

มุมมองและวิธีการการดูแลตนเองในมิติจิตวิญญาณของแพทย์ผู้ดูแลแบบประคับประคอง
SPIRITUAL PERSPECTIVES AND PRACTICES IN SELF- CARE OF PALLIATIVE CARE
PHYSICIAN

วรรณภา อังศุวรรณ 6536328 CECE/M

ศศ.ม. (จิตตปัญญาศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์: ชรรินชร เสถียร, ประ.ด., ชัชวาลย์ ศิลปกิจ, ประ.ด.

บทคัดย่อ

บุคลากรผู้ดูแลแบบประคับประคองต้องเผชิญกับความตายและความสูญเสียที่ทำให้อยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษามุมมองและวิธีการการดูแลตนเองในมิติจิตวิญญาณของแพทย์ผู้ดูแลแบบประคับประคอง โดยเก็บข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึกกับแพทย์ผู้ดูแลแบบประคับประคองสองคนที่มีผลงานเป็นที่ยอมรับ ผลการศึกษาพบว่า แพทย์ผู้ดูแลแบบประคับประคองมีทัศนคติที่ทำให้คุณภาพภายในมั่นคง ได้แก่ ความเข้าใจอย่างอ่อนน้อม และความศรัทธาต่อกฎแห่งกรรมตามแนวทางพุทธศาสนา ร่วมกับเกิดการบ่มเพาะทางจิตวิญญาณจากการให้บริการการดูแลแบบประคับประคอง และการยอมรับสถานการณ์ทุกอย่างตามที่เป็น ทำให้มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ซึ่งส่งผลให้แพทย์มีชีวิตการทำงาน และธรรมที่สอดคล้องกัน ส่วนความเห็นต่อมุมมองของการดูแลตนเองมีความแตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม แพทย์มีวิธีการที่นำไปสู่ความตระหนักรู้ผ่านการสังเกตตนเอง ได้แก่ การสะท้อนตนเอง การฝึกตามแนวทางจิตตปัญญา และความกรุณาต่อตนเองอย่างมีสติ

สรุปผลการศึกษา มุมมองการดูแลตนเองขึ้นกับทัศนคติของบุคลากร และการวางแผนการดูแลตนเองเชิงรุก โดยการฝึกการสะท้อนตนเอง การฝึกตามแนวทางจิตตปัญญา และการฝึกความกรุณาต่อตนเองอย่างมีสติซึ่งเป็นวิธีการที่สำคัญต่อสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบุคลากรผู้ดูแลแบบประคับประคอง

การนำผลสารนิพนธ์ไปใช้

งานวิจัยนี้มีประโยชน์ต่อบุคลากรทางการแพทย์เพื่อวางแผนการดูแลตนเองเชิงรุก โดยการใช้วิธีการดูแลตนเองจากผลการศึกษาที่ช่วยให้คุณภาพภายในมั่นคง นอกจากนี้ สามารถขยายผลสู่การจัดอบรมเฉพาะสำหรับบุคลากร รวมถึงการเรียนการสอนของแพทย์ เพื่อพัฒนาทักษะการดูแลตนเองสำหรับการดูแลแบบประคับประคอง

คำสำคัญ : การดูแลแบบประคับประคอง การดูแลตนเอง การสะท้อนตนเอง การฝึกตามแนวทางจิตตปัญญา ความกรุณาต่อตนเองอย่างมีสติ

SPIRITUAL PERSPECTIVES AND PRACTICES IN SELF-CARE OF
PALLIATIVE CARE PHYSICIAN

WANNA ANGKASUVAN 6536328 CECE/M

M.A. (CONTEMPLATIVE EDUCATION)

THEMATIC PAPER ADVISORY COMMITTEE: CHARARINCHON SATIAN,
Ph.D., CHATCHAWAN SILPAKIT, Ph.D.

ABSTRACT

Palliative care professionals face challenges in dealing with death and difficult situations. This qualitative study aims to explore the perspectives and practices of self-care in the spiritual aspects of palliative care physicians by conducting in-depth interviews with two physicians who are recognized for their contributions. The findings reveal that palliative care physicians have the mindset that stabilizes their being, including humble curiosity and faith in the law of karma, according to Buddhist principles. This is coupled with spiritual cultivation through providing palliative care and acceptance of situations as they are. These factors lead to their spiritual well-being and create a harmonious integration of work, life, and Dharma. Regarding self-care perspectives, there are differences. However, the physicians engage in introspective practices that lead to self-awareness through self-observation, including self-reflection, contemplative practices, and mindful self-compassion.

For the conclusion, self-care perspectives depend on the mindset of the individuals and their proactive approach to self-care planning. Self-reflection, contemplative practices, and mindful self-compassion are essential for achieving the spiritual well-being of palliative care providers.

IMPLICATION OF THEMATIC PAPER

This research benefits healthcare professionals by enabling proactive self-care planning that foster inner stability, by using self-care practices from this study. Furthermore, the results can be extended to provide specific training for personnels, including medical education, to enhance self-care skills in palliative care practices.

KEYWORDS: PALLIATIVE CARE, SELF-CARE, SELF-REFELCTION,
CONTEMPLATIVE PRACTICES, MINDFUL SELF-COMPASSION