

รูปแบบการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของบุคลากร
ทางการศึกษาที่เกษียณอายุราชการในจังหวัดร้อยเอ็ด*
The Lifestyle According to Theravada Buddhist Philosophy
of Retired Educational Personnel in Roi Et Province

วีระ รัฐมนตรี, บุญร่วม คำเมืองแสน และอุทัย กมลศิลป์

Veera Ratthamontree, Boonruam Khammuangsaen and Uthai Kamonsil

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Mahamakut Buddhist University, Thailand

Corresponding Author, E-mail: pochai002@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพการดำเนินชีวิตของบุคลากรทางการศึกษาที่เกษียณอายุราชการในจังหวัดร้อยเอ็ด 2) ศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการ 3) พัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท และ 4) สังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก ร่วมกับการวิเคราะห์เอกสาร กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 20 คน คัดเลือกแบบเจาะจง ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญและผู้เกษียณอายุราชการ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและการสังเคราะห์เชิงพรรณนา และตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้วยวิธีการตรวจสอบแบบสามเส้า

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณมีลักษณะเรียบง่ายและสมถะ ดำรงชีวิตร่วมกับครอบครัว มีบทบาทในการดูแลบุตรหลาน และมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาและสังคม
2. หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เหมาะสม ได้แก่ ไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 อายุวัฒนธรรม 5 และทฤษฎีมิกัตถประโยชน์ ซึ่งช่วยให้ผู้เกษียณสามารถปรับตัว ยอมรับความเปลี่ยนแปลง และดำเนินชีวิตอย่างสมดุล
3. รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพเกิดจากการบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทอย่างเป็นระบบ ส่งผลให้เกิดความสมดุลในมิติด้านจิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ

*ได้รับบทความ: 22 พฤศจิกายน 2568; แก้ไขบทความ: 3 เมษายน 2569; ตอรับตีพิมพ์: 18 เมษายน 2569



4. องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยสามารถสังเคราะห์เป็น “LIFE Model” ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดที่อธิบายการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณในมิติด้านปัญญา จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ อันนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่มั่นคงและยั่งยืน

คำสำคัญ: รูปแบบการดำเนินชีวิต; พุทธปรัชญาเถรวาท; ผู้เกษียณอายุราชการ

Abstract

The objectives of this study were to: (1) examine the lifestyle of retired educational personnel in Roi Et Province, (2) identify appropriate Theravāda Buddhist philosophical principles for post-retirement living, (3) develop a quality-of-life lifestyle model based on Theravāda Buddhist philosophy, and (4) synthesize knowledge related to such lifestyles. This study employed a qualitative research approach using in-depth interviews and document analysis. The key informants consisted of 20 participants selected through purposive sampling, including experts and retired educational personnel. Data were analyzed using content analysis and descriptive synthesis, and credibility was ensured through triangulation.

The findings revealed that:

1. The lifestyle of retired educational personnel was characterized by simplicity and moderation, with a focus on family life, caregiving roles, and participation in religious and social activities.
2. Appropriate Theravāda Buddhist principles included the Three Characteristics (Tilakkhaṇa), the Four Noble Truths, the Five Principles for Longevity, and Dīṭṭhadhammikattaprayojana, which supported adaptation, acceptance of change, and balanced living.
3. A quality-of-life lifestyle model emerged through the systematic integration of these Buddhist principles, resulting in balance across psychological, social, and economic dimensions.
4. The synthesized knowledge was conceptualized as the LIFE Model, representing four dimensions: wisdom, mental well-being, social engagement, and economic stability, contributing to sustainable quality of life among retirees.

Keywords: Lifestyle Model; Theravāda Buddhist Philosophy; Retired Personnel



1. บทนำ

การเกษียณอายุราชการในประเทศไทยหมายถึงการสิ้นสุดบทบาทหน้าที่การทำงานเมื่อมีอายุครบ 60 ปี ซึ่งถือเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านสำคัญของชีวิตจากสถานภาพผู้ปฏิบัติงานสู่การเป็นผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลกระทบต่อทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยผู้สูงอายุจำนวนมากน้อยต้องเผชิญกับการลดบทบาทในครอบครัวและสังคม รวมถึงความรู้สึกสูญเสียคุณค่าในตนเอง (อภิรัตน์ พูลสวัสดิ์, 2562)

ในบริบทของบุคลากรทางการศึกษาที่เกษียณอายุราชการ การเปลี่ยนผ่านดังกล่าวมีความซับซ้อนยิ่งขึ้น เนื่องจากเป็นกลุ่มที่เคยมีบทบาททางสังคมสูงและมีภาระหน้าที่ต่อองค์กรและสังคมมาอย่างยาวนาน เมื่อเข้าสู่ช่วงหลังเกษียณจึงอาจประสบปัญหาด้านจิตใจ การปรับตัว และการกำหนดบทบาทใหม่ในสังคม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดกิจกรรมทางสังคมของ Havighurst (1961) ที่ชี้ให้เห็นว่าการดำรงบทบาททางสังคมอย่างต่อเนื่องมีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

นอกจากนี้ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ โดยเฉพาะปัญหานี้สินของข้าราชการครู ยังเป็นประเด็นสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตภายหลังเกษียณ จากข้อมูลของกระทรวงศึกษาธิการ (2566) พบว่าครูมีภาระหนี้สินในระดับสูง ซึ่งส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทางการเงิน สุขภาพจิต และการดำเนินชีวิตในระยะยาว สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นในการเตรียมความพร้อมอย่างรอบด้าน ทั้งด้านจิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ ในอีกมิติหนึ่ง หลักพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นกรอบแนวคิดที่สามารถนำมาอธิบายและประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ โดยเฉพาะหลักไตรลักษณ์ซึ่งประกอบด้วยความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตน การเข้าใจสัจธรรมดังกล่าวช่วยให้บุคคลสามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงและปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้ แนวคิดดังกล่าวมีศักยภาพในการนำมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะมีการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุและการดำเนินชีวิตตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอยู่บ้าง แต่การศึกษาที่มุ่งอธิบาย “รูปแบบการดำเนินชีวิต” ของบุคลากรทางการศึกษาที่เกษียณอายุราชการในบริบทเชิงพื้นที่ยังมีอยู่อย่างจำกัด โดยเฉพาะการบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเข้ากับวิถีชีวิตจริงของผู้เกษียณอย่างเป็นระบบ ซึ่งนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ในรูปแบบของโมเดลหรือกรอบแนวคิดที่สามารถนำไปใช้ได้จริง

ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของบุคลากรทางการศึกษาที่เกษียณอายุราชการในจังหวัดร้อยเอ็ด เพื่อทำความเข้าใจสภาพชีวิต หลักธรรมที่เหมาะสมและพัฒนาเป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างเป็นรูปธรรม อันนำไปสู่การยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการอย่างยั่งยืน



2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพการดำเนินชีวิตของบุคลากรทางการศึกษาที่เกษียณอายุราชการในจังหวัดร้อยเอ็ด
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการ
3. เพื่อสร้างรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของบุคลากรทางการศึกษาที่เกษียณอายุราชการในจังหวัดร้อยเอ็ด
4. เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้เกษียณอายุราชการในจังหวัดร้อยเอ็ด

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมุ่งศึกษาปรากฏการณ์การดำเนินชีวิตหลังเกษียณในมิติของหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ผ่านการวิเคราะห์เอกสารและการเก็บข้อมูลภาคสนาม เพื่อให้ได้ข้อค้นพบเชิงลึกและสามารถสังเคราะห์เป็นรูปแบบเชิงแนวคิดได้อย่างเป็นระบบ

1. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คัดเลือกโดยวิธีแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 10 รูป/คน โดยพิจารณาจากคุณสมบัติด้านประสบการณ์และความเกี่ยวข้องกับประเด็นการวิจัย ประกอบด้วย (1) กลุ่มพระสังฆาธิการผู้บริหารการศึกษา จำนวน 5 รูป (2) กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารการศึกษา จำนวน 5 คน

2. การเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการเก็บข้อมูล 2 แนวทาง ได้แก่ (1) การวิเคราะห์เอกสารจากพระไตรปิฎก อรรถกถา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (2) การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง เพื่อศึกษาประสบการณ์และมุมมองของผู้ให้ข้อมูล

3. เครื่องมือวิจัย ใช้เป็นแนวคำถามสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ซึ่งพัฒนาจากกรอบแนวคิดของการวิจัย และผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมโดยผู้เชี่ยวชาญ

4. การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ร่วมกับการตีความเชิงปรากฏการณ์ (Phenomenological Interpretation) และสังเคราะห์เชื่อมโยงข้อมูลกับหลักพุทธปรัชญาเถรวาท เพื่อพัฒนาเป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ

5. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล ผู้วิจัยตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลโดยใช้วิธีการตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย เพื่อเพิ่มความหนักแน่นของข้อค้นพบ



4. สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่องรูปแบบการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของบุคลากรทางการศึกษาที่เกษียณอายุราชการในจังหวัดร้อยเอ็ด สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. สภาพการดำเนินชีวิตของบุคลากรทางการศึกษาที่เกษียณอายุราชการผลการวิจัยพบว่า บุคลากรทางการศึกษาที่เกษียณอายุราชการในจังหวัดร้อยเอ็ดส่วนใหญ่มีวิถีชีวิตที่เรียบง่ายและสมถะ โดยดำรงชีวิตอยู่กับครอบครัว มีบทบาทในการดูแลบุตรหลาน และเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาและสังคมอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ ยังมีการนำความรู้และประสบการณ์เดิมมาใช้ในการเป็นที่ปรึกษา หรือทำกิจกรรมจิตอาสา รวมถึงการประกอบอาชีพเสริมเพื่อสร้างรายได้ ในด้านสุขภาพ พบว่าผู้เกษียณให้ความสำคัญกับการดูแลตนเอง เช่น การออกกำลังกายและการตรวจสุขภาพตามนัดอย่างสม่ำเสมอ ส่งผลให้การดำเนินชีวิตโดยรวมมีลักษณะสงบ เรียบง่าย และมีคุณค่าในเชิงสังคม

2. หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิต ผลการวิจัยพบว่า หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณ ประกอบด้วย 4 หลักสำคัญ ได้แก่ ไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 आयुวัฒนธรรม 5 และทฤษฎีมิกัตถประโยชน์ โดยหลักไตรลักษณ์ช่วยให้ผู้เกษียณตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและยอมรับความเสื่อมตามวัย หลักอริยสัจ 4 ช่วยให้เข้าใจปัญหาและแนวทางการคลี่คลายด้วยปัญญา หลักอายุวัฒนธรรม 5 สนับสนุนการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม และหลักทฤษฎีมิกัตถประโยชน์ส่งเสริมการจัดการด้านเศรษฐกิจอย่างพอประมาณ เมื่อพิจารณาร่วมกัน พบว่าหลักธรรมทั้ง 4 ประการทำหน้าที่เกื้อกูลกันในการดำรงชีวิตทั้งด้านจิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ

3. รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณสามารถอธิบายได้จากการบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาททั้ง 4 ประการเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ กล่าวคือ การใช้หลักไตรลักษณ์เป็นฐานในการปรับทัศนคติและยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต หลักอริยสัจ 4 เป็นแนวทางในการจัดการปัญหาและความทุกข์ หลักอายุวัฒนธรรม 5 เป็นกรอบในการดำรงชีวิตร่วมกับสังคม และหลักทฤษฎีมิกัตถประโยชน์เป็นแนวทางในการจัดการทรัพยากรและเศรษฐกิจการบูรณาการดังกล่าวส่งผลให้เกิดรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีลักษณะสำคัญ ได้แก่ ความสมดุลทางกายและใจ ความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี และความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ซึ่งนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่สงบและมั่นคงในบั้นปลายชีวิต

4. องค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้เกษียณอายุราชการในจังหวัดร้อยเอ็ด ผลการวิจัยพบว่า สามารถสังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่ในรูปแบบ LIFE Model ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดที่อธิบายการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท โดย LIFE Model สะท้อนการบูรณาการหลักธรรมกับวิถีชีวิตใน 4 มิติสำคัญ ได้แก่ ด้านปัญญา (การเข้าใจความจริงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์และอริยสัจ 4) ด้านจิตใจ (การมีสติและความสงบภายใน) ด้านสังคม (การดำรงชีวิต



ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมตามหลักกัลยาณมิตรและอายุวัฒนธรรม) และด้านเศรษฐกิจ (การดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณตามหลักทฤษฎีภูมิคุ้มกันตกประโยชน์) องค์ความรู้ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การดำเนินชีวิตของผู้เกษียณมีได้เป็นเพียงการปรับตัวตามวัย แต่เป็นกระบวนการบูรณาการหลักธรรมเข้ากับวิถีชีวิตอย่างเป็นระบบ ซึ่งนำไปสู่ความสมดุลทั้งด้านกาย ใจ สังคม และเศรษฐกิจ อันเป็นพื้นฐานของคุณภาพชีวิตที่มั่นคงและยั่งยืน

5. อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัยครั้งนี้มุ่งวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อค้นพบให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยเชื่อมโยงข้อมูลเชิงประจักษ์กับแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่ออธิบายปรากฏการณ์การดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการในมิติของพุทธปรัชญาเถรวาทอย่างเป็นระบบ ดังนี้

1. สภาพการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการ พบว่า ผู้เกษียณมีวิถีชีวิตเรียบง่าย สมถะ และยังคงมีบทบาทในครอบครัวและสังคม ทั้งในด้านการดูแลบุตรหลาน การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสาธารณะ รวมถึงการนำประสบการณ์เดิมมาใช้ในการบทบาทที่ปรึกษาและการทำงานจิตอาสา ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการปรับตัวเชิงบทบาทที่ยังคงเชื่อมโยงกับคุณค่าทางสังคมเดิม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของสุรางค์ โค้วตระกูล (2536) และ Havighurst (1961) ที่ชี้ให้เห็นว่าการคงบทบาททางสังคมมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในเชิงวิเคราะห์ ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่า การดำเนินชีวิตของผู้เกษียณมีได้เป็นเพียงการปรับตัวตามวัย แต่เป็นกระบวนการสร้างบทบาทใหม่ที่ยังคงมีความหมายต่อสังคม ซึ่งมีส่วนสำคัญต่อการคงไว้ซึ่งคุณค่าในตนเองและความผาสุกในชีวิต

2. หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิต พบว่า หลักไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 อายุวัฒนธรรม 5 และทฤษฎีภูมิคุ้มกันตกประโยชน์ เป็นหลักธรรมสำคัญที่สามารถประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง (2550) และภิรมย์ เจริญผล (2553) ที่ชี้ให้เห็นว่าหลักธรรมสามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตในหลายมิติ อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยครั้งนี้ได้แสดงให้เห็นในเชิงสังเคราะห์ว่า หลักธรรมทั้ง 4 ประการมิได้ทำหน้าที่แยกส่วนกัน แต่เป็นระบบคุณค่าที่เกื้อกูลกัน กล่าวคือ ไตรลักษณ์ทำหน้าที่ปรับทัศนคติ อริยสัจ 4 เป็นกลไกในการจัดการปัญหา อายุวัฒนธรรม 5 สนับสนุนการดำรงชีวิตทางสังคม และทฤษฎีภูมิคุ้มกันตกประโยชน์กำกับการดำเนินชีวิตด้านเศรษฐกิจ ซึ่งการบูรณาการดังกล่าวนำไปสู่ความสมดุลในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณ

3. รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ (LIFE Model) พบว่า การบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทนำไปสู่รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ซึ่งผู้วิจัยได้สังเคราะห์เป็น LIFE Model โดยสะท้อนการดำเนินชีวิตใน 4 มิติ ได้แก่ ปัญญา จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ เมื่อพิจารณาในเชิงเปรียบเทียบ พบว่า LIFE Model มีลักษณะแตกต่างจากรูปแบบที่มีอยู่ เช่น Do not LEAVE model (อัจฉรวรรณ กันจินะ,



2561) โดย LIFE Model มิได้มุ่งเน้นเพียงแนวทางการปฏิบัติ แต่เป็น “กรอบการบูรณาการชีวิต” ที่เชื่อมโยงหลักธรรมกับวิถีชีวิตจริงของผู้เกษียณอย่างเป็นระบบ ในเชิงสังเคราะห์ รูปแบบดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณเกิดจากการประสานกันของมิติด้านปัญญา จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเชิงองค์รวมที่อธิบายว่าคุณภาพชีวิตเป็นผลจากปัจจัยหลายมิติที่เชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ (พระทองคำ กตปุณโญ (บาลี), อรุสา พรหมทา และ จำเนียร พลหาญ, 2565)

4. องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย ผลการวิจัยนำไปสู่การสังเคราะห์องค์ความรู้ที่สำคัญว่า การดำเนินชีวิตของผู้เกษียณตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นกระบวนการเชิงบูรณาการที่เชื่อมโยงระหว่างทัศนคติ พฤติกรรม และบริบททางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเดชา บุญมาสุข (2559) ในมุมมองเชิงสังเคราะห์ องค์ความรู้ที่ได้แสดงให้เห็นว่า คุณภาพชีวิตมิได้เกิดจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งโดยลำพัง แต่เกิดจากการบูรณาการหลักธรรมเข้ากับวิถีชีวิตอย่างเหมาะสม ซึ่ง LIFE Model ทำหน้าที่เป็นกรอบอธิบายความสัมพันธ์ดังกล่าวอย่างเป็นระบบ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณได้จริงในบริบทสังคมไทย

6. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 การพัฒนานโยบายการเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณ จากผลการวิจัยพบว่า ผู้เกษียณต้องเผชิญการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านบทบาท สังคม และจิตใจ ภาครัฐควรกำหนดนโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้เกษียณอย่างเป็นระบบ โดยครอบคลุมตั้งแต่ระยะก่อนเกษียณจนถึงระยะหลังเกษียณ เพื่อเสริมสร้างความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจอย่างสมดุล

1.2 การส่งเสริมบทบาททางสังคมของผู้เกษียณ จากผลการวิจัยพบว่า ผู้เกษียณยังคงมีศักยภาพและบทบาทในสังคม หน่วยงานด้านการศึกษควรส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้เกษียณผ่านกิจกรรมทางวิชาการ สังคม และจิตอาสา เพื่อให้สามารถถ่ายทอดองค์ความรู้และประสบการณ์ได้อย่างต่อเนื่อง และเสริมสร้างคุณค่าในตนเอง

1.3 การบูรณาการหลักพุทธปรัชญาในนโยบายสาธารณะ จากผลการวิจัยพบว่า หลักพุทธปรัชญาเถรวาทมีบทบาทสำคัญต่อการปรับตัวและคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมการบูรณาการหลักธรรมดังกล่าวในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะด้านจิตใจและการยอมรับความเปลี่ยนแปลง เพื่อสร้างความเข้มแข็งภายในอย่างยั่งยืน

2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

2.1 การประยุกต์ใช้ LIFE Model ในการพัฒนาผู้เกษียณ จากผลการวิจัยที่ได้พัฒนา LIFE Model ซึ่งครอบคลุมมิติด้านปัญญา จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรนำรูปแบบ



ดังกล่าวไปประยุกต์ใช้เป็นกรอบในการออกแบบกิจกรรมหรือโครงการ เพื่อส่งเสริมการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอย่างมีคุณภาพและสมดุล

2.2 การจัดกิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตอย่างต่อเนื่อง ควรมีการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้เกษียณ เช่น กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมจิตอาสา และกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เพื่อเสริมสร้างความผาสุก ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว และส่งเสริมการมีส่วนร่วมในสังคม

3. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.1 การขยายบริบทการศึกษา ควรศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณในหน่วยงานภาครัฐหรือกลุ่มอาชีพอื่น เพื่อเปรียบเทียบและขยายองค์ความรู้ในระดับนโยบาย

3.2 การพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต ควรศึกษาการพัฒนาดัชนีชี้วัดคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณ เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการประเมินและพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นระบบ

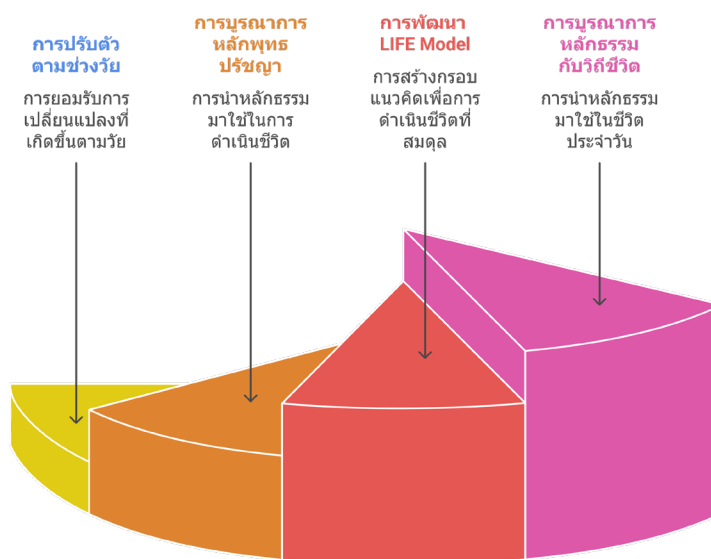
3.3 การวิจัยเชิงพัฒนาและเชิงปฏิบัติการ ควรดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการหรือวิจัยเชิงพัฒนาเพื่อทดสอบและปรับปรุง LIFE Model ให้สามารถนำไปใช้ได้จริงในบริบทของชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

7. องค์ความรู้ที่ได้รับ

จากผลการวิจัยเรื่องรูปแบบการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของบุคลากรทางการศึกษาที่เกษียณอายุราชการในจังหวัดร้อยเอ็ด สามารถสังเคราะห์องค์ความรู้ที่ได้รับในเชิงบูรณาการ ดังนี้ (1) การดำเนินชีวิตของผู้เกษียณในเชิงองค์รวม การดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการมิได้เป็นเพียงกระบวนการปรับตัวตามช่วงวัย แต่เป็นกระบวนการสร้างสมดุลของชีวิตในหลายมิติ ได้แก่ ด้านปัญญา จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ ซึ่งมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตโดยรวม (2) ระบบคุณค่าจากหลักพุทธปรัชญาเถรวาท หลักพุทธปรัชญาเถรวาท ได้แก่ ไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 อายุวัฏฏธรรม 5 และทิวรรุณมิกัตถประโยชน์ ทำหน้าที่เป็นระบบคุณค่าที่เกื้อกูลกัน ในการกำกับการดำเนินชีวิต โดยมีบทบาทเฉพาะ ได้แก่ การปรับทัศนคติ การจัดการปัญหา การดำรงชีวิตร่วมกับสังคม และการจัดการด้านเศรษฐกิจ ซึ่งเมื่อบูรณาการร่วมกันจะนำไปสู่ความสมดุลของชีวิต (3) การพัฒนา LIFE Model ในฐานะองค์ความรู้ใหม่ องค์ความรู้ที่สำคัญจากการวิจัยครั้งนี้ คือ การพัฒนา LIFE Model ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดเชิงบูรณาการที่อธิบายการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณใน 4 มิติ ได้แก่ (1) มิติด้านปัญญา เน้นการเข้าใจความจริงของชีวิตและการยอมรับความเปลี่ยนแปลง (2) มิติด้านจิตใจ เน้นการพัฒนาสติและความสงบภายใน (3) มิติด้านสังคม เน้นการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล (4) มิติด้านเศรษฐกิจ เน้นการดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณและมั่นคง (4) กลไกการบูรณาการสู่คุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน องค์ความรู้ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณจำเป็นต้องอาศัยการบูรณาการหลักธรรม



เข้ากับวิถีชีวิตจริงอย่างเป็นระบบ โดย LIFE Model ทำหน้าที่เป็นกลไกในการเชื่อมโยงระหว่างหลักพุทธปรัชญาและการดำเนินชีวิตในบริบทสังคมไทย ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับ

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2566). รายงานสถานการณ์หนี้สินครูและบุคลากรทางการศึกษา. เข้าถึงได้จาก <https://www.moe.go.th>
- เดชา บุญมาสุข. (2559). การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง. (2550). การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระทองคำ กตปุณโญ (บาลี), อรุสา พรหมทา และจำเนียร พลหาญ. (2565). รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา. วารสารสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, 9(1), 299-324.
- ภิรมย์ เจริญผล. (2553). ศักยภาพวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



- สุรางค์ โค้วตระกูล. (2536). *ปัญหาผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: สมาคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์.
- แสนคำนิง ตรีฤกษ์ฤทธิ์ และคณะ. (2562). *คุณภาพชีวิตและการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครูจังหวัดชลบุรี*. เข้าถึงได้จาก <http://www.thaiscience.info/journals/Article/TKJS/10960975.pdf>
- อภิรัตน์ พูลสวัสดิ์. (2562). *การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ*. เข้าถึงได้จาก <http://www.gi.mahidol.ac.th/th/wp-content/uploads/conference/2560/change.pdf>
- อัจฉราวรรณ กันจินะ. (2561). *พุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ*. (ดุสิตนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Robert J. Havighurst. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1(1), 8-13. <https://doi.org/10.1093/geront/1.1.8>