

การสร้างหลักสูตรการแสดงเพื่อ ฝึกฝนทักษะการสื่อสาร ด้วยความเห็นอกเห็นใจสำหรับ นักศึกษาแพทย์ไทย

ชนัตถ์ พงษ์พานิช¹

Received: 17 October 2024; Revised: 23 June 2025; Accepted: 24 December 2025

DOI:

¹ ภาควิชาศิลปการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Developing an Acting-Based Curriculum to Cultivate Empathic Communication Skills in Thai Medical Students

Chanut Pongpanich¹

¹Department of Dramatic Arts, Faculty of Arts, Chulalongkorn University

บทคัดย่อ

ทักษะการสื่อสารด้วยความเห็นอกเห็นใจ (Empathic Communication Skills) หรือ EC คือพื้นฐานความสัมพันธ์อันดีของแพทย์และคนไข้ ปัจจุบันมีการใช้ละครต้นสดประยุกต์มาบูรณาการกับการฝึกทักษะ EC ในนักศึกษาแพทย์ แต่ยังขาดวิจัยที่ใช้ทฤษฎีการแสดงมาประยุกต์ในเชิงปฏิบัติและอธิบายถึงลักษณะของหลักสูตรโดยละเอียด แนวคิดของคอนสแตนติน สตานิสลาฟสกี (Konstantin Stanislavski) นักการละครผู้คิดค้นระบบฝึกฝนนักแสดงเพื่อให้สวมบทบาทได้สมจริงมีความสัมพันธ์กับทักษะ EC และมีศักยภาพในการใช้กับนักศึกษาแพทย์ได้ บทความนี้อธิบายการออกแบบหลักสูตรการแสดงเพื่อความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งบูรณาการทักษะ EC กับแนวคิดของสตานิสลาฟสกี 3 ด้านได้แก่ ภาวะสร้างสรรค์ (Creativity state of mind) การเชื่อมโยง (Communion) และจินตนาการ (Creative imagination) หรือ 3C โดยทดลองใช้กับนักศึกษาแพทย์กลุ่มนำร่องและกลุ่มประเมินผลรวม 27 ราย เก็บข้อมูลเชิงปริมาณผ่านการทำแบบประเมินความพึงพอใจหลังเข้าร่วม เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึกก่อนและหลังเข้าร่วมหลักสูตร ตัวอย่าง 19 รายได้ทดลองสื่อสารกับผู้ป่วยจำลองก่อนและหลังเรียนเพื่อประเมินทักษะ EC ผลวิจัยพบว่าหลักสูตรมีผลลัพธ์ในเชิงบวกทั้งด้านความพึงพอใจและทักษะการสื่อสารของผู้เรียนที่เปลี่ยนแปลงไป หลักสูตรมีความยาว 3 วัน วันละ 6 ชั่วโมง เป็นเส้นทางเรียนรู้ที่ช่วยให้ผู้เรียนเชื่อมโยงกับตนเอง ผู้อื่น และคนไข้ได้ตามลำดับ โดยใช้ภาวะสร้างสรรค์ช่วยให้ผู้เรียนมองเห็นและฟังผู้อื่นได้ดีขึ้น ใช้การแสดงพัฒนาจินตนาการและการเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น โดยผสมการฝึกฟังเชิงลึกอยู่ตลอดทั้งหลักสูตร กระบวนการใช้หลักการสอนแบบวิโอลา สโปลิน (Viola Spolin) ช่วยให้ผู้เรียนรู้สึกปลอดภัยและพร้อมแสดง หลักสูตรที่ประยุกต์จากทักษะ 3C มีความเหมาะสมกับนักศึกษาแพทย์ของไทย มีแนวทางประยุกต์ใช้ได้หลากหลาย เช่น ใช้เป็นวิชาเลือกเรียนอิสระ ใช้เป็นกิจกรรมพิเศษในระยาสัน หรือประยุกต์ใช้ในวิชาด้านการสื่อสารของแพทย์

คำสำคัญ ความเห็นอกเห็นใจ การแสดง สตานิสลาฟสกี นักศึกษาแพทย์ การออกแบบหลักสูตร

Abstract

Empathic Communication (EC) skills are fundamental to building effective doctor–patient relationships. Recently, improvisational theater has been integrated into EC training for medical students; however, the practical application of acting theory and the development of detailed curriculum structures remain under-researched. Stanislavski’s acting theory, which fosters authentic physical and emotional role embodiment, aligns well with EC skill development and holds significant potential for training medical students. This article introduces an “Acting for Empathy Curriculum” which integrates EC with Stanislavski’s theory across three domains: creative state of mind, communion, and creative imagination (3C skills). The curriculum was piloted with two groups of medical students (a pilot group and an evaluation group), totaling 27 participants. Quantitative data were collected through post-training satisfaction questionnaires, while qualitative data were gathered via in-depth interviews conducted with participants both before and after the training. Additionally, 19 participants engaged in simulated patient roleplay before and after the course to assess improvements in their communication skills. Post-training results indicated that the curriculum positively impacted both learner satisfaction and EC skill enhancement. The 18-hour, 3-day program helped students connect with themselves, others, and patients. The creative state of mind component enhanced observation and listening, while acting exercises developed imagination and emotional understanding. Deep listening practices were interwoven throughout the program. Facilitators employed Viola Spolin’s teaching principles to foster a psychologically safe learning environment, encouraging experiential learning through acting. This 3C-based curriculum is well-suited for Thai medical students and can be adapted as an elective, a short-term training activity, or integrated into broader communication programs within medical education.

Keywords: Empathy, Acting, Stanislavski, Medical students, Curriculum design

บทนำ

ความเห็นอกเห็นใจหรือ “Empathy” คือความสามารถในการรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิด และความต้องการของผู้อื่นเพื่อสื่อสารหรือมอบการสนับสนุนที่เข้าใจและเหมาะสม (McLaren, 2013: 17) ความเห็นอกเห็นใจเป็นพื้นฐานของความสัมพันธ์อันดีระหว่างแพทย์และคนไข้ เป็นตัวชี้วัดคุณภาพการให้บริการทางการแพทย์ (Cai et.al, 2019) ความเห็นอกเห็นใจยังส่งผลกับความพึงพอใจและผลการรักษาที่ดีขึ้นของคนไข้ (Haslam, 2007) ความเห็นอกเห็นใจของแพทย์คือความสามารถที่จะเข้าใจมุมมองและความรู้สึกของคนไข้รวมไปถึงสื่อสารความเข้าใจให้คนไข้รับรู้ และใช้ความเข้าใจนี้ในการรักษาพยาบาล (Mercer and Reynolds, 2002) ความเห็นอกเห็นใจในการแพทย์จึงไม่ใช่เพียงความรู้สึกที่เกิดภายในใจเท่านั้นแต่เป็นการแสดงออกให้คนไข้รับรู้ได้ จึงนับเป็นทักษะสำคัญที่ต้องฝึกฝนและควรเสริมสร้างให้กับแพทย์ทั้งในระดับมหาวิทยาลัยและใน ชีวิตการทำงาน ปัจจุบันมีบทความวิจัยที่ใช้คำว่า “ทักษะการสื่อสารด้วยความเห็นอกเห็นใจ” หรือ Empathic Communication (ผู้วิจัยจะใช้คำว่าทักษะ EC) ซึ่งมองความเห็นอกเห็นใจเป็นทักษะที่สามารถศึกษาและฝึกฝนได้ (Platt & Keller, 1994) นำมาสู่การใช้นวัตกรรมเพื่อฝึกฝนทักษะ EC ให้กับแพทย์และนักศึกษาแพทย์จำนวนมาก มีการใช้นุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะการละคร เข้ามาบูรณาการมากยิ่งขึ้น

ละครต้นสดเพื่อการแพทย์หรือ Medical Improv นับเป็นแนวทางการใช้ศิลปะการละครเพื่อการสื่อสารของแพทย์ที่ศึกษาและวิจัยอย่างชัดเจนมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 2007 มีการทดลองสร้างหลักสูตรและนำไปใช้กับนักศึกษาแพทย์ แพทย์ พยาบาล เภสัชกรรวมถึงนักบำบัด เคที วัตสัน (Katie Watson) เป็นนักวิจัยคนแรกที่ใช้คำว่า Medical Improv ซึ่งเป็นการประยุกต์แบบฝึกหัดละครต้นสด (Improvisational Theatre) ที่ผู้เรียนจะสวมบทบาทเป็นตัวละครโดยไม่ต้องมีบทและต้องช่วยกัน ทำโจทย์การแสดงต่าง ๆ ให้บรรลุเพื่อฝึกทักษะการสื่อสาร การทำงานร่วมกัน และทักษะ EC ในบุคลากรทางการแพทย์ (Watson & Fu, 2016) ผลลัพธ์ในภาพรวมของงานวิจัยกลุ่มนี้พบว่า ผู้เรียนมีทัศนคติต่อหลักสูตรในเชิงบวก มีทักษะการสื่อสารที่พัฒนามากขึ้นและสนใจศึกษาต่อยอด (Fu, 2019) งานวิจัยในปี ค.ศ. 2023 ที่ศึกษาการทดลองกลุ่มนี้พบว่า ร้อยละ 65 เป็นการเรียนแค่ ครั้งเดียวและมีเพียงร้อยละ 24 ที่อธิบายรายละเอียดของหลักสูตรอย่างเต็มรูปแบบ ปัจจุบันยังขาด วิจัยที่ระบุถึงแนวทางการออกแบบหลักสูตรและการอธิบายถึงแบบฝึกหัดที่ใช้โดยละเอียด (Chan et al., 2024) นอกจากนี้ส่วนใหญ่เป็นวิจัยที่ศึกษาและอภิปรายผลในมุมมองของแพทยศาสตร์ ปัจจุบันยังขาดวิจัยที่ทดลองและอภิปรายในมุมมองของศิลปะการละคร ยังขาดงานวิจัยที่ประยุกต์ใช้

ทฤษฎีการแสดงอื่น ๆ นอกเหนือจากละครต้นสด (Landry-Wegener et al., 2023) สำหรับในประเทศไทย ยังไม่มีงานวิจัยที่ใช้แนวคิดแบบ Medical Improv ในการพัฒนาทักษะ EC ทั้งในบุคลากรทางการแพทย์และนักศึกษาแพทย์ อย่างไรก็ตามสถาบันการศึกษาของแพทย์ในไทยเริ่มต้นตัวกับการใช้ศิลปะการละครเข้ามามีบทบาทในการเรียนมากยิ่งขึ้น เช่น การใช้กิจกรรมทางละครเพื่อพัฒนาวิธีการสอนของครูแพทย์โดยกลุ่มก่อการครูแพทย์และกลุ่มละครมะขามป้อม (ก่อการครูแพทย์, 2564) ผู้วิจัยจึงเห็นโอกาสที่จะศึกษาและทดลองกิจกรรมรูปแบบนี้เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาความเห็นอกเห็นใจในการแพทย์มากยิ่งขึ้น

คอนสแตนติน สตานิสลาฟสกี (Konstantin Stanislavski) คือนักการละครชาวรัสเซีย ผู้สร้างระบบฝึกฝนเพื่อให้นักแสดงสวมบทบาทอย่างสมจริง เป็นต้นแบบที่ส่งอิทธิพลต่อการฝึกฝนของนักแสดงในปัจจุบัน โดยมีความเชื่อว่านักแสดงไม่ควรแสดงแต่เพียงภายนอกเท่านั้น แต่จะต้องเข้าใจชีวิตของตัวละครจากภายใน การเป็นตัวละครตามแบบสตานิสลาฟสกีจึงเป็นกระบวนการทางความเห็นอกเห็นใจรูปแบบหนึ่ง (Goodwin & Dedy, 2013) ปัจจุบันเริ่มมีงานวิจัยด้านทักษะ EC ทางการศึกษาแพทย์ที่อภิปรายผลโดยใช้ทฤษฎีการแสดงของสตานิสลาฟสกี เช่น กลุ่มงานวิจัยที่วิเคราะห์ทฤษฎีการแสดงของสตานิสลาฟสกีกับการฝึกฝนการสื่อสารด้วยผู้ป่วยจำลองอย่างสมจริง การใช้นักแสดงที่ฝึกฝนแบบสตานิสลาฟสกีเป็นผู้ป่วยจำลอง (Smith, Gephardt, and Nestel, 2015; Walsh & Murphy, 2017; Goodwin & Dedy, 2013) แต่ยังขาดวิจัยที่ศึกษาและทดลองใช้ทฤษฎีการแสดงของสตานิสลาฟสกีเพื่อฝึกฝนทักษะ EC จนสามารถพัฒนาเป็นหลักสูตร ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าการนำแนวคิดของสตานิสลาฟสกีมาใช้ฝึกฝนทักษะ EC ผู้นำกระบวนการต้องมีการประสบการณ์ในการนำเสนอแบบฝึกหัดอย่างเป็นขั้นตอน เข้าใจทักษะการแสดงด้วยความเชื่อ และสามารถสร้างให้เกิดประสบการณ์ภายในจิตใจของผู้เรียน ผู้วิจัยมีโอกาสดำเนินการสอนทั้งด้านการแสดงและการสื่อสารของแพทย์ โดยมีประสบการณ์ในการสอนการแสดงด้วยหลักของสตานิสลาฟสกีเป็นเวลา 12 ปี ในผู้เรียนช่วงวัยตั้งแต่ 6 – 25 ปี และมีประสบการณ์ในการฝึกฝนทักษะการสื่อสารให้กับแพทย์ พยาบาล เภสัชกร และนักกายภาพบำบัดจำนวน 3 ปี จึงนับเป็นกระบวนการที่มีประสบการณ์ในทั้งสองศาสตร์ เป็นโอกาสที่จะลองศึกษาตนเองในฐานะผู้บูรณาการการฝึกทั้งสองรูปแบบเข้าด้วยกัน

จากที่มาและปัญหาข้างต้น ในการศึกษาในระดับดุซุญบัณฑิตผู้วิจัยจึงวิจัยในหัวข้อ **“การใช้ศิลปะการละครเพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสารด้วยความเห็นอกเห็นใจสำหรับนักศึกษาแพทย์ไทย”** และได้ออกแบบหลักสูตรจากทฤษฎีการแสดงของสตานิสลาฟสกีเพื่อฝึกฝนทักษะ EC

ทดลองใช้กับอาสาสมัครนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 3 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 27 รายในช่วงเดือนกรกฎาคมถึงตุลาคม พ.ศ. 2566 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ออกแบบกระบวนการใช้ศิลปะการละครเพื่อพัฒนาทักษะ EC ที่เหมาะสมกับนักศึกษาแพทย์ไทย ในกรุงเทพมหานคร 2) ศึกษาพัฒนาการด้านทักษะ EC ของนักศึกษาแพทย์ไทยก่อน ระหว่าง และหลังเข้าร่วมกระบวนการฝึกฝนด้วยศิลปะการละคร 3) ศึกษาทัศนคติของนักศึกษาแพทย์ไทย ต่อการสื่อสารด้วยความเห็นอกเห็นใจก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการฝึกฝนด้วยศิลปะการละคร

เนื่องจากโครงการวิจัยนี้มีข้อมูลสำคัญหลายด้านผู้วิจัยจึงแบ่งการนำเสนอให้เหมาะสม ในบทความวิจัยชิ้นนี้จะมุ่งอธิบายวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 จาก 3 ข้อของงานวิจัย โดยนำเสนอ ลักษณะของ “**หลักสูตรการแสดงเพื่อความเห็นอกเห็นใจ**” ที่ได้ใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 27 ราย ตลอดจนอธิบายกลวิธีการนำกระบวนการของผู้วิจัยในฐานะ “**กระบวนการ**” ของหลักสูตร ซึ่งนับเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้หลักสูตรบรรลุได้ตามเป้าหมาย สำหรับผู้อ่านที่สนใจศึกษา ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 และ 3 ซึ่งครอบคลุมทัศนคติของผู้เรียนที่มีต่อหลักสูตร ทักษะการสื่อสารของผู้เรียนที่เปลี่ยนแปลงไป เพื่อประกอบการศึกษาบทความชิ้นนี้ ท่านสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้ในลิงค์ภาคผนวกของวิทยานิพนธ์ที่แนบอยู่ท้ายบทความ

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ความเห็นอกเห็นใจหรือ Empathy มีรากศัพท์มาจากภาษาเยอรมันว่า Einfühlung หมายถึง “การสัมผัสและเข้าใจอารมณ์หรือประสบการณ์ของคนตรงหน้าอย่างลึกซึ้ง” (Hunsdahl, 1967) ในทางจิตวิทยาความเห็นอกเห็นใจยังใกล้เคียงกับคำว่า “ทฤษฎีทางจิต” หรือ Theory of Mind ซึ่งหมายถึงความสามารถของบุคคลในการเข้าใจหรือคาดเดา ความคิด พฤติกรรม เป้าหมาย และความเชื่อของผู้อื่น นับเป็นทักษะสำคัญในการอ่านสถานการณ์และเข้าสังคม อย่างไรก็ตาม “ความเห็นอกเห็นใจ” ให้มิติที่แตกต่างจากทฤษฎีทางจิตในแง่ “การร่วมรู้สึก” กล่าวคือแม้บุคคลจะสามารถคาดเดาความคิดและอารมณ์ของผู้อื่นแต่ยังไม่สามารถรับรองได้ว่าบุคคล นั้นจะเห็นอกเห็นใจ ใส่ใจ และผลักดันไปสู่การปฏิบัติที่ดีต่อกันได้ ดังนั้นความเห็นอกเห็นใจ จึงเป็นทางเชื่อมระหว่างการเข้าใจความคิดและอารมณ์ไปสู่การรู้สึกร่วมในอารมณ์นั้น จนถึงการตอบสนองกับผู้อื่นอย่างใส่ใจ (Dvash & Shamay-Tsoory, 2014)

นอกจากนี้ “Einfühlung” ยังหมายถึงการร่วมรู้สึกในเชิงสุนทรียศาสตร์ บุคคลสามารถเข้าไป ร่วมรู้สึกกับภาพวาด ประติมากรรม เรื่องเล่า หรือแม้แต่จินตนาการที่เป็นตัวแทนของความรู้สึกต่าง ๆ

(Ganczarek, Hünefeldt and Olivetti Belardinelli, 2018) รวมไปถึงการที่นักแสดงก้าวเข้าไปในชีวิตและสถานการณ์ที่ตัวละครต้องเผชิญ นักแสดงต้องศึกษาตัวละครถึงความเชื่อ วิถีชีวิต และนิสัยอย่างลึกซึ้งซึ่งเป็นรูปแบบของความเห็นอกเห็นใจที่สูงกว่าในชีวิตประจำวัน (Gallagher & Gallagher, 2020) ปัจจุบันมีงานวิจัยที่ชี้ให้เห็นว่านักแสดงอาชีพมีระดับคะแนนความเห็นอกเห็นใจที่สูงกว่าบุคคลทั่วไป (Nettle, 2006) มีวิจัยที่ตรวจสอบคลื่นสมองของนักแสดงเมื่อจินตนาการถึงตัวละครพบว่าการแสดงส่งผลกับสมองกลีบหน้าส่วนต้น (Prefrontal Cortex) ซึ่งอาจส่งผลทางอ้อมกับทักษะ EC (Brown, Cockett, and Yuan, 2019) และมีงานวิจัยที่ทดลองให้นักศึกษาได้มีประสบการณ์ทางการแสดง พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความห่วงใยในสวัสดิภาพของผู้อื่น (Empathic Concern) ที่เพิ่มขึ้น (Ishii & Kanda, 2022) จากข้อมูลเหล่านี้ช่วยชี้ให้เห็นว่าศิลปะการละครมีความสัมพันธ์กับความเห็นอกเห็นใจและกระบวนการเข้าสู่ตัวละครของนักแสดงมีศักยภาพในการฝึกฝนทักษะ EC ได้

เทเรซ่า ไวซ์แมน (Theresa Wiseman) ได้รวบรวมความหมายของความเห็นอกเห็นใจทั้งจากพจนานุกรมและวิจัยในช่วงก่อนปี ค.ศ. 1996 ซึ่งยังมีความสับสนและไม่ชัดเจนให้กลายเป็นองค์ความรู้ที่สามารถนำไปใช้จริงได้สำหรับบุคลากรทางการแพทย์ ปัจจุบันแนวคิดของไวซ์แมนได้ถูกอ้างอิงในงานวิจัยมากกว่า 150 ชิ้น ไวซ์แมนใช้การวิเคราะห์หัตถ์ (Concept Analysis) เพื่อศึกษาองค์ประกอบของความเห็นอกเห็นใจจนได้เป็น 4 ด้านได้แก่ **1. การมองผ่านสายตาผู้อื่น (Taking perspective)** คือ ความสามารถในการมองโลกผ่านสายตาและทัศนคติของผู้อื่นไม่ใช่ของเราเอง **2. การไม่ตัดสิน (Being non-judgmental)** เมื่อมองผ่านสายตาผู้อื่นแล้วจะต้องไม่ตัดสินหรืออคติต่อบุคคลนั้น **3. การเข้าใจอารมณ์ (Understanding feelings)** คือการเข้าใจอารมณ์ที่ผู้อื่นกำลังมีอยู่ในปัจจุบัน และ **4. การสื่อสารความเข้าใจ (Communicating understanding)** คือการสื่อสารความเข้าใจของเราออกไปให้ผู้อื่นรับรู้ ผ่านภาษาพูดหรือภาษากายของเรา (Wiseman, 1996) ผู้วิจัยได้เลือกแนวคิดของไวซ์แมนเป็นเป้าหมายการเรียนรู้ของหลักสูตรครั้งนี้ เพื่อสร้างเป็นหน่วยเรียนรู้ทักษะ EC สำหรับผู้เรียน

สตานิสลาฟสกีเป็นที่รู้จักในฐานะบิดาของการฝึกฝนการแสดงร่วมสมัยที่ให้ความสำคัญกับการแสดงที่สมจริงและจริงใจของนักแสดง การค้นพบสำคัญของสตานิสลาฟสกีคือแนวคิดไซโค-ฟิสิกัล (Psycho-Physicality) ที่ชี้ให้เห็นว่านักแสดงจะต้องฝึกฝนทั้งร่างกายและจิตใจร่วมกันเพื่อเป็นตัวละครได้ทั้งภายในและภายนอก ทุกการกระทำของตัวละครมีแรงสะท้อนมาจากจิตใจ ทำให้สามารถแยกนักแสดงที่แสดงแต่เพียงภายนอกกับนักแสดงที่มีประสบการณ์ภายใน (Inner Experience) ในขณะแสดงได้ (Merlin, 2007; Whyman, 2013, p.18) สตานิสลาฟสกี

ได้คิดค้นระบบการฝึกฝนนักแสดงหรือ “The System” เป็นแนวทางฝึกฝนที่สอดคล้องไปกับหลักวิทยาศาสตร์และธรรมชาติของมนุษย์ (Whyman, 2013, p.19) ระบบนี้ทำให้เกิดคลังศัพท์เฉพาะทางการแสดงที่ส่งอิทธิพลอย่างมากกับการฝึกฝนการแสดงในยุคต่อมา (Moore, 1984, p.15) สำหรับในงานวิจัยชิ้นนี้ผู้วิจัยได้เลือก 3 แนวคิดสำคัญของสถานิสลาฟสกีเพื่อนำมาประยุกต์กับทักษะ EC ในการสร้างหลักสูตรเพื่อนักศึกษาแพทย์ โดยผู้วิจัยจะเรียกแนวคิดนี้ว่า 3C ได้แก่

ภาวะสร้างสรรค์ (Creative State of mind:C1) เป็นภาวะที่นักแสดงมีร่างกาย ความรู้สึก และความคิดที่พร้อมสำหรับการแสดง ที่ภาวะนี้ นักแสดงจะสามารถสื่อสารความรู้สึก และประสบการณ์ต่าง ๆ ออกมาให้ผู้ชมรับรู้ได้ (Whyman, 2013, pp.133-134) เป็นทักษะสำคัญที่สุดและเป็นจุดเริ่มต้นให้นักแสดงมีชีวิตอย่างตัวละคร นักแสดงจะรู้สึกสนุกสนาน ตอบสนองได้ดีขึ้น ตื่นตัวทั้งร่างกายและจิตใจ (Merlin, 2007, p.50) เมื่อผู้เรียนมีภาวะสร้างสรรค์และเริ่มปฏิสัมพันธ์กัน ห้องเรียนจะเกิดบรรยากาศสร้างสรรค์ (Creative Atmosphere) ที่ทุกคนรับรู้ และใส่ใจ การสร้างสรรค์ของผู้อื่น (Merlin, 2007, p.51) ผู้วิจัยใช้ภาวะสร้างสรรค์ช่วยให้นักศึกษาแพทย์มีร่างกาย ความคิด จิตใจ และความรู้สึกที่พร้อมต่อการใช้ทักษะ EC เกิดเป็นบรรยากาศสร้างสรรค์ที่ผู้เรียนไว้วางใจและพร้อมสื่อสารกับผู้อื่นมากกว่านอกห้องเรียนการแสดง

การเชื่อมโยงในการแสดง (Communion:C2) เป็นคำศัพท์เฉพาะทางการแสดงที่ถูกแปลจากภาษารัสเซียเป็นภาษาอังกฤษหลายคำเช่น Connection หรือ Grasp แตกต่างกันไปตามผู้แปล แต่ล้วนมีความหมายใกล้เคียงกันคือทักษะในการเชื่อมโยงทางความคิด ความรู้สึก และจิตวิญญาณกับนักแสดงอื่น ๆ อย่างละเอียดอ่อน นักแสดงจะสื่อสารและรับรู้คู่แสดงได้อย่างเฉียบคมและชัดเจนยิ่งขึ้น เป็นการมองให้เห็นและฟังให้ได้ยินโดยยังคงความสนุกสนานและผ่อนคลาย (Merlin, 2007, pp.179-180) ผู้วิจัยใช้แนวคิดนี้ช่วยให้นักศึกษาแพทย์เชื่อมโยงทางอารมณ์กับผู้อื่น สามารถเห็นและได้ยินคู่สนทนาได้มากกว่านอกห้องเรียนการแสดง

จินตนาการสร้างสรรค์ (Creative imagination:C3) คือความสามารถที่จะจินตนาการชีวิต และประสบการณ์ของตัวละครที่แตกต่างจากตนเองและสื่อสารออกมาผ่านการแสดง สถานิสลาฟสกีมองว่าจินตนาการเป็นเหมือนกล้ำเนื้อที่นักแสดงฝึกฝนให้แข็งแรงได้ด้วยการสังเกตธรรมชาติของมนุษย์และฝึกประสาทสัมผัสทั้ง 5 (Merlin, 2007, pp.110-112) นักแสดงที่ฝึกฝนจินตนาการจะสามารถเห็นภาพในหัวเมื่อฟังอีกตัวละครหนึ่ง เป็นเครื่องมือที่เรียกว่า “ภาพในจิตใจ” (Mental Image) หรือตาของจิตใจ (Mind’s eye) (Stanislavski, 2009, p.73) ผู้วิจัยใช้จินตนาการ

สร้างสรรค์เป็นแบบฝึกหัดเพื่อให้นักศึกษาแพทย์มีจินตนาการที่แข็งแรง เกิดตาของจิตใจและสามารถมองในมุมมองของผู้อื่นได้

กรอบแนวคิดการออกแบบหลักสูตร “การแต่งเพื่อการสื่อสารด้วยความเห็นอกเห็นใจ”

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดองค์ประกอบความเห็นอกเห็นใจของไวซ์แมนมาขยายออกเป็น “ชุดของทักษะ EC” จำนวนทั้งสิ้น 12 ทักษะเพื่อเป็นหน่วยเรียนรู้หลักให้กับนักศึกษาแพทย์ จากนั้นผู้วิจัยได้นำแนวคิด 3C ของสตานิสลาฟสกีมาแตกออกเป็น “ชุดของทักษะการแสดง” จำนวนทั้งสิ้น 12 ทักษะ เพื่อใช้ประยุกต์กับชุดทักษะ EC มีรายละเอียดของชุดทักษะภาพที่ 1

ทักษะการสื่อสารด้วยความเห็นอกเห็นใจ 12 หน่วยเรียนรู้

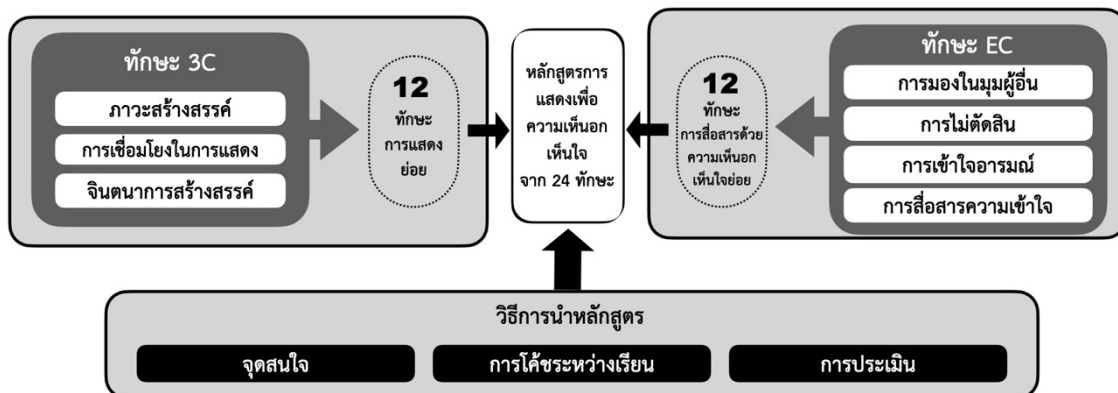


ทักษะการแสดง 12 หน่วยเรียนรู้



ภาพที่ 1 ชุดของทักษะ EC 12 ทักษะและชุดของทักษะการแสดง 12 ทักษะ

จากนั้นผู้วิจัยได้นำชุดของทักษะ EC และชุดทักษะการแสดงผลมาบูรณาการร่วมกัน ผู้วิจัยมีหลักการสำคัญในการบูรณาการหน่วยเรียนรู้ทั้ง 24 หน่วยเข้าด้วยกันผ่าน 5 หลักการได้แก่



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดการออกแบบหลักสูตร

1) สร้างภาวะสร้างสรรค์ควบคู่การให้เกียรติและเปิดใจ: ใช้ชุดทักษะด้านภาวะสร้างสรรค์เป็นกลุ่มทักษะแรกที่ฝึกฝนให้กับนักศึกษาแพทย์เพื่อกระตุ้นเครื่องมือการสื่อสาร ความคิด จิตใจ การฟัง และการมองเห็นให้พร้อมสื่อสารกับผู้อื่นอย่างเต็มศักยภาพ ให้ผู้เรียนอยู่ในภาวะสร้างสรรค์เสมอตลอดทั้งหลักสูตร นำไปสู่บรรยากาศสร้างสรรค์ของห้องเรียน โดยผู้วิจัยจะสร้างภาวะสร้างสรรค์ควบคู่การเสริมแนวคิดเรื่องการให้เกียรติ เปิดใจ ไว้วางใจ และให้ผู้อื่นเป็นศูนย์กลางเพื่อนำไปสู่ “การไม่ตัดสิน” ตามแนวคิดของไวซ์แมน

2. ฝึกจินตนาการสร้างสรรค์นำไปสู่การจินตนาการตามสิ่งที่ฟังได้: ใช้การฝึกฝนจินตนาการแบบนักแสดงกระตุ้นการสร้าง “ตาภายใน” เพื่อให้ผู้เรียนได้ใช้กล้ามเนื้อด้านจินตนาการสร้างสรรค์ และสามารถสร้างภาพในความคิดขณะที่ฟังเรื่องราวของผู้อื่นได้ นำไปสู่ “การมองผ่านสายตาผู้อื่น” ตามแนวคิดของไวซ์แมน

3. ให้เครื่องมือการฟังเชิงลึกและฝึกฝนซ้ำตลอดการอบรม: หลังจากผู้เรียนมีภาวะสร้างสรรค์และได้ฝึกจินตนาการแล้ว ผู้วิจัยจะพาผู้เรียนไปสู่ทักษะการฟังเชิงลึกด้วยการสอนเครื่องมือการสื่อสารของแพทย์ที่จำเป็นอย่างยิ่งได้แก่ การฟังเพื่อจับใจความสำคัญ การฟังโดยไม่ตัดสิน การถามปลายเปิด การทวนความ และการรับรองความรู้สึก โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ทดลองฟัง

เพื่อนร่วมชั้นเรียนด้วยความเห็นอกเห็นใจจำนวน 7 ครั้งตลอดทั้งหลักสูตร ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เรียน
ได้มีประสบการณ์เห็นอกเห็นใจในห้องเรียนและสามารถนำไปใช้จริงได้

4. ฝึกความเชื่อมโยงในการแสดงนำไปสู่การรับรู้อารมณ์และอ่านภาษากายผู้อื่น:
เมื่อผู้เรียนได้เครื่องมือการฟังแล้ว ผู้วิจัยจะใช้ชุดทักษะด้านการเชื่อมโยงในการแสดงเพื่อช่วยกระตุ้น
ให้ผู้เรียนเชื่อมโยงอารมณ์กับผู้อื่นได้มากขึ้น สามารถสังเกตอารมณ์ ความต้องการ และภาษากาย
ของผู้อื่นได้ละเอียดอ่อนยิ่งขึ้น รวมทั้งให้ผู้เรียนได้สวมบทบาทเป็นตัวละครและสื่อสารอารมณ์
กับเพื่อนเพื่อนำไปสู่ “การเข้าใจอารมณ์” ตามแนวคิดของไวซ์แมน

5. ฝึกการใช้ร่างกายแบบนักแสดงนำไปสู่การใช้ภาษากายในการสื่อสาร: เมื่อผู้เรียนได้ฝึก
เครื่องมือการฟังและการเชื่อมโยงด้านอารมณ์แล้ว ผู้วิจัยใช้ภาวะสร้างสรรค์ทางร่างกายเพื่อกระตุ้น
ให้ผู้เรียนสามารถสื่อสารผ่านภาษากายได้ดีขึ้น สามารถขยายการใช้ร่างกายในแบบต่าง ๆ ได้มากขึ้น
ผสมผสานกับการบรรยายและฝึกปฏิบัติภาษากายที่สร้างความน่าเชื่อถือและความเห็นอกเห็นใจ
เพื่อนำไปสู่ “การสื่อสารความเข้าใจ” ตามแนวคิดของไวซ์แมน

จากหน่วยเรียนรู้ทั้ง 24 หน่วยและหลักการบูรณาการทั้ง 5 หลัก ผู้วิจัยได้คัดเลือกแบบฝึกหัด
การแสดงจากการทบทวนวรรณกรรมและปรับประยุกต์เพื่อให้สอดคล้องกับงานวิจัยครั้งนี้จนเกิดเป็น
หลักสูตรการแสดงเพื่อความเห็นอกเห็นใจที่ประกอบด้วยแบบฝึกหัดการแสดง 18 กิจกรรม
และแบบฝึกหัดทักษะ EC 12 กิจกรรม ตามที่ได้แสดงในตารางที่ 2 เมื่อพิจารณาความเหมาะสม
ด้านเวลา พลังงาน และการจัดจอของผู้เรียน ผู้วิจัยได้จัดหลักสูตรเป็นการเรียนแบบเต็มวัน
จำนวน 3 วัน วันละ 6 ชั่วโมงที่จัดต่อเนื่องสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เพื่อทดลองนำใช้กับอาสาสมัคร
นักศึกษาแพทย์



ภาพที่ 3 แบบฝึกหัด EC และแบบฝึกหัดการแสดงในหลักสูตร

เนื่องจากแนวคิดของสตานิสลาฟสกีได้เน้นที่ทฤษฎีและการนำแบบฝึกหัดมาใช้ในฐานะผู้กำกับและนักแสดง ไม่มีการกล่าวถึงการนำมาใช้กับผู้ที่ไม่ใช่นักแสดง (Non-Actor) อย่างชัดเจน ผู้วิจัยจึงได้ใช้แนวคิดของวิโอลา สโปลิน (Viola Spolin) ครูสอนการแสดงชาวอเมริกันมาช่วยเสริมทักษะของกระบวนการ สโปลินเป็นผู้ริเริ่มใช้เกมส์ละครกับทั้งนักแสดงและผู้ที่ไม่ใช่นักแสดง เช่น กลุ่มเด็กที่ย้ายถิ่นฐาน มีตำราการแสดงและแนวทางการฝึกฝนเป็นของตนเอง งานของสโปลินมีความสอดคล้องกับสตานิสลาฟสกีในหลายแง่มุม สโปลินได้รู้จักแนวคิดของสตานิสลาฟสกีขณะที่เรียนการแสดงกับกลุ่มเดอะกรู๊ปเธียเตอร์ (The Group Theatre) ที่ใช้แนวคิดของสตานิสลาฟสกี สโปลินได้กล่าวถึงสตานิสลาฟสกีในหนังสือของเธอและมีนักวิชาการที่ศึกษาความสอดคล้องในแนวทางของสตานิสลาฟสกีและสโปลินซึ่งต่างเป็นพื้นฐานสำคัญของแนวทางการฝึกฝนละครในปัจจุบัน แนวทางที่สอดคล้องกันเช่น การต้นสด การให้นักแสดงค้นหาและมีประสบการณ์ การรับส่ง และมีแบบฝึกหัดการแสดงที่ใกล้เคียงกัน (Itani, 2023)

ในงานวิจัยชิ้นนี้ผู้วิจัยใช้หลักการนำกระบวนการจากตำราของสโปลินเพื่อให้การนำเสนอหลักสูตรบรรลุเป้าหมาย หัวใจสำคัญของแนวคิดสโปลินคือ ผู้สอนจะต้องเป็น “ผู้ร่วมเล่น” (Fellow Player) ที่เท่าเทียมกับผู้เรียน ไม่ชี้นำหรือควบคุมผลลัพธ์แต่ให้ผู้เรียนได้ค้นพบประสบการณ์การแสดงด้วยตนเอง สร้างบรรยากาศห้องเรียนที่เป็นอิสระ ให้ผู้เรียนรู้สึกอยากทำแบบฝึกหัดด้วยตนเอง สโปลินยังให้ความสำคัญกับการสังเกตผู้เรียนและทำให้ผู้เรียนมีพลังงานที่ดีซึ่งสอดคล้องกับภาวะสร้างสรรค์ของสตานิสลาฟสกี (Spolin, 1986)

ผู้วิจัยจะใช้ 3 กลวิธีสำคัญในการเป็น “กระบวนกร” จากแนวทางของสโปลิน ช่วยกำหนด บทบาทของผู้วิจัยก่อน ระหว่าง และหลังการทำแบบฝึกหัดต่าง ๆ ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ได้แก่ 1) **จุดสนใจ (Focus)** ในทุกแบบฝึกหัดกระบวนกรจะต้องแจ้งผู้เรียนก่อนเริ่มแสดงถึงจุดสำคัญที่ต้องจดจ่อ เช่น จดจ่อกับประสาทสัมผัส จินตนาการ หรือการรับรู้ผู้อื่น จุดสนใจอาจไม่ใช่เป้าหมายหลักของแบบฝึกหัดแต่จะช่วยให้ผู้เรียนจดจ่อกับจุดและมีพลังงานที่เหมาะสม 2) **การโค้ชระหว่างทำ (Side Coaching)** คือการกล่าวคำหรือประโยคที่ช่วยกระตุ้นผู้เรียนให้จดจ่อกับโจทย์ที่ได้รับ จนทำให้เกิดจินตนาการ การปฏิสัมพันธ์ และความเชื่อในบทบาท การโค้ชจะต้องมีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน ไม่สร้างความสับสน ผู้เรียนจะไม่หยุดทำแบบฝึกหัดเพื่อมาสนใจกระบวนกร แต่จะฟังเสียงโค้ชเพื่อให้ตนเองฝึกฝนได้ดีขึ้น 3) **การประเมิน (Evaluation)** คือการพาผู้เรียน สะท้อนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นหลังทำแบบฝึกหัด การประเมินมิใช่การวิพากษ์วิจารณ์แต่เป็นการ สร้างพื้นที่ปลอดภัยที่ไม่ตัดสิน คำถามนำการประเมินจะมาจากจุดสนใจของแต่ละแบบฝึกหัด และประสบการณ์ของผู้เรียนที่เกิดขึ้น (Spolin, 1986) จาก 3 กลวิธีนี้ ทำให้ผู้วิจัยสามารถ สร้างแผนการนำกระบวนกรในแต่ละแบบฝึกหัดได้ ซึ่งประกอบไปด้วยการระบุจุดสนใจ การโค้ช การประเมิน เป้าหมาย และทักษะที่ผู้เรียนต้องบรรลุในแบบฝึกหัดนั้น ๆ

หลักสูตรการแสดงเพื่อการสื่อสารด้วยความเห็นอกเห็นใจ

ผู้วิจัยได้นำแผนการเรียนรู้ที่ได้ออกแบบมาทดลองใช้ 2 ครั้ง ครั้งที่ 1 ทดลองใช้กับ “กลุ่มนักร้อง” เพื่อทดสอบและปรับปรุงหลักสูตร เป็นนักศึกษาแพทย์จำนวน 6 ราย ครั้งที่ 2 คือการทดลองใช้กับ “กลุ่มตัวอย่างประเมินผล” เพื่อเก็บผลลัพธ์หลังเรียนและอภิปรายผล เป็นนักศึกษาแพทย์จำนวน 21 ราย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มเปรียบเทียบได้แก่ กลุ่ม 2.1 จำนวน 6 ราย กลุ่มย่อยนี้จะจัดห้องเรียนแบบกลุ่มเล็กและมีจำนวนเท่ากับกลุ่มนักร้อง และกลุ่มที่ 2.2 จำนวน 15 ราย กลุ่มที่ 2.2 เป็นการจัดห้องเรียนแบบกลุ่มใหญ่ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับจำนวนผู้เรียน ของห้องเรียนการแสดงปกติในมหาวิทยาลัย ทั้งสองกลุ่มย่อยนี้จะใช้แผนการเรียนรู้ชุดเดียวกัน ที่ปรับปรุงมาจากกลุ่มนักร้อง

รายละเอียดของหลักสูตรการแสดงที่นำเสนอในบทความวิจัยชิ้นนี้คือแผนหลักสูตร หลังปรับปรุงที่ใช้กับกลุ่มตัวอย่างประเมินผลทั้งสองกลุ่มย่อย (กลุ่ม 2.1 และ 2.2) แบบฝึกหัด การแสดงในหลักสูตรเกิดจากการทบทวนวรรณกรรมและปรับประยุกต์ให้เข้ากับนักศึกษาแพทย์ ข้อมูลที่นำเสนอต่อจากนี้จะประกอบไปด้วยลำดับแบบฝึกหัดที่ใช้จริง ตัวอย่างโจทย์การแสดง

ตัวอย่างการโค้ชระหว่างเรียนและความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อแบบฝึกหัด ทั้งนี้ผู้อ่านสามารถศึกษาตารางกิจกรรมและแหล่งอ้างอิงตามลำดับได้ในลิงค์ภาคผนวก 4

วันที่ 1 : เชื่อมโยงกับเครื่องมือของตนเอง (Connect to Yourself)

หัวใจสำคัญของการเรียนวันที่ 1 คือการสร้างภาวะสร้างสรรค์ (C1) ให้กับผู้เรียนควบคู่การสร้างพื้นที่ปลอดภัย ให้เกิดการให้เกียรติและเคารพความแตกต่าง กระตุ้นการปฏิสัมพันธ์รับส่งในการแสดงจนเกิดเป็นบรรยากาศสร้างสรรค์ และในช่วงบ่ายเป็นการให้เครื่องมือด้านจินตนาการสร้างสรรค์ (C2) เพื่อพาผู้เรียนไปสู่ทักษะการจินตนาการตามสิ่งที่ฟังได้ ผู้วิจัยแบ่งหน่วยการเรียนรู้ในวันที่ 1 ออกเป็น 4 หน่วยย่อยได้แก่ 1) สร้างภาวะและบรรยากาศสร้างสรรค์ 2) เปิดจินตนาการและประสาทสัมผัส 3) ทดลองใช้เครื่องมือในพื้นที่การแสดง 4) ฝึกจินตนาการตามสิ่งที่ได้ฟังและทวนความ

หน่วยเรียนรู้ที่ 1 สร้างภาวะและบรรยากาศสร้างสรรค์ : ผู้วิจัยพาผู้เรียนไปสู่ภาวะสร้างสรรค์ (C1) เป็นเป้าหมายแรกของการเรียน หลังจากที่ผู้เรียนอุ่นร่างกายและผ่อนคลายร่างกายแล้ว ผู้วิจัยได้พาผู้เรียนทำกิจกรรมละลายพฤติกรรมและสร้างความเชื่อใจด้วยแบบฝึกหัดที่ผู้เรียนจะได้จับกลุ่มตามความชอบและตัวตนของตัวเองในเวลาจำกัด เช่น จับกลุ่มตามวันเกิด อาหารที่ชอบ วิชาเรียนที่ไม่ชอบ สร้างบรรยากาศปลอดภัยให้ผู้เรียนกล้าแสดงความเป็นตัวเองและกล้าที่จะแตกต่างจากกลุ่ม ต่อมาได้ปรับจากกลุ่มใหญ่เป็นคู่เพื่อให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนกับเพื่อนในคำถามที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เช่น “สิ่งที่เราภูมิใจในช่วงที่ผ่านมา” เน้นให้ผู้เรียนสังเกตตนเองว่าในขณะที่ฟังเพื่อน เรื่องใดที่ทำงานกับความรู้สึกของเรา ตลอดการฝึกฝนในช่วงละลายพฤติกรรม ผู้วิจัยได้ให้โจทย์กับผู้เรียนว่า “ให้เราอบของขวัญกับเพื่อนเป็นเวลาคุณภาพ บอกกับตัวเองว่าทุกครั้งที่เราฟัง เราจะให้เวลากับคนนี้ 100% โดยไม่ตัดสิน” หลังเรียนตัวอย่างได้สะท้อนถึงความเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจในความหลากหลายมากขึ้น อาทิ

“ช่วงที่เราได้แชร์กัน เช่นแค่เรื่องของผม หนูผมหนา หนูบอกว่าหนูอยากผมบาง ต่างกับเพื่อนที่อยากผมหนา เราเลยได้เข้าใจในสิ่งที่คนอื่นเป็น โดยที่เราอาจไม่ได้ชอบเหมือนกัน ความเห็นอกเห็นใจมันก็ค่อนข้าง ๆ แบบนี้เอง”

ผู้วิจัยจบช่วงนี้โดยเปลี่ยนบรรยากาศให้ผู้เรียนสื่อสารกันโดยไม่ใช้คำพูดในแบบฝึกหัด “ขับรถมนุษย์” ที่ผู้เรียนต้องจับคู่และพาเพื่อนที่กำลังหลับตาเดินไปรอบห้องอย่างปลอดภัยที่สุดโดยไม่พูดกัน จากนั้นเสวนาหลังจบกิจกรรมด้วยคำถามสำคัญว่า “ในโรงพยาบาล มีช่วงเวลาใดบ้างที่ต้องใช้ความ

เชื่อใจ ช่วงใดบ้างที่เรามองไม่เห็นและต้องเชื่อใจผู้อื่น” ตัวอย่างได้สะท้อนถึงความรู้สึกเชื่อใจ และวางใจในเพื่อนผ่านแบบฝึกหัดนี้ อาทิ

“หลับตาพาเดินทำให้เรากล้าไว้วางใจคนอื่นมากขึ้น ในการแสดงเราก็ต้องเชื่อใจผู้ที่เราจะแสดง ด้วย รู้สึกเหมือนเป็นจิตวิทยาอย่างหนึ่งให้เราเชื่อมั่นในตัวคนอื่น”

ต่อมาผู้เรียนจะเริ่มฝึกเครื่องมือการแสดงด้วยชุดแบบฝึกหัดที่เน้นอยู่กับความรู้สึกแรก (Impulse) และการตอบสนองแบบทันที (Spontaneity) ผู้เรียนจะตระหนักในความรู้สึก มีความต้องการที่จะแสดงออก (Need to Express) ร่างกายและจิตใจจะตอบสนองอย่างทันที และตื่นตัว เช่น แบบฝึกหัด “ส่งท่าทางและเสียงไปรอบวง” ที่ผู้เรียนจะต้องรับท่าทางจากเพื่อน และส่งท่าทางต่อไปให้เพื่อนคนอื่นโดยไม่วางแผนแต่ปล่อยให้ความรู้สึกแรก ณ ขณะนั้นทำงานกับเรา หรือ “แบบฝึกหัดถุงวิเศษ” ที่ผู้เรียนจะต้องหยิบของจากถุงในจินตนาการขึ้นมา แต่ละคนอาจเจอ ของในจินตนาการที่แตกต่างกัน ผู้วิจัยได้โค้ชผู้เรียนว่า “ปล่อยให้ความรู้สึกแรกทำงาน สนุกที่จะปล่อยให้จินตนาการทำเรา โดยที่วางแผนล่วงหน้าน้อยที่สุด” ผู้วิจัยจบหน่วยเรียนรู้ที่ 1 ด้วยกิจกรรมต้นสดจากภาพนิ่ง (Acting and Freeze) ที่ผู้เรียนจะต้องสร้างเรื่องราว จากการใช้ร่างกายสร้างภาพนิ่งบนเวที เมื่อผู้เรียนคนหนึ่งส่งเรื่องราวให้ผู้เรียนอีกคน ผู้เรียนที่รับเรื่องราวจะต้องร่วมแสดงบทบาทนั้น ๆ แบบทันทีทันใด ไม่ปฏิเสธ ผู้วิจัยได้โค้ชผู้เรียนว่า “ให้เราให้ตัวของเรากับเพื่อน ยอมรับสิ่งที่เพื่อนส่งให้ ลองดูว่าความรู้สึกแรกอยากให้เราทำอะไร” ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เรียนได้นำภาวะสร้างสรรค์มาสู่พื้นที่การแสดงมากยิ่งขึ้น มีตัวอย่างจำนวน 4 ราย สะท้อนว่าตนเองชอบกิจกรรมนี้ที่สุดในวันแรกและสะท้อนถึงภาวะสร้างสรรค์ที่มีเพิ่มมากขึ้น

“ผมชอบ Acting freeze รู้สึกว่าเป็นพื้นที่ให้ปลดปล่อยความคิดสร้างสรรค์ที่ดี ออกไปแสดง แล้วเราต้องรับสิ่งที่เพื่อนส่งมาเลยทันที โดยเราไม่ได้คิดก่อนว่าต้องทำอะไร แต่ว่าเราได้ใช้ความรู้สึก นำไปครับ”

หน่วยเรียนรู้ที่ 2 เปิดจินตนาการและประสาทสัมผัส : เมื่อผู้เรียนรู้จักภาวะสร้างสรรค์แล้ว ผู้วิจัยได้นำผู้เรียนเข้าสู่การฝึกจินตนาการสร้างสรรค์ (C3) โดยการเดินและจินตนาการถึง ประสาทสัมผัสในสถานที่ต่าง ๆ เช่น สนามหญ้าในวันอากาศสดใส หาดทรายสวยงาม ผู้วิจัยได้โค้ชผู้เรียนว่า “เป็นการสำรวจส่วนตัวของเรา สถานที่นี้ทำงานกับร่างกายเราอย่างไร ให้เราลองสำรวจ ประสาทสัมผัสต่าง ๆ” ต่อมาผู้เรียนจะได้ลองจินตนาการถึงร่างกาย เชื่อมโยงความรู้สึกภายใน มาสู่ร่างกายภายนอก โดยการจินตนาการถึงร่างกายของคนที่มีสถานะหรืออำนาจต่ำเปรียบเทียบกับสูง ผู้วิจัยได้โค้ชผู้เรียนว่า “ลองฟังเสียงร่างกายเราดู เท้าของคนที่มีสถานะต่ำเป็นอย่างไร สัมผัสพื้นอย่างไร

หรือวันที่เรารู้สึกตัวเล็กและไม่มีอำนาจมือของเราเป็นอย่างไร” ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกจินตนาการ และเห็นความเชื่อมโยงของโลกภายในและโลกภายนอกของตัวละคร หลังเรียนตัวอย่างได้สะท้อนถึง การใช้จินตนาการมากขึ้นกว่าในชีวิตการเรียนปกติ อาทิ

“ชอบที่เราปล่อยให้จินตนาการทำเรา เรียนหมอบบางครั้งมันใช้หัวเยอะไปนิดนึง ควรได้ฝึกตอบสนองโดยที่ไม่ต้องผ่านสมองบ้าง ผ่านความรู้สึกบ้าง มันเป็นธรรมชาติแบบที่เรา ควรจะเป็นมากที่สุด”

หน่วยเรียนรู้ที่ 3 ทดลองใช้เครื่องมือในพื้นที่การแสดง : เมื่อผู้เรียนมีภาวะสร้างสรรค์ และจินตนาการในการแสดงแล้ว ผู้วิจัยได้ให้ผู้เรียนทดลองใช้เครื่องมือเหล่านี้ร่วมกันในพื้นที่การแสดง ผ่านแบบฝึกหัดการค้นสดตามสถานะตัวละครที่ผู้เรียนจะได้โจทย์ตัวเลข 1-8 ที่แสดงสถานะ ของตัวละครที่ต่างกันจากสถานะต่ำไปถึงสถานะสูงในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น ห้องครัวร้านอาหาร มิชลินสตาร์ที่วุ่นวาย ห้องฉุกเฉินในวันที่มีอุบัติเหตุ ผู้เล่นแต่ละคนจะไม่ทราบสถานะของผู้อื่น และจะต้องช่วยกันทำให้ฉากนี้สมบูรณ์และสมจริง ผู้เรียนจะได้ฝึกสังเกตผู้อื่นและสื่อสารการแสดง ของตัวเองอย่างจริงใจ ตัวอย่าง 16 รายได้สะท้อนถึงกิจกรรมนี้ในแง่ความชื่นชอบ การได้สังเกตผู้อื่น และได้เห็นความหลากหลายของผู้คน

“เกมส์ Status มันสอนว่าคนเราไม่เหมือนกันด้วย ตอนที่เราแสดงกับเพื่อนแต่ละคน ก็แสดงออกมาไม่เหมือนกัน บางคนจับได้ Status ที่เป็นเลขเดียวกันแต่ก็แสดงออกมาไม่เหมือนกัน ด้วยซ้ำ”

หน่วยเรียนรู้ที่ 4 จินตนาการถึงพื้นที่ปลอดภัย : กิจกรรมสุดท้ายของวัน ผู้วิจัยได้ให้ผู้เรียน เลือกภาพจากคลังภาพที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ ปลอดภัย จากนั้นผู้เรียนจะจับคู่กัน คนหนึ่งจะหลับตาและสมมติตนเองอยู่ที่สถานที่ในภาพ โดยอีกคนจะคอยดูแลความปลอดภัย (สลับกันในภายหลัง) ผู้วิจัยได้โค้ชผู้เรียนว่า “ลองสมมติว่าเราก้าวเข้าไปในภาพนี้ได้ จากสองมิติ เป็นสามมิติ เราได้ยินเสียงอะไร ผิวหนังสัมผัสอุณหภูมิแบบใด เราอยากไปอยู่ตรงไหนในภาพ” และโค้ชเพื่อนที่คอยดูแลว่า “ให้เรามอบของขวัญให้เพื่อนเป็นการดูแล ทำให้เขารู้สึกมั่นใจ ปลอดภัย” หลังจากได้เดินสำรวจจินตนาการผู้ที่ได้สำรวจจะเล่าให้เพื่อนฟังถึงประสบการณ์ที่พบ โดยผู้ที่ฟังจะต้องตั้งใจฟังให้เห็นภาพ จากนั้นผู้ฟังจะช่วยทวนความสิ่งที่ได้ยินกลับไปให้เพื่อน และทายว่าภาพที่เพื่อนเลือกน่าจะเป็นสถานที่แบบไหน ตัวอย่างได้สะท้อนถึงการรับเอามุมมอง ของเพื่อนและรู้จักตัวตนของเพื่อนมากขึ้นผ่านภาพที่เพื่อนเลือกมา อาทิ

“เพื่อนได้เล่าความเป็นตัวเองจริง ๆ แล้วเราก็ได้ฟัง ได้พยายามเข้าใจและเรียนรู้ว่าเพื่อนมองโลกแบบไหน แล้วสถานที่ที่เพื่อนสบายใจเป็นยังไง รู้สึกว่าได้เข้าใจมุมมองและความรู้สึกลึก ๆ ของเพื่อนมากที่สุดในวันนี้”

วันที่ 2 : เชื่อมโยงกับผู้อื่น (Connect with Others)

ผู้เรียนจะได้เข้าสู่ทักษะ EC มากยิ่งขึ้น โดยการให้เครื่องมือการฟังเชิงลึกและได้ทดลองฟังเพื่อนแบบเห็นอกเห็นใจผ่านแบบฝึกหัดที่สอดแทรกอยู่ตลอดทั้งวัน ด้านการแสดง ผู้เรียนได้เข้าสู่ทักษะการเชื่อมโยงในการแสดง (C2) ผ่านการสร้างตัวละคร เรียนรู้ความต้องการและความขัดแย้งตลอดจนได้ทดลองค้นหาคำตอบในพื้นที่การแสดง ผู้วิจัยแบ่งหน่วยการเรียนรู้ในวันที่ 2 ออกเป็น 4 หน่วยย่อย ได้แก่ 1) ให้เครื่องมือการฟังเชิงลึกและฝึกฝนตลอดทั้งวัน 2) ฝึกสร้างตัวละคร 3) ทดลองค้นหาคำตอบที่มีความต้องการ และ 4) การแสดงความขอบคุณ

หน่วยเรียนรู้ที่ 1 ให้เครื่องมือการฟังเชิงลึกและฝึกฝนตลอดทั้งวัน : ผู้วิจัยเริ่มการอบรมวันที่ 2 โดยให้ผู้เรียนจับคู่และฝึกฟังให้เห็นภาพด้วยคำถามเดียวกันว่า “ถ้าเปรียบเทียบกับชีวิตช่วงนี้กับท้องฟ้า ท้องฟ้าของเราหน้าตาเป็นแบบไหน” หลังจากผู้เรียนแลกเปลี่ยนและฟังกันจนจบ ผู้วิจัยได้ให้ผู้เรียนประเมินการฟังของตนเองด้วยคะแนน 1-10 และได้ให้ผู้เรียนใช้การประเมินนี้ตลอดการเรียนรู้ทั้งวัน ต่อมาผู้วิจัยได้ให้เครื่องมือการฟังแก่ผู้เรียนได้แก่ 1) การสังเกตหลุมพรางที่ขวางเราจากความเห็นอกเห็นใจ เช่น การด่วนตัดสิน ด่วนแทรกถาม ด่วนให้คำแนะนำเร็วเกินไป 2) การถามคำถามปลายเปิด และ 3) การรับรองความรู้สึก และให้ผู้เรียนได้ทดลองฟังเชิงลึกอีกครั้งโดยใช้เครื่องมือที่ได้เรียนผ่านคำถามที่เป็นการเตรียมจิตใจก่อนเรียนการแสดงว่า “เรารู้สึกอย่างไรในอดีต (1 สัปดาห์ที่ผ่านมา) ปัจจุบัน (ขณะนี้) และคาดหวังอะไรในการเรียนวันนี้” คู่สนทนาในเช้านี้จะได้เป็นทั้งคู่แสดงและคู่สนทนาในตลอดทั้งวัน ตัวอย่างได้สะท้อนถึงช่วงเวลาเห็นอกเห็นใจ การได้ฟังผู้อื่น และสานสัมพันธ์กับเพื่อนแบบลึกซึ้งผ่านแบบฝึกหัดนี้ อาทิ

“รู้สึกได้ฟังคนอื่นมากขึ้นจริง ๆ ปกติก็เราไม่ได้ฟังคนอื่นมากเท่ากับตอนนี้โดยรวมชอบมาก ๆ ค่ะ รู้สึกว่าจากครั้งที่แล้วเราได้พัฒนาตัวเอง ครั้งนี้เราได้พัฒนาเครื่องมือที่จะไปสนทนากับคนอื่น”

หน่วยเรียนรู้ที่ 2 ฝึกสร้างตัวละคร : หลังจากอุ่นและผ่อนคลายร่างกาย ผู้เรียนจะได้เข้าสู่การแสดงอีกครั้งด้วยแบบฝึกหัดรับส่งโดยการติดนิ้ว โดยสมมติว่าเราสามารถส่งมวลของพลังให้เพื่อนได้ผ่านการติดนิ้ว จากนั้นผู้วิจัยได้เพิ่มจินตนาการเข้าไปให้การรับส่งซับซ้อนขึ้น เช่น สมมติว่าการติดนิ้วเป็นการส่งความสนุกสนานเหมือนเด็กในสนามเด็กเล่น สมมติว่าการติดนิ้วนี้เป็นข่าวร้าย

ที่เราต้องแข่งกับคนอื่น เมื่อผู้เรียนตื่นตัวมากขึ้นแล้ว ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับความต้องการของตัวละครโดยผู้เรียนจะสร้างและแสดงเป็นตัวละครขึ้นมาในสถานการณ์หนึ่ง ๆ เช่น *แม่ที่กำลังเดินเลือกซื้อของในร้านค้า* จากนั้นลองใส่ความต้องการและการกระทำหลักของตัวละครที่เจาะจงมากขึ้น เช่น *ต้องการเลือกซื้อวัตถุดิบเพื่อทำพิซซ่าเลี้ยงคนทั้งครอบครัวในคืนนี้* จากนั้นให้ผู้เรียนลองหาความขัดแย้งของตัวละคร เช่น *วัตถุดิบสำคัญหมดและจะทำให้ทุกคนผิดหวัง* ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้ว่าอารมณ์ของตัวละครมีที่มาจากความต้องการและสถานการณ์ที่ตัวละครเผชิญ

ในช่วงพักกลางวัน ผู้วิจัยเชิญชวนให้ผู้เรียนใช้เวลาช่วงพักกลางวันรับประทานอาหารกับคู่แสดงเพื่อฝึกฟังเชิงลึกครั้งที่ 3 ในหัวข้อ “*ถ้าชีวิตเราเป็นตัวละคร 3 เหตุการณ์หลักในเส้นทางชีวิตตัวละครนี้คืออะไร*” เพื่อให้ผู้เรียนได้ไว้วางใจและสนิทกับคู่แสดงของตนมากขึ้น ตลอดจนได้สังเกตว่าเราต่างมีความต้องการและความขัดแย้งเช่นเดียวกับตัวละคร จากนั้นในช่วงบ่ายผู้เรียนและคู่แสดงจะได้ทำแบบฝึกหัดต้นสดจากการจับคำสำคัญ โดยทั้งคู่จะต้องสร้างตัวละครคู่ปะทะที่มีความต้องการและความขัดแย้ง เมื่อแสดงต้นสดผู้วิจัยจะสั่งให้การแสดงหยุดชั่วคราวและโยนคำสำคัญให้กับผู้เรียน ผู้เรียนจะต้องสามารถต้นสดและพูดคำสำคัญนี้ออกมาผ่านตัวละครได้อย่างสมเหตุสมผลที่สุด ตัวอย่าง 12 รายละเอียดว่าตนเองชอบแบบฝึกหัดนี้มากที่สุดในวันที่สอง เพราะช่วยให้คิดนอกกรอบและได้ทำงานร่วมกัน

หน่วยเรียนรู้ที่ 3 ทดลองต้นสดในฉากที่มีความต้องการ : ผู้เรียนจะได้รับโจทย์ต้นสดในสถานการณ์ที่มีความขัดแย้งเช่น *เรื่องการยกยอกเงินในกีฬาโรงเรียน* โดยผู้เรียนจะต้องเข้ามาในฉากการแสดงโดยที่ไม่พูดกันแต่จะสื่อสารได้ผ่านภาษากายเท่านั้น ในแบบฝึกหัดนี้ผู้วิจัยเน้นให้ผู้เรียนจดจ่ออยู่ที่ความต้องการมากกว่าอารมณ์และไม่แสดงแต่เพียงภายนอก ชวนให้ตีความว่าเมื่อเรามีอารมณ์ต่าง ๆ เรามักมีความต้องการอะไร มีการกระทำอะไร หรือต้องการให้อีกฝ่ายรู้สึกอย่างไร เช่น ในอารมณ์โกรธ เราอาจต้องการให้อีกฝ่ายรู้ว่าผิดและต้องการให้เขาขอโทษอย่างจริงใจ หลังจากที่ผู้เรียนอยู่ในฉากต้นสดโดยที่ไม่พูดกันและเกิดการเชื่อมโยงในการแสดงผู้วิจัยจะค่อย ๆ เพิ่มโจทย์ให้ตัวละครพูดได้ 1 คำ หรือ 1 ประโยคและสามารถพูดได้เต็มที่ในช่วงท้ายหลังเรียนตัวอย่าง 5 รายได้สะท้อนถึงการสื่อสารผ่านอารมณ์ การรับรู้ และสังเกตอารมณ์ผู้อื่นที่สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ อาทิ

“ตอนแสดงมีอารมณ์ที่เพื่อนไม่ได้พูดออกมาแต่ว่ามันแสดงออกในภาษากายของเขาเหมือนในชีวิตจริงมีหลายอย่างที่เราไม่ได้พูดแต่แสดงออกในภาษากาย ถ้าเกิดว่าเราสังเกตได้เห็นใจเขาได้ เราอาจจะตอบสนองกับเขาได้ดีขึ้นค่ะ”

หน่วยเรียนรู้ที่ 4 การแสดงความขอบคุณ : ก่อนกลับบ้านในวันที่ 2 ผู้วิจัยได้ให้ผู้เรียนเลือกการ์ดที่เป็นรูปธรรมชาติที่สวยงามให้กับเพื่อนคู่แสดงที่ทำงานร่วมกันทั้งวันโดยให้โจทย์ว่า “ลองเลือกการ์ดให้เพื่อนแทนคำขอบคุณที่ทำงานร่วมกัน” จากนั้นให้แต่ละคู่สื่อสารว่าเพราะอะไรถึงเลือกภาพนี้ให้เพื่อนและได้ฝึกฟังเชิงลึกซึ่งกันและกัน

วันที่ 3 : เชื่อมโยงกับคนไข้ (Connect with Patients)

ในการเรียนวันที่ 3 เน้นประยุกต์ทักษะการแสดงที่ได้สั่งสมมาจากทั้งสองวันมาสู่การใช้จริงในชีวิตประจำวันและการนำใช้กับคนไข้ในอนาคตมากยิ่งขึ้น โดยใช้แบบฝึกหัดการแสดงกระตุ้นให้ผู้เรียนมีภาวะสร้างสรรค์ทางร่างกาย ร่างกายตื่นตัวและใช้ร่างกายหลากหลายยิ่งขึ้น จากนั้นจึงพาผู้เรียนไปสู่ความรู้ด้านภาษากายที่สร้างความมั่นใจและความเห็นอกเห็นใจ ผู้วิจัยสามารถแบ่งหน่วยการเรียนรู้ในวันที่ 3 ออกเป็น 4 หน่วยย่อยได้แก่ 1) การเข้าใจอารมณ์ 2) การสื่อสารผ่านร่างกาย 3) การใช้ภาษากายที่น่าเชื่อถือ และ 4) การใช้ภาษากายเพื่อความเห็นอกเห็นใจ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การเข้าใจอารมณ์ : ผู้เรียนจะได้เลือกการ์ดอารมณ์ที่ช่วยสรุปอารมณ์ของตนเองใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา จากนั้นจับคู่และฟังเชิงลึกซึ่งกันและกัน ในการฟังครั้งสุดท้ายนี้ ผู้เรียนสามารถใช้ทักษะทุกอย่างที่เรียนมา โดยเมื่อฟังคู่สนทนาจบ อีกฝ่ายจะได้ทวนความในสิ่งที่เพื่อนเล่ากลับไปให้เพื่อนฟังและแบ่งปันว่าตนเองสัมผัสอารมณ์อะไรของคู่สนทนาได้ ตัวอย่างได้สะท้อนถึงการรับรู้อารมณ์ของเพื่อนได้ชัดเจนขึ้นในการฝึกวันที่ 3 อาทิ

“หนูรู้สึกว่ายเชื่อมโยงกับผู้อื่นดีค่ะ เพราะเราต้องฟังมาก ๆ กว่าจะตีความได้ว่าเขารู้สึกยังไง มันรับรู้ได้จากสิ่งที่เขาพูดแล้วก็สีหน้าของเขา รู้สึกว่าเข้าใจเพื่อนมากขึ้น เราเข้าใจความรู้สึกในภาพรวมว่าเพื่อนน่าจะรู้สึกแบบนี้”

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การสื่อสารผ่านร่างกาย : ผู้เรียนได้อุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหวกับเสียงเพลง ขยับร่างกายเป็นลายเส้น ใช้ร่างกายวาดภาพไปตามพื้นห้องหรืออากาศ จากนั้นได้ทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มผ่านการสร้างภาพนิ่งบนเวทีโดยใช้ร่างกายของนักแสดง เช่น ใช้ร่างกายสร้างภาพสัตว์ขนาดใหญ่ร่วมกันโดยไม่วางแผนก่อน แต่ใช้การสังเกตและสื่อสารผ่านร่างกายกับเพื่อน จากนั้นฝึกสร้างภาพนิ่งบนเวทีเป็นภาพที่สมจริงมากขึ้น เช่น ภาพครอบครัวที่แตกสลาย ภาพเหตุการณ์ในห้องคลอড โดยเน้นให้ผู้เรียนสังเกตและเติมเต็มภาพนี้ด้วยการรับรู้เพื่อน และจบหน่วยเรียนรู้ด้วยการแลกเปลี่ยนว่าภาษาร่างกายของเราส่งผลกับการสื่อสารอย่างไร

เพื่อเตรียมฝึกฝนสู่การใช้จริงในช่วงบ่าย หลังเรียนตัวอย่างได้สะท้อนว่าแบบฝึกหัดนี้ช่วยการสังเกต และการสร้างภาพจินตนาการให้สอดคล้องกับเพื่อน อาทิ

“เราต้องเห็นภาพเดียวกัน เช่น ตอนสร้างภาพดอกไม้ ถ้าเราไม่สังเกตว่าเพื่อนสร้างอะไรอยู่ เราจะสร้างภาพออกมาไม่สำเร็จ มันเป็น Empathy อย่างหนึ่ง บางทีเราเป็นฝ่ายไปเติมภาพที่เพื่อนคิดไว้ก็ได้ เป็นฝ่ายสนับสนุนบ้าง”

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การใช้ภาษากายที่น่าเชื่อถือและมั่นใจ : ผู้เรียนจะได้เรียนรู้ภาษากาย ที่ช่วยสร้างความมั่นใจให้กับตนเองและสร้างความน่าเชื่อถือให้กับผู้ฟัง ผ่านการใช้ร่างกายส่วนต่าง ๆ เช่น การวางตำแหน่งเท้า การยืน การใช้มือ การใช้เสียง การสบตา จากนั้นผู้เรียนจะได้ทำแบบฝึกหัด พูดต้นสดโดยใช้จินตนาการและความเชื่อด้วยใจท้อแท้ว่า “เมื่อแต่ละกลุ่มได้รับโจทย์หัวข้อใด ๆ ให้เราสมมติตนเองเป็นผู้เชี่ยวชาญเรื่องนี้คนเดียวบนโลกและให้ข้อมูลที่สำคัญนี้กับทุกคน” ผู้เรียนจะได้ฝึกพูดในหัวข้อต่าง ๆ และทดลองใช้ภาษาร่างกายที่สร้างความน่าเชื่อถือ โจทย์ที่ผู้เรียน ได้รับจะเป็นเรื่องทั่วไปที่ทุกคนรู้จักดีแต่ผู้เรียนจะฝึกพูดเรื่องราวง่าย ๆ เหล่านี้ด้วยความเชื่อและมั่นใจ เช่น เรื่องความรัก รดติต ชีวิตแพทย์ ตัวอย่าง 8 รายได้สะท้อนว่าตนเองชื่นชอบกิจกรรมนี้ และมีประโยชน์กับชีวิตของแพทย์

“ชอบอันที่ฝึกสมมติเป็นผู้เชี่ยวชาญค่ะ การพบคนไข้เราต้องมีภาษากายที่น่าเชื่อถือ มันมีผลต่อการรักษา รวมถึงหมออาจจะต้องนำเสนอเคสคนไข้ในที่ประชุมซึ่งก็ต้องการท่าทางที่น่าเชื่อถือ ทำให้คนฟังจดจ่อได้ดีขึ้น”

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การใช้ภาษากายเพื่อความเห็นอกเห็นใจ : ในหน่วยการเรียนรู้สุดท้าย ผู้วิจัยได้สอนเรื่องภาษากายที่ช่วยสร้างความเห็นอกเห็นใจ เช่น ทำนั้งเมื่อคุยกับคนไข้ การสบตา ร่างกายแบบเปิด และการใช้น้ำเสียงและอารมณ์ให้สอดคล้องกับคนตรงหน้า หน่วยการเรียนรู้นี้ จบด้วยการสรุปบทเรียนสำคัญตลอดทั้งสามวันและผู้เรียนจะได้คุยกับผู้ช่วยจำลองเพื่อประเมินตนเอง เป็นแบบฝึกหัดสุดท้ายของหลักสูตร

ระเบียบวิธีวิจัยและเครื่องมือวิจัย

หลังจากผู้วิจัยได้ออกแบบหลักสูตรและทดลองใช้กับนักศึกษาแพทย์ ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูล จากกลุ่มตัวอย่างประเมินผลทั้ง 21 ราย เพื่อวัดประสิทธิภาพและความเหมาะสมของหลักสูตร โดยใช้การเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ การเก็บผลสำรวจความพึงพอใจและความคิดเห็นต่อหลักสูตร และผู้นำกระบวนการ เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มตัวอย่างหลังเรียน

และเก็บข้อมูลทักษะการสื่อสารด้วยความเห็นอกเห็นใจที่เปลี่ยนแปลงไปก่อนและหลังเรียนของกลุ่มตัวอย่างประเมินผล 19 ราย ผ่านการทดลองสื่อสารกับผู้ป่วยจำลองและเก็บคะแนนประเมินการสื่อสาร ใช้การประเมินตนเองของกลุ่มตัวอย่างและประเมินโดยผู้ผู้ป่วยจำลอง ผู้ที่สนใจสามารถศึกษาข้อมูลนี้ได้ในภาคผนวก 1, 3, 5

ผลวิจัย

ผลวิจัยพบว่า ตัวอย่างจำนวน 21 ราย (100%) เห็นด้วยว่าการเรียนหลักสูตรนี้ช่วยพัฒนาทักษะ EC มากยิ่งขึ้น 21 ราย (100%) สนใจเข้าร่วมกิจกรรมรูปแบบนี้อีกในอนาคต 21 ราย (100%) อยากแนะนำกิจกรรมรูปแบบนี้ให้เพื่อนหรือรุ่นน้อง 20 ราย (95.23%) เห็นด้วยว่าการเรียนหลักสูตรนี้เป็นประโยชน์ต่อนักศึกษาแพทย์ และ 20 ราย (95.23%) เห็นด้วยว่าทักษะการแสดงช่วยให้ฝึกทักษะ EC ได้ดีขึ้น ตัวอย่าง 19 รายที่อาสาสื่อสารกับผู้ป่วยจำลองมีคะแนนทักษะการสื่อสารกับผู้ป่วยจำลองเฉลี่ยสูงขึ้นในทุกด้านเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนและหลังเรียน ผู้อ่านสามารถศึกษาผลความพึงพอใจ ทักษะที่มีต่อหลักสูตรและทักษะการสื่อสารของกลุ่มตัวอย่างโดยละเอียดได้ในลิงค์ภาคผนวก 5

ในการสัมภาษณ์เชิงลึกหลังเรียน ตัวอย่างยังได้สะท้อนถึง “คุณลักษณะเด่น” ของทักษะการแสดงที่มีส่วนช่วยให้ฝึกฝนทักษะ EC ได้ดีขึ้นรวม 15 ด้าน (ศึกษาข้อมูลทั้ง 15 ด้านได้ในลิงค์ภาคผนวก 6) เช่น การตระหนักในตนเอง ความเชื่อใจ ความมั่นใจในตนเอง หรือด้านทักษะการฟัง โดยจุดเด่นของทักษะการแสดงที่แตกต่างจากการทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ใกล้เคียงกัน เช่น กิจกรรมสนทนากา การสร้างทีม (Team Building) คือ ละครช่วยให้เรียนรู้ด้านอารมณ์ได้อย่างลึกซึ้ง ละครช่วยให้ได้ศึกษามนุษย์ผ่านตัวละคร และละครช่วยฝึกทักษะการจินตนาการสร้างสรรค์ นอกจากนี้ตัวอย่างยังได้ประเมินทักษะการนำกระบวนการของผู้วิจัยในฐานะกระบวนการในระดับมากที่สุดในทุกหัวข้อดังที่ได้แสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1: ค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจต่อทักษะการนำกระบวนการของผู้วิจัย

หัวข้อ	ค่าเฉลี่ยของคะแนน	ระดับ	ค่า SD
คะแนนทักษะการเรียบเรียงกิจกรรม (Acting Exercise) ของผู้สอนอยู่ในระดับใด	4.61	มากที่สุด	0.70
คะแนนทักษะการนำเสนอแนวคิดต่าง ๆ และการอธิบายกิจกรรมของผู้สอนอยู่ในระดับใด	4.90	มากที่สุด	0.29
คะแนนทักษะการใช้น้ำเสียง จังหวะการพูด และการสร้างบรรยากาศของผู้สอน	4.95	มากที่สุด	0.21

ในการสัมภาษณ์เชิงลึกหลังเรียนตัวอย่างยังได้สะท้อนถึงวิธีการนำกระบวนการที่เหมาะสมกับนักศึกษาแพทย์ในปัจจุบัน โดยความเป็นมิตร การเข้าถึงง่าย การสร้างพื้นที่ปลอดภัย และการเป็นตัวอย่างด้านความเห็นอกเห็นใจคือส่วนสำคัญที่กลุ่มตัวอย่างสะท้อนอย่างสอดคล้องกัน อาทิ

“ผู้สอนจะต้องทำให้เรารู้สึกว่าสิ่งที่เขากำลังทำอยู่มันคือความเห็นอกเห็นใจ ต้องเข้าใจความรู้สึกคนอื่นจริง ๆ ให้เราเห็น นักศึกษาถึงจะเห็นความสำคัญของความเห็นอกเห็นใจ นั่นค่ะ”

รวมถึงยังสะท้อนว่ากระบวนการจะต้องสามารถสร้างบรรยากาศสนุกสนาน ทำทายต้องสามารถพูดโน้มน้าวให้ผู้เรียนจดจ่อและสำรวจจินตนาการต่าง ๆ ได้ อยู่ในพลังงานและอารมณ์เดียวกับผู้เรียน อาทิ

“ผู้สอนต้องสามารถดึงอารมณ์ของทั้งห้องให้ไปในทางเดียวกันได้ เช่น ถ้าอารมณ์สงบก็สามารถทำให้ทั้งห้องสงบได้ หรือช่วงที่ใช้พลังงานก็สามารถกระตุ้นให้ทั้งห้องตื่นขึ้นมาได้ ผมรู้สึกว่ามันสำคัญมาก”

สรุปผลการวิจัย

การใช้แนวคิด 3C ของสถานีสลาฟสกีในการออกแบบหลักสูตรเพื่อฝึกฝนทักษะ EC ให้กับนักศึกษาแพทย์ไทย ทำให้ผู้วิจัยได้ต้นแบบหลักสูตรความยาว 18 ชั่วโมง เป็นเส้นทางการฝึกฝน 3 วันที่เริ่มจากการเชื่อมโยงกับตนเอง ไปสู่คนรอบข้าง และไปสู่วิชาชีพความเป็นแพทย์ในวันสุดท้าย ผลวิจัยพบว่าทฤษฎีการแสดงของสถานีสลาฟสกีสามารถประยุกต์ใช้กับการฝึกฝนทักษะ EC ในนักศึกษาแพทย์ได้ โดยกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมหลักสูตรมีความพึงพอใจและทัศนคติเชิงบวกต่อการเรียนและได้สะท้อนถึงประโยชน์ที่สามารถนำไปใช้ในฐานะนักศึกษาแพทย์ได้ นอกจากนี้ผลวิจัยยังแสดงให้เห็นว่านักศึกษาแพทย์ที่ผ่านหลักสูตรสามารถสื่อสารกับผู้ป่วยจำลองด้วยความเห็นอกเห็นใจมากขึ้น พิสูจน์ได้จากคะแนนทักษะการสื่อสารสารเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่สูงขึ้นในทุกด้านเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนและหลังเรียน ในหลักสูตรผู้วิจัยมิได้กล่าวถึงทักษะ 3C โดยตรงแต่นำเสนอผ่านโจทย์ในแบบฝึกหัด อย่างไรก็ตาม กลุ่มตัวอย่างได้สะท้อนถึงคุณค่าของทักษะการแสดงที่สอดคล้องกับทักษะ 3C โดยด้านที่เด่นชัด คือ การได้เชื่อมโยงทางอารมณ์ และได้ฝึกจินตนาการที่ไม่ค่อยได้ทำในชีวิตนักศึกษาแพทย์ นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังได้สะท้อน

ถึงการปรับปรุงหลักสูตรให้ดีขึ้นโดยประเด็นสำคัญคือการเพิ่มระยะเวลาของหลักสูตรให้ยาวมากกว่า 3 วันหรือพัฒนาให้เป็นหลักสูตรทั้งเทอมการศึกษาเพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนลงลึกในแต่ละทักษะมากขึ้น และทำให้ผู้เรียนไม่เหน็ดเหนื่อยจากการแสดงมากจนเกินไปในวัน

ผลวิจัยครั้งนี้มีทิศทางที่สอดคล้องกับงานวิจัยกลุ่มที่ใช้ละครต้นสดเพื่อการแพทย์ คือสามารถสร้างทักษะ EC ให้กับผู้เรียน ผู้เรียนสนใจฝึกฝนต่อยอด และมีทัศนคติที่ดีต่อหลักสูตร (Fu, 2019) สิ่งในงานวิจัยครั้งนี้ได้เพิ่มเติมจากงานวิจัยอื่น ๆ คือการใช้ทักษะ 3C เข้ามาปูพื้นฐาน การแสดงให้กับผู้เรียนมากขึ้น เสริมแนวคิดด้านการแสดงที่มีความเชื่อและความสมจริง ขยายการฝึกฝนไปสู่การตีความความต้องการของตัวละครซึ่งเป็นรากฐานของทฤษฎีการแสดง แบบสตานิสลาฟสกี พื้นฐานการแสดงด้วยความเชื่อจะช่วยเสริมให้ผู้เรียนทำแบบฝึกหัด แบบละครต้นสดเพื่อการแพทย์ได้ดีขึ้น มีร่างกายและจิตใจที่พร้อมมากขึ้น ผู้ที่สนใจสามารถ นำแบบฝึกหัดเหล่านี้ไปเสริมให้กับหลักสูตรกลุ่มละครต้นสดเพื่อการแพทย์ที่มีการศึกษายาวนาน ตั้งแต่ปี ค.ศ 2007 ให้การฝึกฝนมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

“หลักสูตรการแสดงต้องใช้ควบคู่กับวิธีการนำเสนอที่เหมาะสม” 3 กลวิธี ในการนำกระบวนการจากแนวคิดของสโปลินมีความสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้ผู้เรียนไปสู่ทักษะ 3C และ EC ได้ กระบวนการควรเป็น “ผู้ร่วมเล่น” ที่จะต้องสังเกตและอยู่ร่วมไปกับการสำรวจของผู้เรียน การประเมินหลังแบบฝึกหัดอย่างไม่น่าและสร้างพื้นที่ปลอดภัยก็เป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่ง ที่ช่วยให้ผู้เรียนเชื่อมโยงประสบการณ์ที่ค้นพบไปสู่ชีวิตนักศึกษาแพทย์ได้ การทดลองในครั้งนี้ ได้ใช้หลักสูตรกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาแพทย์ในกรุงเทพมหานครซึ่งมีวิถีชีวิตและบริบทสังคมแตกต่าง จากนักศึกษาแพทย์ในพื้นที่อื่น ๆ การศึกษาครั้งต่อไปสามารถนำแนวทางนี้ไปประยุกต์ใช้เพื่อศึกษา ผลลัพธ์ที่แตกต่างกันในเชิงพื้นที่และกลุ่มประชากรได้สำหรับผู้สนใจนำหลักสูตรนี้ไปประยุกต์ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์การนำไปใช้ใน 3 รูปแบบได้แก่

1.ประยุกต์เป็น “หลักสูตรเลือกเรียนอิสระ” สำหรับนักศึกษาที่สนใจด้านศิลปะการแสดง และทักษะ EC โดยสร้างเป็นวิชาเรียนทั้งเทอมที่ประเมินผลได้ การนำไปใช้แบบนี้จะคัดเลือกผู้เรียน ที่สนใจในการแสดง อาจปรับเป็นแผนการเรียน 16 สัปดาห์ ครั้งละ 2-3 ชั่วโมง สามารถปรับหลักสูตร โดย 1) เพิ่มการเรียนผ่านฉากในละคร หรือ Scene Study ซึ่งผู้เรียนจะต้องอ่านบท ตีความ และทำความเข้าใจตัวละครในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างลึกซึ้งจนสามารถเป็นตัวละครได้

สามารถใช้บทละครที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์เพื่อโยงเข้าสู่การใช้จริง เช่น บทละครเรื่อง วิท (Wit) (Edson, 2014) ที่เล่าเรื่องผู้ป่วยมะเร็ง การเรียนผ่านฉากละครจะใช้เวลา 2 – 4 สัปดาห์ และมีหลายแบบฝึกหัดที่ส่งเสริมทักษะ EC ได้ 2) สามารถให้ผู้เรียนทดลองแสดงเป็นผู้ป่วยจำลอง เพื่อศึกษามิติทางสังคมของผู้ป่วย การประยุกต์หลักสูตรรูปแบบนี้ควรเป็นการสอนร่วมกันของผู้เชี่ยวชาญในด้านการแสดงและการสื่อสารของแพทย์ เพราะจำเป็นต้องใช้ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการโค้ชการแสดงให้กับผู้เรียน

2. นำหลักสูตรไปใช้เป็น “กิจกรรมพิเศษในระยาสั้น” เช่น ค่ายเต็มวันในระยะ 1-3 วัน การนำใช้รูปแบบนี้จะเป็นรูปแบบเดียวกับหลักสูตรที่ใช้ในวิจัยชิ้นนี้ เป็นการเรียนแบบเข้มข้นในระยะสั้น ที่เน้นสร้างทักษะพื้นฐาน ให้หลักคิดและทัศนคติที่สำคัญเกี่ยวกับทักษะ EC ผู้วิจัยเห็นว่าการนำใช้รูปแบบนี้ควรบูรณาการร่วมกับผู้เชี่ยวชาญด้านการแสดงเพื่อให้สามารถถ่ายทอดทักษะการแสดงได้อย่างเหมาะสม

3. นำชุดแบบฝึกหัดไปประยุกต์ใช้เสริมในวิชาที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารของแพทย์ อาจารย์ทางแพทยศาสตร์ สามารถเป็นผู้นำกระบวนการรูปแบบนี้ได้ เช่น ใช้แบบฝึกหัดช่วยสร้างภาวะสร้างสรรค์ให้กับผู้เรียนก่อนการฝึกทักษะฟังเชิงลึก ผู้นำกระบวนการสามารถใช้การชี้จุดสนใจ การโค้ช และการประเมินผลเช่นเดียวกับในงานวิจัยนี้ การสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ด้วยตนเองเป็นส่วนสำคัญของการประยุกต์แบบนี้

การเรียนรู้ผ่านทักษะ 3C ยังเป็นการเสริมสร้างสุขภาวะทางใจให้กับนักศึกษาแพทย์ กลุ่มตัวอย่างหลายรายได้สะท้อนถึงความเครียดและกดดันในชีวิตการเรียนและพบว่ากิจกรรมรูปแบบนี้ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและมีแรงบันดาลใจยิ่งขึ้น ผู้วิจัยเห็นว่าทักษะ 3C สอดคล้องกับเป้าหมายการบูรณาการมนุษยศาสตร์เข้ากับหลักสูตรแพทยศาสตร์กล่าวคือ ช่วยให้เข้าใจโลกของคนไข้อยอมรับความแตกต่าง และการสร้างทักษะและความสนใจหลากหลายนำไปสู่การเรียนรู้ตลอดชีวิตของแพทย์ (Grant, 2002) ศิลปะการละครจึงเป็นศาสตร์ที่มีศักยภาพต่อทักษะและสุขภาวะของนักศึกษาแพทย์ซึ่งสามารถศึกษาต่อยอดได้อีกหลายแนวทางเพื่อยกระดับความเห็นอกเห็นใจของการแพทย์ไทย

เอกสารอ้างอิง

- ก่อการครูแพทย์. (2564). *ครูแพทย์กับ transformative learning* [Status Update]. Facebook
<https://web.facebook.com/108680751276717/photos/pb.100065079630855.-2207520000/109579341186858/?type=3>
- Cai, F., Ruhotina, M., Bowler, M., Howard, E., Has, P., Frishman, G. N., & Wohlrab, K. (2019). Can I Get A Suggestion? Medical Improv as A Tool for Empathy Training In Obstetrics And Gynecology Residents. *Journal of Graduate Medical Education*, 11(5), 597-600.
- Chan, C. A., Windish, D. M., Spak, J. M., & Makansi, N. (2024). State-of-The-Art Review of Medical Improvisation Curricula to Teach Health Professional Learners Communication. *Advances in Health Sciences Education*, 29(3), 1025-1046.
- Dvash, J., & Shamay-Tsoory, S. G. (2014). Theory of Mind and Empathy as Multidimensional Constructs: Neurological Foundations. *Topics in Language Disorders*, 34(4), 282-295.
- Edson, M. (2014). *Wit: A play*. NY: Farrar, Straus and Giroux.
- Fu, B. (2019). Common Ground: Frameworks for Teaching Improvisational Ability in Medical Education. *Teaching and learning in medicine*, 31(3), 342-355.
- Gallagher, S., & Gallagher, J. (2020). Acting Oneself as Another: An Actor's Empathy for Her Character. *Topoi*, 39(4), 779-790.
- Ganczarek, J., Hünefeldt, T., & Olivetti Belardinelli, M. (2018). From “Einfühlung” To Empathy: Exploring The Relationship Between Aesthetic and Interpersonal Experience. *Cognitive Processing*, 19(2), 141-145.
- Goodwin, J., & Deady, R. (2013). The Art of Mental Health Practice: The Role of Drama In Developing Empathy. *Perspectives in Psychiatric Care*, 49(2), 126-134.

- Grant, V. J. (2002). Making Room for Medical Humanities. *Medical Humanities*, 28(1), 45-48.
- Haslam, N. (2007). Humanising Medical Practice: The Role of Empathy. *Medical Journal of Australia*, 187(7), 381-382.
- Hunsdahl, J. B. (1967). Concerning Einfühlung (Empathy): A Concept Analysis of Its Origin and Early Development. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 3(2), 180-191.
- Ishii, K., & Kanda, T. (2022). A Brief Acting Experience Fosters Empathic Concern. *Psihologijske teme*, 31(1), 203-214.
- Itani, N. (2023). Theater Games and Stanislavski's System: A Study on the Origins of Viola Spolin's Theatrical Education. *Educational Studies in Japan*, 17, 73-84.
- Landry-Wegener, B. A., Kaniecki, T., Gips, J., Lebo, R., & Levine, R. B. (2023). Drama Training as A Tool To Teach Medical Trainees Communication Skills: A Scoping Review. *Academic Medicine*, 98(7), 851-860.
- McLaren, K. (2013). *The Art of Empathy: A Complete Guide to Life's Most Essential Skill*. Boulder, CO: Sounds True.
- Mercer, S. W., & Reynolds, W. J. (2002). Empathy and Quality of Care. *British Journal of General Practice*, 52(Suppl), S9-12.
- Merlin, B. (2007). *The Complete Stanislavsky Toolkit*. London: Nick Hern Books.
- Moore, S. (1984). *The Stanislavski System: The Professional Training of an Actor*. New York, NY: Penguin Books.
- Nettle, D. (2006). Psychological Profiles of Professional Actors. *Personality and individual differences*, 40(2), 375-383.
- Platt, F. W., & Keller, V. F. (1994). Empathic Communication: A Teachable and Learnable Skill. *Journal of General Internal Medicine*, 9, 222-226.
- Smith, C. M., Gephardt, E. G., & Nestel, D. (2015). Applying the Theory of Stanislavski to Simulation: Stepping into Role. *Clinical Simulation in Nursing*, 11(8), 361-367.

- Spolin, V. (1986). *Theater Games for The Classroom: A Teacher's Handbook*. Chicago: Northwestern University Press.
- Stanislavski, K., & Benedetti, J. (2009). *An Actor's Work on A Role*. London: Routledge.
- Walsh, I. K., & Murphy, P. (2017). Health theatre: Drama and Medicine in Concert. *Healthcare*, 5(3), 37. doi:10.3390/healthcare5030037
- Watson, K., & Fu, B. (2016). Medical Improv: A Novel Approach to Teaching Communication and Professionalism Skills. *Annals of internal medicine*, 165(8), 591-592.
- Whyman, R. (2013). *Stanislavski: the Basics*. UK: Routledge.
- Wiseman, T. (1996). A Concept Analysis of Empathy. *Journal of advanced nursing*, 23(6), 1162-1167.