

การศึกษาดนเอง ผ่านการบันทึกสะท้อนตนเองในการทำงาน

ชิตพล ชำนาญสิทธิ์^{1*}, ชรรินทร์ เสถียร² และ นัยนา บุรณชาติ³

1 นักศึกษาปริญญาโท, หลักสูตรจิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม

2 อาจารย์, ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม

3 ผู้ช่วยศาสตราจารย์, คณะทันตแพทยศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร

คำสำคัญ :

การบันทึกสะท้อนตนเอง 1,
สุขภาวะ 2, จิตตปัญญา
ศึกษา 3

ผู้รับผิดชอบบทความ* :

ชิตพล ชำนาญสิทธิ์
หลักสูตรจิตตปัญญาศึกษา
มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม
Email: chitpon.cham@gmail.com

Received: 28 April 2024

Accepted: 30 April 2024

Published: 1 May 2024

ที่มา ความสำคัญ และวัตถุประสงค์: ผู้วิจัยเป็นพนักงานบริษัทเอกชนคนหนึ่ง ที่มีประสบการณ์การทำงานมานานกว่า 10 ปี ตลอดเวลาการทำงาน ผู้วิจัยพบเจอกับปัญหาและอุปสรรคหลายด้าน ทั้งจากเนื้องานและการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่เกี่ยวข้อง ทำให้เกิดความเครียด และความทุกข์กับผู้วิจัยอย่างมาก งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง และศึกษาผลของการบันทึกสะท้อนตนเอง

วิธีการวิจัย: การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง และใช้วิธีทฤษฎีการศึกษาดนเอง โดยรวบรวมข้อมูลผ่านบันทึกของผู้วิจัย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีวิเคราะห์แก่นสาระ เพื่อนำมาสรุปผลการศึกษา

ผลการศึกษา: การศึกษาดนเองผ่านการบันทึกสะท้อนตนเองในการทำงาน ทำให้เกิดการรับรู้เกี่ยวกับตนเองทั้งหมด 3 ช่วง คือ การรับรู้โลกภายนอก การรับรู้โลกภายใน และการถอยห่างจากปรากฏการณ์ ที่เกิดขึ้นอย่างเป็นลำดับขั้น ส่งผลให้เกิดความเข้าใจตนเองในฐานะผู้สังเกต และเกิดความเข้าใจความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการทำงาน ซึ่งนำไปสู่การมีมุมมองใหม่ต่อการทำงาน และมีส่วนช่วยบรรเทาความเครียด หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการทำงานได้

สรุป: ปัจจัยสำคัญของการบันทึกสะท้อนตนเองในการทำงาน ได้แก่ การบันทึกอย่างต่อเนื่องและชัดเจน การอ่านทบทวนบันทึก และการฝึกปฏิบัติภาวนาสมาธิเสมอ โดยปัจจัยข้างต้นส่งเสริมให้เกิดมุมมองใหม่ต่อการทำงาน และมีช่วยบรรเทาความเครียดหรือความทุกข์จากการทำงานลงได้ ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นที่นำไปสู่การมีสุขภาวะได้ต่อไป

Self-Study Research on Reflective Writing at Work

Chitpon Chamnansit^{1*}, Chararinchon Satian² and Naiyana Buranachad³

1 Student M.A. (Contemplative Education), Mahidol University, Nakhon Pathom

2 Lecturer Contemplative Education Center, Mahidol University, Nakhon Pathom

3 Assistant Professor, Faculty of Dentistry, Mahidol University, Bangkok

Keyword :

Reflective Writing 1,
Well-being 2,
Contemplative Practice 3

Corresponding* :

Student M.A.
(Contemplative
Education), Mahidol
University, Nakhon
Pathom
Email:chitpon.cham@gmail.com

Received: 28 April 2024

Accepted: 30 April 2024

Published: 1 May 2024

Introduction: Researcher, an employee of a private company for more than 10 years of work experience, has continuously encountered various challenges and struggles both in tasks and personal interaction, leading to accumulated pressure and stress significantly. This article aimed to review the related literature and to explore the impacts of reflective writing practice.

Material and methods: This study was a qualitative research, reviewing the literature and employing self-study methodology. Data was collected through the researcher's reflective writing and was analyzed by thematic analysis.

Results: Self-study through reflective writing practice contributed to the understanding of oneself across three phases respectively: external realization, internal realization, and stepping back from the phenomenon. The practices contributed to self-understanding as an observer and a new perspective of sufferings at work. Consequently, that promoted a new perspective of work and reduced work-related stress and suffering.

Conclusion: Key success factors of reflective writing at work included performing reflective writing continuously and honestly, reading and reviewing the writing, and practicing mindfulness regularly. These factors promoted the development of new perspectives on work and reduced the work-related stress and suffering, which were a starting point toward achieving well-being.

บทนำ

ผู้วิจัยเป็นพนักงานบริษัทเอกชนคนหนึ่ง ซึ่งอยู่ในบริบทของการทำงานมานานกว่า 10 ปี และต้องพบปัญหา และอุปสรรคมากมายที่เกิดขึ้นจากการทำงาน ส่งผลให้เกิดความเครียด ความกดดัน และส่งผลให้เกิดความทุกข์กับผู้วิจัยเป็นอย่างมาก จนกระทั่งผู้วิจัยได้เข้ามาศึกษาในหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล และได้มารู้จัก และฝึกฝนเครื่องมือต่าง ๆ ในการสังเกตตนเอง

จิตตปัญญาศึกษา คือ การศึกษาที่ทำให้เกิดความเข้าใจในตนเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริง ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมุมมองในการมองโลกและผู้อื่น¹ โดยมีเป้าหมายเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ และพัฒนาความสามารถในการเชื่อมโยงกับปัญหาที่อยู่ภายในของนักศึกษาได้นั้น² และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทั้งในระดับตนเอง องค์กร และสังคม³

การฝึกปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษานั้นมีแนวทางที่หลากหลายและมีด้วยกันหลายรูปแบบ โดยงานวิจัยนี้เลือกใช้การเขียนบันทึกสะท้อนตนเอง (Reflective Writing) ซึ่งเป็นหนึ่งในการฝึกฝนตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา⁴ มาใช้ในการศึกษาวิจัย

การเขียนบันทึกสะท้อนตนเอง คือ การสะท้อนพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับบางสิ่งบางอย่าง เพื่อทำความเข้าใจเหตุของการกระทำ สมมติฐาน ทศนคติ และคุณค่าต่าง ๆ ของตนเอง ผ่านการมองกลับเข้ามาในตัวเองอย่างซื่อสัตย์ ผ่านการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นไปแล้วรอบ ๆ ตัว เพื่อให้เกิดมุมมองใหม่กับสถานการณ์ต่าง ๆ ความเคยชินในความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำที่เป็นอยู่เดิม โดยการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการสะท้อนความคิดผ่านการบันทึก จะส่งผลให้ผู้บันทึกตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในรูปแบบที่แตกต่างออกไป⁴ และการบันทึกสะท้อนตนเองจะช่วยให้สามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ และช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ในระดับที่ลึกมากขึ้น⁵

การบันทึกสะท้อนตนเอง (Reflective Writing) สามารถบันทึกเหตุการณ์หรือประสบการณ์ต่าง ๆ ได้ทั้งหมด 3 ช่วงด้วยกัน คือ

- 1) การบันทึกสะท้อนก่อนที่เหตุการณ์ หรือประสบการณ์ต่าง ๆ จะเกิดขึ้น (Reflection in anticipation of events)
- 2) การบันทึกสะท้อนในขณะที่เหตุการณ์ หรือประสบการณ์ต่าง ๆ กำลังเกิดขึ้น (Reflection in midst of events)
- 3) การบันทึกสะท้อนหลังจากที่เหตุการณ์ หรือประสบการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นแล้ว (Reflection after events)

การบันทึกในแต่ละช่วงเวลานั้นมีวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกันออกไป แต่โดยส่วนใหญ่การบันทึกสะท้อนตนเองจะเป็นการบันทึกหลังจากที่เหตุการณ์ หรือประสบการณ์ต่าง ๆ ได้เกิดขึ้นไปแล้ว ซึ่งมีส่วนช่วยให้ผู้ฝึกปฏิบัติสามารถบันทึกเหตุการณ์ต่าง ๆ และกลับเข้าไป

ในสถานการณ์หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นไปแล้ว เพื่อกลับไปสำรวจความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยการบันทึกสะท้อนตนเองนั้นเปรียบเสมือนเครื่องมือที่ช่วยสกัด หรือสังเคราะห์ความหมายจากเหตุการณ์หรือประสบการณ์ต่าง ๆ ให้ปรากฏชัดขึ้น ซึ่งมีส่วนช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นจากบริบทต่าง ๆ ที่ต้องการศึกษาได้ โดยเฉพาะในบริบทการทำงานที่สามารถนำมาใช้กับรูปแบบงานต่าง ๆ ที่มีความหลากหลายได้ ตัวอย่างเช่น สถาปนิก, นักดนตรี, นักบำบัด หรือครู ล้วนสามารถฝึกฝนการบันทึกสะท้อนตนเองได้ทั้งสิ้น และสามารถฝึกฝนได้ทุกวัน⁶

การบันทึกสะท้อนตนเองเปรียบเสมือนกับการที่ให้ผู้บันทึกได้มีโอกาสออกมาสำรวจเรื่องราวต่าง ๆ จากการบันทึกในฐานะบุคคลที่ 3 หรือบุคคลอื่นที่ไม่เคยรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ในบันทึกมาก่อน ซึ่งเป็นการสร้างระยะห่างระหว่างตัวบุคคลผู้บันทึก และเรื่องราว อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นเพื่อให้เกิดการถอยออกมาจากเรื่องราว นั้น และนำไปสู่การมีความเห็น หรือมุมมองใหม่ ๆ กับเรื่องราวในบันทึกได้⁷ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาการบันทึกสะท้อนตนเองในรูปแบบ Self-distanced reflections หรือการบันทึกสะท้อนตนเองที่เสมือนเอาตัวเองที่สัมผัสได้ในปัจจุบันออกไป มีส่วนช่วยให้เกิดการถอยห่างออกมาจากเรื่องราวของตนเอง ส่งผลให้สามารถรับมือกับเรื่องราวต่าง ๆ ของตนเองได้ดีขึ้นเทียบกับการจมอยู่กับความรู้สึกนึกคิด หรือพยายามที่จะคิดเกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ อยู่อย่างต่อเนื่อง⁸

การบันทึกสะท้อนตนเองนั้น ประกอบด้วยกระบวนการสะท้อนความคิดที่เป็นระบบและมีขั้นตอนที่ชัดเจนทั้งหมด 6 ขั้นตอน ดังนี้ การบรรยายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Description what happened?), ความรู้สึก (Feelings-what were you thinking and feeling, การประเมินผล (Evaluation-what was good and bad about the experience?), การวิเคราะห์ (Analysis-what sense can you make of the situation?), การสรุป (Conclusion-what else could you have done?) และการวางแผนการปฏิบัติ (Action plan-if it rose again what would you do?)⁹

การบันทึกสะท้อนตนเองเปรียบได้กับการนำเหตุการณ์ หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นไปแล้วในอดีตมาเป็นวัตถุดิบสำหรับการเรียนรู้ เพื่อทำความเข้าใจปัญหา อุปสรรค หรือความท้าทายที่เกิดขึ้น สิ่งมีส่วนสำคัญในการช่วยลดความเครียด หรือความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้⁶

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า การบันทึกสะท้อนตนเอง มีส่วนช่วยส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะได้ โดยบทบาทของการบันทึกสะท้อนตนเองนั้น จะช่วยส่งเสริมให้ผู้ฝึกปฏิบัติสามารถรับรู้ถึงอารมณ์ ความรู้สึก และความคิดของตนเองที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับเหตุการณ์ หรือประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เคยเกิดขึ้นได้ ซึ่งมีส่วนสำคัญในการบ่มเพาะให้เกิดความตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness)

และมีส่วนช่วยให้เกิดความรู้ความเข้าใจ¹⁰ หรือความเห็นใหม่ในระดับที่ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น เกี่ยวกับความเชื่อ หรือคุณค่าที่ตนเองมีต่อเหตุการณ์ ประสบการณ์รอบตัว หรือสิ่งต่าง ๆ ภายในตนเอง ด้วยกระบวนการที่เกิดขึ้นนี้จะช่วยสนับสนุนให้เกิดความเข้มแข็งในตนเอง และนำไปสู่การมีสุขภาวะได้⁶

จากการศึกษาที่ผ่านมาเกี่ยวกับการบันทึกสะท้อนตนเองพบว่า มีการทดลองใช้การบันทึกสะท้อนตนเองกับค่ายของวัยรุ่นในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยพบว่าการบันทึกมีส่วนช่วยส่งเสริมให้สามารถเชื่อมโยงกับความรู้สึกของตนเองที่มีความซับซ้อน ทั้งในทางบวก และทางลบ พร้อมทั้งมีส่วนช่วยให้สามารถแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ได้อย่างซื่อสัตย์ และกล้าหาญมากยิ่งขึ้น สามารถค้นพบข้อบกพร่องในตนเอง และสามารถปล่อยความรู้สึก หรืออารมณ์เชิงลบออกไปจากตนเองได้ ซึ่งมีส่วนทำให้เกิดสุขภาวะได้¹¹ นอกจากนี้มีการใช้การบันทึกสะท้อนตนเองเป็นเครื่องมือขั้นต้นในการเยียวยาผู้ที่ได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ (Trauma) จากเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งการบันทึกมีส่วนช่วยบรรเทาผลกระทบต่าง ๆ ได้ และยังมีส่วนช่วยให้ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บทางจิตใจมองเห็นทางออกของเรื่องราวต่าง ๆ ได้เป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น¹² นอกจากนี้การเขียนบันทึกสะท้อนตนเองที่มีหัวข้อ (Theme) ในเชิงบวกยังช่วยส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะทางจิตใจได้¹³ และยังพบว่าการบันทึกสะท้อนตนเองมีส่วนช่วยให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ในกลุ่มนักศึกษาซึ่งมีส่วนสำคัญในการทำให้เกิดสุขภาวะได้¹⁴

การบันทึกสะท้อนตนเองถือเป็นหนึ่งในเครื่องมือที่สำคัญในกระบวนการฝึกฝนการสะท้อนความคิด เพื่อให้เกิดการใคร่ครวญ หรือไตร่ตรองเกี่ยวกับตนเอง (Reflective Practice) เพื่อค้นหาความหมายของเหตุการณ์ หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ กลับมาสำรวจ และทำความเข้าใจตนเอง ซึ่งมีส่วนทำให้เกิดสุขภาวะขึ้นได้⁶

สุขภาวะ (Well-being) หรือสุขภาพ ตามความหมายใน พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 มาตรา 12 ได้ให้ความหมายของสุขภาวะไว้ว่า เป็นภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล¹⁵ โดยการมีสุขภาวะถือเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการลงมือทำ หรือมีการประกอบเหตุที่มีความสอดคล้องกัน การมีสุขภาวะจึงจะเกิดขึ้นได้ การมีสุขภาวะครบในทุกด้าน หรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ คือ การทำให้ตนเองนั้นมีสุขภาวะทั้งทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางปัญญา หรือทางจิตวิญญาณ ซึ่งมีสุขภาวะทางปัญญากำหนดที่เป็นรากฐาน หรือเป็นเหตุปัจจัยในการส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะอีก 3 อย่าง และนำไปสู่การมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ได้ต่อไป ทั้งนี้ หากปราศจากสุขภาวะทางปัญญาแล้ว สุขภาวะทางกาย ทางจิตใจ และทางสังคมก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ และส่งผลให้ไม่สามารถเกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์ได้¹⁶

โดยเหตุที่จะทำให้เกิดสุขภาวะทางปัญญาได้นั้น ประกอบ

ไปด้วย 3 ส่วน คือ 1) การมีปัญญาเข้าถึงความจริง 2) การมีจิตสงบจากความเร่าร้อนของตัวตน และ 3) การเป็นอยู่ด้วยปัญญา ซึ่งการเป็นอยู่ด้วยปัญญา คือ การเห็นความเป็นจริงตามธรรมชาติ¹⁷ ซึ่งเปรียบเสมือนจุดตั้งต้นที่ขับเคลื่อนให้การมีจิตสงบจากความเร่าร้อนของตัวตน และการมีปัญญาเข้าถึงความจริงเกิดขึ้นได้ และนำไปสู่การมีสุขภาวะทางปัญญาที่จะส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์ได้ต่อไป¹⁴

จากบริบทชีวิตการทำงานของผู้วิจัยที่ยังต้องเจอกับปัญหาอุปสรรคในการทำงานอย่างต่อเนื่อง และหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งส่งผลให้เกิดความเครียด ความกดดัน และเกิดเป็นความทุกข์กับผู้วิจัยเป็นอย่างมาก ทั้งจากเนื้องานและการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่เกี่ยวข้อง นอกจากนี้เวลาส่วนใหญ่ของชีวิตผู้วิจัยถูกใช้ไปกับการทำงาน การทำงานจึงถือเป็นบริบทหลัก และสำคัญในชีวิตของผู้วิจัย ประกอบกับประสบการณ์ในการศึกษา และฝึกฝนการบันทึกสะท้อนตนเองที่ผ่านมาของผู้วิจัยจากหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษา จึงเป็นที่มาของการศึกษาวิจัยนี้ โดยงานวิจัยนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง “การศึกษาตนเอง ผ่านการเจริญสติในการทำงาน” ซึ่งจะกล่าวถึงบทบาท วิธีการ และผลที่เกิดขึ้นจากการบันทึกสะท้อนตนเองในการทำงาน

คำถามวิจัย

การบันทึกสะท้อนตนเอง นำไปสู่สุขภาวะที่ดีในการทำงานได้อย่างไร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาค้นคว้า และทบทวนแนวคิด ทฤษฎีและวรรณกรรมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการบันทึกสะท้อนตนเอง และการมีสุขภาวะที่ดี

2. เพื่อศึกษาผลของการบันทึกสะท้อนตนเอง

วิธีการวิจัย

การศึกษาตนเอง ผ่านการบันทึกสะท้อนตนเองในการทำงานเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยดำเนินการศึกษา แนวทาง หลักการ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการบันทึกสะท้อนตนเอง และการมีสุขภาวะ เพื่อศึกษาผลของการบันทึกสะท้อนตนเองในการทำงาน และมีการใช้ระเบียบวิธีวิจัยรูปแบบการศึกษาตนเอง (Self-Study Research) เป็นเครื่องมือในการศึกษาการบันทึกสะท้อนตนเอง เพื่อทำความเข้าใจเหตุการณ์ หรือประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในบริบทการทำงาน โดยผู้วิจัยทำการบันทึกสะท้อนตนเองอย่างต่อเนื่องตั้งแต่วันที่เดือนธันวาคม 2565 – เดือนกันยายน 2566 โดยการบันทึกนั้นเป็นการบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นไปแล้วในอดีตจากสถานการณ์ในการทำงานเป็นหลัก โดยในขั้นตอนของการบันทึกสะท้อนตนเองนั้น ผู้วิจัยเลือกใช้ขั้นตอนการบันทึกบางส่วนจากทั้งหมด 6 ขั้นตอน⁹ กล่าวคือ ผู้วิจัยจะบันทึกเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (Description what happened?) และการบันทึกเกี่ยวกับความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

จากการทำงาน (Feelings-what were you thinking and feeling) เป็นหลัก พร้อมมีการกลับมาอ่านทบทวนข้อมูลจากบันทึกที่เกิดขึ้น

ผู้วิจัยมีการเตรียมตัวเองก่อนบันทึกด้วยการสร้างความผ่อนคลายให้กับตนเอง และทำการบันทึกในรูปแบบกิ่งโครงสร้าง เพื่อให้เกิดการบันทึกที่มีความครอบคลุมในประเด็นที่สำคัญ และเปิดกว้างต่อการเรียนรู้ในประเด็นนั้น ๆ ไปพร้อมกันในคราวเดียว

ผู้วิจัยนำบันทึกสะท้อนตนเองที่เกิดขึ้นมาเป็นข้อมูลสำหรับงานวิจัย และนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมดังกล่าวมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic Analysis) เพื่อค้นหารูปแบบ หรือประเด็นสำคัญที่เกิดขึ้น โดยมีเป้าหมายเพื่อค้นหาความหมายที่เกิดขึ้นจากชุดของข้อมูลที่เก็บได้ รวมถึงตอบคำถามของการศึกษาในครั้งนี้ งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาแบบสืบค้นที่มีรูปแบบการศึกษาแบบทศน์ 1 หรือการศึกษาเชิงอัตวิสัย (subjectivity) ซึ่งวิธีวิเคราะห์แก่นสารนั้นมีความเหมาะสมกับการวิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นประสบการณ์ส่วนตัว (subjective experiences)¹⁸ โดยงานวิจัยนี้ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการกำกับดูแลจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน (Institution Review Board) เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ผลการวิจัย

การนำเสนอผลการวิจัยนี้จากการลงมือฝึกปฏิบัติการบันทึกสะท้อนตนเองในบริบทการทำงานของผู้วิจัย มีการใช้สรรพนามแทนตัวผู้วิจัยว่า “ผม” เพื่อให้การสื่อสาร และการถ่ายทอดเรื่องราวจากการศึกษาวิจัยนี้ สามารถเข้าถึงบริบทที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน และเป็นธรรมชาติมากที่สุด

ผลการบันทึกสะท้อนตนเองในบริบทการทำงานของผู้วิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการบันทึกสะท้อนตนเองมาใช้ในบริบทการทำงานของตนเอง ในฐานะพนักงานบริษัทเอกชนที่ทำหน้าที่พัฒนาธุรกิจ (Business Development) ที่ต้องรับผิดชอบงานในลักษณะที่มีความหลากหลาย มีปริมาณงานมาก และต้องปฏิสัมพันธ์กับบุคคลต่าง ๆ อยู่เสมอตามบริบทของงานที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งส่งผลให้เกิดความกดดัน และความเครียดกับผู้วิจัยอย่างมาก และผู้วิจัยรู้สึกว่าการบันทึกการทำงานของผู้วิจัย คือ สาเหตุหลักที่สร้างความทุกข์ให้กับชีวิตของผู้วิจัย โดยงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจะแบ่งการนำเสนอผลศึกษาทั้งหมด 2 ส่วน คือ 1) บันทึกจากข้างนอก กลับเข้ามาสู่ข้างใน และ 2) การเปลี่ยนแปลงของผม โดยตัวหนังสือเขียนเป็นสิ่งที่มาจากการบันทึกข้อมูลของผู้วิจัย

1) บันทึกจากข้างนอก กลับเข้ามาสู่ข้างใน

ช่วงที่ 1 การรับรู้โลกภายนอก

ช่วงเวลาในตอนเช้าเรามีนงานที่ต้องทำซ้อนกันในเวลาเดียวกัน คือ เข้าประชุม และไปบนของที่ทำงานของเรา ไปส่งให้กับผู้รับจ้างที่เราจ้างทำงานเราเข้าประชุม Online ผ่านโทรศัพท์ของเราแบบไม่เปิดกล้อง และโชคดีที่เราไม่ได้เป็นคนดำเนินการประชุมหลักที่ต้องคอยดำเนินการประชุม อีกทางหนึ่งเรากำลังขึ้นไปเอาของที่ชั้น 18

ของที่ทำงาน เพื่อไปส่งให้กับผู้รับจ้างของเรา ในขณะที่เดินเราก็ตกประชุมไปด้วย แต่ตาของเราก็มองหาว่าของที่เราต้องการนั้นวางอยู่ที่ไหน เมื่อพอได้ของแล้วเราก็ตกสื่อสารให้กับคนที่เตรียมของไว้ให้เรา โดยถ่ายรูปเพื่อยืนยันความถูกต้องทั้งที่กำลังประชุมผ่านโทรศัพท์เครื่องเดียวกัน และ เราก็ตกบนของนั้นออกมา ของที่เราเอาเอานี้เป็นกล่องลังขนาดใหญ่ที่เราต้องอุ้มเพื่อขนย้ายมันออกไป มือข้างหนึ่งเราก็ตกดูโทรศัพท์เพื่อให้เห็นข้อมูลที่กำลังนำเสนออยู่ในการประชุม อีกมือหนึ่งเราก็ตกอุ้มลังนั้นเดินไปที่ลิฟท์พร้อม ๆ กัน (บันทึกส่วนตัว 04 ส.ค. 2566)

ประมาณ 30 สาย คือ ปริมาณการโทรศัพท์ที่เกิดขึ้นในวันนี้ที่เปิดมาทำงานวันแรก หลังหยุดยาวสามวัน เนื่องในวันแม่ มาย้อนมองในวันนี้ แบบจะจินตนาการไม่ออกเลยว่า ถ้าเรารู้ล่วงหน้าได้ว่า ในอนาคตที่เราต้องทำงาน จะมีสายที่เราต้องคุย ติดต่อกับ ประสานงาน เพื่อให้งานมันคืบหน้า ความรู้สึกของการได้รู้ว่าจะมีโทรศัพท์ ประมาณ 30 สายเข้ามาหาเรามันจะเป็นอย่างไร (บันทึกส่วนตัว 15 ส.ค. 2566)

จากข้อความด้านบน คือ ตัวอย่างการบันทึกสะท้อนตนเองของผมในวันธรรมดาวันหนึ่งที่ผมต้องออกไปทำงาน ในช่วงแรกเริ่มของการบันทึก แม้ว่าผมจะเคยได้รับการฝึกฝนการบันทึกต่าง ๆ ตอนกำลังศึกษา (Coursework) ในหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษาอยู่เสมอ ๆ การบันทึกของผมในตอนนั้น เป็นการบันทึกสะท้อนตนเองแบบการบันทึกประจำวันที่บันทึกว่าวันนี้ตนเองได้ทำกิจกรรมอะไรบ้าง เป็นการบันทึกที่เป็นไปตามประสาทสัมผัสพื้นฐานทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกายที่คนทั่ว ๆ ไปก็สามารถรับรู้ได้ แต่ต่างกันตรงที่ผมได้เอาสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้กลับมาจดบันทึกแต่เพียงเท่านั้น และมีโอกาสกลับไปมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอีกครั้งหนึ่ง รวมถึงได้เห็นการตอบสนองของตัวผมที่มีต่อเหตุการณ์ หรือปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น การสังเกตตนเอง และการบันทึกในช่วงต้นนี้ ยังเป็นไปในลักษณะที่ยังไม่ได้มีรายละเอียดอะไรมากนัก คล้ายกับการเล่าเรื่อง หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นหลัก เหมือนกับการมีบุคคลอื่นมาเล่าสังเกตกริยาท่าทางของบุคคลคน ๆ หนึ่งอย่างผิวเผิน และสามารถบอได้ว่าบุคคลคนนั้นกำลังทำอะไรอยู่ ยังไม่สามารถสัมผัสได้ถึงอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ นอกจากนี้ในช่วงแรกเริ่มนี้ สิ่งที่เราเห็นเด่นชัดอีกอย่างหนึ่ง คือ การที่บันทึกของผมเป็นการพยายามอธิบาย และให้เหตุผลสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวของผม ว่าสาเหตุที่แท้จริงนั้นมันมาจากสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวผม ผลกระทบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เกิดจากปัจจัยภายนอกที่ผมควบคุมไม่ได้ ดังตัวอย่างข้อความในบันทึกด้านล่าง

สองสามวันมานี้เรารู้สึกว่าชีวิตของเรามันเหมือนเสียการควบคุมยังงี้บอกไม่ถูก มันถูกงานที่ทำงาน ถ้าไหนเข้ามาแบบไม่มีได้หยุดพัก ประชุม และคุยงานตั้งแต่เช้ายังเย็นแบบไม่มีเวลากลับมาได้นั่งทำงานของตนเอง มาทำงานแบบเจิบ ๆ ค่อย ๆ คิดไปทำไป บวกกับเป็นงานที่เราต้องออกไปข้างนอก ไม่ได้ทำงานอยู่ที่บ้าน (บันทึกส่วนตัว 11 ส.ค. 2566)

ช่วงที่ 2 การรับรู้โลกภายใน

การบันทึกของผมในช่วงถัดมายังคงดำเนินไปอยู่เช่นเดิม กล่าวคือ ผมยังคงบันทึกสะท้อนตนเองอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง ซึ่งผมก็ยังบันทึกในลักษณะเช่นเดิม กล่าวคือ ยังคงมีการบันทึกเกี่ยวกับสถานการณ์ หรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายนอกเช่นเดิม แต่การบันทึกเช่นเดิมเข้าไปเรื่อย ๆ นั้น ทำให้ผมได้มีโอกาสกลับมาทบทวนการบันทึกของตนเอง และเริ่มตระหนักได้ถึงรูปแบบของการบันทึกที่เกิดขึ้น ซึ่งการตระหนักได้ถึงรูปแบบของการบันทึกของตนเองนี้ ถือเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญของการบันทึกสะท้อนตนเอง เพราะการรับรู้รูปแบบของการบันทึกที่เกิดขึ้นนั้น ส่งผลต่อช่วงเวลาขณะที่กำลังบันทึกในครั้งถัด ๆ ไป การตระหนักนี้ส่งผลให้ผมได้เห็นแรงขับเคลื่อนของตนเองในการบันทึกที่ผ่านไปได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้นว่าที่ผ่านมานั้นการบันทึกของผมเป็นการบันทึกที่สะท้อนความคิดของตนเองออกมาในลักษณะที่เป็นการมองออกไปข้างนอกตนเอง กล่าวคือ เป็นมองด้วยท่าทีที่รู้สึกกับตนเองว่า สิ่งแวดล้อมภายนอก การทำงานต่าง ๆ และผู้คนที่ผมต้องพบเจอ คือ เหตุแห่งปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ซึ่งการเห็นในลักษณะนี้ได้กล่าวมานี้สำหรับผมแล้ว ถือได้ว่าเป็นการเห็นในสิ่งที่ไม่เคยได้เห็นมาก่อนในชีวิต

จากการเห็นรูปแบบของการบันทึกที่เกิดขึ้น ส่งผลให้มีการเคลื่อนของสิ่งที่เรียกว่า “จุดสังเกต” ในการบันทึกสะท้อนตนเอง จากจุดสังเกตที่เป็นสิ่งภายนอก กลับเคลื่อนย้อนกลับเข้ามาเป็นจุดสังเกตที่อยู่ภายใน คือ อารมณ์ ความรู้สึก และความคิดที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของผม ซึ่งทำให้ผมได้เริ่มตระหนักถึงการมีอยู่ของบางสิ่งบางอย่างที่เกิดขึ้นกับตัวผมได้ชัดเจนมากขึ้น การเห็น หรือการตระหนักรู้ได้ในครั้งนี้ คือ การรับรู้ในระดับที่ละเอียดมากขึ้น กล่าวคือ เป็นการรับรู้ร่องรอยความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากบริบทการทำงานของผม ที่เกิดขึ้นในระดับความคิดของผมที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากการทำงาน และส่งผลให้เกิดการกระทำต่าง ๆ ขึ้น

เรื่องราวความหนักอึ้งของภาระงานที่เราได้เผชิญมาเมื่อสัปดาห์ที่แล้ว มันชวนให้รู้สึกขยาด ๆ ยังไงบอกไม่ถูก รู้สึกว่าเราเหนื่อยล้ากับมันมาก ๆ

ความคิดมันพุ่งออก ไปในอนาคตกับเรื่องราว และกำหนดการต่าง ๆ ที่เราต้องเจอในวันนี้ ทั้งการอบรม หรือตารางประชุมที่จะเกิด ขึ้นในช่วยบ่ายของวัน (บันทึกส่วนตัว 11 ก.ย. 2566)

โดยความคิด และความรู้สึกต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่ในบันทึกนั้นมีทั้งรูปแบบที่ปรากฏอยู่เฉพาะแต่ในความคิด และยังปรากฏเป็นการกระทำอย่างไม่รู้เนื้อรู้ตัว ซึ่งในบางครั้งก็ได้ส่งผลไปยังผู้คนที่อยู่รอบ ๆ ตัวของผมด้วยเช่นกัน

ความคิดเรื่องงานที่ยังไม่เสร็จ มันบ่นชีวิตในตอนเช้าของเรามาก ๆ เพราะมันทำให้เราลืมนึกว่าเราควรจะทำงานอะไรของเรามาก ๆ ดี หรือเราควรที่จะไปเปิดคอมทำงานดี สุดท้ายมาจบลงด้วยการนั่งเฉย ๆ แบบงง ๆ ไม่รู้จะทำอะไรก่อนดี ไม่ได้ทำทั้งสิ่งที่ตั้งใจทำ คือ ออกกำลังกาย หรือการทำงาน จนกระทั่งเวลาที่

ตัวมันคันที่ใกล้จะถึงเวลาทำงาน เป็นตัวขับให้เราต้องลุกออกมาจากการนั่งเฉย ๆ และออกไปอาบน้ำ เพื่อเตรียมตัวทำงาน (บันทึกจากความทรงจำ 05 ต.ค. 2566)

นี่ลูกทำงานเสร็จหรือยัง ทำไมคุยกับแม่ดูเหมือนยังกังวลอะไรอยู่ เหมือนตอบแบบมีอะไรอยู่ในใจ แบบตอบให้เสร็จ ๆ ไป เราเห็นเหตุการณ์ที่ปรากฏอยู่ ว่าเรากำลังได้แต่นั่งฟังในสิ่งที่แม่พูดเท่านั้น เราไม่ได้ตอบสนองอะไรท่าน เพราะเราเหนื่อยมาก ๆ แต่เรารู้สึกว่าอารมณ์ของเราตอนนี้มันลวกให้เราต้องเป็นแบบนี้ (บันทึกจากความทรงจำ 28 ก.ย. 2566)

ในช่วงที่สองนี้ จุดสังเกต ในการบันทึกของผมเริ่มค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นปรากฏการณ์ภายในจิตใจ หรือเป็นความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการทำงานมากขึ้น และเริ่มค่อย ๆ เห็นความเชื่อมโยงของการกระทำที่เกิดขึ้นของตนเองที่เกี่ยวข้องกับความคิดมากขึ้น แต่สิ่งที่ปรากฏส่วนใหญ่เป็นเพียงผลของบางสิ่งบางอย่างเท่านั้น ยังไม่ใช่สาเหตุแท้จริงของความทุกข์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของผม ซึ่งรายละเอียดจะได้กล่าวถึงในหัวข้อ ช่วงที่สามของการบันทึก

ช่วงที่ 3 การถอยห่างจากปรากฏการณ์ (จุดเปลี่ยนสำคัญ)

กระบวนการที่เกิดขึ้นในช่วงที่สามนี้ การบันทึกสะท้อนตนเอง ยังคงดำเนินไปอยู่อย่างต่อเนื่อง ทำให้การเห็นปรากฏการณ์ในช่วงที่สองเกิดซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่อง ซึ่งนับว่าเป็นประโยชน์อย่างมากที่ทำให้ผมได้มีโอกาสพาตัวเองกลับมาพิจารณา และสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองซ้ำแล้วซ้ำอีก ทั้งจากขณะที่กำลังบันทึก และการกลับไปอ่านบันทึกที่เคยบันทึกไว้ ทำให้ผมเห็นสิ่งที่ปรากฏขึ้นภายในจิตใจได้ดีมากยิ่งขึ้น ซึ่งในตอนนี้ จุดสังเกต ในการบันทึกของผมยังเป็นจุดเดิม คือ ปรากฏการณ์ภายในจิตใจ แต่เป็นการเห็นที่ละเอียดลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น เพราะ การเห็นปรากฏการณ์ซ้ำ ๆ ทำให้การรับรู้ของผมเริ่มเคลื่อนตัวไปจากเดิม กล่าวคือ ผมเริ่มชะลอ หรือเริ่มถอยห่างจากปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ และเห็นทางเลือกว่าผมสามารถทำอย่างไรได้กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น และในขณะเดียวกันผมก็สามารถที่จะรับรู้ถึงผลที่จะเกิดขึ้นต่อว่าจะเป็นอย่างไหากผมเลือกที่จะทำบางสิ่งบางอย่างไป เพราะเคยเห็นผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเองแล้ว นอกจากนี้ การเห็นซ้ำนี้ ทำให้เริ่มเกิดการใคร่ครวญปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจและนำมาซึ่งผลที่ทำให้ผมสามารถเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ลึกลงไปที่เป็นแรงขับเคลื่อนในชีวิต หรือการทำงาน และเป็นตัวบ่งการจิตใจของผมพร้อมกับเห็นความเชื่อมโยงของความรู้สึกนึกคิดที่เป็นนามธรรมต่าง ๆ ได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ว่าสิ่งใดเป็นเหตุของสิ่งใด และสิ่งใดเป็นผลของสิ่งใด เช่น ความไม่พอใจ ความกังวลใจ และการปกป้องตนเองเวลาอยู่ภายใต้ภาวะกดดัน เป็นต้น

วันนี้มีความคิดที่วนคิดไม่รู้จัก จากงานที่ไม่เสร็จ และความคิดในอดีต ที่ทำให้เราทำงานยาก มันก็มากวนเราอยู่เรื่อย ๆ ทำให้เรารู้สึกยาก และไม่เสร็จตลอดเวลา ที่เรายังไม่ได้เริ่มทำงาน ความ

คิดนี้เหมือนมันเป็น loop คิดจนมันก็คิดใหม่ วนมาเรื่อย ๆ รัว ๆ ถ้าไม่ได้มีโอกาสได้กลับมาสังเกตตัวเอง มันจะมองไม่เห็นเลยว่าเรากำลังคิดเรื่องอะไร หรือกำลังวนซ้ำในเรื่องอะไรอยู่ การต้องกลับมาทำงานวิจัยก็เช่นกัน ที่มันวนซ้ำ ๆ ไม่จบว่าเรายังสรุปความไม่เสร็จเสียทีในสิ่งที่เราเห็นจากการบันทึกของเรา (บันทึกส่วนตัว 21 ก.ย. 2566)

2) การเปลี่ยนแปลงของผม

ผลจากการบันทึกสะท้อนตนเองที่มีการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง นำพาให้ผมเกิดการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ คือ เกิดความรู้ และความเข้าใจใหม่เกี่ยวกับความทุกข์ ความกดดัน และความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเอง จากเดิมที่เคยเห็นว่าการทำงาน และผู้คนต่าง ๆ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกตัวผมนั้นคือสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผมเกิดความทุกข์ เปลี่ยนมาเห็นสาเหตุของความทุกข์ที่มาจากปรากฏการณ์ภายในจิตใจ ที่เป็นต้นตอแท้จริงในการก่อให้เกิดความทุกข์กับผม ด้วยการตระหนักได้ถึงความจริงที่ปรากฏนี้ ส่งผลให้มุมมองของผมที่มีต่อการทำงานนั้นเปลี่ยนไปจากเดิมไปในทิศทางที่ดีขึ้น ทั้ง ๆ ที่บริบทการทำงานของผมนั้นยังคงเดิมไม่มีการเปลี่ยนแปลง กล่าวคือ รู้สึกชอบคุณงานที่ตนเองทำอยู่ในตอนนี้ รู้สึกถึงคุณค่าของงานที่ตนเองได้ทำอยู่ และยังส่งผลต่อความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานที่มีการสะท้อนความรู้สึกในทางบวกกลับมายังผมเช่นกัน

งานของผมในทุก ๆ อย่าง ที่ได้สั่งมอบประสบการณ์จริง ที่สำคัญต่อชีวิตของผมอย่างมาก และฝากสิ่งดี ๆ ไว้ให้กับผม รวมถึงที่ทำงานของผมนั้น ก็ดูแลความเป็นอยู่ของผม โดยมีสิทธิและสวัสดิการต่าง ๆ ให้ผมมีความเป็นอยู่ที่ดี และสามารถดูแลครอบครัวของผมได้ ผมรู้สึกได้ถึงบุญคุณของที่ทำงานของผมในทุก ๆ ที่ (บันทึกจากความทรงจำ ค.ศ. 2566)

ถ้าเป็นพี่ พี่คงทำแบบนี้ไม่ได้ ไม่สามารถเอาสถานการณ์ในการประชุมแบบนี้มาได้ พี่คงจะเดือดไปนานแล้ว เราใจเย็นมาก ๆ ที่เอาสถานการณ์นั้นอยู่ ไม่ไปโหมกสถานการณ์การประชุมที่เกิดขึ้น (บันทึกจากความทรงจำ มี.ย. 2566)

จากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นส่งผลให้ความเครียด หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการทำงานบรรเทาหายไปจากเดิม แต่อย่างไรก็ตาม การฝึกฝนผ่านการบันทึกสะท้อนคิดนี้ ยังเป็นเพียงการฝึกเบื้องต้นในระยะเวลานั้นเท่านั้น ความทุกข์ที่เกิดขึ้นยังคงเกิดขึ้นอยู่เช่นเดิม แต่ความรุนแรง หรือผลกระทบที่เกิดขึ้นกับจิตใจก็บรรเทาเบาบางลงไป ตามความรู้ความเข้าใจใหม่ที่เกิดขึ้น

อภิปรายผลการวิจัย

กระบวนการ และผลที่เกิดขึ้นจากการบันทึกสะท้อนตนเองในบริบทการทำงาน

การบันทึกสะท้อนตนเองของผู้วิจัยเป็นการบันทึกแบบทั้งโครงสร้าง และเป็นการบันทึกที่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วในอดีตจากบริบทของการทำงาน โดยส่วนใหญ่จะเป็นการบรรยายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Description what happened?) และการบันทึกเกี่ยวกับ

ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการทำงาน (Feelings-what were you thinking and feeling) เป็นหลัก และมีการกลับมาอ่านทบทวนบันทึกซ้ำอีกครั้ง ซึ่งกระบวนการกลับมาอ่านทบทวนบันทึกนี้ถือว่าเป็นขั้นตอนมีความสำคัญอย่างมากที่ส่งนำไปสู่การวิเคราะห์เหตุการณ์ หรือความรู้สึกที่ปรากฏในบันทึกของผู้วิจัย ซึ่งการกลับมาทำทวนและได้สังเกตเห็นถึง เหตุการณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ นำไปสู่ข้อสรุป หรือการเห็นประเด็นที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจนมากขึ้น และเห็นถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันของประเด็นต่าง ๆ ได้

ผลจากการบันทึกสะท้อนตนเองที่เกิดขึ้นภายใต้บริบทการทำงานของผู้วิจัย ส่งผลให้ให้ผู้วิจัยรู้จักตนเอง หรือตระหนักถึงสิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเองมากยิ่งขึ้น ทั้งสิ่งที่สามารถสังเกตเห็นได้ภายนอกอย่างเป็นรูปธรรม เช่น การแสดงออก พฤติกรรมทางกาย และทางวาจาและสิ่งที่เป็นปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เช่นอารมณ์ ความรู้สึก และความคิด ซึ่งเป็นสิ่งที่เปราะบางไม่สามารถจับต้องได้ ผ่านบันทึกสะท้อนตนเองที่ช่วยให้ผู้วิจัยสามารถแสดงความรู้สึก และความคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นขณะนั้น ๆ จากการทำงาน ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่เป็นปกติ แต่ผู้วิจัยไม่เคยสังเกต หรือรับรู้มาก่อน การรับรู้ที่เกิดขึ้นจากการบันทึกสะท้อนคิดนี้ คือ การตระหนักในความเป็นจริงที่มีอยู่เดิมของผู้วิจัย แต่ผู้วิจัยไม่เคยรับรู้ ซึ่งส่งผลให้เกิดความรู้ความเข้าใจใหม่ต่อความทุกข์ที่มาจากการทำงาน เห็นความเชื่อมโยงของปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งมีส่วนทำให้ความเครียด หรือความกดดันที่เกิดขึ้นจากการทำงาน หรือที่ผู้วิจัยเรียกว่าความทุกข์นั้นบรรเทาหายไป

นอกจากนี้ผลที่เกิดขึ้นจากการบันทึกสะท้อนตนเองของผู้วิจัยนั้น มีความสอดคล้องกับผลการศึกษาที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม กล่าวคือ การบันทึกสะท้อนตนเองส่งผลให้เกิดความตระหนักรู้ เท่าทันต่ออารมณ์ ความรู้สึก และความคิดของตนเองที่เกิดขึ้นจากที่ไม่เคยตระหนักได้มาก่อน นำไปสู่การมีความเข้าใจใหม่ หรือการมีมุมมองที่เปลี่ยนไปต่อเหตุการณ์ หรือปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งมีส่วนช่วยให้ความเครียด หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์นั้น ๆ บรรเทาไปได้ ซึ่งนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาวะต่อไปได้^{10,14}

ปัจจัยที่ส่งเสริมบันทึกสะท้อนตนเอง นำไปสู่การเกิดความเห็น และความเข้าใจใหม่

จากการศึกษา และฝึกปฏิบัติในการบันทึกสะท้อนตนเองนั้นมีปัจจัยที่ส่งเสริมในการทำให้การบันทึกสะท้อนตนเองเกิดผล และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง มีปัจจัยสำคัญ ดังนี้

1) การบันทึกอย่างต่อเนื่อง เพราะความต่อเนื่องที่มากพอ คือ สิ่งสำคัญที่เปิดโอกาสให้ผู้บันทึกได้มีโอกาสแสดงออกถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างตรงไปตรงมา¹¹ และสิ่งที่ได้แสดงออกไปนั้น จะเสมือนการสะท้อนปรากฏการณ์นั้น ๆ กลับเข้ามาให้ผู้บันทึกได้เห็นปรากฏการณ์นั้น ๆ ซ้ำอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งเหมือนเป็นการหยุดให้ผู้

บันทึกได้มีโอกาสพิจารณาปรากฏการณ์นั้น ๆ อย่างเฉพาะเจาะจง และมีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น เมื่อเทียบกับการเฝ้าครุ่นคิดในหัวของตนเองเพียงอย่างเดียว⁸

2) การมีท่าทีในการบันทึกอย่างชัดเจน และยอมรับสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ในขณะที่กำลังบันทึกนั้น การชัดเจนต่อความรู้สึก หรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ มีส่วนสำคัญอย่างมากในการทำให้ผู้บันทึกได้รับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงได้มากที่สุด เพราะในบางครั้งการบันทึกสะท้อนตนเองในบางประเด็นนั้น อาจจะทำให้ผู้บันทึกรู้สึกลำบากในที่จะบันทึก หรือยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะเรื่องในทางลบที่เกี่ยวข้องกับตนเอง

3) การกลับมากทบวนบันทึก ผ่านการใคร่ครวญจากบันทึกที่ได้เขียนไว้ ถือเป็นขั้นตอนที่สำคัญอย่างมากในการฝึกฝนการบันทึกสะท้อนคิด การกลับมากทบวนอย่างใคร่ครวญ จะช่วยให้ผู้บันทึกสามารถเห็นถึงการประเด็นบางอย่างได้อย่างชัดเจน สามารถเห็นการเปลี่ยนแปลงของตนเอง มองเห็นความเชื่อมโยง และความเป็นเหตุเป็นผลของปรากฏการณ์การบางอย่างได้ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งจุดสังเกตในการบันทึก และนำไปสู่การมีความรู้ความเข้าใจใหม่ในสิ่งต่าง ๆ ได้

4) การฝึกปฏิบัติภาวนาในรูปแบบ โดยเฉพาะการฝึกความรู้สึกตัว ซึ่งผู้วิจัยใช้การฝึกอาณานาสนาในการปฏิบัติภาวนา ซึ่งมีส่วนช่วยให้การสังเกตในขณะที่กำลังบันทึก หรือการกลับมากทบวนบันทึก มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น เพราะการภาวนาจะช่วยให้ผู้บันทึกมีฐานที่ตั้งของจิตใจ ในการกลับมาสังเกตตนเอง เหมือนกับถอยห่างออกมาจากปรากฏการณ์ และเฝ้าดูปรากฏการณ์นั้น ในฐานะบุคคลอื่น ซึ่งจะนำไปสู่การมีมุมมอง และความเข้าใจใหม่กับปรากฏการณ์ของตนเองได้⁸

สรุปผลการวิจัย

1. การบันทึกสะท้อนตนเองในการทำงานนั้นช่วยให้ผู้บันทึกได้แสดงออก และเข้าถึงอารมณ์ ความรู้สึก และความนึกคิดของผู้บันทึกที่มีต่อเหตุการณ์ หรือปรากฏการณ์ต่าง ๆ นั้น อย่างตรงไปตรงมาซึ่งส่งเสริมให้เกิดการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองได้มากขึ้น เพราะผู้วิจัยรับรู้ถึงเหตุการณ์ หรือปรากฏการณ์ที่ไม่เคยได้รับรู้มาก่อน ภายใต้บริบทการทำงานเดิมของผู้วิจัยผ่านการบันทึกเหตุการณ์ หรือปรากฏการณ์ต่าง ๆ ทั้งสิ่งภายนอกที่เห็นได้อย่างเป็นรูปธรรม และสิ่งที่เป็นปรากฏการณ์ภายในจิตใจที่เป็นนามธรรม

2. การบันทึกสะท้อนตนเองผ่านบริบทในการทำงาน ช่วยให้เกิดความเห็นและความเข้าใจใหม่ที่มีต่อความทุกข์ หรือความเครียดที่เกิดจากการทำงาน ว่าเกิดจากปัจจัยภายใน คือ ความรู้สึก และความคิดของผู้วิจัย ไม่ใช่ปัจจัยภายนอกที่เป็นตัวเนื้องานอย่างที่คุณวิจัยเคยเข้าใจ ซึ่งนำไปสู่การมีมุมมอง และท่าทีใหม่กับการทำงาน ซึ่งส่งผลให้ความเครียด หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการทำงานบรรเทาลงได้ ถือเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้การมีสุขภาวะเกิดขึ้นต่อไป

3. การบันทึกสะท้อนตนเองของผู้วิจัยในงานวิจัยนี้มีการดำเนิน

ไปของการบันทึก แบ่งเป็น 3 ช่วง ดังนี้

1) ช่วงที่ 1 การรับรู้โลกภายนอก เป็นการบันทึกเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ภายนอก เช่น กิจกรรมประจำวัน ไม่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึก และความคิด โดยจุดสังเกตของการบันทึกในช่วงนี้ คือ สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ภายนอก

2) ช่วงที่ 2 การรับรู้โลกภายใน การบันทึกเริ่มเป็นการบันทึกเข้าไปประเด็นเดิม ๆ จากการบันทึกช่วงเริ่มต้น และเริ่มมีการกลับมาทบทวนบันทึก ซึ่งส่งผลให้จุดสังเกตของการบันทึกในช่วงนี้มีการขยับ มาเป็นการบันทึกผ่านการสังเกตที่ความคิด หรือความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และเริ่มเห็นความเชื่อมโยงระหว่างการกระทำของตนเองและความคิด

3) ช่วงที่ 3 การถอยห่างจากปรากฏการณ์ กระบวนการทำซ้ำยังคงเกิดขึ้นในแบบเดียวกับช่วงที่สอง แต่มีความละเอียดลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น และส่งผลให้จิตใจจะโล่ง และเริ่มถอยห่างจากเหตุการณ์ หรือปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ไม่เข้าไปคลุกกับอารมณ์ความรู้สึกเหมือน และเห็นความเชื่อมโยง และความสัมพันธ์ของความคิด หรือความรู้สึกมากยิ่งขึ้น รวมถึงความเป็นเหตุเป็นผลของกันและกัน

4. การเปลี่ยนแปลง หรือการเคลื่อนของจุดสังเกตในการบันทึก ไม่ได้เกิดขึ้นในทันทีทันใด แต่เกิดปัจจัยเกื้อหนุน คือ 1) การบันทึกอย่างต่อเนื่อง, 2) การมีท่าทีในการบันทึกอย่างชัดเจน และยอมรับสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง, 3) การกลับมากทบวนบันทึก และ 4) การฝึกปฏิบัติภาวนาในรูปแบบ การทำซ้ำ ๆ ในสิ่งเดิมยังทำให้การบันทึกนั้นมีความละเอียดลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น และนำไปสู่การเกิดผลลัพธ์ในลักษณะที่เป็นการมีมุมมอง หรือความรู้ความเข้าใจใหม่กับบริบทประสบการณ์ หรือเหตุการณ์ในรูปแบบใหม่ได้ดีมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. การบันทึกสะท้อนตนเองในการทำงานของผู้วิจัย ผลการศึกษา และข้อสรุปที่เกิดขึ้นเป็นเพียงบริบทหนึ่งเท่านั้น ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมภายใต้งานวิจัยนี้ พบว่า การบันทึกสะท้อนตนเองสามารถนำไปใช้ในบริบทอื่น ๆ ได้ด้วยเช่นกัน นอกจากบริบทในการทำงานตามที่ได้ศึกษาในงานวิจัยนี้

2. รูปแบบของการบันทึกสะท้อนตนเอง สามารถบันทึกได้ทั้งในรูปแบบที่มีการกำหนดขอบเขต หรือหัวข้อของการบันทึกไว้อย่างชัดเจนในแต่ละครั้งได้ เพื่อนำไปสู่การทำความเข้าใจในประเด็นที่ผู้บันทึกสนใจอย่างเฉพาะเจาะจง หรือบันทึกได้ทั้งในรูปแบบที่ไม่มีการกำหนดขอบเขต หรือหัวข้อของการบันทึก เพื่อสืบค้น หรือทำความเข้าใจจากปรากฏการณ์ หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้บันทึก เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจใหม่เกี่ยวกับปรากฏการณ์ หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ นั้น

3. ปัจจัยหนึ่งที่ทำให้การบันทึกสะท้อนตนเองนั้น ไม่สามารถนำไปสู่การเรียนรู้ หรือมีความเข้าใจใหม่ได้ คือ การบันทึกแต่เพียงอย่างเดียว ไม่ได้มีการกลับมากทบวนบันทึกซ้ำ หรือกลับสังเกตท่าทีของตนเองในขณะที่กำลังบันทึก จึงควรมีการทบทวนการ

บันทึกของตนเองด้วยมุมมองที่เป็นกลางจึงจะส่งผลต่อการเรียนรู้
คำขอบคุณ

งานวิจัยนี้แล้วเสร็จ และเป็นรูปเป็นร่างขึ้นมาได้ เกิดจากความ
เกื้อกูลของบุคคลรอบข้างผู้วิจัย ทั้งที่เกี่ยวข้องกับการงานวิจัยนี้
โดยตรง และไม่มีความเกี่ยวข้องกับการงานวิจัยนี้ ซึ่งช่วยส่งเสริม และ
สนับสนุน จนผู้วิจัยสามารถศึกษา และทำให้งานวิจัยนี้ประสบผล
สำเร็จขึ้นมาได้ ผู้วิจัยรู้สึกขอบพระคุณ และซาบซึ้งเป็นอย่างมากรวม โดย
เฉพาะอาจารย์ผู้ให้คำปรึกษาในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ได้แก่ อาจารย์
ดร. ชรินทร์พร เสถียร และผู้ช่วยศาสตราจารย์ กันตแพทย์หญิง
นัยนา บุรุษชาติ

เอกสารอ้างอิง

- 1.ประเวศ วะสี. จิตวิวัฒน์. [Online]; 2551. เข้าถึงได้จาก <https://jitwivat.blogspot.com/search/?q=%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%A7%E0%B8%BO>.
- 2.ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. จิตตปัญญาศึกษา คืออะไร นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล; 2552.
- 3.เนตรนัยมาศ วรรณพยันต์. จิตตปัญญาศึกษากับการปรับตัวของผู้เรียนในยุค Disruptive Innovation. วารสารการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ปีที่ 27 ฉบับที่ 1 : มกราคม – มิถุนายน. 2564;18–31.
- 4.Maia Forrester. clinicaleducator. [Online]; 2020. Available from: <https://www.clinicaleducator.org/en-gb/resource/735>.
- 5.Mann, K., Gordon, J. and , A. Reflection and reflective practice in health professions education: a systematic review. Advanced Health Science Education: theory and practice : 14. 2009; 595–621.
- 6.David Boud. Using journal writing to enhance reflective practice. New Directions in Adult and Continuing. 2001; 9–18.
- 7.John Welwood. REFLECTION AND PRESENCE: THE DIALECTIC OF SELF-KNOWLEDGE.. The Journal of Transpersonal Psychology. 1996; 28(2): 107–128.
- 8.Elizabeth M. Murdoch, Michael T. Chapman, Monique Crane, Daniel F. Gucciardi. The effectiveness of self-distanced versus self-immersed reflections among adults: Systematic review and meta-analysis of experimental studies. Stress and Health. 2020 Sep; 39(2): 255–271.
- 9.Gibbs G. Learning by doing: A guide to teaching and learning methods Oxford: Oxford Polytechnic; 1988.
- 10.Amie R. Scheidegger. Incorporating reflective writing into criminal justice courses. International and Multidisciplinary Perspectives. 2020; 21(1): 122–131.

- 11.Lisa, Wegner., Patricia, Struthers., Suraya, Mohamed. The pen is a powerful weapon; it can make you change : Exploring empowerment through reflective writing in adolescents. South African Journal of Occupational Therapy, (2017);47(3): 11–16.
- 12.Monika Ardel. The Importance of Self-Reflection and Awareness for Human Development in Hard Times. Research in Human Development. 2018 Jul; 15(3–4): 187–199.
- 13.A., Daniel, G., MacIsaac., Aislin, R., Mushquash, Christine, Wekerle. Writing Yourself Well: Dispositional Self-Reflection Moderates the Effect of a Smartphone App-Based Journaling Intervention on Psychological Wellbeing across Time. Behaviour Change, (2022).
- 14.Swapna, S, Kadam, S, K, Kolhe, Vrushi, Kulkarni, Poorva, Abhishek, Sule. Impact of reflective writing skill on emotional quotient. Medical journal, Armed Forces India, (2022).
- 15.พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ มาตรา 12.
- 16.เพ็ญ สุขมาก. สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (สนส.มอ.). [Online]; 2561. เข้าถึงได้จาก: https://mehealthpromotion.com/upload/forum/paper_ch3.pdf.
- 17.ประเวศ วะสี. สุขภาวะทางปัญญา 15 เส้นทางสู่สุขภาวะที่สมบูรณ์ของมนุษยชาติ นนทบุรี: บริษัท ภาพพิมพ์ จำกัด; 2566
- 18.Jenna Crosley. Gradcoach. [Online]; 2021. Available from: <https://gradcoach.com/what-is-thematic-analysis/>.