

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะเหนื่อยล้าในการปฏิบัติงานของนักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิก ในโรงพยาบาลมหาราช นครศรีธรรมราช

จักรกฤษณ์ เหลืองอร่าม พ.บ., ว.ว.

จิตเวชศาสตร์โรงพยาบาลมหาราช นครศรีธรรมราช

Corresponding author, Email: yanangi.boss@gmail.com

(วันรับบทความ : 4 มีนาคม 2568, วันแก้ไขบทความ : 4 มิถุนายน 2568, วันตอบรับบทความ : 10 มิถุนายน 2568)

บทคัดย่อ

บทนำ : นักศึกษาแพทย์ที่พบปัญหาจากภาวะหมดไฟจากการปฏิบัติงานอาจมีผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิกได้ มีผลให้ประสิทธิภาพในการเรียนและการปฏิบัติงานดูแลผู้ป่วยลดลง ตลอดจนอาจพัฒนาเป็นโรคทางจิตเวชได้ในอนาคต การเข้าใจถึงปัจจัยที่มีผลต่อภาวะเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติงานของนักศึกษาแพทย์จึงมีประโยชน์ในการนำข้อมูลมาใช้ในการพัฒนาการดูแลนักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิกให้มีสุขภาพจิตที่ดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษาระดับความเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติงานและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติงานของนักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิก

วัสดุและวิธีการศึกษา: การศึกษาเชิงวิเคราะห์ภาคตัดขวางมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิกในโรงพยาบาลมหาราช นครศรีธรรมราชในปีการศึกษา 2567 จำนวน 80 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยข้อมูล 5 ส่วน คือ ข้อมูลส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการปฏิบัติงาน ข้อมูลปัจจัยด้านการศึกษา แบบวัดความพึงใจ แบบทดสอบภาวะเหนื่อยล้าในการปฏิบัติงาน Maslach Burnout Inventory (MBI) ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2567 – 30 กรกฎาคม 2567 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนาได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสถิติอนุมานได้แก่ Chi-Square Test , Fisher's Exact Test

ผลการศึกษา : นักศึกษาแพทย์ส่วนใหญ่มีความเหนื่อยล้าในการปฏิบัติงานในมิติของด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์และการลดความเป็นบุคคลส่วนด้านมิติความสำเร็จส่วนบุคคลที่พบว่าอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 96.3 ด้านความสัมพันธ์กับปัจจัยต่างๆ พบว่า ความพึงพอใจในการนอนและความเพียงพอในเวลาส่วนตัวทั้งคู่ออยู่ในระดับต่ำจะพบความอ่อนล้าทางอารมณ์และการลดความเป็นบุคคลในระดับสูง ($p < 0.05$) ส่วนความพึงพอใจด้านการสนับสนุนทางจิตใจของศูนย์แพทย์และการสนับสนุนของอาจารย์แพทย์ส่วนใหญ่อยู่ในระดับความพึงพอใจที่สูงสัมพันธ์กับความอ่อนล้าทางอารมณ์และการลดความเป็นบุคคลที่ต่ำ ($p < 0.05$) ความคิดลาออก แรงจูงใจในการเข้าศึกษาแพทย์มาจากบิดา มารดา และมีปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมวรรค์ จะพบว่าส่งผลต่อความอ่อนล้าทางอารมณ์ที่สูงการปฏิบัติงานในหอผู้ป่วยสาขาหลักและนักศึกษาที่ออกกำลังกายน้อยกว่ากว่า 3 วันต่อสัปดาห์ จะพบมิติการลดความเป็นบุคคลในระดับสูง ($p < 0.05$)

สรุป : ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่านักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิกในโรงพยาบาลมหาราช นครศรีธรรมราชมีความเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติงานในมิติต่างๆ อยู่ในระดับปานกลางถึงสูงจึงควรมีระบบการดูแลนักศึกษาแพทย์จาก

ศูนย์แพทย์ที่เหมาะสมและสอดคล้องกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติงาน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการนอนพักผ่อนและมีเวลาส่วนตัวเพียงพอ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในระหว่างเพื่อนร่วมปฏิบัติงาน รวมทั้งระบบให้การคำปรึกษาทางจิตใจที่เข้าถึงง่ายและทั่วถึง มีระบบการติดตามคัดกรองภาวะเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติงานโดยเฉพาะผู้ที่ปฏิบัติงานในหอผู้ป่วยสาขาหลัก

คำสำคัญ : ภาวะเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติงาน นักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิก

Factors Associated with Burnout in Clinical Medical Students at Maharaj Nakhon Si Thammarat Hospital

Jakkrit Luangaram, MD.

Department of Psychiatry, Maharaj Nakhon Si Thammarat Hospital

Abstract

Background: Medical students experiencing burnout from clinical practice may face mental health challenges, which can negatively impact their learning efficiency and ability to provide patient care. In the long term, this condition could lead to psychiatric disorders. Understanding the factors influencing burnout in medical students is beneficial for developing strategies to support their wellbeing and promote better mental health among clinical medical students.

Objectives: To study the level of burnout and the factors associated with work-related fatigue among clinical medical students.

Materials and Methods: This cross-sectional analytical study includes 80 clinical medical students from Maharaj Nakhon Si Thammarat Hospital in the 2024 academic year. The research tools comprised five parts: personal data, work factors, educational factors, burnout test (Maslach Burnout Inventory; MBI). Data was collected from July 1 to July 30, 2024, and analyzed using descriptive statistics such as percentage, mean and standard deviation, and inferential statistics such as Chi-Square Test and Fisher's Exact Test.

Results: The study found that the majority of medical students experienced burnout in terms of emotional exhaustion and depersonalization. Personal accomplishment was found to be at a high level, with 96.3% of students achieving high personal accomplishment. Regarding the relationship with various factors, low satisfaction with sleep and insufficient personal time were associated with high levels of emotional exhaustion and depersonalization. ($p < 0.05$) High satisfaction with psychological support from the medical center and support from medical instructors was associated with lower levels of emotional exhaustion and depersonalization ($p < 0.05$) Factors such as thoughts of quitting, motivation to study medicine from parents and relationship problems with ward colleagues contributed to high levels of emotional exhaustion. Students working in major wards and those exercising less than three days a week experienced higher levels of depersonalization ($p < 0.05$)

Conclusion: This study suggests that clinical medical students at Maharaj Nakorn Si Thammarat Hospital experience moderate to high levels of burnout in various dimensions. Therefore, there should be an appropriate and consistent support system from the medical center addressing factors related to burnout, including sufficient rest and personal time, easily accessible and comprehensive psychological counseling, and monitoring burnout, especially for those working in major wards.

Keywords: burnout, clinical medical students

บทนำ

ที่ประชุมองค์การอนามัยโลก (WHO) ที่เมืองเจนีวา สวิตเซอร์แลนด์ ได้นิยามความหมายของสภาวะเหนื่อยล้าหมดไฟว่าเป็นสภาวะเครียดเรื้อรังจากการทำงานโดยไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม จนทำให้กระทบต่อการทำงานและชีวิตประจำวัน ที่ประชุมมีมติพิจารณาให้ “ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ” (Burnout) เป็นสภาวะที่ต้องได้รับการรักษาในทางการแพทย์เป็นครั้งแรกในคู่มือวินิจฉัยและจัดประเภทของโรคระหว่างประเทศ (The International Classification of Diseases) หรือ ICD-11 (The straits times, World Health Organisation recognises 'burn-out' as medical condition , 2019)⁽¹⁾ ซึ่งการวินิจฉัยภาวะเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติงานมีเครื่องมือที่หลากหลายในการประเมินภาวะดังกล่าว เช่น Maslach Burnout Inventory (MBI), Burnout Self-Test (ฉบับภาษาไทย) เป็นต้น หรือวินิจฉัยโดยผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในการให้คำปรึกษาดูแลทางสุขภาพจิตโดยตรงการดูแลผู้ที่มีภาวะเหนื่อยล้าในการทำงานควรมีการดูแลช่วยเหลือในมิติต่างๆ ร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ปัจจัยสิ่งแวดล้อม ปัจจัยด้านการบริหารองค์กร ซึ่งการเข้าใจถึงปัจจัยเหล่านี้จะนำไปสู่การดูแลช่วยเหลือให้คำปรึกษาหรือปรับรูปแบบองค์กรของบุคคลที่มีปัญหาการหมดไฟได้อย่างถูกต้อง

IsHak WW และคณะ⁽²⁾ ได้รายงานว่าบุคคลที่มีภาวะเหนื่อยล้าในการทำงาน อาจเกิดความเปลี่ยนแปลงได้ทั้งทางร่างกายและพฤติกรรมตลอดจนส่งผลเสีย เช่น เกิดปัญหากับเพื่อนร่วมงานแยกตัวจากเพื่อนร่วมงาน ขาดความกระตือรือร้นขาดงานบ่อย และอาจรุนแรงถึงขั้น

ลาออกจากงานได้ในงานบริการทางการแพทย์ ผลเสียที่สำคัญของภาวะเหนื่อยล้าในการทำงานคือ ทำให้คุณภาพในการให้บริการลดลง หรือ ต่ำกว่ามาตรฐาน เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดความผิดพลาดทางการแพทย์และเป็นผลเสียต่อความปลอดภัยของผู้ป่วยได้ภาวะเหนื่อยล้าในการทำงานถูกให้ความสำคัญมากขึ้นตั้งแต่ระดับโลก พบว่านักศึกษาแพทย์และผู้ที่จบปฏิบัติงานเป็นแพทย์แล้ว มีภาวะหมดไฟเป็นจำนวนมาก อีกทั้งในคนรุ่นใหม่ GENERATION Z ก็ยังมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดภาวะหมดไฟจากการทำงานได้สูงกว่า GENERATION อื่น ๆ ซึ่ง GENERATION Z เป็นช่วงวัยที่อยู่ในกลุ่มนักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิกที่ฝึกงานอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติงานและการดูแลคนไข้ที่เหมาะสมได้ในอนาคตหากไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม

K. P. Lee และคณะ (2020)⁽³⁾ ศึกษาความชุกและปัจจัยที่ผลจากภาวะหมดไฟในนักศึกษาแพทย์ของประเทศฮ่องกง โดยใช้แบบทดสอบ Maslach Burnout Inventory พบว่านักศึกษาแพทย์ 731 รายที่ตอบรับการทำแบบทดสอบ มีความชุกของภาวะหมดไฟอยู่ที่ร้อยละ 27.9 พบร้อยละ 6.6 ตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์แอลกอฮอล์อาทิตย์ละครั้ง แต่ไม่เกิน 2 แก้วต่อสัปดาห์ ร้อยละ 6.3 และร้อยละ 2.3 ใช้ยาแผนปัจจุบันเพื่อนำให้หลับและมีสมาธิที่ดีขึ้น ส่วนการนอนที่ไม่เพียงพอและการออกกำลังกายอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติป็นดดา โรจน์พิบูลสถิต และคณะ (2562)⁽⁴⁾ ได้ศึกษาภาวะหมดไฟและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นพรีคลินิก คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์พบว่าผู้ที่เคยสอบไม่ผ่านเกณฑ์มีด้าน ความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotional exhaustion; EE) และด้าน

ขาดแรงจูงใจในงานที่ทำ (cynicism; CY) มากกว่าผู้ที่สอบผ่าน ปัจจัยที่สัมพันธ์ด้าน EE มากที่สุด ได้แก่ ความรู้สึกกดดันกับการเรียน ความรู้สึกกังวลเกี่ยวกับการสอบใบประกอบวิชาชีพ ด้าน CY ได้แก่ การขาดแรงจูงใจในการเรียน ความรู้สึกอยากลาออก ด้านลดความสำเร็จส่วนบุคคล (Reduced personal accomplishment; PA) ได้แก่ ความรู้สึกอยากลาออก การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนและชั้นปีที่ 2 มีระดับภาวะหมดไฟสูงที่สุดเพศชายมีด้าน CY มากกว่าหญิง ผู้ที่เคยสอบไม่ผ่านเกณฑ์มีด้าน EE และ CY มากกว่าผู้ที่ไม่เคยจากประสบการณ์ของผู้ทำวิจัยที่ได้รับผิดชอบงาน การดูแลนักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิกในโรงพยาบาลมหาวิทยาลัย นครศรีธรรมราช พบว่านักศึกษาแพทย์ได้มีการขอเข้ารับคำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาการปฏิบัติงานในชั้นคลินิกในทุกๆ ปี โดยปัญหาจากภาวะหมดไฟจากการปฏิบัติงานอาจมีผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิกได้ จนทำให้เกิดอุปสรรคต่อการส่งเสริมการผลิตบุคลากรทางการแพทย์ที่ดี การเข้าใจถึงปัจจัยที่มีผลต่อภาวะเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติงานของนักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิกในโรงพยาบาลมหาวิทยาลัย นครศรีธรรมราช นั้นจึงมีประโยชน์ในการนำข้อมูลเหล่านี้มาใช้ในการพัฒนาการดูแลนักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิกให้มีสุขภาพจิตที่ดียิ่งขึ้นต่อการปฏิบัติงานในชั้นคลินิก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับภาวะเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติงานของนักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิกในโรงพยาบาลมหาวิทยาลัย นครศรีธรรมราช
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติงานของนักศึกษา

แพทย์ชั้นคลินิกในโรงพยาบาลมหาวิทยาลัย นครศรีธรรมราช

วัสดุและวิธีการศึกษา

รูปแบบการวิจัย (Research Design)

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยศึกษาภาคตัดขวาง (Cross-sectional study)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง (Population)

นักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิกที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลมหาวิทยาลัย นครศรีธรรมราช ในปีการศึกษา 2567 จำนวน 80 คน ซึ่งคำนวณโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ สำเร็จรูปเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie, R.V. and Morgan, D.W. ,1970)

เครื่องมือวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย ข้อมูล 5 ส่วน ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยด้านการปฏิบัติงาน แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยด้านการศึกษา แบบวัดความพึงใจ แบบทดสอบภาวะหมดไฟในการปฏิบัติงาน (Maslach burnout inventory)

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปปรึกษากับผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องทางภาษา และความครอบคลุมของเนื้อหา (Content Validity) แล้วนำไปปรับปรุงคำถามตามที่คุณผู้ทรงคุณวุฒิเสนอแนะ แล้วส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาอีกครั้ง จนเป็นที่ยอมรับถือว่ามีความตรงตามเนื้อหาแล้วจึงนำไปใช้ในการวิจัย โดยทุกข้อคำถามในแบบสอบถามมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มากกว่า 0.6

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับ

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน แล้วนำแบบสอบถามทั้งหมดมาหาค่าคะแนนและวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น โดยคำนวณจากสูตรของครอนบาช (Cronbach's Coefficient Alpha) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ได้ผลการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความพึงพอใจเท่ากับ 0.725

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยสำรวจจำนวนนักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิกที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราชปีการศึกษา 2567 การเก็บข้อมูลผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองร่วมกับเจ้าหน้าที่เจ้าหน้าที่ศูนย์แพทย์ประจำชั้นคลินิกโรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช โดยผู้วิจัยจะให้ข้อมูลคำอธิบาย ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ความเสี่ยงและประโยชน์ ตอบข้อสงสัยจนผู้ร่วมวิจัยเข้าใจและให้เวลาตัดสินใจโดยอิสระก่อนลงนามให้ความยินยอมเข้าร่วมในงานวิจัยกับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยเสมอผู้เข้าร่วมวิจัยตอบแบบสอบถามด้วยตัวเอง

สถิติและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้ตอบเรียบร้อยแล้วมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลแล้วประมวลผล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ SPSS version 21 โดยแบ่งการวิเคราะห์ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistic) ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. สถิติอนุมาน (Inferential statistic) ได้แก่ Chi-Square Test, Fisher's Exact Test

จริยธรรมในการวิจัย

วิจัยนี้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช กระทรวงสาธารณสุข รหัสโครงการ 094/2567

ผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับลักษณะและปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาแพทย์

นักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิกในโรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 67.5 และมากกว่าครึ่งภูมิลำเนาอยู่จังหวัดนครศรีธรรมราช ร้อยละ 55, มีรายรับมากกว่า 10,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 62.5 โดยส่วนใหญ่รายได้เพียงพอต่อการใช้จ่ายแต่ก็ไม่เหลือเก็บ มีพฤติกรรมใช้กาแฟเกินครึ่ง แต่ใช้เครื่องดื่มชูกำลังและแอลกอฮอล์เป็นส่วนน้อยพบปัญหาด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น เช่น คนในครอบครัว เจ้าหน้าที่ในเวิร์ด เพื่อน แฟน เป็นส่วนน้อย การออกกำลังกายที่ตั้งแต่ 3 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไปพบเพียงร้อยละ 11.3

จากนักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิกที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 40 และส่วนใหญ่ปฏิบัติงานในหอผู้ป่วยสาขาหลักร้อยละ 80 โดยปฏิบัติงานในเวิร์ดศัลยกรรมศาสตร์มากที่สุด ร้อยละ 39 เวิร์ดกุมารเวชกรรมร้อยละ 25 เวิร์ดอายุรกรรมร้อยละ 19 เวิร์ดสูติ-นรีเวช ร้อยละ 17 พบว่าในการเรียนปัจจุบันมีความคิดอยากลาออกประมาณ 1 ใน 3 ของผู้ทำแบบสอบถามทั้งหมด

ด้านการศึกษาเกรดเฉลี่ยรวมส่วนใหญ่ได้มากกว่า 3.00 คิดเป็นร้อยละ 81.3, นักศึกษาส่วนใหญ่จะได้เข้าสอบการประเมินความรู้พื้นฐานทางด้านเวชกรรมการแพทย์ระดับ 1 แล้ว และมัก

สอบผ่านคิดเป็นร้อยละ 87.3, เกือบทั้งหมดที่ยังไม่ได้ทำการสอบการประเมินความรู้พื้นฐานทางด้านเวชกรรมกายภาพระดับ 2 และ 3 เกือบทั้งหมดไม่มีวิชาที่ต้องสอบแก้ในปีการศึกษาปัจจุบัน แรงจูงใจในการตัดสินใจเข้าศึกษาแพทย์ส่วนใหญ่มาจากตนเอง คิดเป็นร้อยละ 67.5

ความพึงพอใจในการเรียนแพทย์ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในระดับมาก ความพึงพอใจในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพภายในรพ.มหาราชส่วนความพึงพอใจในการนอนหลับความพึงพอใจของเวลาส่วนตัวอยู่ในระดับต่ำ และการสนับสนุนทางจิตใจของศูนย์แพทย์กับอาจารย์แพทย์อยู่ในระดับปานกลาง

ระดับความพึงพอใจในขณะปฏิบัติงานพบว่าส่วนใหญ่มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 56.3

ระดับความเหนื่อยล้าในการปฏิบัติงาน

กลุ่มตัวอย่างมีความอ่อนล้าทางอารมณ์พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางถึงสูง คิดเป็นร้อยละ 37.5 และ 40.0 ตามลำดับ , การลดความเป็นบุคคล พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางถึงสูง คิดเป็นร้อยละ 48.8 และ 31.3 ตามลำดับ, ความสำเร็จส่วนบุคคล พบว่าเกือบทั้งหมดอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 96.3

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาแพทย์ชั้นที่ปฏิบัติงานชั้นคลินิกจำแนกตามระดับภาวะเหนื่อยล้าในการปฏิบัติงาน

ระดับภาวะเหนื่อยล้าในการปฏิบัติงาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ความอ่อนล้าทางอารมณ์		
ต่ำ (0-16)	18	22.5
กลาง (17-26)	30	37.5
สูง (≥ 27)	32	40.0
การลดความเป็นบุคคล		
ต่ำ (0-6)	16	20.0
กลาง (7-12)	39	48.8
สูง (≥ 13)	25	31.3
ความสำเร็จส่วนบุคคล		
ต่ำ (≤ 39)	0	0
กลาง (32-38)	3	3.8
สูง (0-31)	77	96.3

ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะหมดไฟ (Burnout syndrome) ในนักศึกษาแพทย์

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะเหนื่อยล้าในการปฏิบัติงาน พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและความพึงพอใจกับความอ่อนล้าทางอารมณ์ นักศึกษาที่มีความคิดลาออกจากการศึกษาและความพึงพอใจในระดับต่ำจะพบความอ่อนล้าทางอารมณ์ในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คิดเป็นร้อยละ 71.4 ทั้งสองหัวข้อ ,ส่วนแรงจูงใจในการเข้าศึกษาแพทย์หากมาจากบิดา มารดา จะพบว่ามีความโน้มพบความอ่อนล้าทางอารมณ์ในระดับสูงร้อยละ 53.8 , ร่วมกับหากมีปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนจะพบว่ามีความโน้มพบความอ่อนล้าทางอารมณ์ในระดับสูงร้อยละ 77.8, ส่วนปัจจัยอื่นๆ ไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและความพึงพอใจกับความอ่อนล้าทางอารมณ์ของนักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิก

ตัวแปร	ความอ่อนล้าทางอารมณ์			P
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	
การออกกำลังกาย				
ไม่ออกกำลังกาย	7 (20.6)	12 (35.3)	15 (44.1)	.213
< 3 วัน/สัปดาห์	6 (16.2)	16 (43.2)	15 (40.5)	
≥3 วัน/สัปดาห์	5 (55.6)	2 (22.2)	2 (22.2)	
ปัญหาสัมพันธภาพกับเพื่อน				
ไม่มี	17 (23.9)	29 (40.8)	25 (35.2)	<0.05*
มี	1 (11.1)	1 (11.1)	7 (77.8)	
ปัญหาสัมพันธภาพกับเจ้าหน้าที่วอร์ด				
ไม่มี				
มี	17 (23.6)	29 (40.3)	26 (36.1)	.128
	1 (12.5)	1 (12.5)	6 (75)	
ปัญหาสัมพันธภาพกับคนในครอบครัว				
ไม่มี	18 (23.1)	30 (38.5)	30 (38.5)	.343
มี	0	0	2 (100)	

ตัวแปร	ความอ่อนล้าทางอารมณ์			P
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	
ชั้นปีการศึกษา				
ปี 4	7 (26.9)	10 (38.5)	9 (34.6)	.562
ปี 5	7 (21.9)	14 (43.8)	11 (34.4)	
ปี 6	4 (18.2)	6 (27.3)	12 (54.5)	
วอร์ดที่ปฏิบัติงาน				
Major ward	16 (23.5)	24 (35.3)	28 (41.2)	.720
Minor ward	2 (16.7)	6 (50)	4 (33.3)	
วอร์ดที่ปฏิบัติงาน(แบ่งตามวอร์ด)				
อายุรกรรมศาสตร์	1 (8.3)	5 (41.7)	6 (50)	.748
กุมารเวชศาสตร์	3 (18.8)	6 (37.6)	7 (43.6)	
ศัลยศาสตร์	6 (24)	8 (32)	11 (44)	
สูติ – นรีเวช	3 (27.3)	3 (27.3)	5 (45.4)	
ความคิดลาออกจากการศึกษา				
ไม่มี	17 (32.7)	23 (44.2)	12 (23.1)	<0.05*
มี	1 (3.6)	7 (25)	20 (71.4)	
เกรดเฉลี่ยรวม				
< 3	3 (20)	4 (26.7)	8 (53.3)	.845
3 – 3.2	8 (23.5)	14 (41.2)	12 (35.3)	
>3.2	7 (22.6)	12 (38.7)	12 (38.7)	
ผลการสอบ National license NL1				
สอบผ่าน	9 (18.7)	20 (41.7)	19 (39.6)	.387
สอบไม่ผ่าน	2 (28.6)	1 (14.3)	4 (57.1)	
วิชาที่ต้องสอบแก้ตัว				
ไม่มี	18 (23.1)	28 (35.9)	32 (41)	.186
มี	0	2 (100)	0	

ตัวแปร	ความอ่อนล้าทางอารมณ์			P
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	
ชั่วโมงทำงานในเวลาราชการ				
≤ 48ชม.	6 (20)	14 (46.7)	10 (33.3)	.462
> 48ชม.	12 (24)	16 (32)	22 (44)	
ชั่วโมงทำงานนอกเวลาราชการ				
<12ชม.	8 (32)	11 (44)	6 (24)	.278
12 – 24 ชม.	6 (20.7)	11 (37.9)	12 (41.4)	
> 24ชม	4 (15.4)	8 (30.8)	14 (53.8)	
แรงจูงใจในการเข้าศึกษาแพทย์				
ตนเอง	16 (29.6)	20 (37)	18 (33.4)	.061
บิดามารดา	2 (7.7)	10 (38.5)	14 (53.8)	
ระดับความพึงพอใจ				
ต่ำ (<50%)	4 (11.4)	6 (17.1)	25 (71.5)	<0.05*
สูง (≥ 50%)	14 (31.1)	24 (53.3)	7 (15.6)	

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและความพึงพอใจกับการลดความเป็นบุคคลพบว่านักศึกษาที่มีความพึงพอใจในระดับต่ำจะพบการลดความเป็นบุคคลในระดับปานกลางและระดับสูงอย่างมีนัยสัมพันธ์ทางสถิติ คิดเป็นร้อยละ 57.1 และ 40 ,ส่วนปฏิบัติงานในหอผู้ป่วยสาขาหลักจะพบการลดความเป็นบุคคลในระดับปาน

กลางและระดับสูง อย่างมีนัยสัมพันธ์ทางสถิติ คิดเป็นร้อยละ 45.6 และ 36.8 , นักศึกษาที่ออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์พบการลดความเป็นบุคคลในระดับสูงอย่างมีนัยสัมพันธ์ทางสถิติ ร้อยละ 70.6, ส่วนปัจจัยอื่นๆ ไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและความพึงพอใจกับการลดความเป็นบุคคลของนักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิก

ตัวแปร	การลดความเป็นบุคคล			P
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	
การออกกำลังกาย				
ไม่ออกกำลังกาย	6 (17.6)	15 (44.2)	13 (38.2)	<0.05*
< 3 วัน/สัปดาห์	4 (10.8)	21 (56.8)	12 (32.4)	
≥3 วัน/สัปดาห์	6 (66.7)	3 (33.3)	0	
ปัญหาสัมพันธภาพกับเพื่อน				
ไม่มี	515 (21.1)	35 (49.3)	21 (29.6)	.721
มี	1 (11.2)	4 (44.4)	4 (44.4)	
ปัญหาสัมพันธภาพกับเจ้าหน้าที่ในวอร์ด				
ไม่มี	16 (22.2)	36 (50)	20 (27.8)	.141
มี	0	3 (37.5)	5 (62.5)	
ปัญหาสัมพันธภาพกับคนในครอบครัว				
ไม่มี	16 (20.5)	38 (48.7)	24 (30.8)	.100
มี	0	1 (50)	1 (50)	
ชั้นปีการศึกษา				
ปี 4	4 (15.4)	13 (50)	9 (34.6)	.258
ปี 5	10 (31.2)	15 (46.9)	7 (21.9)	
ปี 6	12 (9.1)	11 (50)	9 (40.9)	
วอร์ดที่ปฏิบัติงาน				
Major ward	12 (17.6)	31 (45.6)	25 (36.8)	<0.05*
Minor ward	4 (33.3)	8 (66.7)	0	
วอร์ดที่ปฏิบัติงาน(แบ่งตามวอร์ด)				
อายุรกรรมศาสตร์	2 (16.6)	3 (25)	7 (58.4)	.177
กุมารเวชศาสตร์	3 (18.8)	7 (43.8)	6 (37.4)	
ศัลยศาสตร์	3 (12)	13 (52)	9 (36)	
สูติ - นรีเวช	3 (27.3)	6 (54.5)	2 (18.2)	
ความคิดลาออกจากการศึกษา				
ไม่มี	13 (25)	24 (46.2)	15 (28.8)	.311
มี	3 (10.7)	15 (53.6)	10 (35.7)	

ตัวแปร	การลดความเป็นบุคคล			P
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	
เกรดเฉลี่ยรวม				
< 3	2 (13.3)	10 (66.7)	3 (20)	.353
3 – 3.2	7 (20.6)	18 (52.9)	9 (26.5)	
>3.2	7 (22.6)	11 (35.5)	13 (41.9)	
ผลการสอบ National license				
NL1				
สอบผ่าน	11 (22.9)	23(47.9)	14 (29.2)	.765
สอบไม่ผ่าน	1 (14.3)	3 (42.9)	3 (42.9)	
วิชาที่ต้องสอบแก้ตัว				
ไม่มี	16 (20.5)	38 (48.7)	24 (30.8)	1.000
มี	0	1 (50)	1 (50)	
ชั่วโมงทำงานนอกเวลาราชการ				
<12 ชม.	8 (32)	13 (52)	4 (16)	.125
12 – 24 ชม.	4 (13.8)	16 (55.2)	9 (31)	
>24 ชม.	4 (15.4)	10 (38.5)	12 (46.2)	
แรงจูงใจในการเข้าศึกษาแพทย์				
ตนเอง	12 (22.2)	25 (46.3)	17 (31.5)	.734
บิดามารดา	4 (15.4)	14 (53.8)	8 (30.8)	
ระดับความพึงพอใจ				
ต่ำ (<50%)	1 (2.9)	20 (57.1)	14 (40)	<0.05*
สูง (≥ 50%)	15 (33.3)	19 (42.2)	11 (24.4)	

ส่วนของระดับภาวะเหนื่อยล้าในการปฏิบัติงานหัวข้อความสำเร็จส่วนบุคคล งานวิจัยฉบับนี้ไม่ได้ยกขึ้นมาเปรียบเทียบความสัมพันธ์กับปัจจัยต่างๆ เนื่องจากพบข้อมูลความสำเร็จส่วนบุคคลในระดับสูงแทบทั้งหมด ร้อยละ 96.3

วิจารณ์

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความอ่อนล้าทางอารมณ์อยู่ในปานกลางและระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 48.8 และ 31.3 ตามลำดับการลดความเป็นบุคคลพบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางถึงสูง คิดเป็นร้อยละ 48.8 และ 31.3 ตามลำดับความสำเร็จส่วน

บุคคลส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 96.3 แสดงให้เห็นถึงความเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติงานของนักศึกษาแพทย์ที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล มหาราชนครศรีธรรมราชมีความเหนื่อยล้าอยู่ในระดับปานกลางถึงสูงครอบคลุมใน 2 มิติคือด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์และการลดความเป็นบุคคล ดังที่ทราบได้ว่ารูปแบบภาระงานของกลุ่มบุคคลากรต้องทำงานดูแลช่วยเหลือผู้ป่วย ตัวงานมักเป็นงานที่เคร่งเครียด กดดัน และต้องพัฒนาความสามารถในการดูแลผู้ป่วยให้ได้ดีมีประสิทธิภาพในระยะเวลานาน ซึ่ง เป็นปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดภาวะเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติงานผลการศึกษาในครั้งนี้สอดคล้องกับอุบัติการณ์ของความอ่อนล้าทางอารมณ์ที่พบในกลุ่มแพทย์ประจำบ้านที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ของศิวัช อารงวิศวะ⁽⁶⁾ ที่ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางและสูง คิดเป็นร้อยละ 25 และ 45.9 ส่วนความสำเร็จส่วนบุคคลส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 96.7 และ ยังสอดคล้องกับรายงานกรณีศึกษาของ Freudenberger⁽⁷⁾ ที่พบว่าคนที่มีความเครียด burn-out มักจะอยู่ในวิชาชีพที่ต้องคอยช่วยเหลือผู้อื่น

อีกทั้งการที่พบว่านักศึกษาแพทย์ส่วนใหญ่มีความเหนื่อยล้าในการปฏิบัติงานในมิติของด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์และการลดความเป็นบุคคลอาจมีความเสี่ยงต่อการลดลงของประสิทธิภาพและความใส่ใจเพิกเฉยในการทำงานดูแลผู้ป่วยในเวิร์ดได้ ดังความรู้ที่มีอยู่ว่าหากพบปัญหาความเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติงานในมิติของความอ่อนล้าทางอารมณ์และการลดความเป็นบุคคลจะมีผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงานและเพิ่มความเสี่ยงในการเพิกเฉยกับผู้ป่วยบริการได้

ความพึงพอใจในการนอนและความเพียงพอในเวลาส่วนตัวทั้งคู่ต่างอยู่ในระดับต่ำจะพบความอ่อนล้าทางอารมณ์และการลดความเป็นบุคคลในระดับสูงอธิบายได้จากข้อมูลที่ว่าเวลาว่างและการพักผ่อนที่น้อยเป็นปัจจัยด้านบริการองค์กรที่หากไม่ให้ความสำคัญอาจเป็นสาเหตุหนึ่งในการเกิดภาวะเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติงานได้ ตรงกับงานศึกษาวิจัยพบว่าการนอนที่ไม่เพียงพอมีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะหมดไฟของแพทย์ประจำบ้านที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ของศรัณย์ ศรีคำ⁽⁸⁾ และสอดคล้องกับงานของ Amir Mian และคณะ⁽⁹⁾ พบว่าการนอนที่ไม่เพียงพอมีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะหมดไฟของนักศึกษาแพทย์ และแพทย์ประจำบ้านเช่นกัน

ความพึงพอใจด้านการสนับสนุนทางจิตใจของศูนย์แพทย์และการสนับสนุนของอาจารย์แพทย์ส่วนใหญ่อยู่ในระดับความพึงพอใจที่สูงสัมพันธ์กับความอ่อนล้าทางอารมณ์และการลดความเป็นบุคคลที่ต่ำอธิบายได้ว่าการให้การสนับสนุนด้านจิตใจที่เพียงพอจะเป็นปัจจัยที่ช่วยเพิ่มทักษะในการแก้ไขปัญหาที่ต้องเผชิญด้วยวิธีใหม่ๆ อย่างเหมาะสมทำให้ช่วยลดความเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติงานได้ ตรงกับงานศึกษาของ Gwen Thompson⁽¹⁰⁾ ที่ว่าการดูแลให้คำแนะนำเพื่อเพิ่มความสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสมมากกว่าการหลีกเลี่ยงปัญหาพบว่าช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะหมดไฟได้

แรงจูงใจในการเรียนแพทย์หากมาจากบิดา มารดา จะพบแนวโน้มความอ่อนล้าทางอารมณ์ที่สูง ในทางกลับกันถ้าแรงจูงใจในการเรียนแพทย์มาจากเจ้าตัวเองจะมีความอ่อนล้าทางอารมณ์ต่ำ แสดงให้เห็นถึงหากการเลือกเข้ามาศึกษาคณะแพทยศาสตร์มาจากตนเองอาจเป็น

ปัจจัยที่ช่วยให้ลดความเหนื่อยล้าจากปฏิบัติงานได้ เพราะเป็นปัจจัยที่ผู้จะเข้ามาศึกษาได้รู้ถึงความหมายและคุณค่าที่จะได้รับจากการศึกษาและปฏิบัติงาน รวมทั้งเตรียมตัวเตรียมใจที่จะเผชิญกับอุปสรรคในอนาคตสอดคล้องกับงานวิจัยของฐานพัฒน์ดิฐ สถาพรเจริญ⁽¹¹⁾ ว่าการที่เป็นผู้ตัดสินใจเข้าสู่วิชาชีพด้วยตนเองเป็นปัจจัยป้องกันการเกิดความเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติงาน

นักศึกษาที่มีปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานพบว่ามีความอ่อนล้าทางอารมณ์ที่สูง อธิบายได้ว่าปัญหากับเพื่อนร่วมงานก็เป็นปัจจัยด้านความสัมพันธ์ส่วนบุคคลที่เป็นสาเหตุหนึ่งที่พบได้ในผู้ที่มีความเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติงาน สอดคล้องกับงานวิจัยของปณิตดา โรจน์พิบูลสถิต⁽⁴⁾ ที่ศึกษาภาวะหมดไฟและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นพรีคลินิก คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ว่าความสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อนเป็นปัจจัยที่สอดคล้องกับภาวะหมดไฟในการศึกษาปฏิบัติงาน

การออกกำลังกายที่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์พบการลดความเป็นบุคคลในระดับสูงซึ่งอย่างที่ทราบกันว่า ร่างกายจะหลั่งสารความสุขหลังการออกกำลังกาย และหากได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอเพียงพอซึ่งคำแนะนำทั่วไปคือแนะนำให้ออกกำลังกายที่ไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์และครั้งละอย่างน้อย 30 นาที ช่วยลดความกังวลกับความเครียดรวมทั้งเพิ่มความคิดมุมมองต่อตนเองและผู้อื่นในเชิงบวก สอดคล้องกับงานวิจัย Mabele et al⁽¹²⁾ พบว่าการออกกำลังกายมากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์และครั้งละอย่างน้อย 30-45 นาทีมีผลเชิงบวกของการลดความเป็นบุคคลในนักศึกษาแพทย์

นักศึกษาที่ปฏิบัติงานในหอผู้ป่วยสาขาหลักพบการลดความเป็นบุคคลในระดับสูงซึ่งผู้ที่ปฏิบัติงานในเวรดังกล่าวมักจะมีภาระงานและความตึงเครียดจากการทำงานที่สูงกว่าผู้ที่ปฏิบัติงานในหอผู้ป่วยสาขาย่อยเป็นส่วนใหญ่ จึงเป็นเหตุให้มีความเหนื่อยจากการปฏิบัติงานที่สูงได้ สอดคล้องกับงานศึกษาก่อนหน้าของศรัณย์ ศรีคำ⁽⁸⁾ พบว่านักศึกษาที่ปฏิบัติงานในหอผู้ป่วยสาขาหลักพบความสัมพันธ์ภาวะเหนื่อยล้าในการทำงานด้านการลดความเป็นบุคคลที่สูง กว่ากลุ่มที่ปฏิบัติงานในหอผู้ป่วยสาขาย่อย นักศึกษาที่มีความคิดลาออกจากการศึกษา มีความสัมพันธ์กับความอ่อนล้าทางอารมณ์ในระดับสูง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของศรัณย์ ศรีคำ⁽⁸⁾ ที่ว่าแพทย์ประจำบ้านที่มีความคิดจะออกจากการศึกษามีความเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติงานที่สูง

ข้อจำกัด

ข้อจำกัดในการศึกษารั้งนี้ พบว่าได้รับการตอบกลับของแบบสอบถามในบางชั้นปีที่น้อยกว่าชั้นปีอื่นโดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 6 ที่น่าจะเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ต้องเผชิญปัจจัยแวดล้อมที่ทำให้เกิดภาวะเหนื่อยล้าจากการทำงานได้สูง เนื่องจากมีนักศึกษาบางส่วนต้องปฏิบัติงานนอกโรงพยาบาลต่างจังหวัดและมีภารกิจมากจึงไม่สามารถทำแบบสอบถามได้ ทำให้ความน่าเชื่อถือของกลุ่มตัวอย่างลดลง แต่อย่างไรก็ตามกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของแต่ละชั้นปีมีอัตราการตอบแบบสอบถามกลับที่มากกว่าร้อยละ 70 จึงยังเป็นที่น่าเชื่อถือของกลุ่มตัวอย่างอยู่

ข้อเสนอแนะ

นักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิกในโรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราชมีความเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติงานในมิติต่างๆ อยู่ในระดับปานกลางถึงสูง และมีการลดความเป็นบุคคลในหอผู้ป่วยสาขาหลักมากกว่าในหอผู้ป่วยสาขาย่อยซึ่งอาจทำให้เกิดการลดประสิทธิภาพในการดูแลผู้ป่วยได้ จึงควรมีการประเมินภาวะหมดไฟของนักศึกษาแพทย์เป็นระยะ โดยเน้นติดตามในกลุ่มที่ปฏิบัติงานในหอผู้ป่วยสาขาหลักเป็นหลัก ร่วมกับการช่วยเหลือดูแลจากระบบของศูนย์แพทย์ที่เหมาะสมต่อไป เพื่อลดความเสี่ยงในการดูแลคนไข้จากนักศึกษาที่อยู่ในภาวะเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติงาน

ทางศูนย์แพทย์ควรมีระบบรองรับให้คำปรึกษาการดูแลทางจิตใจเกี่ยวกับการปฏิบัติงานกับนักศึกษาแพทย์ ที่เข้าถึงง่าย เช่น จัดตั้งให้มีอาจารย์แพทย์ประจำวอร์ดนั้นๆ เป็นผู้ให้ปรึกษากับนักศึกษาแพทย์ที่มีปัญหาความเครียดเกี่ยวกับการปฏิบัติงาน

การจัดตารางเวรการปฏิบัติงานควรมีการจัดเวรให้นักศึกษาแพทย์ได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอ และอาจมีการจัดระบบให้ลดการรบกวนวอร์ดในช่วงสุดสัปดาห์กับนักศึกษาแพทย์ที่ปฏิบัติงานอยู่ในวอร์ดนั้นๆ เพื่อเป็นการเพิ่มเวลาส่วนตัวให้กับนักศึกษาแพทย์ ซึ่งเป็นปัจจัยช่วยลดการเกิดภาวะเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติงานได้

เอกสารอ้างอิง

1. Renzo Bianchi, Irvin Sam Schonfeld . Examining the evidence base for burnout : Bull World Health Organ 2023 ;101(11):743-45.
2. IsHak WW, Lederer Set al. Burnout During Residency Training: A Literature Review. J Grad Med Educ 2009 ; 1:236-42.

สำหรับการศึกษาในอนาคตอาจมีการเก็บกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายสถาบันมากขึ้นและกระจายในหลายพื้นที่เพื่อเป็นตัวแทนของข้อมูลระดับประเทศ อีกทั้งการเก็บกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาปฏิบัติงานในโรงเรียนแพทย์เปรียบเทียบกับนักศึกษาที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลศูนย์ของแต่ละจังหวัดเป็นเรื่องที่น่าสนใจเพื่อให้เห็นปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติงานแตกต่างกัน

สรุป

ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่านักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิกในโรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราชมีความเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติงานในมิติต่างๆ อยู่ในระดับปานกลางถึงสูง จึงควรมีระบบการดูแลนักศึกษาแพทย์จากศูนย์แพทย์ที่เหมาะสมและสอดคล้องกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติงาน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการนอนพักผ่อนและมีเวลาส่วนตัวเพียงพอ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในระหว่างเพื่อนร่วมปฏิบัติงานรวมทั้งระบบให้การคำปรึกษาทางจิตใจที่เข้าถึงง่ายและทั่วถึง การติดตามคัดกรองภาวะเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติงาน โดยเฉพาะผู้ที่ปฏิบัติงานในหอผู้ป่วยสาขาหลัก

3. K. P. Lee et al. Prevalence of medical students' burnout and its associated demographics and lifestyle factors in Hong Kong : PLoS ONE 15(7) 2020 ; e0235154.
4. ปนัดดา โรจน์พิบูลสถิต และคณะ. (2562). ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของภาวะหมดไฟ (Burnout syndrome) ในนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นพรีคลินิก มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์: Thammasat Medical Journal, Vol. 19 ; S127 – 38.
5. Kongkaew, J. Gen Z invades. What type of organizations will be a good match?: Bangkok Biz News 2016 ; 29(10321)
6. ศิวัช อารังวิศ. ความชุกของความเหนื่อยล้าและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในแพทย์ใช้ทุน แพทย์ประจำบ้าน คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ 2561; Vol.63 No. 4; 309 -20.
7. Freudenberger, H. J. 'THE STAFF BURN-OUT SYNDROME IN ALTERNATIVE INSTITUTIONS', Psychotherapy: Theory Research and Practice 1974 ; 12(1), pp. 73-82
8. ศรีณย์ ศรีคำ. ภาวะเหนื่อยล้าในการทำงานและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของแพทย์ประจำบ้านโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ 2557; 139-50.
9. Amir Mianet al. Medical Student and Resident Burnout: A Review of Causes, Effects, and Prevention 2018 ; ISSN: 2469-5793.
10. Gwen Thompson. Resilience Among Medical Students: The Role of Coping Style and Social Support: Teaching and Learning in Medicine 2016; Volume 28; 174-82.
11. ฐานพัฒน์ ดิษฐสถาพรเจริญและคณะ. ความชุกและปัจจัยที่สัมพันธ์กับความไม่ชอบการเรียนรู้ของนักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิก: ศรีนครินทร์เวชสาร 2558; 30(5)
12. Mabele et al. Impact of the level of physical activities on emotional exhaustion, depersonalization, lack of personal accomplishment and burnout among students in the city province of Kinshasa : Turk J Kinesiol 2024; 10(1), 18-23