

Empathy ความเห็นอกเห็นใจ พลังแห่งความสุขในการอยู่ร่วมกัน



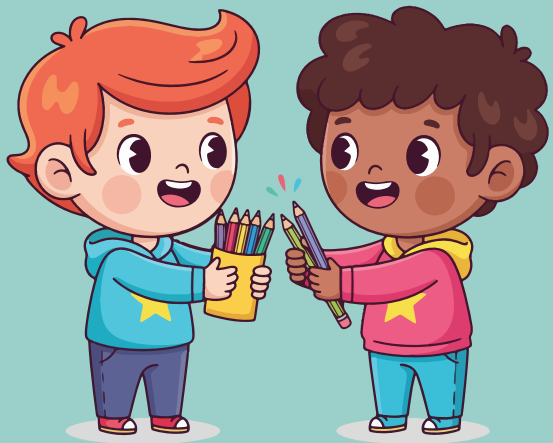
โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

Empathy ความเห็นอกเห็นใจ พลังแห่งความสุขในการอยู่ร่วมกัน

โครงการ TO BE NUMBER ONE
ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

- ชื่อหนังสือ : Empathy ความเห็นอกเห็นใจ
พลังแห่งความสุขในการอยู่ร่วมกัน
- ISBN : 978-616-11-5524-7
- จัดพิมพ์โดย : โครงการ TO BE NUMBER ONE
ในทูลกระหม่อมมหิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
- พิมพ์ครั้งที่ 1 : กรกฎาคม 2568 จำนวน 15,950 เล่ม
- พิมพ์ที่ : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย



คำนำ

ความสัมพันธ์และการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญในการใช้ชีวิตของเรา ไม่มีใครสามารถใช้ชีวิตอยู่ด้วยตัวคนเดียวได้ในฐานะที่เราเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การมีความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่น นอกจากจะช่วยให้การอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นไปอย่างสงบสุขแล้ว ยังเป็นการพัฒนาทักษะในการสร้างสัมพันธ์ภาพ การปรับตัว และการสื่อสาร

“Empathy ความเห็นอกเห็นใจ นิ่งแห่งความสุขในการอยู่ร่วมกัน” เล่มนี้ ได้นำเสนอถึงสาระสำคัญของ Empathy หรือ ความเห็นอกเห็นใจ วิธีการพัฒนาตัวเองให้มีความเห็นอกเห็นใจมากขึ้น รวมถึงวิธีการจัดการหากว่าตัวเราเป็นคนที่มีความเห็นอกเห็นใจสูงเกินไป เพื่อให้สามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้คน มีสุขภาพจิตที่ดี และใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในสังคมต่อไป

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



สารบัญ

หัวข้อ

หน้า

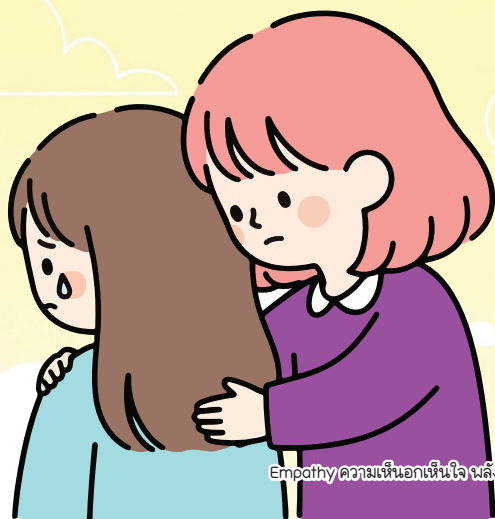
- ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) คืออะไร 5-6
- องค์ประกอบของความเห็นอกเห็นใจมีอะไรบ้าง 7-8
- ทำไมถึงต้องมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น 9-11
- คนแบบไหน ที่เรียกว่ามีความเห็นอกเห็นใจ 12
- ปัจจัยอะไรบ้าง ที่ส่งผลต่อความเห็นอกเห็นใจ 13-14
- เพราะอะไร บางครั้งคนเราถึงขาดความเห็นอกเห็นใจ 15-17
- รู้ได้อย่างไรว่าเรามีความเห็นอกเห็นใจ 18-19
- ถ้าความเห็นอกเห็นใจสูงมากเกินไปจะอย่างไรดี 20-22
- ความแตกต่างระหว่าง Sympathy และ Empathy 23-25
- ความสัมพันธ์ระหว่าง Compassion กับ Empathy 26-27
- พัฒนาความเห็นอกเห็นใจอย่างไรดี 28-38



ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) คืออะไร

ความเห็นอกเห็นใจ หรือ Empathy คือ ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ในขณะที่เขากำลังเผชิญกับสถานการณ์ใด สถานการณ์หนึ่งโดยมองในมุมมองของเขา พยายามเข้าใจว่าเขา คิดอะไร รู้สึกอย่างไร และต้องการอะไรในช่วงเวลานั้น โดยไม่ตัดสิน เพียงแค่รู้สึกไปกับเขาเท่านั้น

ในเวลาที่เราลองไปที่ใครสักคน อย่างเช่น เราเห็นว่าเพื่อนของเราสอบติดในคณะที่หวังไว้ เราก็มีความสุขไปกับเพื่อนด้วย หรือเห็นว่าใครบางคนกำลังเผชิญกับความยากลำบาก ความทุกข์ หรือปัญหา จะทำให้เราคิดว่า **'ถ้าเป็นฉันล่ะ ฉันจะเป็นยังไงนะ ฉันจะทำอะไร ถ้าฉันเป็นเขา'** แต่สิ่งที่ต้องสังเกตและระวังคือ ในบางครั้ง สิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่ความเห็นอกเห็นใจแบบ Empathy แต่เป็นความสงสาร หรือการตัดสินสถานการณ์ของเขาผ่านมุมมอง และประสบการณ์ส่วนตัวของเราเอง





อาจฟังดูง่ายที่จะมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น แต่ในความเป็นจริงแล้ว การมี Empathy จะต้องใช้ความสามารถอย่างมาก เพราะเราไม่เพียงต้อง เข้าใจหรือมีความรู้สึกร่วม แต่เราต้องนำตัวเองเข้าไปในสถานการณ์ ที่เขาเจอ รู้ลึกในสิ่งที่เขารู้สึก ใส่ใจและตอบสนองในความรู้สึกของเขาด้วย



องค์ประกอบของความเห็นอกเห็นใจมีอะไรบ้าง

1. การเข้าใจผู้อื่น

การที่เราเข้าใจถึงความรู้สึก มุมมอง และอารมณ์ทั้งด้านบวกและด้านลบของผู้อื่น รวมถึงการรู้สึกและเข้าใจว่าเขามีความต้องการอะไร อย่างไร ในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน เช่น เมื่อเห็นเพื่อนเจียนผิดปกติ เราสามารถสังเกตและเข้าใจว่าเขาอาจมีเรื่องที่กำลังกังวลอยู่

2. การรู้จักส่งเสริมผู้อื่น

การที่เรารู้สึกถึงข้อดีข้อเสีย และข้อที่ควรปรับปรุงของผู้อื่น และเราต้องการสนับสนุนให้เขาพัฒนาขึ้น โดยไม่สนใจถึงข้อบกพร่องต่าง ๆ ของเขาเหล่านั้น

3. การมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ

การที่เราารู้สึกและคาดการณ์ได้ถึงความต้องการของผู้อื่น และเราต้องการที่จะตอบสนองในความต้องการของเขาเหล่านั้น โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เช่น เมื่อเราเห็นว่าเพื่อนมองเราที่กินขนม อยู่บ่อย ๆ เราเลยแบ่งขนมให้เพื่อนกิน

4. การรู้จักให้ออกาสผู้อื่น

การที่เราารู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและอยากให้โอกาสกับทุกคน หรือรู้สึกว่าต้องการทำอะไรบางอย่างเพื่อให้เกิดความเท่าเทียม และช่วยเหลือผู้อื่น

5. การตระหนักถึงความคิดเห็นของกลุ่ม

การที่เราเข้าใจถึงความคิดเห็นและอารมณ์ของกลุ่มในสถานการณ์ต่าง ๆ และเข้าใจถึงความสัมพันธ์ของคนในกลุ่มว่าเป็นอย่างไรในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน เช่น การรู้ว่าเมื่อไหร่ที่ควรพูด และเมื่อไหร่ที่ควรเงียบ



ทำไมถึงต้องมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น



ความเห็นอกเห็นใจเป็นทักษะที่ช่วยให้เราเห็น และรู้สึกถึงเหตุการณ์ที่ผู้อื่นได้พบเจอ ทำให้เราสามารถตอบสนองในแบบที่ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างกันแข็งแกร่งและดีขึ้นได้ เหตุผลที่ต้องมีความเห็นอกเห็นใจ ได้แก่

☑ สร้างสัมพันธภาพ

เพราะการแสดงความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่นถือเป็นเครื่องมือที่ดีที่สุดในการสื่อสารระหว่างกัน ช่วยให้เราเข้าไปสัมผัสในโลกและมุมมองของผู้อื่น และเกิดความเข้าใจในตัวตนของคน ๆ นั้น ไม่ใช่แค่การสื่อสารที่ต้องการถ่ายทอดความคิดของเราอยู่ฝ่ายเดียว แต่เป็นการสื่อใจถึงใจ

☑ ช่วยประคับประคองจิตใจของตนเอง

เพราะความเห็นอกเห็นใจเป็นวิธีการที่เราจะต้องเข้าไปสัมผัสถึงความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้อื่น เราจึงต้องเรียนรู้ที่จะประคับประคองจิตใจของตัวเอง เพื่อให้สามารถเห็นอกเห็นใจและเข้าใจผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น



☑ เป็นการฝึกทักษะความสนใจ และการฟังเรื่องราวต่าง ๆ

เพราะการที่เราจะเข้าใจจนเกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจได้นั้น เราต้องเริ่มจากการรับฟังอย่างตั้งใจ การสังเกต และการให้ความสนใจในบุคคลนั้นก่อน

☑ ช่วยให้การสื่อสารดีขึ้น

เพราะการที่เราจะเข้าใจจนเกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจได้นั้น นอกจากจะต้องรับฟังแล้ว เรายังต้องมีการสื่อสารกับผู้อื่นเพื่อให้ความเข้าใจในเรื่องราว มุมมอง และตัวตนของเขาเหล่านั้นชัดเจน และตรงตามสิ่งที่เขาได้นบเจอ มาจริง ๆ

☑ ก่อให้เกิดความรู้สึกอยากช่วยเหลือ

เพราะตัวเรารับรู้และเข้าใจในสิ่งที่เขาเหล่านั้นนบเจอแล้ว จะช่วยให้ผู้อื่นอยากแสดงความช่วยเหลือต่อเรา เพราะนวกเขาเคยได้รับความเห็นอกเห็นใจจากเราแล้วเช่นกัน เช่น เมื่อเพื่อนเกิดปัญหา ตัวเราได้ทำความเข้าใจ ปัญหาของเพื่อน เพื่อนก็จะรู้สึกได้รับการสนับสนุน มีคนอยู่เคียงข้าง และพร้อมที่จะช่วยเหลือเรากลับ ในตอนที่เรากำลังต้องการ

นอกจากนี้ ความเห็นอกเห็นใจยังช่วยให้เกิดการแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะเราต้องทำความเข้าใจในปัญหาที่เกิดขึ้น กับเขาอย่างแท้จริง

“ความเห็นอกเห็นใจเป็นพื้นฐานของการสร้างสัมพันธภาพ การปรับตัวเข้ากับผู้อื่น และทำให้เกิดการเสียสละ แบ่งปัน ซึ่งทำให้การอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นไปอย่างสงบสุข”



คนแบบไหน ที่เรียกว่ามีความเห็นอกเห็นใจ

ลักษณะของคนที่มีความเห็นอกเห็นใจ

มีความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึก และการแสดงออกของผู้อื่น โดยสามารถคาดเดาอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น จากการแสดงออกทางสีหน้าได้ และพยายามแปลความหมายของสีหน้าและท่าทางของคนรอบข้าง

มีความสามารถในการเอาใจเขามาใส่ใจเรา และสามารถเดาความรู้สึกของผู้อื่น โดยสมมติว่าเราเป็นส่วนหนึ่งในสถานการณ์นั้น ๆ ด้วย เพื่อให้เกิดการรับรู้ เข้าใจ และสามารถตอบสนองได้อย่างถูกต้อง



มีความสามารถในการตอบสนองได้สอดคล้องกับสถานการณ์ พฤติกรรม หรือการกระทำของผู้อื่น เช่น การปลอบใจเมื่อเพื่อนรู้สึกเศร้า หรือการแสดงความยินดีเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ

ปัจจัยอะไรบ้าง ที่ส่งผลต่อความเห็นอกเห็นใจ

ความสามารถในการเห็นอกเห็นใจของเรานั้นแตกต่างกัน เนื่องจากความแตกต่างของพื้นฐานทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม และยังขึ้นอยู่กับความแตกต่างของปัจจัยอื่น ๆ ดังนี้

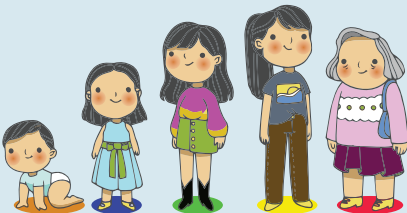
เพศ

เป็นตัวกำหนดบทบาททางสังคม เช่น ผู้หญิงมักจะมีแนวโน้มที่จะละเอียดอ่อน และคิดเล็กคิดน้อยมากกว่าผู้ชาย ส่วนผู้ชายมักจะมีแนวโน้มที่จะมีความจริงจังมากกว่าผู้หญิงในบางเรื่อง



อายุ

เป็นปัจจัยที่แสดงถึงวุฒิภาวะของมนุษย์ ยิ่งเรามีประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้สึกมาก วุฒิภาวะของเราก็น่าจะยิ่งสูงมากขึ้นเช่นกัน เราจะมีมุมมองชีวิตที่กว้าง ครอบคลุม และลึกซึ้ง ซึ่งเป็นส่วนช่วยในการเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจ



ประสบการณ์

คนที่มีประสบการณ์การทำงาน การพูดคุย หรือมอบเจตนาหลากหลาย ประเภท จะทำให้มีมุมมองต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างกว้างไกล ลึกซึ้ง และมีวุฒิภาวะ มากขึ้น จึงสามารถเข้าใจคนอื่นได้ง่าย มากขึ้น



ความสามารถทางสมอง

ผู้ป่วยทางสมองที่มีการกระทบกระเทือน ต่อสมองบางส่วน อาจมีความยากลำบากในการ ทำความเข้าใจและแสดงความเห็นอกเห็นใจ ต่อผู้อื่นได้



สถานแวดล้อมทางครอบครัว

ครอบครัว คือ สังคมจำลองกลุ่มแรก ที่เราต้องเจอ ถ้าคนในครอบครัวของเรามี และแสดงให้เห็นถึงความเห็นอกเห็นใจ ทั้งต่อตัวเองและต่อผู้อื่น เราที่อยู่และได้สัมผัส ความเห็นอกเห็นใจนั้น ก็จะได้เรียนรู้ และเนิ่นนุญความเห็นอกเห็นใจของตัวเราด้วย



เพราะอะไร บางครั้งคนเราถึงขาดความเห็นอกเห็นใจ

มนุษย์บางคนขาดความเห็นอกเห็นใจ และไม่สามารถทำความเข้าใจได้ว่าผู้อื่นประสบพบเจออะไร หรือรู้สึกอย่างไร ส่งผลให้พฤติกรรมของพวกเขาดูไม่สนใจผู้อื่น หรือบางครั้งก็ทำร้ายความรู้สึกผู้อื่น

ความอคติ

อคติ ถือเป็นเรื่องธรรมชาติ มนุษย์ทุกคนย่อมมีอคติอยู่ในตัว ในบางครั้งคนเราก็มองโลกภายนอกผ่านอคติส่วนตัวของเราเอง ตัวอย่างเช่น เมื่อคนอื่นล้มเหลว เรามองว่าความล้มเหลวนั้นเกิดจากตัวของพวกเขา แต่เมื่อเป็นเราที่ล้มเหลว เรากลับมองว่าเป็นเพราะปัจจัยภายนอกที่เข้ามารบกวนเรา จนทำให้เราล้มเหลว หรือการที่เราอาจมองเพื่อนบางคนในแง่ดีเกินจริง นั่นก็อาจทำให้เราเข้าข้างและมองข้ามความผิดที่เพื่อนคนนั้นได้ทำ

ความอคติที่เกิดขึ้นทำให้มุมมองของเราต่อสถานการณ์ต่าง ๆ แคบลง และยังทำให้เรามองสถานการณ์ผ่านมุมมองของคนอื่นได้ยากมากขึ้นอีกด้วย



ความรู้สึกว่าคนบางกลุ่มมีค่าน้อยกว่ากลุ่มของเรา

การมองว่าคนอื่นแตกต่างหรือไม่ใช่คนในกลุ่มเดียวกันกับเรา ทำให้เกิดการมองว่าคนกลุ่มนั้นมีค่าน้อยกว่ากลุ่มเรา ตัวอย่างเช่น เมื่อเราดูข่าวการเกิดภัยพิบัติหรือการประท้วงที่เกิดขึ้นในต่างประเทศ เราอาจไม่ค่อยรู้สึกเห็นอกเห็นใจถ้าเราคิดว่า คนที่กำลังเผชิญกับความยากลำบากเหล่านั้นแตกต่างกับเรา ทำให้คิดว่า พวกเขาคงไม่ลำบากเท่าที่เราเคยเจอหรือ หรือการสร้างโรงงานไฟฟ้าในต่างจังหวัดที่ส่งผลกระทบต่อคนในพื้นที่ เราอาจไม่รู้สึกเห็นอกเห็นใจเพราะเราไม่ใช่คนที่ได้รับผลกระทบ แต่คือคนที่ได้รับประโยชน์ เราอาจหาเหตุผลต่าง ๆ มารองรับ อย่างการที่กลุ่มคนที่ได้รับผลกระทบมันน้อยมาก แต่คนทั้งประเทศจะได้ประโยชน์มหาศาล หรือบอกว่าการสร้างโรงงานไฟฟ้าไม่ใช่เรื่องที่ต้องกลัวขนาดนั้น ในต่างประเทศเขาทำกันตั้งเยอะแยะ เป็นต้น

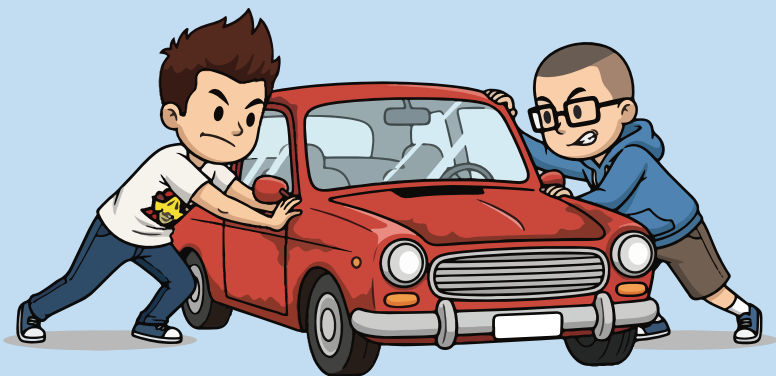


การโทษเหยื่อในสถานการณ์ที่เกิดความขัดแย้ง

ในบางครั้ง เมื่อคนอื่นพบเจอกับประสบการณ์ที่ไม่ดี เช่น โดนรถชน หรือรถล้ม เราอาจตั้งคำถามกับเขาว่า 'ทำไมถึงไม่หักหลบล่ะ' 'ทำไมไม่ชะลอรถลงหน่อย ทั้ง ๆ ที่เห็นว่าใกล้ถึงทางแยกแล้ว' หรือ 'เดินข้ามถนนไม่มองทางเลย ถึงจะเป็นทางม้าลายก็ควรมองซ้ายมองขวาหน่อยไหม'

การโทษเหยื่อในสถานการณ์ที่มีความขัดแย้งกันนี้ เกิดจากความต้องการที่จะเชื่อว่า **โลกใบนี้มันยุติธรรม**

ไม่ว่าใครจะได้รับอะไร หรืออะไรก็ตามเกิดขึ้นกับเขาหรือเรา นั่นคือสิ่งที่สมควรได้รับแล้ว และความคิดนี้อาจทำให้เราหลอกตัวเองว่า สิ่งไม่ดีคงไม่เกิดขึ้นกับเรา เพราะเชื่อว่าตัวเราสมควรได้รับแต่สิ่งที่ดี ๆ เท่านั้น ดังนั้นถ้าเกิดมีคนโดนรถชน เราก็จะมองว่า เพราะเขาทำอะไรผิดพลาดสักอย่าง เขาถึงต้องเจอเรื่องแบบนั้น กลับกัน ถ้าเป็นเราที่โดนรถชน เราคงจะโทษคนอื่นก่อนมองหาความผิดพลาดของเราเอง หรือเมื่อเมื่อเราไม่มาทำงานกลุ่มตามนัดเพราะไม่สบาย เราก็จะมองว่า ทำไมไม่ดูแลตัวเอง ถ้ารู้สึกป่วยก็รักษาตัวสิ แต่ถ้าหากเป็นเราที่ไม่สบายเอง เราคงมองว่ามันก็เป็นเรื่องที่ช่วยไม่ได้ ใครจะไปรู้ว่าตัวเองจะป่วยหนักขนาดนี้



รู้ได้อย่างไรว่าเรามีความเห็นอกเห็นใจ

หากสงสัยว่า เราเป็นคนที่มีความเห็นอกเห็นใจมากแค่ไหน ด้านล่าง
คือบางลักษณะที่บ่งบอกว่าเราเป็นคนที่มีความเห็นอกเห็นใจ

เราเป็นผู้รับฟังที่ดี

เราเข้าใจความรู้สึก
ของคนอื่น

เรารู้สึกว่า
มันยากที่จะกำหนด
ขอบเขตหรือจุดยืน
ในความสัมพันธ์

เราคิดถึงความรู้สึก
ของคนอื่นอยู่บ่อย ๆ

ในบางครั้ง
เราก็รู้สึกเหนื่อยล้า
กับสถานการณ์ต่าง ๆ

ได้รับความไว้วางใจ
จากผู้อื่น

เรารู้ว่าใคร
กำลังไม่จริงใจ

เราพยายามที่จะ
ช่วยเหลือ
คนที่มีปัญหา



ในทางกลับกัน ถ้าเรามีความเห็นอกเห็นใจสูงมากเกินไปล่ะ....

ความเห็นอกเห็นใจที่มากเกินไปจะทำให้เรารู้สึกหมดแรงหรือถูกกระตุ้นจากการคิดถึงอารมณ์คนอื่นมากเกินไป ซึ่งอาจนำไปสู่ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์และร่างกายจากการถูกกระตุ้นทางอารมณ์ซ้ำ ๆ เช่น การอยู่ในสถานการณ์ที่มีความกดดัน หรือสถานการณ์ที่รุนแรงจนเกิดบาดแผลทางใจซ้ำ ๆ อาจทำให้อารมณ์ดังมากขึ้นจนยากที่จะฟื้นตัวกลับมา นำมาสู่การแยกตัวและหมดแรง

ในบางครั้งอาจกลายเป็นทางตรงกันข้าม คือ การฉีกกลับมาเป็นการไม่ใส่ใจคนอื่น และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นลดลง การแบกรับอารมณ์ความรู้สึกของคนอื่นที่เจ็บปวด แน่แน่นอนว่าเราจะเจ็บปวดจากความรู้สึกเหล่านั้นเช่นกัน

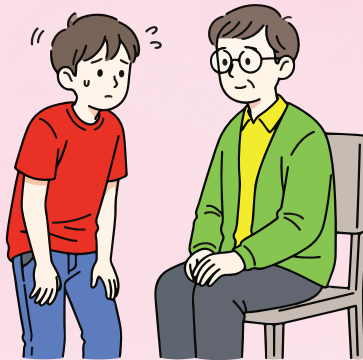


ถ้าความเห็นอกเห็นใจสูงมากเกินไปจะอย่างไรดี

ถ้าารู้สึกว่าตัวเราเป็นคนที่มีความเห็นอกเห็นใจสูง รู้สึกและรับเอาอารมณ์ของคนอื่นเข้ามาเป็นของตัวเองบ่อยครั้ง เราควรเรียนรู้ที่จะปกป้องจิตใจของตัวเอง เพื่อให้เวลาตัวเราได้หายใจ รักษา และเรียนรู้อารมณ์ตัวเอง

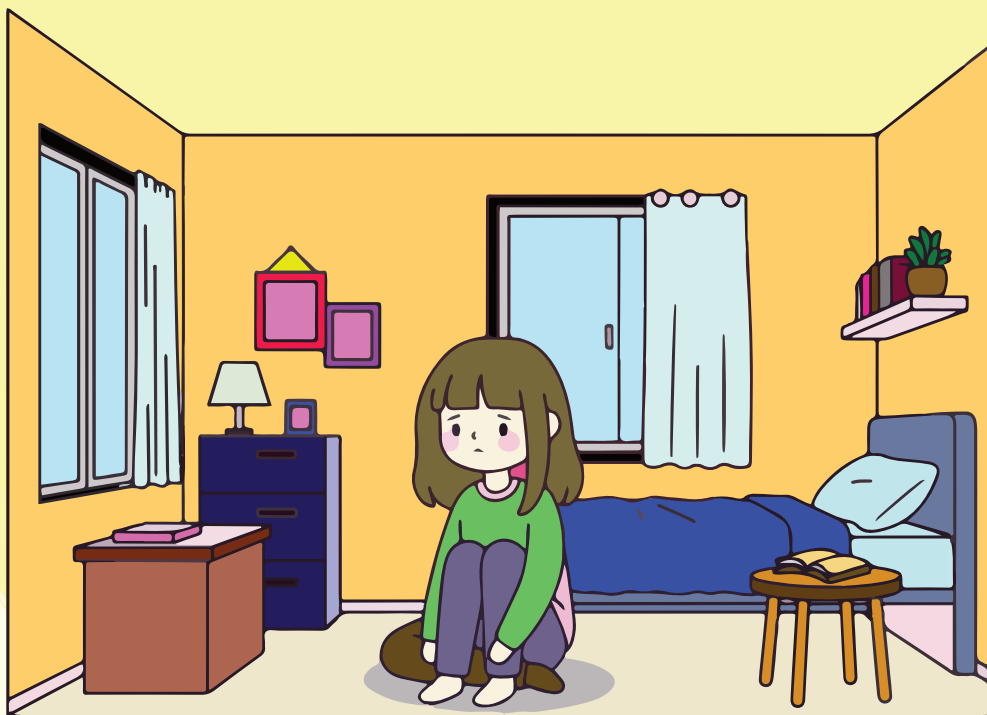
หาเวลาให้ตัวเอง

ใช้เวลากับตัวเอง อย่างน้อยวันละ 30 นาที โดยที่ไม่ต้องรับรู้ถึงความรู้สึกหรือความเครียดของคนอื่น หรือการหาบทเพลงฟัง ทำสมาธิ การหายใจ รับรู้ถึงร่างกายตัวเอง ออกกำลังกาย ท่องเที่ยว



กำหนดขีดจำกัดในการรับรู้เรื่องราวด้านลบ

คนที่มีความเห็นอกเห็นใจสูงควรเรียนรู้ว่าเมื่อไหร่ที่สมควรจะหยุด และควรจะหยุดด้วยวิธีไหน เรียนรู้ที่จะสร้างกำแพงเพื่อป้องกันไม่ให้ตัวเองรับรู้และซึมซับอารมณ์ของคนรอบข้างได้ง่ายและมากเกินไป เช่น การกำหนดเวลาในการรับฟังปัญหาของคนอื่น หรือกำหนดจำนวนของคนที่เราสามารถรับฟังปัญหาได้ในแต่ละวัน

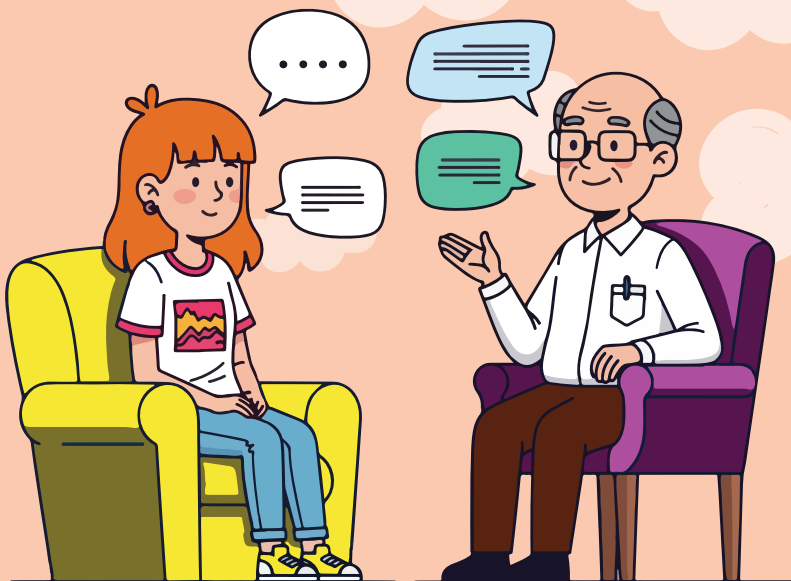


เลือกคนที่ควรใช้เวลาด้วย

คนที่มีความเห็นอกเห็นใจสูง อาจไม่เหมาะที่จะใช้เวลากับคนบางประเภท เช่น คนที่ชอบแสดงพฤติกรรมเชิงลบ (Toxic personality) เช่น การทำให้เราสับสน เครียด วิตกกังวล รู้สึกถูกด้อยค่า โทษตัวเอง หรือเศร้า จะส่งผลทางลบต่อเราแบบมหาศาล

แล้วถ้าคน toxic ที่ว่าเป็นเพื่อนในห้องเรียนเราล่ะ จะทำยังไงดี เพราะเราคงหลีกเลี่ยงที่จะไม่เจอหน้าไม่ได้

ลองลดการพูดคุยให้น้อยที่สุด กำหนดขีดจำกัดที่เราจะพูดคุยกับเขา หากเราโกรธเพราะคำพูดบางคำ อย่าโต้ตอบด้วยความโกรธ ให้นายามชี้แจงอย่างสงบ แต่ถ้าไม่ได้ผลก็ต้องเอาตัวเองออกมา และอย่าลืมให้เวลากับตัวเอง ดูแลสุขภาพใจของตัวเองเสมอ



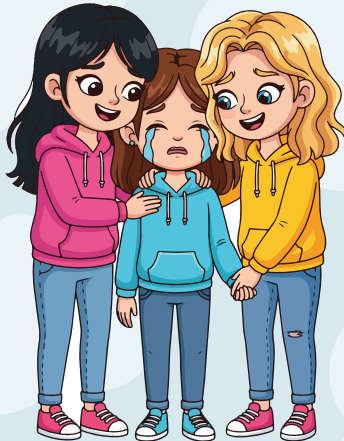
พบผู้เชี่ยวชาญ จิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยา

การมองหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญเมื่อเราไม่สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตัวเองได้อีกต่อไป ถือเป็นทางออกที่ดี ผู้เชี่ยวชาญสามารถช่วยให้เรานบเจอกับความสุข และเป็นตัวเองในแบบที่ดีที่สุด

หลายครั้งเรามักได้ยินคำว่า Sympathy หรือ Empathy ซึ่งเป็นความเห็นอกเห็นใจเหมือนกัน แต่ 2 คำนี้แตกต่างกันอย่างไร หลายคนมักจะไม่วู้ เราผาค่อย ๆ ทำความรู้อัก 2 คำนี้กันเถอะ....

ความแตกต่างระหว่าง Sympathy และ Empathy

Sympathy เป็นความเห็นอกเห็นใจที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกเสียใจหรือสงสารผู้อื่น เป็นการแสดงออกทางอารมณ์ภายนอก ในขณะที่ Empathy จะเป็นความเห็นอกเห็นใจที่เกี่ยวข้องกับการเข้าใจและแบ่งปันความรู้สึกร่วมกับผู้อื่น ซึ่งเป็นการตอบสนองทางอารมณ์ภายใน เมื่อใครบางคนสูญเสียคนสำคัญในชีวิต การแสดงออกแบบ Sympathy คือการพูดว่า “เสียใจด้วยนะ” ส่วนการแสดงออกแบบ Empathy คือการรู้สึกเศร้าเสียใจไปกับเขาจริง ๆ



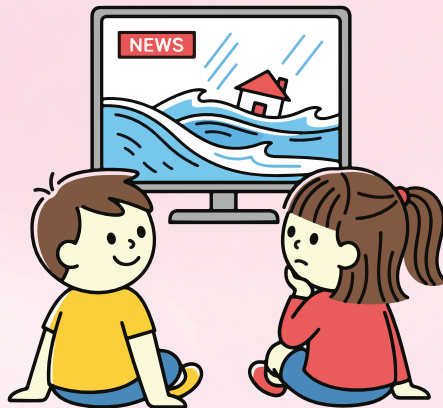
Sympathy คือความรู้สึกต่อใครบางคน เป็นความเข้าใจแบบผิวเผินจากมุมมองของเรา ใช้ประสบการณ์ของเราในการตัดสิน

Empathy คือการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกในระดับลึกจากมุมมองของเขา ไม่ใช้ประสบการณ์ของเราในการตัดสิน

ตารางเปรียบเทียบ

ความแตกต่างระหว่าง Sympathy และ Empathy

Sympathy	Empathy
• ดูอยู่ห่าง ๆ ไม่ได้อยากเข้าไปช่วยเหลือ • รู้สึกสงสารหรือกังวลกับปัญหาของคนอื่น • มักเป็นการปลอบใจหรือให้กำลังใจเมื่อคนอื่นเจอเรื่องที่ไม่ดี	• กระตือรือร้นที่จะเข้าไปช่วย • เข้าใจความรู้สึกของคนอื่น • เข้าใจปัญหาหลัก ๆ และให้กำลังใจอย่างจริงจัง



แล้วเราจะใช้ Sympathy หรือ Empathy
ตอนไหนดีล่ะ.....

การใช้ Sympathy จะส่งผลดีต่อความสัมพันธ์ โดยเฉพาะเมื่อนวกเขา อาจกำลังเผชิญกับช่วงเวลาที่ยากลำบาก ช่วยให้เราแสดงให้เขาเห็นว่า **เราเห็นคุณค่าในสิ่งที่เขากำลังรู้สึก และพร้อมให้การสนับสนุน** ช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่เปิดกว้างและพร้อมที่จะสื่อสารกัน นวกเขาจะรู้สึกปลอดภัยและรู้สึกถูกรับฟัง

Empathy เกี่ยวข้องกับการรู้สึกถึงอารมณ์ของคนอื่น จึงอาจส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของเราได้ แต่ Empathy จะช่วยให้เกิดการเชื่อมโยงกัน และช่วยให้รู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกัน **เพราะความรู้สึกสื่อถึงกันนั่นเอง**

ทั้ง Sympathy และ Empathy ทั้งสองต่างมีความสำคัญ เพราะทั้งคู่ช่วยทำให้เกิดสภาพแวดล้อมที่เสริมสร้างกำลังใจ ซึ่งท้ายที่สุดจะนำไปสู่แนวทางการแก้ไขปัญหาที่สร้างสรรค์และง่ายมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ยังช่วยพัฒนาให้ความสัมพันธ์แน่นแฟ้นมากยิ่งขึ้นด้วย



ความสัมพันธ์ระหว่าง Compassion กับ Empathy



• ความเหมือน

1. ความรู้สึกต่อผู้อื่น

ทั้ง Compassion และ Empathy เกี่ยวข้องกับการมีความรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น โดยเฉพาะเมื่อเขาหรือเธอกำลังเผชิญกับความทุกข์หรือความยากลำบาก

2. การสร้างความสัมพันธ์

ทั้งสองสามารถช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นและส่งเสริมความเข้าใจระหว่างผู้คน

3. การสนับสนุนทางอารมณ์

ทั้ง Compassion และ Empathy สามารถนำไปสู่การสนับสนุนทางอารมณ์และการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น

• ความแตกต่าง

1. นิยาม

Compassion คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเราเห็นความทุกข์ของผู้อื่น และมีความต้องการที่จะช่วยเหลือหรือบรรเทาความทุกข์นั้น

Empathy คือ ความสามารถในการเข้าใจและรู้สึกถึงอารมณ์ของผู้อื่น โดยมักจะมีการเข้าถึงความรู้สึกของคนอื่นในระดับที่ลึกซึ้ง

2. การตอบสนอง

Compassion มักจะกระตุ้นให้เกิดการกระทำ เช่น การให้ความช่วยเหลือหรือสนับสนุน

Empathy มักจะเป็นการฟังและเข้าใจโดยไม่จำเป็นต้องลงมือทำอะไร

3. มุมมอง

Compassion มักจะมีมุมมองที่กว้างขึ้น เช่น การมองเห็นความทุกข์ในระดับสังคม และมีเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงหรือบรรเทาความทุกข์นั้น

Empathy มักจะเน้นไปที่การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นในขณะนั้น

โดยสรุป ทั้ง Compassion และ Empathy เป็นส่วนสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์และการสนับสนุนทางอารมณ์ แต่มีความแตกต่างกันในแง่ของการตอบสนองและความตั้งใจในการช่วยเหลือผู้อื่น



พัฒนาความเห็นอกเห็นใจอย่างไรดี

คนที่มีความเห็นอกเห็นใจสูง คือ คนที่มีความไวต่อการรับรู้อารมณ์ ความคิดของผู้คน คนเหล่านี้จะมีสัญชาตญาณที่ดีและสามารถรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่นได้ มีความเมตตา เอาใจใส่ และเข้าใจสภาวะจิตใจและอารมณ์ของผู้อื่น

ในอดีต ความเห็นอกเห็นใจถูกมองว่าเป็นลักษณะนิสัยที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับตัวเรา และไม่สามารถเรียนรู้ได้ แต่การวิจัยในปัจจุบัน (The Science of Empathy, 2560) แสดงให้เห็นว่า ทักษะที่จำเป็นต่อมนุษย์ทักษะนี้สามารถพัฒนาได้ด้วยวิธีดังต่อไปนี้....

ยอมรับอคติที่เรามี

สิ่งสำคัญคือการตระหนักว่า การมีอคตินั้นเป็นเรื่องธรรมชาติ และไม่มีใครหลีกเลี่ยงจากอคตินั้นได้ มีหลากหลายวิธีที่ตัวเราจะมองผู้คนแบบเหมารวมโดยอ้างอิงจากอคติที่เรามี และความแตกต่างทางวัฒนธรรม เช่น ภาษา สีผิว หรืออาชีพ สิ่งนี้จะทำให้เราไม่สามารถชื่นชมความพิเศษและลักษณะเฉพาะตัวของผู้อื่นได้

ลองสังเกตดูว่า เมื่อเราเจอคนแปลกหน้า เรามีความรู้สึกต่อเขาอย่างไร และลองตั้งคำถามกับตัวเองดูว่า ‘ทำไมเราถึงคิดแบบนั้น’ ‘เรารู้จักเขามากพอแล้วหรือเปล่า’

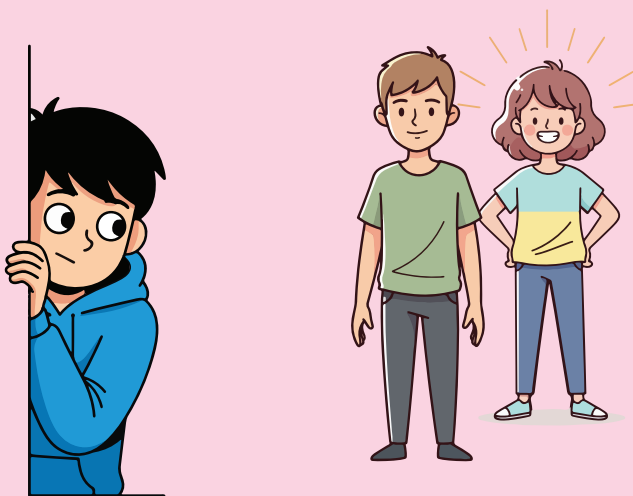
วิธีง่าย ๆ ในการเผชิญหน้ากับอคติที่มีอยู่ในใจของเรา คือ การพูดคุยกับผู้อื่น และทำความเข้าใจว่าพวกเขาแตกต่างจากเราอย่างไร การพูดคุยกับคนในครอบครัวหรือเพื่อน เมื่อเรียนรู้เรื่องราวในแต่ละวันของพวกเขาหรือสิ่งที่พวกเขาทำ จะช่วยให้เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวตนของพวกเขา และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ผ่านมุมมองของพวกเขามากขึ้น

ฟัง ฟัง และฟัง

หนึ่งในทางที่ดีที่สุดในการแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจ คือ การฟัง เมื่อเรารับฟังผู้อื่นโดยปราศจากการตัดสิน เราจะสามารถเข้าใจความคิดและความรู้สึกของพวกเขาได้ดียิ่งขึ้น

ในหลาย ๆ ครั้ง เรามักฟังเพื่อที่จะตอบรับ ไม่ใช่การฟังเพื่อทำความเข้าใจ สิ่งสำคัญคือ เราต้องไม่ขัดจังหวะผู้อื่นในขณะที่พวกเขากำลังพูด ไม่ให้คำแนะนำก่อนเข้าใจปัญหา ไม่เปรียบเทียบเรื่องราวของเขากับประสบการณ์ของเราเอง เราควรตั้งใจฟัง และถามคำถามที่เกี่ยวข้องโดยปราศจากการตัดสิน เช่น “เธอรู้สึกอย่างไรกับเรื่องนี้” หรือ “อะไรทำให้เธอรู้สึกแบบนั้น” การกระทำเหล่านี้จะเป็นการแสดงให้เห็นว่า สิ่งที่พวกเขาพูดถูกรับฟัง แม้ว่าจะหาทางแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นกับเขาไม่ได้ก็ตาม แต่บางครั้ง **เพียงแค่การตั้งใจฟังก็สามารถสร้างความแตกต่างได้**





ความอยากรู้อยากเห็น

ลักษณะนิสัยอย่างหนึ่งของคนที่มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น คือ ความอยากรู้อยากเห็น

พวกเรามีความอยากรู้อยากเห็นตามธรรมชาติแบบเดียวกับที่เรามีในวัยเด็ก พวกเราอาจพูดคุยกับคนแปลกหน้า หรือสังเกตผู้อื่นด้วยใจที่เปิดกว้าง โดยการมีความสงสัยใคร่รู้ ว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไร และพวกเราคิดอย่างไรบ้าง

ความอยากรู้อยากเห็นของเรา จะช่วยผลักดันให้เราออกไปไกลกว่าคำตอบที่เห็นได้ชัด และเจาะลึกเข้าไปในสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อตั้งคำถามอย่างจริงจังว่า **เพราะอะไร** จนกว่าเราจะพบปัญหาหลัก และเข้าใจมุมมองและสถานการณ์ของคน ๆ นั้นอย่างแท้จริง

ความอยากรู้อยากเห็นนี้ช่วยส่งเสริมให้เกิดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยเปิดให้เราได้เห็นโลกทัศน์ ชีวิต และอารมณ์ที่หลากหลาย

เอาใจเขามาใส่ใจเรา

หลายคนมักตัดสินผู้อื่นโดยที่ไม่ได้รับรู้เรื่องราวทั้งหมด ลองนึกภาพว่าตัวเราอยู่ในสถานการณ์เดียวกันกับคนอื่น มีข้อจำกัดเดียวกัน มีความรู้เท่ากัน การรู้สึกและมองสถานการณ์จากมุมมองของนกเขา เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เราไม่ตัดสินนกเขา นอกจากนี้ ยังช่วยให้เราสามารถมอบความสบายใจให้แก่ นกเขา และแสดงให้เห็นว่าเราใส่ใจได้อีกด้วย

แต่การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่ได้หมายความว่าเราต้องยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างที่เขาทำ เราต้อง **อย่าลืมที่จะกำหนดขอบเขตที่เราสามารถรับได้** เสมอ และอย่าลืมว่า การให้ความสำคัญกับตัวเองก็เป็นสิ่งที่สำคัญไม่แพ้กัน

หลีกเลี่ยงการเปรียบเทียบปัญหาของเขากับของเรา

สิ่งสำคัญคือต้องเข้าใจว่า ปัญหาของเราอาจไม่เหมือนกัน และความสามารถในการรับมือกับปัญหาที่เข้ามานั้นแตกต่างกันไปในแต่ละคน

เมื่อเราต้องการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่เราได้ฟังมา สิ่งที่สำคัญมากคือ ต้องแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ ซื่อสัตย์ และไม่ทำให้ใครเจ็บปวด

เมื่อใครสักคนรู้สึกเครียดและระบายปัญหาหรือระบายความรู้สึกกับเรา อย่างพูดประโยคเช่น “สถานการณ์ของฉันแย่กว่าเธออีก” หรือ “สถานการณ์ของเธออย่างน้อยก็ดีกว่าของฉัน!”

คำพูดเหล่านี้จะขัดขวางความสามารถของเราในการเอาใจเขามาใส่ใจเรา และมองสถานการณ์ผ่านมุมมองของผู้อื่น เมื่อเราเริ่มเปรียบเทียบปัญหาของเรากับของผู้อื่น ความสนใจจะเปลี่ยนจากคนอื่นมาที่ตัวเราเอง ซึ่งไม่ใช่สัญญาณของการมีความเห็นอกเห็นใจ

บางคนอาจติดนิสัยที่จะพูดเปรียบเทียบอยู่เสมอ เพราะมองว่าเป็นการสร้างความสัมพันธ์ ช่วยให้เกิดความเชื่อมโยงระหว่างกันมากขึ้น แสดงให้เขาเห็นว่าเราเข้าใจสิ่งที่เขาพบเจอ แต่มันคือวิธีที่ผิด ให้ลองเปลี่ยนจากการพูดเปรียบเทียบเป็นการถามความรู้สึกของเขาดู เช่น “ฟังดูลำบากมากเลย เธอรู้สึกยังไงบ้าง” หรือ “เธอเป็นยังไงบ้าง ฟังดูแล้วหนักมากเลยนะ”



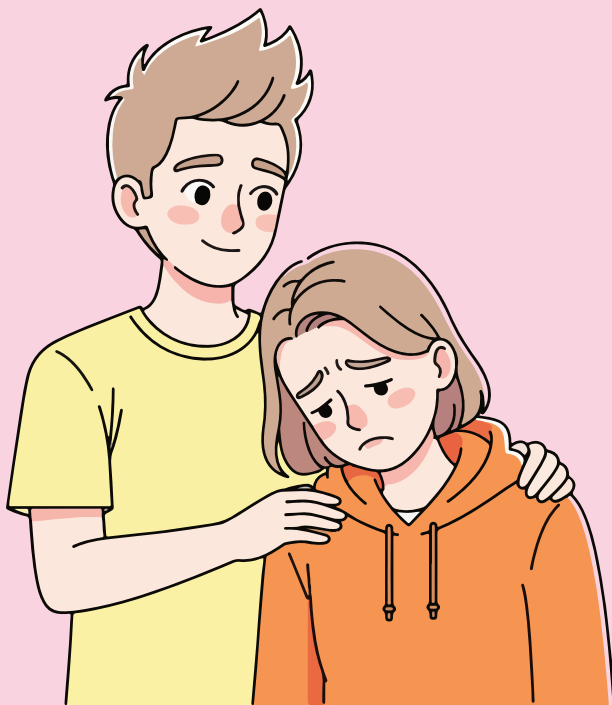


ให้การปลอบโยนทั้งกายและใจ

การกอดหรือการตบไหล่ การใช้น้ำเสียงหรือการแสดงสีหน้า เป็นครั้งคราว เป็นเครื่องมือทรงพลังสำหรับความเห็นอกเห็นใจ

เราสามารถใช้การสัมผัสทางกายที่เหมาะสมเพื่อสื่อสารอารมณ์ร่วมกัน การสัมผัสกันของมนุษย์สามารถกระตุ้นการตอบสนองทางระบบประสาท ให้ปลดปล่อยสารจำนวกโดปามีนและเซโรโทนินเข้าสู่ร่างกาย สารเคมีเหล่านี้สามารถกระตุ้นอารมณ์ทางบวกและพัฒนาสมรรถิของมนุษย์ได้

แน่นอนว่าการปลอบโยนทางกายควรคำนึงถึงเพศ วัย วัฒนธรรม และความสัมพันธ์ระหว่างกัน เพราะไม่ใช่ทุกคนที่พร้อมรับการสัมผัสจากคนอื่น ควรให้การปลอบโยนที่เหมาะสมกับความแตกต่าง เคารพในความต่างนั้น และควรขออนุญาตก่อนการสัมผัสเสมอ



การเป็นอาสาสมัคร

การเป็นอาสาสมัครเป็นวิธีที่ดีในการช่วยให้เรามีการเอาใจเขามาใส่ใจเรา มองเรื่องราวผ่านมุมมองของผู้อื่น มีมุมมองที่เปิดกว้าง ช่วยเสริมสร้างการทำงานร่วมกับผู้อื่นที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม ความคิด และมุมมอง ช่วยให้เราเข้าใจและเกิดการเรียนรู้

ตัวเราจะได้สัมผัสประสบการณ์ที่หลากหลายที่เราอาจไม่มีทางได้ เผชิญด้วยตัวเองในชีวิตนี้ ผ่านการรับฟัง พุดคุย และรับรู้ในมุมมองเดียวกับพวกเขาเหล่านั้น





ลองเข้าร่วมกิจกรรมอาสาสมัคร เริ่มจากกิจกรรมเล็ก ๆ ใกล้บ้าน เช่น อ่านนิทานให้เด็กอนุบาลฟัง แล้วค่อยขยายไปเป็นกิจกรรมที่ใหญ่ขึ้น เช่น การบริจาคของให้บ้านเด็กกำพร้า สร้างโรงเรียนให้ชุมชนในพื้นที่ห่างไกล หรือค่ายพัฒนาชนบท การทำกิจกรรมเหล่านี้ ไม่เพียงแต่จะสร้างผลดีต่อชีวิตของผู้อื่นเท่านั้น แต่จะช่วยให้เราเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น





10 วิธีง่าย ๆ

ในการสร้างความเห็นอกเห็นใจ

1. ตั้งใจฟังโดยไม่พูดแทรก
2. ให้ความสำคัญกับภาษากาย สีหน้า ท่าทาง การสื่อสารที่ไม่ใช่คำพูด
3. พยายามทำความเข้าใจผู้อื่น แม้ว่าในบางครั้งตัวเราจะไม่เห็นด้วย
4. ถามคำถามที่ช่วยให้เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น
5. จินตนาการถึงการยืนอยู่ในจุดเดียวกับผู้อื่น
6. พัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างตัวเราและผู้อื่น เพื่อเรียนรู้ในตัวพวกเขาให้มากขึ้น
7. แยกแยะอคติของตนเอง และผลกระทบจากอคติที่เกิดขึ้น
8. มองหาสิ่งที่ตัวเราเหมือนและแตกต่างกับผู้อื่น
9. เปิดใจที่จะแสดงความอ่อนแอ ความเปราะบาง และความรู้สึกของตัวเอง
10. มองหาประสบการณ์ใหม่ ๆ เพื่อเพิ่มมุมมองในการเข้าใจผู้อื่น



“ คณะทำงานพัฒนาสื่อองค์ความรู้ ในโครงการ TO BE NUMBER ONE ”

ที่ปรึกษา

- | | | |
|------------------------|---------------|--|
| 1) นายแพทย์กิตติศักดิ์ | อักษรวงศ์ | อธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 2) นายแพทย์จุมภฏ | นรมลิตา | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 3) นายแพทย์ศิริศักดิ์ | ธิตติภรณ์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 4) แพทย์หญิงณิชาภา | สวัสดิกานนท์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 5) นายแพทย์วีระ | เนิ่งจันทร์ | รองประธานกรรมการ
มูลนิธิ TO BE NUMBER ONE |
| 6) หม่อมหลวงยุวดี | ศิริวรรณ | เลขาธิการมูลนิธิ TO BE NUMBER ONE
และที่ปรึกษาโครงการ
TO BE NUMBER ONE |
| 7) นายแพทย์บุรินทร์ | สุรอรุณลัมภทิ | ผู้อำนวยการ
สำนักวิชาการสุขภาพจิต |



คณะทำงานและผู้เรียบเรียง

- | | | |
|---------------------|-------------|--|
| 1) นางสาวศศกร | วิชัย | นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ
สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ |
| 2) ดร.วีร์ | เมฆวิสัย | นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ
สำนักวิชาการสุขภาพจิต |
| 3) นางสาวระวีวรรณ | หลาวทอง | นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ
โรงพยาบาลศรีธัญญา |
| 4) นางสาวเนตรชนก | บัวเล็ก | ผู้อำนวยการ
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE |
| 5) นางสาวปัทมา | ม่วงเจริญ | นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE |
| 6) นางสาวพันธุ์ลี | สิทธิณรงค์ | นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE |
| 7) นางสาวนิตยา | ฉวยกระโทก | นักวิชาการคอมพิวเตอร์ปฏิบัติการ
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE |
| 8) นางพจณี | ดารานิชัย | นักสังคมสงเคราะห์
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE |
| 9) นางสาวสุมาลี | หะสุวรรณ | นักสังคมสงเคราะห์
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE |
| 10) นายมานะ | ป้องกัน | นักวิเคราะห์นโยบายและแผน
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE |
| 11) นางสาววรดา | ศิริพานิช | นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติการ
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE |
| 12) นางสาวธัญวรัตน์ | กลางบุรัมย์ | นักจิตวิทยา
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE |

อ้างอิง

คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์. (ม.ป.ป.). Empathy – การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของผู้อื่น. สืบค้นเมื่อ 3 ตุลาคม 2567, จาก <https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/empathy/>

จิตราภรณ์ ทองกวอด. (2555). การศึกษาและพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. สืบค้นเมื่อ 3 ตุลาคม 2567, จาก http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Gui_Cou_Psy/Chittraphorn_T.pdf

จุฑาพร แต่วัฒน. (2561). ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดอุบลราชธานี และความเกี่ยวข้อง ระหว่างการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัว. สืบค้นเมื่อ 3 ตุลาคม 2567, จาก 10.58837/CHULA.THE.2018.1419

ธีรวัฒน์ วงศ์คุ้มสิน. (2562). การพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนิสิตจิตวิทยามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. สืบค้นเมื่อ 3 ตุลาคม 2567, จาก <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/socku/article/view/248909/171489>

American Psychological Association. (n.d.). Empathy. สืบค้นเมื่อ 3 ตุลาคม 2567, จาก <https://dictionary.apa.org/empathy>
BEYONDPSYCHUB. (2565). What Is Empathy: Why Does It Matter and How Can It Be Improved?. สืบค้นเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2567, จาก <https://www.beyondpsychub.com/what-is-empathy-and-why-is-it-important/#5-how-to-improve-empathy-8-traits-of-a-highly-empathetic-person>

Birt J. (2568). Sympathy vs. Empathy: Key Differences and How To Use Them at Work. สืบค้นเมื่อ 18 มิถุนายน 2568, จาก <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/empathy-vs-sympathy>

Chan K. (2566). Sympathy vs. Empathy: What's the Difference?. สืบค้นเมื่อ 24 ตุลาคม 2567, จาก <https://www.verywellmind.com/sympathy-vs-empathy-whats-the-difference-7496474>

Cherry K. (2567). What Is Empathy? How it helps strengthen our relationships. สืบค้นเมื่อ 3 ตุลาคม 2567, จาก <https://www.verywellmind.com/what-is-empathy-2795562>

Field B. (2565). Can You Have Too Much Empathy? Feeling *too* hard can have its downsides. สืบค้นเมื่อ 3 ตุลาคม 2567, จาก <https://www.verywellmind.com/can-you-have-too-much-empathy-5224139>

Olivia Guy-Evans. (2566). The Difference Between Empathy And Sympathy. สืบค้นเมื่อ 22 ตุลาคม 2567, จาก <https://www.simplypsychology.org/sympathy-empathy-compassion.html>

Psychology Today. (n.d.). Empathy. สืบค้นเมื่อ 3 ตุลาคม 2567, จาก <https://www.psychologytoday.com/us/basics/empathy>

Riess H. (2560). The Science of Empathy. สืบค้นเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2567, จาก doi: 10.1177/2374373517699267



Empathy ความเห็นอกเห็นใจ พลังแห่งความสุขในการอยู่ร่วมกัน

โครงการ TO BE NUMBER ONE
ในทูลกระหม่อมมหัศจรรย์อุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



โครงการ TO BE NUMBER ONE

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ 0 2590 8188

โทรสาร 0 2590 8157