

ประสบการณ์การเรียนรู้เชิงลึกเรื่อง ความอิจฉาของฉันท



ณัฐพร พร้อมพาณิชย์

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตตปัญญาศึกษา)
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2560

Copyright by Mahidol University

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

ประสบการณ์การเรียนรู้เชิงลึกเรื่อง ความอิจฉาของฉัน

IN DEPTH LEARNING EXPERIENCE OF ENVY OF MY SELF

ณัฐพร พร้อมพาณิชย์ 5538061 CECE/M

ศศ.ม. (จิตตปัญญาศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์: สมสิทธิ์ อัสตรนธิ, Ph.D., สุปรีย์ส์ กาญจนพิศศาล, Ph.D.

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาประสบการณ์การเรียนรู้เชิงลึกเรื่องความอิจฉาของฉัน โดยใช้กระบวนการทำงานวิจัยแบบที่หนึ่ง (First person research) หรืองานวิจัยตนเอง (Self-study) โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบอิวิริสติก และทำการเก็บข้อมูลจากบทสะท้อนตามช่วงเวลา บันทึกการเรียนรู้ บันทึกส่วนตัว หรือ ผลงานจากการอบรม เป็นต้น โดยทำการสังเกตความอิจฉาผ่านกิจกรรมต่างๆ หรือในชีวิตประจำวัน แล้วเขียนออกมาเป็นบันทึกความจำ จากนั้นทบทวนเรื่องราวเหล่านั้น จนเกิดความเข้าใจเรื่องความอิจฉาในตนเอง

ผลการศึกษาพบว่า ความอิจฉาเกิดจากความไม่พอใจในตนเองและเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่นที่มีในสิ่งที่ตนเองต้องการจึงเกิดความรู้สึกด้อยคุณค่าและนำไปสู่ความอิจฉา คิดว่าตนเองเป็นฝ่ายถูกกระทำ โลกนี้ไม่เป็นธรรมต่อตนเอง มีความคิดเชิงลบต่อผู้ที่เหนือกว่า พยายามหาข้อเสียหรือวิพากษ์วิจารณ์อีกฝ่ายเพื่อลดทอนคุณค่าผู้อื่นเพื่อเพิ่มคุณค่าในตนเอง หรือสร้างความแตกต่างในตนเองเพื่อลดความเสี่ยงก่อให้เกิดความอิจฉา พบว่าที่มาของความอิจฉาคือความไม่พอใจและไม่ยอมรับตนเอง มองตนเองในแง่ลบมากเกินไป ตีความหรือตัดสินตนเองและผู้อื่น มีกรอบความคิดและทัศนคติในชีวิตที่ผิดเพี้ยนไป มีความกลัวและกังวลใจมาก และยึดติดในเงื่อนไขหรือแผนงานมากเกินไป และพบว่าได้เกิดการเปลี่ยนแปลงการตอบสนองต่อความอิจฉา โดยความอิจฉายังคงอยู่ แต่เริ่มยอมรับความอิจฉาของตนเองได้มากขึ้น การเปรียบเทียบและอิจฉาผู้อื่นลดลง ทัศนคติต่อชีวิตตนเองดีขึ้น เริ่มมองเห็นข้อดีในข้อเสียต่างๆ ซึ่งเกิดจากการที่ผู้วิจัยเริ่มพอใจและยอมรับตนเองมากขึ้น กล่าวโดยสรุปการกลับมาใส่ใจและทำงานกับตนเองในเรื่องที่อิจฉาผู้อื่น ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติและกรอบความคิดเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง ทำให้ได้ลงมือทำสิ่งที่ตนเองรัก ทำสิ่งที่ไม่เคยทำหรือไม่กล้าทำมาก่อน รวมถึงการทำงานเพื่อผู้อื่น

คำสำคัญ: การเปรียบเทียบ / ความอิจฉา / อิวิริสติก / งานวิจัยแบบที่หนึ่ง 1

IN DEPTH LEARNING EXPERIENCE OF ENVY OF MY SELF

NATTAPORN PROMPANIT 5538061 CECE/M

M.A. (CONTEMPLATIVE EDUCATION)

THEMATIC PAPER ADVISORY COMMITTEE: SOMSIT ASDORNNITHEE, Ph.D.,
SUPRE KARNJANAPHITSAM, Ph.D.

ABSTRACT

This research studied the in-depth experience of my envy. The first person research paradigm which employed heuristic research methodology was used. Data were collected chronologically from reflections, journal, diary and artistic work. Those data were analyzed by investigating my envy through activities of daily life, followed by written and rewritten of such experiences to explore and describe my envy.

The findings showed that envy was developed from the feeling of discontent about oneself. This inferiority occurred when the researcher compared herself to others and she had a thought that the world is unfair. She had a hostile attitude and desire to overcome the superior by either criticizing them or differentiating herself. The root of envy was self-dissatisfaction and self-denial, which led to negative self-attitude and self-criticism. She, finally, ran her life with wrong worldview. She was anxious and fear of living then tried to cover up with attachment to strict plan. Throughout the research, the researcher's life had been gently transformed. Though the envy remained, she had different responses to it. She acknowledged her envy and had more self-acceptance and self-satisfaction. She compared herself to others less and developed better attitudes towards life.

In conclusion, with the contemplative approach, working on oneself about envy brought about a transformed attitude and worldview of life. It resulted in opened mind to try new things, do from the passion, as well as engage in social work.

KEY WORDS: COMPARING MIND / ENVY / HEURISTIC / FIRST PERSON
RESEARCH

186 pages

Copyright by Mahidol University