

ภาวะหมดไฟทางการเรียนของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร Burnout of the 4th Year Medical Students, Naresuan University

ธารารัตน์ พรหมสาร^{1*} จูติภรณ์ อรุณถิ่น² และเบญจมาศ มั่นอยู่³
Thararat Phromsan^{1*} Thitiphorn Aroonthin² and Benjamas Manyoo³

¹ศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิก โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช จังหวัดตาก, research.taksin@hotmail.com

(Somdejphrajaotaksinmaharaj Hospital Medical Education Center, Tak)

²ศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิก โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช จังหวัดตาก, linen_aroonthin@hotmail.com

(Somdejphrajaotaksinmaharaj Hospital Medical Education Center, Tak)

³ศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิก โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช จังหวัดตาก, thitima.sbw@gmail.com

(Somdejphrajaotaksinmaharaj Hospital Medical Education Center, Tak)

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับภาวะหมดไฟทางการเรียนของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 และศึกษาความแตกต่างของระดับภาวะหมดไฟ ระหว่างนิสิตแพทย์โครงการ New track และนิสิตแพทย์โครงการปกติ เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2562 จำนวน 170 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามออนไลน์ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคลและแบบสอบถามระดับภาวะหมดไฟ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ด้านการลดความเป็นบุคคล และด้านความสำเร็จส่วนบุคคลลดลง สถิติที่ใช้คือ Chi-Square Test of Homogeneity วิเคราะห์ข้อมูลด้วยจำนวนและร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 มีระดับภาวะหมดไฟ ดังนี้ (1) ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ (2) ด้านการลดความเป็นบุคคล ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง และ (3) ความสำเร็จส่วนบุคคลลดลง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ เมื่อทดสอบความแตกต่างของระดับภาวะหมดไฟ ระหว่างนิสิตแพทย์โครงการ New track และนิสิตแพทย์โครงการปกติพบว่า ระดับภาวะหมดไฟ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ และด้านการลดความเป็นบุคคลของนิสิตทั้งสองกลุ่ม มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ: ภาวะหมดไฟ นิสิตแพทย์ แพทยศาสตรศึกษา

ABSTRACT

The purpose of this study was to the burnout level of the 4th year medical students and the difference in the burnout level between new track medical student and the normal medical student, Naresuan University. The research was descriptive research. Out of the 170 students, academic year 2019. Instrument was online questionnaire divided into 2 parts include: (1) personal data and (2) the burnout level survey, divided into 3 characteristics: emotion exhaustion, depersonalization and personal

accomplishment. Statistic was Chi-square Test of Homogeneity and data analyzed by number and percentage. The results of research showed that the burnout level of 4th year medical students was as follows: (1) the most emotional exhaustion score was mild level, (2) depersonalization score was moderate level and (3) reduce personal accomplishment score was mild level. The difference between new track medical student and the normal medical student: emotional exhaustion score and depersonalization score have statistically significant different.

KEYWORDS: Burnout, Medical student, Medical education

**Corresponding author, E-mail: linen_aronthin@hotmail.com โทร.055-541632*

Received: 25 November 2020 / Revised: 23 December 2020 / Accepted: 13 January 2021 / Published online: 30 December 2021

บทนำ

ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout) เกิดจากการตอบสนองต่อความเครียดเรื้อรังจากการทำงาน ซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกอ่อนล้าทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ มักพบในอาชีพบริการหรืออาชีพที่ต้องทำงานเกี่ยวข้องกับผู้คนเป็นเวลานาน (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001) บุคคลที่มีภาวะหมดไฟในการทำงานอาจเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ทั้งทางร่างกายและพฤติกรรม ตลอดจนส่งผลเสีย เช่น เกิดปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน แยกตัวจากเพื่อนร่วมงาน ขาดความกระตือรือร้น ขาดงานบ่อยและอาจรุนแรงถึงขั้นลาออกจากงานได้ (Lerthattasilp, 2011) อย่างไรก็ตาม ในงานบริการทางการแพทย์ ผลเสียที่สำคัญของภาวะหมดไฟในการทำงาน คือ ทำให้คุณภาพในการให้บริการลดลงหรือต่ำกว่ามาตรฐาน (Wood & Killion, 2007) เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดความผิดพลาดทางการแพทย์และเป็นผลเสียต่อความปลอดภัยของผู้ป่วยได้ (Ishak et al., 2009) อีกทั้ง แพทย์ยังเป็นอาชีพที่มีภาระการทำงานที่หนักหน่วงต่อเนื่องเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน ทำให้ขาดการพักผ่อนที่เพียงพอและยังทำงานบนความกดดัน ซึ่งบางครั้งต้องตัดสินใจในเรื่องสำคัญ นอกจากนี้ ต้องแบกรับความคาดหวังของผู้ป่วยและญาติ ประกอบกับการทำงานในปัจจุบันอยู่ภายใต้การเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เช่น ด้านเทคโนโลยีและด้านระบบบริการทางสุขภาพ ส่งผลให้แพทย์ต้องทำงานด้วยความกดดันและเหน็ดเหนื่อยมากยิ่งขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดในการทำงานสะสมจนเกิดภาวะหมดไฟในการทำงาน (Srikam, Jiamjarasrangi & Lalitanantpong, 2014)

จากหลายการศึกษาพบว่า ภาวะหมดไฟ สามารถพบได้ตั้งแต่ในนักศึกษาแพทย์ (Ishak et al., 2013) แพทย์ประจำบ้านและแพทย์เพิ่มพูนทักษะ ซึ่งภาวะหมดไฟนี้ ก่อให้เกิดความเครียด นำไปสู่ความคิดฆ่าตัวตายได้ (Dyrbye et al., 2014) นอกจากนั้น ภาวะหมดไฟ ยังส่งผลกระทบต่อความสนใจในการเรียน ทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนรู้ลดลงได้ (Pholchan & Chuangchum, 2018) การที่ทราบว่านิสิตแพทย์มีภาวะหมดไฟในการเรียนมาน้อยเพียงใด จะช่วยให้ผู้สอนมีการจัดกลยุทธ์การจัดการศึกษาที่เหมาะสมแก่นิสิตแพทย์ยิ่งขึ้น เช่น การฝึกทักษะในการค้นพบความหมายและเป้าหมายในชีวิตอย่างเป็นระบบ การจัดตารางหมุนเวียนในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยอย่างเหมาะสม เพื่อให้ นิสิตแพทย์มีระยะเวลาในการพักผ่อนที่เพียงพอ ซึ่งจะช่วยลดภาวะหมดไฟในการเรียนได้ (West, Dyrbye, Erwin & Shanafelt, 2016)

สำหรับนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 อาจกล่าวได้ว่าเป็นช่วงเวลาที่การศึกษาเปลี่ยนรูปแบบจากชั้น Pre-clinic มาเป็นชั้น Clinic ซึ่งต้องมีการปรับตัวด้านการเรียน การใช้ชีวิตและเริ่มมีการดูแลผู้ป่วยจริงบนหอผู้ป่วย อาจทำให้เกิดภาวะเครียดและเหนื่อยล้า จนนำไปสู่ภาวะหมดไฟทางการเรียน (Burnout) ทั้งนี้ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ มีการรับนิสิตเข้า

ศึกษาหลายรูปแบบ ได้แก่ โครงการผลิตแพทย์แนวใหม่เพื่อชาวชนบท (New track) โครงการผลิตแพทย์เพิ่มเพื่อชาวชนบท (CPIRD) โครงการกระจายแพทย์หนึ่งอำเภอหนึ่งทุน (ODOD) และโครงการกลุ่มสถาบันแพทยศาสตร์แห่งประเทศไทย (กสพท.) เป็นต้น ซึ่งนิสิตแพทย์โครงการ New track มีความแตกต่างจากโครงการอื่น ๆ คือ เป็นนิสิตแพทย์ที่จบการศึกษาในระดับปริญญาตรีในสายสุขภาพและมีประสบการณ์ทำงานอย่างน้อย 2 ปี แตกต่างจากโครงการอื่นที่รับนิสิตเข้าศึกษาโดยจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จึงทำให้นิสิตแพทย์โครงการ New track นั้น มีความแตกต่างในด้านความรู้และประสบการณ์การทำงาน และจากการศึกษาพบว่า บุคคลที่มีอายุน้อยจะมีคะแนนภาวะหมดไฟในการทำงาน ด้านความเหนื่อยล้าทางอารมณ์และด้านการลดค่าความเป็นบุคคล สูงกว่าผู้ที่มีอายุมาก แต่ผู้ที่มีอายุมากจะมีคะแนนภาวะหมดไฟ ด้านการรู้สึกว่าคุณไม่ประสบความสำเร็จสูงกว่าผู้ที่มีอายุน้อย (Sereesitthipitak, 2007)

ดังนั้น ผู้ทำวิจัยจึงสนใจระดับภาวะหมดไฟทางการเรียนของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร ซึ่งประกอบไปด้วยนิสิตแพทย์ที่รับเข้าศึกษาในโครงการต่าง ๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลสนับสนุนในการวางแผนการศึกษาให้แก่ นิสิตแพทย์อย่างเหมาะสมในโอกาสต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับภาวะหมดไฟทางการเรียนของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4
2. เพื่อศึกษาความแตกต่างของระดับภาวะหมดไฟ ระหว่างนิสิตแพทย์โครงการ New track และนิสิตแพทย์โครงการปกติ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ภาวะหมดไฟ (Burnout) หมายถึง กลุ่มอาการของความรู้สึกท้อแท้ใจที่แสดงอาการร่วมกันทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมของนิสิตแพทย์ ซึ่งเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างเรื้อรัง ในการเรียนที่ต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลมี 3 ด้าน คือ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotion exhaustion) ด้านการลดค่าความเป็นบุคคล (Depersonalization) และด้านความสำเร็จส่วนบุคคลลดลง (Reduced personal accomplishment)

2. นิสิตแพทย์ (Medical Students) หมายถึง บุคคลซึ่งศึกษาในหลักสูตรแพทยศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร

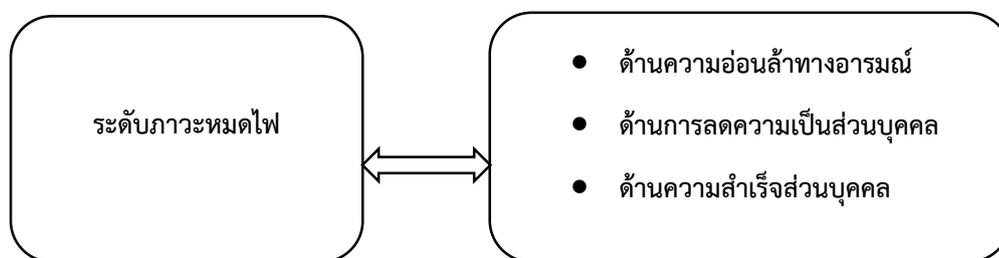
ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้ข้อมูลสนับสนุนในการวางแผนการศึกษาให้แก่ นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน
2. โรงเรียนแพทย์ สามารถนำข้อมูลไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้แก่ นิสิตแพทย์ เตรียมความพร้อมสำหรับการศึกษาในชั้นถัดไป

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยนี้ได้แนวคิดการวิเคราะห์มาจากแบบสอบถามภาวะหมดไฟ Maslach Burnout Inventory - General Survey พัฒนามาจากชัยยุทธ กลีบบัว (2552) เป็นฐานในการวิจัย ได้อธิบายถึงการวิเคราะห์ภาวะหมดไฟภายใต้กลุ่มอาการของความรู้สึกท้อแท้ใจที่แสดงอาการร่วมกันทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมของนิสิตแพทย์ ซึ่งเป็นปฏิกิริยาตอบสนอง

ต่อภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างเรื้อรังในการทำงานที่ต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับบุคคล โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ด้านการลดความเป็นส่วนบุคคล ด้านความสำเร็จส่วนบุคคล



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับภาวะหมดไฟทางการเรียนของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 และศึกษาความแตกต่างของระดับภาวะหมดไฟ ระหว่างนิสิตแพทย์โครงการ New track และนิสิตแพทย์โครงการปกติ มหาวิทยาลัยนเรศวร โดยมีระเบียบการวิจัยดังนี้

ประชากร และตัวอย่างวิจัย

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้คือ นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2562 จำนวน 170 คน

เครื่องมือวิจัย

การศึกษานี้ใช้แบบสอบถามออนไลน์ (Google Form) ประกอบด้วยข้อมูล 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา วิธีการรับเข้าศึกษา ศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิก ผลการเรียนเฉลี่ยรวม และรายวิชาที่เรียนในปัจจุบัน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามระดับภาวะหมดไฟ “Maslach Burnout Inventory - General Survey” พัฒนามาจาก ซัยยุทธ กลีบบัว (2552) โดยมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่าแบบ 7 ช่วงคะแนน ได้แก่ ไม่เคยรู้สึกเช่นนี้เลย (0 คะแนน), รู้สึกบ้างนาน ๆ ครั้ง (1 คะแนน), รู้สึกบ้างแต่ไม่บ่อย (2 คะแนน), รู้สึกค่อนข้างบ่อย (3 คะแนน), รู้สึกบ่อย (4 คะแนน), รู้สึกบ่อยมาก (5 คะแนน) และรู้สึกเช่นนี้ทุกวัน (6 คะแนน) โดยแบบสอบถามระดับภาวะหมดไฟ มีคำถามทั้งหมด 22 หัวข้อ แบ่งออก เป็น 3 ด้าน คือ

- | | |
|--|-------|
| 1. ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotion Exhaustion) | 9 ข้อ |
| 2. ด้านการลดความเป็นบุคคล (Depersonalization) | 5 ข้อ |
| 3. ด้านความสำเร็จส่วนบุคคลลดลง (Reduced Personal Accomplishment) | 8 ข้อ |

โดยเกณฑ์การแปลผลคะแนน แบบสอบถามระดับภาวะหมดไฟนี้ มีจำนวน 3 ด้าน คือ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์, ด้านการลดความเป็นบุคคลและด้านความสำเร็จส่วนบุคคลลดลง ผู้วิจัยใช้เกณฑ์การแปลความหมายของ แมสเลซและแจคสัน

(Maslach & Jackson, 1981 อ้างถึงใน ชัยยุทธ กลีบบัว, 2552) โดยคิดตามสัดส่วนจากเกณฑ์เดิมของแมสเลซและแจคสัน มีเกณฑ์การแปลผลคะแนนดังนี้

ตาราง 1 เกณฑ์การแปลผลคะแนน

ภาวะหมดไฟทางการเรียน	ระดับภาวะหมดไฟ		
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์	0-16	17-26	27-54
ด้านการลดความเป็นบุคคล	0-6	7-12	13-30
ด้านความสำเร็จส่วนบุคคลลดลง	0-31	32-38	39-48

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยส่งแบบสอบถามระดับภาวะหมดไฟให้แก่นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร ผ่านช่องทางการติดต่อออนไลน์ ตั้งแต่วันที่ 1-31 ตุลาคม 2562 ผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม ทั้งนี้ งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช หมายเลขโครงการที่ 8/2562

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาแสดงผลเป็นจำนวนและร้อยละ และใช้สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ ไคสแควร์ (Chi-Square Test of Homogeneity) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 เพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของระดับภาวะหมดไฟ ระหว่างนิสิตแพทย์โครงการ New track และนิสิตแพทย์โครงการปกติ

ผลการวิจัย

การศึกษาระดับภาวะหมดไฟทางการเรียนของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 ประชากรในการศึกษาคั้งนี้ จำนวน 170 คน ได้อาสาสมัครร่วมตอบแบบสอบถาม จำนวน 138 คน ปรากฏดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 2 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

(n=138)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	59	42.8
หญิง	79	57.2
2. อายุ		
20-25 ปี	90	65.2
26-30 ปี	33	23.9
31-35 ปี	15	10.9

ตาราง 2 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

(n=138)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
3. ระดับการศึกษาก่อนเข้าเรียน		
มัธยมศึกษาตอนปลาย	87	63.0
ปริญญาตรี	49	35.5
สูงกว่าปริญญาตรี	2	1.5
4. กำลังศึกษาอยู่		
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร	27	19.6
โรงพยาบาลอัครดิตถ์	27	19.6
โรงพยาบาลแพร่	17	12.3
โรงพยาบาลพิจิตร	13	9.4
โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช	13	9.4
โรงพยาบาลพุทธชินราช พิษณุโลก	41	29.7
5. ผลการเรียนเฉลี่ยรวม		
เกรดเฉลี่ย 2.00 – 2.50	5	3.6
เกรดเฉลี่ย 2.51 – 3.00	18	13.0
เกรดเฉลี่ย 3.01 – 3.50	47	34.1
เกรดเฉลี่ย 3.51 – 4.00	68	49.3
6. รายวิชาที่เรียนในปัจจุบัน		
สุขภาพและโรคของผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ	9	6.5
การดูแลผู้ป่วยผ่าตัด	37	26.8
สุขภาพและโรคของสตรี	23	16.7
สุขภาพและโรคของเด็กแรกเกิดจนถึงวัยรุ่น	10	7.2
จิตเวชศาสตร์	17	12.3
วิจัยทางการแพทย์พื้นฐาน	12	8.7
เวชศาสตร์ชุมชน เวชศาสตร์ครอบครัวและอาชีวเวชศาสตร์	30	21.8
7. วิธีการรับเข้าศึกษา		
นิสิตแพทย์โครงการ New track	45	32.6
นิสิตแพทย์โครงการ CPIRD	41	29.7
นิสิตแพทย์โครงการ ODOD	27	19.6
นิสิตแพทย์โครงการ กสพท.	25	18.1

จากตาราง 2 จากแบบสอบถามออนไลน์ มีผู้ร่วมตอบแบบสอบถามทั้งหมด 138 คน เป็นเพศหญิง 79 คน ร้อยละ 57.2 เป็นเพศชาย 59 คน ร้อยละ 42.8 มีอายุ 20-25 ปี 90 คน ร้อยละ 65.2 พบน้อยที่สุดอยู่ในช่วง 31-35 ปี 15 คน ร้อยละ 10.5 จบการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 87 คน ร้อยละ 63.0 รองลงมาจบการศึกษาระดับปริญญาตรี 49 คน ร้อยละ 35.9 กำลังศึกษาอยู่ที่ศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิกโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร 27 คน ร้อยละ 19.6 โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ 27 คน ร้อยละ 19.6 โรงพยาบาลแพร่ 17 คน ร้อยละ 12.3 โรงพยาบาลพิจิตร 13 คน ร้อยละ 9.4 โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช 13 คน ร้อยละ 9.4 โรงพยาบาลพุทธชินราช พิษณุโลก 41 คน ร้อยละ 29.7 ผลการเรียนเฉลี่ยรวมส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 3.51 – 4.00 จำนวน 68 คน ร้อยละ 49.3 และอยู่ในช่วง 2.00 – 2.50 จำนวน 5 คน ร้อยละ 3.6 รายวิชาที่เรียนในปัจจุบันส่วนใหญ่เป็นรายวิชาการดูแลผู้ป่วยผ่าตัด 37 คน ร้อยละ 26.8 รองลงมาเป็นเวชศาสตร์ชุมชนเวชศาสตร์ครอบครัวและอาชีพเวชศาสตร์ 30 คน ร้อยละ 21.8 สุขภาพและโรคของสตรี 23 คน ร้อยละ 16.7 เป็นต้น ส่วนวิธีรับเข้าศึกษา พบว่า เป็นนิสิตแพทย์โครงการ New track 45 คน ร้อยละ 32.6

ตาราง 3 ระดับภาวะหมดไฟทางการเรียน

ระดับภาวะหมดไฟทางการเรียน	จำนวน	ร้อยละ
1. ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์		
ต่ำ	96	69.6
ปานกลาง	38	27.5
สูง	4	2.9
2. ด้านการลดความเป็นบุคคล		
ต่ำ	39	28.3
ปานกลาง	52	37.7
สูง	47	34.0
3. ด้านความสำเร็จส่วนบุคคลลดลง		
ต่ำ	127	92.0
ปานกลาง	9	6.5
สูง	2	1.5

จากตาราง 3 ระดับภาวะหมดไฟ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 96 คน ร้อยละ 69.6 ระดับปานกลาง 38 คน ร้อยละ 27.5 ระดับสูง จำนวน 4 คน ร้อยละ 2.9 ระดับความเหนื่อยล้าด้านการลดความเป็นบุคคลส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางจำนวน 52 คน ร้อยละ 37.7 ระดับสูงจำนวน 47 คน ร้อยละ 34.0 ระดับต่ำจำนวน 39 คน ร้อยละ 28.3 ระดับความเหนื่อยล้าด้านความสำเร็จส่วนบุคคลลดลง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 127 คน ร้อยละ 92.0 ระดับปานกลางจำนวน 9 คน ร้อยละ 6.5 ระดับสูงจำนวน 2 คน ร้อยละ 1.5

ตาราง 4 ความแตกต่างของระดับภาวะหมดไฟทางการเรียนระหว่างนิสิตแพทย์โครงการ New track และโครงการปกติ

ระดับภาวะหมดไฟทางการเรียน		โครงการ New track		โครงการปกติ		p-value
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์	ต่ำ	38	84.4	58	62.4	0.008*
	ปานกลาง-สูง	7	15.6	35	37.6	
ด้านการลดความเป็นบุคคล	ต่ำ	18	40.0	21	22.6	0.033*
	ปานกลาง-สูง	27	60.0	72	77.4	
ด้านความสำเร็จส่วนบุคคลลดลง	ต่ำ	41	91.1	86	92.5	0.782
	ปานกลาง-สูง	4	8.9	7	7.5	

*หมายถึงมีนัยสำคัญ

จากตาราง 4 เมื่อทดสอบความแตกต่างของระดับภาวะหมดไฟ ระหว่างนิสิตแพทย์โครงการ New track และนิสิตแพทย์โครงการปกติ พบว่าระดับภาวะหมดไฟ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ และด้านการลดความเป็นบุคคลของนิสิตแพทย์ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนระดับภาวะหมดไฟ ด้านความสำเร็จส่วนบุคคลลดลง มีความแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปราย และข้อเสนอแนะ

นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 เป็นช่วงเวลาที่มีการศึกษาที่เปลี่ยนรูปแบบจากชั้น Pre-clinic มาเป็นชั้น Clinic ซึ่งต้องมีการปรับตัวด้านการเรียน การใช้ชีวิตและเริ่มมีการดูแลผู้ป่วยจริงบนหอผู้ป่วย ทำให้เกิดภาวะเครียดและเหนื่อยล้า นำไปสู่ภาวะหมดไฟทางการเรียน (Burnout) จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่าในภาพรวมของนิสิตแพทย์มีระดับภาวะหมดไฟในระดับต่ำ – ปานกลาง ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ Colby et al. (2018) ที่พบว่า นิสิตแพทย์ส่วนใหญ่มีระดับภาวะหมดไฟในระดับปานกลาง – สูง โดยเฉพาะด้านความสำเร็จส่วนบุคคลลดลง ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากความแตกต่างของระบบการศึกษาในแต่ละประเทศ ทำให้ระดับภาวะหมดไฟทางการเรียนมีความแตกต่างกัน เมื่อพิจารณาถึงองค์ประกอบของภาวะหมดไฟ จะพบว่า ระดับภาวะหมดไฟ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ และด้านการลดความเป็นบุคคลของนิสิตแพทย์โครงการ New track และนิสิตแพทย์โครงการปกติ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งการที่นิสิตแพทย์โครงการ New track มีระดับภาวะหมดไฟทางการเรียนต่ำกว่านิสิตแพทย์โครงการปกติ อาจเนื่องมาจากอายุ ประสบการณ์ การศึกษาที่จบในระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า มีส่วนช่วยให้นิสิตปรับตัวต่อการเรียนในชั้น Clinic อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถทำงานภายใต้แรงกดดันและบริหารจัดการเวลาได้อย่างเป็นระบบมากกว่านิสิตแพทย์โครงการปกติ ในขณะที่เดียวกันการศึกษาของ Altannir et al. (2019) พบว่า อายุไม่มีผลต่อความแตกต่างของระดับภาวะหมดไฟ โดยนิสิตแพทย์ส่วนใหญ่มีระดับภาวะหมดไฟสูงในด้านการลดความเป็นบุคคล และด้านความสำเร็จส่วนบุคคลลดลง ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาของ

Altannir et al. (2019) มีจำนวนนิสิตแพทย์ชั้น Clinic น้อย ทำให้ไม่เห็นถึงความแตกต่างของระดับภาวะหมดไฟเมื่อพิจารณาอายุในการเปรียบเทียบ นอกจากนี้ หลายการศึกษา พบว่า ภาวะหมดไฟส่งผลต่อประสิทธิภาพในการศึกษาของนิสิตแพทย์ (Mahfouz et al., 2020) ซึ่งภาวะหมดไฟนี้ ก่อให้เกิดความเครียด นำไปสู่ความคิดฆ่าตัวตายได้ นอกจากนี้ ภาวะหมดไฟยังส่งผลกระทบต่อความสนใจในการเรียน ทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนรู้ลดลงได้ (West, Dyrbye, Erwin & Shanafelt, 2016)

อย่างไรก็ตาม การรับรู้ว่ามีภาวะหมดไฟในการเรียนมาน้อยเพียงใด จะช่วยให้มีการจัดกลยุทธ์การจัดการศึกษาที่เหมาะสมแก่นิสิตแพทย์ เช่น การฝึกทักษะในการค้นพบความหมายและเป้าหมายในชีวิตอย่างเป็นระบบ การจัดตารางหมุนเวียนในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยอย่างเหมาะสม ระยะเวลาในการพักผ่อนที่เพียงพอ จะช่วยลดภาวะหมดไฟในการเรียนได้ (West et al., 2016) ดังนั้น ผู้บริหารและโรงเรียนแพทย์ต้องมีการจัดรูปแบบการเรียนการสอน การขึ้นเวรและภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบของนิสิตแพทย์ ช่วยลดระดับความเหนื่อยล้าลงเพื่อให้นิสิตได้เรียนอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ เมื่อนิสิตแพทย์สามารถปรับตัวในการเรียนในชั้น Clinic ได้แล้ว จะสามารถเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อจบเป็นแพทย์จะเชื่อมั่นว่านิสิตจะสามารถทำงานที่หนักหน่วง ต่อเนื่องเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน ภายใต้ความกดดันและขาดการพักผ่อนที่เพียงพอได้ดียิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัย พบว่า นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร มีภาพรวมภาวะหมดไฟทางการเรียนอยู่ในระดับต่ำ – ปานกลาง ซึ่งอาจเพิ่มเป็นระดับสูงได้หากไม่มีการจัดการปัญหาอย่างตรงจุด และอาจส่งผลให้การเรียนของนิสิตแพทย์ไม่ได้ประสิทธิภาพ ดังนั้น ควรจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับผู้เรียน ไม่กระทบต่อการพักผ่อนของนิสิตแพทย์ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยแบบ mixed method เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการประเมินภาวะหมดไฟทางการเรียนได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การจัดกลยุทธ์ทางการศึกษาที่เหมาะสมต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ สำเร็จลุล่วงด้วยดีเพราะความกรุณาของ ดร.กิตติพัทธ์ เอี่ยมรอด นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ คุณนิทยา ปริญาปรีวัฒน์ คุณกรุณา ศรีปวนใจ และ คุณขวัญจิตร สังข์ทอง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ ตลอดจนตรวจสอบปรับปรุงแก้ไขอันเป็นประโยชน์ต่อการทำวิจัยนี้ ขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญที่กรุณาเสียสละเวลาในการตรวจสอบความถูกต้อง ทั้งด้านภาษา และเนื้อหา ซึ่งช่วยแนะนำแก้ไขให้สมบูรณ์ และสำเร็จได้ด้วยดี ขอขอบพระคุณวารสารศึกษาศาสตร์สาร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่มอบพื้นที่ในการเผยแพร่บทความวิจัยไปสู่สาธารณะ

เอกสารอ้างอิง

ชัยยุทธ กลีบบัว. (2552). การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของความเหนื่อยหน่ายในการทำงาน (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- Altannir, Y., Alnajjar, W., Ahmad, S. O., Altannir, M., Yousuf, F., Obeidat, A. and Al-tannir, M. (2019). Assessment of burnout in medical undergraduate students in Riyadh, Saudi Arabia. *BMC Medical Education, 19(1)*, 1-8.
- Colby, L., Mareka, M., Pillay, S., Staden, C. V., Plessis, E. D., Joubert, G. (2018). The association between the levels of burnout and quality of life among fourth-year medical students at the University of the Free State. *South African Journal of Psychiatry, 24(2)*, 1-6.
- Dyrbye, L. N., West, C. P., Sate, D., Boone, S., Tan, L., Sloan, J. and et al. (2014). Burnout among U.S. medical students, residents, and early career physicians relative to the general U.S. population. *Academic Medicine, 89(3)*, 443-451.
- Ishak, W., Lederer, S., Mandili, C., Nikraves, R., Seligman, L., Vasa, M. and et al. (2009). Burnout during residency training: a literature review. *Journal of Graduate Medical Education, 1*, 236-242.
- Ishak, W., Nikraves, R., Lederer, S., Perry, R., Ogunyemi, D. and Bernstein, C. (2013). Burnout in medical students: a systematic review. *Clin Teach, 10*, 242-245.
- Lerthattasilp, T. (2011). Burnout among psychiatrists in Thailand: national survey. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand, 56(4)*, 437-448.
- Mahfouz, M. S., Ali, S.A., Alqahtani, H. A., Kubaisi, A. A., Ashiri, N. M., Daghri, E. H., and Alzahrani, S. A. (2020). *Burnout and its associated factors among medical students of Jazan University, Jazan, Saudi Arabia* (Research report). Saudi Arabia: Emerald Publishing Limited.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. and Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology, 52*, 397-422.
- Pholchan, T. and Chuangchum, P. (2018). The life purposes and searching for meaning of life in the third year medical students, Naresuan University. *Thammasat Medical Journal, 4*, 636-643.
- Sereesitthipitak, V. (2007). Burnout: definition, inventory, prevention and intervention. *Journal of Somdet Chaopraya Institute of Psychiatry, 1(1)*, 121-130.
- Srikam, S., Jiamjarasrangi, W., and Lalitanantpong, D. (2014). Job burnout and related factors among residents of King Chulalongkorn Memorial Hospital. *J Psychiatr Assoc Thailand, 2*, 139-150.
- West, C. P., Dyrbye, L. N., Erwin, P. J. and Shanafelt, T. D. (2016). Interventions to prevent and reduce physician burnout: a systematic review and meta-analysis. *Lancet, 388*, 2272-2281.
- Wood, B. D. and Killion, J. B. (2007). Burnout among healthcare professionals. *Radiology Manage, 29*, 30-38.