การพัฒนาโปรแกรมป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงาน สำหรับศิษยาภิบาลไทย

นางสาวชนิตร์นัยน์ แดงเรือน

การค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาคริสต์ศาสนศาสตร์
วิทยาลัยพระคริสต์ธรรมแมคกิลวารี

มหาวิทยาลัยพายัพ
พฤษภาคม 2563

ชื่อเรื่อง:	การพัฒนาโปรแกรมการป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงานสำหรับศิษยาภิบาลไทย
ผู้จัดทำ:	นางสาวชนิตร์นัยน์ แดงเรือน
ชื่อปริญญา:	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต คริสต์ศาสนศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ:	ศาสนาจารย์ ดร.ฟลอเรียน เฟิร์ก
วันที่อนุมัติผลงาน:	27 มกราคม 2563
สถาบันการศึกษา:	มหาวิทยาลัยพายัพ

รายชื่อคณะกรรมการสอบการค้นคว้าอิสระ:

1. _____ ประธานกรรมการ

   (ผศ.ดร.ลัดดาวรรณ์ ประสูตร์แสงจันทร์)

2. _____ กรรมการ

   (ศาสนาจารย์ ผศ.ดร. สาธนัญ บุณยเกียรติ)

3. _____ กรรมการ

   (ศาสนาจารย์ ดร.ฟลอเรียน เฟิร์ก)

4. _____ กรรมการ

   (ดร. สกุณี เกรียงชัยพร)

สงวนลิขสิทธิ์ © ชนิตร์นัยน์ แดงเรือน
มหาวิทยาลัยพายัพ 2563

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาค้นคว้าอิสระฉบับนี้สามารถสำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาของอาจารย์ที่ปรึกษาในการจัดทำค้นคว้าอิสระ ได้แก่ ศจ.ดร.ฟลอเรียน เฟิร์ก และ ศจ.ดร.เอสเธอร์ เวคแมน ที่ได้ให้คำปรึกษาแนะนำ ชี้แนะในการศึกษาค้นคว้า แนะนำขั้นตอนและวิธีจัดทำ และให้กำลังใจจนสำเร็จลุล่วงด้วยดี ผู้จัดทำจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ คศ. มยุรี แสงสว่าง และ ศจ.ดร.วันดี วจนะถาวรชัย และ ศจ.ดร.อภิชาติ พูนศักดิ์วรศาสน์ ที่ให้คำแนะนำด้านการค้นคว้าข้อมูล ตลอดจนได้ให้คำปรึกษาในงานวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์วิทยาลัยพระคริสต์ธรรม แมคกิลวารีทุกท่านที่ได้ให้ความรู้ในด้านวิชาการ ให้ถ้อยคำหนุนใจและเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต

ขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่บรรณารักษ์ห้องสมุดดิวอลล์ วิทยาลัยพระคริสตธรรมแมคกิลวารี มหาวิทยาลัยพายัพทุกท่านที่ได้ให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการให้บริการค้นคว้าค้นหาข้อมูลจากหนังสือต่างๆ ด้วยใจยินดีเสมอ

ขอขอบคุณ นางสาวพรรณนิดา วุฒิอิ่น สำหรับวาดภาพประกอบ และการแปลคำบรรยายภาพจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย ซึ่งทำได้อย่างรวดเร็วและสวยงาม

ขอขอบคุณนักศึกษาปริญญาโทวิทยาลัยพระคริสต์ธรรมแมคกิลวารี ชั้นปีที่ 3 ตลอดระยะเวลา 3 ปีที่ได้มีโอกาสเสริมสร้าง หนุนใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทั้งในด้านการเรียน การรับใช้ การดำเนินชีวิต ตลอดจนความผูกพันที่มีให้แก่กันและกัน ซึ่งถือว่าเป็นพระพรสำหรับชีวิตอย่างมากที่ได้มีโอกาสได้เรียนรู้ทุกๆ อย่างไปพร้อมกัน

ขอขอบคุณทุกคนในครอบครัวที่มีส่วนในการช่วยเหลือ สนับสนุนในทุกๆด้าน ที่คอยอยู่เคียงข้าง หนุนใจ และอธิษฐานเผื่ออยู่เสมอ

สุดท้ายนี้ขอองค์พระผู้เป็นเจ้าได้ทรงโปรดอำนวยอวยพระพรให้แก่ทุกท่านอย่างมากมาย ทั้งในการดำเนินชีวิตและในการรับใช้พระเจ้า

ชนิตร์นัยน์ แดงเรือน

มกราคม 2563

ชื่อเรื่อง:	การพัฒนาโปรแกรมการป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงานสำหรับศิษยาภิบาลไทย
ผู้จัดทำ:	นางสาวชนิตร์นัยน์ แดงเรือน
ชื่อปริญญา:	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต คริสต์ศาสนศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ:	ศาสนาจารย์ ดร.ฟลอเรียน เฟิร์ก
วันที่อนุมัติผลงาน:	27 มกราคม 2563
จำนวนหน้า:	71 หน้า
คำสำคัญ:	ภาวะหมดไฟในการทำงาน อาการจิตสลาย ศิษยาภิบาล

บทคัดย่อ

การค้นคว้าอิสระฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างโปรแกรมการอบรม “การป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงาน” สำหรับศิษยาภิบาลไทย โดยเป็นการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการทำงาน และสร้างความตระหนักในการดูแลตนเองทั้งทางฝ่ายร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ อันจะนำไปสู่การมีกำลังแรงใจ มีความชื่นชมยินดีในการรับใช้พระเจ้า แม้จะต้องเผชิญกับความคาดหวังและสถานการณ์วิกฤติในชีวิตและงานรับใช้ ก็จะสามารถเข้าใจในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและรับมือได้ ในการค้นคว้าอิสระฉบับนี้ ผู้ศึกษาได้เริ่มต้นโดยการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในการทำงาน รวมถึงความหมาย คุณลักษณะ หน้าที่ของศิษยาภิบาลไทยและความกดดันของศิษยาภิบาลไทย พร้อมทั้งเนื้อหาโครงสร้างพัฒนาชีวิตคริสเตียนให้สมบูรณ์ (Christian Wholeness Framework) ของ ดร.จอห์น วอร์โลว์ จากนั้นได้ทำการออกแบบพัฒนาโปรแกรมขึ้นโดยใช้ 5 ขั้นตอนของโครงสร้างพัฒนาชีวิตคริสเตียนมาเป็นโครงสร้างหลักสำหรับการเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรมได้แก่ 1) ขั้นเชื่อมสัมพันธ์ 2) ขั้นเกิดความเข้าใจ 3) ขั้นการตอบสนอง 4) ขั้นประสานเชื่อมโยง และ 5) ขั้นการประเมินผล โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 9 กิจกรรมย่อย ใช้เวลาอบรม 3 วัน 2 คืน โดยเนื้อหากิจกรรมประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการทำงาน และความเข้าใจเกี่ยวกับน้ำพระทัยของพระเจ้าที่มีมนุษย์ผ่านรูปทรงต่างๆของโครงสร้างพัฒนาชีวิตคริสเตียนให้สมบูรณ์ ซึ่งอยู่บนพื้นฐานของหลักการทางจิตวิทยาและพระวจนะของพระเจ้า

ทั้งนี้ ประโยชน์ของโปรแกรมการป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงานที่พัฒนาขึ้น ยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มผู้นำคริสเตียนอื่นนอกเหนือจากศิษยาภิบาลได้ ผู้ศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งว่างานค้นคว้าอิสระฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อคริสตจักรและองค์กร ที่จะนำไปใช้ในการเสริมสร้างบุคลากรให้มีความตระหนักในการดูแลตนเองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ให้มีความสมดุลของงานรับใช้และการดำเนินชีวิต

Title:	Development of a Burnout Prevention Program for Thai Pastors
Researcher	Miss Chanitnai Dangruan
Degree:	Master of Arts in Christian Theology
Advisor:	Rev. Florian Foerg (Ph.D)
Approval Date:	27 January 2020
Institution :	Payap University, Chiang Mai, Thailand
Number of Pages:	71 pages
Keywords:	Burnout, Thai pastor

ABSTRACT

The purpose of the independent research is to develop a training program of burnout prevention for Thai pastors. The program is about enhancing knowledge and understanding of burnout and helping Thai pastors to take good care of themselves in body, mind, and spirit. The researcher expects that the program can help Thai pastors to be joyful and able to face the problems in their lives. The researcher began by reviewing the literature related to burnout, its meaning and characteristics, and prevention; the tensions of Thai pastors; and the content of the Christian Wholeness Framework. Then, the program was developed using the 5 steps of the Christian Wholeness Framework for running activities: 1) connecting 2) understanding 3) responding 4) engaging help, and 5) evaluating. This program has 9 activities which take 3 days 2 nights for learning. The content of the activities include knowledge and understanding of burnout and its prevention, and the understanding of heart of God for human beings through the Christian Wholeness Framework which is based on a biblical psychology.

The benefit of the burnout prevention program will not be limited only to Thai pastors, but can also be applied to various groups of Christian leaders to help them take good care of themselves and have good work life balance.

สารบัญ

บทที่ 1 บทนำ 1

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา 1

1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา 2

1.3 ขอบเขตของการศึกษา 2

1.4 ปัญหาการวิจัย 2

1.5 ข้อตกลงเบื้องต้น 3

1.6 ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา 3

1.7 วิธีดำเนินการศึกษา 3

1.8 ขั้นตอน และแผนการดำเนินการศึกษา 3

1.9 สถานที่ใช้ในการดำเนินการศึกษา 3

1.10 ระยะเวลาในการดำเนินการศึกษา 3

บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง 4

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้อง 4

2.1.1 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการทำงาน 4

2.1.1.1 ความหมายของภาวะหมดไฟในการทำงาน 4

2.1.1.2 สาเหตุ อาการ และผลกระทบของภาวะหมดไฟในการทำงาน 5

2.1.1.3 แนวทางป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงาน 11

2.1.2 ศิษยาภิบาลไทยและความเครียดที่ศิษยาภิบาลไทยต้องเผชิญ 16

2.1.2.1 ความหมายของศิษยาภิบาลไทย 16

2.1.2.2 คุณลักษณะและหน้าที่ของศิษยาภิบาลไทย 17

2.1.2.3 ความเครียดที่ศิษยาภิบาลไทยต้องเผชิญ 20

2.1.3 เกี่ยวกับโครงสร้างพัฒนาชีวิตคริสเตียนให้สมบูรณ์ 24

2.1.3.1 นิยาม/ความหมาย 25

2.1.3.2 ความหมายและการนำไปใช้ ของ 5 ขั้นตอนและ 5 รูปทรง 26

2.1.3.3 แนวคิดพื้นฐานด้านศาสนศาสตร์เกี่ยวกับโครงสร้างพัฒนาชีวิตคริสเตียนให้สมบูรณ์ 31

2.1.3.4 ข้อพระคัมภีร์ที่เป็นพื้นฐานของแนวคิดเรื่องโครงสร้างพัฒนาชีวิตคริสเตียนให้สมบูรณ์ 33

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 34

2.2.1 งานวิจัยเกี่ยวกับภาวะความเครียดและซึมเศร้าที่เกิดกับผู้รับใช้ 34

2.2.2 งานวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมการป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงาน 35

บทที่ 3 วิธีการดำเนินการศึกษา 38

3.1 แหล่งข้อมูลการศึกษา 38

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา 38

3.3 วิธีการรวบรวมข้อมูล 38

3.4 วิธีการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล 38

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล 39

4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 39

4.1.1 ความเกี่ยวข้องกันของภาวะหมดไฟในการทำงานและศิษยาภิบาลไทย 39

4.1.2 ความเกี่ยวข้องกันของโครงสร้างชีวิตคริสเตียนให้สมบูรณ์และการป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงานของศิษยาภิบาลไทย 41

4.2 ผลการสังเคราะห์ข้อมูลและพัฒนาเป็นโปรแกรม 42

4.2.1 กิจกรรมที่ 1 : My job My Hero 43

4.2.2 กิจกรรมที่ 2 : สำรวจความคาดหวังและความรู้ความเข้าใจ 45

4.2.3 กิจกรรมที่ 3 : เข้าใจภาวะหมดไฟในการทำงาน 47

4.2.4 กิจกรรมที่ 4 : เข้าใจตนเอง ผ่านรูปทรงวงกลมและสี่เหลี่ยม 54

4.2.5 กิจกรรมที่ 5 : รู้จักบุคลิกภาพแบบพระเยซู 57

4.2.6 กิจกรรมที่ 6 : ฟังเสียงผู้เลี้ยงที่ดี 60

4.2.7 กิจกรรมที่ 7 : สำรวจปิรามิดความช่วยเหลือ 63

4.2.8 กิจกรรมที่ 8 : รูปทรงสี่เหลี่ยมแผนการดูแลตนเอง 66

4.2.9 กิจกรรมที่ 9 : ประเมินและสะท้อนการเรียนรู้ 69

บทที่ 5 บทสรุปผลการค้นคว้า อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 70

5.1 สรุปผลการศึกษา 70

5.2 ข้อเสนอแนะ 71

บรรณานุกรม 1

ภาคผนวก ก 3

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 แสดงความแตกต่างระหว่างภาวะหมดไฟในการทำงานและโรคซึมเศร้า 9
ตารางที่ 2 แสดงวิธีการสร้างพื้นที่ปลอดภัยในขั้นตอนการเชื่อมสัมพันธ์ 27

สารบัญภาพ

หน้า

รูปภาพที่ 1 แสดง 5 ขั้นตอนและ 5 รูปทรง ของโครงสร้างการสร้างชีวิตคริสเตียนให้สมบูรณ์ 26
รูปภาพที่ 2 รูปทรงวงกลม แสดงมิติต่างๆ ของบุคคลแบบองค์รวม 28
รูปภาพที่ 3 รูปทรงสี่เหลี่ยมเพื่อการประเมินและช่วยเหลือ 29
รูปภาพที่ 4 รูปทรงปิรามิดแสดงการประสานความช่วยเหลือ 30
รูปภาพที่ 5 แสดงตำแหน่งการเคลื่อนที่ของจิตวิญญาณ 32
รูปภาพที่ 6 แสดงตำแหน่งของจิตวิญญาณในศาสนศาสตร์การเปลี่ยนแปลง 33

รายการอักษรย่อและสัญลักษณ์

ค.ศ.	คริสตศักราช
ศจ.	ศาสนาจารย์
คศ.	ครูศาสนา
พญ.	แพทย์หญิง
นพ.	นายแพทย์
ดร.	ดอกเตอร์

นิยามศัพท์

ภาวะหมดไฟในการทำงาน

แปลมาจากภาษาอังกฤษคำว่า Burnout syndrome หมายถึง ภาวะการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจที่เกิดจากความเครียดเรื้อรังในการทำงาน โดยมีอาการหลัก 3 อาการ ได้แก่ 1) มีความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ รู้สึกสูญเสียพลังงานทางจิตใจ 2) มองความสามารถในการทำงานของตนเองในเชิงลบ ขาดความรู้สึกประสบความสำเร็จ 3) มองความสัมพันธ์ในที่ทำงานไปในทางลบ รู้สึกเหินห่างจากคนอื่นไม่ว่าจะเป็นผู้ร่วมงานหรือลูกค้า ซึ่งในหนังสือบางเล่มได้แปลคำว่า Burnout เป็นภาษาไทยว่า “จิตสลาย”

ศิษยาภิบาลไทย

หมายถึง ผู้ที่ได้รับการแต่งตั้งให้ทำหน้าที่เป็นศิษยาภิบาลในคริสตจักรสังกัดในสภาคริสตจักรในประเทศไทย สหคริสตจักรแบ็บติสในประเทศไทย และสหกิจคริสเตียนแห่งประเทศไทย เท่านั้น

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเครียดเป็นสภาวะหนึ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย เป็นสภาวะที่คนรู้สึกไม่พึงพอใจในสภาพที่ตนเป็นอยู่ รู้สึกว่าสิ่งที่ตนกำลังเผชิญอยู่นั้นควรได้รับการจัดการและแก้ไขให้ดีขึ้น โดยทางจิตวิทยาถือว่าความเครียดในชีวิตประจำวัน เป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก เพราะเป็นพลังขับเคลื่อนให้เกิดการสร้างสรรค์และการแก้ไขปัญหาเพื่อนำไปสู่การมีชีวิตที่ดีขึ้น แต่ในทางกลับกัน ถ้าผู้ที่เผชิญกับความเครียดไม่สามารถจัดการกับความเครียด หรือสภาวะการที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ได้ เก็บเอาสภาวะที่รู้สึก ไม่พึงพอใจนี้เอาไว้นาน ๆ จะก่อให้เกิดความเครียดสะสม เกิดความผิดปกติของอารมณ์ ร่างกาย และพฤติกรรม จนนำไปสู่ภาวะหมดไฟ (Burnout) หรือโรคทางจิตเวชอื่น ๆ ได้ โดยเมื่อวันที่ 28 พฤษภาคม 2562 ที่ผ่านมา องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ประกาศให้ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ (Burnout) เป็นภาวะที่ต้องได้รับการรักษาในทางการแพทย์เป็นครั้งแรกในคู่มือวินิจฉัยและจัดประเภทของโรคระหว่างประเทศ (ICD-11) เพื่อให้เป็นมาตรฐานในการวินิจฉัยโรคและการประกันสุขภาพใหม่ทั่วโลก โดยคำว่า Burnout ในภาษาไทยนอกจากจะใช้คำว่า “ภาวะหมดไฟในการทำงาน” ในบางกรณีมีผู้นิยมให้คำว่า “จิตสลาย” ด้วย แต่ในการศึกษาครั้งนี้จะใช้คำว่า “ภาวะหมดไฟในการทำงาน” เท่านั้น

ในปัจจุบันได้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout) ของวิชาชีพต่าง ๆ ในประเทศไทยหลากหลายอาชีพ ซึ่งส่วนใหญ่พบว่าภาวะหมดไฟเกิดขึ้นได้ง่ายกับบุคลากรในวิชาชีพเฉพาะที่ต้องให้บริการผู้คนที่ต้องแบกรับความคาดหวังสูง และการทำงานหนักจนขาดสมดุลระหว่างเรื่องงานและชีวิตส่วนตัวขึ้น ยกตัอย่างเช่น บุคลากรทางด้านสาธารณสุข ครู-อาจารย์ และทนายความ รวมถึงเริ่มมีการศึกษาเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการทำงานของศิษยาภิบาลในประเทศไทยด้วย จากการศึกษาของ วันดี วจนะถาวรชัย, 2016 ที่ได้ศึกษาถึงผลกระทบของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ การทรงเรียก วิธีการรับมือทางศาสนาและการบำบัดด้วยวิธีการทางจิตใจและจิตวิญญาณที่มีต่อสภาวะหมดแรง (Burnout) ของศิษยาภิบาลนิกายโปรเตสแตนท์ ในประเทศไทย ได้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 505 คน อายุระหว่าง 23-60 ปี พบว่า ปัจจัยเรื่อผลกระทบทางด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณและปัจจัยด้านการทรงเรียกส่งผลโดยตรงต่อภาวะหมดแรงในการทำงานของศิษยาภิบาล

นอกจากนี้จากผลการศึกษาของ มยุรี แสงสว่าง, 2017 ได้ศึกษาเกี่ยวกับภาวะหมดแรงและซึมเศร้าของศิษยาภิบาลในภาคที่ 2 สังกัดสภาคริสตจักรในประเทศไทย จำนวน 18 คน พบว่า ร้อยละ 50 ของกลุ่มตัวอย่างเผชิญกับสภาวะเครียด เหนื่อยล้า แต่ไม่รู้ว่าตนเองกำลังเผชิญกับสภาวะเหล่านี้อยู่ เพราะหน้าที่ความรับผิดชอบ และการเป็นผู้นำด้านฝ่ายจิตวิญญาณเป็นกรอบให้พวกเขาจำเป็นต้องเข้มแข็ง ปฏิเสธความอ่อนแอทั้งปวงที่จะเข้ามาในชีวิต จนละเลยการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นกลายเป็นการสะสมความเครียดความเหนื่อยล้าอย่างไม่รู้ตัว ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดปัญหาส่วนตัว ปัญหาในการทำงาน ตลอดจนปัญหาความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง จนอาจนำไปสู่การเลิกรับใช้และหันเหไปสู่ทางอื่นได้

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการพัฒนาโปรแกรมการป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงานสำหรับศิษยาภิบาลไทยขึ้น ด้วยการบูรณาการวิธีการอภิบาลและให้คำปรึกษาตามหลักการของโครงสร้างพัฒนาชีวิตคริสเตียนให้สมบูรณ์ (Christian Wholeness Framework) ร่วมกับแนวคิดทางจิตวิทยาในการป้องกันภาวะหมดไฟ โดยมุ่งหวังว่าผลจากการศึกษาในครั้งนี้จะช่วยให้ศิษยาภิบาลในสังกัดสภาคริสตจักรในประเทศไทย มีความรู้ความเข้าใจและทักษะในการป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงาน สามารถทำงานรับใช้พระเจ้าได้อย่างยั่งยืนและมีสันติสุขต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อพัฒนาโปรแกรมป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงานสำหรับศิษยาภิบาลไทย

1.3 ขอบเขตของการศึกษา

โปรแกรมป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงานสำหรับศิษยาภิบาลไทย เป็นคู่มือสำหรับการจัดอบรมศิษยาภิบาลไทย โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการทำงาน ทั้งสาเหตุ อาการ และวิธีการป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงาน ตามแนวคิดโครงสร้างพัฒนาชีวิตคริสเตียนให้สมบูรณ์ (Christian Wholeness Framework)

1.4 ปัญหาการวิจัย

โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นจะทำให้ศิษยาภิบาลไทย มีความรู้ความเข้าใจและทักษะในการป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงานอย่างไร

1.5 ข้อตกลงเบื้องต้น

โปรแกรมการป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงานที่ใช้ในการวิจัยเป็นโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นเองจากการทบทวนวรรณกรรม

1.6 ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

มีโปรแกรมป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงานของศิษยาภิบาลไทย ที่ช่วยให้ศิษยาภิบาลไทยมีทัศนะคติและความสัมพันธ์ที่ดีกับพระเจ้า ตนเอง ครอบครัว คริสตจักรและชุมชน อันจะนำมาซึ่งการรับใช้ที่มีประสิทธิภาพ

1.7 วิธีดำเนินการศึกษา

ศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการทำงาน ศิษยาภิบาลไทย และแนวคิดโครงสร้างพัฒนาชีวิตคริสเตียนให้สมบูรณ์ (Christian Wholeness Framework) จากเอกสารและจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากนั้นนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล พัฒนาเป็นโปรแกรมป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงานสำหรับศิษยาภิบาลไทย

1.8 ขั้นตอน และแผนการดำเนินการศึกษา

1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2) ทำการวิเคราะและสังเคราะห์ข้อมูล
3) พัฒนาโปรแกรมป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงานและแบบประเมิน
4) นำข้อมูลที่ได้มาเขียนอภิปรายและสรุปผลการวิจัย

1.9 สถานที่ใช้ในการดำเนินการศึกษา

ห้องสมุดดิวอลด์ มหาวิทยาลัยพายัพ

1.10 ระยะเวลาในการดำเนินการศึกษา

เดือนตุลาคม พ.ศ. 2562 -เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการพัฒนาโปรแกรมป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงานของศิษยาภิบาลไทยในครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นพื้นฐานและข้อมูลในการจัดทำการค้นคว้าอิสระดังนี้

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้อง

2.1.1 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการทำงาน

ประชุมองค์การอนามัยโลก (WHO) ที่เมืองเจนีวา สวิตเซอร์แลนด์ ปิดฉากลงแล้วเมื่อ 27 พฤษภาคม พ.ศ.2562 โดยที่ประชุมมีมติพิจารณาให้ “ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ (Burnout) เป็นสภาวะที่ต้องได้รับการรักษาในทางการแพทย์เป็นครั้งแรกในคู่มือวินิจฉัยและจัดประเภทของโรคระหว่างประเทศ (The International Classification of Diseases) หรือ ICD-11” (ณรงค์กร มโนจันทร์เพ็ญ, 2562, “อนามัยโลกระบุให้ ‘ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ” ย่อหน้าที่ 1) โดยสมาชิกองค์การอนามัยโลก 194 ประเทศ ลงนามรับรอง ICD-11 พร้อมนำมาเป็นแนวทางในการปรับใช้เพื่อดำเนินนโยบายด้านสาธารณสุข ซึ่งจะเริ่มประกาศใช้อย่างเป็นทางการตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม ค.ศ.2022

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่ามีผู้ให้ความหมาย สาเหตุ อาการ ผลกระทบและวิธีการป้องกัน/รักษา ภาวะหมดไฟไว้หลายท่านล้วนเป็นข้อมูลที่มีสอดคล้อง มีเนื้อหาที่ใกล้เคียงกัน โดยในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ยึดถือข้อมูลของ พญ. กมลพร วรรณฤทธิ์ เป็นหลักในการนำเสนอ ดังมีรายละเอียดตามหัวข้อย่อยต่อไปนี้

2.1.1.1 ความหมายของภาวะหมดไฟในการทำงาน

พญ. กมลพร วรรณฤทธิ์ (2562) ได้กล่าวไว้ว่า ภาวะหมดไฟในการทำงาน คือ ภาวะการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจที่เกิดจากความเครียดเรื้อรังในการทำงาน โดยมีอาการหลัก 3 อาการ ได้แก่

1) มีความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ รู้สึกสูญเสียพลังงานทางจิตใจ

2) มองความสามารถในการทำงานของตนเองในเชิงลบ ขาดความรู้สึกประสบความสำเร็จ

3) มองความสัมพันธ์ในที่ทำงานไปในทางลบ รู้สึกเหินห่างจากคนอื่นไม่ว่าจะเป็นผู้ร่วมงานหรือลูกค้า

ซึ่งสอดคล้องกับ **อารีรัตน์ ชวาลา** (2551) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ภาวะหมดไฟ (Burnout) เป็นการตกอยู่ในสภาวะของความเหนื่อยหน่าย ท้อแท้ อ่อนล้าทางอารมณ์จิตใจ ร่างกาย และพฤติกรรม อันเนื่องมาจากกระบวนการสั่งสมและตอบสนองต่อความเครียดจากการประกอบอาชีพเรื้อรังเป็นเวลานาน และไม่สามารถจัดการภาวะความเครียดนั้นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งส่วนมากจะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในการทำงานที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง

ในทำนองเดียวกัน **นพ.เฮอร์เบิร์ท เจ. ฟรอยเดนเบอร์เกอร์** (1985) ได้กล่าวถึงความหมายของภาวะหมดไฟในการทำงานเอาไว้ว่า “ภาวะหมดไฟในการทำงาน” เป็นอาการหมดเรี่ยวแรง หมดพลัง และเหนื่อยเต็มทนกับการแบกรับปัญหาของคนอื่น เป็นการสูญสิ้นที่เกิดจากความเรียกร้องที่รุนแรง ซึ่งอาจเกิดจากแรงกดดันในตัวเอง หรือเกิดจากครอบครัว การงาน เพื่อนฝูง คนรัก ระบบค่านิยม หรือสังคม จนทำให้หมดกำลังงาน หมดกลไกที่จะปรับตน และสูญสิ้นซึ่งทรัพยากรในกายตน เป็นภาวะของความรู้สึกซึ่งควบคู่ไปกับความเครียดหนัก และเกิดผลกระทบต่อแรงบันดาลใจ เจตคติและพฤติกรรมของบุคคลผู้นั้นในที่สุด

ดังนั้น เมื่อกล่าวถึงความหมายของภาวะหมดไฟในการทำงาน จึงอาจกล่าวได้ว่า เป็นภาวะทางด้านจิตใจอันเป็นผลมาจากความเครียดสะสมเรื้องรังในการทำงาน ซึ่งผู้ที่กำลังประสบภาวะนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ที่เห็นได้ชัดเจน อยู่ 3 ประการ มีความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ มีความรู้สึกว่าตนเองล้มเหลว และมีทัศนคติในเชิงลบต่องานหรือเพื่อนร่วมงานจนกระทบกับความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ซึ่งผู้ที่ประสบกับภาวะหมดไฟจะไม่ได้มีอาการเช่นนี้เมื่อเริ่มต้นทำงานหรือเป็นปกติวิสัยของบุคคลนั้น แต่จะเป็นภาวะที่เกิดขึ้นภายหลังจากการที่บุคคลนั้นมีความเครียดสะสมเรื้อรังยาวนานจนไม่สามารถจัดการได้ อันเกิดจากสาเหตุหลายประการที่จะได้กล่าวถึงในหัวข้อต่อไป

2.1.1.2 สาเหตุ อาการ และผลกระทบของภาวะหมดไฟในการทำงาน

พญ. กมลพร วรรณฤทธิ์ (2562) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่จะทำให้บุคคลมีภาวะหมดไฟในการทำงานไว้ 6 ประการ ดังนี้

1. ภาระงานหนัก และปริมาณงานมาก รวมถึงงานมีความซับซ้อน ต้องทำในเวลาเร่งรีบ
2. ขาดอำนาจในการตัดสินใจ และมีปัญหาการเรียงลำดับความสำคัญของงาน
3. ไม่ได้รับการตอบแทน หรือรางวัลที่เพียงพอต่อสิ่งที่ทุ่มเทไป
4. รู้สึกไร้ตัวตนในที่ทำงาน หรือไม่เป็นส่วนหนึ่งของทีม
5. ไม่ได้รับความยุติธรรม ขาดความเชื่อใจ และการเปิดใจยอมรับกัน
6. ระบบบริหารในที่ทำงานที่ขัดต่อคุณค่า และจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเอง

ซึ่งสอดคล้องกับที่ นพ.แรนดี มิซาเอล เดลโซซ่า (อ้างใน ฟลอร์ เทเลอร์, 2014) ได้กล่าวถึงสาเหตุของภาวะหมดไฟในการทำงาน ว่ามีสาเหตุโดยทั่วไปอยู่ 4 ประการ คือ

1. **ไม่ดูแลตัวเอง** ขาดการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ได้แก่ การพักผ่อนนอนหลับไม่เพียงพอ ทานอาหารไม่ถูกต้อง ขาดการออกกำลังกาย และมีความเป็นอยู่ที่ไม่ดี ซึ่งการกระทำเหล่านี้จะส่งผลให้ร่างกายอยู่ในสภาวะที่อ่อนแอ จนไม่สามารถรับมือกับความเครียดในชีวิตประจำวัน และมีอาการ Burnout ตามมาได้
2. **ทำงานหนักเกินไป** การโหมงานหนักจนเกินกำลังก็เหมือนกับการดึงตัวเองจนตึง จนทำให้พลังงานของเราลดน้อยถอยลง เราอาจแบกรับภาระหน้าที่และความรับผิดชอบทั้งในการทำงานและชีวิตส่วนตัวมากเกินไป จนไม่สามารถจัดลำดับความสำคัญของงานและไม่รู้ว่าจะบริหารเวลาอย่างไร และบ่อยครั้งเมื่อทำงานและหน้าที่ทุกอย่างจนเสร็จอย่างดี แต่กลับรู้สึกว่าผลตอบแทนด้านวัตถุและรางวัลด้านจิตใจที่ได้รับนั้นไม่คุ้มค่าเลยกับสิ่งที่ทำไป
3. **หวังผลเลิศ** การตั้งความหวังสูงทั้งกับตัวเองและคนอื่น โดยมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะประสบความสำเร็จ แล้วมุ่งหน้าไปให้ถึงเป้าหมายนั้นอย่างเอาเป็นเอาตาย แต่สุดท้ายผลลัพธ์ไม่สามารถทำได้ตามใจหวัง จะทำให้เกิดความหงุดหงิดข้องใจอย่างต่อเนื่อง ซึ่งนำไปสู่ความเครียดสะสมจนพัฒนาเป็นภาวะหมดไฟในกาทำงานได้ ยิ่งกว่านั้นผู้ที่ตั้งมาตรฐานและความหวังไว้สูงมักจะกลัวความล้มเหลวจนไม่สามารถทนต่อการถูกวิจารณ์ได้
4. **ดูแลเอาใจใส่ผู้อื่นด้านอารมณ์ความรู้สึก** การใส่ใจดูแลความต้องการของคนอื่นนั้นเป็นงานที่ต้องใช้อารมณ์ความรู้สึกอย่างสิ้นเปลือง ปัญหานี้มักจะเกิดกับคนที่อยู่ในวิชาชีพด้านสังคมสงเคราะห์และให้ความช่วยเหลือผู้คน บางคนทำตนเสมือน “พระเจ้า” คือไม่เพียงผลักดันให้ตัวเองไปร่วมแบกภาระของผู้อื่น แต่ยังต้องช่วย “ไถ่” พวกเขาให้หลุดพ้นจากปัญหาด้วย ผลที่ตามมาก็คือบุคคลนั้นจะมัวแต่ดูแลคนอื่นจนไม่ใส่ใจดูแลตัวเอง

ในทำนองเดียวกันกับที่ **ศาสตราจารย์คริสตินา มาสลาค** (อ้างใน ฟลอร์ เทเลอร์, 2014) ได้กล่าวถึงสาเหตุของภาวะหมดไฟในการทำงานว่า เกิดขึ้นได้กับผู้ที่ทำงานอุทิศตัวเอง

ให้ผู้อื่น โดยเมื่อพวกเขาเริ่มเข้าไปมีส่วนร่วมในชีวิตของผู้อื่น พวกเขาจะให้...และให้ จนในที่สุดไม่เหลืออะไรที่จะให้อีกแล้ว เหมือนกาน้ำที่แห้งผาก เหมือนถ่านหมดพลัง เหมือนแผงไฟฟ้าที่ใช้ไฟหนักเกินไป พวกเขาจึงอ่อนล้าและหมดแรงไป" "ความเครียดที่มีมากเกินไป เป็นระยะเวลานานก็เป็นสาเหตุของอาการเหนื่อยล้าอ่อนแรงได้ และอาการเหนื่อยล้าดังกล่าว หากมากเกินไปสามารถนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าหดหู่ได้ หากไม่ได้รับการเยียวยาที่เหมาะสม

จะเห็นได้ว่า ภาวะหมดไฟในการทำงานนั้นมีสาเหตุหลายประการดังที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้น แต่เมื่อพิจารณาถึงสาเหตุหลักที่ผู้เชี่ยวชาญมักนึกถึงเป็นประการแรกๆ จะพบว่าคือการทุ่มเททำงานอย่างหนัก การทำเพื่อผู้อื่นอย่างต่อเนื่องโดยไม่ได้หยุดพัก ไม่ดูแลตัวเอง จนทำให้ผู้ที่กำลังปฏิบัติงานนั้นหมดเรี่ยวแรงที่จะรับมือกับภาระงานนั้นๆได้อีก ซึ่งอาการของภาวะหมดไฟนั้นไม่ได้เกิดขึ้นในทันทีทันใด แต่เป็นระยะเวลาและพัฒนาการของความเจ็บป่วยที่รุนแรงจากอาการระดับน้อยไปหามาก และหากมีการปรับเปลี่ยนวิธีการทำงานโดยหันดูแลตนเองอย่างเหมาะสม บุคคลนั้นก็จะสามารถกลับมาสู่สภาวะปกติได้

Miller & Smith (1993) ได้แบ่งระยะต่าง ๆ ในการทำงานซึ่งนำมาสู่ภาวะหมดไฟ ไว้ดังต่อไปนี้

1. ระยะฮันนีมูน (the honeymoon) เป็นช่วงเริ่มงาน คนทำงานมีความตั้งใจ เสียสละเพื่องานเต็มที่ พยายามปรับตัวกับเพื่อนร่วมงานและองค์กร
2. ระยะรู้สึกตัว (the awakening) เมื่อเวลาผ่านไป คนทำงานเริ่มรู้สึกว่าความคาดหวังของตนอาจไม่ตรงกับความเป็นจริง เริ่มรู้สึกว่างานไม่ตอบสนองกับความต้องการของตนทั้งในแง่การตอบแทน และการเป็นที่ยอมรับ คนทำงานอาจรู้สึกว่าชีวิตดำเนินอย่างผิดพลาด และไม่สามารถจัดการได้ ทำให้เกิดความขับข้องใจ และเหนื่อยล้า
3. ระยะไฟตก (brownout) คนทำงานรู้สึกเหนื่อยล้าเรื้อรัง และหงุดหงิดง่ายขึ้นอย่างชัดเจน อาจมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อหนีความขับข้องใจ เช่น ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ดื่มสุรา ส่งผลให้ความสามารถในการทำงานเริ่มลดลง อาจเริ่มมีการแยกตัวจากเพื่อนร่วมงาน มีการวิพากษ์วิจารณ์องค์กรของตนเอง
4. ระยะหมดไฟเต็มที่ (full scale of burnout) หากช่วงไฟตกไม่ได้รับการแก้ไข คนทำงานจะเริ่มรู้สึกสิ้นหวัง มีความรู้สึกว่าตนเองล้มเหลว สูญเสียความมั่นใจในตนเองไป มีอาการของภาวะหมดไฟเต็มที่
5. ระยะฟื้นตัว (the phoenix phenomenon) หากคนทำงานได้มีโอกาสผ่อนคลาย และพักผ่อนอย่างเต็มที่ จะสามารถกลับมาปรับตนเองและ

> ความคาดหวังต่องานให้ตรงกับความเป็นจริงมากขึ้น รวมถึงสามารถปรับแรงบันดาลใจ และเป้าหมายในการทำงานด้วย

เมื่อพิจารณาในรายละเอียดของอาการใน “ระยะหมดไฟเต็มที่” จะพบว่าผู้ที่อยู่ในระยะนี้จะเริ่มมีความรู้สึกสิ้นหวัง และความรู้สึกล้มเหลว ซึ่งอาจมีอาการแสดงคล้ายกับ อาการของโรคซึมเศร้า จึงอาจทำให้ผู้ที่อยู่รอบตัวเข้าใจผิดในเรื่องนี้และความช่วยเหลือที่ไม่ถูกต้องได้ ในประเด็นนี้ ผู้วิจัยจึงได้ไปศึกษาข้อมูลเพิ่มเติม พบว่ามีจิตแพทย์ได้อธิบายความเหมือนและความแตกต่างของ “ภาวะหมดไฟในการทำงาน” และ “โรคซึมเศร้า” ไว้อย่างชัดเจนและน่าสนใจ ดังนี้

นพ.แรนดี มิซาเอล เดลโซซ่า (อ้างใน ฟลอร์ เทเลอร์, 2014) ได้ให้คำอธิบายไว้ว่า โรคซึมเศร้า และ ภาวะหมดไฟในการทำงาน ถูกจัดให้อยู่ในกลุ่มอาการเดียวกัน คือ ภาวะวิกฤติทางอารมณ์และจิตใจ (Nervous Breakdown) ที่ทำให้บุคคลหนึ่งไม่สามารถควบคุมตนเองได้ จนส่งผลกระทบต่อการทำงานและการดำเนินชีวิตในด้านอื่นๆ แต่เป็นความผิดปกติคนละชนิดกัน โดยได้ให้คำนิยามว่า “โรคซึมเศร้า” เป็นความผิดปกติทางจิตที่เห็นได้อย่างชัดเจนจากอาการเศร้าหมอง หมดความสนใจสิ่งที่เคยชอบหรือสนใจ พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปทางด้านการนอนหลับและความอยากอาหาร ความเปลี่ยนแปลงของระดับพลังงานในร่างกาย ความรู้สึกผิดหรือรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่สามารถมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งใดได้นานๆ ไม่สามารถตัดสินใจ และหมกมุ่นกับเรื่องความตายและการฆ่าตัวตาย โรคซึมเศร้า อาจมีสาเหตุมาจากความเครียดสะสม หรือภาวะหมดไฟในการทำงานได้ ส่วน “ภาวะหมดไฟในการทำงาน” เป็นอาการที่เกิดขึ้นท้ายสุดเมื่อคนคนนั้นไม่สามารถทนต่อความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและรุนแรง

ซึ่งสอดคล้องกับที่ **พญ. กมลพร วรรณฤทธิ์** (2562) ได้กล่าวไว้ในตอนท้ายของบทความที่เขียนขึ้นเพื่อให้ความรู้กับประชาชนเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการทำงานว่า

> *“ภาวะหมดไฟในการทำงานไม่ใช่โรคซึมเศร้า แต่ถ้าหากคนทำงานเริ่มมีอาการเศร้าหดหู่ เบื่อหน่ายสิ่งรอบตัว รู้สึกทุกข์ทรมานกับการใช้ชีวิต หรือมีความคิดไม่อยากมีชีวิตอยู่ ควรสงสัยว่าอาจเป็นโรคซึมเศร้าแนะนำให้ปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ”*

ในทำนองเดียวกัน **นพ.เฮอร์เบิร์ท เจ. ฟรอยเดนเบอร์เกอร์** (1985) ได้เน้นย้ำว่า ภาวะหมดไฟในการทำงานนั้นไม่ใช่โรคซึมเศร้า แม้จะมีอาการของความเหนื่อยล้าหมดแรงและสิ้นหวังคล้ายคลึงกัน เพราะคนที่ซึมเศร้าจะเลิกทุกอย่างและเฉยเมย ส่วนคนที่เกิดภาวะหมดไฟในการทำงานไม่ได้เป็นอย่างนั้น การที่ผู้ที่มีอาการของภาวะหมดไฟในการทำงาน เกิดภาวะซึมเศร้าได้เพราะเป็นผลจากการได้รับความเครียดมานานๆ แต่ไม่ใช่สภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง บ่อยครั้งที่การสูญสิ้นหมดกำลังของการเกิดการหมดไฟในการทำงาน ได้รับการวินิจฉัยที่ผิดพลาดว่าเป็นซึมเศร้า

เพราะมีอาการแสดงที่คล้ายๆกัน ดังนั้นเพื่อให้ได้รับการแก้ไขที่ถูกต้องเราจึงต้องกลับมาพิจารณาที่สาเหตุ นพ.เฮอร์เบิร์ท จึงได้สรุปข้อแตกต่างขององค์ประกอบภาวะหมดไฟในการทำงานและโรคซึมเศร้าไว้ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 แสดงความแตกต่างระหว่างภาวะหมดไฟในการทำงานและโรคซึมเศร้า

ที่	องค์ประกอบ	ภาวะหมดไฟในการทำงาน	โรคซึมเศร้า
1.	สาเหตุ	เกิดจากการต่อสู้จนสุดฤทธิ์เพราะต้องการไขว่คว้าสิ่งที่มุ่งหวังหรือรางวัล แต่สิ่งนั้นไม่สำเร็จตามที่ต้องการ เกิดจากการเพิกเฉยละเลยตนเองหรือการตัดตัวเองออกจากความสัมพันธ์ที่มีมานานอย่างหมดสิ้น	เกิดจากการเคยประสบกับเหตุการณ์ที่สะเทือนอารมณ์และทำให้อ่อนแรง หรือหมดสิ้นพลังจิต อาจเคยช๊อคเพราะเหตุร้ายเกิดขึ้น อย่างปัจจุบันทันด่วนจนทำให้อยากไว้ทุกข์ให้เหตุนั้นตลอดไป
2.	อาการ	บุคคลจะมีบุคลิกที่เปลี่ยนไป อาจเปลี่ยนจากคนสงบสุขุมกลายเป็นคนหงุดหงิด ขี้โมโห มีพฤติกรรมหรือเจตคติที่เปลี่ยนไป จากความไว้เนื้อเชื่อใจคนเป็นการเยอะเย้ยถากถาง เปลี่ยนจากการรับรู้และเข้าใจโลกว่าปลอดภัยเป็นการมองเห็นว่าโลกนี้มีแต่อันตราย การตัดสินใจเปลี่ยนจากคนใช้เหตุผล ไปเป็นการเบี่ยงเบนตกขอบ ความซึมเศร้าที่เกิดขึ้นจะเป็นไปนานแค่ไหนขึ้นอยู่กับกำลังงานในกายตนที่หมดไป และการเอากลับคืนมา ไม่ได้แสดงอาการเดียวกันกับทุกสถานการณ์ โดยอาจมีอาการเหนื่อยล้าอ่อนแรงเมื่อต้องอยู่ในที่ทำงาน แต่กลับดีเวลาที่อยู่ในหมู่เพื่อนฝูงที่รู้ใจ	บุคคลจะมีภาวะที่ทำงานไม่ได้ หรือกินไม่ได้หรือรวบรวมสมาธิไม่ได้ แสดงความรู้สึกออกมาก็ไม่ได้ หรือถ้าจะตอบโต้อะไรก็ต้องฝืนเต็มที่ ผู้ที่ประสบภาวะนี้อาจจะรู้สึกเหมือนกับว่ากำลังเผาผลาญตนเองและช่วยตนเองไม่ได้ เพราะต้องการที่จะยุติความโศกเศร้าเสียใจที่กำลังจับหัวใจของตนเองอยู่ในเวลานี้ ทั้งความรู้สึกและอารมณ์จะหายไปหมด จนไม่อยากจะรับหน้าที่หรือบทบาทอะไรเลย มีความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า น่าเบื่อ หรือมีความเศร้าเสียใจแทรกเข้าและท่วมท้นไปทุกซอกทุกมุมของชีวิต ไม่มีอะไรที่จะมาเปลี่ยนแปลงความรู้สึกสูญเสียนี้ได้

3.	จุดประสงค์ของการใช้ความสุขเทียม เช่น เรื่องเพศ, สารเสพติด	เพื่อหวังว่าจะให้พลังที่กำลังสูญหายไปนั้นกลับคืนมา โดยหวังว่าจะทำให้ตนเองนั้นมีความตื่นเต้นดังเดิม เพื่อให้ตนเองได้มีแรงบันดาลใจเหมือนอย่างที่เคยมี	เพื่อที่จะปฏิเสธความรู้สึกซึมเศร้าที่เจ็บปวด แสวงหาการพักผ่อน การยุติชั่วคราวแต่ไม่ใช่เรียกร้องความกระตือรือร้นให้คืนกลับมา

ในส่วนของผลกระทบของการเกิดภาวะหมดไฟในการทำงานนั้น มีจิตแพทย์ได้ให้ข้อมูลไปในทางที่สอดคล้องกัน ดังต่อไปนี้

พญ. กมลพร วรรณฤทธิ์ (2562) ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทบของภาวะหมดไฟในการทำงาน ว่าส่งผลต่อบุคคลในหลายด้านของชีวิตดังนี้

1. ผลกระทบด้านร่างกาย: อาจพบอาการเหนื่อยล้าเรื้อรัง ปวดเมื่อย ปวดศีรษะ
2. ผลกระทบด้านจิตใจ: บางรายอาจสูญเสียแรงจูงใจ หมดหวัง รู้สึกหมดหนทางที่จะช่วยให้ดีขึ้น ส่งผลให้มีอาการของภาวะซึมเศร้า และอาการนอนไม่หลับได้ อาจพบมีการใช้สารเสพติดเพื่อจัดการกับอารมณ์
3. ผลกระทบต่อการทำงาน: อาจขาดงานบ่อย ประสิทธิภาพการทำงานลดลง จนส่งผลให้คิดเรื่องลาออกในที่สุด

นพ.แรนดี มิซาเอล เดลโซซ่า (อ้างใน ฟลอร์ เทเลอร์, 2014) ได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลกระทบของภาวะหมดไฟในการทำงานว่า อาจส่งผลให้บุคคลนั้นมีอาการทางด้านร่างกายและพฤติกรรมที่ผิดปกติจนจำเป็นต้องไปพบทั้งอายุรแพทย์และจิตแพทย์ กล่าวคือ เนื่องจากความเครียดที่ยืดเยื้อจะมีผลกระทบต่ออวัยวะและระบบต่างๆของร่างกาย อาจมีมีปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับ มีความอยากอาหารที่ผิดปกติไป จึงจำเป็นต้องได้รับการตรวจร่างกายอย่างละเอียด และในกรณีที่ผู้มีอาการหมดไฟในการทำงานมีความผิดปกติทางจิตใจ เช่น มีอารมณ์เศร้าหมองและวิตกกังวลอย่างต่อเนื่อง มีความเจ็บป่วยด้านร่างกายเพราะความเครียด มีพฤติกรรมเสพติดต่างๆ อาจได้ยินเสียงหลอนต่างๆในหู หรืออยู่ในภาวะตื่นตระหนก ในกรณีนี้จำเป็นต้องได้รับการรักษาทั้งโดยการใช้ยาและจิตบำบัด จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ป่วยจะต้องได้รับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตเวชที่ให้การรักษาครบทุกด้าน ไม่ใช่มุ่งเน้นไปที่บางด้านหรือแค่ด้านหนึ่งด้านใดเท่านั้น

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จะเห็นได้ว่า “ภาวะหมดไฟในการทำงาน” ถือเป็นความผิดปกติที่เกิดขึ้นโดยมีสาเหตุที่ชัดเจน นั่นคือความเครียดสะสมจากภาระงานที่มากเกินไป การขาดอิสระในการตัดสินใจ และความทุ่มเทอย่างหนักจนลืมที่จะดูแลตนเองและด้านอื่นๆของชีวิต

จนส่งผลให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย อารมณ์และพฤติกรรมนั้น ซึ่งหากไม่ได้รับการแก้ไขก็จะส่งผลกระทบที่รุนแรงจนต้องรับการรักษาจากแพทย์ เพื่อให้บุคคลที่มีภาวะหมดไฟในการทำงานสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้เป็นปกติอีกครั้ง ดังนั้นจึงเป็นการดีกว่าที่จะได้เรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการดูแลตนเอง เพื่อให้สามารถจัดการกับความเครียดในชีวิตประจำวัน สามารถป้องกันตนเองจากภาวะหมดไฟในการทำงานได้

2.1.1.3 แนวทางป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงาน

พญ. กมลพร วรรณฤทธิ์ (2562) ได้ให้วิธีการดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงาน ไว้ดังนี้

1. พัฒนาทักษะในการจัดการปัญหา และความยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ต่าง ๆ รวมถึงทักษะการสื่อสาร เจรจาต่อรอง การยืนหยัดเพื่อรักษาสิทธิ์อันชอบธรรมของตนเอง
2. ยอมรับความแตกต่างของคน และเปิดใจรับฟังความคิดเห็นที่อาจไม่ตรงกัน ไม่ด่วนตัดสินคนอื่น
3. แสวงหาความช่วยเหลือและอาจหาที่ปรึกษา ในด้านต่างๆของชีวิต (coach and mentor)
4. ร่วมกิจกรรมทางสังคม และกิจกรรมเพื่อสุขภาพ

โดย **นพ.เฮอร์เบิร์ท เจ. ฟรอยเดนเบอร์เกอร์** (1985) ได้นำเสนอวิธีการปฏิบัติตน 12 ข้อ เพื่อป้องกันไม่ให้ตนเองต้องประสบกับภาวะหมดไฟในการทำงานไว้อย่างน่าสนใจ ดังนี้

1. หยุดปฏิเสธว่าไม่เครียด : จงรับฟังเรื่องราวต่างๆเกี่ยวกับตัวท่านเองอย่างสุขุมและฉลาด จงเริ่มที่จะยอมรับอย่างเปิดเผยว่า ความเครียดและความกดดันต่างๆนั้น เป็นจุดเริ่มต้นที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และอารมณ์
2. อย่าแยกตัว : อย่าทำอะไรตัวคนเดียว จงเริ่มสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนฝูงและคนที่ท่านรัก ความใกล้ชิดไม่เพียงแต่จะทำให้ท่านเกิดการมองเห็นตนเองในส่วนลึก แต่ยังจะช่วยไม่ให้ความยุ่งยากไม่สงบใจและความซึมเศร้าย่างกรายเข้ามาหาท่านได้อีกด้วย
3. จงเปลี่ยนสภาวการณ์ : ถ้างานของท่าน ความสัมพันธ์ของท่าน สถานการณ์ที่เกิดขึ้น หรือบุคคลใดก็ตามกำลังจูงท่านเข้าไปอยู่ใต้อำนาจ

ก็จงพยายามที่จะปรับเปลี่ยนสภาวการณ์เช่นนั้นเสีย หรือถ้าจำเป็นก็ต้องออกจากสถานการณ์นั้นจะดีกว่า

4. จงลดความบีบคั้นเข้มข้นในชีวิต : ให้มองหาจุดหรือแง่มุมที่อาจจะบอกท่านได้ว่าความบีบคั้นที่เข้มข้นที่สุดในชีวิตของท่านอยู่ตรงไหน และจงทำทุกอย่างที่จะขับไล่ความกดดันบีบบังคับนั้นๆออกไปให้จงได้
5. หยุดที่จะคอยเอาอกเอาใจคนอื่น : ถ้าโดยปกติแล้ว ท่านมักจะช่วยเหลือคอยดูแลรับผิดชอบคนอื่นเขา จงเรียนรู้ที่จะปลดปล่อยภาระนั้นออกอย่างดีงาม พยายามที่จะดูแลตัวเองบ้าง
6. หัดพูดคำว่า "ไม่" : ท่านอาจจะลดความตึงเครียดบีบคั้นได้โดยการพูดระบายเกี่ยวกับตัวเองออกมาเสียบ้าง ข้อนี้หมายความว่าท่านจะต้องรู้จักปฏิเสธคำขอ คำเรียกร้องต่างๆที่ทำให้ท่านต้องเสียเวลาหรืออารมณ์
7. เริ่มที่จะถอยหลังและปลดปล่อย : เรียนรู้ที่จะจัดแบ่งงานให้คนอื่นเขาช่วยทำด้วย ทั้งในที่ทำงานและที่บ้าน การปลดปล่อยจะช่วยกอบกู้ตัวท่านได้เพื่อตัวท่านเอง
8. ประเมินค่านิยมของท่านเสียใหม่ : พยายามที่จะคัดเลือกค่านิยมที่มีความหมาย มีประโยชน์ ออกจากค่านิยมที่ชั่วคราวและไร้สาระ แยกค่านิยมที่สำคัญออกจากที่ไม่สำคัญ ท่านจะสามารถอนุรักษ์พละกำลังและเวลา และรู้สึกว่ามีอะไรเป็นจุดยืนที่แท้จริง
9. เรียนรู้จังหวะก้าวของตัวเอง : พยายามที่จะดำเนินชีวิตในสายกลาง ท่านมีพละกำลังอยู่ในขีดจำกัด จงทำตัวให้แน่ใจว่าท่านอยากจะได้อะไร และปรารถนาอะไรในชีวิต แล้วเริ่มสร้างสมดุลในเรื่องของความรัก ความสนุกเพลิดเพลินและการพักผ่อนหย่อนใจ
10. หมั่นดูแลร่างกายของท่านเอง : อย่าผิดเวลาอาหาร ทำลายตัวเองโดยการอดอาหารเพื่อรักษารูปร่างอย่างเคร่งครัด ไม่หลับไม่นอน หรือไม่ไปหาหมอตามที่นัดไว้ เอาใจใส่ดูแลเรื่องโภชนาการของตัวเองด้วย
11. เลิกห่วงและวิตกกังวล : พยายามลดความห่วงลมๆแล้งๆ ลงให้เหลือน้อยที่สุด มันไม่ได้ช่วยให้อะไรดีขึ้นหรอก ท่านจะตัดสินอะไรได้แน่นอนกว่าถ้าท่านใช้เวลาในการห่วงใยให้น้อยลง และใช้เวลาในการเอาใจดูแลความต้องการของตัวท่านเองให้มากขึ้น

12. รักษาความรู้สึกมีอารมณ์ของท่านไว้ : จงแสวงหาความสุขสดชื่นในชีวิต คนที่มีความรู้สึกขบขันสนุกสนานจะไม่ต้องทนทุกข์ทรมานกับการเกิดภาวะหมดไฟ

ท้ายที่สุดสำหรับหัวข้อเรื่องแนวทางการป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงานนี้ ผู้วิจัยใคร่นำเสนอวิธีการดูแลตนเอง จากประสบการณ์ของผู้ที่เคยเจ็บป่วยด้วยภาวะหมดไฟในการทำงาน ในมุมมองของมิชชันนารีที่มีความเชื่อและไว้วางใจในพระเจ้า **ฟลอร์ เทย์เลอร์** (2014) ได้นำเสนอวิธีที่ตนเองเคยลองใช้เพื่อเอาชนะความเครียดที่เกิดขึ้นกับตัวเอง เป็นคำย่อภาษาอังกฤษคำว่า “BURNOUT BUSTERS” ซึ่งเป็นวิธีที่จะช่วยให้ผู้คนหลีกเลี่ยงจากภาวะหมดไฟในการทำงาน ได้ดังต่อไปนี้

B- Breathe deeply (หายใจลึกๆ)

การสูดลมหายใจลึกๆ หลายๆ ครั้งโดยการสูดลมหายใจเข้าประมาณ 5 วินาที แล้วปล่อยลมหายใจออกประมาณห้าวินาที ทำอย่างนี้จนกว่าจะดีขึ้น การสูดหายใจลึกๆ จะช่วยยืดร่างกายของเราตั้งแต่ส่วนเอวขึ้นไปให้ตรงขึ้น และช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่กำลังตึงตัว

U- Unchain yourself from "addictions" (เลิกนิสัย "ยึดติด")

ปลดปล่อยตัวเองจากการ “ยึดติด” เช่น การบ้างาน หรือการหวังผลเลิศเกี่ยวกับตนเอง สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้เกิดความเครียด ทางออกหนึ่งที่จะช่วยให้เราหลีกเลี่ยงความเครียดจากสาเหตุเหล่านี้ได้ก็คือ พยายามไม่ยึดติดกับความสมบูรณ์แบบ ลดความคาดหวังในตังเองลงมาให้ใกล้ความเป็นจริงที่สุด

R- Relax and Rest (พักผ่อนหย่อนใจ)

การพักผ่อนนี้ไม่จำเป็นที่จะต้องออกไปไหนไกลๆ หรือใช้เงินมากๆ เพื่อการผ่อนคลาย แต่เป็นเพียงแค่การหาเวลาหยุดพักบ้างจากการทำงานในแต่ละวันหรือแต่ลสัปดาห์ และไม่ใช่การพักแต่ด้านร่างกายแต่จะต้องพักด้านจิจใจด้วย ตัวอย่างเช่น หากงานของคุณทำให้คุณต้องนั่งอยู่หน้าคอมพิวเตอร์ตลอดทั้งวัน ก็ลองหาต้นไม้สักสิบกระถางมาจัดเป็นสวนเล็กๆ เพื่อให้คุณได้สนใจในการจัดสวน เฝ้ามองต้นไม้แตกยอด หรือการถอนวัชพืชทิ้ง ก็เป็นวิธีหนึ่งในการบำบัดจิตใจและอารมณ์ได้ดี

N- No (รู้จักปฏิเสธ)

เราควรเรียนรู้ที่จะพูดคำว่า “ไม่” เสียบ้างเมื่อถูกเรียกร้องให้ทำอะไรหลายอย่างมากจนเหินกำลัง หรืออย่างไม่มีเหตุผลอันควร และไม่ใช่เพียงกล่าวคำว่า “ไม่” กับคนอื่นเท่านั้น เราต้องเรียนรู้ที่จะพูดคำว่า “ไม่” กับตัวเองเมื่อเราพบว่าตัวเองกำลังพยายามทำสิ่งต่างๆเพียงเพื่อให้การยอมรับจากคนอื่น

O- Out (ไปให้พ้น)

จงไล่ความรู้สึกในแง่ลบไปให้พ้นจากใจเรา เช่น ความขุ่นเคืองใจ ความขมขื่น การช่างตัดสินคนอื่น และการไม่ให้อภัย การกักเก็บความรู้สึกไม่ดีไว้ในใจเป็นเวลานานจะเป็นเหตุให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนความเครียดออกมาท่วมระบบภายในร่างกายของเรา ดังนั้น เราควรเปิดใจกับพระเจ้า อธิษฐานขอให้พระองค์ทรงช่วยให้เรามีวิธีจัดการกับสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับคนอื่นๆ ซึ่งกำลังกัดกร่อนความรู้สึกของเรา

U- Up and forward (เงยหน้าขึ้นและมุ่งไปข้างหน้า)

หากเราถูกทับถมด้วยภาระหนักแต่ยังไม่ถึงขั้นเป็น Burnout วิธีที่จะช่วยได้คือการมุ่งมองไปยังสิ่งที่ให้ความหวังแก่เราและสิ่งดีที่เราจะได้รับ นั่นคือ ความหวังในพระเจ้าและพระพรนานัปการจากพระองค์ หรือพูดได้อีกอย่างคือ อย่าจมอยู่กับความรู้สึกในแง่ร้าย แต่จงทูลพระเจ้าให้ช่วยเราเป็นคนมองโลกในแง่ดี พระธรรมสุภาษิตบอกเราว่า “ใจร่าเริงเป็นยาอย่างดี แต่จิตใจที่หมดมานะทำให้กระดูกแห้ง” หากเรามีความตั้งใจ เราจะสามารถฝึกตัวเองให้มีนิสัยมองโลกในแง่ดีได้

T- Turn on the music (ฟังเพลงที่ชอบ)

เปิดวิทยุฟังรายการที่คุณชอบหรือเปิดเพลงที่คุณโปรดปราณ เพลงประเภทใดก็ตามที่ทำให้คุณรู้สึกสบายและผ่อนคลาย ทั้งเพลงคลาสสิก ป็อป หรือเพลงสรรเสริญพระเจ้า จะช่วยลดแรงเต้นของหัวใจที่แรงและเร็วผิดปกติได้

B- Belly-laugh (หัวเราะแบบพุงกระเพื่อม)

การหัวเราะแบบพุงกระเพื่อมก็คือหัวเราะออกมาดังๆ ผลจากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการรับมือความเครียดแสดงให้เห็นว่า การหัวเราะออกมาดังๆ จะช่วยลดระดับฮอร์โมนความเครียดที่เรียกว่าคอร์ทิซอลได้ นอกจากนั้น ยังช่วยให้ร่างกายหลั่งสารเอนดอร์ฟินส์ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่กระตุ้นให้คนมีความสุขอีกด้วย

U- Understand (ทำความเข้าใจ)

ทำความเข้าใจกับข้อจำกัดของตัวเองและยอมรับมัน บางคนดูเหมือนว่าตนเองนั้นมีพลังงานและความเข้มแข็งอดทนอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ในขณะที่บางคนมีพลังจำกัดทั้งทางด้านร่างกาย ความคิดและอารมณ์ พระเจ้าไม่ได้ทรงชื่นชมว่าสิ่งที่เราทำนั้นส่งผลกว้างไกลแค่ไหน แต่ทรงมองว่าเราใช้ชีวิตเพื่อพระองค์อย่างสัตย์ซื่อเพียงใด

S- Sleep (นอนหลับ)

เราควรนอนหลับอย่างเพียงพอ โดยพยายามที่จะไม่คิดถึงเรื่องหนักสมองในช่วงค่ำ แต่ให้นึกถึงอะไรที่ทำให้สบายใจ ภาพที่ทำให้ตัวเรารู้สึกผ่อนคลาย แต่หากยังนอนไม่หลับอีก แทนที่จะนอนฟังเสียงนาฬิกาเดินไปเรื่อยๆ ให้ลุกขึ้นไปดื่มเครื่องดื่มที่ช่วยให้ผ่อนคลาย เช่น นมอุ่นๆสักแก้ว และอาจอ่านหนังสือเบาสมองสักครู่ และเมื่อรู้สึกง่วงก็ให้กลับไปนอนทันที

T- Think of happy thoughts (นึกถึงเรื่องดีๆ)

เมื่อไรก็ตามที่เรานึกย้อนไปถึงเหตุการณ์ที่มีการโต้เถียงกันเรื่องต่างๆ ที่ทำให้เราขมขื่น เวลานั้นคิ้วเราจะขมวดเข้าหากัน และหน้าตาเราจะบึ้งตึงขึ้นมาทันที ดังนั้นเพื่อหลีกเลี่ยงความทรงจำอันไม่น่ารื่นรมมย์ให้เรานึกถึงผู้คนที่ทำให้เราอารมณ์ดี เรื่องขำขันที่ทำให้เราหัวเราะ หรืองานพบปะสังสรรค์ในหมู่ญาติมิตรที่แสนจะสนุกสนาน

E- Exercise (ออกกำลังกาย), Enjoy (เพลิดเพลิน)

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตในร่างกายเรา ช่วยนำออกซิเจนไปสู่สมองซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นมาก และการเพลิดเพลินกับสิ่งเล็กๆน้อยๆรอบตัวในแต่ละวัน เช่น เสียงเปาะแปะของสายฝน หรือเสียงใบไม้ที่กำลังปลิวไหวส่ายไปมาตามแรงลม สิ่งเล็กๆน้อยๆที่ผ่านเข้ามาในโสตประสาทของเราจะช่วยให้เรารู้สึกสดชื่นและผ่อนคลายได้ไม่น้อยทีเดียว

R- Reflect on God word (ใคร่ครวญพระคำของพระเจ้า)

การได้เข้าเฝ้าพระเจ้าอย่างสงบนิ่งแม้จะเพียงแค่วันละสิบนาที สามารถดึงชีวิตที่รีบร้อนสับสนวุ่นวายของเราเข้าสู่จุดศูนย์กลางได้ ซึ่งก็คือพระเยซูคริสต์นั่นเอง ฟลอย์ เทย์เลอร์ ได้กล่าวไว้อย่างหนักแน่นว่า

> *“เมื่อใดก็ตามที่ฉันเริ่มรู้สึกกระวนกระวายใจหรือหวาดกลัว รู้สึกอยากตัดสินคนอื่นหรือหยิ่งทะนงตน หรือกำลังจะยอมแพ้ต่อความอ่อนแอทั้งปวง พระวิญญาณบริสุทธิ์จะทรงเตือนให้ฉันตระหนักถึงความจริงในพระวจนะของพระเจ้า และให้ฉันยอมเชื่อฟังในสิ่งที่พระองค์ทาง เปิดเผยในใจของฉัน เมื่อนั้นฉันจะได้รับการหนุนจิตชูใจ เพื่อเอาชนะความกดดันภายนอกที่กำลังขู่ทำลายฉันอีกครั้ง ฉันจึงขอบอกว่า นี่แหละคือที่สุดของที่สุดของการพิชิตอาการ Burnout” (ฟลอร์ เทย์เลอร์, 2014, 226.)*

S- Share (แบ่งปัน) อาการที่น่าเป็นห่วงของคุณให้คนที่คุณไว้ใจได้

แบ่งปันและเปิดเผยอาการของคุณให้คนที่คุณไว้ใจได้รับรู้ ไม่ว่าจะเป็นอาการทางกาย ใจ หรืออารมณ์ซึ่งอาจเป็นผลจากความเครียด หากความเหนื่อยล้าทางด้านร่างกายหรืออารมณ์ยังไม่จางหายแม้เราจะได้พักผ่อนและใช้ชวิตให้ช้าลงแล้ว นั่นเป็นสัญญาณที่บ่งถึงความเครียดที่ยืดเยื้อต่อไป การได้ปรึกษาแพทย์ตั้งแต่เนิ่นๆ จะสามารถช่วยป้องกันไม่ให้เกิดอาการ Burnout ขั้นรุนแรงได้

2.1.2 ศิษยาภิบาลไทยและความเครียดที่ศิษยาภิบาลไทยต้องเผชิญ

2.1.2.1 ความหมายของศิษยาภิบาลไทย

เมื่อกล่าวถึงคำว่า “ศิษยาภิบาลไทย” ถือว่าเป็นคำที่มีความหมายซับซ้อน เพราะนอกจากจะเป็นการให้ความหมายของคำว่าศิษยาภิบาลโดยความหมายทั่วไปตามพระคัมภีร์ และในหลักภาษาศาสตร์แล้ว ยังต้องมีการกล่าวถึงการให้ความหมายและบทบาทตามบริบทของสังคมไทยอีกด้วย ซึ่งจะได้กล่าวถึงในหัวข้อย่อย ดังต่อไปนี้

2.1.2.1.1 ความหมายของศิษยาภิบาลโดยทั่วไป

ประภาพรรณ มาดี (2011) ได้กล่าวถึงความหมายของคำว่า ศิษยาภิบาล ไว้ในหลายบริบท โดยในพระคริสตธรรมคัมภีร์มีการบันทึกคำว่าศิษยาภิบาลไว้เพียงครั้งเดียว คือ ปรากฏในพระธรรม เอเฟซัส บทที่ 4 ข้อ 11-12 ว่า "ของประทานของพระเจ้าคือให้ บางคนเป็นอัครทูต บางคนเป็นผู้เผยพระวจนะ บางคนเป็นผู้เผยแพร่ข่าวประเสริฐ บางคนเป็นศิษยาภิบาลและอาจารย์ เพื่อเตรียมธรรมิกชนให้เป็นคนรับใช้ (พระเจ้า) เพื่อเสริมสร้างพระวรกายของพระคริสต์จำเริญขึ้น" (ฉบับ 1971)

คำว่า ศิษยาภิบาล มาจากภาษากรีกว่า POIMEN แปลว่า ผู้เลี้ยงแกะและมาจากภาษาฮีบรู ว่า PA'AH แปลว่า ผู้เลี้ยงแกะ,เฝ้าดูแลแกะ,ควบคุมดูแล ทั้งสองคำนี้ตรงกับคำภาษาอังกฤษ คือ คำว่า Pastor

คำว่า "Pastor" คือ a minister of the gospel หมายถึงผู้บริหารจัดการพระกิตติคุณของพระเจ้า ชี้ให้เห็นถึงหน้าที่และความรับผิดชอบในการเป็นผู้ดูแลและรักษาพระกิตติคุณของพระเจ้า

คำว่า Pastor หมายถึง "พระ" หรือ หนังสือที่เกี่ยวข้องกับพระ เช่น หนังสือจากพระผู้ใหญ่ไปถึงพระชั้นรองลงไป

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ไม่ได้บัญญัติคำว่า “ศิษยาภิบาล” ไว้ แต่เป็นที่เข้าใจว่าศิษยาภิบาล มาจากคำสองคำ คือคำว่า "ศิษย์" คำหนึ่ง และคำว่า "อภิบาล" คำหนึ่ง และคำว่า "ศิษย์" ตามพจนานุกรมไทยฉบับมหาวิทยาลัย หมายถึง ผู้ที่ศึกษาเล่าเรียน หรือผู้ที่อยู่ในความดูแลของครูอาจารย์ และคำว่า "อภิบาล" ซึ่งหมายถึง ปกครอง, บำรุงรักษา, บำรุงเลี้ยง, คุ้มครองเมื่อนำคำสองคำนี้มาสนธิกันก็จะได้คำใหม่ว่า "ศิษยาภิบาล" ซึ่งหมายถึง ผู้ให้การดูแลศิษย์และปกครองศิษย์ เมื่อนำคำนี้มาใช้เรียกตำแหน่งในคริสตจักร จึงหมายถึง ผู้ปกครอง และดูแลศิษย์ (หรือสมาชิก) ของคริสตจักรนั่นเอง

2.1.2.1.2 ความหมายของศิษยาภิบาลโดยสภาคริสตจักรในประเทศไทย

ศิษยาภิบาล หมายถึง ผู้ที่ได้รับการทรงเรียกจากพระเจ้าเพื่ออุทิศตนรับใช้พระองค์ในคริสตจักรและสังคม โดยต้องเป็นศาสนาจารย์หรือครูศาสนา หรือสำเร็จหลักสูตรด้านคริสตศาสนศาสตร์ จากสถาบันที่สภาคริสตจักรในประเทศไทยรับรองเป็นสมาชิกสมบูรณ์ของคริสตจักรท้องถิ่น และได้รับเชิญเป็นลายลักษ์อักษรจากคณะธรรมกิจคริสตจักรท้องถิ่นนั้นๆ โดยได้รับความเห็นชอบจากที่ประชุมสัปปุรุษ ด้วยคะแนนสองในสามของผู้มาประชุม ซึ่งถือว่าเป็นองค์ประชุม แล้วนำเสนอคริสตจักรภาค เพื่อแต่งตั้งเป็นศิษยาภิบาล และมีสิทธิ์เข้าร่วมประชุมคณะธรรมกิจคริสตจักรภาคในฐานะสมาชิกสามัญ (ธรรมนูญแห่งสภาคริสตจักรในประเทศไทย, 1998 หน้า 12)

2.1.2.1.3 ความหมายของศิษยาภิบาลโดยสหคริสตจักรแบพติสต์ในประเทศไทย

ศิษยาภิบาลเป็นผู้นำฝ่ายวิญญาณที่ได้รับการแต่งตั้งให้ดูแลคริสตจักรท้องถิ่น พระคัมภีร์ได้ให้ภาพของศิษยาภิบาลที่เปรียบเหมือนผู้เลี้ยงแกะซึ่งมีหน้าที่ดูแลฝูงแกะ (มาระโก 13:32-37) ปกป้องรักษาฝูงแกะ (2ทิโมธี 1:13-14) นำฝูงแกะ (สดุดี 23:1-5) เยียวยารักษาความเจ็บปวดทั้งจิตใจและจิตวิญญาณของสมาชิก (อิสยาห์ 61:1-2) รักษาฝูงแกะไม่ให้หลงหาย เตรียมอาหารฝ่ายจิตวิญญาณ สำหรับแกะที่หิวโหย (กิจการ 20 :28) ให้ความรักและเอาใจใส่ต่อฝูงแกะที่พระเจ้าประทานให้อยู่ในการดูแลของเขา (ยอห์น 10:11,15:1, 1 โครินธ์ 16:14) และอุทิศตัวเพื่อฝูงแกะ (1 เปโตร 5:1-4) (คู่มือคริสตจักรแบ็บติสต์, หน้า 25)

จากความหมายของศิษยาภิบาลที่กล่าวมาข้างต้น จึงอาจสรุปความหมายของ “ศิษยาภิบาลไทย” ว่าเป็นผู้ที่ได้รับการแต่งตั้งให้เป็นผู้อภิบาลสมาชิกในคริสตจักร เป็นผู้ดูแลฝ่ายจิตวิญญาณของสมาชิกในคริสตจักร ให้มีความเชื่อที่เข้มแข็ง

2.1.2.2 คุณลักษณะและหน้าที่ของศิษยาภิบาลไทย

2.1.2.2.1 คุณสมบัติ และบทบาทของ “ศิษยาภิบาล” โดยสภาคริสตจักรในประเทศไทย

ระเบียบปฏิบัติของธรรมนูญแห่งสภาคริสตจักรในประเทศไทย, 1988 หมวด 2 ส่วนที่ 3 ข้อที่ 27,29 (อ้างจากฉบับพิมพ์ปี 2002 หน้า 19-20) ได้กล่าวถึง คุณสมบัติ หน้าที่ และบทบาทของศิษยาภิบาลไว้ดังต่อไปนี้

คุณสมบัติทั่วไป

1. เป็นศาสนาจารย์หรือครูศาสนา หรือผู้ที่สำเร็จหลักสูตรศาสนศาสตร์ศึกษาระดับปริญญาตรี จากสถาบันที่สภาคริสตจักรในประเทศไทยรับรอง
2. เป็นผู้ได้รับการแต่งตั้งถูกต้องตามระเบียบปฏิบัติของธรรมนูญแห่งสภาคริสตจักรในประเทศไทย หรือระเบียบของคณะอื่นที่สังกัดสภาคริสตจักรในประเทศไทย

คุณสมบัติด้านคุณธรรม

1. เป็นผู้ที่แสดงออกซึ่งผลของพระวิญญาณ
2. เป็นสามีของหญิงคนเดียว หรือภรรยาของชายคนเดียว
3. เป็นคนรู้จักประมาณตน
4. เป็นคนมีสติสัมปชัญญะ
5. เป็นคนสง่า เรียบร้อย สุภาพ
6. เป็นคนมีมนุษยสัมพันธ์
7. เป็นคนเหมาะสมจะเป็นครู
8. เป็นคนไม่เสพสุรา ไม่เสพยาเสพติด
9. เป็นคนปกครองบ้านเรือนของตนได้ดี
10. เป็นคนนอบน้อม
11. เป็นที่นับถือของคนภายนอก
12. เป็นผู้เสียสละ ไม่เห็นแก่เงิน ไม่โลภมักได้
13. เป็นผู้มีบุคลิกลักษณะเป็นผู้นำฝ่ายวิญญาณจิต
14. ไม่เป็นนักเลงหัวไม้
15. ไม่เล่นพนัน
16. ไม่เป็นคนรักร่วมเพศ
17. ไม่ทำผิดประเวณี

หน้าที่ของศิษยาภิบาล

1. ปฏิบัติหน้าที่ต่างๆของศาสนาจารย์หรือครูศาสนา
2. ให้คำปรึกษาแก่สมาชิกของคริสตจักรในการดำเนินชีวิต (การให้คำปรึกษา)
3. เยี่ยมเยียนสมาชิกคริสตจักรและติดตามสมาชิกคริสตจักรที่ขาดการติดต่อ

4. เป็นสมาชิกคนหนึ่งในคณะธรรมกิจของคริสตจักร
5. นำและส่งเสริมให้สมาชิกสามารถทำพันธกิจของคริสตจักรในสังคม
6. อบรมผู้ปกครอง มัคนายกและสมาชิกคริสตจักร

2.1.2.2.2 คุณสมบัติและหน้าที่ของ "ศิษยาภิบาล" โดยสหคริสตจักรแบพติสต์ในประเทศไทย

คุณสมบัติของศิษยาภิบาล

1. รักพระเจ้าและมีชีวิตที่เป็นแบบอย่าง
2. มีท่าทีและความปรารถนาในการรับใช้พระเจ้า
3. มีความมั่นใจว่าได้รับการทรงเรียกให้มารับใช้ในฐานะศิษยาภิบาล
4. มีความห่วงใยจิตวิญญาณของคนอื่น
5. เทศนาและสั่งสอนพระวจนะของพระเจ้าด้วยความรักและความถูกต้อง
6. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
7. พึ่งพิงต่อพระเจ้าทั้งในการรับใช้และในการดำเนินชีวิต มีความคิด ความเข้าใจ และวิจารณญาณที่ดี

หน้าที่ของศิษยาภิบาล

1. อภิบาล : สอนพระวจนะ, เทศนา,ให้คำปรึกษา, เยี่ยมเยียน,หนุนใจ
2. เตรียมสมาชิกให้รับใช้ : ด้านการประกาศ,การสอนพระวจนะ,ด้านการนำนมัสการ,ด้านการเลี้ยงดูผู้อื่น, ด้านอื่นๆ
3. อธิษฐานเผื่อสมาชิก
4. เป็นผู้ประกอบศาสนพิธี : บัพติสมา, มหาสนิท, อื่นๆ เช่น พิธีสมรส พิธีศพ
5. อื่นๆ : เป็นที่ปรึกษาคณะมัคนายก, เป็นที่ปรึกษาคณะกรรมการฝ่ายต่างๆ เป็นผู้นำหรือส่วนหนึ่งของผู้ดูแลฝ่ายจิตวิญญาณ (ผู้ปกครอง)

เมื่อผู้ศึกษาได้วิเคราะห์ทั้งความหมายโดยทั่วไป ความหมายตามบริบทไทย คุณสมบัติ และหน้าที่ของศิษยาภิบาลทั้งจากสภาคริสตจักรในประเทศไทยและสหคริสตจักรแบพติสต์ในประเทศไทยแล้ว มีความเห็นว่า ผู้ที่จะเป็นศิษยาภิบาลไทยได้นั้น นอกจากจะต้องได้รับการเตรียมชีวิตเพื่อให้มีคุณสมบัติทั้งทางด้านความรู้ทางศาสนศาสตร์ และมีความประพฤติที่เหมาะสมแล้ว ยังมีลักษณะงานที่ต้องเกี่ยวข้องกับชีวิตของผู้คนตลอดเวลา โดยเฉพาะกับสมาชิกในคริสตจักรที่ต้องผูกพันกันในหลายมิติ ดังนั้น งานของศิษยาภิบาลไทยจึงไม่ใช่งานง่ายที่ใครจะทำก็ได้ แต่เป็นงานที่ต้องอาศัย

ผู้ที่ได้รับการทรงเรียกจากพระเจ้า และถูกเตรียมชีวิตมาให้พร้อม ทั้งในแง่ขององค์ความรู้ จิตใจ และจิตวิญญาณ จึงจะสามารถเป็นศิษยาภิบาล ได้ตามความคาดหวังที่คริสตจักรในประเทศไทยต้องการ

นอกจากนี้ ประภาพรรณ มาดี (2000) ได้วิเคราะห์ถึงคุณสมบัติของศิษยาภิบาลที่กำหนดตามระเบียบปฏิบัติของธรรมนูญแห่งสภาคริสตจักรในประเทศไทย ค.ศ. 2002 เอาไว้ว่า

> *“กรอบที่ตั้งขึ้นเป็นกรอบที่กว้างๆ คล้ายคลึงกับการกำหนดนโยบายแรกเริ่มที่ยังไม่ได้มีการวิวัฒนาการทางสังคม เศรษฐกิจและวัฒนธรรม ไม่มีข้อกำหนดเป็นระเบียบปฏิบัติโดยตรงสภาคริสตจักรในประเทศไทยควรแก้ไขคุณสมบัติให้เป็นปัจจุบันมากขึ้น โดยปัจจุบันยังไม่ได้ระบุคุณสมบัติด้านการถวายตัวของศิษยาภิบาล ความผูกพันระหว่างคริสตจักกับศิษยาภิบาลการเลี้ยงชีพของศิษยาภิบาลจะดำเนินการอย่างไรให้ยั่งยืน เพราะพบว่า ปัจจุบันศิษยาภิบาลเป็นเพียงตำแหน่ง (รับจ้าง) ที่มีเงินเดือนเลี้ยงชีพและขึ้นอยู่กับความพอใจของสมาชิกคริสตจักรบางส่วนเท่านั้น”*

ดังนั้นจึงอาจสรุปได้ว่า ศิษยาภิบาลไทยนั้นเป็นวิชาชีพเฉพาะที่ผู้ปฏิบัติงานต้องมีความพร้อมทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ และจิตวิญญาณ ในการที่จะปฏิบัติหน้าที่และดำรงตน เพราะเป็นงานที่มีภาระงานมาก และเกี่ยวข้องกับผู้คนตลอดเวลา ศิษยาภิบาลไทยถูกคาดหวังให้มีมาตรฐานสูงทั้งในด้านการประพฤติและผลสัมฤทธิ์ของงานมากกว่าการทำงานในอาชีพอื่นๆ แต่กลับพบว่าไม่มีความมั่นคงในเรื่องค่าตอบแทนและรายได้ที่ใช้ในการดำรงชีพ ซึ่งสภาวะการณ์เช่นนี้ ถือเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดให้กับผู้ที่เป็นศิษยาภิบาลได้ง่าย

นอกจากนี้ ศิษยาภิบาลไทยยังต้องเผชิญกับความเครียดอันเนื่องมาจากสับสนในบทบาทที่คนในสังคมไทยมีความคาดหวังต่อศิษยาภิบาล และอีกหลายปัจจัย ดังจะได้กล่าวถึงในหัวข้อต่อไป

2.1.2.3 ความเครียดที่ศิษยาภิบาลไทยต้องเผชิญ

ศิษยาภิบาลมีหน้าที่หลักในการอภิบาลจิตวิญญาณของสมาชิก ให้มีความเข้มแข็งในด้านความเชื่อ จึงส่งผลให้ศิษยาภิบาลมีบทบาทที่สำคัญคือการดูแลฟูมฟักฝ่ายจิตวิญญาณ ซึ่งจะต้องเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์กับบุคคลต่างๆ และกลายเป็นภาระหนักที่ศิษยาภิบาลจะต้องรับผิดชอบ เมื่อสมาชิกเผชิญกับความเครียด วิกฤติต่างๆ ในชีวิต โดยเฉพาะในบริบทสังคมไทยที่ไม่ได้มองว่าบทบาทของศิษยาภิบาลเป็นวิชาชีพเฉพาะ เช่นเดียวกับแพทย์ หรือนักกฎหมาย แต่สังคมไทยกลับมองว่าศิษยาภิบาลไทย มีบทบาทเปรียบเสมือนพระสงฆ์, ผู้อุปถัมภ์ในชุมชน และอาจารย์

เฮอร์เบิท สวอนสัน (1994) ได้รายงานเรื่องสถานการณ์การอภิบาลคริสตจักรในสภาคริสตจักรในประเทศไทยช่วงเวลาปี ค.ศ.1993-1994 พบว่า ศิษยาภิบาลโปรเตสแตนท์ในประเทศไทยต้องเผชิญกับปัญหาที่รบกวนจิตใจ อันเกิดจากความคาดหวังที่มีต่อศิษยาภิบาลของสังคมไทยมีมากเกินไป เพราะบทบาทในสังคมที่มีอยู่นั้นไม่ชัดเจน กล่าวคือ ท่ามกลางบริบทสังคม- วัฒนธรรมไทยโดยทั่วไป มีบทบาททางสังคม 3 บทบาท ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานและความสัมพันธ์ของศิษยาภิบาลที่มีต่อสมาชิกและชุมชน ได้แก่ พระสงฆ์ ผู้อุปถัมภ์ และอาจารย์ ซึ่งแต่ละบทบาทที่กล่าวมานี้ ต่างมีจุดยืนที่แตกต่างกันในสังคมไทย

แต่การอภิบาลคริสตจักรซึ่งเป็นงานหลักของศิษยาภิบาล ได้รวมเอาบทบาททั้งสามในสังคมเข้าด้วยกัน บ่อยครั้งที่สมาชิกคาดหวังให้ศิษยาภิบาลและครอบครัวบริสุทธิ์ ศักดิ์สิทธิ์อย่างพระสงฆ์ โดยคาดหวังว่า ทั้งศิษยาภิบาลและครอบครัวจะดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องและดีเลิศตลอดเวลา เป็นชีวิตที่บริสุทธิ์กว่าคนทั่วไป สมาชิกจะพึ่งพิงอาจารย์ในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนาและการที่บ้านพักศิษยาภิบาลอยู่ในบริเวณคริสตจักร ก็เป็นสัญลักษณ์ว่าศิษยาภิบาลอยู่ในดินแดนที่ศักดิ์สิทธิ์ เช่นเดียวกับพระสงฆ์ที่อาศัยอยู่ในอาณาบริเวณของวัด แต่ในขณะเดียวกัน ชีวิตของศิษยาภิบาลก็มีก็มีส่วนที่แตกต่างจากชีวิตของพระสงฆ์ เพราะส่วนใหญ่ศิษยาภิบาลจะแต่งงานมีครอบครัว หรืออย่างน้อยก็มีคู่รัก ศิษยาภิบาลได้รับค่าตอบแทนเป็นประจำ เป็นผู้ที่เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน และในวันทั่วไปก็มิได้มีเครื่องแต่งกายพิเศษที่บ่งถึงความเป็นนักบวช และภาษาที่ใช้กับศฺษยาภิบาลก็แตกต่างกับพระสงฆ์ ดังนั้น ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกับศิษยาภิบาลจึงเป็นความสัมพันธ์ทั้งที่เป็นสงฆ์และคนทั่วไป ด้วยเหตุนี้เขตแดนแห่งความศักดิ์สิทธิ์สำหรับศิษยาภิบาลจึงมิได้ชัดเจนอย่างที่เป็นอยู่ของพระสงฆ์

แต่ในเวลาเดียวกัน มีหลายคริสตจักรต่างได้มองศิษยาภิบาลของตนว่าเป็น “ผู้อุปถัมภ์” ทั้งในเชิงของสังคมและศาสนา และเมื่อศิษยาภิบาลและสมาชิกอธิบายถึงการอภิบาลมักใช้ภาษาผู้อุปถัมภ์กับผู้รับการอุปถัมภ์ที่เป็นภาพความสัมพันธ์กับครอบครัว การที่ศิษยาภิบาลเอาใจใส่ดูแลฟูมฟักเลี้ยงดูสมาชิกของตน เหมือนอย่างเป็นพ่อแม่ของคริสตจักร ศิษยาภิบาลเป็นผู้นำในคริสตจักรที่ทุกฝ่ายยอมรับ และเกี่ยวข้องกับชีวิตทุกแง่มุมของสมาชิกในครอบครัวคริสตจักร เป็นผู้ที่สมาชิกเข้าหาได้ง่าย เป็นผู้ที่ไว้วางใจได้ เป็นผู้ที่พร้อมจะช่วยสมาชิกในทุกรูปแบบและเหตุการณ์ ศิษยภิบาลในฐานะผู้นำแบบพ่อแม่ จะไม่ทะนงตน อวดดี หรือกดขี่ผู้อื่นอย่างเจ้าพ่อ สมาชิกจะมีความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมกับศิษยาภิบาลและภาษาที่ใช้มานี้เป็นภาษาที่ใช้ในความสัมพันธ์ของครอบครัว และภาษาเช่นเดียวกันนี้ถูกนำมาใช้ในความสัมพันธ์กับผู้ใหญ่บ้าน หรือผู้ที่ต้องคอยให้ความช่วยเหลืออื่นๆในชุมชนด้วย ดังนั้นเมื่อนำเอาบทบาทของผู้อุปถัมภ์มารวมกับบทบาทอาจารย์ ก็ได้เป็นการสร้างภาระอันหนักอึ้งให้ต่อศิษยาภิบาล สมาชิกคริสตจักรคาดหวังว่าศิษยาภิบาลของตนจะช่วยแก้ไขจัดการปัญหาทางสังคม เศรษฐกิจ และสารพัดปัญหาในชีวิต ซึ่งเป็นประเด็นปัญหาที่ไม่มีความเกี่ยวข้อง

โดยตรงกับชีวิตคริสตจักรเลย ดังนั้น ศิษยาภิบาลจึงเป็นเหมือนหลุมหลบภัยทางสังคมและเศรษฐกิจของสมาชิกคริสตจักร สมาชิกมีความคาดหวังให้ศิษยาภิบาลของตนเป็นคนที่เอื้อเฟื้อยอมช่วยเหลือและมีทรัพยากรที่พร้อมจะช่วยตน

แต่ในความเป็นจริง ขณะที่อยู่ในชุมชนศิษยาภิบาลไม่ได้มีสิทธิอำนาจ หรือทรัพยากรในมือ ไม่ได้มีรากที่ฝังลึกในชุมชน เมื่อต้องทำตนเป็นผู้อุปถัมภ์เหมือนผู้ใหญ่บ้าน แต่กลับขาดซึ่งทรัพยากรทางสังคมจึงทำให้ศิษยาภิบาลเป็นผู้อุปถัมภ์ที่ไร้ซึ่งสิทธิอำนาจ และนอกจากนี้การที่ศิษยาภิบาลได้รับเงินเดือนจากคริสตจักร ก็เปรียบเสมือนเป็นลูกจ้างของคริสตจักร และตามค่านิยมชนบทไทยมักไม่ให้เกียรติแก่ผู้ที่ไร้ซึ่งความมั่งคั่งที่พึ่งพิงตนเองได้ ฐานะลูกจ้างเป็นฐานะที่ด้อยในสายตาของชนบท และจะตกอยู่ใต้การอุปถัมภ์ของผู้ที่พร้อมด้วยวัตถุ ทรัพย์สิน กล่าวโดยสรุปคือศิษยาภิบาลหลายท่านได้ตกอยู่ในสภาพการณ์แห่งความขัดแย้งในจิตใจ เพราะต้องปฏิบัติตนเป็นผู้อุปถัมภ์ แต่ขณะเดียวกันก็ตกอยู่ในสภาพของผู้รับการอุปถัมภ์ ศิษยาภิบาลจึงเป็นทั้งผู้อุปถัมภ์และผู้รับการอุปถัมภ์ของคริสตจักร

โดยภาพรวมทั้งสิ้นนี้ กล่าวได้ว่าศิษยาภิบาลอยู่ในกับดักบทบาทอันสับสน คือเป็นทั้งพระสงฆ์ที่ไม่ใช่สงฆ์ และเป็นผู้อุปถัมภ์ที่ไม่ใช่ผู้อุปถัมภ์ เป็นความสับสนตึงเครียดในบทบาทที่ศิษยาภิบาลในชนบทไทยต้องเผชิญหน้าอยู่ แม้ว่าสังคมไทยจะมีการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลให้สมาชิกคริสตจักรในกรุงเทพมหานครและเมืองใหญ่ทำงานเป็นลูกจ้างมาขึ้น จึงทำให้มีอคติเรื่องเงินเดือนศิษยาภิบาลและการเป็นลูกจ้างน้อยลง แต่คริสตจักรชนบทส่วนใหญ่ของสภาคริสตจักรในประเทศไทยยังมีความเข้าใจว่า การอภิบาลเป็นความสัมพันธ์ มีศิษยาภิบาลเป็นผู้อุปถัมภ์และเป็นเหมือนผู้อุปถัมภ์ทั่วไปที่ต้องให้ความช่วยเหลือสมาชิกในชีวิตทุกด้านตามความจำเป็นของสมาชิก ศิษยาภิบาลที่ดีคือผู้ที่ใจดี กอรปด้วยความเมตตา และเป็นเพื่อนสนิท เพื่อที่จะช่วยปรับปรุงชีวิตในสังคม-ศาสนาของสมาชิกให้ดีขึ้น ถ้าเช่นนั้นแล้ว ศิษยาภิบาลโปรแตสแตนท์ก็จะอยู่ในรูปแบบดังพระสงฆ์ที่ดำเนินชีวิตท่ามกลางสังคม (นอกวัด) และเป็นอาจารย์รูปแบบพิเศษที่มีความรู้และเชี่ยวชาญในด้านศาสนาและคริสตจักร กล่าวโดยสรุปแล้วศิษยาภิบาลในปัจจุบันคือผู้อุปถัมภ์ที่ไร้ซึ่งบารมี

นอกจากนี้ เฮอร์เบิท สวอนสัน (1994) ยังได้นำเสนอถึงจุดอ่อนบางประการที่มีทั่วไปในตัวศิษยาภิบาลอันส่งผลต่อการอภิบาลสมาชิกในคริสตจักร ซึ่งได้จากการสัมภาษณ์ศิษยาภิบาลที่เข้าร่วมการศึกษา ไว้ดังนี้

1. ศิษยาภิบาลต่างเห็นว่าการเยี่ยมเยียนเป็นกิจกรรมอันสำคัญที่สุดประการหนึ่งในการอภิบาล แต่มีศิษยาภิบาลหลายท่านได้ให้สัมภาษณ์ว่า "ไม่มีเวลาพอสำหรับการเยี่ยมเยียน" และมีบางท่านกล่าวว่า "ไม่รู้ถึงวิธีการเยี่ยมเยียนที่ดีนั้นควรเป็นการเยี่ยมเยียนแบบใด และไม่รู้ว่าจะใช้การเยี่ยมเยียนเพื่อปรับปรุงงานรับใช้ที่ตนกระทำในคริสตจักรได้อย่างไร"

2. อัตราเงินเดือนส่วนใหญ่ของศิษยาภิบาลอยู่ในอัตราที่ต่ำ เป็นเหตุให้ศิษยาภิบาลเกิดความวิตกห่วงใยต่อสภาพการณ์ทางการเงินของตนอย่างมาก และบางครั้งมีความกังวลใจเรื่องนี้จนคนอื่นมองว่า ศิษยาภิบาลเห็นแก่ตัวและเห็นแก่เงิน แทนที่ศิษยาภิบาลจะมองถึงงานเพื่อหาทางในการปรับปรุงการทำงานให้เกิดผลมากยิ่งขึ้น แต่กลับคิดหาทางแก้ไขปัญหาทางการเงินในชีวิตของตน
3. จุดอ่อนด้านการวางแผนและบริหารงานที่รับผิดชอบ มีศิษยาภิบาลจำนวนไม่น้อยที่ไม่รู้วิธีการในการวางแผนงาน การประเมินผล การบริหารจัดการที่ดีในแต่ละวัน ซึ่งเมื่อศิษยาภิบาลไม่มีความสามารถพอที่จะแก้ปัญหาที่ซับซ้อนที่คริสตจักรกำลังเผชิญหน้าอยู่ จึงส่งผลให้ศิษยาภิบาลที่มีจุดอ่อนในเรื่องนี้ทำงานให้หมดไปเป็นวันๆ โดยทำในสิ่งที่เป็นงานประจำ แต่กิจกรรมเหล่านี้มิได้ทำให้คริสตจักรได้มีชีวิตชีวาที่ดีขึ้นกว่าเดิม
4. ศิษยาภิบาลมีความรู้สึกว่า ไม่ค่อยสามารถที่จะบังคับตน เก็บอารมณ์ความรู้สึกของตน ขาดความอดทน จึงทำให้ตนประสบความล้มเหลวในการรับใช้ในคริสตจักร เป็นตัวทำลายความสัมพันธ์ระหว่างศิษยาภิบาลกับสมาชิกที่ตนกำลังรับใช้อยู่
5. จุดอ่อนด้านระบบการสอนคริสเตียนศึกษา ของคริสตจักรและของสภาคริสตจักรในประเทศไทยทั้งระบบ ทำให้กระทบต่อการทำงานของศิษยาภิบาลโดยตรง เพราะเป็นผู้ที่รับผิดชอบงานด้านนี้โดยตรงในคริสตจักร
6. การที่ศิษยาภิบาลต้องเข้าร่วมในการประชุมต่างๆ การที่ต้องใช้เวลากับการศึกษาต่อเนื่อง ต้องเข้าร่วมในกิจกรรมต่างๆของชุมชน และกิจกรรมอื่นๆที่ศิษยาภิบาลต้องไปอย่างยากจะเลี่ยงได้ เช่น งานที่ต้องร่วมกับคริสตจักรภาค ซึ่งถือเป็นงานอย่างหนึ่งของศิษยาภิบาล แต่งานเหล่านี้กลับดึงศิษยาภิบาลออกไปนอกคริสตจักร แต่ถ้าหากไม่ไปร่วมก็จะส่งผลกระทบในแง่ลบต่อคริสตจักรของตน จึงส่งผลให้ ศิษยาภิบาลรู้สึกขัดแย้งในตนเอง และหากจัดสรรเวลาได้ไม่ดีจะกระทบต่อการอภิบาลในคริสตจักรด้วย

และนอกจากความกดดันและความขัดแย้งภายในจิตใจอันเนื่องมาจากบทบาทในสังคมไทยดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น “ศิษยาภิบาลไทย” ยังมีโอกาสพบกับความเครียดและความผิดหวังต่อบทบาทอื่นๆในชีวิตของตนเองได้ เพราะในฐานะของผู้นำที่ต้องรับฟังและพร้อมจะนำพาสมาชิกไปในสถานการณ์ต่างๆ นั้น ศิษยาภิบาลจะต้องมีความมั่นใจ ต้องมีภาพลักษณ์ที่ดี นี่ก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะกดดัน และไม่สามารถเปิดเผยความอ่อนแอของตนเองได้ ทั้งๆ ที่มนุษย์ทุกคนล้วนมีด้านที่อ่อนแอด้วยกันทั้งนั้น นี่จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ศิษยาภิบาลเผชิญกับปัญหาความเครียด ซึมเศร้าอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

เมื่อกล่าวถึงบทบาทอื่นๆ ของศิษยาภิบาลโปรเตสแตนท์ไทย เนื่องจากศิษยาภิบาลไม่ได้บวชเป็นสงฆ์เหมือนพระในศาสนาพุทธ หรือบาทหลวงคาทอลิก จึงส่งผลให้นอกจากบทบาทที่ศิษยาภิบาลคนหนึ่งจะต้องรับผิดชอบในเรื่องหน้าที่การงานและการธำรงตนให้เป็นผู้นำทางด้านจิตวิญญาณแล้ว ศิษยาภิบาลยังมีบทบาทด้านครอบครัว คือ การเป็นลูก เป็นสามี/ภรรยา หรือการเป็นพ่อแม่ รวมถึงบทบาทที่มีต่อญาติพี่น้องในเครือญาติด้วย ซึ่งไม่ว่าใครก็ตามที่ต้องอยู่ในสถานะเช่นนี้ ย่อมต้องรับมือกับภาระหน้าที่และความกดดันที่มากกว่าบุคคลทั่วไป ดังนั้นจึงปฏิเสธไม่ได้เลยว่าศิษยาภิบาลไทย เป็นอาชีพที่ต้องเผชิญความเครียดอยู่ตลอดเวลา และหากไม่มีวิธีการรับมือที่ถูกต้องก็อาจนำไปสู่การมีความเครียดสะสมในระดับสูง อันจะนำไปสู่ความเมื่อยล้าทางด้านจิตใจ จนไม่สามารถทนต่อปัญหาต่างๆได้อีกต่อไป หรือที่เรียกว่าอาการหมดไฟในการทำงาน (Burnout) ได้

2.1.3 **เกี่ยวกับโครงสร้างพัฒนาชีวิตคริสเตียนให้สมบูรณ์**

โครงสร้างพัฒนาชีวิตคริสเตียนให้สมบูรณ์ (Christian Wholeness Framework : CWF) แนวคิดนี้ถูกพัฒนาขึ้นและเผยแพร่โดย ดร.จอห์น วอร์โลว์ (Dr. John Warlow) จิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านครอบครัวและเด็ก ท่านเป็นบุตรของมิชชันนารี เติบโตในประเทศอินเดียและจบการศึกษาที่ประเทศอังกฤษ ท่านมีบทบาทสำคัญในการอบรมผู้ให้คำปรึกษามืออาชีพตั้งแต่ปลายปี ค.ศ. 1980 และเป็นผู้นำในการอบรมจิตแพทย์เด็ก, วัยรุ่น และครอบครัว มีประสบการณ์ด้านการให้คำปรึกษามายาวนานกว่า 30 ปี

ดร.จอห์น วอร์โลว์ ได้พัฒนาแนวความคิด CWF ขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์ที่จะผสมผสานวิธีการบำบัดทางจิตวิทยากับความปลอดภัย ความเชี่ยวชาญและจริยธรรม เพื่อช่วยผู้ที่กำลังเผชิญกับ ปัญหาด้านความเชื่อและจิตวิญญาณในคริสตจักร ภาพที่ท่านต้องการจะเห็นเมื่อมีการใช้กรอบแนวคิดนี้ คือ

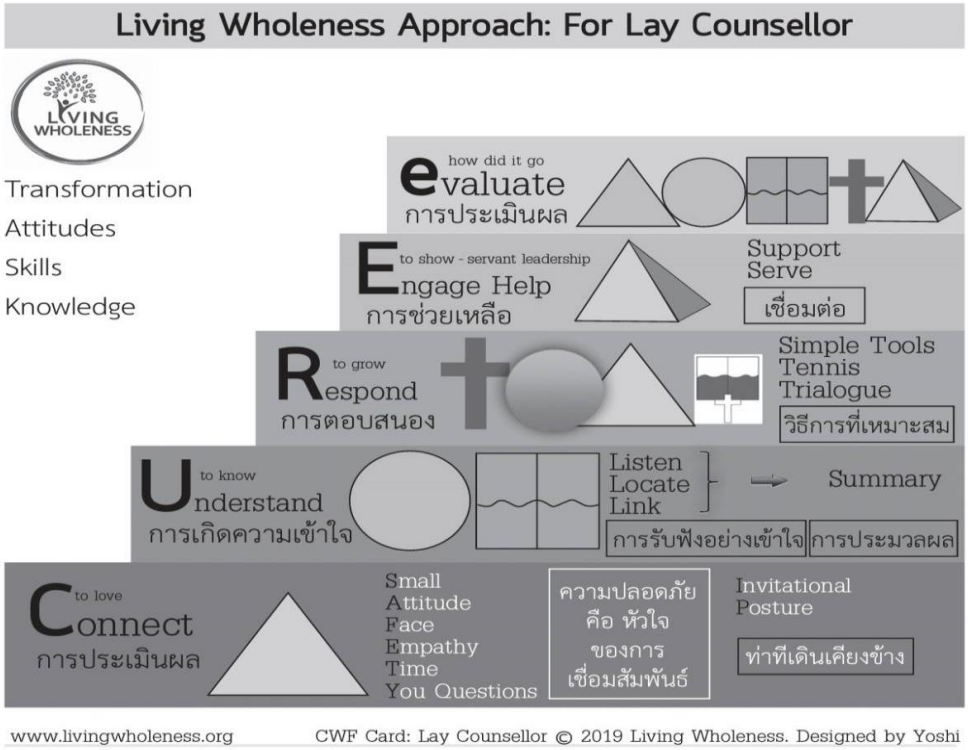
1. คริสตจักรมีหนทางที่ปลอดภัยและเป็นองค์รวมมากขึ้น ด้วยการมีความสัมพันธ์และความเข้าใจที่ดีต่อกัน
2. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้ที่ทำงานด้านสุขภาพจิตสามารถให้ความช่วยเหลือแบบองค์รวมแก่ผู้ที่มารับคำปรึกษาได้
3. มีเครือข่ายของผู้เชี่ยวชาญ, ศิษยาภิบาลและผู้ร่วมพันธกิจในคริสตจักรที่คอยช่วยเหลือผู้ที่กำลังประสบกับความเจ็บปวดหรือกำลังเผชิญกับปัญหา
4. เพื่อให้คริสเตียนทุกคนไม่ว่าจะเป็นผู้ที่สบประสบกับปัญหาหรือความสำเร็จจะได้รับการเปลี่ยนแปลงให้ดำเนินชีวิตโดยการมีพระเจ้าเป็นศูนย์กลาง เป็นเหมือนพระเยซูคริสต์มากขึ้น และมีความสมดุลในด้านต่างๆของชีวิต

2.1.3.1 นิยาม/ความหมาย

โครงสร้างพัฒนาชีวิตคริสเตียนให้สมบูรณ์ (CWF) เป็นกรอบความคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาที่มีพื้นฐานอยู่บน 5 ขั้นตอน และ 5 รูปทรง ที่กลั่นจากความเข้าใจเกี่ยวกับพระวจนะของพระเจ้าที่กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ และความสัมพันธ์ส่วนตัวของเขา/เธอ กับพระเจ้านำมาผสมผสานกับความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับศักยภาพด้านร่างกายและจิตใจของแต่ละบุคคล CWF เป็นกรอบความคิดกว้างๆที่จะพิจารณาในประเด็นปัญหาทางจิตวิญญาณ ควบคู่ไปกับปัญหาด้านร่างกายและจิตใจ สามารถนำมาปรับใช้กับแนวคิดในการให้คำปรึกษารูปแบบต่างๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์กับผู้รับการดูแลที่มีความแตกต่างทั้งทางด้านภาษา อายุ วัฒนธรรม และประสบการณ์

เอสเธอร์ เวคแมน (2019) ได้กล่าวถึงโครงสร้างพัฒนาชีวิตคริสเตียนให้สมบูรณ์เอาไว้ว่า กรอบความคิดนี้ได้ออกแบบให้ภาพพื้นฐานที่ทำให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับบุคคลและครอบครัวเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยอาศัย 5 ขั้นตอนและ 5 รูปทรง ที่เป็นเหมือนแผนที่แสดงว่าแต่ละคนอยู่ ณ จุดใด และจะต้องไปยังจุดใดในกระบวนการช่วยเหลือประชากรของพระเจ้าให้เติบโตแข็งแรงขณะเดียวกันก็ได้เรียนรู้ที่จะแทนที่ความกลัวด้วยความรักและมีชีวิตที่เป็นเหมือนพระเยซูมากขึ้น โดย 5 ขั้นตอนดังกล่าวประกอบด้วย 1) ขั้นตอนการเชื่อมสัมพันธ์ 2) ขั้นตอนการเกิดความเข้าใจ 3) ขั้นตอนการตอบสนอง 4) ขั้นตอนการช่วยเหลือ และ 5) ขั้นตอนการประเมินผล ส่วนรูปทรงทั้ง 5 คือ 1) สามเหลี่ยม 2) วงกลม 3) สี่เหลี่ยม 4) กางเขน และ 5) ปิรามิด แต่ละขั้นตอนมีหนึ่งหรือสองรูปทรงที่ช่วยให้ผู้ที่จะดูแลชีวิตคนได้เข้าใจ ทำให้งานแต่ละขั้นเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

รูปภาพที่ 1 แสดง 5 ขั้นตอน และ 5 รูปทรงของโครงสร้างชีวิตคริสเตียนให้สมบูรณ์ (CWF)



หมายเหตุ : จาก “วิชาการอภิบาลและให้การปรึกษา : เรียนรู้สู่การเป็นผู้เลี้ยงที่ดี,” โดย เอสเธอร์ เวคแมน, 2019, สร้างผู้รับใช้, 119.

2.1.3.2 ความหมายและการนำไปใช้ ของ 5 ขั้นตอนและ 5 รูปทรง

1) ขั้นตอนการเชื่อมสัมพันธ์ (connecting)

การเชื่อมสัมพันธ์ คือ การมีความสามารถที่จะสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างจริงใจโดยไม่ใช้กลไกการป้องกันตนเอง ซึ่งถือเป็นขั้นตอนแรกที่มีความสำคัญในกระบวนการให้คำปรึกษา การเชื่อมสัมพันธ์ เป็นขั้นตอนพื้นฐานเป็นสิ่งที่ไม่สามารถประเมินค่าได้เพราะเป็นขั้นตอนที่จะทำให้ ผู้รับการดูแลเปิดใจและเปิดเผยอย่างหมดเปลือก

รูปทรงของขั้นตอนการเชื่อมสัมพันธ์ นี้คือรูปสามเหลี่ยม จุดประสงค์สำคัญของการอภิบาลและการให้คำปรึกษาคือการให้กำลังและการรักษาความสัมพันธ์ รูปสามเหลี่ยมเตือนใจเราว่าในพระเจ้าเป็นความสัมพันธ์ระหว่าง พระบิดา พระบุตร และพระวิญญาณบริสุทธิ์ พระเจ้าทรงประสงค์ให้เรามีความสัมพันธ์กับพระองค์และกับผู้อื่นเช่นเดียวกับความสัมพันธ์ในตรีเอกภาพ กล่าวคือ ทรงมีความยินดีในกันและกัน ทรงให้เกียรติและสนับสนุนกันและกัน นอกจากนี้ ภาพสามเหลี่ยมยังแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างพระเจ้าผู้ดูแลและผู้รับการดูแล

เป้าหมายของการอภิบาลและการให้คำปรึกษาคือการให้ความสัมพันธ์ดังกล่าวนี้เข้มแข็งขึ้นในความรัก ความจริง และพระคุณ เรายังได้เรียนรู้ขั้นตอนต่างๆ จากภาพว่า

ขั้นตอนของการเชื่อมนี้ควรรักษาไว้ตลอดกระบวนการดูแลและการให้คำปรึกษา การสร้างและรักษาความสัมพันธ์ระหว่างผู้ดูแลและผู้รับการดูแล จำเป็นต่อการเติบโตและการเยียวยารักษา หากความสัมพันธ์ขาดไปในบางจุดบางตอนของกระบวนการดูแลแล้ว ผู้ดูแลจะต้องกลับไปที่ขั้นตอนนี้และแก้ไขความสัมพันธ์ก่อน มีหลายครั้งที่กระบวนการสร้างสัมพันธ์ใหม่หลังจากที่ขาดตอนไป การเชื่อมสัมพันธ์มีพลังในการรักษามาก เมื่อผู้ให้คำปรึกษาไม่กลัวแต่ยอมรับฟังว่าเกิดอะไรขึ้น ส่วนผู้รับการดูแลก็รู้สึกปลอดภัย รู้สึกได้รับการยอมรับได้รับความเข้าใจและได้รับความรัก กลายเป็นประสบการณ์ใหม่ในความสัมพันธ์ที่ทำให้เกิดความหวังและพัฒนาจิตใจ

ขั้นตอนการเชื่อมสัมพันธ์ ผู้รับการดูแลจะรู้สึกปลอดภัยเมื่อมั่นใจว่าผู้ให้คำปรึกษารักษาความลับและมีทัศนคติแห่งความรัก และถ้าผู้ให้คำปรึกษาสามารถเผชิญความจริงได้และช่วยให้ผู้ที่อยู่ในการดูแลสามารถเผชิญความจริงได้ว่าเกิดอะไรขึ้น ชีวิตของเขาก็จะปลอดภัย ผู้ดูแลควรเข้าใจความรู้สึกของผู้ที่ตนดูแล และชาญฉลาดที่จะรู้ว่าเวลาใหมาะสมแล้วให้ความสนใจอย่างจริงใจ สิ่งที่ต้องระมัดระวังในการเป็นผู้อภิบาลและผู้ให้คำปรึกษาที่ดีคือการเคารพในเสรีภาพของผู้รับการดูแล โดยต้องแน่ใจว่าผู้ให้คำปรึกษาเคารพในสิทธิและรับผิดชอบชีวิตของ ผู้ได้รับการดูแลต่อพระพักตร์พระเจ้า ผู้ให้คำปรึกษาต้องจำาไว้เสมอว่าพวกเขากำาลังเดินเคียงข้างผู้ที่เขากำลังดูแล และช่วยให้เขาเข้าใจถึงสิทธิในการเลือกตอบสนองต่อ สิ่งที่กำาลังเกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง

งานของผู้ดูแลไม่ใช่การบอกคนเหล่านั้นว่าต้องทำอะไร แต่ปล่อยให้เขาตัดสินใจด้วยตนเอง เพื่อที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่เป็นจริงและมีประสิทธิภาพ ดร.จอห์น วอร์โลว์ ได้นำเสนอวิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพเป็นตัวย่อภาษาอังกฤษ คำว่า “SAFTY” ไว้ตามตารางดังต่อไปนี้

ตารางที่ 2 แสดงวิธีการสร้างพื้นที่ปลอดภัยในขั้นตอนการเชื่อมสัมพันธ์

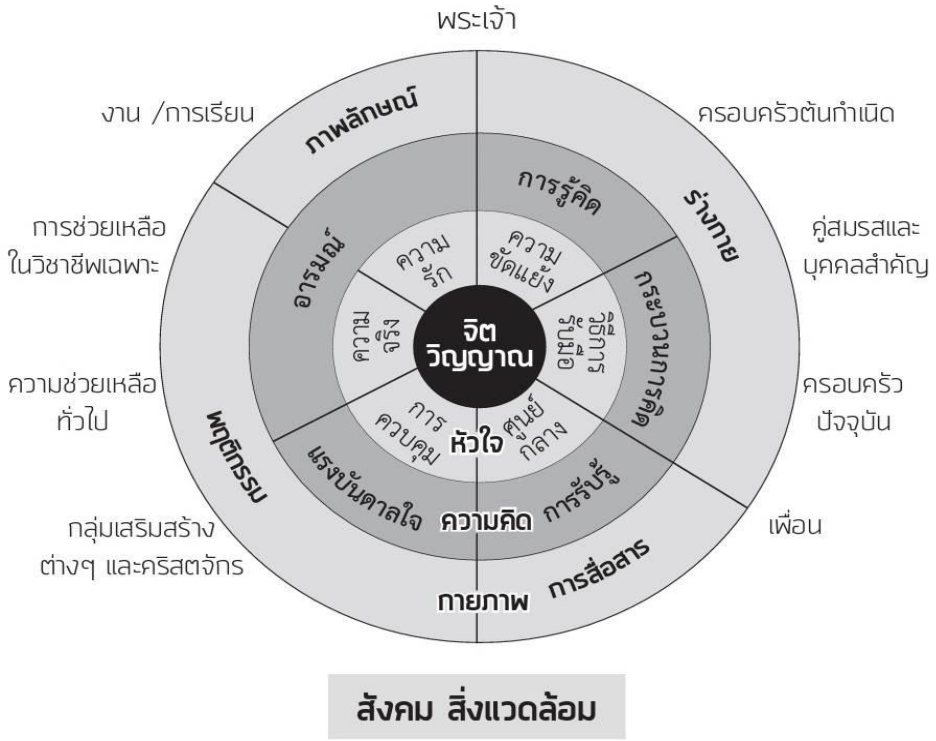
Size	เป็นการง่ายที่จะเปิดเผยตัวเองและมีความสัมพันธ์ในเชิงลึกกับบุคคลกลุ่มเล็ก เช่น การพบกันเป็นการส่วนตัวแบบหนึ่งต่อหนึ่งก็จะเปิดเผยตัวเองกับอีกฝ่ายได้ง่ายกว่าเมื่ออยู่ในกลุ่ม
Attitude	ได้รับความเอาใจใส่ (Care)
	ได้รับการรักษาความลับ (Confidentiality)
	ได้รับการยอมรับ (Consent)
Face	เผชิญหน้ากันด้วยความจริงใจ (ไม่เสแสร้ง,ไม่ต่อสู้,ไม่หนี,ไม่เฉไฉ,ไม่เหลวไหล)
Empathy	แสดงความเห็นใจและเข้าอกเข้าใจเหมือนว่าปัญหานั้นเกิดขึ้นกับเรา
Time	ให้เวลากับการสร้างความสัมพันธ์
You	ใช้คำถามปลายเปิด เพื่อให้เขาได้เล่าเกี่ยวกับตัวเอง ไม่ใช่คำถามปลายปิดที่มีคำตอบตายตัวว่า ใช่หรือไม่ใช่

2) ขั้นตอนการเกิดความเข้าใจ (Understanding the counselee)

ขั้นตอนการเกิดความเข้าใจ เป็นอีกขั้นตอนหนึ่งที่ยากเพราะผู้ให้คำปรึกษามักคิดว่าสิ่งที่ต้องทำคือให้คำแนะนำ และต้องมีคำตอบให้กับคำถามและการดิ้นรนต่อสู้กับปัญหาของผู้ที่เข้ามาขอความช่วยเหลือโดยมักรีบให้คำตอบ แต่การทำเช่นนี้กลับเป็นอันตรายเพราะเราต้องเข้าใจบุคคลนั้น ต้องรู้สถานการณ์ของเขา ข้อมูลของเขา และความต้องการที่แท้จริงของเขา ก่อนที่ให้คำตอบซึ่งจะเป็นประโยชน์มากกว่า

รูปทรงในขั้นตอนของการเกิดความเข้าใจมี 2 รูป รูปทรงแรก คือ รูปวงกลม (5 วง) ที่เกิดจากจุดศูนย์กลางของวงกลมสี่วง (concentric) ดังรูปภาพด้านล่าง

รูปภาพที่ 2 รูปทรงวงกลมแสดงมิติต่างๆของบุคคลแบบองค์รวม



หมายเหตุ : จาก “วิชาการอภิบาลและให้การปรึกษา : เรียนรู้สู่การเป็นผู้เลี้ยงที่ดี,” โดย เอสเธอร์ เวคแมน, 2019, สร้างผู้รับใช้, 125.

วงกลมแสดงถึงมิติต่างๆ ของบุคคล คือมิติร่างกาย ความคิด จิตใจ และจิตวิญญาณการใช้รูปวงกลม 5 มิติ จะช่วยให้เราแน่ใจว่าไม่ได้ละทิ้งด้านใดด้านหนึ่งที่สำาคัญในชีวิตของเขา กล่าวคือเป็นการพยายามเข้าใจความต้องการของเขา ในมิติสังคม เราพยายามทำความเข้าใจครอบครัวของเขา อาชีพ คริสตจักร และความสัมพันธ์ที่สำคัญอื่น ๆ ในมิติกายภาพ เราพยายาม

เรียนรู้พฤติกรรมและโรคภัยไข้เจ็บของเขา ในมิติความคิด เราฟังเพื่อให้เข้าใจความรู้สึกและความคิดของเขา และในมิติจิตใจ เราพยายามทำความเข้าใจ บุคลิกลักษณะตามที่พวกเขาตระหนักรู้ตนเอง ระดับความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยและรวมถึงวิธีที่พวกเขาจัดการกับชีวิต อะไรคือสิ่งสำคัญสำหรับชีวิตของเขา โดยการรวบรวมข้อมูลจากอดีต พัฒนาการในครอบครัวที่อาจส่งผลมาถึงปัจจุบัน ในมิติจิตวิญญาณ เราต้องพยายามทำความเข้าใจสภาพความสัมพันธ์ระหว่าง ตัวเขากับพระวิญญาณบริสุทธิ์ของพระเจ้า

ส่วนรูปทรงที่สองคือรูปสี่เหลี่ยมรูปทรงนี้ช่วยเราในการพูดคุยกับผู้ได้การดูแล พวกเขารู้สึกว่าชีวิตดีมีความสุขหรือกำลังทุกข์ใจ ถามไถ่ถึงสภาพความสัมพันธ์ของเขากับพระเจ้าว่ากำลังออกห่างจากพระเจ้าหรือเข้าหาพระองค์ การพูดคุยเรื่องเหล่านี้จะช่วยให้เราเข้าใจชัดเจนถึงระดับและประเภทของความต้องการเมื่อเขาเข้ามาเพื่อรับการดูแล เมื่อเราเห็นภาพทั้งภายในและภายนอกชัดเจนแล้ว เราจึงเริ่มต้นให้ความช่วยเหลือ

รูปภาพที่ 3 แสดงรูปทรงสี่เหลี่ยมเพื่อการประเมินและช่วยเหลือ

	ให้ผู้อื่นและตนเองเป็นศูนย์กลาง	พระเจ้าเป็นศูนย์กลาง
ความสุข	**ความสำเร็จจากการให้ตนเองเป็นศูนย์กลาง**	**ความสำเร็จอย่างพระเจ้า สถานที่แห่งการให้**
ความทุกข์	**ความทุกข์ทรมานในบาป**	**ความทุกข์ทรมานอย่างพระเจ้า**

หมายเหตุ : จาก “The 5 shapes,” โดย Dr. John Warlow, 2010, Living Wholeness, 17.

3) ขั้นตอบการตอบสนองผู้รับการดูแล (Responding to the counselee)

ขั้นตอนนี้มีหลากหลายวิธีในการให้คำปรึกษาและการบำบัด เราอาจใช้เครื่องมืออะไรก็ได้ที่เหมาะสมกับความต้องการตามที่ได้ค้นพบ รูปทรง 2 ชนิดที่ใช้ในขั้นนี้คือ กางเขนและสามเหลี่ยม รูปกางเขนเตือนใจว่า เราสามารถนำาความทุกข์ใจและความบาปของเรามาที่กางเขนของพระคริสต์ด้วยการ อธิษฐานเพื่อรับการรักษา

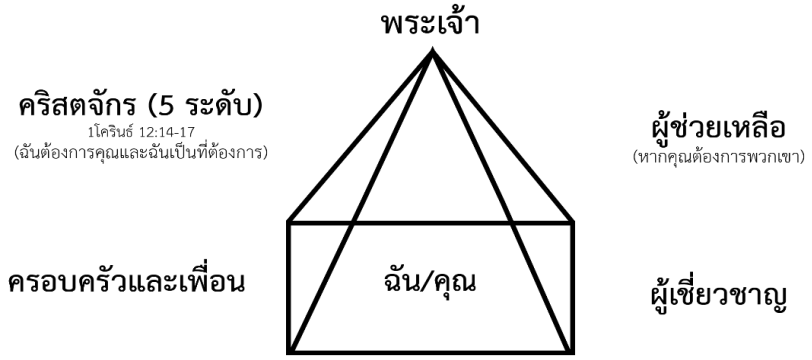
รูปสามเหลี่ยมเตือนใจว่า เราสามารถอธิษฐานในรูปแบบ สนทนาระหว่าง 3 บุคคลหรือ “trialogue” คือผู้ให้คำปรึกษา ผู้รับการดูแล และ พระเจ้า ผู้ให้คำปรึกษาเชิญชวนให้ผู้รับการดูแล นำสถานการณ์ของเขามาหาพระเยซูและมอบให้พระองค์ดูแล แล้วให้พวกเขาคอยฟังว่าพระเจ้าประสงค์ให้เขาเข้าใจ และตอบสนองเรื่องนั้นอย่างไร พระเยซูคริสต์ทรงสัตย์ซื่อในการเปิดเผยความจริงและพระคุณ ในวิธีที่จะช่วยให้บุคคลนั้นเข้าใจตนเองเข้าใจพระเจ้า เข้าใจสถานการณ์ในมุมของพระเจ้า ความจริงนี้จะนำสู่เสรีภาพในการดำเนินชีวิตรูปแบบใหม่ ที่เป็นเหมือนพระคริสต์มากขึ้น นี่เป็นรูปแบบการอภิบาลและการรักษาที่ดีที่สุด คือการที่บุคคลได้เข้ามาปรึกษากับพระเยซูคริสต์โดยตรง

ในขั้นตอนการเกิดความเข้าใจในกระบวนการอภิบาลและการให้คำปรึกษามีหลายครั้งที่ผู้ให้คำปรึกษาไม่จำเป็นต้องเข้าไปแก้ไขหรือให้คำแนะนำ ผู้ให้คำปรึกษาเพียงแต่รับฟัง ทำความเข้าใจปัญหา และสนใจความต้องการของผู้ที่เข้ามารับการดูแล ผู้รับคำปรึกษาก็อาจค้นพบคำตอบด้วยตนเองและเดินหน้าต่อไปได้ หลายครั้งการรับฟังก็เป็นการสนับสนุนที่เพียงพอแล้วสำหรับการดำเนินชีวิตที่ไม่ต้องตกอยู่ในความกลัว แต่กลับมีความรักมากขึ้น

4) ขั้นประสานความช่วยเหลืออื่นๆ (Engaging other help)

รูปทรงสำหรับขั้นตอนนี้คือ รูปปิรามิด พระเจ้าคือยอดปิรามิดและผู้ที่ต้องการความช่วยเหลืออยู่ตรงกลางของฐานปิรามิด ด้านและมุมของปิรามิดคือผู้คนที่เกี่ยวข้องกับผู้เข้ารับการดูแล คนเหล่านี้เป็นผู้ให้การสนับสนุนและช่วยเหลือ ทั้งหมดอยู่ภายใต้การดูแลของพระเจ้าทีอยู่บนยอดปิรามิด แสดงให้เห็นดังรูปภาพด้านล่าง

รูปภาพที่ 4 แสดงรูปทรงปิรามิดแสดงการประสานความช่วยเหลือ



หมายเหตุ : จาก “The 5 shapes,” โดย Dr. John Warlow, 2010, Living Wholeness, 19.

ผู้คนที่อยู่ในรูปปิรามิดนี้แตกต่างจากผู้คนในรูปวงกลมสังคม กล่าวคือ เป็นผู้ที่ไม่ได้สร้างความกดดันและไม่สร้างปัญหา ในขั้นตอนความช่วยเหลือนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะนำผู้รับคำปรึกษาให้พิจารณาสรรหาผู้คนที่สามารถเป็นแหล่งทรัพยากรที่ดี ทั้งในและนอกครอบครัว ทั้งในคริสตจักรและนอกคริสตจักร ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ เขาอาจพบแหล่งความช่วยเหลือที่เขาไม่เคยใช้ให้เป็นประโยชน์มาก่อน เขาอาจต้องสร้างสัมพันธ์กับแหล่งที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน ผู้อภิบาลและผู้ให้คำปรึกษาอาจแนะนำแหล่งบุคคลในคริสตจักรและนอกคริสตจักรกับผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ ผู้ให้คำปรึกษาอาจใช้รูปปิรามิด ทำรายชื่อผู้คนเพื่อแนะนำให้กับผู้ต้องการความช่วยเหลือ

รูปปิรามิดสามารถช่วยสมาชิกคริสตจักรและศิษยาภิบาลให้เข้าใจว่าการอภิบาลและการให้คำปรึกษาศิษยาภิบาลไม่ได้เป็นผู้ที่ต้องช่วยเหลือแต่ผู้เดียว มีผู้คนมากมายในคริสตจักร ที่สามารถช่วยเหลือและเสริมกำลังแก่ผู้อื่นที่กำาลังมีความทุกข์และต้องการแรงสนับสนุน การมีกลุ่มย่อย กลุ่มผู้นำ ผู้สอนคริสเตียนศึกษา ผู้นำอนุชน แพทย์ ทนายความ หรือผู้ให้คำปรึกษาด้านการเงิน ฯลฯ จะช่วยให้เกิดการช่วยเหลือและการมีสามัคคีธรรมที่มีประสิทธิภาพในคริสตจักร

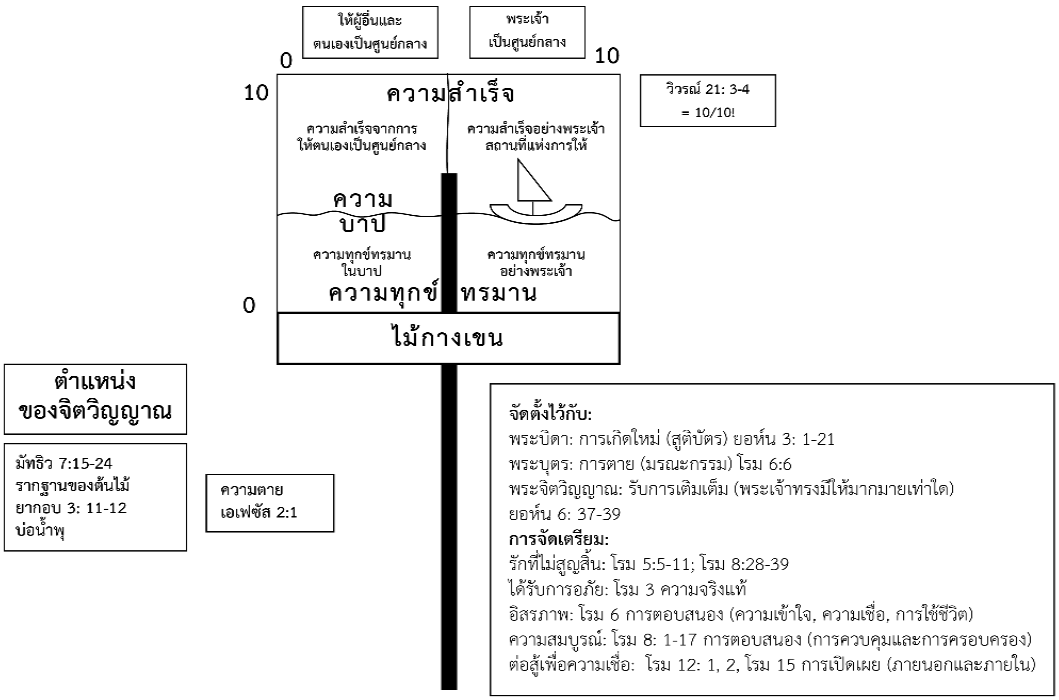
5) ขั้นตอนการประเมินผล (Evaluate)

ขั้นตอนสุดท้ายคือขั้นตอนการประเมินผล รูปทรงทั้งหมดจะอยู่ในขั้นตอนนี้ เพราะการประเมินผลควรเกิดขึ้นตลอดการดูแลและการให้คำปรึกษา การปฏิบัติ ทั้งหมดมีความสำคัญอย่างต่อเนื่อง ศิษยาภิบาลและผู้ให้คำาปรึกษาที่ดีจะต้องใส่ใจกับการประเมินผลตลอดกระบวนการเพื่อให้เกิดการพัฒนาในทุกขั้นตอน

2.1.3.3 แนวคิดพื้นฐานด้านศาสนศาสตร์เกี่ยวกับโครงสร้างพัฒนาชีวิตคริสเตียนให้สมบูรณ์

เนื้อหาของโครงสร้างพัฒนาชีวิตคริสเตียนให้สมบูรณ์ (CWF) ตั้งอยู่บนพื้นฐานศาสนศาสตร์หลักและเพิ่มเติมด้วยข้อพระคัมภีร์เกี่ยวกับศาสนศาสตร์ของการเปลี่ยนแปลง มุ่งเน้นที่ความสำคัญของสิ่งที่ซ่อนอยู่ในการเปลี่ยนตำแหน่งที่ตั้งของจิตวิญญาณ ที่ปรากฏขึ้นเมื่อเราเชื่อวางใจในพระเยซูคริสต์เป็นคริสเตียน คำว่า “เปลี่ยนแปลง” ในที่นี้หมายถึงการเปลี่ยนจากการมีชีวิตอยู่โดยยึดตนเองเป็นศูนย์กลางมาสู่การให้พระเจ้าเป็นศูนย์กลางในชีวิต เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงจากการตกอยู่ในความบาปไปสู่การได้รับการชำระให้บริสุทธิ์จากบาปที่เกิดขึ้นในชีวิตของผู้เชื่อ ในขั้นตอนของการสำนึกและสารภาพบาป ผู้นั้นจะได้บังเกิดใหม่ในครอบครัวของคริสตจักร และกลายเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายที่มีองค์พระเยซูคริสต์เป็นศีรษะ ดังแสดงให้เห็นตามภาพของรูปทรงสี่เหลี่ยมและไม้กางเขนในรูปภาพด้านล่าง

รูปภาพที่ 5 แสดงตำแหน่งการเคลื่อนที่ของจิตวิญญาณ

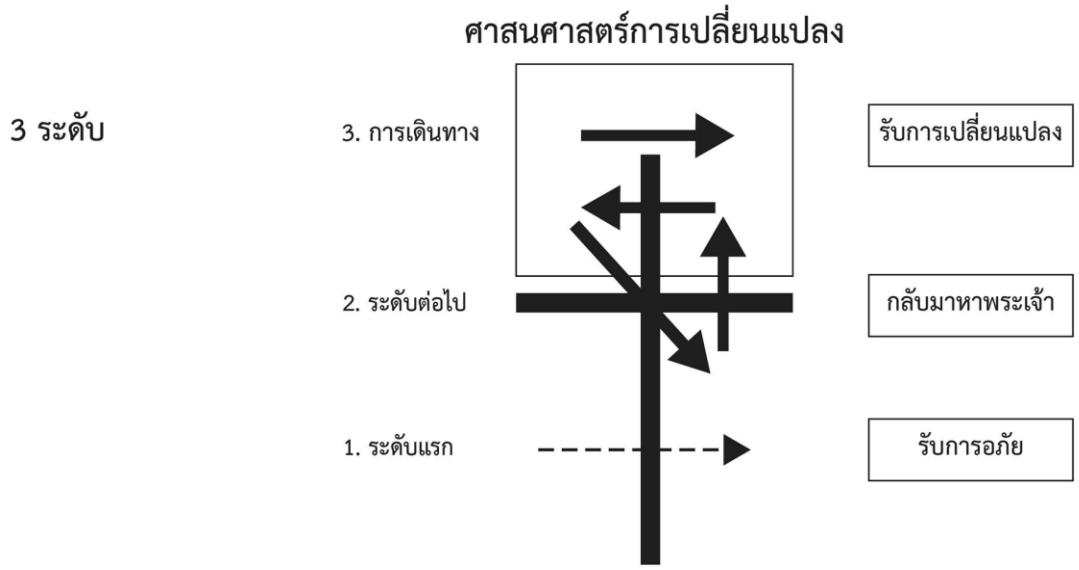


หมายเหตุ : จาก “The 5 shapes,” โดย Dr. John Warlow, 2010, Living Wholeness, 18.

ในการเดินทางจากฝั่งซ้ายของสี่เหลี่ยมที่มีตนเองเป็นศูนย์กลางไปสู่ฝั่งขวาของสี่เหลี่ยมที่มีพระเยซูคริสต์เป็นศูนย์กลางนั้น ถูกเรียกว่าเป็นกระบวนการชำระให้บริสุทธิ์ที่ต้องอาศัยการ “การรับการเปลี่ยนแปลง” ในทางปฏิบัติเราแต่ละคนมักจะมีการถอยกลับไปสู่การยึดตนเองเป็นศูนย์กลางอยู่บ่อยๆ ซึ่ง ณ จุดนั้นตำแหน่งทางด้านจิตวิญญาณของเราจะตกไปอยู่ด้านล่างของกางเขน แต่เมื่อเราได้สัมผัสกับการจัดเตรียมของพระเจ้า คือ ความรัก การได้รับการอภัย อิสรภาพ ได้รับการเติมเต็มและการต่อสู้เพื่อความเชื่อ ก็จะทำให้เราสามารถกลับมาสู่ด้านขวาของสี่เหลี่ยมอีกครั้ง กระบวนการนี้เรียกว่า “การกลับมาหาพระเจ้า” อย่างไรก็ตามเพื่อที่จิตวิญญาณของเราจะสามารถมาถึงด้านล่างของกางเขนและได้รับสิ่งที่พระเจ้าทรงจัดเตรียมไว้ ทุกคนจะต้องกลับมาที่จุดเริ่มต้น นั่นคือการเปลี่ยนจากตำแหน่งจิตวิญญาณของเราจากจุดที่เรียกว่า “ตายในความบาป” ไปสู่ “การตายต่อความบาป” หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “การบังเกิดใหม่” เป็นการยอมรับให้พระเยซูเป็นพระผู้ช่วยให้รอด ซึ่งภายหลังจากขั้นตอนนี้เราจะกลายเป็นกิ่งไม้ที่ทาบอยู่กับต้นไม้ต้นใหม่ ชีวิตของเราจะเติบโตบนศิลาที่มั่นคงของพระเจ้า เราสามารถที่จะดื่มน้ำแห่งชีวิต และได้รับการพักสงบ ซึ่งการเคลื่อนตำแหน่งของจิตวิญญาณเช่นนี้ เรียกว่ากระบวนการ “รับการอภัย” ซึ่งจะปรากฏเมื่อเรานำจิตใจที่แห้งแล้งขาดแคลนของเรากลับมาหาพระเจ้าผู้ทรงจัดเตรียม

กระบวนการทั้ง 3 ขั้นตอนของการเคลื่อนที่ของจิตวิญญาณ ทั้งการสารภาพบาป การสำนึกบาป และการได้รับการยกโทษบาป สามารถอธิบายได้ด้วยแผนภาพด้านล่าง

รูปภาพที่ 6 แสดงตำแหน่งของจิตวิญญาณในศาสนศาตร์การเปลี่ยนแปลง



หมายเหตุ : จาก “The 5 shapes,” โดย Dr. John Warlow, 2010, Living Wholeness, 19.

2.1.3.4 ข้อพระคัมภีร์ที่เป็นพื้นฐานของแนวคิดเรื่องโครงสร้างพัฒนาชีวิตคริสเตียนให้สมบูรณ์

ข้อพระคัมภีร์ที่เป็นหัวใจและเป็นภาพสะท้อนของโครงสร้างพัฒนาชีวิตคริสเตียนให้สมบูรณ์ คือ พระมหบัญญัติที่พระเยซูได้ตรัสไว้ว่า

“พวกท่าจงรักองค์พระผู้เป็นเจ้า ผู้เป็นพระเจ้าด้วยสุดใจของท่าน

ด้วยสุดจิตของท่าน ด้วยสุดความคิดของท่านและด้วยสุดกำลังของท่าน

และจงรักเพื่อนบ้านเหมือนรักตนเอง”

(มาระโก 12:30,31)

พระธรรมตอนนี้ ไม่ได้เป็นการกล่าวอ้างพระวจนะโดยไม่ได้ศึกษาบริบท แต่เป็นข้อความที่อธิบายการดำเนินชีวิตตามความหมายของชีวิตคริสเตียนที่สมบูรณ์ได้ดีที่สุด

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.2.1 งานวิจัยเกี่ยวกับภาวะความเครียดและซึมเศร้าที่เกิดกับผู้รับใช้

จากงานวิจัยของ ดร.ลี จีน (Rae Jean) และคณะ แห่งวิทยาลัยดุกค์ (DUKE DIVINITY SCHOOL) พบว่าผู้รับใช้มีความเสี่ยงที่จะเผชิญกับปัญหาด้านสุขภาพจิต เนื่องจากงานที่ต้องรับผิดชอบนั้นเกี่ยวข้องโดยตรงกับความเครียด จากการทำแบบสอบถามพบว่า ผู้รับใช้มีอัตราความตึงเครียดร้อยละ 8.7 สูงกว่าประชากรทั่วไป ที่มีความเครียดแค่ร้อยละ 5.5 โดยในปี 2008 ได้มีการทดสอบระดับผลความเครียดและซึมเศร้าของผู้รับใช้ออกมา พบว่าร้อยละ 13.5 มีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 11.1 มีภาวะความเครียด และร้อยละ 7.4 มีทั้งภาวะเครียดและซึมเศร้า เมื่อศึกษาถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดและซึมเศร้า พบว่าแบ่งออกเป็น 1) ปัจจัยภายนอก ที่มาจากความเครียดจากงานและสถานการณ์ชีวิตที่ไม่สามารถกำหนดได้ ความสำเร็จของพันธกิจ ความขัดสนด้านการเงิน 2) ปัจจัยภายใน คือความรู้สึกผิดที่คิดว่าตนเองทำงานไม่ดีพอ มีความสงสัยไม่พอใจในตนเอง

จากงานวิจัยมีหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่า ผู้รับใช้มีสภาพแวดล้อมของการทำงานที่ยากลำบากก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ในหมู่คนทำงาน บทบาทของผู้รับใช้เป็นผู้ที่ต้องรับผิดชอบงานในลักษณะที่ใหญ่ ต้องเป็นผู้ประกอบพิธีกรรมต่างๆ ทางศาสนา เป็นผู้ที่สร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างตนเองกับสมาชิก และในหมู่สมาชิกเอง เป็นผู้เทศนาสื่อสารกับสมาชิกเพื่อนำพวกเขามาถึงพระเจ้า เป็นผู้ดูแลด้านการเรียนการสอนพระคัมภีร์ เป็นผู้จัดเตรียม จัดการพันธกิจ กิจกรรมต่างๆ และงานในชุมชนด้วย เป็นผู้บริหารควบคุมทีมงานกรรมการเพื่อให้เป้าหมายสำเร็จ บทบาทและความรับผิดชอบเหล่านี้ก่อให้เกิดความยุ่งยากของงาน ความแตกแยก และเหตุการณ์ที่ไม่อาจควบคุมได้

ผู้รับใช้ต้องรับความกดดันหลายได้ ทั้งจากความคาดหวังของสมาชิก ที่คาดหวังให้ผู้รับใช้มีการแสดงนิมิตที่ชัดเจนในการรับใช้ และคาดหวังว่าผู้รับใช้จะต้องมีความห่วงใย อ่อนโยน แต่ก็ต้องแสดงศักยภาพของการเป็นผู้นำที่เด็ดขาด ความกดดันที่สำคัญที่ส่งผลให้เกิดภาวะความเครียด การประเมินงานส่วนตัว ขอบเขตความรับผิดชอบต่างๆ ความคาดหวังที่ผู้รับใช้มีต่อตนเองตนเองและสมาชิก การประเมินครอบครัวผู้รับใช้

ดร.วันดี วจนะถาวรชัย (2016) ได้ทำการวิจัยกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในภาวะซึมเศร้าโดยศึกษาจากผู้รับใช้พระเจ้าในคริสตจักรสังกัดสภาคริสตจักรในประเทศไทย, สหกิจคริสเตียนแห่งประเทศไทย และสหคริสตจักรแบ๊บติสต์ในประเทศ-ไทย จำนวน 505 คน และได้ผลสรุปว่าภาวะหมดแรง (Burnout) ของศิษยาภิบาลหรือผู้รับใช้พระเจ้า คือความอ่อนล้าทางอารมณ์ ร่างกาย และจิตใจ, การลดคุณค่าความเป็นบุคคลในคนอื่น, ความรู้สึกไร้ประสิทธิภาพ ซึ่งเกิดจากความเครียดจากการทำงานที่สะสมเป็นเวลานาน และได้บรรยายเรื่องการจัดการกับภาวะเหนื่อยล้าของศิษยาภิบาล ในการสัมมนาศิษยาภิบาลทั่วประเทศ สภาคริสตจักรในประเทศไทย ระหว่างวันที่ 21-24 กุมภาพันธ์

ค.ศ.2017 ว่ามีศิษยาภิบาลในสหรัสอเมริกา 1,800 คนลาออกจากงานรับใช้เนื่องจากภาวะหมดแรง และในฮ่องกง มีศิษยาภิบาลลาออกจากงานรับใช้พระเจ้า เมื่อเผชิญกับความเครียดเรื้อรัง

มยุรี แสงสว่าง (2017) ได้ทำการสำรวจภาวะเครียดและหมดแรงของศิษยาภิบาลคริสตจักรภาคที่ 2 สังกัดสภาคริสตจักรในประเทศไทยจำนวน 18 คน โดยใช้แบบสอบถามและการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล พบว่าจากแบบสอบถามพบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 50 อยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการเผชิญภาวะเครียด หมดแรงและซึมเศร้า จากการสัมภาษณ์กลุ่มเสี่ยงพบว่าศิษยาภิบาลที่กำลังเผชิญกับสภาวะเครียด และเหนื่อยล้า ไม่รู้ว่าตนกำลังประสบปัญหาอยู่ เพราะหน้าที่ความรับผิดชอบและการเป็นผู้นำด้านจิตวิญญาณเป็นกรอบให้พวกเขาจำเป็นต้องเข้มแข็ง และปฏิเสธความอ่อนแอที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งการกระทำดังกล่าวเป็นการปกปิดสภาวะที่แท้จริงที่เกิดขึ้นในจิตใจ จนละเลยการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น จนกลายเป็นความเครียดสะสม ความเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้นอย่างไม่รู้ตัว จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างคิดว่าสภาวะที่เกิดขึ้นเป็นแค่ความเครียดเพียงระยะเวลาสั้นๆ ที่แก้ไขได้ และปฏิเสธความรู้สึกท้อแท้หมดหวัง โดยมีเหตุผลว่าตนเป็นผู้นำจะแสดงภาวะเหล่านั้นไม่ได้ และบางคนยังเข้าใจว่า สภาวะหมดแรง ท้อแท้หมดหวัง และซึมเศร้าไม่สามารถเกิดขึ้นกับผู้รับใช้พระเจ้า ซึ่งเป็นผู้นำด้านจิตวิญญาณได้

2.2.2 **งานวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมการป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงาน**

นันทาวดี วรวสุวัส, มนัสพงษ์ มาลา และกุลิสรา พิศาลเอก (2561) ได้ทำการศึกษาภาวะสุขภาพจิต วิเคราะห์องค์ประกอบ พัฒนารูปแบบ ทดลองใช้ และผลของรูปแบบการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันทางใจป้องกันภาวะหมดไฟดูแลใจคนทำงาน สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เขตสุขภาพที่ 7 โดยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน ด้วยการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ตามเกณฑ์การคัดเข้า คือ 1) มีอายุ 25 ปีขึ้นไป 2) เป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขสังกัดกระทรวงสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 7 3) สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเห็นว่ามีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหมดไฟ โดยการสังเกต 4) ไม่เป็นโรคติดต่อร้ายแรง 5) ไม่เป็นผู้ป่วยโรคซึมเศร้า 5) ประเมินตนเองด้วยแบบประเมินความสุขคนไทย ฉบับสั้น แบบสำรวจความสุขด้วยตัวเอง (Happinometer) และแบบประเมินความเครียด (ST-5) แปลผลแล้วเป็นบวก อย่างน้อย 1 แบบประเมิน ให้เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันภาวะหมดไฟ มีขอบเขตทดลอง 3 วัน 2 คืน เครื่องมือที่ใช้ในระยะนี้ 1) รูปแบบการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันทางใจ ป้องกันภาวะหมดไฟ ดูแลใจคนทำงาน สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เขตสุขภาพที่ 7 ประกอบด้วย ชุดกิจกรรมประกอบ จำนวน 16 กิจกรรม ได้แก่ 1) Ice Break 2) กิจกรรมสันทนาการ 3) กิจกรรม Burnout Issues (รู้จักภาวะหมดไฟรู้จักตนเอง) 4) กิจกรรมสร้างเสริมความมั่นใจในตนเอง 5) กิจกรรมความคิดเปลี่ยนชีวิตเปลี่ยน 6) กิจกรรมโยคะ 7) กิจกรรมเหนื่อยนักก็พักก่อน 8) กิจกรรมเสริมสร้างความสมดุลทางชีวจิตวิญญาณ 9) กิจกรรม ทาง

ที่ฉันเลือกเดิน 10) กิจกรรมถนนแห่งชีวิตกับสายสัมพันธ์ที่ไม่ขาดตอน 11) กิจกรรมความสัมพันธ์กับผู้อื่น 12) กิจกรรมเครียดได้ก็หายได้ 13) Me my self 14) กิจกรรมความคิดเชิงบวก 15) กิจกรรมหากเหลือเวลาเพียง 24 ชั่วโมง และ 16) กิจกรรมสรุป : แบ่งปันประสบการณ์ How to Help Others โดยมีขั้นตอนการการฝึกอบรมตามรูปแบบ 3 ขั้น ได้แก่ 1) ขั้นการเริ่มต้นหรือขั้นนำ โดยการสร้างสัมพันธภาพ ทำความรู้จักคุ้นเคย กำหนดโครงสร้างของกลุ่ม การประเมินตนเอง การกำหนดเป้าหมาย กำหนดหน้าที่ ประเมินตนเอง กำหนดเป้าหมายส่วนบุคคล 2) ขั้นดำเนินการ การฝึกอบรมโดยใช้เทคนิคการฝึกอบรม ได้แก่ การบรรยาย (Lecture) การระดมสมอง (Brainstorming) สถานการณ์จำลอง (Simulation Technique or Simulators) กรณีศึกษา (Case Study) การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) การสอน (Coaching) การประชุมกลุ่มย่อย (Buzz session) กิจกรรมสันทนาการ (Recreational Activity) และ 3) ขั้นการยุติ โดยการสรุปเนื้อหาสาระ การทำความเข้าใจร่วมกัน การให้ข้อมูลย้อนกลับ จัดการความค้างคาใจ สกัดองค์ความรู้ และการประเมินผล (AAR) รูปแบบการฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันทางใจ ป้องกันภาวะหมดไฟ ดูแลใจคนทำงานสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เขตสุขภาพที่ 7

ผลการศึกษาภาวะสุขภาพจิตของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เขตสุขภาพที่ 7 พบว่าองค์ประกอบรวมความสำเร็จที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบที่พัฒนาขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 องค์ประกอบที่ 1 ถึง 12 เรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ ความสมดุลทางชีวิตจิตญาณ การจัดการกับปัญหา ความเป็นบุคคล พลังงานอารมณ์ ความทนทานทางอารมณ์ ความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความสำเร็จส่วนบุคคล อิสระแห่งตน เป้าหมายของชีวิต ความคิดเชิงบวก การรับรู้เกี่ยวกับภาวะหมดไฟ และลดความอ่อนล้าทางอารมณ์ โดยรูปแบบที่พัฒนาขึ้นมุ่งเน้นใช้สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข โดยจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนในระดับภูมิคุ้มกันทางใจ ความสุขในการทำงานที่เพิ่มสูงขึ้น ภาวะหมดไฟจากการทำงานที่ลดลง สามารถจัดการอารมณ์ จิตใจ ความรู้สึก ของตนเองได้เมื่อเข้าสู่ความเสี่ยงในการเกิดภาวะหมดไฟให้เข้าสู่ในการใช้ชีวิต จนนำไปสู่การป้องกันตนเองในระดับตติยภูมิ (Tertiary Prevention) จากภาวะหมดไฟได้

โทมัส วี เฟรดเดอร์ริก, สก๊อต ดันบาร์ และ โยว์นเน่ ไท (2017) ได้นำเสนอผลการวิจัยว่า การฝึกเจริญสติ (Mindfulness) และวินัยฝ่ายจิตวิญญาณของคริสเตียน มีความจำเป็นต่อการป้องกันและการจัดการกับภาวะหมดไฟในการทำงาน และความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ โดยผู้รับใช้พระเจ้าที่เข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ สามารถป้องกันและฟื้นฟูการทำงานของพวกเขาด้วยการฝึกเจริญสติและวินัยฝ่ายวิญญาณของคริสเตียนได้ โดยที่การฝึกเจริญสติและการมีวินัยฝ่ายจิตวิญญาณนี้จะส่งผลต่อการลดความรู้สึกสูญเสียความสำเร็จส่วนบุคคล (loss of personal accomplishment), ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ (emotional exhaustion) และ ภาวะสูญเสียความเป็นตนเอง (depersonalization) สำหรับคริสเตียนแล้วมีหนทางที่ดีกว่าในการเข้าใจภาวะหมดไฟในการทำงาน

โดยพิจารณาในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของการทรงเรียก (calling), ความเฉื่อยชา (apathy) และการขาดความสนใจ (indifference) เพราะด้วยการกลับไปเชื่อมสัมพันธ์กับพระเจ้าและมีการดำเนินชีวิตกับพี่น้อง ดังนั้น การปฏิบัติวินัยฝ่ายจิตวิญญาณในเรื่องการอธิษฐานตามแบบที่พระเยซูคริสต์ตรัสสอน การสำรวจตนเองประจำวันและการอธิษฐานเพื่อผู้อื่น จึงเป็นเครื่องมือการป้องกันและจัดการภาวะหมดไฟได้

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษา

3.1 แหล่งข้อมูลการศึกษา

แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout) ศิษยาภิบาลไทยและโครงสร้างพัฒนาชีวิตคริสเตียนให้สมบูรณ์ (Christian wholeness Framework)

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

การศึกษาอิสระในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้ศึกษาได้ใช้วิธีการทำวิจัยแบบประยุกต์ ซึ่งได้ค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาออกแบบเป็นโปรแกรมการอบรมเพื่อป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงานสำหรับศิษยาภิบาลไทยขึ้น โดยใช้โครงสร้างพัฒนาชีวิตคริสเตียนให้สมบูรณ์ (Christian Wholeness Framework) เป็นแนวคิดหลักในการใช้ป้องกันภาวะหมดไฟ

3.3 วิธีการรวบรวมข้อมูล

การค้นคว้าอิสระฉบับนี้ใช้กระบวนการทบทวนเอกสารเพื่อรวบรวมข้อมูล โดยผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความหมาย อาการ สาเหตุ แนวทางการป้องกัน/รักษาผู้ที่มีอาการของภาวะหมดไฟในการทำงาน ตลอดจนความหมายและความกดดันเฉพาะที่ศิษยาภิบาลไทยต้องเผชิญ จากนั้นได้นำมาประยุกต์เข้ากับแนวทางการให้คำปรึกษาตามโครงสร้างการพัฒนาชีวิตคริสเตียนให้สมบูรณ์ (CWF)

3.4 วิธีการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาทบทวนเอกสารและงานวิจัยมาประมวลผล และจัดระบบองค์ความรู้ เพื่อออกแบบโปรแกรมสำหรับป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงานสำหรับศิษยาภิบาลไทย โดยใช้ 5 ขั้นตอนของโครงสร้างพัฒนาชีวิตคริสเตียนให้สมบูรณ์ (CWF) ซึ่งเป็นไปตามลำดับของการสร้างความสัมพันธ์มาเป็นพื้นฐานในการออกแบบขั้นตอนการทำกิจกรรมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้เรียนรู้การมีความสัมพันธ์ที่จริงใจและใกล้ชิดทั้งกับพระเจ้า ตนเอง และผู้อื่น โดยความสัมพันธ์ที่จริงใจและใกล้ชิดนี้จะนำมาซึ่งการลดความคาดหวังที่ไม่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของภาวะหมดไฟในการทำงานได้ โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยชุดกิจกรรม จำนวน 9 กิจกรรม ใช้ระยะเวลา 3 วัน 2 คืน

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล

4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1.1 ความเกี่ยวข้องกันของภาวะหมดไฟในการทำงานและศิษยาภิบาลไทย

จากการศึกษาได้พบข้อมูลที่น่าสนใจว่า ภาวะหมดไฟในการทำงานนั้น มีสาเหตุมาจากการทำงานที่มากเกินไปแต่ผลที่ได้รับหรือการตอบแทนในความทุ่มเทนั้น ไม่สอดคล้องกับที่คาดหวังไว้ หรือการมีความคาดหวังจากการทำงานที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงคือการที่มีบุคคลหนึ่งมีความคาดหวังว่าตนจะสามารถตอบสนองความต้องการในงานได้ในทุกด้านของชีวิต และหวังผลเลิศจากทุกด้าน โดยละเลยการพักผ่อนหรือการดูแลตนเองไป แต่ในท้ายที่สุดกลับพบว่าสิ่งที่ตนได้ทุ่มเทไปนั้นไม่สอดคล้องกับเป้าหมายของชีวิตที่ตั้งไว้แต่ต้น เกิดเป็นความขัดแย้งระหว่างความคาดหวังและความเป็นจริง และถ้าความขัดแย้งนี้ไม่ได้รับการจัดการ ก็จะส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดความคับข้องใจและเหนื่อยล้า รู้สึกว่าตนดำเนินชีวิตผิดพลาดจนไม่สามารถจัดการได้ ซึ่งหากอาการเหล่านี้ไม่ได้รับการจัดการที่ถูกวิธี ก็จะยิ่งทวีความรุนแรงกลายเป็นความเหนื่อล้าเรื้องรัง มีอารมณ์หงุดหงิดง่ายอย่างชัดเจน จนทำให้บุคคลนั้นแยกตนออกจากเพื่อนร่วมงาน อาจรู้สึกว่าตนเองล้มเหลว จนในที่สุดกลายเป็นภาวะหมดไฟเต็มที่ (Full scale of burnout) และอาจพัฒนากลายเป็นภาวะซึมเศร้าได้

ซึ่งจากข้อมูลการศึกษาของ เฮอร์เบิท สวอนสัน (1994) ที่ได้รายงานถึงปัญหาที่ศิษยาภิบาลในสังกัดสภาคริสตจักรในประเทศไทย ในช่วงปี ค.ศ. 1993 ที่ต้องเผชิญก็คือความคาดหวังของสังคมที่มีมากเกินไปต่อศิษยาภิบาล เพราะบทบาทที่มีอยู่นั้นไม่ชัดเจนเพราะผู้ที่ดำรงตนเป็นศิษยาภิบาลและครอบครัวนั้นถูกคาดหวังให้มีชีวิตที่บริสุทธิ์เหมือนสงฆ์ ให้มีบทบาทช่วยเหลือผู้อื่นเหมือนเป็นผู้อุปถัมภ์ ให้มีความรู้ความเชี่ยวชาญในคริสตศาสนศาสตร์และให้คำปรึกษาได้เหมือนดั่งครูอาจารย์ แต่ในความเป็นจริงศิษยาภิบาลไม่ได้เป็นสงฆ์ที่ไม่มีความรับผิดชอบในครอบครัวมากวนใจ ศิษยาภิบาลไม่ได้มีรายได้ที่มั่นคงหรือมีทรัพยากรในมือที่เพียงพอจนทำให้มีอำนาจตัดสินใจในการให้ความช่วยเหลือในปัญหาต่างๆได้ และศิษยาภิบาลบางคนยังมีจุดอ่อนในเรื่องการบริหารงานคริสตจักร ขาดองค์ความรู้เรื่องการเยี่ยมเยียน รวมถึงต้องเผชิญกับระบบงานคริสเตียนศึกษาที่ไม่เอื้ออำนวย ศิษยาภิบาลถูกคาดหวังให้มีบทบาทเป็นเหมือนพ่อแม่ฝ่ายวิญญาณของคริสตจักรทั้งที่ตนเองอายุยังน้อย ซึ่งความคาดหวังที่มากเกินไปนั้นไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง และมีศิษยาภิบาลที่ยอมรับว่าตนไม่ค่อยสามารถที่จะบังคับตน ไม่สามารถเก็บอารมณ์ความรู้สึกของตน ขาดความอดทน จนเป็นเหตุให้ทำลายความสัมพันธ์ระหว่างศิษยาภิบาลกับสมาชิกที่ตนกำลังรับใช้อยู่ มีความรู้สึกล้มเหลวในการรับใช้

จะเห็นได้ว่าผลการสำรวจของ เฮอร์เบิท สวอนสัน (1994) ที่ได้กล่าวไปนั้น มีความสอดคล้องกับสาเหตุและอาการของภาวะหมดไฟในการทำงานอยู่หลายประการทั้งเรื่องความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง เรื่องภาระงานที่มากเกินไป และรางวัลหรือการตอบแทนที่ไม่สมกับความทุ่มเท จนนำมาซึ่งการขากความสามารถในการบังคับตนเองและรู้สึล้มเหลวในที่สุด

นอกจากนี้ ในระยะ 10 ปีที่ผ่านมาได้มีการศึกษาเกี่ยวกับภาวะทางจิตใจของศิษยาภิบาลไทย ซึ่งพบว่ามีความเกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในการทำงาน ได้แก่ ดร.วันดี วจนะถาวรชัย (2016) ได้ทำการวิจัยกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในภาวะซึมเศร้าโดยศึกษาจากผู้รับใช้พระเจ้าในคริสตจักรสังกัดสภา-คริสตจักรในประเทศไทย, สหกิจคริสเตียนแห่งประเทศไทย และสหคริสตจักรแบ๊บติสต์ในประเทศไทย จำนวน 505 คน ได้ผลสรุปว่าภาวะหมดแรง (Burnout) ของศิษยาภิบาลหรือผู้รับใช้พระเจ้า คือความอ่อนล้าทางอารมณ์ ร่างกาย และจิตใจ, การลดคุณค่าความเป็นบุคคลในคนอื่น, ความรู้สึกไร้ประสิทธิภาพ ซึ่งเกิดจากความเครียดจากการทำงานที่สะสมเป็นเวลานาน

ต่อมา มยุรีย์ แสงสว่าง (2017) ได้ทำการสำรวจภาวะเครียดและหมดแรงของศิษยาภิบาลคริสตจักรภาคที่ 2 สังกัดสภาคริสตจักรในประเทศไทยจำนวน 18 คน โดยใช้แบบสอบถามและการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล จากแบบสอบถามพบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 50 อยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการเผชิญภาวะเครียด หมดแรง และซึมเศร้า จากการสัมภาษณ์กลุ่มเสี่ยงที่ได้จากการคัดกรองพบว่า ศิษยาภิบาลที่กำลังเผชิญกับสภาวะเครียดและเหนื่อยล้า ไม่รู้ว่าตนกำลังประสบปัญหาอยู่ เพราะหน้าที่ความรับผิดชอบและการเป็นผู้นำด้านจิตวิญญาณเป็นกรอบให้พวกเขาจำเป็นต้องเข้มแข็ง และปฏิเสธความอ่อนแอที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งการกระทำดังกล่าวเป็นการปกปิดสภาวะที่แท้จริงที่เกิดขึ้นในจิตใจจนละเลยการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น กลายเป็นความเครียดสะสม ความเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้นอย่างไม่รู้ตัว จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างคิดว่าสภาวะที่เกิดขึ้นเป็นแค่ความเครียดเพียงระยะเวลาสั้นๆ ที่แก้ไขได้ และปฏิเสธความรู้สึกท้อแท้หมดหวัง โดยมีเหตุผลว่าตนเป็นผู้นำจะแสดงภาวะเหล่านั้นไม่ได้ และบางคนยังเข้าใจว่าสภาวะหมดแรง ท้อแท้หมดหวัง และซึมเศร้าไม่สามารถเกิดขึ้นกับผู้รับใช้พระเจ้าซึ่งเป็นผู้นำด้านจิตวิญญาณได้

จากข้อมูลความรู้เรื่องภาวะหมดไฟและงานวิจัยดังที่กล่าวมาข้างต้น จึงทำให้ผู้วิจัยจึงเห็นว่าภาวะหมดไฟในการทำงานนั้น เป็นปัญหาที่กำลังเกิดขึ้นจริงและส่งผลต่อการรับใช้ของศิษยาภิบาลไทยในปัจจุบัน และจะเป็นการดีที่ศิษยาภิบาลจะรู้จักสภาวะที่ตนกำลังเผชิญอยู่นี้ แล้วมีวิธีในการป้องกันตนเองจากการเกิดภาวะหมดไฟในการทำงานได้

4.1.2 ความเกี่ยวข้องกันของโครงสร้างชีวิตคริสเตียนให้สมบูรณ์และการป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงานของศิษยาภิบาลไทย

จากการทบทวนวรรณกรรมทำให้ผู้วิจัยเห็นถึงสาเหตุของภาวะหมดไฟของศิษยาภิบาลและผู้รับใช้พระเจ้าว่ามีเหตุหลักอยู่ 5 ประการ คือ

1) ความคาดหวังที่มากเกินไปที่สังคมไทยมีต่อศิษยาภิบาล เนื่องจากบทบาททางสัมคมไม่ชัดเจน และบางอย่างไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง
2) ศิษยาภิบาลมีความคาดหวังต่อตนเองที่สูง การที่เป็นผู้นำฝ่ายวิญญาณต้องเข้มแข็งและปฏิเสธความอ่อนแอ ความไม่สมบูรณ์แบบต่างๆ หรือปกปิดเอาไว้
3) การมีภาระงานที่มากทั้งงานในคริสตจักร และภายนอกคริสตจักร เช่น การนำสมาชิกให้มีส่วนร่วมกับชุมชน งานประชุมกับคริสตจักรภาค เป็นต้น
4) การได้รับค่าตอบแทนที่น้อย เมื่อเทียบกับปริมาณงานและความทุ่มเท
5) ไม่รู้วิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมจนในที่สุดเกิดเป็นความเครียดสะสม ทำให้เกิดความรู้สึกห่างไกลจากตัวตนของตนเอง คนใกล้ชิด และพระเจ้า

ซึ่งวิธีการที่จะแก้ไขสาเหตุข้างต้น ด้วยการปรับเปลี่ยนสังคมเพื่อให้ปรับความคาดหวัง หรือการเรียกร้องเพื่อให้มีการเพิ่มค่าตอบแทนหรือลดปริมาณงานลง ดูจะเป็นการเพิ่มความเครียดให้กับตัวศิษยาภิบาลเอง เพราะต้องอาศัยการแก้ไขปัญหาโดยบุคคลอื่น ซึ่งถ้าหากสังคมไม่ยอมเปลี่ยน ศิษยาภิบาลก็จะไม่สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้

ในทางตรงกันข้ามหากศิษยาภิบาลมีความคาดหวังที่สอดคล้องกับความเป็นจริงว่า แม้จะได้รับเลือกให้เป็นศิษยาภิบาล ได้รับการแต่งตั้งให้ดูแลในด้านจิตวิญญาณและความเชื่อ ศิษยาภิบาลยังคงความเป็นมนุษย์เช่นเดียวกับผู้เชื่อคนอื่นๆ ย่อมมีความจำกัด มีความอ่อนแอ เจ็บป่วยและผิดพลาดได้ ในขณะเดียวกันศิษยาภิบาลเองก็เป็นลูกที่พระเจ้าทรงรัก และปรารถนาจะให้ศิษยาภิบาลมีสันติสุขเช่นเดียวกับสมาชิกคริสตจักรคนอื่นๆ ดังนั้นเมื่อพระเจ้ามอบหมายให้ศิษยาภิบาลทำหน้าที่แล้ว พระองค์จะเป็นผู้ที่ทรงดูแลและนำในการทำงานนี้ ขอเพียงศิษยาภิบาลมีวิธีการที่จะสื่อสารกับพระเจ้า กับตนเอง และผู้คนได้อย่างถูกต้อง และเชื่อวางใจในพรองค์ ก็จะสามารถเผชิญหน้าและจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น รวมถึงการมีแหล่งของความช่วยเหลือในคริสตจักร จะช่วยให้ศิษยภิบาลไม่ต้องเป็นคนเดียวที่แบกรับทุกภาระหรือทุกปัญหาเอาไว้ จะทำให้ภาระงานของศิษยาภิบาลเบาลง ด้วยวิธีการเหล่านี้เป็นการเปลี่ยนแปลงโดยเริ่มต้นที่ตัวศิษยาภิบาลเอง ถือเป็นปัจจัยภายในที่ควบคุมได้ด้วยตนเอง ซึ่งแนวคิดโครงสร้างชีวิตคริสเตียนให้สมบูรณ์ได้บรรจุเอาวิธีการที่จะช่วยเหลือศิษยาภิบาลให้เข้าใจตนเอง และเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ผ่านการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน และ 5 รูปทรง รวมถึงศาสนศาสตร์เรื่องการเปลี่ยนแปลงของจิตวิญญาณ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้เลือกองค์ความรู้จากแนวคิดโครงสร้างชีวิตคริสเตียนที่สมบูรณ์ซึ่งได้รวมเอามาออกแบบโปรแกรมป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงานสำหรับศิษยาภิบาลไทย ดังมีรายละเอียดที่จะกล่าวถึงในหัวข้อต่อไป

4.2 ผลการสังเคราะห์ข้อมูลและพัฒนาเป็นโปรแกรม

โปรแกรมการป้องกันสภาวะหมดไฟในการทำงานของศิษยาภิบาลไทยที่ได้พัฒนาขึ้นโดยใช้ขั้นตอนของโครงสร้างชีวิตคริสเตียนให้สมบูรณ์ (CWF) โดยในแต่ละกิจกรรมจะประกอบด้วย 5 ขั้นตอน อักษรย่อ C.U.R.E.E โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

1. ส่วนของความรู้ความเข้าใจ (Knowledge) ระยะเวลา 5 ชม.
   ประกอบด้วยกิจกรรม
   - รู้จักซึ่งกันและกัน : My job My hero
   - สำรวจความคาดหวังที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม, ประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงาน
   - การเข้าใจภาวะหมดไฟในการทำงาน
     : สถานการณ์, นิยาม, ความหมาย, อาการ และแนวทางการป้องกันโดยทั่วไป
   - การเข้าใจตนเอง ผ่านรูปร่างวงกลม
2. ส่วนของการฝึกทักษะ (Skill Training) ระยะเวลา 4 ชม. 30 นาที
   ประกอบด้วยกิจกรรม
   - รู้จักบุคลิกภาพแบบพระเยซูเพื่อรับมือกับความคาดหวังของโลก
   - การฟังเสียงผู้เลี้ยง
3. ส่วนของการประยุกต์ใช้ (Application) ระยะเวลา 3 ชม. 30 นาที
   ประกอบด้วยกิจกรรม
   - สำรวจปิรามิดการช่วยเหลือ
   - แผนการดูแลตนเอง
   - ประเมินความพึงพอใจ ประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวการป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงาน สะท้อนการเรียนรู้

4.2.1 **กิจกรรมที่ 1 : My job My Hero**

จุดประสงค์

- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความรู้สึกเป็นมิตรต่อกันและกันและเป็นมิตรต่อผู้วิจัย
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมรู้สึกดีต่อตนเองและภาคภูมิใจในตนเอง

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์ที่ใช้ : ไมโครโฟน, คอมพิวเตอร์ที่ต่อเสียงออกลำโพง, ปากกา, สมุดบันทึก

ขั้นตอนการเรียนรู้

Connect – ขั้นเชื่อมสัมพันธ์

ให้ผู้เข้าร่วมอบรมนั่งล้อมกันเป็นวงกลมจากนั้นสอนร้องเพลง “ฉันชื่ออะไร” และทำท่าทางประกอบจนครบทั้งวง โดยเริ่มจากผู้นำกลุ่ม จนครบทั้งวง เมื่อครบแล้วให้ทุกคนปรับมือพร้อมกันจากนั้นแบ่งผู้เข้าร่วมออกเป็น 2 กลุ่ม ตามฝั่งซ้ายและขวาของผู้นำอย่างฟากละเท่าๆกัน จากนั้นให้ทายชื่อฝั่งตรงข้าม ปรบมือเมื่อเรียกชื่อได้ถูกต้อง

เนื้อเพลง : ฉันชื่ออะไร ฉันชื่ออะไร ฉันชื่อ (บอกชื่อตัวเอง) ชอบทำท่า แบบนี้ แบบนี้ (พร้อมทำท่า) แบบนี้ แบบนี้ สบายใจจัง

Understanding – ขั้นเกิดความเข้าใจ

ผู้นำกลุ่มแจกสมุดบันทึกให้ผู้เข้าร่วมพร้อมปากกา เพื่อให้ตอบคำถาม 2 ข้อ ให้เวลา 5 นาที ในการตอบเป็นการส่วนตัวพร้อมเปิดเพลงบรรเลง คลอเบาๆ พร้อมแจ้งเวลาเป็นระยะเมื่อเขียนเสร็จพร้อมกันทุกคนแล้ว ให้เวียนตอบทีละคนโดยเริ่มต้นที่ผู้นำกลุ่ม (ให้เวลาคนละ 2 นาที)

<u>ข้อคำถาม</u>

1. ให้แนะนำตัวสั้นๆว่าปัจจุบันท่านทำงานอะไร และให้บอกถึงสิ่งที่ภูมิในในชีวิตการทำงานมา 1 เรื่อง
2. ในวัยเด็ก ท่านเคยมีใครเป็น “ฮีโร่” และบอกคุณลักษณะที่ท่านประทับใจมา 2 ข้อ

<u>ข้อตกลงของกลุ่มต้องแจ้งก่อนการให้แบ่งปัน</u>

1. เพื่อให้เกียรติซึ่งกันและกันเรื่องราวที่เปิดเผยในห้องนี้จะไม่นำไปเปิดเผยที่ไหน
2. การแบ่งปันหรือเล่า ให้เล่าเท่าที่สบายใจ
3. เราจะรักษาเวลาโดยผู้นำจะเคาะสัญญาณเมื่อหมดเวลา

เมื่อผู้เข้าร่วมได้แนะนำตัวครบทุกคนแล้ว ผู้นำกล่าวขอบคุณแล้วนำสู่ขั้นตอนการตอบสนอง

Responding – ขั้นการตอบสนอง

ผู้นำกลุ่มขอตัวแทนจากผู้เข้าร่วม 2-3 คนเพื่อแบ่งปันว่ารู้สึกอย่างไร เมื่อได้พูดถึงความภาคภูมิใจ และ ฮีโร ของตนเองและของเพื่อนๆ ผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เป็น facilitator และคอยจับประเด็น

ในตอนท้ายผู้นำกลุ่ม สรุปข้อคิดที่ได้ โดยทวนจากที่ผู้เข้าร่วมพูดมา และเพิ่มเติมในประเด็นที่ว่า หลายครั้งเรารู้สึกว่างานที่เราทำไม่เป็นที่น่าพอใจ ไม่สำเร็จ จนบางครั้งเรารู้สึกแย่กับตนเอง แต่วันนี้ที่เราได้คุยกันเป็นการยืนยันแล้วว่าทุกท่านมีผลงานที่ดีอย่างน้อย 1 เรื่อง ซึ่งบางทีอาจมีอีกหลายเรื่องที่ไม่ได้เล่า และสำหรับคุณลักษณะที่เราชื่นชอบของฮีโร่ เชื่อไหมว่าเราเองมีคุณลักษณะนั้นอยู่ในตัวของเราแล้ว ดังนั้นในวันที่เหนื่อยและท้อแท้ อยากให้เราหันกลับมามองสิ่งที่เราเคยทำสำเร็จ และคุณลักษณะผู้ที่เป็นฮีโรของเรา และรู้ไหมทั้งหมดนี้อยู่ในตัวคุณแล้ว ดังนั้นคุณคือ “ฮีโร” ในปัจจุบันขอให้ชื่นชมและขอบคุณตัวเอง

Engaging – ขั้นประสานเชื่อมโยง

ผู้นำกลุ่มชวนให้ผู้เข้าร่วมนึกถึงสิ่งรอบๆตัวว่าอยากขอบคุณพระเจ้าสำหรับอะไรบ้าง ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อน การงาน หรือสุขภาพ และให้เขียนบันทึกลงในสมุดบันทึกที่แจกให้

Evaluate – ขั้นการประเมินผล

ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกในกลุ่มสะท้อนความรู้สึกและแบ่งปันสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม My job My Hero ดูจำนวนผู้แบ่งปันให้เหมาะสมกับเวลา จากนั้นจึงขอบคุณและปิดกิจกรรม

4.2.2 **กิจกรรมที่ 2 : สำรวจความคาดหวังและความรู้ความเข้าใจ**

จุดประสงค์

- เพื่อให้ทราบความคาดหวังของผู้เข้าร่วมที่มีต่อโปรแกรม ทราบแรงจูงใจในการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ครั้งนี้
- เพื่อให้ทราบความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับการป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงาน
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ทราบว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นบ้างในตลอดโปรแกรมฯ

ระยะเวลา 30 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้ : ไมโครโฟน, คอมพิวเตอร์ที่ต่อเสียงออกลำโพง, ปากกา, กระดาษ post-it

ขั้นตอนการเรียนรู้

Connect – ขั้นเชื่อมสัมพันธ์

ผู้นำให้ผู้เข้าร่วมเขียนความคาดหวังของตนเองลงในกระดาษ post it ใช้กระดาษ 1 แผ่นต่อความคาดหวัง 1 ข้อ จากนั้นให้ผู้ช่วยวิทยากรช่วยผู้นำกลุ่มเก็บรวบรวมเพื่อจัดหมวดหมู่บนกระดานที่เตรียมไว้

ระหว่างที่มีการจัดเรียงหมวดหมู่ความคาดหวัง ให้ผู้เข้าร่วมตอบแบบประเมินความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับการป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงาน โดยหากมีข้อสงสัยในข้อความสามารถยกมือถามได้ตลอด และเมื่อเรียบร้อยแล้วให้ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มเก็บรวบรวมและตรวจให้คะแนน

Understanding – ขั้นเกิดความเข้าใจ

ผู้นำกลุ่มชวนผู้เข้าร่วมโปรแกรมมาดูที่ความคาดหวังที่มีต่อการอบรม ว่ามีเรื่องอะไรบ้าง โดยเรียงจากจำนวนที่มากที่สุดไปหาน้อยที่สุด เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมและผู้นำทราบและเข้าใจตรงกันถึงความคาดหวังของผู้เข้าร่วมโปรแกรม

Responding – ขั้นการตอบสนอง

ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงความคาดหวังของผู้เข้าร่วมโปรแกรมว่ามีข้อไหนบ้างที่ตนคิดว่าตอบสนองได้ และมีข้อไหนอีกบ้างที่ตนคิดว่าจะตอบสนองไม่ได้ จากนั้นจึงกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการอบรมทักษะป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงานครั้งนี้ รายละเอียดสิ่งที่จะเกิดขึ้นในโปรแกรมทั้งหมด และข้อตกลงในการอยู่ร่วมกันตลอดเวลาที่เข้าร่วมโปรแกรมนี้

<u>ข้อตกลงในการอยู่ร่วมกัน</u>

1) ตลอดการเข้าร่วมโปรแกรมนี้ขอให้ทำงานให้น้อยที่สุด หรือถ้าเป็นไปได้ขอให้หยุดทำงาน ในช่วงเวลาพักไม่ได้เข้ากลุ่มเรียนรู้ ขอให้ใช้เวลาในการพักผ่อน นอนหลับ ออกกำลังกาย อธิษฐานเป็นการส่วนตัว โปรดงดการทำงานและการใช้ social media ในช่วงเวลาพักผ่อน

2) ขณะที่เข้าร่วมกลุ่มเรียนรู้ ขอความร่วมมือที่จะไม่รับโทรศัพท์ หรือแชทเฉพาะเท่าที่จำเป็นเท่านั้น
3) ตลอดการเข้าร่วมโปรแกรม เป็นการเรียนรู้ผ่านกระบวนการและเรื่องราวชีวิตของกันและกัน ดังนั้นเพื่อประโยชน์สูงสุดขณะที่มีการแบ่งปันขอให้ฟังด้วยความใส่ใจ โดยไม่ตัดสิน และไม่นำเรื่องที่ได้ยินไปเผยแพร่ หรือพูดกันนอกจากสถานที่การอบรมครั้งนี้
4) เมื่อรู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ สามารถแจ้งทีมผู้จัดเพื่อขอความช่วยเหลือได้ตลอด
5) ตลอดการเรียนจะมีการแจกสติกเกอร์เป็นระยะ เพื่อเพิ่มแรงจูงใจในการเรียนรู้

Engaging – ขั้นประสานเชื่อมโยง

ผู้นำกลุ่มสอบถามผู้เข้าร่วมโปรแกรมว่ารู้สึกอย่างไรต่อข้อตกลงนี้ และสอบถามความต้องการว่ามีอะไรที่ต้องการเสนอแนะหรือลดลงจากที่แจ้งไปหรือไม่?

Evaluate – ขั้นการประเมินผล

ผู้นำกลุ่มสรุปข้อตกลง อีกครั้งและถามผู้เข้าร่วมโปรแกรมว่ามีความพร้อมกี่คะแนนจากคะแนนเต็ม 100 เมื่อพร้อมแล้วให้นำเข้าสู่กิจกรรมถัดไป

4.2.3 **กิจกรรมที่ 3 : เข้าใจภาวะหมดไฟในการทำงาน**

จุดประสงค์

- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ เกิดความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการทำงาน
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ ตระหนักรู้และเข้าใจว่าภาวะหมดไฟในการทำงานเกิดขึ้นได้กับทุกคนและสามารถป้องกันได้

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

อุปกรณ์ที่ใช้ : ไมโครโฟน, คอมพิวเตอร์ที่ต่อเสียงออกลำโพง, ปากกา, สมุดบันทึก,สมุดสะสมสติกเกอร์, สติกเกอร์กลม,สถานการณ์และเรื่องเล่าของคนหมดไฟ

ขั้นตอนการเรียนรู้

Connect – ขั้นเชื่อมสัมพันธ์

ให้ผู้เข้าร่วมอบรมลุกออกจากที่นั่ง แล้วตอบคำ 7 ข้อที่ขึ้นบนจอ โดยแต่ละข้อจะมี 2 ตัวเลือก ให้ผู้เข้าร่วมเข้าแถวตามคำตอบที่ตนเลือก ทีมผู้จัดจะแจกสติกเกอร์ให้กับผู้ที่ตอบคำถามได้ถูกต้อง ข้อละ 1 ดวง (สมุดสติกเกอร์จะใช้สะสมในทุกกิจกรรมนับจากนี้ และมีการแจกรางวัลในตอนท้าย)

<u>ข้อคำถาม</u>

1) ตลอดระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา ท่านได้มีเวลาหยุดพักผ่อนโดยไม่ต้องทำงานเลยอย่างน้อย 1 ครั้ง ครั้งละไม่ต่ำกว่า 3 วันหรือไม่? (แจกสติกเกอร์ให้กับคนที่ตอบว่า “ใช่” พร้อมถามว่าหยุด 3 วันไปทำอะไร?)
2) ใน 1 สัปดาห์ท่านมีเวลาว่างจากงานและความรับผิดชอบ ในการทำงานอดิเรกที่ท่านชอบหรือออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที (แจกสติกเกอร์ให้กับคนที่ตอบว่า “ใช่” พร้อมถามว่างานอดิเรกที่ทำคืออะไร หรือออกกำลังกายอย่างไร?)
3) ในสองเดือนที่ผ่านมาท่านได้นอนหลับสนิทในช่วงกลางคืนเฉลี่ยคืนละไม่เกิน 5 ชั่วโมงหรือไม่? (แจกสติกเกอร์ให้กับคนที่ตอบว่า “ไม่ใช่” พร้อมถามว่าคนที่ตอบว่าใช่ นอนกี่ ชม. และคนที่ตอบว่า “ใช่” นอนน้อยเพราะอะไร?)
4) ในวันหยุดสุดสัปดาห์ ท่านมีเวลาว่างที่จะทำกิจกรรมร่วมกับคนในครอบครัว เพื่อนสนิท สามี/ภรรยา หรือคู่รัก และมีความสุขด้วยกันเป็นประจำอย่างน้อย 1 ครั้ง โดยไม่นับการไปร่วมงานสังคมที่ทำร่วมกับคนอื่น หรือการมาร่วมกิจกรรมที่คริสตจักร (แจกสติกเกอร์ให้กับคนที่ตอบว่า “ใช่” พร้อมถามว่าทำกิจกรรมอะไรบ้าง)

5) ในแต่ละวันท่านมีเวลาที่จะได้พูดคุยกับพระเจ้า ด้วยการอธิษฐานเป็นการส่วนตัว และอ่านพระวจนะ เพื่อสอบถามพระองค์เกี่ยวกับเรื่องต่างๆในชีวิต อย่างน้อยวันละ 15 นาที (แจกสติกเกอร์ให้กับคนที่ตอบว่า “ใช่” พร้อมถามว่าทำอย่างไรตอนไหน?)

Understanding – ขั้นเกิดความเข้าใจ

ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปกิจกรรมว่า ผู้ที่ได้สติกเกอร์มาก ถือว่ามีแนวโน้มว่าจะมีทักษะในการป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงานได้ดี คราวนี้เราจะมาทำความรู้จักกรภาวะหมดไฟในการทำงานว่าคืออะไร ? แล้วเกิดขึ้นในชีวิตผู้รับใช้ได้ไหม?

<u>สถานการณ์</u>

ยกงานวิจัยของ ดร.วันดี และ อ.มยุรีแสงสว่าง , เล่าเรื่องชีวิตของมิชชันนารี ฟลอร์เทย์เลอร์ ในหนังสือ“พักสงบในพระเจ้า”

<u>นิยามความหมาย</u> :

ภาวะหมดไฟในการทำงาน คือ ภาวะการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจที่เกิดจากความเครียดเรื้อรังในการทำงาน โดยมีอาการหลัก 3 อาการ ได้แก่

1) มีความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ รู้สึกสูญเสียพลังงานทางจิตใจ

2) มองความสามารถในการทำงานของตนเองในเชิงลบ ขาดความรู้สึกประสบความสำเร็จ

3) มองความสัมพันธ์ในที่ทำงานไปในทางลบ รู้สึกเหินห่างจากคนอื่นไม่ว่าจะเป็นผู้ร่วมงานหรือลูกค้า

<u>อาการของผู้มีภาวะหมดไฟในการทำงาน</u>

คนทำงานอาจเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหมดไฟ มีลักษณะดังต่อไปนี้

1. ภาระงานหนัก และปริมาณงานมาก รวมถึงงานมีความซับซ้อน ต้องทำในเวลาเร่งรีบ
2. ขาดอำนาจในการตัดสินใจ และมีปัญหาการเรียงลำดับความสำคัญของงาน
3. ไม่ได้รับการตอบแทน หรือรางวัลที่เพียงพอต่อสิ่งที่ทุ่มเทไป
4. รู้สึกไร้ตัวตนในที่ทำงาน หรือไม่เป็นส่วนหนึ่งของทีม
5. ไม่ได้รับความยุติธรรม ขาดความเชื่อใจ และการเปิดใจยอมรับกัน
6. ระบบบริหารในที่ทำงานที่ขัดต่อคุณค่า และจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเอง

<u>ระยะต่าง ๆ ในการทำงานซึ่งนำมาสู่ภาวะหมดไฟ</u> (Miller & Smith, 1993) แบ่งได้ดังนี้

1. ระยะฮันนีมูน (the honeymoon) เป็นช่วงเริ่มงาน คนทำงานมีความตั้งใจ เสียสละเพื่องานเต็มที่ พยายามปรับตัวกับเพื่อนร่วมงาน และองค์กร

2. ระยะรู้สึกตัว (the awakening) เมื่อเวลาผ่านไป คนทำงานเริ่มรู้สึกว่าความคาดหวังของตนอาจไม่ตรงกับความเป็นจริง เริ่มรู้สึกว่างานไม่ตอบสนองกับความต้องการของตนทั้งในแง่การตอบ

แทน และการเป็นที่ยอมรับ คนทำงานอาจรู้สึกว่าชีวิตดำเนินอย่างผิดพลาด และไม่สามารถจัดการได้ ทำให้เกิดความขับข้องใจ และเหนื่อยล้า

3. ระยะไฟตก (brownout) คนที่งานรู้สึกเหนื่อยล้าเรื้อรัง และหงุดหงิดง่ายขึ้นอย่างชัดเจน อาจมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อหนีความขับข้องใจ เช่น ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ดื่มสุรา ส่งผลให้ความสามารถในการทำงานเริ่มลดลง อาจเริ่มมีการแยกตัวจากเพื่อนร่วมงาน มีการวิพากษ์วิจารณ์องค์กรของตนเอง

4. ระยะหมดไฟเต็มที่ (full scale of burnout) หากช่วงไฟตกไม่ได้รับการแก้ไข คนทำงานจะเริ่มรู้สึกสิ้นหวัง มีความรู้สึกว่าตนเองล้มเหลว สูญเสียความมั่นใจในตนเองไป มีอาการของภาวะหมดไฟเต็มที่

5. ระยะฟื้นตัว (the phoenix phenomenon) หากคนทำงานได้มีโอกาสผ่อนคลาย และพักผ่อนอย่างเต็มที่ จะสามารถกลับมาปรับตนเองและความคาดหวังต่องานให้ตรงกับความเป็นจริงมากขึ้น รวมถึงสามารถปรับแรงบันดาลใจ และเป้าหมายในการทำงานด้วย

<u>สัญญาณเตือนว่าเริ่มเกิดภาวะหมดไฟ</u> ได้แก่

- อาการทางอารมณ์: หดหู่ เศร้า อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิด ไม่พอใจในงานที่ทำ
- อาการทางความคิด: เริ่มมองงานหรือคนอื่นในแง่ร้าย ระแวงง่ายขึ้น โทษคนอื่น สงสัยความสามารถของตนเอง และอยากเลี่ยงปัญหา
- อาการทางพฤติกรรม: หุนหันพลันแล่น ผัดวันประกันพรุ่ง ทำกิจกรรมสร้างความสุขลดลง เริ่มมาทำงานสายบ่อยขึ้น บริหารจัดการเวลาแย่ลง

<u>ผลกระทบของภาวะหมดไฟในการทำงาน</u> มีดังนี้

- ผลกระทบด้านร่างกาย: อาจพบอาการเหนื่อยล้าเรื้อรัง ปวดเมื่อย ปวดศีรษะ
- ผลกระทบด้านจิตใจ: บางรายอาจสูญเสียแรงจูงใจ หมดหวัง รู้สึกหมดหนทางที่จะช่วยให้ดีขึ้น ส่งผลให้มีอาการของภาวะซึมเศร้า และอาการนอนไม่หลับได้ อาจพบมีการใช้สารเสพติดเพื่อจัดการกับอารมณ์
- ผลกระทบต่อการทำงาน: อาจขาดงานบ่อย ประสิทธิภาพการทำงานลดลง อาจคิดเรื่องลาออกในที่สุด

<u>วิธีการจัดการเมื่อเกิดภาวะหมดไฟ</u>

- พัฒนาทักษะในการจัดการปัญหา และความยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ต่าง ๆ รวมถึงทักษะการสื่อสาร เจรจาต่อรอง การยืนหยัดเพื่อรักษาสิทธิ์อันชอบธรรมของตนเอง
- ยอมรับความแตกต่างของคน และเปิดใจรับฟังความคิดเห็นที่อาจไม่ตรงกัน ไม่ด่วนตัดสินคนอื่น
- แสวงหาความช่วยเหลือ และอาจหาที่ปรึกษา (coach and mentor)
- ร่วมกิจกรรมทางสังคม และกิจกรรมเพื่อสุขภาพ

“ภาวะหมดไฟในการทำงานไม่ใช่โรคซึมเศร้า แต่ถ้าหากคนทำงานเริ่มมีอาการเศร้าหดหู่ เบื่อหน่ายสิ่งรอบตัว รู้สึกทุกข์ทรมานกับการใช้ชีวิต หรือมีความคิดไม่อยากมีชีวิตอยู่ ควรสงสัยว่าอาจเป็นโรคซึมเศร้าแนะนำให้ปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ”

<u>แนวทางการป้องกันโดยทั่วไป</u>

ฟลอร์ เทย์เลอร์ ได้นำเสนอวิธีที่ตนเองเคยลองใช้เพื่อเอาชนะความเครียดที่เกิดขึ้นกับตัวเอง เป็นคำย่อภาษาอังกฤษคำว่า “BURNOUT BUSTERS” ซึ่งเป็นวิธีที่จะช่วยให้ผู้คนหลีกเลี่ยงจากภาวะหมดไฟในการทำงาน ได้ดังต่อไปนี้

B- Breathe deeply (หายใจลึกๆ)

การสูดลมหายใจลึกๆ หลายๆ ครั้งโดยการสูดลมหายใจเข้าประมาณ 5 วินาที แล้วปล่อยลมหายใจออกประมาณห้าวินาที ทำอย่างนี้จนกว่าจะดีขึ้น การสูดหายใจลึกๆ จะช่วยยืดร่างกายของเราตั้งแต่ส่วนเอวขึ้นไปให้ตรงขึ้น และช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่กำลังตึงตัว

Unchain yourself from "addictions" (เลิกนิสัย "ยึดติด")

ปลดปล่อยตัวเองจากการ “ยึดติด” เช่น การบ้างาน หรือการหวังผลเลิศเกี่ยวกับตนเอง สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้เกิดความเครียด ทางออกหนึ่งที่จะช่วยให้เราหลีกเลี่ยงความเครียดจากสาเหตุเหล่านี้ได้ก็คือ พยายามไม่ยึดติดกับความสมบูรณ์แบบ ลดความคาดหวังในตังเองลงมาให้ใกล้ความเป็นจริงที่สุด

Relax and Rest (พักผ่อนหย่อนใจ)

การพักผ่อนนี้ไม่จำเป็นที่จะต้องออกไปไหนไกลๆ หรือใช้เงินมากๆ เพื่อการผ่อนคลาย แต่เป็นเพียงแค่การหาเวลาหยุดพักบ้างจากการทำงานในแต่ละวันหรือแต่ลสัปดาห์ และไม่ใช่การพักแต่ด้านร่างกายแต่จะต้องพักด้านจิจใจด้วย ตัวอย่างเช่น หากงานของคุณทำให้คุณต้องนั่งอยู่หน้าคอมพิวเตอร์ตลอดทั้งวัน ก็ลองหาต้นไม้สักสิบกระถางมาจัดเป็นสวนเล็กๆ เพื่อให้คุณได้สนใจในการจัดสวน เฝ้ามองต้นไม้แตกยอด หรือการถอนวัชพืชทิ้ง ก็เป็นวิธีหนึ่งในการบำบัดจิตใจและอารมณ์ได้ดี

No (รู้จักปฏิเสธ)

เราควรเรียนรู้ที่จะพูดคำว่า “ไม่” เสียบ้างเมื่อถูกเรียกร้องให้ทำอะไรหลายอย่างมากจนเหินกำลัง หรืออย่างไม่มีเหตุผลอันควร และไม่ใช่เพียงกล่าวคำว่า “ไม่” กับคนอื่นเท่านั้น เราต้องเรียนรู้ที่จะพูดคำว่า “ไม่” กับตัวเองเมื่อเราพบว่าตัวเองกำลังพยายามทำสิ่งต่างๆเพียงเพื่อให้การยอมรับจากคนอื่น

Out (ไปให้พ้น)

จงไล่ความรู้สึกในแง่ลบไปให้พ้นจากใจเรา เช่น ความขุ่นเคืองใจ ความขมขื่น การช่างตัดสินคนอื่น และการไม่ให้อภัย การกักเก็บความรู้สึกไม่ดีไว้ในใจเป็นเวลานานจะเป็นเหตุให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนความเครียดออกมาท่วมระบบภายในร่างกายของเรา ดังนั้น เราควรเปิดใจกับพระเจ้าอธิษฐานขอให้พระองค์ทรงช่วยให้เรามีวิธีจัดการกับสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับคนอื่นๆ ซึ่งกำลังกัดกร่อนความรู้สึกของเรา

Up and forward (เงยหน้าขึ้นและมุ่งไปข้างหน้า)

หากเราถูกทับถมด้วยภาระหนักแต่ยังไม่ถึงขั้นเป็น Burnout วิธีที่จะช่วยได้คือการมุ่งมองไปยังสิ่งที่ให้ความหวังแก่เราและสิ่งดีที่เราจะได้รับ นั่นคือ ความหวังในพระเจ้าและพระพรนานัปการจากพระองค์ หรือพูดได้อีกอย่างคือ อย่าจมอยู่กับความรู้สึกในแง่ร้าย แต่จงทูลพระเจ้าให้ช่วยเราเป็นคนมองโลกในแง่ดี พระธรรมสุภาษิตบอกเราว่า “ใจร่าเริงเป็นยาอย่างดี แต่จิตใจที่หมดมานะทำให้กระดูกแห้ง” หากเรามีความตั้งใจ เราจะสามารถฝึกตัวเองให้มีนิสัยมองโลกในแง่ดีได้

Turn on the music (ฟังเพลงที่ชอบ)

เปิดวิทยุฟังรายการที่คุณชอบหรือเปิดเพลงที่คุณโปรดปราณ เพลงประเภทใดก็ตามที่ทำให้คุณรู้สึกสบายและผ่อนคลาย ทั้งเพลงคลาสสิก ป๊อป หรือเพลงสรรเสริญพระเจ้า จะช่วยลดแรงเต้นของหัวใจที่แรงและเร็วผิดปกติได้

Belly-laugh (หัวเราะแบบพุงกระเพื่อม)

การหัวเราะแบบพุงกระเพื่อมก็คือหัวเราะออกมาดังๆ ผลจากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการรับมือความเครียดแสดงให้เห็นว่า การหัวเราะออกมาดังๆ จะช่วยลดระดับฮอร์โมนความเครียดที่เรียกว่าคอร์ทิซอลได้ นอกจากนั้น ยังช่วยให้ร่างกายหลั่งสารเอนดอร์ฟินส์ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่กระตุ้นให้คนมีความสุขอีกด้วย

Understand (ทำความเข้าใจ)

ทำความเข้าใจกับข้อจำกัดของตัวเองและยอมรับมัน บางคนดูเหมือนว่าตนเองนั้นมีพลังงานและความเข้มแข็งอดทนอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ในขณะที่บางคนมีพลังจำกัดทั้งทางด้านร่างกาย ความคิดและอารมณ์ พระเจ้าไม่ได้ทรงชื่นชมว่าสิ่งที่เราทำนั้นส่งผลกว้างไกลแค่ไหน แต่ทรงมองว่าเราใช้ชีวิตเพื่อพระองค์อย่างสัตย์ซื่อเพียงใด

Sleep (นอนหลับ)

เราควรนอนหลับอย่างเพียงพอ โดยพยายามที่จะไม่คิดถึงเรื่องหนักสมองในช่วงค่ำ แต่ให้นึกถึงอะไรที่ทำให้สบายใจ ภาพที่ทำให้ตัวเรารู้สึกผ่อนคลาย แต่หากยังนอนไม่หลับอีก แทนที่จะนอนฟังเสียงนาฬิกาเดินไปเรื่อยๆ ให้ลุกขึ้นไปดื่มเครื่องดื่มที่ช่วยให้ผ่อนคลาย เช่น นมอุ่นๆสักแก้ว และอาจอ่านหนังสือเบาสมองสักครู่ และเมื่อรู้สึกง่วงก็ให้กลับไปนอนทันที

Think of happy thoughts (นึกถึงเรื่องดีๆ)

เมื่อไรก็ตามที่เรานึกย้อนไปถึงเหตุการณ์ที่มีการโต้เถียงกันเรื่องต่างๆ ที่ทำให้เราขมขื่น เวลานั้นคิ้วเราจะขมวดเข้าหากัน และหน้าตาเราจะบึ้งตึงขึ้นมาทันที ดังนั้นเพื่อหลีกเลี่ยงความทรงจำอันไม่น่ารื่นรมย์ให้เรานึกถึงผู้คนที่ทำให้เราอารมณ์ดี เรื่องขำขันที่ทำให้เราหัวเราะ หรืองานพบปะสังสรรค์ในหมู่ญาติมิตรที่แสนจะสนุกสนาน

Exercise (ออกกำลังกาย), Enjoy (เพลิดเพลิน)

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตในร่างกายเรา ช่วยนำออกซิเจนไปสู่สมองซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นมาก และการเพลิดเพลินกับสิ่งเล็กๆน้อยๆรอบตัวในแต่ละวัน เช่น เสียงเปาะแปะของสายฝน หรือเสียงใบไม้ที่กำลังปลิวไหวส่ายไปมาตามแรงลม สิ่งเล็กๆน้อยๆที่ผ่านเข้ามาในโสตประสาทของเราจะช่วยให้เรารู้สึกสดชื่นและผ่อนคลายได้ไม่น้อยทีเดียว

Reflect on God word (ใคร่ครวญพระคำของพระเจ้า)

การได้เข้าเฝ้าพระเจ้าอย่างสงบนิ่งแม้จะเพียงแค่วันละสิบนาที สามารถดึงชีวิตที่รีบร้อนสับสนวุ่นวายของเราเข้าสู่จุดศูนย์กลางได้ ซึ่งก็คือพระเยซูคริสต์นั่นเอง ฟลอย์ เทย์เลอร์ ได้กล่าวไว้อย่างหนักแน่นว่า

> *“เมื่อใดก็ตามที่ฉันเริ่มรู้สึกกระวนกระวายใจหรือหวาดกลัว รู้สึกอยากตัดสินคนอื่นหรือหยิ่งทะนงตน หรือกำลังจะยอมแพ้ต่อความอ่อนแอทั้งปวง พระวิญญาณบริสุทธิ์จะทรงเตือนให้ฉันตระหนักถึงความจริงในพระวจนะของพระเจ้า และให้ฉันยอมเชื่อฟังในสิ่งที่พระองค์ทางเปิดเผยในใจของฉัน เมื่อนั้นฉันจะได้รับการหนุนจิตชูใจ เพื่อเอาชนะความกดดันภายนอกที่กำลังขู่ทำลายฉันอีกครั้ง ฉันจึงขอบอกว่า นี่แหละคือที่สุดของที่สุดของการพิชิตอาการ Burout”*

Share (แบ่งปัน) อาการที่น่าเป็นห่วงของคุณให้คนที่คุณไว้ใจได้

แบ่งปันและเปิดเผยอาการของคุณให้คนที่คุณไว้ใจได้รับรู้ ไม่ว่าจะเป็นอาการทางกาย ใจ หรืออารมณ์ซึ่งอาจเป็นผลจากความเครียด หรือปรึกษาแพทย์ตั้งแต่เนิ่นๆ จะสามารถช่วยป้องกันไม่ให้เกิดอาการ Burnout ขั้นรุนแรงได้

Responding – ขั้นการตอบสนอง

ผู้นำกลุ่มสอบถามผู้เข้าร่วมกลุ่มให้ประเมินตนเองว่าตนเคยมีประสบการณ์ หรืออาการแบบที่กล่าวมาข้างต้นหรือไม่? โดยขอให้แบ่งปัน 2-3 คน จากนั้นให้แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คนว่าที่ผ่านมาตนมีวิธีการป้องกันหรือแก้ไขเมื่อมีอาการอย่างไร? ก่อนที่จะนำเสนอวิธีการแก้ไขของฟลอร์ เทเลอร์

พร้อมสรุปว่าภาวะหมดไฟในการทำงานเป็นสิ่งที่อาจเกิดขึ้นได้กับศิษยาภิบาลและเป็นสิ่งที่จัดการได้เช่นกัน

Engaging – ขั้นประสานเชื่อมโยง

ผู้นำกลุ่มชวนให้ผู้เข้าร่วมนึกถึงว่า มีใครบ้างที่ผู้เข้าร่วมสามารถขอรับคำปรึกษาหรือแบ่งปันเรื่องราวของตนเองทั้งเรื่องความสำเร็จและความล้มเหลวอย่างจริงใจได้

Evaluate – ขั้นการประเมินผล

ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกในกลุ่มเขียนประ 3 คำที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ลงในสมุดบันทึก

4.2.4 **กิจกรรมที่ 4 : เข้าใจตนเอง ผ่านรูปทรงวงกลมและสี่เหลี่ยม**

จุดประสงค์

- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเข้าใจถึงองค์ประกอบต่างๆที่มีผลต่อวิธีคิดและบุคลิกภาพของมนุษย์และผู้คนในปัจจุบัน
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เข้าใจถึงพระทัยของพระเจ้าที่มีต่อชีวิตของมนุษย์ทุกคน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้ : ไมโครโฟน, คอมพิวเตอร์ที่ต่อเสียงออกลำโพง, ปากกา, สมุดบันทึก

ขั้นตอนการเรียนรู้

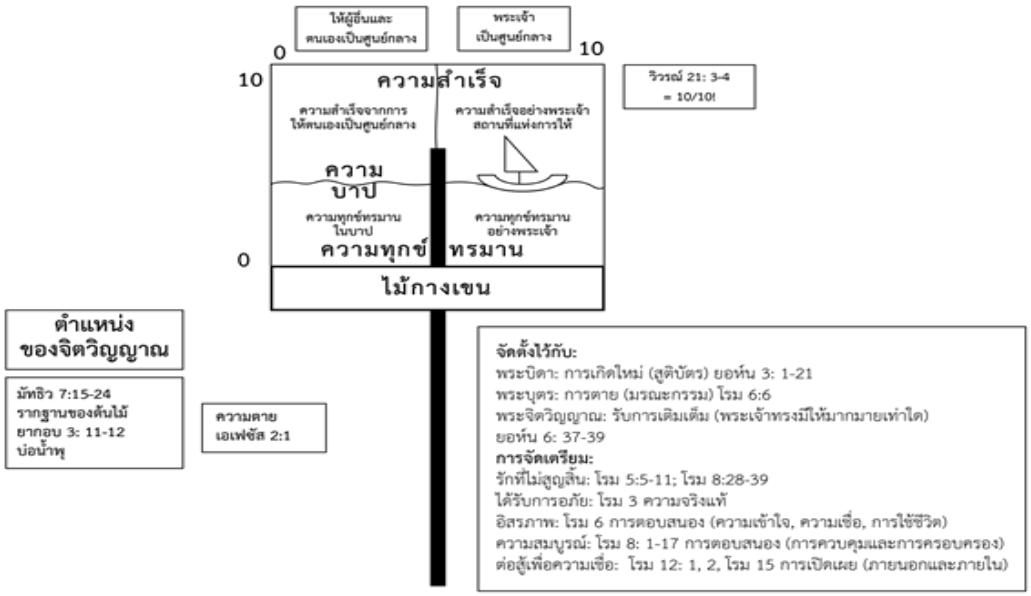
Connect – ขั้นเชื่อมสัมพันธ์

ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมใช้เวลาสงบ วาดรูปเส้นทางเดินชีวิตของตนเองตั้งแต่เด็กจนถึงปัจจุบันว่าเดินกับพระเยซูคริสต์อย่างไร มีช่วงไหนบ้างที่เรารู้สึกว่าเราอยู่ใกล้พระองค์ และห่วงไหนที่เราห่างไกลจากพระองค์ แล้วที่ผ่านมาเราสัมผัสว่าพระองค์อยู่ในชีวิตเราผ่านใคร, อย่างไรบ้าง?

Understanding – ขั้นเกิดความเข้าใจ

ผู้นำกลุ่มให้ผู้เข้าร่วมได้จับคู่แบ่งปันเรื่องราวของตนเองโดยจับคู่เพื่อเล่าเรื่องราวของตนเอง โดยให้เงื่อนไขว่า ขณะที่เพื่อนเล่าให้ผู้ฟังนั้นฟังด้วยความใส่ใจ ไม่ขัดจังหวะ และรักษาเป็นความลับ จากนั้นขอตัวแทน 2 คน เล่าเรื่องราวของตนเอง และบอกว่าในแต่ละช่วงชีวิตที่เราห่างไกลหรือใกล้ใครที่มีบทบาทในชีวิตของเรา อย่างไรบ้าง?

ผู้นำกลุ่มสะท้อนภาพว่า แต่ละช่วงชีวิตของเรานั้นพระเยซูคริสต์ทรงปรารถนาที่จะเดินเคียงข้างเราเสมอ โดยพระองค์ทำงานผ่านชีวิตผู้คนที่อยู่รอบข้างเรา จากชีวิตเริ่มต้นที่จิตวิญญาณของเราอยู่ในความตาย เมื่อเราได้สัมผัสกับความรักและข่าวประเสริฐของพระองค์ ได้รับความรอดด้วยความเชื่อ และ “รับการอภัย” จากพระเยซูคริสต์ จิตวิญญาณของเราจึงมีชีวิต และได้รับการเปลี่ยนแปลงให้เป็นเหมือนพระเยซูคริสต์มากขึ้น เปลี่ยนการดำเนินชีวิตจากการให้ผู้อื่นและตนเองเป็นศูนย์กลาง มาเป็นการให้พระเจ้าเป็นศูนย์กลางในการดำเนินชีวิต ให้ดูแผนภาพอธิบายหลักศาสนศาสตร์การเปลี่ยนแปลง ของโครสร้างพัฒนาชีวิตคริสเตียนให้สมบูรณ์

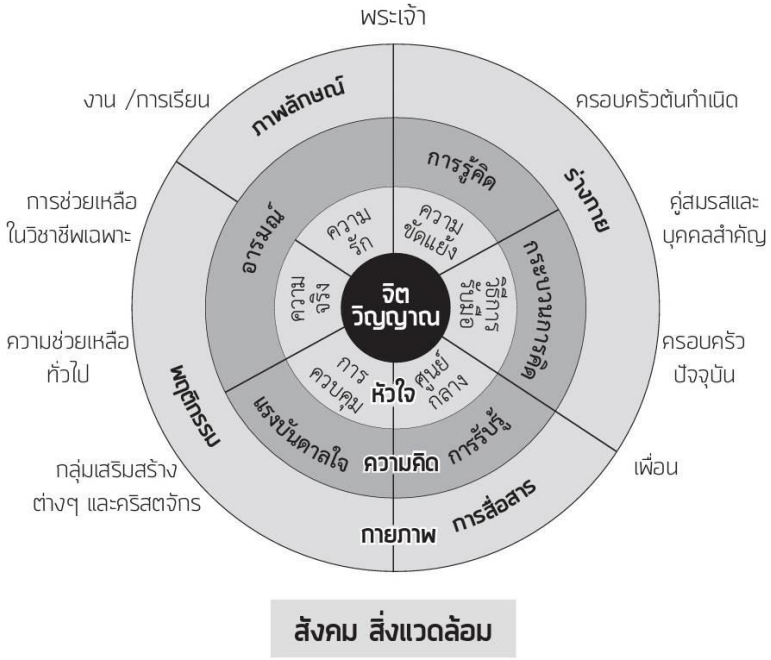


ซึ่งในการเปลี่ยนแปลงของจิตวิญญาณนั้น จะส่งผลต่อจิตใจ ความคิด และร่างกายของคนๆนั้นให้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น มีชีวิตชีวาเช่นเดียวกับจิตวิญญาณ แต่ถ้าจิตวิญญาณยังตกอยู่ในอำนาจของความบาปหรือความคิดหลอกลวงที่เราถูกปลูกฝังมาในวัยเด็ก ก็จะส่งผลให้วงกลมภายนอกได้รับการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่แย่ลงเรื่อยๆ

ในทางกลับกันหากวงกลมด้านนอกสุดคือด้านร่างกายได้รับการกระทบกระเทือน ส่งผลมาถึงความคิด และจิตใจ แต่ถ้าหากเรามีจิตวิญญาณที่มีชีวิตก็จะช่วยพื้นฟูวงกลมด้านนอกให้ดีขึ้นได้ ยกตัวอย่างเช่น มีชายคนหนึ่งถูกรถชนจากคนปกติทำให้กลายเป็นคนพิการเดินไม่ได้ แต่ด้วยจิตวิญญาณที่มีชีวิตและเขารับรู้ว่าแม้ร่างกายจะเปลี่ยนไปแต่เขายังมีคุณค่าในสายพระเนตรพระเจ้าเสมอ และแต่ถ้าหากตำแหน่งของจิตวิญญาณที่ยังอยู่ในความตาย หรือหลงจากทางของพระองค์ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่เข้ามารบกวนร่างกาย ความคิดและจิตใจ ก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่แย่ลงเรื่อยๆ จนไม่สามารถหาทางออกให้กับชีวิตได้ ยกตัวอย่างเหตุการณ์ถูกรถชนแล้วกลายเป็นคนพิการ แต่ภายในจิตวิญญาณของเขายังอยู่ในความตายและเชื่อในคำหลอกลวงของมารที่บอกว่าการเป็นคนพิการนั้นไรค่า ก็จะทำให้เขายิ่งเศร้าจนอาจทำให้คิดค่าตัวตายได้

ในการรับมือกับภาระงานที่หนัก และความคาดหวังที่สูงจากการทำงานก็เช่นกัน หลายครั้งที่ศิษยาภิบาลมีความคาดหวังต่อตนเองสูง ไม่กล้าปฏิเสธงานที่มากเกินไป จนลืมที่จะกลับมาดูแลตนเอง สูญเสียความสัมพันธ์กับญาติมิตรและครอบครัว ก็เพราะว่าหลงไปจากการสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับพระเจ้า ไม่ได้ยินเสียงของพระเจ้า ที่ทรงรักมนุษย์โดยปราศจากเงื่อนไข แต่กลับได้ยินแต่เสียงความต้องการของโลกที่เต็มไปด้วยเงื่อนไข จึงทำให้เต็มไปด้วยความเครียด และกดดัน เมื่อให้ออกไปเรื่อยๆ

แต่จิตวิญญาณไม่ได้รับการดูแล ในที่สุดก้เหี่ยวแห้ง และเมื่อยล้า เราสามารถดูรูปภาพความสัมพันธ์ของจิตวิญญาณ-จิตใจ-ความคิด-ร่างกาย ได้ดังรูปภาพวงกลมด้านล่าง



ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงความหมายของส่วนต่างๆในวงกลมให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจ พร้อมยกตัวอย่างเรื่องราวชีวิตของ Mandy ในการทำความเข้าใจการประเมิน โดยอ้างอิงจากหนังสือ Living Wholeness ของ Dr. John Warlow

Responding – ขั้นการตอบสนอง

ผู้นำกลุ่มให้ผู้เข้าร่วมวาดวงกลมลงในสมุดบันทึกแล้วลองประเมินตนเองเพื่อให้เข้าใจว่าปัจจัยโดยรวมที่มีผลต่อชีวิตของผู้เรียนแต่ละคน เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจตนเองภาพรวมว่ามีปัจจัยใดที่เป็นแรงกดดันในการทำงานและก่อให้เกิดความเครียดของตนเองบ้าง

Engaging – ขั้นประสานเชื่อมโยง

ผู้นำกลุ่มชวนให้ผู้เข้าร่วมนึกถึงผู้คนรอบข้างว่ามีใครที่อยู่ในแต่ละส่วนของวงกลม ที่มีผลช่วยให้ตำแหน่งของจิตวิญญาณของเราอยู่ในฝั่งที่มีชีวิตและเห็นน้ำพระทัยที่แท้จริงของพระองค์ที่มีต่อตัวเรา คือ ความรักที่ไม่มีที่สิ้นสุด ได้รับการอภัย มีอิสระจากความบาป และชีวิตที่สมบูรณ์ในพระคริสต์

Evaluate – ขั้นการประเมินผล

ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกในกลุ่มสะท้อนความรู้สึกและแบ่งปันสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม ดูจำนวนผู้แบ่งปันให้เหมาะสมกับเวลา จากนั้นจึงขอบคุณและปิดกิจกรรม

4.2.5 **กิจกรรมที่ 5 : รู้จักบุคลิกภาพแบบพระเยซู**

จุดประสงค์

- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้เรียนรู้เข้าใจการมีแบบบุคลิกภาพแบบพระเยซู
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมือวิธีการในการรับมือกับอาการเชิงลบและความขัดแย้งของความจริงและความคาดหวังที่มีต่อตนเอง

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

อุปกรณ์ที่ใช้ : ไมโครโฟน, คอมพิวเตอร์ที่ต่อเสียงออกลำโพง, ปากกา, สมุดบันทึก, กระดาษฟลิปชาร์ต,ปากกาเคมี

ขั้นตอนการเรียนรู้

Connect – ขั้นเชื่อมสัมพันธ์

ผู้นำกลุ่มถามผู้เข้าร่วมโปรแกรมว่ามีสิ่งใดหรือเหตุการณ์ใดที่มักจะทำให้รู้สึกโกรธ/ผิดหวัง/กังวลใจ จนรู้สึกว่าสันติสุขในจิตใจหายไป และเมื่อเผชิญกับสถานการณ์เช่นนั้น มีวิธีการจัดการตนเองให้กลับมาอยู่ในสภาวะอารมณ์ปกติ หรือจัดการกับผู้ที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดสถานการณ์นั้นได้อย่างไร?

ผู้นำกลุ่มให้เวลาผู้เข้าร่วมโปรแกรมเขียนตอบเป็นการส่วนตัวประมาณ 5 นาที จากนั้นให้จับกลุ่มแบ่งเป็น 3 กลุ่มเท่าๆกัน เพื่อแบ่งปันวิธีการในการรับมือแล้วให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ 15 นาที

หลังจากตัวแทนนำเสนอแล้ว ผู้นำสรุปทวนความ และนำเข้าสู่ขั้นทำความเข้าใจเราต่างมีวิธีการรับมีกับปัญหาแตกต่างกัน ตามแบบบุคลิกภาพและประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิตซึ่งในชั่วโมงนี้เราจะมาเรียนรู้ร่วมกันว่าพระเยซูทรงมีแบบบุคลิกภาพอย่างไร และทรงรับมือกับความขัดแย้งอย่างไร

Understanding – ขั้นเกิดความเข้าใจ / Responding – ขั้นการตอบสนอง

พระเยซูทรงมีความภาคภูมิใจในตนเองสูง ทรงมีอัตลักษณ์และมีความสามารถในการควบคุมตนเอง พระเยซูทรงมีพระเจ้าเป็นศูนย์กลางในการดำเนินชีวิต ทรงตายต่อตนเองและความเห็นแก่ตัวซึ่งลักษณะเช่นนี้อยู่ในแต่ละส่วนของรูปร่างวงกลมในชั้นวงของหัวใจ ได้แก่ ความรัก ความจริง ความสามารถในการควบคุม ศูนย์กลางของชีวิต และวิธีการรับมือกับความขัดแย้ง

<u>วิธีการพัฒนาตนเองให้มีแบบบุคลิกภาพแบบพระเยซู</u>

รู้จักความรักแบบพระเยซู : คุณลักษณะที่จะพบในส่วนของความรักประกอบด้วย ความภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ว่าตนเองมีคุณค่า ความใส่ใจเอื้ออาทร ความรู้สึกไว้วางใจ ความใกล้ชิด และความผูกพัน คุณลักษณะเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ด้วยการมีความสัมพันธ์ที่ใส่ใจ อบอุ่น จริงใจ และรักโดยปราศจากเงื่อนไข

การตอบสนอง : ผู้นำกลุ่มให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนออกมายืนล้อมวงจากนั้นให้ทุกคนเดินไปจับคู่ กอดแล้วบอกกับคู่ของเราว่า “ฉันชื่นชมยินดีที่มีคุณ” ใช้เวลา 3 นาทีเปลี่ยนคู่ไปเรื่อยๆ ปิดท้ายด้วยการสอบถามความรู้สึก แล้วสรุปว่าหลายครั้งเราทำหลายอย่างเพื่อให้ได้รับความรักและการชื่นชม ซึ่งจริงๆแล้วพระเจ้าทรงดีใจแล้วที่เรามีชีวิต ทรงรักและชื่นชมตั้งแต่เรามีชีวิตอยู่บนโลกนี้ ดังนั้นให้เราชื่นชมยินดีกับลมหายใจและชีวิตที่พระเจ้าทรงประทานให้ และให้รับรู้ว่าเสมอว่าเรามีคุณค่าเสมอในสายพระเนตรของพระองค์ พระองค์ทรงรักเรามากและความรักของพระองค์ไม่มีวันสูญสิ้น (อ่าน โรม 5:5-11, โรม: 28-39)

- รู้จักความจริงแบบพระเยซู คุณลักษณะที่จะพบในส่วนของความจริง คือ การมีอัตลักษณ์แห่งตน ประกอบด้วยการให้เกียรติ/ยอมรับกับความเป็นจริงทั้งของตนเองและผู้อื่น การมียอมรับในความจำกัดของความเป็นมนุษย์ มีความชัดเจนในบทบาทหน้าที่ของตนเอง มีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน จริงใจไม่เสแสร้ง มีคุณธรรมแยกแยะถูกผิดได้ และมีความเชื่อ คือรู้จักความจริงของพระเจ้า คุณลักษณะเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ด้วยการมีความสัมพันธ์ที่ให้เกียรติ มีขอบเขตของความสัมพันธ์ที่ชัดเจน จริงใจ และการรักษาความลับ (ไม่พูดเรื่องของผู้อื่นลับหลัง/ไม่นินทา)

การตอบสนอง : ผู้นำกลุ่มเชิญให้ผู้เข้าร่วมอ่านโรม 3: 21-31 ความชอบธรรมของพระเจ้าก็โดยความเชื่อ พระเจ้าไม่ได้ตัดสินเราจากมาตรฐานของโลกนี้ แต่ทรงมีมาตรฐานของพระองค์นั่นคือโดยทางความเชื่อ โดยความเชื่อความผิดได้รับการยกโทษแล้ว เราทุกคนได้รับการอภัยจากพระเจ้าเมื่อเราเชื่อวางใจในพระองค์ แม้ในช่วงเวลาของการดำเนินชีวิตเราจะหลงจากทางของพระองค์ไปบ้าง แต่พระองค์ทรงพร้อมจะให้อภัยเมื่อเราหันกลับมาหาพระองค์เสมอ ดังนั้นอย่าปล่อยให้มารล่อลวงเราด้วยความรู้สึกผิดและการกล่าวโทษ แต่ให้เรากลับมาหาพระเจ้า รับการอภัยและเริ่มต้นใหม่ เปลี่ยนแปลงตนเองให้เหมือนพระองค์มากขึ้น และจงทำเช่นนี้กับผู้อื่นด้วย

- ความสามารถในการควบคุมแบบพระเยซู คุณลักษณะที่จะพบในส่วนของความสามารถในการควบคุม ประกอบด้วย การตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ซึ่งเกี่ยวข้องในเรื่องของอารมณ์และความปรารถนา การมองว่าชีวิตมีทางเลือก มีความมั่นใจและความสามารถที่จะตอบสนอง มีความหวัง มีความกล้าหาญและมีความรับผิดชอบต่อการเลือกของตนเอง ไม่ใช่การขาดการควบคุมหรือการทำเพราะถูกคนอื่นบังคับ คุณลักษณะเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ด้วยการมีความสัมพันธ์กันโดยการไม่บังคับแต่เป็นการสร้างข้อตกลงในการอยู่ร่วมกัน การเปิดโอกาสให้ได้เลือกและรับผลการตัดสินใจของตนเอง

การตอบสนอง : ผู้นำกลุ่มชวนให้ผู้เข้าร่วมนึกถึงประสบการณ์ว่ามีพฤติกรรมใดที่เราเคยถูกบังคับให้ทำในอดีต แต่เมื่อเราโตขึ้นเราเลือกจะทำสิ่งนั้นด้วยตนเองเพราะรู้ว่าเป็นสิ่งที่ดีต่อตนเอง ผู้นำกลุ่มเชิญให้ผู้เข้าร่วมอ่านโรม 6: 1-13 เราอาจมีความเจ็บปวดและมีความต้องการบางอย่างที่เกิดขึ้นในอดีต แต่เมื่อเราได้ประกาศตนว่าเราเชื่อในพระเยซูคริสต์แล้ว อย่าปล่อยให้ความบาป คือ

ความเจ็บปวดหรือความรู้สึกขาดการควบคุมตนเองมามีอิทธิพลเหนือการตัดสินใจของเรา แต่ให้เราเข้าสนิทกับพระเยซูคริสต์ เพื่อที่เราจะได้รับกำลังในการตั้งใจที่จะเลือกทำในสิ่งที่สอดคล้องกับน้ำพระทัยของพระเจ้า

- ศูนย์กลางของชีวิต คุณลักษณะที่จะพบในส่วนศูนย์กลางของชีวิต ประกอบด้วย ความเข้าอกเข้าใจ การยึดพระเจ้าเป็นศูนย์กลางของชีวิตไม่ใช่ตามใจตนเองหรือผู้อื่น การยอมให้พระเจ้าเข้ามามีส่วนเหนือธรรมชาติบาปของตัวเราเอง ด้วยการยอมจำนน ความอ่อนน้อม และสัตย์ซื่อต่อพระองค์

การตอบสนอง : ผู้นำกลุ่มชวนให้ผู้เข้าร่วมนึกถึงประสบการณ์ว่าเคยมีความอ่อนแอหรือความต้องการของเนื้อหนังใดที่ทำให้เราทำในสิ่งที่ผิดต่อน้ำพระทัยพระเจ้า ให้เราใช้เวลานี้อธิษฐานสารภาพเป็นการส่วนตัวและขอพระวิญญาณบริสุทธิ์ครอบครองและเปลี่ยนแปลงเรา ผู้นำกลุ่มเชิญให้ผู้เข้าร่วมอ่านโรม 8: 1-17 ในใจ

- วิธีรับมือกับความขัดแย้งแบบพระเยซู คุณลักษณะที่จะพบในส่วนของวิธีรับมือกับความขัดแย้งแบบพระเยซู ประกอบด้วย การเผชิญหน้า การให้อภัย การมีอารมณ์ขัน และการมีชีวิตด้วยความเชื่อ โดยไม่ต้องต่อสู้ ไม่ต้องหนีปัญหา ไม่ทำให้เครียดจนเสียสติ หรือยอมแพ้โดยไม่ทำอะไรเลยและไม่เสแสร้ง เราจะสร้างคุณลักษณะเช่นนี้ได้ด้วยการสร้างความสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและสามารถเปิดเผยตนเองได้ เรียนรู้ที่จะอยู่ในพระคุณของพระเจ้า พระสัญญาและพระมหาบัญชาของพระองค์

การตอบสนอง : ผู้นำกลุ่มชวนให้ผู้เข้าร่วมนึกถึงกิจกรรมแรกที่ได้ทำร่วมกัน แล้วประเมินว่าวิธีการที่เรามักตอบสนองแบบป้องกันตนเองเป็นแบบไหน และเราได้ผลลัพธ์อย่างไร ซึ่งถ้าหากจะเผชิญหน้ากับสิ่งนั้นแบบพระเยซู เราจะทำอย่างไรได้บ้าง? ผู้นำกลุ่มเชิญให้ผู้เข้าร่วมอ่านโรม 15:1-6 ในใจ

Engaging – ขั้นประสานเชื่อมโยง

ผู้นำกลุ่มชวนให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมนึกถึงแบบบุคลิกภาพของพระเยซูทั้ง 5 ด้านว่าประทับใจข้อไหนมากที่สุดและจะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้อย่างไร?

Evaluate – ขั้นการประเมินผล

ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกในกลุ่มสะท้อนความรู้สึกและเขียนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในสมุดบันทึก จากนั้นเชิญให้แบ่งปันกับกลุ่ม ดูจำนวนผู้แบ่งปันให้เหมาะสมกับเวลา จากนั้นจึงขอบคุณและปิดกิจกรรม

4.2.6 **กิจกรรมที่ 6 : ฟังเสียงผู้เลี้ยงที่ดี**

จุดประสงค์

- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ใคร่ครวญถึงความหมายว่าพระเจ้าคือผู้เลี้ยงที่ดี
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้เข้าใจถึงพระประสงค์ของพระเจ้าว่าทรงประสงค์ให้เราทำอย่างไรขณะที่ประสบกับปัญหาหรือความผิดพลาดในชีวิต
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้มีประสบการณ์ในการฝึกฟังเสียงผู้เลี้ยงที่ดี

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้ : ไมโครโฟน, คอมพิวเตอร์ที่ต่อเสียงออกลำโพง, ปากกา, สมุดบันทึก,ใบความรู้การอธิษฐานกับองค์อิมมานูเอล

ขั้นตอนการเรียนรู้

Connect – ขั้นเชื่อมสัมพันธ์

ผู้นำให้ผู้เข้าร่วมอ่านออกสดุดีบทที่ 23: 1-6 พร้อมกันจากจอที่นำเสนอ จากนั้นให้เวลาอ่านในใจ และใคร่ครวญว่าที่ผ่านมาพระเจ้าทรงเป็นผู้เลี้ยงแกะที่ดีของเราอย่างไร? ให้เขียนตอบลงในสมุดบันทึก จากนั้นแบ่งปันเท่าที่สบายใจ จำนวน 2-3 คน จากนั้นผู้นำชวนผู้เข้าร่วมให้มาศึกษาลักษณะของผู้เลี้ยงที่ดีจากสดุดีบทที่ 23 ด้วยกัน

Understanding – ขั้นเกิดความเข้าใจ

-พระเยซู/พระเจ้าทรงเป็นผู้เลี้ยงที่ดีด้วยเหตุผลดังต่อไปนี้

-แกะจะไม่นอนถ้ายังไม่อิ่ม พระองค์ทรงเป็นผู้เลี้ยงที่ทำให้เราอิ่มและหลับได้

-พระองค์ทรงตามหาเมื่อเราหลงหาย

-พระองค์ทรงนำแผ่นดิน (ความชอบธรรม) ของพระเจ้ามาตั้งอยู่

-แม้เราอยู่ในที่อันตรายเราจะไม่กลัว เพราะพระองค์ทรงอยู่กับเราและปกป้องเราไว้

-ทรงดึงและคล้องเราไว้ด้วยไม้เท้าของพระองค์

-พระองค์ทรงอยู่กับเรา และจะทรงเปลี่ยนศัตรูให้กลายเป็นมิตร (ให้โอกาสกลับตัว)

-พระองค์ทรงให้สิ่งดีกับเราอย่างเหลือเฟือ โดยไม่ได้หวังผลประโยชน์จากเรา

-ความรักของพระเจ้านั้นมั่นคงและความดีของพระองค์ไม่เปลี่ยนแปลง

-เราจะได้กลับไปอยู่กับพระองค์บนสวรรค์

เราจะได้รับทั้งหมดนี้แน่นอนเมื่อเราอยู่ใกล้ชิดกับผู้เลี้ยงที่ดีของเรา ฟังเสียงของพระองค์และทำตามเสียงนั้นชีวิตของเราก็จะปลอดภัย (อ่านยอห์น 10: 27) ซึ่ง เอสเธอร์ เวคแมน (2019) ได้กล่าวไว้ว่า เสียงที่ว่านี้ไม่ใช่เสียงพูดเหมือนอย่างที่คนมีอาการทางจิตได้ยิน แต่เสียงนี้เป็นความคิดที่จะเกิดขึ้นเมื่อเราอธิษฐานทูลขอหนทางในการเผชิญหน้ากับปัญหากับพระองค์ เป็นความคิดที่เหมือนกับ

ผู้ที่ใกล้ชิดสนิทสนมกันมากๆคิดเหมือนกัน เช่น สามีภรรยา หรือเพื่อนสนิทที่คิดตรงกัน ซึ่งเราจะมีความคิดเช่นนี้ได้ก็ด้วยการมีสัมพันธ์สนิทกับพระองค์ ด้วยการใช้เวลาในการอธิษฐานและอ่านพระวจนะของพระองค์อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเสียงของผู้เลี้ยงนั้นจะไม่ขัดกับพระวจนะของพระเจ้า และไม่ทำให้ผู้เชื่อคนอื่นสะดุด

หลายครั้งในการดำเนินชีวิตประจำวันทั้งการทำงาน และในชีวิตส่วนตัวเราต้องเผชิญกับปัญหา ต่างๆที่เข้ามารุมเร้า และมารมักล่อลวงเราด้วยความคิดของการพึ่งพาตนเอง ความรู้สึกผิด ความละอาย ทำให้เราออกห่างจากทางของพระเจ้า แต่พระเจ้าทรงยืนยันผ่านพระวจนะว่าพระองค์ทรงมีพระประสงค์ให้ลูกของพระองค์ทำอย่างไรในขณะที่ประสบกับปัญหาและวิกฤตในชีวิต ผู้นำกลุ่มขอให้ตัวแทนผู้เข้าร่วมอ่านออกเสียงจากข้อพระคัมภีร์ มัทธิว 18:20 มัทธิว 11:28 1 เปโตร 5:7 ยากอบ 5:16 จากนั้นเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ มาฝึกฟังเสียงผู้เลี้ยงที่ดีด้วยกัน

Responding – ขั้นการตอบสนอง

ผู้นำกลุ่มให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ฝึกฟังเสียงของผู้เลี้ยงที่ดี โดยใช้แบบฝึกหัดการฟังเสียงองค์อิมมานูเอล คือการเริ่มต้นด้วยการขอบพระคุณพระเจ้าถึงสิ่งที่เราได้รับ และการนำปัญหานำเรื่องที่ไม่สบายใจมาปรึกษาพระองค์ ซึ่งประกอบด้วย 7 ขั้นตอน คือ

1) ขั้นตอนที่หนึ่ง - รู้สึกขอบคุณ
   เขียนถึงอะไรก็ได้ที่คุณรู้สึกชื่นชมหรือชื่นชอบ แล้วตามด้วยการเขียนว่าพระเจ้าตอบสนองความรู้สึกขอบคุณที่คุณมีนั้นอย่างไรบ้าง
2) ขั้นตอนที่สอง - เรามองเห็นเจ้า
   เขียนจากมุมมองของพระเจ้าถึงสิ่งที่พระองค์สังเกตเห็นในตัวคุณ ณ เวลานี้ ซึ่งรวมถึงความรู้สึกทางกายภาพที่คุณมี
3) ขั้นตอนที่สาม - เราได้ยินสิ่งที่เจ้าคิด
   เขียนสิ่งที่พระเจ้าได้ยินคุณพูดอยู่กับตัวเองจากมุมมองของพระองค์
4) ขั้นตอนที่สี่ - เราเข้าใจดีว่ามันสำคัญขนาดไหนสำหรับเจ้า
   เขียนถึงมุมมองของพระเจ้าเกี่ยวกับความฝัน สิ่งดีๆ ความผิดหวังและความทุกข์ใจของคุณ
5) ขั้นตอนที่ห้า – เราดีใจที่ได้อยู่กับเจ้าและดูแลความอ่อนแอของเข้าอย่างอ่อนโยน
   เขียนความปรารถนาของพระเจ้าในการมีส่วนร่วมในชีวิตของคุณ
6) ขั้นตอนที่หก – เราสามารถจัดการกับสิ่งที่เจ้ากำลังเผชิญอยู่นี้ได้
   เขียนว่าพระเจ้าจะให้อะไรกับคุณในเวลานี้?
7) ขั้นตอนที่เจ็ด – จงอ่านออกเสียงสิ่งที่คุณได้เขียนลงไป (ถ้าเป็นไปได้ลองอ่านให้ใครสักคนฟัง)

ผู้นำกลุ่มแจกแผ่นขั้นตอนการอธิษฐานให้ผู้เข้าร่วม และเวลาประมาณ 10 นาที สำหรับผู้เข้าร่วมที่จะหามุมส่วนตัวและฝึกอธิษฐานโดยเขียนคำอธิษฐานลงในสมุดบันทึก

ในตอนท้ายผู้นำกลุ่ม สรุปข้อคิดที่ได้ ว่าการอธิษฐานและบันทึกคำอธิษฐานเช่นนี้จะทำให้เราได้ทบทวนและรู้ว่าพระเจ้าทรงตอบคำอธิษฐานอย่างไร ทรงมีพระประสงค์ต่อชีวิตเราอย่างไร

Engaging – ขั้นประสานเชื่อมโยง

ผู้นำกลุ่มชวนให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมนึกถึงประสบการณ์ที่พระเจ้าทรงตอบคำอธิษฐานในอดีตที่ผ่านมาเพื่อยืนยันถึงพระสัญญาของพระองค์

Evaluate – ขั้นการประเมินผล

ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกในกลุ่มสะท้อนความรู้สึกและเขียนสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมลงในสมุดบันทึกและให้ตัวแทนแบ่งปัน ดูจำนวนผู้แบ่งปันให้เหมาะสมกับเวลา จากนั้นจึงขอบคุณและปิดกิจกรรม

4.2.7 **กิจกรรมที่ 7 : สำรวจปิรามิดความช่วยเหลือ**

จุดประสงค์

- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความเข้าใจว่าพระเจ้าไม่ได้มีพระประสงค์ให้ใครแบกภาระทั้งหมดไว้เพียงคนเดียว
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้สำรวจถึงแหล่งความช่วยเหลือที่มีในคริสตจักร
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้วางแผนในการดูแลตนเองและประมินเพื่อป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงาน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้ : ไมโครโฟน, คอมพิวเตอร์ที่ต่อเสียงออกลำโพง, ปากกา, สมุดบันทึก, ตะเกียบ

ขั้นตอนการเรียนรู้

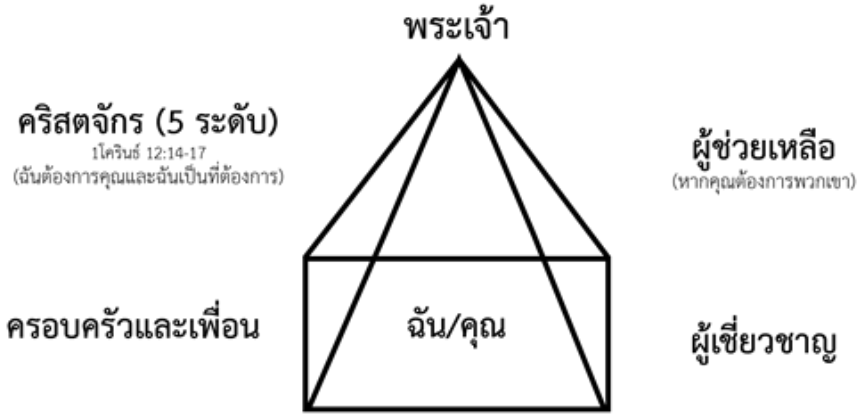
Connect – ขั้นเชื่อมสัมพันธ์

ผู้นำกลุ่มให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ซึ่งเป็นกลุ่มเดิมกับกิจกรรมที่ 4 จากนั้นแจกตะเกียบให้ทุกกลุ่ม กลุ่มละ 1 ห่อ ให้แต่ละกลุ่มแข่งขันกันโดยเริ่มหักตะเกียบโดยมีกติกาว่าต้องทำให้หักด้วยแรงของคนในกลุ่มเท่านั้น ห้ามใช้เครื่องมือตัดหรือฟาดลงกับพื้นหรือเครื่องใช้ใดๆ เริ่มจากตะเกียบ 1 อันและเพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อยๆ จนกว่าจะหักไม่ได้แล้วดูว่ากลุ่มไหนหักตะเกียบได้จำนวนมากที่สุด และให้สติกเกอร์

จากนั้นผู้นำชวนผู้เข้าร่วมตอบคำถามว่าถ้าจะอธิบายเรื่องเกี่ยวกับปัญหาและการรับมือกับปัญหาจะเปรียบจำนวนตะเกียบและแรงที่ใช้หักตะเกียบได้กับอะไร เฉลยก็คือจำนวนตะเกียบเปรียบเสมือนจำนวนคนที่สามารถให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาได้ และแรงที่ใช้ในการหักตะเกียบคือ แรงกดดันจากที่เข้ามากระทบชีวิตเรา

Understanding – ขั้นเกิดความเข้าใจ

ในกิจกรรมที่ 5 เราได้เรียนรู้ผ่านรูปร่างวงกลมแล้วว่าพระเจ้าทรงรักเราโดยปราศจากเงื่อนไข พระองค์ทรงชื่นชมยินดีในชีวิตของเราไม่ใช่ในผลงานของเรา และพระเจ้าทรงยอบรับในข้อจำกัดและขอบเขตความเป็นมนุษย์ของเรา ดังนั้นในเวลาที่เราต้องเผชิญกับปัญหาหรือความกดดันที่ไม่อาจก้าวข้ามผ่าน อาจเป็นปัญหาหนักเกินกว่าที่ความสามารถของเราจะผ่านไปได้ พระเจ้าทรงประสงค์ให้เรามีความสัมพันธ์ที่เปิดเผยกับพี่น้องในชุมชนของพระองค์ เพื่อที่จะได้รับความช่วยเหลือในส่วนที่เป็นความจำกัดของเรา ด้วยการเชื่อมสัมพันธ์ การสำรวจปัญหา และการตอบสนองไปในแนวทางที่ถูกต้อง คือให้พระเจ้าทรงนำและเป็นศูนย์กลางของเครือข่ายในการให้ความช่วยเหลือ เราแต่ละคนควรจะมีพีรามิดเครือข่ายความช่วยเหลือเป็นของตนเอง ดังแสดงในรูปภาพด้านล่าง



ปิรามิดเครือข่างให้ความช่วยเหลือ ประกอบด้วย 1) คริสตจักรซึ่งเป็นสังคมที่ปลอดภัยและเปิดเผย ที่เราไปแล้วจะได้รับความอบอุ่นและใส่ใจ ไม่ใช่การตัดสินและทำให้โดดเดี่ยว 2) ผู้ช่วยเหลือซึ่งอาจเป็นผู้ใหญ่ฝ่ายวิญญาณ,พี่เลี้ยง,ผู้นำกลุ่มเซลล์ หรือครูรวีวารศึกษา ที่คอยรับฟังให้คำปรึกษาอธิษฐานเผื่อหรือความช่วยเหลือในเรื่องทั่วๆไปได้ 3) มีคนในครอบครัวและเพื่อนที่เข้าใจและคอยเคียงข้างในยามที่เผชิญปัญหา และ 4) ผู้เชี่ยวชาญ ที่จะคอยให้ความช่วยเหลือเฉพาะด้านที่มีปัญหานั้น เช่น แพทย์ นักจิตวิทยา นักกฎหมาย ที่ปรึกษาทางการเงิน เป็นต้น

ซึ่งปิรามิดของเครือข่ายให้ความช่วยเหลือนี้ ไม่เพียงแต่เป็นประโยชน์ในการให้ความช่วยเหลือเป็นการส่วนตัวสำหรับตัวเราเองเท่านั้น แต่ยังเป็นประโยชน์ในการทำงานของศิษยาภิบาลด้วย นั่นคือเราควรมีปิรามิดเครือข่ายให้ความช่วยเหลือนี้ในคริสตจักร เพื่อเมื่อเวลาที่สมาชิกคนหนึ่งคนใดมีปัญหา แล้วอาจเป็นศิษยาภิบาลที่ทราบเรื่องก็จะสามารถให้ความช่วยเหลือกับสมาชิกที่กำลังประสบวิกฤต ในด้านที่ตัวศิษยาภิบาลเองมีข้อจำกัดในเรื่องนั้นๆได้

Responding – ขั้นการตอบสนอง

ผู้นำกลุ่มให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ลองมองว่าในชีวิตของตนเอง ว่ามีใครบ้างที่อยู่ในปิรามิดเครือข่ายความช่วยเหลือที่อยู่ล้อมรอบตัวเราในยามที่เราต้องรับภาระหนักหรือกำลังเผชิญปัญหา ? จากนั้นชวนให้ผู้เข้าร่วมมองถึงบริบทของคริสตจักรว่าเมื่อมีสมาชิกคนใดคนหนึ่งในคริสตจักร เราจะมีใครที่เครือข่ายปิรามิดให้ความช่วยเหลือของคริสตจักรได้บ้าง?

ให้ผู้เข้าร่วมวาดปิรามิดเครือข่ายความช่วยเหลือลงในสมุดบันทึกทั้งของตนเองและของคริสตจักรที่ตนทำงานอยู่

Engaging – ขั้นประสานเชื่อมโยง

ผู้นำกลุ่มชวนให้ผู้เข้าร่วมคิดว่าหากจะทำการสร้างปิรามิตเครือข่ายให้ความช่วยเหลือขึ้นในคริสตจักร ในฐานะศิษยาภิบาล ท่านจะเริ่มต้นอย่างไร? ขอตัวแทนผู้เข้าร่วมแบ่งปัน 2-3 คน

Evaluate – ขั้นการประเมินผล

ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกในกลุ่มสะท้อนความรู้สึกและเขียนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในสมุดบันทึก จากนั้นเชิญให้แบ่งปันกับกลุ่ม ดูจำนวนผู้แบ่งปันให้เหมาะสมกับเวลา จากนั้นจึงขอบคุณและปิดกิจกรรม

4.2.8 **กิจกรรมที่ 8 : รูปทรงสี่เหลี่ยมแผนการดูแลตนเอง**

จุดประสงค์

- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้เข้าใจถึงความจริงเรื่องข้อจำกัดของมนุษย์ว่าไม่จำเป็นต้องมีความสุขหรือเข้มแข็งตลอดเวลาก็ได้
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้เข้าใจถึงวิธีการสำรวจความรู้สึกและประเมินว่าจิตวิญญาณของตนเองว่าอยู่ในจุดไหน?
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมวางแผนการดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงานสำหรับตนเองได้

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์ที่ใช้ : ไมโครโฟน, คอมพิวเตอร์ที่ต่อเสียงออกลำโพง, ปากกา, สมุดบันทึก, ใบตารางแผนการดูแลตนเอง

ขั้นตอนการเรียนรู้

Connect – ขั้นเชื่อมสัมพันธ์

ผู้นำกลุ่มถามผู้เข้าร่วมโปรแกรมว่า “ผิดไหม? ที่ผู้รับใช้พระเจ้าหรือศิษยาภิบาลจะมีความรู้สึกทางลบ เช่น โกรธ เกลียด เสียใจ โมโห ท้อแท้จนไม่อยากจะรับใช้ต่อไปอีกแล้ว” เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้แสดงความคิดเห็นว่าผิดหรือไม่? เพราะเหตุผลอะไร?

จากนั้นยกตัวอย่างของบุคคลในพระคัมภีร์ที่มีอารมณ์ลบในงานรับใช้ เช่น เอลียาห์ (1 พกศ. 19:1-8) เยเรมีย์ (ยรม 29:11-13, 31:16) และจากเรื่องราวขององค์พระเยซูคริสต์ (มก 6:30-32) ให้ผู้เข้าร่วมเปิดพระคัมภีร์อ่านตามทีละตัวอย่าง จากนั้นสรุปว่าจะเห็นได้ว่าในความจำกัดของมนุษย์ผู้รับใช้ที่พระเจ้าทรงเจิมตั้งไว้ล้วนเคยมีอารมณ์ทางลบและภาวะของความเหนื่อยล้าอ่อนแรงเกิดขึ้นได้ แม้แต่พระเยซูคริสต์เองก็ยังทรงต้องการเวลาหยุดพัก และด้วยการกลับมาหาพระเจ้า พักสงบร้องทูลพระองค์ ผู้รับใช้พระเจ้าเหล่านั้นจึงได้รับคำตอบ ได้รับการเปลี่ยนแปลงภายในจิตวิญญาณ รวมถึงการพักผ่อนนอนหลับและอาหารฝ่ายร่างกายด้วย ทำให้ท่านเหล่านั้นให้มีความหวังและมีกำลังขึ้นอีกครั้ง

Understanding – ขั้นเกิดความเข้าใจ

ผู้นำกลุ่มได้อธิบายความหมายของรูปร่างสี่เหลี่ยม ดังภาพด้านล่าง

	ให้ผู้อื่นและตนเองเป็นศูนย์กลาง	พระเจ้าเป็นศูนย์กลาง
ความสุข	**ความสำเร็จจากการให้ตนเองเป็นศูนย์กลาง**	**ความสำเร็จอย่างพระเจ้า สถานที่แห่งการให้**
ความทุกข์	**ความทุกข์ทรมานในบาป**	**ความทุกข์ทรมานอย่างพระเจ้า**

ผู้นำกลุ่มอธิบายว่าสี่เหลี่ยมสี่ช่องย่อยนี้จะใช้ประเมินตำแหน่งสถานการณ์ของชีวิตเราในปัจจุบัน โดยเมื่อแบ่งตามเส้นในแนวนอนจะพบว่า 2 ช่องด้านบนคือสถานการณ์ที่เรากำลังมีความสุขหรือสันติสุขที่เราได้รับจากพระเจ้า 2 ช่องด้านล่างคือสถานการณ์ที่เรากำลังมีความทุกข์การสูญเสีย ผิดหวัง ถูกทอดทิ้ง ได้รับบาดเจ็บหรือไม่สบาย และเมื่อแบ่งโดยเส้นในแนวดิ่งจะพบว่า 2 ช่องด้านซ้ายคือการที่เราตกในความบาปคือให้ตนเองหรือผู้อื่นเป็นศูนย์กลางในการควบคุมชีวิต 2 ช่องด้านขวาคือการที่เราให้พระคริสต์เป็นศูนย์กลางของชีวิต

ดังนั้น ในช่วงเวลาต่างๆของชีวิตเราอาจใช้รูปทรงสี่เหลี่ยมนี้ประเมินสถานการณ์ของชีวิตว่าเรามีความสุขหรือความทุกข์ และสิ่งนั้นเกิดขึ้นเพราะเหตุใด และเมื่อเรากลับมาหาพระเจ้าหรือการที่เราติดสนิทกับพระองค์ ไม่ว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจะดีหรือร้ายอย่างไร แต่ความรักและความจริงแบบพระเยซู และการพักสงบในพระเจ้า จะทำให้เราได้รับกำลังและมีชีวิตมีสันติสุขขึ้นอีกครั้ง

Responding – ขั้นการตอบสนอง

ผู้นำกลุ่มให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมลองประเมินสถานการณ์ปัจจุบันของตนเองตามความเป็นจริงในตอนนี้ว่าอยู่จุดไหน ลงในสมุดบันทึก

จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม ได้เขียนแผนการดูแลตนเองให้ 5 ด้านของวงกลม คือ ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้านร่างกาย ด้านความคิด ด้านจิตใจ และด้านจิตวิญญาณ เพื่อป้องกันตนเองจากภาวะหมดไฟในการทำงาน โดยตั้งเป้าหมายที่จะเห็นตนเองภายใน 1 ข้างหน้า พร้อมระบุวิธีการที่จะไปให้ถึงเป้าหมายนั้น รูปแบบการบันทึกตามตารางด้านล่าง

แผนการดูแลตนเองตลอด 1 ปี ของ .....

ด้านต่างๆของชีวิต	เป้าหมายที่ตั้งไว้	วิธีการที่จะไปถึงเป้าหมาย
1. ความสัมพันธ์กับผู้อื่น		
2. ร่างกาย		
3. ความคิด		
4. จิตใจ/บุคลิกภาพ		
5. จิตวิญญาณ		

Engaging – ขั้นประสานเชื่อมโยง

ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้จับคู่กับเพื่อนในห้องที่ไว้ใจและต้องการจะให้เป็นผู้ช่วยในการดูแลตนเองในการป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงาน เพื่อแบ่งปันเรื่องของการประเมินตนเอง และแผนการดูแลตนเอง จากนั้นให้พับแผนการดูแลตนเองใส่ซองจดหมายเพื่อจะส่งไปให้เมื่อครบ 1 ปี

Evaluate – ขั้นการประเมินผล

ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกในกลุ่มสะท้อนความรู้สึกและเขียนสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมลงในสมุดบันทึกและให้ตัวแทนแบ่งปัน ดูจำนวนผู้แบ่งปันให้เหมาะสมกับเวลา ขอบคุณและปิดกิจกรรม

4.2.9 **กิจกรรมที่ 9 : ประเมินและสะท้อนการเรียนรู้**

จุดประสงค์

- เพื่อให้ทราบความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้
- เพื่อให้ทราบความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับการป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงานเพิ่มขึ้นหรือไม่?
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ตอกย้ำประสบการณ์ในการเรียนรู้ครั้งนี้ร่วมกัน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์ที่ใช้ : ไมโครโฟน, คอมพิวเตอร์ที่ต่อเสียงออกลำโพง, ปากกา, สมุดบันทึก,แบบประเมินความพึงพอใจ,แบบประเมินความรู้,สมุดสติกเกอร์

ขั้นตอนการเรียนรู้

Connect – ขั้นเชื่อมสัมพันธ์

ผู้นำกลุ่มได้แจกแบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรม และแบบประเมินความรู้ความเข้าใจเกียวกับการป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงาน ใช้เวลาทำประมาณ 15 นาที

Understanding – ขั้นเกิดความเข้าใจ

ผู้นำกลุ่มเก็บแบบประเมินความรู้ความเข้าใจ จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสลับกันตรวจและให้คะแนนของเพื่อน โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นคนเฉลยคำตอบและให้ความเข้าใจไปทีละข้อ จากนั้นให้สติกเกอร์พิเศษสำหรับผู้ที่ได้คะแนนสูงสุด 3 ลำดับ แล้วให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมให้แต่ละคนนับสติกเกอร์ พร้อมแจกรางวันตามที่ได้ตกลงกัน

ภายหลังการมอบรางวัลแล้ว ผู้นำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้กล่าวแสดงความรู้สึก สิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมและการความตั้งใจที่จะนำไปใช้คนละ 1 ข้อ ให้เวลาคนละไม่เกิน 2 นาทีในการแบ่งปัน ระหว่างที่มีการแบ่งปันผู้ช่วยผู้นำกลุ่มบันทึกความตั้งใจลงในไฟล์สำหรับนำเสนอ

Responding – ขั้นการตอบสนอง

ผู้นำกลุ่มฉายความตั้งใจที่ได้เห็นร่วมกันบนจอ กล่าวให้กำลังใจ และเชิญศิษยาภิบาลที่อาวุโสและเป็นที่เคารพในกลุ่มได้อธิษฐานเผื่อให้ผู้เข้าร่วมมีกำลังที่จะทำได้อย่างที่ตั้งใจ

Engaging – ขั้นประสานเชื่อมโยง

ผู้นำกลุ่มแจ้งกับผู้เข้าร่วมถึงหน่วยงานที่จะคอยให้การสนับสนุนในเรื่องนี้ ที่ผู้เขาร่วมสามารถไปขอความช่วยเหลือได้

Evaluate – ขั้นการประเมินผล

ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณ และขออภัยในความไม่สะดวก จากนั้นอธิษฐานปิดประชุม

บทที่ 5

บทสรุปผลการค้นคว้า อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการศึกษา

การศึกษาอิสระในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้ศึกษาได้ใช้วิธีการทำวิจัยแบบประยุกต์ ซึ่งได้ค้นคว้าอิสระฉบับนี้ใช้กระบวนการทบทวนเอกสารเพื่อรวบรวมข้อมูล โดยผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความหมาย อาการ สาเหตุ แนวทางการป้องกัน/รักษาผู้ที่มีอาการของภาวะหมดไฟในการทำงาน ตลอดจนความหมายและความกดดันเฉพาะที่ศิษยาภิบาลไทยต้องเผชิญ จากนั้นได้นำมาประยุกต์เข้ากับแนวทางการให้คำปรึกษาตามโครงสร้างการพัฒนาชีวิตคริสเตียนให้สมบูรณ์ (CWF)

จากการศึกษาและรวบรวมข้อมูลสามารถสรุปได้ว่า “ภาวะหมดไฟในการทำงาน” เป็นภาวะที่เกิดขึ้นกับผู้ที่ทำงานหนักจนละเลยการดูแลตนเองได้ทุกคน โดยเฉพาะกับศิษยาภิบาลไทยที่ทำงานอยู่บนความคาดหวังที่สูงลิบของทั้งสมาชิกคริสตจักรและของตนเอง มีภาระงานมาก อีกทั้งต้องทำงานเกี่ยวข้องกับทัศนคติ ความคิด และอารมณ์ของผู้คนตลอดเวลา และหลายครั้งศิษยาภิบาลได้ลืมว่าตนเองคือคนธรรมดาที่มีข้อจำกัด จึงทำให้ทุ่มเทกับงานรับใช้ จนสูญเสียเวลาในการพักผ่อน การใช้เวลากับครอบครัว และการใช้เวลากับพระเจ้า ซึ่งหากความห่างเหินนี้เกิดขึ้นนาวันเข้า ก็จะทำให้ศิษยาภิบาลพบกับความอ่อนล้าหมดแรงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ จนไม่สามารถรับมือกับความเครียดที่เกิดจากงานในชีวิตประจำวันได้อีกต่อไป และหากความเครียดที่สะสมเรื้อรังนี้ไม่ได้รับการจัดการ ยังคนเมินเฉยต่อตนเอง ในที่สุดก็จะทำให้ศิษยาภิบาลเกิดปัญหาด้านสุขภาพทั้งกายและจิต เกิดปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานและคนใกล้ชิด จนในที่สุดอาจทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองล้มเหลว และไร้คุณค่า ท้อแท้และสิ้นหวัง ในชีวิตได้

การศึกษาในครั้งนี้ ได้นำข้อมูลที่ได้จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาวิเคราะห์ ประมวลผล และจัดระบบองค์ความรู้ เพื่อออกแบบโปรแกรมสำหรับป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงานสำหรับศิษยาภิบาลไทย โดยใช้ 5 ขั้นตอนของโครงสร้างพัฒนาชีวิตคริสเตียนให้สมบูรณ์ (CWF) ซึ่งเป็นไปตามลำดับของการสร้างความสัมพันธ์มาเป็นพื้นฐานในการออกแบบขั้นตอนการทำกิจกรรมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้เรียนรู้การมีความสัมพันธ์ที่จริงใจและใกล้ชิดทั้งกับพระเจ้า ตนเอง และผู้อื่น โดยความสัมพันธ์ที่จริงใจและใกล้ชิดนี้จะนำมาซึ่งการลดความคาดหวังที่ไม่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของภาวะหมดไฟในการทำงานได้ โดยโปรแกรมที่ได้พัฒนาขึ้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ มุ่งเน้นให้ศิษยาภิบาลได้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการทำงาน รู้จักทักษะต่างๆที่จะสามารถใช้ในการป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงานสำหรับตนเองและใช้ในการอภิบาลสมาชิกในคริสตจักรที่กำลังประสบกับปัญหานี้ได้

โปรแกรมป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงานสำหรับศิษยาภิบาลไทยที่ได้พัฒนาขึ้นนี้ ประกอบด้วยชุดกิจกรรม จำนวน 9 กิจกรรม ใช้ระยะเวลา 3 วัน 2 คืน และสามารถจัดโครงสร้างของโปรแกรมฯ ออกเป็น 3 ส่วนหลัก ได้แก่

1. กิจกรรมสร้างความรู้ มุ่งเน้นที่การสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการทำงาน และองค์ประกอบด้านต่างๆของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟ ซึ่งปรากฏในเนื้อหากิจกรรมที่ 1-4
2. กิจกรรมสร้างทักษะ มุ่งเน้นที่การให้ศิษยาภิบาลไทยได้มีประสบการในการฝึกทักษะการฟังเสียงผู้เลี้ยงที่ดี และการวางแผนเพื่อจะดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงาน ซึ่งปรากฏในเนื้อหากิจกรรมบทที่ 5-6
3. กิจกรรมเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ มุ่งเน้นที่จะเชื่อมโยงความรู้และทักษะการป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงานที่ได้เรียนไปกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของศิษยาภิบาล ซึ่งปรากฏในเนื้อหากิจกรรมบทที่ 7-9

5.2 ข้อเสนอแนะ

เนื่องจากเนื้อหาเกี่ยวกับโครงสร้างชีวิตคริสเตียนที่สมบูรณ์ซึ่งใช้เป็นพื้นฐานหลักในการออกแบบโปรแกรม ฯ ในครั้งนี้ มีเนื้อหาเป็นเอกสารภาษาอังกฤษทั้งหมด จึงทำให้ผู้วิจัยต้องใช้เวลานานในการทำความเข้าใจ ก่อนที่จะสามารถนำมาถอดความและเรียบเรียงเป็นเนื้อหาภาษาไทยที่เข้าใจได้ง่าย ประกอบกับข้อจำกัดทางด้านเวลาในการค้นคว้าอิสระ จึงไม่ได้ส่งตัวโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นเพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญความสอบความสอดคล้องของเนื้อหาและความเชื่อมั่นของโปรแกรม อีกทั้งยังไม่ได้มีการทดลองนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมาย

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาหรือวิจัยครั้งต่อไป ดังต่อไปนี้

1. ควรมีการนำชุดโปรแกรมฯ นี้ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสอดคล้องของเนื้อหาและความเชื่อมั่นของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น
2. ควรมีการนำโปรแกรมฯ ที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเพิ่มเติมหรือตัดทอนในส่วนของเนื้อหา และเวลาให้เหมาะสมกับความต้องการของศิษยาภิบาลไทย
3. สามารถนำโปรแกรมฯ ที่พัฒนาขึ้นไปต่อยอดเพื่อใช้ในการอบรมให้กับผู้รับใช้ที่ทำงานในองค์กร สถาบันต่างๆ รวมถึงผู้นำกลุ่มต่างๆในคริสตจักรที่รับใช้ร่วมกับศิษยาภิบาล
4. สามารถนำโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้กับกับศิษยาภิบาลไทยหรือคริสเตียนไทยที่กำลังประสบกับภาวะหมดไฟในการทำงาน เพื่อดูประสิทธิภาพของโปรแกรมฯว่าจะใช้ในการบำบัด/รักษา ผู้ที่กำลังตกอยู่ในภาวะหมดไฟในการทำงานได้หรือไม่?

บรรณานุกรม

Allee, J. G. (1958). *Webter's Encyclopedia of Dictionaries.* Ottenheimerm: Literrary Press.

Herbert J Freudenberger and Gail North. (2531). *จิตสลายในผู้หญิง : วิธีหยั่งรู้ แก้ไข และป้องกัน.* กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.

Herbert J. Freudenberger and Geraldine Richelson. (2531). *จิตสลาย : ราคาของความสำเร็จที่แพงลิบ.* (มาลินี วงศ์พานิช, ผู้แปล) กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.

James G. Friesen, E. James Wilder, Anne M. Bierling. (2013). *Living from the Heart Jesus gave you* (5 ed.). USA: Shepherd's House, Inc.

Thomas V. Frederick, Scott Dumbar, Yvonne Thai. (2017, December 23). *Burnout in Christian Perspective.* Retrieved from Pasteral Psychology: http://doi.org/10.1007/s11089-017-07994

Wajananathawornchai, W. (2016). *The Impact of spiritual well-being, calling, Religious coping, and Psychospiritual Intervention on burnout, Mediated by job stressors, among Thai protestant pastors.* bangkok: Assumption University.

Warlow, J. (2010). *Living Wholeness.* the author own printing.

กมลพร วรรณฤทธิ์. (25 มิถุนายน 2562). *รู้ทันโรค จิตเวช.* เข้าถึงได้จาก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล: https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=1385%20%20%20

ถาวร สุตีคา. (2520). *บทบาทพันธกิจศิษยาภิบาลคริสตจักรไทยปัจจุบัน.* เชียงใหม่: วิทยาลัยพระคริสต์ธรรมแมคกิลวารี มหาวิทยาลัยพายัพ.

นันทาวดี วรวสุวัส, มนัสพงษ์ มาลา, กุลิสรา พิศาลเอก. (2562, ธันวาคม 13). *การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันใจ ป้องกันภาวะหมดไฟ ดูแลใจคนทำงาน สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เขตสุขภาพที่ 7 (EPI-BP Model).* Retrieved from ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7: http://mhc7.go.th/archives/6623

ฟลอร์ เทย์เลอร์. (2014). *พักใจในพระเจ้า* (พิมพ์ครั้งที่ 2). (มานา วิวัฒน์วิริยะ, ผู้แปล) กรุงเทพฯ: กนกบรรณสาร.

มยุรี แสงสว่าง. (2017). *หลักการอภิบาลและให้คำปรึกษาแก่ศิษยาภิบาลที่อยู่ในภาวะซึมเศร้าโดยศึกษาจากผู้เผยพระวจนะเยเรมีย์ ในพระธรรม 1 พงศ์กษัตริย์ 19:1-8.* เชียงใหม่: วิทยาลัยพระคริสตธรรมแมคกิลวารี.

เลขาธิการสภาคริสตจักรในประเทศไทย. (1988). *ธรรมนูญสภาคริสตจักรในประเทศไทย.* กรุงเทพมหานคร: 1988.

วันดี วจนะถาวรชัย. (2017). การจัดการกับภาวะเหนื่อยล้าของศิษยาภิบาล. *การสัมมนาศิษยาภิบาลทั่วประเทศสภาคริสตจักรในประเทศไทย.* เชียงใหม่: สภาคริสตจักรในประเทศไทย.

ศิวัช ธำรงวิศว, จารุรินทร์ ปิตานุพงศ์. (2561). ความชุกของความเหนื่อยล้าและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในแพทย์ใช้ทุน แพทย์ประจำบ้าน คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 309-320.

สหคริสตจักรแบ๊บติสต์ในประเทศไทย. (ม.ป.ป.). *คู่มือคริสตจักรแบ๊บติสต์.* กรุงเทพมหานคร.

อารีรัตน์ ชวาลา. (2551). *คุณภาพชีวิตการทำงานที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์กระทรวงสาธารณสุข.* กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.

เอสเธอร์ เวคแมน. (2562). วิชาการอภิบาลและการให้คำปรึกษา เรียนรู้สู่การเป็นผู้เลี้ยงที่ดี. ใน สกุณี เกรียงชัยพร, *สร้างผู้รับใช้ 130 ปี วิทยาลัยพระคริสต์ธรรมแมคกิลวารี* (หน้า 117-127). เชียงใหม่: พิมพ์ดีการพิมพ์.

ฮาโรลด์ เทเลอร์. (ม.ป.ป.). *พันธกิจการอภิบาล.* เชียงใหม่: สำนักพิมพ์สุริยบรรณ.

เฮอร์เบิร์ท สวอนสัน. (2537). *รายงานเรื่องสถานการณ์การอภิบาลคริสตจักรในสภาฯปัจจุบัน.* เชียงใหม่: สภาคริสตจักรในประเทศไทย.

ภาคผนวก ก

1. ตารางเวลาการอบรมโปรแกรมการป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงาน ระยะเวลา 3 วัน 2 คืน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีกับตนเอง และมีกำลังในการทำงาน
2. เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเรื่องการป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงาน
3. เพื่อฝึกฝนทักษะในการป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงาน

ลักษณะของกลุ่มเป้าหมาย

- ศิษยาภิบาลไทย จำนวน 15-18 คน
- อายุ 25-50 ปี
- สามารถพักค้างคืนและเข้าร่วมได้ตลอดกิจกรรม

Day 1		
เวลา	**กิจกรรม**	**อุปกรณ์**
11.00-13.00	**ลงทะเบียน และรับประทานอาหารกลางวัน** รับเอกสารและกุญแจห้องพัก	- โต๊ะลงทะเบียน, ปากกา - เอกสารประกอบการอบรม - ใบลงทะเบียน
13.00-14.00	**อธิษฐานเปิด/My hero & My Job** **วัตถุประสงค์** -รู้จักซึ่งกันและกัน -รู้สึกดีต่อตนเองและภาคภูมิใจในตนเอง	- โน้ตบุ๊ค ต่อเสียงลำโพง - เครื่องฉาย LCD, จอ - ปากกา - สมุดบันทึก
14.-00-14.30	**สำรวจความคาดหวังและความเข้าใจ** **วัตถุประสงค์** -เพื่อให้ทราบความคาดหวังของผู้เข้าร่วมที่มีต่อโปรแกรม ทราบแรงจูงใจในการเข้าร่วมครั้งนี้ -เพื่อให้ทราบความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับการป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงาน -เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ทราบว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นบ้างในตลอดโปรแกรม	- โน้ตบุ๊ค ต่อเสียงลำโพง - เครื่องฉาย LCD, จอ - ปากกา - กระดาน - กระดาษ Post it

เวลา	กิจกรรม	อุปกรณ์
14.30-14.45	**พักรับประทานอาหารว่าง**	
14.45-16.45	**เข้าใจภาวะหมดไฟในการทำงาน** **วัตถุประสงค์** -เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการทำงาน -เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมตระหนักรู้และเข้าใจว่าภาวะหมดไฟในการทำงานเกิดขึ้นได้ และป้องกันได้	- โน้ตบุ๊ค ต่อเสียงลำโพง - เครื่องฉาย LCD - จอ - ปากกา - สมุดบันทึก - สมุดสะสมสติกเกอร์ - เรื่องเล่าประสบการณ์
16.45-17.00	**สรุปการเรียนรู้ และนัดหมายวันต่อไป** **วัตถุประสงค์** -เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมตื่นตัวสำหรับกิจกรรมวันรุ่งขึ้น และทราบว่าในช่วงเวลาพักควรทำอะไรบ้าง	- โน้ตบุ๊ค ต่อเสียงลำโพง - เครื่องฉาย LCD - จอ
17.00 -08.30	**เวลาพักผ่อน** -เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ มีอิสระจากภาระและการนัดหมาย	- อาหารเย็น 18.00-19.00 - สถานที่อบรมมีสระว่ายน้ำ, หรือสนามบอล - อาหารเช้า 06.30-08.30
Day 2		
เวลา	**กิจกรรม**	**อุปกรณ์**
08.30-09.00	**Morning Devotion** หัวข้อ “ลูกที่รักของเรา” โรม 8:35, 37-39	- โน้ตบุ๊ค ต่อเสียงลำโพง - เครื่องฉาย LCD,จอ
09.00-10.30	**เข้าใจตนเองผ่านรูปร่างวงกลม** **วัตถุประสงค์** -เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเข้าใจถึงองค์ประกอบต่างๆที่มีผลต่อวิธีคิดและบุคลิกภาพของมนุษย์และผู้คนในปัจจุบัน -เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เข้าใจถึงพระทัยของพระเจ้าที่มีต่อชีวิตของมนุษย์ทุกคน	- โน้ตบุ๊ค ต่อเสียงลำโพง - เครื่องฉาย LCD, จอ - ปากกา - สมุดบันทึก

เวลา	กิจกรรม	อุปกรณ์
10.30-10.45	**พักรับประทานอาหารว่าง**	
10.-45-12.15	**รู้จักบุคลิกภาพแบบพระเยซู (1)** **วัตถุประสงค์** -เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้เรียนรู้เข้าใจการมีแบบบุคลิกภาพแบบพระเยซู -เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมือวิธีการในการรับมือกับอาการเชิงลบและความขัดแย้งของความจริงและความคาดหวังที่มีต่อตนเอง	- โน้ตบุ๊ค ต่อเสียงลำโพง - เครื่องฉาย LCD, จอ - ปากกา - สมุดบันทึก - กระดาษฟลิปชาร์ต - ปากกาเคมี
12.15-13.00	**พักรับประทานอาหารกลางวัน**	
13.00-14.30	**รู้จักบุคลิกภาพแบบพระเยซู (2)** **วัตถุประสงค์** -เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้เรียนรู้เข้าใจการมีแบบบุคลิกภาพแบบพระเยซู -เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมือวิธีการในการรับมือกับอาการเชิงลบและความขัดแย้งของความจริงและความคาดหวังที่มีต่อตนเอง	- โน้ตบุ๊ค ต่อเสียงลำโพง - เครื่องฉาย LCD, จอ - ปากกา - สมุดบันทึก - สมุดสะสมสติกเกอร์ - เรื่องเล่าประสบการณ์
14.30-14.45	**พักรับประทานอาหารว่าง**	
14.45-16.15	**ฟังเสียงผู้เลี้ยงที่ดี** **วัตถุประสงค์** -เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ใคร่ครวญถึงความหมายของผู้เลี้ยงที่ดี -เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้เข้าใจถึงพระประสงค์ของพระเจ้าว่าทรงประสงค์ให้เราทำอย่างไรขณะที่ประสบกับปัญหาหรือความผิดพลาดในชีวิต -เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้มีประสบการณ์ในการฝึกฟังเสียงผู้เลี้ยงที่ดี	- โน้ตบุ๊ค ต่อเสียงลำโพง - เครื่องฉาย LCD, จอ - ปากกา - สมุดบันทึก - ใบความรู้องค์อิมมานูเอล
16.15-17.00	**สรุปการเรียนรู้ และนัดหมายวันต่อไป** **วัตถุประสงค์** -เพื่อทบทวนการเรียนรู้/ความเข้าใจ -เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมตื่นตัวสำหรับกิจกรรมวันรุ่งขึ้นและทราบว่าในช่วงเวลาพักควรทำอะไรบ้าง	- โน้ตบุ๊ค ต่อเสียงลำโพง - เครื่องฉาย LCD, จอ - สมุดสติกเกอร์

เวลา	กิจกรรม	อุปกรณ์
17.00 -08.30	**เวลาพักผ่อน** -เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ มีอิสระจากภาระและการนัดหมาย	- อาหารเย็น 18.00-19.00 - สถานที่อบรมมีสระว่ายน้ำ, หรือสนามบอล - อาหารเช้า 06.30-08.30
Day 3		
เวลา	**กิจกรรม**	**อุปกรณ์**
08.30-09.00	**Morning Devotion** หัวข้อ “งาน vs พัก” อพยพ 20: 8-11	- โน้ตบุ๊ค ต่อเสียงลำโพง - เครื่องฉาย LCD,จอ
09.00-10.30	**สำรวจปิรามิดการช่วยเหลือ** **วัตถุประสงค์** -เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความเข้าใจว่าพระเจ้าไม่ได้มีพระประสงค์ให้ใครแบกภาระทั้งหมดไว้เพียงคนเดียว -เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้สำรวจถึงแหล่งความช่วยเหลือที่มีในคริสตจักร -เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้วางแผนในการดูแลตนเองและประมินเพื่อป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงาน	- โน้ตบุ๊ค ต่อเสียงลำโพง - เครื่องฉาย LCD, จอ - ปากกา - สมุดบันทึก - ตะเกียบ
10.30-10.45	**พักรับประทานอาหารว่าง**	
10.-45-11.45	**รูปทรงสี่เหลี่ยมแผนการดูแลตนเอง** **วัตถุประสงค์** -เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้เข้าใจถึงความจริงเรื่องข้อจำกัดของมนุษย์ว่าไม่จำเป็นต้องมีความเข้มแข็งหรือมีความสุขตลอดเวลาก็ได้ -เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้เข้าใจถึงวิธีการสำรวจความรู้สึกและประเมินว่าจิตวิญญาณของตนเองว่าอยู่ในจุดไหน? -เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมวางแผนการดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงานสำหรับตนเองได้	- โน้ตบุ๊ค ต่อเสียงลำโพง - เครื่องฉาย LCD - จอ - ปากกา - สมุดบันทึก - กระดาษฟลิปชาร์ต - ปากกาเคมี - ใบตารางแผนการตนเอง
11.30-12.45	**พักรับประทานอาหารกลางวัน**	

เวลา	กิจกรรม	อุปกรณ์
12.-45-13.45	**ประเมินและสะท้อนการเรียนรู้** **วัตถุประสงค์** -เพื่อให้ทราบความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ -เพื่อให้ทราบความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับการป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงานเพิ่มขึ้นหรือไม่? -เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ตอกย้ำประสบการณ์ในการเรียนรู้ครั้งนี้ร่วมกัน	- โน้ตบุ๊ค ต่อเสียงลำโพง - เครื่องฉาย LCD - จอ - ปากกา - แบบประเมินความรู้ - แบบประเมินความพึงพอใจ - สมุดสะสมสติกเกอร์
13.45-14.00	**ถ่ายรูปหมู่และการอำลา** **วัตถุประสงค์** -เพื่อให้เกิดเครือข่ายและความทรงจำที่ดีร่วมกัน	- โน้ตบุ๊ค ต่อเสียงลำโพง - คืนกุญแจห้องพัก - ตากล้อง

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ : นางสาวชนิตร์นัยน์ แดงเรือน

เกิดวันที่ : 14 กันยายน 1981

ที่อยู่ : 217 หมู่ 3 ต.สันป่าเปา อ.สันทราย จ.เชียงใหม่ 50210

ประวัติการศึกษา :

- ปี ค.ศ. 2004 จบปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต (B.S.) สาขาจิตวิทยา (คลินิก) คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ปี ค.ศ. 2011 จบปริญญาโท คหกรรมศาสต์มหาบัณฑิต (M.H.Econ) สาขา การพัฒนาครอบครัวและสังคม คณะมนุษนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ประวัติการทำงาน :

- ปี ค.ศ. 2004-2009 รับราชการ ตำแหน่ง นักจิตวิทยาปฏิบัติการ ประจำ โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ได้แก่ โรงพยาบาลสวนปรุง โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ และ โรงพยาบาลลำพูน
- ปี ค.ศ. 2009-2012 พนักงานมหาวิทยาลัย ตำแหน่ง นักจิตวิทยาคลินิก ประจำโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
- ปี ค.ศ. 2012-2013 พนักงานประจำ ตำแหน่ง ผู้ช่วยศิลปิน บริษัทกะทิ กะลา จำกัด
- ปี ค.ศ. 2013 -2016 พนักงานประจำ ตำแหน่ง Staff Care Specialist มูลนิธิศุภนิมิตแห่งประเทศไทย
- ปี ค.ศ. 2016 – ปัจจุบัน ผู้ร่วมก่อตั้งและนักจิตวิทยา (part-time) ศูนย์ให้คำปรึกษาและบริการด้านสุขภาพจิต ไอสตรอง

ประวัติการรับใช้พระเจ้า :

- ปี ค.ศ. 2012-2016 ร่วมพันธกิจในบทบาทครูรวีวารศึกษาและผู้นำกลุ่ม สามัคคีธรรม, ผู้นำนมัสการ คริสตจักรวัฒนา จ.กรุงเทพมหานคร
- ปี ค.ศ. 2016 - ปัจจุบัน ร่วมพันธกิจกับคริสตจักรหนองบัวแซม และ เป็นวิทยากรในหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาให้กับหน่วยงานและ คริสตจักรภาค สังกัดสภาคริสตจักรในประเทศไทย