

ไม่มีคนคนนี้อีกแล้ว: งานวิจัยเรื่องเล่าว่าด้วยการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

NO LONGER DOES HE EXIST: NARRATIVE INQUIRY ON THE LOSS OF THE LOVED ONE

ฐิตยากร ธีราติ 6237786 CECE/M

ศศ.ม. (จิตตปัญญาศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : หิมพรรณ รักแตงาม, พธ.ค. (พระพุทธศาสนา), เพรตพรรณ แคนศิลป์, ศศ.ค. (จิตวิทยา)

บทคัดย่อ

งานวิจัยชิ้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทำความเข้าใจประสบการณ์การสูญเสียคุณพ่อของฉัน โดยใช้งานวิจัยเรื่องเล่าผ่านเรื่องราวในชีวิตของผู้วิจัยหรือ “ฉัน” โดยมีแหล่งข้อมูลหลักจากผู้วิจัยเอง เช่น บันทึกความทรงจำ บันทึกส่วนตัว การเขียนสะท้อนการเรียนรู้และรายงาน โดยมีการฝึกปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาควบคู่ไปด้วย แล้ววิเคราะห์แก่นเรื่องและวิเคราะห์ในเชิงบริบท และนำเสนองานวิจัยผ่านการเล่าเรื่อง ประกอบด้วย (1) พ่อคือทุกสิ่ง (2) เมื่อทุกสิ่งพังทลาย (3) การเรียนรู้ชีวิตผ่านความสัมพันธ์ (4) บนเส้นทางแห่งการฝึกปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา และ (5) ทุกการพบเจอและการพลัดพรากล้วนเป็นการเผชิญหน้ากับชีวิต

ผลการวิจัยพบว่าการฝึกฝนตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาอันได้แก่ การเขียนเพื่อสะท้อนสภาวะภายใน การฟังอย่างลึกซึ้ง การเดินช้าๆ และการอยู่กับธรรมชาติ ส่งผลให้ผู้วิจัยมีสติ รู้เท่าทันและยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขมากขึ้น นำมาซึ่งการเข้าใจและยอมรับผู้อื่น รวมถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดาได้มากขึ้น ช่วยให้ผู้วิจัยคลี่คลายความทุกข์ที่เกิดจากการสูญเสียและความทุกข์ในชีวิตได้ดีขึ้น

การนำผลของวิทยานิพนธ์ไปใช้

งานวิจัยนี้น่าจะเป็นประโยชน์แก่วงวิชาการในการขยายขอบเขตงานวิจัยแบบอัตวิสัยผ่านระเบียบวิธีงานวิจัยแบบเรื่องเล่าและเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่เผชิญการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก รวมถึงบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักผ่านประสบการณ์ตรงของผู้วิจัยในงานวิจัยฉบับนี้

คำสำคัญ: การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก / งานวิจัยเรื่องเล่า / จิตตปัญญาศึกษา

164 หน้า

NO LONGER DOES HE EXIST: NARRATIVE INQUIRY ON THE LOSS OF THE
LOVED ONE

THITAYAKORN THIRATI 6237786 CECE/M

M.A. (CONTEMPLATIVE EDUCATION)

THESIS ADVISORY COMMITTEE : HIMAPAN RUKTAENGARM, Ph.D.,
PROETPHAN DAENSIL, Ph.D.

ABSTRACT

The purpose of this research is to study and understand the researcher's experience of losing a father through the application of narrative inquiry, focusing on the life story of the researcher, or "I". The primary source of information included the researcher's past memories, personal journals, reflections on learning and reports along with contemplative practices. Thematic and contextual analyses was conducted and the research was presented with the narrative consisting of: (1) Father is everything; (2) When everything falls apart; (3) Learning about life through relationships; (4) On the path of contemplative educational practices; and (5) Every encounter and separation is an encounter with life.

The findings revealed that practices according to the principles of contemplative education, which include writing to reflect inner states, deep listening, salsa dancing, and being in nature enhanced the researcher's self-awareness, consciousness, unconditional self-acceptance, hence fostering a greater understanding and acceptance of others and life's evolving situations. Consequently, the researcher experienced improved resolution of grief and suffering associated with loss and life challenges.

IMPLICATION OF THE THESIS

This research could be useful to academia in expanding the scope of subjective research through narrative inquiry methods, to those facing the loss of a

loved one, and to the personnel involved in caring for those who have lost loved ones through the direct experience of the researcher in this research.

KEY WORDS: LOSS OF A LOVED ONE / NARRATIVE RESEARCH /
CONTEMPLATIVE EDUCATION

164 pages