



ผลของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาต่อการสร้างการตระหนักรู้ในตนเองของผู้สูงอายุ:

กรณีศึกษา ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ

The Effects of Contemplative Facilitation on the Enhancement of Self-Awareness

among the Elderly: A Case Study of the Social Welfare

Development Center for Older Persons

ชนกพร สุวิทย์พันธุ์¹ เพรศพรณ แดนศิลป์^{2*} และ จิราพร เกศพิชญวัฒนา³

Chanokporn Suwittayapan¹ Proetphan Daensilp^{2*} and Jiraporn Kespichayawattana³

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษากระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่ส่งผลต่อการสร้างการตระหนักรู้ในตนเองของผู้สูงอายุ ผู้เข้าร่วมการวิจัย คือ ผู้สูงอายุของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุแห่งหนึ่งในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 10 คน เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์เชิงลึก ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลแบบแก่นสาระ ผลการวิจัย พบว่า กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่พัฒนาขึ้นโดยมีฐานการบ่มเพาะสติ การสังเกตร่างกาย อารมณ์ ความคิด และการฟังอย่างลึกซึ้ง ประกอบด้วย กิจกรรมการทำงานศิลปะและการเชื่อมโยงกับธรรมชาติ ทั้งหมด 8 ครั้ง ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ใน 4 ประเด็นหลัก คือ 1) ความเข้าใจตนเอง ได้แก่ การสังเกตและตระหนักรู้ในตนเอง ยอมรับและเห็นคุณค่าภายในตน 2) การเปิดใจกว้างและยอมรับความแตกต่าง ได้แก่ การรับฟังอย่างไม่ตัดสิน ยอมรับความแตกต่าง และขยายทัศนคติในการดำเนินชีวิต 3) ความองกามภายในจิตใจ ได้แก่ การเกิดความรู้สึกปลอดภัย ความสงบมั่นคง เกิดพลังใจ และสัมพันธ์ภาพ และ 4) ความเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิต ได้แก่ ความเข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงและยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต การประยุกต์ความเข้าใจในการดำเนินชีวิต ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่า กระบวนการจิตตปัญญาศึกษามีศักยภาพต่อการเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเองของผู้สูงอายุ อันนำไปสู่การบ่มเพาะสติและปัญญาอย่างเป็นองค์รวม ส่งผลให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตในทุกมิติ

คำสำคัญ: กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา, ผู้สูงอายุ, การตระหนักรู้ในตนเอง, การฟังอย่างลึกซึ้ง

Article Info: Received 02 October, 2025; Received in revised form 02 December, 2025; Accepted 08 December, 2025

¹ นักศึกษามหาบัณฑิตสาขาวิชาจิตตปัญญาศึกษา ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล อีเมล: chanokporn19@gmail.com
Graduate student in Division of Contemplative Education, Contemplative Education Center, Mahidol University
Email: chanokporn19@gmail.com

² อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตตปัญญาศึกษา ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล อีเมล: counseling.growth@gmail.com
Lecturer in Division of Contemplative Education, Contemplative Education Center, Mahidol University Email: counseling.growth@gmail.com

³ อาจารย์ศูนย์บริการวิชาการแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อีเมล: wattanaj@yahoo.com
Lecturer at Chula Unisearch, Chulalongkorn University Email: wattanaj@yahoo.com

* Corresponding author

Abstract

This action research aims to examine a contemplative facilitation process that fosters self-awareness among the elderly. The participants were 10 elderly people from a Social Welfare Development Center for Older Persons in Phra Nakhon Si Ayutthaya Province. Qualitative data were collected through participant observation and in-depth interviews, and data were analyzed using thematic analysis. The results revealed that the developed contemplative facilitation process, grounded in mindfulness cultivation, observation of the body, emotions, and thoughts, and deep listening, comprised eight activity sessions incorporating art-based activities and nature-connected practices. This process led to the development of self-awareness in four main areas: 1) Self-understanding – observing and recognizing oneself, accepting oneself, and appreciating one’s intrinsic value. 2) Openness and acceptance of differences – listening without judgment, accepting and valuing others, and broadening life perspectives. 3) Inner growth – experiencing safety and trust, inner calm and stability, focused attention, subtlety, renewed mental energy, and deeper interpersonal connections, and 4) Understanding and acceptance of life’s reality – recognizing interconnectedness in life, accepting life’s changes, and applying this understanding to daily living. The findings of this study indicate that the contemplative facilitation process has potential for enhancing self-awareness among the elderly, fostering holistic cultivation of mindfulness and wisdom, and consequently contributing to the improvement of quality of life in all dimensions.

Keywords: contemplative facilitation process, elderly, self-awareness, deep listening

บทนำ

ประเทศไทยก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมสูงอายุ (aged society) ตั้งแต่ พ.ศ. 2548 และจะขยับขึ้นเป็นสังคมสูงอายุระดับสุดยอด (super aged society) ซึ่งมีสัดส่วนประชากรที่อายุมากกว่า 65 ปี ถึงร้อยละ 20 หรือมีประชากรอายุมากกว่า 60 ปี กว่าร้อยละ 30 ภายใน พ.ศ. 2584 (วิชช์ เกษมทรัพย์, 2564) ปัญหาที่ตามมากับการเพิ่มสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุจึงถือเป็นเรื่องเร่งด่วนที่หลายภาคส่วนกำลังให้ความสนใจและตระหนักถึงปัญหา

วัยสูงอายุเป็นช่วงรอยต่อของชีวิตซึ่งเปลี่ยนจากวัยกลางคนเข้าสู่วัยสูงอายุทำให้ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมาย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้เป็นไปในลักษณะเสื่อมถอย มีข้อจำกัดในการทำหน้าที่ของร่างกายในด้านใดด้านหนึ่งหรือหลาย ๆ ด้าน ทำให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไปได้ (จิราพร เกศพิชญวัฒนา และคณะ, 2561) ผู้สูงอายุบางรายอาจเลือกที่จะก้าวเข้าสู่สถานสงเคราะห์คนชรา ซึ่งวิถีชีวิตของผู้สูงอายุอาจอยู่ภายใต้ข้อจำกัดและกฎระเบียบต่างๆ ของสถานสงเคราะห์คนชรา ประกอบกับผู้สูงอายุมักมีความผูกพันกับสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยและสังคมที่เคยชิน เมื่อก้าวเข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราต้องสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลที่ไม่ได้คุ้นเคยหรือมีความแตกต่างกันในหลาย ๆ ด้าน (กัลยรัตน์ ศรีกล้า, 2561) ทำให้ผู้สูงอายุขาดอิสรภาพ สูญเสียบทบาท และมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมลดลง การสูญเสียสิ่งเหล่านี้อาจจะทำให้ผู้สูงอายุ

ขาดความเชื่อมั่น ท้อแท้ และหมดหวังได้จึงทำให้ผู้สูงอายุต้องมีการปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เนื่องจากสิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในช่วงบั้นปลายของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราทั้งสิ้น (สุจิตรา สมพงษ์, 2555) การสร้างการตระหนักรู้ในตนเองให้เกิดขึ้นในผู้สูงอายุ เป็นความสามารถในการสังเกต การรับรู้ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของตนเองต่อการตอบสนองสิ่งเร้าต่าง ๆ รอบตัว ทำให้สามารถปรับและควบคุมอารมณ์ของตนเองในการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม การรับรู้ในคุณค่าของตนเอง การมีใจเปิดกว้าง และการยอมรับในความเปลี่ยนแปลง ทำให้เกิดความมั่งคั่งภายในจิตใจจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุดำรงอยู่ภายใต้สถานการณ์ดังกล่าวได้อย่างมั่นคง

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุแห่งหนึ่งในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีภารกิจในการส่งเสริมและสนับสนุนผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ อาทิ ด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม สภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัย นวัตกรรมและเทคโนโลยี ที่อำนวยความสะดวกให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีความสำคัญที่ควรส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาที่ดีด้านในของผู้สูงอายุ ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การเกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดี และการอยู่ร่วมกันในสังคมผู้สูงอายุอย่างมีความสุข ซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญของการเกิดสุขภาวะทางจิตที่ดี

แผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ 3 (พ.ศ. 2566 – 2580) กำหนดให้กลุ่มประชากรผู้สูงอายุเป็นวาระสำคัญของประเทศที่ควรส่งเสริมและพัฒนา สอดรับกับยุทธศาสตร์ชาติและแผนแม่บท อันจะก่อให้เกิดการบูรณาการแผนในทุกระดับ และการขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงอายุและการรองรับสังคมสูงวัยของหน่วยงานต่าง ๆ อย่างมีบูรณาการ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, และ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2566) ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัย พบว่า กระบวนการเรียนรู้ที่ส่งเสริมและพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของผู้สูงอายุยังมีไม่มากนัก ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาและสนับสนุนปัจจัยภายนอก เช่น การออกแบบสถานที่พักอาศัย การพัฒนาสุขภาพทางกาย การพัฒนางานกิจกรรมอาชีพ งานฝีมือ นาฏศิลป์ ดนตรี และสถิติปัญหาทางสุขภาวะ ซึ่งยังขาดการนำองค์ความรู้ด้านจิตตปัญญาศึกษามาส่งเสริมและพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของผู้สูงอายุ

กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเป็นการเรียนรู้ที่อยู่บนฐานการสังเกตและการตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อการพัฒนาจิตและปัญญาให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจชีวิตและเห็นถึงความเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง เกิดความรัก ความเมตตา ความอ่อนน้อมต่อธรรมชาติ โดยเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย ผู้วิจัยเห็นความสำคัญที่จะนำกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเพื่อสร้างการตระหนักรู้ในตนเองของผู้สูงอายุ โดยมุ่งหวังว่า การวิจัยนี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุซึ่งเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าต่อสังคมและประเทศชาติ ได้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง สามารถยอมรับและเข้าถึงศักยภาพภายในตนเองได้อย่างเต็มที่ และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

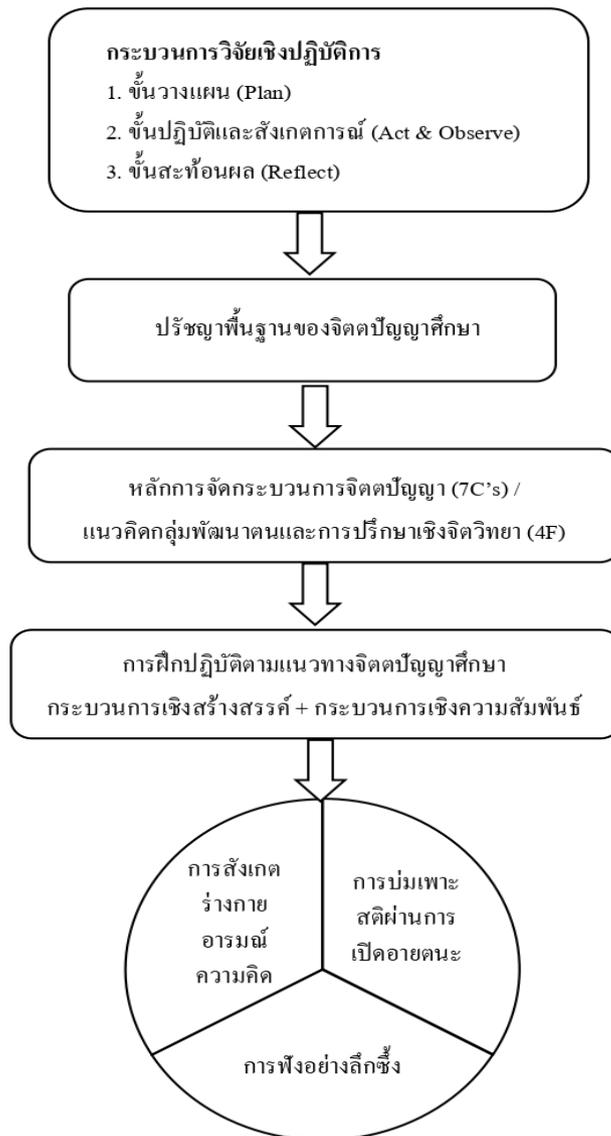
การพัฒนากระบวนการจิตตปัญญาศึกษาในงานวิจัย เริ่มจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ความหมายและความสำคัญของผู้สูงอายุ สถานการณ์สังคมผู้สูงอายุในประเทศไทย สถานสงเคราะห์คนชราในประเทศไทย และการตระหนักรู้ในตนเอง จากนั้นศึกษาแนวคิดและการจัดกระบวนการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา และแนวคิดกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยผสมผสานแก่นสาระสำคัญทั้งสองแนวคิด คือ การพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ การตระหนักรู้และการฟังอย่างลึกซึ้ง และการให้ความสำคัญกับการตระหนักรู้ในตนเองของกระบวนการ ซึ่งส่งผลต่อการเอื้ออำนวยการเรียนรู้ในกลุ่ม ถือเป็นการนำจุดเด่น

ของสองแนวคิดมาออกแบบกระบวนการ ผู้วิจัยศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องและระเบียบวิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการ เพื่อพัฒนาเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย (ภาพ 1)

ผู้วิจัยทำการออกแบบกระบวนการจากแนวคิดปรัชญาพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษา อันประกอบด้วย หลักการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา (7C's) ได้แก่ 1) หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (contemplation) 2) หลักความรักความเมตตา (compassion) 3) หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (connectedness) 4) หลักการเผชิญความจริง (confronting reality) 5) หลักความต่อเนื่อง (continuity) 6) หลักความมุ่งมั่น (commitment) และ 7) หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (community) (ธนา นิลชัยโกวิท และ อติศร จันทรสสุข, 2559) และแนวคิดกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (4F) ได้แก่ 1) การเอื้อให้เปิดเผยตนเอง (facilitate disclosure) 2) การเอื้อให้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน (facilitate interaction) 3) การเอื้อให้เกิดความงอกงาม (facilitate growth) และ 4) การเอื้อให้เกิดการแก้ปัญหา (facilitate problem solving) (โสริช โปธิแก้ว, 2553) มาเอื้อให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ตามที้ออกแบบไว้ โดยปรึกษาผู้เชี่ยวชาญในงานกระบวนการกลุ่มและงานผู้สูงอายุ จำนวน 2 ท่าน การดำเนินงานสอดคล้องกับขั้นตอนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ 3 ขั้นตอน (Kemmis & McTaggart, 1990) ได้แก่ 1) ขั้นวางแผน (Plan) เป็นการสำรวจปัญหาเพื่อนำไปสู่การวางแผน โดยผู้วิจัยได้มีการนิเทศกระบวนการกลุ่ม (supervision) กับผู้เชี่ยวชาญก่อนและหลังการดำเนินการแต่ละช่วง ส่งผลให้สังเกตและตระหนักรู้ในตนเองไปพร้อมกับการวางแผนงาน การสนทนาเป็นไปอย่างมีทิศทาง เกิดการสะท้อนสถานะภายใน และสามารถปรับกระบวนการให้สอดคล้องกับบริบทและความต้องการของผู้เข้าร่วมได้อย่างเหมาะสม 2) ขั้นปฏิบัติและสังเกตการณ์ (Act & Observe) เป็นขั้นของการปฏิบัติงานตามแผนที่ได้วางไว้ สังเกตผลจากการปฏิบัติงานตามแผนที่ได้วางไว้ และนำไปปรึกษาเพื่อนิเทศกระบวนการทำงาน ช่วยให้ผู้วิจัยในฐานะกระบวนการเกิดการตระหนักในบทบาทการดำเนินกลุ่มและเข้าใจพลวัตของกลุ่ม เกิดความวางใจ ยืดหยุ่น และอิสระในการจัดกระบวนการ โดยมี การปรับปรุงกระบวนการเพื่อให้สอดคล้องกับการเรียนรู้ดังเป้าหมายที่วางไว้ทั้ง 8 ครั้ง และ 3) ขั้นสะท้อนผล (Reflect) เป็นการสะท้อนผลที่ได้จากการทบทวนแผนการปฏิบัติงานทั้งหมดเพื่อสร้างกระบวนการเรียนรู้ ผู้วิจัยทบทวน สังเกต และบันทึกประสบการณ์ในการดำเนินกลุ่มทั้งภายในตนเองและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกระบวนการ จากนั้นหมุนวนกลับไปเพื่อการวางแผนปรับปรุงดำเนินการในลำดับต่อไปจนครบ กระบวนการในการวิจัยเชิงปฏิบัติการจึงสอดคล้องกับแนวทางจิตตปัญญาศึกษาที่มุ่งให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์ตรง ได้สังเกต ทบทวน สะท้อนนำไปสู่การพัฒนาตนและสร้างการเปลี่ยนแปลงในสังคม (ประสิทธิ์ ลีระพันธ์, 2567)

ภาพ 1

กรอบแนวคิดการวิจัย



การออกแบบกระบวนการเรียนรู้ของงานวิจัยนี้ พิจารณาความเหมาะสมกับผู้เข้าร่วมการวิจัย คือ ผู้สูงอายุ การเผชิญกับความเสื่อมถอยของร่างกายและจิตใจส่งผลกับสุขภาวะทางจิตและการดำเนินชีวิต การออกแบบกระบวนการมีลักษณะเรียบง่าย กลมกลืนอยู่ในวิถีชีวิต ช่วยฟื้นฟูพลังการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและความองงามทางจิตใจ (ตาราง 1)

ตาราง 1

ฐานคิดการออกแบบและพัฒนากระบวนการ

ฐานคิดการออกแบบกระบวนการ	แก่นสาระ	การพัฒนากระบวนการ
1. ปรัชญาพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษา	<ol style="list-style-type: none"> 1. การเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์และเชื่อในศักยภาพในการเรียนรู้ 2. การเรียนรู้ด้วยกระบวนการที่องค์รวม 3. ความเข้าใจว่ามนุษย์ทุกคนล้วนพึ่งพาอาศัยกัน มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่ง 4. การเห็นคุณค่าของตนเองและสรรพสิ่ง 5. การยอมรับในความแตกต่างของเพื่อนมนุษย์ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การส่งเสริมประสบการณ์ตรงในการเรียนรู้ 2. การมุ่งเน้นการเรียนรู้จากภายในสู่ภายนอก 3. การตระหนักถึงคุณค่าและต้นทุนของผู้สูงอายุ
2. เป้าหมายของการเรียนรู้ของกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. การบ่มเพาะสติ 2. การสังเกตร่างกาย อารมณ์ ความคิด 3. การฟังอย่างลึกซึ้ง 	การฝึกฝนตนเองของกระบวนการในการบ่มเพาะสติ การสังเกตร่างกาย อารมณ์ ความคิด และการฟังอย่างลึกซึ้ง
3. หลักการจัดการกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา (7C's)	<ol style="list-style-type: none"> 1. หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ 2. หลักความรักความเมตตา 3. หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ 4. หลักการเผชิญความจริง 5. หลักความต่อเนื่อง 6. หลักความมุ่งมั่น 7. หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ 	<p>คุณภาพสำคัญของกระบวนการในการเอื้ออำนวยกลุ่ม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การตระหนักไว้ในตน 2. การฟังอย่างลึกซึ้ง
4. แนวคิดกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (4F) ที่วางรากฐานตามหลักอริยสัจ 4	<ol style="list-style-type: none"> 1. มนุษย์ทุกคนล้วนพึ่งพาอาศัยกัน 2. มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ 3. การเรียนรู้กฎของความสัมพันธ์และความเปลี่ยนแปลงในชีวิต 4. การต้อนรับความผันแปรในชีวิตอย่างมั่นคง 5. ความสำนึกขอบคุณในสรรพสิ่งที่เกื้อกูล 6. ความสุข คือ ความสามารถอยู่กับสิ่งที่มี 	<p>บทบาทผู้นำกลุ่มในการเอื้ออำนวยการเรียนรู้ มี 4 ด้าน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การเอื้อให้เปิดเผยตนเอง 2. การเอื้อให้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน 3. การเอื้อให้เกิดความองกวม 4. การเอื้อให้เกิดการแก้ปัญหา
5. การฝึกปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา	กระบวนการเชิงสร้างสรรค์ และกระบวนการเชิงความสัมพันธ์	กิจกรรมที่สอดคล้องกับธรรมชาติของผู้สูงอายุสามารถลงมือทำได้ เช่น การดื่มชา การวาดรูปร่างกายตน การระบายสี การจัดดอกไม้ การปลูกต้นไม้ ซึ่งทุกกิจกรรมอาศัยเป็นสื่อการเรียนรู้ไปสังเกตภาวะภายในจิตใจ

แก่นเนื้อหาสาระสำคัญในการจัดกระบวนการอาศัยต้นทุนสำคัญที่ผู้สูงอายุสังคมนวมกกับหัวใจของกระบวนการที่มุ่งเน้นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง การฟังอย่างลึกซึ้ง การสังเกตตนเอง ภายใต้อบรยากาศของความอบอุ่นปลอดภัยและการเปิดรับประสบการณ์จากเพื่อน ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถสัมผัสความเชื่อมโยงในชีวิตของตนเองและเพื่อน ก่อเกิดเป็นความรู้สึกปลอดภัย ใจเปิดกว้าง ต้อนรับผู้อื่น ช่วยให้เกิดความปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย มีสุขภาพทางจิตดีขึ้น

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษากระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่ส่งผลต่อการสร้างการตระหนักรู้ในตนเองของผู้สูงอายุ

วิธีการวิจัย

1. ผู้เข้าร่วมการวิจัย

ผู้เข้าร่วมการวิจัย คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 10 คน เป็นชาย 2 คน หญิง 8 คน โดยมีอายุน้อยที่สุด คือ 63 ปี และอายุมากที่สุด คือ 86 ปี พักอาศัยแบบประเภทสามัญสงเคราะห์ (ไม่เสียค่าใช้จ่าย) ระยะเวลาที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้พักอาศัยในศูนย์ฯ มีระยะเวลาตั้งแต่ 2 เดือน จนถึง 13 ปี เกณฑ์การคัดเลือก คือ เป็นผู้สูงอายุที่ยังสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ สามารถอ่านและเขียนภาษาไทยได้ การรับรู้ยังเป็นปกติ และเป็นผู้สมัครที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 20 คน ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก 15 คน คัดเหลือ 10 คน โดยคัดเลือกจากผู้ที่มีคุณสมบัติที่ตรงตามเกณฑ์ที่กำหนด และเป็นผู้ที่มีระดับคะแนนความเครียดที่สูงกว่า จากการใช้แบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต (SPST-20)

ขนาดตัวอย่างของงานวิจัยครั้งนี้ ให้ความสำคัญกับกระบวนการเรียนรู้ภายในบุคคลและคำนึงถึงประโยชน์สูงสุดจึงกำหนดขนาดของกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัย 8 - 10 คน และระยะเวลา ครั้งละ 3 ชั่วโมง จำนวน 8 ครั้ง รวมเวลาทั้งหมด 20-25 ชั่วโมง ตามหลักทฤษฎีการจัดการกระบวนการกลุ่มที่ให้ความสำคัญกับประสบการณ์เชิงลึกของบุคคล การปฏิสัมพันธ์เรียนรู้เชื่อมโยงกันในกลุ่ม

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (หลังจบกระบวนการในแต่ละครั้ง และหลังเสร็จสิ้นกระบวนการทั้งหมด) ผู้วิจัยมีโครงคำถามและมีการขยายประเด็นคำถามเพิ่มเติมเพื่อเอื้อให้ผู้สูงอายุแบ่งปันได้ชัดเจนขึ้นตามความเหมาะสม โดยคำถามหลัก 4 ข้อ ได้แก่ 1) ขอให้สะท้อนประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม 2) ขอท่านเล่าเหตุการณ์ที่ท่านประทับใจ และคำถามรองคือ เหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลต่อร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกของท่านอย่างไรบ้าง 3) ยกตัวอย่างสิ่งที่ท่านอยากแบ่งปันในวันนี้ 4) สะท้อนถึงประโยชน์และการนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้จริง และแบบบันทึกการสังเกตแบบมีส่วนร่วมของผู้วิจัยในกระบวนการแต่ละครั้ง แบ่งเป็น 4 ข้อหลัก ได้แก่ 1) พฤติกรรมการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมวิจัย 2) การสังเกตตนเองของผู้เข้าร่วมวิจัย 3) การสะท้อนการเรียนรู้ของกระบวนการ และ 4) ผลที่เกิดขึ้นโดยรวม

เมื่อผู้วิจัยได้ศึกษาและทำความเข้าใจฐานคิดการออกแบบ จึงนำมาพัฒนาออกแบบกระบวนการ โดยคำนึงถึงข้อจำกัดของผู้สูงอายุเรื่องช่วงเวลา และด้านร่างกาย จึงออกแบบกระบวนการกลุ่มให้มีเวลา

อยู่ร่วมกันทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละประมาณ 3 ชั่วโมง ในวันเสาร์และวันอาทิตย์แบบวันต่อเนื่องกัน ทั้งนี้กระบวนการสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามกระแสกลุ่มและประโยชน์สูงสุดต่อการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ (ตาราง 2)

ตาราง 2

กระบวนการเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาเพื่อสร้างการตระหนักรู้ในตนเองของผู้สูงอายุ

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เป้าหมาย
1	วาดภาพสะท้อนตัวตน	1. ค้นหาและเปิดเผยตนเอง แสดงความรู้จักกัน สร้างสัมพันธ์ภาพ 2. เรียนรู้ตนเองและผู้อื่น 3. ฝึกการฟังอย่างลึกซึ้ง	1. การสร้างสัมพันธ์ภาพ 2. การฟังอย่างลึกซึ้ง
2	น้ำชาภาวนา	1. ฝึกการสังเกตโดยใช้อายตนะทั้ง 6 2. เรียนรู้และเท่าทันความคิดที่เกิดขึ้นจากการฝึกสังเกต	1. การฝึกการสังเกตโดยเปิดอายตนะทั้ง 6 2. การฝึกสังเกตตามความเป็นจริง และการคาดเดาหรือคาดหวัง
3	Body Scan และ การระบายสีไม้	1. ฝึกการจดจ่อมีสมาธิ สังเกตร่างกายตนเอง 2. เรียนรู้ร่างกายที่ส่งผลต่อจิตใจของภาพร่างกาย	1. การสังเกตร่างกายตนเอง 2. การมีใจเปิดกว้าง
4	ปั้นดินเผา	1. สังเกตร่างกาย ความคิด ความรู้สึก 2. สำรวจและมองเห็นสิ่งที่ดีในตนเอง สิ่งที่ภาคภูมิใจ 3. เรียนรู้การอยู่กับปัจจุบันขณะ	1. การเห็นคุณค่าในตนเอง 2. การมีกำลังในการรับผิดชอบดูแลตนเอง
5	จัดดอกไม้สด	1. สังเกตความคิด อารมณ์ ความรู้สึก 2. มองเห็นความต่างของการตีความ และการสังเกตรับรู้ตามจริง 3. เชื่อมโยงการฟัง โดยสังเกตรการจัดดอกไม้ด้วยใจ ไม่ตัดสิน 4. มองเห็นความสวยงามของความแตกต่าง	1. การสังเกตรวมความคิด อารมณ์ ความรู้สึก 2. การสื่อสารอารมณ์ความรู้สึกได้ชัดเจน 3. การตระหนักรู้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น
6	ระบายสีน้ำบนเฟรมภาพ	1. สร้างความผ่อนคลายด้วยใจอิสระ 2. มองเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	1. ความผ่อนคลาย 2. การวางใจ 3. การเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
7	เราคือธรรมชาติ	1. เปิดประสาทสัมผัสทั้ง 6 เชื่อมโยงกับธรรมชาติ 2. เรียนรู้ความเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ	1. การเห็นความเชื่อมโยงของตนเองกับธรรมชาติ 2. การยอมรับการเปลี่ยนแปลง
8	ปลูกต้นไม้ : ปลูกความงดงามแห่งชีวิต	สำรวจความเติบโตของงามทั้งภายนอกและภายใน	1. การเชื่อมโยงกับธรรมชาติ 2. การสำรวจความงามในตนเองและธรรมชาติ

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (หลังเสร็จสิ้นกระบวนการในแต่ละครั้ง และหลังเสร็จสิ้นกระบวนการทั้ง 8 ครั้ง) กับผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 10 คน และบันทึกการสังเกตแบบมีส่วนร่วมของผู้วิจัยในกระบวนการแต่ละครั้ง

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกมาวิเคราะห์เชิงคุณภาพโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์แก่นสาระ (thematic analysis) โดยนำข้อมูลการสัมภาษณ์ และบันทึกการสังเกต โดยผ่านขั้นตอนการอ่านทำความเข้าใจข้อมูล การสร้างรหัส (coding) จัดกลุ่มเป็นธีมหลัก (themes) ที่สะท้อนประสบการณ์ การตระหนักรู้ในตนเองและการเปลี่ยนแปลงภายใน และตีความเชื่อมโยงกับกรอบแนวคิดและทฤษฎี เพื่ออธิบายความหมายเชิงลึกเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองอย่างครบถ้วนและเป็นระบบ ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลตามหลักการตรวจสอบสามเส้า (triangulation) ในด้านวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์เชิงลึก และด้านผู้เชี่ยวชาญในการสังเคราะห์ข้อมูล โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 2 ท่าน ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในด้านการวิจัยเชิงคุณภาพและจิตตปัญญาศึกษา

ผลการวิจัย

ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง โดยผ่านกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ทั้ง 8 ครั้ง (ภาพ 2)

ผลการวิจัยมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยที่สนใจศึกษากระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่สร้างการตระหนักรู้ในตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่พัฒนาขึ้นส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดการตระหนักรู้ในตนเองใน 4 มิติสำคัญ ดังนี้

1) ความเข้าใจตนเอง สะท้อนผ่านการสังเกตและรับรู้อารมณ์ ความคิดของตนเอง การยอมรับตนเองอย่างไม่ตัดสิน และการเห็นคุณค่าภายในตน

"วันนี้ได้เห็น ได้สัมผัส ครบทั้ง 6 ทักษะเลย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นเหมือนกระบวนการที่ดำเนินไปเรื่อย ๆ เหมือนกับชีวิตของคนเรา" (A07, การสื่อสารส่วนบุคคล ครั้งที่ 2, 3 พฤศจิกายน 2567)

"ปกติเราเป็นคนห่อเหี่ยว ท้อแท้ อยากรีบตัวไขว้ใหม่ ชอบอยู่คนเดียว แต่ได้มาทำอันนี้ เฮ้ย เขาทำได้เราก็ก็น่าทำได้สิ เราต้องสู้ แล้วก็ทำให้ใจเราเนี่ยเวลาเราคิดอะไรไม่ต้องคิดถึงเรื่องอดีตอะไรนะ คิดถึงปัจจุบันว่าเราต้องสู้ เราต้องอยู่ให้ได้นะ...เราก็กังเหมือนกันนะ ทำได้" (A02, การสื่อสารส่วนบุคคล ครั้งที่ 6, 17 พฤศจิกายน 2567)

2) การเปิดใจกว้างและยอมรับความแตกต่าง อันเกิดจากการรับฟังอย่างลึกซึ้งโดยไม่ตัดสิน การยอมรับความแตกต่างและเห็นคุณค่าต่อผู้อื่น ตลอดจนการขยายทัศนคติในการดำเนินชีวิต

"ชื่นชอบกิจกรรมเรื่องการฟัง ได้ประโยชน์หลายอย่าง...ได้สัมผัสเพื่อนทั้งในด้านที่เค้าต้องการจะปิด และในด้านที่เค้าต้องการจะเปิด ทำให้ได้รู้จักเพื่อนจากประสบการณ์ตรงของเราเลย" (A07, การสื่อสารส่วนบุคคล ครั้งที่ 1, 2 พฤศจิกายน 2567)

"ประทับใจที่เมื่อวานนี้เค้าให้จัดดอกไม้จัดแจกัน ยายไม่ถูกใจเพื่อนร่วมงานที่จัด ว่าแกไม่ยอมตัด (กิ่ง) แกปล่อยให้สูง แต่ยายก็ไม่กล้าพูดอะไร กลัวจะกระเทือนใจเพื่อน แล้วก็แล้วไป ยังไงก็เป็นทีใจเรา" (A10, การสื่อสารส่วนบุคคล ครั้งที่ 6, 17 พฤศจิกายน 2567)

3) ความงอกงามภายในจิตใจ ลักษณะเด่น คือ ความรู้สึกปลอดภัย ความสงบมั่นคงภายใน การเกิดพลังใจ และการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ลึกซึ้งกับผู้อื่น

"ดีค่ะ ทำให้แบบได้คิดอะไรใหม่ ๆ ขึ้นมา หลังจากที่เราแบบชิมเศร้า เหมือนกับเราไม่สดชื่น พอได้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกมีความสุขขึ้นมาค่ะ เราได้เจอเพื่อนที่แบบคุยถูกใจกัน ดีกับสมองเรา ทำให้สมองเราตื่นตัว ฟันฟูความทรงจำของเราอะค่ะที่ได้วาดรูป" (A02, การสื่อสารส่วนบุคคล ครั้งที่ 1, 2 พฤศจิกายน 2567)

"มันใช้หมดเลย นี๊ พลังงานนี๊ สัมผัส ใช้ความคิด ว่าเราจะปั่นอะไร จะเอาสีอะไร แล้วมันบ่งบอกความรู้สึกว่าเอามันออกมาจากใจเลยอะ ว่าเออเราชอบอย่างนี้นะ เราต้องปั่น ต้องปั่นให้ได้ เพราะเราชอบ" (A01, การสื่อสารส่วนบุคคล ครั้งที่ 4, 10 พฤศจิกายน 2567)

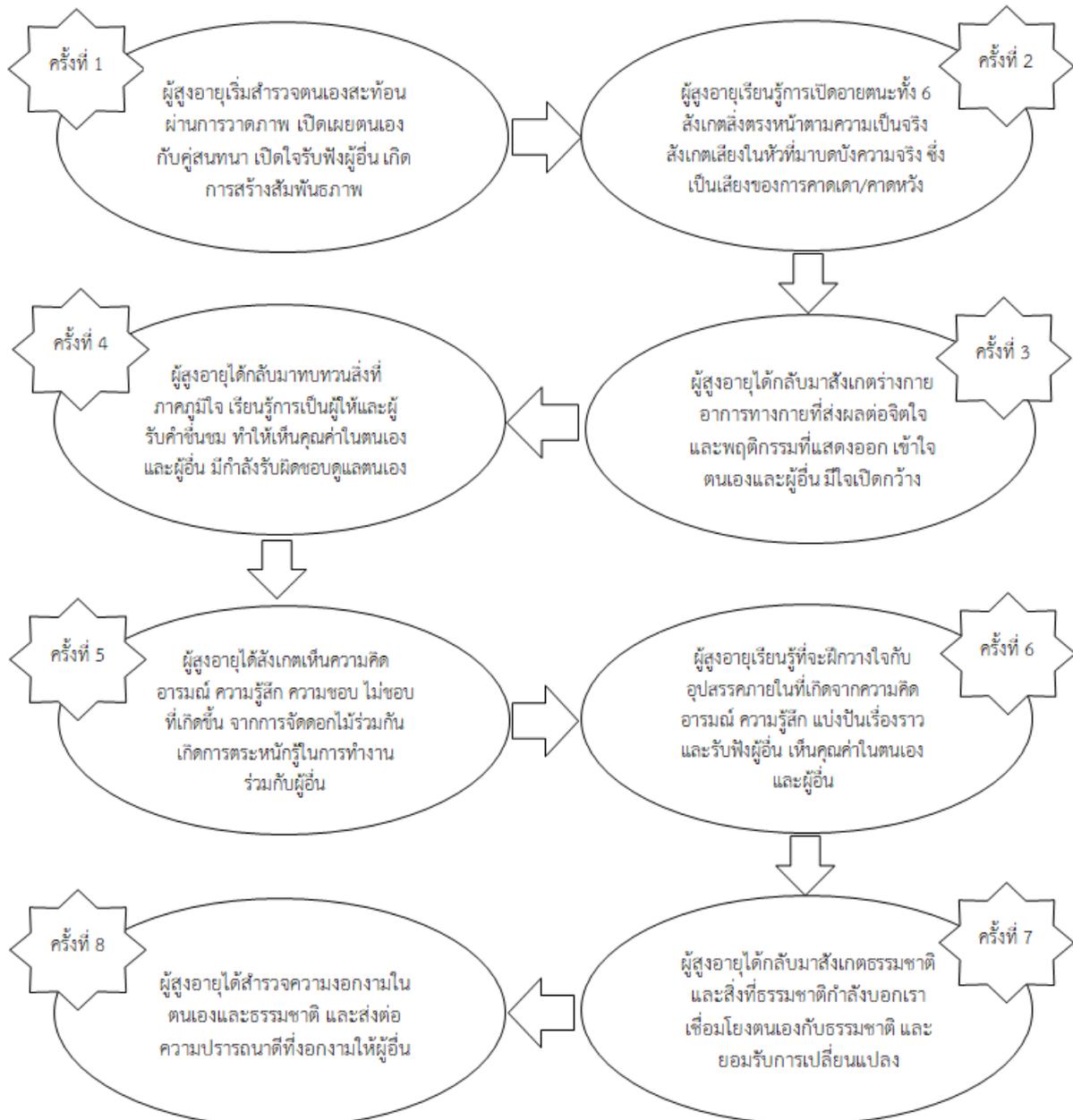
4) ความเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิต ทั้งในมิติของความสัมพันธ์เชื่อมโยงในชีวิต การยอมรับในการเปลี่ยนแปลงของชีวิต และการนำความเข้าใจไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและสมดุล

"มันเปลี่ยนไปเหมือนต้นไม้ที่มันเขียวหรือว่ามีดอกนะ จะมาเปรียบกับสังขาร เขาก็เป็นต้นไม้เราก็อเอาใจใส่ดูแลแล้วก็ สักวันนึง เติบโตขึ้นอะไรขึ้น ต้นไม้นี้มันสะท้อนกลับมาหาเรา ว่าเออ..เราก็อเอาใจใส่ดูแลเขาอย่างดี...ยามที่เราไม่ได้ให้น้ำให้อะไรเขาก็จะเหี่ยวใช้ไหม เปรียบว่าตัวเราเองเนี่ยเราจะต้องกินข้าวกินน้ำกินยา กินอะไรต่อไป เขาก็เป็นเหมือนเรา...มีความชัดเจนในเรื่องของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป..ผมก็คิด แม้มันจะเป็นต้นไม้ต้นเล็ก ๆ แต่เหมือนเขามีจิตวิญญาณที่ยิ่งใหญ่ เราไม่เห็นหรอก แต่ว่าความรู้สึกนะ มันไม่สามารถอธิบายได้" (A09, การสื่อสารส่วนบุคคล หลังสิ้นสุดกระบวนการ, 25 พฤศจิกายน 2567)

การสังเกตอย่างมีส่วนร่วมของผู้วิจัย พบว่า ผู้สูงอายุสามารถสังเกต และพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญผ่านกระบวนการทั้ง 8 ครั้ง และข้อสังเกตที่น่าสนใจคือ ผู้สูงอายุนับว่า สังเกต เกิดสติ มีปฏิสัมพันธ์ทั้งกับตนเองและผู้อื่นมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัดผ่านกิจกรรมที่เรียงง่ายทำได้จริง ส่งผลให้เกิดการเชื่อมโยง เกิดความรักความเมตตา กล้าเปิดเผยเปลี่ยนแปลงตนเองและยอมรับผู้อื่น ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญอันนำมาสู่การเผชิญความจริง เกิดความกระตือรือร้น ต่อเนื่องในการเรียนรู้ร่วมกัน มีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเอง ทำให้เกิดบรรยากาศของชุมชนแห่งการเรียนรู้ ตามหลักการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา (7C's) กระบวนการดังกล่าวจึงมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการเรียนรู้ภายในที่ลึกซึ้งและยั่งยืน (ภาพ 3)

ภาพ 2

ผลของการเกิดการตระหนักรู้ในตนเองในภาพรวม



ภาพ 3

ผลของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาต่อการสร้างการตระหนักรู้ในตนเองของผู้สูงอายุ



อภิปรายผล

ผลการวิจัย เรื่อง ผลของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาต่อการสร้างการตระหนักรู้ในตนเองของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ มีประเด็นอภิปราย ดังนี้

1. กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา สามารถส่งเสริมการตระหนักรู้และสร้างการเปลี่ยนแปลงมิติภายใน

ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยจำนวนมากที่สะท้อนถึงประสิทธิภาพของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ที่ศึกษาผ่านกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย ทั้งการศึกษา การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และทางการแพทย์ ที่สามารถส่งเสริมการตระหนักรู้ การมีสติ การพัฒนามิติภายในสู่ภายนอก การฟังอย่างลึกซึ้ง สุขภาวะทางจิตใจ ฯลฯ ดังที่ กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเองเท่าทันตนเองทั้งภายในและภายนอก (นันทน์ พันธ์รักษาเจริญ, 2563) การใช้กิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ส่งผลต่อด้านอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของบุคคลได้ (เขมจิรา ธรรมสอน และ ประยุทธ์ ไทยธานี, 2565) นักเรียนเกิดความเข้าใจตนเอง เข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับการเรียน เกิดการยอมรับและมีความสุขในการเรียน รวมทั้งเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง (อดิสร เนาวนนท์ และ สุภาวดี วิสุวรรณ, 2565) บุคลากรโรงพยาบาลเกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีคิดและพฤติกรรมโดยมีหัวใจสำคัญคือการอยู่กับปัจจุบัน และเกิดประกายความคิดใหม่ (อริสา สุมาลย์, 2556) บุคลากรในองค์กรมีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น เกิดพื้นที่แห่งการตระหนักรู้ และสติ ในการทำงานร่วมกัน (ตฤณ นาคประเสริฐ, 2567)

2. กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่มีฐานการบ่มเพาะสติ ส่งผลต่อการตระหนักรู้ในผู้สูงอายุ

ผลการวิจัยสอดคล้องกับแนวคิดพัฒนาการการตระหนักรู้ของ โอโซ (2562) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า กิจกรรมที่ชวนสังเกตร่างกาย ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและความคิดของตนเอง ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดการรับฟัง เห็นตนเองชัดเจนขึ้น นำมาสู่การตระหนักรู้ในตนเอง เกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีงานวิจัยได้ยืนยันความสำคัญของสติที่มีต่อการตระหนักรู้ในผู้สูงอายุ และบทบาทสำคัญของสติในฐานะรากฐานในการฝึกปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญา (Dahl & Davidson, 2019) โดยพบว่า การฝึกอบรมแนวจิตตปัญญามีผลต่อระดับสติ (mindfulness) เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และระดับความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญ สะท้อนให้เห็นความสัมพันธ์ของการฝึกสติที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ที่ลึกซึ้ง การฝึกสติสามารถเพิ่มพูนความสามารถในการดูแลตนเอง ซึ่งจะส่งผลในทางบวกต่อคุณภาพการให้บริการแก่ผู้รับบริการอย่างเป็นองค์รวม (McGarrigle & Walsh, 2011) นอกจากนี้ บทบาทของสติสามารถส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจโดยจำแนกผู้ฝึกสติออกจากบุคคลทั่วไป ซึ่งผู้ฝึกสติมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้น ส่งผลให้ความผิดปกติทางอารมณ์และความเครียดลดลง (Brown & Ryan, 2003)

นอกจากนี้ งานวิจัยแสดงถึงคุณค่าของการฝึกสติที่ช่วยพัฒนาและสนับสนุนผู้สูงอายุอย่างครอบคลุม ดังที่แนวคิดการสูงวัยอย่างยั่งยืนด้วยสติ (Mindful Sustainable Aging: MSA) ได้รับแรงบันดาลใจจากแนวปฏิบัติสติสัมปชัญญะที่สนับสนุนมิติทางกาย จิตใจ มิติทางสังคมและโดยเฉพาะอย่างยิ่งมิติการดำรงอยู่ของชีวิตในวัยสูงอายุ เป็นแนวคิดใหม่ที่ครอบคลุมกับความท้าทายช่วงสำคัญของวัยผู้สูงอายุ ที่ยืนยันว่า การฝึกสติสามารถพัฒนาสุขภาพและบรรเทาอาการที่รุนแรงหลายประการที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ รวมทั้งช่วยสนับสนุนผู้สูงอายุได้สำรวจความหมายทางจิตวิญญาณและการดำรงอยู่ (Nilsson et al., 2015) สอดคล้องกับการวิจัยที่พบว่า กระบวนการฝึกสติในกลุ่มผู้สูงอายุให้อยู่กับปัจจุบันขณะ และฝึกยอมรับตามความเป็นจริงไม่ตัดสินสิ่งที่เกิดขึ้น มีความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตที่ดี (Mahlo & Windsor, 2021)

3. กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาแสดงให้เห็นปัจจัยที่ส่งเสริมและเกื้อกูลกันของสติและปัญญาที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุ

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่ผสมผสานออกแบบด้วยปรัชญาพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษาที่อาศัยการบ่มเพาะสติ และแนวคิดกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่วางรากฐานตามหลักอริยสัจ 4 เอื้อให้ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิต ที่ประกอบด้วย ความเข้าใจ ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในชีวิต การยอมรับในความเปลี่ยนแปลงของชีวิต และการประยุกต์ความเข้าใจในการดำเนินชีวิต แสดงให้เห็นถึง “ภาวะปัญญา” เป็นการเปลี่ยนแปลงโลกทัศน์ในการดำเนินชีวิตที่ความหมายกว้างออกไปกว่านิยามการตระหนักรู้ (นันทนันท์ โพธิ์รักษาเจริญ, 2563 ; ปิยนานุ สิทธิฤทธิ์, 2549 ; มนลดา กล่อมแก้ว, 2555 ; ศุภรัตน์ อิมวัฒน์กุล, 2552 ; โอโซ, 2562 ; Goleman, 1998)

ผลการวิจัยจึงสะท้อนให้เห็นปัจจัยที่ส่งเสริมและเกื้อกูลกันของสติและปัญญาที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุ ดังที่พระพุทธโฆษาจารย์ กล่าวถึงความสัมพันธ์ของสติและปัญญาว่า สติเป็นตัวนำให้ปัญญาทำงาน สติช่วยให้เราตามรู้เท่าทันอารมณ์และสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ทำให้ปัญญา (ความสามารถในการเข้าใจและพิจารณา)

สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557) สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิฑิตยากร ธีราติ (2567) ที่พบว่า การเรียนรู้ความสูญเสียผ่านการภาวนาด้วยการเขียนบันทึก ส่งผลให้เกิดความเข้าใจและยอมรับความเปลี่ยนแปลงในชีวิต

4. การใช้ศิลปะและการเชื่อมโยงกับธรรมชาติเป็นกระบวนการผ่านประสบการณ์ตรงที่ช่วยส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและสะท้อนความเป็นจริงของชีวิต

ศิลปะเป็นวิธีการที่ทรงพลังในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางสังคมและการเพิ่มพูนสุขภาวะในช่วงวัยสูงอายุ (Archibald & Kitson, 2020) การวิจัยแสดงให้เห็นว่า กิจกรรมศิลปะช่วยส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ (ปัญจวัฒน์ จุมลี, 2564) การฝึกอยู่กับปัจจุบันผ่านการวาดมนดาลา ทำให้สามารถเผชิญการเปลี่ยนผ่านด้วยความเข้าใจและมั่นคงมากขึ้น (ชนิทร โสวณะปรีชา และคณะ, 2568) การเติบโตภายในผ่านการวาดเซนแทงเกิล ส่งผลให้เกิดความเข้าใจและยอมรับตนเอง และพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลใกล้ชิด (เบญจมาศ ธีระโรจนพงษ์, 2563) และกระบวนการศิลปะภาวนาที่ส่งผลต่อนักศึกษาที่เข้าร่วมเรียนวิชาจิตตศิลป์ (Contemplative Art: CA) ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัย มีความมั่นใจในตนเองเพิ่มขึ้น มีการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณ และการแสดงออกทางอารมณ์ที่ลึกซึ้งและอิสระยิ่งขึ้น (Zahoor et al., 2025) นอกจากนี้การศึกษาประสบการณ์ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลเห็นถึงความสัมพันธ์ของตนกับธรรมชาติ สรรพสิ่งล้วนมีคุณค่าและทำหน้าที่ของตน สอดผสานเกี่ยวโยงกันเป็นวัฏจักร นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลได้สัมผัสทั้งธรรมชาติภายนอกและธรรมชาติภายในตนเอง ซึ่งเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความเป็นจริงของชีวิต (สรชา ตานานุวัฒน์ และ ธีรบรรณ ธีระพงษ์, 2566)

5. กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ช่วยพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา สามารถพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ดังผลการวิจัยที่สะท้อนบุคลิกภาพของมนุษย์ที่สมบูรณ์ สอดคล้องกับมาสโลว์ (เดิมศักดิ์ คทวนิช, 2566) ที่กล่าวถึง โดยลักษณะเด่นที่ปรากฏในผลการวิจัย ได้แก่ การมองโลกและสถานการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง การยอมรับจุดเด่นและจุดด้อยของตน ความรักและชื่นชมกับชีวิตโดยไม่รู้สึกรับเบียดเบียนหรือท้อแท้สิ้นหวัง การเอาใจใส่สังคมและรักเพื่อนมนุษย์ การมีมนุษยสัมพันธ์อันดีกับคนทั้งหลาย และการตีความค่ากับความล้าลึกทางธรรมชาติ ปัจจุบันแนวทางจิตตปัญญาศึกษาได้รับความสนใจทั้งในวงการการศึกษาและทางการแพทย์ การสอนแนวจิตตปัญญาศึกษา (contemplative pedagogy) รวมถึงการฝึกปฏิบัติภารกิจจิตและการใคร่ครวญ ทำให้การเรียนรู้และการเติบโตส่วนบุคคลของนักศึกษาลึกซึ้งยิ่งขึ้น (Hammerle, 2015) และมีความสนใจเพิ่มขึ้นในการบูรณาการการฝึกสมาธิภาวนาเพื่อยกระดับในวงการการศึกษาเพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (Shapiro et al., 2011) โดยกระบวนการสอนการเรียนการสอนนี้มุ่งบ่มเพาะความสามารถทางอารมณ์ จิตใจ และสติปัญญา รวมถึงความคิดสร้างสรรค์ ความเข้าใจในตนเอง การตระหนักรู้ และความยืดหยุ่นทางจิต (Hammerle, 2015)

6. การพัฒนาการตระหนักรู้เป็นแนวทางในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีในสังคมผู้สูงอายุ

ผลการวิจัยครั้งนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Tierno (2024) ที่เห็นความสำคัญในการส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาคนในเชิงลึกโดยอาศัยกระบวนการที่เน้นประสบการณ์ตรง การรับฟังอย่างลึกซึ้ง และการสะท้อนคิดเพื่อส่งเสริมความเข้าใจและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การศึกษาและฝึกปฏิบัติ

เพื่อความเข้าใจและเชื่อมโยงมิติความเป็นมนุษย์ การเสริมสร้างทักษะระหว่างบุคคล การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถในการสร้างความเชื่อมโยงอย่างแท้จริงผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การใช้กิจกรรมละครอิมโพรไวส์ การทำสมาธิเจริญสติ และการเขียนสะท้อนตนเอง เป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลและคุณภาพชีวิตที่ดีในสังคมผู้สูงอายุโดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานที่ที่ผู้สูงอายุอยู่รวมกลุ่มกัน เช่น ในสถานสงเคราะห์คนชรา และเป็นแนวทางในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในสังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอดที่จะมาถึงในอนาคตอันใกล้นี้ ซึ่งสอดคล้องกับแผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ 3 (พ.ศ. 2566-2580) ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุด้วยการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้เพิ่มพูนศักยภาพของตนเองอย่างเต็มกำลังความสามารถ และเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีในทุกมิติ อันจะทำให้ดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า พึ่งพาตนเองได้ และมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์สังคม (กรมกิจการผู้สูงอายุ, กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, และ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2566)

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 ผู้ที่สนใจนำกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาไปพัฒนามิติภายในมนุษย์ ควรมีโอกาสเรียนรู้ผ่านกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาด้วยตนเอง

1.2 หน่วยงาน องค์กร หรือสถานดูแลผู้สูงอายุ สามารถจัดการฝึกอบรมให้กับบุคลากร (Training of Trainers: ToT) เพื่อเข้าใจกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาด้วยตนเอง และนำความรู้และประสบการณ์ไปออกแบบและจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรทำการศึกษากระบวนการพัฒนาศักยภาพพี่เลี้ยงหรือผู้ที่ทำงานกับผู้สูงอายุ เพื่อให้สามารถจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาสำหรับผู้สูงอายุได้ นอกจากนี้ อาจทำการศึกษาในตัวอย่างที่มีความหลากหลายขึ้น เช่น กลุ่มช่วงวัยอื่น ๆ หรือกลุ่มผู้สูงอายุที่มีลักษณะเฉพาะแตกต่างกัน เช่น สภาพแวดล้อม ชุมชน ที่อยู่อาศัย ระดับการศึกษา

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กัลยรัตน์ ศรีกล้า. (2561). *ปัจจัยทำนายความยืดหยุ่นของผู้สูงอายุที่อาศัยในสถานสงเคราะห์คนชรา*

[วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา]. Burapha University Research

Information. <https://buuir.buu.ac.th/bitstream/1234567890/8096/1/Fulltext.pdf>

กรมกิจการผู้สูงอายุ, กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, และ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

(2566). *แผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ 3 (พ.ศ. 2566 - 2580)*.

https://www.dop.go.th/download/laws/th1653553501-843_0.pdf

- ชมจิรา ธรรมสอน และ ประยูร ไทยธานี. (2565). ผลของกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของพนักงานโรงแรม. *วารสารราชพฤกษ์*, 20(1), 27-37. <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/Ratchaphruekjournal/article/view/252742>
- จิราพร เกศพิชญวัฒนา, สุวิณี วิวัฒน์วานิช, อังคณา ศรีสุข, และ สหรัฐ เจตมโนรมย์. (2561). *เรียนรู้เข้าใจวัยสูงอายุ*. ยินยงการพิมพ์.
- ชนิทร โสวนะปรีชา, เพรศพรณ แดนศิลป์, และ ทิมพรณ รักแตงาม. (2568). กลับมายืนบนพื้นดิน: งานวิจัยเรื่องเล่าว่าด้วยชีวิตในช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านของผมด้วยการฝึกปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 36(1), 138-152. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/edubuu/article/view/274635/184409>
- ฐิตยากร ธีราติ. (2567). *ไม่มีคนคนนี้อีกแล้ว: งานวิจัยเรื่องเล่าว่าด้วยการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ตฤณ นาคประเสริฐ. (2567). *ประสบการณ์การจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา: กรณีศึกษาโครงการ Uncover "I" (Awareness in organization) แก่บุคลากรในองค์กร* [สารนิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เต็มศักดิ์ คทวนิช. (2566). *จิตวิทยาทั่วไป*. ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- ธนา นิลชัยโกวิท และ อติศร จันทรสข. (2559). *ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง: คู่มือกระบวนการจิตตปัญญา* (พิมพ์ครั้งที่ 2). วีพริ้นท์.
- นันทันท์ โพธิ์รักษาเจริญ. (2563). *การวิจัยและพัฒนากระบวนการเรียนรู้การแตงโก้อาร์เจนตินาตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา* [สารนิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล]. Mahidol University Library and Knowledge Center. <https://repository.li.mahidol.ac.th/handle/123456789/99524>
- เบญจมาศ ธีระโรจนพงษ์. (2563). *ประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงภายในของฉันทน์จากการวาดลายเส้นเซนทางเกิล* [สารนิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประสิทธิ์ สิริพันธ์. (2567). *การวิจัยเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพ: แนวคิดและกระบวนการปฏิบัติการ การวิจัยเชิงปฏิบัติการ*. เจริญดีมั่นคงการพิมพ์.
- ปัญญาวัฒน์ จุมลี. (2564). *ผลของโปรแกรมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา]. DSpace JSPUI. <https://ir.buu.ac.th/dspace/bitstream/1513/481/1/59920048.pdf>
- ปิยานุ สิริฤทธิ์. (2549). *ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Ed_Re_Sta/Piyanart_S.pdf

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2557). *สมาธิแบบพุทธ* (พิมพ์ครั้งที่ 21). วัดญาณเวศกวัน.
มนลดา กล่อมแก้ว. (2555). *การสร้างแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย*.
[วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Ed_Mea/Monlada_K.pdf
- วิชช์ เกษมทรัพย์. (2564, 25 กรกฎาคม). *ไทยพร้อมหรือไม่กับการก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์*.
มหาวิทยาลัยมหิดล. <https://op.mahidol.ac.th/ga/posttoday-22-2/>
- ศุภรัตน์ อิมวัฒน์กุล. (2552). *ผลของการประยุกต์ใช้โปรแกรมทักษะชีวิตร่วมกับการสนับสนุนจากผู้ปกครอง (5A'3) เพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นชุมชนแออัด* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล]. มหาวิทยาลัยมหิดล. <https://doi.org/10.14457/MU.the.2009.49>
- สุจิตรา สมพงษ์. (2555). *ความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร]. หอสมุดวังท่าพระ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
http://www.thapra.lib.su.ac.th/objects/thesis/fulltext/snamcn/Sujitra_Somphong/fulltext.pdf
- โสรัจ โปธิแก้ว. (2553). *การสังเคราะห์หลักอริยสัจ 4 สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษา เพื่อการพัฒนา รักษาและเยียวยาชีวิตจิตใจ: แนวคิด แนวทาง ประสบการณ์ และงานวิจัย*. คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สรชา ตานานัฐณ์ และ อีรวรรณ อีระพงษ์. (2566). *ประสบการณ์ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติและกระบวนการพัฒนาความงอกงามแห่งตนของกลุ่มธรรมยาตรา*. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 11(3), 993-1004. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/journal-peace/article/view/258850>
- อดิศร เนาวนนท์ และ สุภาวดี วิสุวรรณ. (2565). *การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมความสุขในการเรียนโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง*. *วารสารการวิจัย กาสะลองคำ*, 16(1), 109-120. <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/ksk/article/view/257730>
- อริสา สุมาลย์. (2556). *การพัฒนาปัญญาด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา: กรณีศึกษาโรงพยาบาลน้ำเกลี้ยง จังหวัดศรีสะเกษ* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล]. Mahidol IR. <https://repository.li.mahidol.ac.th/handle/123456789/93499>
- โอโซ. (2562). *Awareness: The Key to Living in Balance* [ต้นรู้: กุญแจสู่ชีวิตที่สมดุล] (พิมพ์ครั้งที่ 2). ภาพพิมพ์.

ภาษาอังกฤษ

- Archibald, M. M., & Kitson, A. L. (2020). Using the arts for awareness, communication and knowledge translation in older adulthood: A scoping review. *Arts & Health*, 12(2), 99–115. <https://doi.org/10.1080/17533015.2019.1608567>

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(4), 822–848. https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003_BrownRyan.pdf
- Dahl, C. J., & Davidson, R. J. (2019). Mindfulness and the contemplative life: Pathways to connection, insight, and purpose. *Current Opinion in Psychology*, *28*, 60–64. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.11.007>
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam Books.
- Hammerle, M. (2015). *Conceptualizing contemplative practice as pedagogy: Approaches to mindful inquiry in higher education* [Doctoral dissertation, The University of Vermont]. SciSpace. <https://scispace.com/pdf/conceptualizing-contemplative-practice-as-pedagogy-41qduitamu.pdf>
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1990). *The action research planner*. Deakin University Press.
- Mahlo, L., & Windsor, T. D. (2021). Older and more mindful? Age differences in mindfulness components and well-being. *Aging & Mental Health*, *25*(7), 1320–1331. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1734915>
- McGarrigle, T., & Walsh, C. A. (2011). Mindfulness, self-care, and wellness in social work: Effects of contemplative training. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, *30*(3), 212–233. <https://doi.org/10.1080/15426432.2011.587384>
- Nilsson, H., Bülow, P. H., & Kazemi, A. (2015). Mindful sustainable aging: Advancing a comprehensive approach to the challenges and opportunities of old age. *Europe's Journal of Psychology*, *11*(3), 494–508. <https://doi.org/10.5964/ejop.v11i3.949>
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Astin, J. (2011). Toward the integration of meditation into higher education: A review of research evidence. *Teachers College Record*, *113*(3), 493–528. <https://doi.org/10.1177/0161468111111300306>
- Tierno, B. (2024). *Enhancing understanding through self-awareness: A medical humanities approach to increasing practitioner self-awareness and strengthening patient connection* [Doctoral dissertation, Drew University]. Drew University Digital Collections. <https://digitalcollections.drew.edu/UniversityArchives/ThesesAndDissertations/CSGS/DMH/2024/Tierno/openaccess/BTierno.pdf>
- Zahoor, I., Khan, S. N., & Sarwar, N. (2025). Inner reflections: Exploring the effect of contemplative art on students' self-awareness. *Academy of Education and Social Sciences Review*, *5*(1), 26–37. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14996552>