



โปรแกรมอบรมออนไลน์ด้วยตนเอง



เพื่อเสริมการเรียนรู้ของอาจารย์สู่
การพัฒนาทักษะการเอาใจใส่
สำหรับนักศึกษาพยาบาล :
**Enhancing TEACHERS'
LEARNING IN ORDER TO
DEVELOP SKILLS
OF EMPATHY FOR NURSING
STUDENTS**



ธิดารัตน์ ห้วยทราย
พ.ศ. 2567
หลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาการบริหารการศึกษา
มหาวิทยาลัยมหามงกุฎราชวิทยาลัย
วิทยาเขตอีสาน

คำนำ

การวิจัยเรื่อง “เสริมการเรียนรู้ของอาจารย์สู่การพัฒนาทักษะการเอาใจใส่สำหรับนักศึกษาพยาบาล” นี้เป็นการวิจัยในหลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาการบริหารการศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน ใช้ระเบียบวิธีวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R&D) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ได้นวัตกรรมทางการศึกษาที่เป็นโปรแกรมอบรมออนไลน์ด้วยตนเองที่ประกอบด้วย 2 โครงการ คือ 1) โครงการพัฒนาเพื่อการเรียนรู้ของอาจารย์ และ 2) โครงการอาจารย์นำผลการเรียนรู้สู่การพัฒนาทักษะการเอาใจใส่สำหรับนักศึกษาพยาบาล โครงการแรกมีคู่มือเพื่อการอบรมด้วยตนเอง (Self-Training) ของอาจารย์ โครงการที่สองมีคู่มือเชิงปฏิบัติการเพื่ออาจารย์นำไปใช้เป็นแนวการพัฒนาผู้เรียน โดยคาดหวังว่านวัตกรรมทางการศึกษานี้ เมื่อผ่านกระบวนการวิจัยและพัฒนาหลายขั้นตอน (Ri&Di) แล้วนำไปทดลองใช้ในพื้นที่ที่เป็นตัวแทนของประชากร เมื่อผลการทดลองพบว่านวัตกรรมนั้นมีประสิทธิภาพ ก็สามารถนำไปเผยแพร่ให้กับประชากรที่เป็นพื้นที่เป้าหมายได้ใช้ประโยชน์ในวงกว้างได้อย่างมีผลการวิจัยรองรับ ดังนั้น การวิจัยนี้ มีกรอบแนวคิดของการวิจัยในสาขาวิชาการบริหารการศึกษา ดังนี้

1. ในเชิงวิชาการ มีดังนี้

1.1 งานวิจัยนี้ให้ความสำคัญกับการศึกษาศตวรรษที่ 21 ซึ่งมีความสำคัญเพราะเป็นสิ่งท้าทายต่อการบริหารการศึกษาในศตวรรษใหม่นี้ อันเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการศึกษาที่แตกต่างจากศตวรรษที่ 20 ทุกด้าน ทั้งด้านศาสตร์การสอน หลักสูตร ทักษะการเรียนรู้ ทักษะของครู ทักษะที่คาดหวังให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน ลักษณะของชุมชนการเรียนรู้ทางวิชาชีพ บริบทของสถานศึกษา บริบทของห้องเรียน และสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ บทบาทหน้าที่และภาวะผู้นำของผู้บริหารสถานศึกษา ครู และบุคลากรทางการศึกษา (Churches, 2008; Driscoll, 2022; and Kashyap, n.d.)

1.2 งานวิจัยนี้มุ่งพัฒนาคุณภาพการศึกษาในระดับสถานศึกษา ที่นักวิชาการให้ความเห็นว่า การบริหารการศึกษาเกิดขึ้นในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ส่วนกลางถึงระดับสถานศึกษา แต่การบริหารการศึกษาระดับสถานศึกษา (คือ โรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย หรือชื่อเรียกอื่นๆ) มีความสำคัญ เพราะเป็นฐานปฏิบัติที่จะทำให้การระดมทรัพยากรบุคคลและทรัพยากรวัตถุให้เกิดประโยชน์ที่ใช้งานได้จริง เป็นฐานปฏิบัติที่จะช่วยเสริมสร้างการสอนและการเรียนรู้ที่จะส่งผลให้ผู้เรียนได้รับการศึกษาที่ถูกต้องจากครูที่ถูกต้อง และเป็นฐานปฏิบัติที่จะสร้างอิทธิพลที่ส่งผลต่อผู้เรียนให้เติบโตไปสู่เป้าหมายที่กำหนดโดยมีครูเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง (Kashyap, n.d.) สอดคล้องกับแนวคิดการบริหารโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน (School-Based Management: SBM) ซึ่งเป็นรูปแบบการกระจายอำนาจให้โรงเรียนที่เป็นหน่วยหลักในการจัดการศึกษา (Edge, 2000)

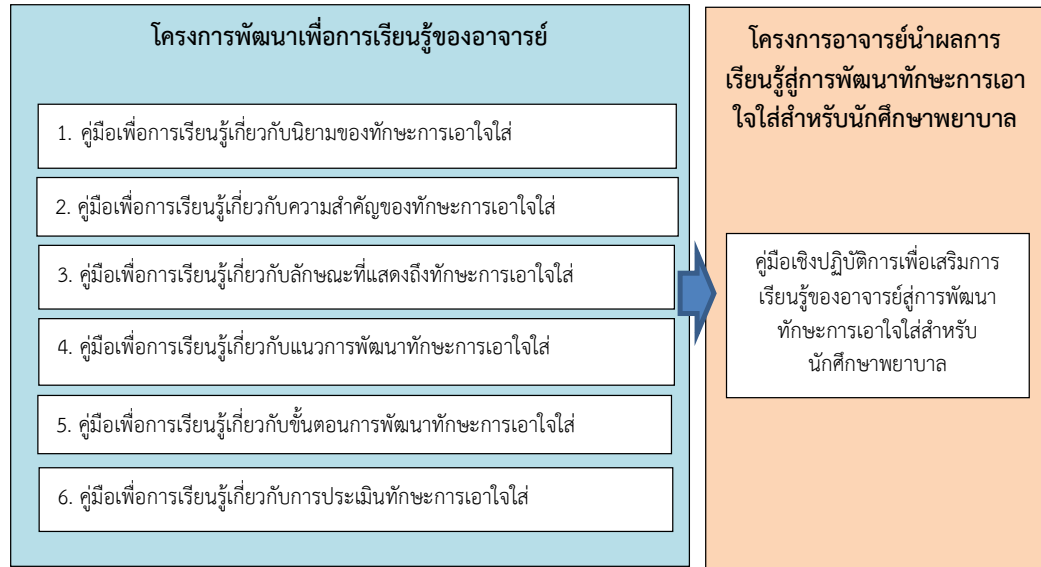
1.3 การวิจัยนี้ใช้หลักการ “พัฒนาครู แล้วครูนำผลที่ได้รับไปสู่การพัฒนาที่ส่งผลต่อผู้เรียน” ถือเป็นหลักการที่เป็นจุดเน้นของการบริหารการศึกษา คือ การเสริมสร้างการสอนและการเรียนรู้ (The Focus of Educational Administration is the Enhancement of Teaching and Learning) (Amadi, 2008) เป็นกระบวนการช่วยให้ผู้เรียนได้รับการศึกษาที่ถูกต้องจากครูที่ถูกต้อง (Enables the Right Pupils to Receive the Right Education from the Right Teachers)

(Dhammei, 2022) เป็นการกระตุ้นการพัฒนาโปรแกรมที่เหมาะสมสำหรับการสอนและการเรียนรู้ (Bamte, n.d.) เป็นไปตามหน้าที่ของการบริหารการศึกษาตามทัศนะของ Amadi (2008) ที่กล่าวถึงหน้าที่เกี่ยวกับหลักสูตร/การสอน (The Curriculum/Instructional Functions) หน้าที่เกี่ยวกับบุคลากร (The Staff Personnel Functions) และหน้าที่เกี่ยวกับผู้เรียน(The Student Personnel Functions) และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการบริหารการศึกษา คือ เพื่อให้การศึกษาที่เหมาะสมแก่ผู้เรียน (To Provide Proper Education to Students) เพื่อให้แน่ใจว่ามีการพัฒนาวิชาชีพของครู (To Ensure Professional Development among Teachers) และเพื่อความมั่นใจในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา (To Ensure Qualitative Improvement of Education) (Kashyap, n.d.) อันเนื่องจากหลักการ “พัฒนาครู แล้วครูนำผลที่ได้รับไปสู่การพัฒนาที่ส่งผลต่อผู้เรียน” เป็นหลักการส่งเสริมบทบาทการเป็นผู้นำทางการศึกษาให้กับครูตามทัศนะของ Speck (1999) และ Seyfarth (1999) ส่งเสริมต่อการทำหน้าที่ของผู้บริหารการศึกษาที่จะต้องสนับสนุนคณะครูด้วยการฝึกอบรมและให้คำแนะนำตามทัศนะของ University of Bridgeport (2022) และ Target Jobs (n.d.) และส่งเสริมต่อแนวคิดพัฒนาวิชาชีพของครูที่ให้ค่านึงถึงการส่งผลต่อการพัฒนาผู้เรียนซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุด (Ultimate Goal) ของการศึกษาตามทัศนะของ Gusky (2000) และ Hoy and Miskel (2001)

2. ในเชิงวิชาชีพ การวิจัยนี้คำนึงถึงมาตรฐานวิชาชีพของผู้บริหารสถานศึกษาและผู้บริหารการศึกษาที่คุรุสภากำหนดตามมาตรฐานด้านความรู้ ในกรณีสามารถพัฒนาครูและบุคลากรให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถนำความรู้ความเข้าใจในหลักการและทฤษฎีไปประยุกต์ใช้ สามารถวิเคราะห์สังเคราะห์และสร้างองค์ความรู้ในการบริหารจัดการการศึกษา สามารถนำกระบวนการทางการวิจัย การวัดและประเมินผล ไปใช้ในการบริหารจัดการการศึกษาได้ สามารถส่งเสริมสนับสนุนการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการศึกษา และสามารถบริหารจัดการข้อมูลข่าวสารไปสู่ผู้เรียน ครู และบุคลากรในสถานศึกษา และตามมาตรฐานการปฏิบัติงาน ในกรณีปฏิบัติ โดยคำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นกับการพัฒนาของบุคลากร ผู้เรียน และชุมชน พัฒนาผู้ร่วมงานให้สามารถปฏิบัติงานได้เต็มศักยภาพ พัฒนาและใช้นวัตกรรมการบริหารจนเกิดผลงานที่มีคุณภาพสูง และสร้างโอกาสการพัฒนาได้ทุกสถานการณ์ (The Teachers Council of Thailand, n.d.)

ธิดารัตน์ ห้วยทราย

โครงสร้างของโปรแกรมอบรมออนไลน์ด้วยตนเองเพื่อเสริมการเรียนรู้ของ อาจารย์สู่การพัฒนาทักษะการเอาใจใส่สำหรับนักศึกษาพยาบาล





**โครงการพัฒนาเพื่อ
เสริมการเรียนรู้ของอาจารย์สู่การ
พัฒนาทักษะการเอาใจใส่สำหรับ
นักศึกษาพยาบาล**

นิยาม

ความสำคัญ

ลักษณะ

แนวทางการพัฒนา

ขั้นตอนการพัฒนา

การประเมิน



ฉัตรรัตน์ ห้วยทราย

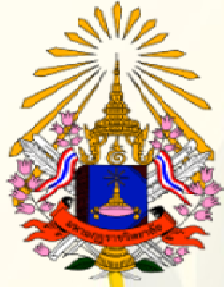
หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต

สาขาการบริหารการศึกษา

มหาวิทยาลัยมหามงกุฎราชวิทยาลัย

วิทยาเขตอีสาน

พ.ศ. 2567



โครงการพัฒนาเพื่อ
เสริมการเรียนรู้ของ
อาจารย์สู่การพัฒนา
ทักษะการเอาใจใส่
สำหรับนักศึกษาพยาบาล



ธิดารัตน์ ห้วยทราย
หลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาการบริหารการศึกษา
มหาวิทยาลัยมหามงกุฎราชวิทยาลัย
วิทยาเขตอีสาน

พ.ศ. 2567



ชุดที่ 1 คู่มือเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับนิยามของ การเอาใจใส่ (Empathy)

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

หลังจากการศึกษาคู่มือชุดนี้แล้ว ท่านมีพัฒนาการด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายทางการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางสมองหรือสติปัญญาตาม The Revised Taxonomy (2001) ของ Benjamin S. Bloom โดยจำแนกพฤติกรรมในขอบเขตนี้ออกเป็น 6 ระดับเรียงจากพฤติกรรมที่สลับซับซ้อนน้อยไปหามาก หรือจากทักษะการคิดขั้นต่ำกว่าไปหาทักษะการคิดขั้นสูงกว่า ดังนี้ คือ ความจำ (Remembering) ความเข้าใจ (Understanding) การประยุกต์ใช้ (Applying) การวิเคราะห์ (Analyzing) การประเมิน (Evaluating) และการสร้างสรรค์ (Creating) ดังนี้



บอกคุณสมบัติ จับคู่ เขียนลำดับ อธิบาย บรรยาย ชีตเส้นใต้ จำแนก หรือระบุนิยามของทักษะการเอาใจใส่ได้



แปลความหมาย อธิบาย ขยายความ สรุปความ ยกตัวอย่าง บอกความแตกต่าง หรือเรียบเรียงนิยามของทักษะการเอาใจใส่ได้



แก้ปัญหา สาธิต ทำนาย เชื่อมโยง ความสัมพันธ์ เปลี่ยนแปลง คำนวณ หรือปรับปรุงนิยามของทักษะการเอาใจใส่ได้



แยกแยะ จัดประเภท จำแนกให้เห็นความแตกต่าง หรือบอกเหตุผลนิยามของทักษะการเอาใจใส่ได้



วัดผล เปรียบเทียบ ตีค่า ลงความเห็น วิจาร์ณนิยามของทักษะการเอาใจใส่ได้



รวบรวม ออกแบบ จัดระเบียบ สร้าง ประดิษฐ์ หรือวางหลักการนิยามของทักษะการเอาใจใส่ได้

คำชี้แจง



โปรดศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับนิยามของทักษะการเอาใจใส่ที่นำมากล่าวถึงแต่ละทักษะ



หลังจากการศึกษาเนื้อหาโปรดทบทวนความเข้าใจจากคำถามท้ายเนื้อหาของแต่ละทักษะ



ศึกษารายละเอียดของนิยามของทักษะการเอาใจใส่จากแต่ละทักษะที่เป็นต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์นำเสนอไว้ท้ายเนื้อหาของแต่ละทักษะ



Vlismas (2020) เป็นผู้อำนวยการด้านการตลาดและประเมินของบริษัท Altus ได้ให้นิยามของการเอาใจใส่ (Empathy) ว่า คือความสามารถในการเข้าใจความคิดและความรู้สึกของบุคคลอื่นต่อสถานการณ์นั้นๆ รู้ว่าเขารู้สึกอย่างไรและอะไรคือสิ่งที่พวกเขา กำลังคิดอยู่ รับรู้ถึงการต่อสู้ของบุคคลโดยปราศจากการตัดสินเขา เหมือนจินตนาการว่าตัวเราเองกำลังใส่รองเท้าของเพื่อน เราจะรู้ว่าตอนนี้เพื่อนของเรา รู้สึกเศร้า เสียใจ หรือวิตกกังวล และเราจะเข้าไปให้การช่วยเหลือเมื่อจำเป็นหรือเมื่อเพื่อนต้องการเท่านั้น



นิยามของการเอาใจใส่ (Empathy) จากทักษะของ Vlismas มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้
<https://takealtus.com/2020/06/empathy-1/>



Source : <https://www.istockphoto.com>



Cherry (2022) เป็นนักเขียนและที่ปรึกษาทางด้านการศึกษานักศึกษาจิตวิทยา ได้ให้ทัศนะต่อนิยามของการเอาใจใส่ (Empathy) ว่า คือความสามารถที่จะเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น มองเห็นในมุมมองเดียวกับเขา และรับรู้ว่าคุณคิดหรือรู้สึกอย่างไรหากเราเป็นคนคนนั้น การที่คุณสามารถมองเห็นความทุกข์ของคนอื่น เช่น เมื่อบุคคลพบกับการสูญเสีย คุณสามารถจินตนาการได้ทันทีว่าคุณเป็นคนคนนั้น คุณจะรู้สึกเหมือนอย่างที่เขากำลังรู้สึก โดยผ่านการที่คุณฟังในสิ่งที่เขาพูด กล่าวที่ จะชูประเด็นว่าเขา รู้สึกอย่างไร พร้อมทั้งช่วยเหลือและดูแลด้วยความจริงใจ



นิยามของการเอาใจใส่ (Empathy) จากทักษะของ Cherry มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้
<https://www.verywellmind.com/what-is-empathy-2795562>



Source : <https://www.istockphoto.com>



ทัศนะของ Campbell

Campbell (2022) เป็น นักเขียนด้านสุขภาพ ซึ่งได้เขียนหนังสือเกี่ยวกับการปรับตัวและการเป็นพ่อแม่ ได้ให้ทัศนะต่อนิยามของการเอาใจใส่ (Empathy) ว่า คือการที่บุคคลปรับตัวให้เข้ากับความรู้สึกและอารมณ์ของบุคคลรอบข้าง เข้าถึงความรู้สึกว่าผู้อื่นรู้สึกอย่างไรในสภาวะอารมณ์ที่ลึกซึ้งซึ่งความสามารถในการแยกแยะว่าผู้อื่นรู้สึกอย่างไรเป็นส่วนหนึ่งของการเอาใจใส่



นิยามของการเอาใจใส่ (Empathy) จากทัศนะของ Campbell มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้

<https://www.verywellmind.com/what-is-an-empath-and-how-do-you-know-if-you-are-one-5119883>



Source : <https://www.clubsister.com>



ทัศนะของ Waters

Waters (2022) เป็นศาสตราจารย์ นักเขียน โค้ชภาวะผู้นำ สมาชิกสมาคมจิตวิทยาองค์กร อดิศาหกรรม (SIOP) และศูนย์การเรียนรู้โดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์ ได้ให้ทัศนะต่อนิยามของการเอาใจใส่ว่า การเอาใจใส่ (Empathy) คือ เข้าใจความรู้สึกในสิ่งที่คนอื่นรู้สึก ฟังอย่างตั้งใจหรือกระตือรือร้นเมื่อคนอื่นพูด ไม่ตัดสิน ตระหนักถึงภาษากาย การแสดงออกทางสีหน้า และสิ่งที่ซ่อนอยู่ในภาษาที่ไม่ใช่คำพูด อีกทั้งยอมรับความรู้สึกของทุกคน



*นิยามของการเอาใจใส่ (Empathy) จากทัศนะของ Waters
มีสาระสำคัญอะไร ?*

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้
<https://www.betterup.com/blog/empathy-vs-sympathy>



Source : <https://www.pngtree.com>



ทัศนคติของ Kisling

Kisling (n.d.) เป็นผู้บำบัดและนักแก้ไขปัญหาวัยรุ่นระดับอาวุโส ได้ให้คำจำกัดความว่าการเอาใจใส่ (Empathy) คือ ความรู้สึกที่เราเข้าใจ เกิดการแบ่งปันประสบการณ์และอารมณ์ของผู้อื่น ให้เขารับรู้ หรือความสามารถที่จะแบ่งปันความรู้สึกร่วมกับผู้อื่น ซึ่งการเอาใจใส่คือตัวเชื่อมระหว่างคนสองคนที่จะมีสัมพันธภาพกันที่ดีขึ้นอย่างแท้จริง



นิยามของการเอาใจใส่ (Empathy) จากทัศนคติของ Kisling มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้
<https://www.psychmc.com/articles/empathy-vs-sympathy>



Source : <https://www.theasianparent.com%2F5-ways-express-love-wife-pregnancy&psig>



โปรดแสดงความเห็นต่อนิยามของการเอาใจใส่ด้านล่างนี้
ว่าทำให้เข้าใจในความหมายที่ครอบคลุมและชัดเจนแล้ว
หรือไม่ ควรปรับหรือเพิ่มเติมอะไรอีกหรือไม่

จากทัศนะของแหล่งอ้างอิงต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การเอาใจใส่ (Empathy) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึก อารมณ์ และความคิดของผู้อื่น รับรู้ว่าคุณเองคิดหรือรู้สึกอย่างไร หากเราเป็นคนๆนั้นในเวลาที่กำลังเผชิญเหตุการณ์นั้นอยู่ แสดงความใส่ใจที่จะยินดีรับฟังผู้อื่นด้วยความตั้งใจโดยไม่ตัดสิน และไม่จำเป็นต้องพยายามหาทางแก้ไขปัญหาก็ให้เขา ซึ่งมี ความแตกต่างจากนิยามของความเห็นอกเห็นใจ (Sympathy) ซึ่งหมายถึง ความคิดเกี่ยวกับการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นแต่จากมุมมองของตัวเองเท่านั้น มักให้การตัดสินใจแทน และให้คำแนะนำในการแก้ไขปัญหาโดยผู้อื่นไม่ได้ร้องขอ



กิจกรรม

จากนันททัศนะเกี่ยวกับนิยามของการเอาใจใส่ (Empathy) ดังกล่าวข้างต้น ท่านเห็นว่า มีแนวคิด (Concepts) ที่สำคัญอะไรบ้าง ที่ทำให้เข้าใจในนิยามนั้นได้อย่างกระชับและชัดเจน โปรดระบุแนวคิดนั้นในภาพที่แสดงข้างล่าง





เอกสารอ้างอิง

- Campbell, L. (2022, July 29). *What is an empath and how do you know if you are one?* Retrieved August 27, 2022 from <https://www.verywellmind.com/what-is-an-empath-and-how-do-you-know-if-you-are-one-5119883>
- Cherry, K. (2022, July 21). *What is empathy?* Retrieved August 26, 2022 from <https://www.verywellmind.com/what-is-empathy-2795562>
- Kisling, J. (n.d.). *The difference between empathy and sympathy.* Retrieved August 28, 2022 from <https://www.psychmc.com/articles/empathy-vs-sympathy>
- Vlismas, T. (2020, June 24). *What is empathy? Learn about 3 types of empathy.* Retrieved August 27, 2022 from <https://takealtus.com/2020/06/empathy-1/>
- Waters, S. (2022, January 12). *Understanding the difference between sympathy and empathy.* Retrieved August 28, 2022 from <https://www.betterup.com/blog/empathy-vs-sympathy>



**2 ความสำคัญ
ของทักษะการ
เอาใจใส่**

**โครงการพัฒนาเพื่อ
เสริมการเรียนรู้ของ
อาจารย์สู่การพัฒนา
ทักษะการเอาใจใส่
สำหรับนักศึกษาพยาบาล**



**ธิดารัตน์ ห้วยทราย
หลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาการบริหารการศึกษา
มหาวิทยาลัยมหามงกุฎราชวิทยาลัย
วิทยาเขตอีสาน**

พ.ศ. 2567



ชุดที่ 2 คู่มือเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับความสำคัญ ของทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills)

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

หลังจากการศึกษาคู่มือชุดนี้แล้ว ท่านมีพัฒนาการด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายทางการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางสมองหรือสติปัญญาตาม The Revised Taxonomy (2001) ของ Benjamin S. Bloom โดยจำแนกพฤติกรรมในขอบเขตนี้ออกเป็น 6 ระดับเรียงจากพฤติกรรมที่สลับซับซ้อนน้อยไปหามาก หรือจากทักษะการคิดขั้นต่ำกว่าไปหาทักษะการคิดขั้นสูงกว่า ดังนี้ คือ ความจำ (Remembering) ความเข้าใจ (Understanding) การประยุกต์ใช้ (Applying) การวิเคราะห์ (Analyzing) การประเมิน (Evaluating) และการสร้างสรรค์ (Creating) ดังนี้



บอกคุณสมบัตินับคู่ เขียนลำดับ อธิบาย บรรยาย ชีตเส้นใต้ จำแนก หรือระบุ
ความสำคัญของทักษะการเอาใจใส่ได้



แปลความหมาย อธิบาย ขยายความ สรุปความ ยกตัวอย่าง บอกความแตกต่าง หรือ
เรียบเรียงความสำคัญของทักษะการเอาใจใส่ได้



แก้ปัญหา สาธิต ทำนาย เชื่อมโยง ความสัมพันธ์ เปลี่ยนแปลง คำนวณ หรือปรับปรุง
ความสำคัญของทักษะการเอาใจใส่ได้



แยกแยะ จัดประเภท จำแนกให้เห็นความแตกต่าง หรือบอกเหตุผลความสำคัญของ
ทักษะการเอาใจใส่ได้



วัดผล เปรียบเทียบ ตีค่า ลงความเห็น วิจัยความสำคัญของทักษะการเอาใจใส่ได้



รวบรวม ออกแบบ จัดระเบียบ สร้าง ประดิษฐ์ หรือวางหลักการความสำคัญของ
ทักษะการเอาใจใส่ได้

คำชี้แจง



โปรดศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับความสำคัญของทักษะการเอาใจใส่ที่นำมากล่าวถึงแต่ละ
ทัศน์ะ



หลังจากการศึกษาเนื้อหาโปรดทบทวนความเข้าใจจากคำถามท้ายเนื้อหาของแต่ละ
ทัศน์ะ



ศึกษารายละเอียดของความสำคัญของทักษะการเอาใจใส่จากแต่ละทัศน์ะที่เป็น
ต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์นำเสนอไว้ท้ายเนื้อหาของแต่ละ
ทัศน์ะ

ทัศนคติของ Molenberghs

Molenberghs (2017) เป็นอาจารย์อาวุโสด้านประสาทสังคมวิทยา ที่ Monash ได้ให้ทัศนะต่อความสำคัญของการเอาใจใส่ว่า การเอาใจใส่มีความสำคัญเพราะจะช่วยให้เราเข้าใจว่าผู้อื่นรู้สึกอย่างไร เพื่อให้เราสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสมกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มีความเฉพาเจาะจงที่สอดคล้องกับพฤติกรรมทางสังคม มีงานวิจัยหลายฉบับที่แสดงให้เห็นว่าการเอาใจใส่นำไปสู่พฤติกรรมช่วยเหลือเป็นอย่างดี การเอาใจใส่จึงเกี่ยวข้องข้องกับการตระหนักรู้ในตนเองที่อยู่ระหว่างตนเองกับผู้อื่น



ความสำคัญของการเอาใจใส่ (Empathy Skills) จากทัศนะของ Molenberghs มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้
<https://theconversation.com/understanding-others-feelings-what-is-empathy-and-why-do-we-need-it-68494>



Source : <https://thepotential.org/knowledge/relational-mindset-ep1/>



Texas A&M International University (2019) ได้ให้ทักษะต่อความสำคัญของทักษะการเอาใจใส่ว่า เมื่อผู้ป่วยเข้ารับการรักษาพวกเขาอาจจะวิตกกังวล เต็มไปด้วยความรู้สึกรู้สึกต่างๆมากมาย และหวาดกลัว อาจส่งผลกระทบต่อจิตใจ อารมณ์ และความรู้สึกของผู้ป่วย พยาบาลควรรู้ว่าการดูแลเอาใจใส่ที่เต็มไปด้วยความเข้าอกเข้าใจสามารถช่วยบรรเทาความทุกข์ทรมานของผู้ป่วย

การเอาใจใส่ช่วยให้พยาบาลสร้างความไว้วางใจ (Trusting Connection) ที่จะเชื่อมต่อกันระหว่างพยาบาลกับผู้ป่วยที่อยู่ในการดูแลโดยมุ่งเน้นไปที่มุมมองของผู้ป่วย สิ่งนี้ช่วยเสริมสร้างการสื่อสารเนื่องจากพยาบาลสามารถเข้าใจได้ว่าผู้ป่วยกำลังประสบกับอะไรอยู่และมีวิธีการเผชิญปัญหาอย่างไร

นอกจากนั้น การเอาใจใส่ยังช่วยส่งเสริมการดูแลผู้ป่วย (Enhances Patient Care) การปรับปรุงคุณภาพการดูแลผู้ป่วย ส่งเสริมให้ผู้ป่วยเกิดความพึงพอใจ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และการปฏิบัติตามแผนการรักษาของผู้ป่วย



ความสำคัญของทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) จากทักษะของ Texas A&M International University มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โพรต “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้

<https://online.tamui.edu/articles/rnbsn/empathy-is-crucial-in-nursing.aspx>



Source : <https://th.pngtree.com/>



ทักษะของ Norwich University Campbell

Norwich University (2021) ได้ให้ทักษะต่อความสำคัญของทักษะการเอาใจใส่ว่า บทบาทของการเอาใจใส่ในการดูแลผู้ป่วยเป็นสิ่งที่ต้องแสดงออกอย่างต่อเนื่องในสัมพันธภาพระหว่างพยาบาลกับผู้ป่วย ผลดีของการเอาใจใส่ในการพยาบาลเป็นพื้นฐานสำคัญในรูปแบบการดูแลสุขภาพที่หลากหลาย ดังนั้นการเอาใจใส่ทางการพยาบาลจึงมีความสำคัญในการดูแลผู้ป่วย เนื่องจากสิ่งสำคัญที่เกิดขึ้นในสัมพันธภาพระหว่างพยาบาลและผู้ป่วยคือ คุณภาพในการดูแล นอกจากนี้ การเอาใจใส่จะช่วยพยาบาลได้แสดงออก ดังนี้คือ 1) สร้างความเคารพ 2) ส่งเสริมพฤติกรรมด้านบวกและทัศนคติที่ดี 3) การตัดสินใจอย่างมีจริยธรรม 4) การรวบรวมข้อมูลประวัติการเจ็บป่วยหรือประวัติทางการแพทย์ และ 5) การบริหารยาอย่างสมเหตุสมผล

ดังนั้น เมื่อได้รับการดูแลที่เต็มไปด้วยการเอาใจใส่ผู้ป่วยจะวิตกกังวลลดลง มีการดูแลตนเองดีขึ้น ลดความรุนแรงของภาวะซึมเศร้าและความไม่เป็นมิตร เพราะการเอาใจใส่ของพยาบาลจะเข้าใจความต้องการของผู้ป่วยได้ดีขึ้น ทำให้ผู้ป่วยสบายใจที่จะเข้ามาปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาและข้อกังวลของพวกเขา



ความสำคัญของทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) จากทักษะของ Norwich University มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้
Importance of Empathy in Nursing: 5 Patient Care Tips | Norwich University Online



Source : <https://www.engineeringtoday>.



ทักษะของ Wilson

Wilson (2021) เป็นพยาบาลวิชาชีพและผู้ก่อตั้ง Nerdy Nurse ได้ให้ทักษะต่อความสำคัญของทักษะการเอาใจใส่ว่า การเอาใจใส่เป็นทักษะที่ทรงพลัง (Powerful Skill) สำหรับการพยาบาล พยาบาลจำเป็นที่จะต้องมีความเอาใจใส่เป็นอย่างมากในขณะที่ให้การดูแลผู้ป่วย เพราะพยาบาลที่มีความซื่อสัตย์และทำที่ผ่อนคลาย ผู้ป่วยจะรู้สึกปลอดภัยในระหว่างการตรวจและรับการรักษา จากความสามารถของพยาบาลที่จะรับรู้อารมณ์ของผู้ป่วย เข้าใจในสิ่งที่พวกเขา กำลังเผชิญอยู่ทั้งทางด้านร่างกายหรืออารมณ์ความรู้สึก และดูแลผู้ป่วยในแบบที่ตรงกับความต้องการของคนคนนั้นโดยปราศจากการตัดสิน การเอาใจใส่มีบทบาทสำคัญในการพยาบาล เนื่องจากมีผลต่อการที่พยาบาลจะต้องติดต่อสื่อสารอย่างไรกับผู้ป่วย บุคคลอื่นๆ หรือบุคลากรทางการแพทย์ในขณะที่ทำงาน การเอาใจใส่ช่วยยกระดับการดูแลผู้ป่วยและผลลัพธ์ทางคลินิก ความพึงพอใจของผู้ป่วยที่เพิ่มขึ้น การจำหน่ายผู้ป่วยออกจากโรงพยาบาลเร็วกว่าแผนการรักษาที่กำหนดไว้ และการปฏิบัติตามแผนการรักษาและการดูแลตนเองของผู้ป่วย

นอกจากนั้น ทักษะการเอาใจใส่จะช่วยเพิ่มความพึงพอใจในการทำงานของพยาบาล ความเป็นมืออาชีพที่มีประสิทธิภาพสูง ยิ่งไปกว่านั้นยังเพิ่มอัตราการคงอยู่ของบุคลากรพยาบาลในโรงพยาบาลอีกด้วย



ความสำคัญทักษะของการเอาใจใส่ (Empathy Skills) จากทักษะของ Wilson มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้

<https://thenerdynurse.com/why-is-empathy-important-in-nursing/>



Source : <https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/>



ทัศนะของ Campbell

Campbell (2022) เป็นนักเขียนด้านสุขภาพ ซึ่งได้เขียนหนังสือเกี่ยวกับการปรับตัว และการเป็นพ่อแม่ ได้ให้ทัศนะต่อความสำคัญของทักษะการเอาใจใส่ว่า ประโยชน์ของการเป็นคนที่มีความเอาใจใส่ (Empath) คือ เริ่มที่การเอาใจใส่อันเป็นจุดเริ่มต้นของการเข้าใจสิ่งที่ดีดี ประโยชน์อีกอย่างที่ได้พบได้คือ ความสามารถในการปรับตัวได้ต่อประสบการณ์ความรู้สึกของผู้อื่น ถ้าคุณสามารถสัมผัสกับความรู้สึกของบุคคลอื่นรอบๆตัวคุณได้ คุณก็จะสามารถให้การช่วยเหลือและดูแลได้เป็นอย่างดี และสำหรับคนที่มีความสำคัญกับตัวคุณ จะทำให้คุณสามารถที่จะช่วยเหลือเขาเหล่านั้นได้โดยผ่านการได้รับความไว้วางใจจากเขาและกลายเป็นคนที่พวกเขาเรียนรู้ที่จะพึ่งพาในอนาคต สิ่งเหล่านี้ทำให้คุณเป็นหุ้นส่วนและเพื่อนที่ดี ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในอนาคต



ความสำคัญของทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) จากทัศนะของ Campbell มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้

<https://www.verywellmind.com/what-is-an-empath-and-how-do-you-know-if-you-are-one-5119883>



Source : <https://allwellhealthcare.com/elderly-care/>



โปรดแสดงความเห็นต่อความสำคัญของทักษะการเอาใจใส่
ด้านล่างนี้ว่าทำให้เข้าใจในความหมายที่ครอบคลุมและชัดเจน
แล้วหรือไม่ ควรปรับหรือเพิ่มเติมอะไรอีกหรือไม่

จากทักษะของแหล่งอ้างอิงต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) มีความสำคัญสำหรับพยาบาลหลายประการ ดังนี้ 1) ช่วยให้เข้าใจว่าผู้อื่นรู้สึกอย่างไร เพื่อให้สามารถแสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม 2) เป็นจุดเริ่มต้นของการเข้าใจ สัมผัสได้กับความรู้สึกของบุคคล สามารถให้การช่วยเหลือและดูแลได้อย่างเหมาะสมและทันทั่วถึง 3) นำไปสู่พฤติกรรมทางจริยธรรม (Amoral Behavior) 4) ช่วยให้พยาบาลสร้างความไว้วางใจ (Trusting Connection) ที่เชื่อมต่อระหว่างพยาบาลกับผู้ป่วยที่อยู่ในการดูแล 5) เสริมสร้างและปรับปรุงการติดต่อสื่อสาร ความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นยิ่งขึ้นระหว่างพยาบาลและผู้ป่วย 6) เกิดผลทางด้านบวกจากการเอาใจใส่ในการพยาบาลเป็นพื้นฐานสำคัญในรูปแบบการดูแลสุขภาพที่หลากหลาย 7) ช่วยบรรเทาความทุกข์ทรมาน (Alleviate Suffering) เมื่อผู้ป่วยต้องเข้ารับการรักษา 8) มีผลกระทบต่ออารมณ์ การรับรู้ และพฤติกรรม (Emotion Cognitive and Behavioral Implications) ที่สร้างผลลัพธ์ที่ดีและประสิทธิภาพสำหรับผู้ป่วย 9) การดูแลตนเองดีขึ้น (Improved Self-Care) ภาวะซึมเศร้า (Depression) และความไม่เป็นมิตร (Hostility) ของผู้ป่วยลดลง 10) ถ้าปราศจากการเอาใจใส่จะส่งผลให้การรักษามีประสิทธิภาพลดลง 11) ความพึงพอใจ (Satisfaction) ของผู้ป่วยที่เพิ่มขึ้น 12) ทำให้เกิดคุณภาพการดูแล ความพึงพอใจ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และความร่วมมือในการปฏิบัติตามแผนการรักษาของผู้ป่วย 13) พัฒนาประสิทธิภาพของพยาบาลในการสร้างความเคารพ ส่งเสริมพฤติกรรมด้านบวกและทัศนคติที่ดี การตัดสินใจอย่างมีจริยธรรม การรวบรวมข้อมูลประวัติ และการบริหารยาอย่างสมเหตุสมผลให้กับผู้ป่วย 14) เป็นองค์ประกอบหลักที่สำคัญของการพยาบาลที่มีคุณภาพ ผลลัพธ์ของผู้ป่วย (Patient Outcomes) ยกระดับการดูแลผู้ป่วย ผลลัพธ์ทางคลินิก (Clinical Outcomes of Patients) และการปรับปรุงผลลัพธ์ทางคลินิก (Improved Patient Outcomes) ของผู้ป่วย 15) มีผลต่อการสื่อสารอย่างไรกับผู้ป่วย บุคคลอื่นๆหรือบุคลากรทางการแพทย์ ในขณะที่ทำงาน และ 16. อัตราการลาออกของพยาบาลลดลง (Decreased Nursing Turnover Rates)

สรุปจากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นว่าพยาบาลต้องมีทักษะการเอาใจใส่ที่มีประสิทธิภาพและสำคัญมากที่พยาบาลจะต้องฝึกการเอาใจใส่ เพราะทักษะนี้มีประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ผู้ป่วย เพื่อนร่วมงาน ระบบบริการสุขภาพ และองค์กรวิชาชีพ



กิจกรรม

จากนันททัศนะเกี่ยวกับความสำคัญของทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) ดังกล่าวข้างต้น ท่านเห็นว่าแนวคิด (Concepts) ที่สำคัญอะไรบ้าง ที่ทำให้เข้าใจในนิยามนั้นได้อย่างกระชับและชัดเจน โปรดระบุแนวคิดนั้นในภาพที่แสดงข้างล่าง





เอกสารอ้างอิง

- Campbell, L. (2022, July 29). *What is an empath and how do you know if you are one?* Retrieved August 27, 2022 from <https://www.verywellmind.com/what-is-an-empath-and-how-do-you-know-if-you-are-one-5119883>
- Molenberghs, P. (2017, January 8). *Understanding others' feelings: What is empathy and why do we need it?* Retrieved August 29, 2022 from <https://theconversation.com/understanding-others-feelings-what-is-empathy-and-why-do-we-need-it-68494>
- Norwich University. (2021, January 26). *Importance of empathy in nursing: 5 Patient care tips.* Retrieved August 29, 2022 from Importance of Empathy in Nursing: 5 Patient Care Tips | Norwich University Online
- Texas A&M International University. (2019, May 15). *Why empathy is crucial in nursing.* Retrieved August 29, 2022 from <https://online.tamui.edu/articles/rnbsn/empathy-is-crucial-in-nursing.aspx>
- Wilson, B. (2021, November 23). *Why is empathy important in nursing?* Retrieved August 29, 2022 from <https://thenerdynurse.com/why-is-empathy-important-in-nursing/>



3 ลักษณะที่
แสดงถึงทักษะ
การเอาใจใส่

โครงการพัฒนาเพื่อ
เสริมการเรียนรู้ของ
อาจารย์สู่การพัฒนา
ทักษะการเอาใจใส่
สำหรับนักศึกษาพยาบาล



ธิดารัตน์ น้อยทราย
หลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาการบริหารการศึกษา
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตอีสาน

พ.ศ. 2567



ชุดที่ 3 คู่มือเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับลักษณะที่แสดงถึงทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills)

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

หลังจากการศึกษาคู่มือชุดนี้แล้ว ท่านมีพัฒนาการด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายทางการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางสมองหรือสติปัญญาตาม The Revised Taxonomy (2001) ของ Benjamin S. Bloom โดยจำแนกพฤติกรรมในขอบเขตนี้ออกเป็น 6 ระดับเรียงจากพฤติกรรมที่สลับซับซ้อนน้อยไปหามาก หรือจากทักษะการคิดขั้นต่ำกว่าไปหาทักษะการคิดขั้นสูงกว่า ดังนี้ คือ ความจำ (Remembering) ความเข้าใจ (Understanding) การประยุกต์ใช้ (Applying) การวิเคราะห์ (Analyzing) การประเมิน (Evaluating) และการสร้างสรรค์ (Creating) ดังนี้



บอกคุณสมบัติ จับคู่ เขียนลำดับ อธิบาย บรรยาย ชีตเส้นใต้ จำแนก หรือระบุ ลักษณะที่แสดงถึงทักษะการเอาใจใส่ได้



แปลความหมาย อธิบาย ขยายความ สรุปความ ยกตัวอย่าง บอกความแตกต่าง หรือเรียบเรียงลักษณะที่แสดงถึงทักษะการเอาใจใส่ได้



แก้ปัญหา สาธิต ทำนาย เชื่อมโยง ความสัมพันธ์ เปลี่ยนแปลง คำนวณ หรือปรับปรุง ลักษณะที่แสดงถึงทักษะการเอาใจใส่ได้



แยกแยะ จัดประเภท จำแนกให้เห็นความแตกต่าง หรือบอกเหตุผลลักษณะที่แสดงถึงทักษะการเอาใจใส่ได้



วัดผล เปรียบเทียบ ตีค่า ลงความเห็น วิเคราะห์ลักษณะที่แสดงถึงทักษะการเอาใจใส่ได้



รวบรวม ออกแบบ จัดระเบียบ สร้าง ประดิษฐ์ หรือวางหลักการลักษณะที่แสดงถึงทักษะการเอาใจใส่ได้

คำชี้แจง



โปรดศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับลักษณะที่แสดงถึงทักษะการเอาใจใส่ ที่นำมากล่าวถึงแต่ละทักษะ



หลังจากการศึกษานี้อาโปรดทบทวนความเข้าใจจากคำถามท้ายเนื้อหาของแต่ละทักษะ



ศึกษารายละเอียดของลักษณะที่แสดงถึงทักษะการเอาใจใส่จากแต่ละทักษะที่เป็นต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์นำเสนอไว้ท้ายเนื้อหาของแต่ละทักษะ



ทักษะของ Legg

Legg (2019) เป็นนักการศึกษา นักจิตวิทยาคลินิก และนักวิจัยเกี่ยวกับสารเสพติด ได้ให้ทักษะต่อลักษณะที่แสดงถึงทักษะการเอาใจใส่ ดังนี้

1. คุณเต็มไปด้วยความเอาใจใส่ (You have a Lot of Empathy) ซึ่งเป็นความสามารถในการเข้าใจประสบการณ์และความรู้สึกของผู้อื่นที่อยู่นอกมุมมองของเรา

2. คุณเต็มไปด้วยความใกล้ชิดสนิทสนม (Closeness and Intimacy can Overwhelm You) เกิดจากการติดต่อกันบ่อยครั้ง ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่สนิทสนมตามมา

3. คุณมีสัญชาตญาณที่ดี (You have Good Intuition) คุณจะรู้สึกว่าคุณมีปฏิกิริยาตอบสนองที่ชัดเจนต่อสิ่งที่อาจจะดีหรือไม่ดี

4. คุณรู้สึกผ่อนคลายเมื่ออยู่กับธรรมชาติ (You Take Comfort in Nature) คนที่มีการเอาใจใส่นั้นเต็มไปด้วยความสงบ ผ่อนคลายของประสาทสัมผัสและอารมณ์

5. คุณไม่พยายามเข้าไปอยู่ในสถานที่ที่จำกัด (You don't do Well in Crowded Places) การเอาใจใส่สามารถรับรู้ เพียงแค่มีใครแสดงอารมณ์ออกมาในสถานที่จำกัด คุณรับรู้ถึงสัมผัสนี้ได้

6. คุณมีช่วงเวลาที่ยากลำบากซึ่งไม่ได้รับการดูแล (You have a Hard Time not Caring)

7. คนอื่นตั้งใจที่จะปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับคุณ (People Tend to Tell You Their Problems) จากการที่คุณไวต่อความรู้สึกและการเป็นผู้ฟังที่ดี คนใกล้ชิดของคุณจะรู้สึกผ่อนคลายและพวกเขาเหล่านั้นจะเข้าหาคุณเป็นคนแรกเมื่อพวกเขาเผชิญกับปัญหาที่ยุ่งยาก

8. คุณมีการรับรู้ที่ไวต่อเสียง กลิ่น และการสัมผัส (You have a High Sensitivity to Sounds, Smells, or Sensations)

9. คุณต้องการเวลาสำหรับการเติมพลัง (You Need Time to Recharge) เมื่อคุณรู้สึกอ่อนล้าจำเป็นที่คุณจะต้องการพัก

10. คุณไม่ชอบความขัดแย้ง (You don't Like Conflict)

11. คุณมักจะรู้สึกว่า你不เหมาะสม (You Often Feel Like You don't Fit in) แม้ว่าเราจะปรับตัวให้เข้ากับความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี แต่บางครั้งเราพบว่าเป็นการยากในการค้นหาปัญหาที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น

12. คุณตั้งใจที่จะแยกตัว (You Tend to Isolate) การอยู่คนเดียวสามารถช่วยให้คุณพ้นตัวจากการความท่วมท้นที่อยู่ภายในตนเอง ดังนั้นการปลีกตัวจะช่วยเยียวยาคุณ แต่ไม่ควรนาน

13. คุณมีช่วงเวลาที่ยากลำบากในการกำหนดขอบเขต (You have a Hard Time Setting Boundaries) ซึ่งขอบเขตมีความสำคัญในทุกความสัมพันธ์

14. คุณมองเห็นโลกในรูปแบบที่ไม่เหมือนใคร (You See The World in Unique Ways) ความเข้าใจทางอารมณ์ที่ลึกซึ้งสามารถผลักดันการหยั่งรู้ของคุณได้ และคุณมักจะยอมรับสิ่งที่คนอื่นผิดพลาดได้

15. บางครั้งคุณค้นพบว่าสามารถไปถึงการจัดการกับการรับรู้และอารมณ์ที่มากเกินไป (You Sometime Find It Tough to Cope with Sensory and Emotional Overload) จากการฝึกฝน
คุณแลตนเองที่ดี



ลักษณะที่แสดงถึงทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) จากทัศนะของ Legg
มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้
<https://www.healthline.com/health/what-is-an-empath>



Source : <https://www.forexduck.com>



Clarke (2021) เป็นนักจิตบำบัดที่ได้การรับรอง ได้ให้ทักษะต่อลักษณะที่แสดงถึงทักษะการเอาใจใส่ว่า ประกอบด้วย

1. การเอาใจใส่ด้านการรับรู้ (Cognitive Empathy) เมื่อเราฝึกการเอาใจใส่ด้านการรับรู้ เราจะฝึกที่จะเข้าไปในมุมมองของคนอื่น โดยจินตนาการว่า เราจะรู้สึกอย่างไรถ้าเราเป็นคนคนนั้น เข้าใจได้ว่าเหตุใดพวกเขาถึงรู้สึกเศร้าหรือผิดหวัง จินตนาการได้ว่าพวกเขาในขณะนั้นเป็นอย่างไร

2. การเอาใจใส่ด้านอารมณ์ (Emotional Empathy) มี 3 ส่วน คือ รู้สึกว่าอารมณ์ของเราเหมือนกับผู้อื่น รู้สึกถึงความทุกข์ของเราเองเมื่อเห็นผู้อื่นเจ็บปวด และรู้สึกเข้าอกเข้าใจต่อผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่การช่วยเหลือบุคคลที่ต้องการความช่วยเหลือ

3. การเอาใจใส่ชนิดอื่น (Other Types of Empathy) เช่น การเอาใจใส่ความรู้สึก (Affective Empathy) เกี่ยวข้องกับความสามารถที่จะเข้าใจและตอบสนองอย่างเหมาะสม หรือ การเอาใจใส่ด้านร่างกาย (Somatic Empathy) เกี่ยวข้องกับการมีปฏิกิริยาตอบสนองทางร่างกายต่อสิ่งที่ผู้อื่นกำลังประสบอยู่ เช่น ถ้ามีใครกำลังรู้สึกอับอาย เราอาจจะรู้สึกหน้าแดงหรือท้องไส้ปั่นป่วนไปด้วย



ลักษณะที่แสดงถึงความสำคัญของทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) จากทักษะของ Clarke มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้

<https://www.verywellmind.com/cognitive-and-emotional-empathy-4582389>



Source : <https://www.psy.chula.ac.th>



ทัศนะของ The Indeed Editorial Team

The Indeed Editorial Team (2021) ได้ให้ทัศนะต่อลักษณะที่แสดงถึงทักษะการเอาใจใส่ว่าเป็นความสามารถที่เราสามารถรับรู้ความคิดและความรู้สึกของเราเองและเรายังสามารถบอกได้ว่าเพื่อนร่วมงานของเรากำลังรู้สึกอย่างไรเช่นกัน การเอาใจใส่มักเกิดขึ้นในระหว่างการสนทนาเชิงวิชาชีพ สิ่งเหล่านี้ช่วยให้เราสามารถมองเห็นสถานการณ์จากมุมมองของเราและเปรียบเทียบกับมุมมองของเพื่อนร่วมงาน นอกจากนี้เรายังสามารถแสดงให้พวกเขาเห็นว่าเรายินดีเปิดรับมุมมองใหม่ๆ ตัวอย่างลักษณะของทักษะการเอาใจใส่ (Examples of Empathic Skills)

1. ความอยากรู้ (Curiosity) ในความอยากรู้ เราสามารถหาช่องทางเข้าไปสู่มุมมองของผู้อื่นในการทำงาน จะทำให้เรากล้าถามคำถามและใฝ่รู้มากยิ่งขึ้น และเมื่อปฏิบัติเช่นนี้แล้วทำให้เรารู้มากขึ้น อันจะส่งผลให้เกิดความอยากรู้ต่อการเรียนรู้ในองค์กร ซึ่งถือว่าเป็นความท้าทาย เป็นการสร้างบุคลากรที่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

2. การตั้งใจฟัง (Active Listening) คือ ความสามารถในการได้ยินและแปลความหมายได้อย่างถูกต้อง ซึ่งเป็นการแสดงให้ผู้พูดเห็นว่าเรามีความตั้งใจตั้งใจฟังเขาพูด การฝึกฟังด้วยความตั้งใจ (Active Listening) ช่วยให้คุณมีปฏิสัมพันธ์ที่มีประสิทธิภาพกับเพื่อนร่วมงานโดยเราอาจจะฟังอย่างเข้าใจและไม่โต้ตอบ ทำให้เราสามารถมองเห็นความคิดที่ชัดเจน แก้ไขความขัดแย้ง และระบุมุมมองที่ขาดหายไปบ่อยครั้งที่การฟังอย่างตั้งใจยังรวมไปถึงการแสดงออกโดยการไม่สื่อสาร เช่น การมองตา ยกหน้าขณะมีผู้อื่นกำลังพูด ปล่อยให้เขาพูดได้อย่างอิสระตามที่เขาคิดก่อนที่เราจะอธิบาย

3. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) การมีความตระหนักรู้ในตนเองช่วยให้เราทราบว่าอารมณ์ของเราเป็นอย่างไร อารมณ์นี้ส่งผลต่อพฤติกรรมทางวิชาชีพของเราอย่างไร อาจมีอิทธิพลต่อปฏิสัมพันธ์ของเราในที่ทำงาน สามารถประเมินความคิดของเราเองและรับผิดชอบต่อการกระทำของเรา อีกทั้งยังสามารถเห็นโอกาสในการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน มีความสามารถในการวินิจฉัยหาสาเหตุของความสับสนของเราซึ่งจะช่วยให้เราขอความช่วยเหลือได้

4. ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ในฐานะของทีมทำงาน ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยให้เราสามารถประเมินสัญญาณของสภาวะอารมณ์ ภาษากาย และรูปแบบการสื่อสารของเพื่อนร่วมงาน จากการวิเคราะห์ทำให้เราเตรียมความพร้อมให้การดูแลด้านจิตใจได้เมื่อจำเป็น นอกจากนี้เรายังสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ ส่งเสริมการทำงานร่วมกัน และส่งเสริมบรรยากาศที่ดีในการทำงาน

5. การเปิดใจ (Open-Mindedness) การเป็นคนที่เปิดใจหมายถึง การเต็มใจที่จะค้นหาหรือสำรวจมุมมองใหม่ๆ เมื่อเพื่อนร่วมงานให้คำแนะนำที่แตกต่างเกี่ยวกับงาน เราจะรับฟังเหตุผลของพวกเขาและตกลงที่จะลองใช้เทคนิคของพวกเขาเพื่อดูว่าประสบความสำเร็จหรือไม่



ลักษณะที่แสดงถึงทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) จากทัศนะของ The Indeed Editorial Team มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้
<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/empathic-skills>



Source : <https://www.istockphoto.com>



ทัศนะของ Cherry

Cherry (2022) เป็นนักเขียนและที่ปรึกษาทางด้านการศึกษานักศึกษาจิตวิทยา ได้ให้ทัศนะต่อลักษณะที่แสดงถึงทักษะการเอาใจใส่ว่า ชนิดของการเอาใจใส่เป็นประสบการณ์ส่วนบุคคล แบ่งประเภทของการเอาใจใส่ไว้ 3 ประเภทคือ

1. การเอาใจใส่ความรู้สึก (Affective Empathy) เกี่ยวข้องกับการเข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่นและมีการตอบสนองอย่างเหมาะสม
2. การเอาใจใส่ด้านร่างกาย (Somatic Empathy) เกี่ยวข้องกับการมีปฏิกริยาทางด้านร่างกายที่ตอบสนองต่อสิ่งที่บุคคลอื่นกำลังประสบอยู่
3. การเอาใจใส่ด้านการรับรู้ (Cognitive Empathy) เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเข้าใจสภาพจิตใจของบุคคลอื่นและสิ่งที่พวกเขา กำลังคิดเกี่ยวกับการตอบสนองต่อสถานการณ์นั้น



ลักษณะที่แสดงถึงทักษะของการเอาใจใส่ (Empathy Skills) จากทัศนะของ Cherry มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้
<https://www.verywellmind.com/what-is-empathy-2795562>



Source : <https://modernformhealthcare.co.th/mental-health-care-of-bedridden-patient/>



ทักษะของ Master Class

Master Class (2022) ได้ให้ทักษะต่อลักษณะที่แสดงถึงทักษะการเอาใจใส่ว่า 3 ชนิดของการเอาใจใส่ที่สามารถประเมินได้จากเหตุการณ์ในชีวิตของคุณได้แก่

1. การเอาใจใส่ด้านการรับรู้ (Cognitive Empathy) หรือที่เรียกว่าการรับรู้ในมุมมองของบุคคลอื่น การรับรู้ขึ้นอยู่กับความสามารถในการฟังที่เชื่อมต่อกับมุมมองของบุคคลอื่นโดยปราศจากการใส่ประสบการณ์ มุมมอง หรืออคติของตนเอง

2. การเอาใจใส่ด้วยความเข้าอกเข้าใจ (Compassionate Empathy) ทักษะนี้มีประโยชน์เมื่อใช้กับการแก้ไขปัญหาสถานการณ์ เช่น เมื่อมีคนมาขอคำแนะนำจากเรา หลังจากที่พวกเขาได้อธิบายสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เราจะแสดงความเข้าอกเข้าใจโดยเริ่มจากวิเคราะห์หาสาเหตุหรือผลกระทบที่เกิดจากสถานการณ์ เราสามารถแสดงให้เห็นว่าเราเข้าใจสถานการณ์ของพวกเขาในระดับหนึ่งในลักษณะที่เป็นกลาง อาจให้ข้อมูลหรือมุมมองทางเลือกแก่เขาก็ได้

3. การเอาใจใส่ด้านอารมณ์ (Emotional Empathy) คุณสามารถเปรียบเทียบได้ว่าการเอาใจใส่ด้านการรับรู้คือ การพยายามที่จะเดินโดยใส่รองเท้าของผู้อื่น ในขณะที่การเอาใจใส่ด้านอารมณ์คือการรู้สึกถึงความเจ็บปวดเมื่อเห็นผู้อื่นเหยียบตะปู ดังนั้น การเอาใจใส่ด้านอารมณ์จึงเป็นรูปแบบที่เราแบ่งความสนใจไปที่ความสุขหรือความทุกข์ของผู้อื่นจากประสบการณ์ที่เราได้แบ่งปันมา



ลักษณะที่แสดงถึงทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) จากทักษะของ Campbell มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้

<https://www.masterclass.com/articles/how-to-show-empathy#7nDuCNRVzaQatJPBacxKGN>



Source : <https://www.clubsisiter.com>



ทักษะของ Lahey

Lahey (n.d.) เป็นเจ้าของบริษัทโฆษณาเกี่ยวกับผู้นำและแรงงานทางด้านสุขภาพ และเป็น CEO ของบริษัทโทรคมนาคม Aspendale ได้ให้ทักษะต่อลักษณะที่แสดงถึงทักษะการเอาใจใส่ว่า ทักษะการเอาใจใส่ที่สำคัญ 8 ประการที่คุณสามารถฝึกฝน เพื่อพัฒนาความสามารถในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น ดังนี้

1. ความอยากรู้ (Curiosity) ใช้เวลาในการอยากรู้อะไรที่คนอื่นคิดอย่างไร พยายามเข้าใจมุมมองของพวกเขาย่างถ่องแท้
2. การฟังด้วยความเข้าใจ (Authentic Listening) หยุดวางแผนในสิ่งที่คุณอยากจะพูด และมุ่งความสนใจไปที่การได้ยินความคิดและความรู้สึกของพวกเขา
3. การสะท้อนกลับและการถอดความ (Repeating and Paraphrasing) พยายามบอกกับพวกเขาในสิ่งที่คุณได้ยินพวกเขาพูดด้วยคำพูดของคุณเอง เพื่อให้พวกเขาสามารถแก้ไข หรือให้การยืนยันว่าคุณได้ยินหรือเข้าใจได้ถูกต้อง
4. การจินตนาการ (Imagination) ลองคิดว่าการเล่นใส่รองเท้าของผู้อื่นจะเป็นอย่างไร
5. การเปิดใจ (Open-Mindedness) ปล่อยให้ตัวเองติดตามความคิดและความรู้สึกของผู้อื่น
6. ความใจอ่อน (Vulnerability) แสดงให้เขาถึงถึงปฏิกิริยาและความรู้สึกของคุณเกี่ยวกับสิ่งที่อีกฝ่ายพูดด้วยความเคารพ โดยมีเจตนาว่าคุณเข้าใจพวกเขาอย่างแท้จริง
7. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) ทำความเข้าใจว่า ตอนนี้อารมณ์หรือความรู้สึกคุณเป็นอย่างไร และอารมณ์ความรู้สึกนี้ส่งผลต่อความคิดและปฏิกิริยาของคุณอย่างไร
8. ความไวต่ออารมณ์ของผู้อื่น (Sensitivity to Others, Emotions) ให้พัฒนา “การจับอารมณ์” ต่อความรู้สึกที่คนอื่นรู้สึก ด้วยการที่เราสังเกตภาษากาย สีหน้า และการฟัง ซึ่งอยู่ระหว่างการสนทนาที่เขาอาจไม่บอกเราโดยตรง

แม้ว่า ทักษะการเอาใจใส่เหล่านี้อาจไม่ได้เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ ถ้ายังคุณฝึกฝนมากเท่าไรก็ยิ่งดีขึ้นเท่านั้น



ลักษณะที่แสดงถึงทักษะของการเอาใจใส่ (Empathy Skills) จากทัศนะของ Lahey มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้
<https://engagingleader.com/8-key-skills-of-empathy/>



Source : <https://www.women.kapook.com>



ทักษะของ Skills You Need

Skills You Need (n.d.) ได้ให้ทักษะต่อลักษณะที่แสดงถึงทักษะการเอาใจใส่ว่า ชนิดของการเอาใจใส่ที่ถูกให้คำจำกัดความจากนักจิตวิทยาว่า สิ่งเหล่านี้คือการรับรู้ อารมณ์ และความเข้าใจ เข้าใจ นอกจากนี้ยังได้อธิบายถึงลักษณะการแสดงออกให้เห็นถึงการเอาใจใส่อย่างน้อย 1 ในของ 3 ประเภท ดังนี้

1. การเอาใจใส่ด้านการรับรู้ (Cognitive Empathy) คือ ความสามารถในการทำให้ตัวเองอยู่ในพื้นที่ของผู้อื่นและเห็นมุมมองของพวกเขา แต่ไม่จำเป็นต้องมีอารมณ์ร่วมกับอารมณ์ของพวกเขา พูดได้ว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดคือการเข้าใจ เป็นกุญแจสำคัญของการเอาใจใส่

2. การเอาใจใส่ด้านอารมณ์ (Emotional Empathy) การเอาใจใส่ด้านอารมณ์คือ คุณเข้าใจหรือรู้สึกถึงอารมณ์ของผู้อื่นอย่างแท้จริง เช่นเดียวกับการที่คุณสามารถจับอารมณ์ของผู้อื่นได้ การเอาใจใส่ด้านอารมณ์ เป็นความเข้าใจด้านอารมณ์ที่อาจจะเกิดขึ้นก่อนการเอาใจใส่ชนิดอื่น การเอาใจใส่ด้านอารมณ์เป็นสิ่งที่ดี (Emotional Empathy is Good) ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับบุคลากรทางการแพทย์เช่น แพทย์และพยาบาลเพื่อให้ตอบสนองต่อผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังรวมไปถึงการที่เราสามารถตอบสนองต่อเพื่อนและบุคคลอื่นเมื่อพวกเขาอยู่ในภาวะกดดัน

เราควรมีการฝึกควบคุมและจัดการอารมณ์ของตนเอง เพราะการควบคุมตนเองได้ดี (Good Self-Control) ช่วยให้แพทย์และพยาบาลไม่เกิดความเบื่อหน่ายจากการเกิดการเอาใจใส่ที่มากเกินไป ซึ่งมีความเสี่ยงที่ตามมาคือจะกลายเป็นความแข็งกระด้าง(Hardened) และไม่สามารถตอบสนองได้อย่างเหมาะสม (Responsive Inappropriate)

3. การเอาใจใส่ด้วยความเข้าอกเข้าใจ (Compassionate Empathy) การเอาใจใส่ด้วยความเข้าอกเข้าใจนั้นนอกจากมีการห่วงใยผู้อื่นแล้วยังเพิ่มเติมการกระทำที่ช่วยแก้ไขปัญหาคือ บรรเทาความทุกข์ด้วย โดยทั่วไป บุคคลที่ต้องการการเอาใจใส่ (Empathy) จากเรา ไม่เพียงแต่ต้องการให้เรารับรู้ (Cognitive Empathy) และรู้สึกถึงความเจ็บปวดของพวกเขา (Emotional Empathy) เท่านั้น แต่พวกเขาต้องการให้เรามีความเข้าอกเข้าใจ (Compassionate Empathy) กับสิ่งที่พวกเขากำลังเผชิญอยู่ และที่สำคัญคือ ช่วยให้พวกเขาดำเนินการแก้ไขปัญหานั้นได้ด้วย

นอกจากนั้น เพื่อความครบถ้วนสมบูรณ์ เป็นการดีที่มีผู้เสนอเกี่ยวกับรูปแบบอื่นๆ ของการเอาใจใส่อีก 2 ชนิด (Two Other Types of Empathy) คือ

1. การเอาใจใส่ด้านร่างกาย (Somatic Empathy) หมายถึงการรู้สึกถึงความเจ็บปวดของผู้อื่นทางร่างกาย ตัวอย่างเช่น หากคุณเห็นใครบางคนถูกทำร้าย เราอาจรู้สึกเจ็บปวดทางร่างกายเช่นกัน

2. การเอาใจใส่ด้านจิตวิญญาณ (Spiritual Empathy) หมายถึงการเชื่อมต่อโดยตรงกับจิตสำนึก เหมือนกับ “การตรัสรู้” (Enlightenment) ในเชิงปรัชญาตะวันออกและจะทำให้สำเร็จได้จากการฝึกสมาธิ

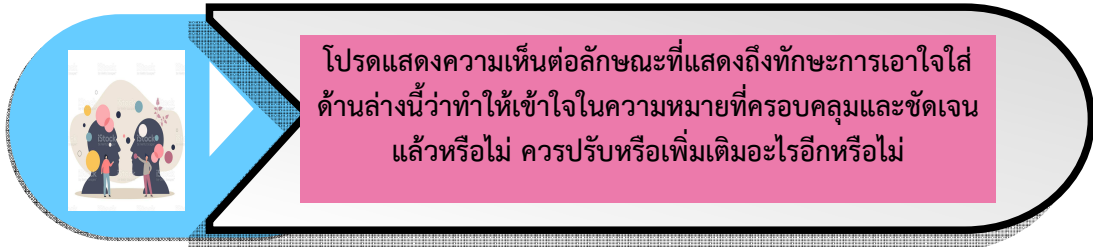


ลักษณะที่แสดงถึงทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) จากทักษะของ Skills You Need มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรต “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้
<https://www.skillsyouneed.com/ips/empathy-types.html>



Source : <https://bookscape.co/relational-mindset-01>



จากทักษะของแหล่งอ้างอิงต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ลักษณะที่แสดงให้เห็นถึงทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) สำหรับพยาบาลมีหลายประการ ดังนี้

ลักษณะที่แสดงถึงทักษะการเอาใจใส่	Legg	Clarke	Indeed Editorial	Cherry	Master Class	Lahey	Skills You Need
ด้านการรับรู้ (Cognitive Empathy)		/		/	/		/
1. การรับรู้และเข้าไปยังมุมมองของผู้อื่น							
2. การได้มาซึ่งมุมมอง (Perspective-Taking) ของบุคคลที่กำลังคิดอยู่							
3. ฝึกที่จะเข้าไปในมุมมองของผู้อื่น ผ่านการจินตนาการว่า เราจะรู้สึกอย่างไรถ้าเราเป็นคนคนนั้น							
4. ใช้ความสามารถในการฟังที่เชื่อมต่อกับมุมมองของผู้อื่น โดยปราศจากการใส่ประสบการณ์ มุมมอง หรืออคติของตนเอง							
5. ความสามารถในการทำให้ตัวเองเข้าไปอยู่ในพื้นที่ของผู้อื่นและเห็นมุมมองของพวกเขา							
6. ความสามารถในการเข้าใจสภาพจิตใจ สิ่งที่กำลังคิด และการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นของผู้อื่น							
7. เข้าใจว่าเหตุใดบุคคลถึงรู้สึกเศร้าหรือผิดหวังจินตนาการได้ว่าพวกเขาในขณะนั้นเป็นอย่างไร							
8. เป็นความเข้าใจที่เกิดจากกระบวนการคิด การรับรู้ มากกว่าความรู้สึก							
9. การเกิดความรู้สึกไปพร้อมกันกับกระบวนการคิดที่เป็นเหตุผล							
10. การวิเคราะห์เชิงตรรกะและตอบสนองต่อกับผู้อื่นโดยที่ไม่มีความรู้สึกร่วมต่อผู้ที่อยู่ในความทุกข์							
11. การช่วยให้ผู้อื่นกล้าเปิดใจและแบ่งปันเกี่ยวกับมุมมองและความรู้สึก							
12. รักษาระยะห่างของความสัมพันธ์ เพื่อให้เราสามารถมองเห็นภาพรวมได้							

ลักษณะที่แสดงถึงทักษะการเอาใจใส่	Legg	Clarke	Indeed Editorial	Cherry	Master Class	Lahey	Skills You Need
13. จินตนาการว่ารองเท้าของผู้อื่นเป็นอย่างไร หากเราจะเดินโดยใส่รองเท้าของผู้อื่นจะเป็นอย่างไร							
14. สามารถใส่รองเท้าของผู้อื่นเดินได้โดยไม่จำเป็นต้องมีอารมณ์ร่วมเหมือนกับอารมณ์ของพวกเขา							
ด้านอารมณ์ (Emotional Empathy)		/			/		/
15. เป็นความเข้าใจด้านอารมณ์ที่อาจเกิดขึ้นก่อนการเอาใจใส่ชนิดอื่น ซึ่งเราสามารถรู้สึกได้ตั้งแต่เราเป็นเด็กเล็กๆ							
16. การรู้จักรูปแบบของ“ความทุกข์ส่วนบุคคล”(Personal Distress) หรือ “การเชื่อมต่อทางอารมณ์” (Emotional Contagion) ซึ่งจะเป็นอย่างมากกว่าแค่เรื่องอารมณ์ทั่วไป							
17. เฟงความสนใจไปที่ความสุขหรือความทุกข์ของผู้อื่นจากประสบการณ์ที่เขาได้แบ่งปันมา							
18. เข้าใจหรือรู้สึกถึงอารมณ์ของผู้อื่นอย่างแท้จริง เช่นเดียวกับการที่คุณสามารถจับอารมณ์ของผู้อื่นได้							
19. เป็นการย้ายจากมุมมองของการรับรู้ไปสู่การแบ่งปันประสบการณ์ทางด้านอารมณ์กับบุคคล							
20. รู้สึกถึงความเจ็บปวดเมื่อเห็นผู้อื่นกำลังเจ็บปวด							
21. รู้สึกถึงความทุกข์ของเราเองเมื่อเห็นผู้อื่นเจ็บปวด							
22. รู้สึกว่าอารมณ์ของเราเหมือนกับผู้อื่น							
23. รู้สึกเข้าอกเข้าใจผู้อื่น							
24. มีความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างการเอาใจใส่ด้านอารมณ์และความเต็มใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่น							
25. นำไปสู่การช่วยเหลือบุคคลที่ต้องการความช่วยเหลือ							
26. สามารถตอบสนองต่อเพื่อนหรือบุคคลอื่นเมื่อพวกเขาอยู่ในภาวะกดดัน							
27. มีความสำคัญและเกิดประโยชน์ต่อสภาวะสุขภาพและความรู้สึกเป็นสุขของบุคคลในสัมพันธ์ภาพ							
28. การควบคุมตนเองได้ดี (Good Self-Control) ช่วยให้บุคลากรทางแพทย์ไม่เกิดความเบื่อหน่ายจากการเกิดการเอาใจใส่ผู้อื่นที่มากเกินไป							
29. มีลักษณะตรงกันข้ามกับการมีอารมณ์ที่มากเกินไป (Over-Emotional)							
ด้านร่างกาย (Somatic Empathy)		/		/			/
30. การตอบสนองทางร่างกายต่อสิ่งที่ผู้อื่นกำลังประสบอยู่							

ลักษณะที่แสดงถึงทักษะการเอาใจใส่	Legs	Clarke	Indeed Editorial	Cherry	Master Class	Lahey	Skills You Need
31. การรู้สึกถึงความเจ็บปวดของผู้อื่นทางร่างกาย							
32. การมีปฏิกิริยาทางด้านร่างกายที่ตอบสนองต่อสิ่งที่คุณคนอื่นกำลังประสบอยู่							
ด้านความเข้าอกเข้าใจ (Compassionate Empathy)					/		/
33. เป็นการผสมผสานกันระหว่างการเอาใจใส่ด้านการรับรู้และการเอาใจใส่ด้านอารมณ์							
34. เป็นการวิเคราะห์หาสาเหตุหรือผลกระทบที่เกิดจากสถานการณ์ โดยหลังจากที่คุณได้อธิบายสถานการณ์ที่เกิดขึ้น							
35. แสดงให้เห็นว่าเราเข้าใจสถานการณ์ของเขาระดับหนึ่งในลักษณะที่เป็นกลาง โดยการให้ข้อมูลหรือมุมมองทางเลือกแก่เขา							
36. เป็นความรู้สึกถึงความเจ็บปวดของใครบางคนและช่วยเหลือ							
37. มีความห่วงใยผู้อื่น และยังเพิ่มเติมการกระทำที่ช่วยแก้ไขปัญหาเพื่อบรรเทาความทุกข์ด้วย							
38. ช่วยเหลือให้บุคคลดำเนินการแก้ไขปัญหาคือ							
39. เป็นการทำให้เกิดความสมดุลระหว่างเหตุผลและอารมณ์							
40. เกิดประโยชน์เมื่อใช้กับการแก้ไขปัญหาสถานการณ์ เมื่อมีคนมาขอคำแนะนำจากเรา							
ด้านความรู้สึก (Affective Empathy)		/		/			
41. ความสามารถที่จะเข้าใจบุคคลอื่นและตอบสนองอย่างเหมาะสม							
42. เข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่นและตอบสนองอย่างเหมาะสม							
43. ความรู้สึกกังวลต่อความผาสุกของผู้อื่น หรือความรู้สึกกดดันส่วนบุคคล							
ด้านความอยากรู้ (Curiosity)			/			/	
44. ความสามารถในการหาช่องทางเข้าไปสู่มุมมองของผู้อื่น							
45. มีความพยายามหรือใช้เวลาเพื่อให้รู้ว่าผู้อื่นคิดอย่างไร และเข้าใจมุมมองของพวกเขาอย่างถ่องแท้							
46. ไวต่อประสบการณ์ของผู้อื่นและเต็มใจที่จะเรียนรู้ต่อความคิดเห็นที่แตกต่าง							
47. มีความกล้าในการถามคำถามและใฝ่รู้มากยิ่งขึ้น และเมื่อปฏิบัติเช่นนี้แล้วทำให้เรารู้มากขึ้น							
48. มีผลให้เกิดการเรียนรู้ เป็นความท้าทาย ในการสร้างให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์							

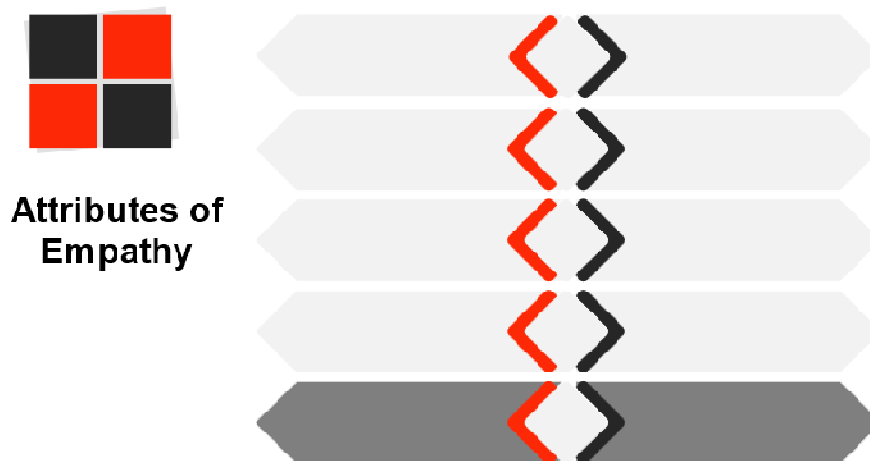
ลักษณะที่แสดงถึงทักษะการเอาใจใส่	Legg	Clarke	Indeed Editorial	Cherry	Master Class	Lahey	Skills You Need
ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness)			/			/	
49. การรับรู้ว่าอารมณ์ของเราเป็นอย่างไร อารมณ์นี้ส่งผลต่อพฤติกรรมของเราอย่างไร มีอิทธิพลต่อปฏิสัมพันธ์ของเรากับบุคคลอื่นอย่างไร							
50. ทำความเข้าใจว่า ตอนนี้อารมณ์หรือความรู้สึกเราเป็นอย่างไร และอารมณ์ความรู้สึกนี้ส่งผลต่อความคิดและปฏิกิริยาของเราอย่างไร							
51. สามารถประเมินความคิดของเราเองและรับผิดชอบต่อการกระทำของเรา อีกทั้งยังสามารถเห็นโอกาสในการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน							
52. มีความสามารถในการวินิจฉัยหาสาเหตุของความสับสนของเราซึ่งจะช่วยให้กล้าขอความช่วยเหลือ							
53. การรู้จักความรู้ ค่านิยมส่วนบุคคลและรูปแบบของพฤติกรรมเกี่ยวกับตนเอง							
ด้านการเปิดใจ (Open-Mindedness)			/			/	
54. ปล่อยให้ตัวเองติดตามความคิดและความรู้สึกของคุณ โดยใช้เป็นกุญแจสำคัญเมื่อเราต้องการสร้างแรงจูงใจให้บุคคลอื่น							
55. เต็มใจที่จะค้นหาหรือสำรวจมุมมองใหม่ๆ เมื่อผู้อื่นให้คำแนะนำที่แตกต่าง							
56. อดทนที่จะรับฟังเหตุผลหรือทดลองใช้วิธีการของคนอื่นเพื่อดูว่าประสบความสำเร็จหรือไม่							
57. สามารถปรับ พัฒนาวิธีคิด และให้ความสำคัญต่อนวัตกรรมที่เกิดผลบวกต่อสภาพแวดล้อม							
ด้านความไวต่ออารมณ์ของผู้อื่น (Sensitivity to Others' Emotions)	/					/	
58. เป็นการพัฒนา “การจับอารมณ์หรือความรู้สึก” ในระหว่างการสนทนาที่เราอาจไม่บอกเราโดยตรง							
59. การสังเกตภาษากาย การแสดงออกทางสีหน้า และการฟังโดยไม่พูดแทรก ในระหว่างการสนทนา							
60. เป็นการทับซ้อนกันระหว่างการเอาใจใส่กับการมีคุณละเอียดย่อนสูง							
61. ความไวต่อความรู้สึกกับสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา							
ด้านความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence)			/				
62. การตระหนักถึงความรู้สึกของบุคคลรอบข้าง							

ลักษณะที่แสดงถึงทักษะการเอาใจใส่	Legg	Clarke	Indeed Editorial	Cherry	Master Class	Lahey	Skills You Need
63. สามารถประเมินสัญญาณของสภาวะอารมณ์ รวมไปถึงภาษากายและรูปแบบการสื่อสารของบุคคลได้							
64. จากกรวิเคราะห์ทำให้เราเตรียมความพร้อมทางด้านอารมณ์และให้การดูแลด้านจิตใจได้ดีเมื่อจำเป็น							
65. สามารถพัฒนาความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นกับบุคคลรอบข้าง							
66. ช่วยส่งเสริมการทำงานร่วมกันให้ประสบความสำเร็จได้มากขึ้น							
67. ส่งเสริมบรรยากาศที่ดีในการทำงาน							
ด้านการตั้งใจฟัง (Active Listening)			/				
68. ความสามารถในการได้ยินและแปลความหมายได้อย่างถูกต้อง							
69. เป็นการแสดงให้เห็นว่าเรามีความตั้งใจตั้งใจฟังเขาพูด							
70. ช่วยให้เรามีปฏิสัมพันธ์ที่มีประสิทธิภาพกับเพื่อนร่วมงานจากการที่เราฟังอย่างเข้าใจและไม่ได้ตอบ							
71. สามารถมองเห็นความคิดที่ชัดเจน แก้ไขความขัดแย้ง และความคาดหวังของบุคคล							
72. เป็นการแสดงออกโดยการไม่สื่อสาร การสบตา พยักหน้า ขณะที่ผู้อื่นกำลังพูด ปล่อยให้เขาพูดได้อย่างอิสระตามที่เขาคิด ก่อนที่เราจะอธิบาย							
ด้านการฟังด้วยความเข้าใจ (Authentic Listening)						/	
73. เป็นการหยุดวางแผนในสิ่งที่เราอยากจะพูด ในขณะที่ฟังอยู่							
74. มุ่งความสนใจไปที่การได้ยินความคิดและความรู้สึกของผู้พูด							
ด้านการสะท้อนกลับและการถอดความ (Repeating and Paraphrasing)						/	
75. เป็นการพยายามบอกกับผู้พูดในสิ่งที่เราได้ยินเขาพูด ด้วยคำพูดของเราเอง							
76. เป็นการยืนยันว่าเราได้ยินหรือเข้าใจได้ถูกต้องในสิ่งที่เขาพูด							



กิจกรรม

จากนันทศนะเกี่ยวกับลักษณะที่แสดงถึงทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) ดังกล่าวข้างต้น ท่านเห็นว่ามีแนวคิด (Concepts) ที่สำคัญอะไรบ้าง ที่ทำให้เข้าใจในนิยามนั้นได้อย่างกระชับและชัดเจน โปรดระบุแนวคิดนั้นในภาพที่แสดงข้างล่าง





เอกสารอ้างอิง

- Cherry, K. (2022, July 21). What is empathy? Retrieved August 26, 2022 from <https://www.verywellmind.com/what-is-empathy-2795562>
- Clarke, J. (2021, October 4). Cognitive vs. Emotional empathy. Retrieved August 31, 2022 from <https://www.verywellmind.com/cognitive-and-emotional-empathy-4582389>
- Indeed Editorial Team. (2021, December 8). Empathic skills: Definition and examples. Retrieved September 1, 2022 from <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/empathic-skills>
- Lahey, J. (n.d.). 8 Key Skills of Empathy. Retrieved September 1, 2022 from <https://engagingleader.com/8-key-skills-of-empathy/>
- Legg, T. J. (2019, November 24). 15 signs you might be an empath. Retrieved August 31, 2022 from <https://www.healthline.com/health/what-is-an-empath>
- Master Class. (2022, February 11). How to Show Empathy: 4 Techniques to Practice Empathizing. Retrieved September 2, 2022 from <https://www.masterclass.com/articles/how-to-show-empathy#7nDuCNRVzaQatJPBacxKGN>
- Skills You Need. (n.d.). Types of Empathy. Retrieved September 1, 2022 from <https://www.skillsyouneed.com/ips/empathy-types.html>



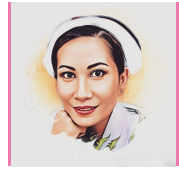
4 แนวทาง
การพัฒนา
ทักษะการ
เอาใจใส่

โครงการพัฒนาเพื่อ
เสริมการเรียนรู้ของ
อาจารย์สู่การพัฒนา
ทักษะการเอาใจใส่
สำหรับนักศึกษาพยาบาล



ฉัตรรัตน์ น้อยทราย
หลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาการบริหารการศึกษา
มหาวิทยาลัยมหามงกุฎราชวิทยาลัย
วิทยาเขตอีสาน

พ.ศ. 2567



ชุดที่ 4 คู่มือเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills)

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

หลังจากการศึกษาคู่มือชุดนี้แล้ว ท่านมีพัฒนาการด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายทางการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางสมองหรือสติปัญญาตาม The Revised Taxonomy (2001) ของ Benjamin S. Bloom โดยจำแนกพฤติกรรมในขอบเขตนี้ออกเป็น 6 ระดับเรียงจากพฤติกรรมที่สลับซับซ้อนน้อยไปหามาก หรือจากทักษะการคิดขั้นต่ำกว่าไปหาทักษะการคิดขั้นสูงกว่า ดังนี้ คือ ความจำ (Remembering) ความเข้าใจ (Understanding) การประยุกต์ใช้ (Applying) การวิเคราะห์ (Analyzing) การประเมิน (Evaluating) และการสร้างสรรค์ (Creating) ดังนี้



บอกคุณสมบัติ จับคู่ เขียนลำดับ อธิบาย บรรยาย ชีตเส้นใต้ จำแนก หรือระบุแนวทางการพัฒนาของทักษะการเอาใจใส่ได้



แปลความหมาย อธิบาย ขยายความ สรุปความ ยกตัวอย่าง บอกความแตกต่าง หรือเรียบเรียงแนวทางการพัฒนาของทักษะการเอาใจใส่ได้



แก้ปัญหา สาธิต ทำนาย เชื่อมโยง ความสัมพันธ์ เปลี่ยนแปลง คำนวณ หรือปรับปรุงแนวทางการพัฒนาของทักษะการเอาใจใส่ได้



แยกแยะ จัดประเภท จำแนกให้เห็นความแตกต่าง หรือบอกเหตุผลแนวทางการพัฒนาของทักษะการเอาใจใส่ได้



วัดผล เปรียบเทียบ ตีค่า ลงความเห็น วิจาร์ณแนวทางการพัฒนาของทักษะการเอาใจใส่ได้



รวบรวม ออกแบบ จัดระเบียบ สร้าง ประดิษฐ์ หรือวางหลักการแนวทางการพัฒนาของทักษะการเอาใจใส่ได้

คำชี้แจง



โปรดศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาของทักษะการเอาใจใส่ที่นำมากล่าวถึงแต่ละทักษะ



หลังจากการศึกษาเนื้อหาโปรดทบทวนความเข้าใจจากคำถามท้ายเนื้อหาของแต่ละทักษะ



ศึกษารายละเอียดของแนวทางการพัฒนาของทักษะการเอาใจใส่จากแต่ละทักษะที่เป็นต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์นำเสนอไว้ท้ายเนื้อหาของแต่ละทักษะ



ทักษะของ Chowty

Chowty (2018) เป็นนักวางแผนยุทธศาสตร์และนักเขียนเชิงเทคนิค ได้ให้ทักษะต่อ 5 เทคนิคที่จะช่วยสร้างการเอาใจใส่ไว้ ดังนี้

1. การฟัง (Listening)

เมื่อคุณเปิดใจและรับฟังผู้อื่นด้วยใจ พร้อมทั้งการแสดงออกอย่างตั้งใจ ในช่วงเวลาที่คุณรับฟังผู้อื่นจะช่วยสร้างการเอาใจใส่ เขาจะรู้สึกผ่อนคลายสบายใจที่จะพูดคุยจากใจของเขา

2. ความอยากรู้ (Curiosity)

จงพยายามสร้างความอยากรู้ในตัวคุณ โดยการอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับคนแปลกหน้า ชีวิตเขา ความรู้สึก หรือปัญหาของเขา เมื่อคุณมีความอยากรู้เกิดขึ้น ควรให้ความสนใจกับสิ่งที่คุณกำลังทำหรือสิ่งที่กำลังฟังอยู่

3. ไม่มีข้อสันนิษฐาน (Have No Assumption)

สมมุติฐานมักใช้เป็นทางลัดในการแก้ปัญหาเสมอ ทำให้เรามองไม่เห็นภาพรวม ด้วยเหตุนี้เราจึงไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้จริง อย่างตวนตัดสินเกี่ยวกับผู้คนหรือสถานการณ์ เร็ยรับรู้ที่จะเฝ้ามองพูดคุย สังเกต และวิพากษ์วิจารณ์อย่างเปิดเผย

4. การใส่ใจดูแล (Caring)

การให้ความสำคัญต่อผู้คน แสดงความห่วงใย แสดงให้เห็นว่าคุณใส่ใจดูแลพวกเขาในด้านอารมณ์ ปัญหา และความท้าทาย ทำให้ชัดเจนว่าคุณพร้อมให้ความช่วยเหลือ การเอาใจใส่สามารถสร้างขึ้นได้เพียงแค่คุณทำให้คนอื่นๆหนึ่งรู้สึกสบายใจและมั่นใจที่จะพูดคุยเกี่ยวกับตัวเขา บุคคลมักจะยากที่จะเปิดใจ สิ่งสำคัญคือต้องแสดงให้เห็นว่าคุณใส่ใจอย่างแท้จริงด้วยการเห็นและเข้าใจอย่างแท้จริง

5. การจินตนาการ (Imagination)

ใช้จินตนาการของคุณเพื่อทำความเข้าใจผู้อื่น ในสิ่งที่เขาคิดและรู้สึก ใส่ตัวคุณไปในตำแหน่งของผู้อื่นและใช้ชีวิตในแบบชีวิตของผู้อื่นเพื่อที่จะรู้ว่าเขาเหล่านั้นรู้สึกอย่างไร การนึกถึงภาพหรือจินตนาการคือเทคนิคสำคัญของการเอาใจใส่ผู้อื่น



แนวทางการพัฒนาของทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) จากทัศนะของ Chowty มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้
<https://medium.com/@Archanachowty/five-effective-ways-to-establish-empathy-6c68f9732131>



Source : <https://www.coachforgoal.com>



Carpenter (2020) เป็นโค้ชด้านจิตวิทยาเชิงบวกได้ให้ทักษะต่อแนวทางการพัฒนาของทักษะการเอาใจใส่ว่า การฝึกฝนองค์ประกอบสำคัญของการเอาใจใส่ สามารถช่วยให้คุณเข้าใจและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนในชีวิตของคุณได้ดีขึ้น โดยการปฏิบัติ ดังนี้

1. ทำให้การฟังเป็นความสำคัญอันดับแรก (Make Listening a Priority)

การเอาใจใส่จะเริ่มต้นเมื่อคุณมีความตั้งใจที่จะฟังอารมณ์ อารมณ์ที่อยู่ในน้ำเสียงของพวกเขา มักจะได้รับความสนใจจากคุณอย่างรวดเร็ว พยายามสังเกตสัญญาณที่เขาส่งออกหรือแสดงออกมา สิ่งนี้บ่งบอกว่าเขาเหล่านั้นกำลังรู้สึกอย่างไร

อารมณ์ของตัวเองอาจเป็นอุปสรรคสำคัญในการสังเกตว่าผู้อื่นรู้สึกอย่างไร ในขณะที่คุณกำลังสนทนาอยู่หากว่าคุณนึกถึงแต่เฉพาะความรู้สึกของตัวเองหรือวิธีการที่คุณจะสื่อสารกับพวกเขา สิ่งนี้อาจทำให้คุณไม่ได้ให้ความสนใจที่มากพอจะรับรู้ถึงสิ่งที่อีกฝ่ายสื่อสารออกมา ดังนั้น การฟังอย่างตั้งใจจึงสามารถช่วยเสริมสร้างความเข้าใจทางอารมณ์และการเอาใจใส่ของคุณ

2. การแบ่งปันความรู้สึก (Share Their Feelings)

เมื่อคุณรับรู้ถึงอารมณ์ของคนอื่น การเอาใจใส่จะทำให้คุณรู้สึกเหมือนใส่รองเท้าของบุคคลนั้น การเอาใจใส่ไม่ใช่ความรู้สึกที่คุณจะรู้สึกในสถานการณ์นั้น แต่เหมือนว่าความรู้สึกนั้นเข้ามาอยู่ในตัวคุณและการรับรู้ในอารมณ์ความรู้สึกนั้นในช่วงขณะหนึ่ง

เมื่อคุณเข้าถึงความสูญเสีย เศร้าโศก หรือไม่สุขสบายของบุคคลอื่น การเอาใจใส่ในสิ่งนี้ไม่เพียงแต่ทำให้เรายืนเคียงข้างและปลอบโยนเขาด้วยความเข้าใจที่แท้จริง แต่อาจจะเป็นการสื่อสารได้ว่าพวกเขายินดีที่จะรับอารมณ์ที่เจ็บปวด ดังนั้นเขาจึงรู้ว่าเขาไม่ได้อยู่เพียงลำพัง

3. การทำตนเองเปราะบาง (Make Yourself Vulnerable)

การปล่อยให้ตัวเราเองรับเอาอารมณ์ของบุคคลอื่นสามารถช่วยยกระดับความสัมพันธ์ เมื่อคุณแบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับอารมณ์ของคุณเองให้กับผู้อื่นรู้ เช่น ความรู้สึกผิด ความวิตกกังวล และความอับอาย คุณกำลังสร้างโอกาสให้ผู้อื่นเข้าอกเข้าใจในตัวคุณบ้าง

ความเปราะบางสามารถเสริมสร้างความเข้าอกเข้าใจของคุณเองใน 2 วิธี ประการแรกคือการรู้สึกถึงคุณค่าของการเอาใจใส่เมื่อมีการสะท้อนกลับมาให้คุณ สามารถทำให้ความมุ่งมั่นของคุณลึกซึ้งยิ่งขึ้นในการเข้าอกเข้าใจผู้อื่น นอกจากนี้คุณยังมีความสุขสบายในการจัดการกับอารมณ์หรือความคิดด้านลบในระหว่างการสนทนากับผู้อื่น

ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะสนทนาเกี่ยวกับอารมณ์ที่เจ็บปวด แต่ถ้าคุณพยายามที่จะฝึกฝนความสามารถนี้จะทำให้เกิดโอกาสที่เป็นประโยชน์เมื่อคุณมีการแบ่งปันทางอารมณ์ คุณจะมิกลไกที่ดีสำหรับการได้มาในที่สุด

4. ลงมือทำและเสนอตัวช่วยเหลือ (Take Action and Offer Help)

เพื่อให้การเอาใจใส่มีประสิทธิภาพนั่นคือความสำคัญที่จะรู้สึกทั้งความเจ็บปวดของคนอื่น และรวมถึงการรู้ว่าคุณอยู่ในบทบาทที่จะทำอะไรบางอย่างเกี่ยวกับเรื่องนี้

5. กลยุทธ์การสร้างการเอาใจใส่ (Empathy-Building Strategies)

การพัฒนาการเอาใจใส่ของคุณด้วยการฝึกฝนเป็นประจำตามหลักการพื้นฐาน ฝึกพูดคุยกับคนอื่น ๆ พยายามเริ่มต้นการสนทนากับคนที่คุณพบเจอและมองข้ามความสัมพันธ์แบบวันต่อวัน ในขณะที่อยู่ระหว่างการสนทนาให้ความสนใจเป็นพิเศษกับสิ่งที่บุคคลนั้นรู้สึก สังเกตภาษากาย รวมไปถึงน้ำเสียงและการเปลี่ยนแปลงพลังงาน เน้นการฟัง จัดการทั้งสิ่งที่รบกวนและความรู้สึกของคุณเองที่เข้ามาดึงดูดความสนใจของคุณตลอดการสนทนาการกระทำ ยอมรับว่าคุณสามารถทำสิ่งต่างๆได้

6. คำพูดจากสิ่งที่ดี (A Word from Very Well)

การเอาใจใส่สามารถที่จะทำให้คุณมีแรงจูงใจที่คุณจะทำในสิ่งที่แตกต่างจากเดิม จากที่คุณเคยปล่อยให้เพื่อนด้วยของขวัญชิ้นเล็กๆ เปลี่ยนเป็นคุณใช้การเอาใจใส่ทำบางสิ่งบางอย่างกับปัญหา

เมื่อคุณพบใครบางคนที่กำลังลำบาก อย่าลืมที่จะรับฟังและแบ่งปัน อีกทั้งให้คิดว่า คุณจะช่วยเหลือเขาอย่างไร สิ่งที่สวยงามของการเอาใจใส่คือ เมื่อเห็นคนอื่นเริ่มเฟื่องฟูก็จะช่วยทำให้ชีวิตของคุณดีขึ้นเช่นกัน



แนวทางการพัฒนาของทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) จากทัศนะของ Carpenter มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้

<https://www.verywellmind.com/how-to-develop-empathy-in-relationships-1717547>



Source : <https://www.Fhuman.happinessisthailand.com>



ทักษะของ Corliss

Corliss (2021) เป็นบรรณาธิการสูงสุดของ Harvard Heart Letter นักเขียนทางการแพทย์และบรรณาธิการข่าวสุขภาพ ได้ให้ทักษะต่อแนวทางการพัฒนาของทักษะการเอาใจใส่ว่า มี 3 วิธี ที่จะสร้างการเอาใจใส่ไว้ ดังนี้

1. รับรู้เกี่ยวกับอคติของคุณ (Acknowledge Your Biases)

เราทุกคนจะมีอคติต่อบุคคลหรือกลุ่มคนที่เราอาจจะไม่รู้จกก็ได้ สิ่งที่เราเรียกว่า อคติอย่างมีสติคือการตระหนักรู้เกี่ยวกับอคติ จะนำไปยังอคติที่เกิดขึ้นและยอมรับได้ เช่น ความรู้สึกที่ถูกคุกคามจากกลุ่มคนอื่นและการโต้เถียงกับคนที่อยู่ฝั่งตรงกันข้ามของคุณในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อหรือการกระทำของคุณ นี่เป็นตัวอย่างที่พบได้เกี่ยวกับอคติที่สัมพันธ์กับเพศ เชื้อชาติ คุณวุฒิ อายุ น้ำหนัก และวัฒนธรรม

2. ถามคำถามที่ไวต่อความรู้สึก (Ask Questions Sensitive)

คุณอาจจะเข้าใจคนอื่นผิดเกี่ยวกับคุณลักษณะและภูมิหลัง ที่จะสามารถเกิดขึ้นได้อย่างง่ายดายกับคุณ สมมติว่าคุณไม่รู้ว่าคุณคนอื่นคิดอย่างไรกับคุณ อาจเพราะว่าคุณไม่ต้องการจะรู้หรือตั้งคำถามเพื่อหาคำตอบ หากคุณลองทำบางอย่างเช่น “ฉันคิดว่าปฏิกิริยาของฉันอาจแตกต่างจากของคุณ ประสบการณ์ของคุณคืออะไร คุณคิดเห็นอย่างไร” ซึ่งการแสดงออกว่าเราเต็มใจที่จะรับฟังมุมมองของผู้อื่นจะช่วยให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าได้รับการเคารพนับถือ

3. ฟังอย่างตั้งใจ (Listen Actively)

เมื่อคุณถามคำถามแล้วอย่าลืมฟังสิ่งที่คนอื่นตอบอย่างตั้งใจ ซึ่ง 3 เทคนิคนี้ จะช่วยคุณได้

- สบตาเพื่อสร้างความจดจ่อและเชื่อมต่อกับบุคคลอื่น
- อย่าขัดจังหวะ ปล่อยให้คนอื่นพูดจนจบก่อนที่คุณจะตอบกลับ
- ถ้าคนที่คุณคุยด้วยแสดงออกถึงอารมณ์ด้านลบ ให้หลีกเลี่ยงการให้คำแนะนำที่จะนำไปแก้ไขปัญหา เว้นเสียแต่ว่าเขาหรือเธอคนนั้นจะขอคำแนะนำจากคุณเอง



แนวทางการพัฒนาของทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) จากทัศนะของ Corliss มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้
<https://www.health.harvard.edu/blog/want-to-feel-more-connected-practice-empathy-2021022221992>



Source : <https://www.hrnote.asia>



ทักษะของ Georgoulis and Madden

Georgoulis and Madden (2021) เป็นนักจิตวิทยาคลินิกที่มีประสบการณ์มากกว่า 10 ปี ปัจจุบันเป็นคณบดีทางคลินิกที่ Coast Psychologist Service ในลอสแอนเจลิสและแคลิฟอร์เนีย ได้ให้ทักษะต่อแนวทางการพัฒนาของทักษะการเอาใจใส่ว่า การสร้างการเอาใจใส่ ทำได้ดังนี้

1. ปรับเปลี่ยนอคติของตนเอง (Challenge Your Own Prejudice)

การที่คุณเชื่อมั่นในบางสิ่งไม่ได้หมายความว่ามันถูกต้อง การใช้เวลาในการวิเคราะห์อคติของตนเอง การเรียนรู้ที่จะเห็นความเป็นส่วนตัวของบุคคลมากไปกว่า “มาตรฐานทางสังคม” จะช่วยให้คุณฝึกการเอาใจใส่ผู้อื่น

ยิ่งไปกว่านั้น การเปลี่ยนแปลงอคติและสมมติฐานของเรา ให้ถามตัวคุณเองว่าทำไมคุณคิดว่าคนที่ยากจนคือคนที่ขี้เกียจ หรือผู้ป่วยโรคจิตคือบุคคลอันตราย หรือผู้ที่ยึดมั่นในศาสนาคือผู้ก่อการร้าย

2. ปฏิบัติต่อผู้อื่นเสมือนว่าเขาเป็นคนสำคัญ (Treat People as Being Important)

เริ่มต้นปฏิบัติต่อผู้คนราวกับว่าเขามีความสำคัญกับคุณ จงตระหนักว่าคุณไม่ใช่คนเดียวที่อาศัยอยู่ในโลกนี้และคุณไม่ได้พิเศษกว่าใคร

ยอมรับในความเป็นมาของเขา อย่ามองเขาในรูปแบบของการตีตราจากการมองเพียงด้านเดียว บุคคลอื่นคือความเป็นส่วนบุคคลและมาพร้อมข้อบกพร่องและความเข้มแข็ง

3. อาสาสมัคร (Volunteer)

บางครั้ง คนเราก็มีแรงจูงใจที่จะเอื้อมมือออกไปช่วยเหลือกับบุคคลที่ต้องการความช่วยเหลือ หากต้องการพัฒนาการเอาใจใส่ให้อาสาตอนนี้เลยทันที การเป็นอาสาสมัครช่วยส่งเสริมความเข้าใจในความต้องการของชุมชนและทำให้คุณสามารถเชื่อมต่อกับผู้คนที่คุณอาจไม่ได้พบเจอในชีวิตของคุณ การอุทิศเวลาส่วนหนึ่งให้กับผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือก็มีประโยชน์ด้านสุขภาพจิตที่น่าทึ่งเช่นกัน

4. ใช้จินตนาการของคุณ (Use Your Imagination)

จินตนาการที่ดีเป็นหนึ่งในรากฐานที่สำคัญของการแสดงการเอาใจใส่ต่อบางสิ่ง คุณอาจไม่สามารถสัมผัสกับทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับบุคคลได้ แต่คุณสามารถใช้จินตนาการของคุณเพื่อให้คุณรู้ว่าบุคคลจะรู้สึกอย่างไรและใช้ความเข้าใจนั้นเพื่อเอาใจใส่พวกเขา

การจินตนาการอย่างต่อเนื่องเกี่ยวกับความทุกข์ของใครบางคน จะช่วยให้คุณเข้าใจพวกเขา ดังนั้น แทนที่คุณจะตัดสินชายแก่ที่เดินอยู่บนถนนและพยายามขอเงินคนอื่นว่าเขาต้องเอาไปซื้อเหล้า ลองจินตนาการเกี่ยวกับการใช้ชีวิตบนถนน แสวงหาความเมตตาจากคนที่ไร้ความเมตตา

5. ฝึกฝนประสบการณ์เกี่ยวกับการเอาใจใส่ (Practice Experiential Empathy)

สิ่งนี้หมายถึงการได้รับประสบการณ์โดยตรงเกี่ยวกับชีวิตของบุคคลอื่น ดังสุภาษิต “เดินหนึ่งไมล์ในรองเท้าของคนอื่น”

คุณไม่จำเป็นต้องมองไปไกลขนาดนั้น แค่ลองทำและพิจารณาในทุกสิ่งที่คุณทำในหนึ่งวันตลอดทั้งสัปดาห์ คุณจะค้นพบว่าการจัดการทั้งบ้านและที่ทำงานเป็นเรื่องยากเพียงใด และคุณจะรู้สึกซาบซึ้งมากขึ้นสำหรับจำนวนงานที่เธอต้องทำ

6. ฝึกสมาธิ ความรัก ความเมตตา (Practice Loving-Kindness Meditation)

การนั่งสมาธิเป็นวิธีที่ดีในการช่วยตัวเองให้จัดการกับภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียดจากการใช้ชีวิตในแต่ละวัน และสามารถช่วยให้คุณมีความเข้าอกเข้าใจมากขึ้น

เริ่มต้นด้วยการทำสมาธิเป็นประจำ นั่งที่ไหนสักแห่งที่สะดวกสบายและจดจ่อกับการหายใจของคุณ เมื่อเกิดความคิดเข้ามาแทรกแซงให้ยอมรับพวกเขาและปล่อยพวกเขาออกไปจากใจของคุณ จินตนาการเกี่ยวกับตัวเองดังเช่นของที่เต็มไปด้วยความรัก ไม่ต้องคิดเกี่ยวกับข้อบกพร่องของตนเองและไม่ต้องคิดถึงความแข็งแกร่งทั้งหมดของคุณเช่นกัน เพียงแค่มองว่าตัวเองมีค่าคู่ควรแก่ความรัก

เมื่อคุณมีความรักความเมตตาต่อตนเองแล้ว ให้เริ่มฝึกฝนกับคน 4 ประเภทที่แตกต่างกัน คือ คนที่คุณเคารพ คนที่คุณรัก บุคคลทั่วไปที่คุณพบเจอนอกบ้านในแต่ละวัน คนที่ไม่เป็นมิตร หรือคนที่คุณขัดแย้งด้วย พยายามกำกับตัวเองเพราะจะเป็นประโยชน์ในการทำซ้ำกับตัวเอง เช่น ความรัก ความเมตตา เพื่อเตือนคุณเมื่อคุณออกนอกเส้นทาง และช่วยให้คุณจดจ่ออยู่กับความรู้สึกของความรักความเมตตา แม้กระทั่งต่อคนที่ไม่เป็นมิตร

7. ฝึกความอยากรู้กับคนแปลกหน้า (Practice Curiosity About Strangers)

ส่วนหนึ่งของการแสดงการเอาใจใส่คือการสนใจคนอื่น โดยเฉพาะกับคนที่ไม่รู้จักเลยและคนที่อยู่นอกวงสังคมของคุณ

ความอยากรู้ อาจจะเริ่มต้นด้วยการคุยเรื่องดินฟ้าอากาศ แม้ว่าจะเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี คุณเองก็ต้องเข้าใจสิ่งเล็กๆน้อยๆในโลกของคนอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคคลที่คุณไม่เคยคุยด้วย ถือว่าเป็นการเปิดเผยตัวตนของคุณ

การมีการสนทนาแบบนี้เป็นเวลาที่ดีในการทดสอบความเอาใจใส่ของคุณเพราะบางคนไม่ต้องการพูดคุย ดังนั้น คุณสามารถเรียนรู้ที่จะเก็บเกี่ยวพฤติกรรมเหล่านี้ และปล่อยให้คนเหล่านี้อยู่เพียงลำพัง การทดสอบเหล่านี้เหมือนกับการที่คุณอ่านหนังสือ สวมหูฟัง หลีกเลี่ยงการพบปะกับผู้คนและไม่ประสานสายตากับใคร

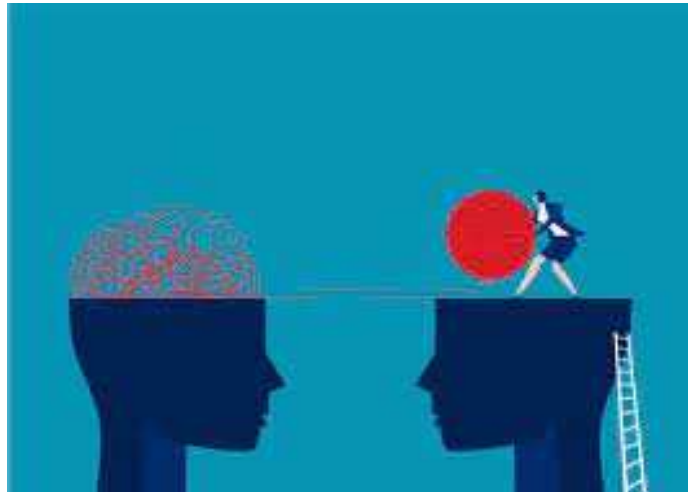
หากมีคนสบตากับคุณ จงยิ้มให้คนๆนั้นอย่างให้กำลังใจด้วยความเต็มใจ ต่อมาค้นหาบางสิ่งหรือลักษณะส่วนบุคคลซึ่งคุณอาจจะนำมาเริ่มต้นในการสนทนา เช่น การอ้างถึงหนังสือที่เขาอ่านหรือถามให้เขาช่วยอธิบายบางสิ่งในสภาวะแวดล้อมของคุณเอง ยิ้มด้วยความเต็มใจอย่างต่อเนื่องและเรียกชื่อของบุคคลเป็นระยะในช่วงเวลาที่กำลังพูดคุย

นอกจากนี้ ถ้าคุณรู้สึกถูกคุกคามหรือไม่ผ่อนคลายกับคนที่คุณกำลังพูดคุยด้วย ให้ยุติการสนทนาและเดินออกมา เชื่อมมั่นในสัญชาตญาณของคุณ



แนวทางการพัฒนาของทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) จากทัศนะของ Georgoulis and Madden มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้
<https://www.wikihow.com/Show-Empathy>



Source : <https://www.mygreatlearning.com>



ทักษะของ Norwich University

Norwich University (2021) ได้ให้ทักษะต่อแนวทางการพัฒนาของทักษะการเอาใจใส่ ว่า มี 5 เคล็ดลับสำคัญที่จะช่วยให้พยาบาลใช้การเอาใจใส่ในการทำงาน เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ป่วยและตัวพยาบาลเอง ดังนี้

1. รับฟังผู้ป่วยและแสดงให้เห็นถึงความอยากรู้เกี่ยวกับชีวิตของพวกเขา (Listen to Patients and Show Curiosity About Their Lives)

การรับรู้ความคิดเห็นของผู้ป่วยด้วยการพยักหน้าและตอบสนองเป็นการแสดงถึงการเอาใจใส่ ถ้ามองเกี่ยวกับความกังวลด้านสุขภาพว่าส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยอย่างไร จากนั้นมีส่วนร่วมในการฟังอย่างตั้งใจ การถามคำถามอย่างต่อเนื่อง และการแสดงความสนใจในชีวิตของผู้ป่วยภายใต้บทบาทของผู้ป่วยเอง การตอบสนองต่อความกังวลของผู้ป่วย จะทำให้สามารถมุ่งความสนใจไปที่การแก้ปัญหาของผู้ป่วยรายนั้นเพียงอย่างเดียวโดยหลีกเลี่ยงการทำงานหลายๆอย่างไปพร้อมๆกัน ผู้ป่วยที่รู้สึกว่ายากลำบากกำลังฟังอย่างตั้งใจเกี่ยวกับอาการ คำถาม และความกังวล จะนำไปสู่การดูแลที่มีประสิทธิภาพที่ดีกว่า และเกิดความพึงพอใจที่สูงขึ้น

2. มีเมตตาและให้เกียรติ (Be Kind and Respectful)

การมีน้ำใจให้ความช่วยเหลือเป็นการเตรียมการช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งจะสนับสนุนการหายของผู้ป่วย โดยลดความมีอคติและการตัดสินให้แทนที่ด้วยการทำงานบนพื้นฐานของความเท่าเทียมของการดูแลที่มีคุณภาพ

จำไว้ว่า มีผู้ป่วยจำนวนมากรู้สึกไม่สบายใจที่จะพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพที่ละเอียดอ่อน การทำให้เกิดความสุขสบาย (Comfort) และความไว้วางใจ (Trust) จะช่วยให้สามารถสนทนาได้อย่างเปิดเผย

3. พัฒนาความสามารถและการตระหนักรู้ทางวัฒนธรรม (Develop Cultural Competence and Awareness)

การทำความเข้าใจและเคารพในเชื้อชาติ สัญชาติ ศาสนา รสนิยมทางเพศ ภูมิหลังทางกายภาพ และสังคมของผู้ป่วย สามารถช่วยเรื่องการดูแลได้ จากการยอมรับความเชื่อทางศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการรักษาไปจนถึงการใช้สรรพนามในกลุ่มที่มีความหลากหลายทางเพศ โดยการยอมรับความเชื่อ ความต้องการ และความเป็นปัจเจกบุคคลของผู้ป่วย ทำให้พยาบาลสามารถให้การดูแลด้วยการเอาใจใส่และมีประสิทธิภาพมากที่สุด เพื่อเป็นการพัฒนาความสามารถทางวัฒนธรรม เราควรศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับผู้ป่วยที่แตกต่างกัน เปิดใจต่อวัฒนธรรม ประสบการณ์ใหม่ๆ และภูมิหลังแตกต่างกัน ความเต็มใจที่จะเรียนรู้สามารถช่วยให้พยาบาลลดช่องว่างและดูแลส่วนบุคคลได้

4. มีกลยุทธ์ในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันความเหนื่อยล้าจากความเห็นอกเห็นใจ (Use Self-Care Strategies to Prevent Compassion Fatigue)

การที่เราจะดูแลผู้อื่นได้ มีความจำเป็นที่เรจะต้องดูแลตนเองด้วย ซึ่งสมาคมพยาบาลอเมริกัน (The American Nurses Association) ได้แนะนำกลยุทธ์ในการดูแลตนเอง ดังนี้

- หายใจเข้า-ออก ลึกๆ
- ฝึกอยู่กับตนเอง
- พูดคุยกับตัวเองในเชิงบวก มุ่งความสนใจไปยังสถานการณ์ทางด้านบวก
- อ่านหนังสือที่ส่งเสริมความคิดด้านบวกสัก 2-3 นาที ก่อนเริ่มงาน
- ทำตัวเองให้มีชีวิตชีวา
- พูดคุยกับบุคคลอื่น

5. ทำตัวเป็นแบบอย่าง (Lead by Example)

การแสดงออกถึงการเอาใจใส่ทางการพยาบาลจะช่วยให้บุคคลอื่นสร้างในสิ่งเดียวกันในทางปฏิบัติ และพฤติกรรมทางบวกนี้จะขยายออกไปนอกขอบเขตของพื้นที่การดูแลสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นการรักษาผู้ป่วยหรือการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในชุมชน โรงพยาบาลสามารถส่งเสริมพฤติกรรมทางบวก โดยการแสดงคุณลักษณะด้านบวก เช่น การเอาใจใส่ ใช้ความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อแสดงความเป็นผู้นำที่ส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวก



*แนวทางการพัฒนาของทักษะการเอาใจใส่ (Empathy) จากทัศนะของ
Norwich University มีสาระสำคัญอะไร ?*

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้

<https://online.norwich.edu/academic-programs/resources/empathy-in-nursing>



Source : <https://www.mygreatlearning.com>



ทักษะของ The Indeed Editor Team

The Indeed Editor Team (2022) ได้ให้ทักษะต่อ 11 เคล็ดลับ สำหรับพัฒนาทักษะความเข้าใจ ดังนี้

1. บันทึกข้อมูลส่วนบุคคล (Make It personal)

ในฐานะผู้ให้บริการที่มีการเอาใจใส่ สิ่งสำคัญคือต้องรู้จักผู้ป่วยของคุณมากกว่าที่จะรู้แค่ชื่อบนหน้าจอคอมพิวเตอร์ เริ่มต้นด้วยการเรียกชื่อให้ถูกต้อง สิ่งนี้บ่งบอกได้เกี่ยวกับการแสดงออกถึงความเคารพและความสนใจ จดบันทึกในเวชระเบียนของพวกเขาเพื่อให้คุณจำได้ว่าคุณเห็นอะไรบ้างในพวกเขา

2. สบตา (Make Eye Contact)

การสบตากับผู้ป่วยของคุณ สิ่งนี้เป็นส่วนสำคัญของการฟังอย่างตั้งใจและสามารถช่วยให้ผู้คนรู้สึกสบายใจมากขึ้นเมื่ออยู่ในบรรยากาศของการรักษาทางการแพทย์ การใช้เทคนิคนี้ควรใช้เมื่อมีการให้คำแนะนำหรือการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการวินิจฉัยโรค การสบตาช่วยให้มีการเชื่อมโยงระหว่างตัวคุณเองและผู้ป่วยของคุณและสามารถช่วยให้คุณตีความปฏิกิริยาของบุคคลต่อความคิดและความคิดของคุณ

การสบตาเป็นสิ่งจำเป็น แต่การบันทึกข้อมูลเวชระเบียนอิเล็กทรอนิกส์มักเป็นอุปสรรคให้ทำสิ่งนี้ยากขึ้น ควรเงยหน้าขึ้นมองผู้ป่วยเมื่อคุณถามคำถาม อธิบายว่าเพราะอะไรคุณถึงมองคอมพิวเตอร์มากกว่าที่จะมองผู้ป่วยของคุณในขณะที่คุณพิมพ์

3. ส่งเสริมสนับสนุน (Normalize Advocacy)

วิธีหนึ่งที่สำคัญในการแสดงออกถึงการเอาใจใส่คือ การส่งเสริมและสนับสนุนในการปฏิบัติของคุณอย่างเป็นปกติ โดยให้แน่ใจว่าคุณตอบสนองตรงตามความต้องการที่แท้จริงของผู้ป่วยแต่ละราย ตัวอย่างเช่น ลองเพิ่มหัวข้อในการรับผู้ป่วยใหม่ของคุณ ให้มีหัวข้อแบบปลายเปิดไว้สำหรับผู้ป่วยเพื่ออธิบายความกังวลและสิ่งสนับสนุนทางกายภาพที่พวกเขาต้องการ นี่คือ ก้าวเล็ก ๆ ที่จะช่วยให้ผู้ป่วยของคุณรับรู้ว่าคุณกำลังอยู่ในพื้นที่ปลอดภัยและมีความเข้าใจ

4. ถามคำถามเชิงลึก (Ask In-Depth Questions)

ในการถามคำถามเชิงลึกกับผู้ป่วยของคุณ คุณอาจจะถามคำถามที่คล้ายกันกับสมาชิกในครอบครัว ผู้ดูแลผู้ป่วย การกระทำนี้จะปรับปรุงความสามารถในการวินิจฉัย การรักษา และการดูแลผู้ป่วย

5. อดทน (Be Patient)

โดยปกติผู้ให้บริการทางด้านสุขภาพต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ป่วยจำนวนมากอยู่เป็นประจำ ควรใช้เวลาของคุณกับผู้ป่วยแต่ละรายและสนทนาทางคลินิกเพื่อเน้นความเอาใจใส่ของคุณ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการสร้างสายสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งกับผู้ป่วย และอาจเพิ่มความไว้วางใจระหว่างผู้ป่วยกับบุคลากรทางการแพทย์

เมื่อคุณพบกับผู้ป่วยควรให้พวกเขาได้อธิบายประวัติสุขภาพ ความกังวล และอาการในปัจจุบันอย่างเต็มที่ ปลอ่ยให้พวกเขาตอบคำถามเชิงลึกที่คุณถามไปได้อย่างเต็มที่ นอกจากนี้ เมื่อคุณตรวจเยี่ยมทางการแพทย์ในแต่ละครั้ง ให้ถามผู้ป่วยของคุณว่าพวกเขามีคำถามหรือข้อกังวลอื่น ๆ หรือไม่

6. ฝึกการจดบันทึกเชิงพรรณนา (Practice Descriptive Note-Taking)

องค์ประกอบที่สำคัญอีกประการหนึ่งของการดูแลสุขภาพที่เอาใจใส่คือ การจดบันทึกระหว่างและหลังการเยี่ยมผู้ป่วย รายการตรวจสอบที่มีประสิทธิภาพในการบันทึกอาการ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการระบุการวินิจฉัยที่อาจเกิดขึ้น อย่างไรก็ตาม ผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพสามารถทำให้เกิดประโยชน์ภายใต้สิ่งเหล่านี้ เมื่อต้องการพัฒนาและฝึกฝนทักษะการเอาใจใส่ สิ่งสำคัญคือต้องรวมบันทึกเกี่ยวกับความรู้สึกของผู้ป่วยเกี่ยวกับอาการ การวินิจฉัย หรือแผนการรักษาของพวกเขา การฝึกการจดบันทึกนี้มีความสำคัญต่อการจัดทำประวัติผู้ป่วยในเชิงลึกและครอบคลุม และนำมาใช้ในการปรับปรุงมาตรฐานการดูแลผู้ป่วย

7. อธิบายการมุ่งเน้นของคุณเกี่ยวกับการเอาใจใส่ (Explain Your Focus on Empathy)

เมื่อคุณใช้วิธีการต่าง ๆ เช่น การให้การสนับสนุนผู้ป่วยและการสบตา ผู้ป่วยของคุณอาจจะชมเชยองค์ประกอบของคุณตามความรู้สึกของเขา คุณสามารถยืนยันและเสริมสร้างความรู้สึกเชิงบวกเหล่านี้ได้โดยการแสดงว่าความเอาใจใส่มีความสำคัญอย่างไรสำหรับคุณ คุณอาจจะใช้เวลาสำหรับการอธิบายว่าเหตุใดต้องพัฒนาความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้ง และปฏิสัมพันธ์เชิงบวก

8. ให้คำแนะนำที่ง่ายต่อการปฏิบัติตาม (Provide Easy-to-Follow Directions)

อีกวิธีหนึ่งที่คุณสามารถส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างแพทย์กับผู้ป่วยคือ การให้คำแนะนำที่ง่ายต่อการปฏิบัติตามสำหรับผู้ป่วยหลังการรักษา หลังจากที่คุณได้ขอสรุปทางคลินิกหรือกำหนดแผนการรักษาแล้ว สิ่งสำคัญคือต้องอธิบายแผนการรักษานั้นอย่างชัดเจนต่อผู้ป่วยหรือญาติพวกเขา

คุณสามารถทำสิ่งนี้ได้โดยใช้เทคนิคง่ายๆ การเขียนแผนเป็นขั้นตอนและถามคำถามเพื่อให้แน่ใจว่าผู้ป่วยของคุณเข้าใจและเห็นด้วยกับการวินิจฉัย คำแนะนำทางการแพทย์ หรือแผนการรักษาของเขา พร้อมๆกับการพัฒนาทักษะนี้ของคุณ สิ่งเหล่านี้จะช่วยพัฒนาผลลัพธ์การดูแลผู้ป่วย การใช้ และคำแนะนำทางการแพทย์

9. ขอความคิดเห็นของผู้ป่วย (Seek Patient Feedback)

หากคุณต้องการทราบว่าผู้ป่วยรับรู้วิธีการเอาใจใส่ของคุณ ให้ขอความคิดเห็นจากพวกเขา และควรถามคำถามที่รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างเรากับผู้ป่วยในเชิงบวก และการเอาใจใส่ของพยาบาล

10. พัฒนาความเคารพทางวัฒนธรรม (Develop Cultural Respect)

การเข้าใจและเคารพความรู้สึกของผู้ป่วยคือ กุญแจสำคัญของสิ่งนี้รวมถึงชาติพันธุ์ เชื้อชาติ ศาสนา รสนิยมทางเพศ ภูมิหลังทางภูมิศาสตร์ ภูมิหลังทางวัฒนธรรมและสภาพแวดล้อมทางสังคม โดยการยอมรับความเชื่อ ความต้องการ และความเป็นปัจเจกบุคคลของผู้ป่วย คุณสามารถให้การดูแลด้วยความซื่ออกซื่อใจและมีประสิทธิภาพมากที่สุด

เพื่อพัฒนาความสามารถทางวัฒนธรรม การเรียนรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมและประสบการณ์ของผู้ป่วยที่แตกต่างกัน การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นที่มีวัฒนธรรมต่างกันแสดงให้เห็นถึงความเต็มใจที่จะเรียนรู้ ความปรารถนาที่จะเชื่อมโยงภูมิหลังและการอุทิศตนเพื่อการดูแลบุคคลทั้งคน

11. ทำตัวเป็นแบบอย่าง (Lead by Example)

เมื่อคุณแสดงการเอาใจใส่ให้ผู้อื่นเห็น คนอื่นจะทำตามโดยสร้างแนวทางปฏิบัติเดียวกันได้ ไม่ว่าจะรักษาผู้ป่วยหรือมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น คุณสามารถส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวกโดยการแสดงลักษณะเชิงบวกเช่นการเอาใจใส่ ใช้ความฉลาดทางอารมณ์เพื่อแสดงความเป็นผู้นำที่ส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวกได้

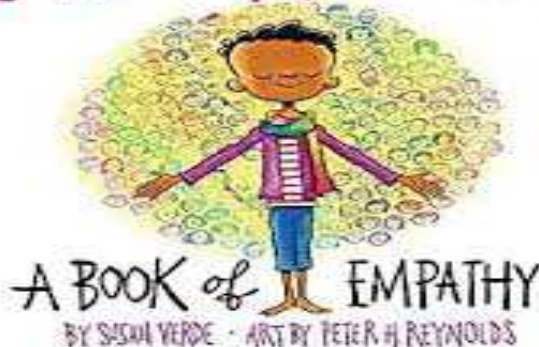


แนวทางการพัฒนาของทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) จากทัศนะของ The Indeed Editor Team มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้

<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/empathy-in-healthcare>

I AM HUMAN



Source : <https://www.lazada.co.th>



ทักษะของ Master Class

Master Class (2022) ได้ให้ทักษะต่อแนวทางการพัฒนาของทักษะการเอาใจใส่ว่า การใช้หนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งเทคนิค เพื่อที่จะฝึกการทำความเข้าใจสมาชิกในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน หรือคนในสังคมรอบตัวที่คุณไว้วางใจ มีดังนี้

1. เป็นผู้ฟังอย่างตั้งใจ (Be an Active Listener)

ทักษะการสื่อสารมีหลายรูปแบบ โดยการใช้แง่มุมของภาษากาย เช่น การสบตาหรือการแสดงออกทางสีหน้า เพื่อสื่อให้ผู้อื่นเห็นว่าคุณมีส่วนร่วมและถ่ายทอดไปยังผู้อื่นในขณะที่สนทนา เราสามารถใช้คำถามปลายเปิดและฟังอย่างตั้งใจ เพื่อกระตุ้นให้ผู้อื่นกล้าแบ่งปันมากขึ้นและตรวจสอบความคิดและความรู้สึกของผู้อื่น

2. ให้คำแนะนำ (Offer Advice)

การเป็นผู้ฟังที่เต็มไปด้วยความเข้าใจหมายถึง การไม่ตัดสินหรือให้คำแนะนำ ควรจำไว้ว่าคุณจะให้คำแนะนำก็ต่อเมื่อคนคนนั้นต้องการ ในทางตรงกันข้ามคุณอาจจะเคยได้รับคำแนะนำที่ไม่ต้องการจากการตัดสิน

3. ให้ความสุขสบายด้านอารมณ์และทางกาย (Provide Emotional and Physical Comfort)

การเอาใจใส่ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความเข้าใจด้านอารมณ์และความเข้าใจทางความคิดระหว่างบุคคลเท่านั้น บางครั้งการสัมผัสของมนุษย์ เช่น การกอดหรือโอบหลังอาจเป็นเครื่องมือในการเอาใจใส่ที่ทรงพลัง คุณสามารถใช้การสัมผัสทางกายที่เหมาะสมเพื่อสื่อสารอารมณ์ที่เฉพาะเจาะจงและเป็น การแบ่งปันทางด้านอารมณ์ จากการสัมผัสของมนุษย์ทำให้เกิดการตอบสนองของระบบประสาท เช่น เซลล์ประสาทกระจก (Mirror neurons) โดปามีน (Dopamine) และซีโรโทนิน (Serotonin) ในร่างกาย ที่สามารถช่วยปรับอารมณ์พัฒนาจิตใจของมนุษย์ได้

4. ตรวจสอบประสบการณ์ของบุคคล (Validate The Person's Experience)

การตรวจสอบความถูกต้องเป็นเครื่องมือของการเอาใจใส่ที่มีประสิทธิภาพ มนุษย์เป็น สิ่งมีชีวิตทางสังคมที่แสวงหาความปลอดภัยและต้องการอยู่รอดในสังคม รูปแบบการรวมกลุ่มทาง สัตว์ชาติญาณยังคงมีอยู่ในสังคม หากคุณเป็นคนที่มีความเข้าอกเข้าใจผู้อื่นคุณก็จะได้พบเจอกับเพื่อน ใหม่ การเอาใจใส่จะช่วยให้คุณยอมรับอารมณ์ที่ผู้อื่นรู้สึกและนำเอาความรู้สึกนี้ไปเป็นความ เข้าใจในอารมณ์ของตนเองได้ ซึ่งมีผลต่อการกล้าแบ่งปันน้ำหนัทางด้านอารมณ์ของผู้ที่กำลังพูด



แนวทางการพัฒนาของทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) จากทัศนะของ
Master Class มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรต “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้

<https://www.masterclass.com/articles/how-to-show-empathy#7nDuCNRVzaQatJPBacxKGN>



Source : <https://www.thumbsup.in.th>



ทักษะของ Ponio

Ponio (2022) เป็นผู้เชี่ยวชาญ SEO และนักเขียนมืออาชีพในเว็บไซต์ที่หลากหลาย เช่น กฎหมาย สุขภาพ โภชนาการ ฯลฯ ได้ให้ทักษะต่อวิธีการง่ายๆ ที่จะสร้างการเอาใจใส่ ดังนี้

1. ฟังเพื่อให้เกิดความเข้าใจ (Listen with a Goal to Understand)

สิ่งที่สำคัญที่สุดของคนที่กำลังประสบปัญหาที่ยากลำบากต้องการคือ ใครสักคนที่ฟังเขาด้วยความเข้าใจ ดังนั้น การฟังจึงเป็นหนึ่งในขั้นตอนแรกของการแสดงการเอาใจใส่ และถ้าคุณตัดสินใจที่จะฟังใครบางคนก็ควรฟังโดยมีเป้าหมายที่จะเข้าใจพวกเขา

พวกเราหลายคนอาจจะไม่ชอบฟังคนที่ชอบพูดถึงเรื่องราวในชีวิตที่มากมายของเขา โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเรามีภาระของตัวเองที่ต้องแบกรับเช่นกัน ดังนั้นส่วนใหญ่คำพูดของพวกเขา ก็เพียงแค่ผ่านเข้าไปในหูข้างหนึ่งและออกไปอีกข้างหนึ่ง เราเพียงแค่ได้ยินเสียงแต่ไม่เข้าใจเขา

แต่ถ้าคุณต้องการที่จะแสดงออกถึงการเอาใจใส่อย่างแท้จริง ให้ฟังในสิ่งที่พวกเขาพูดอย่างตั้งใจ ปล่อยให้เขาพูดโดยไม่พูดแทรก ปล่อยให้เขาระบายความในใจออกมา ดูการแสดงออกของสีหน้าท่าทางและพยายามตีความหมายให้ได้ จงตั้งใจฟังไม่เพียงแต่คำพูดของพวกเขาเท่านั้นแต่ยังรวมถึงเสียงที่กรีดร้องเงียบๆของความขุ่นมัวที่ผุดขึ้นมาภายในพวกเขา บางครั้งใช้เวลาเงียบๆที่เต็มใจฟังและเข้าใจเพื่อพาใครบางคนออกจากความทุกข์ของพวกเขา

2. ถามด้วยความอยากรู้อย่างแท้จริง (Ask with Genuine Curiosity)

สิ่งหนึ่งที่นักจิตวิทยาเสริมไว้ว่า แก่นแท้ของการเอาใจใส่คือความอยากรู้อยากเห็น หากคุณต้องการเข้าใจใครสักคนจริงๆ คุณต้องขุดลึกลงไปและแสดงให้เห็นว่าคุณสนใจสิ่งที่พวกเขาพูด แทนที่จะถามว่าวันนี้เขาเป็นอย่างไร ให้พวกเขาพูดถึงสิ่งที่น่าสนใจที่เกิดขึ้นกับพวกเขา แต่ไม่ใช่ในลักษณะที่ทำให้พวกเขารู้สึกเหมือนถูกสัมภาษณ์งาน ถามพวกเขาเหมือนเขาเป็นเพื่อนหรือคนรักของคุณ การกระทำที่เรียบง่ายเช่นนี้ไม่เพียงแต่สร้างสายสัมพันธ์แต่ยังทำให้เขารู้สึกว่าพวกเขามีความสำคัญและมีคนห่วงใยพวกเขา

3. อยู่กับปัจจุบัน (Be Present)

ไม่มีอะไรจะน่ารำคาญไปกว่าการพูดคุยกับคนที่นั่งอยู่ตรงหน้าเราแต่ไม่สนใจเรา ลองนึกภาพว่าอีกฝ่ายจะรู้สึกอย่างไรถ้าคุณจ้องมองโทรศัพท์ของคุณตลอดเวลาที่พวกเขาพูดอยู่

นี่คือเหตุผลที่บอกว่าการอยู่และให้ความสนใจกับผู้คนเป็นวิธีที่ดีในการแสดงการเอาใจใส่ หากคุณสามารถจดจ่ออยู่กับคนที่อยู่ตรงหน้าคุณได้ นั่นเป็นสัญญาณที่บอกกับพวกเขาว่าคุณยินดีที่จะฟังเขาพูด แสดงให้เห็นว่าคุณใส่ใจพวกเขาจริงๆและคุณเป็นคนที่พวกเขาสามารถไว้วางใจได้

4. ปล่อยวางอคติของคุณ (Let Go of Your Biases)

เราทุกคนอาจรู้สึกผิดที่มีอคติและการด่วนตัดสิน แต่ไม่ได้หมายความว่าเราจะไม่สามารถเรียนรู้ได้ หากต้องการแสดงการเอาใจใส่ผู้อื่นอย่างจริงจังใจคุณต้องปล่อยวางอคติทั้งหมดของคุณก่อน เรียนรู้ที่จะฟังด้วยใจที่เปิดกว้าง จำไว้ว่าเราทุกคนมีประสบการณ์ที่แตกต่างกัน เราทุกคนกำลัง

ต่อสู้กับใครบางคนที่เราอาจไม่รู้จักรัก ดังนั้น อย่าด่วนที่จะตัดสินใครโดยปราศจากความเข้าใจเกี่ยวกับแรงจูงใจของพวกเขา

5. งดเว้นการให้คำแนะนำที่ไม่พึงประสงค์ (Refrain from Offering Unsolicited Advice)

คนที่พูดคุยปัญหาเกี่ยวกับคุณอาจไม่ได้ต้องการคำแนะนำเสมอไป บางครั้งพวกเขาก็ต้องการไหล่ที่จะไว้พิงเวลาร้องไห้ ดังนั้นเท่าที่เป็นไปได้ หลีกเลี่ยงการให้คำแนะนำที่ไม่พึงประสงค์ให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ รู้ว่าคุณหวังดีแต่การให้คำแนะนำที่เขาไม่ต้องการ ไม่ใช่สิ่งที่ดีสำหรับคนที่อยู่ในช่วงเวลาที่ยากลำบาก จำไว้เขาต้องการคนที่เข้าใจเขา ไม่ใช่คนที่บอกว่าเขาควรทำอะไร

6. มองตาพวกเขา (Look Them in The Eye)

มีคนบอกว่าดวงตาเป็นหน้าต่างสู่จิตวิญญาณของคน นั่นเป็นเหตุผลที่การมองใครสักคนในสายตาเป็นวิธีที่ดีในการถ่ายทอดการเอาใจใส่และความจริงใจ คนส่วนใหญ่ยังมองว่าการสบตาเป็นเช่นวิธีการของการส่งต่อจิตวิญญาณของคุณกับอีกฝ่าย

7. ยอมรับความรู้สึกของพวกเขา (Acknowledge Their Feelings)

แม้ว่าคุณจะไม่เห็นด้วยกับความเชื่อและการตัดสินใจของพวกเขา ความรู้สึกของทุกคนก็ถูกต้อง ดังนั้น หลีกเลี่ยงการพูดประโยคเหล่านี้กับคนอื่นเช่น "ไม่เป็นไร คุณจะผ่านมันไปได้" หรือ "ลองมองมันอีกแบบหนึ่งสิ" การทำแบบนี้อาจจะคล้ายกับให้ความมั่นใจอย่างแท้จริง ที่ทำให้รู้สึกว่ามีค่าในความเจ็บปวดทรมานและความรู้สึกของพวกเขา แทนที่จะบอกพวกเขาว่า "ฉันเสียใจกับคุณที่ต้องเจอเรื่องราวแบบนี้" หรือ "ฉันไม่สามารถจินตนาการได้เลยว่าคุณต้องผ่านอะไรไปบ้าง" มันแสดงให้เห็นว่าคุณรับรู้ความรู้สึกของเขา และเป็นความเข้าใจได้อย่างสมบูรณ์แบบสำหรับพวกเขาต่อความรู้สึกในรูปแบบนั้น

8. เปิดเผยประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน (Open Up About a Similar Experience)

บางครั้งการเปิดใจเกี่ยวกับประสบการณ์ของคุณในสถานการณ์ที่คล้ายกัน ช่วยให้ผู้อื่นสามารถเห็นสถานการณ์ของพวกเขาจากมุมมองที่ต่างออกไป ควรเป็นการแบ่งปันประสบการณ์และมุมมองเพื่อให้สามารถเรียนรู้จากกันและกันได้ระหว่างคุณกับอีกฝ่าย

9. ฝึกสติ (Practice Mindfulness)

สติคือการฝึกฝนที่มีเป้าหมายโดยเจตนามุ่งเน้นความสนใจของคุณต่อช่วงเวลาในปัจจุบัน และยอมรับมันโดยไม่มี การมีสติต่อสภาพแวดล้อมและผู้คนรอบตัวคุณ จะช่วยให้คุณเห็นสิ่งต่าง ๆ ในมุมมองที่ต่างออกไป ช่วยให้พัฒนาความเข้าใจต่อผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่การรับรู้เกี่ยวกับการเอาใจใส่ที่เพิ่มขึ้น

10. ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น (Accept Their Opinion)

จำไว้ว่าชีวิตเป็นเหมือนปริซึม (Prism) เราทุกคนอาจจะกำลังมองไปที่เดียวกัน แต่เราแต่ละคนอาจเห็นมันในรูปแบบที่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงเสี่ยงไม่ได้ที่เราจะมีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน และคนที่มีความคิดเห็นแตกต่างจากคุณไม่จำเป็นต้องผิด คุณจะไม่เห็นในสิ่งที่คนอื่นเห็น ดังนั้น การเคารพและยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นเป็นกุญแจสำคัญในการเรียนรู้การเอาใจใส่ ไม่ได้หมายความว่าให้คุณกำลังเพิกเฉยต่อความคิดเห็นของคุณเอง แต่หมายความว่าคุณยินดีที่จะมองสิ่งต่าง ๆ จากด้านข้างของปริซึม นั่นคือการเอาใจใส่อย่างแท้จริง

11. ลองเข้าไปในชีวิตของใครบางคน (Try Out Someone's Life)

เพื่อให้เข้าใจใครสักคนอย่างแท้จริง ไม่ใช่แค่สวมใส่รองเท้าของพวกเขา คุณต้องเดินเข้าไปพยายามใช้ชีวิตในแบบชีวิตของพวกเขาสักหนึ่งวัน ไปเยี่ยมพวกเขาที่บ้าน ไปที่สถานที่สักการะบูชา หรือใช้เวลาอยู่ในละแวกบ้านของพวกเขา หรือถ้าคุณต้องการที่จะเห็นภาพของคนเร่ร่อนจริงๆ ให้นั่งลงและแบ่งปันอาหารกับคนจรจัด คุณจะประหลาดใจที่คุณจะได้รับข้อมูลเชิงลึกจากการสัมผัสกับชีวิตของคนอื่น

12. ถามเขาว่าต้องการให้ช่วยอย่างไร (Ask How You can Help)

คำพูดที่ว่า "ฉันจะอยู่ที่นี้เสมอหากคุณต้องการความช่วยเหลือใด ๆ " หรือ "ฉันเป็นเพียงคนที่คุณตามหา" สามารถสร้างความมั่นใจได้มากถ้าคุณกำลังอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก ดังนั้นหากคุณต้องการแสดงให้ใครสักคนเห็นว่าคุณเข้าใจปัญหาอุปสรรคของพวกเขา การเสนอตัวให้ความช่วยเหลือของคุณเป็นการเริ่มต้นที่ดี เพียงแค่มั่นใจว่าคุณจะให้ความช่วยเหลือพวกเขาอย่างแท้จริง ถ้าคนอื่นยอมรับในข้อเสนอของคุณ สิ่งนี้จะทำให้พวกเขา รู้สึกว่าคุณจริงจังจริงๆ และสิ่งเหล่านี้ไม่ได้เป็นเพียงแค่คำพูด



แนวทางการพัฒนาของทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) จากทัศนะของ Ponio มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้

<https://ofhsoupkitchen.org/how-to-show-empathy>



Source : <https://www.Fkctathailand.com>



ทักษะของ Andrew

Andrew (n.d.) เป็นนักเขียนและผู้ให้การศึกษาชั้นนำเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง การเจริญเติบโต และการมีสัมพันธภาพที่ยั่งยืน ได้ให้ทักษะต่อแนวทางการพัฒนาของทักษะการเอาใจใส่ไว้ ดังนี้

1. เปลี่ยนแปลงตนเอง (Challenge Yourself) ภายใต้อาณัติที่ท้าทายซึ่งจะผลักดันให้คุณออกจากพื้นที่ปลอดภัย (Comfort Zone) ของคุณเอง การเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ เช่น การเล่นดนตรี งานอดิเรก หรือการเรียนรู้ภาษา ที่ช่วยพัฒนาสมรรถนะความเป็นมืออาชีพ ทำในสิ่งที่คุณชอบอย่างมีความสุขและคือกุญแจสำคัญที่จะสร้างความเข้าใจ

2. พาตัวเองออกจากสิ่งแวดล้อมเดิมๆ (Get Out of Your Usual Environment) การท่องเที่ยวโดยเฉพาะสถานที่แปลกใหม่และวัฒนธรรมใหม่ๆ จะช่วยให้คุณรู้จักที่จะชื่นชมคนอื่น

3. รับฟังข้อมูลย้อนกลับ (Get Feedback) การขอข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับทักษะในการสร้างสัมพันธภาพของคุณ โดยการรับฟังจากครอบครัว เพื่อน และเพื่อนร่วมงาน และตรวจสอบกับพวกเขาเป็นระยะว่าคุณควรทำอย่างไร

4. เจาะลึกความในใจไม่ใช่แค่ความคิด (Explore the Heart not Just The Head) การอ่านหนังสือที่เกี่ยวกับวิธีการค้นหาหรือเจาะลึกเข้าไปในสัมพันธภาพและอารมณ์ส่วนบุคคล นี่คือการแสดงให้เห็นถึงการพัฒนาความเข้าใจของบุคลากรทางการแพทย์รุ่นใหม่

5. สวมรองเท้าของคนอื่น (Walk in Others' Shoes) การคุยกับคนอื่นเกี่ยวกับสิ่งที่เขาชอบคือการสวมรองเท้าของคนอื่น หากคุยเกี่ยวกับสิ่งที่เขาเป็นประเด็นหรือความกังวลของพวกเขา เขาจะรับรู้ว่าคุณร่วมแบ่งปันประสบการณ์กับพวกเขา

6. ทดสอบอคติของคุณเอง (Examine Your Biases) เราทุกคนต่างมีอคติที่ซ่อนไว้ในตนเอง ซึ่งสิ่งนี้จะขัดขวางการรับฟังและความเข้าใจของคุณ มีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ อายุ เชื้อชาติ และเพศ ไม่ต้องสนใจว่าคุณมีอคติมากมายแค่ไหน ให้ปรับวิธีคิดใหม่แล้วเราจะแก้ไขอคติที่เกิดขึ้นได้

7. ยกระดับความอยากรู้อยากเห็นของคุณ (Cultivate Your Sense of Curiosity) อะไรคือสิ่งที่คุณจะเรียนรู้ได้จากเพื่อนร่วมงานที่มีอายุน้อยกว่า ในประสบการณ์ของใคร? สิ่งที่คุณเรียนรู้แค่จากมุมมองของคุณ มุมมองนั้นต่อผู้รับบริการจะแคบ คนที่มีความอยากรู้อยากเห็นจะมีคำถามมากมายที่จะนำไปสู่การพัฒนาความเข้าใจที่แข็งแกร่งต่อผู้คนรอบตัวเขา

8. ตั้งคำถามที่ดีขึ้น (Ask Better Questions) โดยการคิด 3-4 รอบ ก่อนที่จะถามคำถามกับบุคคลอื่น ในการสนทนากับผู้รับบริการหรือเพื่อนร่วมงานของคุณ



แนวทางการพัฒนาของทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) จากทัศนะของ Andrew มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้
<https://andrewsobel.com/article/eight-ways-to-improve-your-empathy/>



Source : <https://www.plookfriends.com>



ทักษะของ Miller

Miller (n.d.) เป็นผู้สื่อข่าว The New York Time นักเขียนเรื่องครอบครัว และอนาคตการทำงานสำหรับผลลัพธ์ ได้ให้ทักษะต่อแนวทางการพัฒนาของทักษะการเอาใจใส่ว่า จากการศึกษาหลักฐานเชิงประจักษ์พบว่า วิธีการที่จะทำให้ทุกคนสามารถเพิ่มการเอาใจใส่ได้โดย

1. พูดคุยกับคนใหม่ๆ (Talk to New People)

แก่นแท้ของการเอาใจใส่คือความอยากรู้อยากเห็น สามารถทำได้โดย

- เริ่มต้นการสนทนากับคนแปลกหน้า เชิญเพื่อนร่วมงาน หรือเพื่อนบ้านที่คุณไม่สนิทสนม มาร่วมรับประทานอาหารกลางวัน เริ่มต้นด้วยการพูดคุยเรื่องทั่วไป ถามพวกเขาว่าพวกเขากำลังทำอะไรอยู่และชีวิตประจำวันของพวกเขาเป็นอย่างไร

- ติดตามผู้คนบนโซเชียลที่มีภูมิหลังแตกต่างจากคุณ (เชื้อชาติ ศาสนา หรือการเมือง)

- ไม่เล่นโทรศัพท์หรือมองหน้าจออื่น ๆ ขณะสนทนากับผู้อื่น เพื่อให้คุณสามารถฟังและสังเกตเห็นการแสดงออกทางสีหน้าและท่าทางของพวกเขาได้อย่างเต็มที่

2. พยายามเข้าถึงชีวิตของคนอื่น (Try Out Someone Else's Life)

“ไม่เพียงแต่สวมรองเท้าคนอื่น มากไปกว่านั้น จะต้องเดินในรูปแบบเดียวกับเขา” Helen Riess จิตแพทย์จาก Harvard Medical School และหัวหน้านักวิทยาศาสตร์ของการเอาใจใส่ (Empathetic) ซึ่งได้เตรียมการฝึกเกี่ยวกับการเอาใจใส่สำหรับผู้ปฏิบัติหน้าที่ในการดูแลสุขภาพไว้ดังนี้

- เข้าร่วมกับคนอื่นในโบสถ์ มัสยิด ธรรมศาลา หรือบ้านของคนอื่นเป็นเวลา 2-3 สัปดาห์ ในขณะที่คุณเข้าร่วมหรือไปเยี่ยมหมู่บ้านเพื่อพัฒนาประเทศและเป็นอาสาสมัคร ใช้เวลากับเพื่อนบ้าน พูดคุยกับคนไร้บ้านในชุมชน

- หากพฤติกรรมของใครบางคนรบกวนคุณ ลองคิดสักนิดว่าทำไม ตัวอย่างเช่น ถ้าเป็นเรื่องของวัยรุ่น เริ่มต้นด้วยการยอมรับว่าเขาอาจจะมีชีวิตที่ยาก ยิ่งไปกว่านั้นต้องพิจารณาว่าการใช้ชีวิตประจำวันของเขาเป็นอย่างไร การบ้านที่มากส่งผลต่อการนอนของเขาอย่างไร

3. ร่วมผลักดันสำหรับการแบ่งปัน (Join Forces for a Shared Cause)

การทำงานในโครงการกับคนอื่น ๆ เป็นการสร้างความเชี่ยวชาญส่วนบุคคลและด้านมนุษยชาติ และลดความแตกต่างที่สามารถแบ่งแยกผู้คนได้ Rachel Godsil ศาสตราจารย์ด้านกฎหมายของ Rutgers และผู้ร่วมก่อตั้ง The Perception Institute ค้นคว้าว่ามนุษย์สร้างอคติได้อย่างไร และวิธีการเอาชนะสิ่งนี้ไปได้อย่างไร

- ทำงานในสวนสาธารณะของชุมชน

- ทำการจัดระเบียบทางการเมือง

- เข้าร่วมเป็นคณะกรรมการศาสนสถาน

- ถ้าคุณมีประสบการณ์เกี่ยวกับการสูญเสีย เข้าร่วมกลุ่มกับคนที่มีความทุกข์คล้ายกัน



แนวทางการพัฒนาของทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) จากทัศนะของ Miller มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้
<https://www.nytimes.com/guides/year-of-living-better/how-to-be-more-empathetic>



Source : <https://www.2Fwww.sales100million.com>



ทักษะของ Mindmaven

Mindmaven (n.d.) ได้ให้ทักษะต่อแนวทางการพัฒนาของทักษะการเอาใจใส่ว่า 5 เทคนิคที่จะกลายเป็นคนที่มีการเอาใจใส่ ได้แก่

1. ฟังอย่างตั้งใจมากกว่าพูด (Actively Listen More Than You Speak)

คนเราส่วนใหญ่มักจะพูด 2 เท่าขึ้นไปมากกว่าที่เราฟัง ในทางกลับกันคนที่มีการเอาใจใส่จะฟังก่อน และพูดหลังจากที่ฟังพวกเขาอย่างระมัดระวัง นี่คือนิสัยที่ Mindmaven เรียกว่า ฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening)

นี่คือ 5 วิธี ที่คุณสามารถจะกลายเป็นผู้ฟังที่ดีขึ้น 1) ให้ความสนใจกับการสนทนาอย่างไม่สนใจโทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต หรือคอมพิวเตอร์ 2) สื่อสารด้วยความสนใจการสบตาอย่างสม่ำเสมอ 3) ให้เวลาเพื่อให้เขาพูดให้หมดในสิ่งที่อยู่ในความคิด และหลีกเลี่ยงการขัดจังหวะพวกเขา 4) สรุปสิ่งที่คุณเข้าใจเมื่อเขาพูดจบ สรุปสิ่งที่คุณเข้าใจแล้วย้อนกลับไปถามเขาว่า “ดิฉัน/ผม เข้าใจสิ่งที่ได้ถูกต้องแล้วใช่ไหม” และ 5) ถามคำถามที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ พยายามเป็นคนที่มีความกระหายใคร่รู้เป็นธรรมชาติ และถามคำถามที่ไม่ใช่การตัดสิน เพื่อทำความเข้าใจมุมมองความคิดและความรู้สึกของอีกฝ่าย อนุญาตให้อีกฝ่ายพูดจาเผลอๆ เมื่อคนมีปัญหาบางอย่างเขาอาจจะอารมณ์ด้านลบ ซึ่งเป็นไปได้ ควรให้พื้นที่แก่พวกเขาในการรู้สึกแบบนั้น ให้พวกเขาได้พูดและแบ่งปันจากใจว่าพวกเขา รู้สึกอย่างไร บ่อยครั้งในการทำแบบนี้จะนำพาให้พวกเขาได้ค้นพบวิธีแก้ไขปัญหาของตนเอง

2. แสดงออกถึงมุมมองของคุณ (Express Your Perspective)

หลังจากฟังคนอื่นพูด คุณจะอยู่ในจังหวะที่ดีที่สุดต่อการแสดงออกถึงการเอาใจใส่ด้วยการพูดว่าคุณรู้สึกอย่างไรในสถานการณ์เดียวกันนั้น ตัวอย่างเช่น “นั่นต้องรู้สึกแย่มากจริงๆ” “ฉันไม่รู้ว่าคุณควรทำคืออะไร” “มันยากสำหรับฉันที่จะฟังสิ่งที่คุณพูด เพราะเหตุการณ์ทั้งหมดนี้ทำให้ฉันรู้สึกโกรธ”

ความคิดเห็นเหล่านี้ ล้วนเป็นวิธีที่ดีในการแสดงให้คุณเห็นว่าอีกฝ่ายรู้สึกอย่างไร สิ่งที่ดีที่สุดคือ ข้อความเหล่านี้ต้องเป็นความรู้สึกที่แท้จริง

ดังนั้น พยายามจินตนาการว่าอีกฝ่ายกำลังเผชิญอะไรอยู่ เหมือนใส่ตัวเองลงไปในเรื่องที่เขา สัมผัสกับช่วงเวลานั้นราวกับว่าสิ่งนั้นเกิดขึ้นกับคุณและปล่อยให้อารมณ์ของคุณนำทางคุณไป

เมื่อคุณรับรู้อารมณ์เหล่านี้ ว่ามันเกิดขึ้นมากกว่าที่เคยเป็น การตอบสนองทางอารมณ์ของคุณจะเป็นเรื่องง่ายต่อคนอื่น และสิ่งนี้จะทำให้คนอื่นรู้สึกถึงความเข้าใจและการฟัง นำไปสู่การติดต่อสื่อสารทางความรู้สึกที่ยิ่งใหญ่ระหว่างคุณทั้งคู่มากขึ้น

3. ความอ่อนไหว เปราะบาง (Be Vulnerable)

เรากลัวที่จะอ่อนไหวเปราะบาง เพราะเรากลัวว่าคนอื่นจะคิดว่าเราโง่หรืออ่อนแอ Brené Brown ผู้ที่อยู่แนวหน้าของงานวิจัยเกี่ยวกับความอ่อนไหวเปราะบาง ไม่สนับสนุนหรือเห็นด้วยในสิ่งนี้ พูดง่ายๆ คือ อย่ากลัวที่จะขอความช่วยเหลือ การขอความช่วยเหลือแสดงให้เห็นถึงความอ่อนไหวเปราะบาง มักนำไปสู่ความรู้สึกเชื่อมโยงและความสัมพันธ์ที่มากขึ้น

นี่คือ 3 วิธีในการพัฒนาให้กลายเป็นคนที่อ่อนไหวในการสร้างสัมพันธ์ภาพแบบมืออาชีพ

- หลังจากที่ฟังคนอื่นแบบประหมัดระวัง แล้วลองนึกถึงเวลาที่อยู่ในสถานการณ์ที่คล้ายกัน ตัวอย่างเช่น คุณอาจจะมีการเผชิญกับปัญหาในโครงการที่ล้มเหลว ไม่ทันเวลา และต้องต่อสู้กับทีมทำงานด้วยกัน

- จำไว้ว่า สิ่งที่คุณรู้สึกในสถานการณ์นั้น อาจจะเป็นการที่คุณไม่สามารถจัดการกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าได้ดี คุณอาจจะรู้สึกหวาดกลัวและวิตกกังวล

- แสดงออกถึงความรู้สึกเหล่านี้ต่อคนอื่น ต่อมาแบ่งปันสิ่งที่คุณเรียนรู้จากกระบวนการนี้

4. อย่าตั้งสมมติฐาน (Don't Make Assumptions)

การมีข้อสันนิษฐานคือ การต่อยอดของความคิดอุปทานที่ไม่ได้อยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจหรือประสบการณ์ที่แท้จริง บ่อยครั้งที่เราใช้สมมติฐานเป็นทางลัดในการแก้ปัญหา ตัวอย่างเช่น ในการเข้าใจการติดต่อสื่อสารใหม่ๆ แต่เราใช้ทางลัด เราไม่มองดูภาพรวม ด้วยเหตุนี้ เราจึงไม่ได้ “แก้ปัญหา” จริงๆ

นี่คือเหตุผลที่สมมติฐานเป็นอันตรายต่อการเอาใจใส่: เมื่อคุณตั้งสมมติฐาน ความเข้าใจที่คุณเขียนขึ้นนั้นไม่ค่อยตรงกับปัญหาที่บุคคลนี้กำลังเผชิญอยู่ ด้วยเหตุนี้ ส่งผลให้การติดต่อสื่อสารที่คุณแสดงออกมา รู้สึกเหมือนถูกบังคับและไม่เป็นธรรมชาติ

ไม่น่าแปลกใจเลยที่สิ่งนี้มักจะทำให้อีกฝ่ายคิดบางอย่าง เช่น “เธอไม่เข้าใจสถานการณ์ของฉัน” หรือ “เขาไม่ใช่คนที่ฉันควรกลับไปหาในอนาคต เพราะเขาไม่ฟัง” ดังเช่นที่คุณอาจจินตนาการได้ การด่วนสรุปแบบนี้ บ่อยครั้งที่จะทำให้ผู้คนถอยห่างออกไป

ดังนั้น อย่าเร่งรีบเห็นอกเห็นใจและอย่าพยายามเอาใจใส่ก่อนที่คุณจะเข้าใจสถานการณ์อย่างแท้จริง ให้ออกกำลังกายสัก 5 นาที ที่จะฟังและถามคำถามก่อนที่จะพยายามสื่อสารกับอีกฝ่าย

5. ใช้จินตนาการของคุณ (Use Your Imagination)

ถ้าเราไม่มีประสบการณ์เกี่ยวกับการจินตนาการซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อการเกิดการเอาใจใส่ และวิธีหนึ่งที่จะพัฒนาทักษะนี้คือ การพัฒนาจินตนาการของคุณ

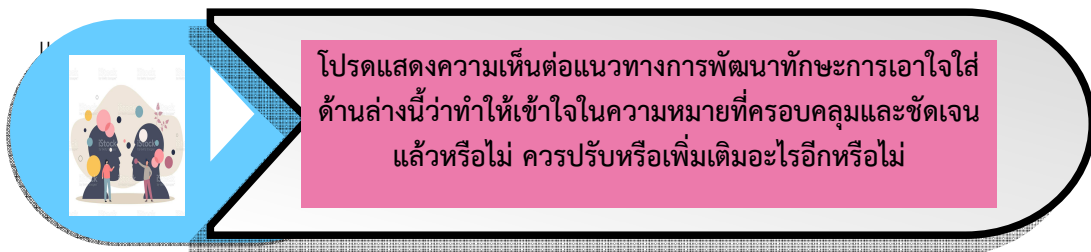
หากคุณมีความสุขกับการอ่านหนังสือ แนะนำว่าให้คุณหาหนังสือสักเล่มมาอ่านและมุ่งเน้นความสนใจไปที่การกระทำและความรู้สึกของตัวละครจริงๆ ที่จะช่วยให้คุณจะสามารถมองเห็นจุดที่สูงสุดและต่ำสุดของอารมณ์มนุษย์



แนวทางการพัฒนาของทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) จากทัศนะของ Mindmaven มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้
<https://mindmaven.com/blog/5-tips-to-become-more-empathetic/>





จากทักษะของแหล่งอ้างอิงต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า แนวการพัฒนาของทักษะการเอาใจใส่สำหรับพยาบาล เป็นหลักการ / แนวคิด / เทคนิค / วิธีการ / กิจกรรม ได้ดังตารางที่แสดงไว้ข้างล่างนี้

แนวการพัฒนา หลักการ / แนวคิด / เทคนิค / วิธีการ / กิจกรรม	Chowty	Carpenter	Corliss	Georgoulis	Editorial	Norwich U.	Master Class	Ponio	Andrew	Miller	Mindmaven
1. ทำให้การฟังเป็นความสำคัญอันดับแรก (Make Listening a Priority)	/	/									
2. รับฟังผู้ป่วยและแสดงให้เห็นถึงความอยากรู้เกี่ยวกับชีวิตของพวกเขา (Listen to Patients and Show Curiosity About Their Lives)						/					
3. ฟังเพื่อให้เกิดความเข้าใจ (Listen with a Goal to Understand)								/			
4. รับฟังข้อมูลย้อนกลับ (Get Feedback)									/		
5. ฟังอย่างตั้งใจมากกว่าพูด (Actively Listen More Than You Speak)			/				/				/
6. ปฏิบัติต่อผู้อื่นเสมือนว่าเขาเป็นคนสำคัญ (Treat People as Being Important)	/			/							
7. มีเมตตาและให้เกียรติ (Be Kind and Respectful)						/					
8. ออดทน (Be Patient)					/						
9. ให้ความสุขสบายด้านอารมณ์และทางกาย (Provide Emotional and Physical Comfort)							/				
10. อยู่กับปัจจุบัน (Be Present)								/			
11. ฝึกความอยากรู้กับคนแปลกหน้า (Practice Curiosity About Strangers)				/							
12. ถามด้วยความอยากรู้อย่างแท้จริง (Ask with Genuine Curiosity)								/			
13. ยกระดับความอยากรู้ของคุณ (Cultivate Your Sense of Curiosity)	/								/		

แนวการพัฒนา หลักการ / แนวคิด / เทคนิค / วิธีการ / กิจกรรม	Chowty	Carpenter	Corliss	Georgoulis	Editorial	Norwich U.	Master	Ponio	Andrew	Miller	Mindmaven
14. ลงมือทำและเสนอตัวเข้าช่วยเหลือ (Take Action and Offer Help)		/									
15. อาสาสมัคร (Volunteer)				/							
16. ส่งเสริมสนับสนุน (Normalize Advocacy)					/						
17. ถามเข่ว่าต้องการให้ช่วยอย่างไร (Ask How You Can Help)								/			
18. รับรู้เกี่ยวกับอคติของคุณ (Acknowledge Your Biases)			/								
19. ปรับเปลี่ยนอคติของคุณ (Challenge Your Own Prejudice)				/					/		
20. ปลปล่อยวางอคติของคุณ (Let Go of Your Biases)								/			
21. แบ่งปันความรู้สึก (Share Their Feeling)		/							/		
22. ยอมรับความรู้สึกของพวกเขา (Acknowledge Their Feeling)								/			
23. ฝึกสมาธิ ความรัก ความเมตตา (Practice Loving-Kindness Meditation)				/							
24. ฝึกสติ (Practice Mindfulness)								/			
25. เปลี่ยนแปลงตนเอง (Challenge Yourself)									/		
26. ใช้จินตนาการของคุณ (Use Your Imagination)	/			/							/
27. ฝึกฝนประสบการณ์เกี่ยวกับการเอาใจใส่ (Practice Experiential Empathy)		/		/							
28. ฝึกการจดบันทึกเชิงพรรณนา (Practice Descriptive Note-Taking)					/						
29. ให้คำแนะนำที่ง่ายต่อการปฏิบัติตาม (Provide Easy-to-Follow Directions)					/		/				
30. งดเว้นการให้คำแนะนำที่ไม่พึงประสงค์ (Refrain From Offering Unsolicited Advice)								/			
31. ถามคำถามที่ไวต่อความรู้สึก (Ask Questions Sensitive)			/								
32. ถามคำถามเชิงลึก (Ask In-Depth Questions)					/						
33. ตั้งคำถามที่ดีขึ้น (Ask Better Questions)									/		
34. มองตาพวกเขา (Look Them in The Eye)					/			/			
35. อย่าตั้งสมมติฐาน (Don't Make Assumption)	/										/
36. ตรวจสอบประสบการณ์ของบุคคล (Validate The Person's Experience)							/				

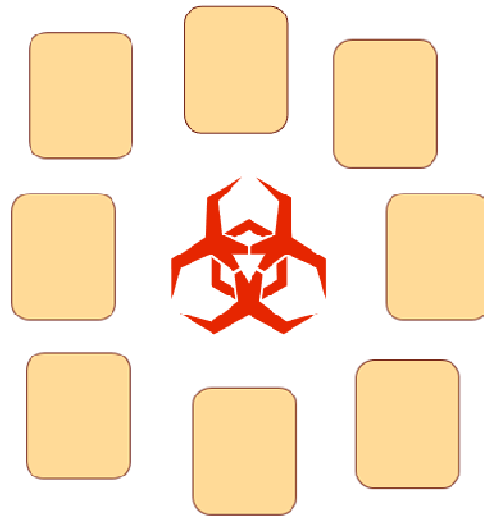


กิจกรรม

จากนันทศนะเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) ดังกล่าวข้างต้น ท่านเห็นว่าแนวคิด (Concepts) ที่สำคัญอะไรบ้าง ที่สำคัญอะไรบ้าง ที่ทำให้เข้าใจในนิยามนั้นได้อย่างกระชับและชัดเจน โปรดระบุแนวคิดนั้นในภาพที่แสดงข้างล่าง



แนวทางการพัฒนา
ของ
ทักษะการเอาใจใส่
(Empathy Skills)





เอกสารอ้างอิง

- Andrew (n.d.). Eight ways to improve your empathy. Retrieved September 2, 2022 from <https://andrewsobel.com/article/eight-ways-to-improve-your-empathy/>
- Carpenter, D. (2020, February 14). How to develop empathy in your relationships. Retrieved September 2, 2022 from <https://www.verywellmind.com/how-to-develop-empathy-in-relationships-1717547>
- Chowty, A. (2018, June 28). Five effective ways to establish empathy. Retrieved September 2, 2022 from <https://medium.com/@Archanachowty/five-effective-ways-to-establish-empathy-6c68f9732131>
- Corliss, J. (2021, February 22). Want to feel more connected? Practice empathy. Retrieved September 2, 2022 from <https://www.health.harvard.edu/blog/want-to-feel-more-connected-practice-empathy-2021022221992>
- Georgoulis, L. and Madden, H. (2021, October 13). How to show empathy. Retrieved September 2, 2022 from <https://www.wikihow.com/Show-Empathy>
- Indeed Editorial Team. (2022, March 10). 11 tips to promote empathy as a health care professional. Retrieved September 1, 2022 from <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/empathy-in-healthcare>
- Master Class. (2022, February 11). How to show empathy: 4 techniques to practice empathizing. Retrieved September 2, 2022 from <https://www.masterclass.com/articles/how-to-show-empathy#7nDuCNRVzaQatJPBacxKGN>
- Miller, C. C. (n.d.). How to be more empathetic. Retrieved September 1, 2022 from <https://www.nytimes.com/guides/year-of-living-better/how-to-be-more-empathetic>
- Mindmaven. (n.d.). 5 actionable tips to develop empathy & become a more empathetic person. Retrieved September 2, 2022 from <https://mindmaven.com/blog/5-tips-to-become-more-empathetic/>
- Norwich University. (2021, January 26). Importance of empathy in nursing: 5 Patient care tips. Retrieved September 1, 2022 from <https://online.norwich.edu/academic-programs/resources/empathy-in-nursing>
- Ponio, J. (2022, January 28). How to Show Empathy in 12 Simple Ways. Retrieved September 2, 2022 from <https://ofhsoupkitchen.org/how-to-show-empathy>



5 ขั้นตอน
การพัฒนา
ทักษะการ
เอาใจใส่

โครงการพัฒนาเพื่อ
เสริมการเรียนรู้ของ
อาจารย์สู่การพัฒนา
ทักษะการเอาใจใส่
สำหรับนักศึกษาพยาบาล



ธิดารัตน์ ห้วยทราย
หลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาการบริหารการศึกษา
มหาวิทยาลัยมหามงกุฎราชวิทยาลัย
วิทยาเขตอีสาน

พ.ศ. 2567



ชุดที่ 5 คู่มือเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับขั้นตอนการ พัฒนาทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills)

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

หลังจากการศึกษาคู่มือชุดนี้แล้ว ท่านมีพัฒนาการด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายทางการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางสมองหรือสติปัญญาตาม The Revised Taxonomy (2001) ของ Benjamin S. Bloom โดยจำแนกพฤติกรรมในขอบเขตนี้ออกเป็น 6 ระดับเรียงจากพฤติกรรมที่สลับซับซ้อนน้อยไปหามาก หรือจากทักษะการคิดขั้นต่ำกว่าไปหาทักษะการคิดขั้นสูงกว่า ดังนี้ คือ ความจำ (Remembering) ความเข้าใจ (Understanding) การประยุกต์ใช้ (Applying) การวิเคราะห์ (Analyzing) การประเมิน (Evaluating) และการสร้างสรรค์ (Creating) ดังนี้



บอกคุณสมบัติ จับคู่ เขียนลำดับ อธิบาย บรรยาย ชีตเส้นใต้ จำแนก หรือระบุ
ขั้นตอนการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่ได้



แปลความหมาย อธิบาย ขยายความ สรุปความ ยกตัวอย่าง บอกความแตกต่าง หรือ
เรียบเรียงขั้นตอนการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่ได้



แก้ปัญหา สาธิต ทำนาย เชื่อมโยง ความสัมพันธ์ เปลี่ยนแปลง คำนวณ หรือปรับปรุง
ขั้นตอนการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่ได้



แยกแยะ จัดประเภท จำแนกให้เห็นความแตกต่าง หรือบอกเหตุผลขั้นตอนการ
พัฒนาทักษะการเอาใจใส่ได้



วัดผล เปรียบเทียบ ตีค่า ลงความเห็น วิเคราะห์ขั้นตอนการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่
ได้



รวบรวม ออกแบบ จัดระเบียบ สร้าง ประดิษฐ์ หรือวางหลักการขั้นตอนการพัฒนา
ทักษะการเอาใจใส่ได้

คำชี้แจง



โปรดศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับขั้นตอนการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่ที่นำมากล่าวถึงแต่
ละทีละคนะ



หลังจากการศึกษานี้อาโปรดทบทวนความเข้าใจจากคำถามท้ายเนื้อหาของแต่ละ
ทีคนะ



ศึกษารายละเอียดของขั้นตอนการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่จากแต่ละทีคนะที่เป็น
ต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์นำเสนอไว้ท้ายเนื้อหาของแต่ละ
ทีคนะ



ทักษะของ Skybound

Skybound (2016) ได้ให้ทักษะ 7 ขั้นตอนการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ฟัง (Listen) ก่อนที่คุณจะรู้สึกหรือแสดงความเข้าใจ คุณต้องฟังคนอื่นอย่างตั้งใจ หากคุณไม่ได้ฟังอย่างตั้งใจ คุณจะไม่สามารถรวบรวมข้อมูลที่สำคัญ (ทั้งทางคำพูดและภาษากาย) ที่ช่วยให้คุณเข้าถึงความเข้าใจได้

ขั้นตอนที่ 2 อดทนอดกลั้นต่อการแก้ไขหรือเสนอแนะ (Resist The Urge to Fix or Suggest) หลายครั้งที่ผู้คนมาแบ่งปันความคับข้องใจหรือปัญหา วิธีที่คุณคุ้นเคยกับการตอบสนองคือการให้ทางออก ความคิด หรือคำแนะนำแก่บุคคลอื่นโดยตรง เนื่องจากคุณต้องการให้เกิดประโยชน์และมีประโยชน์ให้คนอื่นออกจากความทุกข์ แต่นี่ไม่ใช่สิ่งที่คนอื่นต้องการ เว้นแต่จะมีคนขอคำแนะนำหรือแนวทางแก้ไขจากคุณ เราควรมุ่งเน้นไปที่การสื่อสารด้วยความเข้าใจ

ขั้นตอนที่ 3 รับรู้และเข้าใจสิ่งที่คุณได้ยิน (Acknowledge That You Heard) นี่อาจจะเป็นขั้นตอนที่ส่งผลที่ตามมามากที่สุดและดูเหมือนจะง่ายที่สุด อย่างไรก็ตาม อาจเป็นสิ่งที่รู้สึกอึดอัดใจหรือไม่คุ้นเคยในช่วงแรกๆ แต่สิ่งนี้จะแปรเปลี่ยนเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด

ขั้นตอนที่ 4 ถามคำถามเพื่อหาความชัดเจน (Ask Clarifying Questions) ขั้นตอนนี้คุณต้องถามคำถามปลายเปิดง่ายๆ สัก 2-3 ข้อ เพื่อหาความชัดเจนในสิ่งที่คุณไม่เข้าใจหรือสงสัย

ขั้นตอนที่ 5 พูดให้ชัดในสิ่งที่คุณได้ยิน (Articulate What You Heard) ลำดับต่อไปเมื่อคุณมีโอกาสนี้จะสะท้อนกลับในสิ่งที่คุณได้ยิน ในรูปแบบคำพูดของคุณเอง สิ่งนี้ไม่เพียงแต่ทำให้แน่ใจว่าสิ่งที่คุณได้ยินนั้นถูกต้อง แต่ยังช่วยให้อีกฝ่ายยอมรับและตระหนักถึงสิ่งที่พวกเขาพูด บางครั้งสิ่งนี้อาจจะมีคุณค่ามากสำหรับใครบางคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากพวกเขากำลังคิดออกมามากๆ และไม่ต้องแปลความว่าเกิดอะไรขึ้นในชีวิตของพวกเขา การฟังคนอื่นสรุปสถานการณ์ของเขาหรือเธออาจเป็นของขวัญที่ดีที่สุดสำหรับใครบางคน

ขั้นตอนที่ 6 สื่อสารที่ทำให้เกิดผลกระทบ (Communicate Inferred Impact) ขั้นตอนการสื่อสารนี้เป็นความรู้สึกเอาใจใส่ที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น คุณไม่เพียงแต่ได้ยินและเข้าใจสิ่งที่คนอื่นพูด แต่คุณกำลังใส่ตัวเองในรองเท้าของคนอื่น และเข้าใจสาเหตุหรือผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากสถานการณ์ของพวกเขา

ขั้นตอนที่ 7 ลงทะเบียนและตรวจสอบความถูกต้อง (Check-In and Validate) ขั้นตอนนี้เราสามารถทำได้ตลอดการสนทนา การตรวจสอบร่วมกันจะเป็นประโยชน์อย่างมาก เพื่อให้แน่ใจว่าคุณเข้าใจสิ่งที่พวกเขาพูดอย่างถ่องแท้ แม้ว่าคุณจะมีการสรุปและอ้างถึงคำพูดตามสิ่งที่คุณได้ยิน คุณต้องไม่ยึดติดว่าคุณวิเคราะห์สถานการณ์ของพวกเขาสำเร็จหรือไม่ สิ่งนี้ไม่ใช่การวิเคราะห์เพื่อแก้ไข สิ่งสำคัญคือคุณต้องเข้าใจสิ่งที่พวกเขากำลังเผชิญอยู่อย่างแท้จริง ดังนั้นหากคุณต้องการสรุปหรือทำให้สิ่งที่ถูกต้องก็ไม่เป็นไร จะเป็นการเปิดโอกาสให้อีกฝ่ายแก้ไขหรือแก้ไขสิ่งที่คุณพูด



ขั้นตอนการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) จากทัศนะของ Skybound มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้
<https://goskybound.com/7-steps-to-showing-empathy/>



Source : <https://www.adecco.co.th>



Reynolds (2019) เป็นนักเขียนภาวะผู้นำ 2 แบบ และเป็นประธานของสถาบันพัฒนาภาวะผู้นำ ได้ให้ทักษะ 5 ขั้นตอนการพัฒนาการเอาใจใส่และสัมพันธภาพ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 อย่าคิดว่าคุณเข้าใจ (Don't Assume You Understand) สรุปลำดับที่คุณได้ยินและแบ่งปันการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่คุณสังเกตเห็น แล้วให้พวกเขาบอกว่าเห็นด้วยหรือถูกต้องหรือไม่

ขั้นตอนที่ 2 อยู่กับปัจจุบัน (Stay Present) พวกเขาอาจพูดอะไรบางอย่างที่กระตุ้นความทรงจำของคุณ ใช้ความอยากรู้อยากเห็นเพื่อที่จะย้อนกลับไปฟัง เพื่อที่คุณจะได้ไม่รับเรื่องราวที่ไม่ชัดเจนเกี่ยวกับคนอื่น

ขั้นตอนที่ 3 จัดการกับการคัดกรองของคุณ (Manage Your Filters) ธรรมชาติของเราจะได้ยินในสิ่งที่สอดคล้องกับสมมติฐานและความเชื่อของเรา เราจะปรับแต่งสิ่งที่ขัดแย้งกับมุมมองของเรา ควรปล่อยให้ตัวเองมองว่าคนอื่นให้ความหมายกับสถานการณ์นั้นอย่างไร มองหารายละเอียดและมุมมองใหม่ ๆ ในเรื่องราวของพวกเขาที่คุณไม่เคยคิดว่าจะได้ยินมาก่อน

ขั้นตอนที่ 4 ไม่ควรเห็นอกเห็นใจ (Don't Commiserate) เมื่อพวกเขาพูดถึงสิ่งที่ไม่ดีและความผิดของพวกเขา ให้ถามว่าอะไรอยู่เบื้องหลังการตัดสินใจของพวกเขา อย่าด่วนสรุปและเห็นด้วย แทนที่ที่คุณจะบอกว่าการตัดสินใจของพวกเขาถูกต้อง คุณต้องกลับมาฟังอีกครั้งให้มากขึ้น

ขั้นตอนที่ 5 จำไว้ว่าเป้าหมายคือการเข้าใจมุมมองของพวกเขาไม่ใช่แก้ไขปัญหของพวกเขา (Remember The Goal is to Understand Their Perspective, Not fix Their Problem) เมื่อคุณค้นพบข้อเสนอนั้นหรือมีความอยากที่จะทำให้คำแนะนำ คุณจะไม่มีความจดจ่อมากพอที่จะฟังในสิ่งที่เขาพูด ถ้าคุณรีบด่วนให้คำแนะนำในช่วงต้นของการสนทนา พวกเขาจะไม่พูดหรือปกป้องตัวเองเพราะเขารู้สึกว่าไม่ได้รับการฟังอีกต่อไป หากคุณให้วิธีแก้ปัญหโดยไม่ถามว่าพวกเขาต้องการความคิดของคุณหรือไม่ คุณอาจจะเสี่ยงต่อการที่คนอื่นที่คุณอาจจะต้องช่วยเหลือโดยปราศจากการพิจารณา อันดับแรกคุณควรเอาใจใส่ก่อน สะท้อนสิ่งที่คุณได้ยินและมองเห็นในสิ่งที่คนอื่นแสดงออกเพื่อให้พวกเขารู้สึกว่าคุณได้ยิน จากนั้นคุณสามารถถามว่าพวกเขาต้องการแนวคิดบางอย่างหรือการฝึกฝนเพื่อหาทางออกหรือไม่



ขั้นตอนการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) จากทัศนะของ Reynolds มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/wander-woman/201911/5-steps-developing-real-empathy>



Source : <https://www.Fg-aca-th.com>



ทักษะของ Thomas & Prabhala

Thomas & Prabhala (2020) Thomas เป็นคนปกติคณะวิศวกรรมศาสตร์ และผู้ก่อตั้ง ส่วน Prabhala เป็นรองผู้อำนวยการอาวุโสของ Service Delivery ได้ให้ทักษะ 5 ขั้นตอนการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ทำความเข้าใจตัวเอง (Understand Yourself)

Socrates ย้ำตั้งแต่เริ่มต้นว่า "การรู้จักตัวเอง" สะท้อนให้เห็นและระบุพฤติกรรมของคุณ และสิ่งที่คุณแสดงออก (โดยเฉพาะอย่างยิ่งในฐานะตัวตนคล้ายกับการทำงานกับตนเอง) เป็นสิ่งสำคัญ ในการทำความเข้าใจว่าคนอื่นมองคุณอย่างไร อะไรคือจุดแข็ง จุดอ่อน พรสวรรค์ที่ซ่อนอยู่หรือจุดบอดของคุณ ทักษะการเรียนรู้ของคุณคืออะไร ลักษณะและรูปแบบอารมณ์ของคุณ ทักษะและเทคนิค และทักษะที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน

ขั้นตอนที่ 2 เข้าใจผู้อื่น (Understand Them)

การเอาใจใส่มี 3 ประเภทคือ การรับรู้ ความเข้าใจอารมณ์ และความเข้าใจอกเข้าใจ ซึ่งจะทำงานไปพร้อมๆกันที่จะสามารถถ่ายทอดในการมีปฏิสัมพันธ์ของคุณกับผู้รับคำปรึกษา ลูกค้า ผู้จัดการ และกับเพื่อนร่วมงานได้อย่างมาก

ขั้นตอนที่ 3 สร้างความผ่อนคลายในระหว่างการสนทนา (Build Comfort into Conversations)

วิธีที่เรามองหา ความรู้สึก และการกระทำที่จะส่งผลต่อการสนทนาใดๆให้ดีขึ้นหรือแย่ลง เราจะสร้างปัจจัยเฉพาะเจาะจงต่อพวกเขาในรูปแบบทางบวกแทน

ขั้นตอนที่ 4 เรียนรู้วิธีการฟัง (Learn How to Listen)

Otto Scharmer และทีมงานของเขาที่สถาบันเทคโนโลยีแมสซาชูเซตส์ (MIT) ได้พัฒนารูปแบบการฟัง จากการสังเกตบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ในระดับองค์กร เขาตั้งสมมติฐานเกี่ยวกับความล้มเหลวในที่ทำงานอาจเกิดจากการขาดการฟัง ดังนั้น จึงขาดความเข้าใจในสถานการณ์ที่เป็นอยู่

ขั้นตอนที่ 5 การปฏิบัติ (Practice)

ทุกการโต้ตอบเป็นโอกาสในการฝึกฝนการเอาใจใส่ที่สร้างความเข้าใจใหม่ของคุณ คุณควรตระหนักถึงวิธีที่คุณใช้ในการสนทนาทุกครั้งไม่ว่าจะเป็นกับเพื่อนร่วมงาน สมาชิกในครอบครัว หรือเพื่อน พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ตัวเองพบผู้คนใหม่ ๆ ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้



ขั้นตอนการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) จากทัศนะของ
Thomas & Prabhala มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้
<https://www.infoq.com/articles/guide-empathy-boost-career/>



Source : <https://www.mangozero.com>



ทักษะของ Morgan

Morgan (2021) เป็นผู้นำทางด้านการปาฐกถาและนักเขียนเกี่ยวกับ empathy ได้ให้ทักษะ 4 ขั้นตอนการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การรับเอามุมมอง (Perspective Taking)

การเอาใจใส่คือ การใส่ตัวเองในรองเท้าของคนอื่นและพยายามมองสิ่งต่าง ๆ จากมุมมองของพวกเขา เมื่อคุณฝึกการเอาใจใส่คุณต้องจินตนาการถึงช่วงเวลาที่คุณพบกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายคล้ายกัน เมื่อคุณอ่อนแอและสามารถที่ผ่านพ้นไปได้ ทำให้คุณสามารถเชื่อมโยงกับที่มาของอีกฝ่ายได้ดีขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 การหลีกเลี่ยงการตัดสิน (Staying Out of Judgment)

เราจะตกหลุมพรางถ้าเราตัดสินอย่างรวดเร็วในเรื่องของคนอื่น เราควรฟังโดยไม่ต้องหาข้อสรุปในการฝึกการเอาใจใส่เราต้องฟังและทำความเข้าใจ

ขั้นตอนที่ 3 การรับรู้อารมณ์ที่คนอื่นรู้สึก (Recognizing Emotions Someone Else is Feeling)

ขณะที่คุณฟัง ให้พยายามรับรู้อารมณ์ที่อีกฝ่ายรู้สึกว่าเป็นความเกลียดชัง ความโกรธ ความขุ่นมัว ความเศร้า ความสุข หรือความรู้สึกอื่น ๆ อีกมากมาย การระบุชนิดของอารมณ์ได้จะช่วยให้คุณเข้าใจสิ่งที่พวกเขารู้สึก

ขั้นตอนที่ 4 การสื่อสารความเข้าใจอารมณ์ของคุณ (Communicating That You Understand an Emotion)

เมื่อคุณระบุและส่งต่อเกี่ยวกับมุมมองและอารมณ์ของคนอื่น ให้พวกเขาเห็นว่าเข้าใจ การถ่ายทอดความเข้าใจของคุณนี้ จะสร้างการเชื่อมต่อและช่วยให้คุณตอบสนองอารมณ์ความรู้สึกนั้นได้อย่างเหมาะสม



ขั้นตอนการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) จากทัศนะของ Morgan มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้
<https://thefutureorganization.com/4-steps-to-practice-empathy-from-dr-brene-brown/>



Source : <https://www.consyncgroup.com>



ทักษะของ Ranta

Ranta (2021) เป็นนักปฏิรูปและเคลื่อนไหวเกี่ยวกับการทารุณกรรมในสตรี ได้ให้ทักษะเกี่ยวกับ 5 พฤติกรรมที่สามารถฝึกฝนและสามารถแสดงให้เห็นอย่างสมบูรณ์เกี่ยวกับการเอาใจใส่กับผู้รับคำปรึกษาดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ฟังอย่างตั้งใจ (Listen Actively)

การฟังที่มีประสิทธิภาพจะต้องตั้งใจฟังอย่างต่อเนื่อง เริ่มต้นด้วยการมุ่งความสนใจไปที่ผู้รับคำปรึกษา นั้นหมายถึงการขจัดสิ่งรบกวนและหันหน้าเข้าหาผู้รับคำปรึกษาเพื่อฟัง ไม่เพียงแต่กับหูของคุณ แต่ยังรวมถึงดวงตาของคุณด้วย ประมาณเพียง 7 เปอร์เซ็นต์ของการสื่อสารมาจากการพูด นั้นหมายความว่าข้อมูลที่สำคัญจะถูกถ่ายทอดออกมาผ่านภาษากายหรือการแสดงออกทางสีหน้า

ขั้นตอนที่ 2 รับรู้อารมณ์ของพวกเขา (Recognize Their Emotions)

อารมณ์เป็นสัญญาณสำคัญที่เกี่ยวข้องกับวิธีการแก้ปัญหา พวกเขาบอกเราเมื่อเราอยู่ในเส้นทางที่ถูกต้อง พวกเขาจะเตือนเราเมื่อมีอันตรายรออยู่ข้างหน้า และเมื่อใดควรดำเนินการด้วยความระมัดระวัง ดังนั้นการเรียนรู้ที่จะรับรู้และตอบสนองอย่างเหมาะสมต่ออารมณ์ทุกประเภทจึงเป็นสิ่งสำคัญ

ขั้นตอนที่ 3 ยอมรับการตีความของพวกเขา (Accept Their Interpretations)

การยอมรับการตีความเหตุการณ์หรือสถานการณ์ของใครบางคน ไม่เหมือนกับการเห็นด้วยกับพวกเขา ช่วยให้คุณสามารถมองเห็นสถานการณ์จากภายนอกมุมมองของคุณเอง และสังเกตสถานการณ์ของผู้รับคำปรึกษาได้ดีขึ้น การประเมินที่ดีขึ้นนั้น จะช่วยให้คุณค้นพบวิธีการแก้ปัญหาที่คุณอาจพลาดไปได้

ขั้นตอนที่ 4 ทบทวนปัญหา (Restate The Problem)

ก่อนที่จะพยายามแก้ปัญหา ก็ควรที่จะทบทวนอีกครั้ง ซึ่งจะเป็นการดีต่อการถอดความที่นานขึ้นตราบใดที่คุณไม่เปลี่ยนแปลงความหมายของมัน ตัวอย่างเช่น คุณสามารถพูดว่า "ให้ฉันดูว่าฉันเข้าใจคุณถูกต้องหรือไม่ คุณยอมรับว่าการประกันทันตกรรมจะทำให้พนักงานของคุณมีความสุขและเป็นเครื่องมือในการสรรหาบุคลากรที่ยอดเยี่ยม แต่คุณไม่รู้สีกว่ามันเหมาะกับงบประมาณของคุณ สิ่งนี้ถูกต้องหรือไม่"

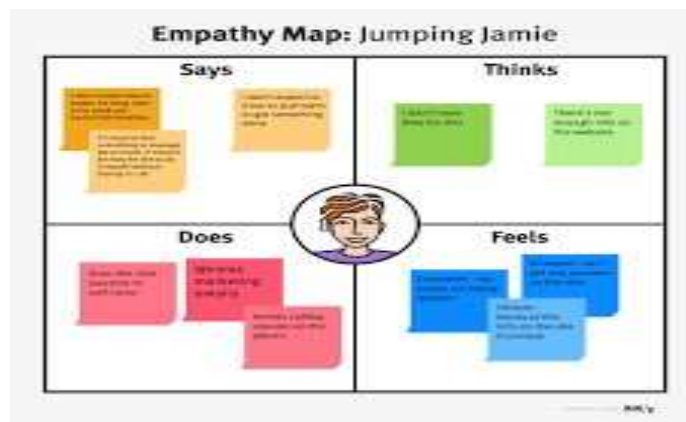
ขั้นตอนที่ 5 ขออนุญาตเพื่อเดินหน้าต่อไป (Ask Permission to Move Forward)

การขออนุญาตก้าวไปข้างหน้าเป็นมากกว่าแค่ความสุภาพ เป็นสิ่งที่บ่งบอกว่าคุณและผู้รับคำปรึกษาอยู่ในระดับเดียวกันในการสนทนา หากคุณขออนุญาตก้าวไปข้างหน้า แต่ผู้รับคำปรึกษา ยังคงต้องการพูดคุยเกี่ยวกับสถานการณ์ต่อ คุณควรกลับไปจุดเริ่มต้นและทำตามขั้นตอนก่อนหน้านี้



ขั้นตอนการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) จากทัศนะของ Ranta มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้
<https://blog.solsticebenefits.com/solstice-broker-blog/5-steps-to-showing-empathy-for-clients>



Source : <https://www.nngroup.com>



ทักษะของ Sicinski

Sicinski (n.d.) เป็นโค้ชการใช้ชีวิต การสร้างแผนที่ทางจิตใจ การท่องเที่ยว และจินตนาการ เป็นผู้ค้นพบตาราง IQ ในปี ค.ศ. 2008 และ สร้างมากกว่า 400 แผนการพัฒนาตนเองทางด้านจิตใจ ได้ให้ทักษะ 6 ขั้นตอนในการพัฒนาการเอาใจใส่ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 จินตนาการว่าตัวเองใส่รองเท้าของคนอื่น (Imagine Yourself in The Other Person's Shoes)

ขั้นตอนแรกในการพัฒนาการเอาใจใส่คือ การจินตนาการว่าตัวเองเป็นคนอื่น กล่าวอีกนัยหนึ่งลองนึกภาพตัวเองใส่รองเท้าของพวกเขา ใช้ชีวิตผ่านประสบการณ์ที่เฉพาะเจาะจงของบุคคล

ขั้นตอนที่ 2 ตรวจสอบความรู้สึก (Investigate Underlying Feelings)

เมื่อคุณใส่รองเท้าของคนอื่นแล้ว ก็ถึงเวลาที่จะขุดลึกลงไปอีกเล็กน้อยในการเข้าถึงความรู้สึกและเจตนาของบุคคลนั้น

ขั้นตอนที่ 3 วิเคราะห์ประสบการณ์ของบุคคล (Identify with The Person's Experience)

เมื่ออีกฝ่ายเริ่มรู้สึกสบายใจต่อหน้าคุณ พวกเขาจะเต็มใจและสามารถแสดงออกหรือเปิดเผยตัวตนได้มากขึ้น กล่าวอีกนัยหนึ่งพวกเขาจะกล้าแสดงความอ่อนแอ โดยจะแสดงความรู้สึกและเจตนาที่แท้จริงของพวกเขา

ขั้นตอนที่ 4 ตรวจสอบความถูกต้องของสิ่งที่ได้ยิน (Verify The Accuracy of What You're Hearing)

ในขณะที่มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สิ่งสำคัญคือต้องจำไว้ว่าผู้คนไม่ค่อยเชื่อสัตย์และจริงใจ 100 เปอร์เซ็นต์ในสถานการณ์ทางสังคมที่เกิดขึ้น

ขั้นตอนที่ 5 เสนอตัวช่วยเหลือ (Offer Your Support)

นี่คือ สิ่งที่คุณต้องเตรียมให้พร้อมในการสนับสนุนทางด้านอารมณ์แก่บุคคลอื่น ในขั้นตอนนี้ คุณควรมีความเข้าใจเป็นอย่างดีเกี่ยวกับสภาพจิตใจของบุคคลอื่นและสิ่งที่คุณต้องการในสถานการณ์นี้ แน่ใจว่า นี่ไม่ได้หมายความว่าให้คุณได้โอกาสไฟเขียวที่จะให้คำแนะนำที่ไม่พึงประสงค์แก่บุคคลอื่น แต่จะหมายถึงการอยู่กับอารมณ์ ร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณของพวกเขา

ขั้นตอนที่ 6 ฝึกการปลดอารมณ์ (Practice Emotional Detachment)

ข้อควรระวังอย่างหนึ่งในการฝึกการเอาใจใส่คือ เป็นการง่ายมากที่จะดึงเอาอารมณ์ของคุณเข้าสู่โลกของคนอื่น ซึ่งปัญหาความเจ็บปวดและประสบการณ์ของพวกเขากลายเป็นปัญหาความเจ็บปวดและประสบการณ์ของเรา สิ่งนี้สามารถครอบงำ ครอบงำคุณภาพชีวิต และความสามารถของเราในการช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างรวดเร็ว

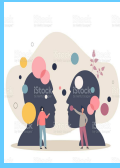


ขั้นตอนการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) จากทัศนะของ
Sicinski มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้
<https://blog.iqmatrix.com/developing-empathy>



Source : <https://www.urbinner.com>



โปรดแสดงความเห็นต่อขั้นตอนการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่
ด้านล่างนี้ว่าทำให้เข้าใจในความหมายที่ครอบคลุมและชัดเจน
แล้วหรือไม่ ควรปรับหรือเพิ่มเติมอะไรอีกหรือไม่

จากทักษะของแหล่งอ้างอิงต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ขั้นตอนการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่ของแต่ละแหล่งที่นำมาอ้างอิงดังนี้

1. ขั้นตอนการพัฒนาการแสดงออกถึงการเอาใจใส่ จากทักษะของ Skybound (2016) มี 7 ขั้นตอน ดังนี้ 1) ฟัง (Listen) 2) อดทนอดกลั้นต่อการแก้ไขหรือเสนอแนะ (Resist The Urge to Fix or Suggest) 3) รับรู้และเข้าใจสิ่งที่คุณได้ยิน (Acknowledge That You Heard) 4) ถามคำถามเพื่อหาความชัดเจน (Ask Clarifying Questions) 5) พูดย้ำสิ่งที่ได้ยิน (Articulate What You Heard) 6) สื่อสารที่ทำให้เกิดผลกระทบ (Communicate Inferred Impact) และ 7) ลงทะเบียนและตรวจสอบความถูกต้อง (Check-In and Validate)

2. ขั้นตอนการพัฒนาการเอาใจใส่และสัมพันธภาพ จากทักษะของ Reynolds (2019) มี 5 ขั้นตอน ดังนี้ 1) อย่าคิดว่าคุณเข้าใจ (Don't Assume You Understand) 2) อยู่กับปัจจุบัน (Stay Present) 3) จัดการกับการคัดกรองของคุณ (Manage Your Filters) 4) ไม่ควรเห็นอกเห็นใจ (Don't Commiserate) และ 5) จำไว้ว่าเป้าหมายคือการเข้าใจมุมมองของพวกเขาไม่ใช่แก้ไขปัญหของพวกเขา (Remember The Goal is to Understand Their Perspective, Not fix Their Problem)

3. ขั้นตอนการพัฒนาในการสร้างการเอาใจใส่ จากทักษะของ Thomas & Prabhala (2020) มี 5 ขั้นตอน ดังนี้ 1) ทำความเข้าใจตัวเอง (Understand Yourself) 2) เข้าใจผู้อื่น (Understand Them) 3) สร้างความผ่อนคลายในระหว่างการสนทนา (Build Comfort into Conversations) 4) เรียนรู้วิธีการฟัง (Learn How to Listen) และ 5) การปฏิบัติ (Practice)

4. ขั้นตอนการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่ จากทักษะของ Morgan (2021) มี 4 ขั้นตอน ดังนี้ 1) การรับเอามุมมอง (Perspective Taking) 2) การหลีกเลี่ยงการตัดสิน (Staying Out of Judgment) 3) การรับรู้อารมณ์ที่คนอื่นรู้สึก (Recognizing Emotions Someone Else is Feeling) และ 4) การสื่อสารความเข้าใจอารมณ์ของคุณ (Communicating That You Understand an Emotion)

5. ขั้นตอนการพัฒนาพฤติกรรมที่คุณสามารถฝึกฝนและสามารถแสดงให้เห็นอย่างสมบูรณ์เกี่ยวกับการเอาใจใส่กับผู้รับคำปรึกษาของคุณ จากทักษะของ Ranta (2021) มี 5 ขั้นตอน ดังนี้ 1) ฟังอย่างตั้งใจ (Listen Actively) 2) รับรู้อารมณ์ของพวกเขา (Recognize Their Emotions) 3) ยอมรับการตีความของพวกเขา (Accept Their Interpretations) 4) ทบทวนปัญหา (Restate The Problem) และ 5) ขออนุญาตเพื่อเดินหน้าต่อไป (Ask Permission to Move Forward)

6. ขั้นตอนการพัฒนาการเอาใจใส่ จากทักษะของ Sicinski (n.d.) มี 6 ขั้นตอน ดังนี้ 1) จินตนาการว่าตัวเองใส่รองเท้าของคนอื่น (Imagine Yourself in The Other Person's Shoes) 2)

ตรวจสอบความรู้สึก (Investigate Underlying Feelings) 3) วิเคราะห์ประสบการณ์ของบุคคล (Identify with The Person's Experience) 4) ตรวจสอบความถูกต้องของสิ่งที่ได้ยิน (Verify The Accuracy of What You're Hearing) 5) เสนอตัวช่วยเหลือ (Offer Your Support) และ 6) ฝึกการปลดอารมณ์ (Practice Emotional Detachment)



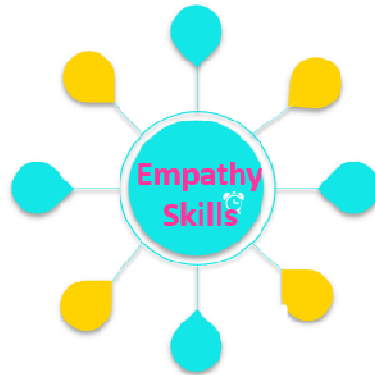
กิจกรรม

จากนันทศนะเกี่ยวกับขั้นตอนการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) ดังกล่าวข้างต้น ท่านเห็นว่ามีแนวคิด (Concepts) ที่สำคัญอะไรบ้าง ที่ทำให้เข้าใจในนิยามนั้นได้อย่างกระชับและชัดเจน โปรดระบุแนวคิดนั้นในภาพที่แสดงข้างล่าง



ขั้นตอนการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills)

- 01
- 02
- 03
- 04





เอกสารอ้างอิง

- Morgan, J. (2021, May 15). 4 steps to practice empathy from Dr. Brene Brown. Retrieved September 4, 2022 from <https://thefutureorganization.com/4-steps-to-practice-empathy-from-dr-brene-brown/>
- Ranta, K. (2021, January 8). 5 steps to showing empathy for clients. Retrieved September 4, 2022 from <https://blog.solsticebenefits.com/solstice-broker-blog/5-steps-to-showing-empathy-for-clients>
- Reynolds, M. (2019, November 7). 5 steps for developing real empathy. Retrieved September 4, 2022 from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/wander-woman/201911/5-steps-developing-real-empathy>
- Sicinski, A. (n.d.). Six steps for developing empathy in social situations. Retrieved September 3, 2022 from <https://blog.iqmatrix.com/developing-empathy>
- Skybound. (2016, April 12). 7 steps to showing empathy. Retrieved September 4, 2022 from <https://goskybound.com/7-steps-to-showing-empathy/>
- Thomas, R. and Prabhala, V. (2020, September 11). A five-step guide to building empathy that can boost your development career. Retrieved September 4, 2022 from <https://www.infoq.com/articles/guide-empathy-boost-career/>



6
การประเมิน
ทักษะการ
เอาใจใส่

โครงการพัฒนาเพื่อ
เสริมการเรียนรู้ของ
อาจารย์สู่การพัฒนา
ทักษะการเอาใจใส่
สำหรับนักศึกษาพยาบาล



ธิดารัตน์ ห้วยทราย
หลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาการบริหารการศึกษา
มหาวิทยาลัยมหามงกุฎราชวิทยาลัย
วิทยาเขตอีสาน

พ.ศ. 2567



ชุดที่ 6 คู่มือเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับการประเมิน ทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills)

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

หลังจากการศึกษาคู่มือชุดนี้แล้ว ท่านมีพัฒนาการด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายทางการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางสมองหรือสติปัญญาตาม The Revised Taxonomy (2001) ของ Benjamin S. Bloom โดยจำแนกพฤติกรรมในขอบเขตนี้ออกเป็น 6 ระดับเรียงจากพฤติกรรมที่สลับซับซ้อนน้อยไปหามาก หรือจากทักษะการคิดขั้นต่ำกว่าไปหาทักษะการคิดขั้นสูงกว่า ดังนี้ คือ ความจำ (Remembering) ความเข้าใจ (Understanding) การประยุกต์ใช้ (Applying) การวิเคราะห์ (Analyzing) การประเมิน (Evaluating) และการสร้างสรรค์ (Creating) ดังนี้



บอกคุณสมบัติ จับคู่ เขียนลำดับ อธิบาย บรรยาย ชีตเส้นใต้ จำแนก หรือระบุการประเมินทักษะการเอาใจใส่ได้



แปลความหมาย อธิบาย ขยายความ สรุปความ ยกตัวอย่าง บอกความแตกต่าง หรือเรียบเรียงการประเมินทักษะการเอาใจใส่ได้



แก้ปัญหา สาธิต ทำนาย เชื่อมโยง ความสัมพันธ์ เปลี่ยนแปลง คำนวณ หรือปรับปรุงการประเมินทักษะการเอาใจใส่ได้



แยกแยะ จัดประเภท จำแนกให้เห็นความแตกต่าง หรือบอกเหตุผลการประเมินทักษะการเอาใจใส่ได้



วัดผล เปรียบเทียบ ตีค่า ลงความเห็น วิเคราะห์การประเมินทักษะการเอาใจใส่ได้



รวบรวม ออกแบบ จัดระเบียบ สร้าง ประดิษฐ์ หรือวางหลักการของการประเมินทักษะการเอาใจใส่ได้

คำชี้แจง



โปรดศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับการประเมินทักษะการเอาใจใส่ ที่นำมากล่าวถึง แต่ละทักษะ



หลังจากการศึกษาเนื้อหาโปรดทบทวนความเข้าใจจากคำถามท้ายเนื้อหาของแต่ละทักษะ



ศึกษารายละเอียดของการประเมินทักษะการเอาใจใส่จากแต่ละทักษะที่เป็นต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์นำเสนอไว้ท้ายเนื้อหาของแต่ละทักษะ



ทักษะของ Spreng, McKinnon, Mar and Levine

Spreng, McKinnon, Mar and Levine (2009) ได้พัฒนาแบบสอบถาม Toronto Empathy (TEQ) ที่แสดงให้เห็นการมีความตรงของเครื่องมือ มีความตรงภายในและความเชื่อมั่นที่สูง ดังนั้น TEQ ฉบับย่อ มีความเชื่อมั่นและความตรงของเครื่องมือสำหรับการประเมินการเอาใจใส่

The Toronto Empathy Questionnaire (TEQ) ดังกล่าว มีลักษณะในการให้คะแนนเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ ไม่เคย (Never) = 0, แทบจะน้อยมาก (Rarely) = 1, บางครั้ง (Sometimes) = 2, บ่อยครั้ง (Often) = 3, เสมอ (Always) = 4 โดยมีข้อคำถามจำนวน 16 ข้อ ดังนี้

1. เมื่อรู้สึกว่าคุณอื่นตื่นเต้น ฉันก็มักจะตื่นเต้นเช่นกัน
2. ความโศกเศร้าของคนอื่น ไม่สามารถรบกวนฉันในการจัดการที่ดีได้
3. มันทำให้ฉันรู้สึกไม่ดี ที่เห็นใครบางคนถูกปฏิบัติอย่างไม่สุภาพ
4. ฉันไม่ได้รับผลกระทบ เมื่อคนใกล้ชิดของมีความสุข
5. ฉันชอบกับการทำให้คนอื่นรู้สึกดีขึ้น
6. ฉันมีความรู้สึกอ่อนโยนและห่วงใยคนที่ด้อยโอกาสกว่าฉัน
7. เมื่อเพื่อนเริ่มพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาของเขา ฉันพยายามที่จะพูดคุยไปในเรื่องอื่นแทน
8. ฉันสามารถบอกได้ เมื่อคนกำลังเศร้าแม้ว่าพวกเขาจะไม่พูดอะไรออกมา
9. ฉันพบว่าฉันสามารถ "ปรับแก้" อารมณ์ของคนอื่นได้
10. ฉันไม่รู้สึกรู้เห็นอกเห็นใจ คนที่รู้ถึงสาเหตุของการเจ็บป่วยของตนเอง
11. ฉันรู้สึกไม่สบายใจ เมื่อเห็นคนร้องไห้
12. ฉันไม่สนใจอย่างแน่นอนว่า คนอื่นจะรู้สึกอย่างไร
13. ฉันจะรู้สึกเข้มแข็งทันที เพื่อที่จะช่วยเหลือคนที่ฉันเห็นว่าเขามีความทุกข์
14. เมื่อฉันเห็นใครบางคนได้รับการปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรม ฉันไม่รู้สึกลงสารพวกเขามากนัก
15. ฉันคิดว่ามันโง่ สำหรับคนที่ร้องไห้ออกมาจากความสุข
16. เมื่อฉันเห็นใครบางคนถูกเอารัดเอาเปรียบ ฉันรู้สึกว่ายากปกป้องเขา



การประเมินทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) จากทัศนะของ Spreng, McKinnon, Mar and Levine มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ Journal of Personality Assessment, 91(1), 62-71.
DOI: 10.1080/00223890802484381



Source : <https://www.diyinspirenow.com>



ทัศนะของ Gaumer Erickson, Soukup, Noonan and McGurn

Gaumer Erickson, Soukup, Noonan and McGurn (2016) ทำการวิจัยเพื่อสร้างแบบสอบถามการเอาใจใส่กล่าวว่า ในบริบททางการศึกษา

แบบสอบถามเชิงโครงสร้างเกี่ยวกับการเอาใจใส่ (Empathy Formative) ถูกออกแบบมาเพื่อวัดความสามารถของนักเรียนใน 2 องค์ประกอบที่สำคัญของการเอาใจใส่ ซึ่งได้แก่ :

1. ความพยายามที่จะเข้าใจผู้อื่น: บริบท ความรู้สึก และพฤติกรรมของพวกเขา
2. การสื่อสารความเข้าใจของคุณออกไปเกี่ยวกับสถานการณ์ส่วนบุคคลของใครบางคน คำถามที่เป็นส่วนประกอบแต่ละส่วนมีการระบุไว้ด้านล่าง คำถามในเชิงลบต้องมีการปรับ

ค่าคะแนน N

ความพยายามที่จะเข้าใจผู้อื่น (Understand Others)

1. ฉันพยายามมองสิ่งต่าง ๆ จากมุมมองของคนอื่น
2. เมื่อฉันไม่เข้าใจมุมมองของใครบางคน ฉันจะถามเพื่อเรียนรู้เพิ่มเติม
3. เมื่อฉันไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น มันเป็นการยากสำหรับฉันที่จะเข้าใจมุมมองของพวกเขา (N)
4. ฉันจะพิจารณาบริบทของผู้อื่น เมื่อฉันพูดคุยกับพวกเขา
5. ฉันพยายามจินตนาการว่า ฉันจะรู้สึกอย่างไรในสถานการณ์ของคนอื่นที่กำลังเผชิญอยู่
6. เมื่อมีใครบางคนกำลังทุกข์ ฉันพยายามที่จะจดจำช่วงเวลาที่คุณรู้สึกในแบบเดียวกัน
7. เมื่อฉันอ่านหนังสือหรือดูหนัง ฉันคิดว่า ฉันจะทำอะไรถ้าฉันเป็นตัวละครตัวนั้น
8. บางครั้งดิฉันสงสัยว่า การอยู่ในบทบาทของการเป็นพ่อแม่ฉัน จะรู้สึกอย่างไร

การสื่อสารความเข้าใจ (Communicate Understanding)

9. เมื่อเพื่อนมีความทุกข์ ฉันพยายามแสดงให้เห็นว่าฉันเข้าใจว่าพวกเขารู้สึกอย่างไร
10. ฉันชอบที่จะพูดว่า "ฉันมองเห็นว่า ทำไมคุณถึงรู้สึกแบบนั้น"
11. ฉันรู้สึกที่จะบอกว่า "คุณผิด" เมื่อมีใครบางคนแสดงความคิดเห็นของพวกเขา (N)
12. เมื่อเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวรู้สึกเศร้า ทำทางหรือการกระทำของฉันทำให้พวกเขารู้ว่าฉันเข้าใจ เช่น กอดหรือตบหลัง
13. ฉันพูดบางสิ่ง เช่น "บางครั้งเหมือนกับว่ามันจะเกิดขึ้นกับฉัน ฉันเข้าใจว่าคุณรู้สึกอย่างไร"
14. ฉันมักบอกเพื่อนๆว่า "คุณไม่ควรเป็นทุกข์กับเรื่องนั้น"หรือ "หยุดที่จะรู้สึกแบบนั้น" (N)
15. เมื่อฉันรู้ว่าเพื่อนคนหนึ่งของฉันทุกข์ ฉันพยายามพูดคุยกับพวกเขาเกี่ยวกับเรื่องนี้



การประเมินทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) จากทัศนะของ Gaumer Erickson, Soukup, Noonan and McGurn มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้
<http://www.highplainsed.com/pdfs/SECD/Growth%20Measure%20-%20CCC%20-%20Empathy%20Questionnaire.pdf>



Source : <https://www.Fayo.moph.go.th>



ทักษะของ Danka and Nemanja

Danka and Nemanja (2020) ได้อธิบายว่า แบบสอบถามของการเอาใจใส่ด้านการรับรู้ และ ความรู้สึกรู้ (The Questionnaire of Cognitive and Affective Empathy: QCAE) เป็นแบบสอบถามที่ถูกพัฒนาความเที่ยงตรงของข้อคำถามขึ้นอย่างพิถีพิถันโดยวัดการเอาใจใส่ 2 ด้านของการเอาใจใส่ด้านการรับรู้ (Cognitive Empathy) และการเอาใจใส่ด้านความรู้สึกรู้ (Affective Empathy) QCAE มีมาตราส่วนเป็น 4 ระดับ จำนวน 31 รายการ และระดับย่อย 5 รายการ ได้แก่ 1) มุมมองที่ได้มา 2) สถานการณ์ออนไลน์ 3) การกระจายของอารมณ์ 4) การตอบสนองที่ใกล้เคียง และ 5) ค่าคะแนนการตอบสนองต่อภายนอก

1. บางครั้ง ฉันพบว่ามันยากที่จะเข้าใจมุมมองจากสิ่งที่เห็น "คนที่แต่งตัวประหลาดอื่น ๆ "
2. ฉันมักจะมีวัตถุประสงค์เมื่อฉันดูภาพยนตร์หรือเล่นและฉันจะไม่ยึดติดกับความรู้สึกนั้น
3. ฉันพยายามมองให้รอบด้านของผู้คน ก่อนที่ฉันจะตัดสินใจ
4. บ่อยครั้งที่ฉันพยายามเข้าใจเพื่อนๆ ให้มากขึ้น โดยจินตนาการจากมุมมองของพวกเขาว่าอย่างไร
5. เมื่อฉันไม่พอใจกับใครบางคนฉันมักจะพยายาม "สวมใส่รองเท้าของเขา" สักพัก
6. ก่อนที่จะวิพากษ์วิจารณ์ใครสักคน ฉันพยายามจินตนาการว่าฉันจะรู้สึกอย่างไรถ้าฉันอยู่ในสถานการณ์เดียวกันกับพวกเขา
7. ฉันมักจะเข้าไปมีส่วนร่วมกับปัญหาของเพื่อน
8. ฉันมีแนวโน้มที่จะรู้สึกไม่มั่นใจ เมื่อคนอื่น ๆ รอบตัวฉันดูเหมือนจะประหม่า
9. คนที่ฉันอยู่ด้วยมีอิทธิพลอย่างมากต่ออารมณ์ของฉัน
10. มันส่งผลกระทบต่อฉันมากเมื่อเพื่อนคนหนึ่งของฉันดูไม่สบายใจ
11. ฉันมักจะมีอารมณ์ร่วมที่ลึกซึ้งกับความรู้สึกของตัวละครในภาพยนตร์ ละคร หรือนวนิยาย
12. ฉันอารมณ์ไม่ดี เมื่อเห็นใครบางคนร้องไห้
13. ฉันมีความสุขเมื่อฉันอยู่กับกลุ่มคนที่ร่าเริงและเศร้า
14. ฉันมักรู้สึกกังวลเมื่อคนอื่นกังวลและตื่นตระหนก
15. ฉันสามารถบอกได้อย่างง่ายดายตายว่ามีใครบางคนที่ต้องการสนทนาหรือไม่
16. ฉันสามารถรับรู้ได้อย่างรวดเร็วถ้ามีคนพูดสิ่งหนึ่ง แต่หมายถึงอีกสิ่ง
17. มันยากสำหรับฉันที่จะเห็นว่าบางสิ่งที่ทำให้ผู้คนอารมณ์เสียมาก
18. ฉันพบว่ามันง่ายที่จะสวมใส่รองเท้าของคนอื่น
19. ฉันสามารถทำนายได้ว่าใครบางคนจะรู้สึกอย่างไร
20. ฉันสังเกตเห็นได้อย่างรวดเร็วเมื่อมีคนในกลุ่มรู้สึกอึดอัดหรืออึดอัด
21. คนอื่นบอกฉันว่าฉันสามารถเข้าใจดีว่าพวกเขากำลังรู้สึกอย่างไรและกำลังคิดอะไรอยู่
22. ฉันสามารถบอกได้อย่างง่ายดายตายว่ามีคนอื่นสนใจหรือเบื่อหน่ายกับสิ่งที่ฉันพูด

23. เพื่อนชอบพูดคุยกับฉันเกี่ยวกับปัญหาของพวกเขา เพราะว่าฉันเข้าใจพวกเขา
24. ฉันรู้สึกได้ว่าฉันกำลังพยายามเข้าถึง แม้ว่าคนอื่นจะไม่บอกฉันก็ตาม
25. ฉันสามารถมองหาสิ่งที่ผู้อื่นต้องการที่จะพูดถึงได้อย่างง่ายดาย
26. ฉันสามารถรับรู้ได้ว่า มีคนปิดบังอารมณ์ที่แท้จริงของพวกเขาหรือไม่
27. ฉันสามารถทำนายสิ่งที่ใครบางคนอยากจะทำ
28. ฉันมักจะสามารรถชื่นชมมุมมองของคนอื่นแม้ว่าฉันจะไม่เห็นด้วยกับมัน
29. ฉันมักจะไม่สามารถแยกออกจากอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อดูภาพยนตร์
30. ดิฉันพยายามพิจารณาความรู้สึกของเพื่อนคนอื่นเสมอก่อนจะทำอะไรสักอย่าง
31. ก่อนที่ฉันจะทำอะไรบางอย่างฉันพยายามพิจารณาว่าเพื่อนของฉันจะตอบสนองต่อมันอย่างไร



การประเมินทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) จากทัศนะของ Danka and Nemanja มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้
<https://osf.io/y4cr6>



Source : <https://www.Fthemodernist.in.th>



ทัศนะของ Brett, Becerra, Maybery and Preece

Brett, Becerra, Maybery and Preece (2022) ได้วิจัยเพื่อสร้าง The Perth Empathy Scale (PES) ซึ่งเป็นแบบประเมิน 20 คำถาม โดยการรายงานด้วยตนเองเกี่ยวกับความสามารถในการเอาใจใส่ PES วัดความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักถึงอารมณ์ของคนอื่น การเอาใจใส่ด้านการรับรู้ (Cognitive Empathy) และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นแทนในอารมณ์ของคนอื่น เป็นการเอาใจใส่ด้านความรู้สึก (Affective Empathy) การก้าวข้ามอารมณ์ทางบวกและทางลบ มีลักษณะเป็นแบบแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ ไม่เคย (Never) = 0, แทบจะน้อยมาก (Rarely) = 1, บางครั้ง (Sometimes) = 2, บ่อยครั้ง (Often) = 3, เสมอ (Always) = 4 โดยมีข้อคำถาม จำนวน 20 ข้อ ดังนี้

1. เพียงแค่เห็นหรือได้ยินใครสักคน ฉันจะรับรู้ว่าคุณเขารู้สึกเศร้าหรือไม่
2. เมื่อฉันเห็นหรือได้ยินคนที่รู้สึกเศร้า มันทำให้ฉันรู้สึกเศร้าเช่นกัน
3. เพียงแค่เห็นหรือได้ยินใครสักคน ฉันรับรู้ว่าคุณเขารู้สึกมีความสุขหรือไม่
4. เมื่อฉันเห็นหรือได้ยินคนที่มีความสุขมันทำให้ฉันรู้สึกมีความสุขเช่นกัน
5. เพียงแค่เห็นหรือได้ยินเสียงใครสักคน ฉันรับรู้ได้ว่าพวกเขากำลังรู้สึกโกรธหรือไม่
6. เมื่อฉันเห็นหรือได้ยินคนที่โกรธ มันทำให้ฉันรู้สึกโกรธด้วย
7. เพียงแค่เห็นหรือได้ยินใครบางคน ฉันรับรู้ได้ว่าพวกเขารู้สึกขบขันหรือไม่
8. เมื่อฉันเห็นหรือได้ยินคนที่ขบขัน มันทำให้ฉันรู้สึกขบขันเช่นกัน
9. เพียงแค่เห็นหรือได้ยินใครบางคน ฉันรับรู้ว่าคุณเขารู้สึกกลัวหรือไม่
10. เมื่อฉันเห็นหรือได้ยินคนที่กำลังหวาดกลัว มันทำให้ฉันรู้สึกกลัวเช่นกัน
11. เพียงแค่เห็นหรือได้ยินใครบางคน ฉันรับรู้ว่าคุณเขารู้สึกสงบหรือไม่
12. เมื่อฉันเห็นหรือได้ยินคนที่สงบ มันทำให้ฉันรู้สึกสงบเช่นกัน
13. เพียงแค่เห็นหรือได้ยินใครบางคน ฉันรับรู้ว่าคุณเขารู้สึกขยะแยะหรือไม่
14. เมื่อฉันเห็นหรือได้ยินคนที่ขยะแยะ มันทำให้ฉันรู้สึกขยะแยะเช่นกัน
15. เพียงแค่เห็นหรือได้ยินใครบางคน ฉันรับรู้ว่าคุณเขารู้สึกกระตือรือร้นหรือไม่
16. เมื่อฉันเห็นหรือได้ยินคนที่กระตือรือร้น มันทำให้ฉันรู้สึกกระตือรือร้นเช่นกัน
17. เพียงแค่เห็นหรือได้ยินใครบางคน ฉันรู้ว่าพวกเขารู้สึกอายหรือไม่
18. เมื่อฉันเห็นหรือได้ยินคนที่อาย มันทำให้ฉันรู้สึกอายเช่นกัน
19. เพียงแค่เห็นหรือได้ยินใครบางคน ฉันรู้ว่าพวกเขารู้สึกภาคภูมิใจหรือไม่
20. เมื่อฉันเห็นหรือได้ยินคนที่ภูมิใจ มันทำให้ฉันรู้สึกภูมิใจเช่นกัน



การประเมินทักษะของการเอาใจใส่ (Empathy Skills) จากทัศนะของ Brett, Becerra, Maybery and Preece มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้
https://www.researchgate.net/publication/358919980_Perth_Empathy_Scale_PES_Copy_of_questionnaire_and_scoring_instructions



Source : <https://www.thekommon>



ทักษะของ Engelbrecht

Engelbrecht (2022) เป็นนักจิตบำบัดที่ได้รับใบอนุญาตและศัลยประสาทแพทย์ ได้อธิบายเกี่ยวกับ The Empathy Quotient ว่า The Empathy Quotient (EQ) เป็นแบบประเมินเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งออกแบบมาเพื่อวัดการเอาใจใส่สำหรับผู้ใหญ่ มีข้อความ 20 รายการ มีบางสิ่งที่ต้องทำกับคะแนนความฉลาดทางความเข้าใจ มันอาจจะไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับคะแนน EQ ของบุคคล แต่จะส่งเสริมต่อการพัฒนาความตรงของความถูกต้องต่อคำตอบของคุณ ดังนั้น ฉันคิดว่ามันจะดีต่อการที่ได้รู้ว่าข้อความใดไม่ควรนำมาใช้ในการทดสอบนี้ ได้แก่ :

1. ฉันชอบสัตว์มากกว่ามนุษย์
2. ฉันพยายามติดตามเทรนปัจจุบันและแฟชั่นในปัจจุบัน
3. ฉันฝันเกือบทุกคืน
4. ฉันพยายามแก้ปัญหาด้วยตัวเองมากกว่าที่จะพูดคุยกับคนอื่น
5. ฉันเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่สุดในทุกเช้า
6. ฉันจะไม่ทำผิดกฎหมาย ไม่ว่าจะเล็กน้อยแค่ไหน
7. ฉันชอบเรื่องตลกที่ใช้งานได้จริงมากกว่าอารมณ์ขันทางวาจา
8. ฉันมีหรือใช้ชีวิตเพื่อวันนี้มากกว่าอนาคต
9. ฉันมักจะมีความคิดเห็นที่แข็งแกร่งมากเกี่ยวกับคุณธรรม มโนธรรม
10. ฉันคิดว่ามารยาทที่ดีเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่พ่อแม่สามารถสอนลูกได้
11. ฉันชอบที่จะทำอะไรต่างๆ ในช่วงระยะเวลาสั้นๆ
12. ผู้คนมักบอกฉันว่าฉันคาดเดาไม่ได้มาก
13. ฉันรู้สึกมีความสุขกับการเป็นจุดสนใจของคนในสังคม
14. ฉันรู้สึกมีความสุขกับการพูดคุยเรื่องการเมือง
15. ฉันไม่สามารถผ่อนคลายได้จนกว่าฉันจะทำทุกอย่างที่ฉันวางแผนไว้ว่าจะทำในวันนั้น
16. บ่อยครั้งที่ฉันเริ่มทำงานอดิเรกใหม่ๆ แต่ฉันจะไม่เบื่ออย่างรวดเร็วและย้ายไปทำสิ่งอื่นแทน
17. ฉันรู้สึกตื่นเต้นมากต่อการไปเล่นรถไฟเหาะ
18. ฉันชอบที่จะจัดการชีวิตแบบวันต่อวัน และบ่อยครั้งที่ฉันจะจดบันทึกในสิ่งที่ฉันต้องทำ
19. ฉันไม่ชอบทำอะไรที่เสี่ยง
20. ก่อนตัดสินใจฉันมักจะชั่งน้ำหนักข้อดีข้อเสียเสมอ



การประเมินทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) จากทัศนะของ Engelbrecht มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้
<https://embrace-autism.com/empathy-quotient/>



Source : <https://www.brainfit.co.th>



ทัศนคติของ Psychologia

Psychologia (n.d.) ทัศนคติว่า การเอาใจใส่คือ ความสามารถต่อการรู้สึกว่าคุณคนอื่นรู้สึกอะไรและเข้าใจว่าเขาต้องการอะไร อย่างไรก็ตาม ค่าคะแนนที่สูงของความเข้าใจ อาจจะหมายรวมไปถึงคุณแสดงออกทางอารมณ์อย่างมาก วิตกกังวลและทุกข์จากการยึดติด แบบประเมินประกอบด้วย ข้อคำถามเพื่อการประเมินตนเอง 20 ข้อ แต่ละข้อมีคำตอบให้เลือก 5 คำตอบ คือ ไม่แน่ใจ (Not sure) ไม่เคย(Never) เป็นบางครั้ง(Sometimes) บ่อยครั้ง (Often) บ่อยมาก (Very often) และเป็นประจำ (Always) ดังนี้

1. เมื่อฉันได้ยินเรื่องราวที่น่าเศร้า ฉันค้นพบว่ามันยากต่อการที่จะไม่ร้องไห้
2. การเห็นสัตว์ที่ได้รับบาดเจ็บ จะมีผลต่อเนืองยาวนานต่ออารมณ์ของฉัน
3. ฉันช่วยเหลือสัตว์และพาพวกเขากลับบ้านเพื่อดูแลพวกเขา
4. ฉันหลีกเลี่ยงการดูหนังเศร้าหรืออ่านหนังสือเศร้า
5. เมื่อใดก็ตามที่ฉันได้ยินเสียงเด็กร้องไห้ ฉันรับรู้ได้ว่าอาจมีอะไรที่ผิดปกติ
6. ฉันเล่นกับลูก ๆ ของคนอื่นเสมอ
7. ฉันระมัดระวังที่จะไม่ทำร้ายความรู้สึกของคนอื่น
8. ฉันให้กำลังใจเพื่อนและครอบครัว โดยกระตุ้นให้พวกเขาแบ่งปันความรู้สึกของพวกเขา
9. ฉันจะบอก เมื่อฉันเกิดอารมณ์ท่วมท้น
10. ฉันพบว่า มันยากมากที่จะพูดว่า "ไม่" กับผู้คน
11. ฉันจะเลื่อนงานและกิจกรรมอื่น ๆ ออกไป หากเพื่อนต้องการระบายให้กับฉันฟัง
12. ฉันรู้สึกเหนื่อยและท่วมท้น
13. เพื่อน ๆ ดึงดูดฉัน เมื่อใดก็ตามที่พวกเขามีปัญหา
14. ฉันเป็นคนที่ยอมรับคนอื่น
15. ฉันไม่ชอบการประชุมใหญ่และชอบสังสรรค์ ชอบเพียงเพื่อนสัก 1-2 หรืออยู่คนเดียว
16. ฉันให้อภัยพ่อแม่ของฉันสำหรับความผิดพลาดของพวกเขาที่มีต่อฉัน
17. ฉันมีแนวโน้มที่จะอารมณ์แปรปรวน
18. ฉันมักจะออกนอกเส้นทางเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น
19. ฉันกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือผู้อื่น และสิ่งนี้คือความแตกต่างของฉันจากคนอื่น
20. ฉันพยายามที่จะอ่านระหว่างทาง



การประเมินทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) จากทัศนะของ Psychologia มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้
<https://psychologia.co/empathy-test/>



Source : <https://.coachatwork.in.th>



ทักษะของ Psychology Tools

Psychology Tools (n.d.) เป็นเว็บไซต์ฟรีที่ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา นักเรียน และประชาชนทั่วไป สามารถเข้าถึงเครื่องมือการประเมินทางจิตวิทยาที่ผ่านการตรวจสอบทางวิชาการมาแล้ว ได้นำเสนอ The Empathy Quotient (EQ) เป็นแบบสอบถามที่ประกอบด้วย 60 ข้อคำถาม (นอกจากนี้ยังมีเวอร์ชันที่สั้น 40 ข้อ) ที่ถูกออกแบบมาเพื่อวัดการเอาใจใส่ในผู้ใหญ่พัฒนาโดย Simon Baron-Cohen ที่ ARC (ศูนย์วิจัยออทิสติก) ที่มหาวิทยาลัยเคมบริดจ์

EQ ดังกล่าวมีข้อคำถามในลักษณะเป็นแบบมาตราส่วน (Rating Scale) 4 ระดับ คือ เห็นด้วยเป็นอย่างยิ่ง (Strongly Agree) เห็นด้วยเล็กน้อย (Slightly Agree) ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย (Slightly Disagree) และไม่เห็นด้วยเป็นอย่างยิ่ง (Strongly) ข้อคำถามมีทั้งหมด จำนวน 60 ข้อ ดังนี้

1. ฉันสามารถบอกได้อย่างง่ายดาย ถ้ามีใครบางคนต้องการที่จะเข้ามาสนทนา
2. ฉันชอบสัตว์มากกว่ามนุษย์
3. ฉันพยายามติดตามเทรนปัจจุบันและแฟชั่นในปัจจุบัน
4. ฉันพบว่ามันยากที่จะอธิบายให้คนอื่นเข้าใจ ในสิ่งที่ฉันเข้าใจได้ง่ายเมื่อพวกเขาไม่เข้าใจในครั้งแรก
5. ฉันฝันเกือบทุกคืน
6. ฉันมีความสุขอย่างแท้จริงในการคอยดูแลคนอื่น
7. ฉันพยายามแก้ปัญหาด้วยตัวเองมากกว่าที่จะพูดคุยกับคนอื่น
8. ฉันพบว่ามันยากที่จะรู้ว่า จะทำอย่างไรในสถานการณ์ทางสังคม
9. ฉันเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่สุดในทุกเช้า
10. ผู้คนมักบอกกับฉันว่า ฉันไปไกลเกินไปในการขับรถกลับบ้านในการพูดคุย
11. มันไม่ได้เป็นอะไรมาก ถ้าฉันจะไปสายในการพบกับเพื่อนของฉัน
12. มิตรภาพและความสัมพันธ์นั้นเป็นเรื่องยากเกินไป ดังนั้นฉันจึงมักจะไม่นับรวมพวกเขา
13. ฉันจะไม่ทำผิดกฎหมาย ไม่ว่าจะเล็กน้อยแค่ไหน
14. บ่อยครั้งที่ฉันมักพบว่ามันยากที่จะตัดสินใจในสิ่งที่หยาบคายหรือสุภาพ
15. ในการสนทนา ฉันมักจะมุ่งความสนใจไปที่ความคิดของตัวเองมากกว่าสิ่งที่ผู้ฟังของฉันอาจจะคิด
16. ฉันชอบเรื่องตลกที่ใช้งานได้จริงมากกว่าอารมณ์ขันทางวาจา
17. ฉันมีหรือใช้ชีวิตเพื่อวันนี้มากกว่าอนาคต
18. เมื่อฉันเป็นเด็ก ฉันสนุกสนานกับการใช้เวลาส่วนหนึ่งต่อการเฝ้ามองดูว่าจะมีอะไรเกิดขึ้น
19. ฉันสามารถรับรู้หรือเข้าใจได้อย่างรวดเร็ว ถ้ามีคนพูดสิ่งหนึ่งแต่หมายถึงอีกสิ่ง
20. ฉันมักจะมีความคิดเห็นที่แข็งแกร่งมากเกี่ยวกับคุณธรรม มโนธรรม
21. มันยากสำหรับฉัน ถ้าพบว่ามันมีบางสิ่งทำให้ผู้คนรู้สึกแย่มากๆ

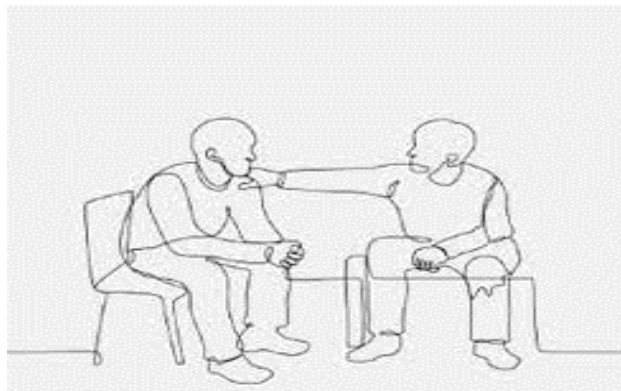
22. ฉันพบว่ามันเป็นการง่ายสำหรับฉันที่จะสวมใส่รองเท้าของคนอื่น
23. ฉันคิดว่ามารยาทที่ดีเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่พ่อแม่สามารถสอนลูกได้
24. ฉันชอบที่จะทำสิ่งต่างๆ ในช่วงระยะเวลาสั้นๆ
25. ฉันมั่นใจว่า ฉันทายใจคนอื่นได้ว่าเขารู้สึกอย่างไร
26. ฉันสังเกตเห็นได้อย่างรวดเร็วเมื่อมีคนในกลุ่มรู้สึกอึดอัดหรือไม่สบายใจ
27. ถ้าฉันพูดอะไรบางอย่างที่ทำให้คนอื่นโกรธเคือง ฉันคิดว่านั่นเป็นปัญหาของพวกเขา ไม่ใช่ของฉัน
28. ถ้าใครถามฉันว่า ฉันชอบทรงผมของพวกเขาไหม ฉันจะตอบตามความจริงแม้ว่าฉันจะไม่ชอบก็ตาม
29. ฉันไม่สามารถเห็นได้ว่า ทำไมใครบางคนควรรู้สึกขุ่นเคืองกับคำพูดด้วยการสังเกต
30. ผู้คนมักบอกฉันว่าฉันคาดเดาไม่ได้
31. ฉันรู้สึกมีความสุขกับการเป็นจุดสนใจของคนในสังคม
32. การเห็นคนอื่นร้องไห้ ไม่ได้ทำให้ฉันรู้สึกเสียใจ
33. ฉันรู้สึกมีความสุขกับการพูดคุยเรื่องการเมือง
34. ฉันไม่รู้รู้สึกอะไร ถ้าใครบางคนแสดงความหยาบคายเมื่อสิ่งนั้นเกิดจากความไม่ได้ตั้งใจ
35. ฉันไม่รู้รู้สึกสับสนกับสถานการณ์ทางสังคม
36. คนอื่นมักจะบอกกับฉันว่า ฉันเข้าใจดีว่าพวกเขาารู้สึกอย่างไรและกำลังคิดอะไรอยู่
37. เมื่อฉันพูดคุยกับผู้คน ฉันมักจะใส่ใจในการพูดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์ของพวกเขา มากกว่าของตัวเอง
38. ฉันรู้สึกไม่ดีที่เห็นสัตว์เจ็บปวด
39. ฉันสามารถตัดสินใจได้ โดยไม่สนใจว่าคนอื่นจะรู้สึกอย่างไร
40. ฉันไม่สามารถผ่อนคลายได้จนกว่าฉันจะทำทุกอย่างที่ฉันวางแผนไว้ว่าจะทำในวันนั้น
41. ฉันสามารถบอกได้อย่างง่ายดายว่ามีคนสนใจหรือเบื่อหน่ายกับสิ่งที่ฉันพูด
42. ฉันรู้สึกไม่ดีถ้าฉันเห็นคนรู้สึกเกี่ยวกับการวางแผนใหม่ๆ
43. เพื่อนมักจะพูดคุยกับฉันเกี่ยวกับปัญหาของพวกเขา และพวกเขามักจะบอกว่าฉันเข้าใจเพื่อนเป็นอย่างดี
44. ฉันเป็นคนที่ยอมรับได้ว่าฉันถูกคุกคามถึงแม้ว่าคนอื่นจะไม่บอกฉันก็ตาม
45. บ่อยครั้งที่ฉันเริ่มทำงานอดิเรกใหม่ๆ แต่ฉันจะไม่เบื่ออย่างรวดเร็วและย้ายไปทำสิ่งอื่นแทน
46. บางครั้งคนอื่นบอกฉันว่า ฉันไปไกลเกินกว่าการเล่น
47. ฉันรู้สึกตื่นเต้นมากต่อการไปเล่นบอร์ลิ่งไฟโหวตลีงกาขนาดใหญ่
48. บ่อยครั้งที่คนอื่นมักพูดว่า ฉันเป็นคนอ่อนไหวทั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะทำไม
49. ถ้าฉันเห็นคนแปลกหน้าในกลุ่ม ฉันคิดว่ามันควรจะดีขึ้นต่อพวกเขาถ้าฉันพยายามที่จะให้เขาเข้าร่วมกลุ่ม
50. ฉันมักจะไม่สามารถแยกออกจากอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อดูภาพยนตร์
51. ฉันชอบที่จะจัดการชีวิตแบบวันต่อวัน และบ่อยครั้งที่ฉันจะจดบันทึกในสิ่งที่ฉันต้องทำ

52. ฉันสามารถปรับเข้าสู่ในสิ่งที่คนอื่นรู้สึกอย่างรวดเร็วและอย่างตั้งใจ
53. ฉันไม่ชอบทำอะไรที่เสี่ยง
54. ฉันสามารถทำให้สำเร็จง่ายกับสิ่งที่คนอื่นอาจต้องการที่จะพูดคุยเกี่ยวกับมัน
55. ฉันสามารถบอกได้ว่า ถ้ามีคนปิดบังอารมณ์ที่แท้จริงของพวกเขา
56. ก่อนตัดสินใจฉันมักจะชั่งน้ำหนักข้อดีข้อเสียเสมอ
57. ฉันไม่ออกจากความสำเร็จได้อย่างมีสติจากกฎเกณฑ์ของสังคม
58. ฉันรู้สึกดีที่จะทำนายว่าคนอื่นจะทำอะไร
59. ฉันมักจะมีอารมณ์ร่วมไปกับปัญหาของเพื่อน
60. ฉันสามารถชื่นชมความคิดมุมมองของคนอื่น แม้ว่าฉันจะไม่เห็นด้วยกับความคิดนั้น



การประเมินทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) จากทักษะของ Psychology Tools มีสาระสำคัญอะไร ?

หมายเหตุ - ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้
<https://psychology-tools.com/test/empathy-quotient>



Source : <https://www.forexduck.com>



โปรดแสดงความเห็นต่อการประเมินทักษะการเอาใจใส่
ด้านล่างนี้ว่าทำให้เข้าใจในความหมายที่ครอบคลุมและชัดเจน
แล้วหรือไม่ ควรปรับหรือเพิ่มเติมอะไรอีกหรือไม่

จากทัศนะของแหล่งอ้างอิงต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า แนวคิดสำคัญในการประเมินทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) นั้น จะมีข้อคำถามของแบบประเมินให้ผู้รับการประเมินได้ทำการประเมินด้วยตนเอง (Self-Report) ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) โดยแต่ละข้อคำถามมีตัวเลือกให้ตอบ ตั้งแต่ 4-6 ระดับ ได้แก่ แบบที่ 1 คือ 4 ระดับ ประกอบด้วย เห็นด้วยเป็นอย่างยิ่ง (Strongly Agree) เห็นด้วยเล็กน้อย (Slightly Agree) ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย (Slightly Disagree) และไม่เห็นด้วยเป็นอย่างยิ่ง (Strongly) แบบที่ 2 คือ 5 ระดับ ประกอบด้วย ไม่เคย (Never) แทบจะน้อยมาก (Rarely) บางครั้ง (Sometimes) บ่อยครั้ง (Often) และ เสมอ (Always) และ แบบที่ 3 คือ 6 ระดับ ประกอบด้วย ไม่แน่ใจ (Not sure) ไม่เคย (Never) เป็นบางครั้ง (Sometimes) บ่อยครั้ง (Often) บ่อยมาก (Very often) และเป็นประจำ (Always) ข้อคำถามมีตั้งแต่ 15-60 ข้อ เนื้อหาการวัดมีทั้งเชิงบวก เชิงลบ และข้อคำถามที่ไม่ควรนำมาใช้เป็นคำถามในแบบประเมิน ซึ่งครอบคลุมการประเมินทั้งหมด 3 ด้าน ดังนี้

1. การเอาใจใส่ด้านการรับรู้ (Cognitive Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจกระบวนการคิดและเข้าไปยังมุมมองของผู้อื่น ผ่านจินตนาการว่า เราจะรู้สึกอย่างไรถ้าเราเป็นคนคนนั้น สามารถที่จะเข้าใจสภาพจิตใจ สิ่งที่กำลังคิด และการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นของผู้อื่น เหมือนเรากำลังสวมใส่รองเท้าของผู้อื่นเดิน ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น

- ฉันพยายามมองสิ่งต่าง ๆ จากมุมมองของคนอื่น
- ฉันพยายามจินตนาการว่า ฉันจะรู้สึกอย่างไรในสถานการณ์ของคนอื่นที่กำลังเผชิญอยู่
- เพียงแค่เห็นหรือได้ยินใครสักคน ฉันรู้ว่าพวกเขา รู้สึกมีความสุขหรือไม่
- เมื่อฉันไม่พอใจกับใครบางคนฉันมักจะพยายาม "สวมใส่รองเท้าของเขา" สักพัก
- ฉันสามารถรับรู้ได้ว่า มีคนปิดบังอารมณ์ที่แท้จริงของพวกเขาหรือไม่

2. การเอาใจใส่ด้านอารมณ์ (Emotion Empathy) เป็นความเข้าใจหรือรู้สึกถึงอารมณ์ของผู้อื่นอย่างแท้จริง พังความสนใจไปที่ความสุขหรือความทุกข์ของผู้อื่นจากประสบการณ์ที่เขาได้แบ่งปันมา และเต็มใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่น หรือ “การเชื่อมต่อทางอารมณ์” (Emotional Contagion) ซึ่งจะเป็นมากกว่าแค่เรื่องอารมณ์ทั่วไป ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น

- เมื่อมีใครบางคนกำลังทุกข์ ฉันพยายามที่จะจดจำช่วงเวลาที่ยังรู้สึกในแบบเดียวกัน
- เมื่อเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวรู้สึกเศร้า ทำท่าหรือการกระทำของฉันทำให้พวกเขา รับรู้ว่าฉันเข้าใจ เช่น กอดหรือตบหลัง

- ฉันสามารถบอกได้อย่างง่ายดายว่ามีใครบางคนที่ต้องการสนทนาหรือไม่
- ฉันมักจะมีอารมณ์ร่วมไปกับปัญหาของเพื่อน
- เมื่อฉันเห็นหรือได้ยินคนที่ภูมิใจ มันทำให้ฉันรู้สึกภูมิใจเช่นกัน

3. การเอาใจใส่ด้านความรู้สึก (Affective Empathy) เป็นความสามารถที่จะเข้าใจความรู้สึกบุคคลอื่นและมีการตอบสนองอย่างเหมาะสม ตัวอย่างของข้อคำถาม เช่น

- เมื่อฉันรู้ว่าเพื่อนคนหนึ่งของฉันทุกข์ ฉันพยายามพูดคุยกับพวกเขาเกี่ยวกับเรื่องนี้
- ฉันสามารถทำนายได้ว่าใครบางคนจะรู้สึกอย่างไร
- ดิฉันพยายามพิจารณาความรู้สึกของเพื่อนคนอื่นเสมอจะทำอะไรสักอย่าง
- ฉันให้กำลังใจเพื่อนและครอบครัว โดยกระตุ้นให้พวกเขาแบ่งปันความรู้สึกของพวกเขา
- คนอื่นมักจะบอกกับฉันว่า ฉันเข้าใจดีว่าพวกเขารู้สึกอย่างไรและกำลังคิดอะไรอยู่



กิจกรรม

จากนวัตศนะเกี่ยวกับการประเมินทักษะการเอาใจใส่ (Empathy Skills) ดังกล่าวข้างต้น ท่านเห็นว่ามีแนวคิด (Concepts) ที่สำคัญอะไรบ้าง ที่ทำให้เข้าใจในนิยามนั้นได้อย่างกระชับและชัดเจน โปรดระบุแนวคิดนั้นในภาพที่แสดงข้างล่าง





เอกสารอ้างอิง

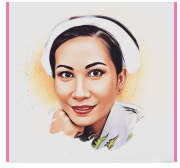
- Brett, J., Becerra, R., Maybery, M., & Preece, D. (2022, March). Perth empathy scale (PES): Copy of questionnaire and scoring instructions. Retrieved September 11, 2022 from https://www.researchgate.net/publication/358919980_Perth_Empathy_Scale_PES_Copy_of_questionnaire_and_scoring_instructions
- Danka, P & Nemanja, K. (2020, February). Questionnaire of cognitive and affective empathy-QCAE. Retrieved September 13, 2022 from <https://osf.io/y4cr6>
- Engelbrecht, N. (2022, August 19). The empathy quotient. Retrieved September 14, 2022 from <https://embrace-autism.com/empathy-quotient/>
- Gaumer Erickson, A.S., Soukup, J.H., Noonan, P.M., & McGurn, L. (2016). Empathy questionnaire. Lawrence, KS: University of Kansas, Center for Research on Learning. Retrieved September 11, 2022 from <http://www.highplainsed.com/pdfs/SECD/Growth%20Measure%20-%20CCC%20-%20Empathy%20Questionnaire.pdf>
- Psychologia. (n.d.). Empathy test: Am I an empath? Retrieved September 11, 2022 from <https://psychologia.co/empathy-test/>
- Psychology Tools. (n.d.). Empathy quotient (EQ). Retrieved September 13, 2022 from <https://psychology-tools.com/test/empathy-quotient>
- Spreng, R. N., McKinnon, M. C., Mar, R. A., & Levine, B. (2009). The Toronto empathy questionnaire: Scale development and initial validation of a factor-analytic solution to multiple empathy measures. *Journal of Personality Assessment*, 91(1), 62-71. DOI: 10.1080/00223890802484381



คู่มือเชิงปฏิบัติการโครงการ
อาจารย์นำผลการเรียนรู้สู่
การพัฒนาทักษะการเอาใจใส่
สำหรับนักศึกษาพยาบาล



อิดารัตน์ ห้วยทราย
หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต
สาขาการบริหารการศึกษา
มหาวิทยาลัยมหามงกุฎราชวิทยาลัย
วิทยาเขตอีสาน
พ.ศ. 2567



คู่มือเชิงปฏิบัติการโครงการอาจารย์นำผลการเรียนรู้สู่ การพัฒนาทักษะการเอาใจใส่สำหรับนักศึกษาพยาบาล



คำชี้แจง

คู่มือเชิงปฏิบัติการประกอบโครงการอาจารย์นำผลการเรียนรู้สู่การพัฒนาทักษะการเอาใจใส่สำหรับนักศึกษาพยาบาลนี้ แบ่งออกเป็น 6 ส่วน ดังนี้

1. ทบทวนประเด็นจากโครงการพัฒนาเพื่อการเรียนรู้ของอาจารย์
 - ลักษณะที่แสดงถึงทักษะการเอาใจใส่
 - แนวการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่
 - ขั้นตอนการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่
2. ลักษณะที่แสดงถึงทักษะการเอาใจใส่ที่คาดหวังให้เกิดขึ้นกับนักศึกษาพยาบาล
3. ภาพเชิงหลักการ/เชิงแนวคิดเพื่อการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่สำหรับนักศึกษาพยาบาล
4. แบบประเมินตนเองของอาจารย์ถึงระดับการนำแนวการพัฒนาไปปฏิบัติ
5. แบบประเมินตนเองของอาจารย์ถึงการเลือกรูปแบบขั้นตอนการพัฒนาไปปฏิบัติ
6. แบบสะท้อนผลจากการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่สำหรับนักศึกษาพยาบาล
 - ปัจจัยที่ส่งผลในทางบวกต่อการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่สำหรับนักศึกษาพยาบาล
 - ปัญหาหรืออุปสรรคต่อการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่สำหรับนักศึกษาพยาบาล
 - วิธีการที่ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรค
 - บทเรียนที่ได้รับจากการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่สำหรับนักศึกษาพยาบาล
 - ข้อเสนอแนะเพื่อให้การพัฒนาทักษะการเอาใจใส่สำหรับนักศึกษาพยาบาลบรรลุผลสำเร็จยิ่งขึ้น

1. ทบทวนประเด็นจากโครงการพัฒนาเพื่อการเรียนรู้ของอาจารย์

ลักษณะที่แสดงถึงทักษะการเอาใจใส่

1. การรับรู้และเข้าไปยังมุมมองของผู้อื่น
2. การได้มาซึ่งมุมมอง (Perspective-Taking) ของบุคคลที่กำลังคิดอยู่
3. ฝึกที่จะเข้าไปในมุมมองของผู้อื่น ผ่านการจินตนาการว่า เราจะรู้สึกอย่างไรถ้าเราเป็นคนคนนั้น
4. ใช้ความสามารถในการฟังที่เชื่อมต่อกับมุมมองของผู้อื่น โดยปราศจากการใส่ประสบการณ์ มุมมอง หรืออคติของตนเอง
5. ความสามารถในการทำให้ตัวเองเข้าไปอยู่ในพื้นที่ของผู้อื่นและเห็นมุมมองของพวกเขา
6. ความสามารถในการเข้าใจสภาพจิตใจ สิ่งที่กำลังคิด และการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นของผู้อื่น
7. เข้าใจว่าเหตุใดบุคคลถึงรู้สึกเศร้าหรือผิดหวังจินตนาการได้ว่าพวกเขาในขณะนั้นเป็นอย่างไร
8. เป็นความเข้าใจที่เกิดจากกระบวนการคิด การรับรู้ มากกว่าความรู้สึก
9. การเกิดความรู้สึกไปพร้อมกันกับกระบวนการคิดที่เป็นเหตุผล
10. การวิเคราะห์เชิงตรรกะและตอบสนองต่อกับผู้อื่นโดยที่ไม่มีความรู้สึกร่วมต่อผู้ที่อยู่ในความทุกข์
11. การช่วยให้ผู้อื่นกล้าเปิดใจและแบ่งปันเกี่ยวกับมุมมองและความรู้สึก
12. รักษาระยะห่างของความสัมพันธ์ เพื่อให้เราสามารถมองเห็นภาพรวมได้
13. จินตนาการว่าร่องเท้าของผู้อื่นเป็นอย่างไร หากเราจะเดินโดยใส่ร่องเท้าของผู้อื่นจะเป็นอย่างไร
14. สามารถใส่ร่องเท้าของผู้อื่นเดินได้โดยไม่จำเป็นต้องมีอารมณ์ร่วมเหมือนกับอารมณ์ของพวกเขา
15. เป็นความเข้าใจด้านอารมณ์ที่อาจจะเกิดขึ้นก่อนการเอาใจใส่ชนิดอื่น ซึ่งเราสามารถรู้สึกได้ตั้งแต่เราเป็นเด็กเล็กๆ
16. การรู้จักรูปแบบของ“ความทุกข์ส่วนบุคคล”(Personal Distress) หรือ “การเชื่อมต่อทางอารมณ์” (Emotional Contagion) ซึ่งจะเป็นมากกว่าแค่เรื่องอารมณ์ทั่วไป
17. พังความสนใจไปที่ความสุขหรือความทุกข์ของผู้อื่นจากประสบการณ์ที่เขาได้แบ่งปันมา
18. เข้าใจหรือรู้สึกถึงอารมณ์ของผู้อื่นอย่างแท้จริง เช่นเดียวกับการที่คุณสามารถจับอารมณ์ของผู้อื่นได้
19. เป็นการย้ายจากมุมมองของการรับรู้ไปสู่การแบ่งปันประสบการณ์ทางด้านอารมณ์กับบุคคล
20. รู้สึกถึงความเจ็บปวดเมื่อเห็นผู้อื่นกำลังเจ็บปวด
21. รู้สึกถึงความทุกข์ของเราเองเมื่อเห็นผู้อื่นเจ็บปวด

22. รู้สึกว่าอารมณ์ของเราเหมือนกับผู้อื่น
23. รู้สึกเข้าอกเข้าใจผู้อื่น
24. มีความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างการเอาใจใส่ด้านอารมณ์และความเต็มใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่น
25. นำไปสู่การช่วยเหลือบุคคลที่ต้องการความช่วยเหลือ
26. สามารถตอบสนองต่อเพื่อนหรือบุคคลอื่นเมื่อพวกเขาอยู่ในภาวะกดดัน
27. มีความสำคัญและเกิดประโยชน์ต่อสภาวะสุขภาพและความรู้สึกเป็นสุขของบุคคลในสัมพันธ์ภาพ
28. การควบคุมตนเองได้ดี (Good Self-Control) ช่วยให้บุคลลากรทางแพทย์ไม่เกิดความเบื่อหน่ายจากการเกิดการเอาใจใส่ผู้อื่นที่มากเกินไป
29. มีลักษณะตรงกันข้ามกับการมีอารมณ์ที่มากเกินไป (Over-Emotional)
30. การตอบสนองทางร่างกายต่อสิ่งที่ผู้อื่นกำลังประสบอยู่
31. การรู้สึกถึงความเจ็บปวดของผู้อื่นทางร่างกาย
32. การมีปฏิกิริยาทางด้านร่างกายที่ตอบสนองต่อสิ่งที่บุคคลอื่นกำลังประสบอยู่
33. เป็นการผสมผสานกันระหว่างการเอาใจใส่ด้านการรับรู้และการเอาใจใส่ด้านอารมณ์
34. เป็นการวิเคราะห์หาสาเหตุหรือผลกระทบที่เกิดจากสถานการณ์ โดยหลังจากที่บุคคลได้อธิบายสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
35. แสดงให้เห็นว่าเราเข้าใจสถานการณ์ของเขาระดับหนึ่งในลักษณะที่เป็นกลางโดยการให้ข้อมูลหรือมุมมองทางเลือกแก่เขา
36. เป็นความรู้สึกถึงความเจ็บปวดของใครบางคนและช่วยเหลือ
37. มีความห่วงใยผู้อื่น และยังเพิ่มเติมการกระทำที่ช่วยแก้ไขปัญหาเพื่อบรรเทาความทุกข์ด้วย
38. ช่วยเหลือให้บุคคลดำเนินการแก้ไขปัญหานั้นได้
39. เป็นการทำให้เกิดความสมดุลระหว่างเหตุผลและอารมณ์
40. เกิดประโยชน์เมื่อใช้กับการแก้ไขปัญหาสถานการณ์ เมื่อมีคนมาขอคำแนะนำจากเรา
41. ความสามารถที่จะเข้าใจบุคคลอื่นและตอบสนองอย่างเหมาะสม
42. เข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่นและตอบสนองอย่างเหมาะสม
43. ความรู้สึกกังวลต่อความผาสุกของผู้อื่น หรือความรู้สึกกดดันส่วนบุคคล
44. ความสามารถในการหาช่องทางเข้าไปสู่มุมมองของผู้อื่น
45. มีความพยายามหรือใช้เวลาเพื่อให้รู้ว่าผู้อื่นคิดอย่างไร และเข้าใจมุมมองของพวกเขาอย่างถ่องแท้
46. ไวต่อประสบการณ์ของผู้อื่นและเต็มใจที่จะเรียนรู้ต่อความคิดเห็นที่แตกต่าง
47. มีความกล้าในการถามคำถามและใฝ่รู้มากยิ่งขึ้น และเมื่อปฏิบัติเช่นนี้แล้วทำให้เรารู้มากขึ้น
48. มีผลให้เกิดการเรียนรู้ เป็นความท้าทาย ในการสร้างให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
49. การรับรู้ว่าอารมณ์ของเราเป็นอย่างไร อารมณ์นี้ส่งผลต่อพฤติกรรมของเราอย่างไร มีอิทธิพลต่อปฏิสัมพันธ์ของเรากับบุคคลอื่นอย่างไร
50. ทำความเข้าใจว่า ตอนนี้อารมณ์หรือความรู้สึกเราเป็นอย่างไร และอารมณ์ ความรู้สึกนี้ส่งผลต่อความคิดและปฏิกิริยาของเราอย่างไร

51. สามารถประเมินความคิดของเราเองและรับผิดชอบต่อการกระทำของเรา อีกทั้งยังสามารถเห็นโอกาสในการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน
52. มีความสามารถในการวินิจฉัยหาสาเหตุของความสับสนของเราซึ่งจะช่วยให้กล้าขอความช่วยเหลือ
53. การรู้จักความรู้ ค่านิยมส่วนบุคคลและรูปแบบของพฤติกรรมเกี่ยวกับตนเอง
54. ปลดปล่อยตัวเองติดตามความคิดและความรู้สึกของบุคคล โดยใช้เป็นกุญแจสำคัญเมื่อเราต้องการสร้างแรงจูงใจให้บุคคลอื่น
55. เต็มใจที่จะค้นหาหรือสำรวจมุมมองใหม่ๆ เมื่อผู้อื่นให้คำแนะนำที่แตกต่าง
56. อดทนที่จะรับฟังเหตุผลหรือทดลองใช้วิธีการของคนอื่นเพื่อดูว่าประสบความสำเร็จหรือไม่
57. สามารถปรับ พัฒนาวิธีคิด และให้ความสำคัญต่อนวัตกรรมที่เกิดผลบวกต่อสภาพแวดล้อม
58. เป็นการพัฒนา “การจับอารมณ์หรือความรู้สึก” ในระหว่างการสนทนาที่เขาอาจไม่บอกเราโดยตรง
59. การสังเกตภาษากาย การแสดงออกทางสีหน้า และการฟังโดยไม่พูดแทรก ในระหว่างการสนทนา
60. เป็นการทับซ้อนกันระหว่างการเอาใจใส่กับการมีความละเอียดอ่อนสูง
61. ความไวต่อความรู้สึกกับสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา
62. การตระหนักถึงความรู้สึกของบุคคลรอบข้าง
63. สามารถประเมินสัญญาณของสภาวะอารมณ์ รวมไปถึงภาษากายและรูปแบบการสื่อสารของบุคคลได้
64. จากการวิเคราะห์ทำให้เราเตรียมความพร้อมทางด้านอารมณ์และให้การดูแลด้านจิตใจได้ดีเมื่อจำเป็น
65. สามารถพัฒนาความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นกับบุคคลรอบข้าง
66. ช่วยส่งเสริมการทำงานร่วมกันให้ประสบความสำเร็จได้มากขึ้น
67. ส่งเสริมบรรยากาศที่ดีในการทำงาน
68. ความสามารถในการได้ยินและแปลความหมายได้อย่างถูกต้อง
69. เป็นการแสดงให้เห็นว่าเรามีความตั้งใจตั้งใจฟังเขาพูด
70. ช่วยให้เราปฏิบัติสัมพันธ์ที่มีประสิทธิภาพกับเพื่อนร่วมงานจากการที่เราฟังอย่างเข้าใจและไม่โต้ตอบ
71. สามารถมองเห็นความคิดที่ชัดเจน แกไขความขัดแย้ง และความคาดหวังของบุคคล
72. เป็นการแสดงออกโดยการไม่สื่อสาร การสบตา พยักหน้าขณะที่ผู้อื่นกำลังพูดปล่อยให้เขาพูดได้อย่างอิสระตามที่เขาคิดก่อนที่เราจะอธิบาย
73. เป็นการหยุดวางแผนในสิ่งที่เราอยากจะทำ ในขณะที่ฟังอยู่
74. มุ่งความสนใจไปที่การได้ยินความคิดและความรู้สึกของผู้พูด
75. เป็นการพยายามบอกกับผู้พูดในสิ่งที่เราได้ยินเขาพูด ด้วยคำพูดของเราเอง
76. เป็นการยืนยันว่าเราได้ยินหรือเข้าใจได้ถูกต้องในสิ่งที่เขาพูด

แนวการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่

1. ทำให้การฟังเป็นความสำคัญอันดับแรก (Make Listening a Priority)
2. รับฟังผู้ป่วยและแสดงให้เห็นถึงความอยากรู้เกี่ยวกับชีวิตของพวกเขา (Listen to Patients and Show Curiosity About Their Lives)
3. ฟังเพื่อให้เกิดความเข้าใจ (Listen with a Goal to Understand)
4. รับฟังข้อมูลย้อนกลับ (Get Feedback)
5. ฟังอย่างตั้งใจมากกว่าพูด (Actively Listen More Than You Speak)
6. ปฏิบัติต่อผู้อื่นเสมือนว่าเขาเป็นคนสำคัญ (Treat People as Being Important)
7. มีเมตตาและให้เกียรติ (Be Kind and Respectful)
8. อดทน (Be Patient)
9. ให้ความสุขสบายด้านอารมณ์และทางกาย (Provide Emotional and Physical Comfort)
10. อยู่กับปัจจุบัน (Be Present)
11. ฝึกความอยากรู้กับคนแปลกหน้า (Practice Curiosity About Strangers)
12. ถามด้วยความอยากรู้อย่างแท้จริง (Ask with Genuine Curiosity)
13. ยกระดับความอยากรู้ของคุณ (Cultivate Your Sense of Curiosity)
14. ลงมือทำและเสนอตัวเข้าช่วยเหลือ (Take Action and Offer Help)
15. อาสาสมัคร (Volunteer)
16. ส่งเสริมสนับสนุน (Normalize Advocacy)
17. ถามเขาว่าต้องการให้ช่วยอย่างไร (Ask How You Can Help)
18. รับรู้เกี่ยวกับอคติของคุณ (Acknowledge Your Biases)
19. ปรับเปลี่ยนอคติของคุณ (Challenge Your Own Prejudice)
20. ปลดปล่อยอคติของคุณ (Let Go of Your Biases)
21. แบ่งปันความรู้สึก (Share Their Feeling)
22. ยอมรับความรู้สึกของพวกเขา (Acknowledge Their Feeling)
23. ฝึกสมาธิ ความรัก ความเมตตา (Practice Loving-Kindness Meditation)
24. ฝึกสติ (Practice Mindfulness)
25. เปลี่ยนแปลงตนเอง (Challenge Yourself)
26. ใช้จินตนาการของคุณ (Use Your Imagination)
27. ฝึกฝนประสบการณ์เกี่ยวกับการเอาใจใส่ (Practice Experiential Empathy)
28. ฝึกการจดบันทึกเชิงพรรณนา (Practice Descriptive Note-Taking)
29. ให้คำแนะนำที่ง่ายต่อการปฏิบัติตาม (Provide Easy-to-Follow Directions)
30. งดเว้นการให้คำแนะนำที่ไม่พึงประสงค์ (Refrain From Offering Unsolicited Advice)
31. ถามคำถามที่ไวต่อความรู้สึก (Ask Questions Sensitive)
32. ถามคำถามเชิงลึก (Ask In-Depth Questions)

33. ตั้งคำถามที่ดีขึ้น (Ask Better Questions)
34. มองตาพวกเขา (Look Them in The Eye)
35. อย่าตั้งสมมติฐาน (Don't Make Assumption)
36. ตรวจสอบประสบการณ์ของบุคคล (Validate The Person's Experience)
37. เปิดเผยประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน (Open Up About a Similar Experience)
38. ทำตัวเป็นแบบอย่าง (Lead By Example)
39. พยายามเข้าถึงชีวิตของคนอื่น (Try Out Someone Else's Life)
40. พัฒนาความเคารพทางวัฒนธรรม (Develop Cultural Respect)
41. ความอ่อนไหว เปราะบาง (Be Vulnerable)
42. คำพูดจากสิ่งที่ดี (A Word from Very Well)
43. บันทึกข้อมูลส่วนบุคคล (Make It Personal)
44. ขอความคิดเห็นของผู้ป่วย (Seek Patient Feedback)
45. ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น (Accept Their Opinion)
46. พาตัวเองออกจากสิ่งแวดล้อมเดิม (Get Out of Your Usual Environment)
47. เจาะลึกความในใจไม่ใช่แค่ความคิด (Explore The Heart not Just The Head)
48. พูดคุยกับคนใหม่ๆ (Talk to New People)
49. ร่วมผลักดันสำหรับการแบ่งปัน (Join Forces for a Shared Cause)
50. แสดงออกถึงมุมมองของคุณ (Express Your Perspective)

ขั้นตอนการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่

Skybound (2016)

- ขั้นตอนที่ 1 ฟัง (Listen)
- ขั้นตอนที่ 2 อุดทนอดกลั้นต่อการแก้ไขหรือเสนอแนะ (Resist The Urge to Fix or Suggest)
- ขั้นตอนที่ 3 รับรู้และเข้าใจสิ่งที่ได้ยิน (Acknowledge That You Heard)
- ขั้นตอนที่ 4 ถามคำถามเพื่อหาความชัดเจน (Ask Clarifying Questions)
- ขั้นตอนที่ 5 พูดให้ชัดในสิ่งที่ได้ยิน (Articulate What You Heard)
- ขั้นตอนที่ 6 สื่อสารที่ทำให้เกิดผลกระทบ (Communicate Inferred Impact)
- ขั้นตอนที่ 7 ลงทะเบียนและตรวจสอบความถูกต้อง (Check-In and Validate)

Reynolds (2019)

- ขั้นตอนที่ 1 อย่าคิดว่าคุณเข้าใจ (Don't Assume You Understand)
- ขั้นตอนที่ 2 อยู่กับปัจจุบัน (Stay Present)
- ขั้นตอนที่ 3 จัดการกับการคัดกรองของคุณ (Manage Your Filters)
- ขั้นตอนที่ 4 ไม่ควรเห็นอกเห็นใจ (Don't Commiserate)

ขั้นตอนที่ 5 จำไว้ว่าเป้าหมายคือการเข้าใจมุมมองของพวกเขาไม่ใช่แก้ไขปัญหาของพวกเขา
(Remember The Goal is to Understand Their Perspective, Not fix Their Problem)

Thomas & Prabhala (2020)

ขั้นตอนที่ 1 ทำความเข้าใจตัวเอง (Understand Yourself)

ขั้นตอนที่ 2 เข้าใจผู้อื่น (Understand Them)

ขั้นตอนที่ 3 สร้างความผ่อนคลายในระหว่างการสนทนา(Build Comfort into Conversations)

ขั้นตอนที่ 4 เรียนรู้วิธีการฟัง (Learn How to Listen)

ขั้นตอนที่ 5 การปฏิบัติ (Practice)

Morgan (2021)

ขั้นตอนที่ 1 การรับเอามุมมอง (Perspective Taking)

ขั้นตอนที่ 2 การหลีกเลี่ยงการตัดสิน (Staying Out of Judgment)

ขั้นตอนที่ 3 การรับรู้อารมณ์ที่คนอื่นรู้สึก(Recognizing Emotions Someone Else is Feeling)

ขั้นตอนที่ 4 การสื่อสารความเข้าใจอารมณ์ของคุณ (Communicating That You Understand an Emotion)

Ranta (2021)

ขั้นตอนที่ 1 ฟังอย่างตั้งใจ (Listen Actively)

ขั้นตอนที่ 2 รับรู้อารมณ์ของพวกเขา (Recognize Their Emotions)

ขั้นตอนที่ 3 ยอมรับการตีความของพวกเขา (Accept Their Interpretations)

ขั้นตอนที่ 4 ทบทวนปัญหา (Restate The Problem)

ขั้นตอนที่ 5 ขออนุญาตเพื่อเดินหน้าต่อไป (Ask Permission to Move Forward)

Sicinski (n.d.)

ขั้นตอนที่ 1 จินตนาการว่าตัวเองใส่รองเท้าของคนอื่น (Imagine Yourself in The Other Person's Shoes)

ขั้นตอนที่ 2 ตรวจสอบความรู้สึก (Investigate Underlying Feelings)

ขั้นตอนที่ 3 วิเคราะห์ประสบการณ์ของบุคคล(Identify with The Person's Experience)

ขั้นตอนที่ 4 ตรวจสอบความถูกต้องของสิ่งที่ได้ยิน (Verify The Accuracy of What You're Hearing)

ขั้นตอนที่ 5 เสนอตัวช่วยเหลือ (Offer Your Support)

ขั้นตอนที่ 6 ฝึกการปลดอารมณ์ (Practice Emotional Detachment)

2. ลักษณะที่แสดงถึงทักษะการเอาใจใส่ที่คาดหวังให้เกิดขึ้นกับนักศึกษาพยาบาล

ลักษณะที่แสดงถึงทักษะการเอาใจใส่ที่คาดหวังให้เกิดขึ้นกับนักศึกษาพยาบาล พิจารณาได้จากแบบประเมินตนเองของนักศึกษาพยาบาลที่เป็นผู้ได้รับผลจากการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่ มีลักษณะเป็นแบบประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากผลการศึกษาที่ชนะเกี่ยวกับลักษณะที่แสดงถึงทักษะการเอาใจใส่ จากทัศนะของ Legg (2019), Clarke (2021) , Indeed Editorial Team (2021), Cherry (2022), Master Class (2022), Lahey (n.d.), และ Skills You Need (n.d.) และผลการศึกษาที่ชนะเกี่ยวกับการประเมินทักษะการเอาใจใส่ จากทัศนะของ Spreng, McKinnon, Mar & Levine (2009), Gaumer Erickson, Soukup, Noonan & McGurn (2016), Danka & Nemanja (2020), Brett, Becerra, Maybery & Preece (2022), Engelbrecht (2022), Psychologia (n.d.) และ Psychology Tools (n.d.) โดยแบบประเมินตนเองของนักศึกษาพยาบาลดังกล่าวมี “ข้อคำถาม” ที่แสดงถึงทักษะการเอาใจใส่ที่คาดหวังให้เกิดขึ้นกับนักศึกษาพยาบาลจำแนกเป็นรายด้าน ดังนี้

ตารางแสดงถึงทักษะการเอาใจใส่ที่คาดหวังให้เกิดขึ้นกับนักศึกษาพยาบาล

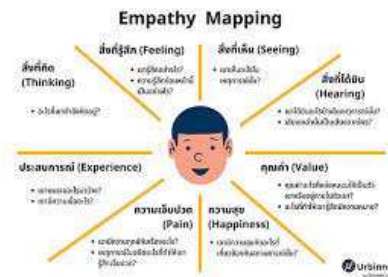
ลักษณะที่แสดงถึงทักษะการเอาใจใส่	ระดับความเห็น				
	5	4	3	2	1
ด้านการรับรู้ (Cognitive Empathy)					
1. ฉันเข้าใจผู้คนมากขึ้นโดยจินตนาการถึงมุมมองของพวกเขาว่าเป็นอย่างไร					
2. เพียงแค่เห็นหรือได้ยินใครสักคนพูด ฉันรับรู้ได้ว่าพวกเขาารู้สึกอย่างไร					
3. ฉันสามารถจินตนาการได้ว่า ฉันคิดหรือรู้สึกอย่างไรในสถานการณ์ที่คนอื่นกำลังเผชิญอยู่					
4. ฉันสามารถรับรู้หรือเข้าใจได้อย่างรวดเร็ว เมื่อมีคนพูดสิ่งหนึ่ง แต่ความจริงหมายถึงอีกสิ่งหนึ่ง					
5. ฉันสามารถรับรู้ได้ว่า มีการปิดบังอารมณ์ที่แท้จริงของพวกเขาหรือไม่					
6. เมื่อฉันไม่เข้าใจใครบางคน ฉันมักจะเตือนตัวเองให้พยายาม "สวมใส่รองเท้าของเขา" เดินสักพัก					
7. ฉันพยายามมองบริบทของบุคคลให้รอบด้าน ก่อนที่ฉันจะตัดสินใจ					
8. ฉันสามารถทำนายได้ว่า มีสิ่งใดบ้างที่ใครบางคนอยากจะทำ					
9. คนอื่นมักบอกกับฉันว่า ฉันเข้าใจดีว่าพวกเขากำลังรู้สึกอย่างไรหรือกำลังคิดอะไรอยู่					
ด้านอารมณ์ (Emotional Empathy)					
10. เมื่อมีใครบางคนกำลังทุกข์ ฉันพยายามนึกถึงช่วงเวลาที่ผ่านมาที่ฉันเคยรู้สึกในแบบเดียวกัน					
11. ฉันสามารถบอกได้ว่า มีคนกำลังเศร้าแม้ว่าพวกเขาจะไม่พูดอะไรออกมาเลยก็ตาม					
12. ฉันสามารถบอกได้อย่างง่ายดายตายว่า มีใครบางคนที่ต้องการพูดคุยกับฉัน					
13. ฉันรู้สึกอ่อนโยนและห่วงใยต่อคนที่ด้อยโอกาสกว่าฉัน					
14. เมื่อเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวรู้สึกเศร้า ฉันแสดงออกให้พวกเขาทราบว่าฉันเข้าใจ					
15. ฉันกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือผู้อื่น และสิ่งนี้คือความแตกต่างของฉันจากคนอื่น					

ลักษณะที่แสดงถึงทักษะการเอาใจใส่	ระดับความเห็น				
	5	4	3	2	1
16. ฉันพบว่า ฉันสามารถ "ปรับแก้" อารมณ์ของผู้อื่นได้					
ด้านความรู้สึก (Affective Empathy)					
17. ฉันสามารถทำนายได้ว่า ใครบางคนกำลังรู้สึกอย่างไร					
18. ฉันสังเกตเห็นได้อย่างรวดเร็ว เมื่อมีคนในกลุ่มรู้สึกอึดอัด					
19. ฉันรู้สึกได้ว่า ฉันกำลังพยายามเข้าถึงแม้ว่าคนอื่นจะไม่บอกฉันก็ตาม					
20. ฉันให้กำลังใจเพื่อนและครอบครัว โดยกระตุ้นให้พวกเขาได้แบ่งปันความรู้สึกของพวกเขา					
21. เมื่อฉันรู้ว่าเพื่อนคนหนึ่งของฉันทุกข์ ฉันพยายามพูดคุยกับเขา					
22. เพื่อนชอบพูดคุยกับฉันเกี่ยวกับปัญหาของพวกเขา เพราะว่าฉันเข้าใจพวกเขา					
ด้านการเปิดใจ (Open-Mindedness)					
23. ฉันสามารถชื่นชมมุมมองของคนอื่น แม้ว่าฉันจะไม่เห็นด้วยกับมุมมองนั้นก็ตาม					
24. ฉันคิดว่าเป็นการดีสำหรับคนแปลกหน้า เมื่อฉันพยายามที่จะให้พวกเขาเข้าร่วมกลุ่ม					
25. เป็นการง่ายที่ฉันจะอธิบายให้คนอื่นเข้าใจ เมื่อพวกเขาไม่เข้าใจในการฟังครั้งแรก					
26. ฉันตั้งใจปรับตัวกับความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างรวดเร็ว					
27. ฉันมักจะมีวิธีการใหม่ๆ ในการช่วยเหลือผู้อื่น					
ด้านการฟังอย่างตั้งใจและความเข้าอกเข้าใจ (Active Listening and Compassionate Empathy)					
28. ฉันมุ่งความสนใจไปยังสิ่งที่ผู้พูดมากกว่าสนใจในความคิดของตัวเอง					
29. ในการพูดคุย ฉันใส่ใจเกี่ยวกับประสบการณ์ของพวกเขามากกว่าเรื่องของตัวเอง					
30. ฉันจะเลื่อนงานและกิจกรรมอื่นๆออกไป เพื่อให้เวลากับเพื่อนที่ต้องการระบายให้กับฉันฟัง					
31. ฉันชอบที่จะพูดว่า "ฉันมองเห็นว่า เพราะอะไรคุณถึงรู้สึกแบบนั้น"					
32. เมื่อเห็นใครบางคนถูกปฏิบัติอย่างไม่สุภาพ ทำให้ฉันรู้สึกไม่สบายใจ					
33. ฉันพยายามพิจารณาความรู้สึกของคนอื่นเสมอ ก่อนที่จะทำอะไรสักอย่าง					
34. ฉันมีความสุขอย่างแท้จริงในการคอยดูแลผู้อื่น					
35. ฉันชื่นชอบกับการทำให้คนอื่นรู้สึกดีขึ้น					

3. ภาพเชิงหลักการ/เชิงแนวคิดเพื่อพัฒนาทักษะการเอาใจใส่สำหรับนักศึกษาพยาบาล



Source: <https://www.starfishlabz.com>



Source: <https://www.urbiner.com>



Source: <https://www.runwisdom.com>



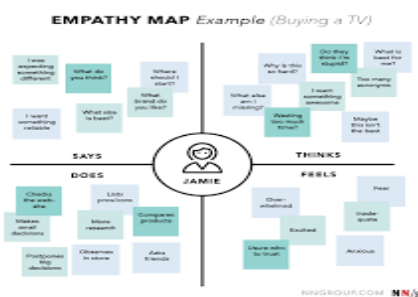
Source: <https://www.facebook.com>



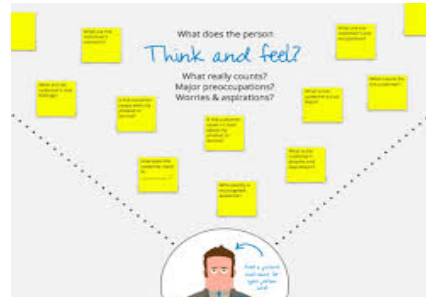
Source: <https://www.Fblog.skoodio.com>



Source: <https://www.gotoknow.org>



Source: <https://www.chanalaaa.com>



Source: <https://www.marketingoops.com>



Source: <https://www.aduang.co>



ที่มา: <https://www.bhpo.com/blog/2017/07/15/empathy-created-250-billion-market-value-at-microsoft/>

Source: <https://www.isranews>



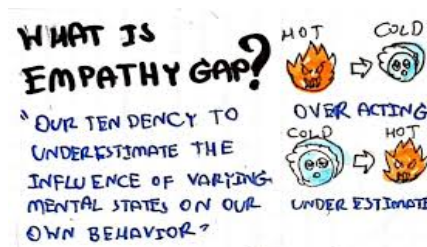
ที่มา: <https://www.slideshare.net/Xenia1115/smart-someone-who-understands>

Source: <https://www.isranews>

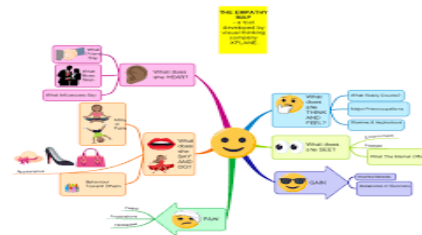


Empathic Listening
โดย ศศิมา สุวรรณ . ที่ www.sasimasuk.com

Source: <https://www.sasimasuk.com>



Source: <https://www.blockdit.com>



Source: <https://www.biggerplate.com>

4. แบบประเมินตนเองของอาจารย์ถึง “ระดับการนำแนวการพัฒนาไปปฏิบัติ”

หลังจากปฏิบัติการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่สำหรับนักศึกษาพยาบาลชั้นสุดลง ตามระยะเวลาที่กำหนดแล้ว ขอความกรุณาท่านโปรดประเมินตนเองถึงระดับการนำแนวการพัฒนาไปใช้ในการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่สำหรับนักศึกษาพยาบาล จาก Google Form ตามลิงค์หรือ QR Code ข้างล่างนี้ด้วย จักขอบพระคุณยิ่ง

<https://forms.gle/8AShHVJh8ToBAqk97>



5. แบบประเมินตนเองของอาจารย์ถึง “การเลือกรูปแบบขั้นตอนการพัฒนาไปปฏิบัติ”

หลังจากปฏิบัติการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่สำหรับนักศึกษาพยาบาลชั้นสุดลง ตามระยะเวลาที่กำหนดแล้ว ท่านได้เลือกรูปแบบขั้นตอนการพัฒนาไปปฏิบัติอย่างไร? ขอความกรุณาท่านโปรดให้ความเห็นใน Google Form ตามลิงค์หรือ QR Code ข้างล่างนี้ด้วย จักขอบพระคุณยิ่ง

<https://forms.gle/DcKgsrzjqahfHa9s6>



6. แบบสะท้อนผลจากการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่สำหรับนักศึกษาพยาบาล

หลังจากปฏิบัติการพัฒนาทักษะการเอาใจใส่สำหรับนักศึกษาพยาบาลสิ้นสุดลง ตามระยะเวลาที่กำหนดแล้ว ขอความกรุณาท่านโปรดให้ความเห็นในประเด็นต่าง ๆ จาก Google Form ตามลิงค์หรือ QR Code ข้างล่างนี้ด้วย จักขอบพระคุณยิ่ง

<https://forms.gle/fWmF5iqn2JY3rP89A>

