

การสะท้อนตนเองบนเส้นทางครูแพทย์ของผู้วิจัย

SELF-REFLECTION ON MY LIFE JOURNEY AS A MEDICAL TEACHER

นคิมา ติยาวั 5437959 CECE/M

ศศ.ม. (จิตตปัญญาศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: เพรศพรธณ แคนศิลป์, Ph.D., ชัชวาลย์ ศิลปกิจ, พ.บ., Ph.D. (จิตเวช)

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาผลของการสะท้อนตนเองของผู้วิจัยในการเป็นครูแพทย์ เป็นการศึกษาวิจัยในลักษณะมุมมองที่หนึ่งแบบฮิวริสติก (Heuristic Research) โดยเก็บข้อมูลจากบันทึกประจำวัน บันทึกส่วนตัวในอดีต เอกสารจากการเรียนในหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษา และจากการทำงานในบทบาทครูแพทย์ แล้วนำข้อมูลเหล่านั้นมาวิเคราะห์และนำเสนอในลักษณะของการเรียนรู้ตนเองผ่านการเขียน (Narrative Inquiry)

ผลการศึกษาแสดงว่า ผู้วิจัยพยายามค้นหาจิตใจและจิตวิญญาณที่ขาดหายไปในระบบการศึกษาและสาธารณสุข โดยนำความสนใจในการศึกษาปฏิบัติธรรมตามแนวทางพุทธเถรวาทอยู่เดิมมาใช้ร่วมด้วย เมื่อผู้วิจัยได้เข้ามาศึกษาในศูนย์จิตตปัญญาศึกษา จึงนำวิธีการสะท้อนตนเองมาค้นหาสิ่งที่ขาดหายไป การได้เข้าร่วมเรียนรู้กระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธในวิชาศิลปะการจัดกระบวนการ 1 ผู้วิจัยได้นำเอาแผนที่จิตใจซึ่งคือ โครงสร้างแห่งอริยสัจ 4 มาเป็นกรอบในการทำความเข้าใจโลกทั้งภายในและภายนอกของตน ค้นพบว่า อุปสรรคอันสำคัญที่ขวางกั้นความเป็นองค์รวมของชีวิตนั้น มาจากการมีม่านหมอกของความรู้ ความเชื่อ ที่ได้รับการปลูกฝังจากสังคม ครอบครัว พ่อแม่ ทำให้ผู้วิจัยต้องดำเนินชีวิตภายใต้กรอบความรู้ความเชื่อเหล่านี้ เป็นอุดมคติที่ทำให้ผู้วิจัย “ติดอยู่ในความดี” ผลที่ตามมาคือ เมื่อตนเองหรือผู้อื่นทำสิ่งต่างๆ ไม่ถึงเกณฑ์ของความดีเหล่านั้น จะไม่พอใจตนเองและหรือคนอื่น ผู้วิจัยได้เห็นชัดว่า ความทุกข์ใจทั้งหลายมาจาก “การคิดดี” ที่คิดขวางไม่ให้เข้าถึงภาวะองค์รวม การเรียนรู้ในกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษา นำให้ปัญญาเกิดขึ้นกับผู้วิจัยที่ทำให้สามารถมั่นคง อยู่กับภาวะเจ็บป่วยและการสูญเสียแม่ ซึ่งเป็นภาวะวิกฤตยิ่งในชีวิต ทำให้ผู้วิจัยเห็นคุณค่าและความหมายที่แท้จริงของชีวิตได้ ผู้วิจัยได้พบว่า การเข้าถึงความเข้าใจในภาวะองค์รวมอย่างแท้จริงเกิดขึ้นเมื่อเข้าใจในหลักธรรมอริยสัจ 4 ทำให้หลอมรวมชีวิตเป็นเนื้อเดียวกัน

การวิจัยของผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า ความเข้าใจในภาวะองค์รวมของผู้วิจัยแตกต่างไปจากเดิม ผู้วิจัยเข้าใจใหม่ ว่า องค์รวมที่แท้จริง หมายถึง การมองเห็นความจริงแท้ของความเชื่อมโยงกันของสรรพสิ่ง อย่างเป็นเนื้อเดียวกัน สิ่งที่ปิดกั้นการเห็นความเป็นเนื้อเดียวกันนั้นคือ การ “ยึด” ในความเชื่อ ความรู้ ที่แยกเป็นส่วนๆ ออกไปจากกัน การเกิดขึ้นของประสบการณ์ที่พิเศษของความรู้สึกลหลอมรวมกันของสรรพสิ่ง (state of integration) ทำให้เกิดภาวะจิตใจที่แจ่มใสที่จะรับรู้ความจริงรอบๆตัว และภายในตัวได้อย่างมีสมาธิและมีความเข้าใจ ทำให้เกิดความสุขอย่างสงบส่งผลให้การดำเนินชีวิตการเป็นครูแพทย์เป็นไปอย่างมีคุณค่าความหมาย

คำสำคัญ: การสะท้อนตนเอง / ครูแพทย์ / องค์รวม / งานวิจัยแบบทัศน์ 1 / จิตตปัญญาศึกษา

SELF-REFLECTION ON MY LIFE JOURNEY AS A MEDICAL TEACHER

NATIMA TIYOA 5437959 CECE/M

M.A. (CONTEMPLATIVE EDUCATION)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: PROETPHAN DAENSIL, Ph.D.,
CHATCHAWAN SILPAKIT, MD., Ph.D.

ABSTRACT

This research studied the results of self-reflection on the researcher's journey as a Medical Teacher. The researcher adopted "First Person Research" paradigm by using Heuristic Research as methodology. The data were collected from various documents: personal journals, contemplative journals, reports and documents in pursuit of her Master Degree in Contemplative Education, and her work as a medical teacher. The data was analyzed and presented by narrative approach.

The result showed that the researcher tried to search for what was missing in education and the public health system: psychological and spiritual dimensions and combination with personal interests in Theravada Buddhism teachings and practice. The researcher applied what she learned in contemplative education classes using self-reflection based on The Four Noble Truths map (Ariyasacca) as the main tool to comprehend her inner and outer world. As a result, she found that her habitual pattern was her main obstacle within, which the researcher calls "attachment to the good", influenced by her family and society. The researcher had to live her life under the control of these knowledge and beliefs. She imprisoned herself in a frame of good things without noticing her ideology. This resulted in self blaming, self dissatisfaction and dissatisfaction towards others. The researcher clearly understands that all suffering comes from attachment to the good and obstructs reaching holism. Buddhist counseling group gave wisdom to the researcher, made her was stable when her mother passed away, which has become the most essential turning point in her life when she realized the fact of life, accepted the uncertainty of it, and was profoundly aware of the value of life. The researcher found that understanding of true holism can happen upon realization of the four noble truths, fusing all dimensions of her life to the oneness.

In conclusion , the researcher had different understanding about meaning of holism. Actually holism mean perceive the connection of everything homogeneously. The obstruction is attachment on beliefs and fragmented knowledge. From this extraordinary experience on state of integration it caused her mind to be fresh and aware of reality that is all around being more focused and having more understanding. These experiences make the researcher live her life with more meaningfully and more valuably as a Medical Teacher.

KEY WORDS: SELF-REFLECTION /A MEDICAL TEACHER / HOLISTIC /
FIRST PERSON RESEARCH / CONTEMPLATIVE EDUCATION