

การอยู่อย่างเท่าทัน สภาวะลักษณะย่อยแบบผดุงตนของคนลักษณะ 7: การโหยหากลุ่มคนคนเดียวกัน

LIVING WITH AWARENESS IN SELF-PRESERVATION SUBTYPE OF ENNEATYPE 7: LIKE-MINDED FAMILY

พรรณเศรษฐี นุ่มหนู 5837744 CECE/M

ศศ.ม. (จิตตปัญญาศึกษา)

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

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์เกี่ยวกับการดำรงอยู่อย่างเท่าทันกับสภาวะลักษณะย่อยแบบผดุงตนของคนลักษณะ 7: การโหยหากลุ่มคนคนเดียวกันของผู้วิจัย และมีวัตถุประสงค์ย่อยดังนี้ 1 เพื่อศึกษาลักษณะของลักษณะย่อยผดุงตนของคนลักษณะ 7: การโหยหากลุ่มคนคนเดียวกันของผู้วิจัย 2 เพื่อศึกษาสิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมุมมองที่มีต่อสภาวะลักษณะย่อยแบบผดุงตนของคนลักษณะ 7: การโหยหากลุ่มคนคนเดียวกันของผู้วิจัย 3 เพื่อศึกษามุมมองใหม่ของผู้วิจัยที่มีต่อสภาวะลักษณะย่อยแบบผดุงตนของคนลักษณะ 7: การโหยหากลุ่มคนคนเดียวกัน โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบฮิวริสติก (Heuristic research) และใช้การเขียนด้วยการใคร่ครวญด้านใน (Contemplative Writing) ในการเก็บข้อมูล มีระยะเวลาของการเก็บข้อมูลทั้งสิ้น 7 เดือน

ผลจากการศึกษาพบว่า ลักษณะลักษณะย่อยผดุงตนของผู้วิจัย ประกอบด้วย ความต้องการการยอมรับจากคนคนเดียวกัน เพื่อกลับมายอมรับในตัวเอง, การเสพความสุขที่ไม่เคยเพียงพอ และการวางแผนเพื่อให้ได้มาซึ่งความสุข, มุมมองที่เลือกเพียงสิ่งที่ชื่นชอบ และละทิ้งสิ่งที่ไม่พึงใจ, ความคิดที่ยึดติด และการยึดถือความคิดเป็นตัวตน, ความกลัวที่ต้องสูญเสียตัวตน คุณค่า อิสรภาพ และการป้องกันตนเองจากความเจ็บปวดด้วยการใช้เหตุผลมาอธิบาย

ปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมุมมองที่มีต่อสภาวะลักษณะย่อยผดุงตนของผู้วิจัย พบว่า การปล่อยวางแรงกดดันของตนเองออกจากงานวิจัย และประเด็นโหยหากคนคนเดียวกัน เป็นสิ่งสำคัญแรกสุดที่ทำให้เกิดการตระหนักถึงความคิดที่ยึดติดของตนเอง นอกจากนั้น ความมุ่งมั่นที่จะเรียนรู้ และเปลี่ยนแปลงตนเอง, การเผชิญหน้ากับทุก ๆ ประสบการณ์ทั้งความสุข และความทุกข์อย่างตรงไปตรงมา ไม่ด่วนตัดสิน, การกลับมาทบทวนสิ่งที่ตนเองได้บันทึกเอาไว้ และการสะท้อนตนเองผ่านการอ่านบันทึก, แรงผลักดัน และการสนับสนุนของกัลยาณมิตร เป็นองค์ประกอบที่เกื้อหนุนให้ผู้วิจัยตระหนักถึงสภาวะลักษณะย่อยของตนเองมากขึ้น

มุมมองใหม่ที่มีต่อสภาวะลักษณะย่อยแบบผดุงตนของผู้วิจัย พบว่า ความโหยหากคนคนเดียวกัน ที่เกิดจากกิเลสภายในใจ แปรเปลี่ยนเป็นความเข้าใจ และเรียนรู้ที่จะตอบสนองให้ช้าลง, เคารพความหลากหลาย ที่แตกต่างจากความคิด ความเชื่อ และความต้องการของตนเอง, เปิดรับกับทุกความรู้สึกของตนเอง และเปิดรับความรู้สึกของผู้อื่นให้มากขึ้น, เห็นช่องทางที่จะพัฒนาตนเองต่อ บนความเป็นลักษณะ 7 ผดุงตน คนคนเดียวกันของตนเองต่อไป

คำสำคัญ: นพลักษณ์ / ลักษณะย่อยแบบผดุงตน / คนคนเดียวกัน / การอยู่อย่างเท่าทัน / การวิจัยแบบฮิวริสติก

LIVING WITH AWARENESS IN SELF-PRESERVATION SUBTYPE OF ENNEATYPE 7: LIKE-MINDED FAMILY

PANNASATENUMNOO 5837744 CECE/M

M.A. (CONTEMPLATIVE EDUCATION)

THEMATIC PAPER ADVISORY COMMITTEE: SOMSIT ASDORNNITHEE, Ph.D., SAKCHAI ANANTRECHAI, Ph.D.

ABSTRACT

This research has an aim to study the experiences concerning living with awareness in self-preservation subtype of enneatype 7: like-minded family. The supportive objectives of the research are to study: 1) the characteristics of self-preservation subtype of enneatype 7: like-minded family of the researcher, 2) the factors that involve in the change in perspectives towards self-preservation subtype of enneatype 7: like-minded family of the researcher, and 3) the new perspectives towards self-preservation subtype of enneatype 7: like-minded family. This research applied heuristic research methodology in which contemplative writing was employed to collect the data. The timeframe for data collection was 7 months.

The results showed that the survival subtype of the researcher could be defined by the need of acceptance from the like-minded family in order for the researcher to accept himself, the addiction to happiness which never seemed to be enough as well as planning to achieve the happiness, the fixed perspective to choose only the favorable experiences. Moreover, in this subtype, it was also found to disregard the unsatisfactory, the attached idea, self-actualization, fear of losing one's self as well as self-values and freedom and the use of reasoning to avoid the pain.

It was found that the factors that caused the change in perspective towards the survival subtype of the researcher include letting go the pressure resulted from the research and the issue of longing for the like-minded family. These two factors are the most important issues that caused the researcher to be aware of the attached idea of himself. Moreover, the supporting factors that enabled the researcher to be aware of the researcher's subtype natures include the determination to learn and transform himself, the direct confrontation in every experience, both pleasurable and suffering ones, without immediate judge, the revision of what have recorded and self-reflection through journal reading as well as the drive and support from friends.

The new perspective towards the survival subtype of the researcher was that the longing for like-minded family, that was resulted from the desire of the heart, was transformed into understanding and learning to slow down the reaction and respect the differences in terms of concept, belief and one's own desires. The new perspectives also include opening up to researcher's every own feeling as well as opening up to the feelings of others. These perspectives let the researcher see the path of self-improvement based on being a self-preservation subtype of enneatype 7: like-minded family of the researcher.

KEY WORDS: Enneagram / Self-preservation subtype / Like-minded family / Living with awareness / Heuristic research

190 pages