



การฟังด้วยหัวใจ



รองศาสตราจารย์ ดร. สมพร รุ่งเรืองกลกิจ
ศูนย์วิจัยและฝึกอบรมเพศภาวะและสุขภาพสตรี
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ O'โลกเปลี่ยนไป: มิติใหม่สุขภาพจิต×
ทอแสงทักเงา ซึมเศร้าในวัยรุ่น คุณมีส่วนช่วยดี
24 กรกฎาคม พ.ศ. 2562



ขอบเขตเนื้อหาในการนำเสนอ



- ปัญหาที่พบบ่อยในนิสิต นักศึกษา
- รูปแบบการใช้อำนาจ
- การฟื้นฟูพลังอำนาจ
- การฟังด้วยหัวใจ: ปัจจัยสำคัญในการให้การปรึกษาวัยรุ่น



ปัญหาที่พบบ่อยในนิสิต นักศึกษา



- ❑ ไม่เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกตนเอง
- ❑ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
- ❑ ความชุกของภาวะซึมเศร้า 30-70% (ตั้งแต่ปี 2558-2562)
- ❑ ปัญหาการทำร้ายตัวเองเพิ่มมากขึ้น
- ❑ 6.4% นิสิต นักศึกษาพยายามฆ่าตัวตาย (กรุงเทพมหานคร, 2562)
- ❑ 1/3 นักศึกษาใหม่ในประเทศอุตสาหกรรมมีปัญหาสุขภาพจิต (WHO, 2018)
- ❑ ปัจจัยทำนาย: ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ

การทำร้ายตัวเอง (self-harm)



สภาวะอารมณ์ที่นำมาสู่พฤติกรรมทำร้ายตนเอง

□ เป็นภาวะตึงเครียดทางอารมณ์อย่างมากที่ไม่สามารถระบายออก

เช่น วิตกกังวลมาก หวาดกลัวมาก โกรธมาก คับข้องใจมาก

เหงา โดดเดี่ยว สัมพันธ์กับเพศวิถีของตัวเอง

□ เมื่อได้ทำร้ายตนเองแล้ว รู้สึกได้ปลดปล่อย ผ่อนคลายลง

ที่มาของการนำสู่พฤติกรรมทำร้ายตัวเอง



- ❑ ความตึงเครียดเจ็บปวดทางอารมณ์
ที่ไม่สามารถแสดงออกมาทางคำพูด หรือ ทางวิธีการอื่น ๆ
- ❑ เป็นความพยายามสื่อสารความต้องการการช่วยเหลือจากผู้อื่น
- ❑ เป็นวิธีการจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกของตัวเอง โดยการ
ลงโทษตัวเอง เช่น รู้สึกผิด รู้สึกละอาย

❖ เรื่องที่นิสิต/นักศึกษาเชื่อมโยงสู่ภาวะซึมเศร้า

หรือการทำร้ายตัวเอง

☐ ครอบครัว

☐ ผลการเรียนรู้

☐ ความสัมพันธ์



พูดคุยกับเพื่อน



ความสัมพันธ์เชิงอำนาจ (power relationship)



- พ่อแม่ VS ลูก
- ครู/อาจารย์ VS นักเรียน นิสิต นักศึกษา
- ผู้ให้บริการสุขภาพ VS ผู้ใช้บริการ

รูปแบบการใช้อำนาจเหนือกว่า Power over)

ตัดสินใจแทน บังคับ ออกคำสั่ง กดดัน โหม่น้าว **ไม่รับฟัง** เพิกเฉย
ข่มขู่ เปรียบเทียบ



ไร้ค่า ต่ำต้อย กลัว ไม่ปลอดภัย ถูกกดขี่ อึดอัด ห่างเหิน

(Cr. ดร. สุพัตตรา สุขาวห)

คำพูดที่วัยรุ่นพูดบ่อย



- ❖ พ่อแม่ ยุ่งมากเขาไม่มีเวลาฟัง หนูเลยไม่อยากไปรบกวนท่าน
 - ❖ พ่อ เขาไม่ฟังผมหรอก พอผมเริ่มพูด เขาก็พูดยาวเลยอย่างที่เขาคิด
- เขาต้องการ ผมเลยเงียบ ไม่พูด แล้วเราก็ก็นิ่งไม่ค่อยได้พูด
- ผมได้พูดแต่ ครับ ครับ



ฉันไม่มีคุณค่า/เป็นคนไม่สำคัญพอที่จะมีคนรับฟัง

รูปแบบการใช้อำนาจร่วม (power sharing)

รับฟัง ให้ข้อมูล ช่วยเหลือเกื้อกูล ปรึกษาหารือ สันับสนุน ให้กำลังใจ



มีคุณค่า มีความสำคัญ ใกล้ชิด ไว้วางใจ อบอุ่น เป็นเพื่อน ปลอดภัย
(Cr. ดร. สุพัตรา สุขาวห)



มีคนส่วนใหญ่ไม่ได้ฟังเพื่อจะทำความเข้าใจ...แต่...
ฟังเพื่อจะพูดโต้ตอบ×

(Ailis Ní Áinle:

<https://www.alustforlife.com/mental-health/children-and-adolescents/are-we-listening-to-our-young-people>

การฟังด้วยหัวใจ



- ❑ เป็นการฟังโดยไม่ใช้สมอง/เหตุผล ตัดสินถูกผิด
- ❑ รับรู้ความคิดที่เข้ามาแทรกของผู้ฟัง
- ❑ สามารถปล่อยวางความคิดของตัวเอง
- ❑ มีสมาธิจดจ่ออยู่กับเรื่องที่ผู้พูดเล่า
- ❑ รับรู้เรื่องราว ความรู้สึกของผู้เล่า



การฟังด้วยหัวใจ (lisenten by heart)



- ❖ การฟังอย่างลึกซึ้ง (deep listening)
- ❖ การฟังอย่างมีสติ (mindful listening)
- ❖ การฟังด้วยความเมตตา กรุณา (compassionate listening)
- ❖ การฟังเพื่อเป็นประจักษ์พยาน (bearing witness)

ผลของการฟังด้วยหัวใจ



- ❑ ช่วยให้นักศึกษาารู้สึกว่ามีความสำคัญ มีคุณค่า มีคนรับฟัง
- ❑ ทำให้นักศึกษาารู้สึกปลอดภัย



ฟื้นฟูอำนาจภายใน (power within)

ความมั่นใจในตัวเอง ความมั่นคงทางอารมณ์ ความหวัง ฯลฯ



ผลของการฟังด้วยหัวใจ



ผู้ฟังได้ยิน รับรู้ อารมณ์ ความรู้สึก ความ
ต้องการ คุณค่า
ความภาคภูมิใจ ความเปราะบาง ความ
เข้มแข็ง ของผู้เล่า
นอกเหนือไปจากเนื้อหาคำพูด

ผลของการฟังด้วยหัวใจ



ความรู้สึกของคนเล่า	ความรู้สึกคนฟัง
รู้สึกดี	อึดอัด
รู้สึกโล่ง/สบายใจ	อยากถาม
อยากพูดต่อ/เวลาน้อยไป	อยากแลกเปลี่ยน
ภูมิใจ/ตัวเองมีความสำคัญ/มีคุณค่า	
มีคนเข้าใจ/ ไม่โดดเดี่ยว	
ไว้วางใจ	
ช่วงแรกอึดอัด ไม่รู้จะพูดอะไร	



ตัวอย่างคำพูดของผู้ที่ผ่านการอบรมการฟังด้วยหัวใจ

ชอบค่อนข้างจะพิเศษกับตรงนี้เพราะไม่เคยคิดเลยว่า

การฟังมันจะมีพลังขนาดนี้ จากเดิมที่เราก็กเคยเรียนรู้กันว่า

ต้องฟังคนไข้ แต่พอเราฟังในรูปแบบของการฟังด้วยหัวใจ

มันเหมือนเราไม่เคยรู้จักอะไรแบบนี้เลย

และมันก็เลยทำให้เราได้เปิดใจฟังจริง ๆ ฟังด้วยหัวใจจริง ๆ

มันก็คือเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างสัมพันธภาพที่ดี

แล้วก็การสร้างความไว้วางใจที่ดีระหว่างผู้บำบัดกับผู้รับบริการค่ะ

เมื่อผู้พูดเล่าจบตามด้วย reflection สะท้อนกลับเนื้อหาความรู้สึที่ผู้ฟังได้ยิน



(Cr. ดร. สุพัตรา สุขาวห)



อุปสรรคของการให้การให้การปรึกษา



- ผู้ให้การปรึกษาฟังเพื่อจะช่วยเหลือแก้ไขปัญหา
- ผู้ให้การปรึกษาไม่มีเวลา



ขอบคุณ
มากค่ะ





แนวทางการฟังด้วยหัวใจ

- จัดภาษากายให้เป็นมิตร ผ่อนคลาย
- สบตาผู้พูดเป็นช่วง ๆ แต่ไม่ใช้การจ้องหน้าตลอด
- มีสมาธิจดจ่ออยู่ที่การฟัง คิดว่าในขณะนี้ผู้พูดเป็นบุคคลที่สำคัญที่สุด
- ทำเสียงตอบรับเบา ๆ หรือพยักหน้าเป็นครั้งคราว
- ไม่ขัดจังหวะโดยการถาม การเล่าเรื่องของตัวเอง หรือให้คำแนะนำ
- ไม่ทำงานอย่างอื่นขณะฟัง
- ไม่จดบันทึกในขณะที่ฟัง
- ความเคารพทั้งในตัวตนของผู้พูดและประสบการณ์ของเขา
- ไม่ตัดสิน แม้แต่ที่เป็นการคิดอยู่ในใจต่อสิ่งที่เขาพูด
- เก็บเรื่องที่เขาล่าไว้เป็นความลับ
- หากเรื่องที่ฟังทำให้ผู้ฟังเกิดอารมณ์ ความรู้สึก ให้อยู่กับลมหายใจของตนเอง
- หากผู้เล่าร้องไห้ ให้ผู้ฟังอยู่กับลมหายใจ
- อนุญาตให้มีความเงียบเกิดขึ้นได้และถือว่าความเงียบเป็นส่วนหนึ่งของการฟัง