



ทักษะเพื่อการทำงานอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ ในวิชาชีพการพยาบาล

Skills for Happy and Successful Working in Nursing Profession

มาลี คำคง^{1*}, อธิภา อมรปิยภากร¹, ปุณณพัฒน์ ชำนาญเพาะ¹

Malee Kumkong^{1*}, Athipa Amornpiyaphakorn¹, Punnaphat Chramnanpho¹

บทคัดย่อ

วิชาชีพการพยาบาล มีการทำงานเป็นทีมร่วมกับสหวิชาชีพ เพื่อตอบสนองความท้าทายของภาวะสุขภาพ ภายใต้ระบบงานที่ซับซ้อน การเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ตลอดเวลา ความก้าวหน้าของระบบบริการสุขภาพทั้งองค์ความรู้และเทคโนโลยี ความกดดันจากเวลาและสภาวะผู้ป่วย เกิดความเสี่ยงด้านสุขภาพจากการทำงานและปัจจัยอื่นในสภาพแวดล้อม จึงมีความเหนื่อยล้าและนำไปสู่ความเครียด เบื่อหน่าย และไม่มีความสุขในการทำงาน พยาบาลวิชาชีพจึงไม่เพียงแต่มีสมรรถนะเชิงวิชาชีพเท่านั้น แต่ต้องมีทักษะอื่นที่เป็นศาสตร์และศิลป์ในการทำงาน ที่จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในองค์กร สร้างคุณค่าต่อการทำงานและการดำเนินชีวิต ได้แก่ 1) มนุษยสัมพันธ์และการอยู่ร่วมกัน 2) ภาวะผู้นำ 3) ความฉลาดทางอารมณ์ 4) จินตนาการ 5) ความคิดสร้างสรรค์ 6) ทักษะชีวิต 7) การทำงานเป็นทีมและความร่วมมือ 8) การโต้แย้งอย่างมีเหตุผลและสร้างสรรค์ 9) การเรียนรู้ตลอดชีวิต และ 10) อารมณ์ขัน ทั้งนี้เพื่อให้พยาบาลสามารถปฏิบัติงานได้อย่างราบรื่น และเต็มศักยภาพ เฝียวายตนเองให้มีความสุขและถ่ายทอดความสุขสู่ผู้อื่น นำไปสู่ความสำเร็จที่เพิ่มขึ้น และเกิดแรงจูงใจอยู่ในวิชาชีพการพยาบาลอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: การทำงานอย่างมีความสุข, ความสำเร็จในวิชาชีพการพยาบาล, ทักษะการทำงาน

* Corresponding author: malee-kk@hotmail.com, Tel: 094-6163524

Received: September 20, 2021; Revised: January 17, 2022;

Accepted: January 24, 2022

¹ อ., คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยทักษิณ พัทลุง
93210

¹ Lecturer, Faculty of Nursing,
Thaksin University,
Phatthalung, Thailand,
93210

Abstract

Nursing profession work with a multidisciplinary team in response to health challenges under the complicated working system, continuous change in the situation, advancement of health service system in terms of knowledge and technology, pressure from time and patients' conditions, occupational health risk and other environmental factors. These result in exhaustion, which leads to stress, boredom, and unhappy working. Professional nurses do not only have professional competencies but also other science and art skills necessary for working, which helps change in the organization, value work, and live a life. These skills include 1) human relations and cohabitation, 2) leadership, 3) emotional intelligence, 4) imagination, 5) creative thinking, 6) life skills, 7) teamwork and cooperation, 8) rational and creative argument, 9) lifelong learning, and 10) sense of humor. To achieve these, nurses could work smoothly and potentially, self-heal, and pass happiness on to others, leading to increased success and motivation for sustainable retention of the nursing workforce.

Keywords: Happy working, Successful nursing Profession, Working skills

บทนำ

วิชาชีพการพยาบาล มีบทบาทสำคัญในการสร้างคุณค่าของระบบบริการสุขภาพแก่ผู้รับบริการ ครอบครัวและชุมชน ในทุกมิติทั้งการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาพยาบาลและการฟื้นฟูสภาพ โดยปฏิบัติงานร่วมกับทีมสหวิชาชีพท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็ว ตอบสนองความท้าทายด้านสุขภาพและความก้าวหน้าของระบบบริการสุขภาพ พยาบาลวิชาชีพนับเป็นผู้ใกล้ชิดผู้รับบริการมากที่สุด เนื่องจากลักษณะงานของพยาบาลมีการจัดอัตรากำลังหมุนเวียนปฏิบัติหน้าที่อย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ทุกช่วงเวลามีการประเมินสภาพหรือค้นหาความต้องการ วิเคราะห์ปัญหาให้การดูแลช่วยเหลือ ติดตามประเมินผล ปรับแผนการดูแลรักษา และเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิดเพื่อให้เกิดความปลอดภัยเป็นวงจรไปอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนเป็นสื่อกลางส่งต่อข้อมูลหรือปัญหาผู้รับบริการไปยังทีมสหวิชาชีพที่เกี่ยวข้อง เป็นด่านหน้าในการดูแลผู้รับบริการที่มีความแตกต่างกันตามภูมิหลังและภาวะสุขภาพ เป็นผู้ทำหน้าที่แทนผู้รับบริการและสนับสนุนให้ผู้รับบริการมีส่วนร่วมในกระบวนการดูแลรักษา โดยคำนึงถึงคุณธรรม จริยธรรม และความเป็นองค์กรร่วม เพื่อผลลัพธ์การ

รักษาพยาบาลคือ คุณภาพ ความปลอดภัย การฟื้นฟู และการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข หรือเสียชีวิตอย่างมีคุณค่า และสมศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

การปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพต้องเผชิญภาวะกดดันจากเวลาและสภาวะของผู้ป่วย ลักษณะงานที่มีความยุ่งยาก เทคโนโลยีที่ล้ำหน้า บุคลากรมีความหลากหลายในวิชาชีพ ระบบงานซับซ้อนและมีการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ตลอดเวลา อีกทั้งมีความเสี่ยงด้านสุขภาพจากการทำงาน เกิดความเหนื่อยล้าจากภาระงานที่ล้นมือในระยะเวลาจำกัด และปฏิบัติงานต่อเนื่องเป็นเวลายาวนานจากภาวะขาดแคลนอัตรากำลัง ความรับผิดชอบ ความอิสระในงาน ความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงาน และปัจจัยสภาพแวดล้อมการทำงาน รวมทั้งความคาดหวังของสังคมต่อภาพลักษณ์ของวิชาชีพการพยาบาล ทำให้พยาบาลจำนวนมากเกิดความเครียด เบื่อหน่ายและไม่มีความสุขในการทำงาน มีการเปลี่ยนงานหรือลาออกไปปฏิบัติงานอื่น ดังผลการศึกษาพบว่า สาเหตุหรือปัจจัยในการลาออกของพยาบาลวิชาชีพ ได้แก่ สภาพแวดล้อมการทำงาน ลักษณะงานที่ปฏิบัติและความสำเร็จในหน้าที่การงาน⁽¹⁾ ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน โอกาสในการเลือกงาน และการได้รับการสนับสนุนให้

เพิ่มพูนทักษะ⁽²⁾ ความผูกพันต่อองค์กร คุณภาพชีวิต และแรงจูงใจในการทำงาน⁽³⁾ โดยความเครียดในงาน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความตั้งใจออกจากวิชาชีพ ความพึงพอใจในงานมีความสัมพันธ์ทางลบกับความตั้งใจออกจากวิชาชีพ⁽⁴⁾ ขณะที่ความผูกพันต่อองค์กร และความสุขในการทำงานเป็นปัจจัยทำนายความตั้งใจคงอยู่ในงานของพยาบาลวิชาชีพ⁽⁵⁾

ปัจจุบันระบบบริการสุขภาพยังต้องเผชิญกับเหตุการณ์ไม่คาดคิดจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโคโรนาไวรัส 2019 ได้ทำลายสถานบริการสุขภาพทั่วโลกในการจัดระบบการดูแลรักษา การป้องกัน และหยุดยั้งการแพร่ระบาดของโรค หนึ่งในวิชาชีพด้านสุขภาพที่มีหน้าที่ความรับผิดชอบหลักคือวิชาชีพการพยาบาล ถือเป็นกำลังหลักในระบบการดูแล ที่มีภาระงานในทุกกระบวนการของการดูแลรักษาผู้ติดเชื้อโคโรนาไวรัส 2019 และมีความเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อจากผู้รับบริการ รวมทั้งมีโอกาสนำไปสู่บุคคลในครอบครัว ผู้ประกอบวิชาชีพการพยาบาลจึงไม่เพียงแต่มีสมรรถนะเชิงวิชาชีพ แต่ยังต้องมีทักษะระหว่างบุคคลที่ใช้ในการทำงานร่วมกับผู้อื่นหรือทักษะทางสังคม ซึ่งเป็นทักษะที่ช่วยให้ปฏิบัติงานเข้ากับสถานที่ทำงานได้ดี รวมถึงบุคลิกภาพ ทักษะจิต ความยืดหยุ่น แรงจูงใจและมารยาท เหล่านี้ช่วยส่งเสริมให้ทำงานอย่างราบรื่นและบรรลุเป้าหมาย เผชิญปัญหา ความท้าทายและอุปสรรคในการทำงานและการดำเนินชีวิต มีความเจริญงอกงามและพัฒนาการทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาที่จะส่งผลให้ไปสู่จุดหมายปลายทางคือ มีความสำเร็จในชีวิต ดังตัวบ่งชี้ความสำเร็จในการประกอบวิชาชีพของพยาบาล คือ มีความรับผิดชอบและความสามารถควบคุมตนเองในการพัฒนาทักษะ 3 ประการ ได้แก่ ทักษะเชิงวิชาชีพและคลินิก ทักษะการบริหารจัดการด้านอาชีพ และทักษะการดูแลตนเองและการปฏิบัติ⁽⁶⁾ เป็นบุคคลที่สมบูรณ์พร้อม สามารถปฏิบัติงานร่วมกับทีมสหวิชาชีพอย่างเต็มศักยภาพ มีแรงจูงใจ ใฝ่รู้ใฝ่เรียน

ศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิตและดำรงชีวิตอย่างสมดุล เฝียวายตนเองให้มีความสุขในชีวิต และถ่ายทอดความสุขสู่ผู้อื่น นำไปสู่ความสำเร็จที่เพิ่มขึ้น ส่งผลต่อแรงจูงใจในการดำรงอยู่ในวิชาชีพการพยาบาลอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์บทความ

เพื่อนำเสนอทักษะที่ส่งเสริมการทำงานร่วมกับผู้อื่นให้มีความสุขและประสบความสำเร็จ สำหรับพยาบาลวิชาชีพผู้ปฏิบัติ 10 ทักษะ โดยใช้ร่วมกับทักษะเชิงวิชาชีพทั้งทักษะทางเทคนิคและทักษะที่ไม่ใช่ด้านเทคนิค ในการนำไปประยุกต์ใช้พัฒนาตนเองให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตและการทำงานตามบริบทหน่วยงาน รวมทั้งร่วมสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานให้มีความสุขและประสบความสำเร็จร่วมกัน

ทักษะที่ส่งเสริมการทำงานอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ

การปฏิบัติการพยาบาล ต้องอาศัยความรู้เชิงวิชาการ ทักษะหรือความเชี่ยวชาญในงาน และต้องทำงานร่วมกับผู้ร่วมงานทุกระดับและกับผู้รับบริการ พยาบาลวิชาชีพจึงต้องพัฒนาสมรรถนะเชิงวิชาชีพควบคู่กับทักษะอื่นในการปฏิบัติงาน เพื่อให้เกิดแรงจูงใจ มีความหมาย ความท้าทาย เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของความคิดและความภาคภูมิใจในงาน การได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ การมีภาวะจิตที่จดจ่อกับความท้าทายและแรงขับที่ดึงศักยภาพตนเองออกมาทำให้เข้าสู่ภาวะกระแสจิตที่ไหลลื่น เกิดความอึดเอบและเบิกบานในจิตใจ มีสมาธิจดจ่อกับเรื่องราวที่ทำและมีพลังทำงานอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย⁽⁷⁾ รวมทั้งสุนทรียศาสตร์ของงาน และทักษะความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์พร้อม ส่งผลให้ปฏิบัติงานในวิชาชีพการพยาบาลอย่างเต็มศักยภาพ มีความสุขในการทำงานและประสบความสำเร็จในชีวิต ดังนี้⁽⁸⁾

1. มนุษย์สัมพันธ์และการอยู่ร่วมกัน เป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือกลุ่มบุคคลในองค์กรหรือสังคม เพื่อดำเนินการให้บรรลุเป้าหมาย ทำให้บุคคล

มีความรู้สึกพึงพอใจต่อกัน มีความเข้าใจกัน ประสานงาน ร่วมมือ ให้การช่วยเหลือ แบ่งปันและให้อภัยกัน⁽⁹⁾ ความสัมพันธ์ที่ดีภายในองค์กรนับเป็นมิติหนึ่งของ คุณภาพชีวิตในการทำงาน⁽¹⁰⁾ เอื้อต่อการทำงานและ เสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ในหน่วยงาน คือ 1) ทำงาน ร่วมกันแบบประชาธิปไตย ทุกคนมีสิทธิแสดงความคิดเห็น ยอมรับฟังความคิดเห็นกันและกัน และเคารพใน มติของเสียงส่วนใหญ่ 2) ไว้วางใจและเชื่อในความ สามารถของกันและกัน และไม่ก้าวร้าวหน้าที่ผู้อื่น 3) ติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ 4) ช่วยเหลือกัน อย่างเหมาะสม โดยการช่วยเหลืออยู่บนความ เหมาะสม ถูกต้อง ยุติธรรม และไม่เสียหายต่อส่วนรวม 5) ทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ ทุกคนรับบทบาทหน้าที่ รู้ขอบข่ายงาน ดำเนินงานไปอย่างมีขั้นตอน และมีความร่วมมือประสานกันเป็นอย่างดี และ 6) มีลักษณะ ที่เอื้อต่อการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี คือ สมัคใจในการทำงาน มีส่วนร่วมในกลุ่ม รู้วิธีดำเนินงาน รู้นโยบาย และเป้าหมายของงาน ให้กำลังใจผู้อื่น เป็นกันเอง คบคนง่าย⁽⁹⁾

ผู้ประกอบการวิชาชีพการพยาบาล ต้องผูกมิตร สัมพันธ์และสร้างความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวในทีม โดยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในการทำงานร่วมกัน เริ่มจากตระหนักในความรับผิดชอบร่วมกันว่าทุกคน เริ่มที่การปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อให้อยู่ร่วมกับผู้อื่น อย่างมีความสุข การพัฒนาตนเองเพื่อสร้างความสัมพันธ์ ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน ได้แก่ รับรู้ตนเองตรงความเป็นจริง มองตนเองและผู้อื่นในทางที่ดี พัฒนาวิธีการติดต่อ สื่อสาร เช่น เอาใจใส่และให้ความสำคัญกับผู้ที่ติดต่อ สื่อสาร ใช้สรรพนามเหมาะสมกับเรื่องราว แสดงความ จริงใจและเป็นมิตร วางตนตามสถานะและบทบาทใน องค์กรทั้งผู้บังคับบัญชา ผู้ร่วมงานและผู้ใต้บังคับ บัญชา และปฏิบัติต่อผู้อื่นในทางที่ดี เช่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส สนใจ จดจำ เป็นผู้ฟังที่ดีและยกย่องผู้อื่น⁽⁹⁾

2. ภาวะผู้นำ เป็นรูปแบบการชักจูงหรือสร้าง แรงบันดาลใจ สร้างความประทับใจ ทำให้ผู้อื่นยอมตาม

เชื่อฟัง รักดี ร่วมมือกันเปลี่ยนแปลงไปสู่จุดหมาย⁽¹¹⁾ จึงเป็นกระบวนการเสริมสร้างความสามารถในการ ชี้แนะ สั่งการหรืออำนาจการของบุคคลหรือกลุ่มคน ต่อบุคคลหรือกลุ่มคนให้ปฏิบัติตามด้วยความสมัครใจ และพึงพอใจเพื่อบรรลุเป้าหมายร่วมกัน การมีภาวะผู้นำ ทำให้มีฐานอำนาจและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี ผู้ที่มี ภาวะผู้นำจะแสดงบทบาทโน้มน้าว ชักชวน ชี้แนะ ผลักดันให้บุคคลอื่นยอมรับและยินยอมปฏิบัติตามจน เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีในสถานการณ์หลากหลาย และสถานการณ์เฉพาะหน้า นำไปสู่ความร่วมมือใน การแก้ไขปัญหา โดยใช้ทักษะการสื่อสารและการ ประสานงานที่เป็นเลิศและพฤติกรรมที่เหมาะสม ภาวะผู้นำจำเป็นต่อวิชาชีพการพยาบาลทุกระดับ โดยระดับบริหารใช้เป็นแบบอย่างและชี้แนะแนวทาง ผู้ปฏิบัติให้เกิดการยอมรับและปฏิบัติตาม ระดับ ปฏิบัติใช้เพื่อโน้มน้าวผู้ป่วยให้มีความร่วมมือในการ พยาบาลที่นำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีขึ้น⁽¹²⁾

ภาวะผู้นำรูปแบบหนึ่งที่สอดคล้องกับลักษณะ งานการพยาบาลที่มีบทบาทดูแลช่วยเหลือผู้รับบริการ และเป็นแกนกลางในการประสานความร่วมมือทีมสห วิชาชีพเพื่อแก้ไขปัญหาผู้รับบริการ คือ ภาวะผู้นำแบบ ผู้รับใช้ที่มีลักษณะ 1) การฟังด้วยหัวใจ ฟังอย่างตั้งใจ เข้าใจ เข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกภายในของผู้อื่นทั้ง ภาษาพูดและภาษาท่าทาง 2) ความเข้าใจผู้อื่น เข้าใจ ความรู้สึก มุมมองและความตั้งใจจริงโดยไม่ปฏิเสธ พฤติกรรม 3) การเอื้อยวยา ดูแลรักษาสุขภาพอารมณ์ และจิตวิญญาณที่เป็นตัวตนทั้งหมดของผู้อื่น ยอมรับ และให้เวลารับฟังปัญหา 4) การตระหนักรู้ เข้าใจ คุณค่าและความรู้สึกของตนเอง รู้จุดอ่อนและจุดแข็ง ของตนเองเป็นอย่างดี 5) การโน้มน้าว ชักชวน ชี้แนะ แทนการใช้อำนาจสั่งการ 6) การคิดรวบยอด บูรณาการ ความจริงในปัจจุบันกับความเป็นไปได้ในอนาคต คิด อย่างเป็นระบบ เป็นขั้นตอนและครอบคลุม 7) การมอง การณ์ไกล มีความหยิ่งรู้และเชื่อมโยงเหตุการณ์ในอดีต ถึงปัจจุบันและอนาคตได้ 8) การพิทักษ์รักษา ปกป้อง

รักษาผลประโยชน์ส่วนรวมขององค์กร ดำรงรักษาคุณภาพบริการพยาบาลให้อยู่ในระดับมาตรฐานสากล 9) การพัฒนาคน ให้ออกาสผู้อื่นในการเจริญก้าวหน้า มุ่งมั่นที่จะพัฒนาทุกคนในองค์กรให้เจริญเติบโต ทั้งหน้าที่การงานและจิตวิญญาณ และ 10) การสร้างชุมชน สร้างความสัมพันธ์ของคนในองค์กรด้วยกิจกรรมส่งเสริมความสัมพันธ์⁽¹³⁾

ภาวะผู้นำทางการพยาบาล สามารถพัฒนา และเรียนรู้ตามขั้นตอน คือ 1) ไม่รู้ตนเองและไม่มี ความสามารถ ขั้นตอนนี้หากต้องการเป็นผู้นำจะต้อง เรียนรู้และปรับปรุงตนเอง 2) รับรู้แต่ไม่มีความสามารถ บุคคลรับรู้ว่าตนเองต้องพัฒนาเรื่องอะไรบ้าง 3) รู้ตนเอง และมีความสามารถ รับรู้จุดอ่อนของตนเอง ลงมือ ฝึกฝน ปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาจนเกิดความสามารถ ที่เหมาะสม เป็นระยะที่บุคคลมีภาวะผู้นำแล้ว และ 4) ไม่รู้ตนเองแต่มีความสามารถ ระยะนี้แต่ละทักษะ ที่ได้เรียนรู้จะถูกซึมซับให้กลายเป็นส่วนหนึ่งของ บุคคลนั้นไปโดยอัตโนมัติ สามารถดึงออกมาใช้ได้ อย่าง เป็นธรรมชาติอย่างไม่รู้สีกตัว⁽¹⁴⁾

3. ความฉลาดทางอารมณ์ ความสามารถในการ รับรู้อารมณ์ตนเองและผู้อื่น ประเมินสถานการณ์ แยกความแตกต่างของภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น และสามารถแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม มีทัศนคติที่ดี เข้าใจอารมณ์และกระบวนการเกิดอารมณ์ รู้จัก ไตร่ตรองและควบคุมสภาวะอารมณ์ได้และใช้ข้อมูลนี้ เป็นเครื่องชี้นำการคิดและการกระทำสิ่งต่าง ๆ⁽¹⁵⁻¹⁶⁾

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นรากฐานในการสร้าง สัมพันธภาพและความสามารถโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น ช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ประกอบด้วย เข้าใจตนเองคือ เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการในชีวิตของตนเอง เข้าใจ ผู้อื่นคือ เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นและ แสดงออกได้อย่างเหมาะสม และแก้ไขความขัดแย้งได้ คือ จัดการแก้ไขปัญหาให้ผ่านพ้นไปได้อย่างเหมาะสม

ความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย ดี เก่ง และสุข ทำให้มีภาวะที่มั่นคงทางอารมณ์ ได้แก่ ดีเป็น ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการ ของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและรับผิดชอบต่อส่วนรวม เก่งเป็นความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ ตัดสินใจ แก้ปัญหา แสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพ และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และสุขเป็นความ สามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีความภูมิใจ ในตนเอง พึงพอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ ความฉลาดทางอารมณ์ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตอย่าง มีความสุขและประสบความสำเร็จ และมีประโยชน์ต่อ ชีวิตในด้านต่าง ๆ ได้แก่ 1) การทำงาน คนที่อารมณ์ ดีจะมีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ง่าย มีทักษะที่ดีใน การติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น มองโลกในแง่ดี มีพลังใน การต่อสู้อุปสรรคอย่างไม่ท้อถอย สร้างกำลังใจให้ตนเอง เมื่อล้มเหลวหรือมีปัญหา 2) ความรักและครอบครัว ทำให้เข้าใจและยอมรับข้อบกพร่องของผู้อื่น ส่งผลต่อ ความสงบสุขในครอบครัว 3) การศึกษา ทำให้มีผลการ เรียนดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับพ่อแม่ เพื่อนและครู สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีและมีความสุขในการเรียน และ 4) ตนเอง ทำให้สุขภาพดี มีเสน่ห์ มีความสุข ความพอใจ และยอมรับสภาพที่เป็นอยู่ของชีวิต⁽¹⁷⁾

พยาบาลต้องพัฒนาให้มีความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อให้สามารถทำงานเป็นทีม เผชิญกับสถานการณ์ที่ กัดดันและมีปัญหาซับซ้อนได้ จัดการอารมณ์ตนเอง และของผู้ป่วยได้ โดยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้วยวิธี 1) รู้จักอารมณ์ตนเองด้วยการรู้ตัวและมีสติ 2) จัดการกับอารมณ์ตนเอง โดยทบทวนอารมณ์ที่ เกิดขึ้น ฝึกสร้างอารมณ์ให้แจ่มใส สร้างความรู้สึกที่ดี ต่อตนเองและฝึกการผ่อนคลาย 3) สร้างแรงจูงใจให้ ตนเองโดยพิจารณาความเป็นไปได้ที่จะบรรลุสิ่งที่ ต้องการและนำความต้องการที่เป็นไปได้นั้นมาดำเนิ การ สร้างทัศนคติที่ดี สร้างความหมายในชีวิต ยึดหยุ่นกับอารมณ์และมองหาประโยชน์จากอุปสรรค 4) หยักรู้อารมณ์ผู้อื่นโดยการยอนนิกถึงตนเองจึงจะ

รับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ และ 5) รักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันโดยฝึกสร้างอารมณ์ที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจ เห็นใจ สื่อสารที่มีประสิทธิภาพ แสดงน้ำใจ มีความเอื้อเฟื้อ รู้จักการให้และการรับ⁽¹⁶⁾

4. จินตนาการ เป็นความสามารถอันน่ามหัศจรรย์ของมนุษย์ ที่จะสร้างจินตภาพของสิ่งที่ไม่มียู่งก่อน โดยผสมผสานความคิด การรับรู้ และความทรงจำในอดีต จินตนาการและความคิดสร้างสรรค์มีความสัมพันธ์กับมิติด้านจิตวิญญาณ เป็นการใช้ศักยภาพของมนุษย์ในส่วนที่เป็นจิตใต้สำนึก โดย Albert Einstein กล่าวว่า จินตนาการสำคัญยิ่งกว่าความรู้เพราะความรู้จำกัดอยู่แค่สิ่งที่เรารู้และเข้าใจ ขณะที่จินตนาการไม่มีขอบเขตจำกัด จึงเป็นโอกาสที่จะรู้และเข้าใจสรรพสิ่งทั้งมวลในโลก ดังนั้นจินตนาการจึงเป็นจุดเริ่มของการสร้างความรู้ใหม่ การพัฒนาที่อาศัยจินตนาการจึงก้าวข้ามข้อจำกัดต่าง ๆ ไปอีกขั้นหนึ่ง⁽¹⁸⁾

วิชาชีพการพยาบาล เป็นกลุ่มบุคลากรสาธารณสุข ที่ทำงานอย่างมีเมตตาและปัญญา ซึ่งนายแพทย์โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ ได้กล่าวถึงจินตนาการหรือจินตภาพที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของบุคลากรสาธารณสุขไว้ 4 ประเภท ได้แก่ 1) Emphatic imagination เป็นความรู้สึกถึงความสุข ความทุกข์ของผู้อื่นได้ เช่น ดูแลผู้ป่วยแล้วจินตนาการได้ว่า ภาวะที่ผู้ป่วยกำลังเผชิญนั้นทุกข์ยากอย่างไร จึงเกิดความเห็นใจและดูแลผู้ป่วยให้ดีที่สุด จินตนาการนี้เป็นหัวใจของการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ มีพลังในการเปลี่ยนคนหยาบกระด้างให้อ่อนโยน หากขาดจินตนาการนี้ทำให้บุคคลนั้นเป็นเหมือนหุ่นยนต์ 2) Reflexive imagination การสะท้อนย้อนคิดจากงานที่ทำกลับมาคิดถึงตนเองว่า ชีวิตที่ดีควรเป็นเช่นไร และจะกระตุ้นให้เกิดการทำงานให้ดีที่สุด เป็นความสามารถในการจินตนาการถึงความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ และสามารถสะท้อนคิดเปรียบเทียบกับตนเองกับภาพแห่งความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ จินตนาการนี้นับเป็นรากฐานของมโนธรรมสำนึกของมนุษย์ หากขาดจินตนาการนี้ทำให้ตัวตน

ของบุคคลนั้นไม่เปลี่ยนแปลงและไม่พัฒนาตนเอง 3) Imaginative collectivity ความเป็นส่วนรวมหรือคิดถึงส่วนรวม เป็นการให้คุณค่าหรือความหมายต่อการดำรงอยู่ของตนเองหรือปัจเจกภาพ สังคม ชุมชน ชาติ การมีจินตนาการต่อส่วนรวมทำให้มนุษย์ทำสิ่งที่เป็นไปได้หรือทำอะไรก็ได้เพื่อส่วนรวม เพราะส่วนรวมที่ดำรงอยู่ให้คุณค่าและความหมายต่อตนเอง จึงอุทิศตนเพื่อส่วนรวมหรือองค์กร หากขาดจินตนาการนี้ทำให้บุคคลนั้นไม่มีอุดมคติเพราะไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่มีความหมาย และ 4) Systems imagination ความเป็นระบบหรือองค์รวม เป็นจินตนาการถึงความเป็นองค์รวมของระบบหรือการเห็นความเป็นทั้งหมด (Totality) การมองเห็นความเป็นระบบ (System) ที่เชื่อมโยงและบูรณาการกันอย่างเป็นองค์รวม (Holistic) การจินตนาการเชิงระบบเป็นการสร้างจินตภาพของความเชื่อมโยงเพื่อเห็นความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัย เห็นพลวัตของการเปลี่ยนแปลงและความเป็นไปได้ใหม่ ๆ หากขาดจินตนาการนี้ทำให้บุคคลนั้นแก้ปัญหาไม่ได้เพราะมองสิ่งต่าง ๆ ไม่เชื่อมโยงกันเป็นระบบหรือเป็นองค์รวม⁽⁸⁾

5. ความคิดสร้างสรรค์ เป็นความสามารถทางสมองที่คิดในลักษณะนอกกรอบหรือความคิดหลากหลาย หลายทิศทาง นำไปสู่การคิดค้นพบสิ่งแปลกใหม่ ด้วยการคิดดัดแปลง ประยุกต์ ผสมผสานกันให้เกิดสิ่งใหม่ หรือเป็นความสามารถของบุคคลที่สังเกตเห็นรับรู้ เข้าใจและมีปฏิกิริยาตอบสนอง ความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการมีความสัมพันธ์กับมิติด้านจิตวิญญาณ เป็นการใช้ศักยภาพของมนุษย์ในส่วนจิตใต้สำนึก⁽¹⁸⁾ ความคิดสร้างสรรค์เป็นสะพานเชื่อมจินตนาการไปสู่นวัตกรรม เป็นกระบวนการทำงานของสมองส่วนคิดแก้ปัญหาที่รู้สึกไวต่อปัญหา นำปัญหามากำหนดสมมุติฐานและรวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์และพิจารณาอย่างรอบคอบเพื่อทดสอบสมมุติฐานหรือพิสูจน์ความคิดที่เป็นจริงและถูกต้อง เกิดสิ่งใหม่หรือแนวทางใหม่ที่แก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

ความคิดสร้างสรรค์จึงก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง สังคม ประเทศชาติและโลก นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดี สะดวกสบาย มีความสุข ผ่อนคลาย มีความปลอดภัย และคุณภาพชีวิตที่ดี สร้างนิสัยที่ดีในการทำงาน เอาชนะวิกฤติ ตอบสนองความต้องการปัจเจกชนและสังคมส่วนรวม และมีความเจริญก้าวหน้า⁽¹⁹⁾ ดังนั้น หากพยาบาลวิชาชีพใช้ความคิดสร้างสรรค์ จะช่วยแก้ปัญหาอุปสรรคการทำงานที่มีข้อจำกัดของทรัพยากร เวลา ภาระงาน ทำงานเป็นทีมได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความหมาย และสนุกกับงานที่ทำ

6. ทักษะชีวิต เป็นความสามารถหรือทักษะภายในตนเองหรือทักษะระหว่างบุคคล ที่ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับชีวิตหรือปัญหาในชีวิตประจำวัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น รวมถึงการคิด วิเคราะห์ และการปฏิบัติของบุคคลในชีวิตประจำวัน ทักษะชีวิตเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติจากการเลี้ยงดู การเห็นแบบอย่างที่ดี การถ่ายทอดเจตคติ แนวคิด ปลูกฝังค่านิยมจากรุ่นสู่รุ่น หรือเป็นความสามารถเฉพาะตัวในการเรียนรู้สร้างประสบการณ์ด้วยตนเอง และทักษะชีวิตเกิดจากการสร้างและพัฒนาจากกระบวนการเรียนการสอนที่เสริมสร้างผู้เรียนผ่านกิจกรรม ได้ฝึกปฏิบัติ ร่วมคิด ร่วมอภิปราย ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์กันและกัน ได้สะท้อนความรู้สึกนึกคิดในมุมมองที่เชื่อมโยงวิถีชีวิตของตนเองเพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่และปรับตัวเข้าสู่สังคมใหม่⁽²⁰⁾

พยาบาลวิชาชีพสามารถพัฒนาทักษะชีวิต โดยการเรียนรู้ด้วยตนเอง การทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคม ด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้ง ปรับตัวทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม ปรับให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง หลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น⁽²¹⁾ ฝึกความสามารถในการคิด ตัดสินใจ แก้ไขปัญหาเผชิญสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างมี

ประสิทธิภาพ เพื่อให้ดำรงชีวิตและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

7. การทำงานเป็นทีมและความร่วมมือ เป็นทักษะการทำงานร่วมกันของบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ต้องใช้ทักษะ ประสบการณ์ พร้อมทั้งพิจารณาญาณที่หลากหลาย เป็นการทำงานร่วมกันและส่งเสริมกันทางบวก ผลรวมของทีมที่ได้มากกว่าผลงานของแต่ละคนรวมกัน การทำงานเป็นทีมจึงก่อให้เกิดคุณค่าคือ สร้างความไว้วางใจ การยอมรับนับถือกัน การช่วยเหลือกันและกัน เกิดบรรยากาศการทำงานที่ดี มีความสัมพันธ์และความผูกพันในงาน ทำให้สมาชิกมีความรู้สึกสบายใจ พอใจและเพลิดเพลินกับการทำงาน เกิดขวัญและกำลังใจในการทำงาน ช่วยให้ผลงานมีคุณภาพ ประสิทธิภาพ การเป็นสมาชิกทีมที่ดีและช่วยให้ทีมประสบความสำเร็จได้ต้องทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด ยอมรับกฎและกติกาของทีม ให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่ ปฏิบัติตนเป็นที่ไว้วางใจ เปิดใจรับความคิดใหม่ สร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนร่วมงาน ยอมรับความแตกต่างของแต่ละคน คิดถึงส่วนรวมมากกว่าส่วนตน⁽²²⁾ การศึกษาพบว่า องค์ประกอบหลักด้านคุณลักษณะของทีมมี 6 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบของทีม เป้าหมายของทีม บทบาทของทีม ปทัสถานของทีม สารสนเทศของทีมและขนาดของทีม องค์ประกอบหลักด้านกระบวนการทำงานเป็นทีมมี 5 องค์ประกอบ คือ ภาวะผู้นำทีม การมีส่วนร่วมของทีม การติดต่อสื่อสารของทีม ความเหนียวแน่นของทีม และการจัดการความขัดแย้งของทีม องค์ประกอบหลักด้านประสิทธิผลการทำงานเป็นทีมมี 3 องค์ประกอบย่อย คือ ผลการปฏิบัติงาน เจตคติ และพฤติกรรม การอ้างความเป็นทีม⁽²³⁾

ระบบบริการสุขภาพ ทีมจะมีลักษณะแตกต่างจากองค์กรอื่น คือ บุคลากรหลากหลายวิชาชีพ ทำงานภายใต้ระบบงานที่ซับซ้อน มีความกดดันจากเวลาและสถานะผู้ป่วย และมีการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ตลอดเวลา ทีมจึงต้องมีความไว้วางใจและเข้าใจ

บทบาทของกันและกัน เข้าใจประโยชน์และประสิทธิภาพการทำงานเป็นทีมแบบสหวิชาชีพ การแลกเปลี่ยนข้อมูลของแต่ละคน เคารพในความเป็นผู้เชี่ยวชาญของทุกฝ่าย ให้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ เพื่อให้การรักษาพยาบาลได้ผลดีที่สุด ผลการศึกษาพบว่า การปฏิบัติงานของทีมนสหวิชาชีพช่วยให้คุณภาพบริการดีขึ้น ช่วยลดค่าใช้จ่าย และทีมที่จัดจะช่วยลดความผิดพลาดในการปฏิบัติงานและเพิ่มคุณภาพการดูแล⁽²⁴⁾

8. การโต้แย้งอย่างมีเหตุผลและสร้างสรรค์ การโต้แย้งเป็นการแสดงความคิดเห็นของตนเองที่แตกต่างจากความคิดเห็นที่ผ่านมา โดยอธิบายให้เห็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องหรือจุดบกพร่องของเหตุผลหรือข้อมูลที่จะโต้แย้งแล้วสนับสนุนความคิดเห็นของตนเองด้วยเหตุผลหรือข้อมูลที่ดีกว่า ทั้งข้ออ้างคือสาเหตุหรือข้อเท็จจริงที่ยอมรับกันทั่วไปว่าเป็นจริงหรือตรวจสอบได้ และข้อสรุปคือผลที่เกิดขึ้นจากสาเหตุในข้ออ้าง อาจไม่เกิดขึ้นจริงแต่คาดว่าจะจะเป็นไปเช่นนั้น การโต้แย้งอย่างมีเหตุผลและสร้างสรรค์ จึงเป็นกระบวนการพัฒนาและพิสูจน์ความรู้เชิงวิทยาศาสตร์ ส่งเสริมให้มีความสามารถทางกรคิด การแสดงออก การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และพร้อมเปลี่ยนแปลงหากมีเหตุผลเพียงพอ ช่วยส่งเสริมให้เกิดกระบวนการทางปัญญาในการพิจารณาไตร่ตรอง มองประเด็นปัญหาอย่างเหมาะสม การโต้แย้งอย่างมีเหตุผลช่วยพัฒนาให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ รู้จักคิดและเข้าใจในประเด็นปัญหา แก้ปัญหาโดยใช้วิจารณ์ญาณ นับเป็นทักษะเพื่อการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21⁽²⁵⁾ นำไปสู่ความเข้าใจ การแก้ไขปัญหาและทำงานร่วมกันอย่างราบรื่น

9. การเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เป็นกระบวนการภายในตัวบุคคลที่เกิดขึ้นตลอดเวลาและตลอดชีวิต ในการได้มาซึ่งความรู้ ทักษะและเจตคติ บุคคลสามารถเรียนรู้ได้จากการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความคิด พ้นคติและการกระทำ การเรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นคุณลักษณะร่วมที่แฝงอยู่ในมาตรฐานคุณวุฒิและ

สมรรถนะของผู้ประกอบวิชาชีพการพยาบาล โดยองค์ประกอบของการเรียนรู้ตลอดชีวิตจัดได้ 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มเจตคติต่อการเรียนรู้ที่ดีทำให้เกิดการเรียนรู้ได้แก่ ความเชื่อและแรงจูงใจในการเรียนรู้การกำหนดเป้าหมาย การเรียนรู้การประเมินและพัฒนาตนเองให้พร้อมในการเรียนรู้ 2) กลุ่มทักษะในการสื่อสาร ได้แก่ การเพิ่มทักษะทางเทคนิคในการสืบค้นข้อมูล ทักษะในการใช้คอมพิวเตอร์ ทักษะการสื่อสารและแก้ปัญหา และ 3) กลุ่มการนำพาตนเองเข้าไปในสถานการณ์ที่เอื้อให้เกิดการเรียนรู้ เช่น การมีส่วนร่วมกิจกรรมวิชาการ การหาโอกาสในการเรียนรู้ด้วยตนเอง การมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การเข้าถึงแหล่งความรู้ และการนำไปใช้ประโยชน์ วิชาชีพการพยาบาลต้องเรียนรู้และพัฒนาตนเองให้ก้าวทันปัญหาด้านสุขภาพของประชาชนที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว การเรียนรู้ตลอดชีวิตของพยาบาลวิชาชีพเริ่มต้นในระดับปริญญาตรีตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา และพัฒนาอย่างต่อเนื่องเมื่อสำเร็จการศึกษา เพื่อให้มีสมรรถนะผู้ประกอบวิชาชีพการพยาบาลตามที่สภาการพยาบาลกำหนด⁽²⁶⁾

10. อารมณ์ขัน การมีอารมณ์ขันช่วยสร้างอารมณ์บวก และอารมณ์บวกช่วยลดความเครียด ความกังวล ความโกรธ ความเศร้าได้ ทำให้คนมีความยืดหยุ่น และมีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น การมีอารมณ์ขันทำให้สภาพแวดล้อมไม่ตึงเครียดเกินความจำเป็น รอยยิ้มและเสียงหัวเราะทำให้ผ่อนคลายความวิตกกังวลในปัญหาที่เผชิญเฉพาะหน้าได้ อารมณ์ขันช่วยลดคลายอารมณ์โกรธ ความหงุดหงิดและระงับการโต้แย้ง รวมทั้งกระชับสัมพันธ์ภาพและเพิ่มพูนความผูกพันเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์วิกฤติร่วมกัน ความรู้สึกเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน และอารมณ์ต่อต้านขัดแย้งลดลง คนที่มีอารมณ์ขันทำงานได้ดีกว่าคนที่ขาดอารมณ์ขัน เนื่องจากมีความคิดสร้างสรรค์ ความยืดหยุ่น ตัดสินใจและยอมรับความคิดใหม่ ๆ ได้ดีกว่า มีเสน่ห์จูงใจให้ถูกเลือกเป็นผู้รับผิดชอบงาน

สำคัญ อารมณ์ขันยังส่งผลต่อการหลังฮอร์โมนของร่างกายที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพ ดังนั้นอารมณ์ขันนับเป็นทักษะหนึ่งที่ทำให้เกิดการทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข ดังผลการศึกษาประสบการณ์ของหัวหน้าหอผู้ป่วยในการใช้อารมณ์ขันเพื่อการจัดการสถานการณ์ตึงเครียดในหอผู้ป่วยพบว่า อารมณ์ขันเป็นวิธีที่ดีในการจัดการสถานการณ์ตึงเครียด คือ อารมณ์ขันทำให้มีความคิดเชิงบวก สถานการณ์คลี่คลาย มีความสุข และได้แบ่งปันความสุข โดยมีการประเมินสถานการณ์ก่อนใช้อารมณ์ขันคือ เลือกใช้อารมณ์ขันให้เหมาะสมกับบุคคล และต้องมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันก่อนใช้อารมณ์ขัน และบทเรียนจากการใช้อารมณ์ ได้แก่ บรรยากาศการทำงานดี บุคลากรมีความสุข มีเสน่ห์ รวญเพื่อน พยาบาลอารมณ์ดีจะลดการกระทบกระทั่งกับผู้ป่วยและเปิดโลกทางความคิดสร้างสรรค์ โดยข้อพึงระวังในการใช้อารมณ์ขันคือ ใช้อารมณ์ขันให้สมเหตุสมผล ไม่ใช่ขำเพ้อและมีผลเสียถ้าใช้ไม่ถูกกาลเทศะ⁽²⁷⁾

บทสรุป

ลักษณะงานวิชาชีพการพยาบาลมีความยุ่งยากซับซ้อน ภาระงานหนัก ล้นมือ ต้องเร่งรีบ กดดัน และเกิดปัญหาสุขภาพจากการทำงาน จึงเกิดความเครียด เบื่อหน่าย เหนื่อยล้า ไม่มีความสุขในการทำงาน เปลี่ยนงานหรือลาออกไปปฏิบัติงานอื่น พยาบาลวิชาชีพจึงจำเป็นต้องพัฒนาตนเองให้มีทักษะรอบด้านที่เป็นศาสตร์และศิลป์ในการทำงานและการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ อันจะส่งผลต่อแรงจูงใจในการดำรงอยู่ในวิชาชีพการพยาบาลอย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

ผู้อ่านสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองให้สอดคล้องกับชีวิตและการทำงาน โดยเลือกพัฒนาทักษะที่ตนเองยังขาดหรือไม่เพียงพอ นำไปปฏิบัติเป็นประจำ สม่ำเสมอ ฝึกฝนและปรับปรุงอย่างต่อเนื่องจนเป็นธรรมชาติหรือกลายเป็นคุณลักษณะใน

ตนเองที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ รวมทั้งสามารถนำไปพัฒนาผู้ร่วมงานและปรับปรุงสภาพแวดล้อมการทำงาน จนในที่สุดก็จะสามารถทำงานร่วมกันอย่างราบรื่น สร้างผลงานมีคุณภาพร่วมกันให้บรรลุเป้าหมาย และมีความสุขทั้งในสถานที่ทำงานและการดำเนินชีวิต ก็จะเป็นหนทางหนึ่งที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต

เอกสารอ้างอิง

1. Jeawkok J, Dhammasaccakarn W, Keawpimon P. Retention and intention of resignation to the job of registered nurses in the university hospital, Songkhla province. NIDA Development Journal 2015; 55(3):109-144. (in Thai)
2. Tundee S, Vorahan V. Predictors of turnover intention of professional nurses in regional hospital, northeast region of Thailand. Journal of Nursing Science and Health 2017; 40(3): 116-125. (in Thai)
3. Yuanmae V. Factors affecting the outlook for the resignation of the main professional personnel in hospitals, Under the Nakhon Ratchasima provincial health office. Journal of Health Research and Development Nakhon Ratchasima Public Health Provincial Office 2020; 6(2): 92-111. (in Thai)
4. Seema K, Intaraprasong B, Pattara-achachai J. Registered nurse's intention to leave the profession in Bangkok Metropolitan administration hospitals. Journal of Nursing Division 2015; 42(3): 142-158. (in Thai)
5. Chupan S, Khumyu, A, Vatanasin S, Vatanasin D. Factors influencing intention to stay in career among professional nurses. The Journal of Faculty of Nursing Burapha University 2017; 25(4): 1-10. (in Thai)

6. Rungnoi N. Professional life planning: Successful strategy in Thailand 4.0 for nurses. Prachomklao College of Nursing, Phetchaburi Province, 2018; 1(1): 1-13. (in Thai)
7. Chuengsatiansup K. Inspire in working. In Supachutikul, A. (editor). HA update 2016. (first edition). Nonthaburi: D-ONE BOOKS; 2016. (in Thai)
8. Kumkong M. Nursing students' competencies and skills that promote safe in nursing practice. In Kumkong, M. (ed.) Nursing education with nursing practice for safety. Songkhla: Temp printing, 2020. (in Thai)
9. Taiyamart B. Human relationships. Journal of MCU Social Science Review 2017; 6(2): 353-368. (in Thai)
10. Chalongsun P. The happiness of personnel in the performance of government. Journal of MCU Peace Studies 2018; 6(Suppl): 591-599. (in Thai)
11. Chaleoykitti S, Thaiudom A. Development plan for future nursing leadership. Journal of The Royal Thai Army Nurses 2014; 15(2): 148-154. (in Thai)
12. Limprasuti P, Tongvichean S. Successful leadership. Thai Journal of Nursing 2015; 64(3): 1-5. (in Thai)
13. Watcharakate S. Ten principles of servant leadership for nurse leaders. Journal of The Royal Thai Army Nurses 2014; 15(3): 44-48. (in Thai)
14. Sripakho P. Professional nursing development: Developing nursing leadership. Journal of The Royal Thai Army Nurses 2014; 15(3): 1-8. (in Thai)
15. Mayer J, Salovey P. What is emotional intelligence? In Salovey, P., Sluyter, DJ. (eds.) Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. New York: NY: Basic Books; 1997.
16. Poomsanguan K, Paikoh K. Nurses and development of emotional quotient. Journal of The Royal Thai Army Nurses 2014; 15(3): 18-23. (in Thai)
17. Department of Mental Health. The manual of emotional quotient. [Internet]. n.d. [Cited in 15 June 2020] Available from: <https://www.dmh.go.th/> (in Thai)
18. Supachutikul A. HA update 2015. Imagination for quality. Nonthaburi: D-ONE BOOKS, 2015. (in Thai)
19. Office of the Civil Service Commission. Creative thinking. [Internet]. 2016 [Cited in 15 June 2020] Available from: <https://www.ocsc.go.th/> (in Thai)
20. Pipattanawong W. Life skill of Thai teen in 21st century. Payap University Journal 2014; 24(2): 39-63. (in Thai)
21. Srichaliaw T, Jomhongbhibhat B, Gumjudpai S. Life skills development for prathomsuksa 4-6 students using participatory action research. Journal of Graduate Studies Valaya Alongkron Rajabhat University 2017; 11(2): 61-74. (in Thai)
22. Office of the Civil Service Commission. Team building and team efficiency. [Internet]. 2016 [Cited in 15 June 2020] Available from: <https://www.ocsc.go.th/> (in Thai)

23. Ronsuek S, Pengsawat W, Chalakbang W, Jindasamutra P. The development of the effectiveness model on teamwork in schools under the office of the basic education commission in the northeast of Thailand. *Journal of Education Khon Kaen University* 2014; 37(1): 157-165. (in Thai)
24. Somcharoen N. Patient safety curriculum guide multi-professional (WHO): learning integration for the 21st century bachelor's degree nursing curriculum. *Journal of The Royal Thai Army Nurses* 2015; 16(3): 1-7. (in Thai)
25. Pharanat W, Nuangchalem, P. Reasoned argumentation: a skill for surviving in the 21st century. *Humanities and Social Science Mahasarakham University* 2018; 37(2): 175-181. (in Thai)
26. Pongsathonviboon K. Lifelong Learning and Nursing Professional. *Journal of The Royal Thai Army Nurses* 2016; 17(3). 1-9. (in Thai)
27. Puangdee N, Wisesrith, W. Experiences of head nurses in using humor for tension situation management in patient unit. *Kuakarun Journal of Nursing* 2017; 24(1): 55-69. (in Thai)