

การใคร่ครวญด้านในผ่านประสบการณ์ความเป็นแม่ของฉัน

LIVING MY LIFE FOR YOU: MY CONTEMPLATIVE REFLECTION THROUGH MOTHERHOOD EXPERIENCE

เมย์ลภัส บุญสิทธิ์วิจิตร 5437958 CECE/M

ศศ.ม. (จิตตปัญญาศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: สมสิทธิ์ อัครนิธิ, Ph.D., จิรัฐการ พงศ์กษेत्र, Ph.D.

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทบทวนและศึกษาประสบการณ์ด้านใน การให้ความหมาย และกรอบความเข้าใจโลกในความเป็นแม่ของผู้วิจัย การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพที่วางอยู่บนหลักการของวิธีวิทยาแบบเรื่องเล่า (narrative inquiry) โดยใช้การเขียนด้วยการใคร่ครวญด้านในเป็นกระบวนการสืบค้นประสบการณ์ความเป็นแม่ของตนเอง ผู้วิจัยเน้นการเก็บข้อมูลที่มีความหมายสำคัญต่อความเป็นแม่ ทั้งความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ การให้ความหมายที่แฝงในแบบแผนการใช้ชีวิตหลากหลายแง่มุม งานชิ้นนี้ใช้การสืบค้นแบบอุปนัย คือ โดยไม่ได้กำหนดวัตถุประสงค์เพื่อพิสูจน์ทฤษฎีใด แต่นำองค์ความรู้ที่ได้ศึกษาค้นคว้ามาสะท้อนในการใคร่ครวญประสบการณ์ด้านในความเป็นแม่

จากการได้ศึกษาประสบการณ์ด้านในความเป็นแม่ของตนเอง ผู้วิจัยพบว่าความเป็นแม่ได้กลับมาสะท้อนการมองโลกและชีวิตอันเป็นปัจเจกของตนเอง ทำให้เห็นและเข้าใจตนเองในมิติที่ลึกซึ้ง ตระหนักรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึก แบบแผน และมุมมองต่อโลก เห็นเหตุปัจจัยต่างๆที่ก่อให้เกิดความหมายต่อชีวิต จนเกิดการยอมรับความเป็นปัจเจกของตนเอง และสามารถสะท้อนกลับมาชื่นชมและภาคภูมิใจในชีวิตความเป็นแม่ได้ ทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องสมดุล อ่อนโยนและเมตตาต่อตนเองจนค่อยๆวางจากการเร่งรีบบีบคั้นให้ตนเองทำหน้าที่แม่ตามความคาดหวัง

กระบวนการเขียนด้วยการใคร่ครวญด้านในเป็นเครื่องมือสำคัญในการเก็บข้อมูล ซึ่งมีส่วนสำคัญที่ส่งผลให้ผู้วิจัยเกิดการรับรู้โลกที่เปลี่ยนไป เริ่มตั้งคำถามต่อแบบแผนชีวิตที่ปฏิบัติจนคุ้นชิน กล่าวที่จะสืบค้นลึกกลงไปในต้นตอของความทุกข์ในใจ ทำให้ผู้วิจัยสามารถเปิดมุมมองใหม่ในการเข้าใจชีวิตของตนเอง

คำสำคัญ: การเขียนด้วยการใคร่ครวญด้านใน / วิธีวิทยาแบบเรื่องเล่า / ความเป็นแม่ / จิตตปัญญาศึกษา

191 หน้า

LIVING MY LIFE FOR YOU: MY CONTEMPLATIVE REFLECTION THROUGH
MOTHERHOOD EXPERIENCE

MEYLAPAS BOONSITHVICHIT 5437958 CECE/M

M.A. (CONTEMPLATIVE EDUCATION)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: SOMSIT ASDORNNITHEE, Ph.D.,
JIRATTAKARN PONGPAKATIEN, Ph.D.

ABSTRACT

The purpose of this research was to review and study researcher's self-experience of motherhood through the examination of life's meaning and worldview. The research was based on the principle of qualitative research and narrative inquiry using contemplative writing as a tool and process to explore the researcher's inner experience of motherhood. The research data included, feelings, thought, belief, and the meaning behind the life patterns of the researcher reflecting in several aspects in the motherhood experience. The research inductively inquired knowledge that gains from the contemplation of life; thus, it does not set any pre-assumption to prove any theory.

The researcher found that motherhood reflects the researcher's worldview and individuality. Consequently, the researcher gained deep understanding of self and became fully aware of thought, emotion, feelings, worldview, life pattern, and factors that contributed to the researcher's meaning about life. Through the researching process, the researcher finally was able to accept her individuality, appreciate life of motherhood, and live a congruent life.

Through the contemplative writing process, the researcher also experienced a shift in worldview, gained more inquisitive mind of life pattern, and willingly explored deeply to the pain in life.

KEY WORDS: CONTEMPLATIVE WRITING / NARRATIVE INQUIRY /
MOTHERHOOD/ CONTEMPLATIVE WRITING

191 pages