

การเติบโตภายในของฉันผ่านบทสนทนาด้วยหัวใจกับผู้ป่วยและญาติ

MY INNER GROWTH THROUGH TRUE LOVE DIALOGUE WITH PATIENTS AND
CAREGIVERS

อุษณีย์ เพียรภัทรพงศ์ 5837741 CECE/M

ศศ.ม. (จิตตปัญญาศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : เพรศพรธม แคนศิศิลป์, ศศ.ด.(จิตวิทยา), หิมพรรณ รักเต่งงาม,
พร.ด. (พระพุทธศาสนา)

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเติบโตภายในของผู้วิจัยผ่านบทสนทนาด้วยหัวใจกับผู้ป่วยและญาติ การสนทนาด้วยหัวใจวางรากฐานอยู่บนการฟังอย่างลึกซึ้งตามแนวทางของท่านคิซ นัท ฮันท์ และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบเรื่องเล่ารวบรวมข้อมูลจากบันทึกหลังการสนทนาบันทึกส่วนตัวและบันทึกสะท้อนตนเองในรายวิชาของหลักสูตรจิตตปัญญา

จากการศึกษาพบว่า การสนทนาด้วยหัวใจกับผู้ป่วยและญาติส่งผลต่อผู้วิจัยคือเกิดการเปลี่ยนแปลงกระบวนทัศน์ในบทบาทของบุคลากรทางการแพทย์ โดยไม่มองผู้ป่วยแบบแยกส่วนและมุ่งรักษาเพียงมิติทางกายเท่านั้น แต่มองว่าเป็นมนุษย์ที่มีชีวิตจิตใจควรได้รับการดูแลแบบองค์รวม ช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ความทุกข์ในตนเอง คลี่คลายความสัมพันธ์ในครอบครัวและขยายปมความทุกข์ในอดีต นำไปสู่ความเข้าใจโลกและชีวิตมากขึ้น แผ่ขยายความรักที่แท้ให้กับตนเองและผู้อื่น ดำเนินชีวิตอย่างผู้มีปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริงและยังมีข้อค้นพบเกี่ยวกับปัจจัยที่เอื้อให้เกิดการเติบโตภายใน นั่นคือการน้อมนำหลักพุทธธรรมและการฝึกเจริญสติมาใช้ในชีวิตประจำวันทำให้รู้เท่าทันอารมณ์และความคิดของตนเอง รักษาชีวิตและจิตใจให้เป็นปกติและการเขียนเรื่องเล่าโดยอยู่บนฐานแห่งสติช่วยสืบค้นชีวิตด้านในตนเองอย่างลึกซึ้งจนเกิดความเข้าใจชีวิตเป็นภาพองค์รวมมากขึ้น

คำสำคัญ : การเติบโตภายใน / การฟังอย่างลึกซึ้ง / การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ / การวิจัยแบบเรื่องเล่า / การภาวนา

MY INNER GROWTH THROUGH TRUE LOVE DIALOGUE WITH PATIENTS AND CAREGIVERS

USANEE PIENPUTTARAPONG 5837741 CECE/M

M.A. (CONTEMPLATIVE EDUCATION)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: PROETPHAN DAENSILP, Ph.D.

(PSYCHOLOGY STUDIES), HIMAPAN RUKTAENGAM, Ph.D.

(BUDDHIST STUDIES)

ABSTRACT

This research aimed to study inner growth of the researcher through true love dialogue with patients and caregivers. True love dialogue was based on Thich Nhat Hanh's teachings on deep listening and Buddhist counseling. The research's methodology was narrative inquiry. Data were collected from dialogue fieldnote, personal journal and self-reflection in the Contemplative education curriculum.

The results showed that true love dialogue with patients and caregivers shifted paradigm of researcher as a healthcare professional from perceiving patients as fragmented part who can be treated only physical dimension but they were human who should be treated by holistic care. The dialogues enhanced awareness on researcher's suffering, reconciled family relationship and healed childhood's painful experiences. All of these could lead to more understanding, sharing true love to others and living in the world wisely. The factors that contributed to inner growth were applying Buddhist principles and the practice of mindfulness in daily life. They helped recognize one's emotions and thoughts and maintain equanimity in mind. Narrative inquiry based on mindfulness helped investigate inner life deeply which resulted in understanding the holistic life.

**KEY WORDS: INNER GROWTH / DEEP LISTENING / BUDDHIST COUNSELING
/ NARRATIVE INQUIRY / MEDITATION**

299 pages

