

# ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา: การวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยาย

## Counselors' compassion fatigue: A descriptive phenomenological study

กิตติทัต แสงสง<sup>1</sup>, ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล<sup>2</sup> และ สุรีพร อนุศาสนนันท์<sup>3</sup>  
Kittitatt Sangsong<sup>1</sup>, Chomphunut Srichannil<sup>2</sup> and Sureeporn Anusasananan<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>มหาวิทยาลัยบูรพา

<sup>2</sup>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<sup>1,3</sup>Burapha University, Thailand

<sup>2</sup>Chulalongkorn University, Thailand

Corresponding Author, Email: <sup>1</sup>Kittitattsangsong@gmail.com, <sup>2</sup>chomphunut.s@chula.ac.th,

<sup>3</sup>Sureeporn2u@gmail.com

Retrieved: June 21, 2023; Revised: December 19, 2023; Accepted: December 20, 2023

### บทคัดย่อ

ในปัจจุบันงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจส่วนใหญ่จะเกิดช่องว่างในเรื่องของโครงสร้างและความหมาย เนื่องจากโครงสร้างและความหมายในปัจจุบันยังไม่มีความตายตัว ไม่หยุดนิ่งมีข้อขัดแย้งในการให้ความหมาย มีการทับซ้อนกันของความหมายและความหมายใหม่ๆเกิดขึ้นตลอดเวลา งานวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยายนี้จึงมุ่งทำความเข้าใจโครงสร้างและความหมายของประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกถึงโครงสร้างและการบรรยายด้วยการเขียนกับผู้เข้าร่วมวิจัยที่เป็นผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจจำนวน 4 คน และวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนของการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยายของกืออกี ผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงโครงสร้างทั่วไปของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ประกอบไปด้วย 1. การขาดหรือมีประสบการณ์ในวิชาชีพที่จำกัด 2. การเกิดความรู้สึกร่วมไปกับความทุกข์ของผู้รับบริการ 3. การที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้ 4. การไม่สามารถรับมือกับสถานะอารมณ์ด้านลบจากการทำงานที่เกินขีดความสามารถของตัวเอง 5. การได้รับผลกระทบด้านลบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ การทำงาน และความสัมพันธ์ ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยดังกล่าวเชื่อมโยงกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการนำผลการวิจัยไปใช้ในการดูแลตนเองของผู้ให้การปรึกษา (ฝึกหัด) และข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต

**คำสำคัญ:** ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ; ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา; วิจัยเชิงคุณภาพ; วิธีการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยาย

### Abstract

Currently, research on compassion fatigue predominantly faces gaps in structure and meaning because the structure and meaning surrounding compassion fatigue in the present time are not well-defined or static. There exist ongoing debates and conflicting interpretations regarding its definition. Moreover, there is a constant overlapping of meanings, and new meanings emerge continuously. This descriptive phenomenological study aimed to understand the meaning

and essential structure of the compassion fatigue experiences of counselors. Data were gathered through semi-structured interviews and written descriptions with four counselors who have experienced compassion fatigue, and the data was analyzed using Giorgi's descriptive phenomenological method. The analysis showed the essential structure of the compassion fatigue experiences, comprising five constituents: 1. Lack or limited professional experience; 2. Sympathy with client suffering 3. Being unable to help clients; 4. Being unable to control negative emotions due to work overload; 5. Being negatively affected emotionally, physically, professionally, and relationally. We discuss these results in existing literature and suggest the implications of this research on (trainee) counsellor's self-care and future research.

**Keywords:** Compassion Fatigue; Counselor; Qualitative Research; Descriptive Phenomenological Method

## บทนำ

ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ (Compassion fatigue) เป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้กับผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ต้องรับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่สะเทือนใจที่มาจากผู้เข้ารับการศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีความทรงจำที่เลวร้ายต่อเรื่องราวหรือเหตุการณ์รุนแรงที่กระทบกระเทือนทางด้านจิตใจแล้วก่อให้เกิดเป็นความทุกข์ทางด้านจิตใจที่มีการเก็บงำเอาไว้ ซึ่งเมื่อได้รับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ของผู้รับการศึกษาที่มีความคล้ายคลึงกับประสบการณ์ของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยสะสมมาเป็นระยะเวลาที่ยาวนานนั้น จะทำให้เรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงที่ได้รับฟังมาเกิดการย้อนกลับของข้อมูล จึงทำให้ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา โดยงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น ในส่วนใหญ่จะเกิดช่องว่างในเรื่องของโครงสร้างและความหมายเนื่องจากโครงสร้างและความหมายในปัจจุบันยังไม่มี ความตายตัว ไม่หยุดนิ่งมีข้อขัดแย้งในการให้ความหมาย มีการทับซ้อนกันของความหมายและมีความหมายใหม่ๆเกิดขึ้นตลอดเวลา ซึ่งจะสอดคล้องกับแนวคิดที่ว่า การคาบเกี่ยวแล้วความไม่ชัดเจนของผลกระทบด้านลบของการทำงานที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบทางด้านจิตใจของผู้อื่น หรือการเกิดความทุกข์มีสองนั้นให้ความหมายที่ไม่ชัดเจนเอาไว้ตั้งแต่อดีตจึงทำให้เกิดความคลุมเครือในโครงสร้างและความหมายของคำว่าความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในปัจจุบัน (Ablett, 2010) รวมไปถึงในงานวิจัยทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพที่เกิดขึ้นมานั้น ดังเช่น งานวิจัยเชิงปริมาณที่จะเน้นหาความสัมพันธ์และเปรียบเทียบตัวแปรและให้ความสำคัญกับเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย เช่น มาตรฐาน แบบสอบถาม ซึ่งไม่สามารถรับรู้ถึงอารมณ์ความคิด ความรู้สึกและประสบการณ์ที่ลึกลงไปภายในจิตใจของผู้เข้าร่วมวิจัยได้จึงทำให้เห็นภาพไม่ชัดเจนเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ รวมไปถึงงานวิจัยเชิงคุณภาพที่พบว่าไม่ได้มีการลงลึกไปในความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจเท่าไรนักและจะมุ่งเน้นศึกษาเกี่ยวกับพยาบาลวิชาชีพเป็นหลักซึ่งหน้าที่และลักษณะการทำงานของพยาบาลวิชาชีพนั้นจะแตกต่างจากผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาจึงยังคงทำให้ไม่ทราบถึงโครงสร้างและความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ

งานวิจัยนี้จึงมุ่งทำความเข้าใจโครงสร้างและความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผ่านการตอบคำถามที่ว่า “อะไรคือแก่นประสบการณ์ของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา”



## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อทำความเข้าใจโครงสร้างและความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

## วิธีดำเนินการวิจัย

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยแบบเจาะจง (Purposive sampling) คือได้มีการเลือกผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีประสบการณ์หรือความรู้เกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ โดยประชาสัมพันธ์ผ่านเครือข่ายวิชาชีพในรูปแบบออนไลน์ และมีการใช้วิธีการเลือกแบบก้อนหิมะ (Snowball sampling) ซึ่งเป็นการหาผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยผ่านการอ้างอิงจากผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่รู้จักผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาอื่นที่มีลักษณะตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยได้มีการเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยรวมทั้งหมด 4 ท่าน โดยผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมด 4 ท่านนั้น ประกอบอาชีพเป็น นักจิตวิทยา ผู้ให้การปรึกษา นักวิชาการสาธารณสุข ที่ทำงานอยู่ที่หน่วยงานภาครัฐและองค์กรภาคประชาสังคม ระดับการศึกษาปริญญาตรี มีระยะเวลาในการประกอบวิชาชีพอยู่ที่ 3-5 ปี โดยมีลักษณะงานที่ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาคือ ให้การปรึกษารายบุคคล รายกลุ่ม และครอบครัว, ให้คำปรึกษาและคำแนะนำกับผู้ที่เข้ามาใช้บริการ, ให้การปรึกษาผ่านทางโทรศัพท์ เพื่อเป็นการช่วยเหลือเยียวยาจิตใจให้แก่ผู้รับบริการ ซึ่งลักษณะเฉพาะของผู้รับบริการในการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาคือ ผู้ป่วยบำบัดยาเสพติด ผู้ป่วยจิตเวช เด็กสมาธิสั้นและการเรียนรู้บกพร่อง ผู้ติดเชื้อเอชไอวี (HIV) ผู้รับบริการที่มีปัญหาทางด้านสภาพจิตใจที่รุนแรง ผู้ต้องขังในเรือนจำ

### เครื่องมือในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured) คือผู้วิจัยมีการเตรียมข้อคำถามการสัมภาษณ์ไว้ล่วงหน้าเพื่อเป็นตัวนำทาง และใช้คำถามที่ยืดหยุ่นเพื่อขยายความตามคำตอบของผู้เข้าร่วมวิจัย โดยจะให้อิสระแก่ผู้เข้าร่วมวิจัยตอบคำถามตามแนวทางของตนเอง โดยมีคำถามการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างว่า 1. ช่วยเล่าเกี่ยวกับเส้นทางสู่การทำงานด้านการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่กำลังทำอยู่ว่าเป็นอย่างไร 2. ช่วยเล่าสิ่งที่เกิดขึ้นในการทำงาน 1 วัน ของคุณว่าเป็นอย่างไร 3. ช่วยบรรยายถึงความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในการทำวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาว่าเป็นอย่างไร 4. อะไรที่ทำให้คุณเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ 5. ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจส่งผลต่อตนเองอย่างไร

และมีการเก็บข้อมูลแบบการบรรยายด้วยการเขียน (Written description) คือ การให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเขียนบรรยายประสบการณ์เกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่ได้ประสบพบเจอมา หลังจากนั้นจะนำสิ่งที่ผู้เข้าร่วมวิจัยเขียน มาเป็นแนวทางในการถามคำถามเชิงลึกร่วมกับคำถามการสัมภาษณ์ เพื่อเป็นอีกหนึ่งแนวทางในการได้มาซึ่งข้อมูลความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ โดยมีคำชี้แจงในการเก็บข้อมูลแบบการบรรยายด้วยการเขียน ดังนี้ 1. ขอให้ท่านเขียนบรรยายความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่เกิดขึ้นในการทำงาน 2. ขอให้ท่านเขียนบรรยายผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ

ในกระบวนการวิจัยตั้งแต่ต้นจนจบ ได้มีการยึดหลักแนวคิดการลดทอนเชิงปรากฏการณ์วิทยา และการละวางความรู้ความเชื่อเดิม (The phenomenological reduction & Bracketing) อยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะได้ข้อมูลที่ชัดเจนจากการบรรยายที่ไม่มีอคติปะปน การละวางความรู้ความเชื่อเดิม (Epoche/Bracketing) เป็นการละวางอคติ ละวางความรู้เดิมและความเชื่อเดิมที่มีอยู่ เพื่อที่จะไม่ปล่อยให้ความรู้อื่น ๆ เหล่านั้น เข้ามามีอิทธิพลต่อการบรรยายปรากฏการณ์ที่ศึกษา เพื่อให้ผู้วิจัยนั้น ๆ ได้สามารถสังเกตเห็นถึงมิติใหม่ ๆ ของปรากฏการณ์ที่ศึกษา ในกระบวนการวิจัยตั้งแต่ต้นจนจบนั้น ได้มีการยึดหลักแนวคิดการลดทอนเชิงปรากฏการณ์วิทยา และการละวางความรู้ความเชื่อเดิมอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นส่วนของการสร้างคำถามการสัมภาษณ์และกระบวนการ

สัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้มีการระวางความรู้ความเชื่อเดิมของตนเอง โดยไม่มีการใส่ทัศนคติของผู้วิจัยลงไประหว่างสัมภาษณ์ ไม่มีการตั้งคำถามขึ้นนำ แต่มีการตั้งคำถามการสัมภาษณ์ตามประเด็นที่ต้องการศึกษา และได้ให้ความสำคัญของคำตอบทุกคำตอบของผู้เข้าร่วมวิจัย รวมไปถึง ในส่วนของขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลนั้น ผู้วิจัยยึดข้อมูลตามจริงที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ให้ข้อมูลมา โดยไม่มีการเพิ่มเติมหรือแก้ไขในส่วนของข้อมูลที่นอกเหนือไปจากข้อมูลที่ได้รับมาจากผู้เข้าร่วมวิจัยในทุกกรณี และในงานวิจัยชิ้นนี้ได้ให้ความสำคัญและมีการใช้การสะท้อนตนเองของผู้วิจัย กล่าวได้ว่า มีการตรวจสอบและการสะท้อนของผู้วิจัยเกี่ยวกับอิทธิพลของตนเองที่มีต่อกระบวนการวิจัยและผลการวิจัย ซึ่งการสะท้อนตนเองได้ช่วยให้ผู้วิจัยสามารถตระหนักถึงอิทธิพลของตนเองที่อาจจะส่งผลกระทบต่อกระบวนการและผลการวิจัย และทำให้ผู้วิจัยสามารถควบคุมอัตวิสัยของตนเองได้ เพื่อไม่ให้เกิดการตีความของข้อมูลวิจัยตามค่านิยมหรือความเชื่อเดิมของตนเอง

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ เพื่อหาผู้เข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยได้ใช้การประชาสัมพันธ์ผ่านเครือข่ายวิชาชีพในรูปแบบออนไลน์ และแนบรายละเอียดของข้อมูลที่เกี่ยวกับกระบวนการวิจัย ประกอบไปด้วย หัวข้องานวิจัย วัตถุประสงค์ของงานวิจัย วิธีการเก็บข้อมูล จริยธรรมการทำวิจัย รวมไปถึงชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของประโยชน์ของงานวิจัยที่จะส่งผลในทางบวกต่อวิชาชีพผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา และในขณะเดียวกันก็มีผู้เข้าร่วมวิจัยแนะนำผู้เข้าร่วมวิจัยท่านอื่นในการเข้ามาเป็นผู้เข้าร่วมวิจัยในงานวิจัยชิ้นนี้ รวมแล้วจึงได้ผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมด 4 ท่าน

เมื่อได้ผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมด 4 ท่านแล้วนั้น ผู้วิจัยจึงได้ทำการชี้แจงทั้งทางวาจาและลายลักษณ์อักษรเกี่ยวกับกระบวนการวิจัยและสิทธิ์ต่างๆของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย รวมทั้งพูดคุยทำความเข้าใจกันเบื้องต้นเกี่ยวกับภาพรวมของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจกับผู้วิจัยทั้งหมด 4 ท่าน หลังจากผู้เข้าร่วมวิจัยตกลงเข้าร่วมโครงการวิจัย ผู้วิจัยจึงทำการนัดหมายวัน เวลาสำหรับการเก็บข้อมูลกับผู้เข้าร่วมวิจัย

การเก็บข้อมูลแบบการบรรยายด้วยการเขียนนั้น ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเขียนบรรยายข้อมูลก่อนการสัมภาษณ์ที่จะเกิดขึ้น เมื่อถึงเวลาการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้มาจากการบรรยายด้วยการเขียน มาอ่านแบบทัศนคติเชิงปรากฏการณ์วิทยา เพื่อเปิดรับ เปิดกว้าง ต่อข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัย ซึ่งนำไปสู่การตั้งคำถามที่ขยายความเข้าใจหรือทำให้ปรากฏการณ์มีความกระจ่างชัดมากยิ่งขึ้นในกระบวนการการสัมภาษณ์

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

ผู้วิจัยได้เสนอโครงการวิจัยต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยได้รับการพิจารณาเห็นว่า โครงการวิจัยเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิดภัยอันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัยและผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ตามรหัสโครงการวิจัย : G-HU164/2564 เมื่อเข้าพบผู้เข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยได้มีการใช้กระบวนการขอความยินยอม และได้มีการให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเซ็นเอกสารเป็นลายลักษณ์อักษรในการเข้าร่วมการวิจัย และมีการชี้แจงว่า ผู้วิจัยได้มีการใช้รหัสแทนชื่อบุคคล เพื่อเป็นการรักษาความลับและปกป้องอัตลักษณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย และรับรองว่าจะเก็บข้อมูลของผู้ร่วมวิจัยไว้เป็นความลับ มีเพียงแต่ผู้วิจัยเท่านั้นที่เข้าถึงข้อมูลได้ และจะทำลายข้อมูลดังกล่าวหลังจากผ่านระยะเวลา 1 ปีนับจากวันที่เผยแพร่ผลการวิจัยเสร็จสิ้นสมบูรณ์ และหากผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้นระหว่างการสัมภาษณ์ จะทำการยุติการสัมภาษณ์ทันที และจะเสนอแนวทางในการช่วยเหลือด้านการเข้ารับการศึกษาเชิงจิตวิทยาให้แก่ผู้เข้าร่วมวิจัย สุดท้าย ผู้วิจัยได้มอบของที่ระลึกให้ผู้เข้าร่วมวิจัยหลังยุติการสัมภาษณ์ เพื่อแสดงความขอบคุณที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้เสียสละเวลาอันมีค่ามาร่วมโครงการวิจัย โดยของที่ระลึกนั้น มีมูลค่า 300 บาท โดยประมาณ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ในขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลนั้น ผู้วิจัยได้ยึดนำแนวคิดหลักในการวิเคราะห์ข้อมูล ของกืออกี้ และมอร์เรย์ มาใช้เป็นหลักเกณฑ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่ง กืออกี้ และ มอร์เรย์ นั้นแบ่งขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูลไว้ทั้งหมด 5 ขั้นตอน ดังนี้ (Giogi, Giorgi, & Morley, 2007 อ้างถึงใน ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2563)

1. อ่านข้อมูลตั้งแต่ต้นจนจบเพื่อเข้าใจภาพรวม (Natural attitude) คือการอ่านข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการสัมภาษณ์เพื่อทำความเข้าใจในคำตอบของผู้เข้าร่วมงานวิจัย

2. อ่านข้อมูลด้วยทัศนคติเชิงปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological attitude) คือการอ่านข้อมูลที่ใช้ทัศนคติทางปรากฏการณ์วิทยาเพื่อรับรู้ในภาพรวมของข้อมูล โดยมีการละวางอคติ และความรู้เดิมที่มีอยู่ลงเพื่อทำความเข้าใจในข้อมูลตามที่ปรากฏ

3. แยกหน่วยความหมายเชิงจิตใจ (Psychological meaning units) คือการแยกส่วนความหมาย โดยการทำให้ข้อมูลที่มีจำนวนมากลดลงเหลือเป็นหน่วยข้อความเล็ก ๆ โดยดูจากการเปลี่ยนผ่านในความหมาย (A transition in meaning) จึงได้มาซึ่ง หน่วยความหมาย (Meaning units) และมีการแปลงข้อมูลในขั้นตอนแรกนั้นให้มีความเชื่อมโยงกับความเข้าใจทางจิตวิทยาตามสิ่งที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้บรรยายไว้ โดยมีการทำให้การบรรยายปรากฏการณ์นั้น ๆ มีความชัดเจนเพิ่มขึ้น และข้อมูลของผู้เข้าร่วมงานวิจัยจะถูกรวบรวม ซึ่งยังคงความหมายเดิมที่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยได้ให้ความหมายไว้ตามเดิม

4. แปลงข้อมูลที่น่าสนใจโดยผู้เข้าร่วมวิจัย สู่การนำเสนอที่เน้นความหมายเชิงจิตใจโดยผู้วิจัย (ผ่าน free imaginative variation) คือการพิจารณาว่าข้อความไหนคือแก่นข้อความไหนไม่ใช่แก่น ผ่านการใช้การจินตนาการที่หลากหลาย โดยอยู่ในบริบทหรืออยู่บนข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัยเสมอ ไม่ได้มีการลดทอนหรือเพิ่มเติมความหมายใด ๆ ในเชิงจิตใจเข้าไป

5. ใช้หน่วยความหมายที่แปลงมาเป็นฐานในการบรรยายโครงสร้างของประสบการณ์ คือการพิจารณาว่าอะไรคือโครงสร้างทั่วไปของประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยที่ได้ทำการศึกษา โดยได้มีการสังเคราะห์หน่วยความหมายให้มีความสอดคล้องกับประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย ซึ่งในการวิเคราะห์ข้อมูลขั้นนี้ ได้มีการระบุถึงโครงสร้างทั่วไปของประสบการณ์ โดยมีการสรุปใจความสำคัญของโครงสร้างทั่วไป ในโครงสร้างของประสบการณ์นั้น ประกอบไปด้วยความหมายที่เป็นองค์ประกอบสำคัญที่หลากหลายความหมาย โครงสร้างจะเป็นโครงสร้างไม่ได้ หากมีองค์ประกอบส่วนใดส่วนหนึ่งถูกตัดออกไป

### ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้น มีจุดเริ่มต้นมาจากการที่ผู้ให้การปรึกษาขาดประสบการณ์หรือมีประสบการณ์ที่จำกัดในวิชาชีพ ทำให้เมื่อได้รับฟังเรื่องราวปัญหาต่างๆที่เป็นทุกข์ จึงเกิดความรู้สึกร่วมไปกับความทุกข์ของผู้รับบริการ การมีความรู้สึกสงสารหรือเห็นอกเห็นใจในความทุกข์ของผู้รับบริการเร้าความพยายามของผู้ให้การปรึกษาที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการให้พ้นจากสภาวะที่เป็นปัญหา แต่เมื่อไม่อาจช่วยเหลือได้ อารมณ์ด้านลบต่าง ๆ จึงเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็น ความเครียด เบื่อหน่าย เหนื่อยล้า อึดอัดใจ ผิดหวัง หดหู่ใจ เศร้าใจ ท้อแท้ สิ้นหวัง ผนวกกับภาระงานในวิชาชีพที่มาก ก็ยิ่งทำให้ผู้ให้การปรึกษายากที่จะรับมือกับสภาวะอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้น เมื่อไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ด้านลบต่าง ๆ จึงทำให้เกิดการสะสมของอารมณ์ด้านลบ อันนำไปสู่ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ และส่งผลกระทบต่อทางลบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ การทำงาน และความสัมพันธ์ ซึ่งผลกระทบดังกล่าวยิ่งทับถมหรือเพิ่มความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในผู้ให้การปรึกษา ไม่ว่าจะเป็น การเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบจากการทำงานที่มากขึ้น การเกิดความรู้สึกร่วมไปกับเรื่องราวที่ได้รับฟังที่มากกว่าเดิม รวมไปถึงการมีความพยายามที่มากขึ้นที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการ

โครงสร้างทั่วไปดังกล่าวประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่

1. การขาดหรือมีประสบการณ์ในวิชาชีพที่จำกัด หมายถึง การไม่มีประสบการณ์ทางการปฏิบัติหรือการมีความรู้ที่ไม่เพียงพอในการทำงานด้านการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งเป็นผลมาจากการมีประสบการณ์ที่ยังไม่เพียงพอหรือไม่มีประสบการณ์ในด้านด้านการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยเกิดจากการทำงานในสายงานใหม่ หรือจากการเปลี่ยนงานใหม่ที่ต้องใช้ทักษะและความรู้ที่ไม่เคยมีมาก่อน

2. การเกิดความรู้สึกร่วมไปกับความทุกข์ของผู้รับบริการหมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาให้ความสนใจและเข้าใจถึงความทุกข์ที่ผู้รับบริการกำลังประสบอยู่ ที่เป็นความทุกข์ทางอารมณ์หรือความทุกข์ทางจิตใจ โดยผู้ให้การปรึกษาพยายามเข้าใจและรับรู้ถึงประสบการณ์และอารมณ์ของผู้รับบริการ ซึ่งจากการรับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจจากผู้รับบริการ ส่งผลทำให้ผู้ให้การปรึกษาเกิดสภาวะทางอารมณ์ด้านลบขึ้นจากการทำงานหรือเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา

3. การที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้หมายถึง ความคาดหวังที่ผู้ให้การปรึกษาพยายามที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการ แต่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้อย่างเต็มประสิทธิภาพตามที่คาดหวังเอาไว้ จึงส่งผลทำให้ผู้ให้การปรึกษาเกิดสภาวะทางอารมณ์ด้านลบหรือเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นจากการที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้

4. การไม่สามารถรับมือกับการเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้นจากการทำงานที่เกินขีดความสามารถของตัวเองหมายถึง สถานการณ์ที่ผู้ให้การปรึกษาต้องเผชิญกับการทำงานในภารกิจที่ยากลำบากที่แตกต่างและหลากหลาย และการทำงานในรูปแบบเดิมซ้ำๆ รวมไปถึงภาระการทำงานที่มากเกินไปเกินประสิทธิภาพในการทำงานที่เขาจะรับมือได้ ซึ่งทำให้เกิดสภาวะทางอารมณ์ด้านลบขึ้นหรือเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา

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

และในส่วนของความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น คือการที่บุคคลขาดหรือมีประสบการณ์ในวิชาชีพที่จำกัด จึงเกิดความรู้สึกร่วมไปกับความทุกข์ของผู้รับบริการ ซึ่งเมื่อไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้ จึงเกิดเป็นสภาวะอารมณ์ด้านลบต่างๆขึ้น เมื่อไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ด้านลบต่าง ๆ จึงทำให้เกิดการสะสมของอารมณ์ด้านลบ อันนำไปสู่ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ที่ส่งผลกระทบต่อทางลบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ การทำงาน และความสัมพันธ์

## อภิปรายผลการวิจัย

### องค์ประกอบที่ 1 การขาดหรือมีประสบการณ์ในวิชาชีพที่จำกัด

ผลการวิจัยของงานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า ผู้ให้การปรึกษาทั้ง 4 ท่านนั้น อยู่ในกลุ่มของผู้ให้การปรึกษามือใหม่ (Novice Counselor) เนื่องจากอายุการทำงานโดยเฉลี่ยของผู้ให้การปรึกษาทั้ง 4 ท่านนั้นอยู่ที่ 4 ปี โดยผู้ให้การปรึกษามือใหม่นั้น จะมีอายุการทำงานอยู่ที่ 1-5 ปี (Zahm, 2009; Skovholt & Ronnestad, 1992 อ้างถึงใน Kirupakaran, 2013) แต่อย่างไรก็ตาม ต่อให้พวกเขาเป็นผู้ให้การปรึกษามือใหม่ พวกเขาเหล่านั้นก็ยังขาดประสบการณ์ในการทำงาน และไม่มีความมั่นใจในความรู้ความสามารถของตนเอง รวมไปถึงการไม่สามารถรับมือกับการเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบต่างๆที่เกิดขึ้นจากการทำงาน ซึ่งทำให้พวกเขาเหล่านั้น ต้องติดอยู่กับการเกิดวิกฤติทางอารมณ์ที่รุนแรง และส่งผลทำให้เกิดเป็นความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา สอดคล้องกับที่



Skovholt and Trotter-Mathison (2016) ระบุว่า ผู้ให้การปรึกษาฝึกหัดที่ทำงานด้านการรับฟังเรื่องราว เหตุการณ์ที่รุนแรงมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้น เนื่องจากปัจจัยหลาย ๆ อย่างที่เกิดขึ้นจากการทำงาน ไม่ว่าจะเป็น การเกิดความวิตกกังวล ความกลัว ความไม่เข้าใจในตัวบทพฤษฏีและการลงมือปฏิบัติ การขาดประสบการณ์ การไม่ได้รับการกำกับดูแลจากผู้เชี่ยวชาญ การไม่รับรู้ถึงความคาดหวังตามความเป็นจริงของผู้รับการปรึกษา และความสับสนในกระบวนการทางจริยธรรมและกฎหมาย รวมไปถึงความรู้สึกไม่มั่นคงและการเกิดความเครียดอย่างต่อเนื่องสามารถเกิดขึ้นได้กับผู้ให้การปรึกษาฝึกหัดอย่างรุนแรง เนื่องจากว่าพวกเขาเหล่านั้น เกิดความรู้สึกไม่มั่นใจในทักษะความสามารถของตัวเอง และมีความคาดหวังในตนเองที่สูงเกินจริง ซึ่งเกิดจากการอยู่ในสถานะของการเป็นผู้ให้การปรึกษาฝึกหัด และเขาเหล่านั้นจะต้องอยู่ในสถานการณ์ที่เกิดการวิกฤติทางอารมณ์ที่รุนแรงเพิ่มขึ้นยิ่งไปอีก เนื่องจากพวกเขาไม่รับรู้ถึงวิธีการรับมือกับผู้เข้ารับการปรึกษา (Figley, 1995) และนักศึกษาที่เรียนด้านการให้การปรึกษาที่เพิ่งจบการศึกษาและเปลี่ยนถ่ายช่วงมาเป็นผู้ให้การปรึกษาเริ่มต้นนั้น จะมีประสบการณ์ทางด้านการเกิดวิกฤติทางอารมณ์ขึ้น ซึ่งอาจจะทำให้ผู้ให้การปรึกษาเหล่านั้นเกิดความเครียดต่อการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นและยุติการทำงานลง (Ronnestad & Skovholt, 2003)

### องค์ประกอบที่ 2 การเกิดความรู้สึกร่วมไปกับความทุกข์ของผู้รับบริการ

ผลงานวิจัยเรื่องความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแสดงให้เห็นว่า เมื่อผู้ให้การปรึกษาได้รับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงจากผู้รับบริการ ผู้ให้การปรึกษาจะเกิดความรู้สึกร่วมไปกับเรื่องราวที่ได้รับฟัง และส่งผลทำให้พวกเขาเกิดภาวะอารมณ์ด้านลบเกิดขึ้น รวมไปถึงเกิดความทุกข์ทางด้านจิตใจขึ้น ซึ่งจะส่งผลทำให้เกิดเป็นความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา ดังตัวอย่างคำพูดของผู้เข้าร่วมวิจัยที่ว่า “ มันเกิดความเครียด ส่วนใหญ่ก็จะเป็นเรื่องของคนอื่นนี่แหละ การเห็นอกเห็นใจคนอื่นนี่แหละที่ทำให้เรารู้สึกเครียด ” สอดคล้องกับที่ Figley (1995) กล่าวว่า กระบวนการให้การเห็นอกเห็นใจกับการช่วยเหลือบุคคลที่มีความทุกข์ทางด้านจิตใจเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เข้าใจบุคคลที่มีความทุกข์ทางด้านจิตใจ แต่อย่างไรก็ตามความทุกข์ทางด้านจิตใจก็จะเกิดขึ้นกับผู้เชี่ยวชาญเหล่านั้นได้เช่นเดียวกัน ผู้คนที่ทำงานเกี่ยวกับการให้บริการเกี่ยวกับด้านสุขภาพจิตสามารถได้รับความทุกข์ทางด้านจิตใจ พวกเขาเหล่านั้นจะเกิดความทุกข์ทางด้านจิตใจจากการเรียนรู้เหตุการณ์ที่เกิดความทุกข์ทางด้านจิตใจ การเรียนรู้จากเหตุการณ์ของความทุกข์ทางด้านจิตใจที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์จากผู้อื่น เช่น ความรุนแรงของตัวบุคคลที่เกิดจากการโดนข่มขืน อุบัติเหตุรุนแรงที่เกิดขึ้น ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการบาดเจ็บทางด้านร่างกายของครอบครัวหรือเพื่อนสนิท รวมไปถึงการสูญเสียแบบฉับพลัน ไม่ว่าจะเป็นการที่ไม่ได้คาดคิดว่าบุคคลในครอบครัวหรือเพื่อนสนิทจะเสียชีวิต หรือการถูกคุกคามทางชีวิตของเด็ก และ McCann and Pearlman) 1990 (ที่ระบุว่า การตกค้างทางอารมณ์ของผู้ให้การปรึกษาที่ได้รับมาจากการทำงานในการรับฟังเรื่องราวประสบการณ์ หรือเหตุการณ์ที่รุนแรงและขอซ้ำของผู้รับบริการ ส่งผลทำให้ผู้ให้การปรึกษาจะรู้สึกวุ่นวายตนเองเป็นส่วนหนึ่งของการพยายามในการรับรู้ความเจ็บปวด และความหวาดกลัวของผู้รับบริการที่ต้องทนกับความขมขื่นนั้นๆ การเก็บสะสมความทรงจำของผู้รับบริการที่มาจากการรับฟังเนื้อหาของความทุกข์ใจนั้น ส่งผลกระทบต่อมุมมองและทัศนคติของนักบำบัด และส่งผลทำให้เกิดเป็นความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา รวมไปถึง Najjar และคณะ) 2009 (กล่าวว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น คือการที่พยาบาลเกิดการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของการรับรู้ ความเชื่อ โดยเอาใจเข้าไปรับรู้และมีอารมณ์ร่วมกันกับประสบการณ์ของคนไข้ราวกับว่าเป็นเรื่องที่ตนเองประสบพบเจอ

### องค์ประกอบที่ 3 การที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้

ในงานวิจัยนี้พบว่าเมื่อผู้ให้การปรึกษาถูกเจ้าความพยายามในการที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการให้พ้นจากสถานะที่เป็นปัญหา แต่เมื่อไม่สามารถทำตามที่คาดหวังไว้ได้ ผู้ให้การปรึกษาจะเกิดภาวะอารมณ์ด้านลบต่าง ๆ เกิดขึ้น ล้วนเกิดมาจากความพยายามที่ล้มเหลวที่มาจากความต้องการที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการให้หลุดพ้นจาก

ปัญหา เมื่อเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบสะสมจากการทำงาน ทำให้ผู้ให้การศึกษาเกิดสภาวะความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา ซึ่งผลการวิจัยนี้เป็นไปในทิศทางเดียวกับ Austin (2009) ที่รายงานว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้นเป็นผลลัพธ์มาจากความรู้สึกที่ไม่สามารถให้ความช่วยเหลือกับคนไข้ได้ รวมไปถึงงานวิจัยของ Figley (1995) ที่ได้ให้คำนิยามของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจไว้ว่า เป็นอาการของความเหนื่อยล้าทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจที่เกิดจากการรับรู้เรื่องราวและเหตุการณ์รุนแรงสะท้อนใจของบุคคลสำคัญ โดยที่ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้น อันเนื่องมาจากความต้องการจะช่วยเหลือบุคคลที่เจ็บปวดเหล่านั้น เช่นเดียวกันกับงานวิจัยของ Bride (2007) ที่แสดงให้เห็นว่า ความเครียดจากบาดแผลทางด้านจิตใจมีสองนั้นไม่จำเป็นต้องเกิดเฉพาะกับวิชาชีพด้านสุขภาพจิตเพียงอย่างเดียว แต่สามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลที่มีความใกล้ชิดและต้องการที่จะช่วยเหลือกับผู้ที่บาดเจ็บทางด้านจิตใจ ในอีกมุมมองหนึ่ง Kurtyilmaz (2015) แสดงให้เห็นว่า ผู้ให้การศึกษาฝึกหัดตระหนักถึงความสำคัญในการช่วยเหลือผู้รับบริการ จึงให้ผู้ให้การศึกษาเหล่านั้นเกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการถูกตัดสินหรือความไม่เป็นกลางในการให้บริการ จากการศึกษาที่พยายามที่จะช่วยเหลือแต่อาจจะกลับกลายเป็นการทำร้ายผู้รับบริการที่อาจจะเกิดมาจากการไร้ความสามารถในการทำงานของพวกเขาในกระบวนการให้การศึกษา ซึ่งผู้ให้การศึกษาเกิดความรู้สึกกระวนกระวายว่าพวกเขาจะกระทำเหล่านั้นด้วยอคติขณะอยู่ในกระบวนการให้การศึกษาเมื่อเขาต้องเจอกับสถานการณ์ที่ไม่สามารถรับมือได้ ผู้ให้การศึกษาฝึกหัดรับรู้ได้ว่าเมื่อเขาไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ เขาจะเกิดความวิตกกังวลขึ้นว่าการที่เขาไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้จะเป็นการทำร้ายผู้รับบริการ ซึ่งพวกเขาอาจจะนำทางผู้รับบริการไปในทิศทางที่แย่งและอาจจะทำให้ผู้รับบริการรู้สึกแย่ง เนื่องจากเขาเข้าไปก้าวล่วงโลกส่วนตัวของผู้รับบริการ ยกตัวอย่างเช่น ผู้ให้การศึกษาจะกังวลเกี่ยวกับผลกระทบด้านลบต่อผู้รับบริการที่เกิดขึ้นจากการที่เขาไม่สามารถผลักดันให้ผู้รับบริการเหล่านั้นบรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งเอาไว้ ที่จะทำให้ผู้รับบริการรู้สึกว่าเสียเวลา และมีทัศนคติด้านลบต่อกระบวนการให้การศึกษา

อย่างไรก็ตามจากการสืบค้นวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ไม่ได้มีรายงานถึงประเด็นหรือผลการวิจัย ที่แสดงให้เห็นว่าการที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการของผู้ให้การศึกษาจะส่งผลทำให้เกิดเป็นความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา แต่มีงานที่มีความเกี่ยวข้องกับการที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้ ดังที่ Rabu, Moltu & Binder and McLeod (2015) ได้ระบุไว้ “ฉันเก็บรวบรวมความทุกข์ของผู้รับบริการของฉันไว้ เป็นหัวข้อที่พบบ่อย จากงานวิจัยที่เขาได้ศึกษา โดยทั่วไปแล้ว เมื่อผู้ให้การศึกษาในการศึกษา ถูกถามโดยตรง พวกเขาเหล่านั้นจะเปิดเผยให้เห็นอย่างเป็นรูปธรรมถึงความเสียหายที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดหรือความทุกข์ใจในแง่ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพทางกายภาพ, สุขภาพจิต, การเงิน, ความสัมพันธ์, หรือชีวิตส่วนตัวของผู้ประกอบวิชาชีพผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา ที่เกิดมาจากการรับมือกับความทุกข์ของผู้รับบริการในระยะยาวและสะสมกันมากมายในแต่ละวันหรือช่วงเวลาการปฏิบัติงาน ซึ่งถือได้ว่าเป็นภาวะที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยการสัมผัสกับความทุกข์ที่รวมกันของมนุษย์นั้น ถูกเข้าใจว่าเป็นภาวะที่เหนื่อยล้าได้ของผู้ให้การศึกษา ซึ่งการเข้าใจถึงความทุกข์ของผู้อื่นอาจเป็นเรื่องที่เจ็บปวดอย่างมากโดยเฉพาะเมื่อผู้ให้การศึกษาไม่สามารถทำให้ความทุกข์เหล่านั้นเบาบางลงได้ การรับรู้ถึงความรู้สึกในการรับผิดชอบของผู้ให้การศึกษา ที่ผู้ให้การศึกษาสามารถบรรเทาความทุกข์ของผู้รับบริการได้เพียงบางส่วน หรือการรับรู้ซึ่งการช่วยเหลือในการบรรเทาหรือลดความทุกข์ของผู้ป่วยที่มีความรุนแรงและมีน้ำหนักมาก แต่สามารถช่วยเหลือได้เพียงบางส่วนนั้น ส่งผลทำให้ผู้การศึกษาที่มีความเกี่ยวข้องกับการรับรู้ในด้านการใช้ชีวิตของผู้รับบริการและญาติหลังสิ้นสุดกระบวนการให้การศึกษาได้ด้วยเช่นเดียวกัน โดยความคิดที่กลัวว่าจะไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้และกลัวว่าอาจทำให้ผู้รับบริการรู้สึกผิดหวัง เป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นบ่อยในผู้ให้การศึกษา ผู้ให้ศึกษามักมีความกังวลเกี่ยวกับผู้รับบริการของพวกเขาและกลัวว่าอาจจะไม่สามารถทำให้ผู้รับบริการพึงพอใจได้ ภาระของการเป็นผู้ให้การศึกษาได้สะท้อนถึงตัวตนของผลที่เกิดขึ้นจากกระบวนการในการรับรู้ถึงความทุกข์อย่างเต็มรูปแบบ โดยภาระเหล่านั้นมีผลต่อชีวิตส่วนตัวของผู้ให้การศึกษา



โดยเป็นการคิดเกี่ยวกับว่าตนเองควรจะทำมากขึ้นหรือให้มากขึ้นได้หรือไม่ หรือกลัวว่าการไม่สามารถช่วยเหลือได้เต็มประสิทธิภาพกับผู้รับบริการนั้นจะทำให้เกิดผลเสียในชีวิตส่วนตัวและวิถีชีวิตของผู้ให้การศึกษาเองได้ ซึ่งการรู้และเข้าใจเกี่ยวกับส่วนประกอบและการที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ของการเกิดประสบการณ์การไร้ความสามารถในการทำงานของผู้ให้ศึกษานั้น อาจช่วยให้ผู้ให้การศึกษาหลีกเลี่ยงการเสียหายที่เกิดจากการเกิดประสบการณ์นี้ได้ โดยผู้ให้การศึกษาที่รู้แจ้งแล้วนั้น จะได้รับประโยชน์ และสามารถนำประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมาเป็นแนวทางในกระบวนการที่เป็นมาตรฐานในด้านการศึกษาได้ โดยโมดูลการฝึกอบรม ที่ได้แก่ ความลึกซึ้งของความรู้สึก ส่วนประกอบของประสบการณ์ การพยากรณ์ลักษณะของผลที่เกิดขึ้น และการเสนอกลยุทธ์ในการจัดการ สามารถใช้เป็นเครื่องมือสำหรับการฝึกอบรมผู้ให้การศึกษาได้ และสามารถนำไปรวมอยู่ในหลักสูตรที่เกี่ยวข้องกับเรื่องการดูแลเรื่องตนเองได้ด้วยเช่นเดียวกัน (Therault & Gazzola, 2005)

ในอีกหนึ่งมุมมองที่ทำให้วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ที่ไม่ได้มีรายงานถึงประเด็นหรือผลการวิจัย อาจจะเป็นไปได้ว่า ในบริบทของการทำวิชาชีพผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยานั้น ผู้ให้ศึกษามีอาจบอกถึงความล้มเหลวในการทำหน้าที่เป็นผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแก่บุคคลอื่นได้ ที่จะทำให้เกิดด้านลบขึ้นในแง่ของการสูญเสียภาพลักษณ์เชิงวิชาชีพ จึงทำให้ในแง่มุมมองของประสบการณ์การของการไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้ในผู้ให้การศึกษา ไม่ได้มีรายงานในวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องเกิดขึ้น

#### **องค์ประกอบที่ 4 การไม่สามารถรับมือกับการเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้นจากการทำงานที่เกินขีดความสามารถของตัวเอง**

ผลการวิจัยเรื่องความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การศึกษาที่แสดงให้เห็นว่า ผู้ให้การศึกษาที่ได้รับภาระงานที่หนักหน่วงและหลากหลาย เกินขีดจำกัดในความสามารถของตนเอง และเกินประสิทธิภาพในการทำงานของตนเอง รวมไปถึงการไม่มีผู้เชี่ยวชาญให้ความช่วยเหลือและกำกับดูแลมาเป็นระยะเวลาที่ยาวนานการถ่ายโยง จะส่งผลทำให้ผู้ให้การศึกษาเหล่านั้น เกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้นหลังจากการทำงาน และเมื่อเกิดการสะสมของสภาวะอารมณ์ด้านลบเหล่านั้น ก็เป็นการยากที่ผู้ให้การศึกษาจะรับมือกับสภาวะอารมณ์ด้านลบต่างๆที่เกิดขึ้น ซึ่งส่งผลทำให้เกิดเป็นความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา สอดคล้องกับที่ Killian (2008) ระบุไว้ว่า ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจเกิดขึ้นมาจาก ปริมาณงานที่มากเกินไปของผู้ให้บริการ (High caseload/workaholic) การได้รับการดูแลที่น้อย (Supervision) และการไม่สามารถจัดการกับความเชื่อมต่อสภาวะปัจจัยภายนอกที่เกิดขึ้น (External locus of control) รวมไปถึงทักษะการรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่ดีที่อยู่ในระดับต่ำ (Poor coping skills) มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การศึกษา (Lee, Veach, MacFarlane & LeRoy, 2014) ซึ่งความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น ได้รับผลกระทบมาจากการรับรู้เรื่องราวและเหตุการณ์ที่รุนแรงสะท้อนใจของบุคคลอื่น ซึ่งเป็นการซึมซับรับประสบการณ์เลวร้ายซ้ำๆจากการรับรู้และรับฟังมาเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน (Figley, 1995) รวมไปถึง Joinson (1992) ได้ให้คำนิยาม การสูญเสียความสามารถในการดูแล (Loss of the ability to nurture) ที่ระบุไว้ว่า คือความรู้สึกด้านลบที่เกิดขึ้นจากการให้การดูแลคนไข้ที่เจ็บปวดและทุกข์ทรมานมาเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน และ Galiana et al. (2022) ที่แสดงให้เห็นว่า ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลแบบประคับประคองเกิดความเครียดที่หลากหลายขึ้น สาเหตุมาจากจากภาระการทำงานที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งส่งผลทำให้พวกเขาเหล่านั้นเกิดความยากลำบากในการดูแลเอาใจใส่ผู้รับบริการเพิ่มขึ้น

#### **องค์ประกอบที่ 5 การได้รับผลกระทบด้านลบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ การทำงาน และความสัมพันธ์**

ผลการวิจัย ระบุว่า ผู้ให้การศึกษา ได้รับผลกระทบด้านลบในหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นในด้านร่างกาย ที่มาในรูปแบบอาการเจ็บป่วย เช่น อ่อนล้าทางร่างกาย หดแรงแรงกาย การเป็นโรคไทรอยด์ นอนไม่หลับ เป็นไข้ ไม่สบาย ในส่วนของทางด้านจิตใจที่มาในรูปแบบของสภาวะอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นหลังจากการทำงาน เช่น การเกิดความเครียด ไม่มีความสุข ภาวะซึมเศร้า หงุดหงิด เบื่อหน่าย อ่อนไหวทางอารมณ์ และในด้านของการทำงานที่

ส่งผลทำให้ผู้ให้การศึกษาเกิดความรู้สึกไม่อยากไปทำงาน ไม่มีสมาธิในการทำงาน ทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ และในส่วนของด้านความสัมพันธ์นั้น ส่งผลทำให้ความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างเป็นไปในทิศทางลบ มีปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นทั้งกับครอบครัว เพื่อนร่วมงาน สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ Sinclair and et al. (2017) ที่ได้แสดงให้เห็นถึงลักษณะอาการที่สุ่มเสี่ยงจะทำให้เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจไว้ว่า เริ่มต้นจากด้านจิตใจและจิตวิญญาณ ผู้ที่มีความเหนื่อยล้าจากความเห็นอกเห็นใจจะเกิดความอ่อนล้าทางอารมณ์ขึ้นมา ดังเช่น แยกตัวจากสังคม มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อบุคคลรอบข้าง มีอคติต่อสังคม เกิดการซึมเศร้า มีความวิตกกังวลสูงขึ้น เฉยชา หมดหวัง สิ้นหวัง การเข้าอกเข้าใจผู้อื่นลดลง รู้สึกแย่ต่อการให้บริการช่วยเหลือผู้อื่น ไม่มีความพร้อมในการใส่ใจในการดูแล มีผลกระทบต่อการทำงาน ไม่สามารถพัฒนาตัวเองในการใช้ชีวิตได้ เกิดการไม่ทบทวนความคิดที่เกิดขึ้นกับตนเอง ความสามารถในการตัดสินใจลดลง การรับรู้ การเข้าใจลดลง ด้านต่อมาด้านร่างกาย ในที่นี้คือจะเริ่มมีอาการปวดศีรษะ หมดเรื้อรหมดแรง มีปัญหาในการนอน ไม่ว่าจะนอนไม่หลับ หรือจะเป็นการนอนมากเกินไปก็เกิดขึ้นได้ เกิดความเหนื่อยล้าอิตโรยทางด้านร่างกาย และเกิดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ รวมไปถึงการมีปัญหาในระบบทางเดินอาหาร ไม่ว่าจะเป็นในด้านระบบการย่อยอาหารหรือระบบขับถ่ายด้วยเช่นกัน ซึ่งลักษณะอาการทางด้านร่างกายนั้นมีการแสดงออกที่ชัดเจน ด้านสุดท้าย ด้านพฤติกรรมทางสุขภาพ จากผลกระทบทางด้านจิตใจและทางด้านร่างกาย สิ่งที่จะส่งผลต่อไปก็คือการค้นหาทางออกให้กับปัญหาที่เกิดขึ้น ผู้ที่มีความเหนื่อยล้าจากความเห็นอกเห็นใจนั้น จะเริ่มค้นหาทางออกอย่างผิด ๆ ไม่ว่าจะเป็น การดื่มแอลกอฮอล์หรือการใช้สารเสพติด เพื่อหลีกเลี่ยง หลีกหนี ปัญหาที่เกิดขึ้น รวมไปถึงการมีสัมพันธภาพด้านลบต่อบุคคลรอบตัว ไม่ว่าจะเป็น บุคคลในครอบครัว คนรัก เพื่อน ท้ายที่สุดนี้ ยังรวมไปถึงการหลีกหนี หลีกเลี้ยงที่จะพบเจอกับผู้รับบริการ เนื่องจากไม่ยอมรับฟังปัญหา ไม่ยอมรับรู้เรื่องราว เช่นเดียวกันกับ Figley (1995) ที่ได้กล่าวว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น เป็นอาการด้านลบที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต สังคม และการทำงาน และงานวิจัยของ Phillips (2020) ที่รายงานว่าการเกิดผลกระทบที่มาจากความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น เกิดขึ้นได้ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต สังคม และการทำงาน ไม่ว่าจะเป็น เกิดความรู้สึกโศกเศร้าหรือมีภาวะซึมเศร้า เกิดความรู้สึกโกรธหรือมีความรู้สึกหงุดหงิด มีปัญหาในด้านของการทำงาน เกิดความขัดแย้งขึ้นในความสัมพันธ์รอบตัว มีการตื่นตัวในด้านอารมณ์ทางลบที่เพิ่มมากขึ้น เช่นเดียวกับ Stamm (2005) ที่ได้ระบุว่า บุคคลที่มีความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้นจะมีอาการด้านลบทางด้านร่างกายและจิตใจเกิดขึ้น เช่น ปวดศีรษะ ท้องเสีย ท้องผูก มีปัญหาการนอน ซึมเศร้า รู้สึกเหนื่อยล้า มีปัญหาด้านการเข้าสังคม รวมไปถึง งานวิจัยของ Merriman (2015) ที่รายงานว่าผลกระทบของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยานั้น ส่งผลร้ายแรงให้กับผู้ให้การศึกษา ไม่ว่าจะเป็น การที่ผู้ให้การศึกษาหลีกเลี่ยงต่อสถานที่หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ทำให้นักถึงผู้รับการศึกษาหรือบางทีเกิดการรบกวนทางความคิดขึ้นและเกิดการมโนภาพหรือจินตนาการเกี่ยวกับเหตุการณ์ของผู้รับการศึกษา จนบางทีทำให้ผู้ให้การศึกษากลัวที่จะทำงานกับผู้รับการศึกษาบางราย

### องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

งานวิจัยนี้แสดงให้เห็นถึงโครงสร้างทั่วไปของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาที่ประกอบไปด้วย 1. การขาดหรือมีประสบการณ์ในวิชาชีพที่จำกัด 2. การเกิดความรู้สึกร่วมไปกับความทุกข์ของผู้รับบริการ 3. การที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้ 4. การไม่สามารถรับมือกับการเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้นจากการทำงานที่เกินขีดความสามารถของตัวเอง 5. การได้รับผลกระทบด้านลบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ การทำงาน และความสัมพันธ์

## ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

การดูแลตนเอง (Self-care) นับได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ให้การปรึกษา ซึ่งผู้ให้การปรึกษาที่เชี่ยวชาญหรืออาจารย์ในหลักสูตรสาขาจิตวิทยาการปรึกษา จำเป็นที่จะต้องมีการสนับสนุนและแนะนำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษามีส่วนร่วมในการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันการเกิดภาวะหมดไฟในการทำงาน การเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ การเกิดความบาดเจ็บทางใจจากการรับฟังประสบการณ์อันขมขื่นของผู้อื่น การเกิดการถ้อยความรู้สึก ซึ่งสอดคล้องกันกับ สมาคมจิตวิทยาการปรึกษาของอเมริกา The American Counseling Association (2014) ที่ระบุไว้ว่า ผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่ช่วยเหลือแนะนำแนวทางให้กับผู้ให้การปรึกษาฝึกหัดในการดูแลตนเอง เพื่อให้แน่ใจว่าในการให้บริการด้านการปรึกษาจะสามารถทำได้อย่างมีประสิทธิภาพและไม่ถูกขัดขวางจากการเกิดความผิดพลาดในการทำงาน เช่นเดียวกับที่ Sanders et al. (2020) ได้แสดงให้เห็นว่า ผู้ให้การปรึกษาฝึกหัดถูกฝึกฝนเพื่อให้สามารถให้การดูแลที่เหมาะสมต่อผู้รับบริการ ในขณะเดียวกัน ผู้ให้การปรึกษาฝึกหัด ก็จำเป็นที่จะต้องฝึกฝนเรียนรู้ในการดูแลตนเองด้วยเช่นกัน

และงานวิจัยเรื่องนี้ทำให้ผู้ศึกษาค้นคว้างานวิจัยในลักษณะนี้ได้ทราบถึงแก่นประสบการณ์ของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจจากผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้รู้ถึงความหมายและโครงสร้างของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่ชัดเจนเพิ่มมากขึ้น ซึ่งถือได้ว่าเป็นประโยชน์ต่อวิชาชีพของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็น ในแง่ของการรับรู้ว่าคุณมีความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจหรือไม่ เพื่อที่จะได้เตรียมพร้อมและรับมือกับการเกิดอาการด้านลบทางด้านร่างกายและจิตใจขึ้นเมื่อต้องอยู่กับความเสี่ยงที่จะเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นจากการทำงานที่จะต้องรับฟังเรื่องราวและเหตุการณ์ที่รุนแรงของผู้รับบริการปรึกษาอยู่ตลอดเวลา และเมื่อใดก็ตามที่นักวิชาชีพของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมาแล้วนั้น ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้นๆ จะรู้แนวทางในการปรับตัวให้กลับมาอยู่ในสภาพปกติสุข เพื่อที่จะได้ไม่เกิดผลกระทบทางด้านลบขึ้นในด้านต่างๆ เช่น ด้านการใช้ชีวิต สังคม และการทำงาน รวมไปถึงรับรู้แนวทางป้องกันเพื่อที่จะไม่ให้นักวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา

### 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้ได้ข้อค้นพบองค์ประกอบหนึ่งของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่สำคัญ คือความกังวลของผู้ให้การปรึกษาที่ว่าตนเองไม่สามารถช่วยผู้รับบริการได้ งานวิจัยต่อไปการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ในความด้อยความสามารถหรือการมีความสามารถที่ไม่เพียงพอ (feeling of incompetence/ feelings of inadequacy) และความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ (compassion fatigue) ของผู้ให้การปรึกษา เพื่อตรวจสอบว่าการที่ผู้ให้การปรึกษาไม่สามารถช่วยผู้รับบริการได้ ที่เป็นส่วนหนึ่งของการไร้ความสามารถในการทำงาน ส่งผลต่อการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นได้หรือไม่อย่างไร ซึ่งอาจจะทำให้ค้นพบประเด็นใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ต่อไปในอนาคต

## References

- Ablett, J. (2010). *Secondary Traumatization and Adversarial Growth : the Effects of Clinical Psychologist's Work on Their Well-being* (Doctoral dissertation). The University of Leicester.
- Austin, W., Goble, E., Leier, B., & Byrne, P. (2009). Compassion Fatigue: The Experience of Nurses. *Ethics and Social Welfare*, 3(2), 195-214.

- Bride, B. E. (2007). Prevalence of Secondary Traumatic Stress among Social Workers. *Social Work*, 52(1), 63-70.
- Figley, C. (1995). *Compassion fatigue as secondary traumatic stress disorder: An overview*. The University of Tennessee, Retrieved April 22, 2022, from [https://www.researchgate.net/publication/245720535\\_Compassion\\_fatigue\\_as\\_secondary\\_traumatic\\_stress\\_disorder\\_An\\_overview](https://www.researchgate.net/publication/245720535_Compassion_fatigue_as_secondary_traumatic_stress_disorder_An_overview)
- Lluch, C.; Galiana, L.; Doménech, P.; Sansó, N. (2022). The Impact of the COVID-19 Pandemic on Burnout, Compassion Fatigue, and Compassion Satisfaction in Healthcare Personnel: A Systematic Review of the Literature Published during the First Year of the Pandemic. *Healthcare*, 10, 364.
- Joinson, C. (1992). Coping with Compassion Fatigue. *Nursing*, 22(4), 116-121.
- Killian, K. (2008). Helping Till It Hurts? A Multimethod Study of Compassion Fatigue, Burnout, and Self-Care in Clinicians Working With Trauma Survivors. *Traumatology*, 14(2), 32-44.
- Kirupakaran, C. S. (2013). *The Lived Experience of Novice Counsellors: A Qualitative Phenomenological Approach*. (A Thesis submitted to the Faculty of Graduate Studies). Winnipeg: University of Manitoba.
- Kurtyilmaz, Y. (2015). Counselor trainees' views on their forthcoming experiences in practicum course. *Eurasian Journal of Educational Research*, 61, 155-180.
- Lee W., Veach P., MacFarlane I., & LeRoy B. (2015). Who is at Risk for Compassion Fatigue? An Investigation of Genetic Counselor Demographics, Anxiety, Compassion Satisfaction, and Burnout. *Journal of Genetic Counseling*, 24, 358-370.
- McCann, I. L., & Pearlman, L. A. (1990). Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims. *Journal of Traumatic Stress*, 3(1), 131-149.
- Merriman, J. (2015). Enhancing Counselor Supervision Through Compassion Fatigue Education. *Journal of Counseling & Development*, 93(3), 370-378.
- Najjar, N., Davis, L. W., Beck-Coon, K., & Doebbeling, C. C. (2009). Compassion Fatigue: A Review of the Research to Date and Relevance to Cancer-care Providers. *Journal of Health Psychology*, 14(2), 267-277.
- Phillips, L. (2020). *Grappling with compassion fatigue*. Retrieved April 22, 2022, from <https://ct.counseling.org/2020/08/grappling-with-compassion-fatigue/>
- Marit Råbu, Christian Moltu, Per-Einar Binder & John McLeod (2016). How does practicing psychotherapy affect the personal life of the therapist? A qualitative inquiry of senior therapists' experiences, *Psychotherapy Research*, 26(6), 737-749.
- Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (2013). *The developing practitioner: Growth and stagnation of therapists and counselors*. New York, NY: Routledge.
- Sinclair, S., Raffin-Bouchal, S., Lorraine, V., & Mijovic-Kondejewski, J. (2017). Compassion fatigue: A meta-narrative review of the healthcare literature. *International Journal of Nursing Studies*, 69, 9-24.
-



Skovholt, T. M., & Trotter-Mathison, M. (2016). *The resilient practitioner: Burnout and compassion fatigue prevention and self-care strategies for the helping professions* (3<sup>rd</sup> ed.). New York, NY: Routledge.

Stamm, B. H. (2005). The ProQOL Manual. Retrieved April 22, 2022, from <http://www.compassionfatigue.org/pages/ProQOLManualOct05.pdf>

