

เมื่อนั้นเป็นกระบวนกร : กระจกสะท้อนความเข้าใจในตัวฉัน



ธนิดา อภิสัทธี

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตตปัญญาศึกษา)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2559

Copyright by Mahidol University

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

เมื่อฉันเป็นกระบวนกร : กระจกสะท้อนความเข้าใจในตัวตน

BEING A FACILITATOR: THE MIRROR TO UNDERSTAND MYSELF

ธนิดา อภิสัทธ์ 5537146 CECE/M

ศศ.ม. (จิตตปัญญาศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์: หิมพรรณ รักแตงาม, Ph.D., ศักดิ์ชัย อนันต์ศรีชัย, Ph.D.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์การเป็นกระบวนกรของตนเองอันส่งผลต่อการทำความเข้าใจในตนเองด้วยการเขียนเชิงอัตชีวประวัติซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งของระเบียบวิธีวิจัยแบบการสืบค้นด้วยเรื่องเล่าเพื่อย้อนกลับไปศึกษาประสบการณ์การเป็นกระบวนกรในอดีตของตนเองในช่วงเวลา 3 ปีที่ผ่านมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2555 – 2558 ซึ่งเป็นช่วงเวลาเข้มข้นที่ผู้วิจัยได้เรียนรู้และฝึกฝนตนเองผ่านการเป็นกระบวนกรงานวิจัยชิ้นนี้เป็นงานวิจัยตนเองที่ทั้งผู้วิจัยและผู้ถูกวิจัยเป็นบุคคลคนเดียวกัน ใช้สรรพนามเรียกแทนตัวเองว่า “ฉัน” และนำเสนอเรื่องเล่าในหลายรูปแบบทั้งความเรียง บทกวีและงานศิลปะเพื่อสื่อความให้ผู้อ่านได้รับรู้ว่าเป็นธรรมชาติ

ผลการวิจัยพบว่า การทำงานกระบวนกรเปรียบเสมือนกระจกที่สะท้อนให้ผู้วิจัยได้มองเห็นกระบวนกรทำงานของโลกภายในที่เกิดขึ้นในตนเอง เช่น สภาวะความกลัว ความอยาก ความคาดหวัง การไม่ยอมรับในตนเองและการยึดติดกับภาพอุดมคติที่สมบูรณ์แบบจนทำให้ชีวิตไม่มีความสุข ผู้วิจัยได้มองเห็นแบบแผนความคิด ความเชื่อและการตีความต่อสิ่งต่างๆ ในแบบที่คุ้นชินซึ่งสร้างความทุกข์ให้แก่ตนเองซึ่งประกอบด้วย 1. แบบแผนการใช้ชีวิตอยู่ในโลกแห่งความคิด ความฝันในอนาคต 2. แบบแผนการใช้ชีวิตที่ยึดติดอยู่กับประสบการณ์ฝังใจในอดีตที่ปิดกั้นไม่ให้ผู้วิจัยสามารถมองเห็นตนเองและสิ่งต่างๆ ได้ตามความเป็นจริง

“การฝึกสติตระหนักรู้ในตนเอง” จึงเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้ผู้วิจัยสามารถรับรู้ตนเองและสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงส่งผลให้เกิดความรัก ความเข้าใจและการยอมรับตนเองได้มากยิ่งขึ้น การค้นพบความหมายใหม่ของการเป็นกระบวนกรซึ่งก็คือวิถีของการหลอมรวมสิ่งที่ได้เรียนรู้มาฝึกใช้ในชีวิตประจำวันผ่านการใคร่ครวญตนเองอยู่เสมอยังส่งผลต่อความเข้าใจในการดำเนินชีวิตต่อไปของผู้วิจัยด้วย

คำสำคัญ : กระบวนกร / การทำความเข้าใจตนเอง / การเขียนเรื่องเล่าเชิงอัตชีวประวัติ / การสืบค้นด้วยเรื่องเล่า

BEING A FACILITATOR: THE MIRROR TO UNDERSTAND MYSELF

TANIDA APISIT 5537146 CECE/M

M.A. (CONTEMPLATIVE EDUCATION)

THEMATIC PAPER ADVISORY COMMITTEE: HIMAPAN RUKTAENGAM, Ph.D., SAKCHAI ANANTRICHAI, Ph.D.

ABSTRACT

The objective of this research was to study the experience of being a facilitator and how this affected the self-understanding of the researcher. The researcher used autobiographical and narrative inquiry methods to contemplate her own experience through the intensive period of learning and practicing of being a facilitator in the period of three years, from 2012-2015. This research was a self-study that used “I” dialogue as the narrator to communicate in various forms including narrative writing, poetry, and art expression.

From this study, the researcher found that working as a facilitator was a mirror to reflect her fear, desire, expectation, self-disagreement and the attachment to idealistic perfection which caused unhappiness in life. She learned the process of how she saw the world, her habitual pattern of thought, belief, attitude and interpretation until she discovered two main causes of suffering in her life. 1) Holding to the ideal life of what the future should be, and 2) Clinging to the past life. Due to these two patterns of thought, the researcher could not see herself and the world as it is.

Practicing “self-awareness” was a significant qualification of mind that supported her to perceive things and herself as they were without distortion and it also led her to self-love, self-understanding and self-acceptance. She discovered the new meaning of being a facilitator through creating new meaning of living her life with integrity, self-contemplation and the application of knowledge to life.

KEY WORDS: FACILITATOR/ SELF-UNDERSTANING/ AUTOBIOGRAPHY/ NARRATIVE INQUIRY

129 pages