



ความเหน้อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา : การศึกษาเชิงปรากฏการณ์
วิทยาแบบบรรยาย

กิตติทัต แสงส่ง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2566

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

1411793175
BUU iThesis 62920316 thesis / recv: 27062566 21:58:23 / seq: 28

62920316_1411793175

ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา : การศึกษาเชิงปรากฏการณ์
วิทยาแบบบรรยาย

กิตติทัต แสงสง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2566

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา



1411793175

BUU iThesis 62920316 thesis / recv: 27062566 21:58:23 / seq: 28

Counselors' Compassion fatigue : A descriptive phenomenological study

KITTITAT SANGSONG

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF
THE REQUIREMENTS FOR MASTER DEGREE OF SCIENCE
IN COUNSELING PSYCHOLOGY
FACULTY OF EDUCATION
BURAPHA UNIVERSITY
2023

COPYRIGHT OF BURAPHA UNIVERSITY



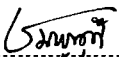
1411793175

BUU iThesis 62920316 thesis / recv: 27062566 21:58:23 / seq: 28

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ กิตติทัต แสงส่ง ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

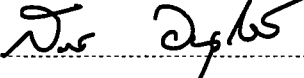
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล)

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม



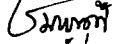
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรีพร อนุศาสนนันท์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



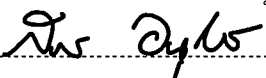
ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์)



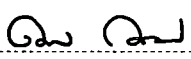
กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล)



กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรีพร อนุศาสนนันท์)



กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชลดาว วงศ์ธีระธรรม)



คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร. สญา ยุธีระวิชิตระกุล)

วันที่ 5 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการ
การศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัย
บูรพา



คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิวัฒน์ แจ่มเอียด)

วันที่ 7 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566

62920316: สาขาวิชา: จิตวิทยาการศึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการศึกษา)

คำสำคัญ: ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ, ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา, จิตวิทยาการศึกษา, วิจัยเชิงคุณภาพ, วิจัยปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยาย

กิตติทัต แสงส่ง : ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา : การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยาย. (Counselors' Compassion fatigue : A descriptive phenomenological study) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล , สุริพร อนุศาสนนันท์ ปี พ.ศ. 2566.

วรรณกรรมในปัจจุบันระบุถึงความไม่ชัดเจนเกี่ยวกับโครงสร้างเชิงแนวคิดและความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ประกอบกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยส่วนใหญ่มุ่งศึกษาความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในกลุ่มของพยาบาลวิชาชีพ โดยที่ยังมีความเข้าใจที่จำกัดเกี่ยวกับความหมายและประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา งานวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยายนี้จึงมุ่งทำความเข้าใจโครงสร้างและความหมายของประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกถึงโครงสร้างและการบรรยายด้วยการเขียนกับผู้เข้าร่วมวิจัยที่เป็นผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจจำนวน 4 คน และวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนของการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยายของกืออกี ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้น มีจุดเริ่มต้นมาจากการที่ผู้ให้การปรึกษาขาดประสบการณ์หรือมีประสบการณ์ที่จำกัดในวิชาชีพ ทำให้เมื่อได้รับฟังเรื่องราวปัญหาต่างๆที่เป็นทุกข์ จึงเกิดความรู้สึกร่วมไปกับความทุกข์ของผู้รับบริการ การมีความรู้สึกสงสารหรือเห็นอกเห็นใจในความทุกข์ของผู้รับบริการเร้าความพยายามของผู้ให้การปรึกษาที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการให้พ้นจากสถานะที่เป็นปัญหา แต่เมื่อไม่อาจช่วยเหลือได้ อารมณ์ด้านลบต่างๆจึงเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็น ความเครียด เบื่อหน่าย เหนื่อยล้า อึดอัดใจ ผิดหวัง หดหู่ใจ เศร้าใจ ท้อแท้ สิ้นหวัง ผนวกกับภาระงานในวิชาชีพที่มาก ก็ยิ่งทำให้ผู้ให้การปรึกษายากที่จะรับมือกับสถานะอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้น เมื่อไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ด้านลบต่างๆ จึงทำให้เกิดการสะสมของอารมณ์ด้านลบ อันนำไปสู่ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ และส่งผลกระทบทางลบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ การทำงาน และความสัมพันธ์ ซึ่งมีโครงสร้างทั่วไปของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ประกอบไปด้วย 1.การขาดหรือมีประสบการณ์ในวิชาชีพที่จำกัด 2.การเกิดความรู้สึกร่วมไปกับความทุกข์ของผู้รับบริการ 3.การที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้ 4.การไม่สามารถรับมือกับสถานะอารมณ์ด้านลบจากการทำงานที่เกินขีดความสามารถของตัวเอง 5.การได้รับผลกระทบด้านลบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ การทำงาน



1411793175

BUU iThesis 62920316 thesis / recv: 27062566 21:58:23 / seq: 28

และความสัมพันธ์ ผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงสถานะที่สำคัญที่สามารถนำไปสู่การเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาและเสนอแนะเกี่ยวกับความสำคัญของการดูแลตนเองของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อคงไว้ซึ่งสุขภาวะที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจในการทำหน้าที่ในวิชาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ



1411793175

BUU-1Thesis 62920316 thesis / recv: 27062566 21:58:23 / seq: 28

62920316: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: Compassion Fatigue, Counselor, Qualitative Research, Descriptive Phenomenological

KITTITAT SANGSONG : COUNSELORS' COMPASSION FATIGUE : A DESCRIPTIVE PHENOMENOLOGICAL STUDY. ADVISORY COMMITTEE: CHOMPHUNUT SRICHANNIL, Ph.D., SUREEPORN ANUSASANANAN, Ph.D. 2023.

The existing literature indicates the ill-defined meaning and the lack of conceptual foundation of compassion fatigue. Additionally, while much of the relevant research has focused on compassion fatigue among nurses, little research has paid specifically attention to counsellors. Therefore, there is the limited understanding about the meaning and experience of compassion fatigue among counselors. The aim of this descriptive phenomenological study was thus to understand the meaning and structure of counselors' compassion fatigue experience. Data were gathered through semi-structured interviews and written description with four counselors who have experienced compassion fatigue, and the data was analyzed using Giorgi's descriptive phenomenological method. The analysis showed, Compassion fatigue in Counselors arises from counselors' limited or inadequate professional experience, leading to a shared sense of distress when hearing the clients' various troubling stories. Feeling empathy or compassion towards the clients' suffering, counselors strive to help alleviate their problems. However, when they are unable to provide assistance, negative emotions such as stress, burnout, fatigue, anxiety, disappointment, sadness, hopelessness, and a sense of being overwhelmed emerge. These negative emotions, combined with the demands of the counseling profession, make it challenging for counselors to cope. Inability to manage these negative emotions contributes to the accumulation of negative feelings, resulting in compassion fatigue and negative impacts on physical health, mental well-being, job performance, and relationships. The essential structure of the compassion fatigue experiences which comprises of five constituents: 1. Lack or limited professional

experience; 2. Sympathy with client suffering 3. Being unable to help clients; 4. Being unable to control negative emotions as a result of work overload; 5. Being negatively affected emotionally, physically, professionally and relationally. The results showed the significant conditions that can lead to compassion fatigue among counselors and highlighted the significance of self-care of counselors, in order to maintain their physical, emotional, and mental well-being, ensuring the effectiveness of counseling services provided.



1411793175

BUU iThesis 62920316 thesis / recv: 27062566 21:58:23 / seq: 28

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้ได้รับทุนอุดหนุนจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๕

งานวิจัยนี้จะสำเร็จไม่ได้ หากไม่มีบุคคลสำคัญที่คอยให้คำแนะนำ คำปรึกษา ตลอดทั้ง การให้กำลังใจ และการสนับสนุนในด้านต่างๆ ที่ช่วยเติมเต็มงานวิจัยเรื่องนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบคุณ ผศ.ดร.ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ที่มอบโอกาสในการทำวิจัยนี้ และมอบความรู้เกี่ยวกับงานวิจัยเชิงคุณภาพ ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ตลอดจนขั้นตอนในการทำวิจัยในแต่ละขั้นให้กับผู้วิจัย รวมไปถึง การให้คำแนะนำ การให้คำปรึกษา และกำลังใจ ตลอดระยะเวลาในการทำวิจัยชิ้นนี้ที่ทำให้งานวิจัยชิ้นนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบคุณ ผศ.ดร.สุริพร อนุศาสนนันท์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่เปิดโอกาสให้ผู้วิจัย รับฟังความคิดเห็น ให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำ ตลอดทั้งคำพูดสนับสนุน ที่เป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยมาตลอดระยะเวลาในการทำวิจัยนี้ ซึ่งทำให้งานวิจัยชิ้นนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคน ที่เสียสละเวลาในการมาเข้าร่วมการวิจัย บอกเล่าประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผลการวิจัยเรื่องนี้จะมีประโยชน์ต่อการเข้าใจในความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การศึกษาที่เกิดขึ้นไม่มากนัก

ขอขอบคุณเพื่อนร่วมชั้นปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ให้การช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษา และที่ขาดไม่ได้อย่างยิ่งคือ การให้กำลังใจ ตลอดระยะเวลาในการลงมือทำวิจัยนี้ ซึ่งล้วนแล้วแต่ทำให้ผู้วิจัยมีแรงผลักดันในการทำให้งานวิจัยนี้ออกมาสำเร็จลุล่วงได้ดี

สุดท้ายที่ขาดไปไม่ได้ ขอขอบคุณ พันตำรวจเอกพิเชษฐ์ แสงส่ง บิดา และ นายชนะ แสงส่ง นางชิต แสงส่ง ปู่ย่า รวมไปถึงบรรดาอาๆ ที่ให้การสนับสนุนในการเข้ามาศึกษาในระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษา พวกท่านคอยผลักดัน และให้กำลังใจอยู่เสมอ หากวันใดผู้วิจัยรู้สึกเหน็ดเหนื่อยจากการทำวิจัย ผู้วิจัยจะได้รับแรงสนับสนุนต่างๆจากพวกท่านอยู่ตลอดเวลา ซึ่งถือได้ว่าเป็นอีกหนึ่งกำลังใจที่ทำให้งานวิจัยชิ้นนี้สำเร็จไปได้ด้วยดี

กิตติทัต แสงส่ง

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
กิตติกรรมประกาศ.....	ช
สารบัญ.....	ฌ
สารบัญตาราง.....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ประสบการณ์เรื่องความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้วิจัย.....	9
ภาพรวมของวรรณกรรมที่รองรับในเรื่องความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ.....	11
คำถามการวิจัย	22
ขอบเขตงานวิจัย	22
วัตถุประสงค์งานวิจัย	23
ประโยชน์ของงานวิจัยที่คาดว่าจะได้รับ	23
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	24
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	26
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ.....	26
ความเป็นมาและความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ	26
สัญญาณเตือนที่บ่งบอกถึงการมีความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ.....	29
คำที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ.....	32
ความบาดเจ็บทางใจจากการรับฟังประสบการณ์อันขมขื่นของคนอื่น (Vicarious trauma) กับ ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ (Compassion fatigue)	32

ความเครียดจากบาดแผลทางจิตใจมือสอง (Secondary traumatic stress) กับ	
ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ (Compassion fatigue)	33
ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout) กับ ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ	
(Compassion fatigue)	34
ความสัมพันธ์ของการเข้าใจผู้อื่น (Empathy) และ ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ...	35
การเข้าใจผู้อื่น (Empathy)	35
การเห็นใจผู้อื่น (Sympathy)	36
การถายโยงความรู้สึก (Countertransference)	37
การดูแลตนเอง (Self-care)	38
งานวิจัยเชิงคุณภาพ	43
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	46
ระเบียบวิธีวิจัยแบบการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยาย	46
(Descriptive Phenomenological Method)	46
ผู้เข้าร่วมวิจัย	52
การเก็บข้อมูลวิจัย	55
การเก็บข้อมูลแบบการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview)	55
การบรรยายด้วยการเขียน (Written Description)	55
การสร้างคำถามการสัมภาษณ์	57
การวิเคราะห์ข้อมูล	58
จริยธรรมในการวิจัย	60
หลักความเคารพในบุคคล	61
หลักคุณประโยชน์	62
หลักความซื่อสัตย์และความโปร่งใสในการวิจัย	64
การกำกับคุณภาพงานวิจัย	65

การสะท้อนตนเองของผู้วิจัย	67
ความสัมพันธ์ระหว่างการละวางอคติและการสะท้อนตนเอง	69
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	73
ข้อมูลส่วนบุคคลของ A.....	73
ประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของ A.....	73
ข้อมูลส่วนบุคคลของ B.....	74
ประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของ B.....	74
ข้อมูลส่วนบุคคลของ C.....	75
ประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของ C.....	76
ข้อมูลส่วนบุคคลของ D	76
ประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของ D.....	77
โครงสร้างทั่วไปของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา. 77	
องค์ประกอบที่ 1 การขาดหรือมีประสบการณ์ในวิชาชีพที่จำกัด.....	81
องค์ประกอบที่ 2 การเกิดความรู้สึกร่วมไปกับความทุกข์ของผู้รับบริการ.....	83
องค์ประกอบที่ 3 การที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้.....	85
องค์ประกอบที่ 4 การไม่สามารถรับมือกับการเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้นจากการทำงานที่ เกินขีดความสามารถของตัวเอง.....	88
องค์ประกอบที่ 5 การได้รับผลกระทบด้านลบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ การทำงาน และ ความสัมพันธ์.....	90
บทที่ 5 สรุปผลอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	93
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	93
อภิปรายผล.....	95
ข้อเสนอแนะ.....	101
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป.....	108



1411793175

BUU-1Thesis 62920316 thesis / rev: 27062566 21:58:23 / seq: 28

บทสรุป.....	109
ภาคผนวก.....	112
บรรณานุกรม.....	148
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	159



1411793175

BUU iThesis 62920316 thesis / rcv: 27062566 21:58:23 / seq: 28

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ตารางแสดงข้อมูลเชิงบริบทของผู้เข้าร่วมวิจัย	53
ตารางที่ 2 องค์ประกอบของโครงสร้าง และความหลากหลายเชิงประจักษ์ของความเหนื่อยล้าจากการ เห็นอกเห็นใจในวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละคน	78

บทที่ 1

บทนำ

ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้นเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้กับผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ต้องรับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่สะเทือนใจที่มาจากผู้เข้ารับการปรึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีความทรงจำที่เลวร้ายต่อเรื่องราวหรือเหตุการณ์รุนแรงที่กระทบกระเทือนทางด้านจิตใจแล้วก่อให้เกิดเป็นความทุกข์ทางด้านจิตใจที่มีการเก็บงำเอาไว้ ซึ่งเมื่อได้รับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษาที่มีความคล้ายคลึงกับประสบการณ์ของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยสะสมมาเป็นระยะเวลาที่ยาวนานนั้น จะทำให้เรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงที่ได้รับฟังมาเกิดการย้อนกลับของข้อมูล จึงทำให้ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา

ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจมีจุดเริ่มต้นมาจากสายงานของวิชาชีพพยาบาล ที่พยายามอธิบายถึงปฏิกิริยาอาการทางด้านความรู้สึกและร่างกายที่เกิดขึ้นจากการทำงานด้านการดูแลคนไข้ ที่ทำให้พยาบาลวิชาชีพเหล่านั้นเกิดความรู้สึกสิ้นหวังและไม่สบายใจในการทำงาน ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ซึ่งในสายงานวิชาชีพพยาบาลนั้นก็มีการให้ที่มาและความหมายของลักษณะอาการด้านลบที่เกิดขึ้นกับการทำงานไว้อย่างหลากหลายความหมายและแตกต่างกันในแต่ละบริบท เช่น คำว่า ความบาดเจ็บทางใจจากการรับฟังประสบการณ์อันเข้มข้นของคนอื่น (vicarious trauma) และโรคความบาดเจ็บทางใจจากการรับฟังมือสอง (secondary trauma syndrome) ในบางครั้งก็เรียกว่า โรคความเครียดหลังจากได้รับการกระทบกระเทือนอย่างรุนแรงจากเหตุการณ์เลวร้าย (post-traumatic stress syndrome) รวมไปถึงตัวแปรของภาวะหมดไฟจากการทำงาน (variant of burnout) (Joinson 1992, Craig & Sprang 2010, Yoder 2010 อ้างถึงใน Ledoux, 2015)

ในเรื่องของโครงสร้างและความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในสายงานวิชาชีพพยาบาลนั้น ก็ยังมีการให้โครงสร้างและความหมายที่แตกต่างกันไปหลากหลายแนวคิด เช่น Valent (2002) ได้ระบุไว้ว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้นมีความต่อเนื่องที่เกิดขึ้นก่อนหรือหลังของภาวะหมดไฟในการทำงาน แต่จะแตกต่างจาก Thomas and Wilson (2004) ที่ได้กล่าวว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้นเกิดขึ้นจากตัวมันเอง ซึ่งเกิดจากการทำงานที่ต้องทำงานร่วมกับความชอกช้ำและความทุกข์ของคนไข้ และ Coetzee and Kloppe (2010) ที่ได้ให้ความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจไว้ว่า เป็นผลลัพธ์สุดท้ายที่เกิดขึ้นจากการมี

ปฏิสัมพันธ์กับคนไข้ที่ทำให้เกิดการระเบิดของความเครียดออกมา รวมไปถึง Austin (2009) ที่มองว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้นเป็นผลลัพธ์มาจากความรู้สึกที่ไม่สามารถให้ความช่วยเหลือกับคนไข้ได้ ตรงจุดนี้เองจะเห็นได้ว่า ในสายงานวิชาชีพพยาบาลก็ยังคงมีการถกเถียงกันในเรื่องแนวคิดของโครงสร้างและความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ แต่ความสำคัญของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในสายงานวิชาชีพพยาบาลนั้น มีการให้ความสำคัญที่เพิ่มมากขึ้นเนื่องจากผลลัพธ์ของการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจทำให้เกิดความเสียหายอย่างมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเกิดความเสียหายในด้านลบกับพยาบาลวิชาชีพ ความเสียหายด้านลบกับคนไข้ ความเสียหายด้านลบกับองค์กร รวมไปถึงความเสียหายด้านลบกับสังคม ดังนั้นจึงมีการเริ่มศึกษาที่เพิ่มมากขึ้นเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจเกิดขึ้นในหลายๆทวีปทั่วโลก เช่น อเมริกาเหนือ ยุโรป ออสเตรเลีย แอฟริกา ตะวันออกกลาง (Ledoux, 2015) แต่จะเห็นได้ว่าความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้นไม่ได้เกิดขึ้นกับวิชาชีพพยาบาลเพียงอย่างเดียว ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจก็ได้ส่งผลกระทบต่อนักวิชาชีพที่ให้บริการด้านสุขภาพจิตด้วยเช่นกัน เนื่องจากวิชาชีพที่ให้บริการด้านสุขภาพจิตนั้นจะต้องมีการรับฟังเรื่องราวปัญหา และความทุกข์ทางด้านจิตใจที่เกิดจากเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง ซึ่งจะมีความคล้ายคลึงกับวิชาชีพพยาบาล ที่วิชาชีพพยาบาลนั้นจะมีการดูแลคนไข้ที่มีอาการบาดเจ็บรวมถึงการรับรู้ถึงประสบการณ์ที่น่ากลัวของคนไข้ เฉกเช่นเดียวกันกับ นักวิชาชีพที่ให้บริการด้านสุขภาพจิตก็จะต้องมีการรับฟังเรื่องราวปัญหาและความทุกข์ทางด้านจิตใจที่เกิดจากเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรงของคนไข้เช่นเดียวกัน

สิ่งสำคัญสำหรับผู้ให้การปรึกษาคือ การเข้าใจผู้อื่น (Empathy) นับว่าเป็นคุณสมบัติสำคัญที่ขาดไม่ได้ในวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเลยทีเดียว การเข้าใจผู้อื่นเป็นความสามารถในการเข้าใจและการยอมรับความรู้สึกของบุคคลอื่น (Sinclair and et al., 2017) เช่นเดียวกับที่ Eisenberg and Strayer (1990) กล่าวไว้ว่า การเข้าใจผู้อื่นนั้นเป็นการตอบสนองทางอารมณ์ที่มีต่ออารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น โดยเป็นการยอมรับและเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกต่อบุคคลอื่นในสถานการณ์นั้นๆ เมื่อผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยามีการเข้าใจผู้อื่นที่สูง ก็จะทำให้ยากที่จะเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา แต่เมื่อใดก็ตามที่ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยามีการเข้าใจผู้อื่นที่ต่ำ ก็จะก่อให้เกิดความเสี่ยงในการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา

ในขณะเดียวกัน ผู้ให้การปรึกษาเหล่านั้นจะมีการเห็นใจผู้อื่น (sympathy) กล่าวคือ เป็นปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่รู้สึกสงสารเกี่ยวกับความโชคร้ายของบุคคลอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งใครก็

ตามที่ได้รับชมทุกอย่างไม่ยุติธรรม (Sinclair & et al., 2017) และการเห็นใจผู้อื่นนั้น เป็นการตระหนักรู้เกี่ยวกับสภาวะทางด้านจิตใจของตนเองที่มีต่อบุคคลอื่นในสถานการณ์นั้นๆ ซึ่งไม่ได้คำนึงถึงความคิดและความรู้สึกของผู้อื่น ดังนั้นแล้ว พอจะกล่าวได้ว่า การเห็นใจผู้อื่นนั้นคือความสงสาร ความเห็นอกเห็นใจ โดยเป็นการมองและตัดสินสิ่งต่างๆจากบุคคลอื่นผ่านอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง และมีการเกิดการถ่ายโยงความรู้สึก (countertransference) เป็นกระบวนการที่นักบำบัดเห็นตัวตนของตนเองในคนไข้ การเข้าไปในตัวตนของคนไข้ที่มากเกินไป (Corey, 2009) หรือสามารถบอกได้ว่า การถ่ายโยงความรู้สึกเป็นความคิดหรือความรู้สึกของนักบำบัดที่มีปฏิกิริยาต่อคนไข้ ซึ่งไปรบกวนประสิทธิภาพในการทำงานในเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างผู้บำบัดและคนไข้ (Urquiza, Jones and Wyatt, 1997) ซึ่งลักษณะอาการเหล่านั้นที่เกิดขึ้นสามารถส่งผลทำให้ก่อตัวเกิดเป็นความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมาได้

โดยนักวิชาชีพสุขภาพจิตที่มีอาการและปัจจัยเสี่ยงของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ไม่ว่าจะเป็นด้านบาดแผลทางจิตใจทางอ้อม อาการเหนื่อยล้าหมดแรง จะส่งผลต่อสภาวะของนักวิชาชีพโดยตรง ถ้านักวิชาชีพมีความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่สูง ก็จะทำให้มีสภาวะที่แย่ลงตามมาด้วยเช่นเดียวกัน (ศิริลักษณ์ เตชะธนอิทธิกุล, 2561)

อาการของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ เกิดความรู้สึกเศร้าโศกและมีความวิตกกังวล เกิดความหงุดหงิด เกิดความเหนื่อยล้าทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ มีปัญหาด้านการนอน เกิดความรู้สึกหมดไฟในการทำงาน ไม่สามารถหยุดความคิดในด้านของการทำงานได้ เกิดความรู้สึกทางด้านลบต่อผู้ที่มารับการปรึกษา รวมไปถึงการเลือกที่จะไม่ไปทำงานหรือหยุดงาน (Morton, 2019) ในบางทีผลกระทบของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้น ก็ส่งผลร้ายแรงได้ด้วยเช่นเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็น การที่ผู้ให้การปรึกษาลึกเลี้ยวต่อสถานที่หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ทำให้นักถึงผู้รับการปรึกษา หรือบางทีเกิดการรบกวนทางความคิดขึ้นและเกิดการมโนภาพหรือจินตนาการเกี่ยวกับเหตุการณ์ของผู้รับการปรึกษา จนบางทีทำให้ผู้ให้การปรึกษากลับที่จะทำงานกับผู้รับการปรึกษาบางรายเลยก็เป็นได้ (Merriman, 2015)

จะเห็นได้ว่าความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่เกิดขึ้นของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้น ส่งผลกระทบต่อวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างรุนแรง โดยครอบคลุมตั้งแต่ด้านสภาวะทางด้านร่างกายและจิตใจ ด้านการใช้ชีวิต รวมไปถึงด้านการทำงานอีกด้วย อย่างไรก็ตาม ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาส่วนใหญ่มักจะไม่ได้ให้ความสำคัญกับอาการด้านลบต่างๆที่เกิดขึ้น แต่เมื่อได้

ย้อนกลับมาดูอาการด้านลบต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเอง จึงทำให้ทราบว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจก็ได้เกิดขึ้นกับตนเองมาแล้วครั้งหนึ่งในชีวิต

การรับรู้ถึงอาการและสัญญาณของการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น จะช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยารับรู้ตนเองและจะสามารถป้องกันไม่ให้ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจเกิดขึ้นมาได้ และจะช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาสามารถจัดการกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจได้ด้วยเช่นเดียวกัน (GoodTherapy, 2020) เนื่องจากความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น ส่งผลกระทบทางด้านลบอย่างมากต่อผู้ให้การปรึกษา ไม่ว่าจะเป็นด้านการใช้ชีวิต สังคม และการทำงาน เมื่อใดก็ตามที่ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาไม่ให้ความสำคัญกับอาการของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่เกิดขึ้น ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้นๆก็จะไม่รู้วิธีการจัดการและวิธีการป้องกันตนเอง เช่นนั้นแล้วก็จะทำให้ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ได้รับผลกระทบด้านลบที่ส่งผลต่อตัวผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างร้ายแรงในหลายๆด้าน อย่างที่กล่าวไปข้างต้น ดังนั้น การรับรู้ถึงลักษณะอาการและความเสี่ยงของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ถือได้ว่าเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างมากสำหรับวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ทำงานร่วมกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ

โดยผลกระทบที่มาจากความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษานั้น เกิดขึ้นได้ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต สังคม และการทำงาน ไม่ว่าจะเป็นเกิดความรู้สึกโศกเศร้าหรือมีภาวะซึมเศร้า เกิดความรู้สึกโกรธหรือมีความรู้สึกหงุดหงิด มีปัญหาในด้านของการทำงาน เกิดความขัดแย้งขึ้นในความสัมพันธ์รอบตัว มีการตื่นตัวในด้านอารมณ์ทางลบที่เพิ่มมากขึ้น (Phillips, 2020) เช่นเดียวกับที่ Sinclair et al. (2017) แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่มีความเหนื่อยล้าจากความเห็นอกเห็นใจจะเกิดความอ่อนล้าทางอารมณ์ขึ้นมา ดังเช่น แยกตัวจากสังคม มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อบุคคลรอบข้าง มีอคติต่อสังคม เกิดการซึมเศร้า มีความวิตกกังวลสูงขึ้น เฉยชา หดหู่ สิ้นหวัง การเข้าอกเข้าใจผู้อื่นลดลง รู้สึกแย่ต่อการให้บริการช่วยเหลือผู้อื่น ไม่มีความพร้อมในการใส่ใจในการดูแล มีผลกระทบต่อการทำงาน ไม่สามารถพัฒนาตัวเองในการใช้ชีวิตได้ เกิดการไม่ทบทวนความคิดที่เกิดขึ้นกับตนเอง ความสามารถในการตัดสินใจลดลง การรับรู้ การเข้าใจลดลง ด้านต่อมาด้านร่างกาย ในที่นี้คือจะเริ่มมีอาการปวดศีรษะ หดเหี่ยวหมดแรง มีปัญหาในการนอน ไม่ว่าจะเป็นนอนไม่หลับ หรือจะเป็นการนอนมากเกินไปก็เกิดขึ้นได้ เกิดความเหนื่อยล้าอึดโรยทางด้านร่างกาย และเกิดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ รวมไปถึงการมีปัญหาระบบทางเดินอาหาร ไม่ว่าจะเป็นในด้านระบบการย่อยอาหารหรือระบบขับถ่ายด้วยเช่นกัน ซึ่งลักษณะอาการทางด้านร่างกายนั้นมีการแสดงออกที่ชัดเจน ด้านสุดท้าย ด้านพฤติกรรมทางสุขภาพ จากผลกระทบทางด้าน

จิตใจและทางด้านร่างกาย สิ่งที่จะส่งผลต่อไปก็คือการค้นหาทางออกให้กับปัญหาที่เกิดขึ้น ผู้ที่มีความเหนื่อยล้าจากความเห็นอกเห็นใจนั้น จะเริ่มค้นหาทางออกอย่างผิดๆ ไม่ว่าจะเป็น การดื่มแอลกอฮอล์ หรือการใช้สารเสพติด เพื่อหลีกเลี่ยง หลีกหนี ปัญหาที่เกิดขึ้น รวมไปถึงการมีสัมพันธภาพด้านลบต่อของบุคคลรอบตัว ไม่ว่าจะเป็น บุคคลในครอบครัว คนรัก เพื่อน ท้ายที่สุดนี้ ยังรวมไปถึงการหลีกหนี หลีกเลียงที่จะพบเจอกับผู้รับบริการ เนื่องจากไม่ยอมรับฟังปัญหา ไม่ยอมรับรู้เรื่องราว สอดรับกับที่ Blough and Camacho นักจิตวิทยาการศึกษา ได้ระบุถึงอาการที่เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจไว้ว่ามีอาการดังนี้ (Phillips, 2020)

- 1.เกิดความรู้สึกโศกเศร้าหรือมีภาวะซึมเศร้า
- 2.เกิดความวิตกกังวล
- 3.มีปัญหาในด้านการนอน
- 4.เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านของการรับประทานอาหาร
- 5.เกิดความรู้สึกโกรธหรือมีความรู้สึกหงุดหงิด
- 6.เกิดการฝันร้ายหรือมีบางสิ่งบางอย่างที่ทำให้เกิดการรบกวนทางด้านความคิดขึ้น
- 7.เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวส่งผลให้มีความต้องการแยกตัวเองออกจากสิ่งรอบข้าง
- 8.มีปัญหาในด้านของการทำงาน
- 9.เกิดแรงกดดันมากขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับการทำงานที่หนักและการทำงานที่ต้องใช้ระยะเวลาที่ยาวนาน
- 10.เกิดความขัดแย้งขึ้นในความสัมพันธ์รอบตัว
- 11.เป็นเรื่องยากที่จะแยกเรื่องทำงานออกจากชีวิตส่วนตัว
- 12.เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงจะทำให้มีภาวะระแวงระวังตัวสูงผิดปกติ (Hypervigilance)
- 13.มีการตื่นตัวในด้านอารมณ์ทางลบที่เพิ่มมากขึ้น
- 14.มีความอดทนอดกลั้นที่ลดลง
- 15.ความรู้สึกมันอกมันใจในตนเองนั้นมีการลดลงอย่างเห็นได้ชัด
- 16.ความรู้สึกที่ต้องการจะไปให้ถึงจุดมุ่งหมายนั้นมีการลดลง
- 17.ขาดแรงจูงใจในชีวิต
- 18.มีปัญหาในการจัดการบริหารด้านเวลา
- 19.เมื่อเผชิญกับปัญหาที่หนักหน่วงจะมีการใช้สารเสพติดเพื่อเป็นทางออก
- 20.มีความคิดฆ่าตัวตาย



ในขณะเดียวกัน Skovholt and Trotter-Mathison (2016) แสดงให้เห็นว่า ผู้ให้การปรึกษาฝึกหัด (counselor in training) ที่ทำงานด้านการรับฟังเรื่องราวเหตุการณ์ที่รุนแรงมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้น เนื่องจากปัจจัยหลายอย่างที่เกิดขึ้นจากการทำงาน ไม่ว่าจะเป็น การเกิดความวิตกกังวล ความกลัว ความไม่เข้าใจในตัวบททฤษฎีและการลงมือปฏิบัติ การขาดประสบการณ์ การไม่ได้รับการกำกับดูแลจากผู้เชี่ยวชาญ การไม่รับรู้ถึงความคาดหวังตามความเป็นจริงของผู้รับการปรึกษา และความสับสนในกระบวนการทางจริยธรรมและกฎหมาย รวมไปถึงความรู้สึกไม่มั่นคงและการเกิดความเครียดอย่างต่อเนื่องสามารถเกิดขึ้นได้กับผู้ให้การปรึกษาฝึกหัดอย่างรุนแรง เนื่องจากว่าพวกเขาเหล่านั้น เกิดความรู้สึกไม่มั่นใจในทักษะความสามารถของตัวเอง และมีความคาดหวังในตนเองที่สูงเกินจริง ซึ่งเกิดจากการอยู่ในสถานะของการเป็นผู้ให้การปรึกษาฝึกหัด และเขาเหล่านั้นจะต้องอยู่ในสถานการณ์ที่เกิดการวิกฤติทางอารมณ์ที่รุนแรงเพิ่มขึ้นยิ่งไปอีก เนื่องจากพวกเขาไม่รับรู้ถึงวิธีการรับมือกับผู้เข้ารับการศึกษา (Figley, 1995) และนักศึกษาที่เรียนด้านการให้การปรึกษาที่เพิ่งจบการศึกษาและเปลี่ยนถ่ายช่วงมาเป็นผู้ให้การปรึกษาเริ่มต้น (novice counselor) นั้น จะมีประสบการณ์ทางด้านการเกิดวิกฤติทางอารมณ์ขึ้น ซึ่งอาจจะทำให้ผู้ให้การปรึกษาเริ่มต้นเหล่านั้น เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นและยุติการฝึกงานลง (Rønnestad & Skovholt, 2003)

แต่อย่างไรก็ตามความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจสามารถลดลงและหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดขึ้นได้ ตามที่ American Counseling Association (2014) ได้ระบุไว้ว่า “ผู้ให้การปรึกษาจำเป็นต้องมีส่วนร่วมในกิจกรรมการดูแลตนเอง (self-care) เพื่อรักษาและส่งเสริมสุขภาวะที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตวิญญาณ ของตนเองให้ดีที่สุดตามความรับผิดชอบในวิชาชีพ” และทางสมาคมนี้ได้สนับสนุนให้ผู้ให้การปรึกษามีส่วนร่วมในการดูแลตนเองอย่างจริงจัง โดยมีจุดประสงค์หลักเพื่อหลีกเลี่ยง การเกิดการบกพร่องในหน้าที่ในตนเองในตนเอง ในรูปแบบของการหมดไฟในการทำงาน (burnout) ความบาดเจ็บทางใจจากการรับฟังประสบการณ์อันเข้มข้นของคนอื่น (vicarious trauma) ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ (compassion fatigue) การถ่ายโยงความรู้สึก (countertransference)

Figley (1995) ได้ศึกษาปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่ง Figley ให้ความหมายสิ่งนี้ว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ เพราะในขณะนั้น Figley ได้พูดคุยและได้รับจดหมาย จากผู้เชี่ยวชาญมากกว่า 100 คน โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากนักบำบัด ในเรื่องของการเผชิญหน้ากับสิ่งที่เกิดขึ้นจากความเครียดของการทำงาน ผู้เชี่ยวชาญเหล่านั้นทำงานอยู่ตรงศูนย์กลางของการบรรเทาทุกข์ทางอารมณ์ โดยผู้ที่ทำงานด้านนี้ได้รับความทุกข์ทรมานทางด้านจิตใจจากคนไข้ที่เป็นผลมาจากการรับฟัง

มาและการพูดคุย ผู้เชี่ยวชาญเหล่านี้จะได้รับการซึมซับของข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการได้รับบาดเจ็บทางด้านจิตใจ ซึ่งเมื่อบ่อยเข้าก็ทำให้เกิดการซึมซับความรู้สึกนั้นเข้าไปในตนเอง ตรงจุดนี้เองทำให้ผู้เชี่ยวชาญและนักบำบัดก็ต้องความช่วยเหลือต่อการเกิดบาดเจ็บทางด้านจิตใจของพวกเขาด้วย เช่นเดียวกัน (Figley, 1995) Figley มีมุมมองว่าความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น เป็นอาการด้านลบที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต สังคม และการทำงาน โดยได้รับผลกระทบมาจากการรับรู้เรื่องราวและเหตุการณ์ที่รุนแรงสะเทือนใจของบุคคลอื่น ซึ่งเป็นการซึมซับรับประสบการณ์เลวร้ายซ้ำๆจากการรับรู้และรับฟังมาเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน ปัจจัยหลักที่ทำให้ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจเกิดขึ้นคือ ผลกระทบทางด้านจิตใจ (trauma) ที่คงอยู่ภายในใจของผู้ให้การรักษา (Figley, 1995)

อย่างไรก็ตามความหมายและโครงสร้างของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น ยังมีการทับซ้อนไม่ชัดเจน และยังมีความไม่นิ่งของความหมายและโครงสร้างอยู่ เกิดการถกเถียงโต้แย้งในประเด็นของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจมากมาย มีหลากหลายแนวความคิดที่แตกต่างและคล้ายคลึงกันอยู่เป็นอย่างมากในปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเช่นนี้ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ยกตัวอย่างเช่น Stamm (2010) มีการให้นิยามของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจไว้ว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น เป็นสิ่งที่ประกอบไปด้วย 2 โครงสร้างรวมกัน คือ ภาวะหมดไฟในการทำงาน (burnout) และ ความเครียดจากบาดแผลทางด้านจิตใจมือสอง (secondary traumatic stress) (การได้รับมาซึ่งความทุกข์มือสองจากบุคคลอื่นที่ก่อให้เกิดความเครียด) กล่าวได้ว่า ภาวะหมดไฟในการทำงานและความเครียดจากบาดแผลทางด้านจิตใจมือสองเป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์กันที่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา แต่จะแตกต่างกันกับ Rauvola, Lavigne and Vega (2019) ที่มองว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจาก ความเครียดจากบาดแผลทางด้านจิตใจมือสองที่เกิดขึ้นแบบกะทันหัน (sudden secondary traumatic stress) (การได้รับมาซึ่งความทุกข์มือสองจากบุคคลอื่นที่ก่อให้เกิดความเครียดแบบกะทันหัน) ไม่จำเป็นต้องมีส่วนประกอบของโครงสร้างอื่นที่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา จะเห็นได้ว่าแนวคิดของ Rauvola และคณะนั้น มองว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น มีโครงสร้างที่โดดเดี่ยวที่เกิดขึ้นได้ด้วยตัวของมันเอง อย่างไรก็ตาม ตรงจุดนี้จะเห็นได้ว่า ทั้งแนวความคิดของ Stamm ที่มองว่าความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น เป็นโครงสร้างที่ประกอบไปด้วยโครงสร้าง 2 โครงสร้างรวมกัน และ แนวความคิดของ Rauvola และคณะที่มองว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น เป็นโครงสร้างที่ไม่จำเป็นต้องมีโครงสร้างอื่นมาประกอบรวมอยู่ด้วย ได้มีการถูกพูดถึงที่

เชื่อมโยงไปถึงความเครียดจากบาดแผลทางด้านจิตใจมือสอง แต่ถึงอย่างนั้นเอง ความแตกต่างระหว่างความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจกับความเครียดจากบาดแผลทางด้านจิตใจมือสองนั้นก็ยังไม่มีความชัดเจนเช่นเดียวกัน ดังที่ Rauvola et al. (2019) มองว่า ความเครียดจากบาดแผลทางด้านจิตใจมือสองนั้น เป็นสิ่งที่มีความหมายเหมือนกันกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ และ Brown, Ong, Mathers and Decker (2017) ที่มองว่า บาดแผลทางด้านจิตใจมือสองและความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้นเป็นประเภทของความเครียดที่เกิดขึ้นจากตัวของมันเอง แต่จะแตกต่างกันกับ Stamm (2010) ที่มองว่า บาดแผลทางด้านจิตใจมือสองนั้นเป็นส่วนประกอบย่อยของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ รวมไปถึงแนวความคิดของ Newell and colleagues (2016) ที่มองว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจมีความแตกต่างกันกับความเครียดจากบาดแผลทางด้านจิตใจมือสอง โดยความเครียดจากบาดแผลทางด้านจิตใจมือสองนั้นเป็นผลที่ตามมาของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ

จะเห็นได้ว่าความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น ยังไม่มีโครงสร้างและความหมายที่ชัดเจนเกิดขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ Stamm (2005) ที่ระบุไว้ว่า เกิดการโต้แย้งกันมากมายถึงการดำรงอยู่และความไม่ชัดเจนของความทุกข์มือสอง ซึ่งเป็นการยากที่จะทำให้แนวคิดดังกล่าวเกิดความกระจ่างขึ้น รวมไปถึงการคาบเกี่ยวแล้วความไม่ชัดเจนของผลกระทบด้านลบของการทำงานที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบทางด้านจิตใจของผู้อื่น หรือการเกิดความทุกข์มือสองนั้น ให้ความหมายที่ไม่ชัดเจนเอาไว้ตั้งแต่อดีต จึงทำให้เกิดความคลุมเครือในโครงสร้างและความหมายของคำว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในปัจจุบัน (Ablett, 2010)

ในงานวิจัยเรื่องความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ (compassion fatigue) ของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้นจะเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพที่มีระเบียบวิธีวิจัยแบบการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยาย ที่ศึกษาประสบการณ์ของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ เพื่อทำความเข้าใจในโครงสร้างและความหมาย โดยจะดูแก่นของประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยจากผลการวิจัย เพื่อตอบคำถามที่ว่า “อะไรคือแก่นประสบการณ์ของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา”

ในการทำวิจัยเชิงคุณภาพนั้น มีความสำคัญอย่างมากที่จะต้องมีการการสะท้อนตนเอง โดยการสะท้อนตนเองนั้นคือ การตรวจสอบและการสะท้อนของผู้วิจัยเกี่ยวกับอิทธิพลของตนเองที่มีต่อกระบวนการวิจัยและผลการวิจัย การสะท้อนตนเองจะช่วยให้ผู้วิจัยตระหนักถึงอิทธิพลของตนเองที่อาจส่งผลกระทบต่อกระบวนการและผลการวิจัย และจะช่วยให้ผู้วิจัยควบคุมอัตวิสัยของตนเอง

เพื่อไม่ให้เกิดการตีความของข้อมูลวิจัยตามค่านิยมหรือความเชื่อเดิมของตนเอง ซึ่งในการสะท้อนตนเองของผู้วิจัยนั้น จะช่วยพัฒนาความสามารถของผู้วิจัยในการบรรยายประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยได้อย่างแนบชิด ดังนั้นแล้วผู้วิจัยจึงจะทำการเขียนบันทึก ความคิดความเชื่อ มุมมอง ทักษะ อารมณ์ความรู้สึก ตลอดระยะเวลาของกระบวนการการวิจัย ไม่ว่าจะเป็นก่อนการเริ่ม การดำเนินการ และสิ้นสุดการวิจัย เพื่อที่จะได้ตรวจสอบการสะท้อนตนเองว่ามีอิทธิพลต่องานวิจัยหรือไม่ และเพื่อที่จะได้ยึดมั่นในจุดยืนทางความคิดของผู้วิจัย รวมไปถึงการสัมภาษณ์เพื่อดูการสะท้อนตนเองของผู้วิจัย ผู้วิจัยจะให้เพื่อนถามคำถามเกี่ยวกับความคิดและความรู้ความเชื่อเดิมของผู้วิจัย ซึ่งจะช่วยให้ผู้วิจัยได้ตระหนักรู้เกี่ยวกับความคิดที่มีอยู่เป็นทุนเดิมและอคติของผู้วิจัยและจะช่วยให้ผู้วิจัยสามารถเพิ่มความชัดเจนที่เกี่ยวกับประสบการณ์ในสิ่งที่ศึกษาให้กับผู้เข้าร่วมวิจัยได้ รวมทั้งจะช่วยให้เป็นแนวทางในการป้องกันไม่ให้ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดความรู้สึกทางอารมณ์ในหัวข้อที่ศึกษาได้อีกด้วย

ในส่วนต่อไปผู้วิจัยจะกล่าวถึงประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ของตัวผู้วิจัยที่เกิดขึ้นจากการทำงานและการเห็นจากบุคคลรอบข้าง ตลอดระยะเวลา 2 ปี ที่ผู้วิจัยได้ประสบพบเจอและได้เห็นและให้ความหมายจากความคิด มุมมองส่วนตัวของผู้วิจัยในการบรรยายประสบการณ์ดังกล่าว ผู้วิจัยจะใช้สรรพนามแทนตัวเองว่า “ผม” จากนั้นผู้วิจัยจะระบุถึงงานวิจัยที่มารองรับกับความคิดของตัวผู้วิจัยที่ส่งผลให้เกิดคำถามงานวิจัยขึ้นมาและปิดท้ายด้วยการอธิบายถึงประโยชน์ของการศึกษางานวิจัยเรื่องนี้

ประสบการณ์เรื่องความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้วิจัย

ตั้งแต่ตอนนั้นผมจำความได้นั้น ความใฝ่ฝันในการประกอบอาชีพของผมคือ “การทำอาชีพที่คอยช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม” ผมอยากที่จะเป็นแพทย์ เพื่อที่จะได้รักษาคนไข้และช่วยเหลือบุคคลที่ลำบาก เพื่อที่จะได้ให้บุคคลนั้นๆ มีสุขภาพร่างกายที่ดี สามารถใช้ชีวิตได้อย่างยืนยาวที่สุด แต่เมื่อกาลเวลาผ่านไปความคิดของผมเกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเกิดจากการที่ผมได้ศึกษา เล่าเรียน และการได้รับฟังผู้ใหญ่ในสังคมเล่าเรื่องประสบการณ์ต่างๆ ที่แต่ละคนพบเจอมา มุมมองของตัวผมเปลี่ยนไปจากที่ไม่เคยสนใจจิตวิทยาลึกกลายเป็นว่า ตอนนั้นผมเป็นบุคคลที่หลงใหลในศาสตร์จิตวิทยาอย่างมาก ประกอบกับการได้รู้ว่ามีอีกหนึ่งอาชีพที่สามารถช่วยเหลือบุคคลในสังคมได้ ก็คืออาชีพ “นักจิตวิทยา”

จุดเริ่มต้นของการประสบพบเจอกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของตัวผมนั้น เริ่มต้นจาก อาชีพแรกที่ผมใฝ่ฝันและได้เป็นไปอย่างที่ว่าตั้งแต่วัยเยาว์คือการเป็นนักจิตวิทยา ผมเริ่มต้นการเป็นนักจิตวิทยา(ฝึกหัด)ตั้งแต่ช่วงการฝึกงานของการเรียนปริญญาตรี ผมเลือกฝึกงานที่

“มูลนิธิซิสเตอร์” ในตำแหน่ง “ผู้ให้คำปรึกษา (counselor)” หน้าที่หลักๆคือการให้การปรึกษาในกระบวนการการตรวจเลือดเพื่อหาเชื้อHIV ให้คำปรึกษาตั้งแต่ผู้ที่มีความกังวลก่อนการตรวจหาเชื้อ HIV และผู้ที่พบว่าผลเลือดตัวเองเป็น Positive หรือที่เข้าใจง่ายก็คือบุคคลที่พบว่าตัวเองได้รับเชื้อHIV รวมไปถึงการให้การปรึกษาผู้ขายบริการทางเพศที่มีปัญหาารุมเล่าที่หาทางออกไม่ได้ซึ่งตัวผมนั้นเรียกได้ว่าในแต่ละวันผมเจอปัญหาต่างๆจากบุคคลอื่นๆมากมายไม่มีวันไหนเลยที่จะไม่เจอไม่ได้รับฟังปัญหาดังกล่าว ในช่วงเวลาแรกที่เริ่มต้นการทำงานในลักษณะเช่นนี้ผมรู้สึกตื่นเต้น สนุก มีความท้าทายในชีวิตเกิดขึ้น ความท้าทายที่ว่าคือ “จะอย่างไรให้คนที่เข้ามาคุยกับเราผ่านปัญหาที่เขาพบเจออยู่และใช้ชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข” ผมเต็มที่กับการทำงานตรงจุดนี้อย่างมาก เอาเวลาส่วนตัวที่นอกเหนือเวลางานคิดวิธีที่จะช่วยเหลือบุคคลนั้นๆให้มีประสิทธิภาพสูงสุด แต่เมื่อเวลาผ่านไปยิ่งนานขึ้นเป็นเดือน2เดือนจนเกือบจะเป็นเวลา 1 ปี ความรู้สึกแรกที่ผมมีความสุขกับการทำงานดังกล่าวได้ลดลงอย่างมาก มากเสียจนแทบจะหาความสุขจากการทำงานที่เรารักเรามีความสุขไม่ได้เลยในช่วงเวลานั้น ผมเริ่มมีความรู้สึกว่าการแต่ละอย่างที่เราได้รับฟังในแต่ละวันๆนั้น มันทำให้ผมรู้สึกหงุดหงิด เห็นใจ ท้อแท้ หมดกำลังใจ สิ้นหวัง เปรียบประหนึ่งว่าตัวของผมนั้นเป็นผู้พบเจอเรื่องราวปัญหาต่างๆ เหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจด้วยตนเอง ผมรู้สึกเครียดเป็นความรู้สึกเครียดที่ว่าผมจะอย่างไร เพื่อที่จะช่วยเหลือบุคคลดังกล่าวไม่ให้ต้องพบเจอกับปัญหาที่เขาได้พบเจออยู่ในขณะนั้น ผมมีความรู้สึกเช่นนี้ตั้งแต่ช่วงหลังของการทำงานลักษณะดังกล่าวได้เป็นระยะเวลาเกือบๆ 1 ปี หลังจากเวลาเลิกงานผมรู้สึกเบื่อหน่าย ไม่อยากมีความสัมพันธ์ใดๆกับบุคคลรอบข้าง ไม่มีความสุข ไม่อยากพบปะผู้คน เหม่อลอย ปวดหัวตลอดเวลา มันเป็นความรู้สึกลบทางด้านจิตใจที่มองย้อนกลับไปว่าสิ่งนี้มันทำให้ตัวตนของผมมัน เปลี่ยนแปลงไปโดยสิ้นเชิง กระทบถึงบุคคลรอบข้าง กระทบถึงการทำงาน รวมไปถึงกระทบถึงการใช้ชีวิต จนผมไม่สามารถทนกับความรู้สึกดังกล่าวได้ ผมจึงเลือกที่จะยุติการทำงานในลักษณะดังกล่าว รวมระยะเวลา ที่ผมต้องเจอปัญหาต่างๆของบุคคลอื่นๆและความรู้สึกลบทางด้านจิตใจในการทำงานในลักษณะดังกล่าว เป็นเวลาทั้งสิ้น 1 ปีเต็ม

จากความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตัวผมนั้น ผมเกิดความสงสัยว่าสิ่งที่ผมได้เป็นและรู้สึกในช่วงเวลานั้น มันเกิดขึ้นมาเพราะอะไรหรือสาเหตุอะไร ด้วยความสงสัยจึงเป็นจุดเริ่มต้น ผมเริ่มถามบุคคลรอบข้างที่รู้จัก ไม่ว่าจะเป็น เพื่อน รุ่นพี่ หรือผู้หลักผู้ใหญ่ที่ผมนับถือที่ทำงานในลักษณะเดียวกันกับผมว่า เคยมีความรู้สึกเช่นเดียวกันกับผมหรือไม่ คำตอบที่ได้คือ “พี่ก็มีความรู้สึกแบบนั้นเหมือนกัน พี่ทำงานด้านสังคมสงเคราะห์มา 6 ปี พี่ต้องคุยกับเคส คุยกับคนที่ปัญหา เรียกได้ว่าแทบจะทุกวัน พี่ก็รู้สึกเหนื่อยล้า รู้สึกเครียด เบื่อหน่าย เศร้า แต่พี่ก็ต้องมองข้ามมันไปโดยที่มีความรู้สึกพวกนี้ติดอยู่ในใจ

ตลอดเพราะพี่ยังต้องทำงานอยู่ตรงนี้ไปอีกนาน” นักสังคมสงเคราะห์ท่านหนึ่งได้กล่าวกับผมเช่นนี้ , “รู้สึกเหมือนกันนะ ทำงานกับเด็กที่มีปัญหาเรื่อง ยาเสพติดแล้วต้องมาบำบัด พอมันทำทุกวันๆ เข้ามัน ก็รู้สึกแบบ เราจะทำยังไงให้เด็กพวกนี้มันก้าวผ่านสิ่งที่มีมันเจออยู่ได้วะ คิดแต่ละครั้งก็เครียด แต่ทำไ้ได้วะ เราก็ต้องช่วยต่อไปถึงแม้มันจะทำให้ความรู้สึกแย่นขนาดไหนก็ตาม” เพื่อนของผมที่เป็น นักจิตวิทยาที่ทำงานด้านการให้การปรึกษาเด็กที่ติดยาเสพติดได้แบ่งปันประสบการณ์ให้ผมฟัง นี่คื ตัวอย่างลักษณะเหตุการณ์หรือความรู้สึกของนักวิชาชีพผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิตได้แบ่งปัน ประสบการณ์ เรื่องราว ที่เกิดขึ้นกับการทำงานในลักษณะดังกล่าวให้ฟัง

เสียงบ่นจากคนรอบข้างในช่วงเวลาของการทำงานที่ต้องช่วยเหลือและรับฟังปัญหาต่างๆ ของ บุคคลรอบข้างเริ่มหนาหูขึ้นเรื่อยๆ เมื่อผมได้เข้าไปอยู่ในสถานที่ทำงานของหน่วยงานราชการ หน่วยงานนี้เป็นหน่วยงานที่ต้องทำงานเพื่อช่วยเหลือสังคม ช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาต่างๆ ทุก ประเภท ทุกกลุ่มเป้าหมาย ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่ประสบปัญหาทางการเงิน บุคคลเร่ร่อนไร้ที่พึ่ง หยื่อจากการถูกค้ำมนุษย์ ปัญหาความรุนแรงที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว ซึ่งเมื่อผมได้นำตัวเองเข้าไป อยู่ในจุดดังกล่าวแล้วผมมักจะไ้ยิน ได้รู้สึก ถึงความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ หลังจาก ช่วงเวลาหลังเสร็จสิ้นกระบวนการการปรึกษา มักจะมีเสียงพร่ำบ่น พิมพ์สาธยาย ถึงความเครียดที่ แต่ละคนได้พบเจอ จนทำให้รู้สึกขึ้นมาว่าประสบการณ์ด้านความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของ ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้นเป็นอย่างไ้ จึงทำให้ผมนั้นสนใจที่จะศึกษาและตอบคำถามที่ว่า “อะไรคือแก่นประสบการณ์ของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิง จิตวิทยา”

ภาพรวมของวรรณกรรมที่รองรับในเรื่องความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในผู้ให้การ ปรึกษาเชิงจิตวิทยา พบว่ามีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจอยู่ค่อนข้าง จำกััดเนื่องจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น จะเน้นศึกษาเฉพาะ วิชาชีพพยาบาลเป็นส่วนใหญ่และในส่วนของวิชาชีพผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิตอื่นๆ เช่น นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ หรือผู้ที่ต้องทำงานเกี่ยวกับการรับฟังความทุกข์ทางด้านจิตใจของผู้อื่นยังมี การศึกษาเป็นส่วนน้อย จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยได้แบ่งลักษณะงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความ เหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจออกเป็น 2 ลักษณะ คือ 1.งานวิจัยเชิงปริมาณ 2.งานวิจัยเชิงคุณภาพ

งานวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยพบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ จำนวนหนึ่ง เช่น ศิริลักษณ์ เตชะธนอิทธิกุล (2561) ที่ได้ศึกษาความเครียด ความเหนื่อยล้าจากการ

เห็นอกเห็นใจ ความพึงพอใจในการเห็นอกเห็นใจ และสุขภาวะของนักวิชาชีพผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิต โดยวัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ความพึงพอใจในการเห็นอกเห็นใจ และสุขภาวะของนักวิชาชีพผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิต สมมติฐานงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจคือ ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจมีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาวะของนักวิชาชีพผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิต มีวิธีการใช้เครื่องมือเป็นมาตรวัดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจและมาตรวัดสุขภาวะ จากการรวบรวมข้อมูลจากผู้เข้าร่วมงานวิจัยจำนวน 149 คน ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจมีค่าสหสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาวะของนักวิชาชีพสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 แสดงให้เห็นว่า นักวิชาชีพสุขภาพจิตที่มีอาการและปัจจัยเสี่ยงของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ไม่ว่าจะเป็นด้านบาดแผลทางจิตใจทางอ้อม อาการเหนื่อยล้าหมดแรง จะส่งผลต่อสุขภาวะของนักวิชาชีพโดยตรง ถ้านักวิชาชีพมีความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่สูง ก็จะทำให้มีสุขภาวะที่แย่ลงตามมาด้วยเช่นเดียวกัน ข้อจำกัดของงานวิจัยคือไม่ได้มีการสำรวจถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่ศึกษา เช่น บาดแผลทางจิตใจส่วนตัวของนักวิชาชีพ ประสบการณ์ในการทำงาน สภาพแวดล้อมในการทำงาน เป็นต้น

งานวิจัยของ ปิยพงศ์ แซ่ตั้ง (2561) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ของการประกอบวิชาชีพ ความรู้สึกเป็นสุขจากการทำงาน และความเหนื่อยล้าจากการทำงานของนักจิตวิทยาคลินิกไทย จุดประสงค์ของงานวิจัยคือ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์และอำนาจในการทำนายของการประกอบวิชาชีพต่อความรู้สึกเป็นสุขจากการทำงานและความเหนื่อยล้าจากการทำงานของนักจิตวิทยาคลินิกไทย โดยมีการใช้แบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้ประกอบวิชาชีพสุขภาพจิต เป็นเครื่องมือที่ประเมินความสุขจากการทำงานและความรู้สึกเหนื่อยล้าในการทำงาน ประกอบไปด้วย ภาวะหมดไฟในการทำงาน และความเครียดจากการรับฟังความทุกข์ทางด้านจิตใจของผู้อื่น ไม่ได้มีการศึกษาวิชาชีพสุขภาพจิตด้านอื่นๆ ซึ่งผลการวิจัยสรุปได้ว่า การประกอบวิชาชีพของนักจิตวิทยาคลินิกไทยมีความสัมพันธ์กับความสุขในการทำงาน และภาวะหมดไฟในการทำงาน แต่ไม่พบความสัมพันธ์กับความเครียดจากการรับฟังความทุกข์ทางด้านจิตใจของผู้อื่น แสดงให้เห็นว่าปัจจัยส่วนบุคคลและตัวแปรสภาพแวดล้อมในการทำงานเป็นสิ่งสำคัญและมีผลต่อความรู้สึกเป็นสุขจากการทำงาน และงานวิจัยของ Baxendale (2015) ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ความพึงพอใจในการเห็นอกเห็นใจ (compassion Satisfaction) ภาวะหมดไฟในการทำงาน (burnout) และกลยุทธ์ในการดูแล ของผู้ที่ดูแลคนไข้ระยะสุดท้าย ให้ความสำคัญกับผลลัพธ์ของความสัมพันธ์ระหว่างความเหนื่อยล้าจากการ

เห็นอกเห็นใจ ความพึงพอใจในการเห็นอกเห็นใจ (compassion Satisfaction) ภาวะหมดไฟในการทำงาน (burnout) และ กลยุทธ์ในการดูแล ของผู้ที่ดูแลคนไข้ระยะสุดท้าย เช่นเดียวกันกับงานวิจัยของ Hannah and Woolgar (2018) ที่ได้มีการศึกษาความทุกข์จากการรับฟังมือสอง (secondary trauma) และความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ดูแลเด็กในบ้านอุปถัมภ์ ซึ่งในงานวิจัยดังกล่าวได้มีการใช้แบบวัดเพื่อวัดการได้รับความทุกข์จากการรับฟังมือสองและความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ดูแลเด็กในบ้านอุปถัมภ์ จากผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวน 131 คน จากการสรุปงานวิจัยพบว่า ผู้ดูแลเด็กในบ้านอุปถัมภ์ที่มีความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่สูงนั้นจะมีความทุกข์จากการรับฟังมือสองและภาวะหมดไฟในการทำงานที่สูงด้วยเช่นเดียวกัน รวมไปถึงผู้ดูแลเด็กในบ้านอุปถัมภ์ที่มีความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่สูงนั้นจะมีภาวะความพึงพอใจในการเห็นอกเห็นใจ (compassion satisfaction) ที่ต่ำอีกด้วย ซึ่งจะเห็นได้ว่าไม่มีการลงลึกไปในเรื่องของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจแต่จะให้ความสำคัญของการหาความสัมพันธ์ตัวแปรแต่ละชนิด จึงยังคงทำให้ไม่เห็นภาพของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่มีความชัดเจนเช่นเดียวกัน

อีกหนึ่งข้อสังเกตที่ผู้วิจัยได้ค้นพบก็คือ งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจเชิงปริมาณส่วนหนึ่งจะมีการศึกษาเกี่ยวกับแบบประเมินหรือมาตรวัดเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจเพื่อนำไปใช้ต่อยอดในงานวิจัยอื่นๆในอนาคต เช่น อรรถญา ดุ้ยคัมภีร์ และ ศิริลักษณ์ เตชะธนอิทธิกุล (2562) ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับการตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นมาตรวัดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในนักวิชาชีพผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิต จุดประสงค์ของงานวิจัยคือ เพื่อตรวจสอบคุณภาพทางจิตมิติเบื้องต้นของมาตรวัดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในนักวิชาชีพผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิต ดังนั้นแล้วจากงานวิจัยดังกล่าว จึงทำให้เกิดมาตรวัดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในนักวิชาชีพผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิต ประกอบด้วยข้อคำถาม 20 ข้อ ซึ่งมีความตรงและความเที่ยงอยู่ในเกณฑ์ดี ซึ่งเหมาะสมที่จะนำไปศึกษาวิจัยต่อไปในอนาคต เช่นเดียวกันกับ ศศิวิมล ปานุราช และ เยาวรัตน์ มัชฌิม (2561) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการประเมินคุณภาพชีวิตของพยาบาล ในงานวิจัยมีการกล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้ประกอบวิชาชีพพยาบาลในประเด็น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการทำงานของพยาบาลที่ให้การดูแลคนไข้ที่ประสบอุบัติเหตุร้ายแรง โดยความรู้สึกที่เกิดขึ้นส่งผลให้วิชาชีพพยาบาลเกิดความรู้สึกสิ้นหวังและไม่สบายใจ โดยผู้วิจัยดังกล่าวได้เล็งเห็นความสำคัญของคุณภาพชีวิตของวิชาชีพพยาบาล จึงได้มีการทำเครื่องมือเพื่อใช้ประเมินคุณภาพชีวิตของผู้ประกอบวิชาชีพพยาบาล เพื่อวัดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจและความรู้สึกเหนื่อยหน่ายจากการทำงาน โดยเครื่องมือนี้จะทำให้วิชาชีพพยาบาลทราบระดับของ

คุณภาพชีวิตและขีดจำกัดของตนเอง รวมไปถึงสามารถนำผลการประเมินที่ได้ไปวางแผนในการดูแลตนเองจากภาวะที่ต้องเจอจากการทำงาน ผลของงานวิจัยสรุปได้ว่า สามารถนำเครื่องมือไปใช้ได้จริงในการประเมินคุณภาพชีวิตของผู้ประกอบวิชาชีพพยาบาลและสามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนพัฒนาบุคลากรในวิชาชีพพยาบาลต่อไปในอนาคต โดยจะเห็นได้ว่างานวิจัยในลักษณะดังกล่าวจะเน้นในเรื่องของการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจเพื่อเป็นแนวทางในการนำไปประเมินวิชาชีพที่เกี่ยวข้องที่เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ

อย่างไรก็ตามงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่เกี่ยวข้องกับสาขาพยาบาลศาสตร์นั้นก็จะมีการเน้นศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรต่างๆด้วยเช่นกัน Poore (2016) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัว ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ความพึงพอใจในการเห็นอกเห็นใจ และความยืดหยุ่นทางจิตใจ ของพยาบาลที่ดูแลคนไข้ระยะสุดท้าย จุดประสงค์ของงานวิจัยคือเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัว ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ความพึงพอใจในการเห็นอกเห็นใจ และ ความยืดหยุ่นทางจิตใจของพยาบาลที่ดูแลคนไข้ระยะสุดท้าย จากในงานวิจัยส่วนหนึ่งพบว่า จุดเริ่มต้นที่ทำให้เกิดความทุกข์จากการรับฟังมือสองนั้น จะทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจตามมาด้วยเช่นกัน แต่ในงานวิจัยไม่ได้มีการศึกษาในเรื่องของการเกิดความทุกข์จากการรับฟังมือสองที่จะทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ จึงทำให้ไม่เห็นรายละเอียดของการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่แน่ชัดมากนัก เช่นเดียวกันกับเบญจมาศ ปรีชาคุณ, วัชรินทร์ วุฒิธรณฤทธิ์, อำภาพร นามวงศ์พรหม, สุชาวดี รุ่งแจ้ง, กชพร เอี่ยมสกุล, ศุภรัตน์ แป้นโพธิ์กลาง และ ศศิพินท์ สุภมนตรี บัวพล (2563) ได้ทำการศึกษาความพึงพอใจและความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของพยาบาลที่ดูแลคนไข้มะเร็งเป็นงานวิจัยเชิงปริมาณที่มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาความพึงพอใจและความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของพยาบาลที่ดูแลคนไข้มะเร็ง และเปรียบเทียบความพึงพอใจและความเหนื่อยล้าในกลุ่มตัวอย่างที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาข้างต้น พบว่างานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ เน้นหาความสัมพันธ์และเปรียบเทียบตัวแปร จึงทำให้เห็นภาพไม่ชัดเจนเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้นลักษณะเป็นอย่างไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ส่งผลอย่างไร องค์ประกอบของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจคืออะไร และในงานวิจัยเชิงปริมาณจะให้ความสำคัญกับเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย เช่น มาตรฐานแบบสอบถาม ซึ่งไม่สามารถรับรู้ถึงอารมณ์ความคิด ความรู้สึกและประสบการณ์ที่ลึกซึ้งไปภายใน

จิตใจของผู้เข้าร่วมวิจัยได้ ทั้งนี้ งานวิจัยที่ได้ทบทวนวรรณกรรมนั้น มีการให้ความหมายและโครงสร้างของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่ทับซ้อน ไม่ชัดเจน คลุมเครือ ไม่มีความหมายที่แน่ชัด จึงยากที่จะทำให้ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจมีความเข้าใจที่ชัดเจนขึ้นต่อผู้ นักวิชาชีพ ผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิตในปัจจุบัน

ในขณะเดียวกันงานวิจัยเชิงคุณภาพที่ได้มีการศึกษาเรื่องความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น Salihovic (2008) ได้มีการศึกษาความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของนักจิตวิทยาคลินิกที่ทำงานเกี่ยวกับกับความทุกข์ทางด้านจิตใจ ซึ่งผู้วิจัยดังกล่าวได้ใช้การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (IPA) ในการศึกษาเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของนักจิตวิทยาคลินิกที่ทำงานเกี่ยวกับกับความทุกข์ทางด้านจิตใจ ใช้วิธีการเก็บข้อมูลแบบสัมภาษณ์ โดยสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัย 4 คน ซึ่งเป็นการมุ่งทำความเข้าใจประสบการณ์ของบุคคลในเชิงลึก จากการที่ผู้วิจัยดังกล่าวได้ทำการจัดหมวดหมู่ใจความสำคัญของข้อมูลทั้งหมดนั้น ทำให้ได้หมวดหมู่ของประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ 4 อย่าง คือ 1.ความเสี่ยงและความท้าทาย (risks and challenges) 2.การรับมือ (coping) 3.ลักษณะเฉพาะตัว (identity) 4.ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (resilience) และการเจริญเติบโต (growth) อย่างไรก็ตามงานวิจัยดังกล่าวได้ข้อมูลองค์ประกอบของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจผ่านประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมงานวิจัย แต่ก็ยังทำให้ไม่ได้ข้อสรุปที่เพียงพอและชัดเจนถึงความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในเรื่องของโครงสร้างและความหมาย เพราะงานวิจัยยังไม่ได้มีการครอบคลุมไปในเรื่องของการให้ความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้เข้าร่วมวิจัย เพียงแต่เป็นการดูองค์ประกอบของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจว่ามีสิ่งใดประกอบอยู่บ้าง อีกประเด็นคือ การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (IPA) นั้นจะมีการตีความของผู้วิจัยร่วมด้วย ซึ่งอาจจะทำให้ได้ผลการวิจัยที่มีการตีความของผู้วิจัยอยู่ด้วย จะแตกต่างจากการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยายที่เน้นบรรยายประสบการณ์ตามจริงของผู้เข้าร่วมวิจัย และ Kapoulitsas and Corcoran (2014) ได้มีการศึกษาความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจและความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักสังคมสงเคราะห์ ผู้วิจัยดังกล่าวใช้การวิเคราะห์เรื่องเล่าเชิงปฏิสัมพันธ์ (dialogical narrative analysis or DNA) โดยได้มีการศึกษาความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ได้เกิดจากความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมาของนักสังคมสงเคราะห์ โดยสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัย 6 คน ในงานวิจัยนั้นจะเน้นให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเล่าเรื่องการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจและการฟื้นฟูพลังหลังจากเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของแต่ละคนนั้นเป็นอย่างไร โดยจะเป็นการมุ่งเน้นศึกษาว่าอะไรที่ถูกเล่าในเรื่องราวและเรื่องราวที่เล่านั้นส่งผลต่อชีวิต

อย่างไร ไม่ได้มีการศึกษาความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจจากประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมงานวิจัย จึงยังคงทำให้เป็นข้อจำกัดของงานวิจัยที่ไม่สามารถอธิบายเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจได้อย่างชัดเจน รวมไปถึง Garcia, Galan, Masero and Pichardo (2020) ที่ศึกษาสาเหตุของการเกิดและผลกระทบของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในการรับรู้ของพยาบาล โดยเป็นการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยาย ใช้วิธีการเก็บข้อมูลแบบ การสนทนากลุ่ม (focus group) 5 กลุ่ม จำนวน 43 คน สาเหตุของการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจแบ่งออกเป็น 3 โครงสร้าง คือ 1.การรู้สึกผิดหวังอย่างมากไม่สามารถที่จะบรรเทาความทุกข์ทางด้านจิตใจของคนไข้ 2.ความแตกต่างระหว่างผู้เชี่ยวชาญ 3.การพบปะรายวันกับคนไข้ที่ป่วยหนัก คนไข้ที่กำลังจะเสียชีวิต และคนไข้ที่เสียชีวิต ในส่วนของผลกระทบที่เกิดขึ้นจากความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจแบ่งออกเป็น 3 โครงสร้าง คือ 1.ความยากลำบากของประสิทธิภาพในการทำงาน 2.ผลกระทบทางด้านอารมณ์ความรู้สึกส่วนตัว 3.ความต้องการโอนย้ายงานหรือลาออกจากการทำงาน จะเห็นว่าการบรรยายถึงการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจและผลกระทบที่เกิดจากความเห็นอกเห็นใจจากประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมงานวิจัย สามารถให้ความชัดเจนได้มากขึ้นเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ แต่จะเห็นได้ว่าการศึกษาเฉพาะวิชาชีพพยาบาล จะทำไม่เห็นประสบการณ์ในมุมมองของนักวิชาชีพด้านอื่นๆว่ามีความแตกต่างหรือเหมือนกันหรือไม่ เพราะการทำอาชีพที่แตกต่างกัน ย่อมมีบริบทที่แตกต่างกัน เช่น สภาพแวดล้อมการทำงาน ลักษณะปัญหาของผู้ใช้บริการ เป็นต้น

เมื่อทำการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพแล้วนั้น พบว่างานวิจัยส่วนใหญ่จะมีการศึกษาเฉพาะลงไปในวิชาชีพนั้นๆ ไม่มีการศึกษาในวิชาชีพที่แตกต่างกัน ซึ่งถ้ามีการศึกษาจากวิชาชีพที่แตกต่างกัน จะช่วยให้มองเห็นลักษณะส่วนบุคคลที่แตกต่างและมีความเฉพาะของแต่ละบุคคลที่ต่างบริบทกัน และจะทำให้เห็นภาพของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่กว้างและชัดเจนมากขึ้น รวมไปถึงในส่วนโครงสร้างและความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น ก็ยังคงมีการถกเถียงกันในเรื่องของโครงสร้างและความหมายอยู่ในปัจจุบัน ทำให้ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจยังไม่เกิดความนิ่งของข้อมูล มีการพัฒนาต่อยอดไปเรื่อยๆ ดังนั้นจึงทำให้เกิดช่องว่างของงานวิจัยในเรื่องของโครงสร้างและความหมายที่ยังไม่สามารถอุดช่องว่างงานวิจัยที่เกิดขึ้นได้

ในส่วนโครงสร้างและความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนวรรณกรรม และพบว่าการให้ความหมายที่แตกต่างกัน ไม่ไปในทิศทางเดียวกัน ทำให้

ไม่มีความชัดเจนของความหมาย เช่น Figley (1995) ได้อธิบายความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจไว้ว่า เป็นปรากฏการณ์ที่เกี่ยวกับความรู้สึกที่ทำให้เกิดระดับความเครียดสูงที่เกิดขึ้นกับผู้ที่ให้การดูแลรักษาบุคคลอื่น ลักษณะอาการที่เกิดขึ้นนั้นเปรียบเทียบกับอาการของบุคคลที่เกิดบาดแผลทางด้านจิตใจ เช่น การหลีกเลี่ยงสังคม กระวนกระวายใจ ไม่มีสมาธิ นอนไม่หลับ เป็นต้น ในขณะที่ความเครียดจากบาดแผลทางด้านจิตใจมือสองเกิดขึ้นแบบเฉียบพลัน ภาวะหมดไฟในการทำงานนั้นจะเป็นกระบวนการในเรื่องของความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ที่ค่อยๆเป็นค่อยๆไป ในขณะเดียวกัน Stamm (2010) มีการให้นิยามของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจไว้ว่ามีมุมมองที่มีโครงสร้างแบบหลากหลายมิติ ประกอบไปด้วย 2 มิติข้อมูล คือภาวะหมดไฟในการทำงาน (burnout) และความเครียดจากบาดแผลทางด้านจิตใจมือสอง (secondary traumatic stress) แต่จะแตกต่างจากการให้คำนิยามของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของนักวิจัยคนอื่นๆ บ่อยครั้งจะให้ความหมายที่หนักแน่นเป็นแบบมิติเดียว เช่น การเกิดความเครียดจากบาดแผลทางด้านจิตใจมือสองนั้น เกิดขึ้นแบบกะทันหันไม่จำเป็นต้องมีโครงสร้างอื่นประกอบรวมอยู่ด้วย (sudden secondary traumatic stress) (Rauvola et al., 2019)

ความแตกต่างระหว่างความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจกับความเครียดจากบาดแผลทางด้านจิตใจมือสองนั้นไม่มีความชัดเจน ในบางที่ความเครียดจากบาดแผลทางด้านจิตใจมือสองนั้นมีการให้คำนิยามไว้ว่าเป็นสิ่งที่มีความหมายเหมือนกันกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ (Rauvola et al., 2019) ยกตัวอย่างเช่น Stamm (2010) มองว่า บาดแผลทางด้านจิตใจมือสองนั้นเป็นส่วนประกอบย่อยของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ หรือในมุมที่กว้างขึ้น Brown, Ong, Mathers and Decker (2017) ได้ระบุไว้ว่า บาดแผลทางด้านจิตใจมือสองนั้นเป็นประเภทของความเครียดที่เกิดขึ้นจากตัวของมันเอง รวมถึงความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจด้วย แต่แนวความคิดเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจล่าสุดนั้น Newell and colleagues (2016) ได้เสนอว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจมีความแตกต่างกันกับความเครียดจากบาดแผลทางด้านจิตใจมือสอง ซึ่งพวกเขาได้แสดงให้เห็นว่าความเครียดจากบาดแผลทางด้านจิตใจมือสองนั้นเป็นผลที่ตามมาของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ยิ่งไปกว่านั้นในงานวิจัยได้อธิบายความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจไว้ว่าเป็นสิ่งที่ค่อนข้างจะพัฒนาไปไกลมากยิ่งขึ้นมากกว่าการเกิดขึ้นแบบกะทันหันในรูปแบบเดิมอีกด้วย (Rauvola et al., 2019)

จะเห็นได้ว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น ยังไม่มีโครงสร้างและความหมายที่ชัดเจนเกิดขึ้น ไม่สามารถอธิบายได้ว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ความหมายที่ชัดเจน ที่

ครอบคลุม ที่สามารถเข้าใจในสิ่งที่บุคคลรู้สึกเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ นั้นเป็นอย่างไร สอดคล้องกับ แนวคิด ของ Stamm (2005) ที่ระบุไว้ว่า เกิดการโต้แย้งกันมากมายถึงการดำรงอยู่ และความไม่ชัดเจนของความทุกข์มือสองซึ่งเป็นการยากที่จะทำให้แนวคิดดังกล่าวเกิดความกระจ่าง ขึ้น รวมไปถึงการคาบเกี่ยวแล้วความไม่ชัดเจนของผลกระทบด้านลบของการทำงานที่เกี่ยวข้องกับ ผลกระทบทางด้านจิตใจของผู้อื่น หรือการเกิดความทุกข์มือสองนั้น ให้ความหมายที่ไม่ชัดเจนเอาไว้ ตั้งแต่อดีต จึงทำให้เกิดความคลุมเครือในโครงสร้างและความหมายของคำว่า ความเหนื่อยล้าจากการ เห็นอกเห็นใจในปัจจุบัน (Ablett, 2010)

ดังนั้นแล้วช่องว่างของงานงานวิจัยจากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า งานวิจัยเชิงปริมาณจะ เน้นให้ความสำคัญกับการศึกษาหาความสัมพันธ์ของตัวแปร โดยส่วนหนึ่งจะใช้เครื่องมือเพื่อเข้ามาวัด ประเมินความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ แต่ไม่ได้มีการลงลึกไปในรายละเอียดของข้อมูลของ ผู้เข้าร่วมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ จึงทำให้ไม่ทราบทัศนคติ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่ลึกๆของผู้ที่ เข้าร่วมงานวิจัยในขณะนั้น ในส่วนของงานวิจัยเชิงคุณภาพ นั้น จะให้ความสำคัญกับการศึกษาลงไปโดยเฉพาะวิชาชีพบางวิชาชีพ เช่น พยาบาล นักสังคม สงเคราะห์ นักจิตวิทยาคลินิก มีการศึกษาในวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ต้องรับฟังบาดแผล ทางด้านจิตใจของผู้รับการปรึกษาเป็นส่วนน้อย จึงทำให้ไม่ได้รับมุมมอง ทัศนคติ ความคิด ความรู้สึก ของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ทำงานด้านการรับฟังบาดแผลทางด้านจิตใจของผู้อื่น รวมไปถึง ช่องว่างของงานวิจัยเรื่องความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น ส่วนใหญ่จะเกิดช่องว่างในเรื่องของ โครงสร้างและความหมาย เนื่องจากโครงสร้างและความหมายในปัจจุบันยังไม่มีตายตัว ไม่หยุด นิ่ง มีข้อขัดแย้งในการให้ความหมาย มีการทับซ้อนกันของความหมาย และมีความหมายใหม่ๆเกิดขึ้น ตลอดเวลา จึงยังคงทำให้ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจไม่มีความชัดเจนในปัจจุบัน อย่างไรก็ตามมีแนวความคิดของ Dr. Charles Figley ที่สามารถอธิบายความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ได้อย่างเข้าใจได้ง่ายและมีโครงสร้างที่พอจะชัดเจน โดย Dr. Charles Figley ได้ให้กรอบแนวคิดไว้ว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น เป็นอาการด้านลบที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจที่ ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต สังคม และการทำงาน โดยได้รับผลกระทบมาจากการรับรู้เรื่องราวและ เหตุการณ์ที่รุนแรงสะเทือนใจของบุคคลอื่น ซึ่งเป็นการซึมซับรับประสบการณ์เลวร้ายซ้ำๆจากการ รับรู้และรับฟังมาเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน (Figley, 1995) ปัจจัยหลักที่ทำให้ความเหนื่อยล้าจากการ เห็นอกเห็นใจเกิดขึ้นคือ ผลกระทบทางด้านจิตใจ (trauma) ที่คงอยู่ภายในใจของผู้ให้การปรึกษา จะเกิดการย้อนกลับคืนมาอีกครั้งจากการรับฟังเรื่องราวประสบการณ์ของบุคคลอื่น หรือกล่าวได้ว่า

ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้นจะตอบสนองต่อการเห็นอกเห็นใจในเรื่องราวของประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน (Boscarino, Adams & Figley, 2010)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในปัจจุบันนั้น ได้มีการศึกษาที่เพิ่มมากขึ้น ยกตัวอย่างเช่น Merriman (2015) ที่ได้ศึกษา การเพิ่มประสิทธิภาพในการกำกับดูแลผู้ให้การปรึกษาผ่านการศึกษาในเรื่องของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ในงานวิจัยได้ทำงานศึกษาความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่เกิดขึ้นกับผู้ให้การปรึกษาฝึกหัดหรือผู้ให้การปรึกษาที่มีประสบการณ์ในการทำงานที่น้อย โดยในงานวิจัยได้ให้ความสำคัญในเรื่องของการกำกับดูแลและป้องกันไม่ให้เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นในผู้ให้การปรึกษาฝึกหัด และงานวิจัยของ Silver, Caleshu and at el. (2018) ที่ได้ศึกษา การเพิ่มการรู้สติในหมู่ผู้ให้การปรึกษา เพื่อเพิ่มการเข้าใจผู้อื่นและเพิ่มสภาวะด้านจิตใจทางบวกที่สัมพันธ์กับการทำงาน และลดภาวะหมดไฟในการทำงานและลดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ในงานวิจัยได้ให้ความสำคัญกับตัวแปรของการฝึกฝนการเพิ่มการรู้สติของผู้ให้การปรึกษา เช่น การเล่นโยคะ การฝึกกำหนดลมหายใจ และการนั่งสมาธิ โดยจะทำให้การรู้สติในหมู่ผู้ให้การปรึกษาเพิ่มขึ้น เพื่อไปเพิ่มการเข้าใจผู้อื่นและเพิ่มสภาวะด้านจิตใจทางบวกที่สัมพันธ์กับการทำงาน และลดภาวะหมดไฟในการทำงานและลดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ซึ่งจะเห็นได้ว่า การรู้สติของผู้ให้การปรึกษานั้นมีความสำคัญต่อกระบวนการปรึกษา ที่จะทำให้ผู้ให้การปรึกษามีประสิทธิภาพในการทำงานที่ดีขึ้น และทำให้ไม่เกิดภาวะหมดไฟในการทำงาน รวมไปถึงทำให้ไม่เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ อย่างไรก็ตาม ช่องว่างของงานวิจัยชิ้นนี้ ไม่ได้ลงลึกไปในเรื่องของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่ว่า การรู้สติของผู้ให้การปรึกษานั้นทำให้ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจลดลงอย่างไร และในงานวิจัยของ Can and Watson (2019) ที่ศึกษาการทำนายการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาฝึกหัดที่เกิดจากปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเชิงความสัมพันธ์ ในงานวิจัยนี้ได้ระบุไว้ว่า เมื่อผู้ให้การปรึกษาฝึกหัดมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ (resilience) และสภาวะของความสุข (wellness) ที่อยู่ในระดับที่สูงนั้น จะทำให้มีความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่ต่ำลงอย่างสัมพันธ์กัน ดังนั้นแล้วการมีความยืดหยุ่นทางจิตใจและสภาวะของความสุขในผู้ให้การปรึกษานั้น จะช่วยลดหรือทำให้ไม่เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา แต่ในงานวิจัยชิ้นนี้ไม่ได้มีการลงลึกไปในข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัย เพียงแต่เป็นการให้ผู้เข้าร่วมงานวิจัยทำแบบประเมินหรือแบบวัด เพื่อดูความสัมพันธ์ของตัวแปรแต่ละตัว จึงทำให้ไม่ทราบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจและสภาวะของความสุข ส่งผลในทางบวกกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจอย่างไร

จากจุดนี้จะเห็นได้ว่างานวิจัยในปัจจุบันที่เกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น มีหลายสิ่งหลายอย่างที่สามารถนำมาต่อยอดในการทำวิจัยได้ ไม่ว่าจะเป็นในด้านของการป้องกันไม่ให้เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ และการรับรู้ถึงความเสี่ยง รวมไปถึงมีตัวแปรหลากหลายชนิดที่เกี่ยวข้องที่ทำให้ไปลดหรือทำให้ไม่เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา ดังนั้นแล้ว ในการต่อยอดงานวิจัยที่เกิดขึ้นนั้นจะให้เกิดประโยชน์แก่วิชาชีพผู้ให้การศึกษาไปในทางที่เพิ่มมากขึ้น แต่ก็ยังมีงานวิจัยบางส่วนที่มีช่องว่างของงานวิจัย ในเรื่องของการไม่ได้ลงลึกไปศึกษาความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจเท่าที่ควรนัก จึงยังคงทำให้ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจไม่มีความชัดเจนที่มากเพียงพอ แต่ถึงอย่างนั้นเองก็นับว่าเป็นทิศทางบวกที่เพิ่มมากขึ้น ที่มีผู้วิจัยส่วนใหญ่ เล็งเห็นความสำคัญที่สนใจจะศึกษาความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ที่ทำงานด้านการรับฟังที่เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจต่อไปในอนาคต

จะเห็นได้ว่าจุดเริ่มต้นของความเป็นมาในการทำวิจัยเรื่อง “ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ (compassion fatigue) ของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา : การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา แบบบรรยาย” นี้ เกิดขึ้นได้มาจากความสนใจที่มาจากประสบการณ์ส่วนตัวของผู้วิจัย ที่เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา และทำให้ผู้วิจัยได้รับผลกระทบด้านลบทางด้านร่างกายและจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต สังคม และการทำงาน ตรงที่ว่า “หลังจากเวลาเลิกงานผมรู้สึกเบื่อหน่าย ไม่อยากมีความสัมพันธ์ใดๆกับบุคคลรอบข้าง ไม่มีความสุข ไม่อยากพบปะผู้คน เหม่อลอย ปวดหัวตลอดเวลา มันเป็นความรู้สึกลบทางด้านจิตใจที่มองย้อนกลับไปว่าสิ่งนั้นทำให้ตัวตนของผม นั้น เปลี่ยนแปลงไปโดยสิ้นเชิง กระทบถึงบุคคลรอบข้าง กระทบถึงการทำงาน รวมไปถึงกระทบถึงการใช้ชีวิต จนผมไม่สามารถทนกับความรู้สึกดังกล่าวได้ ผมจึงเลือกที่จะยุติการทำงานในลักษณะดังกล่าว” จะเห็นได้ว่าอาการที่เกิดขึ้นนั้นมีความสอดคล้องกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่ Dr. Charles Figley ได้ให้คำนิยามไว้ว่า อาการด้านลบที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต สังคม และการทำงาน โดยได้รับผลกระทบมาจากการรับรู้เรื่องราวและเหตุการณ์ที่รุนแรงสะเทือนใจของบุคคลอื่น ซึ่งเป็นการซึมซับรับประสบการณ์เลวร้ายซ้ำๆจากการรับรู้และรับฟังมาเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน (Figley, 1995) ตรงจุดนี้อีกจึงทำให้ผู้วิจัยเกิดความต้องการที่จะศึกษาปรากฏการณ์ของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ แต่หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ จึงได้พบว่า งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น ในส่วนใหญ่มักจะเกิดช่องว่างในเรื่องของโครงสร้างและความหมาย เนื่องจากโครงสร้างและความหมายในปัจจุบันยังไม่มีตายตัว ไม่หยุดนิ่ง มีข้อ

ขัดแย้งในการให้ความหมาย มีการทับซ้อนกันของความหมาย และมีความหมายใหม่ๆเกิดขึ้นตลอดเวลา ซึ่งจะสอดคล้องกับแนวคิดที่ว่า การคาบเกี่ยวแล้วความไม่ชัดเจนของผลกระทบด้านลบของการทำงานที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบทางด้านจิตใจของผู้อื่น หรือการเกิดความทุกข์มือสองนั้น ให้ความหมายที่ไม่ชัดเจนเอาไว้ตั้งแต่อดีต จึงทำให้เกิดความคลุมเครือในโครงสร้างและความหมายของคำว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในปัจจุบัน (Ablett, 2010) รวมไปถึงในงานวิจัยทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพที่เกิดขึ้นมานั้น ดังเช่น งานวิจัยเชิงปริมาณ ที่จะเน้นหาความสัมพันธ์และเปรียบเทียบตัวแปรและให้ความสำคัญกับเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย เช่น มาตรฐาน แบบสอบถาม ซึ่งไม่สามารถรับรู้ถึงอารมณ์ความคิด ความรู้สึกและประสบการณ์ที่สืกลงไปภายในจิตใจของผู้เข้าร่วมวิจัยได้จึงทำให้เห็นภาพไม่ชัดเจนเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ รวมไปถึงงานวิจัยเชิงคุณภาพที่พบว่าไม่ได้มีการลงลึกไปในความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจเท่าไรนักและจะมุ่งเน้นศึกษาเกี่ยวกับพยาบาลวิชาชีพเป็นหลัก ซึ่งหน้าที่และลักษณะการทำงานของพยาบาลวิชาชีพนั้นจะแตกต่างจากผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา จึงยังคงทำให้ไม่ทราบถึงโครงสร้างและความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ดังนั้นแล้วจึงทำให้ผู้วิจัยเกิดคำถามในงานวิจัยขึ้นมาว่า “อะไรคือแก่นประสบการณ์ของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา”

จุดมุ่งหมายของงานวิจัยขึ้นนี้คือการบรรยายประสบการณ์ของบุคคลตามการรับรู้ของบุคคลนั้นๆ ในงานวิจัยนี้จะมีลักษณะการเก็บข้อมูลแบบการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview) ที่ผู้วิจัยจะมีการเตรียมคำถามสัมภาษณ์ไว้ล่วงหน้า แต่เมื่อถึงกระบวนการสัมภาษณ์นั้นจะมีการยืดหยุ่นในกระบวนการสัมภาษณ์ เปิดกว้างในการใช้คำถาม และจะมีการใช้คำถามที่เหมาะสมกับบริบทที่สนทนาอยู่ในขณะนั้น ซึ่งจะมีการสัมภาษณ์มากกว่า 1 รอบ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เพียงพอและครบถ้วนที่จะสามารถบรรยายแก่นประสบการณ์ของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจได้ และ การบรรยายด้วยการเขียน (Written description) คือ การให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเขียนบรรยายถึงประสบการณ์ที่ได้ประสบพบเจอมา เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้นึกถึงประสบการณ์ของตัวเองผ่านการนึกถึง กลั่นกรอง แล้วเขียนประสบการณ์หรือสิ่งที่ตัวเองพบเจอออกมาจากส่วนลึกของความคิด หลังจากนั้นผู้วิจัยจะนำสิ่งที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้เขียน มาเป็นแนวทางในการถามคำถามเชิงลึกในกระบวนการสัมภาษณ์ร่วมด้วย ผู้อ่านงานวิจัยจะเข้าใจในโครงสร้างและความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่มีความชัดเจนขึ้นจากประสบการณ์ตรงของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจเหล่านั้นจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงาน รวมไปถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ไม่ว่าจะเป็นด้านอารมณ์ ความรู้สึก ด้านร่างกาย

ด้านสังคม ดังนั้นแล้วจะทำให้ผู้อ่านงานวิจัยเข้าใจถึงอาการด้านลบเหล่านั้นที่เกิดขึ้น และสามารถรับรู้ความเสี่ยงได้ว่าเมื่อใดที่จะเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นกับตนเอง และสิ่งสำคัญท้ายสุดก็คือจะทำให้ผู้ที่สนใจศึกษางานวิจัยนี้ที่มีความเกี่ยวข้องในการทำงานที่ต้องรับฟังความทุกข์ทางด้านจิตใจของคนอื่น รับรู้แนวทางการป้องกันและวิธีการจัดการกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่เกิดขึ้นได้

คำถามการวิจัย

“อะไรคือแก่นประสบการณ์ของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา”

ขอบเขตงานวิจัย

งานวิจัยนี้อยู่บนฐานกระบวนทัศน์การวิจัย เป็นแบบรังสรรค์นิยม (Constructionism-Interpretivism) ซึ่งมี ภาววิทยา (Ontological) เป็นแบบสัมพัทธนิยม (Relativism) ที่เชื่อว่าไม่มีความจริงที่อยู่อย่างเป็นอิสระจากการรับรู้หรือตีความของมนุษย์ ความจริงนั้นถูกสร้างขึ้นและมีหลากหลายขึ้นอยู่กับเวลาและบริบท และ ญาณวิทยา (Epistemological) ตรงกับรังสรรค์นิยม (Transactional/Subjectivism) ที่เชื่อว่าความจริงนั้นผันแปรตามความสัมพันธ์ของเรากับความจริงของโลก ปฏิสัมพันธ์และการสนทนาระหว่างผู้เข้าร่วมวิจัยและผู้วิจัยเป็นวิธีการเข้าถึงประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย สุดท้าย คุณวิทยา (Axiological) ที่ตรงกับการยอมรับค่านิยม (Values are accepted) ที่ว่าไม่อาจกำหนดค่านิยมและประสบการณ์เดิมของผู้วิจัยออกจากกระบวนการวิจัย แต่ผู้วิจัยควรละวางค่านิยมนั้น มิใช่จำกัดค่านิยมของตนเอง

มีการใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยาย (Descriptive Phenomenological Method หรือ “DPM”) โดยจุดมุ่งหมายของ DPM นั้นจะเป็นการบรรยายประสบการณ์ของบุคคลตามการรับรู้ของบุคคล ซึ่งแนวคิดของการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยายนั้น จะตรงกับกระบวนทัศน์การวิจัยที่เป็นแบบรังสรรค์นิยม (Constructionism-Interpretivism) เป็นหนึ่งในวิธีวิทยา (Methodology) แบบงานวิจัยเชิงคุณภาพ

การเลือกกลุ่มตัวอย่างนั้น ผู้วิจัยจะเลือกใช้วิธีแบบเจาะจง (Purposive sampling) คือการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์หรือความรู้ในปรากฏการณ์ที่ผู้วิจัยศึกษา และใช้วิธีการเลือกแบบก้อนหิมะ (Snowball sampling) ซึ่งเป็นการหากลุ่มตัวอย่างโดยผ่านการอ้างอิงจากบุคคลที่รู้จัก บุคคลอื่นที่มีลักษณะตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย จะเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมด 4 คน

การเก็บข้อมูล ผู้วิจัยจะใช้วิธีการเก็บข้อมูลแบบการสัมภาษณ์ โดยรูปแบบของการสัมภาษณ์ จะเป็นแบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structured) คือ ผู้วิจัยมีการเตรียมข้อคำถามการสัมภาษณ์ไว้ล่วงหน้าเพื่อเป็นตัวนำทาง และใช้คำถามที่ยืดหยุ่นเพื่อขยายความตามคำตอบของผู้เข้าร่วมวิจัย โดยจะให้อิสระแก่ผู้เข้าร่วมวิจัยตอบคำถามตามแนวทางของตนเอง

และมีการเก็บข้อมูลแบบการบรรยายด้วยการเขียน (written description) คือ การให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเขียนบรรยายประสบการณ์เกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่ได้ประสบพบเจอมา หลังจากนั้นจะนำสิ่งที่ผู้เข้าร่วมวิจัยเขียน มาเป็นแนวทางในการถามคำถามเชิงลึกร่วมกับคำถามการสัมภาษณ์ เพื่อเป็นอีกหนึ่งแนวทางในการได้มาซึ่งข้อมูลความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ

วัตถุประสงค์งานวิจัย

เพื่อทำความเข้าใจในโครงสร้างและความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ โดยทำการศึกษาจากประสบการณ์ของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ประโยชน์ของงานวิจัยที่คาดว่าจะได้รับ

สมาคมจิตวิทยาการปรึกษาแห่งสหราชอาณาจักร (British Association for Counselling and Psychotherapy, 2018) กำหนดให้ “การเคารพตนเอง” ซึ่งเกี่ยวข้องกับการรู้จักตนเองและดูแลตนเอง เป็นหนึ่งในหลักการจริยธรรมเชิงวิชาชีพ รวมทั้งกำหนดให้ “ความสามารถในการฟื้นพลัง” (resilience) ซึ่งเกี่ยวข้องกับความสมารถที่จะทำงานกับความทุกข์ของผู้เข้ามารับการปรึกษา โดยไม่ยึดมาเป็นความทุกข์ของตนเอง เป็นหนึ่งในคุณสมบัติส่วนบุคคลที่สำคัญที่นักจิตวิทยาการปรึกษาพึงมี

ดังนั้นแล้ว งานวิจัยเรื่องนี้จะทำให้ผู้ศึกษาค้นคว้างานวิจัยในลักษณะนี้ทราบถึงแก่นประสบการณ์ของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจจากผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยจะรู้ถึงความหมายและโครงสร้างของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่ชัดเจนเพิ่มมากขึ้น ซึ่งถือได้ว่าเป็นประโยชน์ต่อวิชาชีพของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็น ในแง่ของการรับรู้ว่าตนเองมีความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจหรือไม่ เพื่อที่จะได้เตรียมพร้อมและรับมือกับการเกิดอาการด้านลบทางด้านร่างกายและจิตใจขึ้น เมื่อต้องอยู่กับความเสี่ยงที่จะเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นจากการทำงานที่จะต้องรับฟังเรื่องราวและเหตุการณ์ที่รุนแรงของผู้รับการปรึกษาอยู่ตลอดเวลา และเมื่อใดก็ตามที่นักวิชาชีพของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมาแล้วนั้น ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้นๆจะรู้แนวทางในการปรับตัวให้กลับมาอยู่ในสภาพปกติสุข เพื่อที่จะได้ไม่เกิดผลกระทบทางด้านลบขึ้นในด้านต่างๆ เช่น ด้านการใช้ชีวิต สังคม

และการทำงาน รวมไปถึงรับรู้แนวทางป้องกันเพื่อที่จะไม่ให้นักวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา ซึ่งถือได้ว่าเป็นจุดสำคัญที่จะทำให้ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาอยู่ในสภาวะที่ปลอดภัย ปราศจากความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ เนื่องจาก เมื่อใดก็ตามที่ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา จะทำให้เกิดผลกระทบที่ร้ายแรงต่อตัวผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา จึงมีความจำเป็นที่จะต้องป้องกันไม่ให้เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นต่อไปในอนาคต

นิยามศัพท์เฉพาะ

ผู้วิจัยจะให้นิยามศัพท์เฉพาะในงานวิจัยเรื่องความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของนักวิชาชีพผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิต ไว้ดังนี้

1. นิยามศัพท์เฉพาะของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น เกิดขึ้นมาจากการทบทวนวรรณกรรมของผู้วิจัยที่ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโครงสร้างและความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่เกิดขึ้นมาทั้งในอดีตและปัจจุบัน โดยมีการนำมาใช้เป็นฐานในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่มีโครงสร้างและความหมายที่ยังไม่ชัดเจน มีการนำไปใช้เป็นคำอธิบายถึงความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในการคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย ที่จะให้ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถเข้าใจเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจได้พอสมควร โดยสามารถนิยามศัพท์เฉพาะของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจไว้ได้ว่า คือ ผลกระทบด้านลบที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม โดยเกิดขึ้นมาจากการรับรู้รับฟังเรื่องราวและเหตุการณ์ที่รุนแรงสะเทือนใจของบุคคลอื่น ซึ่งเป็นการซึมซับรับประสบการณ์เลวร้ายซ้ำๆจากการรับรู้และรับฟังมาเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน

และจากผลการวิจัยเรื่องความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา นิยามศัพท์เฉพาะของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ คือ การขาดหรือมีประสบการณ์ในวิชาชีพที่จำกัด การเกิดความรู้สึกร่วมไปกับความทุกข์ของผู้รับบริการ การที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้ การไม่สามารถรับมือกับการเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้นจากการทำงานที่เกินขีดความสามารถของตนเอง การได้รับผลกระทบด้านลบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ การทำงาน และความสัมพันธ์ ของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

2. ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา คือ ผู้ที่ทำงานในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ที่คอยให้การปรึกษา ด้วยการรับฟังปัญหาและเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงของผู้รับบริการปรึกษา โดยผู้ให้

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะมีการช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาค้นหาวิธีการรับมือกับปัญหาของตนเองอย่างเหมาะสม

3.วิธีวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยาย คือ การวิจัยเชิงคุณภาพที่ศึกษาประสบการณ์ชีวิตโดยตรงจากการพูดคุย บอกเล่าเรื่องราว ผ่านประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมงานวิจัย เพื่อให้ทราบถึงความคิด ความรู้สึก ทศนคติ ค่านิยม ที่เกิดขึ้นต่อเรื่องนั้นๆ โดยมีฐานความคิดที่ว่า มนุษย์จะรู้ดีในเรื่องที่ตนมีประสบการณ์มาก่อนแล้ว ซึ่งวิธีวิจัยนี้ จะเน้นบรรยายในข้อมูลที่แท้จริงของผู้เข้าร่วมงานวิจัย โดยไม่มีการเพิ่มเติมข้อมูลทีนอกเหนือจากข้อมูลของผู้เข้าร่วมงานวิจัย

4.การสะท้อนตนเองของผู้วิจัย คือการตรวจสอบและการสะท้อนของผู้วิจัยเกี่ยวกับอิทธิพลของตนเองที่มีต่อกระบวนการวิจัยและผลการวิจัย ซึ่งการสะท้อนตนเองจะช่วยให้ผู้วิจัยตระหนักถึงอิทธิพลของส่วนตัวที่อาจส่งผลกระทบต่อกระบวนการและผลการวิจัย และจะช่วยให้ผู้วิจัยควบคุมอัตวิสัยของตนเอง เพื่อไม่ให้เกิดการตีความของข้อมูลวิจัยตามค่านิยมหรือความเชื่อเดิมของตนเอง



1411793175

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ

ในส่วนของบทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ผู้วิจัยนำเสนอ 1.คำจำกัดความของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ 2.ความเป็นมาของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ 3.สัญญาณเตือนที่บ่งบอกถึงการมีความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ 4.ความเสี่ยงที่จะเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ 5.คำที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ 6.การดูแลตนเอง (self-care) 7.ปรัชญาการวิจัยและระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยาย

ความเป็นมาและความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ

จุดเริ่มต้นของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น เกิดขึ้นจาก Joinson ซึ่งเป็นพยาบาลประจำห้องอุบัติเหตุและฉุกเฉิน ซึ่งเธอได้พยายามสืบค้นหาความหมายของความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการทำงานในฐานะพยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลคนไข้ที่ประสบอุบัติเหตุร้ายแรง ซึ่งในขณะนั้นเธอเกิดความรู้สึกร่วมไปกับผู้รับบริการ เนื่องจากเธอได้ร่วมรับรู้ถึงประสบการณ์ที่น่ากลัวและความเจ็บปวดของผู้รับบริการที่เข้ารับ การรักษากับเธอมาเป็นเวลานาน เหตุนี้เองจึงทำให้เธอรู้สึกสิ้นหวังและไม่สบายใจในการทำงาน เธอได้ให้คำนิยามถึงอาการที่เกิดขึ้นกับเธอว่า เป็นการสูญเสียความสามารถในการดูแล (loss of the ability to nurture) ซึ่งหมายถึง ความรู้สึกด้านลบที่เกิดขึ้นจากการให้การดูแลคนไข้ที่เจ็บปวดและทุกข์ทรมานมาเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและการทำหน้าที่หรือบทบาทของผู้ประกอบวิชาชีพพยาบาล (ศศิวิมล ปานุราช, เยาวรัตน์ มัชฌิม, 2561) หลังจากนั้น Joinson (1992) ได้อธิบายถึงความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจเป็นครั้งแรกว่า เป็นอาการความรู้สึก ที่เหนื่อยล้า หดหู่ เหนื่อยชา ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ เป็นโรคทางเดินอาหารและลำไส้ ที่ส่งผลทำให้ขาดประสิทธิภาพในการทำงาน ซึ่งเกิดขึ้นจากการที่พยาบาลต้องดูแลคนไข้จำนวนมาก รวมไปถึงการที่ต้องตอบสนองความต้องการที่ซับซ้อนของคนไข้ ซึ่งอาการที่เกิดขึ้นนั้นถือได้ว่าเป็นการสูญเสียความสามารถในการดูแลเอาใจใส่ ซึ่งถือได้ว่าจุดเริ่มต้นตรงนี้เองที่ทำให้ผู้วิจัยหลายๆท่านเกิดความสนใจเป็นวงกว้างที่จะศึกษาเกี่ยวกับอาการด้านลบที่เกิดขึ้นกับผู้ที่ต้องทำงานช่วยเหลือบุคคลอื่นอยู่ตลอดเวลา ถือได้ว่าจุดเริ่มต้นตรงนี้เองที่ทำให้ผู้วิจัยหลายๆท่านเกิดความสนใจเป็นวงกว้างที่จะศึกษาเกี่ยวกับอาการด้านลบที่เกิดขึ้นกับผู้ที่ต้องทำงานช่วยเหลือบุคคลอื่นอยู่

ตลอดเวลา หลังจากนั้นก็มีบุคคลอื่นเริ่มให้ความหมายถึงอาการที่กล่าวไปข้างต้นสืบเนื่องต่อไป ดังเช่น มีนักจิตวิทยาชาวอเมริกาได้ใช้คำว่า “secondary traumatic stress” โดยเป็นการให้ความหมายของความรู้สึกด้านลบที่เกิดจากการให้การดูแลผู้อื่น รวมไปถึง Pearlman and Saakvitne (1995) ที่ใช้คำว่า “vicarious traumatization” ในความหมายทำนองเดียวกัน

แนวคิดหลักที่สามารถอธิบายความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจได้อย่างเข้าใจได้ง่ายและมีโครงสร้างที่พอจะชัดเจนนั้นคือแนวความคิดของ Dr. Charles Figley ให้คำนิยามความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจว่าเป็นอาการด้านลบที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต สังคม และการทำงาน โดยได้รับผลกระทบมาจากการรับรู้เรื่องราวและเหตุการณ์ที่รุนแรง สะเทือนใจของบุคคลอื่น ซึ่งเป็นการซึมซับรับประสบการณ์เลวร้ายซ้ำๆ จากการรับรู้และรับฟังมาเป็นระยะเวลายาวนาน ซึ่งปัจจัยหลักที่ทำให้ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจเกิดขึ้นคือ ผลกระทบทางด้านจิตใจ (Trauma) ที่คงอยู่ภายในใจของผู้ให้การปรึกษา กล่าวได้ว่า ประสบการณ์ที่เลวร้าย ความชอกช้ำ ความทุกข์ทางด้านจิตใจที่รุนแรง ที่อยู่ภายในจิตใจของผู้ให้การปรึกษา จะเกิดการย้อนกลับคืนมาอีกครั้งจากการรับฟังเรื่องราวประสบการณ์ของบุคคลอื่น (Figley, 1995, 2002) หรือกล่าวได้ว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้นจะตอบสนองต่อการเห็นอกเห็นใจในเรื่องราวของประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน (Boscarino, Adams & Figley, 2010) เปรียบเช่นเดียวกับ Stamm (2005) ที่มีความคิดคล้ายคลึงคลึงกับ Figley ซึ่งเขาได้แสดงความคิดเห็นไว้ว่า ผู้ประกอบวิชาชีพที่ให้การดูแลคนไข้ นั้น มีความพึงพอใจจากการให้การดูแลด้วยความเมตตา (compassion satisfaction) และ ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ (compassion fatigue) โดยบุคคลที่มีความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้นจะมีอาการด้านลบทางด้านร่างกายและจิตใจเกิดขึ้น เช่น ปวดศีรษะ ท้องเสีย ท้องผูก มีปัญหาการนอน ซึมเศร้า รู้สึกเหนื่อยล้า มีปัญหาด้านการเข้าสังคม เป็นต้น โดยหลังจากนั้น Najjar et al. (2009) ก็ได้มีการวิเคราะห์แนวคิดของ ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ให้ชัดเจนขึ้นในบริบทของพยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลคนไข้ระยะ ซึ่งเขาได้อธิบายว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น คือ การที่พยาบาลเกิดการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของการรับรู้ ความเชื่อ โดยเอาใจเข้าไปรับรู้และมีอารมณ์ร่วมกันกับประสบการณ์ของคนไข้ราวกับว่าเป็นเรื่องที่ตนเองประสบพบเจอ ซึ่งตรงจุดนี้เกิดขึ้นจากการดูแล เอาใจใส่ ของพยาบาลที่มีต่อคนไข้ระยะ

ในสายงานของพยาบาลวิชาชีพนั้นได้มีการให้ที่มาและความหมายของลักษณะอาการที่เกิดขึ้นกับการทำงานไว้อย่างหลากหลายความหมายและแตกต่างกัน เช่น คำว่า ความบาดเจ็บทางใจจากการรับฟังประสบการณ์อันเข้มข้นของคนอื่น (vicarious trauma) โรคความบาดเจ็บทางใจจากการรับ



ฟ้งมือสอง (secondary trauma syndrome) ในบางครั้งก็เรียกว่า โรคความเครียดหลังจากได้รับการกระทบกระเทือนอย่างรุนแรงจากเหตุการณ์เลวร้าย (post-traumatic stress syndrome) หรือ ตัวแปรของภาวะหมดไฟจากการทำงาน (variant of burnout) (Joinson 1992, Craig & Sprang 2010, Yoder 2010 อ้างถึงใน Ledoux, 2015)

Valent (2002) ได้ระบุไว้ว่าความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้นมีความต่อเนื่องที่เกิดขึ้นก่อนหรือหลังของภาวะหมดไฟในการทำงาน ในขณะที่ Thomas and Wilson (2004) ก็ได้ระบุว่าความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้นเกิดขึ้นจากตัวมันเอง ซึ่งเกิดจากการทำงานที่ต้องทำงานร่วมกับความชอกช้ำและความทุกข์ของคนไข้ คล้ายคลึงกันกับ Coetzee and Kloppe (2010) ได้ให้ความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจไว้ว่า เป็นผลลัพธ์สุดท้ายที่เกิดจากการดำเนินการอย่างต่อเนื่องไปและเพิ่มมากขึ้นของกระบวนการที่ยืดเยื้อที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับคนไข้ที่ทำให้เกิดการระเบิดของความเครียดออกมา และที่ Austin (2009) มองว่าความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้นเป็นผลลัพธ์มาจากความรู้สึกที่ไม่สามารถให้ความช่วยเหลือกับคนไข้ได้ รวมไปถึง Figley (1995) ที่ได้ระบุไว้ว่าความเสี่ยงที่จะสามารถนำไปสู่ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจคือการเห็นอกเห็นใจ (empathy) แม้การเห็นอกเห็นใจมีความสำคัญอย่างมากในการเข้าใจบุคคลที่มีความทุกข์ทางด้านจิตใจ แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อผู้ที่ทำงานร่วมกับความทุกข์ทางด้านจิตใจไม่สามารถจัดการกับความเครียดและการเผชิญหน้ากับความเสี่ยงจากการรับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงจากผู้รับบริการ ซึ่งอาจเป็นเพราะขาดประสบการณ์หรือมีความชำนาญในการให้บริการที่น้อย ผู้ที่ทำงานร่วมกับความทุกข์ทางด้านจิตใจเหล่านั้นก็จะมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา

จากความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของวิชาชีพพยาบาลที่เกิดขึ้นจากการทำงานในห้องอุบัติเหตุและฉุกเฉิน ที่เกิดจากการดูแลคนไข้ที่ประสบอุบัติเหตุร้ายแรง ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้นก็ส่งผลกระทบต่อนักวิชาชีพที่ให้บริการด้านสุขภาพจิตด้วยเช่นกัน เนื่องจากนักวิชาชีพที่ให้บริการด้านสุขภาพจิตก็ต้องมีการรับฟังเรื่องราวปัญหา ความทุกข์ทางด้านจิตใจที่เกิดจากเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรงของคนไข้เช่นเดียวกัน จึงทำให้เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของวิชาชีพผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิตขึ้นมา

เป็นเวลามากกว่า 10 ปี ที่ Figley ได้ศึกษาปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นของผู้เชี่ยวชาญ ซึ่ง Figley เรียกสิ่งนี้ว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ซึ่งในขณะนั้น Figley ได้พูดคุยและได้รับจดหมายจากผู้เชี่ยวชาญมากกว่า 100 คน โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากนักบำบัด เกี่ยวกับการต่อสู้ดิ้นรนที่เกิดขึ้น

จากรูปแบบของความเครียด พวกเขาเหล่านั้นพูดถึงเกี่ยวกับความโศกเศร้า ความสะเทือนใจ การนอนไม่หลับ ความวิตกกังวลต่างๆไป และรูปแบบของความทุกข์ทรมานที่พวกเขาได้รับการเชื่อมโยงมาจากการทำงานเกี่ยวกับความทุกข์ทางด้านซึ่งผู้เชี่ยวชาญเหล่านั้นจะได้รับการสัมผัสของข้อมูลที่เกี่ยวข้องการได้รับบาดเจ็บทางด้านจิตใจ ซึ่งเมื่อบ่อยเข้าก็ทำให้เกิดการสัมผัสความรู้สึกนั้นเข้าไปในตนเอง โดยผู้เชี่ยวชาญและนักบำบัดเหล่านั้นมีความพยายามที่จะต่อต้านความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ได้เปลี่ยนแปลงไปที่เกิดขึ้นจากการรับฟังเกี่ยวกับบาดเจ็บทางด้านจิตใจของคนไข้ ไม่ว่าจะเป็นทางอารมณ์ความรู้สึกด้านร่างกาย ด้านสังคม รวมไปถึงด้านการทำงาน ซึ่งตรงจุดนี้เองทำให้ผู้เชี่ยวชาญและนักบำบัดก็ต้องการความช่วยเหลือต่อการเกิดบาดเจ็บทางด้านจิตใจของพวกเขาด้วยเช่นกัน (Figley, 1995)

อย่างไรก็ตามปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเหล่านี้มีการให้ความหมายไว้ที่ไม่เหมือนกัน เช่น การตกเป็นเหยื่อของบาดเจ็บทางด้านจิตใจมือสอง (secondary victimization) (Figley, 1982, 1995) การตกเป็นเหยื่อของบาดเจ็บทางด้านจิตใจร่วมกัน (co-victimization) (Hartsough & Myers, 1985) รวมไปถึงบาดเจ็บทางด้านจิตใจที่เกิดจากการรับฟัง ที่ McCann and Pearlman (1990) ให้ความหมายไว้ว่า เป็นการเก็บสะสมความทรงจำของคนไข้ที่เนื้อหาของความทุกข์ใจส่งผลกระทบต่อมุมมองและทัศนคติของนักบำบัด Miller, Stiff and Ellis, (1988) ได้ให้ความหมายไว้ว่าการติดต่อทางความรู้สึก (emotional contagion) ที่ได้อธิบายผลกระทบที่ว่า การตอบสนองที่เหมือนกันเกี่ยวกับประสบการณ์ อารมณ์ ที่เกิดขึ้นจากบุคคลหนึ่งไปยังบุคคลหนึ่ง ซึ่งความเครียดที่ได้รับมาจากการได้รับความทุกข์มือสองมีชื่อเรียกที่หลากหลายมาเป็นเวลาหลายปี

จะเห็นได้ว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น ยังไม่มีโครงสร้างทางความหมายที่ชัดเจน ที่สามารถเข้าใจในสิ่งที่บุคคลรู้สึกเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ นั้นเป็นอย่างไร สอดคล้องกับแนวคิด ของ Stamm (2005) ที่ระบุไว้ว่า เกิดการโต้แย้งกันมากมาย จึงทำให้เกิดความคลุมเครือในโครงสร้างและความหมายของคำว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในปัจจุบัน (Ablett, 2010)

สัญญาณเตือนที่บ่งบอกถึงการมีความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ

Sinclair et al. (2017) ได้ระบุลักษณะอาการที่สุ่มเสี่ยงจะทำให้เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจไว้ เพื่อให้ทราบถึงวิธีการป้องกัน ที่จะไม่ให้เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้น ซึ่งลักษณะอาการที่ก่อให้เกิดความเสี่ยง ที่เป็นสัญญาณเตือนต่อการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ นั้น แบ่งออกเป็น 3 ด้าน

เริ่มต้นจากด้านจิตใจและจิตวิญญาณ ผู้ที่มีความเหนื่อยล้าจากความเห็นอกเห็นใจจะเกิดความอ่อนล้าทางอารมณ์ขึ้นมา ดังเช่น แยกตัวจากสังคม มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อบุคคลรอบข้าง มีอคติต่อสังคม เกิดการซึมเศร้า มีความวิตกกังวลสูงขึ้น เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง การเข้าอกเข้าใจผู้อื่นลดลง รู้สึกแย่ต่อการให้บริการช่วยเหลือผู้อื่น ไม่มีความพร้อมในการใส่ใจในการดูแล มีผลกระทบต่อการทำงาน ไม่สามารถพัฒนาตัวเองในการใช้ชีวิตได้ เกิดการไม่ทบทวนความคิดที่เกิดขึ้นกับตนเอง ความสามารถในการตัดสินใจลดลง การรับรู้ การเข้าใจลดลง ซึ่งลักษณะอาการเช่นนี้นั้นแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นๆ กำลังประสบพบเจอกับความเสี่ยงทางด้านจิตใจที่จะเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ

ด้านต่อมด้านร่างกาย เหมือนเดียวกัน ผู้ที่มีความเหนื่อยล้าจากความเห็นอกเห็นใจก็จะมีปัญหาทางด้านร่างกายด้วยเช่นกัน ในที่นี้คือจะเริ่มมีอาการปวดศีรษะ หดเหี่ยวหมดแรง มีปัญหาในการนอน ไม่ว่าจะนอนไม่หลับ หรือจะเป็นการนอนมากเกินไปก็เกิดขึ้นได้ เกิดความเหนื่อยล้าอึดโรยทางด้านร่างกาย และเกิดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ รวมไปถึงการมีปัญหาในระบบทางเดินอาหาร ไม่ว่าจะเป็นในด้านระบบการย่อยอาหารหรือระบบขับถ่ายด้วยเช่นกัน ซึ่งลักษณะอาการทางด้านร่างกายนั้นมีการแสดงออกที่ชัดเจน จึงควรตรวจสอบตัวเองว่ามีอาการเข้าข่ายลักษณะดังกล่าวหรือไม่ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ (compassion fatigue)

ด้านสุดท้าย ด้านพฤติกรรมทางสุขภาพ จากผลกระทบทางด้านจิตใจและทางด้านร่างกาย สิ่งที่จะส่งผลต่อไปก็คือการค้นหาทางออกให้กับปัญหาที่เกิดขึ้น ผู้ที่มีความเหนื่อยล้าจากความเห็นอกเห็นใจนั้น จะเริ่มค้นหาทางออกอย่างผิดๆ ไม่ว่าจะเป็น การดื่มแอลกอฮอล์หรือการใช้สารเสพติดเพื่อหลีกเลี่ยง หลีกหนี ปัญหาที่เกิดขึ้น รวมไปถึงการมีสัมพันธภาพด้านลบต่อบุคคลรอบตัว ไม่ว่าจะเป็น บุคคลในครอบครัว คนรัก เพื่อน ท้ายที่สุดนี้ ยังรวมไปถึงการหลีกหนี หลีกเลี้ยงที่จะพบเจอกับผู้รับบริการ เนื่องจากไม่ยอมรับฟังปัญหา ไม่ยอมรับรู้เรื่องราว หรืออาจจะแสดงออกอีกรูปแบบหนึ่งต่อผู้รับบริการในเรื่องของการตอบสนองที่เฉยชา หรือที่เรียกว่า “The Silence Response”

และในขณะเดียวกัน Blough and Camacho นักจิตวิทยาการปรึกษา ได้ระบุถึงอาการที่เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจไว้ว่ามีอาการดังนี้ (Phillips, 2020)

1. เกิดความรู้สึกโศกเศร้าหรือมีภาวะซึมเศร้า
2. เกิดความวิตกกังวล
3. มีปัญหาในด้านการนอน
4. เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านของการรับประทานอาหาร

- 5.เกิดความรู้สึกโกรธหรือมีความรู้สึกหงุดหงิด
- 6.เกิดการฝันร้ายหรือมีบางสิ่งบางอย่างที่ทำให้เกิดการรบกวนทางด้านความคิดขึ้น
- 7.เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวส่งผลให้มีความต้องการแยกตัวเองออกจากสิ่งรอบข้าง
- 8.มีปัญหาในด้านของการทำงาน
- 9.เกิดแรงกดดันมากขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับการทำงานที่หนักและการทำงานที่ต้องใช้ระยะเวลาที่ยาวนาน
- 10.เกิดความขัดแย้งขึ้นในความสัมพันธ์รอบตัว
- 11.เป็นเรื่องยากที่จะแยกเรื่องทำงานออกจากชีวิตส่วนตัว
- 12.เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงจะทำให้มีภาวะระแวงระวังตัวสูงผิดปกติ (Hypervigilance)
- 13.มีการตื่นตัวในด้านอารมณ์ทางลบที่เพิ่มมากขึ้น
- 14.มีความอดทนอดกลั้นที่ลดลง
- 15.ความรู้สึกมันม่นอกม่นใจในตนเองนั้นมีการลดลงอย่างเห็นได้ชัด
- 16.ความรู้สึกที่ต้องการจะไปให้ถึงจุดมุ่งหมายนั้นมีการลดลง
- 17.ขาดแรงจูงใจในชีวิต
- 18.มีปัญหาในการจัดการบริหารด้านเวลา
- 19.เมื่อเผชิญกับปัญหาที่หนักหน่วงจะมีการใช้สารเสพติดเพื่อเป็นทางออก
- 20.มีความคิดฆ่าตัวตาย

การสำรวจตัวเองในด้านของการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น เป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งต่อนักวิชาชีพผู้ให้บริการทางด้านสุขภาพ เมื่อใดก็ตามที่สำรวจตัวเองแล้วพบว่ามีความเสี่ยงต่อการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น ควรที่จะจัดการความรู้สึกเช่นนี้ออกไปให้ได้ เพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต ไม่ว่าจะเป็นด้านสัมพันธภาพต่อบุคคลรอบข้าง ด้านปัญหาสุขภาพ ด้านอารมณ์ความรู้สึกด้านลบ รวมไปถึงด้านการทำงานอีกด้วย

โดยปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น เกิดขึ้นมาจาก ปริมาณงานที่มากเกินไปของผู้ให้บริการ (high caseload/workaholic) การได้รับการดูแลที่น้อย (supervision) ประสบการณ์บาดแผลทางจิตใจของผู้ให้บริการ (personal history of trauma) สิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงานไม่เอื้ออำนวย (supportive work environment) และทัศนคติการมองโลกในเชิงลบ (cynicism) ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมานั้น เป็นความสุมเสี่ยงที่จะทำให้เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจได้ (Killian, 2008) รวมไปถึง เพศ อายุ ระดับการศึกษา ประสบการณ์ในการ

ทำงาน และระดับของบาดแผลทางจิตใจของผู้มารับบริการ ก็ถือว่าเป็นความเสี่ยงต่อการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจด้วยเช่นกัน (Sprang & et al., 2007)

คำที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ

มีคำที่มีลักษณะใกล้เคียงกันกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจเป็นจำนวนมากที่ไม่สามารถแยกให้ชัดเจนได้ว่าคำเหล่านั้นมีลักษณะที่แตกต่างจากความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจอย่างไร ผู้วิจัยจึงนำเสนอการเปรียบเทียบคำที่มีความหมายที่ใกล้เคียงกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ

ความบาดเจ็บทางใจจากการรับฟังประสบการณ์อันขมขื่นของคนอื่น (Vicarious trauma) กับ ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ (Compassion fatigue)

ความบาดเจ็บทางใจจากการรับฟังประสบการณ์อันขมขื่นของคนอื่น คือ การตกค้างทางอารมณ์ของผู้ให้การปรึกษาที่ได้รับมาจากการทำงานในการรับฟังเรื่องราวประสบการณ์/เหตุการณ์ที่รุนแรงและชอกช้ำของผู้รับบริการ โดยผู้ให้การปรึกษาจะรู้สึกวุ่นวายเป็นส่วนหนึ่งของพยานในการรับรู้ความเจ็บปวด และความหวาดกลัวของผู้รับบริการที่ต้องทนกับความชอกช้ำนั้นๆ หรือสามารถบอกได้ว่า ความบาดเจ็บทางใจจากการรับฟังประสบการณ์อันขมขื่นของคนอื่นเกิดขึ้นเมื่อผู้ให้การปรึกษาดำรงรับรู้เรื่องราวหรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้รับบริการโดยตรง โดยไม่จำเป็นต้องเป็นผู้ประสบเหตุโดยตรง การรับรู้ประสบการณ์เหล่านี้อาจทำให้ผู้ช่วยเหลือรับภาระเครียดวิตกกังวล และอาจเกิดอาการซ้ำซ้อนได้ ซึ่งจากการรับฟังความชอกช้ำจากผู้รับบริการจะทำให้ผู้ให้การปรึกษาเกิดการบิดเบือนทางความคิดและเปลี่ยนแปลงระบบความคิดความเชื่อที่มีอยู่ของตนเอง ซึ่งในการเปลี่ยนแปลงทางความคิดและความเชื่อนั้น จะเกิดการเปลี่ยนแปลงใน 3 ด้าน คือ 1.เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านโลกทัศน์ของการทำงาน 2.เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตวิญญาณในด้านการให้ความหมายทางความรู้สึก 3.เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านการเข้าหาผู้อื่น (Pearlman & McCann, 1990) ซึ่งจะแตกต่างกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ตรงที่ว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น คืออาการด้านลบที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยได้รับผลกระทบมาจากการรับรู้รับฟังเรื่องราวและเหตุการณ์ที่รุนแรงสะเทือนใจของบุคคลอื่น ซึ่งเป็นการซึมซับรับประสบการณ์เลวร้ายซ้ำๆ จากการรับรู้และรับฟังมาเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน และเป็นความตึงเครียดที่เกิดจากการหมกหมุ่นอยู่กับบาดแผลทางจิตใจของผู้ที่อยู่ในภาวะบอบช้ำ มีปัญหา ในที่สุดอาจทำให้ผู้ให้การปรึกษารับภาระเครียด และเริ่มรู้สึกหมดกำลังใจ ไม่สามารถให้การช่วยเหลือได้อย่างมีประสิทธิภาพเหมือนเดิม (Figley, 1995, 2002)

ดังนั้น ความแตกต่างสำคัญระหว่าง vicarious trauma และ compassion fatigue คือ vicarious trauma เกิดจากการรับรู้และมองเห็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ประสบเหตุโดยตรง ในขณะที่ compassion fatigue เกิดจากการตอบสนองและช่วยเหลือผู้ประสบเหตุโดยตรง

**ความเครียดจากบาดแผลทางจิตใจมือสอง (Secondary traumatic stress)
กับ ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ (Compassion fatigue)**

ความเครียดจากบาดแผลทางจิตใจมือสองนั้นไม่จำเป็นต้องเกิดเฉพาะกับวิชาชีพด้านสุขภาพจิตเพียงอย่างเดียว แต่สามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลที่มีความใกล้ชิดและต้องการที่จะช่วยเหลือกับผู้ที่มีบาดแผลทางด้านจิตใจ (Bride, 2007) ความเครียดจากบาดแผลทางจิตใจมือสองเป็นการตอบสนองภายในทางด้านอารมณ์และจิตวิญญาณที่มีการตอบโต้อย่างเฉพาะกับเหตุการณ์ที่ชอกช้ำของคนไข้ โดยปัจจัยภายในทางด้านอารมณ์และจิตวิญญาณของบุคคลใดที่ได้เรียนรู้หรือได้ยินแล้วเกิดการตอบสนองกับเหตุการณ์ที่ชอกช้ำของคนไข้ ก็จะส่งผลกระทบต่อทำให้เกิดความเครียดจากบาดแผลทางด้านจิตใจมือสองขึ้นมา (Jenkins & Baird, 2002) ถ้าให้เห็นภาพที่ชัดเจนเพิ่มมากขึ้น ครอบครัวและเพื่อนสนิทของคนไข้ที่ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับเหตุการณ์และประสบการณ์ที่ชอกช้ำจากการรับฟังการเล่าเรื่องประสบการณ์ของคนไข้ แล้วเกิดการตอบสนองภายในทางด้านอารมณ์และจิตวิญญาณของตัวบุคคลต่อเหตุการณ์ชอกช้ำนั้นๆ ก็จะทำให้บุคคลนั้น เกิดความเครียดจากบาดแผลทางจิตใจมือสองมาที่มาจากคนไข้ด้วยเช่นเดียวกัน (Bell, Kulkarni & Dalton, 2003; Tosone & et al., 2012)

ซึ่งจะแตกต่างกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ตรงที่ว่าความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ คืออาการด้านลบที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต สังคม และการทำงาน โดยได้รับผลกระทบมาจากการรับรู้เรื่องราวและเหตุการณ์ที่รุนแรงสะเทือนใจของบุคคลอื่น ซึ่งเป็นการซึมซับรับประสบการณ์เลวร้ายซ้ำๆ จากการรับรู้และรับฟังมาเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน (Figley, 1995) และความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่เกิดขึ้นนั้น เป็นภาวะหมดไฟในการทำงานของผู้ดูแล (caregiver burnout) Figley (2002) คล้ายคลึงกันกับที่ Joinson (1992) ที่ให้ความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจไว้ว่า เป็นปฏิกิริยาอาการทางด้านความรู้สึกและทางด้านร่างกายของวิชาชีพพยาบาลที่เกิดความเหนื่อยล้า หดหู่ เหนื่อยชา ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ เป็นโรคทางกายต่างๆ ที่ส่งผลทำให้ขาดประสิทธิภาพในการทำงาน ซึ่งเกิดขึ้นจากการที่พยาบาลต้องดูแลคนไข้จำนวนมาก รวมไปถึงการที่ต้องตอบสนองความต้องการที่ซับซ้อนของคนไข้ ซึ่งอาการที่เกิดขึ้นนั้นถือได้ว่าเป็นการสูญเสียความสามารถในการดูแลเอาใจใส่

ดังนั้น ความแตกต่างสำคัญระหว่าง secondary traumatic stress กับ compassion fatigue คือ secondary traumatic stress เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองภายในทางด้านอารมณ์และจิตวิญญาณของผู้ให้การปรึกษา หรือในบางที่ไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นกับผู้ให้การปรึกษาเพียงอย่างเดียวเท่านั้น อาจเกิดขึ้นได้กับบุคคลที่มีความใกล้ชิดที่ต้องการที่จะช่วยเหลือกับผู้ที่มียาบาดแผลทางด้านจิตใจ โดยปัจจัยภายในทางด้านอารมณ์และจิตวิญญาณของบุคคลใดที่รับรู้หรือได้รับฟังแล้วเกิดการตอบสนองกับเหตุการณ์ที่ชอกช้ำของคนไข้หรือผู้รับบริการ ก็จะส่งผลกระทบที่ทำให้เกิดความเครียดจากบาดแผลทางด้านจิตใจมีสองชั้นมา หรือถ้าให้มองเห็นภาพให้ชัดเจนเพิ่มยิ่งขึ้น สามารถบอกได้ว่า secondary traumatic stress คือความเครียดมีสองที่ที่ได้รับมาจากการรับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงของผู้ป่วยหรือผู้รับบริการ แต่ในขณะเดียวกัน compassion fatigue คือสภาวะที่เกิดขึ้นจากความพยายามที่จะช่วยเหลือและผู้ช่วยเหลือเหล่านั้นเก็บงำเอาเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงที่ได้รับฟังมาจากคนไข้หรือผู้รับบริการที่เป็นระยะเวลาที่ยาวนานมาไว้กับตนเอง และไม่สามารถจัดการกับเรื่องราวเหล่านั้นที่เกิดขึ้นภายในจิตใจได้

ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout) กับ ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ (Compassion fatigue)

ภาวะหมดไฟในการทำงาน เป็นคำที่ใช้เพื่ออธิบายอารมณ์ความรู้สึกที่ได้รับผลกระทบมาจากความเครียดในการทำงาน ที่เกิดขึ้นจากนักจิตวิทยาในยุค 1970s ที่เขียนบทความวิชาการด้านสุขภาพในการประกอบวิชาชีพขึ้นมา Freudenberg (1974) ได้พูดถึงเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการทำงานในมุมมองของความเหนื่อยล้าอ่อนเพลีย ที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับคนไข้ และการทำงานเกิดขึ้นจากความมุ่งมั่นทุ่มเทที่มากเกินไปของคนทำงาน จนเป็นผู้ที่ตกอยู่ในภาวะของความเบื่อหน่ายและผิดหวัง เช่นเดียวกันกับ Maslach (1982) ที่มองว่าภาวะหมดไฟในการทำงานนั้นเป็นกลุ่มอาการของโรคที่เกิดจากความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการทำงาน ซึ่งเป็นผลมาจากความเครียดที่สะสมมาจากการทำงานที่ต้องช่วยเหลือบุคคลอื่น ซึ่งอาการที่เกิดขึ้นคือ รู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง หมดกำลังใจในการทำงาน ไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง รวมไปถึงใน ปัจจุบัน กานต์ชนก แซ่ฮ่วย และ อีรวรรณ (2554) มองว่าภาวะหมดไฟในการทำงานคือความเหนื่อยล้าทางด้านร่างกายและจิตใจ ที่เกิดจากการสะสมของความเครียดที่มีมาเป็นระยะเวลานาน ซึ่งเกิดขึ้นจากการที่ไม่สามารถจัดการงานนั้นๆ ได้ จึงทำให้ขาดแรงจูงใจและความสนใจในหน้าที่หรือบทบาทของตนเอง

จะเห็นได้ว่าภาวะหมดไฟในการทำงานนั้นคือผลกระทบทางด้านร่างกายและจิตใจที่ได้รับผลกระทบจากการสะสมความเครียดที่เกิดขึ้นจากการทำงานมาเป็นระยะเวลานาน อาการที่เกิดขึ้น

คือ เกิดความเบื่อหน่ายและผิดหวัง รู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง หหมดกำลังใจในการทำงาน ไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง จึงทำให้เกิดผลกระทบด้านลบในการใช้ชีวิต สังคม และการทำงานขึ้นมา ซึ่งจะแตกต่างจากความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจตรงที่ว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น คืออาการด้านลบที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยได้รับผลกระทบมาจากการรับรู้รับฟังเรื่องราวและเหตุการณ์ที่รุนแรงสะเทือนใจของบุคคลอื่น ซึ่งเป็นการซึมซับรับประสบการณ์เลวร้ายซ้ำๆ จากการรับรู้และรับฟังมาเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน และเป็นความตึงเครียดที่เกิดจากการหมกหมุ่นอยู่กับบาดแผลทางจิตใจของผู้ที่อยู่ในภาวะบอบช้ำ มีปัญหา ในที่สุดอาจทำให้ผู้ให้การบริการรับภาระเครียด และเริ่มรู้สึกหมดกำลังใจ ไม่สามารถให้การช่วยเหลือได้อย่างมีประสิทธิภาพเหมือนเดิม

สรุปได้ว่าความแตกต่างระหว่าง burnout กับ compassion fatigue คือ burnout เกิดจากการทำงานอย่างหนักหน่วงและเกิดการสะสมสภาวะด้านลบทางด้านร่างกายและทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์การทำงาน ส่วน compassion fatigue คือการเหนื่อยล้าทางร่างกายและอารมณ์ที่เกิดขึ้นที่เกิดจากการดูแลและช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เป็นประจำ

ความสัมพันธ์ของการเข้าใจผู้อื่น (Empathy) และ ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ

การเข้าใจผู้อื่น (Empathy)

Sinclair et al. (2017) ได้ให้ความหมายของการเข้าใจผู้อื่นไว้ว่าเป็นความสามารถในการเข้าใจและการยอมรับความรู้สึกของบุคคลอื่น เช่นเดียวกับกับ Eisenberg and Strayer (1987) ที่มองว่าการเข้าใจผู้อื่นนั้นเป็นการตอบสนองทางอารมณ์ที่มีต่ออารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น โดยเป็นการยอมรับและเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกต่อบุคคลอื่นในสถานการณ์นั้นๆ ดังคำกล่าวที่ว่า “ฉันเป็นคุณและคุณคือฉัน” (Buber, 1937) ซึ่งจะมองได้ว่าการเข้าใจผู้อื่นคือการเอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นความพยายามที่จะนึกถึงและทำความเข้าใจในความรู้สึกผู้อื่น โดยไม่นำความคิดและความรู้สึกของตนเองไปตัดสินบุคคลนั้นๆ

มีงานวิจัยที่เชื่อมโยงอยู่ว่าการเข้าใจผู้อื่น และความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น มีความสัมพันธ์กัน Hansen, Eklund et al. (2018) ได้ศึกษาว่า ความรู้สึกเข้าใจผู้อื่นส่งผลต่อความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจหรือไม่ จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า บุคคลที่เข้าใจผู้อื่นต่อสถานการณ์ในด้านลบนั้น จะได้รับผลกระทบทางด้านความรู้สึกด้านลบมากกว่าบุคคลที่เข้าใจผู้อื่นต่อสถานการณ์ในด้านบวก หรือกล่าวได้ว่า บุคคลที่เข้าใจผู้อื่นต่อสถานการณ์ในด้านลบนั้น จะเข้าใจในความรู้สึกด้านลบต่อบุคคลอื่นได้อย่างมาก เนื่องจากตนเองนั้นก็เคยเกิดความรู้สึกด้านลบแบบนั้นมาแล้วเช่นเดียวกัน พอจะสรุปได้ว่า เมื่อใดก็ตามที่บุคคลหนึ่งมีความเข้าใจต่อบุคคลอื่นในสถานการณ์

ทางด้านลบแล้วนั้น จะทำให้บุคคลนั้นๆ เข้าใจกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นของบุคคลที่ได้รับฟังเรื่องราว เพราะเรื่องราวและเหตุการณ์ด้านลบที่ได้รับฟังมานั้น เคยเกิดขึ้นกับตนเองมาเช่นเดียวกัน จึงทำให้มีความรู้สึกเข้าใจต่อสถานการณ์หรือเหตุการณ์นั้นๆ อย่างมาก ดังนั้นแล้ว เมื่อใดก็ตามที่บุคคลที่ได้รับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ทางด้านลบ แล้วมีความเข้าใจผู้อื่นต่ำ ก็จะทำให้เกิดความเสี่ยงที่จะเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา การเข้าใจผู้อื่นจึงเป็นสิ่งสำคัญลำดับแรกในการสร้างการเชื่อมต่อทางสังคม การเข้าใจผู้อื่นนั้นจะต้องเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่น แต่ต้องไม่เข้าไปมีส่วนร่วมกับความรู้สึกของผู้อื่น (Dowling, 2018)

ตรงจุดนี้จะเห็นได้ว่าการเข้าใจผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากสำหรับผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา เพราะในกระบวนการเรียนรู้นั้น จำเป็นต้องมีความเข้าใจผู้อื่น เนื่องจากเป็นสิ่งสำคัญในการเข้าใจเรื่องราวหรือเหตุการณ์ของผู้รับการปรึกษา รวมไปถึงเป็นการยอมรับและเข้าใจในอารมณ์ของผู้รับการปรึกษาด้วยเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นแล้วเมื่อใดก็ตามที่ผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยามีการเข้าใจผู้อื่นที่สูง ก็จะทำให้ยากที่จะเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา แต่เมื่อใดก็ตามที่ผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยามีการเข้าใจผู้อื่นที่ต่ำ และเข้าไปมีส่วนร่วมกับความรู้สึกของผู้อื่น ก็จะทำให้เกิดความเสี่ยงในการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา

ในการทำหน้าที่เป็นผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยานั้น ผู้ให้การศึกษาย่อมเกิดความรู้สึกขึ้นภายในจิตใจเมื่อต้องเผชิญหน้ากับการทำงานที่ต้องรับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงของผู้รับบริการ ดังนั้นแล้ว การเกิดความรู้สึกด้านลบภายในจิตใจ อาจจะส่งผลทำให้เกิดเป็นความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมาได้ โดยผู้วิจัยได้นำเสนอความรู้สึกด้านลบที่อาจจะส่งผลทำให้เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจไว้ดังนี้

การเห็นใจผู้อื่น (Sympathy)

การเห็นใจผู้อื่น คือปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่รู้สึกสงสารเกี่ยวกับความโชคร้ายของบุคคลอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งใครก็ตามที่ได้รับความทุกข์อย่างไม่ยุติธรรม (Sinclair & et al., 2017) และการเห็นใจผู้อื่นเป็นการตระหนักรู้ทางอารมณ์ที่ตอบสนองต่อบุคคลอื่น แต่ไม่มีการซึมซับในด้านอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น (Deighton and Hoch, 1993, อ้างถึงใน Stern & Escalas, 2003) รวมไปถึง Mercer (1972) ที่มองว่าการเห็นใจผู้อื่นนั้นเป็นการตระหนักรู้เกี่ยวกับสภาวะทางด้านจิตใจของตนเองที่มีต่อบุคคลอื่นในสถานการณ์นั้นๆ ซึ่งไม่ได้คำนึงถึงความคิดและความรู้สึกของผู้อื่น ดังนั้นแล้วพอจะกล่าวได้ว่า การเห็นใจผู้อื่นนั้นคือความสงสาร ความเห็นอกเห็นใจ โดยเป็นการมองและตัดสินสิ่งต่างๆ จากบุคคลอื่นผ่านอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง

จะเห็นได้ว่า sympathy เป็นความเห็นใจหรือความสงสารในความทุกข์ทรมานของผู้อื่น โดยมีการแสดงออกเป็นการเข้าใจและเห็นใจผู้ที่ได้รับความทุกข์ทรมานนั้น โดยไม่จำเป็นต้องมีการแก้ไข ปัญหาหรือช่วยเหลือผู้ที่ได้รับความทุกข์ทรมานเองแต่ compassion fatigue เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อแสดงความเห็นใจต่อผู้อื่นมากเกินไป และเกิดความเหนื่อยหน่ายและความอ่อนไหวทางอารมณ์ขึ้น ซึ่งอาจทำให้เรารู้สึกเหนื่อยล้าหรือไม่มีแรงใจในการแสดงความเห็นใจต่อผู้อื่นแล้ว สามารถมองได้ว่า เมื่อบุคคลที่ให้ความสนใจและความเห็นใจ (sympathy) มองเห็นและเข้าใจความทุกข์ทรมานของผู้อื่นนั้น พวกเขาอาจใช้พลังงานทางอารมณ์และทางกายจากการช่วยเหลือ และอาจเกิดความเหนื่อยล้าใจ (compassion fatigue) เนื่องจากการใช้พลังงานอย่างต่อเนื่อง รวมไปถึง เมื่อผู้ให้การปรึกษามีความสัมพันธ์อันใกล้ชิดกับผู้รับบริการ อาจเกิดการเชื่อมโยงทางอารมณ์ที่เข้มข้น ซึ่งอาจส่งผลทำให้เกิดเป็นความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ (compassion fatigue) เมื่อผู้ให้การช่วยเหลือรับฟังเรื่องราวที่เจ็บปวดและทุกข์ยากของผู้ประสบภัย

ดังนั้น sympathy เป็นความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจเมื่อเราเห็นใจผู้อื่น ในขณะที่ compassion fatigue เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อเรามีการแสดงความเห็นใจมากเกินไปทำให้เรารู้สึกเหนื่อยล้าหรือไม่มีแรงในการแสดงความเห็นใจต่อผู้อื่นแล้ว นับได้ว่า compassion fatigue เป็นผลจากการทำงานที่ต้องเห็นใจและช่วยเหลือผู้อื่นเป็นประจำ โดยเฉพาะในอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้ป่วยหรือช่วยเหลือผู้ที่อยู่ในสภาวะความเดือดร้อน

การถ่ายโยงความรู้สึก (Countertransference)

การถ่ายโยงความรู้สึกนั้นเชื่อมโยงกับทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ซึ่งเป็นปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับคนไข้ของนักบำบัด ซึ่งเป็นการบิดเบือนทางอารมณ์ที่มีผลลัพธ์มาจากประสบการณ์ในชีวิตของนักบำบัด ที่มีความสัมพันธ์กับจิตใจสำนึกของนักบำบัด (Freud, 1959 อ้างถึงใน Dalenberg, 2018) ในส่วนของ Corey (2009) ก็ได้ให้ความหมาย countertransference ไว้ว่า เป็นกระบวนการที่นักบำบัดเห็นตัวตนของตนเองในคนไข้ การเข้าไปในตัวตนของคนไข้ที่มากเกินไป เช่นเดียวกันกับ Berzoff and Kita (2010) ก็ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นปฏิกิริยาของอารมณ์ความรู้สึกของนักบำบัดที่มีต่อคนไข้ ซึ่งปราศจากการคำนึงถึงแหล่งข้อมูลของคนไข้ รวมไปถึง Urquiza, Jones and Wyatt (1997) ที่ระบุว่า การถ่ายโยงความรู้สึกเป็นความคิดหรือความรู้สึกของนักบำบัดที่มีปฏิกิริยาต่อคนไข้ ซึ่งไปรบกวนประสิทธิภาพในการทำงานในเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างผู้บำบัดและคนไข้

ดังนั้นการถ่ายโยงความรู้สึก เป็นปฏิกิริยาทางอารมณ์ของนักบำบัดที่เกิดขึ้นกับคนไข้ ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ในชีวิตของนักบำบัด นักบำบัดนั้นจะเห็นตัวตนของตนเองในคนไข้ เนื่องจากมี

การเข้าไปในตัวตนของคนไข้มากเกินไป โดยผู้บำบัดไม่ได้คำนึงถึงแหล่งข้อมูลหรือประสบการณ์ของคนไข้ และการถ่ายโยงความรู้สึกนั้นจะไปทำให้ประสิทธิภาพในกระบวนการบำบัดลดลง หรือสามารถบอกได้ว่า countertransference เป็นสถานะที่เกิดขึ้นเมื่อผู้ให้บริการดูแลหรือช่วยเหลือผู้อื่น มีการสะท้อนรวมถึงอารมณ์ ความรู้สึก หรือความคิดที่ไม่เหมาะสม ซึ่งเกิดจากประสบการณ์ ความรู้สึก หรือเหตุการณ์ที่ผู้ให้บริการเคยประสบมาก่อน ส่วน compassion fatigue เป็นการเหนื่อยล้าทางอารมณ์เนื่องจากการทำงานในสถานะความเดือดร้อนหรือต้องเห็นใจและช่วยเหลือผู้อื่นเป็นประจำ

การดูแลตนเอง (Self-care)

คุณภาพชีวิตของผู้ให้การปรึกษาได้รับผลกระทบจากหลายๆ ส่วนประกอบรวมกัน เช่น สภาพแวดล้อมการทำงาน จำนวนงานที่รับผิดชอบ ลักษณะบุคลิกภาพส่วนตัว (ในที่นี้หมายถึง ความเชื่อมั่นในตนเอง ทักษะการสื่อสาร การจัดการความขัดแย้ง และความสามารถในการเผชิญหน้ากับสถานการณ์และความเครียดต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสถานที่ทำงาน) การได้รับบาดเจ็บทางด้านจิตใจมือสองจากการทำงาน การดูแลตนเองที่ไม่ดี และการไม่สามารถรับมือในการทำงานของผู้ให้การปรึกษาดังนั้นแล้ว วิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเป็นอาชีพที่ต้องใช้การจัดการทางอารมณ์ที่สูง ซึ่งมีผู้ให้การปรึกษาจำนวนไม่น้อยที่ต้องเผชิญกับสภาวะอารมณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ (Lawson, 2007; Lawson, Venart, Hazier, & Kottler, 2007 อ้างถึงใน Browning, Mcdermott, Scaffia, 2019)

Skovholt and Trotter-Mathison (2016) แสดงให้เห็นว่า ผู้ให้การปรึกษาฝึกหัด (counselor in training) ที่ทำงานด้านการรับฟังเรื่องราวเหตุการณ์ที่รุนแรงมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้น เนื่องจากปัจจัยหลายๆ อย่างที่เกิดขึ้นจากการทำงาน ไม่ว่าจะเป็น การเกิดความวิตกกังวล ความกลัว ความไม่เข้าใจในตัวบททฤษฎีและการลงมือปฏิบัติ การขาดประสบการณ์ การไม่ได้รับการกำกับดูแลจากผู้เชี่ยวชาญ การไม่รับรู้ถึงความคาดหวังตามความเป็นจริงของผู้รับการปรึกษา และความสับสนในกระบวนการทางจริยธรรมและกฎหมาย รวมไปถึงความรู้สึกไม่มั่นคงและการเกิดความเครียดอย่างต่อเนื่องสามารถเกิดขึ้นได้กับผู้ให้การปรึกษาฝึกหัดอย่างรุนแรง เนื่องจากว่าพวกเขาเหล่านั้น เกิดความรู้สึกไม่มั่นใจในทักษะความสามารถของตัวเอง และมีความคาดหวังในตนเองที่สูงเกินจริง ซึ่งเกิดจากการอยู่ในสถานะของการเป็นผู้ให้การปรึกษาฝึกหัด และเขาเหล่านั้นจะต้องอยู่ในสถานการณ์ที่เกิดการวิกฤติทางอารมณ์ที่รุนแรงเพิ่มขึ้นยิ่งไปอีกเนื่องจากพวกเขาไม่รับรู้ถึงวิธีการรับมือกับผู้เข้ารับการปรึกษา (Figley, 1995) จากการวิเคราะห์ทางหลากหลายของ White และ Franzoni (1990) เกี่ยวกับสุขภาพจิตของนักศึกษาสาขาจิตวิทยาการปรึกษาระดับบัณฑิตศึกษาที่อยู่ในระหว่างการฝึกงาน ผลการวิจัยสรุปได้ว่านักศึกษาที่ฝึกเป็น

นักจิตวิทยามีระดับความผิดปกติทางจิตใจในระดับที่สูงขึ้นมากกว่าประชากรทั่วไป นอกจากนั้นในการที่จะเป็นนักจิตวิทยาเมื่ออาชีพนักศึกษาฝึกหัดเหล่านั้นอาจพบว่าตนเองต้องรับผิดชอบและประสานงานกับปัญหาของผู้รับบริการ ซึ่งทำให้พวกเขามีความเครียดและภาระหน้าที่เพิ่มขึ้น ในบริบทนี้ Stadler, Willing, Eberhage, และ Ward (1988) สรุปว่า ผู้เชี่ยวชาญควรทำงานเพื่อป้องกันปัญหาการด้อยค่าของผู้ให้การปรึกษาฝึกหัด โดยการลดวิธีการที่ทำให้การฝึกให้การปรึกษาที่ก่อให้เกิดการด้อยค่า ภารกิจที่สำคัญประการหนึ่งสำหรับผู้เชี่ยวชาญก็คือ การสอนที่ผู้ให้การปรึกษามือใหม่รับรู้ถึงวิธีการจัดการกับความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับผู้รับบริการของพวกเขาโดยไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับชีวิตของพวกเขา

Blatt and Zuroff (1992) ให้คำนิยามของ การวิจารณ์ตนเอง (self-criticism) ไว้ว่าเป็นการวิจารณ์ที่รุนแรงและการประเมินตนเองอย่างต่อเนื่อง ที่ตามมาด้วยความรู้สึกกละอายใจ ความล้มเหลว ความผิดพลาด หรือไม่คู่ควรต่อสิ่งใดก็ตาม โดยการวิจารณ์ตนเองนั้น สามารถแสดงออกในรูปแบบของการวิจารณ์ภายในของตัวบุคคลเอง ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นเสียงภายในที่วิจารณ์ตนเองอยู่ และออกเสียงในรูปแบบของคำแนะนำ คำสั่ง ความเชื่อ หรือความรู้สึกต่าง ๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมและการคิดของผู้เป็นเจ้าของเสียงนี้ (Gilbert and Procter, 2006)

การวิจารณ์ตนเองเป็นตัวแทนปัญหาด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาด้านการให้การปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญ การพิจารณาเบื้องต้นชี้ให้เห็นว่านักเรียนที่มุ่งหวังสู่อาชีพในสายงานเหล่านี้ มักจะเปรียบเทียบกับมาตรฐานวิชาชีพของตนอยู่บ่อยครั้ง เนื่องจากพวกเขาต้องตอบสนองความต้องการเหล่านั้น เพื่อเป็นการได้รับการยอมรับในฐานะนักจิตวิทยา ดังนั้น พวกเขาอาจมีแนวโน้มที่จะให้ความสำคัญกับสิ่งที่ขาด แทนที่จะให้ความสำคัญกับสิ่งที่ตนเองมีอยู่ เช่น การเน้นค้นหาจุดแข็งที่มีและเลือกจุดแข็งนั้นมาพัฒนาหรือใช้งานให้มากขึ้น และสามารถนำมาพัฒนาต่อยอดได้ (Cross & Cheyne, 2018) ยกตัวอย่างเช่น กฎหมายด้านการดูแลสุขภาพ Care Act ปี 2014 ได้มีการแนะนำแนวทางในการใช้ความเข้มแข็งเป็นฐานในการช่วยเหลือผู้รับบริการ โดยส่งเสริมให้ผู้ให้บริการสนับสนุนผู้รับบริการให้มีความแข็งแรงและมีความสามารถที่เพิ่มมากขึ้น ในขณะที่ผู้ให้บริการฝึกหัดในการดูแลผู้รับบริการอาจมีความเครียดทางจิตใจเกิดขึ้น เนื่องจากพวกเขาเหล่านั้นกังวลเกี่ยวกับข้อบกพร่องของพวกเขาเองเมื่อต้องเปรียบเทียบกับมาตรฐานดังกล่าว สิ่งนี้อาจเป็นประโยชน์ต่อผู้ให้บริการฝึกหัดในการดูแลผู้รับบริการคือการรับรู้ว่าการมีปัญหาด้านสุขภาพจิตไม่ได้หมายความว่าพวกเขาล้มเหลวในการดูแลผู้รับบริการ (แม้แต่นักจิตวิทยามืออาชีพก็สามารถประสบปัญหาด้านสุขภาพจิตได้) ซึ่งการจัดการและความทนทานต่อความทุกข์ทรมานในด้านจิตใจสามารถสร้างและ

พัฒนาได้ ตัวอย่างเช่น การจัดการประชุมระหว่างวิชาชีพระหว่างกันอาจเป็นประโยชน์ โดยในการประชุมนี้ผู้ให้บริการฝึกหัดจะสามารถพูดคุยเรื่องราวทางวิชาชีพกับวิชาชีพอื่น ๆ ที่เข้าร่วมประชุมได้ เช่น การทราบว่านักจิตวิทยามีอาชีพบางท่านก็สามารถประสบปัญหาด้านสุขภาพจิตได้จะช่วยลดความเครียดที่เกิดจากการวิจารณ์ตนเองและความอับอายที่เกิดขึ้นเมื่อรู้สึกถึงเครียดของผู้ให้บริการฝึกหัดได้ (Kotera et al., 2018b) เหตุการณ์เช่นนี้ที่สร้างโอกาสให้ผู้ปฏิบัติงานระดับต่าง ๆ สนทนากัน เป็นสิ่งที่ควรนำเข้ามาใช้เพื่อให้ผู้ให้บริการฝึกหัดสามารถมีภาพเชิงจริงเกี่ยวกับวิธีการที่มีอาชีพควรมี แทนที่จะมีภาพที่สมบูรณ์แบบตามมาตรฐานอาชีพ ในทางเดียวกัน การเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาพจิตจำเป็นต้องมีอยู่ทั้งในสภาพแวดล้อมการศึกษาและนักเรียนด้วยเช่นเดียวกัน อย่างไรก็ตาม นักศึกษาและนักการศึกษาหลายคนมองว่าสิ่งนี้เป็นคุณภาพที่ตายตัว ดังนั้นจะมีหรือไม่ก็ได้ แต่ความเป็นจริงแล้วนั้น มีความสำคัญอย่างมากที่ต้องสอนความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาพจิตแก่นักเรียนเพื่อสนับสนุนสุขภาพจิตของพวกเขา เพื่อให้พวกเขาเหล่านั้นมีสุขภาพจิตที่อยู่ในสภาวะที่ดี (Kotera et al., 2021)

ในขณะเดียวกัน นักศึกษาที่เรียนด้านการให้การปรึกษาที่เพิ่งจบการศึกษาและเปลี่ยนถ่ายช่วงมาเป็นผู้ให้การปรึกษาเริ่มต้น (Novice Counselor) นั้น จะมีประสบการณ์ทางด้านการเกิดวิกฤติทางอารมณ์ขึ้น ซึ่งอาจจะทำให้ผู้ให้การปรึกษาเริ่มต้นเหล่านั้น เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นและยุติการฝึกงานลง (Rak et al., 2003; Rønnestad & Skovholt, 2003) ซึ่งนักจิตวิทยามือใหม่ (Novice Counselor) ที่ทำงานกับผู้รอดชีวิตจากอาการบาดเจ็บทางด้านจิตใจ มักรายงานว่าพวกเขามีความรู้สึกที่คล้ายกับผู้รับการให้คำปรึกษาอย่างหลากหลาย อาการทางร่างกายเช่น ปวดหัว คลื่นไส้ และมีปัญหาทางด้านการนอน ความยากลำบากในการเชื่อมั่นในผู้อื่น การไม่รู้สึกทางอารมณ์และปัญหาทางเพศ เป็นตัวอย่างของความตอบสนองที่พบได้บ่อยๆ (Neuman and Gamble, 1995 อ้างถึงใน Exum, H. A., 2002) โดยผู้ให้การปรึกษามือใหม่นั้น มีประสบการณ์ที่คล้ายกับผู้รอดชีวิตจากอาการบาดเจ็บทางด้านจิตใจในเชิงประสบการณ์และการมองโลกต่างๆ ในระดับที่คล้ายกัน ซึ่งกระบวนการนี้ไม่ควรสับสนกับการเข้าใจผู้อื่น (empathy) เนื่องจากมันไม่เป็นเรื่องที่นักจิตวิทยาสามารถควบคุมได้โดยตรงและไม่เป็นเรื่องที่มาจากความเข้าใจอารมณ์ของบุคคลนั้น หนึ่งในการศึกษาที่ดีคือการตอบสนองเหล่านี้เป็นรูปแบบของปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้ให้การปรึกษามือใหม่ ซึ่งแสดงถึงการตอบสนองที่คาดหวังต่องานที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานกับผู้ประสบกับอาการบาดเจ็บทางด้านจิตใจ โดยปรากฏการณ์เหล่านี้ที่เกิดขึ้นนั้น เรียกว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ (compassion fatigue) (Figley, 1985 อ้างถึงใน Exum, H. A., 2002)

จะเห็นได้ว่า นี่อาจเป็นเรื่องยากเป็นพิเศษสำหรับผู้ให้การปรึกษามือใหม่ที่ทำงานกับผู้รับบริการที่รอดชีวิตจากอาการบาดเจ็บทางจิตใจ ซึ่งอาจจะทำให้พวกเขาเหล่านั้นเกิดภาวะหมดไฟในการทำงานได้ง่ายๆ ด้วยเช่นเดียวกัน โดยสาเหตุหลักอาจเกิดจากสาเหตุต่างๆ เหตุแรกคือผู้รอดชีวิตจากอาการบาดเจ็บทางจิตใจมักมีอาการเรื้อรังที่ต้านทานการเปลี่ยนแปลงและยากในการรักษา ซึ่งทำให้นักจิตวิทยาพบความท้าทายในการดูแลและรักษาให้กับพวกเขาเหล่านั้น (Perlman, 1999 อ้างถึงใน Exum, H. A., 2002) เหตุที่สองคือพวกเขามักต้องการการให้การปรึกษาในระยะยาวโดยเฉพาะอย่างยิ่งเนื่องจากผู้รอดชีวิตจากอาการบาดเจ็บทางจิตใจมักไม่เต็มใจที่จะใส่ใจความสำคัญของรายละเอียดเรื่องเล่าลงในความทรงจำที่น่ากลัวของตนเอง สุดท้าย ปัญหาเรื่องความเชื่อมั่นและการละเมิดความเชื่อมั่นหรือความไว้วางใจของบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องกับการบาดเจ็บทางจิตใจ อาจทำให้นักจิตวิทยาต้องใช้ในการสร้างพันธมิตรทางการรักษาเพิ่มขึ้น (McCann and Pearlman, 1990 อ้างถึงใน Exum, H. A., 2002) เจ็อนไซเหล่านี้ทั้งหมดอาจทำให้นักจิตวิทยามือใหม่รู้สึกท้อแท้และเกิดความไม่มั่นใจในตนเองได้ สำหรับนักจิตวิทยาที่มีประสบการณ์มากแล้ว ถึงแม้จะเป็นนักจิตวิทยาที่ชำนาญมากที่สุดก็ตามก็อาจจะพบกับความจำกัดทางอารมณ์ของตนเองได้ด้วยเช่นเดียวกัน (Perlman, 1999 อ้างถึงใน Exum, H. A., 2002)

Dye, Burke and Wolf (2020) ระบุว่าตามหลักจรรยาบรรณเชิงวิชาชีพ ผู้ให้การปรึกษาต้องหมั่นสำรวจตนเองและ/หรือผู้อื่นสำหรับการเกิดการบกพร่องในหน้าที่ในตนเอง ไม่ว่าจะเป็น การเกิดความเครียด ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ การเกิดภาวะหมดไฟในการทำงาน รวมไปถึงการเข้าไปขอความช่วยเหลือในการจัดการกับปัญหาสภาวะทางด้านจิตใจและอารมณ์ที่เป็นสิ่งที่ขัดขวางที่ทำให้ผู้ให้การปรึกษาไม่สามารถให้บริการได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ American Counseling Association (2014, p.8) ที่ได้ระบุว่า การดูแลตนเองเป็นสิ่งจำเป็นของผู้ให้การปรึกษา โดยระบุไว้ว่า “ผู้ให้การปรึกษาจำเป็นต้องมีส่วนร่วมในกิจกรรมการดูแลตนเอง เพื่อรักษาและส่งเสริมสุขภาวะที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตวิญญาณ ของตนเองให้ดีที่สุดตามความรับผิดชอบในวิชาชีพ” และทางสมาคมนี้ได้สนับสนุนให้ผู้ให้การปรึกษามีส่วนร่วมในการดูแลตนเองอย่างจริงจัง โดยมีจุดประสงค์หลักเพื่อหลีกเลี่ยง การเกิดการบกพร่องในหน้าที่ในตนเองในตนเอง ในรูปแบบของการหมดไฟในการทำงาน (burnout) ความบาดเจ็บทางใจจากการรับฟังประสบการณ์อันขมขื่น (vicarious trauma) ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ (compassion fatigue) การถ่ายโยงความรู้สึก (countertransference) โดยลักษณะอาการที่กล่าวมาทั้งหมดนั้น จะส่งผลกระทบต่อกระบวนการช่วยเหลือในการให้การปรึกษา ซึ่งถือได้ว่าเป็นความรับผิดชอบด้านจริยธรรมที่

สำคัญที่สุดในการช่วยเหลือผู้รับบริการ สอดรับกับ Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs (CACREP) (2016) ที่ระบุว่า การดูแลตนเอง (self-care) การมีสุขภาวะที่ดี (well-being) และการมีสุขภาพที่ดี (wellness) เป็น 3 สิ่งพื้นฐานเฉพาะที่ต้องกำหนดให้อยู่ในหลักสูตรของการให้การปรึกษา ซึ่งต้องดำรงอยู่ภายใต้แนวทางการให้การปรึกษาอย่างเป็นมืออาชีพ การปฏิบัติตามหลักจริยธรรม การพัฒนาการเจริญเติบโตของมนุษย์และการพัฒนาในด้านวิชาชีพ

มีนักวิจัยทำการสำรวจและพบว่าความเครียดของนักศึกษาในสาขาวิชาทางด้านสุขภาพมีสูงมากกว่านักศึกษาในสาขาวิชาการทั่วไป (Dziegielewski, 2004; Polson & Nida, 1998 อ้างถึงใน Dye et al., 2020) โดย Shapiro และ Schwartz (2000) กล่าวไว้ว่า ระดับความเครียดที่สูงขึ้นนั้นจะสามารถเริ่มส่งผลกระทบทางด้านอารมณ์ ทักษะด้านการตัดสินใจ และสุขภาพในภาพรวมของผู้ให้การปรึกษาฝึกหัด ดังนั้นแล้ว ผู้ให้การปรึกษาจึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีการปรับตัวทางอารมณ์ และมีการเตรียมความพร้อมในการให้บริการอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับอาจารย์ผู้ฝึกหัดนักจิตวิทยา(การปรึกษา) ที่จะต้องคอยแนะนำถึงความสำคัญของการรักษาสุขภาวะที่ดี (Myers, Sweeney, & Witmer, 2000) ซึ่งสมาคมจิตวิทยาการปรึกษาของอเมริกา The American Counseling Association (2014) ได้ระบุไว้ว่า อาจารย์ผู้ฝึกหัดนักจิตวิทยา(การปรึกษา) มีหน้าที่ที่จะช่วยเหลือแนะนำแนวทางให้กับนักเรียนนักศึกษาในการดูแลตนเองอย่างแข็งขัน เพื่อให้แน่ใจว่าในการให้บริการด้านการปรึกษาจะสามารถทำได้อย่างมีประสิทธิภาพและไม่ถูกขัดขวางจากความบกพร่องในหน้าที่ และอาจารย์ผู้ฝึกหัดนักจิตวิทยา(การปรึกษา) นับได้ว่ามีส่วนสำคัญต่อหลักสูตรการให้การปรึกษาที่จะทำให้ให้นักศึกษาในหลักสูตรมีสุขภาพจิตที่ดี ไม่ว่าจะเป็นในส่วนของ การเรียนรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการดูแลตนเอง และการมีส่วนร่วมในการดูแลตนเอง (Gladding & Newsome, 2017; Wolf, Thompson, & Smith-Adcock, 2012 อ้างถึงใน Sanders, Vincenzes & Pytel, 2020) สอดรับกับ National Board for Certified Counselors (2016) ที่ได้ระบุถึงหลักจรรยาบรรณที่เกี่ยวกับการเกิดการบกพร่องในหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาไว้ว่า ผู้ให้การปรึกษาควรยุติบทบาทหน้าที่ชั่วคราวและต้องเข้ารับการความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

จากการทบทวนวรรณกรรมนั้น สรุปได้ว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจยังมีโครงสร้างและความหมายที่ยังไม่ชัดเจนตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยในส่วนของงานวิจัยที่ทำการศึกษาความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันนั้น มีการศึกษาทั้งงานวิจัยเชิงปริมาณและงานวิจัยเชิงคุณภาพ แต่อย่างไรก็ตามทั้งงานวิจัยเชิงปริมาณและงานวิจัยเชิงคุณภาพ

เหล่านั้น ก็ยังไม่ได้ให้รายละเอียดเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มากเพียงพอ ที่จะทำให้ได้เห็นโครงสร้างและความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ชัดเจนเพิ่มมากขึ้น

ดังนั้นแล้วในงานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อให้ทำให้ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่ยังมีโครงสร้างและความหมายที่ยังไม่แน่ชัดและไม่ชัดเจน มีโครงสร้างและความหมายที่แน่ชัดและชัดเจนเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม โดยมีคำถามการวิจัยที่ว่า “อะไรคือแก่นประสบการณ์ของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา” ซึ่งผลของการวิจัยที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษานั้น จะเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ในวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา หรือเป็นประโยชน์ที่จะนำไปต่อยอดในการศึกษาความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจต่อไปในอนาคต

งานวิจัยเชิงคุณภาพ

สุภางค์ จันทรวานิช (2552) ได้ให้ความหมายของวิจัยเชิงคุณภาพไว้ว่า เป็นการวิจัยที่นักวิจัยจะต้องลง ไปศึกษาสังเกต และกลุ่มบุคคลที่ต้องการศึกษาโดยละเอียดทุกด้านในลักษณะเจาะลึก ใช้วิธีการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการเป็นหลัก ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิเคราะห์ข้อมูลจะใช้การวิเคราะห์เชิงเหตุผล ไม่ได้มุ่งเก็บเป็นตัวเลขมาทำการวิเคราะห์ ซึ่งงานวิจัยเชิงคุณภาพนั้นเป็นงานวิจัยที่อธิบายและบรรยายถึงข้อมูลจากการเขียนหรือการพูดคุยของผู้เข้าร่วมวิจัยเพื่อดูความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม อันลึกลับของผู้เข้าร่วมงานวิจัย (Taylor, Bogdan & Devault, 2016) และ Rist (1977) ได้ชี้ให้เห็นว่างานวิจัยเชิงคุณภาพนั้นเหมือนกับงานวิจัยเชิงปริมาณ ที่เป็นอีกหนึ่งวิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้เข้าร่วมวิจัย แต่นักวิจัยเชิงคุณภาพนั้นจะให้ความสำคัญกับการค้นหาความหมายของบุคคลในการดำรงชีวิตของบุคคล โดยงานวิจัยเชิงคุณภาพจะทำความเข้าใจเกี่ยวกับบุคคลจากกรอบแนวคิดและประสบการณ์ตรงจากบุคคลต่อปรากฏการณ์นั้นๆ (Corbin & Strauss, 2008) นักวิจัยเชิงคุณภาพจะมีการเอาใจใส่และทำความเข้าใจต่อข้อมูลของบุคคลที่นักวิจัยได้ทำการศึกษาเพื่อเข้าใจว่าบุคคลนั้นมีมุมมองต่อสิ่งหนึ่งอย่างไร อย่างไรก็ตาม นักวิจัยเชิงคุณภาพจะต้องพยายามที่จะละวางมุมมองของตนเองและยอมรับมุมมองอื่นๆที่ได้รับมาจากผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีต่อสิ่งๆนั้น (Taylor, Bogdan & Devault, 2016)

มุมมองที่มีต่อปรากฏการณ์วิทยานั้นเป็นสิ่งสำคัญของกรอบแนวคิดในงานวิจัยเชิงคุณภาพ นักปรัชญานั้นต้องการที่จะดูพฤติกรรมของมนุษย์ อะไรที่บุคคลนั้นพูดและทำ และการให้ความหมายของบุคคลที่มีต่อโลกนั้นๆ เช่นเดียวกันกับนักวิจัยเชิงคุณภาพมีความต้องการที่จะศึกษามนุษย์เอง

เช่นเดียวกันกับนักปรัชญา เพื่อดูว่ามนุษย์นั้นมีมุมมองต่อโลกความเป็นจริงอย่างไร (Berger & Luckmann, 1967) เราสามารถที่จะรู้ได้ว่าทำไมมนุษย์ถึงมีการพูดและทำที่แตกต่างกัน และทำไมมนุษย์ถึงมีการแสดงออกที่แตกต่างกันในสถานการณ์เดียวกัน เนื่องจากมนุษย์นั้นมีประสบการณ์ที่แตกต่างกันเนื่องจากการเรียนรู้ในสังคมที่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นด้านการเรียนรู้ในองค์กรต่างๆ วัฒนธรรม บุคคลรอบข้าง ล้วนแล้วทำให้มนุษย์นั้นมีความแตกต่างกันทางความคิด (Taylor, Bogdan & Devault, 2016) อย่างไรก็ตามงานวิจัยเชิงคุณภาพนั้นจะมีการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลเชิง เช่นเดียวกันกับงานวิจัยเชิงปริมาณ แต่งานวิจัยเชิงคุณภาพนั้นจะมีการออกแบบคิดที่กว้างในการ ดำเนินงานวิจัย หรือพูดได้ว่างานวิจัยเชิงคุณภาพนั้นจะมีกระบวนการค้นในงานวิจัยที่ใช้เป็นกรอบ แนวคิดในการทำงานวิจัย โดยในกระบวนการค้นการวิจัยนั้นจะมีการอ้างอิงถึงความเชื่อ สมมติฐาน ค่านิยม และแนวทางการปฏิบัติที่มีร่วมกันในการทำวิจัยของกลุ่มนักวิจัย (Clarke & Braun, 2013)

กระบวนการค้นการวิจัยคือ ชุดของสมมติฐานที่เกี่ยวข้องกับภววิทยา ญาณวิทยา คุณวิทยา โครงสร้างเชิงโวหาร และวิธีวิทยา ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า

ภววิทยา คือ ท่าทีหรือความเชื่อของผู้วิจัยที่มีต่อคำถามที่ว่า อะไรคือธรรมชาติของความรู้ หรือความจริง โดยเป็นความเชื่อเกี่ยวกับการดำรงอยู่ของความจริงสากล ซึ่งภววิทยานั้นแบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ คือ 1.สัจนิยมสามัญ (Realism) ที่เชื่อว่า ความจริงดำรงอยู่อย่างเป็นอิสระจากการรับรู้ของ มนุษย์ สามารถวัดได้โดยปราศจากอคติ 2.สัจนิยมเชิงวิพากษ์ (Critical realism) ที่เชื่อว่า ความจริงมี อยู่จริงอยู่อย่างเป็นอิสระจากการรับรู้ของมนุษย์ แต่ไม่สามารถระบุได้หรือรับรู้ได้โดยสมบูรณ์ 3.สัมพัทธ นิยม (Relativism) ที่เชื่อว่า ไม่มีความจริงที่อยู่อย่างเป็นอิสระจากการรับรู้หรือการตีความของมนุษย์ ความจริงถูกสร้างขึ้นและมีหลากหลายขึ้นอยู่กับเวลาและบริบท (Braun & Clarke, 2013)

ญาณวิทยา (Epistemology) คือ แนวทางในการเข้าถึงความรู้ เป็นแนวคิดที่ช่วยกำหนดว่า ความรู้แบบใดที่ถือว่าเป็นความรู้ที่แท้จริงในชุมชนวิชาการหนึ่งๆ แบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ คือ 1.ปรนัย นิยม (Objectivism) ที่มองว่า เป็นไปได้ที่จะเข้าถึงความจริงโดยผ่านเครื่องมือที่แม่นยำ เป็นการ ค้นพบความจริงผ่านความสัมพันธ์ที่ปราศจากอคติของผู้วิจัย 2.รังสรรค์นิยม (Subjectivism) ที่มอง ว่า ความจริงผันแปรตามความสัมพันธ์ของเรากับความจริงของโลก ความจริงไม่ได้ถูกค้นพบ แต่ถูก สร้างขึ้น 3.อตันัยนิยม (Dialectic Subjectivism) ที่มองว่า ความรู้หรือความจริงนั้นขึ้นอยู่กับมุมมอง จึงเป็นไปได้ที่จะมีความจริงเพียงหนึ่งเดียว กล่าวได้ว่าความจริงนั้นถูกสร้างผ่านความสัมพันธ์ ระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมวิจัย (Ponterotto, 2005)

คุณวิทยา (Axiological Position) คือ บทบาทของค่านิยมของผู้วิจัยในกระบวนการวิจัย แบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ 1.ควบคุมค่านิยม (Value-neutral) เป็นแนวคิดที่มองว่าต้องไม่มีค่านิยมของผู้วิจัยในกระบวนการวิจัย ผู้วิจัยต้องควบคุมอิทธิพลของค่านิยมของตนเองเพื่อไม่ให้ไปมีผลต่อผู้เข้าร่วมวิจัยหรือกระบวนการวิจัย 2.การละวางค่านิยม (Value-bracketed) ยอมรับว่าไม่อาจกำจัดค่านิยมและประสบการณ์เดิมของผู้วิจัยออกจากการกระบวนการวิจัยได้ แต่ทำได้คือการละวางค่านิยมของตนเอง 3.การยอมรับค่านิยม (Value-directed) เป็นการยอมรับว่าค่านิยมของผู้วิจัยเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการวิจัย โดยผู้วิจัยมุ่งหวังว่าค่านิยมของตนเองจะมีอิทธิพลต่อกระบวนการวิจัย

โครงสร้างเชิงโวหาร (Rhetorical Structure) คือ ลักษณะภาษาที่ใช้ในการเขียนรายงานการวิจัย แบ่งออกเป็น 2 ด้านสำคัญๆ คือ 1.ปฏิฐานนิยม (Positivism) และ หลังปฏิฐานนิยม (Postpositivism) จะใช้ภาษาที่สื่อถึงท่าทีเชิงประวิสัยของผู้วิจัย ซึ่งจะเน้นเสียงผู้วิจัยในฐานะผู้เชี่ยวชาญ 2.สังสรณ์นิยม(Constructionism-Interpretivism) และ วิพากษ์นิยม (Critical-Ideological) จะใช้ภาษาที่สะท้อนถึงอัตวิสัยของผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมวิจัย ซึ่งจะเป็นการให้พื้นที่กับเสียงของผู้เข้าร่วมวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย (Methodology) คือ วิธีการเข้าถึงความรู้ ซึ่งมีที่มาจากมุมมองเชิงภววิทยา ญาณวิทยา และคุณวิทยาที่สัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน

ในงานวิจัยนี้ มีระเบียบวิธีวิจัยแบบการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยาย (Descriptive Phenomenological Method) โดยกระบวนการทัศนงานวิจัยแบบการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยายเป็นแบบ “รังสรณ์นิยม” ที่เชื่อว่าไม่มีความจริงอยู่อย่างเป็นอิสระจากการรับรู้หรือการตีความของมนุษย์ ความจริงถูกสร้างขึ้นและมีหลากหลายขึ้นอยู่กับเวลาและบริบท และเชื่อว่าความจริงผันแปรตามความสัมพันธ์ของเรากับความจริงของโลก ซึ่งปฏิสัมพันธ์การพูดคุยกันระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นวิธีการเข้าถึงประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย และยอมรับว่าไม่อาจกำจัดค่านิยมและประสบการณ์เดิมของผู้วิจัยออกจากการกระบวนการวิจัยได้ เพียงแต่ผู้วิจัยควรละวางไม่ใช่กำจัดค่านิมนั้น



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัยแบบการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยาย (Descriptive Phenomenological Method)

เนื่องด้วยตัวผู้วิจัยนั้น ได้เข้ามาศึกษาปริญญาโท ที่มหาวิทยาลัยบูรพา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาจิตวิทยาการศึกษา และได้ทำการเลือกศึกษาวิชา การวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) โดยใช้เวลาในการศึกษา เล่าเรียน ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติเป็นระยะเวลา 1 ภาค การศึกษาตามข้อกำหนดของหลักสูตรนั้น ทำให้ผู้วิจัย มีความสนใจในกระบวนการการวิจัยเชิงคุณภาพที่เพิ่มมากขึ้น รวมไปถึงมีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ ประสบการณ์ ในการทำงานวิจัยเชิงคุณภาพมากยิ่งขึ้น

ทำให้ผู้วิจัยได้มีการศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์ของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาในเรื่องของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมแล้วนั้น พบว่า วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ เน้นหาความสัมพันธ์และเปรียบเทียบตัวแปร จึงทำให้เห็นภาพไม่ชัดเจนเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น ลักษณะเป็นอย่างไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ส่งผลอย่างไร และในงานวิจัยเชิงปริมาณจะให้ความสำคัญกับเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย เช่น มาตรวัด แบบสอบถาม ซึ่งไม่สามารถรับรู้ถึงอารมณ์ความคิด ความรู้สึกและประสบการณ์ที่สืกลงไปภายในจิตใจของผู้เข้าร่วมวิจัยได้

การวิจัยเชิงคุณภาพนั้น มีรากฐานมาจากความเชื่อในแนวคิดเชิงธรรมชาตินิยม (Naturalism) และแนวคิดในเชิงปรากฏการณ์นิยม ซึ่งแนวคิดเหล่านี้ จะมุ่งแสวงหาความเป็นจริงที่เกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ ที่เกิดขึ้นในสภาพธรรมชาติ โดยมีความเชื่อที่ว่า ปรากฏการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในสังคมมนุษย์นั้น มีต้นกำเนิดของความเป็นมา และมีลักษณะเป็นกระบวนการพลวัต กล่าวคือเป็นกระบวนการที่เกิดการเปลี่ยนแปลง ไม่หยุดนิ่ง มีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ซึ่งมนุษย์จะมีการรับรู้ มีระบบความคิด มีทัศนคติส่วนตัว ของตนเอง บุคคลนั้นจะตีความของสิ่งต่างๆ ว่าเป็นอย่างไรจากประสบการณ์ส่วนตัว และยิ่งเชื่ออีกว่า บริบททางสังคม มีส่วนในการกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์อีกด้วย ฉะนั้นแล้ว การศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ในโลกแห่งความเป็นจริง จะทำให้ทราบกระบวนการความคิด ความรู้สึก ที่เป็นไปตามธรรมชาติ (จรรยา เสถบุตร, 2537)

ในการที่จะทราบถึงกระบวนการความคิด ความรู้สึก ที่เป็นไปตามธรรมชาติแล้วนั้น ต้องพึงทราบไว้ก่อนว่า มนุษย์นั้นเป็นผู้ที่มีความรู้ ความคิด อยากรู้อยากเห็นในทุกสิ่งทุกอย่าง โดยเฉพาะ

ปรากฏการณ์ธรรมชาติ และพฤติกรรมของมนุษย์นั้นมีความซับซ้อน เพื่อที่จะเข้าใจถึงความจริงของปรากฏการณ์ต่างๆ เหล่านี้ มนุษย์จำเป็นต้องแสวงหาวิธีการศึกษา เพื่อให้เข้าถึงซึ่งความจริงที่มนุษย์พึงเชื่อและยอมรับในความแท้จริงของปรากฏการณ์นั้นๆ ซึ่งประสบการณ์ส่วนตัว เป็นการได้รับความรู้ความจริงจากการปฏิบัติงานหรือการดำรงชีวิตนั้น เป็นหนึ่งในวิธีการที่จะนำมาได้ซึ่งสิ่งที่มนุษย์เชื่อว่าเป็นความจริง (สมหวัง พิธิยานุวัฒน์, 2525)

ในขณะที่ยวกันตัวผู้วิจัยได้ทบทวนปรัชญาการวิจัยของตนเองและพบว่า ผู้วิจัยมี ภาววิทยา (Ontological) เป็นแบบ สัมพัทธนิยม (Relativism) ที่เชื่อว่า ไม่มีความจริงที่อยู่อย่างเป็นอิสระจากการรับรู้หรือตีความของมนุษย์ ความจริงนั้นถูกสร้างขึ้นและมีหลากหลายขึ้นอยู่กับเวลาและบริบท และ ญาณวิทยา (Epistemological) ตรงกับ ธุรกรรมนิยม (Transactional/Subjectivism) ที่เชื่อว่า ความจริงนั้นผันแปรตามความสัมพันธ์ของเรากับความจริงของโลก ปฏิสัมพันธ์และการสนทนาระหว่างผู้เข้าร่วมวิจัยและผู้วิจัยเป็นวิธีการเข้าถึงประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย สุดท้าย คุณวิทยา (Axiological) ที่ตรงกับ การยอมรับค่านิยม (Values are accepted) ที่ว่า ไม่อาจกำจัดการค่านิยมและประสบการณ์เดิมของผู้วิจัยออกจากกระบวนการวิจัย แต่ผู้วิจัยควร ละวาง ค่านิยม นั้น มิใช่จำกัดค่านิยมของตนเอง ซึ่งสรุปได้ว่า ปรัชญาการวิจัยของผู้วิจัยนั้น ตรงกับกระบวนทัศน์ แบบธุรกรรมนิยม (Constructionism-Interpretivism) ซึ่งตรงจุดนี้ ทำให้ผู้วิจัยใช้วิธีวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยาย ซึ่งเป็นการค้นหาความหมายทางจิตวิทยาที่เป็นปรากฏการณ์ ผ่านการสัมภาษณ์ และการวิเคราะห์จากตัวอย่างประสบการณ์ของปรากฏการณ์ภายในบริบทชีวิตของผู้เข้าร่วมวิจัย” (Giorgi & Giorgi, 2008a, p. 28)

เอ็ดมันด์ ฮัสเซิร์ล (Edmund Husserl) เป็นผู้ริเริ่มปรัชญา ขึ้นมาในปี ค.ศ.1900 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างพื้นฐานความรู้ จุดเริ่มต้นมาจากเมื่อ ฮัสเซิร์ล ต้องการที่จะศึกษาว่า สิ่งๆหนึ่ง และเหตุการณ์นั้นๆ ปรากฏต่อการรับรู้ (Consciousness) อย่างไร เขาให้เหตุผลว่าอะไรก็ตามที่มีความเกี่ยวข้องกับโลกนั้นย่อมมีการรับรู้ต่อสิ่งนั้นๆ ถ้าปราศจากการรับรู้แล้วก็ไม่มีอะไรที่จะสามารถกล่าวถึงหรือลงมือทำได้ ด้วยเหตุนี้เอง ฮัสเซิร์ลจึงเริ่มค้นหาความเข้าใจเกี่ยวกับการรับรู้ที่ปรากฏอยู่ทั้งหมด ซึ่งเขาตระหนักได้ว่า การรับรู้ นั้นเป็นสิ่งที่อยู่ตรงกลางระหว่างความเป็นมนุษย์และโลก โดย ฮัสเซิร์ลได้ให้ความหมายของการกระทำต่อสิ่งๆหนึ่งที่มีส่งผลต่อการรับรู้ ที่เรียกว่า การเจตจำนง (Intentionality) เป็นเพราะการรับรู้ จึงทำให้เรานั้นมีการเปิดกว้างทางโลกต่อคนอื่นรวมถึงตัวเอง ด้วย บ่อยครั้งการตระหนักรู้ก็มาพร้อมกับความเปิดกว้างด้วยเช่นเดียวกัน (Giorgi, 2005) อย่างไรก็ตาม ฮัสเซิร์ล ก็มีเชื่อที่ว่า ประสบการณ์ของมนุษย์นั้นได้รับการตีความผ่านการรับรู้ของตนเอง สอดคล้องกับความเชื่ออีกหนึ่งความเชื่อของ ฮัสเซิร์ล ที่ว่า โลกนั้นเกิดขึ้นมาได้เพราะมนุษย์ (Giorgi &

Giorgi, 2008) ตรงจุดนี้ก็อีกผู้วิจัยจึงได้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยที่เน้นการบรรยาย เพื่อบรรยายความหมาย และประสบการณ์ชีวิตของบุคคล และใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยาย ของ Amedo Giorgi ที่ได้ยึดหลักแนวคิดของ ฮัสเซิร์ล มาพัฒนาและประยุกต์ใช้ในงานวิจัย โดยจุดมุ่งหมายของระเบียบวิธีวิจัยแบบการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยายนั้นคือการบรรยายประสบการณ์ของบุคคลตามการรับรู้ของบุคคลนั้นๆ

ระเบียบวิธีวิจัยแบบการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยายนั้นมีกรอบแนวคิดตรงที่ว่า ตำแหน่งแห่งภววิทยา (Ontological) นั้น ตรงกับ สัมพัทธนิยม (Epistemological) กล่าวคือ ไม่มีความจริงที่อยู่อย่างเป็นอิสระจากการรับรู้หรือการตีความของมนุษย์ “ความจริงถูกสร้างขึ้นและมีหลากหลายขึ้นอยู่กับเวลาและบริบท ตำแหน่งแห่งญาณวิทยานั้น ตรงกับ รังสรรค์นิยม กล่าวคือ ความจริงนั้นผันแปรตามความสัมพันธ์ของเรากับความจริงของโลก ปฏิสัมพันธ์และการสนทนาระหว่างผู้เข้าร่วมวิจัยและผู้วิจัยเป็นวิธีการเข้าถึงประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย สุดท้ายนี้ ตำแหน่งแห่งคุณวิทยา (Axiological) นั้น ยอมรับว่าไม่อาจกำจัดค่านิยมและประสบการณ์เดิมของผู้วิจัยออกจากกระบวนการวิจัย แต่ผู้วิจัยควร “ละวาง” ค่านิยมนั้นลง ไม่ใช่จำกัดค่านิยม (Giorgi, 2009) ซึ่งเมื่อเทียบกับกระบวนการทัศน์ในการวิจัยแล้วนั้น วิธีวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยาย จะตรงกับ กระบวนทัศน์แบบ “รังสรรค์นิยม” (Constructionism) ซึ่งเป็นวิธีวิทยา (Methodology) เชิงคุณภาพ (Ponterotto, 2005) โดยแนวคิดเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยายนั้น แบ่งออกเป็น 5 แนวคิดดังนี้ 1.การรับรู้ (Consciousness) 2.การเจตจำนง (Intentionality) 3. ทัศนคติเชิงปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Attitude) 4.การลดทอนเชิงปรากฏการณ์วิทยา และการละวางความรู้ความเชื่อเดิม (The phenomenological reduction & Bracketing) 5.การจินตนาการที่หลากหลาย (Imaginative Variation) (Giorgi, 2009 อ้างถึงใน ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2563)

แนวคิดเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยายนั้น จะแบ่งออกเป็น 5 แนวคิด

1.การรับรู้ (Consciousness) เป็นการเจตจำนงไปยังวัตถุใดๆ โดยการรับรู้คือการรับรู้ถึงบางสิ่งเสมอ การรับรู้จะมุ่งตรงไปยังวัตถุใดๆในโลก ซึ่งการบรรยายอย่างรอบคอบเกี่ยวกับวัตถุนั้นเป็นอีกหนึ่งเส้นทางในการสื่อสารการรับรู้ดังกล่าว

ในงานวิจัยชิ้นนี้ ได้มีการยึดหลักแนวคิดนี้มาใช้ในกระบวนการวิจัย ตรงที่ว่า ในงานวิจัยชิ้นนี้ได้มุ่งศึกษาเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยานั้น มีการรับรู้ต่อความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่เหมือนหรือแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล แต่อย่างไรก็ตามผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละคนนั้น สามารถบรรยายความ

เหนือล้ำจากการเห็นอกเห็นใจที่เกิดขึ้นกับตัวเองนั้นออกมาได้ตามการรับรู้ของตนเอง ซึ่งตรงนี้ผู้วิจัยได้ทำการบรรยายถึงความเหนือล้ำจากการเห็นอกเห็นใจที่เกิดขึ้นของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาตามข้อมูลจริงที่ผู้เข้าร่วมวิจัยให้ข้อมูลมาและนำมาวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งทำให้เห็นแก่นโครงสร้างของความเหนือล้ำจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา และได้ทำให้โครงสร้างและความหมายของความเหนือล้ำจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยามีความชัดเจนเพิ่มขึ้น และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อวิชาชีพผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา

2.การจดจ่อ (Intentionality) เป็นแก่นของการรับรู้ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกันระหว่างความจริงกับการรับรู้ การรับรู้นั้นจะมุ่งไปที่โลกๆหนึ่ง โดยการกระทำทั้งหมดที่เกิดขึ้นของการรับรู้จะมุ่งไปยังวัตถุวิจัยที่อยู่เหนือการกระทำของตัวบุคคล ซึ่งบุคคลเป็นส่วนหนึ่งของโลกเชิงสังคมวัฒนธรรมที่อาศัยอยู่ ดังนั้นแล้วจึงเป็นไปได้ที่บุคคลจะรับรู้โลกประสบการณ์อย่างที่เป็น ซึ่งการจดจ่อนั้น จะประกอบไปด้วย 2 สิ่ง คือ วัตถุที่บุคคลนั้นให้ความสนใจหรือจดจ่อกับสิ่งนั้น (Noema) และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการให้ความสนใจกับสิ่งนั้นๆ (Noesis) โดยผู้วิจัยได้ใช้วัตถุที่บุคคลให้ความสนใจหรือจดจ่อเพื่อทำการวิเคราะห์หรือเพื่อเข้าถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้น

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาความเหนือล้ำจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาโดยยึดตามหลักแนวคิดในด้านของการจดจ่อ โดยให้ความสำคัญของวัตถุหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่บุคคลจดจ่อ เพื่อเข้าถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการให้ความสนใจต่อสิ่งนั้นๆ หรือกล่าวได้ว่า ผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญกับความคิด ความเชื่อ มุมมอง ทศนคติ ค่านิยม ของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีต่อความเหนือล้ำจากการเห็นอกเห็นใจ โดยไม่มีการตัดสินหรือเพิ่มข้อมูลที่นอกเหนือจากผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าไป ซึ่งทำให้ผู้วิจัยได้เข้าถึงประสบการณ์ของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาที่เกิดความเหนือล้ำในการเห็นอกเห็นใจในขึ้นมา และได้ทำให้เห็นถึงความจริงของการรับรู้ที่มีต่อความเหนือล้ำจากการเห็นอกเห็นใจ

3.ทัศนคติเชิงปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Attitude) ทัศนคติแบ่งออกเป็นได้ 2 รูปแบบคือ 1.ทัศนคติธรรมชาติ (Natural Attitude) เป็นทัศนคติตามธรรมชาติของมนุษย์ที่ประกอบไปด้วยความรู้ ความเชื่อเดิม 2.ทัศนคติเชิงปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Attitude) จะมีการเปิดกว้างในทัศนคติ เปิดรับต่อประสบการณ์อย่างไม่ตัดสินด้วยความรู้หรือความเชื่อเดิม ละวางอคติ ความรู้สึนึกคิด ความรู้เดิม ที่มีอยู่

โดยในงานวิจัยครั้งนี้ได้มีการยึดหลักแนวคิดนี้มาใช้ในการกระบวนการวิจัยทั้งการใช้ทัศนคติธรรมชาติและทัศนคติเชิงปรากฏการณ์วิทยา ในด้านของการใช้ทัศนคติธรรมชาตินั้น ในขั้นตอนการ

วิเคราะห์ข้อมูล ต้องมีการอ่านข้อมูลตั้งแต่ต้นจนจบเพื่อเข้าใจภาพรวมในขั้นตอนแรก ตรงจุดนี้เอง ผู้วิจัยได้ใช้การอ่านแบบใช้ทัศนคติตามธรรมชาติ กล่าวได้ว่า เป็นการอ่านข้อมูลตามปกติ อ่านเพื่อ ทบทวนความทรงจำในการสัมภาษณ์ อ่านเพื่อเข้าใจภาพรวมของข้อมูล และในส่วนของ การใช้ ทัศนคติเชิงปรากฏการณ์วิทยา ได้เกิดขึ้นหลังจากอ่านข้อมูลแบบใช้ทัศนคติธรรมชาติเสร็จสิ้นแล้ว โดยเป็นการอ่านโดยปราศจากสมมติฐาน หรือความเชื่อต่างๆของผู้วิจัย และผู้วิจัยได้มีการละวางอคติ หรือความรู้เดิมที่มีอยู่ลง เพื่อทำความเข้าใจในข้อมูลตามที่ปรากฏและเป็นไปตามการรับรู้ของผู้เข้าร่วมงานวิจัย โดยปราศจากทัศนคติของผู้วิจัย

4.การลดทอนเชิงปรากฏการณ์วิทยา และการละวางความรู้ความเชื่อเดิม (The phenomenological reduction & Bracketing) เพื่อที่จะได้ข้อมูลที่ชัดเจนจากการบรรยายที่ไม่มี คติปะปน การละวางความรู้ความเชื่อเดิม (Epoche/Bracketing) เป็นการละวางอคติ ละวางความรู้ เดิมและความเชื่อเดิมที่มีอยู่ ตรงจุดนี้ ไม่ได้หมายถึงการไม่ตระหนักรู้เกี่ยวกับความรู้อื่นๆ แต่เป็นการ ไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยว เพื่อที่จะไม่ปล่อยให้ความรู้อื่นๆเหล่านั้น เข้ามามีอิทธิพลต่อการบรรยาย ปรากฏการณ์ที่ศึกษา เพื่อให้ผู้วิจัยนั้นๆสามารถสังเกตเห็นถึงมิติใหม่ๆของปรากฏการณ์ที่ศึกษา

ในกระบวนการวิจัยตั้งแต่ต้นจนจบนั้น ได้มีการยึดหลักแนวคิดการลดทอนเชิงปรากฏการณ์ วิทยา และการละวางความรู้ความเชื่อเดิมอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นในส่วนของ การสร้างคำถามการ สัมภาษณ์และกระบวนการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้มีการละวางความรู้ความเชื่อเดิมของตนเอง โดยไม่มี การใส่ทัศนคติของผู้วิจัยลงไประหว่างสัมภาษณ์ ไม่มีการตั้งคำถามขึ้นนำ แต่มีการตั้งคำถามการ สัมภาษณ์ตามประเด็นที่ต้องการศึกษา และได้ให้ความสำคัญของคำตอบทุกคำตอบของผู้เข้าร่วมวิจัย รวมไปถึง ในส่วนของขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลนั้น ผู้วิจัยยึดข้อมูลตามจริงที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ให้ ข้อมูลมา โดยไม่มีการเพิ่มเติมหรือแก้ไขในส่วนของข้อมูลที่นอกเหนือไปจากข้อมูลที่ได้รับมาจาก ผู้เข้าร่วมวิจัยในทุกกรณี และในงานวิจัยชิ้นนี้ได้ให้ความสำคัญและมีการใช้การสะท้อนตนเองของ ผู้วิจัย กล่าวได้ว่า มีการตรวจสอบและการสะท้อนของผู้วิจัยเกี่ยวกับอิทธิพลของตนเองที่มีต่อ กระบวนการวิจัยและผลการวิจัย ซึ่งการสะท้อนตนเองได้ช่วยให้ผู้วิจัยสามารถตระหนักถึงอิทธิพลของ ตนเองที่อาจจะส่งผลกระทบต่อกระบวนการและผลการวิจัย และทำให้ผู้วิจัยสามารถควบคุมอัตวิสัย ของตนเองได้ เพื่อไม่ให้เกิดการตีความของข้อมูลวิจัยตามค่านิยมหรือความเชื่อเดิมของตนเอง สรุปได้ ว่า แนวคิดการลดทอนเชิงปรากฏการณ์วิทยา และการละวางความรู้ความเชื่อเดิมนั้น มีความสำคัญ อย่างมากต่องานวิจัยชิ้นนี้ เนื่องจากผู้วิจัยนั้น ไม่มีการปล่อยให้ความรู้อื่นๆหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งเข้ามา มี อิทธิพลต่อกระบวนการวิจัยในทุกขั้นตอนในการบรรยายปรากฏการณ์ที่ศึกษา เพื่อให้ผู้วิจัยได้

สามารถสังเกตเห็นถึงมิติใหม่ๆของปรากฏการณ์ที่ศึกษา โดยไม่ยึดติดกับความรู้ความเชื่อเดิมที่เกิดขึ้นหรือคงอยู่ของผู้วิจัย

5.การจินตนาการที่หลากหลาย (Imaginative Variation) เพื่อค้นพบถึงแก่นของปรากฏการณ์ต่างๆ หรือความพยายามที่จะระบุโครงสร้างเชิงความหมายของประสบการณ์ โดยการใช้จินตนาการที่หลากหลายนั้น จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยให้ข้อมูลที่เพียงพอกับโครงสร้างประสบการณ์ที่ผู้วิจัยศึกษามา โดยเป็นการใช้จินตนาการที่หลากหลาย หลายมุม เพื่อดูว่า อะไรที่ทำให้ประสบการณ์นี้แตกต่างจากประสบการณ์อื่นๆที่เกี่ยวข้อง

หลักแนวคิดการใช้การจินตนาการที่หลากหลายนั้น ผู้วิจัยได้มีการยึดหลักแนวคิดและมีการนำมาใช้ในตลอดกระบวนการการวิจัย ไม่ว่าจะเป็น ในส่วนของการเก็บข้อมูลการวิจัยทั้งในวิธีการเก็บข้อมูลแบบการสัมภาษณ์ถึงโครงสร้างและการเก็บข้อมูลแบบการบรรยายด้วยการเขียน โดยมีการใช้จินตนาการที่หลากหลาย เช่น มีการถามคำถามเพิ่มเติมที่นอกเหนือจากคำถามที่เตรียมมาใช้ในการสัมภาษณ์ เพื่อเข้าถึงแนวคิดที่ลึกลงไปและหลากหลายของผู้เข้าร่วมวิจัย ซึ่งช่วยให้เข้าถึงปรากฏการณ์ของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจได้ใกล้ชิดขึ้น ในการจินตนาการที่หลากหลาย ถือว่าเป็นส่วนสำคัญอย่างมากที่ช่วยเติมเต็มข้อมูลของการศึกษาในปรากฏการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ในส่วนของการวิเคราะห์ข้อมูลนั้น ก็มีการใช้การจินตนาการที่หลากหลายด้วยเช่นเดียวกัน ยกตัวอย่างเช่น ผู้วิจัยได้ทำการตัดแง่มุมใดแง่มุมหนึ่งของปรากฏการณ์ออกไป (เป็นการจินตนาการในการตัดออกไม่ได้ตัดออกตามจริง) เพื่อตรวจสอบดูว่าสิ่งที่ตัดออกนั้น เปลี่ยนแปลงสิ่งที่ถูกนำเสนอหรือไม่ ซึ่งถ้าตัดออกไปแล้วยังทำให้ยังเข้าใจในปรากฏการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจอยู่ ถือได้ว่าสิ่งที่ตัดออกไปไม่ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของปรากฏการณ์ แต่เมื่อใดก็ตามที่ตัดออกไปแล้ว ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและทำให้ไม่เข้าใจในปรากฏการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ถือได้ว่าสิ่งๆนั้นคือ แก่นโครงสร้างของปรากฏการณ์ ไม่สามารถตัดออกได้ โดยในขั้นตอนนี้นั้น ผู้วิจัยได้ทำการตัดแง่มุมหนึ่งของปรากฏการณ์ออกไป คือองค์ประกอบ “การเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบจากการรับฟังเรื่องราวปัญหาและไม่สามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ด้านลบต่างๆที่เกิดขึ้นจากการทำงาน” เมื่อทำการตัดองค์ประกอบดังกล่าวออกไปแล้วนั้น พบว่ายังทำให้เข้าใจในปรากฏการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจอยู่ ถือได้ว่าสิ่งที่ตัดออกไปไม่เป็นส่วนหนึ่งของปรากฏการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ

ในส่วนของจินตนาการที่หลากหลายในกระบวนการการวิเคราะห์ข้อมูลนั้น เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ค้นพบแก่นของปรากฏการณ์ เพื่อค้นพบแง่มุมหรือองค์ประกอบที่ทำให้ปรากฏการณ์เป็นอย่างที่ควรจะเป็น หรือสรุปได้ว่า การจินตนาการที่หลากหลายในส่วนของกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลนั้น

ช่วยตรวจสอบว่าองค์ประกอบนั้นๆเป็นส่วนสำคัญของปรากฏการณ์หรือไม่ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ค้นพบแก่นของปรากฏการณ์

ผู้เข้าร่วมวิจัย

การได้มาซึ่งผู้เข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) คือได้มีการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์หรือความรู้เกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ โดยผู้วิจัยประชาสัมพันธ์ผ่านเครือข่ายวิชาชีพในรูปแบบออนไลน์ และแนบรายละเอียดของข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการวิจัย ประกอบไปด้วย หัวข้องานวิจัย วัตถุประสงค์ของงานวิจัย วิธีการเก็บข้อมูล จริยธรรมการทำวิจัย รวมไปถึงชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของประโยชน์ของงานวิจัยที่จะส่งผลในทางบวกต่อวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา (ภาคผนวก ก) ซึ่งในการใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจงนี้นั้น มีผู้เข้าร่วมวิจัยสนใจเข้าร่วมกระบวนการวิจัย จำนวน 4 ราย ผู้เข้าร่วมวิจัยคนที่ 1 และผู้เข้าร่วมวิจัยคนที่ 3 ซึ่งผู้เข้าร่วมวิจัยเหล่านั้น ได้ทำการติดต่อมาจากข้อมูลส่วนตัวของผู้วิจัยที่ได้ให้ไว้ในแผ่นพับประชาสัมพันธ์ในรูปแบบออนไลน์ ในส่วนของผู้เข้าร่วมวิจัยคนที่ 2 นั้น ผู้วิจัยได้ทำการประชาสัมพันธ์ในที่ทำงาน และผู้เข้าร่วมวิจัยเห็นว่าตนเองนั้นสนใจเข้าร่วมการวิจัย จึงได้ทำการติดต่อมาโดยตรง และในขณะเดียวกัน ผู้วิจัยได้มีการใช้วิธีการเลือกแบบก้อนหิมะ (Snowball sampling) ซึ่งเป็นการหากกลุ่มตัวอย่างโดยผ่านการอ้างอิงจากบุคคลที่รู้จักบุคคลอื่นที่มีลักษณะตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย (จิรพรรณ พูลเอี่ยม, 2562) โดยผู้เข้าร่วมวิจัยคนที่ 1 ได้แนะนำงานวิจัยชิ้นนี้ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยคนที่ 4 รับรู้ และผู้เข้าร่วมวิจัยคนที่ 4 มีความสนใจที่จะเข้าร่วมงานวิจัยชิ้นนี้ จึงได้ทำการติดต่อผู้วิจัยมาโดยตรง ซึ่งผู้เข้าร่วมวิจัยคนที่ 4 ได้รับข้อมูลช่องทางการติดต่อผู้วิจัยจากผู้เข้าร่วมวิจัยคนที่ 1

เมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยได้ทำการติดต่อมา ผู้วิจัยจึงได้ทำการชี้แจงทั้งทางวาจาและลายลักษณ์อักษรเกี่ยวกับกระบวนการวิจัยและสิทธิ์ต่างๆของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย รวมทั้งพูดคุยทำความเข้าใจกันเบื้องต้นเกี่ยวกับภาพรวมของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ โดยผู้วิจัยได้มีการพูดคุยทำความเข้าใจกับผู้เข้าร่วมวิจัยเกี่ยวกับภาพรวมของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ โดยมีการให้คำนิยามศัพท์เฉพาะของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่ได้รับมาจากการทบทวนวรรณกรรมของผู้วิจัยที่ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโครงสร้างและความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่เกิดขึ้นมาทั้งในอดีตและปัจจุบัน โดยมีการนำมาใช้เป็นฐานในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่มีโครงสร้างและความหมายที่ยังไม่ชัดเจน มีการนำไปใช้เป็นคำอธิบายถึงความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจให้ผู้เข้าร่วมวิจัย ซึ่งทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถเข้าใจเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจได้พอสังเขป โดยสามารถนิยามศัพท์

เฉพาะของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจไว้ได้ว่า คือ ผลกระทบด้านลบที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม โดยเกิดขึ้นมาจากการรับรู้รับฟังเรื่องราวและเหตุการณ์ที่รุนแรงสะเทือนใจของบุคคลอื่น ซึ่งเป็นการสัมผัสรับประสบการณ์เลวร้ายซ้ำๆจากการรับรู้และรับฟังมาเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน

ในการคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยมาเข้าร่วมกระบวนการวิจัยนั้น ผู้วิจัยมีหลักเกณฑ์ในการคัดเลือก ดังนี้

- 1.เป็นนักวิชาชีพผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา กล่าวคือ เป็นผู้ที่ทำงานในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ที่คอยให้การศึกษา ด้วยการรับฟังปัญหาและเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงของผู้รับการศึกษา ที่มีความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ โดยไม่จำกัดประสบการณ์ในการทำงาน
 - 2.สามารถเข้าร่วมในกระบวนการเก็บข้อมูลทั้งการบรรยายด้วยการเขียนและการสัมภาษณ์ได้
 - 3.เป็นผู้ที่สามารถให้ข้อมูลเชิงลึกได้ โดยที่ไม่มีปัญหาการนึกคิดในข้อมูล
 - 4.สามารถเขียนบรรยายประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจเพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการให้ข้อมูล
 - 5.สมัครใจและแสดงความยินยอมทั้งทางวาจาและลายลักษณ์อักษรในการเข้าร่วมโครงการวิจัย
 - 6.เป็นผู้ที่ให้ความยินยอมในการบันทึกเสียงเพื่อนำไปใช้ศึกษาในกระบวนการวิจัย
- หลังจากผู้เข้าร่วมวิจัยตกลงเข้าร่วมโครงการวิจัย ผู้วิจัยจึงทำการนัดหมายวัน เวลาสำหรับการเก็บข้อมูลกับผู้เข้าร่วมวิจัย และในส่วนของการคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยออกนั้น ในงานวิจัยชิ้นนี้ ไม่มีผู้เข้าร่วมวิจัยที่ถูกคัดออกจากงานวิจัย รวมไปถึง งานวิจัยชิ้นนี้ไม่มีผู้เข้าร่วมวิจัยถอนตัวออกจากกระบวนการวิจัยระหว่างกระบวนการ

ตารางที่ 1 ตารางแสดงข้อมูลเชิงบริบทของผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้อมูลผู้เข้าร่วมวิจัย	A	B	C	D
ระดับการศึกษา	ปริญญาตรี	ปริญญาตรี	ปริญญาตรี และ กำลังศึกษาต่อปริญญาโท	ปริญญาตรี
ระยะเวลาในการประกอบวิชาชีพ	4 ปี	5 ปี	3 ปี	4 ปี

ลักษณะเฉพาะของ ผู้รับบริการในการ ให้บริการการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยา	- ผู้ป่วยบำบัดยาเสพติด - เด็กสมาธิสั้นและการเรียนรู้บกพร่อง(อายุ 6-12 ปี) - ผู้ป่วยจิตเวช	- ผู้เข้ารับบริการตรวจเลือดหาเชื้อ HIV - ผู้ติดเชื้อเอชไอวี (HIV)	- ผู้รับบริการที่มีปัญหาทางด้านสภาพจิตใจที่รุนแรง - ผู้มีปัญหาทางด้านการใช้สารเสพติด - ผู้มีความเสี่ยงต่อการมีความคิดทำร้ายตนเองและผู้อื่น - ผู้ป่วยจิตเวช	- ผู้ป่วยบำบัดยาเสพติด - ผู้ต้องขังในเรือนจำ - ผู้ป่วยจิตเวช
ลักษณะงานที่ให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา	ให้การปรึกษารายบุคคล รายกลุ่ม และครอบครัว กับผู้ป่วยบำบัดยาเสพติด เด็กสมาธิสั้นและการเรียนรู้บกพร่อง และผู้ป่วยจิตเวช	- ให้คำปรึกษาและคำแนะนำกับผู้ที่เข้ามาใช้บริการการตรวจเลือดหาเชื้อ HIV รายบุคคล - ให้คำปรึกษาและแนวทางในการรักษากับผู้ติดเชื้อเอชไอวี (HIV)	ให้การปรึกษาผ่านทางโทรศัพท์เพื่อเป็นการช่วยเหลือเยียวยาจิตใจให้แก่ผู้รับบริการ	ให้การปรึกษารายบุคคล รายกลุ่ม และครอบครัว กับผู้ป่วยบำบัดยาเสพติด ผู้ต้องขังในเรือนจำ และผู้ป่วยจิตเวช
จำนวนผู้รับบริการที่ให้บริการ	- ผู้ป่วยบำบัดยาเสพติด 2-10 ราย / วัน - เด็กสมาธิสั้นและการเรียนรู้บกพร่อง 2-5 ราย / สัปดาห์ - ผู้ป่วยจิตเวช	- ผู้เข้ารับบริการตรวจเลือดหาเชื้อ HIV 1-6 ราย / วัน - ผู้ติดเชื้อเอชไอวี (HIV) 1-2 ราย / วัน	จำนวนเคสที่ทำโดยประมาณ 5-60 ราย / วัน	- ผู้ป่วยบำบัดยาเสพติด 2-10 ราย / วัน - ผู้ป่วยจิตเวช 1-2 ราย / สัปดาห์ - ผู้ต้องขังในเรือนจำ 2-5 ราย / สัปดาห์



1411793175

BUU-IThesis 62920316 thesis / rev: 27062566 21:58:23 / seq: 28

	1-2 ราย / สัปดาห์			
--	----------------------	--	--	--

การเก็บข้อมูลวิจัย

การเก็บข้อมูลแบบการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview)

การสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างนั้นเป็นการสัมภาษณ์ที่มีการเตรียมคำถามสัมภาษณ์ไว้ล่วงหน้าก่อนการสัมภาษณ์ แต่เมื่อถึงกระบวนการการสัมภาษณ์นั้นจะมีการยืดหยุ่นและเปิดกว้างในการใช้คำถาม ไม่เป็นทางการมากนัก ในลำดับของข้อคำถามนั้นจะขึ้นอยู่กับบริบทของการสนทนาที่เกิดขึ้น สามารถปรับเปลี่ยนการซักถามให้เหมาะสมกับบริบทที่สนทนาอยู่ในขณะนั้น โดยการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างนั้นจะให้อิสระแก่ผู้เข้าร่วมวิจัยในการสนทนาในรูปแบบของตนเอง ดังนั้นแล้วการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างจึงเข้าใกล้ข้อมูลของประสบการณ์ของบุคคลได้อย่างดีทีเดียว (อรรณพ พิงเพราะ & รสาพร หม้อศรีใจ, 2562) และการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างนั้นมีความเหมาะสมเนื่องจากจะทำให้ผู้วิจัยมีท่าทีที่มีการเคารพนับถือและเปิดกว้างต่อการเรียนรู้ที่มาจากผู้เข้าร่วมวิจัย (Clegg, 2006)

โดยในการเก็บข้อมูลแบบการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างนั้น ผู้วิจัยใช้วิธีการเก็บข้อมูลในรูปแบบออนไลน์ ผ่านโปรแกรม Google Meet โดยใช้เวลาในการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง 30-60 นาที และจำนวนในการเก็บข้อมูลนั้น ผู้วิจัยเก็บข้อมูลกับผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 4 ราย เป็นจำนวน 1 ครั้ง โดยไม่มีการขอเก็บข้อมูลเพิ่มเติม เนื่องจากข้อมูลที่ได้รับมาจากผู้เข้าร่วมวิจัยนั้นเพียงพอต่อการนำไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การบรรยายด้วยการเขียน (Written Description)

การบรรยายด้วยการเขียนคือ การให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเขียนบรรยายถึงประสบการณ์ที่ได้ประสบพบเจอมา หลังจากนั้นจึงนำสิ่งที่ผู้เข้าร่วมวิจัยเขียน มาเป็นแนวทางในการถามคำถามเชิงลึกร่วมกับคำถามการสัมภาษณ์ เพื่อเป็นอีกหนึ่งแนวทางในการได้มาซึ่งข้อมูล เนื่องจากการสัมภาษณ์เพียงอย่างเดียว ทำให้ไม่ได้รับข้อมูลในเชิงลึกบางส่วนที่ขาดหายไป เนื่องจากเกิดการไม่เป็นตัวของตัวเองขึ้นในการสัมภาษณ์ และเป็นการให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้นึกถึงประสบการณ์ของตนเอง ผ่านการนึกถึง กลั่นกรองแล้วเขียนประสบการณ์หรือสิ่งที่ตัวเองพบเจอออกมาจากส่วนลึกของความคิด ซึ่งหลังจากผู้เข้าร่วมวิจัยได้บรรยายประสบการณ์ตนเองด้วยการเขียนแล้ว ผู้วิจัยได้นำสิ่งที่ผู้เข้าร่วมวิจัยเขียนมาอ่านข้อมูลตั้งแต่ต้นจนจบ และผู้วิจัยได้ทำการสอบถามผู้เข้าร่วมวิจัยเพิ่มเติมในการชี้แจงถึงประสบการณ์ของตนเอง เพื่อการตอบสนองต่อเรื่องราวประสบการณ์ของตนเองที่บรรยายด้วยการเขียน และอีกสิ่ง

สำคัญคือช่วยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยให้รายละเอียดของประสบการณ์ได้อย่างราบรื่นและเป็นธรรมชาติมากขึ้นกว่าเดิม (Mastain, 2006) ในส่วนของหัวข้อการบรรยายด้วยการเขียนนั้น ผู้วิจัยใช้หัวข้อเพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้บรรยายประสบการณ์ส่วนบุคคลที่เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้น ดังเช่น “ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเขียนบรรยายความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่เกิดขึ้นในการทำงาน” และ “ให้ผู้วิจัยเขียนบรรยายผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตัวเองจากการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ”

กระบวนการการเก็บข้อมูลแบบการบรรยายด้วยการเขียนนั้น ผู้วิจัยได้ตั้งคำถามเพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้เขียนบรรยายถึงประสบการณ์ส่วนบุคคลที่เกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา คำถามที่ว่าคือ “ขอให้ท่านเขียนบรรยายความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่เกิดขึ้นในการทำงาน” และ “ขอให้ท่านเขียนบรรยายผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ” ที่ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเขียนบรรยายเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ และผลกระทบที่เกิดขึ้น เนื่องจาก ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ย้อนนึกถึงเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็น อาการด้านลบที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกายหรือจิตใจ ผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตัวผู้เข้าร่วมวิจัย เช่น ผลกระทบทางด้านการใช้ชีวิต ผลกระทบต่อบุคคลรอบข้าง และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการทำงาน หรือบางสิ่งบางอย่างที่เกี่ยวข้องกับการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ โดยการเขียนบรรยายนั้นช่วยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้มีเวลาอยู่กับตนเอง สามารถนึกย้อนกลับไปได้ว่า ประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยที่เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมานั้นเป็นอย่างไร ซึ่งผู้วิจัยนั้นไม่เข้าไปมีส่วนร่วม ณ ช่วงเวลาการเขียนบรรยาย ตรงจุดนี้เอง ทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่ถูกชักจูง ตั้งคำถามขึ้น และไม่ถูกอิทธิพลของผู้วิจัยเข้าไปส่งผลต่อการเขียนการบรรยาย แต่กลับกัน การเขียนการบรรยายของผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นการดึงความคิดเชิงลึกที่มีการเก็บจำและไม่เคยได้ระบายออกมา ซึ่งทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถเขียนบรรยายได้ออกมาอย่างสมบูรณ์โดยไม่มีอะไรติดค้างอยู่ในจิตใจ

ในการบรรยายด้วยการเขียน ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเขียนบรรยายข้อมูลก่อนการสัมภาษณ์ที่จะเกิดขึ้น เมื่อถึงเวลาการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้มาจากการบรรยายด้วยการเขียน มาอ่านแบบทัศนคติเชิงปรากฏการณ์วิทยา เพื่อเปิดรับ เปิดกว้าง ต่อข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัย ซึ่งนำไปสู่การตั้งคำถามที่ขยายความเข้าใจหรือทำให้ปรากฏการณ์มีความกระจ่างชัดมากยิ่งขึ้นในกระบวนการการสัมภาษณ์

เมื่อเริ่มการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยมีการใช้การจินตนาการที่หลากหลายร่วมด้วย เพื่อถามคำถามในส่วนที่ผู้วิจัยต้องการขยายลงไปให้ลึกกว่าเดิม ซึ่งการบรรยายด้วยการเขียนนั้น ทำให้ได้ข้อมูลที่ลึกลง

ไปมากกว่าเดิม ตรงจุดนี้เอง ทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจจากผู้เข้าร่วมวิจัยโดยสมบูรณ์มากที่สุด ไม่เกิดการตกหล่นของข้อมูล และได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัยชิ้นนี้

การสร้างคำถามการสัมภาษณ์

ในการสร้างคำถามการสัมภาษณ์นั้น ผู้วิจัยยึดหลักการตั้งคำถามของเบวานตามก๊อกรี (Bevan, 2014, pp. 139-142) 3 องค์ประกอบหลักๆ คือ 1.คำถามเกี่ยวกับบริบทของผู้เข้าร่วมวิจัย (Contextualization) 2.การทำความเข้าใจปรากฏการณ์ (Apprehending the phenomenon) 3. ความกระจ่างในปรากฏการณ์ (Clarifying the phenomenon)

1.คำถามเกี่ยวกับบริบทของผู้เข้าร่วมวิจัย (Contextualization) นั้นทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้นึกถึง และได้อธิบายถึงประสบการณ์ในรูปแบบของการเล่าเรื่องที่มีส่วนประกอบของข้อมูลที่สำคัญ โดยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้อธิบายในเหตุการณ์ เรื่องราว การกระทำ กิจกรรม ต่างๆที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ซึ่งสามารถกล่าวได้ว่า การถามคำถามทางบริบทนั้น คือการนำหลักการการเล่าเรื่องมาใช้เพื่อให้ได้ข้อมูล โดยการบรรยายนั้นได้แสดงให้เห็นถึงความซับซ้อนของประสบการณ์และความสำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งความสัมพันธ์เหล่านั้นได้ทำให้ผู้วิจัยได้มองเห็นและตระหนักรู้ถึงความหมายของประสบการณ์ และสิ่งที่ทำให้เกิดประสบการณ์นั้นขึ้น ซึ่งคำถามทางบริบทนั้น เป็นคำถามที่มีความยืดหยุ่น และได้มีการปรับให้เข้ากับความเกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วมวิจัย โดยพิจารณาจากบริบท รวมไปถึงชีวประวัติ สภาพแวดล้อม ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย ตรงจุดนี้ ผู้วิจัยได้ตั้งคำถามทางบริบทไว้ว่า “ช่วยเล่าเกี่ยวกับเส้นทางสู่การทำงานด้านการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่กำลังทำอยู่ว่าเป็นอย่างไร” เป็นการตั้งคำถามเพื่อให้ครอบคลุมเกี่ยวกับบริบทของผู้เข้าร่วมวิจัย ในด้านการศึกษา ลักษณะงานที่ทำ ระยะเวลาในการทำงาน รวมไปถึงแรงจูงใจในการทำงานด้านการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาของผู้เข้าร่วมวิจัย และ “ช่วยเล่าสิ่งที่เกิดขึ้นในการทำงาน 1 วัน ของคุณว่าเป็นอย่างไร” เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้อธิบายถึงประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในรูปแบบของการเล่าเรื่องที่มีส่วนประกอบของข้อมูลที่สำคัญ

2.การทำความเข้าใจปรากฏการณ์ (Apprehending the phenomenon) โดยการตั้งคำถามการทำความเข้าใจในปรากฏการณ์นั้น เน้นส่วนสำคัญอยู่ที่ “ประสบการณ์ที่ศึกษา” โดยในการตั้งคำถามนั้น เกี่ยวข้องกับการถามผู้เข้าร่วมวิจัยให้ “บรรยายเหตุการณ์เกี่ยวกับปรากฏการณ์” มีการใช้คำถามขยายความเพื่อเข้าใจในประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมงานวิจัยเพิ่มมากขึ้น โดยเป็นคำถาม

ที่เน้นให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ “บรรยายประสบการณ์” ของตนเอง ตรงจุดนี้ ทำให้ผู้วิจัยตั้งคำถามการทำความเข้าใจปรากฏการณ์ไว้ว่า “ช่วยบรรยายถึงความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในการทำวิชาชีพ ผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาว่าเป็นอย่างไร” และ “อะไรที่ทำให้คุณเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ” รวมไปถึง “ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ส่งผลต่อตนเองอย่างไร” ในขณะเดียวกันในทุกคำตอบของผู้เข้าร่วมวิจัยได้ที่รับมานั้น มีจุดที่ทำให้ผู้วิจัยต้องการทราบข้อมูลที่ลึกลงไปอีก ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ใช้คำถามที่ทำให้ผู้เข้าร่วมงานวิจัยสามารถบรรยายถึงคำตอบของตนเองให้ลึกเพิ่มมากขึ้น ดังเช่น “ที่คุณรู้สึกท้อแท้หมดแรงในการทำงานนั้น เป็นอย่างไร”

3.ความกระจ่างในปรากฏการณ์ (Clarifying the phenomenon) กล่าวคือ การทำให้ปรากฏการณ์ต่าง ๆ นั้นชัดเจนขึ้น ผ่านการใช้ “การจินตนาการที่หลากหลาย” โดยการใช้การจินตนาการที่หลากหลายในการสัมภาษณ์นั้น ทำได้โดยการตั้งคำถามที่หลากหลาย (variation questions) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยบรรยายปรากฏการณ์ต่างๆ ให้ชัดเจนเพิ่มยิ่งขึ้น โดยการตั้งคำถามที่หลากหลายนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องอาศัย การฟังอย่างตั้งใจ (active listening) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยนั้น รู้สึกว่าผู้วิจัยมีความสนใจในการบรรยายของตนเอง ซึ่งการสัมภาษณ์มากกว่า 1 ครั้งขึ้นไป ก็เป็นอีกหนึ่งแนวทางที่ทำให้ปรากฏการณ์นั้นๆ เพิ่มความชัดเจนเพิ่มยิ่งขึ้น ตรงจุดนี้ ผู้วิจัยได้มีการตั้งคำถามเพิ่มเติม ซึ่งได้เน้นให้ผู้เข้าร่วมวิจัยให้ข้อมูลที่เป็นรูปธรรมเพิ่มมากขึ้น สื่อสารออกมาให้เห็นภาพและมีความชัดเจน โดยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยยกตัวอย่างเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งผู้วิจัยได้ถามคำถามที่ทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถสื่อสารออกมาให้เห็นภาพและชัดเจนเพิ่มขึ้น ไม่ว่าจะเป็น บุคคล สถานที่ เวลา บริบทของเหตุการณ์ ที่เกี่ยวข้องกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของผู้เข้าร่วมวิจัยในเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ยกตัวอย่างเช่น “ที่คุณกล่าวว่ารู้สึกหมดกำลังใจตอนให้การปรึกษา ช่วยเล่าเหตุการณ์ตอนนั้นให้ฟังว่าเป็นอย่างไร” และ “ที่คุณกล่าวว่าความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ส่งผลกระทบทางด้านลบต่อชีวิตของคุณ ช่วยอธิบายเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกเช่นนั้นว่าเป็นอย่างไร” รวมไปถึง “ขอให้ช่วยเล่าเหตุการณ์ที่เกิดอารมณ์หงุดหงิดขึ้นที่เกิดจากความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจเพิ่มเติมว่าเป็นอย่างไร”

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลนั้น ผู้วิจัยได้ยึดนำแนวคิดหลักในการวิเคราะห์ข้อมูล ของก๊อ กี้ และมอร์เรย์ มาใช้เป็นหลักเกณฑ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่ง ก๊อ กี้ และ มอร์เรย์ นั้นแบ่งขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูลไว้ทั้งหมด 5 ขั้นตอน ดังนี้ 1.อ่านข้อมูลตั้งแต่ต้นจนจบเพื่อเข้าใจภาพรวม (Natural attitude) 2.อ่านข้อมูลด้วยทัศนคติเชิงปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological

attitude) 3. แยกหน่วยความหมายเชิงจิตใจ (Psychological meaning units) 4. แปลงข้อมูลที่น่าเสนอโดยผู้เข้าร่วมวิจัย สู่การนำเสนอที่เน้นความหมายเชิงจิตใจโดยผู้วิจัย (ผ่าน free imaginative variation) 5. ใช้หน่วยความหมายที่แปลงมาเป็นฐานในการบรรยายโครงสร้างของประสบการณ์ (Giogi, Giorgi, & Morley, 2007 อ้างถึงใน ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2563)

1. อ่านข้อมูลตั้งแต่ต้นจนจบเพื่อเข้าใจภาพรวม (Natural attitude) นั่นคือ การอ่านข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการสัมภาษณ์เพื่อทำความเข้าใจในคำตอบของผู้เข้าร่วมงานวิจัย อ่านเพื่อทบทวนความทรงจำในการสัมภาษณ์ แต่สิ่งสำคัญนั้น เป็นขั้นตอนที่อ่านข้อมูลของผู้เข้าร่วมงานวิจัยเพื่อเข้าใจในภาพรวมในสิ่งที่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยได้ให้คำตอบมา โดยเป็นการอ่านแบบมีทัศนคติทางธรรมชาติ หรือ การเข้าใจโลกตามปกติ

2. อ่านข้อมูลด้วยทัศนคติเชิงปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological attitude) กล่าวได้ว่าเป็นการอ่านข้อมูลที่ผู้วิจัยใช้ทัศนคติทางปรากฏการณ์วิทยาเพื่อรับรู้ในภาพรวมของข้อมูล โดยผู้วิจัยต้องละวางอคติ หรือความรู้เดิมที่มีอยู่ลง เพื่อทำความเข้าใจในข้อมูลตามที่ปรากฏ พบได้ว่าผู้วิจัยต้องอ่าน โดยปราศจากสมมติฐาน หรือความเชื่อต่างๆ โดยเป็นการที่ผู้วิจัยจดจ่ออยู่กับคำบรรยายของผู้เข้าร่วมวิจัย เพื่อให้ข้อมูลการวิจัยนั้นเป็นไปตามการรับรู้ของผู้เข้าร่วมงานวิจัย โดยปราศจากทัศนคติของผู้วิจัย

3. แยกหน่วยความหมายเชิงจิตใจ (Psychological meaning units) ในขั้นตอนต้นนั้น ในการได้ข้อมูลมาจากผู้เข้าร่วมงานวิจัยนั้น ส่วนใหญ่จะมีลักษณะข้อความที่ยาวเกินไปที่ผู้วิจัยจะนำมาสู่การวิเคราะห์ได้ครบถ้วน ดังนั้นแล้ว จึงต้องมีการแยกส่วนความหมาย โดยผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่มีจำนวนมากมาทำให้เป็นหน่วยข้อความเล็กๆ โดยเมื่อใดก็ตามที่ผู้วิจัยเจอการเปลี่ยนผ่านในความหมาย (A transition in meaning) แล้วนั้น ผู้วิจัยมีการใช้เครื่องหมายขีดขึ้น (/) เพื่อแบ่งข้อความในการบรรยายนั้นๆ ซึ่งข้อความที่ถูกแบ่งนี้เรียกว่า หน่วยความหมาย (Meaning Unit) แล้วเมื่อทำการแบ่งข้อความเรียบร้อยแล้วนั้น ขั้นตอนต่อไป ผู้วิจัยยังคงต้องใช้ทัศนคติเชิงปรากฏการณ์วิทยา โดยในขั้นตอนนี้เป็นหัวใจของการวิเคราะห์ข้อมูล เพราะผู้วิจัยต้องแปลงข้อมูลในขั้นตอนแรกนั้นให้มีความเชื่อมโยงกับความเข้าใจทางจิตวิทยาตามสิ่งที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้บรรยายไว้ หรือกล่าวได้ว่าเป็นการนำหลักจิตวิทยาเข้ามาใช้กับข้อมูลผู้เข้าร่วมวิจัย โดยมีการทำให้การบรรยายปรากฏการณ์นั้นๆ มีความชัดเจนเพิ่มขึ้น และข้อมูลของผู้เข้าร่วมงานวิจัยจะถูกวิเคราะห์ หน่วยความหมายนั้นจะใช้สรรพนามบุรุษที่ 3 เช่น “เขา เธอ” เป็นต้น แต่ยังคงความหมายเดิมที่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยได้ให้ความหมายไว้

4.แปลงข้อมูลที่น่าเสนอโดยผู้เข้าร่วมวิจัย สู่การนำเสนอที่เน้นความหมายเชิงจิตใจโดยผู้วิจัย (ผ่านการจินตนาการที่หลากหลาย) โดยในขั้นตอนนี้ เป็นขั้นตอนต่อเนื่องจากขั้นที่ 3 โจนการแปลงข้อมูลของผู้วิจัยนั้น ต้องใช้หลักการของฮัสเซิร์ลที่เรียกว่า การจินตนาการที่หลากหลาย เพื่อพิจารณาว่าข้อความไหนคือแก่นข้อความไหนไม่ใช่แก่น โดยการจินตนาการนี้นั้น ต้องอยู่ในบริบทหรืออยู่บนข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัยเสมอ ซึ่งผู้วิจัยไม่ได้มีการลดทอนหรือเพิ่มเติมความหมายใดๆ ในเชิงจิตใจเข้าไป

5.ใช้หน่วยความหมายที่แปลงมาเป็นฐานในการบรรยายโครงสร้างของประสบการณ์ ในขั้นตอนสุดท้ายนี้ ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนข้อมูลที่แปลงไว้ทั้งหมดในขั้นสุดท้าย เพื่อพิจารณาว่าอะไรคือโครงสร้างทั่วไปของประสบการณ์ ซึ่งโครงสร้างที่ปรากฏอาจมีความแตกต่างกันอย่างมากกับหน่วยความหมายของข้อมูลที่บรรยาย จากนั้นผู้วิจัยได้มีการพิจารณาข้อมูลของปรากฏการณ์และสังเคราะห์ข้อมูล เพื่อพิจารณาถึงโครงสร้างทั่วไปของประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย ในการสังเคราะห์ข้อมูลนั้น ได้มีการสังเคราะห์หน่วยความหมายให้มีความสอดคล้องกับประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย ซึ่งในการวิเคราะห์ข้อมูลขั้นนี้ ได้มีการระบุถึงโครงสร้างทั่วไปของประสบการณ์ โดยมีการสรุปใจความสำคัญของโครงสร้างทั่วไป

ในโครงสร้างของประสบการณ์นั้น ประกอบไปด้วยความหมายที่เป็นองค์ประกอบสำคัญที่หลากหลายความหมาย หรือกล่าวได้ว่า ในโครงสร้างของประสบการณ์นั้นเกิดจากความสัมพันธ์ขององค์ประกอบที่มีความหลากหลาย เพื่อดูโครงสร้างของประสบการณ์จึงจำเป็นต้องมีการทดสอบโครงสร้าง กล่าวได้ว่า คือการดูว่าโครงสร้างจะเป็นโครงสร้างไม่ได้ หากมีองค์ประกอบส่วนใดส่วนหนึ่งถูกตัดออกไป (Giorgi, 2009) และได้มีการยกตัวอย่างข้อความที่ผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละคนให้ข้อมูลมาเพื่อชี้ให้เห็นว่า ลักษณะข้อมูลเช่นนี้ คือโครงสร้างทั่วไปที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ให้ความหมายไว้ร่วมกัน

ในงานวิจัยขั้นนี้นั้น มีการแสดงถึงตัวอย่างของการวิเคราะห์ข้อมูลตั้งแต่ขั้นที่ 1 จนถึงขั้นที่ 5 โดยผู้วิจัยได้แสดงตัวอย่างดังกล่าวไว้ที่ภาคผนวก ฅ “ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูลประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละคน”

จริยธรรมในการวิจัย

จริยธรรมในการวิจัยหมายถึง การมีสำนึกสำนึกที่ดีทางความคิดในการทำวิจัย โดยมีพื้นฐานอยู่บนหลักจรรยาบรรณของอาชีพและศีลธรรมของมนุษย์ โดยนักวิจัยต้องไม่ทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดความเสียหายทางด้านร่างกายหรือจิตใจ และต้องไม่มีความเสียหายใดๆเกิดขึ้น ซึ่งจริยธรรมในการวิจัยนั้นเป็นหลักสากลในปัจจุบันที่นักวิจัยต้องยึดถือ (ธัญธัช วิภาติภูมิประเทศ, 2563) ในการดำเนินการ

วิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ยึดหลักจริยธรรมในการวิจัยของสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (2562) และหลักการดำเนินการทางจริยธรรมการวิจัยของสมาคมนักจิตวิทยาแห่งอังกฤษ (The British Psychological Society, BPS, 2009 & 2014)

หลักความเคารพในบุคคล

หลักความเคารพในบุคคลนั้นเป็นการเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้เข้าร่วมวิจัย ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ซึ่งผู้วิจัยได้ยึดแนวทางในการปฏิบัติด้านหลักความเคารพในมนุษย์ไว้ดังนี้ (สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, 2562)

1. สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (2562) ระบุไว้ว่า มนุษย์นั้นมีความสามารถที่จะตัดสินใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ด้วยตนเองอย่างอิสระ โดยปราศจากการบังคับ ช่มชู้ หรือการรับสินจ้างรางวัล และถูกกดดันด้วยวิธีต่างๆ เพื่อนำมาซึ่งข้อมูล ในงานวิจัยผู้วิจัยได้เข้าถึงผู้เข้าร่วมวิจัยผ่านการประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยไปยังเครือข่ายวิชาชีพ โดยได้มีการเน้นย้ำเกี่ยวกับสิทธิในการเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยสมัครใจ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถตัดสินใจได้เองว่าจะเข้าร่วมการวิจัยหรือไม่ โดยปราศจากการบีบบังคับหรือการโน้มน้าว หลังจากมีผู้สนใจเข้าร่วมโครงการวิจัย ผู้วิจัยจึงได้มีการใช้กระบวนการขอความยินยอม โดยผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยอ่านเอกสารคำชี้แจงสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้เข้าใจในรายละเอียดของงานวิจัยเพิ่มมากขึ้น เมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยยินดีเข้าร่วมกระบวนการวิจัย ผู้วิจัยได้มีการให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเซ็นเอกสารเป็นลายลักษณ์อักษรในการเข้าร่วมการวิจัย โดยใช้แบบฟอร์ม ใบยินยอมการเข้าร่วมการวิจัย (Consent form) ลงนามในความยินยอมการเข้าร่วมการวิจัย ดังคำพูดที่ว่า “ผู้วิจัยควรตรวจสอบให้แน่ชัดว่าผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคน มีความยินยอมด้วยความสมัครใจกับกระบวนการการวิจัยบนพื้นฐานข้อมูลที่เพียงพอ” (BPS, 2014, p. 15)

2. การเคารพในความเป็นส่วนตัวและการรักษาความลับ ความเป็นส่วนตัวหมายถึง สิทธิที่จะอยู่ตามลำพัง และเป็นสิทธิที่บุคคลสามารถที่จะควบคุมข้อมูลของตนเองในการเปิดเผยให้กับผู้อื่น สิทธิความเป็นส่วนตัวนั้นจะสอดคล้องกับบทบัญญัติทางกฎหมายรัฐธรรมนูญด้วยเช่นกัน ดังเช่น มาตราฐาน 32 บุคคลย่อมมีสิทธิในความเป็นอยู่ส่วนตัว เกียรติยศ ชื่อเสียง และครอบครัว การกระทำอันเป็น การละเมิดหรือกระทบต่อสิทธิของบุคคลตามวรรคหนึ่ง หรือการนำข้อมูลส่วนบุคคลไปใช้ประโยชน์ไม่ว่าในทางใดๆ จะกระทำมิได้ เว้นแต่โดยอาศัยอำนาจตามบทบัญญัติแห่งกฎหมายที่ตราขึ้นเพียงเท่าที่จำเป็นเพื่อเป็นประโยชน์สาธารณะ (สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, 2562) ดังนั้นแล้วในการเคารพความเป็นส่วนตัว ผู้วิจัยได้มีการขออนุญาตเข้าพบอย่างเหมาะสม จัดสถานที่ที่ใช้ในการเก็บข้อมูลการวิจัยให้ไม่เป็นที่ล่วงรู้ของบุคคลอื่น และมีการขออนุญาตบันทึกเสียงเพื่อนำไปใช้

ศึกษาในกระบวนการวิจัย ในด้านการรักษาความลับนั้น ข้อมูลประสบการณ์ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้แบ่งปันให้กับผู้วิจัยนั้น ผู้วิจัยได้เก็บรักษาไว้ไม่ให้รั่วไหลถึงผู้ไม่มีสิทธิ์ล่วงรู้ ยึดหลักตาม สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (2562) ดังนั้นแล้ว เพื่อเป็นการรักษาความลับและปกป้องอัตลักษณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยได้มีการใช้รหัสแทนชื่อบุคคล และมีการเก็บข้อมูลที่ได้จากผู้เข้าร่วมวิจัยไว้ในคอมพิวเตอร์ที่มีรหัสผ่านสำหรับการเข้าถึงไฟล์ข้อมูล และเอกสารที่เกี่ยวข้องได้ถูกเก็บไว้ในตู้ที่มีกุญแจล็อคที่สามารถเข้าถึงได้เฉพาะผู้วิจัยเท่านั้น ข้อมูลดังกล่าวจะถูกเก็บไว้เป็นระยะเวลา 1 ปีนับจากวันที่เผยแพร่ผลการวิจัยเสร็จสิ้นสมบูรณ์ เมื่อพ้นระยะเวลาดังกล่าว ข้อมูลทั้งหมดที่ได้มาจากผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยจะถูกทำลาย โดยข้อมูลที่เป็นเอกสารจะถูกทำลายด้วยเครื่องย่อยเอกสาร ส่วนไฟล์ในคอมพิวเตอร์จะถูกล้างด้วยโปรแกรม Eraser เพื่อลบข้อมูลอย่างถาวร โดยผู้วิจัยยึดหลักที่ว่า ผู้เข้าร่วมงานวิจัยในงานวิจัยทางจิตวิทยามีสิทธิ์ที่จะคาดหวังว่า “ข้อมูลที่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยให้ผู้วิจัยจะถูกเก็บเป็นความลับ และหากมีการตีพิมพ์ก็จะต้องไม่ระบุตัวตนของผู้เข้าร่วมวิจัย” (BPS, 2014, p. 22)

หลักคุณประโยชน์

การวิจัยนั้นมีแนวทางปฏิบัติที่เป็นไปตามหลักคุณประโยชน์ ประกอบด้วยกฎเกณฑ์ 2 ข้อ ได้แก่ 1.ไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้เข้าร่วมวิจัย และ 2.ทำให้งานวิจัยนั้นเพิ่มประโยชน์ได้มากที่สุดและลดความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดอันตรายให้เหลือน้อยที่สุด (สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, 2562)

ความเสี่ยงหมายถึง โอกาสและขนาดความร้ายแรงของอันตรายที่จะเกิดขึ้น ความเสี่ยงต่ออันตรายนั้นมีหลายหลายด้านมากมาย ไม่ว่าจะเป็น อันตรายทางด้านร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ อันตรายต่อจิตใจ เช่น ได้รับความอับอาย เกิดผลกระทบด้านลบทางด้านความคิดความรู้สึก อันตรายต่อสถานะสังคมและฐานะทางการเงิน เช่น ถูกสังคมตีตรา เสียค่าใช้จ่ายขาดรายได้ และท้ายสุดคือ อันตรายทางกฎหมาย เช่น ถูกจับกุมเนื่องจากการให้ข้อมูลที่ผิดต่อทบัญญัติทางกฎหมาย รัฐธรรมนูญ (สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, 2562)

ในด้านความเสี่ยงในงานวิจัยเรื่องความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้นมีความเสี่ยงอันตรายต่อทางด้านจิตใจ ตรงที่ว่า ในการได้มาซึ่งข้อมูลความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น ทำให้เกิดการย้อนกลับมาซึ่งประสบการณ์ที่เลวร้ายและเหตุการณ์ที่รุนแรงทางด้านจิตใจของผู้เข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยจึงได้ยึดหลักจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ที่ว่า เมื่อเกิดความเสี่ยงที่ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมวิจัยมีการย้อนกลับไปถึงประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึกเดิม ของผู้เข้าร่วมวิจัย และเกิดการแสดงออกด้านลบทางด้านอารมณ์ พฤติกรรม ขึ้นมา เช่น ร้องไห้ รู้สึกหดหู่ ไม่อยากเล่าต่อ ถ้าเกิดเหตุการณ์ลักษณะเช่นนั้น ผู้วิจัยจะพักการสัมภาษณ์และสอบถามความสมัครใจต่อ

ผู้เข้าร่วมวิจัยว่า ต้องให้การยุติการสัมภาษณ์หรือไม่ หากผู้เข้าร่วมวิจัยต้องการ ผู้วิจัยจะทำการหยุดการสัมภาษณ์ทันที และเมื่อใดก็ตาม หากผู้เข้าร่วมวิจัยต้องการความช่วยเหลือทางจิตวิทยา ผู้วิจัยจะแนะนำให้ผู้เข้าร่วมวิจัย เข้ารับการปรึกษาในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยผู้เชี่ยวชาญ และในทุกครั้งเมื่อมีการสัมภาษณ์เสร็จสิ้น ผู้วิจัยได้มีการถามถึงความรู้สึก เพื่อตรวจสอบสภาพอารมณ์และจิตใจของผู้เข้าร่วมวิจัยด้วยเช่นกัน ซึ่งตลอดระยะเวลาในกระบวนการการสัมภาษณ์การวิจัยครั้งนี้ ไม่มีผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดการแสดงออกด้านลบทางด้านอารมณ์และพฤติกรรม รวมไปถึง ไม่มีผู้เข้าร่วมวิจัยที่แสดงความประสงค์ที่ต้องการเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เนื่องจากสภาพจิตใจของผู้เข้าร่วมวิจัยอยู่ในสภาวะปกติ

ส่วนในด้านความเสี่ยงอันตรายทางการเงิน ในการเข้าร่วมการวิจัยนั้น ผู้เข้าร่วมวิจัยต้องเสียเวลาในการให้ข้อมูลแก่ผู้วิจัย จึงทำให้เกิดการเสียรายได้จากการทำงาน เสียเวลาส่วนตัวเพื่อเข้าร่วมกระบวนการวิจัย ดังนั้นแล้ว เพื่อเป็นการลดความเสี่ยงในด้านนี้ ผู้วิจัยได้มีการมอบของที่ระลึกที่ได้มีการจัดเตรียมไว้ให้ผู้เข้าร่วมวิจัย เพื่อแสดงความขอบคุณที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้เสียสละเวลาอันมีค่ามาเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยของที่ระลึกนั้น มีมูลค่า 300 บาท โดยประมาณ ผู้วิจัยได้มอบของที่ระลึกให้ผู้เข้าร่วมวิจัยหลังยุติการสัมภาษณ์ ซึ่งการให้ของที่ระลึกนั้น ไม่ละเมิดหลักการยินยอมด้วยความสมัครใจ เนื่องจากผู้วิจัยได้กล่าวแจ้งข้อมูลในการให้ของที่ระลึกไว้เสียเวลาเป็นลายลักษณ์อักษรเอาไว้แล้ว ดังคำพูดที่ว่า “การให้ค่าชดเชยเป็นที่ยอมรับได้และในหลายๆกรณีก็มีความเหมาะสม เนื่องจากเป็นสิ่งที่สมเหตุสมผลสำหรับการเข้าร่วมการวิจัย ไม่ว่าจะเป็น การให้ค่าเดินทางมาเข้าร่วมการวิจัย รายได้ที่สูญเสีย ค่าชดเชยเสียเวลา ความไม่สะดวกที่เกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในกระบวนการวิจัย ” (BPS, 2014, p. 22)

ในส่วนของความเสี่ยงในด้านสถานะทางสังคม การเข้าร่วมในงานวิจัยมีความเสี่ยงในด้านสถานะทางสังคม โดยเฉพาะในแง่ของการสูญเสียภาพลักษณ์เชิงวิชาชีพ ผู้วิจัยในฐานะผู้ที่กำลังศึกษาและทำงานในด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งถือได้ว่าเป็นบุคคลร่วมวิชาชีพกับผู้เข้าร่วมวิจัย สถานภาพดังกล่าวของผู้วิจัยอาจส่งผลให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดความกังวลว่าจะถูกประเมินตัดสินจากเพื่อนร่วมวิชาชีพ นอกจากนี้ในการเปิดเผยประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากความเห็นอกเห็นใจในการให้บริการปรึกษา ผู้เข้าร่วมวิจัยอาจมีความกังวลเกี่ยวกับการสูญเสียภาพลักษณ์เชิงวิชาชีพ ดังนั้นแล้ว เพื่อป้องกันและจัดการกับความเสี่ยงดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้ทำการชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมวิจัยว่าผู้วิจัยจะไม่ทำการตัดสินว่าข้อมูลหรือคำตอบของผู้เข้าร่วมวิจัยนั้นถูกหรือผิด ผู้วิจัยมุ่งที่จะทำความเข้าใจในประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยเพียงเท่านั้น นอกจากนี้ผู้วิจัยได้มีการชี้แจงโดยละเอียดแก่ผู้เข้าร่วม

วิจัยว่าข้อมูลส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วมวิจัยจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ผู้เข้าร่วมวิจัยจะเป็นเพียงบุคคลเดียวที่จะสามารถเข้าถึงข้อมูลดังกล่าวได้ การนำเสนอผลการวิจัยจะมีการใช้รหัสแทนชื่อจริงของผู้เข้าร่วมวิจัย และจะไม่มีเปิดเผยอัตลักษณ์ใดๆที่จะทำให้เชื่อมโยงไปถึงตัวผู้เข้าร่วมวิจัยได้

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (2562) ระบุไว้ว่า การทำให้งานวิจัยนั้นเพิ่มประโยชน์ได้มากที่สุดนั้นสามารถก่อให้เกิดประโยชน์ได้ 2 ด้าน ได้แก่ 1.ประโยชน์โดยตรงต่อผู้เข้าร่วมวิจัย 2.ประโยชน์โดยอ้อมที่เกิดจากผลของการศึกษาจะก่อประโยชน์ต่อบุคคลอื่นๆในสังคม ซึ่งในงานวิจัยชิ้นนี้ไม่มีประโยชน์โดยตรงต่อผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย แต่มีประโยชน์โดยอ้อมคือ ผลการวิจัยได้ช่วยพัฒนาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่เกิดขึ้นกับวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งทำให้เห็นถึงสาเหตุของการเกิด ความเสี่ยงต่อการเกิด ผลกระทบที่ได้รับ ซึ่งถือได้ว่าเป็นประโยชน์ต่อนักวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อไปในอนาคต

หลักความซื่อสัตย์และความโปร่งใสในการวิจัย

นักจิตวิทยานั้นจะให้ความสำคัญกับความซื่อสัตย์ ความกระฉับ ความถูกต้องและความยุติธรรมในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และมีความพยายามที่จะส่งเสริมความสมบูรณ์ในทุกๆด้านของแวงวิทยาศาสตร์ และความพยายามเป็นมืออาชีพ (BPS, 2009, p. 21) โดยในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้มีการยึดหลักการด้านความซื่อสัตย์ดังต่อไปนี้

1.มีความซื่อสัตย์และความถูกต้องในด้านการถ่ายทอดข้อมูลของงานวิจัยอย่างเป็นมืออาชีพ มีการยอมรับข้อจำกัดที่เกิดขึ้นในกระบวนการวิจัย โดยผู้วิจัยนั้นได้มีการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างซื่อสัตย์ ไม่สอดแทรกสิ่งที่ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่ได้ให้ข้อมูลลงไปในงานวิจัย

2. มีการอ้างอิงแหล่งข้อมูลที่น่ามาใช้ในการวิจัย ไม่มีการคัดลอกผลงานหรือการนำมาซึ่งความคิดของบุคคลอื่นมาใช้ในการวิจัย

3.ผู้วิจัยได้ทำการขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญเสมอเมื่อมีสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคเป็นปัญหาเกิดขึ้นในการวิจัย และผู้วิจัยได้มีการทำการรายงานผลความคืบหน้าไว้ด้วยเช่นกัน วัตถุประสงค์หลักคือ เพื่อให้การวิจัยเป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักการวิจัยตลอดกระบวนการวิจัย และงานวิจัยจะสำเร็จไม่ได้ หากปราศจากผู้ที่เกี่ยวข้องในงานวิจัยทั้งหมด เพื่อความสมบูรณ์ของงานวิจัย

4.ผู้วิจัยได้มีการเพิ่มพูนความรู้ความสามารถ และฝึกฝนทักษะในการวิจัยอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้งานวิจัยมีประสิทธิภาพที่สูงเพิ่มมากขึ้น โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมจากตำราเรียนและจากอาจารย์ที่ปรึกษาที่เป็นผู้เชี่ยวชาญในการทำวิจัยเชิงคุณภาพ และฝึกฝนค้นคว้าความรู้ความสามารถ จนทำให้งานวิจัยชิ้นนี้มีประสิทธิภาพสูงสุด และประสบความสำเร็จ

การกำกับคุณภาพงานวิจัย

ในการกำกับคุณภาพงานวิจัยในระเบียบวิธีวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยายนั้น ผู้วิจัยได้ยึดหลักการการกำกับคุณภาพงานวิจัยของ ซาวซ่า (Sousa, 2014, pp. 219-224) ซึ่งประกอบไปด้วย 1.การเจตจ่อ(Intentionality) 2.การลดทอนทางปรากฏการณ์วิทยาในศาสตร์จิตวิทยา (Psychological Phenomenological reduction) 3.การวิเคราะห์ทางจิตวิทยาตามสิ่งที่ปรากฏ (Eidetic psychological analysis) 4.การสังเคราะห์สิ่งที่ชี้ชัดทางความหมาย(Syntheses of identification) 5.ปรากฏการณ์กับบุคคล(Phenomenon versus individual) 6.แก่นโครงสร้าง (Invariant structure)

1.การเจตจ่อ (Intentionality) แนวคิดของการเจตจ่อนั้น ให้ความสำคัญกับการตระหนักรู้ของผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีความเชื่อมโยงระหว่างมุมมองหรือความคิดเห็นของบุคคลที่มีต่อการกระทำที่ทำให้เกิดการรับรู้ มุมมองหรือความคิดเห็นของบุคคลนั้นเป็นสิ่งที่บรรยายการรับรู้ด้วยตัวของมันเองไม่ว่าเกิดสิ่งใดขึ้นก็ตามในมุมมองหรือความคิดเห็นที่เกิดขึ้น ปรากฏการณ์วิทยาที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้ให้ความหมายถึงสิ่งนั้นๆ แต่คือรูปแบบ ลักษณะ ของวัตถุนั้นๆ หมายความว่า ปรากฏการณ์วิทยาที่เกิดขึ้นเป็นมุมมองหรือความคิดเห็นบุคคลของประสบการณ์ต่อสิ่งนั้นๆ กล่าวได้ว่า การกระทำของบุคคลและสิ่งนั้นๆที่เกิดขึ้นมีความเชื่อมโยงกัน อย่างไรก็ตามประเด็นสำคัญของคุณภาพในการเจตจ่อของมนุษย์นั้น หมายถึงการเข้าใจและการหยั่งรู้ในสิ่งนั้นต่อการรับรู้ด้วยตัวเองอย่างไร การเจตจ่อจะให้ความสนใจกับผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นหลักในการบรรยายประสบการณ์ตามความคิดและมุมมองของผู้เข้าร่วมวิจัย ดังนั้นแล้วการกำกับคุณภาพการวิจัยในเรื่องของการเจตจ่อ ผู้วิจัยจึงได้มีการคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ และได้ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้บรรยายถึงการรับรู้ที่มีต่อความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่เกิดขึ้นของตนเอง เพื่อที่ว่าผู้เข้าร่วมวิจัยมีมุมมองหรือความคิดเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจว่าเป็นอย่างไร

2.การลดทอนทางปรากฏการณ์วิทยาในศาสตร์จิตวิทยา (Psychological Phenomenological reduction) เป็นสิ่งที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการวิจัยเพื่อแสดงให้เห็นถึงความเชื่อหรือสมมติฐานตามธรรมชาติ ทฤษฎี วัฒนธรรม สังคม และมุมมองต่อวัตถุ ของผู้เข้าร่วมวิจัย โดยผู้เข้าร่วมวิจัยนั้นได้ให้ความสำคัญกับการบรรยายในประสบการณ์ของตนเอง โดยผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญกับการรับรู้ที่บุคคลมีต่อสิ่งนั้นๆว่าเป็นอย่างไร หรือกล่าวได้ว่าผู้วิจัยได้ให้ความสนใจกับสิ่งนั้นๆที่ผู้วิจัยสนใจ โดยปราศจากข้อกล่าวอ้างว่าวัตถุนั้นมีจริงตามที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้บรรยาย การตรวจสอบคุณภาพงานวิจัยด้านนี้นั้น ผู้วิจัยได้มีการควบคุมอคติเกี่ยวกับทัศนคติทางธรรมชาติ และสมมติฐานทางทฤษฎี

รวมไปถึงได้มีการให้ความสำคัญกับการรับรู้ของผู้เข้าร่วมวิจัยที่ให้ความหมายปรากฏการณ์วิทยาของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจว่าเป็นอย่างไร

3.การวิเคราะห์ทางจิตวิทยาตามสิ่งที่ปรากฏ (Eidetic psychological analysis) เป็นการแสดงให้เห็นถึงแก่นทางจิตวิทยาของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น หรืออีกอย่างคือ เป็นแก่นโครงสร้างของประสบการณ์ทางจิตวิทยาภายในบริบทเฉพาะหนึ่งๆ ซึ่งการแสดงให้เห็นถึงแก่นโครงสร้างนี้เป็นการทำให้ลักษณะเฉพาะของวัตถุลดลงเป็นลักษณะทั่วไป ภายใต้การศึกษาที่มาจากผลวิเคราะห์จากสิ่งที่ปรากฏ วัตถุประสงค์ของการวิเคราะห์ทางจิตวิทยาตามสิ่งที่ปรากฏ หลักคือ เป็นการแสดงให้เห็นถึงโครงสร้างหรือชุดของแก่นโครงสร้าง ซึ่งจะกล่าวได้ว่าแก่นโครงสร้างคือ คำนิยามของปรากฏการณ์นั้นๆ โดยไม่มีการนำความรู้ความเชื่อที่มีอยู่มาเจือปน ลดทอน หรือเพิ่มเติมเข้าไปในสิ่งที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ให้ข้อมูลมา

4.การสังเคราะห์สิ่งที่ชี้ชัดทางความหมาย(Syntheses of identification) เป็นสิ่งที่ชี้ชัดที่ทำให้ความหมายมีความชัดเจนขึ้นจากการเกิดความหลากหลายในความหมายของสิ่งที่ปรากฏในสิ่งๆนั้นเหมือนกัน กล่าวได้ว่าหน่วยความหมายทางจิตวิทยาที่มีความเฉพาะหรือไม่เฉพาะนั้นอาจจะปรากฏขึ้นในการให้ความหมายของสิ่งๆนั้นๆ ดังนั้นแล้วควรที่จะมีการสังเคราะห์ทางความหมายออกมาเพื่อให้มีการเขียนการสรุปผลการวิจัยให้มีความสั้นไหล สอดคล้อง ไม่ใช่เป็นเพียงการเขียนเพื่อรวบรวมข้อมูลที่ไม่ได้มีความชี้ชัดในความหมายใดๆ ในการกำกับคุณภาพงานวิจัยในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัยมาเขียนให้มีความสั้นไหล ชัดเจน เพื่อที่ให้ได้มองให้เห็นถึงโครงสร้างของประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา

5.ปรากฏการณ์กับบุคคล (Phenomenon versus individual) ในการศึกษาแบบปรากฏการณ์วิทยา ผู้วิจัยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาว่าความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่เกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมวิจัยนั้นมีความแตกต่างกันอย่างไร โดยผู้วิจัยได้มีการมุ่งหาแก่นโครงสร้างและทำความเข้าใจเกี่ยวกับโครงสร้างของความหมายทางจิตวิทยา ผลของการวิจัยนั้นเป็นตัวบ่งบอกถึงความหมายทางจิตวิทยาในปรากฏการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่ผู้วิจัยได้ศึกษา ไม่ใช่ความหมายของประสบการณ์ในแต่ละบุคคล ดังนั้นแล้วหากไม่มีความชัดเจนในข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัย งานวิจัยก็จะไม่สามารถบอกโครงสร้างของความหมายในปรากฏการณ์นั้นๆที่เกิดขึ้นกับบุคคลได้ ในการกำกับคุณภาพงานวิจัยในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยได้รับข้อมูลที่ไม่มีมีความชัดเจนจากผู้เข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยจึงได้มีการย้อนกลับไปถามข้อมูลจากผู้เข้าร่วมวิจัยอีกหนึ่งรอบ เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่สมบูรณ์ที่สามารถบ่งบอกถึงโครงสร้างของความหมายในปรากฏการณ์นั้นๆได้

6. แก่นโครงสร้าง (Invariant structure) จุดมุ่งหมายของวิธีการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยาย ไม่ได้มุ่งหาประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล แต่เป็นการมุ่งหาแก่นโครงสร้างของประสบการณ์ในแต่ละบุคคล การเข้าถึงความรู้หรือสิ่งที่มีความเฉพาะนั้นทำได้ด้วยการจัดระบบความรู้หรือสิ่งนั้นๆ โดยปราศจากความคิดที่ว่า ความจริงของแต่ละสถานการณ์นั้นเกิดขึ้นมาจากความรู้ ดังนั้นแล้วผลของความรู้ในปรากฏการณ์วิทยานั้นไม่ได้เป็นสากล แต่เป็นความทั่วไป ซึ่งความทั่วไปนี้คือ แก่นโครงสร้างของความหมายทางจิตวิทยาในปรากฏการณ์นั้นๆ ในการกำกับคุณภาพงานวิจัยในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อหาแก่นโครงสร้างของความหมายทางจิตวิทยาของปรากฏการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ซึ่งมีความสอดคล้องกับกำกับคุณภาพงานวิจัยในหัวข้อนี้

การสะท้อนตนเองของผู้วิจัย

การสะท้อนตนเองคือการตรวจสอบและการสะท้อนของผู้วิจัยเกี่ยวกับอิทธิพลของตนเองที่มีต่อกระบวนการวิจัยและผลการวิจัย ซึ่งการสะท้อนตนเองช่วยให้ผู้วิจัยตระหนักถึงอิทธิพลของตนเองที่อาจส่งผลกระทบต่อกระบวนการและผลการวิจัย และช่วยให้ผู้วิจัยควบคุมอัตวิสัยของตนเองเพื่อไม่ให้เกิดการตีความของข้อมูลวิจัยตามค่านิยมหรือความเชื่อเดิมของตนเอง โดยการสะท้อนตนเองนั้นเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับผู้วิจัยที่จะระมัดระวังตนเองไม่ให้เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเป็นปัญหาที่สำคัญอย่างยิ่งโดยเฉพาะนักวิจัยฝึกหัดที่มีความใกล้ชิดกับประเด็นในงานวิจัย (Nightingale & Cromby, 1999)

มอญย้อนกลับไปในส่วนของแนวความคิดความเชื่อของผู้วิจัยนั้น เห็นได้ว่าแนวความคิดความเชื่อของผู้วิจัยตรงกับแนวความคิดที่เป็นแบบรังสรรค์นิยม ที่จะเชื่อว่า ปฏิสัมพันธ์และการสนทนาระหว่างผู้เข้าร่วมวิจัยและผู้วิจัยเป็นวิธีการเข้าถึงประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย และค่านิยมที่ว่า ไม่อาจกำจัดค่านิยมและประสบการณ์เดิมของผู้วิจัยออกจากกระบวนการวิจัย แต่ผู้วิจัยควร “ละวาง” ค่านิยมนั้นลง ไม่ใช่กำจัดค่านิยม จะเห็นได้ว่าความเป็นตัวตนของผู้วิจัยนั้น มีส่วนเข้ามาเกี่ยวข้องและมีอิทธิพลกับกระบวนการวิจัยแบบหลีกเลี่ยงไม่ได้ สอดคล้องกับแนวคิดของ ที่ว่า “ไม่มีอะไรที่จะประสบผลสำเร็จได้หากปราศจากอัตวิสัย” (Giorgi, 1994 อ้างถึงใน จิรพรรณ พูลเอี่ยม, 2562) ดังนั้นแล้วจึงมีความจำเป็นที่ต้องละวางความรู้ความเชื่อเดิม (Bracketing) ที่มีอยู่ของผู้วิจัย เพื่อไม่ให้ความรู้ความเชื่อเดิมของผู้วิจัยเข้าไปมีอิทธิพลต่อกระบวนการวิจัยและผลการวิจัย หลักสำคัญคือ ทำให้ผู้วิจัยสามารถเปิดกว้างต่อประสบการณ์ที่ศึกษาและได้เห็นมุมมองที่แตกต่างจากประสบการณ์นั้นๆ (Giorgi, 2006)

วิธีการละวางความรู้ความเชื่อเดิมนั้น แบ่งออกได้เป็น 2 วิธี 1.การเขียนบันทึก (writing memos) 2.การสัมภาษณ์เพื่อละวาง (Bracketing interviews)

การละวางความรู้ความเชื่อเดิมจากการเขียนบันทึกนั้นคือการเขียนบันทึกของผู้วิจัยตลอดกระบวนการเก็บข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อเป็นการตรวจสอบและสะท้อนความรู้ความเชื่อเดิมของผู้วิจัยเมื่อได้เผชิญกับข้อมูลที่ได้รับมา การเขียนบันทึกจะช่วยอธิบายกระบวนการของความคิดของผู้วิจัยที่มีต่อการทำวิจัย และช่วยให้ผู้วิจัยได้สังเกตตนเองว่ามีความรู้สึกอย่างไรเกิดขึ้นต่อกระบวนการวิจัยชิ้นบ้าง (Tufford & Newman, 2010) ดังนั้นแล้วผู้วิจัยจึงได้ทำการเขียนบันทึกความคิดความเชื่อ มุมมอง ทศนคติ อารมณ์ความรู้สึก ตลอดระยะเวลาของกระบวนการการวิจัย ไม่ว่าจะเป็นก่อนการเริ่ม การดำเนินการ และสิ้นสุดการวิจัย เพื่อตรวจสอบการสะท้อนตนเองว่ามีอิทธิพลต่องานวิจัยหรือไม่ และเพื่อยึดมั่นในจุดยืนทางความคิดของผู้วิจัยอีกด้วย อย่างไรก็ตามการเขียนบันทึกข้อมูลเพียงอย่างเดียว นั้น ไม่เพียงพอต่อการสะท้อนตัวเองของผู้วิจัย ผู้วิจัยจึงได้เลือกวิธีการสัมภาษณ์เพื่อเข้ามาช่วยในการสะท้อนตนเองของผู้วิจัยอีกหนึ่งวิธี

การสัมภาษณ์เพื่อดูการสะท้อนตนเองของผู้วิจัยนั้นเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้วิจัยได้ตระหนักรู้เกี่ยวกับความคิดที่มีอยู่เป็นทุนเดิมและอคติของผู้วิจัย และช่วยให้ผู้วิจัยสามารถเพิ่มความชัดเจนที่เกี่ยวกับประสบการณ์ในสิ่งที่ศึกษาให้กับผู้เข้าร่วมวิจัยได้อีกด้วย รวมทั้งช่วยให้เป็นแนวทางในการป้องกันไม่ให้ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดความรู้สึกทางอารมณ์ในหัวข้อที่ศึกษา พร้อมทั้งนั้นก็ช่วยให้ผู้วิจัยได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับความเข้าใจในคำถามของปรากฏการณ์นั้นๆอีกด้วยเช่นเดียวกัน (Rolls & Relf, 2006) ดังนั้นแล้วในการสะท้อนตัวเองด้วยการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้ให้เพื่อนถามคำถามเกี่ยวกับความคิด ความรู้ความเชื่อเดิมของผู้วิจัย รวมไปถึงลองถามคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ว่ามีผลต่อความรู้สึกอย่างไร ต้องเพิ่มเติมสิ่งที่ขาดหายส่วนไหนบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในกระบวนการการสัมภาษณ์

ในการสะท้อนตนเองนั้นมีความสำคัญอย่างมากสำหรับงานวิจัยเชิงคุณภาพ เนื่องจากเป็น การป้องกันไม่ให้ความรู้ความเชื่อเดิมที่มีอยู่ของผู้วิจัยไปมีอิทธิพลต่อกระบวนการวิจัยตั้งแต่ต้นจนจบ จึงมีความสำคัญอย่างมากที่ต้องสำรวจจุดยืนตัวเองว่ามีลักษณะไปในทิศทางใด ตรวจสอบตัวเองว่าผลของการวิจัยได้รับผลกระทบมาจากผู้วิจัยหรือไม่ เพื่อให้งานวิจัยสะท้อนการรับรู้ของผู้เข้าร่วมวิจัยเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจตามที่ผู้วิจัยได้ศึกษาตามความเป็นจริง

ความสัมพันธ์ระหว่างการละวางอคติและการสะท้อนตนเอง

การมีทัศนคติเชิงปรากฏการณ์วิทยานั้น มีความเกี่ยวข้องกันกับการเปลี่ยนแปลงในตัวตนของผู้วิจัย ไม่ว่าจะเป็นในด้านทัศนคติเชิงธรรมชาติ ที่ผู้วิจัยนั้น มีการพึงละวางทัศนคติเดิม ความคิดความเชื่อ ค่านิยม ที่มีอยู่ก่อนหน้าของผู้วิจัยมาแต่เดิม เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้ลงลึกไปยังข้อมูลต่างๆที่ได้รับจากผู้เข้าร่วมวิจัยในการศึกษาปรากฏการณ์นั้นๆ โดยการมีทัศนคติเชิงปรากฏการณ์วิทยาทำให้ผู้วิจัยมีการเปิดกว้างต่อข้อมูลที่ได้รับมา รวมไปถึงมีการเปิดกว้างในทางโลกของปรากฏการณ์ที่ต้องการศึกษา ซึ่งตรงจุดนี้เอง ทำให้ผู้วิจัยสามารถเข้าถึงสมมติฐานหรือจุดมุ่งหมายของงานวิจัยต่างๆที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเพื่อตอบปัญหางานวิจัยได้เป็นไปตามอย่างที่มีมุ่งมั่นตั้งใจไว้ ณ ตอนแรก (Finlay, 2008)

Husserl เป็นบุคคลแรกที่ทำให้ความสำคัญกับทัศนคติที่หลากหลายต่อการทำงานที่เกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์วิทยา ผลงานหรือแนวคิดที่สำคัญที่ Husserl ได้พูดถึงไว้นั้นคือ “การลดทอน” (The Reduction) ซึ่งเป็นกระบวนการที่จะต้องใช้สมาธิอย่างมากต่อตนเอง ที่จะละวางอคติต่อการตีความแบบธรรมชาติในทางโลก เพื่อที่จะทำให้เห็นถึงแก่นแท้หรือสาระสำคัญในปรากฏการณ์ต่างๆ (Finlay, 2008)

การลดทอนเชิงปรากฏการณ์วิทยาและการละวางความรู้ความเชื่อเดิม (The phenomenological reduction & Epoche/Bracketing) นั้น เป็นการละวางอคติ ละวางความรู้เดิมและความเชื่อเดิมที่มีอยู่ เพื่อได้มาซึ่งข้อมูลที่ชัดเจนจากการบรรยายที่ปราศจากอิทธิพลส่วนตัวของผู้วิจัย ไม่ว่าจะเป็น ทัศนคติ ความคิด ความเชื่อ ค่านิยม ที่เข้าไปมีอิทธิพลต่อการบรรยายปรากฏการณ์ความเหินยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ซึ่งการที่สามารถละวางความรู้ความเชื่อเดิมได้นั้นเป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัยและงานวิจัยตรงที่ทำให้สังเกตเห็นถึงมิติใหม่ๆของปรากฏการณ์ความเหินยล้าจากการเห็นอกเห็นใจได้

การลดทอนช่วยให้ผู้วิจัยเป็นอิสระจากอคติของตัวเองและช่วยให้เป็นอิสระจากความเข้าใจที่มีมาก่อนหน้าของผู้วิจัย เพื่อให้ผู้วิจัยสามารถเข้าถึงข้อมูลในการศึกษาปรากฏการณ์ความเหินยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้เข้าร่วมวิจัยแบบปราศจากอิทธิพลส่วนตัวของผู้วิจัย เนื่องจากเมื่อใดก็ตามที่งานวิจัยที่ศึกษามีอิทธิพลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าไปเกี่ยวข้อง ในที่นี้หมายถึงความรู้ความเชื่อเดิม รวมไปถึงอคติต่างๆ นั้น จะทำให้งานวิจัยยากต่อการเข้าถึงหรือพบเจอสิ่งต่างๆต่อปรากฏการณ์ความเหินยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่ได้รับมาจากผู้เข้าร่วมวิจัย สำหรับ Husserl แล้ว การให้ความสำคัญกับปรากฏการณ์วิทยาที่ศึกษานั้นขึ้นอยู่กับการจัดการต่อความเข้าใจที่มีมา

ล่วงหน้า โดยวิธีการระวางอคติ (Bracketing) ที่หมายถึง การละเว้น การระงับ ความเข้าใจที่มีมาก่อนหน้าของตนเอง) Husserl ได้กำหนด “การลดทอน” ไว้เป็น 4 รูปแบบด้วยกัน (Husserl, 1936/1970 อ้างถึงใน Finlay, 2008)

- 1.การระวางอคติแบบวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ
- 2.การระวางอคติแบบทัศนคติเชิงธรรมชาติ
- 3.การลดทอนอคติแบบเหนือธรรมชาติ
- 4.การลดทอนตามความเป็นจริง

1.การระวางอคติแบบวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ คือ การลดลงซึ่งทฤษฎีต่างๆและความรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่มีมาก่อนหน้า โดยเป็นการสำรวจถึงโลกแห่งการใช้ชีวิตบนจุดยืนของทัศนคติตามธรรมชาติ ซึ่งสิ่งนี้จะเป็นการย้อนกลับไปถึงปรากฏการณ์ต่างๆที่ผู้เข้าร่วมวิจัยเหล่านั้นได้ใช้ชีวิตหรือมีประสบการณ์ที่เป็นจุดเริ่มต้นของการรับรู้ถึงปรากฏการณ์นั้นๆ

ในงานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยได้ทำการการระวางอคติแบบวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ กล่าวคือ ผู้วิจัยได้มีการลดลงซึ่งความรู้ความเชื่อเดิมในด้านทฤษฎีต่างๆที่มีมาอยู่ก่อนหน้า ไม่ว่าจะเป็นทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาต่างๆ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ เพื่อเข้าถึงปรากฏการณ์ด้านความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาตามที่คุณเข้าร่วมวิจัยได้ให้ข้อมูลมา โดยเน้นความสำคัญในด้านทัศนคติตามธรรมชาติทั้งของผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมวิจัย ซึ่งตรงจุดนี้ทำให้ผู้วิจัยรับรู้ถึงประสบการณ์ที่เป็นจุดเริ่มต้น ในการรับรู้ถึงปรากฏการณ์ด้านความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างตามจริง

2.การระวางอคติแบบทัศนคติตามธรรมชาติ คือ การระวางซึ่ง “ความเป็นจริง” ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เพื่อที่จะเข้าถึงปรากฏการณ์วิทยาต่างๆที่ผู้วิจัยได้ศึกษา ซึ่งการระวางอคติแบบทัศนคติตามธรรมชาติ จะเน้นให้ผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีการใช้ชีวิตและประสบการณ์ในปรากฏการณ์ต่างๆ เน้นการบรรยายปรากฏการณ์หรือเหตุการณ์นั้นๆด้วยตนเอง เพราะผู้เข้าร่วมวิจัยที่ได้ใช้ชีวิตและมีประสบการณ์อยู่ในปรากฏการณ์นั้นๆ ย่อมรู้ว่าปรากฏการณ์นั้นๆเป็นอย่างไร ซึ่งผู้วิจัยจะเคารพในสิ่งที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้บอกเล่ามาโดยระวางซึ่งอคติของตนเอง เพื่อเข้าถึงปรากฏการณ์นั้นๆตามความเป็นจริงจากผู้เข้าร่วมวิจัย

ในงานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยได้ทำการการระวางอคติแบบทัศนคติตามธรรมชาติ กล่าวได้ว่า ผู้วิจัยได้ทำการระวางซึ่งความเป็นจริงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติที่เป็นไปตามปกติของโลก ยกตัวอย่างเช่น การเกิดความรู้สึกเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น ทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบทางด้านความรู้สึกและ



1411793175

BUU-1Thesis 62920316 thesis / recv: 27062566 21:58:23 / seq: 28

ร่างกาย ตรงจุดนี้ ผู้วิจัยได้พึงระวังอคติแบบทัศนคติเชิงธรรมชาติ ได้ทำการละวางซึ่งความเป็นจริงตามธรรมชาติ โดยผู้วิจัยไม่ยึดติดอยู่กับทัศนคติเชิงธรรมชาติ แต่ให้ความสำคัญกับการบรรยายปรากฏการณ์ด้านความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาที่เกิดขึ้นมาจากประสบการณ์และการใช้ชีวิตโดยตรงของผู้เข้าร่วมวิจัย เพราะผู้เข้าร่วมวิจัยย่อมรับรู้ถึงปรากฏการณ์ด้านความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่ประสบพบเจอนั้นเป็นอย่างไร ในขณะเดียวกัน ผู้วิจัยเคารพในข้อมูล สิ่งที่ได้รับมา ของผู้เข้าร่วมวิจัย แบบไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด ดีหรือแย่ เพื่อเข้าถึงปรากฏการณ์ด้านความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาตามความเป็นจริง

3.การลดทอนอคติแบบเหนือธรรมชาติ คือ การอยู่ข้างๆซึ่งประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย โดยจะให้ความสำคัญกับจิตสำนึกที่อยู่เหนือธรรมชาติของผู้เข้าร่วมวิจัย ดังคำพูดของ Philipse ที่ว่า “จิตสำนึกซึ่งถือได้ว่าเป็นโลกๆหนึ่ง ไม่ใช่เพียงเป็นส่วนใดหรือส่วนประกอบใดๆของโลก” ซึ่งจะเห็นได้ว่า การลดทอนอคติแบบเหนือธรรมชาติ จะลดทอนซึ่งจิตสำนึกที่อยู่เหนือธรรมชาติต่อเหตุการณ์หรือปรากฏการณ์หนึ่งๆของผู้วิจัย แต่ในขณะเดียวกัน ก็จะทำให้ให้ความสำคัญกับจิตสำนึกที่อยู่เหนือธรรมชาติของผู้เข้าร่วมวิจัย เพื่อที่จะได้ศึกษาโลกของผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีต่อปรากฏการณ์นั้นๆ

ในงานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยได้มีการลดทอนซึ่งอคติแบบเหนือธรรมชาติ กล่าวคือ ได้มีการลดทอนซึ่งจิตสำนึกที่อยู่เหนือธรรมชาติในเหตุการณ์หรือปรากฏการณ์ในด้านความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้วิจัย หรือสามารถอธิบายได้ว่า ผู้วิจัยได้ลดทอนซึ่งความคิดที่อยู่เหนือจินตนาการและธรรมชาติต่อปรากฏการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ แต่ในขณะเดียวกัน ผู้วิจัยได้มีการให้ความสำคัญกับความคิดที่อยู่เหนือจินตนาการและธรรมชาติของผู้เข้าร่วมวิจัยแทน เนื่องจาก ตามคำพูดของ Philipse ที่ได้ระบุไว้ว่า “จิตสำนึกถือได้ว่าเป็นโลกๆหนึ่ง” เพื่อที่ผู้วิจัยจะสามารถเข้าถึงและศึกษาซึ่งโลกของผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีต่อปรากฏการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั่นเอง

4.การลดทอนตามความเป็นจริง คือ การที่ผู้วิจัยพยายามที่จะเข้าถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างคงเส้นคงวา หรือการพยายามเข้าถึงสิ่งที่เป็นรากฐานสำคัญของการให้ความหมายต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยปราศจากสิ่งซึ่งปรากฏการณ์ให้ความหมายได้ หรือสามารถกล่าวได้ว่า การพยายามเข้าถึงข้อมูลซึ่งปรากฏการณ์นั้นๆไม่สามารถให้คำตอบที่ชัดเจนได้ ดังนั้นแล้ว Husserl จึงให้ความสำคัญกับ “การจินตนาการที่หลากหลาย” เพื่อที่จะได้เข้าถึงข้อมูลหรือความชัดเจนของปรากฏการณ์ที่ผู้วิจัยได้ศึกษา

ในงานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยได้มีการพยายามในการเข้าถึงซึ่งปรากฏการณ์ของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาตลอดกระบวนการวิจัย รวมไปถึงการพยายามเข้าถึง

ซึ่งสิ่งที่เป็นรากฐานสำคัญของการให้ความหมายในปรากฏการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจด้วยเช่นเดียวกัน ดังนั้นแล้ว เมื่อใดก็ตาม ที่ข้อมูลที่ได้รับมาจากผู้เข้าร่วมวิจัยไม่สามารถให้คำตอบที่ชัดเจนได้ ผู้วิจัยใช้ “การจินตนาการที่หลากหลาย” ไม่ว่าจะเป็น การตั้งคำถามการสัมภาษณ์ การวิเคราะห์ข้อมูล รวมไปถึงการสรุปผลการวิจัย เพื่อเข้าถึงและเห็นถึงความกระจ่างชัดและชัดเจนของปรากฏการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา

นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังใช้การสะท้อนตนเอง (Reflexivity) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการไตร่ตรองทางความคิด การรู้ตนเอง (Finlay and Gough, 2003 อ้างถึงใน Finlay, 2008) ในกระบวนการสะท้อนตนเองนั้น มีความท้าทายอย่างมากต่อผู้วิจัยที่จะมี “การลอบอกของความคิดอย่างมีหลักเกณฑ์” และ “การเปิดรับ” รวมไปถึง “การตระหนักถึง” ในระหว่างที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้เข้าร่วมวิจัย ให้ความสำคัญกับงานวิจัยที่ต้องการศึกษาปรากฏการณ์ รวมไปถึงให้ความสำคัญกับการใช้ชีวิตในโลกของผู้เข้าร่วมวิจัยที่ส่งผลต่อปรากฏการณ์ที่จะศึกษา (Finlay, 2008)

ในงานวิจัยชิ้นนี้นั้น ผู้วิจัยได้มีการสะท้อนตนเองตลอดกระบวนการวิจัย เพื่อป้องกันไม่ให้ความรู้ความเชื่อเดิม ทศนคติ ค่านิยม ประสบการณ์ส่วนตัว หรือสิ่งอื่นใดที่สามารถเข้าไปมีอิทธิพลต่อกระบวนการวิจัย รวมไปถึงได้ทำให้ผู้วิจัยได้รู้จุดยืนของตนเองอยู่เสมอในการทำวิจัย ว่ามีจุดยืนมีทิศทางไปเป็นแบบใดตลอดระยะเวลาในการทำวิจัย เพื่อให้งานวิจัยสะท้อนการรับรู้ของผู้เข้าร่วมวิจัยเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจตามที่ผู้วิจัยได้ศึกษาตามความเป็นจริง ซึ่งในงานวิจัยชิ้นนี้นั้น มีการแสดงถึงการสะท้อนตนเองของผู้วิจัย โดยผู้วิจัยได้แสดงตัวอย่างดังกล่าวไว้ที่ภาคผนวก ญ “การสะท้อนตนเอง (Reflexivity)”

โดยในงานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการสะท้อนตนเอง 2 วิธีการ คือ 1.การเขียนบันทึก คือ การเขียนบันทึก ความคิดความเชื่อ มุมมอง ทศนคติ อารมณ์ความรู้สึก ตลอดระยะเวลาของกระบวนการการวิจัย เพื่อเป็นการตรวจสอบและสะท้อนความรู้ความเชื่อเดิมของผู้วิจัยเมื่อได้เผชิญกับข้อมูลที่ได้รับมา รวมไปถึงช่วยให้ผู้วิจัยมีการรับรู้ความรู้สึกว่าเป็นอย่างไร ตลอดช่วงระยะเวลาในกระบวนการการทำวิจัย และ 2.การสัมภาษณ์เพื่อลวง คือ เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้วิจัยได้ตระหนักรู้เกี่ยวกับความคิดที่มีอยู่เป็นทุนเดิมและอคติของผู้วิจัย โดยใช้วิธีการ ที่ผู้วิจัยได้ให้เพื่อนถามคำถามเกี่ยวกับความคิด ความรู้ความเชื่อเดิมของผู้วิจัย เพื่อเป็นการตรวจสอบว่า ความคิดความเชื่อ มุมมอง ทศนคติ ค่านิยม อารมณ์ความรู้สึกเดิมที่มีมาก่อนหน้านั้น ส่งผลกระทบหรือเข้าไปมีอิทธิพลต่อกระบวนการวิจัยหรือไม่

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในส่วนของบทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำเสนอ 1.ข้อมูลเชิงบริบทและประสบการณ์การเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้เข้าร่วมวิจัย 2.โครงสร้างทั่วไปของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา 3.องค์ประกอบของโครงสร้าง และความหลากหลายเชิงประจักษ์ของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ข้อมูลเชิงบริบทและประสบการณ์การเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้เข้าร่วมวิจัย

ก่อนที่จะเข้าสู่การรายงานผลการวิจัย ผู้วิจัยขอเสนอข้อมูลเชิงบริบทของผู้เข้าร่วมวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

ข้อมูลส่วนบุคคลของ A

บทบาทและหน้าที่ในการทำงานของเขานั้น เขาจะมีหน้าที่ที่ต้องให้บริการการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยากับบุคคลทั่วไปที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิต และบำบัดผู้ที่ติดสารเสพติดที่เข้ามารับการรักษา ซึ่งเขารู้สึกว่า เขาเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้น เมื่อได้เข้ามาปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้ให้การปรึกษาในช่วงแรก โดยเขาเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบต่างๆขึ้นอย่างมากมาย และได้รับผลกระทบด้านลบที่เกิดขึ้นมาจากการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่ได้รับมาจากการทำงานเพียงไม่กี่เดือน

ประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของ A

เดิมทีนั้น A ไม่ได้ทำงานเป็นผู้ให้การปรึกษามาก่อน เขาทำงานเป็นพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งมาก่อนหน้านี้ แต่เขาได้รับโอกาสในการทำงาน เขาจึงได้เริ่มต้นในการเข้าสู่เส้นทางการทำงานเป็นผู้ให้การปรึกษา หลังจากเขาเริ่มปฏิบัติงาน เขาได้รับฟังเรื่องราวปัญหาที่รุนแรงและหลากหลายของผู้รับบริการ เขาเรียนรู้ที่จะเป็นผู้ให้การปรึกษาที่ดีที่จะสามารถช่วยเหลือผู้รับบริการให้ผ่านพ้นปัญหาแต่อย่างใดก็ตาม เขากลับมีความรู้สึกที่ ความรู้ความสามารถที่เขาได้อยู่ ณ ตอนนั้น ไม่เพียงพอในการปฏิบัติหน้าที่ดังกล่าว ซึ่งเขามองว่าประสบการณ์ที่น้อยของตนเองนั้น ส่งผลทำให้เขาไม่รู้วิธีการรับมือในการทำงาน และส่งผลทำให้เขาเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบต่างๆเกิดขึ้นตามมา หลังจากได้รับมอบหมายงานชิ้นแรก ที่จะต้องรับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงของผู้รับบริการและช่วยเหลือผู้รับบริการเหล่านั้นให้หลุดพ้นจากปัญหา เขารู้สึกได้ทันทีเลยว่า ตัวเขานั้นเกิดความรู้สึกท่วมท้นไปกับ

เรื่องราวที่รุนแรงที่ได้รับฟังจากผู้รับบริการ เขาเกิดความรู้สึกสงสารและเห็นใจต่อตัวผู้รับบริการ ซึ่งส่งผลทำให้เขาเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้นหลังจากได้รับฟังเรื่องราวของผู้รับบริการ เมื่อเกิดความรู้สึกร่วมไปกับเรื่องราวที่ได้รับฟังจากผู้รับบริการ เขาตระหนักได้ทันทีว่า เขาต้องพยายามช่วยเหลือผู้รับบริการเหล่านั้นให้หลุดพ้นจากปัญหาที่เผชิญอยู่ให้ได้ แต่เมื่อไม่เป็นไปตามที่ตัวเขาเองได้คาดหวังไว้ ผู้รับบริการเหล่านั้นไม่สามารถหลุดพ้นจากปัญหาได้ จึงทำให้เขาเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบที่เกิดมาจากความพยายามที่ล้มเหลวที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้ เขาเรียนรู้ได้หลังจากทำงานมาได้สักระยะหนึ่งว่า ภาระงานที่หนักหนาและหลากหลายของเขานั้น ส่งผลทำให้เขาเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้นมา และทำให้เขาไม่สามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ด้านลบต่างๆที่เกิดขึ้นมาจากการทำงานได้ ซึ่งกล่าวได้ว่า การทำงานที่เกินขีดความสามารถของตัวเขาเองนั้น ส่งผลทำให้เขาไม่สามารถรับมือกับการเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นมาจากการทำงานได้ เมื่อเขาต้องเผชิญกับสภาวะอารมณ์ด้านลบที่สะสมอยู่ภายในจิตใจของเขา และไม่สามารถกำจัดออกไปได้ จึงส่งผลทำให้ตัวเขาเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา และความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่ว่ำนั้น ส่งผลกระทบด้านลบทั้งทางด้านร่างกาย ความรู้สึก การทำงาน และความสัมพันธ์ เช่น เกิดการเจ็บป่วย เกิดสภาวะซึมเศร้า ไม่อยากมาทำงาน ปลีกตัวจากผู้คน รวมไปถึงการมีปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง

ข้อมูลส่วนบุคคลของ B

บทบาทและหน้าที่ที่เขาได้รับนั้น จะเหมือนเช่นเดิมในทุกๆวัน คือเขาจะต้องคอยให้คำปรึกษาและคำแนะนำกับผู้ที่เข้ามาใช้บริการอยู่ตลอดเวลา ซึ่งตัวเขามองว่า การที่ตัวเขาต้องมารับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงที่ได้รับจากผู้รับบริการอยู่ตลอดเวลานั้น ส่งผลทำให้เขาเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบเกิดขึ้น และเมื่อเขาไม่สามารถกำจัดสภาวะอารมณ์ด้านลบเหล่านั้นออกไปได้ รวมไปถึงการได้รับผลกระทบด้านลบในด้านต่างๆที่มาจากสภาวะอารมณ์ด้านลบ ส่งผลทำให้เขาเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา

ประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของ B

แต่แรกนั้น B ไม่ได้มีความเกี่ยวข้องกับการเป็นผู้ให้การปรึกษามาก่อนอย่างโดยตรง เดิมทีนั้นเขาเป็นเพียงเจ้าหน้าที่ที่ต้องให้ข้อมูลและให้ความรู้เกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์กับบุคคลทั่วไป แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อทำงานตรงจุดนี้จนเกิดความชำนาญ เขาตระหนักได้ทันทีว่า ความรู้ความสามารถที่ตัวเขามีนั้น เขาสามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้มากกว่าที่ทำอยู่ เขาจึงเริ่มต้นเส้นทางอาชีพของตัวเองใหม่ โดยการเข้ามาทำงานในบทบาทหน้าที่ที่ต้องคอยให้ความรู้ การแนะนำ และการ

รับฟังเรื่องราวที่เป็นปัญหาของผู้รับบริการที่อยู่ในกลุ่มผู้ป่วย HIV เมื่อเขาทำงานที่ต้องรับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงที่ได้รับฟังจากผู้รับบริการ เขาเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้น เนื่องจากเขาไม่รู้ถึงวิธีการรับมือกับการทำงานในหน้าที่ที่เขาได้ทำอยู่ และไม่มั่นใจในการทำหน้าที่ของตนเองว่าจะได้ประสิทธิภาพหรือไม่ เขารู้ได้ว่า การที่ตัวเองเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมานั้นเกิดจากความรู้ความสามารถที่ไม่เพียงพอต่อการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เมื่อเขาไม่มีความรู้ความสามารถในด้านวิชาชีพผู้ให้การปรึกษามาก่อน จึงทำให้เขาต้องทำงานหนักมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม นั้นหมายความว่า เขาต้องเผชิญหน้ากับการรับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงที่ได้รับฟังจากผู้รับบริการมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม ในขณะเดียวกัน เมื่อเขาได้รับฟังเรื่องราวจากผู้รับบริการ และเรื่องราวเหล่านั้นมีความคล้ายคลึงกับประสบการณ์เดิมของตัวเอง เขาจะเกิดความรู้สึกร่วมไปกับเรื่องราวเหล่านั้น และทำให้เขาเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบต่างๆตามมา อย่างไรก็ตาม เมื่อเขาเกิดความรู้สึกร่วมไปกับเรื่องราวที่ได้รับฟัง ยิ่งส่งผลทำให้เขาเกิดความพยายามที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการที่ยิ่งขึ้นกว่าเดิม แต่เมื่อเขาไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการเหล่านั้นได้ เขาจะเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้น เช่น เกิดความรู้สึกผิดหวัง เขารู้ได้ว่า การเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมานั้น เกิดขึ้นมาจากการทำงานในรูปแบบเดิมซ้ำๆ ซึ่งเขาไม่สามารถรับมือกับการทำงานในรูปแบบเดิมซ้ำๆ ที่หนักหน่วงและหลากหลายเกินกว่าหน้าที่ของตนเอง หรืออีกนัยหนึ่ง เขาเชื่อว่า ภาระงานที่หนักส่งผลทำให้เขาเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา เขาได้รับผลกระทบด้านลบในหลายๆ ด้านจากการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นในด้านร่างกาย ที่เขารู้สึกว่าตัวเองนั้นอ่อนเพลียได้ง่ายขึ้น หดแรงแยก ด้านจิตใจ ที่ตัวเขารู้สึกว่า ตัวเขานั้นเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบได้ง่ายกว่าที่เป็นอยู่ ด้านการทำงาน ที่เขารู้สึกว่า เขาเกิดความเบื่อหน่ายขึ้นในการทำงาน ซึ่งทำให้เขาเกิดความรู้สึกที่จะไม่ยอมทำงานในหน้าที่ดังกล่าว และในด้านสุดท้าย ด้านความสัมพันธ์ เขาเกิดการปลีกตัวออกจากสังคม เขาไม่ยอมพบปะผู้คน เก็บตัวอยู่ในห้อง ซึ่งสิ่งเหล่านั้นล้วนเป็นผลกระทบที่เกิดจากการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ

ข้อมูลส่วนบุคคลของ C

บทบาทหน้าที่ของเขาคือ การให้การปรึกษากับผู้ที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตในทุกๆ วัน เขารู้ตัวตนเองว่า เขาไม่ได้มีความรู้ความสามารถเฉพาะทางในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่จะสามารถนำไปใช้ในบทบาทหน้าที่ของตนเองได้รับมอบหมายมา เมื่อเขาต้องรับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงจากผู้รับบริการ ส่งผลทำให้เขาเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้น จึงทำให้เขาเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา

ประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของ C

เดิมทีนั้น C ไม่ได้จบการศึกษาทางด้านการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยามาก่อน แต่ในเมื่อเขาได้รับมอบหมายหน้าที่ให้ทำงานทางด้านสุขภาพจิต และต้องทำหน้าที่เป็นผู้ให้การปรึกษา เขาเริ่มมีความสนใจในกระบวนการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา แต่ในขณะเดียวกัน เขารับรู้ว่า ความรู้ความสามารถเฉพาะทางในด้านการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่จะสามารถนำไปใช้ในการทำงานได้มีไม่เพียงพอ เขาเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้นจากการรับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงของผู้รับบริการ ส่งผลทำให้เขาไม่สามารถจัดการและรับมือกับสภาวะอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นจากการทำงานได้ เมื่อเขาไม่สามารถจัดการและรับมือกับสภาวะอารมณ์ด้านลบได้ ทันทีที่เขาได้รับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ ทำให้เขาเกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจและความรู้สึกร่วมต่อเรื่องราวที่ได้รับฟังขึ้น ตอนที่เขาได้รับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ และทำให้เขาเกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจและความรู้สึกร่วมต่อเรื่องราวที่ได้รับฟังนั้น เขารับรู้ได้ทันทีว่าเขาเกิดความพยายามที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการ เขาพยายามหาหนทางในการช่วยเหลือผู้รับบริการ แต่เมื่อไม่สามารถช่วยเหลือได้ เขาจึงเกิดความรู้สึกด้านลบขึ้นมา ในขณะเดียวกัน การได้รับภาระงานที่หนักหน่วงและหลากหลายแตกต่างกันนั้น ทำให้เขาต้องใช้ไฟในการรับมือกับเรื่องราวและเหตุการณ์ด้านลบที่ต้องรับฟังมากเป็นพิเศษ เขารับรู้ว่า ภาระงานที่ได้รับมอบหมายมานั้น เกิดขีดความสามารถของตนเอง เขาไม่สามารถปฏิเสธหน้าที่การทำงานที่ได้รับมอบหมายมาได้ จึงทำให้เขาต้องเผชิญอยู่กับการรับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงจากผู้รับบริการอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ส่งผลทำให้ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจส่งผลกระทบด้านลบให้เขาในหลายๆด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ที่ส่งผลทำให้เขาเกิดโรคประจำตัวที่เกิดมาจากการทำงาน ด้านอารมณ์ ที่เขารู้สึกว่าเขาเกิดอารมณ์ที่ไม่มั่นคง และทำให้เกิดการรู้สึกร่วมไปกับเรื่องราวที่ได้รับฟังได้ง่ายขึ้น

ข้อมูลส่วนบุคคลของ D

บทบาทหน้าที่ของเขานั้น เขาเป็นผู้ให้การปรึกษาที่ต้องให้การปรึกษากับผู้รับบริการที่อยู่ในกลุ่มเปราะบาง โดยหลักๆแล้วนั้น เขาจะได้ทำหน้าที่เป็นผู้นำการปรึกษากลุ่มผู้บาดเจ็บสาหัส เขามาแบ่งปันประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่เกิดขึ้นกับเขาเมื่อตอนเขายังเป็นผู้ให้การปรึกษาฝึกหัด ซึ่งในขณะนั้น เขาได้เข้าไปเป็นผู้ให้การปรึกษาฝึกหัด ณ ที่แห่งหนึ่ง เขาได้รับฟังและพบเจอเรื่องราวเหตุการณ์ที่รุนแรงที่ได้รับมาจากผู้รับบริการต่างๆมากมาย และส่งผลทำให้เขาเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา



1411793175

BUU 1Thesis 62920316 thesis / recv: 27062566 21:58:23 / seq: 28

ประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของ D

D นึกย้อนไปถึงเรื่องราวประสบการณ์ของตัวเองในอดีต เมื่อตอนที่เขาเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมาจากการเป็นผู้ให้การปรึกษาฝึกหัด เขาเชื่อว่าความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจคือการที่เขานั้นมีความเข้าอกเข้าใจในผู้อื่นด้านความคิด อารมณ์ พฤติกรรมที่น้อยในการทำงานด้านวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เขามองว่าการมีประสบการณ์ในการทำงานที่น้อยนั้นทำให้เขาทำงานได้อย่างไม่เต็มประสิทธิภาพเท่าที่ควรนัก จึงทำให้เขาไม่รับรู้ถึงวิธีการรับมือในการทำงาน ในขณะนั้น เมื่อเขาได้รับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงมาจากผู้รับบริการในกลุ่มเปราะบางนั้น ทำให้เขาเกิดความรู้สึกร่วมไปกับเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงที่ได้รับฟังมาจากผู้รับบริการในกลุ่มเปราะบาง เมื่อเขาเกิดความรู้สึกร่วมไปกับเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงที่ได้พบเจอหรือรับฟังจากผู้รับบริการมากเท่าไร ก็จะทำให้เขามีความพยายามที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการที่เพิ่มมากขึ้นเท่านั้น และในช่วงเวลาเดียวกันนั้น การที่เขาได้รับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงมาอย่างมากมาย เขารู้ได้ทันทีว่า ภาระงานที่เขาได้รับมานั้น เขาไม่สามารถรับมือและไม่สามารถจัดการกับสถานะอารมณ์ด้านลบได้ เนื่องจากเป็นอะไรที่เกินประสิทธิภาพในการทำงานของตนเอง จึงทำให้เขาเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา และความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่เกิดขึ้นนั้น ส่งผลกระทบด้านลบให้กับตัวเขาทางด้านอารมณ์ ที่ส่งผลทำให้เขาเกิดความรู้สึกสับสนและเกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจที่มากขึ้นกว่าเดิมทั้งในด้านการทำงานและด้านความสัมพันธ์

โครงสร้างทั่วไปของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้น มีจุดเริ่มต้นมาจากการที่ผู้ให้การปรึกษาขาดประสบการณ์หรือมีประสบการณ์ที่จำกัดในวิชาชีพ ทำให้เมื่อได้รับฟังเรื่องราวปัญหาต่างๆที่เป็นทุกข์ จึงเกิดความรู้สึกร่วมไปกับความทุกข์ของผู้รับบริการ การมีความรู้สึกสับสนหรือเห็นอกเห็นใจในความทุกข์ของผู้รับบริการเร้าความพยายามของผู้ให้การปรึกษาที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการให้พ้นจากสถานะที่เป็นปัญหา แต่เมื่อไม่อาจช่วยเหลือได้ อารมณ์ด้านลบต่างๆจึงเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็น ความเครียด เบื่อหน่าย เหนื่อยล้า อึดอัดใจ ผิดหวัง หดหู่ใจ เศร้าใจ ท้อแท้ สิ้นหวัง ผนวกกับภาระงานในวิชาชีพที่มาก ก็ยังทำให้ผู้ให้การปรึกษายากที่จะรับมือกับสถานะอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้น เมื่อไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ด้านลบต่างๆ จึงทำให้เกิดการสะสมของอารมณ์ด้านลบ อันนำไปสู่ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ และส่งผลกระทบทางลบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ การทำงาน และความสัมพันธ์ ซึ่งผลกระทบดังกล่าวยิ่งทับถมหรือเพิ่มพูนความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในผู้ให้การปรึกษา ไม่ว่าจะเป็น การเกิดสถานะอารมณ์ด้านลบจากการทำงานที่มาก

ขึ้น การเกิดความรู้สึกร่วมไปกับเรื่องราวที่ได้รับฟังที่มากกว่าเดิม รวมไปถึงการมีความพยายามที่มากขึ้นที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการ

ในตารางที่ 1 ผู้วิจัยได้แสดงให้เห็นถึง 5 องค์ประกอบสำคัญที่นำไปสู่ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา พร้อมด้วยตัวอย่างที่แสดงถึงความหลากหลายเชิงประจักษ์ขององค์ประกอบทั้ง 5 จากผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละคน

ตารางที่ 2 องค์ประกอบของโครงสร้าง และความหลากหลายเชิงประจักษ์ของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละคน

องค์ประกอบ	A	B	C	D
1.การขาดหรือมีประสบการณ์ในวิชาชีพที่จำกัด	ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจเกิดขึ้นจากการขาดประสบการณ์ในการทำงาน จึงทำให้ไม่สามารถจัดการความรู้สึกด้านลบที่เกิดขึ้นได้ในการทำงาน	การที่ตัวเองเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมานั้นเกิดจากความรู้ความสามารถที่ไม่เพียงพอต่อการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา	เขาเริ่มมีความสนใจในกระบวนการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา แต่ในขณะนั้นเขาไม่ได้มีความรู้ความสามารถเฉพาะทางในด้านการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่จะสามารถนำไปใช้ในการทำงานได้	ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจเกิดขึ้นตอนเป็นนักวิชาชีพฝึกหัดและเขาเชื่อว่าความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจคือการที่เขานั้นมีความเข้าอกเข้าใจในผู้อื่นด้านความคิดอารมณ์พฤติกรรมที่น้อยในการทำงานด้านวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา / นึกย้อนเรื่องราวในอดีตว่า เขาเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอก

				เห็นใจขั้นตอนที่ทำงานเป็นนักวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาฝึกหัดเนื่องจากเขารู้สึก รวมไปถึงเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงที่ได้รับฟังมาจากผู้รับบริการที่มีความคล้ายคลึงกัน
2.การเกิดความรู้สึกร่วมไปกับความทุกข์ของผู้รับบริการ	เขามีความรู้สึกร่วมกับเรื่องราวปัญหา จึงทำให้เกิดเป็นความเหนื่อยล้าจากการเห็นใจขึ้นมาแล้วส่งผลทำให้เขาเกิดอารมณ์ทางด้านลบขึ้น / เขามีอารมณ์และความรู้สึกด้านลบเกิดขึ้นเพราะเกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจร่วมไปกับเรื่องราวที่ได้รับฟัง	ประสบการณ์เดิมที่คล้ายคลึงกันกับผู้รับบริการ ทำให้เกิดความรู้สึกร่วมไปกับเรื่องราวและเหตุการณ์ที่ได้รับฟังจากผู้รับบริการ	เมื่อเขาได้รับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ ทำให้เขาเกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจและความรู้สึกร่วมต่อเรื่องราวที่ได้รับฟัง	เมื่อเขาได้รับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงมาจากผู้รับบริการในกลุ่มเปราะบางนั้น ทำให้เขาเกิดความรู้สึกร่วมไปกับเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงที่ได้รับฟังจากผู้รับบริการในกลุ่มเปราะบาง



1411793175

BUU-1Thesis 62920316 thesis / recv: 27062566 21:58:23 / seq: 28

3.การที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้	เขาได้พยายามช่วยเหลือผู้รับบริการด้วยการปรึกษาด้วยวิธีการทางวิชาชีพแล้ว แต่ไม่สามารถช่วยเหลือได้ เพราะเกินขีดความสามารถของตนเอง จึงทำให้เขาเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้นมา	เขาเกิดความรู้สึกด้านลบขึ้นเมื่อไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้	ความเห็นอกเห็นใจของตัวเองนั้นเกิดขึ้นมาจากการที่ไม่สามารถช่วยเหลือบุคคลอื่นได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ / เขาพยายามหาหนทางในการช่วยเหลือผู้รับบริการปรึกษา แต่เมื่อไม่สามารถช่วยเหลือได้ เขาจึงเกิดความรู้สึกด้านลบขึ้นมา	เขาเกิดความรู้สึกร่วมไปเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงที่ได้พบเจอหรือรับฟังมาจากผู้รับบริการเมื่อเขาเกิดความรู้สึกร่วมขึ้นจึงทำให้เขามีความพยายามที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการที่เพิ่มมากขึ้น เช่นเดียวกัน
4.การไม่สามารถรับมือกับการเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้นจากการทำงานที่เกินขีดความสามารถของตัวเอง	ภาระการทำงานที่น้อยลงส่งผลทำให้เขากลับมาอยู่ในสภาวะอารมณ์ที่เป็นปกติ และทำให้เขาสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ของตัวเองได้ดีมากขึ้น / ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจเกิดขึ้นจากการไม่สามารถจัดการสภาวะอารมณ์ของตัวเองได้	ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจเกิดขึ้นมาจากการทำงานในรูปแบบเดิมที่ซ้ำๆ	ด้วยภาระงานที่หนัก แตกต่างและหลากหลาย ทำให้เขาต้องใช้ไฟในการรับมือกับเรื่องราวและเหตุการณ์ด้านลบที่ต้องรับฟังมากเป็นพิเศษ	ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น คือการที่เขาได้รับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงมาอย่างมากมายและเกินประสิทธิภาพในการทำงานของตนเอง



1411793175

BUU iThesis 62920316 thesis / recv: 27062566 21:58:23 / seq: 28

5.การได้รับ ผลกระทบด้าน ลบทั้งทางด้าน ร่างกาย จิตใจ การทำงาน และ ความสัมพันธ์	ความเหนื่อยล้า จากการเห็นอก เห็นใจที่เกิดขึ้น จากการรับฟัง เรื่องราวปัญหา ของบุคคลอื่น ส่งผลลบทั้ง ทางด้านอารมณ์ ความรู้สึกและ ด้านการทำงาน รวมไปถึงด้าน ความสัมพันธ์อีก ด้วย / ความ เหนื่อยล้าจาก การเห็นอกเห็นใจ ส่งผลลบทางด้าน ร่างกาย	ความเหนื่อยล้า จากการเห็นอก เห็นใจส่ง ผลกระทบด้าน ลบต่อการ ทำงานและด้าน อารมณ์ความรู้สึก / ความเหนื่อยล้า จากการเห็นอก เห็นใจส่งผล ทางด้านร่างกาย	ความเหนื่อยล้า จากการเห็นอก เห็นใจส่งผลทำให้ เขาเกิด อารมณ์ที่ไม่มั่นคง และทำให้เกิดการ รู้สึกร่วมกับ เรื่องราวที่ได้รับ ฟังได้ง่ายขึ้น / ความรู้สึกด้านลบที่ เกิดขึ้นจากการรับ ฟังส่งผลทำให้เกิด อาการด้านลบ ทางด้านร่างกาย ขึ้น	ความเหนื่อยล้า จากการเห็นอก เห็นใจส่ง ผลกระทบด้าน ลบทางด้าน อารมณ์ โดย ส่งผลทำให้เขา เกิดความรู้สึก สับสนและเกิด ความรู้สึกเห็นอก เห็นใจที่มากขึ้น กว่าเดิมทั้งในด้าน การทำงานและ ด้านความสัมพันธ์
--	---	---	---	---

จากตารางองค์ประกอบของโครงสร้าง และความหลากหลายเชิงประจักษ์ของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาดังกล่าวนั้น ผู้วิจัยได้นำข้อมูลข้างต้นมาเขียนบรรยายร้อยเรียงให้มีความสอดคล้องและลื่นไหล เพื่อให้ผู้อ่านงานวิจัยฉบับนี้ ได้มีความเข้าใจในปรากฏการณ์ของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เพิ่มมากขึ้น ดังต่อไปนี้

องค์ประกอบที่ 1 การขาดหรือมีประสบการณ์ในวิชาชีพที่จำกัด

องค์ประกอบแรกที่บรรยายถึงนั้น คือการขาดหรือมีประสบการณ์ในวิชาชีพที่จำกัดของผู้ให้การปรึกษา โดยการขาดหรือมีประสบการณ์ในวิชาชีพที่จำกัด ไม่ว่าจะเป็น การไม่มีประสบการณ์ในการทำงานด้านการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยามาก่อน หรือการไม่มีความรู้ความสามารถที่เพียงพอในการทำงานด้านการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ส่งผลทำให้ผู้ให้การปรึกษาเกิดสภาวะความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา

ตามที่ A ได้เชื่อว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจเกิดขึ้นเพราะการขาดประสบการณ์ในการทำงาน จึงทำให้ไม่สามารถจัดการความรู้สึกด้านลบที่เกิดขึ้นได้ในการทำงาน ซึ่งเขามองว่า การมีประสบการณ์ในการทำงานที่น้อยนั้น ทำให้เขาไม่สามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ด้านลบได้จากการทำงาน ซึ่งจะแตกต่างจากตอนที่เขามีประสบการณ์ในการทำงานที่มากพอ ที่จะสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ได้ลบให้กลับมาอยู่ในสภาวะอารมณ์ที่เป็นปกติได้ ดังที่เขากล่าวว่า

“ผมคิดว่ามันเกิดจากตัวเอง (สภาวะความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ) เราารู้สึกว่าเรามีประสบการณ์การทำงานที่มันน้อยเกินไป เราเลยไม่สามารถจัดการอารมณ์ตอนนั้นได้ อย่างตอนนี้ เราเจอเคสเราก็ไม่ได้รู้สึกเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจอะไร อาจจะมีเห็นอกเห็นใจบ้าง แต่เราก็ไม่ได้เอาตัวเองลงไปทำให้รู้สึก Sympathy กับเขา ตอนนี้ถ้าเปรียบเทียบกัน ประสบการณ์ 3 ปี กับประสบการณ์ 1 เดือน ก็คนละเรื่องเลยนะครับ แต่ตอนเนี่ย เราก็เคลียร์ทุกอารมณ์ของเราได้ เมื่อเราทำงานเสร็จ ทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นในการทำงาน ทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นในการ Counseling ก็จบตรงนั้น จบการ Counseling ก็เคลียร์ตัวเองได้ทุกเคส เพราะประสบการณ์การทำงานมีส่วนระดับต้นๆ เลยในความคิดของผม”

จะคล้ายคลึงกันกับ B ที่เขากล่าวว่า การที่ตัวเองเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมานั้นเกิดจากความรู้ความสามารถที่ไม่เพียงพอต่อการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ตัวเขานั้นไม่มีความรู้ความสามารถที่เพียงพอในการทำงาน เนื่องจากไม่ได้เรียนจบสายตรงด้านการเป็นผู้ให้การปรึกษา จึงทำให้เขาเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้น และไม่สามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นจากการทำงานได้ ซึ่งส่งผลทำให้เกิดเป็นสภาวะความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา ดังที่เขากล่าวว่า

“ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจเกิดขึ้น เพราะส่วนใหญ่จะเป็นแบบให้ความรู้แบบเดิมๆ หลังจากฟังผลแล้วให้กำลังใจ ให้ความรู้ไปแล้วแบบเหมือนเดิม หรือมันอาจจะไม่ดีขึ้น เรา ก็เฟล เพราะเรารู้สึกร่วมไปกับเขาด้วย มันเป็นเพราะตัวเราเองที่ไปรู้สึกร่วมกับเขา การเรียนมาไม่ตรงสายมันก็มีส่วนด้วย เช่น มันทำให้เราไม่มีความมั่นใจในการตอบคำถามที่เราไม่รู้จริงๆ”

เฉกเช่นเดียวกันกับ C ที่ทำงานเป็นผู้ให้การปรึกษา แต่เขาไม่มีความรู้ความสามารถที่เพียงพอในการทำงาน เนื่องจากเขาไม่ได้เรียนจบสายตรงด้านการเป็นผู้ให้การปรึกษา จึงทำให้เขาไม่สามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นจากการทำงานได้ ดังที่เขากล่าวว่า

“แต่พอมาเราทำงานเรารู้สึกว่า เราโอเคนะ เราสนใจในเรื่องของการให้คำปรึกษา แต่ว่า เรายังไม่รู้เกี่ยวกับวิธีการจัดการ แบบว่า เหมือนเราเอา เรายังผูกความรู้สึกของเรากับคนไข้ด้วย

อะไรอย่างนี้ เหมือนแบบว่า พอเรารับมาหลายๆเรื่องแล้วเรายังไม่ได้จัดการในเรื่องนี้ได้ เพราะว่า พี่ไม่ได้เรียนจิตวิทยามาเนอะ อาจจะไม่ได้แบบมีวิธีการที่จะแบบลงวางเรื่องของคนที่ใช่ะไรอย่างนี้”

รวมไปถึง E ที่ได้เล่านี้ย้อนไปถึงประสบการณ์ในอดีตที่เกิดขึ้นในการทำงานเป็นผู้ให้การปรึกษาฝึกหัด โดยเขาเชื่อว่า การที่เขาไม่ประสบผลในการทำงานที่น้อยนั้น ทำให้เขาทำงานได้อย่างไม่เต็มประสิทธิภาพเท่าที่ควรนัก จึงทำให้เขาไม่รับรู้ถึงวิธีการรับมือในการทำงาน ซึ่งจะส่งผลทำให้เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา ดังที่เขาบอกว่า

“ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจคือ ในความรู้สึกที่มันเกิดขึ้นตั้งแต่ตอนทำเป็นนักวิชาชีพในช่วงแรกๆเนี่ย เรายังไม่มีความรู้สึกที่เรียกว่า Empathy ที่มันลึกซึ้งมากนัก เราแค่รู้สึกว่า เรา Touch เท่านั้น แค่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป รับฟังปัญหาแล้วก็ผ่านไป”

จากประสบการณ์ด้านความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้เข้าร่วมงานวิจัยแต่ละคนนั้น ชี้ให้เห็นว่า ในการทำงานเป็นผู้ให้การปรึกษานั้น จะต้องคอยรับฟังเรื่องราวที่เป็นปัญหาอยู่ตลอดเวลา โดยการขาดประสบการณ์หรือมีประสบการณ์ที่จำกัดในวิชาชีพนั้น จะทำให้ผู้ให้การปรึกษาไม่รับรู้ถึงวิธีการรับมือและจัดการกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการทำงานได้ ทำให้เมื่อได้รับฟังเรื่องราวปัญหาต่างๆที่เป็นทุกข์ จึงเกิดความรู้สึกร่วมไปกับความทุกข์ของผู้รับบริการ ดังจะชี้ให้เห็นในองค์ประกอบที่ 2

องค์ประกอบที่ 2 การเกิดความรู้สึกร่วมไปกับความทุกข์ของผู้รับบริการ

องค์ประกอบที่ 2 การเกิดความรู้สึกร่วมไปกับความทุกข์ของผู้รับบริการ จากที่กล่าวไปข้างต้น การขาดประสบการณ์หรือมีประสบการณ์ที่จำกัดในวิชาชีพนั้น ส่งผลทำให้ผู้ให้การปรึกษาเกิดความรู้สึกร่วมไปกับความทุกข์ของผู้รับบริการ ไม่ว่าจะเป็น การรู้สึกร่วมไปกับเรื่องราวที่ได้รับฟัง เกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจในเรื่องราวที่ได้รับฟัง ล้วนแล้วเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้ให้การปรึกษา ซึ่งส่งผลทำให้เกิดเป็นความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา

ตามที่ A ได้กล่าวไว้ว่า เขามีความรู้สึกร่วมกับเรื่องราวปัญหา จึงทำให้เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นใจขึ้นมา แล้วส่งผลทำให้เขาเกิดอารมณ์ทางด้านลบขึ้น ในมุมมองของ A เขาได้พยายามที่จะแสดงให้เห็นว่า เมื่อเขาได้รับฟังเรื่องราวปัญหาจากผู้รับบริการแล้วเขาเกิดความรู้สึกร่วมไปกับเรื่องราวที่ได้รับฟัง จะทำให้เขาสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้น และส่งผลทำให้เกิดเป็นความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา ดังที่เขาบอกว่า

“ความรู้สึกที่เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจเนอะ มันเกิดเป็นความเครียด แล้วก็เกิดเป็นความรู้สึกหดหู่ ว่ามันมีเคสแบบนี้อยู่จริงๆหรอ มีคนที่เจอความหนักหนาในชีวิตแบบนี้

อยู่ตรงๆหรือ มันก็เกิดเป็นความเครียด แล้วก็หุดหู่ ท้อแท้สิ้นหวัง สิ้นหวังตรงที่เราช่วยเขาได้แค่นี้จริงๆหรือ”

และอีกคำกล่าวเพิ่มเติมของ A ที่จะช่วยชี้ให้เห็นว่าการเกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจร่วมไปกับเรื่องราวที่ได้รับฟังนั้น ส่งผลทำให้เขาเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้นจากการทำงาน

“จนแบบ ตอน Counseling แกก็มาระบายว่าแบบเงินซื้อข้าวปายังไม่มีเลยลูก ซื้อน้ำปลา ซื้อน้ำตาลเข้าไปทำกับข้าวปายังไม่มีเลย ป่าให้ลูกไปหมด มันก็เอาไปเสพยาหมด ซึ่งตอนนั้นผมก็เลยใช้กระบวนการครอบครัวยุติธรรม ก็เลยเรียกลูกชายแกมานั่งคุยด้วย ลูกชายแกก็ ตอนที่เรียกเข้ามา นั่งคุยก็เหมือนจะเข้าใจ ก็เหมือนจะดี แต่มันก็ นั่นแหละครับ โดยเฉพาะตอนอยู่ต่อหน้าเรา พอกลับไปลูกแกก็ทำพฤติกรรมเหมือนเดิม มันเลยทำให้เรารู้สึก รู้สึกว่าหน้าที่ของเรามันช่วยได้แค่นี้หรือ เราควรทำได้มากกว่านี้สิ กับการทำให้คน ให้คนรู้สึกดีขึ้น แต่บางทีมันก็เกินความสามารถเราไปแล้ว เลยทำให้เรารู้สึกว่า มันเกิดความเครียด ส่วนใหญ่ก็จะเป็นเรื่องของคนอื่นนี่แหละ การเห็นอกเห็นใจคนอื่นนี่แหละ ที่ทำให้เรารู้สึกเครียด”

เช่นเดียวกัน C ที่ได้รับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ จนทำให้เขาเกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจและความรู้สึกร่วมต่อเรื่องราวที่ได้รับฟัง และส่งผลทำให้เขาเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้นจากการทำงาน ดังที่เขากล่าวว่า

“บางเคสพี่เจอว่า คือเด็กเขาบอกว่าพ่อแม่ก็ไม่ได้อยากให้เขาเกิดมา พ่อแม่เขาพูดแบบนี้ อะไรอย่างเนี่ย มันก็เลยทำให้เรารู้สึกว่า เออ มันสงสารเขา มันเห็นใจเขา แต่เราก็ช่วยอะไรไม่ได้นะ มันก็เลยรู้สึกว่ามันหมดพลังที่จะแบบ เราคิดไปกับเขาด้วย เราฟังเขาแล้วเราก็คิดตาม มันเลยแบบ อืมมมม เหนื่อยขึ้นมา อะไรอย่างเนี่ยค่ะ”

รวมไปถึงที่ E ที่ได้แบ่งปันประสบการณ์ไว้เช่นเดียวกันว่า เมื่อเขาได้รับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงมาจากผู้รับบริการในกลุ่มเปราะบางนั้น ทำให้เขาเกิดความรู้สึกร่วมไปกับเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงที่ได้รับฟังมาจากผู้รับบริการในกลุ่มเปราะบาง ดังที่เขากล่าวว่า

“แล้วเขาก็เล่าให้ฟังว่า ผู้ต้องขังคนเนี่ย เอาเข็มของผู้ต้องขังอีกท่านนึงมาจิ้มตัวเขาเอง ทำให้มันเกิดการติดเชื้อขึ้น ซึ่งผมมองว่า ในใจตอนแรกคิดว่า นี่มันไม่ใช่ความผิดของตัวเองเขาเลยเนอะ เขาก็พูดครับ ว่ามันไม่ใช่ความผิดของผม และมันเป็นความช่วยหรือโชคชะตาหรือว่าอย่างไร เขาก็เกิดการติดเชื้อ HIV แล้วมันก็ลุกลามไปเป็นเชื้อ AIDS พอพันโทออกมาเขาก็ต้องมีโรคประจำตัวทั้งๆที่มันไม่ใช่ความผิดของเขา แล้วออกมาเขาก็ต้องมาใช้ชีวิตแบบคนที่ต้องติดเชื้ออะ ทำอะไรก็

ลำบาก ญาติก็รับไม่ค่อยได้ ญาติบางคนรับได้ บางคนก็รับไม่ได้ มันก็ทำให้เรามาคิดแบบ เออ มันยาก เนอะชีวิตเนี่ย”

เช่นเดียวกัน B ที่กล่าวว่า เขามีความรู้สึกร่วมไปกับเรื่องราวและเหตุการณ์ที่ได้รับฟังจากผู้รับบริการ ดังที่เขากล่าวว่า

“แล้วก็บางเคส อ่า เราเข้าใจเขาแต่ว่าประสบการณ์มันไม่เหมือนกัน แต่ว่าเรารู้สึกว่าเข้าใจเขาว่า ถ้าเราไปเจอแบบนั้นมันจะรู้สึกอย่างไร อย่างกรณีเคสที่ติดเชื้อแล้ว เขาเป็นข้าราชการอยู่ ซึ่งเราก็ไม่รู้ว่าข้าราชการมันจะเข้มงวดอะไรขนาดไหนเนอะ เขากลับคนรู้ แล้วไปโรงพยาบาลกลัวข้อมูลรั่วไหล อะไรอย่างเนี่ยคะ ก็เข้าใจเขา เหมือนเรารู้สึกร่วมไปกับเขา”

แต่อย่างไรก็ตาม B ก็ได้แบ่งปันประสบการณ์ที่ได้รับมาจากการทำงานเป็นผู้ให้คำปรึกษาว่า ประสบการณ์เดิมที่คล้ายคลึงกันกับผู้รับบริการ ก็สามารถทำให้เกิดความรู้สึกร่วมไปกับเรื่องราวและเหตุการณ์ที่ได้รับฟังได้ด้วยเช่นเดียวกัน ดังที่เขากล่าวว่า

“บางอย่างประสบการณ์มันก็ คือประสบการณ์ที่เราเข้าใจมันก็คล้ายๆกัน เราก็เลยรู้สึก ว่า ถ้าเราไปเจอแบบนั้นอะ เราจะทำยังไง เราจะต้องไม่ไหวแน่เลย อย่างน้อยน้อยก็เก่งนะที่แบบสู้ได้ อะไรอย่างเนี่ยคะ ถ้าเป็นเราละ เราก็เอาไปคิดด้วยอะไรอย่างเนี่ย ถ้าเป็นเราจะทำยังไงวะ ” และ “บางเรื่องที่เป็นประสบการณ์มันใกล้เคียงกัน ประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา อย่างครอบครัวไม่ยอมรับอะไรอย่างเนี่ยคะ ประสบการณ์ของเคสมันใกล้เคียงประสบการณ์ของเรา อย่างเช่น ครอบครัวเขาไม่ยอมรับทำทุกวิถีทางที่จะเป็นเราให้เป็นผู้ชาย เราก็ค่อนข้างที่จะเข้าใจ”

จากประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยที่ได้แบ่งปันประสบการณ์ของตัวเองเกี่ยวกับการเกิดความรู้สึกร่วมไปกับความทุกข์ของผู้รับบริการนั้น จะเห็นว่า เมื่อผู้ให้การศึกษาได้รับฟังเรื่องราวปัญหาของผู้รับบริการจากการทำงาน ผู้ให้การศึกษาจะเกิดความรู้สึกร่วมและความเห็นอกเห็นใจไปกับเรื่องราวที่ได้รับฟัง ไม่ว่าจะเป็น เหตุการณ์ที่รุนแรง เหตุการณ์ที่มีความคล้ายคลึงกันกับประสบการณ์เดิมของตนเอง และเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ ซึ่งเมื่อผู้ให้การศึกษาเกิดความรู้สึกดังกล่าวขึ้น ก็จะส่งผลทำให้เขาเกิดความพยายามขึ้นที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการให้พ้นจากสถานะที่เป็นปัญหา แต่เมื่อไม่อาจช่วยเหลือได้ อารมณ์ด้านลบต่างๆจึงเกิดขึ้น ดังที่จะกล่าวต่อไปในองค์ประกอบที่ 3

องค์ประกอบที่ 3 การที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้

องค์ประกอบที่ 3 การที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้ เมื่อผู้ให้การศึกษาถูกเร่งความพยายามในการที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการให้พ้นจากสถานะที่เป็นปัญหา แต่เมื่อไม่สามารถทำ

ตามที่คาดหวังไว้ได้ ตามที่ได้กล่าวไปข้างต้น ผู้ให้การปรึกษาจะเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบต่างๆเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็น เครียด เบื่อหน่าย เหนื่อยล้า อึดอัดใจ ผิดหวัง หดหู่ใจ เศร้าใจ ท้อแท้ สิ้นหวัง อารมณ์ด้านลบเหล่านี้ล้วนเกิดมาจากความพยายามที่ล้มเหลวที่มาจากความต้องการที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการให้หลุดพ้นจากปัญหา เมื่อเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบสะสมจากการทำงาน ก็จะทำให้ผู้ให้การปรึกษาเกิดสภาวะความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา

ดังที่ A ได้รู้สึกกับตัวเองว่า เขาได้ใช้ความพยายามในการช่วยเหลือผู้รับบริการอย่างสุดความสามารถของตนเองแล้ว แต่เขาไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการให้กลับมาอยู่ในสภาวะปกติสุขได้ จึงทำให้เขาเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้นมา ตามที่เขากล่าวว่า

“ตอน Counseling แกก็มารบยาว่าแบบเงินซื้อข้าวปายังไม่มีเลยลูก ชื่อน้ำปลา ชื่อน้ำตาลเข้าไปทำกับข้าวปายังไม่มีเลย ป้าให้ลูกไปหมด มันก็เอาไปเสพยาหมด ซึ่งตอนนั้นผมก็เลยใช้กระบวนการครอบครัวยุติกัน ก็เลยเรียกลูกชายแกมานั่งคุยด้วย ลูกชายแกก็ ตอนที่เรียกเขามานั่งคุยก็เหมือนจะเข้าใจ ก็เหมือนจะดี แต่มันก็ นั่นแหละครับ ดีเฉพาะตอนอยู่ต่อหน้าเรา พอกลับไปลูกเขาก็ทำพฤติกรรมเหมือนเดิม มันเลยทำให้เรารู้สึก รู้สึกว่าหน้าที่ของเรามันช่วยได้แค่นี้หรือ เราควรทำได้มากกว่านี้สิ กับการที่ทำให้คน ให้คนรู้สึกดีขึ้น แต่บางทีมันก็เกินความสามารถเราไปแล้ว เลยทำให้เรารู้สึกว่า มันเกิดความเครียด ส่วนใหญ่ก็จะเป็นเรื่องของคนอื่นนี่แหละ การเห็นอกเห็นใจคนอื่นนี่แหละที่ทำให้เรารู้สึกเครียด”

เช่นเดียวกันกับ B ที่รู้สึกว่ เมื่อเขาไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการให้กลับมาอยู่ในสภาวะปกติได้ เขาจะเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้นมา และส่งผลทำให้เกิดเป็นความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ดังที่เขากล่าวว่า

“ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจเกิดขึ้นเพราะคือเจอปัญหาเดิมๆซ้ำๆแล้วแบบเราแก้ปัญหาให้เขาไปแล้ว แล้วก็ส่วนใหญ่แล้วจะเจอเหมือนเดิมทุกครั้งคือมันไม่มีการเปลี่ยนแปลง ก็คือการให้ความรู้ไปแล้ว แต่พฤติกรรมไม่เปลี่ยนแปลง พฤติกรรมยังเป็นเดิมๆอยู่ เราพูดไปแล้วเขาไม่ฟัง เราก็รู้สึกเพล เสียใจเนอะ”

รวมไปถึง C ที่มีความคิดเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งเขามองว่า เมื่อเขาเกิดความพยายามในการที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการ แต่เมื่อไม่สามารถทำการช่วยเหลือได้นั้น เขาจะเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้นและทำให้เกิดเป็นความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจได้ด้วยเช่นกัน ดังที่เขา

“สมมติว่าพี่เจอเคสเด็กที่เขามีปัญหาครอบครัวนั้นนี้ แล้วเขาไม่สามารถออกจากตรงนั้นได้ เราก็จะคิดว่า ถ้าเราเป็นเด็กคนนั้นนะ เราคงแบบไม่มีความสุขแน่ๆเลย เราจะทำยังไงให้ช่วยเหลือเขาได้ แต่ในความเป็นจริงแล้วมันอาจจะไม่ได้ทำได้ทุกเคสอะไรอย่างนี้ มันก็เลยแบบเศร้าจังที่เราช่วยอะไรเขาไม่ได้เลยอะไรอย่างเนี่ยค่ะ”

และในอีกมุมมองหนึ่งของ C ที่เขามองว่า เมื่อเขาไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้อย่างเต็มประสิทธิภาพแล้วนั้น จะทำให้ตัวของเขาเกิดสภาวะความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา ดังที่เขากล่าวว่า

“งานมันมีผลต่อเรา เพราะว่าเหมือนเราอยากมีศักยภาพที่จะช่วยเขาได้มากกว่านี้ แต่เราก็พัฒนาหรือขับเคลื่อนอะไรมาไม่ได้ อย่างงานสุขภาพจิตเนอะ มันก็ไม่ได้แบบครอบคลุมไปถึงปัญหาครอบครัวหรือเศรษฐกิจฐานะของคนไข้ คือบางอย่างที่ มันไม่ใช่แค่ปัญหาด้านสุขภาพจิต มันก็อาจจะไม่ได้เกิดจากที่เขาเครียดหรือเขา เอะ มีปัญหาทางสังคมหรืออะไรอย่างนี้อย่างเดียว มันอาจจะไม่ใช่ตัวบุคคลอย่างเดียว มันอาจจะเกิดจากสิ่งแวดล้อม สังคม อะไรของเขา ซึ่งเราไม่สามารถที่จะดูแลครอบคลุมไปถึงตรงนั้นได้ เราก็เลยมีความเห็นใจ (ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ)”

จะแตกต่างจาก E ที่เขาไม่ได้มองว่า เมื่อเขาไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้ และจะเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้นมา แต่เขามองว่า เมื่อเขาเกิดความรู้สึกร่วมไปเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงที่ได้พบเจอหรือรับฟังมาจากผู้รับบริการมากเท่าไร ก็จะทำให้เขามีความพยายามที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการที่เพิ่มมากขึ้นเช่นเดียวกัน ดังที่เขากล่าวว่า

“ที่ตัดสินใจช่วยเหลือเขา ผมมองว่าในอาการที่เขาเป็นเนี่ย มันเป็นหนึ่งในจุดที่เราสามารถช่วยเหลือได้ มันไม่เกีนกำลังพยาบาลชุมชนหรือว่าสุขภาพจิตเรา มันก็ไม่เกีนกำลังที่เราจะเข้าไปช่วยเหลือ เราก็เลยคิดว่าเราก็น่าจะช่วยเหลือได้อยู่นะ พอไปได้ ก็เลยคิดว่า เราน่าจะต้องเข้าไปบางที่มันอินบ้างไหม มันก็มีแบบตกใจบ้าง แบบ ว้าว แผลขนาดนี้เลยหรอ เหมือนเขาจะขาดเลย เห็นถึงกระดูก เห็นถึงตรงเส้นเอ็นเลย เราก็เลยแบบ เอ้อ แบบนี้มันไม่ได้แล้วเนอะ ปล่อยไว้ไม่ได้ เราก็เลยพยายามจะช่วยเหลือ”

จากประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยที่ได้แบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับการที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้ ผู้เข้าร่วมวิจัยมีมุมมองไปในทิศทางเดียวกันว่า เมื่อไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการให้กลับมาอยู่ในสภาวะอารมณ์ปกติได้ หรือไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้อย่างเต็มประสิทธิภาพได้นั้น ผู้ให้การปรึกษาก็จะเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้น ในขณะเดียวกัน

เนื่องจากผู้ให้การศึกษาไม่สามารถรับมือกับสภาวะอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นจากการทำงานที่เกินขีดความสามารถของตนเอง และไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ด้านลบต่างๆได้ จึงทำให้เกิดการสะสมของอารมณ์ด้านลบ อันนำไปสู่ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ดังองค์ประกอบที่จะบรรยายต่อไปในองค์ประกอบที่ 4

องค์ประกอบที่ 4 การไม่สามารถรับมือกับการเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้นจากการทำงานที่เกินขีดความสามารถของตัวเอง

องค์ประกอบที่ 4 การไม่สามารถรับมือกับการเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้นจากการทำงานที่เกินขีดความสามารถของตัวเอง มนุษย์ทุกคนล้วนแล้วแต่มีขีดจำกัดในการทำงาน เมื่อใดก็ตามที่บุคคลทำงานที่เกินขีดความสามารถของตัวเอง บุคคลเหล่านั้นก็จะเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นจากการทำงาน เช่นเดียวกันกับผู้ให้การศึกษาที่ต้องคอยรับฟังเรื่องราวปัญหาของผู้รับบริการอยู่ตลอดเวลาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จึงทำให้ผู้ให้การศึกษาไม่สามารถรับมือกับการเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นจากการทำงานได้ และส่งผลทำให้เกิดเป็นความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา

ตามที่ A ได้รู้สึกกับตนเองว่า การที่เขามีภาระงานที่น้อยลงส่งผลทำให้เขากลับมาอยู่ในสภาวะอารมณ์ที่เป็นปกติ นั้นหมายความว่า การทำงานที่น้อยลงทำให้เขาเผชิญหน้ากับการรับฟังเรื่องราวปัญหาที่รุนแรงของผู้รับบริการที่น้อยลงด้วยเช่นเดียวกัน ซึ่งจะส่งผลทำให้สภาวะอารมณ์เขากลับมาอยู่ในสภาวะปกติสุข และทำให้เขาสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ของตัวเองได้ดีมากขึ้น และเมื่อเขาสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ของตนเองได้ ก็จะทำให้ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจลดลงตามมาด้วยเช่นเดียวกัน ตามที่เขาได้กล่าวว่า

“คนที่โรงพยาบาลที่กำลังทำงานอยู่เริ่มน้อยลง หนึ่งเลยเราก็บอกหัวหน้าว่าเราเริ่มรับเคสไม่ไหว เขาก็เลยส่งเคสมาน้อยลง ทำให้เรารู้สึกเริ่มจัดการกับอารมณ์ได้” และ “ถ้าเราเองอยู่ในอารมณ์ที่ดีที่สามารถจัดการอารมณ์ตัวเองได้ ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจก็อาจจะน้อยลงด้วย”

หรืออีกนัยหนึ่งตามมุมมองของ B ที่เขามองว่า เมื่อเขาต้องทำงานในรูปแบบเดิมซ้ำๆ ในทุกๆวันนั้น มันเป็นภาระงานที่หนักหน่วงและเกินขีดจำกัดในความสามารถของตัวเอง จึงทำให้เขาเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้น และไม่สามารถรับมือหรือจัดการกับสภาวะอารมณ์ด้านลบเหล่านั้นได้ จึงส่งผลทำให้เกิดเป็นความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา ตามที่เขาได้กล่าวว่า

“ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ อย่างที่บอกก็คือเจอแบบเดิมซ้ำๆ การให้ความรู้เอนะ การให้ความรู้ HIV มันเป็นอย่างไง ถ้าเป็นแล้วจะรักษาอย่างไร มันรักษาได้นะ แต่มันจะรักษา

ไม่หายขาด กินยาซะคนก็จะไม่รู้ว่าเป็นอะไร ไม่จำเป็นต้องบอกใครว่าคนนั้นคนนี้เป็นอะไร ถึงแม้ว่าเขาจะมองเรามาจากภายนอกเขาก็จะไม่รู้หรือกว่าเราเป็นอะไร เราก็พยายามบอกไปแบบนี้ ก็ส่วนใหญ่ห้องก็ยังคงกลัวอยู่ เราก็เลยรู้สึกว่ พุดไปแล้วมันเหนื่อยจังเลย แล้วก็เปื้อนด้วยที่จะต้องมาแบบตบความเข้าใจน้องให้แบบเข้าใจอะ แล้วเจอแบบหลายๆราย หลายๆเคส มันก็ทำให้เราเกิดความรู้สึกไม่อยากทำงานขึ้นมา เกิดความรู้สึกว่าแบบ อี้ย เจออีกแล้ว ชั้นไม่อยากพุดจังเลย พุดไปก็เหมือนเดิม”

หรือในกรณีของ C ที่เชื่อว่า ภาระงานที่หนักหน่วงและหลากหลายแตกต่างกันนั้น ทำให้เขาต้องใช้ไฟในการรับมือกับเรื่องราวและเหตุการณ์ด้านลบที่ต้องรับฟังมากเป็นพิเศษ ดังที่เขากล่าวว่า

“ด้วยความว่า วันนึงอะ เราไม่ได้รับเคสน้อยอะ บางทีมันเยอะ แล้วปัญหามันหลากหลายซับซ้อน คือคนที่เข้ามาอะ เราไม่ได้คัดกรอง หรือจัดเรียงปัญหาว่าคนนี้นะ 10 คนนี้ปัญหาเรื่องเศรษฐกิจ มันจะเป็นแบบ สมมติมา 10 คนอะ มันก็จะเป็นปัญหาที่หลากหลาย แบบหลายสิ่งอันมาก เราก็จะต้องแบบใช้พลังที่แบบว่า สมมติคนที่ 1 เรื่องครอบครัว คนที่ 2 เรื่องโรคประจำตัว คนที่ 3 เรื่องติดสารเสพติดอะไรอย่างเนี่ย มันก็จะเป็นการแบบ เราต้องรับมือกับปัญหาที่หลากหลายซับซ้อนอะไรอย่างเนี่ยค่ะ”

เช่นเดียวกันกับ E ที่มีมุมมองคล้ายๆกันว่า เมื่อได้ได้รับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงมาอย่างมากและเกินประสิทธิภาพในการทำงานของตนเอง และไม่สามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ด้านลบเหล่านั้นได้ ก็จะส่งผลทำให้ผู้ให้การปรึกษาเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา ดังที่เขากล่าวไว้ว่า

“ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจผมมองว่าเป็นอะไรที่ Overload เกินไป เป็นอะไรที่เรารับมามากเกินไปแล้วไม่มี Partner ที่จะพูดคุยกันต่อ หรือไม่มี Partner ที่จะดูแลในความรู้สึกตรงนี้ต่อ เพราะว่าผมก็กลัวพุดเลยว่า ผมก็มีเพื่อนเป็นนักจิตวิทยาหลายคนที่ได้รับเคสมาแล้วก็เกิดความเครียดเกิดขึ้น และก็เกิดสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น เราก็แบบนายต้องมี Partner นะ ถ้าอยู่อย่างนี้ต่อมันไม่ได้นะ ชีวิตเรานั้นจะพัง ตัวเรานั้นจะพังนะ แล้วเราก็จะไม่สามารถช่วยเหลืออะไรใครได้ ผมก็เลยมองว่ามันคือความ Overload”

จากประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยที่ได้แบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับการไม่สามารถรับมือกับการเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้นจากการทำงานที่เกินขีดความสามารถของตัวเอง เมื่อผู้ให้การปรึกษามีภาระงานที่เกินขีดความสามารถของตนเอง ก็ยิ่งทำให้ผู้ให้การปรึกษาที่จะรับมือกับสภาวะอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้น เมื่อไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ด้านลบต่างๆ จึงทำให้เกิดการสะสม

ของอารมณ์ด้านลบ อันนำไปสู่ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ซึ่งความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจส่งผลกระทบต่อทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ การทำงาน และความสัมพันธ์ ของผู้ให้การปรึกษา ดังองค์ประกอบที่จะบรรยายต่อไป ในองค์ประกอบที่ 5

องค์ประกอบที่ 5 การได้รับผลกระทบด้านลบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ การทำงาน และความสัมพันธ์

องค์ประกอบที่ 5 การได้รับผลกระทบด้านลบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ การทำงาน และความสัมพันธ์ ในการเกิดสภาวะความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษานั้น ไม่เพียงแต่เกิดขึ้นและดับไป แต่ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจยังส่งผลกระทบต่อหลาย ๆ ด้านให้กับผู้ให้การปรึกษาดูด้วยเช่นเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็น ทางด้านร่างกาย จิตใจ การทำงาน และความสัมพันธ์ ซึ่งเป็นผลกระทบด้านลบที่ผู้ให้การปรึกษาต้องพบเมื่อเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้น

ตามที่ A ได้รู้สึกว่ ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจส่งผลกระทบต่อด้านลบ ทางด้านร่างกาย ที่เกิดขึ้นในด้านของการเจ็บป่วย ดังที่เขาได้กล่าวไว้ว่า

“ป่วยบ่อยครับ ลาป่วยที่พูดถึงนี้ ส่วนใหญ่ก็จะเป็นป่วยจริงนะครับ รู้สึกว่าร่างกายแย่มากตอนนั้น ทำอะไรก็รู้สึกว่ ป่วยง่ายเนอะ ไม่ว่าจะเป็น เจ็บคอ แล้วก็รู้สึกเป็นหวัดเป็นไขง่ายมาก เนื่องจากผมรู้สึกว่าตอนนั้นอะ พักผ่อนน้อยด้วย นอนไม่ค่อยจะหลับ”

เช่นเดียวกับกับ C ที่รู้สึกว่ ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจส่งผลกระทบต่อด้านลบทางด้านร่างกาย ที่เกิดขึ้นในด้านของการเจ็บป่วย ดังที่เขาได้กล่าวไว้ว่า

“พื้คิดว่านะ คือเดาว่า เราเป็นไทรอยด์เพราะว่าเราเครียดกับงานอะ ที่แบบ งานของเมื่อวานมันก็ยังมีผลต่อวันนี้ แล้วพื้รู้สึกว่า เราจะใช้ชีวิตแบบนี้ไม่ได้ ขึ้นจะตายด้วยเรื่องแบบนี้ไม่ได้ เราเลยรู้สึกว่า จั้ถ้าเลิกงานก็คือเลิกกัน เลิกงานก็คือจบ ”

รวมไปถึง B ที่รู้สึกว่ ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจส่งผลกระทบต่อด้านลบทางด้านร่างกายด้วยเช่นเดียวกัน ดังที่เขาได้กล่าวไว้ว่า

“แต่ก่อนนี้ก็จะแบบ เพลีย แบบถึงขั้นแบบปวดเมื่อเลย เพลียๆ ไม่มีแรง”

อย่างไรก็ตาม ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจไม่ได้เพียงส่งผลกระทบต่อด้านลบแค่เพียงด้านร่างกายเท่านั้น ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจยังส่งผลกระทบต่อด้านจิตใจ การทำงาน และความสัมพันธ์ ด้วยเช่นเดียวกัน

ตามที่ A ได้เชื่อว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่เกิดขึ้น ส่งผลกระทบด้านลบทั้งทางด้านอารมณ์ความรู้สึกและด้านการทำงาน รวมไปถึงด้านความสัมพันธ์อีกด้วย ดังที่เขาได้กล่าวไว้ว่า

“ส่งผลกับผมเลยคือหนึ่ง ด้านอารมณ์ ก็อย่างที่เล่าไปเนอะ มันทำให้เรารู้สึกมีภาวะซึมเศร้า และเรามีภาวะเครียดอีก ซึมเศร้าจากการที่เราได้ฟังเคส เครียดจากรู้สึกว่ากดดัน แล้วก็ปรับตัวจากการทำงานไม่ได้ ทำให้รู้สึกชีวิตไม่มีความสุข ไม่อยากมาทำงาน ไม่อยากนอนไม่อยากนี้ ไม่มีความสุขไปซะทุกเรื่องในชีวิตเลย” และ “แล้วอีกอย่างหนึ่งก็คือเรื่องการใช้ชีวิตเนอะ มันก็สัมพันธ์กันไปหมดแหละครับ ใช่ครับ ความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างก็แย่ลง ณ ตอนนั้น ทั้งบุคคลที่บ้านเอง ตอนนั้นก็รู้สึกว่า เขาบอกนะว่าเราหงุดหงิดง่าย ณ ช่วงนั้นนะครับ มีอะไรนิดๆหน่อยๆเราก็หงุดหงิดแล้ว รวมไปถึงแฟน ณ ตอนนั้น ก็ทะเลาะกันบ่อย ใช่ครับ”

เช่นเดียวกันกับ B ที่รู้สึกว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่เกิดขึ้น ส่งผลกระทบด้านลบทั้งทางด้านอารมณ์ความรู้สึกและด้านการทำงาน รวมไปถึงด้านความสัมพันธ์ด้วย เช่นเดียวกัน ดังที่เขาได้กล่าวว่า

“ส่งผลต่อด้านการงานคะ ทำให้รู้สึกแบบไม่อยากเริ่มทำงาน คือแบบ ขึ้นจะต้องเจอปัญหานี้อีกแล้ว ขึ้นจะต้องทำงาน เหมือนไม่อยากทำงานอะ แต่ถ้าเกิดว่าวันนั้นมีเคสแต่ละเคสทำไปแล้ว พอได้เริ่มงานแล้วมันจะรู้สึกว้า เออ ขึ้นจะต้องทำอะไร ก็ทำไปเรื่อยๆคะ ก็หยุดไม่ได้เนะ ถ้ามีอะไรมาขัดจังหวะอย่างเนี่ย ก็จะ อื้อ มันจะแบบทำต่ออยาก เราหลุดโฟกัส” และ “ส่วนด้านการใช้ชีวิตนี่ ก็อาจจะทำให้เราแบบ ไม่รู้สิ หงุดหงิดง่าย แบบ เพื่อที่จะทำนู่นทำนี่ ไม่รู้ว่ามันเกี่ยวกับที่เราทำงานหรือเปล่าเนะ แต่ว่า มันไม่เหมือนเมื่อก่อน ก่อนที่จะมาทำงาน คือเรารู้สึกว่า ทำอะไรก็เบื่อ ทำในสิ่งที่เราเคยชอบ เคยสนุกมาก่อน อย่างเล่นเกมสโอะโรอย่างเนี่ย มันก็รู้สึกไม่เหมือนเดิม รู้สึกเบื่อ เล่นไปก็เท่านั้น ไม่อยากทำอะไรเลย อยากอยู่แต่ห้อง นอนเฉยๆ แต่พอนอนเฉยๆแล้วก็เบื่อ”

C ด้วยเช่นเดียวกัน ที่รู้สึกว่าความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบด้านลบทางด้านอารมณ์ ที่ทำให้เขาเกิดความรู้สึกรวมไปกับเรื่องราวที่ได้รับฟังได้ง่ายขึ้น ตามที่เขากล่าวว่า

“ว่ามันส่งผลให้พีเครียดง่ายแล้วก็เหมือนแบบอ่อนไหว อ่อนไหวเยอะ อ่อนไหวเกินแบบอินอะ เหมือนแบบว่า จริงๆเราอาจจะเป็นคนจิตใจเข้มแข็งกว่านี้นะ พอเราฟังเรื่องราวปัญหาของหลายๆคนมันทำให้เรารู้สึกว่าโลกนี้มันโคตรน่าเศร้าเลยอะ โลกมันหดหู่มาก ประเทศเรามันแย่ มัน

เลยกลายเป็นแบบว่า เรามองด้านลบเยอะขึ้น เรามองเห็นสิ่งไม่ดีเยอะขึ้น เรามองเห็นด้านลบเยอะขึ้น อะไรอย่างเนี่ย”

จะคล้ายคลึงกันกับ E ที่เชื่อว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจส่งผลกระทบด้านลบทางด้านอารมณ์ โดยส่งผลทำให้เขาเกิดความรู้สึกสับสนและเกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจที่มากขึ้นกว่าเดิมทั้งในด้านการทำงานและด้านความสัมพันธ์ ตามที่เขากล่าวไว้ว่า

“ผลกระทบจากการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ส่งผลในด้านของอารมณ์ เราารู้สึกว่าเราเป็นคนที่เหมือนกับอ่อนไหวต่อความรู้สึก และอ่อนไหวต่อความรู้สึกเจ็บป่วยทางด้านร่างกายมากขึ้น เหมือนแบบเป็นคนที่ซึ้งสารมากขึ้น เหมือนแบบพอเห็นคนเจ็บป่วย เราจะรู้สึกว่าเราจะต้องเข้าไปช่วยเหลือ ปกติผมก็ไม่ใช่นคนที่แบบ เห็นแล้วบอก โห ทำไมมันแยขนาดนั้น เราสามารถมองผ่านมันไปได้ แต่คราวนี้เรารู้สึกว่าเรามองผ่านมันไปไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นคนใกล้ตัว แฟน หรือใคร เรารู้สึกว่าเราจะปล่อยมันผ่านไปไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นเบาหรือหนัก”

จากประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยที่ได้แบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับการได้รับผลกระทบด้านลบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ การทำงาน และความสัมพันธ์ ผู้ให้การปรึกษาจะได้รับผลกระทบในทุกๆด้านที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งเป็นผลพวงที่เกิดขึ้นมาจากการมีสภาวะความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่เกิดขึ้นจากการทำงาน ซึ่งจะทำให้เกิดการสะสมของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่มากขึ้นกว่าเดิม และส่งผลกระทบด้านลบไปในหลายๆด้านของการทำงานเป็นผู้ให้การปรึกษา ไม่ว่าจะเป็น การเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบจากการทำงานที่มากขึ้น การเกิดความรู้สึกร่วมไปกับเรื่องราวที่ได้รับฟังที่มากกว่าเดิม รวมไปถึงการมีความพยายามที่มากขึ้นที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการ หรือถ้าอีกนัยหนึ่งคือ การได้รับผลกระทบด้านลบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ การทำงาน และความสัมพันธ์ ที่อยู่ในองค์ประกอบที่ 5 นั้น จะไปเพิ่มสภาวะต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น การเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบจากการทำงานที่มากขึ้น การเกิดความรู้สึกร่วมไปกับเรื่องราวที่ได้รับฟังที่มากกว่าเดิม รวมไปถึงการมีความพยายามที่มากขึ้นที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการ ที่อยู่ในองค์ประกอบที่ 2 3 4 ให้เพิ่มพูนมากขึ้นกว่าเดิม

บทที่ 5

สรุปผลอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ในบทที่ 5 นี้ ผู้วิจัยได้ทำการสรุปผลการวิจัย และอภิปรายผลการวิจัย โดยการอภิปรายผลการวิจัยจะแบ่งเป็น 1 หัวข้อหลัก ได้แก่ 1.การเชื่อมโยงผลการวิจัยทั้ง 5 องค์ประกอบกับงานวิจัยแนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ต่อด้วยการนำเสนอข้อเสนอแนะ ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 หัวข้อย่อย คือ 1.ข้อเสนอแนะเชิงวิชาชีพที่มีความเกี่ยวข้องกับวิชาชีพนักจิตวิทยาการปรึกษา 2.ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ 3.ข้อเสนอแนะในการวิจัย 4.ข้อเสนอแนะทั่วไป และปิดท้ายด้วยข้อจำกัดที่เกิดขึ้นในงานวิจัยในเรื่องนี้

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลของประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยายของกืออกี ที่จะความเข้าใจในโครงสร้างและความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ โดยทำการศึกษาจากประสบการณ์ของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อตอบคำถามงานวิจัยที่ว่า “อะไรคือแก่นประสบการณ์ของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา”

ผลการวิจัยพบว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้น มีจุดเริ่มต้นมาจากการที่ผู้ให้การปรึกษาขาดประสบการณ์หรือมีประสบการณ์ที่จำกัดในวิชาชีพ ทำให้เมื่อได้รับฟังเรื่องราวปัญหาต่างๆที่เป็นทุกข์ จึงเกิดความรู้สึกสับสนไปกับความทุกข์ของผู้รับบริการ การมีความรู้สึกสงสารหรือเห็นอกเห็นใจในความทุกข์ของผู้รับบริการเร้าความพยายามของผู้ให้การปรึกษาที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการให้พ้นจากสถานะที่เป็นปัญหา แต่เมื่อไม่อาจช่วยเหลือได้ อารมณ์ด้านลบต่างๆก็เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็น ความเครียด เบื่อหน่าย เหนื่อยล้า อึดอัดใจ ผิดหวัง หดหู่ใจ เศร้าใจ ท้อแท้ สิ้นหวัง ผนวกกับภาระงานในวิชาชีพที่มาก ก็ยิ่งทำให้ผู้ให้การปรึกษายากที่จะรับมือกับสถานะอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้น เมื่อไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ด้านลบต่างๆ จึงทำให้เกิดการสะสมของอารมณ์ด้านลบ อันนำไปสู่ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ และส่งผลกระทบทางลบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ การทำงาน และความสัมพันธ์ ซึ่งผลกระทบดังกล่าวยิ่งทับถมหรือเพิ่มพูนความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในผู้ให้การปรึกษา ไม่ว่าจะเป็น การเกิดสถานะอารมณ์ด้านลบจากการทำงานที่มากขึ้น การเกิดความรู้สึกสับสนไปกับเรื่องราวที่ได้รับฟังที่มากกว่าเดิม รวมไปถึงการมีความพยายามที่มากขึ้นที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการ

โครงสร้างทั่วไปดังกล่าวยังประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่

1.การขาดหรือมีประสบการณ์ในวิชาชีพที่จำกัดหมายถึง การไม่มีประสบการณ์ทางการปฏิบัติหรือการมีความรู้ที่ไม่เพียงพอในการทำงานด้านการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งเกิดมาจากการมีประสบการณ์ที่ยังไม่เพียงพอหรือไม่มีความชำนาญในด้านการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยเกิดจากการทำงานในสายงานใหม่ หรือจากการเปลี่ยนงานใหม่ที่ต้องใช้ทักษะและความรู้ที่ไม่เคยมีมาก่อน

2.การเกิดความรู้สึกร่วมไปกับความทุกข์ของผู้รับบริการหมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาให้ความสนใจและเข้าใจถึงความทุกข์ที่ผู้รับบริการกำลังประสบอยู่ ที่เป็นความทุกข์ทางอารมณ์หรือความทุกข์ทางจิตใจ โดยผู้ให้การปรึกษายพยายามเข้าใจและรับรู้ถึงประสบการณ์และอารมณ์ของผู้รับบริการ ซึ่งจากการรับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจจากผู้รับบริการ ส่งผลทำให้ผู้ให้การปรึกษาเกิดสภาวะทางอารมณ์ด้านลบขึ้นจากการทำงานหรือเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา

3.การที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้หมายถึง ความคาดหวังที่ผู้ให้การปรึกษาพยายามที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการ แต่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้อย่างเต็มประสิทธิภาพตามที่คาดหวังเอาไว้ จึงส่งผลทำให้ผู้ให้การปรึกษาเกิดสภาวะทางอารมณ์ด้านลบหรือเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นจากการที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้

4.การไม่สามารถรับมือกับการเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้นจากการทำงานที่เกินขีดความสามารถของตัวเองหมายถึง สถานการณ์ที่ผู้ให้การปรึกษาต้องเผชิญกับการทำงานในภารกิจที่ยากลำบากที่แตกต่างและหลากหลาย และการทำงานในรูปแบบเดิมซ้ำๆ รวมไปถึงภาระการทำงานที่มากเกินไปเกินประสิทธิภาพในการทำงานที่เขาจะรับมือได้ ซึ่งทำให้เกิดสภาวะทางอารมณ์ด้านลบขึ้นหรือเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา

5.การได้รับผลกระทบด้านลบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ การทำงาน และความสัมพันธ์หมายถึง ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่เกิดขึ้นจากการรับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจจากผู้รับบริการที่ส่งผลด้านลบทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ ทางด้านการทำงาน และทางด้านความสัมพันธ์ เช่น การเกิดอาการเจ็บป่วยทางกาย การเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้น การมีประสิทธิภาพในการทำงานที่ลดลง และการมีสัมพันธภาพที่แย่งต่อบุคคลรอบข้าง

และในส่วนของความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น คือการที่บุคคลหรือมีประสบการณ์ในวิชาชีพที่จำกัด จึงเกิดความรู้สึกร่วมไปกับความทุกข์ของผู้รับบริการ ซึ่งเมื่อไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้ จึงเกิดเป็นสภาวะอารมณ์ด้านลบต่างๆขึ้น เมื่อไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ด้านลบต่างๆ จึงทำให้เกิดการสะสมของอารมณ์ด้านลบ อันนำไปสู่ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ที่ส่งผลกระทบทางลบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ การทำงาน และความสัมพันธ์

จากผลการวิจัยที่ผู้วิจัยได้กล่าวข้างต้นนั้น แสดงให้เห็นถึงโครงสร้างทั่วไปของประสบการณ์ของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา โดยประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบที่สำคัญ และความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ซึ่งผลการวิจัยได้ตอบคำถามงานวิจัย และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยได้ตั้งไว้ในตอนต้นที่ว่า “เพื่อทำความเข้าใจในโครงสร้างและความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ โดยทำการศึกษาจากประสบการณ์ของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา”

อภิปรายผล

การอภิปรายผลการวิจัยของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยานั้น จะบรรยายถึงผลการวิจัยทั้ง 5 องค์ประกอบกับงานวิจัย แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องสามารถอภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้

องค์ประกอบที่ 1 การขาดหรือมีประสบการณ์ในวิชาชีพที่จำกัด

ผลการวิจัยของงานวิจัยนี้ที่แสดงให้เห็นว่า ผู้ให้การศึกษาทั้ง 4 ท่านนั้น อยู่ในกลุ่มของผู้ให้การศึกษามือใหม่ (novice counselor) เนื่องจากอายุการทำงานโดยเฉลี่ยของผู้ให้การศึกษาทั้ง 4 ท่านนั้นอยู่ที่ 4 ปี โดยผู้ให้การศึกษามือใหม่นั้น จะมีอายุการทำงานอยู่ที่ 1-5 ปี (Zahm, 2009; Skovholt & Ronnestad, 1992 อ้างถึงใน Kirupakaran, 2013) แต่อย่างไรก็ตาม ต่อให้พวกเขาเป็นผู้ให้การศึกษามือใหม่ พวกเขาเหล่านั้นก็ยังขาดประสบการณ์ในการทำงาน และไม่มีความมั่นใจในความรู้ความสามารถของตนเอง รวมไปถึงการไม่สามารถรับมือกับการเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบต่างๆที่เกิดขึ้นจากการทำงาน ซึ่งทำให้พวกเขาเหล่านั้น ต้องติดอยู่กับการเกิดวิกฤติทางอารมณ์ที่รุนแรง และส่งผลทำให้เกิดเป็นความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา สอดคล้องกับที่ Skovholt and Trotter-Mathison (2016) ระบุไว้ว่า ผู้ให้การศึกษาฝึกหัดที่ทำงานด้านการรับฟังเรื่องราวเหตุการณ์ที่รุนแรงมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้น เนื่องจากปัจจัยหลายๆอย่างที่เกิดขึ้นจากการทำงาน ไม่ว่าจะเป็น การเกิดความวิตกกังวล ความกลัว ความไม่เข้าใจ

ในตัวบททฤษฎีและการลงมือปฏิบัติ การขาดประสบการณ์ การไม่ได้รับการกำกับดูแลจากผู้เชี่ยวชาญ การไม่รับรู้ถึงความคาดหวังตามความเป็นจริงของผู้รับการปรึกษา และความสับสนในกระบวนการทางจริยธรรมและกฎหมาย รวมไปถึงความรู้สึกไม่มั่นคงและการเกิดความเครียดอย่างต่อเนื่อง สามารถเกิดขึ้นได้กับผู้ให้การปรึกษาฝึกหัดอย่างรุนแรง เนื่องจากว่าพวกเขาเหล่านั้น เกิดความรู้สึกไม่มั่นใจในทักษะความสามารถของตัวเอง และมีความคาดหวังในตนเองที่สูงเกินจริง ซึ่งเกิดจากการอยู่ในสถานะของการเป็นผู้ให้การปรึกษาฝึกหัด และเขาเหล่านั้นจะต้องอยู่ในสถานการณ์ที่เกิดการวิกฤติทางอารมณ์ที่รุนแรงเพิ่มขึ้นยิ่งไปอีก เนื่องจากพวกเขาไม่รับรู้ถึงวิธีการรับมือกับผู้เข้ารับการปรึกษา (Figley, 1995) และนักศึกษาที่เรียนด้านการให้การปรึกษาที่เพิ่งจบการศึกษาและเปลี่ยนถ่ายช่วงมาเป็นผู้ให้การปรึกษาเริ่มต้นนั้น จะมีประสบการณ์ทางด้านการเกิดวิกฤติทางอารมณ์ขึ้น ซึ่งอาจจะทำให้ผู้ให้การปรึกษาเหล่านั้น เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นและยุติการทำงานลง (Rønnestad & Skovholt, 2003)

องค์ประกอบที่ 2 การเกิดความรู้สึกร่วมไปกับความทุกข์ของผู้รับบริการ

ผลงานวิจัยเรื่องความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแสดงให้เห็นว่า เมื่อผู้ให้การปรึกษาได้รับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงจากผู้รับบริการ ผู้ให้การปรึกษาจะเกิดความรู้สึกร่วมไปกับเรื่องราวที่ได้รับฟัง และส่งผลทำให้พวกเขาเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบเกิดขึ้น รวมไปถึงเกิดความทุกข์ทางด้านจิตใจขึ้น ซึ่งจะส่งผลทำให้เกิดเป็นความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา ดังตัวอย่างคำพูดของผู้เข้าร่วมวิจัยที่ว่า “มันเกิดความเครียด ส่วนใหญ่ก็จะเป็นเรื่องของคนอื่นนี่แหละ การเห็นอกเห็นใจคนอื่นนี่แหละ ที่ทำให้เรารู้สึกเครียด” สอดคล้องกับที่ Figley (1995) กล่าวไว้ว่า กระบวนการให้การเห็นอกเห็นใจกับการช่วยเหลือบุคคลที่มีความทุกข์ทางด้านจิตใจเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เข้าใจบุคคลที่มีความทุกข์ทางด้านจิตใจ แต่อย่างไรก็ตามความทุกข์ทางด้านจิตใจก็จะเกิดขึ้นกับผู้เชี่ยวชาญเหล่านั้นได้เช่นเดียวกัน ผู้คนที่ทำงานเกี่ยวกับการให้บริการเกี่ยวกับด้านสุขภาพจิตสามารถได้รับความทุกข์ทางด้านจิตใจ พวกเขาเหล่านั้นจะเกิดความทุกข์ทางด้านจิตใจจากการเรียนรู้เหตุการณ์ที่เกิดความทุกข์ทางด้านจิตใจ การเรียนรู้จากเหตุการณ์ของความทุกข์ทางด้านจิตใจที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์จากผู้อื่น เช่น ความรุนแรงของตัวบุคคลที่เกิดจากการโดนข่มขืน อุบัติเหตุรุนแรงที่เกิดขึ้น ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการบาดเจ็บทางด้านร่างกายของครอบครัวหรือเพื่อนสนิท รวมไปถึงการสูญเสียแบบฉับพลัน ไม่ว่าจะเป็นการที่ไม่ได้คาดคิดว่าบุคคลในครอบครัวหรือเพื่อนสนิทจะเสียชีวิต หรือการถูกคุกคามทางชีวิตของเด็ก และ McCann and Pearlman (1990) ที่ระบุไว้ว่า การตกค้างทางอารมณ์ของผู้ให้การปรึกษาที่ได้รับมาจากการทำงาน

ในการรับฟังเรื่องราวประสบการณ์ หรือเหตุการณ์ที่รุนแรงและชอกช้ำของผู้รับบริการ ส่งผลทำให้ผู้ให้การปรึกษาจะรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของพยานในการรับรู้ความเจ็บปวด และความหวาดกลัวของผู้รับบริการที่ต้องทนกับความชอกช้ำนั้นๆ การเก็บสะสมความทรงจำของผู้รับบริการที่มาจากการรับฟังเนื้อหาของความทุกข์ใจนั้น ส่งผลกระทบต่อมุมมองและทัศนคติของนักบำบัด และส่งผลทำให้เกิดเป็นความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา รวมไปถึง Najjar et al. (2009) กล่าวว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น คือการที่พยาบาลเกิดการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของการรับรู้ ความเชื่อ โดยเอาใจเข้าไปรับรู้และมีอารมณ์ร่วมกันกับประสบการณ์ของคนไข้ราวกับว่าเป็นเรื่องของตนเองประสบพบเจอ

องค์ประกอบที่ 3 การที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้

ในงานวิจัยนี้พบว่าเมื่อผู้ให้การปรึกษาถูกเร้าความพยายามในการที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการให้พ้นจากสถานะที่เป็นปัญหา แต่เมื่อไม่สามารถทำตามที่คาดหวังไว้ได้ ผู้ให้การปรึกษาจะเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบต่างๆเกิดขึ้น ล้วนเกิดมาจากความพยายามที่ล้มเหลวที่มาจากความต้องการที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการให้หลุดพ้นจากปัญหา เมื่อเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบสะสมจากการทำงาน ทำให้ผู้ให้การปรึกษาเกิดสภาวะความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา ซึ่งผลการวิจัยนี้เป็นไปในทิศทางเดียวกับ Austin (2009) ที่รายงานว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้นเป็นผลลัพธ์มาจากความรู้สึกที่ไม่สามารถให้ความช่วยเหลือกับคนไข้ได้ รวมไปถึง งานวิจัยของ Figley (1995) ที่ได้ให้คำนิยามของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจไว้ว่า เป็นอาการของความเหนื่อยล้าทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจที่เกิดจากการรับรู้เรื่องราวและเหตุการณ์รุนแรงสะเทือนใจของบุคคลสำคัญ โดยที่ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้น อันเนื่องมาจากความต้องการจะช่วยเหลือบุคคลที่เจ็บปวดเหล่านั้น เช่นเดียวกันกับงานวิจัยของ Bride (2007) ที่แสดงให้เห็นว่า ความเครียดจากบาดแผลทางด้านจิตใจมือสองนั้นไม่จำเป็นต้องเกิดเฉพาะกับวิชาชีพด้านสุขภาพจิตเพียงอย่างเดียว แต่สามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลที่มีความใกล้ชิดและต้องการที่จะช่วยเหลือกับผู้ที่บาดเจ็บทางด้านจิตใจ ในอีกมุมมองหนึ่ง Kurtylmaz (2015) แสดงให้เห็นว่า ผู้ให้การปรึกษาฝึกหัดตระหนักรู้ถึงความสำคัญในการช่วยเหลือผู้รับบริการ จึงให้ผู้ให้การปรึกษาเหล่านั้นเกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการถูกตัดสินหรือความไม่เป็นกลางในการให้บริการ จากการที่เขาพยายามที่จะช่วยเหลือแต่อาจจะกลับกลายเป็นการทำร้ายผู้รับบริการที่อาจจะเกิดมาจากการไร้ความสามารถในการทำงานของพวกเขาในกระบวนการให้การปรึกษา ซึ่งผู้ให้การปรึกษาเกิดความรู้สึกกระวนกระวายว่าพวกเขาจะกระทำการเหล่านั้นด้วยอคติขณะอยู่ในกระบวนการให้การปรึกษาเมื่อเขาต้องเจอกับสถานการณ์ที่ไม่สามารถรับมือได้ ผู้ให้การ

ปรึกษาฝึกหัดรับรู้ได้ว่าเมื่อเขาไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ เขาจะเกิดความวิตกกังวลขึ้นว่า การที่เขาไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้จะเป็นการทำร้ายผู้รับบริการ ซึ่งพวกเขาอาจจะนำทางผู้รับบริการไปในทิศทางที่แย่งและอาจจะทำให้ผู้รับบริการรู้สึกแย่งเนื่องจากเขาเข้าไปก้าวก่ายโลกส่วนตัวของผู้รับบริการ ยกตัวอย่างเช่น ผู้ให้การปรึกษาจะกังวลเกี่ยวกับผลกระทบด้านลบต่อผู้รับบริการที่เกิดขึ้นจากการที่เขาไม่สามารถผลักดันให้ผู้รับบริการเหล่านั้นบรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งเอาไว้ ที่จะทำให้ผู้รับบริการรู้สึกว่เสียเวลา และมีทัศนคติด้านลบต่อกระบวนการให้การปรึกษา

อย่างไรก็ตามจากการสืบค้นวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ไม่ได้มีรายงานถึงประเด็นหรือผลการวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าการที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการของผู้ให้การปรึกษาจะส่งผลทำให้เกิดเป็นความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา แต่มีงานที่มีความเกี่ยวข้องกับการที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้ ดังที่ Rábu, Moltu & Binder and McLeod (2015) ได้ระบุไว้ “ฉันเก็บรวบรวมความทุกข์ของผู้รับบริการของฉันไว้” เป็นหัวข้อที่พบบ่อย จากงานวิจัยที่เขาได้ศึกษา โดยทั่วไปแล้วเมื่อผู้ให้การปรึกษาในการศึกษา ถูกถามโดยตรง พวกเขาเหล่านั้นจะเปิดเผยให้เห็นอย่างเป็นรูปธรรมถึงความเสียหายที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดหรือความทุกข์ใจในแง่ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพทางกายภาพ, สุขภาพจิต, การเงิน, ความสัมพันธ์, หรือชีวิตส่วนตัวของผู้ประกอบวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ที่เกิดมาจากการรับมือกับความทุกข์ของผู้รับบริการในระยะยาวและสะสมกันมากมายในแต่ละวันหรือช่วงเวลาการปฏิบัติงาน ซึ่งถือได้ว่าเป็นภาระที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยการสัมผัสกับความทุกข์ที่รวมกันของมนุษย์นั้น ถูกเข้าใจว่าเป็นภาระที่เหนื่อยล้าได้ของผู้ให้การปรึกษา ซึ่งการเข้าใจถึงความทุกข์ของผู้อื่นอาจเป็นเรื่องที่เจ็บปวดอย่างมากโดยเฉพาะเมื่อผู้ให้การปรึกษาไม่สามารถทำให้ความทุกข์เหล่านั้นเบาบางลงได้ การรับรู้ถึงความรู้สึกในการรับผิดชอบของผู้ให้การปรึกษา ที่ผู้ให้การปรึกษาสามารถบรรเทาความทุกข์ของผู้รับบริการได้เพียงบางส่วน หรือการรับรู้ซึ่งการช่วยเหลือในการบรรเทาหรือลดความทุกข์ของผู้ป่วยที่มีความรุนแรงและมีน้ำหนักมาก แต่สามารถช่วยเหลือได้เพียงบางส่วนนั้น ส่งผลทำให้ผู้การปรึกษายังมีความเกี่ยวข้องกับการรับรู้ในด้านการใช้ชีวิตของผู้รับบริการและญาติหลังสิ้นสุดกระบวนการให้การปรึกษาได้ด้วยเช่นเดียวกัน โดยความคิดที่กลัวว่าจะไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้และกลัวว่าอาจทำให้ผู้รับบริการรู้สึกผิดหวัง เป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นบ่อยในผู้ให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษามักมีความกังวลเกี่ยวกับผู้รับบริการของพวกเขาและกลัวว่าอาจจะไม่สามารถทำให้ผู้รับบริการพึงพอใจได้ ภาระของการเป็นผู้ให้การปรึกษาได้สะท้อนถึงตัวตนของผลที่เกิดขึ้นจากกระบวนการในการรับรู้ถึงความทุกข์อย่างเต็มรูปแบบ โดยภาระเหล่านั้นมี

ผลต่อชีวิตส่วนตัวของผู้ให้การศึกษา โดยเป็นการคิดเกี่ยวกับว่าตนเองควรจะทำมากขึ้นหรือให้มากขึ้นได้หรือไม่ หรือกลัวว่าการไม่สามารถช่วยเหลือได้เต็มประสิทธิภาพกับผู้รับบริการนั้นจะทำให้เกิดผลเสียในชีวิตส่วนตัวและวิถีชีวิตของผู้ให้การศึกษาเองได้ ซึ่งการรู้และเข้าใจเกี่ยวกับส่วนประกอบและการที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ของการเกิดประสบการณ์การไร้ความสามารถในการทำงานของผู้ให้นิเทศนั้น อาจช่วยให้ผู้ให้การศึกษาหลีกเลี่ยงการเสียหายที่เกิดจากการเกิดประสบการณ์นี้ได้ โดยผู้ให้การศึกษาที่รู้แจ้งแล้วนั้น จะได้รับประโยชน์ และสามารถนำประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมาเป็นแนวทางในกระบวนการที่เป็นมาตรฐานในด้านการศึกษาค้นคว้า โดยโมดูลการฝึกอบรมที่ได้แก่ ความลึกซึ้งของความรู้สึก ส่วนประกอบของประสบการณ์ การพยากรณ์ลักษณะของผลที่เกิดขึ้น และการเสนอกลยุทธ์ในการจัดการ สามารถใช้เป็นเครื่องมือสำหรับการฝึกอบรมผู้ให้การศึกษาได้ และสามารถนำไปรวมอยู่ในหลักสูตรที่เกี่ยวข้องกับเรื่องการดูแลเรื่องตนเองได้ด้วยเช่นเดียวกัน (Theriault & Gazzola, 2005)

ในอีกหนึ่งมุมมองที่ทำให้วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ที่ไม่ได้มีรายงานถึงประเด็นหรือผลการวิจัย อาจจะเป็นไปได้ว่า ในบริบทของการทำวิชาชีพผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยานั้น ผู้ให้การศึกษาอาจบอกถึงความล้มเหลวในการทำหน้าที่เป็นผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแก่บุคคลอื่นได้ ที่จะทำให้เกิดด้านลบขึ้นในแง่ของการสูญเสียภาพลักษณ์เชิงวิชาชีพ จึงทำให้ในแง่ของประสบการณ์การของการไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้ในผู้ให้การศึกษา ไม่ได้มีรายงานในวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องเกิดขึ้น

องค์ประกอบที่ 4 การไม่สามารถรับมือกับการเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้นจากการทำงานที่เกินขีดความสามารถของตัวเอง

ผลการวิจัยเรื่องความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การศึกษาที่แสดงให้เห็นว่า ผู้ให้การศึกษาที่ได้รับภาระงานที่หนักหน่วงและหลากหลาย เกินขีดจำกัดในความสามารถของตนเอง และเกินประสิทธิภาพในการทำงานของตนเอง รวมไปถึงการไม่มีผู้เชี่ยวชาญให้ความช่วยเหลือและกำกับดูแลมาเป็นระยะเวลาที่ยาวนานการถ่วงโยง จะส่งผลทำให้ผู้ให้การศึกษาเหล่านั้น เกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้นหลังจากการทำงาน และเมื่อเกิดการสะสมของสภาวะอารมณ์ด้านลบเหล่านั้น ก็เป็นการยากที่ผู้ให้การศึกษาจะรับมือกับสภาวะอารมณ์ด้านลบต่างๆที่เกิดขึ้น ซึ่งส่งผลทำให้เกิดเป็นความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา สอดคล้องกับที่ Killian (2008) ระบุว่า ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจเกิดขึ้นมาจาก ปริมาณงานที่มากเกินไปของผู้ให้บริการ (high caseload/workaholic) การได้รับการดูแลที่น้อย (supervision) และการไม่สามารถจัดการกับความเชื่อต่อสภาวะปัจจัยภายนอกที่เกิดขึ้น (external locus of control) รวมไปถึงทักษะการ

รับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่ดีที่อยู่ในระดับต่ำ (poor coping skills) มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การศึกษา (Lee, Veach, MacFarlane & LeRoy, 2014) ซึ่งความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น ได้รับผลกระทบมาจากการรับรู้เรื่องราวและเหตุการณ์ที่รุนแรง สะท้อนใจของบุคคลอื่น ซึ่งเป็นการซึมซับรับประสบการณ์เลวร้ายซ้ำๆ จากการรับรู้และรับฟังมาเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน (Figley, 1995) รวมไปถึง Joinson (1992) ที่เธอได้ให้คำนิยาม การสูญเสียความสามารถในการดูแล (loss of the ability to nurture) ที่ระบุไว้ว่า คือความรู้สึกด้านลบที่เกิดขึ้นจากการให้การดูแลคนที่เจ็บปวดและทุกข์ทรมานมาเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน และ Galiana, Sanso et al. (2022) ที่แสดงให้เห็นว่า ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลแบบประคับประคองเกิดความเครียดที่หลากหลายขึ้น สาเหตุมาจากภาระการทำงานที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งส่งผลทำให้พวกเขาเหล่านั้น เกิดความยากลำบากในการดูแลเอาใจใส่ผู้รับบริการเพิ่มขึ้น

องค์ประกอบที่ 5 การได้รับผลกระทบด้านลบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ การทำงาน และความสัมพันธ์

ผลการวิจัยเรื่องความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การศึกษา ระบุไว้ว่า ผู้ให้การศึกษาได้รับผลกระทบด้านลบในหลายๆด้าน ไม่ว่าจะเป็นในด้านร่างกาย ที่มาในรูปแบบอาการเจ็บป่วย เช่น อ่อนล้าทางร่างกาย หดแรงแรงกาย การเป็นโรคไทรอยด์ นอนไม่หลับ เป็นไข้ ไม่สบาย ในส่วนของทางด้านจิตใจที่มาในรูปแบบของสภาวะอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นหลังจากการทำงาน เช่น การเกิดความเครียด ไม่มีความสุข ภาวะซึมเศร้า หงุดหงิด เบื่อหน่าย อ่อนไหวทางอารมณ์ และในด้านการทำงานที่ส่งผลทำให้ผู้ให้การศึกษาเกิดความรู้สึกไม่อยากไปทำงาน ไม่มีสมาธิในการทำงาน ทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ และในส่วนของด้านความสัมพันธ์นั้น ส่งผลทำให้ความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างเป็นไปในทิศทางลบ มีปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นทั้งกับครอบครัว เพื่อนร่วมงาน สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ Sinclair et al. (2017) ที่ได้แสดงให้เห็นถึงลักษณะอาการที่สุ่มเสี่ยงจะทำให้เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจไว้ว่า เริ่มต้นจากด้านจิตใจ และจิตวิญญาณ ผู้ที่มีความเหนื่อยล้าจากความเห็นอกเห็นใจจะเกิดความอ่อนล้าทางอารมณ์ขึ้นมา ดังเช่น แยกตัวจากสังคม มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อบุคคลรอบข้าง มีอคติต่อสังคม เกิดการซึมเศร้า มีความวิตกกังวลสูงขึ้น เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง การเข้าอกเข้าใจผู้อื่นลดลง รู้สึกแย่ต่อการให้บริการช่วยเหลือผู้อื่น ไม่มีความพร้อมในการใส่ใจในการดูแล มีผลกระทบต่อการทำงาน ไม่สามารถพัฒนาตัวเองในการใช้ชีวิตได้ เกิดการไม่ทบทวนความคิดที่เกิดขึ้นกับตนเอง ความสามารถในการตัดสินใจลดลง การรับรู้ การเข้าใจลดลง ด้านต่อมาด้านร่างกาย ในที่นี้คือจะเริ่มมีอาการปวดศีรษะ หดเรื้อว

หมดแรง มีปัญหาในการนอน ไม่ว่าจะนอนไม่หลับ หรือจะเป็นการนอนมากเกินไปก็เกิดขึ้นได้ เกิดความเหนื่อยล้าอึดโรยทางด้านร่างกาย และเกิดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ รวมไปถึงการมีปัญหาในระบบทางเดินอาหาร ไม่ว่าจะเป็นในด้านระบบการย่อยอาหารหรือระบบขับถ่ายด้วยเช่นกัน ซึ่งลักษณะอาการทางด้านร่างกายนั้นมีการแสดงออกที่ชัดเจน ด้านสุดท้าย ด้านพฤติกรรมทางสุขภาพจากผลกระทบทางด้านจิตใจและทางด้านร่างกาย สิ่งที่จะส่งผลต่อไปก็คือการค้นหาทางออกให้กับปัญหาที่เกิดขึ้น ผู้ที่มีความเหนื่อยล้าจากความเหนื่อยล้าที่เห็นใจนั้น จะเริ่มค้นหาทางออกอย่างผิดๆ ไม่ว่าจะเป็น การดื่มแอลกอฮอล์หรือการใช้สารเสพติด เพื่อหลีกเลี่ยง หลีกหนี ปัญหาที่เกิดขึ้น รวมไปถึงการมีสัมพันธภาพด้านลบต่อของบุคคลรอบตัว ไม่ว่าจะเป็น บุคคลในครอบครัว คนรัก เพื่อน ท้ายที่สุดนี้ ยังรวมไปถึงการหลีกหนี หลีกเลี้ยงที่จะพบเจอกับผู้รับบริการ เนื่องจากไม่ยอมรับฟังปัญหา ไม่ยอมรับรู้เรื่องราว เช่นเดียวกันกับ Figley (1995) ที่ได้กล่าวว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น เป็นอาการด้านลบที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต สังคม และการทำงาน และงานวิจัยของ Phillips (2020) ที่รายงานว่า การเกิดผลกระทบที่มาจากความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น เกิดขึ้นได้ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต สังคม และการทำงาน ไม่ว่าจะเป็น เกิดความรู้สึกโศกเศร้าหรือมีภาวะซึมเศร้า เกิดความรู้สึกโกรธหรือมีความรู้สึกหงุดหงิด มีปัญหาในด้านของการทำงาน เกิดความขัดแย้งขึ้นในความสัมพันธภาพรอบตัว มีการตื่นตัวในด้านอารมณ์ทางลบที่เพิ่มมากขึ้น เช่นเดียวกันกับ Stamm (2005) ที่ได้ระบุว่า บุคคลที่มีความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้นจะมีอาการด้านลบทางด้านร่างกายและจิตใจเกิดขึ้น เช่น ปวดศีรษะ ท้องเสีย ท้องผูก มีปัญหาการนอน ซึมเศร้า รู้สึกเหนื่อยล้า มีปัญหาด้านการเข้าสังคม รวมไปถึง งานวิจัยของ Merriman (2015) ที่รายงานว่า ผลกระทบของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้น ส่งผลร้ายแรงให้กับผู้ให้การปรึกษา ไม่ว่าจะเป็น การที่ผู้ให้การปรึกษาลี้ภัยต่อสถานที่หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ทำให้นึกถึงผู้รับการปรึกษา หรือบางทีเกิดการรบกวนทางความคิดขึ้นและเกิดการมโนภาพหรือจินตนาการเกี่ยวกับเหตุการณ์ของผู้รับการปรึกษา จนบางทีทำให้ผู้ให้การปรึกษากลับที่จะทำงานกับผู้รับการปรึกษาบางราย

ข้อเสนอแนะ

ในหัวข้อนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอข้อเสนอแนะของงานวิจัยเรื่องนี้ บนพื้นฐานของผลการวิจัยที่เกิดขึ้น ซึ่งประกอบไปด้วย ข้อเสนอแนะเชิงวิชาชีพ และข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป โดยผู้วิจัยจะได้อธิบายรายละเอียดดังต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะเชิงวิชาชีพ

ในหัวข้อ “ประโยชน์ของงานวิจัยที่คาดว่าจะได้รับ” ที่ผู้วิจัยได้เขียนไว้ในบทที่ 1 ที่สมาคมจิตวิทยาการปรึกษาแห่งสหราชอาณาจักร (British Association for Counselling and Psychotherapy, 2018) ได้ระบุไว้ว่า “การเคารพตนเอง” ซึ่งเกี่ยวข้องกับการรู้จักตนเองและดูแลตนเอง เป็นหนึ่งในหลักการจริยธรรมเชิงวิชาชีพ รวมทั้งกำหนดให้ “ความสามารถในการฟื้นพลัง” (Resilience) ซึ่งเกี่ยวข้องกับความสมารถที่จะทำงานกับความทุกข์ของผู้เข้ามารับการปรึกษาโดยไม่ยึดมาเป็นความทุกข์ของตนเอง เป็นหนึ่งในคุณสมบัติส่วนบุคคลที่สำคัญที่นักจิตวิทยาการปรึกษาพึงมี สอดคล้องกันกับ สมาคมจิตวิทยาการปรึกษาของอเมริกา The American Counseling Association (2014) ที่ได้ระบุหลักจรรยาบรรณของผู้ให้การปรึกษาไว้ว่า การดูแลตนเองเป็นสิ่งที่จำเป็นของผู้ให้การปรึกษา โดยเขียนไว้ว่า “ผู้ให้การปรึกษาจำเป็นต้องมีส่วนร่วมในกิจกรรมการดูแลตนเอง เพื่อรักษาและส่งเสริมสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตวิญญาณ ของตนเองให้ดีที่สุดตามความรับผิดชอบในวิชาชีพ” รวมไปถึงสภารับรองวิทยฐานะของการให้การปรึกษา และโปรแกรมการศึกษาที่เกี่ยวข้อง The Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs (CACREP) (2016) ได้ระบุไว้ว่า การดูแลตนเอง (self-care) การมีสุขภาพที่ดี (well-being) และการมีสุขภาพที่ดี (wellness) เป็น 3 สิ่งพื้นฐานเฉพาะที่ต้องกำหนดให้อยู่ในหลักสูตรของการให้การปรึกษา ซึ่งต้องดำรงอยู่ภายใต้แนวทางการให้การปรึกษาอย่างเป็นมืออาชีพ การปฏิบัติตามหลักจริยธรรม การพัฒนาการเจริญเติบโตของมนุษย์และการพัฒนาในด้านวิชาชีพ เช่นเดียวกันกับ ทางสมาคมจิตวิทยาการปรึกษาของอเมริกา The American Counseling Association (2014) ที่สนับสนุนให้ผู้ให้การปรึกษามีส่วนร่วมในการดูแลตนเองอย่างจริงจัง โดยมีจุดประสงค์หลักเพื่อหลีกเลี่ยง การเกิดการบกพร่องในหน้าที่ในตนเอง ในรูปแบบของการหมดไฟในการทำงาน (burnout) ความบาดเจ็บทางใจจากการรับฟังประสบการณ์อันขมขื่นของคนอื่น (vicarious trauma) ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ (compassion fatigue) การถายโยงความรู้สึก (countertransference) โดยลักษณะอาการที่กล่าวมาทั้งหมดนั้น จะส่งผลกระทบต่อกระบวนการช่วยเหลือในการให้การปรึกษา ซึ่งถือได้ว่าเป็นความรับผิดชอบด้านจริยธรรมที่สำคัญที่สุดในการช่วยเหลือผู้รับบริการ (American Counseling Association, 2014)

ดังนั้นแล้ว ในการศึกษาปรากฏการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงโครงสร้างและความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่ชัดเจนเพิ่มมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นในเรื่อง ปัจจัยที่ทำให้ผู้ให้การปรึกษาเกิดความเหนื่อย



1411793175

BUU-1Thesis 62920316 thesis / recv: 27062566 21:58:23 / seq: 28

ถ้าจากการเห็นอกเห็นใจ และผลกระทบที่ได้รับจากการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจจากการทำงาน ซึ่งตรงจุดนี้จะทำให้วิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้น ได้รับรู้ว่าตนเองนั้นมีความเสี่ยงในการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจหรือไม่ รวมไปถึงได้รับรู้ถึงผลกระทบด้านลบที่เกิดขึ้นจากการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ เพื่อที่จะได้ให้นักวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเหล่านั้น เตรียมพร้อมในการรับมือและรับรู้ถึงวิธีการป้องกันไม่ให้เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในการทำงานขึ้น

โดยความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น สามารถเกิดขึ้นได้กับผู้ให้การปรึกษาในทุกกลุ่มที่ทำงานด้านการรับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงของผู้รับบริการ ไม่ว่าจะเป็น ผู้ให้การปรึกษาฝึกหัด (Counselor in training) โดยจากการวิเคราะห์ทางหลากหลายของ White และ Franzoni (1990) เกี่ยวกับสุขภาพจิตของนักศึกษาสาขาจิตวิทยาการปรึกษาระดับบัณฑิตศึกษาที่อยู่ในระหว่างการฝึกงาน ผลการวิจัยสรุปได้ว่านักศึกษาที่ฝึกเป็นนักจิตวิทยามีระดับความผิดปกติทางจิตใจในระดับที่สูงขึ้นมากกว่าประชากรทั่วไป นอกจากนั้น ในการที่จะเป็นนักจิตวิทยาเมื่ออาชีพนักศึกษฝึกหัดเหล่านั้นอาจพบว่าตนเองต้องรับผิดชอบและประสานงานกับปัญหาของผู้รับบริการ ซึ่งทำให้พวกเขามีความเครียดและภาระหน้าที่เพิ่มขึ้น ซึ่งผู้ให้การปรึกษาฝึกหัดที่ทำงานด้านการรับฟังเรื่องราว เหตุการณ์ที่รุนแรงมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้น เนื่องจากปัจจัยหลายๆอย่างที่เกิดขึ้นจากการทำงาน ไม่ว่าจะเป็น การเกิดความวิตกกังวล ความกลัว ความไม่เข้าใจในตัวบททฤษฎีและการลงมือปฏิบัติ การขาดประสบการณ์ การไม่ได้รับการกำกับดูแลจากผู้เชี่ยวชาญ การไม่รับรู้ถึงความคาดหวังตามความเป็นจริงของผู้รับบริการ และความสับสนในกระบวนการทางจริยธรรมและกฎหมาย รวมไปถึงความรู้สึกไม่มั่นคงและการเกิดความเครียดอย่างต่อเนื่อง สามารถเกิดขึ้นได้กับผู้ให้การปรึกษาฝึกหัดอย่างรุนแรง เนื่องจากว่าพวกเขาเหล่านั้น เกิดความรู้สึกไม่มั่นใจในทักษะความสามารถของตัวเอง และมีความคาดหวังในตนเองที่สูงเกินจริง ซึ่งเกิดจากการอยู่ในสถานะของการเป็นผู้ให้การปรึกษาฝึกหัด และเขาเหล่านั้นจะต้องอยู่ในสถานการณ์ที่เกิดการวิกฤติทางอารมณ์ที่รุนแรงเพิ่มขึ้นยิ่งไปอีก เนื่องจากพวกเขาไม่รับรู้ถึงวิธีการรับมือกับผู้เข้ารับบริการ (Figley, 1995) และในกลุ่มผู้ให้การปรึกษาเริ่มต้น (novice counselor) โดยนักจิตวิทยาใหม่ (novice counselor) ที่ทำงานกับผู้รอดชีวิตจากอาการบาดเจ็บทางจิตใจ มักรายงานว่าพวกเขามีความรู้สึกที่คล้ายกับผู้รับบริการให้คำปรึกษาอย่างหลากหลาย อาการทางร่างกายเช่น ปวดหัว คลื่นไส้ และมีปัญหาทางด้านการนอน ความยากลำบากในการเชื่อมั่นในผู้อื่น การไม่รู้สึทางอารมณ์และปัญหาทางเพศ เป็นตัวอย่างของความตอบสนองที่พบได้บ่อยๆ (Neuman and Gamble, 1995) อ้าง

ถึงใน Exum, H. A., 2002) โดยผู้ให้การปรึกษามือใหม่นั้น มีประสบการณ์ที่คล้ายกับผู้รอดชีวิตจากอาการบาดเจ็บทางด้านจิตใจในเชิงประสบการณ์และการมองโลกต่างๆ ในระดับที่คล้ายกัน หนึ่งใน การตีความคือการตอบสนองเหล่านี้เป็นรูปแบบของปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้ให้การปรึกษามือใหม่ ซึ่งแสดงถึงการตอบสนองที่คาดหวังต่องานที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานกับผู้ประสบกับอาการบาดเจ็บทางด้านจิตใจ โดยปรากฏการณ์เหล่านี้ที่เกิดขึ้นนั้น เรียกว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ (compassion Fatigue) (Figley, 1985 อ้างถึงใน Exum, H. A., 2002) รวมไปถึง กลุ่มผู้ให้การปรึกษาที่มีประสบการณ์มาก แม้แต่ผู้ให้การปรึกษามืออาชีพก็สามารถประสบปัญหาด้านสุขภาพจิตได้ ในด้านการเกิดความเครียดทางจิตใจเกิดขึ้น เนื่องจากพวกเขาเหล่านั้น กังวลเกี่ยวกับข้อบกพร่องของพวกเขาเองเมื่อต้องเปรียบเทียบกับมาตรฐานของวิชาชีพผู้ให้การปรึกษา (Kotera et al., 2018b) และถึงแม้จะเป็นนักจิตวิทยาที่ชำนาญมากที่สุดก็ตามก็อาจจะพบกับความจำกัดทางอารมณ์ของตนเองได้และส่งผลทำให้เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจได้ด้วยเช่นเดียวกัน (Perlman, 1999 อ้างถึงใน Exum, H. A., 2002)

คุณภาพชีวิตของผู้ให้การปรึกษาได้รับผลกระทบจากหลายส่วนประกอบรวมกัน เช่น สภาพแวดล้อมการทำงาน จำนวนงานที่รับผิดชอบ ลักษณะบุคลิกภาพส่วนตัว (ในที่นี้หมายถึง ความเชื่อมั่นในตนเอง ทักษะการสื่อสาร การจัดการความขัดแย้ง และความสามารถในการเผชิญหน้ากับสถานการณ์และความเครียดต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสถานที่ทำงาน) การได้รับบาดเจ็บทางด้านจิตใจมือสองจากการทำงาน การดูแลตนเองที่ไม่ดี และการไม่สามารถรับมือในการทำงานของผู้ให้การปรึกษาดังนั้นแล้ว วิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเป็นอาชีพที่ต้องใช้การจัดการทางอารมณ์ที่สูง ซึ่งมีผู้ให้การปรึกษาจำนวนไม่น้อยที่ต้องเผชิญกับสภาวะอารมณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ (Lawson, 2007; Lawson, Venart, Hazier, & Kottler, 2007 อ้างถึงใน Browning, Mcdermott, Scaffia, 2019)

Dye & Burke and Wolf (2020) ได้แสดงให้เห็นถึงผลกระทบของผู้ให้การปรึกษาถูกกำหนดไว้ว่า ผู้ให้การปรึกษาต้องหมั่นสำรวจตนเองและ/หรือผู้อื่นสำหรับการเกิดการบกพร่องในหน้าที่ในตนเอง ไม่ว่าจะเป็น การเกิดความเครียด ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ การเกิดภาวะหมดไฟในการทำงาน รวมไปถึงการเข้าไปขอความช่วยเหลือในการจัดการกับปัญหาสภาวะทางด้านจิตใจและอารมณ์ที่เป็นสิ่งที่ขัดขวางที่ทำให้ผู้ให้การปรึกษาไม่สามารถให้บริการได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ซึ่งผู้ให้การปรึกษาที่เชี่ยวชาญและสมาชิกผู้เชี่ยวชาญขององค์กรด้านการให้การปรึกษา (American Counseling Association) รับรู้ว่าการดูแลตนเองเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญที่จะสามารถช่วยเหลือผู้ให้การปรึกษาและผู้รับบริการ แต่อย่างไรก็ตาม มีเพียงบางองค์กรเท่านั้นที่ให้ความสำคัญ

กับการดูแลตนเองหรือการมีสุขภาวะที่ดี สอดคล้องกับ American Counseling Association (2014) ที่ได้ระบุหลักจรรยาบรรณของผู้ให้การศึกษาไว้ว่า การดูแลตนเองเป็นสิ่งจำเป็นของผู้ให้การศึกษา โดยระบุไว้ว่า “ผู้ให้การศึกษาจำเป็นต้องมีส่วนร่วมในกิจกรรมการดูแลตนเอง เพื่อรักษาและส่งเสริมสุขภาวะที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตวิญญาณ ของตนเองให้ดีที่สุดตามความรับผิดชอบในวิชาชีพ” และทางสมาคมนี้ได้สนับสนุนให้ผู้ศึกษามีส่วนร่วมในการดูแลตนเองอย่างจริงจัง โดยมีจุดประสงค์หลักเพื่อหลีกเลี่ยง การเกิดการบกพร่องในหน้าที่ในตนเองในตนเอง ในรูปแบบของการหมดไฟในการทำงาน (burnout) ความบาดเจ็บทางใจจากการรับฟังประสบการณ์อันเข้มข้นของคนอื่น (vicarious trauma) ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ (compassion fatigue) การถ่ายโยงความรู้สึก (countertransference) โดยลักษณะอาการที่กล่าวมาทั้งหมดนั้น จะส่งผลกระทบต่อกระบวนการช่วยเหลือในการให้การศึกษา ซึ่งถือได้ว่าเป็นความรับผิดชอบด้านจริยธรรมที่สำคัญที่สุดในการช่วยเหลือผู้รับบริการ สอดรับกับ Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs (CACREP) (2016) ที่ได้ระบุไว้ว่า การดูแลตนเอง (self-care) การมีสุขภาวะที่ดี (well-being) และการมีสุขภาพที่ดี (wellness) เป็น 3 สิ่งพื้นฐานเฉพาะที่ต้องกำหนดให้อยู่ในหลักสูตรของการให้การศึกษา ซึ่งต้องดำรงอยู่ภายใต้แนวทางการให้การศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ การปฏิบัติตามหลักจริยธรรม การพัฒนาการเจริญเติบโตของมนุษย์และการพัฒนาในด้านวิชาชีพ

ดังนั้นแล้วผู้ให้การศึกษาทุกกลุ่มที่ทำงานด้านการรับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงของผู้รับบริการควรหมั่นสำรวจตนเองในด้านการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ โดยสัญญาณเตือนที่บ่งบอกถึงการมีความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น Sinclair et al. (2017) ได้ทำทานิยาม ติความ ลักษณะอาการที่สุ่มเสี่ยงจะทำให้เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจไว้ เพื่อให้ทราบถึงวิธีการป้องกัน ที่จะไม่ให้เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้น ซึ่งลักษณะอาการที่ก่อให้เกิดความเสี่ยง ที่เป็นสัญญาณเตือนต่อการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ นั้น แบ่งออกเป็น 3 ด้าน เริ่มต้นจากด้านจิตใจและจิตวิญญาณ ผู้ที่มีความเหนื่อยล้าจากความเห็นอกเห็นใจจะเกิดความอ่อนล้าทางอารมณ์ขึ้นมา ดังเช่น แยกตัวจากสังคม มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อบุคคลรอบข้าง มีอคติต่อสังคม เกิดการซึมเศร้า มีความวิตกกังวลสูงขึ้น เศษฯ หมดหวัง สิ้นหวัง การเข้าอกเข้าใจผู้อื่นลดลง รู้สึกแย่ต่อการให้บริการช่วยเหลือผู้อื่น ไม่มีความพร้อมในการใส่ใจในการดูแล มีผลกระทบต่อการทำงาน ไม่สามารถพัฒนาตัวเองในการใช้ชีวิตได้ เกิดการไม่ทบทวนความคิดที่เกิดขึ้นกับตนเอง ความสามารถในการตัดสินใจลดลง การรับรู้ การเข้าใจลดลง ซึ่งลักษณะอาการเช่นนี้นั้นแสดงให้เห็น



1411793175

BUU 1Thesis 62920316 thesis / recv: 27062566 21:58:23 / seq: 28

ว่าบุคคลนั้นๆกำลังประสบพบเจอกับความเสี่ยงทางด้านจิตใจที่จะเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ด้านต่อมาด้านร่างกาย เหนื่อยเหมือนกัน ผู้ที่มีความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจก็จะมีปัญหาทางด้านร่างกายด้วยเช่นกัน ในที่นี้คือจะเริ่มมีอาการปวดศีรษะ หมดเรื้อรังหมดแรง มีปัญหาในการนอน ไม่ว่าจะการนอนไม่หลับ หรือจะเป็นการนอนมากเกินไปก็เกิดขึ้นได้ เกิดความเหนื่อยล้าอดิโรยทางด้านร่างกาย และเกิดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ รวมไปถึงการมีปัญหาระบบทางเดินอาหาร ไม่ว่าจะเป็นในด้านระบบการย่อยอาหารหรือระบบขับถ่ายด้วยเช่นกัน ซึ่งลักษณะอาการทางด้านร่างกายนั้นมีการแสดงออกที่ชัดเจน จึงควรตรวจสอบตัวเองว่ามีอาการเข้าข่ายลักษณะดังกล่าวหรือไม่ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ (compassion Fatigue) ด้านสุดท้าย ด้านพฤติกรรมทางสุขภาพ จากผลกระทบทางด้านจิตใจและทางด้านร่างกาย สิ่งที่จะส่งผลกระทบต่อไปก็คือการค้นหาทางออกให้กับปัญหาที่เกิดขึ้น ผู้ที่มีความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น จะเริ่มค้นหาทางออกอย่างผิดๆ ไม่ว่าจะเป็น การดื่มแอลกอฮอล์หรือการใช้สารเสพติด เพื่อหลีกเลี่ยง หลีกหนีปัญหาที่เกิดขึ้น รวมไปถึงการมีสัมพันธภาพด้านลบต่อของบุคคลรอบตัว ไม่ว่าจะเป็น บุคคลในครอบครัว คนรัก เพื่อน ท้ายที่สุดนี้ ยังรวมไปถึงการหลีกหนี หลีกเลี้ยงที่จะพบเจอกับผู้รับบริการ เนื่องจากไม่อยากรับฟังปัญหา ไม่อยากรับรู้เรื่องราว หรืออาจจะแสดงออกอีกรูปแบบหนึ่งต่อผู้รับบริการในเรื่องของการตอบสนองที่เฉยชา หรือที่เรียกว่า “The Silence Response”

การสำรวจตัวเองในด้านของการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น เป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งต่อนักวิชาชีพผู้ให้บริการทางด้านสุขภาพ เมื่อใดก็ตามที่สำรวจตัวเองแล้วพบว่ามีความเสี่ยงต่อการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น ควรที่จะจัดการความรู้สึกเช่นนี้ออกไปให้ได้ เพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต ไม่ว่าจะเป็นด้านสัมพันธภาพต่อบุคคลรอบข้าง ด้านปัญหาสุขภาพ ด้านอารมณ์ความรู้สึกด้านลบ รวมไปถึงด้านการทำงานอีกด้วย

การวิจารณ์ตนเองเป็นตัวทำนายปัญหาด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาด้านการให้การปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญ การพิจารณาเบื้องต้นชี้ให้เห็นว่านักเรียนที่มุ่งหวังสู่อาชีพในสายงานเหล่านี้ มักจะเปรียบเทียบตัวเองกับมาตรฐานวิชาชีพของตนอยู่บ่อยครั้ง เนื่องจากพวกเขาต้องตอบสนองความต้องการเหล่านั้น เพื่อเป็นการได้รับการยอมรับในฐานะนักจิตวิทยา ดังนั้น พวกเขาอาจมีแนวโน้มที่จะให้ความสำคัญกับสิ่งที่ขาด แทนที่จะให้ความสำคัญกับสิ่งที่ตนเองมีอยู่ เช่น การเน้นค้นหาจุดแข็งที่มีและเลือกจุดแข็งนั้นมาพัฒนาหรือใช้งานให้มากขึ้น และสามารถนำมาพัฒนาต่อยอดได้ (Cross & Cheyne, 2018) ยกตัวอย่างเช่น กฎหมายด้านการดูแลสุขภาพ Care Act ปี 2014 ได้มีการแนะนำแนวทางในการใช้ความเข้มแข็งเป็นฐานในการช่วยเหลือผู้รับบริการ โดยส่งเสริมให้ผู้ให้บริการ

สนับสนุนผู้รับบริการให้มีความแข็งแรงและมีความสามารถที่เพิ่มมากขึ้น ในขณะที่ผู้ให้บริการฝึกหัดในการดูแลผู้รับบริการอาจมีความเครียดทางจิตใจเกิดขึ้น เนื่องจากพวกเขาเหล่านั้นกังวลเกี่ยวกับข้อบกพร่องของพวกเขาเองเมื่อต้องเปรียบเทียบตัวเองกับมาตรฐานดังกล่าว สิ่งนี้อาจเป็นประโยชน์ต่อผู้ให้บริการฝึกหัดในการดูแลผู้รับบริการคือการรับรู้ว่าการมีปัญหาด้านสุขภาพจิตไม่ได้หมายความว่าพวกเขาล้มเหลวในการดูแลผู้รับบริการ (แม้แต่นักจิตวิทยามีอาชีพก็สามารถประสบปัญหาด้านสุขภาพจิตได้) ซึ่งการจัดการและความทนทานต่อความทุกข์ทรมานในด้านจิตใจสามารถสร้างและพัฒนาได้ ตัวอย่างเช่น การจัดการประชุมระหว่างวิชาชีพระหว่างกันอาจเป็นประโยชน์ โดยในการประชุมนี้ผู้ให้บริการฝึกหัดจะสามารถพูดคุยเรื่องราวทางวิชาชีพกับวิชาชีพอื่น ๆ ที่เข้าร่วมประชุมได้ เช่น การทราบว่านักจิตวิทยามีอาชีพบางท่านก็สามารถประสบปัญหาด้านสุขภาพจิตได้จะช่วยลดความเครียดที่เกิดจากการวิจารณ์ตนเองและความอับอายที่เกิดขึ้นเมื่อรู้สึกถึงเครียดของผู้ให้บริการฝึกหัดได้ (Kotera et al., 2018b) เหตุการณ์เช่นนี้ที่สร้างโอกาสให้ผู้ปฏิบัติงานระดับต่าง ๆ สนทนากัน เป็นสิ่งที่ควรนำเข้ามาใช้เพื่อให้ผู้ให้บริการฝึกหัดสามารถมีภาพเชิงจริงเกี่ยวกับวิธีการที่มีอาชีพควรมี แทนที่จะมีภาพที่สมบูรณ์แบบตามมาตรฐานอาชีพ ในทางเดียวกัน การเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาพจิตจำเป็นต้องมีอยู่ทั้งในสภาพแวดล้อมการศึกษาและนักเรียนด้วยเช่นเดียวกัน อย่างไรก็ตาม นักศึกษาและนักการศึกษาหลายคนมองว่าสิ่งนี้เป็นคุณภาพที่ตายตัว ดังนั้นจะมีหรือไม่ก็ได้ แต่ความเป็นจริงแล้วนั้น มีความสำคัญอย่างมากที่ต้องสอนความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาพจิตแก่นักเรียนเพื่อสนับสนุนสุขภาพจิตของพวกเขา เพื่อให้พวกเขาเหล่านั้นมีสุขภาพจิตที่อยู่ในสภาวะที่ดี (Kotera et al., 2021)

นอกจากนี้ อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญคือ การดูแลตนเอง (self-care) นับได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ให้การปรึกษา ซึ่งผู้ให้การปรึกษาที่เชี่ยวชาญหรืออาจารย์ในหลักสูตรสาขาจิตวิทยาการปรึกษา จำเป็นที่จะต้องมีการสนับสนุนและแนะนำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษามีส่วนร่วมในการดูแลตนเอง เพื่อที่จะไม่ให้ผู้ให้การปรึกษาเหล่านั้นเกิดการบกพร่องในหน้าที่ในตนเองขึ้น ไม่ว่าจะเป็น การเกิดภาวะหมดไฟในการทำงาน การเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ การเกิดความบาดเจ็บทางใจจากการรับฟังประสบการณ์อันเข้มข้นของคนอื่น การเกิดการถ่วงความรู้สึก ซึ่งจะสอดคล้องกันกับ สมาคมจิตวิทยาการปรึกษาของอเมริกา The American Counseling Association (2014) ที่ระบุไว้ว่า ผู้ให้การปรึกษาที่เชี่ยวชาญมีหน้าที่ที่จะช่วยเหลือแนะนำแนวทางให้กับนักเรียนนักศึกษาในการดูแลตนเองอย่างแข็งขัน เพื่อให้แน่ใจว่าในการให้บริการด้านการปรึกษาจะสามารถทำได้อย่างมีประสิทธิภาพและไม่ถูกขัดขวางจากการเกิดการบกพร่องในหน้าที่ในตนเอง โดยการเรียนรู้ถึงการเกิด

การบกพร่องในหน้าที่ในตนเองเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ให้การศึกษาที่จะป้องกันไม่ให้เกิดความผิดพลาดในการทำงาน เช่นเดียวกันกับที่ Sanders et al. (2020) ได้แสดงให้เห็นว่า ผู้ให้การศึกษาฝึกหัดมีการเรียนรู้้อย่างมากมายเกี่ยวกับการวิธีการให้การดูแลที่เหมาะสมต่อผู้รับบริการ ในขณะเดียวกัน ผู้ให้การศึกษาฝึกหัดเหล่านั้น ก็จำเป็นที่จะต้องเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการการดูแลตนเอง ในการทำงานด้านการให้การศึกษาด้วยเช่นเดียวกัน และเมื่อใดก็ตามที่ผู้ให้การศึกษาไม่รู้วิธีการ จัดลำดับความสำคัญของการมีสุขภาวะที่ดี จะถือว่าเป็นราคาที่ต้องจ่ายอย่างสูงสำหรับพวกเขา ที่มีแนวโน้มจะต้องเผชิญกับภาวะหมดไฟในการทำงาน (burnout) ความบาดเจ็บทางใจจากการรับฟัง ประสบการณ์อันขมขื่นของคนอื่น (vicarious trauma) ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ (compassion fatigue) การถายโยงความรู้สึก (countertransference) ที่สามารถเกิดขึ้นมาจาก ผู้ให้การศึกษา ผู้รับบริการ และความสัมพันธ์ในกระบวนการให้การศึกษา

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

ในงานวิจัยชิ้นนี้ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การศึกษาเชิง จิตวิทยา เพื่อเป็นการขยายองค์ความรู้ให้ครอบคลุมยิ่งขึ้น และผลของการวิจัยพบว่า การดูแลตนเอง (Self-care) ถือได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญของผู้ให้การศึกษา หากผู้ให้การศึกษาขาดการมีส่วนร่วมในการ ดูแลตนเอง ก็มีความเสี่ยงที่จะเกิดการบกพร่องในหน้าที่ในตนเอง เพิ่มขึ้น (ความเหนื่อยล้าจากการ เห็นอกเห็นใจเป็นส่วนหนึ่งของการบกพร่องในหน้าที่ในตนเอง) ดังนั้นแล้วงานวิจัยต่อไปอาจจะ ทำการศึกษาในประเด็นของการดูแลตนเอง (self-care) การมีสุขภาวะที่ดี (well-being) และการมี สุขภาพที่ดี (wellness) ซึ่งถือได้ว่าเป็น 3 สิ่งพื้นฐานที่ผู้ให้การศึกษาควรมี (Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs (CACREP), 2016)

นอกจากนี้ ผลการวิจัยของงานนี้ได้มาจากข้อมูลเชิงประจักษ์จากกลุ่มบุคคลที่มีประสบการณ์ ตรง (อุปนิสัย) ซึ่งสามารถนำไปใช้เป็นฐานในการพัฒนาแบบประเมินระดับสภาวะความเหนื่อยล้าจาก การเห็นอกเห็นใจ เพื่อสำรวจความชุก หรือสภาพการณ์ของสภาวะนี้ได้ และเพื่อชี้ให้เห็นถึงความเสี่ยง ในการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่เกิดขึ้นจากการทำงาน และผลกระทบที่ได้รับจาก การเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา ซึ่งจะทำให้เกิดเป็นประโยชน์ต่อวิชาชีพผู้ให้ การศึกษาเชิงจิตวิทยาในอนาคต

การได้มาซึ่งผู้เข้าร่วมวิจัยในงานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ซึ่งในการใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจงนี้ มีผู้เข้าร่วมวิจัยสนใจเข้าร่วมกระบวนการวิจัย 2 ท่าน และมีการใช้วิธีการเลือกแบบก้อนหิมะ (Snowball sampling) มีผู้เข้าร่วมวิจัยสนใจเข้าร่วม

กระบวนการวิจัย 2 ท่าน รวมเป็นทั้งหมด 4 ท่าน แต่อย่างไรก็ตาม ในการใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง และแบบก๊อมนั้นนั้น ทำให้ได้ผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีระยะเวลาของประสบการณ์การทำงานที่เกาะกลุ่มไม่แตกต่างกันมากนัก โดยอยู่ในกลุ่มของผู้ให้การปรึกษามือใหม่ (novice Counselor) และมีลักษณะการทำงานต่อกลุ่มผู้รับบริการที่คล้ายคลึงกัน จึงทำให้ได้ข้อมูลจากประสบการณ์การเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาที่ไม่แตกต่างกันแบบเห็นได้ชัด ดังนั้นแล้ว ในงานวิจัยต่อไป ควรกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยให้ชัดเจน และควรคัดเลือกผู้วิจัยที่มีความแตกต่างกันในกลุ่มประชากร เพื่อให้เห็นภาพของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่ชัดเจนเพิ่มขึ้น

งานวิจัยนี้ใช้การเขียนบรรยายเป็นหนึ่งในการเก็บข้อมูล ซึ่งวิธีนี้ช่วยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้สะท้อนประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจเบื้องต้นก่อนเข้าร่วมการสัมภาษณ์เพื่อการขยายข้อมูลประสบการณ์เพิ่มเติม ทั้งนี้ เพื่อประโยชน์ในการได้ข้อมูลที่มีรายละเอียดมากยิ่งขึ้นจากการเก็บข้อมูลด้วยวิธีดังกล่าว งานวิจัยต่อไปควรกำหนดประเด็นการชี้แจงหรือคำถามอย่างกว้างๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเขียนบรรยายโดยอิสระ รวมถึงควรกำหนดความยาวขั้นต่ำโดยประมาณไว้ด้วย

ในงานวิจัยนี้พบองค์ประกอบหนึ่งของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่เกี่ยวข้องกับความกังวลของผู้ให้การปรึกษาที่ว่าตนเองไม่สามารถช่วยผู้รับบริการได้ งานวิจัยต่อไปอาจศึกษาประเด็นนี้เพิ่มเติม เช่น การศึกษาเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ในความสามารถหรือการมีความสามารถที่ไม่เพียงพอ (feeling of incompetence/ feelings of inadequacy) และความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ (compassion fatigue) ของผู้ให้การปรึกษา เพื่อตรวจสอบว่าการที่ผู้ให้การปรึกษาไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้ ที่เป็นส่วนหนึ่งของการไร้ความสามารถในการทำงาน ส่งผลต่อการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นได้หรือไม่อย่างไร ซึ่งอาจจะทำให้ค้นพบในประเด็นใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ต่อไปในอนาคต

บทสรุป

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอโครงสร้างของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ทำให้เห็นถึง การขาดหรือมีประสบการณ์ในวิชาชีพที่จำกัด การเกิดความรู้สึกร่วมไปกับความทุกข์ของผู้รับบริการ การที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้ การไม่สามารถรับมือกับการเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้นจากการทำงานที่เกินขีดความสามารถของตนเอง การได้รับผลกระทบด้านลบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ การทำงาน และความสัมพันธ์ ก่อตัวทำให้เกิด

เป็นความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา ผู้วิจัยมุ่งหวังว่าผลการวิจัยดังกล่าวจะนำไปสู่การเข้าใจที่เพิ่มมากขึ้นเกี่ยวกับสถานะของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ที่จะสามารถช่วยเหลือผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาให้เข้าใจในโครงสร้างและความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง นักจิตวิทยาการปรึกษาจะสามารถรู้ถึงตนเองนั้นมีความเสี่ยงในการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจหรือไม่ รวมไปถึงรับรู้ถึงผลกระทบด้านลบที่เกิดขึ้นจากการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ เพื่อที่จะได้ให้นักวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเหล่านั้น เตรียมพร้อมในการรับมือและรับรู้ถึงวิธีการป้องกันไม่ให้เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในการทำงานขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ผู้ให้การปรึกษา (counselors) รวมไปถึงบุคลากรด้านสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงสัญญาณของความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจและความสำคัญของการดูแลตนเอง (self-care) โดย “การเคารพตนเอง” ซึ่งเกี่ยวข้องกับการรู้จักตนเองและดูแลตนเอง เป็นหนึ่งในหลักการจริยธรรมเชิงวิชาชีพ รวมทั้งกำหนดให้ “ความสามารถในการฟื้นพลัง” (resilience) ซึ่งเกี่ยวข้องกับความสมารถที่จะทำงานกับความทุกข์ของผู้เข้ามารับการปรึกษาโดยไม่ยึดมาเป็นความทุกข์ของตนเอง เป็นหนึ่งในคุณสมบัติส่วนบุคคลที่สำคัญที่นักจิตวิทยาการปรึกษาพึงมี ซึ่งการดูแลตนเอง (self-care) การมีสุขภาวะที่ดี (well-being) และการมีสุขภาพที่ดี (wellness) ก็นับได้ว่าเป็นที่ผู้ให้การปรึกษาควรจะให้ความสำคัญ เพราะการขาด 3 สิ่งพื้นฐานที่พึงมีของผู้ให้การปรึกษา เป็นสิ่งที่จะทำให้เกิดการบกพร่องในหน้าที่ในตนเองเกิดขึ้น ที่ไม่ว่าจะเป็น การหมดไฟในการทำงาน (burnout) ความบาดเจ็บทางใจจากการรับฟังประสบการณ์อันเข้มข้นของคนอื่น (vicarious trauma) ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ (compassion fatigue) การถายโอนความรู้สึก (countertransference) โดยลักษณะอาการที่กล่าวมาทั้งหมดนั้น จะส่งผลกระทบด้านลบต่อตัวผู้ให้การปรึกษา รวมถึงกระบวนการช่วยเหลือในการให้การปรึกษา ซึ่งการดูแลตนเอง นั้น เป็นสิ่งจำเป็นของผู้ให้การปรึกษา เพื่อดูแล ส่งเสริมสุขภาวะที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตวิญญาณ ของตนเองให้ดีที่สุดตามความรับผิดชอบในวิชาชีพ ในขณะเดียวกัน ผู้ให้การปรึกษาที่เชี่ยวชาญหรืออาจารย์ในสาขาจิตวิทยาการปรึกษา ควรจะให้ความสำคัญกับหน้าที่ที่จะช่วยเหลือแนะนำแนวทางให้กับนักเรียนนักศึกษาในการดูแลตนเองอย่างเข้มข้น เพื่อให้แน่ใจว่าในการให้บริการด้านการปรึกษาจะสามารถทำได้อย่างมีประสิทธิภาพและไม่ถูกขัดขวางจากการเกิดการบกพร่องในหน้าที่ในตนเอง โดยการเรียนรู้ถึงการเกิดการบกพร่องในหน้าที่ในตนเองเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ให้การปรึกษาที่จะป้องกันไม่ให้เกิดความผิดพลาดในการทำงาน ที่อาจจะส่งผลกระทบด้านลบให้กับ



1411793175

BUU 1Thesis 62920316 thesis / recv: 27062566 21:58:23 / seq: 28

ผู้รับบริการ ซึ่งถือได้ว่าจะเป็นประโยชน์ที่สำคัญอย่างมากสำหรับวิชาชีพของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อไปในอนาคต



1411793175

BUU iThesis 62920316 thesis / recv: 27062566 21:58:23 / seq: 28

ภาคผนวก



1411793175

BUU iThesis 62920316 thesis / rcv: 27062566 21:58:23 / seq: 28

ภาคผนวก ก

แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย



1411793175

BUU iThesis 62920316 thesis / recv: 27062566 21:58:23 / seq: 28

สำเนา

ที่ IRB4-197/2564



เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาโครงการวิจัย

รหัสโครงการวิจัย : G-HU164/2564

โครงการวิจัยเรื่อง : ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา :
การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยาย

หัวหน้าโครงการวิจัย : นายกิตติทัต แสงส่ง

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัยและผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ (ดูตามเอกสารตรวจสอบ)

- | | |
|---|---|
| 1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ | ฉบับที่ 1 วันที่ 13 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2564 |
| 2. เอกสารโครงการวิจัยฉบับภาษาไทย | ฉบับที่ 1 วันที่ 13 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2564 |
| 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 1 วันที่ 13 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2564 |
| 4. เอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 1 วันที่ 13 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2564 |
| 5. เอกสารแสดงรายละเอียดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยซึ่งผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว หรือชุดที่ใช้เก็บข้อมูลจริงจากผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 1 วันที่ 13 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2564 |
| 6. เอกสารอื่น ๆ (ถ้ามี) | ฉบับที่ - วันที่ - เดือน - พ.ศ. - |

วันที่รับรอง : วันที่ 13 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2564

วันที่หมดอายุ : วันที่ 13 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2565

ลงนาม นางสาวพิมลพรรณ เลิศล้ำ

(นางสาวพิมลพรรณ เลิศล้ำ)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ชุดที่ 4 (กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)



ภาคผนวก ข
คำชี้แจงสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

AF 06-02



เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย
(Participant Information Sheet)

รหัสโครงการวิจัย :

(สำนักงานคณะกรรมการการพิจารณาจริยธรรมในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา เป็นผู้ออกรหัสโครงการวิจัย)

โครงการวิจัยเรื่อง : ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา
เรียน ผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้าพเจ้า นายกิตติทัต แสงสง นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมโครงการวิจัย “ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา” ก่อนที่ท่านจะตกลงเข้าร่วมการวิจัย ขอเรียนให้ท่านทราบรายละเอียดของโครงการวิจัย ดังนี้

โครงการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจในโครงสร้างและความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ โดยทำการศึกษาจากประสบการณ์ของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา การเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ ท่านสามารถปฏิเสธการเข้าร่วมหรือถอนตัวจากโครงการนี้ได้ทุกเมื่อ โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อท่านทั้งสิ้น

หากท่านตกลงเข้าร่วมโครงการวิจัย ผู้วิจัยจะขอให้ท่านบรรยายด้วยการเขียนเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวิธีการเก็บข้อมูล โดยจะนำข้อมูลที่ท่านเขียนบรรยายมาประกอบกับการสัมภาษณ์ จากนั้นผู้วิจัยจะทำการนัดหมายวันเวลาและสถานที่สำหรับการสัมภาษณ์ที่ท่านสะดวกและมีความเหมาะสมในการเก็บรักษาความลับของข้อมูล การสัมภาษณ์จะใช้เวลา 60-120 นาที โดยในระหว่างการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะขออนุญาตบันทึกเสียงสัมภาษณ์ เพื่อนำไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป ในการเก็บข้อมูลผู้วิจัยมุ่งทำความเข้าใจในประสบการณ์ของท่านเพียงเท่านั้น ดังนั้นจึงไม่มีคำตอบใดที่ถูกหรือผิด ทุกคำตอบที่มาจากประสบการณ์ตรงและมุมมองของท่านเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในกระบวนการวิจัยนี้ นอกจากนี้ เพื่อเป็นการแสดงความขอบคุณที่ท่านสละเวลาในการเข้าร่วมโครงการวิจัย ท่านจะได้รับของที่ระลึกที่ผู้วิจัยได้จัดเตรียมไว้เมื่อสิ้นสุดการสัมภาษณ์

การเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ไม่มีความเสี่ยงทางด้านร่างกาย แต่อาจมีความเสี่ยงทางจิตใจที่บางคำถามการสัมภาษณ์อาจทำให้ท่านท้อถอยถึงเรื่องราวประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ท่านมีสิทธิในการปฏิเสธการตอบคำถาม ยุติการสัมภาษณ์ หรือขอถอนตัวออกจากโครงการวิจัยโดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อตัวท่านรวมถึงสิทธิต่างๆที่ท่านพึงจะได้รับ

ผลการวิจัยจะช่วยพัฒนาความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่เกิดขึ้นกับวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ทั้งในแง่ของสาเหตุของการเกิด ความเสี่ยงต่อการเกิด ผลกระทบที่ได้รับ และวิธีการป้องกันไม่ให้เกิด ซึ่งจะเพิ่มประโยชน์ต่อการระบบแนวทางในการดูแลและพัฒนาศักยภาพเชิงวิชาชีพของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อไป



BUU-IRB Approved
13 Jul 2021

Version 1.1/ October 1, 2019

- 1 -

เอกสารจากระบบการขอรับการพิจารณาจริยธรรมวิจัย มหาวิทยาลัยบูรพา

1411793175

BUU iThesis 62920316 thesis / rev: 27062566 21:58:23 / seq: 28

AF 06-02

ในการรายงานผลการวิจัย เพื่อเป็นการรักษาความลับและปกป้องอัตลักษณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยจะใช้รหัสแทนชื่อบุคคล และจะเก็บข้อมูลที่ได้อาจจากท่านไว้ในคอมพิวเตอร์ที่มีรหัสผ่านสำหรับการเข้าถึงไฟล์ข้อมูล และเอกสารที่เกี่ยวข้องจะถูกเก็บไว้ในตู้ที่มีกุญแจล็อกที่สามารถเข้าถึงได้เฉพาะผู้วิจัยเท่านั้น ข้อมูลดังกล่าวจะถูกเก็บไว้เป็นระยะเวลา 1 ปีนับจากวันที่เผยแพร่ผลการวิจัยเสร็จสิ้นสมบูรณ์ เมื่อพ้นระยะเวลาดังกล่าว ข้อมูลทั้งหมดที่ได้มาจากผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยจะถูกทำลาย โดยข้อมูลที่เป็นเอกสารจะถูกทำลายด้วยเครื่องย่อยเอกสาร ส่วนไฟล์ในคอมพิวเตอร์จะถูกล้างด้วยโปรแกรม Eraser เพื่อลบข้อมูลอย่างถาวร

หากท่านมีคำถามหรือข้อสงสัยประการใดสามารถติดต่อข้าพเจ้าผู้วิจัย นายกิตติศักดิ์ แสงส่ง นิสิตสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โทรศัพท์มือถือ 063-4347493 หรือ E-mail : Kittitangsangsong@gmail.com ข้าพเจ้ายินดีตอบคำถาม และ ข้อสงสัยของท่านทุกเมื่อ และหากผู้วิจัยไม่ปฏิบัติตามที่ได้ชี้แจงไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย สามารถแจ้งมายังคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา กองบริหารการวิจัยและนวัตกรรม หมายเลขโทรศัพท์ 038-102620



BUU-IRB Approved
13 Jul 2021

ภาคผนวก ค
ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย



1411793175

BUU iThesis 62920316 thesis / recv: 27062566 21:58:23 / seq: 28

AF 06-03.1



**เอกสารแสดงความยินยอม
ของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Consent Form)**

รหัสโครงการวิจัย :

(สำนักงานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา เป็นผู้ออกรหัสโครงการวิจัย)

โครงการวิจัยเรื่อง ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ให้คำยินยอม วันที่ เดือน พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย วิธีการวิจัย และรายละเอียดต่างๆ ตามที่ระบุในเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้ให้ไว้แก่ข้าพเจ้า และข้าพเจ้าเข้าใจคำอธิบายดังกล่าวครบถ้วนเป็นอย่างดีแล้ว ข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และมีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ ทั้งนี้การบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนั้นไม่มีผลกระทบต่อสิทธิหรือประโยชน์อื่นใดที่ข้าพเจ้าจะพึงได้รับต่อไป

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่างๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยเกี่ยวกับการวิจัยนี้ด้วยความเต็มใจ และไม่ปิดบังซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลส่วนบุคคลของข้าพเจ้าเป็นความลับ จะเปิดเผยได้เฉพาะข้อมูลในส่วนที่ตัดอัตลักษณ์ของข้าพเจ้าออกแล้ว การเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลของข้าพเจ้าต่อหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องต้องได้รับความยินยอมจากข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้วมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนามผู้ยินยอม

(.....)

ลงนามพยาน

(.....)

หมายเหตุ กรณีที่ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยให้ความยินยอมด้วยการประทับลายนิ้วหัวแม่มือ ขอให้พิมพ์ลายลงลายมือชื่อรับรองด้วย



BUU-IRB Approved
13 Jul 2021

ภาคผนวก ง
โครงร่างสำหรับการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง



1411793175

BUU iThesis 62920316 thesis / recv: 27062566 21:58:23 / seq: 28

โครงร่างสำหรับการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง

ก่อนเริ่มต้นการสัมภาษณ์

1. กล่าวทักทาย และขอบคุณผู้เข้าร่วมวิจัยที่สละเวลามาให้สัมภาษณ์ในวันนี้
2. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และสร้างสัมพันธภาพ โดยการพูดคุยเรื่องทั่วไป
3. ชี้แจงชื่อเรื่องวิจัย และวัตถุประสงค์ในการวิจัย พร้อมทั้งสอบถามว่าต้องการจะอ่าน

Information sheet อีกครั้งหรือไม่

4. ชี้แจงผู้เข้าร่วมวิจัยว่าในการสัมภาษณ์วันนี้ ผู้วิจัยสนใจอยากจะฟังเกี่ยวกับประสบการณ์ ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของ (ชื่อผู้เข้าร่วมวิจัย) ว่ามีความรู้สึก ความคิด หรือความเชื่ออย่างไร มีประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจอย่างไร และความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่เกิดขึ้นมีลักษณะอย่างไร ซึ่งข้อมูลที่ได้จาก (ชื่อผู้เข้าร่วมวิจัย) ผู้วิจัยมีความคาดหวังว่าจะเข้าใจในประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาเพิ่มมากขึ้น พร้อมทั้งอาจจะเป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อวิชาชีพผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาต่อไปในอนาคต ทั้งนี้ คำตอบของผู้เข้าร่วมวิจัยไม่มีถูก หรือผิด เนื่องจากเป็นคำตอบที่เกิดจากประสบการณ์ ความรู้สึก ความคิด หรือความเชื่อของผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ

5. ระบุเวลาในการสัมภาษณ์ว่าใช้เวลาประมาณ 60-120 นาที และก่อนเริ่มการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะขออนุญาตบันทึกเสียง

6. สอบถามผู้เข้าร่วมวิจัยว่ามีคำถามใดๆ เพิ่มเติมเกี่ยวกับการวิจัยหรือไม่
7. ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเซ็นเอกสารยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย (Consent Form) และกรอกข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล
8. ขออนุญาตผู้เข้าร่วมวิจัยทำการบันทึกเสียง และเริ่มต้นการสัมภาษณ์

คำถามสำหรับการสัมภาษณ์

1. ช่วยเล่าเกี่ยวกับเส้นทางสู่การทำงานด้านการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาที่กำลังทำอยู่ว่าเป็นอย่างไ
2. ช่วยเล่าสิ่งที่เกิดขึ้นในการทำงาน 1 วัน ของคุณว่าเป็นอย่างไร
3. ช่วยบรรยายถึงความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในการทำวิชาชีพผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาของ (ชื่อผู้เข้าร่วมวิจัย) ว่าเป็นอย่างไร
4. อะไรที่ทำให้คุณเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ
5. ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ส่งผลต่อตนเองอย่างไร

ยุติการสัมภาษณ์

1. ทั้งหมดนี้เป็นคำถามทั้งหมด (ชื่อผู้เข้าร่วมวิจัย) มีอะไรอยากจะบอก หรืออธิบายเพิ่มเติมหรือไม่
2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้เข้าร่วมวิจัย
3. สอบถามความต้องการในการช่วยเหลือทางจิตวิทยา หากผู้เข้าร่วมวิจัยมีการย้อนกลับไปถึงประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึกเดิม ของผู้เข้าร่วมวิจัย และทำให้เกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบเกิดขึ้น
4. สอบถามความยินยอมอีกครั้งจากผู้เข้าร่วมวิจัยเกี่ยวกับการใช้คำพูด (Quotes) ที่ตัดอัตลักษณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยออก

การแสดงความขอบคุณผู้เข้าร่วมวิจัย

1. แจ้งว่าผู้วิจัยขอใช้เวลาอีกเล็กน้อยเพื่อพูดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์ในการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้
 - 1.1 รู้สึกอย่างไรบ้างเกี่ยวกับการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ (เรื่องทั่วไป การสัมภาษณ์ ข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัยในครั้งนี้ และการรักษาความลับ)
 - 1.2 เพราะอะไรถึงตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้
 - 1.3 เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมวิจัยสอบถาม (มีคำถามใดๆ ที่ต้องการจะสอบถามเพิ่มเติมหรือไม่)
 - 1.4 มอบของที่ระลึก พร้อมเอกสารแสดงความขอบคุณผู้เข้าร่วมวิจัย (Debriefing Form) แก่ผู้เข้าร่วมวิจัย

ภาคผนวก จ

คำถามที่ใช้สัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัย



1411793175

BUU iThesis 62920316 thesis / recv: 27062566 21:58:23 / seq: 28

คำถามที่ใช้สำหรับสัมภาษณ์ผู้วิจัย

1. ช่วยเล่าเกี่ยวกับเส้นทางสู่การทำงานด้านการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่กำลังทำอยู่ว่าเป็นอย่างไร
2. ช่วยเล่าสิ่งที่เกิดขึ้นในการทำงาน 1 วัน ของคุณว่าเป็นอย่างไร
3. ช่วยบรรยายถึงความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในการทำวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาว่าเป็นอย่างไร
4. อะไรที่ทำให้คุณเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ
5. ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ส่งผลต่อตนเองอย่างไร

ภาคผนวก ฉ
การบรรยายด้วยการเขียน

การบรรยายด้วยการเขียน

คำชี้แจง : ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเขียนบรรยายถึงประสบการณ์ส่วนบุคคลที่เกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่เกิดขึ้นตามประสบการณ์จริงของท่าน ดังนี้

“ขอให้ท่านเขียนบรรยายความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่เกิดขึ้นในการทำงาน”

.....

.....

“ขอให้ท่านเขียนบรรยายผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ”

.....

.....



ภาคผนวก ข

แบบฟอร์มสำหรับกรอกข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัย



1411793175

BUU iThesis 62920316 thesis / recv: 27062566 21:58:23 / seq: 28

ข้อมูลผู้เข้าร่วมวิจัย

ชื่อสมมุติ.....เพศ.....อายุ.....

เบอร์โทรศัพท์.....E-mail.....

สถานที่การทำงาน.....

ระดับการศึกษา.....

วุฒิการศึกษา.....

ระยะเวลาในการประกอบวิชาชีพการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา.....

บทบาทและหน้าที่ในการทำงานของท่านเป็นอย่างไร (อธิบายพอสังเขป)

.....

.....

.....

.....

.....

.....



BUU-IRB Approved
13 Jul 2021

ภาคผนวก ซ

เอกสารแสดงความขอบคุณผู้เข้าร่วมวิจัย (Debrief Form)



1411793175

BUU iThesis 62920316 thesis / recv: 27062566 21:58:23 / seq: 28

เอกสารแสดงความขอบคุณผู้เข้าร่วมวิจัย (Debriefing Form)

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณที่ท่านสละเวลาเข้ามาเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ขอให้ท่านช่วยสะท้อนมุมมองและความรู้สึกของท่านที่มีต่อประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา ข้อมูลจากประสบการณ์ที่ท่านร่วมแบ่งปันในวันนี้มีคุณค่ายิ่งต่อการเพิ่มความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา ทั้งยังเป็นประโยชน์ให้กับวิชาชีพผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาในการเข้าใจในโครงสร้างและความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ และทำให้ได้รับรู้ว่าตนเองนั้นมีความเสี่ยงในการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจหรือไม่ รวมไปถึงได้รับรู้ถึงผลกระทบด้านลบที่เกิดขึ้นจากการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ เพื่อที่จะได้ให้นักวิชาชีพผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาเหล่านั้น เตรียมพร้อมในการรับมือและรับรู้ถึงวิธีการป้องกันไม่ให้เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในการทำงานขึ้น

หากท่านมีข้อสงสัยหรือมีความกังวลใดๆ เกี่ยวกับการเข้าร่วมวิจัยหรือข้อมูลที่ท่านให้ในวันนี้ ท่านสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ทุกเมื่อ (Email : Kittitatsangsong@gmail.com หรือ โทร : 063-4347493)

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่านอีกครั้งหนึ่งสำหรับการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้

กิตติทัต แสงส่ง

(ผู้วิจัย)

ภาคผนวก ณ
ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล



1411793175

BUU iThesis 62920316 thesis / recv: 27062566 21:58:23 / seq: 28

ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล

แยกหน่วยความหมายเชิงจิตใจ (Psychological meaning units)

ก็ เริ่มต้นก็ เหมือนหลายๆท่านแหละครับ ก็คือเรียนจิตวิทยาเนาะ แล้วเราก็ติดตามข่าวการสัมภาษณ์การทำงานนู่นนี่นั่น ตามเส้นทางที่เราสนใจนะครับ แล้วตอนนั้น โรงพยาบาล (...) ก็ประกาศ ประกาศรับสมัครนักจิตวิทยา 1 ตำแหน่งนะครับ ก็เป็นพนักงานราชการ สัญญาก็ปีต่อปีตอนนั้น เราก็เลยอยาก อยากลองสมัคร เพราะเราเป็นคน (...จังหวัด..) ด้วย อยู่ในจังหวัดเรา ไม่ได้ไกลมาก เดินทางสะดวกสบาย ก็เลยตัดสินใจลองสมัครดูครับ ลองสมัครดูแล้วก็ลองไปสอบดู / แล้วก็ผลการสอบก็ไม่ได้ที่ 1 เนาะ แต่ก็เรียกแหละครับ เพราะว่า จะบอกว่าใกล้เคียง มันเป็นตำแหน่งที่ไม่ได้เป็นข้าราชการตอนแรกเนาะ เป็นพนักงานราชการ ก็เลย ไม่ได้ตั้งใจอะไร / ก็ เมื่อเราสอบไม่ได้เนาะ ผมก็เลยไปหางานทำในกรุงเทพเนาะ ผมก็เข้าไปเป็น HR อยู่ธนาคาร ธนาคารหนึ่งในกรุงเทพแหละครับ ทำงานได้เกือบปี ทางโรงพยาบาล (...) ก็โทรมาเรียกให้เข้าไปทำงาน เพราะว่า เบอร์ 1 ที่เขามาทำงานอยู่แล้วอะ เขาได้บรรจุเป็นข้าราชการที่ศาลเยาวชน ตำแหน่งมันก็เลยว่าง เขาก็เลยไม่อยากจะทดสอบใหม่ เขาก็เลยเรียกเบอร์ต่อไปขึ้นมา / ก็ให้ผมตัดสินใจว่าจะทำมั้ย ถ้าไม่ทำเขาจะได้เรียกคนต่อไป หรือเขาอาจจะสมัครใหม่ ผมก็เลยอะ โอเค ทำ ก็เลยตัดสินใจลาออกจากกรุงเทพแล้วก็กลับมาทำงานที่นี่ / ลักษณะงานที่ทำก็จะเป็น นักจิตวิทยาในโรงพยาบาลเนาะ อันดับแรกผมก็ต้องบอกก่อนว่า ผมไม่มีใบประกอบจิตวิทยาคลินิก ก็จะได้ทำงานในเชิงการให้คำปรึกษาจะเป็นส่วนใหญ่ แล้วก็งานด้านการประเมิน ใน เขาเรียกว่า เป็นการประเมินที่ ที่นักจิตวิทยาสามารถทำได้ โดยไม่ต้องใช้ ไลเซนส์ เช่น การประเมินสมาธิสั้น การประเมินการเรียนรู้บกพร่องของเด็กเนาะ แล้วก็การประเมินคนไข้ยาเสพติด ว่าเป็นผู้เสพ ผู้ติด แล้วก็วางกระบวนการบำบัดนะครับ แล้วก็ทำ ทำกระบวนการบำบัดเองด้วย / หลักๆก็จะมีงานอยู่ 2 อย่าง หลักๆก็คือการการประเมินสมาธิสั้น การประเมินการเรียนรู้บกพร่องของเด็กประถม แล้วก็การบำบัดยาเสพติด ทั้งรูปแบบสมัครใจและกึ่งบังคับบำบัดจาก ที่ส่งมาจากคุมประพฤตินะครับ หลักๆก็จะแนวๆนี้แล้วก็ มี Counseling บ้างในบางเคสที่คุณหมอส่งมา

แปลงข้อมูลที่น่าเสนอโดยผู้เข้าร่วมวิจัย สู่การนำเสนอที่เน้นความหมายเชิงจิตใจโดยผู้วิจัย (ผ่านการจินตนาการที่หลากหลาย)

ตารางที่ 2 ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูลของ A

ข้อความ	Transfrom 1	Transfrom 2
1.ความรู้สึกที่เกิดความเหนื่อย ล้าจากการเห็นอกเห็นใจเนอะ มันเกิดเป็นความเครียด แล้วก็ เกิดเป็นความรู้สึกหดหู่ ว่ามันมี เคสแบบนี้อยู่จริงๆหรอ มีคนที่ เจอความหนักหนาในชีวิตแบบ นี้อยู่จริงๆหรอ มันก็เกิดเป็น ความเครียด แล้วก็หดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวัง สิ้นหวังตรงที่เราช่วยเขา ได้แค่นี้จริงๆหรอ	A กล่าวว่า เขามีความรู้สึก ร่วมกับเรื่องราวปัญหา จึงทำให้ เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็น ใจขึ้นมา แล้วส่งผลทำให้เขาเกิด อารมณ์ทางด้านลบขึ้น	A เชื่อว่า เขามีความรู้สึกร่วมกับ เรื่องราวปัญหา จึงทำให้เกิดเป็น ความเหนื่อยล้าจากการเห็นใจ ขึ้นมา แล้วส่งผลทำให้เขาเกิด อารมณ์ทางด้านลบขึ้น
2.จนมีวันนึงเนอะ ผมได้ขึ้นไป ประชุมที่ชั้น 5 ของโรงพยาบาล เป็นห้องประชุมใหญ่ ระหว่าง พักเบรกเนี่ย ผมก็ออกมาจาก ห้องประชุมประมาณ 10 โมง คนอื่นเขาพักเบรกกันด้วยความ ร่าเริง แต่ผมรู้สึกไม่ไหวละ วัน นั้นรู้สึกเครียดมาก แล้วก็ไป แอบอยู่ในห้องน้ำคนเดียวเกือบ ชั่วโมงนึงเนอะ กะว่าจะโดดการ ประชุม	A กล่าวว่า อารมณ์ทางด้านลบ เกิดขึ้นส่งผลทำให้เขาเลือกที่จะ ปลีกตัวออกจากสังคม	A รู้สึกว่า ความเหนื่อยล้าจาก การเห็นอกเห็นใจทำให้เขาเกิด อารมณ์ทางด้านลบขึ้นอย่าง รุนแรง และส่งผลทำให้เขาเกิด การปลีกตัวออกห่างจากสังคม และการทำงาน
3.หนึ่งเลย ผมว่าเกิดจาก ประสบการณ์การทำงาน และ ต้องบอกว่าเกิดจากสภาวะ อารมณ์ของเราเอง ณ ตอนนั้น ด้วย ถ้าเราเองอยู่ในอารมณ์ที่ดี	A กล่าวว่า ความเหนื่อยล้าจาก การเห็นอกเห็นใจเกิดขึ้นจาก การขาดประสบการณ์การ ทำงานและเกิดขึ้นจากการไม่ สามารถจัดการสภาวะอารมณ์	A เชื่อว่า ความเหนื่อยล้าจาก การเห็นอกเห็นใจเกิดขึ้นจาก การขาดประสบการณ์การ ทำงานและเกิดขึ้นจากการไม่ สามารถจัดการสภาวะอารมณ์

ที่สามารถจัดการอารมณ์ตัวเองได้ ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจก็อาจจะน้อยลงด้วย	ของตัวเองได้	ของตัวเองได้
4.ตอนนั้นเรายังไม่สามารถ Clear&Cut อารมณ์ตัวเองได้ด้วย อารมณ์ของเราเองก็ยังไม่ค่อยดี ก็อย่างที่บอกไป ยังมีปัญหาเรื่องการปรับตัวด้วย ณ ตอนนั้น เราก็เลยรู้สึกว่าตอนนั้นทุกเรื่องมันเป็นปัญหาไปหมด	A กล่าวว่า เมื่อไม่สามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ของตัวเองได้ ก็จะส่งผลทางด้านลบอื่นๆตามมา	A รู้สึกว่า เมื่อเขาไม่สามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ของตัวเองได้ ก็จะส่งผลทางด้านลบอื่นๆตามมา
5.เมื่อมันมีความรู้สึกแบบนั้น มันเลยทำให้เรามีความรู้สึกว่าเราอะ ไม่เหมาะกับงานนี้ เราไม่อยากไปทำงาน ตอนนั้นลาป่วยบ่อยมาก เดือนนึงลาป่วยอยู่ประมาณ 7-8 วันเลยครับ ณ ตอนนั้น ซึ่งถามว่า ในมุมมองผู้บังคับบัญชาเขาก็มองเราไม่ดีอะไรไม่ดี ทำไมลาป่วยบ่อยจังอะไรแบบนี้ แล้วมันเลยทำให้ผลการประเมินมันเริ่มไม่โอเคแล้ว ผลการประเมินในเรื่องการขาดลามาสาย แต่เรื่องงานก็ยังโอเคอยู่ ณ ตอนนั้น มันส่งผลกับเรื่องงานในหลายๆอย่างเลย ณ ตอนนั้น	A กล่าวว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจส่งผลทางด้านการทำงานในหลายๆส่วน	A รู้สึกว่า เมื่อเขาเกิดความรู้สึกเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา ส่งผลทำให้เขาเกิดความรู้สึกไม่มั่นใจในความสามารถด้านการทำงานของตัวเอง จึงทำให้เกิดผลลบในด้านการทำงานตามมา

ภาคผนวก ญ
การสะท้อนตนเอง (Reflexivity)



1411793175

BUU iThesis 62920316 thesis / recv: 27062566 21:58:23 / seq: 28

การสะท้อนตนเอง (Reflexivity)

การสะท้อนตนเอง (Reflexivity) ก่อนสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัยคนที่ 1

หลังจากหาหนทางการทำวิจัยเป็นเวลาระยะเวลานานพอสมควร ณ ขณะนี้ ตัวผมได้กลับมาให้ความสำคัญและความสนใจกับงานวิจัยอีกครั้งหนึ่ง ช่วงเวลาก่อนหน้านี้ อาจเกิดปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ มากมายที่ไม่สามารถเขียนงานวิจัยหรือทำให้งานวิจัยเดินต่อไปได้ แต่อย่างไรก็ตาม ผมก็กลับมาต่อสู้กับมัน และเริ่มต้นให้ความจริงจังกับงานที่ตัวเองให้ความสนใจ แต่ในขณะเดียวกัน ผมก็ย้อนกลับมาถามตัวเองอีกครั้ง ว่า งานวิจัยที่เรา กำลังทำอยู่ เราต้องการอะไร เราอยากรู้อะไร เราอยากให้มันเป็นไปในทิศทางอย่างไร และ จุดยืนก่อนหน้านี้ในอดีต ปัจจุบันเรายังมีจุดยืนแบบนั้นอยู่หรือไม่ สุดท้ายผมก็ได้คำตอบว่า ผมอยากรู้ว่า ความ เหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยามันคืออะไร มันเกิดขึ้นได้อย่างไร มันจะส่งผล ต่อผู้ให้การปรึกษาอย่างไร และจะป้องกันไม่ให้นมันเกิดขึ้นได้อย่างไร เป้าหมายสำคัญของงานวิจัยชิ้นนี้ ใน ความคิดตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ผมอยากให้งานวิจัยชิ้นนี้เป็นประโยชน์ต่อวิชาชีพผู้ให้การปรึกษา เพื่อที่จะให้ บุคคลเหล่านั้นรับรู้ถึงความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจคืออะไร เกิดขึ้นอย่างไร ส่งผลอย่างไร ป้องกัน อย่างไร ซึ่งถ้าบุคคลเหล่านั้นเข้าใจในความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ บุคคลเหล่านั้นจะสามารถปรับตัว เข้ากับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจได้ ดังนั้นแล้ว ในอดีตจนถึงปัจจุบันที่ฉันเขียนการสะท้อนตนเองอยู่ นั้น ผมสามารถบอกได้ว่า ผมยังมีจุดยืนที่เหมือนเดิม ไม่ได้เปลี่ยนแปลงอะไรเลย ผู้เข้าร่วมวิจัยขอถอนตัวจากงานวิจัยไปหลายคน เนื่องด้วยภาระงานที่หนักของแต่ละคน ตรงจุดนี้ผม รู้สึกเฟล รู้สึกแย่ รู้สึกไม่อยากทำงานวิจัยต่อแล้ว มันต้องเริ่มต้นใหม่ทั้งหมด หาผู้เข้าร่วมวิจัยใหม่ บวกด้วยกับภาระงานที่ทำอยู่ในปัจจุบัน มันถาโถมเข้ามา จึงทำให้หมดไฟในการทำวิจัย แต่มันไม่ใช่ไฟที่หมดดับลงไปโดย ไม่เหลือเถ้าถ่านที่ติดไฟ มันยังมีประกายไฟอันริบหรี่ ที่รอวันหวนกลับคืนมาเป็นไฟที่ลุกโชติช่วง จนวันนี้ 1 ใน ผู้เข้าร่วมวิจัย มีทัศนคติเป็นไปในทิศทางเดียวกัน เขาอยากให้อาจารย์ผู้ให้การปรึกษาได้รับรู้ว่า อะไรคือความ เหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ เพราะเขาเผชิญกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจมาโดยตรง ตรงจุดนี้ อีก ทำให้ประกายไฟที่ใกล้จะดับ กลับหวนคืนมาลุกโชติช่วง ไฟผมกลับมาติดอีกครั้ง และผมบอกกับตัวเองว่า มันจะไม่มีการเดินถอยหลังหรือหยุดอยู่กับที่อีกแล้ว มันจะมีแต่เดินไปข้างหน้าอย่างเต็มที่ อะไรจะเกิดก็ให้มัน เกิด อีกไม่กี่ชั่วโมงหลังจากนี้ ผมจะต้องเริ่มการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัย ถามว่าตอนนี้ผมมีความรู้สึกอย่างไร ผมก็อธิบายไม่ได้เหมือนกันว่าผมรู้สึกอย่างไร จะตื่นเต้นมัย ก็ไม่ได้ตื่นเต้น ประหม่อมัย ก็อาจจะใช่ มันเป็น ความรู้สึก

หน่วงๆ กลางๆ ผสมความกลัว กลัวงานวิจัยจะออกมาไม่ดี กลัวการสัมภาษณ์จะไม่ใช่ไปดังที่หวัง กลัวถามคำถามได้ไม่ครอบคลุม แต่ในอีกมุมหนึ่ง ก็บอกกับตัวเองว่า ไม่เห็นจะต้องกลัวอะไรเลย เราทำเพื่อ ประโยชน์ของวิชาชีพเดียวกันกับเรา มันคือการสัมภาษณ์ครั้งแรก อะไรที่ผิดพลาดก็เรียนรู้ และปรับปรุง โชคยัง เข้าข้างอยู่หน่อย ตรงที่ว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยคนนี้เป็นเพื่อนที่สนิทกันตั้งแต่มหาวิทยาลัย ตรงนี้อาจจะเป็นข้อ ได้เปรียบตรงที่ว่า ถ้าเกิดข้อผิดพลาดหรือได้ข้อมูลมาไม่ครบ ผมจะบอกเพื่อนไปตรงๆ ผมหวังว่าเพื่อนผมคนนี้จะต้องเข้าใจ แต่อย่างไรก็ตามด้วยความที่เป็นเพื่อนสนิทกันมา ดั้งนั้นแล้ว ในการสัมภาษณ์ ผมต้องบอกกับตัวเองไว้ เสมอว่า ผมมาสัมภาษณ์เพื่อนในฐานะ นักวิจัย ไม่ใช่เพื่อนสนิท และไม่ใช่ในฐานะนักจิตวิทยา ผมคือ ผู้เข้าร่วมวิจัย ที่ต้องการทัศนคติ ความคิด ความรู้สึก เรื่องราวของผู้เข้าร่วมวิจัย ดั้งนั้นแล้ว ต้องบอกกับตัวเอง ไว้ทุกวินาทีว่า “ผมคือ ผู้วิจัย” ผมต้องไม่ชี้นำ ไม่ชี้นะ แคร์รับฟัง ใช้ “การจินตนาการที่หลากหลาย” ในการ ถาม ทำให้ เรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ประสบพบเจอมา ทำให้กระจำชัด ทำให้ชัดเจน และผม จะเข้าใจในความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจเพิ่มมากขึ้น ความคาดหวัง ผมไม่ได้คาดหวังอะไร มากมายนัก ขอแค่งานที่เรา กำลังจะทำหรือการสัมภาษณ์ที่จะ เกิดขึ้น เป็นไปได้ด้วยดี ขอให้ข้อมูล ที่มันครบถ้วนอาจจะไม่ 100% แต่ขอให้ครอบคลุมทั้งหมด แล้วถ้ามันไม่ ครบ 100% จริงๆ ผมค่อย ขอผู้เข้าร่วมวิจัยสัมภาษณ์ถึงสิ่งที่ตกหล่นอีกครั้งหนึ่ง ขอแค่ผมทำมันอย่างเต็มที่ ทำ อย่างตั้งใจ ผมเชื่อว่า งานวิจัยที่กำลังจะเกิดขึ้นในอนาคต จะเป็นงานที่มีประโยชน์ต่อผู้อ่านอย่างแน่นอน

การสะท้อนตนเอง (Reflexivity) หลังสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัยคนที่ 1

หลังจากได้สัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัยเสร็จเรียบร้อยแล้ว มีความรู้สึกโล่ง รู้สึกได้รับการ ปลดปล่อย สบาย ใจ แต่ในขณะเดียวกันนั้น ก็รู้สึกกังวล กังวลว่าการสัมภาษณ์จะตกหล่นอะไรหรือไม่ แต่จากความคิดตอนนี้ ก่อนการวิเคราะห์ข้อมูล ผมมองว่า เป็นการถามการสัมภาษณ์ที่เคลียร์ ไม่มีอะไรตกหล่น หรือถ้ามีอะไรตกหล่น ก็อาจจะน้อย แต่อย่างไรก็ตาม นี่เป็นประสบการณ์ครั้งแรกที่ได้ สัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัย ถือว่าเป็นการเรียนรู้ และบทเรียนที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งในชีวิต ช่วงเวลาใน การสัมภาษณ์ รู้สึกว่าตัวเองมีการถามนำบางครั้ง ในบางจุด มีการถามนำเพราะอยากรู้ว่า ผู้เข้าร่วม วิจัยรู้สึกแบบเดียวกับผมในด้านความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจหรือเปล่า ซึ่งตรงนี้ต้องปรับปรุง รวมไปถึงด้วยความที่เป็นการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง จึงทำให้การถามคำถาม อาจจะไม่เรียงตาม ระดับ (เช่น 1 ไป 3 กระโดดไป 4 กลับมา 2 เป็นต้น) ซึ่งอาจจะต้องปรับปรุง และในขณะเดียวกัน ด้วยความที่ไม่เคย สัมภาษณ์มาก่อน ก็เลยอาจจะติดคิดว่าต้องใช้คำถามที่เป็นทางการ เลยทำให้ศัพท์ ของภาษาที่ใช้มีความมันึงง ไม่เป็นธรรมชาติ ซึ่งต้องปรับปรุง ส่วนในด้านของการรับฟัง ผมมองว่า

ตัวเองทำได้ดี จับประเด็นสำคัญได้ จับ คีย์เวิร์ดของผู้เข้าร่วมวิจัยได้ สถิติไม่หลุดระหว่างการสัมภาษณ์ รู้สึกอินเหมือนเข้าไปอยู่ในโลกของผู้เข้าร่วมวิจัย ในบทบาทของการวิจัย คงสถานะผู้วิจัยไว้ได้ดี ไม่ได้คิดว่าบุคคลตรงหน้าคือเพื่อนสนิท มองว่าเป็นผู้เข้าร่วมวิจัย คนหนึ่ง ซึ่งถือว่าเป็นการคุมตัวเองได้ดี ในส่วนของข้อคำถามการสัมภาษณ์ ผมรู้สึกว่าครอบคลุมเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการศึกษาเป็นอย่างดี ผมมักใช้ร่วมกับการบรรยายด้วยการเขียน ทำให้สามารถถามข้อคำถามการสัมภาษณ์ได้ง่ายขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม จุดสำคัญคือ การจินตนาการอย่างหลากหลาย ผมต้องคิดตามและมองว่าตัวเองเข้าไปอยู่ในโลกของผู้เข้าร่วม วิจัย จึงต้องถามคำถามที่เจาะลึกหรือเพิ่มเติมจากการเตรียมคำถามมา โดยตรงจุดนี้ ถือว่าเป็นจุดสำคัญที่จะทำให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่ลึกซึ้งจากผู้เข้าร่วมวิจัย

การสะท้อนตนเอง (Reflexivity) ก่อนสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัยคนที่ 2

หลังจากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 1 เสร็จสิ้นไปนั้น ประกายไฟที่เคยใกล้จะมอดดับลงไป ได้ลุกโชนขึ้นอีกครั้ง และกำลังเผาไหม้อย่างรุนแรง ผมรู้สึกมีความสุข มีกำลังใจ และมีแรงฮึดที่จะกลับมาทำงานวิจัยอีกครั้ง ณ ปัจจุบัน ผมบริหารจัดการเวลาได้ดีขึ้นกว่าเดิม ภาระงานที่คงที่ การจัดการบริหารเวลาส่วนตัวที่ลงตัว ทำให้งานวิจัยเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวันของผม ถ้าผมมองตัวเอง ณ ปัจจุบัน เหมือนผมเห็นตัวเองในช่วงการทำวิจัยบท 1-3 หรือในช่วงการเขียนเค้าโครงการวิจัย บ่งบอกได้ว่า ผมให้ความสำคัญกับการทำงานวิจัยเป็นอันดับแรก ลดกิจกรรมที่ตัวเองชอบทำลงและให้เวลากับการทำงานวิจัยเพิ่มมากขึ้น ผมไม่ย่อท้อ ไม่เหนื่อย ไม่หมดไฟ ผมกำลังมีความสุขและมีความมุ่งมั่นที่จะทำงานวิจัยชิ้นนี้ให้สำเร็จอีกครั้งหนึ่ง นักวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะได้ประโยชน์จากการวิจัยเรื่องความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในวิชาชีพ ผู้ให้การปรึกษาไม่มากนักน้อยอย่างแน่นอน

ก่อนการสัมภาษณ์ ถ้าให้เปรียบเทียบกับประสบการณ์ในครั้งแรกว่า ผมไม่มีความรู้สึกตื่นเต้นเลย แต่กลับกัน ผมมีความรู้สึกกระตือรือร้น เผื่อวันเวลาที่นัดหมายในการสัมภาษณ์ให้มาถึงโดยไวที่สุด ผมมีการเตรียมตัว นั่งทบทวนข้อคำถามการสัมภาษณ์อยู่ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ทบทวนถึงข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นในการสัมภาษณ์ครั้งแรก เพื่อนำมาเป็นข้อปรับปรุงและปรับใช้ในการสัมภาษณ์ครั้งนี้ เพื่อทำให้งานวิจัยออกมาได้ประสิทธิภาพอย่างมากที่สุด

แต่อย่างไรก็ตาม ไม่มีหนทางไหนโรยไว้เพียงกลีบกุหลาบ ผู้ร่วมงานวิจัยท่านนี้ มีข้อจำกัดที่ไม่สามารถเขียนเรื่องราวในส่วนของการบรรยายด้วยการเขียนได้ดีเท่าไรนัก ผู้เข้าร่วมวิจัยท่านนี้ได้บอกว่า เขาไม่สามารถเขียนเรื่องราวประสบการณ์เกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจได้ดีเท่าไรนัก มันไม่สามารถบรรยายออกมาเป็นการเขียนได้ เขาอยากแบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์ผ่าน

การพูดคุยมากกว่า แต่ถึงอย่างนั้นเอง ผู้เข้าร่วมวิจัยท่านนี้ก็เขียนประสบการณ์เรื่องราวของตัวเองออกมาโดยครอบคลุมประเด็น แต่ไม่ได้ลงลึกในส่วนของการละเอียดมากนัก ตรงจุดนี้เอง จึงทำให้ผมต้องทำการบ้านอย่างหนัก อ่านสิ่งที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้เขียนและจินตนาการว่าต้องถามคำถามการสัมภาษณ์อย่างไร

จากตอนแรกที่ไม่ตื่นเต้น กลับกลายเป็นก่อนการสัมภาษณ์จริงๆ ผมเกิดความกังวลขึ้น กังวลว่าจะถามอะไร เรื่องราวที่ผู้เข้าร่วมวิจัยจะแบ่งปันเรื่องราวจะเป็นแบบไหน และอีกหนึ่งข้อกังวลที่เกิดขึ้นนั้น ผู้เข้าร่วมวิจัยท่านนี้ไม่ได้จบสายตรงด้านการให้การปรึกษามา ผมเลยเกิดความกังวลขึ้นว่างานวิจัยจะครอบคลุมประเด็นที่ต้องการศึกษาหรือไม่ และอีกอย่างหนึ่งที่ผมต้องเฝ้าบอกกับตัวเองตลอดเวลา นั่นก็คือ ผมต้องไม่ถามคำถามซ้ำๆ ไม่ซ้ำประเด็นของสิ่งที่กำลังศึกษาให้ผู้เข้าร่วมวิจัย ผมเพียงแค่มารับฟังข้อมูล ประสบการณ์ เรื่องราว ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยท่านนี้บอกว่า เขาเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมาเหมือนกัน ผมจะไม่มองว่าผู้เข้าร่วมวิจัยคนนี้ได้จบสายตรงมา เขาอาจจะไม่มีประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่แท้จริง ในเมื่อเขาทำงานด้านการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นการพูดคุยและรับฟังเรื่องราวจากบุคคลอื่น ผมต้องเคารพตรงนี้ ผมต้องเคารพในสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมวิจัยท่านนี้

ในส่วนที่ผมมองในด้านของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผมนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างยังคงเดิม ผมยังมองความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจเหมือนเดิมตั้งแต่วันแรกที่ยากศึกษางานวิจัยจนถึงปัจจุบัน การสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัยคนที่ 1 ไม่ได้ทำให้ผมมองหรือทัศนคติที่มีต่อความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจเปลี่ยนแปลงขึ้น

การสะท้อนตนเอง (Reflexivity) หลังสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัยคนที่ 2

ในช่วงของการสัมภาษณ์นั้น ด้วยความที่ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่ได้จบสายตรงด้านการให้การปรึกษามา เลยทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยอธิบายเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจได้ยาก ตรงจุดนี้เอง ในระหว่างการสัมภาษณ์ผมเกิดความกังวลอยู่ในหัวตลอดเวลาเลยว่า ข้อมูลประสบการณ์หรือเรื่องราวจะนำมาใช้ในงานวิจัยได้หรือไม่ เมื่อเกิดข้อกังวลตรงจุดนี้ขึ้น จึงส่งผลทำให้ผมเกิดการถามคำถามนำ เพื่อที่จะได้ข้อมูลในสิ่งที่ตัวเองต้องการ แต่ผมก็ไม่แน่ใจเหมือนกันว่า จะบอกว่าเป็นการถามนำมัย บางทีผมก็มองว่าไม่ใช่ ผมมองว่ามันเป็นการใช้จินตนาการที่หลากหลายและถามในสิ่งที่ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่ได้ลงรายละเอียดมากนัก มันคาบเกี่ยวระหว่างการถามนำและการใช้การจินตนาการที่หลากหลาย แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ผมมองว่าข้อมูลที่ได้รับมานั้นก็มีความเกี่ยวข้องกับหัวข้องานวิจัยที่

ศึกษาอยู่พอสมควร ได้รับฟังมุมมองที่แตกต่าง ได้รับรู้สาเหตุของการเกิด แหะเหลือหลายสิ่งหลายอย่างที่เป็นมุมมองของงานที่ผู้เข้าร่วมวิจัยท่านนี้ได้เผชิญอยู่

ในข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นครั้งนี้นั้น ผมรู้สึกว่าการถามคำถาม บางทีผมก็ไปต่อไม่ถูก เหมือนกับว่าผู้เข้าร่วมวิจัยได้แบ่งปันประสบการณ์และเรื่องราวมาแต่เรื่องราวมันไม่ลงลึกในรายละเอียดมากเท่าไร ผมต้องการลงลึกในรายละเอียดให้มากขึ้น แต่พออิงคำถามไป ผู้เข้าร่วมวิจัยก็วนคำตอบกลับมาเหมือนเดิม ซึ่งผมก็ไม่แน่ใจว่า นั่นคือสิ่งที่ประสบการณ์ของผู้วิจัยจริงๆหรือเป็นเพราะคำถามของผมยังไม่เข้าใจ แต่ในคำถามการสัมภาษณ์ผมก็ใช้คำถามทั่วไปที่บุคคลที่ไม่ต้องจบสายตรงมาก็สามารถเข้าใจได้ อาจจะเป็นเพราะว่าเป็นครั้งแรกที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ให้การสัมภาษณ์ในหัวข้อนี้ก็เป็นไปได้ ซึ่งตรงจุดนี้นั้น ผมก็มีแนวทางการแก้ปัญหาไว้แล้วถ้าสมมติข้อมูลไม่เพียงพอ นั่นคือการขออนุญาตสัมภาษณ์อีกครั้งหนึ่งกับผู้วิจัยท่านนี้ หลังจากทำการถอดเทปและการวิเคราะห์ข้อมูลถ้ามีข้อมูลส่วนใดตกหล่น ผมจะขอผู้เข้าร่วมวิจัยท่านนี้สัมภาษณ์อีกรอบหนึ่ง

หลังจากการสัมภาษณ์เสร็จสิ้น จะบอกว่าโล่งมัย ก็บอกแบบนั้นไม่ได้ อย่างที่บอกไปในตอนแรก ผมยังมีความกังวลว่าข้อมูลจะนำมาใช้ได้มัย แต่อีกด้านหนึ่งผมก็บอกกับตัวเองว่า ไม่เป็นไร เราทำเต็มที่ที่สุดแล้ว อย่างน้อยให้เป็นประสบการณ์ว่าเจอเหตุการณ์แบบนี้ต้องแก้ไขอย่างไร ผมภูมิใจและมีความสุขมากที่กระบวนการการสัมภาษณ์ผ่านไป 2 รายแล้ว

การสะท้อนตนเอง (Reflexivity) ก่อนสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัยคนที่ 3

หลังสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัยคนที่ 2 เสร็จ อีก 3 วันถัดมา ผมได้นำต้นสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัยคนที่ 3 ต่อทันที สำหรับการเตรียมตัวนั้น เรียกได้ว่า มีเวลาการเตรียมตัวที่ถือว่าน้อย แต่ตรงจุดนี้ไม่ใช่ปัญหาสำหรับผมเลย เนื่องจากผมเริ่มสนุกขึ้นเรื่อยๆเมื่อได้รู้ว่าจะถึงเวลาที่จะได้สัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัย ผมอยากรู้เกี่ยวกับประสบการณ์และเรื่องราวของผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีความแตกต่างกันไป แต่ละสายงานมีอะไรที่ต่างกันไป แตกต่างกันอย่างไร ถึงเวลาการเตรียมตัวจะน้อย แต่ผมก็สามารถหาเวลาที่สามารถแบ่งออกมาในชีวิตประจำวันผมมาให้ความสำคัญกับการสัมภาษณ์ครั้งนี้ได้อยู่ดี ผมใช้เวลา 3 วันในการเตรียมข้อคำถามสัมภาษณ์หลังจากอ่านการบรรยายด้วยการเขียนแล้ว ผมต้องจินตนาการว่าจะถามคำถามอะไร อยากรู้จุดไหนที่ลึกในรายละเอียดลงไป ประกอบกับเมื่อได้อ่านการบรรยายด้วยการเขียนของผู้เข้าร่วมวิจัยแล้วนั้น ผมยิ่งตื่นเต้นเข้าไปทุกครั้งที่เนื่องจากประสบการณ์และเรื่องราวที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้แบ่งปันมานั้น มันช่างคล้ายคลึงกับประสบการณ์ของผมซะเหลือเกิน ผมเผื่อรอให้มันที่ได้สัมภาษณ์มาถึงให้ไวที่สุด และวันนี้ก็มาถึง

แต่อย่างไรก็ตาม ด้วยความที่ประสบการณ์และเรื่องราวของผู้เข้าร่วมวิจัยได้มีความคล้ายคลึงกับประสบการณ์ส่วนตัวของผมนั้น ผมต้องละวางในประสบการณ์เดิมของผม ผมต้องบอกกับตัวเองไว้เสมอ ว่างตลอดเวลาในการสัมภาษณ์ว่า นั่นคือประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย ไม่ใช่ประสบการณ์ของผม เราทำได้เพียงถามและรับฟังเรื่องราว ดูในรายละเอียดของประสบการณ์ อย่าเอาประสบการณ์เดิมของเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย อย่าถามในสิ่งที่ตัวเองต้องการที่จะรู้ แต่จงถามในสิ่งที่นักวิชาชีพผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาต้องการที่จะรู้ ถามเพื่อให้ได้ประโยชน์ที่สุดที่สามารถพัฒนาวิชาชีพผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาต่อไปได้ ผมควรละวาง ละวางทุกสิ่งทุกอย่าง เสมือนว่าผมไม่เคยเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา แต่ในขณะเดียวกัน ผมต้องเอาตัวผมเองเข้าไปอยู่ในโลกของผู้เข้าร่วมวิจัยท่านนี้ จินตนาการว่าถ้าเราเป็นเขาเราจะเป็นอย่างไรในโลกของเขา ใช้จินตนาการที่หลากหลายถามคำถามที่ต้องการลงลึกในรายละเอียดมากที่สุด ผมคือผู้วิจัย ผมต้องการศึกษาเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ไม่ใช่มาหาเพื่อนที่มีความรู้สึกเช่นเดียวกัน ผมมาทำงานวิจัยตรงจุดนี้ เพื่อทำความเข้าใจในโครงสร้างและความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ผมต้องรู้บทบาทของตัวเอง และกำจัดปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้ประสบการณ์ส่วนตัวส่งผลต่อผู้เข้าร่วมวิจัย

ความรู้สึกก่อนการสัมภาษณ์นั้น ผมไม่ได้รู้สึกตื่นเต้น ประหม่า หรือกังวลอะไร ผมมองว่าการสัมภาษณ์งานวิจัยเป็นส่วนหนึ่งของความสนใจของผมไปแล้ว ผมไม่ได้กดดันตัวเองเหมือนครั้งที่ผ่านมา ผมมองว่าการสัมภาษณ์ในครั้งนี้จะเป็นการสัมภาษณ์ที่สนุกและมีความสุขอีกครั้งหนึ่งในส่วนหนึ่งของการทำวิจัย

การสะท้อนตนเอง (Reflexivity) หลังสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัยคนที่ 3

เป็นการสัมภาษณ์ที่ผมรู้สึก Happy มากๆ ในเรื่องของความรู้สึก ไม่มีความกดดันหรือกังวลเกิดขึ้นเลยในการสัมภาษณ์ มันเป็นความรู้สึกที่อยากรู้ อยากเห็น อยากเข้าใจในเรื่องราวของผู้เข้าร่วมวิจัย บอกได้ว่าผมเอาตัวเองเข้าไปอยู่ในโลกของผู้เข้าร่วมวิจัยเลยทีเดียว ผมกำจัดปัจจัยเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นในเรื่องของการเอาประสบการณ์ตัวเองเข้าไปมีส่วนร่วมของงานวิจัย ผมถามคำถามการสัมภาษณ์อยู่ในสโคปของคำถาม ไม่มีการหลุดนอกประเด็นเกี่ยวกับความอยากรู้ อยากเห็นส่วนตัว มีการใช้จินตนาการที่หลากหลายถามคำถามที่จะเป็นประโยชน์ต่อวิชาชีพผู้ให้การศึกษา ผู้เข้าร่วมวิจัยให้ความร่วมมือดีมาก ในขณะเดียวกันผมก็อยู่ในจุดที่มองว่าตัวเองมีประสิทธิภาพสูงเหมือนกัน ผมมองว่าประสบการณ์การสัมภาษณ์ 2 ครั้งก่อนหน้านี้ ทำให้ผมจับจุดได้ว่าควรเอาตัวเองไปอยู่ในจุดไหน ควรทำอย่างไรในการสัมภาษณ์ บอกได้ว่า ข้อผิดพลาดในอดีตทำให้ผมเติบโตขึ้น พัฒนาขึ้น เพียงเวลา

แค่ไม่ถึง 1 เดือน การสัมภาษณ์ 3 ครั้งที่แตกต่างกันโดยสิ้นเชิง ทำให้ผมมีความทะเยอทะยานที่จะทำ
ให้งานวิจัยชิ้นนี้เสร็จสิ้นภายในปีนี้ให้ได้ ผมจะอุทิศทุกสิ่งอย่างให้งานวิจัยชิ้นนี้โดยไม่ต้องสงสัย
งานวิจัยของผมจะเป็นงานวิจัยที่นักวิชาชีพผู้ให้การปรึกษานำไปต่อยอดพัฒนาเพื่อเป็นแนวทางในการ
ทำงานได้อย่างแน่นอน

ในส่วน of ข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น ในระหว่างการสัมภาษณ์ผมมองว่าข้อผิดพลาดเกิดขึ้นน้อย
มาก มีเพียงแต่การถามคำถามที่ไม่ได้เรียงตาม 1 2 3 4 เพียงแต่ว่า ถามในประเด็นที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้
แบ่งปันเรื่องราว แต่ในความคิดเห็นส่วนตัวผมมองว่า มันคงจะเป็นไปไม่ได้ที่จะถาม 1 2 3 4 ผมต้อง
ให้ความสำคัญกับเรื่องราวหรือประสบการณ์ในขณะนั้น ผมต้องโฟกัสกับรายละเอียดของข้อมูลใน
ขณะนั้น แต่อย่างไรก็ตาม ผมต้องไปดูข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นอีกครั้งหนึ่งตอนถอดเทปและวิเคราะห์
ข้อมูล ว่ามีส่วนไหนที่ขาดหรือตกหล่นไป อย่างที่ผมเคยได้บอกกับตัวเองไว้ ไม่มีใครเลยที่ไม่เคย
ผิดพลาด ทุกคนเคยผิดพลาด แต่จะยอมรับความผิดพลาดและแก้ไขมันให้ได้อย่างไร การสัมภาษณ์
ครั้งนี้เป็นการสัมภาษณ์ที่ผมยกไว้ว่าเป็นการสัมภาษณ์ที่ Perfect เลยทีเดียว

การสะท้อนตนเอง (Reflexivity) ก่อนสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัยคนที่ 4

สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัยท่านนี้นั้น เป็นนักวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยามีอาชีพ ที่มี
ประสบการณ์การทำงานในสถานพยาบาลและเรือนจำมา 3 ปี (ทำงานที่เรือนจำเมื่อตอนเป็นนัก
วิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาฝึกหัด) เป็นทั้งนักวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาและวิทยาการ
พิเศษในเรือนจำ โดยวิธีการเข้าร่วมเป็นผู้เข้าร่วมวิจัยนั้น ผู้วิจัยได้รับ Contact ติดต่อมาจากนัก
วิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยามีอาชีพที่เป็นผู้เข้าร่วมวิจัยคนที่ 1 ของงานวิจัยชิ้นนี้ ลักษณะ
หน้าที่การทำงานของผู้เข้าร่วมวิจัยท่านนี้นั้น จะมีหน้าที่เป็นผู้บำบัดและเป็นผู้ให้การปรึกษาเชิง
จิตวิทยาให้กับกลุ่มผู้เปราะบาง (นักโทษ/ผู้ติดยาเสพติด/ผู้ป่วยจิตเวช) ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการติดต่อไปและ
ได้พูดคุยกันเบื้องต้นเกี่ยวกับงานวิจัยและผู้วิจัยได้ลงลึกเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ
เป็นพิเศษ หลังจากพูดคุยกัน ผู้เข้าร่วมวิจัยตรงตามเกณฑ์ผู้เข้าร่วมวิจัย ผู้เข้าร่วมวิจัยท่านนี้เกิดความ
เหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นและมีความต้องการที่จะแบ่งปันประสบการณ์เหล่านั้นที่เกิดขึ้นกับ
ตัวเอง หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงได้ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเขียนแบบบรรยายด้วยการเขียนเกี่ยวกับความเหนื่อย
ล้าจากการเห็นอกเห็นใจ และนัดวันการสัมภาษณ์ต่อไป

หลังจากได้รับแบบบรรยายด้วยการเขียนมาจากผู้เข้าร่วมการวิจัยนั้น ผมรู้สึกได้เลยว่า เป็น
งานหินแล้วละ ต้องบอกก่อนว่า หลังจากส่งแบบบรรยายด้วยการเขียนให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้เขียน
บรรยายนั้น ได้ตกลงกันไว้ว่าจะนัดวันส่งกันภายใน 1 อาทิตย์ แต่เกิดปัญหาและอุปสรรคขึ้นของ

ผู้เข้าร่วมวิจัย จึงทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยขอเลื่อนการส่งไป ผลสรุปคือ เลื่อนการนัดหมายการส่งไป 3 อาทิตย์ ย้อนกลับมาที่บอกว่างานหิน หลังจากได้เห็นแบบบรรยายด้วยการเขียน บอกได้ว่า แบบบรรยายนั้นข้อมูลน้อยมากและดูจะไม่เกี่ยวข้องกับความเห็นอย่างลึกซึ้งจากการเห็นอกเห็นใจเท่าไรนัก (ไม่เหมือนกับตอนที่ได้พูดคุยกันเบื้องต้นเกี่ยวกับประสบการณ์ความเห็นอย่างลึกซึ้งในการเห็นอกเห็นใจในตอนแรก) แต่อย่างไรก็ตาม ผมก็เคารพในการเขียนแบบบรรยายของผู้เข้าร่วมการวิจัย และผมยังเล็งเห็นว่า ประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยมีความน่าสนใจเป็นอย่างมากหลังจากที่ได้พูดคุยกันในตอนแรก แต่อย่างไรก็ตาม ผมก็ยังคงมีความกังวลเกิดขึ้นว่าประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยจะนำมาอยู่ในงานวิจัยชิ้นนี้ได้หรือไม่ แต่ไม่ลองไม่รู้ ผมไม่ยอมเสียโอกาสที่ได้ผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีประสบการณ์ความเห็นอย่างลึกซึ้งจากการเห็นอกเห็นใจไป อย่างน้อยขอให้ได้ลองสัมภาษณ์ดูก่อน ถ้าไม่ได้ ก็ไม่เป็นไร ผมค่อยหาผู้เข้าร่วมวิจัยท่านอื่นใหม่ ผมจึงทำการนัดการสัมภาษณ์ต่อมา ภายใน 2 วันหลังจากผู้เข้าร่วมการวิจัยส่งแบบบรรยายด้วยการเขียน

ก่อนการสัมภาษณ์ ความรู้สึกของผมที่เกิดขึ้น บอกได้เลยว่า ประหม่า เครียด กังวล ไม่สบายใจ กลัว มั่นรวมความรู้สึกด้านลบเอาไว้ต่าง ๆ มากมาย เนื่องจากผมรู้สึกว่า งานวิจัยชิ้นนี้มันกินระยะเวลานานมากพอแล้ว ผมอยากจะทำให้งานวิจัยชิ้นนี้เสร็จให้ไวที่สุด อยากจบปอโทให้ไวที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ซึ่งถ้าผมยังติดอยู่ในขั้นตอนการเก็บข้อมูล งานวิจัยมันจะเดินต่อไปได้ช้ามากกว่าเดิม ผมจึงภาวนาว่าขอให้การสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัยท่านนี้เป็นไปได้ด้วยดี ไม่มีปัญหาและอุปสรรคใดๆเกิดขึ้น รวมไปถึงขอให้ประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถนำมาใช้ในการวิจัยได้ด้วยเถิด ส่วนในเรื่องการเตรียมตัวนั้น ผมเตรียมตัวตามเดิมแบบที่เคยเตรียมตัวในการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัยท่านอื่นๆที่ผ่านมา ผมไม่ได้มีความกังวลเกี่ยวกับขั้นตอนการสัมภาษณ์เลย เพราะผมมองว่า ผมได้รับประสบการณ์มาหลายรูปแบบแล้วในการสัมภาษณ์ครั้งก่อนๆ หลังจากนั้นถึงเวลาการสัมภาษณ์

การสะท้อนตนเอง (Reflexivity) หลังสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัยคนที่ 4

ในช่วงต้นของการสัมภาษณ์นั้น ผมคลายความรู้สึกด้านลบไปได้พอสมควร เนื่องจากผู้เข้าร่วมวิจัยมีความเป็นกันเองมาก มีการละลายพฤติกรรมกันเกิดขึ้น จึงทำให้ง่ายต่อการสัมภาษณ์เพิ่มมากขึ้น ผู้เข้าร่วมวิจัยเปิดประเด็นมาว่า ต้องขอโทษที่เขียนไม่ค่อยดีนัก เพราะตนนั้นเป็นคนที่ชอบพูดมากกว่าเขียน รู้สึกว่าการเขียนมันนึกถึงเรื่องราวไม่ออก เขาเป็นคนชอบพูด จึงอยากแบ่งปันประสบการณ์เชิงลึกเกี่ยวกับการทำงานเป็นนักวิชาชีพผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาผ่านการพูดคุย

มากกว่า ผมได้ฟังแบบนี้ก็สบายใจเพิ่มมากขึ้น อย่างที่บอกตอนแรก ประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยท่านนี้ มีความน่าสนใจมากจริงๆ

ในช่วงกลางของการสัมภาษณ์ หลากๆคำถามที่ผมถามไป เหมือนผู้เข้าร่วมวิจัยจะยังจับประเด็นเกี่ยวกับงานวิจัยได้ไม่เท่าไหร่ นั่น ถ้าให้พูดตรงๆก็คือ ผู้เข้าร่วมวิจัยจะเน้นถ่ายทอดเรื่องราวเกี่ยวกับประสบการณ์การทำงานในวิชาชีพของตนเองเป็นพิเศษ ไม่ได้ลงลึกเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจเท่าไรนัก ผมจึงต้องใช้การจินตนาการที่หลากหลายและใช้คำถามที่อยู่นอกเหนือคำถามที่เตรียมมา เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยลงลึกไปในประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจเพิ่มมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม ผมก็มีความระมัดระวังไม่ให้เป็นคำถามซ้ำๆ ผมใช้คำถามที่กว้างๆเพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้แบ่งปันประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจอย่างเต็มที่ โดยไม่มีอคติส่วนตัวของผมเข้าไปเกี่ยวข้อง ผลออกมาเป็นไปได้ดีด้วยดี มีการลงลึกเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่เพิ่มมากขึ้น และผมเริ่มสนุกไปกับการรับฟังเรื่องราวของผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นอย่างมาก

ในช่วงหลังของการสัมภาษณ์ ทุกอย่างในภาพรวมถือว่าอยู่ในจุดที่ดี อาจจะมีติดขัดบ้าง แต่เป็นส่วนน้อย ในความรู้สึกผม ณ ตอนนั้น ผมรู้สึกว่า ข้อมูลน่าจะเพียงพอต่อการทำงานวิจัยต่อไปได้ แต่อย่างไรก็ตาม อาจจะมีข้อผิดพลาดเกิดขึ้นอยู่บ้าง ด้วยความที่เป็นการสัมภาษณ์ที่ไม่ได้ตรงตามสิ่งที่เตรียมไว้ จึงทำให้การสัมภาษณ์ออกมาจะเป็นในลักษณะที่ว่า เน้นให้ผู้เข้าร่วมวิจัยขยายเรื่องราว เลยทำให้ข้อคำถามการสัมภาษณ์อาจจะไม่ได้เรียงจาก 1 ไป 2 ไป 3 แต่อย่างไรก็ตาม ผมมองว่า อย่างน้อยเราได้ข้อมูลที่ครบถ้วนและลึกเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจถือว่าเป็นอันใช้ได้ ซึ่งบอกได้ว่า ภาพรวมออกมาถือว่าอยู่ในระดับที่ดี

ความรู้สึกหลังจากที่สิ้นสุดการสัมภาษณ์ ผมรู้สึกโล่ง ผ่อนคลายมากขึ้น แต่ก็ยังมีความกังวลใจเกิดขึ้นเล็กน้อยว่าถ้าหลังจากถอดเทปและทำการวิเคราะห์ข้อมูลแล้วนั้น มันจะได้ข้อมูลที่เพียงพอในการนำมาเขียนในงานวิจัยชิ้นนี้จริงๆแบบที่คิดไว้ตอนแรกหรือเปล่า แต่อย่างไรก็ตาม สิ่งนั้นมันยังไม่เกิดขึ้น อย่ากังวลในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น เพียงแค่ ณ ปัจจุบัน ผมรู้สึกว่าตัวเองทำได้เต็มที่ที่สุดเท่าที่จะทำได้แล้ว หากมีข้อผิดพลาดถือว่าให้เป็นบทเรียนและนำไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป ผมหวังว่าการสัมภาษณ์และข้อมูลที่ได้รับมา จะทำให้ผมก้าวขาขยับเดินไปได้อีกก้าวใหญ่ๆ ตามแผนที่วางไว้ว่าผมต้องจบปโทภายในปีนี้ ผมต้องทำมันให้ได้ ผมจะมุ่งมั่นกับการทำงานวิจัยครั้งนี้อย่างเต็มความสามารถ

ภาคผนวก ก

ข้อมูลประชาสัมพันธ์รับสมัครผู้เข้าร่วมวิจัย



1411793175

BUU iThesis 62920316 thesis / recv: 27062566 21:58:23 / seq: 28

รับสมัครผู้เข้าร่วมการวิจัย

เรื่อง ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ
ของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

โดย กิตติกิต แสงสง (นิสิตปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์
สาขาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา)

ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจคืออะไร ?

คือ อาการด้านลบที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ
โดยได้รับผลกระทบมาจากการรับรู้รับฟังเรื่องราว
และเหตุการณ์ที่รุนแรงสะเทือนใจของบุคคลอื่น
ซึ่งเป็นการซึมซับรับประสบการณ์เลวร้ายซ้ำๆ
จากการรับรู้และรับฟังมาเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน

วัตถุประสงค์งานวิจัย

เพื่อทำความเข้าใจในโครงสร้าง
และความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ

ประโยชน์ของงานวิจัยที่คาดว่าจะได้รับ

ผลการวิจัยจะช่วยพัฒนาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ
ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ
ที่เกิดขึ้นกับวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา
ซึ่งจะทำให้เห็นถึงสาเหตุของการเกิด ความเสี่ยงต่อการเกิด
ผลกระทบที่ได้รับ และวิธีการป้องกันไม่ให้เกิด
ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อนักวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา
ต่อไปในอนาคต



1411793175

BUU iThesis 62920316 thesis / recv: 27062566 21:58:23 / seq: 28

คุณสมบัติผู้เข้าร่วมการวิจัย

1. เป็นนักวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีความเห็น้อยลำจากการเห็นอกเห็นใจ
2. สามารถที่จะเข้าร่วมในกระบวนการเก็บข้อมูลทั้งการบรรยายด้วยการเขียนและการสัมภาษณ์ได้
3. เป็นผู้ที่สามารถให้ข้อมูลเชิงลึกได้ โดยที่ไม่มีปัญหาการนึกคิดในข้อมูล
4. สามารถเขียนบรรยายประสบการณ์ความเห็น้อยลำจากการเห็นอกเห็นใจเพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการให้ข้อมูล
5. สัมผัสใจและแสดงความยินยอมทั้งทางวาจาและลายลักษณ์อักษรที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัย
6. เป็นผู้ที่ให้ความยินยอมในการบันทึกเสียงเพื่อนำไปใช้ศึกษาในกระบวนการวิจัย

รายละเอียดการวิจัย

ผู้วิจัยจะใช้วิธีการเก็บข้อมูลแบบการสัมภาษณ์ ใช้เวลาในการสัมภาษณ์ 60-120 นาที มีการบันทึกเสียงเพื่อนำไปใช้ในกระบวนการวิจัย และมีการเก็บข้อมูลแบบการบรรยายด้วยการเขียน โดยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเขียนบรรยายประสบการณ์เกี่ยวกับความเห็น้อยลำจากการเห็นอกเห็นใจที่ได้ประสบพบเจอมา ซึ่งมีการกำหนดข้อคำถามในการบรรยายด้วยการเขียนโดยผู้วิจัย

ช่องทางการติดต่อผู้วิจัย

เบอร์โทรศัพท์ : 063-4347493

หรือ LINE



บรรณานุกรม

- (BPS), T. B. P. S. (2009). *Code of Ethics and Conduct*: The British Psychological Society.
- (BPS), T. B. P. S. (2014). *Code of Human Research Ethics*: The British Psychological Society.
- American Counseling Association. (2014). ACA code of ethics. Author.
- Ablett, J. (2010). *Secondary Traumatization and Adversarial Growth : the Effects of Clinical Psychologist's Work on Their Well-being*. (Doctoral dissertation), The University of Leicester, Retrieved from https://scholar.google.co.th/scholar?q=Secondary+Traumatization+and+Adversarial+Growth:+the+Effects+of+Clinical+Psychologist%E2%80%99s+Work+on+Their+Well-being.&hl=th&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar
- Austin, W., Goble, E., Leier, B., & Byrne, P. (2009). Compassion Fatigue: The Experience of Nurses. *Ethics and Social Welfare*, 3(2), 195-214.
- Baxendale, L. (2015). *AN INVESTIGATION OF COMPASSION FATIGUE, COMPASSION SATISFACTION, BURNOUT AND COPING STRATEGIES IN HOSPICE WORKERS*. (Doctoral dissertation), The University of Southampton, Retrieved from <https://eprints.soton.ac.uk/381743/>
- Bell, H., Kulkarni, S., & Dalton, L. (2003). Organizational Prevention of Vicarious Trauma. *the Journal of Contemporary Human Services*, 84(4), 463-470.
- Berger, P., & Luckmann, T. (1967). *The Social Construction of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge*. Garden City, NY: Doubleday.
- Berzoff, J., & Kita, E. (2010). Compassion Fatigue and Countertransference: Two Different Concepts. *Clinical Social Work Journal*, 38(3), 341-349.
- Bevan, M. (2014). A Method of Phenomenological Interviewing. *Qualitative Health Research*, 24(1), 136-144.
- Blatt, S. J., & Zuroff, D. C. (1992). Interpersonal relatedness and self-definition: Two prototypes for depression. *Clinical Psychology Review*, 12, 527-562. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(92\)90070-O](https://doi.org/10.1016/0272-7358(92)90070-O)
- Boscarino, J. A., Adams, R. E., & Figley, C. (2010). Secondary Trauma Issues for Psychiatrists. *The Psychiatric Times*, 27(11), 24-26.

- Bride, B. E. (2007). Prevalence of Secondary Traumatic Stress among Social Workers. *Social Work*, 52(1), 63-70.
- Brown, J. L. C., Ong, J., Mathers, J. M., & Decker, J. T. (2017). Compassion Fatigue and Mindfulness: Comparing Mental Health Professionals and MSW Student. *Journal of Evidence-informed Social Work*, 14(3), 119-130.
- Browning, B., Mcdermott, R., Sacffia M. (2019). Transcendent Characteristics as Predictors of Counselor Professional Quality of Life. *Journal of Mental Health Counseling*, 4(1), 54-64. <https://doi.org/10.17744/mehc.41.1.05>
- Can, N., & Watson, J. (2019). Individual and Relational Predictors of Compassion Fatigue Among Counselors-in-Training. *The Professional Counselor*, 9(4), 285-297.
- Clarke, V., & Braun, V. (2013). Successful Qualitative Research: A Practical Guide for Beginners.
- Clegg, J. W. (2006). A Phenomenological Investigation of the Experience of Not Belonging. *Journal of phenomenological psychology*, 37(1), 54-80.
- Coetzee, S., & Klopper, H. (2010). Compassion fatigue within nursing practice: A concept analysis. *Nursing and Health Sciences*, 12(2), 235-243.
- Corbin, J., & Strauss, A. (2008). Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory.
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (8th ed.)*. United State: Thomson Brooks/Cole.
- Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs. (2015). 2016 CACREP standards. Author.
- Cross, B., & Cheyne, H. (2018). Strength-based approaches: a realist evaluation of implementation in maternity services in Scotland. *Journal of Public Mental Health*, 26(4), 425-436
- Dalenberg, C. (2018). Countertransference in psychotherapy: Definitional issues.
- Dowling, T. (2018). Compassion does not fatigue! *The Canadian Veterinary Journal*, 59(7), 749-750.
- Dye, L., Burke, M. G., & Wolf, C. (2020). Teaching mindfulness for the self-care and well-being of counselors-in-training. *Journal of Creativity in Mental Health*, 15(2), 140-153. <https://doi.org/10.1080/15401383.2019.1642171>.



- Ellis, A. (1995). Changing rational-emotive therapy (RET) to rational emotive behavior therapy (REBT). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 13(2), 85–89. <https://doi.org/10.1007/BF02354453>
- Eisenberg, N., & Strayer, J. (1990). *Empathy and its Development*.
- Figley, C. (1995). Traumatization and comfort: Close relationships may be hazardous to your health.
- Figley, C. (1995). *Compassion fatigue as secondary traumatic stress disorder: An overview*. The University of Tennessee, Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/245720535_Compassion_fatigue_as_secondary_traumatic_stress_disorder_An_overview
- Figley, C. (1999). Compassion fatigue: Toward a new understanding of the costs of caring.
- Figley, C. (2002). Compassion Fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of Clinical Psychology*, 58(11), 1433-1441.
- Figley, C. R. (2002). *Treating Compassion Fatigue*. New York: Brunnew-Routledge.
- Finlay, L. (2008). A Dance Between the Reduction and Reflexivity: Explicating the "Phenomenological Psychological Attitude. *Journal of Phenomenological Psychology*, 39, 1-32.
- Finlay, L. (2009). Debating phenomenological research methods. *Phenomenology & Practice*, 3, 6-25.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self- criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 353–379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Giorgi, A. (2005). The Phenomenological Movement and Research in the Human Sciences. *Nursing Science Quarterly*, 1, 75-82.
- Giorgi, A. (2006). Difficulties encountered in the application of the phenomenological method in the social sciences. *Analise Psicologica*, 3.
- Giorgi, A. (2008). Concerning a serious misunderstanding of the essence of the phenomenological method in psychology. *Journal of phenomenological psychology*, 39, 33-58.

- Giorgi, A. (2009). The descriptive phenomenological method in psychology: A modified Husserlian approach. *Journal of phenomenological psychology*, 41, 269-288.
- Giorgi, A., & Giorgi, B. (2008a). *Qualitative Psychology: A practical guide to methods* (2nd ed.). London: Sage.
- Giorgi, A., Giorgi, B., & Morley, J. (2017). *The Descriptive Phenomenological Psychological Method*.
- GoodTherapy. (2020). Compassion Fatigue. Retrieved from <https://www.goodtherapy.org/blog/psychpedia/compassion-fatigue>
- Hannah, B. & Woolgar, M. (2018). *Secondary Trauma and Compassion fatigue in foster carers*. (Doctoral dissertation), King's College London, Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/325480159_Secondary_Trauma_and_Compassion_fatigue_in_foster_carers
- Hansen, E. M., Eklund, J. H., Hallen, A., Bjurhager, C. S., Norrstrom, E., Viman, A., & Stocks, E. L. (2018). Does Feeling Empathy Lead to Compassion Fatigue or Compassion Satisfaction? The Role of Time Perspective. *The Journal of Psychology*, 152(8), 630-645.
- Hartsough, D., & Myers, D. (1985). Disaster work and mental health: Prevention and control of stress among workers.
- Jenkins, S. R., & Baird, S. (2002). Secondary Traumatic Stress and Vicarious Trauma: A Validation Study. *Journal of Traumatic Stress*, 15(5), 423-432.
- Joinson, C. (1992). Coping with Compassion Fatigue. *Nursing*, 22(4), 116-121.
- Kapoulitsas, M., & Corcoran, T. (2014). *Compassion Fatigue and Resilience: A Qualitative Analysis of Social Work Practice*. Retrieved from <http://vuir.vu.edu.au/24738/1/OSW%20final.pdf>
- Killian, K. (2008). Helping Till It Hurts? A Multimethod Study of Compassion Fatigue, Burnout, and Self-Care in Clinicians Working With Trauma Survivors. *Traumatology*, 14(2), 32-44.
- Kirupakaran, C. S. (2013). *The Lived Experience of Novice Counsellors: A Qualitative Phenomenological Approach*. (A Thesis submitted to the Faculty of Graduate Studies). Winnipeg: University of Manitoba.
- Kotera, Y., Green, P., & Sheffield D. (2021). Mental health of therapeutic students:

- relationships with attitudes, self-criticism, self-compassion, and caregiver identity, 49(5), 701-712. <https://doi.org/10.1080/03069885.2019.1704683>
- Kotera, Y., Green, P., & Van Gordon, W. (2018b). Mental wellbeing of caring profession students: Relationship with care-giver identity, self-compassion, and intrinsic motivation. *Mindfulness and Compassion*, 3(2), 7–30.
- Kurtyilmaz, Y. (2015). Counselor trainees' views on their forthcoming experiences in practicum course. *Eurasian Journal of Educational Research*, 61, 155-180. <http://dx.doi.org/10.14689/ejer.2015.61.9>
- Ledoux, K. (2015). Understanding compassion fatigue: understanding compassion. *Journal of Advanced Nursing*, 71(9), 2041-2050.
- Lee W., Veach P., MacFarlane I., & LeRoy B. (2015). Who is at Risk for Compassion Fatigue? An Investigation of Genetic Counselor Demographics, Anxiety, Compassion Satisfaction, and Burnout. *Journal of Genetic Counseling* volume 24, 358–370.
- Lluch, C.; Galiana, L.; Doménech, P.; Sansó, N. (2022). The Impact of the COVID-19 Pandemic on Burnout, Compassion Fatigue, and Compassion Satisfaction in Healthcare Personnel: A Systematic Review of the Literature Published during the First Year of the Pandemic. *Healthcare* 2022, 10, 364. <https://doi.org/10.3390/healthcare10020364>
- Marit Råbu, Christian Moltu, Per-Einar Binder & John McLeod (2016). How does practicing psychotherapy affect the personal life of the therapist? A qualitative inquiry of senior therapists' experiences, *Psychotherapy Research*, 26:6, 737-749, DOI: 10.1080/10503307.2015.1065354
- Maslach, C. (1982). *Understanding burnout: Definitional issues in analyzing a complex phenomenon*: Sage.
- Mastain, L. (2006). The Lived Experience of Spontaneous Altruism: A Phenomenological Study. *Journal of phenomenological psychology*, 37(1), 26-49.
- McCann, L., & Pearlman, L. A. (1990). Vicarious Traumatization: A Framework for Understanding the Psychological Effects of Working with Victims. *Journal of Traumatic Stress*, 3(1).
- McNarry, G., Allen-Collinson, J., & Evans, A. B. (2018). Reflexivity and bracketing in

sociological phenomenological research : researching the competitive swimming lifeworld. 6-9.

- Mercer, P. (1972). Sympathy and Ethics. A Study of the Relationship between Sympathy and Morality with Special Reference to Hume's Treatise. *Philosophy*, 48(186), 399-401
- Merriman, J. (2015). Enhancing Counselor Supervision Through Compassion Fatigue Education. *Journal of Counseling & Development*, 93(3), 370-378.
- Miller, K., Stiff, J., & Ellis, B. (1988). Communication and empathy as precursors to burnout among human service workers. *Communication Monographs*, 55(3), 250-265.
- Morton, S. (2019). Compassion Fatigue: When Counselors and Other Helpers Don't Make Time for Self-Care. Retrieved from <https://psychcentral.com/blog/compassion-fatigue-when-counselors-and-other-helpers-dont-make-time-for-self-care#1>
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development*, 78, 251-266. doi:10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x
- Najjar, N., Davis, L. W., Beck-Coon, K., & Doebbeling, C. C. (2009). Compassion Fatigue: A Review of the Research to Date and Relevance to Cancer-care Providers. *Journal of Health Psychology*, 14(2), 267-277.
- National Board for Certified Counselors. (2016). NBCC code of ethics. Greensboro, NC: Author
- Newell, J. M., & MacNeil, G. A. (2010). Professional Burnout, Vicarious Trauma, Secondary Traumatic Stress, and Compassion Fatigue: A Review of Theoretical Terms, Risk Factors, and Preventive Methods for Clinicians and Researchers. *Best Practices in Mental Health*, 6(2), 57-68.
- Nicole M. Arcuri Sanders, Kristin A. Vincenzes & Kellie Forziat-Pytel (2020) What Does Self-Care Look like for Online Graduate Mental Health Counseling Students?, *Journal of Creativity in Mental Health*, 15:1, 104-116, DOI: 10.1080/15401383.2019.1639236
- Nightingale, D. J., & Cromby, J. (1999). *Social constructionist psychology*. Buckingham: Open University Press.

- Pearlman, L., & Saakvitne, K. (1995). *trauma and the Therapist: Countertransference and Vicarious Traumatization in Psychotherapy with Incest Survivors*. New York: W.W. Norton.
- Pérez-García, E., Ortega-Galán, Á. M., Ibáñez-Masero, O., Ramos-Pichardo, J. D., Fernández-Leyva, A., & Ruiz-Fernández, M. D. (2020). Qualitative study on the causes and consequences of compassion fatigue from the perspective of nurses. *International Journal of Mental Health Nursing*, 1-10.
- Phillips, L. (2020). Grappling with compassion fatigue. Retrieved from <https://ct.counseling.org/2020/08/grappling-with-compassion-fatigue/>
- Ponterotto, J. G. (2005). Qualitative Research in Counseling Psychology: A Primer on Research Paradigms and Philosophy of Science. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 126-136.
- Poore, M. (2016). *AN INVESTIGATION OF ATTACHMENT ORIENTATION, COMPASSION FATIGUE, COMPASSION SATISFACTION AND RESILIENCE IN HOSPICE AND PALLIATIVE CARE NURSING STAFF*. (Doctoral dissertation), The University of Southampton, Retrieved from <https://eprints.soton.ac.uk/400977/>
- Psychotherapy, B. A. f. C. a. (2018). *The Ethical framework for the counseling professions*: United Kingdom: BACP House.
- Rauvola, R. S., Vega, D. M., & Lavigne, K. N. (2019). *Compassion Fatigue, Secondary Traumatic Stress, and Vicarious Traumatization: A Qualitative Review and Research Agenda*. Saint Louis University, Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/334596069_Compassion_Fatigue_Secondary_Traumatic_Stress_and_Vicarious_Traumatization_A_Qualitative_Review_and_Research_Agenda
- Rist, R. C. (1977). [On the relations among educational research paradigms: From disdain to detente. Anthropology & Education Quarterly, 8\(2\), 42-49.](#)
- Rolls, L., & Relf, M. (2006). Bracketing interviews: Addressing methodological challenges in qualitative interviewing in bereavement and palliative care. *Mortality*, 11(3), 286-305.
- Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (2013). *The developing practitioner: Growth and stagnation of therapists and counselors*. New York, NY: Routledge.



- Salihovic, A. (2008). *COMPASSION FATIGUE : INTERPRETERS AND CLINICIANS IN TRAUMA WORK*. The University of East London, Retrieved from <https://ethos.bl.uk/OrderDetails.do?uin=uk.bl.ethos.532706>
- Shapiro, S. L., Shapiro, D. E., & Schwartz, G. E. (2000). Stress management in medical education: A review of the literature. *Academic Medicine*, 75(7), 748–759. doi:10.1097/00001888-200007000-00023
- Silver, J., Caleshu, C., Parkin, S., & Ormond, K. (2018). Mindfulness Among Genetic Counselors Is Associated with Increased Empathy and Work Engagement and Decreased Burnout and Compassion Fatigue. *Journal of Genetic Counseling*, 27, 1175-1186.
- Sinclair, S., Raffin-Bouchal, S., Lorraine, V., & Mijovic-Kondejewski, J. (2017). Compassion fatigue: A meta-narrative review of the healthcare literature. *International Journal of Nursing Studies*, 69, 9-24.
- Skovholt, T. M., & Trotter-Mathison, M. (2016). *The resilient practitioner: Burnout and compassion fatigue prevention and self-care strategies for the helping professions* (3rd ed.). New York, NY: Routledge.
- Sousa, D. (2014). Validation in Qualitative Research: General Aspects and Specificities of the Descriptive Phenomenological Method. *Qualitative Research in Psychology*, 11, 219-224.
- Sprang, G., Clark, J., & Whitt-Woosley, A. (2007). Compassion Fatigue, Compassion Satisfaction, and Burnout: Factors Impacting a Professional's Quality of Life. *Journal of Loss and Trauma*, 12, 259-280.
- Stadler, H. A., Willing, K. L., Eberhage, M. G., & Ward, W. H. (1988). Impairment: Implications for the counseling profession. *Journal of Counseling & Development*, 66(6), 258–260. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1988.tb00863.x>
- Stamm, B. H. (2005). *The ProQOL Manual*. Retrieved from <http://www.compassionfatigue.org/pages/ProOOLManualOct05.pdf>
- Stamm, B. H. (2010). *The Concise ProQOL Manual* (2nd edition). Retrieved from <https://proqol.org/uploads/ProOOLManual.pdf>
- Stern, B. B. & Escalas J. E. (2003). Sympathy and Empathy: Emotional Responses to

- Advertising Dramas. *Journal of Consumer Research*, 29(4), 566-578.
- T.Fernando, A., & S.Consedine, N. (2014). Beyond Compassion Fatigue: The Transactional Model of Physician Compassion. *Journal of Pain and Symptom Management*, 48(2), 289-298.
- Taylor, S. J., Bogdan, R., & DeVault, M. L. (2016). *Introduction to Qualitative Research Methods*.
- Thériault, A., & Gazzola, N. (2005). Feelings of inadequacy, insecurity, and incompetence among experienced therapists. *Counselling & Psychotherapy Research*, 5(1), 11–18. <https://doi.org/10.1080/14733140512331343840>
- Tosone, C., Shwartz, O., & Stephens, T. (2012). Shared Trauma: When the Professional is Personal. *Clinical Social Work Journal*, 40(2). DOI:10.1007/s10615-012-0395-0
- Thomas, R., & Wilson, J. (2004). Issues and Controversies in the Understanding and Diagnosis of Compassion Fatigue, Vicarious Traumatization, and Secondary Traumatic Stress Disorder. *International Journal of Emergency Mental Health*, 6(2), 81-92.
- Tufford, L., & Newman, P. (2010). Bracketing in Qualitative Research. *Qualitative Social Work*, 11(1), 80-96.
- Urquiza, A. j., Wyatt, G. E., & Goodlin-Jones. (1997). Clinical Interviewing With Trauma Victims: Managing Interviewer Risk. *Journal of Interpersonal Violence*, 12(5), 759-772.
- Valent, P. (2002). Diagnosis and treatment of helper stresses, traumas, and illnesses. 17-38.
- White, P. E., & Franzoni, J. B. (1990). A multidimensional analysis of the mental health of graduate counselors in training. *Counselor Education and Supervision*, 29(4), 258–267. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6978.1990.tb01165.x>
- กานต์ชนก แซ่อู่ย, & อีรวรรณ อีระพงศ์. (2554). ปัจจัยพยากรณ์ภาวะหมดไฟในการทำงานของผู้ให้การปรึกษาในเขตภาคเหนือตอนบน. *วารสารจิตวิทยาคลินิก*, 42(2), 21-30.
- จริยา เสถบุตร. (2537). การวิจัยเชิงคุณภาพ. สืบค้นจาก <http://202.28.62.114/index.php/ENEDU/article/view/6173/5806>
- จิรพรรณ พูลเอี่ยม. (2562). ความรู้สึกแปลกแยกในมหาวิทยาลัยของนิสิตปริญญาตรี: การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยาย. (ปริญญาโทบริหารศึกษามหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ชมพู พุทธิ. (2563). การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยาย. เอกสารไม่ตีพิมพ์.



1411793175

BUU iThesis 62920316 thesis / recv: 27062566 21:58:23 / seq: 28

- ธัญธัช วิภาติภูมิประเทศ. (2563). ประเด็นจริยธรรมในการวิจัยเชิงคุณภาพ. วารสารสหศาสตร์ศรีปทุม ชลบุรี, 6(1), 1-11.
- เบญจมาศ ปรีชาคุณ, วัชรินทร์ วุฒิธรณฤทธิ์, อำภพร นามวงศ์พรหม, สุชาวดี รุ่งแจ้ง, กชพร เอี่ยมสกุล, ศุภรัตน์ แป้นโพธิ์กลาง, & ศศิพันธ์ ศุภมนตรี บัวพล. (2563). ความสุขใจและความเหนื่อยล้าในการดูแลผู้ป่วยของพยาบาลที่ดูแลผู้ป่วยมะเร็ง. *Journal of Nursing and Health*, 2(2), 53-67.
- ปิยพงศ์ แซ่ตั้ง. (2561). ความสัมพันธ์ของการประกอบอาชีพ ความรู้สึกเป็นสุขจากการทำงานและความรู้สึกเหนื่อยล้าจากการทำงานของนักจิตวิทยาคลินิกไทย. วารสารครุศาสตร์อุตสาหกรรม, 17(3), 138-144.
- ศศิวิมล ปานุราช, & เยวรัตน์ มัชฌิม. (2561). การประเมินคุณภาพชีวิตของพยาบาล. วารสารพยาบาลสงขลา นครินทร์, 38(1), 129-143.
- ศิริลักษณ์ เตชะธนอิทธิกุล. (2561). ความเครียด ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ความพึงพอใจในการเห็นอกเห็นใจ และสภาวะของนักวิชาชีพผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิต. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- สมหวัง พิธิยานุวัฒน์. (2525). การวิจัยเชิงบรรยาย. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ. (2562). แนวทางจริยธรรมการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานมาตรฐานการวิจัยในคน กองมาตรฐานการวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.).
- สุภางค์ จันทวานิช. (2552). การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรรธรณ พิงพะระ, & รสาพร หม่อศรีใจ. (2562). เทคนิคการเก็บรวบรวมข้อมูล : การสัมภาษณ์. สืบค้นจาก <https://northnfe.blogspot.com/2019/08/ED256212.html>
- อรัญญา ดุ้ยคำภีร์, & ศิริลักษณ์ เตชะธนอิทธิกุล. (2562). การตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นมาตรวัดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในนักวิชาชีพผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิต. วารสารสุขศึกษา, 42(1), 1-11.