

มติภายในของกระบวนกร
สู่เส้นทางการเปลี่ยนแปลงมติภายในของฉันในฐานะกระบวนกร



ฐาณารัตน์ สุชนากุลวิทย์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตตปัญญาศึกษา)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ.2560

Copyright by Mahidol University

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

มิติกายในของกระบวนการสู่เส้นทางการเปลี่ยนแปลงมิติกายในของฉันในฐานะกระบวนการ

FROM FACILITATORS' INNER EXPERIENCE TO MY INNER TRANSFORMATION AS A FACILITATOR

ฐานารัตน์ สุชนากุลวิทย์ 5637936 CECE/M

ศศ.ม. (จิตตปัญญาศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: สมสิทธิ์ อัสครนธิ, Ph.D., ศักดิ์ชัย อนันต์ศรีชัย, Ph.D.

บทคัดย่อ

งานวิจัยชิ้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษามิติกายในที่เป็นหัวใจของการเป็นกระบวนการเพื่อการเรียนรู้ด้านในคืออะไร และเพื่อนำข้อมูลและบทเรียนที่ได้จากการศึกษามิติกายในของกระบวนการมีอาชีพทั้ง 3 คนนำมาใช้ในการสังเกตและการทำงานในฐานะกระบวนการของตนเองในการศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางมิติกายในผ่านประสบการณ์ตรง ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผ่านวิธีวิทยาการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological research) และวิธีวิทยาการวิจัยแบบฮิวริสติก (Heuristic research) ควบคู่กัน โดยนำเสนอผ่านเรื่องเล่าจากมุมมองผู้วิจัย

ผลการศึกษาพบว่า จากการได้ติดตามและพูดคุยกับกระบวนการทั้งสามคนทำให้ได้มองเห็นความหมายของมิติกายในที่เป็นหัวใจของการเป็นกระบวนการเพื่อการเรียนรู้ด้านในว่า ประกอบไปด้วย การยอมรับในทุกส่วนของตนเอง, การยอมรับในความคิดพลาดและล้มเหลวได้, การทำงานกับตนเอง, สติและการภาวนา และท้ายสุดคือ ชีวิตและการเป็นกระบวนการเป็นเส้นทางเดียวกัน ซึ่งทั้ง 5 หัวข้อนี้เป็นสิ่งที่ผู้วิจัยได้ซึมซับมาจากกระบวนการแต่ละคน และมองว่า เมื่อกระบวนการมีทั้ง 5 ประเด็นตระหนกอยู่ภายในหัวใจ ย่อมทำให้หนทางในการเป็นกระบวนการของคนเป็นไปอย่างบริสุทธิ์ใจ ด้วยเพราะคนไม่ใช่เพียงผู้สอน แต่เป็นผู้ใช้ชีวิตอย่างเป็นหนึ่งเดียวตามที่ตนสอน

ในส่วนของกระบวนการเปลี่ยนแปลงมิติกายในของผู้วิจัยในฐานะกระบวนการนั้น ก็ได้พบว่า ตลอดเส้นทางทั้งการพูดคุยและจัดกระบวนการเรียนรู้ รวมไปถึงองค์ประกอบในชีวิตได้พาให้ผู้วิจัยได้เห็นสิ่งที่เป็นความเคยชินของตน เช่น การเปรียบเทียบ ความคาดหวังต่อตนเอง ฯลฯ ซึ่งการได้ทำงานกับตนเองตลอดเส้นทางทำให้ผู้วิจัยได้ก้าวข้ามจากตัวตนเดิมไปสู่ตัวตนใหม่ และมองเห็นความหมายของความเป็นคนธรรมดาที่ยังมีทั้งความสวยงามและความผิดพลาดปะปนกัน และมองเห็นว่าแม้เส้นทางนี้จะเริ่มต้นจากการมองเห็นภายในตนเอง แต่ท้ายสุดแล้วมันคือหนทางเดียวกันสู่การมองเห็นและเข้าใจในผู้อื่นเช่นกัน โดยมีปัจจัยที่เอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในเกิดการใคร่ครวญตนเอง การใคร่ครวญผ่านผู้อื่น และการลงมือทำด้วยประสบการณ์ตรง

คำสำคัญ: มิติกายใน / กระบวนการ / การเปลี่ยนแปลง

234 หน้า

FROM FACILITATORS' INNER EXPERIENCE TO MY INNER
TRANSFORMATION AS A FACILITATOR

THANARAT SUTHANAKULVIT 5637936 CECE/M

M.A. (CONTEMPLATIVE EDUCATION)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: SOMSIT ASDORNNITHEE, Ph.D.,
SAKCHAI ANANTRECHAI, Ph.D.,

ABSTRACT

This research aimed to study the essence of inner experiences of being a contemplative facilitator how the researcher transformed through the direct experiences while being a facilitator. The researcher used a qualitative research method with Phenomenological and Heuristic methodology and was presented as a narrative from the researcher's perspective. Firstly, The researcher found that the essence of inner experiences of being a facilitator from 3 professional facilitators life contain acceptance from within, admitting their own mistakes, inner work, mindfulness and meditation, undivided life and work as a facilitator. The researcher believed that when the facilitator was aware of all 5 topics in their mind, it will make them worked with clearness because they facilitate in the same way as how they live. Secondly, from the direct experiences which is not only being facilitator but living and being with 3 facilitators. The researcher made to understand about inner self such as comparison thinking and self-expectation etc. The researcher got over an old self to a new self by the inner working along the journey. The most important lessons was how the author realized about being an ordinary people who has both beautiful and ugly parts within. Although this journey started from understanding the own self, it is the same way to understand others as well. Finally, the author found that the factors of inner transformation include self-contemplation, contemplation through others and overcoming with action.

KEY WORDS: INNER EXPERIENCE/FACILITATOR/TRANFORMATION

234 pages