหากผู้เกษียณอายุไม่สามารถปรับตัวต่อสภาพเช่นนี้ได้จะเกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่าไม่มีความหมายนำไปสู่การมีอารมณ์หงุดหงิดซึมเศร้าระแวงท้อแท้ผิดหวังโดดเดี่ยวขาดความพึงพอใจต่อสภาพชีวิตในปัจจุบันจนอาจถึงกับฆ่าตัวตายได้

๓. ผลกระทบด้านสังคมการเกษียณอายุเป็นการถอนบทบาททางสังคมภายนอกทำให้ผู้เกษียณมีสังคมแต่ภายในบ้านขาดการพบปะกับเพื่อนร่วมงานบทบาททางสังคมลดลงอำนาจต่างๆที่เคยมีก็หมดไปส่งผลให้ผู้เกษียณเกิดความรู้สึกว่าตนเองหมดคุณค่าขาดคนเคารพยกย่องรู้สึกเหงาและว่าเหวซึ่งหากไม่มีบทบาทใหม่มาทดแทนจะก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจได้

๔. ผลกระทบด้านเศรษฐกิจเมื่อผู้เกษียณอายุต้องออกจากงานทำให้รายได้ลดน้อยลงในช่วงนี้ถ้าภาระรับผิดชอบของผู้เกษียณเสร็จสิ้นไปแล้วก็จะไม่เป็นปัญหามากนักเพราะค่าใช้จ่ายโดยทั่วไปจะลดลงเนื่องจากส่วนใหญ่ใช้เวลาอยู่กับบ้านอย่างไรก็ตามจะมีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นบ้าง ได้แก่

<sup>๒๗</sup> ประภาศรี มานิตย์, “การปรับตัวหลังเกษียณของบุคลากรสายอาจารย์สถาบันอุดมศึกษา จังหวัดเชียงใหม่”, วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ), (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๒). หน้า (๑).



รายงานเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่เสื่อมลง ทั้งนี้ ในการเกษียณอายุเป็นกระบวนการที่บุคคลต้องพบกับ การเปลี่ยนแปลง โดยแบ่งเป็น ๖ ระยะ<sup>๖๘</sup> ได้แก่

๑. ระยะก่อนการเกษียณอายุ (Pre-retirement Phase) แบ่งออกเป็น ๒ ช่วงคือระยะก่อนการเกษียณอายุนานๆ (Remote Phase) ผู้ที่จะเกษียณอายุยังไม่รู้สึกวิตกกังวลต่อการเกษียณ และระยะใกล้เกษียณอายุ (Near Phase) ผู้ที่จะเกษียณอายุเริ่มวิตกกังวลที่จะต้องก้าวเข้าสู่บทบาทของผู้สูงอายุโดยจะวิตกเกี่ยวกับรายได้สุขภาพและการสูญเสียงานในระบายนี้นหากบุคคลได้มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุก็จะไม่วิตกกังวลหรือมีความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อยและจะมีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ

๒. ระยะหลังเกษียณใหม่ๆ (Honeymoon Phase) ผู้เกษียณอายุจะมีความสุขที่ได้พักผ่อนจากการทำงานรู้สึกหลุดพ้นจากหน้าที่มีเวลาว่างที่เป็นอิสระได้ทำในสิ่งที่ต้องการระยะนี้แต่ละบุคคลจะอยู่ในช่วงเวลาที่แตกต่างกันไปอาจเป็น ๑-๕ ปีหรือน้อยกว่า ๑ ปีก็ได้

๓. ระยะเริ่มเบื่อหน่าย (Disenchantment Phase) ผู้เกษียณอายุจะมีความเครียดสูงรู้สึกเหงาขาดเพื่อนหงุดหงิดง่ายไม่พอใจในสภาพทั่วไปปรับตัวไม่ได้กับการเปลี่ยนแปลง

๔. ระยะเริ่มปรับตัว (Reorientation Phase) เป็นระยะของการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงแบบแผนการดำเนินชีวิตประจำวันหลังเกษียณอายุ

๕. ระยะปรับตัวได้ (Stabilization Phase) เป็นระยะที่มีความเข้าใจในบทบาทของตนเองสามารถปรับตัวได้แล้วและมีความเคยชินต่อการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ

๖. ระยะสุดท้ายของชีวิต (Termination Phase) เป็นระยะที่ผู้เกษียณอายุต้องพึ่งพาผู้อื่นไม่สามารถช่วยตนเองได้ระยะนี้จะรวมไปถึงวาระสุดท้ายของการมีชีวิตด้วย

ทั้งนี้ สามารถนำแนวคิดที่เกี่ยวกับแนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับการเกษียณอายุราชการดังกล่าวข้างต้น มาสรุปเป็นตารางได้ ดังตารางที่ ๒.๙

---

<sup>๖๘</sup> Atchley, R.C. *Social Forces and Aging : An Introduction to Social Gerontology*, 7<sup>th</sup> Ed, (California : Wadsworth Publishing Co, 1994), pp. 210-211.

ตารางที่ ๒.๙ แนวคิดเกี่ยวกับแนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับการเกษียณอายุราชการ

นักวิชาการหรือแหล่งข้อมูล	แนวคิดหลัก
นวรรตน์ จันเพชร	<p>๑) การเกษียณอายุ (Retirement) เป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในชีวิตของผู้ที่ประกอบอาชีพในหน่วยงานที่ต้องหยุดจากการประกอบอาชีพ</p> <p>๒) การหยุดประกอบอาชีพของบุคคลเหล่านี้ก่อให้เกิดการปรับตัวใหม่ของผู้เกษียณอายุเป็นอย่างมาก</p> <p>๓) เป็นการเริ่มต้นใหม่ชีวิตอีกครั้งหนึ่ง</p> <p>๔) ซึ่งหากการปรับตัวนี้เป็นในทางที่ดีแล้วผู้เกษียณอายุเหล่านั้นย่อมสามารถดำเนินชีวิตต่อไปด้วยความสุขแต่หากไม่สามารถปรับตัวได้ย่อมเกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา</p>
Burnside, Atchley	<p>การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุว่า ต้องมีการเตรียมตัว ๕ ด้าน</p> <p>๑) การเตรียมตัวด้านร่างกายและจิตใจ</p> <p>๒) การเตรียมตัวด้านรายได้และการใช้จ่าย</p> <p>๓) การเตรียมตัวด้านงานอดิเรก</p> <p>๔) การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย</p> <p>๕) การเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในสังคม</p>
ประนอม โอทกานนท์	<p>องค์ประกอบชีวิตที่สุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุไทย ๔ องค์ประกอบ</p> <p>๑) องค์ประกอบที่ ๑ ด้านร่างกาย</p> <p>๒) องค์ประกอบที่ ๒ ด้านจิตใจอารมณ์และจิตวิญญาณ</p> <p>๓) องค์ประกอบที่ ๓ ด้านสังคมได้แก่สัมพันธภาพที่ดี</p> <p>๔) องค์ประกอบที่ ๔ ด้านเศรษฐกิจ</p>

## ตารางที่ ๒.๙ แนวคิดเกี่ยวกับแนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับการเกษียณอายุราชการ

นักวิชาการหรือแหล่งข้อมูล	แนวคิดหลัก
ประภาศรี มานิตย์	ผลกระทบจากการเกษียณนั้น มีผลต่อการดำเนินชีวิต ๑) ผลกระทบด้านร่างกายผู้เกษียณอายุต้องเผชิญกับปัญหาความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ๒) ผลกระทบด้านจิตใจการเกษียณอายุก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันต่อกิจวัตรประจำวัน ๓) ผลกระทบด้านสังคมการเกษียณอายุเป็นการถอนบทบาททางสังคมภายนอก ๔) ผลกระทบด้านเศรษฐกิจ
Atchley, R.C.Socia	การเกษียณอายุเป็นกระบวนการที่บุคคลต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงโดยแบ่งเป็น ๖ ระยะ ดังนี้ ๑) ระยะก่อนการเกษียณอายุ (Pre-retirement Phase) ๒) ระยะหลังเกษียณใหม่ๆ (Honeymoon Phase) ๓) ระยะเริ่มเบื่อหน่าย (Disenchantment Phase) ๔) ระยะเริ่มปรับตัว (Reorientation Phase) ๕) ระยะปรับตัวได้ (Stabilization Phase) ๖) ระยะสุดท้ายของชีวิต (Termination Phase)

### ๒.๔ ข้อมูลบริบทพื้นที่การวิจัย

ในประเด็นนี้ผู้วิจัยมีการศึกษาค้นคว้าจากแหล่งข้อมูลที่นำเชื่อถือต่างๆ โดยแบ่งหัวข้อการนำเสนอเป็น ๓ หัวข้อ คือ ข้อมูลเกี่ยวกับกรมชลประทาน ข้อมูลเกี่ยวกับสำนักงานชลประทานที่ ๑๐ และข้อมูลเกี่ยวกับผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน (หน่วยงานภายใต้สังกัดสำนักงานชลประทานที่ ๑๐ ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

#### ๒.๔.๑ ข้อมูลกรมชลประทาน<sup>๒๙</sup>

งานชลประทาน เริ่มขึ้นอย่างจริงจังในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว โดยการดำเนินงานใน ปี พ.ศ. ๒๕๖๑ กรมชลประทานได้ขับเคลื่อนตามประเด็นยุทธศาสตร์ ๕ ด้าน

<sup>๒๙</sup> กรมชลประทาน, ประวัติกรมชลประทาน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.rid.go.th/main>  
 [๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓].

ภายใต้กรอบแนวคิด RID No.๑ เพื่อเพิ่ม ศักยภาพการบริหารจัดการน้ำแบบบูรณาการการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนจัดหาแหล่งน้ำต้นทุนเพิ่มประสิทธิภาพการกระจายน้ำการระบายน้ำ จัดตั้งศูนย์ปฏิบัติการน้ำอัจฉริยะ (Smart Water Operation Center : SWOC) ในสำนักงานชลประทานที่ ๑ - ๑๗ เพื่อประมวลวิเคราะห์ สถานการณ์น้ำ ติดตามและพยากรณ์สถานการณ์น้ำ จัดสรรน้ำ และเฝ้าระวังเพื่อการเตือนภัยจากน้ำ รวมถึงนำข้อมูลจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง มาเชื่อมโยงและจัดทำเป็นฐานข้อมูลกลางสามารถนำมาติดตามวิเคราะห์และพยากรณ์สถานการณ์น้ำได้อย่างถูกต้องแม่นยำ รวดเร็วนำเชื่อถือ ทันเหตุการณ์ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการบริหารจัดการน้ำสำหรับการเกษตร อุตสาหกรรม และการท่องเที่ยว ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย และทำให้ประชาชนมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น<sup>๗๐</sup> ปัจจุบันโครงสร้างการแบ่งส่วนราชการกรมชลประทานนั้นมีความชัดเจนและครอบคลุมตามบทบาทและหน้าที่มากยิ่งขึ้น

#### ๒.๔.๒ ยุทธศาสตร์กรมชลประทาน ๒๐ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๗๙)

ยุทธศาสตร์กรมชลประทาน ๒๐ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๗๙) ประกอบด้วย ๕ ประเด็นยุทธศาสตร์ โดยประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๑ - ๓ เป็นประเด็นยุทธศาสตร์ตามภารกิจหลักของกรมชลประทาน ที่มุ่งเน้นในเรื่องของการพัฒนาแหล่งน้ำและเพิ่มพื้นที่ชลประทาน การเพิ่มประสิทธิภาพการบริหารจัดการน้ำและการป้องกันและบรรเทาภัยพิบัติต่าง ๆ จากนั้น อย่างไรก็ตาม ด้วยสถานการณ์และปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป จำเป็นต้องมีการสร้างเครือข่ายพันธมิตรในการทำงาน และปรับรูปแบบการทำงานให้มีความทันสมัยและมีประสิทธิภาพมากขึ้น ดังนั้น การทำงานตามประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๑-๓ นี้ จึงต้องบูรณาการเชื่อมโยงกับประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๔ ในเรื่องของการสร้างเครือข่าย และการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนที่จะมาช่วย กรมชลประทานในการขับเคลื่อนการทำงาน และประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๕ ที่มุ่งเน้นการพัฒนาองค์ความรู้ ศักยภาพบุคลากรระบบงาน และการพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อการชลประทาน เพื่อก้าวไปสู่องค์กรอัจฉริยะ (Intelligent Organization) โดยแต่ละประเด็นยุทธศาสตร์ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้<sup>๗๑</sup>

**ยุทธศาสตร์ที่ ๑** การพัฒนาแหล่งน้ำและเพิ่มพื้นที่ชลประทานตามศักยภาพลักษณะลุ่มน้ำ (Basin-based Approach)

การพัฒนาแหล่งน้ำในแต่ละพื้นที่จะต้องมีการศึกษาลักษณะของพื้นที่และความต้องการที่มีความแตกต่างกันในแต่ละพื้นที่ลุ่มน้ำ เพื่อการวางแผนการพัฒนาโครงการแบบเบ็ดเสร็จในแต่ละลุ่มน้ำ โดยแผนดังกล่าวจะต้องครอบคลุมการออกแบบ วางแผนและกำหนดชุดโครงการ (Package) แบบ

<sup>๗๐</sup> กรมชลประทาน, รายงานประจำปี ๒๕๖๑ (เอกสารอัดสำเนา), (กรุงเทพมหานคร : กรมชลประทาน, ๒๕๖๒), สืบจากอภิปดี.

<sup>๗๑</sup> กรมชลประทาน, ยุทธศาสตร์กรมชลประทาน ๒๐ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๗๙) ฉบับผู้บริหาร (เอกสารอัดสำเนา), (กรุงเทพมหานคร : กรมชลประทาน กระทรวงเกษตรและสหกรณ์, ม.ป.ป.), หน้า ก - ง.

เบ็ดเสร็จ ที่สามารถระบุได้ว่าจะมีการพัฒนาแหล่งน้ำในรูปแบบใด และบนพื้นที่ใด ในแต่ละลุ่มน้ำ ซึ่งการดำเนินการอาจทำตั้งแต่ในระดับลุ่มน้ำย่อย แล้วจึงนำข้อมูลเหล่านั้นมาเชื่อมโยงบูรณาการให้เป็นลุ่มน้ำที่ใหญ่ขึ้น ซึ่งแผนพัฒนานี้จะเปรียบเสมือนแผนแม่บทการพัฒนาตามลุ่มน้ำ โดยที่กรมชลประทานสามารถใช้เป็นแผนที่นำทางในการก่อสร้างโครงการ พร้อมกับใช้เป็นเครื่องมือในการแสวงหาและพัฒนาภาคีแบบบูรณาการเพื่อช่วยขับเคลื่อนการพัฒนาโครงการในแต่ละพื้นที่ต่อไปได้

**ยุทธศาสตร์ที่ ๒** การเพิ่มประสิทธิภาพการบริหารจัดการน้ำอย่างบูรณาการตามวัตถุประสงค์การใช้น้ำ

การบริหารจัดการน้ำอย่างบูรณาการในรูปแบบของกรมชลประทานต้องพิจารณาตั้งแต่การทบทวนความคุ้มค่าทางเศรษฐกิจ หรือประเมินศักยภาพของแหล่งน้ำและประสิทธิภาพระบบชลประทาน เพื่อนำผลดังกล่าวมาวางแผนและจัดทำแนวทางการปรับปรุงและเพิ่มประสิทธิภาพอาคารชลประทานได้อย่างเหมาะสมต่อไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำเทคโนโลยีที่ทันสมัยเข้ามาช่วยในการจัดการส่งน้ำเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ ซึ่งหลังจากที่มีแนวทางการปรับปรุงที่ชัดเจนแล้ว จึงจะนำมาสู่การวางแผนการส่งน้ำ การกระจายน้ำที่เหมาะสมกับสภาพของอาคารชลประทานและความต้องการใช้น้ำ ที่สอดคล้องกับนโยบายและแผนการบริหารจัดการน้ำที่กลุ่มผู้ใช้น้ำหรือ JMC ได้เข้ามามีส่วนร่วมวางแผนอย่างเป็นระบบ และควรมีการเพิ่มบทบาทในการดูแล บำรุงรักษาอาคารและระบบชลประทานให้กับกลุ่มผู้ใช้น้ำ และ JMC มากขึ้น โดยกรมชลประทานจะเป็นผู้สนับสนุนการดำเนินงานส่วนต่าง ๆ ให้ ซึ่งนอกจากจะช่วยลดภาระการดำเนินงานของกรมชลประทานได้แล้ว ยังเป็นการช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการดูแลโครงการชลประทานให้รวดเร็วและคล่องตัวมากยิ่งขึ้น

**ยุทธศาสตร์ที่ ๓** การป้องกันความเสียหายและสนับสนุนการบรรเทาภัยอันเกิดจากน้ำ

เมื่อพิจารณาในมิติด้านภัยพิบัติ พบว่า มีกรอบแนวคิดในการจัดการภัยพิบัติที่สำคัญระบุเป็น ๓ ขั้นตอน ได้แก่ ๑) ก่อนเกิดเหตุ มาตรการป้องกันภัย ๒) ระหว่างเกิดเหตุ มาตรการการจัดการ และ ๓) หลังเกิดเหตุ มาตรการฟื้นฟูและเยียวยาพื้นที่และผู้ประสบภัย โดยบทบาทของกรมชลประทานจะอยู่ในขั้นตอนก่อนเกิดเหตุ หรือในส่วนของ การป้องกันเป็นหลัก ไม่ว่าจะเป็นการสร้างสิ่งก่อสร้างเพื่อป้องกันภัย การใช้ประโยชน์จากอุปกรณ์ หรือเครื่องมือในการคาดการณ์ หรือแจ้งเตือนสถานการณ์ต่าง ๆ และการบริหารจัดการน้ำเพื่อป้องกันหรือลดผลกระทบ เป็นต้น ในขณะที่ขั้นตอนระหว่างเกิดเหตุและหลังเกิดเหตุ นั้น กรมชลประทานไม่มีอำนาจหน้าที่ในการดำเนินการโดยตรง แต่จะเป็นการช่วยเหลือและสนับสนุนหน่วยงาน หรือพื้นที่ต่าง ๆ ในการบรรเทาภัยอันเกิดจากน้ำเป็นสำคัญ

**ยุทธศาสตร์ที่ ๔** การสร้างเครือข่าย และการมีส่วนร่วม (Networking and Participation) ของทุกภาคส่วนในงานบริหารงานจัดการน้ำชลประทานในระดับพื้นที่เสริมสร้างและยกระดับการมีส่วนร่วมของประชาชนและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการน้ำชลประทาน มิใช่เพียงแค่กลุ่มผู้ใช้น้ำ เพื่อเน้นการบูรณาการดำเนินงานตามนโยบาย และลด

แรงต่อต้านการพัฒนาโครงการต่าง ๆ โดยเน้นการสร้างเครือข่ายเพื่อการทำงานและเพิ่มระดับการมีส่วนร่วมที่มีใช้แค่การให้ข้อมูลข่าวสาร (Information) และการรับฟังความคิดเห็น (Consult) ซึ่งเป็นระดับเบื้องต้นของหลักการสร้างการมีส่วนร่วม แต่ต้องมีการสร้างความเกี่ยวข้อง (Involve) เปิดโอกาสให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการปฏิบัติงาน ร่วมเสนอแนะแนวทางที่นำไปสู่การตัดสินใจเพื่อสร้างความมั่นใจแก่ประชาชนว่าข้อมูลและข้อเสนอแนะที่ประชาชนให้จะถูกนำไปพิจารณาเป็นทางเลือกในการบริหารงานของภาครัฐ และมีการสร้างความร่วมมือ (Collaborate) โดยให้กลุ่มประชาชนผู้แทนภาคสาธารณะมีส่วนร่วม โดยเป็นหุ้นส่วนกับภาครัฐในทุกขั้นตอนของการตัดสินใจ และมีการดำเนินกิจกรรมร่วมกันอย่างต่อเนื่อง จนไปถึงระดับที่มีการเสริมอำนาจแก่ประชาชน (Empower) เป็นขั้นที่ให้กับบาทประชาชนในระดับสูงที่สุด

**ยุทธศาสตร์ที่ ๕** การปรับเปลี่ยนสู่องค์กรอัจฉริยะ (Turnaround to Intelligent Organization) ภายใต้พลวัตการเปลี่ยนแปลงของโลกในปัจจุบัน การทำงานรูปแบบเดิมอาจไม่สามารถตอบสนองต่อปัจจัยและความท้าทายต่าง ๆ ที่เข้ามามีบทบาทต่อการทำงานมากขึ้น การปรับเปลี่ยนไปสู่องค์กรอัจฉริยะ (Intelligent Organization) จึงถือว่ามีสำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพขององค์กรในภาพรวมให้สามารถรับมือกับความท้าทายจำนวนมากที่เข้ามา ในขณะเดียวกันสามารถตอบสนองต่อเป้าหมายขององค์กรได้ โดยกรมชลประทานจะต้องมีการพัฒนานวัตกรรมและองค์ความรู้ (Innovation and Knowledge) ระบบและวิธีการทำงาน (System and Work Process on Digital Platform) การพัฒนาเทคโนโลยี (Technology) รวมถึงการพัฒนาบุคลากร (People) ในองค์กรเพื่อก้าวสู่การเป็นองค์กรอัจฉริยะ

โดยการดำเนินยุทธศาสตร์ดังกล่าวจะประสบความสำเร็จได้นั้น ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องจะต้องสามารถนำแผนยุทธศาสตร์ดังกล่าวไปใช้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ โดยผู้มีส่วนเกี่ยวข้องจะต้องมีความเข้าใจว่าในแต่ละสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น จะต้องจัดการโดยการนำประเด็นยุทธศาสตร์หรือโครงการสำคัญใดมาพิจารณาในการดำเนินงาน นอกจากนี้บุคลากรของกรมชลประทานเองจะต้องได้รับการพัฒนาองค์ความรู้และทักษะที่จำเป็นในการทำงาน ปรับปรุงกระบวนการทำงานให้มีความเหมาะสม รวมถึงให้ความสำคัญกับการสร้างเครือข่าย ความร่วมมือและการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน เพื่อให้กรมชลประทานสามารถพัฒนาสู่การเป็นองค์กรอัจฉริยะที่มุ่งสร้างความมั่นคงด้านน้ำ (Water Security) และเพิ่มคุณค่าการบริการได้ในอนาคต

#### **๒.๔.๓ ข้อมูลเกี่ยวกับสำนักงานชลประทานที่ ๑๐<sup>๗๒</sup>**

เมื่อวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๕๗ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ได้ออกกฎกระทรวงแบ่งส่วนราชการกรมชลประทาน กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ พ.ศ. ๒๕๕๗ ปรับปรุงการแบ่งส่วนราชการ

<sup>๗๒</sup> สำนักงานชลประทานที่ ๑๐ กรมชลประทาน, ประวัติสำนักงานชลประทานที่ ๑๐, [ออนไลน์], แหล่งที่มา <http://irrigation.rid.go.th/rid๑๐/Data/Prawat.htm>, [๓๐ ม.ค. ๖๓].

และอำนาจหน้าที่ของกรมชลประทาน เพื่อให้สอดคล้องกับภารกิจที่เพิ่มขึ้นและเหมาะสมกับสภาพของงานที่เปลี่ยนแปลงไป อันจะทำให้การปฏิบัติภารกิจตามอำนาจหน้าที่ที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลยิ่งขึ้น ส่งผลให้มีการเปลี่ยนชื่อจากสำนักชลประทานที่ ๑๐ เป็น "สำนักงานชลประทานที่ ๑๐" ตั้งแต่วันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๕๗ มีอำนาจหน้าที่ในพื้นที่ที่รับผิดชอบดังต่อไปนี้

- ๑) ดำเนินการบริหารจัดการน้ำเพื่อการเกษตรกรรม การสาธารณสุข โภค การอุตสาหกรรม การคมนาคมทางน้ำ การพลังงาน และการรักษาระบบนิเวศน์
- ๒) ควบคุมและดำเนินการโครงการพัฒนาแหล่งน้ำขนาดเล็ก โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ และโครงการอื่นตามพื้นที่ลุ่มน้ำที่กรมมอบหมาย
- ๓) วางแผน ควบคุม และประเมินผลการบริหารจัดการน้ำ
- ๔) ดูแล บำรุงรักษา ซ่อมแซม และปรับปรุงโครงสร้างพื้นฐานที่เกี่ยวกับชลประทาน และดำเนินการเกี่ยวกับความปลอดภัยของเขื่อนและอาคารประกอบ
- ๕) ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของเกษตรกร และพัฒนาเสริมสร้างองค์ผู้ใช้น้ำชลประทานให้มีความเข้มแข็ง
- ๖) ดำเนินการเกี่ยวกับการป้องกันความเสียหายอันเนื่องมาจากน้ำ
- ๗) ศึกษา จัดทำรายงานเบื้องต้น สำรวจและออกแบบโครงการชลประทานโครงการอันตามพื้นที่ลุ่มน้ำตามที่กรมมอบหมาย
- ๘) ควบคุมการกำกับดูแลการให้ที่ราชพัสดุในส่วนที่กรมรับผิดชอบ ทางน้ำชลประทาน และการบริหารสินทรัพย์ของกรม
- ๙) บูรณาการแผนงานและยุทธศาสตร์ร่วมกับจังหวัด และส่วนราชการที่เกี่ยวข้อง
- ๑๐) ให้คำปรึกษาในการบำรุงรักษาอาคารชลประทานและภารกิจที่ถ่ายโอน
- ๑๑) ปฏิบัติร่วมกับหรือสนับสนุนการปฏิบัติงานของหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องฯ

### ๒.๔.๓ ข้อมูลเกี่ยวกับผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน (หน่วยงานภายใต้สังกัด สำนักงานชลประทานที่ ๑๐

จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูล จากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ผู้วิจัยสามารถสรุปผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน (หน่วยงานภายใต้สังกัด สำนักงานชลประทานที่ ๑๐ ลพบุรี ที่ยังคงมีชีวิตอยู่ จำแนกตามปีงบประมาณที่เกษียณอายุราชการ ได้จำนวน ๘๙ คน<sup>๗๓</sup>

จากข้อมูลที่กล่าวมาทั้งหมดนั้น จะเห็นว่าการบริหารจัดการหรือการจัดลำดับขั้นของกรมชลประทานและสำนักงานชลประทานที่ ๑๐ นั้นมีการจัดโครงสร้างไว้อย่างชัดเจน ซึ่งอยู่ภายใต้

<sup>๗๓</sup> กรมชลประทาน, ประกาศกรมชลประทาน เรื่อง ข้าราชการครบเกษียณอายุซึ่งจะต้องพ้นจากราชการเมื่อสิ้นสุดปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๒ – ๒๕๖๒, อัดสำเนา.

กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ในส่วนของจำนวนผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทานนั้น กำหนดไว้เพียงผู้เกษียณอายุการภายใต้สำนักงานชลประทานที่ ๑๐ เท่านั้น

## ๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน” ผู้วิจัยขอนำเสนองานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต และงานวิจัยเกี่ยวกับผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงาน ดังนี้

### ๒.๕.๑ งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตมีดังต่อไปนี้

**ชูชาติ สุทธิธรรม**<sup>๗๔</sup> ได้ศึกษาคุณูปนิพนธ์ เรื่องกระบวนการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการพัฒนาชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยา (Psychology) เชื่อว่า การพัฒนาตนให้สมบูรณ์นั้น จะต้องตอบสนองความต้องการไปตามลำดับขั้น จากความต้องการขั้นพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีพสู่ความต้องการระดับสูงที่สามารถเข้าใจตนเองและโลกได้อย่างถ่องแท้ ส่วนกระบวนการพัฒนาชีวิตตามแนวคิดสุขภาพองค์รวม (Holistic Health) เชื่อว่าสุขภาพที่ สมบูรณ์เกิดจากการพัฒนาองค์ประกอบทุกส่วนของชีวิตไปพร้อม ๆ กันอย่างสมดุลทั้งทางกาย สังคม (สิ่งแวดล้อม) จิต และจิตวิญญาณ

กระบวนการพัฒนาชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท ไม่เพียงมุ่งไปสู่การมีชีวิตที่ดีงาม เท่านั้น แต่มนุษย์สามารถพัฒนาตนให้สมบูรณ์สูงสุด จนบรรลุอรหัตผลได้ โดยปฏิบัติตาม กระบวนการพัฒนาชีวิตตามหลักมงคลสูตร ซึ่งแบ่งได้ ๓ ระดับ ดังนี้ (๑) การพัฒนาชีวิตในระดับต้น ได้แก่ มงคลข้อที่ ๑ - ๑๔ (๒) การพัฒนาชีวิตในระดับกลาง ได้แก่ มงคลข้อที่ ๑๕ - ๓๐ และ (๓) การพัฒนาชีวิตในระดับสูง เพื่อความสันติเกษม คือมงคลข้อที่ ๓๑ - ๓๘ ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าแนวคิดวิทยาการสมัยใหม่นั้น มีจุดมุ่งหมายของการพัฒนาชีวิตที่ยังคงยึดติดอยู่กับเรื่องทางโลก หรือ ระดับ โลกียสุข ต่างกันกับแนวทางพระพุทธศาสนาซึ่งปรากฏในมงคลสูตรที่มีจุดมุ่งหมายสูงสุดในระดับโลกุตระสุข

ผู้วิจัยได้นำเสนอกระบวนการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ ใน ๓ ระดับ ตามนัยยะใน มงคลสูตร คือ (ก) กระบวนการพัฒนาชีวิตในระดับต้น ๕ ขั้นตอน ได้แก่ ๑) pluggedมาตรฐานทาง ความคิด มี ๓ มงคล คือ การไม่คบคนพาล การคบบัณฑิต การบูชาคนที่ควรบูชา ๒) สร้างชีวิตบนปัจจัยพื้นฐาน มี ๓ มงคล คือ การอยู่ในถิ่นอันสมควร เคยทำบุญมาก่อน การตั้งตนชอบ ๓) ฝึกตน ให้

<sup>๗๔</sup>ชูชาติ สุทธิธรรม, “กระบวนการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ”, *คุณูปนิพนธ์พุทธศาสตร์คุณูปนิพนธ์*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐).



มีความชำนาญการ มี ๔ มงคล คือ ความเป็นพหูสูต การรอบรู้ในศิลปะ มีวินัยที่ดี กล่าววาจาอันเป็นสุภาสิต ๔) ทำงาน/บริหารครอบครัว มี ๔ มงคล คือ การบำรุงมารดาบิดา การสงเคราะห์บุตร การสงเคราะห์ภรรยา ทำงานไม่ให้คั่งค้าง ๕) สงเคราะห์มวลประชา มี ๔ มงคล คือ การให้ทาน การประพฤติธรรม การสงเคราะห์ญาติ ทำงานที่ไม่มีโทษ (ข) กระบวนการของการพัฒนาชีวิตใน ระดับกลาง ๓ ขั้นตอน ได้แก่ (๑) ปรับสภาพจิตใจให้พร้อม มี ๓ มงคล คือ ละเว้นจากบาป สำรวม จากการดื่มน้ำเมา ไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย (๒) น้อมนำธรรมะเบื้องต้นใส่ตน มี ๕ มงคล คือ มีความเคารพ มีความถ่อมตน มีความสันโดษ มีความกตัญญู การพึงธรรมตามกาล (๓) เริ่มค้นคว้า ธรรมะเบื้องต้น มี ๔ มงคล คือ มีความอดทน เป็นผู้ว่าง่าย การได้เห็นสมณะ การสนทนาธรรมตาม กาล (ค) กระบวนการของการพัฒนาชีวิตในระดับสูง ๒ ขั้นตอน ได้แก่ (๑) การมุ่งปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลส มี ๔ มงคล คือ การบำเพ็ญตบะ การประพฤติพรหมจรรย์ การเห็นอริยสัจจ์ การทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน (๒) เพียรถึงเขตจิตเกษม สุขสันต์ นิรันดร มี ๔ มงคล คือ มีจิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม มีจิตไม่เศร้าโศก มีจิตปราศจากกิเลส และมีจิตเกษมนี้เป็นคุณลักษณะของบุคคลผู้ได้รับการพัฒนาตนจนถึงขั้นสมบูรณ์สูงสุด ตามหลักมงคลสูตร

ชีวิตที่พัฒนาแล้วจึงต้องเริ่มพัฒนาจากทางกาย คือ จิต (สมาธิ หรืออารมณ์) แล้วพัฒนาปัญญา เพื่อให้เห็นสัจธรรมความเป็นจริงของโลก ด้วยจุดหมายสูงสุดของชีวิตตามหลัก พระพุทธศาสนา คือ โลกุตระสุข หรือชีวิตที่เป็นอิสระภาพทางจิตใจ การบรรลุอรหัตต์ หลุดพ้นจาก กิเลสตัณหาทั้งปวง ซึ่งอาจเป็นไปได้ยากยิ่งในโลกยุคปัจจุบัน อย่างไรก็ตามเราสามารถพัฒนาชีวิตให้ดี มีคุณภาพได้อย่างสูงที่สุด ด้วยการควบคุม "สติ" ให้รู้เท่าทันโลกแห่งความเป็นจริง และลดทอนหรือทำกิเลสของตนให้เบาบางลงได้บ้าง เพียงเท่านี้ก็เรียกได้ว่าเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตสมกับคำว่า เป็น มงคลหรือความดีสูงสุด

สาริกา หาญพานิชย์<sup>๗๕</sup> ได้ศึกษาคุณลักษณะเรื่อง การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ ผลศึกษากล่าวถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งสองด้าน คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตในมิติของศาสตร์สมัยใหม่ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ โดยการพัฒนาชีวิตในมุมมองของศาสตร์สมัยใหม่ จะมุ่งตอบสนองต่อคุณภาพชีวิตภายนอกเป็นส่วนใหญ่เช่น การมีปัจจัย ๔ บริโภคอย่างเพียงพอ การมีระบบเศรษฐกิจ การศึกษา การเมือง ความปลอดภัยในการดำเนินชีวิตที่มั่นคง และการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล แต่การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางพระพุทธศาสนานั้น จะให้ความสำคัญทั้งกาย และจิต เพื่อให้มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งสองด้านไปพร้อม ๆ กัน และมีการพัฒนารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาประกอบด้วย ๓ รูปแบบ คือ ๑) รูปแบบของชน ๒) รูปแบบการทำงาน และ ๓) รูปแบบการใช้คุณธรรมในการดำเนินชีวิต รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ ผู้วิจัยนำเสนอการใช้หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวบ้านตั้งอยู่ในกฎเกณฑ์ของสังคม โดยมีศีลทำให้ดำเนินชีวิตเป็นปกติ เมื่อ

<sup>๗๕</sup> สาริกา หาญพานิชย์, “การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘).

ตั้งมั่นประกอบอาชีพจนประสบความสำเร็จพากเพียรพยายามในการประกอบหน้าที่การงาน สิ่งนั้นเป็นหลักการของสมาธิ และสามารถให้เหตุผลในการดำเนินชีวิตเพื่อแยกแยะสิ่งที่ดี และสิ่งที่ไม่ดีออกจากกัน สิ่งนั้นคือหลักการของปัญญา

**เดชา บุญมาสุข**<sup>๗๖</sup> ได้ศึกษาคุชฎินิพนธ์ เรื่อง การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน โดยใช้การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มเป้าหมาย จำนวน ๑๖ คน ซึ่งเป็นการศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตว่าคุณภาพชีวิตประกอบด้วย ปัจจัยพื้นฐานที่พอเพียง และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพของแต่ละบุคคลทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ซึ่งไม่ได้เจาะจงว่าเป็นคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนของกลุ่มใดเป็นพิเศษ จากการสัมภาษณ์พบว่า ปัญหาคุณภาพชีวิตของคนไทยประกอบด้วย (๑) ปัญหาในการสร้างโอกาสการมีรายได้ที่เพียงพอ และชีวิตที่ดีขึ้น (๒) ปัญหาในการปรับทัศนคติ และปลูกฝังจิตสำนึกรับผิดชอบ และ (๓) ปัญหาในการดูแลสุขภาพกาย และใจและศึกษาหลักพุทธธรรมที่มีความเหมาะสมเพื่อนำมาแก้ไขปัญหา และพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในปัจจุบันมากที่สุด ซึ่งในการศึกษาพบว่ามี ๓ หลักธรรม คือ ๑) หลักโยนิโสมนสิการ เพื่อใช้ปรับทัศนคติ และส่งเสริมการปลูกฝังจิตสำนึกรับผิดชอบ ๒) หลักไตรสิกขา เพื่อใช้บูรณาการร่วมกับการศึกษาในการสร้างโอกาสการมีรายได้ที่เพียงพอ และมีชีวิตที่ดีขึ้น และ ๓) หลักอิทธิบาท ๔ เพื่อใช้บูรณาการร่วมกับการดูแลสุขภาพองค์รวม ในการดูแลสุขภาพกาย และใจให้สมบูรณ์แข็งแรง

**วิไลวรรณ อาริยานนท์**<sup>๗๗</sup> ได้ศึกษาคุชฎินิพนธ์ เรื่อง รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการ ๒ ด้าน คือ ความต้องการความสุขกาย และความต้องการความสุขใจ และปัญหาอุปสรรคที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่มีความสุข คือ อุปสรรคทางกาย และอุปสรรคทางใจ ในส่วนรูปแบบในการดำเนินชีวิตที่ผู้สูงอายุคาดหวังหลังวัยเกษียณ ได้จากการบูรณาการองค์ความรู้จากการศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ แบ่งเป็น ๒ รูปแบบ คือ ๑) รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม และ ๒) รูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ เป็นคำย่อ GAPPSIDE ประกอบด้วยวิทยาการ ๘ หัวข้อ ได้แก่ (๑) จุดหมายของการดำเนินชีวิตคือความสุขในระดับต่าง ๆ (Goal) (๒) แนวคิดในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามหลักพุทธธรรม คือ แก่ทุกข์ สร้างสุข (Attitude) (๓) หลักการในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม (Principle) (๔) แนวทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง และมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา (Right Path) (๕) ระบบการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง และมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา (System of happy life) (๖) วิธีการดำเนินชีวิต

<sup>๗๖</sup>เดชา บุญมาสุข, “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

<sup>๗๗</sup>วิไลวรรณ อาริยานนท์, “รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

อย่างถูกต้อง และมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา (The Implementation or Procedure of the happy life) (๗) หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข (Dhamma for the happy life) (๘) กระบวนการวัดผลการดำเนินชีวิตที่ดีตามหลักพุทธธรรม (Evaluate the happy life) ส่วนรูปแบบที่ ๒ การดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้สรุปเป็นคำย่อ คือ SCAS ซึ่งเป็นระบบการดำเนินชีวิตโดยรู้จักใช้ปัญญาในการกระทำตามแนวทางแห่งมัชฌิมาปฏิปทา การศึกษานี้เน้นศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุ

**พระครูพิมลปัญญาคุณ (บุญทา อินต๊ะปัญญา)**<sup>๗๗</sup> ได้ศึกษาคุณิพนธ์ เรื่อง กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้ โดยการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ (๑) เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธธรรมและ จิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้ (๒) เพื่อสร้างโมเดล กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้ (๓) เพื่อตรวจสอบความตรงและนำเสนอโมเดล กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้วิธีการวิจัยเป็นแบบผสมวิธีที่ใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อขยายผลวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาร่วมสมัยจำนวน ๑๕ รูป/คน โดยใช้การเลือกแบบเจาะจง และสำหรับการวิจัยเชิงปริมาณใช้การสุ่มสองขั้นตอน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๕๕๓ คน เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์เชิงลึกและแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและการสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย และวิเคราะห์ ข้อมูลเชิงปริมาณใช้สถิติบรรยาย การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และวิเคราะห์ขนาดอิทธิพลทางตรงและ ทางอ้อมด้วยโปรแกรม LISREL ผลการวิจัย มีดังนี้

๑. กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้ทั้งตัวแปรทางพุทธจิตวิทยา และตัวแปรทางจิตวิทยา ประกอบด้วย (๙) กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยา (๒) กัลยาณมิตรของครูในโรงเรียนวิถิพุทธ และ (๓) ภาวะการตื่นรู้

๒. โมเดลเชิงสาเหตุที่สร้างขึ้นมีจำนวน ๒ โมเดล คือโมเดลที่ ๑ กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้ โดยมีกัลยาณมิตรของครูในวิถิพุทธเป็นตัวแปรส่งผ่าน ประกอบด้วย ตัวแปรแฝง ๓ ตัวแปร แบ่งเป็นตัวแปรภายในแฝง ๒ ตัวแปร ได้แก่ ภาวะการตื่นรู้ มีตัวแปรสังเกตได้ คือ (๑) รู้ (๒) ตื่น (๓) เบิกบาน และกัลยาณมิตรของครูในวิถิพุทธเป็นตัวแปรส่งผ่าน มีตัวแปรสังเกตได้ คือ (๑) น่ารัก (๒) น่าเคารพ (๓) น่ายกย่อง (๔) เป็นที่ปรึกษาที่ดี (๕) อดทนฟัง ถ้อยคำ (๕) อธิบายเรื่องซับซ้อนได้ (๗) ไม่แนะนำทางเสื่อมเสีย ตัวแปรภายนอกแฝง ๙ ตัวแปร ได้แก่ กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้ มีตัวแปรสังเกตได้ ๗ ตัว คือ (๑) รู้จัก

<sup>๗๗</sup> พระครูพิมลปัญญาคุณ (บุญทา อินต๊ะปัญญา), “กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้”, *คุณิพนธ์พุทธศาสตร์คุณิพนธ์บัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑).

ตนเอง (๒) รู้คุณค่า (๓) รู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน (๔) การนำไปใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันอย่างเต็มศักยภาพ (๕) ศิล (๕) สมာธิ (๗) ปัญญา และโมเดลที่ ๒ กระบวนการพัฒนาตน ตามหลักจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้โดยมีการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาเป็นตัวแปรส่งผ่าน ประกอบด้วย ตัวแปรแฝง ๓ ตัวแปร แบ่งเป็นตัวแปรภายในแฝง ๒ ตัวแปร ได้แก่ ภาวะตื่นรู้ มีตัวแปรสังเกตได้ คือ (๑) รู้ (๒) ตื่น (๓) เบิกบาน และการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา เป็นตัวแปรส่งผ่าน มีตัวแปร สังเกตได้ คือ (๑) น่ารัก (๒) น่าเคารพ (๓) น่ายกย่อง (๔) เป็นที่ปรึกษาที่ดี (๕) อุดหนุนพึ่งถ้อยคำ (๒) อธิบายเรื่องซับซ้อนได้ (๗) ไม่แนะนำทางเสื่อมเสีย ตัวแปรภายนอกแฝง ๙ ตัวแปร ได้แก่ กระบวนการพัฒนาตนตามหลักจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้ มีตัวแปรสังเกตได้ ๔ ตัว คือ (๑) รู้จักตน (๒) รู้คุณค่าของตน (๓) รู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน (๔) การนำศักยภาพไปใช้ให้เต็ม

๓. ผลการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลที่พัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ทั้ง ๒ โมเดล ดังนี้

๑) โมเดลกระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้ ที่มีตัวแปรกลายามิตรของครูในวิถีพุทธเป็นตัวแปรส่งผ่านมีค่าไค-สแควร์ เท่ากับ ๓๘.๗๕ องศาอิสระเท่ากับ ๕๑ และค่าความน่าจะเป็น (p) เท่ากับ ๐.๙๐ ดัชนีวัดความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ ๐.๔๔ ค่าดัชนีความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ ๐.๔๘ ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของค่าความแตกต่างโดยประมาณ (RMSEA) เท่ากับ ๐.๐๐๐ อิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมที่ส่งผลต่อการตื่นรู้ (TUV) โดยมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ ๐.๗๐ และ ๐.๐๙ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

๒) โมเดลกระบวนการพัฒนาตนตามหลักจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้ที่มีการพัฒนาตนตามหลัก ไตรสิกขา เป็นตัวส่งผ่านมีค่าไค-สแควร์ เท่ากับ ๑๘.๔๗ องศาอิสระเท่ากับ ๒๐ และค่าความน่าจะเป็น (p) เท่ากับ ๐.๕๒ ดัชนีวัดความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ ๐.๙๙ ค่าดัชนีความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ ๐.๙๘ ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของค่าความแตกต่างโดยประมาณ (RMSEA) เท่ากับ ๐.๐๐ อิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมที่ส่งผลต่อการตื่นรู้ (TUV) โดยมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ ๐.๐๙ และ ๐.๗ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

**เจริญ นุชนิยม**<sup>๗๙</sup> ได้ศึกษาคุณูปนิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิถีพุทธบูรณาการ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการดังนี้ ๑. เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิต ๒. เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิถีพุทธบูรณาการ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ๓. เพื่อศึกษาผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิถีพุทธบูรณาการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง

<sup>๗๙</sup>เจริญ นุชนิยม, “กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้”, **คุณูปนิพนธ์พุทธศาสตร์คุณูปบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐).

ผลการวิจัยพบว่าการการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย ทางด้านศีล ทางด้านจิต และทางด้านปัญญาให้มีความสามารถในการพึ่งตนเอง เพื่อเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติตนให้อยู่ภายใต้ของหลักศีลธรรม คือ มีความต้องการที่จะงดเว้นจากการทำความชั่วทั้งปวง ทั้งด้านกาย วาจา และใจ เป็นการพัฒนาด้านความประพฤติเพื่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านจิตใจ ซึ่งเป็นหนทางที่จะช่วยพัฒนาจิตใจสู่ปัญญาที่ออกมา เพื่อให้ดำรงตนอยู่ได้อย่างมีความสุขนอกเหนือจากปัจจัย ๔

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการได้นำหลักธรรมจักร ๔ เป็นหลักธรรมตรงและนำหลักธรรมมาเสริมให้สอดคล้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้แก่ หลักบุญกิริยาวัตถุ ๓ หลักไตรสิกขา ๓ หลักสังคหะวัตถุ ๔ หลักสติปัฏฐาน ๔ หลักภาวนา ๔ เมื่อนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ เกิดความสามัคคีในกลุ่มสมาชิก มีความรักใคร่ปรองดอง ห่วงใยต่อเพื่อนสมาชิกทุกคน ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง มีการพัฒนาที่ดีพร้อมครบในทุก ๆ ด้าน พร้อมรับฟังคำแนะนำ เพื่อสามารถนำไปประพฤติ ปฏิบัติ ดูแลตนเองได้ที่บ้าน ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง มีการพัฒนาที่พร้อมสำหรับผู้สูงอายุ ทั้ง ทางด้านร่างกาย คือ สามารถยืดถือ และปฏิบัติ ตามหลักศีล และทางด้านจิตใจ คือ ทำให้เกิดปัญญา ทำให้สมาชิกทุกคนต่างมีความพึงพอใจ ได้ให้ความช่วยเหลือช่วยกันทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นด้วย ความยินดี ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่แข็งแรงพร้อมที่จะนำพาสมาชิกของศูนย์ ส่งเสริมสุขภาพวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ไปสู่การพัฒนาสุขภาพที่ดี ส่งผลทำให้ ผู้สูงอายุ สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ในช่วงบั้นปลายของชีวิต โดยไม่เป็นภาระต่อครอบครัว และสังคม

การนำหลักธรรม จักร ๔ และหลักธรรมที่สอดคล้องมาร่วมในกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนาและปัญญาภาวนา เพื่อดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ให้มีความสุข รู้จักวิธีการดูแลสุขภาพกายและจิต รู้จักการประมาณในการบริโภค ปฏิบัติตนให้อยู่ในศีล เพิ่มพูนความเพียร เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้วยวิธีพุทธบูรณาการด้วยการพัฒนา ๔ ด้าน คือ พัฒนากาย พัฒนาศีล พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญาตามหลักธรรม สามารถดำรงชีวิตให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมการป้องกันดูแลรักษา ส่งเสริมสุขภาพของตน เป็นเรื่องสำคัญ ถ้าต้องการมีสุขภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์ ผู้สูงอายุต้องทำกิจกรรมหลายๆ อย่างประกอบกันอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสมกับวัย เพื่อทำให้ผู้สูงอายุมี คุณภาพชีวิตที่ดี เป็นอยู่อย่างปลอดภัย มีความสุข จิตใจผ่องใส ปรับตัวให้เข้ากับความเป็นจริง สามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยมีความสุขและสิ่งที่สำคัญสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

**สมศรี สัจจะสกุลรัตน์**<sup>๑๐</sup> ได้ศึกษาคุณิพนธ์ เรื่อง รูปแบบการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุ เชียงพุทธบูรณาการ : กรณีศึกษาเทศบาลตำบลบ้านต๋อม จังหวัดพะเยา มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ศึกษาสภาพปัญหาและอุปสรรคในการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลบ้านต๋อม จังหวัดพะเยา ๒) ศึกษาการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักวิทยาการสมัยใหม่และพระพุทธศาสนาเถรวาท และ ๓) นำเสนอรูปแบบการจัดการ สุขภาพของผู้สูงอายุเชียงพุทธบูรณาการ วิธีการวิจัยแบบผสมเชิงปริมาณและคุณภาพ พบผลการวิจัยว่า

๑. สภาพปัญหา อุปสรรคการจัดการสุขภาพมีข้อจำกัดเวลาไม่ตรงกันแผนขาดการบูรณาการ ส่วนใหญ่เน้นเชิงรับงบประมาณมีจำกัด การดูแลไม่ทั่วถึง ปัญหาครอบครัว ผู้สูงอายุอยู่ในภาวะพึ่งพาสูง ร่างกายเสื่อมลงตามอายุชั้ย เข้าสังคมน้อยลง จิตใจเปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิด เหนงา เครียด ความจำเสื่อม หลงลืม และขาดสมาธิ จำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น มีฐานะยากจน ผู้ดูแลมีจำนวนลดลง มีบทบาทเชิงซ้อน เป็นโรคเรื้อรังและมีความเครียดสูง

๒. การจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุประกอบด้วย ทีมเครือข่าย การมีส่วนร่วมการวางแผนงบประมาณ กิจกรรมพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุและการประเมินผล ขึ้นอยู่กับบริบทปัจเจกบุคคลอายุ กิจกรรมทางสังคมเน้นความมีคุณค่าในตนและภาวะสุขภาพ ผู้สูงอายุที่แข็งแรงจะพึ่งตนเอง ส่วนผู้ที่อยู่ในภาวะพึ่งพาครอบครัวเป็นกลไกสำคัญในการดูแลเกื้อหนุนด้านสิ่งของให้เงิน เป็นต้น

๓. นำเสนอรูปแบบการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุเชียงพุทธบูรณาการมีลักษณะเป็นองค์รวม ดุลยภาพทั้งร่างกายและจิตใจ หลักการสำคัญ คือการพึ่งตนเอง ความกตัญญู ความเมตตา และเอื้อ อาทร ดำเนินชีวิตทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ไม่ประมาท ตามหลักอริยมรรค ๘ แก้ปัญหาใช้หลัก อริยสัจสี่ รูปแบบการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุเชียงพุทธบูรณาการ ประกอบด้วย ๔ ด้าน ได้แก่

๓.๑ การวางแผน (Plan) มีนโยบายให้เป็นตำบลสุขภาวะดีแห่งวิถีพุทธชัดเจน ร่วมแก้ไขปัญหา แผนครอบคลุมความต้องการของผู้สูงอายุและมีการบูรณาการ จัดสรรงบประมาณเพียงพอ

๓.๒ การปฏิบัติ (Do) ดำเนินการตามแผน มีทัศนคติเชิงบวกต่อการดูแลผู้สูงอายุ พัฒนาตามหลักภาวนา ๔ ได้แก่

๓.๒.๑ ด้านกายภาวนา พิจารณาถึงคุณค่าแท้ของปัจจัย ๔ ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี เน้นการดูแลตนเอง ครอบครัวเป็นผู้ให้การดูแลผู้ที่มีภาวะพึ่งพา ตามหลักสัปปายะ ๗ เป็นการตอบแทนคุณ มีความกตัญญูกตเวทีและหลักทศ ๕

๓.๒.๒ ด้านศีลภาวนา มีความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมและบุญ-บาป ตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ปฏิบัติตนอยู่ในศีล ๕ มีจิตอาสาบำเพ็ญประโยชน์ร่วมกิจกรรมสังคม เช่น ขยะฮอม

<sup>๑๐</sup>สมศรี สัจจะสกุลรัตน์, “รูปแบบการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุเชียงพุทธบูรณาการ : กรณีศึกษาเทศบาลตำบลบ้านต๋อม จังหวัดพะเยา”, *คุณิพนธ์พุทธศาสตร์คุณิพนธ์บัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐).

บุญ การาวานบุญอุ้มจุงหลานเข้าวัด งดเหล้างานศพ โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นต้น เป็นไปตามหลักสังคหวัตถุ ๔ และฆราวาสธรรม ๔ เน้นการเสริมคุณค่าในตน ครอบครัวให้ความอบอุ่น ชุมชนช่วยเหลือหนุน สาธารณสุข มีแนวปฏิบัติที่ดี

๓.๒.๓ ด้านจิตตภาวนา มีสุขภาพจิตดี ยิ้มแย้ม ดูแลด้วยหัวใจความเป็น มนุษย์ตามหลักพรหมวิหาร ๔ กัลยาณมิตรธรรม ๗ และอิทธิบาท ๔

๓.๒.๔ ด้านปัญญาภาวนา เข้าใจหลักสัจธรรมและความไม่เที่ยงของชีวิตตาม หลัก ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) หมั่นเจริญสติ อยู่กับปัจจุบันตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เกิดปิติ จิตใจเบิกบานและมีความสุข

๓.๓ การตรวจสอบ (Check) ประเมินผลหมู่บ้านจัดการสุขภาพได้ระดับดีเยี่ยมศูนย์ เรียนรู้ มีนวัตกรรมสุขภาพ ผลการวิเคราะห์แบบวัดคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า ด้านจิตใจอยู่ในระดับดี โดยภาพรวมอยู่ในระดับกลางๆ และแบบวัดความเครียดของผู้ดูแล พบว่า อยู่ในระดับสูง

๓.๔ การปรับปรุง (Act) มีการประชุมสังฆจร เครือข่ายมีส่วนร่วมอย่างมาก ปรับปรุง ให้มีสุขภาวะที่ดีขึ้น

ดังนั้น สุขภาพของผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลกระทบต่อความเจริญของ ประเทศชาติ จึงควรใช้หลักธรรมเป็นดั่งเข็มทิศชี้ทางในการจัดการสุขภาวะ

สรุปว่า งานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต จะมุ่งเน้นศึกษาเพื่อหาแนวทางให้ กลุ่มเป้าหมายหรือขอบเขตด้านประชากรมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งมีการศึกษาเชิงบูรณาการนำ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในหาแนวทางที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กับงานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้วิจัยประมวลได้ว่าแนวคิดงานวิจัยที่กล่าวแล้วข้างต้น สามารถนำมาสรุปได้ดังตารางที่ ๒.๑๐ ดังนี้

ตารางที่ ๒.๑๐ งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

นักวิจัย	ผลการวิจัย
ชูชาติ สุทธิ	<p>๑) กระบวนการพัฒนาชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยา (Psychology) ของมาสโลว์ เชื่อว่า การพัฒนาตนให้สมบูรณ์นั้น จะต้องตอบสนองความต้องการไปตามลำดับขั้น จากความต้องการขั้นพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีพสู่ความต้องการระดับสูงที่สามารถเข้าใจตนเองและโลกได้อย่างถ่องแท้</p> <p>๒) ส่วนกระบวนการพัฒนาชีวิตตามแนวคิดสุขภาพองค์รวม (Holistic Health) เชื่อว่าสุขภาพที่ สมบูรณ์เกิดจากการพัฒนาองค์ประกอบทุกส่วนของชีวิตไปพร้อม ๆ กันอย่างสมดุลทั้งทางกาย สังคม (สิ่งแวดล้อม) จิต และจิตวิญญาณ</p> <p>๓) การพัฒนาชีวิตในระดับต้น ได้แก่ มงคลข้อที่ ๑ - ๑๔ (๒) การพัฒนาชีวิตในระดับกลาง ได้แก่ มงคลข้อที่ ๑๕ - ๓๐ และ (๓) การพัฒนาชีวิตในระดับสูง เพื่อความสันติสุข คือมงคลข้อที่ ๓๑ - ๓๘</p>
สาริกา หาญพานิชย์	<p>๑) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งสองด้าน คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตในมิติของศาสตร์สมัยใหม่ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ</p> <p>๒) โดยการพัฒนาชีวิตในมุมมองของศาสตร์สมัยใหม่ จะมุ่งตอบสนองต่อคุณภาพชีวิตภายนอกเป็นส่วนใหญ่</p> <p>๓) รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาประกอบด้วย ๓ รูปแบบ คือ ๑) รูปแบบของคน ๒) รูปแบบการทำงาน และ ๓) รูปแบบการใช้คุณธรรมในการดำเนินชีวิต</p>



ตารางที่ ๒.๑๐ งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)

นักวิจัย	ผลการวิจัย
เดชา บุญมาสุข	<p>๑) ปัญหาคุณภาพชีวิตของคนไทยประกอบด้วย (๑) ปัญหาในการสร้างโอกาสการมีรายได้ที่เพียงพอ และชีวิตที่ดีขึ้น (๒) ปัญหาในการปรับทัศนคติ และปลูกฝังจิตสำนึกรับผิดชอบ และ (๓) ปัญหาในการดูแลสุขภาพกาย</p> <p>๒) หลักพุทธธรรมที่มีความเหมาะสมเพื่อนำมาแก้ไขปัญหา และพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในปัจจุบันมี ๓ หลักธรรม คือ ๑) หลักโยนิโสมนสิการ เพื่อใช้ปรับทัศนคติ และส่งเสริมการปลูกฝังจิตสำนึกรับผิดชอบ ๒) หลักไตรสิกขา เพื่อใช้บูรณาการร่วมกับการศึกษาในการสร้างโอกาสการมีรายได้ที่เพียงพอ และมีชีวิตที่ดีขึ้น และ ๓) หลักอิทธิบาท ๔ เพื่อใช้บูรณาการร่วมกับการดูแลสุขภาพองค์รวม ในการดูแลสุขภาพกาย และใจให้สมบูรณ์แข็งแรง</p>
วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์	<p>๑) ผู้สูงอายุมีความต้องการ ๒ ด้าน คือ ความต้องการความสุขภาพและความต้องการความสุขใจ ๒) ปัญหาอุปสรรคที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่มีความสุข คือ อุปสรรคทางกาย/อุปสรรคทางใจ ๓) รูปแบบในการดำเนินชีวิตที่ผู้สูงอายุคาดหวังหลังวัยเกษียณ ได้จากการบูรณาการองค์ความรู้จากการศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ แบ่งเป็น ๒ รูปแบบ คือ ๑) รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม และ ๒) รูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ เป็นคำย่อ GAPPSIDE</p>
พระครูพิมลปัญญานุกต	<p>๑) กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้ทั้งตัวแปรทางพุทธจิตวิทยาและตัวแปรทางจิตวิทยา ประกอบด้วย (๔) กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยา (๒) กัลยาณมิตรของครูในโรงเรียนวิถีพุทธ (๓) ภาวะการตื่นรู้</p> <p>๒) โมเดลเชิงสาเหตุที่สร้างขึ้น ๒ โมเดล คือโมเดลที่ ๑ กระบวนการพัฒนาตน ตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้ โดยมีกัลยาณมิตรของครูในวิถีพุทธเป็นตัวแปรส่งผ่าน และโมเดลที่ ๒ กระบวนการพัฒนาตน ตามหลักจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้โดยมีการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาเป็นตัวแปรส่งผ่าน</p>

ตารางที่ ๒.๑๐ งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)

นักวิจัย	ผลการวิจัย
เจริญ นุชนิยม	<p>๑) การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย ทางด้านศีล ทางด้านจิต และทางด้านปัญญาให้มี ความสามารถในการพึ่งตนเอง ๒) การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการได้นำหลักธรรมจักร ๔ เป็นหลักธรรมตรง และนำหลักธรรมมาเสริมให้สอดคล้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้แก่ หลักบุญกิริยา ๖ ๓ หลักไตรสิกขา ๓ หลักสังคหะ ๔ หลักสติปัฏฐาน ๔ หลักภาวนา ๔ ๓) วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง มีการพัฒนาที่ดีพร้อมครบในทุกด้าน พร้อมรับฟังคำแนะนำ เพื่อสามารถนำไปประพจน์ปฏิบัติ ดูแลตนเองได้ที่บ้าน ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง มีการพัฒนาที่พร้อมสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งทางด้านร่างกาย คือ สามารถยืดถือ และปฏิบัติ ตามหลักศีล และทางด้านจิตใจ คือ ทำให้เกิดปัญญา</p>
สมศรี สัจจะสกุลรัตน์	<p>๑) การจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุประกอบด้วย ทีมเครือข่าย การมีส่วนร่วมการวางแผนงบประมาณ กิจกรรมพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุและการประเมินผล ขึ้นอยู่กับบริบทปัจเจกบุคคล อายุ</p> <p>๒) รูปแบบการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการมีลักษณะเป็นองค์รวม ดุลยภาพทั้งร่างกายและจิตใจ หลักการสำคัญ คือการพึ่งตนเอง ความกตัญญู ความเมตตา และเอื้ออาทร ดำเนินชีวิตทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ไม่ประมาทตามหลักอริยมรรค ๘ แก้ปัญหาใช้หลัก อริยสัจสี่ รูปแบบการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ</p>

## ๒.๕.๒ งานวิจัยเกี่ยวกับผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงาน

งานวิจัยเกี่ยวกับผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานมีดังต่อไปนี้

**สิงหนาท ประศาสน์ศิลป์**<sup>๘๑</sup> ได้ศึกษาคุณลักษณะ เรื่องการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณ ตามแนวทางพุทธบูรณาการ รวบรวมข้อมูลโดยศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้องและสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธศาสนา จำนวน ๕ คน โดยมีวัตถุประสงค์ข้อแรกคือ เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตของข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณ เนื้อหาตามวัตถุประสงค์ข้อนี้เป็นการกล่าวถึงการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในด้านต่าง ๆ บทบาทของข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณที่มีต่อสังคม เช่น ต่อครอบครัว ต่อการสนับสนุน และเผยแผ่ศาสนา เป็นต้น และการดำเนินชีวิตของข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณตามหลักทั่วไปในด้านการดูแลสุขภาพ การปฏิบัติตนต่อครอบครัวและสังคม และกล่าวถึงปัญหาผลกระทบจากการเกษียณ ที่แบ่งเป็น ๓ ด้าน ได้แก่ ปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ และปัญหาด้านสังคมและจิตวิทยา ในส่วนองค์ความรู้ ได้แก่ BMS MODEL โดย B ย่อมาจาก Body Happiness หมายถึงสุขกาย M ย่อมาจาก Mental Happiness หมายถึงสบายใจ S ย่อมาจาก Spiritual Happiness หมายถึง ไร้กังวล ซึ่งเป็นหลักการเพื่อให้ข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณได้นำมาใช้ปฏิบัติเพื่อดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

**นิศารัตน์ กุลกขพร**<sup>๘๒</sup> ได้ศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง ปัจจัยที่มีผลกับการเตรียมพร้อมเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจ จังหวัดยะลา พบว่าข้าราชการตำรวจ จังหวัดยะลา มีการเตรียมความพร้อมเกษียณอายุราชการ ในภาพรวมอยู่ในระดับสูง ปัจจัยที่มีผลต่อการเตรียมพร้อมเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจจังหวัดยะลา ได้แก่ หนี้สิน ตำแหน่งและปัจจัยเรื่องการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับการเกษียณ ไม่มีผลต่อการเตรียมพร้อมเกษียณอายุราชการ ปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม สถานภาพทางสุขภาพ สัมพันธภาพกับเพื่อน สัมพันธภาพในครอบครัวและการสนับสนุนจากหน่วยงาน มีผลต่อการเตรียมพร้อมเกษียณอายุของข้าราชการตำรวจ จังหวัดยะลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

**แสนคำนึ่ง ตริฤกษ์ฤทธิ์ และคณะ**<sup>๘๓</sup> ได้ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิต และการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ ข้าราชการครู

<sup>๘๑</sup>สิงหนาท ประศาสน์ศิลป์, “การดำเนินชีวิตที่มีความสุขของข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณตามแนวทางพุทธบูรณาการ”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

<sup>๘๒</sup>นิศารัตน์ กุลกขพร, “ปัจจัยที่มีผลกับการเตรียมพร้อมเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจจังหวัดยะลา”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยทักษิณ, ๒๕๕๔).

<sup>๘๓</sup>แสนคำนึ่ง ตริฤกษ์ฤทธิ์ และคณะ, **คุณภาพชีวิตและการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.thaiscience.info/> [๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓].

จังหวัดชลบุรี ที่มีอายุ ๕๐ ปี ขึ้นไป จำนวน ๓๒๕ คน โดยการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อ ๑) ศึกษาชีวิตของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี ๒) ศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี และ ๓) ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตและการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี ผลการวิจัย พบว่าข้าราชการครู เกือบสามในห้าให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุอยู่ในระดับสูง ส่วนผลการศึกษาคคุณภาพชีวิตรายบุคคล พบว่าประมาณครึ่งหนึ่งมีคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาทางด้าน พบว่า คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายด้านจิตใจ ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านสัมพันธภาพทางสังคม อยู่ในระดับดี ส่วนการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ พบว่ามากกว่าสองในสาม มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุโดยภาพรวมอยู่ในระดับดี

**ศิริวรรณ มนอัคระผดุง และคณะ**<sup>๔๔</sup> ได้ศึกษาเรื่อง การเตรียมตัวเกษียณอายุราชการของผู้บริหารสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา ในการวิจัยนี้ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลักคือ ผู้บริหารของสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภาที่จะเกษียณอายุราชการภายในช่วง ๕ ปี (พ.ศ.๒๕๕๙ - พ.ศ.๒๕๖๓) จำนวน ๙ คน ผลการวิจัย พบว่าการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุจะต้องมีการเตรียมพร้อม ๕ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านการเงินและทรัพย์สิน ๒) ด้านที่อยู่อาศัย ๓) ด้านร่างกาย ๔) ด้านจิตใจ และ ๕) ด้านการใช้เวลาว่าง ทั้งนี้ จากการศึกษาที่มีข้อสรุปเชิงทฤษฎีของการเตรียมตัวเกษียณอายุ ได้แก่ ๑) เมื่อใดก็ตามที่ผู้บริหารสามารถวางแผนการเกษียณอายุเตรียมตัวด้านการเงินและทรัพย์สิน เมื่อนั้นชีวิตหลังเกษียณอายุจะเกิดความสุข และไม่เป็นภาระ หนี้สินต่อครอบครัวหรือลูกหลาน ๒) เมื่อใดก็ตามที่ผู้บริหารมีการเตรียมตัวเกษียณอายุ ด้านการเงินและทรัพย์สิน ด้านที่อยู่อาศัย และด้านสุขภาพร่างกาย ตั้งแต่อายุราชการยังน้อย เมื่อนั้นผู้บริหารจะมีชีวิตที่ความมั่นคง และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ๓) เมื่อใดก็ตามที่ผู้บริหารเตรียมตัวเกษียณอายุ เมื่อนั้นผู้บริหารจะสามารถปรับตัวให้เผชิญการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังเกษียณอายุได้ และมีความพึงพอใจในชีวิต ๔) เมื่อใดก็ตามที่ผู้บริหารเตรียมตัวเกษียณอายุ เมื่อนั้นผู้บริหารจะสามารถพึ่งตนเองได้ ไม่เป็นภาระผู้อื่น และ ๕) เมื่อใดก็ตามที่ผู้บริหารมีหลักศาสนายึดเหนี่ยวทางจิตใจเมื่อนั้นผู้บริหาร จะสามารถการเตรียมตัวเกษียณอายุได้ดีบนหลักความพอเพียงใช้ชีวิตอย่างมีเหตุผลและเข้าใจการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ

<sup>๔๔</sup>ศิริวรรณ มนอัคระผดุง และคณะ, “การเตรียมตัวเกษียณอายุราชการ ของผู้บริหารสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภาวารสารวิจัยและพัฒนา”, วารสารวิจัยและพัฒนาวลัยลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม - สิงหาคม ๒๕๕๙): ๔๙ - ๖๒.

**ฉัตรจงกล ตุลยนิษกะ**<sup>๕๕</sup> ได้ศึกษาวิทยานิพนธ์ เรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณของผู้สูงอายุในจังหวัดพัทลุง ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุสามารถร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุ ได้ร้อยละ ๒๓ โดยทัศนคติต่อการเกษียณอายุเป็นปัจจัยที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุได้มากที่สุด รองลงมาคือสถานภาพทางสุขภาพ และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม นอกจากนี้ มีการคัดเลือกผู้ที่มีคะแนนการปรับตัวหลังเกษียณอายุโดยรวมได้ในระดับสูง จำนวน ๑๑ คน มาให้ข้อมูลการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ได้แก่ ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ สถานภาพทางสุขภาพ การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และสถานภาพสมรส

**สุพรรณณี รัตนานนท์ และคณะ**<sup>๕๖</sup> ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน กรณีศึกษาครูโรงเรียนเอกชน จังหวัดนนทบุรี ใช้การวิจัยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ การศึกษาเชิงปริมาณ ประชากรได้แก่ ครูโรงเรียนเอกชนในจังหวัดนนทบุรีเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๓๖๐ คน แบ่งเป็น ๒ ช่วงอายุคือ ช่วงอายุก่อนใกล้เกษียณ (อายุไม่เกิน ๕๕ ปี) และช่วงอายุใกล้เกษียณ (อายุ ๕๕ ปีขึ้นไป) โดยใช้แบบสอบถาม ส่วนการศึกษาเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการกับครูโรงเรียนเอกชน สมาชิกในครอบครัวและเจ้าหน้าที่จากสำนักงานเขตการศึกษา จำนวน ๓๐ คน เพื่อสร้างรูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ และนำรูปแบบที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน ๕ คน พิจารณาความเหมาะสมด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม ผู้ที่อยู่ในช่วงอายุไม่เกิน ๕๕ ปี มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในระดับปานกลาง ส่วนผู้ที่อายุ ๕๕ ปีขึ้นไป มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในระดับสูงปัจจัยด้านอายุ สถานภาพสมรส และระดับรายได้ที่แตกต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวมแตกต่างกัน ในขณะที่เพศ ภาวะสุขภาพ และความเพียงพอของรายได้ที่แตกต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวมไม่แตกต่างกัน รูปแบบการเตรียมความพร้อม เพื่อเกษียณอายุแต่ละช่วงอายุ มีความคล้ายคลึงกัน คือผู้ที่เกษียณอายุทุกช่วงอายุต้องเตรียมความพร้อมทั้งทางด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจและด้านการใช้เวลา โดยครอบครัวต้องสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุทุกด้านในเรื่องอารมณ์ความรู้สึก ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านวัตถุสิ่งของ ในขณะที่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้องสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุทุกด้าน ในเรื่อง

<sup>๕๕</sup> ฉัตรจงกล ตุลยนิษกะ, “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณของผู้สูงอายุในจังหวัดพัทลุง” วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๕๒).

<sup>๕๖</sup> สุพรรณณี รัตนานนท์ และคณะ, รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน กรณีศึกษาครูโรงเรียนเอกชน จังหวัดนนทบุรี, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [http://e-jodil.stou.ac.th/filejodi/๕\\_๗\\_๔๗๒.pdf](http://e-jodil.stou.ac.th/filejodi/๕_๗_๔๗๒.pdf), [๑๘ มกราคม ๒๕๖๓].

การให้ความรู้ คำแนะนำ ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ และการจัดกิจกรรมเพื่อสนับสนุนส่งเสริมการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ

**อัจฉราวรรณ กันจินะ**<sup>๘๗</sup> ได้ศึกษาเรื่อง พุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ โดยมีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการในบริบทสังคมปัจจุบัน ๒) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการและ ๓) เพื่อวิเคราะห์การบูรณาการหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ และเสนอแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาเอกสาร และทำการสัมภาษณ์ผู้เกษียณอายุราชการ จำนวน ๑๐ ท่านรวมทั้งใช้แบบสอบถามเก็บข้อมูลผู้เกษียณอายุราชการอีก จำนวน ๑๐๒ ท่าน ผลการศึกษาพบว่า

๑) การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่ส่งผลต่อผู้เกษียณอายุราชการ ได้แก่ การเข้าสู่สังคมผู้สูงวัย การเปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรมสู่สังคมอุตสาหกรรม อิทธิพลของสื่อและเทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยว และทัศนคติที่แข็งบวมและเชิงลบต่อผู้สูงอายุในสังคมไทย

๒) หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ได้แก่ เบญจศีล ความสันโดษ อริยสัจ ๔ พรหมวิหาร ๔ โลกธรรม ๘ และ ไตรลักษณ์

๓) เมื่อนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการ พบว่าผู้เกษียณอายุราชการได้นำหลักพุทธธรรมมาใช้จริง ค่าเฉลี่ยในระดับมากทุกรายการ โดยเฉพาะ การปฏิบัติตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ และมีเป้าหมายเพื่อให้เกิดประโยชน์ปัจจุบันมากที่สุด ส่วนแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ ได้แก่ Do not LEAVE model กล่าว คือ เมื่อเกษียณอายุแล้ว ต้องอย่าละทิ้ง ๕ ข้อคือ L = Let oneself on อย่าละทิ้งการปล่อยวาง ต้องปล่อยวางอย่ายึดติดลาภยศสรรเสริญ E = Excellent healthอย่าละทิ้งการมีสุขภาพที่ดีต้องออกกำลังกาย ทานอาหารที่มีประโยชน์ และพักผ่อนให้เพียงพอ A = Activities อย่าละทิ้งการมีกิจกรรมต้องมีกิจกรรม มีสังคม เพื่อให้เกิดความกระตือรือร้นในจิตใจ V=Virtueอย่าละทิ้งการมีศีลมีธรรม ในบ้านปลายควรหาโอกาสศึกษาธรรมะ และ E = Economical life อย่าละทิ้งชีวิตที่พอเพียง ควรอยู่โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

<sup>๘๗</sup> นัตรจกมล ตุลงนิษกะ, “พุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ” **ศุขกวีนิพนธ์ พุทธศาสตร์ศุขกวีบัณฑิต (พระพุทธานุสาสนา)**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๒).

**นราทิพย์ พุ่มทรัพย์**<sup>๘๘</sup> ได้ศึกษาเรื่อง การวิจัยและพัฒนากระบวนการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมโดยอาศัยแนวทางพระบรมราโชวาทเรื่องคุณธรรม ๔ ประการเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้วิถี “เศรษฐกิจพอเพียง” ผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้คู่มือการจัดกระบวนการการเรียนรู้มีส่วนร่วมสู่วิถี เศรษฐกิจพอเพียงตามแนวทางพระบรมราโชวาทเรื่องคุณธรรม ๔ ประการนอกเหนือจากนี้ยังได้ พัฒนาวิทยากร กระบวนการจำนวน ๑๐ กลุ่มเพื่อไปใช้คู่มือดังกล่าวขยายการพัฒนาวิทยากร กระบวนการโดยการจัดอบรมและใช้คู่มือต่อไปและจากการติดตามประเมินผลความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับความหมายของเศรษฐกิจพอเพียงและพระบรมราโชวาทเรื่องคุณธรรม ๔ ประการตลอดจน การนำไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวันพบว่าวิทยากรกระบวนการและเครือข่ายทั้งหมดมีการ เปลี่ยนแปลงไปในทางบวกกล่าวคือมีความรู้ความเข้าใจและการนำไปสู่การปฏิบัติเพิ่มมากขึ้นหลังจาก ได้เข้ารับการอบรมผ่านกระบวนการการเรียนรู้มีส่วนร่วม A-I-C

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยเกี่ยวกับผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงาน ผู้วิจัยประมวลได้ ว่าแนวคิดงานวิจัยที่กล่าวแล้วข้างต้นสามารถนำมาสรุปได้ดังตารางที่ ๒.๑๑ ดังนี้

**ตารางที่ ๒.๑๑** แสดงงานวิจัยเกี่ยวกับผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงาน

นักวิจัย	ผลการวิจัย
สิงหนาท ประศาสน์ศิลป์	๑) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งสองด้าน คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตในมิติของ ศาสตร์สมัยใหม่ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ ๒) โดยการ พัฒนาชีวิตในมุมมองของศาสตร์สมัยใหม่ จะมุ่งตอบสนองต่อคุณภาพชีวิต ภายนอกเป็นส่วนใหญ่ ๓) รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาประกอบด้วย ๓ รูปแบบ คือ ๑) รูปแบบของคน ๒) รูปแบบการทำงาน และ ๓) รูปแบบการ ใช้คุณธรรมในการดำเนินชีวิต

<sup>๘๘</sup> นราทิพย์ พุ่มทรัพย์, “การวิจัยและพัฒนากระบวนการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมโดยอาศัย แนวทางพระบรมราโชวาทเรื่องคุณธรรม ๔ ประการเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้วิถี “เศรษฐกิจพอเพียง”, โครงการวิจัย (ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรมสำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน), (นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๐).

ตารางที่ ๒.๑๑ แสดงงานวิจัยเกี่ยวกับผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงาน (ต่อ)

นักวิจัย	ผลการวิจัย
นิศารัตน์ กุลกชพร)	<p>๑) ข้าราชการตำรวจ จังหวัดยะลามีการเตรียมความพร้อมเกษียณอายุราชการ ในภาพรวมอยู่ในระดับสูง ๒) ปัจจัยที่มีผลต่อการเตรียมพร้อมเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจจังหวัดยะลา ได้แก่ หนี้สิน ตำแหน่งและปัจจัยเรื่องการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับการเกษียณ ไม่มีผลต่อการเตรียมพร้อมเกษียณอายุราชการ ปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม สถานภาพทางสุขภาพ สัมพันธภาพกับเพื่อน สัมพันธภาพในครอบครัวและการสนับสนุนจากหน่วยงาน มีผลต่อการเตรียมพร้อมเกษียณอายุของข้าราชการตำรวจ จังหวัดยะลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ</p>
ฉัตรจงกล ตุขนิษกะ	<p>๑) ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ สามารถร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุ ได้ร้อยละ ๒๓ โดยทัศนคติต่อการเกษียณอายุเป็นปัจจัยที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุได้มากที่สุด รองลงมาคือสถานภาพทางสุขภาพ และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม</p> <p>๒) มีการคัดเลือกผู้ที่มีคะแนนการปรับตัวหลังเกษียณอายุโดยรวมได้ในระดับสูง ข้อมูลการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ได้แก่ ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ สถานภาพทางสุขภาพ การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และสถานภาพสมรส</p>



ตารางที่ ๒.๑๑ แสดงงานวิจัยเกี่ยวกับผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงาน (ต่อ)

นักวิจัย	ผลการวิจัย
ฉัตรจงกล ตุลยนิษกะ	<p>๑) การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่ส่งผลต่อผู้เกษียณอายุราชการ ได้แก่ การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรมสู่สังคมอุตสาหกรรม อิทธิพลของสื่อและเทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยว และทัศนคติทั้งเชิงบวกและเชิงลบต่อผู้สูงอายุในสังคมไทย</p> <p>๒) หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ได้แก่ เบญจศีล ความสันโดษ อริยสัจ ๔ พรหมวิหาร ๔ โลกธรรม ๘ และไตรลักษณ์</p> <p>๓) เมื่อนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการ พบว่า ผู้เกษียณอายุราชการได้นำหลักพุทธธรรมมาใช้จริง ค่าเฉลี่ยในระดับมากทุกรายการ โดยเฉพาะ การปฏิบัติตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ และมีเป้าหมายเพื่อให้เกิดประโยชน์ปัจจุบันมากที่สุด</p> <p>๔) แนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ ได้แก่ Do not LEAVE model คือ เมื่อเกษียณอายุ ต้องอย่าละทิ้ง ๕ ข้อ คือ L = Let oneself on อย่าละทิ้งการปล่อยวาง อย่ายึดติดลาภยศ E = Excellent health อย่าละทิ้งการมีสุขภาพที่ดี ออกกำลังกาย ทานอาหารที่มีประโยชน์ และพักผ่อนให้เพียงพอ A = Activities อย่าละทิ้งการมีกิจกรรม ต้องมีกิจกรรม มีสังคม เพื่อให้เกิดความกระตือรือร้นในจิตใจ V=Virtue อย่าละทิ้งการมีศีลมีธรรม ควรหาโอกาสศึกษาธรรมะ และ E = Economical life อย่าละทิ้งชีวิตที่พอเพียง ควรอยู่โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น</p>
นราทิพย์ พุ่มทรัพย์ (โครงการวิจัย, ๒๕๕๐)	<p>๑) ใช้คู่มือติดตามประเมินผลความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของเศรษฐกิจพอเพียงและพระบรมราโชวาทเรื่องคุณธรรม ๔ ประการ ๒) นำไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวัน ๓) วิทยากรกระบวนการและเครือข่ายทั้งหมดมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางบวกและ ๔) วิทยากรมีความรู้ความเข้าใจและการนำไปสู่การปฏิบัติเพิ่มมากขึ้นหลังจากได้เข้ารับการอบรมผ่านกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม A-I-C</p>

## ๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยศึกษาแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัย บทความวิชาการ ข้อมูลบริบทของพื้นที่ และ ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทานโดยนำหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต สามารถสรุปได้ดังนี้

ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทานสังเคราะห์จากแนวคิด ทฤษฎีการบริหารจัดการของ Ampbell & Rogers ประกอบด้วย<sup>๘๙</sup>

- (๑) ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา
- (๒) ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์
- (๓) ปัจจัยด้านความสมบูรณ์สังคมและสิ่งแวดล้อม
- (๔) ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ของสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิต

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน สังเคราะห์จากตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตของ Beadle-Brown ประกอบด้วย<sup>๙๐</sup>

- (๑) ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม
- (๒) ด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ
- (๓) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
- (๔) ด้านปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดี
- (๕) ด้านลักษณะทางอารมณ์
- (๖) ด้านความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง
- (๗) ด้านการพัฒนาตนเอง
- (๘) ด้านสิทธิเสรีภาพ

หลักภavana ๔ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทานประกอบด้วย<sup>๙๑</sup>

- ๑) กายภavana
- ๒) สीलภavana
- ๓) จิตภavana

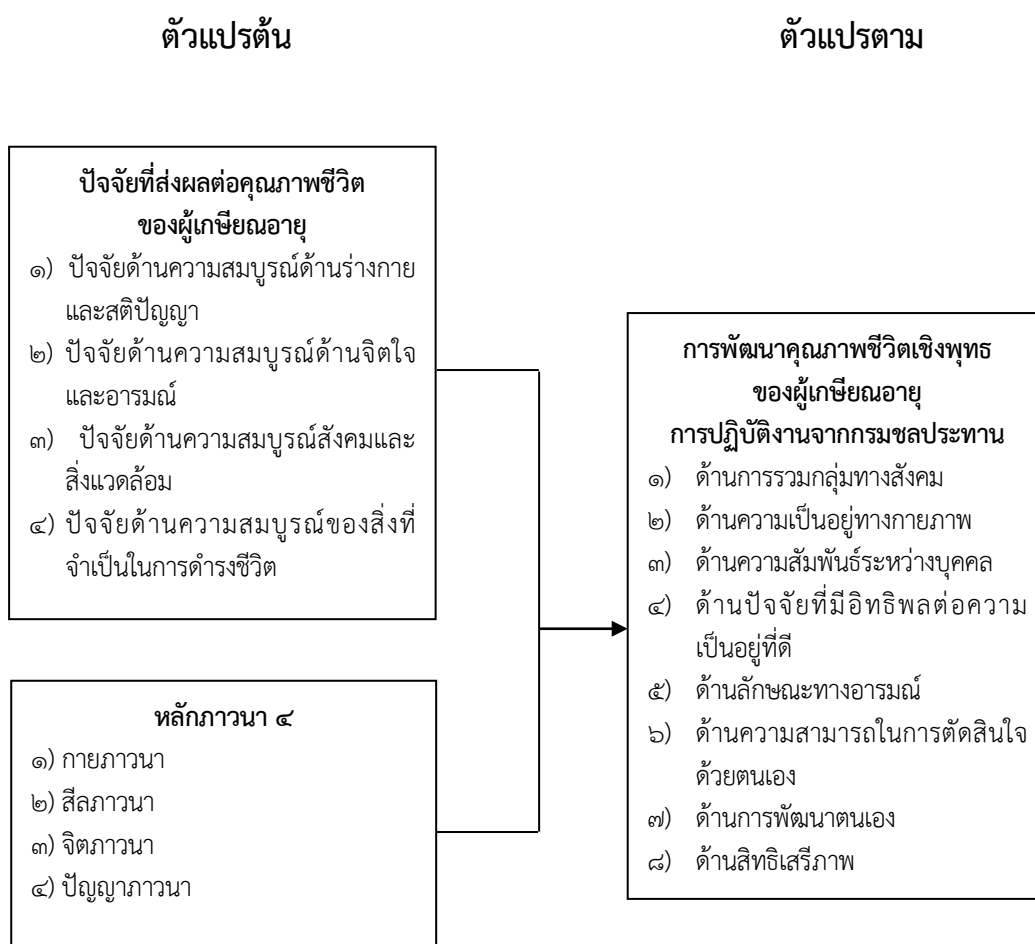
<sup>๘๙</sup>Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. **The Quality of American Life: Perceptions, Evaluations, and Satisfactions**, (New York: Russell Sage Foundation, 1976), p. 75.

<sup>๙๐</sup> Beadle-Brown, J., Murphy, G., and DiTerlizzi, M. "Quality of Life for the Camberwell Cohort". **Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities**, Vol. 24 No. 4 (2008): 380-390.

<sup>๙๑</sup> อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๘/๑๒๑.

## ๔) ปัญญาภavana

กรอบแนวคิดการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน” ดังแผนภาพที่ ๒.๔



แผนภาพที่ ๒.๔ กรอบแนวคิดในการวิจัย

## บทที่ ๓

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน” ในการวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน และเพื่อเพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

#### ๓.๑ รูปแบบการวิจัย

#### ๓.๒ การวิจัยเชิงปริมาณ

##### ๓.๒.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ๓.๒.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

##### ๓.๒.๓ การเก็บรวบรวมข้อมูล

##### ๓.๒.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล

#### ๓.๓ การวิจัยเชิงคุณภาพ

##### ๓.๒.๑ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

##### ๓.๒.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

##### ๓.๒.๓ การเก็บรวบรวมข้อมูล

##### ๓.๒.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล

#### ๓.๑ รูปแบบการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน” เป็นงานวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) เป็นการผสมผสานระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยกำหนด คำนวณน้ำหนักการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นสำคัญและสนับสนุนผลการวิจัยโดยกระบวนการและผลการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่มีความเชื่อมั่นและสามารถนำไปสู่การพัฒนาสังคมได้

## ๓.๒ การวิจัยเชิงปริมาณ

รูปแบบการดำเนินการวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยดำเนินการโดยศึกษาจากแบบสอบถามของผู้ตอบแบบสอบถาม ทั้งตัวแปรต้น คือปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ หลักทฤษฎี ๔ กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิต คุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ตามกระบวนการวิจัยดังต่อไปนี้

### ๓.๒.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

#### ๑) ประชากร

ประชากร คือ ผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน จำแนกตามปีงบประมาณที่เกษียณอายุราชการ<sup>๑</sup> และผู้เกี่ยวข้องกับผู้เกษียณอายุการทำงานจากหน่วยงานภายใต้สังกัด สำนักงานชลประทานที่ ๑๐ ลพบุรี จำนวน

#### ๒) กลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สุ่มตัวอย่างจากประชากร จำนวน ๗๙๔ คน ซึ่งคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane) ดังนี้<sup>๒</sup>

$$\begin{aligned} \text{สูตร} \quad n &= \frac{N}{1+N(e)^2} \\ \text{โดยที่} \quad n &= \text{ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง} \\ N &= \text{จำนวนประชากร} \\ e &= \text{ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ เท่ากับ ๐.๐๕} \end{aligned}$$

$$\text{แทนค่าในสูตร} \quad n = \frac{794}{1+794(0.05)^2}$$

$$\begin{aligned} n &= \frac{791}{2.985} \\ &= 265.9966 \end{aligned}$$

<sup>๑</sup> กรมชลประทาน, ประกาศกรมชลประทาน เรื่อง ข้าราชการครบเกษียณอายุซึ่งจะต้องพ้นจากราชการเมื่อสิ้นสุดปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๒ – ๒๕๖๒, อัดสำเนา.

<sup>๒</sup> สุวริย์ สิริโกคาภิรมณ์, การวิจัยทางการศึกษา, (ลพบุรี : ฝ่ายเอกสารการพิมพ์สถาบันราชภัฏ-เทพสตรี, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒๙-๑๓๐.

ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๖๕.๙๙๖๖ คน เพื่อให้ง่ายต่อการเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยจึงใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๒๖๖ คน จากข้าราชการครบเกษียณอายุ

วิธีการสุ่มตัวอย่าง (Sampling) การสุ่มตัวอย่างใช้หลักการสุ่มแบบแบ่งชั้น โดยการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างเป็นสัดส่วน โดยพิจารณาจากจำนวนประชากร เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีลักษณะกระจาย ให้สัมพันธ์กับสัดส่วนของประชากร โดยทำการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยใช้ “ประชากร” เป็นระดับในการสุ่มตัวอย่าง อย่างเป็นสัดส่วน โดยใช้สูตรดังนี้

$$\text{จำนวนตัวอย่างในแต่ละชั้น} = \frac{\text{จำนวนตัวอย่างทั้งหมด} \times \text{จำนวนประชากรในแต่ละชั้น}}{\text{จำนวนประชากรทั้งหมด}}$$

จากสูตรสามารถแบ่งจำนวนสัดส่วนประชากรได้ดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๓.๑ สัดส่วนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

พื้นที่	ประชากร	สัดส่วน	กลุ่มตัวอย่าง
ข้าราชการ	๑๐๑	๒๖๖x๑๐๑/๗๙๔	๓๔
ลูกจ้างประจำ	๖๗๗	๒๖๖x๖๗๗/๗๙๔	๒๒๗
พนักงานราชการ	๑๖	๒๖๖x๑๖/๗๙๔	๕
รวม	๗๙๔		๒๖๖

### ๓.๒.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

#### ๑) ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากนั้นนำมาสร้างเป็นกรอบแนวคิด ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ซึ่งมีขั้นตอนในการสร้างดังต่อไปนี้

๑) ศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูลจากเอกสาร ตำราและงานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกรอบความคิดในการสร้างแบบสอบถาม

๒) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและเอกสารการวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยพิจารณาถึงรายละเอียดต่าง ๆ เพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดไว้

๓) ขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

๔) สร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

๕) นำเสนอร่างแบบสอบถามต่ออาจารย์ที่ปรึกษาคณาจารย์นิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไข

๖) นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มจำนวน ๓๐ คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) แล้วนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษา

๗) จัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับจริง และนำไปแจกกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

๘) รวบรวมแบบสอบถาม แล้วนำมาวิเคราะห์

## ๒) การหาคุณภาพของแบบสอบถาม

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามมาหาคุณภาพของแบบสอบถาม โดยการหาความเที่ยงตรง (Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) ดังนี้

๑. ขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาคณาจารย์นิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบเครื่องมือที่สร้างไว้

๒. หาความเที่ยงตรง (Validity) โดยการนำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จ เสนอประธานและกรรมการที่ปรึกษาคณาจารย์นิพนธ์ เพื่อขอความเห็นชอบและนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน ๕ ท่าน ได้แก่

๑) รศ.โร.เต็มศักดิ์ ทองอินทร์ อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชา รัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์

๒) รศ.ดร.สุรินทร์ นิยมานุกร อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชา รัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์

๓) รศ. ว่าที่ พ.ต. ดร.สวัสดิ์ จิรัฎฐิติกาล

๔) ผศ.ดร.สุริยา รักษาเมือง อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชา รัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์

๕) อ.ดร.สมบัติ นามบุรี อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชา รัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์

แล้วนำแต่ละข้อหาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามตามวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence : IOC) ได้ค่าดัชนีความความเที่ยงตรงของแบบสอบถามทุกข้ออยู่ระหว่าง ๐.๘๐-๑.๐๐ ซึ่งอธิบายได้ว่า เครื่องมือมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

๓. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๐ คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha  $\alpha$ -Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ ๐.๙๗๓

๔. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาคุณวุฒิบัณฑิต เพื่อขอความเห็นชอบและจัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ในการนำไปใช้แจกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยต่อไป

### ๓.๒.๓ การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนดังนี้

๑) ขอนหนังสือจากผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ถึงผู้บริหารหรือหัวหน้าหน่วยงานกลุ่มเป้าหมาย เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามจากบุคลากรในพื้นที่

๒) นำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปเก็บข้อมูล กับ กลุ่มตัวอย่างที่ได้กำหนดไว้ จำนวน ๔๐๐ ชุด โดยใช้วิธีสุ่มแบบชั้นภูมิ จากนั้นเก็บแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง แล้วนำมาตรวจสอบความถูกต้อง ได้ข้อมูล ที่สมบูรณ์ทั้งหมด จำนวน ๔๐๐ ชุด คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ ของจำนวนแบบสอบถามทั้งหมด

๓) นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์และประมวลผลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัย ทางสังคมศาสตร์ต่อไป

### ๓.๒.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ผู้วิจัย เมื่อได้รับและรวบรวมแบบสอบถามเรียบร้อยแล้ว นำแบบสอบถามที่ได้รับกลับมาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ แล้วนำมาวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Correlation) และการถดถอยพหุคูณแบบมีขั้นตอน (Multiple regression Stepwise)



เกณฑ์ที่ใช้แปลผลข้อความที่ได้จากการประเมินผล มีดังนี้

ช่วงค่าเฉลี่ย	การแปลความหมาย
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ ๔.๒๑ - ๕.๐๐	กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ ๓.๔๑ - ๔.๒๐	กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ มาก
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ ๒.๖๑ - ๓.๔๐	กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ ๑.๘๑ - ๒.๖๐	กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ น้อย
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ ๑.๐๐ - ๑.๘๐	กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ น้อยที่สุด <sup>๓</sup>

### ๓.๓ การวิจัยเชิงคุณภาพ

รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพผู้วิจัยดำเนินการโดย ศึกษาจากเอกสาร หนังสือ เช่น พระไตรปิฎก งานวิชาการของผู้ทรงคุณวุฒิ งานวิจัย ดุษฎีนิพนธ์ เป็นต้น นอกจากนี้มีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) ตามกระบวนการวิจัยดังต่อไปนี้

#### ๓.๓.๑ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

##### ๑) การสัมภาษณ์เชิงลึก

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลจากบัญชีรายชื่อผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากตามปีงบประมาณ ที่มีศักยภาพในการให้ข้อมูล (ข้อมูลตามขอบเขตด้านประชากร) รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น จำนวน ๑๘ คนหรือรูป ประกอบด้วย

ลำดับที่	ผู้เกษียณอายุกรมชลประทาน	ตำแหน่ง
๑	นายสถิร วีระเดชะ	อดีตผู้อำนวยการสำนักงานชลประทานที่ ๑๐
๒	นายอรรถพร ปัญญาโณม	อดีตรองผู้อำนวยการสำนักงานชลประทานที่ ๑๐
๓	นายวีระยศ ศิริกุล	อดีตรองผู้อำนวยการสำนักงานชลประทานที่ ๑๐

<sup>๓</sup>วัฒนา สุนทรชัย, เรียนสถิติด้วย SPSS ภาคการวิเคราะห์เครื่องมือการวิจัยและการวิเคราะห์ข้อสอบ, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท จูนพลับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๗๑.

<b>ลำดับที่</b>	<b>นักวิชาการพระพุทธศาสนา</b>	<b>ตำแหน่ง</b>
๔	พระปลัดระพิน พุทธิสาโร, ผศ.ดร.	อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์
๕	พระมหากฤษญา กิตติโสภโณ, ผศ.ดร.	อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์
๖	พระมหานิกธ ฐานุตโตโร, ดร.	อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์
	<b>นักพัฒนาสังคมชำนาญการ</b>	<b>ตำแหน่ง</b>
๗	นางชัญญา น้อยมะโน	นักวิชาการการเงินและบัญชีชำนาญการ
๘	นางอวยพร ทองสัมฤทธิ์	นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ
๙	นางสาวกรองจิตต์ เปลี่ยนสมัย	นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ
๑๐	นางรัชนีวรรณ หอมชื่น	นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ
	<b>นักวิชาการสาธารณสุข</b>	<b>ตำแหน่ง</b>
๑๑	ดร.สุภาวดีพวงสมบัติ	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
๑๒	ดร.วิโรจน์ เล็งรักษา	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
๑๓	ดร.เรวดี คำเลิศ	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
๑๔	นางวรรณมา ชนะมารจันโท	นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ
	<b>นักวิชาการทางรัฐประศาสนศาสตร์</b>	<b>ตำแหน่ง</b>
๑๕	ศ.ดร.บุญทัน ดอกไธสง	อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์
๑๖	รศ.ดร.สุรินทร์ นียมางกูร	อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์
๑๘	รศ.ดร.เต็มศักดิ์ ทองอินทร์	อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์

## ๒) การสนทนากลุ่มเฉพาะ

ผู้เชี่ยวชาญในการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

ลำดับที่	ผู้ทรงคุณวุฒิของกรมชลประทาน	ตำแหน่ง
๑	นางสาวกรองจิตต์ เปลียนสมัย	ตัวแทนผู้อำนวยการสำนักงานที่ ๑๐ กรมชลประทาน
๒	ดร.จำลอง ช่วยรอด	ที่ปรึกษารัฐมนตรีว่าการกระทรวงแรงงาน กำกับดูแล สำนักงานประกันสังคม
	<b>ผู้ทรงคุณวุฒิด้านรัฐประศาสนศาสตร์</b>	<b>ตำแหน่ง</b>
๓	รศ.ดร.สุรพล สุยะพรหม	ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชา รัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์
๔	รศ.ดร.วัชรินทร์ ชาญศิลป์	อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชา รัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์
๕	ผศ.ดร.พงษ์พัฒน์ จิตตานุรักษ์	อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชา รัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์
	<b>ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา</b>	<b>ตำแหน่ง</b>
๖	พระมหาสุนันท์ สุนนโท	อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชา รัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์
๗	ผศ.ดร. สุรียา รักษาเมือง	อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชา รัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์
	<b>ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย</b>	<b>ตำแหน่ง</b>
๘	รศ.ดร.เกียรติศักดิ์ สุขเหลือง	อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชา รัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์
๙	อ.ดร.สมบัติ นามบุรี	อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชา รัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์

### ๓.๓.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการสร้างด้วยวิธีการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

- ๑) ศึกษาวิธีการสร้างแบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการเก็บข้อมูลจากเอกสาร ตำราและงานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกรอบความคิดในการสร้างแบบสัมภาษณ์
- ๒) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและเอกสารการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยพิจารณาถึงรายละเอียดต่าง ๆ เพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดไว้
- ๓) ขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสัมภาษณ์
- ๔) สร้างแบบสัมภาษณ์ให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เพื่อนำมาวิเคราะห์

### ๓.๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอน ดังนี้

- ๑) ขออนุญาตจากผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ถึงผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์
- ๒) ทำการนัดวัน เวลา และสถานที่กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เพื่อสัมภาษณ์ตามที่กำหนดไว้
- ๓) ดำเนินการสัมภาษณ์ตามวัน เวลาและสถานที่ที่กำหนดนัดไว้ จนครบทุกประเด็น โดยขออนุญาตใช้วิธีการจดบันทึก และการบันทึกเสียงประกอบการสัมภาษณ์
- ๔) นำข้อมูลดิบที่ได้มารวบรวมเพื่อวิเคราะห์โดยวิธีการที่เหมาะสมและนำเสนอต่อไป

### ๓.๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์โดยนำข้อมูลมาเรียบเรียง และจำแนกอย่างเป็นระบบ จากนั้นนำมาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ตีความหมาย เชื่อมโยงความสัมพันธ์และสร้างข้อสรุปจากข้อมูลต่าง ๆ ที่รวบรวมได้ เพื่อจะได้ศึกษาประเด็นได้ลึกซึ้ง เมื่อประเด็นใดวิเคราะห์แล้วไม่มีความชัดเจนก็ตามไปเก็บข้อมูลเพิ่มเติมในประเด็นต่าง ๆ นั้น เพื่อตอบคำถามหลักตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และนำเสนอผลการวิจัยแบบพรรณาคความ

## บทที่ ๔

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน และเพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน โดยผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณตามลำดับ ดังนี้

๔.๑ คุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน

๔.๒ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน

๔.๓ การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน

๔.๔ ผลการสนทนากลุ่มเฉพาะ

๔.๕ องค์กรความรู้

#### ๔.๑ คุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล สถานภาพส่วนบุคคล วิเคราะห์โดยการหาค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๑ แสดงค่าความถี่และค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม  
สถานภาพส่วนบุคคล

(n=๒๖๖)

สถานภาพส่วนบุคคล	ความถี่	ร้อยละ
<b>๑. อายุ</b>		
น้อยกว่า ๖๐ ปี	๖๔	๒๔.๐๖
๖๐ - ๖๔ ปี	๑๐๘	๔๐.๖๐
๖๕ - ๖๙ ปี	๔๕	๑๖.๙๒
๗๐ - ๗๔ ปี	๒๘	๑๐.๕๓
๗๕ - ๗๙ ปี	๑๗	๖.๓๙
๘๐ ปี ขึ้นไป	๔	๑.๕๐
<b>รวม</b>	<b>๒๖๖</b>	<b>๑๐๐.๐๐</b>
<b>๒. ระดับการศึกษา</b>		
ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย	๒๒	๘.๒๗
มัธยมศึกษาตอนปลาย	๔๓	๑๖.๑๗
อนุปริญญา/ปวส.	๒๘	๑๐.๕๓
ปริญญาตรี	๙๕	๓๕.๗๑
ปริญญาโท	๕๗	๒๑.๔๓
ปริญญาเอก	๒๑	๗.๘๙
<b>รวม</b>	<b>๒๖๖</b>	<b>๑๐๐.๐๐</b>
<b>๓. สถานภาพ</b>		
โสด	๖๕	๒๔.๔๔
สมรส	๑๓๖	๕๑.๑๓
หย่าร้าง	๓๖	๑๓.๕๓
ไม่หย่าร้างแต่แยกกันอยู่	๐	๐.๐๐
หย่าร้างและแยกกันอยู่	๒๑	๗.๘๙
คู่สมรส/คู่ชีวิตเสียชีวิต	๘	๓.๐๑
<b>รวม</b>	<b>๒๖๖</b>	<b>๑๐๐.๐๐</b>

ตารางที่ ๔.๑ แสดงค่าความถี่และค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม  
สถานภาพส่วนบุคคล (ต่อ)

(n=๒๖๖)

สถานภาพส่วนบุคคล	ความถี่	ร้อยละ
<b>๔. รายได้หลังเกษียณ</b>		
น้อยกว่า ๑๕,๐๐๐ บาท ต่อเดือน	๗๓	๒๗.๔๔
๑๕,๐๐๐ - ๒๕,๐๐๐ บาท ต่อเดือน	๘๑	๓๐.๔๕
๒๕,๐๐๑ - ๓๕,๐๐๐ บาท ต่อเดือน	๒๘	๑๐.๕๓
๓๕,๐๐๑ - ๔๕,๐๐๐ บาท ต่อเดือน	๓๘	๑๔.๒๙
๔๕,๐๐๑ บาท ต่อเดือน ขึ้นไป	๒๙	๑๐.๙๐
รับบำเหน็จ	๑๕	๕.๖๔
อื่น ๆ เช่น ได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลอื่น	๒	๐.๗๕
<b>รวม</b>	<b>๒๖๖</b>	<b>๑๐๐.๐๐</b>
<b>๕. สภาพร่างกาย</b>		
แข็งแรงดี ไม่มีโรคประจำตัว ไม่พิการ	๑๔๓	๕๓.๗๖
มีโรคประจำตัว ๑ - ๒ โรค	๙๖	๓๖.๐๙
มีโรคประจำตัว ๓ โรค ขึ้นไป ไม่เป็นผู้ป่วยติดเตียง	๒๑	๗.๘๙
มีโรคประจำตัว ๓ โรค ขึ้นไป เป็นผู้ป่วยติดเตียง	๔	๑.๕๐
เป็นผู้พิการ มีโรคประจำตัวหรือเป็นผู้ป่วยติดเตียง	๒	๐.๗๕
<b>รวม</b>	<b>๒๖๖</b>	<b>๑๐๐.๐๐</b>
<b>๖. ความเอาใจใส่ของญาติ</b>		
เอาใจใส่อย่างดี	๑๗๘	๖๖.๙๒
เอาใจใส่พอสมควร	๗๕	๒๘.๒๐
ไม่เอาใจใส่	๑๓	๔.๘๘
<b>รวม</b>	<b>๒๖๖</b>	<b>๑๐๐.๐๐</b>
<b>๗. การดำเนินนโยบายของรัฐ</b>		
นโยบายภาครัฐเอื้ออำนวย	๑๙๕	๗๓.๓๑
นโยบายของภาครัฐไม่เอื้ออำนวย	๗๑	๒๖.๖๙
<b>รวม</b>	<b>๒๖๖</b>	<b>๑๐๐.๐๐</b>

ตารางที่ ๔.๑ แสดงค่าความถี่และค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคล (ต่อ)

(n=๒๖๖)

สถานภาพส่วนบุคคล	ความถี่	ร้อยละ
<b>๘. การบังคับใช้กฎหมาย</b>		
กฎหมายเอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต	๑๙๘	๗๔.๔๔
กฎหมายไม่เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต	๖๘	๒๕.๕๖
<b>รวม</b>	<b>๒๖๖</b>	<b>๑๐๐.๐๐</b>
<b>๙. ระยะทาง (เส้นทางการเดินทาง)</b>		
อาศัยอยู่ในพื้นที่ห่างไกลตัวเมือง การเดินทางลำบาก	๕๙	๒๒.๑๘
อาศัยอยู่ในพื้นที่ใกล้ตัวเมือง การเดินทางสะดวกสบาย	๒๐๗	๗๗.๘๒
<b>รวม</b>	<b>๒๖๖</b>	<b>๑๐๐.๐๐</b>

จากตารางที่ ๑ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง ๖๐ - ๖๔ ปี จำนวน ๑๐๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๖๐ รองลงมา มีอายุน้อยกว่า ๖๐ ปี จำนวน ๖๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๔.๐๖ อายุ ๖๕ - ๖๙ ปี จำนวน ๔๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๙๒ อายุ ๗๐ - ๗๔ ปี จำนวน ๒๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๕๓ ๗๕ - ๗๙ ปี จำนวน ๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๓๙ และมีอายุ ๘๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑.๕๐ ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน ๙๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๒๘ รองลงมา มีการศึกษาระดับปริญญาโท จำนวน ๕๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๔๓ มัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน ๔๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๑๗ อนุปริญญาหรือ ปวส. จำนวน ๒๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๕๓ ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน ๒๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๘.๒๗ และมีการศึกษาระดับปริญญาเอก จำนวน ๒๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๘๙ ตามลำดับ

ส่วนด้านสถานภาพ ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถามมีสถานภาพสมรส จำนวน ๑๓๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๑๓ รองลงมา มีสถานภาพโสด จำนวน ๖๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๔.๔๔ หย่าร้าง จำนวน ๓๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๕๓ หย่าร้างและแยกกันอยู่ จำนวน ๒๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๘๙ และคู่สมรสหรือคู่ชีวิตเสียชีวิต จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๐๑ ตามลำดับ



ด้านรายได้หลังเกษียณ กลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีรายได้ ๑๕,๐๐๐ – ๒๕,๐๐๐ บาทต่อเดือน ๘๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๔๕ รองลงมา มีรายได้น้อยกว่า ๑๕,๐๐๐ บาทต่อเดือน จำนวน ๗๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๔๔ มีรายได้ ๓๕,๐๐๑ – ๔๕,๐๐๐ บาทต่อเดือน จำนวน ๓๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๒๙ มีรายได้ ๔๕,๐๐๑ บาทต่อเดือนขึ้นไป จำนวน ๒๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๙๐ มีรายได้ ๒๕,๐๐๑-๓๕,๐๐๐ บาท ต่อเดือน จำนวน ๒๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๕๓ รับบำเหน็จ จำนวน ๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๖๔ และอื่น ๆ เช่น ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๐.๗๕ ตามลำดับ

ด้านสภาพร่างกาย กลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่แข็งแรงดี ไม่มีโรคประจำตัว และไม่พิการ จำนวน ๒๑๑ คน (คิดเป็นร้อยละ ๕๔.๙๕) รองลงมา มีโรคประจำตัว ๑ – ๒ โรค จำนวน ๑๔๓ คน (คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๒๔) มีโรคประจำตัว ๓ โรคขึ้นไปแต่ไม่เป็นผู้ป่วยติดเตียง จำนวน ๒๓ คน (คิดเป็นร้อยละ ๕.๙๙) มีโรคประจำตัว ๓ โรคขึ้นไปและเป็นผู้ป่วยติดเตียง จำนวน ๕ คน (คิดเป็นร้อยละ ๑.๓๐) และมีที่เป็นผู้พิการ มีโรคประจำตัวหรือเป็นผู้ป่วยติดเตียง จำนวน ๒ คน (คิดเป็นร้อยละ ๐.๕๒) ตามลำดับ

การเอาใจใส่ของญาติเป็นอย่างดี จำนวน ๑๗๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๖.๙๒ รองลงมา ได้รับการเอาใจใส่พอสมควร จำนวน ๗๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๒๐ และที่ไม่ได้รับการเอาใจใส่จากญาติ จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๔.๘๘ ตามลำดับ

ผู้เกษียณการปฏิบัติงานที่นโยบายของรัฐเอื้ออำนวยต่อการดำเนินชีวิต จำนวน ๑๙๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๓.๓๑ ส่วนผู้เกษียณการปฏิบัติงานที่นโยบายของรัฐไม่เอื้ออำนวยต่อการดำเนินชีวิต จำนวน ๗๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๖๖

การบังคับใช้กฎหมาย กฎหมายเอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต จำนวน ๑๙๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๔.๔๔ และกฎหมายไม่เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต จำนวน ๖๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๕๖ ระยะเวลา (เส้นทางการเดินทาง) และผู้เกษียณการปฏิบัติงานส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในพื้นที่ใกล้ตัวเมือง การเดินทางสะดวกสบาย จำนวน ๒๐๗ คิดเป็นร้อยละ ๗๗.๘๒ และที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ห่างไกลตัวเมือง การเดินทางลำบาก จำนวน ๕๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๑๘

ตารางที่ ๔.๒ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ โดยภาพรวม

(n=๒๖๖)				
ที่	ภาพรวม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
๑	ด้านความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา	๓.๘๙	๐.๗๗	มาก
๒	ด้านความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์	๓.๔๔	๐.๗๓	มาก
๓	ด้านความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม	๔.๐๐	๐.๘๑	มาก
๔	ด้านความสมบูรณ์ด้านสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิต	๔.๐๓	๐.๗๗	มาก
ภาพรวม		๓.๘๔	๐.๗๖	มาก

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นต่อปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๘๔$ , S.D. = ๐.๗๖) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยที่ ด้านความสมบูรณ์ด้านสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิต มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X} = ๔.๐๓$ , S.D. = ๐.๗๗) รองลงมาคือด้านความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ( $\bar{X} = ๔.๐๐$ , S.D. = ๐.๘๑) และด้านความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{X} = ๓.๔๔$ , S.D. = ๐.๗๓)

ตารางที่ ๔.๓ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ ด้านความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา

(n=๒๖๖)

ที่	ด้านความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
๑	ปัจจุบันท่านมีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยหรือมีโรคเรื้อรัง	๓.๘๘	๐.๘๗	มาก
๒	สามารถอาบน้ำ แต่งตัวได้เองโดยไม่ต้องมีผู้ช่วยเหลือ	๔.๓๕	๐.๘๙	มากที่สุด
๓	สามารถเคลื่อนไหวร่างกาย เดินได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องมีผู้ช่วยเหลือหรือใช้ไม้เท้า	๔.๓๔	๐.๗๖	มากที่สุด
๔	ยามค่ำคืนมักนอนไม่ค่อยหลับ	๓.๐๑	๐.๗๓	มาก
<b>ภาพรวม</b>		<b>๓.๘๙</b>	<b>๐.๗๗</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ ๔.๓ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นต่อปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ ด้านความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๘๙$ , S.D. = ๐.๗๗) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้เกษียณอายุสามารถอาบน้ำ แต่งตัวได้เองโดยไม่ต้องมีผู้ช่วยเหลือ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = ๔.๓๕$ , S.D. = ๐.๘๙) รองลงมาคือ ผู้เกษียณอายุสามารถเคลื่อนไหวร่างกาย เดินได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องมีผู้ช่วยเหลือหรือใช้ไม้เท้า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = ๔.๓๔$ , S.D. = ๐.๗๖) และ ยามค่ำคืนมักนอนไม่ค่อยหลับ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๐๑$ , S.D. = ๐.๗๓)

ตารางที่ ๔.๔ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ ด้านความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์

(n=๒๖๖)

ที่	ด้านความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
๑	เป็นผู้ที่มีจิตใจที่ดี มีอารมณ์แจ่มใส ไม่มีเรื่องวิตกกังวล	๓.๙๔	๐.๙๒	มาก
๒	รู้สึกชื่นชมตัวเองเมื่อนึกถึงเหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมา	๓.๙๒	๐.๘๙	มาก
๓	ชีวิตในปัจจุบันน่าจะมีสุขมากกว่าที่เป็นอยู่ รู้สึกเหงาหงอย	๓.๓๐	๐.๗๕	มาก
๔	รู้สึกเป็นภาระของลูกหลานและบุคคลอื่น	๒.๖๐	๐.๗๔	ปานกลาง
<b>ภาพรวม</b>		<b>๓.๔๔</b>	<b>๐.๗๓</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ ๔.๔ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นต่อปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ ด้านความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๔๔$ , S.D. = ๐.๗๓) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้เกษียณอายุเป็นผู้ที่มีจิตใจที่ดี มีอารมณ์แจ่มใส ไม่มีเรื่องวิตกกังวลมีค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๙๔$ , S.D. = ๐.๙๓) รองลงมาคือ ผู้เกษียณอายุรู้สึกชื่นชมตัวเองเมื่อนึกถึงเหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมา มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๙๒$ , S.D. = ๐.๘๙) และ ผู้เกษียณอายุรู้สึกเป็นภาระของลูกหลานและบุคคลอื่น มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = ๒.๖๐$ , S.D. = ๐.๗๔)

ตารางที่ ๔.๕ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ ด้านความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

(n=๒๖๖)				
ที่	ด้านความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
๑	เป็นผู้ที่มีจิตใจที่ดี มีอารมณ์แจ่มใส ไม่มีเรื่องวิตกกังวล	๔.๑๒	๐.๙๕	มาก
๒	รู้สึกชื่นชมตัวเองเมื่อนึกถึงเหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมา	๓.๗๓	๐.๙๗	มาก
๓	ชีวิตในปัจจุบันน่าจะมีความสุขมากกว่าที่เป็นอยู่ รู้สึก เหงาหงอย	๔.๑๑	๐.๙๒	มาก
๔	รู้สึกเป็นภาระของลูกหลานและบุคคลอื่น	๔.๐๒	๐.๙๐	มาก
<b>ภาพรวม</b>		<b>๔.๐๐</b>	<b>๐.๘๑</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นต่อปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ ด้านความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๔.๐๐$ , S.D. = ๐.๘๑) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยที่ ผู้เกษียณอายุเป็นผู้ที่มีจิตใจที่ดี มีอารมณ์แจ่มใส ไม่มีเรื่องวิตกกังวล มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X} = ๔.๑๒$ , S.D. = ๐.๙๕) รองลงมาคือ ผู้เกษียณอายุมีชีวิตในปัจจุบันน่าจะมีความสุขมากกว่าที่เป็นอยู่ รู้สึกเหงาหงอย ( $\bar{X} = ๔.๑๑$ , S.D. = ๐.๙๒) และ ผู้เกษียณอายุรู้สึกเป็นภาระของลูกหลานและบุคคลอื่น มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{X} = ๔.๐๒$ , S.D. = ๐.๙๐)

ตารางที่ ๔.๖ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ ด้านความสมบูรณ์ด้านสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต

(n=๒๖๖)

ที่	ด้านความสมบูรณ์ด้านสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
๑	มีปัจจัย ๔ ที่จำเป็นในการดำรงชีวิตอย่างเพียงพอ	๔.๑๑	๐.๘๓	มาก
๒	มีแหล่งพักผ่อนหย่อนใจ แหล่งกิจกรรมที่เหมาะสม	๓.๙๖	๐.๘๘	มาก
๓	มีการบริการทางการแพทย์และมีสถานพยาบาลที่เพียงพอ เหมาะสม เข้าใช้บริการได้อย่างสะดวก	๔.๐๓	๐.๙๑	มาก
๔	มีการบริการคมนาคมที่สะดวก ปลอดภัย และเหมาะสม	๔.๐๔	๐.๘๙	มาก
<b>ภาพรวม</b>		<b>๔.๐๓</b>	<b>๐.๗๗</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ ๔.๖ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นต่อปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ ด้านความสมบูรณ์ด้านสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๔.๐๔$ , S.D. = ๐.๗๗) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยที่ ผู้เกษียณอายุมีปัจจัย ๔ ที่จำเป็นในการดำรงชีวิตอย่างเพียงพอ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X} = ๔.๑๑$ , S.D. = ๐.๘๓) รองลงมาคือ ผู้เกษียณอายุได้รับการบริการคมนาคมที่สะดวก ปลอดภัย และเหมาะสม ( $\bar{X} = ๔.๐๔$ , S.D. = ๐.๘๙) และ ผู้เกษียณอายุมีแหล่งพักผ่อนหย่อนใจ แหล่งกิจกรรมที่เหมาะสม มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{X} = ๓.๙๖$ , S.D. = ๐.๘๘)

ตารางที่ ๔.๗ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลัก  
 ภาวนา ๔ โดยภาพรวม

(n=๒๖๖)

ที่	การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา ๔	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
๑	ด้านกายภาวนา	๔.๐๑	๐.๘๑	มาก
๒	ด้านศีลภาวนา	๓.๘๓	๐.๗๔	มาก
๓	ด้านจิตภาวนา	๔.๒๒	๐.๗๐	มากที่สุด
๔	ด้านปัญญาภาวนา	๔.๐๙	๐.๗๕	มาก
ภาพรวม		๔.๐๔	๐.๖๖	มาก

จากตารางที่ ๔.๗ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลัก  
 ภาวนา ๔ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๔.๐๔$ , S.D. = ๐.๖๖) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า  
 ด้านจิตภาวนา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = ๔.๒๒$ , S.D. = ๐.๗๐) รองลงมาคือ ด้าน  
 ปัญญาภาวนา มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๔.๐๙$ , S.D. = ๐.๗๕) และด้านศีลภาวนา มีค่าเฉลี่ย  
 ต่ำสุด อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๘๓$ , S.D. = ๐.๗๔)

ตารางที่ ๔.๘ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลัก  
 ภาวนา ๔ ด้านกายภาวนา

(n=๒๖๖)				
ที่	ด้านกายภาวนา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
๑	ไม่มีโรคประจำตัวหรือโรคติดต่อร้ายแรง	๓.๔๕	๑.๗๔	ปานกลาง
๒	มีสุขภาพแข็งแรงพอที่จะทำงานต่าง ๆ ใน ชีวิตประจำวันได้	๔.๑๕	๐.๙๑	มาก
๓	สามารถทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง ไม่ต้องพึ่งพา คนอื่น	๔.๒๖	๐.๙๕	มากที่สุด
๔	รู้สึกกระฉับกระเฉงสดชื่น พร้อมดำรงชีวิตอยู่อย่างมี ความสุข	๔.๑๗	๐.๘๙	มาก
<b>ภาพรวม</b>		<b>๔.๐๑</b>	<b>๐.๘๑</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ ๔.๘ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลัก  
 ภาวนา ๔ ด้านกายภาวนา โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๔.๐๑$ , S.D. = ๐.๘๑) เมื่อพิจารณา  
 เป็นรายข้อพบว่า ผู้เกษียณอายุสามารถทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง ไม่ต้องพึ่งพาคนอื่น มีค่าเฉลี่ย  
 สูงสุด อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = ๔.๒๖$ , S.D. = ๐.๙๕) รองลงมาคือ ผู้เกษียณอายุรู้สึก  
 กระฉับกระเฉงสดชื่น พร้อมดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๔.๑๗$ , S.D.  
 = ๐.๘๙) และผู้เกษียณอายุมีสุขภาพแข็งแรงพอที่จะทำงานต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ มีค่าเฉลี่ย  
 ต่ำสุด อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๔๕$ , S.D. = ๑.๗๔)



ตารางที่ ๔.๙ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลัก  
 ภาวนา ๔ ด้านศีลภาวนา

(n=๒๖๖)				
ที่	ด้านศีลภาวนา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
๑	ท่านเข้าร่วมกิจกรรมสังสรรค์หรือกิจกรรมรื่นเริงกับ ผู้อื่นอยู่เสมอ	๓.๘๐	๐.๘๖	มาก
๒	ชอบทำบุญและเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรมบ่อยครั้ง	๓.๘๕	๐.๘๘	มาก
๓	รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่ดีและมีประโยชน์ต่อ ร่างกาย	๔.๐๘	๐.๘๙	มาก
๔	มีตารางกิจกรรมในแต่ละวันที่แน่นอน /เข้านอน ตื่น นอนตรงเวลา	๓.๕๙	๐.๙๖	มาก
<b>ภาพรวม</b>		<b>๓.๘๓</b>	<b>๐.๗๔</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ ๔.๙ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลัก  
 ภาวนา ๔ ด้านศีลภาวนา โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๘๓$ , S.D. = ๐.๗๔) เมื่อพิจารณาเป็น  
 รายข้อพบว่า ผู้เกษียณอายุรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่ดีและมีประโยชน์ต่อร่างกาย มีค่าเฉลี่ยสูงสุด  
 อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๔.๐๘$ , S.D. = ๐.๘๙) รองลงมาคือ ผู้เกษียณอายุชอบทำบุญและเข้าร่วม  
 กิจกรรมปฏิบัติธรรมบ่อยครั้ง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๘๕$ , S.D. = ๐.๘๘) และผู้  
 เกษียณอายุมีกิจกรรมในแต่ละวันที่แน่นอน/เข้านอน ตื่นนอนตรงเวลา มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับ  
 มาก ( $\bar{X} = ๓.๕๙$ , S.D. = ๐.๙๖)

ตารางที่ ๔.๑๐ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภavana ๔ ด้านจิตภavana

ที่	ด้านจิตภavana	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
๑	รู้จักหลีกเลี่ยงเรื่องราว เหตุการณ์ที่ทำให้เครียด ไม่สบายใจ	๓.๙๑	๐.๙๒	มาก
๒	การได้อยู่ท่ามกลางลูกหลาน ญาติมิตร ทำให้จิตใจมีความสุข	๔.๒๖	๐.๘๗	มากที่สุด
๓	เข้าใจความจริงของชีวิตว่า ไม่มีสิ่งใดจีรังยั่งยืน ย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา	๔.๒๕	๐.๘๖	มากที่สุด
๔	รู้สึกชื่นชมยินดีกับลูกหลานเมื่อเขาประสบความสำเร็จในชีวิต	๔.๔๗	๐.๗๙	มากที่สุด
<b>ภาพรวม</b>		<b>๔.๒๒</b>	<b>๐.๗๐</b>	<b>มากที่สุด</b>

จากตารางที่ ๔.๑๐ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภavana ๔ ด้านจิตภavana โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = ๔.๒๒$ , S.D. = ๐.๗๐) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้เกษียณอายุรู้สึกชื่นชมยินดีกับลูกหลานเมื่อเขาประสบความสำเร็จในชีวิต มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = ๔.๔๗$ , S.D. = ๐.๗๙) รองลงมาคือ ผู้เกษียณอายุได้อยู่ท่ามกลางลูกหลาน ญาติมิตร ทำให้จิตใจมีความสุข มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = ๔.๒๖$ , S.D. = ๐.๘๗) และผู้เกษียณอายุรู้จักหลีกเลี่ยงเรื่องราว เหตุการณ์ที่ทำให้เครียด ไม่สบายใจ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๙๑$ , S.D. = ๐.๙๒)

ตารางที่ ๔.๑๑ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา ๔ ด้านปัญหาภาวนา

ที่	ด้านปัญหาภาวนา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
๑	รู้จักเลือกองค์ความรู้ที่เหมาะสมมาปรับใช้กับชีวิตประจำวัน	๔.๑๐	๐.๙๐	มาก
๒	รู้จักหลักและวิธีการดำเนินชีวิตให้มีความสุขในสังคม	๔.๑๕	๐.๘๗	มาก
๓	เข้าใจสถานการณ์ในสังคมที่เกิดขึ้น โดยไม่ยึดติดหรือทุกข้อใจ	๔.๐๘	๐.๘๕	มาก
๔	รู้จักแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ มีปัญญา ไม่ตื่นตกใจหรือโวยวายจนเกินเหตุ	๔.๐๑	๐.๘๑	มาก
<b>ภาพรวม</b>		<b>๔.๐๙</b>	<b>๐.๗๕</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ ๔.๑๑ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา ๔ ด้านปัญหาภาวนา โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๔.๐๙$ , S.D. = ๐.๗๕) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้เกษียณอายุรู้สึกชื่นชมยินดีกับลูกหลานเมื่อเขาประสบความสำเร็จในชีวิต มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๔.๑๕$ , S.D. = ๐.๘๗) รองลงมาคือ ผู้เกษียณอายุรู้จักเลือกองค์ความรู้ที่เหมาะสมมาปรับใช้กับชีวิตประจำวัน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๔.๑๐$ , S.D. = ๐.๙๐) และผู้เกษียณอายุรู้จักแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ มีปัญญา ไม่ตื่นตกใจหรือโวยวายจนเกินเหตุ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๔.๐๑$ , S.D. = ๐.๘๑)

ตารางที่ ๔.๑๒ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิง  
พุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน โดยภาพรวม

(n=๒๖๖)

ที่	ภาพรวม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
๑	ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม	๓.๕๔	๐.๗๘	มาก
๒	ด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ	๓.๗๒	๐.๘๑	มาก
๓	ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	๓.๖๔	๐.๙๒	มาก
๔	ด้านปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดี	๓.๙๔	๐.๗๖	มาก
๕	ด้านลักษณะทางอารมณ์	๓.๗๒	๐.๖๘	มาก
๖	ด้านความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง	๔.๐๘	๐.๗๕	มาก
๗	ด้านการพัฒนาตนเอง	๓.๙๘	๐.๗๙	มาก
๘	ด้านสิทธิเสรีภาพ	๔.๒๓	๐.๗๕	มากที่สุด
ภาพรวม		๓.๘๖	๐.๖๖	มาก

จากตารางที่ ๔.๑๒ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๘๖$ , S.D. = ๐.๖๖) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสิทธิเสรีภาพ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = ๔.๒๓$ , S.D. = ๐.๗๕) รองลงมาคือ ด้านความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๔.๐๘$ , S.D. = ๐.๗๕) และด้านการรวมกลุ่มทางสังคม มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๕๓$ , S.D. = ๐.๘๑)

ตารางที่ ๔.๑๓ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม (n=๒๖๖)

ที่	ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
๑	กระทำกิจกรรมในชุมชนเพื่อดูแลร่างกายอย่างเหมาะสม	๓.๘๓	๐.๘๖	มาก
๒	ร่วมกับกลุ่มคนในชุมชนทำกิจกรรมเสริมอาชีพเพิ่มรายได้เสมอ	๓.๓๑	๐.๗๘	มาก
๓	ร่วมกับกลุ่มคนในชุมชนเพื่อทำความดีด้วยจิตอาสา	๓.๕๐	๐.๙๑	มาก
๔	ร่วมกับกลุ่มคนในชุมชนทำกิจกรรมเรียนรู้หรือฝึกสมองอย่างเหมาะสม	๓.๕๑	๐.๘๙	มาก
<b>ภาพรวม</b>		<b>๓.๕๔</b>	<b>๐.๗๘</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ ๔.๑๓ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๕๓$ , S.D. = ๐.๗๘) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า กระทำกิจกรรมในชุมชนเพื่อดูแลร่างกายอย่างเหมาะสม มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๘๓$ , S.D. = ๐.๘๖) รองลงมาคือ ร่วมกับกลุ่มคนในชุมชนทำกิจกรรมเรียนรู้หรือฝึกสมองอย่างเหมาะสม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๕๑$ , S.D. = ๐.๘๙) และร่วมกับกลุ่มคนในชุมชนทำกิจกรรมเสริมอาชีพเพิ่มรายได้เสมอ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๓๑$ , S.D. = ๐.๗๘)

ตารางที่ ๔.๑๔ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ

(n=๒๖๖)

ที่	ด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
๑	ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและร่างกายบ่อยครั้ง	๓.๗๒	๐.๗๙	มาก
๒	เฝ้าระวังดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจอยู่เสมอ	๔.๐๓	๐.๙๑	มาก
๓	กระทำกิจกรรมที่เป็นการฝึกจิต เช่น นั่งสมาธิ เดินจงกรมฯ	๓.๔๔	๐.๗๑	มาก
๔	กระทำกิจกรรมเพื่อเป็นการใช้สมองเป็นประจำ	๓.๗๐	๐.๙๘	มาก
<b>ภาพรวม</b>		<b>๓.๗๒</b>	<b>๐.๘๑</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ ๔.๑๔ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๗๒$ , S.D. = ๐.๘๑) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เฝ้าระวังดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจอยู่เสมอ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๔.๐๓$ , S.D. = ๐.๙๑) รองลงมาคือ ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและร่างกายบ่อยครั้ง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๗๒$ , S.D. = ๐.๗๙) และกระทำกิจกรรมที่เป็นการฝึกจิต เช่น นั่งสมาธิ เดินจงกรมฯ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๔๔$ , S.D. = ๐.๗๑)

ตารางที่ ๔.๑๕ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

(n=๒๖๖)

ที่	ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
๑	เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมต่าง ๆ กับผู้อื่นอย่างเหมาะสม	๓.๖๖	๐.๙๓	มาก
๒	ร่วมกับผู้อื่นในการทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อผู้อื่น	๓.๖๙	๐.๙๗	มาก
๓	ร่วมกับผู้อื่นทำกิจกรรมที่เป็นการพัฒนาจิตใจ	๓.๖๐	๐.๘๙	มาก
๔	ร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นเพื่อพัฒนาสมองอยู่เสมอ	๓.๖๑	๐.๙๘	มาก
<b>ภาพรวม</b>		<b>๓.๖๔</b>	<b>๐.๙๒</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ ๔.๑๕ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๖๔$ , S.D. = ๐.๙๒) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เฝ้าระวังดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจอยู่เสมอ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๖๙$ , S.D. = ๐.๙๗) รองลงมาคือ ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและร่างกายบ่อยครั้ง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๖๖$ , S.D. = ๐.๙๓) และกระทำกิจกรรมที่เป็นการฝึกจิต เช่น นั่งสมาธิ เดินจงกรมฯ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๖๐$ , S.D. = ๐.๘๙)

ตารางที่ ๔.๑๖ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ด้านปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดี

(n=๒๖๖)

ที่	ด้านปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดี	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
๑	ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอยู่เสมอ	๓.๙๖	๐.๙๒	มาก
๒	ดำรงชีวิตอยู่ในบริบทที่เอื้อให้เกิดความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ	๔.๐๒	๐.๘๕	มาก
๓	อ่านหนังสือหรือเสพสื่อที่เอื้อต่อการบ่มเพาะจิตใจที่ดี	๓.๗๑	๐.๘๗	มาก
๔	ใช้ความรู้ความสามารถเพื่อนำพาตนให้มีความเป็นอยู่ที่ดี	๔.๐๔	๐.๘๙	มาก
<b>ภาพรวม</b>		<b>๓.๙๔</b>	<b>๐.๗๖</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ ๔.๑๕ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ด้านปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดี โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๙๔$ , S.D. = ๐.๗๖) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การใช้ความรู้ความสามารถเพื่อนำพาตนให้มีความเป็นอยู่ที่ดี มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๔.๐๔$ , S.D. = ๐.๘๙) รองลงมาคือ ดำรงชีวิตอยู่ในบริบทที่เอื้อให้เกิดความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๔.๐๒$ , S.D. = ๐.๘๕) และอ่านหนังสือหรือเสพสื่อที่เอื้อต่อการบ่มเพาะจิตใจที่ดีมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๗๑$ , S.D. = ๐.๘๗)



ตารางที่ ๔.๑๗ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ด้านลักษณะทางอารมณ์

(n=๒๖๖)

ที่	ด้านลักษณะทางอารมณ์	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
๑	พึงพอใจในร่างกายตนเองในปัจจุบัน	๔.๐๔	๐.๘๗	มาก
๒	มีความฉุนเฉียวเมื่อมีผู้อื่นกระทำการขัดต่อความต้องการตนเอง	๓.๐๓	๐.๘๕	มาก
๓	ใช้หลักธรรมเพื่อกลั่นกรองก่อนแสดงพฤติกรรมเสมอ	๓.๘๐	๐.๙๓	มาก
๔	ใช้เหตุผลในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม	๔.๐๒	๐.๘๖	มาก
ภาพรวม		๓.๗๒	๐.๖๘	มาก

จากตารางที่ ๔.๑๗ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ด้านลักษณะทางอารมณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๗๒$ , S.D. = ๐.๖๘) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า พึงพอใจในร่างกายตนเองในปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๔.๐๔$ , S.D. = ๐.๘๗) รองลงมาคือ ใช้เหตุผลในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๔.๐๒$ , S.D. = ๐.๘๖) และมีความฉุนเฉียวเมื่อมีผู้อื่นกระทำการขัดต่อความต้องการตนเอง มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๐๓$ , S.D. = ๐.๘๕)

ตารางที่ ๔.๑๘ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ด้านความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง

(n=๒๖๖)

ที่	ด้านความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
๑	เป็นผู้ตัดสินใจหลักเกี่ยวกับร่างกายตนเอง	๔.๑๗	๐.๘๖	มาก
๒	เป็นผู้ตัดสินใจหลักด้วยตนเอง ในการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ	๔.๐๘	๐.๘๗	มาก
๓	เป็นผู้ตัดสินใจด้วยตนเองในการฝึกหรือไม่ฝึกจิตใจตนเอง	๔.๑๐	๐.๘๔	มาก
๔	ใช้วิจารณญาณอย่างถูกต้องก่อนการตัดสินใจในทุก ๆ อย่าง	๔.๐๐	๐.๘๒	มาก
<b>ภาพรวม</b>		<b>๔.๐๘</b>	<b>๐.๗๕</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ ๔.๑๘ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ด้านความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๔.๐๘$ , S.D. = ๐.๗๕) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เป็นผู้ตัดสินใจหลักเกี่ยวกับร่างกายตนเอง มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๔.๑๗$ , S.D. = ๐.๘๖) รองลงมาคือ เป็นผู้ตัดสินใจด้วยตนเองในการฝึกหรือไม่ฝึกจิตใจตนเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๔.๑๐$ , S.D. = ๐.๘๔) และใช้วิจารณญาณอย่างถูกต้องก่อนการตัดสินใจในทุก ๆ อย่าง มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๔.๐๐$ , S.D. = ๐.๘๒)

ตารางที่ ๔.๑๙ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิง  
พุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ด้านการพัฒนาตนเอง

(n=๒๖๖)

ที่	ด้านการพัฒนาตนเอง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
๑	พัฒนาร่างกายให้มีความแข็งแรง กระฉับกระเฉงอยู่ เสมอ	๔.๐๒	๐.๙๑	มาก
๒	พัฒนาพฤติกรรมของท่านให้ดียิ่งขึ้น	๔.๐๑	๐.๙๐	มาก
๓	พัฒนาจิตใจให้มีความเข้มแข็งอย่างต่อเนื่อง	๔.๐๔	๐.๘๗	มาก
๔	สรรหาหรือพัฒนาองค์ความรู้ในด้านต่าง ๆ อยู่เสมอ	๓.๘๕	๐.๙๐	มาก
<b>ภาพรวม</b>		<b>๓.๙๘</b>	<b>๐.๗๙</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ ๔.๑๙ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ด้านการพัฒนาตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๘๘, S.D. = ๐.๗๙$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า พัฒนาจิตใจให้มีความเข้มแข็งอย่างต่อเนื่อง มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๔.๐๔, S.D. = ๐.๘๗$ ) รองลงมาคือ พัฒนาร่างกายให้มีความแข็งแรง กระฉับกระเฉงอยู่เสมอ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๔.๐๒, S.D. = ๐.๙๑$ ) และสรรหาหรือพัฒนาองค์ความรู้ในด้านต่าง ๆ อยู่เสมอ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๘๕, S.D. = ๐.๙๐$ )

ตารางที่ ๔.๒๐ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิง  
 พุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ด้านสิทธิเสรีภาพ

(n=๒๖๖)

ที่	ด้านสิทธิเสรีภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
๑	มีสิทธิเสรีภาพเกี่ยวกับร่างกายตนเอง	๔.๒๑	๐.๘๕	มากที่สุด
๒	มีสิทธิเสรีภาพในการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ	๔.๑๙	๐.๘๕	มาก
๓	มีสิทธิเสรีภาพในการฝึกจิตใจของตนเอง	๔.๒๖	๐.๘๕	มากที่สุด
๔	มีเสรีภาพในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว	๔.๒๘	๐.๘๒	มากที่สุด
ภาพรวม		๔.๒๓	๐.๗๕	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๒๐ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ด้านสิทธิเสรีภาพ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = ๔.๒๓$ , S.D. = ๐.๗๕) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีเสรีภาพในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = ๔.๒๘$ , S.D. = ๐.๘๒) รองลงมาคือ มีสิทธิเสรีภาพในการฝึกจิตใจของตนเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = ๔.๒๖$ , S.D. = ๐.๘๕) และมีสิทธิเสรีภาพในการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๔.๑๙$ , S.D. = ๐.๘๕)

## ๔.๒ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน

### ๑) การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม

#### ผลการทดสอบสมมติฐาน

ผลการทดสอบสมมติฐานสำหรับการวิจัยครั้งนี้ มีรายละเอียดดังนี้คือ

สมมติฐานที่ ๑ ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุมีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน

ผลการวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นพหุคูณ (multiple linear regression) ผู้วิจัยกำหนดให้ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ (X1) เป็นตัวแปรอิสระ ซึ่งมีองค์ประกอบคือ ด้านความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา (X11), ด้านความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ (X12), ด้านความสมบูรณ์สังคมและสิ่งแวดล้อม (X13), และด้านความสมบูรณ์ของสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิต (X14) ของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน (Y) เป็นตัวแปรตาม มีรายละเอียดดังนี้คือ

**ตารางที่ ๔.๒๑** ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ สำหรับ การทดสอบสมมติฐานที่ ๑

Correlations		(n=266)				
		X11	X12	X13	X14	Y
X11	Pearson Correlation	1				
	Sig. (2-tailed)					
X12	Pearson Correlation	.478**	1			
	Sig. (2-tailed)	.000				
X13	Pearson Correlation	.569**	.508**	1		
	Sig. (2-tailed)	.000	.000			
X14	Pearson Correlation	.564**	.571**	.574**	1	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		
Y	Pearson Correlation	.664**	.493**	.475**	.514**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

จากตารางที่ ๔.๒๑ พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระที่ได้มีค่าระหว่าง ๐.๔๗๕ - ๐.๖๖๔

ตารางที่ ๔.๒๒ ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple linear regression) สำหรับการทดสอบสมมติฐานที่ ๑

Coefficients <sup>a</sup>		(n=266)				
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	16.175	1.981		14.742	.000
	X11	.371	.174	.319	3.648	.000
	X12	.419	.221	.253	3.815	.000
	X13	.316	.182	.249	2.152	.000
	X14	.375	.194	.245	2.157	.000

a. Dependent Variable: Y

F-test = 1248.731, p-value (sig.) = 0.000, และ R-square = 0.492 (49.20%)

ผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบขั้นต่อน (stepwise regression) ได้สมการการถดถอยดังนี้คือ

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ

$$Y' = 16.175 + 0.371 (x_{11}) + 0.419 (x_{12}) + 0.316 (x_{13}) + 0.375 (x_{14})$$

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z_{Y'} = 0.319 (Z_{1_{x_{11}}}) + 0.253 (Z_{2_{x_{12}}}) + 0.149 (Z_{3_{x_{13}}}) + 0.145 (Z_{4_{x_{14}}})$$

จากสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ  $Y' = 16.175 + 0.371 (x_{11}) + 0.419 (x_{12}) + 0.316 (x_{13}) + 0.375 (x_{14})$  โดยมี F = 1248.731, p-value = 0.000 และ  $R^2 = 0.492$  (49.20%)

$\beta_1 = 0.319$   $\beta_2 = 0.253$   $\beta_3 = 0.249$   $\beta_4 = 0.245$  แสดงว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ (X1) ซึ่งมีองค์ประกอบคือ ด้านความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา (X11) ด้านความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ (X12) ด้านความสมบูรณ์สังคมและสิ่งแวดล้อม (X13) และด้านความสมบูรณ์ของสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิต (X14) มีอิทธิพลร่วมกันต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน (Y) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ๐.๐๑

โดยองค์ประกอบทั้งหมดของปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ ร่วมกันอธิบายความผันแปรของของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน (Y) ได้ร้อยละ ๔๙.๒๐ จึงยอมรับสมมติฐานที่ ๑

สมมติฐานที่ ๒ หลักภาวะนา ๔ มีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน

ผลการวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นพหุคูณ (multiple linear regression) ผู้วิจัยกำหนดให้ปัจจัยหลักภาวะนา ๔ (X๒) เป็นตัวแปรอิสระ ซึ่งมีองค์ประกอบคือ ด้านกายภาวนา (X๒๑) ด้านศีลภาวนา (X๒๒) ด้านจิตภาวนา (X๒๓) และด้านปัญญาภาวนา (X๒๔) และของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน (Y) เป็นตัวแปรตาม มีรายละเอียดดังนี้คือ

**ตารางที่ ๔.๒๓** ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ สำหรับการทดสอบสมมติฐานที่ ๒

Correlations		(n=266)				
		X21	X22	X23	X24	Y
X21	Pearson Correlation	1				
	Sig. (2-tailed)					
X22	Pearson Correlation	.518**	1			
	Sig. (2-tailed)	.000				
X23	Pearson Correlation	.478**	.542**	1		
	Sig. (2-tailed)	.000	.000			
X24	Pearson Correlation	.493**	.512**	.495**	1	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		
Y	Pearson Correlation	.474**	.489**	.516**	.524**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

จากตารางที่ ๔.๒๓ พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระที่ได้มีค่าระหว่าง ๐.๔๗๔ – ๐.๕๔๒

ตารางที่ ๔.๒๔ ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple linear regression) สำหรับการทดสอบสมมติฐานที่ ๒

Coefficients <sup>a</sup>		(n=266)				
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	18.495	2.781		10.649	.000
	X21	.416	.159	.147	5.184	.000
	X22	.386	.213	.215	2.752	.000
	X23	.348	.189	.327	3.912	.000
	X24	.295	.224	.273	2.846	.001

F-test = 125.742, p-value (sig.) = 0.000, และ R-square = 0.391 (39.10%)

ผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบขั้นตอน (stepwise regression) ได้สมการการถดถอย ดังนี้คือ

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ

$$Y' = 18.495 + 0.416 (x_{21}) + 0.386 (x_{22}) + 0.348 (x_{23}) + 0.295 (x_{24})$$

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z_{Y'} = 0.147 (Z_{1x_{21}}) + 0.215 (Z_{2x_{22}}) + 0.327 (Z_{3x_{23}}) + 0.273 (Z_{4x_{24}})$$

จากสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ  $Y' = 18.495 + 0.416 (x_{21}) + 0.386 (x_{22}) + 0.348 (x_{23}) + 0.295 (x_{24})$  โดยมี F = 125.742, p-value = 0.000 และ  $R^2 = 0.391$  (39.10%)

$\beta_1 = 0.147$   $\beta_2 = 0.215$   $\beta_3 = 0.327$   $\beta_4 = 0.273$  แสดงว่า ปัจจัยหลักภาวนา ๔ (X๒) มีองค์ประกอบคือ ด้านกายภาวนา (X๒๑) ด้านศีลภาวนา (X๒๒) ด้านจิตภาวนา (X๒๓) และด้านปัญญาภาวนา (X๒๔) มีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน (Y) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ๐.๐๑ โดยองค์ประกอบทั้งหมดของปัจจัยหลักภาวนา ๔ ร่วมกันอธิบายความผันแปรของของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน (Y) ได้ร้อยละ ๓๙.๑๐ จึงยอมรับสมมติฐานที่ ๒



๔.๓ สมมติฐานที่ ๓ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ และปัจจัยหลักภาวนา ๔ มีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน

ตารางที่ ๔.๒๕ ผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบขั้นตอน (stepwise regression) โดยกำหนดให้ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ (X1) และปัจจัยหลักภาวนา ๔ (X2) เป็นตัวแปรอิสระ การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน (Y) เป็นตัวแปรตาม มีรายละเอียดดังนี้คือ

Variables Entered/Removed <sup>a</sup>				(n=266)
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method	
1	X1	.	Stepwise (Criteria: Probability-of-F-to-enter <= .050, Probability-of-F-to-remove >= .100).	
2	X2	.	Stepwise (Criteria: Probability-of-F-to-enter <= .050, Probability-of-F-to-remove >= .100).	

a. Dependent Variable: Y

#### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.631 <sup>a</sup>	.477	.471	.54167
2	.781 <sup>b</sup>	.674	.669	.21491

a. Predictors: (Constant), X1

b. Predictors: (Constant), X1, X2

ตารางที่ ๔.๒๕ ผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบขั้นตอน (stepwise regression) โดยกำหนดให้ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ (X1) และปัจจัยหลักภาวนา ๔ (X2) เป็นตัวแปรอิสระ การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน (Y) เป็นตัวแปรตาม มีรายละเอียดดังนี้คือ (ต่อ)

ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1247.3341	1	1247.3341	274.183	.000 <sup>b</sup>
	Residual	945.784	265	4.714		
	Total	2193.118	266			
2	Regression	1384.954	2	692.477	213.361	.000 <sup>c</sup>
	Residual	808.164	264	3.982		
	Total	2193.118	266			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X1

c. Predictors: (Constant), X1, X2

Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	87.254	4.156		13.912	.000
	X1	.425	.193	.487	9.326	.000
2	(Constant)	45.263	3.784		8.178	.000
	X1	.413	.175	.459	6.318	.000
	X2	.325	.203	.481	6.194	.000

a. Dependent Variable: Y

ผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบขั้นตอน (stepwise regression) ได้สมการการถดถอย ดังนี้คือ

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ

$$Y' = 45.263 + 0.413 (x_1) + 0.325 (x_2)$$

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z_{Y'} = 0.459 (Z_{1x_1}) + 0.481 (Z_{2x_2})$$

จากสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ  $Y' = 45.263 + 0.413 (x_1) + 0.325 (x_2)$  โดยมี  $F = 213.361$   $p\text{-value} = 0.000$  และ  $R^2 = 0.674$  (67.40%)  $\beta_1 = 0.459$  และ  $\beta_2 = 0.481$  แสดงว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ ( $X_1$ ) และปัจจัยหลักภาวนา ๔ ( $X_2$ ) มีอิทธิพลร่วมกันต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ( $Y$ ) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ๐.๐๑ โดยที่ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ ( $X_1$ ) และปัจจัยหลักภาวนา ๔ ( $X_2$ ) สามารถร่วมกันอธิบายความแปรผันของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ได้ถึงร้อยละ ๖๗.๔๐ และเมื่อพิจารณาอิทธิพลเป็นรายปัจจัย พบว่า ปัจจัยการส่งเสริมจริยธรรม ( $X_1$ ) มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน ( $\beta_1$ ) เท่ากับ ๐.๔๕๙ และปัจจัยฆราวาสธรรม ๔ ( $X_2$ ) มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน ( $\beta_2$ ) เท่ากับ ๐.๔๘๑ จึงยอมรับสมมติฐานที่ ๓

## ๒) การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### ๑. ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน

#### ๑.๑ ความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้ให้สัมภาษณ์ในประเด็นที่สำคัญดังต่อไปนี้

๑. ผู้เกษียณอายุการทำงานต้องหมั่นดูแลสุขภาพอนามัยตนเองให้ดี ใส่ใจต่อสภาพแวดล้อมรอบตัวและควรวีตหลัก ๕ อ. คือ อารมณ์ อากาศ อาหาร อุจจาระ และออกกำลังกาย

อย่างเหมาะสม จะช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นในชีวิต ส่งผลต่อสุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีสติปัญญาที่สมบูรณ์พร้อมเสมอ<sup>๑</sup>

๒. ควรฝึกฝนด้านความจำอยู่เสมอด้วยการทำกิจกรรมคล้ายเครียดกับกลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกันหรือกับคนกลุ่มวัยอื่น ๆ เพื่อไม่ให้สมองหยุดคิด รวมถึง ต้องเรียนรู้นวัตกรรมสิ่งใหม่ที่เกิดขึ้นในโลก เพื่อให้สามารถใช้ประโยชน์และดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างเป็นปกติสุข ไม่เป็นภาระของบุคคลอื่นจนเกินไป<sup>๒</sup>

๓. ความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้เกษียณอายุการทำงาน ต้องได้รับการดูแลแบบไตรภาคี คือ หน่วยงานของรัฐ ญาติและชุมชน ต้องมีศูนย์รวมให้กับผู้เกษียณและผู้สูงอายุ เพื่อได้พบปะสนทนากันสนทนาร่วมกัน จะช่วยให้ผู้เกษียณได้มีพัฒนาการด้านร่างกายที่แข็งแรงอยู่เสมอ และได้แลกเปลี่ยนมีกิจกรรมซึ่งกันและกัน เพื่อสุขภาพจิตที่ดี เมื่อสุขภาพจิตดี ก็จะทำให้สุขภาพกายดีเช่นกัน<sup>๓</sup>

๔. ต้องมีการเตรียมตัวดูแลสุขภาพตนเองก่อนที่จะถึงวัยเกษียณ เพื่อก้าวสู่วัยผู้สูงอายุที่สมบูรณ์พร้อม โดยการออกกำลังกาย การควบคุมโภชนาการ การพักผ่อน การสนทนาร่วมกัน และการมีสุขภาพจิตดี<sup>๔</sup>

๕. เลือกกินอาหารที่เป็นประโยชน์และเหมาะสมกับวัย เพื่อป้องกันโรค และควรกินอาหารส่งเสริมสุขภาพให้ครบ ๕ หมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที นอนหลับให้เพียงพออย่างน้อยวันละ ๖ – ๘ ชั่วโมง และฝึกจิตให้โปร่งใส ปฏิบัติธรรม รักษาศีลอยู่สม่ำเสมอ ละเว้นอบายมุขและควรตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง<sup>๕</sup>

สรุปได้ว่า ปัจจัยความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญาที่ส่งผลให้ผู้เกษียณอายุการทำงานมีคุณภาพชีวิตที่ดีมี ๔ ด้าน คือ

<sup>๑</sup>สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑, ๒, ๕, ๖, ๘, ๙, ๑๐, ๑๑, ๑๒, ๑๔, ๑๕, ๑๗ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

<sup>๒</sup>สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗, ๘, ๑๐, ๑๒, ๑๔, ๑๕, ๑๖ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

<sup>๓</sup>สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๗, ๘, ๑๐, ๑๒, ๑๓, ๑๖, ๑๘ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

<sup>๔</sup>สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๔, ๖, ๗, ๘, ๙, ๑๑, ๑๒, ๑๔, ๑๕, ๑๖, ๑๗, ๑๘ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

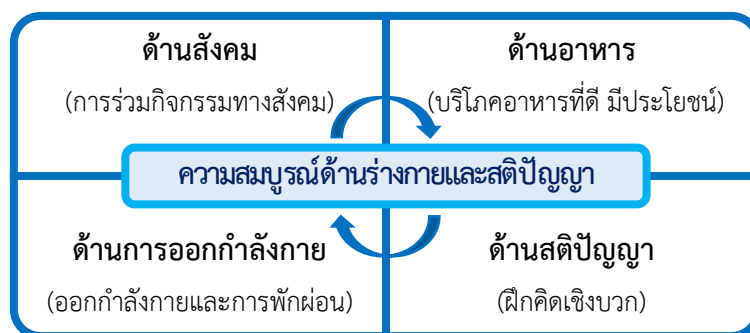
<sup>๕</sup>สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑, ๓, ๔, ๕, ๖, ๘, ๙, ๑๑, ๑๓, ๑๕, ๑๖, ๑๗, ๑๘ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

๑. ด้านสังคม ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่เหมาะสมกับตนเอง ที่เป็นประโยชน์ ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

๒. ด้านอาหาร การเลือกบริโภคอาหารที่ดี มีประโยชน์ ย่อยง่าย มีธาตุอาหารครบและเหมาะสมแก่วัยผู้สูงอายุ

๓. ด้านการออกกำลังกายและการพักผ่อนให้เพียงพอ ผู้เกษียณอายุการทำงาน หมั่นออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและความพร้อมของแต่ละบุคคล อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที พักผ่อนให้เพียงพอวันละ ๖ – ๘ ชั่วโมง และตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง

๔. ด้านสติปัญญา ผู้เกษียณอายุต้องหมั่นฝึกสมองให้คิดเชิงบวก คิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์ เสมอ พร้อมทั้งศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของโลกและนวัตกรรมสมัยใหม่ เพื่อความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิตและไม่เป็นภาระของคนรอบข้าง



แผนภาพที่ ๔.๑ ด้านความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา

### ๑.๒ ความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ การปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ด้านความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้ให้สัมภาษณ์ในประเด็นที่สำคัญดังต่อไปนี้

๑. ผู้เกษียณอายุการทำงานผู้เกษียณอายุการทำงานควรปรับจิตใจให้แจ่มใส ไม่ยึดติดอดีต ไม่กังวลถึงอนาคต มีชีวิตที่เป็นสุขในปัจจุบันขณะ และควรปฏิบัติตามหลักคำสอนของ

พระพุทธศาสนา เช่น หลักอริยสัจ ๔ ที่สอนให้รู้จักปัญหา (ทุกข์) เหตุที่เกิดของปัญหา (สมุทัย) การแก้ปัญหา (นิโรธ) และวิธีการจัดการกับปัญหา (มรรค) เป็นต้น<sup>๖</sup>

๒. ควรสร้างพลังทางจิตและอารมณ์ให้โปร่งใส สดชื่น ไม่หดหู่ และต้องฝึกจิตให้เข้มแข็ง เมื่อเจออารมณ์มากระทบ ปรับจิตให้นิ่ง ยอมรับความเป็นจริง โดยยึดหลักไตรสิกขา คือ ศีล ได้แก่ การไม่ประพฤติสิ่งที่ทำให้เกิดโทษแก่ตนและผู้อื่น สมาธิ คือ ทำจิตใจให้เข้มแข็ง มีเมตตาต่อกัน และ ปัญญา คือ รู้ทางเจริญและทางเสื่อมของชีวิตแล้วเลือกปฏิบัติตนให้ดี เพื่อความสุขของตนเองและคนรอบข้าง<sup>๗</sup>

๓. ต้องเข้าใจความจริงของชีวิตและความจริงของโลก เข้าใจตัวเอง ทำจิตให้สงบ เมื่อจิตสงบ ความสว่างก็เกิดขึ้น ทุกอย่างของมนุษย์อยู่ที่จิต ถ้าจิตสงบ หยุดคิดในเรื่องไม่มีประโยชน์หรือเรื่องที่ไม่สามารถแก้ไขได้ในอดีตหรือเรื่องที่ยังมาไม่ถึงในอนาคต อยู่อย่างเข้าใจตนเอง ไม่คาดหวังกับลูกหลานหรือผู้เลี้ยงดู เข้าใจสภาวะ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ความสุขก็เกิดขึ้นได้<sup>๘</sup>

๔. การปรับอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้เกษียณ ต้องควบคุมอารมณ์ไม่ให้ฟุ้งซ่าน รู้จักปล่อยวาง รวมถึงต้องดูแลสุขภาพจิตผู้เกษียณ โดยการใช้หลักธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ทำจิตใจให้สบาย ไม่เคร่งเครียด เพราะหากผู้เกษียณอายุมีสภาพจิตใจแย่ง จะทำให้รู้สึกว่าคุณค่าตัวเองด้อยค่า เป็นภาระแก่ลูกหลาน เคยมีเงินเดือน มีรายได้ ทำประโยชน์ แต่เมื่อร่างกาย สังขารแย่ง รายได้หรือสังคมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้เกิดความหวั่นไหว หงุดหงิด น้อยใจง่ายและส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจในที่สุด<sup>๙</sup>

สรุปได้ว่า ปัจจัยความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ที่ส่งผลให้ผู้เกษียณอายุการทำงานมีคุณภาพชีวิตที่ดี มี ๔ ด้าน คือ

๑. ด้านการปรับจิตและอารมณ์ให้นิ่ง ผู้เกษียณอายุการทำงานต้องปรับจิตให้นิ่ง ไม่ยึดติดอดีต ไม่กังวลอนาคต มีชีวิตที่เป็นสุขในปัจจุบันขณะ และเข้าใจหลักอริยสัจ ๔

<sup>๖</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๙, ๑๐, ๑๓, ๑๔, ๑๕, ๑๖, ๑๗ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

<sup>๗</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑, ๒, ๔, ๕, ๗, ๙, ๑๓, ๑๔, ๑๕, ๑๖, ๑๘ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

<sup>๘</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒, ๓, ๔, ๖, ๘, ๙, ๑๐, ๑๑, ๑๒, ๑๕, ๑๗, ๑๘ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

<sup>๙</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓, ๔, ๕, ๖, ๘, ๑๐, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๔, ๑๕, ๑๗, ๑๘ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

๒. ด้านการพัฒนาจิตใจให้แจ่มใส มีความเข้มแข็ง ไม่อ่อนไหวตามอารมณ์ที่มากระทบ โดยการปฏิบัติธรรมและปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา

๓. ด้านการตรวจสอบสภาวะจิตใจและอารมณ์ หมั่นตรวจสอบสภาพจิตใจและอารมณ์เสมอ ให้จิตเข้าใจความจริงของชีวิตและของโลก ไม่ยึดติด เข้าใจหลักความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่งในโลก

๔. ด้านการรักษาจิตใจและอารมณ์ไม่ให้ฟุ้งซ่าน หงุดหงิด หดหู่ เป็นต้น ให้คงอยู่ในสภาวะที่เป็นสุขและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุขตามสภาพความเป็นจริงของตน



แผนภาพที่ ๔.๒ ความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์

### ๑.๓ ความสมบูรณ์สังคมและสิ่งแวดล้อม

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ การปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ด้านความสมบูรณ์สังคมและสิ่งแวดล้อม พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้ให้สัมภาษณ์ในประเด็นที่สำคัญดังต่อไปนี้

๑. ควรเตรียมตัวให้พร้อมก่อนเกษียณอายุการทำงาน ทั้งทางด้าน ทรัพย์สิน ที่อยู่อาศัย และความพร้อมด้านจิตใจ ต้องวางแผนชีวิตว่าจะใช้จ่ายอย่างไร ในส่วนใดบ้าง และต้องตัดสินใจว่าจะอยู่ร่วมกับใคร อย่างไรและผู้ให้อาศัยจะยอมรับเราหรือไม่ เป็นต้น<sup>๑๐</sup>

๒. ผู้เกษียณอายุการทำงานต้องรู้จักบริหารชีวิตตนเองไม่ให้เหี่ยวเฉา หรือเกิดการเบื่อหน่าย ซึมเศร้า โดยการเลือกทำกิจกรรมทางสังคมที่สร้างสรรค์ที่เหมาะสมกับตนเอง มีความสุขที่ได้

<sup>๑๐</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑, ๓, ๔, ๖, ๗, ๘, ๙, ๑๐, ๑๑, ๑๒, ๑๕, ๑๗, ๑๘ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

กระทำ และเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคมโดยรวม เช่น การเข้าร่วมกับสโมสรโรตารี การร่วมทำกิจกรรมกับมูลนิธิ การเข้าวัดปฏิบัติธรรม เป็นต้น<sup>๑๑</sup>

๓. ผู้เกษียณจะต้องใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อมและสภาพที่อาศัยให้สะอาดถูกสุขลักษณะ ทั้งภายในบ้านและภายนอกบ้าน จัดวางสิ่งของเป็นระเบียบ หยิบใช้ได้ง่ายและทันท่วงที<sup>๑๒</sup>

๔. ควรจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ ได้แก่ จัดแสงสว่างให้เพียงพอ พื้นเปียกหรือลื่น ระดับพื้นไม่สม่ำเสมอ บันได ควรติดราวจับ ประตูปิดไม่ควรมีธรณีประตูเพราะเป็นสามเหตุการณ์สะกด ประตูปิดควรเป็นประตูบานเลื่อน ห้องนอนควรจัดให้อยู่ในพื้นที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่ร้อนอบอ้าวเกินไปและสุดท้ายต้องมีสัญญาณขอความช่วยเหลือทุกจุด ห้องนอน ห้องน้ำ หรือห้องที่ใช้ประจำ เป็นต้น<sup>๑๓</sup>

๕. เลือกปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เหมาะสม เช่น อยู่ในที่ชุมชนที่เข้าใจและเอื้อต่อการดำเนินชีวิตผู้สูงวัย เลือกปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตร ชักชวนกันทำดี รักษาศีล ปฏิบัติธรรม เป็นต้น<sup>๑๔</sup>

สรุปได้ว่า ปัจจัยความสมบูรณ์สังคมและสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลให้ผู้เกษียณอายุการทำงานมีคุณภาพชีวิตที่ดี มี ๔ ด้าน คือ

๑. ด้านการเตรียมพร้อมก่อนการเกษียณอายุการทำงาน ทั้งทางด้าน ทรัพย์สิน ที่อยู่อาศัย และความพร้อมด้านจิตใจ
๒. ด้านการบริหารชีวิตตนเองไม่ให้เหี่ยวเฉา หดหู่ ทำตนให้เป็นประโยชน์
๓. ด้านการจัดการสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับผู้สูงวัย
๔. ด้านการปฏิสัมพันธ์กับสภาพสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่เป็นกัลยาณมิตร

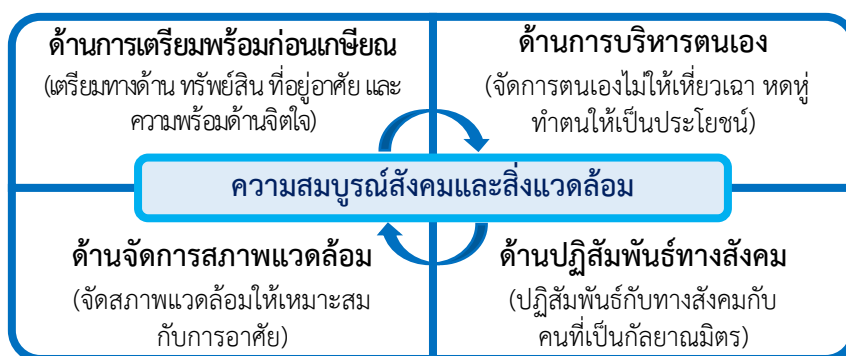
<sup>๑๑</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑, ๒, ๓, ๔, ๖, ๗, ๘, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๕, ๑๖ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

<sup>๑๒</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๔, ๕, ๖, ๗, ๘, ๙, ๑๐, ๑๔, ๑๕, ๑๖, ๑๘ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

<sup>๑๓</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๙, ๑๐, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๖ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

<sup>๑๔</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒, ๓, ๕, ๖, ๘, ๙, ๑๐, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๖, ๑๗ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.





แผนภาพที่ ๔.๓ ปัจจัยความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

#### ๑.๔ ความสมบูรณ์ของสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิต

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ การปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ด้านความสมบูรณ์ของสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิต พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้ให้สัมภาษณ์ในประเด็นที่สำคัญดังต่อไปนี้

๑. การจัดเตรียมความพร้อมด้านการเงินไว้สำหรับวัยเกษียณ จะต้องประมาณการ รายจ่ายประจำเดือน ประจำปี อาจจะต้องวางแผนการออมเงินและการลงทุนไว้แบบสะสมทรัพย์สินหรือ แบบบำนาญ เงินจากกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ อื่น ๆ เป็นต้น<sup>๑๕</sup>

๒. การจัดเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ ได้แก่ แผนการตรวจสุขภาพ รวมถึงค่าใช้จ่าย ในการดูแลสุขภาพ ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับปัจจัยสี่ในการดำรงชีพ เป็นต้น<sup>๑๖</sup>

๓. การจัดเตรียมความพร้อมด้านเทคโนโลยี ผู้จะเกษียณอายุต้องศึกษาข้อมูล เรียนรู้ วิธีการใช้ และมองหาว่าเทคโนโลยี หรือนวัตกรรมใดช่วยทุ่นแรงหรือแบ่งเบาให้กับตนเองได้บ้าง เช่น เครื่องออกกำลังกาย อุปกรณ์ช่วยเดิน หรือรถเข็น เม้าส์ไร้สายเพื่อคนพิการ เตียงตีนตัว แผ่นรองพื้น เสริมเท้าแก้ไขเท้าแบน วีลแชร์ยีนได้ เครื่องวัดความดัน วัดออกซิเจน เป็นต้น<sup>๑๗</sup>

<sup>๑๕</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑, ๓, ๔, ๕, ๖, ๙, ๑๐, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๖ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

<sup>๑๖</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๔, ๕, ๖, ๘, ๙, ๑๐, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๖ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

<sup>๑๗</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒, ๓, ๔, ๖, ๗, ๙, ๑๐, ๑๒, ๑๓, ๑๔, ๑๕, ๑๖, ๑๘ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

๔. การจัดเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพใจ เพื่อรับมือความอ่อนไหวของสภาวะจิตใจ เพราะจะพบปะผู้คนน้อยลง ดังนั้น ต้องเข้าใจตนเองและยอมรับความจริง หากกิจกรรมคลายเหงา ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ผู้เกษียณอายุการทำงานไม่เบื่อ กิจกรรมต่าง ๆ ถือเป็นเรื่องสนุก ทำหาย แต่ต้องพิจารณากิจกรรมให้เหมาะสมตามกำลังตนเอง ได้แก่ การกวาดบ้าน ถูบ้าน รดน้ำต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ เป็นต้น หรืองานอดิเรก เช่น จัดสวน วาดภาพ ร้องเพลง เต้นลีลาศ เป็นต้น รวมถึง โทรศัพท์คุยกับลูกๆ หลานๆ ด้วย<sup>๑๘</sup>

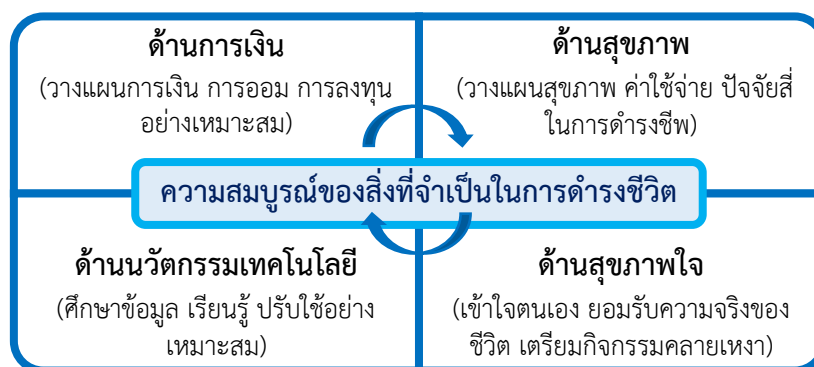
สรุปได้ว่า ปัจจัยความพร้อมของสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตที่ส่งผลให้ผู้เกษียณอายุการทำงานมีคุณภาพชีวิตที่ดี มี ๔ ด้าน คือ

๑. ด้านการเงิน ต้องประมาณการรายจ่ายประจำเดือน ประจำปีให้ชัดเจน และต้องวางแผนการออมเงินและการลงทุนอย่างเหมาะสมด้วย

๒. ด้านสุขภาพกาย ต้องวางแผนการตรวจสุขภาพ รวมถึงค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพ และเตรียมความพร้อมด้านปัจจัยสี่ในการดำรงชีพให้เหมาะสม

๓. ด้านสุขภาพใจ เพื่อรับมือความอ่อนไหวของสภาวะจิตใจ ต้องเข้าใจตนเองและยอมรับความจริงของชีวิต เตรียมหากิจกรรมคลายเหงา

๔. ด้านนวัตกรรมเทคโนโลยี ต้องศึกษาข้อมูล เรียนรู้วิธีการใช้ และค้นหาว่าเทคโนโลยีหรือนวัตกรรมใดที่จะช่วยให้การดำรงชีวิตเป็นไปโดยสะดวก สบาย



แผนภาพที่ ๔.๔ ความพร้อมของสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต

<sup>๑๘</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑, ๓, ๔, ๕, ๖, ๘, ๙, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๔, ๑๖, ๑๘ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

## ๒. การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้เกษียณอายุการทำงานตามหลักภาวะนา

### ๒.๑ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายภาวนา

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ การปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ด้านความสมบูรณ์ของสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิต พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้ให้สัมภาษณ์ในประเด็นที่สำคัญดังต่อไปนี้

๑. การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักกายภาวนา ต้องพัฒนาโดยใส่ใจเรื่องของสุขภาพเป็นหลัก ให้ผู้เกษียณอายุได้รับการพัฒนาให้ร่างกายแข็งแรง มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้ผู้เกษียณอายุได้ออกกำลังกายอยู่เสมอ มีการจัดตรวจสุขภาพเป็นประจำ มีการเผยแพร่ความรู้ที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพออกกำลังกาย มีกิจกรรมออกกำลังกายร่วมกัน เช่น การเดินแอโรบิก เป็นต้น หรือการเดินออกกกำลังกาย มีการจัดกีฬาสำหรับผู้เกษียณอายุ<sup>๑๙</sup>

๒. ควรเน้นในเรื่องของการดูแลและควบคุมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ให้ถูกสุขลักษณะ งดเว้นอาหารที่อาจสร้างอันตรายต่อสุขภาพ เช่นอาหารทอด อาหารมัน หรืออาหารที่มีรสชาติจัดเกินไป หวานเกินไป หรือเค็มเกินไป ซึ่งจะก่อให้เกิดอันตรายและผลเสียต่อสุขภาพ และเน้นการใช้ชีวิตเรียบง่าย การเป็นอยู่อย่างพอเพียง<sup>๒๐</sup>

๓. พัฒนาร่างกายให้แข็งแรง ซึ่งจะเป็นการสร้างและพัฒนาภูมิคุ้มกันด้านทานทางกายให้สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ประกอบอาชีพหลังเกษียณอย่างด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ดำรงอยู่อย่างเป็นปกติสุข ไม่ให้เกิดความลำบาก หรือการเป็นอยู่ที่แออัดจนเกินไป<sup>๒๑</sup>

๔. ส่งเสริมให้ผู้เกษียณหมั่นดูแลเอาใจใส่และเฝ้าสังเกตสภาพร่างกายตนเองอยู่เสมอ หากมีความผิดปกติเกิดขึ้น ต้องตรวจสอบหาข้อเท็จจริงและปรึกษาแพทย์โดยเร็ว เพื่อจะได้ให้การช่วยเหลืออย่างทันท่วงที<sup>๒๒</sup>

<sup>๑๙</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑, ๓, ๔, ๕, ๖, ๙, ๑๐, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๖ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

<sup>๒๐</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒, ๓, ๔, ๖, ๗, ๙, ๑๐, ๑๒, ๑๓, ๑๔, ๑๕, ๑๖, ๑๘ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

<sup>๒๑</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑, ๒, ๓, ๔, ๖, ๗, ๘, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๕, ๑๖ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

<sup>๒๒</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑, ๒, ๓, ๔, ๖, ๗, ๘, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๕, ๑๖ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

๕. ปฏิบัติตนอยู่ในหลักศีลธรรมไม่ทำชั่วทั้งปวง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ฉ้อโกง ลักขโมยของใคร ไม่ประพฤติผิดในกาม พูดคำสัจย์และงดเว้นการยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติด หรือสิ่งทีอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ<sup>๒๓</sup>

สรุปได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้เกษียณอายุการทำงานตามหลักภาวนา ด้านกายภาวนา มี ๕ ประการ คือ

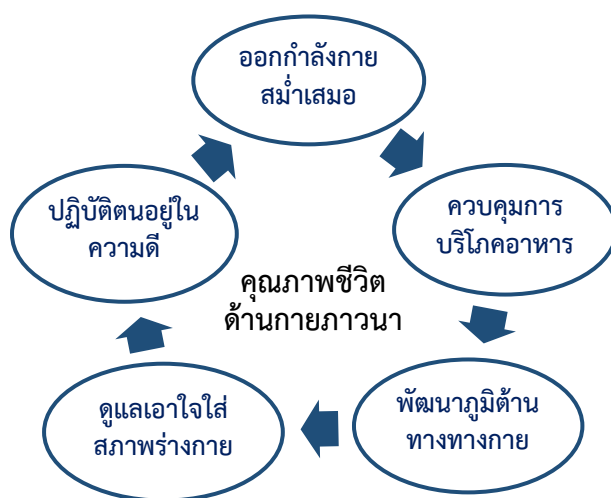
๑. หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ หมั่นตรวจสุขภาพเป็นประจำ ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ

๒. ดูแลและควบคุมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร งดเว้นอาหารที่อาจสร้างอันตรายต่อสุขภาพ ใช้ชีวิตเรียบง่าย แบบพอเพียง

๓. หมั่นฝึกหัดและพัฒนาภูมิต้านทานทางกายให้สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ประกอบอาชีพสุจริต เพื่อดำรงอยู่อย่างปกติสุข ไม่ลำบาก

๔. หมั่นดูแลเอาใจใส่และเฝ้าสังเกตสภาพร่างกายตนเอง หากมีความผิดปกติเกิดขึ้น ต้องตรวจสอบหาข้อเท็จจริงและปรึกษาแพทย์โดยเร็ว

๕. ปฏิบัติตนอยู่ในหลักศีลธรรมยึดมั่นในความดี



แผนภาพที่ ๔.๕ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายภาวนา

<sup>๒๓</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑, ๓, ๔, ๕, ๖, ๙, ๑๐, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๖ วันที่ ๘, ๙, ๑๔

## ๒.๒ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านศิลปาวนา

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ การปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านศิลปาวนา พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้ให้สัมภาษณ์ในประเด็นที่สำคัญดังต่อไปนี้

๑. การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านศิลปาวนา ต้องมีการฝึกฝนอบรมตนให้มีคุณธรรมในจิตใจ ดำรงตนอยู่ในหลักการอันดีงามของสังคม ไม่ให้เกิดการประพฤติตนฝ่าฝืนกฎ กติกา ระเบียบ ของ บ้านเมือง รวมถึงขนบธรรมเนียม จารีตประเพณีอันดีงามและวัฒนธรรมทางสังคม<sup>๒๔</sup>

๒. พัฒนาโดยฝึกฝนให้รักษาระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถควบคุมและ ดูแลชีวิตตนเองได้ในเบื้องต้น โดยไม่รบกวนวิถีชีวิตของบุคคลอื่น และเป็นผู้นำในการรักษาระเบียบ วินัยเป็นตัวแทนของสังคมในเรื่องของการรักษาระเบียบวินัยและศีลธรรม<sup>๒๕</sup>

๓. ฝึกฝนอบรมพัฒนาให้ผู้เกษียณอายุ ได้ประพฤติตนอยู่ในศีลธรรมอันดีงามตามหลักคำ สอนของพระพุทธศาสนา ได้แก่ การไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อน การไม่ฉ้อโกง ไม่ลักขโมย สิ่งของของผู้อื่น ไม่ประพฤติผิดในกาม รักษาความสัตย์และงดเว้นการยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติดและอบายมุข ทั้งปวง<sup>๒๖</sup>

๔. ส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้เกษียณอายุได้ปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์และสังคม กระทำแต่สิ่งดีที่ก่อให้เกิดสันติสุขแก่สังคมและบ้านเมือง<sup>๒๗</sup>

๕. ฝึกอบรมพัฒนาให้ผู้เกษียณอายุ มีความเสมอต้นเสมอปลายในการกระทำความดี ไม่ ปล่อยให้ชีวิตหมกมุ่นอยู่กับสิ่งไม่ดีที่ดึงดูดชีวิตให้ตกต่ำและพบแต่ความทุกข์ ยึดมั่นในคุณงามความดี<sup>๒๘</sup>

<sup>๒๔</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑, ๓, ๔, ๕, ๖, ๘, ๙, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๔, ๑๖, ๑๘ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

<sup>๒๕</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑, ๓, ๔, ๕, ๖, ๙, ๑๐, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๖ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

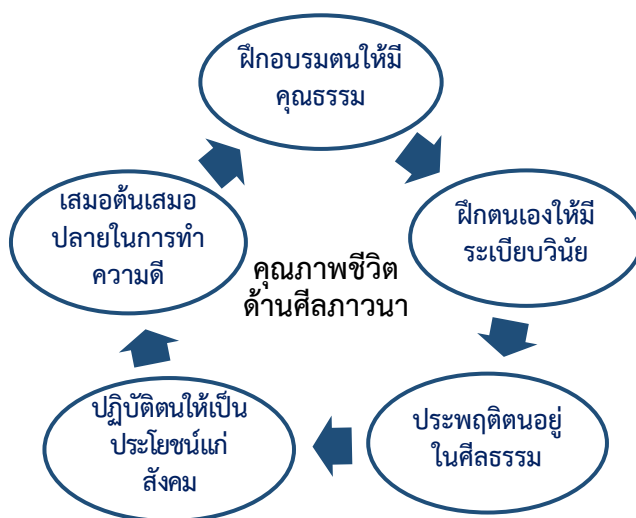
<sup>๒๖</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒, ๓, ๔, ๖, ๗, ๙, ๑๐, ๑๒, ๑๓, ๑๔, ๑๕, ๑๖, ๑๘ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

<sup>๒๗</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑, ๒, ๓, ๔, ๖, ๗, ๘, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๕, ๑๖ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

<sup>๒๘</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑, ๓, ๔, ๕, ๖, ๙, ๑๐, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๖ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

สรุปได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้เกษียณอายุการทำงานตามหลักภาวนา ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านศีลภาวนา มี ๕ ประการ คือ

๑. ฝึกอบรมให้มีคุณธรรม มีศีล มีระเบียบวินัยทางสังคมที่ดี ทั้งขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงาม
๒. ฝึกฝนตนเองให้มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถควบคุมและดูแลชีวิตตนเองได้ โดยไม่รบกวนวิถีชีวิตของบุคคลอื่น
๓. ประพฤติตนอยู่ในศีลธรรมอันดีงามตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา
๔. ปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ กระทำแต่สิ่งดีที่ก่อให้เกิดสันติสุขแก่สังคมและบ้านเมือง
๕. เป็นผู้เสมอต้นเสมอปลายในการทำความดี ยึดมั่นในการทำความดี



แผนภาพที่ ๔.๖ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านศีลภาวนา

### ๒.๓ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตภาวนา

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ การปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตภาวนา พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้ให้สัมภาษณ์ในประเด็นที่สำคัญดังต่อไปนี้

๑. การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตภาวนา โดยให้ผู้เกษียณอายุหมั่นทบทวนและตรวจสอบสภาพจิตตนเองให้โปร่งใส รู้จักปล่อยวาง สงบนิ่ง ไม่ขุ่นมัว ไม่ฟุ้งซ่าน ให้จิตมีสุขอยู่กับปัจจุบันขณะ

เสมอ อาจจัดกิจกรรมโดยนิมนต์พระสงฆ์มาสอนกรรมฐาน หรือมีกิจกรรมที่ส่งเสริมการทำสมาธิทำจิตใจให้สงบ<sup>๒๙</sup>

๒. ส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้เกษียณอายุรู้จักฝึกฝนการยกระดับจิตตนให้สูงขึ้น ด้วยการปฏิบัติธรรม ศึกษาธรรมะ ทั้งจากการฟังธรรมะและการศึกษาจากหนังสือตำรา หรือแม้แต่การเข้าวัด เพื่อพบกับพระสงฆ์ในการสอนธรรมะ ฝึกให้ยึดมั่นในความไม่ประมาท ให้สำรวมระวังตนเอง ไม่นำสิ่งที่เป็นโทษเข้ามาในตน<sup>๓๐</sup>

๓. ฝึกเจริญจิตภาวนา นั้นสมาธิหรือทำสมาธิเป็นประจำ ฝึกให้เป็นผู้ที่สามารถทำงานไม่ว่าจะเป็นงานใดๆ ด้วยความจดจ่อมีสมาธิในการทำงาน หรือทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันก็ให้มีสมาธิ<sup>๓๑</sup>

๔. การรักษาสภาวะจิตให้ดีงาม โดยการฝึกอบรมให้ผู้เกษียณอายุได้รู้จักรักษาสภาวะจิตของตนเองไม่ให้ตกต่ำ ให้มีความเมตตา กรุณา มีสติ เพื่อให้เกิดความสงบสุขและความเบิกบานแก่ชีวิต ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขร่วมกันเพื่อนบ้าน<sup>๓๒</sup>

๕. หมั่นฝึกฝนการควบคุมจิตใจและสมาธิให้แน่น ไม่อ่อนไหวไปตามเหตุปัจจัยที่มากระทบ ไม่ตื่นตระหนกกับปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม มากจนเกินไป คือให้มีจิตใจที่มั่นคง ใช้เหตุผลวิเคราะห์มากกว่าการเชื่อความรู้สึก<sup>๓๓</sup>

สรุปได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้เกษียณอายุการทำงานตามหลักภาวนา ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตภาวนา มี ๕ ประการ คือ

๑. หมั่นทบทวนและตรวจสอบสภาพจิตตนเองให้โปร่งใส รู้จักปล่อยวาง สงบนิ่ง ไม่ขุ่นมัว ไม่ฟุ้งซ่าน

๒. ฝึกฝนการยกระดับจิตตนให้สูงขึ้น ยึดมั่นในความไม่ประมาท สำ

<sup>๒๙</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑, ๓, ๔, ๕, ๖, ๘, ๙, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๔, ๑๖, ๑๘ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

<sup>๓๐</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑, ๓, ๔, ๕, ๖, ๙, ๑๐, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๖ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

<sup>๓๑</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒, ๓, ๔, ๖, ๗, ๙, ๑๐, ๑๒, ๑๓, ๑๔, ๑๕, ๑๖, ๑๘ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

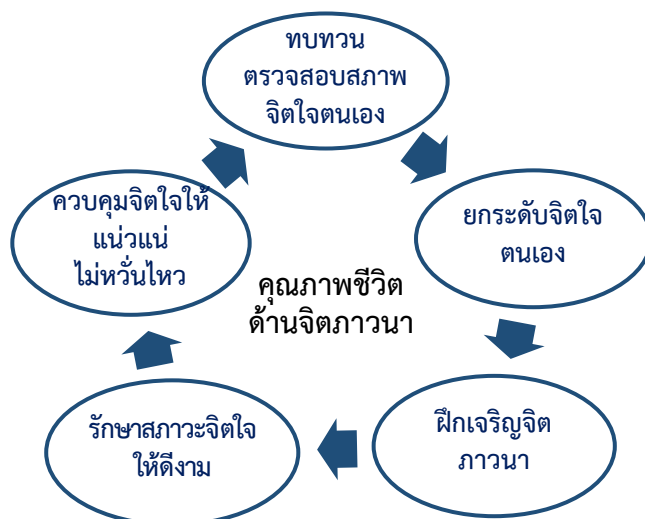
<sup>๓๒</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑, ๒, ๓, ๔, ๖, ๗, ๘, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๕, ๑๖ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

<sup>๓๓</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑, ๓, ๔, ๕, ๖, ๙, ๑๐, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๖ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

๓. ฝึกเจริญจิตภาวนา เพื่อยกระดับจิตให้เข้มแข็งมั่นคงยิ่งขึ้น เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตนเองและสังคมให้ดีขึ้น

๔. การรักษาสภาวะจิตให้ตั้งงาม มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เพื่อให้เกิดความสงบสุขและความเบิกบานแก่ชีวิต

๕. หมั่นฝึกฝนการควบคุมจิตใจและสมาธิให้แน่น ไม่อ่อนไหว



แผนภาพที่ ๔.๗ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตภาวนา

#### ๒.๔ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญาภาวนา

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ การปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญาภาวนา พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้ให้สัมภาษณ์ในประเด็นที่สำคัญดังต่อไปนี้

๑. พัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณ โดยใช้กิจกรรมในการฝึกอบรมให้เกิดปัญญา มีทักษะในการแยกแยะ รู้ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความจริง รู้เท่าทันความจริงที่เกิดขึ้นตามสภาพความเป็นจริง<sup>๓๔</sup>

<sup>๓๔</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑, ๓, ๔, ๕, ๖, ๘, ๙, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๔, ๑๖, ๑๘ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.



๒. หมั่นเรียนรู้และศึกษาข้อมูลวิวัฒนาการของโลก เพื่อการปรับประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตให้เกิดความสุขตามอัตภาพ โดยจัดหาอุปกรณ์และสื่อต่างๆ ที่ส่งเสริมการเรียนรู้ในปัจจุบัน ให้ผู้เกษียณอายุมีแหล่งเรียนรู้ หรือมีช่องทางในการสืบค้นหาข้อมูลศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมอย่างต่อเนื่อง<sup>๓๕</sup>

๓. ส่งเสริมให้มีการปฏิบัติธรรมอยู่เสมอ ทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยเข้าร่วมกิจกรรมที่พระสงฆ์ได้จัดขึ้น หากเวลาเข้าวัดปฏิบัติธรรม เพื่อรู้และควบคุมสภาวะจิตและอารมณ์ตนเองให้สงบ ไม่ให้เกิดความฟุ้งซ่านรำคาญใจ<sup>๓๖</sup>

๔. ส่งเสริมพัฒนาปัญญาให้สมบูรณ์อยู่เสมอตามหลักคำสอนพระพุทธศาสนา รู้จักนำเอาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้การเป็นมีสันติสุข<sup>๓๗</sup>

๕. คิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ความรู้ และต้องหมั่นถ่ายทอดความรู้ที่มีในตนแก่บุคคลอื่น เพื่อประโยชน์แก่ตนเองในการใช้สมองอยู่เสมอ ไม่ฟ่อ และเพื่อประโยชน์แก่บุคคลอื่น เพื่อได้นำความรู้นั้นไปปรับใช้ในชีวิตต่อไป<sup>๓๘</sup>

สรุปได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้เกษียณอายุการทำงานตามหลักภาวนา ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญาภาวนา มี ๕ ประการ คือ

๑. ฝึกฝนให้รู้ความจริงของชีวิต เป็นการฝึกฝนตนเองให้มีปัญญา รู้เท่าทันความจริงตามสภาพความเป็นจริง

๒. รู้วิวัฒนาการของโลก หมั่นเรียนรู้และศึกษาข้อมูลวิวัฒนาการของโลก เพื่อการปรับประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตให้เกิดความสุขตามอัตภาพ

๓. ปฏิบัติธรรมเพื่อรู้และควบคุมสภาวะจิตใจ อาศัยกัมมัฏฐาน เพื่อรู้และควบคุมสภาวะจิตและอารมณ์ตนเองให้สงบ ไม่ให้เกิดความฟุ้งซ่านรำคาญใจ

๔. พัฒนาปัญญารอบด้านตามหลักพุทธธรรม ให้เข้าใจหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาและนำไปปฏิบัติ

<sup>๓๕</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑, ๓, ๔, ๕, ๖, ๙, ๑๐, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๖ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

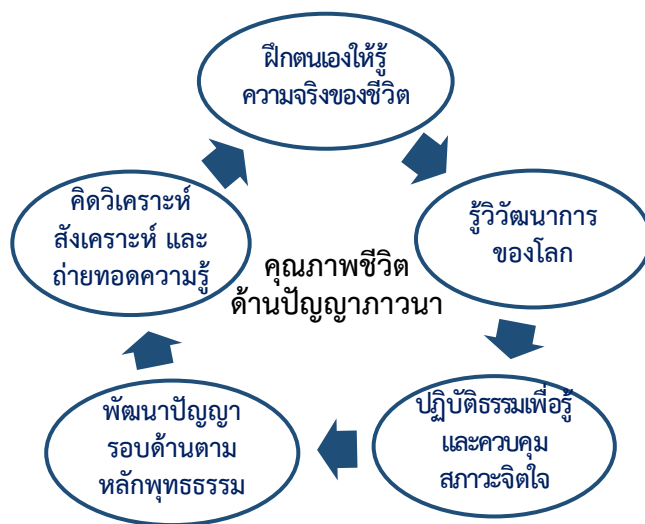
<sup>๓๖</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒, ๓, ๔, ๖, ๗, ๙, ๑๐, ๑๒, ๑๓, ๑๔, ๑๕, ๑๖, ๑๘ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

<sup>๓๗</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑, ๒, ๓, ๔, ๖, ๗, ๘, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๕, ๑๖ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

<sup>๓๘</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑, ๓, ๔, ๕, ๖, ๙, ๑๐, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๖ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

๕. คติวิเคราะห์ สังเคราะห์ และถ่ายทอดความรู้ เพื่อการพัฒนาปัญหาให้พอกพูนยิ่งขึ้น

ไป



แผนภาพที่ ๔.๘ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญาภาวนา

### ๔.๓ การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธผู้เกษียณอายุการปฏิบัติจากกรมชลประทานพบว่าผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวในประเด็นที่สำคัญดังต่อไปนี้

๑. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการทำงานควรพิจารณาจากการรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมทางสังคมรักษาสุขภาพให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงการบริโภคที่ถูกสุขลักษณะและการทำกิจกรรมหรือการแสดงออกทางสังคมที่แสดงออกถึงภาวะทางอารมณ์พาร์มเบิกบานการตัดสินใจการพึ่งพาอาศัยตนเองให้สามารถอยู่ในสังคมได้<sup>๓๙</sup>

๒. ลักษณะของผู้เกษียณอายุการทำงานคือมีความพร้อมในก้านทรัพยากรและเงินทุนสำรองเลี้ยงชีพแต่ในส่วนจิตใจจะต้องมีการได้รับการพัฒนาให้รู้สึกที่ไม่โดดเดี่ยว ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตจะต้องเริ่มจากกิจกรรมทางสังคมให้ผู้เกษียณอายุได้มีกิจกรรมประจำวันที่สามารถทำได้ทุกวันและมีกิจกรรมที่เป็นบุญกุศลให้ผู้เกษียณอายุได้มีโอกาสทำกิจกรรมอันเป็นบุญกุศลการเข้าวัดฟังธรรมรายการร่วมทำบุญในโอกาสต่างๆ หรือแม้แต่การนิมนต์พระคุณเจ้ามาเทศนาสอนในโอกาสต่างๆ ที่สำคัญ<sup>๔๐</sup>

๓. ลักษณะและการแสดงออกทางอารมณ์ก็เป็นสิ่งสำคัญซึ่งจะต้องมีการส่งเสริมและพัฒนาให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ดีก็จะส่งผลให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นด้วย กิจกรรมที่จะเข้าไปส่งเสริมและพัฒนาควรจะเป็นกิจกรรมที่แสดงออกถึงการมีส่วนร่วมให้ผู้เกษียณอายุได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจร่วมกิจกรรมหรือแม้แต่วางแผนดำเนินการทำกิจกรรม และที่สำคัญไม่แพ้กันก็คือเรื่องของการให้สิทธิและเสรีภาพให้ผู้เกษียณอายุการทำงานนั้นได้มีสิทธิและเสรีภาพเท่าเทียมกับบุคคลทั่วไปในสังคม มีบทบาทและหน้าที่ในสังคม ได้รับการยอมรับจากผู้คนในสังคม<sup>๔๑</sup>

๔. ผู้เกษียณอายุคือผู้ที่ได้มีประสบการณ์ในการทำงานมาก่อนในส่วนหนึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ควรจะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุและแสดงออกถึงศักยภาพทางด้านร่างกายและความรู้ความสามารถที่เคยมีประสบการณ์ถ่ายทอดให้กับบุคลากรที่ปฏิบัติหน้าที่อยู่ เป็นการแสดงออก

<sup>๓๙</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑, ๒, ๕, ๖, ๘, ๙, ๑๐, ๑๑, ๑๒, ๑๔, ๑๕, ๑๗ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

<sup>๔๐</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗, ๘, ๑๐, ๑๒, ๑๔, ๑๕, ๑๖ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

<sup>๔๑</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๗, ๘, ๑๐, ๑๒, ๑๓, ๑๖, ๑๘ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

ถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ให้ผู้เกษียณอายุการทำงานได้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการแสดงออก ที่เป็นประโยชน์แก่สังคม ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีคุณค่าต่อสังคม<sup>๔๒</sup>

๕. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการทำงานควรจะมีจุดมุ่งเน้นในเรื่องของการช่วยเหลือตนเองมีกิจกรรมหรือการให้ความรู้อบรมเกี่ยวกับการช่วยเหลือพึ่งพาอาศัยตนเองมีอายุสูงวัยขึ้นเรื่อยๆ ให้ผู้เกษียณอายุการทำงานซึ่งเป็นผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือพึ่งพาอาศัยตัวเองและเบื้องต้นได้ และควรส่งเสริมและพัฒนาผู้เกษียณอายุให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและรู้จักพัฒนาตนเองหรือการประกอบอาชีพซึ่งเป็นงานอดิเรกที่สามารถทำได้บริการช่วยเหลือสังคมซึ่งเป็นการบริการทางวิชาการหรือการบริการด้านการถ่ายทอดความรู้ความสามารถและประสบการณ์ที่เคยทำงานมา<sup>๔๓</sup>

๖. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการทำงานจะต้องทำความเข้าใจว่าผู้เกษียณอายุคือผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์มาก่อนในส่วนของความรู้ด้านทางโลกเป็นสิ่งที่สามารถแสวงหาได้แต่ในส่วนของความรู้ที่เป็นทางธรรมเช่นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ควรจะมีการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้เกษียณอายุได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักของภavana ๔ ที่มีความสอดคล้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อให้ผู้เกษียณอายุการทำงานได้รู้จักในการพัฒนาด้านร่างกายให้มีร่างกายแข็งแรงและด้านศีลให้เป็นผู้ที่มีความเข้มแข็งในเรื่องของศีลธรรมยึดมั่นในกฎระเบียบข้อบังคับต่างๆ กระตือรือร้นใจของตนเองให้สูงขึ้นเป็นผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งมีสมาธิมีสติในการทำงานเพื่อการดำเนินชีวิตและมีปัญญาสามารถคิดวิเคราะห์แยกแยะแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้<sup>๔๔</sup>

๗. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการทำงานจะต้องมุ่งเน้นถึงเรื่องของการอยู่ดีกินดีการมีอารมณ์ดี มีสุขภาพที่ดีซึ่งเกิดจากการที่ได้รับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นผ่านกิจกรรมต่างๆ ทางสังคม ดังนั้นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการทำงานก็จะมุ่งเน้นในเรื่องของกิจกรรมที่ต้องทำร่วมกัน ให้ผู้เกษียณอายุไม่รู้สึกเดียวดายเลยแคว้งคว้าง<sup>๔๕</sup>

<sup>๔๒</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๔, ๖, ๗, ๘, ๙, ๑๑, ๑๒, ๑๔, ๑๕, ๑๖, ๑๗, ๑๘ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

<sup>๔๓</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑, ๓, ๔, ๕, ๖, ๘, ๙, ๑๑, ๑๓, ๑๕, ๑๖, ๑๗, ๑๘ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

<sup>๔๔</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๙, ๑๐, ๑๓, ๑๔, ๑๕, ๑๖, ๑๗ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

<sup>๔๕</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑, ๒, ๔, ๕, ๗, ๙, ๑๓, ๑๔, ๑๕, ๑๖, ๑๘ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

๘. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการทำงานจะต้องใช้หลักพุทธธรรมเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยโดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักของภาวนา ๔ และปัจจัยที่จะส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตไม่ว่าจะเป็นปัจจัยด้านสังคมปัจจัยทางด้านอาหารการศึกษามีสุขภาพชีวิตที่ดีมีสุขภาพกายสุขภาพใจที่เข้มแข็งมีปฏิสัมพันธ์ทางอารมณ์ที่ดีและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมซึ่งจะก่อให้เกิดความสุขทั้งด้านร่างกายและความสุขทางด้านจิตใจ<sup>๔๖</sup>

๙. ผู้เกษียณอายุการทำงานโดยส่วนมากแล้วจะไม่มีปัญหาเรื่องของการเงิน โดยมากจะมีกองทุนสำรองเลี้ยงชีพที่ผู้เกษียณอายุการทำงานได้เก็บไว้เพื่อใช้หลังจากการเกษียณอายุการทำงานอยู่แล้ว แต่สิ่งที่จะต้องเพิ่มเติมให้กับผู้เกษียณอายุการทำงานคือการวางแผนในการใช้จ่ายประมาณที่มีอยู่อย่างจำกัดให้เกิดประโยชน์มากที่สุด นอกจากนั้นจะเป็นการให้ทำงานอดิเรกไม่สามารถเพิ่มรายได้ประกาศผู้เกษียณอายุการทำงาน หรือการลงทุนในธุรกิจต่างๆ ที่ไม่ได้ก่อให้เกิดความเสี่ยง<sup>๔๗</sup>

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน สามารถสรุปได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตมีหลักการที่สำคัญคือการประยุกต์หลักพุทธธรรมกล่าวคือหลักของภาวนา ๔ อันได้แก่ กายภาวนา สีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ร่วมกันปัจจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งได้แก่ การส่งเสริมร่างกายและสติปัญญา ความสมบูรณ์ด้านอารมณ์และจิตใจ ความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม และการดำรงชีวิต ในลักษณะบูรณาการเพื่อให้เกิดผลคือคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้เกษียณอายุการทำงานจากกรมชลประทาน ซึ่งประกอบด้วย

๑. ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม มีการทำกิจกรรมทางสังคมร่วมกัน มีกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้เกษียณอายุ มีการส่งเสริมการประกอบอาชีพ มีการรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมเพื่อสังคมและทำบุญร่วมกันทำกิจการการเรียนรู้

๒. ด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ มีกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีการตรวจสุขภาพเป็นประจำ มีการฝึกปฏิบัติธรรม ฝึกให้มีการแสดงออกทางกายที่เหมาะสม มีกิจกรรมที่ให้ร่วมระดมความคิดเห็นพัฒนาสมอง

๓. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีกิจกรรมที่ก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี การแสดงออกต่อกันและกันอย่างสุภาพ ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น รู้จักกาลเทศะ วางตัวเหมาะสม

<sup>๔๖</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒, ๓, ๔, ๖, ๘, ๙, ๑๐, ๑๑, ๑๒, ๑๕, ๑๗, ๑๘ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

<sup>๔๗</sup> สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓, ๔, ๕, ๖, ๘, ๑๐, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๔, ๑๕, ๑๗, ๑๘ วันที่ ๘, ๙, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๔.

๔. ด้านปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดี รู้จักดูแลสุขภาพอยู่เสมอ มีแหล่งเรียนรู้ที่ส่งเสริมปัญญา อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม มีเครื่องอุปโภคบริโภคครบครัน มีสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐานที่เพียงพอ

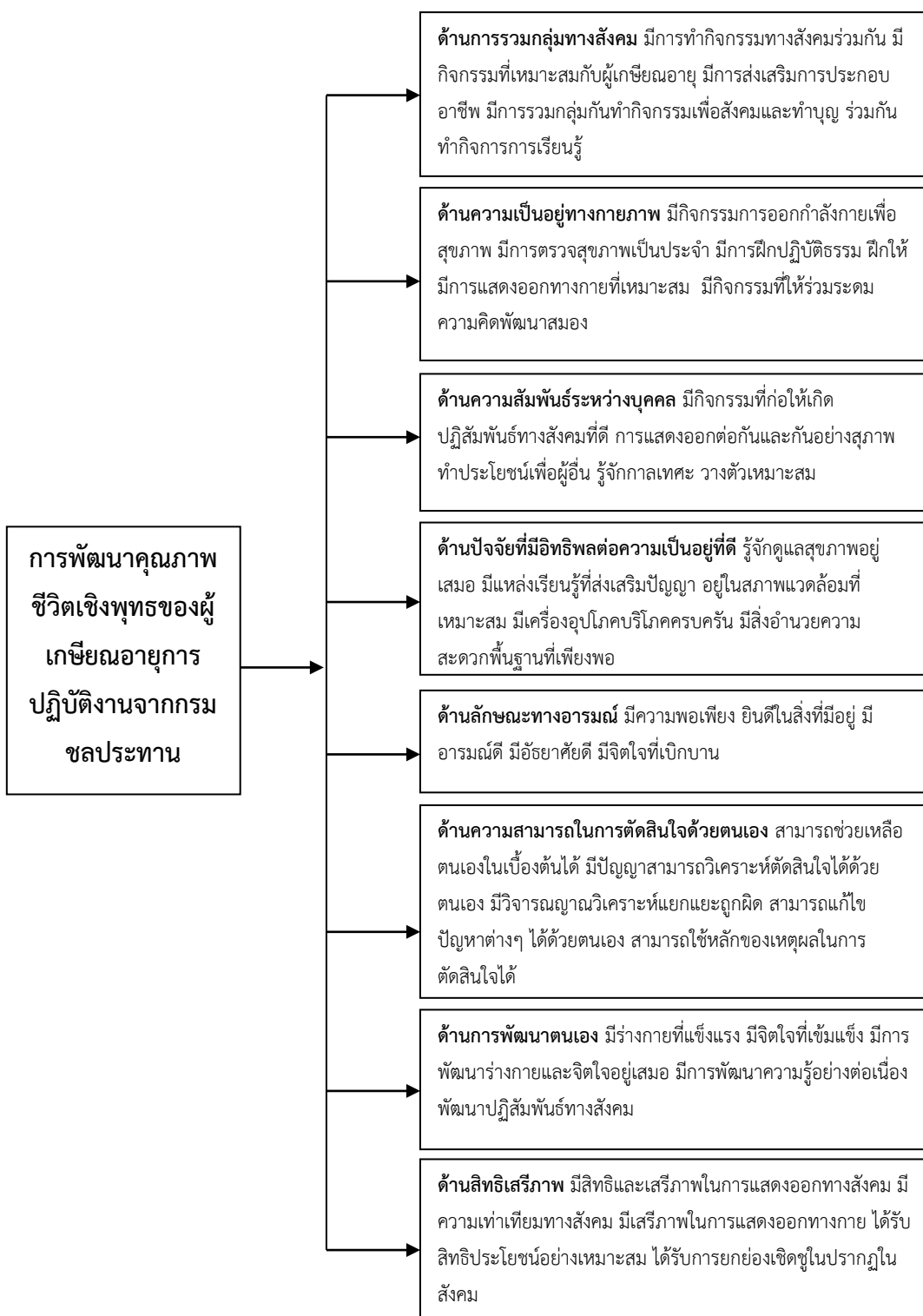
๕. ด้านลักษณะทางอารมณ์ มีความพอเพียง ยินดีในสิ่งที่มีอยู่ มีอารมณ์ดี มีอัธยาศัยดี มีจิตใจที่เบิกบาน

๖. ด้านความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง สามารถช่วยเหลือตนเองในเบื้องต้นได้ มีปัญญาสามารถวิเคราะห์ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มีวิจารณ์ญาณวิเคราะห์แยกแยะถูกผิด สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเอง สามารถใช้หลักของเหตุผลในการตัดสินใจได้

๗. ด้านการพัฒนาตนเอง มีร่างกายที่แข็งแรง มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีการพัฒนาร่างกายและจิตใจอยู่เสมอ มีการพัฒนาความรู้อย่างต่อเนื่อง พัฒนาปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

๘. ด้านสิทธิเสรีภาพ มีสิทธิและเสรีภาพในการแสดงออกทางสังคม มีความเท่าเทียมทางสังคม มีเสรีภาพในการแสดงออกทางกาย ได้รับสิทธิประโยชน์อย่างเหมาะสม ได้รับการยกย่องเชิดชูในปรากฏในสังคม

จากผลการสัมภาษณ์เชิงลึกสามารถนำมาสรุปเป็นแผนภาพได้ดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ ๔.๙ การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน

#### ๔.๔ ผลการสนทนากลุ่มเฉพาะ

การสนทนากลุ่มเพื่อประเมินปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทานจากผู้ทรงคุณวุฒิ สรุปได้ดังนี้

๑. การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นเรื่องที่ทันสมัย และกรมชลประทานเป็นกรมที่ใหญ่ ภาระงานก็มีความสำคัญ จึงเป็นตัวอย่างกรณีศึกษาได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะการนำหลักภavana ๔ มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ ผ่านกระบวนการและระเบียบวิธีวิจัยที่สมบูรณ์จนสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ที่สามารถนำไปปรับใช้ในองค์กรหรือหน่วยงานราชการได้อย่างแท้จริง

๒. ปัจจัยสำคัญต่อคุณภาพชีวิตของผู้ที่เกษียณอายุการปฏิบัติงานโดยสรุปมี ๒ ด้าน คือ ปัจจัยด้านร่างกายและปัจจัยด้านจิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ค้นพบจากการวิจัยนี้ และควรนำไปขยายต่อเพื่อประโยชน์ที่กว้างขึ้นในอนาคต เมื่อแยกคุณภาพชีวิตที่เป็นผล สรุปว่ามี ๔ ด้าน คือ ด้านร่างกายและสติปัญญา ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม และด้านสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต ถือเป็นปลายทางหรือเป้าหมายในดำรงชีวิต หากกระทำตามกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตครบทั้ง ๘ ด้าน ตั้งแต่การรวมกลุ่มไปจนถึงสิทธิเสรีภาพ หรือการพัฒนาตนเองตามหลักพุทธธรรม คือ ภavana ๔ ได้แก่ กายภavana ศิลภavana จิตภavana และปัญญาภavana ผู้เกษียณอายุการทำงานจะสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขได้

๓. เนื้อหาสาระมีความสมบูรณ์ทั้งรูปแบบการวิจัยและองค์ความรู้ แต่สิ่งที่ควรเพิ่มเติม คือ การขยายความของหลักภavana ๔ ให้เป็นสำนวนของการวิจัย ซึ่งหลักภavana ๔ สำหรับผู้เกษียณอายุการทำงาน เมื่อปฏิบัติแล้วจะส่งผลให้เกิดคุณภาพที่ดีต่อชีวิตอย่างไร โดยหลักภavana ๔ เมื่อกล่าวโดยเนื้อหา จะหมายถึง การเจริญ การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนา เป็นต้น โดย

๓.๑ กายภavana เป็นการเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ และรวมถึงการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

๓.๒ ศิลภavana เป็นการเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน

๓.๓ จิตภavana เป็นการเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อุตทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น



๓.๔ ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้ เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำ ตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอด

๕. งานวิจัยนี้ เป็นประโยชน์ต่อสังคมมาก เนื่องจากมีหลักธรรมที่สามารถนำมาปรับใช้ได้ จริง แต่ประเด็นที่ต้องปรับแก้ คือ แผนภาพที่อ่านเข้าใจยาก ควรปรับให้กระชับและอ่านง่าย โดย เพิ่มเติมข้อมูลรายละเอียดย่อยเพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจนขึ้น และปรับการเขียนเพิ่มเติมหลักภาวนา ๔ มาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เห็นเป็นกระบวนการและกลไกที่สามารถนำไปใช้ได้ และโดย ภาพรวมเนื้อหาดีมาก

๕. งานวิจัยนี้มีสถิติที่ยืนยันว่างานมีคุณภาพ แต่เนื้อหาที่จะเพิ่มเติมให้สมบูรณ์คือ เรื่อง ของคุณภาพชีวิตที่ดี ต้องประกอบด้วย อาหารดี อากาศดี อารมณ์ดี อาจณดี เป็นต้น คุณภาพชีวิตตาม หลักภาวนา ๔ เน้นเรื่องกายภาวนา คือ การฝึกกาย ฝึกตามกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกันได้ และอีก ประเด็นคือ เรื่องมารยาทและการแสดงออก ซึ่งต้องปรับตามสภาวะของความเป็นผู้เกษียณอายุ ใน ส่วนของศีล คือ การฝึกระเบียบวินัยและการอยู่ร่วมกันอย่างไม่ขัดแย้ง เรื่องของจิต คือ การฝึก อารมณ์ในมั่นคง ไม่ไหวหวั่นต่อสิ่งที่มากระทบ สงบและอารมณ์ดีอยู่ทุกเมื่อ และในส่วนของปัญญา คือ ด้านความรู้ รู้เท่าทันปัจจุบัน และประกอบด้วยสติ ไม่ประมาท

๖. ส่วนที่นำเสนอในกรอบแนวคิด ควรปรับแผนภาพองค์ความรู้หรือโมเดลให้ชัดเจนและ อธิบายให้ละเอียดเพื่อองค์กรหรือหน่วยงานสามารถนำมาปรับประยุกต์ใช้ได้อย่างแท้จริง

๗. สำหรับกรอบแนวคิดต้องมุ่งเน้นปัจจัยที่เป็นเหตุหรือปัจจัยผลให้ชัดเจน อนึ่งหลัก ภาวนา ๔ ที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ควรปรับการเขียนให้ชัดเจน เช่น กายภาวนา คือ ร่างกาย มีความสมบูรณ์ด้านร่างกาย มีความสมบูรณ์ด้านจิตใจ มีความสมบูรณ์ด้านคุณภาพชีวิต เป็นต้น และมีกิจกรรมที่สามารถประยุกต์ให้เข้ากับหลักภาวนา ๔ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น เพื่อให้เห็นว่าปฏิบัติตามหลักภาวนาแล้วมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นตามลำดับ และการอยู่ร่วมกันทั้ง ๘ ด้าน ปรับวิธีการนำเสนอให้เห็นเป็นเหตุ เป็นผล โดยชี้ให้เห็นเกณฑ์การวัดตามหลักภาวนา ๔ และการอยู่ ร่วมกันทั้ง ๘ ด้าน อย่างเป็นรูปธรรมและเข้าใจง่าย

๘. ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุจากกลุ่มตัวอย่างที่ปรากฏนี้ ควรแยก กลุ่มตัวอย่างที่จะนำรูปแบบการพัฒนาไปประยุกต์ใช้ เช่น พนักงานราชการ ลูกจ้างอื่น ๆ เป็นต้น เนื่องจากต้นทุนคุณภาพชีวิตของแต่ละกลุ่มมีความแตกต่างกัน จึงทำให้ปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อ สิ่งแวดล้อมและวัตถุประสงค์ต่างกัน กล่าวโดยสรุปในเนื้อหาของงานวิจัยนี้สมบูรณ์และเป็นประโยชน์ต่อสังคม ส่วนมาก

๙. ข้อมูลการศึกษาวิจัยจะเป็นประโยชน์ของหน่วยงานราชการอย่างยิ่ง โดยเป็นหลักวิธีการปฏิบัติชีวิตให้มีคุณภาพที่ดีหลังจากเกษียณไปแล้ว ดังนั้น ข้อมูลที่นำเสนอเป็นข้อมูลที่ครบถ้วนสามารถนำไปใช้ประโยชน์ให้กับหน่วยงานราชการ เพื่อการวางแผนให้กับเจ้าหน้าที่หน่วยงานภาครัฐที่จะออกจากระบบให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป ประเด็นเสนอแนะ คือ หน่วยงานราชการมีนโยบายหรือแผนงานอย่างไรที่จะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างแท้จริงในเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุนี้ เพราะบางคนไม่ได้เตรียมความพร้อมของตนจนถึงวันเกษียณ ดังนั้น จึงประสงค์ให้หน่วยงานภาครัฐกำหนดนโยบายและนำรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตนี้ไปสู่การปฏิบัติ เป็นประโยชน์ได้จริงต่อไป

สรุปได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ควรนำเอาหลักภavana ๔ มาประยุกต์ให้เกิดผลผ่านกิจกรรมต่างๆ ที่ส่งเสริมให้ผู้เกษียณอายุได้เกิดการพัฒนาทางกาย วาจา ใจ มีศีลบริสุทธิ์มีระเบียบวินัย และการเป็นอยู่แบบเรียบง่าย การใช้ชีวิตอย่างพอเพียง พัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น และส่วนมากผู้ทรงคุณวุฒิเน้นให้สรุปเนื้อหาสาระสำคัญของงานวิจัยให้กระชับขึ้นเรียงลำดับตัวแปรต้นตัวแปรตามให้ชัดเจนในลักษณะเป็นเหตุเป็นผลกัน

## ๔.๕ องค์ความรู้จากการวิจัย

### ๔.๕.๑ องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาตามกระบวนการของการวิจัยครบทุกประการ และได้สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ครบทุกวัตถุประสงค์ จากนั้นนำมาสรุปเป็นองค์ความรู้และทำการสนทนากลุ่มเฉพาะเพื่อยืนยันองค์ความรู้และนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นผู้วิจัยได้นำมาสรุปเป็นองค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัยดังต่อไปนี้

### ปัจจัยที่ส่งผล

<p><b>ปัจจัยความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>ด้านสังคม</b> (ร่วมกิจกรรมทางสังคม)</li> <li>▪ <b>ด้านอาหาร</b> (บริโภคอาหารที่ดีมีประโยชน์)</li> <li>▪ <b>ด้านการออกกำลังกาย</b> (ออกกำลังกาย/การพักผ่อน)</li> <li>▪ <b>ด้านสติปัญญา</b> (ฝึกคิดในเชิงบวก)</li> </ul>
<p><b>ปัจจัยความสมบูรณ์ด้านอารมณ์และจิตใจ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>ด้านปรับจิตใจ/อารมณ์</b> (ปรับจิตใจ/อารมณ์ให้นิ่ง)</li> <li>▪ <b>ด้านพัฒนาจิตใจ/อารมณ์</b> (พัฒนาจิตใจ/อารมณ์ให้เข้มแข็ง)</li> <li>▪ <b>ด้านตรวจสอบจิตใจ/อารมณ์</b> (ตรวจสอบสภาวะจิต/อารมณ์)</li> <li>▪ <b>ด้านรักษาจิตใจ/อารมณ์</b> (รักษาจิตใจ/อารมณ์ไม่ให้พังข้าม)</li> </ul>
<p><b>ปัจจัยความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>ด้านเตรียมพร้อมก่อนเกษียณ</b> (ทรัพย์สิน/ที่อยู่อาศัย/จิตใจ)</li> <li>▪ <b>ด้านการบริหารตนเอง</b> (เป็นประโยชน์ ไม่ทอดทิ้ง)</li> <li>▪ <b>ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม</b> (ปฏิสัมพันธ์แบบกัลยาณมิตร)</li> <li>▪ <b>ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม</b> (จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม)</li> </ul>
<p><b>ปัจจัยความสมบูรณ์ด้านปัจจัยการดำรงชีวิต</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>ด้านการเงิน</b> (วางแผนการออม/การลงทุน)</li> <li>▪ <b>ด้านสุขภาพกาย</b> (วางแผนสุขภาพ/ค่าใช้จ่าย)</li> <li>▪ <b>ด้านสุขภาพใจ</b> (เข้าใจชีวิต/กิจกรรมคลายเหงา)</li> <li>▪ <b>ด้านนวัตกรรมเทคโนโลยี</b> (เรียนรู้/ปรับใช้)</li> </ul>

### ภาวนา ๔

<p><b>คุณภาพชีวิตด้านกายภาวนา</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ การออกกำลังกาย</li> <li>▪ การบริโภคอาหาร</li> <li>▪ พัฒนาภูมิต้านทานทางกาย</li> <li>▪ ดูแลเอาใจใส่สภาพร่างกาย</li> <li>▪ ปฏิบัติตนในความดี</li> </ul>
<p><b>คุณภาพชีวิตด้านสติภาวนา</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ฝึกอบรมตนให้มีคุณธรรม</li> <li>▪ ฝึกอบรมตนให้มีระเบียบวินัย</li> <li>▪ ประพฤติตนในศีลธรรม</li> <li>▪ ปฏิบัติตนเป็นประโยชน์</li> <li>▪ เสมอต้นเสมอปลายในความดี</li> </ul>
<p><b>คุณภาพชีวิตด้านจิตภาวนา</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ตรวจสอบจิตใจตนเอง</li> <li>▪ ยกระดับจิตใจตนเอง</li> <li>▪ ฝึกจิตเจริญภาวนา</li> <li>▪ รักษาสภาวะจิตให้ตั้งงาม</li> <li>▪ ควบคุมจิตให้นิ่ง ไม่หวั่นไหว</li> </ul>
<p><b>คุณภาพชีวิตด้านปัญญาภาวนา</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ รู้/เข้าใจความจริงของชีวิต</li> <li>▪ เรียนรู้วิวัฒนาการของโลก</li> <li>▪ ปฏิบัติธรรมเพื่อรู้/ควบคุมจิต</li> <li>▪ พัฒนาปัญญารอบด้าน</li> <li>▪ คิดวิเคราะห์/สังเคราะห์/ถ่ายทอดความรู้</li> </ul>

### การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน

<p><b>ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. มีการทำกิจกรรมทางสังคมร่วมกัน</li> <li>๒. มีกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้เกษียณอายุ</li> <li>๓. มีการส่งเสริมการประกอบอาชีพ</li> <li>๔. มีการรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมเพื่อสังคม</li> <li>๕. และทำบุญ ร่วมกันทำกิจการการเรียนรู้</li> </ol>
<p><b>ด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. มีกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ</li> <li>๒. มีการตรวจสุขภาพเป็นประจำ</li> <li>๓. มีการฝึกปฏิบัติธรรม</li> <li>๔. ฝึกให้มีการแสดงออกทางกายที่เหมาะสม</li> <li>๕. มีกิจกรรมระดมความคิดเห็นพัฒนาตนเอง</li> </ol>
<p><b>ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. มีกิจกรรมที่ก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี</li> <li>๒. การแสดงออกต่อกันและกันอย่างสุภาพ</li> <li>๓. ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น</li> <li>๔. รู้จักกาลเทศะ</li> <li>๕. วางตัวเหมาะสม</li> </ol>
<p><b>ด้านปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดี</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. รู้จักดูแลสุขภาพอยู่เสมอ</li> <li>๒. มีแหล่งเรียนรู้ที่ส่งเสริมปัญญา</li> <li>๓. อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม</li> <li>๔. มีเครื่องอุปโภคบริโภคครบครัน</li> <li>๕. มีสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐานที่เพียงพอ</li> </ol>
<p><b>ด้านลักษณะทางอารมณ์</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. มีความพอเพียง</li> <li>๒. ยินดีในสิ่งที่มีอยู่</li> <li>๓. มีอารมณ์ดี</li> <li>๔. มีธำมศยดี</li> <li>๕. มีจิตใจที่เบิกบาน</li> </ol>
<p><b>ด้านความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. สามารถช่วยเหลือตนเองในปัจจุบันได้</li> <li>๒. มีปัญหาสามารถวิเคราะห์ตัดสินใจได้</li> <li>๓. มีวิจารณ์ญาณวิเคราะห์แยกแยะถูกผิด</li> <li>๔. สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเอง</li> <li>๕. สามารถใช้หลักของเหตุผลในการตัดสินใจได้</li> </ol>
<p><b>ด้านการพัฒนาตนเอง</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. มีร่างกายที่แข็งแรง</li> <li>๒. มีจิตใจที่เข้มแข็ง</li> <li>๓. มีการพัฒนาร่างกายและจิตใจอยู่เสมอ</li> <li>๔. มีการพัฒนาความรู้อย่างต่อเนื่อง</li> <li>๕. พัฒนาปฏิสัมพันธ์ทางสังคม</li> </ol>
<p><b>ด้านสิทธิเสรีภาพ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. มีสิทธิและเสรีภาพในการแสดงออก</li> <li>๒. มีความเท่าเทียมทางสังคม</li> <li>๓. มีเสรีภาพในการแสดงออกทางกาย</li> <li>๔. ได้รับสิทธิประโยชน์อย่างเหมาะสม</li> <li>๕. ได้รับการยกย่องเชิดชูในปรากฏนสังคม</li> </ol>

แผนภาพที่ ๔.๑๐ องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย

จากแผนภาพที่ ๔.๑๐ สามารถอธิบายองค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญคือ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน และหลักภาวนา ๔ ที่ส่งผลต่อ การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ประกอบด้วย

๑.๑ ปัจจัยความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา ได้แก่ ด้านสังคม ร่วมกิจกรรมทางสังคม ด้านอาหาร บริโภคอาหารที่ดีมีประโยชน์ ด้านการออกกำลังกาย ออกกำลังกาย/การพักผ่อน ด้านสติปัญญา ฝึกคิดในเชิงบวก

๑.๒ ปัจจัยความสมบูรณ์ด้านอารมณ์และจิตใจ ประกอบด้วย ด้านปรับจิตใจ/อารมณ์ ปรับจิต/อารมณ์ให้หนึ่ง ด้านพัฒนาจิตใจ/อารมณ์ พัฒนาจิต/อารมณ์ให้เข้มแข็ง ด้านตรวจสอบจิตใจ/อารมณ์ ตรวจสอบสภาวะจิต/อารมณ์ ด้านรักษาจิตใจ/อารมณ์ รักษาจิต/อารมณ์ไม่ให้ฟุ้งซ่าน

๑.๓ ปัจจัยความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย ด้านเตรียมพร้อมก่อนเกษียณ ทรัพย์สิน/ที่อยู่อาศัย/จิตใจ ด้านการบริหารตนเอง เป็นประโยชน์ ไม่หุดหู่ ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ปฏิสัมพันธ์แบบกัลยาณมิตร ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม

๑.๔ ปัจจัยความสมบูรณ์ ด้านปัจจัยการดำรงชีวิต ประกอบด้วย ด้านการเงิน วางแผนการออม/การลงทุน ด้านสุขภาพกาย วางแผนสุขภาพ/ค่าใช้จ่าย ด้านสุขภาพใจ เข้าใจชีวิต/กิจกรรมคลายเหงา ด้านนวัตกรรมเทคโนโลยี เรียนรู้/ปรับใช้

๒. การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา ๔ ประกอบด้วย

๒.๑ คุณภาพชีวิตด้านกายภาวนา ได้แก่ การออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร พัฒนาภูมิต้านทานทางกาย ดูแลเอาใจใส่สภาพร่างกาย ปฏิบัติตนในความดี

๒.๒ คุณภาพชีวิตด้านศีลภาวนา ได้แก่ ฝึกอบรมตนให้มีคุณธรรม ฝึกอบรมตนให้มีระเบียบวินัย ประพฤติตนในศีลธรรม ปฏิบัติตนเป็นประโยชน์ เสมอต้นเสมอปลายในความดี

๒.๓ คุณภาพชีวิตด้านจิตภาวนา ได้แก่ ตรวจสอบจิตใจตนเอง กระดับจิตใจตนเอง ฝึกจิตเจริญภาวนา รักษาสภาวะจิตให้ตั้งงาม ควบคุมจิตให้หนึ่ง ไม่หวั่นไหว

๒.๔ คุณภาพชีวิตด้านปัญญาภาวนา ได้แก่ รู้/เข้าใจความจริงของชีวิต เรียนรู้วิวัฒนาการของโลก ปฏิบัติธรรมเพื่อรู้/ควบคุมจิต พัฒนาปัญญารอบด้าน คติวิเคราะห์/สังเคราะห์/ถ่ายทอดความรู้

๓. การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ประกอบด้วย

๓.๑ ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม มีการทำกิจกรรมทางสังคมร่วมกัน มีกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้เกษียณอายุ มีการส่งเสริมการประกอบอาชีพ มีการรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมเพื่อสังคม และทำบุญ ร่วมกันทำกิจการการเรียนรู้

๓.๒ ด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ มีกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีการตรวจสุขภาพเป็นประจำ มีการฝึกปฏิบัติธรรม ฝึกให้มีการแสดงออกทางกายที่เหมาะสม มีกิจกรรมที่ให้ร่วมระดมความคิดพัฒนาสมอง

๓.๓ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีกิจกรรมที่ก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี การแสดงออกต่อกันและกันอย่างสุภาพ ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น รู้จักกาลเทศะ วางตัวเหมาะสม

๓.๔ ด้านปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดี รู้จักดูแลสุขภาพอยู่เสมอ มีแหล่งเรียนรู้ที่ส่งเสริมปัญญา อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม มีเครื่องอุปโภคบริโภคครบครัน มีสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐานที่เพียงพอ

๔.๕ ด้านลักษณะทางอารมณ์ มีความพอเพียง ยินดีในสิ่งที่มีอยู่ มีอารมณ์ดี มีอัธยาศัยดี มีจิตใจที่เบิกบาน

๓.๖ ด้านความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง สามารถช่วยเหลือตนเองในเบื้องต้นได้ มีปัญญาสามารถวิเคราะห์ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มีวิจารณญาณวิเคราะห์แยกแยะถูกผิด สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเอง สามารถใช้หลักของเหตุผลในการตัดสินใจได้

๓.๗ ด้านการพัฒนาตนเอง มีร่างกายที่แข็งแรง มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีการพัฒนาร่างกายและจิตใจอยู่เสมอ มีการพัฒนาความรู้อย่างต่อเนื่อง พัฒนาปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

๓.๘ ด้านสิทธิเสรีภาพ มีสิทธิและเสรีภาพในการแสดงออกทางสังคม มีความเท่าเทียมทางสังคม มีเสรีภาพในการแสดงออกทางกาย ได้รับสิทธิประโยชน์อย่างเหมาะสม ได้รับการยกย่องเชิดชูในปรากฏการณ์สังคม

### ๔.๔.๒ องค์ความรู้ที่ได้สังเคราะห์จากการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์ผลการวิจัยข้างต้นเป็นองค์ความรู้ที่ได้สังเคราะห์จากการวิจัยดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ ๔.๑๑ องค์ความรู้ที่ได้สังเคราะห์จากการวิจัย

จากแผนภาพที่ ๔.๑๑ สามารถอธิบายได้ดังนี้คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุต้องดำเนินการโดยบริหารจัดการปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ผนวกกับหลักพุทธธรรมในลักษณะบูรณาการ โดยการบริหารปัจจัยให้เกิดความสมดุล คือปัจจัยความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา ปัจจัยความสมบูรณ์ด้านอารมณ์และจิตใจ ปัจจัยความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม และปัจจัยความสมบูรณ์ ด้านปัจจัยการดำรงชีวิต ให้เกิดความสมบูรณ์พร้อมด้วยหลักภาวนา ๔ คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งจะต้องใช้หลักภาวนา ๔ นี้เป็นฐานในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือให้เกิดการส่งเสริมพัฒนาทางกาย ให้มีการส่งเสริมพัฒนาทางศีลระเบียบวินัย ให้มีการพัฒนาระดับจิตใจให้สูงขึ้น และพัฒนาปัญญาโดยสร้างระบบการเรียนรู้ให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างต่อเนื่อง

หลักการทั้ง ๒ ประการข้างต้นเมื่อนำมาบูรณาการแล้วจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการทำงาน ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขในการดำรงชีวิต มีกิจกรรมทางสังคม มีสุขภาพร่างกายที่ดี มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีการเป็นอยู่ที่ดี อยู่ดี กินดี มีคุณภาพทางอารมณ์ที่ดี มีความมั่นคงตัดสินใจได้ด้วยตนเอง สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และมีสิทธิเสรีภาพอย่างเท่าเทียมในสังคม

## บทที่ ๕

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน และเพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน โดยผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณตามลำดับ ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

##### ๕.๑.๑ คุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน

คุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๘๔$ , S.D. = ๐.๗๖) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยที่ ด้านความสมบูรณ์ด้านสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิต มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X} = ๔.๐๓$ , S.D. = ๐.๗๗) รองลงมาคือด้านความสมบูรณ์ด้านสังคม และสิ่งแวดล้อม ( $\bar{X} = ๔.๐๐$ , S.D. = ๐.๘๑) และด้านความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{X} = ๓.๔๔$ , S.D. = ๐.๗๓)

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวะ ๔ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๔.๐๔$ , S.D. = ๐.๖๖) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านจิตภาวะ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = ๔.๒๒$ , S.D. = ๐.๗๐) รองลงมาคือ ด้านปัญญาภาวะ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๔.๑๐$ , S.D. = ๐.๗๕) และด้านศีลภาวะ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๘๓$ , S.D. = ๐.๗๔)

การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๘๖$ , S.D. = ๐.๖๖) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสัทธิ



เสรีภาพ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = ๔.๒๓$ , S.D. = ๐.๗๕) รองลงมาคือ ด้านความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๔.๐๘$ , S.D. = ๐.๗๕) และด้านการรวมกลุ่มทางสังคม มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๕๓$ , S.D. = ๐.๘๑)

#### ๕.๑.๒ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน

ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ (X1) ซึ่งมีองค์ประกอบคือ ด้านความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา (X11) ด้านความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ (X12) ด้านความสมบูรณ์สังคมและสิ่งแวดล้อม (X13) และด้านความสมบูรณ์ของสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิต (X14) มีอิทธิพลร่วมกันต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน (Y) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ๐.๐๑ โดยองค์ประกอบทั้งหมดของปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ ร่วมกันอธิบายความผันแปรของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน (Y) ได้ร้อยละ ๔๙.๒๐ จึงยอมรับสมมติฐานที่ ๑

ปัจจัยหลักภาวนา ๔ (X๒) มีองค์ประกอบคือ ด้านกายภาวนา (X๒๑) ด้านศีลภาวนา (X๒๒) ด้านจิตภาวนา (X๒๓) และด้านปัญญาภาวนา (X๒๔) มีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน (Y) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ๐.๐๑ โดยองค์ประกอบทั้งหมดของปัจจัยหลักภาวนา ๔ ร่วมกันอธิบายความผันแปรของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน (Y) ได้ร้อยละ ๓๙.๑๐ จึงยอมรับสมมติฐานที่ ๒

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ (X1) และปัจจัยหลักภาวนา ๔ (X2) มีอิทธิพลร่วมกันต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน (Y) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ๐.๐๑ โดยที่ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ (X1) และปัจจัยหลักภาวนา ๔ (X2) สามารถร่วมกันอธิบายความผันแปรของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ได้ถึงร้อยละ ๖๗.๔๐ และเมื่อพิจารณาอิทธิพลเป็นรายปัจจัย พบว่า ปัจจัยการส่งเสริมจริยธรรม (X1) มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน ( $\beta_1$ ) เท่ากับ ๐.๔๕๙ และปัจจัยฆราวาสธรรม ๔ (X2) มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน ( $\beta_2$ ) เท่ากับ ๐.๔๘๑ จึงยอมรับสมมติฐานที่ ๓

#### ๕.๑.๓ การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน

ผลจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน สามารถสรุปได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตมีหลักการที่

สำคัญคือการประยุกต์หลักพุทธธรรมกล่าวคือหลักของภาวนา ๔ อันได้แก่ กายภาวนา คีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ร่วมกันปัจจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งได้แก่ การส่งเสริมร่างกายและสติปัญญา ความสมบูรณ์ด้านอารมณ์และจิตใจ ความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม และการดำรงชีวิต ในลักษณะบูรณาการเพื่อให้เกิดผลคือคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้เกษียณอายุการทำงานจากกรมชลประทาน ซึ่งประกอบด้วย

๑. ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม มีการทำกิจกรรมทางสังคมร่วมกัน มีกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้เกษียณอายุ มีการส่งเสริมการประกอบอาชีพ มีการรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมเพื่อสังคมและทำบุญร่วมกันทำกิจการการเรียนรู้

๒. ด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ มีกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีการตรวจสุขภาพเป็นประจำ มีการฝึกปฏิบัติธรรม ฝึกให้มีการแสดงออกทางกายที่เหมาะสม มีกิจกรรมที่ให้ร่วมระดมความคิดพัฒนาสมอง

๓. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีกิจกรรมที่ก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี การแสดงออกต่อกันและกันอย่างสุภาพ ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น รู้จักกาลเทศะ วางตัวเหมาะสม

๔. ด้านปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดี รู้จักดูแลสุขภาพอยู่เสมอ มีแหล่งเรียนรู้ที่ส่งเสริมปัญญา อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม มีเครื่องอุปโภคบริโภคครบครัน มีสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐานที่เพียงพอ

๕. ด้านลักษณะทางอารมณ์ มีความพอเพียง ยินดีในสิ่งที่มีอยู่ มีอารมณ์ดี มีอัธยาศัยดี มีจิตใจที่เบิกบาน

๖. ด้านความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง สามารถช่วยเหลือตนเองในเบื้องต้นได้ มีปัญญาสามารถวิเคราะห์ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มีวิจารณญาณวิเคราะห์แยกแยะถูกผิด สามารถแก้ไขปัญหามากมาย ได้ด้วยตนเอง สามารถใช้หลักของเหตุผลในการตัดสินใจได้

๗. ด้านการพัฒนาตนเอง มีร่างกายที่แข็งแรง มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีการพัฒนาร่างกายและจิตใจอยู่เสมอ มีการพัฒนาความรู้อย่างต่อเนื่อง พัฒนาปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

๘. ด้านสิทธิเสรีภาพ มีสิทธิและเสรีภาพในการแสดงออกทางสังคม มีความเท่าเทียมทางสังคม มีเสรีภาพในการแสดงออกทางกาย ได้รับสิทธิประโยชน์อย่างเหมาะสม ได้รับการยกย่องเชิดชูในปรากฏในสังคม

## ๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการอภิปรายผลการวิจัยใน ๔ ส่วน คือ ๑) ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ๒) การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้เกษียณอายุการทำงานด้วยหลักภาวนา ๔ ๓) สภาพคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจาก

กรมชลประทาน และ ๔) ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

#### ๑) ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน

จากผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานมี ๔ ปัจจัย คือ ๑. ปัจจัยความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา มี ๔ ด้านย่อย คือ ๑) ด้านสังคม ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์ ๒) ด้านอาหาร ได้แก่ การเลือกบริโภคอาหารที่ดีมีประโยชน์เหมาะสมแก่วัยผู้สูงอายุ ๓) ด้านการออกกำลังกายและการพักผ่อนให้เพียงพอและตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง และ ๔) ด้านสติปัญญา ได้แก่ การฝึกสมองให้คิดเชิงบวก คิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์ พร้อมทั้งศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของโลกและนวัตกรรมสมัยใหม่ เพื่อความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิตและไม่เป็นภาระของคนรอบข้าง ๒. ปัจจัยความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ มี ๔ ด้านย่อย คือ ๑) ด้านการปรับจิตและอารมณ์ให้นิ่ง ไม่ยึดติดอดีต ไม่กังวลอนาคต มีชีวิตที่เป็นสุขในปัจจุบันขณะและเข้าใจหลักอริยสัจ ๔ ๒) ด้านการพัฒนาจิตใจให้แจ่มใส เข้มแข็ง ไม่อ่อนไหวตามอารมณ์ที่มากกระทบ ๓) ด้านการตรวจสอบสภาวะจิตใจและอารมณ์ ให้เข้าใจความจริงของชีวิตและโลกที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ๔) ด้านการรักษาจิตใจและอารมณ์ไม่ให้ฟุ้งซ่าน หลุดหลุด เป็นต้น ให้คงอยู่ในสภาวะที่เป็นสุขและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข ๓. ปัจจัยความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมมี ๔ ด้านย่อย คือ ๑) ด้านการเตรียมพร้อมก่อนการเกษียณอายุการทำงาน ทั้งทางด้าน ทรัพย์สิน ที่อยู่อาศัยและสภาพจิตใจ ๒) ด้านการบริหารชีวิตตนเองให้เป็นประโยชน์แก่สังคม ๓) ด้านการจัดการสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยให้เหมาะสม ๔) ด้านการปฏิสัมพันธ์กับสภาพสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่เป็นกัลยาณมิตร และ ๔. ปัจจัยความสมบูรณ์ด้านสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตมี ๔ ด้านย่อย คือ ๑) ด้านการเงิน ได้แก่ การวางแผนการใช้เงิน การออมเงินและการลงทุนอย่างเหมาะสม ๒) ด้านสุขภาพกาย ได้แก่ การตรวจสุขภาพและเตรียมความพร้อมด้านปัจจัยสี่ในการดำรงชีพ ๓) ด้านสุขภาพใจ ต้องเข้าใจตนเองและยอมรับความจริงของชีวิต ๔) ด้านนวัตกรรมเทคโนโลยี ต้องศึกษาข้อมูลเรียนรู้วิธีการใช้และค้นหาว่าเทคโนโลยีหรือนวัตกรรมใดที่จะช่วยให้การดำรงชีวิตเป็นไปโดยสะดวกสบาย

สอดคล้องกับงานวิจัยของ **ชูชาติ สุทธิธรรม**<sup>๑</sup> ได้ศึกษาคุณลักษณะ เรื่องกระบวนการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการพัฒนาชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยา (Psychology) เชื่อว่าการพัฒนาตนให้สมบูรณ์นั้น จะต้องตอบสนองความต้องการไปตามลำดับขั้น จากความต้องการขั้นพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีพสู่ความต้องการระดับสูงที่สามารถเข้าใจตนเองและโลกได้อย่างถ่องแท้ ส่วนกระบวนการพัฒนาชีวิตตามแนวคิดสุขภาพองค์รวม (Holistic Health) เชื่อว่าสภาวะที่ สมบูรณ์

<sup>๑</sup> ชูชาติ สุทธิธรรม, “กระบวนการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ”, *คุณลักษณะพุทธศาสตร์คุณภิรมย์*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐). บทคัดย่อ.

เกิดจากการพัฒนาองค์ประกอบทุกส่วนของชีวิตไปพร้อม ๆ กันอย่างสมดุลทั้งทางกาย สังคม (สิ่งแวดล้อม) จิต และจิตวิญญาณ โดยผู้วิจัยนำเสนอว่า ชีวิตที่พัฒนาแล้วจึงต้องเริ่มพัฒนาจากทางกาย คือ จิต (สมาธิ หรืออารมณ์) แล้วพัฒนาปัญญา เพื่อให้เห็นสัจธรรมความเป็นจริงของโลก ด้วยจุดหมายสูงสุดของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา คือ โลกุตระสุข หรือชีวิตที่เป็นนิสสรภาพทางจิตใจ การบรรลุอรหัตต์ หลุดพ้นจากกิเลสตัณหาทั้งปวง ซึ่งอาจเป็นไปได้ยากยิ่งในโลกยุคปัจจุบัน อย่างไรก็ตามเราสามารถพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น มีคุณภาพได้อย่างสูงที่สุด ด้วยการควบคุม "สติ" ให้รู้เท่าทันโลกแห่งความเป็นจริงและลดทอนหรือทำกิเลสของตนให้เบาบางลงได้บ้าง เพียงเท่านี้ก็เรียกได้ว่าเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตสมกับคำว่า เป็นมงคลหรือความดีสูงสุด เป็นไปในลักษณะเดียวกันกับงานวิจัยของ **สาริกา หาญพานิชย์**<sup>๒</sup> ซึ่งได้ศึกษาคุณูปนิพนธ์เรื่อง การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ ผลศึกษากล่าวถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งสองด้าน คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตในมิติของศาสตร์สมัยใหม่ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ โดยการพัฒนาชีวิตในมุมมองของศาสตร์สมัยใหม่ จะมุ่งตอบสนองต่อคุณภาพชีวิตภายนอกเป็นส่วนใหญ่ เช่น การมีปัจจัย ๔ บริโภคอย่างเพียงพอ การมีระบบเศรษฐกิจ การศึกษา การเมือง ความปลอดภัยในการดำเนินชีวิตที่มั่นคงและการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล แต่การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางพระพุทธศาสนาจะให้ความสำคัญทั้งกายและจิต เพื่อให้มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งสองด้านไปพร้อมกันและมีการพัฒนารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาประกอบด้วย ๓ รูปแบบ คือ ๑) รูปแบบของคน ๒) รูปแบบการทำงาน และ ๓) รูปแบบการใช้คุณธรรมในการดำเนินชีวิต รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ ผู้วิจัยนำเสนอการใช้หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวบ้านตั้งอยู่ในกฎเกณฑ์ของสังคม โดยมีศีลทำให้ดำเนินชีวิตเป็นปกติเมื่อตั้งมั่นประกอบอาชีพจนประสบความสำเร็จพากเพียรพยายามในการประกอบหน้าที่การงาน สิ่งนั้นเป็นหลักการของสมาธิและสามารถใช้เหตุผลในการดำเนินชีวิตเพื่อแยกแยะสิ่งที่ดี และสิ่งที่ไม่ดีออกจากกัน สิ่งนั้นคือหลักการของปัญญา

สอดคล้องกับงานวิจัยของ **วิไลวรรณ ภาริยานนท์**<sup>๓</sup> ได้ศึกษาคุณูปนิพนธ์ เรื่อง รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการ ๒ ด้าน คือ ความต้องการความสุขกายและความต้องการความสุขใจ และปัญหาอุปสรรคที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่มีความสุข คือ อุปสรรคทางกายและอุปสรรคทางใจ ในส่วนรูปแบบในการดำเนินชีวิตที่ผู้สูงอายุ

<sup>๒</sup> สาริกา หาญพานิชย์, “การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘). บทคัดย่อ.

<sup>๓</sup> วิไลวรรณ ภาริยานนท์, “รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘). บทคัดย่อ.

คาดหวังหลังวัยเกษียณ ได้จากการบูรณาการองค์ความรู้จากการศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ แบ่งเป็น ๒ รูปแบบ คือ ๑) รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม และ ๒) รูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ เป็นคำย่อ GAPPSIDE ประกอบด้วยวิทยาการ ๘ หัวข้อ ได้แก่ (๑) จุดหมายของการดำเนินชีวิตคือความสุขในระดับต่าง ๆ (Goal) (๒) แนวคิดในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามหลักพุทธธรรม คือ แก่ทุกข์ สร้างสุข (Attitude) (๓) หลักการในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม (Principle) (๔) แนวทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง และมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา (Right Path) (๕) ระบบการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง และมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา (System of happy life) (๖) วิธีการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง และมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา (The Implementation or Procedure of the happy life) (๗) หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข (Dhamma for the happy life) (๘) กระบวนการวัดผลการดำเนินชีวิตที่ดีตามหลักพุทธธรรม (Evaluate the happy life) ส่วนรูปแบบที่ ๒ การดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุผู้วิจัยได้สรุปเป็นคำย่อ คือ SCAS ซึ่งเป็นระบบการดำเนินชีวิตโดยรู้จักใช้ปัญญา ในการกระทำตามแนวทางแห่งมัชฌิมาปฏิปทา การศึกษานี้เน้นศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุ

## ๒) การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้เกษียณอายุการทำงานตามหลักภavana ๔

จากผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการทำงานตามหลักภavana ๔ ในแต่ละด้านมีแนวการดำเนินการดังนี้ ๑. ด้านกายภavana ผู้เกษียณอายุการทำงานต้องหมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ ต้องดูแลและควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร งดเว้นอาหารที่อาจสร้างอันตรายต่อสุขภาพ หมั่นฝึกหัดและพัฒนาภูมิต้านทานทางกายให้สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม หมั่นดูแลเอาใจใส่และเฝ้าสังเกตสภาพร่างกาย หากมีความผิดปกติเกิดขึ้น ต้องตรวจสอบหาข้อเท็จจริงและปรึกษาแพทย์โดยเร็ว แต่ต้องไม่ตระหนกจนเกินไป และต้องปฏิบัติตนอยู่ในศีลในธรรม ทำความดี ไม่ทำความชั่วทั้งปวง ๒. ด้านศีลภavana ผู้เกษียณอายุการทำงานต้องฝึกฝนอบรมตนให้มีคุณธรรมในจิตใจ ดำรงตนอยู่ในหลักการอันดีงามของสังคม ไม่ประพฤตินอกวินัย กติกา ระเบียบ เป็นต้นของบ้านเมือง รวมถึงขนบ ธรรมเนียม จารีตประเพณีอันดีงามของสังคม ฝึกฝนตนเองให้มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ประพฤติตนอยู่ในศีลธรรมอันดีงามตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา การปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ กระทำแต่สิ่งดีที่ก่อให้เกิดสันติสุขแก่สังคมและบ้านเมือง และเป็นผู้เสมอต้นเสมอปลายในการทำความดี ไม่ปล่อยใจให้ชีวิตหมกมุ่นอยู่กับสิ่งไม่ดีที่ฉุดดึงชีวิตให้ตกต่ำและพบแต่ความทุกข์ ๓. ด้านจิตภavana ผู้เกษียณอายุการทำงานต้องหมั่นทบทวนและตรวจสอบสภาพจิตตนเองให้โปร่งใส รู้จักปล่อยวาง สงบนิ่ง ไม่ขุ่นมัว ฝึกฝนการยกระดับจิตตนให้สูงขึ้นเสมอ ด้วยการปฏิบัติธรรม ยึดมั่นในความไม่ประมาท สำรวมระวังอินทรีย์ไม่ให้ซัดส่ายไปหาสิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ต่อความดีงาม ฝึกเจริญจิตภาวนา เพื่อยกระดับจิตให้เข้มแข็งมั่นคงยิ่งขึ้น ต้องรักษาภาวะจิตให้ดีงาม มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ และต้อง

หมั่นฝึกฝนการควบคุมจิตใจและสมาธิให้แน่น ไม่อ่อนไหวไปตามเหตุปัจจัยที่มากระทบ ๔. ด้านปัญญาภาวนา ผู้เกษียณอายุการทำงานต้องฝึกฝนตนเองให้มีปัญญา มีความรู้ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความจริง รู้เท่าทันความจริงที่เกิดขึ้นในโลกและชีวิต หมั่นเรียนรู้และศึกษาข้อมูล วิวัฒนาการของโลก เพื่อการปรับประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตให้เกิดความสุขตามอรรถภาพ ต้องปฏิบัติธรรมอยู่เสมอ เพื่อรู้และควบคุมสภาวะจิตและอารมณ์ตนเองให้สงบ ต้องพัฒนาปัญญาให้สมบูรณ์รอบด้านอยู่เสมอตามหลักคำสอนพระพุทธศาสนา และต้องฝึกคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ความรู้ และต้องหมั่นถ่ายทอดความรู้ที่มีในตนแก่บุคคลอื่น เพื่อประโยชน์แก่ตนเองในการใช้สมองอยู่เสมอ ไม่พ้อ และเพื่อประโยชน์แก่บุคคลอื่น เพื่อนำความรู้ที่ตนไปปรับใช้ในชีวิตต่อไป

สอดคล้องกับ **เจริญ นูชนิยม**<sup>๔</sup> ได้ศึกษาคุณนิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้วยวิธีพุทธบูรณาการ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง และเพื่อศึกษาผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ผลการวิจัยพบว่าการการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย ทางด้านศีล ทางด้านจิต และทางด้านปัญญาให้มี ความสามารถในการพึ่งตนเอง เพื่อเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติตนให้อยู่ภายใต้ของหลักศีลธรรม คือ มี ความต้องการที่จะงดเว้นจากการทำความชั่วทั้งปวง ทั้งด้านกาย วาจา และใจ เป็นการพัฒนาด้าน ความประพฤติเพื่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านจิตใจ ซึ่งเป็นหนทางที่จะช่วยพัฒนาจิตใจสู่ปัญญาที่ออก งาม เพื่อให้ดำรงตนอยู่ได้อย่างมีความสุข นอกเหนือจากปัจจัย ๔ และการนำหลักธรรม จักร ๔ และหลักธรรมที่สอดคล้องมาร่วมในกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนาและปัญญาภาวนา เพื่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุให้มีความสุข รู้จักวิธีการดูแลสุขภาพกายและจิต รู้จักการประมาณในการบริโภค ปฏิบัติตนให้อยู่ในศีล เพิ่มพูนความเพียร เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้วยวิธีพุทธบูรณาการด้วยการพัฒนา ๔ ด้าน คือ พัฒนากาย พัฒนาศีล พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญาตามหลักธรรม สามารถดำรงชีวิตให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมการป้องกันดูแลรักษา ส่งเสริมสุขภาพของตน เป็นเรื่องสำคัญ ถ้าต้องการมีสุขภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์ ผู้สูงอายุ ต้องทำกิจกรรมหลายอย่างประกอบกันอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสมกับวัย เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นอยู่อย่างปลอดภัย มีความสุข จิตใจผ่องใส ปรับตัวให้เข้าใจกับความเป็นจริง สามารถดำเนินชีวิตได้ด้วย ความสุขและสิ่งที่สำคัญสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

<sup>๔</sup> เจริญ นูชนิยม, “กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้”, **คุณนิพนธ์พุทธศาสตร์คุณภิวัตน์ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐). บทคัดย่อ.

สอดคล้องกับงานวิจัยของ สมศรี สัจจะสกุลรัตน์<sup>๕</sup> ศึกษาคุณภาพนิพนธ์ เรื่อง รูปแบบการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ : กรณีศึกษาเทศบาลตำบลบ้านต๋อม จังหวัดพะเยา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและอุปสรรคในการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลบ้านต๋อม จังหวัดพะเยา ศึกษาการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักวิทยาการสมัยใหม่และพระพุทธศาสนาเถรวาทและนำเสนอรูปแบบการจัดการ สุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ วิธีการวิจัยแบบผสมเชิงปริมาณและคุณภาพ พบผลที่น่าสนใจ คือ มีทัศนคติเชิงบวกต่อการดูแลผู้สูงอายุพัฒนาตามหลักภาวะ ๔ ได้แก่ ๑) ด้านกายภาวนา พิจารณาถึงคุณค่าแท้ของปัจจัย ๔ ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี เน้นการดูแลตนเอง ครอบครัวเป็นผู้ให้การดูแลผู้ที่มีภาวะพึ่งพาตามหลักสัปายะ ๗ เป็นการตอบแทนคุณ มีความกตัญญูทเวทีและหลักทศ ๕ ๒) ด้านศีลภาวนา มีความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมและบุญ-บาป ตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ปฏิบัติตนอยู่ในศีล ๕ มีจิตอาสาบำเพ็ญประโยชน์ร่วมกิจกรรมสังคม เช่น ขยะฮอมบุญ การร่วมนบุญอยู่จูงหลานเข้าวัด งดเหล้างานศพ โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นต้น เป็นไปตามหลักสังคหวัตถุ ๔ และฆราวาสธรรม ๔ เน้นการเสริมคุณค่าในตน ครอบครัวให้ความอบอุ่น ชุมชนช่วยเหลือหนุน สาธารณสุข มีแนวปฏิบัติที่ดี ๓) ด้านจิตตภาวนา มีสุขภาพจิตดี ยิ้มแย้ม ดูแลด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามหลักพรหมวิหาร ๔ กัลยาณมิตรธรรม ๗ และอิทธิบาท ๔ ๔) ด้านปัญญาภาวนา เข้าใจหลักสังขธรรมและความไม่เที่ยงของชีวิตตามหลัก ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) หมั่นเจริญสติอยู่กับปัจจุบันตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เกิดปิติจิตใจเบิกบานและมีความสุข

### ๓) สภาพคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน

จากผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยคุณภาพชีวิตผู้เกษียณอายุอยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยด้านความสมบูรณ์ด้านสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{x} = ๔.๐๓$ ) รองลงมา ด้านความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ( $\bar{x} = ๔.๐๐$ ) ด้านความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา ( $\bar{x} = ๓.๘๙$ ) และด้านความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ ( $\bar{x} = ๓.๔๔$ ) ตามลำดับ ส่วนคุณภาพชีวิตผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทานตามหลักภาวะ ๔ พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = ๔.๐๔$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุอยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยด้านจิตภาวนามีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{x} = ๔.๒๒$ ) รองลงมา ด้านปัญญาภาวนา ( $\bar{x} = ๔.๑๐$ ) ด้านกายภาวนา ( $\bar{x} = ๔.๐๑$ ) และด้านศีลภาวนา ( $\bar{x} = ๓.๘๓$ ) ตามลำดับ และคุณภาพชีวิตผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทานตามกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิต พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = ๓.๘๖$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุอยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยด้านสิทธิเสรีภาพ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{x} = ๔.๒๓$ ) รองลงมา ด้านความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง ( $\bar{x} = ๔.๐๘$ ) ด้านการพัฒนาตนเอง ( $\bar{x} = ๓.๙๘$ ) ด้านปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดี ( $\bar{x} =$

<sup>๕</sup> สมศรี สัจจะสกุลรัตน์, “รูปแบบการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ : กรณีศึกษาเทศบาลตำบลบ้านต๋อม จังหวัดพะเยา”, *คุณวุฒิพนธ์พุทธศาสตร์คุณวุฒิบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐). บทคัดย่อ.

๓.๙๔) ด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ ด้านลักษณะทางอารมณ์ ( $\bar{x}$  = ๓.๗๒ เท่ากัน) ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ( $\bar{x}$  = ๓.๖๔) และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ( $\bar{x}$  = ๓.๕๓) ตามลำดับ

สอดคล้องกับงานวิจัยของ **สิงหนาท ประศาสน์ศิลป์**<sup>๖</sup> ได้ศึกษาคุณูปนิพนธ์ เรื่องการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณ ตามแนวทางพุทธบูรณาการ รวบรวมข้อมูลโดยศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้องและสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธศาสนา จำนวน ๕ คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตของข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณ เนื้อหาตามวัตถุประสงค์ข้อนี้เป็นกรกล่าวถึงการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในด้านต่าง ๆ บทบาทของข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณที่มีต่อสังคม เช่น ต่อครอบครัว ต่อการสนับสนุน และเผยแผ่ศาสนา เป็นต้น และการดำเนินชีวิตของข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณตามหลักทั่วไปในด้านการดูแลสุขภาพ การปฏิบัติตนต่อครอบครัวและสังคม และกล่าวถึงปัญหาผลกระทบจากการเกษียณ ที่แบ่งเป็น ๓ ด้าน ได้แก่ ปัญหาด้านสุขภาพปัญหา ด้านเศรษฐกิจ และปัญหาด้านสังคมและจิตวิทยา ในส่วนองค์ความรู้ ได้แก่ BMS MODEL โดย B ย่อมาจาก Body Happiness หมายถึงสุขภาพ M ย่อมาจาก Mental Happiness หมายถึงสบายใจ S ย่อมาจาก Spiritual Happiness หมายถึง ไร้กังวล ซึ่งเป็นหลักการเพื่อให้ข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณได้นำมาใช้ปฏิบัติเพื่อดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข สอดคล้องกับ **นิศารัตน์ กุลกชพร**<sup>๗</sup> ได้ศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเตรียมพร้อมเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจ จังหวัดยะลา พบว่าข้าราชการตำรวจ จังหวัดยะลา มีการเตรียมความพร้อมเกษียณอายุราชการ ในภาพรวมอยู่ในระดับสูง ปัจจัยที่มีผลต่อการเตรียมพร้อมเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจจังหวัดยะลา ได้แก่ หนี้สิน ตำแหน่งและปัจจัยเรื่องการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับการเกษียณ ไม่มีผลต่อการเตรียมพร้อมเกษียณอายุราชการ ปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม สถานภาพทางสุขภาพ สัมพันธภาพกับเพื่อน สัมพันธภาพในครอบครัวและการสนับสนุนจากหน่วยงาน มีผลต่อการเตรียมพร้อมเกษียณอายุของข้าราชการตำรวจ จังหวัดยะลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ **แสนคำนึ่ง ตรีฤกษ์ฤทธิ์ และคณะ**<sup>๘</sup> ได้ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตและการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ ข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี ที่มีอายุ ๕๐ ปี ขึ้นไป จำนวน ๓๒๕ คน โดยการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาชีวิตของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี และเพื่อความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตและการเตรียม

<sup>๖</sup> สิงหนาท ประศาสน์ศิลป์, “การดำเนินชีวิตที่มีความสุขของข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณตามแนวทางพุทธบูรณาการ”, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์คุณูปนิพนธ์**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙). บทคัดย่อ.

<sup>๗</sup> นิศารัตน์ กุลกชพร, “ปัจจัยที่มีผลต่อการเตรียมพร้อมเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจจังหวัดยะลา”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยทักษิณ, ๒๕๕๔). บทคัดย่อ.

<sup>๘</sup> แสนคำนึ่ง ตรีฤกษ์ฤทธิ์ และคณะ, **คุณภาพชีวิตและการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.thaiscience.info/> [๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓].



ความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรีผลการวิจัย พบว่า ข้าราชการครู เกือบสามในห้า ให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุอยู่ในระดับสูง ส่วนผลการศึกษาคุณภาพชีวิตรายบุคคล พบว่าประมาณครึ่งหนึ่งมีคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายด้านจิตใจ ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านสัมพันธภาพทางสังคม อยู่ในระดับดี ส่วนการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ พบว่ามากกว่าสองในสาม มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุโดยภาพรวมอยู่ในระดับดี นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริวรรณ มนอัคระผดุง และคณะ<sup>๔</sup> ได้ศึกษาเรื่อง การเตรียมตัวเกษียณอายุราชการของผู้บริหารสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา ในการวิจัยนี้ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลักคือ ผู้บริหารของสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภาที่จะเกษียณอายุราชการภายในช่วง ๕ ปี (พ.ศ. ๒๕๕๙ - พ.ศ. ๒๕๖๓) จำนวน ๙ คน ผลการวิจัย พบว่าการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุจะต้องมีการเตรียมพร้อม ๕ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านการเงินและทรัพย์สิน ๒) ด้านที่อยู่อาศัย ๓) ด้านร่างกาย ๔) ด้านจิตใจ และ ๕) ด้านการใช้เวลาว่าง ทั้งนี้ จากการศึกษาที่มีข้อสรุปเชิงทฤษฎีของการเตรียมตัวเกษียณอายุ ได้แก่ ๑) เมื่อใดก็ตามที่ผู้บริหารสามารถวางแผนการเกษียณอายุเตรียมตัวด้านการเงินและทรัพย์สิน เมื่อนั้นชีวิตหลังเกษียณอายุจะเกิดความสุข และไม่เป็นภาระ หนี้สินต่อครอบครัวหรือลูกหลาน ๒) เมื่อใดก็ตามที่ผู้บริหารมีการเตรียมตัวเกษียณอายุ ด้านการเงินและทรัพย์สิน ด้านที่อยู่อาศัย และด้านสุขภาพร่างกาย ตั้งแต่อายุราชการยังน้อย เมื่อนั้นผู้บริหารจะมีชีวิตที่ความมั่นคง และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ๓) เมื่อใดก็ตามที่ผู้บริหารเตรียมตัวเกษียณอายุ เมื่อนั้นผู้บริหารจะสามารถปรับตัวให้เผชิญการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังเกษียณอายุได้ และมีความพึงพอใจในชีวิต ๔) เมื่อใดก็ตามที่ผู้บริหารเตรียมตัวเกษียณอายุ เมื่อนั้นผู้บริหารจะสามารถพึ่งตนเองได้ ไม่เป็นภาระผู้อื่น และ ๕) เมื่อใดก็ตามที่ผู้บริหารมีหลักศาสนายึดเหนี่ยวทางจิตใจเมื่อนั้นผู้บริหาร จะสามารถการเตรียมตัวเกษียณอายุได้ดีบนหลักความพอเพียงใช้ชีวิตอย่างมีเหตุผลและเข้าใจการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฉัตรจงกล ตุลยนิษกะ<sup>๕</sup> ได้ศึกษาวิทยานิพนธ์ เรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณของผู้สูงอายุในจังหวัดพัทลุง ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ สามารถร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุได้ร้อยละ ๒๓ โดยทัศนคติต่อการเกษียณอายุเป็นปัจจัยที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุได้มากที่สุด รองลงมาคือสถานภาพทางสุขภาพ และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม นอกจากนี้ มีการคัดเลือกผู้ที่มีคะแนนการปรับตัวหลังเกษียณอายุโดยรวมได้ในระดับสูง จำนวน ๑๑ คน มาให้ข้อมูลการสัมภาษณ์แบบกึ่ง

<sup>๔</sup> ศิริวรรณ มนอัคระผดุง และคณะ, “การเตรียมตัวเกษียณอายุราชการ ของผู้บริหารสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภาวารสารวิจัยและพัฒนา”, วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม – สิงหาคม ๒๕๕๙): ๔๙ – ๖๒.

<sup>๕</sup> ฉัตรจงกล ตุลยนิษกะ, “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณของผู้สูงอายุในจังหวัดพัทลุง” วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๕๒).

โครงสร้าง พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ได้แก่ ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ สถานภาพทางสุขภาพ การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และสถานภาพสมรส

#### ๔) ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน

จากผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และส่งผลต่อคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการทำงานมี ๔ ปัจจัย คือ ปัจจัยความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ๕ ด้าน ได้แก่ ด้านกายภาพนา ด้านปัญญาภาพนา ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ด้านการพัฒนาตนเอง และด้านสิทธิเสรีภาพ ปัจจัยความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ๖ ด้าน ได้แก่ ด้านศีลภาพนา ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านลักษณะทางอารมณ์ และด้านสิทธิเสรีภาพ ปัจจัยความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ๑๒ ด้าน ได้แก่ ด้านกายภาพนา ด้านศีลภาพนา ด้านจิตภาพนา ด้านปัญญาภาพนา ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านความเป็นอยู่ที่ดี ด้านลักษณะทางอารมณ์ ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ด้านการพัฒนาตนเอง และด้านสิทธิเสรีภาพ และปัจจัยความสมบูรณ์ด้านสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ๑๐ ด้าน ได้แก่ ด้านกายภาพนา ด้านศีลภาพนา ด้านจิตภาพนา ด้านปัญญาภาพนา ด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ ด้านความเป็นอยู่ที่ดี ด้านลักษณะทางอารมณ์ ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ด้านการพัฒนาตนเอง และด้านสิทธิเสรีภาพ

สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพรรณณี รัตนานนท์ และคณะ<sup>๑๑</sup> ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน กรณีศึกษาครูโรงเรียนเอกชน จังหวัดนนทบุรี ใช้การวิจัยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ การศึกษาเชิงปริมาณ ประชากรได้แก่ ครูโรงเรียนเอกชนในจังหวัดนนทบุรีเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๓๖๐ คน แบ่งเป็น ๒ ช่วงอายุคือ ช่วงอายุก่อนใกล้เกษียณ (อายุไม่เกิน ๕๕ ปี) และช่วงอายุใกล้เกษียณ (อายุ ๕๕ ปีขึ้นไป) โดยใช้แบบสอบถาม ส่วนการศึกษาเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการกับครูโรงเรียนเอกชน สมาชิกในครอบครัวและเจ้าหน้าที่จากสำนักงานเขตการศึกษา จำนวน ๓๐ คน เพื่อสร้างรูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ และนำรูปแบบที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน ๕ คน พิจารณาความเหมาะสมด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม ผู้ที่อยู่ในช่วงอายุไม่เกิน ๕๕ ปี มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในระดับปานกลาง ส่วนผู้ที่อายุ ๕๕ ปีขึ้นไป มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในระดับสูงปัจจัยด้านอายุ สถานภาพสมรส และระดับรายได้ที่แตกต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ

<sup>๑๑</sup> สุพรรณณี รัตนานนท์ และคณะ, รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน กรณีศึกษาครูโรงเรียนเอกชน จังหวัดนนทบุรี, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [http://e-jodil.stou.ac.th/filejodil/๕\\_๗\\_๔๗๒.pdf](http://e-jodil.stou.ac.th/filejodil/๕_๗_๔๗๒.pdf), [๑๘ มกราคม ๒๕๖๓].

ในภาพรวมแตกต่างกัน ในขณะที่เพศ ภาวะสุขภาพ และความเพียงพอของรายได้ที่แตกต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวมไม่แตกต่างกัน รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุแต่ละช่วงอายุ มีความคล้ายคลึงกัน คือผู้ที่เกษียณอายุทุกช่วงอายุต้องเตรียมความพร้อมทั้งทางด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจและด้านการใช้เวลา โดยครอบครัวต้องสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุทุกด้านในเรื่องอารมณ์ความรู้สึก ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านวัตถุประสงค์ของ ในขณะที่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้องสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุทุกด้าน ในเรื่องการให้ความรู้ คำแนะนำ ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ และการจัดกิจกรรมเพื่อสนับสนุนส่งเสริมการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ

นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานของ **อัจฉราวรรณ กันจិនะ**<sup>๑๖</sup> ได้ศึกษาเรื่อง พุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการในบริบทสังคมปัจจุบัน เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการและเพื่อวิเคราะห์การบูรณาการหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ และเสนอแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาเอกสาร และทำการสัมภาษณ์ผู้เกษียณอายุราชการจำนวน ๑๐ ท่านรวมทั้งใช้แบบสอบถามเก็บข้อมูลผู้เกษียณอายุราชการอีก จำนวน ๑๐๒ ท่าน ผลการศึกษาพบว่า ๑) การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่ส่งผลต่อผู้เกษียณอายุราชการ ได้แก่ การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรมสู่สังคมอุตสาหกรรม อิทธิพลของสื่อและเทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยว และทัศนคติทั้งเชิงบวกและเชิงลบต่อผู้สูงอายุในสังคมไทย ๒) หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ได้แก่ เบญจศีล ความสันโดษ อริยสัจ ๔ พรหมวิหาร ๔ โลกธรรม ๘ และ ไตรลักษณ์ ๓) เมื่อนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการ พบว่า ผู้เกษียณอายุราชการได้นำหลักพุทธธรรมมาใช้จริง ค่าเฉลี่ยในระดับมากทุกรายการ โดยเฉพาะ การปฏิบัติตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ และมีเป้าหมายเพื่อให้เกิดประโยชน์ปัจจุบันมากที่สุด ส่วนแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ ได้แก่ Do not LEAVE model กล่าว คือ เมื่อเกษียณอายุแล้ว ต้องอย่าละทิ้ง ๕ ข้อคือ L = Let oneself on อย่าละทิ้งการปล่อยวาง ต้องปล่อยวางอย่ายึดติดลาภยศสรรเสริญ E = Excellent healthอย่าละทิ้งการมีสุขภาพที่ดีต้องออกกำลังกาย ทานอาหารที่มีประโยชน์ และพักผ่อนให้เพียงพอ A = Activities อย่าละทิ้งการมีกิจกรรม ต้องมีกิจกรรม มีสังคม เพื่อให้เกิดความกระตือรือร้นในจิตใจ V=Virtueอย่าละทิ้งการมีศีลมีธรรม ในบั้นปลายควรหาโอกาสศึกษาธรรมะ และ E = Economical life อย่าละทิ้งชีวิตที่พอเพียง ควรอยู่โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

<sup>๑๖</sup> ฉัตรจงกล ตุลยนิษกะ, “พุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ” **ดุชนิพนธ์ พุทธศาสตร์คุณภิวัตน์ (พระพุทธานุสา)**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๒). บทคัดย่อ.

### ๕.๓ ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ครั้งนี้ มีข้อเสนอแนะดังนี้

#### ๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) ภาครัฐควรมีนโยบายพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการทำงานจากกรมชลประทานอย่างเป็นรูปธรรม โดยเริ่มตั้งแต่การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุการทำงาน รวมถึงครอบครัวและสังคม เพื่อสร้างความพร้อมทั้งทางกายและสภาพจิตใจ เพื่อให้ผู้เกษียณอายุการทำงานได้ใช้ชีวิตต่อไปอย่างมีคุณภาพต่อไป

๒) กรมชลประทาน รวมถึง ควรจัดทำแผนหรือกำหนดยุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาหรือส่งเสริมผู้เกษียณอายุการทำงานที่ยังมีสมรรถภาพสมบูรณ์พร้อม มีกิจกรรมหรือมีงานทำเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและเพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้เกิดความเข้มแข็ง ไม่ฟุ้งซ่านและรู้สึกว่าการตนยังทำประโยชน์ได้

๓) กรมชลประทานควรมีนโยบายในการบูรณาการหลักพุทธธรรม (ภavana ๔) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้เกษียณอายุการทำงาน อย่างเป็นรูปธรรม เพื่อสร้างเข้มแข็งทางทั้งกายและจิตใจให้สมบูรณ์พร้อม เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตัวผู้เกษียณอายุการทำงาน ครอบครัวและสังคมต่อไป

#### ๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

๑) ภาครัฐควรกำหนดแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุอย่างเป็นรูปธรรม มีกระบวนการในการดำเนินการพัฒนาคุณภาพชีวิต ตั้งแต่การเตรียมความพร้อมจนถึงการพัฒนาตามแผน เพื่อยกระดับจิตใจและพัฒนาร่างกายให้แข็งแรงให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี

๒) กรมชลประทานควรจัดทำแผนยุทธศาสตร์เพื่อส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการทำงาน โดเน้นการพัฒนาสภาพจิตใจให้เข้มแข็ง พัฒนาร่างกายให้แข็งแรง ดำเนินชีวิตด้วยความสันติสุข

๓) กรมชลประทานควรกำหนดมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้เกษียณอายุตามหลักภavana ๔ โดยเน้นให้ผู้เกษียณอายุได้มีกิจกรรมในการพัฒนากาย และมีการฝึกอบรมในเรื่องศีลและระเบียบวินัยขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆ มีการอบรมพัฒนาจิตใจโดยให้ผู้เกษียณอายุได้พัฒนาจิตใจ ปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เจริญภาวนา และพัฒนาการศึกษาพัฒนาปัญญา ให้สามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสามารถพึ่งพาอาศัยตนเองได้

**๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป**

- ๑) ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการทำงานในหน่วยงานภาครัฐอื่น ๆ เพื่อนำผลที่ได้นำเสนอรัฐบาลจัดทำเป็นนโยบายระดับประเทศต่อไป
- ๒) ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับดัชนีชี้วัดคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้เกษียณอายุการทำงานเพื่อความชัดเจนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุการทำงานต่อไป
- ๓) ควรศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการหรือการวิจัยเชิงพัฒนาเกี่ยวกับการพัฒนาสภาพจิตใจของผู้เกษียณอายุการทำงานให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจและพร้อมดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีความสุข

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย :

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

##### (๑) หนังสือ :

โกวิท พวงงาม. การจัดการตนเองของชุมชนและท้องถิ่น. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร :  
บริษัท บพิธการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๓.

ไกรสร เพ็ญสกุล และคณะ. “การมีส่วนร่วมของประชาชนในการบริหารจัดการทรัพยากรน้ำ”.  
รายงานวิจัย กรมทรัพยากรน้ำ : กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม, ๒๕๕๑.

คณะกรรมการบริหารงานจังหวัดแบบบูรณาการ ก.บ.จ. จังหวัดน่าน. แผนพัฒนาจังหวัดน่าน พ.ศ.  
๒๕๕๘ - ๒๕๖๑. ม.ป.ท.. ม.ป.พ.

คณาจารย์สำนักพิมพ์เสียงเชียงใหม่. หนังสือบูรณาการแผนใหม่ นวัตกรรมขั้นต้น. กรุงเทพมหานคร :  
เสียงเชียงใหม่, ๒๕๕๖.

จักรพันธ์ ปัญจะสุวรรณ. การจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม. กรุงเทพมหานคร :  
สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์, 2545.

จินตวีร์ เกษมสุข. หลักการมีส่วนร่วมกับการพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน. กรุงเทพมหานคร : บริษัทแอคทีฟ พรีนซ์  
จำกัด, ๒๕๕๗.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สถาบันวิจัยสังคมและสถาบันวิจัย สภาวะแวดล้อม. โครงการพัฒนาการ  
ดำเนินงานการมีส่วนร่วมของประชาชนในกระบวนการวิเคราะห์ผลกระทบ  
สิ่งแวดล้อม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.

ชัยอนันต์ สมุทวณิช. ประชาสังคมทรรศนะนักคิดในสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มติ  
ชน, ๒๕๓๙

ชูชัย ศุภวงศ์ และ ยุวดี คาดการณ์ไกล บรรณาธิการ. ประชาสังคม ทรรศนะนักคิดในสังคมไทย.  
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มติชน, ๒๕๔๐.

ชูชาน เอ็ม.ดาร์ลิงตัน เขียน นัยนา นาควัชระ แปล. บวชต้นไม้ การอนุรักษ์ป่าและสิ่งแวดล้อมตาม  
วิถีพุทธ. กรุงเทพมหานคร : หจก ภาพพิมพ์, ๒๕๕๙.

## บรรณานุกรม (ต่อ)

ดำรงศักดิ์ แก้วเพ็ง. **ชุมชน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. สงขลา : บริษัท นำศิลป์โฆษณา จำกัด, ๒๕๕๖.  
ถวิลวดี บุรีกุล และคณะ. **คู่มือการมีส่วนร่วมของประชาชน : การตัดสินใจที่ดีกว่าโดยให้ชุมชนมีส่วนร่วม**. นนทบุรี : สถาบันพระปกเกล้า, 2551.

\_\_\_\_\_. **ทศธรรม : ตัวชี้วัดการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี**. กรุงเทพมหานคร : สถาบันพระปกเกล้า, ๒๕๕๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๖๑).

สัญญา สัญญาวิวัฒน์, **การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรไทย**, (กรุงเทพมหานคร : แพรววิทยา), ๒๕๑๔.

### (๒) วิทยานิพนธ์/รายงานการวิจัย :

กาญจนา คำจตุ. "การส่งเสริมการมีส่วนร่วมตามหลักพุทธธรรมของผู้นำชุมชนในการบริหารจัดการองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นของกรุงเทพมหานคร". **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต** สาขาวิชารัฐ ประศาสนศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

โกวิท พวงงาม. "รายงานการวิจัยประเมินองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีความเป็นเลิศด้านความโปร่งใสและการมีส่วนร่วมของประชาชน". กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มิสเตอร์ก๊อปปี, ๒๕๕๑.

ณัฐจาพร พิชัยณรงค์,รศ.ดร. และคณะ. "การพัฒนาการมีส่วนร่วมในการเสริมสร้างสุขภาพในชุมชนโดยใช้ประชาคมสุขภาพในการจัดการสุขภาพภาคประชาชน : กรณีศึกษาตำบลท่าสองคอน อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม". **รายงานการวิจัย**, ทูลสนับสนุน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๐.

ณัชพงศ จันจุฬา. "โครงการวิจัยการพัฒนาการมีส่วนร่วมของประชาชนในการจัดการลุ่มน้ำสายบุรี กรณีศึกษา : การจัดการน้ำแบบรัฐและแบบชาวบ้าน ในพื้นที่ตำบลกาเยาะมาตี อำเภอบาเจาะ จังหวัดนราธิวาส". **รายงานการวิจัย**. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ, ๒๕๕๒.

นราทิพย์ พุ่มทรัพย์. "การวิจัยและพัฒนากระบวนการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมโดยอาศัยแนวทางพระบรมราโชวาทเรื่องคุณธรรม 4 ประการเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้วิถี "เศรษฐกิจพอเพียง", **โครงการวิจัย (ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรมสำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)**. นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2550.

## บรรณานุกรม (ต่อ)

ฉันทยา ศรีตุลากร, คุณภาพชีวิตการทำงานของพยาบาลวิชาชีพ ศึกษากรณีโรงพยาบาลยะลา, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาพัฒนาสังคม, คณะพัฒนาสังคม, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. ๒๕๔๖.

ทวีศิลป์ กุลนภาดล. “การพัฒนาการมีส่วนร่วมของชุมชนในการวางแผนชุมชนเพื่อการบูรณาการสู่การวางแผนพื้นที่จังหวัดฉะเชิงเทรา”. **รายงานการวิจัย**. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, ๒๕๕๐.

บุญเพ็ง วงค์หน่อบุญธรรม. "การมีส่วนร่วมของประชาชนในการบริหารจัดการทรัพยากรป่าไม้: กรณีศึกษา ประชาชนในเมืองไชธานี นครหลวงเวียงจันทน์". **การค้นคว้าอิสระรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๐.

มานิช ณรงค์เพชร, ความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตการทำงานของผู้ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรมขนาดย่อม เขตอำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์), ๒๕๔๘.

(๓) บทความ :

ปัทมา สุปกาปัง. “การมีส่วนร่วมของประชาชนชาวไทยในรอบทศวรรษที่ผ่านมา : สภาพปัญหาและความท้าทายในอนาคต”. **บทความ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักวิจัยและพัฒนาสถาบันพระปกเกล้า, ๒๕๕๑.

(๔) สื่ออิเล็กทรอนิกส์ :

สารานุกรมไทยฉบับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. “**ความสำคัญของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม**”. [ออนไลน์]. แหล่งข้อมูล

## ๒. ภาษาอังกฤษ

Beadle-Brown, J., Murphy, G., and DiTerlizzi, M. “Quality of Life for the Camberwell Cohort”. **Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities**, 2008.

Chapin. F.S. **Social participation and social intelligence 3rd ed.** New York : Longman, 1997.



## บรรณานุกรม (ต่อ)

- ESCAP. Guidelines on Methodological Approaches to the Conduct of a Regional Survey of the Quality of Life as an Aspect of Human Resources Development. New York: McGraw-Hill. 1990.
- Flanagan, John. **A Research Approach to Improving Our Quality of Life.** American Psychologist., 1978.
- Padilla, G.V. & Grant, M.M. **Quality of life as a cancer nursing outcome variable.** Advance in Nursing Science, 1985.
- Putti Joseph M. **Management : A Functional.** Singapore : Mc Graw-Hill, 1987.
- Sharma, R.C. **The Meaning of Quality of Life.** In R.C. Sharma, editor. Population, Resource, environment and Quality of Life. New Delhi : Dhanpat Rai and Sons.1998.
- Stromberg, M. F. "Selection and instrument to measure quality of life" **Oncology Nursing Forum**, 1984.
- White. Alastair T. **The community A Discussion of the Agreement Community Participation.** Current issue and Lesson Learned. USA. : The United Nations Childrens Fund, 1982.
- Zhan, "Quality of life: Conceptual and measurement issue". **Journal of Advanced Nursing**,1992.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ภาคผนวก ค  
ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์  
เป็นรายชื่อ (IOC) ของแบบสอบถาม

ภาคผนวก ง  
หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อตรวจสอบค่าความเชื่อมั่น  
ของแบบสอบถาม (Try out)

ภาคผนวก จ

ผลการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability)

ภาคผนวก ฉ

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ



ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ

ภาคผนวก ซ  
ภาพจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ภาคผนวก ฅ

หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเข้าร่วมสนทนากลุ่มเฉพาะ

ภาคผนวก ญ  
ประมวลภาพจากการสนทนากลุ่มเฉพาะ



## ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ - สกุล : นางสาวณอมขวัญ อยู่สุข
- วัน/เดือน/ปีเกิด : วันที่ ๙ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๑
- ภูมิลำเนาที่เกิด : อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา
- การศึกษา :
- : พ.ศ ๒๕๓๘ วุฒิมัธยมศึกษา ปริญญาตรี สถาบัน มหาวิทยาลัยเซนต์จอนห์
  - : พ.ศ ๒๕๔๕ วุฒิมัธยมศึกษา ปริญญาโท สถาบัน มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- ประสบการณ์การทำงาน :
- : พ.ศ ๒๕๓๒ ตำแหน่งพนักงานบัญชี บริษัท ทีมคอนซัลแทนท์ จำกัด
  - : พ.ศ ๒๕๓๖ ตำแหน่งผู้จัดการฝ่ายบัญชีและการเงิน บริษัท สเตอริง ฟลูอิด (ไทยแลนด์) จำกัด
  - : พ.ศ ๒๕๔๐ ตำแหน่ง ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ ธนาคารกสิกร จำกัด พหุโยธิน
  - : พ.ศ ๒๕๔๖-ปัจจุบัน ผู้จัดทำบัญชีรับอนุญาต เจ้าของบริษัท นีท คอนซัลแทนท์ จำกัด เป็นเจ้าของบริษัท สิริ ริเวอร์ เพลส จำกัด เป็นเจ้าของบริษัท ราชพฤกษ์ โฮลดิ้ง จำกัด
  - : ผู้ประนีประนอม ประจำศาลอาญา รัชดา
  - : เลขานุการประจำคณะกรรมการแก้ไขปัญหาราคาผลิตผลเกษตรกรรม สภาผู้แทนราษฎร
  - : ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมการพิจารณาศึกษาแนวทางการบริหารจัดการลุ่มน้ำภาคใต้ สภาผู้แทนราษฎร
- ปีที่เข้าศึกษา : ปีการศึกษา ๒๕๖๒ หลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ รุ่นที่ ๖
- ปีที่สำเร็จการศึกษา : ปีการศึกษา ๒๕๖๔
- ที่อยู่ปัจจุบัน : ๑๓ ซอยนนทบุรี ๔๒ ถนนสนามบินน้ำ ตำบลท่าทราย อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี