

# 03 Transformative Learning to promote humanized health care



ผศ.ดร.ปวม อินทกอม  
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การสอนให้แพทย์ดูแลผู้ป่วยด้วยความเป็นมนุษย์ (humanized health care) เป็นความท้าทายในโลกยุคปัจจุบัน ที่มีความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีปัญญาประดิษฐ์ที่อาจมาแทนที่มนุษย์ได้หลายด้าน และทัศนคติของคนรุ่นใหม่ที่มีเป้าหมายในชีวิตแตกต่างกัน ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยและแพทย์เปลี่ยนแปลงไป อย่างไรก็ตามการดูแลทางด้านจิตใจที่มีพื้นฐานความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน เป็นสิ่งที่ผู้ป่วยและญาติยังต้องการเสมอ เป็นเป้าหมายสำคัญที่ควรส่งเสริมให้เกิดขึ้นในระหว่างการเรียนแพทย์

การพัฒนานิสิตนักศึกษาแพทย์ นอกจากความรู้และทักษะในวิชาชีพแล้ว ทักษะของความเป็นมนุษย์ที่มีความเข้าใจผู้อื่น เห็นอกเห็นใจ อยากช่วยเหลือคน จะเป็นพลังที่ทำให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนและการทำงาน เทคนิคในการปลูกฝังเรื่องนี้มีหลากหลายวิธี หัวใจอยู่ที่การทำให้เปลี่ยนแปลงในระดับอารมณ์ เกิดความเข้าใจผู้อื่นและตนเอง สำนึกจากภายในผู้เรียน จึงจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างยั่งยืนถาวร เปลี่ยนแปลงเป็นไปพร้อมกันทั้ง ระดับเจตคติ (affective domain) เกิดความรู้สึกร่วมในการเป็นมนุษย์ ระดับความคิด (cognitive domain) เห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์ และระดับทักษะ (psychomotor domain) สามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้ป่วยและญาติได้ ทำให้เกิดความรู้สึกดีต่อผู้อื่น ความสัมพันธ์เชิงบวก ความผูกพัน (engagement) ตามมาด้วยการเปิดเผยข้อมูล ทำงานร่วมกัน และความร่วมมือในการรักษา

“

Transformative Learning (TL) คือ การเรียนรู้ที่ผู้เรียนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (transformed) กระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (experience)

”

Transformative Learning (TL) คือ การเรียนรู้ที่ผู้เรียนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (transformed) กระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (experience) ได้สัมผัส ได้ทำให้เกิดความรู้สึกร่วม นำมาคิดแบบใคร่ครวญ (contemplative thinking) สะท้อนการเรียนรู้ (critical reflection) แล้วนำมาแลกเปลี่ยนกัน (rational discourse) ผู้เรียน มีส่วนร่วมในการเรียนรู้ มีความสุข สนุก เห็นคุณค่าของการเรียนรู้ ผู้สอนให้เกียรติผู้เรียนในความเป็นมนุษย์ที่มีความเท่าเทียมกัน ทำให้ผู้เรียนรู้สึกปลอดภัย ผ่อนคลาย ไม่กลัวหรือรู้สึกกดดัน กล้าแสดงออก รับฟังผู้อื่นเป็น ยอมรับตัวเอง และผู้อื่น และเก็บเกี่ยวการเรียนรู้ได้เต็มความสามารถ การออกแบบการเรียนรู้ทำให้ผู้เรียนนำไปใช้สร้างความสัมพันธ์กับผู้ป่วยและญาติ ในลักษณะที่ให้เกียรติคนอื่น และมีความเป็นมนุษย์เสมอกัน

ผู้สอนเป็นตัวอย่างของความเป็นมนุษย์ ที่เห็นคุณค่าผู้เรียน เชื่อในความสามารถและความตั้งใจที่จะ

เปลี่ยนแปลงตนเอง กระตุ้นให้ผู้เรียนคิดทบทวน ทดสอบความคิด ความเชื่อ ของตนเอง และพยายามแก้ไขความคิด ความเชื่อ และทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง นำมาแลกเปลี่ยนกัน เกิดการเรียนรู้ใหม่ มีทักษะใหม่ และเกิดแรงจูงใจที่จะมีพฤติกรรมใหม่ เข้าใจความเป็นมนุษย์ของตนเอง ของเพื่อน ของผู้สอน ช่วยให้เกิดความเป็นมนุษย์ในผู้เรียนขึ้นอย่างต่อเนื่อง



## สามเหลี่ยมพฤติกรรมในการเรียนรู้ (Behavior Triangle in Learning)

พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการทำงานร่วมกันของร่างกาย สิ่งเร้าจะกระทบประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของร่างกาย เกิดความรู้สึก ความคิด แรงจูงใจ แสดงออกมาเป็นพฤติกรรม เกิดความจำสะสมเป็นประสบการณ์ตั้งแต่เด็ก เป็นระบบของร่างกาย ความคิด ความรู้สึก ที่ทำงานร่วมกันสามด้าน ดังนี้

- 1 ฐานกาย (Psychomotor Domain) : การตอบสนองทางกายผ่านระบบประสาททั่วไป ประสาทอัตโนมัติ และกลไกการตอบสนองของร่างกายต่างๆ แสดงออกเป็นการเคลื่อนไหว และพฤติกรรม
- 2 ฐานความรู้สึก (Affective Domain) : ความรู้สึก อารมณ์ เจตคติ ทำให้เกิดแรงจูงใจหรือแรงบันดาลใจในพฤติกรรม
- 3 ฐานความคิด (Cognitive Domain) : ความคิด เหตุผล ความรู้ ความเชื่อ และ mindset

ความรู้สึกและความคิด จะมีผลอย่างมากต่อการเกิดพฤติกรรม เมื่อทำซ้ำๆ สะสมประสบการณ์ ตั้งแต่เด็ก จะเกิดชุดความคิดความรู้สึก เกิดเป็นระบบความคิด (mindset) ที่ฝังแน่นจนกลายเป็นบุคลิกภาพ เมื่อมีสิ่งกระตุ้น จะแสดงออกในรูปแบบเดิม

การเรียนรู้เดิมที่มีอยู่ จึงอาจเป็นอุปสรรคที่ปิดกั้นการเรียนรู้ใหม่ การยอมรับหรือเปลี่ยนความคิดใหม่ ต้องยกเลิกการเรียนรู้เดิม (unlearn) และเรียนรู้สิ่งใหม่เข้าไปแทนที่ (relearn)

ในชีวิตคนตั้งแต่เด็ก พบว่ามีการเรียนรู้ที่ไม่ถูกต้องมากมาย การพบความจริงในชีวิต จึงต้องเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้ใหม่ตลอดเวลา เพื่อแก้ไขการเรียนรู้เดิมที่ไม่ถูกต้อง การเรียนรู้แบบที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ลึกถึงระบบความคิดความเชื่อเดิม จึงต้องทำให้เกิดการกระทบจิตใจที่แรงพอ สร้างประสบการณ์ใหม่ เพื่อกระตุ้นให้รู้สึกขัดแย้งกับของเดิม เกิด dilemma (มีสองข้อที่ขัดแย้งกัน จะเชื่อของเดิมหรือของใหม่) ใช้ความคิดแบบลึกซึ้ง (contemplation/critical thinking) เพื่อให้ได้ข้อสรุปใหม่ ความเชื่อใหม่ จึงจะเปลี่ยนแปลงจากภายใน เปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างถาวร

“

การเรียนรู้แบบนี้ เรียกว่า  
transformative learning  
เป็นการเรียนรู้ที่เกิดในผู้ใหญ่  
ซึ่งมีการเรียนรู้มาแล้ว การ  
เปลี่ยนแปลงจึงต้องใช้เทคนิค  
วิธีการที่แตกต่างจาก  
การเรียนรู้ในเด็ก

”

การเรียนรู้ในผู้ใหญ่ นั้น ควรออกแบบให้เหมาะกับผู้เรียน สร้างแรงจูงใจ ให้มีส่วนร่วม เป็นเจ้าของการเรียนรู้ ผู้สอนจึงควรเข้าใจความแตกต่างหลากหลายของผู้เรียน และออกแบบให้ผู้เรียนที่ไม่เหมือนกันสามารถเรียนรู้ร่วมกันได้

ผู้เรียนเปลี่ยนแปลงตนเองได้ มักจะมีพื้นฐานบุคลิกภาพดี สามารถคิดทบทวนตนเอง วิเคราะห์ แกไขการเรียนรู้ที่ไม่ถูกต้อง (unlearn) และสร้างเรียนรู้ใหม่แทนที่การเรียนรู้เดิม (relearn)

ผู้สอนกระตุ้นให้ผู้เรียนใช้ความสามารถพิเศษของสมอง (ที่มีเฉพาะในมนุษย์) คือ การที่จิตสามารถ “คิดได้ว่ากำลังคิดอะไร” เรียกว่า metacognition พิจารณาทบทวนความคิดตนเอง ย้อนคิด ตั้งคำถามตนเอง แยกความคิดตนเอง เปรียบเทียบความคิดได้ว่า คิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร พฤติกรรมที่เกิดขึ้นเป็นผลจากความคิดและความรู้สึกใด ทบทวนความคิดได้ว่ามีอคติ (bias) หรือไม่ ด้วยจิตที่สงบ (mindful) จิตมีพลัง คิดได้ถูกต้อง ไม่หลงผิดติดอยู่กับความเชื่อเดิมที่ไม่ถูกต้อง สามารถคิดได้ว่าความคิดนั้นมีที่มาอย่างไร เหตุใดจึงคิด หรือรู้สึกเช่นนั้น นอกจากได้ความรู้ทักษะวิชาชีพแล้วยังพบความจริงของชีวิต และความสุขที่เกิดจากการสัมพันธ์กับมนุษย์และสิ่งแวดล้อม ที่เห็นอกเห็นใจ มีเมตตา อยากช่วยเหลือกัน อยู่ร่วมกันแบบสันติ ไม่เบียดเบียนเอาเปรียบผู้อื่น มีวิธีดำเนินชีวิตด้วยความดี ความถูกต้อง มีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น รักความสงบ รักสิ่งแวดล้อม มีความงดงามในการดำเนินชีวิต และสามารถค้นพบความหมายและคุณค่าของชีวิต (meaning of life) ได้ในที่สุด

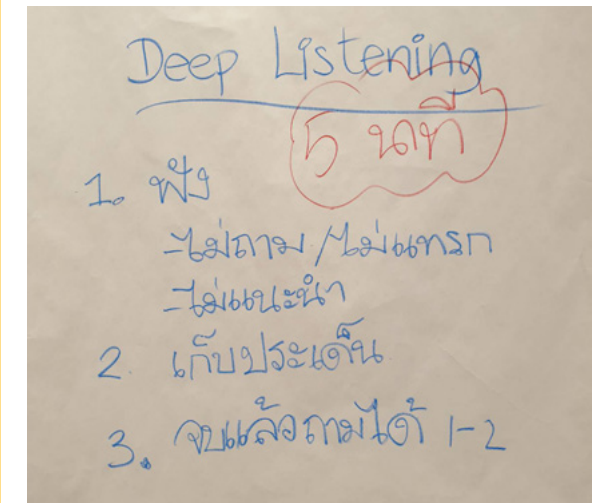
## สอนอย่างไร (How to teach humanized health care)

### 1 การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening)

การฟังอย่างลึกซึ้ง เป็นหัวใจสำคัญของการเข้าใจผู้อื่น ธรรมชาติของคนเวลาฟังคนอื่น มักจะคิดตามไปด้วยมุมมองตนเอง ทำให้เกิดความสงสัยไม่เข้าใจ เกิดคำถาม อยากแนะนำ โดยใช้มุมมองตนเองเป็นหลัก อาจมีอาการร่วมด้วย แต่ก็เป็นอาการในกรอบประสบการณ์เดิมของตนเอง ซึ่งอาจแตกต่างจากผู้พูด การฟังอย่างลึกซึ้ง จึงเป็นทักษะใหม่ที่ต้องฝึก เพื่อให้เข้าใจความคิด ความรู้สึก ความต้องการ สิ่งที่อยู่ภายในของผู้พูดจริง

การฟังอย่างลึกซึ้ง จึงจำเป็นต้องฝึกใหม่ที่จะรับฟังเรื่องราวของผู้อื่นอย่างตั้งใจ (attention) ไม่ชักไม่ถามใดๆทั้งสิ้น ให้เล่าเรื่องราวที่ตั้งใจไว้ตั้งแต่ต้นจนจบ ระหว่างนั้น สังเกตตนเองว่าเข้าใจเรื่องราวเพียงใด ให้สมมติตัวเองเหมือนเป็นคนๆนั้นว่าจะคิดและรู้สึกอย่างไร จำเป็นต้องมีข้อมูลพื้นฐานของคนนั้น ว่าเคยผ่านอะไรมาก่อน เคยเรียนรู้มาอย่างไร ประสบการณ์ใดในอดีตที่มีผลทำให้คิดและรู้สึกอย่างนั้น ในระหว่างฟังไม่ควรซักถามใดๆทั้งสิ้น เก็บคำถามเอาไว้ตอนท้าย หลังจากฟังจนจบแล้ว เพราะการถามจะเป็นการเบนความสนใจหรือความตั้งใจของคนเล่า อาจทำให้ไม่ได้สื่อสารเรื่องที่ยอยากเล่า หรือเรื่องที่สำคัญกับเขาจริงๆ ไม่ชวนคุย ผู้ฟังหักห้ามใจตัวเองที่จะคิดแย้ง ตัดสิน ลงความเห็น ไม่แนะนำ สั่งสอนหรือตักเตือน เพราะจะทำให้ผู้เล่าเสียสมาธิ หรือรู้สึกว่าผู้ฟังไม่ได้ตั้งใจฟังจริง ทำให้การฟังควรสอดคลองที่จะสื่อสารทางกาย ที่แสดงความสนใจ อยากฟัง ไม่ตำหนิ ไม่ขัดแย้ง ตั้งใจฟังอย่างจริงจัง มีความรู้สึกเข้าใจ เห็นอกเห็นใจร่วมด้วย

การฟังอย่างลึกซึ้ง ช่วยให้ผู้พูดเกิดความรู้สึกดี ที่มีคนสนใจ ใส่ใจ อยากรู้ และมีอารมณ์ร่วมด้วย เหมือนอย่างมนุษย์ด้วยกัน ผู้เล่ารู้สึกผ่อนคลายที่ได้ระบาย ปลดปล่อยที่มีคนอีกคนหนึ่งเข้าใจ ไม่ตำหนิความเข้าใจนี้เป็นส่วนสำคัญที่แพทย์จะได้ทางด้านจิตใจต่อผู้ป่วย เป็นการประคับประคองจิตใจ emotional support ซึ่งเป็นทักษะเบื้องต้นของการดูแลที่แสดงออกถึงความเป็นมนุษย์ (humanized care)



การนำทักษะการฟังอย่างลึกซึ้งนี้ไปใช้ในชีวิตจริง แพทย์จะใช้ได้ตั้งแต่ เริ่มต้นรักษา การซักประวัติที่สามารถลงอย่างลึกซึ้งได้ นอกจากประวัติด้านการเจ็บป่วยที่จำเป็นในการวินิจฉัยและรักษาแล้ว การฟังความเป็นมาของผู้ป่วย ตั้งแต่เด็ก เคยมีประสบการณ์ใดบ้าง ผ่านชีวิตมาอย่างไร โดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวกับร่างกายและจิตใจ จะช่วยให้เข้าใจผู้ป่วยอย่างลึกซึ้งเช่นกัน และเกิดความสัมพันธ์ที่ดีด้วย ผู้ฟังที่ดีควรติดตามความคิด ความรู้สึกอารมณ์ ทศนคติ และความเชื่อตนเองไปด้วย ว่ามีความคิดเห็นแย้ง หรือไม่เห็นด้วย หรือตัดสินผู้ป่วย ถ้าคิดอยู่ให้พยายามรู้ตัว และเตือนตัวเองได้ว่า กำลังตัดสินหรือเกิดอคติกับผู้ป่วยหรือไม่ ถ้ามีก็ตั้งใจกลับมาอยู่กับผู้ป่วยตรงหน้า พยายามเข้าใจโดยไม่เอาตัวเองเข้าไปตัดสิน ทำได้บ่อย



เข้าจะชำนาญขึ้น และไม่เกิดอารมณ์ร่วมกับผู้ป่วยมากๆ ถ้ารู้ตัวว่ามีอารมณ์ร่วมแสดงว่าเราเอาตัวเองเข้าไปคิดและรู้สึกแทน ซึ่งอาจเป็นอุปสรรคในการฟังต่อไป ให้อภัยความรู้สึกและความคิดตนเองออกมา เหมือนเรากำลังนั่งสังเกตตนเองจากภายนอก การพยายามทำความเข้าใจผู้ป่วยในแบบของคนที่แตกต่างกันจากตัวเราเอง จะช่วยให้เราไม่ติดกับความรู้สึกร่วมอย่างรุนแรงโดยไม่รู้ตัว

การฟังอย่างลึกซึ้ง จะทำได้ง่ายขึ้น เมื่อผู้ฟังตั้งเป้าหมายในใจ ที่ต้องการเข้าใจผู้พูดอย่างลึก การพยายามปะติดปะต่อความคิดความรู้สึกเดิมในอดีต ที่มีผลต่อพฤติกรรมของคนนั้นในเวลาต่อมา ช่วยทำให้เราเข้าใจแบบไม่มีอารมณ์ร่วมด้วยมากๆ ความอยากรู้จักผู้เล่าเล็กๆ ในบทของผู้เล่าเอง ช่วยให้ผู้ฟังมีสติจดจ่อกับเรื่องราวที่นั้นจนจบ เกิดการเรียนรู้ในชีวิตที่น่าสนใจน่าติดตามได้

เมื่อผู้เล่าจบ ผู้ฟังอาจถามต่อในประเด็นที่อยากรู้ ที่ยังสงสัย เพื่อให้เราเข้าใจจริงๆ จนเกิดความเห็นอกเห็นใจอย่างลึกซึ้งแบบนี้ เรียกว่า empathy แตกต่างจากความเห็นใจธรรมดาที่ใช้คำว่า sympathy ซึ่งเป็นความเห็นใจที่ใช้ความรู้สึกของผู้ฟังเป็นหลัก แบบนี้มักจะไม่ตรงกับความเป็นจริง

การฟังอย่างลึกซึ้งต้องการทักษะในการสังเกต ทั้งอารมณ์ ความคิด และร่างกาย ของผู้พูด เห็นความสัมพันธ์ของร่างกายและจิตใจ ทำให้เข้าใจกลไกการตอบสนองของผู้เล่า ผู้ฟังที่ดี ควรมีทักษะในการสื่อสารทางร่างกายที่ดีด้วย เพื่อให้ผู้พูดเห็นความตั้งใจจริง

ในตอนท้ายของการฟัง ผู้ฟังอาจฝึกทักษะพิเศษในช่วยระดับประคองทางอารมณ์ เช่น การสะท้อนอารมณ์ การสอบถามความคิด ความรู้สึก ความต้องการ ความคาดหวัง เพื่อให้เข้าใจมากขึ้น

## 2 กิจกรรมบนชีวิต (Roadmap)

กิจกรรมนี้กระตุ้นให้มีการทบทวนตนเอง สื่อสารเปิดเผย เปิดใจตนเองแก่ผู้อื่น การฟังอย่างตั้งใจ ในสิ่งแวดล้อมที่ไว้วางใจกัน ทำให้เกิดความเข้าใจกัน อย่างลึก รู้จักกันมากขึ้น เป็นพื้นฐานของการสร้างความสัมพันธ์ และช่วยให้เรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิตผู้อื่น และของตนเอง

กิจกรรมใช้การทบทวนชีวิตตนเอง เข้าใจตนเอง สื่อสาร เปิดเผยตนเอง ด้วยวิธีการเล่าเรื่อง (storytelling) ใช้เทคนิคการฟังอย่างลึกซึ้ง (deep listening) ในบรรยากาศกลุ่มที่ปลอดภัย ไว้วางใจผู้อื่น เรียนรู้จากชีวิตผู้อื่น เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจความหมายของชีวิต เห็นความสำเร็จของตนเอง ตระหนักในความสัมพันธ์ การมีส่วนร่วมผู้อื่น และมีการวางแผนในอนาคต (mission and goal)



การเปิดเผยตนเอง ช่วยให้เกิดความเข้าใจผู้อื่น ไว้วางใจ สร้างความสัมพันธ์ที่ดี (relationship) ลดอคติ (bias) เข้าใจตนเอง เห็นความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ในอดีต ที่มีผลต่อพฤติกรรมหรือบุคลิกภาพ และมีผลต่อการวางแผนในอนาคต การเปิดเผยตนเอง ทำได้ดีเมื่อ อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สงบปลอดภัยและเป็นมิตร ยอมรับฟังกัน

กิจกรรมกลุ่ม ใช้เวลา 90 นาที โดยแบ่งกลุ่มทำงาน ประมาณ 6-8 คน มีเกมหรือกิจกรรมนำเพื่อให้เกิดความคุ้นเคย และกล้าแสดงออก เริ่มต้นให้ทุกคนสงบใจ หลับตา มีสติอยู่กับตนเอง แล้วทบทวนชีวิตย้อนอดีตตั้งแต่เด็กมาจนถึงปัจจุบัน เพื่อนำมาแบ่งปันกับเพื่อนๆในกลุ่ม วาดรูปถนนชีวิตตนเองในกระดาษที่กำหนดให้ (กระดาษ A3 หรือ A4) ให้เวลา 15-20 นาทีตามตัวอย่าง เริ่มต้นตั้งแต่เกิด จน ตาย กำหนดอายุที่คาดหวังเอง นั่งทำคนเดียวเงียบๆไม่ปรึกษากัน เปิดเผยให้เพื่อนดูได้ แต่ไม่คุยกัน ถนนมีความคดเคี้ยว กว้างยาว มีแยก ตามประสบการณ์ชีวิตในอายุนั้น ใส่เลขอายุ หรือเวลากำกับตามเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ใส่รูปวาด หรือสัญลักษณ์แสดงความคิด ข้อคิด ประกอบเหตุการณ์ที่สำคัญ จุดเปลี่ยนของชีวิต ทางแยกที่ต้องตัดสินใจเลือก บุคคลในชีวิตที่สัมพันธ์กัน ที่มีความหมาย ทั้งด้านบวกและด้านลบ บุคคลที่รู้สึกปลอดภัย บุคคลสำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง สถานที่ปลอดภัย สถานที่สำคัญที่มีความหมายในชีวิต ได้ทำอะไรสำเร็จ ใครที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จ (accomplishment) แล้วลงสีตามใจชอบให้สะท้อนความรู้สึกจริงในขณะนั้น

ถนนในอนาคต ให้จินตนาการเองว่า อยากจะเดินทางไปไหน อยู่กับใคร ทำอะไรตอนไหน ความฝันที่อยากทำ และบั้นปลายชีวิตจะทำอะไร เป้าหมายสูงสุดของชีวิต คืออะไร คุณค่าของชีวิต (meaning of life) คืออะไร

หลังจากวาดเสร็จ ให้เริ่มต้นจากคนใดคนหนึ่ง เล่าเรื่องแผนที่ชีวิตตนเองให้คนอื่นในกลุ่มฟัง ขอให้เปิดเผยตนเองให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยตั้งใจตั้งแต่ต้นว่า จะเปิดเผยเรื่องอะไรให้เพื่อนๆทราบ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิตนั้น และได้ฟังถนนชีวิตของคนอื่นที่มีความแตกต่างกัน มีกติกาว่า ในระหว่างที่เพื่อนพูด ให้ตั้งใจฟังอย่างสงบ พยายามเข้าใจชีวิตเพื่อนให้ได้มากที่สุด มีเรื่องใดที่เหมือนหรือแตกต่างจากชีวิตตนเอง ไม่ถามหรือแสดงความคิดเห็น เมื่อเพื่อนเล่าจบ ให้ถามได้ 1-2 คำถามผลัดกันอธิบาย ถนนชีวิตจนครบทุกคน เมื่อจบทุกคน ผู้นำกลุ่มถามในกลุ่มว่า รู้สึกอย่างไรบ้าง ในการเล่า และการฟัง ถามในกลุ่มว่า ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากประสบการณ์ของคนอื่น เช่น ข้อคิด ทางแก้ปัญหา ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากประสบการณ์ของตนเอง เข้าใจตนเองเพิ่มเติมอะไรบ้าง ให้เวลาทุกคนแสดงความชื่นชมเพื่อนในกลุ่ม ให้กำลังใจ ให้คำแนะนำเพื่อนในกลุ่ม



## การสะท้อนการเรียนรู้ จากกิจกรรมบนชีวิต

เมื่อจบกิจกรรม ให้กลุ่มช่วยกันสรุปการเรียนรู้ คิดอย่างไร รู้สึกอย่างไรต่อกิจกรรมนี้ เปรียบเทียบกับความคิด ความคาดหวังก่อนกิจกรรม ได้เรียนรู้อะไร วิเคราะห์ เปรียบเทียบ การเรียนรู้กับการเรียนรู้เก่าสามารถเอาไปใช้ประโยชน์อย่างไร คนที่เปิดเผยเรื่องที่ไม่เคยเล่าให้ใครฟังมาก่อน จะรู้สึกดีที่ได้เล่า รู้สึกตนเองมีความสำคัญ เพราะมีคนฟังอย่างตั้งใจ ได้แชร์ประสบการณ์ที่ฝังใจ เจ็บปวด เก็บกด จะรู้สึกผ่อนคลายที่ได้ระบายความทุกข์ที่เก็บไว้ ให้ลองสำรวจต่อไปว่า มีครั้งใดในชีวิตที่ได้เล่าเรื่องแบบนี้ให้ใครฟัง เปรียบเทียบประสบการณ์ให้ลองคิดต่อไปว่า อะไรควรเล่า อะไรไม่ควรเล่า อะไรที่คิดว่าน่าจะเล่าแต่ไม่ได้เล่า เพราะเหตุใด (เช่น ยังไม่สนิทกัน ไม่รู้ว่าเล่าแล้วจะเกิดอะไรขึ้น คนฟังจะคิดอย่างไร การเรียนรู้ในกิจกรรมนี้ นำไปใช้ในชีวิตอย่างไร การเล่าและการฟัง ทำให้เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น ได้อย่างไร

การฟังโดยไม่ตัดสินเป็นเรื่องยากครับ สังเกตว่าตัวเองแอบตัดสินไปหลายครั้ง คงเป็นความเคยชิน การฝึกให้ทบทวนตัวเอง มี self-awareness ติดตามความคิดตัวเอง อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับคนตรงหน้า ที่อาจารย์แนะนำนั้นทำได้ยากครับ แต่น่าจะฝึกได้ ต้องตั้งใจฟังให้จับใจจะเข้าใจคน

เมื่อก่อนเป็นคนเก็บตัว ไม่เคยเปิดเผยกับใครเลย เพราะเชื่อว่า การเล่าเรื่องของตัวเองให้คนอื่นทราบนั้นไม่ดี ไม่ควรทำ คนฟังคงไม่ชอบ แต่เมื่อได้ลองเปิดเผยชีวิตตนเองในกลุ่มที่คุ้นเคย และรู้สึกปลอดภัย ได้เรียนรู้ใหม่ว่า เป็นประสบการณ์ที่ดี เพื่อนๆรับฟัง ได้กำลังใจ ได้ระบายความเครียด ความเศร้าที่เก็บไว้นาน พอเปิดเผยแล้วสบายใจขึ้น รู้สึกสนิทและไว้วางใจเพื่อนมาก ต่อไปจะเปิดเผยกับเพื่อนมากขึ้น

ตอนเพื่อนเล่าเรื่องชีวิตของเขา ผมเข้าใจเลยครับว่าทำไมเขาเป็นคนแบบนั้น แสดงออกแบบนั้น ที่ผ่านมามีไม่ชอบเขา แต่ได้ฟังเรื่องเล่าแล้วเข้าใจชีวิตเขาเลย ความคิดความรู้สึกเปลี่ยนไป ถ้าไม่ได้ฟังเรื่องของเขาในวันนี้ ผมคงไม่เข้าใจเขาไปอีกนาน การฟังอย่างลึก ช่วยให้เกิดความเข้าใจในแบบของคนๆนั้น ไม่ใช่เอาตัวเองเข้าไปตัดสิน ตอนนี้อย่างลึก เข้าใจแล้วครับว่า คำว่าเห็นอกเห็นใจแบบ empathy นั้นเป็นแบบนี้เอง ขอขอบคุณกิจกรรมนี้ที่ทำให้ผมได้ฟังอย่างลึกจริงๆ น่าจะนำไปใช้ฟังคนอื่นให้มากขึ้นครับ

กิจกรรมบนชีวิต ช่วยให้นักศึกษาได้ลองทำพฤติกรรมใหม่ที่แตกต่างจากเดิม เกิดความรู้สึก และความเชื่อใหม่ จนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากภายใน ความเชื่อเดิมถูกทดสอบแล้วได้คิดแบบลึกซึ้ง พบว่าความเชื่อเดิมไม่ถูกต้อง ได้ข้อสรุปเป็นความเชื่อใหม่ที่ดีกว่า

## 3 กิจกรรมบทบาทสมมติ (Role Playing)

กิจกรรมบทบาทสมมติ ช่วยให้นักศึกษาแพทย์มีความเข้าใจผู้ป่วย โดยการให้นักศึกษาลองสมมติบทบาทตนเองเป็นผู้ป่วย แสดงบทบาทให้เหมือนผู้ป่วยที่อาจารย์กำหนดไว้มากที่สุดเท่าที่จะจินตนาการได้ แล้วให้เพื่อนเป็นคนสัมภาษณ์ หรือตรวจให้เสร็จภายในเวลาที่กำหนด เสร็จแล้วให้คืนร่างกลับเป็นคนเดิม เล่าให้ฟัง ว่าตอนที่แสดงบทบาทนั้นคิดและรู้สึกอย่างไร

### ตัวอย่างการสอน

เรื่อง โรคซึมเศร้า ในภาควิชาจิตเวชศาสตร์ นักศึกษาแพทย์ ปี 5

- อาจารย์ขอให้นักศึกษาในกลุ่มที่มาเรียน (กลุ่มย่อย 16 คน) จับคู่กัน คนหนึ่งลองแสดงเป็นผู้ป่วยจิตเวชที่เป็นโรคซึมเศร้า อีกคนหนึ่งแสดงเป็นแพทย์ ให้เวลาสัมภาษณ์ 20 นาที ให้เวลาเตรียมตัว 7 นาที
- คนที่แสดงเป็นผู้ป่วย : ลองจินตนาการว่าตนเองจะแสดงอย่างไร ทบทวนความรู้ว่า ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีอาการอย่างไร สีหน้า ท่าทางตนเองควรจะทำอย่างไร ตามความรู้ เอกสาร ที่เคยเรียนมาแล้ว
- คนที่แสดงเป็นแพทย์ : ทบทวนการสัมภาษณ์ทางจิตเวช และการตรวจสภาพจิต ที่เคยเรียนมาแล้ว ก่อนเริ่มแสดงบทบาท ให้ทุกคนตั้งใจสังเกตว่าตนเองทำอะไร เพื่อนแสดงอย่างไร ชอบหรือถูกใจตอนไหน แล้วนำมาสนทนากันตอนหลัง
- เมื่อแสดงจบ ให้แลกเปลี่ยนความรู้สึก ความคิด กันในกลุ่มใหญ่ แล้วสลับบทบาทกันอีกครั้ง คราวนี้ให้ผู้ที่เคยแสดงเป็นผู้ป่วยมาเป็นแพทย์ คนที่เคยเป็นแพทย์กลับมาเป็นผู้ป่วยบ้าง จบรอบที่สองแล้วกลับมาสนทนากลุ่มใหญ่อีกครั้ง
- สรุปการเรียนรู้ ให้ช่วยกันหาพฤติกรรมที่แสดงหัวใจของความเป็นมนุษย์ เช่น การฟังอย่างลึกซึ้ง การสร้างความสัมพันธ์เชิงบวก การแสดงความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ สรุปว่าจะนำไปใช้ได้อย่างไร อาจจะใช้ในผู้ป่วยอื่นๆ ที่ไม่ได้ป่วยทางจิตเวชได้ด้วยหรือไม่ ที่ผ่านมามีเคยทำอย่างไร น่าจะเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างไร

## การสะท้อนการเรียนรู้ จากกิจกรรม

ในการแสดงบทบาทสมมติ ให้นักศึกษาเล่นบทบาทเป็นผู้ป่วย พบว่านักศึกษาสะท้อนความรู้สึกตอนทำว่า

ผมรู้สึกว่า พอได้เล่นบทบาทเป็นผู้ป่วยแล้ว เกิดความเข้าใจผู้ป่วย เห็นใจ รู้สึกในความยากลำบากของผู้ป่วยมากๆเลยครับ

เวลารับคนไข้ใหม่ ผมมีมุมมองกว้างขึ้นจากเดิม สนใจความคิด ความรู้สึกและเข้าใจเขามากขึ้น

ผมรู้สึกอยากฟังประวัติคนไข้มากขึ้นครับ

ประสบการณ์ในการแสดงบทบาทสมมติ กระตุ้นให้นักศึกษาเกิดชุดประสบการณ์ใหม่ ที่แตกต่างไปจากเดิม มีแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม เข้าใจผู้ป่วยแบบองค์รวม และมีความเป็นมนุษย์



## 4 กิจกรรมละครทางการพยาบาล (Theater in Medicine)

กิจกรรมละครสามารถนำมาใช้พัฒนาความเป็นมนุษย์ในนักศึกษาแพทย์ โดยให้นักศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับการแสดงละครที่สนุก ไม่ยาก แต่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง ในรูปแบบละครเพื่อการเปลี่ยนแปลง (transformative theater) เริ่มจากพื้นฐานของการแสดง การใช้ร่างกาย สื่ออารมณ์ความคิด การดำเนินเรื่อง สร้างบทที่ต้องการถ่ายทอดให้ผู้ชม แล้วแสดงออกมา ทั้งผู้แสดงและผู้ชมร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สนทนากันในตอนท้าย ข้อสรุปที่ได้ทำให้เกิดความเข้าใจในความเป็นมนุษย์



## การสะท้อนการเรียนรู้

### จากกิจกรรม

อาจารย์ธีรพงษ์ สีธาโส ครูละครกลุ่ม มะขามป้อม ที่มาร่วมสอนเรื่อง Creative Drama

การใช้ละครเป็นเครื่องมือที่สนุก ในการเรียนรู้เพื่อให้เกิดความเข้าใจผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง ในระดับ empathy กระบวนการนั้นทำให้ผู้เรียนสมมติบทบาท แต่ก่อนจะสมมติบทบาทนั้นได้ จะต้องเข้าใจบทบาทอย่างลึกซึ้ง ด้วยการค้นคว้า สัมภาษณ์ จนเข้าใจพฤติกรรมผู้อื่น สมมติบทบาทใหม่โดยทิ้งบทบาทตนเองลงชั่วคราว ทำให้เกิดความเข้าใจผู้อื่น เหมือนเข้าไปอยู่ในร่างกายจิตใจของผู้นั้น เมื่อแสดงจบแล้วต้องถอดบทบาทออกมาเป็นตนเองเหมือนเดิม ทำให้เกิดการคิดอย่างใคร่ครวญว่า ความเชื่อเดิมนั้นถูกต้องหรือไม่ และเกิดการยอมรับความคิดใหม่ เลิกความคิดความเชื่อเดิม ยอมรับความแตกต่างของคนได้อย่างจริงใจ เข้าใจ

ละครเป็นเครื่องมือหนึ่งในการศึกษาเรียนรู้ ธรรมะ และเป็นเครื่องมือที่ใช้สลายอัตตาตัวตนได้อย่างมีคุณภาพ ถ้าเรารู้จักและใช้ให้ถูก

ละครนำพาเราให้ต้องไปแสดงในบทบาทต่างๆ เล่นเป็นคนที่แตกต่างกันจากเรา คนที่ตรงข้ามกับเรา คนแบบที่เราเกลียด หรือแม้กระทั่งคนแบบเดียวกับเรา เมื่อนั้นก่อนที่เราจะเล่นเป็นเขาได้ เราต้องศึกษา ทำความเข้าใจ เรียนรู้ เพื่อให้รู้สึกแบบเดียวกับตัวละครนั้น และมันจะกลับมาตั้งคำถามกับมุมมองทัศนคติ และหัวใจของเรามีต่อผู้อื่น และตั้งคำถามกับตัวเราเองว่าเรายึดติดกับอะไรอยู่

เมื่อเสร็จสิ้นการแสดง เราต้องออกจากแคร็กเตอร์ (character) และความเป็นตัวละครที่เราแสดง เรารู้สึกแบบตัวละครคนนั้นมาทั้งเรื่อง และเมื่อละครจบเราละวางความรู้สึกนั้น กลับมาเป็นตัวเรา กลับมาเป็นปกติ



### ตัวอย่างกิจกรรม

ในวิชาละครสร้างสรรค์ Creative Drama (วิชาเลือกของนักศึกษาแพทย์ศิริราช ชั้น ปี 2-3 กลุ่มละ 20 คน)

นักศึกษาแพทย์กลุ่มที่สมัครเรียนวิชานี้ พบกันสัปดาห์ละครั้ง ประมาณ 6 เดือน มีการฝึกทักษะละคร การแสดงออก การสื่อสาร ฯลฯ และมีโปรเจกต์จบที่แบ่งกลุ่มย่อย เพื่อแสดงละครกลุ่มละ 1 เรื่อง โดยพานักศึกษาแพทย์ไปเยี่ยม และสัมภาษณ์ ผู้ใช้แรงงานชาวต่างชาติ ในบ้านพักของโรงงานแห่งหนึ่ง เพื่อนำเรื่องราวที่น่าสนใจ มาถ่ายทอดเป็นละครสั้น ให้เลือกกันเองว่าจะแสดงเรื่องอะไร อยากรู้ผู้ชมได้ เรียนรู้อะไรจากชีวิตแรงงาน นักศึกษาเกิดความรู้สึกร่วมกับชีวิตที่ยากลำบาก ในมุมมองที่ไม่เคยสัมผัส นำมาถ่ายทอดให้เพื่อนๆ

นักศึกษาคนหนึ่งสะท้อนว่า “ผมไม่เคยคิดว่าจะมีคนยากลำบากแบบนี้ ห้องพักแคบๆ อยู่กัน 7-8 คน น่าสงสาร น่าช่วยเหลือมากเลยครับ”

ตอนท้ายกิจกรรมนักศึกษาในกลุ่มนี้ได้ถ่ายทอดความคิด ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ (empathy) เกิดความเข้าใจความเป็นมนุษย์มากขึ้น และวิธีการที่เข้าถึงได้ คือ การได้ฟังอย่างลึกซึ้ง ได้สัมผัสกับชีวิตจริง กิจกรรมละครทำให้เข้าใจตนเอง สะท้อนตัวตน เข้าใจคนอื่น ได้เชื่อมโยงกับคนอื่น (humanize)

## 5 ครูแพทย์เป็นต้นแบบ (Role Model)

นักศึกษาแพทย์จะเรียนรู้โดยถ่ายทอดแบบอย่างจากครูแพทย์ ในชีวิตจริงของเราทุกคนล้วนมีต้นแบบหรือ role model อยู่ในใจ เมื่อสังเกตพฤติกรรมของต้นแบบ ซึ่งเป็นคนที่มีความสำคัญในชีวิต เกิดการรับรู้ กระบวนการคิด ความรู้สึก ค่านิยม ความเชื่อ เป้าหมาย เกิดแรงจูงใจที่จะทำ หรือ มีพฤติกรรมใหม่ตามต้นแบบนั้น เป็นการเปลี่ยนแปลงตนเองในระดับ mental model จะทำตามแนวทางใหม่ เกิดแนวคิด แนวทาง หรือ mindset ใหม่ กลไกที่ทำให้เกิดแรงจูงใจ มี 3 ประเภท ดังต่อไปนี้

### กลไกที่ทำให้เกิดแรงจูงใจ มี 3 ประเภท ดังต่อไปนี้

**1** ต้นแบบของพฤติกรรมที่เป็นวิชาชีพ ตัวอย่างการ แสดงออก เช่น อาจารย์ศัลยแพทย์ เป็นต้นแบบแสดงให้เห็นเทคนิควิธีการผ่าตัด เมื่อนักศึกษาแพทย์ได้เห็น จะเปรียบเทียบกับความสามารถตนเอง เกิดความรู้สึกอยากทำให้สำเร็จตามแบบอาจารย์ อาจารย์ต้นแบบ อาจเป็นอาจารย์ที่ประสบความสำเร็จ เป็นที่ยอมรับ ชื่นชม



**2** ต้นแบบของความสำเร็จที่เป็นไปได้ นำไปสู่การเป็นที่ยอมรับ ชื่นชม เกิดความหวังและมีแรงบันดาลใจที่จะทำให้ได้เช่นกัน หรือเสริมแรงจูงใจในเป้าหมายที่มีอยู่แล้วให้ชัดเจน และนำลองทำมากขึ้น ต้นแบบไม่ควรทำให้เห็นว่ายากเกินไป หรือเก่งมากหรือแตกต่างมากจนเอื้อมไม่ถึง แต่แสดงว่าทำเรื่องยากได้อย่างไร ทำให้คนอื่นมีความหวังว่าจะทำได้เช่นกัน



**3** ต้นแบบแรงบันดาลใจ ต้นแบบทำให้เกิดแรงบันดาลใจอย่างแรงกล้าให้ไปถึงเป้าหมาย เช่น ทำงานให้สำเร็จ มีคุณค่า เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่นและตนเอง คาดหวังว่าสำเร็จ คิดว่าสามารถทำได้ สัมพันธ์กับคุณค่าในตัวเอง ต้นแบบมีลักษณะดึงดูดใจ มีความสามารถ และประสบความสำเร็จ และมีเป้าหมายในชีวิตที่น่าสนใจ ยกตัวอย่างเช่น อาจารย์แพทย์นอกจากจะเก่ง น่าประทับใจ ประสบความสำเร็จแล้วยังมีเป้าหมายที่จะให้ตัวเองเป็นที่ยอมรับนับถือของผู้อื่น และมีชีวิตที่สมดุล (work-life balance) ด้วย อาจารย์แพทย์บางคนอาจเป็นต้นแบบของ การเข้าหาผู้ป่วยข้างเตียง มนุษย์สัมพันธ์ การทำงานวิจัย หรือการเรียนรู้ต่อเนื่อง

“ ต้นแบบมีผลต่อคนไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพ แนวคิดและการให้คุณค่าของแต่ละคน ”

อาจารย์แพทย์สามารถเป็นแบบอย่างได้ทุกคน ทั้งในขณะสอนหน้าชั้น สอนข้างเตียง หรือสอนในชุมชน ดังนั้น อาจารย์ควรเตือนตัวเองเสมอว่า เรากำลังเป็นต้นแบบให้ใครสักคน นักศึกษาสังเกตพฤติกรรมต่างๆของอาจารย์ ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการพูด การบรรยาย การสอนข้างเตียง การสร้างความสัมพันธ์กับคนไข้ ท่าทาง ที่แสดงความเห็นอกเห็นใจ การสื่อสาร การสอนผู้ป่วย การให้ความรู้ การชื่นชมผู้อื่น การตักเตือน การแก้ปัญหา การควบคุมอารมณ์ วิธีคลายเครียด อารมณ์ขัน การมองโลก การให้อภัย การตัดสินใจ หรือแม้แต่การดำเนินชีวิต ครอบคลุม รวมไปถึงทัศนคติต่อชีวิต

อาจารย์แพทย์ควรระวังตัวเอง ที่จะไม่เป็นแบบอย่างด้านลบ โดยมีสติ รู้จักตนเอง ทบทวนตนเองทั้ง ความคิดความรู้สึก อย่างเป็นกลาง ไม่เข้าข้างตนเอง จะช่วยลดอคติ และพัฒนาตัวเองขึ้น การรับฟัง feedback จากผู้อื่นแล้วนำมาทบทวนเพื่อพัฒนาตัวเอง

อาจารย์ไม่จำเป็นต้องดีพร้อมหมดทุกอย่าง มีความเป็นมนุษย์ เป็นคนที่ถูกบ้างผิดบ้าง เมื่อผิดก็ยอมรับ ผิด ยอมรับได้ว่าไม่รู้ ไม่สมบูรณ์แบบ พร้อมทั้งจะยอมรับและแก้ไขตัวเอง เป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องสูงส่งเกินเอื้อม เป็นต้นแบบที่เป็นไปได้ให้แก่นักศึกษา

### ตัวอย่างของอาจารย์แพทย์ที่มีความเป็นมนุษย์ จะมีลักษณะต่างๆ ดังต่อไปนี้

- 1** การตัดสินใจ (Decision Making) การคิดแบบใคร่ครวญ ไตร่ตรอง รอบด้าน หาข้อมูลประกอบ ใช้ความรู้เป็นฐานในการตัดสินใจ (evidence-based) รับผิดชอบ
- 2** ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) เห็นอกเห็นใจแบบเข้าใจ มาจากการรับฟังอย่างลึก ใฝ่ใจ จัดการกับความรู้สึกตนเอง
- 3** ความเป็นมืออาชีพ (Professional Behaviors) เคารพความคิด ความเห็นความรู้สึกผู้อื่น จัดการปัญหาถูกต้องตามหลักวิชา แก้ไขความขัดแย้ง และจริยธรรม
- 4** ทักษะในการรู้ตนเอง (Metacognitive Skills) มีสติ สงบ ทบทวนตนเอง ว่ากำลังคิดและรู้สึกอย่างไร เห็นความสัมพันธ์ของความคิดความรู้สึก ที่มีผลต่อพฤติกรรมตนเอง อย่างไม่เข้าข้างตนเอง ยอมรับความผิดและข้อบกพร่องตนเอง โดยไม่เสียกำลังใจ
- 5** ทักษะในการตักเตือน (Feedback Skill) มีทักษะและทัศนคติที่ดี ต่อการตักเตือน แก้ไขพฤติกรรมผู้อื่น และตนเอง
- 6** การรอบรู้สถานการณ์ (Situation Awareness) มีทักษะในการประเมินสถานการณ์ และคาดคะเนผลที่ตามมา เข้าใจความคิด ความรู้สึกของผู้อื่นและตนเอง สามารถจัดการอารมณ์ผู้อื่นและตนเองได้ แก้ปัญหาได้ มีทักษะสังคมในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และทำงานร่วมกับผู้อื่น
- 7** การควบคุมพฤติกรรมตนเอง (Behavior Control) มีความรับผิดชอบ สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ในยามคับขัน สงบ ตั้งหลักได้เร็ว มีการยับยั้งชั่งใจตนเอง ไม่ด่วนสรุป ควบคุมอารมณ์ตัวเอง มีหลักจริยธรรมมั่นคง
- 8** การจัดการกับชีวิตตนเอง (Work-life Balance) การดำเนินชีวิต การจัดการเวลา งาน การพักผ่อน การออกกำลังกาย การมีหลักการความเชื่อ เป้าหมาย คุณค่าของชีวิต
- 9** ความยืดหยุ่น ยอมรับตัวเอง แก้ไขพัฒนาตัวเองต่อเนื่อง (Growth Mindset) ฟังเสียงผู้อื่น ฟังเสียงตนเอง เคารพคนอื่น เคารพตนเอง



การเป็นครูแพทย์ นอกจากจะได้ให้ความรู้ ฝึกทักษะของวิชาชีพแพทย์แล้ว การเป็นต้นแบบที่ดี จะเกิดขึ้นได้เสมอ นักศึกษาแพทย์จะสังเกตจดจำพฤติกรรมของอาจารย์ที่ประทับใจ นอกจากเรื่องวิชาชีพแพทย์แล้ว ยังได้จดจำคุณลักษณะที่ดี เกิดแรงบันดาลใจที่จะทำให้ได้เช่นกัน ครูแพทย์จึงสอนผ่านการเป็นต้นแบบได้ตลอดเวลา และเมื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษาแพทย์ได้สะท้อนการเรียนรู้ มักพบว่า นักศึกษาแพทย์มีครูแพทย์บางคนเป็นต้นแบบเสมอ

การสะท้อนการเรียนรู้ จากวงสอนข้างเตียงผู้ป่วย หลังการสอนข้างเตียง (ward round) นักศึกษาแพทย์คนหนึ่งสะท้อนการเรียนรู้ว่า

“

ผมรู้สึกประทับใจ  
ในวิธีที่อาจารย์พูด  
กับคนไข้ครับ

”

นักศึกษาคนนั้นได้เห็นแบบอย่างของอาจารย์แพทย์ ที่มีเมตตา มีความเป็นมนุษย์ เห็นอกเห็นใจ รับฟัง และช่วยให้กำลังใจคนไข้ด้วยความเต็มใจ ประสบการณ์นี้สร้างความรู้สึกดีต่อการเป็นแพทย์ และสร้างแรงจูงใจให้นักศึกษาเปลี่ยนพฤติกรรม (จากเดิมที่ไม่ค่อยนึกถึงความรู้สึกคนไข้ สนใจแค่ซักประวัติให้ได้ข้อมูลเพื่อเขียนรายงาน) ความเชื่อและพฤติกรรมเดิมมีการเปลี่ยนแปลงจากภายใน หลังจากได้เห็นอาจารย์ท่านนั้นแสดงวิธีใหม่ๆ เกิดความรู้สึกประทับใจ และสร้างแรงจูงใจที่จะทำ อยากจะเป็นเช่นนั้นบ้าง อาจารย์แพทย์ท่านนั้นได้เป็นต้นแบบให้แก่นักศึกษาโดยไม่รู้ตัว เหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นได้เสมอในชีวิตนักศึกษาแพทย์

### สรุป

อาจารย์แพทย์สามารถสอนนักศึกษาแพทย์ ให้เกิดจิตวิญญาณแห่งความเป็นมนุษย์ ด้วยวิธีการสอนหลายรูปแบบ เริ่มตั้งแต่การฟังอย่างลึกซึ้ง การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดระหว่างนักศึกษาแพทย์กับอาจารย์ และระหว่างการเรียนร่วมกัน ช่วยให้เกิดทักษะในการเข้าถึงจิตใจผู้อื่น เกิดทัศนคติเชิงบวกต่อกัน มีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ อยากช่วยเหลือผู้อื่นอย่างจริงใจ การปลูกฝังความเป็นมนุษย์จึงเป็นหน้าที่ของอาจารย์ทุกคน เป็นต้นแบบที่แตกต่างกัน นักศึกษาจะถ่ายทอดแบบอย่างจากอาจารย์เพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์ตามบุคลิกภาพของตน

อยากสร้างแบบสอบถามให้มีประสิทธิภาพ ... ควรเริ่มต้นอย่างไรดี

# HOW TO CREATE AN EFFECTIVE QUESTIONNAIRE

IN HEALTH SCIENCE EDUCATION

วันศุกร์ที่ 26 พฤษภาคม พ.ศ. 2566

เวลา 09.00 - 16.00 น.

ณ ห้องประชุมสิรินธร ชั้น G อาคารเฉลิมพระเกียรติ  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



### เนื้อหาการอบรม

- Affective characteristics in health science education
- Defining, measurement, scaling affective construct
- Questionnaire development
- Validity of questionnaire

### อัตราค่าลงทะเบียน

#### รูปแบบ Face-to-face

ลงทะเบียนล่วงหน้า  
วันนี้ถึง 19 พ.ค. 66  
**1,500 บาท**

ลงทะเบียนปกติ  
20 - 26 พ.ค. 66  
**1,800 บาท**

#### รูปแบบ Streaming

ลงทะเบียนล่วงหน้า  
วันนี้ถึง 19 พ.ค. 66  
**600 บาท**

ลงทะเบียนปกติ  
20 - 26 พ.ค. 66  
**800 บาท**

บุคลากรภายในคณะฯ สมัครฟรี วันนี้ ถึง 19 พฤษภาคม 66



รายละเอียดการสมัคร

สอบถามเพิ่มเติม

คุณภาณุมาศ โทร. 02 419 5195, 02 419 9978

ศูนย์ความเป็นเลิศด้านการศึกษาวินิจฉัยศาสตร์สุขภาพ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

LINE SHEE.CONNECT

f MAHIDOL-SHEE