

การพัฒนาตนของนักกิจกรรมบำบัด โดยการฟังอย่างลึกซึ้ง : การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม
 PERSONAL DEVELOPMENT OF OCCUPATIONAL THERAPISTS BY DEEP LISTENNING:
 A PARTICIPATORY ACTION RESEARCH

อังกฤษ สารคำ 5236726 CECT/M

ศศ.ม. (จิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: เพรศพรธณ แคนศิลป์, Ph.D, ชัชวาล ศิลปกิจ , พ.บ., Ph.D.

บทคัดย่อ

งานกิจกรรมบำบัดมีเป้าหมายเพื่อฟื้นฟูความสามารถในการทำกิจกรรมในชีวิตของผู้ป่วยให้กลับคืนมาเต็มศักยภาพ นักกิจกรรมบำบัดเป็นสื่อกลางเชื่อมต่อพลังใจสู่การฝึกฝนกิจกรรมที่มีความหมายต่อผู้ป่วย ซึ่งประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพและความเข้าใจถึงแรงจูงใจภายใน ซึ่งเข้าถึงได้ด้วย “การฟังอย่างลึกซึ้ง” การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมนี้ทำในนักกิจกรรมบำบัดในโรงพยาบาลจิตเวช 5 คน มีวัตถุประสงค์เพื่อนำกิจกรรมฝึกการฟังอย่างลึกซึ้งมาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาตนเองของนักกิจกรรมบำบัด และศึกษาผลที่เกิดขึ้น เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์รายบุคคลและการสนทนากลุ่ม (focus group)

กระบวนการฟังอย่างลึกซึ้งที่ใช้ในการวิจัยนี้ออกแบบตามหลักจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเน้นย้ำการตระหนักรู้และการมีสติในชีวิตประจำวัน และการสร้างปัจจัยที่เอื้อต่อการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมประกอบด้วย 3 ส่วน 1) การสร้างชุมชนการเรียนรู้ 2) การอบรมในรูปแบบของกระบวนการจิตตปัญญา 3) การเขียนบันทึกการเรียนรู้ ผลของกระบวนการพบว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง นำไปสู่การยอมรับตนเองและเข้าใจผู้อื่น ลดความรู้สึกว่าตนเป็นศูนย์กลาง เข้าใจชีวิตและมองโลกตามความเป็นจริงมากขึ้น เกิดการเรียนรู้การจัดการปัญหาด้วยสติ และการมีสัมพันธภาพที่ดี การเปิดกว้างยอมรับเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ของผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง รวมถึงมีความละเอียดอ่อนในการรับรู้

การฝึกการฟังอย่างลึกซึ้งเป็นการเรียนรู้ที่จำเป็นต่อการพัฒนาตนเองของนักกิจกรรมบำบัด และสามารถเกิดการพัฒนาในมิติภายในบุคคล (Intrapersonal Development) และเชื่อมโยงไปสู่มิติระหว่างบุคคล (Interpersonal Development) สอดคล้องกับหลักการของวิชาชีพกิจกรรมบำบัด คือตัวผู้บำบัดเป็นสื่อในการรักษาและการสร้างสัมพันธภาพเพื่อการรักษา

คำสำคัญ : การฟังอย่างลึกซึ้ง/ กิจกรรมบำบัด/ ตัวผู้บำบัดเป็นสื่อในการรักษา/
 การสร้างสัมพันธภาพเพื่อการรักษา

PERSONAL DEVELOPMENT OF OCCUPATIONAL THERAPISTS BY DEEP LISTENING: A PARTICIPATORY ACTION RESEARCH

AUNGKANA SANKHUM 5236726 CECT/M

M.A. (CONTEMPLATIVE EDUCATION AND TRANSFORMATIVE LEARNING)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: PROETPHAN DEANSILP, Ph.D.,
CHATCHAWAN SILPAKIT, MD., Ph.D.**ABSTRACT**

Occupational therapy aims to restore clients' performance of life activities at their maximum potential. A therapist is a medium to induce a positive action to inspire a client's inner power to practice the meaningful activities. The efficacy of occupational therapy depends on the therapist-client relationship and the depth of a therapist's understanding of the client's inner motivation which can be revealed through "deep listening". Participants of this participatory action research consisted of 5 occupational therapists from a psychiatric hospital. This research aimed to conduct deep listening activities as a tool to measure the self-development of occupational therapists and then evaluate the results. Data were collected by in-depth interviews and focus group interviews.

The deep listening activities used in this research were designed based on contemplative education concepts intended to emphasize awareness and to promote mindful practice in daily life. The activities consisted of 1) community learning, 2) contemplative learning workshops, and 3) journal writing. All participants believed that they achieved self-awareness which leads to self-acceptance and understanding of others. Since participants sense of self-centeredness was inhibited, and viewpoint regarding life was more realistic, they learned to handle the problem with sensibility and in a logical manner rather than in an irrational and reactive manner. Thus, the relationships with others, in conjunction with self-confidence, were improved. Some participants also mentioned that their overall perception of life was more sensitive.

To practice deep listening is essential for personal-development of therapist and is consistent with core concept of occupational therapy regarding the therapeutic use of self and therapeutic relationship.

**KEY WORDS: DEEP LISTENING/ OCCUPATIONAL THERAPY/
THERAPEUTIC USE OF SELF/ THERAPEUTIC RELATIONSHIP**

114 pages