

ผู้ประกอบอาชีพอิสระบนเส้นทางจิตตปัญญาศึกษา: ชีวิตของฉันผ่านงานวิจัยเรื่องเล่า



สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตตปัญญาศึกษา)
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2564

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

Copyright by Mahidol University

ผู้ประกอบอาชีพอิสระบนเส้นทางจิตตปัญญาศึกษา: ชีวิตของฉันผ่านงานวิจัยเรื่องเล่า

A FREELANCER IN THE CONTEMPLATIVE PATH: MY LIFE VIA A NARRATIVE INQUIRY

มนัสวี สุระสรารักษ์ 5937474 CECE/M

ศศ.ม.(จิตตปัญญาศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: หิมพรรณ รักแตงาม, พธ.ด. (พระพุทธศาสนา),
เพริศพรรณ แดนศิลป์, ศศ.ด.(จิตวิทยา)

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาชีวิตผู้ประกอบอาชีพอิสระบนเส้นทางจิตตปัญญาศึกษาของผู้วิจัย โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบเรื่องเล่า ผ่านการเก็บข้อมูลตัวเองจากแหล่งต่าง ๆ เป็นต้นว่า บันทึกประจำวัน บันทึกความทรงจำ บันทึกในสื่อออนไลน์ เป็นต้น จากนั้นนำมาวิเคราะห์แบบแก่นเรื่อง สังเคราะห์ และเรียบเรียง โดยได้เรียบเรียงผลการวิจัยเป็น 4 ตอน ดังนี้ จากงานประจำสู่อาชีพอิสระ บนเส้นทางจิตตปัญญาศึกษา อาชีพอิสระบนเส้นทางจิตตปัญญา และทบทวนชีวิตพบว่า ผู้วิจัยมีมุมมองโลกทัศน์ที่เปลี่ยนไปในประเด็นที่ว่าด้วย อาชีพอิสระ งาน เงิน ความสัมพันธ์กับแม่ การอยู่กับความไม่แน่นอนของชีวิต คุณค่าแท้ของชีวิต และมีการยอมรับตัวเองมากขึ้น โดยการเปลี่ยนแปลงนั้นมาจากการเรียนรู้ผ่านการเขียนงานวิจัยแบบเรื่องเล่า การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี เอื้อต่อการบ่มเพาะทางจิตใจ การมีกัลยาณมิตร และการพิจารณาใคร่ครวญในชีวิตอยู่เสมอ รวมถึงการเห็นทุกข์ รู้ทุกข์ผ่านการภาวนาในรูปแบบ และในชีวิตประจำวัน อันเป็นแนวทางที่ผู้วิจัยฝึกฝนเรียนรู้ และพัฒนาชีวิตต่อไป

คำสำคัญ: อาชีพอิสระ / ผู้ประกอบอาชีพอิสระ / จิตตปัญญาศึกษา / การเข้าใจตัวเอง / งานวิจัยแบบเรื่องเล่า

Copyright by Mahidol University

A FREELANCER IN THE CONTEMPLATIVE PATH: MY LIFE VIA A NARRATIVE INQUIRY

MANASSAWEE SURASARANG 5937474 CECE/M

M.A.(CONTEMPLATIVE EDUCATION)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: HIMAPAN RAKTAENGAM, Ph.D. (BUDDHIST STUDIES), PROETPHAN DAENSILP, Ph.D. (PSYCHOLOGY STUDIES)

ABSTRACT

This research aimed to study the researcher's life as a freelancer in the contemplative path via a narrative inquiry. Data were collected from many different sources such as diaries, journals and social media archives. The author analyzed the data by using thematic analysis, synthesis and narrative. The results were showed in 4 chapters; From full-time job to a freelancer, On the contemplative path, as a freelancer on contemplative path and Reflection of life respectively. The researcher changed her perception of her life in the aspect of freelance, job, money, relationship with mom, living with unstable life, the true value of life and self-acceptance. The changes of the author's perception were the result of the process of a narrative inquiry, living in the good surrounding, having true friends, contemplating in life, seeing and knowing suffer from both formal and daily practices. These practices were the author's path to the development of her life.

KEY WORDS: FREELANCE / FREELANCER / CONTEMPLATIVE
EDUCATION / SELF UNDERSTAND/ NARRATIVE
INQUIRY

163 pages

Copyright by Mahidol University