

การสนทนาระหว่างฉันกับแม่: การเปลี่ยนแปลงมิติภายในของผู้ดูแลผ่านการสนทนากับผู้ป่วยอัลไซเมอร์
 THE CONVERSATION BETWEEN ME AND MOM: THE INNER TRANSFORMATION OF A CAREGIVER
 THROUGH CONVERSATION WITH ALZHEIMER'S PATIENT

ขณะพัฒนา ใจ 6238052 CECE/M

ศศ.ม. (จิตตปัญญาศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : สมสิทธิ์ อัครนิธิ, Ph.D., จิรัฐกาล พงศ์ภคเชิธร, Ph.D.

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติภายในของผู้วิจัยผ่านการสนทนากับแม่ซึ่งเป็นผู้ป่วยอัลไซเมอร์ โดยการวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้ระเบียบการวิจัยในรูปแบบฮิวริสติก (Heuristic research) เพื่อศึกษาประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติภายในของผู้วิจัยผ่านการสนทนากับแม่ซึ่งเป็นผู้ป่วยอัลไซเมอร์

ผลการวิจัยพบว่า การดำรงอยู่ในปัจจุบันทั้งกายและใจ อย่างชัดเจนทั้งความคิด อารมณ์และความรู้สึกของผู้วิจัยนี้ คล้ายกับการอยู่ในรูปแบบการภาวนาอยู่ตลอดเวลา จนนำไปสู่การเห็นที่มาและเข้าใจความทุกข์ของตัวผู้วิจัยอย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น เห็นความรัก ความเมตตา และความกรุณาจากภายในของตัวผู้วิจัยที่หลบซ่อนอยู่ โดยกระบวนการที่สำคัญทำให้ตัวผู้วิจัยกลับเข้ามาเห็นมิติภายในของตัวผู้วิจัยเอง จนเกิดการตระหนักรู้จากภายใน ได้แก่ การภาวนาในรูปแบบและการภาวนาในชีวิตประจำวัน การฟังอย่างลึกซึ้ง และการเขียนอย่างโล่งกว้าง

สรุปผลวิจัยพบว่าการกลับมาสังเกตเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากภายในของตัวผู้วิจัยเองอย่างคมชัดผ่านความมีสติรู้ตัว และเท่าทันสิ่งต่างที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ เพื่อสังเกต รับรู้ และเท่าทันมิติภายในของตนเองอย่างชัดเจน ไม่หลบหนี กดข่ม หรือต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทำให้ผู้วิจัยได้ค้นพบหัวใจของตัวผู้วิจัยเอง กลับมาเห็นความรัก ความเมตตาและความกรุณาจากภายในของตนเองอย่างจริงแท้ เป็นมิตรและมีไมตรีกับทุกความคิด อารมณ์และความรู้สึกของตัวผู้วิจัยเองจนทุกอย่างเปิดกว้าง เป็นผลทำให้ผู้วิจัยทำหน้าที่ผู้ดูแลคุณแม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

การนำผลของวิทยานิพนธ์ไปใช้

ผลของวิทยานิพนธ์นี้ เพื่อใช้เป็นกรณีศึกษาให้กับผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลผู้ป่วย ในระดับต่าง ๆ ที่กำลังเผชิญปัญหาความทุกข์ยากในการทำหน้าที่เป็นผู้ดูแล ผ่านการเรียนรู้มิติภายในและทำความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งจนเกิดการตระหนักรู้ เป็นผลให้การดูแลผู้ป่วยที่มีหัวใจของความเป็นมนุษย์เพิ่มมากขึ้นและมีความสุขทุกครั้งที่ได้มีโอกาสทำหน้าที่เป็นผู้ดูแล

คำสำคัญ : ผู้ป่วยอัลไซเมอร์ / ผู้ดูแล / การเปลี่ยนแปลงมิติภายใน / เมตตาภาวนา

THE CONVERSATION BETWEEN ME AND MOM: THE INNER TRANSFORMATION OF A
CAREGIVER THROUGH CONVERSATION WITH ALZHEIMER'S PATIENT

CHANAPAT AIMJAI 6238052 CECE/M

M.A. (CONTEMPLATIVE EDUCATION)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: SOMSIT ASDORNNITHEE, Ph.D., JIRATTAKARN
PONGPAKATIEN, Ph.D.

ABSTRACT

The objective of this study was to explore the inner transformation experienced by the researcher through conversations with the researcher's mother, who was an Alzheimer's patient. This qualitative research employed heuristic methodologies to examine these transformative experiences.

The research findings indicated that being fully present, both physically and mentally, and maintaining honesty in all thoughts facilitated a profound state of immersion for the researcher. This experience resembled a continuous meditative state, enabling the researcher to discern the origins and nature of their own happiness and suffering more clearly. This process revealed deeper levels of love, compassion, and intrinsic kindness within the researcher. This critical process allowed the researcher to introspect and gain awareness of their internal dimensions, fostering a meditative awareness in both formal practice and everyday life. This was further supported by deep listening and reflective writing.

The summary of research results found that returning to observe internal experiences clearly and consciously, remaining present and aware of ongoing experiences. Rather, it emphasized learning about the researcher's inner self through mindfulness, enabling honest observation, recognition, and understanding of their inner dimensions without evasion or suppression. This approach allowed the researcher to discover their own core, including love, compassion, and genuine kindness. By being friendly and courteous to every thought, emotion, and feeling, the researcher achieved a state of openness. Consequently, the researcher was able to perform caregiving duties for the mother more efficiently.

IMPLICATION OF THE THESIS

The findings of this thesis served as a valuable case study for individuals involved in patient care across various levels. It aimed to assist caregivers who encountered challenging situations by facilitating the exploration of their inner dimensions and fostering a profound sense of self-awareness. Consequently, this deepened understanding was anticipated to enhance the provision of care with genuine empathy, thereby increasing the caregivers' satisfaction and well-being in their roles.

KEY WORDS: ALZHEIMER'S PATIENT / CAREGIVER / INNER TRANSFORMATION /
COMPASSIONATE MEDITATION

145 pages