

การเติบโตภายในบนเส้นทางความเป็นแม่ของฉัน

THE INNER GROWTH THROUGH THE PATH OF MY MOTHERHOOD

ชรินทร์ เสถียร 5537150 CECE/M

ศศ.ม. (จิตตปัญญาศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: หิมพรรณ รักเต่างาม, Ph.D., ชัชวาลย์ ศิลปกิจ, พ.บ., Ph.D. (จิตเวช)

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาว่าความเป็นแม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและการเติบโตภายในของผู้วิจัยอย่างไร และเพื่อทบทวนกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่พาให้กลับมาเรียนรู้และเข้าใจตนเอง ผู้วิจัยเลือกใช้กระบวนการทำงานวิจัยแบบทัศน์ 1 (First Person Research) ด้วยรูปแบบวิธีการทำงานวิจัยเชิงอัตชีวประวัติ (Autobiographical Research) ผสมผสานกับการทำงานวิจัยแบบเรื่อง-เล่า (Narrative Inquiry) โดยมี “ฉัน” ในฐานะผู้วิจัยตัวเองเป็นผู้ดำเนินเรื่อง

ผู้วิจัยพบว่ามุมมองความเป็นแม่ของผู้วิจัยมีที่มาจากมุมมองความเป็นลูกที่ตัวเองเคยคับข้องในวัยเด็ก การสืบค้นด้วยสติที่ได้กลับไปปรับความเข้าใจใหม่ในมุมมองของความเป็นลูกที่เคยเป็น ส่งผลถึงการเปลี่ยนแปลงมุมมองความเป็นแม่ของตัวเอง และทำให้ผู้วิจัยปรับเปลี่ยนทัศนคติจากการยึดมั่นในตนเองสูง มาเป็นการศรัทธาและวางใจในการใช้ชีวิตอย่างสอดคล้องทั้งภายในตนเองและในความสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมทั้งเกิดความตระหนักในคุณค่าของตัวเองโดยไม่ต้องยึดบทบาทความเป็นแม่เพื่อยืนยันคุณค่าในตัวเองที่เคยเป็น

ในส่วนของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ผู้วิจัยใช้สติเป็นพื้นฐานสำคัญ การทำงานของสติทำให้ผู้วิจัยสามารถรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นด้วยความเป็นกลาง ไม่สั่นคลอนไปกับความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ จึงช่วยส่งผลต่อการเกิดปัญญาที่เข้าใจถูกต้อง ปัญญาเช่นนี้ไม่ได้มาจากการนึกคิดด้วยตรรกะเหตุผล หากมาจากการที่รู้และสัมผัสได้ถึงความหมายของความรู้สึกที่ลึกลงไปในจิตใจ ผลที่ได้รับจากกระบวนการวิจัยจึงเป็นความเข้าใจใหม่ที่ไร้สาระเปลือกของความยึดมั่นบางอย่างที่เคยมี จนกระทั่งได้สัมผัสกับศรัทธาในชีวิตและสามารถวางใจกับชีวิตที่จะดำเนินต่อไปอย่างมั่นคงมากยิ่งขึ้น

คำสำคัญ: การเติบโตภายใน / ความเป็นแม่ / อัตชีวประวัติ / การวิจัยแบบเรื่อง-เล่า / สติ / งานวิจัยแบบทัศน์ 1 / จิตตปัญญาศึกษา / กระบวนการซาเทียร์

THE INNER GROWTH THROUGH THE PATH OF MY MOTHERHOOD

CHARARINCHON SATIAN 5537150 CECE/M

M.A. (CONTEMPLATIVE EDUCATION)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: HIMAPAN RUKTAENGAM, Ph.D.,
CHATCHAWAN SILPAKIT, MD., Ph.D.

ABSTRACT

This research aimed to study how motherhood impacted the researcher's transformation and to review contemplative education approach which focused on mindfulness of self-inquiry. The "First Person Research" paradigm methodology which employed autobiographical research and narrative inquiry was used. The researcher used "I" dialogue as the narrator throughout.

From this study, the researcher found that her standpoint of being a mother originated from her standpoint of being a suffering child in the past. The process of this mindful investigation led to her acquiring of a new understanding of her childhood in the past and a new understanding of being a mom at present. It also transformed her perspective from strong egoism to faith in living life congruently, both internally and among relationships with others. She also discovered self-worth.

In the contemplative education approach, the researcher used mindfulness as a fundamental process. Mindfulness encouraged her to perceive those experiences firmly, not shaken by any positive or negative sensations. This brought in a non-intellectually developed wisdom. It was wisdom developed from the "knowing" and the deep meaning of awareness. So, the result from this research was a new comprehensive understanding on the basis of minimizing exaggerated egoism, hence establishing faith in living life with trust.

KEY WORDS: INNER GROWTH / MOTHERHOOD / AUTOBIOGRAPHY / NARRATIVE INQUIRY /
MINDFULNESS / FIRST PERSON RESEARCH / CONTEMPLATIVE EDUCATION /
SATIR TRANSFORMATIONAL SYSTEMIC THERAPY (STST)

189 pages