

ประสบการณ์ทางจิตใจจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2566

PSYCHOLOGICAL EXPERIENCE IN EXPRESSIVE WRITING



Miss Kantaporn Suensilpong

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts in Psychology
Faculty Of Psychology
Chulalongkorn University
Academic Year 2023

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ประสบการณ์ทางจิตใจจากการเขียนสะท้อนความคิด ความรู้สึก
โดย	น.ส.กัณฑ์พร สวนศิลป์พงศ์
สาขาวิชา	จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

.....	คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์)	
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	
.....	ประธานกรรมการ
(อาจารย์ ดร.พินิตา เสือวรรณศรี)	
.....	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์)	
.....	กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี)	
.....	กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)	

กัณฑ์พร สวนศิลป์พงศ์ : ประสบการณ์ทางจิตใจจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก. (PSYCHOLOGICAL EXPERIENCE IN EXPRESSIVE WRITING) อ.ที่ปรึกษาหลัก : ผศ. ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก ด้วยระเบียบวิธีวิจัยการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกในชุดคำถามถึงโครงสร้างผู้เข้าร่วมวิจัยคือผู้เคยมีประสบการณ์การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกตามเกณฑ์ได้แก่ เป็นการเขียนที่มีลักษณะของการสะท้อนสำรวจ ใคร่ครวญ เกี่ยวกับความคิดความรู้สึก เพื่อเพิ่มความตระหนักรู้และเยียวยาตนเอง และเป็นการเขียนระหว่างที่ได้รับการบำบัดจากจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา จำนวน 6 ราย มีอายุระหว่าง 23-36 ปี ผลการวิจัยแบ่งได้เป็น 5 ประเด็นหลัก ได้แก่ 1) องค์ประกอบที่ชักนำให้สนใจการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก ประกอบด้วย ความคุ้นเคยกับการเขียนการอ่านและการจดบันทึก การขาด 'พื้นที่ปลอดภัยทางความรู้สึก' หล่อหลอมให้แสวงหาพื้นที่แสดงออก และการกระตุ้นที่นำไปสู่การมองหามองหาทางเยียวยา 2) ช่องทางและเวลาในการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก ประกอบด้วย เลือกใช้ช่องทางการเขียนที่ตนเองถนัดและตอบโต้ความต้องการ เขียนในพื้นที่และเวลาที่ให้บรรยากาศความเป็นส่วนตัว ใช้เวลากับการเขียนอย่างยืดหยุ่นตามระดับความต้องการภายใน 3) รูปแบบวิธีการเขียนและกระบวนการที่ดำเนินไประหว่างการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก ประกอบด้วย บอกเล่าเรื่องราวตามวิถีธรรมชาติของตนเอง เกิดกระบวนการสำรวจ กลั่นกรอง ใคร่ครวญ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวและตนเอง และเกิดความตระหนักรู้จากการ 'ค้นพบ' และ 'มองเห็น' โลกภายในตนเองได้แจ่มชัด) 4) ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก ประกอบด้วยผลที่สังเกตได้หลังการลงมือเขียนแต่ละครั้ง และผลเมื่อทำซ้ำจนตกผลึกภายในตนเอง ผลที่สังเกตได้หลังการลงมือเขียนแต่ละครั้ง ได้แก่ ความปลอดภัยจากความทุกข์และความอึดอัดที่คลี่คลายลงไป เกิดความตระหนักและยอมรับความรู้สึกตนเองโดยไม่ตัดสิน เกิดความเข้าใจในความเป็นตนเองบนพื้นฐานประสบการณ์ส่วนตัว ตั้งสติและมองเห็นหนทางแก้ปัญหาที่เหมาะสมแก่ตนเองได้ และรู้สึกอึดอัดจากการได้ถ่ายทอดเรื่องราวที่มีความหมายและเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ผลเมื่อทำซ้ำจนตกผลึกภายในตนเอง ได้แก่ เกิดสัมพันธ์ภาพและการสื่อสารภายในตนที่มีคุณภาพ เรียบเรียงความคิดความรู้สึกเพื่อสื่อสารกับคนรอบข้างได้ดีขึ้น รับรู้ถึงอำนาจและพลังการยืนยันภายในตนเอง เห็นความเชื่อมโยงภายในตนจากอดีตสู่ปัจจุบันและรับรู้ศักยภาพในการกำกับดูแลตนเอง และ กลับสู่ความเป็นตัวเองที่แท้ รู้สึกเติมเต็มภายในตนและเข้าใจธรรมชาติชีวิต 5) การรับรู้ประโยชน์ของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกและการนำไปใช้ ประกอบด้วย เป็นพื้นที่ประทับประคองเยียวยาและทำความเข้าใจตนเองที่ปลอดภัยและเป็นส่วนตัว เป็นเครื่องมือสื่อสารทดแทนในเรื่องที่ยากหรือลำบากใจจะเอ่ย และ ต่อยอดเป็นงานสร้างสรรค์ที่ใช้วัดดูดีภายในตน งานวิจัยนี้ช่วยเติมเต็มความเข้าใจเกี่ยวกับประสบการณ์การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในคนไทยว่าเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เกิดการสำรวจและตระหนักรู้ภายในตนเองได้ ผู้สนใจสามารถนำมาใช้ดูแลตนเองเบื้องต้น และนักจิตวิทยาการศึกษาสามารถนำเครื่องมือนี้มาใช้ประกอบการให้คำปรึกษาเพื่อผลลัพธ์การทำงานร่วมกับผู้รับบริการที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

สาขาวิชา จิตวิทยา
ปีการศึกษา 2566

ลายมือชื่อนิสิต
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

6177603038 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORD: Expressive Writing, Writing Therapy

Kantaporn Suensilpong : PSYCHOLOGICAL EXPERIENCE IN EXPRESSIVE WRITING. Advisor: Asst. Prof. NATTASUDA TAEPHANT, Ph.D.

This qualitative research aims to study the psychological experiences associated with expressive writing using the methodology of Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Data was collected through semi-structured in-depth interviews. The research participants were experienced in expressive writing, meeting the following criteria: the writing reflected, explored, and investigated thoughts and emotions to increase self-awareness and self-healing, and the writing occurred simultaneously with therapy from psychiatrists or psychologists. There were six research participants, aged between 23 and 36. The research findings can be categorized into five key areas, which are 1) Factors motivating interest in expressive writing, including familiarity with reading, writing, and journaling; the lack and subsequently need to seek “emotional safe space” for expression; and the drive to find a healing method 2) Channels and timing for expressive writing, which involves choosing channels that align with proficiency and needs; writing in private space and during preferred time; and spending time flexibly based on internal needs 3) Formats and processes of expressive writing, which consist of naturally self-aligning storytelling; exploration, crystallization, and contemplation of stories and self; and the realization achieved through “uncovering” and “seeing” one’s internal world clearly 4) The impact from expressive writing, which includes observed results from each writing session and results from repetitive sessions of writing. Results from each writing session include relief from distress and discomfort; realization and acceptance of emotions without judgment, self-understanding based on personal experience; enhanced focus and self-devised solution; and a sense of fulfillment through meaningful self-stories. The results from repetitive sessions of writing include high-quality relationship and communication with self; organized thoughts and feelings for better communication with others; recognition of power and strength of self-affirmation; awareness of the internal connections from past to present, and the recognition of self-regulation; and the return to the true self with self-fulfillment and the understanding of nature of life. 5) The appreciation of the benefits of expressive writing and its application, including using it as a safe and personal space for healing and self-realization; a tool for discussing difficult or challenging topics or substituting them entirely; and as an internal source of inspiration for artistic creation. This research contributes to a better understanding of expressive writing among Thai people as a self-exploration and self-actualization tool. It can be adopted by individuals as a primary self-care practice and by psychologists as a supplementary tool alongside counseling, leading to more effective outcomes for clients.

CHULALONGKORN UNIVERSITY

Field of Study: Psychology

Student's Signature

Academic Year: 2023

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้เป็นหนังสือที่สำคัญที่สุดเล่มหนึ่งที่ได้เขียน หากอิงจากอาชีพนักเขียนที่เป็นอาชีพแรกในชีวิตที่รักมากที่สุดที่สำคัญไปกว่านั้น วิทยานิพนธ์เล่มนี้คือหลักฐานสำคัญของชีวิตว่า เราสามารถใช้ความรักกับทักษะจากสองสิ่งที่สำคัญ คือการเขียนและการเยียวยาจิตใจ เพื่อส่งต่อประโยชน์ให้ผู้คนที่อยากดูแลตัวเองด้วยเครื่องมือที่ใช้งานง่ายและอยู่ใกล้ตัว คือกระดาษกับดินสอปากกา

ทั้งนี้ วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ได้รับทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์สำหรับนิสิตจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และตลอดกระบวนการทำงานจะลุล่วงไปไม่ได้เลย หากขาดความอนุเคราะห์ ความเมตตา ความช่วยเหลือจากครูบาอาจารย์ที่เคารพนับถือ กัลยาณมิตร และคนสำคัญในชีวิต

คำขอบคุณแรก ขอมอบแด่ที่อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ณัฐสุดา เต็มพันธ์ ที่คอยให้คำแนะนำและความเข้าใจ อยู่เคียงข้างระหว่างเส้นทางการทำวิทยานิพนธ์ที่ไม่เรียบง่าย ทั้งในมิติวิชาการและมิติชีวิตที่ต้องเดินไปควบคู่กัน ขอขอบคุณ อาจารย์ ดร. พนิดา เสือวรรณศรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมบุญ จารุเกษมทวิ และ รองศาสตราจารย์ ดร. นิรินาถ แสนสา ซึ่งสละเวลาและให้ความช่วยเหลือตรวจสอบวิทยานิพนธ์เล่มนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ทั้งยังส่งกำลังใจมาให้ระหว่างทำวิจัย และขอขอบคุณผู้เข้าร่วมวิจัยและผู้ช่วยเหลืองานวิจัยทุกคนที่เป็นส่วนประกอบสำคัญที่ก่อร่างให้เกิดความสำเร็จได้

ถัดมา ขอมอบคำขอบคุณแด่ครอบครัวสวนศิลป์พงศ์ พ่อ แม่ พี่สาว ที่เปิดพื้นที่ให้ศึกษาต่อในสาขาวิชาความรู้ที่สนใจ สนับสนุนชีวิตให้การศึกษาต่อสำเร็จด้วยดี

อีกคำขอบคุณที่สำคัญอย่างมากและจะขาดไปไม่ได้ คือครอบครัว soul family มิตรทั้งหลายที่สนับสนุน พายที่ทำให้เข้าใจการรับฟังที่แท้จริง มะขวัญและแม่ดาราน้อยที่สนับสนุนการเรียนจบในทุกรูปแบบที่ทำได้ น้ำหนึ่งที่เป็นคู่คิดคู่ดูแลอยู่เคียงข้าง นีออนผู้สนับสนุนอุปกรณ์ทำงานและแรงใจ ชาวกระทรวงมหาดมนตรีทุกคนที่คอยส่งแรงเชียร์ คุณหมอน้อยที่ถามไถ่กันอยู่เสมอ ภายที่เข้ามาช่วยเหลืออย่างทันท่วงที และที่สำคัญไม่แพ้กันคือพี่น้ำผึ้งและกัญ ผู้เป็นทั้งเพื่อนและพี่ที่ออกเดินบนเส้นทางนี้ร่วมกัน ล้มลุกและหัวเราะไปด้วยกัน คอยให้สติ คำแนะนำ ความรักความห่วงใย และให้พื้นที่เป็นตัวเองอย่างมีความสุข รวมถึงกัลยาณมิตรที่น่ารัก พี่สามและปิ่น ที่ซัพพอร์ตให้การเดินทางสายนี้แข็งแกร่งมั่นคงและอุ่นใจยิ่งขึ้น เบสท์และจิจี้ที่อยู่เป็นเพื่อนให้กำลังใจและความช่วยเหลือในทุกครั้ง

ขอส่งคำขอบคุณเล็กๆ ถึงทาโร่กับสมพร ครอบครัวตัวน้อยที่ช่วยให้วันยากๆ ผ่อนคลายลงได้

ขอขอบคุณย้อนหลังไปถึงพี่เอี้ยว รุ่นพี่ในงานเขียนที่ให้คำยืนยัน ความเข้าใจ และความมั่นใจ ในวันที่ตัดสินใจลาออกมาศึกษาต่อ

ขอขอบคุณสิ่งศักดิ์สิทธิ์และจิตวิญญาณใดๆ ที่ช่วยเปิดทางและเกื้อกูลให้ทำภารกิจนี้ของชีวิตสำเร็จ

ขอขอบคุณตัวเองที่เชื่อมั่นในหนทางที่จะไปต่อ เชื่อมั่นในงานนี้ของชีวิต

ท้ายที่สุด วิทยานิพนธ์เล่มนี้และคำขอบคุณสุดท้ายที่มีความหมาย ขอมอบแต่ ครูมกุฏ อรฤดี บรรณาธิการสำนักพิมพ์ผีเสื้อ ครูที่ปลูกฝังการคิดเพื่อผู้อื่น ปลูกฝังความรักและความเชื่อว่าหนังสือและการจดบันทึกช่วยเยียวยาผู้คนได้จริง ผู้เป็นหนึ่งในเข็มทิศและแรงบันดาลใจที่นำทางให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้บังเกิดขึ้นจนสำเร็จได้ในที่สุด

กัณฑ์พร สวนศิลป์พงศ์



สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....ค	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....ง	ง
กิตติกรรมประกาศ.....จ	จ
สารบัญ.....ช	ช
บทที่ 1 บทนำ..... 1	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา..... 1	1
วัตถุประสงค์การวิจัย..... 6	6
คำถามการวิจัย..... 6	6
ขอบเขตของการวิจัย..... 7	7
คำจำกัดความในการวิจัย..... 7	7
ประโยชน์ที่ได้รับ..... 7	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 8	8
1. การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก (Expressive Writing)..... 9	9
1.1 นิยามของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก (Expressive Writing)..... 9	9
1.2 ความเป็นมาของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก..... 14	14
1.3 ทฤษฎีที่อธิบายกระบวนการบำบัดจากการเขียนแบบสะท้อนความคิดความรู้สึก..... 27	27
1.3.1 ทฤษฎีเกี่ยวกับการปิดกั้นยับยั้ง (Inhibition Theory)..... 28	28
1.3.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับการประมวลความคิด (Cognitive-Processing Theory)..... 30	30
1.3.3 ทฤษฎีเกี่ยวกับการกำกับควบคุมตนเอง (Self-Regulation Theory)..... 32	32
1.3.4 ทฤษฎีอื่นๆ..... 34	34
1.4 การเขียนบำบัดในทฤษฎีความคิดและพฤติกรรมนิยม..... 35	35

1.5	ปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิผลของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก.....	37
1.5.1	ปัจจัยเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในการเขียน.....	38
1.5.2	ปัจจัยเกี่ยวกับลักษณะกลุ่มตัวอย่าง.....	38
1.5.3	ปัจจัยเกี่ยวกับความแตกต่างส่วนบุคคล.....	40
1.5.4	ปัจจัยเกี่ยวกับระเบียบวิธีวิจัย.....	42
1.5.5	คำแนะนำเพื่อเพิ่มประสิทธิผลในการเขียน.....	46
1.6	การนำการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกมาใช้ในการบำบัด.....	48
1.6.1	การศึกษาเกี่ยวกับการบำบัดในกลุ่มคนต่างๆ.....	48
1.6.2	การใช้การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา.....	55
2.	งานวิจัยเชิงคุณภาพ: การวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ.....	58
2.1	การวิจัยเชิงคุณภาพ.....	58
2.2	การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ.....	60
3.	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	64
3.1	การศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์ทางจิตใจจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกใน ผู้รับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา.....	64
3.2	การศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับประสบการณ์ทางจิตใจจากการเขียนบำบัด.....	67
3.3	ผลเปรียบเทียบของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในกลุ่มคนต่างวัฒนธรรม.....	72
3.4	การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในกลุ่มตัวอย่างชาวเอเชีย.....	74
บทที่ 3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	77
1.	การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย.....	78
2.	การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	79
3.	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	88
4.	การอภิปรายและสรุปผลการวิจัย.....	89
5.	การตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย.....	90

6. จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล	93
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	95
ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล.....	95
ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	98
ประเด็นหลักที่ 1 องค์ประกอบที่ชักนำให้สนใจการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก.....	98
1.1 ความคุ้นเคยกับการเขียนการอ่านและการจดบันทึก	99
1.2 การขาด ‘พื้นที่ปลอดภัยทางความรู้สึก’ หล่อหลอมให้แสวงหาพื้นที่แสดงออก.....	102
1.2.1 พื้นที่ที่เติบโตมาแวดล้อมไปด้วยปัญหาเข้มข้นบีบอัด	102
1.2.2 ประสบปัญหาจากปัจจัยทางวัฒนธรรมที่กีดกั้นการแสดงออก	105
1.2.3 ประสบปัญหาในการสื่อสารหรือการปฏิสัมพันธ์เพื่อสร้างความเข้าใจกับคนรอบข้าง	108
1.3 การกระตุ้นที่นำไปสู่การมองหาหนทางเยียวยา	114
ประเด็นหลักที่ 2 ช่องทางและเวลาในการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก.....	121
2.1 เลือกใช้ช่องทางการเขียนที่ตนเองถนัดและตอบโจทยความต้องการ	122
2.2 เขียนในพื้นที่และเวลาที่ให้บรรยากาศความเป็นส่วนตัว	128
2.3 ใช้เวลากับการเขียนอย่างยืดหยุ่นตามระดับความต้องการภายใน.....	130
ประเด็นหลักที่ 3 รูปแบบวิธีการเขียนและกระบวนการที่ดำเนินไประหว่างการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก	132
3.1 บอกเล่าเรื่องราวตามวิถีธรรมชาติของตนเอง.....	162
3.1.1 ระบายความคิดและความรู้สึกอย่างอิสระและไม่ตัดสิน	163
3.1.2 พุดคุยปฏิสัมพันธ์ภายในตน	164
3.1.3 สิ้นโหลในการจัดระเบียบพื้นที่การเขียนเพื่อสื่อสารกับตนเอง	165
3.2 เกิดกระบวนการสำรวจ กลั่นกรอง ใคร่ครวญ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวและตนเอง.....	166
3.3 เกิดความตระหนักรู้จากการ ‘ค้นพบ’ และ ‘มองเห็น’ โลกภายในตนเองได้แจ่มชัด....	168

ประเด็นหลักที่ 4 ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก	170
4.1 ผลที่สังเกตได้หลังการลงมือเขียนแต่ละครั้ง.....	171
4.1.1 ความปลอดโปร่งจากความทุกข์และความอึดอัดที่คลี่คลายลงไป.....	171
4.1.2 เกิดความตระหนักและยอมรับความรู้สึกตนเองโดยไม่ตัดสิน.....	173
4.1.3 เกิดความเข้าใจในความเป็นตัวเองบนพื้นฐานประสบการณ์ส่วนตัว.....	175
4.1.4 ตั้งสติและมองเห็นหนทางแก้ปัญหาที่เหมาะสมแก่ตนเองได้.....	177
4.1.5 รู้สึกอึดอัดจากการได้ถ่ายทอดเรื่องราวที่มีความหมายและเป็นประโยชน์ต่อตนเอง.....	181
4.2 ผลเมื่อทำซ้ำจนตกผลึกภายในตนเอง	183
4.2.1 เกิดสัมพันธภาพและการสื่อสารภายในตนที่มีคุณภาพ	184
4.2.2 เรียบเรียงความคิดความรู้สึกเพื่อสื่อสารกับคนรอบข้างได้ดีขึ้น	186
4.2.3 รับรู้ถึงอำนาจและพลังการยืนยันภายในตนเอง	187
4.2.4 เห็นความเชื่อมโยงภายในตนจากอดีตสู่ปัจจุบันและรับรู้ศักยภาพในการกำกับดูแลตัวเอง	189
4.2.5 กลับสู่ความเป็นตัวเองที่แท้ รู้สึกเติมเต็มภายในตนและเข้าใจธรรมชาติชีวิต ..	195
ประเด็นหลักที่ 5 การรับรู้ประโยชน์ของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกและการนำไปใช้ ..	199
5.1 เป็นพื้นที่ระดับประคองเยียวยาและทำความเข้าใจตนเองที่ปลอดภัยและเป็นส่วนตัว	199
5.2 เป็นเครื่องมือสื่อสารทดแทนในเรื่องที่ยากหรือลำบากใจจะเอ่ย	202
5.3 ต่อยอดเป็นงานสร้างสรรค์ที่ใช้วัตถุภายในตน	204
บทที่ 5 สรุปผลและอภิปรายผลการวิจัย	206
การอภิปรายผล.....	208
องค์ประกอบที่ชักนำให้สนใจการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก	208
ช่องทางและเวลาในการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก	211
รูปแบบวิธีการเขียนและกระบวนการที่ดำเนินไประหว่างการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก	212

ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก	216
การรับรู้ประโยชน์ของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกและการนำไปใช้	219
ข้อจำกัดในงานวิจัย	221
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต	223
ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้	224
บรรณานุกรม	236
ภาคผนวก	248
ภาคผนวก ก เอกสารรับรองคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย	249
ภาคผนวก ข เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและหนังสือแสดงยินยอมเข้าร่วมการวิจัย	252
ภาคผนวก ค การประเมินแนวทางในการสัมภาษณ์โดยผู้ทรงคุณวุฒิ	257
ภาคผนวก ง แบบคัดกรองงานเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก	264
ภาคผนวก จ เอกสารประชาสัมพันธ์	266
ภาคผนวก ฉ หนังสือสำหรับมอบให้ผู้สมัครเข้าร่วมวิจัยที่ไม่ผ่านการคัดกรองในขั้นตอนพิจารณาเขียน	270
ประวัติผู้เขียน	273

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

นับตั้งแต่ Pennebaker และ Beall (1986) ทำการทดลองเกี่ยวกับ Expressive Writing หรือการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก เพื่อศึกษาผลทางสุขภาพเมื่อนักศึกษาได้แสดงออกถึง ประสบการณ์ที่เจ็บปวด (traumatic experience) จนพบว่า การเขียนส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีสุขภาพ ดีขึ้นในเชิงประจักษ์ โดยไปพบแพทย์น้อยลงในระยะเวลา 6 เดือนหลังการทดลอง การบำบัดผ่านการ เขียนก็ได้รับความสนใจและเกิดการศึกษาค้นคว้าในอเมริกาเหนือ ยุโรป และหลายแห่งทั่วโลก (Wright & Chung, 2001)

งานวิจัยของ Pennebaker และ Beall (1986) ได้จุดประกายให้มีการนำการเขียนเข้ามาเป็น เครื่องมือหนึ่งในกระบวนการบำบัด ทั้งการเขียนในแนวคิดทาง Expressive Writing กับ การเขียน บำบัดบนฐานจิตทฤษฎีความคิดและพฤติกรรมนิยม (Cognitive and Behavioral Writing Therapy) ซึ่งเป็นการเขียนที่มีโครงสร้างและมีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้เขียนได้ตระหนักถึงความคิดที่เป็น ลบของตนเอง (Pascoe, 2016) สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยทำการปรึกษากับนักจิตวิทยาเป็น ศูนย์กลาง และมีประสบการณ์ส่วนตัวเชื่อมโยงกับการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกมาตั้งแต่เยาว์วัย ผู้วิจัยจึงสนใจเครื่องมือการเขียนบำบัดที่มีจุดเด่นในการปรับใช้ได้หลายทฤษฎีและหลาย วัตถุประสงค์ เช่น สำหรับนักบำบัดในทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลางก็สามารถนำมาปรับใช้ให้ผู้ใช้บริการ เกิดความตระหนักและเข้าใจในตัวเองมากยิ่งขึ้น (Riordan, 1996)

หลังงานวิจัยของ Pennebaker และ Beall (1986) เผยแพร่ มีงานวิจัยจำนวนมากที่ พยายามศึกษาประสิทธิผลของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก (expressive writing) ในกลุ่ม ตัวอย่างอื่นๆ นอกเหนือไปจากกลุ่มนักศึกษา จุดร่วมของกลุ่มตัวอย่างคือเป็นผู้ที่เคยมีหรือกำลังมี ประสบการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ เริ่มต้นจากกลุ่มคนทั่วไป เช่น วิศวกรที่กำลังตกงาน (Spera, Buhrfeind, & Pennebaker, 1994) ก่อนขยายมาเป็นกลุ่มผู้ป่วยที่มีภาวะโรคทางกายต่างๆ เช่น ผู้ป่วยโรคหอบหืดและโรคไขข้ออักเสบ (Smyth et al., 1999) ผู้ที่มีอาการปวดหัวไมเกรน (Kraft et al., 2008) ผู้ป่วยโรคมะเร็ง (Stanton et al., 2002) โดยพบผลการศึกษาที่ระบุถึงประโยชน์ทาง สุขภาพทั้งทางกายและทางใจหลังเข้าร่วมการเขียน ถัดจากนั้นจึงเริ่มมีงานที่ศึกษาผลจากการเขียนใน

กลุ่มผู้มีอาการทางจิตเวช แต่ผลการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างนี้กลับปรากฏในหลายรูปแบบ ทั้งที่พบว่าการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกมีประโยชน์ ยกตัวอย่างเช่นพบว่าการเขียนช่วยให้สุขภาพจิตและสุขภาพกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีประวัติภาวะวิตกกังวลดีขึ้น (Russ, 1992 อ้างถึงใน Frattaroli, 2006) พบว่าอาจเป็นอันตรายต่อผู้ป่วยทางจิตเวชบางกลุ่ม เช่น งานที่พบว่าการเขียนทำให้กลุ่มตัวอย่างผู้ชายที่กำลังรับการบำบัดภาวะ PTSD ไปพบหมอเกี่ยวกับอาการป่วยถี่ขึ้นกว่าเดิม (Gidron et al., 2002) หรือพบว่าเครื่องมือนี้ไม่ได้ก่อให้เกิดประสิทธิผลอะไรในการศึกษาจำนวนหนึ่ง (Frattaroli, 2006)

เมื่อพิจารณาจากงานวิจัยเชิงปริมาณซึ่งเป็นงานวิจัยกระแสหลักที่ศึกษาการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก การศึกษาแบบ meta-analysis โดย Frattaroli (2006) ที่ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องจำนวนกว่า 146 งาน ช่วยยืนยันได้ว่าการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกมีประโยชน์จริง ทั้งต่อสุขภาพจิต สุขภาพกาย และการทำงานใช้ชีวิตในภาพรวม (overall functioning) แต่เมื่อพิจารณาการศึกษาแบบ meta-analysis หลายชิ้นรวมกัน (Mordechay, Nir, & Eviatar, 2019) ก็พบว่าทั้งหมดพบขนาดผลลัพธ์จากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในระดับเล็ก (small overall effect sizes) เช่นงานของ Frattaroli (2006) ที่พบมีค่าเฉลี่ยขนาดผลลัพธ์อยู่ที่ .075 (average *r*-effect size of .075) และยังพบผลวิจัยที่หลากหลาย เช่น งาน meta-analysis ของ Harris (2006) ที่พบว่าการเขียนให้ประสิทธิผลที่ดีในกลุ่มตัวอย่างคนสุขภาพดี (Mordechay, Nir, & Eviatar, 2019) ขณะที่งาน meta-analysis ของ Frisina, Borod and Lepore (2004) ก็พบว่าการเขียนดีกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยหรือผู้รับบริการทางจิตเวช (Mordechay, Nir, & Eviatar, 2019)

แต่ Pennebaker ก็ได้ให้ความเห็นว่า สิ่งที่ต้องคำนึงถึงเช่นกันคือผลการศึกษาที่ไม่คงที่อาจเป็นผลมาจากจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่น้อยและไม่เท่ากันในแต่ละงานวิจัย (Lepore & Smyth, 2002 อ้างถึงใน Mordechay, Nir, & Eviatar, 2019) แลงานวิจัยเหล่านั้นก็มีกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกัน หลากหลาย ใช้โจทย์การเขียนที่รายละเอียดต่างกัน สภาพแวดล้อมการทดลองต่างกัน วิธีวัดผลต่างกัน รวมไปถึงมุมมองทางทฤษฎีด้วย (Smyth & Pennebaker, 2008)

อีกสิ่งที่เป็นข้อกังขาของการเขียนแบบสะท้อนความคิดความรู้สึกคือ ยังไม่มีทฤษฎีหนึ่งเดียว อันใดที่อธิบายกระบวนการเยียวยาของเครื่องมือนี้ไว้อย่างเบ็ดเสร็จ (Wright & Chung, 2001) การศึกษาที่ผ่านมาพยายามที่จะต่อยอดและพัฒนาทฤษฎีที่อธิบายกระบวนการได้ครอบคลุมที่สุด จึงมีคำอธิบายอยู่หลากหลาย เริ่มต้นจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกช่วยให้ผู้เขียนได้ปลดปล่อย

ระบายอารมณ์โดยไม่ต้องกังวลถึงผลทางลบของการแสดงออกจากสังคมรอบข้าง จึงช่วยลดความเครียดและความเสี่ยงการเกิดโรคได้ การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกช่วยให้ผู้เขียนได้จัดระเบียบความคิดจนเกิดมุมมองใหม่ต่อสถานการณ์ (Pennebaker, 1997) การเขียนช่วยให้ผู้เขียนรับรู้ถึงการดูแลจัดการปัญหาและอารมณ์ได้ดีขึ้นของตนเอง Lepore et al. (2002) แม้กระทั่งว่า การเขียนส่งผลให้ผู้เขียนมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมรอบข้างดีขึ้น และสื่อสารถึงเรื่องที่ค้างคาอยู่ในใจมากขึ้น (Pennebaker & Graybeal, 2001)

ในภาพรวมแล้ว การเขียนผลักดันให้ผู้เขียนได้ครุ่นคิดและตระหนักถึงอารมณ์ความรู้สึก รวมถึงความเปลี่ยนแปลงในชีวิตของตนเอง การเขียนจึงช่วยเปลี่ยนแปลงมุมมองที่คนมีต่อประสบการณ์ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว กระบวนการนี้จึงส่งผลให้อารมณ์ การตอบสนองทางสังคม และความคิดของใครคนนั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ แต่เหตุผลที่คำอธิบายเกี่ยวกับกระบวนการเยียวยาที่หลากหลายอาจเป็นเพราะการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกทำงานกับผู้เขียนในหลายระดับ ทั้งในส่วนของความคิด อารมณ์ สังคม และร่างกาย (Pennebaker, 2004) และเมื่อเป็นการศึกษาในปรากฏการณ์ชีวิตจริงของผู้คนแล้ว คำอธิบายย่อมมีความซับซ้อน ขึ้นอยู่กับว่าเราเลือกมองหรือวิเคราะห์ผลจากการเขียนในมิติหรือระดับใด (Smyth & Pennebaker, 2008)

จากข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การศึกษาวิจัยเชิงปริมาณช่วยยืนยันว่าการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกมีประโยชน์จริง แต่มุมมองของการศึกษาเชิงปริมาณยังมีช่องโหว่ในการอธิบายประสบการณ์จากการเขียนในชีวิตจริงของผู้เขียน และช่องโหว่นั้นสามารถเติมเต็มได้ด้วยการศึกษาในมิติอื่นๆ ที่ไม่จำกัดเพียงตัวเลขสถิติ สอดคล้องกับที่ Wright (2009) ระบุว่า ที่ผ่านมามีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกมากมาย แต่ส่วนใหญ่ก็เป็นการศึกษาในสภาพแวดล้อมห้องทดลอง และไม่เคยมีใครให้เหตุผลชัดเจนว่าทำไมเราต้องศึกษาประโยชน์จากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในรูปแบบผลลัพธ์ที่วัดได้เท่านั้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกด้วยระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อสะท้อนภาพประสบการณ์จากการเขียนในชีวิตจริง ด้วยเชื่อว่าคำตอบจากมิติประสบการณ์จะช่วยให้เราหาคำตอบเพิ่มเติมได้ว่า การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกทำงานได้ดีกับใคร เมื่อไหร่ อย่างไร และผู้เขียนได้อะไรจากการเขียนบ้าง

หนึ่งในประเด็นที่นักวิจัยยุคหลังสนใจคือ การนำการเขียนลักษณะนี้มาทดลองถึงประสิทธิผลในกลุ่มคนต่างวัฒนธรรม เพราะมีงานวิจัยที่พบว่าภูมิหลังทางวัฒนธรรมของบุคคลส่งผลต่อประสิทธิผลในการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก (Chu, Wu, & Lu, 2020) เริ่มต้นจากผลการศึกษา

ที่ Smyth (1998) พบว่าบุคคลเพศชายได้รับประโยชน์จากการเขียนมากกว่าเพศหญิง จึงมีสมมติฐานว่าอาจเป็นเพราะตามธรรมชาติแล้วบุคคลเพศชายถูกวัฒนธรรมตะวันตกกดทับให้ไม่แสดงออกทางอารมณ์ความรู้สึก หากพิจารณาตามสมมติฐานนี้ กลุ่มคนที่อยู่ในวัฒนธรรมที่ให้คุณค่ากับการเก็บความรู้สึก เช่น วัฒนธรรมเอเชีย ก็น่าจะได้รับประโยชน์จากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกมากกว่ากลุ่มคนในวัฒนธรรมที่ส่งเสริมการแสดงออกเช่นกัน และแม้ผลการศึกษาของ Frattaroli จะสวนทางกับสมมติฐานข้างต้น แต่ก็อาจเพราะที่ผ่านมายังไม่ค่อยมีงานวิจัยที่ให้ความสำคัญกับตัวแปรทางวัฒนธรรม และมีเปอร์เซ็นต์กลุ่มตัวอย่างเชื้อชาติเอเชียอยู่เพียง 7% เท่านั้น (Frattaroli, 2006)

กลุ่มนักวิจัย Tsai กับ Lu (2018) ซึ่งอ้างอิงแนวคิดทางวัฒนธรรมที่ต่างกันระหว่างตะวันตกกับตะวันออกของ Markus และ Kitayama (1991) ได้เสนอว่า การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกอาจช่วยให้ผู้คนในวัฒนธรรมตะวันออกซึ่งให้คุณค่ากับการเก็บรักษาความรู้สึก ได้แสดงออกถึงสิ่งที่อยู่ภายในใจได้เป็นอย่างดี เพราะการเขียนจะสร้างพื้นที่สำหรับการแสดงออกโดยที่บุคคลไม่ต้องกังวลถึงผลกระทบทางลบหรือความรู้สึกแย่ที่จะตามมาจากการแสดงออก (Tsai & Lu, 2018) ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจเช่นกันว่า ประสบการณ์การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกจะเป็นอย่างไรเมื่อศึกษาในบริบทสังคมไทย

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา ผู้วิจัยเห็นว่า การเขียนแบบสะท้อนความคิดความรู้สึกเป็นเครื่องมือบำบัดที่น่าสนใจสำหรับคนไทย เนื่องจากสังคมไทยเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมตะวันออกซึ่งเป็นวัฒนธรรมกลุ่ม วัฒนธรรมกลุ่มจะให้ความสำคัญกับความกลมกลืน เป็นหนึ่งเดียวกัน ผู้คนจึงพยายามเก็บกดอารมณ์ความรู้สึกเพื่อรักษาไว้ซึ่งความสงบ วัฒนธรรมที่มีอิทธิพลให้บุคคลลดทอนการแสดงออกความรู้สึกนี้อาจนำมาสู่ปัญหาทางสุขภาพจิตในระยะยาวได้ (Tsai & Lu, 2018) ดังที่จะเห็นว่า วัฒนธรรมไทยไม่สนับสนุนให้คนพูดตรงๆ เพื่อหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้าและการทำให้คนอื่นรู้สึกไม่พอใจ (อ้อมเดือน สดมณี, 2541) ดังนั้นการมีเครื่องมือให้ผู้คนได้มีช่องทางระบายออกความรู้สึก ทำความเข้าใจจนเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง น่าจะเป็นหนทางให้ผู้คนในสังคมไทยดูแลสุขภาพใจของตนได้ดีขึ้น

จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยมองว่าเครื่องมือนี้จะเป็นประโยชน์กับคน 3 กลุ่มด้วยกัน ได้แก่ ผู้อยู่ระหว่างการบำบัด ผู้รับการบำบัด และคนทั่วไปที่ประสบปัญหาในชีวิตประจำวัน

สำหรับคนกลุ่มแรก ในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาแล้ว ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าเราสามารถนำเครื่องมือชนิดนี้มาใช้ร่วมในกระบวนการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาเพื่อการบำบัดที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

โดยการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกสามารถเป็นพื้นที่ให้ผู้รับบริการทำงานต่อเนื่องจากประเด็นในห้องบำบัด เป็นพื้นที่สำรวจตัวตนอย่างซื่อสัตย์ต่อตนเอง (Phillips & Rolfe, 2016) และใช้ประกอบการบำบัดที่มีข้อจำกัดด้านเวลาได้ (Wright, 2005a) ข้อสนับสนุนคือมีการศึกษาพบว่า การเขียนบำบัดมีบทบาทสำคัญในการบำบัด โดยมีจุดเด่นที่ผู้รับบริการสามารถที่จะควบคุมการเขียนได้เองว่าจะเขียนเมื่อไหร่ มีความเป็นส่วนตัว และคงอยู่เป็นบันทึกต่อไปในอนาคตได้ (Wright, 2005b) เพราะธรรมชาติของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกสามารถกระทำได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องรอใครมาช่วยเริ่มต้น ในพื้นที่และเวลาที่ผู้เขียนเป็นส่วนตัว ทั้งยังเป็นเครื่องมือต้นทุนต่ำ ทำได้เพียงมีกระดาษ ดินสอหรือปากกา และไม่จำเป็นต้องมีทักษะการเขียนเฉพาะทางแต่อย่างใด นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ศึกษาพบว่า เพียงใช้เวลาเขียนไม่กี่นาที การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกก็ให้ประโยชน์ทางสุขภาพแก่ผู้เขียนได้แล้ว (Burton & King, 2008) ปัจจุบันเรายังเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกได้ผ่านหลายช่องทาง เช่น สมุด workbook จดหมาย และคอมพิวเตอร์ หรือหากผู้รับบริการพบหน้านักจิตวิทยาไม่ได้ในเวลาจำเป็น ก็เขียนถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในช่องทางที่สะดวกได้เช่นกัน (Kállay, 2015) การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกจึงนับว่าเป็นเครื่องมือที่เข้าถึงง่ายและยืดหยุ่นในการใช้งานสำหรับแต่ละบุคคล

และเนื่องจากผู้ที่ได้รับประโยชน์จากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกคือผู้ที่กำลังสัมผัสเข้าถึง และรับรู้ความหนักหนาของความรู้สึกทางลบในตนเอง (subjective severity) ดังนั้นนอกจากผู้ที่กำลังเข้ารับการบำบัด คนกลุ่มที่สองที่เครื่องมือนี้จะเป็นประโยชน์คือผู้ที่กำลังรอเข้ารับบริการทางจิตวิทยา เพราะคนกลุ่มนี้จะยินดีในการมีส่วนร่วมในกระบวนการเขียนโดยไม่พยายามหลบเลี่ยงประสบการณ์ที่เจ็บปวด (Mordechay, Nir, & Eviatar, 2019)

ส่วนคนทั่วไปที่ประสบปัญหาในชีวิตประจำวันก็สามารถใช้เครื่องมือนี้เพื่อพัฒนาตนเองและดูแลสุขภาพจิตเชิงป้องกันได้ (Kállay, 2015) เนื่องจากปัจจุบันมีผู้คนได้รับผลกระทบจากปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น มีทั้งกลุ่มคนที่มีอาการแสดงออกชัดเจนและได้รับการวินิจฉัยทางจิตเวช กับกลุ่มคนที่มีประสบปัญหาสุขภาพจิตเช่นกันแต่อาการยังไม่ถึงเกณฑ์ที่จะได้รับการวินิจฉัย แต่ความผิดปกติระดับต่ำถึงปานกลางในคนกลุ่มหลังก็ส่งผลกระทบต่อชีวิตพวกเขาได้เช่นกัน คนกลุ่มนี้มักไม่ได้เข้ารับการบำบัดจากผู้เชี่ยวชาญ หรือมีปัจจัยอื่นๆ ที่ทำให้เข้าไม่ถึงบริการ เช่น แรงจูงใจ หรือปัญหาทางการเงิน ดังนั้นหนึ่งในเครื่องมือการบำบัดที่จะเข้ามาตอบโจทย์คนทุกกลุ่มที่กล่าวมาได้ก็คือ การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกที่ได้รับการศึกษาแล้วว่ามีความมีประสิทธิภาพ (Kállay, 2015) สามารถให้

ประโยชน์ต่อชีวิตในหลายแง่มุม เป็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นในบริบทวัฒนธรรม ภาษา การศึกษา และสถานะทางเศรษฐกิจสังคมที่หลากหลาย (Smyth & Helm, 2003) ถือเป็นเครื่องมือที่ทุกคนเข้าถึงได้อย่างเท่าเทียม ดังที่ Adams และ Thompson (2015) ให้คำนิยามว่า “democratic and accessible” (p. xi)

แต่เนื่องจากในประเทศไทยยังขาดงานวิจัยที่ศึกษาการนำเครื่องมือการเขียนบำบัดชนิดนี้เพื่อนำมาใช้กับกลุ่มเป้าหมายคนไทย ผู้วิจัยจึงสังเกตเห็นว่า เราควรศึกษาให้ทราบถึงประสบการณ์ทางจิตใจจากเขียนแบบสะท้อนความคิดความรู้สึกในบริบทชาวไทย ประสบการณ์ของผู้เขียนชาวไทยจากการศึกษานี้จะทำให้เราในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาได้เข้าใจปรากฏการณ์ภายในที่เกิดขึ้นมากขึ้น เช่น แรงจูงใจที่นำมาสู่การเขียน วิธีการเขียนที่แต่ละคนใช้ ความรู้สึกและความคิดที่ปรากฏระหว่างการเขียน ไปจนถึงเส้นทางของกระบวนการที่เป็นไป

ผู้วิจัยเชื่อว่าปรากฏการณ์ทางจิตใจในการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกของแต่ละบุคคลย่อมมีความแตกต่างกันไปในรายละเอียด ตามแต่ประสบการณ์ ภูมิหลัง และการรับรู้ของบุคคลนั้นๆ หากแต่มีจุดร่วมบางประการจากการเขียนบำบัดที่ควรค่าแก่การศึกษา และในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นหนึ่งในบุคคลที่คุ้นเคยกับการเขียนลักษณะนี้ ผู้วิจัยเชื่อว่าการศึกษาเชิงคุณภาพผ่านการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ จะช่วยให้ผู้วิจัยสกัดข้อมูลอันมีประโยชน์ต่อการวางแผนต่อยอดที่จะใช้เครื่องมือนี้ในแวดวงจิตวิทยาได้ เพราะตามจุดประสงค์ของการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ เรามุ่งหวังจะเข้าใจประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยอย่างลึกซึ้ง ผ่านพื้นฐานความหมายที่ผู้วิจัยให้กับประสบการณ์ตนเอง (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิต, 2560) ผู้วิจัยจึงเชื่อว่าประสบการณ์การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกของตัวเองในอดีต และความตั้งใจจะเพิ่มเติมองค์ความรู้ด้านการเขียนบำบัดจะเป็นบันไดไปสู่การสร้างประโยชน์ในการดูแลจิตใจผู้คนในสังคมไทย ผ่านเครื่องมือที่เหมาะสมกับบริบทวัฒนธรรมบ้านเรานั้นเอง

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก

คำถามการวิจัย

ประสบการณ์ทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกเป็นอย่างไร

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative Phenomenology Analysis) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ในชุดคำถามกึ่งโครงสร้าง (semi-structure)

คำจำกัดความในการวิจัย

การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก (Expressive Writing) หมายถึง หนึ่งในวิธีการเขียนบำบัดที่ให้ความสำคัญกับการสะท้อนถึงสิ่งที่อยู่ภายในใจอันเป็นผลผลิตจากการใช้ชีวิต ทั้งความคิด ความรู้สึกทางบวกและลบ รวมถึงจินตนาการต่างๆ เพื่อให้ผู้เขียนได้มีพื้นที่อิสระในการระบายออกทางอารมณ์และครุ่นคิดถึงสิ่งต่างๆ จนเกิดความตระหนักรู้และความเข้าใจในตนเอง

การเขียนบำบัด (Writing Therapy) หมายถึง การเขียนในรูปแบบวิธีการต่างๆ ที่มีจุดประสงค์เพื่อการเยียวยาจิตใจ หรือเพื่อการบำบัดหรือบรรเทาอาการป่วยที่ได้รับการวินิจฉัย ทั้งทางกายและทางจิตเวช

ประสบการณ์ทางจิตใจ (Psychological Experience) หมายถึง กระบวนการทางความคิดความรู้สึก รวมถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและดำเนินอยู่ภายใน อันเป็นผลจากเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก

งานวิจัยเชิงคุณภาพแบบเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative Phenomenology Analysis Research) หมายถึง ระเบียบวิธีหนึ่งในการทำงานวิจัยเชิงคุณภาพที่มุ่งศึกษาแก่นความหมายในประสบการณ์หนึ่งๆ ของผู้คน ซึ่งมีกระบวนการตีความของผู้เข้าร่วมวิจัยและผู้วิจัยเป็นองค์ประกอบสำคัญ

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้เข้าใจประสบการณ์ทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก
2. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับนักจิตวิทยาที่สนใจนำกิจกรรมการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกมาใช้ในกระบวนการจิตบำบัด
3. เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับบุคคลทั่วไปในประเทศไทยที่สนใจกิจกรรมการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในบริบทสังคมไทย ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้า แนวคิด ทฤษฎี และรวบรวมเอกสาร บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา ดังนี้

1. การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก (Expressive Writing)
 - 1.1 นิยามของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก
 - 1.2 ความเป็นมาของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก
 - 1.3 ทฤษฎีที่อธิบายกระบวนการเยียวยาในการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก
 - 1.3.1 ทฤษฎีเกี่ยวกับการปิดกั้นยับยั้ง (Inhibition Theory)
 - 1.3.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับการประมวลความคิด (Cognitive-Processing Theory)
 - 1.3.3 ทฤษฎีเกี่ยวกับการกำกับควบคุมตนเอง (Self-Regulation Theory)
 - 1.3.4 ทฤษฎีอื่นๆ
 - 1.4 การเขียนบำบัดในทฤษฎีความคิดและพฤติกรรมนิยม
 - 1.5 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก
 - 1.5.1 ปัจจัยเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในการเขียน
 - 1.5.2 ปัจจัยเกี่ยวกับลักษณะกลุ่มตัวอย่าง
 - 1.5.3 ปัจจัยเกี่ยวกับความแตกต่างส่วนบุคคล
 - 1.5.4 ปัจจัยเกี่ยวกับระเบียบวิธีวิจัย
 - 1.5.5 คำแนะนำเพื่อเพิ่มประสิทธิผลในการเขียน
 - 1.6 การนำการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกมาใช้ในการบำบัด
 - 1.6.1 การศึกษาเกี่ยวกับการบำบัดในกลุ่มคนต่างๆ
 - 1.6.2 การใช้การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
2. งานวิจัยเชิงคุณภาพ : การวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ
 - 2.1 การวิจัยเชิงคุณภาพ
 - 2.2 การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 การศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์ทางจิตใจจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในผู้รับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

3.2 การศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับประสบการณ์ทางจิตใจจากการเขียนบำบัด

3.3 ผลเปรียบเทียบของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในกลุ่มคนต่างวัฒนธรรม

3.4 การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในกลุ่มตัวอย่างชาวเอเชีย

1. การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก (Expressive Writing)

1.1 นิยามของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก (Expressive Writing)

ในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยขออธิบายถึงนิยามของคำว่า การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก หรือ Expressive Writing เพื่อบอกเล่าให้ผู้อ่านเข้าใจตรงกันถึงลักษณะการเขียนที่งานวิจัยนี้สนใจ แต่ก่อนลงรายละเอียด เนื่องจากยังไม่เคยมีผู้กำหนดคำแปลภาษาไทยสำหรับ Expressive Writing และผู้วิจัยพบว่ามีคำศัพท์ภาษาอังกฤษอื่นๆ ที่คล้ายคลึงกันหรือใช้ทดแทนคำว่า Expressive Writing ในงานวิจัย บทความ หนังสือต่างๆ บ้างใช้ในบริบทเดียวกัน บ้างก็เป็นคนละบริบท ผู้วิจัยจึงขอชี้แจงถึงการเลือกใช้คำศัพท์ภาษาอังกฤษและภาษาไทยในบริบทของงานวิจัยนี้ก่อน

‘การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก’ เป็นคำไทยที่ผู้วิจัยให้นิยามสำหรับ Expressive Writing คำว่า ‘สะท้อนความคิดความรู้สึก’ นี้อ้างอิงจากวิธีการเขียนดั้งเดิมของ James W. Pennebaker นักวิจัยคนสำคัญในศาสตร์ Expressive Writing ที่เน้นให้ผู้เขียนได้ปลดปล่อยความคิดความรู้สึกต่างๆ เกี่ยวกับประสบการณ์ที่เป็นบาดแผลภายในใจ (traumatic experience) เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ความผิดหวังในชีวิต ฯลฯ จนนำมาซึ่งความเข้าใจในตนเองที่เพิ่มมากขึ้น (Pennebaker, 1997) จากลักษณะการเขียนดังกล่าว บางครั้งคำว่า Writing Emotional Disclosure (WED) จึงถูกนำมาใช้ทดแทนกันในบริบทการวิจัย

ส่วนใหญ่แล้ว คำว่า Expressive Writing มักถูกใช้ในบริบทการวิจัยที่ต่อยอดมาจากการศึกษาของ Pennebaker ซึ่งหัวข้อการเขียนยุคแรกเริ่มจะอยู่ในขอบเขตความเจ็บปวดที่รบกวนจิตใจจนส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต งานวิจัยส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณที่เน้นศึกษาประสิทธิผลของการเขียนผ่านตัวเลขสถิติ การเปรียบเทียบผลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมว่า Expressive Writing ช่วยให้สุขภาพกายและจิตของผู้เขียนในกลุ่มตัวอย่างต่างๆ ดีขึ้นได้จริงไหม

ในภาพรวม วรรณกรรมเกี่ยวกับการเขียนบำบัดเกิดจากการศึกษาผ่าน 2 มุมมองหลักที่เป็น ขั้วตรงข้ามกัน นั่นคือกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ (scientific) ที่สนใจการพิสูจน์ประสิทธิผลทาง สุขภาพจากการเขียนด้วยตัวเลขจากการทดลองอย่างทื่ออธิบายไปข้างต้น และกระบวนการทาง มนุษยศาสตร์ (humanities) ที่สนใจการศึกษาเชิงคุณภาพ รายละเอียดในมิติประสบการณ์ของผู้เขียน และให้ความสำคัญกับพลังเยียวยาในตัวผู้เขียนเอง (Wright & Chung, 2001) นิยามของ Expressive Writing ในบริบทของนักวิจัยและนักบำบัดกลุ่มนี้กินความหมายกว้างกว่าการศึกษาตามนิยามของ Pennebaker เพราะโจทย์การเขียนไม่ได้จำกัดอยู่เพียง ‘ความทรงจำของเหตุการณ์ที่เจ็บปวดในชีวิต’ และรูปแบบการเขียนก็ได้หลากหลาย ดังนั้นอีกคำหนึ่งที่ไม่ค่อยปรากฏในบริบทการวิจัยเชิงปริมาณ แต่ใช้ทดแทนกันได้เนื่องจากมีความหมายใกล้เคียงกันก็คือคำว่า Reflective Writing

ในบริบททางมนุษยศาสตร์ นอกจาก Expressive Writing จะเป็นการเขียนที่ให้ผู้เขียนได้ สะท้อนสิ่งที่คิดหรือรู้สึกในใจออกมาแล้ว มันยังเป็นส่วนหนึ่งในศาสตร์ Expressive Art เช่นเดียวกัน การวาดภาพหรือการแสดงละคร ผลผลิตจากการเขียนมีได้หลากหลาย เช่น เป็นบทกวี หรือเรื่องแต่ง ผลผลิตจากการเขียนบำบัดตนเองยังสามารถนำมาจัดเกลาเป็นงานเขียนที่เผยแพร่ได้ ด้วยเชื่อว่า พื้นฐานการเขียนแบบ Expressive Writing ก็เป็นวิธีการเดียวกันกับการเขียนแบบ Creative Writing หรือการเขียนเชิงสร้างสรรค์ (Bolton, 2004) ดังนั้นบางครั้งคำว่า Creative Writing จึงถูกใช้ทดแทน คำว่า Expressive Writing อยู่บ้าง แต่เท่าที่ศึกษามา ผู้วิจัยไม่พบคำนี้ในงานวิจัยตามบริบทดั้งเดิม ของ Pennebaker ที่มุ่งศึกษาผลเชิงประจักษ์ทางวิทยาศาสตร์

อีกคำหนึ่งที่มีความหมายใกล้เคียงกับ Expressive Writing และใช้ทดแทนกันได้คือ Therapeutic Writing หรือ การเขียนที่มีลักษณะบำบัด (Adams, 2013) แต่การบำบัดด้วยการเขียน ไม่ได้มีเพียงรูปแบบการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกที่ให้ผู้เขียนได้สะท้อนสิ่งต่างๆ ออกมาอย่าง อิสระเท่านั้น ยังมีการบำบัดด้วยการเขียนที่อิงบนฐานทฤษฎีการบำบัดอื่นๆ เช่น การเขียนบำบัดใน ฐานทฤษฎีความคิดและพฤติกรรมนิยมที่มีคำเรียกเฉพาะว่า Cognitive and Behavior Writing Therapy (CBWT) นอกจากนี้ในฝั่งมนุษยศาสตร์ยังมีเทคนิคการเขียนที่ให้ผลทางการบำบัดอื่นๆ อีก เช่น Poetry Therapy ที่หยิบยืมเอาพื้นฐานของ Expressive Writing ไปใช้ในรูปแบบที่หลากหลาย มากขึ้น

Bolton และ Wright (Bolton, 2004) ได้ระบุว่า แก่นสำคัญของการเขียนบำบัดคือพลัง เยียวยาในงานเขียนที่ต่างไปจากการพูด แต่รายละเอียดการเขียนบำบัดแต่ละรูปแบบย่อมแตกต่างกัน

ไป การเขียนบันทึกประจำวันที่ใช้ได้ในการบำบัดหลายแบบ ย่อมต่างไปจากการเขียนภายใต้
ทฤษฎีที่เน้นเรื่องความคิดวิเคราะห์ แสดงให้เห็นว่าการเขียนบำบัดก็คือการเขียนที่มีจุดประสงค์เพื่อ
การบำบัด ไม่ว่าจะเป็นการเขียนบนพื้นฐานความเชื่อทฤษฎีไหนก็ตาม ทั้งคู่ได้ให้นิยามการเขียนบำบัด
ไว้ดังนี้

“การเขียนบำบัดเกิดจากกระบวนการเขียนส่วนตัวที่มีการสำรวจและแสดงออกสิ่งที่อยู่
ภายใน ซึ่งสามารถเขียนอย่างสร้างสรรค์และมีความเป็นวรรณกรรม ผู้ป่วยหรือผู้รับบริการจะได้รับ
คำแนะนำหรือแรงบันดาลใจจากผู้เชี่ยวชาญ หรือนักเขียน ในการเลือกหัวข้อสำหรับการเขียน วิธี
เริ่มต้นเขียนมีหลากหลาย อาจเริ่มจากการให้จินตนาการนำไป หรือเกิดจากหัวข้อเรียงความ หรือ
ได้รับการบ้านเป็นโจทย์การเขียนที่มีโครงสร้าง ผู้เขียนควรได้รับการสนับสนุนให้ทำงานเขียนในทางที่
สอดคล้องกับความสนใจ หรือประเด็นที่เป็นกังวล โดยไม่หลงลืมความต้องการหรือความปรารถนาใน
ความรู้สึกของตนเอง เพราะอำนาจและการตัดสินใจในงานเขียนแต่ละชิ้นเป็นของผู้เขียนเสมอ” (p.
228)

ดังนั้นแม้ Expressive Writing กับ Therapeutic Writing จะใช้ทดแทนกันได้ แต่หากใช้คำ
ว่าการเขียนบำบัด หรือ Writing Therapy แบบใดๆ ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยคิดว่าเป็นคำที่กิน
ความหมายกว้างเกินไป เปรียบเหมือน Therapeutic Writing หรือ Writing Therapy เป็นรวมใหญ่ที่
มี Expressive Writing เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญในนั้น หากใช้เพียงคำว่า การเขียนบำบัด ก็
ยังไม่บ่งบอกกลวิธีการเขียนที่ผู้วิจัยให้ความสนใจ

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยต้องการศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจในการเขียนแบบสะท้อนความคิด
ความรู้สึก โดยมุ่งเน้นการศึกษามิติประสบการณ์จิตใจที่เกิดขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกใช้คำว่า
Expressive Writing ซึ่งเป็นคำที่ใช้กันอย่างแพร่หลายทั้งในแวดวงนักวิจัยสายวิทยาศาสตร์และสาย
มนุษยศาสตร์ ผู้วิจัยมองว่าคำนี้สื่อได้ทั้งลักษณะของ ‘การระบายปลดปล่อย’ และ ‘การแสดงออกถึง
สิ่งที่อยู่ภายใน’ ทั้งความคิดและความรู้สึก จนนำมาซึ่งความเข้าใจที่ตกตะกอนใหม่เกี่ยวกับตนเองและ
ได้ ‘เห็น’ ตัวเองชัดยิ่งขึ้น นอกจากนี้ การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกยังถือเป็นกระบวนการดูแล
ตัวเองในองค์รวมสำหรับคนทั่วไปที่ทุกคนทำได้ ไม่จำเป็นต้องอยู่ภายใต้กระบวนการบำบัดเสมอไป
สามารถนำไปต่อยอดใช้เป็นกิจกรรมในชุมชน ชั้นเรียน กลุ่มสนับสนุน (support group) และกลุ่ม
การเขียนเชิงสร้างสรรค์ได้ด้วย (Adams, 2013)

โดยสรุปแล้ว คำว่า Expressive Writing หรือการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก เป็นคำที่ใช้แพร่หลายในบริบทงานวิจัย ใช้ได้ทั้งในบริบทการเขียนที่นำมาประกอบกระบวนการบำบัด และบริบทกิจกรรมที่บุคคลทั่วไปทำได้เอง ซึ่งครอบคลุมวัตถุประสงค์งานวิจัยดังที่ได้กล่าวไปในเบื้องต้น ดังนั้น ผู้วิจัยจะใช้คำว่า ‘การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก’ เป็นหลักในงานวิจัย และจะใช้คำนี้ในกรณีที่วรรณกรรมที่อ้างอิงใช้คำอื่นทดแทนเพื่อป้องกันความสับสนในการเขียนลักษณะเดียวกัน แต่หากวรรณกรรมที่อ้างอิงใช้คำศัพท์อื่นเพื่อแสดงความหมายนัยยะอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกัน ผู้วิจัยจะปรับเปลี่ยนคำศัพท์ภาษาไทยและวงเล็บคำศัพท์ภาษาอังกฤษไว้หากเห็นสมควร

กลับมาที่นิยามของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก อย่างที่กล่าวไปว่า ที่ผ่านมาศาสตร์การเขียนบำบัด (Writing Therapy) หรือการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก (Expressive Writing) ถูกวิเคราะห์และนำไปใช้ผ่านสายตาของนักวิจัยและนักวิชาการที่ทำงานบนฐานความคิดความเชื่อต่างกัน ได้แก่ กระบวนทัศน์ทางวิทยาศาสตร์ที่มุ่งศึกษาผลเชิงประจักษ์ด้วยสถิติตัวเลขหรือคำอธิบายทางทฤษฎีที่ชัดเจน และกระบวนทัศน์มนุษยศาสตร์ที่ให้ความสำคัญกับประสบการณ์ผู้เขียน ใส่ใจมิติความรู้สึกและจิตวิญญาณที่เกิดขึ้นจากการเขียนด้วย ดังที่ Wright และ Chung (2001) เคยวิเคราะห์การเขียนบำบัดผ่านวรรณกรรมในสองกระบวนทัศน์

นิยาม คำอธิบายถึงทฤษฎี หรือปัจจัยการเยียวยา เป็นประเด็นที่นักวิจัยสายวิทยาศาสตร์พยายามหาคำตอบเกี่ยวกับศาสตร์การเขียนบำบัดตลอดมา Riordan (1996) เคยให้นิยามการเขียนบำบัดไว้ว่า “เป็นเทคนิคที่มีประโยชน์ ทว่าถูกอธิบายนิยามอย่างหยาบและคลุมเครือ” (p. 263) โดยเขาระบุว่า นักวิจัยพยายามเลี่ยงปัญหาในการให้นิยาม หรือกำหนดแนวทางการใช้การเขียนบำบัดที่ชัดเจน ก็เพราะยุคนั้นยังขาดงานวิจัยเชิงประจักษ์ที่ทำอย่างเป็นระบบเพื่อยืนยันถึงประสิทธิภาพของเครื่องมือนี้ ดังนั้นคำอธิบายถึงกลไกหรือปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการเยียวยา คือประเด็นหลักที่นักวิจัยหลายคน เช่น Sloan และ Marx (2004) มองว่าต้องศึกษาเพิ่มเติมเพื่อให้มีคำอธิบายที่ชัดเจนมากขึ้น แนวทางการนำไปใช้จะได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น จนกระทั่งทุกวันนี้ จึงยังไม่มีทฤษฎีหนึ่งเดียวอันไหนที่สามารถอธิบายผลเชิงประจักษ์ของการเขียนบำบัดได้ ทั้งยังไม่มีคำอธิบายชัดเจนเช่นกันว่าเหตุใดศาสตร์การเขียนบำบัดถึงไม่ได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบเหมือนศาสตร์สร้างสรรค์เพื่อการบำบัดอื่นๆ เช่น ศิลปะบำบัด (art therapy) หรือ เคลื่อนไหวบำบัด (movement therapy) (Wright & Chung, 2001)

ผู้วิจัยกำลังจะชี้ให้เห็นว่า นักวิจัยหรือนักวิชาการแต่ละคนซึ่งทำงานผ่านมุมมองกระบวนทัศน์ ความคิดความเชื่อต่างกัน อาจเลือกให้นิยาม ‘การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก’ หรือ ‘การเขียน บำบัด’ ของตนเองแตกต่างกันไป ตามวัตถุประสงค์การศึกษาหรือการสื่อสารข้อมูลของตน ยกตัวอย่างเช่น

Pennebaker (1997) ระบุโจทย์การเขียนมาตรฐานในการทดลองเกี่ยวกับการเขียนสะท้อน ความคิดความรู้สึกไว้ว่าเป็น “การเขียนเกี่ยวกับความคิดและความรู้สึกในส่วนลึกที่สุด (deepest thoughts and feeling) เกี่ยวกับเรื่องราวสำคัญที่กระทบความรู้สึกและส่งผลกระทบต่อชีวิต” (p. 162)

Wright และ Chung (2001) ให้นิยามว่า “งานเขียนที่สะท้อนความคิดความรู้สึก (expressive and reflective) ของผู้รับบริการ ไม่ว่าจะเขียนด้วยความต้องการส่วนตัว หรือเขียนจาก คำแนะนำของนักบำบัดหรือนักวิจัย” (p. 297) โดยไม่ได้ระบุว่าหัวข้อการเขียนต้องเป็นแบบใด

Adams (2013) ให้นิยามว่า

“การเขียนอย่างซื่อสัตย์ซึ่งสะท้อนความคิดความรู้สึกที่แท้จริงเกี่ยวกับประสบการณ์การใช้ ชีวิต (lived experience) ที่มาพร้อมความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง (insight) ในนิยามนี้ การเขียนเกี่ยวกับ ความเจ็บปวด หรือความเครียด เป็นหัวข้อที่ดีมาก เช่นเดียวกับหัวข้อด้วยความหวัง ความฝัน ความสับสน คำสารภาพ ความลับ ความสำเร็จ อุปสรรค ไอเดีย ความปรารถนา รวมถึง ‘สิ่งสามัญ ธรรมดา’ (everyday normal) ที่ประกอบขึ้นมาเป็นชีวิต” (p. 2)

จะเห็นได้ว่า นิยามที่แต่ละคนให้ต่างกัน ในช่วงเวลาการศึกษาที่ต่างกัน แสดงให้เห็นถึง รายละเอียดในกระบวนการเขียนที่แตกต่างกันได้เช่นกัน

สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยสนใจศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจในการเขียนบำบัดด้วยวิธีการเขียน แบบสะท้อนความคิดความรู้สึก ในกลุ่มเป้าหมายที่มีประสบการณ์การเขียนระหว่างรับการบำบัด ไม่ว่าจะเป็นการบำบัดจากจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา โดยสามารถเป็นการเขียนที่เริ่มเขียนเองหรือผ่าน คำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญก็ได้ และไม่มีการจัดการทดลองที่กำหนดหัวข้อในการเขียนอย่างตายตัว ดังนั้นนิยามของ Adams (2013) จึงเป็นนิยามที่ตอบโจทย์วัตถุประสงค์งานวิจัยนี้มากที่สุด เพราะ นิยามนี้ระบุถึงลักษณะการเขียนที่สะท้อนสิ่งที่อยู่ภายในใจอย่างแท้จริง เปิดกว้างสำหรับทุกเนื้อหาที่อยู่ในการใช้ชีวิต เพื่อนำไปสู่ ‘ความตระหนักรู้ในปัจจุบัน’ (real-time awareness) ในความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม (p. 2) สิ่งที่น่าจะเป็น Expressive Writing คือสิ่งที่ก่อเกิด (originate) จาก ประสบการณ์ชีวิต ดังนั้นนิยามนี้จึงเปิดกว้างที่จะเขียนถึงอดีต ปัจจุบัน หรือแม้กระทั่งอนาคตใน

จินตนาการ ผสมผสานทั้งความคิดความรู้สึก และเกิดขึ้นได้ในหลายรูปแบบ เช่น บันทึกลง บทกวี เรื่องราวชีวิต เรียงความส่วนตัว งานเขียนสารคดีเชิงสร้างสรรค์ เนื้อเพลง การเขียนโน้ต หรือ การเขียนถึงความคิดเล็กๆ น้อยๆ (snippet of thought) (Thompson & Adams, 2015)

เราจะสังเกตได้ชัดเจนว่านิยามของ Adams มีความเปิดกว้างกว่านิยามของ Pennebaker ที่ใช้กันแพร่หลายในบริบทงานวิจัย

สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจึงขอกำหนดนิยามของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกโดยอิงจากนิยามของ Adams ว่า เป็นวิธีการเขียนบำบัดวิธีการหนึ่งที่มีความสำคัญกับการสะท้อนถึงสิ่งที่อยู่ภายในใจอันเป็นผลผลิตจากการใช้ชีวิต ทั้งความคิด ความรู้สึกทางบวกและลบ รวมถึงจินตนาการต่างๆ เพื่อให้ผู้เขียนได้มีพื้นที่อิสระในการระบายออกทางอารมณ์และครุ่นคิดถึงสิ่งต่างๆ จนเกิดความตระหนักรู้และความเข้าใจในตนเอง

ทั้งนี้ การเลือกนิยามของ Adams มิได้เป็นไปเพราะผู้วิจัยไม่ระมัดระวังเกี่ยวกับขอบเขตการวิจัย แต่เนื่องจากงานวิจัยนี้สนใจแก่นประสบการณ์จากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก ผู้วิจัยจึงต้องการเปิดกว้างพื้นที่สำหรับกลวิธีปลีกย่อยในการเขียน ครอบคลุมเท่าที่วิธีนั้นยังอยู่ในขอบเขตของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกที่นำมาสู่ความเข้าใจและการตระหนักรู้ ดังนั้นหากผู้เข้าร่วมวิจัยมีการเขียนที่ผสมผสานรูปแบบกันไป เช่น มีทั้งบันทึกและบทกวี ก็ยังนับว่าอยู่ในขอบเขตงานวิจัยนี้อยู่

นอกจากนี้แล้ว ศาสตร์การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกก็ถูกศึกษาเพื่อพัฒนาต่อยอดมาเป็นระยะเวลานาน เกิดคำอธิบายเกี่ยวกับกระบวนการเยียวยาและโจทย์การเขียนที่หลากหลายมากขึ้น ไม่จำกัดเพียงหัวข้อที่ว่าด้วยความเจ็บปวด เมื่อพิจารณาประเด็นนี้ประกอบกัน การอิงตามนิยามของ Adams จึงน่าจะเป็นนิยามที่ครอบคลุมถึงรายละเอียดการเขียนใหม่ๆ ที่อยู่ระหว่างการศึกษาในปัจจุบันด้วยเช่นกัน

1.2 ความเป็นมาของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก

การนำการเขียนเข้ามาใช้เพื่อผลทางการบำบัดครั้งแรก ถูกบันทึกไว้ในหนังสือที่ตีพิมพ์เมื่อปี 1939 ชื่อ American psychology before William James ผู้เขียนนาม J. W. Fay ได้เขียนเล่าถึงนายแพทย์นาม Benjamin Rush ซึ่งแนะนำให้คนไข้ของตัวเองลองเขียนบันทึกอาการที่เกิดขึ้น เขาระบุว่ามันทำให้คนไข้รู้สึกดีขึ้น และตัวเขาเองก็ได้เข้าใจคนไข้มากขึ้นด้วย (McKinney, 1976)

ภายในระยะเวลา 20 ปีหลังจากนั้น เริ่มมีนักจิตวิทยารุ่นแรกๆ ที่ชี้ให้เห็นประโยชน์ทางการบำบัดจากการเขียน และเริ่มมีบันทึกถึงการนำการเขียนมาใช้ในการบำบัดเฉพาะทางในต้นทศวรรษที่ 1950 (Riordan, 1996) ทั้งนี้แม้ในอดีตของสังคมตะวันตก การเขียนจะเคยเป็นสิ่งที่ผู้คนกระทำกันเฉพาะในโอกาสพิเศษ แต่การเขียนถือเป็นสื่อทางวัฒนธรรมที่อยู่คู่สังคมตะวันตกมานับนาน การนำการเขียนเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการเยียวยารักษาในกระบวนการบำบัดจึงไม่ใช่เรื่องแปลก (Bolton, 2004)

ปี 1976 นักจิตวิทยาการปรึกษา Fred McKinney เขียนบทความชื่อ Free Writing as Therapy เพื่อบอกเล่าถึงพลังการเยียวยาจากการเขียนและการทดลองเกี่ยวกับการเขียนอย่างอิสระ (Free Writing) ในสายตาของ McKinney การเยียวยาจากการเขียนคือสิ่งที่ผู้คนรับรู้โดยธรรมชาติ เหมือนเวลาที่เรายินยอมด้วยความรู้สึกท่วมท้นแล้วรู้สึกดีขึ้นหลังจากนั้น

เขาอ้างอิงนิยามของนักเขียน Barron (1968 อ้างถึงใน McKinney, 1976) ที่ว่า “การเขียนคือกระบวนการบำบัดตัวเอง (self therapy) รูปแบบหนึ่ง หรืออย่างน้อยมันก็คือความพยายามที่จะแก้ไขปัญหาด้วยการทดแทน (displacement) หรือการทดแทน (substitution) ผ่านจินตนาการที่สังคมยอมรับได้” (p. 183) และเล็งเห็นว่าแม้ไม่มีคำอธิบายชัดเจนว่าการเขียนช่วยให้ผู้เขียนได้เผชิญหน้ากับปัญหาในระดับใด หรือช่วยปลดปล่อยความรู้สึกได้ในระดับใด แต่ผู้เขียนก็รู้สึกผ่อนคลายขึ้นหลังการเขียนเพราะได้เชื่อมโยงกับปัญหามากขึ้น โดยไม่ต้องเปิดเผยทุกอย่างให้คนรับรู้

McKinney เชื่อว่าการเขียนช่วยให้เกิดการปลดปล่อยที่นำมาสู่ความสบายใจ (relief) และช่วยส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจในตนเอง (self-understanding) ผ่านประสบการณ์ที่ตนได้เขียนเอง ประสบการณ์ของผู้รับบริการ และประสบการณ์ของลูกศิษย์ของเขา เขาจึงศึกษาการเขียนบำบัดอย่างเป็นระบบมากขึ้นในการทดลองกับนักศึกษาจำนวน 76 คน โดยนำเสนอวิธีการเขียนอย่างอิสระให้ลองใช้กับปัญหาในชีวิตจริง ผ่านคำอธิบายกับนักศึกษาว่า

“เงื่อนไขที่เกิดจากความรู้สึกตึงเครียด ความสับสน ความเกลียดชัง หรือแม้แต่ความสุข ความตื่นเต้น ที่ทำให้เราไม่สามารถคิดตัดสินใจตามหลักเหตุและผล สามารถถูกปลดปล่อย เปลี่ยนแปลง หรือตั้งทิศทางใหม่ ผ่านการพูด (หรือระบายออก) กับคนสนิทที่เราไว้วางใจ ผลลัพธ์ที่เรามักได้รับจากการแสดงออกคือความเข้าใจที่ดีขึ้นกับตัวเองและกับสถานการณ์ แต่เมื่อคนสนิทของเราไม่ได้ว่างรับฟังตลอดเวลา ระหว่างที่เราอยู่ในภาวะที่ถูกอารมณ์ความรู้สึกครอบงำ -- หรือในเวลาที่ไม่เหมาะสมจะระเบิดอารมณ์ -- การเขียนอย่าง

อิสระคือสิ่งทดแทนที่เราทำได้ จงเขียนถึงความรู้สึกและความคิดอย่างอิสระเสรี ไม่ปิดกั้น ไม่กั๊กงา แค่วาดเขียนออกไป อย่าปล่อยให้รูปแบบการเขียนขวางกั้นกระแสความรู้สึกหรือความคิดที่ลื่นไหล อาจเริ่มด้วยการเลือกเขียนคำบางคำหรือบางตัวอักษรก็ได้ เริ่มเขียนและปล่อยให้กระแสลื่นไหลไปกับดินสอหรือปากกา บางคนอาจเริ่มต้นด้วยการวาดรูปร่างง่ายๆ (doodling) หรือวาดเร็วๆ (rapid drawing) บางคนอาจเขียนแค่คำสำคัญที่ช่วยให้ติดตามความคิดที่รวดเร็วและความรู้สึกที่กำลังสับสนวุ่นวาย...” (p. 184)

นักศึกษาเลือกใช้วิธีการอะไรก็ได้เพื่อจัดการกับปัญหา แล้วจดบันทึกว่าการใช้วิธีนั้นถือว่าประสบความสำเร็จหรือไม่ มีแรงต่อต้านในการใช้วิธีการนั้นหรือไม่ แล้วผู้วิจัยจึงสร้างรหัสหรือวิเคราะห์ข้อมูลจากการเขียน รวมถึงสอบถามความรู้สึกต่อเทคนิคการเขียนอย่างอิสระ กลุ่มนักศึกษาที่พบว่าการเขียนมีประโยชน์ระบุว่า การเขียนช่วยให้ความรู้สึกทางลบที่เข้มข้นจางลง เกิดการปรับทัศนคติที่มีต่อปัญหาให้ตรงความเป็นจริงมากขึ้น แม้การศึกษานี้จะมีข้อจำกัดด้านจำนวนกลุ่มตัวอย่าง หนึ่งในข้อมูลสำคัญที่ McKinney สรุปคือ คนบางกลุ่มสามารถใช้การเขียนอย่างอิสระได้อย่างเป็นธรรมชาติ แต่คนบางกลุ่มอาจรู้สึกต่อต้านวิธีการนี้ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะการเขียนอย่างอิสระทำให้เกิดอารมณ์ทางลบจากการนึกย้อนถึงสิ่งที่เจ็บปวด โดย McKinney ระบุเพิ่มเติมถึงการรายงานบางส่วนที่เคยได้รับจากผู้รับบริการว่า ความเข้าใจ (Insight) หรือ การบรรยายถึงการรับรู้เกี่ยวกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก จะเกิดขึ้นเมื่อผู้รับบริการได้ลงมือเขียนมากกว่าวิธีการอื่น (McKinney, 1976)

ลักษณะการเขียนอย่างอิสระของ McKinney (1976) สอดคล้องกับวิธีการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกของ James W. Pennebaker นักจิตวิทยาที่จุดประกายให้เกิดการศึกษาด้านการเขียนบำบัดในแวดวงจิตวิทยา Pennebaker (1997) เชื่อว่าการได้เปิดเผย (disclose) สิ่งที่อยู่ภายในใจคือตัวแปรสำคัญที่นำมาสู่การเยียวยา (powerful therapeutic agent) ดังนั้นการเขียนจึงมีประสิทธิภาพในการบำบัดรักษาเช่นเดียวกับการได้พูดได้เล่า เขาสนใจผลลัพธ์ทางสุขภาพกายที่เกิดจากการเขียน เพราะศึกษาพบว่า การไม่อาจเปิดเผยเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เป็นโศกนาฏกรรม (traumatic event) สัมพันธ์กับการเกิดขึ้นของโรคที่เกี่ยวกับความเครียด (Pennebaker, 1985) เขาจึงศึกษาว่าการเขียนถึงเหตุการณ์ที่เป็นทุกข์จะส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาวอย่างไร สังเกตผลระยะสั้นที่เกิดขึ้นจากการเขียน อย่างสิ่งเร้าทางสุขภาพจิต (psychological arousal) และอารมณ์ทางลบ

รวมทั้งสำรวจแง่มุมในการเขียนทั้งในเชิงความคิดและความรู้สึกจากการให้ผู้เข้าร่วมวิจัยรายงานตนเอง

ผลลัพธ์การศึกษานี้ถูกบอกเล่าผ่านบทความชิ้นสำคัญชื่อ *Confronting a Traumatic Event: Toward an Understanding of Inhibition and Disease* ที่ Pennebaker และ Beall (1986) ทำวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาทั้งหมด 46 คน โดยแบ่งกลุ่มนักศึกษาสุขภาพจิตออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ กลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มควบคุมที่เขียนถึงหัวข้อสัพเพเหระ อีกกลุ่มหนึ่งเขียนถึงประสบการณ์ที่เป็นทุกข์ แต่แบ่งเงื่อนไขการเขียนในกลุ่มหลังออกเป็น 3 แบบ ได้แก่ การเขียนถึงความรู้สึกในประสบการณ์ที่เป็นทุกข์ (trauma-emotion) การเขียนถึงข้อเท็จจริงในประสบการณ์ที่เป็นทุกข์ (trauma-fact) และการเขียนถึงข้อเท็จจริงและความรู้สึกที่เกิดขึ้นในประสบการณ์ที่เป็นทุกข์ (trauma-combination) เป็นเวลา 4 วันติดต่อกัน มีการวัดผลอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันเลือด และให้กลุ่มตัวอย่างรายงานอารมณ์ความรู้สึกกับอาการทางกายที่เกิดขึ้น หลังจากนั้น 4 เดือนจึงให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพและมุมมองต่อการทดลอง ส่วนนักวิจัยจะเก็บข้อมูลสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่ก่อนเริ่มการทดลองและ 6 เดือนหลังการทดลองจากศูนย์สุขภาพด้วย

ผลการทดลองพบว่า กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่มีการเขียนถึงความรู้สึกเหตุการณ์สะเทือนใจ ได้แก่กลุ่ม trauma-emotion และ trauma-combination มีผลลัพธ์คล้ายกัน มีรายงานถึงความดันเลือดที่เพิ่มขึ้นและอารมณ์ทางลบที่ตามมาหลังจากการเขียน ทว่ามีการรายงานตนเองถึงสุขภาพที่ดีขึ้นในระยะยาว แต่จุดที่แตกต่างคือกลุ่ม trauma-combination คือกลุ่มเดียวที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านจำนวนความถี่ไปพบแพทย์ลดลงเมื่อเทียบกับช่วงก่อนเริ่มเขียน ในขณะที่กลุ่มที่เขียนถึงเฉพาะข้อเท็จจริงนั้นมีรายงานทางสุขภาพและมุมมองต่อการทดลองใกล้เคียงกันกลุ่มควบคุม

นอกจากการวัดผลทางสุขภาพ ผู้เข้าร่วมวิจัยยังได้ตอบคำถามปลายเปิดว่า “เมื่อมีย้อนกลับไปในการทดลอง คุณรู้สึกว่ามีผลลัพธ์ระยะยาวอะไรเกิดขึ้นกับคุณบ้างไหม” ตัวอย่างคำตอบจากแต่ละกลุ่ม (Pennebaker & Beall, 1986, p. 279) คือ

Trauma-emotion : มันช่วยให้ฉันคิดว่าตลอดเวลาที่ผ่านมาฉันรู้สึกอะไรบ้าง ซึ่งฉันไม่เคยตระหนักเลยว่ามันส่งผลกระทบต่อฉันขนาดนี้

Trauma-fact : มันช่วยให้ฉันคิดลึกลงไปอีกนิดถึงบางสิ่งที่สำคัญในชีวิต

Trauma-combination : ถึงฉันจะไม่ได้พูดกับใครในสิ่งที่เขียน ในที่สุดฉันก็
สามารถจัดการมันได้สักที ฉันทำงานกับความเจ็บปวดแทนที่จะพยายามปิดกั้นมัน ตอนนี้
เวลานี้ก็ถึงที่ไม่รู้สึกเจ็บแล้ว

งานวิจัยชิ้นนี้มีความสำคัญเพราะเป็นงานวิจัยชิ้นแรกที่มีการศึกษาประโยชน์ของการเขียน
แบบสะท้อนความคิดความรู้สึกไว้อย่างเป็นระบบ และทำให้เกิดการนำเครื่องมือการเขียนเข้ามาใช้ใน
กระบวนการบำบัดนับแต่นั้น (Pascoe, 2016) โดยโจทย์ที่ Pennebaker (1997) มักใช้ในการทดลอง
และพบว่า มีพลังต่อผู้เขียนอย่างมากคือ

“ใน 3 วันต่อจากนี้ ผมอยากให้คุณเขียนเกี่ยวกับความคิดและความรู้สึกในส่วนลึก
ที่สุด เกี่ยวกับเรื่องราวสำคัญที่กระทบความรู้สึกและส่งผลกระทบต่อชีวิต ในการเขียนครั้งนี้ อยากให้
คุณปลดปล่อยตัวเองและสำรวจความรู้สึกความคิดที่ลึกที่สุด โดยคุณอาจเชื่อมโยงหัวข้อการ
เขียนกับความสัมพันธ์ของคุณกับคนอื่นๆ เช่น พ่อแม่ คนรัก เพื่อนฝูง หรือญาติ กบอดีต
ปัจจุบัน หรืออนาคต กับคนที่เคยเป็น คนที่คุณอยากเป็น หรือคนที่คุณเป็นอยู่ในปัจจุบัน
คุณอาจเขียนถึงประเด็นหรือประสบการณ์เดียวกันตลอด หรืออาจเปลี่ยนหัวข้อไปตามแต่ละ
วัน การเขียนทั้งหมดของคุณจะถูกเก็บเป็นความลับ ไม่ต้องกังวลเรื่องการสะกด รูปประโยค
หรือไวยากรณ์ กฎเดียวที่มีคือ เมื่อคุณเริ่มเขียน ให้เขียนต่อไปจนกว่าเวลาจะหมดลง” (p.
162)

การศึกษาด้านการเขียนบำบัดของ Pennebaker มีอิทธิพลทำให้เกิดงานวิจัยเกี่ยวกับการ
เขียนบำบัดอีกมากมายตามมาภายหลัง โดยในช่วงแรกจะใช้โจทย์คล้ายคลึงกัน ทดลองกับนักศึกษา
หรือบุคลากรมหาวิทยาลัยสุขภาพจิตดี ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้เขียน 3-5 ครั้ง ครั้งละ 15-20 นาที เพื่อ
เปรียบเทียบผลตัวแปรด้านสุขภาพและสุขภาวะที่ดีในก่อนและหลังการทดลอง (ในระยะเวลาหลายวัน
สัปดาห์ หรือเดือน) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อศึกษาผลลัพธ์จากการเขียนต่อสุขภาพ
ในระยะยาว ในระยะเวลาราวสิบปีหลังจากนั้น เริ่มมีการศึกษาประสิทธิภาพของการเขียนในกลุ่ม
ตัวอย่างที่หลากหลายมากขึ้น โดยยังเป็นกลุ่มคนที่มีความไม่สบายใจหรือมีประสบการณ์ที่ยังรบกวน
จิตใจ พบว่าการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกมีประโยชน์ต่อกลุ่มอื่นๆ ที่ไม่จำกัดแค่นักศึกษา เช่น

ช่วยให้วิศวกรที่กำลังตกงานหางานได้เร็วขึ้น หรือช่วยลดอาการของภาวะ PTSD ในผู้ดูแล (caregiver) เพศหญิง และต่อมาไม่นานนักจึงเริ่มมีการทดลองใช้การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกกับผู้ป่วยโรคทางกาย เช่น ผู้ป่วยโรคไขข้ออักเสบ ผู้ป่วยโรคหอบหืด และผู้มีอาการปวดหัวไมเกรน (Frattaroli, 2006) ตามมาด้วยผู้ป่วยด้วยโรคทางจิตเวช อย่างเช่น ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า (Krupan et al., 2013) ผู้มีภาวะ PTSD (Sloan et al., 2012) โดยงานวิจัยส่วนมากเกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมห้องทดลอง (Baikie & Wilhelm, 2005)

ผลลัพธ์จากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกที่มีการศึกษามากที่สุดจัดอยู่ใน 3 หมวดหมู่ (Kállay, 2015) ได้แก่

- 1) สุขภาพกาย (physical functioning) เช่น ระยะพักรักษาตัวในโรงพยาบาล การไปพบแพทย์ ความถี่และความเข้มข้นเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยทางกาย การทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน การเยียวยาของบาดแผล สุขภาพของผู้ป่วยโรคมะเร็ง สุขภาพของผู้มีเชื้อ HIV การเจ็บป่วยเรื้อรัง
 - 2) ศักยภาพ (performance) เช่น เกรดที่ดีขึ้นในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย ระยะเวลาก่อนได้รับการว่าจ้างใหม่
 - 3) สุขภาพจิต (psychological functioning) เช่น ความเปลี่ยนแปลงของความทุกข์ (distress) ความโศกเศร้าจากการสูญเสีย ความคิดฆ่าตัวตาย ความวิตกกังวลและความซึมเศร้า
- ในภาพรวมแล้ว ประโยชน์ระยะยาวของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกนั้นครอบคลุมผลทางสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ และผลด้านสังคมและพฤติกรรม เช่น ส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยให้สุขภาพทางจิตดีขึ้น ช่วยลดภาวะซึมเศร้าก่อนสอบ ความจำทำงานดีขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสังคมและการสื่อสาร (Baikie & Wilhelm, 2005)

ในการศึกษาเกี่ยวกับการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก การเปลี่ยนแปลงที่เป็นอีกหมวดหมู่สำคัญคือโจทย์การเขียนแบบมาตรฐานของ Pennebaker และ Beall (1986) ถูกออกแบบใหม่ให้แปลกใหม่มากขึ้น เป็นโจทย์ที่ไม่จำกัดแค่การเขียนถึงความคิดความรู้สึกในส่วนลึกเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เจ็บปวดอย่างเดิม การออกแบบนี้เกิดขึ้นเพื่อทดสอบว่าทฤษฎีที่มีอยู่อธิบายกระบวนการเยียวยาจากการเขียนได้ดีพอหรือยัง โดยงานวิจัยที่เป็นจุดเปลี่ยนให้มีการเสนอทฤษฎีกระบวนการเยียวยาจากการเขียนใหม่ๆ คือ งานของ Greenberg และ Stone (1992) ที่พบว่า การเขียนถึงประสบการณ์ความเจ็บปวดที่เคยเปิดเผยมาแล้วให้ผลลัพธ์ไม่แตกต่างจากการเขียนถึงเรื่องที่ไม่เคยเปิดเผย ถัดมาคืองานของ Greenberg, Wortman และ Stone (1996) ที่พบว่า การเขียนถึง

ประสบการณ์ความทุกข์จากจินตนาการที่ไม่เคยเกิดขึ้นจริงให้ประโยชน์ทางสุขภาพได้เช่นกัน รวมถึงงานของ King และ Miner (2000) ที่พบว่า การเขียนถึงเฉพาะประโยชน์ที่ได้รับจากประสบการณ์ที่เจ็บปวดให้ผลลัพธ์ที่ดีไม่แพ้กับการเขียนถึงประสบการณ์เจ็บปวด และงานของ King (2001) ที่พบว่า การเขียนเกี่ยวกับตัวตนในอนาคตที่ดีที่สุด (Best possible future self) ให้ผลลัพธ์ดีเทียบเท่ากับการเขียนถึงประสบการณ์เจ็บปวดโดยที่ผู้เขียนรู้สึกแย่น้อยกว่า ทุกงานที่กล่าวมานี้แม้ไม่ได้ใช้โจทย์เดิมที่มุ่งเน้นประสบการณ์ที่เจ็บปวด แต่ผลลัพธ์ก็ออกมาในทิศทางที่ดีเช่นกัน ความเชื่อเกี่ยวกับทฤษฎีการเยียวยาจากการเขียนแบบเดิมจึงถูกท้าทาย (Adams, 2013) เพื่อค้นหาคำอธิบายเกี่ยวกับกระบวนการเยียวยาจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกที่ครอบคลุมยิ่งขึ้น

ในขณะเดียวกัน ท่ามกลางงานวิจัยเชิงปริมาณจำนวนมาก ผลลัพธ์จากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกนั้นไม่คงที่ และล้มเหลวที่จะให้ผลยืนยันในการศึกษาซ้ำ (Frattaroli, 2006) (ยกตัวอย่างจากงานที่สำรวจผลลัพธ์ในขอบเขตเดียวกันคืองานของ Klein and Boals (2001) ที่พบว่า การเขียนช่วยลดความคิดจู่โจมที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ (intrusive thoughts) และลดความคิดที่พยายามหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ (avoidant thoughts) ได้ และขณะทำงานอื่นๆ เช่น งานของ Lepore (1997) พบว่าการเขียนไม่สามารถลดความคิดดังกล่าวได้จริง (Frattaroli, 2006))

ผู้คนจึงเริ่มตั้งคำถามว่าแท้จริงแล้วกระบวนการเขียนแบบสะท้อนความคิดความรู้สึกเยียวยาร่างกายและจิตใจจริงไหม ถ้าช่วยได้จริง ช่วยได้มากน้อยแค่ไหน (Frattaroli, 2006) เพื่อหาคำตอบของคำถามดังกล่าว ที่ผ่านมามีงานวิจัยแบบ meta-analysis ซึ่งประมวลงานวิจัยที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม เพื่อทดสอบประสิทธิผลของเครื่องมือการเขียน และเพื่อศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับผลการบำบัดด้วยการเขียน งานวิจัยที่ถูกอ้างอิงถึงบ่อยๆ ได้แก่

งานวิจัยของ Smyth (1998) ศึกษางานวิจัยจำนวน 13 งานในกลุ่มตัวอย่างสุขภาพดี พบว่าการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกให้ผลลัพธ์ทางบวกใน 4 หมวดได้แก่ การรายงานสุขภาพกาย การทำงานของสุขภาพจิต (physiological functioning) สุขภาวะทางจิต (psychological well-being) และการใช้ชีวิตทั่วไป (general functioning) แต่ไม่ได้สร้างการเปลี่ยนแปลงในเชิงพฤติกรรมทางสุขภาพ

งานวิจัยของ Frisina, Borod และ Lepore (2004) ศึกษางานวิจัยจำนวน 9 งานในกลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยทั้งทางกายและทางจิตเวช พบว่าการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกให้ผลลัพธ์ทางบวก

ในสุขภาพกายมากกว่าสุขภาพจิต คณะผู้วิจัยสังเกตว่าขนาดประสิทธิผลที่ต่ำผิดปกติอาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกันมาก (Kállay, 2015)

งานวิจัยของ Harris (2006) ศึกษางานวิจัยจำนวน 30 งาน พบว่าการเขียนส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างสุขภาพดีใช้บริการการดูแลสุขภาพต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญ แต่ไม่สามารถลดการใช้บริการการดูแลสุขภาพในกลุ่มผู้ป่วยทางกายและทางจิตเวชได้ แต่ก็มีข้อท้วงติงเช่นกันว่า การวัดผลด้วยความถี่การไปใช้บริการดูแลสุขภาพที่ต่ำลงอาจไม่ใช่การวัดผลที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มผู้ป่วย ดังนั้นการตีความข้อค้นพบทางสถิติให้ถูกต้องจำเป็นต้องมีการวิเคราะห์เชิงลึกมากกว่านี้ (Smyth et al., 2008 อ้างถึงใน Kállay, 2015)

งานวิจัยของ Frattaroli (2006) ศึกษางานวิจัยจำนวน 146 งานซึ่งเป็นจำนวนที่มากที่สุดเพื่อวัดประสิทธิผลของเครื่องมือและตัวกลาง (moderator) ที่ส่งผล พบว่าเครื่องมือการเขียนชนิดนี้ช่วยส่งเสริมทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้เข้าร่วมวิจัย

โดยสรุปแล้ว งานวิจัยแบบ meta-analysis เหล่านี้พบว่าการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกให้ประสิทธิผลขนาดเล็กอย่างมีนัยสำคัญ และมีข้อค้นพบที่แตกต่างกันระหว่างงานวิจัยจำนวนมาก เช่น พบว่าการเขียนให้ผลดีกับกลุ่มตัวอย่างที่สุขภาพจิตดีเท่านั้น หรือให้ผลดีกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยเท่านั้น (Mordechay, Nir, & Eviatar, 2019) พร้อมกันนั้นก็มีการวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้ประสิทธิผลมีขนาดเล็กอยู่หลายประการ อีกทั้งมีข้อคำถามว่างานวิจัยต่างๆ ก็ออกแบบการทดลองในรายละเอียดที่แตกต่างหลากหลาย

เรียกได้ว่า หากมองจากการประมวลผลทางสถิติ ภายใต้ตัวเลขที่คำนวณได้ยังมีคำอธิบายซ่อนอยู่เกี่ยวกับปัจจัยตัวแปรข้างเคียงอื่นๆ ทั้งในการทดลองและนอกการทดลองที่ส่งผลกระทบต่อผลลัพธ์ ทำให้ประสิทธิผลของการเขียนที่ศึกษาได้ออกมาไม่คงที่ แม้การเขียนจะให้ประโยชน์จริง แต่เหล่านักวิจัยก็ยังไม่ข้อสรุปชัดเจนว่ากลไกการเยียวยาเกิดขึ้นได้อย่างไร (Wright, 2005a) หรือการออกแบบการทดลองแบบใด จะเพิ่มประสิทธิภาพในกระบวนการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกได้ดีที่สุด

ในประเด็นคลุมเครือดังกล่าว Pennebaker (2004) ได้แสดงความคิดเห็นว่า การค้นหาคำตอบหนึ่งเดียวที่ต้องการไม่ได้ ไม่ใช่สิ่งระบุว่าเครื่องมือการบำบัดนี้ไม่มีประสิทธิภาพ หากสิ่งที่น่านอนกว่าคือการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกนี้มีประโยชน์กับผู้เขียน สิ่งสำคัญยิ่งกว่าคือการศึกษาว่าเครื่องมือนี้จะทำงานได้ดีที่สุดในเวลาใด และกับกลุ่มคนแบบไหน

ด้วยเหตุนี้ การศึกษาวิจัยจึงดำเนินต่อไปในทิศทางที่ค้นหาว่า ส่วนผสมการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกแบบใดจะให้ประสิทธิผลการเขียนที่ดีที่สุด เพราะความแตกต่างของผลลัพธ์ในการเขียนขึ้นอยู่กับกระบวนการทางจิตที่การวิจัยมุ่งเป้า วิธีวัดผลลัพธ์ และความแตกต่างระหว่างบุคคล (Lu & Stanton, 2010) งานวิจัยยุคหลังจึงเริ่มเกิดโจทย์การเขียนใหม่ๆ เช่น โจทย์ที่ออกแบบให้มีทั้งการระบายถึงประสบการณ์ความทุกข์ ตามมาด้วยส่วนการปรับมุมมองความคิด (cognitive reappraisal) ผสมผสานกันไปในการเขียนแต่ละครั้ง และเริ่มมีตัวแปรใหม่ๆ ที่นักวิจัยให้ความสนใจมากขึ้น หนึ่งในนั้นคือตัวแปรเชื้อชาติวัฒนธรรม เพราะวัฒนธรรมย่อมมีอิทธิพลต่อการปิดกั้นเก็บกอดอารมณ์ซึ่งจะส่งผลต่อทั้งสุขภาพจิตและสุขภาพกาย (Tsai & Lu, 2018) นอกจากนี้ยังมีตัวแปรอื่นๆ ที่น่าสนใจอีกเช่น ตัวแปร mindfulness (Poon & Danoff-Burg, 2011) เป็นต้น

ในยุคหลัง การวิจัยเกี่ยวกับการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกยังขยายวงกว้างไปสู่กลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะหลากหลายมากขึ้น ซึ่งผู้วิจัยมองว่าเป็นทิศทางที่น่าสนใจ เช่น ผู้ประสบเหตุก่อการร้าย (Fernández, Páez, & Pennebaker, 2009) ผู้รอดชีวิตจากเหตุการณ์สังหารหมู่ (Duchin & Wiseman, 2019) ผู้ประสบเหตุกราดยิง (Reddy et al., 2015) หญิงชาวจีนที่ตั้งสสินใจยุติการตั้งครรภ์เนื่องจากทารกผิดปกติ (Qian et al., 2019) กลุ่มเกย์ที่มีความเครียด (Pachankis & Goldfried, 2010) ทหารผ่านศึก Frankfurt et al. (2019) การให้อภัยในกลุ่มบุคลากรบริษัท (Barclay & Saldanha, 2016)

จากตัวอย่างที่ยกมา ผู้วิจัยสังเกตว่าเครื่องมือการเขียนชนิดนี้ยืดหยุ่นที่จะปรับใช้กับกลุ่มคนได้หลายกลุ่ม มีการศึกษาที่ผสมผสานตัวแปรใหม่ๆ มากขึ้น นอกจากนี้ช่องทางของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกยังหลากหลายมากขึ้นเมื่อมีอินเทอร์เน็ตและช่องทางสื่อสารใหม่ๆ เกิดขึ้น มีงานวิจัยศึกษาแล้วว่าเมื่อนำมาใช้บนคอมพิวเตอร์ การเขียนยังคงมีประสิทธิภาพในการบำบัดเช่นเดิม (Kállay, 2015) การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกจึงยังนับเป็นเครื่องมือการดูแลจิตใจที่มีศักยภาพน่าศึกษาค้นคว้าต่อไปเพื่อการนำมาใช้ที่ดียิ่งขึ้น

ส่วนที่กล่าวมาทั้งหมด ผู้วิจัยเล็งถึงความเป็นมาของการศึกษาเกี่ยวกับการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกคร่าวๆ จากภาพรวมงานวิจัยเชิงปริมาณซึ่งเป็นการศึกษากระแสหลัก แต่ยังมีข้อมูลจากนักวิจัยหรือนักวิชาการสายมนุษยศาสตร์ที่จะช่วยให้เราเข้าใจการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในภาพที่ครบถ้วนสมบูรณ์มากขึ้น โดยเฉพาะในมิติด้านรายละเอียดความรู้สึก

นักวิจัยและผู้เชี่ยวชาญที่เชื่อในกระบวนการทัศนทางมนุษยศาสตร์ เริ่มต้นศึกษาศาสตร์การเขียนบำบัดบนพื้นฐานความคิดเกี่ยวกับการเขียนเชิงสร้างสรรค์ (creative writing) ศาสตร์ศิลปะวรรณคดี ตามมาด้วยประสบการณ์ใช้เครื่องมือการเขียนในการบำบัดรักษาโดยตรง หรือการนำเครื่องมือการเขียนเชิงสร้างสรรค์มาใช้ในกลุ่มการเขียน (Wright & Chung, 2001) ตัวอย่างเช่น Gillie Bolton ผู้เป็นทั้งนักเขียนและนักวิจัย เคยเป็นที่ปรึกษาด้านมนุษยศาสตร์การแพทย์ (Medical Humanities) และการเขียนบำบัดในอังกฤษ Jeannie Wright นักจิตวิทยาการปรึกษาและอาจารย์มหาวิทยาลัยซึ่งเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในชีวิตประจำวันมาตั้งแต่ก่อนเริ่มงานสายนี้ งานวิจัยเกี่ยวกับการเขียนบำบัดของเธอมักเกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมการทำงานจริงเป็นหลัก รวมถึง Kathleen Adams (1990) ที่เป็นนักเขียนมานานก่อนจะเป็นนักบำบัดและเป็นผู้เชี่ยวชาญด้าน Journal Therapy ในปัจจุบัน

แนวคิดทางมนุษยนิยมมีอิทธิพลต่อผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ที่ผู้วิจัยได้ยกตัวอย่างมา เห็นได้จากการที่ Bolton มักอ้างอิงถึง Rogers และ Perls เป็นพิเศษ (Wright & Chung, 2001) Adams (1990) ก็ระบุชัดเจนว่าได้รับอิทธิพลมาจาก Rogers และ Maslow ทั้งยังเขียนหนังสือเกี่ยวกับบันทึกบำบัดที่มุ่งให้คนมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อตนเอง ส่วน Wright (2010) ก็เคยวิเคราะห์การเขียนบันทึกแบบ Mindfulness บนทฤษฎีผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางของ Rogers

การศึกษาในสายนี้จะต่างจากการศึกษาในกระบวนการทัศนทางวิทยาศาสตร์ที่ตั้งต้นจากผลลัพธ์ทางสุขภาพและจิตวิทยาสังคม และมีเป้าหมายจะพิชิต (master) ความเข้าใจในปรากฏการณ์ดังกล่าวจากการวัดผล การอธิบาย การตั้งสมมติฐาน และวิเคราะห์ผลจากการทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม (Wright & Chung, 2001) ซึ่งในประเด็นนี้ Wright (2009) ได้วิจารณ์ไว้ว่า แม้จะมีงานวิจัยจำนวนมาก แต่การศึกษาส่วนใหญ่ก็เกิดขึ้นในห้องทดลอง ทั้งยังไม่มีคำอธิบายชัดเจนว่าทำไมการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกต้องเกิดขึ้นภายใต้บริบทนี้

เท่าที่ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรม การเขียนสะท้อนความรู้สึกในการศึกษาฝั่งมนุษยศาสตร์จะเกิดขึ้นในบริบทที่เป็นธรรมชาติและสนใจประสบการณ์รายบุคคล องค์ความรู้ที่ได้จะมาจากการศึกษาในสภาพแวดล้อมจริงผ่านประสบการณ์ตนเองด้วย อย่างเช่น Adams (2013) ซึ่งทำงานเกี่ยวกับการเขียนบันทึกประจำวันเพื่อการบำบัด (Journal Therapy) พบประโยชน์หลักๆ 3 ประการในการเขียนจากการสอบถามบรรดานักบำบัด นักจิตวิทยาการปรึกษา และกระบวนการจำนวนมาก ว่าการเขียนบันทึกสะท้อนความคิดความรู้สึกช่วยให้ผู้รับบริการหรือนักเรียนเกิดความเข้าใจและตระหนักรู้ใหม่ๆ

ช่วยให้พวกเขาสามารถแสดงออกและควบคุมอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น สุดท้ายคือ ผู้รับบริการหรือนักเรียนทำงานผ่านกระบวนการบำบัดได้เร็วมากขึ้น เมื่อมีการเขียนระหว่างครั้งการบำบัด

ในกระบวนการทัศนมนุษยศาสตร์ ‘ตัวตน’ ของผู้เขียนดูจะเป็นสิ่งที่มีความหมาย และเป็นเครื่องกำหนดทิศทางการเขียน ดังนั้นคุณสมบัติหนึ่งของการเขียนที่ถูกขบขันมากขึ้นก็คือพลังที่อยู่ในมือผู้เขียน Bolton เองมองว่าเครื่องมือการเขียนคือการพยายามหาหนทางใหม่ๆ ในการทำงานกับผู้รับบริการในสภาพแวดล้อมการบำบัดที่พวกเขามักเป็นผู้รับ (passive) และไม่มีอำนาจ (powerless) การเขียนเป็นสิ่งที่เกิดมาเพื่อตอบสนองผู้รับบริการและเป็นสิ่งที่พวกเขาสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง ไม่ใช่สิ่งที่ถูกจัดแจงมาให้อย่างเสร็จสรรพแล้วเหมือนการจ่ายยา (Bolton, 1998a; 1999a อ้างถึงใน Wright & Chung, 2001) ดังนั้นการเขียนบำบัดจึงมีศักยภาพเป็นได้ทั้งตัวเลือกในการดูแลตนเองและการทำงานเชิงป้องกันที่ใครเลือกจะเขียนก็ได้ ไม่ว่าจะอยู่ภายใต้การบำบัดหรือไม่ก็ตาม (Wright & Chung, 2001)

เนื่องจากการเขียนเกิดขึ้นได้ทุกเวลา ต่างจากเซสชันบำบัดที่เกิดขึ้นในระยะเวลาที่กำหนดไว้เท่านั้น “มันนำมาซึ่งอิสระ (independence) และการพึ่งพาตนเอง (self-reliance) ที่แข็งแกร่งขึ้น ผู้รับบริการไม่จำเป็นต้องมีคนรับฟังเสมอ เพราะพวกเขาให้การรับฟังตนเองได้ และทำงานกับตัวเองได้บนพื้นฐานความเข้าใจตนเอง” (Bolton, 2004, p. 1)

Bolton มองว่าบุคคลแต่ละคนนั้นรู้จักตัวเองดีที่สุด และการเขียนคือเครื่องมือที่มีศักยภาพทำให้ผู้เขียนได้เปิดโลกภายในเพื่อสำรวจสิ่งที่มีทั้งในแง่ดีและร้าย ซึ่งเป็นพลังที่ต่างไปจากการพูด โดยเธอระบุว่า

“การเขียนเปิดพื้นที่ให้มีการสำรวจทางความคิด ความรู้สึก จิตวิญญาณ ที่อาจไม่เคยเข้าถึงมาก่อน การเขียนเปิดพื้นที่ให้มีการแสดงออกถึงสิ่งต่างๆ ที่อาจไม่เคยแสดงออกได้มาก่อน มันคือการกระทำของความคิดสร้างสรรค์ที่สร้างสรรค์สิ่งใหม่ขึ้นมาบนหน้ากระดาษ ซึ่งสิ่งนี้ดูเหมือนจะช่วยเพิ่มความมั่นใจ ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง รวมถึงแรงขับเคลื่อนสำหรับชีวิต”
(p. 1)

ข้อดีอีกอย่างคือ เมื่อเขียนออกมาแล้ว สิ่งที่เขียนก็จะคงอยู่ให้เราได้ทำงานต่อเนื่องไปในอนาคตข้างหน้า (Bolton, 2004) และอีกหนทางหนึ่งที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในกระบวนการทำงานมากขึ้นคือการอ่านสิ่งที่เขียนไปอีกครั้ง (re-read) (Adam, 2013; Bolton, 1999) เพื่อดูว่ามีจุดไหนที่

ชวนสังเกต เป็นสิ่งที่คาดไม่ถึง หรือเป็นจุดที่ทำให้เกิดความเข้าใจขึ้นได้อย่างฉับพลัน และอาจเขียนเพื่อบันทึกความคิดความรู้สึกที่สะท้อนออกมาอีกที สิ่งนี้เรียกว่าการเขียนแบบ reflection ที่ช่วยร้อยเรียงเชื่อมโยงประสบการณ์ นอกจากนี้ผู้เขียนยังเลือกได้ว่าจะเก็บสิ่งที่เขียนไว้อ่าน แบ่งให้คนอื่นได้อ่านด้วย หรือแม้แต่ทำลายทิ้งหลังเขียน

เทคนิคหรือวิธีการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในมุมมองฝั่งมนุษยศาสตร์ดูจะเปิดกว้างต่อความหลากหลายและการผสมผสานเทคนิคต่างๆ อย่างสร้างสรรค์ไม่ตายตัว ขึ้นอยู่กับว่าใครเหมาะกับวิธีการเขียนแบบไหน ในขณะที่นักคิดฝั่งวิทยาศาสตร์ต้องการค้นหาสูตรการเขียนที่ให้ประสิทธิภาพการเขียนที่ดีที่สุด อย่างเช่น King (2001) ที่เสนอโจทย์การเขียนใหม่ๆ ที่ผู้เขียนไม่ต้องเผชิญความรู้สึกแย่หลังการเขียน Bolton (1999) ซึ่งเป็นตัวแทนความคิดฝั่งมนุษยศาสตร์เชื่อว่า “สิ่งที่เขียนไม่มีวันผิด (They can't write the wrong thing) แม้การเขียนอาจนำมาซึ่งความรู้สึกแย่ๆ หรือชวนให้ตกใจ แต่นั่นอาจเป็นสิ่งที่ถูกต้องสำหรับผู้เขียนในเวลานั้นแล้ว” (p. 20) เพราะสิ่งสำคัญในการเขียนคือทั้ง ‘เนื้อหา’ และ ‘กระบวนการ’ ที่ไม่ควรมีความกังวลว่าอะไรควรทำหรือไม่ควรทำ

Bolton อ้างอิงถึงแนวคิดของ Hughes ว่ากระบวนการเขียนที่ดีจะเริ่มต้นขึ้นเมื่อผู้เขียนไม่ตกอยู่ภายใต้ ‘inner police system’ ซึ่งหมายถึงระบบจัดการประสบการณ์ในจิตสำนึก เหมองว่าการควบคุมอาจเป็นสิ่งปิดกั้นการแสดงออกสำหรับผู้เขียนและคนที่ต้องเผชิญภาวะซึมเศร้าหรือวิตกกังวลที่แสดงออกในที่สาธารณะไม่ได้ เป็นอุปสรรคต่อการสำรวจลงไปถึงความกลัว ความกังวล หรือความทรงจำที่อยู่ลึกลงไป เพราะแท้จริงแล้วสิ่งที่อยู่ลึกลงไปไม่มีอะไรมากไปกว่าตัวตน ความทรงจำ ความคิด และประสบการณ์ส่วนตัวของเราเอง นอกจากนี้การเขียนยังควรเป็นพื้นที่ของความอิสระ เพราะ “ชีวิตจริงของเราก็ประกอบไปด้วยความยุ่งเหยิง วุ่นวาย ไม่ได้มีโครงสร้างชัดเจนแบบเริ่มต้น-กลาง-จบ เหมือนการเขียนเรียงความโรงเรียน” Bolton (1999, p. 20)

ความเปิดกว้างทั้งในแง่วิธีเขียนหรือผลที่มุ่งศึกษา อาจเห็นได้จากความคิดเห็นในทิศทางที่สร้างสรรค์และยืดหยุ่นของ Adams (2013) ต่อการพัฒนาโจทย์การเขียน เหมองว่าในเมื่อการศึกษาทดลองในการเขียน 3-4 ครั้งยังให้ประโยชน์ได้ เราควรสนใจด้วยการเขียนระยะยาวกว่านั้นจะให้ผลอย่างไร และเป็นไปได้ไหมถ้าเราจะเขียนเพื่อจุดประสงค์อื่นๆ เช่น การเขียนประจำวันหรือประจำสัปดาห์เพื่อสรุปสิ่งต่างๆ กับตนเอง หรือการเขียนที่เป็นเพื่อนเราได้ตอนตีสาม ตัวอย่างไอเดียการเขียนบำบัดที่ Bolton (1999) เสนอไว้ก็มีความหลากหลาย มันอาจเป็นคำคำหนึ่งที่ผุดขึ้นมาเมื่อเริ่มเขียน เขียนถึงความฝัน ความทรงจำในวันเกิด ความทรงจำของความสุข หรืออาจเป็นช่วงเวลาที่เรา

สูญเสียอะไรบางอย่างก็ได้ การเขียนบำบัดยังให้มิติทางความรู้สึกที่ตื้นๆ ได้อีกมากมาย ทั้งความสนุก ตื่นเต้น การได้สร้างสรรค์อะไรที่งดงาม การเขียนเพื่อเป็นของขวัญให้ตัวเอง (Bolton, 1999) เรียกได้ว่าแม้วิธีการเขียนของ Bolton และ Pennebaker จะมีส่วนคล้ายคลึงกัน แต่สิ่งที่ต่างกันคือกระบวนการ ทักษะมนุษยศาสตร์จะไม่ลดทอนด้านความคิดสร้างสรรค์หรือจินตนาการ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเขียนบำบัด (Wright & Chung, 2001)

ในประเด็นนี้ผู้วิจัยเห็นด้วยว่า เมื่ออยู่นอกบริบทห้องทดลอง เราน่าจะได้เห็นการนำการเขียนไปใช้ของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันไปและมีความหลากหลายมากขึ้น เพราะผู้เขียนคือผู้เลือกเองว่าการเขียนจะทำหน้าที่อะไรให้เขาในเวลานั้น

เราเห็นได้ว่า ในมุมมองกระบวนการทัศนมนุษยศาสตร์ กระบวนการทำงานจะอยู่ในมือผู้เขียนแต่ละราย ทั้งการเลือกเทคนิคการเขียน การสังเกตความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไประหว่างเขียน และการทำความเข้าใจสิ่งที่เขียนไปแล้วกับตัวเอง ต่างไปจากสภาพแวดล้อมการทดลองที่มีการกำหนดเงื่อนไขเดียวกันเพื่อปรับใช้กับคนหมู่มากและศึกษาประสิทธิผลในเวลาจำกัด บางครั้งการออกแบบการทดลองจากนักวิจัยก็อาจเป็นสิ่งลดทอนประสิทธิภาพในการเขียนได้เช่นกัน ดังที่เคยมีข้อค้นพบว่า การเขียนจะมีประโยชน์ในงานวิจัยที่เปิดกว้างให้ผู้เขียนเลือกเขียนถึงอะไรก็ได้ นอกเหนือจากปัญหาทางสุขภาพของตนเอง (Smyth & Pennebaker, 1999 อ้างถึงใน Baikie & Wilhelm, 2005)

Wright (2009) เคยวิจารณ์ไว้ว่า แม้ภายหลังจะเริ่มมีการศึกษาในสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติมากขึ้น แต่กระบวนการต่างๆ ก็ยังขึ้นอยู่กับนักวิจัยหรือนักบำบัดที่เป็นศูนย์กลางการศึกษา และเป็นผู้ให้การเขียนเป็น ‘การบ้าน’ เธอจึงวิจัยศึกษารายกรณีเกี่ยวกับผู้เขียนที่เขียนบำบัดด้วยตนเองมาเป็นเวลานานและไม่ได้กลับไปเข้ารับการบำบัดอีกหลังจากเริ่มเขียน ผู้วิจัยคิดว่างานวิจัยของ Wright ขึ้นนี้แสดงให้เห็นว่า เมื่อไม่ถูกควบคุมด้วยข้อกำหนดหรือตัวแปรในการทดลอง ทั้งวิธีการเขียนและสิ่งที่ค้นพบจากการเขียนก็ได้หลากหลายและอุดมสมบูรณ์ด้วยรายละเอียดมากขึ้น นอกจากนี้งานนี้ยังแสดงให้เห็นถึงศักยภาพของเครื่องการเขียนเพื่อบำบัดแบบต่างๆ ด้วย ผู้วิจัยจึงขอยกตัวอย่างรายละเอียดบางส่วนเพื่อแสดงให้เห็นภาพการศึกษาในกระบวนการทัศนมนุษยศาสตร์ที่ชัดเจนขึ้น

งานวิจัยชิ้นนี้ชื่อ Dialogical journal writing as ‘self-therapy’: ‘I matter’ บอกเล่าประสบการณ์จากการเขียนบันทึกถึงการพูดคุยระหว่างส่วนต่างๆ (part) ที่แตกต่างกันในตัวตนของ Jane (นามสมมติ) เธอเริ่มต้นเขียนตั้งแต่เด็กที่ต้องย้ายไปอยู่อีกทวีป ต้องปรับตัวทางวัฒนธรรมและ

เคยประสบความสำเร็จที่ไม่รู้จะพูดคุยกับใคร ทั้งยังไม่มั่นใจว่าเมื่อพูดไปแล้วจะได้รับความเข้าใจ ครั้งหนึ่งเธอเคยเข้ารับการศึกษาทางจิตวิทยาและกัญยาต้านเศร้า แม้จะรู้สึกว่าการพูดคุยปรึกษามีประโยชน์ แต่มันก็ทำให้เธอรู้สึกเจ็บปวดและฟุ้งฟิงนักจิตวิทยามากเกินไป แต่การได้เขียนทำให้เธอรู้สึกถึงความเต็มเต็มในตนเอง (self-sufficiency) โดย Wright ได้สะท้อนประสบการณ์จากการพูดคุยไว้ว่า “เธอค้นพบหนทางที่จะปลอบโยนดูแลด้วยความเมตตาเหมือนเป็น ‘มารดา’ ให้ตัวเองในงานเขียน” (p. 235)

เจนจะเขียนคำถามต่างๆ ในหน้ากระดาษซ้าย เช่น เป็นอย่างไรบ้าง นอนหลับดีไหม เมื่อวานเป็นอย่างไรบ้าง รู้สึกอย่างไรกับมัน และเขียนถึงสิ่งที่เป็นไปได้ด้วยน้ำเสียงแห่งการยอมรับและไม่ตัดสิน ในหน้าขวา สำหรับเธอแล้วการเขียนบันทึกคือการมอบความเป็นส่วนตัวและการให้คำยืนยันหนักแน่นกับตัวเองเมื่อเผชิญความเครียดในชีวิต สำหรับเธอการเขียนเป็นประหนึ่งปฏิบัติการตอบสนองของร่างกายเหมือนการที่ต้องดื่มน้ำ การเขียนทำให้เจนรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงในการรับมือสิ่งต่างๆ ด้วยความรู้สึกที่ดีขึ้น และนั่นถือเป็นความเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่สำหรับเธอแม้ไม่อาจมองเห็นชัดเจนจากภายนอก การเขียนถือเป็น ‘การเดินทางกลับสู่ตนเอง’ (A journey back to myself) และเป็นพื้นที่เชื่อมต่อกับตัวเองเพื่อ ‘ให้เป็นตัวเองได้ดีที่สุด’ สำหรับเจน

รายละเอียดที่เปรียบเปรยให้เราเห็นภาพและเข้าใจความรู้สึกมากขึ้น อย่างความเป็น ‘มารดา’ ให้ตัวเอง สิ่งจำเป็นในชีวิตเหมือนการดื่มน้ำ หรือการเดินทางกลับสู่ตนเอง จะไม่ปรากฏให้เราเห็นในงานวิจัยเชิงปริมาณเนื่องด้วยจุดประสงค์การศึกษาที่ต่างกัน แต่สำหรับผู้วิจัยแล้ว การเขียนคือการบอกเล่าถึงสิ่งต่างๆ ในชีวิตผู้เขียน แต่ละถ้อยคำในงานเขียนนั้นเป็นเหมือนเส้นทางการตกผลึกทางความคิด มีความหมายที่ควรค่าแก่การสังเกตและบอกเล่าอย่างละเอียดลออ สายตาในกระบวนการทัศน์ทางมนุษยศาสตร์จึงเป็นส่วนที่เข้ามาเติมเต็มการศึกษาวิจัยได้เป็นอย่างดี

1.3 ทฤษฎีที่อธิบายกระบวนการบำบัดจากการเขียนแบบสะท้อนความคิดความรู้สึก

ที่ผ่านมากกว่า 30 ปี มีนักวิจัยหลายคนพยายามอธิบายว่าการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกบำบัดผู้เขียนผ่านกระบวนการใด คำอธิบายมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตามการศึกษาที่เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นไปได้ว่าการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกส่งผลต่อผู้คนในหลายระดับ คำอธิบายเกี่ยวกับกระบวนการจึงมีหลากหลายตามไป (Pennebaker, 2004)

แม้งานวิจัยนี้จะไม่ได้อธิบายหรือตอบคำถามในเชิงทฤษฎีกระบวนการบำบัด เพียงต้องการแสดงให้เห็นภาพมิติประสบการณ์จากการเขียน แต่การทำความเข้าใจทฤษฎีกระบวนการเขียนมาจากงานวิจัยในกระบวนการที่ศรัทธาศาสตร์ก็ถือเป็นพื้นฐานความเข้าใจในศาสตร์การเขียนบำบัดที่มีการศึกษากันมายาวนาน

ผู้วิจัยได้ยึดถือการแบ่งทฤษฎีกระบวนการเขียนตามที่นักวิจัยได้ศึกษาประมวลไว้ เช่น Sloan และ Marx (2004) ที่นำเสนอทฤษฎีกระบวนการเขียนมาจากงานของ Frattaroli (2006) ที่ให้ความสำคัญกับการอธิบายกระบวนการและตัวแปรต่างๆ และอธิบายแต่ละประเด็นได้อย่างเข้าใจง่าย หรืองานของ Kállay (2015) ที่ประมวลศึกษางาน meta-analysis อีกทีและมีความเป็นปัจจุบันมากขึ้น โดยผู้วิจัยจะผสมผสานการอธิบายจากมุมมองกระบวนการที่ศรัทธาศาสตร์ที่ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าเป็นชุดข้อมูลที่สอดคล้องกัน เพียงแต่ถูกอธิบายผ่านมุมมองต่างกัน

1.3.1 ทฤษฎีเกี่ยวกับการปิดกั้นยับยั้ง (Inhibition Theory)

ทฤษฎีแรกที่อธิบายกระบวนการบำบัดจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกอ้างอิงมาจากแนวคิดเรื่องประโยชน์ของการระบายอารมณ์ (catharsis) ของ Freud และ Breuner ที่นำมาสู่การวางรากฐาน 'talking cure' หรือการบำบัดด้วยการพูด (Breuer & Freud, 1957/1895 อ้างถึงใน Sloan & Marx, 2004)

เมื่อเกิดเหตุการณ์สำคัญที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึก โดยทั่วไปบุคคลจะทำความเข้าใจความหมายในเหตุการณ์นั้นๆ ผ่านการพูดคุย แต่ในความเป็นจริงไม่ใช่ทุกเรื่องที่บุคคลจะบอกเล่าได้อย่างสบายใจ เพราะสังคมไม่ได้ให้ความเข้าใจหรือยอมรับประสบการณ์เจ็บปวดทุกอย่างเท่าเทียม เช่น ประสบการณ์ถูกข่มขืน ประสบการณ์ที่ไปหลอกลวงผู้อื่น อาจไม่ได้ถูกยอมรับในระดับเดียวกับประสบการณ์สูญเสียคู่ชีวิต ความรู้สึกผิดหรือความกลัว การถูกลงโทษอาจทำให้บุคคลเลือกจะไม่เปิดเผยเรื่องราวต่างๆ ออกไป “พวกเขาจะปิดกั้นยับยั้ง (inhibit) พฤติกรรม การแสดงออกทางสีหน้า และการสื่อสารทางภาษา เพื่อไม่ให้เป็นการทรยศต่อความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง” (Pennebaker & Beall, 1986, p. 274) แต่แม้ระบบความคิดและความทรงจำก็จะถูกปิดกั้น ความรู้สึกจากประสบการณ์ที่รบกวนใจนั้นไม่ได้หายไปไหน หากยังคงอยู่ในรูปแบบความวิตกกังวล (Pennebaker & Beall, 1986)

คำว่า Inhibition หรือการยับยั้งนี้ ทางจิตวิทยาหมายถึงพฤติกรรมหยุดยั้งตัวเองทั้งที่มาจากจิตสำนึกและจิตไร้สำนึก ทัวไปแล้วหมายถึงการที่บุคคลพยายามจะไม่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าในรูปแบบเดิม (Ungvarsky, 2017) และหนึ่งในพฤติกรรมการยับยั้ง (Inhibition) ก็คือการเลือกไม่พูดถึงประสบการณ์เจ็บปวด เมื่อพูดไม่ได้ ประสบการณ์จะวนเวียนอยู่ในความคิดถึงขึ้น การยับยั้งจะส่งผลกระทบต่อระบบประสาทอัตโนมัติและระบบประสาทส่วนกลาง กลายเป็นสิ่งกระตุ้นความเครียดระดับอ่อน (low-level stressor) ในระยะยาว จึงอาจนำมาซึ่งอาการเจ็บป่วยทางกายหรืออาการที่เกิดจากความเครียด (Pennebaker, 1997)

หลักการบำบัดทัวไปคือการช่วยให้ผู้รับบริการได้ระบุถึงปัญหา สาเหตุ และผลลัพธ์ที่ตามมา จนเกิดความตระหนักถึงการมีอยู่ของปัญหาผ่านการพูดคุยอย่างเปิดเผยกับอีกบุคคลหนึ่ง การได้เปิดเผย (disclosure) จึงเป็นตัวแปรสำคัญที่ส่งผลมากต่อการเยียวยา (Pennebaker, 1997) การได้ระบายออกผ่านการพูดคุยจะช่วยคลี่คลายความวิตกกังวล ไปจนถึงสามารถช่วยให้บุคคลลืมและไม่เก็บเรื่องราวมาคิดต่อ (Pennebaker & Beall, 1986) หากไม่อาจพูดเล่าได้โดยง่าย การเขียนก็เป็นช่องทางหนึ่งที่ทดแทนได้

จากแนวคิดที่ว่าประโยชน์ในการเขียนจะเกิดเมื่อคนได้พูดถึงสิ่งที่ทำร้ายจิตใจซึ่งอาจเป็นความทรงจำในจิตใต้สำนึก โจทย์การเขียนในยุคแรกจึงเป็นการบอกให้ผู้เขียนปลดปล่อยสิ่งต่างๆ ไม่ต้องกังวลถึงความถูกผิดในการเขียน ให้เขียนอย่างลื่นไหลไปตามกระแสความคิด ความรู้สึก (free-association) (Frattonoli, 2006)

ทั้งนี้ การศึกษาในช่วงเวลาถัดมา Pennebaker และ Chung (2011) ได้ขยายความเพิ่มเติมว่า การไม่เล่าถึงประสบการณ์เจ็บปวดสามารถนำไปสู่การปิดกั้นตนเองจากผู้อื่น ทำให้ความจำทำงานแย่งลง รบกวนการนอนหลับ รวมถึงส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการใช้แอลกอฮอล์หรือการเสพยา ดังนั้นการเขียนจะช่วยลดทอนผลกระทบดังกล่าวได้ จากการช่วยให้บุคคลได้หยุดพักเพื่อประเมินสถานการณ์และระบุอารมณ์ที่เผชิญอยู่

ในฝั่งมนุษยศาสตร์ การเขียนเป็นพื้นที่ปลอดภัยให้ผู้คนได้เปิดเผยตัวเอง ดังเช่นที่ Bolton (2010) สรุปไว้ว่ามีปัจจัย 3 อย่างที่ทำให้การเขียนเป็นเครื่องมือสะท้อนความรู้สึก และช่วยในการพัฒนาตัวเอง ได้แก่ ความเป็นส่วนตัวในสิ่งที่เขียน (privacy while being written) ความยืดหยุ่นตามจุดประสงค์ (plasticity) และ ความคงทน (durability)

ผู้วิจัยตีความว่า ความเป็นส่วนตัว หรือ Privacy ในความหมายของ Bolton คือสิ่งที่เชื่อมโยงกับทฤษฎี catharsis เนื่องจากคนเราไม่สามารถปลดปล่อยสิ่งที่อยู่ในใจโดยไม่ต้องกลั่นกรองได้ จนกว่าเราจะมั่นใจว่าพื้นที่นั้นมีความปลอดภัยและเป็นส่วนตัวสำหรับตัวเราจริงๆ โดย Bolton (2010) ระบุว่าความแตกต่างระหว่างการเขียนกับการพูดคือ การเขียนมีความเป็นส่วนตัวมากกว่า เราเขียนสิ่งต่างๆ ออกไปโดยยังไม่ต้องรีบแชร์กับใครสักคน ในขณะที่หากเป็นการพูด “คู่สนทนาของเราจะสงวนถ้อยคำ--อาจโดยไม่รู้ตัวด้วยซ้ำ ในขณะที่ความเป็นส่วนตัวในการเขียนนั้นเปิดทางให้เราสื่อสารกับหน้ากระดาษที่ยอมรับเราโดยปราศจากถ้อยคำ” (p. 6) ความเจ็บจากหน้ากระดาษที่เปิดรับทุกอย่างในตัวเราจึงเป็นพื้นที่ให้เราเกิดการเชื่อมโยงใหม่ๆ ภายในตัวเอง หรือบางครั้งก็นำเรากลับไปสู่ความทรงจำที่หลงลืมไปแล้ว (Bolton, 2010) จากข้อความและมุมมองดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า ความเป็นพื้นที่ส่วนตัว (privacy) กับการเป็นพื้นที่ปลอดภัยระบาย (catharsis) จึงเหมือนเพื่อนที่จับมือมาคู่กัน และปัจจัยพื้นฐานขั้นนี้ก็ช่วยเกิดกระบวนการเยียวยาขั้นต่อไปได้

1.3.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับการประมวลความคิด (Cognitive-Processing Theory)

จากสมมติของทฤษฎีก่อนหน้า คนที่เขียนถึงเรื่องที่ไม่เคยเปิดเผยน่าจะได้รับประโยชน์จากการเขียนมากกว่า แต่กลับมีงานวิจัยพบว่าการเขียนถึงประสบการณ์ความเจ็บปวดที่เคยเปิดเผยมาแล้ว ให้ผลลัพธ์ไม่แตกต่างจากการเขียนถึงเรื่องที่ไม่เคยเปิดเผย (Greenberg & Stone, 1992) ประกอบกับอีกจุดสังเกตคือ ผู้เข้าร่วมวิจัยระบุกับ Pennebaker ว่าส่วนที่เป็นประโยชน์กับพวกเขา คือ การเขียนทำให้พวกเขาได้ทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต (Pennebaker, 1990 อ้างถึงใน Frattaroli, 2006) นักวิจัยจึงมองว่าการได้ระบายเป็นปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็น แต่ยังไม่เพียงพอจะอธิบายกระบวนการเยียวยาที่เกิดขึ้นได้ (Frattaroli, 2006)

ทฤษฎีที่ถูกนำเสนอเพื่ออธิบายการเยียวยาถัดมาคือ การเขียนช่วยให้เกิดการจัดระเบียบความคิดความรู้สึกผ่านการร้อยเรียงเรื่องราวในขั้นนี้ โปรแกรมวิเคราะห์ภาษาในข้อเขียน หรือ Linguistic Inquiry and Word Count (LIWC) ถูกพัฒนาขึ้นมาใช้ในงานวิจัย (Adams, 2013) เมื่อศึกษาเพิ่มเติมจากการวิเคราะห์ภาษาในการทดลอง 5 ครั้งแรก ประกอบกับพิจารณาข้อมูลเชิงคุณภาพจากกลุ่มตัวอย่าง Pennebaker ได้ข้อสังเกตว่า กลุ่ม

คนที่ได้ประโยชน์ทางสุขภาพจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก จะมีการเขียนที่ใช้คำ ระบุสาเหตุ (causation word) เช่น because, cause, effect และคำที่เกี่ยวข้องกับความ ตระหนักรู้ (insight word) เช่น consider, know ในขณะที่งานเขียนของกลุ่มคนที่ไม่ได้รับ ประโยชน์จากการเขียนจะไม่พบถ้อยคำเหล่านี้ นำมาซึ่งข้อสรุปว่าประโยชน์จากการเขียนจะ เกิดเมื่อผู้เขียนได้คิดระหว่างเขียนด้วย (Frattaroli, 2006)

Sloan และ Marx (2004) ซึ่งศึกษางานวิจัยจำนวน 27 งานที่ทดลองวัดประสิทธิผล จากเปิดเผยอารมณ์ความรู้สึกด้วยวิธีของ Pennebaker เพื่ออธิบายกระบวนการเยียวยา ก็ ระบุถึงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive Adaptation) เช่นกัน เพราะ ทุกทฤษฎีที่ว่าด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดต่อประสบการณ์เจ็บปวดล้วนระบุว่า การทำงาน กับประสบการณ์ลักษณะนี้ต้องมีการเปลี่ยนแปลงทางรากเหง้าความคิด (schema) สอดคล้องกับที่ Kállay (2015) อธิบายไว้ว่า ความทรงจำเจ็บปวดที่ประกอบด้วยอารมณ์จะ ถูกจัดเก็บอย่างไม่เป็นระเบียบ จนอาจขัดขวางกระบวนการความคิดที่กำลังปรับตัว การได้ สื่อสารความทรงจำเหล่านี้ออกมาจะช่วยสร้างเรื่องราวชีวิต (life-narrative) ที่เรียบเรียง อย่างเชื่อมโยงกัน จนบุคคลค่อยๆ จัดวางเรื่องราวเหตุการณ์ต่างๆ ในความคิดให้อยู่ใน ‘ระยะที่เหมาะสม’ โดยตัวเองไม่ถูกรบกวน สามารถวิเคราะห์และตีความเหตุการณ์จากแง่มุม ใหม่ๆ ได้

เดิมที Pennebaker (1985) อธิบายหน้าที่ของการจัดระเบียบความคิดใหม่ผ่านการ เขียนไว้ว่า เมื่อบุคคลได้ปรับทุกข์หรือได้แปรประสบการณ์ออกมาเป็นภาษา นอกจากบุคคล จะได้รับข้อมูลที่มีประโยชน์ในการจัดการปัญหาจากสังคมรอบข้าง ความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ นั้นจะถูกจัดระเบียบใหม่ จนสามารถช่วยให้บุคคล ‘ลืม’ เรื่องราวที่เกิดขึ้นได้ ทว่า Pennebaker ก็ไม่ได้หลงลืมประเด็นข้างเคียงว่าการเขียนน่าจะช่วยให้ผู้เขียนได้ทำความเข้าใจ สิ่งต่างๆ เพราะในงานวิจัยชิ้นสำคัญปี 1986 เขาเขียนสมมติฐานไว้ชัดเจนว่า “...การ เปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิตจะรื้อถอนมุมมองที่บุคคลมีต่อโลก และการเผชิญหน้ากับ เหตุการณ์เจ็บปวดนั่นเองที่จะช่วยให้บุคคลจัดระเบียบประสบการณ์จนกลายเป็นแนวคิดที่มีความหมายแก่ตนเอง” p 274

จากมุมมองนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าการวิเคราะห์ถ้อยคำในงานเขียนเป็นเพียงหนึ่งในหลักฐาน ที่ช่วยยืนยันว่าผู้เขียนกำลังเกิดกระบวนการคิดที่ทำให้เกิดการตกตะกอนใหม่ๆ ภายในตัวเอง

น่าสนใจเช่นกันว่า หากกระบวนการคิดหรือความเข้าใจใหม่ๆ ที่เกิดไม่ได้ปรากฏขึ้นในรูปแบบของถ้อยคำที่ชัดเจน (เช่น เพราะ, เป็นผลให้, เข้าใจแล้วว่า ฯลฯ) และหากแนวคิดของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกคือการเปิดให้ผู้เขียนได้มีอิสระในการเขียนมากถึงขนาดไม่ต้องสนใจไวยากรณ์หรือรูปประโยค เราจะใช้อะไรเป็นเครื่องยืนยันว่าผู้เขียนเกิดความเข้าใจใหม่ๆ หรือคาดการณ์ได้ว่าผู้เขียนจะได้รับประโยชน์จากการเขียน นอกเสียจากการได้สอบถามกับผู้เขียนซึ่งเป็นเจ้าของประสบการณ์เอง

ผู้วิจัยวิเคราะห์ว่า กระบวนการจัดระเบียบความคิดจากฝั่งกระบวนการทัศนฝั่งวิทยาศาสตร์ สามารถเชื่อมโยงกับกระบวนการ ‘ร้อยเรียงเรื่องราว’ จากกระบวนการทัศนฝั่งมนุษยศาสตร์ โดย Bolton (2010) อธิบายไว้ว่า เมื่อผู้เขียนได้บอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตัวตนและชีวิตของตัวเอง ส่วนใหญ่ความเข้าใจต่างๆ นั้นจะถูกต่อยอดให้ชัดเจนขึ้นผ่านการใช้การคำอุปมา (metaphor) ต่างๆ โดยไม่รู้ตัว และการใช้คำอุปมาถือเป็นส่วนสำคัญในกระบวนการเขียนบำบัดตามแนวคิดของ Bolton ขยายความตามความเข้าใจของผู้วิจัย กระบวนการเขียนเป็นช่องทางที่ทำให้คนได้มองเห็นและรับรู้ตัวเอง เมื่อพื้นที่นั้นเปิดให้เขียนอย่างอิสระและผสมผสานคำอุปมาอุปมัยลงไปได้ ผู้เขียนจะเห็นภาพชีวิตของตนเองแจ่มชัดขึ้นอีกระดับผ่านคำที่ตนเลือกมาใช้สรุปความ เพราะความหมายมากมายในเหตุการณ์ต่างๆ ถูกบรรจุไว้ในคำไม่กี่คำ ซึ่งหากมองในเชิงการบำบัดด้วยการพูดคุยกับผู้รับบริการ การใช้คำอุปมาอุปมัยก็เป็นศิลปะในการพูดคุยที่ช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจประสบการณ์ตนเองได้แจ่มชัดยิ่งขึ้น นอกจากนี้ Bolton ยังกล่าวถึงแง่มุมความรู้สึกมหัศจรรย์ของการค้นพบสิ่งใหม่ๆ ในการเขียนด้วย เช่น การพบมุมมองที่ไม่ได้เห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งการค้นพบสิ่งที่ไม่เคยรับรู้มาก่อนว่ามีอยู่นี้อาจช่วยให้ผู้เขียนพลิกมุมมองที่บุคคลมีต่อโลกและผู้อื่นต่อไป

1.3.3 ทฤษฎีเกี่ยวกับการกำกับควบคุมตนเอง (Self-Regulation Theory)

เนื่องจากยังมีบางงานวิจัยที่ใช้ 2 ทฤษฎีข้างต้นมาอธิบายถึงผลการเยียวยาที่เกิดขึ้นไม่ได้ เช่น งานวิจัยของ Greenberg, Wortman และ Stone (1996) ที่พบว่า การเขียนถึงประสบการณ์ความทุกข์จากจินตนาการที่ไม่เคยเกิดขึ้นจริงก็ให้ประโยชน์ทางสุขภาพ งานวิจัยของ King และ Miner (2000) ที่พบว่าเขียนถึงประโยชน์จากประสบการณ์ที่เป็นทุกข์ก็ให้ผลดีต่อผู้เขียน ประกอบกับมีข้อค้นพบของ King (2001) ว่าการเขียนถึง ‘best

possible self’ หรือการเขียนถึงชีวิตตัวเองในวันที่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ก็ช่วยลดความถี่ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยไปพบแพทย์ได้เทียบเท่ากับการเขียนถึงบาดแผลในใจ (Frattaroli, 2006) ด้วยเหตุนี้ นักวิจัยบางส่วน เช่น Lepore และคณะ (2002) จึงเสนอว่าการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกน่าจะช่วยให้ผู้เขียนดูแลประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รวมถึงปฏิกริยาทางร่างกายและพฤติกรรมได้ดียิ่งขึ้น

ว่ากันที่ความหมาย self-regulation ในทางจิตวิทยา สามารถหมายถึงการควบคุมตนเอง (self-control) ซึ่งใกล้เคียงกับคำว่า autonomy ที่หมายถึงการกำหนดกฎเกณฑ์ของตนเองได้ การไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลหรือการควบคุมของผู้อื่น และในอีกทางหนึ่ง การกำกับควบคุมตนเองยังสามารถหมายถึง ความสัมพันธ์ที่สิ่งมีชีวิตปรับตัวต่อสถานการณ์สิ่งแวดล้อม (adaptive relationship) (*Self-Regulation and Autonomy: Social and Developmental Dimensions of Human Conduct*, 2013) ซึ่งไม่ว่าจะเป็นความหมายใดก็สามารถตีความสอดคล้องไปกับมุมมองของ Lepore และคณะ ที่อธิบายว่า การได้เปิดเผยประสบการณ์ส่วนตัวเปรียบเสมือนการได้เป็นผู้พิชิตในประสบการณ์นั้นๆ (a mastery experience) เพราะเมื่อบอกเล่าออกมา ผู้เล่าก็เป็นผู้ที่เฝ้ามองและอธิบายประสบการณ์ของตนเองในรูปแบบที่ควบคุมได้ รับรู้ถึงศักยภาพในตนเองที่จะดูแลบรรเทาอารมณ์ที่เจ็บปวด (Lepore et al., 2002) จนรู้สึกคุ้นเคยและรับมือเหตุการณ์ได้ดีขึ้น (Kállay, 2015) ผู้เขียนจะไม่จมอยู่กับกรอบคิดการตีความเหตุการณ์ที่ส่งผลเสียต่อตนเอง มองเห็นวิธีการแก้ปัญหาที่หลากหลายและเลือกวิธีที่ส่งผลดีในระยะยาวมากขึ้น (Cameron & Nicholls, 1998 อ้างถึงใน Kállay, 2015)

เราลองขยับมาดูแนวคิดฝั่งมนุษยศาสตร์ในสายตาของ Bolton (2010) ผู้วิจัยตีความว่า ความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งต่างๆ ภายในตนเอง หรือการความสามารถในการมองหาแง่มุมที่มีประโยชน์จากเหตุการณ์ต่างๆ ตามทฤษฎีการกำกับควบคุมตนเอง จะเกิดขึ้นภายใต้สิ่งที่ Bolton เรียกว่า ‘narrator’ หรือ ‘ผู้บรรยาย’

เนื่องจากการเขียนบำบัดหรือการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในแนวคิดของ Bolton นั้นมีขอบเขตที่กว้างและอิสระกว่า เช่น สามารถเขียนเล่าเรื่องผ่านบทกวี หรือสื่อสารผ่านเรื่องแต่ง (fiction) ดังนั้นผู้เขียนจึงมีสิทธิ์ที่จะเลือกนำเสนอแง่มุมที่ใช้เล่า Bolton (2010) อธิบายว่า ผู้เขียนจะตระหนักได้ว่าพวกเขาสามารถเลือก ‘ผู้บรรยาย’ ที่จะ

บอกเล่าสิ่งต่างๆ และเลือกแง่มุมที่จะบอกเล่าได้เอง ดังนั้นกระบวนการเหล่านี้จะทำให้ผู้เขียนรู้สึกถึงความรับผิดชอบในการเขียนเรื่องราว ที่หมายความรวมถึงการเขียน ‘เรื่องราวชีวิต’ ของตนเองด้วย เช่น บางครั้งเราอาจพูดถึงตนเองด้วยน้ำเสียงแฝงเร้น (subnarrator) ของ ‘นักวิจารณ์ภายใน’ ที่วิพากษ์ตำหนิตนเอง แต่ในการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก เราเลือกใช้น้ำเสียงที่พูดจาอย่างเป็นมิตรและใจดีกับตนเองได้มากขึ้น ซึ่งจะนำมาสู่การเรียนรู้ใหม่ๆ ที่มีประโยชน์มากกว่า

การเขียนที่ผู้เขียนสามารถควบคุม ออกแบบ เลือกสรรน้ำเสียงหรือมุมมอง จะทำให้ผู้เขียนตระหนักถึงอำนาจในตนเอง (authority) ตระหนักถึงความเข้าใจ (perception) ที่มีต่อตนเอง สังคม และวัฒนธรรม ที่สำคัญคือตระหนักว่าเรามีพลังที่จะสำรวจโลกภายในและเยียวยาตนเองได้เอง ซึ่งอย่างหลังนี้ถือเป็นเป้าหมายของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก หรือการเขียนบำบัดก็ว่าได้ (Bolton, 2010)

1.3.4 ทฤษฎีอื่นๆ

นอกจากทฤษฎีหลัก 3 ทฤษฎีที่มีผู้กล่าวถึงและศึกษาในวงกว้าง ยังมีทฤษฎีการเยียวยาอื่นๆ ที่ถูกนำเสนอเพิ่มเติม ได้แก่ ทฤษฎีว่าด้วยการบูรณาการทางสังคมหรือ social integration model (Pennebaker & Graybeal, 2001) และทฤษฎีจำลองการสัมผัส หรือ exposure model (Bootzin, 1997 อ้างถึงใน Frattaroli, 2006)

ในทฤษฎี social integration model ที่ Pennebaker และ Graybeal (2001) เสนอ พวกเขาใช้โปรแกรมวิเคราะห์ภาษาพบว่า ภาษาที่ผู้เข้าร่วมวิจัยเขียนนั้นเชื่อมโยงกับความเปลี่ยนแปลงทางการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและภาษาที่ใช้ โดยการเขียนมีผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในวิธีที่บุคคลปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น วิธีการพูดเปลี่ยนไป เล่าถึงตนเองมากขึ้น และใช้คำเชิงบวกมากขึ้น และเมื่อคนบอกเล่าประสบการณ์ส่วนตัวแก่อีกคนหนึ่ง บุคคลนั้นก็จรรู้ได้ถึงสภาวะทางจิตใจของผู้เล่า สองคนนั้นก็ผูกโยงเข้าหากันทั้งสังคม ต่างจากคนที่ไม่ได้เล่าประสบการณ์เจ็บปวดให้ผู้ฟังซึ่งจะแยกตัวอยู่ห่างอย่างโดดเดี่ยว แต่ทว่ายังไม่มีการศึกษาวิจัยที่รายงานถึงประโยชน์ในด้านอื่นๆ เพิ่มเติมในทฤษฎีนี้ (Frattaroli, 2006)

ส่วนทฤษฎี exposure model นั้นอธิบายโดยคร่าวๆ การได้แสดงออกถึงความคิดความรู้สึกเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ไม่สบายใจ ก็คล้ายคลึงกับการเข้ารับบำบัดแบบ exposure

therapy ที่มักใช้บำบัดผู้มีภาวะกลัว (phobia) หรือ PTSD (Frattaroli, 2006) ตามทฤษฎีนี้ การเขียนเป็นเหมือนช่องทางให้ผู้รับบริการได้เผชิญหน้ากับสิ่งเร้าซ้ำๆ จนกระทั่งเปลี่ยน ปฏิกริยาที่ตนมีต่อสิ่งเร้าและความหมายของสิ่งเร้าที่มีในใจได้ ซึ่งสิ่งที่ช่วยเยียวยาผู้เขียนคือ กระบวนการที่อารมณ์ความรู้สึกพุ่งสูงขึ้นเมื่อเริ่มเขียนและตามมาด้วยความสงบในระหว่าง การเขียนแต่ละครั้งนั่นเอง (Sloan, Marx, & Epstein, 2005) แต่ผลการศึกษายัง ประสิทธิภาพการเขียนตามทฤษฎีนี้ยังคลุมเครือ (Frattaroli, 2006)

ผู้วิจัยจะสิ้นสุดเนื้อหาเกี่ยวกับทฤษฎีกระบวนการการเยียวยาไว้แต่เพียงเท่านี้ เนื่องจากงานวิจัยนี้ไม่ได้มีจุดประสงค์จะศึกษาเพื่อพิสูจน์ว่าทฤษฎีใดอธิบายการเยียวยาจาก การเขียนได้ดีที่สุด แต่ความรู้ในวรรณกรรมต่างๆ เป็นพื้นฐานที่จะช่วยให้ผู้วิจัยเข้าใจและ วิเคราะห์มิติประสบการณ์จากการเขียนของผู้เข้าร่วมวิจัยในทางทฤษฎีได้ และที่สุดแล้ว ผู้วิจัยมีความเชื่ออย่างที่ Sloan และ Marx (2004) กล่าวว่า อาจไม่มีทฤษฎีใดทฤษฎีเดียวที่ อธิบายผลการเยียวยาจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกได้ดีที่สุด เพราะผลการเยียวยา อาจเกิดจากกระบวนการผสมผสานกันของแต่ละทฤษฎีที่เข้ามา

1.4 การเขียนบำบัดในทฤษฎีความคิดและพฤติกรรมนิยม

หลังจากที่งานวิจัยปี 1986 ของ Pennebaker และ Beall จุดประกายให้ผู้คนสนใจการเขียน สะท้อนความคิดความรู้สึก อีกสิ่งก็ตามมาคือการเขียนบำบัดในทฤษฎีความคิดและพฤติกรรมนิยม (Cognitive and behavioral Writing Therapy) (Pascoe, 2016) ซึ่งผู้วิจัยได้ทบทวนหลักคิดและ ทฤษฎีของการเขียนบำบัดในรูปแบบนี้เช่นกัน เพื่อให้เข้าใจความแตกต่างระหว่างสองทฤษฎี

การเขียนบำบัดในทฤษฎีความคิดและพฤติกรรมนิยม (Cognitive and behavioral Writing Therapy เรียกโดยย่อว่า CBWT) เริ่มต้นขึ้นจากการที่ Lange, Van De Ven และ Schrieken (2003) ได้ออกแบบการเขียนบำบัดที่รวมการบำบัดแบบความคิดและพฤติกรรมนิยมเข้าไว้ด้วยกัน และเป็นการบำบัดที่เกิดขึ้นบนอินเทอร์เน็ต เรียกว่า ‘interapy’ เพื่อตอบโจทย์ผู้รับบริการที่อยู่ ห่างไกล เดินทางไม่สะดวก หรือไม่พร้อมรับการบำบัดแบบพบหน้า

การเขียนบำบัดแนวนี้แบ่งออกเป็น 3 ชั้นตามกลไกการก้าวข้ามประสบการณ์เจ็บปวด ได้แก่ การเผชิญหน้ากับสิ่งเร้า การปรับเปลี่ยนความคิดต่อประสบการณ์ และการแบ่งปันประสบการณ์และ ได้รับการสนับสนุนทางสังคม ซึ่ง 2 ชั้นแรกเป็นกลไกการบำบัดภาวะ PTSD และ ภาวะเศร้าโศกที่

ผิดปกติ ของ CBT (Lange, Van De Ven, & Schrieken, 2003) การเขียนแบบมีโครงสร้างเป็นสื่อให้ ผู้เขียนได้เผชิญหน้ากับประสบการณ์ที่เป็นบาดแผล โดยมีนักบำบัดให้ผลตอบกลับในการเขียน และ คอยปรับเปลี่ยนการบ้าน (assignment) เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการปรับกระบวนการคิด ได้ท้าทาย ความคิดอัตโนมัติ (automatic thought) ของตนเองเพื่อให้เกิดมุมมองใหม่ๆ ต่อประสบการณ์ ดังกล่าว สุดท้ายคือมีการเขียนจดหมายให้คนที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์หรือคนที่ไว้อ่าน เพื่อให้เกิด ความรู้สึกเชื่อมต่อและได้รับการสนับสนุน ในช่วงสุดท้ายนี้จะมีการให้ความรู้ทางจิตวิทยาเกี่ยวกับ ประโยชน์ของการแบ่งปันเรื่องราวด้วย การบำบัดเกิดขึ้นทั้งหมด 10 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที ภายใน ระยะเวลา 5 สัปดาห์ (Pascoe, 2016) โดย CBWT เป็นรูปแบบการเขียนบำบัดที่ใช้ระยะเวลาสั้น เพราะเจาะจงไปที่การเผชิญหน้ากับเรื่องราวและปรับมุมมองที่เรามีต่อความทรงจำที่เจ็บปวด (de Roos et al., 2017)

ตัวอย่างการศึกษาอื่นๆ ยังมีเช่น การวิจัยโดย Van Emmerik, Kamphuis and Emmelkamp (2008) ที่เปรียบเทียบประสิทธิภาพของการเขียนแบบมีโครงสร้าง (Structured Writing Therapy – SWT) กับการบำบัดในทฤษฎีความคิดและพฤติกรรมนิยม (CBT) ในการเยียวยา ภาวะ Acute Stress Disorder (ASD) กับภาวะ PTSD ในกลุ่มตัวอย่าง พบว่า การบำบัดแบบ CBT และการเขียนแบบมีโครงสร้าง (SWT) มีประสิทธิภาพเทียบเท่ากัน โดยที่สามารถช่วยให้ผลการ วินิจฉัยภาวะ PTSD อยู่ในระดับดีขึ้น (improved diagnostic status) ลดอาการ intrusive symptoms และลดสภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล (Van Emmerik, Kamphuis, & Emmelkamp, 2008) อีกตัวอย่างถัดมาคือ งานวิจัยที่นำการเขียนบำบัดในทฤษฎีความคิดและพฤติกรรมนิยมไปปรับ ใช้กับเด็กที่มีภาวะ PTSD ในประเทศเนเธอร์แลนด์ พบว่า CBWT ช่วยลดอาการ PTSD ภาวะซึมเศร้า ความคิดที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์เจ็บปวด และแก้ปัญหาพฤติกรรมทั่วไปได้เป็นอย่างดี ภายใน ระยะเวลาติดตามผล 6 เดือน (Van der Oord et al., 2010)

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ความแตกต่างหลักๆ ระหว่างการเขียนสะท้อนความคิด ความรู้สึก และการเขียนบำบัดในทฤษฎีความคิดและพฤติกรรมนิยม (CBWT) คือโครงสร้างการเขียน ที่ชัดเจนกว่า นักบำบัดมีบทบาทในการนำการบำบัดและกำหนดทิศทางมากกว่า มีเป้าหมายปลายทาง ชัดเจนว่าต้องการปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติที่ก่อปัญหา รวมทั้งให้ความสำคัญกับผลลัพธ์ทาง พฤติกรรมที่ชัดเจน Van der Oord และคณะ (2010) ซึ่งเป็นผู้เริ่มทดลองใช้ CBWT ในกลุ่มเด็กที่มี ภาวะ PTSD ระบุว่า การเขียนบำบัดลักษณะนี้มีจุดเด่นที่นำไปปรับใช้ทางเวชปฏิบัติได้ง่าย

นักวิจัยบางคนเลือกใช้การเขียนบำบัดรูปแบบนี้มากกว่า เนื่องจากเล็งเห็นว่าการเขียนตาม โจทย์แบบดั้งเดิมของ Pennebaker ปลอ่ยให้ผู้เขียนเล่าถึงประสบการณ์เจ็บปวดโดยไม่มีคำแนะนำว่า ควรเขียนอย่างไรจึงจะดีที่สุด วิธีเขียนจึงมีหลากหลายตามแต่ละคนจะเลือกสรรมาใช้ ซึ่งจะมีทั้งวิธีที่มี ประโยชน์และไม่มีประโยชน์ และอาจทำให้ผู้เขียนวนอยู่กับความคิดมาก (Guastella & Dadds, 2006)

ในประเด็นนี้ ผู้วิจัยคิดว่าการเขียนบำบัดบนทฤษฎีความคิดและพฤติกรรมบำบัด กับการ เขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกที่มีรากฐานมาจากแนวคิดของ Pennebaker ต่างมีจุดประสงค์ ปลายทางเดียวกัน นั่นคือช่วยเหลือนำบำบัดให้ผู้เขียนมีสุขภาพดีขึ้นผ่านการสร้างความตระหนักรู้ใน ตนเอง เพียงแต่หนทางที่จะไปสู่ปลายทางที่ว่านั้นต่างกัน ผู้วิจัยคิดว่าทั้งสองแนวคิดไม่ได้มีอันใดผิดหรือ ถูก เพียงแต่อยู่ที่ความเหมาะสม ทั้งความเหมาะสมกับความคิดความเชื่อของนักบำบัดในทฤษฎีต่างๆ และความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายที่เลือกใช้ นักบำบัดอาจพิจารณาเลือกใช้ CBWT เพื่อมุ่งลด อาการทางกายที่เห็นได้ชัดเจนและไม่กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกท่วมท้น

เนื่องจากงานวิจัยนี้สนใจศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจซึ่งครอบคลุมถึงมิติความรู้สึก และ ต้องการศึกษเป็นแนวทางนำการเขียนมาใช้เป็นเครื่องมือเยียวยาตนเองที่คนทั่วไปทำได้ใน ชีวิตประจำวัน กล่าวคือผู้วิจัยไม่ได้สนใจแค่กลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้ป่วยเท่านั้น ด้วยเหตุผลที่ว่ามา ผู้วิจัย จึงกำหนดขอบเขตการศึกษาไว้ที่การเขียนบำบัดด้วยวิธีการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก ซึ่งเป็น วิธีการเขียนที่คนทั่วไปทำได้เองแม้ไม่ได้เข้ารับการบำบัด (Adams, 2013)

1.5 ปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิผลของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก

นอกจากเรื่องทฤษฎีกลไกการเยียวยา ที่ผ่านมามีงานวิจัยที่พยายามหาคำตอบว่าปัจจัยหรือ ตัวกลาง (moderator) อะไรบ้างที่ส่งผลต่อประสิทธิผลการบำบัดของการเขียน เพื่อสร้างองค์ความรู้ เพิ่มเติมว่าการเขียนแบบใดจะให้ประโยชน์สูงสุด หรืออะไรเป็นอุปสรรคในการเขียนบ้าง

เช่นเดียวกัน แม้งานวิจัยนี้จะได้มุ่งตอบคำถามว่าต้องเขียนแบบใดถึงได้ประโยชน์สูงสุด เพราะมุ่งหวังจะเข้าใจประสบการณ์เขียนเฉพาะตัวของผู้เข้าร่วมวิจัย แต่การทำความเข้าใจตัวแปร เท่าที่เคยมีการศึกษามาและยังอยู่ในขอบเขตความสนใจของงานวิจัยเชิงคุณภาพนี้ น่าจะเป็นพื้นฐานที่ ดีในขั้นตอนการอภิปราย เพื่อเป็นแนวทางการเขียนบำบัดสำหรับผู้สนใจและนักจิตวิทยา

ผู้วิจัยจะอธิบายปัจจัยต่างๆ แยกตามหมวดหมู่ได้แก่ ปัจจัยเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในการเขียน ปัจจัยเกี่ยวกับลักษณะกลุ่มตัวอย่าง ปัจจัยเกี่ยวกับความแตกต่างส่วนบุคคล และปัจจัยเกี่ยวกับระเบียบวิธีวิจัย

1.5.1 ปัจจัยเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในการเขียน

การศึกษาวิจัยส่วนใหญ่ที่ผ่านมาเกิดในห้องทดลอง สถานที่ทางการแพทย์ (medical office) หรือที่บ้านของผู้เขียน สภาพแวดล้อมทั้งสองแบบมีเงื่อนไขต่างกัน ในมุมมองงานวิจัยเชิงปริมาณ การเขียนในห้องทดลองมีการควบคุมการทดลองที่รัดกุมกว่า ต่างจากการเขียนที่บ้านซึ่งมีความตรงภายนอกมากกว่า ผู้เขียนรู้สึกปลอดภัยกว่า แต่การควบคุมเงื่อนไขในการเขียน (เช่น การจับเวลา) ก็อาจลดหย่อนลงไป ผู้เขียนอาจถูกรบกวนจากสิ่งภายนอก จึงเกิดข้อผิดพลาดในการทดลองได้มากกว่า นอกจากนี้ นักวิจัยบางคนเชื่อว่าความเป็นส่วนตัวในการเขียนก็มีส่วนสำคัญ (Frattaroli, 2006) การเขียนในห้องทดลองแบบเป็นกลุ่มอาจรบกวนให้ผู้เขียนรู้สึกไม่เป็นส่วนตัว เพราะไม่ตรงสภาพแวดล้อมทั่วไปที่คนจะเปิดเผยความรู้สึกในใจออกมา (Anopchand, 2000 อ้างถึงใน Kállay, 2015)

นักวิจัยฝั่งมนุษยศาสตร์จะมองต่างไป สถานที่ เวลาในการเขียน รวมถึงช่องทางในการเขียน ขึ้นอยู่กับความชอบของผู้เขียน เหมือนเช่นที่ Bolton (1999) ให้คำแนะนำในการเขียนเพื่อบำบัดตัวเองไว้ว่า จะเขียนตอนกลางวันหรือกลางคืน บนเตียงหรือในคาเฟ่ ในสมุดหรือกระดาษ ก็ได้ งานวิจัยเชิงคุณภาพเช่นงานของ Wright (2009) ซึ่งสนใจวิธีการเขียนบำบัดในรายบุคคล ก็มีหน้าที่เล่าว่าผู้เข้าร่วมวิจัยเลือกจะเขียนด้วยดินสอในสมุดหลังจากตื่นนอนแล้ว เป็นเหมือนการเริ่มต้นกิจวัตรประจำวันของเธอ ผู้วิจัยมองว่าแต่ละคนมีความชอบส่วนตัวต่างกันไป การศึกษาเชิงคุณภาพจะช่วยให้เราเห็นภาพบรรยากาศการเขียนที่แต่ละคนเลือกให้ตัวเองได้มากขึ้น

1.5.2 ปัจจัยเกี่ยวกับลักษณะกลุ่มตัวอย่าง

สำหรับงานวิจัยเชิงปริมาณ ผลการคำนวณประสิทธิภาพของการเขียนสะท้อนความคิด ความรู้สึกในภาพรวมที่คลุมเครือ ได้รับผลกระทบจากกลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างหลากหลาย (heterogeneity) (Kállay, 2015; Sloan & Marx, 2004) เพราะเกณฑ์

การศึกษาของแต่ละงานวิจัยย่อมต่างกัน บางงานสนใจผู้มีปัญหาสุขภาพกาย บางงานสนใจผู้มีปัญหาสุขภาพจิต นอกจากนี้ยังมีการศึกษาในบุคคลทั่วไปและนักศึกษา บางการศึกษาพบว่า การเขียนจะมีประสิทธิผลต่ำลงในกลุ่มตัวอย่างสุขภาพดี อาจเพราะคนกลุ่มนี้อาจมีกลไกการแก้ไขปัญหาและปรับตัวที่ดีอยู่แล้วเป็นทุนเดิม (Kállay, 2015) กลุ่มตัวอย่างที่ไม่เคยมีเหตุการณ์ใดเป็นบาดแผลในชีวิตก็อาจไม่มีเนื้อหาอะไรจะเขียน อาจทำให้รู้สึกรำคาญใจและไม่ได้รับประโยชน์อะไร ต่างจากงานวิจัยที่ใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์เจ็บปวดหรือเจอสิ่งกระตุ้นความเครียด ซึ่งพบตัวเลขประสิทธิผลจากการเขียนสูงกว่า ทว่าการใช้ปัญหาสุขภาพจิตเป็นเกณฑ์คัดเข้าไม่ใช่ตัวแปรสำคัญต่อประสิทธิผลจากการเขียน ส่วนหนึ่งเพราะกลุ่มตัวอย่างคนทั่วไปก็สามารถประสบปัญหาจากภาวะซึมเศร้าและความกังวลใจได้ จึงยังมีพื้นที่สำหรับดูแลจิตใจให้ดีขึ้นเช่นกัน (Frattaroli, 2006)

สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยสนใจกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีประสบการณ์การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกระหว่างรับการบำบัดจากจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา ทั้งที่เริ่มต้นเขียนด้วยตนเองและเริ่มต้นจากการได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ โดยไม่จำกัดว่าผู้รับบริการต้องเป็นผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยทางจิตเวช เนื่องจากกลุ่มคนที่จะได้รับประโยชน์สูงสุดจากการเขียน คือคนที่กำลังรับรู้ความรู้สึกเชิงลบอย่างเข้มข้น (Mordechay, Nir, & Eviatar, 2019) สอดคล้องกับที่ Lumley (2004) ได้เสนอว่าลักษณะกระบวนการในบุคคลที่จะได้รับประโยชน์จากการพูดหรือเขียนสะท้อนความรู้สึก คือ

- 1) บุคคลนั้นได้ผ่านประสบการณ์ในเหตุการณ์ที่มีความเครียดจนมีเรื่องราวให้เปิดเผย (disclose) ได้ เพราะบุคคลที่ได้รับการปกป้องจากความเครียดอาจไม่ได้มีความต้องการที่จะเปิดเผยอะไร
- 2) บุคคลนั้นต้องสามารถตระหนัก (acknowledge) ถึงประสบการณ์ความเครียดนั้นได้ เพราะคนที่พยายามปฏิเสธความเครียดอาจหลีกเลี่ยงที่จะเปิดเผยหรือรับรู้ถึงมัน
- 3) บุคคลนั้นต้องมีทักษะบางประการที่จะระบุสถานะอารมณ์และสื่อสารความรู้สึกออกมา
- 4) บุคคลนั้นให้คุณค่ากับการได้เปิดเผย (disclosure) และมีแรงกระตุ้น (motivation) หรือความต้องการที่จะแสดงออก

5) บุคคลนั้นพยายามจะหักห้ามหรือปิดกั้น (consciously inhibiting or suppressing) การแสดงออกและการเปิดเผยอารมณ์ความรู้สึก เพราะในกลุ่มคนที่มีความสบายใจจะเปิดเผยแก่คนรอบข้าง ไม่มีความยับยั้งในความต้องการจะแสดงออก มักเลือกเปิดเผยหรือมีส่วนร่วมในการแสดงออกในรูปแบบอื่นๆ เช่นในกลุ่มผู้คน (social sharing)

6) บุคคลนั้นอยู่ในสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ไม่ส่งเสริมให้แสดงออก หรือถูกกลบโหนกจากการแสดงออก เพราะในสภาพแวดล้อมลักษณะนี้การได้พูดหรือเขียนอย่างเป็นทางการเป็นส่วนที่จะช่วยสร้างพื้นที่ปลอดภัย (safe venue) ให้ได้ ต่างไปจากคนที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ได้รับการยอมรับสนับสนุนที่จะเลือกแสดงออกในกลุ่มผู้คนมากกว่าในพื้นที่ส่วนตัวผู้วิจัยเชื่อว่าข้อมูลสัมภาษณ์จากคนกลุ่มนี้ จะช่วยสะท้อนแก่นประสบการณ์จากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกได้อย่างชัดเจนในเชิงกระบวนการทางจิตใจที่เกิดขึ้น

1.5.3 ปัจจัยเกี่ยวกับความแตกต่างส่วนบุคคล

Frattaroli (2006) คาดการณ์ว่าปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันอาจมีผลต่อประสิทธิผลของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก ซึ่งเป็นไปได้ทั้ง ตัวแปรทางลักษณะประชากร เช่น เพศ อายุ เชื้อชาติ ระดับการศึกษา ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะที่ดี เช่น ความเครียด อารมณ์ความรู้สึก สุขภาพร่างกาย และตัวแปรทางบุคลิกภาพ เช่น ลักษณะการมองโลกในแง่ดี (optimism) ลักษณะการปิดกั้นอารมณ์ (emotion inhibition) ในหัวข้อย่อนี้ ผู้วิจัยจะลงรายละเอียดในส่วนที่เกี่ยวข้องกับหลักการและเหตุผลของงานวิจัยนี้ นั่นคือตัวแปรเชื้อชาติซึ่งเกี่ยวเนื่องกับวัฒนธรรม เพื่อสนับสนุนว่าทำไมผู้วิจัยจึงสนใจการนำเครื่องมือนี้มาใช้ในคนไทย

ความสนใจเรื่องตัวแปรด้านเชื้อชาติ เริ่มต้นจากการศึกษาของ Smyth (1998) ที่พบว่า การเขียนให้ประสิทธิผลสูงในกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยเพศชาย จึงเกิดสมมติฐานว่าเพศชายอาจได้รับประโยชน์จากการเขียนเป็นพิเศษ เนื่องจากเป็นกลุ่มที่ได้รับอิทธิพลจากบทบาททางเพศแบบดั้งเดิม ทำให้ไม่ค่อยเปิดเผยความเจ็บปวดเมื่อเทียบกับเพศหญิง หากมองตามตรรกะนี้ กลุ่มคนที่น่าจะได้รับประโยชน์จากการเขียนเช่นกันก็น่าจะเป็นกลุ่มคนในเชื้อชาติที่วัฒนธรรมมีการแสดงออกน้อย อย่างเช่นกลุ่มเอเชียอเมริกัน (Rivkin, 2000 อ้างถึงใน Frattaroli, 2006) ซึ่ง Sloan และ Marx (2004) ก็คาดการณ์ไว้เช่นกันว่าตัวแปรเชื้อชาติ

อาจมีผลต่อประสิทธิภาพการเขียน เพียงแต่ตอนที่พวกเขาศึกษายังไม่มีการวิจัยไหนที่เจาะจงศึกษาผลความแตกต่างจากเชื้อชาติ

แม้ภายหลังผลการศึกษาของ Frattaroli (2006) จะพบว่าไม่มีตัวแปรด้านลักษณะประชากรที่ควบคุมประสิทธิภาพอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งเพศ เชื้อชาติ อายุ การศึกษา แต่ก็มีข้อเสนอให้ศึกษาความเชื่อมโยงระหว่างตัวแปรเชื้อชาติและการบำบัดด้วยการเขียนมากขึ้น เพราะที่ผ่านมาได้มีการศึกษาจำนวนน้อยที่ให้ความสำคัญกับตัวแปรเชื้อชาติ และในบรรดาการศึกษาทั้งหมด กลุ่มตัวอย่างที่เป็นชาวเอเชียมีเพียง 7% เท่านั้น นอกจากนี้ยังมีข้อควรพิจารณาเพิ่มเติมด้วยว่าท่ามกลางงานวิจัย 146 ชิ้นที่ศึกษาในเวลานั้น กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ราว 72%) เป็นชาวคอเคเซียน งานวิจัย 34% ไม่มีกลุ่มตัวอย่างชาวเอเชียรวมอยู่ด้วย ทั้งยังไม่มีการวิจัยใดที่กลุ่มตัวอย่างเป็นชาวเอเชียล้วน และมีเพียงงานวิจัยเดียวเท่านั้นที่มีกลุ่มตัวอย่างเป็นชาวเอเชียมากกว่าครึ่ง ด้วยเงื่อนไขเหล่านี้จึงไม่แปลกที่จะไม่พบข้อค้นพบเกี่ยวกับตัวแปรเชื้อชาติที่มีนัยสำคัญ

อย่างไรก็ตาม งานวิจัยเกี่ยวกับจิตวิทยาในวัฒนธรรมที่ว่าด้วยปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมีหลักฐานสนับสนุนว่า วัฒนธรรมคือตัวแปรหนึ่งที่ส่งผลต่อประโยชน์จากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก (Knowles, Wearing, & Campos, 2011) หากเรามองตามทฤษฎีกลไกการเยียวยาผ่านการได้เปิดเผยความคิดอารมณ์ความรู้สึก และจากข้อเท็จจริงว่า “คนเรามีประสบการณ์ทางอารมณ์ความรู้สึกผ่านเลนส์วัฒนธรรมที่ตนเป็นส่วนหนึ่ง อารมณ์จึงเชื่อมโยงกับวัฒนธรรมอย่างแยกจากกันไม่ออก” (Tsai & Lu, 2018, p. 2) ผู้วิจัยจึงเห็นด้วยกับ Tsai และ Lu ที่เสนอว่าการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกเป็นเครื่องมือทางจิตวิทยาที่ยืดหยุ่นไปตามวัฒนธรรมต่างๆ (culturally sensitive intervention) และน่าจะช่วยเอื้อต่อการแสดงออกทางความรู้สึกในกลุ่มวัฒนธรรมที่เน้นการเก็บความรู้สึกได้ดี

Tsai และ Lu (2018) อธิบายการปิดกั้นอารมณ์ในระดับต่างกันของผู้คนโดยอ้างอิงการศึกษาของ Markus และ Kitayama (1991) ซึ่งอธิบายว่า คนในวัฒนธรรมตะวันตกเป็นวัฒนธรรมแบบ Independence ที่ให้ความสำคัญกับการมี autonomy และเป้าหมายส่วนตัวของบุคคล การได้แสดงออกอย่างตรงไปตรงมาคือการยืนยันถึงตัวตนที่เป็นอย่างแท้จริง ต่างกับสังคมตะวันออกซึ่งเป็นวัฒนธรรมแบบ Interdependence หมายถึงการที่ตัวตนของบุคคลเชื่อมโยงและไม่อาจแยกขาดจากคนใกล้ชิด บุคคลในวัฒนธรรม

Interdependence จึงปิดกั้นอารมณ์ความรู้สึกมากกว่าเพื่อหลีกเลี่ยงผลเสียทางสังคมที่จะตามมา โดยสรุปแล้ว วัฒนธรรมจึงมีผลต่อการเก็บกดอารมณ์ความรู้สึก และเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของประชากรในวัฒนธรรมนั้นๆ โดยเฉพาะในคนที่มีความย้อนแย้งระหว่างความต้องการจะปิดกั้นอารมณ์แต่ก็อยากแสดงความรู้สึก เครื่องมือการเขียนจึงเป็นสิ่งที่ทำได้โดยไม่ต้องกลัวผลลัพธ์ทางสังคมที่จะตามมา (Tsai & Lu, 2018) ทั้งนี้มีงานวิจัยสนับสนุนว่าคนในวัฒนธรรมเอเชียและคนที่มีความย้อนแย้ง (ambivalent) ในลักษณะดังกล่าวได้รับประโยชน์จากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกมากที่สุดในการทดลองร่วมกับกลุ่มตัวอย่างชาวคอเคเซียน (Lu & Stanton, 2010)

สำหรับตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะที่ดีและตัวแปรด้านบุคลิกภาพ Frattaroli (2006) พบว่า หากบุคคลมีความเครียดสูง มีปัญหาสุขภาพกาย หรือมีระดับการมองโลกในแง่ดีต่ำ ก็มีแนวโน้มว่าจะได้รับประโยชน์จากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกมากกว่า (Frattaroli, 2006) ซึ่งอาจเป็นเพราะพวกเขาเหล่านี้ยังมีเรื่องราวท่วมท้นไปด้วยความรู้สึกที่รอการเปิดเผย (Magnus, Diener, Fujita & Payot, 1993 อ้างถึงใน Kállay, 2015) ทาง Smyth และ Pennebaker (2008) เองก็วิเคราะห์ในลักษณะที่เชื่อมโยงกันได้ว่า ผู้คนที่กำลังรับมือกับปฏิกิริยาทางอารมณ์หรือความคิดที่เข้มข้นต่อเหตุการณ์สำคัญในชีวิต น่าจะได้รับประโยชน์จากการได้ถ่ายทอดประสบการณ์ออกมาทางภาษา ไม่ว่าจะเป็นคนเชื้อชาติไหนหรือใช้ภาษาอะไรก็ตาม

ในประเด็นนี้ ผู้ที่มีประสบการณ์การเขียนระหว่างรับบริการบำบัดก็น่าจะเป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาที่ดี อย่างที่ผู้วิจัยได้อธิบายไปแล้วในหัวข้อปัจจัยเกี่ยวกับลักษณะกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลการศึกษานี้ยังจะเป็นประโยชน์ต่อการต่อยอดที่จะนำไปใช้ในกลุ่มคนทั่วไปที่ไม่ได้เข้ารับบริการทางจิตเวชแต่กำลังประสบกรณปัญหาในชีวิตประจำวันด้วย

1.5.4 ปัจจัยเกี่ยวกับระเบียบวิธีวิจัย

หัวข้อนี้เป็นหัวข้อที่มีหลายตัวแปรเกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจะทบทวนวรรณกรรมและอธิบายถึงตัวแปรที่เนื้อหายังเกี่ยวข้องในขอบเขตของงานวิจัยนี้ ใช้เป็นข้อมูลประกอบเกณฑ์คัดเข้าผู้เข้าร่วมวิจัยได้ หรือเป็นประเด็นที่งานวิจัยเชิงคุณภาพจะช่วยเข้ามาเติมเต็มช่องว่างได้

ก) ตัวแปรผลลัพธ์

งานวิจัยเชิงปริมาณแต่ละงานมีวิธีวัดผลแตกต่างกันไป ซึ่งตัวแปรที่ใช้วัดผลอาจมีความเหมาะสมในการอธิบายประสิทธิผลจากการเขียนได้แตกต่างกัน Sloan และ Marx (2004) ยกตัวอย่างว่ามีหลายงานวิจัยที่วัดผลที่จำนวนครั้งความถี่ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยไปพบแพทย์หรือไปโรงพยาบาลมหาวิทยาลัย เพื่อวัดผลว่าก่อนและหลังการทดลองจำนวนความถี่จะลดลงหรือไม่ แต่การใช้ตัวแปรผลลัพธ์นี้มีข้อโหว่ เพราะในความเป็นจริงบางครั้งคนป่วยก็ไม่ได้ไปพบแพทย์ และการใช้ตัวแปรนี้ไม่สามารถวัดผลกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีอาการป่วยทางกายได้ ข้อเสนอแนะคือควรเพิ่มเติมการวัดผลด้านมิติจิตใจของผู้เข้าร่วมวิจัยผ่านการรายงานตนเอง เช่นเดียวกับการวัดผลด้านร่างกาย และให้เลือกการวัดผลที่เหมาะสมกับสิ่งที่จะศึกษา เช่น จะวัดผลด้านภาวะซึมเศร้าหรือวิตกกังวลก็ให้เลือกแบบวัดที่เหมาะสม ในประเด็นนี้ผู้วิจัยมองว่า การศึกษาประสบการณ์จากการเขียนน่าจะเข้ามาช่วยเพิ่มเติมการศึกษาในศาสตร์นี้ได้ เพราะเป็นการเปิดพื้นที่การศึกษามิติทางจิตใจของผู้เข้าร่วมวิจัยผ่านการบอกเล่าจากเจ้าตัว โดยเฉพาะ

ข) โจทย์การเขียน

ในการศึกษาเกี่ยวกับการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก โจทย์การเขียนเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เจ็บปวด (traumatic experience) มีทั้งที่เปิดให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเลือกหัวข้อประเด็นที่จะเขียนได้เอง เช่น โจทย์การเขียนแบบดั้งเดิมของ Pennebaker และ Beall (1986) และที่กำหนดหัวข้อการเขียนให้ เช่น การปรับตัวกับชีวิตมหาวิทยาลัย การเสียชีวิตของคู่แต่งงาน การเจ็บป่วยทางกาย ไม่ว่าโจทย์จะเป็นแบบใด การศึกษาทุกชิ้นที่กำหนดทิศทางให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเขียนถึงประเด็นความเครียด (stressor) ที่ยังดำเนินอยู่ในปัจจุบัน ล้วนพบว่าการเขียนให้ประโยชน์ได้ แต่ก็มีการศึกษาที่พบว่า การเขียนถึงประสบการณ์เจ็บปวดในอดีตก็ให้ผลลัพธ์ที่ดีเช่นกัน Sloan และ Marx จึงมีข้อเสนอว่า เราควรปล่อยให้ผู้เขียนได้ตัดสินใจเลือกเองว่าประสบการณ์ไหนเป็นประสบการณ์ที่เจ็บปวดหรือรบกวนใจสำหรับเขาที่สุด (Sloan & Marx, 2004) ผู้วิจัยเห็นด้วยในประเด็นนี้ เพราะเชื่อว่าการใช้ชีวิตแต่ละวันมีหลายเรื่องราวผ่านเข้ามา บางครั้งเรื่องที่เราเป็นกังวลก็เป็นเรื่องใหม่ แต่บางครั้ง

เรื่องเก่าที่ยังค้างคาใจก็กลับมาเป็นปัญหาได้เช่นกัน ในประเด็นเดียวกันนี้ Frattaroli (2006) ศึกษาพบว่า การเจาะจงเวลาของเหตุการณ์ไม่มีผลต่อประสิทธิผลจากการเขียนแต่อย่างใด

นับตั้งแต่จุดเริ่มต้น โจทย์การเขียนมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปตามเวลาเพื่อศึกษา ประสิทธิภาพทางการบำบัด เมื่อทฤษฎีเกี่ยวกับการประมวลความคิดถูกใช้เพื่ออธิบาย กระบวนการเยียวยาจากการเขียน คำที่ใช้ในโจทย์เริ่มมีการลงรายละเอียดเพื่อส่งเสริมให้เกิด การประมวลความคิดและความเข้าใจมากขึ้น Frattaroli ระบุว่า การลงรายละเอียดของโจทย์ เช่นนี้อาจช่วยให้ผู้เขียนที่กำลังรู้สึกท้อแท้ รู้สึกสบายใจขึ้น และยินดีที่จะเขียนมากขึ้น จึงช่วย เพิ่มประสิทธิภาพการบำบัดได้ (Frattaroli, 2006) นอกจากนี้ก็มีบางงานวิจัยที่ปรับเปลี่ยน โจทย์ไปในทิศทางบวกมากขึ้น ด้วยเชื่อว่าการเขียนถึงเรื่องราวแง่บวกก็เป็นโอกาสให้ได้ สสำรวจตัวเองและสร้างความเชื่อมโยงในเรื่องราวชีวิตเช่นกัน (Burton และ King, 2004 อ้าง ถึงใน Frattaroli, 2006)

นอกจากนี้ งานวิจัยเชิงปริมาณยังสนใจระดับความเจาะจงของโจทย์ เช่นการระบุ ชัดเจนว่าจะให้เขียนถึงแค่เรื่องที่ไม่เคยเปิดเผย หรือระบุว่าจะให้สลับหัวข้อระหว่างการเขียน ได้หรือไม่ เพราะถ้าสลับได้ การเชื่อมโยงเรื่องราวอาจถูกกลดทอน ประสิทธิภาพจากการเขียน อาจลดตามไป ในประเด็นนี้ Frattaroli (2006) วิเคราะห์ว่าสาระสำคัญคือผู้เขียนจะได้รับ ประโยชน์มากกว่าถ้ามีโจทย์การเขียนที่ชัดเจน เพราะการให้เขียนถึงสิ่งที่อยู่ลึกภายในใจนั้น อาจเป็นสิ่งใหม่ที่ดูน่ากลัวสำหรับผู้เข้าร่วม

สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยคิดว่า การได้สอบถามประสบการณ์ของผู้เขียนจะช่วยให้เรา ได้เห็นว่า แต่ละคนมีส่วนผสมการเขียนแบบไหนที่ให้ประโยชน์กับตนเองบ้าง

ค) จำนวนครั้งในการเขียน เวลาที่ใช้ต่อครั้ง และระยะห่างระหว่างครั้ง

การศึกษาเกี่ยวกับการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกที่ผ่านมามีการกำหนดจำนวน ครั้งในการเขียนไม่เท่ากัน ความหลากหลายมีได้ตั้งแต่ เขียนครั้งละ 10-30 นาที ภายใน ระยะเวลา 3-5 วัน (Pennebaker & Chung, 2011) แต่ส่วนใหญ่จะกำหนดไว้ที่ 3 ครั้ง ครั้ง ละ 20 นาที (Sloan & Marx, 2004) หรือ 15-20 นาทีต่อครั้ง เป็นเวลา 2-3 วัน (Burton & King, 2008)

Pennebaker (2000 อ้างถึงใน Frattaroli, 2006)) แนะนำให้กำหนดเวลาขั้นต่ำไว้ที่ครั้งละ 15 นาที อย่างน้อย 3 ครั้ง ไม่อย่างนั้นอาจไม่ได้รับประโยชน์ เพราะการเขียนหรือกล่าวถึงเหตุการณ์ที่ไม่สบายใจภายในระยะเวลาสั้นมากๆ อาจทำให้เกิดความรู้สึกและความคิดทางลบโดยยังไม่ทันได้ทำงานกับประเด็นนั้นๆ (Paez, Velasco และ Gonzalez, 1999 อ้างถึงใน Frattaroli, 2006) และถ้าใช้เวลาน้อยกว่า 3 ครั้งก็อาจยังไม่ทันได้เกิดความเข้าใจและความตระหนักรู้อะไรเพิ่มเติม (Walker, Nail, & Croyle, 1999 อ้างถึงใน Frattaroli, 2006) นอกจากนี้การกำหนดเวลายังเป็นการกำหนดขอบเขตประสบการณ์ที่ผู้เขียนจะได้เปิดเผยสิ่งที่อยู่ในใจ ทว่ายังไม่มากจนท่วมทับ (Pennebaker, 1990 อ้างถึงใน Thompson, 2011)

ส่วนประเด็นระยะห่างระหว่างครั้ง ที่ผ่านมามีทั้งงานที่ให้เขียนติดต่อกันทุกวัน และงานที่เว้นระยะห่างระหว่างการเขียน Smyth (1998) ศึกษาพบว่างานวิจัยที่เว้นระยะห่างมากกว่าระหว่างครั้งจะให้ประสิทธิผลได้มากกว่า จึงมีงานวิจัยที่ทำตามคำแนะนำของ Smyth เกิดขึ้นตามมา Frattaroli (2006) วิเคราะห์ว่าการเว้นระยะห่างระหว่างครั้งน่าจะช่วยลดความเสี่ยงที่ผู้เขียนจะรู้สึกเหนื่อย ช่วยต่อเวลาในการเชื่อมโยงเรื่องราวให้เป็นหนึ่งเดียวกัน จนเกิดความเข้าใจและความตระหนักรู้ใหม่ๆ ทว่าจากผลการศึกษากลับพบว่า ระยะห่างระหว่างการเขียนไม่ได้มีส่วนกำหนดผลลัพธ์ โดย Frattaroli ได้ยกตัวอย่างงานวิจัยที่ทดสอบเพื่อวัดผลเปรียบเทียบระยะห่างโดยเฉพาะ พบว่าไม่มีความแตกต่างในกลุ่มที่เขียนวันละครั้งและสัปดาห์ละครั้ง ดังนั้นในการเขียนจริงจึงสามารถวางแผนให้ยืดหยุ่นสำหรับผู้เขียนได้ เช่นเดียวกับที่ Smyth และ Pennebaker (2008) ได้วิเคราะห์ถึง ‘สูตร’ การเขียนว่า ระยะห่างในการเขียนสามารถยืดหยุ่นได้ โดยยกตัวอย่างการศึกษาเปรียบเทียบพบว่า การเขียนที่เข้มข้นเป็นเวลา 1 ชั่วโมง ก็ให้ประโยชน์ทางสุขภาพในระดับเดียวกับการเขียนเป็นระยะเวลา 3 วัน

เท่าที่ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมและศึกษางานวิจัย เวลาเขียนขั้นต่ำและระยะห่างในการเขียนที่ยังพบประสิทธิผลจากการเขียนอยู่ที่ 20 นาทีต่อสัปดาห์ เช่น งานวิจัยที่ศึกษาในกลุ่มนักศึกษาของ Francis และ Pennebaker (1992) (เขียนทั้งหมด 4 ครั้ง) และงานวิจัยที่ศึกษาในกลุ่มผู้ป่วยนอกทางจิตเวชของ Graf, Gaudiano และ Geller (2008) (เขียนทั้งหมด 2 ครั้ง)

ง) ระยะเวลาก่อนวัดผล (Follow-up)

ในงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับผลจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก ช่วงเวลาก่อนวัดผลทางสุขภาพของผู้เข้าร่วมวิจัยมีตั้งแต่วัดผลหลังจบการทดลองทันที (Sloan & Marx, 2004) และทิ้งระยะ 1 วัน ไปจนถึง 15 เดือนให้หลัง (Frattaroli, 2006)

Sloan และ Marx (2004) ระบุว่าส่วนใหญ่ผู้วิจัยไม่มีหลักการอะไรชัดเจนว่าจะกำหนดระยะเวลาเท่าไร แต่เป็นไปได้ว่าหากทิ้งระยะนานๆ ผลที่เกิดขึ้นจากการเขียนอาจจางหายไปเสียก่อน ทางที่ควรเป็นคือการวัดผลซ้ำหลายครั้ง ซึ่งที่ผ่านมามีนักวิจัยที่พยายามทำแต่ไม่สำเร็จ เพราะต้องนำตัวเลขเดียวที่วัดได้มาประมวลผลอยู่ดี ในขณะที่ Frattaroli (2006) วิเคราะห์ว่าประเด็นนี้อาจเกี่ยวข้องกับประสิทธิผลที่วัดได้ เพราะการเขียนเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เจ็บปวดมีต้นทุนระยะสั้น (short-time cost) คืออารมณ์ทางลบเพิ่มขึ้นและอารมณ์ทางบวกลดลงหลังเขียนเสร็จในช่วงระยะเวลาหนึ่ง (Smyth, 1998 อ้างถึงใน Frattaroli, 2006) งานวิจัย meta-analysis ของ Smyth (1998) และ Frisina, Borod และ Lepore (2004) จึงคัดงานวิจัยที่มีระยะเวลา follow-up น้อยกว่าหนึ่งเดือนออกจากการศึกษา เพราะเกรงว่าความรู้สึกทางลบหลังการเขียนจะส่งผลกระทบต่อผลลัพธ์ที่ออกมาอย่างไรก็ตาม เมื่อ Frattaroli ดำเนินการศึกษาเสร็จสิ้นก็พบว่า งานวิจัยที่วัดผลภายในระยะเวลา 1 เดือน มีขนาดประสิทธิผลทางสุขภาพจิตและประสิทธิผลโดยรวมมากกว่าการศึกษาที่วัดผลในระยะเวลา มากกว่า 1 เดือนขึ้นไป แสดงให้เห็นว่าแม้จะเกิดความรู้สึกทางลบชั่วคราวหลังการเขียน ประโยชน์จากการเขียนก็เข้ามาแทนที่อย่างรวดเร็วในความรู้สึกของผู้เขียน แต่หากจะวัดประสิทธิผลของเครื่องมือบำบัดชนิดนี้ ก็อาจจำเป็นต้องจัดกระบวนการต่อเนื่องเป็นระยะ (Frattaroli, 2006)

1.5.5 คำแนะนำเพื่อเพิ่มประสิทธิผลในการเขียน

จากการศึกษาปัจจัยตัวแปรต่างๆ Frattaroli (2006) ได้สรุปสมมติฐานที่จะช่วยเพิ่มประสิทธิผลในการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกจำนวน 5 ข้อ ได้แก่

- 1) ยิ่งผู้เขียนได้เปิดเผยมากขึ้น ผ่านการเขียนหลายครั้ง ในระยะเวลานานขึ้น และ
ได้เว้นระยะห่างระหว่างการเขียน ก็ยิ่งเป็นประโยชน์

- 2) ยิ่งโจทย์การเขียนมีความเฉพาะเจาะจง ให้อตัวอย่างหรือคำแนะนำประกอบ ก็ยิ่งดี
- 3) หากเรื่องที่เปิดเผยเป็นเรื่องที่ยังติดค้างในใจหรือเพิ่งเกิดขึ้น การเขียนก็ยิ่งเป็นประโยชน์
- 4) ผู้เข้าร่วมวิจัยที่ตามธรรมชาติจะปิดกั้นความรู้สึกตนเอง เช่น ผู้ชาย ชาวเอเชีย บุคคลที่ไม่ใช่อาสาสมัคร หรือผู้ที่กำลังต้องการการบำบัด ซึ่งอาจมีประสบการณ์ที่เจ็บปวด มีปัญหาทางกาย หรือปัญหาทางใจ น่าจะได้รับประโยชน์มากกว่า
- 5) การเขียนจะมีประสิทธิภาพมากขึ้นหากเขียนในสภาพแวดล้อมที่ไม่ถูกรบกวน

ส่วน Kállay (2015) ได้สรุปคำแนะนำประเด็นสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมการใช้เครื่องมือการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกจากงานวิจัยต่างๆ 8 ข้อดังนี้

- 1) ควรเขียนในสถานที่และสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย สงบ ไม่ถูกรบกวน
- 2) เวลาเขียนควรเขียนอย่างต่อเนื่อง ไม่ต้องสนใจเรื่องไวยากรณ์หรือสไตล์การเขียน
- 3) ควรใช้เวลาในการเขียนราว 15-30 นาทีต่อครั้ง และมีเวลาสำหรับสงบใจหลังได้ปลดปล่อยความรู้สึก
- 4) ควรเขียนในจำนวนครั้งที่เหมาะสม โดยพิจารณาความต้องการและความเป็นไปได้ ภายในกรอบเวลา (time frame) ที่เหมาะสม
- 5) ควรเขียนโดยมีนักบำบัดหรือผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพที่ช่วยกระตุ้นส่งเสริมให้เกิดการสำรวจและเปิดเผยความคิดความรู้สึกส่วนลึกในเหตุการณ์ต่างๆ
- 6) เขียนเกี่ยวกับสิ่งที่เข้ามากระทบให้เกิดความเครียด ความเจ็บปวด ความหมายในเรื่องราวทั้งในระยะสั้นและระยะยาวที่เกิดขึ้น
- 7) ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้ระมัดระวังที่จะลงมือเขียนทันทีหลังจากเหตุการณ์เจ็บปวดเข้ามาปะทะ
- 8) เครื่องมือนี้สามารถใช้เป็นเทคนิคเยียวยาพื้นฐาน (basic treatment technique) หรือเป็นเครื่องมือเสริมสำหรับเครื่องมือการบำบัดแบบดั้งเดิมก็ได้

คำแนะนำจตุรร่วมที่เราสังเกตได้คือ เขียนในสภาพแวดล้อมที่สงบ เขียนอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ เขียนถึงสิ่งกระทบจิตใจ อย่างพยายามเจาะจงลงลึกถึงความหมาย

นอกรอบบริบทการทดลอง Thompson (2011) และ Adams (2013) ยังแนะนำให้ ผู้เขียนอ่านสิ่งที่เขียนอีกครั้ง และเขียนสรุปสิ่งที่ตกตะกอนได้อีกที Thompson เรียก กระบวนการนี้ว่า Feedback loop ส่วน Adams เรียกว่า Reflection โดย Feedback statement มีได้ 2 แบบคือการเขียนถึงเนื้อหาที่สังเกตได้ และเขียนถึงความรู้สึกเมื่ออ่านอีกครั้ง ขั้นตอนนี้จะช่วยเพิ่มความตระหนักรู้และความเข้าใจในตนเองให้กว้างไกลและลึกซึ้งขึ้น และยังใช้เป็นวัตถุดิบประกอบกระบวนการบำบัดได้ด้วย (Thompson, 2011)

1.6 การนำการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกมาใช้ในการบำบัด

ที่ผ่านมา มีงานวิจัยจำนวนมากศึกษาประสิทธิผลของการเขียนบำบัดต่อผู้ป่วย ทั้งในกลุ่มผู้ป่วยด้วยโรคทางกายที่ส่งผลต่ออารมณ์ และผู้ป่วยจิตเวช ดังนั้นจุดร่วมของกลุ่มตัวอย่างคือเป็นผู้ที่มี ประสบปัญหาทางอารมณ์ความรู้สึก งานวิจัยเชิงปริมาณแต่ละงานมีการออกแบบการทดลองและ ผลลัพธ์ที่สนใจแตกต่างกันไป บางสนใจผลที่เกิดกับร่างกาย บางสนใจผลที่เกิดกับสุขภาพจิต บาง สนใจแบบผสมผสาน บางสนใจตัวกลาง (moderator) ที่ส่งผลต่อผลการวิจัย และยังมีส่วนน้อยเป็น งานวิจัยเชิงคุณภาพที่สนใจมิติเชิงประสบการณ์จากการเขียนในกลุ่มผู้ป่วย ผลวิจัยที่บ่งบอก ประสิทธิภาพจากการเขียนจึงมีแตกต่างหลากหลาย

ประเด็นสำคัญของหัวข้อนี้คือ ผู้วิจัยจะพยายามยกตัวอย่างการนำการเขียนสะท้อนความคิด ความรู้สึกไปใช้ในกลุ่มผู้ป่วยต่างๆ เพื่อให้ผู้อ่านได้เห็นภาพมากขึ้นว่า ที่ผ่านมา มีการนำเครื่องมือ บำบัดนี้ไปใช้กับคนกลุ่มไหน ใช้บำบัดภาวะอาการแบบใดในคนกลุ่มนั้นบ้าง โดยสถานะที่ต้องการการ บำบัดของแต่ละกลุ่มอาจมีความทับซ้อนกันได้ รวมถึงนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการนำการเขียนสะท้อน ความคิดความรู้สึกมาใช้ในการบำบัดจิตวิทยาการศึกษา

1.6.1 การศึกษาเกี่ยวกับการบำบัดในกลุ่มคนต่างๆ

ก) การศึกษาในกลุ่มผู้ป่วยมะเร็ง

มีงานวิจัยจำนวนมากสนใจการนำการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกมาบำบัด ผู้ป่วยโรคมะเร็งตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เนื่องจากโรคมะเร็งส่งผลให้เกิดปัญหาทั้งทางกาย

และทางใจของผู้ป่วย เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล และเมื่อหายป่วยจากโรคมะเร็งแล้ว ก็ยังมีความจำเป็นต้องดูแลสุขภาพจิตต่อเนื่องไป เพราะการป่วยเป็นโรคมะเร็งที่เสี่ยงอันตรายถึงชีวิตถือเป็นประสบการณ์ชีวิตที่หนักหนาสาหัส (Gallagher et al., 2018) ผู้วิจัยพบว่าการศึกษาผลการเขียนในกลุ่มผู้ป่วยมะเร็งมีรายละเอียดต่างกันไป ทั้งในลำดับขั้น อาการป่วยและในชนิดมะเร็ง เช่น สนใจผู้ที่อยู่ระหว่างการรักษามะเร็งขั้นต้น ผู้ที่หายจากโรคมะเร็งแล้ว หรือสนใจกลุ่มผู้ป่วยมะเร็งเต้านมเป็นหลัก ผลการศึกษาพบว่า การเขียนช่วยเยียวยาผู้ป่วยมะเร็งได้ทั้งอาการทางกายและทางใจ แต่อาจมีรายละเอียดที่ค้นพบต่างกันไป ตัวอย่างเช่น

Kállay และ Baban (2008) ศึกษาผลการบำบัดทางอารมณ์จากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในกลุ่มผู้ป่วยมะเร็งเพศหญิงชาวโรมาเนีย พบว่าการเขียนช่วยลดระดับความทุกข์ ช่วยยกระดับการรับรู้ความหมายชีวิตทางบวก (positive meaning in life) ช่วยพัฒนาการทำงานของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

Stanton และคณะ (2002) ศึกษาผลการเขียนในกลุ่มผู้ป่วยมะเร็งเต้านม พบว่าการเขียนถึงความคิดความรู้สึกที่ลึกที่สุดเกี่ยวกับมะเร็งให้ประสิทธิผลดีกับกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงที่มีระดับ avoidance ต่ำ และการเขียนถึงความคิดแง่บวกและความรู้สึกต่อประสบการณ์ที่ป่วยเป็นมะเร็ง ให้ประสิทธิผลดีกับกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงที่มีระดับ avoidance สูง และช่วยลดความถี่ในการไปพบแพทย์ได้ทั้งในสองกลุ่ม

Lu และคณะ (2019) พบว่าการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกมีประโยชน์ด้านการบำบัดทั้งทางสุขภาพกายและสุขภาพจิตในกลุ่มผู้ป่วยชาวคอเคเซียนที่หายป่วยจากโรคมะเร็ง จึงศึกษาผลการเขียนต่อระดับคุณภาพชีวิต (Quality Of Life) ในกลุ่มผู้ป่วยมะเร็งชาวจีนที่กำลังได้รับคีโม พบว่าการเขียนถึงแง่มุมบวกจากประสบการณ์ป่วยเป็นมะเร็ง การเขียนถึงความเครียดและวิธีการจัดการดูแลความเครียด ช่วยเพิ่มระดับ QOL ได้ เช่นเดียวกับการเขียนถึงข้อเท็จจริงจากประสบการณ์ป่วยเป็นมะเร็ง

Zakowski, Ramati, Morton และ Johnson (2004) ศึกษาพบว่า การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก ช่วยป้องกันผลทางลบจาก social constraint หรือปฏิกิริยาทางสังคมจากการที่ผู้ป่วยแสดงออกถึงอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บไข้ได้ป่วยได้ การเขียนจึงมีประโยชน์ในการปรับตัวของผู้ป่วยที่ไม่มีโอกาสได้แสดงออกถึงสิ่งที่อยู่ภายในใจ ในประเด็น

การแสดงออกของผู้ป่วยมะเร็ง Bolton (2008) เคยศึกษาประสบการณ์การเขียนบำบัดเชิงสร้างสรรค์ในกลุ่มผู้ป่วยมะเร็งที่อยู่ในการดูแลแบบประคับประคอง พบว่าการเขียน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าได้ปรับทุกข์ (unburden) และจัดระเบียบความคิดความรู้สึกที่มีอยู่มากมาย ช่วยเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้สำรวจเรื่องราวต่างๆ เพิ่มความตระหนักรู้และศักยภาพที่จะแสดงออกถึงประเด็นสำคัญในใจ รวมถึงช่วยเติมเต็มความรู้สึกผ่านการสร้างสรรค์งานเขียน ซึ่งจะกลายเป็นสิ่งสำคัญสำหรับบุคคลใกล้ชิดผู้ป่วย

ข) การศึกษาในกลุ่มผู้มีภาวะ PTSD

กลุ่มผู้มีภาวะ PTSD หรือ Post-traumatic stress disorder เป็นอีกหนึ่งกลุ่มที่นักวิจัยสนใจศึกษา โดย Sloan, Marx และ Epstein (2005) เป็นผู้เสนอว่า การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกอาจช่วยลด physiological reactivity เช่น ระดับ cortisol รวมทั้งช่วยในกระบวนการคิดและการจัดการความรู้สึกในกลุ่มผู้มีอาการ PTSD ได้ ยืนยันด้วยผลการศึกษาแบบรายกรณีของ Sloan และ Marx (2006) ว่าเครื่องมือการเขียนชนิดนี้ช่วยลดอาการ PTSD ในกลุ่มผู้มีอาการ PTSD ระดับปานกลางได้จริง แต่ในอดีตก็มีการศึกษาที่ประสิทธิผลออกมาไม่คงที่ เช่น พบว่าทำให้กลุ่มผู้ป่วยด้วยภาวะ PTSD มีอาการแย่ลงเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม (Smyth, Hockemeyer, & Tulloch, 2008) ในเวลาต่อมาจึงเกิดการศึกษานี้ใหม่ ๆ เพื่อพิสูจน์ว่าการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกนำไปใช้กับกลุ่มผู้มีภาวะ PTSD อย่างปลอดภัยได้จริงหรือไม่ ในกลุ่มตัวอย่างที่มีภูมิหลังแตกต่างกันไป ตัวอย่างเช่น Smyth, Hockemeyer และ Tulloch (2008) ศึกษาประสิทธิผลของการเขียนต่ออาการจากประสบการณ์เจ็บปวด (trauma symptoms) อารมณ์ และ ปฏิกริยาฮอโมนคอร์ติซอล (cortisol reactivity) พบว่า การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกมีความปลอดภัยที่จะใช้กับกลุ่มผู้ป่วย PTSD โดยการเขียนไม่ได้ส่งผลให้อาการของโรคที่ปรากฏลดลง แต่ช่วยให้ผู้ป่วยพัฒนาการที่ดีในทางอารมณ์ เกิด Post-Traumatic Growth มีศักยภาพในการดูแลอาการของตนเองได้ดีขึ้น รวมทั้งมีระดับคอร์ติซอลลดลง

Sloan และคณะ (2012) ศึกษาพบว่าการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกเกี่ยวกับอุบัติเหตุ ช่วยลดความรุนแรงของอาการ PTSD ได้ในกลุ่มคนที่ผ่านประสบการณ์อุบัติเหตุทางยานพาหนะเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม รวมทั้งมีรายงานความพึงพอใจกับการบำบัดจาก

ผู้เข้าร่วมวิจัยในกลุ่มทดลอง ในงานวิจัยนี้มักบำบัดเป็นผู้อธิบายวิธีการเขียนและคอยตอบคำถามผู้เข้าร่วมวิจัยในการเขียนแต่ละครั้ง

Sayer และคณะ (2015) ศึกษาผลการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกแบบออนไลน์ในกลุ่มทหารผ่านศึกในสงครามอัฟกานิสถานและอิรัก โดยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเขียนถึงการย้ายกลับมาใช้ชีวิตในเมือง พบว่ากลุ่มที่เขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกมีการคร่ำครวญถึงอาการทางกาย (physical complaint) ความรู้สึกโกรธ และความทุกข์ ลดลงเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมที่เขียนถึงเฉพาะข้อเท็จจริง รวมถึงมีอาการ PTSD และความยากในการกลับเข้าสู่สังคมลดลงเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เขียนเลย สรุปได้ว่าเครื่องมือนี้ใช้บำบัดได้จริงแม้พบประสิทธิผลขนาดเล็ก

งานวิจัยแบบ meta-analysis ของ Pavlacic, Buchanan, Maxwell, Hopke และ Schulenberg (2019) ช่วยยืนยันว่า การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกให้ประสิทธิผลขนาดเล็กในการลดอาการเครียดแบบ posttraumatic และให้ประสิทธิผลขนาดใหญ่ขึ้นในงานวิจัยที่กลุ่มตัวอย่างได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นผู้ป่วย PTSD

ค) การศึกษาในกลุ่มผู้ดูแล (caregiver)

ผู้ดูแล หรือ Caregiver หมายถึง ผู้ดูแลบุคคลที่มีความอ่อนแอ ทุกพลภาพ หรือชรา โดยไม่ได้รับค่าจ้าง คนกลุ่มนี้เป็นอีกกลุ่มที่ต้องเผชิญประสบการณ์บั่นทอนทางร่างกายและจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความรู้สึกแบกรับภาระ (burden) ความเครียดแบบ post-traumatic รวมถึงการรับรู้ศักยภาพตนเอง (self-efficacy) ที่ลดลง จึงมีการนำการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกที่เป็นเครื่องมือต้นทุนต่ำมาใช้บำบัดในคนกลุ่มนี้เช่นกัน ตัวอย่างเช่น

Harvey, Sanders, Ko, Manusov, และ Yi (2018) พบประสิทธิภาพในการลดความรู้สึกแบกรับภาระ ความเครียด รวมถึงภาวะซึมเศร้า ในกลุ่มผู้ดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง ผ่านการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกและการเขียนถึงแง่บวกจากประสบการณ์ดังกล่าว

Riddle, Smith และ Jones (2016) ทำการศึกษาแบบ meta-analysis ในงานวิจัย 10 งาน พบว่า การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกช่วยลด trauma และพัฒนาสุขภาพจิตโดยรวมในกลุ่มผู้ดูแล แต่ยังไม่พบหลักฐานสนับสนุนว่าการเขียนช่วยลดภาวะซึมเศร้า ความ

วิตกกังวล อาการทางกาย ระดับคุณภาพชีวิต หรือความรู้สึกแบกรับภาระได้ แต่มีข้อเสนอแนะว่าการเขียนอาจให้ประสิทธิผลดีกว่ากับผู้ดูแลที่ปฏิบัติหน้าที่มาไม่เกิน 5 ปี

ข) การศึกษาในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์

สำหรับผู้หญิงบางคน การตั้งครรภ์คือประสบการณ์แห่งความเจ็บปวดและวิตกกังวล ความเสี่ยงในการตั้งครรภ์ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้ด้วย กลุ่มหญิงตั้งครรภ์จึงประสบกับอาการ PTSD ภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล และความเครียดได้มาก ตัวอย่างการนำการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกไปใช้ในคนกลุ่มนี้มีเช่น

Qian, Zhou, Sun, Wu, Sun, และ Yu (2020) ศึกษางานวิจัยทั้งหมด 8 งานพบว่า เครื่องมือการเขียนช่วยลดภาวะ PTSD แต่ยังไม่ส่งผลกับอาการที่เกิดจากความวิตกกังวลหรือความเครียด ดังนั้นเป็นไปได้ว่า อาจต้องปรับระยะเวลาในการเขียนให้นานขึ้น เพิ่มความถี่ในการเขียน และใช้เครื่องมือการเขียนที่มีความจำเพาะเจาะจงมากขึ้น

Qian, Yu, Sun, Zhou, Wu และ Yang (2019) ศึกษาเชิงคุณภาพในกลุ่มหญิงที่ยุติการตั้งครรภ์อันเนื่องมาจากความผิดปกติในครรภ์ พบว่าเมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยเขียนถึงประสบการณ์ทั้งก่อน ระหว่าง และหลังยุติการตั้งครรภ์ หนึ่งในสาระสำคัญที่พบในงานเขียนคือ ประโยชน์จากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก ประกอบด้วยประเด็นย่อยได้แก่ ความคิดที่เป็นระบบและมีเหตุมีผล การเปลี่ยนมุมมอง การระบายความรู้สึก วิธีจัดการปัญหาที่เปลี่ยนแปลงไป รวมถึงสุขภาพจิตที่ดียิ่งขึ้น

ง) การศึกษาในกลุ่มผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

หลังมีการศึกษายืนยันว่าการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกใช้ได้ผลดีในกลุ่มผู้มีเรื่องกังวลใจ Krpan และคณะ (2013) จึงวิจัยเพื่อศึกษาประสิทธิผลของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในกลุ่มผู้ป่วยโรคซึมเศร้า (major depressive disorder-MDD) เป็นครั้งแรก โดยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเขียนถึงความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่รู้สึกสะเทือนใจ พบว่าหลังการเขียน คะแนน depression จากแบบวัด BDI ลดลง และมีผู้เข้าร่วมวิจัยบอกเล่าเรื่องความรู้สึกที่ดีขึ้น จึงสรุปได้ว่าการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกมีศักยภาพที่จะนำมาใช้ประกอบการบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้า แต่ทีมผู้วิจัยยังเน้นย้ำความสำคัญของการศึกษา

เพิ่มเติม เนื่องจากผู้ป่วยโรคซึมเศร้าบางรายอาจรู้สึกแตกต่างกันไปกับเครื่องมือการบำบัดชนิดนี้

จ) การศึกษาในกลุ่มบุคคลทั่วไปที่มีความเครียดและภาวะซึมเศร้า

จุดร่วมของกลุ่มตัวอย่างที่มีการนำการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกไปใช้ คือกลุ่มบุคคลที่มีความรู้สึกไม่สบายใจหรือความทุกข์ นอกจากนี้ผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยทางการแพทย์ บุคคลทั่วไปที่มีแนวโน้มหรือกำลังประสบความเครียดและภาวะซึมเศร้าก็เป็นกลุ่มที่มีนักวิจัยศึกษาผลการบำบัดจากการเขียนเช่นกัน ตัวอย่างเช่น

Allen, Wetherell และ Smith (2020) ศึกษาผลจากการเขียนออนไลน์เกี่ยวกับประสบการณ์ชีวิตทางบวก ในผู้เข้าร่วมวิจัยที่ไม่แสดงออกทางสังคม (socially inhibited) พบผลจากแบบวัดว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยรับรู้ถึงภาวะซึมเศร้าและความเครียดที่ลดลง ประเด็นที่น่าสนใจในงานวิจัยนี้คือ การเขียนเพื่อการบำบัดในช่องทางออนไลน์สามารถตอบโจทย์บุคคลที่อาจหลีกเลี่ยงการปฏิสัมพันธ์กับนักบำบัดหรือผู้รับบริการคนอื่นได้

อีกกลุ่มหนึ่งที่มีการศึกษาและน่าสนใจในสายตาผู้วิจัยคือ กลุ่มผู้มีความหลากหลายทางเพศและผู้เกี่ยวข้อง เช่น งานวิจัยของ Pachankis และ Goldfried (2010) ซึ่งสังเกตเห็นว่าผู้มีความหลากหลายทางเพศอย่างเลสเบียน เกย์ หรือ ไบเซ็กชวล มีแนวโน้มที่จะประสบความเครียดจากการถูกตีตรา ไม่อาจเปิดเผยสิ่งภายในใจได้ จึงให้ผู้เข้าร่วมวิจัยที่เป็นเกย์เขียนถึงความเครียดที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้ พบว่าการเขียนช่วยในด้านกระบวนการทางจิตสังคม (psychosocial functioning) โดยเฉพาะด้านการเปิดเผยเกี่ยวกับบรรณนิยามทางเพศ และยังพบว่าเครื่องมือนี้จะมีประโยชน์มากขึ้นกับผู้เข้าร่วมวิจัยที่เขียนถึงประสบการณ์ที่หนักหนาสาหัส (severe) และผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีการสนับสนุนทางสังคมต่ำ

นอกจากนี้ ยังมีการนำการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกไปใช้ในกลุ่มผู้ผ่านประสบการณ์โศกนาฏกรรมอื่นๆ ด้วย เช่น ผู้รอดชีวิตจากการทำลายล้างครั้งใหญ่ (Holocaust) จากสงคราม (Duchin & Wiseman, 2019) หรือผู้ประสบเหตุก่อการร้าย (Fernández & Páez, 2008)

ฉ) การศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อความเข้าใจประสบการณ์ผู้ป่วย

นอกจากจุดประสงค์เพื่อบำบัดโดยตรง บางครั้งก็มีการนำการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกมาใช้ในการศึกษาเชิงคุณภาพ เพื่อให้เข้าใจสภาวะทางจิตใจและประสบการณ์ของผู้ป่วย เป็นข้อมูลสำหรับการต่อยอดรักษาให้ดียิ่งขึ้น อย่างเช่น การศึกษาผ่านงานเขียนของผู้ป่วยโรคจิตตาเสื่อมที่มีความท้าทายในการใช้ชีวิต พบว่า พวกเขาต้องเผชิญกับความรู้สึกหลากหลาย เช่น ความฉุนเฉียวในกระบวนการวินิจฉัย การสูญเสียอิสระ ความอับอายทางสังคม (Bryan, LeRoy, & Lu, 2016)

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า เครื่องมือการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกสามารถนำไปใช้เยียวยาหรือศึกษาประสบการณ์ได้ในกลุ่มคนหลากหลาย ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ประสบความเครียดหรือมีประสบการณ์ที่เป็นทุกข์ในชีวิต จากโรคทางกาย ภาวะทางจิตเวช หรือเหตุการณ์ที่เข้ามากระทบจิตใจ ซึ่งอาจรู้สึกอึดอัดใจและต้องการพื้นที่สำหรับการระบายและทำความเข้าใจความคิดความรู้สึกเหล่านั้น

ทว่าในการนำการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกไปใช้กับกลุ่มคนต่างๆ ที่แสดงอาการทางจิตเวช หรือเป็นผู้ป่วยได้รับการวินิจฉัย ผู้ปฏิบัติต้องคำนึงถึงความเหมาะสมในรายละเอียดการเขียนด้วย เพราะมีหลายงานวิจัยที่ศึกษาประสิทธิผลของการเขียนและเสนอแนะว่า การเขียนอาจมีประโยชน์มากขึ้นหากเพิ่มความถี่ในการเขียน หรือมีหัวข้อการเขียนที่เฉพาะเจาะจงขึ้น เช่น Qian และคณะ (2020) และ Reinhold, Bürkner และ Holling (2018) และมีข้อสังเกตหนึ่งด้วยว่า ในงานวิจัยที่ยกตัวอย่างมา รูปแบบการเขียนที่ให้ผลดีมีหลากหลาย ไม่ได้ยึดติดกับโจทย์ดั้งเดิมของ Pennebaker เท่านั้น ดังนั้นเป็นไปได้ว่า การนำการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกไปใช้ต้องคำนึงถึงรายละเอียดการเขียนที่ตอบโจทย์กลุ่มเป้าหมายด้วย

ในหนังสือ Expressive Writing : Counseling and Healthcare ผู้เขียน (Ross, 2015) เสนอว่า ผู้ปฏิบัติต้องออกแบบเทคนิคการเขียนให้เหมาะสมและยืดหยุ่นกับอาการของผู้ป่วยจิตเวชแต่ละคน เพื่อให้คนเหล่านั้นได้เขียนอย่างที่ยากเขียน และเขียนได้ในทุกเวลา Ross (2017) มองว่าการเขียนเพื่อบำบัดไม่จำเป็นต้องจำกัดการเขียนอยู่เพียงเนื้อหาประสบการณ์ที่เจ็บปวด เพราะสำหรับคนไข้ในโรงพยาบาล กิจกรรมการเขียนควรมีความสนุกและดึงดูดให้อยากเข้าร่วมกลุ่มการเขียน ตัวเธอเองได้รับอิทธิพลจากการบำบัดในทฤษฎี mindfulness-based cognitive therapy และ

narrative therapy จึงใช้เทคนิคการเขียนหลากหลายเช่น การเขียนแบบ mindful writing และ positive writing ที่เหมาะสำหรับผู้ป่วยใน เพราะช่วยให้รู้สึกสงบ ลดความวิตกกังวล เพิ่มสมาธิปรับเปลี่ยนอารมณ์ได้ และหนึ่งในการเขียนบำบัดที่ดีต่อผู้ป่วยทางจิตเวชที่ Ross (2015) แนะนำคือ การเขียนบันทึก (journal therapy) ที่ผสมผสานกับเทคนิคต่างๆ เช่น ให้เขียนเติมเต็มประโยค (เช่น เวลาฉันรู้สึก...) เขียนถึงประสบการณ์ทางความรู้สึกที่มีความหมาย หรือให้เขียนจดหมายโดยไม่ต้องส่ง

สอดคล้องกับแนวคิดการออกแบบโจทย์การเขียนข้างต้น ผู้วิจัยพบงานวิจัยของ Ennis และ Cartagena (2020) ที่นำการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกมาเป็นส่วนเสริมในการบำบัดทฤษฎีความคิดและพฤติกรรมนิยม (CBT) ในกรณีศึกษาผู้ติดเชื้อ HIV ที่สูญเสียคู่ชีวิต โดยอิงเงื่อนไขการเขียนของ Pennebaker และ Beall (1986) แต่มีรายละเอียดการเขียนที่ต่างไปคือ ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้เขียนจดหมาย 3 ฉบับ คือ A Letter of Sadness and Grief, A Letter of Anger และ A Letter to Self เมื่อวัดผลหลังการเขียนพบว่า เครื่องมือการเขียนช่วยบรรเทาอาการทางกาย พัฒนาสุขภาพจิต และเพิ่มระดับคุณภาพชีวิต (quality of life) ของผู้เขียนได้

สิ่งที่ผู้วิจัยสังเกตได้จากการทบทวนวรรณกรรมส่วนนี้คือ เราสามารถออกแบบวิธีการเขียน โดยคงไว้ซึ่งแก่นหลักของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก นั่นคือทำให้ผู้เขียนได้มีพื้นที่ระบาย ได้ ทบทวนและตกตะกอนความคิดใหม่ๆ และผสมผสานกับเทคนิคการเขียนที่มีความสร้างสรรค์มากขึ้น หรือออกแบบให้เหมาะสมกับบุคคลนั้นๆ มากยิ่งขึ้นได้ ไม่ว่าจะกลุ่มเป้าหมายจะเป็นใครก็ตาม

1.6.2 การใช้การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกสามารถนำมาใช้ประกอบกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาได้ Riordan (1996) อธิบายว่า หากมองในทฤษฎีการเรียนรู้ การมีกิจกรรมให้ปฏิบัติเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยพัฒนาความคิดและทักษะ ดังนั้นการที่ผู้รับบริการได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเขียนที่ได้แสดงออกและฝึกใช้ความคิด ก็จะช่วยส่งเสริมกระบวนการปรึกษาให้ดียิ่งขึ้น ทั้งในกระบวนการปรึกษารายบุคคลและรายกลุ่ม

ทั้งนี้การเขียนบำบัดปรับใช้ได้กับกระบวนการหลายทฤษฎีตามแต่จุดประสงค์ ตัวอย่างเช่น การเขียนบันทึกประจำวันเพื่อช่วยเรื่องกระบวนการคิดและจิตใจสำนึก ทั้งที่เป็นการเขียนส่วนตัวหรือเป็นสื่อกลางระหว่างผู้รับบริการและนักจิตวิทยาการปรึกษา การเขียนเรื่องแต่ง (fictional) เพื่อ

เยียวยาความเจ็บปวดและความเศร้าโศกในผู้ที่เคยมีประสบการณ์ถูกล่วงละเมิดทางเพศและถูกข่มขืน โดยเขียนเชื่อมโยงกับเหตุการณ์แต่เปลี่ยนผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นใหม่ หรือ การเขียนมองย้อนชีวิตตนเอง (life review) ประวัติชีวิต (autobiography) ก็ช่วยให้ผู้รับบริการเกิดการยอมรับตนเอง ตระหนักถึงความรับผิดชอบและทางเลือกที่ตนมีได้เช่นกัน (Riordan, 1996)

จากข้อมูลดังกล่าว เราเห็นภาพมากขึ้นว่าการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกน่าจะปรับใช้ได้ ในหลายรูปแบบ เช่น เป็นบันทึกประจำวัน จดหมาย หรือบทกวี แต่สิ่งสำคัญอาจเป็นการตีโจทย์ ผู้รับบริการให้ออกกว่าการเขียนด้วยเทคนิคแบบใดจะเหมาะสมกับเขา เขาจะได้ประโยชน์อะไรจากวิธีการเขียนนั้นบ้าง

ในด้านเทคนิค Adams (2013) ยกตัวอย่างถึงวิธีนำเครื่องมือการเขียนไปใช้กับผู้รับบริการแต่ละรายของเธอ ที่แสดงให้เห็นถึงวิธีเขียนที่หลากหลายและออกแบบให้เข้ากับแต่ละคน อย่างเช่น สำหรับผู้รับบริการที่มีความรู้สึกผิดและความกังวลจากประเด็นการเลิกรากับคนรัก การเขียนเป็นเครื่องมือ ‘เซ็คอิน’ ว่า วันนี้อะไรทำงานกับประเด็นไหน เกิดอะไรขึ้นกับผู้รับบริการบ้างเมื่อมองย้อนกลับไปในเรื่องที่บันทึกแต่ละวัน รวมทั้งใช้การเขียนเตรียมคำพูดที่อยากพูดกับคนรักและนำสิ่งที่เขียนมาซ้อมพูดแบบบทบาทสมมติ (role-play) ในขณะที่ผู้รับบริการอีกคนที่มีความวิตกกังวลสองชั่วโมง ใช้การเขียนตามติดความคิดที่รวดเร็วด้วยการเขียนก่อนความคิด (bubble) และลากเส้นเชื่อมแต่ละก้อนเพื่อให้เห็นความเชื่อมโยงถึงกัน จากตัวอย่างดังกล่าวจะเห็นได้ว่าวิธีการเขียนเกิดขึ้นได้อย่างไม่ตายตัว ขึ้นอยู่กับว่าสิ่งจำเป็นของแต่ละคนคืออะไร

งานวิจัยที่ช่วยให้เราเห็นภาพความสัมพันธ์ระหว่างผู้รับบริการกับการเขียนบำบัดมากขึ้นคือ งานของ Phillips และ Rolfe (2016) ที่ศึกษาประสบการณ์ผู้รับบริการที่เขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก (reflective writing) แบบสมัครใจในกระบวนการปรึกษา งานวิจัยนี้พบว่า การเขียนเป็นพื้นที่ปลอดภัยทางใจของผู้รับบริการ ซึ่งอาจเรียกว่าเป็น ‘psychological holding station’ (Lago, 2004, p. 10 อ้างถึงใน Phillips & Rolfe, 2016) ผู้รับบริการจึงใช้เป็นช่องทางระบายความรู้สึกและสำรวจตัวตนส่วนต่างๆ เป็นพื้นที่บรรจุสิ่งที่ยังจัดการไม่ได้หรือตัวตนแท้จริงที่ยังซ่อนไว้ และยังเป็นพื้นที่สำหรับกระบวนการปรึกษา เป็นสะพานช่วยให้ผู้รับบริการทำงานต่อเนื่องจากประเด็นที่เกิดขึ้นในห้องปรึกษาได้ และเป็นสิ่งทดแทนเมื่อการสื่อสารด้วยการพูดเป็นเรื่องยาก

นอกจากเป็นพื้นที่ทำงานกับประเด็นในใจอย่างต่อเนื่อง การเขียนยังเข้ามาช่วยเสริมกระบวนการบำบัดแบบสั้น (brief therapy) ได้ด้วย งานวิจัยของ Wright (2003) สนใจประสบการณ์

ของผู้รับบริการเพศหญิง 5 คนที่รับการบำบัดในสถานที่ทำงาน จึงมีข้อจำกัดในการพบกันได้ทั้งหมดเพียง 6 ครั้ง เวลาที่จำกัดในการทำงานร่วมกันจึงเป็นประเด็นสำคัญ สารระสำคัญหลักที่พบคล้ายคลึงกับเนื้อหาในงานวิจัยของ Phillips และ Rolfe (2016) นั่นคือ การเขียนช่วยให้ได้ระบายและเปิดเผยความคิดความรู้สึกต่างๆ โดยเฉพาะความรู้สึกที่ถูกละเลยและไม่เหมาะสมจะแสดงออกหากเป็นผู้หญิง และทำให้รู้สึกถึงความสามารถจะควบคุมสิ่งต่างๆ ไว้ได้ แต่จุดน่าสนใจเพิ่มเติมที่ Wright (2003) อธิบายไว้ก็คือ อำนาจที่ไม่เท่ากันระหว่างนักบำบัดกับผู้รับบริการ รวมถึงการตีตรา (stigma) จากวัฒนธรรมเมื่อต้องรับความช่วยเหลือจากบริการบำบัด จะสลายลงไปได้บ้าง เพราะผู้รับบริการสามารถเขียนความคิดความรู้สึกของตัวเองได้ทุกที่ทุกเวลาที่ต้องการ ทั้งยังเป็นเครื่องมือที่ทำได้สะดวก เมื่อจบการบำบัดแล้วก็มีผู้รับบริการที่เลือกเขียนบำบัดต่อไปอีกหลายเดือน

Wright (2005a) มองว่าเวลานี้ นักบำบัดควรสนใจการนำการเขียนมาใช้ในฐานะการเยียวยาเบื้องต้น (primary care) และในการทำงานที่มีเวลาจำกัด (time-conscious setting) เธอได้วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของการนำการเขียนบำบัดมาใช้ประกอบกระบวนการปรึกษา และระบุถึงข้อดีหนึ่งไว้ว่า การเขียนบำบัดช่วยให้ผู้รับบริการกลายเป็น ‘นักบำบัดที่ดีที่สุด’ ให้ตัวเองได้ ซึ่งสิ่งนี้เป็นหัวใจหลักในการทำงานบำบัดระยะสั้นทุกอย่าง ผู้วิจัยมีความคิดเห็นเพิ่มเติมว่า นี่อาจไม่ใช่แค่หัวใจหลักของการบำบัดระยะสั้นเท่านั้น แต่เป็นหัวใจของการมีสุขภาพจิตที่ดีในระยะยาว

สิ่งที่ผู้วิจัยสังเกตได้จากกรทบทวนวรรณกรรมส่วนนี้คือ การเขียนเป็นเครื่องมือที่นำมาใช้ประกอบกระบวนการจิตวิทยาการศึกษาเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการบำบัดได้จริง การเขียนเป็นเครื่องมือเป็นสิ่งที่ผู้รับบริการใช้ดูแลตัวเองได้อย่างสะดวกเมื่อไม่พบนักจิตวิทยา ช่วยเพิ่มความเข้าใจและตระหนักรู้ในตนเองซึ่งเป็นกุญแจสำคัญในการทำงานกับปัญหา เพราะกระดาษจะเป็นพื้นที่สำหรับการสำรวจและทำความเข้าใจตนเองได้อย่างปลอดภัยในทุกที่ทุกเวลา นอกจากนี้แล้ววิธีเขียนยังสามารถออกแบบให้ตอบโจทย์ของผู้รับบริการแต่ละรายได้ ทั้งนี้ การนำมาใช้ร่วมกับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาน่าจะช่วยร่นระยะเวลาการทำงานบำบัดได้ ซึ่งจะส่งผลดีอีกต่อในด้านค่าประหยัดค่าใช้จ่ายของผู้รับบริการ แต่หากนำมาใช้จริงก็มีข้อควรคำนึงถึงที่นักบำบัดต้องศึกษาเพิ่มเติม เช่น ความเหมาะสมของเทคนิคการเขียน ความสบายใจของผู้เขียน เพราะในบางกรณีที่มีการบำบัดยังไม่คืบหน้า การเขียนก็อาจเน้นย้ำการตำหนิตัวเองของผู้รับบริการได้เช่นกัน (Wright, 2005a)

2. งานวิจัยเชิงคุณภาพ: การวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ

ในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยจะทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับระเบียบวิธีการวิจัยที่ใช้ในงานวิจัยนี้ รวมทั้งอธิบายให้เห็นถึงความเหมาะสมในการเลือกระเบียบวิธีมาศึกษาในประเด็นที่ผู้วิจัยสนใจ

2.1 การวิจัยเชิงคุณภาพ

การวิจัยเชิงคุณภาพ คือการศึกษาเพื่อเข้าใจ ‘ความหมาย’ ที่บุคคลหรือกลุ่มคนให้เกี่ยวกับปัญหาของมนุษย์หรือปัญหาในสังคม มีการเก็บข้อมูลในสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติ และใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีอุปนัยเพื่อสร้างรูปแบบ (patterns) หรือใจความสำคัญ (themes) ผลลัพธ์ของการวิจัยเชิงคุณภาพคือการนำเสนอ ‘เสียง’ (voices) ของผู้ที่ถูกศึกษา มุมมองที่ผู้วิจัยสะท้อนออกมา รวมถึงการบรรยายพรรณนาและตีความเกี่ยวกับปัญหา เพื่อเพิ่มเติมเนื้อหาวรรณกรรม หรือเพื่อนำไปปรับใช้จริง การวิจัยเชิงคุณภาพจึงเหมาะกับปัญหาหรือประเด็นที่ต้องการการสำรวจ (exploration) ต้องการสร้างความเข้าใจ (understanding) ในรายละเอียดที่ซับซ้อน (complex) ซึ่งรายละเอียดเหล่านั้นจะได้มาผ่านการพูดคุยกับผู้คน การวิจัยเชิงคุณภาพจึงเหมาะสมเมื่อเราอยากให้ผู้คนได้บอกเล่าเรื่องราวของพวกเขา รับฟังเรื่องราวของพวกเขา หรือเมื่อเราอยากเข้าใจบริบทหรือสภาพแวดล้อมของผู้คนที่อยู่ในปัญหานั้นๆ (Creswell, 2013)

ในแนวคิดการวิจัยเชิงคุณภาพ ความจริงไม่ได้มีเพียงหนึ่งเดียว แต่เป็นความจริงส่วนบุคคลที่แต่ละคนรับรู้จากประสบการณ์ที่ต่างกัน ดังนั้นเราจึงไม่ได้มุ่งหวังจะนำผลการศึกษาไปอธิบายประชากรทั่วไป (generalize) แต่เพื่อศึกษาประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลมี (Vishnevsky & Beanlands, 2004 อ้างถึงใน Ryan, Coughlan, & Cronin, 2007) ดังนั้นในการวิจัยจึงสนใจบริบททางสังคมที่มีส่วนประกอบสร้างความหมายในปรากฏการณ์นั้นๆ ด้วย ผู้วิจัยจะเข้าไปปฏิสัมพันธ์กับผู้เข้าร่วมวิจัยโดยตรง โดยจะเก็บข้อมูลจากผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มเล็กๆ ทว่าเป็นกลุ่มคนที่ยินดีและบรรยายถึงประสบการณ์ดังกล่าวได้ (Ryan, Coughlan, & Cronin, 2007)

ในการศึกษาเชิงคุณภาพ คำถามวิจัยจะเป็นสิ่งสะท้อนปรากฏการณ์ที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา และเป็นเครื่องกำหนดทิศทางการวิจัย โดยไม่มีการตั้งสมมติฐานไว้ล่วงหน้า ทั้งนี้ การศึกษาปรากฏการณ์นี้อาจแยกศึกษาตัวแปรต่างๆ อย่างเป็นอิสระออกจากกัน เพราะ “ปรากฏการณ์หนึ่งเป็นมากกว่าการรวมตัวกันของแต่ละส่วน” ดังนั้นจึงควรศึกษาในแบบองค์รวม (Ryan, Coughlan, & Cronin, 2007, p. 738)

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า งานวิจัยเชิงคุณภาพเป็นวิธีการศึกษาความรู้ที่เหมาะสมกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มคนที่มีลักษณะเฉพาะ ช่วยสะท้อนให้เห็นภาพปรากฏการณ์ในแง่มุมใหม่ที่มีรายละเอียดทางความรู้สึก โดยไม่พยายามตัดทอนเพื่อให้เหลือข้อสรุปหนึ่งเดียวที่ถูกต้องที่สุด ผู้วิจัยคิดว่าพื้นฐานแนวคิดดังกล่าวนี้จะช่วยเติมเต็มการศึกษาด้านการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก ซึ่งมีผู้ผลิตงานวิจัยเชิงปริมาณออกมาจำนวนมาก เพราะอย่างที่คุณวิจัยได้เล่าไปว่าที่ผ่านมา มีงานวิจัยมากมายพยายามตอบคำถามว่า ทำไมเราจึงรู้สึกดีขึ้นจากการเขียน และการเขียนอย่างไรจะก่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุด แต่ยังไม่มีความชัดเจนเป็นคำตอบที่ดีที่สุดและเป็นคำตอบสุดท้าย การศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพจะเป็นสิ่งที่ช่วยตอบคำถาม ‘ทำไม’ และ ‘อย่างไร’ ที่ระเบียบวิธีเชิงปริมาณอาจยังไม่สามารถให้คำตอบที่ดีได้ (ทวิศักดิ์ นพเกษร, 2552) เราจะได้เห็นภาพประสบการณ์การเขียนส่วนตัวของผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละคน ได้เห็นว่าการเขียนเกี่ยวกับเขาอย่างไร เขาเขียนอย่างไรให้เกิดประโยชน์ในแบบของตนเอง รวมทั้งอาจมีแง่มุมรายอื่นๆ ซึ่งไม่เคยถูกอธิบายอย่างละเอียดหรือถูกมองข้ามในงานวิจัยเชิงปริมาณก็ได้

และเนื่องจากจุดประสงค์ของงานวิจัยนี้คือการสร้างองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพของผู้คน เราจึงควรสนใจหลักการงานวิจัยเชิงคุณภาพที่เกี่ยวกับการบริการทางสุขภาพด้วย ซึ่ง Green และ Britten (1998) ได้ระบุหลักการทางปรัชญาและสิ่งในงานวิจัยเชิงคุณภาพลักษณะนี้ให้คุณค่าต่างไปจากเชิงปริมาณไว้ดังนี้

1) Naturalism (ความเป็นธรรมชาติ) หมายถึง การทำความเข้าใจพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพในบริบทของในชีวิตประจำวัน (everyday context)

2) Interpretation (การตีความ) หมายถึง การสอบถามถึงความหมายของการบำบัดดูแลสุขภาพที่เกิดขึ้นภายในใจของผู้รับบริการและผู้ปฏิบัติ (practitioner) เพราะความหมายส่วนบุคคล (subjective meaning) นั้นมีความสำคัญและจำเป็นต่อการสร้างความเข้าใจว่า การบำบัดจะผลานเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

3) Process (กระบวนการ) หมายถึง การสนใจว่าความหมายที่ว่าจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรเมื่อเวลาผ่านไป ไม่สนใจเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นในกรอบเวลาที่กำหนด เพราะต้องคำนึงว่า การใช้ชีวิตมีลักษณะเป็นกระบวนการ การบำบัดและความเปลี่ยนแปลงจะกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตผู้รับบริการ

4) Interaction (ปฏิสัมพันธ์) หมายถึง การสนใจว่าการสื่อสารระหว่างผู้รับบริการกับผู้ปฏิบัติ (practitioner) มีผลต่อความหมายที่เกิดขึ้นอย่างไรบ้าง

5) Relativism (สัมพัทธนิยม) หมายถึง การตระหนักเกี่ยวกับแนวคิดความเชื่อที่ว่าความจริงมีได้หลายแบบเมื่อมองจากมุมมองที่แตกต่างกัน

ด้วยแนวคิดของระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพนี้ เราจะเห็นผลลัพธ์การบำบัดในชีวิตประจำวันจริงๆ ของผู้คน และเชื่อมสะพานระหว่างการศึกษาทางวิทยาศาสตร์เชิงประจักษ์กับการปฏิบัติงานจริงได้ (Green & Britten, 1998) ซึ่งประเด็นนี้เป็นประเด็นที่ Wright (2009) ได้กล่าวไว้เช่นกันในการศึกษาผลการบำบัดจากการเขียน ดังนั้นแทนที่เราจะหาคำตอบเกี่ยวกับการเขียนแค้ในบริบทของห้องทดลองและการควบคุมตัวแปร การศึกษาด้วยระเบียบวิธีเชิงคุณภาพน่าจะช่วยเติมเต็มข้อมูลเกี่ยวกับเครื่องมือการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกเมื่อมันถูกนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

2.2 การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ

การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative phenomenological analysis หรือ IPA) เป็นระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพรูปแบบหนึ่งที่ได้รับอิทธิพลจากแนวคิดด้านปรัชญาเชิงปรากฏการณ์วิทยา (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2560) ซึ่งเกี่ยวกับการทำความเข้าใจชีวิตและสำรวจประสบการณ์ส่วนตัวของบุคคลหนึ่ง โดยไม่ละทิ้งแนวคิดมุมมองที่บุคคลนั้นมีในการใช้ชีวิต ซึ่งแตกต่างจากการพยายามหาคำอธิบายหนึ่งเดียวสำหรับประเด็นหรือเหตุการณ์นั้นๆ (Smith & Osborn, 2003)

Smith และ Osborn (2003) อธิบายจุดประสงค์ของการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความว่า เป็นการสำรวจในรายละเอียดว่าบุคคลทำความเข้าใจ (making sense) โลกส่วนตัวและสังคมภายนอกอย่างไร โดยมุ่งเข้าใจถึง ‘ความหมาย’ ในประสบการณ์เฉพาะหนึ่งๆ ของบุคคลนั้น ผู้วิจัยจึงบทบาทสำคัญในกระบวนการวิจัยที่มีความเป็นพลวัต (dynamic) อันหมายถึงการที่ “ใครคนหนึ่งพยายามจะเข้าไปใกล้ชิดกับโลกของอีกคน” (p. 53) จนเกิด ‘insider’s perspective’ (Conrad, 1987 อ้างถึงใน Smith & Osborn, 2003) ที่ผู้วิจัยตีความว่าเป็นการเกิดความเข้าใจใครคนนั้นจาก ‘มุมมองภายในของเขา’ ทว่าในความเป็นจริงแล้วเราไม่สามารถสร้างความเข้าใจนี้ได้โดยตรงและไม่อาจเข้าใจได้หมดจด ความเข้าใจความหมายในประสบการณ์ดังกล่าวจะเกิดขึ้นบนแนวคิดความเชื่อ (conception) ของนักวิจัยนั้นๆ เสมอ เราจึงจำเป็นต้องมีขั้นตอนการตีความเพื่อให้เราเข้าใจความหมายในบริบทโลกของอีกฝ่าย (Smith & Osborn, 2003)

ดังนั้น เราอาจสรุปนิยามของการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์แบบตีความได้ว่าเป็น “การทำ ความเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับประสบการณ์ของบุคคลที่มีต่อปรากฏการณ์หนึ่งๆ โดยเชื่อว่าการเข้าใจ ความหมายที่บุคคลให้กับประสบการณ์ของตนเองสามารถเป็นฐานที่นำไปสู่ความเข้าใจเกี่ยวกับ ประสบการณ์ของบุคคลนั้น” (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2560, น.2)

ในการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์แบบตีความ นักวิจัยจะต้องเข้าใจฐานคิดเชิงทฤษฎี 3 อย่าง ที่เป็นส่วนผสมแนวคิดเชิงปรัชญาที่สำคัญ (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2560) ได้แก่

1) ปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) หมายถึง แนวคิดเชิงปรัชญาในการศึกษา ประสบการณ์ของมนุษย์ ริเริ่มโดย Edmund Husserl ซึ่งมองว่าการทำความเข้าใจประสบการณ์ มนุษย์นั้นควรศึกษาประสบการณ์ตามที่มันปรากฏต่อบุคคลนั้นๆ เพราะประสบการณ์มนุษย์ ประกอบด้วยลักษณะพื้นฐาน 2 ประการนั่นคือ สิ่งที่ถูกรับรู้ และการให้ความหมายต่อการรับรู้

2) อรรถปริวรรตศาสตร์ (Hermeneutics) หมายถึง ทฤษฎีการตีความ แนวคิดปรากฏการณ์ วิทยาแบบตีความของ Martin Heidegger อธิบายว่า “บุคคลเป็นผลผลิตทางสังคมและวัฒนธรรมใน โลกที่ที่ดำรงตนอยู่ (being-in-the-world)” (น. 3) ความเข้าใจในการมีอยู่ของสิ่งต่างๆ และ ปรากฏการณ์ย่อมเกิดจากการตีความจาก “สิ่งที่คุณเคยมีมาก่อน (fore-conception)” (น. 3) ซึ่ง หมายถึงภูมิหลังและวัฒนธรรมที่หล่อรวมอยู่ในตัวบุคคล และมีอิทธิพลต่อการรับรู้และเข้าใจสิ่งต่างๆ กล่าวโดยสรุปคือ เราอาศัยการตีความในการสร้างความเข้าใจ

และเมื่อบางครั้งบุคคลไม่สามารถสื่อสารสิ่งที่คิดหรือรู้สึกได้ชัดเจน เพราะความซับซ้อนของ การพูด ความคิด ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกัน นักวิจัยก็มีหน้าที่ตีความเพื่อเข้าใจสภาวะจิตใจและอารมณ์ ของผู้พูด ดังนั้นการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความจะประกอบด้วยการตีความ 2 ชั้น (double hermeneutic) เสมอ ชั้นแรกคือการพยายามทำความเข้าใจปรากฏการณ์หนึ่งๆ ของ ผู้เข้าร่วมวิจัยเอง ชั้นที่สองคือการที่ผู้วิจัยพยายามเข้าใจการทำความเข้าใจนั้นๆ ของผู้เข้าร่วมวิจัย โดย ผู้วิจัยจะทำงานผ่านตีความ 2 ระดับ ได้แก่ การตีความด้วยความเข้าใจ (empathic hermeneutics) ที่ช่วยให้ผู้ถามเข้าใจในมุมมองของผู้พูดได้ และการตีความด้วยการตั้งคำถาม (questioning hermeneutics) ที่ช่วยค้นหาความหมายที่เป็นไปได้ต่างๆ ในข้อมูลที่ได้มา

3) การศึกษาเฉพาะบุคคล (Idiography) หมายถึง “การทำทำความเข้าใจประสบการณ์เฉพาะ หนึ่งๆ และการวิเคราะห์ประสบการณ์ของบุคคลในเชิงลึก ทั้งในแง่มุมที่มีร่วมกันและที่แตกต่างกัน” (น. 4) ซึ่งต่างไปจากการวิจัยกระแสหลักที่พยายามอธิบายเกี่ยวกับประชากรทั่วไป ผู้วิจัยจะ

ทำการศึกษาเชิงลึกเป็นรายกรณี สำนวจความเหมือนและความต่างระหว่างบุคคลที่อยู่ในบริบทเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน แล้วขยายผลไปสู่ข้อสรุปทั่วไปอย่างระมัดระวัง เรียกว่าการถ่ายโอนเชิงทฤษฎี (theoretical transferability)

เนื่องจากงานวิจัยแบบ IPA มีลักษณะเด่นในการมุ่งฉายให้เห็น ‘ภาพที่มีรายละเอียดเกี่ยวกับประสบการณ์ของบุคคล’ เพื่อมาตอบโจทย์การศึกษาวิจัยทางจิตวิทยา เหมาะกับการศึกษาปรากฏการณ์ที่ยังไม่ค่อยถูกศึกษา มีความสลับซับซ้อน มีลักษณะเป็นกระบวนการ และเกี่ยวข้องกับเรื่องอารมณ์ความรู้สึก (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2562) ผู้วิจัยจึงเห็นว่าเป็นระเบียบวิธีที่เหมาะสมแก่การทำวิจัยเกี่ยวกับการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก เพราะเป็นหัวข้อที่ยังไม่มีการศึกษาอย่างแพร่หลาย มีการเคลื่อนไหวของกระบวนการทางจิตใจเกิดขึ้นในการเขียน ซึ่งต้องการพื้นที่ในการอธิบายให้เห็นความซับซ้อนและละเอียดอ่อน

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะอธิบายถึงความหมายในประสบการณ์ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกของตน โดยใช้พื้นฐานประสบการณ์การเขียนที่ผู้วิจัยมีเป็นฐานในการทำความเข้าใจ ผู้วิจัยเชื่อว่ารายละเอียดการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกของผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกัน เนื่องด้วยภูมิหลัง วัฒนธรรม ความคิดความเชื่อ ที่ผสมผสานจนเป็นตัวตนของแต่ละคน แต่เนื่องจากผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นคนในบริบทเดียวกัน นั่นคือเป็นผู้ที่เลือกหรือยินดีใช้การเขียนในการเยียวยาตนเอง และอยู่ในบริบทสังคมไทย การวิจัยแบบ IPA จะช่วยให้ผู้วิจัยมองหาจุดร่วมในประสบการณ์ของผู้คนเหล่านั้นได้ เพื่อหาคำตอบว่าปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในใจจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกสำหรับผู้เขียนชาวไทยนั้นเป็นอย่างไร

เมื่อได้หัวข้อการวิจัยและคำถามการวิจัยแล้ว กระบวนการทำงานวิจัย IPA (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2560) เริ่มต้นที่การมองหากลุ่มตัวอย่างขนาดเล็กที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันแบบเฉพาะเจาะจง (purposive homogenous sampling) วิธีเก็บข้อมูลที่เป็นที่นิยมคือการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง โดยผู้วิจัยจะกำหนดคำถามสัมภาษณ์ที่เกี่ยวข้องกับคำถามการวิจัยไว้ล่วงหน้า แต่ยังมีคำถามอื่นๆ ตามแต่บทสนทนาที่ดำเนินไปได้ คำถามที่นำมาซึ่งคำตอบที่ดีควรเป็นคำถามปลายเปิดที่สำรวจความคิดความรู้สึกของผู้เข้าร่วมวิจัย และมีคำถามขยายความเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกมากขึ้น รวมทั้งคอยถามสร้างความกระจ่างและสรุปความเพื่อตรวจสอบความเข้าใจด้วย

เมื่อได้ข้อมูลไฟล์เสียงมาแล้ว ผู้วิจัยจึงถอดเสียงสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (verbatim) ออกมาเป็นตัวอักษร (transcript) ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลด้วยการฟังเทปซ้ำ จากนั้นวิเคราะห์

ข้อมูลด้วยการอ่านคำสัมภาษณ์ซ้ำ บันทึกประเด็นสำคัญ แปลงบันทึกดังกล่าวออกมาเป็นใจความสำคัญที่แสดงให้เห็นแก่นข้อมูลวิจัย จัดระเบียบหมวดหมู่ใจความสำคัญจนชัดเจนขึ้นถึงใจความสำคัญหลักและใจความสำคัญรอง ทำกระบวนการเหล่านี้ซ้ำกับเทปสัมภาษณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยจนครบ โดยไม่ลืมจัดหมวดหมู่ความสำคัญระหว่างข้อมูลวิจัยแต่ละชุด ซึ่งหมายถึงการมองหาความสัมพันธ์หรือความเชื่อมโยงระหว่างข้อมูลวิจัยทั้งหมด แล้วจึงเข้าสู่ขั้นตอนการเขียนรายงานผลการวิจัยได้

การตรวจสอบคุณภาพของงานวิจัยแบบ IPA อยู่ในทุกระดับขั้นตอนหลักของการทำวิจัย สำหรับงานวิจัยที่อยู่ในเกณฑ์ ‘ยอมรับได้’ สำหรับการตีพิมพ์ จะต้องผ่านเกณฑ์ 4 ข้อดังต่อไปนี้ (Smith, 2011)

1) ยึดถือหลักการทฤษฎี 3 อย่างของ IPA ได้แก่ ปรัชญาการณียวิทยา อรรถปริวรรตศาสตร์ และ การศึกษาระดับบุคคล

2) มีการทำงานที่โปร่งใสให้ผู้อ่านติดตามตรวจสอบเส้นทางการทำงานได้

3) ข้อมูลเชื่อมโยงเป็นเนื้อเดียวกัน น่าเชื่อถือ และน่าสนใจ

4) นำเสนอตัวอย่างคำพูดของผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นหลักฐานสนับสนุนใจความสำคัญอย่างเพียงพอ ตามเกณฑ์ต่อไปนี้

ก. หากผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวน 1-3 คนกล่าวสนับสนุนใจความสำคัญ ให้แสดงข้อความจากผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคน

ข. หากผู้เข้าร่วมวิจัย 4-8 คนกล่าวสนับสนุนใจความสำคัญ ให้แสดงข้อความจากผู้เข้าร่วมวิจัยอย่างน้อย 3 คนสำหรับแต่ละใจความสำคัญ

ค. หากผู้เข้าร่วมวิจัยมากกว่า 8 คนกล่าวสนับสนุน ให้แสดงข้อความจากผู้เข้าร่วมวิจัยอย่างน้อย 3 คน และระบุจำนวนผู้เข้าร่วมวิจัยที่สนับสนุนแต่ละใจความสำคัญ หรือแสดงข้อความจากผู้เข้าร่วมวิจัยอย่างน้อยครึ่งหนึ่งจากจำนวนทั้งหมด สำหรับแต่ละใจความสำคัญ

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 การศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์ทางจิตใจจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในผู้รับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

งานวิจัยที่สนใจศึกษาประสบการณ์จากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในผู้รับบริการที่กำลังเข้ารับบริการการปรึกษายังมีไม่มากนัก แต่ตัวอย่างงานวิจัยที่มีก็ช่วยสะท้อนภาพประสบการณ์และกระบวนการที่เกิดขึ้นในการเขียนได้เป็นอย่างดี ตัวอย่างเช่น

Phillips และ Rolfe (2016) เล็งเห็นว่าที่ผ่านมาไม่ค่อยมีการศึกษาไหนสนใจเสียงบอกเล่าโดยตรงจากผู้รับบริการที่เขียนเพื่อบำบัดตนเอง จึงศึกษาประสบการณ์การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในกลุ่มผู้รับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 5 คนที่เริ่มเขียนเองด้วยความสมัครใจ และพบว่าการเขียนให้ประโยชน์แก่พวกเขา งานวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบ IPA วิเคราะห์ข้อมูลบนฐานทฤษฎีการบำบัดแบบจิตพลวัต เก็บข้อมูลโดยให้โจทย์การเขียนขนาดสั้นให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเขียนเล่าเกี่ยวกับการทำงานเขียนของพวกเขา และนำมาใช้ประกอบการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง เพื่อศึกษาใน 4 ประเด็นหลักๆ ได้แก่ 1) ความสัมพันธ์ระหว่างผู้รับบริการกับงานเขียนของเขา 2) ทำไมพวกเขาจึงเขียน และใช้การเขียนนั้นทำอะไรต่อ 3) ประสบการณ์ของพวกเขาที่นำการเขียนไปใช้ประกอบการปรึกษา 4) พวกเขาเข้าใจและรับรู้ประโยชน์จากการเขียนอย่างไร

ผลวิจัยพบว่า อย่างแรกนั้นการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกเป็นช่องทางในการระบาย (catharsis) และแสดงออกทางอารมณ์ อารมณ์ที่ถูกเก็บกดไว้จะถูกปลดปล่อยออกมา ช่วยให้ผู้ใช้เขียนรู้สึกโล่งขึ้นแม้ระหว่างเขียนจะรู้สึกเจ็บปวดก็ตาม นี่คือขั้นแรกที่น่าไปสู่กระบวนการขั้นต่อไป ได้แก่ การแสดงออกและสำรวจตัวตน การเขียนเป็นพื้นที่สำหรับการสำรวจตัวตนส่วนต่างๆ ที่ไม่อาจเข้าถึงได้ทันที เป็นพื้นที่สำหรับเปิดเผยตัวตนแท้จริงที่ซ่อนไว้ ผู้เขียนทุกคนระบุถึงความใกล้ชิดที่ตนมีกับสิ่งที่เขียน เช่น “ถ้าเสียบันทึกชิ้นใดชิ้นหนึ่งไป คงเหมือนการสูญเสียส่วนหนึ่งของตนเองไปด้วย” (p. 196) โดยมีผู้รับบริการส่วนหนึ่งใช้การเขียนอย่างอิสระ (free writing) และใช้การอุปมาอุปมัยมากในงานเขียนตนเอง ซึ่งทำให้เกิดความตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองมากขึ้นในสิ่งที่ไม่เคยรู้มาก่อน ถัดมาเนื่องจากการเขียนเป็นพื้นที่ปลอดภัยที่เป็นส่วนตัว ไม่ถูกรบกวนจากภายนอก มันจึงเป็นพื้นที่สำหรับบรรจุสิ่งต่างๆ ที่ยังไม่อาจจัดการได้โดยง่าย และเป็นพื้นที่สำหรับการพูดคุยเชิงเหยี่ยวยากกับตนเอง โดยมีตัวอย่างคำให้สัมภาษณ์ว่า “ทุกอย่างต้องอยู่ในกล่อง ถูกบรรจุ ภายใต้การควบคุมและจัดการของฉัน ... ฉันสามารถเขียนถึงสิ่งเลวร้ายมากๆ โดยไม่มีอารมณ์ ไม่มีน้ำตา ไม่มีอะไรเลย แค่เขียนมัน ปิดมัน

และเก็บมันไปให้พัน” (p. 196) ซึ่งหมายถึงการที่การเขียนช่วยให้ผู้เขียนสามารถมอบคุณค่าสูงสุดให้เรื่องราวนั้นได้จริงๆ ทั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลยังบอกตรงกันว่า พวกเขา ‘จริง’ และ ‘ซื่อสัตย์’ ในการเขียนมากกว่าหากเปรียบเทียบกับเมื่ออยู่ต่อหน้านักจิตวิทยาการปรึกษาของพวกเขา สุดท้ายคือ การเขียนเอาไว้ใช้เป็น ‘สะพาน’ เชื่อมต่อพื้นที่ในการทำงานกับประเด็นที่ต่อเนื่องมาจากชั่วโมงการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ทำให้เกิดความต่อเนื่องระหว่างครั้งการบำบัด ช่วยให้ผู้รับบริการรับเอาสิ่งที่ปรึกษาเข้าไปผสมผสานในตนเอง (internalize) มีผู้รับบริการระบุว่า การเขียนช่วยให้ประหยัดเวลาในการปรึกษามากขึ้น ทั้งยังใช้ดูแลตนเอง (self-care) หลังพบนักจิตวิทยาการปรึกษาได้ และมีผู้รับบริการที่ระบุว่าการเขียนก็เป็นการบำบัดในตัวเองอย่างหนึ่ง

สรุปแล้ว เมื่อนำมาใช้ประกอบการปรึกษา การเขียนช่วยผู้รับบริการในการสื่อสาร ทำให้รับรู้ตนเองได้ดีขึ้น นำไปสู่การยอมรับตนเอง และช่วยขยายประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากในห้องบำบัด การเขียนจะยังมีประโยชน์กับผู้รับบริการที่รู้สึกไม่กล้าพูด หรือไม่สะดวกมาพบนักจิตวิทยาแบบต่อหน้าด้วย โดยผู้รับบริการคนหนึ่งได้สรุปความรู้สึกจากการเขียนไว้ว่า

“ในงานเขียนของฉัน ฉันพบว่าฉันสามารถพูดเรื่องยากๆ ได้ ที่จริงคือฉันจะพูดอะไรก็ได้ที่อยากพูด ฉันเลือกได้ว่าจะเปิดเผยอะไรบ้าง หรือแค่ทิ้งมันไว้บนหน้ากระดาษ ฉันจะทำอะไรมันก็โอเค สิ่งที่เขียนออกไปนั้นถูกต้องในตัวของฉันโดยไม่ต้องให้ฉันหรือใครมาบอก การเขียนและการบำบัดเป็นหนึ่งในสิ่งที่ดีที่สุดที่ฉันเคยทำ” (p. 198)

แต่มีข้อควรระวังหนึ่งคือ ผู้รับบริการอาจแยกส่วนการเขียนกับการบำบัดออกจากกันและรู้สึกสบายใจกับการเขียนมากกว่า แต่ส่วนที่แยกกันนั้นสามารถเชื่อมเข้าหากันและความรู้สึกไว้วางใจในตน นักจิตวิทยาจะเพิ่มขึ้นได้ เมื่อผู้รับบริการได้บอกเล่าสิ่งที่ตนเขียนในห้องบำบัด

อีกตัวอย่างงานวิจัยหนึ่งคือ งานของ Wright (2003) ที่ศึกษาประสบการณ์การเขียนบำบัดด้วยวิธีการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในผู้หญิง 5 คน ซึ่งเขียนระหว่างรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ระยะสั้นในสถานที่ทำงาน (workplace counseling) ผู้หญิงทั้งห้ามีอาชีพหลากหลาย 4 คนในนั้นมีลูกและมีภาระหน้าที่ครอบครัว ทุกคนพบจิตแพทย์และได้รับการวินิจฉัยว่ามีภาวะซึมเศร้า และ 3 คนในนั้นกินยาต้านเศร้าในระหว่างรับการบำบัด การสัมภาษณ์เพื่องานวิจัยเกิดขึ้นหลังการปรึกษาเชิงจิตวิทยาระยะสั้นจบลงเป็นระยะเวลา 8-12 เดือน โดยทุกคนระบุว่า การเขียนระหว่างรับบริการมี

บทบาทสำคัญที่ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในตนเองอย่างสังเกตเห็นได้ ทั้งในระหว่างการบำบัดและหลังการบำบัดจบลง

การศึกษาเชิงจิตวิทยาในระยะสั้นในงานวิจัยนี้หมายถึง การบำบัดภายใต้เวลาเพียง 6 ชั่วโมง ตามสัญญาที่กำหนดไว้สำหรับผู้รับบริการทุกคน Wright จึงพยายามนำเสนอประโยชน์ของงานเขียนภายใต้เงื่อนไขของเวลาการบำบัดที่ต้องใช้ให้คุ้มค่าที่สุด ประเด็นแรกที่น่าเสนอคือ การเขียนมีศักยภาพที่จะเปิดเผยความคิดความรู้สึกที่ไม่เคยถูกเปิดเผยมาก่อน เนื่องจากงานเขียนมีความเป็นส่วนตัวและเป็นเสมือนสิ่งบรรจุหัวใจของผู้เขียน ตัวอย่างถ้อยคำให้สัมภาษณ์จากผู้หญิงคนหนึ่งกล่าวว่า

“...และเมื่อปล่อยให้ความคิดเคลื่อนไปอย่างอิสระ ดิฉันรู้สึกประหลาดใจในทางยินดี ที่ได้พบว่าตัวเองรู้สึกดีขึ้นแค่ไหน ตอนที่อ่านบทความก่อนจะลองเขียนเองก็ไม่ได้คาดหวังว่า มันจะได้ผล ดิฉันแค่ได้รับกระดาษมาหนึ่งแผ่นและนั่งเขียนนานเท่าที่ดิฉันต้องการ ... โดยไม่จำเป็นต้องให้ใครเห็น จะไม่มีใครได้เห็น เพราะมันเป็นของดิฉันเอง” (p. 206)

นอกจากได้ระบายความรู้สึก ผู้เข้าร่วมวิจัยยังระบุถึงความรู้สึกของการจัดการควบคุมได้จากการเขียน ทั้งในแง่ของการเขียนแล้วสามารถปลดปล่อยสิ่งต่างๆ ได้อย่างปลอดภัย และการสามารถนำงานเขียนมาอ่านทบทวนเพื่อให้เข้าใจตนเองมากขึ้น สิ่งสำคัญอีกส่วนที่ Wright ระบุคือ การเขียนช่วยให้อำนาจที่ไม่เท่าเทียมกันระหว่างผู้รับบริการและนักบำบัด รวมถึงการตีตราผู้รับบริการในสังคมอังกฤษลดลงได้ เพราะผู้รับบริการสามารถเขียนเพื่อตนเองได้ในทุกที่ทุกเวลาที่ตนเองต้องการ เช่น ในเวลาที่รู้สึกไม่ตลกขบขันก็ลุกขึ้นมาเขียนเพื่อดูแลตนเองได้

เนื่องจาก Wright วิเคราะห์ตีความประสบการณ์ผ่านแนวคิดทาง Feminism ด้วย อีกประเด็นประโยชน์ของงานเขียนก็คือ การเขียนเป็นทางออกในการถ่ายทอดความรู้สึกที่ผู้หญิงไม่ได้รับการยอมรับให้แสดงออกลงไปได้ อย่างเช่นความรู้สึกโกรธ หนึ่งในผู้เข้าร่วมวิจัยกล่าวว่า “ความรู้สึกของฉันเหมือนภูเขาไฟที่ฉันต้องกลืนกินมันลงไป และมันกำลังฆ่าฉัน” (p. 207) การเขียนจึงช่วยให้ผู้หญิงได้ส่งเสียงออกมาอย่างเป็นรูปธรรม รวมถึงช่วยให้ผู้เขียนได้พิจารณาว่าสิ่งที่กำลังรู้สึกไม่ดีคืออะไร ทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้นและได้ปลดปล่อยความรู้สึกไม่ดีออกไป

ประเด็นสุดท้ายที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับจากการเขียนระหว่างรับการบำบัดคือ พวกเขาได้เข้าใจว่ากระบวนการบำบัดไม่อาจจะแยกขาดจากการใช้ชีวิตได้ แม้พวกเขาจะทำงานในลักษณะแตกต่างกัน

แต่ผู้เข้าร่วมวิจัยบอกตรงกันว่าการบำบัดและการเขียนก็ช่วยให้พวกเขารู้สึกแข็งแกร่งในตนเองมากขึ้น และรู้สึกถึงพลังของการยืนยันในตนเอง (self-affirmation) มากขึ้น

จากการทบทวนวรรณกรรมหัวข้อนี้ ผู้วิจัยสรุปข้อมูลที่สอดคล้องกันในงานวิจัยที่ยกตัวอย่างได้ว่า กิจกรรมการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกระหว่างเข้ารับบริการจิตวิทยาการศึกษา มีจุดเด่นในการเป็นพื้นที่ส่วนตัวที่ปลอดภัยให้ผู้เขียน ช่วยให้ผู้เขียนเปิดเผยและสำรวจทั้งตัวตน ความคิด ความรู้สึก ที่อาจไม่เคยรับรู้ ที่เคยถูกกดทับ ทำให้ได้ปลดปล่อยระบายออก และนำมาสู่ความเข้าใจตนเองที่เพิ่มมากขึ้น ถัดมาคือการเขียนเป็นส่วนเสริมการทำงานของกระบวนการจิตวิทยาการศึกษา ได้ โดยสามารถเป็นพื้นที่บำบัดส่วนตัวที่ผู้รับบริการมีอำนาจควบคุมในตนเอง ต่อยอดผลจากการพูดคุยในห้องบำบัด และนำมาใช้วัตถุประสงค์การพูดคุยร่วมกันระหว่างผู้รับบริการและนักบำบัดได้

3.2 การศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับประสบการณ์ทางจิตใจจากการเขียนบำบัด

เนื่องจากที่ผ่านมามีการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกถูกศึกษาด้วยระเบียบวิธีเชิงปริมาณเป็นหลัก งานวิจัยที่ศึกษาประสบการณ์จากการเขียนด้วยวิธีเชิงคุณภาพจึงยังมีจำนวนค่อนข้างน้อย ผู้วิจัยขอยกตัวอย่างงานวิจัยและรายละเอียดที่น่าสนใจในงานต่างๆ ดังนี้

Qian และคณะ (2019) ศึกษาประสบการณ์จากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในกลุ่มหญิงชาวจีนที่ตัดสินใจยุติการตั้งครรภ์เนื่องจากตรวจพบความผิดปกติในครรภ์ เพื่อดูประสิทธิภาพของการเขียนและมุมมองที่ผู้เข้าร่วมวิจัยมีต่อการเขียน ด้วยระเบียบวิธีวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยาในผู้เข้าร่วมวิจัย 14 ราย ผู้เข้าร่วมวิจัยเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกทั้งหมด 3 ครั้ง ครั้งละ 15 นาที เล่าถึงประสบการณ์ที่เกี่ยวกับความผิดปกติของทารกในครรภ์ ตั้งแต่ก่อนจนหลังตัดสินใจยุติการตั้งครรภ์

ประเด็นหนึ่งที่ต้องระบุเกี่ยวกับงานวิจัยนี้คือ ทีมผู้วิจัยได้ออกแบบวิธีการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกโดยอ้างอิงวิธีการเขียนจากงานวิจัยของ Kersting, Kroker และคณะ (2011) ซึ่งเป็นงานวิจัยที่ใช้การเขียนแบบมีโครงสร้าง (structured writing disclosure) ผ่านอินเทอร์เน็ต ร่วมกับการบำบัดแบบความคิดและพฤติกรรมนิยม เพื่อบำบัดกลุ่มหญิงแท้งบุตร ดังนั้นแม้งานวิจัยของ Qian และคณะ (2019) จะใช้คำว่า Expressive Writing ในชื่องานวิจัย แต่ก็มีผลผสมผสานวิธีคิดของทฤษฎี CBT ด้วย การเขียนในงานวิจัยนี้จึงเป็นส่วนประกอบของทั้งการเขียนแบบ Expressive

Writing และ Cognitive and behavioral Writing Therapy โจทย์การเขียนเกิดขึ้นบนฐานคิด 3 ขั้นตอนของการบำบัด ได้แก่

- 1) การเผชิญหน้า (Self-confrontation) ขั้นตอนนี้ให้เขียนถึงกระบวนการวินิจฉัยความผิดปกติของทารกในครรภ์ ให้แสดงออกความรู้สึกภายในจากการประสบเหตุการณ์นี้
- 2) การปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive reappraisal) ขั้นตอนนี้ให้เขียนจดหมายปลอมประโลมถึงเพื่อนในจินตนาการที่กำลังผ่านประสบการณ์ทำแท้งเพราะความผิดปกติของทารกในครรภ์
- 3) การแบ่งปันและบอกลา (Sharing and farewell) ขั้นตอนนี้ให้เขียนถึงบุคคลใกล้ชิด โดยอาจเป็นคนในครอบครัว ลูก หรือตัวเอง และสรุปการเปลี่ยนแปลงทางบวกที่เกิดขึ้นเมื่อมองย้อนกลับ

เมื่อการเขียนจบลง ผู้เข้าร่วมวิจัยจะถูกสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์ ตั้งแต่วันที่ 1 เดือนกุมภาพันธ์ จนถึงเดือนเมษายน 2019 ในคำถามต่อมุมมองการเขียน เช่น ประสบการณ์การเขียนเป็นอย่างไร การเขียนส่วนไหนที่รู้สึกประทับใจและมีประโยชน์ มีคำแนะนำอะไรใหม่ในการพัฒนาเครื่องมือการเขียน เมื่อวิเคราะห์เนื้อหาการสัมภาษณ์ด้วยวิธีเชิงคุณภาพ สารระสำคัญหลักที่พบประกอบด้วย ประโยชน์จากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก ความท้าทายในกระบวนการรักษา คำแนะนำเพื่อการปรับปรุง และทิศทางการพัฒนาในอนาคต

ผู้วิจัยขอยกตัวอย่างสารสำคัญหลักประเด็นแรก นั่นคือ ประโยชน์จากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก ซึ่งประกอบด้วยสารสำคัญรอง คือ ระบบความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล การปรับเปลี่ยนมุมมอง การระบายอารมณ์ความรู้สึก การปรับเปลี่ยนกลวิธีจัดการปัญหา และ สุขภาพจิตที่ดีขึ้น ตัวอย่างคำให้สัมภาษณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยมีดังนี้

“ฉันไม่อยากจะคิดถึงเรื่องความผิดปกติในครรภ์เลยเพราะกลัวว่าตัวเองจะไม่สบายใจ แต่เมื่อมองย้อนกลับไปประสบการณ์ผ่านการเขียน ฉันรู้สึกมั่นคงขึ้น พยายามแก้ไข้ปัญหาในทางบวกมากขึ้น ก่อนเขียน ฉันรู้สึกผิดและซึมเศร้ามาเป็นเวลานานมาก”

(จากสารสำคัญย่อย : การปรับเปลี่ยนกลวิธีจัดการปัญหา)

“ระหว่างอยู่โรงพยาบาล ฉันกลัวจะต้องอยู่คนเดียวมาก ทุกครั้งที่ได้เขียน มันจะทำให้ฉันรู้สึกถึงความปลอดภัย การเขียนที่ฉันประทับใจมากที่สุดคือการเขียนครั้งที่สอง เพราะ

ฉันอยากมองหาใครสักคนที่เจอสถานการณ์แบบเดียวกับฉัน และหัวข้อการเขียนนี้ทำให้ฉัน
รู้สึกเหงาน้อยลง”

(จากสาระสำคัญย่อ : สุขภาพจิตที่ดีขึ้น)

สังเกตได้ว่าการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกได้เปลี่ยนแปลงทั้งความรู้สึกและความคิดของ
ผู้เข้าร่วมวิจัย นอกจากการยืนยันถึงประโยชน์ของเครื่องมือบำบัด ผู้วิจัยคิดว่างานวิจัยนี้ทำให้เรา
เห็นโจทย์การเขียนที่ผสมวิธีคิดของการเขียนอย่างอิสระและการเขียนแบบมีโครงสร้างเข้าด้วยกัน
เพราะเท่าที่ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรม การเขียนแบบสะท้อนความคิดความรู้สึกมีการกำหนดหัวข้อ
ได้ แต่จะไม่ได้แบ่งลำดับขั้นการเขียนตาม 3 ขั้นตอนการบำบัดแบบ CBT เหมือนเช่นงานวิจัยนี้ทำ แม้
โจทย์การเขียนของงานวิจัยนี้จะทำให้เส้นแบ่งประเภทการเขียนบำบัดทางทฤษฎีดูเลือนลาง แต่ก็
เป็นการเปิดความเป็นไปได้ใหม่ๆ ที่เราจะออกแบบเครื่องมือการเขียนบำบัดให้ตอบโจทย์ผู้เขียน ซึ่งมีความ
ต้องการต่างกันได้มากยิ่งขึ้น

อีกงานหนึ่งที่ศึกษาประสบการณ์การเขียนบำบัดในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์คือ งานของ
Nicholson (2019) งานนี้สนใจกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ที่มีประสบการณ์แพ้ท้องอย่างรุนแรงว่าผู้เข้าร่วม
วิจัย 10 คนเกิดประสบการณ์ในการเขียนบำบัดอย่างไร และการเขียนให้ความรู้สึกต่างไปจากการพูด
อย่างไรบ้าง หลังจากได้เขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกทั้งหมด 4 ครั้ง ครั้งละ 15 นาที ภายในเวลา 2
สัปดาห์ และมีเอกสารแนวทางการเขียนระบุว่า ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก
เกี่ยวกับอาการแพ้ท้อง โดยสามารถเลือกคำแนะนำในการเขียน 19 ข้อจากผู้วิจัยมาใช้ได้ เช่น เขียน
จดหมายถึงความเจ็บป่วยในการตั้งครรภ์ของคุณ, เขียนถึงความรู้สึกในการแพ้ท้องที่คุณคิดว่าคนอื่น
ควรรู้, เขียนเล่าประสบการณ์เป็นผู้รอดชีวิต (survivor) จากการแพ้ท้อง โดยผู้เข้าร่วมวิจัยเขียนงานนี้
เพื่อตัวเอง ไม่ต้องส่งข้อเขียนให้ผู้วิจัยวิเคราะห์ จากนั้นผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์แบบกึ่ง
โครงสร้างผ่านโทรศัพท์ เช่น อารมณ์คุณเปลี่ยนแปลงไปไหมหลังการเขียน แง่มุมที่การเขียนมี
ประโยชน์มากที่สุดและน้อยที่สุด หรือ ประโยชน์ที่ได้รับจากการเขียนแต่ไม่พบในการพูด วิเคราะห์
ข้อมูลสัมภาษณ์แล้วพบสาระสำคัญเกี่ยวกับการใช้เครื่องมือการเขียน 4 ประเด็น ได้แก่ การเขียนเป็น
โอกาสปลดปล่อยประสบการณ์การแพ้ท้อง (สาระสำคัญรองคือ แสดงออกถึงสิ่งที่ไม่เคยพูดออกมา,
แสดงความโกรธ, ระบายความรู้สึกจากการใช้ชีวิต) การเขียนเป็นพื้นที่สำหรับทำงานกับประสบการณ์
การแพ้ท้อง (สาระสำคัญรองคือ ยืนยันความรู้สึก, สร้างเรื่องเล่า, ทำความเข้าใจประสบการณ์) การ

เขียนเป็นสื่อดูแลความสัมพันธ์กับตัวเองและผู้อื่น (สาระสำคัญรองคือ เพิ่มความรู้สึกในการควบคุมได้, เพิ่มความตระหนักรู้ในตนเอง, เพิ่มการกำกับตนเอง เพิ่มความใกล้ชิดทางอารมณ์) และ การเขียนเป็นพื้นที่สำหรับการเยียวยาโรค (สาระสำคัญรองคือ การเยียวยา, แหล่งทรัพยากรการแก้ปัญหาใหม่ๆ, พื้นที่สะท้อนประสบการณ์ที่ไม่ได้รับการสนับสนุนทางความรู้สึกเพียงพอ, พื้นที่สะท้อนความเชื่อในกระบวนการรักษาอาการแพ้อาหาร)

ผู้วิจัยคิดเห็นต่องานวิจัยนี้ว่า เป็นงานที่ออกแบบการวิจัยเชิงคุณภาพในรูปแบบต่างไป อย่างเช่นการมีคำถามเตรียมไว้มากถึง 33 ข้อ และบางข้อที่ยกตัวอย่างมาดูเป็นคำถามปลายปิดซึ่งอาจไม่เหมาะจะใช้ในงานวิจัยเชิงคุณภาพ แต่งานนี้ก็ยังมีข้อดีที่มีการวิเคราะห์เพิ่มเติมให้เห็นมุมมองผู้เข้าร่วมวิจัย ว่าการเขียนเป็นเครื่องมือบำบัดที่เพียงพอหรือไม่ในบริบทการบำบัดความเจ็บป่วยด้วยการแพ้อาหาร ตัวอย่างประเด็นที่พบมีเช่น ผู้เข้าร่วมวิจัยรู้สึกพอใจที่งานเขียนนี้ไม่ต้องให้ใครอ่านและเขียนเพื่อตัวเองได้อย่างมีอิสระ ผู้เข้าร่วมวิจัยเกือบทุกคนเลือกใช้คำแนะนำในการเขียน 19 ข้อและรู้สึกว่าการมีตัวอย่างให้เลือกนั้นมีประโยชน์ และที่สำคัญคือผู้เข้าร่วมวิจัยรับรู้ประโยชน์จากการเขียนที่ไม่พบในการพูด ประโยชน์นี้แบ่งออกเป็น 2 หมวดหมู่ ได้แก่ ความสัมพันธ์ต่อการเขียน และการไม่ต้องสัมพันธ์กับผู้อื่น ตัวอย่างประโยชน์ในหมวดหมู่ความสัมพันธ์ต่อการเขียนมีเช่น จังหวะเวลาที่กำหนดได้เอง การบันทึกความสำเร็จ ความรู้สึกปลอดภัยและควบคุมได้ ส่วนตัวอย่างประโยชน์ในหมวดหมู่การไม่ต้องสัมพันธ์กับผู้อื่นมีเช่น อิสระจากความรู้สึกอาย อิสระจากการถูกตัดสินและเข้าใจผิด อิสระจากการไม่ต้องอธิบายให้ใครฟัง เป็นต้น และในขณะเดียวกัน งานวิจัยนี้ยังนำเสนอสิ่งที่การเขียนให้ไม่ได้ในมุมมองของผู้เข้าร่วมวิจัย เช่น บทสนทนา การรับฟัง มุมมองจากผู้อื่น การได้รับความเชื่อ เป็นต้น นี่จึงเป็นอีกงานวิจัยหนึ่งที่ทำให้เราได้เห็นรายละเอียดในประสบการณ์จากการเขียนบำบัดด้วยวิธีการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก

นอกจากประเด็นที่เกี่ยวข้องกับอาการป่วย ผู้วิจัยขอยกตัวอย่างอีกงานวิจัยหนึ่งซึ่งมีประเด็นวัฒนธรรมเข้ามาเกี่ยวข้อง และแสดงให้เห็นถึงการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในอีกบริบทหนึ่ง นั่นคือการทบทวนและสำรวจตัวเอง

งานวิจัยของ Abreu, Riggle, และ Rostosky (2020) ศึกษาประสบการณ์การยอมรับของผู้ปกครองเชื้อชาติ คิวบัน-อเมริกัน และ เปอร์โตริกัน ที่มีลูกเป็นกลุ่ม LGBTQ เนื่องจากในวัฒนธรรมละตินแนวคิดทางสังคมเรื่องเพศ คุณค่าที่ครอบครัวยึดถือ บทบาทศาสนา และเรื่องของจิตวิญญาณ อาจเป็นอุปสรรคในการยอมรับบุตรหลานที่ผู้ปกครองชาวละตินต้องเผชิญ ตัวอย่างเช่น 'machismo'

หรือ ‘ความเป็นชาย’ ในวัฒนธรรมละตินที่คาดหวังว่าผู้ชายจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ไม่ทำตัวเหมือนผู้หญิง และหลีกเลี่ยงที่จะข้องเกี่ยวกับกลุ่มรักเพศเดียวกัน (homosexuality) ผู้เข้าร่วมวิจัยมีทั้งหมด 30 คน ทุกคนได้เขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกผ่านการเขียนจดหมายเกี่ยวกับประสบการณ์การยอมรับบุตรหลาน LGBTQ ถึงผู้ปกครองในจินตนาการอีกคนที่อยู่ในวัฒนธรรมความเชื่อเดียวกัน โจทย์การเขียนระบุชัดเจนว่า “โปรดเขียนครอบคลุมถึงแง่มุมเกี่ยวกับ ประเพณี ความเชื่อทางวัฒนธรรม หรือคุณค่าที่คุณให้ ในฐานะผู้ปกครองชาว คิวบั้น- หรือ เปอร์โตริกัน-อเมริกัน ที่ช่วยให้คุณผ่านเส้นทางนี้มาได้ คุณสามารถยกตัวอย่างอะไรที่ช่วยให้ผู้ปกครองอีกท่านเข้าใจประสบการณ์ของคุณ คุณใช้เวลาเขียนนานเท่าไรก็ได้ และไม่จำเป็นต้องเขียนเสร็จภายในหนึ่งครั้ง” จากนั้นทีมวิจัยจะสอบถามถึงความรู้สึกที่ได้จากการเขียนเรื่องราวดังกล่าว ข้อเขียนจากจดหมายถูกนำไปวิเคราะห์หาแก่นสาระ (Thematic analysis)

สาระสำคัญที่พบแสดงให้เห็นส่วนประกอบของเส้นทางที่นำไปสู่การยอมรับ เช่น การตระหนักถึงการถูกกดขี่ของกลุ่ม LGBTQ, การแสวงหาความรู้เกี่ยวกับตัวตนของกลุ่ม LGBTQ, การปฏิสัมพันธ์กับคนกลุ่ม LGBTQ เป็นต้น แต่ส่วนที่ผู้วิจัยอยากขยายรายละเอียดในเนื้อหานี้คือความรู้สึกที่ผู้ปกครองได้จากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก ซึ่งประกอบด้วย 1) ความรู้สึกผสมผสาน 2) ความสุข ความภูมิใจ และความสงบ 3) ความพอใจและความโล่งใจ ในหมวดความรู้สึกผสมผสาน ผู้ปกครองระบุว่าได้พบอารมณ์หลายแบบจากการเขียน ทั้งความสุข ความรัก ความเศร้า ความผ่อนคลาย และความวิตกกังวล เช่น “ผมรู้สึกหวนหาอดีตเล็กน้อยเมื่อนึกถึงเรื่องเศร้าเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เคยทำกับลูก แต่ผมก็รู้สึกขอบคุณสำหรับโอกาสในการบอกเล่าเรื่องราวนี้” (p. 122) ในหมวดความสุข ความภูมิใจ และความสงบ ผู้เข้าร่วมวิจัยบางคนก็เขียนถึงแต่ความรู้สึกดีๆ ที่เกิดจากการยอมรับ เช่น “ความรู้สึกที่ผมได้รับจากการกระบวนกรเขียนคือความรู้สึกสงบที่ยิ่งใหญ่ ความสบาย และความสุข จากการที่ผมมีโอกาสในการแสดงออกความรักและการสนับสนุนต่อลูกชาย” (p. 123) ส่วนหมวดความพอใจและความโล่งใจ ผู้เข้าร่วมวิจัยบางคนระบุถึงความรู้สึกของความโล่งใจ การได้ระบายความรู้สึก และเกิดความตระหนักรู้หลังการเขียน ผู้ปกครองรายหนึ่งกล่าวว่า “เป็นความรู้สึกโล่งใจและเต็มเต็มว่าฉันได้ผ่านการเรียนรู้ เปลี่ยนแปลง และยอมรับลูกชายในที่สุด” (p. 124) จากข้อมูลนี้ เราเห็นได้ว่าเครื่องมือการเขียนชนิดนี้ช่วยเจาะลึกลงไปถึงความคิดความรู้สึกของบุคคลที่อยู่ในวัฒนธรรมที่มีลักษณะเฉพาะได้ และพาให้ผู้เขียนได้ประสบการณ์ความรู้สึกต่างๆ ใหม่อีกครั้งจากการเขียนออกมา

3.3 ผลเปรียบเทียบของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในกลุ่มคนต่างวัฒนธรรม

มีงานวิจัยจำนวนหนึ่งที่สนใจว่าวัฒนธรรมเป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกหรือไม่ ผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรมแล้วพบผลวิจัยที่แตกต่างกันไป ตัวอย่างเช่น

Lu และ Stanton (2010) ศึกษาว่าการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกจะให้ประโยชน์แตกต่างไปไหม หากผู้เขียนมีเชื้อชาติและระดับการแสดงออกทางอารมณ์ต่างกัน กลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยมีสองเชื้อชาติ ได้แก่ นักศึกษาปริญญาตรีชาวเอเชียและชาวคอเคเซียนที่มีปัญหาทางกายหรือมีอาการจากภาวะซึมเศร้า ทีมนักวิจัยตั้งสมมติฐานจากทฤษฎี self-regulation ว่า ความแตกต่างในการแสดงออกของบุคคลน่าจะเป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อประโยชน์ที่พวกเขาจะได้รับ และสนใจตัวแปรความย้อนแย้งในการแสดงออก (ambivalence) ซึ่งหมายถึงคนที่มีความต้องการจะแสดงออกความรู้สึกแต่ล้มเหลวที่จะลงมือทำ ด้วยเชื่อว่าคนกลุ่มนี้น่าจะได้รับประโยชน์จากการแสดงออกได้อย่างปลอดภัยในการเขียน เชื่อมโยงกับสิ่งที่นักวิจัยสนใจถัดมาคือประสิทธิผลการเขียนในกลุ่มชาวเอเชีย เพราะวัฒนธรรมเอเชียให้คุณค่ากับการไม่สร้างความขัดแย้ง คนเลยไม่ค่อยแสดงออกถึงความรู้สึกทางลบ การเขียนจึงอาจเป็นช่องทางที่เหมาะสมกับคนกลุ่มเอเชียซึ่งมีระดับความย้อนแย้งในการแสดงออกสูงกว่าชาวคอเคเซียน การทดลองแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มตามโจทย์การเขียน ได้แก่ การเขียนระบายความรู้สึก (emotion disclosure หรือ ED) การปรับเปลี่ยนความคิด (cognitive reappraisal หรือ COG) การผสมผสานระหว่าง ED และ COG ตามทฤษฎี self-regulation สุดท้ายคือกลุ่มควบคุม ผลพบว่ากลุ่มคนที่ได้รับประโยชน์จากการเขียนมากที่สุดคือชาวเอเชียและกลุ่มคนที่มีความย้อนแย้งในการแสดงออก กลุ่มที่มีความย้อนแย้งในการแสดงออกไม่เชื่อว่าเชื้อชาติใดจะได้รับประโยชน์จากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก การวัดผลพบว่าคนกลุ่มนี้มีอาการทางกายลดลงในการเขียนแบบ COG (เนื่องจากความย้อนแย้งในการแสดงออกเชื่อมโยงกับอาการที่เกิดทางกายได้) และมีการลดลงของความรู้สึกทางลบมากที่สุดในการเขียนแบบ ED เพราะการได้ปลดปล่อยช่วยทำให้ความขัดแย้งในใจลดลงได้ ดังนั้นหากมีปัญหาทางกายเป็นหลัก สามารถใช้การเขียนปรับความคิดเข้าช่วย แต่หากมีรายงานถึงความรู้สึกทุกข์ การเขียนระบายความรู้สึกจะเหมาะสมกว่า ส่วนในด้านตัวแปรเชื้อชาติ ชาวเอเชียได้รับประโยชน์จากการเขียนแบบ COG มากกว่าชาวคอเคเซียน โดยอีกเหตุผลหนึ่งเป็นเพราะชาวเอเชียมีแนวโน้มที่จะมีอาการทางกายจากปัญหาทางจิต (somatization) มากกว่า สรุปได้ว่าการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพสำหรับชาวเอเชีย

อีกตัวอย่างหนึ่งเป็นงานวิจัยที่ตั้งสมมติฐานว่าชาวเอเชียอเมริกันจะไม่ได้รับประโยชน์จากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก กลุ่มนักวิจัย Knowles, Wearing และ Campos (2011) ตั้งสมมติฐานเช่นนี้เนื่องจากมองว่าประโยชน์จากการเขียนจะเกิดขึ้นเมื่อผู้เขียนได้เกิดความเข้าใจและพบความหมายในประสบการณ์ต่างๆ ผ่านการถ่ายทอดประสบการณ์ออกมาเป็นถ้อยคำ แต่ผู้คนในวัฒนธรรมเอเชียไม่ได้ให้ความสำคัญด้านการบอกกล่าวด้วยวาจาในการสร้างความหมาย (the act of verbalization in meaning making) รวมถึงในการสื่อสารและการแสวงหาความช่วยเหลือ ผู้คนในวัฒนธรรมยุโรปอเมริกันจึงมีแนวโน้มที่จะได้รับประโยชน์มากกว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยถูกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งเขียนถึงเหตุการณ์ที่เจ็บปวด อีกกลุ่มเขียนถึงเรื่องสัพเพเหระ เป็นเวลา 4 วันติดต่อกัน ครั้งละ 20 นาที ผลวิจัยพบว่าผู้คนในวัฒนธรรมยุโรปอเมริกันที่เขียนถึงเหตุการณ์เจ็บปวดใช้ถ้อยคำเกี่ยวกับความเข้าใจ (insight) มากขึ้นในระหว่างการเขียน และมีรายงานถึงอาการเจ็บป่วยที่ลดลง หลังการทดลอง 1 เดือน แต่ไม่พบผลเช่นนี้ในกลุ่มเอเชียอเมริกัน นักวิจัยจึงเสนอว่าเครื่องมือการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกอาจไม่ให้ประโยชน์ทางสุขภาพในวัฒนธรรมที่ไม่ให้ความสำคัญกับการใช้ถ้อยคำและไม่ส่งเสริมให้บุคคลแสดงออกถึงปัญหาส่วนตัวอย่างตรงไปตรงมา ชาวเอเชียอเมริกันจึงอาจเหมาะกับวิธีการอื่นในการดูแลสุขภาพจิต เช่น การทำสมาธิ การใช้ศิลปะ เป็นต้น

งานวิจัยสุดท้ายในหัวข้อนี้สนใจโลกแรงจูงใจที่ปรากฏในงานเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกระหว่างคนสองเชื้อชาติ Tsai และคณะ (2015) ศึกษาว่ากลไกอะไรที่จะช่วยอธิบายสาเหตุความแตกต่างในผลการเขียนที่ออกมาระหว่างชาวเอเชียและชาวยุโรปอเมริกัน ทีมนักวิจัยตั้งสมมติฐานว่าด้วยวัฒนธรรมต่างกัน การเขียนถึงประสบการณ์ความเครียดในรูปแบบที่สอดคล้องกับรูปแบบวัฒนธรรมนั้นๆ น่าจะให้ผลดีต่อสุขภาพจิตของผู้เขียน นั่นคือ ผู้เขียนชาวยุโรปอเมริกันเขียนในทิศทางของการยกระดับตัวเอง (self-enhancement) หมายถึงการให้ความสำคัญและเพิ่มข้อมูลทางบวกเกี่ยวกับตัวเอง ส่วนผู้เขียนชาวเอเชียเขียนในทิศทางของการพัฒนาตัวเอง (self-improvement) ที่ครอบคลุมถึงการพัฒนาความสัมพันธ์ในชีวิตด้วย ผลการวิเคราะห์เนื้อหาการเขียนปรากฏว่าไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญเกี่ยวกับแนวโน้มการเขียนแบบการยกระดับตัวเองหรือการพัฒนาตัวเองระหว่างสองเชื้อชาติ แต่หลังจากการทดลอง 3 เดือนพบการเปลี่ยนแปลงในอาการวิตกกังวลและซึมเศร้า โดยการเขียนในผู้เขียนชาวยุโรปอเมริกันที่เขียนสะท้อนถึงการไม่ให้ความสำคัญเปรียบเทียบทางสังคม (downward social comparison) ให้ผลลัพธ์ที่ดีกว่าผู้เขียนเชื้อชาติเดียวกันที่เขียนเกี่ยวกับความพยายาม (persistence) เช่นเดียวกับการเขียนในผู้เขียนชาวเอเชียที่เขียน

สะท้อนถึงความพยายาม ให้ผลลัพธ์ที่ดีกว่าผู้เขียนเชื้อชาติเดียวกันที่เขียนถึงการไม่ให้ค่ากับการเปรียบเทียบทางสังคม ดังนั้นผู้วิจัยจึงสรุปว่า มีกลไกทางวัฒนธรรมที่แตกต่างกันซึ่งส่งผลต่อการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก

3.4 การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในกลุ่มตัวอย่างชาวเอเชีย

ผู้วิจัยพบงานวิจัยที่นำการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกมาศึกษาในกลุ่มตัวอย่างเชื้อชาติจีนหลายงาน ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในผู้ป่วยโรคมะเร็ง ส่วนหนึ่งของหลักการและปัญหาที่งานวิจัยเหล่านี้ยกมาคือ วัฒนธรรมจีนเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมตะวันออก ซึ่งไม่เอื้อให้ผู้ป่วยพูดถึงเรื่องราวเกี่ยวกับความเจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็งในที่สาธารณะ ทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถเปิดเผยความคิดความรู้สึกที่แท้จริงออกมาได้ (Wang et al., 2020) จึงแบกรับความรู้สึกต่างๆ ไว้เพียงคนเดียว และไม่ต้องการให้รบกวนผู้อื่น (Warmoth et al., 2017) งานวิจัยที่ศึกษาประสิทธิภาพของเครื่องมือการเขียนยกตัวอย่างเช่น

Lu, Gallagher, Loh และ Young (2018) ศึกษาประสิทธิภาพของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในกลุ่มหญิงชาวจีน-อเมริกันที่หายป่วยจากมะเร็งเต้านม ซึ่งเป็นเชื้อชาติกลุ่มน้อยในอเมริกา เพื่อดูว่าเครื่องมือการบำบัดที่ปรับใช้ได้ในวัฒนธรรมหลากหลาย (culturally sensitive) จะช่วยให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิต (quality of life) ที่ดีขึ้นหรือไม่ อิงตามทฤษฎีการบำบัดผ่าน self-regulation งานวิจัยนี้ศึกษาในผู้เข้าร่วมวิจัยที่พูดภาษาจีนจำนวน 136 คน ซึ่งเขียนเรียงความเป็นเวลา 30 นาทีต่อสัปดาห์ แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มตามเงื่อนไขการเขียน 1) เขียนเกี่ยวกับข้อเท็จจริงเกี่ยวกับประสบการณ์ป่วยเป็นโรคมะเร็งทั้งสามสัปดาห์ (cancer-fact condition) 2) เขียนเกี่ยวกับความรู้สึกส่วนลึกที่สุดในสัปดาห์แรก เขียนถึงความเครียดและวิถีจัดการในสัปดาห์ที่สอง และเขียนเกี่ยวกับประโยชน์ที่พบในสัปดาห์ที่สาม (self-regulation condition) 3) เขียนเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการในสัปดาห์แรก เขียนเกี่ยวกับความรู้สึกส่วนลึกที่สุดในสัปดาห์ที่สอง และเขียนเกี่ยวกับประโยชน์ที่พบในสัปดาห์ที่สาม (enhanced self-regulation condition) จากนั้นวัดผลคุณภาพชีวิต (Quality of life) โดย Functional Assessment of Cancer Therapy ในระยะติดตาม 1-3-6 เดือน พบว่าระดับคุณภาพชีวิตในกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้น โดยกลุ่ม enhanced self-regulation พบประสิทธิผลขนาดใหญ่อย่างมีนัยสำคัญ และกลุ่ม self-regulation พบประสิทธิผลขนาดเล็ก เมื่อเทียบกับกลุ่มที่เขียนถึงข้อเท็จจริง ทีมผู้วิจัยจึงสรุปข้อค้นพบว่า การเขียนช่วยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยที่มี

ข้อจำกัดด้านการสื่อสารภาษาอังกฤษได้เปิดเผยสิ่งที่อยู่ในใจในภาษาที่ตนใช้เป็นหลัก และชาวเอเชีย น่าจะได้รับประโยชน์จากการเขียนที่เน้นให้เกิดกระบวนการคิดก่อน แล้วค่อยตามด้วยการเปิดเผยความรู้สึก

Shen, Yang, Zhang และ Zhang (2018) ศึกษาประสิทธิผลของการเขียนสะท้อนความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์ด้านบวก ในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมปลายชาวจีนจำนวน 200 คน คัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีระดับความวิตกกังวลในระดับปานกลางถึงสูงมาทั้งหมด 75 คน และแบ่งผู้เข้าร่วมวิจัยออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกเป็นกลุ่มทดลองที่เขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์ด้านบวกเป็นเวลา 30 วัน วันละ 20 นาที ในขณะที่กลุ่มควบคุมเขียนถึงเหตุการณ์ในแต่ละวัน ในระยะเวลาที่กำหนดเดียวกัน หลังจากนั้นหนึ่งเดือนจึงวัดระดับความวิตกกังวลจากคะแนน TAS และใช้โปรแกรม NVivo10.0 ตรวจสอบความถี่ของคำในหมวดหมู่ต่างๆ ในงานเขียน ผลวิจัยพบว่า คะแนนระดับความวิตกกังวลในกลุ่มทดลองมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม โดยเฉพาะไม่ใช่ตัวแปรสำคัญ และจากการวิเคราะห์คำในงานเขียนพบว่า คำแบ่งออกเป็นทั้งหมด 5 หมวดหมู่คำ ได้แก่ กิจกรรมที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางบวก (cause) ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการสอบ (anxiety manifestation) อารมณ์ทางบวก (positive emotions) การค้นพบความคิดและความรู้สึก (insight) และ การประเมินเกี่ยวกับเครื่องมือการเขียน (evaluation) นอกจากนี้ เมื่อเปรียบเทียบหมวดหมู่คำใน 10 วันแรก และ 10 วันสุดท้าย พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในหมวดหมู่คำ โดยหมวดหมู่คำอารมณ์ทางบวกและการค้นพบความคิดและความรู้สึกมีความถี่สูงขึ้น และหมวดหมู่คำความวิตกกังวลเกี่ยวกับการสอบมีความถี่ต่ำลง ผู้วิจัยงานนี้สรุปว่าการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์ด้านบวกในระยะยาวที่มีการใช้คำเกี่ยวกับการค้นพบความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ทางบวก ช่วยลดระดับความวิตกกังวลเกี่ยวกับการสอบในกลุ่มนักเรียนจีนได้ เพราะกลุ่มตัวอย่างได้ใส่ใจความรู้สึกส่วนลึกและความคิดของตนเองระหว่างเขียน ช่วยให้รู้สึกถึงประสบการณ์ที่ดีและมีอารมณ์ทางบวก ได้ย้ายความสนใจมาที่ด้านบวกในสถานการณ์

นอกจากนี้แล้ว ยังมีงานวิจัยที่นำการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกมาใช้ศึกษา ประสบการณ์ของผู้ป่วยโรคมะเร็งชาวจีน เช่น

Wang และคณะ (2020) ทำงานวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาประสบการณ์ของหญิงชาวจีนที่หายป่วยจากมะเร็งเต้านม ผ่านวิธีการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก เนื่องจากครอบครัวมักมีอิทธิพลด้านการบำบัดรักษากับชาวจีนเพศหญิง และมีปัจจัยด้านวัฒนธรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพจิต

ผู้ป่วย เพราะในประเทศจีน การรักษาพุ่งเป้าไปที่เรื่องการบำบัดกาย ผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์มัก ละเลยการสนับสนุนด้านสุขภาพจิตของคนไข้ ทำให้คนไข้รู้สึกกลัว เครียด ท่วมท้นไปด้วยความรู้สึก แม้หายป่วยแล้วก็ยังพบประสบการณ์ทางลบ ได้แก่ ความรู้สึกกลัวที่ย้อนกลับมา อาการของโรค การรับรู้ภาพลักษณ์ร่างกายที่แย่ง (poor body image) ความรู้สึกใกล้ชิดและความรู้สึกทางเพศที่ เปลี่ยนแปลงไป รวมถึงภาระทางการเงิน ทว่ากลับมีคนไข้จำนวนน้อยเข้ารับบริการจากนักจิตวิทยา การปรึกษา เพราะอิทธิพลทางวัฒนธรรมที่ทำให้การแสดงออกอย่างตรงไปตรงมาในเรื่องมะเร็งเป็นไปได้ยาก การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกจึงอาจเป็นเครื่องมือช่วยคลายกำแพงการสื่อสารได้ งานวิจัยนี้ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งระยะที่ 0 ถึง 3 โดยให้ผู้เข้าร่วมวิจัย เขียนเป็นเวลา 30 นาทีต่อสัปดาห์ภายในเวลา 3 สัปดาห์ จากนั้นนำข้อเขียนมาศึกษาด้วยระเบียบวิธี เชิงคุณภาพ พบสาระสำคัญ 3 ประเด็น ได้แก่ การตัดสินใจในการบำบัดรักษา อิทธิพลของครอบครัว และอิทธิพลของวัฒนธรรม โดยในสาระสำคัญสุดท้าย ประกอบด้วยประเด็นย่อยคือ โชคชะตา (fatalism) กำแพงในการแสดงออกความรู้สึก (barrier to expressing emotions) และ การตีตรา เกี่ยวกับโรคมะเร็ง (stigma related to cancer)

งานวิจัยนี้เป็นตัวอย่างให้เห็นว่า การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกเป็นช่องทางสำหรับผู้ตก อยู่ในอิทธิพลวัฒนธรรมที่ปิดกั้นการแสดงออกได้ ตัวอย่างถ้อยคำของผู้เข้าร่วมวิจัยเกี่ยวกับกำแพงในการแสดงออกความรู้สึกคือ “แม้ฉันจะว่าฉันเป็นกังวลและเครียด ฉันก็ต้องทำตัวเหมือนไม่มีอะไร ผิดปกติเกิดขึ้น เว้นแต่ฉันจะไปทำงานไม่ไหว ฉันต้องทำตัวแบบคนอื่นปกติ (...) บางครั้งฉันรู้สึกว่าฉันต้องสวม ‘หน้ากาก’ เพื่อให้มีชีวิตต่อไปได้” จากข้อความนี้จะเห็นได้ว่า เมื่อนำการเขียนสะท้อน ความคิดความรู้สึกมาใช้ในการศึกษาเชิงคุณภาพ เราจะได้เข้าถึงประสบการณ์ของผู้เขียนผ่าน รายละเอียดที่ทำให้เห็นภาพและเกิดความรู้สึกร่วม

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิธีศึกษาแบบวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative Phenomenology) เพื่อมุ่งศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของผู้มีประสบการณ์การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในสังคมไทย เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย
 - 1.1 การเตรียมความพร้อมด้านองค์ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก
 - 1.2 การเตรียมความพร้อมด้านระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ
 - 1.3 การเตรียมความพร้อมด้านประสบการณ์ของผู้วิจัย
2. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 2.1 ผู้ให้ข้อมูลหลัก
 - 2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล
3. การวิเคราะห์ข้อมูล
4. การอภิปรายและสรุปผลการวิจัย
5. การตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย
6. จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล

1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

ในงานวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะเป็นผู้ถ่ายวิเคราะห์ กลั่นกรอง และถ่ายทอดเนื้อหาประสบการณ์ต่างๆ จึงต้องมีความเข้าใจในการทำงานที่ถูกต้องตามหลักการ ผู้วิจัยได้มีการเตรียมความพร้อมในการทำวิจัยในประเด็นต่างๆ ต่อไปนี้

1.1 การเตรียมความพร้อมด้านองค์ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการเขียนสะท้อนความคิด ความรู้สึก

ผู้วิจัยได้ศึกษาและทบทวนวรรณกรรมเพื่อเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก (Expressive Writing) รวมถึงความรู้เกี่ยวกับการเขียนบำบัด (Writing Therapy) ที่เกี่ยวเนื่องกัน เพื่อให้เข้าใจประวัติที่มา แนวคิดทฤษฎีพื้นฐาน ตัวอย่างการนำไปใช้ เพื่อเป็นพื้นฐานการออกแบบการวิจัยและการทำความเข้าใจประสบการณ์การเขียนของผู้เข้าร่วมวิจัยให้ได้มากที่สุด

1.2 การเตรียมความพร้อมด้านระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยได้เตรียมความพร้อมด้านการทำวิจัยเชิงคุณภาพ ผ่านการลงทะเบียนเรียนในวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพด้านจิตวิทยา จึงได้ผ่านประสบการณ์การเรียนรู้หลักการและปรัชญาพื้นฐานของการทำวิจัยเชิงคุณภาพรูปแบบต่างๆ รวมถึงการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ ทั้งยังได้หัดทำวิจัยเชิงคุณภาพทั้งกระบวนการ ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุด เช่น หัดเขียนคำถามวิจัย สัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูล โดยมีอาจารย์ประจำวิชาคอยให้คำแนะนำ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้เกิดความเข้าใจก่อนการทำวิจัยครั้งนี้มากยิ่งขึ้น

1.3 การเตรียมความพร้อมด้านประสบการณ์ของผู้วิจัย

ตลอดช่วงเวลาของการเรียนสาขาจิตวิทยาการปรึกษา ผู้วิจัยได้พยายามพัฒนาตนเองทั้งในด้านพื้นฐานความรู้การบำบัด และด้านความเข้าใจในการใช้ชีวิต เพื่อเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่พร้อมสำหรับการทำงาน พยายามฝึกการพูดคุยและรับฟัง โดยตระหนักถึงอคติที่มีภายในตนเอง รวมทั้งได้เขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกอย่างต่อเนื่องมาเป็นระยะเวลาหลายเดือน ผู้วิจัยจึงสามารถนำความรู้ด้านจิตวิทยาการปรึกษาและการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกมาผนวกเป็นพื้นฐานในการทำวิจัยนี้ได้

2. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักคือ ผู้ที่มีประสบการณ์การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกเป็นประจำ สม่ำเสมอในระหว่างรับการบำบัดจากจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา สามารถอธิบายประสบการณ์ที่ได้รับ จากการเขียนในมิติทางจิตใจ จำนวน 6 - 10 คน ผ่านการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) การแนะนำจากผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูล (Gatekeeper) และการแนะนำบอกต่อ (snowball sampling) เพื่อคัดเลือกผู้ที่มีประสบการณ์ตรงกับสิ่งที่ผู้วิจัยศึกษา เกณฑ์คัดเลือกมีดังนี้

เกณฑ์คัดเข้า

- 1) เป็นบุคคลที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป ไม่จำกัดเพศ
- 2) เป็นผู้ที่มีประสบการณ์การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกตามเกณฑ์ต่อไปนี้
 - เป็นการเขียนที่มีลักษณะของการสะท้อน สำนวน ใคร่ครวญเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก เพื่อเพิ่มความตระหนักรู้และเยียวยาตนเอง
 - เป็นการเขียนระหว่างที่ได้รับการบำบัดจากจิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยา
 - ขณะเขียนได้เขียนอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ใช้เวลา อย่างต่ำ 15 นาทีต่อครั้ง หรือ ใช้เวลากับการเขียนรวมอย่างต่ำ 45 นาทีต่อสัปดาห์
- 3) เป็นผู้ที่มีประสบการณ์การเขียนตามเกณฑ์ข้อ 2 มาอย่างน้อย 1 เดือนขึ้นไป
- 4) เป็นผู้ที่ยินดีเปิดเผยตัวอย่างงานเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกแก่ผู้วิจัยอย่างน้อย 1 ชิ้น
- 5) เป็นผู้สมัครใจเข้าร่วมวิจัย สามารถสื่อสารและบอกเล่าถ่ายทอดประสบการณ์ทางจิตใจจากการเขียนได้
- 6) หากปัจจุบันเป็นผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยทางจิตเวช ผู้ให้ข้อมูลต้องเป็นผู้ป่วยนอกที่ไม่ได้พำนัก รักษาตัวในโรงพยาบาล

เกณฑ์คัดออก

- 1) ผู้ให้ข้อมูลไม่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย
- 2) ผู้ให้ข้อมูลไม่สะดวกใจที่จะให้บันทึกเสียงสัมภาษณ์ และไม่ยินดีเปิดเผยตัวอย่างงานเขียนเพื่อ ประกอบการวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัย
- 3) ผู้ให้ข้อมูลใช้การเขียนบำบัดในวิธีการอื่นที่ไม่ตรงตามเกณฑ์

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.2.1 ตัวผู้วิจัย ผู้วิจัยซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญในการทำวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยอยู่ในทุกๆ ขั้นตอนการทำงาน ทั้งการออกแบบงานวิจัย ตั้งคำถามสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูล นำมาวิเคราะห์ผ่านการตีความประสบการณ์ จนกระทั่งเขียนสื่อสารบอกเล่าแก่นประสบการณ์นั้นให้ตรงกับสิ่งที่ผู้เข้าร่วมวิจัยพยายามสื่อมากที่สุด

จุดยืนผู้วิจัย

ในแง่ประสบการณ์ด้านการเขียน ผู้วิจัยใช้ชีวิตเกี่ยวข้องในเส้นทางการเขียนเสมอมา โดยก่อนเข้ามาศึกษาระดับปริญญาโท ผู้วิจัยทำงานในกองบรรณาธิการนิตยสารเป็นอาชีพหลัก และยังคงเป็นนักเขียนในปัจจุบัน นอกจากนี้ผู้วิจัยมีประสบการณ์จัดบันทึกจากความชอบส่วนตัวมาตั้งแต่เยาว์วัย จึงมีประสบการณ์ที่ได้รับประโยชน์จากการเขียน ทั้งในการเขียนเชิงสร้างสรรค์เพื่อเผยแพร่สู่สาธารณะ และการเขียนบันทึกส่วนตัวเพื่อเยียวยาตนเองในระหว่างเข้ารับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยมีความสนใจและเคยอ่านหนังสือเกี่ยวกับการเขียนบำบัดเพื่อจัดกิจกรรมชวนผู้คนมารู้จักตนเองผ่านงานเขียน ผู้วิจัยคิดว่าประสบการณ์ตรงต่างๆ เหล่านี้จะเป็นพื้นฐานอันดีการทำความเข้าใจประสบการณ์การเขียนของผู้เข้าร่วมวิจัย แต่ในขณะเดียวกันผู้วิจัยก็จะเปิดกว้างต่อการรับฟังประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากตนเอง เพื่อสะท้อนแก่นประสบการณ์จากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกออกมาให้ตรงความเป็นจริงมากที่สุด ดังนั้นแล้ว ระเบียบวิธีวิจัยแบบการวิเคราะห์ปรากฏการณ์เชิงตีความจึงเหมาะสมกับตัวตนในการทำงานของผู้วิจัย เนื่องจากระเบียบวิธีวิจัยนี้มุ่งเน้นการสกัดแก่นประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลผ่านการตีความสองชั้น ทั้งจากผู้ให้ข้อมูลและผู้วิจัยเอง พื้นฐานการทำงานเขียนที่เกี่ยวข้องกับการสัมภาษณ์ พื้นฐานการเขียนที่สกัดและนำเสนอสิ่งสำคัญในเรื่องราวของผู้ให้สัมภาษณ์ ประกอบกับพื้นฐานความเข้าใจความรู้สึกที่ได้จากการเขียนในชีวิตส่วนตัวของผู้วิจัย เป็นพื้นฐานที่ดีในการทำงานวิจัยนี้

2.2.2 แบบคัดกรองงานเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก ผู้วิจัยจัดทำขึ้นเพื่อใช้คัดกรองตัวอย่างงานเขียนจากผู้สมัครเข้าร่วมวิจัยร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในแบบคัดกรองประกอบไปด้วยคุณสมบัติที่สามารถระบุลักษณะงานเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก อ้างอิงตามวรรณกรรมที่ผู้วิจัยได้ศึกษามา

2.2.3 เครื่องบันทึกเสียง ใช้สำหรับบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมวิจัย เพื่อนำมาถอดบทสนทนาเป็นข้อมูลสำหรับการทำงานวิจัย และเอาไว้ใช้ตรวจสอบความถูกต้องย้อนหลังได้

2.2.4 บันทึกภาคสนาม บันทึกประสบการณ์และรายละเอียดที่สังเกตได้ในการสัมภาษณ์แต่ละครั้งของผู้วิจัย เพื่อให้ผู้วิจัยจดจำภาพรวมการสัมภาษณ์และประเด็นสำคัญของการสัมภาษณ์นั้นๆ ได้

2.2.5 แนวคำถามสัมภาษณ์ ผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิดแบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structure) เพื่อสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) คำถามแบบกึ่งโครงสร้างช่วยให้ผู้วิจัยมีทิศทางในการสัมภาษณ์ แต่ก็ยืดหยุ่นเพียงพอที่จะปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมตามสถานการณ์จริง ทั้งภาษาที่ใช้พูดคุย จำนวนข้อคำถาม การเรียงลำดับข้อ ช่วยเปิดพื้นที่การพูดคุยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้บอกเล่า แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์ในการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกได้อย่างอิสระ สั้นไหล ครอบคลุมทั้งมิติความคิดความรู้สึก และผ่านการประเมินแนวทางการสัมภาษณ์โดยผู้ทรงคุณวุฒิ ได้แก่ อาจารย์ปริกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ณัฐสุดา เต็มพันธ์, อาจารย์ ดร. พนิดา เสือวรรณศรี และ มกุฏ อรฤดี บรรณาธิการสำนักพิมพ์ผีเสื้อ หนึ่งในผู้ผลักดันวิถีสุมดบันทึก

คำถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ คำถามสำหรับเก็บข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมวิจัย คำถามสัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์ในการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก และคำถามปิดการสัมภาษณ์ แนวคำถามมีดังนี้

คำถามส่วนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไป

- 1) เพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา อาชีพ ภูมิลำเนา
- 2) คุณเริ่มต้นเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกด้วยตัวคุณเอง หรือผ่านการแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ เช่น จิตแพทย์ นักจิตบำบัด

คำถามส่วนที่ 2 : ส่วนคำถามหลัก

- 1) ขอให้คุณเล่าถึงจุดเริ่มต้นที่ทำให้คุณเริ่มเขียนระบาย บรรยาย หรือจดบันทึกความคิดความรู้สึกที่มี

- มีประสบการณ์ใดในชีวิตหรือไม่ที่ส่งผลให้คุณเริ่มเขียน ขอให้คุณช่วยเล่าขยายความถึงจุดนั้น
- 2) ขอให้คุณอธิบายวิธีการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในแบบของคุณ
- ช่วงเวลาใดของวันที่คุณมักรู้สึกอยากเขียน
 - คุณมีช่วงเวลาพิเศษที่จะรู้สึกอยากเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกหรือไม่ โปรดเล่าถึงช่วงเวลานั้นๆ
 - คุณเขียนในช่องทางและพื้นที่แบบใด (เช่น ในสมุด ในเครือข่ายสังคมออนไลน์) และอะไรทำให้คุณเลือกช่องทางนั้น
 - คุณมีลักษณะการเขียนที่ถนัดเป็นการส่วนตัวหรือไม่ (เช่น เขียนไปเรื่อยๆ โดยไม่วางแผน, เขียนเป็นบทกวี, เขียนเพื่อพูดคุยถามตอบกับตัวเอง, เขียนเป็นถ้อยคำสั้นๆ อย่างอิสระ ฯลฯ) ขอให้คุณเล่าถึงรูปแบบการเขียนดังกล่าวโดยละเอียด
- 3) ประสบการณ์และกระบวนการภายในที่เกิดขึ้นระหว่างเขียนเป็นอย่างไร
- ระหว่างเขียน มีความคิดความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นบ้าง
 - เมื่อได้ตระหนักถึงความคิดและความรู้สึกจากการเขียนแล้ว มันส่งผลต่อคุณอย่างไรต่อจากนี้
 - ขอให้คุณช่วยยกตัวอย่างบางส่วนของงานเขียนที่มีความหมายกับคุณ และอธิบายกระบวนการที่เกิดขึ้นจากงานเขียนนั้น
- 4) กระบวนการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกอย่างต่อเนื่อง ส่งผลต่อตัวคุณอย่างไรบ้าง
- การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกส่งผลให้คุณเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร
 - ประสบการณ์จากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกที่ผ่านมา มีความหมายต่อคุณอย่างไร
 - พื้นที่การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกเปรียบเสมือนอะไรในชีวิตคุณ
- 5) เมื่อเขียนเสร็จแล้ว คุณนำงานเขียนนี้ไปทำอะไรต่อหรือไม่ อย่างไร
- มีผู้อื่นเข้ามาเกี่ยวข้องในกระบวนการเขียนของคุณหรือไม่ อย่างไร (เช่น นำไปใช้ประกอบการพูดคุยปรึกษาทางจิตวิทยา หรือแบ่งปันงานเขียนให้บุคคลใกล้ชิดได้อ่านต่อ)

คำถามส่วนที่ 3 : คำถามปิดการสัมภาษณ์

- 1) จากประเด็นที่พูดคุยกัน คุณมีอะไรอยากบอกเล่าเพิ่มเติมเกี่ยวกับประสบการณ์การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกหรือไม่

2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยแนวคำถามแบบกึ่งโครงสร้างกับผู้เข้าร่วมวิจัยที่ผ่านการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 6 คน โดยบันทึกเสียงระหว่างการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยสังเกตรายละเอียดต่างๆ ขณะสัมภาษณ์เพื่อจัดบันทึกภาคสนาม โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนช่วงก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1) ผู้วิจัยเลือกหัวข้อวิจัย ทบทวนวรรณกรรม และวางแผนแนวทางการวิจัยที่เหมาะสม ภายใต้คำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา
- 2) ผู้วิจัยสำรวจเบื้องต้นเกี่ยวกับพฤติกรรมเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในสังคมไทย ผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ส่วนตัว เพื่อประเมินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างและวางแผนระเบียบวิธีวิจัย พบว่าในสังคมรอบตัวทั่วไปมีผู้ที่จัดบันทึกเป็นประจำสม่ำเสมอ เพื่อประโยชน์ด้านการเยียวยาจิตใจ ทั้งที่เริ่มต้นเขียนเองและผ่านการแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ เช่น จิตแพทย์ นักจิตบำบัด
- 3) ผู้วิจัยเขียนโครงการวิจัยภายใต้คำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา จากนั้นเสนอโครงการวิจัยให้คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน (Institutional Review Board: IRB) เพื่อขออนุมัติการดำเนินการศึกษาวิจัย และได้รับอนุมัติความเห็นชอบจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เลขที่ 221.1/63

การเข้าถึงผู้เข้าร่วมวิจัย

- 1) ผู้วิจัยจัดทำใบประชาสัมพันธ์โครงการวิจัย และวางแผนเลือกช่องทางประชาสัมพันธ์สำหรับการรับสมัครผู้เข้าร่วมการวิจัย 4 ช่องทาง ได้แก่ เครือข่ายสังคมออนไลน์ส่วนตัวของผู้วิจัย

- (เฟซบุ๊ก และเฟซบุ๊กเพจ) หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ศูนย์ให้บริการด้านจิตวิทยา การแนะนำจากผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูล (Gatekeeper) และการแนะนำบอกต่อ (snowball sampling)
- 2) ในการประชาสัมพันธ์ผ่านหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยรวบรวมรายชื่อศูนย์ให้บริการด้านจิตวิทยาที่ตนรู้จักและมีช่องทางที่สามารถติดต่อขออนุญาตในการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์โครงการวิจัย จากนั้นจึงติดต่อเจ้าหน้าที่ของศูนย์ดังกล่าวเพื่ออธิบายและขออนุญาตในการประชาสัมพันธ์โครงการวิจัย ผ่านพื้นที่ให้บริการและช่องทางสื่อสารออนไลน์ของศูนย์บริการ โดยผู้วิจัยติดต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทางโทรศัพท์ในกรณีที่มีมาตรการรักษาระยะห่างทางสังคม เมื่อได้รับการตอบรับ ผู้วิจัยจึงจัดส่งใบประชาสัมพันธ์ทั้งในรูปแบบกระดาษและรูปแบบไฟล์ภาพให้เจ้าหน้าที่ เพื่อให้เจ้าหน้าที่นำไปเผยแพร่ผ่านช่องทางต่างๆ ต่อไป เพื่อสอบถามความสมัครใจของผู้ให้ข้อมูล
 - 3) ในการประชาสัมพันธ์ผ่านผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูล (Gatekeeper) ในที่นี้ ผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูล หมายถึง บุคคลในวงการวรรณกรรมที่ผลักดันการจัดบันทึกเพื่อการเยียวยาจิตใจและเข้าใจตนเอง เช่น มกุฎ อรฤติ บรรณาธิการบริหารสำนักพิมพ์ผีเสื้อ ขั้นตอนคือ ผู้วิจัยติดต่อผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูลเพื่อขอประชาสัมพันธ์งานวิจัย โดยจะติดต่อทางโทรศัพท์ในกรณีที่มีมาตรการรักษาระยะห่างทางสังคม หากได้รับการตอบรับ ผู้วิจัยจึงจัดส่งใบข้อมูลสำหรับผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูล พร้อมใบประชาสัมพันธ์ทั้งในรูปแบบกระดาษและแบบไฟล์ภาพ เพื่อให้ผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูลเข้าใจตัวโครงการวิจัย สามารถถ่ายทอดข่าวสารโครงการแก่กลุ่มเป้าหมายที่น่าจะเข้าข่ายตามเกณฑ์คุณสมบัติ สามารถนำไปประชาสัมพันธ์ไปเผยแพร่ในเครือข่ายสังคมออนไลน์ส่วนตัว และเครือข่ายสังคมออนไลน์ของสำนักพิมพ์หรือหน่วยงาน ตามที่ผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูลสะดวก
 - 4) ผู้ให้ข้อมูลหลักที่สนใจและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยจากการประชาสัมพันธ์ทุกช่องทางสามารถลงสมัครผ่านแบบฟอร์มออนไลน์ซึ่งเชื่อมกับ QR code ที่ให้ไว้ในใบประชาสัมพันธ์ ในแบบฟอร์มออนไลน์ดังกล่าวจะมีคำถามเพื่อคัดกรองเกณฑ์คุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูลในงานวิจัย หากผู้สนใจมีข้อสงสัย สามารถติดต่อผู้วิจัยได้โดยตรงผ่านช่องทางที่ระบุไว้ในใบประชาสัมพันธ์ โดยจากการประชาสัมพันธ์พบผู้สนใจกรอกสมัครในแบบฟอร์มออนไลน์เป็นจำนวน 27 ราย

- 5) เมื่อได้รับลงทะเบียนหรือได้รับการติดต่อจากผู้ให้ข้อมูลหลัก ผู้วิจัยจึงตรวจสอบคุณสมบัติให้ตรงกับเกณฑ์คัดเลือก ผ่านการพูดคุยสอบถามกับผู้ให้ข้อมูลหลักทางโทรศัพท์จากเบอร์ติดต่อที่แจ้งในการสมัคร พบว่ามีผู้ผ่านเกณฑ์คัดเลือกจำนวน 8 ราย จากนั้นผู้วิจัยขอให้ผู้สมัครช่วยคัดเลือกและส่งสำเนาตัวอย่างงานเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก 1 ชิ้นที่ยินดีเปิดเผยแก่ผู้วิจัย มาทางอีเมลของผู้วิจัยตามที่แจ้งไว้ในใบประชาสัมพันธ์ ตัวอย่างงานเขียนในขั้นตอนนี้ จะถูกทำลายทิ้งในกรณีไม่ผ่านการคัดกรอง
- 6) ผู้วิจัยคัดกรองผู้เข้าร่วมวิจัยจากรายนามที่มี ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หรือผ่านช่องทางสื่อสารอื่นๆ ในกรณีที่มีมาตรการรักษา ระยะห่างทางสังคม พร้อมทั้งใช้แบบคัดกรองงานเขียนที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นเพื่อตรวจสอบว่างานเขียนมีลักษณะตามนियามการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกที่ต้องการศึกษา โดยผู้วิจัยและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์แยกกันประเมินอย่างอิสระ และงานเขียนดังกล่าวต้องได้รับการประเมินว่าผ่านเกณฑ์คุณสมบัติทั้งจากทั้งสอง จึงจะถือว่าผู้สมัครเป็นผู้มีส่วนร่วมในงานวิจัย จากนั้นจึงแจ้งผลผู้สมัครเข้าร่วมวิจัยทางโทรศัพท์ ภายใน 1 สัปดาห์หลังได้รับตัวอย่างงานเขียน ในขั้นตอนนี้ พบว่ามีผู้สมัครที่ตัวอย่างงานเขียนผ่านเกณฑ์คัดกรองทั้งหมด 6 ราย และผู้สมัครที่ตัวอย่างงานเขียนไม่ผ่านเกณฑ์คัดกรอง 2 ราย จึงทำการคัดผู้สมัคร 2 รายดังกล่าวออก โดยผู้วิจัยและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ได้เห็นตรงกันในการคัดกรอง
- 7) ในกรณีที่พิจารณางานเขียนแล้วคัดกรองไม่ผ่าน ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้สมัครที่ให้ความสนใจโครงการวิจัย และมอบหนังสือแนะนำวิธีการดูแลจิตใจตนเองเบื้องต้น จัดทำโดยคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตามที่อยู่ในข้อมูลส่วนตัวที่ระบุไว้ในใบสมัคร และหากพบผู้ที่สมควรได้รับคำแนะนำหรือความช่วยเหลือ ผู้วิจัยจะแนะนำแหล่งให้บริการทางจิตวิทยาที่ไม่มีค่าใช้จ่าย และเมื่อแจ้งผลการคัดกรองแล้ว ผู้วิจัยได้ทำลายตัวอย่างงานเขียนของผู้สมัครที่ไม่ผ่านการคัดกรองทั้งหมด
- 8) กรณีที่คัดกรองผ่าน ผู้วิจัยได้ตรวจสอบเพื่อยืนยันความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัยของผู้ให้ข้อมูล โดยชี้แจงถึงวัตถุประสงค์การศึกษาของงานวิจัย แนวทางการวิจัย ประโยชน์และความเสี่ยงจากการเข้าร่วมการวิจัย สิทธิของผู้ให้ข้อมูล รวมถึงบทบาทสถานะของผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยรับทราบ เปิดพื้นที่ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยสอบถามหากมีข้อสงสัย เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจ หากผู้เข้าร่วมวิจัยไม่มีคำถามเพิ่มเติม ผู้วิจัยจึงขออนุญาตนัด

วันเวลาสำหรับดำเนินการสัมภาษณ์ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยสะดวก ส่วนเรื่องสถานที่นั้น ให้เป็นสถานที่ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยรู้สึกปลอดภัยและสะดวกใจในการบอกเล่าเรื่องราวต่างๆ แต่ในกรณีที่มาตรการรักษาระยะห่างทางสังคมอันเนื่องมาจากสถานการณ์โควิด-19 หรือในกรณีที่ผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นกังวลด้านสุขภาพ ผู้วิจัยจะขอสัมภาษณ์ทางช่องทางสื่อสารออนไลน์ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยสะดวก เพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงจากสถานการณ์โควิด-19

- 9) พร้อมกันนั้น ผู้วิจัยแจ้งให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเตรียมตัวเข้าร่วมวิจัย ด้วยการอ่านบทพจนานุกรมเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกขึ้นที่ยกตัวอย่าง ก่อนวันมาให้สัมภาษณ์ เพื่อให้ระลึกและบอกเล่าถึงเหตุการณ์ สภาวะทางจิตใจ ความคิด และความรู้สึก ในระหว่างเขียนได้ พร้อมทั้งแจ้งว่าเนื้อหาบางส่วนที่ไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลจากตัวอย่างงานเขียนดังกล่าว จะถูกนำมาใช้ประกอบการอภิปรายในงานวิจัย และผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถคัดเลือกงานเขียนชิ้นอื่นๆ เพิ่มเติมเพื่อประกอบการให้ข้อมูลได้ ในส่วนของงานเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก นอกเหนือจากชิ้นที่ยกตัวอย่าง ผู้เข้าร่วมวิจัยอาจอ่านบทพจนานุกรมตามความสะดวกเพื่อระลึกถึงประสบการณ์ส่วนตัวที่ได้รับจากการเขียนที่ผ่านมา

ข้อมูลเบื้องต้นของผู้เข้าร่วมวิจัย

การวิจัยนี้มีผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมด 6 ราย เป็นเพศหญิง 5 ราย และเป็นเพศชาย 1 ราย มีอายุระหว่าง 23 - 36 ปี (ค่าเฉลี่ย 29 ปี) มีประสบการณ์การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกเป็นระยะเวลา 3 ปี - 19 ปี (ค่าเฉลี่ย 12 ปี) และในจำนวนนี้ มีผู้เข้าร่วมวิจัยซึ่งได้รับการวินิจฉัยทางจิตเวชในขณะที่มีการเก็บข้อมูลจำนวน 1 ราย

การสัมภาษณ์

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัยแบบพบหน้าจำนวน 2 ราย และผ่านช่องทางออนไลน์อีก 4 ราย โดยได้สัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 6 คนเป็นจำนวน 1 ครั้ง ใช้เวลาราว 80 - 120 นาทีต่อครั้ง เมื่อถอดบทสนทนาแบบคำต่อคำแล้วพบว่า มีข้อสอบถามเพิ่มเติม จึงนัดสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัย 3 คน อีก 1 ครั้ง ใช้เวลาราว 15 - 50 นาที จนข้อมูลอิ่มตัวและไม่พบประเด็นใหม่ โดยขั้นตอนในการสัมภาษณ์มีดังนี้

- 1) เมื่อพบผู้เข้าร่วมวิจัยในวันเวลาและสถานที่หรือช่องทางออนไลน์ตามนัดหมาย ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการพูดคุยทักทายเบื้องต้นให้ผู้เข้าร่วมวิจัยรู้สึกวางใจและผ่อนคลายที่จะพูดคุย จากนั้นทบทวนข้อมูลกับผู้เข้าร่วมวิจัยควรทราบอีกครั้ง เช่น สิทธิของผู้ให้ข้อมูล กระบวนการทำงานกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมวิจัยสอบถามในสิ่งที่สงสัย พร้อมทั้งขออนุญาตบันทึกเสียงระหว่างสัมภาษณ์ เมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยไม่มีข้อสงสัยเพิ่มเติม ผู้วิจัยจะขอให้ผู้เข้าร่วมวิจัยลงนามความยินยอมการเข้าร่วมวิจัยเป็นลายลักษณ์อักษร ในกรณีที่ต้องสัมภาษณ์ทางช่องทางสื่อสารออนไลน์ ผู้วิจัยจะส่งไฟล์เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและหนังสือแสดงยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทางอีเมล เมื่อพูดคุยจนผู้เข้าร่วมวิจัยไม่มีข้อสงสัยเพิ่มเติม ผู้วิจัยจะขออนุญาตบันทึกเสียงว่าผู้เข้าร่วมวิจัยยินยอมเข้าร่วมการวิจัย แทนการลงนามเป็นลายลักษณ์อักษร
- 2) เมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยพร้อมแล้ว จึงเริ่มสัมภาษณ์และเริ่มบันทึกเสียง ผู้วิจัยดำเนินการพูดคุยสัมภาษณ์กับผู้เข้าร่วมวิจัยด้วยแนวคำถามกึ่งโครงสร้างที่วางแผนไว้ เริ่มตั้งแต่สอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมวิจัย จุดเริ่มต้นการเขียน แล้วลงลึกในประเด็นกระบวนการภายในที่เกิดขึ้นระหว่างการเขียน ถามขยความให้ผู้เข้าร่วมวิจัยบอกเล่าเพิ่มเติมในรายละเอียดที่สงสัย เพื่อให้เห็นภาพประสบการณ์จากการเขียนร่วมกันอย่างชัดเจน พร้อมทั้งใช้ตัวอย่างงานเขียนที่ผู้เข้าร่วมวิจัยเลือกมาเป็นวัตถุดิบในการพูดคุยร่วมกัน ระหว่างการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยต้องคำนึงถึงวัตถุประสงค์การวิจัยและพูดคุยเพื่อให้ข้อมูลที่ชัดเจนและครอบคลุมในประเด็นที่ศึกษา ทั้งไม่ลืมดูแลความสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมวิจัยเพื่อให้งานเกิดขึ้นอย่างลื่นไหล เป็นธรรมชาติ คอยสังเกตปฏิกิริยาของผู้เข้าร่วมวิจัย เช่น สีหน้า กิริยาท่าทาง น้ำเสียง ระมัดระวังในการใช้คำพูดและคำถามที่เหมาะสม โดยเฉพาะหากมีประเด็นพูดคุยที่อ่อนไหวต่อผู้เข้าร่วมวิจัย
- 3) เมื่อผู้วิจัยได้ข้อมูลที่ครบถ้วน ครอบคลุม และอิมตัวแล้ว จึงยุติการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยทบทวนประเด็นการพูดคุยต่างๆ และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้บอกเล่าเพิ่มเติมในประเด็นที่เกี่ยวข้องหากต้องการ
- 4) ในกรณีที่ระหว่างการสัมภาษณ์ ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดความกระตือรือร้นหรือเหนื่อยใจ ผู้วิจัยจะให้การดูแลช่วยเหลือด้วยการยุติการสัมภาษณ์ชั่วคราว และซักถามถึงความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นเพื่อประเมินสภาพจิตใจเบื้องต้น พูดคุยและรับฟังจนกระทั่งความรู้สึก

กระทบกระเทือนจิตใจของผู้เข้าร่วมวิจัยบรรเทาลง จากนั้น ผู้วิจัยจะถามความสมัครใจของผู้เข้าร่วมวิจัยว่าต้องการให้สัมภาษณ์ต่อเนื่องจนเสร็จสิ้นหรือไม่ หากผู้เข้าร่วมวิจัยตอบตกลง ผู้วิจัยจะดำเนินการสัมภาษณ์ต่อ โดยย้ำว่าผู้เข้าร่วมวิจัยมีสิทธิ์ขอหยุดการสัมภาษณ์ได้ทุกเมื่อ ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมวิจัยตอบปฏิเสธ ผู้วิจัยจะขออนุญาตยุติการสัมภาษณ์ทั้งหมด และแนะนำช่องทางแหล่งให้ความช่วยเหลือด้านจิตวิทยาที่ไม่มีค่าใช้จ่าย เช่น สายด่วนกรมสุขภาพจิต 1323

- 5) ในกรณีที่การสัมภาษณ์ได้ข้อมูลครบถ้วนดี เมื่อเสร็จสิ้นการพูดคุยแล้ว ผู้วิจัยขออนุญาตทำสำเนาเนื้อหาบางส่วนที่ไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลของตัวอย่างงานเขียนที่ผู้เข้าร่วมวิจัยเอ่ยถึงในการสัมภาษณ์ ด้วยการถ่ายรูปหน้ากระดาษของงานเขียนตัวอย่างและเก็บรักษาไว้ในฐานข้อมูลของผู้วิจัย สำเนารูปภาพดังกล่าวมีไว้เพื่อให้ผู้วิจัยใช้ตรวจสอบความถูกต้องเมื่อยกตัวอย่างเนื้อหาประกอบการอภิปรายเท่านั้น ตัวภาพถ่ายจะไม่ถูกนำไปเผยแพร่หรือนำไปใช้ประกอบเนื้อหาวิจัย
- 6) จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณสำหรับความร่วมมือในการวิจัยและการแบ่งปันประสบการณ์ที่มีความหมาย และแจ้งว่าผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่ให้สัมภาษณ์อีกครั้งหนึ่ง เมื่องานวิจัยทั้งหมดเสร็จสิ้น ไฟล์เสียงสัมภาษณ์พร้อมสำเนาภาพถ่ายงานเขียนทั้งหมดจึงจะถูกทำลายเพื่อปกป้องความเป็นส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูล

ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยใช้เวลาเก็บข้อมูลรวม 11 เดือน นับตั้งแต่เดือนเมษายน 2564 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2565

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังถอดบทสนทนาแบบคำต่อคำ ตรวจสอบความถูกต้องด้วยการฟังบทสนทนาซ้ำ ประกอบกับอ่านตัวอย่างงานเขียนของผู้เข้าร่วมวิจัยในกรณีที่อยากตรวจสอบการสื่อความเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ข้อมูลในหลักการวิจัยเชิงคุณภาพเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ เพื่อให้เข้าถึงความหมายในประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล ตามขั้นตอนของ Smith และ Osborn (2009) ดังต่อไปนี้

1) **มองหาสาระสำคัญในข้อมูลชุดแรก** อ่านข้อมูลชุดแรกเข้าไปซ้ำมาเพื่อให้เกิดความคุ้นเคย บันทึกสิ่งที่น่าสนใจหรือสิ่งสำคัญในคำพูดของผู้ให้ข้อมูล (initial noting) ไว้ที่ขอบซ้ายของกระดาษ สังเกตความเหมือน ความต่าง ความซ้ำ หรือความย้อนแย้ง ในสิ่งที่ผู้พูดอธิบาย ทำกระบวนการนี้จนจบ จากนั้นย้อนกลับไปจุดเริ่มต้นแล้วเขียนระบุใจความสำคัญ (emerging themes) ไว้ที่อีกด้านของกระดาษ ใจความสำคัญคือวลี กระชับสั้นที่ช่วยระบุสิ่งสำคัญในเนื้อหานั้นๆ และเป็นสิ่งที่สกัดได้จากการบันทึกของผู้วิจัย ทำกระบวนการนี้จนจบ

2) **สร้างความเชื่อมโยงระหว่างใจความสำคัญ** ทำความเข้าใจและมองหาความเชื่อมโยงระหว่างใจความสำคัญที่ปรากฏ โดยอาจจัดกลุ่มใจความสำคัญไว้ด้วยกัน หรือบางอันอาจใช้เป็นใจความสำคัญหลัก (superordinate themes) ระหว่างนั้นคอยย้อนกลับไปตรวจสอบบทสนทนาว่า การจัดกลุ่มใจความสำคัญนั้นตรงกับคำพูดตั้งต้น ขั้นตอนถัดมาคือสร้างตารางที่จัดระเบียบใจความสำคัญต่างๆ ที่ประกอบด้วยใจความสำคัญหลักและใจความสำคัญรอง

3) **วิเคราะห์ข้อมูลวิจัยชุดต่อไป** โดยจะตั้งต้นจากใจความสำคัญในข้อมูลชุดแรก หรือเริ่มกระบวนการใหม่ทั้งหมดในข้อมูลชุดต่อไปก็ได้ ผู้วิจัยคอยมองหารูปแบบความเชื่อมโยง (pattern) พร้อมทั้งสังเกตใจความสำคัญใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อสามารถระบุความเหมือนและความต่างในประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละคน เมื่อทำงานเสร็จก็จะได้ตารางรวบรวมใจความสำคัญหลักที่มีการกลั่นกรองประเด็นสำคัญและคัดข้อมูลส่วนที่ไม่จำเป็นออก

4) **เขียนอธิบายใจความสำคัญ** การเขียนอธิบายรายละเอียดของใจความสำคัญจะช่วยกำหนดขอบเขตความหมายในประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย สิ่งสำคัญคือการบรรยายขยายรายละเอียดในใจความสำคัญให้ผู้อ่านเห็นภาพ โดยเขียนอธิบายให้ชัดเจนว่าอะไรคือสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าว และอะไรคือการตีความของผู้วิจัย

4. การอภิปรายและสรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยและบรรยายวิเคราะห์ในประเด็นใจความสำคัญต่างๆ เพื่อสะท้อนความเชื่อมโยงของประสบการณ์จากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกจากผู้เข้าร่วมวิจัย กับวรรณกรรมที่ได้ทบทวนมา พร้อมทั้งวิเคราะห์ถึงข้อจำกัดหรืออุปสรรคที่พบระหว่างวิจัย และข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยในอนาคต รวมถึงแนวทางนำผลวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในแวดวงจิตวิทยา

5. การตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย เพื่อควบคุมคุณภาพของงานวิจัยนี้ ตามที่ ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล (2562) ได้สรุปหลักเกณฑ์สำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพของ Yardley (2000, 2015) และเกณฑ์ประเมินคุณภาพสำหรับงานวิจัยแบบ IPA ของ Smith (2011) ไว้ดังนี้

5.1 หลักเกณฑ์สำหรับงานวิจัยเชิงคุณภาพ

1) การให้ความสำคัญกับบริบทของการวิจัย (sensitivity to context)

ระหว่างศึกษาหาข้อมูลและทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยพยายามศึกษาองค์ความรู้ของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกเท่าที่เคยมีการศึกษามา โดยให้ความสำคัญว่าต้องมีข้อมูลวรรณกรรมจากงานวิจัยที่มีการศึกษาในวัฒนธรรมเอเชียร่วมด้วย เนื่องจากความรู้เกี่ยวกับการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกเริ่มต้นขึ้นจากประเทศตะวันตก ซึ่งมีวัฒนธรรมหรือความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและสังคมแตกต่างกันไป และวัฒนธรรมความเชื่อเหล่านั้นอาจส่งผลต่อวิธีการเขียนหรือประโยชน์ที่ได้รับจากการเขียนในรายละเอียด เมื่อได้เริ่มสัมภาษณ์เก็บข้อมูล ผู้วิจัยพยายามรับฟังข้อมูลที่สัมผัสหรือเกี่ยวกับกับบริบทสังคมและวัฒนธรรมไทย ที่มีผลให้ผู้เข้าร่วมวิจัยสนใจการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก เพื่อให้งานวิจัยนี้สะท้อนประสบการณ์การเขียนของกลุ่มเป้าหมายคนไทยได้ และขณะเดียวกันก็ดูแลให้ขั้นตอนการสัมภาษณ์มีความสบายใจและปลอดภัยเพียงพอที่จะเปิดเผยเรื่องราว เพราะเรื่องราวที่เกี่ยวกับการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกมักมีความสำคัญและอาจเป็นเรื่องราวที่เปราะบาง เมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยรู้สึกอ่อนไหวยามเล่าเรื่อง ผู้วิจัยใส่ใจรับฟังและให้พื้นที่และเวลาจนกว่าผู้เข้าร่วมวิจัยจะรู้สึกสบายใจก่อนเล่าต่อ

2) ความทุ่มเทและความเคร่งครัด (commitment and rigor)

ระหว่างทำวิจัย ผู้วิจัยพยายามรักษาคุณภาพในการทำงานให้คงที่ โดยได้ใช้เวลาทบทวนและตรวจสอบบทสัมภาษณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละราย รายละเอียดหลายครั้ง จนกว่าจะชัดเจนและสามารถเขียนถ่ายทอดผลการวิจัยและอภิปรายการวิจัยได้อย่างเข้าอกเข้าใจกับตนเอง การได้ใช้เวลาอยู่กับข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละรายอย่างเต็มที่ช่วยให้ผู้วิจัยเข้าใจภาพรวมประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคนที่สะท้อนผ่านการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก ความเข้าใจนี้ช่วยให้ผู้วิจัยสามารถเข้าถึงความหมายในข้อมูลและตีความประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยได้

3) ความโปร่งใสและความสอดคล้องกลมกลืน (transparency and coherence)

ผู้วิจัยดำเนินการทำวิจัยด้วยความโปร่งใส นั่นคือได้แจกแจงขั้นตอนที่เกี่ยวข้อง เริ่มตั้งแต่จุดเริ่มต้นการออกแบบการวิจัย จุดยืนของผู้วิจัย เขียนบททวนวรรณกรรมโดยอธิบายรายละเอียดตามความเข้าใจของผู้วิจัยอย่างละเอียดเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจองค์ความรู้ของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกซึ่งเป็นแขนงหนึ่งของการเขียนบำบัด จากนั้นจึงพัฒนาเกณฑ์การคัดเลือก สร้างแบบคัดกรองงานเขียนร่วมกับที่ปรึกษางานวิจัย และสร้างชุดคำถามสัมภาษณ์ที่ผ่านการตรวจสอบจากที่ปรึกษางานวิจัย จนมั่นใจได้ว่างานวิจัยนี้จะได้ผู้เข้าร่วมวิจัยที่ตรงตามวัตถุประสงค์การศึกษา พร้อมทั้งแสดงที่มาที่ไปของผู้เข้าร่วมวิจัยที่ผ่านเกณฑ์คัดกรอง ตัวอย่างข้อมูลและการตีความของผู้วิจัย การทำงานทุกขั้นตอนมีความเชื่อมโยงถึงกัน ตั้งแต่การกำหนดจุดประสงค์ คำถามวิจัย ระเบียบวิธีวิจัย ขั้นตอนการดำเนินการ จนถึงการบอกเล่าผลวิจัยและอภิปรายสรุปผล

4) ผลกระทบและความสำคัญของงานวิจัย (impact and importance)

งานวิจัยนี้มีความสำคัญในฐานะงานวิจัยในประเทศไทยที่มีศึกษาเกี่ยวกับการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก (Expressive Writing) โดยเฉพาะ และเลือกทำด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ที่ช่วยสะท้อนภาพประสบการณ์ได้อย่างละเอียดลออ งานวิจัยนี้จึงสามารถเป็นแหล่งข้อมูลที่มีประโยชน์สำหรับคนไทยที่สนใจการดูแลตัวเองด้วยการเขียน รวมถึงบุคลากรด้านสุขภาพจิตที่มองหาเครื่องมือในการดูแลผู้รับบริการ งานวิจัยนี้ช่วยสะท้อนเหตุผลว่าทำไมผู้เข้าร่วมวิจัยจึงสนใจการเขียนที่เป็นพื้นที่ปลอดภัยให้ตนเองได้ ข้อมูลนี้เชื่อมโยงถึงสภาพแวดล้อมในสังคมไทย รวมถึงสภาพแวดล้อมในการบำบัดที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้พบระหว่างการเข้ารับบริการ ความเข้าใจจากผลวิจัยจะช่วยให้บุคลากรสุขภาพจิตนำไปพัฒนาและปรับปรุงการให้บริการที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากขึ้นในอนาคต

5.2 เกณฑ์ประเมินคุณภาพสำหรับงานวิจัยแบบ IPA

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลวิจัยตามเกณฑ์ประเมินคุณภาพสำหรับงานวิจัยแบบ IPA โดยอ้างอิงจาก Smith (2011, p. 24) ของ ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล (2562) ดังต่อไปนี้

1) กำหนดประเด็นที่ศึกษาอย่างชัดเจน หมายถึง มีการบอกเล่ารายละเอียดเชิงลึกในแง่มุมในปรากฏการณ์ที่ผู้วิจัยสนใจอย่างเฉพาะเจาะจง แทนที่จะเป็นการอธิบายถึงอะไรกว้างๆ ผิวๆ ในข้อนี้ผู้วิจัยได้เจาะจงที่จะศึกษาแง่มุมประสบการณ์จากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกของผู้เข้าร่วม

วิจัยนั้นๆ ตั้งแต่จุดเริ่มต้นที่นำพามาสู่การเขียน กระบวนการระหว่างเขียน ไปจนถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเขียน มีการนำเสนอเรื่องราวในเส้นทางการเขียนของแต่ละบุคคลอย่างชัดเจน

2) **มีข้อมูลวิจัยที่มีคุณภาพ** หมายถึง มีการนำเสนอข้อมูลที่สะท้อนภาพประสบการณ์จากผู้เข้าร่วมวิจัยได้ชัดเจน และเป็นข้อมูลที่มาจากมุมมองของผู้เข้าร่วมวิจัย ทั้งนี้การจะได้มาซึ่งข้อมูลคุณภาพต้องมีการเตรียมการที่ดีตั้งแต่ขั้นตอนการสัมภาษณ์เพื่อรวบรวมข้อมูล ในขั้นนี้ผู้วิจัยได้พยายามพัฒนาคำถามสัมภาษณ์และสังเกตข้อมูลจากตัวอย่างงานเขียนที่ได้รับมา รวมทั้งมีการสอบถามเพิ่มเติมเพื่อให้เข้าใจรายละเอียดในคำบอกเล่า เพื่อให้เข้าใจและนำเสนอข้อมูลได้อย่างชัดเจนที่สุด นอกจากนี้เมื่อถอดบทสนทนาเสร็จแล้ว ผู้วิจัยได้ส่งเอกสารดังกล่าวให้ผู้เข้าร่วมวิจัยตรวจสอบความถูกต้องของถ้อยคำที่บอกเล่ามา เพื่อให้แน่ใจว่าข้อมูลดิบได้ถูกสื่อสารตามความต้องการของผู้เข้าร่วมวิจัย

3) **ระบุความแพร่หลายของใจความสำคัญ** และแสดงข้อความจากผู้เข้าร่วมวิจัยตามเกณฑ์ของ IPA หมายถึง นำเสนออย่างชัดเจนว่ามีผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวนกี่คนที่กล่าวสนับสนุนในแต่ละใจความสำคัญ และแสดงข้อความจากผู้เข้าร่วมวิจัยตามเกณฑ์การตรวจสอบคุณภาพ ในขั้นนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนออย่างละเอียดว่าประเด็นในผลวิจัยมาจากผู้เข้าร่วมวิจัยท่านใดบ้าง พร้อมทั้งแสดงข้อความจากผู้เข้าร่วมวิจัยประกอบกันในแต่ละประเด็น เพื่อให้ผู้อ่านได้เห็นว่าแต่ละประเด็นมีความแพร่หลายในการวิจัยอย่างไรบ้าง และให้ผู้อ่านได้ประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อมูลดิบและการตีความของผู้วิจัย

4) **ให้พื้นที่แก่การนำเสนอแต่ละใจความสำคัญอย่างเพียงพอ** หมายถึง การให้พื้นที่การบอกเล่ารายละเอียดใจความสำคัญย่อยต่างๆ ที่อยู่ภายใต้ใจความสำคัญอย่างเท่าเทียมกัน ในขั้นนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอประเด็นย่อยภายใต้ประเด็นหลักที่ค้นพบ และได้ให้พื้นที่ในการบรรยายและอธิบายการตีความในแต่ละประเด็น

5) **มีการตีความข้อมูล มิใช่บรรยายข้อมูลเพียงอย่างเดียว** หมายถึง ผู้วิจัยอธิบายตีความข้อมูลที่ได้นำเสนอไปเพื่อชี้ให้เห็นถึงนัยที่ปรากฏในข้อความที่ยกตัวอย่างดังกล่าว แสดงให้เห็นถึงการตีความสองชั้นของผู้วิจัยที่พยายามทำความเข้าใจตัวผู้เข้าร่วมวิจัยและทำความเข้าใจประสบการณ์ของเขา ในขั้นนี้ผู้วิจัยพยายามอธิบายเรื่องราวของผู้เข้าร่วมวิจัย จากนั้นจึงบรรยายใจความสำคัญที่ค้นพบด้วยภาษาและมุมมองการตีความของตนเอง เพื่อเข้าถึงความหมายเชิงลึกในปรากฏการณ์การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก

6) แสดงให้เห็นถึงความคล้ายและความต่างของประสบการณ์ หมายถึง ผู้วิจัยเชื่อมโยงให้เห็นความคล้ายคลึงกันระหว่างผู้เข้าร่วมวิจัย พร้อมกับแสดงให้เห็นเอกลักษณ์ในประสบการณ์ของแต่ละคน ซึ่งในจุดนี้ถือเป็นลักษณะเฉพาะของงานวิจัยแบบ IPA ในข้อนี้ ผู้วิจัยได้พยายามอธิบายความเชื่อมโยงและความแตกต่างในประสบการณ์การเขียนของผู้วิจัย เช่นปัจจัยที่นำมาสู่การเขียนมีความคล้ายคลึงและแตกต่างกันในรายละเอียดอย่างไรในหมู่ผู้เข้าร่วมวิจัย

7) เขียนรายงานการวิจัยอย่างมีคุณภาพ หมายถึง งานวิจัยมีการเขียนที่ประณีตและบอกเล่าเรื่องราวได้ดี ผู้อ่านสามารถร่วมรู้สึกและเรียนรู้ไปกับเรื่องราวประสบการณ์ดังกล่าว ในข้อนี้ ผู้วิจัยพยายามใช้การอธิบายที่ช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจเส้นทางการเขียนของผู้เข้าร่วมวิจัย ว่าในกระบวนการต่างๆ ประกอบไปด้วยปัจจัยนำพาและความคิดความรู้สึกที่เข้มข้น มีความสำคัญและมีความหมายต่อผู้เข้าร่วมวิจัยอย่างไร และพยายามเลือกใช้ถ้อยคำที่สื่อความหมายใจความสำคัญในประสบการณ์ที่ละเอียดและซับซ้อนให้ได้มากที่สุด

6. จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล

แม้การวิจัยนี้จะถือว่าเป็นงานที่มีความเสี่ยงต่ำที่ผู้ให้ข้อมูลสามารถปฏิเสธการเข้าร่วมได้ทุกเมื่อและไม่มีการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว แต่การศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกเป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ชีวิตทางบวกและลบของผู้เข้าร่วมวิจัย จึงอาจมีผลกระทบทางจิตใจเกิดขึ้นได้ระหว่างการสัมภาษณ์ นอกจากนี้แล้ว ในช่วงระยะเวลาที่ผู้วิจัยดำเนินการวิจัย สถานการณ์เกี่ยวกับโรคโควิด-19 ยังไม่มีความแน่นอน ดังนั้นเพื่อป้องกันการละเมิดสิทธิของผู้ให้ข้อมูล ทั้งทางจิตใจและทางด้านสุขภาพร่างกาย ผู้วิจัยจึงเตรียมการเกี่ยวกับการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

- 1) ผู้วิจัยตระหนักถึงและชี้แจงเกี่ยวกับสิทธิของผู้ให้ข้อมูลแก่ผู้เข้าร่วมวิจัย ว่าการเข้าร่วมวิจัยนี้เป็นความสมัครใจ และผู้เข้าร่วมวิจัยมีสิทธิยุติการสัมภาษณ์ หรือขอถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกเมื่อ
- 2) ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดของงานวิจัยให้แก่ผู้เข้าร่วมวิจัย โดยครอบคลุมถึงความสำคัญของงานวิจัย วัตถุประสงค์การศึกษา กระบวนการเก็บข้อมูล ไปจนถึงขั้นตอนการทำลายข้อมูลเมื่อการวิจัยเสร็จสิ้น พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมวิจัยซักถามเกี่ยวกับงานวิจัยจนหมดคำถาม

- 3) ผู้วิจัยพูดคุยให้มั่นใจว่า ก่อนตัดสินใจเข้าร่วมวิจัยและลงนามเป็นลายลักษณ์อักษร ผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับทราบถึงประโยชน์และความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นได้จากการเข้าร่วมวิจัย และประเมินแล้วว่าต้องการเข้าร่วมโดยสมัครใจ โดยในส่วนของประโยชน์นั้น งานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับการศึกษเกี่ยวกับเครื่องมือการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก เพื่อพัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพจิตคนไทยต่อไปในอนาคต ทว่าความเสี่ยงก็คือการให้สัมภาษณ์เชิงลึก จำเป็นต้องให้ผู้เข้าร่วมวิจัยย้อนระลึกถึงประสบการณ์ชีวิตในส่วนที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเขียนที่นำมาบอกเล่า ดังนั้นการเล่าย้อนถึงประสบการณ์ชีวิตในอดีตดังกล่าวอาจก่อให้เกิดความรู้สึกทางลบ หรือความอึดอัด ไม่สบายใจขึ้นมาได้
- 4) ก่อนการเก็บข้อมูลทุกครั้ง ผู้วิจัยขอความยินยอมในการบันทึกเสียงให้สัมภาษณ์ การจดบันทึกภาคสนาม และการถ่ายภาพสำเนาตัวอย่างงานเขียนบางส่วน เมื่อได้รับอนุญาตจากผู้เข้าร่วมวิจัยแล้วจึงจะสามารถบันทึกเพื่อใช้เป็นข้อมูลสำหรับวิจัยได้ โดยในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยจะขออนุญาตบันทึกเสียงเพื่อแสดงเจตจำนงที่จะให้อนุญาตในการเก็บข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัย
- 5) ในงานวิจัยนี้ ข้อมูลส่วนบุคคลหรือข้อมูลระบุตัวตนของผู้เข้าร่วมวิจัยจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับ ไม่มีใครเข้าถึงได้นอกจากผู้วิจัย และใช้นามสมมติแทนในการนำเสนอเนื้อหาวิจัย เมื่องานวิจัยเสร็จสมบูรณ์แล้ว ผู้วิจัยจะทำลายข้อมูลไฟล์เสียงให้สัมภาษณ์จากอุปกรณ์บันทึกเสียง คอมพิวเตอร์ และทำลายสำเนาภาพถ่ายตัวอย่างงานเขียนที่เก็บรักษาในฐานข้อมูลส่วนตัว
- 6) ในการสัมภาษณ์แบบพบหน้า เพื่อรักษาความปลอดภัยทางสุขภาพของผู้เข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยจะขอความร่วมมือจากผู้เข้าร่วมวิจัยในการใส่หน้ากาก และตัวผู้วิจัยเองใส่หน้ากากทุกครั้งในการนัดหมายแบบพบหน้าเพื่อเก็บข้อมูลวิจัย
- 7) ในกรณีที่การนัดหมายสัมภาษณ์ไม่อาจกระทำได้แบบพบหน้า เช่น ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่สะดวกเดินทาง หรือทั้งผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมวิจัยต้องปฏิบัติตนและรักษาระยะห่างทางสังคมตามมาตรการในการป้องกันโรคโควิด-19 ผู้วิจัยจะมีการพูดคุยปรึกษาถึงช่องทางสัมภาษณ์อื่นๆ ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยสะดวก และชี้แจงถึงการรักษาความเป็นส่วนตัวในการพูดคุยสัมภาษณ์ผ่านช่องทางนั้น

บทที่ 4

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ก่อนเข้าสู่เนื้อหาส่วนวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย ผู้วิจัยจะเสนอรายละเอียดของผู้ให้ข้อมูลแต่ละคน เพื่อให้ผู้อ่านรายงานการวิจัยฉบับนี้เห็นเข้าใจตัวตนและภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย ซึ่งจะมีส่วนช่วยในการเข้าใจเรื่องราวที่ผู้ให้ข้อมูลบอกเล่าเกี่ยวกับการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก

แก้ว ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

แก้วเป็นผู้หญิงอายุ 30 ปี ผิวสองสี ผมยาวตรงสีดำ บุคลิกเป็นมิตร ยิ้มเก่ง ชอบพูดคุยในเรื่องราวลึกซึ้ง แม้ในระดับปริญญาตรีและปริญญาโทแก้วจะศึกษาในสายงานเฉพาะทางด้านอื่น แก้วก็มีความสนใจส่วนตัวในเรื่องราวทางจิตใจและจิตวิทยาทั่วไปในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะด้านความสัมพันธ์ ในการสัมภาษณ์แก้วยินดีให้ข้อมูลอย่างเต็มที่และถ่ายทอดความรู้สึกอย่างจริงจัง มีทั้งเสียงหัวเราะจากความสุขและน้ำตาจากความเศร้าระหว่างพูดคุย แก้วเริ่มเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกด้วยตนเองมาเป็นเวลาเกือบ 10 ปี และมีพัฒนาการการเขียนที่ลงลึกเรื่องจิตใจมากขึ้น ในระยะหลังที่ใช้ชีวิตอยู่คนเดียวในต่างประเทศระหว่างศึกษาต่อและเจอสถานการณ์โควิด-19 โดยการเขียนบางส่วนของแก้วเป็นการเขียนบนพื้นที่เครือข่ายสังคมออนไลน์ แก้วมีประสบการณ์ในการพูดคุยกับนักจิตวิทยาการปรึกษาในประเด็นปัญหาด้านความสัมพันธ์

พลอย ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

พลอยเป็นผู้หญิงอายุ 25 ปี ผิวขาว ตาโต ผู้วิจัยรับรู้ว่าพลอยมีบุคลิกของความใจเย็นและสงบ จากจังหวะการบอกเล่าเรื่องราวที่ค่อยเป็นค่อยไป ความตั้งใจครุ่นคิดในการพยายามอธิบายคำตอบ และเลือกใช้คำที่จะอธิบายถึงสภาวะต่างๆ ให้สื่อสารได้ดีที่สุด อุปนิสัยส่วนตัวพลอยอธิบายว่าเป็นคนที่ชอบครุ่นคิดอะไรลึกซึ้งและใส่ใจเรื่องความรู้สึก แม้ในปริญญาตรีพลอยจะศึกษาด้านอื่น ปัญหาที่ประสบในภูมิหลังชีวิตก็ผลักดันให้พลอยให้ความสำคัญและสนใจศึกษาศาสตร์จิตวิทยาและการพัฒนาตนเองอย่างเข้มข้น รวมทั้งสนใจงานเชิงรณรงค์ให้ผู้คนรอบข้างเห็นความสำคัญของสุขภาพจิต พลอยเริ่มต้นจดบันทึกด้วยตนเองเพื่อเป็นเครื่องมือหนึ่งในการเรียนรู้และการทำงาน และ

มีการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกอย่างจริงจังมากขึ้นหลังได้รับคำแนะนำจากจิตแพทย์ ปัจจุบันพลอยเขียนมาได้เป็นระยะเวลาราว 3-4 ปี และมีประสบการณ์รับการบำบัดทั้งกับจิตแพทย์และนักจิตวิทยาการปรึกษา

ตะวัน ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

ตะวันเป็นผู้ชายอายุ 23 ปี ผิวเข้ม ร่าเริง กระตือรือร้นที่จะพูดคุยแลกเปลี่ยนในสิ่งที่สงสัย ในกระบวนการสัมภาษณ์ ตะวันให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ผู้วิจัยสัมผัสได้ว่าตะวันเป็นมิตรและถ่ายทอดความรู้สึกอย่างซื่อตรง ตะวันมีความสนใจในศาสตร์จิตวิทยาและเลือกศึกษาต่อด้านนี้โดยเฉพาะ จึงใช้พื้นที่การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกเป็นเครื่องมือหนึ่งในการสำรวจเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ทั้งยังมีความสนใจส่วนตัวในงานเขียนและการบอกเล่าเรื่องราวเชิงจิตวิทยาสู่สังคมวงกว้างอย่างจริงจัง พื้นฐานการเรียนด้านจิตวิทยาทำให้ตะวันสามารถอธิบายถึงปรากฏการณ์ของประสบการณ์ภายในและสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกได้อย่างชัดเจน ตะวันเริ่มต้นจดบันทึกจากคำแนะนำของครูฝึก และได้เขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกมาเป็นเวลาราว 4 ปีตั้งแต่เข้ามาวิทยาลัยที่เป็นช่วงเปลี่ยนผ่านของชีวิต และมีประสบการณ์พูดคุยกับนักจิตวิทยาการปรึกษาอย่างสม่ำเสมอ

แนน ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

แนนเป็นผู้หญิงอายุ 36 ปี ผิวขาว ใส่แว่น มีท่าทีเรียบร้อยและใจดี ในกระบวนการสัมภาษณ์แนนยินดีให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในทุกขั้นตอน โดยได้จัดทำตัวอย่างงานเขียนที่มีความเป็นปัจจุบันขึ้นใหม่โดยเฉพาะเพื่อให้ผู้วิจัยได้เข้าใจเส้นทางการจดบันทึกของแนน แนนเริ่มจดบันทึกประจำวันด้วยตนเองและเขียนมาเป็นระยะเวลาราว 18 ปี จนการเขียนบันทึกกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ขาดไปไม่ได้ ตั้งแต่ช่วงวัยรุ่นที่ประสบปัญหาในครอบครัวจนกระทั่งเริ่มเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดูแลตัวเองได้มากขึ้น แนนเป็นผู้ให้ข้อมูลคนเดียวที่มีการเปิดเผยข้อเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกให้กลุ่มคนสนิทที่ไว้วางใจอ่านบนแพลตฟอร์มออนไลน์เป็นประจำสม่ำเสมอ กลุ่มผู้อ่านของแนนจะตอบรับด้วยการให้กำลังใจและแสดงให้เห็นว่าพวกเขาอยู่เคียงข้างและร่วมรับรู้เรื่องราวนี้ไปด้วยกัน ปัจจุบันแนนประกอบอาชีพอิสระส่วนตัวและยังคงจดบันทึกประจำวันอย่างมีวินัยในทุกวัน แนนมีประสบการณ์การรับบริการกับจิตแพทย์

ฟาง ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

ฟางเป็นผู้หญิงอายุ 30 ปี ผิวสองสี ผอมยาวตรง ผู้วิจัยสัมผัสได้ว่าฟางมีบุคลิกเป็นผู้ใหญ่และมีความคล่องตัวหัดหะแมง มีความเป็นผู้นำ ในกระบวนการสัมภาษณ์ ฟางให้ความร่วมมือในทุกขั้นตอนเป็นอย่างดี โดยสามารถถ่ายทอดประสบการณ์ส่วนตัวออกมาได้อย่างเปิดกว้าง ชัดเจน เป็นระบบระเบียบ ฟางทำงานด้านการวิจัยเป็นหลัก แต่ก็มี ความสนใจส่วนตัวในด้านการเขียน การอ่าน และการจัดบันทึก ได้เริ่มเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกด้วยตัวเองมาเป็นเวลาราว 20 ปี นับตั้งแต่ชั้นประถมที่โรงเรียนส่งเสริมให้จัดบันทึกการอ่าน ปัจจุบันฟางใช้การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในการดูแลตัวเองอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอ โดยเฉพาะในเวลาที่เหมาะสมปัญหาในชีวิตและต้องการมองหาทางออกหรือทางแก้ไข ในอนาคตฟางตั้งใจนำวัตถุดิบจากบันทึกส่วนตัวมาต่อยอดเป็นงานเขียนเชิงสร้างสรรค์ของตัวเอง ฟางมีประสบการณ์พูดคุยกับนักจิตวิทยาการปรึกษาภายในสถานศึกษาที่ตนเองสังกัดอยู่ในอดีต

พร ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

พรเป็นผู้หญิงอายุ 31 ปี ผิวเข้ม หน้าคม ผมหักศก มีความเป็นศิลปินและมีอารมณ์ขัน ในกระบวนการสัมภาษณ์ พรให้ความร่วมมือในการบอกเล่าประสบการณ์ส่วนตัวที่เข้มข้นอย่างจริงจัง ตรงไปตรงมา พรเริ่มต้นจัดบันทึกด้วยตนเองจากประสบการณ์ในครอบครัวที่เจ็บปวดในวัยเด็กและไม่มีที่ระบายออก และมีประสบการณ์การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกมาเป็นเวลาราว 20 ปี จนรู้สึก ว่าสมุดกับปากกาคือเพื่อนแท้และจะพกติดตัวไปด้วยเสมอ ปัจจุบันพรทำงานด้านการเขียนบทและงานด้านการศึกษาไปควบคู่กัน มีความสนใจอย่างลึกซึ้งในประสบการณ์ของคนธรรมดาทั้งในชีวิตส่วนตัวและการทำงาน พรมีประสบการณ์พูดคุยกับนักจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อเยียวยาจิตใจจากเรื่องราวความสัมพันธ์ที่เป็นบาดแผลในชีวิต

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการสัมภาษณ์ประสบการณ์ทางจิตใจในการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกของ แก้ว พลอย ตะวัน แนน พาง และพร และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ภายใต้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพในรูปแบบปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ พบประเด็นหลักที่สามารถอธิบายประสบการณ์ดังกล่าวได้ 5 ประเด็นหลักคือ

ประเด็นหลักที่ 1 องค์ประกอบที่ชักนำให้สนใจการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก

ประเด็นหลักที่ 2 ช่องทางและเวลาในการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก

ประเด็นหลักที่ 3 รูปแบบวิธีและกระบวนการที่ดำเนินไประหว่างการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก

ประเด็นหลักที่ 4 ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก

ประเด็นหลักที่ 5 การรับรู้ประโยชน์ของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกและการนำไปใช้ต่อ

ในแต่ละประเด็นมีประเด็นย่อยและรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประเด็นหลักที่ 1 องค์ประกอบที่ชักนำให้สนใจการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก

เมื่อถามถึงจุดเริ่มต้นในการเขียน ผู้ให้ข้อมูลทุกคน แก้ว พลอย ตะวัน แนน พาง และพร ได้เล่าถึงองค์ประกอบในชีวิตที่ชักนำให้ตนเองเริ่มสนใจการเขียนที่ได้ถ่ายทอดความคิดความรู้สึกออกมา องค์ประกอบที่ว่านั่นต่างเป็นสิ่งที่เข้ามากระทบให้เกิดมวลความรู้สึกเข้มข้นและรับรู้ได้ภายในใจ โดยสามารถจำแนกเป็นองค์ประกอบที่มีอยู่ในพื้นเพและภูมิหลังดั้งเดิมของชีวิตตั้งแต่เยาว์วัย และองค์ประกอบที่เข้ามากระทบตามวาระเมื่อชีวิตดำเนินไปและเติบโตขึ้น โดยในฉากชีวิตดังกล่าว ผู้ให้ข้อมูลทุกคนล้วนมีความคุ้นเคยกับการเขียนและการอ่านในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง ผู้วิจัยจึงจำแนกประเด็นย่อยในประเด็นหลักนี้ออกเป็น 3 ประเด็นย่อย คือ

ประเด็นย่อยที่ 1 ความคุ้นเคยกับการเขียนการอ่านและการจดบันทึก

ประเด็นย่อยที่ 2 การขาด ‘พื้นที่ที่ปลอดภัยทางความรู้สึก’ หล่อหลอมให้แสวงหาพื้นที่แสดงออก

ประเด็นย่อยที่ 3 การกระตุ้นที่นำไปสู่การมองหาหนทางเยียวยา

มีรายละเอียดปลีกย่อยดังต่อไปนี้

1.1 ความคุ้นเคยกับการเขียนการอ่านและการจดบันทึก

ผู้ให้ข้อมูลทุกคนได้แก่ เก้า พลอย ตะวัน แนน พาง และ พร ต่างเติบโตมาโดยมีช่วงชีวิตที่ได้คลุกคลีกับการเขียน การอ่าน หรือการจดบันทึก ทุกคนเคยทำกิจกรรมการเขียนเพื่อจุดประสงค์อื่นๆ ก่อนจะมาสู่ช่วงที่ได้เขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกจนเกิดความเข้าใจตนเอง สิ่งที่ชักนำให้แต่ละคนได้ลองทำกิจกรรมเกี่ยวกับการเขียน การอ่าน และการจดบันทึกก็มีแตกต่างกันไป บ้างได้เริ่มต้นจากกิจกรรมที่ส่งเสริมภายในโรงเรียน บ้างเป็นความสนใจส่วนตัว และบ้างก็ใช้การเขียนการอ่านเป็นกิจกรรมคลายเหงา

เก้า และ พร เป็นผู้ให้ข้อมูลที่คุ้นเคยกับเขียนจากกิจกรรมในโรงเรียนที่ครูอาจารย์ให้โจทย์ให้ทำ แม้บางครั้งการเขียนจะไม่ได้เริ่มต้นด้วยความสมัครใจทั้งหมด แต่ประสบการณ์ดังกล่าวก็ช่วยให้ทั้งสองเข้าใจว่าภายในตัวตนของตัวเองมีด้านที่ถูกโฉลกกับการเขียนอยู่ อย่างเช่นการที่เก้าได้รับคำชื่นชมจากการเขียน และความสุขที่พรได้เวลาเขียนเรียงความ

“เรารู้สึกว่าเราเป็นคนชอบเปรี้ยวเปรี้ยวอะไรค่อนข้างเยอะ แบบพรรณนาโวหารเยอะ แล้วก็วิชา...ไม่ได้ชอบวิชาภาษาไทยมากที่สุด ชอบวิชาศิลปะมากกว่า ตั้งแต่เด็กๆ ตั้งแต่ประถม แต่ตั้งแต่เด็กๆ ก็วิชาที่เป็นเชิงงานเขียน เรียงความ วันแม่ วันอะไรหรือใดๆ ก็มักจะได้ผลตอบแทนที่ค่อนข้างดีจากทางอาจารย์ แบบว่าให้ออกมาพูดหน้าห้องให้เพื่อนฟัง หรือได้รางวัลแปะบอร์ดเด็กๆ อิม ก็เลยรู้สึกว่าตัวเองค่อนข้าง...express อะไรผ่านตัวอักษร”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

เก้า ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“เป็นคนชอบเขียนชอบอ่านตั้งแต่เด็กๆ แต่ว่า...ไม่ได้ชอบเขียน ชอบทำการบ้านอะ ชอบทำการบ้านภาษาไทยอะ เวลาครูให้แต่งความเรียงไรเงี้ย แล้วไม่ได้ให้เขียนไดอารี่นะ แต่เวลาครูให้แต่งความเรียงอะไรอย่างนี้ เราจะเอนจอยมาก จะชอบให้มีมันถูกกระดาษกับปากกา”

พร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

ส่วน พลอย และ แนน คือผู้ให้ข้อมูลที่ระบุว่าตนเองชื่นชอบในการอ่านและเขียนหนังสือเป็นทุนเดิม กิจกรรมการเขียนและอ่านจึงเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันอยู่ก่อนแล้ว แต่จุดที่น่าสนใจคือทั้งสองระบุตรงกันว่ากิจกรรมการเขียนการอ่านคือ ‘เพื่อน’ ในยามที่อยู่คนเดียว

“ถ้าย้อนไปเลยที่จำได้คือตอนเด็กๆ เลยที่แบบว่าเขียนการ์ตูน เขียนนิยาย แล้วตอนเด็กอ่านหนังสือ เพราะไม่ได้มีเพื่อนบ้านที่เล่นอะไรเยอะขนาดนั้น ไม่รู้จะทำอะไรก็อ่านหนังสือ พออ่านหนังสือแล้วพอมันมีจินตนาการ มันก็เขียน มันก็เอาออกมา ถ้าคิดย้อนกลับไปแล้วเขียนจริงๆ เป็นงานอดิเรก ชอบ มาโดยธรรมชาติ แล้วเพิ่งค่อยกลับมาตอนที่เราจะกลับมาดูตัวเองว่าแบบ เป็นอะไร”

พลอย ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“ด้วยความที่เป็นเด็กเงียบๆ เป็นลูกคนเดียว แล้วก็เป็นคนชอบอ่านหนังสือ ที่นี้ด้วยความที่เป็นคนชอบอ่าน ก็เลยกลายเป็นคนชอบเขียน เพราะว่าเวลาเขียนเสร็จแล้ว ก็จะมานั่งอ่านที่ตัวเองเขียนค่ะ”

แนน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ฟาง เป็นผู้ให้ข้อมูลอีกรายที่เริ่มต้นเขียนในช่วงวัยเด็ก เธอเริ่มต้นเขียนด้วยจุดประสงค์เพื่อวางแผนการทำงานและทำการบ้าน แต่เมื่อลองเขียนแล้วก็ได้สัมผัสประโยชน์ของการเขียนในรูปแบบหนึ่ง นั่นคือการได้ระบายความรู้สึกและความกังวลของตัวเองออกมาอย่างตรงไปตรงมา ซึ่งประสบการณ์ลักษณะนี้ พรก็ได้เอ่ยถึงไว้เช่นกันว่าการได้เขียนระบายความรู้สึกออกมา ทำให้เธอรู้สึกเป็นมิตรกับกิจกรรมการเขียนมากกว่าการจดบันทึกอย่างมีโครงสร้างว่าแต่ละวันทำกิจกรรมอะไรบ้าง

“มาเขียนจริงๆ จังๆ เอาตอนป.6 อะค่ะ ก็คือวัยวัยรุ่นของเด็กๆ (หัวเราะ) ก็จะมีรู้สึกว่า เออเหมือนงานมันเริ่มเยอะขึ้นนะค่ะ คือตอนประถมอะไรเรื่อยๆ มามันก็ยังไม่ค่อยเท่าไร แต่พองานมันเยอะขึ้นเรื่อยๆ แล้วรู้สึกว่าการจัดการตารางไม่ได้แล้ว บังเอิญได้ไปอ่านหนังสือเล่มนึงที่มันเป็นหนังสือที่ขายประมาณหน้าโรงเรียนแบบของไพลินนะ เล่มเล็กๆ 20 ประมาณว่า ฮาวทู เรียนให้รอด อะไรเงี้ย แล้วในนั้นมันแนะนำว่าให้ลองเขียนออกมาว่าจะทำ

อะไรบ้างวันๆ จะได้ว่าทำอะไรทำอะไร ก็เลยลองแบบ เออๆ เชื้อหนังสือก็ได้ ก็เลยลองเขียน แล้วพอเขียน มันไม่ได้ออกมาแค่ตารางงาน มันไม่ได้มาแค่ ตีห้าจตั้น หกโมงอะไรเงี้ย มันกลายเป็นว่าเราเขียนเป็น routine อย่างนั้นไม่ได้อะ ก็เลยกลายเป็นการเขียนระบายออกมาเรื่อยๆ ว่าแบบ ตีห้าต้องตื่นวะ (หัวเราะ) ต้องตื่นมาอ่านหนังสือ ทำไมวะ แล้วจะตื่นมัยเนี่ย เออ คือมันแบบไม่ใช่ตารางอย่างที่หนังสือเล่มนั้นมันแนะนำ ก็เลยกลายเป็นจุดที่ทำให้เขียนแล้วพอเขียนออกมาก็ เออ การคุยกับตัวเองมันดี ก็เลยติดมาเรื่อยๆ เลยค่ะ”

ฟาง ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“มีช่วงมัธยม คุณครูให้เขียนไดอารี่เป็นการบ้าน ช่วงนั้นนะ ช่วงแรกเป็นการระบายหมดเลย ไม่เคยบันทึกว่าชีวิตมีอะไร ช่วงแรกมีแต่อารมณ์ที่ไม่ดี น้ำตา ร้องไห้ เคยกระทั่งหยดน้ำตาลงบนสมุด แล้ววงเอาไว้ว่าวันนี้ร้องก็หยุด (หัวเราะ) เคยกระทั่งอย่างนั้นเลยอะ เพื่อดูว่าเรามีหยดน้ำตาที่ตกลงไปกี่หยด ประมาณม.1 ม.2 คุณครู assign ให้เขียนไดอารี่เป็นการบ้านในวิชาภาษาไทย ตอนนั้นถึงรู้ว่า อ้อ ต้องบันทึกประจำวันแบบวันนี้ฉันไปทำอะไรมา ก็พยายามทำ แต่รู้สึกไม่ใช่ทาง รู้สึกฝืนมากที่แบบว่า ฉันตื่นเวลานี้ แปร่งฟันด้วยยาสีฟันคอลเกต รู้สึกไม่ใช่ละ รู้สึกผิดไปละ”

พร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

นอกจากการส่งเสริมและการบังคับทำกิจกรรมในโรงเรียน ผู้ให้ข้อมูลบางส่วนก็ได้รับอิทธิพลจากสื่อวัยรุ่นในกระแสรอบตัวช่วงนั้น อิทธิพลดังกล่าวมีผลให้ผู้ให้ข้อมูลอย่าง ตะวัน เริ่มสนใจกลวิธีการเขียนที่มีการบรรยายถึงความรู้สึกอย่างคมคาย และมีผลให้ แก้ว เริ่มสนใจสำรวจแง่มุมการใช้ชีวิตที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เชื่อมต่อกับใจตัวเองมากขึ้น จนสังเกตได้ผ่านการเขียนที่มีการให้กำลังใจตัวเอง

“จำได้ว่าอ่านหนังสือเล่มหนึ่งของพี่วิวกลม แล้วก็รู้สึกว่า ทั้งในภาษามากกว่า ทำไมเขาสังเกตอะไรได้แบบ คือเราไม่เคย ตอนนั้นเรารู้สึกว่ามันว้าวมากที่เราไม่เคยสังเกตอะไรเลย ทำไมเขา...ผมจำคำพรรณนาเขาไม่ได้แล้ว แต่มันพรรณนาได้ลึกซึ้งอะครับ แล้วเราก็แบบ โห ผมก็เลยไปถามที่ซั่มรุมว่า พี่ ผมอยากพรรณนาได้เท่าๆ แบบนี้ ต้องทำยังไง เขาก็บอกว่า ต้องสังเกตตัวเองเยอะๆ เราก็อ้อ ต้องสังเกตตัวเอง สังเกตตัวเองมันคือยังไงวะพี่ เราก็อ้อ

เข้าใจ เขาก็บอกว่า ถ้าสมมติว่ารู้สึกอะไร ก็ลองดูความรู้สึกนั้น ลองทำความเข้าใจดูว่ามัน เกิดขึ้นจากอะไร”

ตะวัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“คือช่วงมหาลัยจะเป็นแนวแบบ ให้กำลังใจตัวเองอะค่อนข้างเยอะ ว่าตอนนี้ชีวิตมัน ยากนะแต่ว่าวันนึงเธอจะรู้ว่า เหมือนคล้ายๆ กับได้เห็นดอกผลของความเหนื่อยมากที่เธอ ทำในตอนนี้ อะไรแบบประมาณนี้ โดยรวมๆ เพราะว่าเหมือนเป็นช่วงตามหาความเป็นตัวตน มั้ง ช่วงมหาลัย มันก็จะเป็นแนวนี้ชะค่อนข้างเยอะ แต่ก็ยังเป็นช่วงที่อ่าน a day อยู่ด้วย คือ อ่านตั้งแต่ตอนประมาณม.1 ม.2 มั้ง ก็ยังอ่านๆ ก็เหมือนแบบมีมุมมองความคิดอะไรที่แบบ เหมือนลึกลงไปหน่อย หรือเป็นเรื่องราวของชีวิตค่อนข้างเยอะ จริงๆ ก็ได้รับ ก็ได้รับ... อิทธิพลหรือ ใช้คำว่าอิทธิพลมันถูกไหมวะ สิ่งที่เป็นสกัดมาจากการได้อ่าน a day แล้วเอามา ซึมๆ เข้ามาในความคิดหรือการใช้ชีวิตอะ”

แก้ว ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

1.2 การขาด ‘พื้นที่ปลอดภัยทางความรู้สึก’ หล่อหลอมให้แสวงหาพื้นที่แสดงออก

ผู้ให้ข้อมูลทุกคน ได้แก่ แก้ว พลอย ตะวัน แนน พาง และพร ต่างเล่าถึงภูมิหลังในชีวิตที่ ผลักดันให้ตนเองมองหาและตามหา ‘พื้นที่’ ที่ตนเองแสดงออกถึงความคิดความรู้สึกภายในอย่างเป็น ตัวของตัวเองได้เต็มที่ โดยผู้ให้ข้อมูลทุกคนต่างเล่าถึงภาพชีวิตที่ประสบปัญหาในความสัมพันธ์ โดยเฉพาะในความสัมพันธ์ใกล้ชิด ผู้ให้ข้อมูลเคยรู้สึกที่ตนขาดแคลน ‘พื้นที่ในความสัมพันธ์’ ที่จะ ระบายหรือแสดงออกความรู้สึกภายในอย่างตรงไปตรงมา โดยเฉพาะความรู้สึกทางลบ และมี ประสบการณ์ที่แสดงออกความรู้สึกออกไปแล้วไม่ได้รับการยอมรับหรือการโอบอุ้มความรู้สึกจากคน รอบข้าง สาเหตุปัญหาปลีกย่อยนั้นสามารถจำแนกได้ดังนี้

1.2.1 พื้นที่ที่เติบโตมาแวดล้อมไปด้วยปัญหาเข้มข้นบีบอัด

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ ได้แก่ พลอย แนน พาง และพร ต่างเล่าถึงภูมิหลังชีวิตที่เติบโตมา ท่ามกลางสถานการณ์ที่แวดล้อมไปด้วยปัญหาเข้มข้น ส่วนใหญ่เป็นปัญหาภายในครอบครัว และตน ในวัยเด็กยังไม่มีทักษะหรือมีวุฒิภาวะมากพอจะรับมือไหว ทั้งยังไม่สามารถหนีออกจาก

สภาพแวดล้อมนั้นได้ จึงต้องอยู่ภายใต้บรรยากาศเช่นนั้นเป็นระยะเวลายาวนาน สภาพแวดล้อมดังกล่าวทำให้ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ กัดค้น อึดอัด และทำให้เกิดบาดแผลฝังรากลึกภายในใจของผู้ให้ข้อมูลบางส่วน

เช่น พลอย ซึ่งได้บอกเล่าถึงประสบการณ์วัยเด็กที่ประสบความรุนแรงในครอบครัวและการถูกล่วงละเมิดจากผู้เป็นพ่อซึ่งต้องอยู่ร่วมกัน ทั้งยังไม่อาจบอกเล่าให้แม่ฟังได้โดยง่าย นอกจากนี้ได้รับความเจ็บปวดจากบุคคลใกล้ชิด ปัญหาที่เจอก็ทำให้พลอยรู้สึกแปลกแยกจากสังคม ไม่มีพื้นที่ปลอดภัยของตัวเองทั้งในและนอกบ้าน

“เราจะมีความแบบว่ากลัว มีความขยี้ขยี้ ไม่อยากใกล้ ไม่อยากยุ่งกับพ่อ ไม่อยากใกล้พ่อมาตั้งนานแล้ว แต่ว่าก็เหมือนตอนนั้นอาจจะยัง repress อยู่ หรือว่าอาจจะยังไม่ค่อยรู้เรื่องตอนเด็กอะไรเงี้ย พ่อโตขึ้นมันก็จะเริ่ม...เริ่มจะรู้รีไปเล่า แต่วามันก็แบบ มันยังยากมากๆ ด้วยในการเข้าถึง แล้วยิ่งเล่าให้แม่ฟัง มันยิ่งยากเลย เพราะว่าแบบว่า คนที่ทำก็คือพ่อที่เป็นสามีแม่ แล้วนี่เป็นลูกอะไรเงี้ย อืม ไซ้ แล้วมันเหมือน อาจจะด้วยสังคมที่อยู่ ณ ตอนนั้น มันค่อนข้างเป็นสังคมที่เต็กรอบๆ ตัวจะ elite ประมาณนี้ หรือว่าแบบ โทมัสตี้ มันไม่ได้มีใครที่มีแบบครราวน์ อะไรแบบนี้ เพราะฉะนั้นเราก็เหมือนจะรู้สึกที่เราแบบ แปลกเหมือนเป็นอะไรที่แบบ ถ้าเป็นเคสอย่างนี้ก็อาจจะได้ยินในข่าวไปเลย ซึ่งแบบ อืมม ก็เลยจะยิ่งรู้สึกว่าตัวเองผิดปกติ รู้สึกว่าปัญหาเยอะ แก่ไม่เหมือนคนอื่น”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

พลอย ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

แนนและพร ก็ได้เล่าถึงเหตุการณ์ภูมิหลังในครอบครัวที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดเข้มข้น ทั้งสองรับรู้ความรู้สึกทุกซอกซอใจในขณะนั้นๆ อย่างเต็มเปี่ยม ทั้งยังรู้สึกโดดเดี่ยวท่ามกลางปัญหาเพราะคนใกล้ชิดไม่สามารถเป็นที่พึ่งพิงได้ จนต้องมองหาพื้นที่ระบายออก

“ความที่แนนเป็นลูกคนเดียวด้วยคะ(ชื่อผู้วิจัย) มันก็เลยไม่มีพี่น้อง ไม่มีใครให้พูดคุย เพราะว่าตอนวัยรุ่นตอนนั้นที่เริ่มมีปัญหา หลักๆ จะเป็นปัญหาในครอบครัว เพราะว่าวัยเด็กอะ เราจะยังไม่เจอโลกมากเท่าไรใช้ไหมคะ นั่นคือจุดเริ่มต้นที่รู้สึกว่า ปัญหาครอบครัวที่

มันสะสมมาตั้งแต่เด็กเลย ตั้งแต่เราอยู่ประถมเลย มันก่อตัวมาเรื่อยๆ รู้สึกว่าเราแบบ...ต้องระบายอะไรสักอย่างกับที่ไหน”

แนน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“จำได้ว่าตอนนั้นคือพ่ออะมีเมียน้อย แล้วเอาเมียน้อยเข้ามาอยู่ในบ้าน แล้ว...แล้วแม่...ได้ยินเสียงแม่กับพ่อทะเลาะกันทุกวัน แล้วแม่ร้องไห้หนัก พี่ชายก็ออกจากบ้านไปหมดแล้วแบบว่า แม่ก็ต้องสั่งให้เราว่า เราห้ามเศร้า แบบเราต้องหัวเราะ ยิ้ม บ้านนี้มันทุกข์มากพอแล้ว”

พร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

คำบอกเล่าของพรแสดงให้เห็นภาพชัดเจนของครอบครัวที่มีปัญหาอัดแน่นภายใน จนไม่เหลือพื้นที่ให้สมาชิกในครอบครัวอย่างพรได้บอกเล่าความรู้สึกที่ท่วมท้นของตัวเองบ้าง ทั้งยังต้องรับความคาดหวังในการสร้างบรรยากาศที่ดีให้ครอบครัวอีกด้วย

ส่วน ฟาง ผู้ให้ข้อมูลอีกราย ได้อธิบายถึงสภาพแวดล้อมทางกายภาพของที่อยู่อาศัยในวัยเด็ก พื้นที่แคบทำให้เธอไม่อาจหลบหนีไปจากบรรยากาศความขัดแย้ง การแสวงหาพื้นที่ส่วนตัวที่ชัดเจนของฟางคือการหลบมาอยู่ในมุมที่ห่างที่สุดและเป็นส่วนตัวที่สุดเท่าที่จะทำได้ และมีสมุดเป็นเครื่องมือผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ว่าการขีดเขียนลงบนพื้นที่โล่งว่างเล็กๆ บนกระดาษคือการทำผู้ให้ข้อมูลได้ประกาศเจตจำนงในพื้นที่ที่ตนเองพอจะควบคุมได้

“ด้วยความที่ห้องมันแคบ เวลาทะเลาะกันมันจะหนีไปไหนไม่ได้ ก็จะตีกัน ไม่ใช่เราเป็นคู่ขัดแย้ง แต่แบบป้ากับแม่ตีกัน เราก็จะต้องอยู่ตรงนั้นนะ หรือแบบ แผลดกรีดที่นึ่ง น้องคนเล็กกรีด เด็กอะ โวยวาย มันต้องหาสเปซส่วนตัว เราจะมีพื้นที่ส่วนตัวของเราคือจะเป็นหน้าบ้านนะคะ หน้าบ้านตรงประตูหน้าบ้าน แล้วจะเป็นที่วางรองเท้าอะไรเงั้ ห้องที่ป้าอยู่ เราจะนั่งอยู่ตรงนั้น แล้วก็ ตรงข้างๆ ชั้นวางรองเท้าจะมีสมุดแล้วก็หนังสือแบบวางเยอะมาก ยืมมาจากห้องสมุดและสมุดจดนี้แหละ ก็คือ ทำประจำของเราคือ นั่งแบบว่า นั่งชันเข่าแล้วเอาสมุดมาเขียนๆ เป็นสเปซที่หลบออกไป คือมันใกล้หน้าบ้านมันจะใกล้กับนอกบ้านด้วยใจคะ

ก็คือเหมือนเป็นพื้นที่ที่เราารู้สึกว่าแบบ...ปลอดภัย เซฟโซน นี่คือที่ของฉัน เออ เขียนลงไปแล้ว แบบ โลกในนั้นจะเป็นอะไรก็ได้”

พาง ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

1.2.2 ประสบปัญหาจากปัจจัยทางวัฒนธรรมที่กีดทับการแสดงออก

ผู้ให้ข้อมูลได้แก่ แก้ว แนน และ พร ต่างบอกเล่าถึงประสบการณ์ที่ตนเองต้องการแสดงออก ความคิดความรู้สึกหรือความต้องการบางอย่าง แต่ก็มีปัจจัยทางวัฒนธรรมบางอย่างที่กีดทับไม่ให้ทำได้โดยง่าย ตนซึ่งเป็นสมาชิกส่วนหนึ่งในสังคมนั้นๆ ทั้งในความหมายของสังคมระดับเล็กในครอบครัว และสังคมระดับใหญ่ที่มีวัฒนธรรมไทยซึ่งเป็นวัฒนธรรมตะวันออก ไม่อาจแสดงออกได้อย่างตรงไปตรงมา ความต้องการจะได้รับการรับฟังและใส่ใจจึงถูกมองข้ามไป

“เรามีพี่สาวสองคน แล้วเราก็อยู่กับแม่ แล้วก็ป้าช่วยเลี้ยงเพราะป้าโสด แล้วช่วงที่แม่เรากำลังจะเสียโรเจีย แล้วพ่อเราเข้ามาตอนเราประมาณเรา 10 ขวบ มันก็จะเหมือนแบบ พ่อเราก็จะเข้ามามีอิทธิพลกับเราค่อนข้างเยอะ เพราะส่วนนี้เราเหมือนแบบ...เราว่า 9 ขวบ 10 ขวบมันเริ่มๆ โตะ แบบ เข้าใจภาษาผู้ใหญ่บ้างแล้ว แล้วเวลาเราคุยกับป้าก็จะคือเด็กเถียงกับญาติผู้ใหญ่อะ มันก็ต้องคลีเซเนอะ คือพ่อก็จะแบบประมาณว่า แบบอย่าเถียง แบบหนูไม่เอาลูก อย่าพูด เราก็เลยไม่รู้...แต่เราไม่ได้รู้สึกว่าเราเถียงฉอดๆๆ แบบหนัก เราารู้สึกมาแต่เด็กว่าเราดูเหมือนเด้อๆ เด็กเด้อๆ แต่เราว่าเราอะคิดเยอะ แล้วเรารู้สึกว่า เฮ้ยมันคือการสื่อสาร แล้วเราก็คิดมาตั้งแต่เด็กว่าแบบ ผู้ใหญ่คือคนที่จะต้องตลอดชีวิตเลยเหอ แล้วเมื่อไหร่เด็กถึงจะเรียกว่าผู้ใหญ่ แล้วพอเด็กได้เปลี่ยนเป็นผู้ใหญ่แค่ดปุ้ม เป็นผู้ใหญ่อะ เขาจะถูกไปตลอดชีวิตเลยเหอ แล้วคนที่เด็กกว่าเขาก็คือ ไม่มีทางที่จะมีความคิดที่ถูกต้องบ้างเลยเหอ ในบางเรื่องโรเจีย เราจะรู้สึกเราเป็นน้องคนเล็ก ทุกครั้งทุกคนก็จะแบบ แก้วเป็นเด็ก แก้ออกไปทำอันนั้นให้หน่อย แก้วเป็นเด็ก แก้ออกไปซื้อของให้หน่อย คือแบบเราก็คือรู้สึกแบบ...ทำไม ทำไมเหมือน เหมือนมัน...กรอบของวัฒนธรรมที่มันแบบค่อนข้างกด...ค่อนข้างมาก เราก็ไม่รู้ว่ามันไปกระทบขนาดทำให้ ไร้อารมณ์ความรู้สึกของเราที่แบบ...ความรู้สึกของเรามันเล็ก มันไม่...มันไม่ต้องพูดก็ได้ อะโรเจีย เป็นสิ่งที่แบบ...เหมือนเรา เหมือนเกือบจะคุ้นเคยไปแล้วรีเปล่า”

เก้า ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

คำบอกเล่าของเก้าที่มีค่าเตือนจากผู้ใหญ่ว่า “อย่าเถียง” เป็นตัวอย่างการกดทับจากวัฒนธรรมที่เน้นให้ผู้เยาว์หรือผู้น้อยเก็บปากเก็บคำ ไม่แสดงออกในมุมที่ขัดแย้งกับผู้อาวุโส เพื่อเป็นการแสดงความเคารพ เก้าอธิบายเพิ่มเติมว่าการหล่อหลอมในลักษณะคำสั่งดังกล่าวทำให้เธอรู้สึกว่าคุณค่าและความต้องการของเธอไม่สำคัญ ไม่มีน้ำหนักพอที่คนอื่นจะรับฟัง หากเถียงขึ้นมา ก็จะกลายเป็น ‘กบฏที่บ้าน’

แนนคือผู้ให้ข้อมูลอีกรายที่บอกเล่าสภาพปัญหาที่ต้องเก็บปากเก็บคำและกลัวสิ้นความทุกข์ไว้ภายใน เพราะไม่ได้รับการใส่ใจความรู้สึกหรือความต้องการจากผู้อาวุโสที่มีอำนาจมากกว่าภายในบ้าน ผู้วิจัยวิเคราะห์ว่า แนนรู้สึกว่าคุณค่าตนเองถูกริดอำนาจในการตัดสินใจหรืออำนาจในการแสดงออกไปซ้ำแล้วซ้ำเล่า รวมถึงในครั้งที่ควรจะได้เลือกเส้นทางการเรียนต่อที่เป็นเหมือนการออกแบบชีวิตครั้งสำคัญของตนเอง โดยแนนได้มีการระบุชัดเจนถึงวัฒนธรรมทหารที่บุพการีเป็นสมาชิกในสังกัด

“เราไฟต์กับพ่อไม่สำเร็จ พ่อแนนเป็นคนคุมมาก พ่อเป็นทหาร แล้วก็เป็นคนที่ไม่ฟังเหตุผล อันเนี่ยคือทำให้แนนมีปมในจิตใจด้วยคือ เขาจะไม่เคยถามเราว่า...เขาไม่เคยให้ทางเลือกเรา เขาไม่เคยให้เราตัดสินใจ ถ้าเขาชี้ว่าเราต้องทำอะไรก็คือเราต้องทำอย่างนั้น มันก็เลยกลายเป็นว่าแนนต้องเรียนบริหารอย่างจำใจ ทีนี้พ่อเรียนมาได้สามปี ก็จบปวช 3 ซึ่งเทียบเท่า ม.6 มันก็แบบ เรียนด้วยความที่แบบ มันก็พอได้แหละ เพราะว่ามันก็เกี่ยวข้องกับคอมพิวเตอร์ เราก็เป็นคนชอบคอมพิวเตอร์อยู่ แต่ว่าสิ่งที่เราไม่ชอบเลยคือตัวเลขทั้งหลาย บัญชีการเงินทุกสิ่งทุกอย่างคือแบบ ใจมันไม่ชอบอะ แล้วเนี่ย พอตตอนข้ามหลาย ยิ่งหนักเลย ต้องไปเรียนต่อเนืองอีก เข้าใจไหมคะคุณ(ชื่อผู้วิจัย) คือเรามาทางนี้แล้ว เราไม่สามารถเลี้ยวกลับไปทางอื่นได้เลย แนนก็ต้องเรียนบริหารต่อ ซึ่งมันเป็นช่วงที่แบบเครียด เครียดมากจริงๆ ก็เลยนั่นแหละคะ เป็นจุดที่เริ่มเขียน ทีนี้ก็เลยกลายเป็นว่า ระบายเรื่องปัญหาที่บ้าน ปัญหาเรื่องการเรียนคะ”

แนน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ผู้ให้ข้อมูลอีกรายที่เอ่ยถึงปัญหาที่ประสบในช่วงการเลือกเส้นทางการเรียนต่อคือฟาง โดยฟางได้เล่าให้เห็นภาพว่านอกจากสภาพแวดล้อมที่บ้านที่มีช่วงเวลาที่อึดอัด เมื่ออยู่ที่ร้านขายของของครอบครัวก็จะมี ‘เสียงของสังคม’ ที่เป็นความคิดเห็นของคนในชุมชนรอบข้างเข้ามากระทบ สมุดและการเขียนจึงเป็นพื้นที่ที่เธอใช้หยัดยีนในตัวตนอย่างเจียบๆ กับตัวเอง ท่ามกลางสถานการณ์เหล่านั้น

“มันเหมือนเป็นการยืนยันจุดยืนหรือตัวตนอะไรบางอย่างของเราอะ คือเราเป็นคนที่ไม่โดนแวดล้อมด้วยอะไรหลายๆ อย่างที่ทำให้รู้สึกตัวตนจะแกว่งได้ง่ายๆ มากอะคะ เออ อย่างถ้าอยู่บนบ้านก็อย่างที่บอกว่ามันจะมีหลายคนมาก แต่ว่านอกจากอยู่บนบ้าน คือที่บ้านทำขายของด้วยอะคะ เมื่อก่อนขายข้าวขาหมูอยู่ในซอย แล้วอยู่ตรงตลาด ที่บอกว่าใครจะมาจะไปก็ได้ แล้วเราก็เป็นคนที่ต้องคอยไปช่วยที่บ้านตอนที่นั่งอยู่ในร้านอะไรเงี้ยก็จะมีสมุด คาร์แรกเตอร์เรานั่งอยู่ในร้านก็จะมีสมุดกับหนังสือที่ยืมมา ก็เหมือนหน้าบ้านนั่นแหละ เหมือนที่เดิมแต่ย้ายมาที่ร้าน นั่งอยู่แล้วก็เขียน บางทีเวลาในตลาดคนตีกันอะไรเงี้ย หรือมีความรู้สึกวุ่นวายแบบ นู่นนี่นั่น เราก็จะกลับมาเขียนแบบ เออๆ เค้า คุยกับตัวเองอะไรเงี้ย ทำให้เราค่อนข้างจะ...ค่อนข้างจะรู้ว่ากำลังจะทำอะไร เราเป็นใคร จัดวางตัวเองได้ถูกมั้งคะว่าจะไปยังไงต่อ ยิ่งในช่วงแบบ...ช่วงประมาณปลายจะเป็นช่วงที่ suffer มาก เพราะว่า เหมือนเป็นช่วงที่ไม่รู้ว่าจะมีทุนการศึกษาไปเรียนต่อไหม จะได้ต่อมหาลัยอะไร หรือจะไม่ต่อ หรือจะอะไรเงี้ย ที่บ้านก็จะพูดกับเราตลอดว่า ไม่ต้องเรียนหรอก แบบไม่ต้องเรียน มันไม่มีเงิน จะเรียนยังไง จะอะไร เลิกคิดเรื่องเรียนต่อได้แล้ว ถ้าจะเรียนก็รามคำแหงนะ หรืออะไรเงี้ย หรือคนที่ตลาดอะ เวลาเขาเห็นเรานั่งก็จะแบบ เออ ก็อนาคตดีเนอะ ดูเป็นเด็กตั้งใจเรียนดี แต่ว่าเนี่ย เตี่ยจวบมาก็ช่วยป้าขายของเออะ ไม่ต้องเรียนแล้ว อะไรเงี้ย เออ เราก็จะมานั่งแบบ... คือเราฟังนะคะ เราไม่ได้ดื้อเสียทีเดียวอะ เราก็ฟังด้วยว่าความเป็นไปได้ในชีวิตมันคืออะไร แต่ว่าก็ต้องมานั่งตกลงกับตัวเองอีกทีนึงว่าเออๆ จริงปะวะ เรียนกับไม่เรียน อะไรเป็นอะไร แล้วเราเลือกจะทำอะไร ก็ต้องกลับมาตกลงก่อนว่า ความเป็นจริงคืออะไร แล้วตัวเองจะปัจจัยเรื่องเงินเรื่องต่างๆ ตัวเองอยากจะทำอะไร เออ มันก็เป็นการยืนยันจุดยืนหรือตัวตนบางอย่างของตัวเองอยู่ตลอดเวลา เวลาที่รู้สึกว่ามีเสียงของใครๆ เข้ามาเยอะๆ”

ฟาง ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ส่วนพร ถัดจากประสบการณ์วัยเด็กที่เจอความคาดหวังของแม่ที่ห้ามไม่ให้เธอเศร้า ในวัยที่เติบโตขึ้นแล้ว เมื่อเธอเรื่องทุกซึ่ใจและกลับไปยังบ้านเกิดในต่างจังหวัด เธอก็ไม่ได้รับการโอบอุ้มความรู้สึกจากคนรอบข้าง พรเล่าให้เห็นภาพการกดทับทางวัฒนธรรมที่มีการอ้างธรรมะเร่งรัดให้คนเข้าใจสังขารชีวิต เพื่อจะได้หายเศร้า จบความรู้สึกทางลบ โดยเธอบอกแล้วว่าเมื่อไหร่ที่มีใครร้องไห้ จะมีใครอีกคนในหมู่บ้าน “สั่งสอนธรรมะทันที”

“กลับบ้านสามเดือน เรากร้องไห้ หรือ...แค่...ไม่มีใครอนุญาตให้เราพูดเรื่องแฟนเก่า หรือเศร้า แค่เราตั้งสเตตัสวันวาเลนไทน์ว่ารักกันให้ตึ้นะ พี่สะใภ้เดินมาตำเราว่าดราม่าอะไร คือ...การเศร้าหรือไม้อเคไม่ถูกอนุญาตเลย ทุกคนจะมาด้วยธรรมะข้อเดียวกันคือ ปล่อยวางได้แล้ว เรื่องผ่านมาแล้ว ไอ้ประเทศไทย majority คนทั้งประเทศไทย มันไม่อนุญาตให้คนได้รู้สึกอย่างที่เขารู้สึกอะ แล้วมันทำให้คนต้องกดความรู้สึก”

พร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

1.2.3 ประสบปัญหาในการสื่อสารหรือการปฏิสัมพันธ์เพื่อสร้างความเข้าใจกับคนรอบข้าง

ในประเด็นนี้ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ ได้แก่ พลอย เก้า ตะวัน แนน พร ได้เล่าถึงประสบการณ์ที่ตนมีความต้องการที่จะสื่อสาร บอกเล่าความคิดความรู้สึก กับคนรอบข้างหรือบุคคลใกล้ชิด แต่การสื่อสารนั้นล้มเหลวหรือไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่คาดหวัง โดยมีสาเหตุทั้งจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก

ในส่วนของปัจจัยภายใน ผู้ให้ข้อมูลระบุว่าตนเองไม่กล้าแสดงออก หรือเลือกไม่แสดงออก เพื่อตัดปัญหา เพราะมีประสบการณ์ที่ถูกปฏิเสธและไม่ได้รับการยอมรับเมื่อแสดงออกความเปราะบาง ไม่ถูกโอบอุ้ม ความสัมพันธ์ที่มี ‘ระยะห่าง’ ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว แปรกแยก น้อยใจคนใกล้ชิดและสังคมรอบข้าง จึงพยายามกอบเก็บความรู้สึกไว้และพยายามดูแลตนเองเป็นหลัก

“ลึกลง มันก็...มันก็เศร้าบวกแคว้งที่แบบ คนที่เราคิดว่าเราใกล้ชิด กลับไม่ใช่คนที่ถ้าเรามีเรื่องราวในใจเป็นหลั่นล้านคำแล้วเราจะกล้าพูดกับเขา เพราะว่าเขาไม่มีหูที่พร้อมจะฟังจริงๆ แล้วเขาก็ไม่ได้มีความตั้งใจที่จะแบบ อยากจะเข้าใจ หรือเขาอาจจะเหนื่อย มีชีวิตของเขาจริงๆ นั่นแหละ ก็ end up ด้วยการที่แบบ บางครั้งความรู้สึกของเรา เรารรู้และเรา

ยอมรับมันคนแรก ก็อาจจะโอเคมั้ง เขียนลงกระดาษว่าครั้งนึงเราเคยรู้สึกแบบนี้ละ ที่แบบ ไม่ได้ต้องให้ใครมาแบบ บอกว่ามันใช่ มันไม่ใช่ มันควรเกิดขึ้น หรือให้คะแนนความสุขที่เขา มองมาว่าเรามีความสุขแค่นี้”

แก้ว ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

สำหรับแก้ว แก้วยกตัวอย่างประสบการณ์ที่ได้แบ่งปันความทุกข์ใจกับคนในครอบครัว แต่หลายครั้งกลับรู้สึกว่ามีอีกฝ่ายไม่ได้มีเจตนาที่จะให้การรับฟังอย่างเต็มที่และตั้งใจ โดยใช้คำเปรียบเปรยที่น่าสับสนใจว่า “เขาไม่มีหูที่พร้อมจะฟัง” จากคำนี้ ผู้วิจัยรับรู้ได้ถึงสภาวะที่แก้วพยายามเปล่งเสียงส่งออกไป แต่กลับไม่มีใครรับสารนั้นได้จริงๆ จึงไม่ต่างจากการพูดอยู่คนเดียว แม้จะเข้าใจว่าเป็นข้อจำกัดของแต่ละบุคคล แก้วจึงอดรู้สึก เหนงา ผิดหวัง และเสียใจไม่ได้ นอกจากนี้แล้ว ผู้วิจัยยังสัมผัสได้ถึงความรู้สึก ‘ถูกตัดสิน’ ของแก้วเมื่อแสดงออกความรู้สึกออกไปแล้วถูกประเมินว่านั่นเป็นความรู้สึกที่ควรเกิดขึ้นหรือไม่ ทำให้แก้วเลือกตัดปัญหาด้วยการสื่อสารกับตัวเองแทน

“แม่ของผมนะ ถ้าสมมติว่าผมร้องไห้ แม่จะงง แล้วก็แบบปล่อยเบลออะไรเงี้ยที่ตอนเด็กๆ ที่ผมจำได้ แล้วเป็นภาพฝังใจว่าทำไม ทำไมแม่ถึงแบบว่าไม่เข้ามาโอ้เราแบบคนอื่นอะไรเงี้ย ... เรา...เราเป็นเด็กกะพี แล้วเราเสียใจ เราช้องไห้ เราเหงาเนี่ย เด็กคนนั้นนะ ก็คือผมอะ ก็จะไม่ได้รับรู้เท่าทันอารมณ์อันนั้นในวัยที่ด้วยความเป็นเด็ก แต่ถ้าสมมติว่า เรามีผู้ใหญ่คนหนึ่งที่เขามีความ secure หรือว่าเขาพร้อมดูแลอารมณ์ความรู้สึกเราอะ เขาจะทำให้เราผ่านห้วงอารมณ์นั้นไปได้ หรืออย่างน้อยก็ได้เรียนรู้วิธีการจัดการ แต่พอมันไม่มีผู้ใหญ่ที่มาอยู่ใกล้ชิดเราแบบนั้นอะครับ มันกลายเป็นว่าเด็กอะ ต้องพยายาม regulate ตัวเอง แล้วแน่นอนว่ามันประสบความสำเร็จได้ยากมาก ซึ่งผมคิดว่ามันไม่ประสบความสำเร็จด้วยซ้ำ มันก็จะเป็นการปล่อยเบลอไปเลยอะครับ แล้วผมก็เลยคิดว่า เออ ตอนเด็กมันไม่มีคนมาทำแบบนี้กับเราให้ ตอนโตเราก็เลยต้องทำกับตัวเองเอง”

ตะวัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ตะวัน ก็เป็นผู้ให้ข้อมูลอีกรายที่บอกเล่าถึงความรู้สึกขาดการโอบอุ้มความเปราะบางจากคนในครอบครัว โดยตะวันได้อธิบายถึงช่วงชีวิตวัยเด็กที่ต้องอยู่ห่างไกลจากผู้เป็นแม่เพราะความจำเป็น

ทางเศรษฐกิจ แต่ในความรู้สึกแล้ว ตะวันอธิบายว่าตนเองในวัยเด็กก็รู้สึกถึงการ “ถูกทอดทิ้ง” และ “ถูกแยกตัวออกห่าง” ทำให้ตะวันไม่ได้เรียนรู้วิธีประคับประคองความรู้สึกเปราะบางจากคนใกล้ชิด และต้องพยายามดูแลความรู้สึกตัวเองแทน

“มันเป็นความรู้สึกของเด็กที่เขาต้องการการปกป้อง เขาผ่านเรื่องที่เลวร้ายมา แต่เขากลับว่าแบบ เจียบไว้ เจียบไว้ แล้วแนกก็ตัดสินใจบอกกับพ่อในวันหนึ่งที่พ่อกลับมา บ้านเสาร์อาทิตย์ ตอนนั้นย่าก็ยังอยู่บ้านอา ก็เลยตัดสินใจเล่าให้พ่อฟังบนโต๊ะอาหาร ว่าเนี่ย พ่อ นู่นนั่นนี่นู่น เล่าให้ฟัง มีพ่อกับแม่เลี้ยงนั่งอยู่ คุณ(ชื่อผู้วิจัย)รู้ไหม เล่าจบ ทุกคนไม่มีใครพูดอะไรเลย ไม่มีใครพูดอะไรออกมาแม้แต่คำเดียว แล้วก็ไม่มีอะไรเกิดขึ้นกับทหารคนนั้น มันเป็นความรู้สึกที่แนบแบบ...มันเลยกลายเป็น...แนนเลยโตมาเป็นคนที่รู้สึกว่าเวลามีเรื่องอะไรอะ รู้สึกว่าเราต้องทำเอง (ร้องไห้) เราต้องสู้ด้วยตัวเองอะ เพราะขนาดครอบครัว เขายังไม่สู้ เขายังไม่ปกป้องเราเลย”

แนน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

แนน คือผู้ให้ข้อมูลที่เล่าถึงประสบการณ์ที่เสี่ยงเล่าถึงการถูกคุกคามทางเพศกับคนในครอบครัว แต่กลับไม่ได้รับความใส่ใจดูแลความรู้สึก ผู้ใหญ่ในครอบครัวไม่ได้แก้ไขสถานการณ์เพื่อปกป้องสิทธิและความยุติธรรมให้แนน ผู้วิจัยสัมผัสได้ว่าเหตุการณ์ดังกล่าวได้กัดกร่อนความเชื่อใจต่อคนในครอบครัว และตอกย้ำให้แนนต้องลุกขึ้นมาดูแลตัวเอง แม้จิตใจจะบอบช้ำแค่ไหนก็ตาม

ส่วน พร ผู้ให้ข้อมูลคนสุดท้าย ได้บอกเล่าว่า ตนเองถูกคาดหวังให้อยู่ในสถานะที่สมบูรณ์พร้อม เป็นคนมอบความสดใส ร่าเริง เพื่อให้สมาชิกครอบครัวใช้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในฐานะลูกหลานที่น่าภาคภูมิใจ ไม่มีใครเป็นพื้นที่ที่พร้อมโอบอุ้มรองรับความทุกข์ที่แท้จริงของพร

“เหมือนที่บ้านไม่มีพื้นที่ให้อารมณ์ลบของเราเลยแม้แต่นิด นิดเดียวก็ไม่ได้ ทุกคนรู้สึกว่าเราต้องเพอร์เฟกต์ที่สุด เพราะว่าในขณะนั้น เราเป็นสิ่งยึดของแม่และพ่อและทุกคนที่บ้านเลยอะ เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวอะ เพราะเราสอบได้ที่หนึ่ง เราคือความภาคภูมิใจ สอบติดโรงเรียนนู่นนี่ เราห้ามแตกหักอะ”

พร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

ในส่วนของปัจจัยภายนอก ผู้ให้ข้อมูลระบุถึงข้อจำกัดที่จะรับฟังอย่างมีประสิทธิภาพของอีกฝ่าย ทำให้เกิดความเข้าใจที่ไม่แนบสนิท ล้มเหลวในการสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน แม้อีกฝ่ายจะมีเจตนาที่พยายามรับฟังหรือช่วยเหลือก็ตาม เช่นผู้รับฟังมีธรรมชาติในการปฏิสัมพันธ์หรือพูดคุยที่แตกต่างกัน เข้าถึงเรื่องละเอียดอ่อนได้ต่างกัน บางครั้งผู้ให้ข้อมูลก็สัมผัสได้ว่าอีกฝ่ายรับฟังผ่านมุมมองของตนเอง เป็นการรับฟังที่อาจมีอคติ ประกอบกับเรื่องที่จะเล่าก็เป็นเรื่องที่ทำให้ใจพูดลำบากและท้าทาย ต้องใช้พลังและความพยายามในการสื่อสารออกไป เมื่อผลลัพธ์ปฏิกิริยาจากอีกฝ่ายไม่ตรงตามที่คาดหวัง ผู้ให้ข้อมูลจึงอาจรู้สึกเหนื่อย หรือผิดหวัง เกิดความรู้สึกทางลบตามมาหลังตัดสินใจบอกเล่าเรื่องราว

“คือถ้าเป็นคนรอบตัวเราเขาก็จะรู้ว่า อ้อ เรากำลังแบบค่อนข้างเครียดหรือมีปัญหา กับเรื่องนี้ แม้ว่าไม่ได้ระบุว่า เป็นเรื่องของใคร แล้วมัน... บางครั้งมันมีพีดีแบ็กแบบกลับมาว่าแบบ เฮ้ย อย่าไปคิด deep ขนาดนั้น อย่าไปแบบ แบบ...เห็นอะไรแล้วก็ตั้งลงไป แบบเราไม่อยากให้เค้าตั้งลงไปขนาดนั้นนะ จน...เราก็รับรู้ความเป็นห่วงของเขาแต่ว่ามันทำให้เรารู้สึกเหมือนกับ เราไม่ควร...ไอ้ความรู้สึกเนี่ยมันไม่ควรเกิดขึ้นหรอก มันอาจจะไม่ใช่ที่เราไม่ควรรู้สึกแบบนี้ขนาดนั้น แต่ว่าความรู้สึกแบบนี้เกิดขึ้นแล้วมันไป...มันไปทำให้คนอื่นเขา วุ่นวายหัวใจ จากความเป็นห่วง อะไรเงี้ย”

แก้ว ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตัวอย่างถ้อยคำของแก้วแสดงให้เห็นว่าเมื่อแก้วตัดสินใจแสดงออกไปแล้ว ผู้รับฟังได้แสดงทัศนคติตัดสินว่าสิ่งที่แก้วรู้สึกนั้น ‘เกินเหตุ’ จนทำให้แก้วเกิดความกังขาตามมาว่าความรู้สึกตามธรรมชาติของตนที่เกิดขึ้นนี้ถูกหรือผิด และแม้แก้วจะมีสิทธิรู้สึก การมีอยู่ของความรู้สึกนั้นก็รบกวนคนรอบข้างอยู่ดี ท่าทีของผู้รับฟังจึงมีผลให้แก้วไม่อาจแสดงออกหรือบอกเล่าเรื่องราวได้โดยง่าย

“งานเขียนมันก็เลยเป็นสิ่งที่มันเป็นเพื่อนผมในวันที่ เออ แม้อาจจะไม่ได้เข้าใจ เพราะเขาก็เจ็บปวดจากการที่เขาถูกกระทำ ซึ่งเราก็เข้าใจความรู้สึกเขาอะพี่ เออ บางทีการที่จะให้อธิบายประสบการณ์ภายในให้แม่ฟังเงี้ย มัน...ผมว่าประสบการณ์ภายในมันต้องเวิร์ก อ่อนกับตัวเอง ไปเรื่อยๆ แล้ว แล้วเราถึงจะเข้าใจอะพี่ ถ้าบางที บางทีเรา...เราพูดให้คนที่เขา

ไม่ได้เข้าใจฟัง เราต้องอธิบายตัวเองมากๆ เราอธิบายไปบางทีก็...ก็ไม่ว่าว่าเขาเข้าใจรีเปล่า (หัวเราะ) เราารู้สึกว่า energy มันไม่สอดคล้องกัน”

ตะวัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ถ้อยคำของตะวันแสดงให้เห็นว่า บางครั้งการบอกเล่าได้ยากก็เกิดจากความเจ็บปวดของทั้งสองฝ่าย ผู้รับฟังอาจกำลังเจ็บปวดจนไม่สามารถรับฟังเพื่อทำความเข้าใจได้ ช่วงเวลาเช่นนั้น ‘พลังงาน’ ระหว่างผู้เล่ากับผู้ฟังที่ไม่สอดคล้องกัน ทำให้สองฝ่ายยังจูนกันไม่ติดในการสื่อสาร ตะวันจึงเลือกจะสื่อสารภายในกับตัวเองก่อนเป็นหลัก ซึ่งผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าการใช้คำว่า “พลังงานไม่สอดคล้อง” สะท้อนว่าการพูดคุยรับส่งที่ดีในมุมมองของตะวัน ไม่ได้ประกอบขึ้นเพียงจากทักษะการรับฟังเป็นข้อๆ ที่ชัดเจน แต่คือบรรยากาศความเข้าใจกันของผู้พูดผู้ฟังที่ดำเนินไประหว่างนั้นด้วย เมื่อพลังงานไม่สอดคล้องหรือพบว่าพลังงานที่อีกฝ่ายส่งกลับมาให้ไม่เท่ากัน ไม่เชื่อมโยงถึงกัน ผู้พูดจึงเหนื่อยที่จะใช้พลังงานสื่อสารออกไปโดยไม่ได้รับกลับมาอย่างที่คาดหวัง

“ช่วงนั้นอาจจะยังไม่ได้คุยกับแม่ได้เท่าไร หรือแม่อาจจะยังไม่ได้แบบ มีความเข้าใจหรือมี skill ในการจะพูดคุยหรือรับฟังขนาดนั้น มันเลยกลายเป็นแบบ เราก็ต้องคุยลงสมุด”

“พอมันเกิดปัญหาว่า พอเราคุยไปประมาณนึงแล้ว เราารู้สึกว่าหมอบไม่ได้ก็โทรหาขนาดนั้น อืม แล้วก็เหมือนมันแบบว่า มันต้องใช้ความพยายามทั้งสองฝ่าย แล้วสิ่งที่เรารู้สึกว่าหมอบก็หรือหมอบสรูปกลับมา มันอาจจะตรงกับเราแค่นิดเดียว (เน้นเสียง) หรือบางอย่างอาจจะแบบ ก็ไม่ใช่ แต่หมอบอาจจะตีความไปว่าอย่างนั้น มันก็เลยเหมือนมาคุยกันว่าหาจุดตรงกลาง กลายเป็นหมอบแนะนำว่า เออ งั้นลองเขียนบันทึกใหม่”

พลอย ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

อีกคนหนึ่งที่ระบุถึงการสื่อสารที่ติดขัดกับคนในครอบครัวคือพลอย จากที่พลอยได้บอกเล่าว่ามีประสบการณ์ที่เป็นแผลใจ การจะบอกเล่าเรื่องราวต่างๆ กับแม่ก็ทำได้ยากเนื่องจากในอดีตแม่ยังไม่มียกขบวนรับฟังเพื่อโอรับบาดเจ็บแผลของลูก ในเวลาที่ดูแลความรู้สึกตัวเองไม่ไหว พลอยจึงเลือกถ่ายเทออกมาในสมุดก่อน แต่อีกประเด็นน่าสนใจที่พลอยเอ่ยถึงคือ การพูดคุยสื่อสารกับจิตแพทย์ประจำตัว ในเวลานั้นไม่ค่อยประสบความสำเร็จที่จะสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน และส่วนหนึ่งมาจากการตีความ

ของผู้รับสาร คำบอกเล่าว่า “มันดูต้องใช้ความพยายามทั้งสองฝ่าย” สะท้อนให้เห็นว่าพลอยสัมผัสได้ถึงเจตนาของแพทย์ประจำตัว แต่ตัวเองก็รู้สึกเหนื่อยและรับรู้ว่าจะเหนื่อยเช่นกัน การเขียนจึงเป็นทางเลือกของพลอยที่จะช่วยประหยัดเวลาและพลังงานในการสื่อสารของทั้งคู่

“พ่อไม่เคยกอด พ่อไม่เคยหอม ไม่เคยแม้แต่ลูบหัว แล้วก็ เวลาเรากินข้าวอะ บ้านพ่อจะเป็นการกินข้าวที่แบบเงียบ เราไม่พูดคุยปัญหากัน เราไม่ถามว่าวันนี้เป็นยังไง เรียนเป็นยังไง สนุกไหม มีเพื่อนไหม แบบที่ครอบครัวอื่นเขาทำ นั่นคือสิ่งที่ทำให้แนนรู้สึกว้าแบบ การมาอยู่กับพ่อเหมือนเราอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่แบบ เราไม่ได้แชร์โมเมนต์อะไรในชีวิตเลยอะ คือเราจะมีแค่เพื่อน เพื่อน และเพื่อนเลยเธอ มันเลยกลายเป็นว่า แนนเริ่มอยู่กับตัวเอง เพราะว่า ณ ตอนนั้นอะ บางทีก็รู้สึกว่าเรายังไม่ได้ใส่ใจเพื่อนคนไหนมากพอที่จะมาเล่าเรื่องในบ้านให้ฟัง”

แนน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

คำบอกเล่าของ แนน แสดงให้เห็นว่า รูปแบบการปฏิสัมพันธ์หรือการแสดงออกความรัก ความห่วงใยที่แนนคาดหวังกับบุพการี กับสิ่งที่ได้รับจริงนั้นต่างกัน แนนรู้สึกว่าพ่อเป็นผู้รับสารที่มีกำแพงและไม่มีพื้นที่สำหรับการบอกเล่าเกี่ยวกับความรู้สึกที่มีความหมาย ประกอบกับแนนประเมินแล้วว่าเพื่อนยังไม่ใช่พื้นที่ปลอดภัยเพียงพอ ชีวิตแนนจึงขาดแคลนพื้นที่ที่จะได้แชร์ความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมากับคนที่มั่นใจว่ารับฟังได้ นอกจากนี้แล้วแนนยังระบุนถึงเงื่อนไขสุขภาพจิตของตนเองที่ทำให้เมื่อเติบโตขึ้นก็ยังพบอุปสรรคและข้อจำกัดที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่รู้สึกปลอดภัยและเป็นตัวเองได้เต็มที่ว่า “มันไม่ใช่ทุกคนที่จะรับมือกับผู้ป่วยไหว แล้วสุดท้ายเขาก็จะถอยไป สุดท้ายเขาก็จะเลิกคบเรา” คำบอกเล่านี้สะท้อนถึงความรู้สึกไม่เชื่อใจว่าจะมีความสัมพันธ์ที่แข็งแรงพอจะรับฟังแนนได้จริงๆ

“มันจะมีบางช่วงบางตอนที่รู้สึกจริงๆ ว่ามันไม่ได้มีใครเข้าใจสิ่งนี้ แบบเรามีเพื่อนดีๆ เยอะมาก เออในสมุดจะชอบเขียนว่า ชอบคุณที่มีเพื่อนดีๆ เยอะมาก แต่ว่า ความลึกของบาดแผลที่เราต้องเจออะ มันลึกจริงๆ นะ และเอาจริงๆ เราเกิดมาสามสิบปี เรายังไม่เจอเพื่อนอายุเท่าไรที่เจอลึกขนาดนี้ ต่อให้เป็นเพื่อนสนิทอีกคน เราว่าเขาก็คงจะลึกในเลเวลนี้

แต่ว่าเป็นเลเวลที่น่าจะอยู่อีกจักรวาลเลยอะ เขาน่าจะอยู่กาแล็กซีสีกุหลาบ ทางข้างเผือก
อะไรเงี้ย ความลึกของจักรวาลนี้นั้นเป็นความลึกที่...ที่...ที่เราไม่เจอคนเข้าใจเลย”

พร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

ส่วน พร บอกเล่าถึงสถานะที่แม้จะมีความสัมพันธ์ดี อยู่แวดล้อม แต่ก็ไม่ค้นพบใครที่
สามารถเข้าใจความเข้มข้นในระดับที่เธอเจออยู่ คำบอกเล่าของพรแสดงให้เห็นระยะห่างทาง
ประสบการณ์ชีวิตว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่จะคนรอบข้างจะไม่สามารถเข้าใจประสบการณ์ได้ในทุกอง
แต่นั้นก็ทำให้พรรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยวอยู่ภายใน คำบอกเล่าของพรว่าเพื่อนน่าจะอยู่ในอีกกาแล็กซีที่
เป็นสีกุหลาบ แสดงให้เห็นว่าเมื่อเปรียบเทียบแล้ว พรรู้สึกว่าจุดที่เธอยุ่อยู่นั้นลึก ดำมืด ไม่สวยงาม จน
ไม่อาจหาคนเข้าใจในระดับเดียวกันได้

โดยสรุปแล้ว ผู้ให้ข้อมูลเคยพบอุปสรรคในการสื่อสารหรือแสดงออกเรื่องจิตใจ โดยสามารถ
เป็นอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากสภาพแวดล้อมหล่อหลอม วัฒนธรรมที่กดทับการแสดงออกความรู้สึกทาง
ลบ และจากข้อจำกัดหรือทักษะการรับฟังของคนรอบข้างที่ไม่อาจควบคุมได้ ผู้ให้ข้อมูลบางส่วนรับรู้
ถึง ‘กำแพง’ ของคนรอบข้างที่ไม่เข้าหาหรือไม่เปิดพื้นที่รับฟัง หรือ ‘กำแพง’ ในใจของตนเองที่ไม่
ไว้วางใจมากพอจะแสดงออกสิ่งต่างๆ ออกไป โดยเฉพาะกับคนที่เคยทำให้เสียใจและมีการสื่อสารที่
ลุ่มหลง ยังไม่สามารถเชื่อมความเข้าใจให้ตรงกันในเรื่องสำคัญที่ละเอียดอ่อน ประสบการณ์นั้น
สามารถก่อให้เกิดความรู้สึกเศร้า น้อยใจ ผิดหวัง เบื่อ เหนื่อย หรือรู้สึกว่าเป็นความพยายามไม่คุ้มค่า
กับพลังงานที่เสียไป การเลือกถอยกลับมาอยู่ในพื้นที่ส่วนตัวและสื่อสารกับตัวเองเป็นหลักก่อนจึงเป็น
ทางออกหนึ่ง

1.3 การกระตุ้นที่นำไปสู่การมองหาหนทางเยียวยา

นอกจากภูมิหลังชีวิตที่ค่อยๆ หล่อหลอมตัวตนของผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยสังเกตจุดร่วมได้ว่า เมื่อ
ผู้ให้ข้อมูลเติบโตและผ่านการใช้ชีวิตมาในระดับหนึ่ง จะมีเหตุการณ์ทางลบมากระตุ้นให้ผู้ให้ข้อมูลหัน
มาสนใจที่จะเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกอย่างจริงจัง หรือทำกิจกรรมการเขียนนี้มากขึ้นเป็นพิเศษ
ในช่วงเวลานั้นๆ เพราะรับรู้ถึงความรู้สึกทางลบที่จัดการไม่ได้ภายในตนเองอันเป็นผลกระทบจาก
เหตุการณ์ดังกล่าว การรับรู้ความรู้สึกทางลบที่เข้มข้นในตนเองได้ผลักดันให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดการลงมือทำ
บางสิ่งบางอย่างเพื่อเยียวยาตัวเอง โดยมีแรงขับเคลื่อนภายในที่จะดูแล แก้ปัญหา และพัฒนาตนเอง ทั้ง

โดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม แรงขับเคลื่อนนี้แม้ไม่อาจแก้ปัญหาในบางสถานการณ์ได้อย่างเบ็ดเสร็จ แต่ก็ เป็นสิ่งที่ผลักดันให้ผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนตามหาและลงมือทำกระบวนการที่ช่วยเยียวยาตนเอง ไม่ว่าจะ ทางตรงหรือทางอ้อม ระยะสั้นหรือระยะยาว ทั้งในอดีตและปัจจุบัน โดยกระบวนการเหล่านี้เกิดขึ้น อย่างต่อเนื่องและเชื่อมโยงกันอยู่ในจิตใจ

เริ่มต้นที่ เก้า ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ซึ่งเล่าถึงชีวิตช่วงที่อยู่ต่างประเทศคนเดียวในช่วง สถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 และเป็นช่วงเวลาที่ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนสนิทที่นั่น จุดนั้น เป็นจุดเปลี่ยนที่ทำให้เก้าเริ่มเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกอย่างจริงจังขึ้นเมื่อเทียบกับอดีต

“พอโควิดมันก็อยู่บ้านค่อนข้างเยอะมากขึ้นด้วย บวกกับเรา...ปี 2 ของป. โท มันก็ คือไม่ได้ต้องไปมหา'ลัยเยอะ แล้วบวกกับเรามี...มีเหมือนแบบ ความสัมพันธ์ที่ไม่ค่อยโอเคกับ เพื่อนที่เรียกว่า 'แมว' ในนั้น เป็นคนละชาติกัน แต่เราเรียกเขาน้องแมว เออ มันก็เลยรู้สึก แบบ บางครั้งมันอึดอัด แล้วมันก็...ไม่ได้อยู่ในช่วงเวลาที่เราจะแบบ...โทรไปเล่า หรือว่า หรือ ว่าบางครั้งรู้สึกว่าคุณคบเพื่อนเพชบุรี แต่คบแบบไม่ได้ ... เออ บางครั้งเรา เราก็อยากเขียนนะ แต่ เราจะทำยังไง แบบมัน...มันอยากได้อินสิ่งที่ตัวเองคิดด้วย แต่มันก็แบบ...มันเป็นช่วงที่เรา รู้สึกว่าเราอยากระบาย หรือว่าอยากอะไรค่อนข้างเยอะ เพราะว่ามันมีเวลาอยู่กับตัวเองเยอะ และมันก็มีเรื่องอยู่ในหัวเยอะ เท่าๆ กับเวลาที่ต้องอยู่กับตัวเอง”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

เก้า ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ผู้วิจัยสังเกตว่า ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนคนสำคัญคือสิ่งเข้ามาปะทะความรู้สึกของเก้า ทำให้การระบายออกบนโซเชียลมีเดียอย่างที่เก้าเคยทำเป็นไปได้อย่างยากขึ้น ประกอบกับชีวิตช่วงโควิดที่ ทำให้ไม่ค่อยได้พบปะใครและอาจมีสภาวะเหงาเกิดขึ้น เก้ารับรู้ความรู้สึกทางลบที่จัดการไม่ได้จาก ความรู้สึกอึดอัดและอยากระบายออกเรื่องที่อัดแน่นภายในตัวเอง โดยผู้วิจัยสังเกตว่าแรงขับเคลื่อนที่จะ แก้ปัญหาและดูแลตัวเองของเก้าได้สะท้อนผ่านประโยคที่ว่า “มันอยากได้อินสิ่งที่ตัวเองคิดด้วย” นั้น หมายความว่า เก้ามีความพยายามจะหาวิธีการใดๆ ที่จะช่วยให้เกิดความตระหนักรู้ในความคิด ความรู้สึกที่วุ่นวายอยู่

สำหรับพลอย ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 พลอยได้เล่าถึงชีวิตช่วงเรียนมหาวิทยาลัย คำบอกเล่าของ พลอยสะท้อนให้เห็นความพยายามที่จะตามหาพื้นที่ที่ตนเองใช้ชีวิตได้อย่างสบายใจจากโลกนอกคณะ ที่เรียนอยู่ พลอยได้คบหาและร่วมงานกับคนที่สนใจในเรื่องแบบเดียวกัน แต่ก็ต้องพบความรู้สึกสับสน และผิดหวัง เพราะในจังหวะที่พลอยคิดว่าพบพื้นที่ที่ ‘เป็นของฉัน’ แล้ว ก็มีเหตุให้ต้องห่างเหินจาก ความสัมพันธ์ดังกล่าว นับเป็นการสูญเสียความสัมพันธ์ใกล้ชิดที่ส่งผลกระทบต่อใจอย่างมาก กระตุ้น ให้พลอยรู้สึกว่าการทุกอย่างกำลังประาะบาง พังทลาย ส่งผลให้เกิดความรู้สึกซึมเศร้า

“มันเหมือนค่อนข้างทุกด้าน ทุกอย่างมันกระตุ้น ปัญหามันเยอะแยะ มันเหมือน แบบ จะแบบกระโดด... ตอนนั้นเหมือนอาจจะจะเป็นลักษณะแบบ ถ้าเจอปัญหาแล้ว รู้สึกตัวเองอาจจะดีลไม่ค่อยได้ จะชอบใช้วิธีการโดดไปจับอันอื่นแทน สมมติว่าที่แรกแบบว่า เอาใจ มาผูกกับคณะ พอไม่ได้ก็กระโดดไปที่อื่น ไรเงี้ย แล้วพอกระโดดไปที่อื่นแล้วมันพังด้วย มันก็เลยแบบ อ้าว เฮ้ย หรือว่าเราไม่เหมาะกับอะไรในโลกนี้เลยวะ ซึ่งมันค่อนข้างเอฟเฟกต์เยอะ คือเหมือนประมาณว่า ทำไม่ไปทำอะไรแล้วทำไมสุดท้ายเหมือนแบบ ไม่แฮปปี้ ไม่เหมาะ หรือเราไม่เหมาะจะทำอะไรเลย เราไม่เหมาะกับที่ไหน ตรงไหนในโลกนี้เลยอะไรประมาณนั้น ... รู้สึกล้มเหลว อาจจะรู้สึกเฟล ช่วงนั้นนะเริ่มเขียนเองแล้ว เพราะว่ามันเยอะแยะ ... เพราะเป็นคนที่เป็นแบบ เออ เยอะ คิดเยอะ รู้สึกเยอะ อะไรเงี้ย แล้วก็ อืม...พอเริ่มเขียนก็คือ เหมือนเห็น เหมือนได้เห็นตัวเองชัดขึ้น จากที่แบบ...ก็เลยเขียนนะคะ เหมือนแบบจากที่แบบ เฮ้ย อะไรวะชีวิต แม่งงง เออใช่ แล้วก็เหมือนเริ่มเห็นว่า มันมีจุดหนึ่งที่เริ่มเห็นก็คือ เหมือนเห็นว่าเราไม่อยาก เราอะ...ไม่อยากจะใช้ชีวิตที่แบบตกต่ำ หรือว่าแบบไม่โอเค ซึ่งแล้วพอมานั่งเขียน แล้วได้คิดจริงๆ ก็เลยเหมือนเห็นว่า เพราะว่าเหมือนตอนเด็ก เพราะชีวิตตลอดมาเลยจนก่อน เราจะถีบตัวเองมาเข้ามัธยมปลาย มันเป็นชีวิตที่แบบมันไม่โอเค มันไม่แฮปปี้ มันอยู่ในที่ที่ไม่แฮปปี้ มันโตมาในครอบครัวที่แบบไม่ได้โอเค มันเจอ abuse มันเจอแบบว่า bully ใดๆ แล้วพอเหมือนเราถีบตัวเองออกมาได้แล้ว เราก็เหมือนอยากจะถีบต่อไป ถ้าแบบไม่ดีขึ้นก็อย่าต่ำกว่าเดิม เพราะว่าไม่งั้นมันอาจจะเป็นการตกไปหาสิ่งที่เราเคยหนี เคยกลัวอยู่”

พลอย ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

ผู้วิจัยสัมผัสได้ว่า ความรู้สึกที่พลอยประสบในเวลานั้นเป็นความรู้สึกที่ยิ่งใหญ่และซับซ้อนมากกว่าเพียงความรู้สึกเศร้าจากการสูญเสียความสัมพันธ์ พลอยรู้สึกถูกรุมเร้า อยากร้างออกจากทุกอย่างที่ทำให้รู้สึกอึดอัด ไปหาพื้นที่ที่ช่วยพยุงชีวิตได้ดีกว่านี้ มันคงและปลอดภัยกว่านี้ แต่เมื่อที่ที่คาดหวังพังทลายเช่นกัน พลอยจึงรู้สึกราวกับโลกนี้ไม่มีที่ยืนที่ปลอดภัยเลยสำหรับคนแบบเธอ ในเวลานั้นกระดาษเป็นพื้นที่รองรับความรู้สึกที่ท่วมท้นอยู่ในใจ เป็นที่หยุดพักให้กายทุกอย่างที่กระตุ้นเร้าอยู่ภายในออกมา และในการเขียนนั้น พลอยก็ตระหนักถึงแรงขับเคลื่อนภายในตนเองที่อยาก ‘ถืบ’ ตัวเองให้ไปสู่จุดที่ดีขึ้นเรื่อยๆ ได้อย่างชัดเจน

ตะวัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ได้เล่าถึงช่วงชีวิตที่เพิ่งเข้ามหาวิทยาลัยและต้องปรับตัวกับสังคมใหม่รอบข้าง และได้พบกับรุ่นพี่คนหนึ่งในช่วงที่สังกัดที่ชักชวนให้นั่งน้ำให้ตะวันเขียนไดอารี่ แต่เกิดมีเหตุการณ์ที่ทำให้ความสัมพันธ์นี้ห่างเหินกันไป จุดเปลี่ยนนี้กระทบความรู้สึกของตะวันค่อนข้างมาก

“ช่วงนั้นก็ค่อยๆ ห่างกับพี่คนนี้ครับ แล้วก็ จำได้ว่าตอนนั้นนั่งอยู่หอ แล้วก็รู้สึกว่ามันเหงา ผมคิดว่ามันเป็นการปรับตัวไม่ได้ ความเครียดที่มันเกิดขึ้นของช่วงปี 1 ที่มันเกิดจาก big transition of life อะพี่ แล้ว เราก็รู้สึกว่า โอเค เราไม่รู้เราจะระบายหรือเราจะพูดกับใครแล้ว เพราะว่าพี่คนนี้ก็ถอยห่างออกไปใช้ใหม่ครับ ก็เลยได้มีโอกาสนั่งเขียน เสร็จแล้วก็นั่งเขียนมาเรื่อยๆ อะครับ”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตะวัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ผู้วิจัยวิเคราะห์ว่าในช่วงเวลานั้น ตะวันรู้สึกถึงการถูกปฏิเสธและถูกปล่อยให้เค้างคว้างในความสัมพันธ์ ทั้งที่อยู่ในช่วงเวลาท้าทายในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมใหม่ อย่างที่ตะวันเลือกอธิบายด้วยคำว่า ‘big transition of life’ หรือการเปลี่ยนผ่านครั้งใหญ่ของชีวิต ในช่วงเวลาที่หันไปไม่เจอใคร จากคนที่เคยไม่ชอบเขียนและไม่อยากเขียนไดอารี่ ตะวันเริ่มหันมาพูดคุยกับตัวเองผ่านการเขียนเพื่อดูแลตัวเองในวันที่ไม่มีใคร ผู้วิจัยตีความว่าการตัดสินใจทำในสิ่งที่ตัวเองเคยไม่ชอบ คือเครื่องแสดงให้เห็นแรงขับเคลื่อนและความพยายามที่ตะวันจะเริ่มรับฟังตนเอง

แนน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ไม่ได้เล่าถึงเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งโดยเฉพาะ แต่ระบุว่าช่วงที่เริ่มเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกอย่างต่อเนื่อง เกิดขึ้นในช่วงเวลา 8 ปีที่เรียนมหาวิทยาลัยในคณะที่ตนเองไม่มีความสุข และเป็นช่วงเวลาที่สังเกตได้ว่าตัวเองมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากการเจ็บป่วยทางใจ นั่นคือมีพฤติกรรมเก็บตัวอย่างชัดเจน

“มันเป็นช่วง 8 ปีที่แนนเรียนไม่จบคุณ(ชื่อผู้วิจัย) 18-25 คือช่วง 8 ปีที่มีปัญหา แล้วตอนนั้นไม่ได้ทำงาน มันอยู่แค่การเรียนๆ อย่างเดียวเลย ตอนนั้นเริ่มมีปัญหาสุขภาพจิตแล้วแหละ เพราะว่าแนนเริ่มเก็บตัว เริ่มแบบ เพื่อนมาตามไปเรียน ไม่ไปเรียน เริ่มแบบส่งกระຈกแล้วแบบ ตอนนั้นผมมากกว่านี้มาก หน้า 45 แต่มองกระຈกแล้วรู้สึกตัวเองอ้วน พอใส่เสื้อนักศึกษา รู้สึกว่าตัวเองน่าเกลียด ไม่อยากออกไปให้ใครเห็น เหมือน low self-esteem นะ ตอนนั้นนะเริ่มเป็นแล้วแต่ก็ยังไม่รู้ตัวเองอีกว่าป่วย และเพื่อนที่คบกันอยู่ ก็ไม่ได้มีใครมีความรู้ เพื่อนจะรู้แค่เราเป็นคนไม่มั่นใจ แค่นั้นเอง แนนก็จะเริ่มสะสมมาจน 25 ได้มาทำงานงานแรก ก็จะเริ่มเหมือนแบบเจอสังคมการทำงาน เจออะไรมากขึ้น ค่ะ ก็นั่นแหละ ไร่ ตอนเนี้ยแหละที่เริ่มสะสมความป่วยมาเรื่อยๆ และก็เริ่มด้วยความ... ด้วยวัยอะ มันก็จะเริ่มมีความคิดวิเคราะห์มากขึ้นเรื่อยๆ ... ตอนที่เขียนบ่นๆ เอาจริงยังคิดไม่ค่อยได้นะคะ ยังเหมือนหาคำตอบกับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ ทั้งกับทำไมเขาทำอย่างนั้นอย่างนี้กับเรา แล้วทำไมเรารู้สึกอย่างนี้ แล้วเราจะจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกเรายังไง เหมือนบ่นๆ ไป ระบายไป ให้พอหายอารมณ์เสีย อะไรอย่างเงี้ยค่ะ แต่เรายังไม่มีสติมากพอที่จะนั่งคิดว่าแบบ อ้อ มันเป็นอย่างงั้นอย่างงี้ อย่างงั้น เพิ่งมาเริ่มคิดได้ตอน 25 ซึ่งเขียนมาได้หลายปีมาก”

แนน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

จากคำบอกเล่า ผู้วิจัยสัมผัสได้ว่าช่วงเวลานั้นเป็นช่วงเวลาที่แนนมีความคิดทางลบต่อตัวเองหลายอย่าง อาการเก็บตัวยิ่งทำให้แนนเหมือนติดกับอยู่ในโลกที่หาทางออกไม่เจอ ประสพภาวะที่ไม่อาจจัดการความรู้สึกทางลบในตัวเอง ไม่กล้าพาตัวเองออกไปเผชิญโลกภายนอกและรับความช่วยเหลือ ดังนั้นการได้เขียนบ่นระบายออกในระยะเวลา 8 ปีนั้น แม้จะยังไม่ได้ทำให้เธอตกตะกอนความคิดหรือมุมมองใหม่ๆ แต่พื้นที่การเขียนที่ปลอดภัยก็เป็นเหมือนฟุ้งซันที่ช่วยพยุงให้เธอผ่าน

ช่วงเวลา 8 ปีนั้นมาได้ ผู้วิจัยตีความคำอธิบายว่า “บ่นๆ ระบายไป ให้พหุหายอารมณ์เสีย” คือความพยายามของแนนที่จะบรรเทาความรู้สึกทางลบในระดับที่ตนเองพอจะทำได้ในเวลานั้น และระยะเวลาที่เขียนมายาวนานกว่า 8 ปีก็คือเครื่องพิสูจน์ที่ชัดเจนว่าแนนมีแรงขับเคลื่อนในการดูแลตัวเองอย่างต่อเนื่อง

ฟาง ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 เป็นคนที่เขียนบันทึกเป็นประจำมาตั้งแต่เด็ก แต่เมื่อเข้าเรียนระดับปริญญาโทก็มีภารกิจชีวิตยุ่งวุ่นวาย ทำให้มีช่วงเว้นพักจากการเขียนและ “ไม่ค่อยได้คุยกับตัวเอง” แต่เมื่อเจอความท้าทายในการเรียนปริญญาโท ทั้งจากภาระทางการเรียน ปัญหาในความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง หนึ่งในนั้นคืออาจารย์ที่ต้องทำงานใกล้ชิดที่มีพฤติกรรมที่ทำให้ฟางรู้สึกเป็นอันตรายจากการถูกกักขัง เหตุการณ์ที่เปลี่ยนไปทำให้ฟางกลับมาใช้ประโยชน์จากพื้นที่การเขียนอย่างเต็มที่อีกครั้ง

“พอไปคุยไปเล่าเรื่องนี้ให้คนอื่นฟังอะ มันไม่ใช่ทุกคนที่บอกว่าเราถูกขัง มันจะมีคนที่บอกว่า โอ ดีมากเป็นเด็กกตัญญูรู้คุณ ช่วยเหลือผู้ใหญ่ ถูกต้อง คราวหน้าทำอย่างนี้อีกนะ ก็เลยแบบแว้งๆ อีกรอบนึง แล้วเวลาพอเล่าให้คนที่บอกว่าเนี่ยคือสิ่งที่ดี ก็จะย้ำกับเราว่า เขาเป็นผู้มีพระคุณ เขาให้ทุนการศึกษา เขาจะทำอะไรกับเราก็ได้ เออ เราก็แบบ จริงเหรวอะ แต่ในขณะที่เดียวกันมันก็มีเรื่องหัวข้อที่รู้สึกว่ามันไม่ใช่สิ่งที่เราอยากจะทำด้วย เป็นอีกปัจจัยนึงแล้วคือเรามีเพื่อนอีกสองคนที่สนิทกันมาก ... มีที่ปรึกษาพร้อมกันอยู่ 3 คน ถ้าเราออกมา เราก็ลอยแพสองคนนี่อะไรเงี้ย คือแบบปัจจัยเรื่องมันเยอะมาก เรื่องมันเยอะแบบเยอะจริงๆ ช่วงนั้นเราก็กลับมาเขียน กลับมาเขียนเยอะๆจากที่ตอนเรียน ป. โท ปีหนึ่งแบบเว้นๆ ไป ก็เริ่มกลับมาเขียนว่าแบบ ตกลงชีวิตนี้มันคืออะไรวะ (หัวเราะ) หาปรัชญาชีวิต หาว่าแบบตกลงยังงั้นเนี่ย ที่เรียนนี่ตั้งใจจะเรียนไปเพื่ออะไร ถึงเขาจะเป็นผู้มีพระคุณให้ทุนอะไรต่างๆ นานา แต่ถ้าสิ่งที่ทำมันไม่ใช่แล้วแบบ ตกลงมันคือ...เนรคุณคืออะไร การทำสิ่งที่ตัวเองอยากทำคืออะไร ต้องมานั่งแยกแยะเยอะมาก”

ฟาง ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ผู้วิจัยสังเกตว่าสภาวะที่ผลักดันให้ฟางกลับมาเขียนถี่ขึ้น คือการรับรู้ถึงความรู้สึกสับสน ความไม่แน่ใจในสถานการณ์ ยิ่งเมื่อแสดงออกไปแล้วมีความคิดเห็นที่เชิดชูผู้อาวุโสโดยไม่ทันได้

พิจารณาข้อเท็จจริงกลับมา ความต้องการที่จะหาทางออก วิธีแก้ไขที่เหมาะสม ไม่ใช่วิ่งไปเพราะความกังวลหรือคำพูดจากคนรอบข้าง ก็ผลักดันให้ลงมือเขียน เพราะมันคือพื้นที่ส่วนตัวที่จะช่วยให้ชัดเจนในเส้นทางที่กำลังมุ่งหน้าไป แมตคอยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียดบีบคั้น

พร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 บอกเล่าถึงเหตุการณ์ที่ต้องออกเดินทางไปกับครอบครัวที่เต็มไปด้วยสมาชิกที่ทำให้เธอรู้สึกอึดอัด สับสน และโศกเศร้า จากสถานการณ์ที่ย้อนแย้งกันไปหมด พรไม่สามารถแสดงออกอย่างตรงไปตรงมาได้ และที่สำคัญคือไม่รู้ว่าควรทำตัวอย่างไรกับสมาชิกครอบครัวคนสำคัญที่เธอรู้สึกหลายอย่างปะปนกัน ไม่รู้จะจัดการอารมณ์ที่ย้อนแย้งในใจอย่างไร ความคับข้องใจของเด็กคนหนึ่งไม่มีที่ระบายออก เมื่อตกกลางคืนพรจึงหนีออกไปหาพื้นที่ส่วนตัวเพื่อเขียนและเริ่มสำรวจสิ่งที่อยู่ในใจที่ทั้งซับซ้อนและเข้มข้น แม้จะทำไปโดยไม่เข้าใจว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นกันแน่ ทั้งโลกภายนอกและโลกภายในตนเอง

“เราจำได้ว่า เหตุผลที่ทำให้เราเขียน เพราะว่าพ่อ เพราะว่าแม่จัดทริปให้พ่อ เมียน้อย และแม่ ไปทะเล เป็นทริปฉลองครอบครัวใหม่ เป็นครอบครัวใหญ่ ก็คือแม่พยายามจะไม่อยากให้ครอบครัวนี้แยก เพราะกลัวเราจะมีปัญหา กลัวพ่อแม่ไม่ได้อยู่ด้วยกันอะไรเงี้ย แล้วเมียน้อยกับพ่อเขาก็ไม่เลิก ก็เลย...แม่กับเมียน้อยเลยตกลงว่าจะจะเป็นเพื่อนกัน แล้วเขาก็ไปกันสามคน แต่เราก็รู้ รับรู้ในทุกๆ อย่างว่าเขาไม่ได้เป็นเพื่อนกันได้ เขาก็มีด่าลับหลังกันตลอดเลย แต่ไอ้ทริปนั้นมันประหลาดมาก แล้วทำให้เรารู้สึก...สับสน คือเราอะ รักเมียน้อย พ่ออะเพราะเขาดีกับเรา แต่เราก็โกรธ แล้วเราก็สงสารแม่ แล้วเราก็ไม่รู้จะทำยังไง เพราะแม่ไม่ให้ทำอะไร เราก็โกรธพ่อ โกรธมาก แต่ก็รักพ่อ เราก็เลย...จำได้ว่าสมุดเป็นสมุดแถมด้วย เป็นสมุดแบบสมุดแจกอะ แล้วเราแบบว่าหยิบสมุดนั้นมา ไปนั่งริมโอดหินตอนตีสี่ จำได้ กระทั่งเวลา จำได้ว่าหันไปเห็นพ่อ แม่ แม่เลี้ยง นอนด้วยกัน แล้วก็ หยิบสมุด เดินออกไป แล้วก็ เขียนประโยคแรกๆ จำได้แม้กระทั่งว่า เขียนว่า “ทะเลมันมีดจิ้ง” แบบ “เรารู้สึกมีดจิ้งข้างในมันมีดไปหมดเลย” อะไรอย่างนี้ เออ พูดแล้วจะร้องไห้ แล้วก็แบบว่า “ทำไมมันหนาวขนาดนี้” นั่นคือประโยคแรกๆ เลยที่เขียน แล้วก็ “เราอยากไปจากที่นี่” นั่นคือประโยคแรกๆ”

พร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

โดยสรุปแล้ว ในประเด็นการกระตุ้นที่นำไปสู่การมองหาหนทาง การเยียวยา ผู้วิจัยสังเกตเห็นจุดร่วมในเรื่องราวของผู้ให้ข้อมูลว่า เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เข้ามากระตุ้นมักมีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหาความสัมพันธ์ในชีวิตที่เข้ามากระทบ เช่น ความสัมพันธ์ของเก่าและเพื่อนที่เคยสนิท ความสัมพันธ์ของพรกับครอบครัว ปรากฏการณ์ถัดมาคือในช่วงเวลานั้นๆ ผู้ให้ข้อมูลมักเกิดความรู้สึก ‘อึดอัด’ และ ‘สับสน’ อย่างเช่นที่พลอยใช้คำอธิบายว่า “อะไรในชีวิต แม่งง” ที่ฟางอธิบายช่วงชีวิตที่เกิดความขัดแย้งกับอาจารย์ที่ปรึกษาว่า “มันสับสนมาก” “ทุกอย่างจะประเดประดังมาก ไม่ค่อยมีเวลามาคุยกับตัวเองเท่าไร” หรือที่พรอธิบายสภาวะนั้นว่า “แล้วเราก็ไม่รู้จะทำยังไง” และเมื่อยังจัดการไม่ได้ก็จะรู้สึกท้อทันทตามมา จนกระตุ้นให้ผู้ให้ข้อมูลต้องลงมือทำอะไรสักอย่างเพื่อแก้ปัญหา และเนื่องจากในช่วงเวลานั้นยังขาดพื้นที่ปลอดภัยในความสัมพันธ์ จึงเกิดเป็นพฤติกรรมที่สร้างพื้นที่ปลอดภัยของตัวเองขึ้นมาในการเขียน เพื่อสื่อสาร สำรวจปัญหา และปลอบโยนตัวเอง เป็นการช่วยเหลือตัวเองเท่าที่จะทำได้ในช่วงเวลานั้นๆ เพื่อพุงสภาวะจิตใจไว้ให้ไม่แย่งลงไปกว่าเดิม

ประเด็นหลักที่ 2 ช่องทางและเวลาในการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก

หลังจากได้เข้าใจที่มาที่ไปในการเขียนของผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายแล้ว ในประเด็นหลักที่ 2 นี้ ผู้วิจัยจะอธิบายถึงการเลือกสรรช่องทางพื้นที่และเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลใช้ทำกิจกรรมเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก ซึ่งมีทั้งจุดที่เหมือนกันและแตกต่างกันตามความถนัดและรสนิยมการถ่ายทอดของแต่ละคน แต่เราก็ยังได้เห็นจุดร่วมที่สำคัญที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่จะช่วยให้เกิดการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกที่มีประสิทธิภาพ เนื้อหาในประเด็นหลักที่ 2 แบ่งออกเป็นทั้งหมด 3 ประเด็นย่อยได้แก่

ประเด็นย่อยที่ 1 เลือกใช้ช่องทางการเขียนที่ตนเองถนัดและตอบโจทย์ความต้องการ

ประเด็นย่อยที่ 2 เขียนในพื้นที่และเวลาที่ให้บรรยากาศความเป็นส่วนตัว

ประเด็นย่อยที่ 3 ใช้เวลากับการเขียนอย่างยืดหยุ่นตามระดับความต้องการภายใน

มีรายละเอียดปลีกย่อยดังต่อไปนี้

2.1 เลือกใช้ช่องทางการเขียนที่ตนเองถนัดและตอบโจทย์ความต้องการ

ผู้ให้ข้อมูลในงานวิจัยนี้เลือกใช้พื้นที่ในการเขียนทั้งในกระดาษและในคอมพิวเตอร์ ขึ้นอยู่กับความคุ้นเคยและความถนัดส่วนบุคคลว่ารู้สึกว่าการเขียนที่ไหนช่วยให้เขียนถ่ายทอดในจังหวะเวลานั้นๆ ได้ดีกว่ากัน นอกจากนี้แต่ละคนยังมีความต้องการส่วนตัวหรือเรื่องที่ทำให้มีความสำคัญในการเขียนต่างกัน แต่ละคนจึงมีเหตุผลที่เลือกใช้พื้นที่การเขียนต่างกันไป และลักษณะพื้นที่ก็มีผลต่อกระบวนการเขียนของแต่ละคนต่างกันไปเช่นกัน

“สมุดก็มีเหมือนกัน แต่ว่าถ้าบางครั้งอยู่ข้างนอกในที่ที่ไม่ได้เอาสมุดไปก็จะใช้แอป ... การเขียนนานๆ นะก็มีอยู่ข้างเคียงนะ แต่บางครั้งก็จะได้เขียนลงในสมุด เพราะบางครั้งอยากแปะรูปบางอย่าง แบบเห็นอะไรแล้วรู้สึกว่ามันทำให้เรารู้สึกอะไรต่อจากการเห็นสิ่งๆ หนึ่ง แต่ถ้าเป็นสมุดก็อาจจะไม่ได้สะดวกกับการที่เราได้แปะวัตถุบางอย่างลงไปที่มีมันลึกลับกับสิ่งที่เราเขียน ... เราใช้แอปชื่อ nikki มันแปลว่าไดอารี่อะภาษาญี่ปุ่น แล้วมันก็มีพาสเวิร์ดด้วย 4 ตัวให้ใส่ ... แล้วบางครั้งพอใส่รูปได้แล้วมันก็จะแบบ เตือนว่าอาทิตย์นี้ ยังไม่ได้เขียนอะไรเลยนะ อะไรเงี้ย จะไม่ได้แต่งเตือนขึ้นมาจากหน้าจอบอกติ คือเราต้องเข้าแอปของเขา เขาถึงจะบอกว่า อ้อ อาทิตย์นี้เธอยังไม่ได้เขียน หรือว่าเดือนก่อนๆ เธอเขียนเรื่องนี้ไปนิดนึง แต่ก่อนเคยเขียนบนทวีตเตอร์ที่แบบตั้งไว้คนเดียว เพราะรู้สึกว่ามันกดแล้วมันเร็วดี แต่ว่าทวีตเตอร์มันสั้นนะเนอะ ... ถ้าเป็นช่วงที่รู้สึกว่าการรู้สึกแบบด่วนๆ ฟิลลิ่งเหมือนอยากตะโกนอยากกรีดออกมา บางทีก็จะทวีตเตอร์ เพราะว่ามันเร็ว”

แก้ว ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

สำหรับแก้ว พื้นที่ที่แก้วเลือกใช้มีทั้งสมุดและพื้นที่ในโซเชียลมีเดียส่วนตัว นั่นคือแอปพลิเคชันสำหรับจดบันทึกแบบใส่รหัส และแพลตฟอร์มทวีตเตอร์ แก้วใช้พื้นที่ในแอปพลิเคชันสำหรับจดบันทึกเป็นหลักเพราะไม่ต้องพกพาอะไรเพิ่ม ที่สำคัญคือสะดวกที่จะใส่รูปภาพประกอบการบอกเล่าเรื่องราวที่มีความหมาย ในส่วนที่แก้วได้พูดและถึงการเขียนบนแพลตฟอร์มทวีตเตอร์ที่เป็นการเขียนแบบข้อความสั้น (ในอดีตจำกัดที่ 140 ตัวอักษร) ผู้วิจัยสังเกตว่ามีปัจจัยเรื่องความปัจจุบันทันด่วนเข้ามาเกี่ยวข้อง นั่นคือแก้วมีความต้องการที่จะได้ปล่อยให้ความรู้สึกพุ่งออกไปในทันทีที่รู้สึก พื้นที่ที่ตอบโจทย์ความต้องการที่รวดเร็วก็จะถูกเลือกใช้ในจังหวะนั้นๆ แต่โดยสรุปแล้วแก้วอธิบายว่าการเลือกใช้

พื้นที่น่าจะขึ้นอยู่กับช่วงเวลาว่าตนอยู่กับวัตถุ (gadget) ใดเป็นหลัก ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ว่าความสะดวกที่จะเรียกใช้พื้นที่เป็นปัจจัยสำคัญสำหรับเค้า

“เมื่อก่อนก็พกสมุดเหมือนกัน แบบไม่ได้พกเพื่อแบบตั้งใจจะมาทบทวนตัวเองอะไร แต่เหมือนรู้สึกเวลาออกไปทำอะไรแบบนี้ มันเจอ หรือทำๆ ไปแล้วมันคิดอะไรได้ ก็เลยแบบ พกไปจดๆ บางอย่างก็จดไว้ก่อนโดยที่ก็ไม่รู้ว่าจะได้ใช้ไหม ก็เลยเหมือนจะเริ่มประมาณนั้น แล้วก็แบบ มีความกดดันในการใช้สมุดประมาณนึง บางทีไม่ได้จดมือถือเพราะว่าบางทีมันมีความ distract ง่ายเวลาอะไรแต่ง หรือบางทีสมมติเราไปคุยกับเขาไรเงี้ย ไปคุยกับคน แล้วต้องนั่งฟังนั่งสัมภาษณ์แล้วพอใช้มือถือจด บางทีมันก็แบบ...เออ ก็เลยใช้อันนี้ (หยิบสมุด)”

พลอย ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

สำหรับพลอย พื้นที่และช่องทางหลักที่พลอยเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกคือสมุด เนื่องจากมีความคุ้นเคยอยู่เดิมที่จะพกติดตัวไว้ในชีวิตประจำวัน จากคำบอกเล่าแสดงให้เห็นว่าการเขียนลงสมุดช่วยให้พลอยมีสมาธิได้มากกว่าอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่นๆ เช่นมือถือ นอกจากนี้ ในระหว่างการพูดคุยให้สัมภาษณ์ ผู้วิจัยสังเกตว่าพลอยจะเปิดไล่ดูเนื้อหาในสมุดที่จดไว้ตามลำดับเวลา เหตุการณ์ชีวิต หากในจังหวะนั้นๆ พลอยเจอจุดสังเกตใหม่ๆ ในการเขียนของตัวเอง พลอยจะใช้ไฮไลท์ปากสีให้เนื้อหานั้นเด่นชัดขึ้น ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ว่าพื้นที่การเขียนในสมุดตอบโจทยความต้องการของพลอยที่อยากจัดระเบียบเนื้อหาในการเขียนให้สืบค้นได้ง่าย ไม่ว่าจะเนื้อหานั้นจะเป็นเนื้อหาสำคัญหรือเนื้อหาทั่วไปที่อยากจดบันทึกเอาไว้ในระหว่างวัน

“ไดอารี่เนี่ยเขียนประมาณ 80% เป็นสมุดครับ อีก 20% เป็นพิมพ์ แต่ความต่างก็คือ เอาจีก่อน เวลาที่เขียนในสมุด ผมได้ดำดิ่งใช้ไหมครับ แต่เวลาเขียนในคอมอะไรเงี้ย มันได้ความสบายและความซึ่เกี่ยจ ความต่างมากๆ คือเราไม่ดำดิ่งวะพี เพราะผมเป็นคนค่อนข้างเร็ว มือก็จะไปแบบไปเร็วมากๆ ครับ แล้วผมรู้สึกว่ามันฐานมนุษย์อะ ความรู้สึกมันเร็วอยู่แล้ว แล้วการเขียนที่ช้าๆ มันทำให้เราได้ค่อยๆ explore ความรู้สึกแล้วอยู่กับตัวอักษรนั้นไปที่ละเอียดๆ แต่พอเราพิมพ์อะ เราไม่ได้มีโอกาสสำรวจความรู้สึกตัวเองเลย มันแค่ได้คอนเทนต์

ออกมา แต่ในเชิงความรู้สึกที่มันเกิดขึ้นกับใจอะ ผมคิดว่าสิ่งหนึ่งในการก้าวข้ามผ่านความรู้สึกมันคือการเผชิญ...ไม่ใช่เผชิญ สำนวกับความรู้สึกนั้นแล้วก็อยู่กับมันนะครับ ซึ่งการเขียนนะมันให้ แต่การพิมพ์ผมว่ามันไม่ค่อยให้ แต่จริงๆ มันเคยมีบ้าง น้อยมากๆ ที่ให้ แต่ต้องเป็นตอนที่ตั้งใจจริงๆ แต่ซึ่งด้วยความที่มันเร็วอะครับ มันก็ไม่สามารถสำรวจได้ขนาดนั้น ก็จะได้แค่คอนเทนต์”

ตะวัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

สำหรับตะวัน ตะวันเลือกใช้พื้นที่การเขียนในสมุดเป็นหลัก เนื่องจากการใช้มือเขียนช่วยหน่วงเวลาให้ตะวันซึ่งเป็นผู้เขียนได้อยู่กับเนื้อความที่ค่อยๆ ถ่ายทอดออกมา เอื้อให้มีเวลาสำรวจความรู้สึกนานกว่าการพิมพ์ลงคอมพิวเตอร์ จากคำบอกเล่าจะเห็นได้ชัดว่าช่วงเวลา que ตะวันได้อยู่กับความรู้สึกตัวเองเป็นส่วนสำคัญของกระบวนการเขียนที่เกิดขึ้น การเขียนด้วยมือลงสมุดจึงตอบโจทย์ความต้องการมากกว่า

“แนนเป็นคนไม่ชอบพิมพ์อะไรใน Microsoft word นั้นแหละ ก็คือเมื่อก่อนแบบไม่ชอบใช้...แนนรู้สึกว่าการเปิด word ขึ้นมา มันดูทางการเหมือนพิมพ์รายงานอะ จะบอกว่าแนนชอบใช้ note pad ทุกวันนี้เวลาพิมพ์ไดอารี่คือพิมพ์ใน note pad แนนรู้สึกว่ามันแบบ...เป็นอะไรที่มันเรียกขึ้นมาแล้วเรียกเลย มันเป็นโปรแกรมที่ไม่หนักเครื่องอะคะ ไม่ซับซ้อน... ตอนนั้นเขียนไดอารี่ออนไลน์ แล้วแบบพิมพ์ไปเสร็จแล้ว กด publish บีบ ล่ม (หัวเราะ) แล้วจะบอกว่ากลับมาเขียนฟิลเดิมไม่ได้แล้ว วันนั้นแนนแบบ...คือไม่สามารถเขียนเรื่องเดิมได้ (หัวเราะ) ... ทุกวันนี้ก็เลยแบบ พิมพ์ใน note pad ตลอด พิมพ์ไปเซฟไป เพราะเมื่อก่อนหลอนมาจากไดอารี่ออนไลน์ไงคะว่ามันล่ม”

แนน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

สำหรับแนน ในช่วงแรกแนนเล่าว่าเคยใช้สมุดผสมผสานกับการพิมพ์ลงคอมพิวเตอร์เพื่อจดบันทึก แต่มีจุดเปลี่ยนให้แนนเริ่มลองเขียนลงบนพื้นที่ ‘ไดอารี่ออนไลน์’ ซึ่งเป็นเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่เป็นที่นิยมในอดีต แนนจึงเปลี่ยนมาเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในโปรแกรมคอมพิวเตอร์เป็นหลัก โปรแกรมที่เธอเลือกใช้คือ Note pad เนื่องจากเป็นโปรแกรมที่ใช้งานง่าย

เรียกใช้ได้รวดเร็ว ทำให้เริ่มเขียนได้ทันใจ ให้ความรู้สึกสบายๆ ที่จะถ่ายทอด พื้นที่การเขียนนี้จึงตอบ
โจทย์ความต้องการที่แน่นอนยากบันทึกอารมณ์ความรู้สึกที่สดใหม่และเก็บรักษาไว้ได้นาน ไม่เสี่ยงสูญ
หาย

"อาจจะเป็นเพราะเราเริ่มต้นการเขียนจากสมุดมั้งคะ เวลากลับมาที่สมุด มันจะรู้สึก
...รู้สึกดี รู้สึกเหมือนแบบว่า อันนี้เป็นพื้นที่พื้นที่นี้ สมุดมันเหมือนเป็นห้องๆ หนึ่งเลยอะ
เหมือนเป็นเพื่อนที่แบบว่า เดี่ยวพอบจบห้องนี้ปุ๊บ เดี่ยวเราก็ก๊อไว้ แล้วเดี๋ยวเราเข้าห้องนี้ไปดู
ใหม่ได้ว่าแบบ เราเคยมีความทรงจำแบบไหนในห้องนี้ จะเป็นอย่างนั้นเลย คืออบอุ่นมาก ...
แต่ถ้าเป็นมือถือ เป็นแอป Evernote มันก็จะพิมพ์แบบ เหมือนฆ่าเวลา เหมือนแบบระบาย
อารมณ์ เพราะส่วนใหญ่ชอบพิมพ์บนรถเมล์ หรืออะไรเงี้ยคะ หรือจะหลับๆ แล้วปิดคอมปิด
ไฟแล้วยังมีอะไรตกค้างแล้วนึกขึ้นได้ก็จะหยิบมือถือมานั่งพิมพ์แล้วค่อยหลับ แต่ถ้าเป็นคอม
มันด้วยพื้นที่ด้วยมั้งคะ เวลาเป็น word มันก็จะกว้างกว่าในมือถือ มันจะรู้สึกตั้งใจกว่า แล้ว
ติดพิมพ์ให้พื้นที่มันพอดีกับหน้ากระดาษ (หัวเราะ) คือมันติดจริงๆ พอพิมพ์งานแล้วก็จะชอบ
ดูย่อหน้า ดูอะไรอย่างนี้ใช้ใหม่คะ พอเปิดเป็น word ขึ้นมามันจะมีความตั้งใจมากเป็นพิเศษ
แล้วบวกกับเวลาพิมพ์มันจะมีความรู้สึกของการแบบ...เราใช้คีย์บอร์ดอยู่ การกระแทก
แป้นพิมพ์ลงไปเงี้ย (หัวเราะ) เป็นจังหวะแล้วก็ระบายๆ ออกมา มันก็จะไม่เหมือนเวลา
เขียน ถ้าเขียนมันจะจดจ่อมาก เวลาค่อยๆ เขียนแล้วดูลายมือด้วยแบบ เออ ละเอียด ช่วง
จิตใจดีๆ ก็จะเขียนสวยมาก ถ้าช่วงล่อๆ ก็จะเป็นแบบ ลายมือมาแบบละ คือมันได้ดีแตกต่างกัน
มากๆ อะคะ ... ถ้าเป็นในมือถือจะไม่ค่อยคลั่งคลายอะไร ในมือถือจะเหมือนการโน้ตเรื่อยๆ
เฉยๆ ... แต่ถ้าเรื่องใหญ่ เป็นเรื่องใหญ่ๆ ต้องสมุดไม่ก็คอมคะ"

ฟาง ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ฟาง คือผู้ให้ข้อมูลที่ระบุชัดเจนว่าเลือกใช้พื้นที่การเขียนได้หลากหลายตามระดับความ
ต้องการในขณะนั้น ได้แก่ สมุด คอมพิวเตอร์ และมือถือ ผู้วิจัยสังเกตว่าการเขียนในสมุดทำให้ฟาง
รู้สึกว่าการทรงจำได้รับการเก็บรักษาไว้อย่างดี จากที่ฟางเลือกใช้คำอธิบายว่าสมุดเป็นเหมือนห้อง
ห้องหนึ่ง ผู้วิจัยฟังแล้วตีความว่าสมุดมีพื้นที่ที่กว้างขวางสำหรับจดบันทึก มีความโล่งโปร่งสบาย แต่ก้
มีคุณสมบัติของการปกป้องรักษา และช่วยจัดระเบียบเรื่องราวได้ดีเนื่องจากมีลักษณะที่ต้องเขียนร้อย

เรียงไปแบบหน้าต่อหน้า นอกจากนี้การเขียนในสมุดยังช่วยสะท้อนความรู้สึกตัวเองผ่านลายมือที่พาดได้เห็น เพียงแต่มีอุปสรรคทางร่างกายคืออาการเมื่อยมือที่เกิดขึ้นได้ ส่วนพื้นที่ในอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อย่างคอมพิวเตอร์ที่ต้องใช้แป้นพิมพ์ในการเขียน การใช้แป้นพิมพ์ก็ให้อรรถสการเขียนกับพาดอีกแบบหนึ่ง การได้กระแทกแป้นพิมพ์เพื่อพิมพ์ทีละตัวอักษรช่วยให้พาดรู้สึกถึงการได้ระบายออก ได้แสดงออกความเข้มข้นในอารมณ์ผ่านการลงน้ำหนักปลายนิ้ว และแม้การพิมพ์ในคอมพิวเตอร์จะไม่ได้เห็นลายมือ แต่พาดก็ยังได้สะท้อนอารมณ์ตัวเองผ่านรูปแบบการจัดหน้ากระดาษ เช่น “ย่อหน้าจะยาวเป็นพริต จะรู้เลยว่าโหดอนี่อารมณ์มาเต็ม” ส่วนพื้นที่ในมือถือที่พาดเขียนผ่านแอปพลิเคชันจะใช้สำหรับการจดอะไรสั้นๆ เป็นจุดแวะพักเพื่อทอดอารมณ์ไว้ มากกว่าจะเป็นที่ถ่ายทอดมวลอารมณ์ออกมาอย่างเต็มที่เหมือนสมุดหรือโปรแกรมในคอมพิวเตอร์

“(เขียนใน) สมุดเยอะกว่า google doc เฉพาะช่วงจะทำบทเท่านั้น นานๆ เลยอะ เออ แต่พอดูก็เพิ่งรู้ว่าไม่เคยอ่านเลย ไม่เคยกลับไปอ่านเลย เขียนอย่างเดียว ... google doc มันดีแต่มันไม่ถึงข้างในอะ อธิบายไม่ถูก มัน...พูดแล้วดูตัดจริต แต่เราว่าแสงสีฟ้า แสงของคอมพิวเตอร์เนี่ย หรือนิ้วบนแป้นพิมพ์ พออ่านออกมาแล้วมัน...มันแข็งอะ มันเหมือนกำแพงอะ แต่มันก็ตีนะ แต่มันไม่...มันช่วยให้เราเอาออกใจ เราพบว่าเราแทบไม่กลับไปอ่านสิ่งที่อยู่ใน google doc เลย เพราะมัน...มันรู้สึกไม่ใช่อะ รู้สึกอะไรไม่รู้ รู้สึกแบบ...ผากๆ วกก่อนอะ เออ ... เราารู้สึกว่า object มันไม่ใช่...มันไม่ใช่ object สำหรับ therapy สำหรับเรา สำหรับเราคนเดียวนะ สิ่งนั้นไม่ได้เยียวยา เอาไว้ทิ้งอย่างเดียว เหมือนกระโถน เหมือน recycle bin สิ่งนี้เยียวยา อันนี้จับแล้วรู้สึกดีกว่า (จับสมุด)”

พร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

พรคือผู้ให้ข้อมูลอีกรายที่ใช้พื้นที่การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในสมุดเป็นหลัก เนื่องจากมีความคุ้นเคยกับสมุดและรู้สึกว่าสมุดคือเพื่อนในชีวิต พรได้เล่าขยายความว่าเนื่องจากทำอาชีพอิสระเป็นนักเขียนบท อาชีพนี้เป็นอาชีพที่พรใช้คำว่า “เล่นกับอารมณ์ความรู้สึก” ก่อนเริ่มทำงานพรจึงเปิด google doc ซึ่งเป็นโปรแกรมเขียนเอกสารออนไลน์เพื่อระบายออกเรื่องที่ค้างค้ำก่อนเริ่มทำงานเขียนบท แต่หากเปรียบเทียบแล้ว การเขียนที่เข้มข้นก็เกิดขึ้นในสมุดมากกว่า เพราะสมุดสำหรับพรไม่ใช่แค่กระดาษ แต่เป็นวัตถุที่เธอจับแล้วรู้สึกได้รับการเยียวยา ผู้วิจัยสังเกตว่าสำหรับ

พรที่มีความเป็นศิลปินและมองการเขียนเป็นงานศิลปะรูปแบบหนึ่ง การเลือกสรรพื้นที่ที่จะบรรจุนเรื่องราวอันละเอียดอ่อนของชีวิตลงไปคือเรื่องจำเป็นสำหรับพร และสมุดก็คือสิ่งนั้นสำหรับเธอ

โดยสรุปแล้ว ผู้ให้ข้อมูลได้แก่ พลอย ตะวัน พร ใช้สมุดในการเขียนถ่ายทอดความคิด ความรู้สึกเป็นหลัก และให้เหตุผลตรงกันว่าสมุดช่วยมีสมาธิหรือเอื้อให้เกิดกระบวนการเข้าใจตนเอง ได้ดีกว่า ในขณะที่ แก้วและแนน มีประสบการณ์การเขียนทั้งในสมุดและในอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ แต่เดินทางไปใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์มากกว่า เนื่องจากใช้งานสะดวก เขียนได้รวดเร็วทันใจ ทันความรู้สึก และตอบโจทย์ความต้องการในการจัดบันทึกและนำเสนอเนื้อหา ส่วนฟางคือผู้ให้ข้อมูลที่ประเมินว่าพื้นที่ทั้งในสมุดและอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่างก็ดีคนละแบบ ขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้เขียนเป็นสำคัญในเวลานั้นๆ

ทั้งนี้ แแนนคือผู้ให้ข้อมูลที่เลือกใช้ช่องทางการเขียนที่พิเศษไปกว่าคนอื่นๆ เพราะมีมิติของการเผยแพร่งานเขียนและมีผู้อ่านเข้ามาร่วมด้วย จากจุดเริ่มต้นที่แนนเขียนเก็บในสมุดและคอมพิวเตอร์ จากความตั้งใจที่ไม่ต้องการให้มีผู้รับสาร เพื่อไม่ให้ข้อความที่เขียน toxic (เป็นพิษ) กับใคร ปัจจุบันแนนเป็นผู้ให้ข้อมูลที่นำข้อเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกของตัวเองไปเผยแพร่ต่อบนพื้นที่โซเชียลมีเดียส่วนตัวอย่างเป็นทางการเป็นประจำสม่ำเสมอ แต่มีการกำหนดกลุ่มผู้อ่านที่ไว้ใจให้สามารถมองเห็นข้อความได้ เพื่อรักษาบรรยากาศความเป็นส่วนตัวแม้เผยแพร่งานเขียนในพื้นที่สาธารณะ และเพื่อให้สิทธิในการรับสารของผู้อ่านเอง ผู้วิจัยมองว่าช่องทางดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า การได้รับรู้ว่ามีคนรอบข้างรับรู้และรับฟังสิ่งที่เกิดขึ้นกับแนนคือปัจจัยสำคัญ แแนนจึงเลือกช่องทางที่มีโอกาสได้เชื่อมต่อกับผู้อ่านที่คุ้นเคยและไว้วางใจกันเป็นอย่างดี

“สมมติว่า ถึงแม้จะสนิทกัน แแนนแบบโอ้ยวันนี้เครียด วันนี้รู้สึกงุ่นงินนั่น ทักไลน์ไปหาพี่คนนี้ เถ่าๆ เราไม่รู้หรือว่าวันนี้พี่คนนี้โดนเจ้านายตำรีเปล่า เราไม่รู้ว่าเขามีปัญหาอะไรรีเปล่า เขาต้องมานั่งแบบรับฟังปัญหา อ่านข้อความที่เป็น toxic จากเรา แต่การที่แนนเขียนแบบนี้ มันทำให้คนอ่านเลือกได้ว่าเขาจะอ่าน หรือเขาจะไม่อ่าน ใครไม่ยอมอ่านก็ลากผ่าน ใครยินดีอ่านก็อ่านจนจบ เนี่ยแหละ แแนนก็เลยรู้สึกว่าการชอบที่จะเขียนต่อไปประมาณนี้นะคะ หนึ่งคือได้ระบาย สองคือเราไม่ได้ต้องบังคับใครให้เขามาอ่านจากเรา”

แนน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

2.2 เขียนในพื้นที่และเวลาที่ให้บรรยากาศความเป็นส่วนตัว

ผู้ให้ข้อมูลทุกคน ได้แก่ เก้า พลอย ตะวัน ฟาง แนน และพร กล่าวถึงพื้นที่และเวลาที่เลือกใช้ในการเขียนว่าเป็นพื้นที่และช่วงเวลาที่ได้อยู่กับตัวเอง ผู้ให้ข้อมูลเอ่ยตรงกันถึงช่วงเวลากลางคืนที่ได้อยู่คนเดียว มีความสงบ ได้ครุ่นคิดเกี่ยวกับวันนั้นๆ ที่จบลงไปแล้ว แต่สิ่งสำคัญที่ผู้วิจัยสังเกตได้จากคำบอกเล่าคือพื้นที่และเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลเลือกเขียนจะต้องเป็นพื้นที่ที่ให้บรรยากาศความเป็นส่วนตัว เอื้อให้สัมผัสกับข้างในใจตนเอง มีอำนาจกำหนดกิจกรรมที่จะทำได้ ไม่มีใครยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมที่ทำอยู่

“ช่วงที่เราทำงานแล้วนะมันก็จะมาเป็นตอนเราอยู่บนรถไฟที่เราารู้สึกว่าเราได้ reflect บางอย่างออกมา อาจจะไม่ได้ลึกมากเพราะอยู่กับคนอื่นรอบๆ หมายถึงคนที่ไม่รู้จักนะ แต่ว่าถ้าแบบโหดมาก ๆ ก็อาจจะต้องเป็นตอนอาบน้ำเสร็จแล้ว ช่วงบนเตียง ก่อนนอนอะไรอย่างนั้นบ้าง แต่ว่าถ้าเป็นช่วงที่ทำทีลิสอะ มันก็แทบจะอยู่กับตัวเองตลอดเวลาแบบ all day all night อันนั้นก็คือแบบ กลางวันก็เขียนได้ แต่พอทำงานก็จะแบบ เป็นช่วงที่ไม่ได้ทำงานถึงจะทำได้”

เก้า ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“ถ้าถามถึงพื้นที่ก็คือเขียนในห้อง ถ้าไม่ได้เขียนในห้องแต่จะไปเขียนในส้วกส่วนอื่นของบ้าน มันจะต้อง private (ส่วนตัว) ประมาณนี้อะ ไซ้ๆ เหมือนไม่ได้เป็นที่ที่แบบมีคนอยู่ เช่นสมมติว่า ฟิลแบบอยู่คนเดียวอะ ประมาณนั้น อยู่คนเดียวแล้วเขียน ... ถ้าเป็นเวลาที่ถ้าเทียบๆ กันแล้วส่วนมากก็จะเป็นช่วง...อืมม ช่วงแบบค่าๆ ช่วงหลังจากกลับมาจากทุกอย่างแล้ว ทำอะไรแล้ว หรือก่อนนอนอะไรเงี้ย”

พลอย ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“ช่วงที่ชอบเขียนนะครับ มันแบ่งเป็นอย่างนี้ครับ ถ้าช่วงตอนเช้า มันจะเป็นช่วงที่ไอเดียเราพุ่งพรูโซใหม่พี เราอ่านหนังสือ แล้วเราก็จะรู้สึกว่า โห มันมีไอเดีย มีความคิดเต็มไปหมดเลย เราก็จะเอาการเขียนมาช่วยให้เราเห็นความคิดตัวเองชัดขึ้น ช่วงเช้าจะเป็นแบบนี้ ไอเดียมันจะมาออกมาตั้งแต่ตอนตื่นเลยไรเงี้ยครับ เราก็จะอ้อเขียนอย่างแรก แต่ก็ไม่ได้บ่อยขนาดนั้น จะค่อนข้างฟังความรู้สึกตัวเองว่าความรู้สึกมันบอกว่าอยากทำอะไร แต่ถ้าสมมติว่า

เวลาที่ประจำไรเงี้ยครับ บ่อยๆ ก็จะเป็นช่วงค่ำครับ ช่วงค่ำช่วงก่อนนอน จะค่อนข้างอยากเขียนช่วงนั้น ... เออมันเป็นส่วนตัวแล้วมันก็...มันได้อยู่กับตัวเองมั้ง”

ตะวัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“กลางคืนค่ะ ช่วงที่ท้องฟ้ามืดเป็นต้นไป เย็นๆ กลางคืน มันผ่านชีวิตมาทั้งวันแล้วอะ มันมีอะไรให้ตกตะกอนเยอะดี ... ถ้าตอนตื่นมาเช้าๆ แล้วแบลงค์ๆ จะเป็นอะไรที่เอาไปเขียนงานอย่างอื่น งานวิชาการ หรืองานแบบเรื่องสั้น นิยายอะไรที่อยากจะเขียน จะไปตรงนั้น แต่ถ้าตกตะกอนชีวิตต้องเอาไว้ดีกว่า”

ฟาง ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“มันไม่ใช่แค่ process อย่างเดียว มันคือ space ด้วยนะเราว่า เราใส่ใจทุกอย่าง แต่ว่าเมื่อเกิดสถานะที่เรารู้แล้วว่ามัน overwhelm มาก ข้างในเนอะ มันรู้สึกเหมือนจะระเบิด จะร้องไห้เลย เราจะเข้า safe space ทันที ร้านนึ่ง (ร้านกาแฟ) มีที่นั่ง หรือบนเตียง คือเราไม่ได้เขียนได้ทุกที่ด้วยนะ ไม่ใช่ทุกที่ที่เราจะหยิบได้อารมณ์ออกมาแล้วเขียน มันต้องเป็นที่ของเรา ที่ที่ safe space แล้วเราก็จะ...พรั่งพรั่ง”

พร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

แก้วและพร คือผู้ให้ข้อมูลที่กล่าวถึงการเขียนเมื่ออยู่ในพื้นที่สาธารณะ เช่นบนรถไฟที่ไม่มีใครสนใจสิ่งที่พิมพ์ในมือถือ หรือในร้านกาแฟที่แต่ละคนมีโต๊ะแยกและมีความเป็นส่วนตัว แต่ทั้งสองคนก็ยังระบุถึงการเขียนในพื้นที่ส่วนตัวที่ได้เขียนในลักษณะของการปลดปล่อยอารมณ์ที่ท่วมท้นออกมา ผ่านคำว่า “โธ่แตก” หรือ “พรั่งพรั่ง” ส่วน ตะวันและฟาง ระบุความแตกต่างของบรรยากาศระหว่างช่วงกลางวันกับกลางคืน แม้จะเป็นส่วนตัวเหมือนกัน แต่การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกที่ไม่ใช่การทำงานคิดหาไอเดีย มักเกิดในช่วงกลางคืนมากกว่า ตรงกับคำบอกเล่าของแนนและฟางที่กล่าวถึงการได้ทบทวนและตกตะกอนชีวิตที่ผ่านมาทั้งวันในการเขียนช่วงกลางคืน ในคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล บรรยากาศของการเขียนล้วนเกิดขึ้นในสถานที่ที่ให้ความรู้สึกสงบผ่อนคลาย ไม่มีความวุ่นวายจากผู้อื่น

2.3 ใช้เวลากับการเขียนอย่างยืดหยุ่นตามระดับความต้องการภายใน

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ ได้แก่ เก้า พลอย แนน พง พร ระบุถึงช่วงเวลาที่เรารู้สึกอยากเขียน สะท้อนความคิดความรู้สึกว่าขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ได้ถึงระดับความรู้สึกที่เอ่อล้นในตัวเอง เช่นอาจรับรู้ได้จากสภาวะที่เริ่มไม่มีสมาธิ รู้สึกว่ามีความคิดและความรู้สึกมวลใหญ่ๆ อยู่ภายในที่กำลังจะกักเก็บไว้ไม่อยู่ หรือสัมผัสได้ว่าเรื่องในใจเป็นเรื่องสำคัญ จึงต้องการการจดบันทึกในทันทีเพื่อสำรวจและเก็บรักษาภาวะนั้นไว้ให้ได้ตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด

“มันก็จะในช่วงที่รู้สึกแบบ ความคิดมันแน่นมากจนแบบ มันจะปะทุแล้วอะ หรือรู้สึกแบบ คือถึงทำงานก็คิดเรื่องนี้ อะไรรอยเงี้ยว จนรู้สึกว่าฉันขอมีเวลานิดหนึ่งที่ได้ปีบมันออกเล็กน้อย แล้วค่อยไปปีบต่ออันใหญ่ๆ ที่บ้าน เออ เรารู้สึกว่าเวลาช่วงทำงานนะมันจะไม่ค่อยคิดอะไร เพราะมันจะแบบเหมือนไฟกัศหรือไฟลวไปเรื่อยๆ กับเรื่องงานแต่ถ้าช่วงที่รู้สึกว่าจะวนเวียนอยู่ในหัว พยายามแบบกลับมาไฟกัศก็ยังไม่หลุด บางครั้งก็จะมีเขียนบ้างในไลน์ keep ของตัวเองสั้นๆ ไรเงี้ยก็มี ว่าตอนนี้รู้สึกยังไง หรือว่าแบบ ทำไมมัน...หรือว่าอาจจะจดสิ่งที่คิดเอาไว้ได้บางอย่างเหมือนเอาไว้ในไลน์ก็มี”

เก้า ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“ส่วนเวลาที่เขียนก็ ส่วนมากจะเป็นเวลาที่เรารู้สึกอยาก...อยาก reflect ตัวเอง กับอีกแบบ ซึ่งอีกแบบจะทำให้เขียนได้เยอะขึ้นนะนะ ก็จะเป็นเวลาที่รู้สึกอะไรขึ้นมา รู้สึกมาก ประมาณนึงอะ แบบเออเฮ้ยอาจจะรู้สึกดีมาก หรืออาจจะรู้สึกอึดอัด รู้สึกกังวล มากๆ จนแบบรู้สึกที่ต้องเอามันออกมา ต้องเอามันลงมา หรือบางทีอาจจะแค่แบบ เอออยากเอามันลงมาด้วย เหมือนอยากบันทึกเก็บไว้ด้วย อะไประมาณนั้น ถ้าในเชิงความรู้สึกนะ ก็มันแหละ เป็นตามอารมณ์ ... คือมันก็เกิดจากความรู้สึกอะไรบางอย่าง อาจจะเป็นช่วงที่รู้สึกว่า...รู้สึกว่ารุ่นๆ จังเลย ไม่ค่อยมีเวลาได้อยู่กับตัวเอง ทำนู่นทำนี่ หรืออาจจะเป็นช่วงที่ไม่ได้เขียนนานแล้ว เป็นช่วงที่ไม่ค่อยมีเวลาให้ตัวเอง จนถึงจุดที่รู้สึกว่าต้องการการ connect กับตัวเองเพิ่มขึ้น หรือบางทีก็จะเป็นแค่แบบ เริ่มจากความเบื่อ หรืออึดอัด หรือความบอกรักไม่ถูก แล้วถ้าอยาก reflect อยู่พอดีก็เขียน”

พลอย ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“ก็คือเวลาที่เริ่มรู้สึกว่าการจัดการอะไรบางอย่างไม่ได้ ไม่ว่าจะมีความสุข ความทุกข์ อะไรที่ไม่รู้ตัวแล้วว่า เฮ้ยทำไมเกิดสิ่งนี้ขึ้น ทำไมเป็นอย่างนี้ จะเริ่มลองแบบ ไหนซิ มันยังไงซิ เหมือนแบบ เวลาชอบใครคนนึงเราก็เขียนนะคะ เวลารู้สึกดีกับเขาขึ้นมา รู้สึกแบบ เฮ้ย ยิ้มง่าย อะไรง่าย ทำไมยังไม่หยุดยิ้มเลยอะจากที่เจอเขา ก็จะเริ่มละ แบบว่าไหนดูซิ อีกแล้วละสิ (หัวเราะ) ... ไม่ใช่เรื่องที่ทุกขใจอย่างเดียว เออ เป็นการลำดับความรู้สึกตัวเอง เหมือนที่บอกกว่าตอนนั้นในห้องที่รู้สึกว่ามีน้ำตามาแล้ว เฮ้ยคือไม่รู้เลยว่ามาได้ไง ก็คือโอเค มาๆ มาคุยกับตัวเองซิ มันทำไม”

พาง ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“สมมติว่าวันนี้ไปหาหมอที่มหาลัย แล้วก็แวะหาเพื่อนนั่นนี่หน่อย กลับมาถึงบ้านห่าหู่ รู้สึกเลยว่า เฮ้ยวันนี้อยากเขียนเรื่องนี้อะ อยากเขียนเรื่องเพื่อนอะ วันนี้ไปคุยกับเพื่อน แล้วเราคุยเรื่องนี้กัน จะเขียนก็คือเขียน นอนตีสองกันอนตีสอง ก็คือต้องเขียน เพราะรู้สึกว่าจะถ้าไม่เขียน ณ ตอนนั้น อารมณ์ไม่สด ... กลัวลืม กลัวลืมโมเมนต์ที่เรารู้สึกว่าเราอยากจดบันทึกไว้ รู้สึกว่าถ้ามันเป็นเรื่องที่สำคัญมาก แล้วเรารู้สึกว่าวันนี้เราจะต้องเขียน เราต้องเขียนเรื่องนี้ แน่นรู้สึกว่าการก็ต้องเขียนเลย”

แนน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

“เราชอบเวลาช่วงประมาณ 7-9 โมงที่แดดกำลังอ่อนๆ เราขอเห็นแสงแดดอะ เมื่อก่อนเราชอบเขียนตอนกลางคืน กลางคืนก่อนนอน overwhelm (ท่วมท้น) มากๆ บนที่นอนเท่านั้น แล้วก็ร้องไห้ ซุกตัวในผ้าห่ม เต็มนี้เราชอบให้มันมีแดดอ่อนๆ มีกาแพ่ข้างๆ แล้วก็หนังสือข้างๆ แล้วก็ทริตมันเป็นงานศิลปะ ถ้าได้เขียนเวลานั้นมันจะเหมือนการบันทึกช่วงนั้นจริงๆ แล้วมันจะสวยงามมาก ... เช้าวันอาทิตย์เนี่ยเป็นวันที่ต้องเขียนอะไรสักอย่างอยู่แล้ว แต่ส่วนใหญ่ตอนนี้อารมณ์ overwhelm อะ เขียนเลย ไม่จำกัดเวลา ไม่ว่าจะเวลาไหนเราก็เลยกลายเป็นคนพกสมุดติดตัวตลอด สมุดไดอารี่ มันก็เลยน่าจะเป็นสิ่งที่อยู่กับเราทุกที่พอๆ กับมือถือเลย มือถืออาจจะไม่เท่ามัน”

พร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

จากคำบอกเล่าของ แก้ว ที่บอกว่า “มันแน่นมาก” และ “มันจะปะทุ” คำบอกเล่าของ พลอย ที่ระบุถึงช่วงเวลาที่ยืดออกกังวลจน “ต้องเอามันออกมา” คำบอกเล่าของ ฟาง ที่กล่าวถึงภาวะที่ “จัดการบางอย่างไม่ได้” และคำบอกเล่าของ พร ที่ใช้คำว่า “อารมณ์ overwhelm” แสดงให้เห็นว่าช่วงเวลาของการเขียนจะเกิดขึ้นเมื่อผู้ให้ข้อมูลต้องการ ‘จัดการ’ หรือ ‘จัดระเบียบ’ ความคิดและความรู้สึกที่อาจมีปริมาณมาก มีความวุ่นวายภายใน และจำเป็นต้องตอบสนองความต้องการนั้นในทันทีทันใด

โดย แก้ว และ แนน ได้เปรียบเทียบถึงความต้องการนั้นว่าเหมือนความต้องการพื้นฐานของร่างกาย แก้วอธิบายว่าเป็นความรู้สึกเหมือน “อยากนอนแต่ปวดฉี่” ที่ภายในจะคอยสะกิดว่ามีบางอย่างที่ต้องการให้ถ่ายเทออกมา ส่วน แนน อธิบายว่าการได้เขียนในเวลาที่ต้องการจะให้ความรู้สึกเหมือนได้มีอาหารมาเติมเต็มในเวลาที่ยาวนานๆ พอดี แสดงให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลจะรับรู้ได้เองว่าการเขียนควรเกิดขึ้นเมื่อไหร่จึงจะตอบสนองความต้องการได้ดีที่สุด ซึ่งความต้องการนั้นอาจเป็นความจำเป็นในการจัดการอารมณ์ความรู้สึกตนเอง หรือเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมจะเชื่อมต่อเรียนรู้ตนเองที่สุด

ประเด็นหลักที่ 3 รูปแบบวิธีการเขียนและกระบวนการที่ดำเนินไประหว่างการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก

ในประเด็นหลักนี้ ผู้วิจัยจะอธิบายถึงวิธีการเขียนและกระบวนการทางความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูลที่ละราย ก่อนจะสรุปภาพรวมและประเด็นจุดร่วมให้เห็นชัดเจนในตอนท้าย เนื่องจากช่วงระยะเวลาการเขียนและปรากฏการณ์ที่เกิดจากการเขียนเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไหลลื่นเชื่อมโยงถึงกัน สิ่งให้ผู้ให้ข้อมูลลงมือทำและสิ่งที่เกิดขึ้นจากการลงมือทำไม่อาจอธิบายอย่างแยกขาดจากกันชัดเจน เพราะเมื่อผู้ให้ข้อมูลได้เขียนและอ่านสิ่งที่เขียน ณ ขณะนั้น ก็เกิดการรับรู้ และมีกระบวนการทางความคิดความรู้สึกตามมา ต่อยอดให้การเขียนสำรวจภายในตนเองดำเนินต่อไปอย่างต่อเนื่อง

ในส่วนวิธีการเขียนนั้น มักเป็นส่วนที่ผู้ให้ข้อมูลลงมือทำจนอยู่ในเนื้อในตัวเป็นธรรมชาติ จึงเป็นเรื่องยากสำหรับผู้ให้ข้อมูลบางรายที่จะอธิบายสรุปว่าตนใช้วิธีการใดในการเขียน ดังนั้นในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยจะอธิบายโดยเล่าเรื่องผ่านมุมมองของผู้วิจัย ให้ผู้อ่านเห็นภาพรวมการเขียนของผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย และใช้การตีความของผู้วิจัยร่วมด้วย ผ่านการรับฟังผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ และการได้อ่านตัวอย่างงานเขียนของผู้ให้ข้อมูล

รูปแบบวิธีการเขียนและกระบวนการที่เกิดในการเขียนของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 : เก้า

“เรารู้สึกว่า เราเป็นคนที่บางครั้งไม่ได้ตั้งใจเขียนเพื่อที่จะ...บันทึก ว่าฉันเคยรู้สึกแบบนี้ แต่ว่าคือเหมือนแค่อยากแบบปล่อยอารมณ์ออกมาซะมากกว่า และในตอนท้ายก็มักจะ (จี้ปาก) มักจะ...เห็นความคิดหรือว่าคิดอะไรได้ระหว่างทางที่เขียน”

วิธีการเขียนของเก้าคือการบอกเล่าเรื่องที่กำลังค้างคาในใจออกมาอย่างตรงไปตรงมากับตัวเอง ให้พื้นที่ตรงนั้นรองรับไว้อย่างไม่มีถูกผิด อย่างที่เก้าใช้คำว่า “เหมือนแค่อยากปล่อยอารมณ์ออกมาซะมากกว่า”

ผู้วิจัยสังเกตได้ผ่านตัวอย่างงานเขียนของเก้าที่จะมีการเล่าย้อนถึงเหตุการณ์ หรือสถานะที่ส่งผลต่อใจ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื้อหาจะเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ในชีวิต เมื่ออ่านแล้วจะสามารถจินตนาการเห็นฉากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง คำพูดที่ถูกเอ่ยขึ้นจริง บรรยากาศที่เป็นไปในช่วงขณะนั้นๆ ตามลำดับเหตุการณ์ที่เป็นไป รวมถึงสามารถสัมผัสรสที่เป็น ‘โลกภายใน’ ของเก้าได้เช่นกันว่าเก้ากำลังคิดหรือรู้สึกอะไรอยู่บ้าง เพราะเก้าจะเขียนแสดงออกความรู้สึกออกมาตรงๆ ทั้งจุดที่ไม่สบายใจ จุดที่โล่งใจ จุดที่รู้สึกขอบคุณ และมีเนื้อความหรือประโยคที่คล้ายการเขียนบอกกล่าวกับตัวเอง เพื่อปลอบใจตัวเอง และเพื่อสรุปความเข้าใจที่ได้รับจากเหตุการณ์ดังกล่าว คล้ายเป็นบทเรียนที่ที่สังเกตได้ระหว่างทาง ให้เดินหน้าต่อกับชีวิตไปได้ ทั้งจากเรื่องที่ทุกข์ใจ และจากเรื่องที่รู้สึกขอบคุณ

จุดเด่นในวิธีเขียนของเก้า คือการเขียนถึงช่วงขณะของเหตุการณ์ธรรมดาในชีวิตประจำวัน ที่เมื่อบังเอิญสังเกตแล้วช่วยสะท้อนให้เธอเข้าใจโลกจิตใจที่เป็นนามธรรมของตนเอง เป็นการตกตะกอนมุมมองผ่านการเปรียบเปรยกับสิ่งธรรมดาในชีวิตประจำวันที่อยู่ด้วยขณะนั้นๆ เช่น สัตว์ สิ่งของ หรือต้นไม้ ทำให้เก้าได้คิดใคร่ครวญเพิ่มเติมจากเหตุการณ์และ ‘เห็น’ เหตุการณ์นั้นได้ชัดเจนขึ้น เก้าจะถ่ายรูปเหตุการณ์นั้นไว้เพื่อมาเขียนประกอบ หรือหากไม่ได้ถ่ายรูปไว้ก็จะเขียนบรรยายถึงเหตุการณ์นั้น ซึ่งผู้วิจัยมองว่าเก้าสามารถเขียนลักษณะนี้ได้เพราะความช่างสังเกตสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่เก้ามีอยู่แล้วในตนเอง คุณสมบัตินี้จึงสะท้อนออกมาผ่านการเขียน ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างนี้

“เราเคยออกหักครั้งแรกที่แบบ คบแล้วพี่เขาก็บาย หายเสียบสาบสูญ เราก็เขียนแล้วเราก็... ตอนแรกเราไม่ได้ตั้งใจอะไรเลยอะ เหมือนเราเขียนแบบ เราค้นมดคันไฟมากัด แล้วแขนเราก็บวมจนพื้นที่ระหว่างสายนาฬิกากับเนื้อแขนเราอะ คือมันเป่งออกมาเจ็ย แล้วเรารู้สึกว่า ถ้าเราไม่ไปเกา มันนะ มันจะค่อยๆ ยุบ แต่ถ้าเราไปจ้องมันตลอด เรารู้สึกคันกับมัน ใส่ความรู้สึกคัน เป็นความคัน

แม่งยังคง แล้วแม่งยิ่งเกา แล้วแม่งก็บวม แล้วแม่งก็...ตอนนั้นเรารู้สึกว่ามันคล้ายกับไอ้ความรู้สึกของเราที่แบบ...เราไปให้ความสนใจกับความเจ็บปวดของเรา จากการที่พี่เขาจากเราไป แล้วเราก็เริ่มสังเกตได้ว่า เราค่อนข้างเอาสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว กับความรู้สึกอะ มา pararell (คู่ขนาน) กัน มาเปรียบเปรยอะค่อนข้างเยอะ แล้วมันก็ทำให้เราเห็นเหตุการณ์ การที่ถ้าเราไม่ไปพยายามอดทน แม้จะรู้ว่ามันพยายามไม่เกา เหมือนกับความรู้สึกของเราที่เจ็บปวดแต่เราพยายามไม่ไปเพ่งมัน มันก็จะค่อยๆ หายไปเองตามธรรมชาติมั้ง”

การดำเนินไปของการเขียนนั้น เก้าใช้คำว่าเป็นการ “เขียนยาวๆ ไปเรื่อยๆ” โดยเฉพาะกับเรื่องที่ถูกขี้ใจ เก้าอธิบายว่าเป็นการเขียนที่ deep หรือค่อยๆ ลงลึกเข้าไปข้างในตัวเอง การเขียนเรื่องที่เป็นทุกข์หรือไม่สบายใจมีพลังที่เก้าใช้คำว่า “ทะลวงความรู้สึก” ได้ น้ำหนักการทะลวงนี้จะต่างไปจากการเขียนเรื่องสุข โดยเก้าอธิบายว่า “เราจะเขียนได้ deep (ลึก) ขึ้นถ้ามันเป็นโมเมนต์ของความเศร้าผสมกับการที่เรามองเห็นว่าความเศร้านั้นสอนอะไรเรา”

นอกจากการเขียนไปเรื่อยๆ แล้วตกตะกอนข้อคิดได้ บางครั้งเก้าก็เริ่มการเขียนจากการตกตะกอนข้อคิดได้ก่อน หรือเริ่มด้วยถ้อยคำสะกิดใจจากคนรอบตัวที่ได้ยินได้ฟังมาซ้ำๆ ดังนั้นจากประโยคเดียวที่ครุ่นคิดอยู่หรือสนใจอยู่ การเขียนช่วยแตกขยายเรื่องราวในประโยคนั้นให้เป็นจักรวาลที่เก้าเข้าไปสำรวจจนลึกซึ้งกับตัวเองมากขึ้น

“บางครั้งก่อนเขียนนะ เราจะมีมุมมองความคิดที่เหมือนแบบ ข้อคิดที่คิดได้ แล้วก็อยากจะเขียนเก็บเอาไว้ แต่ว่าพอเขียนไป บางครั้งมันเหมือนกิ่งไม้ที่มันต่อไปเรื่อยๆ เองโดยที่เราไม่ได้...เหมือนกับเรามีแก่นแค่เรื่องเดียวอะ แบบโค้วท้อความเดียวที่อยากจะเก็บ แต่พอเขียนข้อความนี้เสร็จ มันก็มีแบบ ยาวๆๆ บางครั้งเราเขียนแก่นที่เราคิดเอาไว้ก่อน แต่ว่าไม่ได้เขียนเลยเป็นประโยคแรกก็มี แบบแค่เล่าเหตุการณ์ที่เราารู้สึกว่าทำไมมันมาถึงเป็นแก่นความคิดเนี่ย ให้ตัวเองฟัง แล้วก็ค่อยเอาแก่นโค้วท้อของเราที่เราคิดได้เอาไว้ข้างล่างสุด เหมือนเป็นข้อสรุปบางอย่าง แต่เหมือนกับแค่ปูเรื่องขึ้นมาว่าเราเจออะไรมา เราเลยถึงมาตกตะกอนเป็นสิ่งๆ นี้ก็มี แล้วบางครั้งมันก็ไปเรื่องอื่นๆ อีกรักมี พอเราปล่อยให้ตัวเองได้แบบท่องโลกของเราเอง”

ระหว่าง ‘ท่องโลก’ กระบวนการที่เกิดระหว่างทางคือการที่เก้าได้หยิบจับเอาแก่นความคิด ความรู้สึกต่างๆ ที่ล่องลอยลงมาอยู่ในถ้อยคำ จากความพร่ามัวหรือความไม่เข้าใจ เก้ารับรู้และกำกอบสิ่งที่อยู่ภายในได้เป็นชิ้นเป็นอันมากขึ้น ทำให้เกิดความเข้าใจชัดเจนมากขึ้น พร้อมๆ กับได้ระบายความคับข้องใจออกมา

“มันก็มีทั้งแบบที่เรา...เราเห็นละว่าความรู้สึกของเรามันเรียกชื่อว่าอะไร บางทีก็คือแบบ ชั้น โม่โหนะ มี แต่บางทีก็มีที่โมรู้ ยังตามไม่ทันว่าความรู้สึกเนี่ยชื่ออะไร แต่ว่าไปเจอตอนท้ายๆ ระหว่าง การจบหรือระหว่างทางก็มี แล้วก็ยังมีทั้งตอนที่แบบ พอเริ่มปล่อยให้ตัวเองได้รู้สึกแล้วก็พิมพ์ๆ ไปเจ๊ย มันก็เหมือนแบบร้องไห้ แล้วก็พิมพ์ต่อ ก็มี แบบน้ำตาไหล แบบนั้นก็มี เหมือนได้รู้สึกๆ ว่าเรา...เรา รู้สึกแค่นั้น โดยที่ไม่ได้คิดว่าใครจะมาบอกว่ามันคือชื่ออะไร มันคือรสชาติแบบไหน มันควรเกิดขึ้น หรือไม่ควรเกิดขึ้น อะไรอย่างเงี้ย มันก็จะมีคำพูดบางอย่างที่เราเขียนอะว่า โอเค เรายอมรับกับตัวเอง อย่างซื่อสัตย์และจริงใจว่าเรา หนึ่งสองสามสี่ อะไรเงี้ย มันก็มีเหมือนกันที่ก่อนหน้านี้เราก็จะแบบ อยากให้ตัวเองเป็นคนที่ไม่เข้มแข็ง อยากจะให้ตัวเองเป็นคนที่เป็นแบบ อย่าอินเวอร์กับความรักนะจ๊ะ อะไร อย่างเงี้ย ก็มี แต่ว่าเหมือนหลังๆ เรารู้สึกแบบ...ก็คนเราแม่ง...ในจุดที่เราารู้สึกว่าโอเคเราเป็นคนเซ็น ซิฟทีกับความรู้สึกคนรอบตัว แล้วการที่เราจะแบบ พยายามไม่...ไม่...ไม่ดูว่าความรู้สึกของตัวเอง ก็ เป็นสิ่งที่ควรจะต้องทำไม่ใช่เหรอ ไ้อ้ระหว่างที่เขียน บางครั้งก็จะมีความคิดประมาธนี้ล่อยๆ อยู่ เหมือนกันว่าแบบ เออ ก็เรารู้สึกแบบนี้วะ เราอยากได้แบบนี้”

จากคำบอกเล่าจะสังเกตได้ว่า ระหว่างที่ระบายสิ่งต่างๆ ออกมา แก้วมีกระบวนการภายในที่ เกิดการเรียนรู้และทำความเข้าใจกับความรู้สึกตนเอง ทั้งชื่อ ลักษณะ มวลน้ำหนัก สี สัน จนเปิดใจต้อนรับ ความรู้สึกนั้นได้ จากที่ไม่แน่ใจว่าความรู้สึกนั้นคืออะไรก็สามารถบอกชื่อความรู้สึกได้ จากที่ไม่รู้ว่ารู้สึก อยู่มากมายแค่นั้นก็เริ่มระบุมวลความรู้สึกนั้นได้ แก้วเกิดความตระหนักรู้ขึ้นที่ล้นน้อยระหว่างทางจาก การกลั่นกรองถ้อยคำ และยอมให้ตัวเองรู้สึกอย่างที่เป็น ทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้นว่าสิ่งที่ต้องการ จริงๆ คือได้ปลดปล่อยความรู้สึกออกมาอย่างไม่ต้องมีใครกำหนดถูกผิดใดๆ แม้กระทั่งตัวเอง

“เรารู้สึกว่าเขายอมให้เราเป็นตัวเราได้โดยที่...เขาจะไม่พูดเลยว่าสิ่งที่เราทำมันผิดหรือมันถูก การที่เขาไม่พื้นที่ให้เราได้...ได้บอกเล่าความเป็นตัวเองมัน มันเหมือนกับการที่เราเห็นว่าตัวอักษรเนี่ย มันมีความหมาย ไม่ได้มีความหมายว่า meaningful นะ หมายถึงว่าคำนี้แปลว่าแบบนี้เฉยๆ แต่ หมายถึงว่าไอ้การที่เราเห็นว่าตัวอักษรแต่ละคำเนี่ยมันมีความหมาย มัน...จะเรียกว่าอะไร มันเหมือน ทำให้เรายอมรับว่า สิ่งนี้มันเกิดขึ้นจริง คือมันจะมีความรู้สึกบางอย่างในใจเราที่บางครั้งเราก็ไม่รู้ว่าเรา คิดไปเองคนเดียววีเปล่า หรือมัน...คือมัน สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วมันคือเกิดขึ้นจริงใช่ปะ แต่ว่าบางครั้งสิ่งที่ เกิดขึ้นแล้วเราอาจจะแบบ ตีกับมันว่ามันไม่ใช่หรืออึ้ง มันคงไม่ใช่เรื่องนั้น แต่พอเรากลับมันออกมา

เป็น...อาจจะเป็นเสียงหรือเป็นตัวอักษร มันเลยทำให้รู้สึกว่ามันจับต้องได้อะ แล้วเหมือนเราค่อยๆ กล้าที่จะยอมรับว่าเรารู้สึกแบบนี้ เพราะว่ามันไม่มีการมาให้คะแนน”

ถ้าเปรียบเทียบว่ากระบวนการที่เกิดในการเขียน เหมือนการที่เธอได้มองลึกลงไปใน “บ่อน้ำ” ที่เห็นทุกสิ่งได้ทะลุอุปสรรค ซึ่งผู้วิจัยตีความว่าบ่อน้ำดังกล่าวคือโลกภายในของผู้เขียนเอง โดยปกติแล้วบ่อน้ำไม่อาจมองเห็นถึงก้นบ่อได้ เพราะเป็นธรรมชาติที่อารมณ์ของเราก็จะมีความขุ่นมัว หรือมีบางสิ่งปิดกั้นไม่ให้เรามองเห็นได้ชัด แต่การเขียนช่วยส่องให้น้ำทุกระดับชั้นค่อยๆ ไสจนมองเห็นถึงชั้นล่างสุดได้ ตรงกับที่เธอได้อธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดในการเขียนว่า การเขียนช่วยให้เธอได้ “ขุด” ลงไปเจอที่มาจากไปของเรื่องราวต่างๆ แปลว่าถ้าไม่ได้เขียนแล้วค่อยๆ เกิดความชัดเจนแค่ความคิด ความรู้สึกในปัจจุบัน แต่ยังได้สืบเสาะย้อนกลับไปหาต้นทางของความคิดความรู้สึกนั้นด้วย

“เรารู้สึกว่ามันคือการที่เรามองเห็นลงไปแบบเหมือน...เขาเรียกว่าอะไร บ่อน้ำใสๆ ที่เราเขียนแล้วเราจ้องลงไปอย่างเงี้ย แล้วมันเหมือนเห็นความลึกของเลเยอร์ข้างในของน้ำ แล้วเรารู้สึกว่ามันคือแบบนั้นนะ มันเหมือนเราเห็นลงไปว่าข้างล่างมันมีอะไร เหมือนค่อยๆ ดึง ดึงเลเยอร์ออกมาทีละชั้น ะไรอย่างเงี้ย แล้วนอกจากการเห็นว่าตัวเองรู้สึกอะไรจริงๆ แบบที่ไม่ได้คิดว่ารู้สึก แต่พอเขียนแล้วมันถึงได้เห็นว่ารู้สึกเพราะมันเป็นคือดึงออกมาเป็นตัวอักษรทั้งหมด เรารู้ว่ามัน...ทำให้เราได้แบบ...เขาเรียกว่าอะไรดี ไม่ใช่แค่เห็นว่ารู้สึกอะไร แต่มันเหมือนกับว่าทำให้เรารับรู้จริงๆ ว่าเราให้น้ำหนักกับเขามากแค่ไหน เขานี้หมายถึงว่า เรื่องที่เกิดขึ้นในแง่ต่างๆ เหมือนมันได้รู้ว่าแบบเรื่องนี้มันกินพื้นที่ในใจเราแค่ไหน แล้วมันกินมาสั้นมายาวแค่ไหน เรารู้สึกว่ามันคือความทะลวงแบบ ฉันทันเห็นทุกแง่มุมของเธอเลยนะ ฉันทันแบบ เอียงซ้ายเห็นชัดเจนนี้ เอียงขวาเห็นชัดเจนนี้ ไม่ใช่แค่แบบยื่นแล้วมองเฉยๆ แต่มันคือเหมือนแบบ 360 องศาแบบมองทั้งหมดอะ เรารู้สึกว่ามัน...มันเป็นจุดที่ได้เห็นตรงนั้น”

ในรายละเอียดการเขียน ถ้าระบุเพิ่มเติมว่า บางครั้งเธอจะใช้การจุด (...) จำนวนเยอะๆ ไว้ด้านหน้าหรือด้านหลังข้อความ เป็นการเน้นความสำคัญของเนื้อความนั้นๆ ให้ตัวเองเกิดการสังเกตชัดๆ และมีการเขียนในลักษณะของการตอบรับตัวเองในเรื่องที่กล่าวไป เหมือนเป็นน้ำเสียงของเพื่อนอีกคนหนึ่งมารับ เช่น ‘เก้าหนึ่ง’ เล่าว่า “เรา...” และ ‘เก้าสอง’ ก็ตอบรับว่า “ก็ได้มั้ง” หรือแสดงความคิดเห็นเพื่อบอกตัวเองว่า “บางทีมันก็ไม่ตลอดไป” เป็นต้น

รูปแบบวิธีการเขียนและกระบวนการที่เกิดในการเขียนของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 : พลอย

วิธีการเขียนของพลอยคือการปะติดปะต่อหลากหลายห้วงความคิดความรู้สึกที่ประสบ คัดต่อ ยอดและถามตอบในเรื่องที่ฉุกคิดและสงสัย จนหลุดพ้นจากความสับสน ค้นพบคำตอบใหม่ๆ เกี่ยวกับตัวเองที่ช่วยให้เข้าใจตนเอง หรือใช้ชีวิตได้ดีขึ้น เพื่อสร้างพลังการยืนยันในตนเอง

ด้วยความที่เป็นคนชอบเรียนรู้ พลอยมักพอกสมุดไว้กับตัวเพื่อทดสิ่งที่นึกได้หรือสนใจ พลอย จึงเริ่มต้นด้วยการเขียนเป็น bullet หรือเขียนเป็นประเด็นย่อยๆ สั้นๆ ไว้ เกี่ยวกับเรื่องที่ไม่สบายใจ โดยพลอยอธิบายว่าเป็นการ “เอาอะไรที่อยู่ในหัวออกมาเล่าบนกระดาษในเชิงสรุป” และ “ช่วงแรกๆ อาจจะเป็นประมาณว่า เป็นเชิง self-awareness ซะเยอะมากกว่าแหละ แล้วก็เหมือนเป็นการ...จับ แยกออกมา อย่างเช่นแบบว่า ถ้าสมมติว่าในหัวมันมีทุกด้านเลย เรื่องงานด้วย เรื่องเรียนที่ต้องทำ เรื่องสอบ มันจะแบบว่า มันจะแบบพันกันไปหมด ก็เลยเหมือน แยก อะ แล้วถ้าเป็นเรื่องตัวเอง ก็แยก ออกมาก่อนละกัน”

ผู้วิจัยตีความคำว่า ‘จับแยกออกมา’ ว่าเป็นกระบวนการจัดระเบียบความคิดความรู้สึก เพื่อให้พื้นที่สมองและจิตใจไม่รกจนวาย จุดสำคัญที่ทำให้พลอยอยากบันทึกไว้จะเป็นจังหวะที่เกิดการ ตั้งคำถามกับตัวเอง เช่น “อะไรของมึง มึงเป็นไร” โดยเป็นน้ำเสียงที่เอ่ยถามด้วยความหงุดหงิดใจจาก การที่ไม่สามารถจัดการชีวิตได้ จึงถามตัวเองต่อมาว่า “What’s wrong?” (เธอมีปัญหาอะไรไปเล่า) หรืออาจเป็นคำถามแบบอื่นๆ ที่สะกิดใจขึ้นมาแล้วต้องการหาคำตอบ เช่น “ออกไปทำอะไรแล้วทำไม มันไม่ได้รู้สึกแฮปปี้วะ?” หรือ “เราสามารถทำอะไรที่ทำให้เราดีขึ้นได้บ้าง?” แล้วจึงพูดคุยกับตัวเอง ต่อในกระดาษเพื่อหาคำตอบนั้น พลอยใช้คำว่าเป็นการ “เคลียร์กับตัวเอง” ที่กำลังมีปัญหา หรือเป็น กระบวนการคิดถล่นกรองที่เสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงจดไว้ในสมุด

พลอยอธิบายว่าวิธีการเขียนในช่วงแรกจะมีความ narrative มากกว่า expressive คือเป็นการเขียนเพื่อบันทึกบอกเล่าเรื่องราวมากกว่าจะแสดงออกทางอารมณ์ แต่จุดเปลี่ยนที่ทำให้ได้เขียน ระบายและแสดงออกมากขึ้นคือช่วงที่ได้เข้ารับการบำบัดที่โรงพยาบาลและได้เขียนบันทึกเพื่อทำ ความเข้าใจตนเอง และนำไปสื่อสารกับผู้เกี่ยวข้องต่อ

ผู้วิจัยมองว่า จุดเด่นในวิธีการเขียนของพลอยคือการสืบเสาะหาต้นตอแห่งความทุกข์ใจและ หนทางแก้ไข ผ่านการสังเกต สืบหา และค้นพบ โดยเริ่มจากพลอยสังเกตได้ถึงความผิดปกติบางอย่าง ภายใน จึงได้ถามให้พลอยอีกคนที่กำลังไม่สบายใจตอบกลับมาเท่าที่จะตอบได้ในเวลานั้น และเมื่อมี วุบที่ “ค้นพบอะไรเกี่ยวกับตนเอง” ก็จะต้องบันทึกไว้เป็นหลักฐานไม่ให้สูญหาย เพราะแม้จะยังไม่

สามารถเข้าใจได้ทั้งหมดในสิ่งที่เขียนออกมา แต่ก็ยังเป็นคำใบ้เกี่ยวกับตัวเองที่มีประโยชน์ในการพัฒนาตัวเองต่อไป

ตัวอย่างต่อไปนี้แสดงให้เห็นว่า การได้เขียนจากห้วงเล็กๆ ที่รู้สึกสะกิดใจ ช่วยนำทางพลอยให้ได้กลับมาสู่ตัวตนที่แท้จริงที่ไม่อิงกับค่านิยมจากสังคมภายนอก ปะติดปะต่อความคิดและความทรงจำต่อยอดไปเรื่อยๆ จนทวนระลึกได้ถึงตัวตนในอดีตของตัวเองขึ้นมา

“ทีแรกก่อนเขียนบางทีมันอาจจะเป็นฟิลแบบ ปังมาแบบ อาจจะนึ๊กๆ เป็นบูลเล็ต นึกเป็นสั้นๆ นึกเป็นสั้นๆ เลย แล้วส่วนมากมันจะมาเป็น feeling มากกว่า ... อย่างเช่น อยู่ดีๆ สมมติว่าเกิดแบบว่าหันไปเห็นหนังสือ ไปเห็นที่เคยดู หนังสือ paper town ไซ่ แล้วก็นึกขึ้นมาได้ว่าชอบนางเอกอะ ชอบมาร์โกเจ็ย อะ แล้วมันเลยแบบ พีบขึ้นมา แล้วก็มาเขียนว่าทำไมเราประทับใจว่า...เราอยากเป็นแบบเขา เราอยากกล้าแบบเขา ... เหมือนมันแบบว่าเห็น object บางอย่าง เห็นหรือได้ยิน แล้วมันแบบว่ากระตุ้นว่า อ๋อ เรามีความรู้สึก ชอบแบบนี้วะ อยากเป็นแบบนี้วะ แล้วมันก็เกิดไปเชื่อมโยงกับประสบการณ์เก่าๆ ได้ว่า เอ๊ะตอนเรียนโคซซิงอะ เขาก็บอกนะว่า เฮ้ยคนที่เราเห็นว่าเป็นไอดอลหรือเราอยากเป็นแบบเขา แสดงว่าลึๆ แล้วจริงๆ เราก็มีคุณสมบัติแบบนั้นอยู่ในตัวเหมือนกันนั่นแหละ แต่ว่ามันไม่ได้แบบ ไม่ได้ถูกแบบ เอ่อ ได้รับการสนใจและ grow ออกมาให้แข็งแรง ก็จะเป็นแบบหลบอยู่ แล้วเสร็จแล้ว ก็นึกต่อ อยู่ดีๆ ก็นึกขึ้นมาได้ว่า ตอนเด็กๆ เราก็เป็นคนทีกล้าๆ บ้าๆ อยู่นะ แบบยังชอบแบบว่า เฮ้ย ยังตั้งแก๊งไปตามล่าเรื่องลึกลับ หรือมีแบบไปตามล่าเด็ก แบบว่าสะกดรอยตามแก๊งเด็กผู้ชายเกเร มีภารกิจ มีแหกกฏโรงเรียนอะไรไซ่ แต่หลังจากนั้น ครู โรงเรียน พ่อแม่ กฎต่างๆ ที่มันหล่อหลอมเรา มันทำให้กลายเป็นว่า พวกนั้นนะมันผิด มันไม่ดี เราต้องอยู่ในกรอบที่ถูกต้องดีงามนะ ถึงจะเป็นเด็กดี ก็เลยทำให้ ต้องกลายเป็น ‘อยู่เป็น’ แล้วก็ทิ้งพวกนั้นไป”

นอกจากการเขียนเชิงสำรวจและสรุปข้อมูลสำคัญที่ได้ค้นพบ พลอยเล่าว่ายังมีการเขียนอีกแบบที่มีลักษณะเป็นความเรียง เป็นข้อเขียนที่ยาวขึ้นและเป็นการเขียนเชิงระบายอารมณ์ การเขียนลักษณะนี้พลอยจะสังเกตตัวเองได้ว่ากำลังอยู่ในอารมณ์ที่ขุนมัวหรือมีอารมณ์ที่เข้มข้น (intense) กระบวนการเขียนจึงเป็นการ “เอาลงมา ไล่ลงๆ เหมือนมันต้องมีความรู้สึกร่วมเยอะมากๆ” ซึ่งพลอยยกตัวอย่างถึงการเขียนถึงเรื่องความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง เช่น

“เป็นความคับข้องใจแหละแหละมั่งอย่างเช่น ตอนที่คับข้องใจกับเรื่องกลุ่ม เรื่องเพื่อน เรื่อง (ชื่อทีมทำงานกับเพื่อน) ที่แบบว่า เออ เขาจะเทเราไรเงี้ย ก็เขียนลงไปๆ อืม เพราะว่ามันไม่รู้ มันอาจจะเอ๊ะ ยังจับจุดไม่ได้ว่าปมจริงๆ คือตรงไหน แล้วต้องแก้ตรงไหน หรือว่าเรื่องหลายๆ อย่าง ก็เลยเขียนๆ ออกมาก่อน” หรือ “เขียนเชิงระบายอารมณ์แบบ เช่น วันที่รู้สึกว่าคุณคนแม่งแย แบบว่า กลับลอกไปหมด พอเห็นเราเป็นนี้ ก็จะบอกว่าเราอ่อนแอ ไม่มีประสิทธิภาพ ทำไม่ไม่รู้ เราทำทุกอย่างแหละ ถ้าเป็นเราช่วงดีๆ ก่อนหน้านี้ เราก็จะแบบ เราก็จะรีแอคกับเรื่องนี้ยังไง แต่ตอนนี้เราไปถึงจุดนั้นไม่ได้ไง เพราะงั้นพวกคุณก็อย่ามาทำเป็นว่าเราคิดไม่เป็นแล้วก็โง่เสียเต็มประดา”

ผู้วิจัยสังเกตเห็นได้ว่า การที่พลอยได้เขียนระบายอารมณ์เข้มข้นอย่างตรงไปตรงมา ในเนื้อความ อาจมีถ้อยคำที่อยากพูดเพื่อแสดงออกความโกรธ เพื่อแสดงสิทธิหรือจุดยืนของตนเอง ถ้อยคำส่วนนั้น ผู้วิจัยมองว่าเป็นการทดแทนการได้ส่งเสียง และเป็นพื้นที่ยืนยันตัวตนที่แท้จริง แต่นอกจากได้ระบายแล้ว พลอยก็เกิดกระบวนการถูกคิดและตรวจสอบตนเอง เพื่อหาคำตอบที่ประโยชน์ต่อตนเองและปัญหาตรงหน้าเช่นกัน ไม่ต่างจากการเขียนเชิงสำรวจ

“เหมือนบางที มันตั้งใจว่าจะเอาออกมาก่อน เพราะรู้สึกไม่ดีเลยวะ แต่พอเขียนๆ ไป มันก็จะ...มันก็จะ...เนี่ยมันอาจจะเริ่มแบบ “เราเริ่มรู้สึกแล้วละว่าความสัมพันธ์ระหว่างเราตรงนี้มันไม่ฟรีเลยนะ มันเหมือนเป็นฝ่ายเราที่วิ่งไล่ตามมาตั้งแต่แรกจนถึงตอนนี้ ถึงมันจะเป็นความสัมพันธ์ที่กินระยะเวลานาน แต่มันก็ไม่ได้แปลว่ามันจะเฮลตี้และเหมาะกับเราไปตลอดนะ” อะไรเงี้ย แล้วก็แบบ หลังจากนั้นก็อาจจะมี expressive แบบว่า “เออ อย่าเอาความคาดหวังของเธอ มาตราฐานของเธอ มา project ลงที่ฉัน แล้วก็มาไม่พอใจ มาว่าฉัน ว่าฉันในแบบที่ไม่ constructive ไม่ empathy นั้นมันมาตรฐานมึง” ... มันไม่เหมือนกันนะ กู struggle กับชีวิตยังไง context คุ้มใจ มึงก็ไม่ empathy กูเลย แค่อึดกับชีวิตก็ยากแล้วยังจะต้องมาตีลกับความสัมพันธ์ที่มันแบบ...เออ เหนื่อยอีกเธอ” เหมือนบ่นๆๆ ไปเรื่อยๆ บ่นต่อ พอบ่นจบก็ เอ๊ะ เราว่าเราเหมือนเรามีปัญหาในเรื่องความสัมพันธ์ รีเปล่า...นะ?”

สังเกตได้ว่าในกระบวนการเขียน พลอยจะร้อนสัปดาห์สิ่งสำคัญออกมาเพื่อมาใคร่ครวญต่อ ในทางที่เป็นประโยชน์ โดยจังหวะนั้นจะเป็นการถูกคิดจากความรู้สึกหรือตั้งคำถามกับตัวเอง จากการพูดคุยสัมภาษณ์ผู้วิจัยสังเกตว่าพลอยมีกระบวนการนี้เกิดขึ้นเสมอแม้กำลังใช้ชีวิตประจำวันและทำกิจกรรมทั่วไป เมื่อไหร่ก็ตามที่ถูกคิดถึงบางสิ่งได้ ไม่ว่าจะป็นคำถาม หรือคำตักตะกอนต่อตนเอง

พลอยจะนำมารวบรวมเก็บไว้ในพื้นที่การเขียนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อต่อยอดการคิดต่อไป ดังที่พลอยอธิบายว่า

“มันไม่ใช่แบบ เอ๊ะอยู่ดีๆ มานั่งเขียนดีกว่า แต่ว่าหลายครั้งมันก็จะเป็นการออกไปใช้ชีวิต ก็ใช้ชีวิตอยู่ แล้วมันเกิดเจออะไรที่แบบ อู๊ อี้ affirmation นั้น มันอาจจะ...(มี)จุดเกิดจากการที่เรา กำลังนั่งแบบต่อกรงให้แมวไร้งี้ก็ได้ หรือเป็น experience อะไรตอนนั้นแล้ว เราารู้สึกแบบ เอ้ย เออ น่าทอวะ หรือว่าเป็น affirmation ที่เราได้ เราก็เอามาเขียน เหมือนเป็นการ เอ๊ะ อีกรอบ แล้วก็เขียนใส่ไว้ จะเป็นอย่างนั้นหลายครั้ง มันไม่ได้เกิดจากการที่อยู่ดีๆ มานั่งเปล่าๆ แล้วก็เขียนหรอก”

ในมุมมองภาษาที่พลอยใช้เขียน เห็นได้ชัดว่าพลอยมีการสื่อสารภายในตนเองจากสรรพนามที่เลือกใช้ โดยพลอยจะมีจังหวะที่ใช้สรรพนามบุรุษที่ 1 (เรา, กู) สลับกับสรรพนามบุรุษที่ 2 (แก, มึง) ซึ่งคำที่เลือกใช้ก็ช่วยสะท้อนบรรยากาศการสนทนากับตัวเองได้อีกต่อหนึ่ง ผู้วิจัยมองว่าคำที่เลือกใช้สะท้อนถึงความสนิทสนมกับตัวเองของพลอยได้เป็นอย่างดี แสดงให้เห็นว่าการเขียนเป็นพื้นที่ปลอดภัยที่สำรวจตัวเองได้อย่างถ้วนทั่วตรงไปตรงมา ไม่ต้องเกรงใจเหมือนพูดคุยกับผู้อื่น

“ใช้คำว่าเราก็จะมีบ่อย แล้วก็ก็มีเรา มีกู แล้วก็...บางทีก็จะมีแก หรือมึง เป็นฟิล...ในฟิลที่แบบ เหมือนเขียนเพื่อที่จะบอกตัวเอง เอ้ยมึงทำอย่างนี้ได้แล้วนะ อะไรเงี้ย ส่วนมากจะเป็นเรา แต่นั่นแหละ ก็จะแล้วแต่ฟิล ... มันอยู่ที่ฟิลลิ่งตอนนั้นด้วยมั้งว่า self-talk ของเรามัน...มันเป็นสำเนียงไหน เพราะบางทีแบบว่า เอ้ย มึงหรือกู บางทีมันก็เป็นฟิลซ่าๆ ไม่ได้เป็นฟิลที่ extreme หรือรุนแรง แต่ว่ามันเหมือนมันเป็นมู้ดแอนดโทนตอนนั้น เป็นสำเนียงตอนนั้น”

หลังจากเขียนแล้ว พลอยยังมีกระบวนการอ่านสิ่งที่เขียนเพื่อตกตะกอนสิ่งสำคัญอีกชั้น หากมีจุดไหนรู้สึกที่น่าสนใจ อ่านแล้วเกิดความสงสัยใคร่รู้ หรือมองเห็นความเชื่อมโยงเป็นแพทเทิร์น พฤติกรรมหรือการใช้ชีวิตของตนเอง พลอยก็จะใช้ปากกาไฮไลท์ขีดทับสิ่งที่เขียนเพื่อเน้นว่าสำคัญ ดังนั้นการสืบเสาะเพื่อค้นพบและเชื่อมโยงภายในตนเองของพลอยจึงเกิดขึ้นเป็นวงจรต่อเนื่อง แม้การเขียนจะจบลงไปแล้ว

รูปแบบวิธีการเขียนและกระบวนการที่เกิดในการเขียนของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 : ตะวัน

วิธีการเขียนของตะวันเป็นการเขียนที่ใช้ความรู้สึกเข้มข้นนำทาง เมื่อไหร่ที่ตะวันรู้สึกว่าเป็นเรื่องไหนกระทบใจอย่างชัดเจน ก็จะเปิดพื้นที่ให้ตัวเองได้บรรยายอย่างพรั่งพรั่ง เพื่อเพิ่มพูนความเข้าใจใน

ตนเองในมิติต่างๆ โดยไม่จำเป็นต้องรู้อย่างชัดเจนตั้งแต่ก่อนเขียนว่าประเด็นผลลัพธ์ที่ต้องการหลังเขียนคืออะไร

ช่วงแรกเริ่มตระวันเรียนรู้วิธีการเขียนจากรุ่นพี่ในชมรม โดยเน้นการเขียนเพื่อ ‘ตกผลึก’ ปัญหาที่เกิดจากการทำกิจกรรมมหาวิทยาลัย ซึ่งตระวันได้อธิบายถึงลักษณะการเขียนที่ต่างกัน 2 แบบ คือแบบที่ตัวเองชัดเจนกับคำตอบแล้วจึงเขียนเน้นย้ำความเข้าใจ กับอีกแบบที่ยังไม่ชัดเจนกับคำตอบ จึงเปิดพื้นที่ให้ตัวเองทำความเข้าใจ

“อาจจะมีทั้งแบบคิดออกแล้วก็เขียนเพื่อให้มันตอบตัวเองเข้าไป หรือว่าคิดไม่ออก หรือว่า บางทีมันท่วมท้น แล้วเราก็อพยายาม...พยายามเหมือนพรั้งพรั้วให้มันเห็นภาพเยอะขึ้นครับ”

ปัจจุบันเขาจะเริ่มลงมือเขียนโดยให้ความรู้สึกเป็นสิ่งนำทาง ตะวันอธิบายว่า “เราจะเขียน โหมดเมนต์ที่เราอยากจดจำ” ซึ่งครอบคลุมทั้งเรื่องเชิงบวกและเชิงลบและ “บางทีมันอาจจะเป็นเรื่องที่เราอยากแก้ปัญหา หรือว่าอยากเข้าใจตัวเองมากขึ้นด้วย”

ผู้วิจัยตีความว่าตระวันอยากเขียนสิ่งที่มีความหมายและมีความสำคัญทางจิตใจ และอาจส่งผล ต่อตนเองในระยะยาว เมื่อไหร่ที่มีอะไรมาสะกิด ตะวันก็จะพิจารณาที่จะเปิดพื้นที่ให้ตัวเองเริ่มเขียน โดยตระวันยกตัวอย่างเหตุการณ์กระทบใจเช่นเรื่องราวเกี่ยวกับแม่

“มันมีประเด็นหนึ่งของผมก็คือผม work on เรื่องแม่มาประมาณ 5-6 ปีแล้วครับที่ แล้วเรารู้สึกว่า เราสำเร็จแล้วแหละวันนี้ สำเร็จคือมันไปสู่ภาพที่เราหวังแล้วแหละหลังจากมันนานมากๆ เราก็ ...คือมันก็มีคำพูดขึ้นมาในหัวว่า “เออวันนี้มันเหมือนฝันเลยแฮะ” เราก็จะคิดว่า เนี่ยแหละประโยค เริ่มต้นของไดอารี่เรา (หัวเราะ)”

และอีกตัวอย่างคือการให้และรับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

“ผมอะ counseling client คนนึงแล้ว แล้วในเซสชันนั้นมันไปจบว่า มันไปจบว่า...เขาอะไม่เคย...ไม่เคยรู้สึกขอบคุณตัวเองมาก่อน นู่นนี่นั่น เราก็รู้สึกว่า โห ความรู้พื้นฐานของเราหลายๆ แล้ว เราก็เลยมานานมากๆ ครับที่ คือหมายถึงว่าผมอะเคยเขียนขอบคุณมานานแล้ว แล้วก็เลยไปนานมากๆ แล้ว แล้วก็จริงๆ แอบจำความรู้สึกไม่ได้แล้วด้วยซ้ำว่ามันเป็นยังไง แต่พอ counseling ครั้งนั้น จบปุ๊บ เราก็เกิดความรู้สึกขึ้นมาคิดว่าแบบ อ๋อ เราลืมความรู้สึกนั้นไปอะ แล้ววันนั้นก็เกิดเรื่องอะไรสักอย่าง เกิดเรื่องที่ผมไม่สบายใจ แล้วก็ได้คุยกับพี่ที่เป็น therapist แล้วปรากฏว่าประเด็นที่เราได้ ก็คือเป็นประเด็นที่ client ได้เหมือนกัน ผมเลยตัดสินใจกลับไปเขียนขอบคุณ มันก็เลย...มันก็เลย เป็นเหมือน...ถ้าจะบอกว่าเป็น big event เสมอไปก็คงจะพูดได้ไม่เต็มปาก เพราะว่าเราก็พยายามจะ

เขียนในสิ่งที่มันเล็กน้อยเหมือนกัน อย่างช่วงแรกๆ มันคือเราก็อธิบายไปเรื่อยๆ ไข่มุขคับ แต่ช่วงหลังๆ เราชี้แจง กับ flexible (หัวเราะ) คือก็จะเขียนแค่ big event แต่ช่วงนี้ก็จะรู้สึกได้ว่า ต้องเขียนสิ่งเล็กๆ ด้วย”

ตะวันอธิบายว่าจุดเริ่มต้นกระบวนการเขียนค่อนข้างยืดหยุ่น นอกจากตกผลึกไอเดียเดียว บางอย่างที่ยากเขียนได้ บางครั้งก็จะเริ่มต้นจากความรู้สึกที่ “สับสน หนักอึ้ง” และหากมีหลายประเด็น ตะวันก็จะจดหัวประเด็นแต่ละเรื่องที่ยากสำรวจเอาไว้ เพื่อป้องกันการหลงลืมตกหล่น และเมื่อเริ่มเขียนก็จะเน้นการให้ตัวเองได้ “พรั่งพรูออกไป”

“ช่วงหลังมันตกผลึกวิธีการเขียนในแบบของตัวเองได้ว่าเป็นแหละคือภาษาของเรา เพราะฉะนั้นมันจะเป็นภาษาที่...อืม ภาษาความคิดอะ มันคือภาษาที่เราคุยกับตัวเองอะที่ ภาษามันมีหลายระดับไข่มุขคับ ภาษาที่เราคุยกับตัวเอง ภาษาที่พูดกับพี่ ภาษาที่ใช้เอาไว้เขียน เขียนบทความ เขียนวิชาการ นู่นนี่นั่น แต่ภาษาที่ผมเขียนในไดอารี่อะ คือภาษาที่ใช้เขียนกับตัวเอง เป็นภาษาที่ผมพูดกับตัวเอง ไม่ใช่ภาษาที่ผมพูดกับพี่อะ เออ แต่มันจะมีความต่างไปด้วยว่า บางทีมันเป็นภาษาที่ผมพูดกับตัวเองเพื่อหาคำตอบ บางทีผมพูดกับตัวเองเพื่อดำดิ่งกับความรู้สึกแล้วก็ไปเรื่อยๆ บางทีพูดกับตัวเองเพื่อถามตัวเอง มันมีหลายฟังก์ชัน”

ตะวันอธิบายความแตกต่างระหว่างวิธีการเขียนที่ดำดิ่งกับการเขียนเพื่อพูดคุยกับตัวเองไว้ว่า “ผมคิดว่าแบบแรกเนี่ยมันคือการไปกับความรู้สึกไปเรื่อยๆ เลยครับ โดยที่เราไม่ได้มี assumption ในใจว่าเราจะไปทางไหน เราจะคิดอะไร เราจะมึนอะไรขึ้นมาในหัว หมายถึงว่ามี assumption อะไร แต่เราไปกับอารมณ์ ไม่ว่าจะไปยังไง มันก็คือไปแบบนั้น แต่แบบที่สองเนี่ย มันคือการเขียนบนพื้นฐานที่เรา...เราเหมือนเขียนแล้วก็คุยกับตัวเองไปด้วยครับ มันคือการคุยกับตัวเองมากกว่า เออ วิเคราะห์ว่าทำไมเราถึง...เราคิดว่าเราชอบคนนี้เพราะอะไร แล้วทำไมเราถึงไม่ชอบ ผมคิดว่าแบบที่สองมันมีความเป็น logic มากขึ้นครับ”

ในฟังก์ชันการเขียนเพื่อดำดิ่งที่มีความเป็นอิสระ ตะวันอธิบายว่ากระบวนการที่เกิดขึ้นคือการสำรวจมวลอารมณ์ว่า “มวลอารมณ์ที่เกิดขึ้นมันเป็นยังไง” และปล่อยให้ตัวเองพรั่งพรูไปตามธรรมชาติ ตามแต่ถ้อยคำและความรู้สึกจะพาไป

“การสำรวจมวลอารมณ์อะ มันจะมีแบบว่า เราแยกตัวเองเป็นสองคนไข่มุขพี่ แต่คำว่าดำดิ่งของผม ไม่ใช่การแยกตัวเองเป็นสองคน แต่คือตัวเองคนเดียวที่ลงไป เพราะฉะนั้นมันจะไม่ได้ตั้งคำถามในระหว่างเขียนในหัว แต่เน้นไปกับความรู้สึกเลยอะ ไม่ว่าจะความรู้สึกเป็นยังไงเราก็จะไปกับเขา

เพื่อสัมผัส เพื่อเข้าใจ เพื่อเรียนรู้ จะไม่ได้...คือพี่(ชื่อผู้วิจัย)น่าจะนึกออกว่ามันเหมือนแบบ เวลาเรา counseling แล้วจะมีการถามประเด็นอะไรก็ใช้ไหมครับ เราก็รู้ว่าเราควรจะถามตัวเองยังไง แต่เราจะไม่ได้ใช้วิธีนั้นในการดำดิ่ง”

จากตัวอย่างงานเขียน การเขียนของตะวันจะอธิบายในสรรพนามที่ 1 คือ “เรา” ที่เขียนเพื่อแทนตัวเอง จากนั้นก็จะอธิบายถึงสิ่งที่คิดและรู้สึก สิ่งที่น่าทึ่งขึ้นได้ มุมมองของตนเอง ออกมาอย่างไร ตรงตรงมา หากมีอะไรที่เป็นคำปลอบ คำแนะนำ คำเหล่านั้นก็จะเขียนออกมาต่อเนื่องกันเหมือนเป็นการพูดกับตนเองในขณะนั้นทันที

บางครั้งการเขียนของตะวันอาจผสมผสานทั้งช่วงที่ได้ดำดิ่ง และช่วงที่สอดแทรกคำถามให้ตัวเอง ตรวจสอบ หรือให้กำลังใจตัวเอง ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดต่อเนื่องกันหลังจากตะวันได้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองมากขึ้นแล้วจากช่วงที่ได้ให้ตัวเองดำดิ่งอย่างอิสระ

“บางทีมันมีฟังก์ชันของการ...ของการตั้งสมมติฐานเพื่อสอบตัวเองด้วยอะพี่ มันจะไม่ได้แบบดำดิ่งเพียวๆ เออ แต่มันจะมีการแบบ ให้กำลังใจตัวเอง ปลอบตัวเองบางอย่างด้วยพี่ อ้อใช่ผมจำได้แล้ว มันเหมือนช่วง(เขียนถึง)แม่ผมจะดำดิ่งครับ แล้วก็ช่วงหลังๆ ไรเงี้ย พอเราดำดิ่งถึงความรู้สึกประมาณนี้ แล้วเราสำรวจมันได้แล้วว่าในมวลความรู้สึกต่างๆ มันมีก้อนอะไรที่มันปะติดปะต่อเป็นมวลความรู้สึกนั้นแล้ว เราก็ค่อยๆ...พอความรู้สึกมันคลายปุ๊บ เราก็ค่อยๆ ให้คำตอบตัวเอง แล้วก็เหมือนตกผลึกเป็นความรู้ หรือความเข้าใจของตัวเอง”

จากคำว่า “สำรวจมวลอารมณ์” จนถึงคำว่า “ตกผลึก” ที่ตะวันใช้อธิบายกระบวนการเขียนอยู่บ่อยครั้ง ผู้วิจัยตีความว่าเป็นปรากฏการณ์ของจิตใจที่ค่อยๆ เคลื่อนจากความสับสน ขมุกขมัว จับต้องไม่ได้ มาสู่การกลั่นกรองเป็นคำตอบที่ชัดเจนจับต้องอยู่ในมือได้ผ่านการเขียน และบรรยากาศที่เคยหนักอึ้งก็คลี่คลายลงในเวลาเดียวกัน ซึ่งตะวันอธิบายว่ากระบวนการเขียนช่วยให้ได้อยู่กับปัจจุบัน เป็นปรากฏการณ์ที่ช่วยให้ตัวเอง “ได้อยู่กับความรู้สึก” ผ่านนิ้วมือที่กำลังใช้เวลาเขียน ซึ่งต่างไปจากกระบวนการคิดที่อาจไปที่อดีตหรือหรืออนาคตได้ และการเขียนยังช่วยให้เกิดการสำรวจไปข้างหน้าอย่างต่อเนื่อง ไม่จมกับความคิดหรือความรู้สึกเหมือนเวลาคุ่นคิดในสมอง

“จริงๆ สิ่งพิเศษในการเขียนที่มันต่างจากการพยายามหาเองอะพี่ คือบางทีการที่เราหาคำตอบอะครับ ก็ตกผลึกด้วยหัว บางทีมันจะจมกับความรู้สึกนั้น และเราเอาตัวเองขึ้นมาไม่ได้ แต่การเขียนมันต้องเดินต่อไปข้างหน้าอะพี่ ถึงแม้ว่าเราจะอยู่กับมวลความรู้สึกนั้น แต่เราจะไม่จมอะพี่ มันคือการสำรวจ แต่มันจะไม่จมอยู่กับมัน จมเหมือน...นี่ภาพเหมือนจมโคลนอะพี่ อันนี้คือความต่าง

คิดว่า การเขียนมันตอบโจทย์ตรงนี้ แล้วถ้าสมมติว่า ยกตัวอย่างในตัวที่เขียนเรื่องแม่ อิม ความรู้สึกภายในมันเกิดอะไรขึ้นหรือมันเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง ตอนแรกพอเวลาเขียนออกมาครับ มันจะเขียนด้วยการสำรวจแล้วก็ดำเนินไปใช่ไหมครับ แล้วพอมันเริ่มคลายอะพี่ รู้สึกหนักอึ้งมันเริ่มคลาย แล้วเราเริ่มเห็นภาพตัวเองชัดขึ้นครับว่า เออ เรา รู้สึกแบบนี้ มันแค่แบบไอ้ความรู้สึกต่างๆ มันหายไปอย่างจึ่ครับพี่ ...ความรู้สึกแบบ...เหมือนมวลอารมณ์มันหาย คลายลง มันคลายลงครับ เราก็จะค่อยๆ เราจะค่อยๆ ได้คำตอบด้วยตัวเอง เออ กระบวนการความรู้สึกมันคือ ตอนแรกเราต้องจัด ต้องค่อยๆ สำรวจความรู้สึกที่มันหนัก แล้วมันก็...มันก็ค่อยๆ สำรวจเพื่อให้มันคลาย”

คำว่า ‘คลาย’ ในที่นี้เป็นกระบวนการช่วงที่เขียนไปเรื่อยๆ แล้วตะวันเกิดความเข้าใจหรือได้คำตอบ ทำให้รู้สึกผ่อนคลายลง นอกจากนี้คำว่าคลายอาจหมายถึงการคลายล็อกในจุดที่เคยเป็นปัญหาได้ด้วย โดยตะวันยกตัวอย่างถึงการเขียนที่ได้กลับมาตระหนักชัดถึงความรักที่แม่มีให้ตลอดเวลาที่ผ่านมา ทำให้เกิดความรู้สึกเชื่อมโยงแน่นแฟ้นกับแม่ขึ้นมาอย่างเข้มข้น แม้จะมีปัญหากันอยู่

“ผมว่าน่าจะเป็นช่วงนี้ครับที่มันเกิดความรู้สึกคลายล็อกกว่าแบบ ว่าเราตระหนักถึงความ...ความรักของแม่ได้ครับ อิม มันเหมือนช่วงก่อนหน้านี้มันรู้สึกผิดใช่ไหมพี่ ที่แบบเราพูดไม่ดีกับแม่ แล้วการที่เราสามารถย้อนกลับไปแล้วเห็นถึง resource ต่างๆ ของแม่ที่แม่ทุ่มเทให้เราได้ มันทำให้เรา รู้สึกว่า เราตระหนักในความทุ่มเทของแม่ แล้วก็เชื่อมโยงกับความรักที่แม่มีในตัวเราได้ มันเหมือนมันเห็นความรักชัดขึ้น มันเป็นท่อนที่ทำให้รู้สึกว่า โอ้ ความรักมันเป็นแบบนี้แหละ มันเห็นภาพความรักแล้วก็ มันเห็น resource ในตัวเองครับ มันเห็นซุมทรัพย์ในตัวเองว่า เอ้ย จริงๆ สิ่งที่แม่ทำสิ่งต่างๆ เขา... เขาเก่งมากๆ ... คือเรารู้สึกว่าใจเรามัน...ใจเรามันเปิดจนมันเห็นความรักของแม่ครับ คือมันอาจจะมึบางที่ที่เราทะเลาะกับคนรัก หรือทะเลาะกับแม่ใช่ไหมครับ เราก็จะรู้สึกว่าโอเค เราอยู่กับความรู้สึกที่มันท่วมท้น ความรู้สึกโกรธ รู้สึกผิด รู้สึกเสียใจเจ็ยพี่ จนมันไม่ได้เชื่อมโยงกับความรักที่เขามีให้ เออ แต่ข้อที่มันเขียนคือมัน...มันเหมือนช่องของความรักมันเปิดขยายมากขึ้น”

ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าตะวันใช้คำว่า “เปิด” ซ้ำๆ อย่างมีนัยสำคัญ และวิเคราะห์ว่าการเขียนเอื้อให้ตะวันรับรู้ความคิดและความรู้สึกได้กว้างขวางขึ้น ลึกซึ้ง รอบด้านขึ้น ไม่ถูกจำกัดไว้ด้วยความเชื่อหรือกรอบความคิดเดิมที่เคยมี เป็นความตระหนักที่เพิ่มพูนจนเข้าใจในตัวเองมากขึ้น จุดนี้ผู้วิจัยมองว่าเป็นกระบวนการสำคัญในการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกของตะวัน ดังเช่นที่ตะวันยกตัวอย่างดังต่อไปนี้

“ตัวโตอาร์โอะเป็นการที่ใจเรามันค่อยๆ เปิดอะครับ ... คือโตอาร์โอะตอนแรกมันจะใช้ความคิดในการเขียนใช้ไหมพี แล้วพอเขียนไปสักพักนึงมันจะเกิดความรู้สึกตามไปด้วย แล้วมันจะค่อยๆ ทำให้เราเห็นความ ความรักของแม่มากขึ้น ซึ่ง โห มันเยอะมากจนไม่รู้ว่าจะเล่าอะไรเลย”

“สิ่งที่ผมตระหนักรู้ได้หนักมากๆ ในการเขียนโตอาร์โอะที่มันช่วยผมมากๆ คือมี 2 ประเด็น ประเด็นแรกคือผมตระหนักรู้ได้ว่า ไอ้ทุกครั้งที่...ที่ผมไม่อยากคุยกับแม่อะมันเป็นเพราะว่า มันเป็นเพราะว่าทุกครั้งที่คุยกับแม่ แม่จะแสดงความรัก แม่จะแสดงความเป็นห่วงใช้ไหมพี แล้วเรารู้สึกว่าไอ้ความรู้สึกพวกนี้อะ ความรักของแม่มันมาทำให้เรารู้สึกว่าเราเปราะบางอะพี มันทำให้เรารู้สึกว่า มันมาโดนความกลัวเราที่...เรากลัวลึกๆ ในใจที่เราไม่รู้ว่าจะจริงๆ เราก็คต้องการสิ่งนั้นจากเขา แต่...แต่เรา...เราไม่กล้าจะเปิดเผยออกไปว่าจริงๆ เราคิดถึงเขามากแค่ไหน แล้วตอนผมเขียนอะผมได้ประเด็นนี้ ทำนองนี้ ว่าจริงๆ มันไม่ใช่ว่าผมรำคาญเขา แต่เพราะตัวเราเองเจ็บมากๆ ที่เราไม่ได้อยู่ด้วยกัน แล้วทุกครั้งที่เราได้คุยกัน มันเป็นการตระหนักและตอกย้ำผมว่า เราอะไม่ได้อยู่ด้วยกันนะ แล้วก็อีกประเด็นหนึ่งก็คือเป็นประเด็นเรื่องแม่เตือนเรื่องการใช้เงินครับ คือประเด็นมันทำนองว่าแม่เตือนเรื่องการใช้เงิน ผมรำคาญ แล้วก็เราก็คเขียนไปเรื่อยๆ แล้วก็ได้คำตอบว่า จริงๆ เรารู้สึกว่าแม่อะดูถูกเรา มันเป็นความรู้สึกที่มันลึกมากๆ อะพี แล้วพอมันเจอ มันก็รู้สึกว้า โห เรารู้สึกแบบนี้หรือวะเนี่ย พอเจอไอ้ตัวต้นตอปั๊บ เราก็คเลยเข้าใจว่า มันก็เลยปรับความคิดได้อะพี”

กระบวนการเข้าใจความรู้สึกและได้คำตอบของตัวไม่ได้เกิดจากการกำหนดกะเกณฑ์เป็นแบบแผน แต่เกิดจากการได้พรั่งพรูและปะติดปะต่อเรื่องราวจนเข้าใจ ผ่านการย้อนทบทวนสิ่งที่เกิดความ คิด ความรู้สึกที่มี ดังนั้นตัวจึงไม่ได้ตั้งเป้าหมายที่จะบรรลุความเข้าใจไว้ตั้งแต่แรกเขียน แต่จะเขียนโดยรับรู้ถึง “ความต้องการบางอย่างภายใน” มากกว่า และการได้เข้าใจเป้าหมายใหญ่จริงๆ ของตัวเองเมื่อเขียนเสร็จแล้วก็ถือเป็นกระบวนการทำความเข้าใจที่เกิดขึ้นเช่นกัน จากนั้นสิ่งที่ได้จากการเขียนจะเอื้อให้ตัวเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ โดยตัวซึ่งเคยจดบันทึกอย่างมีแบบแผนได้เปรียบเทียบกับการเขียนอย่างอิสระเอาไว้ดังนี้

“ถ้าเกิดผมบอกว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ยูก็จดมาสิว่าวันนี้ยูจะทำอะไรบ้าง จะทำแคไหน จะทำเวลาไหน แล้วก็บันทึกสิ อะไรใช้ไหมครับ มองในมุมมองนี้แล้วผมรู้สึกว่ามันเป็นแบบแผน CBT มันคือความเป็นแบบแผน มันคือความ measurable แต่การเขียนอะ มันคือการพรั่งพรูออกมา โดยที่เจตนาเราคือ...เรามี goal ลึกๆ ในใจอะครับว่า เราต้องการอะไรบางอย่าง เช่น ผมเขียนเรื่องแม่ไปใช้ปะ ผมต้องการ...ถึงไม่เขียน ถึงแม่อ่านดู ถ้าอ่านดูก็รู้ว่าผมอะต้องการที่จะรักแม่ แต่ผมไม่สามารถ

รักแม่ได้ และผมไม่รู้ว่าจะทำไม มันเกิดอะไรขึ้น อันนี้คือ goal ลึกๆ ที่ผมเขียนโดยที่ผมไม่รู้ตัว คือในทุก การเขียนมันจะมี goal นี้อยู่ในใจอยู่แล้ว”

ผู้วิจัยวิเคราะห์ว่ากระบวนการเขียนลักษณะนี้ ทำให้ตระวันในฐานของผู้เขียนเข้าใจความรู้สึก และความต้องการที่แท้จริงของตนเอง รับรู้ว่าสิ่งสำคัญและคุณค่าที่ให้ในชีวิตคืออะไร จึงนำไปสู่การ เลือกทางแก้ไขปัญหาที่สอดคล้องกับคุณค่าที่ตนให้มากขึ้น

รูปแบบวิธีการเขียนและกระบวนการที่เกิดในการเขียนของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 : แนน

แนนคือผู้ให้ข้อมูลที่เขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกอย่างสม่ำเสมอจนเป็นกิจวัตรประจำวัน วิธีการเขียนของแนนคือการเขียนเล่าถึงประสบการณ์ที่เจอในแต่ละวัน มีการลงรายละเอียดเหตุการณ์ บุคคล และสะท้อนถึงความคิดความรู้สึกของแนนต่อเสี้ยวส่วนสำคัญของเหตุการณ์นั้นๆ

แนนมีประสบการณ์การเขียนทั้งแบบที่เก็บไว้อ่านส่วนตัว และเผยแพร่บนเครือข่ายสังคม ออนไลน์แบบจำกัดผู้อ่าน ในช่วงที่แนนยังไม่ได้เผยแพร่ให้ใครอ่าน แนนประสบปัญหาภายใน ครอบครัวและการเรียนค่อนข้างเข้มข้น วิธีเขียนของแนนในช่วงครึ่งแรกจึงเป็นการระบายเรื่องทุกซอก เป็นหลัก แนนอธิบายว่าการเขียนคือพื้นที่ให้เธอได้ปลดปล่อยอารมณ์ที่อัดอั้นอยู่ข้างใน ซึ่งผู้วิจัยสัมผัส ได้ว่าเป็นความรู้สึกอัดอั้นตันใจที่มากเสียจนบางครั้งไม่รู้จะพูดออกมาอย่างไร มีทั้งความโกรธ เสียใจ อึดอัด ผิดหวัง และสิ้นหวังที่มองไม่เห็นทางออกอื่นนอกจากอดทนเก็บปากเก็บคำ

“ในขณะที่เขียนบ่นอะ แนนก็จะถามตัวเอง ในการพิมพ์ลงไปว่าแบบ ทำไมอะ ทำไมเขาถึง เป็นแบบนี้ ทำไมเขาทำกับเราแบบนี้ แล้วตอนนี้เรารู้สึกยังไง เราเศร้า เราหงุดหงิด เราน้อยใจ แต่ เราก็ดูไม่ได้ เราก็ตองทนต่อไปใช่ไหม เหมือนแบบ...คิดเอง วิเคราะห์เอง ถามตอบตัวเองอยู่คนเดียว”

แม้ในการเขียนช่วงครึ่งแรกของแนนจะเน้นการบ่นระบายเป็นหลัก แต่ผู้วิจัยสังเกตได้ว่าการ เขียนมีกระบวนการตั้งคำถามเพื่อทำความเข้าใจ ทั้งทำความเข้าใจสถานการณ์ (เหตุผลในการ กระทำของอีกฝ่าย) และทำความเข้าใจตนเอง (ถามถึงความรู้สึก ณ ปัจจุบันของตนเอง) แม้ในช่วง เวลานั้นการเขียนจะยังไม่นำไปสู่คำตอบอะไรชัดเจน แต่เมื่อเติบโตขึ้นและรับรู้ปัญหาสุขภาพจิตใน ตัวเองชัดเจน การเขียนก็กลายเป็นเครื่องมือในกระบวนการคิดใคร่ครวญจนเกิดความเข้าใจของแนน

“ตอนที่เขียนบ่นๆ อะ เอาจริงยังคิดไม่ค่อยได้นะคะ ยังเหมือนหาคำตอบกับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ ทั้งกับ ทำไมเขาทำอย่างนั้นอย่างนี้กับเรา แล้วทำไมเรารู้สึกอย่างนี้ แล้วเราจะจัดการกับอารมณ์

ความรู้สึกเรายังไง เหมือนบ่นๆ ไป ระบายไป ให้มันแบบ ให้พอหายอารมณ์เสีย อะไรอย่างเงี้ยคะ แต่เรายังไม่มีสติมากพอที่จะนั่งคิดว่าแบบ อ้อ มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้อย่างโน้น เพิ่งมาเริ่มคิดได้ตอน 25 ซึ่งเขียนมาได้หลายปีมาก แนนก็จะเริ่มสะสมงาน 25 ได้มาทำงานงานแรก ก็จะเริ่มเหมือนแบบเจอสังคมการทำงาน เจออะไรมากขึ้น ไอ้ตอนเนี้ยแหละที่เริ่มสะสมความป่วยมาเรื่อยๆ และก็เริ่มด้วยความ...ด้วยวัยอะ มันก็จะเริ่มมีความคิดวิเคราะห์มากขึ้นเรื่อยๆ ว่าอ้อ อย่างนั้นอย่างนี้”

เมื่อถามถึงวิธีเขียนที่นำมาสู่ความเข้าใจ เนื่องจากแนนเขียนอย่างสม่ำเสมอจนการเขียนกลายเป็นเนื้อเป็นตัวทำไปตามธรรมชาติ การอธิบายวิธีการเขียนชัดๆ จึงเป็นเรื่องยากสำหรับเธอ แนนอธิบายว่าการเขียนของเธอไม่ได้เป็นไปในลักษณะของหนังสือพ็อกเก็ตบุ๊กสอนการพัฒนาตัวเอง และไม่ใช่อารต๋องที่จดบันทึกสิ่งที่สังเกตได้รอบตัวเท่านั้น แต่เป็นการจดบันทึก “เรื่องละนิดละน้อย” ที่ร้อยเรียงกันไปเรื่อยๆ ตามจังหวะการเขียนนำพาไป

“มันไม่ใช่ว่าฉันทันเข้ามา ตั้งแต่เป็นไหมไลน์ตัดๆๆ มันคือเรื่องที่แนนคิดศิ๊เวิร์ดมาก่อน แล้วก็โดยภาพรวมแล้วคิดว่าน่าจะเชื่อมโยงประมาณนี้ หรือบางทีอาจจะไม่ได้มีเรื่องที่คิดมาก่อน คือเหมือนดันสด แล้วมันจะเชื่อมโยงไปเรื่อยๆ เท่าที่แนนพอจะนึกออกว่ามันมีเรื่องอะไรอีกที่อยากจะพิมพ์ลงไป”

“ส่วนใหญ่แนนจะเขียนค่อนข้างยาว มันเหมือนเราได้พูดๆ แบบปรืดเดียวจบ แต่ถ้าเราคุยกับเพื่อน เพื่อนอาจจะสวนขึ้นมา เพื่อนอาจจะเบรกขึ้นมา หรือเพื่อนอาจจะไม่เข้าใจ แต่ในการเขียนมันเป็นการสื่อสารที่แนนจะเล่าตั้งแต่ต้นจนจบ ... ซึ่งมันแตกต่างกับการที่เราพูดตัวต่อตัว จังหวะการคุยมันต่าง และการเขียนมันทำให้เราไม่ต้องรีบเร่งในการนึกเรื่อง เราค่อยๆ นึกว่าตอนนี้เป็นอะไร รู้สึกอะไร ถ้าพิมพ์ผิดหรือแบบ ไม่เอาอันนี้ละ ก็กลับไปลบใหม่ พิมพ์ใหม่ เหมือนมีความรู้สึกว่าการใช้เวลาในการเรียบเรียง การเขียน คือแนนไม่ได้สักแต่พิมพ์ไปอะ ไม่ใช่แค่นั้นๆ แล้วกดโพสต์ แนนรู้สึกว่าการเรียบเรียงอย่างน้อยมันก็แบบเพิ่ม...ทำให้เราจดจำรายละเอียด นึกถึงรายละเอียดต่างๆ ที่เราเจอมาได้ มันเหมือนเป็นการระบายโดยครบถ้วน”

ผู้วิจัยวิเคราะห์ว่าวิธีและกระบวนการเขียนของแนนเหมือนการไหลของกระแสน้ำที่ไม่มีอะไรขัดขวาง ระหว่างที่เขียนในความเงียบ แนนก็ค่อยๆ ร้อยเรียงประสบการณ์ภายในอย่างเป็นธรรมชาติ ภายใต้กระแสน้ำที่ไหลอยู่ น้ำได้สัมผัสและขัดเกลาหินทุกก้อนที่อยู่ใต้ลำธาร ไม่ต่างจากที่แนนได้ค่อยๆ ตะสัมผัสทุกเรื่องเล็กเรื่องใหญ่ในวันนั้น รวมถึงเรื่องในอดีตหรือปัจจุบันที่เชื่อมโยงกับเหตุการณ์ที่กำลังเขียนถึง การเขียนช่วยให้แนนได้สำรวจชีวิตแต่ละเรื่องแต่ละส่วนอย่างละเอียดถี่ถ้วน

โดยไม่แบ่งกันทางมิติเวลา ซึ่งกระบวนการนี้ช่วยให้แนบไปสู่วันต่อไปได้อย่างเข้าใจตนเองหรือมีพลังมากขึ้น

“ทุกครั้งที่แนบจะเล่าเรื่อง แนบจะคิดภาพรวมก่อน เหมือนๆ จะหาศึลหลักว่าวันนี้จะเขียนหัวข้ออะไร แนบลองเปิดบันทึกเก่าๆ ก่อน สมมติวันนี้ไปหาหมอ ไปหาจิตแพทย์คนใหม่ครั้งแรก แนบก็จะรู้สึกเลยว่า วันเนี้ย ศึลหลักที่เราจะต้องเขียนก็คืออธิบายความรู้สึกที่มีต่อจิตแพทย์คนใหม่ โดยเขียนเป็นเรื่องเป็นพารากราฟมาเรื่อยๆ และบางตอนอาจจะเป็นไดอะล็อกที่เราสนทนากับหมอ เช่นแบบบรรทัดบนคือเรา ต่อมาหมอ แนบจะมีไดอะล็อกที่เป็นสนทนาแทรกมานิดหน่อย ส่วนใหญ่สไตลการเขียนแนบจะประมาณนี้ และจะเล่าไปตามสตีป เหมือนเล่าเหตุการณ์ในช่วงๆ หนึ่งที่ไปหาหมอต่อนั้น จะไม่ได้เหมือนตอนแรกแล้วที่แบบ ตื่นเข้ามา ทำอะไร ออกจากบ้าน จะไม่ใช่แบบนั้นละ แล้วตอนที่ใกล้จะจบ แนบก็จะเริ่มคิดในหัวว่า เรื่องที่เราจะเล่าวันเนี้ย จะสื่อสารไปวันเนี้ย ครบยัง แล้วก็เริ่มหาที่ลง ประโยคที่จะลง แนบจะไม่ชอบจบต้อๆ เช่นแบบ ตั้ดๆ พิมพมา ไปละ สวัสตีเป็นคนค่อนข้างใส่ใจในการเขียน พอเขียนเสร็จแล้วจนจบก็จะขึ้นไปอ่านทวนเพื่อหาคำผิด”

คำว่า “หาที่ลง” ที่แนบเอ่ยถึง ผู้วิจัยวิเคราะห์จากตัวอย่างงานเขียนของแนบประกอบกันว่าเป็นการสรุปความคิดหรือคำตอบของชีวิตที่แนบได้จากการเขียนในวันนั้น หรือเป็นการทิ้งทวนด้วยแง่มุมดีๆ ที่ระลึกถึงได้ระหว่างการเขียน เช่น แม้ชีวิตจะพบความติดขัดและอุปสรรคบ้าง รวมถึงต้องห่างจากเพื่อนบางคนเนื่องจากอาการทางจิตเวช แต่ก็ยังหลงเหลือเพื่อนที่เข้าอกเข้าใจกันในปัจจุบัน เป็นต้น ซึ่งแนบอธิบายว่าเธออยากจบการเขียนให้ “สมบูรณ์ที่สุด” โดยไม่จำเป็นว่าเนื้อหาตอนขึ้นต้นกับตอนจบจะต้องเป็นเรื่องเดียวกัน แต่เธอรู้ดีว่ามันเชื่อมโยงกันในชีวิตของเธออย่างไร

ในจุดนี้ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าการเขียนช่วยให้แนบได้ถักร้อยความเข้าใจในแต่ละจุดของชีวิต ดังที่แนบได้ยกตัวอย่างไว้ว่า

“แนบรู้สึกว่าเราได้คิด คือบางที ณ ตอนนี่ที่เราารู้สึก เรายังไม่เข้าใจว่ามันทำไม และเราจะรับมือกับความรู้สึกนี้ยังไง แต่พอตอนที่แนบมาเขียนไดอารี่ พอเขียนลงไปก็จะรู้สึกว่า อ้อ เป็นเพราะเราเป็นอย่างนี้เอง ยกตัวอย่างนะคุณ(ชื่อผู้วิจัย)จะได้เห็นภาพมากขึ้น แนบเคยเขียนไดอารี่ไปว่า ตั้งแต่เด็กมา รู้สึกว่าตัวเองเป็นคนจิตอ่อน เพื่อนที่สนิทก็จะบอกว่าเป็นคนจิตอ่อน คือถูกชกจุงได้ง่าย แล้วก็เป็นคนปากหนัก ปฏิเสธคนไม่เป็น แล้วจะกลายเป็นว่า ต้องทำอะไรที่คนอื่นเขาบอก เขาขอ เขาใช้ โดยที่ตัวเองลำบากใจ แล้วก็เป้นทุกซ์ แล้วก็กลายเป็นว่าต้องทำไปโดยที่ตัวเองไม่ได้มีความสุขคะ ทีนี้ในขณะที่แนบก็เขียนไป ก็แบบไม่รู้เหมือนกัน ไม่เข้าใจว่าทำไมตัวเองถึงเป็นคนแบบ

นี่ อะไรมันหล่อหลอมให้เราต้องกลัวขนาดนี้ พอพิมพ์ไปพิมพ์มา ตอนที่แนนใกล้จะจบ ใกล้จะจบ ไดอารี่ละ แนนก็เลยมาเข้าใจว่า อ้อ เพราะว่าเรากลัว เนื่องจากเราอยู่กับพ่อที่...ดู ตวาด แล้วไม่รับฟัง เหตุผลอะไรเลย ไม่ให้ทางเลือกอะไรเลย คือพูดง่ายๆ ว่าเราอยู่กับความกลัวมาตลอด คือบอกให้ทำ อะไรต้องทำ นู่นนี่นั่น แนนก็เลยแบบ เข้าใจละ คือพ่อทำให้เราเป็นคนขี้กลัว มันเลยกลายเป็นว่าเราเป็นคนจิตอ่อน ใครบอกให้เราทำอะไรก็ไม่กล้าปฏิเสธ ไม่กล้าที่จะบอกปิดกับใคร อะไรเงี้ย แต่ในขณะเดียวกัน แนนก็จะมีมุมที่แบบ จะเรียนรู้ด้วยตัวเอง แก้ปัญหาด้วยตัวเอง ทำอะไรเอง ถ้าเป็นเรื่องของตัวเอง ... เหมือนการเขียนทำให้แนนได้คิดทบทวน แล้วก็พอเขียนไปเรื่อยๆ ก็จะมี นึกถึงอดีต บางทีอาจจะเป็นอดีตที่ใกล้ หรืออดีตที่ไกลหน่อยก็จะรู้สึกว่าจะแบบทำไม แล้วสุดท้ายก็จะคิดว่าแบบ ...แบบนี้ หรือบางทีก็คิดได้ตั้งแต่ก่อนเขียนแล้ว”

แม้ในการเขียนจะมีการเชื่อมโยงถึงเหตุการณ์ในอดีต แต่สุดท้ายกระบวนการเขียนของแนนจะนำมาสู่การตระหนักรู้ในปัจจุบัน ดังเช่นตัวอย่างหนึ่งแนนได้เล่าถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับเจ้าหน้าที่นิติฯ ที่เคยรู้สึกขุ่นมัวต่อกัน ขณะที่เขียนถึงแนนสัมผัสได้ว่าความรู้สึกบาดหมางที่เคยมีได้จางหายไปแล้ว จึงได้ใช้จุดนี้กลับมาสำรวจภาวะอารมณ์ของตนเองและตระหนักรู้ว่าอารมณ์ตนเองคงที่มากขึ้นแล้วเมื่อเทียบกับอดีต

ประเด็นหนึ่งที่เป็นจุดแตกต่างเด่นชัดระหว่างแนนกับผู้ใช้ข้อมูลรายอื่นๆ คือแนนตัดสินใจเปลี่ยนจากการเขียนลงสมุดหรือคอมพิวเตอร์ที่ไม่มีใครได้อ่าน มาเป็นการเขียนบนพื้นที่เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่จำกัดวงผู้อ่านได้ โดยเริ่มต้นจากไดอารี่ออนไลน์ แต่แม้ช่องทางจะเปลี่ยนไป วิธีการเขียนของแนนในช่วงแรกยังเป็นการบ่นระบายถึงปัญหาและความทุกข์อย่างอิสระโดยไม่เปิดเผยตัวตนที่แท้จริง (ในกรณีที่มีการเขียนมีการพาดพิงถึงบุคคลอื่น แนนก็จะใช้ชื่อย่อแทน) แม้จะเป็นพื้นที่สาธารณะ แต่แนนก็ระบุว่ารู้สึกปลอดภัยมากกว่าพูดให้คนในครอบครัวฟัง

“รู้สึกว่าการลองดูดีใหม่ ว่าถ้าเราเขียนไป อาจจะมีคนเข้าใจเรา อาจจะมีคนอ่าน แล้วเราอาจจะรู้สึกดีขึ้นว่าการเขียนแล้วเก็บไว้คนเดียว ความรู้สึกแนนคือแบบ เอ้ย คนอ่านอาจจะเข้าใจเรา และให้กำลังใจเรา หรือแนะนำอะไรที่มันเป็นสิ่งที่ดีกับเรา เหมือนแนนอยากจะหาเพื่อนที่มีความชอบเหมือนกัน ก็คือชอบเขียน คือเรารู้แล้วว่าคนกลุ่มนี้เขาชอบเหมือนกับเรา เขาอาจจะมามีเรื่องอะไรที่ความคิดมันน่าจะไปด้วยกันได้ ก็เป็นการ make friend ไปในตัว”

“เรานั่งพูดคนเดียวมาตั้งนานแล้วอะ เราลองพูดกับเพื่อนใหม่ เพื่อนที่เป็นคนแปลกหน้า เพื่อนที่ไม่รู้ว่าตัวตนเราคือใคร แล้วเราอยากจะเขียน เขียนยังไงก็ได้ เขาไม่รู้ว่าเราเป็นใครอะ ไซ้ แนน

รู้สึกว้าแบบ เขาไม่รู้ว่าเราเป็นใคร แนนไม่ได้บอกด้วยซ้ำว่าแนนเรียนมหา'ลัยอะไร คือเราสามารถเป็นพื้นที่ที่เหมือนระบายปัญหาชีวิตได้ และเขาก็ไม่รู้ตัวตน และทำให้แนนมีความกล้าที่จะออกโซเซียล ณ เวลานั้น”

พื้นที่การเขียนบนโลกออนไลน์และมิตรที่แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันผ่านการเขียนและอ่าน กลายเป็นอีกรวงสังคมเล็กๆ ที่แนนรู้สึกสบายใจ แนนใช้คำอธิบายกลุ่มคนอ่านเหล่านั้นว่าเป็นคนที่ “เคมีตรงกัน” และ “ศีลเสมอกัน” มิตรภาพจากคนที่ตามอ่านงานเขียนของกันและกันช่วยให้แนน เปิดใจในกระบวนการเขียนมากขึ้น บ่นระบายในมุมส่วนตัวมากขึ้น เช่นมีการเอ่ยถึงสมาชิกครอบครัว ในงานเขียน ดังนั้นในกระบวนการเขียนที่แนนได้เล่าเรื่องราวตั้งแต่ต้นจนจบและได้อ่านคอมเมนต์จาก ผู้อ่าน จึงทำให้แนนรู้สึกว่าตนกำลังได้เล่าปัญหาโดยไม่มีใครขัดจังหวะ และผู้ฟังก็ตั้งใจรับฟังตั้งแต่ต้น จนจบจริงๆ ผู้วิจัยเชื่อว่าปัจจัยนี้ช่วยส่งเสริมให้แนนกล้าที่จะเล่าเรื่องต่อไปโดยไม่เสียความมั่นใจหรือ รู้สึกกลัว

การมีผู้อ่านส่งผลให้การเขียนของแนนเป็นการสื่อสาร 2 ทาง โดยหลังจากแนนเขียนเสร็จ แล้วก็จะได้รับคอมเมนต์ตอบกลับจากเพื่อนทางอินเทอร์เน็ตที่นับเป็นหนึ่งในเครือข่ายสนับสนุน เช่น เป็นการให้กำลังใจ การได้รับการสนับสนุนเช่นนี้ส่งเสริมให้แนนเขียนอย่างต่อเนื่อง และเกิด กระบวนการเยียวยาต่อแม้การเขียนครั้งนั้นจะจบลงแล้ว

“คนพวกนี้แนนจะรู้สึกว่าเหมือนเขาเป็นคล้ายๆ นักบำบัดให้ชนิดหนึ่ง คือคนพวกนี้เขาจะมี มายเซ็ดที่คิดบวก แล้วอะไรที่มันเป็นลบๆ เขาจะไม่เอามาแบกในใจ คือทุกครั้งที่แนนเขียนบันทึกไป เขียนไดอารี่ไป รู้สึกแย่ เขาจะสัมผัสได้จากตัวหนังสือว่าตอนนี้เราแย่นะ เราดาวน์ เราคิดลบ เขาก็จะ มาคุยกับเราว่าไม่ต้องสนใจ ไม่ต้องแคร์ เขาจะพยายามทำความเข้าใจ แต่มันจะต่างกับชนิดหนึ่งกับ เวลาพบจิตแพทย์ เพราะจิตแพทย์ที่แนนเคยหา หมอจะไม่ค่อยพูดอะไรมา หมอจะฟังๆ แล้วก็จัด ยา”

การมีผู้อ่านทำให้แนนคำนึงถึงความน่าอ่าน สิ่งที่ยากส่งต่อให้แก่ผู้อ่าน และมีกระบวนการ ชัดกลางงานเขียนมากกว่าผู้ให้ข้อมูลรายอื่น รวมถึงส่งผลให้แนนพยายามปรับเปลี่ยนมุมมองไปในแง่ บวกมากขึ้น พยายามเขียนถึงความรู้สึกทางบวกมากขึ้น ซึ่งผู้วิจัยมองว่าวิธีการเขียนนี้ส่งผลดีต่อ แนนมากกว่าผลเสีย เพราะแนนได้เกิดกระบวนการตกตะกอนและเรียนรู้ในเรื่องราวต่างๆ เพื่อส่งต่อ สิ่งที่มีประโยชน์ให้ผู้อื่น โดยเฉพาะรุ่นน้องที่มีอายุและประสบการณ์น้อยกว่า เป็นผลให้แนนรู้สึกภูมิใจ ในตัวเองด้วยเช่นกัน โดยแนนเล่าว่า

“อยากเขียนให้คนอ่านได้อ่านอะไรที่มันเป็นบวก ให้เขารู้สึกดีไปกับเรา ด้วยความที่ป่วยมานาน ที่ผ่านมาเราเขียนสิ่งที่เป็น toxic ให้เขาอ่านมาเยอะแล้ว เวลาเรารู้สึกอะไรที่มันดี แนนก็จะเขียนไป”

รูปแบบวิธีการเขียนและกระบวนการที่เกิดขึ้นในการเขียนของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 : พาง

การเขียนของพางเป็นการเขียนที่เป็นไปเพื่อแก้ปัญหา จัดระเบียบความคิดความรู้สึก ได้สำรวจทางออกปัญหาของตนเองและรู้ว่าจะเดินหน้าไปอย่างไรต่อ

วิธีและกระบวนการเขียนของพางมักเริ่มต้นจากช่วงเวลาที่สัมผัสได้ถึงความติดขัดบางอย่างในตัวเอง และได้ ‘ตีแม่’ เรื่องราววุ่นวายที่กวนใจออกมา จากนั้นจึง ‘สังคายนา’ สิ่งต่างๆ ให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น ลำดับความคิดได้ดีขึ้น เห็นที่มาที่ไปของสิ่งต่างๆ ที่กำลังกระทบโลกภายในตนเอง นำมาสู่ความรู้สึกโล่งและสงบใจจากการค้นพบคำตอบในตัวเอง

ตัวอย่างของลักษณะการเขียนดังกล่าว พางได้เล่าถึงการเขียนในช่วงแรกๆ ที่ตัวเองมีปัญหากับการจัดตารางเรียน แต่การเขียนช่วยให้ค้นพบว่าสาเหตุปัญหาเกี่ยวข้องกับเรื่องอื่นๆ ด้วย

“เรามองภาพไม่ออกว่าทำไมมันจัดไม่ได้ มันมีปัญหา มันติดอะไร แค่นั้นมาทำการบ้านอันนี้ทำไมไม่ทำ ตอนนั้นคือเราเด็กอะ เรบอกตัวเองไม่ได้ว่าทำไมทำเพราะไม่ชอบ เพราะครูคนนี้เคยตีเรา เพราะครูคนนี้ เราไม่ชอบเขา เรามองไม่ออกว่าทำไม ก็แค่รู้ว่ามันทำไม่ได้ แต่พอเขียนนะ เขียนว่าวันนี้จะต้องทำการบ้านของครูคนนี้ มันก็จะมีอะไรพุ่งมาอีกเยอะมากกว่า การบ้านสั่งก็ไม่มีประโยชน์ ทำไมครูคนนี้สั่งซ้ำซากน่าเบื่อ อะไรเงี้ย ก็คือไม่เคยเห็นความคิดนี้ในตัวเองนะคะ แต่พอเขียน เห็นว่าแบบ โห แกด่าครูคนนี้เยอะเหมือนกันเนอะ (หัวเราะ)”

จากวัยประถมมาสู่มหาวิทยาลัย วิธีและกระบวนการเขียนของพางก็ยังคงไว้ซึ่งแก่นสำคัญดังกล่าว พางยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เกิดปัญหากับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์จนกระทบกับการเรียนว่า “จากที่ตอนเรียนป.โทปีหนึ่งแบบวันๆ ไป ก็เริ่มกลับมาเขียนว่าแบบ ตกกลางชีวิตนี้มันคืออะไรวะ (หัวเราะ) หาปรัชญาชีวิต หาว่าแบบตกลงยังงั้นเนี่ย ที่เรียนนี้ตั้งใจจะเรียนไปเพื่ออะไร ... การทำสิ่งที่ตัวเองอยากทำคืออะไร ต้องมานั่งแยกเยอะมาก”

จะเห็นได้ชัดว่าการเขียนของพางเริ่มต้นจากคำถามในจุดที่ติดขัด ได้บ่นระบายความคับข้องใจ สำรวจเรื่องกวนใจและตั้งคำถามที่เกี่ยวข้องไปเรื่อยๆ แต่ละคำถามเป็นเหมือนจิ๊กซอว์ที่ช่วยให้อ่อยๆ มองเห็นภาพรวมของปัญหาและมองเห็นจุดที่สำคัญที่สุดในภาพได้ แต่จุดเด่นในวิธีการเขียน

ของฟางที่ต่างไปจากผู้ให้ข้อมูลรายอื่นคือ ภาษาที่มีทั้งแบบทางตรงและทางอ้อม ทางตรงหมายถึงการพูดถึงเรื่องนั้นอย่างตรงไปตรงมา ส่วนทางอ้อมหมายถึงการพูดถึงเรื่องนั้นผ่านกลวิธีอุปมาอุปมัย

“เราว่าวิธีเขียนของเราถ้าให้แยกออกมาจริงๆ มันแยกไปตามความจริงใจที่เรามีกับตัวเอง คือถ้าจริงใจมาก ถ้าเป็นเรื่องที่พูดได้เลยจริงๆ มันก็จะออกมาไม่ซับซ้อนอะไรเลยคะ จะเป็นแบบ อาจเขียนวันที่ สวัสดิ์วันนี้เป็นวัน...คืออาจจะมีการเกริ่นนิดนึงว่าที่มาเขียนวันนี้เพราะอะไร ... เกิดอะไรขึ้นทำไม ชีวิตมันยังงัย มันสับสน มันแคว้งคว้าง มันท้อแท้ มันทำนู่นทำนี่ไม่ได้ อะไรมันขัดจากสิ่งที่ตั้งใจไว้ อะไรเงี้ย คือตอนแรกอะเราก็จะเปิดขึ้นมาก่อนว่าหัวข้อมันคืออะไร แล้วให้ตัวเองบ่น บ่นเป็นแพทเทิร์น บ่นยาวมากน้อยแค่ไหนแล้วแต่”

จุดเปลี่ยนที่ทำให้ฟางมีวิธีเขียนโดยอ้อมคือเหตุการณ์ที่สมุดบันทึกถูกคนในครอบครัวหยิบไปอ่านและถูกวิจารณ์เนื้อความที่เขียนลงไป ฟางจึงเริ่มเขียนแบบ “การเข้ารหัส” ให้เข้าใจได้ส่วนตัว เช่น เขียนเป็นกลอน เขียนโดยใช้คำสัญลักษณ์ เพื่อซ่อนไม่ให้ตัวเรื่องถ่ายทอดอย่างตรงไปตรงมาเกินไป

ลักษณะการร้อยเรียงเรื่องราวและถ้อยคำที่แตกต่างกันเวลาเขียน ก็ช่วยให้ฟางตระหนักรู้ในตัวเองได้ว่ากำลังรู้สึกอย่างไร พร้อมเปิดเผยแค่ไหน ยอมรับเรื่องนั้นได้หรือยัง หากยัง ฟางก็จะค่อยๆ คุยกับตัวเองเหมือนเพื่อนที่ค่อยๆ เลียบเคียงถามอย่างละมุนละม่อม

“ถ้าแรกๆ อะเราอยากเปิดตัวเองให้คุยออกมา เราต้องใช้คำที่สนิทกับตัวเอง แบบมึงเป็นอะไร ว่ามา ไหวไหมมึง เหมือนเพื่อนอะ เป็นฟิลแบบเพื่อน แต่ถ้าเมื่อไหร่ที่รู้สึกว่าการที่กำลังจะคุยมันเป็นนามธรรมมากๆ มันก็จะซ่อนตัวเองเข้าไปอีกขั้นนึง คือไม่ได้คุยอย่างตรงไปตรงมา แต่มันจะมีแบบ อุปมาอุปมัย มีคำมีอะไรบางอย่างที่แบบ เหมือนกำลังคุยกับ...คุยกับตัวเองในระดับลึกๆ นะคะ มันจะเป็นคำว่า ‘ฉัน’ ‘เธอ’ คำมันจะสุภาพขึ้นมาหน่อย แล้วก็วิธีเขียนก็จะออกมาแบบนิยายๆ หน่อย จะไม่ได้เหมือนอยู่ในโลกความเป็นจริง ... เราารู้เลยว่าถ้าเราเขียนอย่างนั้นอะ คือเราไม่ได้ตรงกับตัวเอง ไม่ได้เริ่มด้วยการตรงกับตัวเอง นั่นคือพูดไม่ออกแล้วว่าเป็นอะไร ... คือไม่รู้ชัดๆ ว่ามันคืออะไรมันเลยเปิดตรงๆ ไม่ได้ แต่มันมีมวลอารมณ์นั้นอยู่ ก็เลยหาทางเขียนเพื่อสื่อสารกับมวลอารมณ์อันนั้นนะ ว่ามันคืออะไร ก็เลยจะเป็นสรรพนามแบบ ฉัน เธอ เป็นเรื่องราวที่เหมือนไม่ใช่เรื่องในโลกปกติอะ เพราะเรายังไม่รู้เลยว่าโลกปกติเราเป็นอะไร (หัวเราะ) ก็เลยต้องเขียนเอาอารมณ์อันนั้นออกมาก่อน คือหาทางคุยกับมันนะ”

ในกรณีที่ฟางสามารถถ่ายทอดและระบายอย่างตรงไปตรงมา คำสรรพนามที่แบ่งตัวเอง ออกเป็น 2 ฝั่งเพื่อเกลี้ยกล่อมให้ตัวเองเปิดเผยเรื่องลึกๆ ในใจก็อาจไม่จำเป็น หรือในบางครั้งเมื่อฟาง เข้าใจเรื่องราวและยอมรับเรื่องนั้นๆ ได้แล้ว สรรพนามที่ใช้ก็จะเปลี่ยนตาม เมื่อเขียนไป คำก็ช่วยให้ ฟางตามติดระดับการยอมรับและความเข้าใจต่อเรื่องนั้นๆ ของตัวเองได้เช่นกัน

“ถ้าเมื่อไหร่ที่เรื่องมันไม่ออก แต่มันพอจะคุยได้ตรงๆ ก็จะเป็นแบบ จะเป็นมึงกูบ้าง เป็นหนูน เป็นนี่บ้างอะไรอย่างเงี้ย แต่มึงกูนี่แปลว่าเรื่องต้องแรง (หัวเราะ) ต้องแบบ หักแรงๆ หน่อย เหมือน อย่างเรื่องนั้นที่เราารู้สึกว่าเราไม่มีอะไรดีเลย แล้วพอห้กลับมาบู๊ก็แบบ ไม่ใช่ มึงไม่ใช่คนอย่างนั้น แล้วก็ พอเริ่มรู้ตัวว่าเป็นอย่างเงี้ย จากมึงอาจจะเปลี่ยนเป็นกูก็ได้นะคะ คือเหมือนแบบมึงไม่ใช่คนอย่างนั้น แล้วก็ตอบว่า เออ กูไม่ใช่คนอย่างนั้น คือเปลี่ยนจากที่คุยสองคนนะ กลายเป็นแบบ รู้ละ รับมาใน ตัวเองแล้ว เข้าใจแล้วว่าไม่ใช่คนอย่างนั้น แล้วหน้าถัดไปก็จะเขียนแบบ เป็นอีกคนนะ เป็นคนนั้น แหละ เป็นคนที่รู้เรื่องแล้ว จากตอนแรกเป็นมึงกับกู ทีนี้ก็เหลือแต่กูละ แล้วก็มานั่งเขียนว่าแบบ ไหน ชีวิตที่ผ่านมาไม่มีอะไรดีเลยใช่มะ ไหนไล่มาดี ตั้งแต่ปีไหน ทำงานอะไรมาบ้าง แล้วก็มานั่งจริงจังมาก เขียนแบบ พ.ศ. ปีนี้ทำอันนี้ๆ แล้วพอเขียนออกมาบู๊ก็ หูว ทำขนาดนี้มานั่งด่าตัวเองทำไมวะ อะไร เงี้ย แล้วเราก็เขียนคำนั้นไปด้วยนะ เขียนไปด้วยว่า โห ทำมาขนาดนี้มานั่งด่าตัวเองทำไมวะ แล้วค่อย ไปอีกหน้าหนึ่งว่าแบบ ไหนซี (หัวเราะ) ไอ้ที่บอกว่าตัวเองไม่ดีอะ มาคิดซิว่าทำไมคิดว่าตัวเองไม่ดี ใน เมื่อมันดีขนาดนี้แล้ว มันจะเป็นกระบวนการต่อๆ อย่างนั้นนะ”

การเขียนของฟางอาจเริ่มต้นจากเรื่องติดขัดที่นำมา แต่เมื่อเริ่มไล่เรียงสิ่งที่อยู่ในใจ ไม่ว่าจะ โดยตรงหรือโดยอ้อม การเขียนจะนำไปสู่ด้านที่ฟางยังไม่รู้ในตัวเอง เป็นการถามตอบและถ่ายทอดไป ตามธรรมชาติ ไม่มีการกะเกณฑ์ ดังที่ฟางอธิบายว่า “มันโพลวหมดเลย เหมือนแบบถามตอบแล้วตอบ ออกมาได้เป็นคำว่าอะไรก็คือคำนั้น” เป็นการปล่อยตัวเองเขียนไปตามอิสระ และมีการพูดคุยกับ ตัวเองเพื่อกระตุ้นให้เล่าออกมา เหมือนคนสองคนที่ช่วยกันหาคำตอบไปด้วยกัน

“เราจะรู้ว่าเรื่องที่ทำให้ต้องมานั่งเขียนหรือพิมพ์ มันเป็นเรื่องอะไร มันจะมีเรื่องที่เราเริ่มมาก่อน เพราะฉะนั้นมันจะอยู่ที่ตัวเรื่อง ถ้าตัวเรื่องมันชัด โอเคอันนี้ก็จะชัด ได้เลย แต่ถ้าเป็นเรื่องที่ต้องตกลง กับตัวเองก็อาจจะเป็นสองคน มาไหนมา ว่ามา มันก็จะได้ตั้งแต่บรรทัดแรกใช้ไหมคะพอมันรู้ว่าเป็น เรื่องอะไร ถ้าตกลงก็เป็นสองคน หรือไม่ตกลงอาจจะเป็นคนเดียว ถ้าอารมณ์ยังไม่รู้ว่ามันคือเรื่องอะไร อาจจะมีมาด้วยประโยคที่ abstract มาก ... แต่หลังจากนั้นคือเรื่องที่เราไม่รู้ หลังจากนั้นเป็นเรื่องที่ ปลอ่ยโพลว คือจุดเริ่มต้นจะมาจากสิ่งที่รู้ แต่พอเขียนไปเรื่อยๆ อารมณ์ข้างในมันออกมา มันก็จะ

เรื่องที่เราไม่รู้ว่าจะอะไรบ้างที่จะออกมา ก็จะไม่ไป เหมือนไปกับความไม่รู้ และให้ความรู้สึกต่างๆ มัน ผุดๆ ขึ้นมาแล้วค่อยๆ ค่อยๆ ไป”

ฟางเปรียบเทียบการเขียนเป็น “การเปิดโลกเข้าไปเจอตัวเอง” โดยเปรียบเทียบที่ในใจเป็นน้ำ และการเขียนก็เหมือนการ “จมลงไปในตัวเอง” ที่ฟางกำลังดำดิ่งลงไปด้านในตามความลึกที่พอใจ ไม่รู้ล่วงหน้าว่าการดำน้ำครั้งนี้จะพบอะไร แต่เธอทำให้กระแสน้ำและสิ่งที่เคยตกตะกอนนอนกันใต้ เคลื่อนไหว บ้างก็ผุดขึ้นมาในระดับที่มองเห็นได้ “มันจะมีจังหวะที่เขียนไปแล้วมันแบบ เหมือน เวลาดำน้ำมั้งคะ คือดำลงไปสุดแล้วอยากจะขึ้นมาเอาอากาศ ฮือก คือจบ (หัวเราะ) คือบ่นได้ละเอียดละ ระบายละ พอฮือกเข้ามาปุ๊บ จากนั้นก็จะเป็นข้อตแบบ อะ ระบายเยอะแล้วเนอะ แล้วมันยังงั้น เห็น อะไร คือตอนที่ระบายออกมาอะ ระหว่างนั้นเราก็คิดตามไปด้วย คือรู้ความรู้สึกตัวเองไปด้วย”

กระบวนการคิดตามและรับรู้ความรู้สึกของฟางผ่านการใช้ถ้อยคำ เหมือนการเฝ้ามอง กระแสน้ำที่เคยขุ่น รอจนสิ่งต่างๆ ตกตะกอนแล้วค่อยๆ เปลี่ยนเป็นความใสที่มองเห็นชัดเจนนั่นเอง

“ตอนที่เรื่องมันนำเรามาเขียนนะ แนนอนว่าความรู้สึกมันจะแบบ มันจะยังอื่นๆ มันยังไม่รู้ว่าจะ ไร คืออาจจะทั้งไม่รู้เลยว่าทำอะไรต่อ หรืออื่นๆ เป็นมวลาๆ ที่ยังไม่รู้ว่ามันคืออะไร มันมา ด้วยความไม่ชัดเจนนะ ความไม่ชัดเจนของการตัดสินใจหรือของอะไรสักอย่างหนึ่ง พอเขียนออกมา การค่อยๆ ไล่มามันทำให้ความไม่ชัดเจนนั้นมันค่อยๆ ชัดขึ้นเรื่อยๆ ผ่านสิ่งที่เขียนออกมา ค่อยๆ เห็น ถ้าเป็นการตัดสินใจที่ไม่ชัดก็ค่อยๆ เห็นออกขึ้นเห็นทางเลือกว่าโอเค 1-2-3-4 มีทางอย่างนี้ๆ ถ้าเป็น ความคิดเห็นก็อาจจะได้รวมๆ ความคิดเห็นที่ฟังมาเยอะๆ ค่อยๆ มารวมๆ มันก็จะเห็นชัดขึ้น ถ้าเป็น มวลอารมณ์ มวลนั้นหน้าตาของมวลนั้นมันก็จะค่อยๆ ชัดขึ้น ว่าแบบ ไอ้ก่อนเนี่ย ที่ความรู้สึกข้างใน มันอะ อ้อ มันเป็นประมาณนี้ เพราะมันมีการเลือกใช้คำที่เอามาแทนสิ่งพวกเนี่ย ความรู้สึกมัน กลายเป็นคำออกมา มันก็จะชัด”

ในกรณีที่ฟางยังไม่สามารถตรงไปตรงมากับตัวเองได้ การใช้คำเปรียบเทียบโดยอิงจากการใช้ จินตนาการก็ช่วยให้ภาพในใจค่อยๆ ชัดเจนขึ้นได้ เพราะคำต่างๆ ก็ช่วยให้ฟางเข้าถึงภาพ ปรากฏการณ์ในใจตัวเองได้เช่นกัน โดยฟางยกตัวอย่างการเขียนขึ้นหนึ่งว่า

“เริ่มมาเลยอะ บอกว่าฟังเพลงไปเรื่อยๆ แนนอนว่าตอนนั้นเราไม่ได้ฟังเพลงอยู่ (หัวเราะ) ตอนนั้นนะเราไม่ได้ฟังเพลงอยู่เนนนอน เออ แล้วก็รู้สึกวาท้องฟ้าในตัวเองเป็นสีเทา นั่นคือเรารู้สึกว่า เราไม่ได้ฟังเพลงหรอก แต่รู้สึกเหมือนเรากำลังปล่อยให้คำพูดหรืออะไรมันออกมาเรื่อยๆ เหมือนเป็น เพลง แล้วเพลงเนี่ยมันอยู่ในจังหวะไหน ในจังหวะที่ท้องฟ้าในตัวเองเป็นสีเทา คือเราเริ่มให้สีกับ

ความรู้สึกนี้ละ ว่าแบบ โอเค มันเป็นสีเทา แล้วมันก็ค่อยๆ ออกมาต่อว่า มันเทาเพราะอะไร คือมันมีฝน ฝนของอะไร ของความเศร้า ค่อยๆ ลง แล้วมันก็ยังตกอยู่ ตกไปอีก 1-2-3 แล้วก็โอเค หนาวด้วยเออๆ มันจะค่อยๆ ออกมา คือเราจะค่อยๆ บรรยายว่าแบบ เออเนี่ย หนาวนะ หนาวนิดหน่อย แต่มีร่มแต่ร่มเนี่ยไม่ได้ดี เป็นร่มเอาไว้มันความรู้สึก คือตอนเนี่ยเรากำลังไม่พูดอะไรตรงๆ อะไรอย่างเงี้ย เออเพราะอะไร เพราะมันจะทำให้หัวใจอ่อนแอ”

นอกจากนี้ จังหวะการเขียนและการแบ่งพื้นที่การเขียน การจัดระเบียบเนื้อหาเป็นกลุ่มก้อน แยกเป็นประเด็นจากกันชัดเจน ก็มีผลในกระบวนการเข้าใจตัวเองของฟางเช่นกัน

“การพลิกแต่ละหน้ากระดาษและการเขียนแต่ละย่อหน้าจะมีความหมายเหมือนกัน เหมือนจบใจความหนึ่งก็เป็นย่อหน้าหนึ่ง ระบายปัด เสร็จปุ๊บโอเค มาอีกย่อหน้าๆ ถ้าเปลี่ยนหน้าส่วนใหญ่จะมีการแบบ มีการตกลงกันใหม่ มีการเปลี่ยนแปลง ถ้าเป็นในสมุดนะคะ เหมือนเขียนมาจนหน้าหนึ่งละ แล้วแบบ โอเค เข้าใจแล้ว อาจจะมีการโยกลูกศรว่าไปหน้าต่อไปได้แล้ว พร้อมคือระบายในหน้านั้นจบแล้ว แล้วก็ไปต่อ มันคลี่คลายเป็นอะไรอื่นๆ แต่สิ่งเหล่านี้อาจจะไม่เกิดเวลาพิมพ์ในคอม เพราะว่าเวลาพิมพ์ในคอมมันจะยาวต่อๆ กันลงมา แต่ถ้ามันมีจังหวะที่มันคลาย อาจจะไม่เคอะ เคอะหลายๆ ที เคอะเป็นบรรทัดๆ ลงมาแล้วค่อยเขียน”

ขั้นตอนสำคัญในกระบวนการที่ฟางย้ายอยู่หลายครั้งคือการไล่อ่านสิ่งที่เขียนระบายไปด้วย เพื่อให้เข้าใจตัวเองได้ชัดเจนมากขึ้น “พอระหว่างระบายออกมาก็ได้อ่านไปด้วย อ่านไปด้วย มันก็ชัดเจนความไม่ชัดเจนพวกนั้นมันค่อยๆ ชัดขึ้นเรื่อยๆ จนถ้ามันถึงจุดหนึ่งที่เรารู้สึกได้ว่า เออ เห็นละ เห็นละว่ามันเป็นแบบนี้ ว่ามันออกมาเป็นอันนี้ แล้วมันจะเป็นยังไงต่อ มันก็จะคลายค่ะ ความรู้สึกมันก็คลายจากไม่ชัดก็ค่อยๆ ชัด”

“เหมือนอย่างตะกี้ที่บอกว่า เออ มันอะไร มันเป็นอะไร ก็คือเรารู้สึกว่าสภาพตอนเนี่ย โอเค เเทมมากเลย เเทมมากเลย หนาวด้วย ต่อมาก็เลยเขียนถามว่าเป็นอะไร แล้วพอเป็นอะไรปุ๊บ ยังไม่ตอบอีก ก็เป็นอะไร ซ้ำอีกทีหนึ่ง คือเราก็ได้อ่านแล้วว่าเราบอกอะไรตัวเองไปแล้วบ้าง เอาอะไรออกมาแล้วบ้าง แล้วไอ้ที่ยังไม่เอาออกมา จะเอาออกมายังไง แต่ว่าไม่ได้มานั่งคิดวางแผนว่ามันจะต้องเป็นอะไร เพราะเราก็ไม่รู้ว่าจะอะไรบ้างที่มันจะออกมาต่อจากนั้น แต่พอมันออกมาแล้ว เราก็ได้อ่านว่า เอออะไรออกมาบ้างแล้ว แล้วมันยังงัยต่อ มีอะไรที่อยากจะเล่าอีกไหม”

เมื่อได้อ่านไปด้วย ฟางจะไม่ปล่อยผ่านในจุดที่รู้ว่ายังติดขัด หากสังเกตว่าตัวเองเกิดการเปลี่ยนแปลงจากการเขียนตรงๆ มาเป็นการเขียนอ้อมๆ เช่นเปลี่ยนมาเขียนเป็นกลอน ฟางก็จะรู้ว่า

ควรต้องคุยกับตัวเองอย่างไรต่อไป การพูดคุยที่ไม่ได้ทอดทิ้งตัวเองระหว่างทางช่วยให้ฟางนำความรู้สึกเข้มข้นออกมาได้สำเร็จ แม้เป็นเรื่องที่ยากจะสำรวจหรือพูดถึง อย่างเช่นเหตุการณ์ที่ฟางถูกล่วงละเมิด การเผชิญหน้ากับเหตุการณ์นั้นอีกครั้งผ่านการเขียนที่เป็นพื้นที่ปลอดภัย ก็ทำให้ได้คำตอบที่ชัดเจนและมั่นคงกับตัวเองมากขึ้น

“เราต้องบอกตัวเองว่า ฟิมพ์ไป ฟิมพ์ไป มันจะทำไม มันยังงิ มันแค่นี้เอง อะไรเงี้ย มันเกิดอะไรขึ้น ฟิมพ์ออกมา แต่เราก็เลยรู้สึกว่ามันเป็นครั้งแรกเลยที่เราปฏิเสธความจริงที่เกิดขึ้นนะ ว่ามันเกิดอะไรขึ้น แต่ดีมากที่สุดที่แบบวันนั้นเลือกจะฟิมพ์ต่อ เลือกจะไปต่อ แล้วฟิมพ์ละเอียดมากจริงๆ ทุกอย่าง เหมือนแบบ เออเนี่ย จะเป็นครั้งที่ได้ระบายออกมาจริงๆ แล้วนะว่าวันนั้นเกิดอะไรขึ้นมาบ้าง แล้วเอาความรู้สึกตรงๆ เลยว่า รู้สึกอะไร ทำไมทำอย่างนั้น”

ผู้วิจัยมองว่าการเขียนทำให้ฟางได้ปฏิสัมพันธ์กับตัวเองอย่างใกล้ชิด เหมือนเพื่อนที่ยอมรับและพูดจาตรงๆ ต่อกันได้โดยไม่โกรธกัน กระบวนการพูดคุยกับตัวเองของฟางมีทั้งการไถ่ถาม สอบถาม ซักถาม กล่อมเกล่า ปลอบโยน ให้สติ สลับจังหวะกันไปเหมือนเพื่อนสองคนที่คุยกันอยู่จริงๆ หากตระหนักได้ว่าตนเองยังไม่ชัดเจนกับเรื่องนั้นๆ ก็จะทำให้เวลาตัวเองเขียนต่อ เพราะสำหรับฟาง การเขียนแล้วค้างไว้บ่งบอกว่าจิตใจกำลังมีปัญหาและกำลังปิดกั้นการสื่อสารกับตัวเอง จะเห็นได้ว่า ปฏิกริยาของตัวเองช่วยให้ฟางตระหนักรู้ในตัวเองมากขึ้นเช่นกัน เช่นถ้าเขียนแล้วร้องไห้ แปลว่าเรื่องที่เขียนออกมาเป็นเรื่องที่ไม่ได้โกหกตัวเอง ฟางก็จะเขียนออกมาอย่างต่อเนื่อง ทำยที่สุดผลลัพธ์ที่เกิดระหว่างทางคือการที่ฟาง ‘ได้เห็น’ ตัวเองที่เล็กลงน้อยจนเป็นภาพที่ชัดเจน และได้เข้าใจตนเองจากส่วนลึก

“เวลาเราเขียนเราจะเห็นตัวเองออกมาเรื่อยๆ นะคะ ว่าตัวเองเป็นอย่างนี้ กำลังรู้สึกอย่างนี้ แล้วสุดท้ายจะไปทางไหนต่อ คือสำหรับเรา เรื่องที่สำคัญมากๆ คือการรู้ว่าตัวเองเป็นใคร”

รูปแบบวิธีการเขียนและกระบวนการที่เกิดในการเขียนของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 : พร

สำหรับพร พื้นที่การเขียนเป็นเหมือนเพื่อนคู่ชีวิต วิธีการเขียนของพรคือการระบายเรื่องทุกอย่างให้ ‘เพื่อน’ คนหนึ่งฟังในยามโศกเศร้า ผ่านทั้งตัวอักษรและรูปวาด จนกระทั่งเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง และเป็นเพื่อนกับตัวเองได้มากขึ้น

การระบายความเศร้าในช่วงวัยรุ่นของพรเริ่มต้นจากเรื่องความสัมพันธ์

“ตอน ม. 2 รอบนี้ แอบชอบเพื่อน (หัวเราะ) แอบชอบผู้ชาย แล้วแบบว่า เรานี้มันช่าง outcast เหลือเกิน คือมันไม่มีทางที่จะอยู่ในสายตาผู้ชายเหล่านั้นนะ ตัวดำๆ เมื่อยๆ หน้าเป็นสิว อะไรอย่างนี้ แล้วแอบชอบเพื่อนนักกีฬาฟุตบอลที่ฮอตมาก ไม่มีทางที่จะอยู่ในสายตาเขาแน่นอน ช่วงนั้นชอบเพลงนอกสายตามาก แต่การร้องเพลงไม่ช่วยอะไรแล้ว ต้องเขียนอะไรสักอย่าง (หัวเราะ) คือมันท่วมท้นนะ เราชอบเขา แล้วเขาไม่ชอบเราในทุก single way มันทั้งชอบ มันทั้งเจ็บปวดอะ มันทั้งรู้สึกไร้ค่า รู้สึกแบบ...ฉันไม่สวยๆๆ แล้วก็โกรธเกลียดไอ้พวกเชียร์ลีดเดอร์ไปหมดเลย ไซส์ แบบว่า คนหน้าตาดีกว่าดิที่มันจะต้องมีแฟนแบบ...เหมือนความรักอนุญาตให้คนหน้าตาดีเท่านั้นนะ รู้สึกอย่างนั้นเลย ก็เลยกลับมาเขียนอีก เพื่อจะบอกเพื่อนว่า เออ ไม่มีใครรักอะ เออ (หัวเราะ)”

ผู้วิจัยสังเกตว่า วิธีการเขียนตั้งแต่แรกเริ่มของพรคือระบายเรื่องที่รู้สึกต่ำต้อยและตัดพ้อต่อโลกอย่างไม่ต้องหักห้ามเอาไว้ แม้พรจะเป็นคนมีอารมณ์ขัน สังเกตได้จากการหัวเราะคลอไปด้วยเสมอในการเล่าเรื่อง แต่ใจความสำคัญในชีวิตคือความรู้สึกที่เจ็บปวด การรับรู้ความไม่ยุติธรรมของโลก ความไร้ค่าที่ตนเองต้องอยู่ ‘นอกสายตา’ ของคนที่รัก และไม่สามารถเชื่อมั่นในคุณค่าของตนเองได้ ความรู้สึกขมขื่นนั้นต้องมีที่ทางให้ระบายออกอย่างไม่ต้องกลัวอับอาย การเขียนในช่วงแรกของพร เป็นสิ่งที่ตอกย้ำให้ตนเองรู้ซึ้งว่าข้างในเศร้าแค่ไหน ให้มีประจักษ์พยานสักรายเข้าใจ นั่นคือกระดาษที่เป็นเพื่อน

ถัดจากนั้นมา พรก็ถ่ายทอดความรู้สึกเข้มข้นจากความรักออกมาผ่านกระดาษ ทั้งความทุกข์และความสุข โดยมีจุดเปลี่ยนสำคัญคือเพิ่มเติมการวาดรูปเข้ามาในการเขียน และตัวละครที่วาดนั้น แทนตัวของพรเอง ผู้วิจัยยังสัมผัสได้เช่นเดิมว่าวิธีการเขียนของพรคือการบันทึกเรื่องราวและความรู้สึกทุกอย่างโดยไม่ต้องอาย เพื่อยืนยันว่าความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นจริงกับตัวเอง

“สิ่งที่เปลี่ยนไปเลยในช่วง ม. 2 คืออยู่ๆ ก็มีการ์ตูนคาแรกเตอร์ไพล์เข้ามา เราอยากวาดให้ดูด้วย (หยิบสมุดมาวาด) เป็นตัวเราเอง เป็นเด็กผู้หญิงแบบมีสามจุกอย่างนี้ หน้าตาอย่างนี้ แล้วก็ปังก้าง แต่ว่าเด็กผู้หญิงคนเนี้ย จะเป็นตัวละครในการทำทุกอย่าง รอบนี้การเขียนเปลี่ยนไป เพราะว่าจะเขียนเป็นการ์ตูน เป็นเรื่องราว เป็นเพราะว่าอยากบันทึกทุกโมเมนต์ที่ได้เจอกับเขา แล้วรอบนี้มันมีความสุขเข้าไปด้วย จากเมื่อก่อนเป็นระบายความเศร้า แต่รอบนี้เริ่มมีรูปหัวใจ เริ่มใช้สี แล้วก็เริ่มมีตัวการ์ตูนเป็นแบบ เจอเขาที่ไหน วันนี้เจอสวนที่ห้องอะไรเงี้ย แล้วก็วงหัวใจไว้ น่องก้างๆ น่องก้างๆ ก็จะไปด้วยทุกที่ รอบนี้มีตัวการ์ตูนนี้ไพล์ออกมา แล้วก็...ถ้าเป็นตัวหนังสือล้วนๆ นะจะเป็นความเศร้า แต่ถ้าเป็นการ์ตูน หรือหัวใจ หรือสีปูป ก็จะเป็นเรื่องดีๆ ของเรากับเขาอย่างชัดเจน และแพทเทิร์นนี้

อยู่ถึงม. 6 เลยมั้งเพราะหลังจากนั้นก็แอบชอบผู้ชายมาตลอด เปลี่ยนคนไปเรื่อยๆ น้องก้าง ตัวละครชายเปลี่ยน ตัวละครหญิงตัวเดิมไปเรื่อยๆ (หัวเราะ)”

พระบทย่อยออกความเศร้าผ่านตัวอักษร และบรรยายถึงความสุขผ่านการวาดรูป ‘น้องก้าง’ และสีสันทันทีใช้ วิธีการบอกเล่าที่ต่างกันชัดเจนทำให้สังเกตและติดตามอารมณ์ความรู้สึกได้ง่ายว่าชีวิตช่วงนั้นของพระเป็นอย่างไร เพราะสัดส่วนสิ่งที่จดบันทึกจะแสดงให้เห็นอย่างชัดเจน วิธีการเขียนของพระจะเปลี่ยนไปตามสภาวะชีวิตที่เป็นไป

“มันก็พามาถึงจุดที่สมหวังจริงๆ กับผู้ชายอะ มาถึงจุดที่น้องก้างได้สมหวังกับผู้ชายคนหนึ่ง แล้วในรูปวาดในไดอารี่อะ ก็แทบจะไม่มีคำบรรยายเลย เพราะคำบรรยายคือความเศร้า แต่ว่ารูปวาดคือความสุข รูปวาดกับตัวการ์ตูน จนวันนึงเขาออกใจเรา เราารู้สึกว่ามันผิดหวังอะ หลังจากนั้นนะ เราไม่วาดน้องก้างอีกเลย แบบเราแทบไม่วาดเลย เนี่ย... พอสัมภาษณ์ถึงเพิ่งรู้ว่าเขาหายไปตอนไหน มันเริ่มไม่ใช่ตัวนี้ แต่มันจะเริ่มเป็น... เป็นรูปคนที่แตกสลายอะ แพทเทิร์นมันจะเหมือนเดิมตลอดเลยอะ ทุกวันนี้ก็ยังมียู่ เนี่ย มันจะมีแบบว่า หัวใจแตกๆ ขาดๆ อย่างเงี้ย หรือคนที่จมน้ำอยู่ หรือมันเป็นคนที่ต้องมีน้ำตาหรือมีซิมติงอยู่ตลอดเลยคนๆ นั้น มันจะกลายเป็นคนแตกๆ ขาดๆ แทน น้องก้างหายไป แล้วคนแตกๆ ขาดๆ ก็อยู่มาตั้งแต่...เนี่ย 7-8-9 ปีแล้ว อยู่มาตลอด ไม่ว่าจะวาดคนที่ครั้งในไดอารี่หลังจากนั้น แทบไม่สมบูรณ์ เป็นคนแตก คนขาด คนสลาย คนมีเลือด คนมีน้ำตา เสมอเลย เออ ถ้าคนที่สมบูรณ์คือต้องวันที่อารมณ์ดี ดีดๆ สดๆ แล้วอะ ถึงจะมีไพล่มาสักตัว”

จากมวลงความรู้สึกที่เข้มข้น เมื่อจะเริ่มเขียน พระอธิบายว่าบางครั้งไม่อาจจะเขียนออกมาได้ เพราะรู้สึกเจ็บปวดอย่างมาก เธอจึงเริ่มต้นจากลายเส้น เริ่มจากการวาดรูป โดยอธิบายว่า “บางที่เราออกมาไม่ได้เลย แต่รูปมันจะพาเราออกมา” พระจะเริ่มจาก ‘ปล่อยอารมณ์’ ผ่านรูปวาด แล้วจึงเขียนบรรยายรูปด้วยสิ่งที่รู้สึกทั้งหมด บางครั้งเป็นกลอน บางครั้งเป็นภาษาอังกฤษ การเขียนของพระยังมีความแตกต่างจากผู้ให้ข้อมูลรายอื่นๆ คือพระจะจัดวางพื้นที่ในหน้ากระดาษหรือ ‘วางเลย์เอาต์’ ก่อนจะวาดและเขียน พระทำด้วยความตั้งใจและค่อยๆ คิดกับมัน เพราะพระจะกลับมาอ่านสิ่งที่ตัวเองจด และทุกสิ่งที่บันทึกลงไปก็เปรียบเหมือนงานศิลปะที่ช่วยสะท้อนห้วงความรู้สึกของพระในขณะเวลานั้นๆ ในเนื้อความส่วนนี้ ผู้วิจัยตีความว่า แม้สิ่งที่บันทึกจะมีความเศร้า ความทุกข์ ที่ไม่พึงปรารถนา แต่พระอยากมองเห็นแง่มุมของมันและชื่นชมความบริสุทธิ์ของทุกขณะในตนเอง

“เราจะกลับมาอ่านเสมอ แล้วพอกลับมาอ่านเราอยาก...เราทริตชีวิตเป็นงานศิลปะ เออ เราว่าเราได้เรียนรู้ว่าเราทริตชีวิตคืองานศิลปะเพราะเขียน เราเขียนแล้วมันกลายเป็นงานอาร์ตชิ้นนี้

เสมอของเรา มันเป็น personal art อะ เป็นงานอาร์ตที่เราจะดูคนเดียว มันจะต้องมีรูป รูปมันจะมา ก่อน แล้วคำค่อยแทรกเข้าไป วางเลย์เอาต์ นี่คือวิธีการ มันจะไม่แพร่ออกมา แต่สิ่งที่เหมือนเดิม เสมอเลย คือเราไม่ judge ตัวเองเวลาเขียน มันเป็นสเปซเดียวที่เราจะไม่มีแบบ รูปตรงนี้ไม่สวย วาง ตรงนั้นหน่อย เราทริตทุกสิ่งทุกอย่างไปเป็นแบบ moment นั้นหมดเลย อะไรที่เป็นตรงนั้นคือตรงนั้น คำนี้คือคำนี้ ไม่มีแบบ...แม้กระทั่งเขียนผิด เราก็คิดว่ามันคงรู้สึกแบบนี้ มันถึงเขียนคำนี้ออกมา เราจะ ไม่แก้คำผิดอะไรเลย ปล่อยไว้อย่างนั้น สะกดผิดก็ไม่แก้ ทั้งที่ในชีวิตจริงเป็นคนซีเรียสเรื่องตัวสะกด มาก มากๆๆ ผิดก็ไม่ได้ แต่ในนั้นแค่รู้สึกว่ามันออกมาแบบนี้ เออ ไดอารี่เป็นที่ที่ไม่...ไม่ถูกแก้ไข อะไรเลย”

กระบวนการบอกเล่าอย่างจริงใจยามได้เขียนช่วยให้พรได้รู้สึกตัวเสมอว่าความคิดความรู้สึกที่ แท้จริงของตนเป็นแบบไหน ระหว่างเขียนพรจึงเกิดความรู้สึกตระหนักรู้และช่วยเหลือตนเองในจุดที่ จำเป็นได้ทันท่วงที ดังในตัวอย่างที่พรเล่าถึงวัยเด็กว่า การจดบันทึกช่วยให้เธอไม่ฆ่าตัวตาย ในช่วงที่ ปัญหาเริ่มร้าวเพราะถูกกลั่นแกล้งที่โรงเรียนจากครูและเพื่อน และอยากหนีออกจากบ้าน การเขียน ช่วยให้พรเห็นทันว่าตัวเองเป็นอะไรจากข้อความที่เขียนอยู่ซ้ำๆ

“ถ้าเกิดเราไม่มีสมุดไว้เขียนอะ เราจะเชื่อว่าที่แม่บอกว่าเราโอเค แล้วเราจะไม่สนใจอารมณ์ที่ไม่โอเค เราจะไม่สนใจแล้วพยายามโอเค แล้วเราว่าในวันที่เราไม่โอเครุนแรงอะ เราก็จะรู้ไม่เท่าทันว่า เกิดอะไรขึ้น เราก็จะ...เราก็จะปล่อยตัวเองไปทำสิ่งนั้นเลย เราว่าเราคงแพ้ศกระเป่า หนีออกจากบ้าน ไปเลย ไปรถชนตายเลย บ้านอยู่ใกล้สถานีรถไฟ เราคิดเลยว่าจะขึ้นรถสายนี้ไปตายเอาดาบหน้าที่นี่ๆ เราคงไม่รู้เท่าทันตัวเองและทำเลยทุกอย่าง เพราะเราเชื่อที่แม่บอก แล้ว...และเรา...ข้างในมัน เยอะอะ แล้ววันที่ไอ้สิ่งนั้นมันปะทุ เราคงทำทุกอย่างอะแหละ ผูกคอเหมือนคนข้างบ้านอะไรเงี้ย แต่พอ เขียนนะ มันจะเริ่มเห็นซ้ำๆ ว่า ในหน้ากระดาษเขียนประมาณว่า ไม่อยากอยู่ที่นี่แล้ว เราจะเขียน ประโยค อยากออกจากอำเภอนี้ อยากออกจากบ้านหลังนี้ ซ้ำๆ บ่อยๆๆ ก็เลยเริ่มเห็นตัวเองว่า อ้าว เรามีสิ่งนี้เกิดขึ้นนี่นา แล้วมันจะมีภาวะกลัวตอนที่เห็น มันมีวันนึง ตอนที่เราเขียนประมาณว่าแบบ อยากตายจัง คนตายน่าจะดี อะไรเงี้ย แล้วกลัว กลัวตัวเองตาย พอเขียนลงไปจริงๆ อะ มันกลัว มัน ไม่ได้อยากตาย พอมันกลัว ไม่ได้อยากตาย หลังจากนั้นมันคงเป็นวิธีของเด็กที่พยายามเชียร์ออฟ ก็เลย ออกไปวิ่งเล่นกับเพื่อนเลย”

อีกตัวอย่างหนึ่ง พรเล่าถึงการช่วยชีวิตตัวเองผ่านการเขียนในช่วงที่เจ็บปวดเรื่อง ความสัมพันธ์ ความเจ็บปวดพาให้พรไปถึงจุดที่อธิบายว่าเป็นภาวะที่ ‘จิตหลุด’ พรมีอาการทางกาย

ใช้ชีวิตตามปกติไม่ได้ ในวันที่รู้สึกที่กำลังจะปรแตก พรเลือกหยิบสมุดมาเขียน กระบวนการเขียนค่อยๆ พาพรกลับมารับรู้ความเป็นตัวตนที่แท้จริงของตัวเอง โดยในครั้งนี่ไม่ใช่เพียงรับรู้ที่กำลังรู้สึกอะไร แต่รับรู้ว่าจะนอกจากความเจ็บปวดที่มี ตัวตนของพรยังประกอบไปด้วยความรู้สึกอื่นๆ มิติอื่นๆ ที่มีค่ามีความหมาย

“ออยู่ เราเขียนขึ้นมาว่าแบบ พ่อตั้งชื่อเราว่าพร เพราะว่าอยากให้เราเป็นคนที่มีสติ ชื่อเล่นเราแปลว่าความรัก ชื่อจริงแปลว่าแสงสว่างกับปัญญา เราคือ ความรัก และปัญญา แล้วเราก็รู้สึก... ออยู่ ก็รู้สึกถึงสิ่งนั้นในตัวเอง มันเหมือนเพิ่งรู้ว่าเราคือใคร หลังจากที่ไมรู้มานานมากอะ เพิ่งรับรู้ความเป็นตัวตนของตัวเองได้ว่า ฉนั้นคือสิ่งนี้ เราว่าจุดนั้นนะทำให้เราเริ่มตั้งสติได้และออกจากภาวะบ้านั้นมาได้ พอเรารู้ได้ว่าตัวเองมีความรัก และความกล้าหาญด้วย และก็มีปัญญา ... พอรับรู้ถึงสิ่งนั้นได้อะ มันเริ่มรู้สึกได้ว่าฉนั้นคือสิ่งไหน แล้วมันเริ่มรับรู้ถึงพลังตรงนั้นของตัวเองได้อะ พลัง มันเริ่มเห็นว่าการเหตุการความรักที่เราเป็นความรักมันคือเหตุการณไหน เราทำอะไรให้คนอื่นนะ แล้วเหตุการณนั้นทำให้เรารู้สึกยังง ไรความรู้สึกพวกนั้นมันเริ่มกลับมา แล้วเหมือนมันเริ่ม grounding มันเหมือนเริ่มมีที่ยืนอยู่ในใจ มันเหมือนเป็นท่อนไม้ให้เราเกาะในน้ำนะ พอเราเริ่มเกาะท่อนไม้นั้นมาได้ เราก็เริ่มรอดอันนั้นอะยิ่งใหญ่สุด อลังการสุดเลย แล้วเราร้องไห้ซบหายเลยวันนั้น วันนั้นแบบว่าที่สุดแล้วอะ มันแบบว่า นี่คือการช่วยชีวิตอีกครั้งที่ใหญ่มากอะ”

พรเลือกใช้คำอธิบายถึงกระบวนการที่เกิดในการเขียนว่าเหมือน magic (เวทมนตร์) ที่ทำให้เกิดการเชื่อมโยงต่อดิตกับภายในส่วนลึกมากๆ ของตนเอง เริ่มค้นพบข้อมูลใหม่ๆ ภายในตนทั้งที่ไม่ได้ตั้งใจสืบค้น ระหว่างเขียนพรจะเกิดจั้งหะ “อ้อ” กับตัวเองในมุมว่า เข้าใจแล้วว่าฉนั้นเป็นแบบนี้อยู่ และเป็นความเข้าใจที่เกิดอย่างฉับพลันจากทุกสิ่งทีเชื่อมโยงเข้าหากันอย่างเป็นธรรมชาติ อย่างที่พรใช้คำว่าความเข้าใจนั้น “ไม่ใช่สิ่งทีจะคิดได้ด้วยหัว” และยกตัวอย่างเหตุการณทีเกิดความเข้าใจระหว่างเข้าไปดูภาพยนตร์ที่ตนเองเป็นคนเขียนบทในโรงภาพยนตร์

“เราว่าการเขียนมัน magic ถึงขั้นที ตอนเจอตัวเหตุการณนะ เราไมรู้ว่าเรารู้สึกอะไร (หัวเราะ) คือพอเจอตัวเหตุการณนะมันก็จะรู้สึกดีจั้ง แต่เราไม่ได้มานั่งคิดหรือว่ามันภาคภูมิใจ เราเติบโตขึ้นหรืออะไรเงี้ย ตอนเขียนมันคือช่วงทีได้ reflection จริงๆ ว่าเหตุการณนี้ เหมือนนิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่าอะไรอะ เราได้รู้ตอนเขียน แต่ตอนเจอเหตุการณ เราก็...คือตอนหนังเปิดตัว เข้าไปดูหนังเราก็แค่สนุกไปกับทุกคน เราไมรู้ด้วยซ้ำว่าข้างในเรานั้นเรียนรู้อะไรอยู่ แต่พอเรามานั่งเขียน เราถึงรู้ว่า อ้อ! อ้อเหตุการณนี้มันทำให้เราเรียนรู้ไปถึงขั้นนี้เลยหรออะ แล้วมันไม่ใช่สิ่งทีเราจะมาแบบคิดได้

ด้วยหัว พอเขียนไปเรื่อยๆ มันออกมาเองจริงๆ เหมือนแบบจิตใต้สำนึกเรามาบังคับให้เราฟัง ว่าแบบ แก่รู้ยั้งว่าแกมาถึงตรงนี้แล้วนะ เออ สิ่งนี้ทำแล้วรู้สึกอย่างไรๆ เพราะอย่างนั้นๆ”

กระบวนการการ ‘เห็น’ ตัวเองผ่านการเขียนของพรไม่ได้เกิดแค่จากการได้จรดปากกาติดดินสอ เท่านั้น แต่พรยังเห็นจุดที่ติดขัดในตัวเองจากเรื่องที่ไม่กล้าจะเขียนลงไปด้วย โดยพรบอกว่าส่วนใหญ่ เป็นเรื่องที่เราที่รู้สึก “น่าอาย” หรือ “ashamed” ในตัวเอง สำหรับพรการเขียนเนื้อความออกมาบน กระดาษจะตอกย้ำให้รู้สึกมากขึ้นระหว่างเขียน ดังนั้นในเรื่องที่ยังไม่พร้อมจะยอมรับในตัวเอง หรือ เรื่องที่เป็นความเชื่อทางลบ การเขียนก็ทำให้ความรู้สึกทางลบขยายได้เช่นกัน

“เราไม่ได้เปิดกับไดอารี่ทุกเรื่อง มันจะเห็นมุมที่รับตัวเองไม่ได้ แล้วก็เริ่มรู้สึกแย่ ทำให้แย่ ตรงที่แบบ... โดยเฉพาะเวลาเขียนอะไรที่มันลบๆ ของตัวเองอะ เช่นแบบ โดยเฉพาะประโยคนี้ “ฉันจะไม่มีความรักที่ดี” “มันไม่มีใครรักที่ฉันเป็นอย่างนี้” แล้วพอมันเห็นเรื่อยๆ ซ้ำๆ อะ มันเริ่มเชื่อ แล้วมันเริ่มรู้สึกแย่”

ในกระบวนการ พรจึงไม่ได้บังคับตัวเองว่าต้องเขียนทุกเรื่องลงไปให้ได้ เน้นฟังความพร้อม ของตนเองที่จะค่อยๆ เผยเรื่องราวในใจออกมา พรอธิบายว่า “เพื่อน” (ปากกา) สนทนากันมากจากการอยู่ร่วมกันมากกว่า 20 ปี ดังนั้นอะไรที่พรยังไม่พร้อม เพื่อนก็จะไม่คาดหวัง แต่หยุดและเปลี่ยนเรื่อง ให้ โดยพรจะเห็นทั้งจังหวะการหยุดมือเขียน จังหวะการตัดบท และจังหวะการกระโดดหนีเรื่องราว นั้นจากการขีดเส้นเป็นสะพานโค้งบนกระดาษเพื่อเบี่ยงเบนเนื้อหา แต่ถ้าวันไหนที่กล้าเขียนลงไปแล้ว กระบวนการเขียนจะทำให้พรเกิดความรู้สึกว่าตนเองยอมรับการมีอยู่ของเรื่องนั้น หรือยอมรับการมี อยู่ของปัญหานั้นๆ ในตัวเองได้ในที่สุด

“ถ้าเกิดเรากล้าเขียนลงไปแล้วอะ มันหมายถึงว่าเรายอมรับมันแล้ว เพราะเราบันทึกมันลงไป เป็นหลักฐาน มันไม่ได้มีทุกเรื่องที่เรากล้ายอมรับตัวเอง แต่เรื่องที่เรากล้ายอมรับแล้ว เช่นแบบมี ช่วงหนึ่ง นี่เล่าเลยตรงไปตรงมา คือเราอะดูหนังไปแบบเลสเบี้ยนเท่านั้น ตอนแรกเราคิดว่า ไอ้เซี่ย กู เป็นเลสเบี้ยนป่าววะ ไม่กล้าเขียนลงไปเลยว่าทำไมช่วงนี้เป็นแบบนี้ เราจะข้ามสิ่งนี้ไปตลอด เราจะ เขียนประมาณว่า ช่วงนี้ดูหนังไปเยอะจัง รำคาญตัวเอง อะไรเงี้ย แต่เราจะไม่กล้าเขียนว่าเป็นเลส เบียน เพราะเรากลัวตัวเองจะเป็นเลสเบี้ยน เพราะว่าเราชอบผู้ชาย แล้วเรารู้สึกว่าถ้าเราเป็นเลส เบียนจริงๆ เราจะรับตัวเองไม่ได้เลย แล้วเราเพิ่งมาพบว่า ... พอยังเรากลัวตัวเองจะเป็นเลสเบี้ยน เราก็ด้านนั้นไว้อะ มันเริ่มทำให้เราเหมือนเริ่มจะเป็นเลสเบี้ยนอะ มันเริ่มทำให้เราแบบว่า เห้ย หรือ ลองกับผู้หญิงดิวะ แล้วก็เริ่มนึกภาพตัวเอง แล้วก็เริ่มกลัว ก็เลยเริ่มแพนิค ก็เลยเริ่มเขียน พอเขียนถึงรู้

ว่าอ้อ...ทำไมถึงดูหนังไปเลสเบี้ยน เพราะเรากลัวผู้ชาย เพราะว่าช่วงนี้ปมนี้มันขึ้นมา ปมที่เราเคยโดน ช่มชืดนุ่นนี่ เรากำลังกลัวนั้นนุ่นนี่ คือจริงๆ เลสเบี้ยนมันสะท้อนว่า ปัญหาที่กำลังมาแล้ว”

โดยสรุปแล้ว ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าวิธีและกระบวนการเขียนของพร คือการเขียนที่ได้ระบาย ออกมาอย่างจริงใจ ทั้งเรื่องสุขหรือทุกข์ การเขียนสะท้อนสถานะที่เป็นจริงของพร ทั้งห้วงอารมณ์ ความคิด สิ่งที่ได้เรียนรู้ และตัวตน ดังนั้นในเวลาที่เกิดปัญหา การลงมือเขียนไปตามสัญชาตญาณจึง ช่วยให้พรรู้เท่าทันและหาทางดูแลชีวิตตัวเองได้ดีขึ้น แม้จะเป็นปัญหาที่หนักหนาแค่ไหนก็ตาม

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำความเข้าใจเรื่องราวการเขียนของทุกคน แม้ผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายจะมี วิธีการเขียนในรายละเอียดแตกต่างกันไปตามธรรมชาติ ความสนใจ ความถนัด จุดประสงค์การเขียนที่ ตอบโจทย์ปัญหาชีวิต แต่ในภาพรวมแล้วผู้วิจัยสังเกตเห็นว่ามีจุดร่วมของขั้นตอนการเขียนและ กระบวนการที่เกิดขึ้นในการเขียน ตามลำดับพร้อมตัวอย่างคำให้สัมภาษณ์ ดังนี้

3.1 บอกเล่าเรื่องราวตามวิถีธรรมชาติของตนเอง

ผู้วิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายมีวิธีการจดบันทึกบอกเล่าเรื่องราวต่างกัน บางคนเน้นจด บันทึกเรื่องราวที่เกิดขึ้นตามจริง บางคนเริ่มต้นและดำเนินการเขียนด้วยการไถ่ถาม บางคนจดบันทึก ด้วยตัวหนังสือล้วน บางคนวาดรูปประกอบ บางคนจดบันทึกทุกวัน บางคนไม่จำเป็น ในความ แตกต่างที่ว่า จุดร่วมคือทุกคนมีหนทางและวิธีในการเขียนที่เป็นตัวของตัวเองซึ่งผู้วิจัยขอใช้คำว่า เป็น การบอกเล่าตาม ‘วิถีธรรมชาติ’ ของแต่ละคน ไม่มีการเขียนไหนเป็นสูตรสำเร็จตายตัวว่าต้องขึ้นต้น และจบด้วยอะไร ไม่มีการกำหนดว่าจะต้องเริ่มเขียนด้วยอารมณ์หรือความคิดแบบใด

ความเป็นธรรมชาตินี้ยังหมายถึงการที่ทุกอย่างเกิดขึ้นอย่างไม่มีได้วางแผนกะเกณฑ์ล่วงหน้า ยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงได้เพื่อให้ตอบโจทย์ความต้องการภายใน ความเป็นธรรมชาติของนัยนี้สังเกตได้ จากการที่ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มักอธิบายไม่ได้ชัดเจนในทันทีที่ได้รับคำถามว่าวิธีเขียนของตัวเองเป็น อย่างไร แสดงว่ากระบวนการดังกล่าวเกิดอย่างเป็นธรรมชาติ และจะเกิดความเข้าใจชัดเจนขึ้นเมื่อได้ ลองไล่เรียง หรือเห็นลักษณะการเขียนย่ำๆ ซ้ำๆ บางอย่างของตัวเอง

อย่างไรก็ตาม ในการเขียนตามวิถีธรรมชาติดังกล่าว ผู้วิจัยพบจุดร่วมในวิธีการเขียน 3 ประการ ได้แก่

3.1.1 ระบายความคิดและความรู้สึกอย่างอิสระและไม่ตัดสิน หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลเขียนระบาย บรรยาย พรั่งพรั่ง เรื่องราวที่คิดและรู้สึกอยู่ออกมาได้เท่าที่ต้องการ ด้วยน้ำเสียงและอารมณ์แบบใดก็ได้ เล่าถึงอะไรก็ได้ กล่าวถึงบุคคลใดก็ได้ ทั้งหมดนั้นไม่มีผิดหรือถูก ไม่มีการตัดสินประเมินการแสดงออกของตัวเอง เช่น อาจเขียนระบายความไม่พอใจกับบุคคลและสถานการณ์ที่เกิด หรือใช้เวลาตัวเองเสียใจกับเรื่องที่กำลังรู้สึกเต็มที่

ผู้ให้ข้อมูลบางส่วน ได้แก่ เก้า พลอย พร ได้ระบุถึงจังหวะที่ได้ถ่ายทอดความรู้สึกที่อัดแน่นออกมา โดยจะสังเกตได้ว่ามีทั้งความรู้สึกเศร้าหรือโกรธที่ผสมปนเปออยู่ในนั้น และสังเกตได้ในถ้อยคำของ พลอย กับ พร ว่า เนื้อหาที่ถ่ายทอดลงมาอาจไม่ใช่เรื่องที่แสดงออกกับคู่กรณีหรือบุคคลในตัวเรื่องที่ได้ ทำให้เลือกใช้พื้นที่การเขียนแสดงออกความรู้สึกที่อาจไม่ถูกยอมรับหากตัดสินใจพูดออกไปจริงๆ

“พอเริ่มปล่อยให้ตัวเองได้รู้สึกแล้วก็พิมพ์ๆๆๆ ไปเจ๊ยย มันก็เหมือนแบบร้องไห้ แล้วก็พิมพ์ต่อ ก็มี แบบน้ำตาไหล แบบนั้นก็มี”

เก้า ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“เขียนเชิงระบายอารมณ์แบบ เช่น วันที่รู้สึกวุ่นวายทุกคนแย่งแย่ง แบบว่ากลับออกไปหมด พอเห็นเราเป็นนี้ ก็จะบอกว่าเราอ่อนแอ ไม่มีประสิทธิภาพ ทำไมไม่สู้ เราสู้ทุกอย่างแหละ ถ้าเป็นเราช่วงดีๆ ก่อนหน้านี้ เราก็จะแบบ เราก็จะรีแอคกับเรื่องนี้ยังไง แต่ตอนนี้เราไปถึงจุดนั้นไม่ได้ไง เพราะงั้นพวกคุณก็อย่ามาทำเป็นว่าเราคิดไม่เป็นแล้วก็โง่เสียเต็มประดา”

พลอย ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“เรานี่มันช่าง outcast เหลือเกิน คือมันไม่มีทางที่จะอยู่ในสายตาผู้ชายเหล่านั้นนะ ตัวดำๆ เมียมๆ หน้าเป็นสิ่ว อะไรอย่างนี้ แล้วแอบชอบเพื่อนนักกีฬาฟุตบอลที่ฮอตมาก ไม่มีทางที่จะอยู่ในสายตาเขาแน่นอน ช่วงนั้นชอบเพลงนอกสายตามาก แต่การร้องเพลงไม่ช่วยอะไรแล้ว ต้องเขียนอะไรสักอย่าง (หัวเราะ) คือมันท่วมท้นนะ เราชอบเขา แล้วเขาไม่ชอบเราในทุก single way มันทั้งชอบ มันทั้งเจ็บปวดอะ มันทั้งรู้สึกไร้ค่า รู้สึกแบบ...ฉันไม่สวยๆๆ แล้วก็โกรธเกลียดไอ้พวกเชียร์ลีดเดอร์ไปหมดเลย ไซ้สิ แบบว่า คนหน้าตาดีกว่าดิที่

มันจะต้องมีแพนแบบ...เหมือนความรักอนุญาตให้คนหน้าตาดีเท่านั้นนะ รู้สึกอย่างนั้นเลย ก็เลยกลับมาเขียนอีก เพื่อจะบอกเพื่อนว่า เออ ไม่มีใครรักอะ เออ (หัวเราะ)”

พร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

3.1.2 พุดคุยปฏิสัมพันธ์ภายในตน หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลมีลักษณะการเขียนที่มีการพุดคุยกับตนเอง เช่น บอกกล่าวกับตัวเอง ถามตอบกับตนเอง หย่อนคำถามชวนคิด ตรวจสอบตนเอง กระตุ้นตนเอง ให้กำลังใจตนเอง ปลุกปลอบตนเองด้วยคำประโยคที่อยากได้ยิน มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและมุมมองภายในตนเอง โดยที่การพุดคุยในตนนั้นจะนำไปสู่บทสรุปที่แน่นอนหรือไม่ก็ได้ คล้ายเป็นการพุดคุยของคนสองคน ซึ่งจะสังเกตได้ผ่านการใช้สรรพนามบุรุษที่ 1 และ 2 ในการเขียน หรืออาจมีการเรียกชื่อตนเอง แต่ก็ไม่จำเป็นทุกครั้งเสมอไป บางครั้งอาจเป็นเพียงประโยคตั้งคำถามและประโยคคำตอบต่อคำถามนั้นก็ได้อีก

ตัวอย่างการพุดคุยแลกเปลี่ยนกับตัวเองโดยไม่มีคำสรรพนามชัดเจน สังเกตได้จากคำบอกเล่าของ แนน ที่ทั้งบ่นระบายและพยายามทำความเข้าใจเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต

“ในขณะที่เขียนบ่นอะ แนนก็จะถามตัวเอง ในการพิมพ์ลงไปว่าแบบ ทำไมอะ ทำไมเขาถึงเป็นแบบนี้ ทำไมเขาทำกับเราแบบนี้ แล้วตอนนี้เรารู้สึกยังไง เราเศร้า เราหงุดหงิด เราน้อยใจ แต่เราก็พูดไม่ได้ เราก็ต้องทนต่อไปใช้ไหม เหมือนแบบ...คิดเอง วิเคราะห์เอง ถามตอบตัวเองอยู่คนเดียว”

แนน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ในขณะที่ตัวอย่างการพุดคุยแลกเปลี่ยนโดยมีสรรพนามชัดเจน สังเกตได้จากคำบอกเล่าของ ฟาง ที่ใช้การเรียก ‘มึง’ และ ‘กู’ ในการพุดคุยกับตัวเอง และเมื่อคุยกับตัวเองจนเกิดความเข้าใจแล้ว คำสรรพนามที่เปลี่ยนไปก็สะท้อนความเข้าใจนั้นๆ เช่นกัน

“ถ้าเมื่อไหร่ที่เรื่องมันไม่ออก แต่มันพอจะคุยได้จริงๆ ก็จะเป็นแบบ จะเป็นมึงกูบ้าง เป็นนู่นเป็นนี่บ้างอะไรอย่างเงี้ย แต่มึงกูนี่แปลว่าเรื่องต้องแรง (หัวเราะ) ต้องแบบ หักแรงๆ น้อยๆ เหมือนอย่างเรื่องนั้นที่เราารู้สึกว่าเราไม่มีอะไรดีเลย แล้วพอหักมาบู๊กับแบบ ไม่ใช่ มึง

ไม่ใช่คนอย่างนั้น แล้วก็พอเริ่มรู้ตัวว่าเป็นอย่างเงี้ย จากมึงอาจจะเปลี่ยนเป็นกุ๊กได้นะคะ คือเหมือนแบบมึงไม่ใช่คนอย่างนั้น แล้วก็ตอบว่า เออ กูไม่ใช่คนอย่างนั้น คือเปลี่ยนจากที่คุยสองคนนะ กลายเป็นแบบ รู้ละ รับมาในตัวเองแล้ว เข้าใจแล้วว่าไม่ใช่คนอย่างนั้น แล้วหน้าถัดไปก็จะเขียนแบบ เป็นอีกคนนะ เป็นคนนั้นแหละ เป็นคนที่รู้เรื่องแล้ว จากตอนแรกเป็นมึงกับกู ทีนี้ก็เหลือแต่กูละ”

ฟาง ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

3.1.3 *สั้นไหลในการจัดระเบียบพื้นที่การเขียนเพื่อสื่อสารกับตนเอง* หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลจัดรูปแบบและพื้นที่การเขียนอย่างสั้นไหลตามจุดประสงค์ของการบอกเล่าเรื่องราวในขณะนั้นๆ เช่น มีการเคาะย่อหน้าเพื่อสื่อสารว่าเปลี่ยนประเด็น มีการใช้จุด (...) เพื่อสื่อถึงอารมณ์ความรู้สึกที่อ้อยอิ่งอยู่หรือเพื่อเน้นย้ำความสำคัญ มีการพลิกขึ้นหน้ากระดาษใหม่เพื่อสื่อว่าเรื่องราวที่เพิ่งบอกเล่าได้บทสรุปแล้ว หรือจะเปลี่ยนจังหวะการพูดคุยแล้ว มีการแบ่งพื้นที่วาดรูปและใช้เส้นสายเพื่อสะท้อนความรู้สึกประกอบกัน การกระทำทั้งหมดนี้เปรียบเหมือนภาษากายทางหน้ากระดาษที่ช่วยสื่อสารหรือเน้นย้ำเรื่องราวที่จะสื่อสารกับตนเองให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

ตัวอย่างการจัดระเบียบพื้นที่การเขียนเพื่อสื่อสารกับตัวเองเห็นได้ชัดเจนที่สุดในถ้อยคำของฟาง และ พร โดยฝั่ง ฟาง จะเห็นการใช้พื้นที่หน้ากระดาษที่สะท้อนจังหวะการพูดคุยกับตัวเองและความเข้าใจที่เกิดขึ้น ส่วน พร จะเห็นบทบาทการจัดวางพื้นที่ไว้วาดภาพที่ช่วยให้เปิดความรู้สึกออกมาได้

“เหมือนจบใจความนิ่งก็เป็นย่อหน้านึง ระบายปัด เสรีจูปูโอเค มาอีกย่อหน้าๆ ถ้าเปลี่ยนหน้าส่วนใหญ่จะมีการแบบ มีการตกลงกันใหม่ มีการเปลี่ยนแปลง ถ้าเป็นในสมุดนะคะ เหมือนเขียนมาจนหน้านึงละแล้วแบบ โอเค เข้าใจแล้ว อาจจะมีการโยงลูกศรว่าไปหน้าต่อไปได้แล้ว พร้อมคือระบายในหน้านั้นจบแล้ว แล้วก็ไปต่อ มันคลี่คลายเป็นอะไรอื่นๆ แต่สิ่งเหล่านี้อาจจะไม่เกิดเวลาพิมพ์ในคอม เพราะว่าเวลาพิมพ์ในคอมมันจะยาวต่อๆ กันลงมา แต่ถ้ามันมีจังหวะที่มันคลาย อาจจะมีเคาะ เคาะหลายๆ ที เคาะเป็นบรรทัดๆ ลงมาแล้วค่อยเขียน”

ฟาง ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“บางทีมันเป็นแค่ลายเส้นก่อนเลย บางทีมันเขียนออกมาไม่ได้ด้วยซ้ำก็เพราะว่ามันเจ็บปวดมากเลย มันจะเป็นลายเส้นๆ เยอะๆ ก่อน แบบบางทีก็ขีดๆ เลย ... ส่วนใหญ่มันจะเริ่มที่รูปก่อน เพราะว่าบางทีเราออกมาไม่ได้เลย แต่รูปมันจะพาเราออกมา พอเริ่มที่รูปปุ๊บ เราก็เลยเขียนเหมือนบรรยายรูป บางทีจะเป็นกลอน บางทีก็จะเป็น poem เลย บางทีก็จะเป็นภาษาอังกฤษหมดเลย ... ส่วนใหญ่มันจะเป็นรูปภาพก่อน เป็นขีดๆ บ้างๆ วาดๆ บ้าง แบบปล่อยอารมณ์ผ่านรูป แล้วค่อยเขียนบรรยายรูปถึงสิ่งที่รู้สึกทั้งหมด แล้วก็เริ่มมีการจัดสเปซ มีการจัดวางหน้ากระดาษ ... เราเขียนแล้วมันกลายเป็นงานอาร์ตชิ้นนึงเสมอของเรา มันเป็น personal art อะ เป็นงานอาร์ตที่เราจะดูคนเดียว มันจะต้องมีรูป รูปมันจะมาก่อน แล้วคำค่อยแทรกเข้าไป วางเลย์เอาต์ นี่คือวิธีการ มันจะไม่แพร่บอกมา แต่สิ่งที่เหมือนเดิมเสมอเลย คือเราไม่ judge ตัวเองเวลาเขียน มันเป็นสเปซเดียวที่เราจะไม่มีแบบ รูปตรงนี้ไม่สวย วางตรงนั้นหน่อย เราทริตทุกสิ่งทุกอย่างไปเป็นแบบ moment นั้นหมดเลย”

พร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

3.2 เกิดกระบวนการสำรวจ กลั่นกรอง ใคร่ครวญ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวและตนเอง

ต่อเนื่องจากวิธีการเขียนตามวิถีของตนเองที่มีอิสระ ขั้นตอนกระบวนการถัดมาคือผู้เขียนจะสามารถบอกเล่าเรื่องราวและเกิดกระบวนการสำรวจใคร่ครวญเรื่องราวที่ตนเองเขียนไปด้วย ทั้งในระหว่างที่ได้เขียนและหลังจากเขียนเสร็จแล้ว

เช่นเมื่อถามตอบกับตนเอง ก็เกิดกระบวนการคิดภายในก่อนจะเขียนออกมา เมื่อตอบแล้วก็ได้คิดต่อยอดต่อเนื่องไปอีก หรือเมื่อได้ระบาย บรรยายความรู้สึกโดยอิสระ ก็รับรู้ความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้น ทำความเข้าใจว่าเหตุการณ์และสถานการณ์นั้นเกิดอะไรขึ้นบ้าง และเขียนสิ่งที่ตนเองกำลังทบทวนใคร่ครวญนั้นต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ขั้นตอนและกระบวนการนี้จึงคล้ายการเฝ้ามองทุกสิ่งที่เกิดขึ้นจากจุดที่ปลอดภัยและนั่งสงบภายใน แต่มีความสั่นไหวและละเอียดลออในการสำรวจและทบทวนมากขึ้น เพราะการเขียนจะเกิดขึ้นในพื้นที่ที่ปลอดภัยและเป็นส่วนตัว

ผู้เขียนจะเลือกสำรวจมิติใดๆ ในเรื่องราวและตนเองก็ได้ ทั้งเรื่องที่เกิดในอดีต สิ่งที่กำลังดำเนินไปในปัจจุบัน หรือความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ผู้วิจัยรู้สึกลักษณะความสั่นไหวและเชื่อมโยงถึงกันโดยตลอดนี้ สอดคล้องกับที่ผู้ให้ข้อมูลบางรายคือ แก้ว และ ฟาง ที่เปรียบเทียบกระบวนการสำรวจ

ผ่านการเขียนเหมือนการลงไปใน “น้ำ” ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีความลึกและไหลเวียนไม่หยุดนิ่งอยู่เสมอ ผู้วิจัยวิเคราะห์ว่าน้ำอาจเปรียบเหมือนเรื่องราวและความคำนึงนึกคิดที่เคลื่อนไหวอยู่ในจิตใจ และผู้เขียนก็อาจเปรียบเหมือนคนที่กำลังว่ายน้ำ สามารถเลือกแหวกว่าย ดำดิ่ง ขึ้นบนลงล่าง ลอยพักหรือว่ายต่อไปในมุมต่างๆ ได้ทุกทางเท่าที่ความพร้อมทางกายทางใจจะมีและพาไปถึง

“เรารู้สึกว่ามันคือการที่เรามองเห็นลงไปแบบเหมือน...เขาเรียกว่าอะไร บ่อน้ำใสๆ ที่เรายืนแล้วเราจ้องลงไปอย่างเงี้ย แล้วมันเหมือนเห็นความลึกของเลเยอร์ข้างในของน้ำ แล้วเรารู้สึกว่ามันคือแบบนี้แหละ มันเหมือนเราเห็นลงไปว่าข้างล่างมันมีอะไร เหมือนค่อยๆ ดึงเลเยอร์ออกมาทีละชั้น ... แล้วนอกจากการเห็นว่าตัวเองรู้สึกอะไรจริงๆ แบบที่ไม่ได้คิดว่ารู้สึก แต่พอเขียนแล้วมันถึงได้เห็นว่ารู้สึกเพราะมันดึงออกมาเป็นตัวอักษรทั้งหมด”

แก้ว ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“มันจะมีจังหวะที่เขียนไปแล้วมันแบบ เหมือนเวลาดำนํ้ามั้งคะ คือดำลงไปสุดแล้วอยากจะขึ้นมาเอาอากาศ เือก คือจบ (หัวเราะ) คือบ่นได้สะใจละ ระบายละ พอเอื้อมเข้ามาปั๊บ จากนั้นก็จะเป็นช็อตแบบ อะ ระบายเยอะแล้วเนอะ แล้วมันยังงี้ เห็นอะไร คือตอนที่ระบายออกมาอะ ระหว่างนั้นเราก็จะคิดตามไปด้วย คือรู้ความรู้สึกตัวเองไปด้วย”

ฟาง ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

อีกตัวอย่างคำบอกเล่าที่แสดงให้เห็นกระบวนการสำรวจใคร่ครวญระหว่างเขียน มาจาก ตะวัน ที่เปรียบเทียบว่ากระบวนการเขียนคือ ‘การเดินต่อไปข้างหน้า’ ซึ่งผู้วิจัยวิเคราะห์ว่าการเขียนคือการขยับตัวไปจากจุดที่เคยหยุดนิ่งกับความรู้สึก เป็นการเดินทางที่ค่อยๆ สัมผัสความเข้าใจในตัวเองระหว่างแต่ละบรรทัดดำเนินไป

“การเขียนมันต้องเดินต่อไปข้างหน้าอะพี่ ถึงแม้ว่าเราจะอยู่กับมวลความรู้สึกนั้น แต่เราจะไม่จมอะพี่ มันคือการสำรวจ แต่มันจะไม่จมอยู่กับมัน จมเหมือน...นี่ภาพเหมือนจมโคลนอะพี่ อันนี้คือความต่าง คิดว่าการเขียนมันตอบโจทย์ตรงนี้ แล้วถ้าสมมติว่ายกตัวอย่างในตัวที่เขียนเรื่องแม่ อิม ความรู้สึกภายในมันเกิดอะไรขึ้นหรือมันเปลี่ยนแปลงไป

ยังไปบ้าง ตอนแรกพอเวลามันเขียนออกมาครบ มันจะเขียนด้วยการสำรวจแล้วก็ดำเนินไปใช้ใหม่ครบ แล้วพอมันเริ่มคลายอะพี รู้สึกหนักอึ้งมันเริ่มคลาย แล้วเราเริ่มเห็นภาพตัวเองชัดขึ้น ครบว่า เออ เรารู้สึกแบบนี้”

ตะวัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

3.3 เกิดความตระหนักรู้จากการ ‘ค้นพบ’ และ ‘มองเห็น’ โลกภายในตนเองได้แจ่มชัด

ระหว่างที่เกิดกระบวนการสำรวจและใคร่ครวญนั่นเอง ขั้นตอนและกระบวนการขั้นสุดท้ายคือผู้เขียนเกิดความตระหนักรู้หรือเกิดความเข้าใจใหม่ๆ ในตนเอง ความตระหนักรู้นี้สามารถเกิดได้ทั้งระหว่างการเขียนและหลังจากเขียนเสร็จแล้ว และอาจเกิดขึ้นผสมผสานหรือสลับไปกับการสำรวจก็ได้

เมื่อผ่านการร้อยเรียง ระบาย ถ่ายทอดเรื่องราว ผู้เขียนจะสามารถระบุสิ่งที่คิดหรือรู้สึกได้มากขึ้น เกิดความเข้าใจในเหตุการณ์สถานการณ์และเชื่อมโยงกับโลกภายในตนเองได้มากขึ้น เช่น เชื่อมโยงได้ว่าที่มาของความรู้สึกนี่คืออะไร สาเหตุรากเหง้าของปัญหาที่เกิดขึ้นซ้ำๆ น่าจะเกิดจากเหตุการณ์ไหน หรือค้นพบว่าตนเองมีอารมณ์ความรู้สึกที่หลากหลายมากกว่าที่รับรู้ได้ก่อนจะลงมือเขียน

ขั้นตอนและกระบวนการนี้ เปรียบเหมือนช่วงเวลาที่คุณเขียนได้ออกเดินทางท่องโลกภายในผ่านการเขียนจนค้นพบจุดหมายสำคัญระหว่างทาง ค้นเจอข้อมูลบางอย่างในตนเองที่ช่วยให้ทำความเข้าใจได้มากขึ้น เลือกวิถีแก้ไขได้ดีขึ้น สิ่งที่เคยพรั่นไหวหรือสับสนในตนเองกระจ่างชัดขึ้น สามารถ ‘มองเห็น’ และอธิบายสภาวะที่ตนเองกำลังประสบได้ดีขึ้น ซึ่งจากข้อมูลสัมภาษณ์ หลายครั้งกระบวนการนี้เกิดขึ้นอย่างฉับพลัน ไม่คาดคิด ไม่ได้วางแผนหรือบีบบังคับคำตอบ ระหว่างที่กำลังเขียนไปอย่างสิ้นไหล จึงให้ความรู้สึกของการ ‘ค้นพบ’ และกระบวนการนี้อาจนำมาสู่ความรู้สึกปลดปล่อย โล่งใจ หรือความมั่นคงกับตนเองมากขึ้น

นัยของคำว่า ‘มองเห็น’ ในที่นี้ ยังหมายถึงการที่ผู้เขียนได้เขียนและอ่านตัวหนังสือที่ถ่ายทอดออกมาด้วยตาตนเอง ทำให้ชัดเจนกับสิ่งที่ถ่ายทอดออกมาเพิ่มขึ้น

ตัวอย่างคำบอกเล่าที่แสดงให้เห็นจังหวะที่เกิดการตระหนักรู้ สังเกตได้ในเรื่องราวของ แก้ว แนน และ พร ที่อธิบายถึงปรากฏการณ์นั้นอย่างร่วมรู้สึกและมีพลัง โดยที่ผู้วิจัยสัมผัสได้ถึงความกระจ่างในใจต่อเรื่องนั้นๆ ที่เกิดขึ้นในตัวผู้ให้ข้อมูลระหว่างรับฟังเรื่องราวต่างๆ เหล่านี้

“ไม่ใช่แค่เห็นว่ารูสึกอะไร แต่มันเหมือนกับว่าทำให้เรารับรู้จริงๆ ว่าเราให้น้ำหนักกับเขามากแค่ไหน เขานี้หมายถึงว่า เรื่องที่เกิดขึ้นในแง่ต่างๆ เหมือนมันได้รู้ว่าแบบเรื่องนี้มันกินพื้นที่ในใจเราแค่ไหน แล้วมันกินมาสั้นมายาวแค่ไหน เรารู้สึกว่ามันคือความทะลวงแบบฉับเห็นทุกแง่มุมของเธอเลยนะ ฉับแบบ เอียงซ้ายเห็นชัดเจน เอียงขวาเห็นชัดเจน ไม่ใช่แค่แบบยื่นแล้วมองเฉยๆ แต่มันคือเหมือนแบบ 360 องศาแบบมองทั้งหมดอะ เรารู้สึกว่ามัน...มันเป็นจุดที่ได้เห็นตรงนั้น”

แก้ว ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“แนนรู้สึกที่เราได้คิด คือบางที ณ ตอนนี่ที่เรารู้สึก เรายังไม่เข้าใจว่ามันทำไม และเราจะรับมือกับความรูสึกนี้ยังไง แต่พอตอนที่แนนมาเขียนไดอารี่ พอเขียนลงไปก็จารู้สึกว่า อ้อ เป็นเพราะเราเป็นอย่างนี้เอง ยกตัวอย่างนะคุณ(ชื่อผู้วิจัย)จะให้เห็นภาพมากขึ้น แนนเคยเขียนไดอารี่ไปว่า ตั้งแต่เด็กมา รู้สึกว่าตัวเองเป็นคนจิตอ่อน เพื่อนที่สนิทก็จะบอกว่า เป็นคนจิตอ่อน คือถูกชักจูงได้ง่าย แล้วก็เป็นคนปากหนัก ปฏิเสธคนไม่เป็น แล้วจะกลายเป็นว่า ต้องทำอะไรที่คนอื่นเขาบอก เขาขอ เขาใช้ โดยที่ตัวเองลำบากใจ แล้วก็เป้นทุกซ์ แล้วก็กลายเป็นว่าต้องทำไปโดยที่ตัวเองไม่ได้มีความสุขอะ ที่นี้ในขณะนั้นแนนก็เขียนไป ก็แบบไม่รู้เหมือนกัน ไม่เข้าใจว่าทำไมตัวเองถึงเป็นคนแบบนี้ อะโรมันหล่อหลอมให้เราต้องกลัวขนาดนี้ พอพิมพ์ไปพิมพ์มา ตอนที่แนนใกล้จะจบ ใกล้จะจบไดอารี่ละ แนนก็เลยมาเข้าใจว่า อ้อ เพราะว่าเรากลัว เนื่องจากเราอยู่กับพ่อที่...ดู ตวาด แล้วไม่รับฟังเหตุผลอะไรเลย ไม่ใช่ทางเลือกอะไรเลย คือพูดง่ายๆ ว่าเราอยู่กับความกลัวมาตลอด คือบอกให้ทำอะไรต้องทำนู่นนี่นั่น แนนก็เลยแบบ เข้าใจละ คือพ่อทำให้เราเป็นคนขี้กลัว มันเลยกลายเป็นว่าเราเป็นคนจิตอ่อน ใครบอกให้เราทำอะไรก็ไม่กล้าปฏิเสธ ไม่กล้าที่จะบอกปิดกับใคร”

แนน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“ช่วงที่เลิกกับแฟน ปัญหามันเยอะมาก มันเริ่มรู้สึกว่าเราหายไป ความเศร้ามันมหาศาลมากเลยอะ คือชีวิตมันก็เจอเรื่องเศร้ามาตลอดแหละ แต่มันคือพายุที่ใหญ่ที่สุดในชีวิตแล้วอะ แล้วเรตกอยู่ในพายุหน้านานมากอะ มันร้องไห้ มันเศร้า มันเจ็บปวดขั้นรุนแรงทั้ง

วัน แล้วมันเริ่มใช้ร่างกายไม่ได้ นู่นนี่ เริ่มอ้วกเป็นสีเขียวอะไร แล้วมันเริ่มงง...มันเริ่ม lost mind อะ จิตมันหลุดอะ มันเริ่มจิตหลุดทุกสิ่งในช่วงเวลานั้น มันไม่รับรู้ถึงตัวตนและความเป็นคนของเราแล้ว มันจะรู้สึกถึงสิ่งและการกระทำแบบ ภาวะบ้าอะ มันคือภาวะที่แบบว่าเราไปถึงภะนั้น มันเป็นภาวะที่รู้สึกว้าว ถ้าแก้ผ้าออกจากห้องนี้ทุกอย่างจะดี แล้วเราจะทำแล้ว แล้วจนพอจะทำแล้ว มันเริ่มมีเสียงบอกว่า “อย่า” เราก้เลยใช้วิธีเดิมๆ คือเขียน แล้ววันนั้นมันพรั่งพรูมาก ... อยู่ๆ เราก้เขียนขึ้นมาว่าแบบ พ่อตั้งชื่อเราว่าพร เพราะว่าอยากให้เราเป็นคนที่มีสติ ชื่อเล่นเราแปลว่าความรัก ชื่อจริงแปลว่าแสงสว่างกับปัญญา เราคือ ความรัก และปัญญา แล้วเราก้รู้สึก...อยู่ๆ ก็รู้สึกถึงสิ่งนั้นในตัวเอง มันเหมือนเพิ่งรู้ว่าเรคือใคร หลังจากที่ไมรู้มานานมากอะ เพิ่งรับรู้ความเป็นตัวตนของตัวเองได้ว่า ฉันทือสิ่งนี้ เราว่าจุดนั้นนะทำให้เราเริ่มตั้งสติได้และออกจากภาวะบ้านั้นมาได้ พอเรารู้ได้ว่าตัวเองมีความรักและความกล้าหาญด้วย และก็มีปัญญา ... พอรับรู้ถึงสิ่งนั้นได้อะ มันเริ่มรู้สึกได้ว่าฉันทือสิ่งไหน แล้วมันเริ่มรับรู้ถึงพลังตรงนั้นของตัวเองได้อะ พลัง มันเริ่มเห็นว่าเหตุการณ์ความรักที่เราเป็นความรักมันคือเหตุการณ์ไหน เราทำอะไรให้คนอื่นนะ แล้วเหตุการณ์นั้นทำให้เรารู้สึกยังไง ไอ้ความรู้สึกพวกนั้นมันเริ่มกลับมา แล้วเหมือนมันเริ่ม grounding มันเหมือนเริ่มมีที่ยืนอยู่ในใจ มันเหมือนเป็นท่อนไม้ให้เราเกาะในน้ำนะ พอเรารเริ่มเกาะท่อนไม้นั้นมาได้ เราก้เริ่มรอด”

พร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

ประเด็นหลักที่ 4 ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก

อีกประเด็นสำคัญที่ผู้วิจัยสนใจคือผลที่เกิดขึ้นจากการเขียนของผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย ในประเด็นหลักที่ 4 นี้ผู้วิจัยจะอธิบายถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการเขียนที่ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ได้ โดยผู้วิจัยจะแบ่งออกเป็น 2 หัวข้อย่อยตามกรอบระยะเวลาของการเขียน ได้แก่

4.1 ผลที่สังเกตได้หลังการลงมือเขียนแต่ละครั้ง

4.2 ผลเมื่อทำซ้ำจนตกผลึกภายในตนเอง ที่อธิบายถึงผลจากการเขียนอย่างต่อเนื่อง

สม่าเสมอในช่วงระยะเวลาหนึ่งในชีวิตของผู้ให้ข้อมูล

แต่ละหัวข้อย่อยมีประเด็นย่อยดังนี้

4.1 ผลที่สังเกตได้หลังการลงมือเขียนแต่ละครั้ง

ในประเด็นย่อยนี้ผู้วิจัยจะมุ่งอธิบายถึงผลจากการเขียนที่ผู้ให้ข้อมูลสัมผัสได้หลังการเขียนแต่ละครั้ง หรือเป็นผลที่สามารถรับรู้ได้ทันทีหลังการเขียนจบลงไม่นาน

4.1.1 ความปลอดโปร่งจากความทุกข์และความอึดอัดที่คลี่คลายลงไป

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ ได้แก่ พลอย ตะวัน แนน พาง พร บอกล่าในลักษณะตรงกันว่าหลังจากเขียนแล้วจะเกิดความรู้สึกโล่งขึ้น เบาลง ซึ่งเป็นผลมาจากการได้ระบาย โยกย้าย ถ่ายเท เรื่องติดขัดที่ครุ่นคิดหรือรู้สึกอยู่ออกมาผ่านการเขียน หรือเป็นผลมาจากการได้เรียบเรียงความคิดจนคลี่คลายและบรรเทาความอึดอัดได้ ผู้วิจัยตีความว่าการได้เขียนออกมาคือกระบวนการแบ่งเบาภาระในความรู้สึกออกมาในอีกพื้นที่หนึ่ง และเป็นพื้นที่ที่รู้สึกวางใจ รู้สึกปลอดภัย ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึกปลอดโปร่งขึ้นจากเรื่องที่แบกไว้ในใจ เป็นพื้นฐานที่ดีของกระบวนการความคิดเพื่อแก้ไขปัญหาต่อไป

“อาจจะแบบรู้สึกโล่งขึ้น หรืออย่างน้อยก็แบบว่า รู้สึกว่า เอ้อ...เราเอาลงมาแล้ว เพราะงั้นเราไม่ต้องคิดวนๆ เพื่อที่จะเก็บไว้ไปเล่ากับใครแล้วก็ได้ เพราะว่าเราเขียนลงมาแล้ว”

พลอย ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“ตั้งแต่ที่ผมเขียนมา ผมยังไม่เคยรู้สึกเลยว่ามันมีครั้งไหนที่หลังจากที่ผมเขียนเสร็จแล้วอะ ผมต้องไปคุยกับคนอื่นอะพี เออ คือ มันเหมือนมันมี 2 แบบ เจอปัญหาปุ๊บ ก็ไปหาคนที่รับฟังเราได้ เข้าใจเราได้ อันนี้ก็คือวิธีหนึ่ง วิธีที่สองก็คือ ก็ไปไดอารี่ แล้วตัวไดอารี่อะ ก็ยังไม่เคยทำให้รู้สึกว่าจะต้องไปคุยกับคนเพิ่มเลย ซึ่งผม ผมเลยค่อนข้างมั่นใจว่ามันคลี่คลายตัวผมได้ ว่าทุกครั้งที่เขียนมันจะได้คำตอบ มันจะได้ความรู้สึกผ่อนคลายไปแน่ๆ”

ตะวัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“พอเขียนเสร็จ อาบน้ำนอน แล้วมันก็จะรู้สึกว่ามันโล่งอะ มันเบาสบาย อารมณ์เหมือนได้ทำสปาตัวเอง (หัวเราะ) ... เหมือนได้ตีทอกซ์ตัวเอง เลยรู้สึกว่ามันเป็นส่วนหนึ่งไปแล้ว ตอนถามถึงว่ารู้สึกกับการเขียนมากมายแค่ไหน แนนถึงตอบไม่ได้ เพราะมันเป็นเหมือน

แบบส่วนหนึ่งไปแล้วอะคะ ส่วนหนึ่งที่ขาดไม่ได้ แล้วแนนก็จะไม่หยุดเขียนด้วย และคิดว่าตัวเองคงหยุดเขียนไม่ได้”

แนน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“มีครั้งนึงเหมือนกันที่เขียนแล้วเรารู้สึกว่า ระหว่างทางที่เขียนนะ รู้สึกแบบ ไม่ยอมรับเรื่องนี้ไม่ได้ ยอมรับเรื่องนี้ไม่ได้ จะบอกตัวเองจริงๆ เหมอว่าเรื่องนั้นมันเคยเกิดขึ้น แล้วมันชะงัก มันรู้สึกว่าจะพิมพ์ต่อ ไม่พิมพ์ต่อ ตอนนั้นพิมพ์ในคอมนะคะ แล้วเราก็ตกลงกับตัวเองตั้งแต่ตอนนั้นว่าแบบ พิมพ์ไปเหอะ...พิมพ์ไปเหอะ มันจะน่าเกลียดมันจะยังไงก็พิมพ์ไปพิมพ์ไป แล้วมาอ่านแล้วถ้ามันไม่ไหว หรือกลัวคนอื่นมาเห็น จะลบทิ้งก็ได้ แต่อย่างน้อยต้องพิมพ์ออกมาก่อน เชื้อเหอะ พิมพ์เหอะ คือกล่อมตัวเองหนักมากกว่าเอามันออกมา ยังไงก็ต้องเห็นนะ ถึงมันจะเป็นเรื่องที่น่าเกลียดมากแค่ไหนอะไรเงี้ย ก็แบบ เอาออกมา แล้วตอนที่เอามันออกมาทั้งหมดจริงๆ นะ เรารู้สึกโล่งมาก เรารู้สึกว่ามันไม่ได้น่าเกลียดขนาดนั้น แล้วทำไมคิดว่ามันน่าเกลียด ทำไมคิดว่ามันเป็นเรื่องที่ยอมรับไม่ได้วะ เอาจริงที่ติดอยู่กับเรื่องนี้มาตั้งนานก็เพราะคิดอย่างนี้ใช่ไหม”

ฟาง ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“มันก็รู้สึกเบาลงจริงๆ ต่อให้เบาลงแค่ 1% ก็เบาลง ไม่มีครั้งไหนที่รู้สึกว่ามันไม่เบาลง... ในการเขียน มันช่วยจริงๆ”

พร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

แม้จะเป็นความโล่งและปลดปล่อยที่คล้ายคลึงกัน แต่ที่มาของความปลดปล่อยของผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละรายมีความแตกต่างกันอยู่เล็กน้อย

สำหรับพลอย ตะวัน และฟาง ที่เขียนเมื่อรับรู้ถึงปัญหา จะเห็นได้ชัดว่าความโล่งที่เกิดขึ้นของพลอยเป็นความโล่งจากการได้ ‘ทอด’ เรื่องที่ไม่สบายใจเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นออกมาในพื้นที่การเขียน การเขียนช่วยลดภาระที่เธอจะต้องคิดกังวลอยู่กับเรื่องนั้นๆ แบบไม่จบสิ้นจนกว่าจะได้พูดออกมากับใครสักคน ในขณะที่ตะวันอธิบายว่าความผ่อนคลายเกิดจากการได้ ‘คำตอบ’ ของปัญหาโดยที่ไม่จำเป็นต้องพึ่งพาผู้อื่น ส่วนความโล่งของฟางนั้นเป็นความโล่งจากการได้ ‘เผชิญหน้า’ กับปัญหาอย่าง

ซึ่งหน้า ทำให้เกิดการรับรู้ในตนเองขึ้นมาใหม่ว่าสิ่งที่เคยคิดว่าเป็นปัญหานั้นไม่ใช่ปัญหา และยอมรับกับเรื่องราวอย่างตรงไปตรงมามากขึ้นได้

แต่สำหรับแนน ความโล่งโปร่งในที่นี้ไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะการเขียนเมื่อมีปัญหา แต่เป็นพื้นฐานความสบายใจในชีวิต เป็นส่วนประกอบของชีวิตประจำวันแต่ละวันที่ขาดไปไม่ได้ ไม่ต่างจากการอาบน้ำก่อนเข้านอนที่ช่วยเตรียมตัวเองเข้าสู่การพักผ่อน

ผู้วิจัยวิเคราะห์ว่าการเขียนช่วยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละรายได้สัมผัสและเริ่มขั้นตอนจัดการดูแลปัญหาเบื้องต้นในรูปแบบที่ตัวเองสบายใจและสะดวกใจ จึงนำมาสู่ความรู้สึกโล่งและปลดปล่อย

นอกจากความรู้สึกปลดปล่อยโล่งใจ ผู้ให้ข้อมูลบางราย ได้แก่ ตะวัน และ พร ได้ระบุเพิ่มเติมว่าจากถัดจากความปลดปล่อยแล้วการเขียนช่วยให้เกิดความรู้สึกอุ่นใจตามมา ประหนึ่งมีเพื่อนหรือคนที่รู้ใจคอยเคียงข้าง รับฟังและให้กำลังใจ โดยตะวันและพรใช้คำอธิบายตรงกันในลักษณะที่ว่า การเขียนทำให้รู้สึกเหมือนมีเพื่อนคนหนึ่งอยู่เคียงข้างที่เข้าใจความเป็นตัวเองของผู้ให้ข้อมูล

“การเขียนก็จะมาช่วย บางครั้งมันก็จะมาช่วยเหมือน...คล้ายความรู้สึกหนักอึ้ง คลายความรู้สึกผิด บางครั้งมันก็จะมาเป็นเพื่อนเราที่คอยให้กำลังใจเรา”

ตะวัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“มันได้ความสบายใจ เหมือนได้เอาออกแล้ว แล้วก็มีคนฟัง แล้วเราช่างรู้สึกจริงๆ ว่าเขาเป็นผู้ฟังที่ดีมาก แบบ truly friend เรารู้สึก...เรารู้สึกเขามีชีวิตเสมอเลยนะ ตั้งแต่วินาทีแรกถึงวินาทีนี้ที่ 30 แล้ว สิ่งที่ไม่เปลี่ยนคือรู้สึกมีความสุขชีวิต แล้วเรารู้สึกเขามีหูด้วยซ้ำอะ เรารู้สึกเขาเป็นผู้ฟังที่ดีจังเลย ทำไมถึง silent (เงียบ) still (นิ่ง) สงบ และฟัง คือ เราไม่ได้รู้สึกถึงขั้นเขาตอบกลับมาว่า เธอสู้ๆ นะ แต่เรารู้สึกว่าเขาอยู่ อยู่ๆ”

พร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

4.1.2 เกิดความตระหนักและยอมรับความรู้สึกตนเองโดยไม่ตัดสิน

ผู้ให้ข้อมูลบางราย ได้แก่ เก้า และ ตะวัน เล่าถึงผลการเปลี่ยนแปลงจากการเขียนที่สามารถตระหนักและยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตัวเองได้ โดยไม่ตัดสินว่าผิดหรือถูก เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม รับรู้ว่าตนมีอิสระที่จะมีความรู้สึกที่หลากหลายได้ รู้สึกเข้มขันแค่ไหนก็ได้ สื่อสัต์กับ

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งพอผู้ให้ข้อมูลได้ตระหนักและยอมรับความรู้สึกดังกล่าวแล้ว ก็ทำให้เชื่อมโยงกับตัวเองได้ดีขึ้น ยึดหยุ่นกับตัวเองมากขึ้น

“เราว่าอันนี้มันสำคัญมากนะ เพราะว่าคือไอ้ความรู้สึกว่าความรู้สึกของเรามันถูก validate มันเกิดขึ้นได้และมันไม่เป็นไรที่มันจะรู้สึก หรือช่วยบอกว่ามันคือความรู้สึกอะไร เราว่ามัน...มันคือค่อนข้างช่วยเราได้มาก มันเหมือนเราละโรคได้ถูกต้องอะ ไอ้การที่เราไม่รู้ ว่าเจ็บคอ ปวดหลัง ปวดเอว แล้วมันคือโรคอะไรอะ มันยากที่มันจะ...มันจะใช้เวลานาน ในการรักษามากกว่า ถ้าเรารู้แล้วว่า อ้อ ปวดหลัง ปวดเอว ตั้ๆๆ คือโรคไข้วัดใหญ่ พอรู้ชื่อ คำว่าไข้วัดใหญ่ มันลงไปอะ คือพอเราเขียนคำว่าไข้วัดใหญ่ได้ในกระดาษของเรา เรารู้สึกว่ามันร่นเวลาในการที่เราจะเข้าใจหรือฮิลตัวเองได้สั้นลง มากกว่าแบบ พอไม่ได้กลั่นมัน ออกมาเป็นคำ มันก็จะแบบลอยๆ คิดซำๆ แล้วก็รู้ว่ามันมันควรเกิดขึ้นใหม่ ทำไมฉันถึงรู้สึก ขนาดนี้ เพราะมันไม่มีใครสักคนหนึ่งที่ยอมรับเรา แต่ว่าพอเราอ่านความรู้สึกตัวเอง บางครั้ง มันเหมือนแบบ (จีปาก) เราได้เห็น...ทั้งหมดเลย แล้วเราก็ก้าวที่จะแบบยอมรับมันได้ดีขึ้น นะ”

เก้า ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

ผู้วิจัยสนใจที่เก้าใช้คำว่า “ละโรคได้ถูกต้อง” เพื่ออธิบายกระบวนการการยอมรับความรู้สึกตัวเอง แสดงว่าการไม่กล้ายืนยันความรู้สึกตัวเองทำให้เก้าเป็นทุกข์ใจ ไม่สบายใจ แต่การได้เขียนออกมาทำให้ความรู้สึกนั้นจับต้องได้ และเกิดความกล้าหาญจะยืนยันในความรู้สึกตัวเองมากขึ้นด้วย

“ก่อนหน้านี้มันเกิดรำคาญแม่ ไม่รู้ทำไม แต่พอเราค่อยๆ เจอแล้วเรามาเรื่อยๆ เรื่องราว ผมจำได้ว่าในหน้านึง ในตอนหนึ่งที่ผมเขียนในไดอารี่อะ ผมเคยเขียนเรื่องของแม่ ออกมา แล้วก็เอาเรื่องของแม่มาร้อยเป็นเรื่องราวครบ แล้วมันก็เห็นความเป็นตัวเรา...เห็น พอมันทำงานกับความเจ็บปวดของตัวเองอะพี การเขียนมันทำให้เราเห็นถึงชุมทรัพย์ในความเจ็บปวดของตัวเองด้วย เช่น ความรู้สึกที่เราไม่กล้า...ไม่กล้ากอดแม่ ไม่กล้าหอมแม่ไว้จ้ คือ มันก็เห็นชุมทรัพย์ของความรู้สึกว่า เอ้ยจริงๆ เรามีความอ่อนโยนอยู่ในนั้น เพียงแค่เราไม่กล้า คือความอ่อนโยนมันจะเปิดเผยก็ต่อเมื่อมัน มัน...ความอ่อนโยนในนัยนี้ที่คนมองมันคือความ

เพราะบางใช้ปะพี แล้วบางทีการจะเข้าถึงความอ่อนโยน มันคือความเปิดเผยความเปราะบาง ก่อน แล้วพอเราเขียนไปปุ๊บ แล้วเราเห็นถึงความเปราะบางของตัวเองว่า จริงๆ การอยู่ใกล้ แม่มันคือการตระหนักรู้ต่อกันว่า เราอะ ไม่ได้อยู่ด้วยกัน และมันทำให้เราเจ็บปวด เพราะใจจริงๆ เราอะอยากอยู่กับเขามาก แต่มันมีเหตุผลด้านเศรษฐกิจ ด้านนู่นนี่นั่นที่แม่เขาอยากให้เราใช้ชีวิตที่ดีอะ พอเราเข้าถึงความเปราะบางตรงนี้ แล้วเรายอมรับมันได้ เราดูแลมันได้ด้วย การเขียนอะไรเงี้ย เอาการเขียนเป็นเพื่อนของตัวเอง มันทำให้เรา...มันทำให้เราเป็นคนที่ยอมรับ อ่อนโยนครับ อ่อนโยนแบบอ่อนโยนจริงๆ มันจะมีอ่อนโยนเพราะอยากได้รับการยอมรับ อ่อนโยนเพราะอยากได้รับความรัก กับอ่อนโยนเพราะเราอ่อนโยนจริงๆ ผมคงไม่กล้าบอกว่า ตัวเองอ่อนโยนเพราะอ่อนโยนจริงๆ อะพี แต่ผมว่ามันก็ค่อยๆ ไปสู่จุดนั้น แล้วเราก็กพยายามใช้ชีวิตเพื่อที่จะ...เพื่อที่จะเชื่อมโยงกับตัวเองในทุกๆ วันอะครับ”

ตะวัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

สำหรับตะวัน ผู้วิจัยสังเกตว่าตะวันเริ่มต้นมาด้วยการบอกว่าเกิดความรำคาญแม่ แต่เมื่อได้เขียน ตะวันก็ได้รับรู้สึกเข้าไปว่าที่ผ่านมาคือการพยายามหลีกเลี่ยงที่จะรับรู้ความเปราะบางที่มีต่อแม่ ก็เท่านั้น การเขียนช่วยให้ตะวันเข้าถึงและยอมรับมิติที่เปราะบางของตนเองโดยไม่ตัดสินว่าเป็นสิ่งไม่ดี และการได้ดูแลความเปราะบางนั้นก็ทำให้ตะวันเข้าถึงอีกมิติหนึ่งที่มีอยู่ตลอดเวลาที่ผ่านมาของตัวเอง นั่นคือความอ่อนโยนที่จะดูแลจะดูแลตัวเองอย่างเพื่อนคนหนึ่ง

จุดร่วมที่ผู้วิจัยสังเกตได้จากคำบอกเล่าของแก้วและตะวัน คือการเขียนทำให้ความรู้สึกตรงนั้นชัดเจนพอ และกล้าหาญที่จะยอมรับการมีอยู่ของมัน ไม่บ่นเบี่ยงหรือปฏิเสธความรู้สึกอีก ทำให้ดูแลความรู้สึกของตัวเองได้ดีขึ้น

4.1.3 เกิดความเข้าใจในความเป็นตัวเองบนพื้นฐานประสบการณ์ส่วนตัว

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ ได้แก่ แก้ว พลอย ฟาง พร ระบุว่า การเขียนช่วยให้เข้าใจความเป็นตนเองมากขึ้น ความเป็นตนเองนี้ครอบคลุมถึงทั้งรูปแบบความคิด ความรู้สึก และการกระทำ หากอยู่ในสภาพแวดล้อมที่อาจมีความคิดเห็นที่เป็นแรงชักจูงโน้มน้าวจากสังคมรอบข้าง ความเข้าใจดังกล่าวช่วยให้ ‘แยกแยะ’ ระหว่างประสบการณ์ความคิดความรู้สึกของตนเอง กับประสบการณ์ความคิดความรู้สึกของคนอื่นๆ ได้

“มันก็มีแรงในการที่จะต้าน (หัวเราะ) ด้านสิ่งที่คนมาพูดว่า เธอเป็นแบบนี้ เธอเป็นแบบนี้ สามารถบอกตัวเองได้ว่า มันแค่ความคิดเห็นของเขาอะ มันอาจจะจะเป็นความจริงก็ได้ แต่ว่า มันก็ไม่มีใครมาบอกได้ว่าร้อยเปอร์เซ็นต์ว่า นี่มันร้อยเปอร์เซ็นต์คือความถูกต้องจากสิ่งที่คนคนนั้นพูด เหมือนเราก็จะมีแรงต้านที่จะบอกว่าแบบ เรารู้สึกแบบนี้อยู่ แล้วนั่นคือความคิดเห็นของคนอื่น แบบไม่ได้ต้องเอามันเข้ามาทำให้ตัวตนของตัวเองมันสั้น ว่าแบบเธอ แล้วขั้นไม่ควรแบบนี้รีเปลา หรือว่าสิ่งที่ขั้นเป็นมันควรเปลี่ยน หรือขั้นเป็นคนแบบนี้สินะ ขั้นเลยรู้สึกแบบนี้สินะ อะอะไรเงี้ย คือ...มันเหมือนมีแรงที่จะป้องกันความรู้สึกของตัวเองว่า มันเกิดขึ้นได้เนอะ แล้วมันก็เกิดขึ้นจริงๆ มัน...มันไม่ได้...ไม่ได้ผิดหรือไม่ได้ถูกที่จะรู้สึกอะไร...ขนาดนี้นะ”

แก้ว ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“เหมือนอาจจะ...เออตั้งตัวเอง เหมือนว่าแบบพอมานั่งอ่านก็จะ อ้อ เหมือนมี self-awareness มากขึ้น อ้อ เราเป็นอย่างนี้ อันนี้คือเรา อะไรเงี้ย เพราะว่าถ้าคิดวนอยู่ในหัว มันก็จะเหมือนมองตัวเองไม่ได้ปะ รู้สึกว่าช่วยตรงนี้มากๆ”

พลอย ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“การเขียนแบบช่วยมาก ช่วยมากจริงๆ ในการแยกออกมาจริงๆว่า อะไรที่คนอื่นพูด มีอะไรบ้าง อะไรที่ตัวเองคิด มีอะไรบ้าง แล้วความจริง ความจริงที่น่าจะเป็นคืออะไร แบบที่ไม่เข้าข้างตัวเองนะ (หัวเราะ)”

“การบอกว่าเราควรหรือไม่ควรทำอะไร มันเหมือนเป็นฟังก์ชันมากกว่าสิ่งที่เราเป็นนะ เหมือนกับว่า ไม่ต้องเรียนหรอก ช่วยป้าชายของตีกว่า เราก็มานั่งคิดแล้วว่า อันนี้ตัวเราที่เราอยากจะทำใช้ชีวิตให้รอดแล้วขายของไปก็ได้ หรือว่า นี่คือเป็นฟังก์ชันหนึ่งในการเป็นลูกมือป้าต่อไป อะไรเงี้ย คือมันไม่รู้ว่าจะตกลงแบบ...ชีวิตที่อยากใช้กับชีวิตที่คนอื่นต้องการให้เป็นมันคืออะไร มันแยกออกจากกันไหม หรืออะไรเงี้ย หรือมันอาจจะมึนจุกๆก็ได้ ถ้าสมมติเราไม่ได้อยากเรียน เราอยากขายของ ก็อาจจะได้ แต่เรารู้สึกว่ามันไม่ได้ถ้าเราไม่รู้ตรง

นี่ เราจะใช้ชีวิตเป็นใครก็ไม่รู้ เพราะฉะนั้นแบบ เวลาเขียนอะไรออกมาสักอย่างนึง ระหว่างทางมันทำให้เราเห็นว่า เราได้ input อะไรบ้างในชีวิต แล้วเรากลับกรอง เราได้อิทธิพลอะไรมา แล้วสุดท้ายเราเลือกเก็บอะไรเอาไว้กับตัวเอง คือไม่จำเป็นต้องปฏิเสธทุกอย่างที่เข้ามาในชีวิต ไม่จำเป็นต้องฉันทันเป็นฉันทันอย่างเดียว ไม่ คือเราก็ประกอบสร้างด้วยอื่นๆได้ แต่เราต้องรู้ว่าเรารับอะไรเข้ามา เราเลือกจะเก็บอะไรเอาไว้ อันนี้เป็นพอยต์หนึ่งที่สำคัญนะค่ะ”

ฟาง ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“สิ่งนี้ทำให้เราเป็นผู้เป็นคนมั่งเราว่านะ ถ้าไม่ได้สิ่งนั้นเราต้องแยกว่านั้นแน่เลย แต่มันทำ...พอเขียนออกมาแล้วมันทำให้เราเห็นว่าเรากำลังเป็นอะไรอยู่ แล้วมันจะเริ่มเกิดเสียงในหัว เวลาแม่พูดว่า ลูกไม่ได้เป็นอะไรเลย โอเค อย่าเรื่องมากได้ไหม แล้วในใจก็จะเถียงว่าเป็นดิอะ! เป็น! เป็นอยู่... มันได้เอาออก แล้วรู้สึกสบาย แล้วก็รู้สึก...เห็นว่า อ้าว เราเป็นอะไร เราไม่ได้ไม่เป็นอะไร เราเกือบจะเชื่อแม่แล้ว เพราะว่าแม่บอกเราว่า เพราะลูกคือสิ่งที่โอเคที่สุด... ลูกคือแสงสว่างของบ้าน แม่ชอบพูดคำนี้ เออ ลูกไม่เป็นไรเลย ลูกโชคดีจะตาย เรียนก็ได้ที่หนึ่ง ชีวิตลูกดีที่สุดในแล้ว เราเกือบจะเชื่อแม่แล้วว่าชีวิตเราไม่เป็นอะไร (หัวเราะ)”

พร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

สังเกตได้ว่าผู้ให้ข้อมูลล้วนใช้คำที่บ่งบอกถึงการแยกแยะความคิดของคนอื่นออกจากจุดยืนของตัวเอง เช่น “มันก็มีแรงในการที่จะต้าน ด้านสิ่งที่คนมาพูดว่า เธอเป็นแบบนี้ เธอเป็นแบบนี้” “อะไรที่คนอื่นพูด มีอะไรบ้าง อะไรที่ตัวเองคิด มีอะไรบ้าง” “เราเป็นอย่างนี้ อันนี้คือเรา” แสดงให้เห็นว่าการเขียนช่วยทำให้เส้นแบ่งหรือขอบเขตตัวตนชัดเจนขึ้น ได้รับรู้ ‘ความจริง’ ของตนเองผ่านเลนส์ประสบการณ์ส่วนตัว ไม่ใช่ผ่านมุมมองของคนอื่น โดยเฉพาะเมื่อความคิดเห็นจากคนใกล้ชิดมากระทบหรือโน้มน้าวให้เข้าใจไปอีกทาง

4.1.4 ตั้งสติและมองเห็นหนทางแก้ปัญหาที่เหมาะสมแก่ตนเองได้

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ ได้แก่ แก้ว พลอย ตะวัน ฟาง กล่าวว่าการเขียนช่วยให้มีพื้นที่ตั้งสติเพื่อเรียบเรียงความคิด ระบุดูว่าจุดใดเป็นปัญหา ช่วยให้เห็นมองเห็นทางออกหรือข้อสรุปของสถานการณ์ที่ช่วยให้รู้สึกสงบและสบายใจมากขึ้น หากเป็นสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจก็สามารถวางแผนและเลือก

วิธีแก้ไขปัญหาที่เป็นรูปธรรมได้ดีขึ้น และบ้างก็มีความเข้าใจในสังขธรรมหรือธรรมชาติของปัญหานั้นๆ มากขึ้นด้วย ผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายได้เล่าถึงการแก้ปัญหาเรื่องสำคัญต่างๆ ในชีวิตที่แตกต่างกันไป แต่จุดร่วมที่ทุกคนบอกเล่าตรงกันคือข้อสรุปหรือทางออกที่ช่วยให้คลายใจ สามารถแก้ปัญหาอย่างมีสติมากขึ้น

“เราก็เริ่มเห็นว่าแบบ เออ เราเป็นคนค่อนข้างให้รายละเอียดกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว ... เรารู้จากสิ่งนั้นแล้วเอามาหาจุดที่มันสอดคล้องกันกับอารมณ์เราข้างในใจได้ค่อนข้างเยอะ ... บางครั้งเราแค่เห็นความเหมือนกันของ...บางอย่างกับความรู้สึกเรา แล้วเราก็ express มันออกมา หรือว่า ระบายที่เราได้เขียน แล้วมันก็ค่อยๆ เห็นว่าเราจะ...เราจะบรรเทาตัวเองหรือแก้มันยังไง พอมันดึงออกมาแล้วมัน...มันอ่านแล้วมัน...บางครั้งมันเห็นทันทีที่เราเขียนได้ว่าเราจะจัดการกับตัวเองแบบไหน หรือว่า ผ่านไปแล้วเรามาอ่าน มันก็จะเห็นอีกทีหนึ่งก็มี คือไม่ได้แบบ...ทันทีหลังจากเขียนเสร็จก็มีเหมือนกัน”

เก่า ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“พอเขียนลงมาแล้วมันเหมือน ทำให้หนึ่งขึ้น จากที่รู้สึกว่ายัย ต้องไปวิ่งไล่ตามวะ ต้องแบบหาทางแบบว่า อัย ต้องคุยยังไง ต้องติดต่อยังไง ก็เหมือนหนึ่งขึ้น ... แล้วก็ไม่ได้รู้สึกว่าจะต้องรีบร้อนในการเข้าไป approach หรือว่าทำอะไร ก็แบบว่า เหมือน แต่ว่ากลับมาแบบว่าเออ แบบว่าดูตัวเองด้วย นั่นละ ไซ้ มันจะมีเรื่องแบบว่า ในการติดกับสิ่งอื่นหรือบุคคลอื่นที่ยังไม่สามารถติดได้เลย ณ ตอนนั้น แต่จิตใจเราไม่สงบแล้วเราทำได้ดี จริงๆ หลักๆ คือสงบ แต่ว่าบางทีก็จะได้แบบ เอ๊ะ อะไรต่อ แล้วอาจจะโยงไปต่อ”

“เหมือนทำให้เรารู้ทันตัวเองมากขึ้น introspect มากขึ้น แล้วมันเลยทำให้ ถ้าเรารู้ทันตั้งแต่แบบยังอะไรไม่มาก มัน...มันแก้ได้เร็วกว่า มันดีกว่า ถ้าเทียบกับไม่รู้เลย รู้ตัวอีกทีก็ อัย แบบมีอาการที่ไม่โอเคมากประมาณนึงถึงจะรู้ หรือว่าอาการทางร่างกายออก หรือว่าบางที ถ้าเป็นกับการทำงานมันก็จะส่งผลกระทบต่อการทำงาน ที่มันไม่ได้มีแค่เรื่องตัวเองอย่างเดียว มันก็จะมีคนอื่นเข้ามาด้วย ไรเงี้ย เออ พออันนี้มันไวขึ้น มันก็จะเตือนตัวเองและคนอื่นน้อยลงสำหรับเรานะ ... มันทำให้สังเกต แล้วพอเขียน แล้วพอสังเกตแล้วเขียน มันทำให้รู้ทันร่างกายตัวเองมากขึ้น เหมือนที่รู้ทันความคิดกับความรู้สึกตัวเองได้มากขึ้น แล้วเรา

อาจจะได้ว่า เอ๊ะ ไอ้อาการที่เราแบบ ถ้าเป็นเวลาเราแบบ เราเครียด หรือเรา mental ไม่โอเค มันเป็นประมาณไหน มันมีกี่แบบนะ แล้วมันดีขึ้นได้อย่างไร”

พลอย ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“พอเราเขียนแล้วเราเริ่มตระหนักรู้ในพฤติกรรมนี้ของเรา ว่าเรามีพฤติกรรมของการที่บางที่เราไม่ได้ฟังเสียงข้างในตัวเอง แล้วเราละเลยความรู้สึกความต้องการบางอย่างอะครับ พี่ แล้วไปตามใจคนอื่น ไปทำตามสิ่งที่แม่ต้องการ โดยไม่รู้ว่าแม่ต้องการไหมนะครับ แต่เราคิดว่าแม่อะต้องการ พอเราเห็นพฤติกรรมนี้ว่า อ้อ เราเริ่ม...เราเริ่มไม่ได้ฟังเสียงตัวเองแล้วนะ พอมันตระหนักรู้ในสิ่งนี้ มันก็ทำให้เราค่อยๆ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ ค่อยๆ ฟังเสียงฟังความต้องการของตัวเองชัดขึ้นอะพี่ ซึ่งมันเป็น...การตอกย้ำให้เราตระหนัก awareness ได้ชัดขึ้นนะครับ ผมว่ามันมีในเซนส์นี้ด้วย ในเวย์ที่เราที่ต้องเข้าใจตัวเองไปเรื่อยๆ ไข่ปะพี่ เออ แล้วพอเมื่อไหร่ก็ตามที่เราไม่ทำ ไม่ทำในสิ่งที่มันขัดแย้งกับตัวเองอะ มันทำให้เราสามารถเลือกวิธีที่...ที่มันเหมาะสมได้มากขึ้นอะ ซึ่งถ้าสมมติว่าผมไม่ละเลยความรู้สึกของตัวเองจริงๆ อะ มันอาจจะทำให้เรามีวิธจัดการที่มันดีกว่านี้ก็ได้ เช่นเราอาจจะสื่อสารกับแม่ไปตรงๆ ว่าเราเป็นห่วงแม่นะ แต่เราขออ่านหนังสือที่นี้ สุดท้ายเราก็ไม่ขัดแย้งกับตัวเอง เราได้ทำในสิ่งที่ตัวเองต้องการ หรือถ้าสมมติว่าอยู่กับแม่จริงๆ ก็บอกแม่ แล้วก็บอกสิ่งต่างๆ ไป แล้วก็รับผิดชอบกับความรู้สึกที่มันเกิดขึ้น”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตะวัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“มันต้องหาทางดีลกับตัวเอง คือตอนนั้นคือแบบ แย่ละ คือนั่งทำงานตอนเที่ยงแล้วร้องไห้ ก็เลยรู้สึกว่ เอาอีกละ (หัวเราะ) เอาอีกละ ร้องไห้อีกละ ได้ ได้ ถ้ามันถึงขนาดร้องไม่ต้องละ ข้าวไม่ต้องกิน งานไม่ต้องทำ มา ไปคุยกันก่อน ไม่งั้นไปต่อไม่ได้ (หัวเราะ) ก็เปิดสมุดมาแล้วมานั่งเขียนว่าแบบ เออ ทำไมอะไรเงี้ย แล้วก็เขียนด่าแบบ...ด่าเป็นหน้ากระดาษว่าแบบ โลกไม่ยุติธรรม ... เขียนแบบต๊อๆๆ ยาวมาก ... อารมณ์เศร้าที่มีคนมาทักเรื่องป๊านะถามว่ามันหาย มันคลี่คลายไปไหม ตอนแรกนึกว่ามันจะไม่คลายเพราะมันเป็นแค่การระบายเฉยๆ แบบไม่ได้ละ ร้องไห้ก็ต้องระบาย ปรากฏว่าไม่ คือพอเขียน เขียนระบายไปถึงจุดนึงอะ พอมันสุดก็ออะ พอมันปัดไปแล้ว เหมือนที่เราบอกว่าเหมือนดำน้าลงไป มันมีจุดที่ขึ้นมา

เอือกจริงๆอะ มันมีจุดที่แบบอารมณ์ลงไปมากๆ ปูบขึ้นมาแบบ เออวะ เออวะ...แล้วทำอะไรได้บ้างวะ แล้วที่ตอบว่าเป็นอย่างนี้ๆ อะไรเงี้ย จริงไม่จริงไหมไม่รู้ แต่ใจเชื่อว่าจริงไปแล้ว ประมาณ 80% แล้วถ้ามันดันเป็นเรื่องจริงขึ้นมา แล้วจะทำยังไงต่อ หรือถ้ามันไม่ใช่เรื่องจริงแล้วมันจะยังงัยต่อ จะจมอยู่กับความรู้สึกนี้ไปเรื่อยๆ ถ้าปีาทรมาณอยู่จริงเขาก็ไม่หายทรมาณปะวะ อะไรเงี้ย เออ มันได้ทางคล้าย ตอนแรกอะตั้งใจระบายอย่างเดียว ตั้งใจว่าแบบวันนี้ไม่ต้องมีเหตุมีผล วันนี้ด่าแม่ให้หมด (หัวเราะ) แต่พอแบบ เออ มันมีอะ มันเหมือนพอดำไปถึงจุดหนึ่ง มันพออะคะ มันเปลี่ยน อืม ความเศร้าอะยังอยู่ แต่มันชัดเจนขึ้นว่าแล้วอารมณ์นี้ที่เกิดขึ้นน่าจะยังงัยกับมันต่อ แล้วรู้สึกมันไปเพื่ออะไร ถ้ารู้สึกเฉยๆ แล้วแบบไม่คล้าย ก็จะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ มันไม่ได้อะ เออ มันเปลี่ยนเราไปสู่อะไรบางอย่างจริงๆ”

ฟาง ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ผู้วิจัยเห็นว่า เรื่องราวปัญหาที่ผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนเผชิญต่างกัน วิธีการแก้ไขก็อาจไม่ใช่วิธีลักษณะเดียวกัน แต่การเขียนคือพื้นที่แก้ปัญหาที่ยืดหยุ่นเพียงพอสำหรับแต่ละตัวตนของบุคคล เช่น แก้วจะได้พื้นที่พรรณนาถึงสิ่งต่างๆ ที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจได้เต็มที่ โดยไม่ต้องกังวลว่าใครจะแซว (“ระหว่างที่เราได้เขียน แล้วมันก็ค่อยๆ เห็นว่าเราจะ...เราจะบรรเทาตัวเองหรือแก้มันยังงัย”) ส่วนพลอยจะได้พื้นที่ตั้งสติ ตั้งหลัก เกิดความสงบและเท่าทันอาการทางกายทางใจที่กำลังจะเกิดขึ้น (“ถ้าเป็นเวลาเราแบบ เราเครียด หรือเรา mental ไม่โอเค มันเป็นประมาณไหน มันมีที่แบบนะ แล้วมันดีขึ้นได้ยังงัยไรเงี้ย”) ตะวันได้พื้นที่ฟังเสียงความต้องการของตัวเองและช่วยให้ตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม (“เมื่อไหร่ก็ตามที่เราไม่ทำในสิ่งที่มันขัดแย้งกับตัวเอง มันทำให้เราสามารถเลือกวิธีที่มันเหมาะสมได้มากขึ้น”) และฟางได้พื้นที่รับมือกับอารมณ์เข้มข้นและพื้นที่วางแผนแก้ปัญหา ทำให้ตั้งสติและมองเห็นทางไปต่อเป็นขั้นเป็นตอนได้แม้ในเรื่องและอารมณ์ที่จัดการได้ยากในเหตุการณ์สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (“มันชัดเจนขึ้นว่าแล้วอารมณ์นี้ที่เกิดขึ้นน่าจะยังงัยกับมันต่อ แล้วรู้สึกมันไปเพื่ออะไร”)

สรุปอีกอย่างว่า ความยืดหยุ่นและไร้ข้อจำกัดในการเขียนทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดกระบวนการแก้ปัญหาในแบบที่สอดคล้องกับความเป็นตัวเอง พื้นที่ปัญหา และสถานการณ์ปัจจุบันได้ระหว่างเขียน

4.1.5 รู้สึกอึดอัดจากการได้ถ่ายทอดเรื่องราวที่มีความหมายและเป็นประโยชน์ต่อตนเอง

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ ได้แก่ แก้ว พลอย ตะวัน แนน และ พร กล่าวว่าการได้เขียนบันทึกนำมาสู่ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เช่นรู้สึกว่าได้ถ่ายทอดสิ่งที่มีความหมายเก็บไว้ ได้ใช้เวลากับตนเองอย่างมีคุณภาพ ได้บอกกล่าวสิ่งดีๆ แก่ตนเอง รวมถึงได้เห็นพัฒนาการก้าวเล็กๆ ในแต่ละวัน เป็นกิจกรรมที่ทำให้ได้เติมพลังทางบวกให้ตนเอง

“มันไม่ได้ชอบเหมือนว่าซึ้งแ่งมากที่ซึ้งเขียนมันออกมา แต่มันมีความรู้สึกที่ความคิดเรามันเป็นแบบนี้หรือ เราความรู้สึกแบบนี้จริงๆ อยู่เนอะ อะไรอย่างเงี้ย แบบมันต้องรู้สึกจริงๆ แหละ มันถึงออกมาขนาดนี้ได้เนาะ เหมือนไม่ใช่แค่แบบ สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วซึ้งออก ซึ้งทิ้งหรือแบบไม่รู้อะไรบ้างในหัว แต่เหมือนเห็นที่เราเป็นคนยังไง ตัวตนของเรา เราเป็นคนมีความตลกแฝงอยู่ในจุดไหน เรามีความแบบอ่อนไหวในจุดไหน หรือว่าภาษาเราใช้แบบนี้เราเป็นคนชอบเขียนคำประมาณนี่ คือนอกจากเรื่องราวมันแล้วก็เหมือนได้เห็นตัวตนของเรา ความดีดั่งดั่งในแบบไหนของเราที่เรามี คือมันก็จะรู้สึกที่สนุกจังที่แบบ ได้อ่านตัวอักษรเหมือนอ่านลูกอะ ฟीलิ่งแบบกอดลูก อึ้งลูกซึ้ง มันเป็นความรู้สึกแบบนั้นบางทีที่แบบ เนี่ยลูกซึ้ง ซึ้งสามารถอ่านเป็นสิบบรรทัดจากการที่เขียนเสร็จแล้ว ... ผ่านไปก็ยังแบบ ลูกซึ้ง (หัวเราะ)”

“มันเป็นสิ่งที่เราตกตะกอนออกมาแล้วก็รู้สึกเหมือนอุ่นใจเบาๆ ที่แบบ เราตกผลึกได้เป็นสิ่งนี้ เหมือนแบบเช่น ตอนที่เราเคยพูดถึงเรื่องความสัมพันธ์ที่จบไปแล้วมันคือแบบเหมือนปุ๋ยอะ เพราะแบบดอกไม้ที่มันสวยอยู่ตอนนี้อาจจะเพราะว่ามันมีปุ๋ยที่เป็นดอกไม้ที่เคยตายแล้วก็ได้ อะไรเงี้ย ... เหมือนเป็นจุดที่เราความรู้สึกแบบ เหมือนเป็นวิตามินที่ทำให้เราความรู้สึกว่า เราไปต่อได้”

แก้ว ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“ถ้าพูดถึงประโยชน์และความรู้สึกที่ได้ทำ มันเหมือน...เรารู้สึกว่ามันเหมือน...เราอาจจะยังชอบการที่เหมือนได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเอง เกี่ยวกับชีวิต เหมือนว่ามันได้อะไรสุดท้ายแล้วในแต่ละวันหรือในแต่ละอีเวนต์พวกนี้ มันได้อะไรออกมา ... แล้วมันรู้สึกที่ เออ

เนีย ได้แล้ว มันไม่ได้หยุดอยู่กับที่ หรือว่ามันไม่ได้แบบ ถอยหลัง แบบไม่เขียนแล้วลืมนไปหมดเลย สิ่งที่เคยจะ...สิ่งที่เคยคิดได้แล้วลืมอย่างเงี้ย มันก็เหมือนรู้สึกกว่าแบบ เออ มันได้”

“วันนั้นนะจริงๆ เราแบบไม่ได้ทำงานอะไรที่เป็นขึ้นเป็นอันและ achieve ขนาดนั้น แต่ว่าพอเราได้อันนั้นนะ เราารู้สึกว่าแบบ โอเควันเนี้ย โอเคแล้ว คุ่มแล้วอะไรเงี้ย จริงๆ ก็มีลดหลั่นต่างกันไปแล้วแต่เรื่อง บางวันมันก็อาจจะแค่การ...ยังไม่ได้ทำอะไร แต่ว่าเอาออกมา”

พลอย ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“สมมติว่าวันนึงมันปกติไร้งี้ใช้ไหมคับ มันอาจจะเป็นความรู้สึกว่ามันได้อยู่กับตัวเองพี คือมันเหมือนทั้งวันเราเจอคนเยอะใช้ไหมคับ แล้วก็พอเวลาคุยกับคนเยอะๆ ไรเงี้ย มันรู้สึกว่า...มันรู้สึกว่า energy มันอยู่ที่คนอื่นนะคับ มันอยู่ที่คนอื่น แล้วมันก็ค่อยๆ กลับ การเขียนมันคือช่วงเวลาที่เราได้กลับมาอยู่กับตัวเองเพื่อ...เพื่อฮิลตัวเอง โดยที่ไม่จำเป็นต้อง...คำว่าฮิลตัวเองในที่นี้ไม่ได้หมายถึงว่า เราจะต้องมี...มีความขัดแย้งเสมอไปคับ แต่มันอาจจะหมายถึงว่าแบบ แค่เราได้อยู่กับตัวเอง มันเป็นอารมณ์เติมพลังตัวเองนะคับ”

ตะวัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“การเขียนทำให้แน่นมีสมาธิ แล้วก็แบบเหมือนฝึกสมองอะ ในการจะนึกเรื่องราวเป็นสเต็ป ซึ่งจริงๆ แล้วตอนทำงานบางทีมันก็มีแบบล่งค์ๆ เอ้อๆ บ้าง แบบเหมือนสมาธิสั้น ... เรื่องการเขียนมันก็เลยเหมือนเป็นกิจกรรมที่ทำให้มีสมาธิผ่อนคลาย ... แน่นเดาว่าอาจจะมีส่วนช่วยบางคน มีสมาธิ มีความสุขกับการวาดรูป ... นอกจากมีความสุขคือมันทำให้เกิดสมาธิ โดยที่ไม่ต้องมีคนมาชมรูปเขาว่าสวย แน่นก็ประมาณนั้นอะคุณ(ชื่อผู้วิจัย) เป็นกิจกรรมที่แน่นถือว่าช่วยเรื่องสุขภาพจิตสำหรับแน่นพอสมควรเลย”

“ในช่วงที่เราารู้สึกว่าเราป่วย มันจะเป็นความรู้สึกที่เควังคว้าง กิจกรรมที่เคยชอบก็อาจจะไม่ชอบ แล้วก็กิจกรรมที่เคยอยากทำก็จะไม่อยากทำ มันก็มีนะคะ บางปีที่แน่นแบบหนักมาก ปีนั้นก็ได้เขียนบันทึกเลย แล้วหายไปจากโซเชียลเลยประมาณเกือบหนึ่งปี เพราะปีนั้นหนักมากจริงๆ ปีนั้นเป็นปีที่เกือบฆ่าตัวตาย พอถัดจากปีนั้นมาก็เขียนมาเรื่อยๆ ก็เลยรู้สึกว่ามันทำให้เรา...อย่างที่บอกคุณ(ชื่อผู้วิจัย)ว่า มันเหมือนเป็นกิจกรรมที่ทำให้แน่น

รู้สึกว่ามีคนคลายและมีความสุข ต่อให้มีคนอ่านแค่คนเดียวแนวก็นั้นมีความสุขที่ได้เขียน คือมันมีความรู้สึกที่แบบ เวลาเราได้คิดประโยค เราได้ใช้คำพูด เราได้พิมพ์ออกไป เราก็นั้นมีความสุขที่แบบ ได้พิมพ์ออกไปแล้ว เรามีความสุขที่ได้ระบายออกเป็นประโยคสวยๆ อันนี้ที่เราคิดว่ามันสวยแล้ว อะไรเงี้ย (หัวเราะ)”

แนน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“เวลาเขียนเรื่องดีๆ มันมีกำลังใจและมีความหวัง และยังพอวาดเป็นการ์ตูนออกมาวาดไปๆ มันจะเริ่มรู้สึกว่สิ่งนี้จะจริงได้”

พร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

จากคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยสังเกตเห็นจุดร่วมว่าการได้เขียนส่งผลให้ผู้เขียนรับรู้ว่ตนเองกำลังลงมือทำหรือดูแลสิ่งที่มี ‘คุณค่า’ สำคัญ นั่นคือตัวผู้ให้ข้อมูลเอง เช่น แก้วที่ใช้คำเปรียบเปรยงานเขียนว่าเหมือนได้เฝ้ามอง “ลูก” ของตนเอง ผู้วิจัยตีความว่าการถ่ายทอดเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองออกมา ทำให้แก้วรู้สึก ‘รัก’ ในสิ่งที่เป็ตนเอง ได้เกิดความรักตนเองมากขึ้นในใจ หรือพลอยที่ย้ำในคำเดิมๆว่าการเขียนทำให้วันนั้น “ได้” บางสิ่ง ทำให้วันนั้นรู้สึกคุ้มค่า แม้จะเป็นแค่การได้ถ่ายทอดออกมา ผู้วิจัยตีความว่าพลอยได้รับรู้ว่กำลังดูแลและพัฒนาตนเองอยู่ ไม่มองข้ามตัวเองไป เช่นเดียวกับตะวันที่บอกว่าการเขียนคือการได้กลับมาเติมพลังให้ตนเอง และแนทที่ระบุว่าการเขียนช่วยเติมความสุขความผ่อนคลาย การเขียนทำให้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่ได้ใส่ใจตนเองผ่านกิจกรรมที่ทำอยู่ และการใส่ใจตนเองก็นำไปสู่ความรู้สึกทางบวกอื่นๆ ด้วย เช่น ความหวัง การเกิดสมาธิ พาตัวเองออกจากห้วงความรู้สึกทางลบได้

4.2 ผลเมื่อทำซ้ำจนตกผลึกภายในตนเอง

ในประเด็นย่อยนี้ผู้วิจัยจะมุ่งอธิบายถึงผลจากการเขียนที่ผู้ให้ข้อมูลสัมผัสได้ในตนเองหลังผ่านการเขียนอย่างต่อเนื่องมาในชั่วระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งผลดังกล่าวอาจเป็นผลที่ต่อยอดมาจากผลระยะสั้นที่สั่งสมมาเป็นระยะเวลายาวนาน หรือเป็นผลที่สังเกตได้ว่าเกิดขึ้นอย่างยั่งยืนในตนเองได้โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพาการเขียนในขณะนั้นๆ

4.2.1 เกิดล้มพันรภาพและการสื่อสารภายในตนที่มีคุณภาพ

ผู้ให้ข้อมูลบางรายได้แก่ แก้ว พลอย และพร บอกเล่าว่าผลจากการเขียนช่วยให้เกิดการพูดคุยกับตนเองที่มีคุณภาพ เช่น หัดสอบถามถึงความรู้สึกตัวเองอย่างใส่ใจ ตระหนักถึงความคิดความรู้สึก และเข้าใจตนเองได้ดีขึ้นโดยไม่ต้องพึ่งพาเครื่องมือภายนอกเสมอไป ผู้วิจัยวิเคราะห์ว่าการสื่อสารที่มีคุณภาพและยั่งยืนภายในตนเกิดจากการได้ฝึกฝนในพื้นที่การเขียนซ้ำๆ จนสามารถเข้าถึงความคิด ความรู้สึกข้างในได้อย่างรวดเร็วและชัดเจน ทั้งยังสะท้อนการมีความเมตตากรุณาต่อตนเองอยู่ในบทสนทนาภายใน ประหนึ่งเป็นเพื่อนที่ดีของตนเอง

“เรารู้สึกว่าเราลดการใช้เหตุผลมากขึ้น เหมือนแบบเราไม่ได้พยายามจะนั่งหา excuse ของการกระทำของคนรอบๆ ตัว เพื่อที่จะเข้าใจความรู้สึกของเขาเสียอย่างเดียว คือ อันนั้นก็ยังมียู่ แต่เรามาเหมือนพยายามทำความเข้าใจกับตัวเองได้ดีขึ้น เหมือนตาม ความรู้สึกตัวเองทันมากขึ้น แบบอาจจะยังไม่ได้เขียน แต่ช่วงที่เราเดินในซูเปอร์แล้วตาตัวตวัดไปหาของกิน หรืออยากรู้สึกดีๆ เจ๊ย เราก็จะถามตัวเองว่า แก้วหิวหรือ หรือแบบ วันนี้เหนื่อยหรือ หรือวันนี้จะมีเม้นส์หรือ เหมือนเรากลับมาค่อยๆ ถามตัวเองว่าที่ไปที่มาของความรู้สึก นั้นมันมาจากอะไร หรือว่าลึกๆ แล้วเราชอบคนนี่เพราะอะไร เราไม่ได้อยากได้ยินคำพูดนี้ เพราะอะไร”

แก้ว ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

“สิ่งที่ดีที่สุดที่การเขียนให้คือเรา sincere กับตัวเองมาก เราว่าเราเป็นคน that sincere กับตัวเองมากที่สุดที่สักในจักรวาลคนนึง อะไรที่เราไหวจะดีล เราจะดีล แต่อะไรที่เรายังไม่พร้อมข้างใน เราจะไม่เค้นตัวเอง เราจะไม่เค้นตัวเองเลยว่า พร เราจะปล่อยผ่านเรื่องนี้ไม่ได้นะเว้ย ปัญหาชีวิตต้องมา เราจะไม่...ไม่เค้น เรารู้เลยว่าเราไม่ไหว ไม่เอา ไม่พร้อม และจะไม่ทำ ... พอทำมา 19 ปี เรามีแนวโน้มจะหยุดเร็ว จากเมื่อก่อนด่าตัวเอง 2 หน้า เดียวน้อยอย่างมากก็ 3 ประโยคอะ เราจะหยุดตัวเองเร็วมาก แบบ...มันจะรู้ทันที่ว่ามันไม่ได้... มันแยแล้ว มันไม่ใช่ทางออก มันแยแล้ว มันพังแล้ว เราจะเลือกปิดสมุดแล้วไปร้องไห้ ระบายแทน ร้องไห้ไป ... เราจะไม่เร่งเร้าเลยถ้าใจเรายังไม่นึกถึงเรื่องนั้น ถ้ามันค้างคา เหมือนตอนนี่เราก็อุตแล้วเนอะ เราก็จะหาทาง self-compassion คือนัยนี้มันก็เริ่มแย ดิ่ง ไข้ไหม เวลาเขียนแล้วเห็นไข้ไหม

ถ้าเราหยุดร้องไห้ เราจะร้องไห้เท่าประมาณเดิม จะชอบกอดตัวเอง กอดๆ แล้วปลอบใจ แทน แล้วไม่พูดอะไร ไปหาธรรมชาติ ออกกำลังกาย นู่นนี่ ดูแลตัวเอง กอดตัวเอง ร้องไห้ ประมาณนี้”

พร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

สำหรับ แก้ว และ พร การเขียนอย่างต่อเนื่องทำให้ได้หัดใส่ใจตนเอง สำหรับแก้ว ผู้วิจัยเห็นว่าแก้วได้สร้างสมดุลที่จะใส่ใจตัวเอง พยายามเข้าใจตัวเองในลักษณะเดียวกันกับที่พยายามเข้าใจคนอื่นด้วย ต่างจากในอดีตที่แก้วอาจจะให้น้ำหนักที่จะเข้าใจคนอื่นมากกว่า การไถ่ถามด้วยประโยคคำถามง่ายๆ ในชีวิตประจำวันคือความใส่ใจตัวเองที่จับต้องได้ของแก้ว ในขณะที่พรก็ได้หัดลดละการตำหนิตีตนตัวเอง แล้วหันมาให้น้ำหนักความเมตตาตัวเองมากขึ้น จนสามารถมองเห็นว่าปริมาณค่าตัวว่าตัวเองลดลงไปมาก

ส่วนพลอย แม้จะไม่ได้มีความแตกต่างชัดเจนในแง่ถ้อยคำที่ใช้สื่อสารกับตัวเองเหมือนแก้วกับพร แต่พลอยได้ฝึกฝนที่จะหมั่นสังเกตตัวเองมากขึ้น จึงตอบตัวเองได้ไวขึ้นและดูแลตัวเองได้ทันท่วงที เป็นการรับเอาวิธีการสื่อสารบนหน้ากระดาษที่ได้คุยกับตัวเอง มาอยู่ในเนื้อในตัวของตัวเองแล้ว

“มันทำให้เราแบบ เราารู้สึกว่าเรามั่นคง เรา stable ขึ้น แล้วก็ขัดแย้งในตัวเอง อาจจะมีลดน้อยลง ความ frustrate ความแบบที่บางที่แบบ เออ กว่าจจะรู้ว่าตัวเองเครียด หรือว่ากว่าจะมาคิดจริงๆ ว่าเอ๊ะ there is something wrong อะ เมื่อก่อนมันอาจจะใช้เวลานาน แล้วก็อาจจะยากกว่านี้ พอมันมีสเปซตรงนี้ให้เราแบบ ได้มาหยุด มา self-talk เพิ่ม มันทำให้หลังๆ เราก็มีความแบบ introspect ตัวเองมากขึ้น สังเกตตัวเองได้ดีขึ้น บางที่อาจจะแบบยิ่งถ้าเขียนบ่อยๆ มากๆ แล้วจิตนิ่งๆหน่อยอะไรเงี้ย บางที่แบบ ไม่ต้องเขียนทันที ไม่ต้องเขียนเลย ก็คือสามารถตีได้ในตัวเอง อืม ในจุดที่เฮ้ยมันหยาบมาเขียนไม่ได้นะ ซึ่งบางที่มันก็ทำให้บางช่วงไม่ได้เขียนขนาดนั้น แล้วอาจจะไม่ได้รู้สึกว่าจะไม่เขียนแล้วจะเป็นอะไร”

พลอย ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

4.2.2 เรียบเรียงความคิดความรู้สึกเพื่อสื่อสารกับคนรอบข้างได้ดีขึ้น

ผู้ให้ข้อมูลบางส่วน ได้แก่ พลอย และ ฟาง ระบุว่า การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้เกิดการเรียบเรียงภายในตนเองที่เป็นระบบระเบียบ เข้าใจตนเองอย่างครอบคลุม ทำให้ชัดเจนในสิ่งที่ต้องการสื่อสาร เพราะได้ผ่านการคิดใคร่ครวญกับตนเองมาแล้ว และอีกความรู้สึกหนึ่งที่ผู้วิจัยสัมผัสได้ผ่านคำบอกเล่าคือ ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกมั่นใจในสิ่งที่ต้องการจะสื่อสารออกไปมากขึ้น โดยเฉพาะพลอยที่จะไม่กลับมาสงสัยในตัวเองซ้ำหากสื่อสารออกไปแล้วคนไม่เข้าใจ

“เขียนแล้ว แล้วสมมติว่าอยากจะเอาไปเล่าให้หมอฟังต่อ หรือว่าแม่ หรือว่าใครที่จะช่วย...มันรู้สึกว่ามันง่ายขึ้น เพราะว่า...ถ้าไม่เขียนนะ จะเล่าไม่ถูก รู้สึกว่ามันเยอะ มันซับซ้อน มันไม่เรียงไปหมด แล้วคนก็จะงง แล้วเราก็จะงเองว่าเล่าอะไร”

พลอย ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“มันทำให้เราเรียบเรียงความคิดตัวเองดีขึ้น เวลาจะนำเสนอ เวลาจะพูดอะไร เรา รู้สึกว่ามันชัด หลากๆ คนก็จะบอกว่าเวลาพูดกับเราจะรู้สึกเหมือนกับว่า เราไม่วกวนนะ เหมือนเวลามีปัญหาชีวิตแล้วโทรไปปรึกษาเพื่อน เพื่อนอาจจะโทรมาเล่าแบบ เริ่มต้นด้วยการร้องไห้ก่อนค่อยพูด แล้วเราก็ต้องค่อยๆ ต้อนให้มันพูด แต่เวลาเราปรึกษาเพื่อนเราจะแบบ แก่เรามีปัญหาอะ หนึ่ง สอง สาม สี่ พูดแบบ เพื่อนก็แบบ แก่ไม่ใช้เวลาเราค่อยๆ ชักแกเหนื่อยหรือ แก่สรุปมาในตัวแกเองแล้ว แก่ต้องการอะไรเวลาแกมาคุยกับเรา อะไรเงี้ย ก็แบบ ไม่ได้ต้องการอะไร อยากบอกเฉยๆ (หัวเราะ) ก็จะกลายเป็นคนที่เรียบเรียงความคิดค่อนข้างชัด ซึ่งเรารู้ว่ามันเป็นเพราะการเขียนนะคะ”

ฟาง ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ผู้ให้ข้อมูลอีกรายที่ระบุความเชื่อมโยงของการเขียนกับการสื่อสารกับคนรอบข้างได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้นคือ แนน ซึ่งเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกลงในเครือข่ายสังคมออนไลน์แบบปิดของตนเอง แต่ความแตกต่างระหว่างแนนกับพลอยและฟางคือ แนนรู้สึกว่าได้ถ่ายทอดสิ่งที่ตั้งใจอยากบอกอย่างครอบคลุม และผู้รับสารที่เปิดพื้นที่รับฟังก็สามารถได้รับสารนั้นไปอย่างครบถ้วนภายใต้บริบทของพื้นที่ออนไลน์ที่ช่วยให้ผู้สื่อสารกับผู้รับสารยังมีพื้นที่ส่วนตัวของตัวเองระหว่างเชื่อมต่อกัน

ขอบเขตพื้นที่นั้นทำให้แนนรู้สึกมั่นใจที่จะวางเนื้อหาที่มาจากใจทิ้งไว้ เพราะรู้ว่ามันจะไปถึงคนที่สมัครใจรับสาร ซึ่งผู้วิจัยวิเคราะห์ว่าเป็นพื้นที่ฝึกการสื่อสารและเติมพลังใจของแนนที่อดีตไม่ค่อยมีพื้นที่ได้สื่อสารอย่างตรงไปตรงมากับคนใกล้ชิด ทำให้การสื่อสารกับคนรอบข้างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ดังที่แนนใช้คำว่า “มันอ่านกันมานานจนเขารู้ว่าต้องตีกับเรายังไง”

“มันทำให้คนอ่านเลือกได้ว่าเขาจะอ่าน หรือเขาจะไม่อ่าน ใครไม่ยอมอ่านก็ลากผ่าน ใครยินดีอ่านก็อ่านจนจบ”

“คือแม้รู้ว่าเรามีคนอ่านแค่คนเดียว เราก็ดีใจมากแล้ว ที่มีคนชอบที่เราเขียน แม้ว่าจะแนนอาจจะไม่ได้เขียนทุกวันด้วยความสุข หรือว่าเป็นเรื่องบวก แม้แต่แนนเศร้า หรือช่วงที่อาการแนนดาวน์ ก็จะมีคนพวกนี้คอยให้กำลังใจ อ่าน แล้วเขาจะรู้ คือ...มันอ่านกันมานานจนเขารู้ว่าต้องตีกับเรายังไง คือเขาจะไม่คอมเมนต์อะไรมาก บางทีก็มากตสติกเกอร์หัวใจให้หรือพิมพ์ตสติกเกอร์กอด คือแค่นั้นจบ คือเขารู้ว่าต้องตีกับคนป่วยแบบเรายังไง”

แนน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

4.2.3 รับรู้ถึงอำนาจและพลังการยืนยันภายในตนเอง

ผู้ให้ข้อมูลบางราย ได้แก่ เก้า พลอย พาง บอกเล่าว่าการเขียนช่วยสร้างความรู้สึกรวมทั้งพลังและอำนาจภายในตนเอง ซึ่งอำนาจในที่นี้หมายถึงการมีอิสระที่จะเป็นตัวเอง อิสระที่จะเลือกสิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง ช่วยให้ความมั่นใจทางจิตใจมากขึ้น บางครั้งแม้จะต้องเผชิญกับความคิดเห็นที่แตกต่าง หรือมีแรงเสียดทานจากบุคคลภายนอก ผู้วิจัยวิเคราะห์ว่าการได้ฝึกแก้ปัญหาและตัดสินใจในพื้นที่ปลอดภัยผ่านการเขียน ช่วยให้ผู้ใช้ข้อมูลมีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้นในระยะยาว ไม่ถูกกดทับจากสภาพแวดล้อม

“มันเป็นร้อยเปอร์เซ็นต์แบบที่เราารู้ว่า มากที่สุดแล้วเราต้องการได้ยินคำไหน พอมันเป็นสิ่งที่เรากำหนดเอง มันก็ฟิลลิ่งเหมือนเป็นความภูมิใจที่เราทำอาหารอร่อยได้ด้วยตัวเอง เหมือนเรารู้ว่าเราชอบรสชาติความเค็มหวาน อ่อนเผ็ดอ่อนหวานแค่ไหน แต่มันก็ดีใจถ้ามันจะเป็นอาหารอร่อยที่คนอื่นทำให้ แล้วมันตรงกับ taste เรา แต่มันเป็นความ...เป็นความขอบคุณ ถ้าเป็นก้อนคนอื่นทำ แต่ว่าถ้าเราทำได้ มันเป็นความภูมิใจ แล้วเราก็...มันก็

เห็นว่า ฉันรู้จักตัวเองดี แล้วไอ้การรู้จักตัวเองดี เรารู้มันทำให้เราเลือก...เขาเรียกว่าไร เลือกพาตัวเองไปอยู่ในพื้นที่ที่มันเป็นของเรา ... มันทำให้เรารู้ว่าเราเป็นคนแบบไหน แล้วเราควรได้รับการทรีตในลักษณะไหน อะไรอย่างเงี้ย และมันก็เลย...จากงานเขียนก็ออกมาเป็นการกระทำของเราละ ว่าแบบ โอเค เราเลือกที่จะไม่พาตัวเองเข้าไปหาความเจ็บซ้ำอีก”

แก้ว ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“อย่างน้อยการบันทึกอาจจะช่วยคงความเป็นตัวเองไว้ได้ประมาณนึงมากๆ มั้ง เพราะถ้าสมมติเราไม่บันทึก ไม่มีเสียงตัวเองออกมาเลย เราก็จะเชื่อแต่เขา เราจะเทค มันก็จะไม่ต่างกับ...ยิ่งๆ ถ้าแบบอย่างที่เคยหาหมออะ หมอคนที่บอกว่าให้บันทึกอะ จริงๆ เขาก็ค่อนข้างแก่แหละ เกษียณแล้ว จิตแพทย์ยุคเก่า ก็แบบ ก็เหมือนเข้าไปนั่งฟังผู้ใหญ่ ญาติผู้ใหญ่ในการแบบว่า เออ สอน คือจริงๆ เขาดีนะคะในเชิงความเมตตา แต่ว่าอย่างอื่นมันก็นั่นแหละ ตามสไตล์หมอยุคเก่า”

“ถ้าเป็นช่วงที่เราพาวเวอร์น้อยๆ หน่อย แบบอาจจะเจออะไรมาแล้วทำให้รู้สึกพาวเวอร์น้อย หรืออาจจะในช่วงนั้นเลยที่หาหมอเยอะ แล้วสภาพหลายๆ อย่างตัวเองก็ยังมี ความไม่ค่อยดี มันก็จะรู้สึกด้อยกว่าไปหมด ด้อยกว่า แล้วมันก็ต้องฟังคนที่แบบ มีความเชี่ยวชาญมากกว่า อิม หรือคนที่ดูแบบ เห้ย เรารู้สึกว่าเขาแบบเหมือนจะเหนือหรือดีกว่าเรา ไรเงี้ย ใช่ว่าแบบว่า เออ มันมันอยู่ข้างล่าง ก็เลยยิ่งทำให้...ถ้าไม่เขียน เราก็อาจจะไปเทคเยอะ”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

พลอย ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“เราว่าเราเป็นคนชัดเจนในตัวเอง คือเราจะรู้ จะรู้ความต้องการของตัวเอง จะรู้ว่าอะไรที่ตัวเองใช่ อะไรไม่ใช่ ค่อยๆ แข็งขึ้นนะ เหมือนเวลามีใครพูดว่าแบบ อ้อ แกเป็นอย่างนี้ อะไรเงี้ย จะไม่ค่อยหวั่นไหวง่าย จะแบบว่า อ้าวเธอ เออ ก็ได้ แต่จะรู้ว่าไม่ใช่ ถ้าเป็นเมื่อก่อนเรื่อยๆ มา อาจจะมีจุดที่รับมาแล้วเก็บมาคิดว่าใช่ไม่ใช่ ต้องมานั่งถามตัวเองอีกทีนึงว่า อันนี้ใช่ปะวะ เขาบอกว่าเราเป็นอย่างนั้นอะไรเงี้ย แต่พอมันผ่านกระบวนการที่ตกลงกับตัวเองเรื่อยๆ มันทำให้เรารู้ว่า เออ ไม่ใช่ อันนี้ไม่ใช่แน่ๆ ก็ารู้ตัวเร็วมากกว่า เออ อันไหนใช่ อันไหนไม่ใช่ แล้วก็การเลือกฟังความเห็นของคนจะแม่นยำขึ้นมาก (หัวเราะ) หลังจากที่ผ่านมา

การตกตะกอนความคิดเห็นของแต่ละคนมาเยอะมากกว่าแบบ มันค่อยๆ เห็นแพทเทิร์นนะว่า สิ่งนี้เคยเกิดขึ้นแล้ว และสิ่งไหนจะไม่ให้เกิดขึ้นซ้ำ หรือสิ่งไหนจะยอมลองๆ ดูไปก่อน อะไรเงี้ย จะเห็นชัด”

ฟาง ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

จากถ้อยคำที่เก๋ากเลือกใช้ว่า “เหมือนเป็นความภูมิใจที่เราทำอาหารอร่อยได้ด้วยตัวเอง” คำว่าความภูมิใจในได้รู้จักและมั่นคงในตัวเอง ก็สะท้อนผ่านถ้อยคำของพลอยเช่นกันที่อธิบายว่า “คงความเป็นตัวเองไว้ได้” หรือสามารถรักษา ‘เสียง’ ของตัวเองไว้ได้ แต่ความรู้สึกของพลอยนั้นเข้มข้นกว่าเพียงความภูมิใจ เพราะพลอยได้อ้างถึงสถานการณ์ที่รับรู้ว่าคุณอาจดี้อยกว่าหรืออยู่ในสถานะที่ต่ำกว่า คำว่า ‘เสียง’ ที่พลอยเลือกใช้ในที่นี้ ผู้วิจัยจึงรู้สึกเชื่อมโยงคำกับว่า ‘มีสิทธิเสียง’ ที่หมายถึงการไม่ถูกกดทับหรือลดทอนการเลือกการตัดสินใจ เหมือนได้รับการรักษาความยุติธรรมให้ตนเอง คล้ายคลึงกับที่ฟางเลือกใช้คำว่า “แข็งขึ้น” เพื่ออธิบายว่าตนเองไม่อ่อนอ่อนตามคนรอบข้างเท่าเดิมอีกแล้ว และจะรักษาสิทธิการตัดสินใจหรือพิจารณาไว้เป็นของตนเอง

4.2.4 เห็นความเชื่อมโยงภายในตนจากอดีตสู่ปัจจุบันและรับรู้ศักยภาพในการกำกับดูแลตัวเอง

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ ได้แก่ เก้า พลอย ตะวัน แนน พร บอกเล่าในลักษณะตรงกันว่า การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในระยะเวลายาวนาน ช่วยให้เห็นความเชื่อมโยงภายในตนเมื่อผ่านวันเวลา เหตุการณ์และปัจจัยแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้เข้าใจที่มาที่ไปของตนเองในปัจจุบัน ยอมรับส่วนผสมความเป็นตัวเองในแบบที่เป็นอยู่ และสิ่งสำคัญคือเห็นพัฒนาการ การเรียนรู้ และความก้าวหน้าของตนเองจากอดีตสู่ปัจจุบัน ได้รับรู้การจัดการแก้ไขภายในตนที่แข็งแกร่งขึ้น ซึ่งผู้วิจัยมองว่าเป็นผลมาจากการได้ตัดสินใจในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับปัญหาซ้ำๆ ได้เห็นรูปแบบวิธีการรับมือที่พาตัวเองผ่านแต่ละจุดมาได้ จนเกิดเป็นความเชื่อมั่นในตนเองว่าเมื่อประสบปัญหาในอนาคต ตนเองก็จะผ่านพ้นไปได้ ทั้งหมดนี้จึงช่วยยืนยันความรู้สึกทางบวกต่อตนเอง

“เราว่ามันเห็นความเปลี่ยนแปลงนะ เหมือนเป็นบันทึกการเติบโตประมาณหนึ่ง เรา รู้สึกว่ามันเหมือนเป็น history tracking อะ คือพอเราเริ่มเขียนขอบคุณ หรือรู้สึกอะไรบางอย่างอะ เราเหมือนจะได้ dig กลับไปว่า ที่ไปที่มาของเรื่องนี้มันมาจากไหน ... เรา รู้สึก

เหมือนมันเหมือนไหม้แมชชีนที่พาเราค่อยๆ ไต่ไปว่าแบบ เราเริ่มรู้สึกแบบนี้เพราะมันมี เหตุการณ์ที่ผ่านมา แล้วเหตุการณ์ที่ผ่านมาเราเคยแก้มันแบบนี้ละ เหมือนนั่งอ่านเรซูเม่ ตัวเอง คล้ายๆ แบบนั้นอะเรารู้สึก อ้อ เรา...เราเป็นคนที่จะเข้ากับคนแบบนี้ได้เพราะว่า เราเคย มีคนสอนเราเรื่องนี้มา เราเคยประสบพบเจอประสบการณ์แบบนี้ละ อะไรเงี้ย... เหมือนได้ เห็นกลับไปว่าเรามีจุดอะไรเชื่อมๆ กันอยู่ เป็นตัวเราในอดีต หลังจากที่พอเราเริ่มเขียน หรือเริ่มเห็นตัวเองชัดมากขึ้น มันก็เลยไม่ใช่แค่เห็นตัวตนปัจจุบัน แต่มันแบ็คกลับไปได้ว่ามัน มีอะไรเป็นองค์ประกอบบ้าง หรือว่าอะไรที่เป็น evidence ว่าแบบ สิ่งนี้มันคือจริง และมัน จริงมาเป็นระยะเวลายาวนาน และซ้ำๆ”

“บางครั้งการบันทึกว่าข้อคิดหรือสิ่งที่เราตกตะกอนในชีวิตในช่วงเวลาไหนบางช่วงอะ มันอาจจะ ไม่ได้เป็นประโยชน์หรือช่วยอะไรเลยในช่วงเวลาที่มันเกิดขึ้น แต่ว่าวันนึงเราอาจจะกลับมา เจอว่า เราเคยเข้มแข็งขนาดนี้ เราเคยคิดเรื่องนี้ได้ แล้วเราเคยผ่านเรื่องบางเรื่องมาได้ด้วย แนวความคิดแบบนี้ มันอาจจะแบบ ต่อไปสู่เรื่องการแก้ไข หรือการเข้าใจว่ามันเกิดขึ้นได้ มัน ผ่านมาได้แล้ว เดี่ยวครั้งนี้มันอาจจะไม่ได้ยากขนาดนั้น”

เก้า ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

คำบอกเล่าของเก้าช่วยย้ำว่าการรับรู้ตนเองอย่างรอบด้านและรับรู้ศักยภาพที่มีภายใน ต้อง อาศัยเวลาที่สั่งสมและการได้ย้ำซ้ำๆ ผ่านเหตุการณ์ต่างๆ จนเชื่อมั่นในตัวเองขึ้นมา และนอกจาก ความเข้าใจที่ต้องเกิดจากเวลาอันยาวนาน การรับรู้มิติเวลาผ่านการเขียนยังทำให้เก้ายังได้เรียนรู้เรื่อง ความเปลี่ยน-แปลงและไม่ถาวรอีกด้วย ทั้งกับตัวตนหรือความรู้สึกหลากหลายที่เกิดขึ้น ดังเช่นที่เก้า อธิบายว่า “มันไม่ใช่แค่คิดว่าเรื่องนั้นเกิดขึ้นจริงนะ เราควรยอมรับมัน แต่มันแค่รู้สึกว่ทุกอย่าง ความรู้สึกมันไม่ได้แบบถาวรตลอดไปอะ เหมือนกับแบบ เราอาจจะคิดว่าเมื่อไหร่เราจะเลิกเศร้า แต่ ณวันนี้ที่เราอ่านแมสเสจของเมื่อวาน ความรู้สึกมันก็...ความเศร้านั้นอาจจะต่างกัน 0.01 แต่ว่ามันก็ เห็นว่ามันมีการเปลี่ยนแปลงแล้วมันไม่ได้จะเศร้าไปจนตาย”

จุดที่น่าสนใจคือ เก้าเลือกใช้คำว่า เรซูเม่ (resume) เพื่ออธิบายว่าการเขียนช่วยสรุปที่มาที่ ไปของตัวเองในอดีตจนปัจจุบันให้เข้าใจได้ พลอยก็เป็นผู้ให้ข้อมูลอีกรายที่อธิบายเปรียบเทียบข้อดีใน การเขียนกับเรซูเม่ โดยพลอยสื่อว่างานเขียนช่วยสรุปสิ่งที่ได้ผ่านพ้นมาและพัฒนาการของตัวเอง ทำ ให้เล็งเห็นความหมายของความสำเร็จในแง่มุมต่างๆ มีมิติทางจิตใจที่เป็นส่วนตัวที่ละเอียดมากไปกว่า

ความสำเร็จแบบสั้นกระชับในเรซูเม่ที่สังคมนิยมรับ งานเขียนที่ต่อเนื่องจึงสั่งสมเป็นตำราชีวิต เป็นแหล่งบันทึกหนทางที่เคยหาทางออกได้จนเกิด ‘ความเชื่อ’ ในตนเอง ซึ่งตรงกับที่เก๋าสื่อเช่นกัน

“มันทำให้เราได้เห็น...ตัวเองที่แบบ develop มาเรื่อยๆ ผ่าน journey อะไรมาบ้าง เคยประสบพบเจอกับเหตุการณ์อะไรมาบ้าง สภาวะอะไรบ้าง เคยอยู่จุดไหน แล้วมันผ่านมาได้อย่างไร แล้วมันจะรู้สึก...อืม เหมือนรู้สึกว่ามันไม่ได้สูญเปล่าในเวลาที่ผ่านไป เพราะมันทำให้มอง ทำให้ mindset เราอาจจะแบบมอง process มากขึ้น แทนที่จะมองแบบผลลัพธ์ชัดเจน อย่างเช่น บางทีเมื่อก่อนตอนเด็กๆ หรือหลายคนตอนนี้ก็อาจจะยังเป็นอยู่ว่า มองว่าเราเคย achieve อะไรมาแล้วบ้าง เราเคยทำงานอันนี้ เราเคยได้ตำแหน่งอันนี้ เราเรียนอันนี้จบ เราได้ตั้งค์เท่าไรเรื่อยๆ มันอาจเป็นอะไรที่ solid ประมาณนี้ อาจจะเหมือนแบบอย่างเช่นเวลาเรานั่งดูเรซูเม่ตัวเอง ว่า เอ้ย เรามีอันนี้ๆ แต่ว่ามันก็จะไม่ละเอียดเท่าไอ้สิ่งเหล่านี้ละคะ ที่มันจะทำให้ละเอียดกับชีวิตมากขึ้น แล้วก็มองความเติบโตในแง่อื่นๆ ด้วยที่ไม่ใช่แค่ achievement ด้านแบบการทำงาน การเงิน ด้านแบบ อำนาจชื่อเสียงตำแหน่ง อืม ก็คิดว่า อาจจะทำให้รู้สึกโอเคกับชีวิตและตัวเองมากขึ้นได้แหละ เพราะอย่างที่ทุกๆ คนก็รู้ว่า ยิ่งพอยุคเราแบบอยู่กับโซเชียลตลอด มันเห็นคนนั้นคนนี้แบบเห็นความสำเร็จ เห็นอะไรบางอย่างที่มันดูจับต้องได้ของคนอื่นๆ เต็มไปหมด มันก็จะเทียบกับตัวเองว่า อันนี้มันก็จะอาจจะทำให้มันลงลึก ลงรายละเอียดมากขึ้นว่า แล้วเราเหมือนเขาหรือ อะไรๆ แล้วชีวิตเราเป็นยังไง”

“เราไม่ได้ทั้ง experience หรือ learning เราในอดีต แต่ว่าเราสามารถเอามาทบทวนได้ ในจุดที่รู้สึกว่าการทบทวน หรือว่าน่าจะทบทวน อืม บางทีมันก็เปรียบเทียบได้ เหมือนกับ เป็นตำราชีวิต เป็นบทเรียนชีวิต อะไรประมาณนั้น อืม ที่จะทำให้เรารู้สึกว่า เออ เราก็ก่อน...เราเคยกลั่นกรอง เราเคยผ่านจุดนั้นมาแล้วนะ และจริงๆ มันก็ยังใช้ได้ หรือถ้ามันอาจจะไม่ได้ใช้ได้ตอนนี้ เราก็ก่อนเห็นว่า เออ how far I've come แบบเรามาไกลจากตรงนั้นใช่ เรารู้สึกว่ามันก็เป็นอาหารใจประมาณนี้”

พลอย ผู้ให้ข้อมูลรายชื่อที่ 2

‘ความเชื่อ’ ดังกล่าวก็สะท้อนผ่านคำบอกเล่าของตะวันด้วยเช่นกัน โดยในบริบทที่พบปัญหาและอาจยังไม่รู้จะทำอย่างไรเพื่อแก้ปัญหา การเขียนปลุกฝังให้ตะวันมีความเชื่อว่า ‘เดี๋ยวจะค้นพบคำตอบนั้นได้ด้วยตัวเอง’ หรือมี “ปัญญา” ภายในที่จะพาตัวเองผ่านพ้นสิ่งต่างๆ ไปได้อย่างถูกต้อง ทำให้ตะวันรู้สึกว่ามีพลังในการใช้ชีวิต และที่สำคัญคือเป็นพลังที่สร้างได้ภายในตัวเอง ไม่ต้องร้องขอจากผู้อื่นเสมอไป เพราะตนเองคือ ‘ผู้รู้’ ที่ควรรับฟังและ ‘ผู้ให้’ ที่มอบสิ่งดีๆ ให้ตัวเองได้ในวันที่รู้สึกขาดแคลน

“การเขียนไดอารี่มันมีความเชื่อลึกๆ ว่าตัวเราเอง เราจะสามารถหาคำตอบให้ตัวเองได้ หรือมันคือความเชื่อลึกๆ ว่าแบบ ตัวเราเองจะสามารถฮีลตัวเองได้ถ้าเราได้เขียนมันลงไป เออ ผมว่ามันคือความเชื่อลึกๆ ในใจ เวลาที่มันเกิดปัญหา ... ถ้าเราให้คำตอบตัวเองด้วยตัวเอง เราจะรู้ว่าเราต้องการอะไรที่ แต่มันไม่ใช่ว่าทุกคนที่จะรู้เสมอไปว่าเราต้องการอะไร แต่พูดอย่างนี้มันก็พูดไม่ได้อะครับ เพราะว่าบางทีคนอื่นเขารู้มากกว่าตัวเรา เพราะบางทีเราท่วมท้น แต่ถ้าสมมติว่ามันก็มีหลายกรณีเหมือนกันที่เรารู้ด้วยตัวเองแล้ว ผมว่าการรู้ด้วยตัวเองมันเพิ่มความรู้สึกนี้ให้เรารู้ว่า เรามีปัญหาที่จะสามารถหาคำตอบนั้นได้ด้วยตัวเอง การเชื่อในตัวเองมากขึ้น มันคือการเชื่อในตัวเองครับว่าเราคิดคำตอบได้ ผมว่าความรู้สึกนี้มันสำคัญในการใช้ชีวิต ... มัน...มันคือการเพิ่มความเชื่อให้กับตัวเองในวันที่เราไม่ค่อยเชื่อตัวเองอะครับที่ แล้วมันค่อยๆ connect กับตัวเองได้มากขึ้น ... มันทำให้เรารู้สึกว่าเราพึ่งตัวเองได้ ... บางทีผมนึกถึงตัวเองแต่ก่อนอะครับ เราก็จะพยายาม พอเวลาเกิดปัญหา เราเหงา เราเศร้า เราก็จะพยายามไปหาคนอื่นใช่ไหม แบบไปคุยกับเขา ไปจีบผู้หญิง ... หรือว่าเวลาเหงา ไปเจอเพื่อน ... เพื่อจะได้รับความรัก ได้มีใครสักคนอยู่ใกล้ๆ มีใครอีกคน แล้วเราก็ไปหาจากคนอื่นนะครับ แต่พอเราเขียนอะ มันให้ความรู้สึกนี้ที่มันพิเศษมากเลยคือ เฮ้ย เราสามารถให้ทุกอย่างกับตัวเองได้นี้หว่า เออ แต่เรา...แต่เราไม่เคย ไม่เคยลองให้อะ เราเลยไม่รู้ที่เราสามารถให้ได้”

ตะวัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ผู้วิจัยสังเกตว่าคำว่า “ปัญญา” ที่ตะวันเลือกใช้ สอดรับความรู้สึกที่แนบเกิดขึ้นในตัวเองเช่นกัน สังเกตจากการที่แนบใช้คำอธิบายว่าการเขียนทำให้เธอรับรู้ถึงตนเอง “คิดได้” ในแง่ที่ว่า

ความคิดกลับมาทำงานในตรรกะที่เหมาะสม ทำให้เธอ “ปล่อยวางได้” “อภัยได้” กับเรื่องราวที่เคยเป็นปัญหา และเป็นปัญหาที่เกิดจากตนเองล้วนๆ ดังที่แนนอธิบายชัดเจนว่าเป็นการพัฒนาตัวเอง “โดยที่ไม่มีใครเข้ามามีส่วนร่วม” ซึ่งจากพื้นประสบการณ์เดิมที่แนนระบุว่าเป็นคนที่ต้องพยายามผ่านพ้นทุกอย่างไปได้ด้วยตัวเอง ผู้วิจัยวิเคราะห์การรับรู้ความสำเร็จนี้ทำให้เธอภูมิใจและอยากพัฒนาตัวเองต่อไปเรื่อยๆ ในอนาคต จนทำให้กล่าวออกมาได้อย่างมั่นใจว่า “การเขียนมันทำให้เราเติบโตขึ้นไปในทางที่ดี” จากการได้ทบทวนตัวเองซ้ำๆ ทุกครั้งที่เขียน

“แนนจะมีประโยคสั้นๆ ที่คอยบอกตัวเองว่า เราทำได้ กับ ไม่เป็นไร ... แนนพยายามจะใช้ประโยคพวกนี้บอกตัวเอง ... แล้วทุกครั้งที่เขียนบันทึกแล้ว แนนก็จะรู้สึกว่าได้ใจว่าเราทำได้ เราคิดได้แล้ว เราพัฒนาตัวเองให้กลับมามีความคิด มีอะไรที่มันแบบ...คนปกติที่มีความคิดที่ดีควรจะเป็น ควรจะรู้สึกได้แล้ว คือเหมือนห่างออกมาจากความเป็นผู้ป่วย ซึ่งตอนที่เราป่วยอะ เราจะมีความคิดลบ เราจะวิตกกังวลเกินปกติ คือจากคนที่มีตรรกะความคิดที่ดี จากคนที่คิดบวกเป็น พอมันมีอาการ พอมันดาวน์อะ มันจะคิดไม่ได้เลยนะ แล้วพอเรามาเขียนไปเรื่อยๆ เป็นเสต็ปไปเรื่อยๆ แล้วถึงจุดนึงที่เราได้แล้วอะ แล้วเรามองย้อนกลับไป นึกไปถึงบันทึกเก่าๆ ที่เราเคยเขียนไปว่าแบบ เอ้ย เรารับไม่ได้ เราอย่างนั้นอย่างนี้ อย่างเงี้ย เรารู้สึกว่ามันแหละ มันเหมือนเราก้าวไปอีกก้าวนึงอะ เหมือนเราได้พัฒนาตัวเองอะ โดยที่มันไม่มีใครเข้ามามีส่วนร่วมอะ มันคือการเขียนของเราเอง”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แนน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

อีกจุดที่แนนระบุชัดเจนและแตกต่างจากผู้ให้ข้อมูลรายอื่นๆ คือการเขียนยังช่วยให้นำไปสู่การแก้ไขปัญหาทางสุขภาพจิตอย่างเป็นรูปธรรมในระยะยาวได้ดีขึ้น และช่วยให้แนนมีทางเลือกกว่าจะรับมือภาวะอาการที่เกิดกับตัวเองอย่างไรได้บ้าง ผู้วิจัยมองว่าการเขียนช่วยให้แนนสร้างชุดความรู้ในการดูแลตัวเองที่เข้าถึงได้ตลอดเวลา ทำให้แนนมองเห็นว่าตัวเองมีทางเลือกที่จะดูแลตัวเองและตื่นตัวไม่อยู่เฉยหรือสิ้นหวังกับอาการ

“แนนมีความรู้สึกที่ว่า ถ้าเรามีปัญหาแล้วเราต้องรีบแก้ เราต้องจดไว้ คือแนนเป็นคนที่ชอบนึกว่าดีเลิศต้องตีตอนร้อนไรเงี้ย (หัวเราะ) คือถ้าเรารู้ว่าเรื่องเนี้ยเราต้องแก้แล้วนะ

เฮ้ย มันมีเอฟเฟกต์กับเรามากแล้วในทางลบอะ เราต้องแก้แล้ว เป็นสิ่งที่เราต้องแก้ แน่นก็
จะจดไว้ใน resolution เลยนั่นต้องทำเรื่องนี้ให้ได้ คือมันก็เป็นเรื่องปัญหาสุขภาพจิตที่เรา
อยากจะแก้อะ อย่างที่แนนน่าจะเคยพูดไปแล้วมั้ง คือปีแรกที่กินยาอะ คือเราไม่ได้มีสติ
พอที่จะมาสนใจเลย หมอจ่ายยาอะไร อาการคืออะไร รู้ว่าแค่ตัวเองเป็นซึมเศร้า แล้วก็กิน
ยาๆ ไปแค่นั้น รู้ว่ากินยาแล้วดีขึ้น แต่เราไม่เคยที่จะสนใจว่ามันมีกิจกรรมหรือมีอะไรที่จะช่วย
ส่งเสริมทำให้อาการดีขึ้นบ้างไหม จนเนียแหละ แน่นก็มาารู้สึกว่าจริงๆ แล้วการเขียนก็ช่วย
ออกกำลังกาย อะไรเงี้ย หรือว่าฟังเพลง คือมันต้องจับจุดไปเรื่อยๆ ถ้าเรารู้ว่าเราอยู่ในช่วงดี
เพรส อย่าฟังเพลงเศร้า อย่าฟังเพลงที่มีเนื้อร้อง เราอาจจะไหลไปกับมัน ทุกวันนี้แนนก็ฟัง
อันที่เป็นบรรเลง มีแค่เปียโน มีแค่เสียงนก เสียงน้ำ อะไรเงี้ย แต่คือเปิดคลอไปด้วยตอน
ทำงานนะะะ มันเป็นการรีแลกซ์ตัวเอง คือทุกอย่างทุกสิ่งก็คือการแก้ปัญหา มาจากการที่
แนนเขียนอะไรมาเรื่อยๆ นี่แหละ”

แนน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ส่วน พร ก็ระบุในใจความคล้ายคลึงกันกับแนนและผู้ให้ข้อมูลรายอื่นเกี่ยวกับ “การเติบโต”
และระบุว่าการเขียนเป็นเหมือน “ครู” ที่ช่วยผลักดันให้เธอเติบโตได้แม้จะต้องใช้ชีวิตคนเดียว ซึ่งคำ
ว่าครูในที่นี้ ผู้วิจัยรู้สึกเชื่อมโยงกับคำว่า “ตำรา” ที่พลอยเปรียบเปรยถึง ในเชิงที่ว่า การเขียนทำให้
ผู้ให้ข้อมูลกลายเป็นนักเรียนที่ได้ ‘ศึกษา’ และเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองอย่างละเอียดลึกซึ้ง แต่เรื่องราว
ของพรมีจุดแตกต่างที่ชัดเจนคือพรสัมผัสถึงการเติบโตนั้นได้ผ่านมุมมองต่อความสัมพันธ์ การทำงาน
และชีวิต ที่กว้างขวางขึ้น ไม่ถูกครอบด้วยความคิดหวังต่อชีวิตที่ตายตัว

“เราว่าสิ่งที่ดีที่สุดในการเขียนบันทึก 19 ปีคือ เห็นว่าตัวเองโตขึ้นเรื่องอะไรบ้าง
อันเนียชัดเจน ... แล้วก็เห็น perspective หรือมุมมองเราที่มีต่อแต่ละเรื่องอะ ที่มันคับ
แคบแล้วมันค่อยกว้างขึ้นเรื่อยๆ ผ่านเรื่องที่เจอ ข้อจำกัดมันจะลดน้อยลงในบางเรื่อง ... ที่ชัด
ที่สุดคือเรื่องความรักอะ พอเราเจอครอบครัวที่ฟังใจใหม่ ไตอาร์อายุวัยรุ่นของเราทั้งหมดนะ
คือ ฉันจะหาผู้ชายที่ดี แบบนิสัยดี เป็นหัวหน้าครอบครัวที่ดี มาสร้างครอบครัว จนพออายุ
เท่าเนีย ที่ชีวิตมันฟังอะ แบบ...เวลาเขียนไตอาร์เรื่องความรัก เวลากลับไปอ่านแล้วเจอซ้ำๆ
คือแบบ ใครก็ได้ที่เรารักเขา แล้วเขาก็รักเรา ได้ใช้เวลาดีๆ ด้วยกัน แล้วมันจบที่ประโยคนี้ทุก

ที่เลย คือจากที่เราคิดว่าต้องสร้างครอบครัวกับใครสักคน แล้วเขาต้องเพอร์เฟกต์แบบนั้น แบบนี้ ตอนนี้ข้อจำกัดในความรักเรามีแค่แบบเรารักกัน แล้วเราได้ใช้เวลาด้วยกัน เท่าไหร่ก็ได้ วินาทีเดียวก็มีค่า that's it เลย ตอนนี้นั้นกลายเป็นอย่างนี้แล้ว ในเรื่องงานหรือทุกๆ เรื่อง เราเห็นมุมมองตัวเองกว้างขึ้นและโตขึ้น แล้วมัน...นั่นมันทำให้ภูมิใจในตัวเองนะ ว่าอย่างน้อยเราโตขึ้นในเรื่องไหนบ้าง มันเห็นอย่างชัดเจนเลย ยิ่งพอเราอ่านหลายๆ ปิตักกันจะแบบว่า เออ เราคิดเรื่องนี้ไม่เหมือนเดิม เราโตขึ้นแล้วน้ำ เราโตขึ้นนะเว้ย อะไรเงี้ย ถึงคนจะชอบบอกว่าเราเหมือนเด็กปัญญาอ่อน แต่เฮ้ย เรื่องนี้เราโตขึ้นแล้วนะ... พอมันบันทึกเป็นหลักฐานนะ แล้วพอมันได้กลับมาอ่านย้อนหลังหลายปีในเรื่องเดิมๆ อะ มันจะเห็นเส้นเรื่องจริงๆ ในแต่ละเรื่องว่าแบบ เรื่องนี้พัฒนาการไปอย่างนี้ๆ เรายังติดอยู่ตรงไหนอะไรเงี้ย มันคือเครื่องมือที่ช่วยให้เติบโต 200% เลยนะ เพราะเราโตมาคนเดียวด้วย 12 ต้องอยู่คนเดียว แล้วไง พอมันอยู่คนเดียว ไม่มีพ่อแม่คอยสั่งสอน การเขียนเป็นครูบาอาจารย์เราด้วยนะ มันเป็นครูในแง่ที่เราได้เห็นว่ามันเกิดอะไรขึ้น แล้วเราก็ได้สอน มันสะท้อนเราเอง มันไม่ใช่การสอนด้วย แต่มันเห็นแล้วมันก็เข้าใจ แล้วปรับเปลี่ยนวิธีการคิดไปเอง”

พร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

4.2.5 กลับสู่ความเป็นตัวเองที่แท้ รู้สึกเต็มเต็มภายในตนและเข้าใจธรรมชาติชีวิต

ผู้ให้ข้อมูลบางราย ได้แก่ เก้า ตะวัน แนน พร ได้ถ่ายทอดแง่มุมผลการเปลี่ยนแปลงที่ลึกซึ้งจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก นั่นคือการเดินทางกลับสู่ความเป็นตัวเองที่แท้จริง รู้สึกเชื่อมต่อกับโลกด้านในตัวเอง ยอมรับตัวเองได้อย่างที่เป็นตามธรรมชาติในฐานะมนุษย์คนหนึ่งจากส่วนลึกในใจ รวมถึงเกิดความเข้าใจธรรมชาติหรือสัจธรรมบางอย่างของชีวิตไปในขณะเดียวกัน เกิดความเต็มเต็มในมิติจิตวิญญาณของแต่ละคน ผ่านประสบการณ์การเชื่อมโยงกับตนเองผ่านการเขียนซ้ำๆ ทำให้ได้สังเกตตัวเองอย่างละเอียดลออ

“เรารู้สึกว่าเรา...ค่อยๆ release ตัวเอง ได้...ได้แบบที่...ไม่ต้องพยายามเห็นตัวเองว่าฉันอยากเป็นแบบไหน ขนาดไหนได้มากขึ้นอะ แบบตัวที่เป็นจริงๆ น้ำ ไม่ได้ว่าต้องแบบ ideal ของเรา”

“งานเขียนของเราช่วงหลังๆ เรารู้สึกว่ เราพอใจกับการเป็นตัวเองได้ดีขึ้น เหมือนเข้าไปเจอตัวเองในหลากหลายอารมณ์ได้มากขึ้น ไม่ได้ปิดกั้นหรือจะเป็นแบบไหนเสียทีเดียว จากตัวอักษรของเรา ... มันแบบ...เข้าใจที่ไปที่มาของตัวตนของเรา ว่ามันมีอะไรบ้างที่มันแบบนั้นมาแล้วมันเป็นก่อนเราในวันนี้ อันนี้คือที่เรารู้สึกว่เห็นชัดขึ้น ถ้ามีคนมาถามว่เราเป็นคนแบบไหน เราพร้อมที่จะตอบได้โดยที่ไม่ได้บอกว่ ฉันมีข้อเสียหรือฉันมีข้อดี มันเป็นข้อที่ฉันชอบตัวเองแล้วกัน กับข้อที่ฉันอยากจะพัฒนาให้มันดีขึ้น มันจะเป็นในเวร้นั้นมากกว่า แล้วก็ไม่ใช่เคอะเขินที่จะมานั่งคุยว่ ตัวเองเป็นคนแบบไหน มากเท่าแต่ก่อนที่จะแบบ อู๊ย แล้วถ้าฉันตอบแบบนี้มันจะแบบ เขาจะคิดยงั จะดูไม่ตีรีเปล่า เหมือนเราเข้าใจที่ไปที่มาของตัวเองและในฐานะมนุษย์”

เก้า ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“สิ่งหนึ่งที่ผมได้เรียนรู้ของการเขียนก็คือ คือ การเขียนมันคือ spiritual way ที่ทำให้เรา connect กับตัวเองอะพี อิม แล้วการ connect กับตัวเองมันลึกซึ้งมากๆ ผมเพิ่งเข้าใจเรื่องนี้ได้ไม่นานเอง คือ มันทำให้เรา...มันทำให้เรายอมรับตัวเองและรักตัวเองได้อะครับพี เพราะเราเห็นตัวเอง เราเข้าใจตัวเอง เราดูแลตัวเองแล้วเราก็ยอมรับมันได้ แล้วมันทำให้เรา connect กับตัวเองด้วย ช่วงเขียนมันคือช่วงที่เราเชื่อมโยงกับความคิดความรู้สึกตัวเองจริงๆ โดยไม่ได้เอาความรู้สึกว่เราอยากได้เป็นที่รัก อยากได้รับการยอมรับ มาเป็นฟิลเตอร์ทำให้เราไม่ได้ connect กับตัวเอง เพราะฉะนั้นทุกอย่างที่เขียนมันจะ real มากๆ บางครั้มันอาจจะไม่ real เพราะมันอาจจะเป็นความคิดอยู่ แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่มัน connect อะครับ มันจะเชื่อมโยงเข้าไปถึงข้างใน แล้ มันคือคำว่ authentic self อะพี การเขียนคือการเชื่อมโยงสู่ authentic self ซึ่ง authentic self ตัวเนี้ย มันไม่ได้...มันพูดยากเนอะว่านิยามมันคืออะไร แต่เวลาเราเห็นคน real อะ เราจะรู้ว่คนนี้จริงอะพี มันมีมวลพลังบางอย่าง แล้วเรารู้สึกว่ผม real ที่สุดคือตอนที่เขียน ... งานเขียนมันทำให้เราเชื่อมโยงได้ว่า พอเราเชื่อมโยงกับ authentic self ภาษาอังกฤษมันคือ I am enough อะ เออ เราพอ เราดีพอ เราโอเคแล้ว”

ตะวัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“เราเกิดความภูมิใจ ดีใจที่แบบ...เหมือนเรามองดูการเติบโตของตัวเองอะคะ เหมือนเราก็เป็นมนุษย์ปกติคนหนึ่งที่แบบมีคิดลบ มีโกรธ มีโมโห มีเสียใจ มีคิดได้ มีคิดไม่ได้ แล้วเราก็มองตัวเองเติบโตเป็นสเต็ปขึ้นมาเรื่อยๆ แขนรู้สึกว่าการเขียนนั่นแหละ ทำให้เราได้เติบโต และมองเห็นตัวเองในอดีตที่ดีและไม่ดี แล้วเราจะได้พัฒนาตัวเองได้ตรงจุด”

แนน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“การเขียนออกมา มันเป็น...ท้ายที่สุดพอเราเขียนมาตั้งแต่อายุ 11 อะ 19 ปีแล้วอะ นี่เราเขียนมา 19 ปี พอกลับไปอ่าน ต่อให้โมเมนต์นั้นมันมีความทุกข์มากๆ อะ 5 ปีให้หลังกลับไปอ่านนะ มันบันทึกชีวิตเราเวลานั้นไว้ นัยหนึ่งเราอยากบันทึกช่วงเวลานั้นอย่าง sincere และสวยงามที่สุดอย่างที่มีมันสวยงาม เรารู้สึกอย่างนั้นเลย ... ต่อให้เป็นทุกข์ ใช่มั้ย เป็นความสวยงามของช่วงเวลานั้น และ...มันทำให้เราเริ่ม admit ได้ประมาณนึง คือก่อนหน้านี้เราชอบก่นด่า เราชอบเงยหน้ามองท้องฟ้าดำพระเจ้า แล้วชีวิตเราอาจจะเหี้ยเพราะแบบนี้ก็ได้ (หัวเราะ) แบบว่า ทำไมวะ ชีวิตมันอะไรกันนักกันหนา ถ้าเปรียบเหมือนท้องฟ้าเราคือหน้าฝน 100% เลยอะ แต่ว่าพอบันทึกมาเรื่อยๆ มันเริ่มยอมรับได้ว่า เราอาจจะถูกสร้างมาแบบนี้แหละมั้ง มันเริ่มยอมรับความเจ็บปวดได้ว่า มันคงเป็นลักษณะชีวิตของคนๆ นี้ ที่มัน...ที่มันต้องเจอแบบนี้ ... ใดๆ เออ คือมันเริ่มยอมรับได้ว่าชีวิตเราคือหน้าฝนนะ เนี่ย นี่คือสิ่งที่เราเรียนรู้ในวัยสามสิบ แบบเรายอมรับได้แล้ว เราเงยหน้าด่าทุกอย่างน้อยลงว่าแบบ ทำไมวะ แล้วมัน...มันไม่ได้ appreciate เท่าไหร่ที่มันเป็นแบบนี้ แต่มันแค่ออมรับได้ พอยอมรับได้ก็เริ่ม...อยู่ได้มากขึ้น พอเห็นว่าเราเป็นหน้าฝนก็เลยต้องเริ่มโพลกกับความเป็นหน้าฝนของเราไป”

พร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

หลังจากได้รับฟังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลทุกราย ผู้วิจัยรับรู้ได้ว่าการเขียนช่วยพาทุกคน ‘กลับบ้าน’ ในความหมายของการเป็นพื้นที่ที่ทำให้ได้เป็นตัวของตัวเอง และสามารถ ‘ยอมรับ’ ตนเองที่เป็นเช่นนั้นได้โดยไม่ตัดสิน

การยอมรับตัวเองของผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายสะท้อนผ่านข้อความหรือประเด็นที่ต่างกัน แต่ล้วนพูดถึงการโอบรับและเป็นเนื้อเป็นตัวของตัวเอง เช่น สำหรับเก้าที่อธิบายว่า “ค่อยๆ release ตัวเอง

ได้” หมายความว่าแก้ก้ำปลดปล่อยตัวเองมากขึ้น แม้ตัวตนนั้นจะเคยเป็นตัวตนที่แก้ก้ำจลจะเปิดเผยเพราะไม่อยากถูกวิจารณ์ที่เป็นคนอ่อนไหว โดยแก้ก้ำอ้างถึงจุดรับรู้ที่ “เหมือนเห็นตัวเองมีฟังก์ชัน” หรือ “เป็นพรสวรรค์แบบหนึ่งที่ได้มา” ที่เป็นคน emotional เพราะอารมณ์ก็ช่วยเติมเต็มฝั่ง rational หรือหลักการเหตุผลให้สมดุลขึ้นได้ หรือจุดที่เคยรู้สึกว่าเป็นข้อเสียที่เป็นคนช่างเอาใจคนอื่น (people pleasing) แก้ก้ำมองนิสัยนี้ในตนเองอย่างเป็นกลางมากขึ้นหากสร้างสมดุลให้ตัวเองได้ เรียกว่าง่าย ๆ ว่าแก้ก้ำยอมรับตนเองโดยไม่ตัดสินได้ ไม่มองสิ่งที่มีในตัวเองเป็นข้อบกพร่องหรือลบ ไม่ต้องพยายามเป็นตัวตนในอุดมคติ (ideal) อีกต่อไป

เชื่อมโยงมาที่ตะวันอธิบายว่าว่าการเขียนคือ “หนทางทางจิตวิญญาณ” ที่ช่วยให้เชื่อมต่อกับตัวเองและได้พบ authentic self หรือตัวตนจริงแท้ ระหว่างฟังตะวันเล่าและย้ำซ้ำ ๆ ว่าเขารู้สึกกับประเด็นนี้มากแค่ไหน ผู้วิจัยสัมผัสได้ถึงความรู้สึกที่เข้มข้นและแรงกล้าว่าการเขียนเหมือนเป็นประตูทางผ่านที่พาให้ตะวัน “ได้ยินเสียงใจตัวเองชัดเจนขึ้นมากๆ แบบมากจริงๆ” สามารถกลับมารักและเพียงพอกับตนเอง ทั้งยังสัมผัสได้ถึงความรู้สึกที่น่าอัศจรรย์นั้นในตัวเอง สอดคล้องกับที่ตะวันได้บอกเล่าพื้นประสบการณ์มาตลอดว่าเขาไม่สามารถแสดงความรักกับแม่เพราะหลีกเลี่ยงจะแตะสัมผัสส่วนที่เปราะบาง แต่ที่จริงก็ต้องการความรักมาโดยตลอด ประสบการณ์ที่ได้ฟังความต้องการตัวเอง รักตัวเองอย่างที่เป็น และเติมพลังให้ตัวเองได้ จึงเป็นสิ่งสำคัญของตะวันที่เคยรู้สึกว่าได้รับความรักไม่เพียงพอ

ส่วน แนน ได้สะท้อนการยอมรับตัวตนผ่านประโยคที่ว่า “เราก็คือมนุษย์ปกติคนนึง” การเขียนสะท้อนให้แนนเห็นภาวะธรรมชาติที่ตนเองและมนุษย์ทุกคนได้ผ่าน ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าการรับรู้นี้เป็นสิ่งที่มีความหมายกับแนนมาก เมื่อเทียบกับวันที่แนนรับรู้ว่าเป็นตัวเองทำงานหรือใช้ชีวิตได้ไม่เต็มศักยภาพอันเนื่องจากเงื่อนไขทางสุขภาพจิต คำว่า ‘ปกติ’ ที่แนนเลือกใช้อธิบายตนเองเป็นคำที่บ่งบอกว่าเธอเข้าใจว่าเธอก็ไม่ต่างจากคนอื่นๆ ในสังคม ที่เติบโตต่อไปได้และไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ

ในขณะที่ พร จะเล่าเรื่องราวการยอมรับที่ให้ความรู้สึกที่ต่างไป หากแก้ก้ำและตะวันบอกเล่าในแง่ลบที่ถูกเติมเต็มหรือมีพลังในตัวตน การเขียนช่วยให้พรยอมรับ ‘ความจริง’ ของชีวิตได้แม้ก่อนหน้านี้และปัจจุบันจะยังเจ็บปวด จากภูมิหลัง พรรับรู้ตัวเองในฐานะคนที่อยู่ในจุดที่ไม่เจอคนอื่นที่มีประสบการณ์ร่วมทุกขีในระดับเดียวกัน การยอมรับของพรจึงไม่ใช่การยอมรับว่า ‘ฉันก็เป็นคนปกติทั่วไป’ แต่เป็นการยอมรับว่า ‘ธรรมชาติชีวิต’ ของตนก็เป็นเช่นนี้ และช่วยลดความทุกข์จากความคาดหวัง ตระหนักได้ว่าชีวิตที่แท้จริงก็ทั้งทุกข์และงดงามอยู่ในเวลาเดียวกัน สิ่งสำคัญคือการได้จริงใจ

และอยู่เป็นเพื่อนตัวเองในช่วงเวลานั้นได้ ดังประโยคที่บอกว่า “มันแค่ยอมรับได้ พอยอมรับได้ก็เริ่มอยู่ได้มากขึ้น”

ประเด็นหลักที่ 5 การรับรู้ประโยชน์ของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกและการนำไปใช้

ในประเด็นหลักข้อสุดท้ายนี้ ผู้วิจัยจะอธิบายสรุปถึงมุมมองของผู้ให้ข้อมูลว่า หลังจากได้เขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกมาในช่วงระยะเวลาหนึ่งๆ พวกเขารับรู้ว่าการเขียนลักษณะนี้สามารถนำไปใช้ประโยชน์หรือต่อยอดให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองในแง่มุมใดได้บ้าง

ผู้วิจัยจำแนกประเด็นย่อยในประเด็นหลักออกเป็น 3 ประเด็นย่อย คือ

ประเด็นย่อยที่ 1 เป็นพื้นที่ที่ระดับประคองเยียวยาและทำความเข้าใจตนเองที่ปลอดภัยและเป็นส่วนตัว

ประเด็นย่อยที่ 2 เป็นเครื่องมือสื่อสารทดแทนในเรื่องที่ยากหรือลำบากใจจะเอ่ย

ประเด็นย่อยที่ 3 ต่อยอดเป็นงานสร้างสรรค์ที่ใช้ชีวิตอุทิศภายในตน

มีรายละเอียดปลีกย่อยดังต่อไปนี้

5.1 เป็นพื้นที่ที่ระดับประคองเยียวยาและทำความเข้าใจตนเองที่ปลอดภัยและเป็นส่วนตัว

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ได้แก่ พลอย ตะวัน แนน พาง พร ระบุว่าพื้นที่การเขียนเป็นพื้นที่ปลอดภัยที่ช่วยให้รู้สึกสบายใจในการสื่อสารกับตัวเอง กล่าวคือเล่าสิ่งต่างๆ ออกมา ทำความเข้าใจตัวเองได้โดยไม่ต้องกังวลกับปฏิกิริยาคนรอบข้างจากการแสดงออกของตัวเอง ทำให้กิจกรรมการเขียนเป็นเครื่องมือเยียวยาตัวเองที่ทำได้โดยส่วนตัว เป็นอิสระ ไม่ต้องฟังพาดหรือต้องคำนึงถึงผู้อื่นเสมอไป

“ตอนแรกก็อาจจะไม่ได้มานั่งคิดเนอะว่า ทำไมเราถึงรู้สึกโอเคที่จะเขียนลงไปมากกว่าคุยลั่นๆ ก็เหมือนก็ได้เห็นว่ามันมีเรื่องความรู้สึกปลอดภัย ความสบายใจ ความเซฟมากกว่าเวลามันต้องอยู่กับมนุษย์ อืม...แล้วก็ด้วยความที่แบบ highly sensitive ด้วยเนอะ มันก็จะแบบ receptor มันเทค แล้วก็อาจจะ perceive ไปในแบบของตัวเอง อืม...ใช่ แล้วพอเราได้รับรีแอคจากอะไรอย่างเนี่ย มันเป็นเรื่องยากที่จะสามารถยืนหยัดพูดในสิ่งที่ตัวเองรู้สึกออกไปได้หมด”

พลอย ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

สำหรับพลอยที่ระบุว่าตนเองสามารถรับรู้ความรู้สึกได้อย่างละเอียดทั้งของตัวเองและผู้อื่น ปฏิกริยาจากคนรอบข้างจะมีผลกับความรู้สึกและอาจกลายเป็นกำแพงกั้นขวางความจริงใจกับตัวเอง พื้นที่การเขียนจึงเป็นพื้นที่ปลอดภัยที่พลอยไม่ต้องกังวลในการแสดงออก

ตะวันเองก็อธิบายถึงคุณสมบัติความปลอดภัยเช่นกัน ในแง่มุมที่ถ่ายทอดทุกเรื่องราวได้อย่างแท้จริง ทำให้การเขียนเป็นหนึ่งในวิธีการดูแลตัวเองที่ทำแล้วไม่จำเป็นต้องไปบอกเล่ากับคนอื่น เพิ่มเติม โดยเฉพาะเรื่อง “ดาร์ก” ที่อาจถูกตัดสินจากมุมมองคนภายนอก การที่ตะวันเปรียบเปรยว่าการเขียนทำให้เหมือนมีนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือผู้ให้คำปรึกษาอยู่ใกล้ตัวและคอยรับฟัง แสดงให้เห็นว่าจุดแข็งของการเขียนในการรับรู้ของตะวันคือความปลอดภัยที่จะถ่ายทอดทุกเรื่องราวจริงๆ

“มันปลอดภัยมั๊ยครับ คือผมคิดว่าการเข้าถึงความละเอียดอ่อนในแง่จิตใจ ที่บางทีมันอาจจะ...พูดตรงๆ บางทีมันอาจจะดาร์กใช้ไหมพี่ ผมคิดว่ากับตัวเองก็มีความปลอดภัยสูงแล้วในการเข้าใจตัวเอง ความปลอดภัยในการเขียน ในการ express มันสำคัญ”

“ผมว่าอานุภาพมันเหมือน มันเหมือนการมีใครสักคนนั่งมาเป็นพื้นที่ปลอดภัยให้เราครับพี่ แล้วเขาก็อยู่ข้างๆ ผมว่าอานุภาพมันเทียบเท่ากับการที่เรามี counselor อยู่ แล้วเรา...มันมีใครสักคนนั่งรับฟัง แต่ counselor คนนั้นคือหนังสืออะ”

ตะวัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ส่วน แนน เคยมีประสบการณ์ทางลบจากการถูกตำหนิ ทั้งจากคนรอบข้างและบุคลากรทางสุขภาพจิตอย่างจิตแพทย์ การเขียนจึงเป็นพื้นที่ปลอดภัยที่เธอสบายใจจะบอกเล่าประสบการณ์ภายในอย่างตรงไปตรงมามากกว่าการเล่าต่อหน้าใครสักคน โดยเธอเปรียบเทียบเหมือนการสื่อสารกับเด็กที่ต้องการการสื่อสารที่ห่วงใยมากกว่าตำหนิตีเตือน ผู้วิจัยวิเคราะห์ว่าการเปรียบเทียบนี้สะท้อนว่าความรู้สึกที่แนนแสดงออกเป็นความรู้สึกเปราะบาง จึงต้องการความเข้าใจที่กว้างขวาง ไม่ทำให้รู้สึกว่าการกำลังทำไม่ถูกต้อง เพื่อให้เป็นตัวเองได้เต็มที่ ซึ่งประสบการณ์ในอดีตยังไม่ทำให้เธอเกิดความเชื่อใจลักษณะนี้กับบุคลากรทางสุขภาพจิต

“เราไม่ต้องถูกตำหนิ ความรู้สึกแนนว่าสำคัญมากๆ เลยสำหรับคนป่วย ไม่ว่าจะซึมเศร้า หรือไบโพลาร์ หรือโรควิตกกังวลนะ คือแบบ เอาไม่ต้องป่วยก็ได้ คนธรรมดาอะ ไม่มี

ใครชอบความรู้สึกที่ถูกตำหนิอยู่แล้ว เช่น สมมติว่าลูกทำแก้วแตก ‘ทำไมทำแก้วแตก ทำไมดื้อล่ะ’ กับแบบ ‘โอ๊ยระวังลูก ระวังแก้วบาด คราวหน้าหนูต้องระวังกว่านี้นะ’ คุณ(ชื่อผู้วิจัย) เข้าใจใช่ไหมคะว่ามันต่างกันมากเลย ... นั่นแหละแนวก็นั่นเลยรู้สึกว่าการที่เราได้เขียนอะพอแนมมาเจอจิตแพทย์คนใหม่ที่ยังรู้สึกไม่โอเคกับเขา มันทำให้การเขียนในไดอารี่แนกลับรู้สึกสบายใจมากกว่า และกล้าที่จะเขียนสิ่งที่รู้สึกและเหตุการณ์ที่รู้สึกมากกว่า”

แนน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ในขณะที่ ฟาง ระบุว่า การเขียนให้ความสบายใจมากกว่าการพูดคุยกับบุคคลในแง่ที่เป็นการพูดคุยกับคนที่ ‘รู้จักตัวเองดีที่สุด’ ก็คือตัวเธอเองที่เข้าใจความเป็นมา บริบทสถานการณ์ และไม่ต้องเสี่ยงที่จะได้รับคำแนะนำที่ไม่สอดคล้องกับตัวตนและสถานการณ์ อีกนัยหนึ่งที่ผู้วิจัยรับรู้ได้ผ่านคำบอกเล่าของฟางคือ การคุยกับตัวเองช่วยประหยัดพลังงาน เพราะไม่ต้องกังวลหรือคิดเผื่อคนอื่นที่มาร่วมรับรู้เรื่องราว และไม่ต้องใช้พลังงานคัดกรองคำแนะนำจากคนอื่นอีกรอบด้วย

“เราอาจจะเป็นคนคิดเยอะนะคะ คือเวลาเราคุยกับคนอื่นนะ ถ้าเราเลือกปรึกษาเรื่องของตัวเองกับคนอื่น เราจะคิดก่อนว่าคนๆ นั้นนะมีพื้นฐานยังไง ที่จะเข้าใจเราได้ในระดับไหน แล้วต้องมานั่งประเมินว่าเขาน่าจะแก้เรื่องนี้มากน้อยแค่ไหน เขาจะให้คำแนะนำประมาณไหนกับเรามา แต่ถ้าเป็นตัวเราเอง เราไม่ต้องมาประเมินเรื่องพวกนี้ เราจะรู้ว่า เออ เรารู้เรื่องของเราทั้งหมด เรารู้ว่าเราเป็นยังไง แค่อาจจะใช้เวลาค่อยๆ คุย ค่อยๆ คลายอะไรเงี้ย แต่ถ้าเป็นคนอื่นเวลาคุยด้วยมันจะต้องคิดนิดนึงว่า เราเอาเรื่องของเราไปให้คนอื่นแล้วคนนี่เขา...จัดการมันได้ไหมวะ เขารู้ไหมว่ามันจะเป็นยังไง คำแนะนำแบบไหนที่จะออกมา บางทีการได้คำแนะนำจากคนอื่นมันต้องระวังเหมือนกัน”

ฟาง ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ส่วน พร ผู้ให้ข้อมูลคนสุดท้ายซึ่งทำงานเป็นคนเขียนบทภาพยนตร์ บอกเล่าคุณสมบัติของพื้นที่การเขียนในแง่มุมต่างไปว่า มันคือเครื่องมือช่วยดูแลความรู้สึกตนเองที่ได้ทำทุกครั้งก่อนเริ่มงาน ช่วยให้มีความพร้อมที่จะทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าคุณสมบัติที่เด่นชัดของการ

เขียนในคำบอกเล่าของพรคือความสะดวก การเขียนช่วยให้เธोजัดการตัวเองได้ด้วยตัวเองในเวลา
จำเป็น

“เอาจริงอาชีพนี้ความยากคือต้องจัดการอารมณ์ให้ดีมาก ๆ เลยอะ แบบมากที่สุด
เลย ถ้าจัดการอารมณ์ไม่ดีปั๊บ เราจะไม่สามารถสร้างงานได้แม้แต่ประโยคเดียว ถ้าสมมติตอน
นั้นอยู่ในมู้ดที่แบบแย่ เศร้า หรือเครียด หรือกังวลแค่นิดเดียวอะ ไม่มีทางที่ตัวละครไหนจะ
ออกมาวิ่งเล่นกับเราเลย แปลว่าการจัดการอารมณ์คือสิ่งที่อาชีพนี้ต้องดูแล เราเลยต้องมี
มันเป็นเครื่องมือในการจัดการอารมณ์ด้วยก่อนจะไปทำงาน”

พร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

ผู้วิจัยสังเกตเห็นจุดร่วมว่าการเขียนเพื่อดูแลตัวเอง ช่วยให้ผู้ใช้ข้อมูลได้เป็นอิสระจากความกังวล
และความกังวลภายในที่มีอยู่เดิม และความกังวลภายนอกที่เกิดได้จากผู้อื่นเมื่อไปพูดคุยหรือขอความ
ช่วยเหลือ ซึ่งจุดนี้เป็นข้อดีของการเขียนเมื่อรู้สึกเป็นทุกข์ใจและอาจไม่พร้อมสื่อสารกับคนรอบข้าง

5.2 เป็นเครื่องมือสื่อสารทดแทนในเรื่องที่ยากหรือลำบากใจจะเอ่ย

ผู้ให้ข้อมูลบางส่วนได้แก่ พลอย และตะวัน ระบุว่าประโยชน์หนึ่งของการเขียนสะท้อน
ความคิดความรู้สึกคือการใช้สิ่งที่ตัวเองเขียนเป็นสื่อเพื่อช่วยให้ผู้อื่นเข้าใจตัวเองมากขึ้น โดยเฉพาะใน
เรื่องที่ยังไม่พร้อมจะเล่าจากปาก เช่นประสบการณ์ที่ยังรู้สึกเจ็บปวด ซ้ำซ้อน หรือต้องการการสื่อสาร
ใจความให้ครบถ้วน การเขียนช่วยให้การสื่อสารนั้นเป็นไปได้ง่ายขึ้น และยังเป็นการสื่อสารที่เจ้าของ
เรื่องราวมั่นใจว่าถ่ายทอดได้ตรงความเป็นจริง โดยทั้งสองคนกล่าวถึงการใ้การใช้การเขียนสื่อสารกับคน
ใกล้ชิดในครอบครัว แต่พลอยได้ใ้การใช้การเขียนเก็บข้อมูลและนำมาสื่อสารกับจิตแพทย์ด้วย

“ก็มีใ้คุยกับคนใกล้ชิดบ้าง คุยกับแม่ก็มีบ้างถ้าอยาก ถ้ามันเป็นอะไรที่อยากใ้เขา
เข้าใจ แล้วตอนนั้นเรารู้สึกว่าการจะพูดออกมามันยากจังวะ ก็ยื่นใ้ อันนั้นคือใน scenario
หนึ่งที่การจะพูดมันลำบากใจ มันยากจังวะ อย่างของเราอะ มันจะมีเรื่องยากหลายเรื่อง
อย่างเช่นเรื่องในครอบครัว เรื่อง sexual abuse จากพ่อ มันยากมากๆ โศครๆ ที่จะคุยกปาก

เปล่ากับแม่ หรือบางเรื่องที่อาจจะเป็นฟิลแบบเรารู้สึก conflict กับแม่ยังไง เช่น แม่ไม่ปกป้องเรา ในชั้นนี้มันเอาให้อ่านได้”

“พอมันเป็นเรื่องที่แบบมันน้ำท่วมปากมาตลอด มันไม่กล้าพูด มัน...มันก็เลยใช้วิธีเขียนในการสื่อสาร อย่างเช่นตอนที่แบบให้เขียนรายละเอียด อย่างที่เคยบอกหมอ ว่าเราเคย...อย่างเรื่องพ่อไรเงี้ย ถ้าหมอซักว่ายังไง เหมือนเรารู้สึกว่าเราเล่าไม่ได้ เล่าไม่ไหว เรื่องเยอะๆ ตอนนั้นเราก็จะใช้เขียนไปเลย มันเลยกลายเป็นแบบเราก็ต้องคุยลงสมุด แล้วก็เอาให้หมออ่านๆ รู้สึกเหมือนเป็นสื่อหลักเหมือนกันในตัวเอง เพราะบางทีพอเล่าแบบพูดคุย บางทีมัน...บางทีคิดว่าคงเป็นเรื่องว่ารู้สึก...บางทีอาจจะแบบไม่ไหว หรือรู้สึกว่าเปลืองพลังงาน หรือรู้สึกว่าเก็บไม่หมด อะไรเงี้ย หรือต้องรอกันกว่าจะได้เจอหมอ กว่าหมอจะมา ถึงจะได้คุย ก็เลยเขียนชะเยอะ แล้วถ้าถึงเวลาก็ อ้ออ่านคะ แล้วค่อยเป็นการมาคุยจากการอ่าน”

พลอย ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

จุดที่ผู้วิจัยสนใจในคำบอกเล่าของพลอย คือการเขียนคือพื้นที่ที่ช่วยโอบอุ้มความรู้สึกที่ ‘รับ’ ได้ยาก หมายถึงเรื่องที่แม้แต่เจ้าของเรื่องก็ไม่อยากเอ่ยถึง เรื่องที่คนฟังก็ยากที่จะรับฟังอย่างเปิดใจ และมั่นคง หรือเป็นภาวะที่แบกรับความรู้สึกเจ็บปวดหรือความทุกข์ที่มีไว้หมดไม่ไหว พื้นที่การเขียนกลายเป็นจุดถ่ายเทน้ำหนักตรงกลาง สำหรับเจ้าของเรื่องและผู้รับสาร ช่วยให้แต่ละคนได้มีเวลาหรือระยะห่างที่มากพอสำหรับประมวลเรื่องราวกับตัวเอง

“ผมคิดว่าสุดท้ายผมก็จะเปิดเผยสิ่งที่เขียนนั้นแหละ หมายถึงว่าเปิดเผยให้พ่อแม่รุ่นนี้นั่นอ่าน อย่างเงี้ยครับ เพราะว่าเราก็ไม่ได้อยากปิดความเป็นตัวเองครับ คือมันจะมีทั้งคนที่ปิดและเปิดใช้ใหม่พี่ แต่ผมรู้สึกว่าถ้าเปิดตอนนี้ผมยังไม่พร้อม ก็รอเวลามากกว่านี้ ผมก็อยากให้พ่อแม่ลูกหลานแพนุ่นนี้นั่น เขาได้เข้าใจความเป็นตัวเราในเชิงความรู้สึกเหมือนกัน ผมว่ามันเป็นการเรียนรู้ความเป็นมนุษย์อะพี ว่าความเป็นมนุษย์มันคิดถึงเรื่องอะไรบ้าง แม่บางเรื่องมันจะน่าเกลียดมากๆ ก็ตาม แต่มันคือความเป็นมนุษย์ว่า ก็เราก็เกิดมาเป็นแบบนี้ แล้วเราก็มีสิทธิ์ที่จะคิดแบบนี้ได้ ผมก็เลยคิดว่า การเปิดเผยบ้างมันก็ มันก็เป็นสิ่งที่ดีที่คนอื่นเขาจะได้เรียนรู้ และตัวเราเองก็ได้...ก็จะได้ฝึกยอมรับอะครับว่า ฝึกยอมรับ ฝึกเห็นความเป็นตัวเองทุกอย่างแล้วก็ยอมรับมันมากขึ้น”

ตะวัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

จุดร่วมที่ทั้งสองคนสะท้อนตรงกันคือ ทั้งคู่มีความคาดหวังอยากสร้างความเข้าใจกับคนในครอบครัว ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าทั้งสองอยากสื่อสารกับคนใกล้ชิดอย่างจริงจัง อยากพูดได้อย่างตรงไปตรงมา เพื่อเปิดพื้นที่การยอมรับหรือการดูแลในมุมที่กลัวจะเปิดเผยมาตลอด ในแง่นี้การเขียนจึงเป็นตัวช่วยที่โอรับและประคับประคองความรู้สึกที่เปราะบางและต้องการอาศัยความกล้าหาญที่จะสื่อสาร จนกว่าจะถึงจุดที่เจ้าของเรื่องตัดสินใจบอกกล่าวจริงๆ

5.3 ต่อยอดเป็นงานสร้างสรรค์ที่ใช้วัตถุบภายในตน

ผู้ให้ข้อมูลบางส่วน ได้แก่ ฟาง และ พร ซึ่งเป็นคนทำงานเกี่ยวกับการเขียนและสนใจการเขียน บอกเล่าว่าการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกมีประโยชน์ในเชิงการต่อยอดการทำงาน โดยทั้งสองคนพูดถึงรายละเอียดที่ต่างกัน สำหรับฟาง การเขียนบันทึกช่วยให้เธอมีทรัพยากรเรื่องราวในมือที่จะนำไปพัฒนาเป็นโครงเรื่องต่อไป ส่วน พร ระบุว่า การเขียนในระยะเวลา 19 ปีที่ผ่านมาช่วยให้เธอมีทักษะการเขียนที่ละเอียดและลึกซึ้งยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากการได้ฝึกเข้าใจมนุษย์ผ่านการเขียน ช่วยให้เข้าถึงตัวเองและผู้อื่นที่กำลังสื่อสารด้วยได้ดีขึ้น

“ด้วยความที่เป็นคนเปิดกับตัวเองในระดับลึกอยู่แล้ว ก็เลยคิดอยู่ว่าจะเอาเรื่องพวกนี้มาเขียนเป็นงาน จากตอนแรกที่เวลาเขียนงานน่าจะเอาแค่บางพอยต์ หรือมีประเด็นเรื่องสั้นนิดๆ หน่อยๆ เอามาเขียน เขียนประกวดบ้างอะไรเงี้ย อย่างที่บอกว่าเราฐานะไม่ค่อยดี เราก็จะหมกมุ่นกับการเขียนงานประกวดมากเพราะอยากได้เงิน อะไรเงี้ย กลายเป็นเราเปลี่ยนนะค่ะ รู้สึกว่าอย่าเขียนตาม topic ประกวดเลย นำเปื้อ(หัวเราะ) ... ลองแบบเอาเรื่องตัวเองออกมาเขียนบ้างดีไหม ตอนนั้นก็เลยลองเขียนเรื่องที่บ้านนะค่ะ เรื่องตอนอยู่บ้านเก่า ลองเขียนเป็นนิยายออกมา”

ฟาง ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“การเปลี่ยนแปลงที่สุดที่จับต้องได้คือด้านอาชีพที่เราทำ พอเราทำอาชีพด้านนี้ด้วย ทำอาชีพเขียนบทหรือเขียนบทความ หรือสารคดี ทำยที่สุดแล้วมันทำให้เราแบบว่า ทำงานได้

ดีขึ้น ทำงานเขียนทุกชิ้นได้ดีขึ้น ละเอียดขึ้น ลึกซึ้ง empathy คือสิ่งที่ได้นะจากการเขียน มัน...มันเข้าใจตัวเองในระดับแบบละเอียดในความรู้สึกอะ เวลาไปทำงานหรือสัมภาษณ์ เราไม่ได้ยินแค่เสียงเขาแต่เราได้ยินความรู้สึกเขาด้วย และงาน...เราจะเข้าใจได้ว่างานที่มันเขียนแบบ academic เนื้อหามากๆ มันก็จะเป็นรูปแบบหนึ่ง ต่อให้เขียนเรื่องชา แต่งานที่ใส่ความรู้สึกเข้าไปมันก็เป็นอีกรูปแบบหนึ่ง หรืองานที่มันละเอียดกับชีวิตเขา มันก็จะเป็นอีกแบบหนึ่ง เราว่าความลึกของงานคือสิ่งที่เราได้”

พร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6



บทที่ 5

สรุปผลและอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพในระเบียบวิธีการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative phenomenological analysis หรือ IPA) เพื่อศึกษาประสบการณ์ในการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก (expressive writing) ในผู้ให้ข้อมูลจำนวน 6 ราย และเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก ได้ผลวิจัยดังนี้

ประเด็นหลักที่ 1 องค์ประกอบที่ชักนำให้สนใจการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก

ประกอบไปด้วยประเด็นย่อยดังนี้

- 1.1 ความคุ้นเคยกับการเขียนการอ่านและการจดบันทึก
- 1.2 การขาด ‘พื้นที่ปลอดภัยทางความรู้สึก’ หล่อหลอมให้แสวงหาพื้นที่แสดงออก
 - 1.2.1 พื้นที่ที่เติบโตมาแวดล้อมไปด้วยปัญหาเข้มข้นบีบอัด
 - 1.2.2 ประสบปัญหาจากปัจจัยทางวัฒนธรรมที่กดทับการแสดงออก
 - 1.2.3 ประสบปัญหาในการสื่อสารหรือการปฏิสัมพันธ์เพื่อสร้างความเข้าใจกับคนรอบข้าง
- 1.3 การกระตุ้นที่นำไปสู่การมองหาหนทางเยียวยา

ประเด็นหลักที่ 2 ช่องทางและเวลาในการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก

ประกอบไปด้วยประเด็นย่อยดังนี้

- 2.1 เลือกใช้ช่องทางการเขียนที่ตนเองถนัดและตอบโจทย์ความต้องการ
- 2.2 เขียนในพื้นที่และเวลาที่ให้บรรยากาศความเป็นส่วนตัว
- 2.3 ใช้เวลากับการเขียนอย่างยืดหยุ่นตามระดับความต้องการภายใน

ประเด็นหลักที่ 3 รูปแบบวิธีการเขียนและกระบวนการที่ดำเนินไประหว่างการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก

3.1 บอกเล่าเรื่องราวตามวิถีธรรมชาติของตนเอง

- 3.1.1 ระบายความคิดและความรู้สึกอย่างอิสระและไม่ตัดสิน
- 3.1.2 พุดคุยปฏิสัมพันธ์ภายในตน

3.1.3 ลื่นไหลในการจัดระเบียบพื้นที่การเขียนเพื่อสื่อสารกับตนเอง

3.2 เกิดกระบวนการสำรวจ กลั่นกรอง ไคร่ครวญ ที่เกี่ยวข้องข้อกับเรื่องราวและตนเอง

3.3 เกิดความตระหนักรู้จากการ ‘ค้นพบ’ และ ‘มองเห็น’ โลกภายในตนเองได้แจ่มชัด

ประเด็นหลักที่ 4 ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก

ประกอบไปด้วยประเด็นย่อยดังนี้

4.1 ผลที่สังเกตได้หลังการลงมือเขียนแต่ละครั้ง

4.1.1 ความปลอดโปร่งจากความทุกข์และความอึดอัดที่คลี่คลายลงไป

4.1.2 เกิดความตระหนักและยอมรับความรู้สึกตนเองโดยไม่ตัดสิน

4.1.3 เกิดความเข้าใจในความเป็นตัวเองบนพื้นฐานประสบการณ์ส่วนตัว

4.1.4 ตั้งสติและมองเห็นหนทางแก้ปัญหาที่เหมาะสมแก่ตนเองได้

4.1.5 รู้สึกอึดอัดจากการได้ถ่ายทอดเรื่องราวที่มีความหมายและเป็นประโยชน์ต่อตนเอง

4.2 ผลเมื่อเกิดการทำความเข้าใจจนตกผลึกภายในตนเอง

4.2.1 เกิดสัมพันธภาพและการสื่อสารภายในตนที่มีคุณภาพ

4.2.2 เรียบเรียงความคิดความรู้สึกเพื่อสื่อสารกับคนรอบข้างได้ดีขึ้น

4.2.3 รับรู้ถึงอำนาจและพลังการยืนยันภายในตนเอง

4.2.4 เห็นความเชื่อมโยงภายในตนจากอดีตสู่ปัจจุบันและรับรู้ศักยภาพในการกำกับดูแลตัวเอง

4.2.5 กลับสู่ความเป็นตัวเองที่แท้ รู้สึกเติมเต็มภายในตนและเข้าใจธรรมชาติชีวิต

ประเด็นหลักที่ 5 การรับรู้ประโยชน์ของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกและการนำไปใช้

ประกอบไปด้วยประเด็นย่อยดังนี้

5.1 เป็นพื้นที่ประทับประคองเยียวยาและทำความเข้าใจตนเองที่ปลอดภัยและเป็นส่วนตัว

5.2 เป็นเครื่องมือสื่อสารทดแทนในเรื่องที่ยากหรือลำบากใจจะเอ่ย

5.3 ต่อยอดเป็นงานสร้างสรรค์ที่ใช้วัตถุดิบภายในตน

การอภิปรายผล

องค์ประกอบที่ชักนำให้สนใจการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก

จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ผู้ให้ข้อมูลล้วนมีพื้นฐานกับการเขียนการอ่านและการจดบันทึกเป็นทุนเดิม บ้างก็สัมผัสถึงประโยชน์ในการทำความเข้าใจตนเองจากการเขียนบันทึกประจำวันต่างๆไปได้ตั้งแต่แรกเริ่มการเขียน แต่ปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีพฤติกรรมการเขียนที่ได้ระบายและสะท้อนความคิดความรู้สึกมากขึ้นและมีความถี่มากขึ้น เกิดจากความต้องการจะแสดงออกถึงอารมณ์ความรู้สึกที่คับข้องใจอย่างตรงไปตรงมา และแรงจูงใจดังกล่าวยิ่งเข้มข้นมากขึ้นเมื่อผู้ให้ข้อมูลตกอยู่ภายใต้เงื่อนไขทางสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการแสดงออกอารมณ์ทางลบ หรือผู้ให้ข้อมูลเคยมีประสบการณ์ที่ได้แสดงออกอารมณ์ทางลบแล้วเกิดผลทางลบตามมา ทำให้เกิดแรงขับเคลื่อนที่จะแสวงหาพื้นที่ปลอดภัยให้ตัวเองได้แสดงออกอย่างตรงไปตรงมาและไม่ถูกตัดสิน จึงเลือกใช้การเขียนเป็นพื้นที่ระบายออก

ในรายละเอียดผลวิจัยที่มีการเอ่ยถึงวัฒนธรรมในชุมชนต่างจังหวัดที่เน้นการสั่งสอนและหวังให้ผู้ที่เป็นทุกข์รู้แจ้งในทุกข์ บุพการีในวันธรรมมทวารที่เข้มงวดกับบุตรหลาน การแสดงออกความเป็นห่วงจากครอบครัวที่ทำให้รู้สึกอึดอัด เป็นตัวอย่างสถานการณ์ที่สอดคล้องกับข้อมูลในบทความของ Tsai และ Lu (2018) ที่เสนอว่าวัฒนธรรมมีผลต่อการเก็บกดอารมณ์ความรู้สึกและมีอิทธิพลต่อสุขภาพจิต สำหรับสังคมตะวันออกและสังคมในวันธรรมมกลุ่มที่ตัวตนของบุคคลเชื่อมโยงไม่แยกขาดจากคนใกล้ชิด บุคคลในวันธรรมมนี้จะปิดกั้นอารมณ์ความรู้สึกเพื่อหลีกเลี่ยงผลเสียทางสังคมที่ตามมา ข้อมูลจากผลวิจัยนี้ยืนยันว่าผู้ให้ข้อมูลต้องแบกรับผลเสียทางสังคมที่ตามมาจากการแสดงออกจริง นั่นคืออาจถูกวิจารณ์ว่าประมาทเกินไป ถูมองข้ามความรู้สึก หรือเสียงจะรู้สึกผิดหวังหากผู้รับฟังไม่มีทักษะการรับฟังที่ดี ผู้ให้ข้อมูลทุกคนต้องรับมือกับสถานการณ์ลักษณะนี้ตั้งแต่วัยเด็กที่ไม่มีอำนาจต่อรองกับผู้ใหญ่ในครอบครัว ทำให้เกิดความทุกข์ความไม่สบายใจในระดับมากน้อยต่างกันไป การเขียนจึงเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลที่อาศัยอยู่ในสังคมวัฒนธรรมกลุ่มแสดงออกได้อย่างปลอดภัย ไม่ต้องเสี่ยงถูกวิพากษ์วิจารณ์หรือตัดสินจากครอบครัว

ทั้งนี้ เงื่อนไขทางสภาพแวดล้อมและวัฒนธรรมที่ผู้ให้ข้อมูลอยู่อาศัย ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดสภาวะความย้อนแย้งที่จะแสดงออกทางอารมณ์ (ambivalent over emotional expression) ในลักษณะตามคำอธิบายที่ปรากฏในงานวิจัยของ Lu และ Stanton ที่ยกตัวอย่างความย้อนแย้งผ่าน

ประโยชน์ในแบบวัด AEQ (Kings & Emmons, 1990 อ้างถึงใน Lu & Stanton, 2010) ที่ว่า “ฉันอยากจะแสดงออกความรู้สึกของฉันโดยตรงไปตรงมาแต่ฉันกลัวว่ามันอาจทำให้ฉันอับอายหรือเจ็บปวด” Lu และ Stanton พบว่ากลุ่มคนที่มีความย้อนแย้งที่จะแสดงออกทางอารมณ์สูงได้ประโยชน์จากการเขียนมากกว่าคนที่มีความย้อนแย้งทางอารมณ์ต่ำ ซึ่งเป็นไปได้ว่าการเขียนช่วยลดความขัดแย้งระหว่างความต้องการส่วนตัวที่จะแสดงออกกับสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ปิดกั้นลดทอนการแสดงออกนั้น ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าผลการวิจัยที่ค้นพบมีความสอดคล้องกับข้อมูลดังกล่าว ที่การเขียนเข้ามาช่วยเป็นพื้นที่ปลอดภัยให้ผู้ให้ข้อมูลที่ไม่อาจแสดงออกอย่างตรงไปตรงมา

ในการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยพบว่าปัญหาหนึ่งในเส้นทางการศึกษาประสิทธิผลของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกคือผลลัพธ์ที่ไม่แน่นอน จึงมีความพยายามจะศึกษาปัจจัยที่มีผลและตอบว่าคนกลุ่มใดที่จะได้รับประโยชน์จากการเขียนลักษณะนี้ ผู้วิจัยพบข้อมูลที่ระบุว่าคนที่จะได้รับประโยชน์สูงสุดจากการเขียนคือคนที่กำลังรับรู้ความรู้สึกเชิงลบอย่างเข้มข้น (Mordechay, Nir, & Eviatar, 2019) ผลการวิจัยนี้จึงถือว่ามีผลสอดคล้อง เพราะผู้ให้ข้อมูลทุกคนได้กล่าวถึงช่วงเวลาที่เป็นทุกข์ในชีวิต มีช่วงเวลาที่ประสบความสำเร็จจากครอบครัว จากความสัมพันธ์ใกล้ชิด หรือจากสภาพแวดล้อมที่ใช้ชีวิตอยู่ และประสบการณ์ที่ผู้ให้ข้อมูลเล่าถึงยังสอดคล้องกับลักษณะกระบวนการในบุคคลที่จะได้รับประโยชน์จากการพูดหรือเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกตามที่ Lumley (2004) ได้เสนอ และพบจุดร่วมบางประการที่สะท้อนลักษณะในสังคมไทยในประเด็นต่อไปนี้

1) ผู้ให้ข้อมูลทุกรายล้วนได้ผ่านประสบการณ์ที่มีความเครียดหรือความทุกข์ โดยที่ประสบการณ์ความทุกข์นั้นมักเริ่มต้นที่บ้านหรือครอบครัว มีรอยร้าวหรือความไม่เข้าใจกัน ความสัมพันธ์ใกล้ชิด และในความขัดแย้งนั้นพบว่ามีการบิดเบือนทางสังคมวัฒนธรรมเป็นองค์ประกอบ เช่น การให้คุณค่าความคิดเห็นของผู้อาวุโสมากกว่าผู้น้อย ระบบปิตาธิปไตยที่มีผลกดทับความสัมพันธ์ภายในครอบครัว สภาพสังคมเศรษฐกิจที่ทำให้ผู้คนขาดแคลนพื้นที่ดูแลจิตใจหรือจำต้องโยกย้ายถิ่นฐานเพื่อหาเลี้ยงชีพ หรือแรงกดดันจากชุมชนรอบข้าง

2) ผู้ให้ข้อมูลรับรู้อารมณ์ที่เกิดภายในตนเองได้และเป็นบุคคลที่มีทักษะในการสื่อสาร โดยในส่วนใหญ่พบว่าทุกคนล้วนมีความคุ้นเคยและชื่นชอบในการอ่านการเขียนหรือการจดบันทึกเป็นทุนเดิม และส่วนหนึ่งได้รับอิทธิพลในจุดเริ่มต้นจากการส่งเสริมการจดบันทึกในโรงเรียน การเชื่อมต่อการเขียนได้จึงมีส่วนที่เป็นผลจากการได้เข้าศึกษาตามระบบ หรือได้อยู่สภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการเขียน การอ่าน แต่สังเกตได้จากข้อมูลสัมภาษณ์ได้ว่า การส่งเสริมการจดบันทึกในโรงเรียนไทยยังไม่เน้นให้

ผู้เรียนได้จัดบันทึกอย่างอิสระแต่เน้นการจดบันทึกกิจกรรมในชีวิตประจำวันมากกว่า ทำให้ผู้ให้ข้อมูลบางรายล้มเลิกการจดบันทึกตามระเบียบดังกล่าวไปในเวลาหนึ่ง แล้วจึงกลับมาใช้พื้นที่การเขียนเมื่อรับรู้ความทุกข์ในตนเองได้และต้องการนำออกมาในพื้นที่ใดพื้นที่หนึ่ง

3) ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงปัจจัยในสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ปิดกั้นการแสดงออก เช่น สมาชิกครอบครัวไม่ให้น้ำหนักและปฏิเสธเหตุการณ์ความทุกข์ที่เกิดกับผู้ให้ข้อมูลและบอกให้ลืมมันไป ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ความคาดหวังจากคนในครอบครัวที่ไม่อยากให้เห็นแสดงออกความทุกข์ เป็นต้น ซึ่งจะเห็นได้ว่าปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรมที่มีผลกับหน่วยสังคมที่ใกล้ชิดที่สุดอย่างครอบครัว ส่งอิทธิพลต่อความทุกข์ของผู้ให้ข้อมูลอย่างชัดเจน ทำให้ผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นเด็กในบ้านในขณะนั้นไม่สามารถส่งเสียงทัดทานน้ำหนักหรือแรงกดดันจากครอบครัวได้ เรียกอีกอย่างก็คือ ผู้วิจัยสังเกตได้ว่าการสื่อสารในความสัมพันธ์ใกล้ชิดในประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดขึ้นอย่างเท่าเทียมกันระหว่างสมาชิกครอบครัว ไม่ใช่เพียงระหว่างผู้ให้ข้อมูลกับผู้อาวุโสหรือบุพการีเท่านั้น แต่สถานการณ์นี้ยังเกิดขึ้นระหว่างผู้อาวุโสหรือบุพการีกันเองด้วย ทำให้ปัญหาไม่ถูกพูดถึงโดยตรงไปตรงมาในพื้นที่ปลอดภัย และผู้ให้ข้อมูลคือผู้ได้รับผลกระทบจากสภาพความสัมพันธ์นั้นอีกที

ทั้งนี้ จากที่ผู้ให้ข้อมูลได้มีการกล่าวถึงแรงขับเคลื่อนที่จะดูแลตัวเองเมื่อเกิดความทุกข์ และมีความพยายามที่จะคิดหาทางแก้ปัญหาภายใต้เงื่อนไขของสภาพแวดล้อมและบริบทสังคมดังกล่าว จึงเลือกใช้การเขียนเป็นตัวช่วย ผู้วิจัยวิเคราะห์ว่าการกระทำนั้นคือการเรียกคืนอำนาจกลับมาให้ตัวเองในรูปแบบหนึ่ง ซึ่งเชื่อมโยงกับประเด็น 'อำนาจ' ที่ Bolton (1998a; 1999a อ้างถึงใน Wright & Chung, 2001) ได้อธิบายถึงคุณสมบัติของการเขียนที่ช่วยขับเคลื่อนพลังในมือผู้เขียน เพราะการเขียนเป็นพื้นที่เยียวยาที่ผู้รับบริการในการบำบัดสร้างขึ้นได้เอง ไม่ใช่สิ่งที่ถูกจัดแจงมาให้ การเขียนบำบัดจึงเป็นตัวเลือกในการดูแลตัวเองที่ใครก็เขียนได้ (Wright & Chung, 2001) การเขียนช่วยให้ผู้เขียนได้มีอิสระในตนเองและได้พึ่งพาตนเอง (Bolton, 2004) ผู้วิจัยสังเกตเห็นความเชื่อมโยงว่า ในบริบทที่สังคมและวัฒนธรรมที่ลดทอนอำนาจในการแสดงออกของบุคคล และในบริบทที่บุคคลประสบความทุกข์และยังไม่เข้าถึงความช่วยเหลือทางสุขภาพจิต เมื่อผู้ให้ข้อมูลอยากดูแลหรือเยียวยาตัวเอง การเขียนยังคงเป็นพื้นที่ปลอดภัยให้ผู้ให้ข้อมูลได้ ในวันที่ยังเยาว์วัยและไม่แน่ใจว่าจะให้ใครรับฟัง

ช่องทางและเวลาในการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ให้ข้อมูลทุกคนเลือกเขียนในช่องทางการเขียนที่ตนเองถนัดและรับรู้ประโยชน์จากช่องทางการเขียนนั้นได้ บางคนถนัดใช้ปากกาหรือดินสอเขียนในสมุดส่วนตัว เพราะช่วยให้ได้อยู่กับปัจจุบันมากกว่าการพิมพ์ ในขณะที่บางคนถนัดเขียนผ่านการพิมพ์ในแอปพลิเคชันในมือถือหรือโน้ตบุ๊กคอมพิวเตอร์ ด้วยเหตุผลด้านความสะดวก บันทึกเก็บไว้ได้อย่างเป็นระบบ นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลบางรายก็สามารถเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกได้ทั้งบนกระดาษและบนอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ ตรงกับข้อมูลในบทความอธิบายประโยชน์ของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกโดย Kállay (2015) ว่าเมื่อนำมาใช้บนคอมพิวเตอร์ การเขียนยังคงมีประสิทธิภาพในการบำบัดเช่นเดิม ดังนั้นสิ่งสำคัญคือการเลือกใช้ช่องทางการเขียนที่สอดคล้องกับความต้องการและความถนัด เพื่อให้ผู้เขียนได้รับประโยชน์จากการเขียนเต็มที่ที่สุด หรือตอบจุดประสงค์การเขียนในครั้งนั้นๆ

ถัดจากช่องทางการเขียน ผลการวิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลทุกรายเลือกเขียนคนเดียวในสภาพแวดล้อมที่มีความเป็นส่วนตัว และพบว่าส่วนมากมักเขียนในห้องหรือมุมใดมุมหนึ่งที่เป็นส่วนตัว ไม่มีผู้อื่นรบกวน หากเป็นพื้นที่สาธารณะก็เป็นมุมส่วนตัวสำหรับนั่งคนเดียวที่คุ้นเคยและรู้สึกปลอดภัย ผู้ให้ข้อมูลทุกรายเลือกพื้นที่การเขียนที่ตนรู้สึกสบายใจและได้ปลีกวิเวกจากผู้อื่น ตรงกับข้อมูลสมมติฐานว่าการเขียนจะมีประสิทธิภาพมากขึ้นหากเขียนในสภาพแวดล้อมที่ไม่ถูกรบกวน (Frattaroli, 2006) ซึ่งตรงกันข้ามกับการเขียนในห้องทดลองแบบเป็นกลุ่มที่ไม่ใช่สภาพแวดล้อมที่คนจะเผยความรู้สึกออกมา (Anopchand, 2000 อ้างถึงใน Kállay, 2015) เมื่อพิจารณาจากผลการวิจัยที่ผู้ให้ข้อมูลบางรายเล่าว่าระหว่างที่เขียนก็เกิดความรู้สึกประอบางจนร้องไห้ออกมา สภาพแวดล้อมที่เป็นส่วนตัวจึงมีความสำคัญมาก เพราะเป็นพื้นที่สำหรับกระบวนการจัดการความรู้สึกที่เข้มข้น

สำหรับช่วงเวลาในการเขียน ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เลือกเขียนในช่วงเวลาว่างคืนหรือก่อนเข้านอนที่ได้ผ่านพ้นเหตุการณ์ต่างๆ มาตลอดวัน แต่ก็มีบางรายที่เอ่ยถึงการเขียนในช่วงเช้าในวันหยุดที่รู้สึกได้พักผ่อน และนอกจากช่วงเวลาของวันนั้นๆ สัญญาณสำคัญที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกอยากเขียนและลงมือเขียนหลังจากนั้น คือเมื่อรับรู้ได้ว่าภายในมีความรู้สึกหรือความคิดที่อยากนำออกมาสำรวจ เช่น รู้สึกอึดอัด รู้สึกสับสน รู้สึกว่าวุ่น อยากหาคำตอบ หรือรู้สึกว่าได้เข้าใจสิ่งสำคัญต่อชีวิตที่อยากบันทึกเก็บไว้ ดังนั้นประเด็นสำคัญคือการได้เลือกช่วงเวลาของตนเองรู้สึกอยากเขียน หากเกิดความรู้สึกท่วมท้นหรืออยากเชื่อมต่อกับตัวเองเพื่อทำความเข้าใจ ก็จะหาทางเริ่มเขียนทันทีที่ทำได้

ข้อมูลนี้สอดคล้องกับที่ Bolton (1999) ได้ให้คำแนะนำว่าการเขียนเพื่อบำบัดตัวเองจะเกิดขึ้นช่วงเวลาไหนก็ได้ การเลือกเขียนเวลาไหนก็ได้ช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลได้เขียนในเวลาที่ต้องการมากที่สุด เช่นกำลังประสบปัญหา กำลังอยู่ในความเครียด ความเศร้า และช่วงเวลาที่เกิดความรู้สึกเข้มข้น ก็อาจเป็นช่วงเวลาที่เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เข้ามากระทบเพิ่งเกิดขึ้นไม่นาน การเลือกช่วงเวลาเขียนได้เองและไม่ต้องรอกึ่งช่วงอยู่นาน จึงสอดคล้องไปกับคำแนะนำของ Frattaroli (2006) ว่าหากเรื่องที่เปิดเผยเป็นเรื่องที่ยังติดค้างในใจหรือเพิ่งเกิดขึ้น การเขียนก็ยิ่งเป็นประโยชน์

แต่ทั้งนี้ ข้อมูลจากผลวิจัยนี้ไม่สอดคล้องทั้งหมดกับคำแนะนำในการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกที่ Kállay (2015) ระบุไว้ว่าผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้ระมัดระวังที่จะลงมือเขียนทันทีหลังจากเหตุการณ์เจ็บปวดเข้ามาปะทะ แต่ให้พยายามใช้เครื่องมือนี้สามารถใช้เป็นเทคนิคเยียวยาพื้นฐาน (basic treatment technique) หรือเป็นเครื่องมือเสริมสำหรับเครื่องมือการบำบัดแบบดั้งเดิม และจะเป็นการดีหากได้เขียนเมื่ออยู่ในการทำงานร่วมกับนักบำบัดหรือผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพ

ในประเด็นนี้ ผู้วิจัยจึงเสนอว่าเราต้องพิจารณามิติเวลาของคำว่า ‘เพิ่งเกิดขึ้น’ ในบริบทของแต่ละคน รวมถึงสถานะความรู้สึกและความพร้อมของผู้เขียนแต่ละรายร่วมด้วย ดังนั้นจึงควรมีคำแนะนำให้ผู้เขียนประเมินสถานะของตนเองเบื้องต้นว่าอยู่ในจุดที่ต้องการความช่วยเหลือหรือไม่ หากรู้สึกเผลอบางหรือไม่ปลอดภัยที่จะถ่ายทอดเรื่องราวออกมา ก็ควรทำกระบวนการเขียนภายใต้การดูแลของนักบำบัด เพื่อให้ผู้เขียนได้รับประโยชน์จากการเขียนมากที่สุดในสภาพแวดล้อมที่ได้คำแนะนำและรู้สึกปลอดภัย

โดยสรุปแล้ว ผลวิจัยพบว่าการได้เขียนในเวลาให้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ความต้องการที่จะถ่ายทอดของตัวเอง ณ ขณะนั้นๆ ช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกคลี่คลายและปลอดภัยไปอย่างมากขึ้นจากอารมณ์ที่เข้มข้น

รูปแบบวิธีการเขียนและกระบวนการที่ดำเนินไประหว่างการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก

ผลการวิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลทุกคนมีรูปแบบวิธีการเขียนเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของตนเอง เช่นบางคนบรรยายเรื่องราวจริงที่เกิดขึ้นสลับไปกับเรื่องราวในจินตนาการ บางคนวาดรูปก่อนแล้วจึงเขียนตัวหนังสือออกมา แต่ละคนมีวิธีการที่เป็นไปตามธรรมชาติของตัวเอง แต่จุดร่วมสำคัญที่เกิดขึ้นในกระบวนการเขียนของผู้ให้ข้อมูล เริ่มต้นด้วยระบายความคิดและความรู้สึกอย่างอิสระและไม่ตัดสินว่ามีอะไรเกิดขึ้นในชีวิต และมันทำให้พวกเขาเป็นไปอย่างไร คิดอะไร รู้สึกอะไร การระบายความคิดความรู้สึกของแต่ละคนอาจเป็นไปในรูปแบบภาษาที่ต่างกัน จังหวะการเขียนที่ต่างกัน แต่ทุกคน

เริ่มต้นด้วยเจตนาที่จะนำเอาความคิดความรู้สึกที่รบกวนตนเองออกมาสำรวจ เมื่อได้เริ่มต้นเขียนจึงปล่อยให้ตัวเองได้บรรยายสิ่งต่างๆ ออกมาอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่บีบบังคับ ผู้ให้ข้อมูลจะเขียนในสิ่งที่อยากเขียนหรือรู้สึกว่าจะต้องเขียน นอกจากเรื่องที่รบกวนใจ เรื่องราวที่มีความหมายและสำคัญอย่างข้อคิดที่ตกตะกอนได้ เรื่องราวที่อยากจดจำไว้ ก็ถูกหยิบยกมาเขียนเช่นกัน การระบายความคิดความรู้สึกผ่านการเขียนของผู้ให้ข้อมูลเกิดจากแรงขับเคลื่อนภายในที่เป็นไปโดยสมัครใจ ทำให้การเขียนดำเนินไปอย่างอิสระและไหลลื่น

วิธีการเขียนที่เป็นไปตามธรรมชาติของผู้ให้ข้อมูลที่กล่าวไป สอดคล้องไปกับหลักการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในยุคแรกเริ่มที่ McKinney (1976) ได้ให้โจทย์ในการทดลองการศึกษาการเขียนบำบัดว่า “...จงเขียนถึงความรู้สึกและความคิดอย่างอิสระเสรี ไม่ปิดกั้น ไม่กังขา แค่เขียนออกไปอย่าปล่อยให้รูปแบบการเขียนขวางกั้นกระแสความรู้สึกหรือความคิดที่ล้นไหล อาจเริ่มด้วยการเลือกเขียนคำบางคำหรือบางตัวอักษรก็ได้ เริ่มเขียนและปล่อยให้กระแสนั้นไหลไปกับดินสอหรือปากกา บางคนอาจเริ่มต้นด้วยการวาดรูปร่างง่ายๆ (doodling) หรือวาดเร็วๆ (rapid drawing) บางคนอาจเขียนแค่คำสำคัญที่ช่วยให้ติดตามความคิดที่รวดเร็วและความรู้สึกที่กำลังสับสนวุ่นวาย...” (p. 184)

จากวิธีการเขียนที่เป็นอิสระ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้แสดงออกเรื่องราวและความรู้สึกที่แท้จริงในใจต่อเรื่องราวนั้น สอดคล้องกับโจทย์การเขียนในการศึกษายุคแรกเริ่มของ Pennebaker และ Beall (1986) ที่ตั้งโจทย์การเขียนให้เขียนครอบคลุมทั้งข้อเท็จจริงในประสบการณ์ที่เป็นทุกข์และความรู้สึกในประสบการณ์ที่เป็นทุกข์ และพบว่าทำให้เกิดผลดีต่อผู้เขียนในระยะยาว จากเนื้อหาในตัวอย่างงานเขียนและการบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล สังเกตได้ว่าการเขียนมีค่าแสดงออกถึงอารมณ์เข้มข้น การกล้าใช้คำหยาบ หรือการระบุนำได้เล่าเรื่องราวในชีวิตประจำวันไม่สามารถพูดออกมาได้ แสดงว่าผู้ให้ข้อมูลไม่ต้องปิดกั้นอารมณ์ตัวเองในการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก ไม่ต้องกังวลใจเวลาสื่อสาร รวมถึงไม่จำเป็นต้องสื่อสารภายใต้มารยาททางสังคม การแสดงออกอารมณ์เข้มข้นในการเขียนส่วนตัวดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาของ Wright (2003) ที่ระบุว่าสำหรับบางคนแล้ว พื้นที่การเขียนที่เป็นส่วนตัวและเข้าถึงได้คือทางออกที่ปฏิบัติได้จริงสำหรับใครที่ต้องปิดปากเงียบ (remaining silent) เพราะไม่สามารถบอกเล่าเรื่องราวให้ใครฟัง หรือการเล่าออกไปจะทำให้ใครเจ็บปวด ผลการวิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลสามารถแสดงออกอะไรก็ได้ออกมาบนหน้ากระดาษ ทั้งอารมณ์ที่เข้มข้น ความโกรธ

ความเศร้า ความขឹងใจสงสัย หรือแม้แต่เรื่องที่ยังไม่ยอมยอมรับและติดค้างในใจ ข้อมูลเหล่านี้สะท้อนว่าหน้ากระดาษคือพื้นที่ที่ผู้ให้ข้อมูลได้ยอมรับตัวเองอย่างไม่ตัดสิน

ประเด็นถัดมา ผลการวิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลสื่อสารกับตัวเองผ่านการเขียนสะท้อนความคิด ความรู้สึก เช่น มีการเรียกชื่อตนเอง มีการใช้สรรพนามบุรุษที่ 1 และ 2 สลับกันไปประหว่งเขียน หรือมีการถามคำถามและให้คำตอบ และจังหวะการพูดคุยกับตัวเองก็ดำเนินไปตามธรรมชาติของเรื่องราว เหมือนคนสองคนที่คุยแลกเปลี่ยนกันอยู่ ตัวอย่างการปฏิสัมพันธ์ภายในตนสะท้อนว่าพื้นที่การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกคือพื้นที่ของการสื่อสารกับส่วนต่างๆ ภายในตัวตนของเราเอง (Wright, 2010) สอดคล้องกับที่ Wright ที่วิเคราะห์ว่าการสื่อสารนี้ในการเขียนทำให้เกิดบทสนทนาที่ให้การสนับสนุนตัวเองอย่างไม่ตัดสินเมื่อกำลังเผชิญปัญหาได้ และยกตัวอย่างถึงบทสนทนาในงานเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกของกรณีศึกษาชื่อเจนว่า “ฉันคิดว่า สำหรับฉันการจดบันทึกคือการที่ฉันนั่งคุยกับตัวเองที่ขึ้นบันได พูดว่า ‘เออละ ไหนมันเกิดอะไรขึ้น’ ‘โอ้ไม่ เล่าให้ฉันอีกสักหน่อยสิ โอ้ๆ ตกลงมันเกิดขึ้นหรือ มันปั่นเรื่องที่เลวร้าย มันไม่ควรจะเกิดขึ้นเลยจริงๆ’ คุณนี่ออกใหม่ เหมือนเด็กผู้หญิงตัวเล็กๆ สองคนที่เป็นเพื่อนกันและจะคอยถามกันว่า ‘โอ้ จริงหรือ’” (p. 69) จากตัวอย่างเนื้อหาในการเขียนและการให้สัมภาษณ์ในงานวิจัยนี้ ลักษณะการพูดคุยและปฏิสัมพันธ์ในตัวเองของผู้ให้ข้อมูลมีความเป็นเพื่อนอย่างเห็นได้ชัด เช่นจะมีการกระตุ้นให้เล่าเรื่อง มีการลอบประโลม การให้กำลังใจ คำพูดสนับสนุน ในผู้ให้ข้อมูลบางราย แม้ลักษณะการเขียนไม่ได้มีการแลกเปลี่ยนกันอย่างชัดเจนเหมือนคนสองคนคุยสลับกันไปมา ผู้ให้ข้อมูลก็จะมีเสี้ยวส่วนในตนเองที่ทำหน้าที่ตั้งคำถามเป็นคนเปิดพื้นที่เปิดประเด็นที่ต้องการสำรวจ

ระหว่างเขียน ผู้ให้ข้อมูลบางรายจะมีวิธีจัดการพื้นที่การเขียนในแบบของตนเอง กระบวนการนั้นจะเกิดขึ้นอย่างลื่นไหลและเป็นส่วนหนึ่งในการสื่อสารกับตนเองด้วย เช่น เริ่มต้นด้วยการวาดรูป และมีการวางแผนพื้นที่หน้ากระดาษในการเขียน มีการใช้จังหวะการเคาะบรรทัด เคาะย่อหน้า หรือเปลี่ยนหน้ากระดาษ แทนจังหวะความคิดหรือประเด็นที่เปลี่ยนผ่านหรือจบลง เรียกได้ว่าพื้นที่ว่างในหน้ากระดาษหรือหน้าจอก็มีผลในจังหวะการสื่อสารกับตัวเองในการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกเช่นกัน

ด้วยวิธีการเขียนดังกล่าว ทั้งการบอกเล่าเรื่องราวออกมาโดยธรรมชาติ ไม่ตัดสิน มีการปฏิสัมพันธ์ภายในตน และใช้พื้นที่การสื่อสารตามแต่จังหวะการพูดคุยจะพาไป มีอิสระในการพูดคุยแลกเปลี่ยนกับตัวเอง นำมาสู่กระบวนการสำรวจและใคร่ครวญเกี่ยวกับเรื่องราวในชีวิตของตนเอง

ผ่านการเขียน ทั้งจังหวะการเขียนและการถามตอบต่างๆ เกิดขึ้นอย่างเป็นกระบวนการ จากความคิด ความรู้สึกที่ขุ่นมัว ไม่ชัดเจน ไม่แน่ใจ ค่อยๆ แปรเปลี่ยนเป็นความชัดเจนในความคิด ความรู้สึก ได้ เข้าใจว่าตนเองคิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร ได้รับคำตอบต่อคำถามที่มีในใจ ความชัดเจนนี้เกิดจากการ ค่อยๆ สืบเสาะพูดคุยสอบถามกับตัวเอง ผู้ให้ข้อมูลจึงมักอธิบายจังหวะที่ทุกอย่างชัดเจนขึ้นมาว่าเป็น การได้ ‘ค้นพบ’ และ ‘มองเห็น’ โลกภายในของตนเองได้ ‘แจ่มชัด’ เป็นจังหวะที่เกิดความคมชัดและ ชัดเจนกับตนเองในสิ่งที่ เป็น คิด และรู้สึก ทั้งนี้อีกจุดที่น่าสนใจในผลการวิจัยคือ ผู้วิจัยพบว่าผู้ให้ ข้อมูลบางรายมีการใช้วิธีการเปรียบเทียบ หรือคำอุปมาอุปมัยในระหว่างการเขียน เช่นเปรียบเทียบ เป็นสิ่งในธรรมชาติ ฝนฟ้าอากาศ ต้นไม้ หรือเปรียบเทียบสภาวะความรู้สึกและโลกภายนอกตนเองกับ สิ่งที่มองเห็นอยู่ตรงหน้า จนเข้าใจเรื่องราวและตนเองได้มากขึ้น ประเด็นนี้สอดคล้องกับที่ Bolton (2010) ได้อธิบายว่าเมื่อผู้เขียนได้บอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตัวตนและชีวิตตัวเอง ส่วนมากแล้วความ เข้าใจจะถูกตอกย้ำให้ชัดเจนขึ้นผ่านการใช้คำอุปมา (metaphor) โดยไม่รู้ตัว

ความเปลี่ยนแปลงทางบวกที่ผู้ให้ข้อมูลเกิดความตระหนักรู้ในตนเองนี้ สอดคล้องกับ การศึกษาของ Wright (2010) ที่สะท้อนว่าในการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก เมื่อผู้เขียนสามารถ สร้างพื้นที่การเขียนเพื่อดูแลตนเอง ใส่ใจตนเอง ให้ความเข้าใจตนเอง และ ‘อยู่เคียงข้างตนเอง’ โดย ไม่ตัดสิน กระบวนการนี้เชื่อมโยงกับทฤษฎีที่ว่าด้วยปัจจัยหนุนนำการเปลี่ยนแปลงทางบวก (facilitative conditions) ของ Carl Rogers ในการบำบัดโดยมีผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง อัน ประกอบไปด้วยความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (empathy) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) และความจริงแท้ (congruence) ผลวิจัยในงานวิจัยนี้พบว่าผู้ให้ ข้อมูลสามารถเป็นพื้นที่ปลอดภัยให้ตนเองได้ผ่านการเขียนที่มีการเปิดกว้างในการแสดงออก ชื่อตรง ต่อความรู้สึกและความคิดตนเองได้ มีการใช้ถ้อยคำที่แสดงความเห็นใจหรือเข้าใจ อยู่เคียงข้าง ให้การสนับสนุน พร้อมกันนั้นก็มีการใช้คำถามเพื่อการสำรวจตั้งคำถาม ประหนึ่งเป็นนักบำบัดให้แก่ ตนเองและเยียวยาตนเองได้ ตรงกับที่ Bolton (2004) ให้ความเห็นไว้ว่าแต่ละบุคคลรู้จักตนเองดีที่สุด การเขียนจึงเป็นเครื่องมือที่ช่วยเปิดโลกภายในเพื่อสำรวจสิ่งที่มีทั้งในแง่ดีและร้าย ช่วยให้คนมีอิสระใน การดูแลตนเองและรับฟังตนเองผ่านการเขียน

ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก

ผลการวิจัยในส่วนนี้ถูกแบ่งออกเป็น 2 หมวด ได้แก่หมวดที่เป็นผลที่สัมผัสได้จากการเขียนแต่ละครั้ง และผลเมื่อทำซ้ำหรือมีการเขียนอย่างต่อเนื่อง

ในหมวดผลจากการเขียนแต่ละครั้ง ข้อมูลที่เด่นชัดอย่างแรกคือความรู้สึกคลี่คลายจากการได้ระบายเรื่องราวที่เป็นทุกข์หรือเข้มข้นออกมา ผู้ให้ข้อมูลใช้คำอธิบายความรู้สึกที่ได้ในลักษณะคล้ายคลึงกัน เช่น โลง เบา คลี่คลาย ผ่อนคลาย ซึ่งให้ภาพความรู้สึกปลอดภัยและสงบ สอดคล้องกับการอธิบายประโยชน์ของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกผ่านทฤษฎีเกี่ยวกับการปิดกั้นยับยั้งหรือ Inhibition Theory ที่พูดถึงประโยชน์ของการได้ระบายอารมณ์ (catharsis) ว่าการได้เปิดเผย (disclosure) เป็นตัวแปรสำคัญในการเยียวยา การได้พูดคุยระบายถึงปัญหาจะช่วยคลายความกังวลให้บุคคลได้ (Pennebaker & Beall, 1986) ทฤษฎีนี้เน้นย้ำว่าไม่ใช่ทุกเรื่องที่บุคคลจะเปิดเผยบอกเล่าได้อย่างสบายใจ การเก็บกดความรู้สึกและเรื่องราวเอาไว้จะนำมาสู่ความเครียดได้ (Pennebaker, 1997) ดังนั้นการได้เปิดเผยเรื่องราวผ่านการเขียนจึงเป็นอีกช่องทางระบายออกที่ช่วยให้บุคคลได้ระบายอย่างปลอดภัย สอดคล้องกับที่ Bolton (2010) ระบุว่า การเขียนมีความเป็นส่วนตัวมากกว่าการพูด และความเป็นส่วนตัวนี้ช่วยให้ผู้เขียนได้สะท้อนความรู้สึกของตัวเองออกมา ซึ่งในผลวิจัยก็พบตัวอย่างที่สอดคล้องว่าผู้ให้ข้อมูลบางรายเอ่ยถึงการเล่าเรื่องที่เคยคิดว่าเป็นประสบการณ์ที่น่าเกลียดออกมาบนหน้ากระดาษ เมื่อเขียนออกมาแล้วจึงรู้สึกโล่งขึ้น

จากประโยชน์ข้อแรก เมื่อเขียนเรื่องราวออกมา ผู้ให้ข้อมูลเกิดความกล้าที่จะเฝ้ามองและสำรวจความคิดความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง ไม่พยายามปฏิเสธหรือปิดป้อง นำมาสู่ประโยชน์ข้อที่ 2 และ 3 ที่ค้นพบในการวิจัยนี้ว่า ผู้ให้ข้อมูลเกิดความตระหนักและยอมรับความรู้สึกของตัวเองโดยไม่ตัดสินได้มากขึ้น ระบุว่ากำลังมีความรู้สึกแบบใดอยู่ ยืนยันได้ว่าความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นจริงและไม่ผิดที่จะมีความรู้สึกนั้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Cummings et al. (2014) ที่ระบุว่าหนึ่งในประโยชน์ของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในมิติการบำบัดคือการส่งเสริมความตระหนักรู้ จากการที่ผู้รับบริการได้นำความรู้สึกมาใส่ลงในถ้อยคำ (Cummings et al., 2014) จากนั้นจึงเกิดความเข้าใจตนเองบนพื้นฐานประสบการณ์ส่วนตัว รู้ว่าสภาวะภายในตนเองเป็นอย่างไร ที่มานั้นเกิดจากอะไร ไม่นำความคิดเห็นของคนอื่นที่แวดล้อมเข้ามาทำให้สับสน มองเห็นตัวเองอย่างที่เป็นตามจริง พื้นฐานของประโยชน์ข้อ 2 และ 3 ดังกล่าว เป็นข้อมูลที่สำคัญที่นำมาสู่ประโยชน์จากการเขียนในข้อ 4 ได้ นั่นคือการตั้งสติและมองเห็นทางแก้ปัญหาที่เหมาะสมแก่ตนเอง เพราะหากผู้ให้ข้อมูลไม่เข้าใจว่าตนเอง

กำลังคิดอะไร รู้สึกอะไร ยอมรับความรู้สึกนั้นไม่ได้ ก็คงยากจะตัดสินใจเลือกหนทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมได้

ประโยชน์ของการเขียนในข้อ 2, 3 และ 4 สอดคล้องกับการอธิบายประโยชน์ของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกผ่านทฤษฎีเกี่ยวกับการประมวลความคิด (Cognitive-Processing Theory) ที่ระบุว่า การเขียนช่วยให้เกิดการจัดระเบียบความคิดความรู้สึกผ่านการร้อยเรียงเรื่องราวหรือพูดง่ายๆ ว่าผู้เขียนได้เกิดกระบวนการคิดระหว่างเขียน (Frattaroli, 2006) ผู้ให้ข้อมูลเกิดความคิดเชื่อมโยงและเกิดความตระหนักรู้เกี่ยวกับสภาวะภายในของตนเอง เข้าใจรูปแบบพฤติกรรมบางอย่างของตนเอง สามารถแยกแยะและจัดระเบียบสิ่งสำคัญในการแก้ไขปัญหาที่เป็นความทุกข์เริ่มระบุงสาเหตุของปัญหาและหนทางแก้ไขได้ ไม่จมอยู่ในอารมณ์หรือความทุกข์ สอดคล้องกับที่ Kállay (2015) อธิบายไว้ว่าการได้สื่อสารความทรงจำที่เจ็บปวดออกมาจะช่วยสร้างเรื่องราวชีวิต (life-narrative) ที่เรียบเรียงอย่างเชื่อมโยงกัน การเขียนช่วยให้บุคคลสามารถถอยออกมามองเรื่องราวเหตุการณ์ต่างๆ ใน ‘ระยะที่เหมาะสม’ ได้ ทำให้สามารถตีความเหตุการณ์จากแง่มุมใหม่ๆ ได้ โดยในผลวิจัยผู้ให้ข้อมูลสามารถอธิบายสภาวะของตนเองเมื่อตกอยู่ในปัญหาและบอกเล่าถึงจังหวะเปลี่ยนผ่านมุมมองเห็นตัวเองและมองเห็นทางแก้ปัญหามากขึ้น มีสติมากขึ้น

สุดท้าย ประโยชน์ในข้อ 1-4 สามารถนำไปสู่ประโยชน์ข้อ 5 คือความรู้สึกอึดอ้อมจากการได้ถ่ายทอดเรื่องราวที่มีความหมายและเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ผู้ให้ข้อมูลบอกเล่าว่าการได้เล่าเรื่องที่มีความหมายต่อตนเองคือสิ่งที่มีคุณค่า เกิดความพึงพอใจจากการได้ดูแลตนเอง เข้าใจตนเอง พัฒนาตัวเองไปข้างหน้า ได้มีช่วงเวลาที่รู้สึกมีความสุข ก่อเกิดกำลังใจ ผลวิจัยนี้ตรงกับข้อค้นพบในงานวิจัยของ King และ Miner (2000) ที่พบว่าเขียนถึงประโยชน์จากประสบการณ์ที่เป็นทุกข์ก็ให้ผลดีต่อผู้เขียนเช่นกัน

ในหมวดถัดมา ผู้วิจัยจะอภิปรายถึงผลเมื่อทำซ้ำจนตกผลึกภายในตนเอง ซึ่งแต่ละข้อมีความเชื่อมโยงกับผลที่เกิดจากการเขียนแต่ละครั้ง

เมื่อผู้ให้ข้อมูลรับรู้ความทุกข์หรือความอึดอัดในตนเอง และได้ปลดปล่อยจนปลดปล่อยมากขึ้นผ่านการเขียน ผู้วิจัยวิเคราะห์ว่ากระบวนการดังกล่าวทำให้ผู้เขียนเกิดนิสัยที่จะสังเกตตนเองและมีการสื่อสารภายในเพื่อสำรวจตนเองมากขึ้น จนเกิดเป็นประโยชน์เมื่อเกิดการทำซ้ำข้อที่ 1 นั่นคือผู้ให้ข้อมูลเกิดสัมพันธภาพและการสื่อสารภายในตนที่มีคุณภาพ พูดอีกอย่างคือผู้ให้ข้อมูลไม่ละเลยที่จะสอบถามสารทุกข์สุขดิบของตนเอง ไม่มองข้ามความทุกข์ของตนเอง กระบวนการที่ผู้ให้ข้อมูลกล้า

เปิดเผยและระบายความทุกข์ของตนเองออกมา ช่วยให้ผู้ใช้ข้อมูลเป็นเพื่อนกับตนเองได้ดีขึ้น ลดการตำหนิหรือวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง

ถัดมา เมื่อผู้ใช้ข้อมูลเกิดความตระหนักและยอมรับความรู้สึกตนเองโดยไม่ตัดสินได้ นัยหนึ่งคือผู้ใช้ข้อมูลเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับสภาวะภายในของตนเอง ยืนยันได้ว่าตนเองรู้สึกอะไรอยู่ ซึ่งระหว่างทางย่อมเกิดกระบวนการที่ได้ใคร่ครวญจนชัดเจนในตนเอง ดังนั้นเมื่อตระหนักในความรู้สึกและเข้าใจตนเองแล้ว ผู้ให้ข้อมูลจึงสามารถเรียบเรียงความคิดความรู้สึกเพื่อสื่อสารกับคนรอบข้างได้ดีขึ้นตามไปด้วย เกิดเป็นประโยชน์เมื่อทำซ้ำข้อที่ 2 ทั้งนี้มีเรื่องราวของผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งที่สอดคล้องกับทฤษฎี Social Integration Model ที่ Pennebaker และ Graybeal (2001) เสนอว่า การเขียนมีผลวิธีปฏิสัมพันธ์ของบุคคลกับผู้อื่นเปลี่ยนไป โดยสังเกตได้ว่าผู้ใช้ข้อมูลรายนั้นได้เล่าถึงชีวิตตนเองมากขึ้น มีการแตะถึงเรื่องราวทางบวกมากขึ้นเพื่อแบ่งปันข้อคิดในการใช้ชีวิตกับคนรอบข้าง ทำให้คนรอบข้างได้รับรู้ถึงสภาวะทางจิตใจของผู้เล่าและผูกโยงเข้าหากันทั้งสังคมมากขึ้น สอดคล้องกับการอธิบายของทฤษฎีดังกล่าว

เมื่อผู้ใช้ข้อมูลสามารถเป็นเพื่อนกับตนเองได้ดีขึ้น สื่อสารกับคนรอบข้างได้ชัดเจนขึ้น มีทั้งความชัดเจนในตนเองและสามารถแสดงออกความชัดเจนนั้นกับคนรอบข้างได้ ผู้ให้ข้อมูลจึงรับรู้ถึงอำนาจและพลังการยืนยันภายในตนเองที่เพิ่มมากขึ้น มั่นคงในความเป็นตนเองอย่างไม่สั่นคลอน ยินยัรับการมีความคิดเห็นที่แตกต่างจากคนรอบข้างได้ดีขึ้น รับรู้ว่าตนเองมีอิสระในการเลือกและใช้ชีวิตเป็นประโยชน์เมื่อทำซ้ำเป็นข้อที่ 3

ผลที่สังเกตได้เมื่อทำซ้ำในข้อ 1-3 เมื่อเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ผู้ให้ข้อมูลสามารถแก้ปัญหาและดูแลตนเองได้ดีขึ้น ก็นำมาสู่ประโยชน์ในข้อที่ 4 นั่นคือเห็นความเชื่อมโยงภายในตนจากอดีตสู่ปัจจุบัน และรับรู้ศักยภาพในการกำกับดูแลตัวเอง ในข้อนี้สังเกตได้ว่าผู้ใช้ข้อมูลเกิดความเข้าใจตนเองในระดับลึก เข้าใจประสบการณ์ที่สั่งสมผ่านวันเวลาจนเกิดเป็นตนเองในปัจจุบัน รับรู้ทักษะการแก้ไขปัญหาของตนเองและเห็นการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในตนเอง จนเกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ซึ่งการบันทึกหรือการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกช่วยให้ผู้ใช้ข้อมูลมีหลักฐานเอาไว้สำรวจตัวเองย้อนหลังได้ ทำให้สังเกตความเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการในตนเองได้ชัดเจน ประเด็นนี้สอดคล้องกับที่ Lepore และคณะ (2002) เสนอว่าการได้เปิดเผยประสบการณ์ส่วนตัวและดูแลประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึกตนเองได้ดียิ่งขึ้นผ่านการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก เปรียบเหมือนการได้เป็นผู้พิชิตในประสบการณ์นั้นๆ (a mastery experience) เพราะเมื่อบอกเล่าออกมา

ผู้เล่าก็เป็นผู้เฝ้ามองและอธิบายประสบการณ์ตนเองในรูปแบบที่ควบคุมได้ รับรู้ศักยภาพในการดูแล บรรเทาอารมณ์ที่เจ็บปวด และยังสอดคล้องกับที่ Kállay (2015) ระบุว่า การเขียนสะท้อนความคิด ความรู้สึกช่วยให้ผู้เขียนค้นเคยและรับมือเหตุการณ์ได้ดีขึ้น มองเห็นวิธีแก้ปัญหาที่หลากหลายและ เลือกริธีที่ส่งผลดีในระยะยาวมากขึ้น

ประโยชน์ข้อสุดท้ายคือกลับสู่ความเป็นตัวเองที่แท้ รู้สึกเติมเต็มภายในตนและเข้าใจ ธรรมชาติชีวิต ข้อนี้เป็นข้อที่ผู้วิจัยได้ค้นพบเพิ่มเติมจากการพูดคุยสัมภาษณ์ ความเข้าใจที่ผู้วิจัยสัมผัส ได้ในตัวผู้ให้ข้อมูลที่พยายามสื่อถึง เป็นระดับความเข้าใจที่ลึกซึ้งไปกว่าความเข้าใจตนเองในเชิง สถานการณ์และเรื่องราวที่เกิดขึ้น แต่เป็นความเข้าใจและยอมรับตนเองในฐานะมนุษย์คนหนึ่งที่กำลัง มีชีวิตและสัมผัสประสบการณ์หลากหลาย ทั้งดีและร้าย ทั้งบวกและลบ จนเกิดความเข้าใจใน ธรรมชาติของตนเองและธรรมชาติของชีวิต ลื่นไหลและพร้อมเผชิญชีวิตอย่างไม่ตัดสินตนเอง มีความ พึงพอใจในความเป็นตนเองแม้รู้ว่าตนเองไม่ได้สมบูรณ์แบบ ผู้วิจัยคิดว่าสถานะที่ผู้ให้ข้อมูลบอกเล่า ในข้อนี้สามารถสะท้อนผ่านคำนิยามของผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งที่ว่า “การเขียนคือการเชื่อมโยงสู่ authentic self” ซึ่งผู้วิจัยตีความว่าคำนี้หมายถึงการได้สัมผัสสอณูประสบการณ์ที่จริงแท้ของตนเอง และโอบรับทุกสิ่งที่สัมผัสไว้ได้ ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นจากกระบวนการที่ผู้เขียนได้รับฟังตนเอง ปลอดภัย ตนเอง แก้ปัญหาให้ตนเอง เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง จนเป็นตัวของตัวเองอย่างจริงแท้ได้ ยินดีในความเป็น มนุษย์ที่มีหลายมิติของตน ความสัมพันธ์ของผู้เขียนที่มีต่อตนเองเติบโตขึ้นจากการได้ประทับประคอง ตนเองผ่านเหตุการณ์ต่างๆ จึงเรียกได้ว่าเป็นสถานะที่ผู้เขียนได้เยียวยาตนเองผ่านความสัมพันธ์ต่อ ตนเอง สอดคล้องกับที่ Wright (2010) ได้วิเคราะห์ว่าการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกสร้างพื้นที่ กระบวนการที่มีลักษณะเดียวกับการบำบัดแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง เช่น ผู้รับบริการค่อยๆ เกิด ความเชื่อมั่นในประสบการณ์ที่ตนรับรู้ได้ (organismic self) สามารถรับฟังตนเองอย่างยอมรับได้มาก ขึ้น รวมถึงสามารถสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนการเติบโตตามแนวทางของตนเอง (actualizing tendency) ได้ เป็นต้น

การรับรู้ประโยชน์ของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกและการนำไปใช้

ผลการวิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกมีประโยชน์และ นำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ ไม่ว่าจะเป็นการดูแลตัวเองขึ้นพื้นฐาน หรือเป็นเครื่องมือสนับสนุนการ

ดูแลตัวเองระหว่างกำลังรับบริการทางจิตวิทยา นอกจากนี้ยังสามารถต่อยอดในการงานอาชีพได้ด้วย หากผู้ให้ข้อมูลทำงานเกี่ยวข้องกับการเขียนหรือมีความสนใจอยู่เป็นทุนเดิม

ประโยชน์ข้อแรกคือ การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกเป็นพื้นที่ที่ประคับประคองเยียวยา และทำความเข้าใจตนเองที่ปลอดภัยและเป็นส่วนตัว ผู้ให้ข้อมูลเกิดประสบการณ์ที่ได้เยียวยาตัวเอง ด้วยตัวเอง ในสภาพแวดล้อมที่รู้สึกปลอดภัยจะเปิดเผยความคิดความรู้สึกเพราะบาง ไม่ต้องกังวลใจ กับความคิดเห็น การตีความ หรือคำตำหนิของคนภายนอก ทั้งกับผู้คนในชีวิตส่วนตัว หรือบุคลากรผู้ให้บริการทางจิตวิทยา

ประโยชน์ข้อถัดมา ผู้ให้ข้อมูลสามารถใช้การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกตนเองเป็น เครื่องมือสื่อสารทดแทนในเรื่องที่ยากหรือลำบากใจจะเอ่ย กับผู้คนใกล้ชิดรอบตัว คนในครอบครัว หรือกับบุคลากรผู้ให้บริการทางจิตวิทยา เช่นจิตแพทย์ เพราะงานเขียนดังกล่าวมาจากการเขียนที่ ซื่อสัตย์และช่วยสะท้อนภาพความคิดความรู้สึกที่แท้จริงของผู้ให้ข้อมูลได้ ข้อมูลที่น่าสนใจในผลวิจัย พบว่าการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกเป็นเครื่องมือที่ใช้ประกอบการรับบริการบำบัดทางจิตวิทยา ได้จริง เพราะเป็นพื้นที่ที่ประคับประคองตนเองและจดบันทึกเก็บข้อมูลสถานะที่เกิดกับตนเองก่อนจะ ได้พบผู้ให้บริการตามนัดหมาย ช่วยให้เกิดการสื่อสารที่ตรงจุดเพื่อให้การบำบัดรักษามีประสิทธิภาพ มากขึ้นได้ ผู้รับบริการรู้สึกว่าได้สื่อสารสิ่งสำคัญ ผู้ให้บริการก็ได้ข้อมูลที่มีประโยชน์จากผู้รับบริการ

ประโยชน์ทั้งสองข้อดังกล่าว สอดคล้องกับการศึกษาของ Phillips และ Rolfe (2016) ที่ ศึกษาประสบการณ์ผู้รับบริการที่เขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกแบบสมัครใจในกระบวนการปรึกษา และพบว่าการเขียนคือพื้นที่ปลอดภัยทางใจของผู้รับบริการ จึงเรียกพื้นที่การเขียนว่า ‘psychological holding station’ หมายถึงพื้นที่ที่ผู้รับบริการใช้ระบายความรู้สึกและสำรวจตัวตน ส่วนต่างๆ เป็นพื้นที่บรรจุประเด็นที่ยังจัดการไม่ได้ หรือตัวตนแท้จริงที่ยังซ่อนไว้ นอกจากนี้ยังเป็น พื้นที่เชื่อมต่อให้ผู้รับบริการได้ทำงานกับตัวเองอย่างต่อเนื่องหลังจบการบำบัดในห้องรับบริการ และ เป็นสิ่งทดแทนเมื่อการสื่อสารด้วยการพูดเป็นเรื่องยาก

แนวคิดพื้นที่ปลอดภัยยังสอดคล้องกับที่ Bolton ได้กล่าวว่าการเขียนควรเป็นพื้นที่อิสระ และกระบวนการเขียนที่ดีเกิดขึ้นเมื่อผู้เขียนไม่ตกอยู่ภายใต้ ‘inner police system’ หรือการ ควบคุมจัดการประสบการณ์จากจิตใต้สำนึก ผู้เขียนจะไม่ถูกปิดกั้นในการลงไปสำรวจความกลัว ความ กังวล หรือความทรงจำที่อยู่ลึกลงไป ซึ่งแท้จริงแล้วก็คือตัวตนและประสบการณ์ส่วนตัวของผู้เขียนเอง

(Bolton, 1999) หรือเรียกอีกอย่างว่า เมื่อพื้นที่การเขียนปลอดภัยเพียงพอ ผู้เขียนก็สามารถเผชิญหน้ากับเรื่องเปราะบางในตนเองท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่รู้สึกวางใจ

ประโยชน์สูงสุดที่ผู้ให้ข้อมูลบางส่วนกล่าวถึงคือ การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกสามารถนำมาต่อยอดเป็นงานสร้างสรรค์ที่ใช้วัตถุภายในตน การได้สะท้อนตัวเองผ่านการเขียนอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลได้ตกตะกอน มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตตนเอง ทำให้สามารถนำข้อมูลเหล่านั้นมาเป็นวัตถุดิบในงานเขียนเชิงสร้างสรรค์ต่อไปได้ เช่นเป็นนิยายที่อิงจากความเข้าใจและประสบการณ์ชีวิตจริง และนอกจากวัตถุดิบข้อมูลแล้ว อีกอย่างที่ผู้ให้ข้อมูลระบุว่าได้รับคือทักษะและกระบวนการที่สามารถเข้าถึงเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตผู้คนได้อย่างละเอียดลึกซึ้ง เพราะการฝึกรับฟังตัวเองผ่านงานเขียนอย่างสม่ำเสมอก็ช่วยให้เข้าใจประสบการณ์ของคนอื่นๆ ได้เช่นกัน

ข้อจำกัดในงานวิจัย

1) งานวิจัยนี้มุ่งศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก ในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีประสบการณ์การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกอย่างสม่ำเสมอ โดยมีเกณฑ์คัดเข้าข้อหนึ่งที่ระบุว่าขอให้เป็นการเขียนอย่างสม่ำเสมอระหว่างได้รับการบำบัดจากจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา โดยเกณฑ์ดังกล่าวเกิดขึ้นเพื่อการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักที่สามารถถ่ายทอดประสบการณ์และการรับรู้ประโยชน์จากการเขียนได้ ตามข้อมูลของ Mordechay, Nir and Eviatar (2019) ที่ระบุว่าผู้ที่ได้รับประโยชน์จากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกคือผู้ที่กำลังสัมผัส เข้าถึง และรับรู้ความหนักหนาของความรู้สึกทางลบในตนเอง ดังนั้นแม้ผู้ให้ข้อมูลหลักจะมีประสบการณ์การเขียนระหว่างที่ได้รับการบำบัด แต่ผลการวิจัยนี้ยังไม่ได้มุ่งสะท้อนถึง ‘ประสบการณ์การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกระหว่างที่ได้รับการบำบัดทางจิตวิทยา’ อย่างเต็มรูปแบบ ผลการวิจัยนี้สะท้อนถึงประสบการณ์การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกที่เริ่มต้นตั้งแต่จุดเริ่มต้นในการเขียน กระบวนการที่ดำเนินไปในจิตใจ และผลจากการเขียนที่ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ จึงถือว่าเป็นข้อมูลพื้นฐานที่ช่วยสนับสนุนว่าผู้สนใจและบุคลากรด้านจิตวิทยาที่สนใจสามารถนำไปปรับใช้กับผู้รับบริการชาวไทย แต่ยังไม่สามารถให้รายละเอียดประสบการณ์อย่างเฉพาะเจาะจงของคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งได้ ระหว่างผู้รับบริการด้านจิตวิทยาและผู้ที่ไม่ใช่ผู้รับบริการด้านจิตวิทยา

2) งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพที่ใช้วิธีศึกษาแบบวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ เก็บข้อมูลสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลหลักที่ผ่านการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive

sampling) เพื่อคัดเลือกเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ที่ตรงกับสิ่งที่ผู้วิจัยศึกษา นั่นคือมีประสบการณ์การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกอย่างสม่ำเสมอมาก่อน และรับรู้จากประสบการณ์ได้ว่าเป็นการเขียนที่มีการสะท้อน สำนวน ใคร่ครวญ เพิ่มความตระหนักรู้และเยียวยาตนเอง ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงสะท้อนภาพประสบการณ์เชิงลึกของผู้มีประสบการณ์การเขียนในกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็ก และไม่สามารถสะท้อนประสบการณ์การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลของบริษัทอื่นๆ เช่น กลุ่มที่ไม่เคยมีประสบการณ์การเขียน เป็นมือใหม่ที่เพิ่งหัดทำความรู้จักกับเครื่องมือชนิดนี้ หรือกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่อาจเคยทดลองเครื่องมือการเขียนชนิดนี้แล้วตัดสินใจเลิกกิจกรรมในเวลาถัดมา

3) นอกจากนี้แล้ว ตัวผู้วิจัยเองก็เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกเช่นกัน การบอกเล่าเนื้อหาทั้งหมดในงานวิจัยฉบับนี้จึงถูกสะท้อนผ่านการตีความของผู้มีประสบการณ์ในการเขียนอีกชั้นหนึ่ง และแม้จะได้เตรียมตัวและศึกษาการทำวิจัยในฐานะนักวิจัยมาแล้ว แต่เมื่อกระบวนการทำวิจัยทั้งหมดเสร็จสิ้น ผู้วิจัยได้ตระหนักว่า จุดยืน ความเชื่อ และประสบการณ์เดิมในฐานะคนจัดบันทึกและนักเขียนของผู้วิจัยก็ยังมีผลต่อขอบเขตการนำเสนอเนื้อหา อยู่ไม่มากนักน้อยตลอดระยะเวลาการทำงาน ดังนั้นขอให้ผู้อ่านมีอิสระที่จะรับรู้และตีความเนื้อหาที่ถูกถ่ายทอดลงในงานวิจัยฉบับนี้ตามกรอบประสบการณ์ของตนเองเช่นกัน

4) ในผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมด 6 คน เป็นเพศหญิง 5 คนและเพศชาย 1 คน ข้อมูลส่วนใหญ่ที่ค้นพบในงานวิจัยนี้จึงเป็นข้อมูลผ่านประสบการณ์ในบริบทของความเป็นเพศหญิง เช่น การเป็นลูกสาวในครอบครัว การเติบโตภายใต้ค่านิยมที่สังคมกำหนดต่อเพศหญิง ความทุกข์ที่ได้เกิดหญิงหรือเพศหญิงต้องเผชิญ และอาจสะท้อนรูปแบบการใช้ภาษาและการแสดงออกความรู้สึกที่แตกต่างกัน งานวิจัยนี้จึงยังไม่สามารถสะท้อนประสบการณ์เฉพาะตัวในการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกของบุคคลเพศชายในสังคมไทยได้

5) งานวิจัยนี้เก็บข้อมูลระหว่างที่มีสถานการณ์โรคโควิด-19 แพร่ระบาด ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์เก็บข้อมูลแบบพบหน้ากับผู้ให้ข้อมูล 2 ราย และเก็บข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์ผ่านวิดีโอคอลอีก 4 ราย การสัมภาษณ์ผ่านช่องทางออนไลน์มีข้อจำกัดทางเทคโนโลยีบางประการ เช่น ไม่สามารถเห็นภาษากายหรือท่าทางของผู้ให้ข้อมูลได้ชัดเจน หรือสัญญาณอินเทอร์เน็ตขัดข้องระหว่างให้สัมภาษณ์ ทำให้การพูดคุยบางจังหวะไม่ต่อเนื่อง หรือมีบางถ้อยคำตกหล่นขาดหาย ที่แม้ไม่ส่งผลกระทบต่อใจความสำคัญแต่ก็ทำให้ความสั่นไหวในการพูดคุยลดน้อยลง และส่งผลให้ผู้วิจัยเกิดความรู้สึกกังวลประหม่าเล็กน้อยระหว่างเก็บข้อมูล

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต

1) ควรมีการศึกษาการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลชาวไทยที่เฉพาะเจาะจงยิ่งขึ้น ได้แก่ การศึกษาประสบการณ์การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกที่ใช้ประกอบการบำบัดเชิงจิตวิทยาโดยเฉพาะ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการมีเครื่องมือการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกร่วมกับการบำบัดด้วยการพูดคุย ว่าสามารถช่วยให้กระบวนการเยียวยาเป็นไปอย่างกระชับและประหยัดเวลาได้จริงไหม การเขียนมีบทบาทในการบำบัดอย่างไรบ้าง

2) ถัดมา ควรมีการศึกษาประสบการณ์การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในกลุ่มผู้รับบริการบำบัด ซึ่งเป็นกลุ่มที่กำลังสัมผัสได้ถึงความทุกข์ในตนเอง เพื่อศึกษาบทบาทเครื่องมือการเขียนนี้ในฐานะพื้นที่การดูแลตัวเองเบื้องต้นในผู้ที่ยังมีข้อจำกัดในการเข้ารับบริการ ทั้งในแง่ทุนทรัพย์ ระยะเวลาการคอยรับบริการ และช่องทางการเข้าถึงบริการอย่างสะดวก และเพื่อให้ทราบถึงประสิทธิผลของเครื่องมือในฐานะพื้นที่ตั้งหลัก โดยเฉพาะเมื่อเขียนโดยคนที่อาจยังไม่เคยมีประสบการณ์การเขียนใดๆ มาก่อน

3) อีกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่น่าสนใจคือ ศึกษาประสบการณ์ในกลุ่มผู้ที่เลือกใช้การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกเยียวยาตนเองเพียงวิธีเดียว (อาจผ่านการเข้ารับการบำบัดทางจิตวิทยามาก่อนหรือไม่ก็ได้) เพื่อให้ทราบถึงกระบวนการเชิงลึกที่เกิดขึ้นในการเขียนและประสิทธิผลหากใช้การเขียนเป็นเครื่องมือดูแลตัวเองแบบเดียวๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์สำหรับกลุ่มผู้รับบริการที่ต้องการทำงานกับตนเองด้วยเครื่องมือนี้ รวมถึงกลุ่มที่อาจมีความวิตกกังวลในการพบผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต เช่น กลัวการถูกตัดสิน หรือการตีตรา เนื่องจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกเป็นเครื่องมือการดูแลตัวเองที่อาจมีประสิทธิผลกับกลุ่มประชากรที่ไม่ยินดีหรือไม่สะดวกเข้ารับบริการ (Smyth & Helm, 2003)

4) นอกจากแบ่งตามเงื่อนไขการเข้ารับบริการด้านสุขภาพจิต ผู้วิจัยเสนอว่าเราสามารถเจาะจงที่จะศึกษาประสบการณ์ในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลเพศชาย ซึ่งเป็นกลุ่มที่ยังมีกำแพงในการแสดงออกความคิดความรู้สึกต่างไปจากเพศหญิง และเข้ารับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตในอัตราที่ต่ำกว่า เพื่อให้ทราบว่าหากมีพื้นที่ปลอดภัยที่สามารถปลดปล่อยความคิดและความรู้สึกออกมาได้อย่างตรงไปตรงมา ประสบการณ์การเขียนของพวกเขาจะเป็นอย่างไร นอกจากนี้ในอนาคตยังสามารถเจาะจงศึกษาประสบการณ์ในกลุ่มอัตลักษณ์ทางเพศหลากหลาย เนื่องจากเป็นกลุ่มที่ยังถูกกดทับทางสังคมและอาจมีระดับความเคารพตนเองต่ำ

5) ในการศึกษาประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลชาวไทยที่จำเพาะเจาะจงกลุ่มมากขึ้นตามที่กล่าวไป ควรมีการศึกษาผลเสียหรือผลกระทบทางลบที่เกิดขึ้นระหว่างการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกร่วมด้วย เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลแต่ละกลุ่มย่อมมีธรรมชาติและพื้นเพประสบการณ์ที่จะเชื่อมโยงกับการเขียนและการเปิดเผยความรู้สึกผ่านการเขียนต่างกัน รวมถึงเขียนในบริบทที่มีรายละเอียดต่างกัน (เช่นมีหรือไม่มีนักบำบัดช่วยเอื้อกระบวนการ) เพื่อให้เรามีข้อมูลเพิ่มเติมว่าการเขียนในบริบทหรือเงื่อนไขแบบไหนจะส่งผลอย่างไรกับผู้ให้ข้อมูลแต่ละกลุ่ม แบบไหนการเขียนจะเป็นประโยชน์มาก แบบไหนจะเป็นประโยชน์น้อยหรือมีผลเสีย ตามแนวทางการศึกษาเครื่องมือการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในยุคหลังที่พยายามศึกษาบริบทที่มีผลต่อการเขียน สอดคล้องกับที่ Smyth and Helm (2003) สรุปไว้ว่างานวิจัยในอนาคตควรศึกษาตัวแปรที่มีผลต่อการเขียน ทั้งในตัวบุคคล หรือในสถานการณ์ และไม่ควรมองว่าการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกเป็นเครื่องมือแก้ปัญหาที่ใช้การได้ในทุกบริบทหรือทุกคน (one size fits all)

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้

1) ผู้ที่สนใจนำการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกไปใช้ในบริบทการดูแลตัวเองในชีวิตประจำวัน หรือนำไปประกอบการรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา อาจเริ่มต้นด้วยการหาพื้นที่ที่เป็นส่วนตัวและไม่ถูกรบกวน แล้วทดลองเขียนโดยอิสระ (โดยไม่ต้องกังวลถึงความถูกต้องเรื่องการสะกดคำหรือรูปประโยค) ครั้งละอย่างน้อย 15 นาที เป็นจำนวน 3 ครั้งขึ้นไป ซึ่งเวลา 15 นาทีอย่างน้อย 3 ครั้งนั้น เป็นเวลาการเขียนขั้นต่ำที่ผู้เชี่ยวชาญด้านการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก Pennebaker (2000 อ้างถึงใน Frattaroli, 2006) แนะนำไว้ เพื่อให้เกิดกรอบเวลาที่นานเพียงพอจะเกิดกระบวนการทำงานกับประเด็นในใจ โดยเฉพาะเมื่อเป็นการเอ่ยถึงเรื่องที่ไม่สบายใจ ส่วนอีกคำแนะนำหนึ่งในการวางแผนเวลาของ Smyth and Helm (2003) คือ อาจเผื่อเวลาไว้สัก 30-45 นาทีต่อการเขียนหนึ่งครั้ง เพื่อให้มีเวลาเขียนจริงๆ 20-30 นาที และได้ใช้เวลาตกตะกอนกับตัวเองหลังเขียนเสร็จ

ทั้งนี้ให้ผู้เขียนระลึกเสมอว่าการกำหนดกรอบเวลาคือการกำหนดขอบเขตให้ได้เปิดเผยประสบการณ์ภายในแต่ไม่มากเกินไปจนรู้สึกท่วมท้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงอยากเน้นย้ำว่าหากเขียนแล้วรู้สึกไม่สบายใจที่จะไปต่อก็สามารถตัดสินใจหยุดเขียนได้เองเสมอ เพราะประเด็นสำคัญในการเขียนคือการที่ผู้เขียนสามารถกำหนดกิจกรรมการดูแลตัวเองด้วยตัวเองได้ (Wright & Chung, 2001) แต่หากเขียน

ถึงเนื้อหาเรื่องดังกล่าวหมดแล้วแต่ยังไม่หมดเวลา Pennebaker (2010) แนะนำให้เขียนถึงเรื่องเดิมซ้ำได้จนกว่าจะครบเวลา และหากอิงจากผลการวิจัยฉบับนี้ การเขียนถึงประเด็นหนึ่งๆ อาจต่อยอดไปถึงเรื่องอื่นๆ ที่เป็นเรื่องสำคัญที่เชื่อมโยงถึงกัน ดังนั้นหากพร้อมไปต่อก็ลองใช้เวลาเขียนจนครบกำหนดที่ตั้งไว้ได้

ส่วนระยะห่างต่อครั้งนั้น ผู้เขียนสามารถวางแผนให้ยืดหยุ่นกับตัวเองได้ (Smyth & Pennebaker, 2008) โดยระยะห่างสามารถเป็นได้ตั้งแต่เว้นช่วงทีละ 10 นาที จนถึงห่างสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่ระยะห่าง 1-2 วันคือระยะที่แนะนำ (Pennebaker, 2010) เมื่ออิงจากผลวิจัยฉบับนี้ประกอบกัน ผู้วิจัยเห็นตรงกันว่าอาจเลือกเขียนวันละครั้ง สัปดาห์ละครั้ง (หรือแม้แต่เดือนละครั้ง) ตามความต้องการหรือความสะดวก เพราะสิ่งสำคัญคือการปรับช่วงเวลาการเขียนให้เหมาะสมตามข้อจำกัดของสถานการณ์ (Smyth & Helm, 2003)

ด้านเนื้อหาการเขียน เมื่ออิงจากผลวิจัยที่ค้นพบ ผู้เขียนจะกำหนดหัวข้อการเขียนที่จำเพาะเจาะจงหรือไม่ก็ได้ ตามแต่จุดประสงค์และความต้องการ แต่อย่างไรก็ตาม สิ่งที่น่าผู้ให้ข้อมูลมาสู่การเขียนหรือกระตุ้นให้รู้สึกอยากเขียนมักเป็นเรื่องสำคัญต่อความรู้สึกในแง่ใดแง่หนึ่งตามธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นความทุกข์ ความไม่สบายใจ สถานการณ์ที่กำลังหาทางออก หรือแง่มุมความเข้าใจที่ตกตะกอนได้จากเรื่องที่เคยไม่สบายใจอยู่ก่อนหน้า หากรับรู้ถึงเรื่องหรือประเด็นใดที่ชัดเจนขึ้นมาและพร้อมจะถ่ายทอดก็เลือกเขียนเรื่องนั้นได้ในสภาพแวดล้อมและกรอบเวลาที่เหมาะสม ข้อมูลที่ค้นพบนี้สอดคล้องกับที่ Pennebaker (2010) ได้ระบุว่าให้เปิดกว้างสำหรับหัวข้อการเขียนไว้ก่อน และเป็น การดีหากได้เขียนถึงเรื่องที่รู้สึกกังวลจิตใจ และไม่จำเป็นต้องเขียนถึงเรื่องอะไร ขอให้ลองสำรวจและเขียนถึงทั้งความคิดและความรู้สึกข้างในลึกๆ ต่อเรื่องราวหรือประเด็นที่สำคัญของชีวิต และลองสำรวจต่อว่าประเด็นนั้นเกี่ยวเนื่องกับมิติต่างๆ ในชีวิตอย่างไร เช่น มิติวัยเด็ก ความสัมพันธ์ ตัวตนที่เป็น ตัวตนที่อยากเป็น ฯลฯ (Smyth & Helm, 2003)

และเมื่อเขียนเสร็จแล้วลองทิ้งไว้ช่วงเวลาหนึ่งก่อนกลับมาอ่านซ้ำ ตามกระบวนการทบทวนสิ่งที่เขียนซึ่งแนะนำโดย Thompson (2011) และ Adams (2013) โดยผู้วิจัยแนะนำให้สำรวจตัวเองจากการได้เขียนและได้อ่าน ว่ามีคำใด ประโยคใด ข้อมูลประเด็นใดใหม่ ที่ได้เกิดการสำรวจเพิ่มเติมได้ประโยชน์ในการเข้าใจตนเองมากขึ้น หรือมีความรู้สึกบางส่วนที่เปลี่ยนไประหว่างเขียนหรือไม่ เช่น รู้สึกปลดปล่อย รู้สึกสงบ รู้สึกเศร้า ฯลฯ โดยจะเขียนสรุปเนื้อหาหรือความรู้สึกที่สังเกตได้อีกครั้งก็ได้เช่นกันหากต้องการ ในแง่มุมนี้จากผลวิจัยฉบับนี้พบว่าผู้ให้ข้อมูลรับรู้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นใน

ตนเองหลังได้อ่านสิ่งที่เขียนซ้ำเมื่อเวลาผ่านไป ช่วยให้เห็นเรื่องราวชีวิตของตนเองที่เชื่อมโยง
ต่อเนื่องกันและสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงทางบวกได้

หากทำกระบวนการเขียนรู้สึกว่าได้ประโยชน์ในแง่ใดแง่หนึ่ง ไม่ว่าจะ เป็นทางอารมณ์
ความรู้สึก ทางความคิด หรือเกิดการรับรู้ทางบวกต่อตัวตน ผู้เขียนสามารถทำกิจกรรมการเขียน
สะท้อนความคิดความรู้สึกได้อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอตามความสะดวกหรือความต้องการ และอีก
ตัวเลือกหนึ่งสำหรับผู้สนใจคือการเขียนผ่านหนังสือแบบฝึกหัด workbook ที่ออกแบบมาเพื่อให้เขียน
สะท้อนความคิดความรู้สึกโดยเฉพาะ ซึ่งมีการศึกษาพบว่าการเขียนผ่านหนังสือแบบฝึกหัดมี
ประสิทธิภาพในการดูแลสุขภาพทั้งกายและใจ (Smyth & L'Abate, 2001 อ้างถึงใน Smyth &
Helm, 2003)

แต่หากพบว่าเขียนแล้วยังมีประเด็นประจักษ์ที่ต้องการความช่วยเหลือและดูแล การเอ่ย
หรือเล่าถึงก่อให้เกิดความรู้สึกทางลบเข้มข้นและเมื่อเขียนเสร็จแล้วก็ไม่คลี่คลาย หรือพบว่ามีการ
ตัดสินใจในประสบการณ์ที่เจ็บปวด แนะนำหยุดเขียนชั่วคราว ปรับเปลี่ยนไปดูแล
ความรู้สึกด้วยกิจกรรมอื่นๆ หรือการพูดคุยกับบุคคลที่ไว้วางใจ และขอรับการปรึกษาจากผู้ให้บริการ
บำบัด เช่นจิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยา เพื่อเริ่มต้นกระบวนการดูแลตนเองที่สาเหตุต้นตอ และป้องกัน
ไม่ให้เกิดการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกกลายเป็นการเน้นย้ำการตำหนิตนเอง

2) สำหรับการใช้ในการเขียนร่วมกระบวนการบำบัด จากผลการวิจัยนี้ ผู้วิจัยเสนอว่าจุดแข็ง
ของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกคือกระบวนการที่เอื้อให้ผู้รับบริการเกิดการสำรวจตนเอง เกิด
ความตระหนักรู้ในสถานะที่เป็นอยู่ และได้ข้อมูลที่กระจ่างชัดเกี่ยวกับตนเองมากขึ้น และในบริบทของ
การบำบัดแล้ว การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกคือเครื่องมือที่มีพลังช่วยให้นักบำบัดเองเข้าใจ
ประสบการณ์ในการบำบัดของผู้รับบริการ และช่วยติดตามการเปลี่ยนแปลงของตัวตนและเส้นเรื่อง
(narratives) ของผู้รับบริการระหว่างได้รับการบำบัดได้ (Cummings et al., 2014)

หากสนใจอยากนำเครื่องมือนี้มาใช้ร่วมกับกระบวนการบำบัด ผู้วิจัยขอเสนอให้จิตแพทย์
นักจิตวิทยา และนักจิตบำบัด พิจารณาประเด็นดังต่อไปนี้

เบื้องต้นควรสอบถามความสมัครใจ ความสนใจ และความพร้อมของผู้รับบริการเสียก่อน
เพราะแม้ผลวิจัยนี้จะพบว่าการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกมีประโยชน์ในแง่มุมมองต่างๆ กับกลุ่มผู้ให้

ข้อมูล แต่ในความเป็นจริงผู้รับบริการมีประสบการณ์และอยู่ในสถานะที่แตกต่างหลากหลาย บางรายอาจไม่ถนัดหรือรู้สึกไม่พร้อมที่จะถ่ายทอดเรื่องราวผ่านการเขียน

สำหรับผู้รับบริการทั่วไป บุคลากรทางสุขภาพจิตสามารถส่งเสริมให้ผู้รับบริการใช้การเขียนเพื่อสำรวจตัวเองอย่างสม่ำเสมอระหว่างการบำบัด เพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเองและรู้เท่าทันความคิดความรู้สึก โดยสามารถสอบถามความสมัครใจผู้รับบริการเพิ่มเติมและวางแผนการทำงานร่วมกัน เพื่อเลือกว่าจะใช้เป็นพื้นที่ดูแลตัวเองระหว่างครั้งการบำบัดที่ไม่ได้พบกัน หรือใช้การเขียนเพื่อประกอบการบำบัดในเซสชันด้วย

ในส่วนกิจกรรมการเขียนระหว่างครั้งการบำบัด จุดประสงค์หลักมักเป็นไปเพื่อให้ผู้รับบริการได้หั่นสำรวจและดูแลความคิดความรู้สึกตัวเองเมื่อไม่ได้พบนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ โดย Cummings et al. (2014) ระบุว่า การเขียนช่วยในการประมวลอารมณ์ (emotional processing) ระหว่างครั้งการบำบัด ซึ่งการประมวลอารมณ์เป็นหนึ่งในตัวบ่งชี้ทำนายประโยชน์ที่ผู้รับบริการจะได้รับในการบำบัดหลากหลายรูปแบบ โดยการเขียนยังช่วยติดตามความคืบหน้าของกระบวนการบำบัดที่ผ่านการประเมินจากตัวผู้รับบริการเอง เอื้อให้นักบำบัดดูแลผู้รับบริการที่มีความเสี่ยงสูงได้ทันท่วงที และเมื่อถูกออกแบบการใช้งานให้เข้ากับบริบทแล้ว เครื่องมือการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกจะช่วยทำหน้าที่เป็นแหล่งข้อมูลและเป็น 'สะพาน' เชื่อมระหว่างครั้งการบำบัดรวมถึงเชื่อมกับชีวิตประจำวันของผู้รับบริการเอง

นักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์สามารถแนะนำให้ผู้รับบริการเขียนบันทึกสะท้อนความคิดความรู้สึกอย่างสม่ำเสมอ โดยเริ่มจากความถี่และระยะเวลาครั้งละอย่างน้อย 15 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งขึ้นไป (Pennebaker, 2010) โดยผู้วิจัยเสนอเพิ่มเติมว่าอาจยาวกว่า 15 นาทีและมากกว่า 3 ครั้ง ได้หากผู้รับบริการยังรู้สึกที่ได้รับประโยชน์หรือเกิดความเข้าใจใหม่ๆ เพิ่มเติม และให้นักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์อธิบายถึงความสำคัญของกรอบเวลาดังกล่าวด้วยว่าเป็นไปเพื่อให้มีเวลาเกิดกระบวนการทำงานกับประเด็นเรื่องราวที่เพียงพอ เพื่อไม่ให้ผู้รับบริการยึดกฎทางเวลาอย่างตายตัวจนรู้สึกถึงเครียดกับกิจกรรม

ส่วนช่วงเวลาที่จะเริ่มเขียน มีคำแนะนำของ Pennebaker (2010) ที่ระบุว่าไม่แนะนำให้เขียนทันทีที่หลังเกิดสถานะที่ไม่สบายใจ (emotional upheaval) และคำแนะนำของ Kállay (2015) ที่ระบุว่าไม่แนะนำให้เขียนทันทีหลังมีเหตุการณ์เจ็บปวดเข้ามาปะทะ โดย Pennebaker ให้เหตุผลว่าปัจจัยที่มีผลต่อประเด็นนี้คือ ธรรมชาติของตัวเรื่องราวที่เจ็บปวด (trauma) รวมถึงตัวธรรมชาติของ

ตัวผู้รับบริการเอง ในบางรายที่มีความต้องการจะเขียนทันทีนั้นพบว่ามียางานว่าได้รับประโยชน์ แต่จากการศึกษาแล้วหากกำหนดให้เขียนถึงเหตุการณ์ที่ไม่สบายใจรวดเร็วเกินไป ก็อาจไม่เป็นประโยชน์ หรือมีโทษได้

ในอีกกรณีหนึ่ง การให้เขียนถึงเรื่องราวไม่สบายใจที่ผ่านพ้นมาหลายปีแล้วก็อาจไม่เป็นประโยชน์เท่าที่ควรหากผู้รับบริการไม่ค่อยได้นึกถึงเรื่องนั้นแล้ว และจะกลายเป็นการขุดความคิดและประสบการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาขึ้นมาเปล่าๆ ดังนั้นช่วงเวลาที่เหมาะสมคือแนะนำให้ผู้รับบริการเริ่มเขียนในจังหวะที่พบว่าเริ่มคิดหมกมุ่นกับเรื่องนั้น ‘มากเกินไป’ โดยให้พิจารณาจากความเข้มข้นของตัวเรื่องและบริบทสถานการณ์ร่วมด้วยได้ (Pennebaker, 2010)

ความคิดเห็นของ Pennebaker นั้นเป็นมุมมองเมื่อพิจารณาจากการศึกษาเชิงทดลองจำนวนมาก ผู้วิจัยขอเสนอเพิ่มเติมโดยอิงจากผลวิจัยและข้อมูลที่สอดคล้องกันว่า จิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาสามารถให้คำแนะนำในการเริ่มต้นเขียนว่า เมื่อไหร่ที่ผู้รับบริการรับรู้ว่ามีเรื่องกวนใจ คิดวนเวียน หรือรู้สึกค้างคา ทำให้รู้สึกอึดอัด เสียสมาธิ และต้องการถ่ายทอดทำความเข้าใจ อยากสำรวจทางออก เมื่อนั้นก็เริ่มพิจารณาที่จะเขียนได้ ผู้วิจัยมองว่าการให้คำแนะนำลักษณะนี้คือการชวนผู้รับบริการกลับมาสำรวจสภาวะภายในตนเอง และตั้งต้นจากความต้องการและความสมัครใจของตนเอง (ซึ่งย่อมแตกต่างกันไปตามผู้รับบริการแต่ละราย) มากกว่าจะกำหนดตายตัวว่าต้องเขียนโดยทิ้งระยะห่างจากตัวเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนานแค่ไหนจึงจะเหมาะสมที่สุด ประกอบกับที่ Frattaroli (2006) ศึกษาพบว่าการเจาะจงเวลาของเหตุการณ์ไม่มีผลต่อประสิทธิผลจากการเขียนแต่อย่างใด ดังนั้นแม้จะเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นนานหลายปีแล้ว แต่หากมีสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เหตุการณ์นั้นกลับมารบกวนใหม่ ก็ยังสามารถเขียนถึงได้ แต่อย่างไรก็ดี ผู้วิจัยเห็นด้วยว่า การได้ทิ้งช่วงหลังเหตุการณ์ที่เข้มข้นเกิดขึ้นสดๆ ร้อนๆ อาจช่วยให้ผู้รับบริการได้มีเวลาตั้งสติตั้งหลัก และดำเนินกระบวนการสำรวจเรื่องราวผ่านการเขียนเมื่อรู้สึกพร้อมจริงๆ จึงส่งผลให้การเขียนเกิดประโยชน์ได้มากกว่าการเขียนในภาวะที่ร้อนรนจนไม่พร้อมสำรวจเรื่องราว

ทั้งนี้ นักจิตวิทยาและจิตแพทย์ควรแนะนำวิธีการดูแลตัวเอง เมื่อผู้รับบริการเกิดอารมณ์ท่วมท้นจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก โดยสามารถให้ข้อมูลว่าเป็นสภาวะสั้นไหวที่เกิดขึ้นได้เมื่อได้ระบายถ่ายทอดประสบการณ์ที่เข้มข้น และแนะนำเทคนิคการตั้งหลักไปควบคู่กันเพื่อให้ผู้รับบริการใช้ดูแลตัวเองหลังการเขียน รวมทั้งเน้นย้ำไปควบคู่กันเสมอว่าผู้รับบริการมีสิทธิหยุดกระบวนการเขียน

ด้วยตัวเองในทุกครั้งเมื่อรู้สึกไม่พร้อมไปต่อ รวมทั้งมีสิทธินำสิ่งที่เกิดขึ้นมาปรึกษากับผู้บำบัดได้เสมอ เมื่อพร้อมและต้องการ

เมื่อใช้กิจกรรมการเขียนประกอบครั้งการบำบัดหรือประกอบทำให้คำปรึกษา มีคำแนะนำว่า ผู้รับบริการไม่จำเป็นต้องอ่านสิ่งที่เขียนให้นักบำบัดฟัง แต่เน้นให้กระบวนการเขียนที่เกิดขึ้นเป็นไป เพื่อผู้รับบริการเพียงคนเดียวเท่านั้น โดยหากผู้รับบริการต้องการเล่าก็สามารถเล่าถึงสิ่งที่เขียนได้โดยไม่ต้องอ่าน เพื่อให้มีอิสระในการบอกเล่าเนื้อหาเท่าที่ต้องการ และเจาะจงถึงประเด็นที่อยากพูดถึงในการบำบัดได้ (Pennebaker, 2010) อีกมิติหนึ่งที่น่าสนใจเช่นกันคือ การเขียนสามารถสะท้อนความสัมพันธ์เชิงบำบัดระหว่างนักบำบัดกับผู้รับบริการได้ โดยมีกรณีที่ผู้รับบริการบางรายเล่าถึงการเขียนเกี่ยวกับประเด็นที่กลัวจะถูกตัดสินในการบำบัด หรือบางเรื่องที่ไม่กล้าบอกเล่าต่อหน้านักบำบัด นักบำบัดอาจใช้โอกาสนี้ในการพูดคุยประเด็นต่างๆ เหล่านี้กับผู้รับบริการได้ (Cummings et al., 2014)

ทั้งนี้ ในการนำเครื่องมือการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกมาใช้ประกอบการบำบัด บุคลากรด้านจิตวิทยาควรมีพูดคุยตกลงกับผู้รับบริการเกี่ยวกับระดับขอบเขตการแบ่งปันข้อมูลจากงานเขียนที่ผู้รับบริการสะดวกและสบายใจ (เช่น ผู้รับบริการอาจไม่ต้องการให้นักบำบัดบันทึกข้อมูลจากการเขียนเป็นส่วนหนึ่งของประวัติการรักษา) รวมทั้งควรปรึกษาเพื่อขอความยินยอม (informed consent) ในการใช้เครื่องมือนี้ร่วมกับการบำบัดก่อนจะใช้งานจริงด้วย (Cummings et al., 2014)

สิ่งสำคัญอีกอย่างคือ ควรมีคำแนะนำให้ผู้รับบริการดูแลและจัดเก็บชิ้นงานเขียนให้เป็นส่วนตัวที่สุด ไม่ให้ถูกอ่านหรือถูกเปิดเผยโดยคนใกล้ชิด (Pennebaker, 2010) ซึ่งในผลการวิจัยนี้ก็พบประเด็นนี้ในผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งที่บันทึกถูกคนในครอบครัวนำไปอ่านและทำให้เกิดความรู้สึกเจ็บปวดจากความคิดเห็นของผู้อ่าน

นอกจากข้อควรรู้พื้นฐานแล้ว ในเชิงเทคนิคการเขียน จิตแพทย์หรือนักจิตบำบัดสามารถนำ การเขียนไปปรับใช้ได้หลายรูปแบบ เช่น

- การเขียนโดยอิสระอย่างสั้นๆ เพื่อสำรวจสภาวะความคิดความรู้สึกก่อนเริ่มต้นพูดคุยปรึกษา โดย Pennebaker (2010) มีคำแนะนำว่าอาจใช้เวลา 5-10 นาทีก่อนเริ่มเซสชันเพื่อให้ผู้รับบริการเขียนถึงประเด็นที่รบกวนอยู่มากที่สุดและเป็นการเขียนในพื้นที่ส่วนตัวหรือในห้องรอรับบริการ ซึ่งพบว่าช่วยให้ผู้รับบริการเข้าเรื่องได้ไวขึ้นเมื่อการบำบัดเริ่มต้น หรืออีกแบบคืออาจใช้เพื่อกำหนดประเด็นการทำงานของเซสชันนั้นๆ ร่วมกัน (Cummings et al., 2014) ผู้วิจัยเสนอเพิ่มเติม

ว่าสามารถนำการเขียนโดยอิสระมาใช้ในช่วงปิดท้ายการบำบัดนั้นๆ ได้เช่นกันเพื่อให้ผู้รับบริการได้สรุปประเด็นหรือความเข้าใจที่สำคัญในวันนั้น โดยจะให้ผู้รับบริการเขียนระหว่างยังอยู่ในเซสชัน หรือหลังจากเซสชันไปแล้วก็ได้ ขึ้นอยู่กับการตกลงการทำงานร่วมกันระหว่างผู้รับบริการและนักบำบัด

- นอกจากการเขียนแบบอิสระ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา นักจิตบำบัด สามารถพิจารณาการเขียนแบบมีหัวข้อ คำถาม หรือข้อความสำคัญ (Quotation) ที่สอดคล้องกับโจทย์การทำงานหรือประเด็นที่ผู้เขียนหรือผู้รับบริการให้ความสนใจอยู่ การมีหัวข้อหรือคำถามนั้นเปรียบเหมือนสปริงบอร์ด (springboard) ที่ช่วยให้มีทิศทางในการเขียนว่าจะสำรวจในเรื่องใด (Adams, 1990) โดยผู้วิจัยเสนอว่าให้พูดคุยร่วมกับผู้รับบริการเพื่อตั้งต้นโจทย์การเขียนร่วมกัน เช่น โจทย์เพื่อสำรวจทางเลือก จุดมุ่งหมาย สิ่งสำคัญหรือคุณค่าที่ผู้รับบริการยึดถือ สำหรับผู้รับบริการที่กำลังวางแผนชีวิต เป็นต้น

- สำหรับการเขียนที่กล่าวถึงเรื่องที่รบกวนจิตใจ ขอให้ส่งเสริมให้ผู้รับบริการเลือกประเด็นนั้นๆ ด้วยตนเอง จิตแพทย์หรือนักบำบัดไม่ควรคิดแทน (Pennebaker, 2010)

- จากผลวิจัยที่พบว่าผู้ให้ข้อมูลได้พัฒนาความสัมพันธ์ต่อตนเองที่ดียิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงขอเสนอหัวข้อการเขียนเพิ่มเติมเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีของผู้รับบริการ เช่น โจทย์การเขียนเกี่ยวกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง (self-compassion) โจทย์การเขียนเกี่ยวกับความรู้สึกขอบคุณอย่างลึกซึ้ง (gratitude) โดยหัวข้อความเมตตากรุณาต่อตนเอง และการยอมรับตัวเอง (self-acceptance) เป็นหนึ่งในหัวข้อที่ Guo (2023) เสนอว่าสอดคล้องกับวัฒนธรรมเอเชียตะวันออกที่เชื่อในพลังของจักรวาลที่กว้างไกลไปกว่าแค่การควบคุมจากตัวบุคคล

- ทั้งนี้ นักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์สามารถปรับโจทย์การเขียนให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การบำบัดหรือทฤษฎีการบำบัดที่ตนใช้ได้ (Riordan, 1996) โดยการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกสามารถใช้เป็นส่วนเสริมได้กับการบำบัดทุกรูปแบบ (therapeutic orientation) (Cummings et al., 2014) และเมื่อทดลองกิจกรรมการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกแล้ว ควรมีการประเมินร่วมกับผู้รับบริการว่าการเขียนเป็นประโยชน์กับผู้รับบริการไหม อย่างไรบ้าง (Pennebaker, 2010)

- สำหรับผู้รับบริการที่ยังเป็นเด็ก มีบทความการศึกษาแบบ meta-analytic โดย Travagin, Margola and Revenson (2015) ที่ศึกษาพบว่าการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกให้ประสิทธิผลในทางบวกขนาดเล็กต่อสุขภาพของเด็กวัย 10-18 ปี สิ่งสำคัญจึงเป็นการปรับและประยุกต์โจทย์การเขียนแบบดั้งเดิมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและลดผลทางลบที่อาจเกิดขึ้นได้ ผู้วิจัยเสนอว่าบุคลากรด้าน

สุขภาพจิตที่สนใจควรศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเขียนในกลุ่มผู้ที่มีอายุน้อยและมีมิติที่การเขียนส่งผลต่อชีวิตการเรียนการศึกษาร่วมด้วย

- สำหรับจิตแพทย์ นักจิตวิทยา หรือนักจิตบำบัด ที่ต้องการนำการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกไปทำงานกับผู้รับบริการที่เป็นผู้ป่วย ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อรองรับความต้องการและปรับรายละเอียดให้เหมาะสมกับสถานะที่ผู้เขียนเผชิญ โดยจากการศึกษาของ Kupeli et al. (2019) ที่ศึกษาประสิทธิภาพของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในกลุ่มผู้ป่วยระยะลุกลาม (advanced disease) มีข้อเสนอแนะว่า ควรวางแผนออกแบบกระบวนการเปิดเผยอารมณ์ความรู้สึกที่คำนึงถึงความต้องการเฉพาะของกลุ่มบุคคลเหล่านั้นก่อน ไม่ว่าจะเป็น ความถี่ พื้นที่เพื่อจัดเซสชัน คำแนะนำในการเปิดเผยอารมณ์ความรู้สึก การสนับสนุนทางอารมณ์ (emotional support) และควรตัดสินใจเสียก่อนว่าการเปิดเผยเรื่องราวจะเกิดขึ้นผ่านการเล่าปากเปล่าหรือการเขียน (Kupeli et al., 2019) กล่าวโดยสรุปคือการใช้ต้องมี การตัดสินใจเพื่อใช้งานและออกแบบกระบวนการให้เหมาะสมทุกครั้ง

สำหรับผู้รับบริการที่เหมาะสมกับเครื่องมือการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก จากผลวิจัยแล้วผู้วิจัยเสนอว่า เครื่องมือนี้ให้ประโยชน์ได้ดีในกลุ่มผู้รับบริการดังต่อไปนี้

- ผู้รับบริการที่กำลังรับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกได้ชัดเจนหรือท่วมท้น รับรู้ว่าตนมีประเด็นความคิดความรู้สึกที่ค้างคาในใจ จนอาจรบกวนการใช้ความคิดหรือการใช้ชีวิตประจำวัน
- ผู้รับบริการที่อยู่ในภาวะวิตกกังวลหรือต้องการตั้งหลักตั้งสติเพื่อแก้ปัญหาในพื้นที่ปลอดภัย
- นอกจากนี้ จากผลวิจัยแล้วผู้วิจัยขอเสนอว่า เครื่องมือการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก อาจเหมาะสมกับกลุ่มผู้รับบริการที่มีประสบการณ์ต้องปิดกั้นความคิดความรู้สึกของตัวเอง หรือรู้สึก ว่าถูกกดทับทางอำนาจในความสัมพันธ์ใกล้ชิด ถูกกดทับจากอำนาจหรือค่านิยมในสังคมวัฒนธรรม

ทั้งนี้ Cummings et al. (2014) ได้แนะนำว่าการเขียนสามารถใช้ดูแลประเด็นต่างๆ ต่อไปนี้ได้ คือภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล ภาวะการคิดวนเวียน (rumination) ประสบการณ์ที่เป็นบาดแผล (trauma) และประเด็นการปรับตัวกับสถานการณ์ความเครียด และหากไม่แน่ใจว่าจะใช้เทคนิคการเขียนแบบใด เบื้องต้นสามารถอ้างอิงวิธีการเขียนของ Pennebaker ที่มีการศึกษากับกลุ่มผู้รับบริการบำบัดหลากหลายมาแล้วได้ (Cummings et al., 2014) ซึ่งรายละเอียดเบื้องต้นสามารถอ่านเพิ่มเติมได้ในส่วนการทบทวนวรรณกรรมของงานวิจัยฉบับนี้

และในส่วนผู้รับบริการทั่วไปที่อาจมีข้อจำกัดด้านการเงินและทุนทรัพย์ ไม่สามารถรับบริการ ในความถี่ที่คาดหวังไว้ หรือมีข้อจำกัดเรื่องการเดินทาง นักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์สามารถแนะนำให้ผู้รับบริการใช้เครื่องมือการเขียนเพื่อดูแลตัวเองระหว่างไม่ได้พบกัน เพื่อให้ผู้รับบริการยังเกิด กระบวนการสำรวจและดูแลตนเอง สร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเอง และรับรู้ว่าคุณยังมีพื้นที่ ปลอดภัยใกล้ตัว ช่วยให้การบำบัดร่นระยะเวลาและมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะการเขียนช่วยให้ ผู้รับบริการเข้าถึงประสบการณ์ตนเองได้ดีเป็นพื้นฐาน

นอกจากนี้ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา นักจิตบำบัด ควรตระหนักเสมอว่าเครื่องมือการเขียน สะท้อนความคิดความรู้สึกอาจไม่ให้ประโยชน์กับผู้รับบริการบางกลุ่ม

สาเหตุที่ควรกล่าวถึงเป็นอย่างแรกคือ การได้สัมผัสอารมณ์ทางลบของตัวเองผ่านการเขียน อาจเป็นประสบการณ์ที่ทำนายสำหรับผู้รับบริการบางราย (Cummings et al., 2014) มีงานวิจัยที่ พบว่าการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกนำไปสู่อารมณ์ที่แย่งในกลุ่มบุคคลที่มีแนวโน้มจะคิด วนเวียน (ruminate) หรือพยายามตามหาความหมาย (search for meaning) (Sbarra, Boals, Mason, Larson & Mehl, 2013 อ้างถึงใน Cummings et al., 2014) มากไปกว่านั้น อาจมีบาง กรณีที่ผู้รับบริการบางกลุ่มได้รับผลลบจากการเขียนเมื่อเขียนคนเดียวและนักบำบัดไม่ได้มีส่วนร่วมใน การพูดคุยถึงสิ่งที่เขียนในเซสชัน โดยมีตัวอย่างคือกลุ่มผู้หญิงที่มีประสบการณ์ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ในวัยเด็กที่เขียนถึงประสบการณ์บาดแผลดังกล่าวและมีภาวะซึมเศร้าเพิ่มขึ้น (Batten, Follette, Hall & Palm, 2002 อ้างถึงใน Cummings et al., 2014) ดังนั้นแม้ Pennebaker (2010) จะมี คำแนะนำว่าให้กระบวนการเขียนเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพื่อผู้รับบริการแต่เพียงผู้เดียว ซึ่งผู้วิจัยเห็นด้วยใน แ่งที่ว่าควรให้ผู้รับบริการได้มีอิสระในพื้นที่การเขียนโดยไม่ต้องคำนึงถึงหรือเกรงใจนักบำบัด แต่ ถ้อยคำนี้ไม่ได้แปลว่านักบำบัดควรปล่อยให้ผู้รับบริการทำกระบวนการเขียนด้วยตัวเองไปเรื่อยๆ โดย ไม่ได้สอบถามประสบการณ์ที่เกิดขึ้น และหากไม่ได้มีการสอบถามถึงกระบวนการเขียนอย่างสม่ำเสมอ เป็นไปได้ว่าผู้รับบริการอาจรับรู้โดยอ้อมว่ากระบวนการนี้ไม่มีประโยชน์หรือไม่มีความพอ (Cummings et al., 2014)

ทั้งนี้ ยังไม่มีการศึกษาไหนที่สรุปตัวแปรความแตกต่างส่วนบุคคลออกมาเป็นแนวทางอย่าง ชัดเจนว่าบุคคลแบบใดจะไม่ได้รับประโยชน์จากเครื่องมือการเขียน (Cummings et al., 2014) แต่ก็มี บางการศึกษาที่ให้ข้อมูลเพิ่มเติมในประเด็นนี้ เช่น การวิจัยของ Zakowski et al. (2011) ที่พบว่า

กลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยมะเร็งที่มีบุคลิกภาพความไม่มั่นคงทางอารมณ์สูง (high neuroticism) ได้รับผลลัพธ์หลังการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกที่แย่กว่ากลุ่มที่มีบุคลิกภาพความไม่มั่นคงทางอารมณ์ต่ำกว่า กล่าวคือมีระดับความทุกข์ (distress) สูงกว่าจากการวัดผล follow-up 6 เดือนหลังการทดลอง แต่ทั้งนี้ Mordechay, Nir and Eviatar (2019) ก็ได้เสนอว่า ผู้เขียนจำเป็นต้องสัมผัสได้ถึงอารมณ์ความรู้สึกทางลบในระดับหนึ่งเพื่อที่จะผ่านกระบวนการดูแลจัดการความรู้สึกที่มีความหมายต่อตนเอง ดังนั้นผู้ที่มีระดับบุคลิกภาพความไม่มั่นคงทางอารมณ์ในระดับสูงกว่าปานกลาง (higher levels of neuroticism) น่าจะได้ประโยชน์จากการเขียนมากกว่า และกลุ่มตัวอย่างที่ Zakowski et al. (2011) ศึกษาอาจเป็นกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างไปเพราะเป็นผู้ป่วยมะเร็งที่มีปัจจัยความเครียดเพิ่มเติมอยู่แล้ว ทำให้การสัมผัสความรู้สึกในการเขียนกลายเป็นสิ่งที่ท่วมท้นเกินไป และอารมณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้ก็อาจเป็นตัวขัดขวางการดูแลจัดการอารมณ์และสถานการณ์ (Mordechay, Nir, & Eviatar, 2019) ทำให้การเขียนไม่เกิดประโยชน์

อย่างไรก็ตาม การศึกษาของ Zakowski et al. (2011) สะท้อนว่าการออกแบบการใช้เครื่องมือทางการบำบัดให้เหมาะสมกับบุคลิกภาพหรือตัวตนของผู้รับบริการเป็นสิ่งสำคัญ และการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกจะมีประโยชน์ได้เมื่อผู้เขียนได้สัมผัสกับความรู้สึกทางลบโดยที่ไม่จมหรือท่วมท้นไปกับมัน (Mordechay, Nir, & Eviatar, 2019)

ดังนั้นผู้วิจัยเสนอว่าจะเป็นการดีกว่าหากนักบำบัดเปิดให้ผู้รับบริการแต่ละรายสะท้อนประสบการณ์ที่พบในการเขียนด้วยว่าเป็นประโยชน์หรือไม่อย่างไร โดยอาจเรียกว่าเป็นการ monitor (ตรวจสอบ) การใช้งาน เพื่อให้ทราบถึงความรู้สึกทางลบที่อาจตามมาและข้อจำกัดต่อผู้รับบริการบางกลุ่ม (Cummings et al., 2014) และผู้วิจัยมองว่าแม้จะมองผ่านเลนส์ของบางตัวแปรทางจิตวิทยา หรือมีการจัดกลุ่มผู้รับบริการตามหลักเกณฑ์แล้ว ก็ไม่ได้แปลว่าเราจะคาดการณ์รายละเอียดประสบการณ์ที่จะเกิดขึ้นในผู้รับบริการแต่ละรายได้ จุดแข็งของเครื่องมือการเขียนนี้คือความยืดหยุ่น บุคลากรทางจิตวิทยาจึงควรปรับการทำงานของเครื่องมือให้สอดคล้องกับธรรมชาติของแต่ละบุคคล ทั้งธรรมชาติของตัวนักบำบัดเองและผู้รับบริการ

คำแนะนำเพิ่มเติมสำหรับผู้รับบริการที่อาจหลีกเลี่ยงจะเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก เพราะกลัวที่จะสำรวจประเด็นยากๆ หรืออารมณ์ทางลบ Cummings et al. (2014) แนะนำว่าสามารถให้ผู้รับบริการได้ลองเขียนถึงภาวะการหลีกเลี่ยงนั้นสัปดาห์ละครั้ง ในระยะเวลาสักสองสาม

สัปดาห์ แล้วจึงค่อยตัดสินใจได้ว่าจะใช้เครื่องมือนี้ต่อไหม และอย่าลืมปรับการใช้เครื่องมือให้เหมาะสมกับเป้าประสงค์ของการบำบัดด้วย

ถัดจากกลุ่มผู้เขียนที่อาจเปราะบางในการสัมผัสอารมณ์ทางลบตัวเอง อีกกลุ่มบุคคลที่เครื่องมือการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกอาจไม่เป็นประโยชน์เท่าที่ควร คือกลุ่มผู้รับบริการที่มีภาวะหรือเงื่อนไขที่ส่งผลต่อทักษะการสื่อสารความคิดความรู้สึกด้วยการเขียนการอ่าน เช่น กลุ่มผู้ที่มีภาวะบกพร่องในการรับรู้และแสดงออกอารมณ์ (alexithymia) ซึ่งทำให้ยากจะมีส่วนร่วมในการเปิดเผยอารมณ์ความรู้สึกในการบำบัด และเมื่อเขียนแล้วก็อาจทำให้ตระหนักถึงอารมณ์ทางลบและส่งผลต่ออาการ (symptoms) ในภายหลัง ดังนั้นอาจพิจารณาทางเลือกอื่น ๆ ในการดูแลผู้รับบริการกลุ่มนี้ เช่น ต้องมีการปรับเปลี่ยนคำแนะนำในการเปิดเผยอารมณ์ความรู้สึกผ่านการเขียน หรือพิจารณาการบำบัดที่ไม่เน้นด้านอารมณ์ เช่น CBT (Lumley, 2004)

กลุ่มผู้รับบริการอีกกลุ่มที่นักบำบัดควรพิจารณาในการใช้งานเครื่องมือการเขียน ได้แก่กลุ่มที่อยู่ในสภาวะหรือสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการสำรวจตัวเองด้วยการเขียนเพียงคนเดียว เช่น ผู้รับบริการที่ไม่มีพื้นที่ส่วนตัวรู้สึกปลอดภัยพอภายในที่พักอาศัย ผู้รับบริการที่อยู่ในภาวะสับสนหรือไม่มีทักษะพื้นฐานการพูดคุยสำรวจตัวเอง รวมถึงกลุ่มผู้รับบริการที่มีพฤติกรรมกระทำผิดตัวเองสูง การถ่ายทอดเรื่องราวที่เป็นส่วนตัวในภาวะหรือพื้นที่ดังกล่าวอาจยิ่งทำให้รู้สึกเปราะบาง ไม่พบทางออก ผู้รับบริการกลุ่มนี้อาจเหมาะที่จะบำบัดเยียวยาผ่านการพูดคุยปรึกษาที่มีผู้เชี่ยวชาญช่วยเหลือและร่วมทางในการสำรวจตัวเองอย่างเป็นขั้นเป็นตอน เพื่อพัฒนาทักษะการดูแลตนเองและฟื้นฟูความสัมพันธ์กับตนเองก่อนจะเริ่มทำกิจกรรมการเขียนภายหลัง และผู้รับบริการบางรายอาจเหมาะจะสำรวจตัวเองร่วมกับผู้เชี่ยวชาญในห้องบำบัดที่แยกส่วนจากพื้นที่การใช้ชีวิตประจำวัน

3) สำหรับจิตแพทย์ นักจิตวิทยา นักจิตบำบัด ที่สนใจนำเครื่องมือนี้ไปใช้กับผู้เขียนที่อยู่ในกลุ่มวัฒนธรรมเอเชีย มีคำแนะนำให้ออกแบบการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกโดยคำนึงถึงมิติวัฒนธรรมและเศรษฐกิจสังคมที่ส่งผลต่อการประมวลอารมณ์ความรู้สึก (Guo, 2023) โดยนอกจากประโยชน์ที่จะได้แสดงออกความรู้สึกที่เคยถูกปิดกั้นในการเขียนดังที่กล่าวไปแล้ว ผู้วิจัยเล็งเห็นว่ายังมีแง่มุมอื่นๆ ที่เราสามารถปรับให้การเขียนสอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมเอเชียได้ อิงจากข้อเสนอแนะของ Guo (2023) บุคลากรด้านสุขภาพจิตสามารถใช้โอกาสจากมิติความสัมพันธ์ในสังคมของผู้เขียนชาวเอเชียตะวันออกที่ให้ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างมาสนับสนุนการดูแลจิตใจได้ โดยให้การเขียน

ช่วยเชื่อมสัมพันธ์ระหว่างผู้เขียนกับคนรอบข้าง เช่น ใช้การเขียนเพื่อสื่อสารสิ่งสำคัญและมีความหมายที่เราได้แบ่งปันกับคนรอบข้างเพื่อสัมผัสถึงคุณค่าในตัวเอง ใช้การเขียนเพื่อส่งต่อแรงบันดาลใจในการรับมืออาการโรคมะเร็งกับผู้ป่วยมะเร็งคนอื่นๆ ใช้การเขียนเพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมในชุมชนหรือระลึกถึงช่วงเวลาดีๆ กับคนรอบข้าง หรือในอีกรูปแบบหนึ่งคือเชื่อมโยงการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกกับการสนับสนุนทางสังคม (social support) เพื่อให้ผู้เขียนได้รับการสนับสนุนทางสังคมนอกเหนือจากวงกลมความสัมพันธ์ครอบครัว โดยอาจใช้เชื่อมกับกลุ่มบำบัดหรือนักบำบัด ดังนั้นแกนหลักสำคัญคือการหาส่วนผสมของโจทย์การเขียนที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล คำนึงถึงสิ่งที่ให้คุณค่าและมาจากประสบการณ์การใช้ชีวิตจริงๆ (lived experienced) และควรมีทางเลือกโจทย์การเขียนหลากหลายแบบให้แต่ละคนได้เลือกโจทย์ที่ตรงตามเป้าหมายที่ดีต่อตัวเองในระยะยาว (Guo, 2023)

4) เนื่องจากการเขียนบำบัดมีหลากหลายวิธีและเทคนิคให้เลือกใช้ เช่นการเขียนโดยมีโจทย์ตั้งต้นให้หรือให้เริ่มเขียนได้โดยอิสระ ผู้สนใจควรสำรวจและศึกษารูปแบบวิธีการเขียนที่สนใจ เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับการเขียนและเลือกรายละเอียดวิธีเขียนที่เหมาะสมกับตนเองได้ สำหรับบุคลากรทางสุขภาพจิตที่สนใจนำเครื่องมือการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกไปใช้ ควรปรึกษาผู้รับบริการถึงความสนใจในการเขียนและเทคนิคการเขียน เพื่อให้ผู้รับบริการได้มีโอกาสเลือกสรรวิธีการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันที่เหมาะสมกับธรรมชาติตัวตนที่มีความหลากหลาย

อีกคำแนะนำคือสามารถส่งเสริมให้ผู้เขียนได้ทดลองเขียนจากโจทย์การเขียนหลายๆ แบบ (เช่น การยอมรับตนเอง ประเด็นการสร้างใจ การเปลี่ยนแปลงเล็กๆ) และยังสามารถทดลองการเขียนหลายๆ วิธี (เช่น เขียนบรรยายรายละเอียด เขียนสะท้อนความรู้สึก เขียนตามจินตนาการ) การได้ทดลองเขียนอย่างหลากหลายจะเอื้อให้กระบวนการสร้างความหมายต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงในชีวิตเกิดขึ้นอย่างยืดหยุ่น (Guo, 2023) คำแนะนำนี้สอดคล้องกับผลวิจัยฉบับนี้ที่แสดงให้เห็นถึงรายละเอียดการเขียนที่หลากหลาย และความหลากหลายนั้นก็สะท้อนวิธีทำความเข้าใจโลกของผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย สุดท้ายแล้วผู้วิจัยเล็งเห็นว่าสิ่งสำคัญของกระบวนการคือพื้นที่และโจทย์การเขียนที่เอื้อให้เกิดความสบายใจและมีแรงบันดาลใจในการเขียน เพราะสุดท้ายแล้วการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกจะเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่อง หากผู้เขียนรู้สึกผ่อนคลาย หรือรู้สึกว่าเป็นกิจกรรมที่ตอบโจทย์กับสิ่งที่ใจให้คุณค่า

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2560). การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ: ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพสำหรับการวิจัยทางด้านจิตวิทยา. วารสารศึกษาศาสตร์, 28(3), 1-13.
- ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2562). การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ: เกณฑ์ประเมินคุณภาพ. มนุษยศาสตร์สาร, 20(1), 1-25.
- ทวีศักดิ์ นพเกษร. (2552). การดูแลสุขภาพองค์รวมกับการวิจัยเชิงคุณภาพ. วารสารระบบบริการปฐมภูมิและเวชศาสตร์ครอบครัว, 1(1), 51-55.
- อ้อมเดือน สดมณี. (2541). วัฒนธรรมกับพฤติกรรมของคนไทย. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 4(1), 1-14.

ภาษาอังกฤษ

- Abreu, R. L., Riggle, E. D., & Rostosky, S. S. (2020). Expressive writing intervention with Cuban-American and Puerto Rican parents of LGBTQ individuals. *The Counseling Psychologist, 48*(1), 106-134.
- Adams, K. (1990). *Journal to the self: Twenty-two paths to personal growth-open the door to self-understanding by writing, reading, and creating a journal of your life*. Hachette.
- Adams, K. (2013). *Expressive writing: Foundations of practice*. R&L Education.
- Allen, S. F., Wetherell, M. A., & Smith, M. A. (2020). Online writing about positive life experiences reduces depression and perceived stress reactivity in socially inhibited individuals. *Psychiatry Research, 284*, 112697.
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in psychiatric treatment, 11*(5), 338-346.
- Barclay, L. J., & Saldanha, M. F. (2016). Facilitating forgiveness in organizational contexts: Exploring the injustice gap, emotions, and expressive writing interventions. *Journal of Business Ethics, 137*, 699-720.
- Bolton, G. (1999). *The therapeutic potential of creative writing: Writing myself*. Jessica Kingsley Publishers.

- Bolton, G. (2004). *Writing cures: An introductory handbook of writing in counselling and psychotherapy*. Psychology Press.
- Bolton, G. (2008). "Writing is a way of saying things I can't say"—therapeutic creative writing: a qualitative study of its value to people with cancer cared for in cancer and palliative healthcare. *Medical Humanities*, 34(1), 40-46.
- Bolton, G. (2010). *Explorative and Expressive Writing for Personal and Professional Development* [University of East Anglia].
- Bryan, J. L., LeRoy, A. S., & Lu, Q. (2016). The stargardt disease experience: an analysis of expressive writing essays about living with a rare eye disease. *New Frontiers in Ophthalmology*, 2(1), 57-62.
- Burton, C. M., & King, L. A. (2008). Effects of (very) brief writing on health: The two-minute miracle. *British Journal of Health Psychology*, 13(1), 9-14.
- Chu, Q., Wu, I. H., & Lu, Q. (2020). Expressive writing intervention for posttraumatic stress disorder among Chinese American breast cancer survivors: the moderating role of social constraints. *Quality of Life Research*, 29, 891-899.
- Creswell, J. (2013). *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing Among Five Approaches* (Vol. 11). SAGE Publications.
- Cummings, J. A., Hayes, A. M., Saint, D. S., & Park, J. (2014). Expressive writing in psychotherapy: A tool to promote and track therapeutic change. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45(5), 378.
- de Roos, C., van der Oord, S., Zijlstra, B., Lucassen, S., Perrin, S., Emmelkamp, P., & De Jongh, A. (2017). Comparison of eye movement desensitization and reprocessing therapy, cognitive behavioral writing therapy, and wait-list in pediatric posttraumatic stress disorder following single-incident trauma: a multicenter randomized clinical trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58(11), 1219-1228.
- Duchin, A., & Wiseman, H. (2019). Memoirs of child survivors of the Holocaust: Processing and healing of trauma through writing. *Qualitative Psychology*, 6(3), 280-296.

- Ennis, N., & Cartagena, G. (2020). Therapeutic writing as a tool to facilitate therapeutic process in the context of living with HIV: A case study examining partner loss. *Psychotherapy, 57*(1), 68-74.
- Fernández, I., & Páez, D. (2008). The benefits of expressive writing after the Madrid terrorist attack: Implications for emotional activation and positive affect. *British Journal of Health Psychology, 13*(1), 31-34.
- Fernández, I., Páez, D., & Pennebaker, J. W. (2009). Comparison of expressive writing after the terrorist attacks of September 11th and March 11th. *International journal of clinical and health psychology, 9*(1), 89-103.
- Francis, M. E., & Pennebaker, J. W. (1992). Putting stress into words: The impact of writing on physiological, absentee, and self-reported emotional well-being measures. *American Journal of Health Promotion, 6*(4), 280-287.
- Frankfurt, S., Frazier, P., Litz, B. T., Schnurr, P. P., Orazem, R. J., Gravely, A., & Sayer, N. (2019). Online expressive writing intervention for reintegration difficulties among veterans: Who is most likely to benefit? *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 11*(8), 861.
- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: a meta-analysis. *Psychological Bulletin, 132*(6), 823-865.
- Frisina, P. G., Borod, J. C., & Lepore, S. J. (2004). A meta-analysis of the effects of written emotional disclosure on the health outcomes of clinical populations. *The Journal of nervous and mental disease, 192*(9), 629-634.
- Gallagher, M. W., Long, L. J., Tsai, W., Stanton, A. L., & Lu, Q. (2018). The unexpected impact of expressive writing on posttraumatic stress and growth in Chinese American breast cancer survivors. *Journal of clinical psychology, 74*(10), 1673-1686.
- Gidron, Y., Duncan, E., Lazar, A., Biderman, A., Tandeter, H., & Shvartzman, P. (2002). Effects of guided written disclosure of stressful experiences on clinic visits and symptoms in frequent clinic attenders. *Family Practice, 19*(2), 161-166.
- Graf, M. C., Gaudiano, B. A., & Geller, P. A. (2008). Written emotional disclosure: A controlled study of the benefits of expressive writing homework in outpatient psychotherapy. *Psychotherapy Research, 18*(4), 389-399.

- Green, J., & Britten, N. (1998). Qualitative research and evidence based medicine. *Bmj*, 316(7139), 1230-1232.
- Greenberg, M. A., & Stone, A. A. (1992). Emotional disclosure about traumas and its relation to health: effects of previous disclosure and trauma severity. *Journal of personality and social psychology*, 63(1), 75-84.
- Greenberg, M. A., Wortman, C. B., & Stone, A. A. (1996). Emotional expression and physical health: Revising traumatic memories or fostering self-regulation? *Journal of personality and social psychology*, 71(3), 588-602.
- Guastella, A. J., & Dadds, M. R. (2006). Cognitive-behavioral models of emotional writing: A validation study. *Cognitive Therapy and Research*, 30, 397-414.
- Guo, L. (2023). Find a Resting Place for Your Emotions and Make it Yours: A Meta-Analysis of Expressive Writing Interventions Among Asian Populations. *Cognitive Therapy and Research*, 47(6), 936-957.
- Harris, A. (2006). Does expressive writing reduce health care utilization? A meta-analysis of randomized trials. *Journal of consulting and clinical psychology*, 74(2), 243-252.
- Harvey, J., Sanders, E., Ko, L., Manusov, V., & Yi, J. (2018). The impact of written emotional disclosure on cancer caregivers' perceptions of burden, stress, and depression: A randomized controlled trial. *Health communication*, 33(7), 824-832.
- Hazel Rose Markus, S. K. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253.
- Kállay, É. (2015). Physical and Psychological Benefits of Written Emotional Expression Review of Meta-Analyses and Recommendations. *European Psychologist*, 20(4), 242-251.
- Kállay, É., & Băban, A. (2008). Emotional benefits of expressive writing in a sample of Romanian female cancer patients. *Cognitie, Creier, Comportament/Cognition, Brain, Behavior*, 12(1), 115-129.
- Kersting, A., Kroker, K., Schlicht, S., & Wagner, B. (2011). Internet-based treatment after pregnancy loss: concept and case study. *Journal of psychosomatic obstetrics and gynaecology*, 32(2), 72-78. <https://doi.org/10.3109/0167482x.2011.553974>

- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and social psychology bulletin*, 27(7), 798-807.
- King, L. A., & Miner, K. N. (2000). Writing about the perceived benefits of traumatic events: Implications for physical health. *Personality and social psychology bulletin*, 26(2), 220-230.
- Klein, K., & Boals, A. (2001). Expressive writing can increase working memory capacity. *Journal of Experimental Psychology: General*, 130(3), 520-533.
<https://doi.org/10.1037/0096-3445.130.3.520>
- Knowles, E. D., Wearing, J. R., & Campos, B. (2011). Culture and the health benefits of expressive writing. *Social Psychological and Personality Science*, 2(4), 408-415.
- Kraft, C. A., Lumley, M. A., D'Souza, P. J., & Dooley, J. A. (2008). Emotional approach coping and self-efficacy moderate the effects of written emotional disclosure and relaxation training for people with migraine headaches. *British Journal of Health Psychology*, 13(1), 67-71.
- Krpan, K. M., Kross, E., Berman, M. G., Deldin, P. J., Askren, M. K., & Jonides, J. (2013). An everyday activity as a treatment for depression: the benefits of expressive writing for people diagnosed with major depressive disorder. *Journal of affective disorders*, 150(3), 1148-1151.
- Kupeli, N., Chatzitheodorou, G., Troop, N. A., McInnerney, D., Stone, P., & Candy, B. (2019). Expressive writing as a therapeutic intervention for people with advanced disease: a systematic review. *BMC Palliat Care*, 18(1), 65.
<https://doi.org/10.1186/s12904-019-0449-y>
- Lange, A., Van De Ven, J.-P., & Schrieken, B. (2003). Interapy: treatment of post-traumatic stress via the internet. *Cognitive Behaviour Therapy*, 32(3), 110-124.
- Lepore, S. J. (1997). Expressive writing moderates the relation between intrusive thoughts and depressive symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 73(5), 1030-1037. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.5.1030>
- Lepore, S. J., Greenberg, M. A., Bruno, M., & Smyth, J. M. (2002). Expressive writing and health: Self-regulation of emotion-related experience, physiology, and behavior. In S. J. Lepore, Smyth, J. M. (Ed.), *The writing cure: How expressive writing*

promotes health and emotional well-being (pp. 99-117). American Psychological Association.

- Lu, Q., Dong, L., Wu, I. H., You, J., Huang, J., & Hu, Y. (2019). The impact of an expressive writing intervention on quality of life among Chinese breast cancer patients undergoing chemotherapy. *Supportive Care in Cancer*, *27*, 165-173.
- Lu, Q., Gallagher, M. W., Loh, A., & Young, L. (2018). Expressive writing intervention improves quality of life among Chinese-American breast cancer survivors: a randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine*, *52*(11), 952-962.
- Lu, Q., & Stanton, A. L. (2010). How benefits of expressive writing vary as a function of writing instructions, ethnicity and ambivalence over emotional expression. *Psychol Health*, *25*(6), 669-684. <https://doi.org/10.1080/08870440902883196>
- Lumley, M. A. (2004). Alexithymia, emotional disclosure, and health: a program of research. *J Pers*, *72*(6), 1271-1300. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00297.x>
- Lumley, M. A., Keefe, F. J., Mosley-Williams, A., Rice, J. R., McKee, D., Waters, S. J., Partridge, R. T., Carty, J. N., Coltri, A. M., & Kalaj, A. (2014). The effects of written emotional disclosure and coping skills training in rheumatoid arthritis: a randomized clinical trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, *82*(4), 644-658.
- McKinney, F. (1976). Free writing as therapy. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, *13*(2), 183-187.
- Mordechay, D. S., Nir, B., & Eviatar, Z. (2019). Expressive writing-Who is it good for? Individual differences in the improvement of mental health resulting from expressive writing. *Complementary therapies in clinical practice*, *37*, 115-121.
- Nicholson, M. (2019). Writing therapeutically about chronic pregnancy sickness: women's perceptions of sufficiency. *Journal of Poetry Therapy*, *32*(4), 240-251.
- Pachankis, J. E., & Goldfried, M. R. (2010). Expressive writing for gay-related stress: psychosocial benefits and mechanisms underlying improvement. *Journal of consulting and clinical psychology*, *78*(1), 98-110.
- Pascoe, P. E. (2016). Using Patient Writings in Psychotherapy: Review of Evidence for Expressive Writing and Cognitive-Behavioral Writing Therapy. *The American*

Journal of Psychiatry Residents' Journal, 11(3), 3-6.

<https://doi.org/10.1176/appi.ajp-rj.2016.110302>

- Pavlicic, J. M., Buchanan, E. M., Maxwell, N. P., Hopke, T. G., & Schulenberg, S. E. (2019). A meta-analysis of expressive writing on posttraumatic stress, posttraumatic growth, and quality of life. *Review of General Psychology*, 23(2), 230-250.
- Pennebaker, J. W. (1985). Traumatic experience and psychosomatic disease: Exploring the roles of behavioural inhibition, obsession, and confiding. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 26(2), 82-95.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological science*, 8(3), 162-166.
- Pennebaker, J. W. (2004). Theories, therapies, and taxpayers: On the complexities of the expressive writing paradigm. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(2), 138-142.
- Pennebaker, J. W. (2010). Expressive writing in a clinical setting. *The Independent Practitioner*, 30, 23-25.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of abnormal psychology*, 95(3), 274-281. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.3.274>
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing: Connections to physical and mental health. In *The Oxford handbook of health psychology*. (pp. 417-437). Oxford University Press.
- Pennebaker, J. W., & Graybeal, A. (2001). Patterns of natural language use: Disclosure, personality, and social integration. *Current Directions in Psychological Science*, 10(3), 90-93.
- Phillips, L., & Rolfe, A. (2016). Words that work? Exploring client writing in therapy. *Counselling and Psychotherapy Research*, 16(3), 193-200.
- Poon, A., & Danoff-Burg, S. (2011). Mindfulness as a moderator in expressive writing. *J Clin Psychol*, 67(9), 881-895. <https://doi.org/10.1002/jclp.20810>
- Qian, J., Yu, X., Sun, S., Zhou, X., Wu, M., & Yang, M. (2019). Expressive writing for Chinese women with foetal abnormalities undergoing pregnancy termination: an interview study of women's perceptions. *Midwifery*, 79, 102548.

- Qian, J., Zhou, X., Sun, X., Wu, M., Sun, S., & Yu, X. (2020). Effects of expressive writing intervention for women's PTSD, depression, anxiety and stress related to pregnancy: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychiatry Research, 288*, 112933.
- Reddy, M. K., Seligowski, A. V., Rabenhorst, M. M., & Orcutt, H. K. (2015). Predictors of expressive writing content and posttraumatic stress following a mass shooting. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 7*(3), 286.
- Reinhold, M., Bürkner, P. C., & Holling, H. (2018). Effects of expressive writing on depressive symptoms—A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice, 25*(1), e12224.
- Riddle, J. P., Smith, H., & Jones, C. (2016). Does written emotional disclosure improve the psychological and physical health of caregivers? A systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy, 80*, 23-32.
- Riordan, R. J. (1996). Scriptotherapy: Therapeutic writing as a counseling adjunct. *Journal of Counseling & Development, 74*(3), 263-269.
- Ross, C. A. (2015). Therapeutic Writing in Psychiatric care. In K. A. Kate Thompson (Ed.), *Expressive Writing: Counseling and Healthcare*. Rowman & Littlefield Publishers.
- Ross, C. A. (2017). The benefits of therapeutic writing in acute psychiatric units. *Mental Health Practice, 20*(7), 33-38.
- Ryan, F., Coughlan, M., & Cronin, P. (2007). Step-by-step guide to critiquing research. Part 2: Qualitative research. *British journal of nursing, 16*(12), 738-744.
- Sayer, N. A., Noorbaloochi, S., Frazier, P. A., Pennebaker, J. W., Orazem, R. J., Schnurr, P. P., Murdoch, M., Carlson, K. F., Gravely, A., & Litz, B. T. (2015). Randomized controlled trial of online expressive writing to address readjustment difficulties among US Afghanistan and Iraq war veterans. *Journal of Traumatic Stress, 28*(5), 381-390.
- Self-Regulation and Autonomy: Social and Developmental Dimensions of Human Conduct*. (2013). (B. W. Sokol, F. M. E. Grouzet, & U. Müller, Eds.). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139152198>

- Shen, L., Yang, L., Zhang, J., & Zhang, M. (2018). Benefits of expressive writing in reducing test anxiety: A randomized controlled trial in Chinese samples. *Plos one*, *13*(2), e0191779.
- Sloan, D. M., & Marx, B. P. (2004). Taking pen to hand: evaluating theories underlying the written disclosure paradigm. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *11*(2), 121-137.
- Sloan, D. M., & Marx, B. P. (2006). Exposure through written emotional disclosure: Two case examples. *Cognitive and Behavioral Practice*, *13*(3), 227-234.
- Sloan, D. M., Marx, B. P., Bovin, M. J., Feinstein, B. A., & Gallagher, M. W. (2012). Written exposure as an intervention for PTSD: A randomized clinical trial with motor vehicle accident survivors. *Behaviour Research and Therapy*, *50*(10), 627-635.
- Sloan, D. M., Marx, B. P., & Epstein, E. M. (2005). Further examination of the exposure model underlying the efficacy of written emotional disclosure. *Journal of consulting and clinical psychology*, *73*(3), 549.
- Smith, J. A. (2011). Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis. *Health psychology review*, *5*(1), 9-27.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. In *Qualitative psychology: A practical guide to research methods*. (pp. 51-80). Sage Publications, Inc.
- Smyth, J., & Helm, R. (2003). Focused expressive writing as self-help for stress and trauma. *Journal of clinical psychology*, *59*(2), 227-235.
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of consulting and clinical psychology*, *66*(1), 174-184.
- Smyth, J. M., Hockemeyer, J. R., & Tulloch, H. (2008). Expressive writing and post-traumatic stress disorder: Effects on trauma symptoms, mood states, and cortisol reactivity. *British Journal of Health Psychology*, *13*(1), 85-93.
- Smyth, J. M., & Pennebaker, J. W. (2008). Exploring the boundary conditions of expressive writing: In search of the right recipe. *British Journal of Health Psychology*.

- Smyth, J. M., Stone, A. A., Hurewitz, A., & Kaell, A. (1999). Effects of writing about stressful experiences on symptom reduction in patients with asthma or rheumatoid arthritis: A randomized trial. *Jama*, *281*(14), 1304-1309.
- Spera, S. P., Buhrfeind, E. D., & Pennebaker, J. W. (1994). Expressive writing and coping with job loss. *Academy of management journal*, *37*(3), 722-733.
- Stanton, A. L., Danoff-Burg, S., Sworowski, L. A., Collins, C. A., Branstetter, A. D., Rodriguez-Hanley, A., Kirk, S. B., & Austenfeld, J. L. (2002). Randomized, controlled trial of written emotional expression and benefit finding in breast cancer patients. *Journal of Clinical Oncology*, *20*(20), 4160-4168.
- Thompson, K. (2011). *Therapeutic journal writing: An introduction for professionals*. Jessica Kingsley Publishers.
- Thompson, K., & Adams, K. (2015). *Expressive writing: Counseling and healthcare*. Rowman & Littlefield.
- Travagin, G., Margola, D., & Revenson, T. A. (2015). How effective are expressive writing interventions for adolescents? A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, *36*, 42-55.
- Tsai, W., Lau, A. S., Niles, A. N., Coello, J., Lieberman, M. D., Ko, A. C., Hur, C., & Stanton, A. L. (2015). Ethnicity moderates the outcomes of self-enhancement and self-improvement themes in expressive writing. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, *21*(4), 584.
- Tsai, W., & Lu, Q. (2018). Culture, emotion suppression and disclosure, and health. *Social and Personality Psychology Compass*, *12*(3), e12373.
- Ungvarsky, J. (2017). Inhibition (psychology). In *Salem Press Encyclopedia*.
- Van der Oord, S., Lucassen, S., Van Emmerik, A., & Emmelkamp, P. M. (2010). Treatment of post-traumatic stress disorder in children using cognitive behavioural writing therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, *17*(3), 240-249.
- Van Emmerik, A. A., Kamphuis, J. H., & Emmelkamp, P. M. (2008). Treating acute stress disorder and posttraumatic stress disorder with cognitive behavioral therapy or

- structured writing therapy: A randomized controlled trial. *Psychotherapy and psychosomatics*, 77(2), 93-100.
- Wang, L., Geng, X., Ji, L., Lu, G., & Lu, Q. (2020). Treatment decision-making, family influences, and cultural influences of Chinese breast cancer survivors: a qualitative study using an expressive writing method. *Support Care Cancer*, 28(7), 3259-3266. <https://doi.org/10.1007/s00520-019-05161-w>
- Warmoth, K., Cheung, B., You, J., Yeung, N. C., & Lu, Q. (2017). Exploring the social needs and challenges of Chinese American immigrant breast cancer survivors: a qualitative study using an expressive writing approach. *International journal of behavioral medicine*, 24, 827-835.
- Wright, J. (2003). Five women talk about work-related brief therapy and therapeutic writing. *Counselling and Psychotherapy Research*, 3(3), 204-209.
- Wright, J. (2005a). Writing on prescription? Using writing in brief therapy. *Healthcare Counselling and Psychotherapy Journal*, 28-30.
- Wright, J. (2005b). Writing therapy in brief workplace counselling: Collaborative writing as inquiry. *Counselling and Psychotherapy Research*, 5(2), 111-119.
- Wright, J. (2010). " This is me sitting down on the step with myself.". *New Zealand Journal of Counselling*, 30(1).
- Wright, J., & Chung, M. C. (2001). Mastery or mystery? Therapeutic writing: A review of the literature. *British Journal of Guidance & Counselling*, 29(3), 277-291.
- Wright, J. K. (2009). Dialogical journal writing as 'self-therapy': 'I matter'. *Counselling and Psychotherapy Research*, 9(4), 234-240.
- Zakowski, S. G., Herzer, M., Barrett, S. D., Milligan, J. G., & Beckman, N. (2011). Who benefits from emotional expression? An examination of personality differences among gynaecological cancer patients participating in a randomized controlled emotional disclosure intervention trial. *British Journal of Psychology*, 102(3), 355-372.
- Zakowski, S. G., Ramati, A., Morton, C., Johnson, P., & Flanigan, R. (2004). Written emotional disclosure buffers the effects of social constraints on distress among cancer patients. *Health Psychology*, 23(6), 555.



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 โทร.0-2218-3202

ที่ จว 013 /2564

วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2564

เรื่อง แจ้งผลผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

เรียน คณบดีคณะจิตวิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารแจ้งผ่านการรับรองผลการพิจารณา



ตามที่นิสิต/บุคลากรในสังกัดของท่านได้เสนอโครงการวิจัยเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นั้น ในการนี้ กรรมการผู้ทบทวนหลักได้เห็นสมควรให้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยได้ ดังนี้

โครงการวิจัยที่ 221.1/63 เรื่อง ประสบการณ์ทางจิตใจจากการเขียนสะท้อนความคิด ความรู้สึก (PSYCHOLOGICAL EXPERIENCE IN EXPRESSIVE WRITING) ของ นางสาวกัณทร สวนศิลป์พงศ์ นิสิตระดับมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

อ.วิวัฒน์ มิ่งกัณนี

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวิพันธ์ มิ่งกัณนี)

กรรมการและเลขานุการ

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน
กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เรียน ผอ.ฝ่ายวิชาการ
จึงเรียนมาเพื่อโปรด
ทราบ
 พิจารณา
ลงชื่อ..... *วิภา*

เรียน .. *คุณวิภา*
เพื่อโปรดแจ้ง *นิสิต* /อาจารย์
วิภา อว
(น.ส.เวณิกา บวรสิน)
ผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ
- 9 มี.ก. 2564

AF 02-12




คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์: 0-2218-3202, 0-2218-3049 E-mail: eccu@chula.ac.th

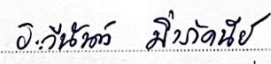
COA No. 028/2564

ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 221.1/63 : ประสบการณ์ทางจิตใจจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก
ผู้วิจัยหลัก : นางสาวกัณตพร สอนศิลป์พงศ์
หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ Belmont Report 1979, Declaration of Helsinki 2013, Council for
International Organizations of Medical Sciences (CIOM) 2016, มาตรฐานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
ในคน (มคจค.) 2560, นโยบายแห่งชาติและแนวทางปฏิบัติการวิจัยในมนุษย์ 2558 อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัย
เรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม 
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริศา ทักตนประดิษฐ์)
ประธาน

ลงนาม 
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีพันธ์ มิ่งกัณย์)
กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 3 กุมภาพันธ์ 2564

วันหมดอายุ : 2 กุมภาพันธ์ 2565

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและหนังสือแสดงความยินยอมของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย
- 4) แบบสอบถาม
- 5) ใบประชาสัมพันธ์



เลขที่โครงการวิจัย... 221.1/63
วันที่รับรอง... 3 ก.พ. 2564
วันหมดอายุ... 2 ก.พ. 2565

เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการวิจัยจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. หากยุติโครงการวิจัยก่อนกำหนดต้องแจ้งคณะกรรมการฯ ภายใน 2 สัปดาห์พร้อมคำชี้แจง
8. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 01-15) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น
9. โครงการวิจัยที่มีหลายระยะ จะรับรองโครงการเป็นระยะ เมื่อดำเนินการวิจัยในระยะแรกเสร็จสิ้นแล้ว ให้ดำเนินการส่งรายงานความก้าวหน้า พร้อมโครงการวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องในระยะถัดไป
10. คณะกรรมการฯ สงวนสิทธิ์ในการตรวจเยี่ยมเพื่อติดตามการดำเนินการวิจัย
11. สำหรับโครงการวิจัยจากภายนอก ผู้บริหารส่วนงาน กำกับการดำเนินการวิจัย

ภาคผนวก ข

เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและหนังสือแสดงยินยอมเข้าร่วมการวิจัย



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและหนังสือแสดงยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย
ชื่อผู้วิจัย
สถานที่ติดต่อผู้วิจัย
เลขที่โครงการวิจัย... 221.1 63
วันที่รับรอง... - 3 ก.พ. 2564
วันหมดอายุ... - 2 ก.พ. 2565

ประสบการณ์ทางจิตใจจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก
กันตพร สวนศิลป์พงศ์ นิลิตระดับมหาบัณฑิต
สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 7 อาคารบรมราชชนนีศรีศรพิตร
ถ.พระราม 1 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์ 02-218-1185
โทรศัพท์มือถือ 083-826-4656 E-mail : faikanta@gmail.com

ผู้วิจัยมีความยินดีขอเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัย ก่อนท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย โปรดทำความเข้าใจว่า งานวิจัยนี้เกี่ยวข้องกับอะไร และทำเพราะเหตุใด กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้ อย่างละเอียดรอบคอบ โปรดสอบถามเพิ่มเติมกับผู้วิจัยได้ตลอดเวลา ผู้วิจัยจะอธิบายจนกว่าจะเข้าใจอย่างชัดเจน

1. โครงการวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก (Expressive Writing) โดยนิยามการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกของโครงการวิจัยนี้ หมายถึง หนึ่ง ในวิธีการเขียนบำบัดที่ให้ความสำคัญกับการสะท้อนถึงสิ่งที่อยู่ภายในใจ อันเป็นผลจากการใช้ชีวิต ทั้งความคิด ความรู้สึกทางบวกและลบ รวมถึงจินตนาการต่างๆ เพื่อให้ผู้เขียนได้มีพื้นที่ในการระบาย ทบทวน ครุ่นคิด จนเกิดความเข้าใจในตนเองมากขึ้น รูปแบบการเขียนมีได้หลากหลาย เช่น บันทึก ความเรียง บทกวี เป็นต้น จุดร่วมคือการทำผู้เขียนมีอิสระที่จะบอกเล่าถึงสิ่งที่อยู่ภายในใจอย่างซื่อสัตย์ จนตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น หรือเกิดมุมมองใหม่ๆ ต่อตนเองและชีวิตที่ดำเนินอยู่

2. ผู้วิจัยคือผู้ดำเนินการให้ข้อมูลเกี่ยวกับโครงการวิจัย และผู้ดำเนินการขอความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ ในการให้ข้อมูลเบื้องต้น ผู้วิจัยจะประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางต่างๆ ได้แก่ เครือข่ายสังคมออนไลน์ส่วนตัวของผู้วิจัย พื้นที่ให้บริการและช่องทางสื่อสารของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ศูนย์ให้บริการด้านจิตวิทยา บุคคลในวงการวรรณกรรม และการแนะนำบอกต่อ เมื่อผู้สนใจเข้าร่วมวิจัยได้ลงทะเบียนในแบบฟอร์มออนไลน์ตามประกาศในใบประชาสัมพันธ์ ผู้ที่ผ่านการคัดกรองคุณสมบัติเบื้องต้นจะได้รับการติดต่อทางโทรศัพท์ตามเบอร์โทรศัพท์ที่แจ้งไว้ เมื่อกระบวนการคัดกรองทั้งหมดเสร็จสิ้น ผู้วิจัยจะติดต่อให้ข้อมูลทางโทรศัพท์เพื่อแจ้งผลคัดกรอง และตรวจสอบความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัยอีกครั้งหนึ่ง หากผู้ให้ข้อมูลยินยอมเข้าร่วมวิจัย ในวันสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลจะถูกขอให้แสดงการยินยอมเข้าร่วมวิจัยอย่างเป็นทางการเป็นลายลักษณ์อักษรในเอกสารชุดนี้ โดยอาจใช้ลายเซ็นอิเล็กทรอนิกส์แทนกรณีที่มีมาตรการรักษากระยะห่างทางสังคม

3. รายละเอียดของผู้เข้าร่วมการวิจัยและคุณสมบัติ

คุณสมบัติผู้เข้าร่วมการวิจัยของโครงการวิจัยนี้ คือผู้ที่มีประสบการณ์การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกเป็นประจำสม่ำเสมอ และเป็นผู้สามารถอธิบายประสบการณ์ที่ได้รับจากการเขียนในมิติทางจิตใจได้จำนวน 6-10 คน โดยผู้วิจัยจะคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย ภายใต้เกณฑ์ดังต่อไปนี้

เกณฑ์คัดเข้า ได้แก่

(1) เป็นบุคคลที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป ไม่จำกัดเพศ

(2) เป็นผู้ที่มีประสบการณ์การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกตามเกณฑ์ต่อไปนี้

- เป็นการเขียนที่มีลักษณะของการสะท้อน สำนวณ ไคร้ครวญเกี่ยวกับความคิดความรู้สึก เพื่อเพิ่มความตระหนักรู้และเยียวยาตนเอง

- เป็นการเขียนระหว่างที่ได้รับการบำบัดจากจิตแพทย์ หรือ นักจิตวิทยา

AF 03-06

- ขณะเขียนได้เขียนอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ใช้เวลาอย่างน้อย 15 นาที ต่อครั้ง หรือ ใช้เวลากับการเขียนรวมอย่างต่ำ 45 นาทีต่อสัปดาห์

(3) เป็นผู้มีประสบการณ์การเขียนตามเกณฑ์ข้อ 2 มาอย่างน้อย 1 เดือนขึ้นไป

(4) เป็นผู้ที่ยินดีเปิดเผยตัวอย่างงานเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกแก่ผู้วิจัยอย่างน้อย 1 ชิ้น

(5) เป็นผู้สมัครใจเข้าร่วมวิจัย สามารถสื่อสารและบอกเล่าถ่ายทอดประสบการณ์ทางจิตใจจากการเขียนได้

(6) หากปัจจุบันเป็นผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยทางจิตเวช ผู้ให้ข้อมูลต้องเป็นผู้ป่วยนอกที่ไม่ได้พำนักรักษาตัวใน

โรงพยาบาล

เกณฑ์คัดออก ได้แก่

(1) ผู้ให้ข้อมูลไม่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

(2) ผู้ให้ข้อมูลไม่สะดวกใจที่จะให้บันทึกเสียงสัมภาษณ์ และไม่ยินดีเปิดเผยตัวอย่างงานเขียน เพื่อประกอบการวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัย

(3) ผู้ให้ข้อมูลใช้การเขียนบำบัดในวิธีการอื่นที่ไม่ตรงตามเกณฑ์

4. ในขั้นตอนการคัดกรองผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยจะรวบรวมรายนามผู้ที่เข้าเกณฑ์การเป็นผู้มีประสบการณ์การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในระหว่างได้รับการบำบัดจากจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา มาอย่างน้อย 1 เดือน ทั้งจากช่องทางเครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้วิจัย จากช่องทางหน่วยงานที่เกี่ยวข้องที่ผู้วิจัยติดต่อเพื่อขออนุญาตในการประชาสัมพันธ์ ได้แก่ ศูนย์ให้บริการด้านจิตวิทยา เช่น ศูนย์สุขภาพจิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, Knowing Mind Center ศูนย์บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและส่งเสริมสุขภาพ เป็นต้น และจากการแนะนำบอกต่อ

ขั้นตอนถัดมา ผู้วิจัยจะติดต่อกับผู้สมัครเพื่อยืนยันคุณสมบัติ และเล่ารายละเอียดเกี่ยวกับโครงการวิจัย เช่น เช่น จุดประสงค์การวิจัย ประโยชน์ของการวิจัย เป็นต้น หากเป็นผู้มีคุณสมบัติเบื้องต้นตามเกณฑ์ ผู้วิจัยจะขอความกรุณาให้ผู้ให้ข้อมูลส่งตัวอย่างงานเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกที่ยินดีเปิดเผย 1 ชิ้นมาที่อีเมลของผู้วิจัย เพื่อประกอบการคัดกรองขั้นสุดท้าย จากนั้น ผู้วิจัยดำเนินการคัดกรองผู้เข้าร่วมวิจัยร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หรือในช่องทางสื่อสารออนไลน์อื่นๆ ในกรณีที่มีมาตรการรักษาระยะห่างทางสังคม และแจ้งผลการคัดกรองขั้นสุดท้ายทางโทรศัพท์ ภายใน 1 สัปดาห์หลังได้รับตัวอย่างงานเขียน

สำหรับผู้ที่ผ่านการคัดกรองคุณสมบัติ ผู้วิจัยจะสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัยเพื่อให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์ทางจิตใจจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก โดยจะอธิบายถึงประโยชน์และความเสี่ยงของการเข้าร่วมวิจัยให้ทราบ เมื่อผ่านขั้นตอนแสดงความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยแล้วจึงจะถือเป็นผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยได้ จากนั้นผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้ทราบข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัยและข้อมูลในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

สำหรับผู้ที่ไม่ผ่านการคัดกรองตามคุณสมบัติหลังได้รับการพิจารณาแล้ว ผู้วิจัยจะแสดงความขอบคุณที่สละเวลามาพูดคุยเบื้องต้นและให้ความสนใจแก่โครงการวิจัยนี้ พร้อมมอบหนังสือเกี่ยวกับการดูแลตนเองเบื้องต้น ที่จัดทำโดยคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หากในขั้นตอนการคัดกรอง ผู้วิจัยพบผู้ที่อยู่ในสภาวะที่สมควรได้รับคำแนะนำหรือความช่วยเหลือ ผู้วิจัยจะพูดคุยสอบถามเบื้องต้นเพื่อแนะนำแหล่งให้บริการทางจิตวิทยาที่ไม่มีค่าใช้จ่ายเพื่อการดูแลตนเองต่อไป เช่น สายด่วนกรมสุขภาพจิต 1323



เลขที่โครงการวิจัย 221.1/63
วันที่รับรอง - 3 ก.พ. 2564
วันหมดอายุ - 2 ก.พ. 2565

V4.0/2563

AF 03-06

5. หากท่านผ่านการคัดกรองตามคุณสมบัติที่กำหนด และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย กระบวนการวิจัยมีดังต่อไปนี้

5.1 ผู้วิจัยจะขอนัดพบเพื่ออธิบายรายละเอียดการวิจัยและทำการสัมภาษณ์ในวันเดียวกัน ในการนัดหมาย ผู้วิจัยจะติดต่อหาท่านโดยตรงทางโทรศัพท์ เมื่อพูดคุยจนท่านไม่มีข้อสงสัย จึงทำการนัดหมาย ในวันเวลาและสถานที่ให้สัมภาษณ์ที่ท่านสะดวก หรือผ่านทางช่องทางสื่อสารออนไลน์ในกรณีที่มีมาตรการรักษาระยะห่างทางสังคม เมื่อว่างสายแล้ว ผู้วิจัยจะส่งข้อความทางโทรศัพท์มือถือเพื่อยืนยันวันเวลาและสถานที่นัดหมายตามที่ตกลงกัน

5.2 ในการเตรียมตัวให้สัมภาษณ์ ขอให้ท่านอ่านบททวนงานเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกขั้นที่ยกตัวอย่าง เพื่อให้ระลึกถึงเหตุการณ์ สภาพทางจิตใจ ความคิด และความรู้สึก ในระหว่างที่เขียนได้ ท่านสามารถคัดเลือกตัวอย่างงานเขียนชิ้นอื่นๆ ที่ยินดีเปิดเผยยกตัวอย่างเพิ่มเติมในวันให้สัมภาษณ์ ในส่วนของงานเขียนนอกเหนือจากนั้น อาจอ่านบททวนตามความสะดวกเพื่อระลึกถึงประสบการณ์ส่วนตัวที่ได้รับจากการเขียน

5.3 การเก็บข้อมูลวิจัยจะกระทำการสัมภาษณ์จำนวน 1 ครั้ง ใช้ระยะเวลาประมาณเวลา 45-90 นาที ประเด็นการสัมภาษณ์จะเกี่ยวกับประสบการณ์ทางจิตใจที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกที่ผ่านมา ประเด็นหลักๆ ครอบคลุมถึงจุดเริ่มต้น แรงจูงใจในการเขียน กระบวนการภายในที่เกิดขึ้น และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการเขียน หากสัมภาษณ์ครั้งแรกแล้วข้อมูลยังไม่สมบูรณ์ ผู้วิจัยจะขอสัมภาษณ์เพิ่มเติมอีกครั้ง 1 ครั้ง ใช้เวลาไม่เกิน 60 นาที

5.4 ระหว่างสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะขออนุญาตบันทึกเสียงสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลก่อนการสัมภาษณ์ทุกครั้ง รวมถึงจดบันทึกขณะสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ถูกต้องตามที่ท่านได้ให้ข้อมูล และเมื่อสัมภาษณ์เสร็จสิ้น ผู้วิจัยจะขออนุญาตทำสำเนาเนื้อหาบางส่วนที่ไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล ของตัวอย่างงานเขียนที่ผู้เข้าร่วมวิจัยเอ่ยถึงในการสัมภาษณ์ ด้วยการถ่ายรูปหน้ากระดาษของงานเขียนนั้น และเก็บรักษาไว้ในฐานข้อมูลของผู้วิจัย จุดประสงค์ของการทำสำเนาเนื้อหาดังกล่าวเป็นไปเพื่อให้ผู้วิจัยใช้ตรวจสอบความถูกต้องในการเขียนอภิปรายเท่านั้น ตัวภาพถ่ายนั้นจะไม่ถูกนำไปเผยแพร่หรือนำไปใช้ประกอบเนื้อหาวิจัย

5.5 หลังจบการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะนำผลที่ได้จากการสัมภาษณ์กลับไปให้ท่านตรวจสอบความถูกต้องตามที่ท่านได้ให้ข้อมูล และให้ท่านได้เสนอแนะเพิ่มเติมหากข้อมูลยังไม่ครบถ้วน

6. งานวิจัยนี้มีความเสี่ยงระดับต่ำที่สามารถปฏิเสธการเข้าร่วมได้และไม่มีการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว หากการให้สัมภาษณ์อาจมีความเสี่ยงต่อความรู้สึกไม่สบายใจของท่าน เนื่องจากเป็นการสัมภาษณ์ประสบการณ์ส่วนบุคคลเกี่ยวกับประสบการณ์ทางจิตใจจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก ที่อาจเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ทั้งด้านความรู้สึกทางบวกและทางลบ ผู้วิจัยคำนึงถึงผลกระทบทางจิตใจซึ่งอาจเกิดขึ้นระหว่างการสัมภาษณ์ได้ ดังนั้น หากผู้วิจัยสังเกตเห็นความไม่สบายใจใดๆ เกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยจะยุติการสัมภาษณ์ทันทีและทำการประเมินสภาพจิตใจเบื้องต้น ผู้วิจัยจะทำหน้าที่ให้ความช่วยเหลือโดยพูดคุยจนท่านรู้สึกสบายใจ แล้วจึงถามความสมัครใจของท่านในการให้สัมภาษณ์ต่อ ท่านสามารถตอบรับหรือปฏิเสธ หากประเมินอีกครั้งแล้วยังไม่พร้อมให้สัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะยุติการสัมภาษณ์ในครั้งนั้นๆ และหากผู้เข้าร่วมวิจัยยังมีประเด็นที่ติดค้างและสมัครใจเข้ารับการศึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยจะแนะนำช่องทางให้ความช่วยเหลือที่ไม่มีค่าใช้จ่ายต่อไป

7. การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ท่านจะได้รับประโยชน์ผ่านการสำรวจทบทวนตัวเองผ่านประสบการณ์จากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก ซึ่งประสบการณ์ของท่านจะเป็นประโยชน์ในการทำความเข้าใจประสบการณ์ในผู้เขียนคนไทย รวมทั้งเป็นประโยชน์ในการนำข้อมูลที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในกลุ่มนักจิตวิทยาที่สนใจนำกิจกรรมการเขียนลักษณะนี้มาใช้ในกระบวนการจิตบำบัด และบุคคลทั่วไปในประเทศไทยที่สนใจกิจกรรมการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก เพื่อพัฒนาแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิตของคนไทยต่อไป



221.1 / 63
วันที่รับรอง - 3 ก.พ. 2564
วันที่พิมพ์ 2 ก.พ. 2565

AF 03-06

8. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยจะเก็บเป็นความลับ โดยในการถอดบทความ สัมภาษณ์ตลอดจนขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม ไม่มีการระบุชื่อของผู้ให้ข้อมูล บุคคล หรือสถานที่ที่เกี่ยวข้องซึ่งอาจระบุถึงตัวผู้ให้ข้อมูลได้ ผู้วิจัยจะใช้รหัสแทนชื่อเฉพาะดังกล่าว ทั้งหมดเพื่อเก็บรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูล

9. เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้ว ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมดจะถูกทำลายทันที โดยข้อมูลเหล่านั้นครอบคลุมถึงไฟล์บันทึกเสียงสัมภาษณ์ บันทึกประกอบการสัมภาษณ์ และภาพถ่ายสำเนาตัวอย่างงานเขียน

10. การเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ไม่มีค่าชดเชยการเสียเวลา แต่มีค่าเดินทางจำนวน 400 บาทต่อครั้ง มอบให้ ในกรณีที่ท่านเดินทางไปยังสถานที่นัดหมายด้วยตัวเอง ทั้งในการนัดหมายสัมภาษณ์ครั้งแรก และการสัมภาษณ์เพิ่มเติมอีกครั้งหากข้อมูลยังไม่สมบูรณ์ และผู้วิจัยขอมอบของที่ระลึกเป็นสมุดบันทึก 1 เล่ม พร้อมดินสอ 1 แท่ง เพื่อแสดงความขอบคุณที่ท่านได้สละเวลามาเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้

11. การเข้าร่วมการวิจัยเป็นโดยสมัครใจ สามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผล ไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ และไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้เข้าร่วมวิจัย

12. หากมีข้อสงสัย โปรดสอบถามเพิ่มเติมจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็วเพื่อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทบทวนว่า ยังสมัครใจจะอยู่ในงานวิจัยต่อไปหรือไม่

13. หากได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม การวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขต ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-3202, 0-2218-3049 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัย และเข้าใจข้อมูลดังกล่าวข้างต้นทุกประการแล้ว จึงลงนามเข้าร่วมการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และได้รับเอกสารไว้ 1 ชุดแล้ว

ลงชื่อ.....

(นางสาวกัญตพร สวนศิลป์พงศ์)

ผู้วิจัยหลัก

วันที่...../...../.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้เข้าร่วมการวิจัย

วันที่...../...../.....

ลงชื่อ.....

(.....)

พยาน

วันที่...../...../.....



เลขที่โครงการวิจัย 221.1/63

วันที่รับรอง - 3 ก.พ. 2564

วันหมดอายุ - 2 ก.พ. 2565



แนวทางในการสัมภาษณ์
ประเมินโดย อ.ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์

ข้อ	แนวทางในการสัมภาษณ์	ความเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ		
		เหมาะสม	ควรปรับปรุง	ข้อเสนอแนะ
1	ขอให้คุณเล่าถึงจุดเริ่มต้นที่สนใจการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก	✓		
	1.1 มีเหตุการณ์ไหน สิ่งใด หรือช่วงใดของชีวิตหรือไม่ ที่ส่งผลให้คุณเริ่มเขียน ขอให้ช่วยเล่าขยายความถึงจุดนั้น		✓	ปรับคำว่า 'เหตุการณ์ไหน สิ่งใด หรือ ช่วงใด' เป็นคำว่า 'ประสบการณ์ใด'
2	ขอให้คุณอธิบายวิธีการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในแบบของคุณ	✓		เพิ่มเติมคำถามย่อยเพื่อขยายคำตอบเกี่ยวกับลักษณะการเขียนให้ครอบคลุมเป้าหมายการศึกษาของงานวิจัย
	2.1 ช่วงเวลาแบบใด หรือเมื่อไหร่ ที่คุณจะรู้สึกอยากเขียน		✓	แยกคำถามนี้ออกเป็น 2 คำถาม นั่นคือถามถึง 'เมื่อไหร่' ที่หมายถึงช่วงเวลาในวัน และข้อที่ถามถึง 'แบบใด' ที่หมายถึงช่วงเวลาพิเศษในความรู้สึกของผู้เขียน
	2.2 คุณเขียนในช่องทางและพื้นที่แบบใด (เช่น ในสมุด ในเครือข่ายสังคมออนไลน์) และอะไรทำให้คุณเลือกช่องทางนั้น	✓		
3	ประสบการณ์และกระบวนการภายในที่เกิดขึ้นระหว่างเขียนเป็นอย่างไร	✓		
	3.1 ระหว่างเขียน มีความคิดความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นบ้าง	✓		

ข้อ	แนวทางในการสัมภาษณ์	ความเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ		
	3.2 ระหว่างเขียน การเขียนสะท้อนความคิด ความรู้สึกทำงานกับตัวคุณอย่างไรบ้าง		✓	คำว่า 'ทำงาน' เป็นคำที่เข้าใจยากเกินไป สำหรับผู้ตอบ และเป็นคำถามที่ซ้ำซ้อนกับข้อ 3.1 ให้ปรับคำถามนี้ เป็นการถาม กระบวนการที่ต่อเนื่องจากข้อ 3.1 ว่า เมื่อตระหนักถึงความ คิดความรู้สึกแล้ว เกิดอะไรขึ้นต่อจากนั้น
	3.3 ขอให้คุณช่วยยกตัวอย่างบางส่วนของงานเขียนที่มีความหมายกับคุณ งานเขียนดังกล่าว ทำงานกับตัวคุณอย่างไร		✓	คำว่า 'ทำงาน' เป็นคำที่เข้าใจยากเกินไป สำหรับผู้ตอบ ให้ปรับ คำเพื่อถาม กระบวนการภายในที่ เกิดจากงานเขียนนั้น โดยตรง
	3.4 อะไรทำให้คุณเลือกตัวอย่างนี้มาบอกเล่า		✓	ตัดคำถามนี้ออกได้ เนื่องจากคำตอบซ้ำซ้อนกับข้อ 3.3
4	การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกส่งผลต่อตัวคุณอย่างไรบ้างในระยะยาว		✓	ระยะยาวเป็นคำที่ไม่ชัดเจน ให้ปรับเป็นคำว่า 'ต่อเนื่อง' ที่เน้น การถามถึงผลจากการเขียนอย่างสม่ำเสมอของผู้เขียน
	4.1 การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกส่งผลให้คุณเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง	✓		
	4.2 ประสบการณ์จากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกที่ผ่านมา มีความหมายต่อคุณอย่างไร	✓		
	4.3 พื้นที่การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกเปรียบเสมือนอะไรในชีวิตคุณ	✓		

ข้อ	แนวทางในการสัมภาษณ์	ความเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ		
5	เมื่อเขียนเสร็จแล้ว คุณนำงานเขียนนี้ไปทำอะไรหรือไม่ อย่างไร	✓		
	5.1 มีผู้อื่นเข้ามาเกี่ยวข้องกับกระบวนการเขียนของคุณหรือไม่ อย่างไร (เช่น นำไปใช้ประกอบการพูดคุยปรึกษาทางจิตวิทยา หรือแบ่งปันงานเขียนให้บุคคลใกล้ชิดอ่านต่อ)	✓		

ข้อเสนอแนะอื่นๆ (หากมี)

แนวทางในการสัมภาษณ์
ประเมินโดย อ.ดร.พนิดา เสือวรรณศรี

ผู้วิจัยได้ส่งไฟล์แบบประเมินแนวทางในการสัมภาษณ์ให้อาจารย์พนิดา ทางอีเมล Panita.Su@chula.ac.th ซึ่งเป็นช่องทางที่ผู้ทรงคุณวุฒิท่านนี้สะดวก และได้รับอีเมลตอบกลับมาว่า คำถามสัมภาษณ์ไม่มีปัญหาอะไร ดังภาพที่แนบมา



อีเมลที่ผู้วิจัยส่งไป



อีเมลที่ อ.พนิดา ตอบกลับมา

ข้อ	แนวทางในการสังเกต	ความเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ		
4	การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกส่งผลต่อตัวคุณอย่างไรบ้างในระหว่าง	✓		
	4.1 การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกส่งผลให้คุณเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง	✓		
	4.2 ประสบการณ์จากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกที่ผ่านมามีความหมายต่อคุณอย่างไร	✓		
	4.3 ^{การเขียน} การเขียน การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกเปรียบเสมือนอะไรในชีวิตคุณ (เช่น รอยยิ้ม, ร้องไห้, โกรธ)			รอยยิ้ม เสียงหัวเราะ
5	เมื่อเขียนเสร็จแล้ว คุณนำงานเขียนนี้ไปทำอะไรหรือไม่ อย่างไร	✓		
	5.1 มีผู้ชื่นชมเกี่ยวกับข้อเขียนของคุณหรือไม่ อย่างไร (เช่น นำไปใช้ประกอบการพูดคุยนอกห้องเรียน หรือประชันงานเขียนกับผู้อื่น)	✓		

ข้อเสนอแนะอื่นๆ (หากมี)



แบบคัดกรองงานเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก (Expressive Writing)

แบบคัดกรองนี้ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้นสำหรับใช้เป็นเครื่องมือคัดกรองตัวอย่างงานเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก ที่กลุ่มตัวอย่างส่งมาประกอบการพิจารณาคัดกรองผู้เข้าร่วมวิจัย ในโครงการวิจัยเชิงคุณภาพเรื่อง “ประสบการณ์ทางจิตใจจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก” โดยผู้วิจัยดำเนินการคัดกรองร่วมอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ตัวอย่างงานเขียนของ (รหัสของผู้ให้ข้อมูล)

ได้รับตัวอย่างงานเขียนเมื่อวันที่ / / วันที่ประเมิน / /

	รายการประเมิน	ผลการประเมิน	
		ใช่	ไม่ใช่
1.	งานเขียนนี้มีลักษณะการเขียน บันทึกรายการ หรือสร้างสรรคดี ที่สอดคล้องกับนิยามการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก (Expressive Writing) ของโครงการวิจัย นั่นคือ เป็นการเขียนสะท้อนและสำรวจสิ่งที่อยู่ภายในใจซึ่งมาจากการใช้ชีวิตของผู้เขียน หมายความว่ารวมถึงความคิด ความรู้สึกทางบวกและลบ จินตนาการ ที่ถ่ายทอดอย่างอิสระผ่านการเขียนรูปแบบต่างๆ เช่น บันทึก ความเรียง บทกวี		
2.	เนื้อหาในงานเขียนนี้ แสดงให้เห็นถึงกระบวนการภายในจิตใจอันเกิดจากการได้เขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก อ้างอิงจากทฤษฎีหลักของกลไกการเยียวยาจากการเขียน ตามที่ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรม		
	2.1 การเขียนนี้เป็นพื้นที่บันทึกหรือระบายเกี่ยวกับเรื่องราวหรือความรู้สึกที่เข้มข้น โดยอาจเป็นความทุกข์ ความกังวล เรื่องที่รบกวนใจผู้เขียน หรือเรื่องราวทางบวกก็ได้		
	2.2 ในการเขียนมีการประมวลและการเกิดขึ้นของความคิดหรือมุมมองใหม่ๆ ในตัวผู้เขียน โดยอาจเป็นการตกตะกอนต่อเรื่องราว เหตุการณ์ บุคคล การรับรู้ต่อตนเองหรือชีวิต จนนำมาสู่การจัดระเบียบประสบการณ์ใหม่ หรือเกิดเป็นแนวคิดที่มีความหมายต่อตนเอง		
	2.3 ผู้เขียนใช้การเขียนเป็นเครื่องมือกำกับดูแลตนเอง และรับรู้ถึงศักยภาพในการเยียวยาของตน เช่น มีข้อความที่แสดงให้เห็นถึงการตระหนักรู้ในตน การเข้าใจตนเอง การพูดคุยกับตนเองอย่างเป็นมิตร การยอมรับในปัญหาหรือสถานการณ์ที่อาจเปลี่ยนแปลง การมองเห็นแง่มุมประโยชน์จากสิ่งที่เกิดขึ้น การเลือกหนทางแก้ปัญหาใหม่ๆ เป็นต้น		

สรุปผลการคัดกรองงานเขียน ผ่าน ไม่ผ่าน

ผู้วิจัยแจ้งผลการคัดกรองในวันที่ / /

ลงชื่อ _____
(ผู้วิจัย)

ลงชื่อ _____
(อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์)



เลขที่โครงการวิจัย 221.1/63

วันที่รับรอง... 3 ก.พ. 2564

วันหมดอายุ... 2 ก.พ. 2565



ขอความร่วมมือในการประชาสัมพันธ์รับสมัครผู้เข้าร่วมวิจัยในโครงการ
'ประสบการณ์ทางจิตใจจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก'

เรียนผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูล (Gatekeeper) และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ดิฉัน ผู้วิจัยชื่อ กัณตพร สวนศิลป์พงศ์ รหัส 6177603038 นิสิตระดับมหาบัณฑิต แผนกวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ทำวิจัยในหัวข้อ ประสบการณ์ทางจิตใจจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก (Psychological Experience in Expressive Writing)

ดิฉันเลือกทำวิจัยหัวข้อนี้ เนื่องจากมีประสบการณ์ส่วนตัวที่ได้รับประโยชน์จากการเขียนในลักษณะดังกล่าว โดยการเขียนแบบ Expressive Writing นั้นหมายถึงการเขียนถึงความคิดความรู้สึกที่มีภายในอย่างอิสระ ไม่ตัดสินตนเอง สามารถเขียนถึงได้ทุกเรื่องไม่ว่าดีร้าย หรือเป็นจินตนาการ จากการทำทววรรณกรรม ผู้วิจัยพบว่าในต่างประเทศมีผู้เชี่ยวชาญที่ศึกษาศาสตร์นี้มาเป็นระยะเวลาหลายสิบปี มีการนำมาใช้อย่างแพร่หลาย ทั้งในบริบทของการบำบัด การดูแลตนเอง และบริบทกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ ผู้เขียนจะได้รับประโยชน์หลักๆ ได้แก่การระบายออกในสิ่งที่อัดอั้นอย่างปลอดภัย การได้ทบทวนและเข้าใจความคิดความรู้สึกตนเองมากขึ้น และการปรับเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อตนเองหรือสิ่งรอบข้าง ซึ่งเป็นประโยชน์ในทางเยียวยาลักษณะเดียวกันกับการเข้ารับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (counseling)

ในยุคหลังมีงานวิจัยที่ศึกษาพบว่า เครื่องมือการเขียนนี้อาจเหมาะกับผู้คนในวัฒนธรรมแบบเอเชียที่มักไม่แสดงออกความรู้สึกทางลบอย่างตรงไปตรงมา นอกจากนี้เครื่องมือนี้ยังโดดเด่นที่เป็นเครื่องมือต้นทุนต่ำ ทุกคนเข้าถึงได้ ผู้รับบริการสามารถใช้ประกอบ การบำบัดแบบพูดคุยเพื่อให้การบำบัดมีประสิทธิภาพมากขึ้น ผู้ที่กำลังรอรับบริการกับนักจิตวิทยาสามารถใช้ดูแลตนเองเบื้องต้น และบุคคลทั่วไปก็สามารถใช้ดูแลตนเองได้เช่นกัน

ด้วยประโยชน์ดังกล่าว ผู้วิจัยซึ่งเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด จึงสนใจที่จะนำเครื่องมือนี้มาใช้ในกลุ่มผู้รับบริการชาวไทย หวังว่าผ่านมายังไม่เคยมีการศึกษาศาสตร์นี้อย่างเป็นทางการในประเทศไทย และไม่มีแหล่งข้อมูลอ้างอิงโดยเฉพาะ การทำวิจัยนี้จึงมีจุดประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในกลุ่มผู้เขียนที่เป็นคนไทย หากงานวิจัยนี้สำเร็จเสร็จสิ้น ผู้วิจัยหวังว่าจะได้ช่วยสร้างองค์ความรู้เป็นแหล่งอ้างอิงเกี่ยวกับศาสตร์การเขียนนี้ได้เบื้องต้น เพื่อนำไปสู่การต่อยอดหรือการประยุกต์ใช้งานในแวดวงจิตวิทยาต่อไป เช่น ใช้เป็นแนวทางการทำงานสำหรับนักจิตวิทยาที่สนใจกิจกรรมการเขียนลักษณะนี้ หรือเป็นข้อมูลสำหรับบุคคลทั่วไปที่สนใจกิจกรรมการเขียนเพื่อดูแลจิตใจตนเอง

ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์อยากขอความช่วยเหลือจากท่านในการประชาสัมพันธ์รับสมัครผู้เข้าร่วมวิจัย ผ่านช่องทางที่ท่านสะดวก เช่น ในช่องทางสื่อสารออนไลน์ส่วนตัวหรือหน่วยงานของท่าน หรือในพื้นที่ให้บริการหากท่านเป็นบุคลากรในหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ข่าวสารนี้ไปถึงกลุ่มตัวอย่างที่ตรงตามเกณฑ์คุณสมบัติ มีแหล่งที่มาหลากหลาย เป็นตัวแทนถ่ายทอดประสบการณ์การเขียนตามเป้าหมายการศึกษา

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก ใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative Phenomenology Analysis) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ในชุดคำถามกึ่งโครงสร้าง (semi-structure) คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 6-10 คน หรือจนกว่าข้อมูลจะอิ่มตัว ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือนมกราคม - เดือนมีนาคม 2564

คุณสมบัติผู้เข้าร่วมวิจัยที่มองหา กรุณาพลิกหน้าต่อไป -->



เลขที่โครงการวิจัย 221.1/63
วันที่รับรอง - 3 ก.พ. 2564
วันหมดอายุ - 2 ก.พ. 2565

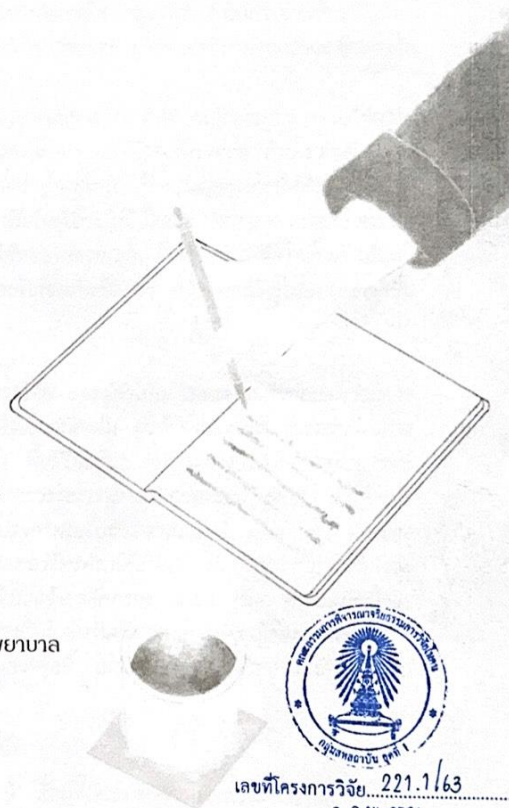
ถ้าคุณชอบจดบันทึก + การเขียนบันทึกทำให้คุณรู้สึกสบายใจและเข้าใจตัวเองมากขึ้น

มาร่วมเป็นผู้ให้ข้อมูลในงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโท
หัวข้อ **ประสบการณ์ทางจิตใจจากการเขียน
สะท้อนความคิดความรู้สึก**

Psychological Experience in Expressive Writing

คุณสมบัติแบบไหนที่เข้าข่าย?

- 1) เป็นบุคคลอายุ 18 ปีขึ้นไป ไม่จำกัดเพศ
- 2) มีประสบการณ์การเขียนตามเกณฑ์ต่อไปนี้
 - การเขียนมีการสะท้อน สำรวจ ใคร่ครวญ
เกี่ยวกับความคิดความรู้สึก เพื่อเพิ่มความตระหนักรู้
และเยียวยาตนเอง
 - เป็นการเขียนระหว่างที่ได้รับการบำบัด
จากจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา
 - ขณะเขียนได้เขียนอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอ
อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ อย่างต่ำ 15 นาทีต่อครั้ง
หรือใช้เวลากับการเขียนรวมอย่างต่ำ 45 นาทีต่อสัปดาห์
- 3) มีประสบการณ์การเขียนตามเกณฑ์ข้อ 2
มาอย่างน้อย 1 เดือนขึ้นไป
- 4) ยินดีเปิดเผยตัวอย่างงานเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก
แก่ผู้วิจัยอย่างน้อย 1 ชิ้น
- 5) สนใจเข้าร่วมวิจัย สื่อสารและบอกเล่าถ่ายทอด
ประสบการณ์ทางจิตใจจากการเขียนได้
- 6) หากปัจจุบันเป็นผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยทางจิตเวช
ผู้ให้ข้อมูลต้องเป็นผู้ป่วยนอกที่ไม่ได้พำนักรักษาตัวในโรงพยาบาล



หากคุณมีประสบการณ์ในการเขียนที่
อยากเล่าให้เราฟัง สแกน QR code



ผู้เข้าร่วมวิจัยที่เดินทางมาให้สัมภาษณ์จะได้รับค่าเดินทางต่อครั้ง
พร้อมของขวัญเป็นสมุดและดินสอแทนค่าชอบคุณที่สละเวลา

หากต้องการสอบถามเพิ่มเติม ติดต่อผู้วิจัยที่
กันตพร สวนศิลป์พงศ์ (ฝ่าย) นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด
นิสิตป.โท แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
✉ faikanta@gmail.com 📞 faikanta ☎ 083-826-4656

เลขที่โครงการวิจัย... 221.1/63

วันที่รับรอง - 3 ก.พ. 2564

วันหมดอายุ - 2 ก.พ. 2565

ถ้าคุณชอบจดบันทึก + การเขียนบันทึกทำให้คุณรู้สึกสบายใจและเข้าใจตัวเองมากขึ้น

มาร่วมเป็นผู้ให้ข้อมูลในงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโท หัวข้อ **ประสบการณ์ทางจิตใจจากการเขียน สะท้อนความคิดความรู้สึก**

Psychological Experience in Expressive Writing

คุณสมบัติแบบไหนที่ง่าย?

- 1) เป็นบุคคลอายุ 18 ปีขึ้นไป ไม่จำกัดเพศ
- 2) มีประสบการณ์การเขียนตามเกณฑ์ต่อไปนี้
 - การเขียนมีการสะท้อน สำนวณ ใคร่ครวญ เกี่ยวกับความคิดความรู้สึก เพื่อเพิ่มความตระหนักรู้ และเยียวยาตนเอง
 - เป็นการเขียนระหว่างที่ได้รับการบำบัด จากจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา
 - ขณะเขียนได้เขียนอย่างเป็นประจำสม่ำเสมออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ อย่างต่ำ 15 นาทีต่อครั้ง หรือใช้เวลากับการเขียนรวมอย่างต่ำ 45 นาทีต่อสัปดาห์
- 3) มีประสบการณ์การเขียนตามเกณฑ์ข้อ 2 มาอย่างน้อย 1 เดือนขึ้นไป
- 4) ยินดีเปิดเผยตัวอย่างงานเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกแก่ผู้วิจัยอย่างน้อย 1 ชิ้น
- 5) สนใจเข้าร่วมวิจัย สื่อสารและบอกเล่าถ่ายทอดประสบการณ์ทางจิตใจจากการเขียนได้
- 6) หากปัจจุบันเป็นผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยทางจิตเวช ผู้ให้ข้อมูลต้องเป็นผู้ป่วยนอกที่ไม่ได้พำนักรักษาตัวในโรงพยาบาล

หากคุณมีประสบการณ์ในการเขียนที่
อยากเล่าให้เราฟัง สแกน QR code



ผู้เข้าร่วมวิจัยที่เดินทางมาให้สัมภาษณ์จะได้รับค่าเดินทางต่อครั้ง
พร้อมซองขวัญเป็นสมุดและดินสอแทนค่าขอบคุณที่สละเวลา

หากต้องการสอบถามเพิ่มเติม ติดต่อผู้วิจัยที่
กันตพร สอนศิลปพงษ์ (ฝ่าย) นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด
บัณฑิตป.โท แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
✉ faikanta@gmail.com 📞 faikanta ☎ 083-826-4656



ภาคผนวก ฉ

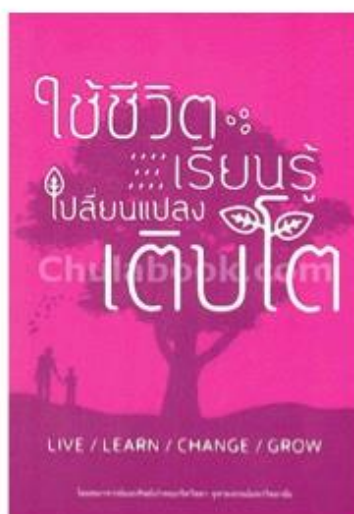
หนังสือสำหรับมอบให้ผู้สมัครเข้าร่วมวิจัยที่ไม่ผ่านการคัดกรองในขั้นตอนพิจารณางานเขียน



หนังสือสำหรับมอบให้ผู้สมัครเข้าร่วมวิจัยที่ไม่ผ่านการคัดกรองในขั้นตอนพิจารณางานเขียน

หนังสือในโครงการคืนความรู้สู่สังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปี 2559

‘ใช้ชีวิต เรียนรู้ เปลี่ยนแปลง เติบโต’ มูลค่า 150 บาท



เนื้อหาภายใน

- บทที่ 1 ความคิดทางบวกกับการพัฒนาสุขภาพจิต
- บทที่ 2 เข้าใจชีวิตจากธรรมชาติ
- บทที่ 3 ยิ่งเล่นยิ่งเป็นผู้ใหญ่
- บทที่ 4 ความผิดพลาด ล้มเหลว และการพัฒนา
- บทที่ 5 การเติบโตภายใต้ความเจ็บปวด
- บทที่ 6 เติบโตออกมาเพื่อก้าวผ่านพายุ
- บทที่ 7 เริ่มต้นการเขียนเพื่อชีวิตที่ดีกว่า
- บทที่ 8 สุขเริ่มต้นจากการค้นพบตัวเอง
- บทที่ 9 จากภายในสู่ภายนอก : การพัฒนา
- บทที่ 10 ปันงานให้มีค่ากับชีวิต



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	กันตพร สวนศิลป์พงศ์
วัน เดือน ปี เกิด	17 กันยายน 2533
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	- สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย แผนกวิทย์-คณิต (ภาษาญี่ปุ่น) จากโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา - สำเร็จการศึกษาระดับอุดมศึกษา หลักสูตรนิเทศศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 1) จากคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ภาควิชาวารสารสนเทศ - เข้าศึกษาต่อในระดับมหาบัณฑิต หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2561
ที่อยู่ปัจจุบัน	32 ซอยพัฒนาการ 20 แยก 4 ถนนพัฒนาการ แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กทม. 10250