

ประสบการณ์ภายในของผู้ดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้าที่ผ่าน โครงการ Mindfulness Care

INNER EXPERIENCE OF DEPRESSION CAREGIVERS FROM MINDFULNESS CARE WORKSHOP PARTICIPATION.

นิพนธ์ภา จิตต์กุลศล 5837748 CECE/M

ศศ.ม. (จิตตปัญญาศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุปรียส์ กาญจนพิศศาล, Ph.D., เพรศพรณ แคน
ศิลป์, Ph.D.

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ภายในของผู้ดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้าที่ผ่าน
โครงการ Mindfulness Care ด้วยวิธีการวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยา วิเคราะห์ผลการวิจัยจากการเก็บข้อมูล
ผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล และบันทึกประสบการณ์เรียนรู้ของผู้ดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า จำนวน 8 คน

ผลการวิจัย พบว่า ประสบการณ์ภายในที่เกิดขึ้นมีทั้งสิ้น 10 ประสบการณ์ คือ 1.
ตระหนักรู้ในตนเอง 2. รับรู้ประสบการณ์เชื่อมโยงกับผู้อื่นและสภาพแวดล้อม 3. เผชิญหน้าความขัดแย้ง
และเห็นทุกข์ 4. เข้าใจและยอมรับความจริง 5. มีสติรู้เห็นกายใจมากขึ้น 6. คุณภาพจิตมีกำลัง 7. ตระหนัก
ถึงภาวะจิตใจและการกระทำของคนที่มิต่อผู้อื่น 8. เห็นมุมมองและความหมายใหม่ที่มีต่อชีวิต 9. สัมผัสถึง
คุณค่าในตนเองและงานผู้ดูแล 10. เกิดแรงบันดาลใจในการดูแลตนเองและผู้อื่น

การอภิปรายผล พบว่า ผลการศึกษาสอดคล้องกับแนวคิดด้านไม่จิตตปัญญา ซึ่งวางรากฐาน
อยู่บนการสื่อสาร เชื่อมโยงและตระหนักรู้ และหลักท้าวานา 4 ที่มีแก่นสำคัญคือ ปัญญา ซึ่งเป็นความเข้าใจ
ที่ถูกต้อง โดยมีที่มาจากปัจจัยภายนอกและภายในคือ กัลยาณมิตร และโยนิโสมนสิการ ปัญญาที่ส่งผลให้
ผู้ดูแลมีสุขภาพกายและจิตที่ดีขึ้น รวมถึงการมีพฤติกรรมแสดงออกที่เกื้อกูลต่อการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น

ทั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะให้มีการศึกษาในกลุ่มผู้มีภาวะซึมเศร้า เพื่อให้นำความรู้ความ
เข้าใจมาประยุกต์ใช้ในการดูแลภาวะซึมเศร้าอย่างเหมาะสม

คำสำคัญ : ประสบการณ์ภายใน/ ผู้ดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า/ โครงการ Mindfulness Care/ ปรากฏการณ์วิทยา

108 หน้า

**INNER EXPERIENCE OF DEPRESSION CAREGIVERS FROM
MINDFULNESS CARE WORKSHOP PARTICIPATION****NITCHAPA CHITTKUSOL CECE/M****M.A. (CONTEMPLATIVE EDUCATION)****THESIS ADVISORY COMMITTEE: ASST. PROF. SUPRE
KANJANAPHITSARN, Ph.D., PROETPHAN DAENSILP, Ph.D.****ABSTRACT**

This research **aimed** to study the inner experiences of depression caregivers participated in Mindfulness Care Workshop. The study employed a phenomenological research method, with the techniques of collecting and analyzing the data from the in-depth interviews and the journals of the eight depression caregivers.

The research results revealed that the inner experiences were consisted of the following ten themes: 1. Self-Awareness 2. Connecting to Others and Environment 3. Confronting Conflicts and Perceiving the Suffering 4. Understanding and Accepting the Truth 5. Mindful of Body and Mind 6. Empowered Mind 7. Awareness of Impact of Self on Others 8. New Perspective and Meaning of Life 9. Self-Worth and Perceived Value in Caregiving Duty 10. Inspiration on Self-Care and Caregiving.

The research discussion conveyed that the research results are in accordance with the concept of 'The Tree of Contemplative Practices', which has the foundation on communion, connection, and awareness. The results **were** also in line with the principle of '4 Developments', with 'Paññā', which is right understanding, as its essence. The 'Paññā' comes from both external and internal factors, which are 'Kalyāṇa-mitta' and 'Yonisomanasikāra'. This 'Paññā', then, expanded to other areas of developments, namely improved physical and mental health, and beneficent behaviors when living with others.

In this regard, the researcher suggests conducting the study in the group of participants with depressive symptoms. This is to apply the knowledge and understanding as a guideline for appropriate depression care.

**KEY WORDS: INNER EXPERIENCE/DEPRESSION CAREGIVERS/
MINDFULNESS CARE WORKSHOP/ PHENOMENOLOGY**

108 pages