

ประสบการณ์ทางจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด
ที่ประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา ไม่สังกัดภาควิชา/เทียบเท่า
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

PSYCHOLOGICAL EXPERIENCE OF TRAINEE COUNSELORS
WITH COMPASSION FATIGUE



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts in Psychology
Common Course
FACULTY OF PSYCHOLOGY
Chulalongkorn University
Academic Year 2020
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ประสบการณ์ทางจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่
	ประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ
โดย	นายวงศธรณ์ ทุมกิจจ์
สาขาวิชา	จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	อาจารย์ ดร.พนิดา เสือวรรณศรี

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

.....	คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรณระพี สุทธิวรรณ)	
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	
.....	ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์)	
.....	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(อาจารย์ ดร.พนิดา เสือวรรณศรี)	
.....	กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ)	
.....	กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(อาจารย์ ดร.ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล)	

วงศธรณ์ พุ่มกัจจ : ประสบการณ์ทางจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่ประสบกับ
 สภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ. (PSYCHOLOGICAL EXPERIENCE OF
 TRAINEE COUNSELORS WITH COMPASSION FATIGUE) อ.ที่ปรึกษาหลัก : อ. ดร.
 พนิดา เสือวรรณศรี

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเรียนรู้ถึงประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่
 เคยหรือประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ โดยใช้ระเบียบวิจัยคุณภาพแนว
 วิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ เก็บข้อมูลด้วยวิธีสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง
 ผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เคยหรือกำลังประสบกับสภาวะความเหนื่อย
 ล้าในการเห็นอกเห็นใจทั้งหมด 7 ราย ผลการวิจัยพบ 3 ประเด็นหลักที่สำคัญได้แก่ 1) ปัจจัยที่ทำให้
 เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ประกอบด้วย การมีส่วนร่วมของผู้รับบริการ ทักษะและ
 ประสบการณ์ และการจัดการตนเองและการบริการโดยมีประเด็นย่อยได้แก่ การจัดการปัญหา
 ส่วนตัว จำนวนผู้รับบริการต่อวันมากเกินไป และการควบคุมความเหนื่อยไม่ให้ถูกแสดงออกมา 2)
 ผลกระทบของสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ประกอบด้วย ประสิทธิภาพในการ
 ดำเนินชีวิตประจำวันลดลง และ ความยากที่จะแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจโดยมีประเด็นย่อย
 ได้แก่ ความสามารถในการสะท้อนความรู้สึกของผู้รับบริการลดลงและ ไม่สามารถมีส่วนร่วมกับ
 สังคมรอบข้าง 3) การจัดการกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ประกอบด้วย การให้
 เวลาดูแลตัวเอง และการสนับสนุนจากสังคมรอบข้างโดยมีประเด็นย่อยได้แก่ อาจารย์นิเทศก์ช่วย
 ทำความเข้าใจภาวะที่เกิดขึ้น และความเข้าใจจากคนสำคัญรอบข้าง โดยผลการวิจัยครั้งนี้ทำเพื่อ
 เป็นข้อมูลให้แก่ นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เคยหรือประสบกับสภาวะกับความเหนื่อยล้าในการ
 เห็นอกเห็นใจหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง

สาขาวิชา จิตวิทยา
 ปีการศึกษา 2563

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

6077619038 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORD: Counseling Psychology, Compassion Fatigue, Trainee Counselors

Wongsathorn Thumkijj : PSYCHOLOGICAL EXPERIENCE OF TRAINEE
COUNSELORS WITH COMPASSION FATIGUE. Advisor: Panita Suavansri,
DPsychotherapy

The principle aim of this qualitative research is to explore Psychological Experience of Trainee Counselors with Compassion Fatigue. The data were collected via semi-structured in-depth interviews and analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The participants in this research included seven trainee counselors with compassion fatigue. The findings were grouped into three main themes below: 1) Factors that cause Compassion Fatigue. This also client participation, Skill and experience and Self-management and service with sub-issue are handling personal problems, Too many clients per day and controlling fatigue from being expressed. 2) Effect of Compassion Fatigue. This also decreased efficiency in daily life and difficulty showing empathy with sub-issue are decreased ability to reflect on client and cannot engage with the society around them. 3) Dealing with Compassion Fatigue. This also self-care and support from surrounding communities with sub-issue are Supervisor help to understand compassion fatigue and understanding from peers.

The results of this research can provide information to Trainee Counselors who have or experienced compassion fatigue or those who involved.

Field of Study: Psychology

Student's Signature

Academic Year: 2020

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร.พนิดา เสือวรรณศรี ผู้ทุ่มเทเวลาในการให้คำปรึกษา ให้การช่วยเหลือ ให้ความรู้ด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ และติดตามการทำงานตลอดกระบวนการวิจัย

ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมวิจัยทุกท่านที่เป็นส่วนสำคัญในการร่วมสร้างองค์ความรู้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณเพื่อนสาขาจิตวิทยาการปรึกษา รุ่น 33 และพี่ ๆ น้อง ๆ ผู้เป็นกำลังใจ และให้การช่วยเหลืออย่างเต็มที่ตลอดการวิจัย สุดท้ายขอขอบคุณนาล่าและฟู ผู้ให้ความรัก และเป็นพลังใจที่ยิ่งใหญ่ เสมอมา



วงศธรณ์ ทุมกิจจ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สารบัญ

	หน้า
.....	ค
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ที่มาและความสำคัญ.....	1
คำถามในการวิจัย.....	3
วัตถุประสงค์ในการวิจัย.....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
ขอบเขตงานวิจัย.....	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
นักจิตวิทยาการปรึกษา (Counselor).....	5
ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ (Compassion Fatigue).....	8
ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจในบริบทของผู้ให้บริการด้านสุขภาพทั่วไป.....	10
ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจในบริบทจิตวิทยาการปรึกษา.....	11
ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ.....	13
ผลกระทบของความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ.....	14

การจัดการความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ	16
การเปรียบเทียบระหว่างความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจและความเหนื่อยหน่ายในงาน (Burnout).....	17
ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด.....	20
บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัยและวิธีดำเนินงานวิจัย	22
ระเบียบวิธีวิจัย	22
1.การวิจัยเชิงคุณภาพ.....	23
2.การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์เชิงวิทยาเชิงตีความ (IPA).....	24
วิธีการดำเนินการวิจัย	26
1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย	27
2. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	28
2.1 พื้นที่ศึกษา.....	28
2.2 ผู้เข้าร่วมการวิจัย.....	28
2.3 เครื่องมือการวิจัย.....	31
2.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล	32
2.5 ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล.....	35
3. การวิเคราะห์ข้อมูล	35
4. การตรวจสอบคุณภาพของงานวิจัย	38
5. จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิ์ผู้ให้ข้อมูลวิจัย	40
6. บทสะท้อนอัตวิสัยของผู้วิจัย	42
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	45
ประเด็นที่ 1 : ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ	46
1.1) การมีส่วนร่วมของผู้รับบริการ.....	47
1.2) การจัดการตนเองและการบริการ.....	49

1.2.1) การจัดการปัญหาส่วนตัว.....	49
1.2.2) จำนวนผู้รับบริการต่อวันมากเกินไป	52
1.2.3) การควบคุมความเหนื่อยไม่ให้ถูกแสดงออกมา	54
1.3) ขาดทักษะและประสบการณ์ในการบริการการศึกษา	57
ประเด็นที่ 2: ผลกระทบของความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ.....	59
2.1) ความยากที่จะแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจ.....	60
2.1.1) ความสามารถในการเห็นอกเห็นใจในการบริการการศึกษาลดลง	60
2.1.2) ปฏิสัมพันธ์กับสังคมรอบข้างลดลง.....	62
2.2) ประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันลดลง	64
ประเด็นที่ 3: การจัดการสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ	68
3.1) การสนับสนุนจากสังคมรอบข้าง.....	69
3.1.1) อาจารย์นิเทศก์ช่วยทำความเข้าใจภาวะที่เกิดขึ้น.....	69
3.1.2) ความเข้าใจจากคนสำคัญรอบข้าง.....	72
3.2) การใช้เวลาดูแลตนเอง	75
บทที่ 5 อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	78
อภิปรายผล.....	78
ประเด็นที่ 1 : ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ	78
ประเด็นที่ 2 : ผลกระทบของความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ	85
ประเด็นที่ 3 : การจัดการกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ	88
บทสะท้อนอัตวิสัยของผู้วิจัยเกี่ยวกับการอภิปรายผล	91
ข้อเสนอแนะ	92
สำหรับนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัด.....	92
สำหรับอาจารย์นิเทศก์.....	95
สำหรับการนิเทศก์.....	96

ข้อจำกัดและข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป	97
ภาคผนวก.....	99
ภาคผนวก ก	100
ใบรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน	100
ภาคผนวก ข	102
เอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย	102
ภาคผนวก ค	107
หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมวิจัย.....	107
ภาคผนวก ง ป้ายประชาสัมพันธ์.....	110
บรรณานุกรม.....	112
ประวัติผู้เขียน.....	118



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 วันที่สัมภาษณ์ ระยะเวลา และสถานที่ในการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมการวิจัย.....	35
ตารางที่ 2 ตัวอย่างบันทึกประเด็นสำคัญและระบุใจความสำคัญ	37



สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลที่มีประสบการณ์ในสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็น อกเห็นใจ.....	46
--	----



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญ

ในวิชาชีพของการเป็นนักจิตวิทยาการศึกษานั้นจะต้องมีการผ่านการศึกษาอย่างเป็นระบบ (โลรีซ์ โปธิ์แก้ว, 2553) ไม่ว่าจะเป็นการเรียน การทำความเข้าใจกับทฤษฎี การฝึกฝนทักษะที่จำเป็นต่อการบริการการปรึกษา การฝึกปฏิบัติกับผู้รับบริการจำลอง และหนึ่งในสิ่งที่จะต้องพบเจออย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้คือการฝึกงาน หรือการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่ฝึกกับผู้รับบริการจริง

ในช่วงของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกงานหรือเรียกว่าเป็นช่วงที่ทำงานในบริบทของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดเป็นครั้งแรก ซึ่งเป็นการนำความรู้ที่เรียนและฝึกฝนมาในขั้นก่อนการฝึกงานมาใช้กับสถานการณ์จริง (Rønnestad & Skovholt, 2003) กล่าวว่าเป็นช่วงเวลาที่นักจิตวิทยาการปรึกษาในขั้นนี้อาจเกิดความกังวล มีการรับรู้ถึงข้อด้อย-ข้อเด่นของตนเองชัดเจนมากขึ้น พยายามพัฒนาตนเองและพยายามเลี่ยงความผิดพลาดและการเกิดความคิดที่ต้องการทำให้การบริการนั้นไร้ที่ติ ทำให้อาจทำให้มีความกดดัน ความกังวลและความสงสัยในความสามารถของตนเองขึ้นมา จนเกิดความไม่มั่นใจในตนเองอันเนื่องมาจากยังไม่มีประสบการณ์มากนักด้วย ทำให้นักจิตวิทยาในขั้นนี้ยังไม่สามารถนำความรู้ที่เรียนมาในภาคทฤษฎีและการฝึกกับผู้รับบริการจำลองมาผสมกับตัวเองและนำไปใช้กับผู้รับบริการจริงได้อย่างไม่เป็นธรรมชาติมากนักแตกต่างจากผู้เชี่ยวชาญที่มีการผสมเข้ามาเป็นตัวของตัวเองและสามารถใช้ความรู้ที่มีได้เหมือนกับเป็นสัญชาตญาณของการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาได้เมื่อเจอกับผู้รับบริการจริง (Chi et al., 1988) ซึ่งในบุคคลที่เกิดความกังวล ความตื่นเต้นและความไม่มั่นใจในตนเองแล้วละเลยที่จะรับรู้และดูแลตนเองนั้นผลที่ตามมาคือมีความสัมพันธ์ทางลบกับการบริการหรือกล่าวคืออาจทำให้การบริการการปรึกษามีปัญหาหรือไม่ได้ตามมาตรฐานที่ควรเป็นได้ (Yassen, 1995) ด้วยเหตุนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดจึงควรที่จะต้องมีการดูแลตนเอง โดยอาจเป็นจากการพึ่งพาปัจจัยภายนอกมาช่วยจัดการกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้ โดยปัจจัยภายนอกในที่นี้อาจเป็น อาจารย์ เพื่อน อาจารย์นิเทศก์ หรือการหาองค์ความรู้เพิ่มเติม จากงานวิจัยหรือหนังสือ เป็นต้น

ในบทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษา หนึ่งในคุณสมบัติที่ควรมีคือความใส่ใจ (Empathy) ซึ่งเป็นความสามารถในการรับรู้เรื่องราว ความรู้สึก อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของผู้รับบริการ

ผ่านการร่วมรู้สึกและการเห็นอกเห็นใจ (Rogers, 1975) โดยการใส่ใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีให้กับผู้รับบริการนั้นเพื่อแสดงให้เห็นถึงความเข้าใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาว่าสามารถรับรู้ผู้รับบริการได้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม และที่มาที่ไปของเรื่องราวที่ผู้รับบริการที่ส่งมา ทำให้เกิดสัมพันธภาพของการบำบัดระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับบริการที่ดีขึ้นได้ และเมื่อเกิดสัมพันธภาพที่ดีขึ้น จะทำให้เกิดความเชื่อใจ ความไว้วางใจเกิดขึ้นระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับบริการ ทำให้กระบวนการปรึกษามีประสิทธิภาพและสามารถประสพผลตามที่วางไว้ได้ และในการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องมีการใส่ใจซ้ำ ๆ ต่อผู้รับบริการหรือเป็นชีวิตประจำวันในการทำงาน อาจทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาบางคนเผชิญกับสภาวะที่เหนื่อยล้าทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ จนส่งผลให้การแสดงออกถึงความใส่ใจและความเห็นอกเห็นใจน้อยลงหรือไม่สามารถทำได้ ซึ่งสภาวะที่กล่าวมาคือ ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ (Compassion Fatigue)

ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ คือสภาวะการเหนื่อยล้าทางร่างกาย อารมณ์และจิตใจ ที่จะแสดงออกในการรับรู้ถึงความรู้สึก และความเห็นอกเห็นใจ เนื่องจากต้องดูแล ช่วยเหลือ ผู้ที่บอบช้ำทางจิตใจหรือผู้รับบริการ ละมีความต้องการที่จะช่วยเหลืออย่างแรงกล้า แต่ด้วยการที่ต้องเจอประสบการณ์ซ้ำ ๆ ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ และความสามารถในการแสดงความรู้สึกพร้อมทั้งทางกายและจิตใจนั้นลดน้อยลง (Figley, 2002) ซึ่งการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจจะมีแนวโน้มทำให้การใส่ใจกับผู้รับบริการมีน้อยลง ส่งผลให้ผู้รับบริการมีความเชื่อใจในนักจิตวิทยาการปรึกษาน้อยลง ซึ่งความเชื่อใจนี้สัมพันธ์กับความสัมพันธ์และประสิทธิภาพในการบำบัดด้วย กล่าวคือถ้าหากความสัมพันธ์ในการบำบัดซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้กระบวนการปรึกษาประสบความสำเร็จนั้นลดน้อยลงจะทำให้กระบวนการปรึกษานั้นประสบความสำเร็จได้น้อยลงหรือไม่มีประสิทธิภาพได้ (Figley, 1995, 2002; Pfifferling & Gilley, 2000; Slatten et al., 2011)

ด้วยความสำคัญของการทำความเข้าใจเรื่องความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจซึ่งเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้ในอาชีพที่ช่วยเหลือผู้คน (Portnoy, 2011) ซึ่งในงานวิจัยนี้คือในอาชีพนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด โดยจากประสบการณ์ส่วนตัวของผู้วิจัยนั้นนับว่าเป็นชั้นที่มักเกิดความรู้สึกเหนื่อยล้าไม่ว่าจะทางจิตใจหรือทางกายในตนเอง โดยจากประสบการณ์ของผู้วิจัยไม่เข้าใจว่ากำลังประสบกับความรู้สึกอะไรอยู่ ส่งผลให้ผู้วิจัยแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจในการบริการการปรึกษาได้ยาก

ขาดสมรรถนะในการบริการการปรึกษา ส่งผลให้ร่างกายและจิตใจอ่อนล้า จนส่งผลต่อกระบวนการบำบัด การบริการการปรึกษาให้ไม่มีประสิทธิภาพอย่างที่ตนเองตั้งใจและความรู้สึกที่เกิดขึ้นในตนเองว่า ตนเองยังพยายามในการทำการบริการการปรึกษาไม่ดีพอ พยายามที่จะฝืนทำการบริการการปรึกษา รวมไปถึงไม่สามารถทำความเข้าใจหรือตระหนักกับสภาวะนี้ ทำให้การจัดการกับสภาวะความเหนื่อย ล้าในการเห็นอกเห็นใจนี้เป็นเรื่องยากสำหรับผู้วิจัย โดยสาเหตุที่ผู้วิจัยต้องการศึกษาในระยะดังกล่าว โดยเฉพาะเนื่องจากในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดเนื่องจากผู้วิจัยต้องการเรียนรู้ถึงประสบการณ์ ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดเพื่อให้เกิดความเข้าใจต่อตัวแปร ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจในกลุ่มประชากรนี้ได้มากขึ้นเพื่อเป็นหนึ่งในองค์ความรู้ที่อาจช่วย ให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดหรือในขั้นอื่น และผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักจิตวิทยาการปรึกษา เช่น อาจารย์หรืออาจารย์นิเทศก์ ได้เข้าใจถึงประสบการณ์ที่นักจิตวิทยาในขั้นนี้มีเพื่อให้นำไปสู่การสร้าง เสริมองค์ความรู้และการจัดการดูแลต่อไป

จากที่กล่าวมาข้างต้น ถึงแม้จะมีงานจำนวนหนึ่งที่ศึกษาถึงตัวแปรความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจทั้งในบริบทต่างประเทศและประเทศไทยทั้งในกลุ่มประชากรนักจิตวิทยาการปรึกษาและใน ผู้บริการด้านสุขภาพ แต่ยังไม่ปรากฏงานวิจัยที่ศึกษาถึงตัวแปรดังกล่าวในบริบทของนักจิตวิทยาการ ปรึกษาฝึกหัดซึ่งเป็นกลุ่มประชากรที่ผู้วิจัยสนใจที่จะทำการศึกษาในงานวิจัย อีกทั้งผู้วิจัยเล็งเห็นถึง ความสำคัญว่างานวิจัยชิ้นนี้จะป็นหนึ่งในปัจจัยและเป็นองค์ความรู้ที่ช่วยให้ทั้งตัวนักจิตวิทยาที่พบ เจอกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจและผู้ที่เกี่ยวข้องจะได้รับประโยชน์โดยเฉพาะใน บริบทของจิตวิทยาการปรึกษาในสังคมไทย

คำถามในการวิจัย

ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เคยหรือประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้า ในการเห็นอกเห็นใจเป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อเรียนรู้ถึงประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เคยหรือประสบกับสภาวะ ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

2. เพื่อเป็นข้อมูล ให้แก่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เคยหรือประสบกับสภาวะกับความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้เรียนรู้ถึงประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่ประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ
2. ได้ขยายองค์ความรู้ในตัวแปรความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ
3. เพื่อเป็นองค์ความรู้ทางจิตวิทยาให้กับกระบวนฝึกหัดแก่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด

ขอบเขตงานวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis; IPA) ผ่านการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) เป็นการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เคยหรือประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ โดยจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้นั้นขึ้นกับความอิมตัวของข้อมูลที่ได้รับ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การทบทวนวรรณกรรมในบทนี้จะเป็นการทบทวนวรรณกรรม เอกสาร และงานวิจัยเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ (Compassion Fatigue) และนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด (Counselor in Advanced Student Phase) โดยสิ่งแรกที่จะกล่าวถึงคือนักจิตวิทยาการปรึกษา (Counselor)

ลำดับต่อมาที่จะกล่าวถึงคือ ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ที่ผู้วิจัยได้มีการทบทวนวรรณกรรมในเรื่อง ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจในบริบทของผู้ให้บริการด้านสุขภาพทั่วไป ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจในบริบทของนักจิตวิทยาการปรึกษา ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ผลกระทบของความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ การจัดการและป้องกันความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ การเปรียบเทียบระหว่างความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจและความเหนื่อยหน่ายในงาน (burnout) และความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด

นักจิตวิทยาการปรึกษา (Counselor)

นักจิตวิทยาการปรึกษา (Counselor) เป็นอีกหนึ่งในวิชาชีพที่เรียกได้ว่าเป็นผู้ให้บริการด้านสุขภาพที่ใช้ความเห็นอกเห็นใจในการทำงาน โดยหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาคือการรับฟัง รับรู้ และใส่ใจในผู้รับบริการเพื่อเข้าใจเรื่องราว อารมณ์ และความรู้สึกของผู้รับบริการ จึงสามารถที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการได้ โดยเป้าหมายของนักจิตวิทยาการปรึกษาคือการช่วยเหลือผู้รับบริการผ่านการใช้กระบวนการปรึกษาเพื่อให้ปัญหา ความทุกข์ และความบอบซ้ำที่เกิดขึ้น นั้นบรรเทาลงหรือหายไป

ซึ่งในการที่จะเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาได้นั้นจะต้อง มีทักษะ ประสบการณ์ และผ่านการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ ตามที่ The American Psychological Association: APA (อ้างถึงใน ฉัตรสุมาลย์ ศรีทองอ่อน, 2554) ได้กล่าวว่านักจิตวิทยาการปรึกษาคือผู้ที่ใช้ความเชี่ยวชาญพิเศษที่ได้เรียนรู้มา เพื่อพัฒนาและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในบุคคล ทั้งภายในและภายนอกซึ่งเกี่ยวข้องกับ อารมณ์ สังคม วิชาชีพ การศึกษา และสุขภาพ รวมถึงความละเอียดอ่อนในด้านปัจเจกบุคคล ความแตกต่าง

ทางวัฒนธรรม อีกทั้งการปฏิบัติที่ช่วยเหลือในด้านการพัฒนาสุขภาวะ การบรรเทาความทุกข์ ความเครียด และการเพิ่มทักษะในชีวิต โดยนักจิตวิทยาการปรึกษายังต้องยึดมั่นในมาตรฐานและ จริยธรรมในวิชาชีพที่ได้กำหนดไว้ด้วย โดยนักจิตวิทยาการศึกษานั้นเป็นวิชาชีพที่ต้องฝึกฝนและมี ขั้นตอนการศึกษาเป็นระบบซึ่งสอดคล้องกับ คำกล่าวของ โสริช โปธิ์แก้ว (2553) ที่กล่าวถึง นักจิตวิทยาการปรึกษา คือนักวิชาชีพที่ได้รับการศึกษาในศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาอย่างเป็นระบบ และได้รับการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอนเพื่อที่จะได้ใช้ทักษะที่ได้เรียนนั้นมาในอาชีพเพื่อการบริการ ปรึกษาช่วยเหลือแก่ผู้รับบริการ

การฝึกฝน ความรู้ ทักษะ และประสบการณ์อย่างเป็นระบบขั้นตอนจำเป็นสำหรับการที่จะ เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา เพื่อที่จะสามารถพัฒนาทักษะในการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษามีอาชีพ ที่ทำการบริการการปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยนักจิตวิทยาการศึกษานั้นจะมีช่วงการฝึกฝน ทักษะ ความรู้ ที่แตกต่างกัน รวมถึงประสบการณ์ที่แตกต่างกันไปด้วย ซึ่งจากการศึกษาของผู้วิจัย พบว่ามีการแบ่งระยะของนักจิตวิทยาการศึกษานั้นสามารถแบ่งได้ทั้งหมด 6 ขั้นตอนตามการศึกษาของ Rønnestad และ Skovholt (2003) ซึ่งมีดังนี้

1. ระยะผู้ช่วยเบื้องต้น (The Lay Helper) คือระยะที่ทุกคนเคยประสบในการช่วยเหลือ คนอื่นไม่ว่าจะในฐานะเพื่อน พ่อแม่ ลูก คุณครูหรือผู้ร่วมงาน เป็นการช่วยเบื้องต้นที่บุคคลนั้น ตัดสินใจที่จะช่วยเหลือและพัฒนาความสัมพันธ์ โดยจะเน้นการช่วยเหลือผ่านการรับฟังและเข้าถึง อารมณ์เบื้องต้น และให้คำแนะนำจากประสบการณ์ของตนเอง

2. ระยะนักศึกษาเบื้องต้น (The Beginning Student) คือระยะเริ่มต้นที่จะเรียนรู้ทักษะ ในการบริการการปรึกษา รวมถึงทฤษฎีที่จำเป็นจะต้องเรียนรู้กับผู้ที่มีทักษะสูง หรือความรู้สูงกว่า

3. ระยะนักศึกษาขั้นสูง (The Advanced Student) เป็นระยะที่ได้เจอกับผู้รับบริการใน บริบทของนักจิตวิทยาการปรึกษาอย่างเป็นระบบ หรือการบำบัดจริงผ่านการฝึกปฏิบัติงาน การ ฝึกงาน หรือการเก็บชั่วโมง ซึ่งจะเรียกได้อีกอย่างว่านักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด โดยผู้วิจัยจึงใช้เรียก ระยะนี้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ในระยะนี้นักจิตวิทยาจะเริ่มรับรู้ถึงข้อผิดพลาดของตนเองได้ อย่างชัดเจนและพยายามหลีกเลี่ยงความผิดพลาดนั้น นอกจากจะหลีกเลี่ยงความผิดพลาดแล้วยังคอย พัฒนาสิ่งที่ตนคิดว่าเป็นข้อที่โดดเด่นของตนเองอีกด้วย แต่ยังคงมีความกังวลว่าตนเองจะทำตามที่ตั้ง

เป้าไว้ได้หรือไม่ มีความไม่มั่นใจในศักยภาพตนเอง มีความรู้สึกว่าตนเองยังไม่เก่งพอ (Feeling of Inadequacy) และยังคงเพิ่มความกดดันกับตนเอง เพราะมีความเชื่อว่าเพื่อที่จะทำให้กระบวนการบริการนั้นไร้ที่ติตามความเชื่อของตน และพยายามที่จะช่วยเหลือทุกคน

4. ระยะเวลาอาชีพเบื้องต้น (The Novice Professional) คือระยะหนึ่งปีหลังจากเรียนจบที่ได้ผ่านการฝึกฝนและทำงานในวิชาชีพนี้ เป็นระยะที่ได้ถูกทดสอบและยืนยันความถูกต้องในสิ่งที่ตนได้เรียนรู้มา อีกทั้งยังได้รับรู้ถึงการมีอิสระมากขึ้นในการทำการบริการโดยที่ไม่มีอาจารย์ หรือผู้นิเทศก์มาดูแล และให้คำแนะนำในการบริการการบริการ

5. ระยะเวลาอาชีพที่มีประสบการณ์ (The Experienced Professional) คือระยะที่ได้ศึกษาและได้ทำงานในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นระยะเวลาหลายปีแต่น้อยกว่า 20 ปี มีประสบการณ์ในการทำการปรึกษาในรูปแบบที่หลากหลาย รวมไปถึงในบริบทและสถานที่ทำงานที่แตกต่างกัน ในระยะนี้บุคคลจะชัดเจนในแนวทางทฤษฎี สิ่งที่น่าสนใจและแนวคิดที่เป็นของตนเอง แต่ก็สามารถมีความยืดหยุ่นในการทำงานการบริการการปรึกษามากขึ้น

6. ระยะเวลาอาชีพผู้อาวุโส (The Senior Professional) เป็นระยะที่ยังคงวิชาชีพของการบริการการปรึกษาถึงระยะ 20 - 25 ปีหรือมากกว่า เป็นระยะที่บุคคลอื่น ยินยอมที่จะสามารถให้คำแนะนำ สอน หรือนิเทศก์ให้กับผู้อื่นไปในแนวทางที่ถูกต้องได้

นอกจากการศึกษารูปแบบเป็นระบบแล้วนักจิตวิทยาการปรึกษานั้นจะต้องเรียนรู้ที่จะใช้ทักษะและประสบการณ์ในการเรียนมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการบริการการปรึกษาเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้รับบริการอีกด้วยโดยการศึกษาของ Cole และ Sarnoff (1980) และ Rogers (1975) ได้กล่าวว่านักจิตวิทยาการปรึกษานั้นเป็นวิชาชีพที่จะใช้กระบวนการการปรึกษามาเป็นการให้ความช่วยเหลืออย่างหนึ่ง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายคือ การเป็นพื้นที่ให้ผู้รับบริการได้มีการเติบโตและพัฒนาศักยภาพได้อย่างเต็มที่ ในกระบวนการช่วยเหลือโดยหนึ่งในกระบวนการนั้นก็คือการรับรู้ถึงปัญหา ความเจ็บปวด และความบอบซ้ำที่ผู้รับบริการนั้นได้เผชิญอยู่ผ่านการเห็นอกเห็นใจของนักจิตวิทยาการปรึกษา รวมไปถึงเป็นพื้นที่ปลอดภัยให้แก่ผู้รับบริการ เพื่อให้ผู้รับบริการรับรู้ถึงบรรยากาศที่ปลอดภัยและเชื่อถือได้จากนักจิตวิทยา และเพื่อให้ผู้รับบริการสามารถเติบโตและพัฒนาสุขภาวะของตนเองได้ รวมไปถึงหนึ่งในคุณสมบัติหรือลักษณะของการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ควรมีคือมีการ

เห็นอกเห็นใจ ซึ่งเป็นความสามารถในการรับรู้เรื่องราวความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ที่มาที่ไปของบุคคล และตระหนักได้ถึงความหมายอันลึกซึ้งของบุคคลนั้นที่สื่อสารออกมา ดังนั้นการที่นักจิตวิทยาการศึกษามีการเห็นอกเห็นใจจึงเป็นหนึ่งในคุณสมบัติที่พึงมี จะทำให้เข้าใจผู้รับบริการได้อย่างชัดเจน ก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ผู้รับบริการจะเชื่อใจ รับรู้ถึงสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยที่เป็นพื้นที่พร้อมให้ผู้รับบริการได้เติบโต

กล่าวได้ว่าหนึ่งในคุณสมบัติที่นักจิตวิทยาการศึกษาคควรมีคือการใส่ใจหรือการเห็นอกเห็นใจ เพื่อแสดงถึงความเข้าใจความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของผู้รับบริการ เพื่อทำให้เกิดสัมพันธภาพในการบำบัดระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับบริการได้ดีขึ้น ส่งผลให้การบริการการศึกษานั้นมีประสิทธิภาพ แต่การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องแสดงออกถึงการใส่ใจหรือการเห็นอกเห็นใจในชีวิตประจำวัน ซ้ำ ๆ ให้กับผู้รับบริการอาจส่งผลให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเผชิญกับสภาวะที่เหนื่อยล้าทางร่างกาย อารมณ์และจิตใจ จนส่งผลให้การแสดงออกถึงความใส่ใจและการเห็นอกเห็นใจน้อยลงหรือไม่สามารถทำได้ ซึ่งสภาวะที่กล่าวมาคือ ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ (Compassion Fatigue)

ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ (Compassion Fatigue)

วิชาชีพที่มีความเกี่ยวข้องกับการรับฟังเรื่องราวของผู้ที่บอบช้ำ ผู้ที่มีบาดแผลทางจิตใจหรือผู้ที่ทุกข์ใจ เป็นเรื่องปกติที่ตัวของนักบำบัดหรือผู้รับฟังที่จะรับรู้ มีความรู้สึกร่วมและเกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ แต่ในบางครั้งนักบำบัดหรือผู้รับฟังรับรู้ได้ถึงความรู้สึกของผู้ที่บอบช้ำ ผู้ที่มีบาดแผลทางจิตใจหรือผู้ที่ทุกข์ใจได้น้อยลง และเป็นเรื่องยากที่จะมีความรู้สึกร่วม มีความเห็นอกเห็นใจ และเริ่มที่จะเฉยชากับเรื่องราวเหล่านั้นของผู้ที่บอบช้ำ ผู้ที่มีบาดแผลทางจิตใจหรือผู้ที่ทุกข์ใจ มีคำกล่าวที่ว่า “There is a cost to caring” (Figley, 1995, p.1) คำกล่าวต้นนี้ หมายถึงในวิชาชีพของผู้คนที่ต้องช่วยเหลือหรือรับรู้ความทุกข์ของบุคคลอื่น ที่ต้องแสดงถึงความใส่ใจ ความรู้สึกร่วมและการเห็นอกเห็นใจนั้นอาจมีผลที่ตามมาโดยที่ไม่ได้คาดคิดหรือไม่ได้ตั้งใจมาก่อน สามารถกล่าวได้ว่าการดูแลเอาใจใส่นั้นมีราคาที่ต้องจ่ายนั่นคือ ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ (Compassion Fatigue) ซึ่งเป็นหนึ่งในความเครียดทางอ้อมจากบาดแผลทางจิตใจ (Secondary Traumatic Stress) ในเบื้องต้นผู้วิจัยจะกล่าวถึงความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจในบริบทของผู้ให้บริการด้านสุขภาพทั่วไปและเริ่มเจาะจงในบริบทของนักจิตวิทยาการปรึกษาต่อไป

ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้กล่าวถึงเป็นครั้งแรกโดย Joinson (อ้างถึงใน Figley, 1995) เป็นการอธิบายถึงอาการเหนื่อยล้าทางจิตใจซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของพยาบาลที่จะต้องช่วยเหลือผู้ป่วยซึ่งมีความซับซ้อนทำให้ความสามารถในการเอาใจใส่นั้นลดลง ต่อมา Figley (1995) ได้อธิบายถึงความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ คือการที่เราใส่ใจและต้องการที่จะช่วยเหลือผู้ที่บอบช้ำหรือผู้ที่มีบาดแผลทางจิตใจมีจุดเริ่มต้นจากการที่บุคคลมีความต้องการที่จะช่วยเหลือเพื่อน ครอบครัว หรือคนใกล้ชิดที่สำคัญกับตนเองที่ประสบปัญหา และเมื่อบุคคลได้รับรู้ถึงความบอบช้ำและบาดแผลทางจิตใจของเพื่อน ครอบครัวหรือคนใกล้ชิดที่สำคัญบ่อยมากขึ้น จึงทำให้บุคคลเริ่มเกิดอาการเหนื่อยล้า จนความสามารถที่จะรับรู้ถึงอารมณ์และความรู้สึกของเพื่อน ครอบครัวหรือคนใกล้ชิดเหล่านั้นลดลง ส่งผลให้ความสัมพันธ์ที่มีอยู่นั้นแย่งลงได้ จากคำกล่าวนี้ผู้วิจัยได้คำนึงถึงวิชาชีพที่ต้องใช้ความใส่ใจ การเห็นอกเห็นใจและความรู้สึกร่วมในบริบทนอกจากเพื่อน ครอบครัวหรือคนใกล้ชิดที่สำคัญ แต่มีความจำเป็นต้องทำงานกับผู้บอบช้ำหรือผู้ที่มีบาดแผลทางจิตใจในบุคคลอื่นที่ไม่ใช่คนใกล้ชิดว่าจะสามารถเกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้หรือไม่ ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาเพิ่มเติม

ต่อมาในศึกษาของ Figley (2002) ได้อธิบายเพิ่มเติมถึงความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ และได้เริ่มกล่าวถึงวิชาชีพที่จำเป็นจะต้องมีการใช้ความเห็นอกเห็นใจในการทำงาน โดยได้ให้นิยามของคำว่า ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกร่วมกับการรับรู้อารมณ์และความทุกข์ของผู้อื่น ดังนั้นความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจคือการที่บุคคลเกิดความอ่อนล้ากับการที่จะต้องรับรู้อารมณ์และความทุกข์หรือการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ทำให้เกิดความเหนื่อยล้ากับการเห็นอกเห็นใจจนทำให้ความสามารถและความสนใจในการรับรู้อารมณ์กับความรู้สึกของผู้อื่นลดน้อยลง โดยจากสิ่งที่ Figley (2002) เพิ่มเติมขึ้นมาคือที่บุคคลสามารถเกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้ทั้งจากเพื่อน ครอบครัวหรือคนใกล้ชิดที่รวมไปถึงผู้ที่บอบช้ำหรือผู้ที่มีบาดแผลทางจิตใจที่แม้ไม่ใช่บุคคลใกล้ชิดก็ตาม กล่าวคือสามารถเกิดขึ้นได้กับวิชาชีพที่จะมีความเกี่ยวข้อง และใช้ความเห็นอกเห็นใจและมีความผูกพันกับผู้รับบริการโดยเฉพาะในบุคคลหรือวิชาชีพที่จำเป็นจะต้องใช้ความเห็นอกเห็นใจ

ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจในบริบทของผู้ให้บริการด้านสุขภาพทั่วไป

การศึกษาในตัวแปรความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจของผู้วิจัยจะเน้นไปที่การหาตัวแปรที่มีความเกี่ยวข้องกับผู้ให้บริการด้านสุขภาพ หรือในเชิงบริบทของนักจิตวิทยาการปรึกษา ซึ่งจากการศึกษาของ Figley (2002) นั้นจะมีการกล่าวถึงผู้ให้บริการด้านสุขภาพค่อนข้างมาก ทั้งนี้ไม่ได้มีการเจาะจงไปที่การทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาเพียงอย่างเดียว แต่ยังคงกล่าวถึงในบริบทของนักบำบัด พยาบาล ตำรวจ และอื่น ๆ อีกด้วย

จากการศึกษาเรื่องความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจในผู้ให้บริการด้านสุขภาพ ผู้ให้บริการด้านสุขภาพ คือวิชาชีพที่จะต้องดูแลด้านสุขภาพทางกายหรือสุขภาพทางใจของผู้รับบริการ ซึ่งจะต้องมีความใส่ใจและความเห็นอกเห็นใจให้กับผู้รับบริการเพื่อที่จะสามารถให้งานบรรลุผลได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับผู้ให้บริการด้านสุขภาพ Branch และ Klinkenberg (2015) ได้กล่าวถึงความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้บริการด้านสุขภาพว่า เกิดจากความมุ่งมั่นที่ต้องการจะช่วยเหลือผู้ที่บอบช้ำหรือผู้ที่มีบาดแผลทางจิตใจ อันเนื่องมาจากต้องใช้ในการรับรู้การเห็นอกเห็นใจซ้ำ ๆ และยังคงมีความมุ่งมั่นที่ต้องการจะช่วยเหลือ จนเริ่มเป็นที่มาของความเครียดและความเหนื่อยล้า จนผู้ให้บริการด้านสุขภาพ แสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจได้น้อยลง หรือเริ่มเกิดความชินชาต่อเรื่องราวของผู้รับบริการ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริลักษณ์ เตชะธนอิทธิกุล (2561) ที่ได้ให้นิยามความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจว่า เป็นอาการความอ่อนล้า เหนื่อยล้าทั้งทางกายและใจ เมื่อต้องดูแล ช่วยเหลือและรับฟังเรื่องราวความทุกข์ของผู้รับบริการ ซึ่งส่งผลให้ความสามารถในการเห็นอกเห็นใจรวมถึงความใส่ใจที่จะเข้าใจผู้รับบริการนั้นลดลง จนเกิดความชินชาต่อความเจ็บปวดของบุคคล

จากคำนิยามข้างต้นมีการใช้คำว่าความชินชานอกเหนือจากคำว่าเหนื่อยล้า ในความเห็นของผู้วิจัยนั้นไม่เห็นด้วยกับการใช้คำว่าชินชาเนื่องจากตามพจนานุกรมฉบับพระราชบัณฑิตยสถาน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554) ให้นิยามคำว่าชินชา หมายถึงการที่คุ้นเคย เจอบ่อย ๆ จนเลิกเอาใจใส่ ในขณะที่ ความเหนื่อยล้า หมายถึงความรู้สึกอ่อนแรง หย่อนแรง กำลังที่จะทำมีน้อย แต่ยังคงมีความมุ่งมั่นที่จะทำให้บรรลุจุดประสงค์อยู่ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Pfifferling และ Gilley (2000) ที่ให้นิยามถึงความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจว่านอกจากเป็นความเหนื่อยล้าที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกร่วมทางจิตใจแล้ว ยังรวมถึงความอ่อนล้าทางด้านร่างกาย ความรู้สึกเจ็บปวดทางด้าน

อารมณ์ และการที่จิตวิญญาณมีความเหนื่อยล้าเกินกว่าที่จะสามารถเปิดรับความรู้สึกหรือมีความรู้สึกร่วมกับผู้อื่นได้ และได้อธิบายเพิ่มเติมว่าผู้ที่ประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าทางจิตใจนั้นยังคงมีความพยายามที่จะใส่ใจ อีกทั้งยังมีการใช้ความรู้สึกของตนเองให้กับผู้ที่บอบช้ำหรือผู้ที่มีบาดแผลทางจิตใจอย่างเต็มที่ เนื่องจากมีความมุ่งมั่นที่จะช่วยเหลือ แต่พบว่ามีความยากลำบากในการรักษาสมดุลในการเห็นอกเห็นใจยากขึ้น ซึ่งสิ่งที่ผู้วิจัยต้องการอธิบายเพิ่มเติมคือ ในผู้ที่มีความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจที่ยังพยายามให้ตนเองตื่นตัว และยิ่งพยายามฝืนใส่ใจ เพราะเชื่อว่าตนจะสามารถรับรู้เรื่องราวของผู้ที่บอบช้ำหรือผู้ที่มีบาดแผลทางจิตใจมากขึ้น สิ่งนี้จะทำให้บุคคลยังคงตกอยู่ในสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจมากขึ้น

จากการศึกษาข้างต้นนี้ผู้วิจัยจึงสรุปว่า ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจไม่ใช่การชินชาจนเกิดความคุ้นเคยจนเลิกเอาใจใส่กับเรื่องราวที่เจอซ้ำ ๆ แต่เป็นความเหนื่อยหน่าย เหนื่อยล้ารู้สึกอ่อนแรงและมีกำลังที่จะทำน้อยลง แต่ยังคงมีความสนใจ ความใส่ใจที่ต้องการช่วยเหลือคนอื่นนั้นให้บรรลุจุดประสงค์ที่ตนเองตั้งไว้ และมีความมุ่งมั่นที่จะช่วยเหลือยิ่งเต็มเปี่ยม ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาเพิ่มเติมในนิยามของความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจจากมุมมองวิชาชีพของผู้ให้บริการด้านสุขภาพ พบว่า Figley (2002) ได้ให้นิยามความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจไว้ว่า คือความเหนื่อยล้าทางร่างกายและจิตใจจากการรับรู้ถึงเรื่องราว ความบอบช้ำและความเจ็บปวดของผู้รับบริการซ้ำ ๆ จนส่งผลกระทบต่อการทำงานให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่บอบช้ำ หรือผู้ที่มีบาดแผลทางจิตใจ โดยผู้ให้บริการด้านสุขภาพมีความสามารถในการใส่ใจและความเข้าใจในความรู้สึกของผู้รับบริการลดน้อยลง

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาในบริบทของผู้ให้บริการสุขภาพ พบว่าผู้ให้บริการด้านสุขภาพนั้นจะต้องมีการเอาใจใส่ การเห็นอกเห็นใจ และการดูแลรักษาของผู้รับบริการ ซึ่งจากการที่กล่าวมาข้างต้นนี้ล้วนเป็นคุณสมบัติของนักจิตวิทยาการปรึกษาเช่นกัน (Rogers, 1975) และในการวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงเน้นศึกษาในทฤษฎีความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจของ Figley (1995, 2002, 2012) เป็นหลักในการศึกษาตัวแปร ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจในบริบทนักจิตวิทยาการปรึกษา

ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจในบริบทจิตวิทยาการปรึกษา

จากการศึกษาของ Rogers (1975) ได้กล่าวว่าการที่นักจิตวิทยาสามารถแสดงความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของผู้รับบริการ เพื่อแสดงให้เห็นถึงความเข้าใจของนักจิตวิทยาว่านักจิตวิทยาสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของผู้รับบริการได้ จะนำไปสู่การสร้างความสัมพันธ์ที่มี

ความเชื่อใจกันระหว่างนักจิตวิทยาและผู้รับบริการ นอกจากนี้ในการบริการนั้นก็ควรมีการสื่อสารกัน อย่างเห็นอกเห็นใจเพื่อเอื้อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดแก่ผู้รับบริการ และบรรลุวัตถุประสงค์ในการ ให้บริการ

จากการศึกษาของ Rogers (1975) และ โสริช โปธิ์แก้ว (2553) ผู้วิจัยพบว่าการที่จะเป็น นักจิตวิทยาการปรึกษานั้นควรมีการแสดงออกถึงความใส่ใจหรือความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งเป็น ความสามารถในการรับรู้เรื่องราวความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ที่มาที่ไปของบุคคลและการตระหนัก ถึงความหมายอันลึกซึ้งของบุคคลที่สื่อสารออกมา กล่าวได้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาควรมีคุณสมบัติ ที่พึงมีคือความเห็นอกเห็นใจ จะนำไปสู่การทำความเข้าใจผู้รับบริการได้อย่างชัดเจน ก่อให้เกิด สัมพันธภาพที่ผู้รับบริการจะเกิดความเชื่อใจ รับรู้ถึงสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและพร้อมที่จะเติบโต อีกทั้งหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษานั้นจะต้องพบเจอกับผู้ที่บอบช้ำหรือผู้ที่มีเรื่องทุกข์ทรมาน หน้าที่ของนักจิตวิทยาจึงคือการรับฟังเรื่องราว รับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้รับบริการด้วย ความเห็นอกเห็นใจ ทำให้ผู้วิจัยพบว่าสิ่งหนึ่งที่สำคัญกับนักจิตวิทยาการปรึกษา คือ การมีความใส่ใจ ความเห็นอกเห็นใจ และความสามารถที่จะรับรู้เรื่องราวและอารมณ์ของผู้มารับบริการได้ โดยในการ ทำงานนั้นนักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องมีการเอาใจใส่กับผู้รับบริการ อีกทั้งยังต้องเจอกับผู้ที่บอบช้ำ ทางจิตใจอยู่บ่อยครั้ง นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงเป็นอีกวิชาชีพหนึ่งที่สามารถเกิดสภาวะความเหนื่อย ล้าในการเห็นอกเห็นใจได้

Stamm (2002) ได้ศึกษาในกลุ่มคนที่ต้องทำงานร่วมกับผู้ที่บอบช้ำทางจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นใน บทบาทของผู้ดูแลทางด้านสุขภาพ คุณครู พยาบาล รวมถึงนักจิตวิทยาการปรึกษาด้วย ดังนั้นจาก การศึกษาที่ผู้วิจัยสรุปว่า นักจิตวิทยาการปรึกษานั้นอยู่ในกลุ่มเสี่ยงสูงต่อการที่จะเผชิญกับสภาวะ ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ โดยหากนักจิตวิทยาการปรึกษาประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้า ในการเห็นอกเห็นใจ จะส่งผลให้การบริการการปรึกษาเกิดข้อผิดพลาดหรือประสิทธิภาพน้อยลงได้ เนื่องจากนักจิตวิทยาการปรึกษาไม่สามารถรับรู้ถึงอารมณ์และความรู้สึกของผู้รับบริการ อีกทั้งไม่ สามารถแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจและการใส่ใจที่น้อยลง ส่งผลให้เกิดบรรยากาศของ กระบวนการปรึกษาเป็นอันตราย และทำให้ความสัมพันธ์ในการรักษานั้นแย่ง และทำให้การบริการ การปรึกษาไม่มีประสิทธิภาพโดยจะทำให้ นักจิตวิทยาการปรึกษารับรู้อารมณ์ ความคิด และ ความรู้สึกของผู้รับบริการได้น้อยลง หรือไม่สามารถทำได้

Feller และ Pelia-Shuster (2012) ได้ระบุว่า การใส่ใจและการเห็นอกเห็นใจนั้นเป็นเรื่องสำคัญมากที่จะทำให้การบริการการศึกษานั้นสามารถดำเนินการต่อไปได้ โดยเป็นสิ่งที่สามารถทำให้เกิดการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างนักจิตวิทยาและผู้รับบริการให้เกิดความเชื่อใจกันและกัน เพื่อสามารถให้ผู้รับบริการรู้สึกปลอดภัยและรับรู้ได้ว่าบุคคลนี้สามารถรับรู้และเข้าใจในสิ่งที่ตนเองกำลังเผชิญ และสามารถที่จะช่วยเหลือตนได้ โดย The British Psychological Society ปี 2005 ได้พูดถึงความสัมพันธ์ในการบริการการปรึกษาว่าเป็นหนึ่งในปัจจัยที่สามารถทำให้การบรรลุผลของการบริการนั้นประสบความสำเร็จได้อย่างสูง (British Psychological Society, 2009) กล่าวได้ว่าการที่นักจิตวิทยาประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้นมีแนวโน้มทำให้ประสิทธิภาพในกระบวนการศึกษานั้นลดลง ดังนั้นการศึกษาเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจในบริบทนักจิตวิทยาการปรึกษาจึงสำคัญ ซึ่งจะทำให้เข้าใจประเด็นความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจในนักจิตวิทยาการปรึกษาได้ และสามารถป้องกันและจัดการเพื่อทำให้ประสิทธิภาพในกระบวนการศึกษานั้นดีขึ้น

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

ในการศึกษาประเด็นความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ (Figley, 1995, 2002) พบว่าปัจจัยที่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้นมีหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นบรรยากาศในการทำงาน การรับรู้ประสบการณ์จากผู้รับบริการ และอื่น ๆ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาจากแนวทางของทฤษฎีที่ยึดถือในแนวทางของ Figley (1995, 2002) ในบริบทของผู้ให้บริการด้านสุขภาพหรือในบริบทที่ใกล้เคียงกับนักจิตวิทยาการปรึกษามากที่สุดเนื่องจากทฤษฎีของ Figley นั้นกล่าวถึงความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจในบริบทนักจิตวิทยาการปรึกษาค่อนข้างตรงตามที่คุณวิจัยสนใจโดยหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อตัวแปรความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจคือ ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) การรับรู้อารมณ์ร่วมกับผู้ที่บอบช้ำทางจิตใจ และการที่ต้องรับรู้ประสบการณ์เหล่านั้นซ้ำ ๆ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ที่ทำให้บุคคลเสี่ยงต่อการเผชิญกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ (Figley, 2002) กล่าวได้ว่าหากบุคคลที่ต้องใช้การเห็นอกเห็นใจซ้ำ ๆ และติดต่อกันเป็นระยะเวลาหนึ่ง โดยไม่มีการพักผ่อนสามารถทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้

ความมุ่งมั่นที่จะอยากช่วยเหลือผู้มารับบริการเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ โดยจากการศึกษาของ Pfifferling และ Gilley (2000) ได้กล่าวว่าผู้ให้

บริการด้านสุขภาพยังคงต้องมีความมุ่งมั่นที่จะอยากช่วยเหลือผู้มารับบริการ ทำให้ยังคงฝันที่จะใส่ใจ เพราะเชื่อว่าตนเองจะสามารถรับรู้เรื่องราวของผู้ที่บอบช้ำทางจิตใจได้มากขึ้น แต่กลับยิ่งทำให้ตกอยู่ในสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจมากขึ้น รวมถึงในช่วงหลังจากปี คศ. 2000 พบว่าความต้องการในสังคมที่ต้องการบริการการดูแลสุขภาพทางจิตใญ่นั้นมีมากขึ้น กล่าวคือมีผู้คนที่ต้องการดูแลและรับการใส่ใจที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้ผู้บริการด้านสุขภาพหรือนักบำบัดต้องเจอกับผู้บริการเป็นจำนวนมาก จึงยิ่งทำให้ต้องใช้เวลามากอยู่กับผู้ที่บอบช้ำทางจิตใจหรือผู้รับบริการ ทำให้ผู้ให้บริการด้านสุขภาพหรือนักบำบัดต้องเจอกับสภาพแวดล้อมที่ต้องใช้ความเห็นอกเห็นใจและเจอกับประสบการณ์เหล่านั้นซ้ำ ๆ จนอาจส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้

ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้นคือ วิชาชีพที่ต้องช่วยเหลือผู้คน โดยใช้การเอาใจใส่ และการเห็นอกเห็นใจ รวมถึงการบริการที่ต้องอยู่ในเหตุการณ์ที่ต้องรับรู้ถึงความทุกข์ และความรู้สึกเจ็บปวดนั้นซ้ำ ๆ และมีความต้องการมุ่งมั่นแรงกล้าที่ต้องการจะช่วยเหลือผู้รับบริการจนเกินขีดจำกัดของตนเอง ซึ่งในปัจจุบันที่กล่าวมาทั้งหมดนั้นเป็นคุณสมบัติที่นักจิตวิทยาการปรึกษาควรมี ดังนั้นผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่าการที่นักจิตวิทยาการปรึกษามีแนวโน้มที่อาจเกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้ง่าย

ผลกระทบของความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้น สามารถเกิดได้กับวิชาชีพผู้ให้บริการด้านสุขภาพ นักบำบัด หรือนักจิตวิทยาการปรึกษา และวิชาชีพอื่น ๆ ซึ่งในวิชาชีพที่กล่าวมาข้างต้นจำเป็นต้องใช้การเห็นอกเห็นใจในการอยู่กับผู้รับบริการ เพื่อให้การทำงานนั้นมีประสิทธิภาพ ดังนั้นถ้าหากบุคคลเหล่านี้ประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้นจะมีผลกระทบที่ตามมาคือจะส่งผลบุคคลนั้นแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจได้ยาก มีสมาธิยาก รวมถึงอาจทำให้การบริการการปรึกษาและการบำบัดไม่มีประสิทธิภาพได้ เนื่องจากไม่สามารถแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจได้

โดยผลกระทบเบื้องต้นของความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจมีดังนี้ ทำให้บุคคลมีสมาธิยาก พยายามที่จะหลีกเลี่ยงการพบเจอกับความรู้สึกที่ตอกย้ำถึงความเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้น ทำให้นอนหลับยาก หมดความสนใจในกิจกรรมที่ตนเองชอบทำ ไม่สามารถรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่นและสภาวะอารมณ์ของตนเองได้ดีเท่าไรนัก รู้สึกสิ้นหวังกับสิ่งที่ตนเองทำว่าจะไม่สามารถที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้ ไม่มั่นใจในตนเอง และหมกมุ่นอยู่กับงาน Figley (1995)

นอกจากนี้ Pfifferling และ Gilley (2000) ได้กล่าวถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นถ้าหากประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจในฐานะของผู้บริการด้านสุขภาพ หรือนักบำบัด คือจะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้มารับบริการ และผู้บำบัดมีปัญหาเกิดขึ้น เนื่องจากผู้บริการด้านสุขภาพสามารถรับรู้และเข้าใจถึงอารมณ์ของผู้รับบริการได้มากขึ้น ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานน้อยลง รู้สึกเหนื่อยหน่ายกับการทำงานของตนเอง แม้จะยังมีความมุ่งมั่นที่อยากจะช่วยเหลือ

ต่อมา Figley (2002) ได้กล่าวถึงบริบทการบำบัดการรักษว่าในการทำงานกับผู้บอบซ้ำทางจิตใจ การเห็นอกเห็นใจและความรู้สึกรับรู้อารมณ์ร่วมนั้นเป็นปัจจัยที่สามารถทำให้มีประสิทธิภาพในการบำบัด ดังนั้นผู้วิจัยจึงมองว่าหากผู้ให้บริการด้านสุขภาพหรือนักจิตวิทยาการศึกษานั้นประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจอาจทำให้ประสิทธิภาพในการบำบัดหรือการบริการลดลงได้ อีกทั้งหากอยู่ในสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจและไม่ได้รับการแก้ไขหรือดูแลอย่างเหมาะสม อาจจะมีแนวโน้มทำให้เกิดการดูแลใส่ใจที่ไม่มีประสิทธิภาพจนอาจทำให้เกิดการบำบัดรักษาที่ผิดพลาดเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

Slatten, Carson และ Carson (2011) กล่าวว่า การประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจทำให้เกิดสภาวะอันตรายทั้งต่อผู้รับบริการและต่อตัวผู้บำบัดเอง ซึ่งอาจทำให้การดูแลที่ไม่ได้มาตรฐานตามที่สมควรเกิดขึ้น โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจะแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจได้ยาก ขาดการใส่ใจกับผู้รับบริการ รวมไปถึงการมีสมมติกับการบริการการปรึกษาอาจเกิดขึ้นได้ยาก

จากผลกระทบดังกล่าวที่เกิดขึ้นข้างต้นในบริบทของผู้ดูแลสุขภาพ นักบำบัด หรือนักจิตวิทยาการศึกษา ผู้วิจัยพบว่าหากอยู่ในสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจจะทำให้กระบวนการรักษาหรือการบำบัดมีประสิทธิภาพน้อยลงหรือไม่สามารถทำได้ ซึ่งผลกระทบที่กล่าวมานั้นผู้วิจัยพบว่าความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจจะทำให้กระบวนการศึกษานั้นมีประสิทธิภาพน้อยลง หรือทำให้ไม่สามารถทำให้บรรลุจุดประสงค์ในหน้าที่ของนักจิตวิทยาการศึกษาได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการที่จะเรียนรู้ประสบการณ์ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจที่นักจิตวิทยาการศึกษาประสบ เพื่อที่จะเรียนรู้ว่าผลกระทบที่เกิดขึ้นนั้นเป็นอย่างไร และมีอย่างไรบ้าง เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้มากขึ้น เพื่อเรียนรู้เข้าใจ รวมไปถึงเพื่อที่จะสามารถป้องกันและจัดการกับสภาวะนี้ได้

การจัดการความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

ในการศึกษาประเด็นความเหนื่อยล้าในความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้น โดยการจัดการกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้น ผู้ที่ประสบจะต้องมีการตระหนักและรับรู้ว่าคุณเองกำลังประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจอยู่ โดยบางครั้งผู้ที่กำลังประสบอยู่ อาจจะยังไม่ตระหนักว่าตนเองกำลังประสบอยู่ จึงต้องมีการหมั่นทบทวนตระหนักถึงตนเองว่ากำลังประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนี้อยู่หรือไม่ เพื่อที่จะสามารถรับรู้และจัดการได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพได้ (Figley, 2002)

Pfifferling และ Gilley (2000) ยังได้กล่าวอีกว่าอีกหนึ่งแนวทางที่จะสามารถจัดการกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจคือ การได้รับแนวทางกับผู้ที่มีประสบการณ์ หรือผู้ที่เข้าใจกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนี้ โดยผ่านการแนะนำ หรือทำให้บุคคลที่กำลังประสบอยู่ตระหนักว่าตนเองกำลังอยู่ในสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ เพื่อที่จะให้บุคคลที่ประสบอยู่ตระหนักถึงปัญหาและสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจที่ตนเองเผชิญอยู่ เพื่อที่จะสามารถจัดการ รวมไปถึงขอคำแนะนำจากผู้ที่มีประสบการณ์ และนำมาจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพได้

กล่าวได้ว่าในการที่จะจัดการกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้น สิ่งหนึ่งที่ผู้ที่กำลังประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้นควรคำนึงถึงอย่างแรกคือการตระหนักและรับรู้ว่าคุณเองกำลังเผชิญกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนี้อยู่ เนื่องด้วยผู้ที่กำลังประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนี้อาจจะยังไม่ตระหนักและรับรู้ว่าคุณเองกำลังประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจอยู่ เนื่องจากยังเป็นประเด็นที่ค่อนข้างใหม่ รวมถึงผู้ที่ประสบกับสภาวะนี้ยังคงฝืนที่จะทำการบริการการปรึกษา หรือมีความเชื่อว่าถ้าหากตนเองยังคงทำการบริการการปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพก็จะทำให้สภาวะนี้ดีขึ้นเองได้ (Figley, 2002) แต่เนื่องด้วยอยู่ในสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจอยู่ ทำให้การแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจนั้นเป็นไปได้ยากส่งผลให้การบริการการปรึกษานั้นไม่มีประสิทธิภาพด้วย และยังทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจเพิ่มขึ้นด้วย

นอกจากนี้ในการจัดการกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้นโดยในการศึกษาของ Pfifferling และ Gilley (2000) ได้กล่าวว่า การดูแลตนเองหรือการได้พักผ่อนจากการทำการ

บริการหรือการบำบัด เพื่อได้ผ่อนคลายจากความกังวล ความเครียดทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจจาก ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ หรือหลีกเลี่ยงการที่ทำให้ผู้ที่ประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจใช้ความเห็นอกเห็นใจออกมา กล่าวได้ว่าเป็นการดูแลตนเอง การพักผ่อนจากการ บริการหรือการบำบัด เพื่อเป็นการพักผ่อน หรือลดการใช้ความเห็นอกเห็นใจในขณะที่ตนเองไม่พร้อม หรือมีความเหนื่อยล้าที่จะแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจได้ เพื่อให้ได้ตนเองได้เตรียมความพร้อม หรือได้พักผ่อนเพื่อเตรียมตัวสำหรับการใช้พลังงานไปกับการแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจ หรือทำ การบริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากการศึกษาของ Pfifferling และ Gilley (2000) ผู้วิจัยพบว่าการจัดการความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจสิ่งหนึ่งที่ต้องคำนึงถึงก่อนคือ การตระหนักรับรู้ว่าคุณเองกำลังอยู่ในสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ เนื่องด้วยผู้ที่ตกอยู่ในสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนี้ อาจจะไม่รับรู้ว่าตนเองกำลังประสบอยู่ และด้วยการที่ยังมีความมุ่งมั่นที่จะทำการบริการการปรึกษา ยิ่งทำให้ฝืนทำการบริการการปรึกษา ส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้มากขึ้น ดังนั้นควรจะต้องตระหนักและรับรู้ว่าตนเองกำลังประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ เพื่อที่จะสามารถจัดการกับสภาวะนี้ได้อย่างถูกวิธีโดยการ ได้รับคำแนะนำจากผู้ที่มีประสบการณ์ หรือการพักผ่อนดูแลตนเอง

การเปรียบเทียบระหว่างความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจและความเหนื่อยหน่ายในงาน (Burnout)

จากการศึกษาตัวแปรความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้นผู้วิจัยพบว่ามีอีกหนึ่งประเด็นที่มีการกล่าวถึงและมีการเกี่ยวโยงทับซ้อนกันมากคือความเหนื่อยหน่ายในงาน (burnout) โดยจากการศึกษาของ Muldary (1983) และ Maslach (1986) ได้กล่าวว่าความเหนื่อยหน่ายในงานเป็นอาการที่แสดงออกถึงสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่เริ่มแย่ลง มีการอ่อนเพลียทางด้านร่างกาย เกิดการ ท้อแท้ใจ รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าไปกับงานที่ตนเองทำ ซึ่งเป็นผลจากการทำงานที่มากเกินไป ก่อให้เกิดความเครียดเรื้อรัง ความกังวลในงานที่ตนเองทำ ส่งผลให้การทำงานมีประสิทธิภาพน้อยลง โดย Muldary (1983) ได้แยกความเหนื่อยหน่ายในงานไว้ 3 ประการคือ 1.เป็นปฏิกิริยาตอบสนอง ต่อสภาวะความเครียดที่เกิดจากสภาพแวดล้อมในการทำงาน 2.สามารถเกิดขึ้นได้หลากหลายอาชีพ 3.มีอาการทั้งทางด้านร่างกายและอารมณ์ สูญเสียการควบคุมตนเอง ขาดความผูกพันกับการทำงาน

จากการศึกษาที่ผู้วิจัยพบว่าความเหนื่อยหน่ายในงานมีส่วนสัมพันธ์กับความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจในบางอย่างเช่น ก่อให้เกิดความเครียด ความกังวล ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานน้อยลง

ผู้วิจัยยังพบส่วนที่คล้ายคลึงในปัจจัยที่ทำให้เกิดความเหนื่อยหน่ายในงานและความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ โดยจากการศึกษาของ Webster (1996) และ Freudenberger และ Richelson (1981) ได้กล่าวว่าความเหนื่อยหน่ายในงานนั้นสามารถเกิดจาก ความอ่อนล้าที่เกิดขึ้นจากการทุ่มเทกำลังใจในการทำงานที่สูงมากเกินไปจนขัดจำกัดพลังงานของตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองล้มเหลวในงานนั้น โดยผู้วิจัยพบว่าสาเหตุปัจจัยภายในนั้นมีความคล้ายกับปัจจัยที่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจโดยที่ มีความคาดหวังต่อหน้าที่การงาน หรือกล่าวได้ว่ามีความมุ่งมั่น คาดหวังที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการจนมีความพยายามที่จะฝืนทำการบริการจนเกิดขีดจำกัดของตนเองเหมือนกัน

ผู้วิจัยพบว่าประเด็นเรื่องความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจกับความเหนื่อยหน่ายในงานนั้นไม่ว่าจะเป็นคำนิยาม ปัจจัยสาเหตุจะมีการซ้อนทับกัน หรือมีความคล้ายกันอยู่ ในขณะเดียวกันผู้วิจัยพบว่าความเหนื่อยหน่ายในงานและความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจก็ยังคงมีความแตกต่างกันอยู่ด้วย โดยอ้างอิงจาก Figley (1995) ที่ได้กล่าวถึงความแตกต่างระหว่างความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจและความเหนื่อยหน่ายในงาน กล่าวคือความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจจะมีความสับสน มีแนวโน้มในการตีตัวออกห่างจากความช่วยเหลือต่าง ๆ มีความรู้สึกท้อแท้หนทางที่จะสามารถช่วยเหลือและปราศจากการได้รับความช่วยเหลือ แต่ทั้งนี้เมื่ออัตราในการฟื้นฟูค่อนข้างเร็วหากได้รับการช่วยเหลืออย่างถูกต้อง เมื่อดูในมุมมองของกระบวนการในการเกิดนั้น ในขณะที่ความเหนื่อยหน่ายในงานจะเป็นกระบวนการที่ละเอียดน้อยและสะสมที่ค่อนข้างใช้เวลานานกว่าการเกิดสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ที่จะเกิดอาการได้อย่างรวดเร็วและอาจจะแสดงผลทันทีหากเกิดเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจเพียงไม่กี่ครั้ง

Boyle (2011) ได้อธิบายว่า ความเหนื่อยหน่ายในงาน หมายถึงสภาวะที่บุคคลขาดความสนใจในการทำงาน มีความอ่อนเพลียทางจิตใจ ร่างกายและอารมณ์ ซึ่งเป็นตามไปกาลเวลาที่สะสมจากการทำงานเพื่อตอบสนองต่อการทำงานที่มีภาระรับผิดชอบที่ค่อนข้างสูง ความเหนื่อยหน่ายในการทำงานนั้นจะมีความเกี่ยวข้องกับอาชีพที่หลากหลาย ในขณะที่ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจจะเกิดขึ้นได้จากการที่สัมผัสกับประสบการณ์ของผู้ที่บอบช้ำทางจิตใจอย่างเฉียบพลัน และเริ่มรับรู้

ว่าสิ่งนี้ทำให้การเห็นอกเห็นใจที่มีอยู่ลดลงผ่านทั้งการตอบสนองทางกายและอารมณ์ ซึ่งมักจะเกิดกับอาชีพที่ต้องมีความผูกพันและมีความเห็นอกเห็นใจให้กับผู้ร่วมงานด้วย ทั้งนี้ Pfiffnerling และ Gilley (2000) ได้กล่าวว่าเพิ่มเติมว่า ผู้ที่มีสภาวะความเหนื่อยหน่ายในงานจะมีการปรับตัวให้มีความเห็นอกเห็นใจลดน้อยลง และเริ่มถอนตัวเพื่อให้เวลาแก่ตนเองได้พักผ่อน ในขณะที่ผู้ที่ประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจยังคงดำเนินการทำงานอย่างเต็มที่ จึงเป็นเรื่องยากที่จะรักษาสมดุลในการแสดงความรู้สึกร่วมหรือการเห็นอกเห็นใจได้เนื่องจากเกิดจากความผูกพันและต้องใช้ความเห็นอกเห็นใจในงาน จึงเป็นเรื่องยากที่จะดึงตนเองออกจากสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจที่ตนเองประสบอยู่ได้

ดังนั้นผู้วิจัยพบว่าความเหนื่อยหน่ายในงานและความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจจะมีส่วนที่แตกต่างกันอยู่ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ศศิวิมล ปานุราช และ เขียวรัตน์ มัชฌิม (2561) ที่ได้กล่าวถึงความแตกต่างระหว่าง ความเหนื่อยหน่ายในงานและความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ คือ ความเหนื่อยหน่ายในงานมักเกิดจากตอบสนองต่องานหรือความเครียดจากสภาพแวดล้อมในการทำงาน ในขณะที่ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจมักเกิดจากความสัมพันธ์ หรือผลของการดูแลผู้ป่วยที่ทุกข์ทรมาน และไม่สามารถช่วยหรือบรรเทาได้ตามที่ตนเองมุ่งมั่นไว้ทำให้ผู้บริการด้านสุขภาพต้องซึมซับและรับรู้ประสบการณ์นั้นซ้ำ ๆ จากผู้รับบริการ ทำให้ร่างกายอ่อนล้าทั้งทางร่างกาย รวมไปถึงมีความเหนื่อยอ่อนทางอารมณ์

จากการศึกษาสองประเด็นนี้ผู้วิจัยพบว่า ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ คือ สภาวะการเหนื่อยล้าทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ ที่จะแสดงออกในการรับรู้ถึงความรู้สึก และความเห็นอกเห็นใจ เนื่องจากต้องดูแลช่วยเหลือและรับฟังเรื่องราวจากผู้ที่บอบช้ำทางจิตใจ และมีความต้องการที่จะช่วยเหลืออย่างแรงกล้าส่งผลให้ผู้ประสบอยู่นั้นหลุดออกจากสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนี้ได้ยาก ซึ่งแตกต่างกับความเหนื่อยหน่ายในงาน ซึ่งเกี่ยวข้องกับความรู้สึกสิ้นหวังกับปัญหาและปริมาณของงานที่เกิดขึ้น รวมไปถึงสภาพแวดล้อมในการทำงานไม่เอื้อต่อการทำงานอีกด้วยโดยงานนี้ผู้วิจัยจะเน้นศึกษาประเด็นเรื่องความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจเป็นหลักเนื่องด้วยประเด็นเรื่องความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจในนักจิตวิทยาการปรึกษายังคงเป็นประเด็นใหม่ และเพื่อเรียนรู้และเข้าใจถึงประสบการณ์ทางเหนื่อยล้าทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจที่จะแสดงออกในการรับรู้ถึงความรู้สึก และความเห็นอกเห็นใจของนักจิตวิทยาการปรึกษา

ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด

จากการที่ผู้วิจัยศึกษาประเด็นเรื่องความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ (Figley, 1995, 2002; Pfifferling & Gilley, 2000; Stamm, 2002) พบว่านักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดนั้นก็เป็นหนึ่งในระยะที่มีแนวโน้มทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจจากปัจจัยที่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจเช่น เป็นวิชาชีพที่จะต้องใช้การเห็นอกเห็นใจในการทำการบริการการปรึกษา รวมถึงจากการศึกษาของ Rønnestad และ Skovholt (2003) ที่กล่าวว่านักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดนั้นมีความมุ่งมั่นที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการทุกคนจนบางครั้งก็ละเลยขีดจำกัดของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ที่กล่าวว่าหนึ่งในปัจจัยที่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้นคือการที่บุคคลมีความมุ่งมั่นอันแรงกล้าที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการจนละเลยการดูแล หรือฝืนตนเองจนทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

นอกจากนี้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดเองในบางครั้งอาจจะยังไม่ตระหนักว่าตนเองกำลังประสบกับปัญหา หรือกำลังประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจเนื่องจากนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดนั้นอาจจะยังไม่สามารถนำความรู้ ทักษะ ที่ตนได้เรียนมาใช้ได้อย่างเป็นตัวของตนเอง หรืออย่างเป็นธรรมชาติได้มากนัก อันเนื่องมาจากการมีประสบการณ์ ความรู้และทักษะยังน้อย ซึ่งแตกต่างจากนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์ที่จะมีการผสมความรู้เข้ากับการเป็นตัวของตัวเอง และหยิบออกมาใช้ได้อย่างเป็นธรรมชาติรวมถึงยังสามารถรับรู้และตระหนักถึงขีดจำกัดตนเองได้ผ่านประสบการณ์ที่สะสมมา (Chi et al., 1988) กล่าวได้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดยังไม่สามารถตระหนักรับรู้ถึงสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ และจัดการกับสภาวะนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพได้เนื่องจากยังขาดทักษะ และประสบการณ์ รวมถึงการเข้าใจธรรมชาติของการบริการการปรึกษาของตนเองเท่าไรนัก

จากการศึกษาดังกล่าวของ Chi, Glaser และ Farr (1988) ผู้วิจัยพบว่านักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดเป็นหนึ่งในระยะที่สามารถเกิดสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้ง่าย แต่ผู้วิจัยกลับพบว่ามีการศึกษาเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดน้อยมาก จะเป็นการกล่าวถึงนักจิตวิทยาการปรึกษามีอาชีพมากกว่า (Feller & Peila-Shuster, 2012; Figley, 1995, 2002; Pfifferling & Gilley, 2000; Stamm, 2002; ศศิวิมล ปานูราช และ เยวรัตน์ มัชฌิม, 2561) ทั้งนี้ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดนั้นจะต้องมีการเรียน การสอน

การฝึกฝนผ่านการเรียนรู้จากปัจจัยภายนอกต่าง ๆ โดยการศึกษาของ Ivey, Normington, Miller, Morrill และ Hasse (1968) ได้กล่าวว่าในการสอน หรือการฝึกฝนให้กับนักจิตวิทยาการปรึกษาเบื้องต้น ในด้านทักษะพื้นฐานของการบริการการปรึกษาสามารถฝึกสอนได้จากการฝึกฝนของการดูวิดีโอ การเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านการอ่านหนังสือ ฝึกฝน ผ่านจากการสังเกตของผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่า หรือการมีอาจารย์และผู้นิเทศก์ได้ให้คำแนะนำรวมถึงการได้ศึกษาหาความรู้ผ่านการอ่านหนังสือ หรือการวิจัยต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้ นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้เห็นภาพได้อย่างชัดเจน และเข้าใจถึงความหมายของกระบวนการปรึกษาผ่านจากการศึกษา ผู้มีประสบการณ์ และการได้เห็นผู้มีประสบการณ์ได้ทำการบริการ ถึงแม้ว่าจะเป็น การผ่านการนิเทศก์ หรือการศึกษาคำอ่านก็ตาม กล่าวได้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดนั้นถ้าหากจะต้องทำความเข้าใจกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นจะต้องมีปัจจัยภายนอกทั้งจากผู้มีประสบการณ์ อาจารย์นิเทศก์ รวมไปถึงการเข้าถึงข้อมูลอื่น ๆ อีกด้วย

การวิจัยจึงมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะเรียนรู้ถึงประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ โดยคาดหวังว่าวิจัยนี้จะสามารถเป็นส่วนหนึ่งในปัจจัยภายนอกให้แก่ นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด รวมถึงให้อาจารย์นิเทศก์ หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องกับนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดเพื่อที่จะเรียนรู้ถึงประสบการณ์ของสภาวะนี้ รวมถึงรับรู้ถึงปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ รวมถึงการจัดการการป้องกันอีกด้วย

บทที่ 3

ระเบียบวิธีวิจัยและวิธีดำเนินงานวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ การมุ่งสำรวจและทำความเข้าใจกับประสบการณ์ของ นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เคยหรือประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ โดย ประเด็นเรื่องความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้นเป็นประเด็นที่ค่อนข้างใหม่ ยังไม่มีการศึกษาที่ ละเอียตมากนัก ทำให้ผู้ที่กำลังประสบหรือเคยประสบกับสภาวะนี้อาจจะยังไม่ค่อยเข้าใจ หรือ ตระหนักถึงประสบการณ์เหล่านี้ได้ลึกซึ้งเท่าไรนอกจากนั้นในประเด็นความเหนื่อยล้าในการเห็นอก เห็นใจ ผู้วิจัยพบว่าในประสบการณ์ของผู้ที่ประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจจะมีความ ลึกซึ้ง และแตกต่างกันไปตามแต่บุคคล ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Figley (2002) ที่กล่าวว่า ในประสบการณ์ของบุคคลที่ประสบกับความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้นจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับ สภาพแวดล้อมการทำงาน บริบทในการทำงานของแต่ละบุคคล รวมถึงอารมณ์ ความคิดและ ความรู้สึกที่เกี่ยวกับการทำงาน กล่าวได้ว่าประสบการณ์ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจของแต่ละ บุคคลนั้นจะมีความซับซ้อนทั้ง ความรู้สึก ความคิดของแต่ละบุคคล ที่ไม่สามารถมองเห็นได้ ผู้วิจัย จึงเลือกการระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความในการดำเนินการวิจัยนี้

โดยในหัวข้อระเบียบวิธีวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้อธิบายเกี่ยวกับการเลือกใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ และการเลือกใช้การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่าจะสามารถตอบ คำถามการวิจัยที่มุ่งสำรวจและทำความเข้าใจปรากฏการณ์ และประสบการณ์ของผู้ที่เคยหรือกำลัง ประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้ในระดับลึกซึ้งถึงแม้บุคคลจะไม่ตระหนัก หรือเข้าใจประสบการณ์ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนี้อย่างลึกซึ้ง การวิจัยเชิงคุณภาพแนว ปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความก็จะสามารถช่วยทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้เข้าใจ และตระหนักถึง ประสบการณ์เหล่านี้ได้มากขึ้น โดยสามารถเข้าถึงความเป็นพลวัตและความซับซ้อนของผู้ที่เคยหรือ กำลังประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้ โดยผู้วิจัยได้อธิบายเกี่ยวกับการ ออกแบบการวิจัย ดังนี้

1. การวิจัยเชิงคุณภาพ

ในงานวิจัยนี้มุ่งสำรวจและทำความเข้าใจประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เคยหรือกำลังประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ในระดับประสบการณ์ส่วนบุคคลที่มีความลึกซึ้ง ของบุคคลเฉพาะ ผู้วิจัยจึงได้เลือกวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพซึ่งจะมุ่งสำรวจประสบการณ์เฉพาะในแต่บุคคล

ในการวิจัยเชิงคุณภาพนั้นจะมุ่งสำรวจประสบการณ์เฉพาะในบริบทนั้นๆ ที่สนใจเฉพาะ โดยจะเป็นการศึกษาประสบการณ์ผ่านการอธิบายและให้ความหมายของประสบการณ์ของบุคคลๆ นั้นโดยตรง โดยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพอยู่บนฐานที่ว่าความจริงเกี่ยวกับปรากฏการณ์ไม่ได้มีเพียงหนึ่งเดียว แต่มีได้หลากหลายตามการให้ความหมายเฉพาะบุคคลที่ดีความต่อปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น (Ponterotto, 2005) วิธีวิจัยเชิงคุณภาพจะเน้นเป็นการศึกษาประสบการณ์เฉพาะกลุ่ม มุ่งทำความเข้าใจปรากฏการณ์ที่จะศึกษาผ่านการพรรณนาของบุคคลนั้นๆ และมีความยืดหยุ่น เปิดกว้างสำหรับการเปลี่ยนแปลง เพื่อที่จะสามารถศึกษาในเรื่องที่ต้องการได้ลึกมากที่สุด รวมไปถึงตัวผู้วิจัยจะเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดในกระบวนการวิจัย (ชาย โพธิสิตา, 2547)

โดยการวิจัยเชิงคุณภาพนั้นจะเน้นสำรวจถึงประสบการณ์ในบริบทเฉพาะ โดยเน้นเป็นการศึกษาประสบการณ์ผ่านการอธิบายและให้ความหมายของผู้ที่มีประสบการณ์โดยตรงกับเรื่องราวที่จะศึกษา การวิจัยเชิงคุณภาพจึงสามารถตอบคำถามการวิจัยได้จากนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เคยหรือประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจโดยตรง โดยให้เป็นผู้เล่าพรรณนาถึงประสบการณ์ของตนเอง ตั้งแต่ประสบการณ์เบื้องต้นถึงเรื่องปัจจัยที่ส่งผลถึงการเกิดสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจในแต่ละบุคคล ผลกระทบที่ได้รับจากความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ รวมไปถึงการจัดการและการป้องกันสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจในแต่ละบุคคลที่เคยหรือประสบกับสภาวะนี้ อีกทั้งการศึกษาผ่านคำบอกเล่าพรรณนาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เคยหรือกำลังประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจโดยตรงจะทำให้สามารถเข้าถึงประสบการณ์เชิงลึก ที่มีความซับซ้อนเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ไม่สามารถสังเกตเห็นได้ด้วยบุคคลอื่นได้

จากคุณสมบัติที่โดดเด่นของระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพนั้นจะทำให้สามารถเข้าใจถึงประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่กำลังหรือเคยประสบกับความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้อย่างเข้าใจและลึกซึ้ง โดยจะเจาะจงใช้วิธีระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์เชิง

วิทยาเชิงตีความ (IPA) เนื่องด้วยประเด็นเรื่องความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจยังคงเป็นเรื่องที่ค่อนข้างใหม่ ผู้ที่กำลังหรือเคยประสบอาจจะยังไม่ตระหนักถึงประสบการณ์เหล่านี้ได้ไม่ลึกซึ้งเท่าไรนัก ดังนั้นการใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์เชิงวิทยาเชิงตีความ จะทำให้ผู้วิจัยที่ได้ศึกษาประเด็นเรื่องความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้ร่วมทบทวน และสอบถามในเชิงลึกให้กับผู้เข้าร่วมการวิจัยเพื่อได้ข้อมูลที่ลึกได้มากขึ้น โดยจะกล่าวถึงการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์เชิงวิทยาเชิงตีความเพิ่มเติมต่อไป

2.การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์เชิงวิทยาเชิงตีความ (IPA)

การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความนั้นมีพื้นฐานทฤษฎีจากแนวคิดของปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) ที่มีความเชื่อว่าถ้าหากจะทำความเข้าใจในปรากฏการณ์ปรากฏการณ์หนึ่งได้ ต้องอาศัยการวิเคราะห์แบบเจาะลึกผ่านมุมมองจากบุคคลที่ประสบในปรากฏการณ์นั้น ๆ ว่ามีการรับรู้ อารมณ์ ความคิด และให้ความหมายต่อประสบการณ์นั้นอย่างไร โดยการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความนั้นอาศัยการตีความหมายหรืออรรถปริวรรตศาสตร์ (Hermeneutic) ที่เชื่อว่าการที่จะเข้าใจปรากฏการณ์ใด ๆ ได้ จะต้องมีการศึกษาการรับรู้และให้ความหมายของบุคคลต่อปรากฏการณ์นั้นที่เกิดขึ้น ทั้งความหมายที่สังเกตได้ชัดหรือความหมายโดยนัยที่ซ่อนอยู่ โดยถ้าหากจะทำความเข้าใจในความหมายของประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลที่สังเกตได้ชัด หรือโดยนัยที่ซ่อนอยู่นั้น ขึ้นอยู่กับผู้วิจัยว่าจะเข้าถึงประสบการณ์นั้น ๆ ของผู้ให้ข้อมูล และผู้วิจัยจำเป็นจะต้องตีความคำบอกเล่าของประสบการณ์เพื่อทำความเข้าใจกับประสบการณ์ และแสดงถึงความเข้าใจให้กับผู้ให้ข้อมูล เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลได้ทำความเข้าใจกับประสบการณ์ที่ตนเองได้ประสบ และให้ข้อมูลได้ลึกยิ่งขึ้น โดยจะเป็นการร่วมตีความร่วมกัน หรือการตีความสองชั้น (Double Hermeneutic) (Smith et al., 2009) โดยในการร่วมตีความร่วมกันคือการที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้เล่าถึงประสบการณ์ และประเด็นที่เกี่ยวข้องให้กับผู้วิจัย และผู้วิจัยก็เข้าร่วมตีความประสบการณ์ และคำบอกเล่าของผู้เข้าร่วมการวิจัย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้เข้าใจ และตระหนักถึงประสบการณ์ของตนเองได้มากขึ้น เพื่อที่จะสามารถให้ข้อมูลได้ลึกมากขึ้นด้วย

Smith และ Osborn (2015) ได้อธิบายถึงการตีความสองชั้นไว้ว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยพยายามทำความเข้าใจประสบการณ์ของตนเอง และได้เล่าเรื่องราวที่ผู้ร่วมวิจัยได้ประสบนั้นให้แก่ผู้วิจัย จากนั้น

ผู้วิจัยจะพยายามทำความเข้าใจ และตีความประสบการณ์ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ให้ และบอกกลับไป ในสิ่งที่ผู้วิจัยได้ตีความให้แก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ทำความเข้าใจมากขึ้นในประสบการณ์ของตน และร่วมตีความด้วยกันเพื่อให้ได้ข้อมูลของประสบการณ์นั้นในเชิงลึกให้ได้มากที่สุด ในการที่จะสามารถรับรู้ถึงประสบการณ์ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจของผู้เข้าร่วมการวิจัยนั้น ผู้วิจัยจะต้องมีการศึกษาประเด็นความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ รวมไปถึงต้องศึกษาอย่างลึกซึ้งในประเด็นนั้น เพื่อที่จะสามารถแสดงให้เห็นว่าตัวผู้วิจัยมีความเข้าใจลึกซึ้ง และสามารถร่วมตีความร่วมกันกับผู้เข้าร่วมวิจัย เพื่อแสดงความเข้าใจในประเด็นนี้ และช่วยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้เข้าใจถึงประสบการณ์ของตนเองได้ลึกซึ้งขึ้น และได้ทบทวนประสบการณ์เพื่อให้ข้อมูลได้ลึกซึ้งมากขึ้นอีกด้วย

กล่าวได้ว่าระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ คือการศึกษาประสบการณ์ของบุคคลในเชิงลึกที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้น ๆ เพื่อทำความเข้าใจอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และความหมายของประสบการณ์นั้นที่ส่งผลต่อบุคคล โดยที่บุคคลนั้นอาจจะยังไม่ตระหนักถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์ จึงจะต้องมีผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้ที่ศึกษาประเด็นนี้และปรากฏการณ์ดังกล่าวอย่างลึกซึ้ง เพื่อที่จะสามารถตีความประสบการณ์และคำบอกเล่าของผู้ร่วมการวิจัย ให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้สามารถรับรู้ ทบทวน และตระหนักถึงประสบการณ์ของตน เพื่อให้สามารถเล่าเรื่องราวในเชิงลึก และให้ข้อมูลขณะประสบกับเรื่องราวหรือปรากฏการณ์ที่จะศึกษาเพิ่มเติมได้อย่างเต็มที่ ซึ่งเหมาะกับประเด็นในเรื่องสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจจาก เนื่องด้วยผู้เข้าร่วมการวิจัยอาจจะยังไม่ตระหนัก และบอกเล่าถึงประสบการณ์ที่ลึกซึ้งได้ไม่มากเท่าไรนัก จึงต้องอาศัยการร่วมตีความของผู้วิจัยด้วย

จากการศึกษาของ ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล (2561) ได้กล่าวว่ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์เชิงตีความ (IPA) นั้นเหมาะแก่การศึกษาในตัวแปรที่ยังไม่ค่อยมีคนศึกษา หรือเป็นสิ่งที่ผู้ร่วมวิจัยอาจจะยังไม่ตระหนักถึงประสบการณ์ของตนเองโดยสมบูรณ์ แต่สามารถสืบค้นได้ผ่านปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ร่วมวิจัยและผู้วิจัย โดยผู้วิจัยจะสามารถเข้าถึงโลกเชิงประสบการณ์ของผู้ร่วมวิจัยได้ผ่านการฟังความสนใจและทำความเข้าใจกับสิ่งที่ผู้ร่วมวิจัยเปิดเผย เพื่อที่ผู้วิจัยจะสามารถทำความเข้าใจในประสบการณ์ของผู้ร่วมวิจัย ผู้วิจัยจึงจำเป็นต้องตีความสภาวะอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกของผู้ร่วมวิจัยจากสิ่งที่ผู้วิจัยพูดหรือบรรยายผ่านวิธีการตีความที่แตกต่างกัน ทั้งผ่านการ

ตีความด้วยความเข้าใจ (empathic hermeneutics) และการตีความด้วยการตั้งคำถาม (questioning hermeneutics) ดังนั้นอัตวิสัยของผู้วิจัยจึงเป็นเรื่องสำคัญในระเบียบวิธีวิจัยนี้ โดยผู้วิจัยจะต้องมีการศึกษาถึงประเด็นนั้นๆให้ได้อย่างลึกซึ้ง เพื่อที่จะสามารถสะท้อน และร่วมตีความไปกับประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ โดยในระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์เชิงตีความ (IPA) นั้นให้ความสำคัญในการสะท้อนอัตวิสัยของผู้วิจัย (reflexivity) เพื่อที่จะสามารถแยกได้ว่าอัตวิสัยใดเป็นของผู้วิจัยเองไม่ใช่ของผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยที่จะเน้นไปที่ประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย เพื่อให้เข้าถึงข้อมูลของประสบการณ์เชิงลึกที่เป็นของผู้เข้าร่วมการวิจัย และได้อย่างครบถ้วน (Finlay, 2009)

ด้วยความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้นจะเป็นประเด็นที่ค่อนข้างใหม่ และในบริบทของประเทศไทยนั้นยังคงมีการศึกษาน้อย ทำให้ผู้ที่ประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจอาจจะยังตระหนักถึงประสบการณ์นี้ได้ไม่สมบูรณ์ และอาจจะยังให้ข้อมูลถึงประสบการณ์นี้ได้ไม่ลึกซึ้ง ผู้วิจัยจึงเลือกระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์เชิงตีความ เพื่อที่ผู้วิจัยจะสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ร่วมวิจัย ผ่านการสะท้อน การทบทวน และการตั้งคำถามรวมถึงการตีความสองชั้น เพื่อให้ได้ข้อมูล ประสบการณ์ของผู้ร่วมวิจัยที่เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดประสบกับความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้อย่างครบถ้วน และลึกที่สุด

วิธีการดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเรียนรู้ถึงประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เคยหรือประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ โดยการใช้วิธีระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis; IPA) ซึ่งประสบการณ์ดังกล่าวรวมถึงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด พฤติกรรม และกระบวนการในการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดด้วย โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย
2. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 2.1 พื้นที่ศึกษา
 - 2.2 ผู้เข้าร่วมการวิจัย

2.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

2.5 ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

4. การตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย

5. จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิ์ผู้ให้ข้อมูลวิจัย

6. บทสะท้อนอัตวิสัยของผู้วิจัย

1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

ผู้วิจัยได้มีการเตรียมความพร้อมโดย การเตรียมตัวด้านองค์ความรู้ ด้านระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ และศึกษาทบทวนวรรณกรรมและวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ และนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด

ผู้วิจัยเตรียมพร้อมด้านระเบียบวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการลงทะเบียนศึกษาวิชาการวิจัยคุณภาพในเชิงจิตวิทยา โดยใช้เวลาในการศึกษาเป็นระยะเวลา 1 ภาคการศึกษาเป็นไปตามข้อกำหนดของหลักสูตร รวมถึงได้ศึกษาเพิ่มเติมจากวรรณกรรม หนังสือ วิจัย บทความทั้งในประเทศและต่างประเทศ และจากอาจารย์ที่ปรึกษา เกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ และมีการได้รับคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาที่เป็นผู้เชี่ยวชาญในการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อนำความรู้มาปรับใช้ในการดำเนินการวิจัย

นอกจากนี้ ผู้วิจัยกำลังศึกษาอยู่ในระดับมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ซึ่งได้ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาพื้นฐานทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และได้ฝึกการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในรายวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาวิวัฒนาการและจิตบำบัด (Practicum in Counseling and Psychotherapy) และการฝึกปฏิบัติงานขั้นต้นด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด (Basic Internship in Counseling and Psychotherapy) ซึ่งทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาตัวเองในด้านการฟัง การทวนความ การรับรู้อารมณ์และความรู้สึก การสัมภาษณ์เชิงลึก การตระหนักถึงอคติ และลดอคติจากการคาดเดาหรือความเชื่อเดิม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นจริงตามประสบการณ์ของผู้ให้

ข้อมูล จากทั้งหมดนี้ทำให้ผู้วิจัยมีประสบการณ์ ความรู้พื้นฐาน และความพร้อมที่จะทำความเข้าใจใน ประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย และสามารถดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 พื้นที่ศึกษา

พื้นที่ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ คือสถานที่จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย โดยจะพิจารณา ตามความปลอดภัย ความเป็นส่วนตัว ความเหมาะสม ความสะดวกของทั้งผู้ร่วมวิจัยและผู้วิจัย และ การเป็นความลับของข้อมูลทั้งการสัมภาษณ์แบบเห็นหน้าปกติและแบบออนไลน์ ผู้วิจัยจะสามารถ ค้นหาและเข้าถึงกลุ่มผู้ร่วมวิจัยผ่านการประชาสัมพันธ์ตามศูนย์การศึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีหลักสูตร จิตวิทยาการปรึกษาอย่างเป็นระบบ ที่มีการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในรายวิชาการปรึกษา เชิงจิตวิทยาฝึกปฏิบัติและการฝึกงานขั้นต้นด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด

2.2 ผู้เข้าร่วมการวิจัย

กลุ่มผู้เข้าร่วมการวิจัยคือ นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ผ่านการเรียนจิตวิทยาการ ปรึกษาอย่างเป็นระบบ ที่มีการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในรายวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาฝึก ปฏิบัติและการฝึกงานขั้นต้นด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด และยังไม่จบการศึกษา ทั้งนี้ ผู้วิจัยคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยด้วยการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) จาก การประชาสัมพันธ์เพื่อคัดเลือกเข้าร่วมการวิจัยที่มีประสบการณ์ตรงกับสิ่งที่ผู้วิจัยต้องการจะศึกษา และ จากผู้แนะนำเข้าสู่แหล่งข้อมูล (Gatekeeper) ซึ่งเป็นอาจารย์นิเทศก์ของผู้ร่วมวิจัย โดยผู้วิจัยได้ กำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกและคัดออกไว้ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือก

1. เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ผ่านการศึกษาหรืออยู่ในช่วงการศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา อย่างเป็นระบบที่มีการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในรายวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ฝึกปฏิบัติและการฝึกงานขั้นต้นด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด
2. ยังไม่จบการศึกษา
3. เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่เคยหรือกำลังประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอก เห็นใจ

เกณฑ์การคัดออก

1. ไม่สามารถให้ข้อมูลหรือประสบการณ์เชิงลึกในสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้
2. เป็นบุคคลที่อยู่ระหว่างการบำบัดรักษาจากภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล หรือปัญหาทางจิตเวช

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้เข้าร่วมวิจัยโดยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลด้วยการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) จากการประชาสัมพันธ์เพื่อคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลที่มีประสบการณ์ตรงกับสิ่งที่ผู้วิจัยต้องการจะศึกษา และจากผู้นำนำเข้าสู่แหล่งข้อมูล (Gatekeeper) ซึ่งเป็นผู้รับผิดชอบของผู้ร่วมวิจัย โดยผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์เก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมกับดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลไปในขณะเดียวกัน ตามรูปแบบระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ จนผู้ให้ข้อมูลพบว่าให้ข้อมูลที่อึดอัด กล่าวคือผู้วิจัยได้ได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์เริ่มมีความเหมือนกันและไม่มีประเด็นใหม่เพิ่มเติม โดยการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดจากนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดทั้งหมดจำนวน 7 คน โดยมีข้อมูลผู้เข้าร่วมการวิจัยเบื้องต้น ดังนี้

1. ออม เพศชาย ผ่านการฝึกการบริการการปรึกษามาแล้ว 2 เทอม โดยในระหว่างการฝึกบริการการปรึกษาจะมีผู้รับบริการที่ถูกบังคับมาให้บริการการปรึกษาจำนวนหนึ่ง จึงมีผู้รับบริการที่ไม่ค่อยให้ความร่วมมือเท่าไรนัก โดยจะเป็นการบริการการปรึกษาแบบเจอหน้ากันปกติ มีหลักสูตรกำหนดการเข้านิเทศก์ขั้นต่ำ 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ แต่เมื่อต้องการที่จะปรึกษาหรือรับการนิเทศก์นอกเหนือกำหนดการของหลักสูตร อาจารย์นิเทศก์จะไม่สะดวกให้การนิเทศก์ได้

2. แวงค์ เพศชาย ผ่านการฝึกการบริการการปรึกษามาแล้ว 2 เทอม โดยในระหว่างการฝึกบริการการปรึกษาผู้รับบริการมารับการบริการเป็นปกติ โดยจะเป็นการบริการการปรึกษาแบบเจอหน้ากันปกติ มีหลักสูตรกำหนดการเข้านิเทศก์ขั้นต่ำ 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ แต่เมื่อต้องการที่จะปรึกษาหรือรับการนิเทศก์นอกเหนือกำหนดการของหลักสูตรอาจารย์นิเทศก์สามารถจัดหาเวลามานิเทศก์ได้

3. นัด เพศหญิง ผ่านการฝึกการบริการการปรึกษามาแล้ว 2 เทอม โดยในระหว่างการฝึกบริการการปรึกษาจะมีผู้รับบริการที่ถูกบังคับมาให้บริการการปรึกษาจำนวนหนึ่ง จึงมีผู้รับบริการที่ไม่ค่อยให้ความร่วมมือเท่าไรนัก โดยจะเป็นการบริการการปรึกษาแบบเจอหน้ากันปกติ มีหลักสูตรกำหนดการเข้านิเทศก์ขั้นต่ำ 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ แต่เมื่อต้องการที่จะปรึกษาหรือรับการนิเทศก์นอกเหนือกำหนดการของหลักสูตร อาจารย์นิเทศก์จะไม่สะดวกให้การนิเทศก์ได้

4.กัน เพศหญิง ผ่านการฝึกการบริการการศึกษามาแล้ว 2 เทอม โดยในระหว่างการฝึกการบริการการศึกษารับการบริการเป็นปกติ โดยจะเป็นการบริการการศึกษแบบเจอหน้ากันปกติ มีหลักสูตรกำหนดการเข้านิเทศก์ขั้นต่ำ 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ แต่เมื่อต้องการที่จะปรึกษาหรือรับการนิเทศก์นอกเหนือกำหนดการของหลักสูตรอาจารย์นิเทศก์สามารถจัดหาเวลามานิเทศก์ได้

5.ว่าน เพศชาย ผ่านการฝึกการบริการการศึกษามาแล้ว 1 เทอม โดยในระหว่างการฝึกการบริการการศึกษารับการบริการเป็นปกติ โดยจะเป็นการบริการการศึกษแบบเจอหน้ากันปกติ และการบริการการศึกษแบบออนไลน์เนื่องจากมีโรคระบาด COVID-19 แต่ไม่มีผลกระทบกับนักจิตวิทยาการศึกษาและการบริการการศึกษามีหลักสูตรกำหนดการเข้านิเทศก์ขั้นต่ำ 4 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ แต่เมื่อต้องการที่จะปรึกษาหรือรับการนิเทศก์นอกเหนือกำหนดการของหลักสูตรอาจารย์นิเทศก์สามารถจัดหาเวลามานิเทศก์ได้

6.มน เพศชาย ผ่านการฝึกการบริการการศึกษามาแล้ว 1 เทอม โดยในระหว่างการฝึกการบริการการศึกษารับการบริการเป็นปกติ โดยจะเป็นการบริการการศึกษแบบเจอหน้ากันปกติ และการบริการการศึกษแบบออนไลน์เนื่องจากมีโรคระบาด COVID-19 แต่ไม่มีผลกระทบกับนักจิตวิทยาการศึกษาและการบริการการศึกษามีหลักสูตรกำหนดการเข้านิเทศก์ขั้นต่ำ 4 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ แต่เมื่อต้องการที่จะปรึกษาหรือรับการนิเทศก์นอกเหนือกำหนดการของหลักสูตรอาจารย์นิเทศก์สามารถจัดหาเวลามานิเทศก์ได้

7.น้ำ เพศหญิง ผ่านการฝึกการบริการการศึกษามาแล้ว 1 เทอม โดยในระหว่างการฝึกการบริการการศึกษารับการบริการเป็นปกติ โดยจะเป็นการบริการการศึกษแบบเจอหน้ากันปกติ และการบริการการศึกษแบบออนไลน์เนื่องจากมีโรคระบาด COVID-19 แต่ไม่มีผลกระทบกับนักจิตวิทยาการศึกษาและการบริการการศึกษามีหลักสูตรกำหนดการเข้านิเทศก์ขั้นต่ำ 4 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ แต่เมื่อต้องการที่จะปรึกษาหรือรับการนิเทศก์นอกเหนือกำหนดการของหลักสูตรอาจารย์นิเทศก์สามารถจัดหาเวลามานิเทศก์ได้

2.3 เครื่องมือการวิจัย

2.3.1 ผู้วิจัย ผู้วิจัยถือเป็นเครื่องมือสำคัญที่สุดในการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยจะเป็นผู้สัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept Interview) ด้วยตนเอง โดยการใช้การสังเกตและจดบันทึกสิ่งที่สังเกตได้ รวมไปถึงข้อมูลต่าง ๆ รวมถึงผู้วิจัยจะเป็นผู้วิเคราะห์ข้อมูลได้ที่ได้รับมาด้วยตัวผู้วิจัยเอง

2.3.2 แนวทางการสัมภาษณ์ เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด เพื่อสามารถรับรู้ข้อมูลของผู้ร่วมวิจัยได้อย่างเปิดเผย รวมไปถึงเพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยสามารถอธิบายถึงประสบการณ์ อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมได้อย่างเปิดกว้าง และอิสระ โดยแนวทางคำถามที่ใช้สัมภาษณ์มีดังนี้

แนวทางคำถามที่ใช้

1. คำถามข้อมูลทั่วไป

เช่น อายุ การศึกษา อาชีพ ภูมิลำเนา ประสบการณ์ในบริบทของนักจิตวิทยาการศึกษา ผูกหัดเป็นอย่างไร

2. คำถามสัมภาษณ์หลัก

“ประสบการณ์ของคุณที่ประสบในสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจเป็นอย่างไร”

“จากประสบการณ์ของคุณที่เกิดขึ้นปัจจัยใดบ้างที่ทำให้เกิดสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ”

“ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจส่งผลต่อคุณอย่างไร”

“ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจส่งผลต่อการบริการการปรึกษาของคุณอย่างไร”

“คุณมีการจัดการกับความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจอย่างไร”

3. คำถามปิดการสัมภาษณ์

“มีสิ่งใดที่อยากกล่าวถึงประสบการณ์ในสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจหรือไม่”

2.3.3 อุปกรณ์บันทึกเสียง ใช้สำหรับการบันทึกเสียงระหว่างการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัย

2.3.4 คอมพิวเตอร์ ใช้สำหรับการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัยออนไลน์

2.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลตามแบบการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ โดยใช้การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างที่มีชุดคำถามเป็นแนวทางคำถามในการสัมภาษณ์ แต่สามารถยืดหยุ่นในการถามคำถามเพื่อเปิดรับประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลได้อย่างเปิดกว้าง ซึ่งขั้นตอนในการเก็บข้อมูลมีดังนี้

1. ผู้วิจัยร่างแนวทางคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ เริ่มด้วยคำถามปลายเปิด แล้วจึงเป็นคำถามหลัก รวมถึงการตั้งคำถามเพื่อเก็บรายละเอียด และเตรียมคำอธิบายเพิ่มเติมกรณีผู้ร่วมการวิจัยไม่สามารถเข้าใจถึงคำถามที่ถาม จากนั้นจึงตรวจสอบแนวคำถามกับอาจารย์ที่ปรึกษาในการทำวิจัยเพื่อปรับแก้
2. ผู้วิจัยทดลองข้อคำถามการสัมภาษณ์ (try-out) กับนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่มีประสบการณ์ตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของคำถามและทิศทางคำตอบที่ได้ ว่าตรงประเด็นที่ต้องการศึกษาหรือไม่ แล้วจึงนำมาปรับเปลี่ยนให้เหมาะสม จากนั้นจึงตรวจสอบแนวทางคำถามกับอาจารย์ที่ปรึกษาในการทำวิจัยอีกครั้ง เพื่อปรับแก้ก่อนดำเนินการสัมภาษณ์จริง
3. ผู้วิจัยคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยซึ่งเป็นผู้นิเทศก์ที่สามารถแนะนำการเข้าถึงผู้ร่วมวิจัยที่ตรงตามวัตถุประสงค์ในงานวิจัย แล้วขอร่วมมือกับผู้นิเทศก์ให้สรรหาผู้ร่วมวิจัยที่มีคุณสมบัติครบถ้วนและสอบถามความสมัครใจในการให้ข้อมูล
4. หลังจากพบผู้เข้าร่วมการวิจัยที่มีความสมัครใจจะเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะดำเนินการตรวจสอบคุณสมบัติของผู้ร่วมวิจัย หากไม่ตรงตามคุณสมบัติผู้วิจัยจะจบการสัมภาษณ์และกล่าวแสดงความขอบคุณ สำหรับผู้ที่ตรงตามคุณสมบัติผู้วิจัยจะทำการชี้แจงข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ รายละเอียดของงานวิจัย สิทธิของผู้ให้ข้อมูล การบันทึกเสียง ความปลอดภัยของข้อมูล การรักษาความลับ ประโยชน์และ

ความเสี่ยงที่อาจจะได้รับ รวมถึงคลายข้อสงสัยของผู้ให้ข้อมูล และสร้างสัมพันธภาพที่เป็นมิตรและให้เกียรติ เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยและความไว้วางใจ หากผู้ร่วมการวิจัยยืนยันความสมัครใจและยินดีที่จะเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะให้ลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย แล้วให้ตอบคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป และขอช่องทางการติดต่อกลับ เพื่อนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการสัมภาษณ์ ห้องที่ใช้ในการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจและคำนึงถึงความปลอดภัยและความลับของผู้เข้าร่วมการวิจัยในการสัมภาษณ์แบบเห็นหน้า แต่ถ้าหากเป็นการสัมภาษณ์แบบออนไลน์ผู้วิจัยจะส่งเอกสาร และข้อมูลรายละเอียดของงานวิจัย สิทธิของผู้ให้ข้อมูล การบันทึกเสียง การบันทึกการสัมภาษณ์ออนไลน์ ความปลอดภัยของข้อมูล การรักษาความลับ ประโยชน์และความเสี่ยงที่อาจจะได้รับผ่านช่องทางติดต่อออนไลน์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย และให้ลงนามใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยออนไลน์

5. ผู้วิจัยพบกับผู้ร่วมการวิจัยตามวันเวลาสถานที่ที่นัดหมาย ผู้วิจัยขออนุญาตบันทึกเสียงระหว่างการสัมภาษณ์ และขอเวลาในการสัมภาษณ์ 60 - 90 นาที แล้วจึงดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยเริ่มจากคำถามทั่วไป เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับผู้ร่วมการวิจัยจากนั้นจึงชี้แจงจุดประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ พร้อมขออนุญาตในการใช้เครื่องบันทึกเสียงรวมถึงรายละเอียดเกี่ยวกับสิทธิ์ต่าง ๆ ในการเข้าร่วมการวิจัย หากผู้ร่วมการวิจัยรับทราบและยินดีให้การสัมภาษณ์ จึงให้ลงลายเซ็นยินยอมเข้าร่วมการวิจัย แต่ถ้าหากเป็นการสัมภาษณ์ออนไลน์ ผู้วิจัยจะส่งลิงค์การเข้าร่วมสัมภาษณ์ออนไลน์ล่วงหน้าตามช่องทางการติดต่อของผู้เข้าร่วมการวิจัย และเมื่อถึงวันเวลาที่นัดหมาย ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้เข้าลิงค์สัมภาษณ์ออนไลน์ ผู้วิจัยจะขออนุญาตบันทึกเสียงระหว่างการสัมภาษณ์ และขอเวลาในการสัมภาษณ์ 60 - 90 นาที แล้วจึงดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยเริ่มจากคำถามทั่วไป เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับผู้ร่วมการวิจัยจากนั้นจึงชี้แจงจุดประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้พร้อมขออนุญาตบันทึกการสัมภาษณ์ออนไลน์ครั้งนี้ รวมถึงบอกถึงรายละเอียดสิทธิ์ต่าง ๆ ในการเข้าร่วมการวิจัย หากผู้ร่วมการวิจัยรับทราบและยินดีให้การสัมภาษณ์ จึงให้ลงลายเซ็นยินยอมเข้าร่วมการวิจัยผ่านทางออนไลน์

6. เริ่มเข้าสู่คำถามหลักที่เกี่ยวกับประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ให้ข้อมูลตามจุดประสงค์ของงานวิจัย โดยผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมการวิจัยได้ให้ข้อมูลอย่างครบถ้วน และมีการจดบันทึกรายละเอียดต่าง ๆ ที่น่าสนใจระหว่างการสัมภาษณ์
7. เมื่อเสร็จสิ้นการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยขออนุญาตผู้ร่วมการวิจัยถึงการขออนุญาตสัมภาษณ์เพิ่มเติมในกรณีที่มีข้อมูลยังไม่ชัดเจน ไม่ครบถ้วน หรือพบประเด็นที่ต้องการสอบถามเพิ่มเติม เพื่อทำการนัดหมายและสัมภาษณ์จนข้อมูลเกิดความอึดอัด
8. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณพร้อมมอบของที่ระลึกให้แก่ผู้เข้าร่วมการวิจัย รวมทั้งแจ้งให้ผู้ร่วมการวิจัยว่าหลังจากผู้วิจัยถอดบทความและวิเคราะห์บทสัมภาษณ์เสร็จจะส่งไฟล์ข้อมูลให้แก่ผู้ร่วมการวิจัยตรวจและแก้ไขข้อมูลในส่วนที่ไม่ตรงกับที่สัมภาษณ์ไว้ และเพื่อได้ร่วมตรวจสอบข้อมูลวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นต่อข้อมูลต่อไป แต่ถ้าหากเป็นการสัมภาษณ์ออนไลน์ผู้วิจัยจะมอบของที่ระลึกให้ภายหลังผ่านทางไปรษณีย์ให้แก่ผู้เข้าร่วมการวิจัย

ตารางที่ 1 วันที่สัมภาษณ์ ระยะเวลา และสถานที่ในการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมการวิจัย

ผู้ร่วมการวิจัย	วันที่ให้สัมภาษณ์	ระยะเวลาในการสัมภาษณ์	สถานที่สัมภาษณ์
ออม	15 ม.ค. 63	58 นาที	จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย
แบงค์	29 ม.ค. 63	61 นาที	จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย
นัต	30 ม.ค. 63	62 นาที	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
กั้น	1 ก.ค. 63	64 นาที	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ออนไลน์ผ่านโปรแกรม zoom)
ว่าน	17 ก.ค. 63	61 นาที	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ออนไลน์ผ่านโปรแกรม zoom)
มน	6 ส.ค. 63	64 นาที	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ออนไลน์ผ่านโปรแกรม zoom)
น้ำ	9 ต.ค. 63	63 นาที	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ออนไลน์ผ่านโปรแกรม zoom)

2.5 ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยเริ่มเก็บข้อมูลหลังจากได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมในคน(Institutional Review Board; IRB) โดยการเก็บข้อมูลเป็นการสัมภาษณ์อย่างต่อเนื่องจนกว่าจะได้ข้อมูลที่ไ้จะมีความอิ่มตัว ทั้งนี้การสัมภาษณ์จะใช้เวลาประมาณ 60 - 90 นาที

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนของระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (Smith et al., 2009) โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยถอดเทปบันทึกเสียงสัมภาษณ์แบบคำต่อคำจากข้อมูลบันทึกเสียงสัมภาษณ์ แล้วพิมพ์ให้ออกมาเป็นตัวอักษรและตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดยการฟังเทปการสัมภาษณ์ซ้ำๆ
2. ผู้วิจัยเริ่มวิเคราะห์ข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัยรายแรก โดยผู้วิจัยฟังบันทึกเสียงการสัมภาษณ์อ่านบทถอดความหลายครั้ง รวมไปถึงอ่านบันทึกข้อสังเกตที่ได้จดไว้ จนผู้วิจัยเกิดความคุ้นเคย สามารถจดจำข้อมูลได้เป็นอย่างดี
3. ผู้วิจัยจัดบันทึกประเด็นสำคัญเกี่ยวกับประสบการณ์นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เคยหรือกำลังประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจของผู้เข้าร่วมวิจัยอย่างละเอียดและครอบคลุม การบันทึกประเด็นสำคัญแบ่งออกเป็น 3 ประเภท
 - 3.1) การบันทึกเชิงบรรยาย(Descriptive comments) ซึ่งอยู่บนฐานคิดเชิงทฤษฎีปรากฏการณ์วิทยา เป็นการบันทึกเนื้อหาและความหมายตามที่ปรากฏชัดในคำสัมภาษณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย
 - 3.2) การบันทึกเชิงแนวคิด(Conceptual comments) ซึ่งอยู่บนฐานคิดเชิงทฤษฎีอรรถปริวรรตศาสตร์ เป็นการตีความ ตั้งคำถามของผู้วิจัย เพื่อค้นหาความหมายที่เป็นไปได้ต่าง ๆ ที่ไม่ปรากฏชัดในคำสัมภาษณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย
 - 3.3) การบันทึกด้านภาษา(Linguistic comments) เป็นการสำรวจความหมายที่เป็นไปได้จากลักษณะการใช้ภาษาของผู้เข้าร่วมวิจัย
4. ผู้วิจัยมองหาความสัมพันธ์หรือความเชื่อมโยงระหว่างประเด็นที่บันทึกไว้ และแปลงบันทึกประเด็นสำคัญให้เป็นใจความสำคัญ (Theme) ก็คือข้อความที่สั้น กระชับ และสะท้อนถึงแก่นความหมายของข้อมูลวิจัย

ตารางที่ 2 ตัวอย่างบันทึกประเด็นสำคัญและระบุใจความสำคัญ

คำสัมภาษณ์	ประเด็นสำคัญ	ระบุใจความสำคัญ
<p><i>ผู้วิจัย:</i> ถ้าเปรียบเทียบในการทำการบริการปกติกับการทำในช่วงที่เกิดสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ มีความต่างกันแบบไหนบ้างครับ</p> <p><i>মন:</i> คือก็จะต่างมากสำหรับเราตอนที่เราล้าเนี่ย จะมีความคิดแบบ จบรียัง เสร็จรียัง หรือว่าเหนื่อยแล้ว ประมาณนี้ แต่เราก็พยายามควบคุมตรงนั้นมาก ๆ เรา รู้สึกเลยว่าตรงนั้นเราต้องกำกับหรือควบคุมสุด ๆ เลย แบบต้องคอยควบคุมไม่ให้เราหลุดว่าเราเหนื่อย หรืออะไรอย่างงี้ เพื่อต้องการหลุดของเราว่าเราเหนื่อย เพราะเรา ก็แบบ ไม่อยากให้เห็น เค้าก็ช่วยเขาแหละ แล้วมันแบบเหมือนยิ่งต้องใช้พลังงานมากกว่าเดิม อีก สิ่งที่คิดในหัวหรือการโฟกัสค่อนข้างจะใช้พลังงานมากอยู่แล้ว เพราะฉะนั้นเวลาเขาพูดหรือทำอะไร การโฟกัสก็ทำให้เราใช้พลังงานปกติอยู่แล้ว แต่ในช่วงปกติคือเราไม่ได้รู้สึกว่ามันเยอะเกินไป หรือมันเหนื่อยมากอะไร แต่ในวันที่เหนื่อยล้าเราจะรู้สึกว่าแบบเราอยากปิดแล้ว ไม่อยากให้ใครมาบอก มาพูดอะไรกับเรา แบบเหมือนปิดประตูไม่ให้ใครเข้ามา เราอยากที่จะพักแล้ว แล้วก็อยากสุดหัวใจ อยากพัก แต่แบบมันทำตอนนั้นไม่ได้ เราแบบต้องคุมไม่ให้เค้าเห็นเลย มันเหนื่อยกว่าเดิมไปอีก</p>	<p>พยายามควบคุมผลกระทบหรือความเหนื่อยไม่ให้ออกมา ระหว่างการบริการ</p> <p><u>Descriptive Comment</u></p> <p>ยังอยากที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการเลยพยายามที่จะควบคุมความเหนื่อยล้าไม่ให้แสดงออกมา ส่งผลให้ต้องใช้พลังงานที่มากกว่าเดิม และทำให้เหนื่อยล้ามากขึ้น</p> <p><u>Descriptive Comment</u></p>	<p>การควบคุมความเหนื่อยไม่ให้ถูกแสดงออกมา</p> <p><u>(Conceptual comments)</u></p> <p>การควบคุมความเหนื่อยไม่ให้ถูกแสดงออกมา</p> <p><u>(Conceptual comments)</u></p>

5. ผู้จัดเรียงข้อมูลความสำคัญที่มีความเกี่ยวข้องกันเข้าเป็นหมวดหมู่ต่าง ๆ ที่สะท้อนให้เห็นถึงประเด็นที่สำคัญและน่าสนใจเกี่ยวกับประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่เคยหรือกำลังประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจของผู้เข้าร่วมวิจัย โดยใจความสำคัญบางประเด็นถูกตัดออก เนื่องจากเมื่อมองในภาพรวมแล้วไม่มีความเกี่ยวข้องกับใจความสำคัญอื่น ๆ

6. ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัยรายอื่น ๆ ต่อไป ตามขั้นตอน 2 – 5 ที่อธิบายมาข้างต้น โดยไม่เอาผลการวิเคราะห์ข้อมูลเดิมมาเป็นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูลใหม่ เพื่อให้การวิเคราะห์ข้อมูลสะท้อนประสบการณ์เฉพาะของผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละคน

7. เมื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัยครบทุกคน ผู้วิจัยมองหาความสัมพันธ์หรือความเชื่อมโยงระหว่างข้อมูลทั้งหมด เพื่อจัดหมวดหมู่ใจความสำคัญระหว่างข้อมูล ในลักษณะที่ใจความสำคัญทั้งหมดโดยภาพรวมสามารถนำไปสู่การตอบคำถามการวิจัย

4. การตรวจสอบคุณภาพของงานวิจัย

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย โดยใช้หลักเกณฑ์สำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความของ Smith (Smith, 2011 อ้างถึงใน ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2561) ดังนี้

1. ขอบเขตการวิจัยชัดเจน คือการระบุแง่มุมเฉพาะของปรากฏการณ์ที่ศึกษาให้ชัดเจน ซึ่งสำคัญต่อการนำเสนอผลการวิจัยในเชิงลึก สอดคล้องกับฐานคิดเชิงทฤษฎี โดยผู้วิจัยมุ่งเน้นศึกษาในเชิงลึกเกี่ยวกับปรากฏการณ์การมีของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่กำลังหรือเคยประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจอย่างลึกซึ้ง และกำหนดขอบเขตในการศึกษาอย่างชัดเจน เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ของการวิจัย โดยเน้นไปที่ปัจจัยการเกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ผลกระทบจากความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ และการจัดการและการป้องกันความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

2. ข้อมูลวิจัยมีคุณภาพ คือข้อมูลมีรายละเอียดที่สามารถสะท้อนให้เห็นภาพประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยได้อย่างชัดเจน (the depth of data) และเป็นข้อมูลที่ได้มาจากมุมมองของผู้ร่วมวิจัยอย่างแท้จริง (the authenticity of data) ซึ่งข้อมูลวิจัยที่มีคุณภาพย่อมได้มาจากเก็บข้อมูลวิจัยที่มี

คุณภาพจากวิธีการเก็บข้อมูลวิจัย ที่เป็นนิยมสำหรับงานวิจัยที่ใช้คือการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้างในการสัมภาษณ์เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่มีคุณภาพดังกล่าว โดยผู้วิจัยเริ่มจากคำถามกว้างไปสู่คำถามเจาะลึก ค่อยๆถามทีละคำถามอย่างชัดเจน ใช้คำถามปลายเปิด และหลีกเลี่ยงการถามนำ พยายามใช้คำถามเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นรูปธรรม เช่น การขอให้ยกตัวอย่างให้เห็นภาพได้อย่างชัดเจน และพยายามใช้คำถามขยายความ เช่น “คุณสามารถอธิบายถึงเรื่องนี้เพิ่มเติมอีกได้ไหม”

3. ระบุความแพร่หลายของใจความสำคัญ คือการระบุให้ชัดเจนว่ามีผู้เข้าร่วมการวิจัยจำนวนกี่คนที่สนับสนุนแต่ละใจความสำคัญ พร้อมทั้งแสดงตัวอย่างข้อความที่ชัดเจนจากผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยผู้วิจัยได้ระบุชัดเจนใจความสำคัญต่าง ๆ มีที่มาจากผู้เข้าร่วมการวิจัยว่ามีจำนวนกี่ราย และนำเสนอคำสัมภาษณ์ และยกตัวอย่างคำสัมภาษณ์ที่ชัดเจน ที่แสดงถึงทั้งความเหมือนและความต่างภายในใจความสำคัญ โดยผู้วิจัยนำเสนอคำสัมภาษณ์ที่สามารถระบุถึงใจความสำคัญของผู้เข้าร่วมวิจัยอย่างน้อย 3 ราย

4. นำเสนอผลการวิจัยในเชิงลึก คือการนำเสนอใจความสำคัญหลักในเชิงลึกโดยเป็นการนำเสนอใจความสำคัญย่อยต่างๆ ที่อยู่ภายใต้ใจความสำคัญหลักเป็นหนึ่งแนวทางที่จะช่วยขยายพื้นที่ในการนำเสนอแต่ละใจความสำคัญให้ได้มีรายละเอียดได้ลึกซึ้ง โดยผู้วิจัยนำเสนอรายละเอียดใจความสำคัญย่อยต่างๆ ภายใต้ใจความสำคัญหลักโดยให้มีข้อมูลที่สามารถอธิบาย และรองรับใจความสำคัญหลักได้ลึกและครบถ้วน

5. มีการตีความข้อมูล คือการทำความเข้าใจความหมาย และตีความข้อมูลที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ได้เล่าพรรณานาในเชิงลึกเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่ศึกษา โดยการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความเกี่ยวข้องกับการตีความสองชั้น โดยหลังจากนำเสนอคำสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ตีความคำสัมภาษณ์ว่ามีความหมายที่เป็นไปได้อย่างไรสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย ซึ่งนำไปสู่ความเข้าใจเกี่ยวกับประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยในเชิงลึกมากขึ้น

6. แสดงให้เห็นถึงทั้งความเหมือนและความต่างของประสบการณ์ คือในการรายงานผลการวิจัย

นักวิจัยนำเสนอใจความสำคัญต่างๆ ในรูปแบบที่แสดงให้เห็นว่ามีผู้เข้าร่วมการวิจัยสนับสนุนใจความสำคัญต่างๆ ในลักษณะที่แตกต่างกันอย่างไร อันเป็นการแสดงถึงความต่างภายในแบบแผนของข้อมูล

หนึ่งๆ โดยในหนึ่งใจความสำคัญ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงความเหมือนและความต่างของประสบการณ์ภายในใจความสำคัญนั้นๆ เป็นการอธิบายทั้งการตีความ และยกตัวอย่างคำบอกเล่าของผู้เข้าร่วมการวิจัยด้วย

7.เขียนรายงานการวิจัยอย่างมีคุณภาพ คือการเขียนให้ผู้อ่านเกิดความรู้สึกร่วม และรู้สึกว่าได้เรียนรู้ประสบการณ์ของผู้ร่วมวิจัยในเชิงลึก ซึ่งมีที่มาสำคัญจากการมีข้อมูลวิจัยที่มีคุณภาพ การให้พื้นที่แก่การนำเสนอใจความสำคัญอย่างเพียงพอ และการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้วิจัยที่ไม่เพียงแต่สามารถจับภาพประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ยังสามารถฉายภาพประสบการณ์ได้อย่างลุ่มลึก มีชีวิตชีวา และน่าสนใจ โดยผู้วิจัยดำเนินการวิจัยอย่างสอดคล้องกับฐานคิดเชิงทฤษฎีของการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ โดยเป็นการตีความ และการเล่าถึงประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยให้ได้อย่างลุ่มลึก และชัดเจน เพื่อให้ผู้อ่านได้เข้าไปในถึงประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยที่เคยหรือกำลังประสบกับสภาวะความเหนือล้ำในการเห็นอกเห็นใจได้อย่างชัดเจน และเป็นไปตามเกณฑ์ทั้ง 6 ประการข้างต้น ซึ่งนำมาสู่การเขียนรายงานการวิจัย

5. จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูลวิจัย

ผู้วิจัยตระหนักถึงและจะดำเนินการปกป้องสิทธิของผู้ร่วมการวิจัย โดยผู้วิจัยจะยื่นเสนอโครงการวิจัยแก่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมในคน (Institutional Review Board: IRB) เพื่อรักษามาตรฐานทางด้านจริยธรรมในการวิจัยในคนอย่างเป็นสากล ในก่อนการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะดำเนินการแจ้งวัตถุประสงค์ รายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย สิทธิและประโยชน์ที่ผู้ให้ข้อมูลพึงมีในการวิจัย ความเสี่ยงและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น โดยผู้วิจัยจะทำการยืนยันความสมัครใจของผู้ร่วมการวิจัยด้วยการลงนามเป็นลายลักษณ์อักษรและบอกผู้ร่วมการวิจัยว่าสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ไม่สูญเสียประโยชน์ที่ควรได้รับและไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้ร่วมวิจัย อีกทั้งผู้วิจัยจะปกป้องความเป็นส่วนตัวของผู้ร่วมการวิจัยโดยการขออนุญาตบันทึกเสียง เก็บตัวตนของผู้ให้ข้อมูลเป็นความลับ และทำลายข้อมูลหลังกระบวนการวิจัยเสร็จสิ้น หากผู้ร่วมการวิจัยเกิดความกระตือรือร้นใจในการให้ข้อมูล ผู้วิจัยจะยุติบทบาทนักวิจัยและดำเนินการช่วยเหลือตามกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

โดยวิจัยนี้ได้รับการอนุมัติความเห็นชอบจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในกลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ 11 ธันวาคม พ.ศ. 2562 เลขที่

โครงการวิจัย 206.1/62 (ภาคผนวก ก) โดยผู้วิจัยตระหนักถึง และได้ดำเนินการปกป้องสิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้สนใจเข้าร่วมวิจัยทราบว่า การเข้าร่วมการวิจัยเป็นไปโดยความสมัครใจ และสามารถปฏิเสธการเข้าร่วม หรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผล อีกทั้งในกรณีที่ผู้สนใจทราบข่าวการวิจัยจากศูนย์การศึกษาระดับปริญญาโทหรือบัณฑิตวิทยาลัยการศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดำรงราษฎร์ ผู้วิจัยจะไม่บอกผลการตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย และจะไม่ให้ข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัยใด ๆ แก่ศูนย์การศึกษาระดับปริญญาโทหรือบัณฑิตวิทยาลัยการศึกษาดังกล่าว

2. ผู้วิจัยได้จัดทำและมอบเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย (ภาคผนวก ข) แก่ผู้สนใจเข้าร่วมการวิจัยและมีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเลือก-คัดออก เอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัยประกอบไปด้วยวัตถุประสงค์ของการวิจัย สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย การบันทึกเสียงระหว่างการสัมภาษณ์ การรักษาความลับของข้อมูล ประโยชน์ และความเสี่ยงที่ผู้เข้าร่วมวิจัยอาจจะได้รับ อีกทั้งผู้วิจัยได้เน้นย้ำถึงประเด็นสำคัญต่าง ๆ เกี่ยวกับการเข้าร่วมการวิจัย และได้คลายข้อสงสัยต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สนใจมีข้อมูลเพียงพอก่อนตัดสินใจเข้าร่วม จากนั้นผู้สนใจที่ตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยลงนามในหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (ภาคผนวก ค) ซึ่งผู้วิจัยได้จัดเตรียมไว้

3. ผู้วิจัยมีมาตรการในการเก็บรักษาความลับในทุกขั้นตอนของการวิจัย เช่น การใช้สถานที่ในการสัมภาษณ์ที่มีความเป็นส่วนตัว หรือการเก็บข้อมูลส่วนตัวและเทปบันทึกเสียงของผู้เข้าร่วมวิจัยไว้ในที่ปลอดภัย เป็นต้น อีกทั้งผู้วิจัยมีมาตรการในการปกปิดตัวตนของผู้เข้าร่วมวิจัย รวมถึงตัวตนของบุคคลและสถานที่ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยเอ่ยถึง ด้วยการใช้นามสมมติในทุกขั้นตอนการวิจัย โดยผู้วิจัยจะทำลายข้อมูลทั้งหมดของผู้เข้าร่วมวิจัยหลังกระบวนการวิจัยเสร็จสิ้นและผู้วิจัยสำเร็จการศึกษา

4. ผู้วิจัยคำนึงถึงอันตรายหรือความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นแก่ผู้เข้าร่วมวิจัย วิธีป้องกันอันตรายหรือความเสี่ยงนั้น และแนวทางการช่วยเหลือหรือการรักษา โดยอันตรายหรือความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นคือ โดยในการสัมภาษณ์มุ่งศึกษาประสบการณ์การความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ดังนั้นมีความเป็นไปได้ว่าผู้เข้าร่วมวิจัยอาจเล่าถึงเรื่องราวที่นำไปสู่ประสบการณ์ที่เป็นอารมณ์ทางลบที่ผู้วิจัยไม่ได้คาดการณ์ไว้ล่วงหน้า อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยได้มีการตรวจสอบสภาวะจิตใจของผู้เข้าร่วมวิจัย โดยมีความระมัดระวัง ละเอียดรอบคอบในการถามคำถาม เพื่อไม่ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดความกระตือรือร้นใจ

จากการสัมภาษณ์ ในขณะที่ผู้เข้าร่วมวิจัยมีสิทธิ์เลือกไม่ตอบคำถามบางประการ และมีสิทธิ์ยุติการสัมภาษณ์ได้ทุกเมื่อที่ต้องการ

6. บทสะท้อนอัตวิสัยของผู้วิจัย

ในการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ ตัวผู้วิจัยนั้นมีบทบาทส่วนร่วมในการสร้างองค์ความรู้ของสิ่งที่วิจัย โดยมาจากประสบการณ์ ความคิด ความเชื่อ และค่านิยมที่นักวิจัยมีมาช่วยส่งเสริมตีความกระบวนการวิจัย (Smith et al., 2009) ดังนั้นผู้วิจัยจะต้องตระหนักถึงภูมิหลัง ประสบการณ์ ความคิดความเชื่อ ของตนเองที่ส่งผลต่อกระบวนการวิจัย ซึ่งการเขียนอธิบายถึงอิทธิพลของผู้วิจัยต่อกระบวนการวิจัยทำให้เกิดความโปร่งใสในการดำเนินการวิจัย ตามหลักเกณฑ์สำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพ

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงบทบาทของตนเองในการร่วมสร้างองค์ความรู้ การมีส่วนร่วมในการวิจัย ไม่ว่าจะเป็นการสะท้อน การสำรวจ และการพิจารณาข้อมูลจากผู้เข้าร่วมการวิจัยให้มา โดยผู้วิจัยนั้นเคยมีประสบการณ์การเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เคยประสบกับสถานะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ทำให้ผู้วิจัยคำนึงถึงอิทธิพลของสิ่งที่ผู้วิจัยมีมาก่อนต่อกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตัวอย่างอิทธิพลของสิ่งที่ผู้วิจัยมีมาก่อนต่อกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล คือการที่ผู้วิจัยได้เคยผ่านการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดในช่วงการฝึกปฏิบัติงานขั้นต้นด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด โดยในการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดของผู้วิจัยนั้น จะต้องผ่านการเก็บชั่วโมงในการบริการการปรึกษา กับผู้รับบริการจริงซึ่งสอดคล้องกับเกณฑ์คัดเข้าของการวิจัยนี้ ทำให้ผู้วิจัยสามารถรับรู้ เข้าใจประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยที่จะต้องผ่าน หรือกำลังอยู่ในช่วงการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้ โดยสามารถเข้าใจผู้เข้าร่วมการวิจัยในการที่ทำการบริการปรึกษาฝึกหัด ในช่วงที่ตนเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด จะมีแนวคิด ทักษะ ในประมาณใด เช่นยังคงไม่ค่อยมีความมั่นใจในทักษะ ความรู้ และประสบการณ์ของตนเอง ทำให้ระหว่างในการบริการนั้นยังคงมีความกังวล และความเครียด นอกจากนี้ยังคงมีแรงมุ่งมั่นที่จะพยายามทำความช่วยเหลือผู้รับบริการบริการให้ได้มากที่สุด ทำให้สามารถเข้าใจความคิด และความรู้สึกของผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ นอกจากนี้ในระหว่างการฝึกปฏิบัติงานขั้นต้นด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดตนเองได้เคยประสบกับสถานะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจอีกด้วย

โดยผู้วิจัยได้เคยมีประสบการณ์ประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจระหว่างที่เคยเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด โดยเบื้องต้นตนเองไม่สามารถเข้าใจกับสภาวะนี้ได้ เนื่องจากเป็นสิ่งที่ตนเองไม่เคยประสบมาก่อน และด้วยทักษะ และประสบการณ์ทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาในระดับนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่ผู้วิจัยเป็นอยู่ ณ ตอนนั้น ยังไม่สามารถจัดการกับสภาวะนั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพได้ดีเท่าไรนัก ทำให้อยู่ในสภาวะที่ค่อนข้างเหนื่อยล้า และสับสน แต่ยังคงฝืนทำการบริการการปรึกษา โดยในระหว่างการทำบริการการปรึกษาที่กำลังประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้น ตนเองมีความรู้สึกเหนื่อยล้า และเป็นการยากที่จะแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจให้กับผู้มารับบริการ รวมถึงการสะท้อน การแสดงอารมณ์ร่วมไปกับผู้รับบริการที่ส่งออกไปนั้นไม่มีประสิทธิภาพ ทางด้านร่างกายนั้นมีความเหนื่อยล้าแสดงออกได้ชัดเจน แต่ยังคงมุ่งที่จะพยายามทำการบริการการปรึกษาเนื่องจากคาดหวังว่าอยากที่จะช่วยเหลือและทำให้การบริการการปรึกษาให้ออกมาดี จึงส่งผลให้ร่างกายและจิตใจมีปัญหา ทำให้การบริการการปรึกษานั้นไม่มีประสิทธิภาพตามที่ตนเองต้องการ จนเมื่อตนเองได้ไปศึกษาหาข้อมูล รวมถึงได้รับการช่วยเหลือจากสังคมรอบข้าง ทั้ง อาจารย์นิเทศก์ เพื่อน รวมไปถึงครอบครัวจึงสามารถจัดการและทำความเข้าใจกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้ ส่งผลให้ตัวผู้วิจัยมีประสบการณ์และต้องการศึกษา ถึงประสบการณ์สภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนี้ด้วย

ดังนั้นผู้วิจัยจึงไวต่อการรับรู้ถึงประเด็นที่เกี่ยวข้องกับประเด็นทั้งประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษา และสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ โดยผู้วิจัยเลือกที่จะสอบถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับประเด็นดังกล่าว เนื่องจากผู้วิจัยมองว่าการสะท้อน การตีความ เป็นการทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับรู้ถึงข้อมูลด้านความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจเพิ่มขึ้นจะทำให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับประสบการณ์ของตนเอง ทำให้เข้าถึงประสบการณ์ ปัจจัย ผลกระทบ และการป้องกันแก้ไขในข้อมูลประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ลึกซึ้งมากขึ้น ผู้เข้าร่วมการวิจัยจึงสามารถเข้าใจถึงประสบการณ์และบอกเล่าถึงประสบการณ์ที่ตนเองเคยหรือกำลังประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจของตนเองเพื่อให้เกิดข้อมูลที่มีประโยชน์ให้กับผู้ที่มีส่วนร่วมในประเด็นที่เกี่ยวข้องได้ ตัวอย่างเช่น ในขณะที่ผู้วิจัยกำลังประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้น เป็นเรื่องที่ยากมากในการบรรเทา หรือแก้ไขจากสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ซึ่งเมื่อผู้เข้าร่วมการวิจัยได้เล่าถึงเรื่องราวการแก้ไข หรือการบรรเทาสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

ใจของผู้เข้าร่วมการวิจัย ที่สามารถจัดการได้ง่าย และสะดวก ทำให้ผู้วิจัยได้มีข้อสงสัยในประเด็นนั้นเพิ่มเติมว่าทำได้อย่างไร และประสบการณ์ในการบรรเทานั้นเป็นอย่างไร เพื่อถามให้ลึกมากขึ้น เพื่อให้ได้ข้อมูลได้ลึก และถี่ถ้วนมากขึ้น

ดังนั้นในระหว่างกระบวนการทำการวิจัย ผู้วิจัยคำนึงถึงประสบการณ์ของตนเองที่เคยประสบและพยายามทำความเข้าใจประสบการณ์ ความคิด และความรู้สึก ของผู้เข้าร่วมการวิจัยที่พยายามจะอธิบายถึงประสบการณ์ของตนเองที่กำลังประสบหรือเคยประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ด้วยการที่ผู้วิจัยเคยประสบกับสภาวะนี้มาก่อนทำให้สามารถสะท้อนความคิด ความรู้สึก ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถที่จะได้นึกทบทวน ตระหนักถึงสภาวะของตนเองที่เกิดขึ้น และได้ทบทวนถึงสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ เพื่อได้ให้ข้อมูล ทางความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ของตนเองที่ประสบได้ละเอียดมากที่สุด และมีหลากหลายมุมมองได้มากขึ้นรวมถึง การวิเคราะห์ข้อมูล การที่ผู้วิจัยเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เคยประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจทำให้ผู้วิจัยสามารถทำความเข้าใจและวิเคราะห์ถึงความหมายที่เป็นไปได้ที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลประเด็นของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เคยหรือประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้

สรุปได้ว่าสิ่งที่ผู้วิจัยมีมาก่อนช่วยส่งเสริมให้ผู้วิจัยสามารถทำความเข้าใจและค้นหาความหมายที่เกี่ยวข้องกับประเด็นของผู้เข้าร่วมการวิจัยที่เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เคยหรือประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้ ในทางกลับกันผลการวิจัยก็ทำให้ผู้วิจัยได้เกิดมุมมอง ความรู้ และความเข้าใจใหม่เกี่ยวกับประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เคยหรือประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจที่ผู้วิจัยไม่ได้มีมาก่อน ซึ่งผู้วิจัยได้อธิบายถึงผลการวิจัยในบทถัดไป

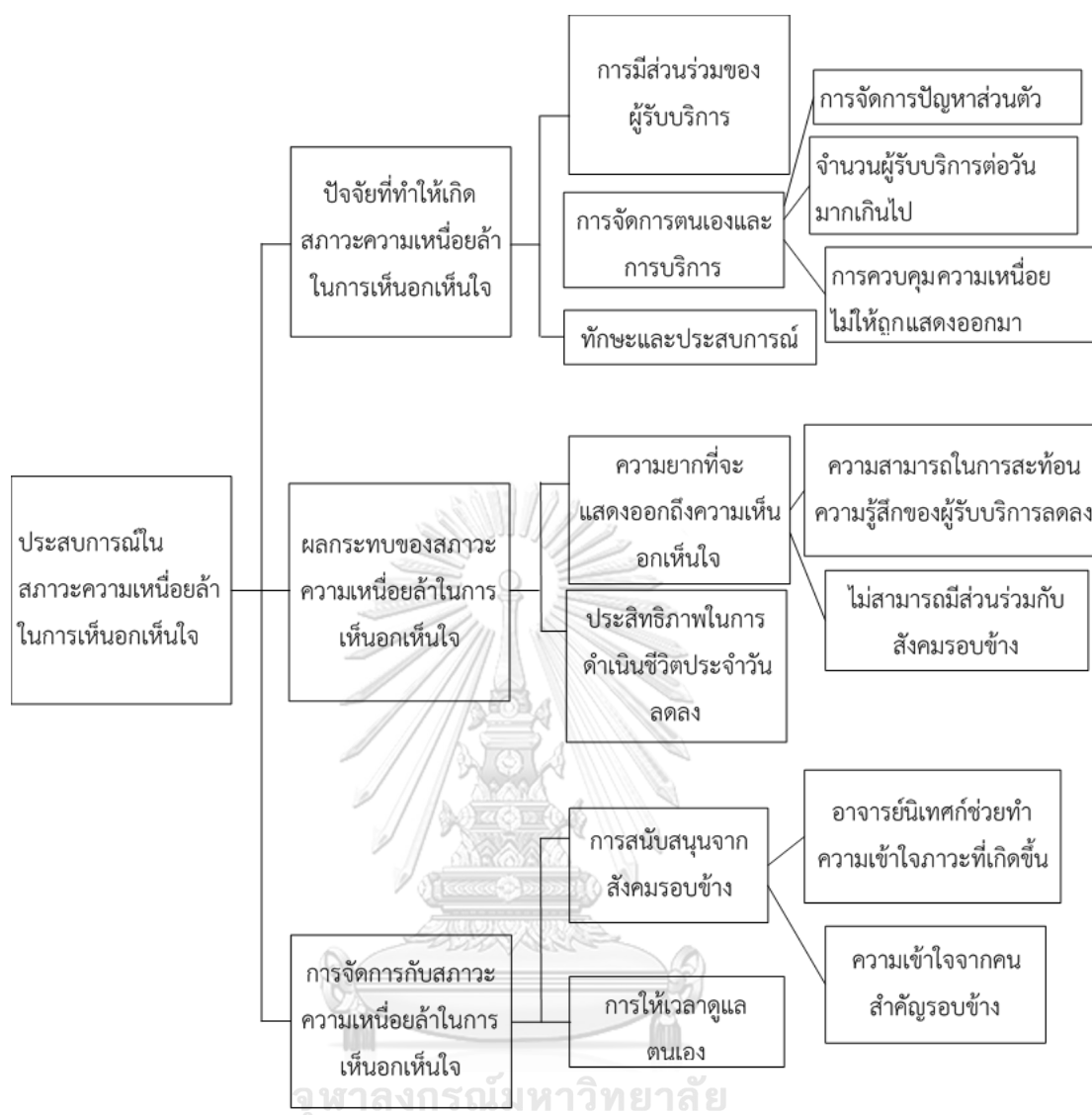
บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเรียนรู้ถึงประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เคยหรือประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ โดยการใช้วิธีระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis; IPA) และมีผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมด 7 คน โดยผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากผู้เข้าร่วมการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลที่มีประสบการณ์ในสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ผู้วิจัยพบประเด็นหลัก 3 ประเด็น ได้แก่ 1. ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ 2. ผลกระทบของความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ และ 3. การจัดการกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ โดยประเด็นย่อยต่าง ๆ แสดงให้เห็นดังภาพที่ 1





ภาพที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลที่มีประสบการณ์ในสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

ประเด็นที่ 1 : ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

ปัจจัยที่ส่งผลให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจคือ การมีส่วนร่วมของผู้รับบริการ รวมถึง การจัดการตนเองและการบริการ โดยมีประเด็นที่เกี่ยวข้อง คือการจัดการปัญหาส่วนตัว จำนวนผู้รับบริการต่อวันมากเกินไป และการควบคุมความเหนื่อยไม่ให้ถูกแสดงออกมา โดยปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจยังคงมีทักษะและประสบการณ์ในการบริการการปรึกษา

1.1) การมีส่วนร่วมของผู้รับบริการ

ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 5 ราย ได้ให้ข้อมูลว่าปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจคือการมีส่วนร่วมของผู้รับบริการ โดยการที่ผู้รับบริการที่ไม่เห็นถึงความสำคัญในการมารับการบริการการปรึกษาจะไม่มีส่วนร่วมในการบริการการปรึกษาเช่น ผู้รับบริการไม่มาตามนัด ผู้รับบริการแสดงการเบื่อไม่ยอมรับการบริการการปรึกษา รวมไปถึงไม่แสดงออกถึงการมีส่วนร่วมในการบริการ ดังจะเห็นได้จากคำบอกเล่าของผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 5 ราย

“เจอ Nature เด็ก(ผู้รับบริการ)ที่เขาไม่รับผิดชอบที่ไม่เห็นความสำคัญของการ Counseling ด้วย เราเริ่มรู้สึกว่พื้นที่ตรงนั้น Counseling ไม่ได้มีความจำเป็น เขา(ผู้รับบริการ)ไม่ได้เห็นค่าความสำคัญของการ Counseling มันเลยส่งผลให้เราไม่ยอมทำ ไม่ยอมอยู่ตรงนั้น...เหนื่อยที่จะทำมันแล้ว”

นัด, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 3

นัด ได้ให้ข้อมูลว่าผู้รับบริการที่ไม่เห็นความสำคัญของการบริการการปรึกษา ส่งผลให้นัดรู้สึกว่าในสิ่งที่ตนเองกำลังทำ หรือพื้นที่ที่ตนเองกำลังฝึกงานการบริการการปรึกษาไม่ได้จำเป็นสำหรับพื้นที่ตรงนั้น ทำให้นัดมีความรู้สึกน้อยใจที่ผู้รับบริการไม่เห็นคุณค่าของงานการบริการการปรึกษาของตนเอง ทำให้นัดไม่ยอมที่จะอยู่พื้นที่ตรงนั้นทำการบริการการปรึกษา ซึ่งส่งผลให้ไม่มีแรงบันดาลใจในการทำการบริการการปรึกษา

จากคำกล่าวของนัด ที่กล่าวว่า “เขา(ผู้รับบริการ)ไม่ได้เห็นค่าความสำคัญของการ Counseling มันเลยส่งผลให้เราไม่ยอมทำ ไม่ยอมอยู่ตรงนั้น.....เหนื่อยที่จะทำมันแล้ว” สามารถอธิบายได้ว่าการที่ผู้รับบริการไม่มีส่วนร่วม หรือเห็นความสำคัญของการบริการการปรึกษา ส่งผลให้ไม่มีแรงบันดาลใจในการทำการบริการการปรึกษารู้สึกว่าการบริการการปรึกษาที่ให้ไปไม่มีคุณค่าสำหรับผู้รับบริการ ทำให้รู้สึกว่าการบริการการปรึกษาของตัวเองไร้ค่า ไม่มีความหมายอาจส่งผลให้แสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจได้ยาก และเหนื่อยที่จะแสดงออก ส่งผลให้เกิดสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

“เราคิดว่าเคลจจัดตั้ง(ผู้รับบริการถูกบังคับมา)ทำงานลำบาก ก็คือเขา(ผู้รับบริการ)ไม่ได้เป็นคนมีปัญหาโดยตรง แล้วเราก็ต้องคุยไปเรื่อย ๆ เจออะไรก็แก้ปัญหากันไป เขาก็ยังไม่มีปัญหา เขาก็เบื่อแล้วก็เหมือนไม่ได้ยอมมา ก็รู้สึกท้อยาก เราก็เหนื่อยที่จะทำเหมือนกัน”

อมม, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 1

อมม ได้อธิบายว่าผู้รับบริการการไม่ได้มีแรงจูงใจหรือเกิดปัญหาที่จะมาทำการบริการการ
ปรึกษาและรู้สึกว่าการบริการการปรึกษาไม่จำเป็นสำหรับผู้รับบริการ ผู้รับบริการมีการแสดงออกถึง
อาการเบื่อและไม่อยากที่จะมารับการบริการ ซึ่งส่งผลให้ออม ทำการบริการการปรึกษาได้ยากและไม่
มีแรงบันดาลใจในการทำบริการการปรึกษา รู้สึกว่าตนเองไม่สามารถทำการบริการการปรึกษาได้
อย่างราบรื่น เนื่องจากผู้รับบริการไม่ค่อยให้ความร่วมมือ และรู้สึกว่างานบริการการปรึกษาของ
ตนเองทำได้ค่อนข้างยาก ส่งผลให้เกิดสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

“ผู้เข้าร่วมการวิจัย: เจอคนที่พูดน้อย ๆ เราถามอะไรเขาก็ไม่รู้ ไม่ค่อยพูด เราจะรู้สึกเบื่อ

ผู้วิจัย: อะไรทำให้เบื่อเธอครับ

ผู้เข้าร่วมการวิจัย: เหมือนเราชอบเรื่องหนึ่งของการปรึกษามาก ๆ คือเหมือนเราเอาตัวเรา
เองและตัว

ของเขามาปฏิสัมพันธ์กันเพราะฉะนั้นเหมือนกับว่า ในการบริการนี้มันขาดตัวตัวของเคลไป
มันทำ

ให้ผมแบบไม่พอใจกับการบริการนี้ แล้วพอไม่พอใจแรงบันดาลใจก็น้อยลง...แบบคนที่ไม่พูด

ไม่มีส่วนร่วมเนี่ย เราต้องใช้พลังงานเยอะ แล้วพลังงานในการใช้เห็นอกเห็นใจจะน้อยลง”

มน, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 6

มน ได้ให้ข้อมูลว่าผู้รับบริการบางประเภทจะมีปฏิสัมพันธ์กับนักจิตวิทยาการปรึกษาน้อย มี
ส่วนร่วมในการบริการการการปรึกษาน้อยเช่น พูดกับนักจิตวิทยาน้อย ไม่ค่อยมีส่วนร่วม ส่งผลให้
นักจิตวิทยาการปรึกษาไม่พอใจกับการบริการการปรึกษา จึงทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการทำ
บริการการปรึกษาน้อย รวมถึงต้องคอยใช้พลังงานเยอะในการบริการการปรึกษามาก ทำให้รู้สึกไม่
อยากที่จะทำการบริการการปรึกษา

จากคำกล่าวของมน ที่กล่าวว่า”แบบคนที่ไม่พูด ไม่มีส่วนร่วมเนี่ย เราต้องใช้พลังงานเยอะ
แล้วพลังงานในการใช้เห็นอกเห็นใจจะน้อยลง” สามารถอธิบายได้ว่าเมื่อตนเองต้องให้บริการการ
ปรึกษากับผู้รับบริการที่ไม่ค่อยมีปฏิสัมพันธ์ตนเองจะรู้สึกเหนื่อยที่ตนเองจะต้องใช้พลังงานอย่างมาก

ในการเป็นฝ่ายที่ต้องปฏิสัมพันธ์กับผู้รับบริการ ส่งผลให้เกิดสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

จากคำกล่าวของ นัต ออม และมน สามารถอธิบายได้ว่าการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมการวิจัย ส่งผลให้นักจิตวิทยาการศึกษามีแรงบันดาลใจในการทำการบริการการปรึกษา รวมถึงสามารถที่จะทำให้รู้สึกว่างานของตนเองมีคุณค่า และพร้อมที่จะทำการบริการได้อย่างเต็มที่ และไม่รู้สึกเหนื่อยที่จะทำ

สรุปได้ว่า ผู้รับบริการที่ไม่เห็นถึงความสำคัญและไม่มีแรงจูงใจในการมารับบริการการปรึกษาส่งผลให้นักจิตวิทยาการปรึกษาไม่มีแรงบันดาลใจ และทำให้ไม่เห็นคุณค่าของการทำการบริการการปรึกษาที่ตนเองทำ อาจทำให้เกิดสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

1.2) การจัดการตนเองและการบริการ

การจัดการตนเองและการบริการเป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจโดยการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดโดยไม่สามารถมีการจัดการปัญหาส่วนตัวของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงการจัดการการบริการการปรึกษาที่ไม่มีประสิทธิภาพอีกด้วย เช่นการไม่ดูขีดจำกัดของตนเอง รับผู้รับบริการต่อวันมากเกินไป นอกจากนั้นยังรวมถึงระหว่างบริการการปรึกษา การจัดการการควบคุมความเหนื่อย ระหว่างบริการการปรึกษา ส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้มากขึ้นอีกด้วย ดังนี้

1.2.1) การจัดการปัญหาส่วนตัว วิทยาลัย

ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 6 คนได้ให้ข้อมูลว่าปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจคือ เรื่องราวส่วนตัวของนักจิตวิทยาการปรึกษาส่งผลให้นักจิตวิทยาการปรึกษา มีความกังวล ความเครียด และนักจิตวิทยาการปรึกษาไม่สามารถจัดการเรื่องราวส่วนตัวแยกออกจากการบริการการปรึกษาได้ ส่งผลให้เกิดสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ตามคำบอกเล่าของผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 3 ราย ดังนี้

“ความรู้สึกของเราที่ใหญ่กว่า น่าจะเป็นความเครียดนะ ที่เราเครียดอยู่ เป็น Underlying ในชีวิตอยู่แล้ว แล้วมันก็ยังไม่แก้ ยังแก้ไขออกไปไม่ได้ เราจึงยังวนอยู่กับเรื่องนี้(เรื่องส่วนตัว) ทำให้เราแบบทำงาน(การบริการการปรึกษา)ของเราได้ไม่เต็มที่”

แบงค์, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 2

แบงค์ ได้ให้ข้อมูลว่าในชีวิตของตนเองนั้นมีเรื่องราวปัญหาของตนเองที่ยังไม่ได้แก้ไข ยังไม่ได้จัดการกับปัญหาเหล่านั้น ที่ส่งผลให้ตนเองเกิดความเครียด และเมื่อทำการบริการ การบริการยังไม่สามารถแยกความเครียดจากปัญหาของตนเองออกจากบริการ การบริการ การศึกษาได้ส่งผลให้ตนเองไม่สามารถทำการบริการการศึกษาได้อย่างเต็มที่ ส่งผลให้การ บริการการศึกษาไม่มีประสิทธิภาพยิ่งทำให้ตนเองกังวล และเหนื่อย ส่งผลให้ตนเองเกิด ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

จากคำกล่าวของแบงค์ ที่กล่าวว่า”เราจึงยังกังวลอยู่กับเรื่องนี้(เรื่องส่วนตัว) ทำให้ เราแบบทำงาน(การบริการการศึกษา)ของเราได้ไม่เต็มที่” สามารถอธิบายได้ว่าเนื่องด้วยมี ปัญหาที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ในชีวิตประจำวันอยู่ และยังไม่สามารถจัดการกับปัญหา เหล่านั้นได้ส่งผลให้เกิดความเครียด ความกังวล และไม่สามารถแยกความเครียด ความกังวล นั้นออกจากบริการการศึกษาได้ส่งผลให้การบริการการศึกษาไม่มีประสิทธิภาพตามที่ ตนเองต้องการ และด้วยความเครียด ความกังวลนั้น สะสมมาเรื่อย ๆ นอกจาก ชีวิตประจำวันแล้ว ยังมีเรื่องของการบริการการศึกษาอีกด้วยส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าใน การเห็นอกเห็นใจ

สามารถอธิบายได้ว่าความเครียด ความกังวลของแบงค์ที่ตนเองประสบอยู่ และด้วย การที่ยังไม่สามารถจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือแยกความเครียดจาก การบริการการศึกษาได้ เป็นในแนวทางเดียวกับผู้เข้าร่วมการวิจัยคนอื่นดังคำกล่าวของกัน และน้ำดังนี้

“เนื่องจากฝึกงานช่วงนั้นทำวิจัยไปด้วยฝึกงานไปด้วยเป็นเทอมที่หนักหนามาก โขก โชนมาก ช่วงนั้นช่วงที่แบบเวลาส่วนใหญ่ถ้าไม่ได้ทำการบริการก็จะทำวิจัยเป็นช่วงที่เห็นได้ ชัดว่าจะมีความเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจ แล้วเหมือนมันทำให้เราจะเหนื่อย ๆ เวลาทำงานไรพวกนี้(การบริการการศึกษา)ไปเลย”

กัน, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 4

กัน ได้ให้ข้อมูลว่าในช่วงที่ตนเองฝึกการทำบริการการศึกษานั้น ด้วยตนเอง นอกจากการฝึกการทำบริการการศึกษาแล้วยังคงมีการทำวิจัย ซึ่งการทำวิจัยส่งผลให้ ตนเองนั้นเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจ และด้วยความเหนื่อยนี้เวลาที่ทำการบริการการ

ปรึกษานั้น จะทำให้เกิดการเหนื่อยล้าไปด้วย ซึ่งจะทำให้การแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจ ทำได้ยากขึ้น

จากคำกล่าวของกัน ที่กล่าวว่า”มีความเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและกึ่งจิตใจ แล้วเหมือนมันทำให้เราจะเหนื่อย ๆ เวลาทำงานไรพวกนี้(การบริการการปรึกษา)ไปเลย” สามารถอธิบายได้ว่าเนื่องด้วยตนเองมีงานวิจัยที่ต้องทำในช่วงการฝึกการทำการบริการการปรึกษา ส่งผลให้ตนเองนั้นต้องใช้พลังงานอย่างหนักทั้งทางกายและทางใจ และเมื่อต้องทำการบริการการปรึกษาด้วยพลังงานที่เหลือน้อย ทำให้ตนเองไม่สามารถทำการบริการการปรึกษามีประสิทธิภาพได้ดีมากเท่าไรนัก และยังทำให้ตนเองเกิดความเหนื่อยล้าในการทำการบริการการปรึกษาส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

“สังเกตได้เลยว่าเราเริ่มเหนื่อย จากอะไรหลาย ๆ เรื่องก่อนแล้วเรื่องงาน เรื่องเรียน ไรจ้...แล้วก็รู้สึกแบบ เรามีเรื่องของเรานะ มันก็เหนื่อยจะทำ(การบริการการปรึกษา)เหมือนกัน รู้สึกว่าแบบมันเหนื่อยอะ”

น้ำ, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 7

น้ำได้ให้ข้อมูลว่าตนเองมีเรื่องราวที่ทำให้ต้องเหนื่อยจากปัญหาต่าง ๆ ในเรื่องของตนเองทั้งเรื่องของงานและก็เรื่องเรียนที่ต้องจัดการ ส่งผลให้ตนเองเหนื่อยล้า และมีพลังงานน้อย และเมื่อต้องทำการบริการการปรึกษาทำให้ตนเองทำด้วยความเหนื่อยล้า ทำให้รู้สึกว่าเหนื่อยกับการทำการบริการการปรึกษา

จากคำกล่าวของน้ำ ที่กล่าวว่า”แล้วก็รู้สึกแบบ เรามีเรื่องของเรานะ มันก็เหนื่อยจะทำ(การบริการการปรึกษา)เหมือนกัน รู้สึกว่าแบบมันเหนื่อยอะ” สามารถอธิบายได้ว่าเนื่องด้วยตนเองมีเรื่องราวในชีวิตประจำวันให้ต้องใช้พลังงานต่าง ๆ ในการจัดการส่งผลให้ตนเองมีความเหนื่อยล้าอยู่แล้ว และในการทำการบริการการปรึกษาด้วยความเหนื่อยล้า นั้นยังทำให้รู้สึกว่าตนเองต้องใช้พลังงานมากขึ้นกว่าเดิม และมองว่าการทำการบริการการปรึกษาก็ทำให้ตนเองเหนื่อยล้ากว่าเดิมขึ้นอีก ส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

ข้อมูลดังกล่าวสามารถอธิบายได้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาไม่สามารถทำการบริการการปรึกษาได้อย่างเต็มที่เนื่องจากตนเองมีเรื่องราวและปัญหาที่ต้องจัดการ ซึ่งทำให้

นักจิตวิทยาการศึกษามีความกังวลและความเครียดเกิดขึ้น ทำให้การบริการการศึกษาเป็นเรื่องที่ยากและเหนื่อย ส่งผลให้เกิดสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

สรุปได้ว่า นักจิตวิทยาการศึกษามีเรื่องราวปัญหาส่วนตัวที่ยังไม่สามารถจัดการได้ที่ต้องทำให้เกิดความกังวล และความเครียด และไม่สามารถแยกจากการทำการบริการการศึกษาได้ ส่งผลให้เกิดความเหนื่อย ความกังวล และความเครียดมากกว่าปกติในการทำการบริการการศึกษา ทำให้ต้องใช้พลังงานมากกว่าเดิมในการบริการการศึกษา ส่งผลให้เกิดสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

1.2.2) จำนวนผู้รับบริการต่อวันมากเกินไป

ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 4 ราย ได้ให้ข้อมูลว่าปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจคือ การจัดการกับการรับผู้รับบริการการศึกษาต่อวันが多เกินไป เช่น จำนวนการรับผู้รับบริการในแต่ละวันมากเกินไปจนเกินขีดจำกัดของตนเอง รวมถึงการไม่รับรู้ถึงขีดจำกัดในการให้บริการของตนเองในหนึ่งวัน ดังจะเห็นได้จากคำบอกเล่าของผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 3 ราย

“เคสเรารับต่อเนื่องมาเรื่อย ๆ พอเสร็จคนนี้ คนต่อไปก็มาเลย ซึ่งเคสที่มหาลัยก็มีทั้งนัดแล้ววอล์คอิน ณ ตอนนั้นถ้าเราว่างก็จะไม่ปฏิเสธแล้วก็จะรับมาเลย มันก็เป็นปัจจัยหนึ่งเหมือนกันแบบเรารับเคสมาต่อเนื่องเลย เราก็แบบไม่มีเวลาให้ตัวเองละก็เหนื่อย ๆ”

กัน, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 4 มหาวิทยาลัย

กันได้ให้ข้อมูลว่าในช่วงที่ตนเองฝึกทำการบริการการศึกษาจะมีผู้รับบริการมาต่อเนื่อง ทั้งที่มีนัดหมายแล้ว และมีการเข้ามาโดยไม่ได้นัดหมายที่ตนเองไม่กล้าที่จะปฏิเสธ ส่งผลให้ตนเองรับผู้รับบริการติดต่อกันต่อเนื่อง ไม่มีเวลาให้ตนเองได้พักผ่อน เตรียมตัว ทำให้ทำการบริการการศึกษาติดต่อกันเกินขีดจำกัดของตนเอง ทำให้ร่างกายและจิตใจส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

จากคำกล่าวของกันที่กล่าวว่า “มันก็เป็นปัจจัยหนึ่งเหมือนกันแบบเรารับเคสมาต่อเนื่องเลย เราก็แบบไม่มีเวลาให้ตัวเองละก็เหนื่อย ๆ” สามารถอธิบายได้ว่าเมื่อต้องคอยรับผู้รับบริการอย่างต่อเนื่อง โดยที่ไม่ได้มีการพักผ่อนหรือการเตรียมตัว รวมไปถึงการรับผู้รับบริการเกินขีดจำกัดของตนเอง จะส่งผลให้ตนเองไม่มีเวลาในการดูแลตนเอง ทำให้เกิด

การเหนื่อยล้า และเมื่อทำการบริการการปรึกษาด้วยความไม่พร้อมและความเหนื่อย ส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้

การรับนัดกับผู้รับบริการที่เยอะเกินขีดจำกัดของตนเอง หรือต่อเนื่องอาจส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้ ดังเช่นน้ำ และออมดังนี้

“ที่จะเห็นชัดสุด ๆ เลยก็เป็นวันที่แบบที่เรารับเคสเยอะ ๆ คือคนแรกจะไม่รู้สึก (เหนื่อยล้า)นะ พอแบบมาเรื่อย ๆ เรารับเคสมาไม่หยุดเลย ก็เริ่มแล้ว(เริ่มรู้สึกเหนื่อยล้า)”

น้ำ, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 7

น้ำได้ให้ข้อมูลว่าในวันที่ตนเองต้องรับผู้รับบริการค่อนข้างมากเกินขีดจำกัดตนเอง รับแบบเรื่อยๆและไม่ค่อยได้มีเวลาพักจะส่งผลให้ตัวเองเริ่มรู้สึกเหนื่อยล้า ในช่วงผู้รับบริการคนแรก ๆ อาจจะไม่ค่อยรู้สึกเท่าไร แต่เมื่อรับมาเรื่อย ๆ ก็อาจส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าได้

จากคำกล่าวของน้ำที่กล่าวว่า “พอแบบมาเรื่อย ๆ เรารับเคสมาไม่หยุดเลย ก็เริ่มแล้ว(เริ่มรู้สึกเหนื่อยล้า)” สามารถอธิบายได้ว่าในวันที่ตนเองรับผู้รับบริการเยอะ ๆ ส่งผลให้ตนเองเกิดความเหนื่อยล้าเนื่องด้วย จำนวนผู้รับบริการต่อวันเกินขีดจำกัดของตนเองส่งผลให้ตนเองต้องใช้พลังงานค่อนข้างมาก ส่งผลให้ตนเองมีความเหนื่อยล้าและทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

“จะรู้ได้เลยว่าบางวันเราทำ(การบริการการปรึกษา) 4 เคสไหว 5 เคสไหว 6 เคสไม่ไหว แบบเรารับ(ผู้รับบริการ)มาเริ่มเยอะ เราเริ่มที่จะไม่ไหว มันเริ่มเหนื่อย”

ออม, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 1

ออมได้ให้ข้อมูลว่าเมื่อตนเองเริ่มรับเคสมากกว่าที่ตนเองจะรับได้ เกินขีดจำกัดของตัวเอง เริ่มที่จะไม่สามารถทำการบริการได้อย่างปกติได้ เริ่มเกิดการเหนื่อยล้า ไม่สามารถทำการบริการการปรึกษาได้อย่างปกติของตนเองได้

จากคำกล่าวของออมที่กล่าวว่า “แบบเรารับ(ผู้รับบริการ)มาเริ่มเยอะ เราเริ่มที่จะไม่ไหว มันเริ่มเหนื่อย” สามารถอธิบายได้ว่าเมื่อรับผู้รับบริการมากกว่าขีดจำกัดของตนเอง ส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้า ส่งผลให้การทำการบริการการปรึกษาต่อทำให้ไม่มีประสิทธิภาพ

และไม่มีพลังงานในการทำการบริการได้ดีเท่าที่ตั้งใจ และเมื่อเกิดความเหนื่อยล้าอาจส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

จากข้อมูลของผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 3 รายได้อธิบายว่าการจัดการบริการการบริการการศึกษานักจิตวิทยาการปรึกษาที่ไม่มีประสิทธิภาพเช่น รับผิดชอบบริการต่อวันเยอะเกินกว่าที่ตัวเองจะสามารถรับไหว ซึ่งส่งผลให้นักจิตวิทยาการปรึกษา รู้สึกเหนื่อยล้าในการทำการบริการการปรึกษาเกินขีดจำกัดของตนเอง ทำให้เกิดสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้

สรุปได้ว่าการจัดการบริการการปรึกษาเช่น ตารางเวลาในการบริการการปรึกษาสามารถรับผู้รับบริการตามขีดจำกัดของตนเองนั้น เช่นถ้าหากรับผู้รับบริการมากเกินไป ขีดจำกัดของตนเอง อาจทำให้เกิดอาการเหนื่อยล้า และเมื่อยังฝืนทำการบริการการปรึกษา อาจส่งผลเกี่ยวกับการเกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้

1.2.3) การควบคุมความเหนื่อยไม่ให้ถูกแสดงออกมา

ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 6 รายได้ให้ข้อมูลถึงสาเหตุของสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจคือ การที่ตนเองจะต้องจัดการพยายามควบคุมความเหนื่อย ความเครียด ความกังวลในการทำการบริการการปรึกษารวมถึงบางครั้งผลกระทบต่างๆ จากสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจที่ได้รับเช่น ความเหนื่อยล้า ความยากที่จะแสดงออกถึงความเห็นใจ แต่ต้องพยายามควบคุมไม่ให้แสดงออกถึงผลกระทบดังกล่าวในระหว่างการบริการการปรึกษาส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจเพิ่มมากขึ้นไปอีก โดยคำบอกเล่าของผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 3 ราย ต่อไปนี้

“แบบต้องคอยควบคุมไม่ให้เราหลุดว่าเราเหนื่อย หรืออะไรอย่างนี้เพื่อต้องการหลุดของเราว่าเราเหนื่อยในระหว่างทำ(การบริการการปรึกษา) มันแบบเหนื่อยขึ้นไปอีกนะ”

মন, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 6

มนได้ให้ข้อมูลว่าในขณะที่ทำการบริการการปรึกษาที่ตนเองต้องพยายามควบคุมถึงความเหนื่อยล้า ความกังวล ความเครียดที่เกิดขึ้นเพื่อไม่ให้ผู้รับบริการสังเกตว่าตนเองเหนื่อยหรือมีความกังวลในระหว่างการบริการการปรึกษา

จากคำกล่าวของมนที่กล่าวว่า “เพื่อต้องการหลุดของเราว่าเราเหนื่อยในระหว่าง
ทำ(การบริการการปรึกษา) มันแบบเหนื่อยขึ้นไปอีกนะ” สามารถอธิบายได้ว่าในช่วงที่
ระหว่างตนเอง ในระหว่างการทำบริการการปรึกษาโดยที่ยังมีความกังวล ความเครียด
แต่ไม่สามารถที่จะแสดงออกได้ตนเองจึงจัดการโดยพยายามควบคุมไม่ให้หลุดการแสดงออก
ว่าตนเองเหนื่อย ในระหว่างบริการการปรึกษาซึ่งผลให้เกิดการเหนื่อยล้า และใช้พลังงาน
มากขึ้นกว่าเดิม อาจส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้

“แต่เราก็พยายามควบคุมตรงนั้นมาก ๆ(ความเหนื่อยของตนเอง) ไม่อยากให้มัน
ออกมา เรารู้สึกเลยว่าตรงนั้นเราต้องกำกับหรือควบคุมสุด ๆ เลย เหมือนยังต้องใช้พลังงาน
มากกว่าเดิมอีก”

กัน, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 3

กันได้ให้ข้อมูลว่าระหว่างการทำบริการการปรึกษาโดยที่ยังมีความเหนื่อยของ
ตนเองอยู่ ตนต้องคอยพยายามควบคุม กำกับ ความเหนื่อยล้า นั้นไม่ให้แสดงออกว่าใน
ระหว่างบริการการปรึกษา ซึ่งทำให้ต้องใช้พลังงานมากกว่าการบริการการปรึกษาปกติ
ทำให้การทำบริการการปรึกษายังเหนื่อยล้าสำหรับตนเอง

จากคำกล่าวของกันที่กล่าว “เรารู้สึกเลยว่าตรงนั้นเราต้องกำกับหรือควบคุมสุด ๆ
เลย เหมือนยังต้องใช้พลังงานมากกว่าเดิมอีก” สามารถอธิบายได้ว่าในช่วงที่ทำบริการ
การปรึกษาในขณะที่เกิดความกังวล ความเครียด และด้วยมีความเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้น ตนเอง
จึงได้จัดการโดยต้องพยายามควบคุมการแสดงออกความเหนื่อยล้าของตนเองไม่ให้แสดง
ออกมาให้กับผู้รับบริการได้ ซึ่งในการที่ต้องพยายามควบคุมไม่ให้แสดงความเหนื่อยล้า
ออกมานั้น ส่งผลให้ตนเองยังต้องใช้พลังงานมากกว่าเดิมและทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในการ
เห็นอกเห็นใจเพิ่มมากขึ้น

“มันแบบเราพยายามคุมไม่ให้มันออกมานะ ไออาการพวกนั้น (ความเหนื่อย
ความเครียด) อ๊ะ แบบความเหนื่อยอันนี้อะ ไม่อยากให้เขา(ผู้รับบริการ)เห็น กลายเป็นแ่
กว่าเดิมอีก”

น้ำ, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 7

น้ำได้ให้ข้อมูลว่าในช่วงที่ต้องทำการบริการการศึกษานั้น ตนเองต้องพยายามควบคุมไม่ให้แสดงออกถึงผลกระทบจากความกังวล ความเครียดและ ความเหนื่อยล้าต่าง ๆ เพราะไม่ต้องการให้ผู้รับบริการเห็น เลยยิ่งต้องใช้พลังงานมากขึ้นทำให้ใช้พลังงานมากกว่าเดิม

จากคำกล่าวของน้ำที่กล่าวว่า “แบบความเหนื่อยอันนี้ (ความเหนื่อย ความเครียด) อะ ไม่อยากให้เรา(ผู้รับบริการ)เห็น กลายเป็นแยะกว่าเดิมอีก” สามารถอธิบายได้ว่าตนเองต้องพยายามควบคุมความเหนื่อย หรือผลกระทบที่มาจากสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจเนื่องจากไม่ต้องการให้ผู้รับบริการเห็นตนเองเหนื่อย หรือไม่พร้อมสำหรับการบริการการปรึกษา ซึ่งส่งผลให้ตนเองต้องใช้พลังงานและเหนื่อยที่จะต้องควบคุมมากขึ้น ส่งผลให้การบริการปรึกษาไม่มีประสิทธิภาพ

ในข้อมูลของ มน กัน และน้ำ ที่กล่าวว่า “ต้องคอยควบคุม” “พยายามควบคุม” และ “เราพยายามควบคุม” ได้อธิบายว่าตนเองจัดการกับความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจโดยจะต้องควบคุมถึงความเหนื่อยล้า หรือ ผลกระทบอื่น ๆ ของความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ซึ่งผลให้ตนเองนั้นต้องใช้พลังงานที่มากขึ้น หรือเหนื่อยมากขึ้นในการจัดการความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ โดยใช้วิธีการควบคุมความเหนื่อย หรือผลกระทบอื่นๆ

จากข้อมูลของผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 3 ราย ได้เล่าถึงผลกระทบของความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ความเหนื่อยล้าที่เกิดจากการทำการบริการการปรึกษา หรือความกังวลที่เกิดจากสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจที่มีกับนักจิตวิทยาการปรึกษาแล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษายังต้องพยายามที่จะควบคุมตนเองไม่ให้ที่จะแสดงออกถึงความเหนื่อยในระหว่างการบริการการปรึกษาอีกด้วย

อาจกล่าวได้ว่าอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจคือการจัดการกับความเหนื่อยล้าของนักจิตวิทยาการปรึกษาอีกอย่างหนึ่งคือการพยายามควบคุมความเหนื่อยล้า หรือผลกระทบต่าง ๆ ในระหว่างการบริการการปรึกษา ซึ่งเกิดจากนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดไม่ต้องการให้ผู้รับบริการสังเกตหรือรับรู้ ว่า ตนเองมีความเหนื่อยล้าในระหว่างการบริการการปรึกษา จึงจัดการโดยการพยายามควบคุมผลกระทบและอาการเหล่านั้น ซึ่งทำให้เกิดกระทบอื่น ๆ ตามมาคือต้องใช้พลังงานในการทำการบริการการ

ปรึกษาเพิ่มมากขึ้น ทั้งในการควบคุมผลกระทบที่เกิดขึ้น และทำการบริการการปรึกษาให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ และทำให้เกิดมากขึ้น

สรุปได้ว่าอีกสาเหตุหนึ่งของความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจคือ การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดกำลังประสบกับ ความเครียด ความกังวล หรือผลกระทบจากความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ และพยายามที่จะควบคุมไม่ให้เกิดการแสดงออกอาการเหล่านั้น ระหว่างการบริการการปรึกษายังทำให้รู้สึกเหนื่อยล้าจากการบริการการปรึกษา และทำให้แสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจได้ยากมากขึ้น ยิ่งอาจทำให้เกิดสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้เพิ่มขึ้นอีก

1.3) ขาดทักษะและประสบการณ์ในการบริการการปรึกษา

ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 3 รายได้ให้ข้อมูลว่าปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจคือ การขาดทักษะและประสบการณ์ในการบริการการปรึกษาเช่น การไม่มั่นใจในทักษะ ความรู้ของตนเอง ส่งผลให้เกิดความไม่มั่นใจ รวมไปถึงมีทักษะความรู้ไม่มากพอที่จะทำการบริการการปรึกษาเป็นไปได้อย่างราบรื่นได้ ดังจะเห็นได้จากคำบอกเล่าของผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 3 ราย ดังนี้

“การไม่มั่นใจว่าตัวเองมีความรู้มากพอ การคิดแบบนี้ทำให้รู้สึกเหนื่อยล้า เป็นประเด็นสำหรับตัวเองนะ แบบเราขาดความมั่นใจอะ เลยทำให้เหมือนไม่ชัวร์เลยเราทำ(การบริการการปรึกษา)ถูกมั๊ย มันทำให้เรากังวล แล้วยังกังวลก็ยิ่งเครียด ยิ่งเหนื่อยเลย”

ออม, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 1

ออมได้ให้ข้อมูลว่าในช่วงที่ตนเองได้ฝึกการทำบริการการปรึกษานั้นด้วยที่ตนเองยังไม่มั่นใจ ในการทำการบริการการปรึกษาส่งผลให้ ตนเองมีความกังวลมีความเครียดเกิดขึ้นว่าตนเองนั้นทำการบริการการปรึกษาไปในทิศทางที่ถูกต้องหรือไม่ ส่งผลให้ขาดความมั่นใจในการทำการบริการการปรึกษา

จากคำกล่าวของออมที่กล่าวว่า”แบบเราขาดความมั่นใจอะ เลยทำให้เหมือนไม่ชัวร์เลยเราทำ(การบริการการปรึกษา)ถูกมั๊ย มันทำให้เรากังวล แล้วยังกังวลก็ยิ่งเครียด ยิ่งเหนื่อยเลย” อธิบายได้ว่าการที่ตนเองไม่มั่นใจในทักษะและประสบการณ์การบริการการปรึกษาของตนเองนั้น ส่งผลให้มีความกังวล ความเครียดที่จะทำการบริการการปรึกษาและด้วยความกังวล ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นอาจ

ส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้เนื่องจาก มีความเครียด และกังวลในการทำการบริการการปรึกษา ส่งผลให้ตนเองมีความเหนื่อยล้าในการทำการบริการการปรึกษา

การขาดทักษะ ขาดประสบการณ์ ส่งผลให้เกิดความไม่มั่นใจ เกิดความกังวลและทำให้เกิดความเครียดขึ้น และส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าได้ ดังนี้

“แบบบางที่เราไม่แน่ใจว่าที่เราทำมัน(การบริการการปรึกษา)ถูกมั๊ย สิ่งที่เราทำให้เกิดขึ้นมันปกติมั๊ย แล้วทำไมอยู่ดี ๆ แบบเหมือนเราไม่เคยมีประสบการณ์กับการเจออะไรแบบนี้ ทำให้เรารู้สึกกดดัน กังวลเหมือนกันนะ แล้วมันก็ทำให้เราเครียด แล้วก็แบบ เหนื่อยด้วย”

กัน, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 4

กัน ได้ให้ข้อมูลว่าในระหว่างการฝึกการบริการการปรึกษามีช่วงที่ตนเองไม่มั่นใจในการทำการบริการการปรึกษาเนื่องจากตนเองไม่มีประสบการณ์ในการทำการบริการการปรึกษา ส่งผลให้ตนเองรู้สึก กังวล และกดดันว่าตนเองจะสามารถทำการบริการการปรึกษาได้ดีถูกต้องหรือไม่

จากคำกล่าวของกันที่กล่าวว่า “แบบเหมือนเราไม่เคยมีประสบการณ์กับการเจออะไรแบบนี้ ทำให้เรารู้สึกกดดัน กังวลเหมือนกันนะ แล้วมันก็ทำให้เราเครียด แล้วก็แบบ เหนื่อยด้วย” สามารถอธิบายได้ว่าเนื่องด้วยตนเองไม่ได้มีประสบการณ์ในการบริการการปรึกษาที่มากนัก อาจส่งผลให้เกิดความไม่มั่นใจในการบริการการปรึกษาทำให้เกิดความกังวล ความกดดัน ความเครียด ในการบริการการปรึกษาซึ่งอาจทำให้เกิดความเหนื่อยล้า และทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้

ออม และกัน ได้อธิบายว่า การไม่มั่นใจในความรู้ของตนเองว่ามีมากเพียงพอหรือไม่ เกิดจากการขาดประสบการณ์ในการนำความรู้ที่ตนเองมีอยู่ไปใช้กับการบริการการปรึกษาจริง ซึ่งส่งผลให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดความกังวลในการบริการการปรึกษา โดยความกังวลที่เกิดขึ้นนี้ทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษามีสมาธิอยู่แต่กับความกังวลของตนเอง จนก่อให้เกิดความเหนื่อยที่จะแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจ ส่งผลให้เกิดสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

นอกจากในเรื่องของการขาดประสบการณ์การบริการการปรึกษาแล้วนั้น พบว่าการขาดทักษะในการบริการปรึกษาก็ถือเป็นอีกส่วนหนึ่งที่ทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้ จากคำบอกเล่าของผู้ร่วมวิจัย 2 รายดังนี้

“ปัจจัยที่ให้ตัวเองเหนื่อย คือ โຈทย์ตัวเองกับการทำงานที่เราที่ยังไม่เห็นทิศทางมากนักซึ่งทำให้เราเหนื่อยได้ เราไม่รู้จะพาเคลสไปทิศทางไหน”

ออม, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 1

จากคำกล่าวของออมที่กล่าวว่า “*โจทย์ตัวเองกับการทำงานที่เราที่ยังไม่เห็นทิศทางมากนักซึ่งทำให้เราเหนื่อยได้ เราไม่รู้จะพาเคลไปทิศทางไหน*” ได้อธิบายว่าการที่ตนเองไม่สามารถมองเห็นทิศทางของการทำการบริการการปรึกษาว่าจะพาผู้รับบริการไปในทิศทางใด ซึ่งคือการขาดทักษะการบริการการปรึกษาในด้านการทำความเข้าใจประเด็นปัญหาและการวางแผนแนวทางการบริการการปรึกษา ส่งผลให้นักจิตวิทยาไม่สามารถกำหนดเส้นทางของการบริการการปรึกษาได้ ทำให้การบริการการปรึกษามีทิศทางไม่แน่ใจ ทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดความกังวลในการบริการ ส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

“เหมือนเราคิดประโยคจะพูดตอนนั้นไม่ออก แบบเราต้องใช้คำอะไรดีกับเคสตอนนั้น ทำให้รู้สึกว่ามันยาก แล้วก็เหนื่อยที่ต้องเหมือนแบบ คำในหัวเรามันน้อยในเรื่องพวกนี้เรายังไม่เก่งพอ”

แบงค์, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 2

คุณแบงค์ ได้อธิบายว่า ในระหว่างการบริการการปรึกษาตนเองไม่สามารถนึกคำพูดที่เหมาะสมในระหว่างการบริการได้ จากคำกล่าวของแบงค์ที่กล่าวว่า “*เหมือนเราคิดประโยคจะพูดตอนนั้นไม่ออก แบบเราต้องใช้คำอะไรดีกับเคสตอนนั้น*” ซึ่งเกิดจากการขาดทักษะทางการคำพูดในการบริการการปรึกษาสามารถอธิบายได้ว่าการขาดทักษะและประสบการณ์ ส่งผลให้นักจิตวิทยาการปรึกษา ไม่สามารถแสดงปฏิสัมพันธ์ในการบริการ ทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษามีความเครียดและกังวลในการบริการการปรึกษา อาจส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

สรุปได้ว่าทักษะและการบริการการปรึกษาสามารถส่งผลกระทบต่อเกิดการเกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้ โดยถ้าหากนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดไม่มีทักษะและการบริการการปรึกษาที่มากพอ อาจส่งผลให้ทำการบริการการปรึกษาไม่มีประสิทธิภาพตามที่ตนเองต้องการได้ ส่งผลให้ตนเองรู้สึกไม่มั่นใจ ในการทำการบริการ และอาจส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้

ประเด็นที่ 2: ผลกระทบของความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้รับผลกระทบของความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจคือ ความยากที่จะแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจ ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความยากที่จะแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจ ได้แก่ ความสามารถในการสะท้อนในการบริการการปรึกษา และไม่สามารถมี

ส่วนร่วมกับสังคมรอบข้าง นอกจากนี้ยังมีผลกระทบของความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจส่งผลให้ประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันลดลง อีกด้วย

2.1) ความยากที่จะแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจ

นักจิตวิทยาการศึกษาประสบกับหนึ่งในผลกระทบของความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ คือความยากที่จะแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งเกิดจากความเหนื่อยล้า ไม่มีสมาธิ ทำให้ความสามารถในการสะท้อนความรู้สึกของผู้รับบริการลดลง และไม่สามารถมีส่วนร่วมกับสังคมรอบข้างได้เช่นกัน ดังนี้

2.1.1) ความสามารถในการเห็นอกเห็นใจในการบริการการศึกษาลดลง

ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 7 รายได้ให้ข้อมูลว่าตนเองได้รับผลกระทบจากความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจในระหว่างการบริการการศึกษาคือ เกิดความยากที่จะแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งความเห็นอกเห็นใจที่กล่าวคือมีความรู้สึกร่วมกับการรับรู้อารมณ์และความทุกข์ของผู้อื่น โดยที่ความสามารถในการสะท้อนความรู้สึกและการรับรู้อารมณ์ของนักจิตวิทยาการศึกษาที่มีต่อผู้รับบริการทำได้ยากขึ้น หรือไม่มีประสิทธิภาพ โดยคำบอกเล่าของผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 3 ราย ต่อไปนี้

“ประสิทธิภาพในการฟัง การเข้าใจเขา(ผู้รับบริการ)ก็ลดลง การ Reflect ก็รู้สึกว่าจะใช้คำไม่คมเท่าที่ตั้งใจ”

ออม, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 1 มหาวิทยาลัย

จากข้อมูลของอม ได้อธิบายว่า ผลกระทบจากสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ส่งผลให้ออมแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจในการบริการการศึกษายาก มีประสิทธิภาพในการบริการการศึกษาด้าน การฟัง การเข้าใจ การสะท้อนนั้นไม่ตัวอย่างที่ตัวเองตั้งใจ

จากคำพูดของอมที่กล่าวว่า *“การ Reflect ก็รู้สึกว่าจะใช้คำไม่คมเท่าที่ตั้งใจ”* สามารถทำให้ออมอธิบายได้ว่าผลกระทบจากความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ส่งผลให้ออมไม่สามารถมีสมาธิ มีการสะท้อนอารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับบริการได้ดีเท่าที่ควร ทำการบริการการศึกษามีประสิทธิภาพอย่างที่ตั้งใจได้ กล่าวได้ว่าความเห็นอกเห็นใจในการบริการการศึกษามีต่อผู้รับบริการนั้นลดลง

“เริ่มไม่รู้สึกรูปแบบที่เราพูดแล้ว เราไม่ Reflection เหมือนที่เรารู้สึกที่ได้มา(จากผู้รับบริการ) เหมือนมันเริ่มไม่ออก”

แบงค์, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 2

จากข้อมูลของแบงค์ได้อธิบายว่าไม่สามารถแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจ หรือรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับบริการการปรึกษาได้ ไม่สามารถที่จะพูด และสะท้อนออกมาได้

ในการให้ข้อมูลของแบงค์จากคำพูดที่กล่าวว่า “เราไม่ Reflection เหมือนที่เรารู้สึกที่ได้มา(จากผู้รับบริการ)” สามารถอธิบายได้ว่า ผลกระทบจากสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ส่งผลให้แบงค์ ไม่สามารถที่จะรู้สึกได้อย่างที่ตัวเองพูด เหมือนสิ่งที่พูดและรู้สึกเริ่มไม่เหมือนกัน ไม่สามารถที่จะสะท้อนความรู้สึกของผู้รับบริการได้อย่างแม่นยำ เพราะตนเองไม่สามารถแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจได้

“เราเริ่มไม่มีการ Reflect หรืออะไรเลย หรือการฟังแบบพยายามทำความเข้าใจ แบบมันหายไปเลย มันเหนื่อยที่จะแบบออกมา จะพยายามก็ไม่ออกนะ บางที”

น้ำ, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 7

น้ำได้ให้ข้อมูลว่าในการบริการการปรึกษาการพยายามทำความเข้าใจ อารมณ์และความรู้สึกของผู้รับบริการไม่สามารถออกมาได้ หายไปเลย

จากข้อมูลของน้ำ ได้อธิบายว่าผลกระทบจากสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ส่งผลให้ความสามารถในการสะท้อน การฟัง การทำความเข้าใจกับผู้รับบริการได้หายไป และทำได้ยากขึ้น สังเกตได้จากคำพูดของน้ำที่กล่าวว่า “เราเริ่มไม่มีการ Reflect หรืออะไรเลย หรือการฟังแบบพยายามทำความเข้าใจ แบบมันหายไปเลย”

จากผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 3 ราย ได้ให้ข้อมูลกล่าวถึง “Reflection” หรือการสะท้อน หมายถึงการรับรู้อารมณ์ของผู้รับบริการอย่างเป็นจริงและสะท้อนกลับไปสู่ผู้รับบริการอย่างเป็นจริงด้วย ซึ่งในการใช้ความเห็นอกเห็นใจประกอบกับทักษะการสะท้อนจะช่วยเอื้อให้กระบวนการปรึกษานี้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น แต่เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจจึงส่งผลกระทบต่อให้นักจิตวิทยาการปรึกษาขาดความเห็นอกเห็นใจในการบริการการปรึกษาและกับผู้รับบริการ

ผลกระทบจากสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าในทางด้านร่างกายและจิตใจ อาจส่งผลให้การเตรียมตัว หรือในการทำการบริการการศึกษานั้นไม่มีประสิทธิภาพอย่างเต็มที่ หรือไม่สามารถทำได้ตามที่นักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดคาดหวัง หรือเป็นไปตามปกติได้

สรุปได้ว่าผลกระทบจากสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ อาจส่งผลให้ความสามารถในการสะท้อนในการบริการการศึกษานักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัด ไม่มีประสิทธิภาพ หรือไม่สามารถทำได้ เนื่องจากสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ทำให้นักจิตวิทยาการศึกษาเกิดการเหนื่อยล้า ไม่สามารถเตรียมการบริการการศึกษาก่อนหรือทำการบริการการศึกษได้อย่างเต็มที่ และไม่มีพลังงานในการทำความเข้าใจผู้รับบริการ และทำให้ไม่สามารถสะท้อนความรู้สึกของผู้รับบริการได้

2.1.2) ปฏิสัมพันธ์กับสังคมรอบข้างลดลง

ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 6 รายได้ให้ข้อมูลว่าตนเองได้รับผลกระทบจากความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจส่งผลให้ปฏิสัมพันธ์กับสังคมรอบข้างคือ แสดงถึงความเห็นอกเห็นใจได้ยากกับสังคมรอบข้าง ส่งผลให้แสดงถึงอารมณ์ พฤติกรรมที่ไม่ดี เช่น แสดงออกถึงท่าทีหงุดหงิดกับคนรอบข้าง ไม่อยากรับรู้เรื่องราว อารมณ์ของสังคมรอบข้าง โดยคำบอกเล่าของผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 3 ราย ต่อไปนี้

“แฟนก็จะดูออกว่าแบบเราเหนื่อยผิดปกติ แบบไม่ตอบรับของเขา แบบมีช่วงหนึ่งที่ส่งผลต่อความสัมพันธ์แบบเราตีตัวออกห่าง แบบไม่พูดกับเขาเหมือนปกติ แบบเราไม่ยอมรับรู้อะไรเกี่ยวกับเขา”

ว่าน, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 5

ว่านได้ให้ข้อมูลว่าในช่วงที่ตนกำลังประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจแฟนได้สังเกตว่าตนเองไม่มีการตอบรับ ตีตัวออกห่าง ไม่มีปฏิสัมพันธ์ ไม่มีการพูดคุยด้วย

จากคำพูดของว่านที่กล่าวว่า “แบบมีช่วงหนึ่งที่ส่งผลต่อความสัมพันธ์แบบเราตีตัวออกห่าง แบบไม่พูดกับเขาเหมือนปกติ” สามารถอธิบายได้ว่าแฟนของตนเองสามารถรับรู้ได้ว่าตนเองมีความเหนื่อยผิดปกติ ไม่ค่อยมีความสัมพันธ์ พูดคุย ตอบรับ หรืออยากรับรู้

เรื่องราวของเรา ด้วยผลกระทบจากสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ทำให้คุณว่าน ไม่สามารถแสดงออก หรือมีการแสดงออกถึงความสัมพันธ์กับแฟนของตนเองได้ เนื่องจากมีความเหนื่อยล้าที่จะแสดงออก ถึงอารมณ์ และความเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่น ทำให้ไม่สามารถแสดงออก หรือมีความสัมพันธ์กับแฟนของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพได้

“บางทีก็มีทะเลาะว่าทำไมเราถึงไม่ยอมฟัง ทำไมเฉยชาใส่ เราก็ไม่รู้ตัวเองหรอก ต้องให้เขา(แฟน)บอก แต่ก็แบบ เราก็แบบก็ใช่ ไม่ยอมฟัง เราเหนื่อย”

แบงค์, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 2

จากข้อมูลของแบงค์กล่าวว่า ในขณะที่ตนเองกำลังประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจจะมีการทะเลาะ เฉยชา และไม่ต้องการที่จะรับฟังเรื่องราวของแฟนตนเอง เพราะมีความเหนื่อยล้า

แบงค์ ได้ให้ข้อมูลว่าในช่วงที่ตนเองประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้น ตนเองได้ทะเลาะกับแฟนตนเอง โดยแฟนตนเองได้บอกว่า ตนเองนั้นเฉยชาใส่ ไม่ยอมฟัง ไม่อยากรับรู้เรื่องราวของแฟน และตัวคุณแบงค์ ก็ได้ยอมรับ ว่าไม่ต้องการที่จะฟังหรือพยายามทำความเข้าใจเนื่องการตนเองเหนื่อย จากคำพูดของแบงค์ที่กล่าวว่า “เราก็ไม่รู้ตัวเองหรอกต้องให้เขา(แฟน)บอก แต่ก็แบบ เราก็แบบก็ใช่ ไม่ยอมฟัง เราเหนื่อย” อาจเนื่องมาจากเป็นผลกระทบของสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ที่ทำให้ตนเองรู้สึกเหนื่อยล้า ไม่สามารถมีพลังในการทำความเข้าใจ หรือมีความสนใจในการฟังเรื่องราวของแฟนของตนเองได้

“ครอบครัวก็แบบ ทำไมบ่นจัง ถอนหายใจอีกแล้ว หงุดหงิดใส่เขาอีกแล้ว ไม่สนใจ ไม่ฟังเขาอีกแล้ว เหมือนกับว่าเรามีพลังงานลบในตัวเราเยอะ เขาก็สัมผัสได้”

กัน, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 4

จากคำพูดของกันที่กล่าวว่า “ครอบครัวก็แบบ ทำไมบ่นจัง ถอนหายใจอีกแล้ว หงุดหงิดใส่เขาอีกแล้ว ไม่สนใจ ไม่ฟังเขาอีกแล้ว” สามารถอธิบายว่าครอบครัวของตนเองสามารถรับรู้ได้ว่าตัวคุณกัน มีการหงุดหงิดใส่ครอบครัว บ่นกับครอบครัว ไม่ใส่ใจ ไม่รับฟังครอบครัวของคุณกัน ซึ่งอาจมาจากผลกระทบของสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ที่ทำ

ให้คุณกัน มีความรู้สึกหงุดหงิดได้ง่าย เนื่องจากมีความเหนื่อยล้า และไม่สามารถที่จะยินดีรับฟังเรื่องราวของครอบครัวของตนเองได้

จากข้อมูลของทั้งสามคนเป็นไปในแนวทางเดียวกันคือ เมื่อประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้น อาจส่งผลให้มีการหงุดหงิด ไม่อยากฟัง ไม่อยากรับรู้เรื่องราวของสังคมรอบข้าง เนื่องจากผลกระทบของความเหนื่อยในการเห็นอกเห็นใจจะ มีความเหนื่อยล้า ส่งผลให้ไม่สามารถมีสมาธิ หรือมีพลังงานในการใส่ใจกับเรื่องราวของคนรอบข้างได้น้อยลง หรืออาจจะไม่มีเลย ทำให้คนรอบข้างสัมผัสได้ถึงความหงุดหงิด การไม่สามารถมีส่วนร่วมของคนรอบข้างได้

อาจกล่าวได้ว่าผลกระทบจากความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจอาจส่งผลให้ไม่ค่อยมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง เช่น แฟน เพื่อน หรือครอบครัว มีส่วนร่วมกับคนรอบข้างได้น้อยลง รวมถึงอาจจะแสดงออกถึงอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเช่น มีการหงุดหงิดเฉยชา และแสดงออกถึงการไม่ยอมรับฟังเรื่องราวต่าง ๆ ของสังคมรอบข้าง

2.2) ประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันลดลง

ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 6 รายได้ให้ข้อมูลว่าตนเองได้รับผลกระทบจากความเหนื่อยล้าส่งผลให้การดำเนินชีวิตประจำวันไม่สามารถดำเนินได้เป็นปกติเช่น พฤติกรรมการกิน การนอน ผิดปกติจากที่เป็นอยู่ รวมถึงสมาธิในการทำกิจวัตรประจำวันอื่นไม่มีประสิทธิภาพในอย่างที่ควร โดยคำบอกเล่าของผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 6 ราย ต่อไปนี้

“มีแบบนอนได้ไม่ค่อยดีเท่าไร คิดว่าแบบยังงี้ต่อดี จัดการ(การบริการการปรึกษา)ยังงี้ดี”

ออม, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 1

ออมได้อธิบายว่าในช่วงที่ตนเองประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ จะมีความกังวล ความเครียดว่าจะจัดการยังงี้ต่อดี ส่งผลให้การนอนไม่ค่อยดี

จากคำพูดของอม ที่กล่าวว่า *“มีแบบนอนได้ไม่ค่อยดีเท่าไร”* ได้ให้ข้อมูลและสามารถอธิบายได้ว่าผลกระทบจากสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ส่งผลให้ตนเองมีความกังวลว่าจะจัดการกับการบริการการปรึกษาอย่างไร ทำให้เกิดความเครียด ความกังวล จนทำให้การนอนไม่ค่อยดีเท่าไร ทำให้เกิดพฤติกรรมนอนที่ไม่ปกติ

“แล้วก็มีช่วงเหมือนนอนไม่หลับ เพราะความเครียดความกังวลกับอะไรพวกนี้(การบริการ การปรึกษา)มันยังมีอยู่เรื่อย ๆ น่าจะประมาณนี้”

นัด, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 3

นัดได้อธิบายว่าในช่วงที่ตนเองประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจจะยังคง คอยวนเวียน มีความเครียด ความกังวลกับเรื่องการบริการการปรึกษาของตนเองอยู่เรื่อย ๆ ทำให้นอนไม่ค่อยหลับ

จากข้อมูลของนัดกล่าวว่าในช่วงที่เกิดสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ตนเองจะมีความเครียด ความกังวล ส่งผลให้เกิดการนอนที่ไม่ปกติ สามารถอธิบายจากคำพูดของนัดที่กล่าวว่า “เพราะความเครียดความกังวลมันยังมีอยู่เรื่อย ๆ น่าจะประมาณนี้” ความเครียด ความกังวลที่เกิดจากความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ทำให้นัดมีพฤติกรรมนอนไม่หลับ

“แล้วก็มีแบบเราก็กังวล เครียด จากอะไรแบบนี้(ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ) ทำให้เกิดการนอนไม่หลับก็มีเหมือนกัน”

กัน, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 4

กันได้อธิบายในจากการที่ตนเองกำลังประสบกับความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ จะทำให้มีความกังวล ความเครียด ทำให้นอนไม่หลับ

จากคำพูดของกันที่กล่าวว่า “แล้วก็มีแบบเราก็กังวล เครียด จากอะไรแบบนี้ ทำให้นอนไม่หลับ” ได้ให้ข้อมูลว่าตนเองได้รับผลกระทบจากสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจทำให้ตนเองเกิดความกังวล ความเครียด ส่งผลให้ตนเองมีพฤติกรรมนอนที่ไม่ปกติได้เหมือนกัน

จากผู้ให้ข้อมูลของออม นัด และกัน ได้ให้ข้อมูลว่า ตนเองได้รับผลกระทบจากความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ คือเมื่อเกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ส่งผลให้การบริการการปรึกษาไม่มีประสิทธิภาพ ซึ่งทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดความกังวลและความเครียด ความกังวล และความเครียดที่เกิดขึ้นทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดพฤติกรรมนอนที่ไม่ปกติ

โดยการนอนไม่หลับอาจเกิดจากผลกระทบจากสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ เนื่องจากตนเองไม่สามารถทำการบริการการปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้เกิดความกังวล ความเครียด ว่าตนไม่สามารถทำงานได้ตามที่ตนเองคาดหวัง และไม่สามารถจัดการกับสภาวะความ

เหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้อย่างถูกวิธีได้ จึงส่งผลให้เกิดความเครียด ความกังวล และส่งผลให้เกิดการนอนไม่หลับเกิดขึ้น และเมื่อไม่สามารถพักผ่อนได้อย่างเต็มที่ ทำให้ร่างกาย และจิตใจไม่พร้อมที่จะทำการบริการการปรึกษา หรือจัดการกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้อย่างถูกวิธี ทำให้เกิดความเหนื่อยล้ามากขึ้นไปอีก

ในทางเดียวกันผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 2 รายได้แก่ ว่าน และนัด ให้ข้อมูลว่าตนเองได้รับผลกระทบจากความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจใจ คือเมื่อเกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ส่งผลให้การบริการการปรึกษาไม่มีประสิทธิภาพ ซึ่งทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดความกังวลและความเครียด ความกังวลและความเครียดที่เกิดขึ้นนอกจากพฤติกรรมกรนอนที่ไม่ปกติแล้ว ยังทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดมีพฤติกรรมในการกินไม่ปกติอีกด้วย ดังนี้

“ก็แพนก็ทักอยู่นะว่าอ้วนขึ้น ก็แบบเรื่องกินละมั้ง ก็กินข้าวมากขึ้น แบบกินเยอะไปเลย แบบเวลาเราเหนื่อย ๆ เครียด ๆ”

ว่าน, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 5

ว่าน ได้ให้ข้อมูลว่าตนเองและแพนของตนเอง ระบุว่าตนเองได้มีพฤติกรรมกรกินที่มากขึ้น ในช่วงที่ตนเองเหนื่อยๆ เครียดๆ มากขึ้นกว่าเดิมจนส่งผลให้อ้วนขึ้น

จากคำพูดของว่าน ที่กล่าวว่า *”แบบกินเยอะไปเลย แบบเวลาเราเหนื่อย ๆ เครียด ๆ”* สามารถอธิบายได้ว่าเมื่อเกิดความเครียด ความกังวล และความเหนื่อย ส่งผลให้ตนเองเกิดพฤติกรรมกรกินที่ผิดปกติจากเดิมคือ การที่กินมากขึ้น เพื่อที่จะลดความเครียด ความกังวลและความเหนื่อย ที่เกิดจากผลกระทบของความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ส่งผลให้ตนเองมีน้ำหนักที่มากขึ้น

“จะมีช่วงไม่อยากกินด้วย กินอะไรไม่ค่อยลง แบบเครียดจนเราไม่อยากจะกินอะไรเลย”

นัด, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 3

นัด ได้ให้ข้อมูลว่าในช่วงที่ตนเองอยู่ในสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้นส่งผลให้ตนเอง มีความเครียด จนไม่ส่งผลให้เกิดการพฤติกรรมกรกินที่ไม่ปกติซึ่งคือ การที่ตนเองกินได้น้อยลง จนถึงไม่มีความรู้สึกที่จะอยากกินอาหาร โดยสามารถสังเกตได้จากคำกล่าวของนัดที่กล่าวว่า *“จะมีช่วงไม่อยากกินด้วย กินอะไรไม่ค่อยลง”*

จากผู้ให้ข้อมูลทั้ง 2 คน ผลกระทบจากสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจอาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการกินไม่ปกติ เนื่องจากสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจส่งผลให้เกิดความเครียด ความกังวล ซึ่งทำให้อาจทำให้เกิดการกินที่มากขึ้น หรือทำให้การกินที่น้อยลง

นอกเหนือจากในเรื่องของการนอนและการกินแล้ว ผู้เข้าร่วมการวิจัยยังให้ข้อมูลถึง การดำเนินชีวิตประจำวันที่นอกจากการนอน การกิน เช่น การเรียน การทำงาน การใช้ชีวิตประจำวัน โดยคำบอกเล่าของผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 3 ราย ได้แก่ น้ำ มน และแบงค์ ต่อไปนี้

” ร่างกายก็รู้สึกเหนื่อย ล้า แบบ ล้ามาก ๆ ไม่สามารถทำงานของตัวเองอะไรได้นาน ๆ เลย”

น้ำ, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 7

น้ำ ได้ให้ข้อมูลว่าในช่วงที่ตนเองกำลังประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้น ส่งผลให้ตนเองรู้สึกเหนื่อย ร่างกายล้ามากๆ จนไม่สามารถที่จะสามารถทำงานของตัวเองได้นาน

จากคำกล่าวของน้ำ ที่กล่าวว่า “ไม่สามารถทำงานของตัวเองอะไรได้นาน ๆ เลย” อธิบายได้ว่าความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้นทำให้ร่างกายเกิดความเหนื่อยล้าอย่างมากส่งผลให้ตนเองไม่สามารถที่จะทำงานได้ เนื่องจากพลังงานของตนเองที่เหลืออยู่นั้นมีค่อนข้างไม่มากนัก

“มัน(ความเหนื่อยล้าในการเห็นเห็นใจ)ทำให้เราง่วงตลอดเวลา อยากนอนตลอดเวลา รู้สึก ร่างกายล้า ทำงาน(งานส่วนตัวของตัวเอง)อะไรก็รู้สึกง่วงไปหมด”

มน, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 6

มน ได้ให้ข้อมูลว่าตนเองรู้สึกง่วง อยากนอนตลอดเวลา ที่มาผลจากกระทบที่ร่างกายของตนเองรู้สึกล้าที่มาจากความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ทำให้ตนเองไม่สามารถที่จะจดจ่อกับการทำงานของตนเองได้

จากข้อมูลของมน ที่กล่าวว่า “รู้สึกร่างกายล้า ทำงาน(งานส่วนตัวของตัวเอง)อะไรก็รู้สึกง่วงไปหมด” สามารถอธิบายได้ว่าผลกระทบจากความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้น ส่งผลให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อย อ่อนล้า ส่งผลให้ต้องการที่จะพักผ่อน รู้สึกง่วง ไม่มีสมาธิ ทำให้ไม่มีพลังงานที่จะสามารถทำงานของตนเองได้

“เราเหนื่อยในชีวิตประจำวัน เราเหนื่อยกับการทำอะไรหลาย ๆ อย่างไปเลย มัน(ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ)ทำให้ไม่มีแรงไปทำอะไรเลย”

แบงค์, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 2

แบงค์ ได้ให้ข้อมูลว่าตนเองรู้สึกเหนื่อยกับการใช้ชีวิตประจำวัน เหนื่อยกับการทำงาน เหนื่อยกับการทำอะไรหลาย ๆ อย่าง เนื่องด้วยผลกระทบจากความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจส่งผลให้ตนเองไม่มีพลังงานที่จะทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันของตนเอง

จากข้อมูลของแบงค์ อธิบายได้ว่าผลกระทบจากสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้นส่งผลตนเองรู้สึกเหนื่อยกับการใช้ชีวิตประจำวันเนื่องด้วย ตนเองมีพลังงานเหลือน้อยเนื่องด้วยผลกระทบจากสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

จากข้อมูลของผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 3 ราย ได้เล่าถึงผลกระทบของความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจที่กระทบถึงการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งเกิดจากความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจโดยนักจิตวิทยาการศึกษา มีความกังวลและความเครียดเกิดขึ้นในการบริการการศึกษา และไม่สามารถจัดการกับความกังวลและความเครียดนั้นได้ ส่งผลให้นักจิตวิทยาการศึกษา มีความเหนื่อยล้า ส่งผลต่อร่างกาย และทำให้ไม่สามารถทำงาน หรือใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติได้

ผลกระทบจากสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ อาจส่งผลให้ การดำเนินชีวิตประจำวันนั้นทำได้ยาก เนื่องจากกระทบกับการกิน และการนอนจากข้อมูลข้างต้น ทำให้ส่งผลกับการใช้ชีวิตประจำวันอื่น ๆ ด้วย เช่น งานประจำของตัวเอง หรือการเรียน และด้วยมีความกังวลกับความเครียด จากสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจยิ่งทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันทำไม่ได้ยาก

สรุปได้ว่าผลกระทบจากความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจอาจส่งผลให้ประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้นลดลง โดยส่งผลมีความเหนื่อยล้าทางด้านร่างกาย และจิตใจ มีความกังวล ความเครียด ไม่สามารถมีสมาธิได้มากกับงาน หรือกิจกรรมที่ต้องดำเนินในชีวิตประจำวัน นอกเหนือจากการทำการบริการการศึกษา เช่นการเรียน การงาน หรือชีวิตประจำวันอื่น ๆ

ประเด็นที่ 3: การจัดการสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

นักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดมีการจัดการกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ โดยการได้รับการสนับสนุนจากสังคมรอบข้างโดยมีประเด็นที่เกี่ยวข้อง คืออาจารย์นิเทศก์ และคนสำคัญ

รอบข้าง นอกจากนี้ยังมี การให้เวลาดูแลตนเอง ยังเป็นการจัดการกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพอีกด้วย

3.1) การสนับสนุนจากสังคมรอบข้าง

นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้รับการช่วยเหลือการจัดการกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้โดย อาจารย์นิเทศก์ และการช่วยเหลือดูแลจากอาจารย์นิเทศก์ รวมไปถึงจากคนสำคัญรอบข้างที่คอยช่วยเหลือนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่ประสบกับความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจอีกด้วย

3.1.1) อาจารย์นิเทศก์ช่วยทำความเข้าใจภาวะที่เกิดขึ้น

ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 5 ราย ได้ให้ข้อมูลว่าในการดูแลการจัดการสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจจากสังคมส่วนหนึ่งมาจากอาจารย์นิเทศก์ โดยอาจารย์นิเทศก์สามารถให้ความช่วยเหลือโดยการให้การช่วยเหลือแก่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดทางด้านประสบการณ์ รวมไปถึงให้นักจิตวิทยาการปรึกษาได้เข้าใจถึงสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้มากขึ้นด้วย โดยคำบอกเล่าของผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 2 ราย ต่อไปนี้ “แบบก็ช่วยให้หายเหนื่อยตรงที่แบบเราเอาปัญหาของเราไปคุยกับเขา (Supervisor) ได้ทำให้เราเข้าใจ เขาซัพพอร์ตเราเหมือนให้เราได้เข้าใจแล้วสำรวจตัวเองที่เรากำลังเจอ(ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ)อยู่”

ว่าน, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 5

จากข้อมูลของว่านที่ได้กล่าวว่า “เขาซัพพอร์ตเราเหมือนให้เราได้เข้าใจแล้วสำรวจตัวเองที่เรากำลังเจอ (ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ)อยู่” สามารถอธิบายได้ว่าว่านได้นำปัญหาที่ตนเองกำลังประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจไปพูดคุยปรึกษากับผู้นิเทศก์ ผู้นิเทศก์สามารถทำให้ว่าน ได้เข้าใจกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจและสามารถจัดการกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้อย่างถูกวิธีได้

จากข้อมูลของว่าน ได้อธิบายว่าในช่วงที่ประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ตนเองไม่สามารถที่จะทำความเข้าใจ หรือจัดการกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้อย่างถูกวิธี เนื่องจากตนเองไม่เข้าใจกับสภาวะที่ตนเองกำลังพบเจออยู่ แต่ด้วยความช่วยเหลือจากผู้นิเทศก์ที่ได้ช่วยเหลือคุณว่าน ให้ได้สำรวจตนเอง และปัญหาที่

ตัวเองกำลังพบเจอ ทำให้สามารถมีผู้ที่ช่วยเหลือคุณว่าน ได้สำรวจและจัดการกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้อย่างถูกวิธี

“เขา (Supervisor) จะสนใจที่ตัวเราตั้งคำถามว่าอะไรทำให้เราทำอย่างนี้ให้คำแนะนำ เราทำให้เรารู้สึกว่าเราทำโอเคทำถูกมันใจเหมือนก็ได้รับการดูแลจากอะไรพวกนี้(ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ)ด้วย”

กัน, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 4

กันได้ให้ข้อมูลว่าผู้นิเทศก์ได้ช่วยเหลือโดยการให้คำแนะนำ ความรู้ เพื่อที่จะทำให้ตนเองมีความมั่นใจในการทำบริการการปรึกษามากขึ้น ซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยที่อาจทำให้เกิดสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้

จากคำกล่าวของกันที่กล่าวว่า “เรารู้สึกว่าเราทำโอเคทำถูกมันใจเหมือนก็ได้รับการดูแลจากอะไรพวกนี้ (ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ)ด้วย” สามารถอธิบายว่า ผู้นิเทศก์ที่มีประสบการณ์ ความรู้ ในการบริการการปรึกษาที่มากกว่า ได้มาให้คำแนะนำ ให้ความรู้ แนวทางในการบริการการปรึกษา ส่งผลให้คุณกัน มีความเชื่อมั่นในความรู้ และทักษะในการบริการการปรึกษาของตนเอง ซึ่งอาจเป็นหนึ่งปัจจัยที่ส่งผลให้ป้องกันการเกิดสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้

จากข้อมูลของว่านและกัน ได้เล่าถึงข้อมูลที่ได้รับการช่วยเหลือจากอาจารย์นิเทศก์ เช่นได้รับคำแนะนำ ได้ระบายให้กับอาจารย์นิเทศก์ ได้รับการดูแล ส่งผลให้สภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้นลดลง

ในทางตรงกันข้ามหากอาจารย์นิเทศก์ หรือนักจิตวิทยาการปรึกษาไม่สามารถจัดสรรเวลาที่จะมาพูดคุย หรือทำการนิเทศก์อาจจะส่งผลให้ นักจิตวิทยาการปรึกษาไม่มีผู้ดูแล ไม่มีผู้แนะนำให้ความรู้ อาจส่งผลให้นักจิตวิทยาการปรึกษาไม่สามารถจัดการกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้ ดังคำบอกเล่า ดังนี้

“อาจารย์ยุ่งๆก็เลยไม่ค่อยมีโอกาสได้ Supervision เราอยากได้พี่ดูแลแต่เราไม่ได้ทำให้เราแบบเซ็ง ละก็ไม่ได้เรียนรู้มากเท่าไร”

ออม, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 1

ออม ได้ให้ข้อมูลว่าอาจารย์นิเทศก์ค่อนข้างไม่มีเวลาให้ตนเอง และตนเองต้องการความช่วยเหลือ คำแนะนำ และการเรียนรู้เพิ่มเติมในการบริการการปรึกษา แต่เนื่องจากอาจารย์นิเทศก์ไม่สามารถจัดหาเวลาให้ได้ ส่งผลให้คุณอม ไม่สามารถมีโอกาสได้เรียนรู้ได้

จากคำกล่าวของอมที่กล่าวว่า *”เราอยากได้พี่ดแบคแต่เราไม่ได้ ทำให้เราแบบแข็ง ละครก็ไม่ได้เรียนรู้มากเท่าไร”* สามารถอธิบายได้ว่า เนื่องด้วยตนเองไม่มั่นใจทักษะ ความรู้ ความสามารถในการบริการการปรึกษา เลยต้องการให้อาจารย์นิเทศก์ได้ให้ความรู้ หรือ ปรึกษา แต่เนื่องจากอาจารย์นิเทศก์ไม่สามารถจัดหาเวลาให้ได้ ส่งผลให้ออม ไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ได้ จึงทำให้การจัดการกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจเป็นไปได้ยาก

“Supervisor อาจจะไม่ค่อยพร้อม ไม่ค่อยว่างมาดูแล ทำให้เราไม่รู้ว่าต้องทำยังไง ต้องจัดการอะไรด้วยตัวเองไปหมด แล้วมันก็ทำอะไรได้ยาก”

นัด, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 3

จากข้อมูลของนัด ได้กล่าวว่าอาจารย์นิเทศก์ไม่สามารถจัดหาเวลาที่จะมาดูแล แนะนำ ให้ความรู้ตนเองได้ ทำให้ไม่มีความรู้ หรือแนวทางในการจัดการกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

จากคำกล่าวของนัดที่กล่าวว่า *“ทำให้เราไม่รู้ว่าต้องทำยังไง ต้องจัดการอะไรด้วยตัวเองไปหมด แล้วมันก็ทำอะไรได้ยาก”* สามารถอธิบายได้ว่าเนื่องด้วยอาจารย์นิเทศก์ไม่สามารถหาเวลามาดูแล หรือมาให้คอยช่วยเหลือส่งผลให้ตนเองจะต้องจัดการปัญหาที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ รวมถึงสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจและด้วยตนเองไม่สามารถที่จะจัดการได้อย่างถูกวิธี หรือไม่สามารรถได้คำแนะนำได้ ทำให้การจัดการกับสภาวะและปัญหาที่เกิดขึ้นได้ยาก

จากข้อมูลของอม และ นัด ทำให้เห็นว่าการที่ตนเองได้ขาดโอกาสในการเจอกับอาจารย์นิเทศก์ เพื่อได้รับการแนะนำ การเรียนรู้ผ่านอาจารย์นิเทศก์ หรือรวมถึงการได้รับการดูแลจากอาจารย์นิเทศก์ อาจส่งผลให้ตนเองไม่สามารถที่จะได้เรียนรู้ พัฒนาทักษะและความรู้ของตนเอง ส่งผลให้ไม่มีความมั่นใจในการทำบริการการปรึกษา ซึ่งอาจเป็นหนึ่ง

ในปัจจุบันที่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้ รวมถึงไม่สามารถจัดการกับสถานะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้อย่างถูกวิธีได้ด้วย

สรุปได้ว่าการช่วยเหลือจากอาจารย์นิเทศก์สามารถทำให้จัดการกับความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้ ผ่านการแนะนำ การนิเทศก์ รวมถึงการได้รับการดูแลจากอาจารย์นิเทศก์ด้วย เพื่อให้ นักจิตวิทยาได้พัฒนา และเกิดความมั่นใจในการบริการการปรึกษา รวมถึงได้รับการดูแลจิตใจ การเข้าใจการเผชิญปัญหาต่าง ๆ กับอาจารย์นิเทศก์

3.1.2) ความเข้าใจจากคนสำคัญรอบข้าง

ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 4 รายได้ให้ข้อมูลว่าในการดูแลการจัดการสถานะความเหนื่อยล้า ในการเห็นอกเห็นใจจากสังคมส่วนหนึ่งมาจากการช่วยเหลือจากคนสำคัญรอบข้างเช่น คนรอบข้างได้ช่วยเหลือให้ได้รับรู้ว่าตนเองกำลังตกอยู่ในสถานะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ คนรอบข้างช่วยเหลือพาไปทำกิจกรรม และได้รับฟังถึงปัญหาที่เกิดขึ้น ช่วยให้ออกห่างกับสถานะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้ง่ายขึ้น โดยคำบอกเล่าของผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 4 ราย ต่อไปนี้

“แฟนก็รู้จักชวนทำกิจกรรม เล่นเกม เขาก็เข้าใจและก็ชวนพาไปเที่ยวหรือก็คุยเรื่องต่าง ๆ ที่เราก็เอนจอย โดยที่ไม่ต้องใช้พลังงานเยอะ อะไรแบบนี้ก็ช่วยเรื่องนี้(ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ)เหมือนกัน”

ว่าน, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 5 มหาวิทยาลัย

ว่าน ได้ให้ข้อมูลว่าแฟนของตนเองรับรู้และเข้าใจว่าตนเองกำลังเครียด หรือกังวลใจ และได้ชวนตนเองคุย ทำกิจกรรมต่างๆที่ตนเองชอบ ทำให้สถานะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจลดลง

จากคำกล่าวของว่าน ที่กล่าวว่า “เขาก็เข้าใจและก็ชวนพาไปเที่ยวหรือก็คุยเรื่องต่าง ๆ ที่เราก็เอนจอย โดยที่ไม่ต้องใช้พลังงานเยอะ อะไรแบบนี้ก็ช่วยเรื่องนี้(ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ)เหมือนกัน” อธิบายได้ว่าการที่แฟนของตนเองได้ไปชวนทำกิจกรรมต่างๆที่ตนเองชอบ เหมือนได้พักผ่อน ได้ลดการใช้พลังงาน ความคิดได้เยอะ ส่งผลให้ตนเองได้ผ่อนคลาย ลดความเหนื่อยล้าลง ช่วยทำให้สถานะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้นลดลงด้วย

“พอเขา(ครอบครัว)เข้าใจ เขาก็ชวนเราออกไปทำอย่างอื่น ออกไปหาอะไรกิน หาอะไรทำ ถ้าเขามีความเข้าใจเราก็จะมีช่วยให้าง่าย ทำอะไรได้ง่ายขึ้น เราก็รู้สึกดีขึ้น เหมือนช่วยตรงนี้(ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ)ด้วย”

กัน, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 4

ข้อมูลของกัน ได้กล่าวว่าครอบครัวของตนเองเข้าใจถึงสิ่งตนเองกำลังเผชิญ และได้ชวนออกไปหากิน ชวนออกไปหากิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ตนเองได้รู้สึกผ่อนคลาย และได้พักผ่อนเพื่อให้ตนเองได้รู้สึกดีขึ้น รวมถึงได้รับความเข้าใจจากครอบครัวว่างานบริการ การปรึกษาของตนเองนั้นเป็นอย่างไร ทำให้รู้สึกว่าได้รับการช่วยเหลือ พักผ่อน ทำให้สามารถจัดการกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ง่ายขึ้น

จากคำกล่าวของกัน ที่กล่าวว่า “ถ้าเขามีความเข้าใจเราก็จะมีช่วยให้าง่าย ทำอะไรได้ง่ายขึ้น เราก็รู้สึกดีขึ้น เหมือนช่วยตรงนี้(ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ)ด้วย” สามารถอธิบายได้ว่าครอบครัวที่เข้าใจบริบทของการบริการการปรึกษา และช่วยเหลือให้ไปหา กิจกรรม หาไปหาของกิน สิ่งที่ชอบ ส่งผลให้มีเวลาให้ได้พักผ่อน ผ่อนคลายความกังวล ความเครียด และมีพลังงานที่จะจัดการกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้ง่ายขึ้น

“ไปเจอเพื่อนบ่อยขึ้น ทำให้เราเห็นความแตกต่างของคนมากขึ้น ทำให้รู้สึกเปิดมุมมองมากขึ้น เปิดโลกความคิดเรามากขึ้น ก็จัดการความเชื่อของเราเอง เจอเพื่อนก็รู้สึกดีนะ เหมือนได้ปลดปล่อยความเหนื่อยด้วย”

มน, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 6

มนได้ให้ข้อมูลว่า การที่ได้ไปเจอเพื่อนบ่อย ๆ ทำให้รู้สึกดีขึ้น เหมือนได้เปิดมุมมองใหม่ ๆ ทำให้เหมือนได้ปลดปล่อยความเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้นกับตนเอง

ข้อมูลของมน จากคำกล่าวว่า “เจอเพื่อนก็รู้สึกดีนะ เหมือนได้ปลดปล่อยความเหนื่อยด้วย” การที่พบเจอกับเพื่อนทำให้รู้สึกตนเองได้มีมุมมองใหม่ๆ เปิดโลกมากขึ้น ทำให้สามารถเข้าใจกับปัญหาสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้มากขึ้น รวมถึงเพื่อนยังสามารถรับฟังเรื่องราวปัญหาของตนเอง และได้ช่วยเหลือการจัดการกับปัญหา และสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจด้วย ส่งผลทำให้ได้รู้สึกได้ระบายปัญหากับสภาวะที่

ตนเองพบเจอและได้รับการช่วยเหลือทำให้จัดการกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้ง่ายขึ้น

ในทางเดียวกันสังคมนาบข่างไม่ใช่เพียงแค่ครอบครัว หรือ คนสำคัญแต่ยังรวมถึงเพื่อนร่วมงานอีกด้วย ที่สามารถช่วยดูแล และช่วยเหลือในการจัดการกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจจากข้อมูลของ นัต และแบงค์ ดังคำกล่าวนี้

“เหมือนเวลาเรามีอะไรเครียดก็จะบ่นกับรุ่นพี่ที่ทำงานด้วยได้ ทำให้หายเครียด หายเหนื่อยได้เหมือนกัน เขา(รุ่นพี่ร่วมงาน)ก็ช่วยเหลือเราเท่าที่ทำได้นะ”

นัต, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 3

นัตได้ให้ข้อมูลว่าในขณะที่ตนเองมีเรื่องราวความเครียด ก็ได้ระบายกับรุ่นพี่ที่ทำงานด้วย และได้รับความช่วยเหลือจากรุ่นพี่ที่ทำงานทำให้ตนเองรู้สึกที่สามารถทำให้หายเหนื่อยได้เหมือนกัน

“ผมค่อนข้างโชคดี ในตอน Intern ที่มีเพื่อนร่วมงานที่คอยซัพพอร์ตและเข้าใจกัน ทำให้ผ่านอะไรแบบนี้(สภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ)ได้ง่ายขึ้น”

แบงค์, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 2

แบงค์ได้ให้ข้อมูลว่าในช่วงที่ตนเองฝึกงานนั้นรู้สึกโชคดีที่มีเพื่อนร่วมงานที่คอยช่วยเหลือและเข้าใจ ทำให้สามารถจัดการและป้องกันกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้มากขึ้น

จากข้อมูลของนัต ที่กล่าวว่า “ทำให้หายเครียด หายเหนื่อยได้เหมือนกัน เขา(รุ่นพี่ร่วมงาน)ก็ช่วยเหลือเราเท่าที่ทำได้นะ” และคำกล่าวของแบงค์ ที่กล่าวว่า “เพื่อนร่วมงานที่คอยซัพพอร์ตและเข้าใจกัน ทำให้ผ่านอะไรแบบนี้(สภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ)ได้ง่ายขึ้น” ได้อธิบายว่าในช่วงที่ตนกำลังประสบปัญหาเกี่ยวกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ก็ได้ความช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงาน หรือรุ่นพี่ที่ทำงานทำให้สามารถจัดการกับปัญหา หรือช่วยเหลือกับปัญหาได้โดยมีการช่วยเหลือ ให้เข้าใจถึงปัญหาที่เกิดขึ้น

อาจกล่าวได้ว่าสังคมนาบข่างของนักจิตวิทยาการปรึกษามีส่วนช่วยเหลือจัดการกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้ ไม่ว่าจะเป็น แฟน ครอบครัว หรือเพื่อนร่วมงาน โดย

สามารถช่วยเหลือโดยรับฟังถึงปัญหา คอยช่วยเหลือแก้ไขปัญหา เพื่อให้ตัวนักจิตวิทยาการ
ปรึกษาได้เข้าใจถึงสถานะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจและได้รับการช่วยเหลือจัดการ
กับปัญหาที่เกิดขึ้นได้

3.2) การใช้เวลาดูแลตนเอง

ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 6 รายได้ให้ข้อมูลว่าในการดูแลการจัดการสถานะความเหนื่อยล้าใน
การเห็นอกเห็นใจจากการดูแลตัวเอง โดยการพักผ่อน ใช้เวลากับตนเอง ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ
เพื่อให้ตนเองได้รู้สึกผ่อนคลาย ลดความเครียด ความกังวล ที่เกิดจากความเหนื่อยล้าในการเห็น
อกเห็นใจ เพื่อที่จะได้ตระหนักและรับรู้และจัดการกับสถานะนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพได้ โดยคำ
บอกเล่าของผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 4 ราย ต่อไปนี้

*“ถ้าเป็นเชิงดูแลตัวเองจะเป็นคนที่ชอบอยู่เงียบๆคนเดียวพักผ่อนคนเดียว เป็นคนฟื้นฟูพลัง
จากการอยู่เงียบๆ ทำอะไรของเราไป ที่เราชอบ มันจะช่วยเอง”*

ออม, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 1

ออม ได้ให้ข้อมูลว่าในการจัดการกับสถานะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้น คือการที่
ได้ใช้เวลาพักผ่อน ดูแลตนเอง ฟื้นฟูพลังโดยการอยู่เงียบๆ ที่ตนเองชอบ

จากคำกล่าวของของออม ที่กล่าวว่า” เป็นคนฟื้นฟูพลังจากการอยู่เงียบๆ ทำอะไรของเราไป
ที่เราชอบ มันจะช่วยเอง” สามารถอธิบายได้ว่าการจัดการกับสถานะความเหนื่อยล้าในการเห็นอก
เห็นใจของตนเองคือการที่ได้ฟื้นฟูพลังโดยการทำกิจกรรมที่ตนเองชอบคนเดียว พักผ่อน เพื่อที่จะไม่
เสียพลังงานในการทำกิจกรรมหรือ ไปมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และเมื่อมีพลังงานมากพอก็จะสามารถ
จัดการได้กับสถานะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้

*“แบบถ้าเครียด ถ้าเหนื่อย เราก็คลายเครียด เล่นเกม ดูคลิปสนุก ๆ คนเดียวแบบหาอะไรที่
ทำให้ตัวเองทำใจสบาย ๆ อะไรแบบนี้.....ทำให้ไม่คิดอะไรมาก”*

น้ำ, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 7

น้ำ ได้ให้ข้อมูลว่าถ้าหากตนเองมีความเครียด ความเหนื่อยที่ได้รับความกระทบจากความ
เหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจจะจัดการโดยการ ทำกิจกรรมที่ทำให้ตนเองสนุกเช่น ดูคลิปวีดีโอสนุก
หรือทำกิจกรรมที่ทำให้ตนเองได้สบายใจด้วยตัวเองคนเดียว

จากคำกล่าวของน้ำ “แบบหาอะไรที่ทำให้ตัวเองทำใจสบาย ๆ อะไรแบบนี้.....ทำให้ไม่คิดอะไรมาก” ที่กล่าวว่า สามารถอธิบายได้ว่าตนเองได้จัดการกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจที่ทำให้เกิดความ เหนื่อยล้า ความเครียดและส่งผลให้ตนเองมีพลังงานน้อยโดยการ หากิจกรรมคลายเครียด ทำใจให้สบายๆคนเดียว เพื่อที่จะสามารถได้ฟื้นฟูพลัง และไม่จำเป็นต้องใช้พลังงานไปกับกิจกรรมอื่น ๆ หรือปฏิสัมพันธ์อื่นที่ตนเองไม่สะดวกใจ และอาจทำให้เกิดความกังวลและความเครียดเพิ่มได้

“ออกไปเดิน ออกไปหาอะไรกินคนเดียว ไปแบบว่าอ่านหนังสือให้มันสบาย ๆ ตัดเรื่องนั้น (ความกังวล ความเครียดจากความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ) ออกจากหัวไปก่อน หาอะไรทำให้เราไม่คิดอะไรมาก่อน”

ว่าน, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 5

ว่าน ได้ให้ข้อมูลว่าในช่วงที่ตนเองประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้นตนเองจะออกไปหากิจกรรมที่ตนเองชอบด้วยคนเดียวเช่น การหาอะไรกินคนเดียว อ่านหนังสือที่ชอบ เพื่อที่จะพยายามตัดเรื่องที่ทำให้เกิดความกังวล ความเครียด ความเหนื่อยล้า ออกจากหัวและได้ทำการพักผ่อนก่อน

จากคำกล่าวของว่าน ที่กล่าวว่า ”ตัดเรื่องนั้น(ความกังวล ความเครียดจากความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ)ออกจากหัวไปก่อน หาอะไรทำให้เราไม่คิดอะไรมาก่อน” สามารถอธิบายได้ว่าในช่วงที่ตนเองได้รับผลกระทบจากสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้น จะมีเรื่องที่ต้องเครียด กังวลในความคิดตนเอง ส่งผลให้การจัดการกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจของตนเองนั้นก็คือหากิจกรรมที่ตนเองรู้สึกผ่อนคลาย ให้ได้สบายใจที่สามารถให้ตนเองสามารถตัดเรื่องเครียด ความกังวลออกจากความคิดตนเองไปก่อน และได้พักผ่อนเพื่อให้ผ่อนคลายลงบ้าง

“อย่างเราชอบว่ายน้ำนั่นก็จะไปว่ายน้าเลย แบบมีครึ่งนึงทำเคลเสร็จเหนื่อย ๆ เครียด ๆ ก็ไปสระว่ายน้า ว่ายน้า หาอะไรกินอร่อย ๆ เลย ทำอะไรก็ได้คนเดียวให้เราหายเครียด เลิกคิดไป ให้หัวโล่งๆ ก็จะช่วย ๆ โอเคขึ้นเอง”

กัน, ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 4

กัน ได้ให้ข้อมูลว่าตนเองในช่วงที่ตนเองประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้น ได้จัดการโดยการ หากิจกรรมที่ตนเองชอบทำคนเดียวเช่น ว่ายน้า หรือหาของกินอะไรอร่อย ๆ

เพื่อให้ตนเองได้รู้สึกว่าคุณผ่อนคลาย หายเครียด และเลิกคิดถึงเรื่องราวความเหนื่อยล้า ความเครียดที่ตนเองกังวลอยู่

จากคำกล่าวของกัน ที่กล่าวว่า “ไปสระว่ายน้ำ ว่ายน้ำ หออะไรก็นอกรอบ ๆ เลย ทำอะไรก็ได้ คนเดียวให้เราหายเครียด เลิกคิดไป ให้หัวโล่งๆ” สามารถอธิบายว่าในการจัดการกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้นคือหากิจกรรมที่ตนเองชอบทำ และได้ทำให้ตนเองได้ผ่อนคลายด้วยตัวคนเดียว เพื่อให้ตนเองพักผ่อนหายเครียด และทำให้ความกังวล ความเครียดได้ลดลงบ้าง

สรุปได้ว่าอีกหนึ่งแนวทางการจัดการกับความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจคือการดูแลตนเอง โดยช่วงที่ตนเองประสบกับความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ส่งผลให้เกิดความเครียด ความกังวลเกิดขึ้น นักจิตวิทยาการปรึกษาเลือกที่จะดูแลตนเอง โดยหากิจกรรมต่าง ๆ ที่บรรเทาความเครียด ความกังวลลง ทำให้รู้สึกว่าคุณผ่อนคลาย พักผ่อน หลีกเลียงการทำให้เกิดความเครียด หรือความกังวลให้เกิดขึ้น เพื่อให้ตนเองได้เลิกคิดถึงเรื่องราวที่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้นได้

บทที่ 5

อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

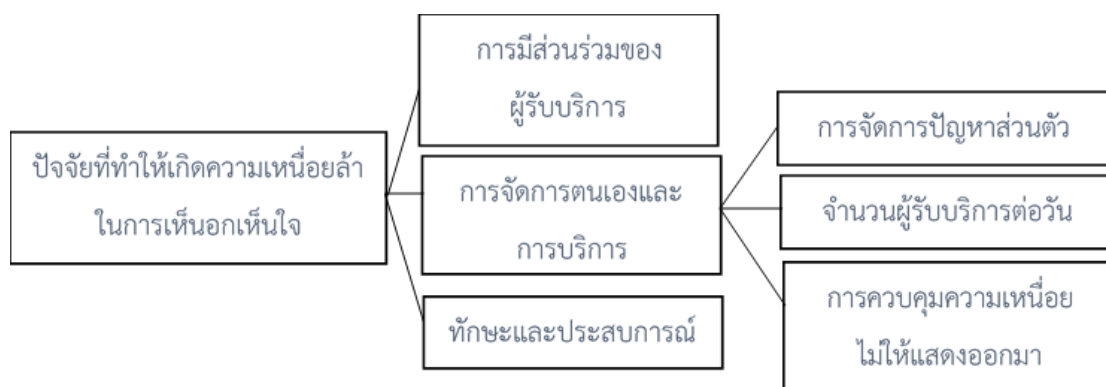
การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเรียนรู้ถึงประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เคยหรือประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ โดยจะใช้วิธีระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ แนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis; IPA) และมีผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมด 7 คน โดยผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยมีทฤษฎีความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจของ (Figley, 1995, 2002, 2012) เป็นหลัก ซึ่งสามารถอภิปรายผลการวิจัยและมีข้อเสนอแนะดังนี้

อภิปรายผล

การอภิปรายผลการวิจัยการศึกษาประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เคยหรือประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจเริ่มจากการอภิปรายตาม 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ผลกระทบของความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ และการจัดการกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ จากนั้นจึงเป็นการอภิปรายสรุปประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เคยหรือประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจในบริบทสังคมไทย และจะมีการอภิปรายถึงความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจและความเหนื่อยหน่ายในงานเพิ่มเติม

ประเด็นที่ 1 : ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

ผลการวิจัยประเด็นที่ 1 : ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ประกอบไปด้วยประเด็นย่อยตามแผนภาพดังนี้



โดยสามารถสรุปการวิจัยได้ว่าปัจจัยที่ส่งผลให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจคือ การมีส่วนร่วมของผู้ให้บริการ รวมถึง การจัดการตนเองและการบริการโดยมีประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการจัดการคือตัวการจัดการปัญหาส่วนตัว จำนวนผู้ให้บริการต่อวันมากเกินไป และการควบคุมความเหนื่อยไม่ให้ถูกแสดงออกมา นอกจากนี้ยังรวมถึงทักษะและประสบการณ์ในการบริการการปรึกษา

ผู้วิจัยจะเริ่มอภิปรายผลการวิจัย โดยเริ่มจากประเด็น การมีส่วนร่วมของผู้ให้บริการ การจัดการตนเองและการบริการ จากนั้นจึงอภิปรายเกี่ยวกับ ทักษะและประสบการณ์

ประเด็นแรก คือปัจจัยที่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 5 รายได้แก่ นิด ออม มน กัน และแบงค์ ได้กล่าวว่า หนึ่งในปัจจัยที่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจคือ การมีส่วนร่วมของผู้ให้บริการ โดยถ้าหากผู้ให้บริการไม่มีส่วนร่วมในการบริการ การปรึกษา อาจส่งผลให้นักจิตวิทยาการปรึกษารู้สึกว่า งานการบริการการปรึกษาของตนเองไม่มีคุณค่า ส่งผลให้การแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจนั้นแสดงออกได้ยากส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเชิงคุณภาพของ Figley (1995) และ Killian (2008) ที่พบว่าหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจคือ การตระหนักว่าสิ่งที่ตนเองกำลังทำอยู่ไม่มีคุณค่าแก่ผู้รับบริการ หรือรู้สึกว่าการบริการการปรึกษาที่ตนเองกำลังทำอยู่นั้นไม่มีคุณค่า ทำให้ไม่มีแรงจูงใจในการบริการการปรึกษา ทำให้การแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจนั้นแสดงออกได้ยาก สอดคล้องกับที่ คุณนิตกล่าวว่า “เจอ Nature เด็ก(ผู้รับบริการ)ที่เขาไม่รับผิดชอบที่ไม่เห็นความสำคัญของการ Counseling ด้วย เราเริ่มรู้สึกว่าพื้นที่ตรงนั้น Counseling ไม่ได้มีความจำเป็น เขาไม่ได้เห็นค่าความสำคัญของการ Counseling มันเลยส่งผลให้เราไม่ยากทำไม่ยากอยู่ตรงนั้น”

แต่ในทางตรงกันข้าม การศึกษาของ Georgia และคณะ (2015) ได้กล่าวว่า ในบางครั้งถ้าผู้รับบริการไม่มีส่วนร่วมนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดจะยิ่งมุ่งเน้นตั้งใจทำการบริการการปรึกษาเพื่อที่จะต้องการเข้าถึงและได้ให้ผู้รับบริการนั้นได้มีส่วนร่วมได้ โดยจะมีความตั้งใจและความมุ่งมั่นที่จะทำให้การบริการการปรึกษานั้นมีประสิทธิภาพได้ แต่ในขณะเดียวกันในการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาพยายามมุ่งเน้นให้ผู้รับบริการที่ไม่มีส่วนร่วม ให้มีส่วนร่วมได้นั้นอาจจะต้องใช้ความพยายามและพลังงานเป็นอย่างมาก ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้า และอาจทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้เช่นกันดังคำกล่าวของผู้เข้าร่วมการวิจัยของ มน ที่กล่าวว่า “แบบคนที่ไม่พูด ไม่มี

ส่วนร่วมเนี่ย เราต้องใช้พลังงานเยอะ แล้วพลังงานในการใช้เห็นอกเห็นใจจะน้อยลง“ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Figley (2012) ที่กล่าวว่าการศึกษาที่พยายามช่วยเหลือของนักจิตวิทยาการศึกษา ถ้าหากมีความมุ่งมั่นที่มากจนเกินความเหมาะสม หรือมุ่งมั่นอย่างไม่สมเหตุสมผล รวมไปถึงไม่ได้ตระหนักถึงหน้าที่ของตนเองในระดับพอประมาณ อาจส่งผลให้นักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดได้พุ่มพุกกับการบริการการศึกษา จนเกินขีดจำกัดของตนเองและอาจทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้

อาจกล่าวได้ว่าในการบริการการศึกษาหนึ่งในปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้ นักจิตวิทยาการศึกษาสามารถทำให้การบริการการศึกษามีประสิทธิภาพ หรือมีแรงจูงใจในการทำการบริการการศึกษา คือความสัมพันธ์ในการบริการการศึกษา (Therapeutic Relationship) นั้นเป็นไปได้ด้วยดี โดยการศึกษาของ Hill (2005) กล่าวว่า ความสัมพันธ์ในการบริการการศึกษาที่ดีคือการที่นักจิตวิทยาการศึกษานั้นทำให้ผู้รับบริการได้รับรู้ถึงความปลอดภัย และสามารถเชื่อใจในนักจิตวิทยาการศึกษาได้ รวมไปถึงผู้รับบริการให้ความร่วมมือกับการบริการการศึกษาอย่างเต็มที่ ส่งผลให้นักจิตวิทยาการศึกษานั้นมีแรงจูงใจในการทำการบริการด้วยเช่นกัน ดังนั้นเมื่อความสัมพันธ์ในการบริการการศึกษานั้นไม่มีประสิทธิภาพ จะทำให้ผู้รับบริการไม่ไว้วางใจ และเชื่อใจในนักจิตวิทยาการศึกษา ส่งผลให้นักจิตวิทยาการศึกษาไม่มีแรงจูงใจในการทำการบริการการศึกษา จะส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้

ประเด็นที่สอง การจัดการตนเองและการบริการ โดยมีประเด็นที่เกี่ยวข้องคือ การจัดการปัญหาส่วนตัว โดยนักจิตวิทยาการศึกษาไม่สามารถจัดการกับปัญหาความรู้สึกในเรื่องปัญหาส่วนตัวที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ได้ ส่งผลให้มีความเครียด ความกังวล และยังไม่สามารถจัดการปัญหาเรื่องราวมารู้สึกส่วนตัวเหล่านั้นที่เกิดขึ้นของตนเองได้ก่อนการบริการ และไม่สามารถแยกแยะออกจากการบริการการศึกษาได้ ทำให้ระหว่างการบริการการศึกษานั้นยังคงมีความกังวล ความเครียด ในเรื่องของตนเองอยู่ด้วย ส่งผลให้มีการรบกวนสมาธิในการทำการบริการการศึกษา ดังคำกล่าวของผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 3 ราย ได้แก่ แบนด์ กัน และน้ำ ที่กล่าวว่าตนเองมีเรื่องราวปัญหา ความเครียด ความกังวล จากเรื่องราวของตนเอง และเมื่อถึงการบริการการศึกษาแล้ว แต่ยังไม่สามารถจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น และไม่สามารถแยกออกจากการบริการการศึกษาได้ทั้งหมด ส่งผลให้ไม่มีสมาธิและไม่สามารถแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจได้ หรือไม่มีความใส่ใจที่จะร่วมรู้สึกด้วย ดังคำกล่าวของแบนด์ที่กล่าวว่า ในช่วงที่ตนเองทำการบริการการศึกษามีเรื่องเครียด แล้วยังไม่ได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้อง ทำให้ต้องกังวลอยู่กับเรื่องส่วนตัวของตนเอง ส่งผลให้การทำการบริการการศึกษาทำไม่ได้

อย่างเต็มที่ และการแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจทำได้ยาก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Figley (1995) และ Killian (2008) ที่กล่าวว่าหนึ่งในปัจจัยที่ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจคือ ความเครียด ความกังวลจากข้อเรียกร้องอื่น ๆ ในชีวิต เช่นจากเหตุการณ์ที่กดดัน ตึงเครียด กังวล ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาประสบอยู่ ทำให้ต้องรับผิดชอบและจัดการ และยังไม่สามารถประสานได้ ซึ่งจะทำให้ให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดความเสี่ยงในการเกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้ เนื่องจากตนเองยังไม่สามารถที่จะจัดการกับปัญหาของชีวิตส่วนตัวของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และแยกออกจากการบริการการปรึกษาได้ ส่งผลให้การทำการบริการการปรึกษานั้นไม่มีประสิทธิภาพอย่างที่ควรเป็น และอาจทำให้การแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจนั้นแสดงออกมาได้ยาก จึงส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้

ในขณะเดียวกัน การจัดการตนเองและการบริการ ยังมีอีกหนึ่งประเด็นที่เกี่ยวข้องคือ จำนวนผู้รับบริการต่อวันมากเกินไป โดยการจัดการการบริการการปรึกษาที่ไม่ดูขีดจำกัดของตนเองและผู้รับบริการเกินขีดจำกัดของตนเอง ส่งผลให้ตนเองเกิดความเหนื่อยล้า และไม่มีเวลาในการเตรียมทำการบริการการปรึกษาให้มีประสิทธิภาพ ส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ดังคำกล่าวของผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 3 รายได้ กัน น้า และอ้อม ที่กล่าวว่าในช่วงเวลาวันใดถ้าหากตนเองได้รับการบริการการปรึกษาที่เกินขีดจำกัดของตนเอง จะเริ่มส่งผลให้ตนเองเหนื่อยล้า และทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Stamm (2002) และ Rummell (2015) ที่กล่าว ในการทำการบริการการปรึกษาดต่อกันเป็นเวลาเกินขีดจำกัดของตัวเอง หรือมากเกินไป โดยขาดการพักผ่อนให้เพียงพอ จะทำให้บุคคลนั้นทำการบริการการปรึกษาได้อย่างไม่มีประสิทธิภาพ รวมไปถึงทำให้ร่างกาย และจิตใจเกิดความอ่อนล้า และเมื่อไม่สามารถแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจ หรือทำการบริการการปรึกษาได้มีประสิทธิภาพได้ ทำให้ประสิทธิภาพในการบริการการปรึกษาลดลง โดยประสิทธิภาพในการทำการบริการการปรึกษารวมถึง การแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจได้ยากขึ้น และทำให้การรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับบริการได้ยากขึ้นอีกด้วย โดยในการศึกษาของ Figley (1995) และ Zantinge และคณะ (2007) ได้กล่าวว่าเมื่อการแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจของนักจิตวิทยาการปรึกษานั้นแสดงออกได้ยากขึ้นเรื่อย ๆ จะส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้

ในขณะเดียวกัน การจัดการยังมีอีกหนึ่งประเด็นที่เกี่ยวข้องคือ การควบคุมความเหนื่อยไม่ให้ถูกแสดงออกมา โดยมีผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 6 ราย ได้กล่าวว่าอีกหนึ่งเหตุผลที่ทำให้เกิดสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจคือ การจัดการการควบคุม โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ให้ข้อมูลว่าเมื่อ

ตนเองได้รับผลกระทบจากความกังวล ความเหนื่อย ความทุกข์ รวมไปถึงความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ผู้เข้าร่วมการวิจัยเลือกที่จะจัดการกับผลกระทบเหล่านั้นโดยการพยายามควบคุมถึงผลกระทบต่างๆ เช่น ความเหนื่อย ความเครียด ความกังวล ไม่ให้แสดงออกมาในระหว่างบริการ การปรึกษา แต่ด้วยผู้เข้าร่วมการวิจัยยังคงมีความมุ่งมั่นที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการ และกังวลว่าผู้รับบริการอาจจะสังเกตเห็นถึงความเหนื่อยล้า และผลกระทบที่ตนเองเจอของตนเองจึงต้องพยายามควบคุมผลกระทบเหล่านั้น ซึ่งส่งผลให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยต้องใช้พลังงานมากกว่าเดิมในการควบคุม และพร้อมกับการบริการการปรึกษา ส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจมากขึ้นกว่าเดิม (Pffifferling & Gilley, 2000) ซึ่งสอดคล้องกับผู้เข้าร่วมการวิจัยที่กล่าวไว้ทั้ง 4 ราย ได้แก่ มน กัน และน้ำ ถึงสาเหตุที่เกิดขึ้นในการจัดการกับการควบคุมผลกระทบต่าง ๆ รวมถึงผลกระทบจากสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจที่เกิดขึ้น ตนเองต้องพยายามควบคุมไม่ให้ ผลกระทบทั้งความเหนื่อยล้า ความเครียด ไม่ให้แสดงออกในระหว่างบริการการปรึกษา และฝึกทำการบริการการปรึกษา ยิ่งทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจมากขึ้น

ในทางเดียวกันการศึกษาของ Figley (2002) ได้กล่าวว่า อีกหนึ่งปัจจัยที่นักจิตวิทยาการปรึกษาอาจประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ คือตนเองมุ่งมั่นที่ยังอยากจะช่วยเหลือ จนทำให้เกิดการฝืนตนเองแม้ว่าจะยังประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจแล้ว แต่ก็ยังคงทำการบริการการปรึกษาไปอีก หรือกล่าวได้ว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาจะพยายามควบคุมผลกระทบต่าง ๆ ไม่ว่าจะความเหนื่อย ความเครียด ความกังวล ไม่ให้ออกมาในระหว่างบริการการปรึกษา เนื่องจากมีความมุ่งมั่นที่จะช่วยเหลือ ทำการบริการการปรึกษาให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพอย่างที่ตนเองมุ่งหวัง แต่ทว่าผลลัพธ์นั้นกลับทำให้ตนเองต้องคอยฝืน และใช้พลังงานในการควบคุมผลกระทบเหล่านั้นมากขึ้น ส่งผลให้การบริการการปรึกษาไม่มีประสิทธิภาพได้ และยังทำให้เกิดสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจเพิ่มขึ้นอีก

กล่าวได้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดนั้นด้วยความมุ่งมั่นที่จะพยายามช่วยเหลือจนเกินขอบเขต หรือขีดจำกัดของตนเองทำให้พยายามควบคุมผลกระทบต่าง ๆ ทั้งความเครียด ความกังวล และความเหนื่อยล้าจากเรื่องส่วนตัว หรือผลกระทบจากสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจที่ตนเองกำลังประสบอยู่ในระหว่างบริการการปรึกษา จึงพยายามที่จะควบคุมความเหนื่อยล้าเหล่านั้น โดยตามผลของการวิจัยนี้ อาจยังส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับการศึกษาของ Figley (2012) และ Thompson และคณะ (2014) ที่กล่าวว่าอีกหนึ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจคือ ความเครียดในการเห็นอก

เห็นใจ (Compassion Stress) โดยที่เป็นความรู้สึกตึงเครียด กดดันตนเองที่ต้องการพยายามจะมีความรู้สึกร่วม และมีความมุ่งมั่นอย่างมากที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการ จนละเลยความเครียด ความกังวลของตนเอง โดยถ้าหากนักจิตวิทยาการปรึกษาไม่สามารถจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพได้ อาจทำให้เกิด ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้

ประเด็นที่สาม ทักษะและประสบการณ์ การขาดทักษะและประสบการณ์ในการบริการการปรึกษา ส่งผลให้นักจิตวิทยาการปรึกษามีความไม่มั่นใจในการบริการ ทำให้คิดมาก กังวล และทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ดังคำกล่าวของผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 3 รายได้แก่ ออม กัน และแบงค์ที่กล่าวว่า การขาดทักษะและประสบการณ์ นอกจากจะทำให้ตนเองมีความไม่มั่นใจในตนเองแล้วเกิดความกังวล ยังทำให้ตนเองไม่แน่ใจว่าควรจะทำบริการการปรึกษาไปในทิศทางใด ทำให้เกิดความเครียด ความกังวลเกิดขึ้น และทำให้การแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจได้ยาก ส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Figley (1995) กับ Sprang และคณะ (2007) พบว่า ระดับการศึกษา และประสบการณ์ในการทำบริการการปรึกษา ส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้ โดยถ้าหากบุคคลนั้น ขาดประสบการณ์ และความรู้ความสามารถ เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่เสี่ยงต่อที่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้ โดยการขาดความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ และความรู้จะส่งผลให้นักจิตวิทยาการปรึกษา มีความกังวล ความไม่มั่นใจ ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ รวมถึงไม่รับรู้ว่ามีปัญหาที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ หรือกำลังประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

กล่าวได้ว่าในระดับของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดนั้น เป็นในช่วงที่ยังคงต้องมีการเรียนรู้ ทักษะ และประสบการณ์อีกมาก เพื่อเพิ่มความมั่นใจให้ตนเองในการทำบริการการปรึกษา รวมไปถึงขาดประสบการณ์ที่จะรับรู้ถึงปัญหาและสภาวะที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ด้วย ดังนั้นการขาดทักษะ และประสบการณ์จึงเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้ อาจส่งผลให้ในการศึกษาของ Duys และ Hedstrom (2000) ที่กล่าวว่าถ้าหากนักจิตวิทยาการปรึกษามี ทักษะและประสบการณ์ที่แน่นและมากพอ จะทำให้การบริการการปรึกษานั้นราบรื่น รวมไปถึงนักจิตวิทยาการปรึกษาจะมีความมั่นใจในตนเองที่จะนำทักษะและประสบการณ์ที่ตนเองเรียนรู้ไปพัฒนาการบริการการปรึกษาของตนเองให้พัฒนามากขึ้นไปอีกด้วย

ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจและความเหนื่อยหน่ายในงาน

จากผลการวิจัยในประเด็นที่ 1 ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้น ผู้วิจัยพบว่า การมีส่วนร่วมของผู้รับบริการ และจำนวนผู้รับบริการต่อวันมากเกินไปมีความสัมพันธ์กัน และคล้ายกันกับความเหนื่อยหน่ายในงาน โดยจากเบื้องต้นผู้วิจัยพบว่าต่อให้เน้นการศึกษาถึงประเด็นความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ แต่ประเด็นเรื่องความเหนื่อยหน่ายในงานนั้นก็ยังคงมีการสัมพันธ์กันหรือเกี่ยวข้องกันกับความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Stamm (2002) และ Conrad และ Kellar-Guenther (2006) ที่กล่าวว่าทั้งความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ และความเหนื่อยหน่ายในงานจะมีโครงสร้างที่สัมพันธ์กันอยู่ จะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกที่สิ้นหวัง การมีปัญหากับงานที่มากเกินไปขีดจำกัดของตนเอง รวมถึงความเหนื่อยหน่ายในงานที่อาจส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้เช่นกัน

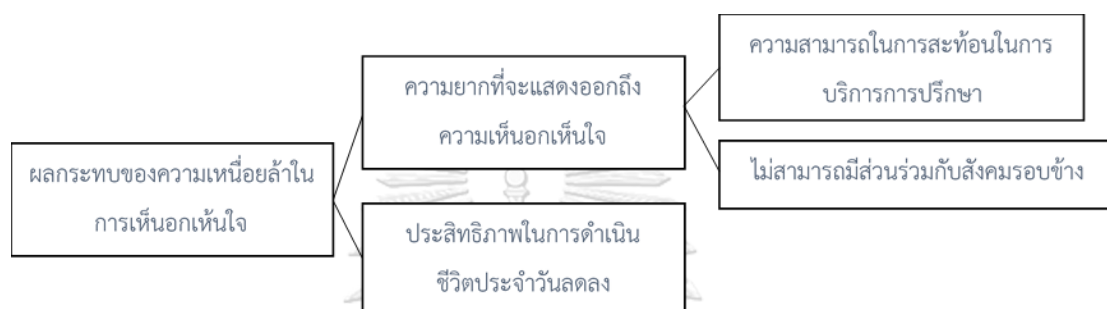
Stamm (2012) ได้มีการศึกษาเพิ่มเติมและกล่าวว่าความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจและความเหนื่อยหน่ายในงานมีความเกี่ยวข้องกันโดย ความเหนื่อยในงานเป็นส่วนประกอบของความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจออก กล่าวได้ว่าความเหนื่อยหน่ายในงาน แสดงถึงความเหนื่อยล้า ความคับข้องใจ ที่มักจะเกี่ยวข้องกับความยากลำบากของสภาพแวดล้อมในการทำงาน อย่างไรก็ตามยังได้อธิบายเพิ่มเติมว่าในโครงสร้างของความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ และความเหนื่อยหน่ายในงานนั้นการแยกออกจะเป็นเรื่องที่ซับซ้อน เนื่องจากความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับลักษณะสภาพแวดล้อมที่ทำงาน ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลนั้นจะแตกต่างกัน จากการศึกษาที่กล่าวว่าความเหนื่อยหน่ายในงานที่แสดงถึงความเหนื่อยล้า ความคับข้องใจ ที่เกี่ยวข้องกับความยากลำบากของสภาพแวดล้อมการทำงาน ผู้วิจัยพบว่าการสอดคล้องกับผลการวิจัยนี้ที่การมีส่วนร่วมของผู้รับบริการที่อ้อมได้กล่าวไว้ในปกติของสถานที่การฝึกงานของตนเองนั้น ผู้รับบริการไม่ค่อยมีความสนใจ หรือให้คุณค่ากับการบริการเท่าไรนัก ยกตัวอย่างเพิ่มของผู้รับบริการที่มากเกินไป นักจิตวิทยาการปรึกษาไม่พอ ก็เปรียบเสมือนการเกิดความเหนื่อยหน่ายในงาน

นอกจากนี้ในการศึกษาของของ Keidel (2002) ยังได้บอกอีกว่าถึงจะยังมีการกล่าวว่าความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจและความเหนื่อยหน่ายในงานจะมีการแตกต่างกัน แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่ามีพฤติกรรมบางอย่างของทั้งสองประเด็นนี้ทั้งทางด้านปัจจัย และผลกระทบของความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจและความเหนื่อยหน่ายในงานนั้นมีการทับซ้อนกันอยู่

ดังนั้นผู้วิจัยพบว่าความเหนื่อยหน่ายในงานนั้นมีการซ้อนทับเกี่ยวข้องกันกับความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ อาจกล่าวได้ว่าความเหนื่อยหน่ายในงานและความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจเป็นประเด็นที่แยกออกจากกันได้ยาก

ประเด็นที่ 2 : ผลกระทบของความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

ผลการวิจัยประเด็นที่ 2 : ผลกระทบของความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ประกอบไปด้วยประเด็นย่อยตามแผนภาพนี้



โดยสามารถสรุปการวิจัยได้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้รับผลกระทบของความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจคือ ความยากที่จะแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจ ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความยากที่จะแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจ ได้แก่ ความสามารถในการสะท้อนในการบริการการปรึกษา และไม่สามารถมีส่วนร่วมกับสังคมรอบข้าง นอกจากนี้ยังมีผลกระทบของความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจส่งผลให้ ประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันลดลง อีกด้วย

ผู้วิจัยจะเริ่มอภิปรายผลการวิจัย โดยเริ่มจากประเด็น ความยากที่จะแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจ และจากนั้นจึงอภิปรายเกี่ยวกับ ประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันลดลง

ประเด็นแรก ผลกระทบจากความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจคือ ความยากที่จะแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจ โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมด 7 ราย ได้รับผลกระทบจากความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจคือไม่สามารถแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจ และยากที่จะแสดงถึงความเข้าใจ ผู้รับบริการได้ทำให้ความสามารถในการสะท้อนในการบริการการปรึกษาลดลง โดยการสะท้อนในการบริการการปรึกษาคือการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถรับรู้ถึงความรู้สึก ความคิดของผู้รับบริการ และแสดงออกถึงการรับรู้ความรู้สึกความคิดเหล่านั้นออกไปโดยผ่านการสะท้อนนั่นเอง แต่จากผลกระทบจากความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้นทำให้ความสามารถในการสะท้อนในการบริการ

การศึกษานั้นลดลง ดังกล่าวของผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 3 รายได้แก่ ออม แบนด์ และน้ำที่กล่าวว่า ประสิทธิภาพในการฟัง การเข้าใจ การสะท้อนในการบริการการศึกษานั้นมีน้อยลง หรือบางครั้งไม่สามารถทำได้เลย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Figley (1995), Stamm (2002), Slatten, Carson และ Carson (2011) ที่อธิบายว่า ผลกระทบของความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจจะส่งผลให้นักจิตวิทยาการศึกษาไม่สามารถทำความเข้าใจอารมณ์ของผู้รับบริการได้อย่างแม่นยำเท่าไรนัก เนื่องจากมีความเหนื่อยล้า ไม่มีสมาธิ รวมไปถึงบางครั้งอาจมีการหลีกเลี่ยงที่จะพยายามใช้การเห็นอกเห็นใจโดยที่ตนเองไม่ได้ตั้งใจเช่น การไม่ตั้งใจรับฟัง และทำความเข้าใจเรื่องราวของผู้รับบริการ เนื่องด้วยเกิดความเหนื่อยล้าทั้งด้านร่างกายและจิตใจอยู่ ส่งผลให้การสะท้อน การรับฟัง การทำความเข้าใจเรื่องราวของผู้รับบริการนั้นไม่มีประสิทธิภาพเท่าไรนัก

เมื่อนักจิตวิทยาการศึกษาประสบกับความสามารถในการสะท้อนในการบริการการศึกษานั้นลดลง อาจส่งผลให้ความสัมพันธ์ในการบริการการศึกษาระหว่างนักจิตวิทยาการศึกษากับผู้รับบริการนั้นแย่ลงได้ เนื่องจากนักจิตวิทยาการศึกษาไม่สามารถที่จะแสดงออกถึงความเข้าใจ เรื่องราว ความคิด ความรู้สึกของผู้รับบริการได้อย่างแม่นยำ หรือมีประสิทธิภาพได้ ทำให้ผู้รับบริการรู้สึกว่านักจิตวิทยาการศึกษาไม่สนใจ ไม่เข้าใจถึงเรื่องราวของตนเอง ส่งผลให้ผู้รับบริการขาดความเชื่อใจในนักจิตวิทยาการศึกษาได้ ซึ่งสอดคล้องกับที่ Rogers (1975) ที่กล่าวว่าหากต้องการให้การบริการการศึกษามีประสิทธิภาพ สิ่งหนึ่งที่สำคัญคือการมีความสัมพันธ์ในการบริการการศึกษาระหว่างนักจิตวิทยาการศึกษากับผู้รับบริการนั้น จะต้องมีความมั่นคง และเชื่อถือกันในระดับหนึ่งซึ่งการสะท้อนเป็นหนึ่งในปัจจัยที่สามารถทำให้ผู้รับบริการมีความเชื่อใจนักจิตวิทยาการศึกษาได้ แต่เนื่องด้วยนักจิตวิทยาการศึกษาที่ประสบกับความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้นทำให้ความสามารถในการสะท้อนลดลงจะส่งผลให้ความสัมพันธ์ในการบริการการศึกษาระหว่างนักจิตวิทยาการศึกษากับผู้รับบริการนั้นแย่ลงด้วย

ในขณะเดียวกัน อีกหนึ่งประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความยากที่จะแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจคือ ไม่สามารถที่จะมีส่วนร่วมกับสังคมนาบข้างได้ ดังจะเห็นได้จากคำบอกเล่าของผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 3 รายได้แก่ วาน แบนด์ และกัน ที่กล่าวว่าอาจมีการหลีกเลี่ยงการพูดคุย การรับฟัง การมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างเช่น มีการเมินเฉยไม่พูดคุยด้วยกับคนรอบข้าง รวมไปถึงอาจมีการหงุดหงิด ไม่อยากฟัง ไม่อยากเข้าใจ และไม่ยอมรับรู้เรื่องราวของสังคมนาบข้างด้วย โดยผลการวิจัยดังกล่าวได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Pfifferling และ Gilley (2000) และ Figley (2002) ที่กล่าวผลกระทบจากความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจจะทำให้เกิดอาการเหนื่อยล้าทางกายและทางใจ ส่งผลให้การ

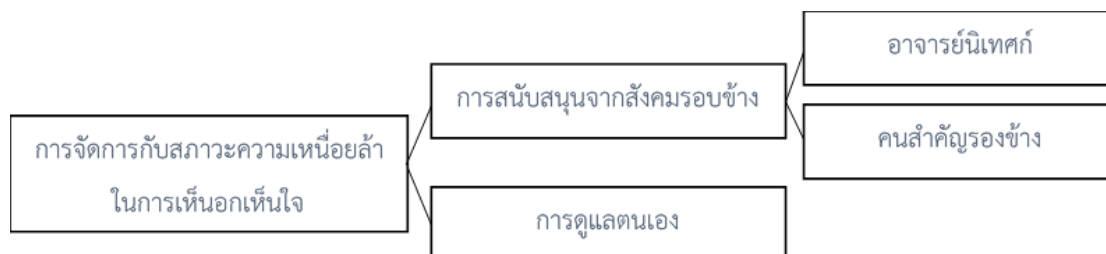
แสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจให้แก่คนอื่น เป็นเรื่องที่ทำได้ยากขึ้น และต้องใช้ความพยายามอย่างมาก ส่งผลให้ผู้ที่ประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจแสดงออกถึงความไม่อยากจะรับฟัง ทำความเข้าใจ หรือเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จึงแสดงออกเป็นการหลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างได้ รวมถึงแสดงพฤติกรรมที่ไม่อยากรับฟัง ไม่อยากเข้าใจด้วย

ประเด็นที่สอง ของผลกระทบความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ คือประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันลดลง โดยผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า ผลกระทบจากความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจส่งผลให้ประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันลดลง ดังจะเห็นได้จากคำบอกเล่าของผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 3 รายได้แก่ ออม นัต และกัน ที่กล่าวว่าตนเองมีพฤติกรรมนอน ในบางครั้งจะมีความกังวลจนไม่สามารถนอนได้ หรือนอนได้น้อย รวมไปถึงบางครั้งจะนอนมากเกินไปกว่าปกติด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ Figley (1995) ได้กล่าวว่าผู้ที่ได้รับผลกระทบจากความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ จะเครียดจากความรู้สึกที่ตอกย้ำกับการบริการการปรึกษาที่ตนเองไม่สามารถทำให้มีประสิทธิภาพได้จากที่รับผลกระทบจากความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ทำให้นอนหลับได้ยากขึ้น ส่งผลให้พฤติกรรมนอนผิดปกติได้

นอกจากการนอนแล้วประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันลดลง ยังมีเรื่องของการกินอีกด้วย ที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมกินที่ไม่ปกติ ดังคำกล่าวของ วาน และนัต ที่กล่าวว่าตนเองจะมีช่วงที่บางครั้งมีความรู้สึกไม่อยากกินอะไรเลย แต่บางช่วงก็กลายเป็นกินมากขึ้น จนเริ่มส่งผลต่อร่างกายและน้ำหนัก ซึ่งสอดคล้องกับ Figley (1995, 2002) และ Stamm (2002) ที่กล่าวว่า ผลกระทบของความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจส่งผลให้เกิดความเครียด และความเครียดที่เกิดขึ้นนี้ส่งผลให้การกินที่ผิดปกติ ไม่ว่าจะมีการกินที่น้อยลง หรือมีการกินที่มากขึ้น โดยความเครียดที่สะสมที่เกิดจากความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจส่งผลให้กิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวันไม่เป็นปกติได้ซึ่งเมื่อพฤติกรรมกินและการนอนนั้นผิดปกติ ก็จะส่งผลให้ ประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันอื่นๆนั้นผิดปกติตามด้วยเช่นเรื่องของ การเรียน และการทำงานอีกด้วย ดังคำกล่าวของผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 3 รายได้แก่ น้ำ มน และแบงค์ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Figley (2002) และ McKinzie และคณะ (2006) ที่กล่าวผลกระทบจากความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้น จะทำให้เกิดความเครียด ความกังวลต่อนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นอย่างมาก และถ้าหากยังไม่ได้หาวิธีจัดการอย่างเหมาะสม อาจส่งผลให้เกิดกระทบกับชีวิตประจำวันในหน้าที่อื่น ๆ ที่ต้องทำ เช่น การเรียน และการทำงาน รวมไปถึงการดำเนินชีวิตประจำวันกับสังคมรอบข้างด้วยเช่นกัน

ประเด็นที่ 3 : การจัดการกับสถานะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

ผลการวิจัยประเด็นที่ 3 : การจัดการกับสถานะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ประกอบไปด้วยประเด็นย่อยตามแผนภาพนี้



โดยสามารถสรุปการวิจัยได้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดมีการจัดการกับสถานะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ โดยการได้รับการสนับสนุนจากสังคมรอบข้างโดยมีประเด็นที่เกี่ยวข้องคืออาจารย์นิเทศก์ และคนสำคัญรอบข้าง นอกจากนี้ยังมี การดูแลตนเอง เป็นการจัดการกับสถานะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ และช่วยจัดการได้ นอกจากนี้ยังมีการจัดการสถานะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดคือ การควบคุม ซึ่งอาจจะเป็นวิธีการจัดการสถานะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจที่ไม่ค่อยมีประสิทธิภาพเท่าไรนัก

ผู้วิจัยจะอภิปรายผลการวิจัย โดยเริ่มจากประเด็น การสนับสนุนจากสังคมรอบข้าง แล้วจึงอภิปรายเกี่ยวกับ การดูแลตนเอง

ประเด็นแรก คือการสนับสนุนจากสังคมรอบข้าง โดยมีส่วนที่เกี่ยวข้องคือ อาจารย์นิเทศก์ และคนสำคัญรอบข้างที่ได้ช่วยเหลือจัดการกับสถานะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ โดยอาจารย์นิเทศก์สามารถให้ความรู้ หรือได้แนะแนวแนวทางในการจัดการกับสถานะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ หรือชี้ให้เห็นว่านักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดนั้นกำลังประสบกับสถานะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ เพื่อให้เข้าใจกับสถานะที่กำลังประสบอยู่ และให้คำแนะนำแนวทางการจัดการป้องกัน เพื่อเป็นการแนะนำมีการจัดการช่วยเหลือได้เร็ว และมีประสิทธิภาพได้มากขึ้นตั้ง คำกล่าวของ วานและกัน ที่กล่าวว่า อาจารย์นิเทศก์ได้ให้ความช่วยเหลือ แนะนำแนวทางในการให้บริการการปรึกษา รวมไปถึงได้ให้ทำความเข้าใจถึงกับสถานะที่ตนเองกำลังประสบอยู่ ซึ่งทำให้สามารถจัดการได้อย่างถูกต้องเหมาะสมด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Figley (2002) และ

Pfifferling และ Gilley (2000) ที่กล่าวว่าเมื่อตัวผู้ที่ประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ได้รับแนวทางกับผู้ที่เคยมีประสบการณ์ หรือผู้ที่เข้าใจกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนี้ ทำให้สามารถจัดการ และเข้าใจกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งในบางครั้งผู้ที่กำลังประสบกับสภาวะนี้ อาจจะยังไม่ตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ ดังนั้นการที่มีผู้ที่มีประสบการณ์ หรืออาจารย์นิเทศก์มาช่วยชี้แนะ แนะนำ รวมไปถึงช่วยเหลือจะทำให้สามารถจัดการกับสภาวะนี้ได้ง่ายขึ้น

นอกจากนี้อาจารย์นิเทศก์สามารถที่จะให้ความช่วยเหลือแก่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดทางด้าน ทักษะและประสบการณ์ได้อีกด้วย เพื่อทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาได้มีทักษะ ความรู้ รวมถึงความมั่นใจในการทำการบริการการปรึกษาได้มากขึ้นด้วย ดังคำกล่าวของกันและวาน ที่กล่าวว่าตนเองได้รับการช่วยเหลือ ชี้แนะจากอาจารย์นิเทศก์ทำให้ตนเองได้แนวทางเพิ่มความรู้ และทักษะมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Borders และคณะ (2015) ที่กล่าวว่าการนิเทศก์คือการที่สามารถพัฒนาทักษะทางด้านวิชาชีพให้มีความเป็นมืออาชีพ ผ่านการนิเทศก์ การช่วยเหลือและการดูแลของ อาจารย์นิเทศก์ เพื่อให้ได้ผู้ที่เรียนรู้ได้รับการช่วยเหลือ เรียนรู้ทักษะ ประสบการณ์ใหม่ ๆ รวมถึงรับรู้ถึงขีดจำกัดของตนเอง และทำให้ได้ตระหนักว่าตนเองกำลังเผชิญกับสิ่งใดอยู่บ้าง ทั้งยังคงคอยช่วยเหลือชี้แนะ หากผู้เรียนรู้กำลังประสบกับปัญหาต่างๆ เพื่อให้เกิดความมั่นใจในตนเอง รวมไปถึงมีความรู้ ทักษะ และประสบการณ์เพิ่มขึ้นด้วย กล่าวได้ว่าอาจารย์นิเทศก์เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สามารถช่วยป้องกันและแก้ไขจากสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้ ผ่านการนิเทศก์ การชี้แนะ รวมไปถึงการซัพพอร์ตต่าง ๆ เพื่อให้ความช่วยเหลือและป้องกันนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่กำลังประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้ ซึ่งเมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้มีทักษะ และประสบการณ์ที่มากพอจะสามารถทำให้ป้องกันและจัดการกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้

นอกจากนี้นักจิตวิทยาการปรึกษาได้การสนับสนุนจากคนรอบข้างอื่นอีกคือ คนสำคัญรอบข้าง โดยมีส่วนช่วยเหลือโดยได้ช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาทำความเข้าใจสภาวะของตัวเองที่กำลังประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ และได้สะท้อนทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้ตระหนักว่าตนเองกำลังมีปัญหา และกำลังประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจอยู่ รวมถึงได้ให้ความช่วยเหลือโดยการชวนทำกิจกรรมให้ได้ผ่อนคลายและรับฟังเรื่องราวต่างๆ ปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ดังคำกล่าวของผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 3 ราย ได้แก่ วาน มน และนัดที่กล่าวว่า บางครั้งคนรอบตัวก็ได้คอยสังเกต และได้สะท้อนว่าตนเองกำลังเผชิญกับ

สภาวะอะไร มีความผิดปกติอย่างไร และได้ช่วยกันช่วยเหลือและแก้ไข โดยได้พูดคุยถึงปัญหาที่เกิดขึ้น รวมถึงชวนไปทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ และรู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งสอดคล้องกับ Figley (2002) และ Hetherington และ Blechman (2014) ที่กล่าวว่า ครอบครัวหรือคนใกล้ชิด สามารถสังเกตได้ว่า บุคคลกำลังประสบกับปัญหา ความเครียด หรือความกังวล และสามารถสะท้อนให้บุคคลนั้นเห็นได้ และเมื่อสะท้อนให้เห็นก็ได้ช่วยทำความเข้าใจ ซึ่งเมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้ตระหนักรู้ถึงปัญหาก็จะสามารถจัดการกับปัญหาได้ รวมไปถึงคนรอบข้างยังช่วยเหลือแก้ไขปัญหา บรรเทาความเครียด ความกังวลได้ โดยสามารถพูดคุยถึงปัญหา และช่วยเหลือบุคคลที่ประสบกับปัญหาอยู่ เพื่อให้บรรเทาและแก้ไขให้ดีขึ้น

ประเด็นที่สอง คือการดูแลตนเอง เป็นอีกหนึ่งในการจัดการกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจของผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยมีผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 6 รายมีการจัดการกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจโดย การดูแลตนเอง ดังคำกล่าวของผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 4 รายได้แก่ออม น้ำ วาน และกัน โดยใช้เวลพักผ่อน ใช้เวลากับตนเองได้ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ เพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย คลายความกังวล ความเครียดที่เกิดขึ้นที่ได้รับผลกระทบจากความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ให้ตนเองได้พักผ่อนจากงานบริการการปรึกษา หรือเรื่องราวอื่น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับที่ Figley (2002) ที่กล่าวว่า ในการจัดการกับความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจที่สำคัญอย่างหนึ่งคือการที่ได้ให้ตัวเองได้พักผ่อน ได้ผ่อนคลาย จากการทำงาน การบำบัด การบริการการปรึกษาต่าง ๆ เพื่อให้ตนเองไม่ได้ไปอยู่ในสภาวะที่ตอกย้ำถึงความรู้สึก ความเครียดที่เกิดขึ้น

การดูแลตนเองจะเป็นการจัดการกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจของผู้เข้าร่วมการวิจัยนั้นสามารถทำได้โดยได้ทำกิจกรรมที่ตนเอง ได้รู้สึกผ่อนคลาย จากความเครียด ความกังวลที่ได้รับ ไม่ใช่แค่จากผลกระทบจากความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ยังคงเป็นผลกระทบอื่น ๆ หรือกล่าวได้ว่า การจัดการกับผลกระทบต่าง ๆ ที่ได้รับจากความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจโดยหลัก ๆ จะเป็นความเหนื่อยล้า ความเครียด ความกังวล จากงานบริการการปรึกษา โดยการพักผ่อนนั้นถ้าหากได้มีเวลาที่ลดความเครียด ความกังวลเหล่านั้นได้ จะช่วยบรรเทา หรือจัดการกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้ และการจัดการความเครียดนั้นก็คือการได้ใช้เวลาไปกับกิจกรรมที่ตนเองชอบ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Bonebright และคณะ (2000) และ Pfifferling และ Gilley (2000) ที่กล่าวว่าในการจัดการ การบรรเทาสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้น คือการพักผ่อน และการหยุดให้ตนเองพักจากการบริการการปรึกษา การบำบัด หรือการข้องเกี่ยวกับการ

ที่ตนเองจะต้องพยายามใช้ความเห็นอกเห็นใจในการทำงาน เพื่อที่จะเปรียบเสมือนเป็นการพักผ่อนเครื่องมือที่ตนเองได้ใช้ หรือได้กลับมาเติมพลังงานให้กับตนเอง

บทสะท้อนอัตวิสัยของผู้วิจัยเกี่ยวกับการอภิปรายผล

ขณะที่ผู้วิจัยเขียนอภิปรายผล ผู้วิจัยได้รับรู้และนึกถึงเรื่องราวของตนเองในขณะที่เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่กำลังประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ โดยช่วงที่ผู้วิจัยยังไม่ตระหนักว่าตนเองกำลังประสบกับสภาวะนี้ ทำให้เกิดความสับสน และเหนื่อยล้าในการทำการบริการการปรึกษา และไม่สามารถหาทางจัดการกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนี้ ในระยะเวลาหนึ่ง และรู้สึกในการจัดการและทำความเข้าใจกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้นเป็นเรื่องที่ยากมากสำหรับตนเอง ซึ่งในขณะที่ผู้วิจัยได้เขียนอภิปรายผลการวิจัยทำให้รับรู้ว่ามีถ้าหากในตอนที่ตนเองกำลังประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจในขณะที่เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษานั้น หากได้มีการทำความเข้าใจกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนี้ รวมถึงได้รับการช่วยเหลือให้ได้ตระหนักถึงสภาวะนี้ ได้รับคำแนะนำ หรือการช่วยเหลือจากผู้ที่มีประสบการณ์จะทำให้ตนเองสามารถจัดการกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้เข้าใจและตระหนักถึงการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด โดยผู้วิจัยในขณะที่เกิดสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจมีความเชื่อว่า ถ้าหากยังคงทำการบริการการปรึกษาต่อไปก็จะสามารถทำให้ได้ดีขึ้น หรือหลุดพ้นจากสภาวะนี้ได้เอง เนื่องด้วยยังคงมีความมุ่งมั่นที่จะอยากช่วยเหลือผู้รับบริการ รวมถึงยังขาดทักษะ และประสบการณ์ที่หลอมรวมให้เป็นธรรมชาติของตนเอง ทำให้ขาดการตระหนักถึงขีดจำกัดในการบริการการปรึกษา หรือตระหนักถึงว่าตนเองกำลังประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจและจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพได้ จึงต้องมีการช่วยเหลือจากผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่า หรืออาจารย์นิเทศก์เพื่อให้มีคำแนะนำ ช่วยเหลือทั้งทางด้านการจัดการและรับรู้ตระหนักถึงกำลังประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ รวมถึงได้ช่วยเหลือทางด้านทักษะ และประสบการณ์อีกด้วย แต่ในช่วงของผู้วิจัยเองนั้นยังคงที่จะฝืนทำการบริการการปรึกษาต่อไป ไม่ได้มีการกล่าวถึงภาวะเหล่านี้ ผลกระทบที่เกิดขึ้นให้กับอาจารย์นิเทศก์ได้รับรู้ โดยอาจจะคิดว่าเพราะตนเองนั้นแค่อาจจะมีความเครียด หรือกังวลตามปกติ ถ้ายังคงได้ทำการบริการและทำได้ดีก็จะสามารถจัดการกับสภาวะเหล่านี้ได้ แต่กลับทำให้การบริการการปรึกษาแย่งลง และเกิดสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจมากขึ้น

ในการเขียนการวิจัยนี้ ผู้วิจัยหวังว่านักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้ทำความเข้าใจสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจเพื่อที่จะสามารถทำความเข้าใจ ตระหนักถึงสภาวะนี้ และสามารถที่จะทำการป้องกัน จัดการและช่วยเหลือได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อที่จะได้ให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่กำลังทำการบริการการปรึกษาฝึกหัดได้เรียนรู้ทำความเข้าใจและจัดการสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถที่จะเติบโตและพัฒนาวิชาชีพนักจิตวิทยาการปรึกษาได้อีกด้วย

ข้อเสนอแนะ

ในส่วนข้อเสนอแนะผู้วิจัยจะเป็นการเสนอแนะที่มีการอ้างอิง หรือการกล่าวถึงจรรยาบรรณในการบริการการปรึกษาด้วย โดยข้อเสนอแนะนี้จะแบ่งเป็น สำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด สำหรับอาจารย์นิเทศก์ สำหรับการนิเทศก์ และสำหรับการวิจัยต่อไป ดังนี้

สำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด

1. นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดพัฒนาและปรับปรุงทักษะประสบการณ์ของตนเองสม่ำเสมอ (BACP, 2018) เพื่อที่จะสามารถมั่นใจในทักษะ และประสบการณ์ของตนเอง รวมไปถึงยังสามารถที่จะทำให้ลดความกังวลในระหว่างบริการได้เนื่องด้วยตนเอง มีการพัฒนาและปรับปรุงทักษะ และประสบการณ์ของตนเอง โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถทำได้ ดังนี้

1.1 อ่านบทความ หนังสือ หรือวิจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับงานของตนเอง เพื่อเพิ่มทักษะ และความรู้ให้กับตนเอง (BACP, 2018) เพื่อเพิ่มความมั่นใจในการบริการการปรึกษา รวมไปถึงเพื่อได้เพิ่มความรู้และแนวทางในการบริการการปรึกษาได้หลากหลายได้มากขึ้น เพื่อลดความกังวล ความไม่ มั่นใจ และความเครียดในระหว่างบริการการปรึกษา เมื่อลดความกังวล ความไม่มั่นใจ และความเครียดในระหว่างบริการการปรึกษาได้ที่เป็นหนึ่งในปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจที่พบจากการวิจัยนี้ จะสามารถทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดมีสมาธิ และจดจ่อตั้งใจกับการบริการการปรึกษาได้ นอกจากนี้ทำให้มีพลังงานในการตั้งใจกับการแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจได้ด้วยส่งผลให้การบริการการปรึกษามีประสิทธิภาพ ทำให้สามารถป้องกันและแก้ไขกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้

1.2 พูดคุยกับเพื่อนร่วมงาน เพื่อแลกเปลี่ยนความคิด ทักษะ และประสบการณ์ (BACP, 2018) นอกจากจะเพื่อเพิ่มทักษะ และ ประสบการณ์แล้วเพื่อให้เกิดความมั่นใจและลดความกังวลในการทำการบริการการปรึกษา รวมถึงยังสามารถปรึกษากับเพื่อนร่วมงานถึงปัญหาที่ตนเองกำลังประสบอยู่ และสามารถขอความช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงานเพื่อพูดคุยแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาที่ตนเองกำลังประสบหรือสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้ รวมถึงให้เพื่อนร่วมงานได้สังเกตว่าตนเองกำลังประสบกับปัญหาอะไรอยู่ เนื่องด้วยบุคคลที่กำลังประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้น อาจจะยังไม่รับรู้ว่าคุณเองกำลังประสบอยู่เพื่อนร่วมวิชาชีพจึงสามารถช่วยสะท้อนหรือทำให้ตระหนักได้ด้วย รวมถึงตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดเองก็ยังสามารถทำให้เพื่อนร่วมวิชาชีพที่กำลังประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนี้ได้ตระหนักถึงสภาวะที่กำลังประสบอยู่ และได้ให้ความช่วยเหลือได้ด้วยเนื่องจากผลการวิจัยนี้ผู้ที่ประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้นอาจจะยังไม่ตระหนักหรือรับรู้ว่าคุณเองกำลังประสบกับสภาวะนี้อยู่จึงต้องมีการช่วยเหลือจากผู้อื่น

1.3 ทบทวนความรู้ และทักษะกับผู้ที่มีการประสบการณ์ หรืออาจารย์นิเทศก์ (APA, 2017) เพื่อเพิ่มทักษะ ประสบการณ์ และขอแนวทางการบริการการปรึกษา เพื่อเพิ่มความมั่นใจในการบริการการปรึกษาเพื่อลดความกังวล ความเครียดในระหว่างบริการการปรึกษาที่เป็นหนึ่งในปัจจัยจากผลการวิจัยนี้ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้

1.4 หมั่นตรวจสอบกฎหมาย ข้อระเบียบบังคับ รวมไปถึงข้อกำหนดอื่นๆในวิชาชีพ (BACP, 2018) เพื่อเพิ่มทักษะ และความมั่นใจในการทำการบริการการปรึกษา ว่าตนเองควรทำการบริการการปรึกษานั้นมีความถูกต้องและแนวทางที่ชัดเจน ลดความกังวล และความเครียดเพื่อป้องกันการเกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้ที่เป็นหนึ่งในปัจจัยจากผลการวิจัยนี้ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้

2. นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดควรจะตระหนักและรับผิดชอบต่อความเป็นอยู่ที่ดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเพื่อที่จะทำให้การบริการการปรึกษานั้นมีประสิทธิภาพ (BACP, 2018) โดย

สามารถทำได้ รวมถึงเมื่อรับรู้ว่าคุณเองกำลังประสบปัญหาไม่ว่าจะจากเรื่องราวส่วนตัว หรือจากการบริการการปรึกษา รวมไปถึงประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ นักจิตวิทยาการปรึกษาควรจะหมั่นดูแลตนเองได้ ดังนี้

2.1 การเฝ้าติดตามและตระหนักถึงสุขภาพจิตใจและร่างกายของตนเอง เพื่อที่จะคอยตระหนักถึงสภาวะที่เกิดขึ้นกับตนเอง (BACP, 2018) คอยติดตามว่าคุณเองมีแนวโน้ม หรือกำลังประสบกับ สภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจหรือไม่ โดยสามารถสังเกตว่าคุณเองมีผลกระทบจากความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจหรือไม่ เช่น การสะท้อนอารมณ์ ความคิดของผู้รับบริการการปรึกษาในการบริการ การปรึกษาเริ่มไม่ค่อยมีประสิทธิภาพ หรือทำได้ยากขึ้นซึ่งเป็นหนึ่งในผลกระทบจากความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจการการวิจัยนี้ เพื่อที่จะสามารถจัดการและขอความช่วยเหลือได้อย่างถูกต้อง และทันที

2.2 ขอความช่วยเหลือและการสนับสนุนจากนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์มากกว่า หรืออาจารย์นิเทศก์ (APA, 2017; BACP, 2018) เมื่อกำลังประสบปัญหาหรือกำลังประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ เนื่องด้วยสภาวะนี้อาจจะยังเป็นเรื่องใหม่สำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด อาจส่งผลให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดยังไม่ค่อยเข้าใจว่าสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนี้เป็นอย่างไร ทำให้ยังจัดการกับสภาวะนี้ไม่มีประสิทธิภาพเท่าไรนัก การขอความช่วยเหลือจากมีอาชีพ หรืออาจารย์นิเทศก์จึงถือเป็นการช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด รวมถึงพยายามรักษาสัมพันธภาพกับอาจารย์นิเทศก์เพื่อที่จะสามารถได้รับการนิเทศก์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้อาจารย์นิเทศก์ได้สามารถสังเกตถึงความผิดปกติได้รวมถึงเพื่อสร้างความสบายใจให้กับตนเองฝึกหัดที่จะสามารถเข้าถึงความช่วยเหลือได้

2.3 พยายามรักษาสมาคมดุลที่ตระหว่างงานบริการการปรึกษากับเรื่องส่วนตัวที่ต้องรับผิดชอบไม่ให้เกินขีดจำกัดของตนเอง เพื่อป้องกันการเหนื่อยล้าในการทำการบริการการปรึกษา (BACP, 2018) เพราะถ้าหากนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด มีความเหนื่อยล้าทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจจะส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้ เนื่องจากมีความเครียด และความกังวลจากเรื่องราวปัญหาส่วนตัว

ที่อาจส่งผลให้การบริการการปรึกษาไม่มีประสิทธิภาพเนื่องจากตนเองยังคงมีเรื่องราวที่ยังต้องจัดการ ส่งผลให้ไม่มีสมาธิและพลังงานในงานบริการการปรึกษารวมถึงไม่สามารถแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยที่เห็นได้จากผลของการวิจัยนี้ทำให้เกิดสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ จึงควรรักษาสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวกับการบริการการปรึกษา รวมถึงรับรู้ถึงขีดจำกัดของตนเอง ไม่รับผู้รับบริการเกินขีดจำกัดของตนเอง เพื่อให้ไม่เหนื่อยล้าจนเกินไป เพื่อให้เกิดการเตรียมตัวในการทำการบริการการปรึกษา รวมถึงเพื่อมีสมาธิ และมีพลังงานในการทำการบริการการปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถที่จะแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้สามารถป้องกันการเกิดสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้

3. ผู้ปฏิบัติงานหรือนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดจะปฏิบัติกับเพื่อนร่วมวิชาชีพอย่างเป็นธรรมและส่งเสริมโอกาส และความสามารถของเพื่อนร่วมงานอย่างเต็มที่ (BACP, 2018) โดยสามารถที่จะเรียนรู้แนวทางการช่วยเหลือ และช่วยป้องกันจากสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจกับเพื่อนทางวิชาชีพ และทำให้วงการบริการการปรึกษามีประสิทธิภาพ และมีการพัฒนาได้ดียิ่งขึ้น โดยหมั่นสังเกตเพื่อนร่วมวิชาชีพว่ามีปัญหาหรือกำลังประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจหรือไม่ เพื่อที่จะสามารถได้ให้ความช่วยเหลือ หรือคำแนะนำได้

สำหรับอาจารย์นิเทศก์

1. อาจารย์นิเทศก์ควรหมั่นตรวจสอบนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดว่ายังอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานวิชาชีพ (BACP, 2018) หรือไม่ เช่นมีการรับบริการการปรึกษาเกินขีดจำกัดของตนเองหรือไม่ มีการดูแลสุขภาพกายและจิตใจของตนเองได้เพียงพอเพื่อที่จะสามารถทำการบริการการปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อที่จะให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปในการทำการบริการการปรึกษาและมีพลังงานเพียงพอในการทำการบริการการปรึกษา และแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การหมั่นสังเกตนักจิตวิทยาการปรึกษาว่ามีปัญหา หรือกำลังประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนั้น จะทำให้สามารถอาจารย์นิเทศก์ได้ให้ความช่วยเหลือในการจัดการกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้ทัน

2. อาจารย์นิเทศก์สนับสนุนนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดทั้งทางด้าน ทักษะ ประสบการณ์ และการช่วยเหลือเมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษากำลังประสบกับปัญหา (BACP, 2018) ไม่ว่าจะจาก

ทางด้านบริการการปรึกษา หรือปัญหาส่วนตัวเพื่อให้นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถที่จะทำการบริการการปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพได้ เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาขอความช่วยเหลือทางด้านทักษะ และประสบการณ์ อาจารย์นิเทศก์ควรให้การสนับสนุนกับนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดอย่างต่อเนื่องที่เพื่อให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้มีทักษะ และประสบการณ์ในการบริการการปรึกษาเพิ่ม เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการทำการบริการการปรึกษา ลดความไม่มั่นใจ ความกังวลในการทำการบริการการปรึกษา ซึ่งเป็นหนึ่งผลของการวิจัยนี้ที่พบว่าปัจจัยที่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ นอกจากทางด้านทักษะ และประสบการณ์แล้ว ยังรวมถึงปัญหาอื่น ๆ ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่ส่งผลเกิดความเครียด ความกังวลในระหว่างบริการการปรึกษาได้เช่น ชีวิตส่วนตัวหรือเรื่องอื่น ๆ ที่อาจส่งผลให้นักจิตวิทยาการปรึกษามีความเหนื่อยล้า หรือยากที่จะแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจได้

3. อาจารย์นิเทศก์สามารถศึกษาความรู้ และทักษะเพิ่มเติมเพื่อที่จะสามารถนำไปแนะแนวทางให้กับนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดเพิ่มเติมได้ (APA, 2017) ดยสามารถนำข้อมูลการวิจัยนี้ไปเปรียบเทียบ และทบทวนเพื่อทำความเข้าใจกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้มากขึ้นกับนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดของอาจารย์นิเทศก์ เพื่อป้องกันการเกิดสภาวะนี้เพื่อให้บริการการปรึกษามีประสิทธิภาพ รวมถึงพัฒนาและปรับปรุงการนิเทศก์อีกด้วย

4. สร้างสัมพันธภาพระหว่างอาจารย์นิเทศก์และนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดให้ดี เพื่อให้ทำให้เกิดความเชื่อใจ และทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาลดความกังวล ความเครียด ในการที่จะขอความช่วยเหลือ รวมไปถึงยังทำให้เกิดความเชื่อมั่นในการนิเทศก์ได้มากขึ้น (APA, 2017)

สำหรับการนิเทศก์

1. ในหลักสูตรการนิเทศก์สามารถเรียนรู้แนวทางในการปรับหลักสูตรการนิเทศก์จากข้อมูลทางวิจัยนี้เพื่อนำไปปรับปรุงการนิเทศก์ระหว่างการศึกษาเชิงจิตวิทยาฝึกปฏิบัติและการฝึกงานขั้นต้นด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด ให้มีการเข้าใจถึงสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ เพื่อให้นักจิตวิทยาการปรึกษาได้เข้าใจถึงสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจว่าปัจจัยผลกระทบ รวมถึงแนวทางการป้องกันสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ เนื่องจากที่กล่าวข้างต้นว่าด้วยสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนี้ เป็นเรื่องที่ค่อนข้างใหม่ และนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดนั้นเป็นวิชาชีพที่มีปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้ง่าย

2. ในการนิเทศก์ควรมีให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้มีการทบทวนตนเองบ่อยๆ เพื่อให้ นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้ตระหนักว่าตนเองกำลังมีปัญหาที่กำลังประสบ หรือกำลังเผชิญกับ สภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจหรือไม่ รวมไปถึงอาจมีผลกระทบที่อาจส่งผลให้การบริการ การปรึกษาไม่มีประสิทธิภาพได้ เพื่อที่จะได้ทำการป้องกัน หรือช่วยเหลือนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ กำลังประสบความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้ ซึ่งจากผลการวิจัยนี้เบื้องต้นคือผู้ที่ประสบจะต้องมี การตระหนักว่าตนเองกำลังประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ เพื่อที่จะสามารถ จัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพได้

3. การนิเทศก์ควรถือให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้เรียนรู้และตระหนักถึงขีดจำกัดใน การทำการบริการของตนเอง รวมไปถึงได้ให้นักจิตวิทยาการปรึกษาตระหนักถึงการได้พักผ่อนทั้ง ทางด้านร่างกายและจิตใจได้อย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นหนึ่งในการวิจัยนี้ที่แสดงให้เห็นว่าสามารถป้องกัน การเกิดสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ รวมไปถึงผลกระทบอื่น ๆ ด้วย

4. ในหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาฝึกปฏิบัติและการฝึกงานขั้นต้นด้านการปรึกษาเชิง จิตวิทยาและจิตบำบัดจำเป็นจะต้องมีการนิเทศก์ และจัดการตารางการนิเทศก์ให้มีตารางเวลาแน่นอน เพื่อที่จะเอื้อให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้ปรึกษา ได้รับการแนะแนว ทักษะ และประสบการณ์ จากอาจารย์นิเทศก์เพื่อที่จะสามารถนำแนวทางการแนะแนวไปปรับกับการบริการการปรึกษาของ ตนเอง รวมถึงได้เพิ่มทักษะ และประสบการณ์ในการบริการการปรึกษาเพื่อที่จะทำความเข้าใจการ บริการการปรึกษา เพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง เพื่อที่จะเป็นการป้องกัน รวมไปถึงการจัดการกับสภาวะ ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจด้วย

ข้อจำกัดและข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

1. การวิจัยนี้ระหว่างการสัมภาษณ์และการทำการวิจัยนี้ หลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาฝึก ปฏิบัติและการฝึกงานขั้นต้นด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดของผู้เข้าร่วมการวิจัยบางคน นั้น ยังไม่ได้ลงตัวเท่าไรนัก อาจจะทำให้ข้อมูลการนิเทศก์หรือการเจอกับอาจารย์นิเทศก์ไม่แน่นอน ข้อมูลจึงอาจมีการต่างออกไปได้ ดังนั้นการวิจัยครั้งต่อไปสามารถศึกษาเพิ่มเติมหลังจากหลักสูตรการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาฝึกปฏิบัติและการฝึกงานขั้นต้นด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดของ ผู้เข้าร่วมการวิจัยนั้นเริ่มแน่นอนแล้ว เพื่อสามารถนำมาเปรียบเทียบปัจจัยต่าง ๆ และทำให้ได้รู้ถึง ข้อมูลเพิ่มเติมได้

2. การวิจัยนี้ผู้วิจัยเน้นศึกษาประเด็นความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ โดยแยกออกจากความเหนื่อยหน่ายในงาน แต่ผลการวิจัยนี้ผู้วิจัยกลับพบว่าการซ้อนทับกันของความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจและความเหนื่อยหน่ายในงาน ซึ่งสองประเด็นนี้อาจจะแยกออกจากกันได้ยาก ดังนั้นการวิจัยครั้งต่อไปสามารถศึกษาถึงประเด็นความเหนื่อยหน่ายในงานไปด้วยกันพร้อมกันกับความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ เพื่อสามารถนำมาเปรียบเทียบปัจจัยต่าง ๆ และทำให้ได้รู้ถึงข้อมูลเพิ่มเติมได้

3. การวิจัยนี้มุ่งหาประสบการณ์จากนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่รับรู้ว่าคุณเองกำลังประสบหรือเคยประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด การวิจัยต่อไปสามารถศึกษาเกี่ยวกับ จิตวิทยาการปรึกษาในชั้นอื่น ๆ เพื่อสามารถนำมาเปรียบเทียบปัจจัยต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับประเด็นดังกล่าวเพิ่มขึ้น

4. ระหว่างการสัมภาษณ์และการทำการวิจัยนี้ได้มีโรคระบาด COVID-19 ส่งผลให้การเก็บข้อมูลหรือการเข้าถึงข้อมูลผ่านการออนไลน์อย่างเดียวนั้น รวมถึงการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลผู้เข้าร่วมการวิจัย อาจส่งผลให้ผู้วิจัยไม่เห็นสีหน้า แววตาและท่าทางของผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ชัดเจน หรือต่อเนื่องสั้นไหลได้มากนักหากอินเทอร์เน็ตของผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่เสถียร ดังนั้นการวิจัยต่อไปสามารถศึกษาเก็บข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์จริงเพื่อได้ข้อมูลที่สั้นไหล และชัดเจนเพื่อสามารถนำมาเปรียบเทียบและทำให้เกิดความเข้าใจกับประเด็นดังกล่าวได้ดีและเพิ่มมากขึ้น







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

AF 02-12

COA No. 277/2562

ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 206.1/62 : การศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เคย
ประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

ผู้วิจัยหลัก : นายวงศธรณ์ ทุมกิจจ

หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ Belmont Report 1979, Declaration of Helsinki 2013, Council for
International Organizations of Medical Sciences (CIOM) 2016, มาตรฐานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
ในคน (มตจค.) 2556, นโยบายแห่งชาติและแนวทางปฏิบัติการวิจัยในมนุษย์ 2558 อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัย
เรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม ศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทักคนประดิษฐ์
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทักคนประดิษฐ์)
ประธาน

ลงนาม นันทิ โสภณภักดิ์
(รองศาสตราจารย์ ดร.นันทิ ชัยชนะวงศาโรจน์)
กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 11 ธันวาคม 2562

วันหมดอายุ : 10 ธันวาคม 2563

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

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

เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการวิจัยจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่น้อยกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 02-14) และบทความผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทความผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น



คำแนะนำการเขียน

เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและหนังสือแสดงความยินยอม (AF 04-07) เพื่อให้ผู้มีส่วนร่วมในงานวิจัยของท่าน เข้าใจว่างานวิจัยเกี่ยวข้องกับอะไรและต้องปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่อเข้าร่วมงานวิจัย โปรดพิจารณาเบื้องต้น ดังนี้

- ใช้คำ/ภาษาที่คนทั่ว ๆ ไปเข้าใจง่าย หลีกเลี่ยงคำศัพท์/ภาษาวิชาการ ศัพท์เฉพาะ และภาษาอังกฤษ หากจำเป็นให้มีคำอธิบายโดยย่อประกอบไว้ เนื้อหากระชับ ไม่ควรเกิน 3 หน้า หรือทำตารางกิจกรรมแนบ/มีรูปประกอบ เพื่อให้เข้าใจง่าย
- ควรเรียบเรียงเนื้อหาใหม่โดยไม่คัดลอกเนื้อหาโดยตรงจากโครงการวิจัย
- หากโครงการวิจัยมีคำที่อาจกระทบกระเทือนจิตใจ เป็นต้นว่า ผู้ป่วยระยะเรื้อรังระยะสุดท้าย, มีคะแนนเซาร์ปัลดูอยู่ในระดับต่ำ โปรดหลีกเลี่ยงโดยใช้คำอื่นหรือระบุเกณฑ์แทน
- สิ่งที่มีผู้ร่วมมา ต้องปฏิบัติในงานวิจัย โปรดลำดับเป็นขั้นตอนก่อน-หลัง และระบุ ห่าอะไรบ้าง ทำอย่างไร สถานที่ใด ใช้เวลาเท่าไร โดยใครเป็นผู้ดำเนินการโดยใคร และตรงกับโครงการวิจัย
- ผู้ที่อ่านไม่ออกเขียนไม่ได้ ให้ระบุวิธีการให้ข้อมูลงานวิจัย ดำเนินการโดยใคร และขอความยินยอมอย่างไร
- โปรดนำรายละเอียดกระบวนการให้ข้อมูลงานวิจัยและการขอคำยินยอมเข้าร่วมงานวิจัยระบุไว้ในโครงการวิจัยด้วย
- หากเป็นเด็กอายุ 8-12 ปี ให้มีเอกสาร ข้อมูลฯ อีก 1 ฉบับ ใช้ภาษาง่าย ๆ ให้เด็กอ่าน และใช้สรรพนาม เป็นต้นว่า น้อง/หนู
- แยกเอกสารข้อมูลฯ ตามประเภทผู้มีส่วนร่วมฯ เช่น กลุ่มทดลอง/กลุ่มควบคุม

หมายเหตุ

- กรณีผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย อายุระหว่าง 8-17 ปี ลงนามให้ความยินยอมร่วมกับบิดา มารดาหรือผู้ปกครอง

● การศึกษาในกลุ่มเปราะบาง เช่น ผู้ติดเชื้อเอชไอวี, ผู้ติดเชื้อ HIV หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์, หญิงบริการ, แรงงานผิดกฎหมาย เป็นต้น หรือ การลงนามนั้นอาจทำให้เกิดความเสียหายเป็นการเปิดเผยความลับของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ผู้วิจัยสามารถขอขเว้นการลงนามยินยอมของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยได้

● กรณีที่งานวิจัยที่มีความเสี่ยงน้อย เป็นต้นว่า ใช้แบบสอบถามที่ไม่ระบุชื่อผู้ตอบและไม่มีข้อมูลที่สืบค้นย้อนกลับได้ (re-identified), งานวิจัยที่วิเคราะห์จากข้อมูลหุคิยภูมิ หรือการศึกษาสิ่งส่งตรวจที่ไม่สามารถสืบค้นกลับได้ว่าเป็นบุคคลใด การเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์หรือออนไลน์ ผู้วิจัยสามารถมีหนังสือขอขเว้นการลงนามแสดงความยินยอมของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยในเอกสารได้

อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยต้องระบุว่ามีการให้ข้อมูลแก่ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย แม้ว่าจะมีการขอขเว้นไม่ต้องลงนามมา

เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย: การศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เคยประสบกับสภาวะ
ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ (EXPERIENCE OF COMPASSION FATIGUE AMONG TRAINEE
COUNSELORS)

ชื่อผู้วิจัย: นาย วงศธรณ์ ทุมกิจจ์ ตำแหน่ง: นิสิตระดับมหาบัณฑิตศึกษา สาขาจิตวิทยาการปรึกษา
สถานที่ติดต่อผู้วิจัย: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 8 อาคารบรมราชชนนีศรีศรศพรช
ณ.พระราม 1 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์มือถือ: 081-753-6198 E-mail : wongsathorn8337@gmail.com

ผู้วิจัยขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการวิจัย ก่อนตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัยนี้ ขอให้ท่านโปรดทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้เกี่ยวข้องกับอะไรและทำเพราะเหตุใด กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้เป็นอย่างดีรอบคอบ หากมีข้อความใดที่อ่านแล้วไม่เข้าใจหรือไม่ชัดเจน โปรดสอบถามเพิ่มเติมกับผู้วิจัยได้ตลอดเวลา ผู้วิจัยจะอธิบายจนกว่าจะเข้าใจอย่างชัดเจน

1. งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเรียนรู้ถึงประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เคยหรือประสบกับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ และเพื่อเป็นข้อมูล ให้แก่นักจิตวิทยาการปรึกษาหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เคยหรือประสบกับความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

2. รายละเอียดของผู้เข้าร่วมการวิจัยและคุณสมบัติ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยนี้คือ นิสิตที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษาที่กำลังประสบหรือเคยประสบอยู่กับสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ โดยขนาดของผู้ร่วมการวิจัยนั้นประมาณ 4-8 คนนี้เองด้วยงานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ จำนวนของผู้ร่วมการวิจัยจึงขึ้นกับความอึดตัวของข้อมูล

2.1 เกณฑ์การคัดเลือกเข้าร่วมการวิจัย

- 2.1.1 นิสิต/นักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา
- 2.1.2 เป็นหลักสูตรที่มีการเรียนที่มีการฝึกงานที่เจอกับผู้รับบริการจริง
- 2.1.3 กำลังอยู่ในช่วงของการฝึกงานหรือผ่านการฝึกงานมาแล้ว
- 2.1.4 เคยประสบหรือกำลังประสบกับความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

2.2 เกณฑ์การคัดออกจากการวิจัย

- 2.2.1 ไม่สามารถให้ข้อมูลหรือประสบการณ์เชิงลึกในสภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้
- 2.2.2 เป็นบุคคลที่อยู่ระหว่างการบำบัดรักษาจากภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล หรือปัญหาทางจิตเวช
- 2.2.3 เป็นบุคคลที่ประสบอยู่กับอาการหรือโรคทางกายที่ส่งผลต่อการทนต่อความเครียดหรือความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจได้ยาก หากเกิดขึ้นในระหว่างการให้ข้อมูล

2.2.4 ผู้ร่วมการวิจัยไม่ยินยอมหรือไม่สะดวกใจในการบันทึกเสียงการสนทนาระหว่างการสัมภาษณ์

3. การคัดกรองผู้มีส่วนร่วมฯ ตามเกณฑ์การคัดเลือก-คัดออก

3.1 ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ร่วมการวิจัยแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) จากประชาชนสัมพันธ์เพื่อคัดเลือกผู้ร่วมการวิจัยที่มีประสบการณ์ตรงกับสิ่งที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา และอีกแหล่งหนึ่งคือจากผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูล (Gatekeeper) ซึ่งเป็นผู้ในเทศก์ของมหาวิทยาลัยผู้ร่วมการวิจัย โดยมีดังนี้ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัย บูรพา มหาวิทยาลัย อัสสัมชัญ และ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่

3.2 ประชาสัมพันธ์ผ่านการออนไลน์

3.2 หลังจากพบผู้ร่วมการวิจัยที่มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยจากแหล่งในข้อ 3.1 ผู้วิจัยจะดำเนินการตรวจสอบคุณสมบัติของผู้ร่วมการวิจัยอีกครั้งหนึ่งผ่านการติดต่อทางโทรศัพท์ หากผู้ร่วมการวิจัยดังกล่าวไม่ตรงกับคุณสมบัติที่กล่าวไว้ในข้างต้น ผู้วิจัยจะติดต่อเพื่อแจ้งผลกลับไปภายใน 1 วันและกล่าวแสดงความขอบคุณในการสละเวลา และสำหรับผู้ร่วมการวิจัยที่ตรงตามคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก ผู้วิจัยจะมีการชี้แจงรายละเอียดของงานวิจัยต่อไป

4. การเข้าร่วมงานวิจัยมีการดำเนินการกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยอย่างไร

4.1 ผู้ร่วมการวิจัยที่เข้าเกณฑ์การคัดเลือกเข้าร่วมการวิจัยดังข้อที่ 2 จะได้รับข้อมูลงานวิจัยและการขอความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย โดยผู้วิจัยจะให้ใบแจกแจงรายละเอียดดังกล่าวและมีช่องให้ท่านได้ลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมงานวิจัย

4.2 สถานที่และเวลาในการทำวิจัยนั้นเป็นไปตามที่ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมวิจัยได้ตกลงนัดหมายกัน โดยจะพิจารณาความความปลอดภัย และความเป็นส่วนตัวเช่น CO-Working Space ที่มีห้องส่วนตัว หรือในสถานที่ศึกษาที่สามารถติดต่อขอใช้พื้นที่ที่มีความส่วนตัว แต่ไม่ได้อยู่ในที่ลับตาคน งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยที่เก็บข้อมูลเพียงครั้งเดียว โดยใช้เวลาประมาณ 60 - 90 นาที ซึ่งดำเนินการโดยตัวผู้วิจัยเอง

4.3 เมื่อเสร็จสิ้นการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลถึงการขอนัดสัมภาษณ์เพิ่มเติมในกรณีที่มีข้อมูลยังไม่ชัดเจนไม่ครบถ้วน หรือพบประเด็นที่ต้องการสอบถามเพิ่มเติม เพื่อทำการนัดหมายและสัมภาษณ์จนข้อมูลเกิดความอึดอัด ซึ่งใช้เวลาประมาณ 30 นาที

4.4 งานวิจัยนี้ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi-structured interview) ที่มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด เพื่อให้สามารถรับรู้ข้อมูลของท่านได้อย่างเปิดเผย รวมไปถึงเพื่อให้ท่านสามารถอธิบายถึงประสบการณ์ อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมได้อย่างเปิดกว้างและอิสระ โดยแนวทางคำถามที่ใช้สัมภาษณ์จะแบ่งเป็น 3 กลุ่มหลัก ดังนี้

4.4.1 คำถามทั่วไป เช่น อายุ การศึกษา ประสบการณ์ในบริบทของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด

4.4.2 คำถามหลัก เพื่อให้รับรู้ถึงประสบการณ์ของผู้ร่วมวิจัยที่เคยหรือกำลังประสบกับ

สภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจว่ามี ปัจจัยใดบ้างที่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าใน

การเห็นอกเห็นใจ ส่งผลต่อผู้ร่วมวิจัยและการบริการการปรึกษาอย่างไร และผู้ร่วมวิจัย

มีการจัดการอย่างไร

4.4.3 คำถามปิดการสัมภาษณ์ เพื่อให้ผู้ร่วมการวิจัยมีอย่างอื่นที่จะกล่าวถึงความเหนื่อยล้า

ในการเห็นอกเห็นใจที่อยากจะกล่าวถึง แต่ยังไม่มีโอกาสได้พูดถึงข้อมูลเหล่านั้น

ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยจึงต้องมีการขออนุญาตผู้ร่วมการวิจัยในการบันทึกเสียงและจดบันทึกขณะทำการสัมภาษณ์

4.5 เมื่อผู้วิจัยได้ทำการถอดเทปในการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะส่งข้อมูลการถอดเทปเพื่อตรวจสอบข้อมูลกับผู้เข้าร่วมวิจัยว่าข้อมูลครบถ้วน และไม่ผิดพลาด

5. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านในการวิจัยนี้จะถูกเก็บเป็นความลับ หากมีการเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวตนในการวิจัยได้จะไม่ปรากฏในงานวิจัย

6. เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้ว ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมดจะถูกทำลาย ไม่ว่าจะเป็นไฟล์บันทึกเสียงหรือใบจดบันทึกที่ใช้ในการวิจัย

7. ความเสี่ยง/อันตราย และความไม่สะดวกต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมงานวิจัย

งานวิจัยนี้มีการเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างนิสิตระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษาที่กำลังประสบหรือเคยประสบกับภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ หากท่านรู้สึกได้ว่าคำถามที่ผู้วิจัยถามหรือการให้ข้อมูลของท่านนั้นอาจทำให้ท่านเกิดความรู้สึกไม่ดีขึ้นมาได้ หรือมีความอึดอัดไม่สบายใจในการตอบคำถาม ทั้งนี้หากเกิดความรู้สึกหรือเหตุการณ์ดังกล่าวขึ้นมา ผู้ร่วมการวิจัยสามารถขอหยุดหรือถอนตัวจากงานวิจัยได้ทุกเมื่อ และผู้วิจัยจะมีการให้แหล่งช่วยเหลือเพิ่มเติมในการช่วยเหลือทางด้านจิตใจ เช่นผู้เชี่ยวชาญในการรับบริการจิตวิทยาการปรึกษา และข้อมูลที่ได้จากผู้ร่วมการวิจัยทั้งหมดจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้าและข้อมูลการจดบันทึกขณะสัมภาษณ์และข้อมูลการบันทึกเทปเสียงสัมภาษณ์จะถูกทำลายทั้งหมดหลังจากการวิจัยเสร็จสิ้น

8. ประโยชน์ในการเข้าร่วมการวิจัยและของงานวิจัย

8.1 ได้เรียนรู้ถึงประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่ประสบกับภาวะความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

8.2 ได้มีส่วนร่วมในการขยายองค์ความรู้ในตัวเองและความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

8.3 เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการขยายองค์ความรู้ทางจิตวิทยาให้กับนักจิตวิทยาการปรึกษา

กระบวนการฝึกหัดของนักจิตวิทยาการปรึกษา ผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักจิตวิทยาการปรึกษา เช่น อาจารย์นิเทศก์ และแก๊งผู้สนใจ

9. ค่าชดเชยการเสียเวลาของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ผู้วิจัยจะมีการให้ค่าชดเชยและค่าเสียสละเวลาแก่ท่านเป็นของขวัญที่ระลึกคือ บัตรกำนัล Gift Voucher และมีการเตรียมน้ำเปล่าให้กับผู้ร่วมการวิจัยทุกท่าน

10. การเข้าร่วมการวิจัยเป็นโดยสมัครใจ สามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผล ไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ และไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้เข้าร่วมวิจัย

11. หากมีข้อสงสัย โปรดสอบถามเพิ่มเติมจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็ว

12. หากได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามทำหนังสือนี้ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย การศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เคยประสบกับสภาวะ
ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจชื่อผู้วิจัย นาย วงศธรณ์ ทุมกิจง์ นิสิตระดับมหาบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยสถานที่ติดต่อผู้วิจัย คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 8 อาคารบรมราชชนนีศรีศศพรพร
ถ.พระราม 1 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์มือถือ 081-753-6198 E-mail : wongsathorn8337@gmail.com

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอน
ต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้
โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจ
เป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดย
ข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมการสัมภาษณ์เป็นเวลา 1 ครั้ง ซึ่งใช้เวลาประมาณ 60 - 90 นาที และอนุญาตให้
บันทึกเทปเสียงและการจดบันทึกระหว่างการสัมภาษณ์ และอาจมีการสัมภาษณ์เพิ่มเติมอีก 1 ครั้งในกรณีมี
คำถามเพิ่มเติม ซึ่งใช้เวลาประมาณ 30 นาที

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่ง
การถอนตัวออกจากการวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วม
การวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการ
วิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้าและข้อมูลการจดบันทึก
ขณะสัมภาษณ์และข้อมูลการบันทึกเทปเสียงสัมภาษณ์จะถูกทำลายทิ้งทันทีหลังจากการวิจัยเสร็จสิ้น

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้า
สามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์/โทรสาร 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วม
การวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(นาย วงศธรณ์ ทุมกิจจ)

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้ให้ข้อมูล



ใบประชาสัมพันธ์สำหรับผู้แนะนำเข้าสู่แหล่งข้อมูล

เกณฑ์คัดเข้า

- นิสิตระดับปริญญาโทจิตวิทยาการศึกษา
- เป็นระบบการเรียนที่มีการฝึกงานที่เจอกับผู้รับบริการจริง
- กำลังอยู่ในช่วงการฝึกงาน หรือ ผ่านการฝึกงานแล้ว
- เคย หรือ กำลังประสบกับความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

รายละเอียดเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ

เป็นความรู้สึกเหนื่อยกับการที่จะต้องทำการปรึกษาทางจิตวิทยา เนื่องจากรู้สึกว่าตนไม่สามารถแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจได้ ทั้งทางกายและทางใจ

เช่น มีความรู้สึกเหนื่อยล้าที่จะต้องทำการรับฟัง การตอบสนอง หรือการตอบรับ เพื่อแสดงถึงความเห็นอกเห็นใจแก่ผู้รับบริการ แต่ยังคงมีความต้องการที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการ หรือยังมีความต้องการที่จะยังคงทำการบริการการปรึกษาทางจิตวิทยาอยู่ แต่ไม่สามารถแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจได้

ผู้วิจัย วาสนรรณ ทุมกิจจ
081-753-6198

นิสิตปริญญาโท แขนงจิตวิทยาการศึกษา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บรรณานุกรม

- American Psychological Association. (2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct*. <https://www.apa.org/ethics/code/>
- Bonebright, C. A., Clay, D. L., & Ankenmann, R. D. (2000). The relationship of workaholism with work–life conflict, life satisfaction, and purpose in life. *Journal of counseling psychology*, 47(4), 469.
- Borders, L. D., Brown, J. B., & Purgason, L. L. (2015). Triadic supervision with practicum and internship counseling students: A peer supervision approach. *The Clinical Supervisor*, 34(2), 232-248.
- Boyle, D. A. (2011). Countering compassion fatigue: A requisite nursing agenda. *The Online Journal of Issues in Nursing*, 16(1).
- Branch, C., & Klinkenberg, D. (2015). Compassion fatigue among pediatric healthcare providers *MCN: The American Journal of Maternal/Child Nursing*, 40(3), 160-166. <https://doi.org/doi:10.1097/nmc.000000000000133>
- British Association for Counselling and Psychotherapy. (2018). *Ethical Framework for Good Practice in Counselling and Psychotherapy*. BACP.
- British Psychological Society. (2009). *Code of Ethics and Conduct*. Retrieved May 25 from [https://www.bps.org.uk/sites/bps.org.uk/files/Policy/Policy%20-%20Files/Code%20of%20Ethics%20and%20Conduct%20\(2009\).pdf](https://www.bps.org.uk/sites/bps.org.uk/files/Policy/Policy%20-%20Files/Code%20of%20Ethics%20and%20Conduct%20(2009).pdf)
- Chi, M. T., Glaser, R., & Farr, M. J. (1988). *The nature of expertise*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Cole, H. P., & Sarnoff, D. (1980). Creativity and counseling. *The Personnel and Guidance Journal*, 59(3), 140-146.
- Conrad, D., & Kellar-Guenther, Y. (2006). Compassion fatigue, burnout, and compassion satisfaction among Colorado child protection workers. *Child abuse & neglect*, 30(10), 1071-1080.
- Duys, D. K., & Hedstrom, S. M. (2000). Basic counselor skills training and counselor cognitive complexity. *Counselor Education and Supervision*, 40(1), 8-18.
- Feller, R. W., & Peila-Shuster, J. J. (2012). Designing career development plans with

- clients. *Career counseling: Foundations, perspectives, and applications*, 223-251.
- Figley, C. R. (1995). Compassion fatigue: Toward a new understanding of the costs of caring. In B. H. Stamm (Ed.), *Secondary traumatic stress: Self-care issues for clinicians, researchers, and educators* (pp. 3-28). The Sidran Press.
- Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of Clinical Psychology*, 58(11), 1443-1441.
<https://doi.org/10.1002/jclp.10090>
- Figley, C. R. (2012). *Basics of compassion fatigue*. Retrieved May 20 from http://www.figleyinstitute.com/documents/Workbook_AMEDD_SanAntonio_2012_July20_RevAugust2013.pdf
- Finlay, L. (2009). Debating phenomenological methods. *Phenomenology & Practice*, 3(1), 6-25.
- Freudenberger, H. J., & Richelson, G. (1981). *Burn-out: The high cost of high achievement*. Bantam Books.
- Georgia, M. A. D., Kaffashi, F., Jacono, F. J., & Loparo, K. A. (2015). Information technology in critical care: review of monitoring and data acquisition systems for patient care and research. *The Scientific World Journal*, 2015.
- Hetherington, E. M., & Blechman, E. A. (2014). *Stress, coping, and resiliency in children and families*. Psychology Press.
- Hill, C. E. (2005). Therapist techniques, client involvement, and the therapeutic relationship: Inextricably intertwined in the therapy process. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 42(4), 431.
- Ivey, A. E., Normington, C. J., Miller, C. D., Morrill, W. H., & Haase, R. F. (1968). Microcounseling and attending behavior: An approach to prepracticum counselor training. *Journal of counseling psychology*, 15(5p2), 1.
- Keidel, G. C. (2002). Burnout and compassion fatigue among hospice caregivers. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine®*, 19(3), 200-205.
- Killian, K. D. (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.

- Maslach, C. (1986). Stress, burnout, and workaholism. In R. R. Kilburg, P. E. Nathan, & R. W. Thoreson (Eds.), *Professionals in distress: Issues, syndromes, and solutions in psychology* (pp. 53-75). American Psychological Association.
- McKinzie, C., Burgoon, E., Altamura, V., & Bishop, C. (2006). Exploring the effect of stress on mood, self-esteem, and daily habits with psychology graduate students. *Psychological Reports, 99*(2), 439-448.
- Muldary, T. W. (1983). *Burnout among health professionals: Manifestations and management*. Appleton-Century-Crofts.
- Pfifferling, J.-H., & Gilley, K. (2000). Overcoming compassion fatigue. *Family practice management, 7*(4), 39.
- 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.
- Portnoy, D. (2011). Burnout and compassion fatigue: watch for the signs. *Health Progress (Saint Louis, Mo.), 92*(4), 46-50.
- Rogers, C. R. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. *The counseling psychologist, 5*(2), 2-10. <https://doi.org/10.1177/001100007500500202>
- Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (2003). The journey of the counselor and therapist: Research findings and perspectives on professional development. *Journal of career development, 30*(1), 5-44. <https://doi.org/10.1177/089484530303000102>
- Rummell, C. M. (2015). An exploratory study of psychology graduate student workload, health, and program satisfaction. *Professional Psychology: Research and Practice, 46*(4), 391.
- Slatten, L. A., Carson, K. D., & Carson, P. P. (2011). Compassion fatigue and burnout: What managers should know. *The Health Care Manager, 30*(4), 325-333.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method, and research*. Sage.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2015). Interpretative phenomenological analysis as a useful methodology for research on the lived experience of pain. *British journal of pain, 9*(1), 41-42.
- Sprang, G., Clark, J. 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(3), 259-280.
- Stamm, B. H. (2002). Measuring compassion satisfaction as well as fatigue: Developmental history of the compassion satisfaction and fatigue test. *Treating compassion fatigue*, 1, 107-119.
- Stamm, B. H. (2012). Helping the helpers: Compassion satisfaction and compassion fatigue in self-care, management, and policy. In A. D. Kirkwood & B. H. Stamm (Eds.), *Resources for community suicide prevention*. Idaho State University.
- Thompson, I., Amatea, E., & Thompson, E. (2014). Personal and contextual predictors of mental health counselors' compassion fatigue and burnout. *Journal of Mental Health Counseling*, 36(1), 58-77.
- Webster, N. (1996). *Webster's Third New International Dictionary*. Springfield: M.A. Grand C Merriam Co.
- Yassen, J. (1995). Preventing secondary traumatic stress disorder. In C. R. Figley (Ed.), *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized* (pp. 178-208). Brunner/Mazel.
- Zantinge, E. M., Verhaak, P. F., Bakker, D. H. d., Kerssens, J. J., Meer, K. v. d., & Bensing, J. M. (2007). The workload of general practitioners does not affect their awareness of patients' psychological problems. *Patient education and counseling*, 67(1-2), 93-99.
- โสรัชช์ โพธิ์แก้ว. (2553). การสังเคราะห์หลักอริยสัจ 4 สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/ จิตรักษาเพื่อการพัฒนา รักษา และเยียวยาชีวิตจิตใจ: แนวคิด แนวทางประสบการณ์ และงานวิจัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฉัตรสุมาลย์ ศรีทองอ่อน. (2554). ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ: การดำเนินชีวิตและการทำงานบนฐานอริยสัจ 4 วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชมพูนุช ศรีจันทร์นิล. (2561). การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ: เถลถายประเมินคุณภาพ. *มนุษยศาสตร์สาร*, 20(1).
- ชาย โพธิ์สิตา. (2547). ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ. อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2554. Retrieved 1 มิถุนายน 2562 from <http://www.royin.go.th/dictionary/>

ศศิวิมล ปานุราช และ เยอวรัตน์ มัชฌิม. (2561). การประเมินคุณภาพชีวิตของพยาบาล. วารสาร
พยาบาลสงขลานครินทร์, 38(1), 129-143.

ศิริลักษณ์ เตชะธนอิทธิกุล. (2561). ความเครียด ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ความพึงพอใจใน
การเห็นอกเห็นใจ และสุขภาวะของนักศึกษาพยาบาลให้บริการด้านสุขภาพจิต วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย].





จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายวงศธรณ์ ทุมกิจจ์
วัน เดือน ปี เกิด	23 สิงหาคม พ.ศ. 2536
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	วิทยาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	999/116 หมู่ที่ 6 ต.เทพารักษ์ อ.เมืองสมุทรปราการ จ.สมุทรปราการ



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY