

2023

## ประสบการณ์การจัดการความเครียดจากการทำงานของนักเขียน

ยุรดา สินสวัสดิ์  
คณะจิตวิทยา

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd>



Part of the [Psychology Commons](#)

---

### Recommended Citation

สินสวัสดิ์, ยุรดา, "ประสบการณ์การจัดการความเครียดจากการทำงานของนักเขียน" (2023). *Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD)*. 10392.  
<https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/10392>

This Thesis is brought to you for free and open access by Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD) by an authorized administrator of Chula Digital Collections. For more information, please contact [ChulaDC@car.chula.ac.th](mailto:ChulaDC@car.chula.ac.th).

ประสบการณ์การจัดการความเครียดจากการทำงานของนักเขียน



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2566

EXPERIENCES OF WORK STRESS MANAGEMENT AMONG WRITERS



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	ประสบการณ์การจัดการความเครียดจากการทำงานของ นักเขียน
โดย	น.ส.ยุรดา สิ้นสวัสดิ์
สาขาวิชา	จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	อาจารย์ ดร.พนิตา เสือวรรณศรี

---

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ  
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

.....	คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์)	
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	
.....	ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์)	
.....	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(อาจารย์ ดร.พนิตา เสือวรรณศรี)	
.....	กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี)	
.....	กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.ฐาศุภร์ จันประเสริฐ)	

ยุรดา สิ้นสวัสดิ์ : ประสบการณ์การจัดการความเครียดจากการทำงานของนักเขียน. ( EXPERIENCES OF WORK STRESS MANAGEMENT AMONG WRITERS) อ.ที่ปรึกษาหลัก : อ. ดร.พนิดา เสือวรรณศรี

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์การจัดการความเครียดจากการทำงานของนักเขียน ใช้ระเบียบวิธีวิจัยคุณภาพแนววิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis: IPA) เก็บข้อมูลด้วยวิธีสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง ผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นนักเขียนที่มีประสบการณ์การทำงานเกิน 5 ปี จำนวน 9 ราย ประกอบด้วย นักเขียนนวนิยาย นักเขียนบทโทรทัศน์ และนักเขียนการ์ตูน ประเภทละ 3 ราย ผลการวิจัยพบ 2 ประเด็นหลักคือ สาเหตุของความเครียดและการจัดการความเครียดจากการทำงานของนักเขียน ประเด็นสาเหตุของความเครียด พบ 4 ประเด็นรอง ได้แก่ 1) การผูกตัวตนเข้ากับงาน ประกอบด้วย การถูกวิจารณ์และการถูกเกลียด ความต้องการเขียนงานที่เป็นตัวเอง และความคิดว่า “ฉันช่วยแต่ ฉันไร้ค่า” 2) ความรู้สึกควบคุมอะไรไม่ได้ ประกอบด้วย การเขียนไม่ออก การทำนายยอดขายไม่ได้ และความไม่แน่นอนของการจ้างงาน 3) การทำงานหนัก ประกอบด้วย ความยากในการจัดการเวลา การใช้อารมณ์ความรู้สึกในการทำงาน และปัญหาสุขภาพจากการทำงานหนัก 4) การขาดโอกาสในการเติบโตทางอาชีพ ประกอบด้วย รัฐบาลไม่สนับสนุน ค่าตอบแทนที่จำกัด และการถูกเอาเปรียบ ประเด็นการจัดการความเครียด พบ 4 ประเด็นรอง ประกอบด้วย 1) การบริหารการเงิน ประกอบด้วย การทำงานเสริม และการเตรียมเงินสำรอง 2) การบริหารจัดการเวลา 3) การจัดการอารมณ์ด้านลบ ประกอบด้วย การเบี่ยงเบนความสนใจ การระบายให้คนรอบข้างฟัง การให้กำลังใจตนเอง การเขียนเพื่อการเยียวยา และการศึกษาจิตวิทยา 4) ทักษะคติที่เปลี่ยนไป ประกอบด้วย การอยู่ร่วมกับความเกลียดชัง การปล่อยวางอุดมคติ และการลดความคาดหวัง ด้านยอดขาย ผู้วิจัยได้อภิปรายผลวิจัยเกี่ยวกับประเด็นดังกล่าว การวิจัยนี้ช่วยทำให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับประสบการณ์การเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดจากการทำงานของนักเขียน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาศาสตร์การให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อไป

สาขาวิชา จิตวิทยา  
ปีการศึกษา 2566

ลายมือชื่อนิสิต .....  
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

# # 6177628738 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORD: WORK STRESS, STRESS AND COPING, STRESS MANAGEMENT, WRITER

Yurada Sinswasd : EXPERIENCES OF WORK STRESS MANAGEMENT AMONG WRITERS.

Advisor: Panita Suavansri, Ph.D.

This qualitative research aims to explore work stress management experiences among writers. The study involves nine participants, consisting of three novelists, three screenwriters, and three cartoonists. Each has a minimum of five years of professional writing experience. The data were collected via semi structured in-depth interviews and were analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) methodology. The research findings were encapsulated into two main themes. The first main theme 'Stress Causes' resulted in four subordinate themes, which were 1) Self-identification with work, consisting of receiving criticism and hatred, urge to express their artistic identity, and feeling unqualified and worthless 2) Lack of control, consisting of writer's block, unpredictable sales, and precarious employment 3) Heavy workload, consisting of time management challenges, being emotionally consumed, and health issues 4) Limited opportunities for career growth, consisting of lack of government support, limited earnings, and being exploited. The second part 'Stress management' resulted in four subordinate themes, which were 1) financial management, consisting of getting a second job and saving money 2) managing time 3) dealing with negative emotions, consisting of distraction, venting out, positive self-talk, writing therapy and studying psychology, 4) changing mindset, consisting of accepting hate, overcome perfectionism and lower sales expectations. The relevant findings were discussed. The research provides better understandings about work stress coping and work stress management among writers and contributes to knowledge advancement of counseling.

Field of Study: Psychology

Student's Signature .....

Academic Year: 2023

Advisor's Signature .....

## กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณอาจารย์ ดร. พนิดา เสือวรรณศรี ผู้ให้คำปรึกษาและตรวจทานตลอดกระบวนการ  
ทำวิจัย ขอขอบคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ณัฐสุดา เต็มพันธ์ อาจารย์ ดร. สมบุญ จารุเกษมทวี และรอง  
ศาสตราจารย์ ดร.ฐาศุภกร จันประเสริฐ ที่กรุณาตรวจสอบและเพิ่มเติมให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น  
อีกทั้งขอขอบคุณคุณวัลลภ สีหเดชวิระ เจ้าหน้าที่ฝ่ายวิชาการ ผู้เอื้ออำนวยความสะดวกตลอด  
ระยะเวลาการศึกษาและวิจัย

ขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่น 34 รุ่นพี่และรุ่นน้องสาขาจิตวิทยาการปรึกษา ที่คอยเป็นกำลังใจและให้  
การช่วยเหลืออย่างกระตือรือร้น ทำให้ผู้วิจัยได้มีช่วงเวลาสนุกสนานและอบอุ่นใจตลอดการเล่าเรียน  
และทำวิทยานิพนธ์ ขอขอบคุณครอบครัวที่คอยดูแลและสนับสนุนผู้วิจัยเสมอในทุกการตัดสินใจของชีวิต  
ขอบคุณนางสาวศุภาพิชญ์ หล่อวงศ์กมล ผู้คอยอยู่เคียงข้างผู้วิจัยทั้งยามทุกข์และสุข ขอขอบคุณนางสาว  
ปริยานุช ปรีชามาตย์ ผู้เป็นทั้งน้องสาวที่รัก เป็นนักเขียนมากความสามารถ และเป็นหนึ่งในกำลังใจ  
สำคัญของผู้วิจัยตลอดระยะเวลาที่ศึกษาในระดับปริญญาโท ผู้วิจัยจะระลึกถึงเธอตลอดไป

ที่สำคัญยิ่ง ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกคนที่สละเวลาอันมีค่าและไว้วางใจบอกเล่า  
ประสบการณ์ให้ผู้วิจัยได้ศึกษาและนำมาเผยแพร่เพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาเกี่ยวกับอาชีพนักเขียน  
ต่อไป

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย สำหรับการสนับสนุน  
ทุนการศึกษา อันเป็นประโยชน์สำคัญที่ช่วยให้การศึกษาวิจัยในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ยุรดา สิ้นสวัสดิ์

## สารบัญ

	หน้า
.....	ค
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญรูปภาพ.....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
คำถามการวิจัย .....	4
วัตถุประสงค์ของงานวิจัย.....	4
ขอบเขตของงานวิจัย.....	4
คำจำกัดความงานวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	6
1. ทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการความเครียด.....	6
1.1 ทฤษฎี milieu intérieur ของ Claude Bernard.....	6
1.2 ทฤษฎี Homeostasis ของ Walter Cannon .....	7
1.3 ทฤษฎีความเครียด และ general adaptation syndrome ของ Hans Selye.....	7
1.4 ทฤษฎีความเครียดเชิงจิตวิทยา ของ Richard Lazarus และ Susan Folkman.....	8



1.5 ทฤษฎีการจัดการความเครียด ของ Lazarus และ Folkman .....	10
2. ความเครียดจากการทำงาน .....	11
2.1 คำจำกัดความ .....	11
2.2 ผลของความเครียดจากการทำงาน.....	12
2.3 การจัดการความเครียด .....	13
2.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียดจากการทำงาน.....	14
3. ความเครียดจากการทำงานของนักเขียน .....	15
4. อาชีพนักเขียน .....	19
4.1 อาชีพนักเขียน .....	19
4.2 อาชีพนักเขียนในประเทศไทย .....	21
บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัยและวิธีดำเนินการวิจัย .....	23
ระเบียบวิธีวิจัย .....	23
1. การวิจัยเชิงคุณภาพ .....	23
2. การวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis: IPA).....	23
วิธีดำเนินการวิจัย .....	25
1. การเตรียมพร้อมก่อนการเก็บข้อมูล .....	25
1.1 เตรียมตัวผู้วิจัยก่อนการเริ่มเก็บข้อมูล.....	25
1.2 เตรียมเครื่องมือที่จะใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	26
1.2.1 ตัวผู้วิจัย .....	26
1.2.2 เครื่องบันทึกเสียง .....	26
1.2.3 สมุดบันทึก .....	27
1.2.4 คำถามการสัมภาษณ์ .....	27
2. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	28

2.1 การเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล .....	28
2.2 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้เข้าร่วมการวิจัย .....	29
2.2.1 ข้อมูลโดยรวม .....	29
2.2.2 ข้อมูลรายบุคคล .....	30
2.3 การสัมภาษณ์ .....	34
3. การวิเคราะห์ข้อมูล .....	35
ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนของระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนว ปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (Smith & Shinebourne, 2012) ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้ .....	35
3.1 การถอดบทสัมภาษณ์และอ่านทบทวน (reading and re-reading).....	35
3.2 การจดบันทึกเบื้องต้น (initial noting).....	35
3.2.1 จดบันทึกความคิดเห็นเชิงอธิบาย (descriptive comments).....	35
3.2.2 จดบันทึกความคิดเห็นด้านภาษา (linguistic comments).....	35
3.2.3 แบ่งประเด็นสำคัญ (conceptual comments).....	36
3.2.4 วิเคราะห์องค์ประกอบย่อย (deconstruction).....	36
3.2.5 พิจารณาภาพรวมการจดบันทึกเบื้องต้น (overview of writing initial notes).....	36
3.3 พัฒนาประเด็นที่ประจักษ์ (developing emergent themes).....	38
3.4 เชื่อมโยงความสัมพันธ์ของประเด็นที่ปรากฏ (searching for connections across emergent themes).....	38
3.5 วิเคราะห์ข้อมูลของผู้ให้สัมภาษณ์คนถัดไป (moving to the next case) .....	38
3.6 มองหาแบบแผนที่ซ้ำกัน (looking for patterns across cases) .....	38
4. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล.....	39
5. การอภิปรายและการสรุปผลการวิจัย .....	40
6. จริยธรรมในการวิจัย.....	40

บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	41
1. ประสบการณ์การเผชิญความเครียดจากการทำงานของนักเขียน .....	43
1.1 การผูกตัวตนเข้ากับงาน .....	43
1.1.1 การถูกวิจารณ์และการถูกเกลียด .....	43
1.1.2 ความต้องการเขียนงานที่เป็นตัวเอง.....	49
1.1.3 “ฉันช่วยแตก ฉันไร้ค่า” .....	56
1.2 ความรู้สึกควบคุมอะไรไม่ได้.....	59
1.2.1 การเขียนไม่ออก.....	59
1.2.2 การทำนายยอดขายไม่ได้.....	61
1.2.3 ความไม่แน่นอนของการจ้างงาน.....	63
1.3 การทำงานหนัก.....	65
1.3.1 ความยากในการจัดการเวลา.....	66
1.3.2 การใช้อารมณ์ความรู้สึกในการทำงาน .....	71
1.3.3 ปัญหาสุขภาพจากการทำงานหนัก.....	73
1.4 การขาดโอกาสในการเติบโตทางอาชีพ .....	76
1.4.1 รัฐบาลไม่สนับสนุน.....	76
1.4.2 ค่าตอบแทนที่จำกัด.....	82
1.4.3 การถูกเอาเปรียบ.....	87
2. ประสบการณ์การจัดการความเครียดจากการทำงานของนักเขียน .....	91
2.1 การบริหารการเงิน .....	91
2.1.1 การหารายได้เสริม.....	92
2.1.2 การเตรียมเงินสำรอง .....	94
2.2 การจัดการเวลา .....	94
2.3 การจัดการความคิดและอารมณ์ด้านลบ .....	98

2.3.1 การเบี่ยงเบนความสนใจ.....	99
2.3.2 การระบายให้คนรอบข้างฟัง.....	101
2.3.3 การให้กำลังใจตนเอง.....	104
2.3.4 การเขียนเพื่อเยียวยาจิตใจ.....	105
2.3.5 การศึกษาจิตวิทยา.....	109
2.4 ทักษะคติที่เปลี่ยนไป.....	110
2.4.1 การอยู่ร่วมกับความเกลียดชัง.....	111
2.4.2 การปล่อยวางอุดมคติ.....	113
2.4.3 การลดความคาดหวังด้านยอดขาย.....	115
บทสะท้อนอัตวิสัยผู้วิจัยเกี่ยวกับผลการวิจัย.....	117
บทที่ 5 การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	121
ประเด็นอภิปรายที่ 1 การรับรู้ศักยภาพและความเชื่อมั่นในตนเองของนักเขียน.....	122
ประเด็นอภิปรายที่ 2 อัตลักษณ์ทางอาชีพและบทบาทหน้าที่ในการทำงานของนักเขียน.....	124
ประเด็นอภิปรายที่ 3 วิเคราะห์กระบวนการการประเมินความเครียด การจัดการความเครียด และ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ตามทฤษฎีการประเมินและจัดการความเครียดของ Lazarus และ Folkman .....	132
บทสะท้อนอัตวิสัยของผู้วิจัยเกี่ยวกับการอภิปรายผล.....	137
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	138
1. สำหรับองค์กรที่ทำงานร่วมกับนักเขียน.....	138
2. สำหรับผู้ให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา.....	138
3. สำหรับนักเขียน.....	138
4. สำหรับการวิจัยครั้งต่อไป.....	139
ข้อจำกัดของงานวิจัย.....	139
บรรณานุกรม.....	140

ภาคผนวก.....	145
ภาคผนวก ก ไปรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนกลุ่มสห สถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .....	146
ภาคผนวก ข เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย .....	148
ภาคผนวก ค ประกาศประชาสัมพันธ์งานวิจัย.....	153
ประวัติผู้เขียน.....	156



## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ตัวอย่างการจดบันทึกเบื้องต้น.....	36



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**

## สารบัญรูปร่าง

หน้า

ภาพที่ 1 แผนผังประสพการณ์การจัดการความเครียดจากการทำงานของนักเขียน..... 42



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเครียดจากการทำงาน หมายถึง ปฏิกริยาทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อความยากลำบากของงาน ความเครียดจากการทำงานทำให้บุคคลรู้สึกตึงเครียด กดดัน และคิดว่าตนจัดการภาระงานนั้นไม่ได้ ผลกระทบจากความเครียดมีหลายระดับ ตั้งแต่ทำให้ขาดความสุขในการใช้ชีวิต สุขภาพร่างกายและจิตใจอ่อนแอลง ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง เกิดปัญหาความสัมพันธ์ การใช้สารเสพติดและสิ่งมีนเมา (Thoits, 2010) ผลของความเครียดอาจร้ายแรงถึงขั้นสร้างความเจ็บป่วยที่อาจนำไปสู่การพิการหรือเสียชีวิต เนื่องจากความเครียดเป็นหนึ่งในสาเหตุทั้งทางตรงและทางอ้อมของกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งเป็นโรคที่พฤติกรรมการใช้ชีวิตและการดูแลตนเองของผู้ป่วยส่งผลต่ออาการป่วยมาก เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง สถิติจากองค์การอนามัยโลกแสดงให้เห็นว่ากลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของทั้งประชากรโลกตลอดระยะเวลาสิบปีที่ผ่านมา (Feigin et al., 2022)

ในยุคสมัยปัจจุบัน ความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยีเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว มีอาชีพใหม่ๆ เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ในขณะที่ความอาชีพที่เคยมีมานานในสังคมจำนวนมากก็ทยอยสูญสลายหายไป แม้กระทั่งอาชีพที่ยังคงอยู่ได้ ผู้ประกอบอาชีพก็ยังคงเผชิญความเปลี่ยนแปลงที่ทำให้ต้องปรับตัวอยู่เสมอ ความท้าทายเหล่านี้ทำให้ผู้คนในปัจจุบันเผชิญความเครียดมากกว่าชีวิตการทำงานของผู้คนเมื่อหลายสิบปีก่อน องค์การอนามัยโลกกล่าวว่าความเครียดจากการทำงาน เป็นปัญหาที่น่าวิตกกังวลมากขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะในประเทศกำลังพัฒนา ในประเทศเหล่านี้ การดูแลสุขภาพด้านอาชีวอนามัยและการปลอดภัยในการทำงานมักให้ความสำคัญแก่ความปลอดภัยด้านร่างกายเมื่อต้องทำงานที่ต้องเสี่ยงอันตราย แต่กลับละเลยการดูแลสุขภาพทางจิต ทั้งยังไม่มีมาตรการหนักและเข้าใจถึงสาเหตุและผลของความเครียดด้านจิตใจและสังคมในการทำงานอย่างเพียงพอ และยังขาดการศึกษาวิจัยเชิงลึก เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยด้านความแตกต่างทางวัฒนธรรมที่แตกต่างกันใน



แต่ละประเทศ ทำให้ไม่มีทรัพยากรมากเพียงพอในการใช้แก้ปัญหาความเครียดจากการทำงานของประชากรในประเทศกำลังพัฒนา (Houtman et al., 2007)

นักจิตวิทยาการศึกษา เป็นหนึ่งในผู้มีบทบาทสำคัญในการป้องกันและแก้ไขปัญหาล่าช้า ในฐานะผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตและพฤติกรรมของมนุษย์ สามารถศึกษาค้นคว้าวิจัยเพื่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ๆ และยังช่วยเผยแพร่ความรู้เหล่านี้แก่หน่วยงาน องค์กร และสาธารณชนได้ โดยเฉพาะนักจิตวิทยาการศึกษาด้านอาชีพ การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้านอาชีพ เกิดขึ้นในประเทศสหรัฐอเมริกาตั้งแต่ช่วงปลายศตวรรษที่ 19 ในระยะเริ่มแรกมีขึ้นเพื่อการหางานที่เหมาะสมแก่บุคคล จากนั้นจึงพัฒนาไปสู่การให้การปรึกษแก่นักเรียนและนักศึกษา รวมถึงเพื่อสนับสนุนการพัฒนาด้านอาชีพให้แก่คนวัยทำงาน ไปจนถึงวัยเกษียณอายุ (Pope, 2000) การศึกษาวิจัยเชิงลึกเกี่ยวกับอาชีพแต่ละอาชีพจึงช่วยให้ข้อมูลที่จำเป็นต่อนักจิตวิทยาการศึกษารวมไปถึงบุคลากรด้านอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ในการนำข้อมูลไปใช้ในการจัดการและออกแบบการให้บริการที่เหมาะสมแก่ปัญหาของอาชีพนั้นๆ หรือเป็นข้อมูลสำหรับการแนะแนวด้านอาชีพได้

ในประเทศไทย มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความเครียดในการทำงานเชิงคุณภาพอยู่มากในกลุ่มอาชีพด้านสาธารณสุข เช่น แพทย์ พยาบาล ในอาชีพอื่นๆ เช่น ข้าราชการ พนักงานบริษัท ครู หรือนักกีฬา พบว่ามีการศึกษาวิจัยปัญหาความเครียดจากการทำงานเช่นกัน จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยพบว่าอาชีพที่มีการศึกษาวิจัยเรื่องความเครียดจำนวนน้อยมาก ได้แก่ อาชีพด้านศิลปะและความบันเทิง ในประเทศไทยไม่พบการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับอาชีพกลุ่มนี้ แม้แต่ในต่างประเทศเอง งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของศิลปินก็ยังมีจำนวนน้อย ทั้งที่อาชีพศิลปินนั้นมีแยกย่อยออกไปอีกหลายแขนง และแต่ละอาชีพมีลักษณะการทำงานที่แตกต่างกัน จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่าสาเหตุที่มีงานวิจัยเกี่ยวกับสาขาอาชีพดังกล่าวน้อย เพราะโดยส่วนมากการศึกษาวิจัยด้านการพัฒนาอาชีพนั้น มีขึ้นเพื่อสนับสนุนการดูแลบุคคลกรในหน่วยงานและองค์กร หรือได้รับการสนับสนุนจากผู้จ้างงานให้ทำขึ้น ส่วนอาชีพด้านศิลปะที่เป็นอาชีพอิสระ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับหน่วยงานหรือองค์กรใด จึงไม่มีผู้สนับสนุนให้ดำเนินการวิจัย จากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยพบว่างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาชีพด้านศิลปะมีหลายงานวิจัยที่มาจากประเทศแคนาดา ซึ่งให้ความสำคัญกับการศึกษาทางเลือก เช่นการเรียนศิลปะ นอกจากนี้ยังมีคลินิกที่เชี่ยวชาญพิเศษเกี่ยวกับการดูแลผู้สร้างงานศิลปะอีกด้วย

อาชีพนักเขียน แม้จะเป็นอาชีพที่ผู้คนคุ้นเคย พบเจอได้ทั่วไป และเป็นอาชีพที่มีอิทธิพลต่อสังคมมายาวนานไม่ว่าจะอยู่ในประเทศใด ภาษาใด แต่กลับเป็นอาชีพเดียวที่ยังไม่มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความเครียดในการทำงานแยกเฉพาะออกมาจากศิลปินแขนงอื่น ทั้งที่งานวิจัยเชิงปริมาณในอดีตจำนวนมากให้ผลว่านักเขียนเป็นอาชีพที่มีอัตราการเจ็บป่วยทางจิตมากกว่าศิลปินแขนงอื่น (Preti & Miotto, 1999) นอกจากนี้ยังมีลักษณะการทำงานที่ต่างออกไป เช่น มีลักษณะการทำงานที่ไม่จำเป็นต้องมีผู้ร่วมงาน ต่างจากศิลปะด้านการแสดง เช่น นักร้อง นักเต้น นักดนตรี หรือนักแสดงละครเวที ดังนั้นความเครียดในการทำงานของนักเขียนย่อมมีแง่มุมและรายละเอียดที่ต่างออกไป ผู้วิจัยจึงเลือกศึกษาเพียงอาชีพเดียวเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก นอกจากนี้นักเขียนยังทำงานได้ทั้งในฐานะลูกจ้าง เช่น นักเขียนบทรายการ บทละคร นักเขียนบทความในนิตยสาร หรือทำงานอิสระก็ได้ ลักษณะการทำงานของนักเขียนที่มีความยืดหยุ่นนี้ เป็นวิธีการทำงานที่คล้ายกับแนวโน้มการทำงานของผู้คนในยุคปัจจุบัน คือทำงานอย่างมีอิสระ ไม่จำเป็นต้องผูกขาดกับองค์กรใดองค์กรหนึ่งตลอดชีวิตการทำงาน (Eby et al., 2003) การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับอาชีพอิสระ (boundaryless career, protean career) เป็นหัวข้อที่ได้รับความสนใจในวงการจิตวิทยาการศึกษาด้านอาชีพมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1996 และยังคงต้องการองค์ความรู้เพิ่มเติมอีกมาก เนื่องจากมุมมองและความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาอาชีพสำหรับการทำงานในองค์กรนั้นไม่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับอาชีพลักษณะนี้ได้ทั้งหมด

ผู้วิจัยเห็นว่าการศึกษาวิจัยหัวข้อประสบการณ์การจัดการความเครียดจากการทำงานของนักเขียน นอกจากจะช่วยเพิ่มความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับอาชีพนักเขียน เพื่อนำไปออกแบบหรือจัดการการให้บริการการปรึกษาแก่คนกลุ่มนี้ได้แล้ว ผลการวิจัยยังอาจให้องค์ความรู้ที่นำไปประยุกต์ใช้ในการทำความเข้าใจและดูแลผู้ประกอบอาชีพด้านศิลปะและความบันเทิง รวมถึงกลุ่มอาชีพอื่นๆ ที่มีลักษณะการทำงานที่เป็นอิสระได้ด้วยเช่นกัน

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ เนื่องจากเหมาะสมที่จะใช้ศึกษาประสบการณ์การจัดการความเครียดได้อย่างละเอียดลึกซึ้ง โดยไม่ละเลยการนำบริบททางสังคมวัฒนธรรมของผู้ร่วมวิจัยแต่ละคนมาร่วมวิเคราะห์ ทั้งยังเป็นระเบียบวิธีวิจัยที่เหมาะสมแก่การศึกษาประเด็นเรื่องความเครียด เพราะเป็นปรากฏการณ์ซึ่งประกอบด้วยหลายๆ ปัจจัยและหลากหลายกระบวนการ เช่น การประเมินสิ่งเร้าว่าเป็นภัยคุกคามหรือไม่ เกี่ยวข้องกับตนเองมากน้อยเพียงไร การระบุสาเหตุ และการเลือกวิธีในการจัดการ การศึกษาวิจัยในครั้งนี้จะทำให้เข้าใจ

ประสบการณ์ของนักเขียนในการจัดการความเครียดที่มาจากการทำงาน ตั้งแต่การรับรู้ตัวกระตุ้น ไปตลอดจนผลที่เกิดขึ้นหลังจากได้พยายามจัดการความเครียดด้วยวิธีต่างๆ แล้ว

### คำถามการวิจัย

ประสบการณ์ทางจิตใจในการเผชิญและรับมือกับความเครียดในการทำงานของนักเขียนเป็นอย่างไร

### วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์ของนักเขียนในการเผชิญและรับมือกับความเครียดจากการทำงาน

### ขอบเขตของงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิธีวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

### คำจำกัดความงานวิจัย

1. ความเครียดจากการทำงาน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากการทำงาน หรือเกิดจากบทบาทในการทำงานที่ขัดแย้งกับบทบาทอื่นในชีวิต ก่อให้เกิดปัญหาตามมา
2. นักเขียน หมายถึง ผู้ที่มีรายได้จากการขายงานเขียน ในการวิจัยครั้งนี้ นักเขียนผู้เข้าร่วมการวิจัยประกอบด้วย นักเขียนนวนิยาย นักเขียนบทโทรทัศน์ และนักเขียนการ์ตูน
3. ประสบการณ์ หมายถึง เหตุการณ์ ความรู้สึก ความคิด และการให้ความหมายสิ่งต่างๆ ซึ่งเกี่ยวกับเหตุการณ์หรือสภาวะหนึ่งๆ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลได้เผชิญมา ทั้งในอดีตและในขณะเวลาที่ให้สัมภาษณ์ และถ่ายทอดออกมาผ่านการบรรยาย

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นความรู้สำหรับนักจิตวิทยา ในการศึกษาและทำความเข้าใจเรื่องความเครียดและการจัดการความเครียดของนักเขียน รวมถึงอาชีพที่อื่นๆ ที่ใกล้เคียง

2. เพื่อช่วยสื่อสารปัญหาที่ผู้ประกอบอาชีพนักเขียนต้องเผชิญ
3. เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียดจากการทำงาน



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียดจากการทำงานของนักเขียน ประเด็นที่ศึกษามีดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการความเครียด
2. ความเครียดจากการทำงาน
3. ความเครียดจากการทำงานของนักเขียน
4. อาชีพนักเขียนและอาชีพนักเขียนในประเทศไทย

#### 1. ทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการความเครียด

การทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับ “ความเครียด” ในการวิจัยครั้งนี้ ศึกษาโดยยึดคำแปลในภาษาอังกฤษคือคำว่า “stress”

คำว่า stress มีรากศัพท์มาจากคำว่า strictus ซึ่งเป็นคำกริยาในภาษาละติน มีความหมายว่าดึงให้แน่น คำดังกล่าวยังเป็นรากเดียวกับคำว่า estresse ในภาษาฝรั่งเศสโบราณ ซึ่งมีความหมายว่าความคับแค้นหรือการกดดัน คำว่า stress อาจเป็นรูปย่อของคำว่า distress ในภาษาอังกฤษสมัยกลาง ซึ่งมีความหมายว่าความยากลำบาก (Oxford University Press, n.d.)

ในบทนี้ผู้วิจัยจะยกตัวอย่างทฤษฎีสำคัญเกี่ยวกับการศึกษาความเครียดจำนวน 5 ทฤษฎีดังต่อไปนี้

##### 1.1 ทฤษฎี milieu intérieur ของ Claude Bernard

ในอดีตนักวิทยาศาสตร์ส่วนมากเชื่อว่าอวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานแยกส่วนกัน ในช่วงปี ค.ศ. 1872 Claude Bernard นักสรีรวิทยาชาวฝรั่งเศสได้เสนอทฤษฎีที่ต่างไปจากความเชื่อกระแสหลักคือทฤษฎี milieu intérieur ซึ่งหมายถึงสภาพแวดล้อมภายใน เขากล่าวว่าร่างกายของมนุษย์จะมีการรักษาดุลยภาพภายในอยู่เสมอ เช่น เมื่อระบบประสาทรับรู้ว่าร่างกายหนาว เส้นเลือดจะหดตัวเพื่อ

ป้องกันการสูญเสียความร้อน กลไกดังกล่าวทำให้ร่างกายมนุษย์ปรับตัวเข้ากับความเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมได้ (Bernard, 1878) แม้ในช่วงเวลานั้นทฤษฎีของเขาจะยังไม่ได้รับการยอมรับ แต่แนวคิดดังกล่าวก็กลายเป็นรากฐานของการศึกษาความเครียดในเวลาต่อมา ได้แก่ ทฤษฎี Homeostasis ของ Walter Cannon

## 1.2 ทฤษฎี Homeostasis ของ Walter Cannon

Homeostasis หมายถึงการรักษาสมดุลภายในร่างกาย Canon กล่าวว่าร่างกายรักษาสมดุลภาพผ่าน 2 กระบวนการ ได้แก่ ผ่านอวัยวะรับความรู้สึก และผ่านการส่งกระแสไปยังระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งในระยะแรก การศึกษาดังกล่าวยังมุ่งเน้นไปที่การอธิบายกลไกการทำงานของร่างกาย ไม่ได้กล่าวถึงกลไกทางจิตใจและความเครียดในเชิงจิตวิทยา แม้ในเวลาต่อมา เขาจะศึกษาปรากฏการณ์ต่างๆ เกี่ยวกับการเสียชีวิตของคนที่เกิดจากการเผชิญความกลัวและความวิตกกังวลเป็นเวลานาน มีการเขียนบทความชื่อ “Stresses and Strains of Homeostasis” ในปีค.ศ. 1935 แต่เขายังไม่ได้ให้คำจำกัดความคำว่า “ความเครียด” ทางจิตวิทยาที่ชัดเจน ในบทความดังกล่าว เขากล่าวถึงสิ่งที่รบกวนร่างกายให้ต้องตอบสนองเพื่อปรับสมดุลว่า “disturbances” หรือสิ่งรบกวน ซึ่งพบว่าเป็นการใช้คำในความหมายเดียวกับคำว่า “stressor” ในเวลาต่อมา ซึ่งแปลว่าตัวกระตุ้น หรือสิ่งเร้า (Robinson, 2018)

Canon อธิบายว่ากระบวนการที่อดรีนาลีนถูกปล่อยเข้าสู่กระแสเลือดนั้น เป็นการปรับตัวเพื่อให้ร่างกายเตรียมความพร้อมสำหรับการ “สู้” หรือ “หนี” อดรีนาลีนทำหน้าที่หลายอย่าง เช่น ขยายหลอดเลือดเพื่อเพิ่มการไหลเวียนเลือดในหลอดเลือดกล้ามเนื้อโครงสร้าง การไหลเวียนเลือดที่เพิ่มขึ้นจะช่วยเพิ่มกลูโคส ซึ่งช่วยลดการเกิดของเสียที่ได้จากกระบวนการเผาผลาญซึ่งจะขัดจังหวะการทำงานของร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยจำกัดปริมาณเลือดที่ไปเลี้ยงบริเวณผิวหนังเพื่อลดการสูญเสียเลือดหากเกิดการบาดเจ็บ (Cannon, 1939)

## 1.3 ทฤษฎีความเครียด และ general adaptation syndrome ของ Hans Selye

Selye ได้ชื่อว่าเป็นบิดาแห่งการวิจัยด้านความเครียด เขาเป็นคนแรกที่ใช้คำจำกัดความคำว่า ‘stress’ โดยอธิบายว่า ‘stress’ หมายถึง ปฏิกริยาตอบสนองใดๆ ก็ตามที่ร่างกายมีต่อสิ่งเร้า เขาทดลองด้วยการฉีดสารพิษและสารชนิดต่างๆ เข้าไปในตัวหนูทดลอง รวมถึงนำหนูทดลองไปอยู่ใน

สภาวะที่สร้างความเครียดๆ ที่หลากหลาย เช่น นำไปไว้บนหลังคาที่อากาศเย็นจัด ผลการผ่าชันสูตรพบว่าร่างกายของหนูทดลองมีการตอบสนองต่อทุกสิ่งเร้าที่คล้ายคลึงกัน โดยมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านฮอร์โมน ระบบน้ำเหลือง และระบบทางเดินอาหารที่เหมือนกัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด milieu intérieur ของ Bernard นอกจากนี้เขายังแยกความเครียดแบบเฉียบพลัน ออกจากความเครียดชนิดเรื้อรัง (Szabo et al., 2012)

General Adaptation Syndrome (GAS) คือ ชื่อที่ Selye เรียกปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดชนิดเรื้อรัง เขาแบ่งความเครียดเรื้อรังออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่

- 1) Alarm reaction stage หมายถึง ช่วงเวลา 6-48 ชั่วโมงแรกหลังเผชิญสิ่งเร้า ทันทีที่เผชิญสิ่งเร้า ระบบประสาทจะกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนเตรียมการสำหรับการสู้หรือหนี
- 2) Stage of resistance หมายถึง ช่วงเวลาหลังจาก 48 ชั่วโมงแรกนับจากได้เผชิญสิ่งเร้า ร่างกายจะยังเตรียมการเพื่อต่อสู้กับภัยคุกคามอยู่ตามชนิดของภัยคุกคามนั้น เช่น หากภัยคุกคามคือการขาดสารอาหาร ร่างกายจะลดการใช้พลังงานลง และพยายามดูดซึมสารอาหารมากขึ้น
- 3) Stage of exhaustion หมายถึง สภาวะที่ร่างกายเผชิญสิ่งเร้าหรือความเครียดเป็นเวลานาน อาจกินเวลาหลายเดือน จึงเกิดความเหนื่อยล้าจากสภาวะที่เตรียมการต่อสู้รับมือภัยคุกคาม จนไม่สามารถรักษาการทำงานดังกล่าวไว้ได้ จึงเกิดความเสียหายตามมา เช่น ระบบภูมิคุ้มกัน การทำงานของไต และระบบย่อยอาหาร เป็นต้น

นอกจากนั้น Selye ยังได้แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ชนิด คือ distress ซึ่งหมายถึงความเครียดทางลบ เป็นความเครียดที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ทางลบ เช่น ความกังวล ความสิ้นหวัง ความกลัว และ eustress ซึ่งหมายถึงความเครียดทางบวก เป็นความเครียดที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ทางบวก เช่น ความตื่นเต้น ความรู้สึกท้าทาย ความรัก โดยเน้นย้ำว่าความเครียดไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นกับบุคคล แต่เป็นการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้านั้น

#### 1.4 ทฤษฎีความเครียดเชิงจิตวิทยา ของ Richard Lazarus และ Susan Folkman

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียดในยุคแรกเริ่ม มุ่งเน้นไปที่การศึกษากลไกการตอบสนองของร่างกาย การศึกษาวิจัยจึงเป็นการวิจัยด้านการแพทย์ ศึกษาโดยแพทย์ นักสรีรวิทยา และนักประสาท

วิทยา ในยุคหลังสงครามโลกครั้งที่สอง ความเครียดเป็นหัวข้อที่ได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นอย่างมหาศาล Lazarus และ Folkman ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา ได้เสนอทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียดเชิงจิตวิทยา ซึ่งมีจุดแตกต่างที่สำคัญจากทฤษฎีความเครียดในอดีต คือให้ความสำคัญกับการประเมินของบุคคล (Lazarus & Eriksen, 1952)

Lazarus และ Folkman (1984) อธิบายว่ากระบวนการเกิดความเครียด เริ่มต้นเมื่อบุคคลเผชิญสิ่งเร้า และมีการประเมินสิ่งเร้า นั้น คำว่าสิ่งเร้าหรือตัวกระตุ้น มักทำให้นึกถึงเหตุการณ์ อันที่จริงแล้วสิ่งเร้า นั้นรวมถึงสภาวะที่เกิดขึ้นในตัวของบุคคลด้วย เช่น ความหิว หรือแรงขับทางเพศ

การประเมิน หรือ Cognitive Appraisal แบ่งออกเป็น การประเมินขั้นปฐมภูมิและการประเมินขั้นทุติยภูมิ

#### 1. การประเมินขั้นปฐมภูมิ (primary appraisal)

หมายถึง การประเมินว่าสิ่งกระตุ้นนั้น ไม่เกี่ยวข้องกับตนเอง ให้ผลเชิงบวก หรือเป็นความตึงเครียด อาจเป็นการประเมินอย่างฉับพลันโดยสัญชาตญาณซึ่งอยู่เหนือการควบคุม หรือเป็นการประเมินที่ผ่านกระบวนการวิเคราะห์แล้วก็ได้ หากประเมินได้ว่าไม่ส่งผลกระทบต่อตนเอง บุคคลจะตอบโต้หรือมีปฏิกิริยาต่อสิ่งเร้า นั้นหากจำเป็น หรือเมื่อต้องการ หากเป็นเชิงบวก หมายความว่าสิ่งเร้า นั้นสร้างความรู้สึกเชิงบวกให้ตนเอง เช่น ความสุข ความรัก ความสงบ แต่ถึงกระนั้นการตอบสนองก็แตกต่างกันไปได้ เช่น หากมีความเชื่อว่าความสุขนั้นมีราคาที่ต้องจ่าย บุคคลนั้นก็อาจรู้สึกวิตกกังวล การประเมินว่าเป็นความเครียด แย่งแยกย่อยออกไปได้อีก 3 ประเด็น ได้แก่

- o อันตรายหรือความสูญเสีย (harm/loss) การสูญเสียอาจหมายถึงเสียความสามารถจากการเจ็บป่วย จากสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก สูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง
- o ภัยคุกคาม (threat) หมายถึง อันตรายหรือความสูญเสียที่คาดว่าจะเกิดขึ้น ทำให้บุคคลคาดว่าจะต้องเตรียมตัวรับมือกับความสูญเสีย
- o ความท้าทาย (challenge) คล้ายกับการประเมินว่าเป็นภัยคุกคาม เพราะกระตุ้นให้บุคคลรู้สึกว่าต้องเตรียมรับมือจัดการ เผชิญหน้า แต่เกิดความรู้สึกเชิงบวกร่วมด้วยเพราะมีการ



ตีความว่าหากจัดการหรือรับมือสำเร็จ จะสร้างการพัฒนาหรือการเติบโต เช่น ความตื่นตัว กระตือรือร้น

## 2. การประเมินขั้นทุติยภูมิ (secondary appraisal)

เป็นกระบวนการวิเคราะห์เพื่อมองหาทางรับมือสถานการณ์ เพื่อแก้ไขปัญหา เพื่อยับยั้งภัยอันตราย หรือเพื่อเพิ่มผลประโยชน์ที่จะได้จากสถานการณ์ นอกจากนั้น เมื่อมองเห็นทางเลือกในการรับมือต่างๆ ก็จะมีการประเมินประสิทธิภาพและประสิทธิผลของวิธีการนั้น เพื่อการตัดสินใจเลือกทางที่เชื่อว่าเป็นดีที่สุด ในการประเมินขั้นทุติยภูมินี้ บุคคลอาจคำนึงถึงผู้ที่ได้รับอันตราย โทษ หรือประโยชน์ ของภัยคุกคาม เพื่อพิจารณาว่าตนเองจำเป็นต้องรับผิดชอบอย่างน้อยแค่ไหน คำนึงถึง ความสามารถและศักยภาพที่ตนมีในการรับมือสถานการณ์ และคำนึงถึงผลที่ตามมาในอนาคต ว่าหากเลือกลงมือทำสิ่งใดไปแล้ว สามารถเกิดผลดีหรือร้ายตามมาอย่างไรได้บ้าง (Lazarus, 2006)

### 1.5 ทฤษฎีการจัดการความเครียด ของ Lazarus และ Folkman

ตามที่ Folkman (2004) ได้กล่าวไว้ว่า การจัดการกับความเครียดประกอบด้วยกระบวนการทางความคิดและพฤติกรรมจำนวนมหาศาล หากจะบรรยายถึงทุกๆ วิธีที่มนุษย์จะใช้จัดการกับความเครียด ก็อาจต้องพรรณนาต่อไปไม่จบสิ้น ในปี 1988 Folkman และ Lazarus ได้จัดกลุ่มกระบวนการจัดการความเครียดเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ได้แก่ การจัดการแบบมุ่งเน้นการจัดการอารมณ์ (emotion-focused coping) และการจัดการแบบมุ่งเน้นตัวปัญหา (problem-focused coping) หากนำกระบวนการจัดการความเครียดทั้ง 8 ประการของ Folkman และคณะ (1986) มาแบ่งเป็นสองกลุ่ม จะแบ่งได้ดังนี้

การจัดการแบบมุ่งเน้นการจัดการอารมณ์ (Emotion-focused coping) เป็นการเปลี่ยนแปลงความหมาย เพื่อให้เกิดการควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงอารมณ์ที่เกิดจากสถานการณ์ ประกอบด้วย การถอยห่างจากตัวกระตุ้น (distancing), การพยายามควบคุมตนเอง (self-control), การยอมรับความรับผิดชอบ (accepting responsibility), และการประเมินใหม่ในเชิงบวก (positive reappraisal)

การจัดการแบบมุ่งเน้นตัวปัญหา (Problem-focused coping) เป็นการเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสถานการณ์ จะเป็นการแก้ไขที่จุดใดก็ได้ ประกอบด้วย การเผชิญหน้า (confrontive coping) และ การวางแผนการแก้ไขปัญหา (planful problem solving)

ส่วนการมองหาความช่วยเหลือจากคนรอบตัว (seeking social support) เป็นได้ทั้งสองประเภท

## 2. ความเครียดจากการทำงาน

### 2.1 คำจำกัดความ

ความเครียด (stress) เป็นหัวข้อที่เพิ่งแพร่หลายในวงการจิตเวชและจิตวิทยาในช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่สอง (Pollock, 1988) การวิจัยและทดลองที่เกิดขึ้นตามมาทำให้มีทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียดเกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก มุมมองและการให้คำจำกัดความเครียดในแต่ละช่วงเวลาจึงแตกต่างกันออกไป ในปี 1966 Lazarus เสนอว่าผู้ศึกษาวิจัยควรมองความเครียดเป็นแนวคิดด้านการจัดการที่นำมาใช้เพื่อทำความเข้าใจปรากฏการณ์สำคัญในหลายระดับในการปรับตัวของมนุษย์และสัตว์ ดังนั้นความเครียดจึงไม่ใช่ตัวแปรหนึ่ง แต่เป็นหัวข้อหนึ่งที่ประกอบด้วยหลายตัวแปรและหลายกระบวนการ สอดคล้องกับความเห็นของ Pollock (1988) ที่กล่าวว่า ความเครียดเป็นสิ่งที่ขึ้นอยู่กับ การรับรู้ของบุคคล เป็นไปไม่ได้ที่จะหาคำจำกัดที่ละเอียดและชัดเจนของความเครียด ดังนั้นในการศึกษาวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การพยายามให้คำจำกัดความ ความเครียด จะกลายเป็นอุปสรรคขัดขวางการวิจัย มากกว่าที่จะเกิดผลดี แม้ว่าแนวคิดเรื่องความเครียดจะแพร่หลายมากเสียจนความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความเจ็บป่วยได้กลายเป็น “ข้อเท็จจริงทางสังคม” ซึ่งส่งผลกระทบโดยตรงการรับรู้และตอบสนองต่อโลกของผู้คน ว่าความเครียดคือสิ่งที่ต้องจัดการ มากกว่าเป็นสิ่งที่อยู่ร่วมด้วย หรือแม้แต่จะสนุกไปกับความเครียด

สถาบันความปลอดภัยในการทำงานและอาชีวอนามัย (National Institute of Occupational Safety and Health, 1999) ได้ให้ความหมายของความเครียดจากการทำงาน (work stress, job stress, occupational stress) ไว้อย่างกว้างๆ ว่าเป็นการตอบสนองทางร่างกายและอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อข้อเรียกร้องของงานไม่สัมพันธ์กับความสามารถ ทรัพยากร หรือความต้องการของผู้ทำงาน ความเครียดจากการทำงานอาจนำไปสู่การเสื่อมสุขภาพหรือการบาดเจ็บ

## 2.2 ผลของความเครียดจากการทำงาน

ในปี 1976 Cooper และ Marshall ได้รวบรวมผลการวิจัยเกี่ยวกับผลของความเครียดที่เกิดจากการทำงานไว้ในบทวิเคราะห์หัวข้อ Occupational sources of stress: a review of the literature relating to coronary heart disease and mental ill health ซึ่งกล่าวว่าความเครียดในการทำงานมีที่มาจากปัจจัยหลายด้าน แบ่งเป็นหมวดกว้างๆ ได้ดังนี้

- ตั้วงาน
- บทบาทในองค์กร
- ความสัมพันธ์ในที่ทำงาน
- ความก้าวหน้าในอาชีพ
- โครงสร้างองค์กรบรรยากาศในองค์กร
- ขอบเขตระหว่างงานกับชีวิตส่วนตัว

เมื่อบุคคลเผชิญกับปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาในระดับบุคคล ได้แก่

- มีอารมณ์หดหู่เศร้าหมอง
- หงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย
- ความดันโลหิตสูงขึ้น
- เจ็บหน้าอก
- ตื่นแอสอลบ่อยเกินไป

ผลกระทบต่อสุขภาพที่ตามมาในระยะยาวคือโรคหัวใจและการเจ็บป่วยทางจิต ส่วนผลกระทบในระดับองค์กรที่ตามมาได้แก่

- อัตราการขาดงานสูง
- อัตราการลาออกสูง
- ปัญหาความสัมพันธ์ในองค์กร
- ควบคุมคุณภาพการทำงานไม่ได้

ผลกระทบในระยะยาวที่ตามมาคือเกิดการประท้วง เกิดอุบัติเหตุ หรือบุคลากรทำงานด้วยความเฉยชา

### 2.3 การจัดการความเครียด

มีการให้ความหมายการจัดการความเครียดที่แตกต่างกันออกไปมากมาย เช่น ในฐานะกระบวนการจิตวิเคราะห์ ในฐานะบุคลิกลักษณะของคน ในฐานะวิธีการที่เฉพาะเจาะจง หรือในฐานะกระบวนการ หรือการจัดหมวดหมู่วิธีการ

Cox (1987) ให้ความหมายว่า คือความพยายามของบุคคลที่จะจัดการกับความรู้สึกถูกเรียกร้องด้วยการเปลี่ยนแปลงสิ่งนั้น หรือด้วยการประเมินใหม่ หรือปรับตัวให้เข้ากับข้อเรียกร้องนั้นได้

Dewe และคณะ (1993) ให้ความหมายไว้ว่า คือความพยายามทางด้านการคิดวิเคราะห์และด้านพฤติกรรมในการเอาชนะ ลด หรืออดทนอยู่กับข้อเรียกร้องที่หนักหรือยากเกินทรัพยากรที่บุคคลมี

ในปี 2000 Dewe และคณะได้ทบทวนและวิเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการจัดการความเครียดจากการทำงาน และพบว่าการศึกษาจำนวนมากยังให้น้ำหนักกับการพยายามประเมินและวัดผลวิธีการจัดการความเครียด ซึ่งทำได้ยาก เขาได้อ้างถึงความเห็นของ Brief และ Atieh (1987, อ้างถึงใน Dewe, 2000) ที่กล่าวว่าการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณนั้นเป็นการจำกัดความก้าวหน้าเชิงทฤษฎี ดังนั้นความก้าวหน้าที่น่าไปสู่ความเข้าใจที่มากขึ้นจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่องานวิจัยเปลี่ยนวิธีการให้คำจำกัดความและเปลี่ยนระเบียบวิธีวิจัยในการเข้าถึงมัน

ในการวิจัยเกี่ยวกับการจัดการความเครียดที่ผ่านมา การจะได้มาซึ่งข้อมูลเรื่องการจัดการความเครียดจากการทำงานก็มีวิธีการหลากหลาย ตัวอย่างเช่น

- ค้นหาเป้าหมายที่ต้องการจัดการ อาจเป็นด้านอารมณ์ ซึ่งเป็นปัจจัยภายใน หรือสถานการณ์ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกก็ได้
- ตระหนักถึงความหมายที่บุคคลให้แก่เหตุการณ์นั้น (การประเมินเบื้องต้น) ทั้งในด้านที่เป็นความเสียหาย และด้านที่เป็นประโยชน์

- ทำความเข้าใจว่าอะไรทำให้ความเครียดกลายเป็นปัญหา

## 2.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียดจากการทำงาน

ทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียดในการทำงานซึ่งเป็นที่แพร่หลายที่สุดในการนำมาใช้วิจัยและทดลองได้แก่ Demand Control Support Model ของ Karasek และ Effort-Reward Imbalance Model ของ Siegrist (Ganster & Rosen, 2013)

ทฤษฎี Demand Control Support Model (Karasek, 1979) เสนอว่าพื้นฐานของความเครียดในการทำงานเกิดจากสภาพแวดล้อมในการทำงานมากกว่าเกิดจากลักษณะหรือตัวตนของบุคคลนั้น ข้อเรียกร้องหรือความยากของงาน ร่วมกับเสรีภาพในการตัดสินใจเลือกวิธีการจัดการงาน จะเป็นตัวกำหนดระดับความเครียด มีการทดลองวิจัยตามแนวคิดนี้คือเพิ่มความยากของงานควบคู่ไปกับเพิ่มเสรีภาพหรืออำนาจในการเลือกวิธีการรับมือของพนักงาน และสังเกตตัวแปรตาม คือ ความพึงพอใจในงาน แรงกระตุ้นในการทำงาน การเรียนรู้ ทักษะ ความรู้สึกท้าทาย ความเชี่ยวชาญ และประสิทธิภาพในการทำงาน หากเป็นไปตามโมเดลทฤษฎีนี้ ตัวแปรตามก็จะเพิ่มขึ้น ต่อมาโมเดลนี้มีการรวมการสนับสนุนทางสังคม เช่น การช่วยเหลือของหัวหน้า เข้ามาเป็นหนึ่งในตัวแปรต้นด้วย หากการสนับสนุนเพิ่มขึ้น ความเครียดก็จะลดลง

ทฤษฎี Effort-Reward Imbalance Model (Siegrist, 1996, 1998) สนใจปฏิสัมพันธ์ระหว่างความกดดันจากสภาพแวดล้อมและทรัพยากรในการรับมือที่บุคคลมี ทฤษฎีนี้มีกรอบคิดจากสาขาสังคมวิทยาและอุตสาหกรรมกรรมแพทย์ มีการให้ความสำคัญปัจจัยด้านสังคมมาก เช่น สถานะทางสังคมของอาชีพนั้น ทฤษฎีนี้สันนิษฐานว่ามีความสัมพันธ์กันระหว่างความสามารถในการควบคุมตนเอง เช่น ความนับถือตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเอง กับโครงสร้างโอกาสทางสังคม เน้นเรื่องผลตอบแทน เช่น เงิน ความน่าเชื่อถือ และบทบาทในสังคม เมื่อเกิดความไม่สมดุลขึ้น หรือเกิดความรู้สึกว่าผลตอบแทนไม่คุ้มค่าความพยายาม ความเครียดก็จะเกิดขึ้น หากผู้ทำงานรู้สึกถึงแรงบังคับให้ต้องทำงาน ไม่ว่าจะด้วยปัจจัยภายนอก เช่น ข้อเรียกร้องของงาน หรือปัจจัยภายใน เช่น การต้องการเป็นที่ยอมรับ หรือความต้องการส่วนบุคคล

แม้จะมีทฤษฎีที่ช่วยในการทำความเข้าใจ ทำนาย และควบคุมการเกิดความเครียดจากการทำงานของบุคคลได้ แต่อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการมีสุขภาพที่ดีก็ยัง

เป็นเรื่องซับซ้อนมากกว่าสิ่งที่ผลการทดลองที่ผ่านมาแสดงให้เห็น โดยเฉพาะความแตกต่างของปัจเจกบุคคลและความแตกต่างในสถานการณ์ การวิจัยในกลุ่มตัวอย่างโดยคำนึงถึงความแตกต่างของปัจเจกบุคคลจึงยังคงจำเป็นต้องมีต่อไป (Ganster & Rosen, 2013)

นอกจากนี้ แนวโน้มของลักษณะงานในปัจจุบันก็มีการเปลี่ยนแปลงไปจากที่ผ่านมาในอดีต คือการอาชีพและตำแหน่งงานที่มีอิสระมากขึ้น (boundaryless career) ซึ่งไม่ใช่งานที่ให้ความมั่นคง ไม่มีขั้นบันไดความก้าวหน้าในองค์กร หรือทำงานผูกอยู่กับองค์กรเดียว จึงเกิดความต้องการการศึกษาวิจัยเพื่อทำความเข้าใจลักษณะงานดังกล่าวมากขึ้น (Eby et al., 2003)

ผู้วิจัยเห็นว่าอาชีพนักเขียน เป็นอาชีพที่มีลักษณะงานตรงกับงานอิสระ แม้จะเป็นงานที่มีตำแหน่งในองค์กรได้ เช่น นักเขียนบทละคร หรือคอลัมนิสต์ในนิตยสาร แต่ก็ยังมีความคล่องตัวสูงในการรับงานเพิ่มเติม โดยทั่วไปอาชีพนักเขียนและอาชีพศิลปินเป็นงานที่ต้องอยู่กับความไม่มั่นคงอยู่แล้ว ผู้วิจัยจึงมองว่าการเข้าใจมุมมองการอยู่ร่วมกับความไม่มั่นคง รวมถึงปัญหาอุปสรรคของการทำงานที่สังคมมองว่าไม่มั่นคง จะทำให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งและเปิดกว้างมากขึ้นเกี่ยวกับผู้ทำงานอิสระในปัจจุบัน

### 3. ความเครียดจากการทำงานของนักเขียน

จากการทบทวนวรรณกรรม แม้จะยังไม่มีการศึกษาเรื่องการจัดการความเครียดจากการทำงานของนักเขียนโดยตรง แต่ก็มีนักศึกษาวิจัยเกี่ยวกับชีวิตและการทำงานของนักเขียนอยู่บ้าง ส่วนหัวข้อความเครียดและการรับมือกับความเครียดในการทำงานของนักเขียน พบในงานวิจัยที่ศึกษากลุ่มศิลปิน ซึ่งนักเขียนนับเป็นศิลปินแขนงหนึ่งและอยู่ในกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยด้วย ผู้วิจัยจะยกตัวอย่างงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจำนวน 5 งาน เรียงตามลำดับเวลาจากอดีตมาจนถึงปัจจุบัน

#### 1) Writers die young: The impact of work and leisure on longevity

เป็นงานวิจัยแบบ empirical analysis ของ Kaun ที่ตีพิมพ์ในวารสาร Journal of Economic Psychology ในปี 1991 ศึกษาวิจัยโดยใช้ข้อมูลชีวประวัติของศิลปินต่างๆ 11 แขนง จำนวน 880 คน มีนักเขียนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 160 คน และได้ผลการวิเคราะห์ว่านักเขียนเป็นศิลปินที่มีอายุเฉลี่ยสั้นที่สุด จากการรวบรวมข้อมูลพบว่าเมื่อเปรียบเทียบกับศิลปินสาขาอื่นๆ เช่น การแสดง นักดนตรีและนักแสดงมีโอกาสได้รับความสุขจากการตอบรับของผู้ชมทุกครั้งที่ขึ้นแสดง แต่

นักเขียนต้องใช้เวลายาวนานอยู่กับการเขียน การตรวจแก้ การเขียนใหม่อย่างโดดเดี่ยว เป็นเวลาตั้งแต่หลักสัปดาห์จนถึงหลายเดือน หรือบางผลงานนักเขียนอาจต้องอยู่กับมันนานถึงสิบปี กว่าที่จะเผยแพร่ผลงานออกมาได้ และผลงานนั้นก็มักมีโอกาสที่จะทั้งประสบความสำเร็จและล้มเหลว ซึ่งนักเขียนจำนวนมากใช้สิ่งกระตุ้นตัวเองที่อาจสร้างความเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น การดื่มสุราหรือใช้สารเสพติด นอกจากนี้การสร้างงานเขียนยังต้องใช้อารมณ์ความรู้สึกและการใช้จินตนาการที่อาจมากเกินไปจนการควบคุมจนเกิดความอ่อนล้า และขาดผู้ดูแล ต่างจากศิลปินแขนงอื่นที่มีเพื่อนร่วมงาน หรือมีสังกัดคอยดูแล จึงอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้นักเขียนมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ย่ำแย่และมีอายุสั้นกว่าศิลปินแขนงอื่นๆ

## 2) Themes in the lives of successful contemporary U.S. women creative writers

เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพของ Piirto ที่ทำขึ้นเพื่อศึกษาชีวิตของนักเขียนหญิงชาวอเมริกันที่ประสบความสำเร็จ จำนวน 80 คน ตีพิมพ์ครั้งแรกในวารสาร Roper Review ปี 1998 เก็บข้อมูลด้วยการใช้แบบสอบถามและการสัมภาษณ์ ใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงอุปนัย (analytic induction) ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นถึงเส้นทางชีวิตของนักเขียนแต่ละคนตั้งแต่วัยเด็กจนประสบความสำเร็จในอาชีพ ส่วนในหัวข้อความเครียดจากการทำงาน ผู้วิจัยจำนวนมากกล่าวถึงความเครียดที่มาจากบทบาทที่ทับซ้อนกันระหว่างการเป็นนักเขียน และการเป็นแม่ ซึ่งทำให้เห็นชัดเจนทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และบทบาทของผู้หญิงที่สังคมคาดหวังให้ต้องดูแลครอบครัว ส่วนในด้านการจัดการความเครียด ผู้ร่วมวิจัยจำนวนมากกล่าวว่าตนเองใช้การเขียนเป็นการระบายความรู้สึกและเยียวยาตนเอง

## 3) Creative Labors: The Lives and Careers of Women Artists

เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพของ Brooks และ Daniluk ตีพิมพ์ในวารสาร The Career Development Quarterly ปี 1998 ศึกษาความหมายและประสบการณ์ในการทำงานของศิลปินหญิงจำนวน 8 คน อายุระหว่าง 40 – 65 ปี ที่ระบุตัวตนว่าตนเองเป็นศิลปิน เก็บข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการวิจัยพบว่าอุปสรรคในการทำงานของศิลปินหญิง ได้แก่ การถูกเลิกจ้าง การถูกขัดจังหวะในการประกอบอาชีพ ความไม่มั่นคง ค่าตอบแทนที่ต่ำ การถูกเหยียดเพศ ตั้งแต่ยังเป็น

นักเรียนหรือกำลังฝึกหัด ตลอดจนในระหว่างทำงานก็มีการกีดกัน และไม่ได้รับการชื่นชมหรือค่าตอบแทนที่มากเท่าเท่าเพศชาย ปัญหาการสร้างสมดุลระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัว เป็นอีกหนึ่งในความเครียดที่พบเช่นกัน

#### 4) The Sylvia Plath Effect : Mental Illness in Eminent Creative Writers

เป็นงานวิจัยในปี 2001 ของ Kaufmann ตีพิมพ์ในวารสาร Journal of Creative Behavior งานชิ้นนี้ศึกษาชีวิตประวัติของนักเขียนจำนวน 1,629 คน เพื่อหาข้อมูลเชิงลึก และพิสูจน์ข้อสรุปของงานวิจัยที่ผ่านมาว่านักเขียนมีแนวโน้มที่จะเจ็บป่วยทางจิตมากกว่าอาชีพอื่นๆ และผลวิจัยพบว่านักเขียนหญิงโดยเฉพาะกวี มีความเสี่ยงจะเจ็บป่วยทางจิตมากกว่านักเขียนชายและนักเขียนงานชนิดอื่นๆ Kaufmann ตั้งคำถามว่าในเมื่องานวิจัยจำนวนมากให้ผลว่าการเขียนถึงประสบการณ์ทางอารมณ์ช่วยให้สุขภาพจิตและร่างกายดีขึ้น แต่เหตุใดนักเขียนจึงมีอัตราการเจ็บป่วยทางจิตมากกว่าอาชีพอื่นๆ Kaufmann เสนอข้อสันนิษฐานโดยอ้างอิงจากกลุ่มงานวิจัยในหัวข้อ mad genius เกี่ยวกับแนวคิดเรื่องความคิดสร้างสรรค์ เนื่องจากความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่นักเขียนใช้ในการทำงาน เป็นสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ การควบคุมไม่ได้นี้อาจนำไปสู่มุมมองชีวิตตนเองว่าไม่สามารถควบคุมตัดสินใจชีวิตของตนเองได้ แต่ถูกควบคุมโดยปัจจัยภายนอก (external loci of control) ซึ่งทำให้ขาดความเชื่อมั่นหรือความนับถือในตนเอง (self-esteem) ซึ่งความนับถือตนเองนี้เป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญของการมีสุขภาพจิตที่ดี และสร้างความคิดและอารมณ์ทางบวกให้เกิดขึ้น ผู้วิจัยเสนอให้มีการวิจัยหัวข้อดังกล่าวต่อไปเพื่อให้นักจิตวิทยาสามารถช่วยเหลือนักเขียนหญิงที่ยังอายุน้อยได้ทันทั่วทั้งที่

#### 5) Occupational strain and professional artists: A qualitative study of an underemployed group

เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบทฤษฎีฐานราก (grounded theory) ของ Barker และคณะ ตีพิมพ์ในวารสาร Arts & Health ในปี 2009 จุดประสงค์เพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์ของศิลปินในชีวิตการทำงาน และศึกษาความเครียดและอันตรายที่เกิดจากการทำงานในกลุ่มศิลปินที่มีรายได้น้อยในประเทศแคนาดา ผู้ร่วมวิจัยประกอบด้วยศิลปินจำนวน 14 คน ในจำนวนนี้มีนักเขียนและนักเขียนบทภาพยนตร์รวมอยู่ด้วย นอกจากนี้ศิลปินยังมีพยาบาล นักจิตบำบัด ซึ่งทำงานในคลินิกที่



เชี่ยวชาญการดูแลสุขภาพของศิลปินซึ่งตั้งอยู่ในโรงพยาบาลขนาดใหญ่ในเมือง และผู้สนับสนุนงานศิลปะรวม 24 คน หัวข้อที่พบจากการวิจัยว่าเป็นสาเหตุของความยากลำบากและความเครียดของศิลปิน คือการที่สังคมให้คุณค่าและมูลค่ากับงานศิลปะน้อย ไม่ว่าจะป็นในระดับบุคคล องค์กร หรือภาครัฐ ในระดับบุคคล และความรู้สึกดีตราตนเอง ไม่รู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองเป็นที่น่าชื่นชมหรือเป็นแบบอย่างให้ใครได้ ศิลปินผู้ร่วมวิจัยกล่าวว่าเคยได้ยินคำพูดตำหนิว่าเป็นความผิดของตนเองที่เลือกอาชีพที่ไม่สร้างรายได้ ในการทำงาน ผู้จ้างงานบางรายให้ค่าตอบแทนน้อย และไม่ใช้เวลาในการทำงานมากพอ เพราะขาดความเข้าใจและความเห็นใจ เมื่อมีรายได้น้อย ศิลปินจึงต้องโหมงานหนัก หรือทำงานที่ไม่สอดคล้องกับความเชื่อของตน ส่วนในระดับประเทศ หลักฐานที่แสดงถึงการไม่เห็นความสำคัญของศิลปะคือการที่วิชาศิลปะมักจะถูกลดชั่วโมงหรือถูกตัดออกก่อน เมื่อเกิดการขาดแคลนงบประมาณในโรงเรียน นอกจากการถูกมองข้ามคุณค่าความสำคัญแล้ว สาเหตุที่ทำให้ศิลปินเกิดความเครียดในการทำงาน ก็มีอีกหลายประการดังต่อไปนี้

- การทำงานคนเดียว ซึ่งอาจสร้างความรู้สึกโดดเดี่ยว ถูกตัดขาดจากสังคม ไม่มีเพื่อนร่วมงานที่สามารถมีปฏิสัมพันธ์ด้วยได้ ราวกับมีกำแพงกั้นตนเองออกจากโลก
- การถูกวิพากษ์วิจารณ์ ถูกประเมินค่าโดยผู้อื่น ซึ่งบางครั้งนักเขียนไม่สามารถแยกแยะความรู้สึกได้ว่าสิ่งที่ถูกวิจารณ์และประเมินค่า คือผลงาน ไม่ใช่ตัวตนของตนเอง ซึ่งเป็นปัญหาเดียวกับศิลปินแขนงอื่นๆ ที่มีความรู้สึกว่าผลงานเป็นส่วนหนึ่งของตัวตนของตนเอง
- การโหมงานหนัก เนื่องจากไม่ใช่งานที่มีรายได้แน่นอน หากมีช่วงไหนที่สามารถทำงานได้มาก นักเขียนอาจโหมงานหนักจนเสียสุขภาพ เกิดการบาดเจ็บ
- การแข่งขันในอาชีพที่สูง สร้างความกดดัน
- การยึดติดความสมบูรณ์แบบ
- การใช้สุราหรือสารเสพติด
- การไม่มีระบบระเบียบในการใช้ชีวิตประจำวัน เนื่องจากไม่ใช่งานประจำ จึงไม่ได้มีตารางเวลาทำงานที่แน่นอน และนักเขียนบางคนก็อาจไม่สามารถกำหนดเวลาที่จะใช้ทำงานได้ชัดเจน

ในงานวิจัยเดียวกันนี้ ผู้วิจัยได้ยกตัวอย่างการเห็นความสำคัญของศิลปะของภาครัฐใน ประเทศสวีเดน ซึ่งมองว่าศิลปะคือส่วนหนึ่งที่สำคัญในวัฒนธรรม ในปี 2004 สภาศิลปะแห่งชาติ สวีเดนใช้งบประมาณ 37 ล้านยูโรเพื่อซื้องานศิลปะร่วมสมัยไปจัดแสดงในสถานที่ราชการทั่วประเทศ หรือในวงการหนังสือ รัฐบาลสนับสนุนงบประมาณในการพิมพ์หนังสือคุณภาพดี ทำให้ประชาชน สามารถซื้อหนังสือได้ในราคาถูก

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดจากการทำงานของนักเขียนพบว่าลักษณะ งานของนักเขียนตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ที่มีความโดดเด่น ต้องเผชิญการวิพากษ์วิจารณ์ผลงานทั้ง จากตัวผู้เขียนเองและจากผู้อ่าน ก็ยังเป็นสิ่งที่สร้างความเครียดให้นักเขียนอยู่ ส่วนปัญหาการมีรายได้น้อยของอาชีพนักเขียน ไม่ได้ส่งผลแค่ทางด้านคุณภาพชีวิตโดยทั่วไป แต่ยังมีความรู้สึกดีตราตนเอง เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เนื่องจากอาชีพศิลปินไม่ใช่อาชีพที่ได้รับความนิยมรับจากสังคม หากเป็นนักเขียนที่ ประสบความสำเร็จ ก็อาจมีประเด็นความเครียดอื่นเพิ่มขึ้นมา เช่น คำวิจารณ์ผลงานที่มากขึ้น หรือ ความยากลำบากในการวางตัว โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่ผู้คนเข้าถึงกันง่ายขึ้นผ่านสังคมออนไลน์ การวางตัวของนักเขียนจึงเป็นภาระอีกอย่างที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาประสบการณ์ของ นักเขียนในปัจจุบัน เนื่องจากในประเทศไทยยังไม่เคยมีการศึกษาวิจัยมาก่อน ส่วนงานวิจัยใน ต่างประเทศ ในช่วงสิบปีมานี้ก็ยังไม่มีการศึกษาวิจัยที่ศึกษาประสบการณ์ของอาชีพดังกล่าว

#### 4. อาชีพนักเขียน

##### 4.1 อาชีพนักเขียน

นักเขียนจัดอยู่ในกลุ่มอาชีพที่ใช้ความคิดสร้างสรรค์ งานวิจัยทางจิตวิทยาจำนวนมากให้ผลที่ ตอกย้ำภาพชีวิตที่เต็มไปด้วยปัญหาของนักเขียน (Kaufman, 2001) โดยเฉพาะเรื่องปัญหาการ เจ็บป่วยทางจิต ภาพของนักเขียนถูกบรรยายไว้ในงานวิจัยจำนวนมากว่ามีอารมณ์แปรปรวน ขาดการ เข้าสังคม ซึ่งอาจเป็นผลมาจากชีวิตวัยเด็ก (Andreasen, 1987 อ้างถึงใน Walker et al., 1995) มี งานวิจัยจำนวนมากที่สำรวจพบว่านักเขียนมักมีพื้นฐานมาจากครอบครัวที่ทำให้รู้สึกถูกปฏิเสธ หรือ เข้มงวดเกินไป เช่น งานวิจัยเกี่ยวกับชีวิตของนักเขียนหญิงที่ประสบความสำเร็จของ Piirto (1998) ก็ พบว่าผู้ร่วมวิจัยจำนวนมากมาจากครอบครัวที่ไม่มีความสุข จึงใช้การอ่านเป็นช่องทางหลบหนีจาก ชีวิตจริง และใช้การเขียนเพื่อเยียวยาปัญหาทางอารมณ์ของตนเอง

ความเชื่อว่่านักเขียนมีแนวโน้มที่จะมีอาการป่วยเป็นโรคทางจิตมากกว่าศิลปินแขนงอื่น หรือคนที่ทำอาชีพอื่น มีหลักฐานสนับสนุนเป็นงานวิจัยจำนวนมากที่ต้องการหาความสัมพันธ์ระหว่างความคิดสร้างสรรค์และแนวโน้มของการเจ็บป่วยทางจิต เช่น งานวิจัยที่ศึกษาชีวิตของศิลปินเป็นระยะเวลา 40 ปีของ Kyaga et al. (2013) งานวิจัยนี้ให้ผลการศึกษว่่านักเขียน รวมถึงญาติสายตรงมีแนวโน้มที่จะป่วยเป็นโรคจิตเภท ไบโพลาร์ โรคซึมเศร้า และวิตกกังวล รวมทั้งมีความเสี่ยงที่จะใช้สารเสพติดและฆ่าตัวตายมากที่สุดเมื่อเทียบกับอาชีพสร้างสรรค์อื่นๆ

แม้ว่าจะมีงานวิจัยจำนวนมากที่ยืนยันปริมาณและความชุกของการเจ็บป่วยทางจิตในกลุ่มนักเขียน แต่เมื่อพูดถึงการทำงาน ในงานวิจัยเชิงคุณภาพที่ผู้วิจัยได้รวบรวมมากลับไม่ได้มีส่วนใดที่กล่าวถึงว่่าการเจ็บป่วยทางจิตนั้นสร้างความเครียดหรือความกดดันให้การทำงานของนักเขียน ปัญหาที่สร้างความกดดันให้นักเขียนกลับเป็นปัจจัยภายนอก แม้ว่่าการเจ็บป่วยทางจิตอาจเป็นหนึ่งปัจจัยที่ส่งผลกระทบ แต่จากมุมมองของผู้ร่วมวิจัยในงานวิจัยแต่ละงาน ไม่มีการกล่าวถึงว่่าตัวนักเขียนนำปัญหาการเจ็บป่วยทางจิตมาเชื่อมโยงเข้ากับปัญหาในการทำงาน งานวิจัยของ Brooks และ Daniluk (Brooks & Daniluk, 1998) กล่าวถึงประเด็นนี้ว่่า ผู้ร่วมวิจัยรู้สึกว่่าความคิดสร้างสรรค์หรือแรงผลักดันให้อยากทำงานศิลปะนั้นไม่ได้เป็นภาระของตนเองเลย สิ่งที่ทำให้ต้องพยายามดิ้นรนคือความรู้สึกถูกขัดขวางในเส้นทางอาชีพศิลปินมากกว่า

ในประเด็นการทำงาน อาชีพนักเขียนในต่างประเทศก็ยังเป็นอาชีพที่ถูกตีตรา เป็นอาชีพที่แทบไม่มีสิ่งการันตีความสำเร็จหรือรายได้ และไม่ใช่ว่่าอาชีพที่ผู้ประกอบการส่งเสริมให้บุตรหลานทำ หรือถึงแม้จะไม่ขัดขวาง แต่ก็มักสอนให้เด็กทำอาชีพอื่นที่หาเลี้ยงตนเองให้ได้ไปด้วยเพื่อที่จะไม่ลำบากในอนาคต ตัวอย่างเช่นงานวิจัยของ Gouthro (2014) ซึ่งศึกษากระบวนการสร้างอัตลักษณ์ของนักเขียน Gouthro ได้สัมภาษณ์นักเขียนมืออาชีพชาวแคนาดาเขียนจำนวน 40 คน ในกลุ่มตัวอย่างมีทั้งนักเขียนเก็บซ่อนความปรารถนาในการเป็นนักเขียนไว้นานหลายสิบปีจนมีอายุมากจึงได้เริ่มเขียน และมีนักเขียนที่รู้สึกว่่าตนเองไม่ได้มีชีวิตที่ยากลำบากในฐานะนักเขียน สามารถประกอบอาชีพนักเขียนหาเลี้ยงชีพได้ตั้งแต่เริ่มต้น ความเครียดของนักเขียนที่ประสบความสำเร็จมีประเด็นที่แตกต่างจากนักเขียนที่ยังไม่ประสบความสำเร็จ เช่น การต้องสื่อสารพูดคุยกับแฟนคลับ การวางตัวบนโลกออนไลน์ การไม่ได้รับการสนับสนุนจากภาคธุรกิจ และปัญหาการถูกคัดลอกผลงาน หรือนำไปเผยแพร่ในโลกออนไลน์อย่างผิดกฎหมาย

## 4.2 อาชีพนักเขียนในประเทศไทย

ไม่มีหลักฐานชัดเจนว่าอาชีพนักเขียนเริ่มแพร่หลายในสังคมไทยตั้งแต่เมื่อไร ในอดีตวรรณคดีที่มีการบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร ประพันธ์ขึ้นโดยกวีในราชสำนัก ส่วนในหมู่สามัญชนวรรณคดีนั้นถ่ายทอดส่งต่อกันด้วยวิธีเล่ากันปากต่อปาก จนกระทั่งในสมัยรัชการที่ 5 วัฒนธรรมการเขียนและการอ่านของสังคมไทยก็เดินทางมาถึงจุดเปลี่ยนเมื่อมีการนำการพิมพ์จากตะวันตกเข้ามาในประเทศไทย ในขณะที่เดียวกันการศึกษาที่เคยมีแต่ในเขตพระราชวังก็แพร่ไปสู่สามัญชน บุญเหลือ เทพยสุวรรณ (2517) ตั้งข้อสังเกตว่าอาชีพ ‘นักเขียน’ เกิดขึ้นในช่วงเวลานี้ เพราะมีหนังสือพิมพ์รายวันเกิดขึ้น วรรณกรรมชนิดที่เกิดขึ้นใหม่ช่วงนั้นได้รับอิทธิพลจากตะวันตก เช่น บทละครร้อย บทละครพูด จนกระทั่งปี พ.ศ. 2443 เจ้าของนามปากกา ‘แม่วรรณ’ ได้แปลนวนิยายเรื่อง ‘ความพยายาม’ จากต้นฉบับภาษาอังกฤษของ Marie Coreli จึงเกิดเป็นนวนิยายแปลเรื่องแรกของประเทศไทย ที่ทำให้มีผู้เริ่มเขียนนวนิยายตามรูปแบบการเขียนดังกล่าวตามมา ในปี พ.ศ. 2458 เจ้าของนามปากกา ‘นายสำราญ’ ก็ได้แต่งนวนิยายภาษาไทยขึ้นเป็นคนแรก มีชื่อเรื่องว่า ‘ความไม่พยายาม’ ซึ่งได้แรงบันดาลใจมาจากเรื่องความพยายาม แต่นำเสนอเนื้อหาในมุมมองกลับกัน

แม้จะมีนวนิยายเกิดขึ้นแล้ว แต่ในระยะแรกผู้ที่เข้าถึงได้ ก็ยังเป็นชนชั้นสูง การอ่านนวนิยายได้รับความนิยมในหมู่นักเรียนนอก กระทั่งปี พ.ศ. 2475 สามัญชนมีโอกาสเป็นเจ้าของกิจการมากขึ้น จึงเกิดการตั้งสำนักพิมพ์ขึ้นหลายแห่ง นวนิยายกลายเป็นสินค้าทำเงิน จึงมีการเขียนนวนิยายมากขึ้นอย่างรวดเร็ว นักเขียนหนุ่มสาวในยุคนั้นเริ่มหันมาเขียนนวนิยายที่มีการวิพากษ์วิจารณ์สังคมมากขึ้น นับเป็นพัฒนาการที่เด่นชัดก้าวหนึ่งของนวนิยายไทย จากช่วงก่อนหน้านี้ที่เน้นความรัก ความสนุกสนาน หรือการผจญภัย (ตรีศิลป์ บุญขจร, 2547)

จากการสอบถามสำนักงานสถิติแห่งชาติในเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2566 พบว่ายังไม่มีเก็บข้อมูลจำนวนผู้ประกอบการอาชีพนักเขียนอย่างเฉพาะเจาะจง หากสืบค้นข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ จะพบการจัดประเภทอาชีพตามมาตรฐานสากล (ISCO-08) อาชีพนักเขียน ถูกรวมอยู่ในหมวดใหญ่ ‘ผู้ประกอบการวิชาชีพด้านต่างๆ’ หมวดย่อย 26 ‘ผู้ประกอบการวิชาชีพด้านกฎหมาย สังคม และวัฒนธรรม’ หมู่ย่อย 264 ‘นักประชาสัมพันธ์ นักหนังสือพิมพ์ และนักภาษาศาสตร์’ รหัสอาชีพ 2641 ‘นักประชาสัมพันธ์และนักเขียนอื่นๆ’ ซึ่งไม่ได้มีการสำรวจจำนวนประชากรแยกออกมาจากหมวด ‘ผู้ประกอบการวิชาชีพด้านต่างๆ’ จึงยังไม่อาจคาดการณ์จำนวนนักเขียนในประเทศไทยได้แน่ชัด อาชีพ

นักเขียนในปัจจุบันมีอิสระมาก ยิ่งในสมัยปัจจุบันที่สามารถขายงานเขียนของตนเองได้ง่ายๆ ผ่านช่องทางออนไลน์ ผู้คนจึงเป็นหรือเลิกเป็นนักเขียนกันได้ตลอดเวลา จึงยากที่จะบอกว่านักเขียนอาชีพในประเทศไทยมีจำนวนมากน้อยเท่าไร และเป็นคนกลุ่มใดบ้าง นักเขียนที่มีสถานที่ทำงานชัดเจน พบได้ในบริษัทผลิตสื่อ เช่น บริษัทผลิตละคร หรือสำนักพิมพ์ แต่ถึงกระนั้นก็เป็นเพียงคนกลุ่มเล็กๆ ในหน่วยงาน ไม่มีองค์กรใดในประเทศไทยที่จะช่วยผลักดันและเรียกร้องสิทธิและสวัสดิการให้แก่อาชีพนักเขียน การรวมตัวในนามสมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย ก็เป็นไปเพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับงานเขียน มิได้ช่วยเหลือในด้านอื่นอย่างที่มีในหลายๆ ประเทศ ตัวเช่น Writers Guild of America ที่เป็นการรวมตัวเพื่อต่อรองสิทธิประโยชน์ และดูแลสวัสดิการด้านต่างๆ ของนักเขียน

จากการสืบค้นงานวิจัย ผู้วิจัยพบว่าม้งานเขียนจำนวนมากในประเทศไทยที่กล่าวถึงนักเขียนในแง่ส่วนหนึ่งของผลงาน กล่าวถึงนักเขียนในฐานะอิทธิพลหนึ่งที่มีต่อวรรณกรรม แต่ไม่มีงานวิจัยใดที่ศึกษานักเขียนในฐานะผู้ประกอบการอาชีพ หรือบุคคลหนึ่งซึ่งมีชีวิตจิตใจแยกขาดจากผลงานของตนเองเลย



### บทที่ 3

#### ระเบียบวิธีวิจัยและวิธีดำเนินการวิจัย

##### ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อสำรวจและทำความเข้าใจประสบการณ์ทางจิตใจของนักเขียนในการเผชิญและรับมือกับความเครียดจากการทำงาน ทั้งในด้านรายละเอียดของประสบการณ์ การรับรู้ประสบการณ์ และการให้ความหมายประสบการณ์ของผู้ร่วมวิจัย ผู้วิจัยจึงเลือกใช้การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความเป็นเครื่องมือในการเข้าถึงและถ่ายทอดงานวิจัยนี้ จากการทบทวนวรรณกรรม มีเหตุผลสนับสนุนการเลือกระเบียบวิธีวิจัยดังกล่าว ดังต่อไปนี้

##### 1. การวิจัยเชิงคุณภาพ

การวิจัยครั้งนี้ต้องการสำรวจประสบการณ์ทางจิตใจในการเผชิญและรับมือกับความเครียดจากการทำงานของอาชีพนักเขียน ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ยังไม่เคยมีงานวิจัยทางจิตวิทยาหรือสังคมศาสตร์เข้าไปศึกษามาก่อน มิได้ต้องการทดสอบสมมติฐานหรือความสัมพันธ์ของตัวแปรใด ตรงกับจุดมุ่งหมายของการวิจัยเชิงคุณภาพที่ต้องการได้รายละเอียดเชิงลึก ต้องการได้ยินเสียงที่ไม่เคยมีใครได้ยิน และต้องการให้พื้นที่ของกลุ่มเป้าหมายในการบอกเล่าเรื่องราวและประสบการณ์ของตนเอง (Creswell, 2016) มุมมองของการวิจัยเชิงคุณภาพไม่ได้ต้องการค้นหาความจริงที่ตายตัว แต่ให้คุณค่าแก่ประสบการณ์ของปัจเจกซึ่งมีความแตกต่างหลากหลาย ถ่ายทอดภาพประสบการณ์ซึ่งไม่อาจมองแยกขาดจากปัจจัยแวดล้อม ทั้งบริบทในสังคม วัฒนธรรม และบริบทของชีวิตของผู้ร่วมวิจัยซึ่งเป็นปัจเจก ในการเข้าถึงข้อมูลนั้น ผู้วิจัยจึงเป็นหนึ่งในเครื่องมือ ที่จะเข้าไปนำข้อมูลมาจากกลุ่มเป้าหมาย และเป็นผู้วิเคราะห์ข้อมูล

##### 2. การวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis: IPA)

การวิจัยแบบ IPA ตั้งอยู่บน 3 ฐานคิด คือ ปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) อรรถปริวรรตศาสตร์ (Hermeneutics) และการศึกษาเฉพาะบุคคล (Ideography)

การวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา เป็นกระบวนการที่ค้นหาคำอธิบายที่ครอบคลุม (Positivism) นักคิดที่พัฒนาแนวคิดปรากฏการณ์วิทยา ชี้ให้เห็นความบกพร่องของกระบวนการค้นพบปฏิฐานนิยมในการศึกษาประสบการณ์ของมนุษย์เพราะมุ่งศึกษาเพียงสิ่งที่สังเกตได้ และเป็นความจริงอันคงที่ ไม่เชื่อมโยงกับอิทธิพลจากปัจจัยอื่น แต่มนุษย์ไม่สามารถตอบโต้สิ่งเร้าภายนอกได้โดยตรง แต่ตอบสนองผ่านมุมมอง การรับรู้ และการให้ความหมายของตนเองต่อสิ่งนั้น การวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยาจึงเป็นการศึกษาและตรวจสอบสิ่งที่มนุษย์เข้าใจว่าตนเองรู้อยู่แล้ว หรือเป็นความจริงอยู่แล้ว ด้วยการศึกษาลึกลงไปในสิ่งที่ปรากฏอยู่ (Laverty, 2003)

อรรถปริวรรตศาสตร์ เป็นศาสตร์ที่ศึกษาทฤษฎีเกี่ยวกับความเข้าใจและการตีความ โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อว่าการตีความเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน แม้ว่ามนุษย์จะทำมันอยู่ตลอดเวลาที่มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งอื่นบนโลก การตีความคือพื้นที่ที่กั้นกลางระหว่างมนุษย์กับถ้อยคำ มนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับโลก นักวิจัยที่ศึกษาอรรถปริวรรตศาสตร์จะสนใจศึกษากระบวนการตีความและความหมายที่ได้จากกระบวนการตีความ (Freeman, 2008) ในการวิจัยแบบ IPA ผู้วิจัยจะใช้การตีความสองชั้น (double hermeneutics) เป็นเครื่องมือในการเข้าถึง เข้าใจ และวิเคราะห์ประสบการณ์ เพราะนอกจากผู้วิจัยจะศึกษาการรับรู้และเข้าใจของผู้ร่วมวิจัยต่อประสบการณ์นั้น ผู้วิจัยต้องยังทำความเข้าใจตัวผู้ร่วมวิจัยผ่านประสบการณ์ของเขาด้วย ในการวิจัยด้วย โดยการตั้งคำถามเพื่อหาความหมายของสิ่งที่ผู้วิจัยพูดในบริบทของผู้ร่วมวิจัย ด้วยความคิดที่เปิดกว้างและเปิดรับ (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2560)

การศึกษาเฉพาะบุคคล แนวคิดนี้อยู่บนพื้นฐานความเชื่อว่าบุคคลมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวและความซับซ้อน จึงสำรวจทั้งความเหมือนและความต่างของการให้ความหมายระหว่างผู้เข้าร่วมวิจัย กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความจึงเป็นตัวแทนของปรากฏการณ์เฉพาะในบริบทเฉพาะ ไม่ใช่ตัวแทนประชากร แต่ก็ได้ปฏิเสธการหาข้อสรุปทั่วไป (generalization) การศึกษาอย่างละเอียดและค่อยๆ วิเคราะห์หาความเหมือนและความต่างสามารถขยายผลไปสู่ข้อสรุปทั่วไปได้ เรียกว่า “การถ่ายโอนเชิงทฤษฎี” (theoretical transferability) ซึ่งประเมินได้จากผลการวิจัยของบุคคลที่อยู่ในบริบทเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน

จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยพบว่าอาชีพนักเขียนเป็นอาชีพที่ลักษณะการทำงานมีความเป็นปัจเจกสูง ยากที่วิถีชีวิตของนักเขียนแต่ละคนจะคล้ายคลึงกัน ไม่ว่าจะเป็นชนิดของงานเขียน สถานที่ทำงาน (ซึ่งโดยปกติไม่มีสถานที่และเวลาทำงานที่แน่นอน) ลักษณะการทำงาน รายได้ บุคลิกภาพ ตัวตนของนักเขียน ทุกอย่างส่งผลต่อความยากง่ายของชีวิตบุคคลในฐานะนักเขียนทั้งสิ้น แต่ถึงกระนั้นก็ยังมีความที่นักเขียนทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศประสบพบเจอร่วมกันอยู่ เช่น ปัญหาอันเนื่องมาจากสังคมไม่ให้คุณค่าวิชาชีพนี้ การขาดการสนับสนุนที่เป็นรูปธรรมจากภาครัฐ การวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาประสบการณ์ เพื่อทำความเข้าใจผ่านบริบทในชีวิตของนักเขียนแต่ละคน ว่าความยากลำบากของแต่ละคนมีจุดที่เหมือนหรือต่างกันอย่างไร ในอุปสรรคเดียวกันซึ่งเป็นปัจจัยภายนอก นักเขียนแต่ละคนมีมุมมองและกระบวนการรับรู้อุปสรรคนั้นอย่างไร และปัจจัยภายในของนักเขียนแต่ละคนส่งผลต่อการทำงานอย่างไร แม้จะมีงานวิจัยจำนวนมากที่กล่าวถึงความเชื่อมโยงของความคิดสร้างสรรค์กับแนวโน้มในการป่วยเป็นโรคทางจิตเวช หรือการมีอารมณ์ที่อ่อนไหว ซึ่งเป็นทั้งคุณและโทษแก่ศิลปิน แต่ผู้วิจัยเองก็ยังสนใจศึกษาการรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นภายในตนเองของนักเขียน ในมุมมองที่เป็นปัจเจกกว่าหากนักเขียนรับรู้สภาวะดังกล่าวในตัว พวกเขาจะรับรู้และให้ความหมายประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในตนเองอย่างไร

การวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์แบบตีความจึงเหมาะที่จะใช้ทำการวิจัย เพื่อที่จะศึกษาประสบการณ์ของนักเขียนแต่ละคนได้อย่างละเอียดลึกซึ้ง โดยไม่ละเลยการนำบริบททางสังคมวัฒนธรรมของผู้ร่วมวิจัยแต่ละคนมาร่วมวิเคราะห์ด้วย

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ประสบการณ์การจัดการความเครียดจากการทำงานของนักเขียน” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง มีรายละเอียดขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

### 1. การเตรียมพร้อมก่อนการเก็บข้อมูล

#### 1.1 เตรียมตัวผู้วิจัยก่อนการเริ่มเก็บข้อมูล

เนื่องจากตัวผู้วิจัยเป็นผู้มีบทบาทในทุกกระบวนการวิจัย จึงต้องเตรียมตัวเองให้พร้อมสำหรับการวิจัย เริ่มตั้งแต่การทำความเข้าใจประเด็นที่ต้องการศึกษา คือความเครียดและการจัดการ



ความเครียดจากการทำงานของนักเขียน จึงต้องศึกษาค้นคว้า ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ให้ตนเองเกิดความรู้ความเข้าใจพื้นฐานให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ จากนั้นจึงเลือกระเบียบวิธีวิจัยที่เหมาะสมที่จะใช้ทำวิจัย จากความรู้พื้นฐานเดิมที่ได้รับผ่านการเรียนในรายวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพ ที่คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ใน ภาควิชาการศึกษาด้าน ปีการศึกษา 2562 และศึกษาเพิ่มเติมเรื่องระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา เพื่อให้เข้าใจทฤษฎีอย่างถ่องแท้ ตั้งแต่กระบวนการตรรกศาสตร์ของทฤษฎีไปจนถึงขั้นตอนและข้อควรระวังต่างๆ ในการวิจัย

## 1.2 เตรียมเครื่องมือที่จะใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

### 1.2.1 ตัวผู้วิจัย

ผู้วิจัยมีบทบาทในการเก็บข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูล จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสำรวจและตระหนักถึงจุดยืนและอคติของตนเอง เพื่อความสามารถที่จะเข้าใจ เก็บรวบรวม และวิเคราะห์ข้อมูล อย่างละเอียดลึกซึ้ง ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการทำความเข้าใจปรากฏการณ์ที่ศึกษา โดยไม่ให้อคติของตนเองมาบิดเบือนหรือเป็นอุปสรรคต่อการวิจัย

ผู้วิจัยมีประสบการณ์และการรับรู้เกี่ยวกับอาชีพนักเขียน จากการศึกษาในระดับปริญญาตรีที่เรียนสาขาวิชาโทบรรณารักษศาสตร์ ทำให้ได้รับทราบปัญหาในอาชีพนักเขียนจากผู้สอนและวิทยากร รวมถึงการเก็บข้อมูลเพื่อทำรายงานเกี่ยวกับธุรกิจหนังสือ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังมีเพื่อนและคนรู้จักจำนวนหนึ่งที่เป็นนักเขียนอาชีพ และเมื่อมาฝึกปฏิบัติงานในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ก็ได้ให้บริการแก่ผู้รับบริการที่เป็นนักเขียนอีกจำนวนหนึ่ง และนิสิตนักศึกษาที่เรียนด้านศิลปกรรมอีกจำนวนหนึ่ง ทำให้เกิดความรู้สึกลอยๆช่วยเหลือกลุ่มคนที่ทำอาชีพศิลปะ โดยเฉพาะนักเขียน ซึ่งได้รับความสนใจในการศึกษาวิจัยน้อยกว่าศิลปะแขนงอื่นๆ ผู้วิจัยตระหนักถึงประสบการณ์ของตนเอง เมื่อทำวิจัยผู้วิจัยจะระมัดระวังเพื่อให้เก็บข้อมูลได้อย่างเปิดกว้างและวิเคราะห์ข้อมูลและไม่นำประสบการณ์หรือความรู้เดิมมาตัดสินหรือชี้นำ

### 1.2.2 เครื่องบันทึกเสียง

เป็นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ใช้สำหรับบันทึกเสียงส่วนตัวของผู้วิจัย มีการตรวจสอบการใช้งานของอุปกรณ์ให้พร้อมก่อนเริ่มการสัมภาษณ์ทุกครั้ง และเก็บสำรองไฟล์เสียงในคอมพิวเตอร์ส่วนตัวของผู้วิจัยที่ต้องเข้ารหัสผ่าน

### 1.2.3 สมุดบันทึก

ใช้จดบันทึกสิ่งที่สังเกตได้ ทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการสัมภาษณ์

### 1.2.4 คำถามการสัมภาษณ์

ในการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง ผู้วิจัยใช้แนวคำถามปลายเปิดเพื่อเอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลได้เล่าประสบการณ์การเผชิญปัญหาสุขภาพจิต วิธีการรับมือ และกระบวนการก้าวผ่านปัญหานั้น ตลอดจนความคิด ความรู้สึก และมุมมอง การให้ความหมายของผู้ร่วมวิจัยต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ทั้งนี้ ลำดับในการสัมภาษณ์ไม่ได้ตายตัวในจำนวนข้อ ลำดับคำถาม หรือการใช้ภาษา โดยผู้วิจัยได้พัฒนาข้อคำถามขึ้นผ่านการตรวจสอบข้อคำถามจากอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิและทดลองถามกับนักเขียน เพื่อปรับแก้ข้อคำถามให้ครอบคลุมและตรงประเด็นมากขึ้น ข้อคำถาม มีดังนี้

คำถามเปิดประเด็น

1. คุณเป็นนักเขียนมานานเท่าไรแล้ว
2. ช่วยเล่าถึงตัวอย่างงานเขียน และลักษณะของงานเขียน
3. เหตุผลที่เลือกเป็นนักเขียนคืออะไร

คำถามหลัก

1. คุณมีความเครียดอะไรบ้างจากการทำงานเป็นนักเขียน
  - 1.1 ขยายความสถานการณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น
  - 1.2 คุณคิดว่าสาเหตุของปัญหาอุปสรรคนั้นคืออะไร
  - 1.3 มีวิธีการรับมืออย่างไร (ด้านความคิด ความรู้สึก ด้านพฤติกรรม)

ตัวอย่างคำถาม

- เมื่อคุณตกอยู่ในสถานการณ์... (อ้างถึงสถานการณ์ที่ผู้ร่วมวิจัยกล่าวมา) คุณทำอย่างไร

- เมื่อคุณรู้สึก... คุณอยู่กับความรู้สึกนั้นอย่างไร/คุณบอกตนเองว่าอย่างไร/  
คุณทำอะไรต่อ

- เมื่อคุณเกิดความคิดขึ้นมา... คุณทำอะไร/คุณบอกตนเองว่าอย่างไร

1.4 หากเป็นความเครียดที่ยังคงเกิดขึ้นซ้ำๆ มีวิธีรับมืออย่างไร ทำได้ดีขึ้น  
หรือไม่ อย่างไร

(ข้อ 1.1 – 1.4 ผู้วิจัยจะช่วยถามไล่ทีละข้อในแต่ละประเด็นปัญหา)

1.5 จากปัญหาที่เล่ามา ประสบการณ์ใดหรือช่วงเวลาไหนสร้างความเครียด  
มากที่สุด เพราะเหตุใดจึงเครียดมากที่สุด

1.6 บทบาทของการเป็นนักเขียน สร้างความขัดแย้งกับบทบาทอื่นๆ ใน  
ชีวิตคุณหรือไม่ อย่างไร

2. อะไรทำให้คุณยังคงเป็นนักเขียน

3. การเป็นนักเขียนมีความหมายต่อชีวิตของคุณอย่างไร

4. นอกจากการจัดการความเครียดด้วยตนเองแล้ว มีปัจจัยภายนอกใดอีกที่จะทำให้  
ความเครียดในการทำงานของคุณลดลงได้

5. สถานการณ์โควิด 19 ทำให้การทำงานของของคุณแตกต่างไปจากเดิมอย่างไรบ้าง

5.1 ความเครียดและการจัดการความเครียดในช่วงโควิดของคุณ แตกต่าง  
จากช่วงก่อนเกิดโรคระบาดอย่างไร

6. นึกคำตอบข้อไหนออกเพิ่ม หรือมีอะไรอยากเล่าเพิ่มเติมอีกหรือไม่

## 2. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

### 2.1 การเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล

หลังจากผู้วิจัยได้รับอนุมัติเห็นชอบจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่ม  
สหสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เลขที่ 072/2565 แล้ว ผู้วิจัยสร้างกระตุ้สาธารณสุขบน

บัญชีผู้ใช้ของผู้วิจัยทางสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อประชาสัมพันธ์รับสมัครผู้ให้ข้อมูล ขอความช่วยเหลือในการประชาสัมพันธ์จากผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูลที่ผู้วิจัยรู้จักซึ่งทำงานในสำนักพิมพ์ หรือเป็นนักเขียน นอกจากนี้จะใช้วิธีการแบบ snowball sampling คือให้ผู้ร่วมวิจัยแนะนำคนที่ตนเองรู้จัก มีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเลือก และยินดีเข้าร่วมวิจัย เนื่องจากจุดมุ่งหมายหลักของงานวิจัยชนิด IPA ไม่ใช่การสร้างทฤษฎีแต่เป็นการศึกษาและวิเคราะห์ประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยแต่ละคนโดยละเอียด จำนวนกลุ่มตัวอย่างจึงควรมีความเฉพาะเจาะจง ไม่ควรมากเกินไป เพราะอาจทำให้เกิดภาวะข้อมูลล้นได้ การมีผู้ร่วมวิจัยน้อย แม้มีเพียงคนเดียว จึงดีกว่าการมีผู้ร่วมการวิจัยมากเกินไป (Smith & Shinebourne, 2012) หากเป็นการวิจัยครั้งแรก Smith และ Shinebourne (2012) ระบุจำนวนที่แนะนำไว้ว่าควรเป็น 3-6 คน ดังนั้นคาดว่างานวิจัยครั้งนี้ต้องการผู้ให้ข้อมูล 3-6 คน ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับเอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทางอีเมลทันทีที่ติดต่อผู้วิจัยเพื่อสมัครเข้าร่วมการวิจัย เพื่อลงลายมือชื่อ และนัดหมายวันสัมภาษณ์

เกณฑ์คัดเลือกมีดังนี้

- ผู้ให้ข้อมูลระบุว่าตนเองประกอบอาชีพนักเขียนเชิงสร้างสรรค์เป็นอาชีพหลัก (งานเขียนประเภทนวนิยาย นิทาน บทกวี การ์ตูน บทละคร และบทภาพยนตร์)
- มีประสบการณ์การเขียนเชิงสร้างสรรค์มาไม่น้อยกว่า 5 ปี และยังคงเป็นนักเขียนอยู่
- หากได้รับการวินิจฉัยว่ามีโรคทางจิตเวช จะต้องเป็นผู้อยู่ในกระบวนการบำบัดรักษา และมีผู้เชี่ยวชาญที่ติดต่อได้ เช่น จิตแพทย์ นักจิตบำบัด เป็นต้น

## 2.2 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้เข้าร่วมการวิจัย

### 2.2.1 ข้อมูลโดยรวม

ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีทั้งสิ้น 9 ราย เพศหญิง 5 รายและเพศชาย 4 ราย เป็นนักเขียนนวนิยาย 3 ราย นักเขียนบทโทรทัศน์ 3 ราย และนักเขียนการ์ตูน 3 ราย มีอายุระหว่าง 31-40 ปี ค่าเฉลี่ยอายุอยู่ที่ 34 ปี อายุการทำงานเขียนในฐานะอาชีพหลักอยู่ระหว่าง 5-18 ปี ค่าเฉลี่ยอายุการทำงานเขียนเป็นอาชีพหลักเท่ากับ 11 ปี

## 2.2.2 ข้อมูลรายบุคคล

(ชื่อของผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกคนเป็นชื่อสมมุติ)

### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

เมษา เพศหญิง อายุ 32 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรีด้านธรณีวิทยา เมษาเริ่มเขียนนวนิยายรักซึ่งมีตัวละครหลักเป็นหญิงรักหญิงเผยแพร่ทางอินเทอร์เน็ตเมื่อ 13 ปีก่อน หลังจบการศึกษาระดับปริญญาตรีก็ได้ยึดงานเขียนเป็นงานหลัก ระยะเวลาที่ทำงานเขียนเป็นงานหลักเท่ากับ 11 ปี เธอรู้สึกว่าอาชีพนักเขียนเป็นอาชีพที่สังคมรอบตัวเธอไม่สนับสนุน และแม้แต่ในสายตาของเธอก็ยังเป็นอาชีพที่ไม่มีอนาคต ไม่น่าทำเป็นอาชีพหลักได้ อย่างไรก็ตามครอบครัวของเธอไม่ได้ต่อต้านเพราะเห็นว่าเธอมีรายได้จากการพิมพ์นวนิยายขาย เมษาเคยเขียนนวนิยายแนวรักปนตลก แนวแฟนฟิคชั่น และแนวแฟนตาซี ช่วงสามปีหลังมานี้เธอเริ่มสนใจประเด็นความหลากหลายทางเพศและความเสมอภาคทางเพศมากขึ้น จึงศึกษาเพิ่มเติมและได้ลองเขียนนวนิยายหญิงรักหญิงแนวเฟมินิสต์ แม้จะมียอดขายตกลงมากแต่เธอก็มุ่งมั่นที่จะเขียนต่อไป เมษามีบุคลิกชอบเก็บตัวและขี้อาย เธอรู้สึกว่าตัวเองมีความเครียดค่อนข้างสูงในการเป็นนักเขียน แต่งานเขียนก็มีความหมายต่อเธอและเป็นงานที่เธอรักจึงเต็มใจที่จะทำต่อไปไม่ว่าจะพบอุปสรรคใดๆ

### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

อัญชัน เพศหญิง อายุ 33 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรีด้านการเขียนบทโทรทัศน์ อัญชันเริ่มเขียนนวนิยายรักเมื่อ 20 ปีก่อนสมัยเรียนชั้นมัธยม และได้รับรางวัลชนะเลิศจากการประกวด จึงได้ตีพิมพ์ผลงานกับสำนักพิมพ์และเขียนนวนิยายมาเรื่อยๆ เมื่อเรียนจบแล้วได้ทำงานเป็นพนักงานฝ่ายการตลาดเป็นเวลาสั้นๆ และตัดสินใจลาออกมาเขียนนวนิยายควบคู่ไปกับรับงานเขียนบทโทรทัศน์ รวมระยะเวลาการทำงานเขียนเป็นงานหลักทั้งสิ้น 11 ปี อัญชันได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวมาตลอดในการเป็นนักเขียน ในอดีตอัญชันมีความอดัดใจที่ต้องร่วมงานกับผู้ผลิตละครที่มีความคิดล้าหลัง แต่ช่วง 2-3 ปีมานี้เธอรู้สึกว่าสังคมก้าวหน้าขึ้นมาก เธอจึงมีความเครียดน้อยหรือแทบไม่มีเลย ปัจจุบันอัญชันทำงานเขียนบทโทรทัศน์เป็นงานประจำให้บริษัทแห่งหนึ่ง อัญชันมีบุคลิกร่าเริงและมองโลกในแง่ดี มีความมั่นใจในตัวเองสูง เธอมองว่างานเขียนเหมาะกับวิถีชีวิตของเธอที่ต้องคอยดูแลรับส่งลูกเพราะเป็นงานที่มีความยืดหยุ่นด้านเวลาและสถานที่ในการทำงาน

### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ภูเขา เพศชาย อายุ 32 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรีจากคณะนิเทศศาสตร์ ทำงานเป็นนักเขียนมาทั้งสิ้น 10 ปี ภูเขาเริ่มเขียนบทโทรทัศน์เป็นงานประจำตั้งแต่หลังเรียนจบจากมหาวิทยาลัย ประเภทงานเขียนได้แก่ ละครซิตคอม ซีรีส์ และซีรีส์ชายรักชาย เขาเข้าสู่วงการการเขียนบทจากการเขียนบทละครเวทีในช่วงที่เรียนในมหาวิทยาลัย ภูเขามีบุคลิก มุ่งมั่นและไม่ยอมแพ้ เขาได้เรียนรู้ที่พูดว่าการเขียนบทละครทำเป็นอาชีพไม่ได้ จึงอยาก พิสูจน์ว่าเขาทำได้ ภูเขาเป็นนักเขียนบทอิสระ เขามีความเครียดในการทำงานค่อนข้างสูงจาก ปัญหาการสื่อสารและการต้องทำตามความต้องการของลูกค้าซึ่งขัดแย้งกับจุดยืนและ มาตรฐานในการทำงานของตนเอง และมีความเครียดด้านการเงินในบางช่วงที่ไม่มีการจ้าง งานหรือได้รับค่าจ้างไม่ตรงเวลา แต่ในด้านของการเขียนบท เขาแทบไม่มีความเครียดเลย ยังคงรู้สึกสนุกกับการเขียนอยู่เสมอ

### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ตะวัน เพศชาย อายุ 37 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรีด้านการออกแบบกราฟิก เขาเริ่มเขียนขอรับการเขียนบทละครเวทีของคณะ หลังจบการศึกษาระดับปริญญา ตรีได้เริ่มงานประจำเป็นนักเขียนบทโทรทัศน์ให้สถานีโทรทัศน์แห่งหนึ่งเป็นเวลา 9 ปี ประเภทงานเขียนคือบทละครซิตคอม เคยมีโอกาสได้ร่วมเขียนบทภาพยนตร์บ้าง หลังจากนั้น ได้ลาออกมาเป็นนักเขียนอิสระ ปัจจุบันเขียนงานประเภทบทละครซีรีส์วัยรุ่นและซีรีส์ชาย รักชาย ตะวันรู้สึกว่าคุณมีความเครียดในการทำงานสูงจากการปัญหาการสื่อสารและการ ทำตามความต้องการของลูกค้า การต้องผลิตผลงานที่เขาไม่ได้ทำตามความคิดและความเชื่อ ของตัวเองทำให้ตะวันรู้สึกว่าการเขียนของตนเองไม่ได้มีคุณค่าและความหมายในฐานะ ผลงานศิลปะ หลายครั้งเขารู้สึกไม่มีความสุขในการทำงาน แต่ก็ยังคงทำงานเขียนต่อไปเพราะ รู้สึกว่าเป็นความถนัดของตนเองและต้องการรายได้มาเลี้ยงชีพและดูแลครอบครัว

### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ของขวัญ เพศหญิง อายุ 38 ปี ของขวัญเป็นนักเขียนมาแล้ว 8 ปี ก่อนหน้านั้นเธอ ทำงานประจำในบริษัทแห่งหนึ่งและได้ลาออกเพื่อมาเขียนนวนิยายเป็นงานหลัก ปัจจุบัน ของขวัญเขียนนวนิยายหลากหลายแนว มีทั้งตีพิมพ์ขายในนามของตนเองและเป็นนักเขียน รับจ้าง นอกจากอาชีพนักเขียน ของขวัญทำงานธุรกิจส่วนตัวควบคู่ไปด้วย งานเขียนประเภท

หลักคือนวนิยายรักที่มีตัวละครหลักเป็นหญิงรักหญิง ในอดีตเธอทุ่มเทให้การเขียนมากจนขาดการพักผ่อน มีปัญหาการนอนผิดปกติ เกิดอาการเครียดสะสมและได้รับการวินิจฉัยว่ามีอาการโรคซึมเศร้าระยะเริ่มต้นจึงเข้ารับการรักษาที่จิตแพทย์และนักจิตวิทยา แม้จะมีโอกาสได้ร่วมงานกับสื่อและพบปะผู้คนในฐานะนักเขียนนวนิยายหญิงรักหญิงกลุ่มแรกๆ ที่เปิดเผยตัวตน แต่ของขวัญบอกว่าเธอมีนิสัยชอบเก็บตัวและรักสงบ การต้องเจอผู้คนจำนวนมากในอดีตจึงทำให้เครียดและวิตกกังวล ปัจจุบันของขวัญยังคงสนุกกับการเขียนเพราะรู้สึกว่าการเขียนเป็นงานที่มีคุณค่าและเติมเต็มชีวิตเธอ แต่ก็ได้พยายามแบ่งเวลาให้การใช้ชีวิตด้านอื่นๆ และพยายามรักษาสุขภาพมากขึ้น

#### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

ไยบัว เพศหญิง อายุ 40 ปี ทำงานเขียนเป็นงานหลักมาเป็นระยะเวลา 18 ปี ไยบัวชื่นชอบการเขียนและหัดเขียนนวนิยายตั้งแต่เรียนอยู่ชั้นประถมศึกษา กระทั่งช่วงเรียนมหาวิทยาลัยปีที่สี่ หนังสือของไยบัวจึงได้ตีพิมพ์กับสำนักพิมพ์ ประเภทงานเขียนคือนวนิยายแนวแฟนตาซี Sci-Fi ประเด็นอื่นๆ ที่สนใจและมีอยู่ในงานเขียนคือด้านปรัชญาและจิตวิทยา ระยะเวลาหลังความนิยมนวนิยายแนวแฟนตาซีลดถอยลง ไยบัวเปลี่ยนจากการตีพิมพ์กับสำนักพิมพ์มาผลิตหนังสือเอง การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้ไยบัวต้องพยายามปรับตัวด้านการทำงาน และต้องหาทางรักษารฐานนักอ่านของตนเองไว้ หรือพยายามหาวิธีการทำการตลาดด้วยตนเอง กระแสความนิยมที่เปลี่ยนไปทำให้เพื่อนนักเขียนแฟนตาซีที่ไยบัวรู้จักจำนวนมากต้องเลิกเป็นนักเขียนไป แต่ผลงานของไยบัวยังได้สร้างรายได้เรื่อยๆ เธอจึงไม่คิดเปลี่ยนไปทำงานอื่น ไยบัวมีบุคลิกชอบเก็บตัวและรักสงบ ในอดีตไยบัวมีความเครียดจากการกดดันตัวเองสูง แต่ด้วยประสบการณ์และระยะเวลาการทำงานที่ยาวนาน จึงได้ศึกษาและทดลองวิธีการต่างๆ เพื่อจัดการความเครียดของตนเอง และได้พบหลายแนวทางที่ช่วยบรรเทาปัญหาความเครียดได้

#### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

ปกป้อง เพศชาย อายุ 31 ปี ทำงานเขียนเป็นงานหลักมาเป็นระยะเวลา 10 ปี ปกป้องเริ่มหัดเขียนการ์ตูนและได้ตีพิมพ์ผลงานกับสำนักพิมพ์ตั้งแต่เรียนอยู่ชั้นมัธยม เมื่อจบการศึกษาระดับปริญญาตรีก็ทำงานเป็นนักเขียนการ์ตูนอิสระ ประเภทการ์ตูนที่เขียนมีหลากหลาย เช่น ทั้งการ์ตูนซีรีส์ การ์ตูนเรื่องสั้น การ์ตูนแก๊ก การ์ตูนสารคดี ฯลฯ ปัจจุบัน

นอกจากงานเขียนการ์ตูนแล้ว เขายังรับงานเขียนบทความ และทำงานไม่ประจำอยู่ในบริษัทผลิตรายด้วย ปกป้องมีอุดมการณ์ด้านการเรียกร้องประชาธิปไตย จึงมีเพจเฟซบุ๊กที่เขียนการ์ตูนเกี่ยวกับประเด็นสังคมและการเมือง ซึ่งมักถูกโจมตีโดยกลุ่มคนที่มีอุดมการณ์ฝั่งตรงข้าม ในอดีตการโจมตีเหล่านี้เคยกระทบจิตใจของเขา แต่เมื่อเวลาผ่านไปปกป้องพยายามศึกษาจิตวิทยาและทำความเข้าใจตนเอง จึงรับมือความเกลียดชังได้ดีขึ้น ปกป้องมีความเครียดจากปริมาณงานที่ล้นมือ เพราะการเขียนการ์ตูนรวมเล่มไม่ได้สร้างรายได้ที่มากพอหรือมั่นคง เขาจึงรับงานกึ่งประจำจำนวนมากเพื่อหาเลี้ยงชีพและดูแลครอบครัว

#### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8

แหวดาว เพศหญิง อายุ 33 ปี ทำงานเขียนการ์ตูนเป็นงานหลักมาเป็นเวลา 5 ปี แหวดาวเริ่มรับงานวาดภาพประกอบตั้งแต่ยังเรียนอยู่ชั้นมัธยม มีผลงานสร้างชื่อเสียงจากการวาดภาพบนปกนวนิยายรักวัยรุ่น ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมาแหวดาวมีโอกาสเขียนการ์ตูนเรื่องยาว ได้รวมเล่มและตีพิมพ์กับสำนักพิมพ์ ในช่วงนั้นแม้วงการหนังสือจะซบเซา สำนักพิมพ์ต่างๆ ยอดขายตกลง มีสำนักพิมพ์ปิดตัวไปมากมาย แต่การอ่านการ์ตูนเรื่องยาวรายสัปดาห์ผ่านทางแอปพลิเคชันก็ได้ถือกำเนิดขึ้นและได้รับความนิยมสูงขึ้นเรื่อยๆ โดยมีผู้เริ่มเป็นบริษัทผลิตรายการ์ตูนจากประเทศเกาหลีใต้หลายเจ้าที่เข้ามาเปิดตัวในประเทศไทย แหวดาวมีโอกาสเขียนการ์ตูนให้บริษัทเหล่านั้น แต่สถานการณ์ในการทำงานมีเรรวนและไม่มั่นคง แหวดาวย้ายที่ทำงานหลายครั้ง เคยมีประสบการณ์ถูกเอาเปรียบและเหยียดเชื้อชาติ เธอทำงานหนักจนเกิดความเจ็บป่วยเรื้อรังทางกายหลายประการ แม้ว่าผลงานของแหวดาวจะได้รับความนิยมสูงอยู่เสมอ แต่ความนิยมก็มาพร้อมพฤติกรรมของนักอ่านจำนวนมากที่พิมพ์แสดงความคิดเห็นอย่างไม่สุภาพ การถูกวิพากษ์วิจารณ์และด่าทอจึงเป็นความเครียดอีกประการที่แหวดาวต้องเผชิญอยู่เรื่อยๆ

#### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9

พายุ เพศชาย อายุ 30 ปี ทำงานเขียนการ์ตูนเป็นงานหลักมาเป็นระยะเวลา 8 ปี พายุชื่นชอบการวาดภาพตั้งแต่ยังเด็กและได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวเป็นอย่างดี เขาเริ่มรับจ้างวาดภาพประกอบให้สำนักพิมพ์ตั้งแต่ยังเป็นนักศึกษา เมื่อเรียนจบก็ได้ทำงานประจำเกี่ยวกับการออกแบบศิลปะ พร้อมกันนั้นเขาได้เปิดเพจการ์ตูนแก๊ก หรือการ์ตูน 3 ช่องทางเฟซบุ๊กและมีผู้ติดตามจำนวนมาก ต่อมาจึงลาออกจากงานประจำและผันตัวมาเป็น



นักวาดการ์ตูนอิสระ นอกจากเพจการ์ตูนแก๊ง เขาได้เปิดเพจเขียนรีวิวลิตภัณฑ์และสถานที่ท่องเที่ยว ได้นำตัวการ์ตูนที่เขาสร้างขึ้นไปสร้างผลิตภัณฑ์ต่างๆ เพื่อขาย เพื่อให้มีรายได้เพียงพอที่จะเป็นนักเขียนอิสระต่อไปได้เรื่อยๆ การปรับตัวจากพนักงานประจำมาเป็นนักเขียนอิสระในช่วงแรกสร้างความเครียดให้พายุหลายประการ แต่เขาก็หาวิธีบริหารจัดการเวลารวมถึงพยายามปรับทัศนคติ จนปัจจุบันความเครียดที่เคยมีก็บรรเทาเบาบางลงมาก

### 2.3 การสัมภาษณ์

การสัมภาษณ์ เนื่องจากการระบาดของไวรัสโคโรนา (COVID-19) การสัมภาษณ์แบบพบหน้าจึงอาจก่อความเสี่ยงติดเชื้อขณะในการเดินทางและพูดคุย การสัมภาษณ์จึงทำผ่านโปรแกรมพูดคุยออนไลน์แบบวิดีโอคอลเพียงเท่านั้น เช่น skype หรือ zoom โดยมีขั้นตอนดังนี้

- 1) ผู้วิจัยแนะนำตนเอง ชี้แจงหัวข้องานวิจัย จุดประสงค์งานวิจัย และกระบวนการสัมภาษณ์ แจ้งว่าอาจใช้เวลาประมาณ 60-90 นาที และอาจมีการนัดสัมภาษณ์เพิ่มเติมอีก 1 ครั้ง ใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที
- 2) ขออนุญาตบันทึกเสียงระหว่างการสัมภาษณ์ และชี้แจงเรื่องการรักษาความลับและความปลอดภัยในการเก็บข้อมูล ว่าผู้วิจัยเป็นคนเดียวที่จะสามารถเข้าถึงไฟล์เสียงได้ ในการถอดบทสัมภาษณ์จะใช้ชื่อสมมุติ และเมื่องานวิจัยสิ้นสุด จะทำลายไฟล์เสียงในทันที (ภายในหนึ่งปีหลังการสัมภาษณ์)
- 3) ชี้แจงสิทธิของผู้ให้ข้อมูล ว่าสามารถถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกเมื่อ
- 4) เริ่มการสัมภาษณ์โดยคำถามเปิดประเด็น และถามคำถามหลัก
- 5) เมื่อได้ข้อมูลครบถ้วนแล้ว ลดความเข้มของการสนทนาลง ด้วยคำถามว่ามีประเด็นที่อยากจะเพิ่มเติมหรือไม่ แจ้งสิทธิของผู้ให้ข้อมูลว่าหากการสัมภาษณ์ทำให้รู้สึกไม่สบายใจสามารถติดต่อผู้วิจัยได้เพื่อรับการช่วยเหลือ
- 6) กล่าวขอบคุณและมอบของขวัญ หรือของที่อยู่เพื่อส่งของขวัญให้หากผู้ให้ข้อมูลสะดวกใจ
- 7) ผู้วิจัยบันทึกสิ่งที่สังเกตในสมุดบันทึกเพิ่มเติม

### 3. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนของระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (Smith & Shinebourne, 2012) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

#### 3.1 การถอดบทสัมภาษณ์และอ่านบททวน (reading and re-reading)

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดบทสนทนาแบบคำต่อคำ โดยมีการตรวจสอบความถูกต้องของบทสนทนาผ่านการฟังการสัมภาษณ์อีกครั้ง ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยจะอ่านทวนซ้ำๆ และจดบันทึกสิ่งที่จดจำและสังเกตได้ในขณะสัมภาษณ์แยกไว้ด้วย เช่น น้ำเสียงและอารมณ์ของผู้ให้สัมภาษณ์ วิธีการเชื่อมโยงเรื่องราว สัมพันธภาพที่เกิดขึ้นและดำเนินไประหว่างการสัมภาษณ์ ความคิดหรือความรู้สึกที่โดดเด่นขึ้นมาในตัวผู้วิจัยระหว่างสัมภาษณ์ การจดบันทึกครั้งนี้ทำเพื่อจะได้มองเห็นสิ่งรอบวง และในขณะเดียวกันก็ถือเป็นการนำประสบการณ์ของผู้วิจัยแยกไปเก็บไว้อีกแห่ง เพื่อให้จดจำกับข้อมูลได้อย่างเต็มที่มากขึ้น และสามารถกลับมาอ่านบันทึกนี้ได้อีกครั้งในภายหลัง

#### 3.2 การจดบันทึกเบื้องต้น (initial noting)

ขั้นตอนนี้มักจะใช้เวลามากที่สุดและเป็นงานที่ให้ความสำคัญกับรายละเอียดมากที่สุด ผู้วิจัยเริ่มจะการวิเคราะห์แบบบรรทัดต่อบรรทัด การแบ่งหน่วยบรรทัดหรือหน่วยข้อความจะทำอย่างไรก็ได้ ไม่มีกฎตายตัว การวิเคราะห์แบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอนย่อย ดังนี้

##### 3.2.1 จดบันทึกความคิดเห็นเชิงอธิบาย (descriptive comments)

ผู้วิจัยจะจดบันทึก ความหมาย คำสำคัญ ความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ รวมถึงการตีความของตนเองลงไป และเปรียบเทียบความเป็นไปได้ว่าจะเหมือนหรือต่างจากความหมายของผู้ให้สัมภาษณ์อย่างไร

##### 3.2.2 จดบันทึกความคิดเห็นด้านภาษา (linguistic comments)

ผู้วิจัยวิเคราะห์ลักษณะการใช้ภาษาของผู้เข้าร่วมวิจัยเพื่อนำมาประกอบการวิเคราะห์และตีความ เช่น การเลือกใช้คำ การใช้สรรพนาม การเว้นวรรค การพูดซ้ำ น้ำเสียง น้ำหนักเสียง ความถี่ไหว หรือความตึงเครียด วิธีการอธิบาย การเปรียบเทียบ เป็นต้น

### 3.2.3 แบ่งประเด็นสำคัญ (conceptual comments)

ผู้วิจัยนำบทสนทนาแบบตัวอักษร และบันทึกประเด็นสำคัญที่ได้จากการวิเคราะห์ และตีความ มาใช้ในการวิเคราะห์เนื้อหาผ่านการถอดคำ (Coding) โดยเป็นการจับข้อความสำคัญที่สะท้อนถึงประสบการณ์เชิงลึก ความคิด ความรู้สึก

### 3.2.4 วิเคราะห์องค์ประกอบย่อย (deconstruction)

การอ่านแต่ละประโยคจากท้ายย่อหน้า อาจช่วยให้ผู้วิจัยหลุดออกจากความหมาย หรือภาพซึ่งได้จากการร้อยเรียงเรื่องราวของตนเอง และได้พบความหมายใหม่ ความรู้สึกใหม่ ข้อสังเกตใหม่ๆ เพื่อให้ได้มองเห็นคำแต่ละคำได้ชัดเจนขึ้น และอาจมองเห็นความสำคัญ ความเชื่อมโยงของบริบทที่กระทำต่อคำนั้นๆ ได้ชัดเจนขึ้นด้วย

### 3.2.5 พิจารณาภาพรวมการจดบันทึกเบื้องต้น (overview of writing initial notes)

การจดบันทึกและวิเคราะห์เชิงสำรวจแต่ละขั้นตอนข้างต้นมีความซับซ้อนและเปิดกว้าง แต่ก็ไม่ได้เป็นแบบแผนที่กำหนดตายตัว อีกวิธีที่อาจใช้ในการวิเคราะห์และตีความได้ คือการอ่านทวนและขีดเน้นข้อความส่วนที่สำคัญ และเขียนอธิบายว่าเหตุใดผู้วิจัยจึงคิดว่าสิ่งนั้นสำคัญ สามารถใช้พิจารณาควบคู่ไปกับขั้นตอนอื่นๆ ได้

#### ตารางที่ 1

##### ตัวอย่างการจดบันทึกเบื้องต้น

บทสัมภาษณ์	ประเด็นสำคัญ	ความเห็นเชิงอธิบาย	ความเห็นด้านภาษา
งานเขียนบทซีรีส์ทีวี มันจะมีโจทย์มาอยู่ แล้ว ถ้าเราเขียนเป็นสไลด์ของเราที่ไม่เคยเครียดกับงานเขียนเลยเว้ย เขียนบทพูด เนื้อเรื่อง ไม่เคยเครียด แต่งานเขียนบทที่มันยากคือการตีลกับคน คือการตีลกับลูกค้า ว่าเขาอยากได้แบบไหน หรือบางทีเขาบริฟไม่ชัดแล้วเราต้องแก้หมด มันคือความเครียดตรงนั้น นี่คือเพิ่งเกิดขึ้นเลย ก็เลยจะแชร์เนี่ยแหละ คือปัญหาที่เครียด	ปัญหาเกี่ยวกับลูกค้า	การทำงานกับลูกค้า ทำให้เครียดมากจน เป็นโรคกระเพาะ	ใช้เสียงที่ดังและคำ

<p>ล่าสุดที่ทำให้เป็นโรคกระเพาะ นี่ก็ยังเป็นโรคกระเพาะอยู่นะ ก็คือลูกค้าเหี้ยอะ เจอคนบริฟงานเหี้ย</p>	<p>การเจ็บป่วยทางกาย</p>	<p>ความหมายรุนแรงเพื่อสื่ออารมณ์โกรธ</p>
<p>ปัญหาที่เกิดขึ้นคือเขาจะทำตามอารมณ์ โยนๆ ให้เราไปทำมา เราอาจจะเขียนหนึ่งถึงสิบ แล้วเขาก็บอกพี่เอาแค่นี้ที่เหลือไม่เอา ไปแก้มใหม่ เราต้องรับมือกับสิ่งนี้อยู่ตลอดเวลา กับการที่ เพราะว่าเราแบบแต่ละงานพี่ไม่เคยชู้ พี่จะทำหนึ่งถึงสิบแบบตั้งใจมากเงี้ย</p>	<p>ความทุ่มเทของนักเขียน</p>	<p>ดูเหมือนนักเขียนจะมีอำนาจในความสัมพันธ์น้อยกว่าลูกค้า ลูกค้าวางตัวอยู่สูงกว่า มีการเรียกตัวเองว่า ‘พี่’ และออกคำสั่งอย่างไม่เกรงใจ</p>
<p>แล้วเมื่อไหร่ที่มันรื้ออะ มันเหนื่อย มันไม่ใช่การรื้อตามเหตุและผล เขาไม่ได้มองว่าหนึ่งถึงสิบที่เราสร้างมาเราสร้างมาแบบไหน แต่เขาจะมองว่าเขาไม่ชอบอันนี้ รื้อ! เหมือนเราขึ้นหน้าผาไปแล้วเราโดนถีบตกลงมา แล้วเราก็ต้องปีนใหม่ เราปีนใหม่แล้วไม่รู้ด้วยนะว่าปีนขึ้นไปเราจะโดนถีบตกหรือเปล่า ขึ้นไปละก็ไม่ได้เอาใหม่ ไม่ได้เอาใหม่ วนอยู่อย่างเงี้ย มันเครียดมาก มันเครียดมากจริงๆ กับการบริฟไม่ชัดเจน กับการคอมเม้นต์งานตามอารมณ์ เรารู้เลยว่าคนตรวจไม่เก่ง แต่สุดท้ายเราก็ต้องรับไปเพราะเขาคือลูกค้า</p>	<p>ขาดอิสระในการสร้างสรรค์ ความเหนื่อยล้า การควบคุมกระบวนการทำงานไม่ได้ การเลือกลูกค้าไม่ได้ การไม่มีอำนาจต่อรอง</p>	<p>นักเขียนมีความอัดอั้นตันใจกับผู้ร่วมงานหรือลูกค้า ที่ขาดความเห็นอกเห็นใจ พูดคำว่า ‘เครียดมาก’ ซ้ำๆ เน้นความรุนแรงของสถานการณ์</p>

### 3.3 พัฒนาประเด็นที่ประภู (developing emergent themes)

คำบอกหมวดหมู่หรือหัวข้อของประเด็นมักจะเป็นคำที่สะท้อนถึงแก่นความรู้ทางจิตวิทยาที่อยู่ในเรื่องราวหมวดหมู่นั้น และมีความเฉพาะเจาะจงมากพอ แม้ว่าความหมายของผู้ให้สัมภาษณ์จะไม่ได้ตรงตามทฤษฎีทางจิตวิทยาทั้งหมด แต่ก็ควรมีความเกี่ยวข้องสอดคล้องกัน

### 3.4 เชื่อมโยงความสัมพันธ์ของประเด็นที่ปรากฏ (searching for connections across emergent themes)

ในขั้นตอนนี้ อาจมีการเลือกเก็บบางประเด็นไว้ และเลือกบางประเด็นออก จัดกลุ่มหัวข้อหลักและหัวข้อย่อย ความถี่ในการกล่าวถึงประเด็นนั้นไม่ได้เป็นตัวชี้วัดถึงความสำคัญเสมอไป หากมีประเด็นที่แม้ว่าผู้ร่วมการวิจัยรายนั้นจะพูดถึงแค่ครั้งเดียว แต่เป็นเรื่องที่มีความหมายสำคัญ ก็ยังไม่ควรตัดออก

### 3.5 วิเคราะห์ข้อมูลของผู้ให้สัมภาษณ์คนถัดไป (moving to the next case)

เริ่มกระบวนการทั้งหมดใหม่ โดยระมัดระวังไม่ให้นำหัวข้อและประเด็นที่ได้จากการวิเคราะห์ครั้งก่อนหน้ามาตีกรอบการวิเคราะห์ครั้งใหม่

### 3.6 มองหาแบบแผนที่ซ้ำกัน (looking for patterns across cases)

เปรียบเทียบหัวข้อที่ได้จากข้อมูลของผู้ให้สัมภาษณ์แต่ละคน มองหาความเชื่อมโยง ความคล้ายคลึง ความแตกต่าง หรือความสัมพันธ์ในแง่ที่ประสบการณ์ของผู้วิจัยรายหนึ่ง ช่วยสร้างความลึกและความเข้าใจที่ชัดเจนยิ่งขึ้นให้ประสบการณ์ของผู้วิจัยอีกราย จากนั้นนำประเด็นที่โดดเด่น นำมาจัดเรียงเป็นแผนภาพ

การวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ ไม่มีกฎตายตัวเกี่ยวกับคุณสมบัติของประเด็นที่จะยกขึ้นเป็นประเด็นหลัก เพราะขึ้นอยู่กับการมองเห็นความสำคัญของตัวผู้วิจัย และเป็นระเบียบวิธีวิจัยที่เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็กไม่เกิน 6 คน อย่างไรก็ตาม หากมีจำนวนผู้ร่วมการวิจัยเกิน 6 คน การคัดเลือกประเด็นหลักอาจต้องคำนึงถึงการเป็นภาพแทนข้อมูลประสบการณ์ของกลุ่ม Smith (2012) จึงแนะนำว่าควรเป็นประเด็นที่พบในผู้วิจัยอย่างน้อยหนึ่งในสาม

#### 4. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

มีการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความชำนาญในรูปแบบงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเป็นการตรวจสอบขั้นตอนการดำเนินการ ข้อคำถามหลักที่ผู้วิจัยพัฒนาเพื่อนำไปใช้ในกระบวนการสัมภาษณ์ว่ามีความชัดเจน เข้าใจง่าย เหมาะสมตรงตามประเด็นหรือไม่

ในระหว่างการศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาเป็นผู้ตรวจสอบคุณภาพของการวิจัย เพื่อตรวจสอบว่าแต่ละขั้นตอนเป็นไปอย่างเป็นระบบ โปร่งใส และตรวจสอบได้ ตามคำแนะนำของ Smith และคณะ (2012) ซึ่งแนะนำว่าอาจารย์ที่ปรึกษาสามารถมีส่วนร่วมในการตรวจสอบได้โดยการช่วยตรวจสอบการใส่รหัสคำ การจัดประเภทข้อมูล และการตั้งหัวข้อ (coding, categories and themes)

นอกจากนี้ Smith (2011) ยังได้ระบุเกณฑ์การประเมินคุณภาพของการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความซึ่งผู้วิจัยควรนำมาใช้ในการตรวจสอบดังนี้

- การวิจัยมีขอบเขตเฉพาะเจาะจง ให้รายละเอียดในเชิงลึกและมุมมองที่ชี้เฉพาะ ไม่ใช่ภาพอย่างกว้าง การเลือกขอบเขตนี้อาจทำตั้งแต่แรกเริ่ม หรือระหว่างการวิเคราะห์ข้อมูลก็ได้

- มีข้อมูลที่มีคุณภาพ หมายถึงมีข้อมูลปริมาณมากพอ ชัดเจน เป็นเหตุเป็นผล ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อการสัมภาษณ์ผู้ร่วมการวิจัยมีคุณภาพ

- การวิเคราะห์ผลมีความครบถ้วน มีการยกบทสัมภาษณ์มาประกอบ ในกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่ 4 คนขึ้นไป จะต้องแสดงตัวอย่างบทสัมภาษณ์จากผู้เข้าร่วมการวิจัยอย่างน้อยก็หนึ่ง

- มีพื้นที่เพียงพอในการขยายความประเด็นต่างๆ ด้วยหัวข้อรอง หากมีการจำกัดความยาวงานวิจัย ก็ควรจะต้องคัดเลือกหัวข้อที่สำคัญเพื่อบรรยายเชิงลึกได้อย่างละเอียด

- ให้รายละเอียดของประสบการณ์ทั้งความเหมือนและความต่าง การอธิบายผลการวิจัยจะต้องทำให้เห็นว่าในประสบการณ์อย่างเดียวกัน อะไรคือความเฉพาะเจาะจงที่ต่างกันในแต่ละกรณี

- มีการเขียนรายงานการวิจัยอย่างมีคุณภาพ มีการเรียบเรียงที่ดี ทำให้ผู้อ่านรู้สึกมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ประสบการณ์และปรากฏการณ์หนึ่งๆ โดยมีการตรวจสอบกระบวนการเรียนรู้ไปด้วย

## 5. การอภิปรายและการสรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์มาสรุปเป็นประเด็นหลักและประเด็นย่อยผ่านการเขียนอธิบายเชิงพรรณนาในแต่ละประเด็น พร้อมทั้งยกตัวอย่างบทสนทนาของผู้ให้ข้อมูลที่มีความสอดคล้อง และมีการอภิปรายถึงข้อจำกัด ข้อเสนอแนะของงานวิจัยชิ้นนี้ที่จะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปต่อยอดการทำวิจัยได้ในอนาคต

## 6. จริยธรรมในการวิจัย

- ก่อนตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้อ่านเอกสารข้อมูลสำหรับผู้ร่วมการวิจัย
- หากตัดสินใจว่าจะเข้าร่วมการวิจัย จะต้องลงลายมือชื่อในจดหมายยินยอม (informed consent) ซึ่งใช้ลายเซ็นแบบดิจิทัลหรือไฟล์สแกนได้
- ผู้วิจัยจะรักษาข้อมูลที่สามารถบ่งชี้ตัวตนผู้เข้าร่วมการให้เป็นความลับ ทั้งชื่อสกุล ตลอดจนข้อมูลส่วนตัวอื่นๆ และรวมถึงบุคคลที่เกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วมการวิจัย
- มีการเก็บไฟล์เสียงอย่างปลอดภัย และทำลายทันทีเมื่อสิ้นสุดการวิจัย
- ผู้วิจัยสังเกตความพร้อมในการสัมภาษณ์ และแจ้งให้ทราบว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถถอนตัวได้ทุกเมื่อ

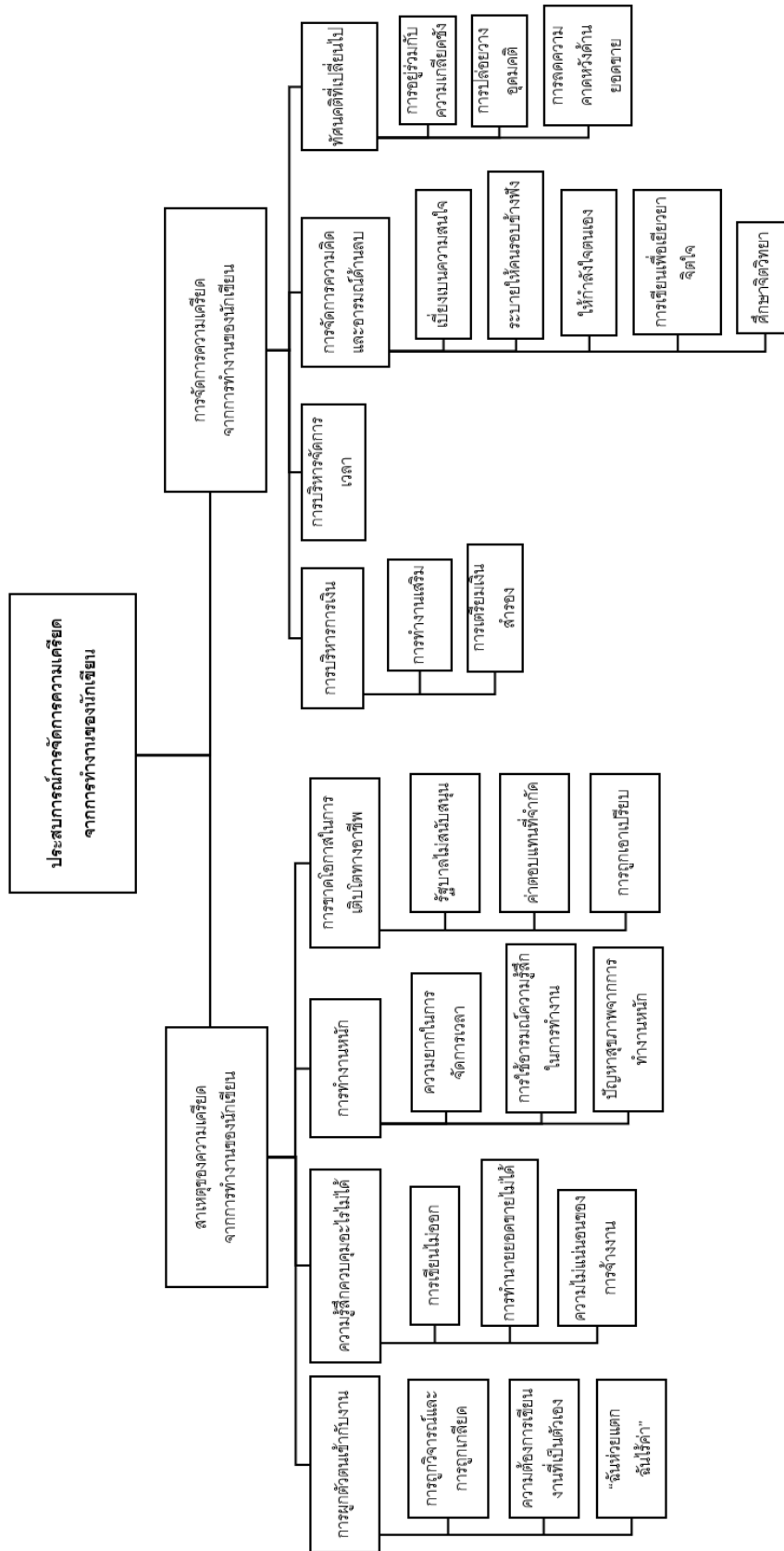
## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยหัวข้อประสบการณ์การเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดจากการทำงาน ของนักเขียน มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ส่วนบุคคลของนักเขียนผู้เข้าร่วมการวิจัยแต่ละราย ในการเผชิญและจัดการความเครียดที่เกิดจากการทำงาน ผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 หัวข้อ คือ ประสบการณ์การเผชิญความเครียดจากการทำงานของนักเขียน และประสบการณ์การจัดการ ความเครียดจากการทำงานของนักเขียน หัวข้อประสบการณ์การเผชิญความเครียดจากการทำงาน ของนักเขียน พบ 4 ประเด็นหลัก ได้แก่ การผูกตัวตนเข้ากับผลงาน ความรู้สึกควบคุมอะไรไม่ได้ การ ทำงานหนัก และการขาดโอกาสในการเติบโตทางอาชีพ หัวข้อประสบการณ์การจัดการความเครียด จากการทำงานของนักเขียน พบ 4 ประเด็นหลัก ได้แก่ การบริหารการเงิน การบริหารจัดการเวลา การจัดการความคิดและอารมณ์ด้านลบ และทัศนคติที่เปลี่ยนไป แต่ละหัวข้อยังมีประเด็นย่อยขยาย ความ ตามแผนภาพที่ 1 ในหน้าถัดไป ในท้ายบทผู้วิจัยได้เขียนบทสะท้อนอัตวิสัยของผู้วิจัยไว้ เพื่อให้ ผู้อ่านได้มองเห็นประสบการณ์การเข้าถึงข้อมูล การทำความเข้าใจข้อมูล ตลอดจนการเขียนถ่ายทอด รายงานผลการวิจัย ได้อย่างละเอียดลึกซึ้งยิ่งขึ้น



ภาพที่ 1 แผนผังประสบการณ์การจัดการความเครียดจากการทำงานของนักเขียน



## 1. ประสบการณ์การเผชิญความเครียดจากการทำงานของนักเขียน

การวิจัยแนวปรากฏการณ์เชิงวิพากษ์เชิงตีความ มุ่งเน้นการศึกษาประสบการณ์ภายในจิตใจของบุคคล และการให้ความหมายประสบการณ์นั้นๆ การศึกษาประสบการณ์การเผชิญความเครียดของนักเขียนทำให้เห็นภาพความละเอียดซับซ้อนของสถานการณ์ เข้าใจมุมมองและการตีความของผู้ร่วมการวิจัยว่าแต่ละคนมองว่าความเครียดจากการทำงานของตนเองคืออะไร และมีสาเหตุมาจากอะไร ซึ่งความเข้าใจนั้นก็นำไปสู่กระบวนการจัดการความเครียดในแต่ละประเด็นที่แตกต่างกันไป

หัวข้อนี้ประกอบด้วยประเด็นย่อย 4 ประเด็นได้แก่ การผูกตัวตนเข้ากับผลงาน ความรู้สึกควบคุมอะไรไม่ได้ การทำงานหนัก และการขาดโอกาสในการเติบโตทางอาชีพ

### 1.1 การผูกตัวตนเข้ากับงาน

การผูกตัวตนเข้ากับงาน หมายถึง สถานะที่นักเขียนมีความรู้สึกว่าเป็นนักเขียน และผลงานของตัวเองคือสิ่งเดียวกับตัวตน หรือเป็นส่วนหนึ่งของตัวตน ส่งผลให้การรับรู้คุณค่าในตนเองแปรผันไปตามสถานการณ์ในการทำงาน การผูกตัวตนเข้ากับงานของนักเขียนสะท้อนให้เห็นผ่านประเด็นย่อย 3 ประเด็น ได้แก่ การวิจารณ์และการถูกเกลียด ความต้องการเขียนงานที่เป็นตัวเอง และความคิดว่า “ฉันช่วยแตก ฉันไร้ค่า”

#### 1.1.1 การถูกวิจารณ์และการถูกเกลียด

นักเขียนผู้ร่วมการวิจัยทุกคนเล่าว่าตนเองเริ่มต้นเส้นทางอาชีพนักเขียนด้วยความรักในการเขียน สิ่งหนึ่งที่มีร่วมกันคือความรู้สึกรัก ผูกพัน รู้สึกเป็นเจ้าของผลงาน หลายคนรู้สึกถึงขั้นว่าการเขียนคือชีวิตทั้งหมดของตนเอง คำวิจารณ์เชิงลบจึงสร้างความเจ็บปวดและสั่นคลอนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเขียนได้ นอกจากการวิพากษ์วิจารณ์ผลงานแล้วนักอ่านบางคนยังวิพากษ์วิจารณ์ไปถึงตัวตนของนักเขียน หรือแม้กระทั่งแสดงความโกรธเกรี้ยวและโจมตีนักเขียนเมื่อเกิดความไม่พอใจในผลงาน ในการวิจัยครั้งนี้ มีผู้ร่วมการวิจัย 7 จาก 9 คน เล่าว่าตนเองมีความเครียดจากการรับคำวิพากษ์วิจารณ์และความเกลียดชังจากนักอ่าน

ตัวอย่างแรกที่กล่าวถึงคือเมษา เธอเล่าว่าตนเองขาดความมั่นใจในการเป็นนักเขียนมาตั้งแต่แรกเริ่มเพราะไม่ได้เรียนจบด้านภาษาและวรรณกรรมและไม่ได้เรียนจบจาก

มหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียง เมื่อถูกแย้งเรื่องความถูกต้องของข้อมูลโดยนักอ่านที่อ้างว่าตนเองมีความรู้ในประเด็นนั้นดีเพราะเรียนมา เธอจึงเสียความมั่นใจ

“ตั้งคำถามตลอดว่าตัวเองทำดีพอริยัง หรือเก่งพอริยัง เพราะว่า ถ้าเกิดว่าปล่อยงานออกไปแล้วก็จะได้รับคำวิจารณ์ใหม่้ย แล้วเราก็ก้าวเรื่องนั้นอยู่ตลอดเวลา ... พอเราเจอคนที่มาแย้งและอ้างว่าเค้าจบมาโดยตรงอย่างอยู่ตลอด เราก็ชอบระแวง ระแวงอยู่ตลอดว่าแล้วจะทำยังไงให้อุดช่องว่างตรงนี้ได้อยู่ตลอดเวลา”

เมษา

เมื่อเมษาถูกวิจารณ์เรื่องความถูกต้องของข้อมูล โดยผู้อ่านที่อ้างว่าตนเชี่ยวชาญว่าความเครียดของเธอจึงเกิดขึ้นในรูปแบบของอาการ “กลัว” และ “ระแวง” ว่าจะมีข้อผิดพลาดในงานเขียนอยู่ตลอดเวลา การพูดย้ำซ้ำๆ ของเมษาตอกย้ำถึงอาการหวาดระแวงที่เกิดขึ้นเมื่อต้องนึกถึงประสบการณ์ดังกล่าว นอกจากนั้นคำวิจารณ์ว่างานของเธอมือ “ช่องว่าง” หรือข้อบกพร่อง ยังทำให้ความเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเองของเมษาลั่นคลอนอีกด้วย

อัญชันเป็นนักเขียนอีกคนหนึ่งที่ผลงานของเธอถูกตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์ เธอเล่าว่าราวสิบกว่าปีก่อน นักวิจารณ์หนังสือคนหนึ่งได้เขียนวิจารณ์ผลงานของเธอลงในหนังสือพิมพ์ชื่อดัง เขากล่าวว่าผลงานของเธอ ‘ไม่จรรโลงจิตใจ’ และพูดกระทบที่ ‘เด็กสมัยนี้มีแต่เรื่องพวกนี้อยู่ในหัว’ ซึ่งผู้วิจัยเข้าใจว่าหมายถึงเรื่องรักๆ ใคร่ๆ เพราะอัญชันเขียนนวนิยายรัก

“ถามว่าเสียใจมั้ย มันไม่เสียใจ มันเป็นความงมงายมากกว่าว่า อะไร (หัวเราะ) เราก็ไม่ได้รู้จักกัน เผลอๆ คุณอ่านงานเราแค่ครึ่งเล่มด้วยซ้ำ แต่คุณมา judge (ตัดสิน) เราว่าเราเป็นแบบนี้เลยหรอ แต่ว่า อันนั้นก็เหมือนโลโก้ที่แข็งแกร่งของพีมาก ตั้งแต่ตั้งแต่นั้นคือโดนอะไรก็เฉยๆ อะ แต่ถ้ามันมีคำพูดที่แบบ รุนแรงมากก็มี ที่กระทบจิตใจ เราวิจารณ์กันแค่ผลงานกันก็พอ ไม่จำเป็นต้องมาวิจารณ์ถึงตัวบุคคลก็ได้ พวกแบบนั้นมันจะรุนแรงกระทบจิตใจพี”

## อัญชัน

ก่อนหน้านี้ฉันอัญชันได้เล่าว่า ไม่นานมานี้ฉันวนิยายออนไลน์ของเธอตอนหนึ่งสร้างความไม่พอใจให้ผู้อ่าน เธอยอมรับว่าเกิดจากความผิดพลาดและขาดความรอบคอบของตนเอง วันนั้นเธอได้รับข้อความด่าทออย่างหยาบคายจำนวนมากข้อความ การตำหนิไม่หยุดอยู่เพียงในหน้าเว็บไซต์อ่านนวนิยาย แต่ยังมี การตามส่งข้อความส่วนตัวมาที่ทวิตเตอร์ของเธอโดยตรง จนบรรณาธิการต้องระงับการเผยแพร่นวนิยายตอนนั้นไป แม้ว่าอัญชันจะเคยมีประสบการณ์ในอดีตเป็นภูมิคุ้มกันไม่ให้สูญเสียความมั่นใจและความตั้งใจในการเป็นนักเขียน แต่เธอก็ยอมรับว่าคำวิจารณ์ที่ตีตราตัวนักเขียน และคำพูดที่รุนแรงจากอารมณ์โกรธของนักอ่าน ก็ยังทำร้ายจิตใจเธอได้อยู่ดี

ตัวอย่างจากภูเขา นักเขียนบทละครอีกคนหนึ่ง ก็แสดงให้เห็นว่าคำวิจารณ์ที่โจมตีตัวบุคคล ทำให้สะเทือนใจมากยิ่งขึ้นกว่าการวิจารณ์ที่ผลงาน

*“พี่ไม่เขียนตามนิยายนิตติ้ง (เขียนบทละครให้แตกต่างจากเนื้อหาในนิยาย) จังหวะหนึ่ง ตัวละครไม่ทำตามนิยาย คนแหม่งด่า บทบัง ตัวละครไม่ได้คิดแบบนี้ คนเขียนบทเข้าใจตัวละครปะเนี่ย แบบด่าไปจนถึงอาชีพกูอะ มึงเป็นคนเขียนบทได้ยังไง กลับไปอ่านใหม่มัยยี้ ตีความตัวละครใหม่มัยยี้ โห แรงมาก อ่านแล้วสะเทือนใจมาก”*

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภูเขา

ภูเขาใช้คำว่า “มึง” เมื่อพูดถึงคำวิจารณ์ที่ได้รับ แสดงให้เห็นว่าในความรู้สึกของภูเขา คำวิจารณ์นั้นพุ่งมาที่ตัวเขาโดยตรง ส่วนที่ภูเขาเห็นว่ารุนแรง คือการ “ด่าไปจนถึงอาชีพ” แสดงให้เห็นว่าสำหรับเขาแล้ว อาชีพนักเขียนบทละครเป็นตำแหน่งที่เขาให้คุณค่าอย่างยิ่ง

ไม่เพียงแต่คำวิจารณ์และคำด่าทอเท่านั้นที่นักเขียนได้รับเมื่อนักอ่านไม่พอใจ ตัวอย่างต่อไปนี้ แสดงให้เห็นรูปแบบอื่นๆ ของความเกลียดชังจากนักอ่าน เช่น การดูถูก การใส่ความ และการพยายามทำลายชื่อเสียง

แหวดาวเป็นนักเขียนการ์ตูนรายสัปดาห์ซึ่งเผยแพร่ผลงานทางแอปพลิเคชันอ่านการ์ตูนของบริษัทสัญชาติเกาหลีใต้ เนื่องจากอัตราค่าตอบแทนของนักวาดชาวไทยนั้นต่ำกว่า

นักวาดการ์ตูนชาวเกาหลีใต้หลายเท่า เธอจึงไม่มีงบประมาณมากพอในการจ้างผู้ช่วยและต้องทำงานอย่างรีบเร่งเพื่อให้ทันกำหนดส่งงาน มีอยู่ครั้งหนึ่งที่เธอล้มป่วย ไม่สามารถเผยแพร่การ์ตูนตอนใหม่ได้ตามตารางเวลาปกติ เธอได้เขียนข้อความอธิบายสาเหตุการหยุดงานไว้ในหน้าแอปพลิเคชัน แม้จะมีนักอ่านหลายคนที่เข้าใจและเห็นใจ ทว่าก็มีนักอ่านบางคนที่ไม่เห็นใจและกล่าวหาว่าเธอโกหก

“มันก็มีคอมเมนต์ อันนี้ยังจำได้อยู่ เพราะรู้สึกว่าจะทำไมเขากล่าวแบบนี้ใส่คนอื่นได้วะ เขาก็พูดว่า ไม่ได้ป่วยจริงหรอก มันต่อแผล พวกมึงก็โง่เชื่อที่เขาไปดิ ป่านนี้คงหัวเราะที่พวกมึงโง่เชื่อเขาอยู่ ... ในแง่คนอ่านเขาจะต้องการตลอดเวลาอะ เขาจะไม่มองเราเป็นคนเท่าไร เขาจะมองว่าเขาเป็นลูกค้า แก่ต้องเอางานมาให้ได้”

แหวดาว

แหวดาวเล่าว่า เธอรู้สึกว่านักอ่านไม่ได้มองเธอเป็นมนุษย์เลยด้วยซ้ำ เธอถูกกล่าวหาด้วยถ้อยคำรุนแรงเพียงเพราะป่วย แหวดาวใช้คำว่า “มัน” และ “แก” ในการเล่าถึงคำพูดจากนักอ่านที่ระบุถึงเธอ ซึ่งเป็นการพูดที่ไม่ให้เกียรติ ตอกย้ำความไม่แยแสของนักอ่าน การใช้คำว่า “ทำไม” ของแหวดาว และ “อะไร” ของอัญชันในตัวอย่างก่อนหน้า บ่งบอกถึงความไม่เข้าใจ แสดงให้เห็นว่านอกจากคำพูดจากนักอ่านจะสร้างความเจ็บปวดให้นักเขียนแล้ว ยังสร้างความอึดอัดใจ คับข้องใจ หรือน้อยใจให้นักเขียนได้ด้วย

ส่วนกรณีของของขวัญซึ่งเป็นนักเขียนนวนิยาย ความเกลียดชังที่เธอได้รับไม่ได้มาจากผลงานที่ไม่ถูกใจนักอ่าน แต่เป็นผลพวงจากการทำงานในฐานะนักเขียน เธอเล่าว่าในอดีต เธออยากได้การยอมรับ จึงพยายามเข้าสังคมและเอาใจแฟนคลับ ทำให้เกิดความสัมพันธ์สนิทสนมกับผู้คนมากมาย เมื่อเกิดเหตุการณ์ผิดใจกับคนบางกลุ่มขึ้น คู่กรณีก็ได้ตั้งแฮชแท็กโจมตีเธอในทวิตเตอร์ (เป็นการตั้งหัวข้อในทวิตเตอร์เพื่อให้คนที่สนใจหัวข้อนั้นเข้ามาพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน) เกิดการเผยแพร่ข่าวลือด้านลบไปไกล จนยอดขายหนังสือตก และยอดขายร้านกาแฟของเธอก็ลดลง รวมมูลค่าความเสียหายราวห้าแสนบาท

“มีเรื่องไซเบอร์บูลลี่ เหมือนการแหวนด่าใครเพื่อแบนอะคะ แบบนั้นเลย ระดมกันมาแบน ระดมกันมาต่อว่าโจมตีทุกเรื่อง... ถ้าเลิรชชื่อตัวเองจะเจอคำด่า มีแฮชแท็กด่า มี

การโจมตีชื่อชื่อเรา จากที่กลายเป็น safe space (พื้นที่ปลอดภัย) ก็กลายเป็นคนมาบอกว่าเป็นไม่ safe เป็นตัวพิษ ชื่อเราก็กายเป็น หนังสือใครก็ได้แต่ไม่ใช่หนังสือของเรา อ่านของใครก็ได้แต่ไม่ใช่ของชื่อนี้”

ของขวัญ

ของขวัญเล่าว่าเธอรู้สึกว่าคุณเองสูญเสียชื่อเสียงและภาพลักษณ์ในฐานะนักเขียน นอกจากนั้น เพราะเธอใช้ชื่อจริงนามสกุลจริงในการทำงาน และไม่ยอมให้ครอบครัวเสื่อมเสียชื่อเสียงไปด้วย จึงตัดสินใจฟ้องร้องดำเนินคดีกับคู่กรณี ซึ่งการดำเนินคดีก็สร้างความเครียดให้เธอมาก

เรื่องราวของปกป้องมีความคล้ายคลึงกับของขวัญ ตรงที่เขาเจ็บปวดจากการอยากเป็นที่รักในช่วงเริ่มต้นการเป็นนักเขียน แต่กลับถูกคนจำนวนหนึ่งเกลียดชัง จุดเริ่มต้นของการโจมตีมาจากการที่การ์ตูนเสียดสีการเมืองของปกป้องได้รับความสนใจ ฝ่ายที่นิยมชั่วตรงข้ามจึงเข้ามาเขียนความคิดเห็นด่าทอในเพจเฟซบุ๊กของเขาตั้งแต่เมื่อเกือบสิบปีก่อนมาจนถึงปัจจุบัน การถูกโจมตีของปกป้องนั้นกินเวลายาวนานหลายปี ในช่วงแรกเขารับมือไม่ถูกและรู้สึกหดหู่ ส่วนในช่วงหลัง เขารับมือกับความเกลียดชังได้ดีขึ้น แต่ก็เศร้าที่ตัวเองยังเก็บถ้อยคำเหล่านั้นมาไว้ในใจอยู่

“ผมโดนด่าว่า ชยะ สวะ ผมก็รู้สึกเศร้านะ แวบแรก แต่ยังไม่ถึงขั้นเป็น depressed (เป็นโรคซึมเศร้า) ไม่ได้รู้สึกหดหู่ แค่เศร้าที่ถูกคนด่าและรับมันมาเป็นหนึ่งใน input (สิ่งที่ถูกป้อนเข้าไปในระบบ) ของเรา”

ปกป้อง

ปกป้องเล่าว่าเขาถูกโจมตีด้วยคำว่า “ชยะ” และ “สวะ” เพราะมีความหมายตรงข้ามกับนามปากกาของเขา ดูเหมือนว่ากลุ่มคนที่เกลียดชังเจตนาจะล้อเลียนนามปากกาของเขา คล้ายกับกรณีของของขวัญ ที่นามปากกาถูกนำไปเป็นส่วนหนึ่งของการโจมตีเช่นกัน เพราะนามปากกาเป็นชื่อที่แทนตัวตนของบุคคลหนึ่งในฐานะนักเขียน เป็นเหมือนเครื่องหมาย

การคำที่มีมูลค่า และมีความผูกพันกับนักเขียนหลายๆ คนด้วย ผู้คนที่เกลียดชังจึงพุ่งเข้ามา ล้อเลียนและทำลายนามปากกาขึ้น

จากตัวอย่างข้างต้น จะเห็นได้ว่าไม่ใช่เพียงแต่ตัวนักเขียนเท่านั้นที่ผูกตัวตนเข้ากับผลงาน แต่นักอ่านเองก็มองว่านักเขียนคือผู้สร้างและผู้ที่ต้องรับผิดชอบผลงานเช่นกัน เมื่อเกิดความรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจ จึงมุ่งโจมตีที่ตัวนักเขียน หรือโจมตีที่นามปากกา ซึ่งอาจเป็นสิ่งที่นักเขียนรัก ผูกพัน หรือหวงแหน อีกทั้งเทคโนโลยีในปัจจุบันทำให้สื่อสารถึงกันง่าย เพียงหยิบเครื่องมือสื่อสารที่ทุกคนพกติดตัวขึ้นมา ก็ค้นหาช่องทางการติดต่อของนักเขียนได้ทันที นักเขียนจึงต้องรองรับอารมณ์ที่รุนแรงของนักอ่าน เพราะทันทีที่ซีรีส์หรือละครออกอากาศไป หากผู้ชมที่ดูอยู่เกิดความรู้สึกขึ้นไม่ว่าจะเป็นเชิงบวกหรือเชิงลบ ก็สามารถพิมพ์แสดงความคิดเห็นออกมาได้ทันที ในปัจจุบันนี้ ช่องทางที่ผู้ชมนิยมใช้แสดงความคิดเห็นล้วนเป็นแอปพลิเคชัน ซึ่งไม่จำเป็นต้องเปิดเผยตัวตน เช่น ทวิตเตอร์และแอปพลิเคชันอ่านการ์ตูน มีส่วนทำให้ผู้บริโภคกล้าใช้ถ้อยคำที่โหดร้ายรุนแรงยิ่งขึ้น

ในประเด็นของความเครียดจากคำวิจารณ์และความเกลียดชัง เป็นที่น่าสนใจว่าเหตุใดนักเขียนอีก 2 คนที่ร่วมการวิจัย คือไยบัวซึ่งเป็นนักเขียนวรรณกรรมแฟนตาซี และพายูซึ่งเป็นนักเขียนการ์ตูน จึงไม่ได้พูดถึงความเครียดจากคำวิจารณ์ เมื่อผู้วิจัยทบทวนข้อมูลดูก็พบว่า ไยบัวไม่ได้เผยแพร่นวนิยายที่ละตอนในแอปพลิเคชัน แต่เขียนจนจบแล้ววางขายทั้งเล่มในคราวเดียว ต่างจากกรณีของอัญชันและแววดาว ที่เผยแพร่ผลงานในแอปพลิเคชันอ่านนวนิยาย/การ์ตูนรายสัปดาห์ ซึ่งมีกำหนดเวลาเผยแพร่ที่แน่นอน และมีผู้คนเฝ้ารออ่านเมื่ออ่านจบตอน นักอ่านก็จะเขียนคอมเมนต์ลงในแพลตฟอร์มทันที เป็นวัฒนธรรมในการอ่านนวนิยายออนไลน์ จากการสืบค้น ผู้วิจัยยังไม่พบว่ามีเว็บไซต์หรือแอปพลิเคชันใดที่สามารถปิดกล่องรับความคิดเห็นได้ ส่วนพายู เพราะเขาเขียนการ์ตูนมุกตลก เกี่ยวกับชีวิตประจำวัน เน้นความบันเทิง จึงอาจไม่ได้จุดประเด็นการถกเถียงหรืออารมณ์ที่ร้อนแรงเหมือนอย่างการ์ตูนเสียดสีการเมืองของปกป้อง

สรุปได้ว่า คำวิจารณ์และความเกลียดชังที่นักเขียนได้รับ ส่งผลให้นักเขียนเกิดความรู้สึกผิด สูญเสียความมั่นใจ เศร้าใจ หดหู่ใจ สูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง ทั้งยังเกิด

ความน้อยใจที่นักอ่านบางคนขาดความเห็นอกเห็นใจ ไม่ได้มองตนเองเป็นมนุษย์ที่มีความรู้สึกเหมือนกัน แม้การวิจารณ์ผลงานจะทำให้นักเขียนเจ็บปวด แต่สิ่งที่รุนแรงยิ่งกว่าคือการโจมตีตัวตนของนักเขียนโดยตรง ซึ่งในปัจจุบันนักเขียนยังปกป้องตัวเองได้ยาก เพราะไม่มีการคัดกรองหรือการปิดรับความคิดเห็นในแพลตฟอร์มสำหรับเผยแพร่นวนิยาย เหตุผลอีกประการหนึ่งที่นักเขียนจะเลี่ยงการถูกทำร้ายด้วยถ้อยคำได้ยากก็คือ การอ่านคำวิจารณ์ที่สร้างสรรค์ก็ยังคงเป็นสิ่งจำเป็น นักเขียนหลายคนกล่าวว่ากำลังใจจากนักอ่าน ก็เป็นสิ่งที่มีความหมายและมีคุณค่า แต่เมื่อข้อความทั้งหมดอยู่ปะปนกันก็ทำให้หลีกเลี่ยงข้อความด่าทอได้ยาก

### 1.1.2 ความต้องการเขียนงานที่เป็นตัวเอง

ความต้องการเขียนงานที่เป็นตัวเอง หมายถึงนักเขียนมีเรื่องราวที่อยากจะเล่า หรือมีวิธีการเล่าเรื่องที่ตนเองชื่นชอบ และต้องการจะสร้างสรรค์งานในแบบฉบับของตนเองออกมา ทว่าในการทำงานจริง มีแรงเสียดทานที่ทำให้ไม่อาจทำตามความตั้งใจของตนได้ทั้งหมด จึงเกิดความขัดแย้งขึ้นภายในจิตใจ แรงเสียดทานที่พบจากการสัมภาษณ์ แบ่งได้เป็น 2 ประเด็นใหญ่ๆ คือ (1) ความชอบของนักเขียนไม่ตรงความนิยมของตลาด ซึ่งเกิดกับนักเขียนอิสระ และ (2) ความเห็นของนักเขียนไม่ตรงกับผู้ร่วมงาน ผู้ร่วมงานในที่นี้หมายถึงทุกคนที่มีสิทธิ์แทรกแซงการทำงานของนักเขียน เช่น ผู้จัดที่จ่ายเงินว่าจ้าง ผู้กำกับ และนักแสดง เป็นต้น

#### (1) ความชอบของนักเขียนไม่ตรงกับความนิยมของตลาด

ตัวอย่างแรกที่จะกล่าวถึงคือกรณีของไยบัว ไยบัวเริ่มอ่านและหัดเขียนวรรณกรรมเยาวชนตั้งแต่ประถม เธอคลุกคลีอยู่ในวงการวรรณกรรมมาร่วมสามสิบปี จึงได้เห็นว่าความนิยมของตลาดนั้นเปลี่ยนไปเรื่อยๆ เธอเริ่มเขียนนวนิยายแนวแฟนตาซีตั้งแต่ช่วงที่หนังสือประเภทดังกล่าวได้รับความนิยมสูง จนกระทั่งเสื่อมความนิยมลงในเวลาต่อมา

“บางทีก็เศร้าว่ามีคนอ่านเรื่องของเราน้อยลง คือตลาดเนี่ยพอถึงจุดหนึ่ง มันก็โตจนถึงพองสบู่แตก พอพองสบู่แตกก็จะหดตัวลง มันก็จะเหลือแต่คนที่พยายามว่ายน้ำ แต่คนที่ไม่ได้พยายามว่ายน้ำอยู่ก็เลิกไป หรือไปเขียนอะไรที่มัน... คือแล้วแต่คนอีก บางคนเขียนได้หลายแนว เขาก็ไปเขียนวาย (นิยายชายรักชาย) ไป



เขียนเรื่องรัก ไปเขียนเรื่องจีน ไรเจ๊ยย มันก็ขายได้ มันก็เป็นวิธีของเขา ไม่ใช่ความ  
ผิดพลาดตรงไหน ที่เปลี่ยนไม่ได้ คือเปลี่ยนไม่ได้และไม่อยากเปลี่ยน”

ไยบัว

การเปรียบเทียบงานเขียนกับการ “ว่ายน้ำ” ของไยบัว สอดคล้องกับคำว่า  
“กระแส” ที่ไยบัวพูดถึงความนิยมของตลาดก่อนหน้า แสดงให้เห็นถึงความเหนียวของการ  
เป็นนักเขียนที่เลือกยืนหยัดเขียนงานที่สอดคล้องกับความเชื่อของตนเองแม้งานเขียนชนิดนั้น  
เสื่อมความนิยมลง หากไม่ออกแรงว่ายน้ำต่อ ก็อาจจมน หรือหมายถึงจำเป็นต้องเลิกไป  
กระแสตลาดที่เปลี่ยนไปก็เปรียบได้กับกระแสน้ำที่เปลี่ยนทิศ คนที่เปลี่ยนทิศทางสำเร็จก็อาจ  
เหนื่อยน้อยลง แต่คนที่เลือกจะอยู่ในเส้นทางเดิม ก็ต้องออกแรงมากขึ้นเพื่อเผชิญแรงเสียด  
ทาน ซึ่งก็อาจหมายถึงความสับสนว่ารุ่นใจที่เข้ามากระทบจิตใจ และต้องเหนียวกับการใช้  
กลวิธีต่างๆ เพื่อรักษาคนอ่านเอาไว้

ความสับสนว่ารุ่นใจที่เกิดขึ้นเมื่อไม่เลือกเขียนงานตามกระแส เมฆาก็ได้กล่าวถึง  
ประเด็นนี้ไว้เช่นกัน เมฆาเล่าว่าในอดีตตนเองเคยเขียนนิยายจำนวนมากที่กระแสตอบรับดี  
แต่เป็นงานประเภทชิงรักหักสวาท เมื่อเติบโตขึ้นก็พบว่างานเหล่านั้นแฝงไปด้วยทัศนคติที่  
เป็นพิษต่อสังคม เช่น การได้รับอิทธิพลจากระบอบปีศาจไทย เชิดชูลักษณะความเป็นชาย  
และด้อยค่าลักษณะความเป็นหญิง หรือเรื่องความสัมพันธ์ที่เป็นพิษและการใช้ความรุนแรง  
แต่นำมาเล่าในมุมมองที่ดีเกินจริง ทำให้ดูเป็นเรื่องปกติ ถือเป็น การส่งต่อชุดความคิดที่  
อันตรายให้ผู้อ่าน เมฆาได้ศึกษาเกี่ยวกับความหลากหลายทางเพศและแนวคิดเฟมินิสต์  
ผลงานใหม่ๆ จึงแตกต่างกันไปตามความเชื่อใหม่ของเธอ แต่นั่นก็ทำให้คนซื้อหนังสือของเธอ  
น้อยลง

“มันจะคิดแต่อะไรวนเวียนซ้ำๆ มันเป็นอะไรที่ไม่รู้คำตอบสักที แล้วก็ไม่มี  
ทางออก หรือจริงๆ มันมีทางออกคือการหยุดทำ แต่คือตัวเราเองที่หยุดไม่ได้ ติดกับ  
ตรงนี้ เลยทำให้เครียด ไข่ม้อย ถ้าอยากขายได้ก็หยุดเขียนหญิงหญิงเฟม (นิยายหญิง  
รักหญิงเฟมินิสต์) แต่ทำไม่ได้ไงเพราะเราสมาทาน เราเชื่อในสิ่งนั้นไปแล้ว มาทำตัว  
กลับกลอก กลับมาเขียนอะไรที่มันดูเหยียดเพศเหมือนเดิมเพื่อเอาเงินมาเลี้ยงชีพให้

เราเขียนหญิงหญิงเพิ่มต่อไปได้หรือ หลายคนอาจจะทำอย่างนั้นแล้วรู้สึกว่าจะทำได้ นะ เขามีสิทธิ์ที่จะทำได้ แต่ตัวเราเหมือนจะทำอย่างนั้นไม่ได้ เพราะคูลี เป็นคนที่ อื่นกับอะไรทุกอย่าง จริงจังกับมันทุกอย่างอะคะ ถ้าอีนนะ ก็จะจริงจังเพราะว่าเชื่อ แบบนั้นจริงๆ ไม่สามารถที่จะทำสิ่งที่ตัวเองไม่เชื่อแล้วหรือไม่เข้าแล้วได้”

เมษา

แม้เมษาจะบอกว่าเธอจริงจังและเชื่อในอุดมการณ์ แต่เธอกลับไม่ได้ดูภาคภูมิใจกับการเลือกครั้งนี้ เห็นได้จากการพูดถึงตนเองด้วยน้ำเสียงตำหนิและเหนื่อหน่าย เช่นการย้าว่า “คือตัวเราเองที่หยุดไม่ได้” (หยุดเขียนงานแนวใหม่ไม่ได้) “ตัวเราเหมือนจะทำอย่างนั้นไม่ได้” และ “คูลี เป็นคนที่อื่นกับอะไรทุกอย่าง” ฟังดูเหมือนว่าเมษาจะโทษว่าตัวเอง เป็นต้นเหตุของการมีรายได้ลดลงจากเดิม คำว่า “ติดกับ” ในบทสัมภาษณ์ ซึ่งหมายถึงติดกับดัก จึงอาจมีความหมายโดยนัยว่าตัวตนที่เปลี่ยนแปลงไปของเมษา เกิดขึ้นโดยที่เธอไม่ตั้งใจและไม่ได้วางแผนมาก่อน ปัจจุบันเมษาอาจยังไม่ได้มีจุดยืนที่มั่นคงอย่างไบบัว จึงยังมองว่าการเขียนตามกระแสของตลาดไม่ได้ คือปัญหาที่ก่อความเครียด ต่างจากไบบัวที่เล่าว่าตนเองเลือกที่จะไม่ทำตามคนอื่น แม้ในอดีตจะเคยเศร้า แต่ก็ไม่รู้สึกเครียดอีกแล้ว ไบบัวกล่าวเช่นกันว่าจะเข้าใจและยอมรับตัวตนจนกระทั่งมีจุดยืนที่มั่นคงได้ ก็กินเวลานาน

เมษาเล่าเพิ่มเติมว่าถึงแม้เธอจะแน่ใจแล้วว่าตนเองเปลี่ยนแนวงานเขียนไม่ได้ เธอก็ยังคิดอยู่ตลอดว่าจะเขียนอย่างไรให้ขายได้ ซึ่งทำให้รู้สึกกดดันและสนุกกับการเขียนน้อยลง เธอยกตัวอย่างวิธีที่กำลังลองใช้ เช่น พยายามทำให้นวนิยายมีความตลก แม้จะต้องการสื่อสารปัญหาในสังคมเป็นหลัก เพราะเห็นว่านวนิยายแนวรักปนตลกได้รับความนิยมสูง ส่วนนวนิยายที่มีเนื้อหาเคร่งเครียดจะได้รับความนิยมต่ำ

ทางด้านของนักเขียนบทละคร ก็มีผู้ประสบปัญหาดังกล่าวเช่นกัน ดังเช่นกรณีของ ภูเขา ที่เขามีโอกาสเขียนบทโทรทัศน์ให้ซีรีส์วายหรือชายรักชายหลายเรื่อง แม้ผลงานของเขาจะมีชื่อเสียงมาก แต่เขากลับไม่ได้รู้สึกภาคภูมิใจกับมัน

“อันนี้เป็น pain ใหญ่เลย คือที่ suffer (ทรมาน) กับการเขียนซีรีส์วาย คือเราเป็นผู้ชายแท้ๆ แต่จุดหนึ่งเมื่อเราเข้าสู่การเขียนอะ แล้วเราต้องไปอ่านนิยายวาย ...

มันมีความไม่ *make sense* (ไม่สมเหตุสมผล) อยู่เต็มไปหมดเลยในนิยายวาย เออ ภู่อ่านไรอยู่วะเนี่ย แต่สุดท้ายเราก็อ *adapt* (ปรับ) ให้มันมีเหตุและผลมากขึ้น แต่มันกลับมาตรงนี้แหละว่าเป่าหรือความฝันเรามันไม่ใช่สิ่งนี้ แต่เราเลือกทำสิ่งนี้ได้ คือแหม่ดังหมดเลย แต่เราแหม่ เราไม่เคยรู้สึกว่าคุณปิ่นมาถึงจุดสูงเลยเว้ย เพราะแหม่คือซีรีส์วายอะ เพราะพีคแบ๊คมันง่ายมาก บางซีนเขียนแค่แบบตัวละครมองหน้าใกล้ คนทวิตแคป (*capture* = ถ่ายภาพหน้าจอ) กันไป อู๊ย หน้าใกล้กัน เขาต้องการแค่นี้เว้ย สุดท้ายกลับมาที่ตัวเราว่า เอ๊ะ เราภูมิใจกับมันขนาดไหนวะ ซีรีส์วาย ไม่เลย ไม่ขนาดนั้นอะ”

ประโยคที่ภู่อ่านกับตัวเองว่า “ภู่อ่านอะไรอยู่วะเนี่ย” แสดงให้เห็นถึงความไม่พอใจของภู่อ่านตั้งแต่ก่อนเริ่มกระบวนการการเขียนบทโทรทัศน์ด้วยซ้ำ เขาให้นิยามตัวเองว่า “ผู้ชายแท้ๆ” ซึ่งเป็นคำที่สังคมมักใช้เรียกมนุษย์เพศชายที่รักชอบมนุษย์เพศหญิง แต่เขากลับได้รับงานเขียนบทโทรทัศน์เกี่ยวกับความรักของชายรักชาย การเขียนงานที่ไม่ใช่ตัวตนของเขา ทั้งยังเป็นผลงานที่เขารู้สึกว่าไม่มีคุณค่าทางศิลปะ จึงทำให้เขาารู้สึกเจ็บปวด ไม่รู้สึกว่าตนเองประสบความสำเร็จตามภาพที่ฝันไว้ ยิ่งผลงานของเขามีชื่อเสียง เขาก็ยิ่งอึดอัดใจ เห็นได้จากการใช้คำพูดเชิงลบว่า “เราเลือกทำสิ่งนี้ได้” เรียกแทนผลงานตัวเองว่า “แหม่” ร่วมกับน้ำเสียงที่ฟังดูอึดอัดหงุดหงิดใจของเขาในการเล่าถึงเหตุการณ์นี้ เน้นย้ำให้เห็นว่าชื่อเสียงและความสำเร็จที่ได้มา ทำให้เขาารู้สึกเจ็บปวดและอึดอัดใจมากกว่าจะดีใจ

## (2) ความเห็นไม่ตรงกับผู้ร่วมงาน

อัญชันเป็นนักเขียนอีกคนหนึ่ง ที่มองเห็นประเด็นความไม่เสมอภาคทางเพศ และไม่ยอมผลิตผลงานที่ส่งต่อชุดความคิดเหยียดเพศ แต่ก็ทำตามความเชื่อของตนไม่ได้ทั้งหมด เพราะยังมีผู้ร่วมงานที่มีความคิดต่างกันอยู่ เธอเล่าว่า

“ทัศนคติของคนในวงการเก่าๆ แก่ๆ เขายังมีความกดทับเพศอื่น ตรงนี้คนในวงการมันยังเข้าใจน้อยอยู่ เป็นเรื่องที่เราคุยกัน ถกเถียงกันแล้วก็เหน็ดเหนื่อยในการอธิบาย เขาก็จะรู้สึกว่ามันเยอะ เพราะ *perception* (มุมมอง) ที่เขามีมันคนละแบบกับเรา... ย้อนไปเมื่อสามสี่ปีที่แล้วพีก็มีความหวังเลย พีเลยได้แต่คุยกับเพื่อน

ที่ทำงานด้วยกันแล้วคิดเหมือนกัน ว่าทำไมเราแก้ไขเปลี่ยนแปลงเรื่องนี้ไม่ได้ ก็คือทำได้แค่นั่งบ่นอะ พอยู่ในอุตสาหกรรมนี้เยอะๆ เจออะไรแบบนี้เยอะๆ มันจะรู้สึกเหนื่อยๆ”

### อัญชัน

ความรู้สึกอึดอัดและสิ้นหวังนั้นเกิดขึ้นกับอัญชันเมื่อราว 3-4 ปีก่อน เพราะในสังคมไทยยังมีวัฒนธรรมระบบอาวุโสอยู่ นักเขียนที่ยังมีชื่อเสียงและอายุการทำงานน้อย ก็มีสิทธิ์มีเสียงในการตัดสินใจน้อย อัญชันได้เล่าระบายนเหตุการ์ณต่างๆ ที่เธอไม่พอใจนักเขียนและผู้กำกับที่อาวุโสกว่าเธอให้ผู้วิจัยฟังหลายเหตุการณ์ แต่เธอไม่ต้องการให้เผยแพร่เรื่องราวเหล่านั้นในงานวิจัยเพราะเกรงว่าจะกระทบกับหน้าที่การงานของเธอ อย่างไรก็ตามในปัจจุบัน ผู้ชมมีความตระหนักรู้และใส่ใจมากขึ้น มีการวิพากษ์วิจารณ์ละครที่ส่งต่อชุดความคิดเหยียดเพศหรืออคติทางเพศอย่างเข้มแข็งและจริงจัง ทำให้อัญชันรู้สึกสบายใจและมีหวังขึ้นมาก ว่าเธอจะสามารถผลิตบทโทรทัศน์ที่มีคุณภาพและสร้างสรรค์สังคมมากขึ้นได้ แต่แม้จะมีแนวโน้มที่ดี นักเขียนบทละครก็ยังคงเผชิญกับความเห็นต่างของทีมงานอยู่เรื่อยๆ อัญชันได้ออกตัวล้วงหน้ากับผู้วิจัยว่าหากไปดูละครของเธอและพบความไม่สมเหตุสมผล อยากให้รู้ว่าเธอพยายามเต็มที่แล้ว แต่บางอย่างก็อยู่เหนือการควบคุมและทำได้แค่ปล่อยไป ขณะที่พูดประเด็นนี้ ความร่าเริงสนุกสนานของอัญชันดูจะลดลง ผู้วิจัยรู้สึกว่ประเด็นนี้น่าจะสร้างความหนักใจให้เธออยู่ไม่น้อย ตามที่เธอได้เล่าไว้ว่าเป็นเรื่องที่ทำให้เธอรู้สึกเหน็ดเหนื่อยตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบัน

ภูเขาและตะวัน เป็นนักเขียนบทโทรทัศน์อีกสองคนที่ประสบปัญหาความเครียดจากสาเหตุนี้เช่นกัน แต่จุดยืนที่ทำให้ต้องเผชิญแรงเสียดทานของทั้งคู่ต่างกัน ภูเขาต้องการจะผลิตงานที่มีคุณภาพดียิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ และมีนิสัยยึดติดความสมบูรณ์แบบ (perfectionist) ส่วนตะวันรู้สึกประสบปัญหาในการรู้สึกเป็นเจ้าของงานและรู้สึกล้าก๊ลินที่ จะต้องทำงานที่ไม่ชอบ

“พอคนพวกที่มันเป็นสาย perfectionist บริพมาหนึ่งจะอยากทำลิป ทุกวันนี้เขาบริพหนึ่งพีก็ทำหนึ่งหรือแค่สอง พีจะไม่ไปลิปแล้ว เพราะพีไปลิปเมื่อไหร่ แม่งจะถูก

คอมเมนต์กลับมา ไม่เอาอะ เอาแค่หนึ่งพอ อยู่ทุกทีเลย... งานล่าสุดที่ค่อนข้างไปไกล เราก็เลยตั้งใจกับงานนี้ว่าเราจะยกระดับมันขึ้นไป สุดท้ายแล้วเราแบบ เกณฑ์ที่เราตั้งไว้กับงานนี้ว่าเราจะทำให้มันเอขึ้นไปอีก ไรเงี้ย แม่ง ลูกค้าต้องการแค่นี้ แล้วเราก็ต้องมาทำงานแบบนี้ แล้วเราก็ต้องมานั่ง suffer (ทรมาน) กับตัวเองว่ากูทำอะไรอยู่วะ กูทำอะไรอยู่วะ ไรเงี้ยครับ”

ภูเขา

ภูเขาเล่าด้วยน้ำเสียงรู้สึกหงุดหงิดและอัดอั้นตันใจ มีการสลับเป็นระยะ เพราะเพิ่งเผชิญความเครียดประเด็นนี้ไปไม่นาน จะเห็นได้ว่า เขาไม่ได้ต้องการทำงานเพื่อค่าตอบแทนอย่างเดียว แต่ยังต้องการงานที่มีคุณค่าในสายตาของตนเองด้วย และนอกจากจะเป็นงานที่มีคุณค่าแล้ว เขาก็ยังคาดหวังการเติบโต อยากผลิตผลงานที่มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น และอยากให้งานออกมาสมบูรณ์แบบตามความคาดหวังของตน แต่เมื่อต้องทำสิ่งที่ตรงข้ามกับความเชื่อ ก็ทำให้เขารู้สึกทุกข์ทรมาน ภูเขาเล่าเพิ่มว่าแม้เขาจะไม่เห็นคุณค่าของงานนั้น แต่ก็ต้องยอมทำเพื่อรักษาความสัมพันธ์กับลูกค้าไว้ หากไม่ทำก็อาจเสียความสัมพันธ์และไม่มีงานเข้ามาในอนาคต

ตะวันมีความเห็นว่า การขาดอิสระของนักเขียนบทโทรทัศน์มีสาเหตุมาจาก ผู้จ้างในประเทศไทยจะไม่ได้จ้างนักเขียนบทโทรทัศน์เพราะชอบผลงานหรือเพราะต้องการงานที่มีเอกลักษณ์ของนักเขียน แต่จ้างนักเขียนเพื่อให้ทำตามความต้องการของตนเอง

“เรารู้สึกเสียความเป็นตัวเราไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ แล้วขณะเดียวกันตลอดเส้นทางก็มีสิ่งที่เราต้องแก้ปัญหา ต้องคิดอะไรไป แล้วพอลกลับไปเจอลูกค้า เขาก็จะคิดอีกอย่าง มีความต้องการของเขาอยู่ โดยภาพรวมเราในฐานะนักเขียนก็จะกล้าก๊วตมาก สูญเสียความเป็นตัวเอง สูญเสียความมั่นใจ ไม่เชื่อในสิ่งที่ออกมา... นักเขียนมันควรจะรักตัวละคร รักเรื่อง อะไรแบบนี้ครับ ความเป็น God (พระเจ้า) มันเลยสำคัญสำหรับการขึ้นงาน สำคัญมาก แต่มันก็เลยเป็นปัญหาเวลาเราเป็น God แล้วไปเจอลูกค้าที่เขา God กว่าเรา”

ตะวัน

ตะวันยกตัวอย่างการทำงานที่ความเห็นของตนเองขัดแย้งกับลูกค้าอย่างรุนแรง เขาบอกว่าเขานึกไม่ออกว่าหากนักเขียนไม่ได้อ่านหรือรู้สึก ไม่ได้รู้สึกเป็นเจ้าของเรื่องที่เขียน นักเขียนคนนั้นจะมีความสุขกับอาชีพได้อย่างไร ตะวันใช้คำว่า God หรือพระเจ้า เพื่อเน้นย้ำความหมายของการเป็นผู้สร้างและเป็นเจ้าของทุกๆ อย่าง

จากตัวอย่างที่ยกมา ซึ่งประกอบด้วยกรณีของนักเขียนนวนิยาย 2 คน และกรณีของนักเขียนบทโทรทัศน์ทั้ง 3 คน จะเห็นได้ถึงข้อจำกัดที่แตกต่างกันของอาชีพนักเขียนที่อยู่คนละวงการ นักเขียนบทโทรทัศน์มักไม่ได้มีอำนาจสูงสุดในการตัดสินใจ และอาจต้องทำงานที่ไม่รู้สึก ต้องทำงานที่ไม่ได้เป็นตัวของตัวเอง เพื่อรักษาความสัมพันธ์กับลูกค้า ต่างจากนักเขียนนวนิยายที่เป็นเจ้าของและมีสิทธิ์ขาดในงานของตัวเองเพียงผู้เดียว แต่ถึงกระนั้น นักเขียนนวนิยายก็หนีความความยุ่งยากลำบากใจไม่พ้น เพราะนวนิยายแต่ละหมวดหมู่ได้รับความนิยมไม่เท่ากัน การเขียนงานในหมวดที่ไม่ได้รับความนิยมทำให้นักเขียนเกิดการเปรียบเทียบตัวเองกับคนที่มียอดขายสูง หรือแม้แต่เปรียบเทียบงานแต่ละชิ้นของตัวเอง เหมือนยืนอยู่บนทางแยกระหว่างเงินและตัวตน หรือระหว่างเงินและอุดมการณ์ นอกจากนี้เงื่อนไขที่ว่ามาแล้ว ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่ส่งผลต่อความรู้สึกและการตัดสินใจของนักเขียน ตัวอย่างเช่น โยบิว ที่ยืนหยัดจะเขียนงานตลาดแคบได้ ประการหนึ่งเพราะครอบครัวของเธอมีฐานะดี ต่างจากเมษาที่มีความมั่นคงทางการเงินน้อยกว่า จึงยังตัดความกังวลเรื่องยอดขายไม่ได้ ในส่วนของนักเขียนการ์ตูนรายสัปดาห์ ก็อาจประสบปัญหาถูกก้าวก่ายการทำงานเช่นกัน แวดวงได้แล้วว่าหากผลงานการ์ตูนเรื่องใดมีผู้ติดตาม หรือมีผู้ซื้อน้อย บรรณาธิการก็มีสิทธิ์จะขอให้นักเขียนตัดเรื่องให้จบไวขึ้นเช่นกัน แต่เนื่องจากแวดวงมีผู้ติดตามมากและมีชื่อเสียงมาก่อนแล้ว เธอจึงไม่เคยประสบปัญหานี้ ทางด้านนักเขียนการ์ตูนอีกสองคนไม่ได้ประสบปัญหาดังกล่าว เนื่องจากทำงานอิสระ และโชคดีที่แวนงานเขียนของพวกเขาเป็นไปในทิศทางเดียวกับตลาด จึงไม่เกิดความขัดแย้งที่จะต้องเลือกระหว่างตัวตนและการตามกระแส

### 1.1.3 “ฉันท่วยแตก ฉันทไร้ค่า”

ความรู้สึกว่าตัวเองไม่เก่ง ใช้ไม่ได้ ห่วยแตก ไร้ค่า เกิดขึ้นกับนักเขียน เมื่อนักเขียนผูกคุณค่าของตนเข้ากับงานของตนเอง การคิดงานไม่ออก ยอดขายที่ตกลง หรืองานที่ออกมาไม่ดีได้เท่าที่คาดหวัง ล้วนเป็นสาเหตุให้นักเขียนสูญเสียความมั่นใจในความสามารถและคุณค่าในตนเองได้ บางครั้งถึงขั้นทำให้รู้สึกเกลียดตัวเอง

ตัวอย่างของไยบัว เมษา และปกป้อง จะแสดงให้เห็นว่า การวิพากษ์วิจารณ์ตัวเองของนักเขียน ก็ส่งผลต่อสภาพจิตใจของนักเขียนไม่แพ้คำวิพากษ์วิจารณ์จากนักอ่าน และบางครั้งก็ส่งผลรุนแรงยิ่งกว่า

ไยบัวและเมษาประสบปัญหาเดียวกัน คือทั้งคู่มีความคาดหวังสูง อาจเรียกได้ว่ายึดติดความสมบูรณ์แบบ ไยบัวเล่าว่าบางครั้งเธอจินตนาการภาพไว้อย่างวิเศษ แต่เมื่อเขียนออกมาแล้วก็รู้สึกท้อใจ เธอทำให้ใจให้พอใจไม่ได้และรู้สึกหงุดหงิดตัวเองจนถึงขั้นเกลียดตัวเอง เช่นเดียวกับเมษา หลังจากผลงานเผยแพร่ออกไป เธอจะมองเห็นข้อด้อยในงาน รู้สึกเกลียดงานตัวเอง แล้วก็พาลมาเกลียดตัวเองต่อ

“ทำไมเรื่องนี้ยอดน้อยกว่าคราวที่แล้ววะ ไซ้ ก็จะมีคิดว่า เราห่วยแตกหรือ มีอะไรรีเปล่า มันจะด้อยค่าตัวเองอยู่ตลอดเวลาเลยนะ ไม่รู้ทำไม จริงๆ ทั้งที่งานนี้มันอาจจะแค่อ่านเค้าไม่ชอบ... บังเอิญมีนิยายตั้งใจ ดังมาก แล้วก็ทำให้ไม่กล้าเขียนเรื่องใหม่ เพราะว่ากลัวการเปรียบเทียบว่าถ้าขายไม่ได้ เท่าอื่เรื่องดังๆ เรื่องนั้น มันแสดงว่าเราห่วยแตกลงหรือเปล่า ใจความที่ไม่มั่นใจในตัวเองเนี่ยมันหนักมาก มันรู้สึกว่า ถ้าไม่เขียน ถ้าไม่ปล่อยงานออกไป คนก็ไม่รู้ว่าเราห่วยแตก ดังนั้นมันเป็นที่การเขียนไข่ม้อย (หัวเราะ) มันเป็นอย่างนั้นไป”

เมษา

สำหรับเมษาแล้ว แม้จะรู้ว่าการที่ยอดขายหนังสือลดลง อาจมีปัจจัยหลายอย่างที่เป็นต้นเหตุ แต่เธอก็จะมุ่งโทษตัวเองก่อนว่าเป็นเพราะเธอที่ ‘ห่วยแตก’ ความรู้สึกแยที่เธอมีต่อตัวเอง ทำให้เธอหวั่นกลัว จึงส่งผลให้ไม่กล้าเขียนนวนิยายเรื่องใหม่เป็นเวลาหลายเดือน เธอคิดเชื่อมโยงว่าการปล่อยงานเขียนออกไป จะทำให้คนอ่านรู้ว่าเธอไม่เก่ง ซึ่งทั้งหมดก็

เกิดขึ้นจากการที่เธอเห็นข้อด้อยในงานเก่าของตนเอง และตีตราว่าตนเองไม่เก่งก่อนที่งานเขียนชิ้นใหม่จะตีพิมพ์เผยแพร่ออกไปเสียอีก

ในกรณีของไยบัว เธอเล่าว่าในช่วงที่งานเขียนแนวแฟนตาซีเสื่อมความนิยม มีครั้งหนึ่งที่เพื่อนของเธอทำงานออกแบบปกให้เธอล่าช้า ทั้งที่เพื่อนคนนี้เป็นหนึ่งในนักอ่านชื่นชอบงานของเธอมากจนได้มาเป็นเพื่อนกัน แต่เพื่อนคนนั้นก็ทำผิดพลาดต่อเธอ จนทำให้ผลิตหนังสือไม่ทันงานสัปดาห์หนังสือ มันทำให้เธอตีความไปว่าเพื่อนไม่ชอบเธอและไม่อยากเป็นเพื่อนกับเธอแล้ว ไยบัวคิดกังวลต่อไปอีกว่าเป็นเพราะเธอเขียนหนังสือออกมาได้ไม่ดีหรือเปล่า เพื่อนจึงไม่ชอบงานของเธอและไม่ให้ความสำคัญกับเธอ และคิดไปถึงขั้นว่าหรือเธอควรจะเลิกเป็นนักเขียน สถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับงานทำให้ไยบัวรู้สึกหมดคุณค่าและเจ็บปวดจนต้องร้องไห้ออกมา

จากตัวอย่างของไยบัวจะเห็นได้ว่าบางครั้งเมื่อการเป็นนักเขียนนำพาสิ่งต่างๆ เข้ามาในชีวิต เช่น ทำให้มีเพื่อนมากขึ้น นักเขียนก็อาจจะกดดันตัวเองให้เป็นนักเขียนที่เก่ง เป็นนักเขียนที่ติอยู่ตลอด เพื่อรักษาสิ่งที่ได้มาและรักษาคุณค่าของตัวเองไว้ แต่การจะประเมินว่าตนเองเป็นนักเขียนที่เก่งหรือเป็นนักเขียนที่ติอยู่หรือไม่ ก็เป็นอีกปัญหาหนึ่ง เพราะงานศิลปะไม่ได้มีเกณฑ์การประเมินคุณค่าที่ชัดเจน เป็นสิ่งที่ขึ้นอยู่กับอัตวิสัยของปัจเจกบุคคล และในสังคมไทยก็ไม่ได้มีวัฒนธรรมการวิพากษ์วิจารณ์งานเขียนที่แพร่หลายและแข็งแรง นักเขียนหลายคนจึงติดอยู่กับการตั้งคำถามและความไม่แน่ใจ ตัวอย่างบทสัมภาษณ์จากปกป้อง แสดงให้เห็นภาพที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

“ความรู้สึกว่า เราไม่มีค่าเวลาคิดงานไม่ออกอะ ส่วนนี้มันมาจากความกลัว มาจากความกลัวว่าสุดท้ายงานนี้มันจะไม่เสร็จออกมา หรือจะเสร็จออกมาโดยที่ไม่ดีแน่เลย งานศิลปะมันไม่เห็นภาพไข่ม้อยว่าเรากำลังเก่งขึ้นมัย หรือว่าเราจะหมดอายุมัย มันไม่เหมือนนักวิ่งที่มันจะมีระยะชัดเจน ว่าวันนี้เราวิ่งเร็วขึ้น ศูนย์จุดศูนย์หนึ่งวินาทีจะวันนี้เราใช้ได้เลย กล้ามเนื้อเราโอเค เพราะมันไม่มีทางที่จะประเมินได้ว่า ตอนนี้อยู่ในสถานะไหน... สมมุติว่าผมเหนื่อยจากการทำงาน comics (วาดการ์ตูน) ไข่ม้อย



*ผมคิดไม่ออก ผมเริ่มรู้สึกไม่มีความมั่นใจในตัวเอง ตัวผมตอนเด็กๆ เริ่มกลับมา เขี่ย หรือเราจะไม่มีทางเขียนหนังสือที่มันดี แบบที่เคยมีคนชมเราได้อะ”*

### ปกป้อง

ปกป้องเปรียบเทียบอาชีพศิลปินกับอาชีพนักกีฬา ว่าการเป็นนักกีฬา เช่น นักวิ่ง มีวิธีที่เป็นรูปธรรมกว่าที่จะมาใช้วัดความก้าวหน้าในการฝึกฝน และมีการจับเวลาเป็นตัวชี้วัดความสำเร็จ ซึ่งเป็นเกณฑ์การประเมินภายนอก แต่งานศิลปะจะทำเช่นนั้นได้ยาก อย่างไรก็ตามการเรียนการสอนศิลปะในระบบการศึกษาก็มีการประเมิน แต่ยึดเอาความเห็นของผู้สอนเป็นหลัก ปกป้องเล่าว่าสมัยเด็กเขาไม่ได้วาดรูปสวยตามแบบพิมพ์นิยม และไม่ค่อยได้รับคำชมจากเหล่าครูอาจารย์ แต่หลังจากที่เขากลายเป็นนักเขียนการ์ตูน ได้ผลิตงานออกมาแล้วมีคนชื่นชม เขาก็ยึดคำชื่นชมนั้นมาเป็นคุณค่าของตัวเอง ดังนั้นในระหว่างการทำงาน ในช่วงที่เขา รู้สึกเหนื่อยและคิดไม่ออก ก็จะเกิดความกลัวขึ้น เพราะเขาประเมินล่วงหน้าไม่ได้ว่างานที่กำลังทำ จะสำเร็จและออกมาเป็นที่นิยมชมชอบของนักอ่านหรือเปล่า ในช่วงเวลานั้นความมั่นใจในตัวเองของเขาไม่เพียงแค่อลดลง แต่รู้สึกถึงตัวตนในปัจจุบันที่หายไป และกลายเป็นตัวตนเก่าในวัยเด็กที่เข้ามาแทนที่จากประโยคที่ว่า *“ตัวผมตอนเด็กๆ เริ่มกลับมา”* และมันทำให้เขารู้สึกตระหนก ถึงขั้นคิดว่าจะทำงานที่ตีออกมาไม่ได้อีกแล้ว

สรุปได้ว่าความรู้สึกไร้ค่าและไร้ความสามารถของนักเขียน เกิดจากการผูกคุณค่าของตัวเองเข้ากับชีวิตการทำงาน สถานะนี้ไม่ใช่สิ่งที่นักเขียนตั้งใจให้เกิด แต่หล่อหลอมผ่านการเติบโตและประสบการณ์การใช้ชีวิตที่เหล่านักเขียนทุ่มเทเวลาแรงกายแรงใจให้งานเขียนซึ่งเป็นสิ่งที่รัก ผนวกเข้ากับเงื่อนไขที่อาชีพศิลปินไม่มีเกณฑ์การประเมินภายนอกที่ชัดเจน นักเขียนจึงต้องพึ่งพาเกณฑ์การประเมินภายใน ทว่าการขาดเกณฑ์การประเมินภายในที่ชัดเจนก็ทำให้เกิดความสับสนและเสียความมั่นใจได้ง่าย หรือหากมีเกณฑ์การประเมินภายในที่ยึดติดความสมบูรณ์แบบ หรือมีมาตรฐานที่สูงเกินไป นักเขียนก็จะรู้สึกว่าตนเองทำงานได้ไม่ดีพออยู่เรื่อยไป และเมื่องานกลายเป็นแก่นสารสำคัญของชีวิต ยามที่นักเขียนรู้สึกทำงานได้ไม่ดีพอ งานไม่มีคุณค่ามากพอ ความรู้สึกนั้นก็พาให้ตีตราตนเองว่าเป็นคนที่ไม่เก่งและไม่มีคุณค่าไปด้วย และอาจผลอติความสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นใน

ชีวิตว่าเกิดขึ้นเพราะความห่วยแตกหรือความไร้ค่าของตัวเอง จนนำไปสู่ความรู้สึกเจ็บปวด โศกเศร้า และหดหู่ใจ

## 1.2 ความรู้สึกควบคุมอะไรไม่ได้

ความรู้สึกควบคุมอะไรไม่ได้ หมายถึง การที่นักเขียนรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ในระดับต่ำ หรือไม่มีเลย สถานการณ์สำคัญที่ปรากฏในการวิจัยนี้ได้แก่ การเขียนไม่ออก การทำนายยอดขายไม่ได้ และความไม่แน่นอนของการจ้างงาน

### 1.2.1 การเขียนไม่ออก

การเขียนไม่ออกหมายถึงสถานะที่นักเขียนคิดไม่ออก หรือเผชิญความติดขัด บางอย่าง จนต้องหยุดการเขียนไว้ มีผู้ร่วมการวิจัย 5 จาก 9 คนกล่าวว่าการเขียนไม่ออก สร้างความเครียดให้ตนเอง

พายุกล่าวว่าความคิดไม่ออกทำให้เขาเครียด และเมื่อเครียดก็ยิ่งคิดไม่ออก เขาเรียกมันว่าเป็น ‘วงจรอุบาทว์’ ส่วนปกป้องเล่าว่า เมื่อคิดไม่ออก ก็จะเกิดอาการแพนิค กังวล แต่จากประสบการณ์ทำงานมานานเกินสิบปีของทั้งคู่ ทำให้ได้เรียนรู้ว่าสุดท้ายพวกเขาก็จะคิดออก จึงปล่อยวางความเครียดได้ และหาวิธีกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ของตัวเองจนคิดออกได้ด้วยวิธีต่างๆ ซึ่งจะกล่าวถึงในหัวข้อการจัดการความเครียด

กรณีของตะวันแตกต่างออกไป เพราะเมื่อคิดไม่ออก พวกเขาก็จะปล่อยวางได้ยาก และการคิดไม่ออกก็จะนำไปสู่ปัญหาอื่นๆ

“บางทีคิดไม่ออก พระเอกมันจะตายตรงนี้ยังไง มันก็จะวนอยู่ในหัวไปเรื่อยๆ ช่วงนั้นอะครับ ตั้งแต่ทำงานมาสิบห้าปี ผมไม่เคยไม่ฝันถึงงานที่ทำเลย ทุกเรื่องที่ทำ ทำไปสักพักจะต้องฝันถึงเรื่องนั้น เห็นพระเอกนางเอก ทำอะไรบางอย่างในฝัน... บางครั้งเราไปพักผ่อนกับคนรอบข้าง แต่เหมือนเราไม่ได้นั่งอยู่กับเขาตรงนั้นด้วย เพราะหัวเราไปอยู่ที่อื่น พอเรายู่กับคนรอบข้าง เราต้องดึงสติกลับมา มันก็จะเหนื่อยในการพยายามคุมสติ เฮ้ย กลับมาอยู่ตรงนี้ สักพัก เผลออีกละ ตายยังไงๆ”

ตะวัน

จากบทสัมภาษณ์ของตะวัน การคิดไม่ออก นำไปสู่การคิดวนไปมาอย่างไร้การควบคุม ขณะเล่าว่าเขาฝันถึงงานของตัวเอง เขาเน้นเสียงและมีสีหน้ามั่นใจ มีความแน่ใจว่า เขาฝันถึงงานตัวเองทุกเรื่องจริงๆ แสดงให้เห็นว่าอาการหมกมุ่นครุ่นคิดนั้นอยู่เหนือการควบคุมของเขา ถึงขั้นเข้าไปรบกวนเวลาที่ควรจะพักผ่อน ส่วนในเวลาที่เขาไปเที่ยวไปพักผ่อนกับครอบครัว หลายครั้งเขาไม่สามารถควบคุมตัวเองให้หยุดคิดเรื่องงานได้ ทำให้เขารู้สึกผิดต่อครอบครัว และยังเหนื่อยในการพยายามควบคุมตัวเองให้หยุดคิดด้วย

ส่วนกรณีของไยบัว เธอใช้คำว่า ‘แพนิค’ และ ‘ช็อก’ ในการเล่าถึงความรู้สึกเวลา คิดไม่ออก เพราะในอดีตเธอไม่รู้วิธีรับมือ และไม่รู้ว่าจะกลับมาเขียนต่อจนจบได้หรือเปล่า นิยายบางเรื่องเธอเขียนต่อไม่ได้ จนต้องหยุดเขียนไปหลายปี

“มีช่วงที่เขียนไม่ได้ ไม่นาน พอถึงช่วงที่มันไม่นาน ก็แพนิค ไม่รู้จะทำยังไง ต้องทำ  
 ยังไง จะเขียนต่อได้มั้ย เราก็จะช็อกๆ... ช่วงที่สะตูดเนี่ย มันก็รู้สึกแย่มาก เพราะเหมือน  
 ทำงานไม่เสร็จใจ เราก็อยากจะทำให้มันเสร็จ แต่บางทียิ่งดันก็ยังไม่จบ พี่ก็อยาก  
 เขียนให้จบใจ ไม่ใช่ไม่รู้นะ ตัวเองก็รู้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับตัวเอง แต่ทำไม่ถึง control  
 (ควบคุม) ไม่ได้ ทำไม่ถึงอยู่กับมันไม่ได้”

ไยบัว

การเขียนไม่ออกของไยบัว ทำให้เธอเกิดการทะเลาะกับตนเอง ใจหนึ่งเธอก็คิดว่าเธอ “รู้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับตัวเอง” แต่อีกใจก็ไม่เข้าใจตัวเองอยู่ดีว่า “ทำไม่ถึงควบคุมไม่ได้ ทำไม่ถึงอยู่กับมันไม่ได้” การอยากทำงานให้เสร็จ ให้จบ ดูเป็นเรื่องสำคัญต่อไยบัว เธอจึงพยายามอย่างเต็มที่ที่จะควบคุมจัดการอาการเขียนไม่ออกของตัวเอง หรือหาทางอยู่กับอาการนี้ให้ได้ เธอเล่าว่าเธอพยายามจะทำความเข้าใจตนเองด้วยวิธีต่างๆ โดยคาดหวังว่าความเข้าใจนั้นจะนำไปสู่การควบคุมตัวเองได้ แต่เมื่อไม่เป็นดังหวังก็รู้สึกหงุดหงิด รู้สึกโกรธและเกลียดตัวเอง

ตัวอย่างสุดท้ายคือกรณีของเมษา เธอเล่าว่าหลังจากนวนิยายเรื่องหนึ่งของเธอ ประสบความสำเร็จ เธอก็กดดันตัวเองและวิตกกังวลกับความสำเร็จของนวนิยายที่จะเขียน เป็นเรื่องถัดไปจนเขียนงานชิ้นใหม่ไม่ได้

“เขียนไม่ได้ อยู่เจ็ดเดือน แล้วนักเขียนที่เขียนไม่ได้จะทำอะไร ไข่ม้อยคะ มันทำอะไรไม่ได้จริงๆ อันนี้คือเป็นครั้งที่เครียดหนักที่สุดถึงขั้นไม่อยากตื่นมาในโลกนี้เลย มันคิดไปไกลมากเลยคะ คือมันเจ็ดเดือนมาแล้ว เงินก็เริ่มหมดแล้วยังเขียนไม่ได้อีก ทำไรนอกจากเขียนก็ไม่ได้อีก แล้วจะทำยังไง คิดไปไกลขนาดนั้นเลย แล้วมันก็เริ่มฟุ้งซ่าน กลัวไปเรื่อย”

เมษา

อาการเขียนไม่ออกของเมษา ไม่ใช่การคิดไม่ออก แต่เป็นความกลัวที่มาปิดกั้นให้เธอไม่กล้าเขียน เมษาพูดคำว่า “เขียนไม่ได้” และ “ทำอะไรไม่ได้” ซ้ำๆ ทำให้ผู้วิจัยเข้าใจถึงความตื่นตระหนกและตึงเครียดในช่วงเวลาดังกล่าว เธอมองว่าตนเองทำงานอื่นไม่ได้ และเงินก็กำลังจะหมด ราวกับสูญเสียความสามารถในการควบคุมชีวิตโดยสิ้นเชิง ได้แต่อยู่เฉยๆ รอให้ปัญหาตีบคลานเข้ามาถึงตัว จนเธอรู้สึก “ไม่อยากตื่นมาในโลกนี้” อีกแล้ว ซึ่งก็นับว่าเป็นจุดที่เครียดที่สุดในชีวิตการเป็นนักเขียน 13 ปีของเธอ

นอกจากตัวอย่างทั้ง 5 กรณีที่กล่าวถึง แหวดาวเป็นอีกคนที่ได้กล่าวถึงการเขียนไม่ออกไว้เช่นกัน แต่เธอบอกว่ามันไม่ได้สร้างความเครียดให้เธอ เพราะเธอรู้ว่าอาการเขียนไม่ออกของเธอเกิดจากการขาดการพักผ่อน เพียงแค่นอนหรือเปลี่ยนบรรยากาศ เธอก็จะคิดออก ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการคิดไม่ออก เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับนักเขียนหลายคน แต่ระดับความรุนแรงและผลกระทบที่เกิดขึ้นกับนักเขียนแต่ละคนก็แตกต่างกัน มีตั้งแต่ทำให้กังวล เครียด ไปจนถึงรู้สึกว่าชีวิตมาถึงทางตันและไม่อยากมีชีวิตต่อ

### 1.2.2 การทำนายยอดขายไม่ได้

การทำนายยอดขายไม่ได้หมายถึงการที่นักเขียนประเมินยอดขายหนังสือไม่ได้ ทำให้ไม่รู้ว่าตนเองจะมีรายได้เท่าไร ส่งผลให้การบริหารจัดการการเงินเป็นเรื่องยาก นอกจากนั้นยังต้องอยู่กับความรู้สึกไม่มั่นคงทั้งทางการเงินและทางจิตใจ เพราะการเขียนหนังสืออาจกินเวลานาน และบอกไม่ได้ว่าร่างกาย แรงใจ และเวลาที่เสียไปนั้น จะให้ผลตอบแทนมากหรือน้อย หรือคุ้มค่าหรือไม่ นักเขียนจำนวน 3 คนจาก 9 คนรู้สึกเครียดจากสถานการณ์นี้

ไยบัวและปกป้อง มีความรู้สึกที่คล้ายกัน เนื่องจากมีวิธีการทำงานคล้ายกัน คือการตีพิมพ์หนังสือขายทีเดียวลหลังจากเขียนเสร็จ ไยบัวบอกว่าเธอทุ่มเทชีวิตให้งานเขียน และบางเรื่องก็ใช้เวลาเขียนนานถึง 6-7 ปี สิ่งที่ได้รับมือได้ยากจึงเป็นความผิดหวังหากกระแสตอบรับไม่ดี แต่จุดที่แตกต่างกันระหว่างปกป้องกับไยบัว คือปกป้องมีรู้สึกกลัวด้วยในระหว่างการทำงาน และพูดถึงการต้องอยู่กับความไม่รู้ ในขณะที่ไยบัวไม่ได้กล่าวถึงความไม่มั่นคงทางใจระหว่างการทำงาน

“สมมุติว่าทำหนังสือเล่มหนึ่งเนี่ย เราอาจจะทำระดับ หลายปี หรือครึ่งปี คือมันนานมาก แล้วมันเป็นกระบวนการทำงานที่ นาน แล้วเราไม่รู้ว่ามันจะดีมีเยอะ เราก็เหนื่อยมากด้วย เพราะมันสุดท้ายถ้าเราทุ่มทุกอย่าง ความเหนื่อย เวลา เสียโอกาสที่จะได้รายได้เหล่านี้ไปทั้งหมด แล้วคนอ่านไม่ชอบอะ มันก็จะเศร้า ในฐานะนักเขียนคนนึง ความกลัวอันนี้มันมีอยู่”

ปกป้อง

นอกจากประเด็นของความไม่มั่นคงทางใจระหว่างทำงานแล้ว ปกป้องยังคำนึงถึงค่าเสียโอกาสด้วย ซึ่งเป็นความกังวลเรื่องการเงิน เช่นเดียวกับเมษา

“มันเป็นอะไรที่เหมือน เหมือนเสียงเซียมซีมากเลยอะ ต่อให้มีฐานแฟนด้วย ตรงนี้พี่เขียนมาสิบสามปี ต่อให้มีฐานแฟน ทุกครั้งที่จะเปิดเรื่องใหม่ มันก็ไม่มีอะไรที่คิดว่าได้อะค่ะว่า ยอดซื้อ ยอดขาย มันจะเท่าเดิมตลอด อืม เพราะงั้น รายได้มันไม่มั่นคงแน่นอนอยู่แล้ว อันนี้เป็นเรื่อง

ที่ห่วงตลอด” จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

เมษา

เมษาแทนภาพความรู้สึกของเธอด้วยคำว่า “เสียงเซียมซี” แสดงให้เห็นว่า ยอดขายหนังสือนี้อยู่นอกเหนือการควบคุมของเธอโดยสิ้นเชิง ทำได้เพียงแค่ลุ้นให้ออกมาดี แม้จะเป็นนักเขียนมานานถึงสิบสามปี แต่การมีประสบการณ์ และการมีกลุ่มฐานแฟนคลับนักอ่านของตัวเอง ก็ไม่ได้เป็นเครื่องการันตีว่าหนังสือใหม่ของเธอจะขายดี เธอก็ยังรู้สึกหวั่นใจอยู่ตลอด ทั้งในด้านรายได้ที่กระทบสภาพคล่องทางการเงินของเธอ หรือด้านยอดขาย ที่กล่าวถึงในหัวข้อก่อนหน้านี้แล้วว่าส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตัวเอง และความเชื่อมั่นในความสามารถของเธอ

สรุปได้ว่า การทำนายยอดขายไม่ได้ ทำให้นักเขียนเกิดความไม่มั่นคงทางจิตใจ ความไม่แน่นอนนี้เข้าไปรบกวนจิตใจของนักเขียนได้ในทุกระบวนการ ตั้งแต่ก่อน ระหว่าง และหลังการเขียน ไม่ว่าจะเป็ความกดดันก่อนเริ่มเขียนงาน ความล้งเลสงสัยและวิตกกังวลระหว่างเขียนงาน และความผิดหวัง เสียกำลังใจ หลังจากตีพิมพ์เผยแพร่ออกไปแต่ยอดขายไม่เป็นไปตามความคาดหวัง

### 1.1.3 ความไม่แน่นอนของการจ้างงาน

ปัจจุบันอาชีพนักเขียนมีช่องทางในการหารายได้หลากหลายมากขึ้น นอกจากจะเขียนหนังสือขายแล้ว ยังมีการเขียนโดยรับค่าตอบแทนจากผู้ว่าจ้างด้วย ในหัวข้อนี้ ผู้เข้าร่วมการวิจัย 4 จาก 9 คน กล่าวว่าความไม่แน่นอนของการจ้างงานทำให้เกิดความเครียด

ผู้มีความเครียดประเด็นนี้จำนวน 2 คนจาก 4 คน คือนักเขียนบทโทรทัศน์ นักเขียนบทโทรทัศน์ทำงานต่างจากนักเขียนนวนิยาย เพราะจะต้องมีผู้ว่าจ้างให้เขียนก่อนจึงจะเริ่มเขียน ดังนั้นระหว่างทำงานนักเขียนบทโทรทัศน์ก็ไม่ต้องกังวลว่าจะได้เงินหรือไม่และได้เท่าไร เพราะนักเขียนบทโทรทัศน์จะได้รับค่าจ้างตามที่ตกลงกับผู้ว่าจ้างไว้ตั้งแต่ก่อนเริ่มทำงานอยู่แล้ว เว้นเสียแต่ว่าจะถูกฉ้อโกง แต่อย่างไรก็ตาม หากเป็นนักเขียนบทอิสระ ไม่มีต้นสังกัด พวกเขา ก็ยังต้องเผชิญความรู้สึกไม่มั่นคงอยู่ดี เพราะปริมาณงานไม่มีความแน่นอน

ตะวันเล่าประสบการณ์ของเขาว่าเดิมเขาทำงานประจำ โดยรับงานเขียนบทละครให้สถานีโทรทัศน์แห่งหนึ่ง เขามีโอกาสได้เขียนบทละครชุดคอมซึ่งเป็ละครขนาดยาว ช่วงนั้นเขาไม่กังวลเรื่องรายได้เลยเพราะมีเงินเดือนเข้าทุกเดือน แต่หลังจากเขาลาออกมาเป็ฟรีแลนซ์ หรือนักเขียนอิสระเขาก็เครียดกับความไม่แน่นอนของรายได้มาจนปัจจุบัน

“ออกมาเป็ฟรีแลนซ์ของตัวเอง ขึ้นอยู่กับลูกค้า โห สองสามเดือนแรกที่นอนไม่หลับเลย มันก็จะเครียดกับความไม่แน่นอนของงานทั้งหมด งานนี้มี งานหน้าใหม่แล้วงานจะเป็นยังไง เรียกว่าทุกวันนี้ก็ยังเครียดกับเรื่องนี้ อาจจะไม่เท่าเดิมเพราะมี connection (เครือข่าย) พอเห็นทาง ของแบบนี้ไม่มีใครรู้เลย แค่เขายกหูมาว่าเขาไม่ทำแล้วนะหรือเข้าหาคนอื่นแล้วนะ เราก็จบเลย”

ตะวัน

ตัวอย่างประโยคสุดท้ายของวันที่บอกว่า “แค่เขายกหูมาว่าเขาไม่ทำแล้วนะหรือ เขาหาคนอื่นแล้วนะ เราก็จบเลย” อธิบายสถานะที่ต้อง “ขึ้นอยู่กับลูกค้า” ให้เห็นภาพชัดเจนขึ้นว่าตัวนักเขียนไร้อำนาจต่อรองเพียงใด เขาทำอะไรไม่ได้นอกจากยอมรับชะตากรรม วิธีเล่าโดยแทรกการเปรียบเทียบว่าสถานการณ์ในปัจจุบันดีขึ้นกว่าอดีต แต่ถึงกระนั้นก็ยังต้องทนอยู่กับความไม่มั่นคงอยู่ดี คล้ายกับวิธีการเล่าของเมษา จึงอาจสรุปจากสองตัวอย่างข้างต้นได้ว่าในการเป็นนักเขียนอิสระ อายุงานและประสบการณ์ที่ยาวนานก็ไม่อาจพานักเขียนให้รอดพ้นไปจากความรู้สึกไม่มั่นคงได้

ภูเขาคือเป็นนักเขียนบทโทรทัศน์อิสระได้ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกับตัวเขาเล่าตัวอย่างเพิ่มเติมว่าในปัจจุบันมีบริษัทเปิดใหม่มากมาย จากประสบการณ์ที่เคยลองรับงานจากบริษัทเปิดใหม่ เขาเองก็เคยถูกผู้จ้างทอดทิ้งหนีหาย ขาดการติดต่อไปเช่นกัน อีกทั้งอำนาจต่อรองของนักเขียนบทที่น้อย ทำให้การจ่ายค่าจ้างมีความล่าช้า

“มันมีช่วงที่ งานมากงานเยอะ เยอะมาก แล้วช่วงที่ไม่มีงาน ก็ไม่มีจริงๆ แล้วใช้ตั้งเก็บจนเกือบหมดอะ หรือรวมไปถึงว่ารู้ว่ามีเงินในอนาคตรออยู่นะ แต่ยังไม่ออกก็มี เออ คือสมมุติเรารู้ว่าเรามีหนึ่งแสนรออยู่ แต่ยังไม่ออก แล้วไม่รู้ด้วยจะออกเมื่อไหร่ จนกว่าเขาจะไปจัดการงบของเขาเสร็จ แล้วเราแบบ ให้อะเหี้ย แล้วเราจะต้องรอแบบไม่มีหวังถึงเมื่อไหร่ มันเครียดมากๆ ก็ดิ่งดาวนเหมือนกัน ก็ทำไรไม่ได้ ได้แค่ อืม บริหารเงินที่มีอยู่อย่างคุ้มค่า (หัวเราะ) ต้องแคะกระปุกใช้ก็มี”

ภูเขา

คำพูดว่า “ใช้ตั้งเก็บจนเกือบหมด” สะท้อนให้เห็นภาพว่าในช่วงนั้นภูเขาคือใช้เงินแทบจะหมดทุกบัญชีที่มีแล้ว ส่วนคำว่า “ต้องแคะกระปุกใช้” ก็ให้ภาพของความตั้งใจที่ถูกขัดจังหวะหรือการเสียแผนได้ด้วย เพราะโดยทั่วไปกระปุกออมสินถูกใช้เพื่อเก็บเงินไว้สำหรับยามฉุกเฉิน เมื่อเข้าตาจนจริงๆ ก็ต้องทุบกระปุก นอกจากนั้นสำนวน ‘หยอดกระปุก’ ยังใช้สำหรับการออมเงินเพื่อจะซื้อของสำคัญบางอย่างได้เช่นกัน ส่วนกรณีที่ผู้จ้างจ่ายค่าจ้างล่าช้าก็เป็นอีกความเครียดที่สาหัสสำหรับภูเขาร่วมกัน มันทำให้เขารู้สึกอึดอัด ทำอะไรไม่ได้ ไร

อำนาจต่อรอง ต้องรอคอยแบบ “ไม่มีหวัง” และทำให้สภาพอารมณ์ของเขา “ดิ่งดาวน์” ซึ่งหมายถึงความหดหู่ที่จมลึกลงไปเรื่อยๆ ไม่เห็นจุดสิ้นสุด ไม่ใช่ความเศร้าแบบผิวเผิน

นักเขียนอีก 2 คนที่มีความเครียดจากการจ้างงานที่ไม่แน่นอนคือวาดดาว และพายุ

วาดดาวรับงานเขียนการ์ตูนลงแอปพลิเคชันสำหรับอ่านการ์ตูน ซึ่งจะได้ค่าตอบแทนรายเดือนจากบริษัทผู้ว่าจ้างด้วย ความรู้สึกไม่มั่นคงของเธอเกิดจากพฤติกรรมของบริษัทผู้ว่าจ้าง เธอเล่าว่าบริษัทนั้นรับนักวาดเข้ามาเป็นพนักงานประจำจำนวน 50 คน แล้วจู่ๆ วันหนึ่งก็มีประกาศไล่ออกทีเดียว 40 คนทำให้เธอรู้สึกเครียดและหวั่นใจว่า หากวันไหนความนิยมของเธอลดลง เธอจะถูกเลิกจ้างเช่นกัน และในที่สุดวันหนึ่งเธอก็ถูกเลิกจ้าง

งานของพายุเป็นการเขียนการ์ตูน แต่รายได้ของเขาไม่ได้มาจากการรวมเล่มการ์ตูนขายเพียงอย่างเดียว เขาเขียนการ์ตูนเพื่อการโฆษณาสินค้าด้วย ในช่วงแรกเขาจึงเครียดจากการที่ไม่มีคนมาจ้างงาน แต่เมื่อเวลาผ่านไปเขาก็เริ่มเข้าใจว่าในแต่ละปี จะมีทั้งเดือนที่งานเยอะและเดือนที่งานน้อย แปรผันไปตามช่วงเวลาการจับจ่ายซื้อของในตลาด เมื่อเห็นภาพรวมในแต่ละปีที่เขาพอจะคาดการณ์ได้ เขาก็เครียดน้อยลง

สรุปได้ว่า นักเขียนอิสระที่ทำงานเขียนแบบรับจ้าง มีความเครียดจากการจ้างงานที่ไม่แน่นอน ในช่วงที่งานเยอะ ก็เยอะจนทำไม่ทัน ทำให้เกิดความเครียดจากการทำงานหนัก ซึ่งจะกล่าวถึงในหัวข้อถัดไป ส่วนช่วงที่งานน้อย ก็น้อยเสียจนนักเขียนต้องใช้เงินสำรองเกือบหมดตัว นอกจากการจ้างงานที่ไม่แน่นอนแล้ว ในการทำงาน นักเขียนอิสระก็ดูจะไร้อำนาจต่อรองกับผู้ว่าจ้าง ทำให้ได้รับความเดือดร้อนจากพฤติกรรมของผู้จ้างที่เห็นแก่ตัว เช่น การจ่ายเงินล่าช้า และการไล่ออกกะทันหัน

### 1.3 การทำงานหนัก

การทำงานหนัก ในงานวิจัยนี้หมายถึง การทุ่มเทเวลา แรงกาย และแรงใจ ให้การทำงานมากจนเป็นสาเหตุให้นักเขียนขาดการพักผ่อน เกิดความเครียดสะสม ประเด็นย่อยในหัวข้อนี้ได้แก่ ความยากในการจัดการเวลา การใช้อารมณ์ความรู้สึกในการทำงาน และปัญหาสุขภาพจากการทำงานหนัก



### 1.3.1 ความยากในการจัดการเวลา

อาชีพนักเขียนโดยมากแล้ว ไม่มีเวลาเข้าออกงานชัดเจน อีกทั้งค่าตอบแทนของนักเขียนก็ไม่คิดตามจำนวนชั่วโมงที่ทำงาน แต่ขึ้นอยู่กับหลากหลายปัจจัย ทั้งปริมาณงาน ยอดขาย ราคาที่ตกลงกับผู้จ้าง การวางแผนรายได้ ฯลฯ นักเขียนแต่ละคนจึงต้องบริหารจัดการเวลาให้เหมาะสมแก่สถานการณ์ในชีวิตของตน แต่เมื่อมีอุปสรรคในการจัดการเวลา พวกเขาก็มักใช้เวลาทำงานมากจนไม่มีเวลาพักผ่อนหรือใช้ชีวิตในบทบาทอื่นๆ นักเขียนบางคนเคยประสบปัญหาการจัดการเวลาในอดีต แต่ปัจจุบันปรับปรุงแก้ไขจนรู้สึกพึงพอใจ แต่นักเขียนบางคนก็รู้สึกว่าข้อจำกัดในการทำงานของตนทำให้การบริการจัดการเวลาที่ดีไม่สามารถเกิดขึ้นได้เลย

ผู้เข้าร่วมการวิจัย 6 จาก 9 คน เล่าว่าตนเองประสบความยากลำบากในการจัดการเวลา

พายุและปกป้อง เคยประสบปัญหาการจัดการเวลา ซึ่งเกิดจากประสบการณ์การจัดการที่ยังมีน้อย

พายุประสบความเครียดในการจัดการเวลา เพราะในอดีตเคยทำงานประจำมาก่อน เมื่อมีอิสระในการใช้เวลา ก็ไม่รู้ว่าจะต้องบริหารจัดการอย่างไร ในอดีตเขามักจะรอให้เกิด ‘อารมณ์ศิลปิน’ ก่อนจึงเริ่มทำงาน ไม่มีการกำหนดตารางเวลาชัดเจน ทำให้เขาเครียดเพราะกังวลว่าจะส่งงานไม่ทัน และไม่เหลือเวลาสำหรับทำกิจกรรมอื่นๆ ส่วนปกป้องก็เกิดความวิตกกังวลเพราะมีความรู้สึกที่ตนเองต้องทำงานในปริมาณมากเพื่อให้มีรายได้เพียงพอ แม้จะทำงานเสร็จแล้วแต่ก็ยังเครียดอยู่ เพราะมีงานถัดไปรออยู่ตลอดเวลา ทำให้เขาไม่สามารถพักผ่อนได้อย่างสบายใจ นักเขียนทั้งสองใช้วิธีจัดตารางเวลาเข้ามาช่วย ทำให้ปัจจุบันปัญหาเรื่องการขาดการพักผ่อนนั้นเบาบางลงไป รายละเอียดวิธีการจัดการเวลาของนักเขียนทั้งสองจะกล่าวถึงอีกครั้งในหัวข้อการบริหารจัดการเวลาเพื่อทำกิจกรรมอื่น

ของขวัญเองก็ลาออกจากงานประจำ เพื่อมาทำงานเขียนเต็มเวลาเช่นเดียวกับพายุ เธอเล่าว่าตนเองทำงานเขียนแทบจะตลอดเวลา เคยทำงานติดกัน 8 ชั่วโมงโดยไม่ลุกไปไหน

และบางวันทำงานต่อเนื่อง 18 ชั่วโมงโดยไม่ได้นอนหลับ สาเหตุมาจากเธอเพลิดเพลินกับการเขียน และอีกสาเหตุคือเธอควบคุมเวลาทำงานของสมองไม่ได้

“ชีวิตเดิมๆ อาหารเข้าไม่เคยตถึงท้องเลยนะตื่นก็ลืมนอนกลางวันสองทีสามที ลีตลอด หรือว่านอนเที่ยงแต่ตอนไม่หลับ ลูกมาเขียนต่อ พล็อตเต็มหัว เขียนทั้งวัน หนักกลางคืน ไม่มีคำว่า healthy เลยในชีวิตเลยคะ เขียนกลางวันจะไม่ต่อเนื่องไม่ ยาวนานเพราะว่าไม่สงบ”

ของขวัญ

คำว่า คำว่า “พล็อตเต็มหัว” ในบริบทนี้หมายถึงการที่ของขวัญรู้สึกว่สมองยังทำงานอยู่ หรือที่ภาษาปากเรียกว่า “หัวแล่น” ตรงข้ามกับการการ ‘ตัน’ ซึ่งหมายถึงการเขียนไม่ออก คิดไม่ออก สถานะนี้จึงนำไปสู่อาการนอนไม่หลับและอาจเป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้เธอตัดสินใจลุกขึ้นมาทำงานต่อ อาจเป็นไปได้เช่นกันว่าเพราะเธอมีความคิดในหัวมากมาย จึงไม่อยากปล่อยมันจางหายไปเฉยๆ ต้องรีบเขียนในขณะที่ยังคิดออก นอกจากนั้นการนอนตอนกลางคืนก็ยังทำได้ยากสำหรับของขวัญ เพราะความคิดสร้างสรรค์ของเธอจะเกิดเมื่อสภาพแวดล้อมสงบมากพอ ซึ่งเป็นเวลากลางคืน เธอจึงใช้ช่วงกลางคืนในการทำงาน และในช่วงกลางวัน ซึ่งอาจมีสภาพเอื้อแก่การนอนน้อยกว่า เธอก็นอนหลับได้น้อย สุดท้ายแล้วของขวัญประสบปัญหาสุขภาพอย่างหนัก เธอจึงต้องปรับการใช้ชีวิตใหม่ แต่เธอก็ยังไม่แน่ใจว่าผลของความพยายามครั้งใหม่จะเป็นอย่างไรเพราะเพิ่งพยายามปรับพฤติกรรมได้ไม่นาน

การควบคุมความคิดไม่ได้ เกิดขึ้นกับตะวันเช่นเดียวกัน อย่างที่กล่าวไปในหัวข้อการเขียนไม่ออก ว่าหากเขาคิดไม่ออก เขาก็จะวนคิดอยู่เช่นนั้น แม้จะพยายามหยุดคิดในเวลาพักนอนแล้ว แต่ก็ยังทำได้บ้างไม่ได้บ้าง ทำให้เวลาพักเขายังคิดเรื่องงานอยู่ แต่กรณีของตะวันนั้นแตกต่างจากสถานการณ์ของปกป้อง พายุ และของขวัญ เพราะเขาเป็นนักเขียนรับจ้าง และมีข้อจำกัดคือการทำงานที่ผู้จ้างมักให้เวลาในการทำงานน้อยเกินไป ปัญหานี้เกิดขึ้นกับนักเขียนผู้ร่วมการวิจัย 3 คน ซึ่งทุกคนเล่าว่ามีปัญหาการจัดการเวลาเหมือนกันหมด เพราะได้รับมอบหมายงานปริมาณมาก สวนทางกับกำหนดเวลาที่กระชั้นชิด ทำให้ไม่ว่าจะพยายามอย่างไร ก็ไม่สามารถบริหารจัดการให้สามารถใช้ชีวิตอย่างสมดุลและมีสุขภาพที่ดี

ตะวันได้พูดถึงปัญหาดังกล่าวไว้ดังนี้

“อุตสาหกรรมบ้านเราอะครับมันอาจจะไม่สามารถมีเงินจ้างนักเขียนได้สิบคนก็อาจจะจ้างได้แค่สองคน แต่ยังอยากได้เวลาทำงานเท่า Marvel (ชื่อผู้ผลิตภาพยนตร์ซีรีส์อเมริกัน) เพราะหนังสือมันจะต้องขายละ มันก็เลยทำให้นักเขียนไทยต้องแบกภาระมากกว่า ในสังคมที่ธุรกิจบันเทิงมันทำกำไรได้แค่นี้”

ตะวัน

ตะวันใช้คำว่า “อุตสาหกรรม” ซึ่งมีความหมายว่า กิจกรรมที่ใช้ทุนและแรงงานเพื่อผลิตสิ่งของหรือจัดให้มีบริการ มักเป็นการประกอบธุรกิจขนาดใหญ่ที่ต้องใช้แรงงานและเงินทุนมาก (ราชบัณฑิตยสถาน, 2550) จากประโยคที่ว่า “นักเขียนไทยต้องแบกภาระมากกว่าในสังคมที่ธุรกิจบันเทิงมันทำกำไรได้แค่นี้” แสดงให้เห็นว่า การได้กำไรน้อยของนายทุน ก็ส่งผลให้มีทุนน้อย เมื่อมีทุนน้อยจึงมีงบประมาณมาจ้างนักเขียนได้จำนวนน้อย หากการทำภาพยนตร์หรือซีรีส์เรื่องหนึ่งๆ มีเงินทุนมากก็จะจ้างนักเขียนได้หลายคน ทำให้งานของนักเขียนเบาลงในขอบเขตเวลาที่เท่ากัน คำพูดที่บอกว่า “หนังสือมันจะต้องขายแล้ว” ก็สะท้อนภาพของอุตสาหกรรมได้ชัดเจนขึ้น ว่าจะต้องมีความเร่งรีบในการผลิตเพื่อป้อนสินค้าเข้าไปในตลาดไม่ให้ขาดช่วง

ภูเขาประสบปัญหาเช่นเดียวกับตะวัน เหตุการณ์ที่เขาเล่าทำให้เห็นว่า แม้แต่คนในวงการเดียวกันก็ไม่ได้มองว่านี่คือปัญหาที่จะต้องแก้ไข แต่กลับมองว่าการที่นักเขียนต้องแบกรับภาระงานที่หนักเกินไปนั้นเป็นเรื่องปกติธรรมดา

“เขาจะเอาบทสิบสองตอนในหนึ่งเดือน น่องคิดเอาไว้ห้าต่อวันอะเท่าไร มาตราฐานที่ตอนนั้นวางตาราง สี่วันต่อตอน สามวันต่อตอนด้วยซ้ำ แต่ละฉากที่ไล่เรียงฉากก่อนขึ้นสคริปต์ หลวมมากๆ หลวมแบบไม่มีอะไรเลย เราต้องเขียนแบบนี้ สี่วัน สี่วัน สี่วันที่เขียนไปได้ประมาณห้าตอน ตอนนั้นเกือบจะดิ่งเป็นซีเมคร้าแล้ว ภูเขาแบบไม่ได้พักเลย... พี่เจอโปรเจกต์หนึ่ง ที่แบ่งฉากก็ไม่ละเอียดแล้ว แทบไม่ละเอียด ไม่มีอะไรเลย มาบอกพี่ว่าขอสามวันได้มั๊ย แล้วเขาก็ชิง (อวด) พี่อีก พอพี่บอกว่าสามวันมันยากมากเลยนะ เขาบอกแต่พี่เคยเขียนสองวันมาแล้วนะ บอกภูเขาทำไม”

## ภูเขา

จากหัวข้อ ‘ความไม่แน่นอนของการจ้างงาน’ ที่กล่าวถึงการมีรายได้ไม่แน่นอน และการไร้อำนาจต่อรองของนักเขียน จะเห็นได้ว่าภูเขาจำเป็นต้องรับงาน แม้ว่าผู้จ้างจะให้เดดไลน์หรือกำหนดเวลาที่กระชั้นชิดมาก นอกจากนั้นรายละเอียดในแต่ละฉากแต่ละตอนที่รับมากี่ยังน้อย ซึ่งทำให้เขาต้องใช้เวลาเขียนบทมากขึ้นไปอีก การที่ผู้จ้างมาอึดอัดกับภูเขาว่าตนเองยังทำได้ภายในเวลาอันสั้น แสดงให้เห็นว่าผู้จ้างเองก็เคยเป็นนักเขียนบทละครมาก่อน แต่ก็ไม่ได้รู้สึกว่าการที่นักเขียนต้องโหมงานหนักเป็นเรื่องปกติ ไม่ได้มองว่าการเร่งรัดจะเอางานเป็นการเอาเปรียบนักเขียน เขากลับรู้สึกภูมิใจที่ตนเองทำเร็วได้และกล้าเอามาอึดอัดผู้อื่น

ในประเด็นนี้ ภูเขาได้เปรียบเทียบกำหนดเวลาของบริษัทสองบริษัทที่ผลิตซีรีส์เหมือนกัน แต่ให้เวลาต่างกันไว้ว่า “ค่าย A (ค่ายที่มีชื่อเสียงมาก) เขียนบทสองปี เรื่อง xxx (ซีรีส์ชื่อดัง) ี่งานที่ดีอะ เขาเขียนบทกันเป็นปีสองปี แต่ของค่าย B (ค่ายที่มีชื่อเสียงน้อยกว่า) อย่างมากก็สี่เดือน” แม้เขาจะไม่ได้บอกชัดว่าการที่นักเขียนบทได้รับเวลาในการทำงานที่เยอะกว่านั้น เป็นผลจากการที่ค่ายนั้นได้กำไรเยอะกว่าและมีทุนเยอะกว่าหรือไม่ หากอ้างอิงจากบทสัมภาษณ์ของตะวัน ก็พบคำพูดที่บอกว่า “หากจะให้เวลานักเขียนเยอะขึ้นก็ต้องมีงบเยอะขึ้น” ดังนั้นก็เป็นไปได้ว่า ค่าย A มีเงินทุนมากกว่า และนักเขียนจากค่าย A ที่ภูเขากล่าวถึง ได้รับค่าตอบแทนในการเขียนบทที่สูงกว่า และมีเวลาในกระบวนการผลิตงานมากกว่า จึงทำให้มีเวลาเขียนงานมากขึ้นตามไปด้วย

ตัวอย่างสุดท้ายคือกรณีของแหวดาว เธอรับงานเขียนการ์ตูนรายสัปดาห์ให้บริษัทแอปพลิเคชันอ่านการ์ตูนของประเทศเกาหลีใต้ เธอเล่าว่าหากเธอเผยแพร่งานได้ไม่ครบทุกสัปดาห์ สถิติการเข้าชมของเธอก็จะต่ำ ซึ่งตัวเลขเหล่านี้เป็นสิ่งที่บริษัทจะประเมินว่านักเขียนมีผลงานที่ดีหรือแย่ ควรถูกจ้างต่อไปหรือไม่

“ในสายงานคอมมิกรายสัปดาห์เนี่ย เป็นที่อุป หนักสุดแล้ว เป็นจุดที่หนักสุดของการวาดการ์ตูนแล้วอะค่ะ แล้วยุคนี้รายสัปดาห์จะเป็นภาพสีด้วย ต้องวาดรูปประมาณเจ็ดสิบกว่ารูปในสามวัน แล้วเป็นแบบนี้ทุกอาทิตย์ มันไม่ใช่ว่าแบบ ลุยทีเดียวจบไป

เจ็ดนี้ แต่มันจะเจอแบบนี้ทุกอาทิตย์ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ อะคะ ช่วงแรกๆ อาจจะทำงานทัน แล้วจริงๆ ก่อนที่มันจะ launch (เผยแพร่) เรื่องออกไป คือทำสต็อกไว้ ลิปตอน จะมีลิปอาทิตย์ที่จะเลทได้ แต่สุดท้ายมันจะหายไปหมดเลย เพราะปริมาณงานมันเยอะมากๆ คนมันทำไม่ทัน”

แหวดาว

จากคำพูดของแหวดาวที่บอกว่า ‘ต้องวาดรูปเจ็ดลิปกว่ารูปในสามวัน’ แสดงให้เห็นว่าการเขียนการ์ตูนรายสัปดาห์ก็มีการกำหนดความยาวไว้เช่นกัน เธอเล่าเพิ่มเติมอีกว่า นักเขียนไทยจะได้รับค่าจ้างจากบริษัทน้อยกว่านักเขียนชาวเกาหลีได้ถึง 6 เท่า เพราะรัฐบาลเกาหลีได้มีงบประมาณสนับสนุนการส่งออกสื่อ แต่นักวาดไทยไม่ได้รับการสนับสนุนในส่วนนั้นเพราะไม่ใช่ประชากรของเกาหลีใต้ และอัตราค่าแรงในประเทศไทยก็ต่ำกว่ามากอยู่แล้ว จึงไม่มีความจำเป็นต้องจ้างในราคาสูง ส่งผลให้นักวาดไทยไม่มีงบประมาณในการจ้างผู้ช่วยในการวาดและลงสี ทำให้ยิ่งเสียเปรียบในการแข่งขัน นักอ่านไทยก็จะเลือกอ่านงานของนักเขียนเกาหลีใต้มากกว่า เพราะผลงานมีความละเอียดและความยาวมากกว่า ส่วนแบ่งของนักเขียนไทยที่จะได้จากยอดซื้อของนักอ่านก็จะยิ่งน้อยตาม หากนักเขียนไทยอยากจะแข่งขันให้ได้ ก็ยังต้องทำงานหนักขึ้นไปอีกในเวลาที่มีจำกัด

กล่าวโดยสรุปได้ว่า อุปสรรคในการบริหารจัดการเวลาของนักเขียน มีทั้งมาจากข้อจำกัดส่วนบุคคล และข้อจำกัดจากปัญหาในอุตสาหกรรมซึ่งเกิณกำลังของนักเขียนที่จะแก้ไขเอง ข้อจำกัดส่วนบุคคล ได้แก่ การขาดประสบการณ์การจัดการเวลาในฐานะฟรีแลนซ์ ซึ่งไม่มีตารางเวลาแน่นอน การควบคุมความคิดให้หยุดทำงานไม่ได้ การจมอยู่กับงานจนละเลยสุขภาพ และความจำเป็นในการใช้เงินทำให้ต้องทำงานหนัก ส่วนข้อจำกัดที่มาจากปัญหาในอุตสาหกรรมผลิตสื่อ ซึ่งไม่ว่าจะเป็นนักเขียนการ์ตูน หรือนักเขียนบทโทรทัศน์ก็พบปัญหาเดียวกันคือ ผู้จ้างต้องการงานปริมาณมาก ในระยะเวลาที่น้อย ทำให้นักเขียนต้องโหมงานหนักจนขาดการพักผ่อน และเอาสุขภาพเข้าแลกเพื่อจะได้ทำงานที่รักต่อไป และอีกประเด็นหนึ่งคือค่าตอบแทนที่ต่ำ ทำให้นักเขียนต้องทำงานในปริมาณมากเพื่อจะมีรายได้

เพียงพอต่อการเลี้ยงชีพ รายละเอียดของปัญหาในอุตสาหกรรมการผลิตสื่อจะกล่าวถึงโดยละเอียดอีกครั้งในหัวข้อ ‘สังคมไทยไม่มีพื้นที่ให้นักเขียนเติบโต’

### 1.3.2 การใช้อารมณ์ความรู้สึกในการทำงาน

งานเขียนเชิงสร้างสรรค์เป็นงานศิลปะแขนงหนึ่ง ในการสร้างศิลปะทุกชนิด ศิลปินจะต้องถ่ายทอดความคิดและความรู้สึกของตนเองออกมาสู่ผลงาน ดังนั้นอารมณ์ความรู้สึกของศิลปินจึงเป็นทั้งวัตถุดิบและเครื่องมือในการทำงาน การทำงานด้วยอารมณ์ความรู้สึกมีความยากหลายประการ นักเขียนผู้ร่วมการวิจัย 2 จาก 9 คน กล่าวว่าตนเองเกิดความเครียดจากการใช้อารมณ์ความรู้สึกในการเขียนนวนิยาย

เมษาเล่าถึงสภาวะอารมณ์ของตนเองขณะทำงานเขียน เธอใช้คำว่า ‘เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย’ ซึ่งหมายถึงการมีอารมณ์ที่ไม่นิ่ง และมันเป็นอุปสรรคต่อการทำงานของเธอ แต่การพยายามจะควบคุมอารมณ์ให้นิ่ง สำหรับเธอแล้วเป็นเรื่องยาก

“การที่ต้องควบคุมอารมณ์ให้นิ่งอยู่ตลอดเวลา ยาวนานติดต่อกันสามเดือน อาจจะยากเกินไปสำหรับมนุษย์คนหนึ่งด้วยซ้ำ มนุษย์คนหนึ่งควรจะเดี๋ยวดีเดี๋ยวร้ายได้มากกว่าที่จะคุมให้นิ่งอยู่ตลอด มัยคะ ปัญหาก็คือการคุมให้นิ่งแล้วต้องนิ่ง เพราะต้องอินกับนิยายเรื่องนี้้อยู่ตลอดจนกระทั่งมันจบ อันนั้นดูเป็นอะไรที่ยากมากเลย สำหรับมนุษย์คนหนึ่ง เป็นเหตุให้เวลาเขียน แทบจะออกไปไหนไม่ได้เลย เพราะเดี๋ยวมีอะไรมากระทบปั๊บ แดก แล้วกว่าจะ build (สร้าง) กลับมาอีก ยากมาก”

เมษา

บทสัมภาษณ์ของเมษาสะท้อนมุมมองและวิธีการผลิตงานของเมษา ว่าเธอจะต้อง ‘อิน’ กับนิยายของเธออยู่ตลอดระยะเวลาสามเดือน ซึ่งเป็นเวลาเฉลี่ยของเธอที่ใช้ในการเขียนนิยายหนึ่งเรื่อง คำว่า “อิน” หมายถึง มีอารมณ์ร่วม เข้าถึงความรู้สึก เธอจึงต้องรักษาอารมณ์ความรู้สึกของตนเองให้คงที่ ทำให้ไม่ค่อยได้ออกไปไหน เพราะกังวลว่าอารมณ์ความรู้สึกที่เธอสร้างขึ้นมามีอย่างยากลำบากนั้นจะหายไป เมษาใช้คำว่า “แดก” สะท้อนภาพที่เปราะบางและประกอบขึ้นใหม่ได้ยาก การควบคุมอารมณ์จึงสร้างความเครียดให้เมษา นอกจากนั้นการไม่ได้ออกไปไหน ก็สร้างความเครียดทางอ้อม เพราะเมษาเล่าเพิ่มเติมว่า เมื่อ

เธอไม่ได้ออกไปไหน ไม่ได้พบปะพูดคุยกับใคร ก็ทำให้เธอไม่ค่อยได้สำรวจอารมณ์ความรู้สึกตัวเอง จนสะสมความเครียดไว้โดยไม่รู้ตัว

คำบอกเล่าปัญหาเดียวจากของขวัญ มีความคล้ายคลึงกับสถานการณ์ของเมษาเป็นอย่างมาก

“เวลาเขียนเนี่ยเราเหมือนเอาอารมณ์เราไปเดียนั้นเยอะมาก เวลาเราเขียนตัวละคร ฉันทเนีย ฉันทเล่า มันไม่ใช่บุคคลที่สามมองไปใช้ไหมคะ ก็จะเหนียวหน้อยเพราะเราใช้อารมณ์เยอะ ... หมกมุ่นอยู่กับสภาวะนั้นไม่ปล่อยเลยจนเรื่องจบถึงจะหยุดคิด มีอะไรมาทวนจะหยุดหงิดง่าย เหมือนจะ distract (เบี่ยงเบนความสนใจ) แล้วออกไปจากอารมณ์ที่เราพยายามประคองไว้ น่าจะคล้ายๆ กับดาราดังหลายๆ ท่านระดับโลกอะนะคะที่บอกว่าเวลาเล่นละครต้องเป็นตัวนั้นเลยเขาไม่หลุด แล้วเขาก็กินนอนอยู่ในค่ายเป็นเดือนๆ”

ของขวัญบอกว่าเธอใช้อารมณ์เยอะขณะที่เขียน และจะต้อง “ประคอง” อารมณ์ความรู้สึกที่อินกับบทบาทในนวนิยายของเธอไว้ เมื่อมีสิ่งที่เป็นเบนความสนใจหรือทำให้หลุดจากอารมณ์ เธอก็จะหงุดหงิด ของขวัญไม่ได้บอกตรงๆ ว่าเธอเก็บตัวอยู่ในห้องแบบเมษา แต่การเปรียบเทียบกับนักแสดงที่ต้องกินนอนอยู่ในค่าย ก็อาจหมายความว่าเธอจมอยู่กับงานจนไม่ค่อยได้มีกิจกรรมอื่นเช่นกัน ผลกระทบจากความเครียดของของขวัญ นอกจากอารมณ์หงุดหงิดแล้ว เธอยังมีปัญหาสุขภาพ ซึ่งจะอธิบายโดยละเอียดในหัวข้อถัดไป

ไยบัวเป็นนักเขียนนวนิยายอีกคนหนึ่งที่ถูกถึงการเขียนนิยายโดยอาศัยการเข้าถึงบทบาทของตัวละครเช่นเดียวกับของขวัญและเมษา เธอพูดถึงวิธีการเขียนของตนเองว่า “ที่เขียนมาจากข้างในพี่ไ้ เมื่อตัวละครในเรื่องค้นพบอะไรบางอย่างพี่ก็ค้นพบด้วย ดังนั้นมันต้องใช้เวลา เพราะบางเรื่องพี่ไม่ผ่านมันก็ไม่ผ่านเหมือนกัน มันเป็นการเดินทางไปด้วยกันกับเขาอะ” ซึ่งฟังดูคล้ายกับนักเขียนนวนิยายอีกสองราย แต่ไม่ได้กล่าวชัดเจนเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกของเธอขณะที่เขียน ความเครียดของไยบัวมาจากอาการเขียนไม่ออก ซึ่งเธอไม่ได้อธิบายชัดเจนว่าเกิดจากอะไร เพียงแต่บอกว่าจู้ๆ ก็เขียนไม่ออกไปเสียตื้อๆ หรือเขียนออก

มาแล้วไม่ตีเท่าที่หวัง ผู้วิจัยจึงไม่ได้นับว่าการใช้อารมณ์ความรู้สึกในการทำงานสร้างความเครียดให้ไยบัว

เป็นที่น่าสังเกตว่า มีเพียงนักเขียนนวนิยายเท่านั้นที่เล่าว่าตนใช้อารมณ์ความรู้สึกในการทำงาน ต้องใช้ความพยายามในการเข้าถึงบทบาท ในขณะที่นักเขียนการ์ตูนและนักเขียนบทโทรทัศน์ไม่ได้เล่าถึงประสบการณ์นี้ จึงอาจสรุปได้ว่า การเขียนนวนิยายนั้นใช้อารมณ์ความรู้สึกที่เข้มข้นกว่างานเขียนชนิดอื่น และทำให้นักเขียนนวนิยายบางคนประสบความยากลำบากในการควบคุมและจัดการอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง

### 1.3.3 ปัญหาสุขภาพจากการทำงานหนัก

ปัญหาสุขภาพจากการทำงานหนักในที่นี้ หมายถึงทั้งปัญหาสุขภาพกายและปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งเป็นผลจากสาเหตุจากพฤติกรรมการทำงานหนักที่กล่าวถึงในสองหัวข้อก่อนหน้า การทำงานหนักทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ และปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นก็เป็นสาเหตุของความเครียดที่มีรูปร่างหน้าตาแตกต่างกันออกไป

ผู้ร่วมวิจัยจำนวน 6 จาก 9 คนกล่าวว่าตนเองมีปัญหาสุขภาพจากการทำงานหนัก เขาเล่าว่าเขาเครียดจนเป็นโรคกระเพาะ ตะวันเล่าว่าเขามีปัญหานอนไม่หลับ เมษาเล่าว่าเธอรู้สึกว่ามืออาการเครียดสะสมและอยากพูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญ แต่ผู้วิจัย 3 คนดังกล่าวไม่ได้พูดถึงปัญหาสุขภาพในฐานะสาเหตุของความเครียด มีเพียงผู้วิจัย 3 จาก 9 คน กล่าวว่าปัญหาสุขภาพทำให้ตนเองเครียด

ตัวอย่างแรกได้แก่ของขวัญ เธอขยายความสถานการณ์ของเธอไว้ดังนี้

“เราใช้อารมณ์เยอะ ไม่ว่าจะมันเป็นเรื่องดีหรือแย่ สมองมันก็วิ่งตลอดเวลา ผลคือเราหลับไม่สนิท โดยที่เราไม่รู้ตัว แล้วทำให้เกิดภาวะเครียดสะสม ตอนนั้นก็เริ่มต้องพบจิตแพทย์ เราก็ใช้วิธีการรักษาด้วย med (medicine=ยา) แหละ มันก็จะมีตัวยาบางตัวโดนเข้าไปแล้วก็มันเลยคะ จากที่สมองวิ่งก็คือซัดไปเลย ค้างไปเลยเพราะเขาต้องการให้เราหยุดคิดเนอะ ก็เลยมาทวนตัวเองว่าเราเค้นให้มันคิด เราเค้นให้มันรู้สึก... ตอนนั้นหมอบอกว่ายังไงก็ต้องหลับยาที่ใช้ก็ให้หลับล้วนๆเลย ในเมื่อเรากินยาแล้วสมองฟังแล้วเบลอมามากเลย ก็ยังไม่หลับแปลว่าอะไรหรือที่มันยังทำงานอยู่ ความ



อยาก อยากอะไร ตอนนี้อะกหลับๆ ทุเรศจังเลย ด่าตัวเองทุเรศจังเลย เธอไม่สงสาร ร่างตัวเองเลยนะ มันทำเพื่อเรามาตั้งเท่าไรแล้วมันจะหลับ สมองเรายังไม่ยอมมัน อยู่ได้อะ ปล่อยให้พอเรารู้สึกว่าเราไม่ไหวแล้ว ตายเป็นตาย มันเบาไปเลย แล้วคืนนี้หลับนะ”

ของขวัญ

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นคือ การนอนไม่หลับที่เกิดจากการทำงานหนัก ทำให้ของขวัญเกิดภาวะเครียดสะสม ซึ่งอาจเป็นผลจากสภาพร่างกายที่อ่อนล้าแต่ยังฝืนทำงานหนัก เธอเล่าว่า เธอไปพบแพทย์เพราะเธอนอนไม่หลับติดกัน 3 วัน แต่การกินยาก็ยังไม่ช่วยให้หลับได้ จึงทำให้เธอเกิดความเครียดซ้อนเข้าไปอีก ประโยคที่ว่า “อะไรหรือที่ยังทำงานอยู่” เป็นการวิเคราะห์ตัวเองของของขวัญ และเธอก็พบว่าความต้องการจะหลับ เป็นความตึงเครียดที่เกิดขึ้น ทำให้เธอเกิดความเข้าใจและเริ่มปล่อยวางทุกอย่าง จึงกลับมานอนหลับได้

ผู้ร่วมการวิจัยอีก 2 รายที่เกิดความเครียดจากปัญหาสุขภาพ คือแหวดาวและปกป้อง ซึ่งเป็นนักเขียนการ์ตูน

แหวดาวเล่าว่าเธอเป็นออฟฟิศซินโดรม เคยมีอาการปวดหลังจนเป็นลม ช่วงที่อาการหนัก เธอนั่งได้ไม่เกิน 5 นาทีก็ต้องลุกเปลี่ยนท่า และมีอาการปวดไม่ชัด จึงเข้ารับการรักษา นอกจากนั้นยังเป็นโรคกรดไหลย้อน มีอาการคลื่นไส้ อาเจียนตลอดทั้งวัน นอนราบไม่ได้ ต้องนั่งหลับ

“เรารู้สึกว่า ทำไมไม่มีใครเตือนว่าออฟฟิศซินโดรมมันทรมาณขนาดนี้ ทำไมพูดกันเหมือนเป็นเรื่องธรรมดา เหมือนโรคกระเพาะอะ เอ๊ย โรคยอดฮิต แต่ทำไมไม่มีใครเคยเตือนเลยวะว่ากรดไหลย้อนมันทรมาณมากเลยนะ ไม่ตกลงจะเว่ย ... ปวดหลังพอมันปวดถึงจุดหนึ่ง มันเกิดความเครียดได้อย่างไม่น่าเชื่อ ตอนนั้น ความรู้สึกมันแย่มากอะค่ะ เพราะเหมือนความพยายามที่ผ่านมา มันกำลังจะแพ้ย่ำร่างกาย ตอนที่ไปนอนอยู่ในเตียงโรงพยาบาลกายภาพอะ แล้วแค่พยาบาลพูดว่าไม่เป็นไรเดี๋ยวมันจะดีขึ้น ก็คือร้องไห้ในเตียงโรงพยาบาล เพราะว่าเราคนนอนมาเยอะมากๆ ค่ะ แล้วก็ทำงานแบบทุ่มเททั้งชีวิตอะ แล้วก็สุดท้าย มันนั่งไม่ได้อะ มันตกลงอะ มันเหมือนความพยายามที่

ผ่านมามันไร้สาระเลยอะ เดิมฉะฉานนะคะ พูดเร็วด้วย กลายเป็นคนแบบ ดี ดี อี จี (ทำเสียงพูดไม่ออก) แบบนี้ออกมา เราก็ก๊แบบ ฮี้ย ทำไมเรามาถึงจุดนี้ได้วะ ... ตอนวาดมันไม่เพลินแล้ว มันเป็นความอดทนอะ มันอดทนทุกครั้งที่นั่งทำงาน เราก็อู้สึกเหมือนกันว่าความสุขในการทำงานเราลดลง แล้วเราก็อู้ยังแก้ปัญหาไม่ได้ด้วยนะ ก็ได้แต่ออกกำลังกายไป โดยที่เราไม่สามารถกลับมาเป็นร้อยเปอร์เซ็นต์ได้อยู่แล้ว มันแค่ดีขึ้น แต่มันไม่ได้หาย”

แหวดาว

หัวข้อปัญหาสุขภาพเป็นหัวข้อที่แหวดาวบอกว่าเครียดหนักที่สุด เธอบอกว่าเมื่อไรก็ตามที่เธอมีโอกาส เธอก็อู้จะเตือนทุกๆ คนว่าการเป็นออฟฟิศซินโดรมและกรดไหลย้อนนั้น ทรมาณขนาดไหน ประโยคที่บอกว่า “ทำไมไม่มีคนเตือนว่าออฟฟิศซินโดรมมันทรมาณขนาดนี้ ทำไมพูดกันเหมือนเป็นเรื่องธรรมดา” และการพูดย้ำๆ ว่า “ทำไมมาถึงจุดนี้ได้” “เหมือนความพยายามที่ผ่านมามันไร้สาระ” แสดงให้เห็นถึงความเจ็บปวดและเสียใจ หรืออาจถึงขั้นคับแค้นใจของแหวดาว ที่ไม่อาจย้อนเวลากลับไปแก้ไขพฤติกรรมในอดีตของตนเองได้ ทั้งยังหงุดหงิดและอัดอั้นใจ ยังไม่อาจทำใจยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น เพราะความสำเร็จทางหน้าที่การงานที่ได้มา เมื่อเปรียบเทียบกับสุขภาพที่เธอเสียไปแล้ว เธออู้สึกว่ามันไม่คุ้มค่ากัน หรือบางครั้งก็รู้สึกทราวกั้ว่าความสำเร็จนั้นไม่มีค่าอะไรเลย

ตัวอย่างสุดท้ายคือปกป้อง ซึ่งเป็นนักเขียนการ์ตูนที่มีปัญหาออฟฟิศซินโดรม เช่นเดียวกับแหวดาวและได้เข้ารับกายภาพบำบัดจนหายดีแล้ว

“สุขภาพจิตผมจะเริ่มบัดซบ เมื่อผมเริ่มอดนอน ทุกครั้ง พอดนอน สุขภาพกายเริ่มแย่ พอดนอน ปวดหลัง ปวดคอ กลับมา แล้วปัญหาข้างในมันก็จะเริ่มกลับมา หมายถึงร่างกายมันไม่ดี จิตใจมันก็เริ่มแย่ลงไปด้วย”

ปกป้อง

ปกป้องใช้คำว่า “บัดซบ” ซึ่งเป็นภาษาปากในการบรรยายสถานการณ์สุขภาพจิตของตนเองเวลาเผชิญปัญหา รุมเร้า แสดงให้เห็นภาพที่เละเทะ เป็นขั้นกว่าของคำว่าแย่ เขา

มองเห็นความสัมพันธ์ที่ชัดเจนว่าการอดนอนทำให้เขามีอาการปวดหลังและปวดคอ เมื่อร่างกายของเขารู้สึกไม่แข็งแรง สภาพจิตใจ ความคิด และอารมณ์ของเขา ก็จะอ่อนแอตาม เขาจึงรีบเข้ารับการรักษาและพยายามรักษาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ

สรุปได้ว่า การทำงานหนักก่อให้เกิดความเครียด และความเครียดก็นำไปสู่ปัญหาสุขภาพกายหลายอย่าง เช่น นอนไม่หลับ กรดไหลย้อน หรืออาการปวดตามเนื้อตัว และเมื่อสุขภาพร่างกายแย่ นักเขียนก็จะเกิดความเครียดในจิตใจเพิ่มไปอีก ทั้งจากการมีปัญหาสุขภาพ และจากการทำงานได้น้อยลง กลายเป็นวงจรที่เกิดขึ้นวนไปมา และเป็นหัวข้อที่นักเขียนหลายคนอยากใช้พื้นที่ในการวิจัยนี้เพื่อเตือนนักเขียนและนักวาดรุ่นใหม่ ให้ดูแลสุขภาพของตน จะได้ไม่ต้องเผชิญความรู้สึกเสียใจและเสียดาย กับปัญหาสุขภาพที่ย้อนเวลากลับไปแก้ไขไม่ได้

#### 1.4 การขาดโอกาสในการเติบโตทางอาชีพ

โอกาสในการการเติบโตทางอาชีพในที่นี้หมายถึง สภาพแวดล้อมในการทำงานที่เอื้อให้คนสามารถพัฒนาตัวตนในฐานะนักเขียนได้ กล่าวคือช่วยสร้างความรู้สึที่มั่นคง ปลอดภัย และภาคภูมิใจในตนเองได้ในฐานะนักเขียน ความรู้สึกดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ ย่อมมาจากการได้รับค่าตอบแทนที่สมเหตุสมผล มีช่องทางในการเพิ่มรายได้ ไม่ถูกเอาเปรียบ ได้รับการปกป้องคุ้มครอง ได้รับการปฏิบัติอย่างมีศักดิ์ศรี มีเกียรติ มีโอกาสได้พัฒนาความรู้ความเชี่ยวชาญให้ดียิ่งขึ้นไป ผู้ร่วมการวิจัยจำนวน 7 จาก 9 ราย มองว่าสภาพแวดล้อมในประเทศไทยไม่ได้มอบโอกาสนั้นให้แก่พวกเขา โดยเฉพาะเมื่อเปรียบเทียบกับหลายๆ ประเทศ พวกเขาเห็นว่าสังคมไทยมีปัญหาเชิงโครงสร้าง ซึ่งเป็นสาเหตุทั้งทางตรงและทางอ้อมของปัจจัยก่อความเครียดที่นักเขียนไม่สามารถแก้ไขด้วยตัวเองได้ จำเป็นจะต้องพึ่งพาการเคลื่อนไหวจากภาครัฐและองค์กรผู้มีอำนาจในประเทศ ประเด็นนี้ประกอบด้วยหัวข้อย่อย 3 หัวข้อได้แก่ รัฐบาลไม่สนับสนุน ค่าตอบแทนที่จำกัด และการถูกเอาเปรียบ

##### 1.4.1 รัฐบาลไม่สนับสนุน

เมื่อสอบถามนักเขียนเกี่ยวกับต้นตอของปัญหาซึ่งก่อความเครียดให้พวกเขา ผู้เข้าร่วมการวิจัย 5 จาก 9 คน กล่าวว่า การมีรายได้น้อยและมีโอกาสเติบโตในอาชีพน้อยเป็น

ผลจากการที่รัฐบาลไทยไม่ให้การสนับสนุนอุตสาหกรรมหนังสือและอุตสาหกรรมบันเทิง โดยยกตัวอย่างนโยบายและสถานการณ์ของประเทศอื่นๆ มาเปรียบเทียบ

เมฆายกตัวอย่างประเทศญี่ปุ่น ว่ารัฐบาลมีนโยบายการสนับสนุนศิลปวัฒนธรรมของชาติอย่างจริงจัง มีการจัดประกวดวรรณกรรมหลายเวทีในประเทศโดยได้รับงบประมาณจากรัฐบาล หากหนังสือเล่มไหนชนะการประกวด ก็จะมีการแปลไปหลายภาษา มีการตีพิมพ์และจัดจำหน่ายทั่วโลก การที่รัฐบาลให้งบประมาณส่งเสริมการส่งออกวรรณกรรมและสื่อภาพยนตร์ ซีรีส์ จึงสร้างงานสร้างอาชีพให้คนจำนวนมาก ส่วนสถานการณ์ในประเทศไทยเธอก้าวไว้ดังนี้

*“ภาครัฐ (รัฐบาลญี่ปุ่น) มันรวมคนศิลปะ นี่คือเราเฉยเลย แต่ภาครัฐช่วยน้อยเท่านั้นเองอะ แต่เรามาคาดหวังตอนนี้เยอะ หมายถึงคาดหวังกับอีรัฐตอนนี้ยาก แต่ไม่ใช่แค่ญี่ปุ่น หลายประเทศเขาก็ทำแบบนี้เหมือนกันปะ มีรางวัลประจำปีให้นักเขียนมันได้ยากส่งไป ของเราคิดออกแต่ซีไรต์มัย แล้วต่อให้ได้รางวัลมันก็ไม่รู้ไปไหนได้ ก็ไม่เห็นมีนักเขียนไทยที่จะขยับไปไหนได้เลย”*

เมษา

จากประโยคที่ว่า “แต่ภาครัฐช่วยน้อยเท่านั้นเองอะ” สะท้อนให้เห็นว่าในความคิดของเมษา ภาคเอกชนเพียงต้องการงบประมาณมาช่วยสนับสนุนเท่านั้น ซึ่งไม่ใช่เรื่องยากเย็นเมื่อขยายความด้วยประโยคถัดมาว่า “แต่เรามาคาดหวังกับอีรัฐตอนนี้ยาก” คำว่า “อี” ที่เธอใช้แสดงความรู้สึกดูถูกและไม่เป็นมิตร จึงอาจอนุมานได้ว่าเธอรู้สึกขุ่นเคืองที่รัฐบาลไทยไม่เห็นความสำคัญของศิลปะและวรรณกรรมถึงเพียงนี้ นอกจากนั้นจากประสบการณ์ของเมษาเธอบอกว่า “ไม่เห็นมีนักเขียนไทยที่จะขยับไปไหนได้เลย” ก็สะท้อนประสบการณ์ที่ผ่านมาว่าเธอยังไม่เห็นว่าจะมีนักเขียนไทยประสบความสำเร็จในระดับนานาชาติได้

ตะวันซึ่งเป็นนักเขียนบทโทรทัศน์พูดถึงการสนับสนุนจากทางภาครัฐในด้านงบประมาณเช่นกัน เขามองว่านายทุนผู้ผลิตละครและซีรีส์ในประเทศไทยไม่ได้ตั้งใจจะกดค่านักเขียน แต่ผู้ผลิตได้กำไรน้อยจริงๆ ค่าแรงของนักเขียนจึงน้อยตาม สาเหตุเป็นเพราะคนยุคปัจจุบันเข้าถึงสื่อจากต่างประเทศได้ การแข่งขันกันในตลาดบันเทิงจึงขยับจากระดับใน

ประเทศสู่เป็นระดับโลก หากไม่เริ่มต้นที่การมีงบประมาณจากรัฐสนับสนุนเงินทุนให้ผู้ผลิตคุณภาพของงานที่ออกมา ก็ยากจะแข่งขันกับนานาประเทศได้

“ผมว่านายทุนในบ้านเราทำธุรกิจบันเทิง ไม่ได้คิดว่าฉันจะมาเป็นนายทุนที่ วันนี้นั้นจะมาเอาเปรียบเพราะยังงี้ดีมันก็ ไม่ได้คิดแบบนั้นเขาก็คงทำดีที่สุดแล้วแต่ ณ ปัจจุบันวงการบันเทิงบ้านเราคุณทำอะไร คุณไม่ได้แข่งแค่กับช่องสามช่องเจ็ดอย่างเดียว แข่งกับเกาหลี แข่งกับฝรั่ง แข่งกับเน็ตฟลิกซ์ มันก็เลยต้องแข่งขันสูง ทีนี้อะครับนายทุนเขาก็ทำเต็มที่แล้ว ผมว่าคนทำงานเขาก็ทำเต็มที่แล้ว ถ้าจะเปลี่ยนภาครัฐต้องมาช่วยดันหลัง อย่างรัฐบาลเกาหลีเขามองว่าอันนี้นั้นเป็นเศรษฐกิจพิเศษ เขามองว่าศิลปะบันเทิงมันเป็น Soft Power มันทำอะไร มันแข็งแรง เขาก็ช่วยดันหลังให้ อาจจะเป็นรูปแบบของเงิน ของข้อกฎหมาย ของการช่วยเหลือการลดภาษี อะไรแบบนี้อะครับ ซึ่งก็เป็นโมเดลที่ทางเมกาทางอะไรเขาก็ใช้ ก็คือเขามองเป็นธุรกิจอีกแบบหนึ่ง ที่ช่วยนำพาเศรษฐกิจไปได้ อย่างเมื่อนอกถามว่าทำไมหนัง Parasite ของเกาหลีได้ออสการ์ มันไม่ใช่หนังดีอย่างเดียวแต่มันมีกำลังภายในจากรัฐบาลเกาหลีที่ขับเคลื่อนให้เกิดสิ่งนี้ขึ้นอะไรแบบนี้ครับ ซึ่งก็มองว่าในบ้านเราถ้าคนทำงานจะหายใจหายคอได้มากขึ้น ต้องมีกำลังจากภาครัฐมาช่วยเหลือ”

ตะวัน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

“Soft Power” (พลังอำนาจอ่อน) เป็นคำที่ทั้งตะวันและเมษาใช้ในการอธิบายนโยบายของรัฐบาลเกาหลีใต้และญี่ปุ่น ซึ่งมีความหมายว่า “ความสามารถที่ทำให้ได้รับสิ่งที่ต้องการด้วยการโน้มน้าว มากกว่าการบังคับขู่เข็ญ” (Nye, 1990) ตรงกันข้ามกับ Hard Power (พลังอำนาจแข็ง) ซึ่งได้แก่การใช้อำนาจทางเศรษฐกิจและการทหาร ส่วนการใช้ Soft Power ในปัจจุบัน ได้แก่ การใช้วัฒนธรรมเป็นเครื่องมือ ในตัวอย่างบทสัมภาษณ์จากตะวัน จะเห็นได้ว่าเขาพูดถึงนโยบายจากภาครัฐในการส่งเสริมอุตสาหกรรมสื่อบันเทิงในฐานะสินค้าที่สร้างกำไรให้ประเทศ ทำให้ประเทศเกาหลีใต้มีชื่อเสียงในด้านอุตสาหกรรมบันเทิงขึ้นมาได้ แต่สถานการณ์ในประเทศไทยไม่เป็นเช่นนั้น

แหวดาวซึ่งเป็นนักเขียนการ์ตูน ก็ได้ยกตัวอย่างที่ชัดเจนเกี่ยวกับนโยบายสนับสนุนสื่อบันเทิงของเกาหลีใต้ ซึ่งรวมถึงสื่อการ์ตูน เนื่องจากเธอทำงานให้บริษัทผลิตการ์ตูนสัญชาติเกาหลีใต้มาแล้วสองแห่ง เมื่อเริ่มการสัมภาษณ์แหวดาวบอกว่าการที่เธอได้ค่าตอบแทนน้อยกว่านักวาดชาวเกาหลีใต้ราวหกถึงสิบเท่าเป็นการเหยียดเชื้อชาติ แต่เมื่อการสัมภาษณ์ดำเนินไป เธอก็เปลี่ยนมุมมองว่ามันเป็นเรื่องที่เราเข้าใจได้

“อย่างเกาหลีเจ็ย เราเก็ท (เข้าใจ) นะ บางทีเราก็กั๊กเขานะ ว่าทำไมเขาถึงมากดต่างชาติ เพราะเงินที่ถูกเอามาซัพพอร์ตอุตสาหกรรมบันเทิง มันคือเงินจากภาษีบ้านเขา ทำไมเขาต้องเอาภาษีบ้านเขามาคั่นดาราต่างชาติ เขาต้องเลือกคั่นดาราชาติเขาอยู่แล้วปะ เขาใช้ภาษีของชาติเขามาจ่าย คั่นให้อุตสาหกรรมบันเทิงเขา ฉะนั้นบางทีเราก็อู้สึกว่ามันอาจไม่ใช่เรื่องเหยียดก็ได้ แต่ที่มาของเงินที่เขาเอามาซัพพอร์ตอุตสาหกรรมอะ มันคือภาษีประชาชนของเขา ดังนั้นมันก็ไม่แปลกอยู่แล้ว ที่เขาจะต้องให้เงินคนของชาติเขาอะ ฉะนั้นบางทีเราก็อู้สึกว่ามันอาจไม่ใช่เรื่องเหยียดก็ได้ แต่ที่มาของเงินที่เขาเอามาซัพพอร์ตอุตสาหกรรมอะ”

แหวดาว

คำว่า “กดต่างชาติ” มาจากประเด็นว่าในหลายครั้งแหวดาวเกิดความรู้สึกที่ถูกเหยียดเชื้อชาติ ทำให้เกิดความโกรธและคับข้องใจ แต่เมื่อให้สัมภาษณ์ไปเรื่อยๆ เธอก็ได้เล่าแยกเป็นสองประเด็น ว่าเคยเกิดเหตุการณ์ที่เธอรู้สึกว่าเธอถูกเหยียดเชื้อชาติจากพนักงานชาวเกาหลีใต้จริงๆ เมื่อครั้งที่เธอได้ไปทำงานในต่างประเทศและถูกเลือกปฏิบัติ แต่เรื่องการได้ค่าตอบแทนน้อย เมื่อมาทบทวนดู เธอก็คิดว่าอาจไม่ใช่การเหยียดเชื้อชาติ แต่เป็นเหตุผลด้านงบประมาณสนับสนุนจากรัฐบาลที่ต่างกันของสองประเทศมากกว่า ผลที่ตามมาคือ เมื่อนักวาดมีต้นทุนต่างกัน นักเขียนนักวาดชาวไทยก็ไม่มีเงินเพียงพอจะจ้างผู้ช่วยอย่างนักวาดต่างชาติ ทำให้เสียเปรียบในการแข่งขัน เพราะนักอ่านก็จะเลือกจ่ายเงินให้งานของต่างชาติมากกว่า ความเข้าใจเรื่องค่าแรงที่ต่างกันไม่ได้ถูกถ่ายทอดไปสู่ผู้อ่านด้วย จึงส่งผลให้นักเขียนนักวาดไทยถูกวิพากษ์วิจารณ์ผลงาน ซึ่งส่งผลให้เกิดความเครียดจากคำวิจารณ์ตามมา ทำให้เธอเกิดความน้อยใจและเสียกำลังใจ

ไยบัวและปกป้อง ได้กล่าวถึงสถานการณ์ของประเทศไทยจากมุมมองตัวเองเช่นกัน ปกป้องเล่าว่านักเขียนการ์ตูนที่เขารู้จัก ต่างแยกย้ายไปทำอาชีพอื่น เพราะได้รับค่าตอบแทน เยอะกว่า

“พี่ๆ ที่ผมบอกว่าเคยเขียนการ์ตูนด้วยกันมา แล้วสุดท้ายเขาก็แตกชานสถานกระเซ็น ไปทำอย่างอื่นอะ มันเป็นเพราะว่าเขามีทักษะการเขียนการ์ตูนที่มันดีมากๆ แล้วอะ ถ้าคุณมีปั๊บ คุณแทบจะไปทำอะไรก็ได้ในอุตสาหกรรมการเล่าเรื่อง มันมีคนไปทำงานสตอรี่บอร์ดได้ อย่างผมไปทำงานเขียนบทได้ มีคนไปทำงานออกแบบได้ มีคนไปทำงานเขียนบทภาพยนตร์ มีคนไปทำงานสาย NFT ผมคิดว่าถ้านักเขียนหลายๆ คน ที่จริงๆ เขามีศักยภาพมาก แต่มันไม่มีพื้นที่ ไม่ว่าจะเอกชนหรือรัฐ มันไม่ได้เปิดพอ ที่จะพัฒนาเขาขึ้นมา”

ปกป้อง

คำพูดว่า “แตกชานสถานกระเซ็น” ของปกป้อง ให้ภาพที่ตรงข้ามกับคำพูดของเมษา เมื่อพูดถึงสถานการณ์ในประเทศญี่ปุ่นว่า “ภาครัฐมันรวมคนศิลปะ” สะท้อนความรู้สึกของนักเขียนว่า งบประมาณที่ลงมาจากภาครัฐ นอกจากจะทำให้นักเขียนมีรายได้เพิ่มขึ้น ยังสร้างความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจด้วย ว่าในประเทศของตัวเอง มีพื้นที่ให้คนที่เป็่นนักเขียน เป็นชุมชนคนที่รักในสิ่งเดียวกัน ได้มารวมตัวกันสร้างสรรค์ผลงาน การพูดถึงเรื่องราวของ “พี่ๆ ที่เขียนการ์ตูนด้วยกันมา” ที่เป็นคน “มีศักยภาพมาก” แต่สุดท้ายกลับไม่ได้ทำสิ่งที่รัก สะท้อนความรู้สึกของปกป้องที่ทั้งเสียตายและสะเทือนใจกับการที่เห็นคนเคยผูกพันต้องแยกทางเดินไป เพราะข้อจำกัดทางเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งควรเป็นหน้าที่ของรัฐบาลที่ต้องดูแล

ไยบัวเป็นอีกคนหนึ่งทีกล่าวว่าเธอได้รับผลกระทบทางจิตใจ เมื่อเพื่อนนักเขียนของเธอต้องล้มเลิกอาชีพนักเขียนและหันไปทำงานอื่น เธอไม่ได้พูดตรงๆ ว่ารากของปัญหาในวงการวรรณกรรม ที่ทำให้นักเขียนจำนวนมากไม่มีโอกาสจะเติบโต เป็นผลจากการที่รัฐบาลไม่สนับสนุนงบประมาณ แต่เธอพูดถึงสถานการณ์ในประเทศเพื่อนบ้านของประเทศไทยไว้ ซึ่งสะท้อนให้เห็นสถานการณ์ในประเทศเช่นกัน

“เมื่อก่อนอยู่เชียงใหม่ก็มีไปทำเวิร์กช็อปให้คนเขมร เวียดนาม กัมพูชา ลาว ก็เคยไปเวิร์กช็อปที่กัมพูชา คุยกับนักเขียนซีไรต์เขาเลยนะ เขาก็บอกว่าที่นั่นไม่มีวัฒนธรรมการอ่าน รากตื้นมาก พอถึงจุดหนึ่งที่ทีวีเข้ามา หนังสือขายไม่ได้ นักเขียนก็ไปเขียนเพลง คือต้องไปทำอย่างอื่นกันหมดอะ พี่ว่าอย่างน้อยรากเราก็ลึกกว่าเขาหน่อยนึง (หัวเราะ) ตลาดแต่ละตลาดมันชอบงานไม่เหมือนกันนะ ตลาดแมส แต่ว่าพี่เป็นคนชอบความหลากหลาย พี่ก็จะอ่านหนังสือประหลาดหน่อย พอมันอยู่ตรงนั้นแล้วมันมีทางเดียว มันน่าจะยังงี้ไม่รู้ ถ้าทุกคนปลูกฝังกันหมด เราก็จะมีแต่ฝังคุดกิน (หัวเราะ) หรือว่า one day (วันหนึ่ง) อยู่ๆ ฝังคุดเกิดราคา drop ลง ทุกคนก็ฟันฝังคุดทิ้งแล้วปลูกทุเรียนกันหมดโง่ง มันก็จะมีทุเรียนกินอย่างเดียว”

ไยบัว

ไยบัวพูดถึงวัฒนธรรมการอ่านในประเทศเพื่อนบ้านกับประเทศไทยเชิงเปรียบเทียบ ด้วยน้ำเสียงเสียดสีว่า “อย่างน้อยรากเราก็ลึกกว่าเขาหน่อยนึง” และหัวเราะ ซึ่งสื่อความนัยได้ว่าอันที่จริงแล้วประเทศไทยก็ไม่ได้มีรากวัฒนธรรมการอ่านที่หยั่งลึกและแข็งแรงสักเท่าไร เธอมักจะหัวเราะเมื่อพูดถึงสถานการณ์ที่เธอรู้สึกว่ามันน่าสิ้นหวัง ราวกับว่าไม่อยากจะเคร่งเครียดกับมันมาก แต่เมื่อเล่าต่อถึงสถานการณ์ประเทศไทย เธอก็ยอมรับออกมาตรงๆ ว่ามีความ “น่ากลัว” ที่กระแสมวยนิยมนวรรณกรรมในประเทศไทยนั้นขาดความหลากหลาย เธอไม่ได้ขยายความต่อว่าเหตุใดสถานการณ์นี้จึงน่ากลัว แต่จากการตีความของผู้วิจัย ก็เห็นได้ถึงเชื่อมโยงกันของต้นเหตุและปลายเหตุ นั่นคือความ “รากตื้น” ของวัฒนธรรมการอ่านในประเทศไทย เมื่อคนในประเทศไม่ได้เข้าถึงหนังสือที่หลากหลาย และไม่ได้มีวัฒนธรรมการอ่านที่แข็งแรง ผู้ผลิตก็จะมุ่งผลิตงานที่ได้รับความนิยมและทำกำไรให้มากๆ เพียงชนิดเดียว การผลิตหนังสือจึงกลายเป็นเพียงการผลิตสินค้าเพื่อทำกำไรในตลาดทุนนิยมเท่านั้น ไม่ได้ทำหน้าที่เป็นสื่อสร้างสรรค์สติปัญญาความรู้และสร้างเข้าใจกันให้แก่คนในสังคมที่มีความแตกต่างและหลากหลาย จึงอาจสรุปได้ว่า สถานการณ์อันน่ากลัวที่ไยบัวกล่าวถึง เป็นผลมาจากการที่รัฐบาลมองไม่เห็นความสำคัญของวัฒนธรรมการอ่าน ไม่ใช่เพียงในฐานะสินค้าส่งออกเพื่อขับเคลื่อนเศรษฐกิจในประเทศ แต่ในฐานะการสร้าง ความหลากหลายทางความคิดของคนในสังคมด้วย



สรุปได้ว่าการขาดการสนับสนุนจากภาครัฐนั้น ส่งผลให้ผู้ผลิตสื่อบันเทิงของไทยไม่สามารถแข่งขันกับผู้ผลิตต่างชาติได้ โดยเฉพาะประเทศที่ได้รับเงินสนับสนุนจากรัฐบาล ตัวอย่างเช่น ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ และสหรัฐอเมริกา เมื่อผู้ผลิตทำกำไรได้น้อย นักเขียนก็ได้รับค่าตอบแทนที่น้อยตาม ผลที่เกิดขึ้นคือนักเขียนและนักวาดต้องเลิกทำงานที่รักไปทำอาชีพอื่นๆ ส่วนคนที่ยังคงเป็นนักเขียนอยู่ ก็รู้สึกสะเทือนใจและเศร้าใจ เพราะต้องเห็นคนรอบตัวหายไปจากชุมชนนักเขียนทีละคนๆ นอกจากนั้นการได้ค่าตอบแทนน้อยก็ส่งผลให้นักเขียนต้องทำงานหนักเพื่อให้มีรายได้พอเลี้ยงชีพ เป็นหนึ่งในสาเหตุหลักของประเด็นความเครียดจากการทำงานหนัก ส่วนผลกระทบทางอ้อมที่เกิดขึ้นคือผลงานที่ออกมาจากการทำงานหนักมีคุณภาพต่ำเมื่อเทียบกับผลงานจากผู้ผลิตต่างชาติ ทำให้นักเขียนรู้สึกน้อยใจ ท้อใจ ที่ขาดการสนับสนุน และยังถูกตำหนิโดยผู้อ่านที่ไม่ได้รู้ข้อจำกัดของนักเขียนนักวาดชาวไทย ส่วนผลกระทบต่อสังคมจากการที่รัฐบาลไม่สนับสนุนวัฒนธรรมการอ่าน ก็คือสังคมมีวัฒนธรรมการอ่านที่ด้อย และหนังสือในตลาดขาดความหลากหลาย เป็นประเด็นทางสังคมที่นักเขียนมองว่าน่ากังวล

#### 1.4.2 ค่าตอบแทนที่จำกัด

ความเครียดในประเด็นนี้ จะเกิดขึ้นเมื่อนักเขียนเริ่มต้นมองหาโอกาสที่จะมีรายได้เพิ่มขึ้น และพบว่าความเป็นไปได้นั้นมีน้อย ยิ่งอายุงานและประสบการณ์เพิ่มมากขึ้น นักเขียนก็ยิ่งเปรียบเทียบชีวิตการทำงานของอาชีพตนกับคนรอบตัวที่ทำอาชีพอื่นๆ โดยเฉพาะอาชีพที่มีเส้นทางที่เติบโตในอาชีพชัดเจน เช่น โอกาสในการขึ้นเงินเดือน หรือโอกาสในการขยายธุรกิจเพิ่มผลกำไร นักเขียนผู้เข้าร่วมการวิจัย 5 จาก 9 ราย กล่าวว่าตนเองมีความเครียดจากความไม่พึงพอใจความก้าวหน้าในอาชีพของตน

ในสาขาอาชีพของนักเขียนบทโทรทัศน์ อดิษฐ์และตะวันได้กล่าวถึงประเด็นนี้ อดิษฐ์มองว่าโอกาสในการเพิ่มอัตราค่าตอบแทนของนักเขียนบทโทรทัศน์ในประเทศไทยขึ้นอยู่กับภาระจรรยาบรรณของอุตสาหกรรมสื่อบันเทิงในประเทศ เธอมองว่าอุตสาหกรรมในประเทศไทยมีโอกาสเติบโตได้น้อย เพราะต้องแข่งขันกับผู้ผลิตต่างชาติที่มีงบประมาณในการ

ผลิตสูง และเข้ามาแย่งส่วนแบ่งตลาดในประเทศมากขึ้นเรื่อยๆ เธอยกตัวอย่างให้เห็นภาพมากขึ้นว่า งบประมาณในการผลิตซีรีส์เกาหลีได้หนึ่งตอน เท่ากับงบในการผลิตละครหรือซีรีส์ไทยหนึ่งเรื่อง ส่วนตะวันออกได้ยกตัวอย่างการเติบโตในอาชีพนักเขียนบทโทรทัศน์ในกรณีอื่นๆ เช่น การได้ค่าลิขสิทธิ์จากการฉายซ้ำ เช่น ในประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อซีรีส์เรื่องหนึ่งถูกซื้อไปออกอากาศซ้ำ นักเขียนบทจะได้รับค่าลิขสิทธิ์ด้วย แต่ในประเทศไทยเป็นการจ้างเขียนแบบขายขาด แม้ว่าซีรีส์ที่เขาเขียนบทจะถูกซื้อไปฉายในประเทศจีน แต่เขาก็ไม่ได้รับค่าลิขสิทธิ์เพิ่มเติม

“เมื่อนอกอะ สมมุติทำซีรีส์ *Game of Thrones* ดัง แล้วมันทำเงิน มันถูก rerun (ฉายซ้ำ) เหมือนทุกวันนี้ *Friends* หรือ *The X Files* ซีรีส์ที่มันดังๆเนี่ย *Desperate Housewives* ยังถูก rerun อยู่อย่างเงี้ยครับ คนทำงานจะได้เปอร์เซ็นต์เงินจากการ rerun ดังนั้นเมื่อนอกเนี่ย นักเขียน ขอให้เขาทำงานดังเรื่องหนึ่ง เหมือน *J.K.* ทำ *Harry Potter* ดัง โห ชีวิตนี้ไม่ต้องทำอะไรละ พิสูจน์ตัวเอง ถือว่าจบละ รับเงินอย่างเดียว แต่บ้านเรา อย่างนักเขียนถ้าไม่ใช่หมย่นตี โดยเฉพาะคนทำซีรีส์ เขียนปุ๊บ เงินมันได้แค่ค่าจ้างแล้วจบกัน สมมุติxxx (ชื่อซีรีส์ที่ตะวันออกเขียนบทโทรทัศน์) ดังมาก เอาไปขายที่ญี่ปุ่น เอาไปฉายหลายประเทศ ช่องเอากลับมา rerun ในบ้านเรา เท่าไหร่ๆ ก็ตามคนเขียนบทไม่ได้ตั้ง ทำแล้วจบๆ กันเลย มันเลยทำให้นักเขียนบ้านเราต้องทำงานใหม่ไปเรื่อยๆ ในขณะที่นักเขียนเมื่อนอกเนี่ยทำงานเหมือนซื้อหวย ขอให้ดังทะลุก็จะเรียกว่ามีเงิน ไม่เดือดร้อนอะไรแล้ว แต่นักเขียนไทย คือคุณต้องให้มันดีมากขึ้นเรื่อยๆเรื่อยๆ ถึงจะยืนหยัดอยู่ได้ เขียนใหม่ต้องให้ดีกว่านี้อีกนะต้องดีกว่านี้ต้องดีกว่านี้ทุกๆ วันไป มันก็เป็นความเครียด”

ตะวันออก

แม้ตะวันออกจะใช้คำว่า “เมื่อนอก” แต่ตัวอย่างซีรีส์ที่เขายกขึ้นมาทั้งหมดมาจากสหรัฐอเมริกาซึ่งมีขนาดตลาดและขนาดอุตสาหกรรมที่ใหญ่ที่สุดในโลก เขาเปรียบเทียบการทำงานของนักเขียนอเมริกันว่าเหมือน “ซื้อหวย” สะท้อนภาพว่านักเขียนไม่อาจรู้ได้ว่าผลงานใดของตัวเองจะประสบความสำเร็จถล่มทลาย หากผลงานนั้นเป็นที่นิยมก็นับเป็น

ความโชคดีเหมือนถูกหวย เพราะนักเขียนเหล่านั้นจะมีรายได้เข้ามาเรื่อยๆ ไม่ใช่เพียงการได้รับเงินก้อนเดียว ในขณะที่นักเขียนไทย นอกจากจะไม่ได้รับค่าลิขสิทธิ์แล้ว ยังต้องกดดันตัวเองให้ทำผลงานที่มีคุณภาพมากยิ่งขึ้นไปอีก เพื่อดึงคนดูเอาไวให้ได้ เพราะหากทำผลงานออกมาไม่ได้ดีมากกว่าเดิม หรือทำผลงานที่คล้ายๆ งานเดิมออกมา คนก็อาจเบื่อและหันไปดูผลงานของคนอื่น ผู้วิจัยเข้าใจว่าตะวันเกิดความน้อยใจในชะตาชีวิตที่แตกต่าง เพียงเพราะเขาเกิดเป็นคนไทย เขาจึงไม่มีสิทธิ์จะไปร่วม “ซี้อ่วย” แบบที่นักเขียนในสหรัฐอเมริกาทำ การยกตัวอย่างของตะวันนั้นรวมเส้นทางอาชีพนักเขียนนวนิยายเข้าไปด้วย เพราะนักเขียนนวนิยายสามารถพิมพ์หนังสือมาขายซ้ำได้ เขายกตัวอย่างว่าในประเทศไทย นักเขียนที่ได้รับค่าลิขสิทธิ์เรื่อยๆ จะต้องเป็นหนังสือที่มีผู้ผลิตละครหยิบไปทำซ้ำๆ จนมีกระแสและขายหนังสือซ้ำได้ อย่างไรก็ตาม ขณะให้สัมภาษณ์เขานึกตัวอย่างออกเพียงแค่นคนเดียวคือทมยันตี ต่างจากตัวอย่างหนังสือและซีรีส์ภาษาอังกฤษที่เขานึกได้หลายตัวอย่าง นั่นหมายความว่าต่อไปให้นักเขียนนวนิยาย ก็เชื่อว่ามีโอกาสมีรายได้ระยะยาวกันได้ง่ายๆ หากยังอยู่ในประเทศไทย

นอกจากนี้ตะวันยังได้ยกตัวอย่างอีกเส้นทางการเติบโตของนักเขียนบทโทรทัศน์คือ การสร้างทีมของตนเองขึ้นมา แต่เขาก็บอกว่ามันเป็นเรื่องยาก เพราะงานเขียนนั้นแบ่งงานกันยาก วัดปริมาณการทำงานก็ยาก ต้องอาศัยทักษะการบริหารจัดการทั้งปริมาณงานและค่าตอบแทนจึงจะทำงานร่วมกันได้ ซึ่งค่าจ้างของนักเขียนบทก็ไม่ได้มากมายอยู่แล้ว การต้องแบ่งให้สมาชิกในทีมอีกก็เป็นเรื่องที่เขาคิดว่าทำได้ลำบาก จากประสบการณ์เขาเห็นว่านักเขียนบทละครหลายคนที่ยากมีรายได้มากขึ้นมักผันตัวไปเป็นผู้กำกับ ซึ่งก็กลายเป็นการเปลี่ยนอาชีพไป ไม่ใช่การเติบโตในอาชีพเดิม

ทางฟากฝั่งของนักเขียนนวนิยาย เมษาบอกว่าไม่นานนี้เธอได้ไปพูดคุยกับสำนักพิมพ์ที่เธอร่วมงานด้วย และเห็นว่านักเขียนนักแปลไทยนั้นก้าวหน้าในอาชีพยาก ซึ่งสาเหตุก็มาจากการขาดการสนับสนุนจากทั้งภาครัฐและเอกชน ดังที่ได้กล่าวไปแล้วในหัวข้อก่อนหน้านี้ ส่วนไยบัว เธอเล่าว่าเธอได้พยายามสังเกตดูว่านักเขียนนวนิยายคนอื่นๆ มีวิธีการเพิ่มรายได้อย่างไร ก็พบว่ามึนักเขียนหลายคนใช้วิธีการเขียนนิยายออนไลน์ และเผยแพร่ตอนใหม่ถี่ๆ ทุกวัน ทำให้มีนักอ่านมองเห็นการอัปเดตในหน้าเว็บไซต์หลักมากขึ้น มีนักอ่านหน้าใหม่กด

เข้ามาอ่านมากขึ้น และจะต้องเผยแพร่ขยายติดต่อกันไปเรื่อยๆ เพื่อไม่ให้นักอ่านลืมนั่น และเลิกอ่านไป

“ยิ่งโพสต์ได้ติดกันมากเท่าไรก็จะมีคนเห็นมาก คือเขียนทุกวัน ไม่ใช่เขียนทุกวัน แต่เขียนตุนไว้ แล้วโพสต์ติดกัน เป็นพันๆ ตอน in a way (ในระดับหนึ่ง) พี่ก็รู้สึกว่าการเขียนแบบนั้น ก็คือการที่ป้อนอะไรบางอย่างให้กับตลาดทุนนิยมที่ไม่มีวันอิ่มอะ มันก็ได้เงินตอบแทนมา แต่พี่ก็ไม่แน่ใจว่ามันเป็นสิ่งที่พี่อยากทำหรือเปล่าด้วย การที่เราวิตค้นตัวเองเพื่อให้เขียนได้เป็นพันๆ ตอน”

ไยบัว

ไยบัวเปรียบเทียบวิธีการเพิ่มฐานคนอ่านดังกล่าวว่าเป็นการ “ป้อนอะไรบางอย่างให้กับตลาดทุนนิยมที่ไม่มีวันอิ่ม” คำว่าทุนนิยมในที่นี้แสดงให้เห็นว่าคุณค่าที่นักเขียนจะได้จากการทำงานแบบเน้นปริมาณมากๆ ก็คือเงิน แต่จากหัวข้อก่อนหน้าที่ได้พูดถึงวิธีการเขียนของไยบัวไปแล้ว ว่าเธอเขียนมาจากอารมณ์ความรู้สึกภายใน และอยากเขียนงานที่เธอได้เป็นตัวของตัวเองเท่านั้น ดังนั้นการจะเขียนงานในปริมาณมากเช่นนั้น เธอคงทำไม่ได้ และไม่อยากจะทำ เพราะคุณค่าที่ไยบัวยึดในการประกอบอาชีพนักเขียนนั้นไม่ใช่เงิน เธอจึงเลือกที่จะทำตามวิถีของตนเอง แม้ว่ามันจะทำให้เธอหาเงินจากการเขียนได้ไม่มากเท่านักเขียนคนอื่นๆ ที่เธอรูจัก

ตัวอย่างสุดท้ายคือตัวอย่างจากนักเขียนการ์ตูน แวดาวคือนักเขียนที่กล่าวถึงประเด็นนี้ เธอมีมุมมองที่คล้ายคลึงกับตะวัน คือมีความกดดันว่าจะต้องผลิตงานที่ได้รับความนิยมต่อไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ เพื่อให้เลี้ยงชีพด้วยการเขียนได้ แม้ว่าปัจจุบันนักเขียนการ์ตูนจะได้เป็นเจ้าของลิขสิทธิ์ในงานตัวเอง ซึ่งเป็นจุดที่แตกต่างจากนักเขียนบทโทรทัศน์ แต่ก็ใช่ว่าจะเป็นการลงทุนครั้งเดียวและรอเก็บเกี่ยวผลผลิตในระยะยาวได้ เพราะการ์ตูนในประเทศไทยก็ไม่ได้เป็นที่นิยมถึงขนาดจะมีการพิมพ์ซ้ำบ่อยๆ แม้แต่ในประเทศญี่ปุ่นซึ่งมีอุตสาหกรรมการ์ตูนขนาดใหญ่ แวดาวก็เห็นว่าแม้จะมีเพียงนักวาดไม่กี่คนเท่านั้นที่จะประสบความสำเร็จและมีรายได้ประจำจากการพิมพ์งานซ้ำไปเรื่อยๆ

นอกจากนั้นแวนดาวยังได้เสนอมุมมองเกี่ยวกับอาชีพนักเขียนว่าอาชีพนี้ไม่ได้มีเส้นทางความก้าวหน้า เธอยกตัวอย่างจากตอนที่เธอเข้าทำงานเป็นนักเขียนรับจ้างในบริษัทผลิตรถยนต์ของต่างชาติ

“เจ้านายเราเป็นคนต่างชาติ เขาไม่ได้มารู้ว่าอายุงานเราเท่าไร เรามีชื่อเสียงอะไรในเมืองไทย เขาจะทริตเราเลเวลเดียวกับเด็กจบใหม่ ก็จะให้เงินเท่าเด็กจบใหม่ด้วย มันจะรู้สึกแบบ เอ... ที่อุตสาหืทำมาเป็นสิบปีเนี่ย ไม่ได้มีอะไรช่วยให้ชีวิตเราดีขึ้นเลยหรอ เพราะคนทั่วไปอะ พนักงานบริษัท ถ้าเขามีโปรไฟล์ทำงานที่อื่นมาก่อน เขาไปที่ใหม่ เขาต้องได้เงินเดือนเพิ่มใช่ไหมคะ แต่กับวงการนี้เขาไม่มี พอย้ายบริษัท มันกลับไปทีจุดเริ่มต้นอะ ใต้เขาใหม่ เออ ก็เลยรู้สึกเหมือนกับว่า เอ๊ย! อุตสาหืใต้ไปถึงยอดอะ พอย้ายที่ปั๊บ ลงมาจุดแรกเริ่มอีกแล้วอะ แล้วพออายุเพิ่มขึ้น มันก็จะรู้สึกว่านี้เราจะต้องกลับมาจุดเริ่มต้นอีกทีรอบวะเนี่ย”

แวนดาว

การได้คำตอบแทนเท่ากับเด็กจบใหม่ เป็นเหตุการณ์ที่ทำให้แวนดาวรู้สึกว่าคุณค่าของความสามารถและประสบการณ์ รวมถึงชื่อเสียงที่เธอสั่งสมมานั้นถูกมองข้ามไป และไม่ได้ถูกตีเป็นมูลค่า ต่างจากอาชีพอื่นๆ เช่น การทำงานในองค์กร สิ่งนี้ทำให้แวนดาวรู้สึกท้อแท้ และถามตัวเองซ้ำๆ ว่าเธอจะต้องกลับมาয়จุดเริ่มต้นอีกครั้ง เธอได้เล่าเพิ่มถึงตอนที่เธอชนะการประกวดผลงาน ซึ่งก็ทำให้เธอมีรายได้และชื่อเสียงเพิ่มขึ้นในช่วงเวลานั้น แต่สุดท้ายแล้ว เธอก็จะต้องกดดันตัวเองให้ผลิตผลงานใหม่ออกมาให้ประสบความสำเร็จ ตามที่กล่าวว่า “ดังนั้นจะต้องไม่ยึดติดกับความสำเร็จแค่ครั้งเดียว มันจะอยู่ได้ คือคุณจะต้องทำให้มันสำเร็จไปเรื่อยๆ ต้องสำเร็จอีกครั้ง ต้องสำเร็จอีกครั้ง ต้องสำเร็จอีกครั้ง ไปเรื่อยๆ” ซึ่งเป็นคำพูดที่ไม่แตกต่างจากการให้สัมภาษณ์ของตะวันเลยแม้แต่น้อย

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า อาชีพนักเขียนนวนิยาย นักเขียนการ์ตูน และนักเขียนบทโทรทัศน์ ไม่มีเส้นทางความก้าวหน้าที่มีระเบียบแบบแผน เป็นการทำงานแลกค่าตอบแทน การมีชื่อเสียงเพิ่มขึ้น อาจส่งผลต่อยอดขายที่เพิ่มขึ้น และฐานผู้ติดตาม ฐานแฟนคลับ แต่ก็

ไม่ได้เป็นเครื่องยืนยันรายได้ที่มั่นคง นักเขียนจึงต้องเผชิญความกดดันทุกครั้งที่จะผลิตผลงานใหม่ๆ ออกมา

#### 1.4.3 การถูกเอาเปรียบ

การถูกเอาเปรียบหมายถึง การที่ผู้ว่าจ้างหรือผู้บริโภคนำไม่ให้เป็นธรรมแก่นักเขียน เช่น การให้ค่าตอบแทนที่ไม่เป็นธรรม การละเมิดลิขสิทธิ์ นักเขียนผู้ร่วมการวิจัย 2 จาก 9 ราย พูดถึงประสบการณ์การถูกเอาเปรียบ ได้แก่ การกดราคา การละเมิดลิขสิทธิ์ ผลงาน และสัญญาซื้อขายที่ไม่เป็นธรรม ยังมีนักเขียนอีก 2 จาก 9 ราย ที่พูดถึงความกังวลที่นักเขียนมักจะถูกนายทุนเอาเปรียบ โดยยกตัวอย่างจากสถานการณ์ที่พบเห็นมา แต่ไม่ได้เกิดขึ้นกับตัวเองโดยตรง

อัญชันมองกล่าวถึงการกดราคาไว้ดังนี้

“ที่รู้สึกว่ามันพัฒนาไม่ได้หรือถ้ามันยังเป็นแบบนี้ หมายถึงว่า ถ้าอุตสาหกรรมบันเทิงของเมืองไทยยังกดราคา กดทุกอย่างกับนักเขียน มองว่านักเขียนคือ เขาชอบมีคำพูดว่า นักเขียนง่ายสุดเพราะมันแค่เขียน ถ้ายังตีคุณค่าทางความคิดต่ำอยู่ละ มันพัฒนาไม่ได้ มันพัฒนาช้า พ่อแม่ที่บังคับคิดเลย ใครๆ ก็คิดอะนะอะ ไม่เห็นทำอะไรเลยนี่ แค่งั้นพิมพ์เอง ได้เงินขนาดนี้เลยเหรอ แค่นี้เอง ชอบมีคนมาพูดแบบนี้”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

อัญชัน

อัญชันมองว่าสาเหตุที่นักเขียนได้ค่าตอบแทนน้อย มาจากการ “ตีคุณค่าทางความคิดต่ำ” ซึ่งหมายถึงทัศนคติของสังคมที่มีต่องานเขียน มองว่างานเขียนเป็นงานที่ “ง่าย” โดยเธอได้ยกตัวอย่างคำพูดจากพ่อและแม่ของเธอมาประกอบ อย่างไรก็ตาม มุมมองนี้มีความขัดแย้งกับมุมมองของตะวัน นักเขียนบทโทรทัศน์อีกคนที่พูดถึงค่าตอบแทนของนักเขียนซึ่งพูดในหัวข้อ ‘1.4.1 รัฐบาลไม่สนับสนุน’ ว่าเขาคิดว่าสาเหตุของการได้รับค่าตอบแทนงานเขียนบทโทรทัศน์ที่ต่ำมาจากการที่ผู้ผลิตทำกำไรได้น้อย ไม่ได้มาจากการที่ผู้ผลิตจงใจเอาเปรียบ หรือเป็นการจงใจกดราคา

อย่างไรก็ตาม ความคิดที่ว่าคนไทยไม่ให้คุณค่างานเขียนของอัญชัน เป็นไปในทิศทางเดียวกับแวนดาวที่กล่าวเจาะจงถึงสถานการณ์ของประเทศไทย ที่นักเขียนถูกผู้บริโภคาเปรียบว่า “คนไทย อาจจะไม่ทุกคน แต่ที่น่าจะเยอะอยู่ ละเมิดลิขสิทธิ์กันเป็นประจำ พอต้องจ่ายเงินซื้บก็จะรู้สึกว่่า ทำไมต้องจ่ายอะ ในเมื่อหนังสืออื่นก็มีให้ดู การ์ตูนฟรีก็มีให้อ่าน ทำไมต้องจ่ายด้วยวะ นี่ก็เป็นสิ่งที่เรียกว่าเป็นปัญหา” จากคำพูดว่า ‘ทำไมต้องจ่ายด้วยวะ’ ที่แวนดาวยกตัวอย่าง ก็สะท้อนให้เห็นว่าในสายตาของแวนดาว ผู้คนที่ละเมิดลิขสิทธิ์ไม่ได้มองเห็นคุณค่าของงานและไม่ได้สนใจว่าจะมีนักเขียนเดือดร้อนจากการกระทำของตน นอกจากนี้การบังคับใช้กฎหมายที่อ่อนแอของภาครัฐ ไม่มีการแก้ปัญหาเรื่องการละเมิดลิขสิทธิ์ให้เด็ดขาด ก็สามารถสร้างความรู้สึกว่่าตนเองไม่สำคัญและถูกสังคมทอดทิ้งปล่อยปละละเลยให้ศิลปินได้เช่นกัน

สำหรับแวนดาว นอกจากเรื่องการถูกละเมิดลิขสิทธิ์ที่เธอยกขึ้นมาพูดแบบกว้างๆ แล้ว ก็มีประสบการณ์ส่วนตัวที่เธอเล่าว่าถูกบริษัทต่างชาติเอาเปรียบ เธอเล่าว่าครั้งหนึ่ง นักอ่านชาวอินโดนีเซียส่งข้อมูลมาให้เธอว่่าผลงานของเธอถูกนำไปแปลและเผยแพร่ในภาษาอินโดนีเซีย เธอเองก็เคยได้ยินว่่าบริษัทจะนำผลงานของเธอไปแปล แต่สุดท้ายเธอก็ไม่ได้ยินความคืบหน้า และไม่ได้รับค่าลิขสิทธิ์ตอบแทน

“เขาบอกว่าเขาจะให้เงินเพิ่มถ้ามันเกิดยอดดาวนโหลดจากต่างประเทศ แต่อยู่ๆ ก็เงียบไปตั้งแต่ยุคโควิดเราก็เลยไม่รู้ว่่า plan (แผนการ) นั้นมันล่มไปรียัง เราไม่รู้เรื่องเลยจนคนอินโดมาทักว่่าได้แปลอะ... บริษัทพวกนี้ลั้บลมคมในเยอะมาก เคยคุยกับเพื่อนนักวาดด้วยกัน ว่่าจริงๆ ค้ตรูที่มองไม่เห็นเนี่ย คือคนชาติอื่นนะ (หัวเราะ) เขาต้องการให้พวกเราแตกกันอยู่แล้วอะ เออ เพราะว่า เขาจะได้แบบ คือพอพวกเราแตกกันอะ เราจะไม่สามารถรวมตัวเพื่อเรียกร้องเงินที่มากกว่านี้ได้เลย เออ เพราะเขาจะแบบว่่า ให้เงินคนนี้สูงกว่า ให้อีกคนต่ำเตี้ยเรี่ยดิน แต่เขาทำให้สองคนนี้เป็นค้ตรูกันแล้ว เขาก็จะไม่บอกเงินกัน เขาก็จะทำให้มันไม่ร่วมมือกันเพื่อลुकมาเรียกร้องอะไรจากบริษัท เพราะมันรวมตัวกันไม่ได้ แต่ทุกวันนี้ก็ไม่เห็นจะรวมตัวกันได้เลย มองกันเป็นค้ตรูกันซะเยอะ”

## แหวดาว

คำพูดที่ว่า “บริษัทพวกนี้ลำบากในเยอะมาก... เขาต้องการให้เราแตกกันอยู่แล้ว” แสดงให้เห็นถึงการวิเคราะห์สถานการณ์ของแหวดาวจากประสบการณ์ที่ผ่านมา ที่เธอมองว่านายทุนมีเจตนาจะเอาเปรียบนักเขียนซึ่งมีอำนาจน้อยกว่า นอกจากนั้นยังจงใจให้นักเขียนเกิดความแตกแยก เพื่อที่จะรวมตัวกันเรียกร้องความเป็นธรรมไม่ได้ แหวดาวเล่าว่านักเขียนหลายๆ คนรวมถึงตัวเธอเอง เมื่อถูกเอาเปรียบก็ไม่ได้ฟ้องร้องบริษัท เพราะไม่มีความรู้ทางกฎหมายและกลัวว่าจะเกิดความยุ่งยาก จึงปล่อยให้เรื่องผ่านเลยไป

ปกป้องได้เล่าถึงปัญหาระหว่างบริษัทเอกชนและนักเขียนการ์ตูนไว้เช่นกัน แต่เป็นเรื่องราวของสำนักพิมพ์สัญญาชาติไทยสำนักพิมพ์หนึ่งซึ่งปัจจุบันได้ปิดตัวไปแล้ว แต่ในสมัยที่สำนักพิมพ์นี้ยังดำเนินการอยู่ สัญญาซื้อขายมีเพียงการขายลิขสิทธิ์ขาดให้สำนักพิมพ์เท่านั้น ซึ่งปกป้องมองว่าเป็นการเอาเปรียบนักเขียนมาก เพราะไม่ว่าหนังสือจะขายดีและมีการพิมพ์ซ้ำกี่ครั้ง นักเขียนก็จะได้ส่วนแบ่งอีก แม้ว่าสำนักพิมพ์ปิดตัวไปแล้ว แต่นักเขียนก็ยังไม่สามารถจะซื้อลิขสิทธิ์คืนมาได้ ทำได้เพียงเช่าลิขสิทธิ์เพื่อการตีพิมพ์เป็นรายครั้งไป เขามองว่าการกระทำนี้เป็นการกดขี่นักเขียนอย่างรุนแรง

นอกจากเล่าประเด็นปัญหาแล้ว ปกป้องยังให้มุมมองของสาเหตุ ว่านอกจากนายทุนจะเป็นผู้เอาเปรียบนักเขียนแล้ว นักเขียนเองก็ยอมให้นายทุนเอาเปรียบเองด้วย เพราะให้ความสำคัญกับการได้ทำสิ่งที่รักมากกว่าการได้รับค่าตอบแทนที่เป็นธรรม

“นักเขียนจำนวนมาก มันอยู่ในวงการด้วยความชอบอะ แล้วเขาก็เลยตัดวิถีคิดเรื่องตังไปประมาณนึง เขาอาจจะไม่ได้คิดมากกว่างานที่เขาทุ่มเท ที่มันเหนื่อยขนาดนี้อะ เขาได้ตังน้อยเกินไปไหม เพราะงั้นนักเขียนหลายคน มัน sacrifice (ยอมสละ) อะไรหลายๆ อย่างไปอยู่แล้วอะ แล้วพอเขา sacrifice แบบนี้ เขายังไม่ได้ลิขสิทธิ์ในงานของเขาเลย ผมรู้สึกว่ามันค่อนข้างโหดร้ายอะ แล้วมันเกิดขึ้นบ่อยมากในงานเขียนยุคก่อน สิ่งนี้มันควรจะต้องดีขึ้นได้แล้ว แม้กระทั่ง webtoon (ชื่อเรียกรวมๆ ของแอปพลิเคชันอ่านการ์ตูนรายสัปดาห์ที่เป็นของบริษัทสัญญาชาติเกาหลีใต้) ตอนนี่ ซึ่งมันเป็น



ช่วงตลาดที่เป็นขาขึ้นขึ้นมา นักเขียนการ์ตูนหลายคนก็บอกว่า ถ้าเขาไม่ดังมากพออะ เขาก็ไม่ได้มีรายได้ที่มันโอเค”

### ปกป้อง

คำพูดของปกป้องสอดคล้องกับประสบการณ์ของแหวดาว ที่บอกว่าเธอทำงานด้วยความรัก จึงอยากใช้เวลากับการทำงานที่รักมากกว่าจะจัดการปัญหาที่เกี่ยวข้องกับเงิน เมื่อนักเขียนยอมถูกเอาเปรียบด้วยหลายๆ สาเหตุ ก็ทำให้ยังไม่เกิดการรวมตัวเรียกร้องความเป็นธรรม นักเขียนแต่ละคนต้องหาวิธีการเอาตัวรอดด้วยตนเอง หรือมีเข็มนั้นก็เปลี่ยนอาชีพไป

ความกังวลเรื่องการถูกเอาเปรียบ เป็นหัวข้อที่ไยบัวพูดถึง แต่เธอยกตัวอย่างกรณีที่เกิดขึ้นในต่างประเทศ

“เมื่อก่อนนี้บริษัท xxx มันจะมีระบบ audio book ซึ่งก็คือหนังสือเสียงชื่อ abc (ชื่อสมมุติ) ละแอปเนี่ย เป็นระบบที่มันแจกฟรีแต่แรก คนก็เข้ามาเยอะมาก หนังสือเสียงคนแทบจะรู้จักแต่ abc นี้อย่างอื่นไม่ออก พอคนไปอยู่ตรงนั้นมาก พอถึงจุดนึงคนเขียนเข้าไป ก็หนีไปไหนไม่ได้แล้ว ก็ต้องอยู่ตรงนั้น คือก็มีเรื่องมีราวอยู่ ช่วงนึงว่า abc บีบคั้นเรามาก คือ abc ให้สิทธิ์ว่าคุณสามารถจะคืนได้ในหนึ่งปี หนึ่งปีเลยนะ คนอ่านมาฟังเสร็จแล้วก็ ฟังไปสามเดือนนี่ก็คืนได้ ก็เอาเงินคืนมาก็แล้วกัน ก็คืนเงิน แล้วนักเขียนที่เบิกเงินไปใช้แล้ว abc ก็บอกว่าคุณติดหนี้เรา เพราะคนอ่านต้องการคืนเงิน ก็แทนที่จะได้เงินก็เสียเงิน”

### ไยบัว

แม้ว่าเหตุการณ์นี้จะไม่ได้เกิดขึ้นในประเทศไทย และไยบัวไม่ได้เป็นผู้เสียหาย แต่ในประโยคที่ว่า “abc บีบคั้นเรามาก” ไยบัวก็ใช้คำว่า “เรา” ซึ่งสะท้อนว่าเธอมองเห็นตัวเองเป็นหนึ่งในเดียวกับนักเขียนจำนวนมากที่ถูกเอาเปรียบ เธอจึงรู้สึกทุกข์ร้อนไปด้วย ผู้วิจัยเองไม่เคยได้ยินเกี่ยวกับข่าวนี้มาก่อน จึงได้สืบค้นข้อมูลเพิ่มเติม และพบว่าน่าประหลาดใจที่ไม่มีสำนักข่าวประเทศไทยให้ความสนใจประเด็นดังกล่าวเลย อย่างไรก็ตาม จากการติดตามข่าวของผู้วิจัยพบว่า ในปี ค.ศ. 2020 สมาคมนักเขียนประเทศสหรัฐอเมริกามีการรวมรายชื่อ

นักเขียนกว่า 12,000 คนเพื่อเรียกร้องความเป็นธรรม บริษัท abc จึงได้ยุตินโยบายดังกล่าว เหตุการณ์นี้ยิ่งตอกย้ำความสำคัญของการรวมตัวเพื่อเรียกร้องสิทธิและความเป็นธรรมให้ผู้ประกอบอาชีพต่างๆ เพื่อแรงงานจะได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้

กล่าวโดยสรุปได้ว่าการเอาเปรียบนักเขียน เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในหลายประเทศทั่วโลก ในประเทศไทยมีปัจจัยที่เอื้อต่อการเอาเปรียบอยู่หลายประการ ได้แก่ การที่นักเขียนทำงานด้วยความรักจนยอมถูกเอาเปรียบ การขาดความรู้ด้านการดำเนินการทางกฎหมาย การขาดการรวมตัวเพื่อเรียกร้องความเป็นธรรม และปัญหาการบังคับใช้กฎหมายลิขสิทธิ์ที่หละหลวม จนเป็นช่องโหว่ให้ผู้เข้ามาหาประโยชน์จากการขโมยผลงานของนักเขียนออกไปเผยแพร่ เมื่อนักเขียนถูกเอาเปรียบและไม่ได้รับการปกป้อง ผลกระทบที่เกิดขึ้นก็เป็นไปในทิศทางเดียวกับกรณีที่ภาครัฐไม่สนับสนุน คือนักเขียนได้รับค่าตอบแทนที่ไม่เป็นธรรม ขาดโอกาสในการเติบโตในเส้นทางอาชีพ เมื่อมีรายได้น้อยก็มีคุณภาพชีวิตที่ต่ำลง และได้รับผลกระทบทางจิตใจ รู้สึกเจ็บปวด วิตกกังวล น้อยเนื้อต่ำใจ และท้อแท้ในการทำงาน

## 2. ประสบการณ์การจัดการความเครียดจากการทำงานของนักเขียน

การจัดการความเครียดหมายถึง การปรับตัวของผู้ร่วมการวิจัยเมื่อเกิดความเครียดขึ้น ทั้งการจัดการกับความรู้สึกเครียด การแก้ไขและป้องกันปัญหาที่นำไปสู่ความเครียด เพื่อให้ยังคงเป็นนักเขียนต่อไปได้ หัวข้อนี้ประกอบด้วย 3 หัวข้อรอง ได้แก่ การแก้ไขปัญหาการเงิน การบริหารจัดการเวลา การจัดการความคิดและอารมณ์ด้านลบ และทัศนคติเปลี่ยนไป

### 2.1 การบริหารการเงิน

แม้ว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยจำนวน 7 จาก 9 ราย จะกล่าวว่าตนเองมีความเครียดจากยอดขายหนังสือและรายได้ที่ไม่แน่นอน แต่การมีรายได้ไม่แน่นอนไม่ได้นำไปสู่ความผิเคืองทางการเงินเสมอไป เมื่อไม่ได้เกิดปัญหาการเงิน จึงไม่มีการกล่าวถึงวิธีรับมือกับปัญหาการเงิน จากจำนวนผู้ร่วมการวิจัย 7 รายที่มีความเครียดด้านรายได้ มีผู้วิจัยจำนวน 4 รายที่มีแนวทางการแก้ไขปัญหาดังกล่าว วิธีการแก้ไขแบ่งออกได้เป็น 2 แนวทาง ได้แก่ การหารายได้เสริม และการเตรียมเงินสำรอง

### 2.1.1 การหารายได้เสริม

การหารายได้เสริมหมายถึง การทำงานเสริมจากงานหลักเพื่อให้มีรายได้เพิ่มขึ้น มีผู้ร่วมการวิจัย 4 คนให้สัมภาษณ์ว่าพวกเขาจัดการความเครียดด้านการเงินด้วยการหารายได้เสริม

ปกป้องและพายุให้สัมภาษณ์ไปในแนวทางเดียวกันว่าเขาหาทำงานอื่นเสริมนอกจากงานเขียนการ์ตูน ปกป้องทำงานเสริมเป็นพนักงานในสตูดิโอ หรือบริษัทผลิตสื่อสร้างสรรค์แห่งหนึ่ง และรับงานเขียนบทความ เขาอธิบายวิธีการคิดและการทำงานไว้ดังนี้

“ผมมาสำรวจเลยอะว่าผมมีทักษะอะไรบ้าง ทักษะเหล่านี้สามารถสร้างรายได้อะไรได้บ้าง โดยที่ผมยังได้ทำงานที่ผมชอบต่อไปได้ ผมจะมีงานคอลัมน์กึ่งประจำ แล้วผมจะมีงานที่เป็นเหมือนพนักงานกึ่งประจำที่ทำใน creative studio อันนั้นก็คือ ในแง่เงิน เป็นเงินที่เข้ามาเป็น income (รายได้) ประจำสำหรับผม แล้วเงินเหล่านี้ก็จะเหมือนฐานในการใช้ชีวิตให้สบายใจ เพียงพอที่ผมจะเอาแรงและเวลาไปทำงานที่ไม่ประจำอื่นๆ งานที่มีความเสี่ยงอื่นๆ”

ปกป้อง

คำว่า “รายได้ประจำ” ของปกป้อง หมายถึงการมีรายได้จำนวนหนึ่งที่เข้ามาสม่ำเสมอ เขาไม่ได้เปรียบเทียบรายได้จากอาชีพกึ่งประจำนี้กับงานเขียนการ์ตูน ที่เขาให้นิยามว่าเป็นงานหลักของตัวเองว่าแต่ละงานให้ผลตอบแทนมากน้อยต่างกันอย่างไร แต่เขาเปรียบเทียบให้เห็นว่าการทำอาชีพอื่นเสริมนั้นมีคุณค่าในแง่สร้างความสบายใจให้กับเขา ส่วนอาชีพหลักอย่างงานเขียนนั้นเป็นงานที่ถือว่า “มีความเสี่ยง” แต่เพราะเป็นความชอบของเขา เขาจึงยอมสละเวลาไปทำงานอื่นด้วยเพื่อให้ยังเขียนการ์ตูนต่อไปได้

ทางด้านของพายุ รายได้เสริมของเขามาจากการขายผลิตภัณฑ์ ได้แก่ ของใช้ที่พิมพ์ลายตัวการ์ตูนของเขา สติกเกอร์ที่ใช้ในโปรแกรมแชท และการทำเพจรีวิวสินค้า บริการ และสถานที่ท่องเที่ยวในเฟซบุ๊ก

“ถ้าเกิดอะไรที่กระจายความเสี่ยงแล้วทำให้เราสบายใจได้ ก็ควร หมายถึงถ้าเรารู้สึกว่า pain point ของนักเขียนคือรายได้ไม่สม่ำเสมอ จั๊นมันมีวิธีไหนมัยที่จะหาเงินรองไว้ก่อน เช่นของเราเนี่ย ตั้งแต่เราเปิดเพจวิวใหม่ไป มันก็ทำให้จิตใจเรามันมั่นคงขึ้น ในการทำการ์ตูน”

พายุ

พายุไม่ได้บอกว่าการหารายได้เสริมนั้น ช่วยให้มียรายได้ที่สม่ำเสมอ เพราะงานเสริมของเขาก็ไม่ใช่งานที่มีรายได้ประจำ แต่เขาหารายได้จากช่องทางอื่นเพื่อหาเงินสำรอง หรือที่เขาใช้คำว่า “หาเงินรองไว้ก่อน” สิ่งที่เขาได้จากการหารายได้เสริมก็คือความรู้ที่มั่นคงทางใจ ทั้งปกป้องและพายุต่างมองว่าการมีรายได้ไม่สม่ำเสมอ คือจุดอ่อน คือข้อเสียของอาชีพนักเขียน และเมื่อแก้ปัญหาด้วยการหารายได้เสริม ทั้งคู่ก็พบว่าวิธีนี้ช่วยบรรเทาความเครียดเรื่องการบริหารจัดการเงินได้

ทางด้านภูเขและตะวันซึ่งเป็นนักเขียนบทละคร ทั้งคู่รู้สึกว่ารายได้ของตนนั้นน้อย และเกิดความผิดเคืองทางการเงิน จึงได้ลองหารายได้ทางอื่น คือการเขียนนวนิยาย ซึ่งทั้งคู่ก็ได้ลงมือทำแล้ว แต่เพราะมีงานเขียนบทละครเข้ามาแทรก จึงยังไม่ได้เขียนจบจนได้ดีพิมพ์ และยังไม่ได้มีรายได้เพิ่มจากการเขียนนวนิยาย นอกจากนั้นตะวันก็ได้เปิดช่องของตนเองใน Youtube ทำเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องที่น่าสนใจ การได้เริ่มต้นศึกษาและลงมือทำโครงการอื่นๆ นอกเหนือจากงานประจำ ก็ช่วยลดความกังวลให้ภูเขและตะวันได้

อย่างไรก็ตาม นอกเหนือจากผู้ร่วมการวิจัยทั้ง 4 รายที่กล่าวถึงไป ยังมีผู้ร่วมการวิจัยอีก 2 คน คือของขวัญและอัณชัญ ซึ่งไม่ได้มีความเครียดด้านการเงิน และทั้งคู่ให้สัมภาษณ์ว่าตนเองมีรายได้หลายทางตั้งแต่แรกเริ่มแล้ว

สรุปได้ว่า การมีรายได้เสริม เป็นวิธีป้องกันและแก้ไขความเครียดที่เกิดจากการมีรายได้ไม่แน่นอน และไม่สม่ำเสมอของนักเขียนได้ แม้ว่าจะยังไม่ได้เริ่มทำงานเสริม แต่การมีแผนการสำรองก็ทำให้นักเขียนวิตกกังวลน้อยลง อย่างไรก็ตาม การทำงานเสริมก็เพิ่มความเหน็ดเหนื่อยและตึงเครียดให้นักเขียนได้

### 2.1.2 การเตรียมเงินสำรอง

การเตรียมเงินสำรองหมายถึงการสะสมเงินก้อนเก็บไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน มีผู้ร่วมการวิจัย 1 คนที่กล่าวว่า การเตรียมเงินสำรองช่วยบรรเทาความเครียดด้านการเงินได้ นั่นคือพายุ

“เราประกอบอาชีพนี้ไปเรื่อยๆ เราก็เก็บสะสมเงินฉุกเฉินหรือเงินสำรองมากขึ้นด้วย มันก็เลยทำให้ความเครียดเราน้อยลง ถึงแม้มันจะแกว่งแค่ไหนหรือวัฏจักรมันจะเป็นยังไง อย่างน้อยๆ เนี่ย เราก็ค่อนข้างเก็บสะสมเงินฉุกเฉินเราไว้บ้างแล้ว การที่มีเงินฉุกเฉินไว้มันก็ทำให้เราเครียดน้อยลงเหมือนกัน”

พายุ

สืบเนื่องจากหัวข้อการทำงานเสริม จะเห็นได้ว่าอาชีพเสริมของพายุซึ่งเป็นการค้าขายและการรับจ้างเขียนบทความ ก็ไม่ได้ให้รายได้ที่มั่นคงแน่นอน การสะสมเงินเอาไว้จึงเป็นทางที่เขาเลือกใช้เพื่อสร้างความรู้สึกรับประกันทางจิตใจ

อย่างไรก็ตาม ยังมีผู้ร่วมการวิจัยอีกหนึ่งคนที่พูดถึงการมีเงินสำรอง คือภูเข แต่กล่าวถึงในประเด็นของความไม่แน่นอนของการจ้างงาน ว่าในช่วงที่ไม่มีงาน แม้จะเตรียมเงินสำรองไว้แล้ว แต่ก็จำเป็นต้องเอาออกมาใช้จนหมด

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สรุปได้ว่า การเตรียมเงินสำรอง เป็นสิ่งที่หลายๆ คนอาจจะทำเป็นปกติอยู่แล้ว สำหรับบางคนอาจช่วยสร้างความรู้สึกรับประกันทางจิตใจได้ แต่สำหรับผู้ร่วมวิจัยจำนวน 6 จาก 9 คน การมีรายได้หลายทางเป็นหนทางที่ช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหาการเงิน และสร้างความรู้สึกรับประกันทางจิตใจได้

## 2.2 การจัดการเวลา

ปัญหาที่พบได้บ่อยในอาชีพนักเขียน คือการไม่มีเวลาทำงานที่ชัดเจน ทำให้นักเขียนหลายคนทุ่มเทเวลาให้การทำงานจนขาดการพักผ่อนและการใช้ชีวิตในด้านอื่นๆ ผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวน 4 จาก 9 ราย กล่าวว่าเขาได้พยายามบริการจัดการเวลาที่มี และพบว่าการบริหารจัดการเวลาช่วยลดความเครียดได้

การจัดการเวลาของนักเขียนแต่ละคน มีมุมมองและวิธีการที่แตกต่างกัน ตะวันและแหวดาว เป็นสองคนที่กล่าวว่างานเขียนที่ล้นมือทำให้การบริหารจัดการเวลาเป็นเรื่องยาก ไม่ว่าจะอย่างไรก็ไม่สามารถกำหนดเวลาทำงานที่ชัดเจนในแต่ละวันได้ ถึงกระนั้นทั้งคู่ก็มีวิธีการปรับตัวที่ทำให้สถานการณ์ดีขึ้น

ปัญหาของตะวันคือการทำงานจนไม่มีเวลาให้คนรอบข้าง เมื่อจัดลำดับความสำคัญใหม่ เขาก็กำหนดปริมาณงานแต่ละวันให้ชัดเจนขึ้น เพื่อให้เหลือเวลาสำหรับใช้กับคนรอบข้างและการดูแลสุขภาพ เพราะไม่อยากล้มป่วยและกลายเป็นภาระของคนรอบข้าง

“ต้องพยายามเคลียร์งานในวันนี้ให้เสร็จ เราจะพยายามลิสต์ไว้ว่าเราจะพยายามคิดบทหรือเรื่องของเราเนี่ย ลีบประเด็น เราก็พยายามทำให้อยู่ในลีบประเด็นนี้ ให้มันจบ เสร็จแล้วเราจะได้มีเวลาพักออกมา ผมว่าสมองมนุษย์ถ้ามันคุยว่าวันนี้จะทำลีบอย่างเนี่ย แล้วมันจบที่ลีบอย่างนี้ได้ มันก็จะเบรกได้... เราค้นพบว่าคนที่อยู่กับเราจริงๆ คนที่ต้องรับผิดชอบ มันจะเป็นคนรอบข้างเรา เราก็เลยรู้สึกที่เราต้องรักษาคนรอบข้างไว้ พอเราเปลี่ยนโฟกัสว่าคนรอบข้างสำคัญ มันก็ทำให้ความสำคัญของงานมันลดลง เราก็ให้น้ำหนักของคนรอบข้างมากขึ้น แล้วเราก็พบว่าสุขภาพเราสำคัญกับคนรอบข้าง”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตะวัน

จากตัวอย่างข้างต้นแสดงให้เห็นว่า ขั้นตอนสำคัญในการจัดการเวลาของตะวัน คือการตกลงกับตัวเองเพื่อตัดสินใจอย่างเด็ดขาด ว่าในแต่ละวันเขาจะทำงานอะไรบ้าง และพยายามทำให้เสร็จตามนั้น เพื่อให้มีเวลาเลิกงานที่แท้จริง

ในกรณีของแหวดาว ความแตกต่างคือเธอยกให้การทำงานเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรก เช่นเดิม แต่เพราะเห็นความสำคัญของการมีสุขภาพดีมากขึ้น เธอจึงปรับการใช้เวลาพัก เปลี่ยนจากการเล่นโทรศัพท์อย่างเดียวมาออกกำลังกายร่วมด้วย

“เราได้มาออกกำลังกาย เรารู้สึกดีกับตัวเองมาก เรารู้สึกว่าวันนี้เราได้ทำอะไรที่มันดีกับตัวเอง... พอเล่นมือถือก็รู้สึกว่า เอ๊ะ เล่นแป๊บๆ ไกลไปครึ่งชั่วโมงเลยนะ รู้สึกว่า

ทำไมไม่เอาครึ่งชั่วโมงมาออกกำลังกาย น่าจะดีกว่านะ ปัจจุบันเราออกกำลังกาย เยอะมาก ออกจอนซิกซ์แพ็ค (กล้ามเนื้อท้อง) ขึ้นแล้วคะ (หัวเราะ) เพื่อแค่ให้นั่งนาน ขึ้นนิดๆ อะ ต้องออกกำลังกายจอนซิกซ์แพ็คขึ้น คิดดูดิ เอ แล้วคนก็คิดว่าอยากผอม เหรอ เปล่า อยากนั่งนานขึ้น... สละเวลาเฟซบุ๊กมาหน่อยละกัน ช่วงแรกๆ ก็จะเล่น แค่แปดนาทิลิบนาทีก่อน แล้วพอมันมีวินัยมากขึ้นมันก็เล่นได้นานขึ้น ปัจจุบันก็เล่นได้ถึง สองชั่วโมงเลย”

#### แหวดาว

แหวดาวไม่ได้ลดเวลาในการทำงานลงอย่างตะวันตก แต่การแบ่งเวลาออกมาออกกำลังกาย ก็ช่วยให้เธอทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นเพราะไม่ต้องหยุดพักกลางคันบ่อยๆ แม้ไม่ได้มีเป้าหมายที่ชัดเจนในตอนแรก แต่ความพยายามจะเปลี่ยนแปลงตัวเองนี้ทำให้เธอมี “วินัย” และมีร่างกายที่แข็งแรงขึ้นเรื่อยๆ เพิ่มมาเป็นของแถม น้ำเสียงที่แหวดาวเล่า ก็แสดงออกถึงความภาคภูมิใจที่เธอทำเรื่องยากอย่างการออกกำลังให้สำเร็จได้

อีกสองตัวอย่าง คือกรณีของพายุและปกป้อง การบริหารจัดการเวลาของทั้งคู่มี ขั้นตอนสำคัญคือการจัดตารางเวลาที่ชัดเจน

“หกโมงถึงแปดโมง ก็จะเดินจะวิ่งจะเข้ายิม แปดโมงถึงห้าโมงก็จะเป็นพาร์ทเกี่ยวกับทำงานละ ก็จะใช้หัวหรือใช้แรงที่มีกับตรงจุดนี้ แล้วพาร์ทที่สามไปก็จะเป็นห้าโมงเย็นถึงสี่ทุ่ม ก็จะเป็นพาร์ทที่เราให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ มีใครที่เราอยากจะทำไปคุยมัย คนไหนที่เราอยากจะทำเป็นพิเศษหรือเปล่า รวมถึงการให้เวลาตัวเองด้วยนะ วันนี้เราจะให้เวลาตัวเองยังไง พาร์ทที่สี่คือพาร์ทของการพักผ่อน ก็จะนอนประมาณสี่ทุ่ม นอนประมาณสี่ทุ่มห้าทุ่ม เลยรู้สึกว่าการเป็นนักเขียน การแบ่งเวลาให้เป็น routine (กิจวัตร) ทำอะไรให้มันชัดเจน มันก็สำคัญมากๆ เหมือนกัน เลยรู้สึกว่า ถ้าเกิดนักเขียนคนไหนมีปัญหาเรื่องความเครียด การจัดการเวลาตัวเองให้สม่ำเสมอก็ช่วยได้... ส่วนตัวเราเองเรารู้สึกว่าเวลาเหนียวมากๆ เรารู้สึกหงุดหงิดง่าย เราจะล่า เริ่มพาล ก็เลยเป็นที่มาว่า เออ เวลาใช้หัวเยอะก็เครียด แต่มันก็เป็นลูปอะเนอะ พอทำงานแบบนี้มันก็ลดการใช้หัวไม่ได้ ทุกๆ วันมันก็ต้องคิด มันก็ต้อง

คิด มันก็ต้องคิด มันเลยมาจบที่ว่า ทำยังไงให้เราคิดงานจบวันได้โดยไม่รู้สึกเหนื่อย โดยไม่รู้สึกท้อ ก็เป็นที่มาของการออกกำลังกาย”

พายุ

การจัดตารางเวลาทำให้พายุมีเวลาว่างที่แน่นอนให้ตัวเอง มีเวลาที่จะใช้กับเรื่อง ความสัมพันธ์ และได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จากตัวอย่างข้างต้น ความเครียดของพายุเกิด จากความรู้สึกเหนื่อย การออกกำลังกายเป็นการแก้ปัญหาที่ตรงจุด คือทำให้ทำงานได้มากขึ้น และเหนื่อยน้อยลง เขาเล่าเพิ่มเติมว่าในอดีต เขามักจะรู้สึกเหนื่อยล้าหลังเลิกงาน จึงไม่ได้ไป พบปะสังสรรค์กับเพื่อนๆ แต่หลังจากจัดตารางเวลาและออกกำลังกาย เขากลับมีพลังงาน เหลือ สามารถออกจากบ้านไปเจอเพื่อนๆ หลังเลิกงานได้ ทำให้เขามีความสุขมากขึ้นด้วย

กรณีของปกป้องแตกต่างจาก 3 ตัวอย่างก่อนหน้านี้ เพราะสิ่งที่รบกวนจิตใจเขาคือ ความรู้สึกผิดในเวลาพักผ่อน จากที่เขาเล่าว่าเขามีงานล้นมือ การพักผ่อนจึงสร้างความรู้สึก ผิด ทั้งรู้สึกผิดต่อตัวเอง และรู้สึกผิดต่อเพื่อนร่วมงานที่กำลังทำงานอยู่ เขาจึงลองจัด ตารางเวลา และส่งตารางเวลาของเขาให้เพื่อนร่วมงานดูด้วย ทำให้เขามีชีวิตที่เป็นระเบียบ มากขึ้นและมีเวลาพักผ่อนที่ไร้กังวล

“เอาทุกอย่างมาเรียงบน excel ว่าผมต้องทำอะไรบ้าง แต่ละอย่างเดดไลน์อะไรบ้าง จัดระเบียบมัน และเดดไลน์เหล่านี้ ผมจะมาติดกับงานอื่นๆ ที่ผมจะต้องมาแบ่งมัน ยังไงดี ทำทุกอย่างให้เป็นระบบอะครีบว่านั่นแหละ มันก็จะช่วยได้มาก มันเป็นวิธีการ ทำงานที่ฟรีแลนซ์ควรจะทำมาตั้งนานละ เพราะผมเพิ่งมาทำ อันนี้ที่แบบ ช่วยได้ มากคือแบบ มันทำให้ช่วงเวลาที่ผมอยู่เฉยๆ ช่วงเวลาที่ผมดูคลิปโง่ๆ ดูคลิปบาสไร เจ๊ย มันไม่รู้สึกผิดอะ แล้วความรู้สึกนี้มัน healthy ต่อการทำงานกว่ากันมาก แล้ว มันก็ดีกว่าในการทำงานกับทีมด้วย ว่าตอนนี้ผมไม่ทำงานนะ วันนี้ผมไม่ทำงาน แต่ ทุกอย่างมันจะดำเนินไปตามตารางนะ ผมคิดว่า คือความกังวลที่ที่บอกก่อนหน้านี้ หรือความรู้สึกผิดที่มันเกิดขึ้นก่อนหน้านี้มันเกิดมาจากการที่รู้สึกผิดต่อทีมด้วย ผม ไม่ได้รับผิดชอบโปรเจกต์นี้ด้วยตัวคนเดียวใช่ไหม แล้วพอมันมีตารางออกมา มันจะ



เป็นตารางที่ไม่ใช่แค่ผมเห็นคนเดียว มันมีทีมเห็น มันก็ทำให้ดีลกับตัวเอง ดีลกับทีม  
ได้ดีขึ้นด้วย”

## ปกป้อง

การจัดตารางเวลาของปกป้องมีความละเอียดกว่าของพายุ เขาไม่ได้ใช้วิธีการทำให้เป็นกิจวัตรอย่างพายุ อาจเพราะลักษณะงานที่แตกต่างกัน ปกป้องมีงานเสริมที่ไม่ใช่การเขียนการ์ตูนของตัวเองด้วย ทำให้เขามีกำหนดส่งงานที่หลากหลาย เขาจึงต้องจัดตารางเวลาที่ละเอียดมากขึ้นโดยพิจารณาชิ้นงานที่ทำอยู่ในช่วงนั้นๆ นอกจากนั้นเขายังใช้ตารางเวลานี้เป็นเครื่องมือในการสื่อสารเรื่องเวลาทำงานของตนเองกับผู้ร่วมงาน จึงต้องมีการพิมพ์ออกมาและส่งให้ผู้ร่วมงานดู สิ่งที่เหมือนกันของปกป้องและพายุ ก็คือการจัดการเวลาอย่างมีระบบระเบียบ เป็นวิธีการที่ช่วยแก้ปัญหาให้อาชีพที่ไม่มีเวลาเข้าออกงานชัดเจนได้ ไม่ว่าจะเป็นอาชีพนักเขียน หรืออาชีพอิสระอื่นๆ

สรุปได้ว่า การจัดการเวลาเป็นวิธีที่จะช่วยลดความเครียดให้นักเขียนได้ ในกรณีที่มีภาระงานล้นมือ การแบ่งเวลาเพื่อออกกำลังกาย แม้จะเป็นเวลาเล็กน้อย แต่ก็ให้ประโยชน์หลายประการ คือทำให้มีกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ป้องกันอาการออฟฟิศซินโดรม ร่างกายทนทานและมีพลังงานสะสมมากขึ้น ทำให้ทำงานที่ใช้ความคิดได้นานขึ้น ลดอาการสมองเหนื่อยล้า และทำให้นักเขียนรู้สึกดีต่อตัวเองเพิ่มขึ้นด้วย อีกวิธีหนึ่งที่เป็นประโยชน์มากก็คือการจัดตารางเวลาที่ชัดเจน มีการวางแผนการใช้เวลาล่วงหน้า เพื่อให้ทำงานเสร็จทันเวลาและมีเวลาใช้ชีวิตในด้านอื่นๆ เช่นการดูแลสุขภาพสัมพันธ์ และการพักผ่อนหย่อนใจโดยไม่มี ความกังวล

### 2.3 การจัดการความคิดและอารมณ์ด้านลบ

ในการทำงานแต่ละวัน นักเขียนอาจต้องเผชิญความคิดและอารมณ์ด้านลบที่แตกต่างกันไป เช่น ความวิตกกังวล ความหงุดหงิด ความท้อใจ ความเศร้า ฯลฯ เมื่อตระหนักถึงความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว ผู้ร่วมการวิจัยแต่ละคนก็มีวิธีการรับมือในแบบของตนเอง เมื่อพิจารณาวิธีการจัดการอารมณ์ของผู้ร่วมการวิจัยทั้ง 9 คน พบว่าสามารถแบ่งประเภทวิธีการจัดการได้เป็น 5 กลุ่ม

ได้แก่ การเบี่ยงเบนความสนใจ การให้กำลังใจตนเอง การระบายให้คนรอบข้างฟัง การศึกษา จิตวิทยา และการเขียนเพื่อเยียวยาจิตใจ

### 2.3.1 การเบี่ยงเบนความสนใจ

จากคำถามสัมภาษณ์ว่าผู้ร่วมการวิจัยทำอะไรเมื่อรู้สึกเครียด นักเขียนผู้ร่วมการวิจัยจำนวน 4 จาก 9 รายใช้วิธีเบี่ยงเบนความสนใจ คือเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่นที่ทำให้อารมณ์ดีขึ้นหรือลืมเรื่องเครียดไปได้ชั่วคราว

ความเครียดของพายุเกิดจากการคิดงานไม่ออก วิธีการจัดการของเขาคือการออกไปข้างนอกเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ หรือเดินทางไปต่างจังหวัดเพื่อพักผ่อน ส่วนเมษา ภูษา และไยบัว เลือกทำกิจกรรมที่ทำได้ทันที ได้แก่ การอ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง เล่นเกม ซื่อของออนไลน์ ดูคลิปวิดีโอใน YouTube ล้างจาน และออกไปซื้อของ เพื่อให้ตัวเองหยุดคิดเรื่องที่เครียด และปรับอารมณ์ให้ดีขึ้น

“ส่วนใหญ่ก็ อ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลงก็จะค่ะ เรื่อยๆ เลย มีอ่านหนังสือ ทำให้เราไม่คิดเรื่องอื่นไป ก็โฟกัสแต่หนังสือ แต่มันเหมือนแบบว่า นอนฟังเพลงไปอย่างนั้น แต่ใจมันก็คิดอีกอะไรแบบนี้ บางทีเนี่ยก็เจอปัญหาเหมือนกันว่า ถ้าไม่ยอมอ่านหนังสือจะทำไง โอ๊ย มันก็ยังไม่รู้สักอันนี้อยู่ตลอดเวลา”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

เมษา

จากตัวอย่างของเมษา เธอพูดถึงช่วงที่เครียดเรื่องการเขียนไม่ออกเป็นเวลานานจนคิดว่าจะต้องเลิกเป็นนักเขียน จะเห็นได้ว่าการเบี่ยงเบนความสนใจของเธอ ไม่ได้ทำให้ความเครียดหายไปเพราะเธอยังคงครุ่นคิดเรื่องที่เครียดอยู่ เพียงแต่หาโอกาสให้ได้หยุดคิดบ้างเท่าที่จะพอทำได้ก็เท่านั้น

“หาของอร่อยกิน เยียวยาตัวเอง ไร้อ้อ แต่ว่าก็ไม่กล้ากินเยอะอีกเดี๋ยวก้ออวน ซื่อออนไลน์ ซื่อนุ่นซื่อนี่ บำบัดตัวเอง อย่างสุดท้าย อันนี้ช่วยพี่ที่สุด เพราะพี่เป็นคนเล่นเกม ดังนั้นในทุกๆ วันพี่เลยนั่งเล่นเกม เครียดก็เล่นเกม เครียดเล่นเกม ไร้อ้อ คือหนี

ไปอย่างอื่นเลย หนีมันไปทำอย่างอื่น เมื่อจะทำงานก็กลับมาโฟกัสงาน มันก็ เออๆ เหมือนโชคดีที่เราเจอจุดที่คล้ายตัวเองได้มั้ง แล้วก็ดู YouTube ด้วย”

ภูเขา

กรณีของภูเขาแตกต่างจากเมษา เพราะการทำสิ่งที่ให้ความสุข ช่วยให้เขาอารมณ์ดี ขึ้นได้จริง และความเครียดที่มีอยู่ก็ผ่อนคลายลงไปเมื่อเขาหนีไปทำสิ่งที่ชอบ เช่นเดียวกับ ไยบัว ที่ไม่ยอมจมกับอารมณ์และความคิดลบ จึงตั้งสติด้วยการบอกตัวเองให้หยุดคิด เมื่อเธอไปทำกิจกรรมอื่น อารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นก็จะคลายหายไป

“พยายามเว้นช่องว่างจากตัวเอง คือเราจะรู้ตัวเร็วขึ้น ว่าบางทีมันก็ไม่ใช่ความผิด ของตัวเอง หรือบางทีก็เป็นความผิดของตัวเองนั่นแหละ แต่ก็ไม่ควรจะไปตบมันหรือ ร้องไห้ร้องให้ หยุด แล้วก็ไปทำอย่างอื่นทันที หยุดเลยนะแล้วก็ไปล้างจาน ออกไป ซื้อของ ทำงาได้ให้ก่อนอารมณ์นี้ออกไปก่อน พอเสร็จอารมณ์นี้ออกไปมันก็จะดี ขึ้น... กินช็อกโกแลตเพื่อจะให้มันได้ปามีนเข้ามาหน่อยนึง เปลี่ยนฮอร์โมนในตัวเอง มันช่วยจริงๆ นะ ถ้ากินช็อกโกแลตแล้วไม่ได้ผลจะต้องไปเดิน แล้วคือ คือ มันต้องไป ทางร่างกาย ถ้าเดินแล้วยังไม่ได้ผลก็เขียน Journal ถ้าไม่ได้ผลแล้วคือนอน หรือว่า บางทีฟังบางคนพูดก็ได้นะ”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ไยบัว

ไยบัวตระหนักถึงความสัมพันธ์ของความเครียดและอารมณ์ทางลบที่มีต่อฮอร์โมนส์ และสารสื่อประสาท ขณะเดียวกัน การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนส์และสารสื่อประสาท ก็ ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกเช่นเดียวกัน เธอจึงกล่าวว่า ‘มันต้องไปทางร่างกาย’ ซึ่งหมายถึง เธอใช้พฤติกรรมเป็นตัวนำ เป็นวิธีการรับมือเบื้องต้น เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสารสื่อ ประสาท และส่งผลให้อารมณ์ของเธอเปลี่ยนไปตาม แต่หากความเครียดนั้นฝังลึกและกำจัด ไม่ได้ด้วยกิจกรรมทางกาย เธอก็จะใช้วิธีการปรับความคิดโดยการฟังคนพูดให้แง่คิด และการ เขียนซึ่งจะอธิบายรายละเอียดในหัวข้อการเขียนเพื่อเยียวยา

สรุปได้ว่า การเบี่ยงเบนความสนใจ เป็นวิธีการรับมือกับความเครียดและอารมณ์ทางลบ เบื้องต้นของนักเขียนหลายคน ในบางรายก็ลดความเครียดได้มาก ในบางรายก็ลดความเครียดได้น้อย การเบี่ยงเบนความสนใจได้ผลมากในกรณีที่เป็นความเครียดฉับพลัน เช่น การคิดงานไม่ออก ความเหนื่อยล้าจากการทำงาน ซึ่งต้องการการพักผ่อนและการผ่อนคลาย เพื่อให้กลับมาทำงานต่อได้ ส่วนในกรณีที่ได้ผลน้อย คือความเครียดที่เป็นประเด็นอ่อนไหว และฝังรากลึก

### 2.3.2 การระบายให้คนรอบข้างฟัง

การระบายให้คนรอบข้างฟัง หมายถึงการพูดคุยกับคนรอบข้างเกี่ยวกับสิ่งที่นักเขียนเผชิญ ผู้ร่วมการวิจัยจำนวน 4 จาก 9 ราย กล่าวว่า การระบายให้คนรอบข้างฟัง ช่วยลดความเครียดได้

เมฆาอธิบายถึงความเครียดของเธอไว้ว่า การทำงานคนเดียวทำให้เธอไม่ค่อยได้พูดกับใคร นานๆ เธอจะหาเวลาไปพบปะเพื่อนฝูงได้ เธอจึงมองว่ามันเป็นโอกาสพิเศษและไม่อยากใช้เวลานั้นพูดถึงเรื่องเครียดๆ เมื่อเวลาผ่านไปเธอสังเกตว่าการไม่พูดทำให้เธอไม่ได้ตระหนักด้วยซ้ำว่ามีความคิดหรือความรู้สึกบางอย่างที่สะสมอยู่ในตัวเอง การพยายามเบี่ยงเบนความสนใจไปทำกิจกรรมอื่นไม่ได้ทำให้ความเครียดของเธอหายไป เธอจึงเริ่มเปิดใจเล่าให้เพื่อนสนิทฟัง

“เริ่มเปิดใจเล่าเรื่องให้เพื่อนสนิทฟัง ว่าคิดอะไรอยู่บ้าง เล่าๆ ไปเถอะ แม้มันจะไม่สำคัญก็ตาม อย่าเก็บไว้ในใจมาก ถามว่าดีขึ้นมั๊ย ก็ดีขึ้น ดีขึ้น”

เมฆา

สิ่งที่ช่วยให้เมฆาเครียดน้อยลง คือกระบวนการของการเล่า ซึ่งประกอบด้วย การได้ตรวจสอบและสัมผัสถึงความคิดของตนเอง ได้รู้ว่าตนเองคิดอะไรอยู่ และได้พูดออกมา แต่การเล่าความรู้สึกของเมฆาไม่ได้เกิดขึ้นได้โดยง่าย เธอต้องใช้ความพยายามในการ “เปิดใจ” และมีความกังวลว่าคนอื่นอาจจะไม่ได้อยากฟังเธอหากเรื่องที่เธอพูดนั้นไม่สำคัญมากเพียงพอ

รูปประโยคของเมษาที่เป็นการเชิญชวน ก็แสดงให้เห็นว่าเธออาจกำลังพยายามโน้มน้าวตนเองให้ทำสิ่งที่ยาก เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

ตัวอย่างของอัญชัน ภูเขา และปกป้อง คล้ายคลึงกัน คือทั้งสามคนมีเพื่อนสนิทและคนรัก เป็นคนที่จะคอยรับฟัง แต่ส่วนที่ทำให้ความรู้สึกด้านลบของทั้งสามคนหายไป ก็มีความแตกต่างกัน

“คนรอบข้างที่ support (สนับสนุน) ที่จริงๆ มีน้อยนะ หมายถึงมีแค่เพื่อนสนิท คนหนึ่ง มีแค่สามี แต่คนที่เขาซัพพอร์ตเขา strong (แข็งแรง) ในการ support (สนับสนุน) อย่างตอนที่โดนคอมเมนต์ด่าแรงๆ สามีก็ถามแค่ว่า จะฟ้องไหม พี่มีลูกสาว แล้วเขาด่าทำนองว่า ลูกก็คง พี่จำคำไม่ได้ แต่เป็นคำพูดที่ blame (ต่อว่า) ลูกสาวพี่ แล้วสามีก็ถามว่าฟ้องมั๊ย แล้วพี่ก็แบบ มันธรรมดา ไม่พูดใหม่ดีกว่า คิดหา คำที่... เอาเป็นว่ามันไม่ได้อะไรขึ้นมาอะ โชคดีที่สามีให้กำลังใจหนึ่ง เพื่อนสนิทให้กำลังใจสอง ไรเงี้ย มันเลยโอเคในระดับนึง”

อัญชัน

อัญชันไม่ได้เน้นกระบวนการของการเล่าและระบาย แต่เธอเล่าถึงการสนับสนุนช่วยเหลือที่เธอได้รับ ได้แก่ การปกป้องดูแลและการให้กำลังใจ การที่สามีถามเธอว่า “จะฟ้องไหม” เป็นตัวอย่างของการสนับสนุนที่อัญชันใช้คำขยายว่า “strong” นั้นหมายถึงว่าสามีทำให้เธอรู้สึกอบอุ่นใจ ปลอดภัย มีที่พึ่งพาในสถานการณ์คับขัน นอกจากนั้นเธอก็ได้รับกำลังใจจากเพื่อนสนิทด้วย การพูดคุยกับคนรอบข้างของอัญชันจึงมีบทบาทในฐานะของการยื่นมือออกไปเพื่อให้ได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือกลับมา

“ผมมีเพื่อนที่สนิทมาก แก๊งนี้ ที่คุยได้ทุกเรื่องอยู่ กับแฟนผมก็เหมือนกัน สามารถคุยได้ทุกเรื่อง กระทั่งเรื่องการเมืองแบบนี้อะครับ มันก็เลยทำให้เวลาเรามีก้อนอะไรในใจที่มันแหม่มากๆ เราก็สามารถปรึกษา พูดคุย หรือได้มุมมองใหม่ๆ ได้มากขึ้น ผมว่าโดยพื้นฐานการทำงานของนักเขียนการ์ตูน มันจมอยู่กับตัวเองใช่ไหมครับ ทีนี้มันก็เลยขาดมุมมองที่นอกไปจากตัวเอง ไม่ได้อยู่ในบริษัทที่มันไม่ได้เจอคนอื่นๆ ตลอดเวลา แล้วความที่ผมมีความสัมพันธ์ที่ดี แล้วผมสามารถพูดคุยกับคนเหล่านี้ได้

จริงๆ ผมมีเพื่อนหลายกลุ่มด้วย อันนี้ก็โชคดี มันก็เลยมีมุมมองใหม่ๆ หลายมุมในการมองปัญหาได้กว้างขึ้นอะ”

ปกป้อง

การ “จมอยู่กับตัวเอง” และการมี “ก้อนอะไรในใจ” ของปกป้อง คล้ายคลึงกับสถานการณ์ของเมษาที่เธออยู่กับตัวเองมากจนสะสมความรู้สึกกลบเอาไว้ การพูดคุยได้ทุกเรื่องที่ปกป้องกล่าวถึง ให้ภาพของการมีทั้งพื้นที่ปลอดภัยให้ระบายความคิดและความรู้สึกออกไป ส่วนสิ่งที่ได้กลับมาคือมุมมองจากคนหลายคน ที่ทำให้เขา “มองปัญหาได้กว้างขึ้น” ซึ่งเป็นภาพที่ตรงกันข้ามกับการจมอยู่กับตัวเอง การจมในที่นี้จึงไม่ได้หมายถึงความโดดเดี่ยว ความคิดลบ หรืออารมณ์ด้านลบเพียงเท่านั้น แต่หมายถึงการมองโลกและการมองปัญหาที่คับแคบด้วย

“บางทีก็เครียดจนต้องนั่งระบายทุกวัน กับแฟน แต่ก็ไม่ร้อยเปอร์เซ็นต์วะ สุดท้ายก็ต้องคุยกับพี่ในทีมอีกคนนึงที่เป็นนักเขียนด้วยกัน แฟนมันได้แค่ทาง emotional (อารมณ์) อะ ต่ำๆๆ เออ แต่มันต้องคุยกับนักเขียนด้วยกัน บางทีพี่ก็คุยกับพี่อัญชัน พี่ก็เล่าว่าพี่ผมเจอแบบนี้มา เครียด เสียสุขภาพจิตมากไม่ไหวแล้ว”

ภูเขา

มุมมองของภูเขานั้นต่างจากปกป้อง เขามองว่าการบ่นระบายช่วยได้บ้าง แต่สิ่งที่ช่วยได้มากกว่าคือการ “คุยกับนักเขียนด้วยกัน” ผู้วิจัยไม่ได้ถามรายละเอียดต่อเพราะขณะสัมภาษณ์ได้อนุมานไปว่า สิ่งที่ภูเขาคจะได้รับจากเพื่อนร่วมอาชีพก็คือความเข้าใจและคำแนะนำในการเผชิญปัญหา

สรุปแล้ว การระบายความเครียดให้คนรอบข้างฟัง สามารถช่วยลดความเครียดของนักเขียนได้ เพราะเป็นวิธีที่ทำให้นักเขียนได้กลับมารับรู้ความคิดความรู้สึกตนเอง ได้ทบทวนตัวเองก่อนจะเล่าระบายออกไป การเล่าช่วยให้ผู้ร่วมการวิจัยรู้สึกเหมือนได้ระบาย ถ่ายเทอารมณ์ที่คับแน่นอยู่ในใจ จึงเกิดความรู้สึกเบาและผ่อนคลายลง เป็นการป้องกันการเครียดสะสม นอกจากนั้นการบ่นระบายกับคนรอบข้าง ก็ยังทำให้นักเขียนได้สัมผัสความรู้สึก

ปลอดภัยจากการมีคนคอยใส่ใจรับฟังและพร้อมช่วยเหลือ เมื่อคนรอบข้างให้กำลังใจกลับมา นักเขียนก็จะมีกำลังใจ เกิดความรู้สึกเชิงบวก เช่น ดีใจเพราะรู้สึกว่าคุณดีที่มีเพื่อน หรือรู้สึกอบอุ่นใจ นอกจากการมีกำลังใจมากขึ้นแล้ว หากคนรอบข้างแบ่งปันมุมมองและคำแนะนำ นักเขียนก็จะมีมุมมอง มีความคิดที่เปิดกว้างขึ้น อาจช่วยให้จัดการปัญหาซึ่งเป็นต้นเหตุของความเครียดได้ดีขึ้น

### 2.3.3 การให้กำลังใจตนเอง

การให้กำลังใจตนเองหมายถึง การที่นักเขียนพูดเตือนใจ ปลอบใจ หรือให้กำลังใจตัวเองเมื่อเกิดความเครียด เพื่อให้เกิดความคิดและความรู้สึกเชิงบวกเข้ามาแทนที่ ความเครียดและกังวล เกิดกำลังใจในการฝ่าฟันปัญหาอุปสรรค ผู้ร่วมการวิจัย 3 จาก 9 คน ใช้วิธีให้กำลังใจตัวเองเมื่อเผชิญความเครียด

ปกป้องและภูษา ใช้วิธีการปลอบใจตัวเองเมื่อเผชิญสถานการณ์ตึงเครียด ด้วยการเตือนให้นึกถึงประสบการณ์และความเข้าใจในอดีต ว่าสิ่งที่เผชิญอยู่ไม่ใช่ปัญหาที่ไม่มีทางออก แต่เป็นเพียงความติดขัดชั่วคราวที่ผ่านมาและจะผ่านไป

“ความเครียดของปัญหาเหล่านี้ มันก็คือ *process* (กระบวนการ) อันหนึ่งของการทำงานโปรเจกต์นี้ เดี่ยวมันจะผ่านไปเว้ย แม้มันจะกลับมาก็เถอะ แต่สุดท้ายเราก็จะติดกับมันได้ สุดท้ายเราก็จะประเมินตัวเองได้ว่า อ้อ สิ่งที่เรากังวลบางอย่าง หรือว่าหลายอย่างเนี่ย มันกังวลเกินความเป็นจริงอะ เพราะงั้น ตอนนี้ มันมีตัวเราตอนเด็กๆ โวยวายขึ้นมา แต่ว่า เราก็จะบอกว่า เฮ้ย มึงใจเย็นๆ ก่อนก็ได้เราค่อยมาติดกับเรื่องนี้ทีหลังก็ได้”

ปกป้อง

ปกป้องมีการประเมินสถานการณ์ร่วมด้วยเพื่อให้ตนเองไม่ตกอยู่ภายใต้ความเครียดและวิตกกังวล เขาเรียกตัวเองที่กำลังกังวลเกินจริงว่าเป็น “ตัวเราตอนเด็กๆ” และประโยคที่บอกว่า “มึงใจเย็นๆ” ก็เป็นประโยคที่เขาใช้กระตุ้นเตือนสติตัวตนวัยเด็กที่ยังคงอยู่ในตัวของเขา

ในกรณีของภูเขา มีช่วงที่เขาไม่มีรายได้ แต่ในช่วงนั้นเขาก็ยังมีเงินค่าจ้างที่ลูกค้าจ้างจ่ายรออยู่ในอนาคต เขาจึงบอกตนเองว่า “มีงานก็ดีแล้วเว้ย แต่ยังไม่ได้เงิน ทั่วไปก่อน” แม้เขาจะดูหงุดหงิดกับสถานการณ์ที่ตนเองต้องอยู่กับความไม่รู้และความรู้สึกไม่มั่นคง แต่ก็เขาก็พยายามโน้มน้าวตนเองให้มองโลกในแง่ดี

เมฆาเองก็พยายามพูดให้กำลังใจตนเอง และบอกตนเองให้มองโลกในแง่ดี

“บางทีก็สามารถ cheer up (ให้กำลังใจ) ตัวเอง จนได้ผลด้วย ก็ฉันมาทำงานนี้ ฉันโชคดีกว่าใครที่ได้มาทำงานที่รักใช่มั้ย เออ มาเขียนเพื่อเลี้ยงชีพ ฉะนั้นทำไมฉันต้องไปกังวลอะไรจุกจิกด้วย... พยายามบอกตัวเองว่า เดียวก็ทำได้ ไม่เป็นไรหรอก เออ จะประมาณนี้ แต่ก็ไม่ได้สำเร็จบ่อยนักนะ”

เมฆา

รูปประโยคของเมฆาแตกต่างจากสองตัวอย่างก่อนหน้า เพราะเธอใช้ประโยคคำถามว่า “ใช่ไหม” และ “ทำไม” อาจแสดงถึงความไม่แน่ใจในคำพูดของตัวเอง หรือแสดงถึงการยังมีความคลางแคลงบางอย่างที่ยังไม่ได้สำรวจให้กระจ่างชัด ซึ่งเมฆาก็บอกว่าการพูดให้กำลังใจตัวเองของเธอก็ไม่ได้ให้ผลสำเร็จทุกครั้งไป

สรุปได้ว่า การพูดให้กำลังใจของผู้ร่วมการวิจัยที่ได้ผล ช่วยลดความเครียดได้ เมื่อเป็นการพูดโน้มน้าวจากประสบการณ์ในอดีตที่นักเขียนเกิดความเข้าใจสถานการณ์และมั่นใจว่าสถานการณ์ดีถึงเครียดจะผ่อนคลายลง หากนักเขียนยังขาดความมั่นใจในตนเอง ก็อาจจะไม่ได้เชื่อสิ่งที่ตนเองพยายามบอกตนเองได้อย่างสนิทใจ

#### 2.3.4 การเขียนเพื่อเยียวยาจิตใจ

การเขียนเพื่อเยียวยาจิตใจหมายถึงการเขียนงานเขียนรูปแบบใดก็ได้ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้เขียนเมื่อเกิดความคิดและอารมณ์ด้านลบ ผู้เข้าร่วมการวิจัย 3 จาก 9 คนใช้การเขียนในการรับมือสถานการณ์ที่ยากลำบาก

นักเขียนที่ใช้การเขียนเพื่อเยียวยาตนเองได้แก่ เมฆา ไยบัว และปกป้อง สิ่งทั้งสามคนได้รับจากการเขียนคือ ได้ระบายอารมณ์ ความอัดอั้นคับข้องใจ ได้สัมผัสอารมณ์นั้นอย่าง



เข้มข้นกว่าวิธีการระบายอารมณ์อื่นๆ และเกิดความเข้าใจตนเองขึ้น จนความอึดอัดคับข้องใจ ถูกปลดปล่อยออกไปได้

เมฆากล่าวว่า การเขียนทำให้เธอหลุดจากสภาวะเขียนไม่ออกที่ทำให้เธอเครียดหนัก อยู่หลายเดือน เพื่อนของเธอแนะนำให้เขียนเรื่องที่ใกล้ตัวก่อน เพราะเธอถูกขังไว้ด้วยความกลัวที่จะเขียน เธอก็เห็นด้วยว่าหากกล้าเขียนอะไรบางอย่างออกมา อาจจะแก้ไขความกลัว ในจิตใจได้ เธอจึงเขียนงานเขียนชิ้นหนึ่งขึ้น ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับไดอารี่ หรือการเขียนบันทึก เรื่องราวของตนเอง เธอเล่าประสบการณ์นั้นไว้ดังนี้

“พอเป็นเรื่องตัวเองปีบอะ การเขียนทำให้เราได้คิดย้อนไปถึงฉากนั้น และบางทีอะไร ที่ไม่คิดว่าจะจะเป็นปัญหา ก็ได้ถูกคลี่คลายโดยการเขียนนั้น คือเขียนไปร้องไห้ไปก็มีนะ พอเราย้อนคิดไปอะ อ้อ ตอนนั้นเราเป็นอย่างนั้นเหอวะเนี่ย ไม่ทันคิดเลยว่ามันเป็น ปัญหาอะ พอเขียนปีบมันเหมือนมีเวลาให้คิด ก็ร้องไห้ออกมาอะค่ะ แล้ว เอ่อ แล้ว เหมือนอะไรทุกอย่างมันก็ถูก heal ถูกเยียวยา ผ่านเรื่องนั้นไปเฉยเลยโดยที่ไม่ได้ ตั้งใจ ตอนแรกที่จะเขียนเพื่อให้เขียนได้เท่านั้น”

เมฆา

เมฆาค้นพบวิธีการเขียนเพื่อเยียวยาโดยบังเอิญ เพราะจุดประสงค์แรกที่เธอเขียน เธอไม่ได้ตั้งเป้าหมายว่าอยากจะเข้าใจตนเองมากขึ้น การ “มีเวลาให้คิด” ในที่นี้ ไม่น่าจะมีความหมายแค่เพียงการได้คิดแบบธรรมดาสามัญ เพราะการคิดก็เป็นสิ่งที่เมฆาทำมาตลอด ระยะเวลาที่ตนเองเครียดเรื่องการเขียนไม่ออก แต่มันก็ไม่ได้ช่วยให้เธอหลุดออกจากปัญหา ได้ ดังนั้นสิ่งที่พาเธอออกมาจากปัญหาได้ น่าจะต้องมีลักษณะที่ต่างออกไป ช่วงเวลาระหว่าง ที่เธอครุ่นคิดและเรียบเรียงเรื่องราวออกมา การเกิดความคิดใหม่ๆ อย่างที่เธอกล่าวว่า “อะไรที่ไม่คิดว่าจะจะเป็นปัญหา ก็ได้ถูกคลี่คลายไปโดยการเขียนนั้น” จึงอาจกล่าวได้ว่าการ เขียนเป็นกระบวนการพิเศษที่ทำให้ผู้เขียนได้เกิดความคิดสร้างสรรค์ หรือความคิดที่แปลก แตกต่างไปจากที่เคย

บทสัมภาษณ์ของปกป้องที่ใช้การเขียนเพื่อทำความเข้าใจตัวเอง แสดงรายละเอียดที่ ชัดเจนขึ้นว่ามีอะไรเกิดขึ้นบ้างขณะที่เขาเขียน

“ผมมีไอ้เด็กไม่มันใจคนนึง เลี้ยงไว้อยู่ในตัว การที่เราเข้าใจว่าเรามีเด็กคนนั้นอยู่อะ มันช่วยผมได้มาก เวลาผมเผชิญหน้ากับภาวะความปั่นป่วน หรือว่า การที่ผมพบว่า ส่วนมากกังวลมากเกินไปกว่าความเป็นจริง การเข้าใจตัวเองในเรื่องนี้ มันมีคุณค่ามากๆ เวลาติดกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต และกระบวนการเข้าใจแบบนี้ มันก็อาจจะมาจากการที่ผมเขียนไดอารี่บ่อยๆ พยายามจะ reflect (สะท้อน) ตัวเอง ว่าทำไมคืนนี้ก็น่าจะนอนไม่หลับวะ มันมีอะไรอยู่ข้างในบ้าง แล้วก็ reflect ตัวเองเป็นระยะ”

### ปกป้อง

ปกป้องบอกว่าเขาเขียน “ไดอารี่” บ่อยๆ เนื้อหาที่เขียนคือการสะท้อน “อะไร” ที่อยู่ข้างในตัวเขา ตั้งคำถามว่าอะไรทำให้เกิดความผิดปกติต่างๆ ขึ้น เช่นอาการนอนไม่หลับ การเขียนสะท้อนตัวเองเป็นระยะ ทำให้เขาเกิดความเข้าใจตัวเอง เมื่อเขารู้จักตนเองมากขึ้น ความเข้าใจตัวเองก็ทำให้เขารับมือกับความปั่นป่วนได้ดีขึ้น เขามองว่าความเข้าใจตนเองที่ได้จากการเขียนเป็นสิ่งที่มีคุณค่า” จึงอนุมานได้ว่าการเขียนเพื่อเยียวยา เป็นวิธีการรับมือกับความเครียดที่มีประสิทธิภาพมากสำหรับเขา

การได้ระบายและได้เข้าใจตนเอง เป็นวิงที่โยบิว์ได้รับจากการเขียนเช่นกัน เธอบอกว่าเธออ่านเจอคำแนะนำเกี่ยวกับการเขียนมาจากหนังสือ The Artist's Way ซึ่งเป็นหนังสือเกี่ยวกับปัญหาในการทำงานของศิลปินและวิธีการรับมือ

“ให้เขียน journal ทุกวัน เขาเรียกว่า morning page เป็น journal แบบ stream of consciousness (กระแสสำนึก) เลยนะ ก็คือไม่ต้องเซนเซอร์ใดๆ ทั้งสิ้น โกรธก็ด่าไปเลยไร้งี้ ก็ใช้ได้เหมือนกันแต่ต้องหัดหน่อยนึง เพราะปกติคนเราจะให้เขียนสามหน้าโดยที่ไม่บอกว่าหัวข้อคืออะไร เขียนไม่ได้หรอก ก็มีอยู่ช่วงนึงที่พอยากรู้ว่าถ้าทำทุกวันจะเป็นยังไงจนกระทั่งทำได้ ก็ อ้อ วิธีที่จะปล่อยไหลเลย ปล่อยอารมณ์ไหลไปเลย ระบายอารมณ์ออกไปเลย เพราะว่า พี่ไม่ได้เขียนแค่โกรธนะ โกรธก็ด่าเลย ไม่ได้เซนเซอร์ด้วยนะแบบจริงๆ ฉันทันทีไม่ควรด่าคนนี้ เขาไม่ได้ผิดอะไร อะไรที่อยู่ข้างในก็จะออกไปหมดเลยใช้มั๊ย พอออกไปแล้วก็จะเห็น อย่างแรกถ้าทำติดกันได้ประมาณสามเดือนจะเห็นแพทเทิร์นตัวเองว่าโกรธตรงไหน เห็นแพทเทิร์น เห็นกราฟเลยอะว่า

อารมณ์ขึ้นลงเพราะอะไร แล้วอีกอย่างนึงพอเห็นกราฟแล้วก็จะเริ่มจับตัวเองได้ว่า เป็นเพราะอะไร อ้อ ถ้าสถานการณ์นี้มา ยังไงก็ต้องเป็นแบบนี้ ก็ต้องหาวิธีหยุด หรือ ถ้าไม่หยุดก็ต้องอยู่กับมันให้ได้ รู้ตัวเองให้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้น อีกอย่างนึงคือพอเขียน แบบนี้มันเหมือนปล่อยน้ำไหลออกมาอะ บางทีคิดไม่ออกก็คิดออก เพราะมันไหล ออกมาด้วยกันหมดทุกอย่าง ไม่มีเขื่อนกั้นอะ บางทีก็ระเบิด ระบายไปเรื่อยๆ มันก็ เขียนหนังสือพอได้เอง ส่วนใหญ่ที่เขียน เขียนแล้วก็ร้องไห้นะ แต่มันเป็น good kind (ในทางที่ดี) อะ ก็เคลียร์ตัวเองไปด้วยวิธีนั้น ดังนั้นก็คงทำไปจนตายเพราะมัน เจอแล้วว่าเป็นวิธีที่ได้แก้อะไร”

ไยบัว

สิ่งที่คล้ายกันในเรื่องราวของไยบัวและปกป้อง คือการเขียนอย่างสม่ำเสมอ เขียนให้เป็นนิสัย จนเห็นแบบแผนพฤติกรรมของตัวเองชัดเจน นอกจากความสม่ำเสมอแล้ว ไยบัวใช้ การเขียนที่มีความยาวถึง 3 หน้า ซึ่งเป็นสิ่งที่เธอมองว่าจะต้องหัด เพราะไม่ใช่เรื่องที่คนทั่วไป ค้นเคยและทำได้ง่ายๆ จากตัวอย่างของเมษา เธอบอกว่าการเขียนระบายทำให้ได้ค้นพบสิ่งที่ ไม่เคยคิดว่าจะจะเป็นปัญหา ส่วนหนึ่งจากบทสัมภาษณ์ของไยบัวได้ให้รายละเอียดที่สามารถ นำมาเทียบเคียงและช่วยให้เข้าใจสถานการณ์ของเมษาได้มากขึ้น คือส่วนที่ไยบัวกล่าวว่า “เขียนแบบนี้มันเหมือนปล่อยน้ำไหลออกมาอะ บางทีคิดไม่ออกก็คิดออก เพราะมันไหล ออกมาด้วยกันหมดทุกอย่าง ไม่มีเขื่อนกั้น” คำว่าเขื่อนกั้นในที่นี้หมายถึงการ “เซ็นเซอร์” ที่ เธอกล่าวถึงในช่วงต้น การเซ็นเซอร์ของไยบัวหมายถึงการหยุดยั้ง ไม่แสดงสิ่งที่คิดหรือรู้สึก ออกมาผ่านการเขียน หรือเกิดการตัดสินใจขึ้นว่าอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้นภายในจิตใจเธอ นั้น เป็นเรื่องควรหรือไม่ควร

สรุปได้ว่าผู้ร่วมการวิจัย 3 คน ใช้การเขียนเพื่อการรับมือความเครียด การเขียนที่แต่ละคนใช้มีรูปแบบที่ต่างกันออกไป ได้แก่ การเขียนบันทึกเรื่องราวชีวิต การเขียนสะท้อน ความคิดความรู้สึก และการเขียนระบายแบบอิสระ แต่การเขียนทั้ง 3 รูปแบบมีลักษณะที่ คล้ายคลึงกันและให้ประโยชน์ร่วมกัน คือ ช่วยในการปลดปล่อย ระบายอารมณ์ความรู้สึก ช่วยให้เข้าใจตนเองมากขึ้น ช่วยให้เกิดความคิดและมุมมองใหม่ๆ รวมถึงเกิดความคิด

สร้างสรรค์ในการทำงานเขียนด้วย การเขียนเพื่อเยียวยาจึงมีผลทางอ้อมคือแก้ไขอาการเขียนไม่ออกได้ และคลายความอัดอั้นตันใจในปัญหาส่วนตัวอื่นๆ ได้ด้วย

### 2.3.5 การศึกษาจิตวิทยา

นักเขียนหลายคนรู้จักศาสตร์ด้านจิตวิทยาและมีความคิดอยากเข้ารับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แต่มีผู้ร่วมการวิจัยเพียง 1 คนเท่านั้นที่เข้าอบรมเกี่ยวกับจิตบำบัดและได้เข้ารับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และมีผู้ร่วมการวิจัยอีก 1 คนที่ศึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยาด้วยตนเอง

ของขวัญได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีอาการซึมเศร้าและโรคแพนิค เธอจึงนัดคุยกับนักจิตวิทยา และสมัครเข้าเรียนเรื่องการใช้ความคิดพฤติกรรมบำบัด

“ลงเรียนคอร์ส เขาเรียกว่าอะไรนะคะ *cognitive behavior* วิธีบำบัดด้วยการใช้ *cognitive thinking* อะ ที่แบ่งเป็น *feelings* เป็น *facts* เป็น *truth* นั้นแหละคะ ก็ค่อยๆ ถอยตัวเองออกมาจากที่มีการโต้เถียงกันในหัวก็ช่วงแม่ง ถ้าโต้เถียงแล้วทุกซ์เป็นท่าไม่เนี้ย อาการแพนิคก็ลดลง *cut off* (ตัด) ได้แม้กระทั่ง ความกังวลในพ่อแม่ *cut off* ได้เลย ไม่งั้นเราไม่ได้ใช้ชีวิต ... ใช้เวลาในการคุยกับตัวเอง ปรึกษา *therapist* ด้วยนะ ก็ได้ผลดีแต่มันต้องใช้เวลาในการคุยกับตัวเองมากๆ เพราะบางทีแผลที่ยังอยู่อะ มันไม่ไปกับความอยากออกจากสภาวะทุกซ์นั้น ก็ใช้เวลากลับมาทีละค่อยๆ ปล่อยวางทีละเรื่อง”

ของขวัญ

กระบวนการที่ของขวัญได้เรียนรู้จากจิตวิทยาด้านความคิดพฤติกรรมบำบัด คือการฝึกแยกแยะระหว่างความรู้สึกและสิ่งที่เกิดขึ้นจริง ได้สังเกตความวิตกกังวลของตัวเองที่วนเวียนอยู่ในหัว และเลิกจดจ่อกับความคิดวิตกกังวลนั้น ส่วนการคุยกับนักจิตวิทยาและการคุยกับตนเอง ก็ทำให้เธอค่อยๆ ปล่อยวางความทุกซ์ได้ จากประโยคที่บอกว่า “ต้องใช้เวลาในการคุยกับตัวเองมากๆ เพราะบางทีแผลที่ยังอยู่อะ มันไม่ไปกับความอยากออกจากสภาวะทุกซ์” แสดงให้เห็นว่าการคุยกับตัวเองของของขวัญ มีประโยชน์ในการทำความเข้าใจตนเอง และคลายข้อขัดแย้งที่อยู่ภายในจิตใจ

ทฤษฎีด้านจิตวิทยาที่ของขวัญกล่าวถึงคือ Cognitive Behavioral Therapy ส่วนทฤษฎีที่ปกป้องกล่าวถึงคือทฤษฎีบุคลิกภาพของ Alfred Adler

“แนวคิดเรื่องจิตวิทยานั้นแหละ ที่ทำให้เราค่อยๆ เข้าใจเรื่องเหล่านี้ (อิทธิพลจากวัยเด็กและความวิตกกังวลที่เกินจริง) ผมสนใจพอสมควร ผมฟัง R U OK ไปจำนวน มากเหมือนกัน ผมอ่าน ผมอ่านทฤษฎีของ Adler ทุกครั้งที่ข้างในผมแย่ ผมจะพยายามแสวงหาทางออก ด้วยวิธีการต่างๆ ในเรื่องแนวคิดอะ เพราะผมจะมีวิธีการ ออกแบบ Mindset (ทัศนคติ) ของผมให้มันโอเคกว่านี้ได้มั้ง อะไรอย่างนี้ เพราะว่า ผมยังไม่อยากเป็นซึมเศร้า ไร้ ผมยังอยากมีสุขภาพจิตที่ดี”

ปกป้อง

ก่อนหน้าที่ปกป้องจะพูดถึงการศึกษาจิตวิทยา เขาพูดถึงการรับมือความเครียดด้วยความเข้าใจที่เปลี่ยนไป ซึ่งเป็นความเข้าใจสภาวะอารมณ์และแบบแผนพฤติกรรมของตนเอง เมื่อผู้วิจัยถามว่าเขาเข้าใจได้อย่างไร ปกป้องจึงเล่าว่าเขาศึกษาจิตวิทยา โดยการฟังรายการ Podcast ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับจิตวิทยา และศึกษาทฤษฎีของ Adler ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ให้ ความสำคัญกับอิทธิพลจากครอบครัวในวัยเด็กและการสร้างปมเด่นปมด้อย จึงเป็นที่มาของการพูดถึง “เด็กในตัว” ของปกป้อง ในหลายๆ ครั้งที่เขาอธิบายเกี่ยวกับความเครียดของ ตนเอง

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ผู้ร่วมการวิจัยที่หันมาศึกษาจิตวิทยา มีแรงจูงใจคือความอยากร หายจากความเจ็บป่วยทางจิตใจ และความไม่อยากเจ็บป่วยทางจิตใจ ผลที่ได้จากการศึกษา จิตวิทยาคือ ความเข้าใจตัวเองที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น และได้เรียนรู้วิธีการรับมือกับความคิดและ ความรู้สึกด้านลบใหม่ๆ ที่ไม่เคยใช้มาก่อน

#### 2.4 ทัศนคติที่เปลี่ยนไป

ในช่วงเริ่มต้นของการทำงาน นักเขียนแต่ละคนต้องเผชิญปัญหาอุปสรรคต่างๆ ที่ยังไม่รู้วิธีการจัดการ จึงเกิดความเครียดและกังวล เกิดความผิดหวังเมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นจริงไม่ตรงกับ ความคาดหวังเดิม แต่เมื่อเวลาผ่านไป ประสบการณ์ทำให้นักเขียนได้รู้จักอาชีพนักเขียนมากขึ้น รวมทั้งรู้จักตัวเองมากขึ้นด้วย ความรู้และความเข้าใจนี้จึงส่งผลให้นักเขียนรับมือ

ความเครียดในประเด็นต่างๆ ได้ดีขึ้น การรับมือความเครียดด้วยทัศนคติที่เปลี่ยนไปจึงเป็นประเด็นที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 9 รายกล่าวถึง หัวข้อนี้ประกอบด้วย 3 หัวข้อย่อย ได้แก่ การอยู่ร่วมกับความเกลียดชัง การปล่อยวางอุดมคติ และการลดความคาดหวังในยอดขาย

#### 2.4.1 การอยู่ร่วมกับความเกลียดชัง

ผู้ร่วมการวิจัย 7 จาก 9 ราย พูดถึงประสบการณ์การถูกตำหนิและได้รับความเกลียดชัง พวกเขาวิธีวิธีการตั้งรับความเกลียดชังและคำพูดตำหนิรุนแรงด้วยชุดความคิดต่อไปนี้

เมฆาและปกป้องเคยยึดติดกับความอยากเป็นที่รักที่ชื่นชอบ แต่ในปัจจุบันทั้งคู่เกิดความกลัวที่จะเผชิญและยอมรับความเกลียดชัง เมฆากล่าวว่า

“เพราะใช้ชีวิตอยู่กับโลกที่พยายามทำตัวให้คนไม่เกลียดอยู่ตลอดเวลา แล้วเพิ่งมารู้สึกเมื่อปลายปีที่แล้วนี่เองว่า ช่วงไร้ประโยชน์ลึนดี เราไม่สามารถไปเอาใจใครได้ทั้งหมด แล้วทำไมต้องทำขนาดนั้นด้วยให้คนรัก เพราะฉะนั้นก็ยอมรับความเกลียดชังนั้น ต่อให้ฉันจะพูดแสดงความเห็นแล้วมันไม่ถูกใจใคร มันก็ไม่ใช่อปัญหาของฉัน”

เมฆา

น้ำเสียงและสีหน้าของเมฆาขณะพูดแสดงความเด็ดเดี่ยวและกล้าหาญ เป็นการตัดสินใจและตกตะกอนที่ได้จากประสบการณ์ 13 ปีที่ผ่านมา เพราะความกลัวว่าจะไม่เป็นที่ชื่นชอบนั้นทำให้เธอกลายเป็นคนไม่กล้าพูดคุยแสดงความคิดเห็นกับนักอ่านและเพื่อนนักเขียนคนอื่นๆ ทางสื่อสังคมออนไลน์ แต่เธอก็เห็นว่านั่นเป็นชีวิตที่น่าอึดอัด เมฆาจึงเกิดปณิธานว่าจะกล้าเผชิญความเกลียดชัง

แรงขับเคลื่อนของเมฆาคลายคลึงกับปกป้อง เมฆาต้องการจะแสดงจุดยืนด้านสังคมและการเมือง ส่วนปกป้องนั้นเป็นนักวาดการ์ตูนที่สื่อสารประเด็นสังคมการเมืองมาตลอด

“การที่คิดว่าจะให้ทุกคนมาชอบเรา มันอันตรายต่อความคิดหรือว่าการทำงานของเรามาก มากๆ จริงๆ มันเป็นแนวคิดที่ใกล้เคียงกับหนังสือ ‘กล้าที่จะถูกเกลียด’ ผมก็ติดกับความคาดหวังของคนได้ดีขึ้น หมายถึงว่าเขาจะชอบหรือเขาจะเกลียดเรา มันเป็นปัญหาของเขา”

## ปกป้อง

เมฆามองว่าการพยายามทำให้ทุกคนชื่นชอบตนเอง เป็นเรื่อง “ไร้ประโยชน์” ในขณะที่ปกป้องใช้คำว่า “อันตราย” ซึ่งรุนแรงยิ่งกว่า ทั้งคู่มีจุดยืนที่ชัดเจนว่าการที่มีคนไม่ชอบตัวตนหรือผลงานของพวกเขา ไม่ถือว่าเป็นปัญหาของพวกเขา และความคิดเช่นนี้ก็ทำให้ปกป้องเกิดความรู้สึกเข้มแข็งและกล้าเผชิญแรงเสียดทานมากขึ้น

นอกจากการกล้าเผชิญความเกลียดชังแล้ว ปกป้องยังเกิดความเข้าใจที่มากขึ้นเกี่ยวกับความเกลียดชังในโลกออนไลน์ ซึ่งเป็นความเข้าใจที่เกิดขึ้นกับนักเขียนอีก 3 คน เช่นกัน ได้แก่ อัญชัน ของขวัญ และภูษา

ปกป้องกล่าวว่าคนแปลกหน้าทางอินเทอร์เน็ตที่พิมพ์ข้อความตำหนิเกลียดชังใส่เขา จะไม่สนใจเลยว่าผลกระทบที่เกิดขึ้นอีกฝ่ายคืออะไร ผู้คนเหล่านั้นไม่มีความหวังดีต่อเขา แม้แต่น้อย เขาจึงเลือกที่จะไม่ให้ค่าและไม่สนใจ ส่วนอัญชันมองว่า ผู้คนเหล่านั้นบางครั้งก็ตำหนิด้วยคำหยาบคายเพื่อระบายอารมณ์ เพื่อความสะใจ เธอเลยเลือกที่จะตัดออกไปจากความสนใจ ในกรณีของภูษา เขาสังเกตว่าในทวีตเตอร์ที่ผู้ใช้งานไม่จำเป็นต้องเปิดเผยตัวตน มักมีการวิจารณ์ที่สุดุดัง ทั้งการชมและการตำหนิ เขาใช้คำพูดเดียวกับอัญชันว่าหลายครั้ง ผู้คนไม่ได้แสดงความเห็นแบบ “ดีเพื่อก่อ” แต่ “ด่าเอามั่น” ซึ่งมีความรุนแรงและแฝงมาด้วยความเกลียดชัง เมื่อเห็นอย่างนั้น เขาจึงเลือกสนใจแต่คนที่ชื่นชมและให้กำลังใจ ส่วนในกรณีของของขวัญ เธอมองว่าคนที่ไม่ชอบเธอ มีอคติต่อเธอไปแล้ว เวลาวิจารณ์ก็จะไม่พูดถึงผลงานอย่างตรงไปตรงมา แต่โจมตีตัวตนของเธอมากกว่า เธอมองว่าไม่ว่าตนเองจะทำอะไร คนที่อคติต่อเธอก็อคติไปแล้ว เธอจึงเลือกจะไม่สนใจเช่นกัน

วิธีการสุดท้ายในการรับมือความเกลียดชัง คือแนวคิดของแหวดาวและตะวัน ที่ใช้การย้ำเตือนตัวเองถึงสิ่งที่เป็นความหมายแท้จริงของการเป็นนักเขียน เพื่อให้ความเกลียดชังกลายเป็นเรื่องเล็ก แหวดาวบอกว่า เธอไม่ได้ทำงานเพื่อให้ใครมาชอบเธอ แต่เธอทำเพราะความรักในงาน ดังนั้นการถูกเกลียดจึงไม่ใช่สาระสำคัญ ในขณะที่ตะวัน เขาบอกว่าเขาใช้วิธี “ด้อยค่า” ว่างานตัวเองไม่สำคัญ เพื่อจะได้ไม่ต้องรับผลกระทบทางอารมณ์เมื่อมีคนแสดงความไม่ชอบงานของเขาและตัวตนในฐานะนักเขียนของเขา เขาย้ำกับตัวเองว่าสิ่งสำคัญของ

การทำงานคือการได้เงินมาดูแลครอบครัว แต่เมื่อพูดคุยไปจนท้ายการสัมภาษณ์ ตะวันก็บอกว่าเขาคิดว่าสิ่งที่ทำคือกลไกการป้องกันทางจิตใจที่เขาใช้รับมือกับกระแสตอบรับจากงานเขียนบทโทรทัศน์ เพราะถึงอย่างไรแล้ว เขาก็ไม่ได้สร้างงานที่เป็นตัวเองขึ้นมา แต่เป็นการทำงานตามคำสั่งผู้ว่าจ้าง เขาจึงพยายามที่จะไม่ผูกตัวตนเข้ากับงานของตนเอง

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ประสบการณ์ทำให้นักเขียนเกิดการเรียนรู้และยอมรับความจริงว่าคนเราไม่สามารถเป็นที่ชื่นชอบของคนทั้งโลกได้ หากยึดติดกับการเป็นที่ชื่นชอบ ก็จะเป็นทุกข์เอง นอกจากนี้ในปัจจุบันมีผู้คนมากมายใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่ไม่ต้องเปิดเผยตัวตนเป็นที่ระบายความเกลียดชังและอารมณ์ที่รุนแรง เมื่อผู้คนที่ทำเช่นนั้นเป็นคนที่มือคดและไม่ปรารถนาดีต่อตนเอง นักเขียนก็ไม่ควรเก็บมาใส่ใจ หากรู้สึกว่าได้รับผลกระทบและเสียกำลังใจ ก็จำเป็นจะต้องมีหลักยึดในใจว่าคุณค่าที่แท้จริงของการเป็นนักเขียนคืออะไร เพื่อจะไม่ย่อท้อและทำงานต่อไปได้

#### 2.4.2 การปล่อยวางอุดมคติ

การปล่อยวางอุดมคติหมายถึง นักเขียนมีมาตรฐาน มีความต้องการบางอย่าง ที่ต้องการจะแสดงออกไปผ่านผลงานของตนเอง แต่ในการทำงานมีปัจจัยที่ทำให้พวกเขาทำเช่นนั้นไม่ได้ มีผู้ร่วมวิจัย 3 จาก 9 รายกล่าวถึงประเด็นนี้

สำหรับงานเขียนประเภทบทโทรทัศน์ ภูเขาและตะวันคือคนที่เกิดความเครียดจากการถูกจำกัดอิสระในการคิดสร้างสรรค์และไม่ได้ทำงานที่รู้สึกว่าได้มาตรฐานตามความตั้งใจของตนเอง

“ต้องไม่คาดหวังกับอะไรเลย นี่คืองานใดๆ หนึ่งงาน ที่เขาให้เขียนอะไรเราก็ทำ แม้ต้องกลายเป็นคนแบบปล่อยวาง เรียกว่าละทิ้ง (หัวเราะ) หรือว่าปลง มันคือคำว่าปลงตลกจริงๆ สุดท้ายเราต้องปรับ mindset ตัวเองว่านี่แม้ไม่ใช้งานเพื่อไปชิงออกสการ์ นี่ไม่ใช้งานเพื่อไประดับสูง นี่คืองานหนึ่งงานที่ทำให้จบไป แล้วมันเบาขึ้นเยอะมากๆ กับการรับมือกับปัญหานี้”

ภูเขา



การ “ละทิ้ง” ของภูเขามาหมายถึงการละทิ้งความต้องการและค่านิยมของตัวเองที่จะทำงานแต่ละชิ้นให้ดีขึ้นเรื่อยๆ

“บ้านเรา ในแง่ของนักเขียนซีรี่ส์บทธละคร มันต้องยอมรับว่าเราค่อนข้างจะมีอิสระ หรือมีตัวตนในงานตัวเองน้อย ลูกค้ำที่จ้างเราเขาไม่ได้จ้างเพราะอยากได้ไอเดียเรา เขามีบ้านที่เขาฝัน มีพื้นที่ มีที่ดิน แล้วก็มาจ้างเรา สร้างความฝันเขาให้หน่อย ... เมื่อก่อนตอนเด็กๆ เราอาจจะรู้สึกที่เราทำงานนี้เพื่องาน เพื่อมันจะเป็นตำนาน เพื่อมันจะเป็นงานที่ดีขึ้นไปสู่จตุรวิ เข้าไปในโลกคนดูดูเสร็จแล้วเขาจะมีความสุข เขาจะเปลี่ยนแปลงวิธีคิด เขาจะเปลี่ยนโลก ไร้งักรับ ตอนนี้อย่าโฟกัส ว่าเราทำงานนี้เพื่อเงิน เพื่อเอาเงินไปให้ครอบครัว เรามีความสุข ไปดูแลพ่อแม่เรา”

ตะวัน

ทางด้านของตะวัน การปรับทัศนคติของเขาคือการ “ยอมรับ” สถานการณ์ ยอมรับข้อจำกัดและเงื่อนไขของอาชีพนักเขียนบทธละครในประเทศไทย ว่าเป็นการทำงานตามคำสั่ง เพื่อแลกกับเงินค่าจ้าง นักเขียนบทธจะต้องยอมโอนอ่อนตามความต้องการของลูกค้าแม่ใจ จะไม่เห็นด้วย หากยังคงอยากจะทำอาชีพนี้ต่อไป ก็ต้องยอมรับเงื่อนไขนี้ให้ได้ เขาจึงพยายามจะยอมรับโดยมองไปที่ประโยชน์ซึ่งเขาจะได้รับแทน

ตัวอย่างสุดท้ายคือกรณีของของขวัญ ซึ่งก่อนหน้านี้เธอหักโหมทำงานหนักและใช้อารมณ์ความรู้สึกที่เข้มข้นในการทำงานจนเกิดภาวะเครียดสะสม เมื่อเธอเข้าสู่กระบวนการรักษา เธอพยายามปรับพฤติกรรมและทัศนคติในการทำงานเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น

“เขียนเนื้อหางานที่มัน intense (เข้มข้น) น้อยลง อารมณ์ที่โล่งไม่ต้องจริงจังทั้งหมด เริ่มผลสม เริ่มพักตัวเองลง ไม่ซีเรียสกับการแก้ไข ไม่ว่าจะ เป็น เหมือน คิวซี (quality check = การตรวจสอบคุณภาพ) อะคะ ภาพโมนาลิซ่าถ้าจะหากมีข้อผิดพลาดไหนใหม่คะ มันมีข้อผิดอยู่แล้วแหละ ใครเจอแล้วมาบอก เราก็ขอบคุณแล้วก็แก้ แต่ให้ไปนั่งแก้เอง ไม่มีคำว่าเพอร์เฟค ตอนนั้นเริ่มปล่อย”

ของขวัญ

จากบทสัมภาษณ์จะเห็นได้ว่าของขวัญได้ลองปล่อยวางสิ่งที่เคยยึดถือในอดีต และปล่อยวางความพยายามที่จะให้งานออกมาสมบูรณ์แบบด้วย นอกจากนั้นของขวัญยังเล่าว่า เธอได้ลองเขียนนิยายแบบรับจ้าง แม้จะไม่ได้ใส่ความเป็นตัวของตัวเองลงไปเต็มร้อยและไม่ได้รู้สึกว่าเป็นงานที่เติมเต็มจิตวิญญาณมากเท่าการเขียนนิยายของตัวเอง แต่เธอก็สนุกกับมันได้เช่นกัน

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การปล่อยวางอุดมคติและไม่ยึดติดความสมบูรณ์แบบ ช่วยให้นักเขียนเครียดน้อยลงได้ แต่ก็ไม่ใช่สิ่งที่จะเกิดขึ้นได้โดยง่าย เพราะอุดมคติและความคาดหวังของนักเขียนแต่ละคนก็มีความหมายและผูกพันกับตัวตนของนักเขียนในทางใดทางหนึ่ง แต่เมื่อการยึดติดในอุดมคตินำมาซึ่งความทุกข์และความเจ็บป่วย นักเขียนบางคนก็เลือกที่จะปล่อยวางเพื่อให้ทำงานนี้ได้ต่อไป

#### 2.4.3 การลดความคาดหวังด้านยอดขาย

การลดความคาดหวังด้านยอดขาย เป็นหัวข้อที่มีผู้เข้าร่วมการวิจัยกล่าวถึงเพียง 2 จาก 9 ราย คือเมษาและไยบัว เนื่องจากนักเขียนทั้งสองกำลังเขียนวรรณกรรมที่มีตลาดแคบ กรณีของเมษาคือการเขียนวรรณกรรมแฟนตาซีที่เคยได้รับความนิยมมากในอดีต และเสื่อมความนิยมลงไปในปัจจุบัน ส่วนกรณีเมษา ในอดีตเธอเขียนนิยายหญิงรักหญิงที่เป็นแนวรักปนตลก แต่ปัจจุบันเธอเปลี่ยนมาเขียนนิยายหญิงรักหญิงเฟมินิสต์ กล่าวคือเป็นนิยายแนวสะท้อนสังคมและเสียดสีระบอบปิตาธิปไตย ซึ่งได้รับความนิยมน้อยกว่า

ไยบัวเล่าว่า เธอจะเครียดมากในช่วงงานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติที่จัดขึ้นเป็นประจำทุกปี เพราะการต้องนั่งอยู่ที่บูธขายหนังสือ ทำให้เธอเห็นนักเขียนคนอื่นๆ ขายหนังสือหมด แต่หนังสือของเธอขายไม่ออก เธอจึงรู้สึกที่ตัวเองเหมือนจะ “เป็นบ้า” ไปในช่วงเวลาเหล่านั้น แต่เธอก็พยายามหาวิธีที่จะอยู่กับความรู้สึกเหล่านั้นให้ได้

“ยอมรับแล้วมั้งว่ามันก็เป็นอย่างนี้เอง คือตั้งตัวเองกลับมาอยู่ที่ อยู่ที่เกณฑ์ปกติได้เร็ว มันจะมีเส้นที่ปกติกับเส้นที่ออกไปข้างๆ คือผิดปกติ แล้วเราก็จะทำงานของเราไป คนอื่นก็ทำงานของเขาก็เรื่องของเขา เป็นการตั้งสติแล้วก็ in a way (ในทางใดทางหนึ่ง) ก็คือใจดีกับตัวเองด้วยมั้ง ไม่ได้ด้อย่างเขา ก็ไม่ใช่ เขาไม่ใช่”

## ไบบัว

วิธีการที่ไบบัวพาตัวเองออกมาจากความเครียดได้ก็คือการทำใจยอมรับความจริงว่า แม้จะอยากให้หนังสือของตัวเองขายดีเหมือนของนักเขียนคนอื่น แต่ในความจริงมันไม่เป็นเช่นนั้น ประสบการณ์และเวลาที่ผ่านไปทำให้ไบบัวรู้สึกว่าจะไม่อยากจะพุ่มพวยและซ้ำเติมตัวเองอีกต่อไป จึงทำใจยอมรับความจริง

กรณีของเมษา แม้ว่าเธอจะยังแสดงความไม่พอใจออกมาบ้างที่ยอดขายนิยายของเธอไม่ได้มากเท่าในอดีต แต่ก็ยังมีบางครั้งที่เธอรู้สึกว่าจะเธอตัดความกังวลได้

“มันไม่ได้เพิ่งเกิด มันมีแนวโน้มมาตลอด เราเหมือนจะรู้ เราต้องรู้อยู่แล้ว ว่าเรามาเป็นนักเขียนเฟมินิสต์ เล่าเรื่องด้วยวิธีที่มันสวนทางกับความเชื่อของคนส่วนใหญ่ ยิ่งไง แค่อ่านเขาก็จะเอ๊ะ ไม่อิน แล้วพอไม่อินเขาก็พร้อมที่จะทิ้งง่ายๆ อยู่แล้วนะ ค่ะ ยากมากที่จะหาคนที่ใจเปิดใจได้ แต่ว่าในเมื่อตัดสินใจแล้ว มันทำอะไรไม่ได้ นอกจากทำต่อไป ตัวเลขมันลดลงมาตลอดสามปี จนถึงจุดนึงเรายอมรับได้ว่าขอแค่ค่าห้องก็พอ แล้วมันสบายใจกว่าเดิมอีก”

เมษา

สิ่งที่ทำให้เมษาลดความคาดหวังเรื่องยอดขายลงได้ คือคุณค่าของงานที่ทำซึ่งเมษาให้ความสำคัญมากจนตัดสินใจว่าจะไม่ล้มเลิก และหาทางจะทำใจอยู่กับการตัดสินใจนี้ให้ได้ การลดความคาดหวังเรื่องรายได้ลงจึงเป็นทางออก

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การลดความคาดหวังด้านรายได้ ไม่ใช่สิ่งที่นักเขียนผู้ร่วมการวิจัยจำนวนมากเลือกทำ นักเขียนส่วนมากเลือกวิธีการทำงานหนักและหารายได้เสริม เพื่อให้มีรายได้เพียงพอต่อการดำรงชีวิต การยอมรับรายได้ที่น้อยลง เกิดขึ้นเมื่อนักเขียนมีความต้องการแรงกล้าที่จะสร้างสรรค์งานที่มีความหมายต่อตัวเอง จึงทำใจยอมรับรายได้ที่น้อยเพื่อจะไม่เป็นกังวลและเขียนงานได้ด้วยใจที่สงบ

## บทสะท้อนอัตวิสัยผู้วิจัยเกี่ยวกับผลการวิจัย

ในขั้นตอนของการเขียนรายงานผลการวิจัย ผู้วิจัยได้นำหัวข้อหลักและหัวข้อรองที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลมาจัดเรียงตามความเห็นของตนเองว่าจะนำเสนอข้อมูลออกมาอย่างไรให้ผู้อ่านทำความเข้าใจตามไปได้โดยไม่สับสนและไม่สับสน ในหัวข้อประสบการณ์การเผชิญความเครียด ผู้วิจัยจัดเรียงสาเหตุของความเครียดจากปัจจัยภายในขยับออกมาสู่ปัจจัยภายนอก ด้วยเหตุว่าผู้ให้ข้อมูลหลายคนเลือกจะเล่าถึงเรื่องที่กระทบความรู้สึกอย่างชัดเจนที่สุดก่อน อันได้แก่ สถานการณ์ที่ตัวตนของพวกเขาถูกกระทบกระเทือนหรือบีบคั้น ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นบ่อยและมีผู้ร่วมการวิจัยกล่าวถึงมากที่สุด ส่วนในประเด็นที่ไกลตัวออกมา เช่น ปัญหาด้านเศรษฐกิจและสังคม หรือปัญหาในแวดวงการทำงาน ผู้ให้ข้อมูลมักจะกล่าวถึงในภายหลังเมื่อผู้วิจัยถามต่อไปถึงสาเหตุของปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด ถัดมาในหัวข้อประสบการณ์การจัดการความเครียด หัวข้อจะจัดลำดับตรงข้ามกัน คือเริ่มจากการแก้ไขปัญหาที่เห็นได้ชัดเจนจากภายนอกก่อน คือการบริหารการเงิน แล้วจึงเล่าถึงการรับมือที่เป็นการเปลี่ยนแปลงภายในที่มีความซับซ้อนมากกว่า ได้แก่ การปรับตัวทางด้านอารมณ์ ความคิด และทัศนคติ ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นทีละเล็กละน้อย เกิดจากการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์อันยาวนาน และมักเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนมากที่สุด

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นแก่ผู้วิจัยขณะเขียนรายงานผลการวิจัย คือความสับสนและกังวล เนื่องจากเป็นการทำวิจัยครั้งแรกของผู้วิจัย ซึ่งมีความวิตกกังวลสูงและขาดความมั่นใจเป็นทุนเดิม เมื่อต้องเขียนรายงานผลการวิจัย ต้องนำคำพูดของผู้ให้ข้อมูลทั้ง 9 ราย มาร้อยเรียง และอธิบายด้วยความตระหนักว่าตนเองไม่อาจนำเสนอความจริงอันสมบูรณ์ออกไปได้ เพราะเชื่อว่าสิ่งนั้นไม่ได้มีอยู่จริง และเพราะเห็นว่าการทำความเข้าใจและตีความของผู้วิจัยนั้นกลมกลืนอยู่ในทุกส่วนของข้อมูลเสียแล้ว สถานการณ์ที่เกิดขึ้นนี้ทำให้ผู้วิจัยเห็นถึงอิทธิพลและความรับผิดชอบที่ตนเองมีต่อผลการวิจัยมากขึ้น จึงรู้สึกกดดันและหวั่นกลัวว่าตนจะทำอะไรผิดพลาดไป

ความกังวลว่าจะเขียนงานวิจัยออกมาได้ไม่ดีและความรู้สึกกดดันที่มีในขณะที่ทำงาน นอกจากจะมาจากอุปนิสัยส่วนตัวของผู้วิจัยแล้ว อีกส่วนมีที่มาจากความรู้สึกซาบซึ้งและขอบคุณที่ผู้วิจัยมีต่อผู้ให้ข้อมูลทุกคน เพราะในทหระณะของผู้วิจัยนั้น การเป็นนักเขียน โดยเฉพาะทำงานเขียนเป็นอาชีพหลักโดยไม่มีอาชีพเสริมนั้นเป็นเรื่องยากเย็นเกินจินตนาการ ผู้วิจัยสงสัยมาตลอดหลายปีว่านักเขียนที่ทำงานเขียนเป็นอาชีพหลัก จะมีวิธีการรับมือกับความเครียดอย่างไร ตั้งแต่การฝ่าคำขู่เชิญและการตี

ตราของสังคมว่าเป็นอาชีพที่ทั้งไม่มั่นคงและมีโอกาสเพียงน้อยนิดที่จะประสบความสำเร็จ จนได้มาเขียนหนังสือเป็นงานหลัก นักเขียนต้องทุ่มเทเวลาให้การทำงานอันยาวนานและเหน็ดเหนื่อย โดยไม่รู้ว่าผลตอบรับจะเป็นอย่างไร จะคุ้มค่าแค่ไหน หรือไม่รู้แม้แต่ว่าอนาคตข้างหน้าชีวิตของพวกเขาจะเป็นอย่างไรหากวันหนึ่งหนังสือของตนขายไม่ได้ โหนยังจะต้องทนกับแรงกดดันจากทั้งตนเอง จากทั้งผู้อ่าน หรือจากผู้ร่วมงาน ผู้วิจัยเก็บความสงสัยเหล่านี้ไว้ในใจมาตลอด และไม่เคยมีโอกาสดูซักถามใครอย่างละเอียด เนื่องจากนักเขียนที่ผู้วิจัยรู้จักต่างทำงานเขียนเป็นอาชีพเสริมกันทั้งสิ้น เมื่อมีโอกาสเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล ได้รับการตอบรับอย่างรวดเร็วจากนักเขียนทุกคนที่ผู้วิจัยได้เข้าไปสอบถามความสมัครใจ และได้รับการช่วยเหลืออำนวยความสะดวกอย่างกระตือรือร้นจากผู้ให้ข้อมูลทุกคน ผู้วิจัยก็รู้สึกปิติยินดีอย่างยิ่ง ทว่าความยินดีที่เกิดขึ้นขณะการสัมภาษณ์ก็ได้แปรเปลี่ยนมาเป็นความตึงเครียดและกังวล เพราะผู้วิจัยต้องคัดเลือกเฉพาะบางส่วนมานำเสนอเท่านั้น ไม่สามารถจะเผยแพร่ทุกถ้อยคำจากการสัมภาษณ์ออกไป อีกทั้งข้อมูลเหล่านี้ยังต้องผ่านการเล่า ผ่านการวิเคราะห์ตีความโดยผู้วิจัยเอง ซึ่งก็ไม่ได้มีประสบการณ์และความเชี่ยวชาญในการทำวิจัยแต่อย่างใด ผู้วิจัยจึงกลัวว่า หากนักเขียนผู้ร่วมการวิจัยมาอ่านงานวิจัยชิ้นนี้แล้ว อาจเกิดความรู้สึกเชิงลบขึ้น เช่น รู้สึกว่าผู้วิจัยเรียบเรียงข้อมูลออกมาได้ชวนสับสน ไม่พอใจที่ผู้วิจัยตีความผิดไป หรือผู้ร่วมการวิจัยอาจเกิดความรู้สึกน้อยใจหากตัวอย่างประโยคคำพูดของตนเองที่อยากสื่อสารออกไปในวงกว้างนั้นไม่ได้ถูกเลือกมาอยู่ในงานวิจัยเล่มนี้ ความคิดเช่นนั้นทำให้ผู้วิจัยรู้สึกผิดล่วงหน้าไปก่อน และวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลา

ผลของความกังวลดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยเกิดความสับสนลังเลอยู่ในทุกขณะ แต่อย่างไรก็ดี ประสบการณ์การเขียนวิทยานิพนธ์นี้ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกว่าได้เข้าถึงประสบการณ์ที่ใกล้เคียงกับประสบการณ์ของเหล่านักเขียนอาชีพมากขึ้น ตัวอย่างเช่น ได้มองเห็นการผูกตัวตนของตนเองเข้ากับผลงาน มองเห็นการตั้งมาตรฐานการทำงานที่สูงของตนเอง มองเห็นการเผลอคาดหวัง และการยังทำใจยอมรับข้อผิดพลาดในผลงานของตนเองไม่ได้ ผู้วิจัยได้เข้าใจถึงประโยคที่คุ้นเคยของขวัญกล่าวถึงการเขียนนิยายอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้นว่า *“เพราะรักมาก จึงกลัวมาก”* เพราะตัวผู้วิจัยเอง ในฐานะของของนิสิตระดับปริญญาโท การทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้ก็เป็ประสบการณ์ที่มีความหมายและเป็นส่วนหนึ่งของตัวตนของผู้วิจัยเช่นกัน การเผชิญหน้ากับทุกความคิด ทุกถ้อยคำ และทุกการนำเสนองานให้อาจารย์ที่ปรึกษาได้อ่าน จึงเป็นประสบการณ์ที่แสนน่ากลัว ผู้วิจัยเกิดความคิดที่คล้ายกับคุณเมษา ที่บอกว่า *“ถ้าเราไม่ปล่อยงานออกไป คนก็จะไม่รู้ใช้ไหมว่าเราห่วยแตก”* เพราะผู้คนรอบตัวผู้วิจัยมักจะถามถึง

หัวข้อวิทยานิพนธ์ของผู้วิจัยและแสดงความสนใจอย่างมาก แม้ใจหนึ่งจะอยากตั้งใจเขียนงานวิจัยให้ดี แต่อีกใจก็ไม่อยากจะทำให้ใครได้อ่านผลงานชิ้นนี้เลย แม้แต่อาจารย์ที่ปรึกษาที่ยินดีจะให้ การชี้แนะ เพราะผู้วิจัยไม่อยากจะให้คนอื่นรู้ว่าตนเองนั้น “ช่วยแตก” ขนาดไหน

ดูเหมือนว่า การได้รับรู้เรื่องราวความเครียดของนักเขียน จะทำให้ความกล้าของผู้วิจัยในการเผยแพร่ผลงานออกสู่สาธารณะที่มีอยู่ไม่มาก ยิ่งลดน้อยถอยลงไปอีก ทว่าความคิดของผู้วิจัยก็แกว่งไปมาระหว่างสองขั้ว เพราะงานวิจัยชิ้นนี้ไม่ได้เล่าถึงความเครียดของนักเขียนเพียงอย่างเดียว แต่ยังเล่าถึงการรับมือความเครียดด้วย บทเรียนหนึ่งที่ทำให้ข้อมูลกล่าวว่ามีผลสำคัญและช่วยให้พวกเขายังคงเป็นนักเขียนและยังใช้ชีวิตต่อไปในโลกที่วุ่นวายนี้ก็คือ ความกล้าที่จะถูกเกลียด และการไม่คาดหวังให้ผู้คนมารักชอบตนเอง เมื่อผู้วิจัยคิดได้เช่นนั้น ว่าการจะทำให้ทุกคนพึงพอใจในตัวเรานั้นเป็นไปได้ และหากเรามีความคิดเช่นนั้นอยู่ ก็จะเป็นอันตรายต่อตนเองเสียเปล่าๆ ที่เห็นได้ชัดก็คือ มันทำให้ชีวิตของเราจมอยู่กับความกังวลเช่นนี้ แทนที่จะได้เติบโตต่อไป ได้ลองเป็นนักเขียนอย่างที่ยอยากเป็นมาตลอดชีวิต เมื่อได้ย่ำเตือนตนเองเช่นนั้น ผู้วิจัยก็พอจะสบายใจขึ้นบ้าง และไม่กลัวที่จะเผชิญหน้ากับการทำวิจัยต่อ แต่หากช่วงไหนความกังวลเพิ่มสูงขึ้นด้วยปัจจัยต่างๆ รอบตัว ผู้วิจัยก็ไม่อาจจะทำใจเฉียดเข้าใกล้โต๊ะทำงานของตนเองได้เลย

ช่วงเวลาระหว่างการเขียนรายงานผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พิสูจน์แล้วว่าวิธีการจัดการความเครียดที่ได้ฟังมาจากผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนเป็นประโยชน์ต่อตนเองมาก ตัวอย่างเช่น การออกกำลังกาย ขณะที่สัมผัสผาษณคุณแหวดาวและคุณพายุ ทั้งสองเล่าถึงประสบการณ์การสร้างนิสัยการออกกำลังกายของตนเองสีหน้าและแหวดาวที่ภาคภูมิใจ ทั้งภูมิใจในตนเองและภูมิใจที่จะนำเสนอประโยชน์ของการออกกำลังกายให้ผู้อื่นได้รับรู้ ผู้วิจัยฟังแล้วเกิดแรงบันดาลใจ รวมถึงไม่อยากจะให้ร่างกายที่เสื่อมลงตามวัยเป็นอุปสรรคต่อการใช้ชีวิต จึงทำให้ผู้วิจัยได้สร้างนิสัยการออกกำลังกายขึ้นมา น้ำเสียงและสีหน้าของนักเขียนการ์ตูนทั้งสองยังคงแจ่มชัดอยู่ในความคิด ทำให้ผู้วิจัยไม่คิดจะท้อถอยหรือยอมแพ้ แม้การออกกำลังกายจะเคยเป็นเรื่องยากเย็น นอกจากนั้นคำพูดเปรียบเทียบของคุณตะวันที่บอกว่าตัวละครในเรื่องที่เขาเขียนเป็นคนเก่งกาจมีกล้ามเนื้อเป็นมัดๆ ทว่าตัวเขาเองกลับไม่มีเวลาไปออกกำลังกายเลย คำบอกเล่านี้ทำให้ผู้วิจัยได้ย้อนนึกถึงประสบการณ์ของตนเองด้วย เพราะเมื่อครั้งที่ได้เขียนนิยาย ก็พยายามสร้างตัวละครที่น่าชื่นชม มีความเป็นผู้ใหญ่ มีความรับผิดชอบ และดูแลตนเองได้ ทว่าก็ไม่อาจจะเขียนนิยายเรื่องนั้นได้จนจบ เพราะผู้เขียนไม่เข้าใจความรู้สึกของตัวละครเสียเอง

ผู้วิจัยรู้สึกว่าเป็นเพียงมนุษย์อ่อนแอคนหนึ่งที่ยังไม่เติบโตเป็นผู้ใหญ่ การได้พูดคุยกับผู้ให้ข้อมูล จึงสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้วิจัยอยากจะพัฒนาตนเอง เพื่อจะเข้าถึงความรู้สึกเชิงบวกที่ตัวละครมีต่อตนเองในตอนจบของเรื่อง ซึ่งนั่นก็คือความรู้สึกรักและภูมิใจในตนเอง ดังนั้น เมื่อพบอุปสรรคในการใช้ชีวิตที่ไม่อาจจัดการได้ด้วยตนเอง ผู้วิจัยจึงใช้การเขียนเพื่อเยียวยาจิตใจ และการพบนักจิตวิทยา เพื่อพูดคุยถึงประเด็นปัญหา และนักจิตวิทยาก็ได้ให้การบ้านที่เป็นการเขียนเช่นกัน แล้วผู้วิจัยก็พบว่า การเขียนก็ช่วยเยียวยาจิตใจตนเองได้เป็นอย่างดี ตัวอย่างเช่น การเขียนบันทึกความสุขในแต่ละวัน ทำให้ผู้วิจัยได้มองเห็นความรู้สึกเชิงบวกเล็กๆ น้อยๆ ที่แทรกอยู่ในการดำเนินชีวิต ไม่หลงลืมไปว่า อันที่จริงแล้วชีวิตของตนเองก็มีเรื่องราวดีๆ หลายอย่าง เป็นชีวิตที่น่าพึงพอใจ มีสิ่งที่คุณเองพอจะชื่นชมตัวเองได้ในแต่ละวัน ไม่ได้เผลอยึดติดกับภาพความเครียดอันเกิดจากปัญหาที่ควบคุมไม่ได้ หรือจดจำแต่ความรู้สึกวิตกกังวล จนเผลอตีตราว่าตนเอง “ห่วยแตก” เพราะทำวิทยานิพนธ์สำเร็จช้ากว่าเพื่อนๆ หลายคน นอกจากนั้น การเขียนความคิดลบบอกมาเมื่อระดับความวิตกกังวลพุ่งสูง ก็ช่วยให้ผู้วิจัยได้มองเห็นสาเหตุของความรู้สึกมีดমনในใจ ได้ตรวจสอบความคิดเหล่านั้นว่าเป็นจริงหรือไม่ เมื่อพิสูจน์ได้บ่อยครั้งเข้าว่าความคิดลบลเหล่านั้นไม่ใช่เรื่องจริง ความเครียดและความกังวลที่เคยเข้มข้น ก็เจือจางลงไป คล้ายคลึงกับประสบการณ์ของคุณปกป้อง ที่ใช้วิธีการเขียนสะท้อน จนมองเห็นความไม่มั่นใจ ที่มาจากประสบการณ์ในวัยเด็กของตนเอง และรับมือความรู้สึกเหล่านั้นได้ดีขึ้น

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ขั้นตอนการเขียนรายงานผลการวิจัย เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยใช้เวลานานที่สุด เพราะต้องเผชิญกับความไม่มั่นใจของตนเอง ความเครียด ความกังวล ที่คล้ายคลึงกับประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล และผู้วิจัยก็ได้นำวิธีการรับมือกับความเครียดที่ได้รับฟัง มาปรับใช้กับตนเอง ให้สามารถเขียนวิทยานิพนธ์ต่อไปได้

## บทที่ 5

### การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยหัวข้อประสบการณ์การเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดจากการทำงาน ของนักเขียน ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีจำนวน 9 ราย เป็นนักเขียนนวนิยาย นักเขียนบทโทรทัศน์ และนักเขียนการ์ตูน ประเภทละ 3 ราย ผู้ร่วมการวิจัยมีอายุอยู่ 31-40 ปี มีประสบการณ์การเป็นนักเขียนในฐานะอาชีพหลักตั้งแต่ 5-18 ปี

ผลการวิจัยหัวข้อประสบการณ์การเผชิญความเครียดจากการทำงานของนักเขียน พบ 4 ประเด็นสำคัญ ได้แก่ การผูกตัวตนเข้ากับงาน ความรู้สึกควบคุมอะไรไม่ได้ การทำหนัก และการขาดโอกาสในการเติบโตทางอาชีพ ผลการวิจัยหัวข้อประสบการณ์การจัดการความเครียดจากการทำงาน ของนักเขียน พบ 4 ประเด็นสำคัญ ได้แก่ การบริหารการเงิน การบริหารจัดการเวลา การจัดการความคิดและอารมณ์ด้านลบ และ ทักษะคติที่เปลี่ยนไป

เมื่อพิจารณาผลการวิจัยในบทที่ 4 จะเห็นได้ว่ากระบวนการการเผชิญความเครียดและจัดการความเครียดจากการทำงานของนักเขียน เป็นกระบวนการที่กินเวลายาวนานและยังคงดำเนินต่อไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่ประสบการณ์ที่นักเขียนได้เผชิญและคลี่คลายอุปสรรคความขัดแย้งที่เกิดขึ้น สะท้อนให้เห็นกระบวนการปรับตัวและการพัฒนาตัวตนทางอาชีพ ในบทนี้ผู้วิจัยจึงหยิบยกประเด็นความเครียดและการจัดการความเครียดมาอภิปรายร่วมกับการศึกษาวิจัยในอดีตเกี่ยวกับเรื่องตัวตนทางอาชีพของนักเขียนและอาชีพที่ใกล้เคียง เพื่อเชื่อมโยงประเด็นผลการวิจัยทั้งหมดเข้าด้วยกัน แม้การศึกษาวิจัยที่ได้อ้างถึงในบทนี้จะเป็นการศึกษาวิจัยที่เกิดขึ้นในประเทศฝั่งตะวันตกและเกิดขึ้นยุคสมัยที่แตกต่างกัน แต่ก็พบปัญหาและความท้าทายที่นักเขียนทั่วทั้งโลกและทุกยุคสมัยต้องเผชิญร่วมกัน รวมถึงยังพบข้อเสนอแนวทางการจัดการความเครียดจากการทำงานซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่ออาชีพนักเขียนในประเทศไทยและอาชีพที่ใกล้เคียงได้

ตัวตนทางอาชีพหมายถึง คุณสมบัติและลักษณะที่บุคคลรับรู้เกี่ยวกับตนเองในฐานะของผู้ประกอบอาชีพ (Super, 1951) การรับรู้ตัวตนทางอาชีพเกิดขึ้นจากการสะสมประสบการณ์ ซึ่งทำให้บุคคลได้รับรู้ศักยภาพ ข้อจำกัด เอกลักษณ์ และความปรารถนาของตน ตัวตนทางอาชีพประกอบขึ้น จากความรู้สึกว่าตนเองกำลังทำสิ่งที่ถูกต้องและมีคุณค่า สะท้อนภาพที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองกำลังเป็น



และอยากจะเป็น รวมถึงปกป้องนิยามความสำเร็จที่บุคคลต้องการ เราสามารถศึกษาตัวตนทางอาชีพได้ผ่านการศึกษาหัวข้อแยกย่อยต่างๆ เช่น บทบาทหน้าที่ในการทำงาน กิจกรรมที่สร้างความพอใจให้บุคคล หรือการรับรู้ความคาดหวังที่ต้องแบกรับ เป็นต้น (Kielhofner, 2002)

หัวข้อเกี่ยวกับตัวตนทางอาชีพที่จะยกมาอภิปรายในบทนี้ได้แก่ การรับรู้ศักยภาพและความเชื่อมั่นในตนเอง และ อັตลักษณ์ทางอาชีพและบทบาทหน้าที่ในการทำงานของนักเขียน จากนั้นผู้วิจัยจะวิเคราะห์กระบวนการการประเมินความเครียด การจัดการความเครียด และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ตามทฤษฎีการประเมินและจัดการความเครียดของ Lazarus และ Folkman เป็นหัวข้อสุดท้าย

### ประเด็นอภิปรายที่ 1 การรับรู้ศักยภาพและความเชื่อมั่นในตนเองของนักเขียน

ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นเสมือนทั้งเกราะป้องกันและอาวุธที่จะพาให้นักเขียนฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ไปได้ ในขณะเดียวกัน ความไม่มั่นใจในตนเอง ก็เป็นบ่อเกิดของความเครียด และความรู้สึกทางลบอื่นๆ ที่ตามมา ในการวิจัยครั้งนี้พบสถานการณ์ที่ความไม่มั่นใจในตนเองมีผลทำให้นักเขียนเกิดความเครียด ได้แก่ การถูกวิพากษ์วิจารณ์ผลงาน การทำยอดขายได้ต่ำลง สภาวะเขียนไม่ออก และการเขียนงานออกมาไม่ได้ตามที่คาดหวัง

การศึกษาตัวตนทางอาชีพของกลุ่มผู้ทำงานสร้างสรรค์ของ Csikszentmihalyi (2015) พบว่าคุณสมบัติสำคัญของผู้ที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ประกอบด้วย ทักษะในการทำงาน ตัวตนที่แข็งแรง การมีเป้าหมาย การมีระเบียบวินัย การมีพลังขับเคลื่อนในตน การมีทัศนคติต่อชีวิตที่ยืดหยุ่น และมีความกล้าที่จะเสี่ยง ในคุณสมบัติทั้งหมดนี้ ความมั่นใจในตนเองและการมีพลังขับเคลื่อนในตนเป็นคุณสมบัติที่สำคัญที่สุด ผู้ทำงานสร้างสรรค์ที่มีความมั่นใจในตนเองต่ำ ประสบปัญหาในการรับคำวิจารณ์ ซึ่งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ พวกเขาจึงอาจเลือกใช้วิธีหลีกเลี่ยงงานที่เสี่ยงต่อความขัดแย้งและคำวิจารณ์แทน

ตัวตนที่แข็งแรงและความมั่นใจในตนเอง เป็นหัวข้อที่อยู่ในเรื่องของการรับรู้ตัวตน (self-concept, self-perception) Super (1951) ได้อธิบายถึงการสร้างตัวตนไว้ว่า การสร้างตัวตนเริ่มตั้งแต่ในวัยเด็ก เมื่อเด็กมีโอกาสได้สังเกตและทดลองทำกิจกรรมต่างๆ และได้รับการยอมรับชื่นชมจากคนรอบ ก็จะรู้สึกพึงพอใจในตนเอง และจดจำว่าตนเองมีความถนัดหรือเก่งในเรื่องนั้นๆ ทำให้เกิดความเชื่อเกี่ยวกับตนเองขึ้น และเกิดความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะพัฒนาตนเองไปสู่อาชีพที่เหมาะสม เขาให้

ความเห็นว่าคุณคนที่มี การรับรู้ตนเองไม่ชัดเจนและขาดความมั่นใจในตนเอง จะประสบปัญหาในการตัดสินใจที่เกี่ยวกับอาชีพด้วย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมการวิจัยประกอบด้วยกลุ่มคนที่กล่าวว่าตนเองมีความมั่นใจในตนเอง และกลุ่มคนที่กล่าวว่าตนเองขาดความมั่นใจในตนเอง อัญชันเป็นหนึ่งคนที่กล่าวว่าเธอเป็นคนที่มีความมั่นใจในตนเองสูง เธอเล่าถึงการเริ่มต้นเส้นทางอาชีพนักเขียนว่ามาจากการที่เธอชนะการประกวดงานเขียนตั้งแต่ช่วงวัยรุ่น นอกจากนั้นยังได้รับการส่งเสริมจากครอบครัว แม้ว่าเธอจะพบอุปสรรคคือการถูกวิพากษ์วิจารณ์อย่างรุนแรง แต่เธอก็ก้าวผ่านเหตุการณ์นั้นไปได้ด้วยการสนับสนุนและกำลังใจจากคนใกล้ชิด สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Cooper et al. (1983) ที่กล่าวว่าความเป็นปัจเจกและการสร้างตัวตน จะพัฒนาได้ดีที่สุดเมื่อได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว แต่ขณะเดียวกันก็ได้เผชิญความท้าทายร่วมด้วย ตัวกระตุ้นทั้งสองด้านจะทำให้เด็กเกิดความมั่นใจในตนเองเมื่อได้ใช้ความสามารถเอาชนะปัญหาและช่วยสร้างความพึงพอใจในชีวิต มากกว่ากลุ่มคนที่ได้รับเพียงการสนับสนุนอย่างเดียว หรือเผชิญแต่ความท้าทายอย่างเดียว หรือไม่มีประสบการณ์ทั้งสองด้านที่ช่วยสร้างพื้นฐานตัวตนทางอาชีพ

ในการศึกษาเรื่องตัวตนทางอาชีพของผู้ทำงานด้านศิลปะ พบว่าการศึกษาในระบบหรือสถาบันสอนศิลปะ เป็นหนึ่งในองค์ประกอบสำคัญของตัวตนทางอาชีพ (Oakley, 2009) การได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม ความรู้สึกถูกยอมรับในความสามารถ การได้รับการประเมินความก้าวหน้า การเปรียบเทียบความสามารถของตนเองในอดีตกับปัจจุบัน การเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น รวมถึงการมีครูผู้สอนและมีศิลปินผู้เป็นต้นแบบ ก็เป็นส่วนหนึ่งของการสร้างตัวตนของศิลปินเช่นกัน (Wallace & Gruber, 1989) การวิจัยในครั้งนี้พบทั้งสถานการณ์ที่เป็นไปในแนวทางเดียวกับข้อค้นพบดังกล่าว และสถานการณ์ที่ตรงกันข้าม ในกรณีของอัญชัน ภูเขา และพายุ ทั้งสามจบการศึกษาด้านการเขียนมาโดยตรง และกล่าวว่าตนได้รับการสนับสนุนยอมรับจากครอบครัว ผู้ร่วมการวิจัยทั้งสามรายแสดงออกถึงการตระหนักรู้ในศักยภาพของตนเองและมีความมั่นใจในตนเองอย่างชัดเจน กรณีของตะวัน แม้เขาจะไม่ได้จบการศึกษาด้านการเขียน แต่ก็ได้รับโอกาสในการเขียนบทละครเวทีของมหาวิทยาลัย ได้ทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเขียน รวมถึงได้รับคำชื่นชมอยู่ตลอด เมื่อเข้าสู่วัยทำงานก็ได้ทำงานประจำในสถานีโทรทัศน์ ท่ามกลางเพื่อนร่วมงานที่เป็นนักเขียนเหมือนกัน จึงอนุมานได้ว่าประสบการณ์เหล่านี้ช่วยสร้างความมั่นใจในความสามารถและตัวตนทางอาชีพที่แข็งแกร่ง

ให้ตระวันได้ ส่วนกรณีของปกป้อง สถานการณ์เป็นไปในทิศทางตรงข้าม เขากล่าวว่า แม้ว่าตนเองจะเรียนศิลปะมาตลอด แต่ไม่เคยได้รับคำชมว่า “วาดสวย” จากครูเลย เขาจึงเผลอจดจำว่าตนเองวาดภาพไม่สวย ความมั่นใจในความสามารถของเขาเกิดขึ้นในภายหลังเมื่อได้รับคำชมจากนักอ่าน จึงกล่าวได้ว่า ประสบการณ์การเรียนศิลปะในสถาบันสอนศิลปะ ไม่ได้ช่วยสร้างความมั่นใจให้ศิลปินเสมอไป แต่เป็นประสบการณ์ที่ทำลายความมั่นใจในตัวศิลปินได้เช่นกัน

ความรู้สึก “ห่วยแตก” และ “ไร้ค่า” เป็นหนึ่งในสาเหตุความเครียดของนักเขียน ความรู้สึกเหล่านี้ นอกจากจะเกิดขึ้นจากตัวตนที่เปราะบาง การขาดความมั่นใจ อันเกิดจากการเลี้ยงดูและประสบการณ์ระหว่างการศึกษาก็แล้ว ยังเกิดจากลักษณะของการทำงานศิลปะ ที่เป็นมุมมองของปัจเจก เกี่ยวข้องกับรสนิยมส่วนบุคคล ไม่มีเกณฑ์การประเมินที่ชัดเจน ซึ่งจะกล่าวโดยละเอียดในประเด็นอภิปรายถัดไป ผู้ร่วมการวิจัยในครั้งนี้ได้บอกเล่าประสบการณ์ของตนเองที่ได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์การทำงาน และได้พยายามเสริมสร้างความมั่นใจให้ตนเองด้วยวิธีการต่างๆ พบว่าวิธีที่จะสร้างความมั่นใจให้ตนเองได้อย่างยั่งยืน ก็คือการสร้างความเข้าใจให้ตนเอง หากศิลปินตระหนักรู้ว่าตนเองใช้เกณฑ์ใดในการประเมินตนเอง ตระหนักรู้ว่าคุณค่าของอาชีพและผลงานตนเองมาจากอะไรบ้าง มีการสังเกต เรียนรู้ และเข้าใจสภาวะความมั่นใจในตนเองที่แปรปรวนขึ้นลงไปตามสถานการณ์การทำงาน ก็จะเป็นจุดเริ่มต้นให้ศิลปินค่อยๆ สร้างเกณฑ์การประเมินภายใน และสร้างความมั่นใจตนเองให้เพิ่มขึ้นได้

## ประเด็นอภิปรายที่ 2 อัตลักษณ์ทางอาชีพและบทบาทหน้าที่ในการทำงานของนักเขียน

ความเครียดของนักเขียน เกิดจากความขัดแย้งระหว่างอุดมการณ์ของตนและปัจจัยภายนอกที่เข้ามาบีบคั้น เช่น กระแสความต้องการในตลาด หรือความจำเป็นในการใช้เงินของตัวเอง ความขัดแย้งเกิดขึ้นเช่นกันในด้านบทบาทหน้าที่ในการทำงาน นักเขียนหลายคนต้องการเพียงแต่จะสร้างผลงานวรรณกรรมไปเรื่อยๆ ทว่าอิสรภาพที่ได้รับก็เข้ามาพร้อมกับความไม่มั่นคงทางการเงิน เรียกร้องให้นักเขียนแต่ละคนต้องหาวิธีรับมือ และจำเป็นต้องแบกรับหลายบทบาทหน้าที่เพื่อให้ตนสามารถยืนหยัดในวงการต่อไปได้ ในหัวข้อนี้จะเริ่มอภิปรายหัวข้ออัตลักษณ์ทางอาชีพของนักเขียนก่อน แล้วจึงกล่าวถึงบทบาทหน้าที่ที่นักเขียนในปัจจุบันต้องแบกรับ

เมื่อพูดถึงอาชีพนักเขียน ภาพที่เกิดขึ้นในความคิดของคนแต่ละคนย่อมแตกต่างกันไป คติความเชื่อ และภาพจำเหล่านั้น ย่อมส่งผลทั้งต่อผู้ที่กำลังอยู่ระหว่างการตัดสินใจเลือกอาชีพ และส่งผลต่อการรับรู้ตัวตนของผู้ประกอบอาชีพเอง การวิจัยของ Bain (2005) ศึกษาเกี่ยวกับการสร้างตัวตนหรืออัตลักษณ์ของศิลปิน เขาให้เหตุผลว่าในยุคปัจจุบันผู้คนใช้เวลาส่วนมากของชีวิตอยู่ในที่ทำงานและทุ่มเทชีวิตให้งาน ทว่าศิลปินเป็นอาชีพที่มีนิยามอาชีพค่อนข้างรางเลือน และมักไม่ถูกมองว่าเป็น “งาน” จริงๆ ดังนั้นคติความเชื่อที่สังคมมีต่อศิลปินและมุมมองที่ศิลปินมีต่อตัวเอง จึงส่งผลต่อการรับรู้ตัวตนทางอาชีพมาก

ในการวิจัยครั้งนี้ พบว่าผู้ร่วมการวิจัยได้พูดถึงอาชีพนักเขียนด้วยคำว่า “ศิลปินไส้แห้ง” ซึ่งเป็นภาพที่คล้ายคลึงกับภาพของศิลปินในวัฒนธรรมอื่นๆ Bain (2005) สันนิษฐานว่า ศิลปินไส้แห้งเป็นภาพที่ได้รับอิทธิพลมาจากแนวความคิดแบบ “ขบถโบฮีเมียน” ในยุคโรแมนติก (ค.ศ. 1810-1910) ซึ่งหมายถึงภาพของกลุ่มคนที่ต่อต้านกฎเกณฑ์ทางสังคม ใช้ชีวิตตามความรู้สึก จินตนาการ วางตัวเป็นคนนอกสังคมและเป็นผู้วิพากษ์สังคม ยอมสละสถานะทางสังคม เงินทอง และความสุขสบาย แลกกับอิสรภาพที่จะได้แสดงออกซึ่งความคิดสร้างสรรค์ของตนอย่างเป็นอิสระ Bain เสนอว่าภาพจำเช่นนี้ แม้จะคล้ายเป็นการยกยอศิลปิน แต่ขณะเดียวกันก็ทำให้ผู้คนมองข้ามปัญหาด้านรายได้และคุณภาพชีวิตของศิลปิน เพราะคิดว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดาที่ศิลปินจะต้องยากจนเช่นนั้น และภาพดังกล่าวก็ขัดแย้งกับชีวิตของผู้คนในศตวรรษที่ 21 ด้วย เนื่องจากงานศิลปะกลายเป็นสินค้าในตลาดทุนนิยมที่สามารถสร้างมูลค่ามหาศาล หากศิลปินต้องการมีรายได้สูง ก็อาจต้องสละอัตลักษณ์ของตนเพื่อสร้างงานที่ตอบสนองความต้องการของตลาด หรือไม่ก็ต้องแบ่งเวลาไปหารายได้ผ่านช่องทางอื่น ในงานวิจัยดังกล่าวยังพบว่าศิลปินผู้เข้าร่วมการวิจัยมีประสบการณ์การถูกตัดย่ำค่าอาชีพของตน เช่น มีผู้แสดงความเห็นว่าศิลปินไม่จำเป็นต้องได้รับค่าตอบแทนที่สูง เพราะแค่ได้ทำงานที่รักก็ซึ่งสร้างความสุขให้ตนเองอยู่แล้ว หรือผลอ้อมซึ่บค่านิยมที่ว่าศิลปินไม่ควรคาดหวังเงินหรือชื่อเสียงทางสังคม ควรทำงานด้วยความปรารถนาจะสร้างสรรค์ศิลปะเพียงเท่านั้น

การศึกษาตัวตนของศิลปินโดย Royseng และคณะ (2007) แสดงให้เห็นว่า แม้อยุคสมัยจะเปลี่ยนไป แต่ความเชื่อโบราณเกี่ยวกับศิลปินก็ยังฝังรากลึกในตัวศิลปินรุ่นใหม่ เช่น ความเชื่อว่าการเป็นศิลปินคือโชคชะตาของตนเอง เป็นสิ่งที่ถูกกำหนดมา ศิลปินได้รับพรสวรรค์ และการทำงานก็ตอบสนองความเชื่อทางจิตวิญญาณหรือพลังเหนือธรรมชาติ ความเชื่อเช่นนั้น ร่วมกับปรัชญาการ

ทำงาน “Art for art’s sake” หรือศิลปะเพื่อศิลปะ ส่งผลให้ศิลปินอดทนต่อความยากจนและความยากลำบากได้มากขึ้น ทำให้นักศึกษาในวิทยาลัยศิลปะทุ่มเทให้แก่การศึกษาในระบบอย่างเข้มข้นกว่านักศึกษาคณะอื่นๆ และอาจถึงกับขาดความยืดหยุ่น อุดมการณ์ในการสร้างงานศิลปะ ทำให้มีศิลปินจำนวนมากมองว่าการทำงานที่ไม่มีคุณค่าทางศิลปะไม่ต่างอะไรจากการ “ขายตัว” (Bourdieu, 1996)

อัตลักษณ์ที่กล่าวถึงข้างต้น ปรากฏในงานวิจัยครั้งนี้เช่นกัน ภูเขาใช้คำว่า “ขายวิญญาณ” ในการเล่าถึงงานเขียนบทโทรทัศน์ของตน ที่จะต้องทำตามความต้องการของลูกค้า แม้จะเป็นการทรยศอุดมการณ์ของตัวเองที่ต้องการสร้างงานที่มีคุณภาพสูง

ตัวอย่างการสร้างงานเขียนตามคำสั่งของของขวัญ ให้มุมมองที่แตกต่างออกไปจากกรณีของภูเขา โดยปกติแล้วของขวัญเขียนนิยายหญิงรักหญิงในนามปากกาของตนเอง แต่เธอรับจ้างแต่งนิยายชายหญิงด้วย และเธอไม่ได้รู้สึกเกี่ยวกับการรับจ้างของตนแต่อย่างใด ของขวัญกลับรู้สึกสนุกด้วยซ้ำ เพราะได้ถอยตัวเองให้ห่างออกมาจากการเขียนเรื่องราวความรักแบบที่เธอ “อิน” ซึ่งการมีอารมณ์ร่วมมากเกินไปในบางครั้งก็สร้างความเครียดให้เธอ ของขวัญกล่าวถึงงานเขียนนิยายรับจ้างไว้ดังนี้

“เราเขียนแล้วเรารู้สึกว่าเราได้ใช้ความชอบของเราสร้างผลงาน ความชอบของเรามันประกอบด้วยเราชอบประวัติศาสตร์เราชอบศิลปะ ถ้าเราได้ใส่ลงไป อันนี้มันถึงจะเป็นความชอบจริงๆ ที่เต็มเต็มและได้ทำ เพราะมันต้องเป็นซิกเนเจอร์อยู่แล้ว ส่วนอีกแบบหนึ่งคือคนว่าจ้าง คนอ่านแล้วเขาชอบก็เต็มเต็ม”

ของขวัญ

จากบทสัมภาษณ์ดังกล่าว จะเห็นได้ว่าแม้จะเขียนงานตามความต้องการของผู้อื่น แต่ของขวัญก็ยังได้รับความสุขในการทำงานเอาไว้เพราะได้เขียนนิยายเกี่ยวกับประวัติศาสตร์และศิลปะที่เธอชอบ อีกประการหนึ่งคือเธอให้ความสำคัญกับความสุขของผู้อ่าน ความพึงพอใจของผู้อ่านจึงเป็นคุณค่าที่เธอยึดถือในการทำงาน และทำให้เธอเขียนงานแบบรับจ้างได้

อุดมการณ์ที่สุดโต่งของนักเขียนแสดงให้เห็นผ่านตัวอย่างของปกป้องและเมษา ปกป้องได้เล่าถึงความคิดของตนสมัยวัยรุ่นไว้ดังนี้

“ก่อนหน้านี้ผมมี ผมมีมายด์เซตที่ผมจะไปเขียนการ์ตูนในถ้าก็ได้ ไม่ต้องแตกข้าวห้อยไยเยอะก็ได้ แต่ว่ายังมีงานที่ลุดยอดออกมา เป็นมายด์เซตคล้ายๆ กับนักเขียนวรรณกรรมไทยก่อนหน้านี้ เขาชื่อแดนอรัญ เขาก็จะไปอยู่ในกระท่อมของเขา สร้างงานที่เม่ง คนในวงการชื่นชม แต่รายได้เขาอาจจะน้อย รายได้น้อยก็ไม่มีอะไร ก็กินน้อยๆ มันเป็นมายด์เซตที่เหมือน ศิลปินผู้อดอยากแล้วก็โดดเดี่ยวแล้วก็สู้เพียงลำพังเพื่อสิ่งที่เขาชอบ แต่มายด์เซตแบบนี้มันมาจน ในวันที่ผมต้องใช้ตั้งอะ ในวันที่พ่อผมต้องผ่าตัด ในวันที่ผมต้องหาตั้งแต่งงาน มีชีวิตคู่ คิดถึงอนาคตตั้งอะครับ พอมันชน มันแดงกลับมาที่คุณค่า คุณค่าของเราคืออะไรกันแน่”

### ปกป้อง

ตัวอย่างของปกป้องแสดงให้เห็นว่าทัศนคติในการทำงานของเขาก็มาจากนักเขียนที่เขาชื่นชมในอดีต แต่เมื่ออุดมการณ์การเป็นศิลปินขัดแย้งกับบทบาทอื่นๆ ในชีวิต เขาก็จำเป็นต้องบริหารจัดการอาชีพนักเขียนการ์ตูนของตนเองใหม่ เพื่อให้มีรายได้เพียงพอ

ในกรณีของเมษา เธอกล่าวว่าเธอไม่มีภาระที่ต้องรับผิดชอบ อุดมการณ์ในการทำงานของเธอจึงยังคงเดิม

เมษาได้ให้สัมภาษณ์ทั้งหมด 2 ครั้ง ในครั้งแรกเธอบอกว่ายังคงรู้สึกสับสน และไม่ได้ภาคภูมิใจกับการได้เขียนงานตามความต้องการที่แท้จริงของตัวเอง ในการสัมภาษณ์ครั้งที่สอง ผู้วิจัยให้เธอขยายความเพิ่มเติมเกี่ยวกับวรรณกรรมที่เธอประทับใจว่าที่บอกว่ามันกระทบใจเธอ นั้นเธอหมายถึงอะไร ผลปรากฏว่า เมษาพบความเชื่อมโยงที่ทำให้ความสับสนในการสัมภาษณ์ครั้งแรกกระจ่างชัดขึ้น

วรรณกรรมที่เมษาชื่นชอบเป็นนิยายที่ชื่อว่า The Old Man and the Sea ของ Ernest Hemingway เมษาอธิบายว่า วรรณกรรมเรื่องนี้เป็นเรื่องของเมืองเมืองหนึ่งที่มีปลาในตำนาน ซึ่งไม่เคยมีใครเห็น แต่ชายชราคนหนึ่งก็พบมันและพยายามจับมาได้ แม้เขาจะต้องสู้กับปลาจนแพแตกตัวเองแทบเอาชีวิตไม่รอด และปลาก็แทบจะเหลือแต่ก้าง แต่สุดท้ายเขาก็นำก้างปลาเข้าฝั่งสำเร็จ แม้คนอื่นจะไม่ได้เห็นตัวปลา แต่เขาก็รู้สึกว่ามันเป็นประสบการณ์ที่ยิ่งใหญ่ เพราะเขาได้พิสูจน์ตัวเองและรู้สึกถึงชัยชนะ

“ก็ยิ่งทุซี้ทำงานนี้ต่อไป ทั้งๆ ที่รู้ว่า ยอดขายก็ (หัวเราะ) มันเหมือนจะมีคนเรียกว่า ต่อต้านเธอ คนเพิกเฉยใส่เลยดีกว่า ใส่งานหญิงหญิงเฟมินิสต์ แต่ก็ยังทำต่อไป เรือคงแตกแล้วมั้งตอนนี้ (หัวเราะ) เออ แล้วก็ไม่รู้จะได้แม่แต่กางปลาหมึก... ก็พิจารณาอยู่ว่ามันจะเป็นเราหรือปลาที่ตาย หรือมันจะรอดวะถ้าเกิดว่ายังพยายามทำสิ่งที่มันดูยากลำบากอันนี้ต่อไป แต่ว่า ไม่รู้ ไม่รู้ว่ากำลังจะพิสูจน์อะไรให้ใครเห็น อยู่หรือเปล่า... พอชวนคุยเรื่องนี้ ทำให้ฉันนี้เลยนะคะ ทำให้หาคำตอบให้ตัวเองในช่วงนี้ได้!”

เมษา

เมื่อพูดถึงความหมายและคุณค่าของการเป็นนักเขียน ผู้ร่วมวิจัยทุกคนต่างให้ความหมายไปในแนวทางเดียวกัน ของขวัญกล่าวว่าการเขียนตอบโจทย์ทางจิตวิญญาณของเธอ แววดาวกล่าวว่าการเขียนคือชีวิตของเธอ ไบบักกล่าวว่าการเขียนทำให้เธอเป็นคนที่ดีขึ้นและเป็นวิถีในการเติบโตของเธอ เช่นเดียวกับปกป้องที่กล่าวว่าเขาเติบโตผ่านการทำงานแต่ละชิ้น

ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาตัวตนของผู้ประกอบอาชีพที่ใช้ความคิดสร้างสรรค์ที่มีนักผูกตัวตนเข้ากับงาน Taylor และ Littleton (2016) กล่าวถึงการผูกตัวตนเข้ากับงานในกลุ่มผู้ทำอาชีพที่ใช้ความคิดสร้างสรรค์ว่าเป็นสภาวะที่งานสำคัญต่อบุคคลด้วยเหตุผลที่เกี่ยวกับตัวตนของผู้ประกอบอาชีพ เช่น บุคคลรู้สึกว่าได้บรรลุตัวตนขั้นสมบูรณ์ (self-actualization) ผ่านการทำงาน หรือบุคคลมีภาพตัวตนในอุดมคติที่ได้รับอิทธิพลจากภาพของศิลปินในยุคโรแมนติก คือเป็นผู้โหยหาอิสระภาพ ให้ความสำคัญกับความงามและสุนทรีย์ภาพ ต้องการการเติมเต็มทางจิตวิญญาณ ปฏิเสธความปรารถนาทางวัตถุและต้องการหลีกเลี่ยงกฎกรอบของสังคม

อย่างไรก็ตาม ตัวตนทางอาชีพประกอบด้วยส่วนประกอบย่อยๆ มากมาย ดังนั้นตัวตนทางอาชีพของศิลปินแต่ละคนจึงมีรายละเอียดอันซับซ้อน และมีเหตุผลมากมายที่ทำให้นักเขียนแต่ละคนจัดการความขัดแย้งในอาชีพต่างกัน ดังจะเห็นได้จากกรณีของตะวันและภูเขา ที่แม้จะติดขัดกับการขาดอิสระในการทำงานเพราะต้องทำตามความต้องการของผู้ว่าจ้าง แต่พวกเขาก็เลือกที่จะทำงานเขียนบทโทรทัศน์ต่อไป

ภูเขาได้เล่าว่า แม้เขาจะได้เรียนรู้มากขึ้นเรื่อยๆ ว่าการเป็นนักเขียนบทโทรทัศน์คือการทำตามคำสั่ง และไม่ได้สนุกอย่างที่เคียดคิดไว้ แต่เขาก็เลือกที่จะเขียนบทโทรทัศน์มากกว่าเขียนนิยาย

เพราะในอดีต อาชีพนักเขียนบทโทรทัศน์ในสถานีโทรทัศน์นั้นฟังดูน่าภาคภูมิใจกว่านักเขียนอิสระที่ไร้สังกัด เขายังต้องการการยอมรับจากสังคมและต้องการมีภาพลักษณ์ที่ดี ตะวันเองก็เล่าว่าเขาไม่รู้สึกรู้สึกภูมิใจกับการเป็นนักเขียนบทซีรีส์ชายรักชายเท่าการเขียนบทซีรีส์ชายหญิง เหตุผลประการแรกที่เขา กล่าวถึงคือภาพลักษณ์ของซีรีส์ชายรักชายในสังคมไทยดูเป็นงานคุณภาพต่ำ เน้นการขายฉากเข้าคู่ระหว่างนักแสดงชายเพียงอย่างเดียว และอีกเหตุผลคือพ่อแม่ของเขาซึ่งเป็นคนยุคเก่าที่ไม่ได้เปิดรับความหลากหลายทางเพศไม่สามารถภูมิใจและนำไปโอ้อวดให้ใครฟังได้ แต่ถึงกระนั้นเขาก็ยังต้องทำงานนี้ต่อไปเพราะหากปฏิเสธงานเหล่านี้ไปก็จะทำให้มีรายได้ไม่เพียงพอ

เหตุผลด้านครอบครัว เป็นหนึ่งในปัจจัยสร้างความเครียดของของขวัญเช่นกัน เธอเล่าให้ฟังว่า เธอกดดันตัวเองกับการทำงานเขียนจนล้มป่วย สาเหตุหนึ่งมาจากเธอเกิดในครอบครัวที่ทุกคนเป็นหมอ ซึ่งเป็นอาชีพที่สังคมนับหน้าถือตา เธออยากจะเป็นนักเขียน จึงอยากจะทำให้ได้ดีที่สุดเพื่อพิสูจน์ความสามารถของตนเองให้ครอบครัวเห็น

จากทั้งสามตัวอย่างข้างต้น จะเห็นถึงบริบทด้านสังคมและวัฒนธรรมในประเทศไทยที่ส่งผลต่อการรับรู้ตัวตนของนักเขียน ประการแรกคือภาพลักษณ์ของนักเขียนแต่ละประเภทนั้นแตกต่างกัน แม้จะเป็นนักเขียนเหมือนกัน แต่ก็มีศักดิ์และศรีแตกต่างกันในการรับรู้ของนักเขียนเอง ประการที่สองคือความภาคภูมิใจของครอบครัว เป็นอีกปัจจัยที่ส่งผลต่อตัวตนของนักเขียนในประเทศไทย แตกต่างจากการวิจัยเกี่ยวกับตัวตนทางอาชีพในประเทศฝั่งตะวันตกที่แทบไม่มีการพูดถึงการยอมรับจากครอบครัวเลย

การอภิปรายข้างต้น สะท้อนให้เห็นภาพของนักเขียนที่แน่วแน่มั่นในอุดมการณ์ และมองว่างานคือความหมายของชีวิต ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดหรือความกดดันหลายประการตามมาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ภาพถัดมาที่จะหยิบยกมาอภิปราย คือภาพของนักเขียนที่ต้องทำงานหนักและขาดความมั่นคงทางการเงิน

อาชีพที่ขาดความมั่นคง หรืองานอิสระ เป็นหัวข้อที่มีการศึกษาวิจัยมากในศตวรรษที่ 21 นี้ ภายใต้อำนาจของ protean career, boundaryless career และ portfolio career ซึ่งทั้งสามคำนี้หมายถึงงานอิสระด้วยกันทั้งหมด



งานวิจัยของ Bridgstock (2005) พบว่าผู้ประกอบอาชีพในกลุ่มนี้มีการเลือกทำงานเฉพาะงานที่มีความหมายต่อตนเอง และเป็นงานที่ให้ความสุขทางใจ มักเป็นงานที่ไม่ผูกกับองค์กร และเป็นงานระยะสั้น ผู้ประกอบอาชีพลักษณะนี้จำเป็นต้องบริหารจัดการการทำงานของตนเองให้เกิดการจ้างงานและมีรายได้เข้ามาอย่างเพียงพอ จึงควรมีความสามารถในการเป็นผู้ประกอบการและทำการตลาดด้วย อาชีพกลุ่มศิลปินมีลักษณะการทำงานในรูปแบบนี้มาเป็นเวลานาน การรับงานหลายงานพร้อมกัน หรือการทำงานศิลปะในแขนงใกล้เคียง ก็เป็นลักษณะการทำงานที่พบได้ทั่วไป ตัวอย่างเช่น ในประเทศออสเตรเลีย ประชากรจำนวน 5.2% มีมากกว่า 1 อาชีพ ในขณะที่ศิลปินจำนวน 63% ทำ 2 อาชีพควบคู่กัน ศิลปินจำนวน 7% ทำงาน 3 อาชีพ สองในสามของศิลปินที่ทำหลายอาชีพ ทำงานศิลปะในแขนงที่ใกล้เคียงกัน เช่น นักเขียนนวนิยาย ทำงานเขียนบทโทรทัศน์ และเขียนสารคดีไปพร้อมกัน

Mirvis และ Hall (1994) กล่าวถึงงานอิสระไว้ว่าเป็นงานที่ไม่ได้ขับเคลื่อนด้วยเงินตราและอำนาจที่เพิ่มขึ้นตามอายุงาน แต่ขับเคลื่อนด้วยค่านิยมส่วนบุคคล และความสำเร็จทางจิตวิญญาณ Jarvis (2003) เสนอแนวทางการทำงานอาชีพอิสระไว้ว่า ผู้ทำงานอิสระควรที่จะเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับงานของตนอยู่เสมอ โดยรู้ว่าตนเองเป็นใคร ตนเองต้องการขายงานให้กลุ่มเป้าหมายใด ตนเองมีทางเลือกและทิศทางการทำงานแบบใดบ้าง มีการพัฒนาการปรับตัวและความยืดหยุ่น และที่สำคัญคือมีตัวตนที่แข็งแรง รู้จักตนเองดีพอที่จะไม่หวั่นไหวไปกับความล้มเหลว

เมื่อศิลปินจำนวนมากจำเป็นต้องประกอบอาชีพอิสระ ปัญหาในการบริหารจัดการความไม่มั่นคงทางอาชีพก็เกิดขึ้น เช่นเดียวกับผู้ร่วมการวิจัยครั้งนี้ ที่ประสบปัญหาความเครียดจากรายได้ที่ไม่แน่นอน และเครียดจากการต้องโหมงานหนัก Røyseng และคณะ (2007) มีความเห็นว่าศิลปินขาดทักษะหลายทักษะที่จำเป็นต่อการประกอบอาชีพอิสระ อันได้แก่ การบริหารจัดการ การตลาด การทำบัญชี และการสร้างเครือข่าย เป็นต้น ซึ่งเป็นสิ่งที่วิทยาลัยศิลปะไม่ได้สอน ศิลปินจึงคิดว่าการทำงานหนักคือทางเดียวที่จะแก้ปัญหาได้ หรือมีความเชื่อที่ไม่สมจริงว่างานศิลปะที่แท้จริงไม่จำเป็นต้องพึ่งพาการตลาด นอกจากนั้นศิลปินยังไม่มีแผนสำรองในการทำงาน มีเพียงความตั้งใจว่าจะทำงานศิลปะไปเรื่อยๆ จนกว่าจะทำได้

ในการวิจัยครั้งนี้ พบว่านักเขียนแต่ละคนใช้วิธีการพยายามลองผิดลองถูก ตั้งรับแก้ปัญหาที่เข้ามา นักเขียนมองว่าความไม่มั่นคงของรายได้เป็นความเครียดที่ตนเองกำลังเผชิญ ไม่ได้มองว่ารายได้ที่ไม่มั่นคงเป็นหนึ่งในลักษณะของอาชีพอิสระซึ่งมีหนทางในการอยู่ร่วมกันได้ จากผู้ร่วมการวิจัยทั้ง 9 คน มีเพียงพายุที่กล่าวว่าเขาสามารถปรับตัวให้เข้ากับความแน่นอนของรายได้และอยู่ในจุดที่รู้สึกประสบความสำเร็จแล้วจากการมีรายได้หลายทาง เช่นเดียวกับอัญชันที่มีรายได้หลายทางมาตั้งแต่ต้น ส่วนนักเขียนรายอื่นๆ นั้นยังคงต้องการทุ่มเทเวลาเพื่อทำงานที่ตนรัก จึงทำเพียงเตรียมแผนสำรองเอาไว้เพื่อใช้ในวันที่ลำบากจริงๆ เท่านั้น

Jones and DeFillippi (1996) ได้เสนอแนวความคิดการพัฒนาตัวตนทางอาชีพเพื่อความสำเร็จในการทำงานอิสระไว้ว่า มี 6 สิ่งที่ผู้ประกอบการอาชีพอิสระจะต้องรู้ ได้แก่ (1) Knowing What หมายถึง การรู้ว่าอุตสาหกรรมที่ตนเองทำงานอยู่ มีโอกาส มีวิถีปฏิบัติ มีเกณฑ์การให้คุณค่าและมูลค่ากับอะไร (2) Knowing Why หมายถึง รู้จักค่านิยม แรงผลักดัน ความสุขและความพึงพอใจของตนเอง เพื่อรักษาสภาพจิตใจให้ไม่หมดไฟ (3) Knowing Where หมายถึง รู้ว่าจะสร้างตัวตนให้เป็นที่รู้จักในวงการได้อย่างไร รู้ว่าจะเข้าถึงโอกาสและการฝึกฝนเพื่อพัฒนาตนเองได้ทางช่องทางใด (4) Knowing Whom หมายถึง สร้างความสัมพันธ์ด้วยความจริงใจแต่ชาญฉลาด สร้างประวัติของตนเองให้น่าสนใจ น่ารู้จัก (5) Knowing When หมายถึง รู้จังหวะเวลา ไม่ติดกับดักหรือติดอยู่กับที่ ขยับหาโอกาสใหม่ๆ อยู่เสมอ รู้ว่าทักษะใดของตัวเองควรสานต่อหรือปล่อยทิ้ง (6) Knowing How หมายถึง รู้ว่าจะประยุกต์ใช้ความสามารถของตนเองอย่างไร จะขยายโอกาสในการทำงานของตนไปในแวดวงใกล้เคียงได้อย่างไร สิ่งสำคัญที่สุดคือการใช้ทั้งความรู้เกี่ยวกับตนเองและความรู้เกี่ยวกับงานและวงการที่อยู่มาประกอบกันเพื่อออกแบบการบริหารจัดการชีวิต

การศึกษาและนำแนวคิดเรื่อง boundaryless career มาปรับใช้ในการวางแผนการพัฒนาอาชีพของนักเขียน จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง เนื่องจากปัจจุบันการทำงานระยะสั้นที่เป็นสัญญาจ้างมีความแพร่หลายมากขึ้น การประชาสัมพันธ์ การติดต่อสื่อสารผ่านสื่อสังคมออนไลน์ เข้ามาอำนวยความสะดวกให้นักเขียนประชาสัมพันธ์ตัวเองได้สะดวกขึ้น มีโอกาสการทำงานเสริมที่หลากหลาย แต่นักเขียนจำเป็นจะต้องรู้จักตนเองมากพอ จึงจะออกแบบและบริหารจัดการการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

### ประเด็นอภิปรายที่ 3 วิเคราะห์กระบวนการการประเมินความเครียด การจัดการความเครียด และ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ตามทฤษฎีการประเมินและจัดการความเครียดของ Lazarus และ Folkman

ในประเด็นอภิปรายนี้ ผู้วิจัยจะทบทวนลักษณะเฉพาะของอาชีพนักเขียนที่ประชากร ที่มีแนวโน้มจะก่อให้เกิดความเครียด จากนั้นจะอภิปรายโดยยกตัวอย่างประกอบจากผลการวิจัย ว่า ผู้เข้าร่วมการวิจัยแต่ละคนมีการประเมินความเครียดในชั้นปฐมภูมิและขั้นทุติยภูมิอย่างไร หากประเมินว่าตัวกระตุ้นนั้นคือความเครียดหรือไม่ และมีแนวทางการรับมือความเครียดนั้นอย่างไร และได้ผลลัพธ์อย่างไรจากการได้พยายามใช้วิธีต่างๆ จัดการความเครียด

ประการแรก งานเขียนเป็นงานที่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ ต้องสร้างผลงานใหม่อยู่เรื่อยๆ ไม่ใช่งานที่จะทำซ้ำด้วยความเคยชินโดยไม่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ได้ อย่างไรก็ตาม ความคิดสร้างสรรค์ก็ไม่ใช่สิ่งที่จะบังคับควบคุมให้เกิดขึ้นได้ตามใจ จึงทำให้นักเขียนหลายคนต้องเผชิญกับสภาวะเขียนไม่ออก (writer's block) ในการวิจัยครั้งนี้ เมื่อนักเขียนแต่ละคนติดอยู่ในสถานการณ์เขียนไม่ออก ทุกคนใช้วิธีการแก้ปัญหาเดียวกันแบบเน้นการจัดการที่ตัวปัญหา (problem-focused coping) โดยแต่ละคนจะวิเคราะห์หาสาเหตุ และมุ่งไปแก้ที่ต้นเหตุ เช่น โยบวศึกษาตำราต่างๆ เกี่ยวกับการเขียนเพื่อหาวิธีการแก้ไข และพบว่าวิธีการเขียนแบบอิสระหรือ free-writing ช่วยให้เธอหลุดออกจากอาการเขียนไม่ออกได้ เมฆาพบว่าอาการเขียนไม่ออกเกิดจากความวิตกกังวลและความกลัว จึงใช้วิธีเขียนเล่าเรื่องราวชีวิตตนเองและเขียนสะท้อนเพื่อให้เกิดความกล้าจะเขียน พายุพบว่าตนเองเขียนไม่ออกเพราะขาดวัตถุดิบในการเขียน จึงใช้วิธีเดินทางตามหาวัตถุดิบใหม่ๆ แวดาวพบว่าตนเองเขียนไม่ออกหากขาดการพักผ่อน ทางแก้ไขจึงเป็นการพักผ่อน ส่วนปกป้องไม่ได้กล่าวว่าตนเองจัดการอย่างไร แต่เขาเล่าว่าประสบการณ์ทำให้เขามองว่าการเขียนไม่ออกเป็นส่วนหนึ่งของการทำงาน จึงไม่ได้เกิดความเครียดอีกเมื่อเผชิญภาวะเขียนไม่ออก เมื่อนักเขียนแต่ละคนมีประสบการณ์จัดการกับภาวะเขียนไม่ออกมากเพียงพอ การประเมินชั้นปฐมภูมิของพวกเขาก็เปลี่ยนไป คือไม่ได้มองว่าเป็นความเครียดอีก เพราะตนเองรู้วิธีรับมือ หรือหากยังประเมินว่าเป็นความเครียดอยู่ ก็สามารถจะหาวิธีจัดการได้

ประการที่สอง งานเขียนเป็นงานที่ต้องใช้อารมณ์ความรู้สึกในการทำงาน เงื่อนไขในการทำงานนี้ ไม่ได้สร้างความเครียดให้ทุกคน สังเกตว่ามีเพียงนักเขียนนวนิยายเท่านั้นที่กล่าวว่าตนเองประสบความเครียดจากการทำงานที่ต้องใช้อารมณ์ความรู้สึกเข้มข้น ซึ่งนำไปสู่การทำงานหนัก

ต่อเนื่องและขาดการพักผ่อน เพราะกลัวว่าจะการเขียนจะขาดตอน จะหลุดออกจากห้วงอารมณ์ ความรู้สึกที่ตนเองจมอยู่ จากการสัมภาษณ์พบว่า เมษาและของขวัญผู้ประสบปัญหานี้ ไม่ได้หา ทางแก้ไข เพราะไม่ได้มองว่าเป็นปัญหา กรณีของของขวัญ เธอไม่ทันคิดว่าเป็นความเครียด จนกระทั่ง เห็นผลเสียต่อสุขภาพตามมา จึงแก้ไขด้วยการไปพบแพทย์ ส่วนเมษาก็ไม่ได้คิดว่าการขาดการพักผ่อน นั้นเป็นปัญหา จนกระทั่งตัวเองเก็บตัวไม่พบปะผู้คนนานเจ็ดเดือนและเกิดปัญหาสุขภาพจิตเพราะจม อยู่กับความคิดและอารมณ์ด้านลบ

ประการที่สาม อาชีพนักเขียนเป็นอาชีพที่ต้องอยู่กับความไม่มั่นคง คือการไม่มีค่าตอบแทนที่ แน่นนอน และไม่มีรายได้ประจำ เงื่อนไขดังกล่าวทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยมาก ต้องทำงานหนัก หา รายได้เสริม และอาจไม่สามารถเลือกรับงานได้ตามใจชอบ เช่น ในกรณีของนักเขียนบทละครซึ่งเป็นการ ทำงานแบบรับจ้าง อย่างไรก็ตาม สิ่งที่ได้ว่าการทำงานมากขึ้น หรือการมีรายได้ที่มากขึ้น ก็ไม่ อาจแก้ไขความรู้สึกวิตกกังวลและความรู้สึกไม่มั่นคงในใจของนักเขียนได้ เพียงแต่ช่วยบรรเทา ความเครียดลง และป้องกันไม่ให้เกิดเครียดกับปัญหาการเงินเพิ่มเท่านั้น มีบางกรณีที่นักเขียนมี ความเครียดเรื่องความไม่มั่นคงต่ำลง ไม่ใช่เพราะการรับมือแก้ไข แต่เพราะมีกระบวนการประเมินชั้น ปฐมภูมิที่เปลี่ยนแปลงไป คือการไม่ได้มองว่าการมีอาชีพที่ไม่มั่นคงเป็นความเครียด แต่เป็นเรื่องที่ ยอมรับได้และมีวิธีอยู่ร่วมกันได้ เช่น พยายามมองว่าถึงรายได้จะไม่มั่นคง แต่เขาก็จะมีทางสร้างรายได้ให้ ตนเองได้เพียงพออยู่ดี หรือเมษาที่ทำความเข้าใจตนเองจนค้นพบจุดยืนว่าตนเองทำงานด้วยความรัก และยินดีจะยอมลำบากเพื่อให้ได้เขียนงานแบบที่ตนชอบ แม้ว่าขายได้ไม่ดี และเธอลังเห็นว่าชีวิต ไม่ได้มีความจำเป็นต้องใช้เงินมาก จึงจะไม่คาดหวังยอดขายที่มากมาย เธอจึงหันไปหาหน้อยลงเมื่อต้อง เผชิญกับความผันผวนไม่คงที่ของยอดขายหนังสือ

จากสามประเด็นข้างต้น จะสังเกตได้ว่า การทำงานหนัก ซึ่งเดิมเป็นทั้งพฤติกรรมการทำงาน ที่นักเขียนบางคนยินดีจะทำอยู่แล้ว และเป็นทั้งวิธีแก้ไขความเครียดที่เกิดจากปัญหารายได้ไม่แน่นอน ก็ส่งผลทำให้นักเขียนเกิดความเหนื่อยล้า ขาดการพักผ่อน จนกลายเป็นสาเหตุของความเครียดอีก รูปแบบได้เช่นกัน การรับมือที่พบได้แก่ การพยายามบริหารจัดการเวลา เพื่อที่จะได้มีเวลาพักผ่อน เพียงพอ แม้จะยังคงทำงานหนักเช่นเดิม และการออกกำลังกาย ที่ช่วยให้ร่างกายเกิดความเหนื่อยล้า และบาดเจ็บน้อยลง แม้จะทำงานหนักเท่าเดิม จึงช่วยลดปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการทำงานหนักได้

ประการที่สี่ อาชีพนักเขียนเป็นงานที่หลอมรวมเข้ากับตัวตนและชีวิต ผลที่ตามมาคือมีสถานการณ์ต่างๆ ที่ทำให้นักเขียนรู้สึกว่าคุณค่าของตนบาดเจ็บซ้ำๆ และเกิดความเครียด ได้แก่

(1) การตำหนิตนเอง

การตำหนิตนเอง เกิดจากพฤติกรรมของนักเขียนที่กดดันและคาดหวังในตนเองสูง เมื่อทำงานออกมาไม่ได้ดังหวัง ก็เกิดการตำหนิหรือโทษตัวเอง จนเสียความมั่นใจ และเมื่อเสียความมั่นใจในตนเอง ก็นำไปสู่ปัญหาอื่นๆ ตามมา เช่น การเขียนไม่ออก หรือปัญหาความสัมพันธ์ เป็นต้น เช่น กรณีของโยบวที่ไม่ได้โทษนกवादที่ทำงานช้า แต่โทษว่าเพราะตัวเองทำงานได้ไม่ดี นกवादจึงไม่อยากร่วมงานด้วย

(2) การถูกผู้อื่นตำหนิหรือวิจารณ์รุนแรง

ด้วยลักษณะการเสพข้อมูลข่าวสารในปัจจุบัน รวมทั้งพฤติกรรมการซื้อขายสื่อทางออนไลน์ ทำให้ทั้งนักเขียนนวนิยาย และนักเขียนการ์ตูน ต้องขายผลงานทางแพลตฟอร์มออนไลน์ ซึ่งผู้คนสามารถส่งข้อความวิจารณ์โดยไม่เปิดเผยตัวตนได้ ในกรณีนักเขียนบทโทรทัศน์ ผู้ชมผลงานก็สามารถวิจารณ์ละครและซีรีส์ได้ทันทีเมื่อออกอากาศไป ผลที่ตามมาคือนักเขียนได้รับข้อความที่ทำร้ายจิตใจมากมาย จากเหตุความไม่พึงพอใจ แม้จะเกิดจากสาเหตุเล็กๆ น้อยๆ เช่น กรณีที่นักเขียนการ์ตูนรายสัปดาห์ต้องการจะหยุดเผยแพร่ผลงานหนึ่งสัปดาห์เพราะป่วย ก็กลับถูกนักอ่านใส่ร้ายและพิมพ์ข้อความที่ขาดความเห็นอกเห็นใจ

(3) การทรยศอดมการณ์ของตนเอง

เมื่อนักเขียนรู้สึกว่าคุณค่าของตัวตนมีอุดมการณ์และความตั้งใจในการทำงาน แต่ไม่สามารถทำตามความตั้งใจนั้นได้ เช่น นักเขียนโทรทัศน์ ที่ต้องทำตามความต้องการของผู้กำกับหรือผู้จัดละคร หรือต้องรับงานที่ไม่ได้อยากทำ แต่จำเป็นต้องทำเพื่อให้มีรายได้ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกสับสน เบื่อหน่าย อึดอัด และเจ็บปวดใจ แม้ว่าผลงานที่ออกมาจะได้รับความนิยมนสูง

(4) การไม่เป็นที่รัก

เมื่อผลงานคือส่วนหนึ่งของตัวตนและความภาคภูมิใจ การไม่ได้รับความนิยม หรือ ถูกวิพากษ์วิจารณ์ ถูกแสดงความเกลียดชัง หรือไม่ให้การตอบรับผลงานเท่าที่คาดหวัง ก็ทำให้นักเขียนรู้สึกเจ็บปวดได้ เสมือนส่วนสำคัญของตัวตนถูกปฏิเสธ

เมื่อนักเขียนรับรู้ว่าคุณเองรู้สึกเจ็บปวด ต้องเผชิญความเจ็บปวดซ้ำๆ จนเกิดเป็น ความกลัว กังวล และเครียด นักเขียนแต่ละคนก็มีวิธีรับมือที่แตกต่างกันออกไป เมื่อความ เจ็บปวดเกิดขึ้น นักเขียนส่วนมากจะรับมือเบื้องต้นด้วยวิธีเน้นการจัดการอารมณ์ภายในก่อน (emotion-focused coping) ด้วยวิธีต่างๆ เช่น การระบายให้คนรอบตัวฟัง การเบี่ยงเบนความ สนใจ การเขียนระบายอารมณ์ และการทำกิจกรรมผ่อนคลาย เช่น กิน เล่น เกม หรือฟังเพลง ซึ่งจะช่วยบรรเทาความรู้สึกได้ชั่วคราว อย่างไรก็ตาม การระบายให้คนรอบตัวฟัง ก็นำไปสู่การ รับมือแบบเน้นการจัดการที่ตัวปัญหา (problem-focused coping) ได้เช่นกัน หากได้รับ คำแนะนำที่เป็นประโยชน์และนำไปปฏิบัติตามได้จริง

ความเครียดจากการบาดเจ็บที่ตัวตนนั้น มีกระบวนการคลี่คลายที่ต่างกันออกไปใน ประสบการณ์ของผู้ร่วมการวิจัยแต่ละคน ของขวัญและปกป้อง เล็งเห็นว่าปัญหาดังกล่าว สามารถแก้ไขได้ด้วยความรู้ทางจิตวิทยา พวกเขาจึงได้ศึกษาจิตวิทยา เพื่อพัฒนาตัวตนและ ความมั่นใจให้เข้มแข็งขึ้น แม้ว่ามองเผินๆ การศึกษาจิตวิทยาและการพูดคุยกับนักจิตวิทยา จะดู เหมือนเป็นการจัดการแบบเน้นการจัดการอารมณ์ภายใน เพราะมีจุดประสงค์เพื่อช่วยบรรเทา อารมณ์ความรู้สึกด้านลบ แต่ทั้งคู่กล่าวว่าผลลัพธ์ของการใช้ความรู้จิตวิทยานั้น เป็นผลดีต่อการ จัดการความเครียดในระยะยาว เพราะเจ้าตัวได้ตระหนักถึงสาเหตุและลักษณะแบบแผน กระบวนการการคิดการรู้สึกของตน ไปจนกระทั่งแยกแยะได้ว่าความคิดแบบใดเป็นประโยชน์ และเป็นโทษ เกิดการเข้าใจ ยอมรับ และปล่อยวาง จึงอนุมานได้ว่าปกป้องและของขวัญ ไม่ได้ มองว่าปัจจัยภายนอกที่เข้ามากระทบเป็นสาเหตุของความเครียดเพียงอย่างเดียว แต่เล็งเห็นว่า กระบวนการคิดการตีความของตนเอง ก็เป็นต้นตอของความเครียดเช่นกัน จึงเข้าไปจัดการแก้ไข ด้วยความรู้จิตวิทยา จนกระทั่งได้ผลลัพธ์ที่ยั่งยืน ในส่วนของนักเขียนบทโทรทัศน์อย่างภูเขาและ ตะวัน ทั้งคู่พยายามจะแก้ไขที่ตัวปัญหาเช่นกัน โดยการยกเลิกงานกับลูกค้าที่สร้างความเครียด ให้ในระดับที่ทนไม่ไหว และมีแนวทางป้องกันความเครียดในระดับที่อันตราย ด้วยการพยายาม ไม่รับงานที่จะต้องฝืนตัวตนหรือรับงานจากลูกค้าที่มีพฤติกรรมไม่น่าร่วมงานแต่แรก แต่หาก

จำเป็นต้องรับ เขาก็คงจะต้องเผชิญความเครียดอีกครั้ง โดยทั้งคู่ก็สนใจที่จะขอความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาเพิ่มเติม เพื่อให้รับมือได้ดีขึ้น นอกจากนี้ ประสบการณ์ยังช่วยให้นักเขียนมีการประเมินชั้นปฐมภูมิที่เปลี่ยนไป คือไม่มองว่าบางเรื่องเป็นปัญหาไปเลย เช่น ของขวัญ และอัญชันที่ไม่สนใจและไม่ให้คุณค่าความสำคัญแก่ข้อความตำทอรุนแรง หรือกรณีของปกป้องและเมษา ที่มีทัศนคติว่า ความคาดหวังที่จะให้ทุกคนมารักนิยมชมชอบตนเองนั้นเป็นเรื่องอันตราย เมื่อไม่ได้คาดหวัง จึงไม่ได้ผิดหวังและเจ็บปวดอย่างในอดีตกับชื่อเสียงและยอดขายผลงาน

หากพิจารณาจากสี่ประเด็นหลักในผลการวิจัยหัวข้อสาเหตุของความเครียด จะพบสามประเด็นที่ได้อภิปรายถึงไปแล้ว และอีกหนึ่งประเด็นที่ยังไม่ได้กล่าวถึงคือการขาดโอกาสในการเติบโตทางอาชีพ ซึ่งจากการสัมภาษณ์พบว่า เป็นสาเหตุ ที่มาที่ไป ของปัญหาที่นักเขียนจะต้องเผชิญอีกทอดหนึ่ง เมื่อไม่ได้เป็นสาเหตุโดยตรงของความเครียด จึงเป็นไปได้ว่าในการประเมินชั้นปฐมภูมิ ผู้ร่วมวิจัยแต่ละคนประเมินว่าปัญหาเหล่านี้เป็นเรื่องไกลตัวเกินไป หรือไม่เข้ากับนิยามความเครียดของตัวเอง และในการประเมินชั้นทุติยภูมิ ก็อาจจะยังมองไม่เห็นหนทางแก้ไขที่ตนเองทำได้ จึงไม่ได้กล่าวว่ารู้สึกเครียด แต่เป็นความรู้สึกอื่นๆ เช่น เบื่อหน่าย เสียใจ สะเทือนใจ หรือกังวล หากย้อนกลับไปพิจารณาคำตอบของคำถามหนึ่งในการวิจัยที่ถามว่า “นิยามความเครียดของคุณคืออะไร” ก็จะพบคำตอบที่คล้ายกัน คือเป็นเรื่องที่หยุดนึกถึงไม่ได้ สร้างความหงุดหงิด ยังแก้ไขไม่ได้ สร้างความรู้สึกบีบคั้น ถูกบีบบังคับ กัดดัน รบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน ทั้งร่างกายและจิตใจ จึงอนุมานได้ว่า ความเครียดของผู้เข้าร่วมการวิจัยนั้นหมายถึงปัญหาใกล้ตัวที่ตนเองยังคงต้องรับมือและแก้ไขอยู่ ส่วนปัญหาเชิงโครงสร้างที่ไกลตัวนั้น อาจไม่ได้เข้ามารบกวนความคิดบ่อยครั้ง จึงไม่ใช่ความเครียดที่มีการคิดหาวิธีแก้ไขต่อ

### บทสะท้อนอัตวิสัยของผู้วิจัยเกี่ยวกับการอภิปรายผล

ขณะเขียนอภิปรายผล ผู้วิจัยได้เห็นความสำคัญของการให้บริการปรึกษาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อการแนะแนวและการพัฒนาด้านอาชีพมากขึ้น ผู้วิจัยได้เห็นถึงความรวดเร็วที่เกิดขึ้นในสังคม การเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยี ความเคลื่อนไหวในวงการหนังสือ วงการบันเทิง และองค์ความรู้มหาศาลเกี่ยวกับอาชีพที่เกิดขึ้นใหม่ในทุกวัน ในฐานะของนักจิตวิทยาการปรึกษา นอกจากมีหน้าที่อำนวยความสะดวกให้ผู้รับบริการได้เข้าถึงแหล่งข้อมูลได้แล้ว อีกส่วนสำคัญคือการช่วยให้ผู้รับบริการได้รู้จักตนเองมากขึ้น เพราะความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองก็เป็นอีกครึ่งหนึ่งที่สำคัญของการพัฒนาด้านอาชีพ ผู้วิจัยได้เข้าใจแนวคิดที่นักจิตวิทยาด้านอาชีพหลายคนได้กล่าวไว้ว่า ตัวตนด้านอาชีพนั้นแยกขาดจากตัวตนด้านอื่นๆ ของบุคคลไม่ได้ เพราะแม้ความเครียดจะมาจากเรื่องงาน ทว่าแบบแผนในการรับรู้ รู้สึก ตีความ และการจัดการความรู้สึกนั้น มีรากฐานมาจากตัวของบุคคลนั้น การจัดการความเครียดจากการทำงาน จึงไม่อาจจะทำได้โดยพุดคุยเพียงแต่เรื่องงานเท่านั้น แต่ยังต้องสำรวจให้รอบด้าน

ในฐานะของคนคนหนึ่งซึ่งชอบการเขียน และมีความปรารถนาที่แอบซ่อนไว้ว่าอยากจะเป็นนักเขียน การอภิปรายผลการวิจัยก็ทำให้ผู้วิจัยเข้าใจและยอมรับตนเองได้มากขึ้น ได้เห็นถึงการให้คุณค่า ค่านิยม ข้อจำกัด ได้เห็นถึงปัจจัยในชีวิตต่างๆ ที่ส่งผลต่อการเลือกเส้นทางเดินชีวิตของตนเอง และได้มาทำการวิจัยเรื่องความเครียดของนักเขียน การได้เห็นพัฒนาการของเหล่านักเขียนที่จัดการความเครียดได้ดีขึ้น ทำให้ผู้วิจัยอยากจะช่วยเผยแพร่ประสบการณ์และองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่ออาชีพนักเขียนและอาชีพใกล้เคียงออกไปในสังคม โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่ผู้คนต่างสิ้นหวัง เพราะมองเห็นปัญหาเชิงโครงสร้าง ปัญหาเชิงนโยบาย ความเหลื่อมล้ำที่ดูจะใหญ่เกินตัว ราวกับติดอยู่ในกรงที่ไร้ทางออก ทว่าความเครียดก็มีหลากหลายระดับและหลากหลายมิติ วิธีจัดการเล็กๆ น้อยๆ เช่น การเขียน การออกกำลังกาย หรือการพบนักจิตวิทยานั้น จะเป็นประโยชน์มากอย่างที่คาดไม่ถึง ผู้วิจัยได้ทดลองทำตามทุกวิธีการที่ผู้ร่วมวิจัยได้แบ่งปันประสบการณ์ และรู้สึกโชคดี รู้สึกขอบคุณเป็นอย่างยิ่ง ที่ตนเองได้มีโอกาสเรียนรู้ประสบการณ์จากเหล่านักเขียนที่น่าชื่นชมทุกท่าน



## ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

### 1. สำหรับองค์กรที่ทำงานร่วมกับนักเขียน

จากผลการวิจัย พบว่า อาชีพนักเขียนเป็นอาชีพที่แยกขาดจากความเป็นตัวตนของบุคคลได้ยาก และเป็นงานที่ต้องอาศัยความแข็งแรงของสุขภาพกายและสุขภาพจิตสูง องค์กรสามารถช่วยเหลือนักเขียนให้มีสวัสดิภาพในการทำงานและรักษาประสิทธิภาพในการทำงานได้หลากหลายช่องทาง ตัวอย่างเช่น จัดบริการพูดคุยกับนักจิตวิทยา หรือให้ความรู้เชิงจิตวิทยาแก่นักเขียน เพื่อให้ นักเขียน เข้าใจความเครียด และจัดการความเครียดที่เกี่ยวข้องกับอาชีพได้ดีขึ้น หรือให้สวัสดิการในการพบนักกายภาพบำบัด โดยเฉพาะนักเขียนการ์ตูนที่ต้องใช้ร่างกายและทุ่มเทเวลานานในการวาดภาพ เพราะ ปัญหาสุขภาพทางกาย นอกจากจะขัดขวางการทำงานแล้ว ยังส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตของนักเขียนด้วย

### 2. สำหรับผู้ให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

นักจิตวิทยาสามารถศึกษาการวิจัยนี้เพื่อให้เข้าใจประสบการณ์เกี่ยวกับความเครียด ข้อจำกัด และข้อขัดแย้งที่นักเขียน ศิลปิน ผู้ทำงานสร้างสรรค์ และผู้ทำงานอิสระ มักจะต้องเผชิญ และเพื่อเป็นแนวทางในการสำรวจปัญหาความเครียดของนักเขียนในการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่ามุมมองที่นักเขียนมีต่อตนเอง ความนับถือตนเอง และกระบวนการประเมินความเครียดขึ้นปฐภูมิ มีอิทธิพลมากต่อระดับความเครียดของนักเขียน หากนักเขียนมีทัศนคติหรือความคาดหวังที่อันตราย เช่น มีการยึดติดกับความมั่นคงในอาชีพ แม้ว่าลักษณะอาชีพของนักเขียนจะมีเส้นทางการเติบโตแบบ portfolio career ซึ่งแตกต่างจากการทำงานประจำในองค์กร หรือมีการตีความปัญหาต่างๆ ในอาชีพที่จำเป็นจะต้องพบอยู่แล้ว ไปในเชิงโทษตนเอง นักจิตวิทยาสามารถช่วยให้นักเขียนสำรวจ ตระหนักรู้ และทำทนายวิธีการตีความของตนเองได้

### 3. สำหรับนักเขียน

สามารถใช้ผลการวิจัยครั้งนี้ในการสำรวจพฤติกรรมการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเองในปัจจุบัน เพื่อพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น และสามารถใช้บริการจัดการความเครียดและก้าวผ่านความเครียดของผู้เข้าร่วมการวิจัย เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ได้ นอกจากนี้ในบทอภิปรายผลการวิจัย ผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิดต่างๆ จากการศึกษาวิจัยต่างประเทศ ที่

กล่าวถึงหัวข้อที่น่าสนใจ เช่น การสร้างตัวตนทางอาชีพ หรือแนวคิดเรื่อง boundaryless career ซึ่งน่าจะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนเส้นทางอาชีพของนักเขียนและอาชีพอิสระอื่นๆ

#### 4. สำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

เนื่องจากการทำวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์เชิงวิทยาเชิงตีความ การวิจัยจึงควรทำให้เห็นภาพประสบการณ์ภายในที่ชัดเจนและเฉพาะเจาะจง ในการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างที่วิจัยค่อนข้างมีความหลากหลาย และหัวข้อที่สัมภาษณ์ค่อนข้างกว้างจนแบ่งออกมาได้เป็นสองส่วน การวิจัยครั้งถัดไปสามารถกำหนดหัวข้อที่เฉพาะเจาะจงขึ้นได้ เช่น ศึกษาประสบการณ์การรับคำวิจารณ์ของนักเขียน นักแสดง หรือนักวาด เนื่องจากในปัจจุบันผู้คนเข้าถึงสื่อออนไลน์มากขึ้น ศิลปินผู้ซึ่งจำเป็นต้องอยู่ในที่สาธารณะ จำต้องนำผลงานซึ่งถือเป็นตัวแทนของตัวตนออกสู่สาธารณะยังไม่อาจปกป้องตัวเองจากถ้อยคำโหดร้ายได้จึงเป็นกลุ่มที่น่าเป็นห่วง

#### ข้อจำกัดของงานวิจัย

- (1) การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ ซึ่งมีจุดเด่นด้านการให้ข้อมูลเชิงลึก เหมาะแก่การศึกษากลุ่มตัวอย่างขนาดเล็ก ซึ่งจะแสดงลักษณะเฉพาะของอาชีพนักเขียนประเภทที่อยู่ในกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเขียนนวนิยาย นักเขียนบทโทรทัศน์ และนักเขียนการ์ตูน ผลการวิจัยไม่ได้ครอบคลุมถึงประสบการณ์ของนักเขียนประเภทอื่น เช่น นักเขียนสารคดี นิทาน กวีนิพนธ์ บทความ หรือนักเขียนโฆษณา
- (2) งานวิจัยครั้งนี้ เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่มีไวรัสโคโรนาระบาด ส่งผลให้ต้องใช้วิธีการสัมภาษณ์วิดีโอคอลแทนการเก็บข้อมูลแบบพบหน้า เนื่องจากตัวผู้วิจัยเป็นหนึ่งในเครื่องมือสำคัญของการวิจัย คุณภาพของการสัมภาษณ์แบบปลายเปิดเป็นส่วนสำคัญที่จะส่งผลต่อคุณภาพการวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ วิธีการเก็บข้อมูลแบบทางไกลที่ลดปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้ข้อมูลและผู้สัมภาษณ์ อาจมีผลกระทบต่อคุณภาพของผลการวิจัยได้

## บรรณานุกรม

- Bain, A. (2005). Constructing an artistic identity. *Work, employment and society*, 19(1), 25-46.
- Barker, K. K., Soklaridis, S., Waters, I., Herr, G., & Cassidy, J. D. (2009). Occupational strain and professional artists: A qualitative study of an underemployed group. *Arts & Health*, 1(2), 136-150.
- Bernard, C. (1878). *A text book of operative surgery and surgical anatomy*. Baillière, Tindall, and Cox.
- Bourdieu, P. (1996). *The rules of art: Genesis and structure of the literary field*. Stanford University Press.
- Bridgstock, R. (2005). Australian artists, starving and well-nourished: What can we learn from the prototypical protean career? *Australian journal of career development*, 14(3), 40-47.
- Brooks, G. S., & Daniluk, J. C. (1998). Creative labors: The lives and careers of women artists. *The career development quarterly*, 46(3), 246-261.
- Cannon, W. B. (1939). *The wisdom of the body*. Norton & Co.
- Cooper, C. L., & Marshall, J. (1976). Occupational sources of stress: a review of the literature relating to coronary heart disease and mental ill health. *Journal of Occupational Psychology*.
- Cooper, C. R., Grotevant, H. D., & Condon, S. M. (1983). Individuality and connectedness in the family as a context for adolescent identity formation and role-taking skill. *New directions for child development*, 22, 43-59.
- Cox, T. (1987). Stress, coping and problem solving. *Work & Stress*, 1(1), 5-14.
- Creswell, J. W. (2016). *Research in Education: Design, Conduct and Evaluation of Quantitative and Qualitative Research*. Ion.
- Csikszentmihalyi, M. (2015). *he systems model of creativity: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi*. Springer.
- Dewe, P. (2000). Measures of coping with stress at work: a review and critique. In P. Dewe, T. Cox, & M. Leiter (Eds.), *Coping, health, and organizations* (pp. 3).

- Dewe, P., Cox, T., & Ferguson, E. (1993). Individual strategies for coping with stress at work: A review. *Work & Stress*, 7(1), 5-15.
- Dictionary, O. (2000). Oxford advanced learner's dictionary. Retrieved from Oxford Learner Dictionaries.
- Eby, L. T., Butts, M., & Lockwood, A. (2003). Predictors of success in the era of the boundaryless career. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 24(6), 689-708.
- Feigin, V. L., Brainin, M., Norrving, B., Martins, S., Sacco, R. L., Hacke, W., & Lindsay, P. (2022). World Stroke Organization (WSO): global stroke fact sheet 2022. *International Journal of Stroke*, 17(1), 18-29.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 50(3), 571.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annu. Rev. Psychol.*, 55, 745-774.
- Freeman, M. (2008). Hermeneutics. In L. M. Given (Ed.), *The Sage encyclopedia of qualitative research methods*. Sage publications.
- Ganster, D. C., & Rosen, C. C. (2013). Work stress and employee health: A multidisciplinary review. *Journal of management*, 39(5), 1085-1122.
- Gouthro, P. A. (2014). Who gets to be a writer? Exploring identity and learning issues in becoming a fiction author. *Studies in Continuing Education*, 36(2), 173-187.
- Houtman, I., Jettinghof, K., Cedillo, L., & Organization, W. H. (2007). Raising awareness of stress at work in developing countries: advice to employers and worker representatives.
- Jones, C., & DeFillippi, R. J. (1996). Back to the future in film: Combining industry and self-knowledge to meet the career challenges of the 21st century. *Academy of Management Perspectives*, 10(4), 89-103.
- Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative science quarterly*, 285-308.
- Kaufman, J. C. (2001). The Sylvia Plath effect: Mental illness in eminent creative writers.

- The Journal of Creative Behavior*, 35(1), 37-50.
- Kaun, D. E. (1991). Writers die young: The impact of work and leisure on longevity. *Journal of Economic Psychology*, 12(2), 381-399.
- Kielhofner, G. (2002). *A model of human occupation: Theory and application*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Kyaga, S., Landén, M., Boman, M., Hultman, C. M., Långström, N., & Lichtenstein, P. (2013). Mental illness, suicide and creativity: 40-year prospective total population study. *Journal of psychiatric research*, 47(1), 83-90.
- Laverty, S. M. (2003). Hermeneutic phenomenology and phenomenology: A comparison of historical and methodological considerations. *International journal of qualitative methods*, 2(3), 21-35.
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer publishing company.
- Lazarus, R. S., & Eriksen, C. W. (1952). Effects of failure stress upon skilled performance. *Journal of Experimental Psychology*, 43(2), 100.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Mirvis, P. H., & Hall, D. T. (1994). Psychological success and the boundaryless career. *Journal of organizational behavior*, 15(4), 365-380.
- National Institute of Occupational Safety and Health. (1999). *Stress at work*. DHHS (NIOSH) Publication No. 99-101.
- Nye, J. S. (1990). Soft power. *Foreign policy*, 80, 153-171.
- Oakley, K. (2009). From Bohemia to Britart—art students over 50 years. *Cultural Trends*, 18(4), 281-294.
- Oxford University Press. (n.d.). *Oxford Advanced Learner's Dictionary*.  
<https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/>
- Piirto, J. (1998). Themes in the lives of successful contemporary US women creative writers. *Roepers Review*, 21(1), 60-70.
- Pollock, K. (1988). On the nature of social stress: Production of a modern mythology. *Social science & medicine*, 26(3), 381-392.
- Pope, M. (2000). A brief history of career counseling in the United States. *The career*

- development quarterly*, 48(3), 194-211.
- Preti, A., & Miotto, P. (1999). Suicide among eminent artists. *Psychological Reports*, 84(1), 291-301.
- Robinson, A. M. (2018). Let's talk about stress: History of stress research. *Review of General Psychology*, 22(3), 334-342.
- Røyseng, S., Mangset, P., & Borgen, J. S. (2007). Young artists and the charismatic myth. *International journal of cultural policy*, 13(1), 1-16.
- Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *Journal of occupational health psychology*, 1(1), 27.
- Siegrist, J. (1998). Adverse health effects of effort-reward imbalance at work. *Theories of organizational stress*, 190-204.
- Smith, J. A. (2011). Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis. *Health psychology review*, 5(1), 9-27.
- Smith, J. A., & Shinebourne, P. (2012). *Interpretative phenomenological analysis*. American Psychological Association.
- Super, D. E. (1951). Vocational adjustment: implementing a self-concept. *Occupations*, 30, 88-92.
- Szabo, S., Tache, Y., & Somogyi, A. (2012). The legacy of Hans Selye and the origins of stress research: a retrospective 75 years after his landmark brief "letter" to the editor# of nature. *Stress*, 15(5), 472-478.
- Taylor, S., & Littleton, K. (2016). *Contemporary identities of creativity and creative work*.
- Thoits, P. A. (2010). Stress and health: Major findings and policy implications. *Journal of health and social behavior*, 51((1\_suppl)), S41-S53.
- Walker, A. M., Koestner, R., & Hum, A. (1995). Personality correlates of depressive style in autobiographies of creative achievers. *The Journal of Creative Behavior*, 29(2), 75-94.
- Wallace, D. B., & Gruber, H. E. (1989). *Creative people at work: Twelve cognitive case studies*. Oxford University Press on Demand.
- ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2560). การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ: ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพสำหรับการวิจัยทางด้านจิตวิทยา. วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา, 28(3), 1-

13.

- ตรีศิลป์ บุญขจร. (2547). นวนิยายกับสังคมไทย 2475-2500. โครงการเผยแพร่ผลงานวิชาการ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญเหลือ เทพยสุวรรณ. (2517). วิเคราะห์วรรณคดีไทย. โครงการตำราสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์สมาคมสังคมศาสตร์แห่งประเทศไทย.





ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**





ภาคผนวก ก

ใบรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนกลุ่มสถาบันชุดที่ 1

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



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. 072/2565

### ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 147.1/64 : ประสบการณ์การจัดการความเครียดจากการทำงานของนักเขียน  
ผู้วิจัยหลัก : นางสาวยุรดา สินสวัสดิ์  
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, มาตรฐานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน (มคจค.) 2560, นโยบายแห่งชาติและแนวทางปฏิบัติการวิจัยในมนุษย์ 2558 อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม ปรีดา สินสวัสดิ์  
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปรีดา ทัดสินประดิษฐ์)  
ประธาน

ลงนาม ธีระวินันท์ มิ่งภักดิ์  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีระวินันท์ มิ่งภักดิ์)  
กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 21 มีนาคม 2565

วันหมดอายุ : 20 มีนาคม 2566

#### เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ผู้วิจัย
- 3) เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและหนังสือแสดงความยินยอมของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 4) แนวคำถาม
- 5) ใบประชาสัมพันธ์

#### เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการผดขยัดตามกฎหมายที่กำหนดในการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
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



## เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและหนังสือแสดงความยินยอม

ชื่อโครงการวิจัย: ประสบการณ์การจัดการความเครียดจากการทำงานของนักเขียน

Experiences of Work Stress Management among Writers

ผู้วิจัย: นางสาวบุรดา สินสวัสดิ์

นิสิตระดับมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา แขนงจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย

239/99 ซอยลาดพร้าว 1 ถนนลาดพร้าว แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์มือถือ: 0972322090 E-mail: yurada.s@hotmail.com

ก่อนตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย ขอให้ท่านทำความเข้าใจจุดประสงค์และรายละเอียดของโครงการวิจัย กรุณาอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างรอบคอบ หากมีข้อความใดที่อ่านแล้วเข้าใจไม่ชัดเจน โปรดสอบถามเพิ่มเติม ผู้วิจัยจะอธิบายและตอบทุกข้อสงสัยแก่ท่าน

### เนื้อหา

#### 1. วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์ของนักเขียนในการจัดการความเครียดที่เกิดจากการทำงาน และเพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาชีพนักเขียน

#### 2. วิธีการให้ความยินยอมและการให้ข้อมูล

ผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นผู้อ่านเอกสารข้อมูล หนังสือแสดงความยินยอม รวมถึงให้ข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์ด้วยตนเองในทุกกระบวนการ

#### 3. รายละเอียดและคุณสมบัติของผู้เข้าร่วมการวิจัย

- ผู้ประกอบอาชีพนักเขียนเป็นอาชีพหลักจำนวนประมาณ 3-6 คน หรือจนกว่าข้อมูลจะอิ่มตัว
- ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ และอาศัยการบอกต่อเชิญชวนของผู้ให้ข้อมูล

#### เกณฑ์คัดเข้า

- ประกอบอาชีพนักเขียนเชิงสร้างสรรค์เป็นอาชีพหลัก (งานเขียนประเภทนิยาย นิตาน บทกวี การ์ตูน บทละคร และบทภาพยนตร์)
- มีประสบการณ์การเขียนเชิงสร้างสรรค์มาไม่น้อยกว่า 5 ปี และยังคงเป็นนักเขียนอยู่
- หากได้รับการวินิจฉัยว่ามีโรคทางจิตเวช จะต้องเป็นผู้อยู่ในกระบวนการบำบัดรักษา และมีผู้เชี่ยวชาญที่ติดต่อได้ เช่น จิตแพทย์ นักจิตบำบัด เป็นต้น

เลขที่โครงการวิจัย 147.1/64

วันที่รับรวม 21 มี.ค. 2565

วันหมดอายุ 20 มี.ค. 2566



- ยินยอมให้มีการบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์

#### เกณฑ์คัดออก

ไม่มีการคัดออก นอกจากจะเป็นความต้องการของผู้ให้ข้อมูลที่จะถอนตัว ผู้ให้ข้อมูลสามารถตัดสินใจถอนตัวจากการเข้าร่วมการวิจัยได้ทุกเมื่อโดยไม่จำเป็นต้องชี้แจงเหตุผล

#### 4. การคัดกรองผู้เข้าร่วมการวิจัยตามเกณฑ์คัดเข้า-คัดออก

- ผู้วิจัยจะสอบถามผู้สมัครเข้าร่วมการวิจัยทันทีที่ได้รับการติดต่อเข้ามาว่าคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์หรือไม่
- ในการสมัครเข้าร่วมการวิจัย จะไม่มีการขอเอกสารหรือหลักฐานเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลจากผู้ให้ข้อมูล

#### 5. ขั้นตอนการเตรียมตัวก่อนการให้ข้อมูล กระบวนการการสัมภาษณ์ และการเก็บรักษาข้อมูล

- ผู้วิจัยจะนัดวันเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลสะดวกให้การสัมภาษณ์ผ่านวิดีโอคอล ด้วยโปรแกรมที่ผู้ให้ข้อมูลสะดวกใช้ เช่น skype หรือ zoom ซึ่งใช้เวลาประมาณ 60 นาที ไม่เกิน 90 นาที
- ระหว่างสัมภาษณ์ ผู้วิจัย และผู้ให้ข้อมูล จะต้องอยู่ในสถานที่ที่มีความเป็นส่วนตัว ไม่มีเสียงบุคคลอื่น หรือกิจกรรมอื่นรบกวน
- ผู้วิจัยจะบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์ ไม่มีการบันทึกวิดีโอ
- อาจมีการนัดสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลเพิ่มเติมอีกครั้ง โดยใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที

#### 6. ความเสี่ยงหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้นขณะเข้าร่วมการวิจัย

ในการสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลจำเป็นต้องเล่าถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดหรือความยากลำบาก ซึ่งอาจทำให้เกิดอารมณ์สะเทือนใจ ผู้ให้ข้อมูลสามารถขอหยุดการสัมภาษณ์ชั่วคราว เลื่อนการสัมภาษณ์ออกไป หรือขอถอนตัวจากการร่วมการวิจัยได้ ทั้งนี้ผู้สัมภาษณ์ (ผู้วิจัย) จะมีการป้องกันการสอบถามความพร้อมของผู้ให้ข้อมูลในการให้ข้อมูลอยู่เสมอ จะไม่มีการคาดคั้นหรือกดดันขณะการสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสามารถเลือกพูดถึงเฉพาะประเด็นที่ตนเองพร้อมจะพูดถึงได้ หรือหากจบการสัมภาษณ์ไปแล้ว และผู้ให้ข้อมูลรู้สึกไม่สบายใจ เศร้า สะเทือนใจ ผู้ให้ข้อมูลสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ทุกเมื่อเพื่อรับการช่วยเหลือ

#### 7. ประโยชน์ในการเข้าร่วมการวิจัย

- ได้ทบทวนความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของตนเองทั้งในด้านการทำงานและในบทบาทอื่นๆ ผ่านการพูดคุยในบรรยากาศที่ผ่อนคลายและเปิดกว้าง
- ได้มีส่วนร่วมในการวิจัยที่มีจุดประสงค์เพื่อช่วยเหลือนักเรียน ผลการวิจัยจะเป็นองค์ความรู้ให้นักจิตวิทยาใช้ในการออกแบบกิจกรรมหรือออกแบบการให้บริการการปรึกษาที่เหมาะสมแก่อาชีพนักเขียนและอาชีพใกล้เคียง



เลขที่โครงการวิจัย..... 147.1/64  
วันที่รับรอง..... 21 มี.ค. 2565  
วันที่หมดอายุ..... 20 มี.ค. 2566

**8. การรักษาความลับของตัวตนผู้ให้ข้อมูล**

หากมีการเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวมและใช้นามสมมุติ ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยได้จะไม่ปรากฏในรายงาน

**9. การรักษาความลับของข้อมูลและการทำลายข้อมูล**

ขณะทำการวิจัย ข้อมูลทั้งหมดเกี่ยวกับผู้เข้าร่วมการวิจัยและไฟล์เสียงที่บันทึกไว้ จะไม่มีผู้อื่นเข้าถึงได้นอกจากผู้วิจัยคนเดียวเท่านั้น เมื่อการวิจัยสิ้นสุดลง (ภายในหนึ่งปีหลังจากจบการสัมภาษณ์) ผู้วิจัยจะแจ้งแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยและทำลายไฟล์เสียงรวมถึงเอกสารที่มีข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัยในทันที

**10. ของขวัญสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย**

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณที่ท่านสละเวลามาร่วมการวิจัยในครั้งนี้ ท่านจะได้รับบัตรของขวัญจากสำนักพิมพ์ผีเสื้อมูลค่า 200 บาทเป็นของขวัญตอบแทนโดยผู้วิจัยจะส่งให้ท่านทางไปรษณีย์

**11. การถอนตัวจากการวิจัย**

การเข้าร่วมการวิจัยเป็นโดยสมัครใจ ท่านสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผล ไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ และไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้เข้าร่วมวิจัย

**12. การติดต่อสอบถาม**

หากมีข้อสงสัย โปรดสอบถามเพิ่มเติมจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็วเพื่อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทบทวนว่ายังสมัครใจจะอยู่ในงานวิจัยต่อไปหรือไม่



เลขที่โครงการวิจัย..... ๑๙๗.๑/๖๔  
วันที่รับเรื่อง..... 21 มี.ค. 2565  
วันหมดอายุ..... 20 มี.ค. 2566

## 13. การร้องเรียน

หากได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ 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

ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัย และเข้าใจข้อมูลดังกล่าวข้างต้นทุกประการแล้ว จึงลงนามเข้าร่วมการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และได้รับเอกสารไว้ 1 ชุดแล้ว

ลงชื่อ.....  
(.....)

ผู้วิจัยหลัก

วันที่...../...../.....

ลงชื่อ.....  
(.....)

ผู้เข้าร่วมการวิจัย

วันที่...../...../.....

ลงชื่อ.....  
(.....)



เลขที่โครงการวิจัย..... 147.1/64  
วันที่รับรอง..... 21 มี.ค. 2565  
วันหมดอายุ..... 20 มี.ค. 2566



ภาคผนวก ค

ประกาศประชาสัมพันธ์งานวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**



ขอเชิญท่านเข้าร่วมงานวิจัยระดับมหาวิทยาลัย

หัวข้อ ประสบการณ์การจัดการ  
ความเครียดจากการทำงานของนักเขียน

*Experiences of Work Stress management  
Among Writers*

คุณสมบัติผู้ร่วมวิจัย

1. มีอาชีพหลักเป็นนักเขียนเชิงสร้างสรรค์ ตัวอย่างเช่น เขียนนิยาย การ์ตูน บทละคร บทภาพยนตร์ บทกวี นิทาน สารคดี
  2. มีประสบการณ์เป็นนักเขียนมาไม่น้อยกว่า 5 ปี
  3. ยินดีบอกเล่าประสบการณ์การเผชิญความเครียดและจัดการกับความเครียดของตนเองโดยละเอียด
- \*ไม่จำกัดเพศและอายุ

ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะ  
ได้รับบัตรของขวัญ  
สำนักพิมพ์ผีเสื้อ  
มูลค่า 200 บาท

รายละเอียดการสัมภาษณ์

- เป็นการสัมภาษณ์แบบพบหน้า หรือวิดีโอคอล 1 ครั้ง ใช้เวลาประมาณ 60-90 นาที และอาจมีการสัมภาษณ์เพิ่มเติมอีก 1 ครั้ง ใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้สัมภาษณ์ และมีการบันทึกเฉพาะเสียง
- จะไม่มีการระบุชื่อและตัวตนของท่านในการนำข้อมูลไปใช้
- ท่านสามารถขอขอลงมือถอนตัวจากการเข้าร่วมวิจัยได้ทุกเมื่อโดยไม่มีข้อผูกมัดใดๆ



ขอเชิญที่โครงการวิจัย 147.1/64

วันที่รับรอง 21 มี.ค. 2565

วันที่รับรอง 20 มี.ค. 2566

ผู้วิจัย: นางสาว สุรดา สิ้นสวัสดิ์  
มีสักระดับปริญญาโท  
แขนงจิตวิทยาการปรึกษา  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สมัครเข้าร่วมการวิจัยหรือสอบถามรายละเอียด  
เพิ่มเติมได้ทางช่องทางต่อไปนี้:

✉ [yurada.s@hotmail.com](mailto:yurada.s@hotmail.com)

📱 Yurada Sinswasd

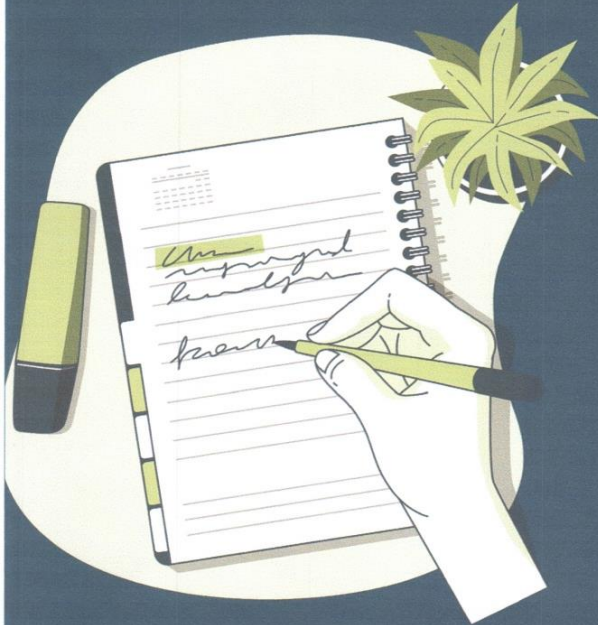
☎ 0972322090

# เป็นนักเขียน ใครว่าไม่เครียด?

ขอเชิญท่านร่วมเป็นส่วนหนึ่งในงานวิจัย

หัวข้อ **ประสบการณ์การจัดการความเครียด**  
จากการทำงานของนักเขียน

*Experiences of Work Stress management Among Writers*



## รายละเอียดการสัมภาษณ์

- เป็นการสัมภาษณ์แบบพบหน้า หรือวิดีโอคอล 1 ครั้ง ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง 60-90 นาที และอาจมีการสัมภาษณ์เพิ่มเติมอีก 1 ครั้ง ใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้สัมภาษณ์ และมีการบันทึกเฉพาะเสียง
- จะไม่มีการระบุชื่อและตัวตนของท่านในการนำข้อมูลไปใช้
- ท่านสามารถขอยกเลิกการเข้าร่วมวิจัยได้ทุกเมื่อโดยไม่มีข้อผูกมัดใดๆ
- ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับบัตรของขวัญสำนักพิมพ์ผีเสื้อ มูลค่า 200 บาท

## คุณสมบัติผู้ร่วมวิจัย

1. มีอาชีพหลักเป็นนักเขียนเชิงสร้างสรรค์ ตัวอย่างเช่น เขียนนิยายการ์ตูน บทละคร บทภาพยนตร์ บทกวี นิทาน สารคดี
  2. มีประสบการณ์เป็นนักเขียนมาไม่น้อยกว่า 5 ปี
  3. ยินดีบอกเล่าประสบการณ์การเผชิญความเครียดและจัดการกับความเครียดของตนเองโดยละเอียด
- \* ไม่จำกัดเพศและอายุ

ผู้วิจัย: นางสาว ยุธดา สิ้นสวัสดิ์

นิสิตระดับปริญญาโท

แขนงจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สมัครเข้าร่วมการวิจัย

หรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ทางช่องทางต่อไปนี้:

✉ [yurada.s@hotmail.com](mailto:yurada.s@hotmail.com)

📌 Yurada Sinswasdi

☎ 0972322090

147.1/64

21 มี.ค. 2565

20 มี.ค. 2566



## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	ยุรดา สิ้นสวัสดิ์
วัน เดือน ปี เกิด	21 พฤษภาคม 2538
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	ปริญญาตรี อักษรศาสตรบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ที่อยู่ปัจจุบัน	239/99 ซอยลาดพร้าว 1 ถนนลาดพร้าว แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY