

## จิตตปัญญาศึกษากับภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุ CONTEMPLATIVE EDUCATION AND GEROTRASCENDENCE

ดร.วรวิทย์ เฟื่องพันธ์\*

### บทคัดย่อ

จิตตปัญญาศึกษาเป็นการศึกษาที่มุ่งเน้นการสืบค้นสำรวจภายในตนเอง การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงและการรับฟังด้วยใจที่เปิดกว้างซึ่งจะนำไปสู่การตระหนักรู้จักตนเอง การหยั่งรู้ และความเปิดกว้างยอมรับความหลากหลายและอุดมของโลก ทั้งนี้จากการตระหนักเข้าใจตนเองจะส่งผลให้เกิดความชื่นชมในคุณค่าของประสบการณ์ของตนเองและผู้อื่นด้วย ซึ่งกระบวนการที่สำคัญดังกล่าวนี้จะทำให้เข้าใจผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดีผ่านแนวคิดภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุ ซึ่งหมายถึง ภาวะที่บุคคลในวัยสูงอายุมีความเข้าใจและยอมรับในปรากฏการณ์ของชีวิต ยอมรับว่าทุกสิ่งในโลกมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน รวมทั้งมีวุฒิภาวะในการมีสัมพันธภาพต่อผู้อื่นและสังคม ซึ่งประกอบไปด้วย 3 มิติ ได้แก่ มิติการมองโลก มิติการมองตน และมิติการมีสัมพันธภาพต่อผู้อื่นและสังคม

### Abstract

Contemplative education is to study the integration of introspection, experiential learning, and open-mindedness. This concept leads to self-understanding, deep insight, and openness of diversity. Regarding to self-understanding, people appreciate the experiential value of both self and others. Based on contemplative education, older people are understood through the theory of gerotranscendence.

This means that they understand and respect life. In addition, older people have maturity of relationships between others and society. This theory related to three major dimensions: cosmic dimension, self-dimension, and social and individual relations dimension. These can be explained that the cosmic dimension is broad existential changes. The dimension of self involves changes in the view of present and retrospective self. Finally, the social and relations dimension perceives developmental changes.

### บทนำ

ชีวิตในสังคมทุกวันนี้ดำเนินอยู่บนหนทางแห่งมุมมองแบบแยกส่วน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อชีวิตของคนตั้งแต่วัยเด็กถึงวัยสูงอายุหากเข้าใจวิถีชีวิตหรือถึงทางตันคนเรามากจะมุ่งแก้ปัญหาโดยลืมนิยามความเป็นมนุษย์ไป ส่งผลให้ชีวิตนั้นๆ ขาดสมดุลและไม่อาจเข้าถึงความสุขที่แท้จริงได้

ด้วยความเป็นมนุษย์ที่ได้ถูกลดทอนลงให้มีสภาพเพียงเครื่องจักรหรือกลไก คุณค่าภายในไม่ได้รับการดูแลในยามที่ต้องการมากที่สุด อีกด้านหนึ่งการศึกษาที่มุ่งเน้นแต่ผลสำเร็จเชิงประจักษ์ก็ทำให้ผู้เรียนพลาดสิ่งที่มีคุณค่ามากที่สุดประการหนึ่งไป นั่นก็คือประสบการณ์แห่งการมีชีวิตที่แท้ ชีวิตของผู้เรียนจึงหยุดนิ่งและหมดชีวิตชีวาเพราะกลายมาเป็นเพียง

\*อาจารย์ประจำภาควิชาการอาชีวศึกษาและพัฒนาสังคม คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ผู้รับป้อนโปรแกรมและเนื้อหาที่ไม่เห็นความเชื่อมโยงใดๆ กับชีวิต (ศุภย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2558)

ตลอดระยะเวลาการปฏิรูปการศึกษาที่ผ่านมา ไม่ว่าจะยุคสมัยก็ตาม ต่างพยายามค้นหาวิธีการที่จะพัฒนาผู้เรียนให้ถึงเป้าหมายสูงสุดให้ได้ ผ่านการเรียนรู้ ลองผิดลองถูกมากมาย แม้ว่าในยุคหนึ่งจะเพรียงพร้าหลงทางมุ่งสร้างให้คนเป็นคนเก่ง มีอำนาจ โดดเด่นเหนือผู้อื่นโดยเชื่อว่าผู้ที่เก่งที่สุด จะมีอำนาจสูงสุด สามารถช่วงชิงพื้นที่เพื่อแสดงความอหังการแข่งขันสู่ความเป็นมหาอำนาจ กุมชะตาชีวิตของผู้คนที่ตกอยู่ในฐานะที่ด้อยกว่า ความเชื่อนี้ได้นำมาซึ่งความล่มสลายของการพัฒนามนุษย์ จนสุดท้ายได้ตระหนักรู้ว่าที่ผ่านมามีการสูญเสียอย่างสิ้นเชิง สำคัญที่สุดคือการสูญเสียทางจิตวิญญาณนั่นคือความไร้มนุษยธรรม (วรการ ทรัพย์วิระประภรณ์, 2557)

จากปัญหาในมิติด้านการศึกษาดังกล่าวนี้ได้เตรียมผู้เรียนให้พร้อมรับกับความท้าทายที่ต้องเผชิญกับสังคมผู้สูงอายุในสังคมไทยในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นการปรับเปลี่ยนทัศนคติของสังคมที่มีต่อผู้สูงอายุ หรือการเตรียมพร้อมของประชากรให้เข้าสู่ผู้สูงอายุได้อย่างมีคุณค่า รศรีรินทร์ เกรย์ และคณะ (2556) ได้เสนอแนวทางการศึกษาเพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจและเตรียมพร้อมพร้อมกับสังคมผู้สูงอายุว่า ควรกำหนดไว้ในหลักสูตรการศึกษาตั้งแต่ระดับต้นเพื่อให้เข้าใจกระบวนการสูงวัยและตระหนักถึงคุณค่าผู้สูงอายุ ผ่านการส่งเสริมการทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุโดยมีเด็กและเยาวชนเป็นแกนนำในการในการคิดสร้างสรรค์กิจกรรมเองเพื่อให้เขาเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยการเตรียมความพร้อมให้ตัวเองมีคุณค่าและเป็นที่น่าสนใจเมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุตามแนวคิดภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุ

ผู้เขียนเชื่อว่าแนวคิดจิตตปัญญาศึกษานี้จะเป็นทางออกหนึ่งของการศึกษาสำหรับเด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ และบุคลากรทางการศึกษาต่างๆ ที่ต้องช่วยกันทำให้เป็นการศึกษาเพื่อการมีชีวิตที่แท้และดีงาม เป็นการสร้างการเปลี่ยนแปลงขึ้นพื้นฐานในตัวบุคคลด้วยการยกระดับจิตสำนึก เกิดมุมมองและโลกทัศน์อย่างใหม่ที่กว้างขวางขึ้น โดยการเปลี่ยนแปลง

ในระดับฐานรากของชีวิตนี้ ย่อมนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีงามในตัวคนรอบข้าง ชุมชน และสังคม ให้อยู่ร่วมกันได้ด้วยความรักความเมตตาและตระหนักรู้เท่าทันสภาวะการณ์ของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งสังคมผู้สูงอายุที่กำลังจะเกิดขึ้นอีก 10 ปีข้างหน้า

### ความเป็นมาและการพัฒนาของแนวคิดภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุ

Lars Tornstam นักสังคมวิทยาชาวสวีเดนและเป็นผู้ตั้งทฤษฎี Gerotranscendence ซึ่งถูกตีพิมพ์ครั้งแรกในช่วงต้นของการเริ่มงานวิจัยในปลายทศวรรษ 80 โดยเสนอว่าการพัฒนาประชากรแนวทางใหม่ควรพิจารณาและศึกษาการใช้ชีวิตของมนุษย์ทุกช่วงวัยอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งพัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นซึ่งมีพัฒนาการมากขึ้นเมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีวุฒิภาวะและปัญญาในการดำรงชีวิต รวมทั้งมีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น ยอมรับได้ต่อความเสื่อมถอยของร่างกาย ความเจ็บป่วย และไม่มีความกลัวตาย เข้าใจความเป็นจริงในชีวิตของตนเองและผู้อื่น ตระหนักว่าทุกสิ่งในโลกต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มีความพึงพอใจในชีวิตเกี่ยวกับสิ่งที่ผ่านมาทั้งในอดีตและปัจจุบัน (Tornstam, 2005) สำหรับประเทศไทยได้นำแนวคิดนี้มาใช้ในการวิจัย ซึ่ง ดร.พระมหาจรรยา สุทธิญาณ เป็นผู้บัญญัติคำศัพท์ “ภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุ” ให้กับแนวคิด “Gerotranscendence” ใช้อย่างเป็นทางการ (นงา งามเหมาะ และคณะ, 2558)

Tornstam (2005) ได้ค้นคว้าและพัฒนาแนวคิดเกี่ยวกับภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุ (The concept of gerotranscendence) โดยศึกษาและเปรียบเทียบแนวคิดต่างๆ จากทฤษฎีและแนวคิดของ Jung (Jung's theory) ทฤษฎีขั้นตอนของอีริกสัน (Erikson's theory) ทฤษฎีของเพค (Peck's theory) แนวคิดของกัตแมน (Gutman's concept) และแนวคิดของไคเนน (Chinen's concept) พบว่าแนวคิดเกี่ยวกับภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุ เป็นแนวคิดที่อธิบายเกี่ยวกับพัฒนาการที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของบุคคลเมื่อเข้าสู่

วัยสูงอายุ ซึ่งถือว่าเป็นขั้นตอนสุดท้ายในชีวิตที่พัฒนาเข้าสู่การมีวุฒิภาวะ และปัญญา (maturation and wisdom) ในการดำเนินชีวิต โดยมีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจความเป็นจริงในชีวิตของตนเองและผู้อื่น จากการมองโลกเชิงเหตุผลและเชิงวัตถุนิยมตามที่เคยยึดถือในช่วงวัยกลางคน ไปสู่การมองโลกแบบเข้าใจโลกและทำใจยอมรับความเป็นจริงในชีวิตได้มากขึ้น ดังนั้น ภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุ จึงหมายถึง ภาวะที่บุคคลในวัยสูงอายุมีความเข้าใจ และยอมรับในปรากฏการณ์ของชีวิต ยอมรับว่าทุกสิ่งในโลกมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน รวมทั้งมีวุฒิภาวะในการมีสัมพันธ์ภาพต่อผู้อื่นและสังคม โดยที่พัฒนาการในขั้นของภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุ ซึ่งมีพฤติกรรมที่แสดงออกมาตามแบบแผนวัฒนธรรมของแต่ละสังคม แต่กระบวนการของภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุอาจได้รับการขัดขวางหรือส่งเสริมให้เพิ่มขึ้นได้ โดยขึ้นอยู่กับค่านิยมในสังคม วัฒนธรรมของแต่ละสังคม ความคาดหวังและทัศนคติของบุคคลในสังคม หรือภาวะวิกฤติในชีวิตของแต่ละบุคคลซึ่งทำให้ผู้สูงอายุบางคนมีระดับของภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุที่แตกต่างกัน (ลดารัตน์ สาภินันท์, 2545)

### มิติของภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุ

Tornstam (2005) อธิบายว่าภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุสามารถพิจารณาได้จากการความคิดและพฤติกรรมต่างๆ ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปเริ่มต้นจากช่วงวัยกลางคนเป็น 3 มิติ ได้แก่ (ธนยศ สุมาลย์โรจน์ และคณะ, 2558)

1) มิติการมองโลก (Cosmic Dimension) การที่ผู้สูงอายุมีความเข้าใจและยอมรับว่าทุกสิ่งและทุกเหตุการณ์ในโลกมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันตลอดเวลาทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคตจะเชื่อมโยงกันและมีความต่อเนื่องกัน สิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตจะมีผลต่อปัจจุบัน ทำให้ เกิดความรู้สึกรู้สึกผูกพันกับบรรพบุรุษมากขึ้น เห็นความจำเป็นที่ต้องสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุตรหลาน มองว่าความตายเป็นเพียงสิ่งธรรมดาของชีวิตมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุที่มีภาวะธรรมทัศน์ในระดับสูงพบว่าการกลัวความตายจะหายไปและมีการ

เตรียมพร้อมที่จะเผชิญความตาย

2) มิติการมองตน (Self-Dimension) การที่ผู้สูงอายุมีความเข้าใจและยอมรับตัวตนที่แท้จริงของตนเอง ค้นพบด้านที่ดีและไม่ดีของตนเองโดยยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (Self-Centeredness) น้อยลง รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ยอมรับความเสื่อมถอยและความเจ็บป่วยของร่างกาย ดูแลรักษาสุขภาพแต่ไม่ลุ่มหลงกับรูปลักษณ์ภายนอกมีการระลึกถึงเรื่องราวในวัยเด็กของตนและมีความมั่นคงทางใจ เข้าใจและยอมรับได้ต่อเรื่องราวที่ผ่านมาในอดีตด้วยความภาคภูมิใจในความสำเร็จของตน และสามารถทำใจยอมรับได้ต่อความล้มเหลวในชีวิตที่ผ่านมา เพราะถือว่าตนเองได้พยายามทำในสิ่งที่ดีที่สุดแล้ว เสมือนว่าทุกสิ่งในอดีตนั้นเป็นชีวิตที่ผสมผสานกลมกลืนอย่างลงตัว

3) มิติการมีสัมพันธ์ภาพต่อผู้อื่นและสังคม (Social and Individual Relations Dimension) ผู้สูงอายุจะมีความเข้าใจและยอมรับการกระทำและความคิดเห็นของผู้อื่น รวมทั้งมั่นใจในการกระทำของตน จึงมีความกล้าในการเลือกทำในสิ่งที่ตนพึงพอใจ สนใจความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีความหมายและลึกซึ้งมากกว่าความสัมพันธ์แบบผิวเผิน ขณะเดียวกันก็รักความสันโดษ มีการเข้าสังคมลดลง เพื่อพิจารณาไตร่ตรองเรื่องราวในชีวิตที่ผ่านมา เข้าใจในความแตกต่างระหว่างตนเองและบทบาทหน้าที่ที่เปลี่ยนแปลงไป มีการใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิตและใช้ชีวิตให้สอดคล้องกลมกลืนกับธรรมชาติมากที่สุด

สรุปได้ว่าภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุหมายถึงภาวะที่บุคคลในวัยสูงอายุมีความเข้าใจและยอมรับในปรากฏการณ์ของชีวิต ยอมรับว่าทุกสิ่งในโลกมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน รวมทั้งมีวุฒิภาวะในการมีสัมพันธ์ภาพต่อผู้อื่นและสังคม ซึ่งประกอบไปด้วย 3 มิติ ได้แก่ มิติการมองโลก มิติการมองตน และมิติการมีสัมพันธ์ภาพต่อผู้อื่นและสังคม

### ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุ

ลดารัตน์ สาภินันท์ (2545) ได้สรุปปัจจัยที่มีผลต่อภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุจากการค้นคว้างานวิจัยของ

ทอร์นสแตมได้ประเด็นดังนี้

1. ค่านิยมของสังคมและวัฒนธรรม (Social value and culture) ในสังคมตะวันตกยึดถือการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม คุณสมบัติของความเป็นมนุษย์ตามอุดมคติของคนในสังคม และการมองโลกว่าทุกสิ่งต้องมีเหตุผล เป็นเกณฑ์ในการตัดสินคนในสังคม โดยยึดถือทัศนคติว่า ผู้สูงอายุที่สนใจเฉพาะเรื่องของตนเองและมีการถอยหนีออกจากสังคมจำเป็นต้องได้รับการกระตุ้นให้เข้าร่วมกิจกรรมในสังคม ซึ่งผู้สูงอายุตระหนักว่ากิจกรรมในสังคมและการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมเป็นบรรทัดฐานของการดำเนินชีวิตในสังคม จึงทำให้ผู้สูงอายุที่มีพัฒนาการเข้าสู่ภาวะชราในวัยสูงอายุ มีความรู้สึกผิดต่อการมีมุมมองใหม่ในเรื่องชีวิตและการดำเนินชีวิตที่แตกต่างไปจากวัยกลางคน เช่น การให้ความสนใจเฉพาะเรื่องของตนเอง การแยกตัวตามลำพัง เพื่อให้สิ่งที่ตนชอบ เป็นต้น ดังนั้น ค่านิยมและวัฒนธรรมในสังคม จึงเป็นอุปสรรคต่อการมีพัฒนาการเข้าสู่ภาวะชราในวัยสูงอายุ

2. การเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม (Social activity) ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมได้แก่ การไปเยี่ยมเยียนผู้อื่น การได้รับการเยี่ยมเยียนจากผู้อื่น การติดต่อกับเพื่อน การติดต่อกับญาติ พี่น้อง โดยไม่รวมกับการติดต่อกับบุตรหลาน เพราะว่าไม่ใช่การกระทำที่เป็นการตัดสินใจเลือกของผู้สูงอายุ ซึ่งการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะชราในวัยสูงอายุในด้านมิติการมองโลก และพบว่าผู้ที่มีภาวะชราในวัยสูงอายุระดับสูงจะมีการตัดสินใจด้วยตนเองในการเลือกสรรที่จะเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม มีความพึงพอใจมากขึ้นกับการที่ตนได้เข้าร่วมกิจกรรมในสังคมที่ตนตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง และจะให้ความสำคัญลดลงต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมว่าเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความผาสุกในชีวิตของตนมากกว่าผู้ที่มีภาวะชราในวัยสูงอายุระดับต่ำ

3. ภาวะวิกฤติในชีวิต (life crisis) พบว่า ผู้ที่เคยมีประสบการณ์เรื่องความสูญเสีย ได้แก่ การตายของคู่สมรส การตายของบุคคลสำคัญในชีวิต หรือสถานการณ์ต่างๆ

ที่ทำให้บุคคลมีความรู้สึกว่าเป็นภาวะวิกฤติของชีวิต จะมีภาวะชราในวัยสูงอายุด้านมิติการมองโลกในระดับสูงกว่า ผู้ที่ไม่เคยประสบกับภาวะวิกฤติในชีวิต และผู้ที่มีความรู้สึกว่าชีวิตของตนอยู่ในภาวะวิกฤติเนื่องจากการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ นั้น มีสาเหตุจากการที่บุคคลนั้นมีความเข้าใจชีวิตน้อยลง จัดการกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้น้อย และรู้สึกว่าชีวิตจะมีความหมายน้อยลง มีความต้องการที่จะแยกตัวอยู่ตามลำพังมากขึ้น ซึ่งความต้องการที่จะแยกตัวอยู่ตามลำพังนั้น เป็นองค์ประกอบที่อยู่ในภาวะชราในวัยสูงอายุด้านมิติการมีสัมพันธ์ภาพต่อผู้อื่นและสังคม

4. อายุ (age) พบว่า บุคคลเมื่อมีอายุมากขึ้น จะมีระดับของภาวะชราในวัยสูงอายุด้านมิติการมองโลกและด้านมิติการมองตน สามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ในชีวิต และรู้สึกว่าชีวิตของตนมีความหมายเพิ่มขึ้น มีความต้องการที่จะแยกตัวอยู่ตามลำพังมากขึ้นซึ่งเริ่มตั้งแต่อายุ 35-44 ปี เป็นต้นไป และผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 75 ถึง 85 ปี จะมีภาวะชราในวัยสูงอายุด้านมิติการมองโลกในระดับสูงที่สุด

5. เพศ (gender) เพศหญิงจะมีระดับของภาวะชราในวัยสูงอายุด้านมิติการมองโลกที่มีระดับสูงกว่าเพศชาย อาจเนื่องจากผู้หญิงเคยมีประสบการณ์ในการให้กำเนิดบุตรซึ่งเป็นวัฏจักรของชีวิตที่มีความต่อเนื่องเชื่อมโยงกับชีวิต

6. อาชีพ (occupation) ผู้สูงอายุที่เคยทำงานอยู่ในหน่วยงานต่างๆ และผู้สูงอายุที่เคยประกอบอาชีพที่เป็นธุรกิจส่วนตัวก่อนปลดเกษียณ จะมีภาวะชราในวัยสูงอายุด้านมิติการมองโลกในระดับสูงกว่าอาชีพอื่น

7. สถานภาพสมรส (status) ผู้สูงอายุหญิงที่มีและมิสถานภาพสมรสคู่ จะมีระดับของภาวะชราในวัยสูงอายุด้านมิติการมองโลกในระดับสูงที่สุด ส่วนผู้ชายและผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสฝ่ายหย่าร้างหรือโสด จะมีระดับของภาวะชราในวัยสูงอายุด้านมิติการมองโลกไม่แตกต่างกัน สำหรับผู้ที่เป็นโสด หรือผู้ที่มีสถานภาพสมรสฝ่ายร้าง หรือแยกกันอยู่ จะมีระดับของภาวะชราในวัยสูงอายุ

วัยสูงอายุด้านมิติการมองตนเองที่มีระดับต่ำกว่าที่มีสถานภาพสมรสหม้าย

8. ระดับชนชั้นในสังคม (Social class) ผู้สูงอายุที่อยู่ในระดับชนชั้นสูง จะมีระดับของภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุด้านมิติการมองโลกในระดับสูง ผู้มีรายได้สูงจะมีระดับภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุด้านมิติการมองตนเองเกี่ยวกับการเข้าใจชีวิตมากขึ้นและสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆของชีวิตได้มากขึ้น และรู้สึกว่าการมีชีวิตของตนเองเป็นชีวิตที่มีความหมายมากขึ้น

9. สภาพที่พักอาศัย ผู้สูงอายุที่พักในเมืองจะมีระดับของภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุด้านมิติการมองโลกในระดับสูงกว่าผู้สูงอายุในเขตอื่น

### ความเข้าใจเกี่ยวกับการเรียนรู้และการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ

การศึกษาพัฒนาการในช่วงชีวิตของผู้ใหญ่จะช่วยให้สามารถเข้าใจถึงกระบวนการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุได้ชัดเจนมากขึ้น ดังเช่นที่ McClusky (1963) กล่าวว่า การจะเข้าใจลักษณะเฉพาะของผู้ใหญ่ในวัยต่างๆ ตลอดจนปัญหาและศักยภาพของเขาได้จากการศึกษาผู้ใหญ่ตามลำดับขั้นตอนตลอดชีวิต บุคคลที่เริ่มเป็นผู้ใหญ่จะเผชิญกับปัญหาต่างๆ ในระยะแรกๆ และคิดว่าถ้าสามารถผ่านพ้นปัญหามาหลายๆ ช่วงชีวิตแล้วเขาก็จะคิดว่าจะต้องพบกับปัญหาอื่นๆ อีกในช่วงต่อไป ชีวิตที่ดำเนินเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จะเป็นลักษณะเฉพาะของชีวิตในวัยผู้ใหญ่ตลอดเวลาที่มากกว่า 20 ปี สมมติฐานที่สำคัญที่จะช่วยให้มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการเรียนรู้และการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุได้ดียิ่งขึ้นมี 5 ประการดังต่อไปนี้คือ (ชนกนารถ บุญวิวัฒนะกุล, 2557)

1. ช่วงชีวิตของผู้สูงอายุ ปัญหาต่างๆ ในช่วงชีวิตทำให้เราทราบถึงสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องและมีอิทธิพลต่อสติปัญญาของผู้สูงอายุ ซึ่งส่งผลต่อการเรียนรู้ ปัญหาที่สำคัญก็คือความเสื่อมถอย (decline) ซึ่งเป็นลักษณะที่สำคัญ 3 ประการ หรือเรียกในภาษาอังกฤษว่า 3 D's ได้แก่ 1) การ

ไม่ได้ใช้ (disuse) เป็นความล้มเหลวเกี่ยวกับความสามารถต่างๆ นั้นมีสาเหตุสำคัญมาจากการไม่ได้ ใช้สิ่งนั้นนานๆ 2) โรคภัยไข้เจ็บ (diseases) ความเจ็บป่วยนับเป็นอุปสรรคที่ทำให้มีการเสื่อมถอยได้มากยิ่งขึ้นในวัยสูงอายุ 3) การขาดความสนใจ (disinterest) เนื่องจากไม่ค่อยมีแรงจูงใจที่สูงมากพอจึงมักจะทำให้ไม่ค่อยเกิดความสนใจในกิจกรรมต่างๆ

2. การเปลี่ยนแปลงบทบาท ผู้สูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงบทบาทที่สำคัญ ได้แก่ การบรรลุถึงจุดสุดยอดในอาชีพการงาน ช่วยให้ลูกเป็นอิสระและเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบต่อไป การยอมรับสภาพชีวิตครอบครัวที่ลูกๆ จะต้องแยกตัวออกไป แต่บางครั้งผู้สูงอายุก็เกิดความสับสนในบทบาทฐานะทางสังคม หรือระดับฐานะทางสังคม เศรษฐกิจและระดับชั้นทางสังคมได้เสมอ การเปลี่ยนแปลงบทบาทจะมีความความสัมพันธ์โดยตรงกับบุคลิกภาพและการพัฒนาตนเอง จึงอาจมีความตึงเครียดทางอารมณ์ได้

3. วุฒิกวณะ เป็นสิ่งที่มีความหมายและเป็นประโยชน์มากต่อวงการการศึกษาผู้ใหญ่ ซึ่งหมายถึง มนุษย์สามารถที่จะพัฒนาไปในทิศทางที่อาจคาดการณ์ได้แน่นอน โดยเฉพาะคือจะมีความเป็นอิสระมากยิ่งขึ้น เป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบตนเองได้

4. ประสบการณ์ของผู้สูงอายุ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากในการเรียนรู้คือการมีประสบการณ์ที่มีคุณค่าอย่างยิ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุนำเอาคุณค่าเหล่านั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในการเรียนรู้ ประสบการณ์ของผู้สูงอายุ อาจจำแนกได้เป็น 3 ด้านคือ 1) ผู้สูงอายุ จะมีประสบการณ์อยู่อย่างมากมายที่เกิดขึ้นตามแต่ละช่วงวัย สะสมเป็นประสบการณ์ที่เกิดจากการเรียนรู้ การศึกษาและการทำงานมาช่วงระยะเวลาหนึ่งและนำมาใช้ในการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยได้ 2) ผู้สูงอายุจะมีประสบการณ์ที่แยกออกเป็นประเภทๆ ได้แตกต่างกันไป เช่น การใช้ชีวิต การทำงานและการปรับตัว เป็นต้น 3) ผู้สูงอายุ จะมีการจัดเรียงลำดับแตกต่างกันไปในแต่ละคน อาจจะเอาเหตุการณ์หรือสถานการณ์เป็นตัวตั้ง หรืออาจจะเอาวันเวลาที่เกิดขึ้นตามลำดับแต่ละ

ช่วงวัยเป็นตัวตั้ง เป็นต้น ซึ่งแล้วแต่มุมมองและวิถีชีวิตที่แตกต่างกัน ไป

5. การเป็นผู้เรียนรู้ด้วยตนเอง จุดมุ่งหมายสำคัญของการศึกษาผู้ใหญ่หรือการศึกษาประเภทใดๆ ก็ตาม มีความมุ่งหมายที่จะทำให้ผู้เรียนดำเนินการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยเกิดการเรียนรู้จากภายในตัวของผู้เรียนเอง ซึ่งการที่ผู้เรียนจะทำเช่นนั้นได้เขาควรจะเป็นนักคิดเป็นนักสร้างสรรค์ และขยายสมรรถภาพหรือศักยภาพการเรียนรู้ไปตลอดชีวิตด้วย และสิ่งที่มีความสัมพันธ์กับการเป็นผู้เรียนรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเองได้ดีก็คือ บทบาททางสังคมของผู้สูงอายุ

จากความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุ การเรียนรู้และการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ ดังกล่าวนั้น จึงควรมีกระบวนการที่สามารถทำให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจตนเอง เข้าใจโลก ตลอดจนเข้าใจสังคมและสามารถพัฒนาตนเองได้ ด้วยการนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาใช้เชื่อมโยงความรู้ และประสบการณ์ที่มีคุณค่าของผู้สูงอายุ

## ความเป็นมาและการพัฒนาของแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร (2550) ได้ค้นคว้าความเป็นมาของปรัชญาแนวคิดเรื่อง “Contemplative Education” เริ่มต้นขึ้นในสหรัฐอเมริกา ในปี ค.ศ. 1974 ที่มหาวิทยาลัยนาโรปะ มลรัฐโคโลราโด สหรัฐอเมริกา ซึ่งก่อตั้งขึ้นโดยเชอเกียม ตรุงปะ-รินโปเช แต่เริ่มเป็นที่รู้จักแพร่หลายมากขึ้นในช่วงไม่กี่ปีมานี้ ในหมู่นักการศึกษาในทุกระดับ ซึ่งการปฏิบัติเชิงจิตตปัญญาในการศึกษาเป็นการศึกษาที่มุ่งเน้นการสืบค้นสำรวจภายในตนเอง การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง และการรับฟังด้วยใจที่เปิดกว้างซึ่งจะนำไปสู่การตระหนักรู้จักตนเอง การหยั่งรู้และความเปิดกว้างยอมรับความหลากหลายและอุดมของโลกรทั้งนี้จากการตระหนักเข้าใจตนเองและส่งผลให้เกิดความชื่นชมในคุณค่าของประสบการณ์ของผู้อื่นด้วยเช่นกัน คำว่า “Contemplative Education” ในช่วงแรกนั้นใช้คำภาษาไทยว่า “การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ”

กระทั่งศาสตราจารย์กิตติคุณสมน อมรวิวัฒน์ ได้แปลและนำเสนอแนวคิดนี้เป็นภาษาไทยว่า “จิตตปัญญาศึกษา” จึงได้มีการใช้คำนี้แทนอย่างแพร่หลายในเวลาต่อมา

สำหรับประเทศไทยกลุ่มจิตวิวัฒน์ได้นำเสนอแนวคิดจิตตปัญญาศึกษานี้ออกสู่สาธารณะเป็นกลุ่มแรกและมีการจัดตั้งเป็นศูนย์กลางในสังคมไทยเช่น สถาบันอาศรมศิลป์ เสมสิกขาลัย อาศรมวงศสนิถ เสขิยธรรมวิทยาลัย สถาบันขวัญเมือง โครงการก่อสร้างสรรค์ เครือข่ายจิตอาสา เสถียรธรรมสถาน เครือข่ายพุทธิกา สถาบันสันติศึกษา สถาบันเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข ด้านความเคลื่อนไหวที่เป็นทางการในวงการอุดมศึกษา เริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ.2549 มีการตั้งศูนย์จิตตปัญญาศึกษา และเปิดหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตตปัญญาศึกษาของมหาวิทยาลัยมหิดล ต่อมาได้มีการจัดตั้งศูนย์วิจัยและพัฒนาจิตตปัญญาศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จากนั้นมีโครงการขับเคลื่อนเครือข่ายคุณธรรมในระบบการศึกษา: การอบรมภาวะผู้นำทางจิตตปัญญาศึกษาสู่มหาวิทยาลัย ของสำนักเลขาธิการสภาการศึกษา ร่วมกับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในช่วงปีพ.ศ.2550-2551 ถัดจากนั้นในปี พ.ศ.2552 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพร่วมมือกับสถาบันอุดมศึกษา 25 แห่งทั่วประเทศ จัดทำโครงการเพิ่มขีดความสามารถของครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์สู่การเป็นสถาบันพัฒนาบุคลากรทางการศึกษาที่มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ส่งผลให้มีการบูรณาการแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาหลักสูตรและกระบวนการเรียนการสอน รวมทั้งพัฒนารายวิชาจิตตปัญญาศึกษาขึ้นในหลายมหาวิทยาลัย กล่าวได้ว่ากระแสความเคลื่อนไหวเกี่ยวกับแนวคิดดังกล่าวได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางทั่วประเทศ (ศิริประภา พุทธิกุล, 2553)

## ปรัชญาพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษา (ประเวศ วะสี, 2554)

1. ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ (humanistic)

value) คือ เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีศักยภาพในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง มีความจริง ความดี และความงามในตนเองมีการสร้างเงื่อนไขให้ศักยภาพภายในที่มีอยู่แล้ว สามารถพัฒนาขึ้นเพื่อให้เกิดการเติบโตจากภายใน

2. กระบวนทัศน์องค์รวม (holistic paradigm) คือ ทศนะที่มองเห็นว่าธรรมชาติ สรรพสิ่ง คือการเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน ทำให้การปฏิบัติต่อสรรพสิ่งไม่แยกส่วนจากชีวิตด้วย ทศนะที่มองเห็นว่า มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่ง และสรรพสิ่งเป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ ไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลางสรรพสิ่ง เน้นความเป็นหนึ่งเดียวระหว่าง การเปลี่ยนแปลงตนเองและการเปลี่ยนแปลงโลก

### หลักการพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษา

หลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา สามารถสังเคราะห์ออกมาได้เป็น “หลักจิตตปัญญาศึกษา 7 ประการ” หรือเรียกในชื่อย่อภาษาอังกฤษว่า 7 C’s ได้แก่ (ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคณะ, 2550)

(1) **หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation)** คือการเข้าสู่ภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ และนำจิตใจดังกล่าวไปใช้ทำงานอย่างใคร่ครวญ ทั้งในด้านพุทธิปัญญา (cognitive) ด้านระหว่างบุคคล (interpersonal) และด้านภายในบุคคล (intrapersonal)

(2) **หลักความรักความเมตตา (Compassion)** คือ การส่งพลังออกเพื่อโอบอุ้มดูแลกลุ่มของกระบวนการ และการจัดกระบวนการด้วยสิ่งแวดล้อมและบริบทที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้ (สัปปายะ)

(3) **หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection)** คือ การช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมเชื่อมโยงประสบการณ์ในกระบวนการเข้ากับชีวิตได้ นำไปสู่การทำให้กระบวนการเข้ามาสู่ภายใน (internalization) บูรณาการสู่วิถีชีวิต และการเอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างผู้เข้ารับการอบรมด้วยกัน เชื่อมโยงกับชุมชน และจักรวาล

(4) **หลักการเผชิญหน้า (Confronting)** คือ การเปิดให้ผู้เข้ารับการอบรมออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง

เพื่อเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยงเพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ๆ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนา

(5) **หลักความต่อเนื่อง (Continuity)** คือ การสร้างความไหลลื่นของกระบวนการ อันช่วยให้เกิดพลังพลวัตต่อการเรียนรู้ เพื่อช่วยเอื้อให้ศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการอบรมได้รับการปลดปล่อย และสามารถเข้าทำงานเพื่อ บ่มเพาะพัฒนา

(6) **หลักความมุ่งมั่น (Commitment)** คือ การเอื้อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำเอากระบวนการกลับไปใช้ในชีวิตอย่างต่อเนื่อง ภายหลังจากการเข้าร่วมการอบรม เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

(7) **หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community)** คือ ความรู้สึกเป็นชุมชนร่วมกันของผู้เข้ารับการอบรมรวมทั้งกระบวนการที่เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน รวมไปถึงการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและเชื่อมโยงกับชีวิต โดยมีเหตุผลในแง่มุมมองต่างๆ 4 ประการ คือ 1. เป็นพื้นที่ที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างลึกซึ้งซึ่งบนพื้นฐานของการยอมรับซึ่งกันและกัน 2. เป็นแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลาย เกิดมุมมอง ความรู้สึก และแง่มุมมองความเป็นจริงที่แตกต่างกันออกไป 3. ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกกลุ่ม และ 4. ความรู้สึกเป็นชุมชนที่มีเป้าหมาย ความสนใจและ อดมการณ์ร่วมกัน

### กระบวนการตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

ศศิลักษณ์ ขยันกิจและคณะ (2558) กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้ต้องสร้างให้เกิดความสมดุลขององค์รวมในความเป็นมนุษย์ นั่นคือ กาย ใจ และหัว หรือที่เรียกว่า ปัญญาสามฐาน ดังนั้นจึงต้องจัดให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์เรียนรู้ผ่านฐานกายคือการลงมือกระทำ ผ่านฐานใจคือความรู้สึกหรือการสร้างความสัมพันธ์ และฐานหัวคือการคิด โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ 3+1 ได้แก่ การฟังอย่างลึกซึ้ง สนทนา และการสะท้อนการเรียนรู้ ซึ่งเป็นกระบวนการ

หลักตามแนวคิดปรัชญาศึกษา ร่วมกับการผ่อนคลายซึ่งเป็นกระบวนการเริ่มต้นของการเรียนรู้ดังนี้

1. การผ่อนคลาย เป็นการปลดคลายความตึงเครียด ในทุกส่วนของร่างกายและน้อมนำความรู้สึกปล่อยวาง ความสบายกลับเข้ามาในตัว ละวางความคิดความกังวลต่างๆ สร้างให้เกิดสภาวะของการเปิดรับและพร้อมเรียนรู้

2. การฟังอย่างลึกซึ้ง เป็นการรับฟังอย่างตั้งใจ มีสติ เปิดรับโดยพยายามละวางการ ตัดสิน วิพากษ์วิจารณ์ เพื่อฟังให้ได้ยินเสียงและความหมายที่แท้จริงของผู้พูด ทั้งนี้ อาจเป็นการรับฟังผ่านช่องทางการรับรู้อื่นๆ เช่น การมองเห็น การอ่าน การสัมผัส โดยพยายามรับรู้ สิ่งนั้นๆ ตามความเป็นจริงเพื่อสร้างความเป็นหนึ่งเดียวกับประสบการณ์นั้นๆ

3. สนทรียสนทนา เป็นการพูดคุยกันอย่างให้เกียรติ มีสติตลอดช่วงเวลาของการพูดคุย อาจมีวาระหรือไม่มีวาระของการสนทนา โดยมีผู้พูดเพียงคนเดียว ที่เหลือเป็นผู้ฟัง ผู้พูดมีหน้าที่พูดเรื่องของตนเองอย่างตั้งใจเมื่อต้องการแลกเปลี่ยน ไม่ยึดครองเวลาในการพูดนานเกินไป เปิดโอกาสให้ทุกคนในวงสนทนาได้แลกเปลี่ยนกันอย่างทั่วถึง โดยไม่รีบตัดสินสิ่งที่ได้ยิน ไม่คาดคั้น ไม่ตั้งคำถาม สิ่งสำคัญคือการเคารพในบรรยากาศของความสงบ ความผ่อนคลายและความ เป็นอิสระไปพร้อมๆ กับการเผ่าสังเกตอารมณ์และความรู้สึกของตนเองตลอดกระบวนการ

4. การสะท้อนการเรียนรู้ เป็นการย้อนกลับเข้ามา สังเกตปฏิกริยาการตอบสนองของตน ต่อประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ใคร่ครวญถึงอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ต่างๆ ที่มาพร้อมกับการตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นๆ และพยายามค้นหาว่า ประสบการณ์นั้น มีความหมายต่อตนเองอย่างไร รู้สึกอย่างไรและมีความคิดใหม่เกิดขึ้นหรือไม่ โดยจัดให้มีการสะท้อนทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม

**ความสัมพันธ์ของปรัชญาพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษา กับมิติภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุ**

1. ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์สัมพันธ์กับมิติการมองตนของภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุ คือ เชื่อผู้สูงอายุทุกคนมีศักยภาพในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง มีความจริง ความดี และความงามในตนเอง มีการสร้างเงื่อนไขให้ศักยภาพภายในที่มีอยู่แล้วสามารถพัฒนาขึ้น เพื่อให้เกิดการเติบโตจากภายใน การที่ผู้สูงอายุมีความเข้าใจและยอมรับตัวตนที่แท้จริงของตนเอง ค้นพบด้านที่ดีและไม่ได้ของตนเองโดยยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง(Self-Centeredness) น้อยลง รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ยอมรับความเสื่อมถอยและความเจ็บป่วยของร่างกาย ดูแลรักษาสุขภาพแต่ไม่ลุ่มหลงกับรูปลักษณ์ภายนอกมีการระลึกถึงเรื่องราวในวัยเด็กของตนและมีความมั่นคงทางใจ เข้าใจและยอมรับได้ต่อเรื่องราวที่ผ่านมาในอดีตด้วยความภาคภูมิใจ ในความสำเร็จของตน และสามารถทำใจยอมรับได้ต่อความล้มเหลวในชีวิตที่ผ่านมา เพราะถือว่าตนเองได้พยายามทำในสิ่งที่ดีที่สุดแล้ว เสมือนว่าทุกสิ่งในอดีตนั้นเป็นชีวิตที่ผสมผสานกลมกลืนอย่างลงตัว

2. การมีกระบวนการทัศน์องค์รวมสัมพันธ์กับมิติการมองโลกและมิติการมีสัมพันธ์ภาพต่อผู้อื่นและสังคมของภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุ คือ ทัศนะที่มองเห็นว่า ธรรมชาติ สรรพสิ่ง คือการเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน ทำให้การปฏิบัติต่อสรรพสิ่งไม่แยกส่วนจากชีวิตด้วย ทัศนะที่มองเห็นว่า มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่ง และสรรพสิ่งเป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ ไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลางสรรพสิ่ง เน้นความเป็นหนึ่งเดียวระหว่างการเปลี่ยนแปลงตนเองและการเปลี่ยนแปลงโลก การที่ผู้สูงอายุมีความเข้าใจและยอมรับว่า ทุกสิ่งและทุก เหตุการณ์ในโลกมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ตลอดเวลาทั้งในอดีต ปัจจุบันและอนาคตจะเชื่อมโยงกันและมีความต่อเนื่องกัน สิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตจะมีผลต่อปัจจุบัน ทำให้เกิดความรู้สึกผูกพันกับบรรพบุรุษมากขึ้น เห็นความจำเป็นที่ต้องสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุตรหลาน มองว่าความตาย เป็นเพียงสิ่งธรรมดาของชีวิตมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน



ผู้สูงอายุที่มีภาวะธรรมทัศน์ในระดับสูงพบว่า การกลัวความตายจะหายไปและมีการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญความตาย ผู้สูงอายุจะมีความเข้าใจและยอมรับการกระทำและความคิดเห็นของผู้อื่น รวมทั้งมั่นใจในการกระทำของตน จึงมีความกล้าในการเลือกทำในสิ่งที่ตนพึงพอใจ สนใจความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีความหมายและลึกซึ้งมากกว่าความสัมพันธ์แบบผิวเผิน ขณะเดียวกันก็รักความสันโดษ มีการเข้าถึงสังคมลดลงเพื่อพิจารณาไตร่ตรองเรื่องราวในชีวิตที่ผ่านมา เข้าใจในความแตกต่างระหว่างตนเองและบทบาทหน้าที่ที่เปลี่ยนแปลงไป มีการใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิตและใช้ชีวิตให้สอดคล้องกลมกลืนกับธรรมชาติมากที่สุด

### การบูรณาการหลักการพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษากับปัจจัยที่มีผลต่อภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุ

#### ปัจจัยภายในที่มีผลต่อภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุ

หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ คือการที่ผู้สูงอายุเข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ และนำจิตใจดังกล่าวไปใช้ทำงานอย่างใคร่ครวญทั้งในด้านพุทธิปัญญา ด้านระหว่างบุคคล และด้านภายในบุคคลโดยคำนึงถึงปัจจัยของตนเองในด้าน อายุ เพศ และสภาพที่พังก่ออาศัย เพื่อเข้าใจช่วงเวลาของภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุ ซึ่งมีส่วนสัมพันธ์โดยตรงกับมิติการมองตน

หลักความรักความเมตตา คือ การส่งพลังออกเพื่อโอบอุ้มดูแลกลุ่มของกระบวนการ และการจัดกระบวนการด้วยสิ่งแวดล้อมและบริบทที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้โดยสัมพันธ์กับปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมของผู้สูงอายุซึ่งประกอบด้วย การกระทำกิจกรรม ได้แก่ การไปเยี่ยมเยียนผู้อื่น การได้รับการเยี่ยมเยียนจากผู้อื่น การติดต่อกับเพื่อน การติดต่อกับญาติ พี่น้อง โดยไม่รวมกับการติดต่อกับบุตรหลาน เพราะไม่ใช่การกระทำที่เป็นการตัดสินใจเลือกของผู้สูงอายุ ซึ่งการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุ มีความพึงพอใจมากขึ้นกับการที่ตนได้เข้าร่วมกิจกรรมในสังคมที่ตนตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง และจะ

ให้ความสำคัญลดลงต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมว่าเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความผาสุกในชีวิตของตน ก่อให้เกิดความรักความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งมีส่วนสัมพันธ์สอดคล้องกับมิติการมีสัมพันธ์ภาพต่อผู้อื่นและสังคม

หลักความต่อเนื่อง คือการสร้างความไหลลื่นของกระบวนการ อันช่วยให้เกิดพลังพลวัตต่อการเรียนรู้ เพื่อช่วยเอื้อให้ศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการอบรมได้รับการปลดปล่อย และสามารถเข้าทำงานเพื่อบำเพ็ญพัฒนา ซึ่งสัมพันธ์กับปัจจัยด้านสถานภาพสมรสของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุหญิงที่และมีสถานภาพสมรสคู่ จะมีระดับของภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุด้านมิติการมองโลกในระดับสูงที่สุด ส่วนผู้ชายและผู้หญิงที่มีสถานภาพสมรสหย่าหรือหย่าร้างหรือโสด จะมีระดับของภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุด้านมิติการมองโลกไม่แตกต่างกัน สำหรับผู้ที่เป็นโสด หรือผู้ที่มีสถานภาพสมรสหย่าร้าง หรือแยกกันอยู่ จะมีระดับของภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุด้านมิติการมองตนที่มีระดับต่ำกว่าที่มีสถานภาพสมรสหย่าร้าง ดังนั้นสถานภาพสมรสจึงสามารถทำให้ผู้สูงอายุมองเห็นความสัมพันธ์ช่วงชีวิตได้อย่างต่อเนื่อง

#### ปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุ

หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ คือ การช่วยให้ผู้สูงอายุเชื่อมโยงประสบการณ์ในกระบวนการเข้ากับชีวิตได้ นำไปสู่การทำให้กระบวนการเข้ามาสู่ภายใน บูรณาการสู่วิถีชีวิต และการเอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน เชื่อมโยงกับชุมชน และจักรวาลโดยมีผลต่อปัจจัยด้านอาชีพของผู้สูงอายุที่เคยทำงานอยู่ในหน่วยงานต่างๆ และผู้สูงอายุที่เคยประกอบอาชีพที่เป็นธุรกิจส่วนตัวก่อนปลดเกษียณ จะมีภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุด้านมิติการมองโลกและมีหลักการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ในได้

หลักการเผชิญหน้า คือ การเปิดให้ผู้สูงอายุออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง เพื่อเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยงเพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ๆ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนา โดยเฉพาะภาวะวิกฤติในชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้ที่เคยมีประสบการณ์เรื่องความสูญเสีย ได้แก่ การตายของคู่สมรส การตายของบุคคลสำคัญในชีวิต

หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่ทำให้บุคคลมีความรู้สึกว่าเป็นภาวะวิกฤติของชีวิต จะมีภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุด้านมิติการมองโลกในระดับสูงกว่าผู้ที่ไม่เคยประสบกับภาวะวิกฤติในชีวิต และผู้ที่มีความรู้สึกว่าเป็นชีวิตของตนอยู่ในภาวะวิกฤติเนื่องจากการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ นั้น มีสาเหตุจากการที่บุคคลนั้นมีความเข้าใจชีวิตน้อยลง จัดการกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้น้อย และรู้สึกว่าชีวิตจะมีความหมายน้อยลง มีความต้องการที่จะแยกตัวอยู่ตามลำพังมากขึ้น ซึ่งความต้องการที่จะแยกตัวอยู่ตามลำพังนั้น เป็นองค์ประกอบที่อยู่ในภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุด้านมิติการมีสัมพันธ์ภาพต่อผู้อื่นและสังคม

หลักความมุ่งมั่น คือ การเอื้อให้ผู้สูงอายุสามารถนำเอากระบวนการกลับไปใช้ในชีวิตรูปแบบอย่างต่อเนื่อง ภายหลังจากการเข้าร่วมการอบรม เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน ซึ่งส่งผลต่อปัจจัยด้านระดับชนชั้นในสังคมของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่อยู่ในระดับชนชั้นสูง จะมีระดับของภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุด้านมิติการมองโลกในระดับสูง ผู้มีรายได้สูงจะมีระดับภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุด้านมิติการมองตน เกี่ยวกับการเข้าใจชีวิตมากขึ้นและสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ของชีวิตได้มากขึ้น และรู้สึกว่าชีวิตของตนเป็นชีวิตที่มีความหมายมากขึ้น ย่อมมีความมุ่งมั่นและเข้าใจในภาวะธรรมทัศน์ได้

หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ คือ ความรู้สึกเป็นชุมชนร่วมกันของผู้เข้ารับการอบรมรวมทั้งกระบวนการ ที่เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน รวมไปถึงการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและเชื่อมโยงกับชีวิต โดยมีเหตุผลในแง่มุมต่างๆ 4 ประการ คือ 1. เป็นพื้นที่ที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างลึกซึ้งบนพื้นฐานของการยอมรับซึ่งกันและกัน 2. เป็นแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลาย เกิดมุมมอง ความรู้สึก และแง่มุมความเป็นจริงที่แตกต่างกันออกไป 3. ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกกลุ่ม และ 4. ความรู้สึกเป็นชุมชนที่มีเป้าหมาย ความสนใจและอุดมการณ์ร่วมกัน ส่งผลต่อความเข้าใจในปัจจัยด้านค่านิยมของสังคม และวัฒนธรรมของผู้สูงอายุ การเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม

คุณสมบัติของความเป็นมนุษย์ตามอุดมคติของคนในสังคม และการมองโลกว่าทุกสิ่งต้องมีเหตุผลเป็นเกณฑ์ในการตัดสินคนในสังคม โดยยึดถือทัศนคติว่าผู้สูงอายุที่สนใจเฉพาะเรื่องของตนเองและมีการถอยหนีออกจากสังคม จำเป็นต้องได้รับการกระตุ้นให้เข้าร่วมกิจกรรมในสังคม ซึ่งผู้สูงอายุตระหนักว่ากิจกรรมในสังคมและการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมเป็นบรรทัดฐานของการดำเนินชีวิตในสังคม จึงทำให้ผู้สูงอายุที่มีพัฒนาการเข้าสู่ภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุ มีความรู้สึกผิดต่อการมีมุมมองใหม่ในเรื่องชีวิตและการดำเนินชีวิตที่แตกต่างไปจากวัยกลางคน เช่น การให้ความสนใจเฉพาะเรื่องของตน การแยกตัวตามลำพังเพื่อให้สิ่งที่ตนชอบ เป็นต้น ดังนั้น ค่านิยมและวัฒนธรรมในสังคม จะต้องใช้หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการเข้าสู่ภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุ

### แนวทางการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเพื่อความเข้าใจภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุ

แนวทางการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเพื่อความเข้าใจภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับกลุ่มบุคคลที่เกี่ยวข้องได้ ดังนี้

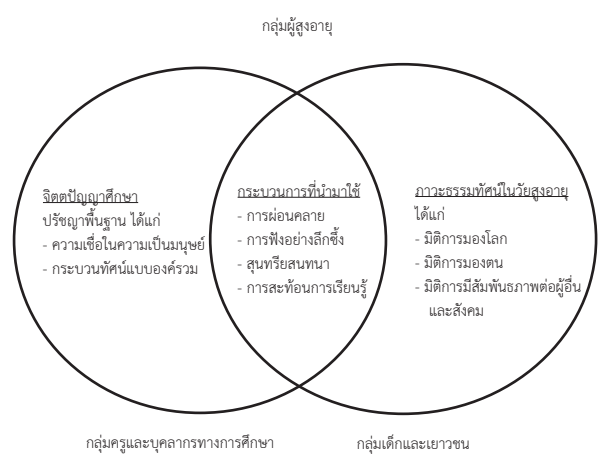
**กลุ่มผู้สูงอายุ** ถือว่าเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักที่จะต้องรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยของตนเองเพื่อนำไปสู่การพัฒนาความเป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ ควรใช้กระบวนการสุนทรียสนทนาในการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์เรื่องราวเพื่อทบทวนตนเองตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน กระบวนการนี้จะช่วยให้ลดข้อจำกัดในการพูดคุยของผู้สูงอายุให้รู้สึก/ผ่อนคลาย ผู้สูงอายุได้เข้าใจและยอมรับมิติการมองโลก ยอมรับในมิติการมองตน ลดอัตตาในตนเอง และที่สำคัญจะช่วยสร้างการมีสัมพันธ์ภาพต่อผู้อื่นและสังคม ส่งผลให้มีความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์และมีความเข้าใจกระบวนการทัศนแบบองค์รวมได้

**กลุ่มครูและบุคลากรทางการศึกษา** เป็นกลุ่มที่สำคัญที่จะเป็นผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อเชื่อมโยงความเข้าใจระหว่างช่วงวัยเด็ก เยาวชน ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุให้เห็นความสำคัญซึ่งกันและกันในสังคมนี้ได้ ควรใช้กระบวนการ

จิตตปัญญาศึกษา ดังนี้ 1) การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญของการเริ่มต้นกระบวนการที่จะ ทำให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการของแต่ละช่วงวัยไม่รู้สึกรัดอึด กับการต้องร่วมสนทนากับผู้อื่นที่ต่างวัยกว่า การสร้างกติกา ร่วมกันและเคารพกติการ่วมกัน จะทำให้เกิดบรรยากาศของ ความเป็นมิตรมากที่สุด 2) สนทริยสนทนา โดยการจัดกลุ่ม พุดคุยแลกเปลี่ยนผสมผสานระหว่างเด็ก เยาวชน ผู้ใหญ่และ ผู้สูงอายุให้บอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์ของตนเองที่ผ่านมา ทั้งความสำเร็จและข้อผิดพลาดในอดีต อันจะเป็นองค์ความรู้ ที่เกิดจากความแตกต่างโดยธรรมชาติและเป็นสัจธรรมของ มนุษย์ที่จะ เกิด แก่ เจ็บ และตาย ผ่านช่วงวัยต่างๆ ก่อให้ เกิดคุณค่าของการอยู่ร่วมกันในสังคมอนาคต ดังนั้นบทบาท ของครูและบุคลากรทางการศึกษาควรจะต้องได้รับการสนับสนุน ส่งเสริมเพื่อฝึกกระบวนการให้สามารถเป็นกระบวนการตาม แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาให้ได้

**กลุ่มเด็กและเยาวชน** เป็นกลุ่มที่สำคัญที่สุดที่ เด็กและเยาวชนต้องรับรู้และปรับตัวของตนเองให้เข้าใจใน สถานการณ์ของสังคมผู้สูงอายุเพื่อการอยู่ร่วมกัน โดยเฉพาะ ทัศนคติของเด็กและเยาวชนที่มีต่อภาวะธรรมทัศน์ในวัย สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้บุคคลต่างวัยสามารถอยู่ร่วม กันได้ สามารถใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาได้ดังนี้ 1)

การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เป็นกระบวนการแรกที่จะ ละเลยไม่ได้ เนื่องจากสังคมไทยปลูกฝังให้เด็กและเยาวชน เคารพและเชื่อฟังผู้สูงอายุ ดังนั้นการสร้างบรรยากาศที่ ผ่อนคลายของการเริ่มกิจกรรมใดๆ ของคนต่างวัยจึงเป็น เรื่องสำคัญที่สุดที่จะทำให้ทุกฝ่ายสามารถเปิดใจ เรียนรู้และ ยอมรับความคิดที่แตกต่างกันได้ 2) การฟังอย่างลึกซึ้ง เป็น กระบวนการลำดับต่อมาที่ต้องฝึกให้เด็กและเยาวชนเป็น ผู้ฟังที่ดี โดยไม่ต้องตั้งคำถาม ไม่วิพากษ์และตัดสินผู้อื่นในทันที จะต้องฟังและห้อยแขวนความคิดนั้นๆ เนื่องจากประสบการณ์ ของผู้สูงอายุ เด็กและเยาวชน มีความแตกต่างกันมาก การ ไม่เข้าใจเรื่องราวที่ผ่านมาย่อมเกิดขึ้นได้ ดังนั้นกระบวนการ ดังกล่าวนี้จะช่วยจัดปัญหาจากความไม่เข้าใจเรื่องราวหรือ ประสบการณ์ที่ผ่านมาของแต่ละคนได้ 3) สนทริยสนทนา เป็นกระบวนการที่สำคัญที่จะทำให้ผู้สูงอายุ เด็กและเยาวชน มีโอกาสที่จะได้ฟังความคิดของแต่ละคนอย่างอิสระและช่วย สร้างบรรยากาศของการอยู่ร่วมกันของสังคมได้จริง 4) การ สะท้อนการเรียนรู้ เป็นการเปิดโอกาสให้เด็กและเยาวชน ได้ สะท้อนการเรียนรู้ของตนเองเกี่ยวกับความเข้าใจภาวะธรรม ทัศน์ในวัยผู้สูงอายุ ผ่านทั้งความรู้ ความคิด ทัศนคติ และ สถานการณ์การอยู่ร่วมกันจริงในสังคมที่แตกต่าง โดยการ จัดบันทึกการเรียนรู้ของตนเองไว้อย่างเป็นระบบ



ภาพที่ 1 แสดงความสัมพันธ์ของแนวทางการใช้จิตตปัญญาศึกษาเพื่อความเข้าใจภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุ

**บทสรุป**

จากที่กล่าวมาตั้งแต่ต้นเห็นได้ว่าแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการจัดการศึกษารูปแบบหนึ่งที่มีมุ่งเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองโดยการเรียนรู้ด้วยใจที่ใคร่ครวญเพื่อการสร้างความเข้าใจภาวะธรรมที่คนในวัย

สูงอายุให้เกิดการยอมรับและอยู่ร่วมกันในสังคมผู้สูงอายุได้อย่างมีความสุข ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจและต้องการนำแนวคิดดังกล่าวมาศึกษาวิจัยเพื่อสร้างโมเดลสำหรับการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับสังคมผู้สูงอายุในอนาคตได้

**เอกสารอ้างอิง**

- จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร. (2550). *การวิจัยและพัฒนาจิตตปัญญาศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาไทย*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาพัฒนศึกษา, คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชนกนารถ บุญวัฒน์กุล. (2557). การพัฒนาศักยภาพผู้เรียนทางการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยสู่การเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21. *วารสารศึกษาศาสตร์ มสธ.*, 7(2), 15-27.
- ธนยศ สุมาลัยโรจน์ และฮานานมุฮิบบะตุตติน นอจิ สุขไสว. (2558). ผู้สูงอายุในโลกแห่งการทำงานมุมมองเชิงทฤษฎีทางกายจิตสังคม. *วารสารปัญญาภิวัฒน์*, 7(1), 242-254.
- ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคณะ. (2550). *รายงานโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้การอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา*. กรุงเทพฯ: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นงา งามเหมาะ, วิราพรรณ วิโรจน์รัตน์ และนารีรัตน์ จิตรมนตรี. (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐาน ความเชื่อ การปฏิบัติทางศาสนา ความหมายของชีวิตกับภาวะธรรมที่คนในวัยสูงอายุของผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย. *วารสารสภาการพยาบาล*, 30(1), 58-71.
- ประเวศ วะสี. (2554). ระบบการศึกษาที่แก้ความทุกข์ยากของคนทั้งแผ่นดิน. ใน *จิตตปัญญาศึกษา: ทางเลือก หรือ ทางรอดของสังคม?* (หน้า 20-70). นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- รศรินทร์ เกรย์ และคณะ. (2556). *มโนทัศน์ใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ: มุมมองเชิงจิตวิทยาสังคมและสุขภาพ*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ลดารัตน์ สาภินันท์. (2545). *ภาวะธรรมที่คนในวัยสูงอายุและการเตรียมตัวเกี่ยวกับความตายของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วรกร ทรัพย์วิระปรกรณ์. (2557). ภาพสะท้อนผ่านประสบการณ์การจัดการเรียนรู้เพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์: กรณีศึกษารายวิชาจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิต. *วารสารศึกษาศาสตร์*, 25(3), 15-26.
- ศศิลักษณ์ ขยันกิจ. (2558). จิตตปัญญาศึกษา. ใน บังอร เสรีรัตน์, ชาริณี ดวีรัญญา, และเรวณี ชัยเขารัตน์ (บรรณาธิการ). *9 วิธีสร้างครูสู่ศิษย์ เอกสารประมวลแนวคิดและแนวทางพัฒนาวิชาชีพครูสำหรับคณะทำงาน* (หน้า 146-158). กรุงเทพฯ: โครงการพัฒนาระบบกลไกและแนวทางการหนุนเสริมชุมชน การเรียนรู้ทางวิชาชีพเพื่อพัฒนาผู้เรียน.
- ศิริประภา พททธิกุล. (2553). จิตตปัญญาศึกษา. *วารสารศึกษาศาสตร์*, 22(1), 1-13.
- ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. (2558). *รวมบทความการประชุมวิชาการประจำปีจิตตปัญญา*

ศึกษาคั้งที่ 7 จิตตปัญญาศึกษา สู่วิถีที่งดงาม. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

McClusky, H. Y. (1963). The course of the adult life span. In W. C. Hallenbeck (Ed.). *Psychology of adults*. Washington DC: Adult Education Association of the USA.

Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence: A developmental theory of positive aging*. New York: Springer Publishing Company.