

11

## SHEE Sharing

### Proactive Coaching in General Surgery Internship Well-being Practice into Resident Professional Life

ในบทความนี้ผู้เขียน ได้นำเสนอบทความวิจัยเรื่อง “Proactive Coaching in General Surgery Internship Well-being Practice into Resident Professional Life” ซึ่งตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ Journal of Surgical Education โดยงานวิจัยนี้มุ่งเน้นการศึกษาผลกระทบของโปรแกรมการโค้ชเชิงรุก สำหรับแพทย์ประจำบ้านภาควิชาศัลยกรรมทั่วไป โดยเน้นที่การพัฒนาความเป็นอยู่ที่ดีและการบรรลุเป้าหมายทางวิชาชีพ ทางผู้เขียนหวังว่าบทความนี้จะเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้อ่านวารสารได้เห็นตัวอย่างการโค้ชที่ได้มุ่งเน้นเฉพาะการสอนความรู้ หรือ ทักษะทางการแพทย์ แต่ยังรวมถึงการทำให้ผู้เรียน มีความสุขและบรรลุเป้าหมายในการเป็นแพทย์

#### จุดประสงค์การวิจัย

เพื่อพิสูจน์สมมุติฐานว่าโปรแกรมโค้ชเชิงรุกสามารถทำให้ผู้เรียนได้สามารถบรรลุเป้าหมายการเรียนรู้ของตนเอง อีกทั้งยังส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นให้กับแพทย์ผู้ศึกษาต่อในสาขาศัลยศาสตร์

#### วิธีวิจัย

งานวิจัยนี้เก็บข้อมูลโดยใช้รูปแบบงานวิจัยแบบ Mixed-methods study โดยใช้ผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นแพทย์ผู้จบหลักสูตรแพทยศาสตรบัณฑิตที่กำลังจะศึกษาต่อใน ภาควิชาศัลยศาสตร์จากมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยมีผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมด 32 คน ซึ่งทุกคนเข้าร่วม



นพ.ธนภัทร ประกายรุ่งทอง  
ศูนย์ความเป็นเลิศด้านการศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพ  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

โปรแกรมการโค้ชเชิงรุก “longitudinal coaching program” ซึ่งถูกวางไว้ตลอดปี โดยมีจุดประสงค์หลักๆ คือเพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถตั้งเป้าหมายทางวิชาชีพและไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้โดยที่ยังมีคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดี โดยโปรแกรมจะประกอบด้วยสองส่วนที่สำคัญคือ

### 1. การพัฒนาแผนการเรียนรู้ส่วนบุคคล

(Development of individualized learning plans) โดยเริ่มต้นจะทำให้ผู้เรียนประเมินระดับ well-being ก่อนเริ่มเข้าเรียนหลักสูตร และก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ผ่านแบบทดสอบ หลังจากนั้น 1 เดือนผู้วิจัยจะเข้าร่วมกิจกรรม workshop เพื่อเสริมสร้างทักษะด้านต่างๆ ประกอบด้วย การสร้างกรอบแนวคิดแบบเติบโต (self-reflection of growth mindset), การฝึกทักษะการให้และรับ feedback (receiving feedback), ความเข้าใจความเปราะบาง (vulnerability), การเข้าใจตนเอง (self-compassion), ความสามารถในการปรับตัว (resiliency) และความพากเพียร (grit)

### 2. กระบวนการโค้ชโดยใช้แบบจำลอง

โค้ชมาตรฐานใหม่ (Coaching Process Utilizing a Novel Standardized Coaching Model) ผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละคนจะมีโค้ชส่วนตัว และมีการจัด session สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย เพื่อที่จะให้พบกับโค้ชส่วนตัวตลอดทั้งปี โดยแต่ละ session จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทำตามเป้าหมายทางวิชาชีพ โดยยังมี well-being ที่ดี เมื่อผ่านไปจนครบ 1 ปี ผู้เข้าร่วมวิจัยจะทำแบบทดสอบเพื่อประเมินผลหลังการเข้าร่วมโปรแกรมโค้ช โดยใช้แบบทดสอบดังนี้

## Result

**1. ความสำเร็จในการบรรลุเป้าหมาย:** จากการสำรวจ ผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่ (89%) เห็นด้วยหรือเห็นด้วยอย่างยิ่ง ว่าโปรแกรมการโค้ชช่วยให้พวกเขาสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้สำเร็จ โดยในสัปดาห์แรกข้อมูลเชิงปริมาณพบว่า มี 84% (16 จาก 19 คน) ที่ระบุว่าโปรแกรมนี้ส่งเสริมการเติบโตทางวิชาชีพของพวกเขา จึงสรุปได้ว่าโปรแกรมนี้มีประสิทธิภาพในการสนับสนุนการเติบโตทางวิชาชีพและพัฒนาทักษะของการเป็นแพทย์

**2. การส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดี:** โปรแกรมการโค้ชไม่เพียงแต่ช่วยในด้านวิชาชีพเท่านั้น ถ้าพิจารณาจากแบบทดสอบระดับความเห็นแบบปลายปิด พบว่าคะแนนเฉลี่ยของข้อความ ‘โปรแกรมโค้ชเชิงรุกช่วยส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดี (well-being)’ อยู่สูงถึง 4.44 อีกทั้งในข้อมูลเชิงปริมาณ มี 79% (15 จาก 19 คน) ที่ระบุว่าไม่เพียงแต่โปรแกรมโค้ชเชิงรุกช่วยในการบรรลุเป้าหมายทางการเรียน แต่ยังช่วยแนะแนวทางการใช้ชีวิตในขณะที่เรียนและเพิ่มความสุขในชีวิต

**3. Commitment-to-Act:** ในช่วงสิ้นสุดปีการศึกษา 69% ของผู้เข้าร่วมได้เขียน Commitment-to-Act ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการตั้งใจที่จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตจริง เพื่อการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

2.1 ระดับความคิดเห็นในแบบสอบถามปลายปิด (Likert scale questions) ให้ระดับคะแนน ตั้งแต่ 1-5 (1 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง 5 เห็นด้วยอย่างยิ่ง)

2.2 คำถามปลายเปิด เพื่อแสดงความคิดเห็น และความพึงพอใจเกี่ยวกับโค้ชส่วนตัว

2.3 ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเขียนสิ่งที่ได้เรียนรู้และจะนำไปใช้ในอนาคต (“commitment-to-act” statement)

ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าการโค้ชเชิงรุกสามารถเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการช่วยแพทย์ประจำบ้านคัดสรรกรรมทั่วไปในการบรรลุเป้าหมายทางวิชาชีพและพัฒนาความเป็นอยู่ที่ดีในชีวิตประจำวัน โปรแกรมนี้ยังแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการตั้งใจที่จะดำเนินการตามที่ได้เรียนรู้เพื่อความสำเร็จในระยะยาว

## การประยุกต์ใช้ทางการแพทย์

- **พัฒนาโปรแกรมโค้ชสำหรับแพทย์ประจำบ้านและบุคลากรทางการแพทย์อื่นๆ:** โปรแกรมการโค้ชเชิงรุกที่แสดงให้เห็นว่ามีประสิทธิภาพในการส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีและความสำเร็จทางวิชาชีพ สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมสำหรับแพทย์ประจำบ้านในสาขาอื่นๆ นอกเหนือจากคัดสรรกรรมทั่วไปได้ การขยายโปรแกรมนี้อีกไปยังสาขาการแพทย์อื่นๆ อาจช่วยลดความเครียดและภาวะ burnout ในบุคลากรทางการแพทย์สาขาอื่นได้
- **ปรับปรุงคุณภาพชีวิตของแพทย์:** การนำโปรแกรมการโค้ชที่เน้นการส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีมาใช้สามารถช่วยให้แพทย์มีการดูแลสุขภาพจิตและสุขภาพกายของตนเองได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพการดูแลผู้ป่วยด้วยการสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนการพัฒนาทั้งในด้านอาชีพได้
- **การฝึกอบรมผู้ให้คำปรึกษาและโค้ช:** ผลลัพธ์จากงานวิจัยนี้ยังสามารถใช้เป็นแนวทางในการฝึกอบรมผู้ให้คำปรึกษาหรือโค้ชที่ทำงานในวงการแพทย์ การพัฒนาโค้ชที่มีความรู้และทักษะในการส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีและความสำเร็จทางวิชาชีพจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของโปรแกรมการโค้ชในวงการแพทย์

### Reference:

Awadallah NS, Jones TS, Christian N, Fainstad T, Nyquist J, Schreiber J, et al.. Proactive Coaching in General Surgery Internship: Incorporating Well-being Practices into Resident Professional Life. Journal of Surgical Education 2023;80(2):177–84.

# Research







มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



Siriraj Health science Education Excellence center

ขอเรียนเชิญผู้บริหาร อาจารย์ บุคลากรทางการศึกษา  
และบุคลากรสายสนับสนุนทั้งภายในและภายนอกคณะฯ  
เข้าร่วมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติ



# and digital tools for disruptive education



ผศ. ดร.ประพัฒน์ สุริยณ



รศ. ดร.กิตติยา รัตนทุกัย  
บรรณารักษ์งานจัดสรร



ผศ. ดร.นเรศ ประยัญฤทธิ์

## เนื้อหาการอบรม

- Needs for disruption in health science education
- Using AI in education
- Preparation for using digital technologies in your course
- Metaverse in healthcare and education
- Digital tools for teaching and learning

## 20 ธันวาคม 2567

ณ ห้องประชุมสิรินธร ชั้น G อาคารเฉลิมพระเกียรติ  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล  
และรับชมถ่ายทอดสดผ่าน SHEE Streaming  
เวลา 08.30 - 16.00 น.

## อัตราค่าลงทะเบียน

รูปแบบ On - site

**ล่วงหน้า**

ภายในวันที่  
6 ส.ค. 2567

**2,000**  
บาท

**ปกติ**

ภายในวันที่  
7 - 20 ส.ค. 2567

**2,400**  
บาท

รูปแบบ SHEE Streaming

**ล่วงหน้า**

ภายในวันที่  
6 ส.ค. 2567

**1,600**  
บาท

**ปกติ**

ภายในวันที่  
7 - 20 ส.ค. 2567

**1,900**  
บาท

**พิเศษ! สำหรับบุคคลภายนอก**  
**จำนวน 10 ที่นั่งแรกเท่านั้น**

ในราคาเพียง

**1,800**

จากราคาปกติ  
2,400 บาท

ดูรายละเอียดเพิ่มเติม

**สแกนเลย!**



บุคลากรภายในคณะฯ **สมัครฟรี** ตั้งแต่วันที่ ถึง 6 ธันวาคม 2567

สอบถามเพิ่มเติม คุณ ภาณุมาศ โทร. 02 419 5195  
ศูนย์ความเป็นเลิศด้านการศึกษาวិทยาศาสตร์สุขภาพ  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล