

การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับพยาบาลวิชาชีพ

ปิยอร วรรณทินภัทร PhD (Nursing)*

(วันรับบทความ: 19 กันยายน พ.ศ.2565/ วันแก้ไขบทความ: 27 ตุลาคม พ.ศ.2565/ วันตอบรับบทความ: 28 ตุลาคม พ.ศ.2565)

บทคัดย่อ

พยาบาลวิชาชีพเป็นบุคลากรทางสุขภาพที่สำคัญเพราะให้การดูแลใกล้ชิดและต่อเนื่องกับผู้ป่วยบริการ จากจำนวนภาระงาน หน้าที่และความรับผิดชอบที่มาก ทำให้พยาบาลวิชาชีพมีโอกาเสี่ยงสูงต่อการเกิดความเครียด ภาวะหมดไฟ ความเหนื่อยล้าทางใจ และเกิดข้อผิดพลาดในการให้การพยาบาลมากขึ้น ส่งผลต่อประสิทธิภาพของการให้การพยาบาล ความปลอดภัยและคุณภาพชีวิตของผู้รับบริการ และพยาบาลอาจเกิดความเจ็บป่วยทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ทำให้เกิดการย้ายงาน และลาออกจากงานได้ เพื่อป้องกันผลกระทบต่อดัวยพยาบาล คุณภาพของการให้บริการ ภาวะสุขภาพของผู้รับบริการ งบประมาณค่ารักษาพยาบาล รวมทั้งการขาดความสมดุลในระบบสุขภาพ ดังนั้นการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับพยาบาลวิชาชีพจึงมีความสำคัญ บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้พยาบาลวิชาชีพและผู้นำหรือหัวหน้าพยาบาลเกิดความเข้าใจ ตระหนักถึงความสำคัญ เห็นประโยชน์ของการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ และแนวทางการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับพยาบาลวิชาชีพ ผู้ประพันธ์เสนอสาระที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม ดังนี้ 1) ความหมายความเข้มแข็งทางจิตใจ 2) แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ 3) ความเข้มแข็งทางจิตใจกับพยาบาลวิชาชีพ และ 4) แนวทางการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยตัวพยาบาลเอง และจากผู้นำหรือหัวหน้าพยาบาล ในสถานที่ทำงาน การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับพยาบาลวิชาชีพจะช่วยให้พยาบาลวิชาชีพคงอยู่ในระบบสุขภาพ ทำให้เกิดการพัฒนางานพยาบาล สามารถให้การพยาบาลที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และส่งเสริมการมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งต่อตัวพยาบาล และผู้รับบริการ

คำสำคัญ: การเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางจิตใจ พยาบาลวิชาชีพ

*อาจารย์ สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวช สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

*ผู้ประสานการตีพิมพ์เผยแพร่ Email: piyaorn@g.sut.ac.th Tel: 094-5215865

Enhancing the Resilience of Professional Nurses

Piyaorn Wajanatinapart PhD (Nursing)*

(Received Date: September 19, 2022, Revised Date: October 27, 2022, Accepted Date: October 28, 2022)

Abstract

Professional nurses are health personnel who are important due to their role of continuously providing direct contact care for patients. Because of the workloads, duties, and responsibilities of professional nurses, they are at a high risk of experiencing stress, burnout, and compassion fatigue, which in turn can increase the risk of nursing care errors occurring. These factors can impact their patients' safety and quality of life. Professional nurses may also develop physical and psychological illnesses. These may result in professional nurses relocating, changing jobs, or even resigning and leaving nursing. To prevent the multitude of potential impacts on professional nurses, quality of care provided to patients, medical expense budgets, and imbalances within the health care system, it is necessary to enhance the resilience of professional nurses. This article aims to help increase professional nurses and nursing leaders understanding, awareness, and knowledge about the benefits of enhancing resilience. This article also describes guidelines for enhancing the resilience of nursing professionals as well as presenting the 1) definitions of resilience, 2) related concepts of resilience, 3) resilience among nursing professionals, and 4) guidelines to promote resilience of own nurses and from nurses' leaders in workplaces. Furthermore, enhancing the resilience of professional nurses would be beneficial for retaining professional nurses within the health care system, developing the nursing profession, increasing the effectiveness of providing nursing care, and improving the quality of life for both professional nurses and patients.

Keywords: enhancing, resilience, professional nurses

*Lecturer, School of Psychiatric Nursing, Institute of Nursing, Suranaree University of Technology

*Corresponding author, Email: piyaorn@g.sut.ac.th Tel: 094-5215865

บทนำ

พยาบาลวิชาชีพเป็นบุคลากรทางสุขภาพที่มีจำนวนมากที่สุด และเป็นผู้ให้การดูแลใกล้ชิดกับผู้ป่วยมากที่สุดเช่นกัน¹ ณ วันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2564 มีจำนวนพยาบาลขึ้นทะเบียนและต่ออายุใบอนุญาตประกอบวิชาชีพการพยาบาล การผดุงครรภ์ จำนวนทั้งหมด 243,879 คน² ลักษณะธรรมชาติของงานพยาบาลค่อนข้างหนัก ต้องดูแลผู้ป่วยตลอด 24 ชั่วโมง ประกอบกับในปัจจุบันมีการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 และประชาชนมีปัญหาด้านสุขภาพที่ซับซ้อนมากยิ่งขึ้น³ ที่ผ่านมายังคงพบปัญหาการขาดแคลนพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข จึงได้กำหนดแผนปฏิรูปกำลังคนและภารกิจบริการด้านสุขภาพ เป็นแผนระยะ 10 ปี (พ.ศ.2561-2570) เพื่อลดความขาดแคลนกำลังคน สามารถให้บริการสุขภาพที่ได้มาตรฐานอย่างทั่วถึง และเพิ่มประสิทธิภาพการบริหารจัดการกำลังคนด้านสุขภาพ ซึ่งจะก่อให้เกิดความเข้มแข็งของระบบสุขภาพในประเทศไทย สำหรับพยาบาลวิชาชีพควรรับเข้าทำงานประมาณ 3,992 คนต่อปี เพื่อขยายบริการในระดับปฐมภูมิ ทดแทนผู้เกษียณอายุราชการและลาออก ซึ่งจะทำให้มีอัตราากำลังของพยาบาลวิชาชีพในระบบสุขภาพอยู่ที่ร้อยละ 90 แต่ในปี พ.ศ. 2560 มีพยาบาลวิชาชีพที่ทำงานในภาครัฐ ประมาณร้อยละ 78.8³ ดังนั้นพยาบาลวิชาชีพยังคงไม่เพียงพอต่อการให้บริการประชาชนในระบบสุขภาพ

ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2554-2562 มีการบรรจุพยาบาลเข้าทำงานเฉลี่ย 3,036 คนต่อปี ซึ่งไม่เพียงพอต่อการให้บริการในระบบสุขภาพและการให้การดูแลผู้ป่วยที่มีปัญหาทางสุขภาพซับซ้อน สำหรับปีงบประมาณ 2563 เนื่องจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ทำให้มีความต้องการบุคลากรทางสุขภาพจำนวนมากขึ้น รัฐบาลจึงบรรจุพยาบาลวิชาชีพเพิ่มขึ้นจำนวน 13,607 อัตรา และมีการฝึกอบรมทักษะเฉพาะทางการพยาบาล เช่น การดูแลผู้ป่วยติดเตียง การดูแลผู้ป่วยหนัก และการดูแลผู้ป่วยวิกฤต เป็นต้น เพื่อให้การดูแลประชาชนได้อย่างทั่วถึงและเพียงพอกับความต้องการของผู้รับบริการในระบบสุขภาพมากที่สุด⁴ เมื่อเปรียบเทียบกับสัดส่วนของพยาบาล 1 คน ต่อจำนวนประชากรที่ต้องดูแลพบว่า ประเทศไทย พยาบาล 1 คน ดูแลประชากรประมาณ 481 คน ประเทศสิงคโปร์ พยาบาล 1 คน ดูแลประชากรประมาณ 156 คน และประเทศมาเลเซีย พยาบาล 1 คน ดูแลประชากรประมาณ 305 คน¹ ดังนั้นพยาบาลวิชาชีพใน

ประเทศไทยยังคงทำงานค่อนข้างหนักในการดูแลประชาชนเมื่อเปรียบเทียบกับประเทศอื่น ๆ

ถึงแม้ว่าจำนวนพยาบาลในระบบสุขภาพจะเพิ่มมากขึ้น แต่ยังคงไม่เพียงพอกับความต้องการของผู้รับบริการ และจากภาระงานที่ค่อนข้างมากและการทำงานหนักของพยาบาล พบว่าประมาณ 1 ใน 4 ของพยาบาลทั้งหมดทำงานเฉลี่ย 60.28 ชั่วโมง/สัปดาห์ ทำงานเกิน 12 ชั่วโมงต่อวัน และมากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์⁵ ทำให้พยาบาลเกิดความเหนื่อยล้าจากการทำงาน ภาวะหมดไฟในการทำงาน ซึ่งเกิดผลกระทบทั้งต่อตัวพยาบาลเอง และต่อคุณภาพของการให้บริการแก่ผู้รับบริการ ทำให้เกิดความผิดพลาดในการให้การพยาบาลได้ เช่น การบริหารยา การทำหัตถการทางการพยาบาลต่าง ๆ⁶ เป็นต้น ซึ่งมีผลต่อความปลอดภัยของผู้ป่วย และในขณะเดียวกันก็ส่งผลถึงสภาพร่างกายของพยาบาล ทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่ไม่ติดต่อและโรคทางระบบอื่น ๆ ตามมาได้ และส่งผลต่อจิตใจและอารมณ์ของพยาบาล ทำให้เกิดความเครียด การหมดพลังใจ และภาวะซึมเศร้าได้ นอกจากนี้ยังส่งผลทำให้เกิดการสูญเสียงบประมาณของประเทศในการเสียค่าชดเชยการเจ็บป่วยและการจ่ายค่าแรงงานทดแทน ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะนำไปสู่การลาออกจากวิชาชีพพยาบาลได้⁷ ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรม พบว่ามีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการลาออกของพยาบาลวิชาชีพที่สำคัญ ได้แก่ ความเครียดจากงาน ความพึงพอใจในงาน ความพึงพอใจในค่าตอบแทนและสวัสดิการที่ได้รับ ความก้าวหน้าในวิชาชีพ และสภาพแวดล้อมของโรงพยาบาล⁸ ดังนั้นการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ รวมทั้งความก้าวหน้าทางวิชาชีพ และสิ่งแวดล้อมในการทำงานจึงมีความสำคัญมากต่อการคงอยู่ของพยาบาลวิชาชีพในระบบสุขภาพ

การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจจะช่วยลดความเครียด และปัญหาอื่น ๆ ที่จะตามมาให้กับพยาบาลได้ เนื่องจากช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น การเข้าใจ การยอมรับ และช่วยให้ความสามารถในการเผชิญปัญหา และการปรับตัวของพยาบาลมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้เพิ่มคุณภาพในการทำงานด้านการพยาบาล ความปลอดภัยของผู้รับบริการ อย่างไรก็ตามความเข้มแข็งทางจิตใจมีหลายมิติและเป็นกระบวนการปรับตัวทางบวกของบุคคลในการเผชิญต่อความเครียด ซึ่งเกี่ยวข้องกับตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อมทำให้เกิดผลลัพธ์คือบุคคลสามารถฟื้นฟูสภาพจิตใจของ

ตนเองได้อย่างรวดเร็วหลังจากเผชิญกับความเครียด หรือเหตุการณ์ที่ยากลำบากได้

เนื่องจากพยาบาลมีภาระงานที่หนัก ลักษณะของงานต้องใช้ความรู้ทั้งทางด้านวิทยาศาสตร์และทักษะต่าง ๆ ในการดูแลผู้ป่วยแต่ละบุคคลคนที่มีการเจ็บป่วยและความต้องการที่แตกต่างกัน และพยาบาลมีการทำงานเป็นช่วงเวลาโดยทั่วไปจะขึ้นเวรละ 8 ชั่วโมง แบ่งเป็นเวรเช้า เวรบ่าย และเวรดึก โดยเฉพาะช่วงเวรดึกเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการพักผ่อน แต่พยาบาลยังคงต้องปฏิบัติงาน เพื่อให้การดูแลผู้ป่วยตลอด 24 ชั่วโมง ซึ่งทำให้พยาบาลมีแบบแผนการดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงไปโดยเฉพาะในด้านการนอนหลับพักผ่อน รวมทั้งการดูแลผู้ป่วยที่ต้องเกี่ยวข้องกับชีวิตที่อาจต้องพบเจอกับการเสียชีวิต ซึ่งสิ่งเหล่านี้ อาจเป็นปัจจัยส่งเสริมทำให้เกิดภาวะเครียดในการทำงาน ความพึงพอใจในการทำงานลดลง ทำให้เกิดอาการเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย วิดกกังวล วิตกกังวล หงุดหงิดง่าย เบื่อขาดความกระตือรือร้นและความสนใจ และไม่มีสมาธิ เมื่อภาวะเหล่านี้มีการสะสมอย่างต่อเนื่องมาช่วงระยะเวลาหนึ่ง อาจส่งผลทำให้เกิดภาวะหมดไฟจากการทำงาน⁷ ซึ่งนำไปสู่ความผิดพลาดในการทำงาน ความปลอดภัยของผู้ป่วยลดลง ประสิทธิภาพของการให้การพยาบาลลดลง และสุดท้ายทำให้พยาบาลลาออกได้

ดังนั้นการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับพยาบาลจึงมีความสำคัญ ที่จะช่วยให้พยาบาลลดความเสี่ยงที่จะเกิดการเจ็บป่วยด้านร่างกาย และการเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานด้านการพยาบาล ผู้รับบริการปลอดภัย เกิดการพัฒนางานด้านการพยาบาล และลดค่าใช้จ่ายทางสุขภาพที่ไม่จำเป็น ผู้เขียนจึงได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ ในประเด็นเกี่ยวกับความหมายความเข้มแข็งทางจิตใจ แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ ความเข้มแข็งทางจิตใจกับพยาบาลวิชาชีพ และแนวทางการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยตัวพยาบาลเอง และจากผู้นำหรือหัวหน้าพยาบาลในสถานที่ทำงาน เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ตระหนักถึงความสำคัญ เห็นประโยชน์ของการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ และอธิบายแนวทางเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับพยาบาลวิชาชีพ นำไปสู่การพัฒนาพยาบาลวิชาชีพ พัฒนางานด้านการพยาบาล

ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และผู้รับบริการปลอดภัยและสามารถกลับไปดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) มีหลากหลายความหมายและแตกต่างกัน การมีความเข้มแข็งทางจิตใจบุคคลเกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาหรือความทุกข์ยากซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดการปรับตัวทั้งภายในตนเอง และต่อสิ่งที่เกิดในทางบวก โดยการทำงานของจิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรม ทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจ ยอมรับ ยืดหยุ่นปรับตัว และสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้ปกติ องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายโดยรวมว่าเป็นความสามารถของบุคคลและระบบต่าง ๆ เช่น ครอบครัว กลุ่มคน ชุมชน หรือ องค์การ ในการเผชิญปัญหา เหตุการณ์ หรือสถานการณ์วิกฤตได้อย่างมีประสิทธิภาพและกลับคืนมาสู่ภาวะปกติได้¹⁰ และความเข้มแข็งทางจิตใจในมุมมองทางด้านจิตวิทยา หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการพัฒนาและเรียนรู้จากสิ่งที่ทำลาย ส่วนใหญ่เชื่อมโยงไปถึงความสามารถทางด้านจิตใจของบุคคลโดยเฉพาะกลุ่มคนที่มีความเปราะบาง เช่น เด็กที่ถูกทอดทิ้งหรือถูกทารุณกรรมสามารถปรับตัวที่จะเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้¹¹ นอกจากนี้ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัว หรือ จัดการทางบวกโดยใช้วิธีการที่เหมาะสมเมื่อประสบกับปัญหาต่าง ๆ ทำให้บุคคลสามารถฟื้นฟูจิตใจและอารมณ์ของตนเองให้กลับมาสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งเกิดจากความสามารถของบุคคลใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความทนทานทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ และด้านการแก้ปัญหา^{12,13} และสำหรับพยาบาล ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง กระบวนการและกลไกที่พยาบาลสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่ตึงเครียดในการทำงาน สามารถปรับตัวทางบวก หลีกเลี่ยงอันตรายที่เกิดกับจิตใจ สามารถให้การบริการที่มีประสิทธิภาพอย่างต่อเนื่อง ผู้ป่วยปลอดภัย และคงไว้ซึ่งการมีสุขภาพจิตดีและการมีสุขภาวะ^{14,15} อย่างไรก็ตามสิ่งสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ เป็นกระบวนการทำงานของทักษะต่าง ๆ ร่วมกัน การสนับสนุนช่วยเหลือจากแหล่งต่าง ๆ ทำให้เกิดความสามารถในการปรับตัวทางบวกกับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ยากลำบากในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดการพัฒนาด้านตนเอง และกลับมาสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็วที่สุด

แนวคิดเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจ

แนวคิดความเข้มแข็งทางจิตใจเริ่มแรกได้มีการศึกษาในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น ซึ่งเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาพัฒนาการในด้านทักษะการแก้ปัญหา ทักษะทางสังคม และการเผชิญกับความเครียด ซึ่งเป็นความสามารถของบุคคลทำให้กลับมาสู่ภาวะปกติ ผลักดันให้กล้าเผชิญปัญหา หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และเกิดความต่อเนื่องในการพัฒนาตนเองต่อมาได้ขยายมาศึกษาในกลุ่มวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุที่ได้รับบาดเจ็บ ผู้ที่ประสบกับเหตุการณ์เลวร้ายในชีวิตแล้วเกิดภาวะเครียด (Post-traumatic Stress Disorder: PTSD) และขยายไปสู่กระบวนการพัฒนาไปสู่สิ่งแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรมที่สนับสนุนให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจเพื่อทำให้เกิดสุขภาพ¹⁰

ปัจจัยร่วม (Contributing factors) ซึ่งโดยทั่วไปมีหลายปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบร่วมกันอาจสนับสนุนหรือขัดขวางการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ เช่น บรรยากาศสิ่งแวดล้อม อุปสรรค สถานที่ เป็นต้น ในขณะที่ทำงานพยาบาลอาจเกิดความรู้สึกตึงเครียด หรือกดดัน เนื่องจากบรรยากาศการทำงานพยาบาลในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของผู้รับบริการ อุปสรรคไม่เพียงพอ สถานที่ทำงานค่อนข้างแออัด การสื่อสารในทีมไม่มีประสิทธิภาพ ทำให้พยาบาลอาจใช้วิธีการเผชิญปัญหา หรือการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม เช่น การหลีกเลี่ยง การเก็บกด หรือการแสดงออกของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และปัญหานี้ยังคงเกิดขึ้น เนื่องจากภาระงาน หน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ และลักษณะงานที่ทำ สิ่งเหล่านี้ย่อมส่งผลนำไปสู่การสะสมความเครียด และทำให้เกิดความไม่พึงพอใจของพยาบาลในที่ทำงาน 3 ปัจจัยที่อาจส่งผล ได้แก่ 1) ความเหนื่อยล้าจากการดูแลด้วยความเมตตา (Compassion fatigue) พยาบาลประสบกับความเครียดซ้ำ ๆ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ จากความรับผิดชอบที่ต้องดูแลผู้ป่วยและครอบครัวที่มีความทุกข์ทรมาน และอาจไม่สามารถบรรเทาได้ ทำให้เกิดการรับรู้ รวมทั้งภาระงานที่มากซึ่งอาจจะมาจากการดูแลผู้ป่วยจำนวนมาก 2) ภาวะหมดไฟ (Burnout) เป็นการตอบสนองต่อตัวกระตุ้นของความเครียดจากทางร่างกายและอารมณ์ ทำให้เกิดอาการเหนื่อยล้า ความสงสัยไม่แน่ใจในตัวเอง การได้รับการดูถูก และทำงานไม่มีประสิทธิภาพ ส่วนใหญ่เกิดในหอผู้ป่วยที่มี

ความเครียดสูงเช่น หอผู้ป่วยวิกฤต หอผู้ป่วยมะเร็ง ซึ่งอาจเกิดความเครียดด้านจริยธรรม อารมณ์ และทางจิตวิญญาณ ทำให้เกิดการรับรู้ว่ามีภาระงานหนักและมากเกินไป และ 3) การมีบาดแผลในใจ (Secondary trauma) เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการดูแลผู้ป่วยที่มีความทุกข์ทรมานและส่งผลให้พยาบาลเกิดความรู้สึกเครียด ความวิตกกังวล อาการนอนไม่หลับ ภาวะซึมเศร้า และการขาดความพึงพอใจในการทำงาน ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้ส่งผลร่วมกับความเหนื่อยล้าจากการดูแลด้วยความเมตตา และภาวะหมดไฟ ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าของพยาบาล คุณภาพของการดูแลผู้ป่วยไม่มีประสิทธิภาพ ความปลอดภัยของผู้ป่วยลดลง และนำไปสู่การย้ายงานหรือลาออกของพยาบาลทำให้มีผลกระทบต่อองค์กรตามมาได้¹⁶

ดังนั้นความเข้มแข็งทางจิตใจจึงเป็นพื้นฐานในการพัฒนาบุคคลไปสู่ความยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs)¹⁰ จากการทบทวนวรรณกรรม Scoloveno¹⁷ อธิบายความเข้มแข็งทางจิตใจของบุคคลประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) ความมีคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) การที่บุคคลเชื่อมั่นในตนเอง และเห็นคุณค่าของตนเอง 2) ความสามารถในการพึ่งตนเอง (Self-reliance) การที่บุคคลมีความสามารถในการตัดสินใจ มีอิสระในตนเอง สามารถควบคุมตนเองได้ และ 3) ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social responsiveness) การที่บุคคลมีสมรรถนะในการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ความเข้มแข็งทางจิตใจเกิดจากการได้รับการสนับสนุนทางสังคม เช่น ครอบครัว เพื่อน ศาสนา องค์กร ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐาน ร่วมกับปัจจัยภายในตัวบุคคลคือ การมองโลกในแง่ดี และความหวัง ซึ่งนำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ ต่อมา Cooper และ คณะ¹⁵ ได้อธิบายความเข้มแข็งทางจิตใจประกอบด้วย 6 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) การสนับสนุนทางสังคม (Social support) 2) การที่บุคคลเชื่อว่าตนเองมีความสามารถ (Self-efficacy) 3) ความสมดุลในชีวิตและการทำงาน (Work-life balance/self-care) 4) การมีอารมณ์ขัน (Humor) 5) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) และ 6) การอยู่ในความเป็นจริง (Being realistic) ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญ และปรับตัวทางบวกต่อความเครียด หรือสถานการณ์ที่ตึงเครียดได้

ความเข้มแข็งทางจิตใจและพยาบาลวิชาชีพ

ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นปัจจัยปกป้อง (Protective factor) ที่สะท้อนให้เห็นถึงความสามารถในการเผชิญกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้กลไกการเผชิญกับปัญหา (Coping mechanisms) ในทางบวก โดยทั่วไปกลไกการเผชิญปัญหาสามารถเป็นทางลบหรือทางบวกก็ได้ ซึ่งเป็นกระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างด้านร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อม นำไปสู่การรู้คิดและพฤติกรรมที่แสดงออกในแต่ละสถานการณ์¹³ ดังนั้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือภาวะวิกฤตและใช้กลไกการเผชิญด้วยความเข้มแข็งทางจิตใจ จะทำให้บุคคลลดปัญหาทางด้านจิตใจ เช่น ความเครียด เบื่อหน่าย เคร้า ท้อแท้ ภาวะหมดไฟ ภาวะเหนื่อยล้า ทำให้สามารถให้การพยาบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ความพึงพอใจในการทำงานเพิ่มขึ้น ทำให้ตนเองมีการพัฒนาและเติบโตขึ้น มีสุขภาวะและสุขภาพจิตที่ดี และคงอยู่ในวิชาชีพพยาบาล¹⁵ และ Kim และ Chang¹⁴ ได้ทบทวนวิจัยเชิงคุณภาพอย่างเป็นระบบจำนวน 16 เรื่อง เกี่ยวกับการเผชิญกับสิ่งท้าทายของพยาบาล และคุณลักษณะของพยาบาลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ ผลการวิจัยสามารถสรุปได้ 4 ประเด็นหลัก ได้แก่ 1) การพัฒนาตนเองบนพื้นฐานจากปัจจัยภายในของพยาบาล เช่น การรับรู้ถึงสัญญาณเตือนของความทุกข์ โดยการกลับมาสำรวจความรู้สึกของตัวเองตามความเป็นจริง ยอมรับ และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง การมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเอง 2) การสร้างทัศนคติทางบวกในการดำเนินชีวิต เช่น การยอมรับชีวิตในทางบวก การสนุกกับชีวิตของตนเอง 3) การพัฒนาวิธีการส่วนบุคคลในการเผชิญกับสิ่งที่ท้าทาย เช่น การออกจากความเครียด ความรู้สึกสบายเมื่อมีปฏิสัมพันธ์ทางบวก และ 4) การเสริมสร้างความเป็นวิชาชีพ เพื่อให้เป็นพยาบาลที่ดีขึ้น เช่น การวางแผนชีวิตเพื่อให้ชีวิตดีขึ้นในอนาคต การสร้างคุณค่าในตนเองด้วยการคิดถึงคุณค่าของงานที่ทำ ดังนั้นปัจจัยภายในตัวบุคคลของพยาบาลวิชาชีพจึงควรได้รับการสร้างเสริมเพื่อให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจโดยเฉพาะในขณะที่กำลังทำงานในโรงพยาบาล ชุมชน และที่อื่น ๆ เพื่อให้พยาบาลสามารถเผชิญกับสิ่งที่ท้าทาย หรือสิ่งที่ยากลำบากได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถฟื้นฟูตนเองกลับอยู่ในสภาวะปกติได้

อย่างรวดเร็ว ส่งผลทำให้สามารถให้การพยาบาลที่มีประสิทธิภาพ มีความสุขในการทำงาน และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

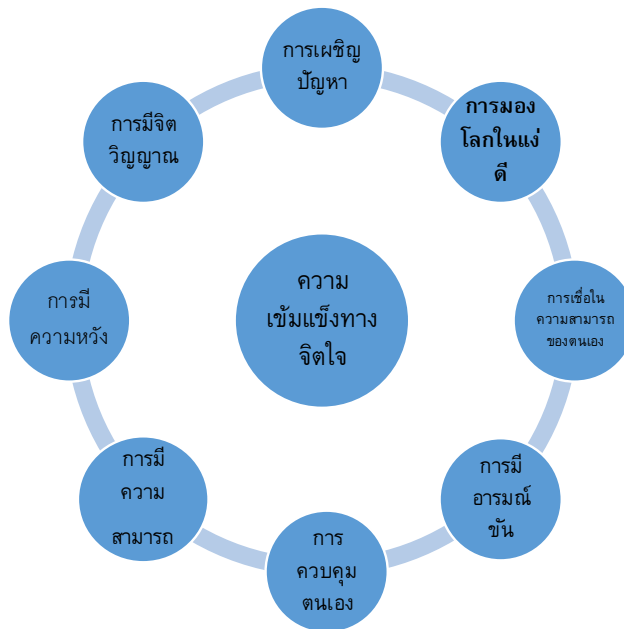
แนวทางการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

พยาบาลต้องทำงานในสถานการณ์ที่ค่อนข้างเครียดจากภาระงานจำนวนมาก ความขัดแย้งอาจเกิดขึ้นเนื่องจากบทบาทการทำงาน อาจทำให้เกิดปัญหาด้านสัมพันธภาพในที่ทำงานได้เนื่องจากทำงานร่วมกับสหสาขาวิชาชีพและบุคคลจากหลายส่วน รวมทั้งต้องขึ้นเวรสลับหมุนเวียนทำให้อาจไม่มีเวลาในการดูแลตนเอง และการขาดอำนาจในการตัดสินใจในการให้บริการ หรือการต้องเผชิญกับการเสียชีวิตของผู้ป่วย สิ่งเหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของพยาบาล ดังนั้นจึงควรมีการพัฒนาให้พยาบาลมีคุณลักษณะที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจของพยาบาล ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี (Optimism) การเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) การมีความสามารถ (Competence) การมีอารมณ์ขัน (Sense of humor) การควบคุมตนเอง (Control) การมีความหวัง (Hope) การมีจิตวิญญาณ (Spirituality) และ การเผชิญปัญหา (Coping) ตามแผนภาพที่ 1 จึงได้มีการเสนอแนวทางการพัฒนา 3 คุณลักษณะ¹⁸ ดังนี้

1) การพัฒนาคุณลักษณะส่วนบุคคล (Personal characteristics) ของพยาบาลให้มีความเข้มแข็งทางจิตใจ เช่น การฝึกความสามารถในการรู้คิด ความสามารถในการปรับตัว การมองทางบวก การสนับสนุนทางสังคม ทักษะการเผชิญปัญหา เป็นต้น

2) การพัฒนาคุณลักษณะในการทำงาน (Workplace characteristics) เช่น การสร้างวัฒนธรรมที่ดีในที่ทำงาน การสร้างสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศที่เอื้อในการทำงาน การสนับสนุนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การให้ออกาสในการเรียนรู้ของแต่ละบุคคลในการทำงาน เป็นต้น

3) การพัฒนาคุณลักษณะของการสร้างเครือข่ายทางสังคม (Social network characteristics) เช่น การสร้างความสัมพันธ์ทางวิชาชีพระหว่างรุ่นพี่รุ่นน้อง การสนับสนุนทางสังคม ความสมดุลในชีวิตทั้งเรื่องการทำงานและชีวิตส่วนตัว การดูแลสุขภาพตนเอง การมีโปรแกรมการติดตามและการให้คำแนะนำช่วยเหลือ เป็นต้น



แผนภาพที่ 1 คุณลักษณะของพยาบาลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ¹⁸

การพัฒนาคุณลักษณะส่วนบุคคลคือตัวพยาบาล สถานที่ทำงานและสิ่งแวดล้อม และการสนับสนุนทางสังคม จะช่วยให้พยาบาลเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจในการทำงาน นอกจากนี้หัวหน้างานหรือบริหารทางการพยาบาลมีส่วนสำคัญอย่างมากในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับพยาบาลที่ปฏิบัติงาน และจากการศึกษากลยุทธ์ของผู้นำทางการพยาบาล ได้เสนอ 7 วิธีการที่สามารถนำไปปรับใช้ได้ใน การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับพยาบาลในสถานที่ทำงาน¹⁹ ประกอบด้วย

1) การประสานงานให้เกิดเครือข่ายทางสังคม (Facilitating social connections) ส่งเสริมให้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งเป็นพื้นฐานในการส่งเสริมวัฒนธรรมทางบวกในองค์กร โดยการสนับสนุนให้พยาบาลได้มีโอกาสสร้างความสัมพันธ์กันทางสังคมกับพยาบาล เจ้าหน้าที่ หรือผู้ป่วยและญาติ เช่น กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างพยาบาลในแต่ละหอผู้ป่วยได้รู้จักกัน การทำกิจกรรมโดยให้ผู้ป่วยและญาติมีส่วนร่วม การกิจกรรมสนับสนุนการนอกสถานที่ร่วมกัน เป็นต้น

2) การส่งเสริมสิ่งที่ดี (Promoting positivity) การทำให้เกิดมุมมองทางบวกแก่พยาบาล เช่น การส่งเสริมให้มีพยาบาลต้นแบบ การมองหาสิ่งที่ดีจากผู้ร่วมงาน

การเปลี่ยนจากการพูดถึงสิ่งที่เป็นลบโดยให้ค้นหาและพูดถึงสิ่งที่เป็นบวกแทน เป็นต้น

3) การเน้นจุดแข็งของพยาบาล (Capitalizing nurses' strengths) การรู้จักจุดแข็งของพยาบาลแต่ละคน และมีการส่งเสริมหรือมอบหมายงานให้ตรงกับความสามารถ เพื่อให้เกิดความมั่นใจและการมีส่วนร่วมในการทำงาน

4) การสนับสนุนการเติบโตทางวิชาชีพของพยาบาล (Nurturing nurses' growth) แนวทางการพัฒนาความก้าวหน้าทางด้านวิชาชีพ ผู้นำพยาบาลควรมีทัศนคติในการดูแลทีม สร้างความไว้วางใจ กำหนดแนวทางสนับสนุน และจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อให้เกิดการพัฒนาบนพื้นฐานของความรักและไม่ตัดสิน เช่น การมีพยาบาลพี่เลี้ยงพยาบาลใหม่ เพื่อส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ ทักษะทางคลินิก ความมั่นใจ เป็นต้น

5) การส่งเสริมการดูแลตนเองของพยาบาล (Encouraging nurses' self-care) การมีเวลาในการดูแลตนเองของพยาบาล โดยหัวหน้าพยาบาลควรให้ความสำคัญกับเรื่องนี้เป็นอย่างมาก จึงควรส่งเสริมให้พยาบาลสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของตนเอง ให้สามารถดูแลตนเอง สามารถจัดการกับปัญหาในการทำงาน และในการดำเนินชีวิตได้ ดังนั้นการฝึกความเมตตากรุณาให้กับตนเองจึงเป็น

สิ่งสำคัญ และการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดูแลตนเอง เช่น มีความยืดหยุ่นของตารางงาน มีห้องพักเบรกเสมือนบ้าน ส่งเสริมการดูแลสุขภาพทางกาย และกิจกรรมที่ทำให้รับรู้ความต้องการ และการให้การช่วยเหลือ

6) การสนับสนุนการฝึกสติ (Fostering mindfulness practice) การฝึกสติจะช่วยให้ถึงความสนใจของพยาบาลออกจากความตึงเครียด ความกดดันทั้งหลาย และกลับมาอยู่กับปัจจุบัน และไม่มีการตัดสินใด ๆ วิธีการนี้จึงส่งเสริมให้พยาบาลได้หันกลับมาเพิ่มพลังใจให้กับตนเอง การจัดโปรแกรมง่าย ๆ ของการฝึกสติให้กับพยาบาล เช่น การฝึกหายใจลึก ๆ ยาว ๆ

7) การแสดงความเห็นอกเห็นใจและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ (Conveying altruism) การสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างหัวหน้าและผู้ปฏิบัติงานพยาบาล ใช้การสื่อสารทั้งทางภาษา และท่าทางด้วยความเห็นอกเห็นใจ ดังนั้นจึงควรเริ่มต้นด้วยการฟังอย่างตั้งใจ และการสื่อสารบนพื้นฐานของความจริงใจ เพื่อให้เกิดประโยชน์ในด้านความมีคุณค่าและความพึงพอใจ

ดังนั้นหัวหน้าพยาบาลหรือผู้บริหารการพยาบาลควรให้ความสำคัญกับการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ตามบริบท หรือการจัดสถานที่ทำงานที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับพยาบาลที่กำลังปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่อง และให้ทุกคนได้มีส่วนร่วม รวมทั้งมีการแลกเปลี่ยนประสิทธิผล และติดตามเพื่อนำไปสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืนต่อไป อย่างไรก็ตามปัจจัยเริ่มต้นที่สำคัญคือปัจจัยส่วนบุคคล พยาบาลควรมีการพัฒนาตนเองจากภายในซึ่งสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง จึงได้มีการนำเสนอ 7 วิธีการในการพัฒนาปัจจัยภายในของตนเองให้มีอุปนิสัยที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยการฝึกสติ²⁰ ได้แก่

1) การฝึกใจของการเป็นผู้เริ่มต้น (Beginner's mind) การอยู่กับปัจจุบัน เสมือนเราเป็นเด็กที่ต้องการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ โดยไม่ตัดสิน การไม่รีบด่วนสรุป การทำเสมือนไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งจะทำให้เปิดโอกาสเรียนรู้สิ่งใหม่

2) การปล่อยวาง (Letting go) การปล่อยวางจากผลลัพธ์ที่ต้องการควบคุมให้ได้ ปล่อยวางความรู้สึกที่ไม่ดีต่าง ๆ เช่น ความรู้สึกผิด ความวิตกกังวล ความผิดหวัง เป็นต้น

3) ความเมตตากรุณา (Compassion) การฝึกเป็นผู้มีความเมตตาต่อตนเอง โดยเริ่มต้นจากการสำรวจความรู้สึกของตนเอง ถ้ารู้สึกเหนื่อยล้า หรือทุกข์ใจ อาจต้องหยุด

และหากิจกรรมอื่น ๆ ทำก่อน หรือกลับมาอยู่กับลมหายใจของตนเอง

4) การขอบคุณหรือชื่นชม (Gratitude) การขอบคุณหรือชื่นชมสิ่งรอบตัว โดยเริ่มต้นจากการมองหาสิ่งที่ดีในตัวเอง ครอบครัว เพื่อน ผู้ร่วมงาน ผู้อื่น หรือการทำหน้าที่บทบาทต่าง ๆ ในการทำงาน และกล่าวขอบคุณหรือชื่นชมตามความเป็นจริง

5) ความจริง (Authenticity) การเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงทั้งภายในและภายนอกตามความเป็นจริง ซึ่งอาจจะแตกต่างจากความคาดหวังหรือความต้องการของตัวเอง นำไปสู่การยอมรับตนเองและเปิดโอกาสเรียนรู้สิ่งใหม่เพื่อพัฒนาตัวเองต่อไป

6) การให้คำมั่นสัญญา (Commitment) ทำให้เกิดความมุ่งมั่น ความอดทนในการทำสิ่งต่าง ๆ และเป็นการทำในสิ่งที่ต้องการตามที่วางเป้าหมายไว้ ไม่ใช่ข้ออ้างหรือเหตุผลที่จะทำให้ไม่ทำตามสัญญาที่วางหรือกำหนดไว้

7) ความไว้วางใจ (Trust) ความศรัทธาและเชื่อมั่นในสิ่งที่ทำ โดยทั่วไปพยาบาลจะมีสัญชาตญาณในการรับรู้ความรู้สึกจากภายในของตนเอง การฟังเสียงภายในของตนเอง ซึ่งอาจจะทำให้คนอื่นผิดหวังหรือไม่พอใจจากการปฏิเสธการทำงานบางอย่างเพื่อคนอื่น แต่การฟังเสียงและทำตามความต้องการภายในจะนำไปสู่การเข้าใจ และยอมรับตนเอง

บทสรุป

จากภาระหน้าที่ ความรับผิดชอบ และลักษณะงานอาจส่งเสริมให้พยาบาลเกิดความเครียด ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด และการสะสมต่อเนื่องมาช่วงระยะเวลาหนึ่งทำให้เกิดความเหนื่อยล้าทางจิตใจ ภาวะหมดไฟ ทำให้อาจเกิดความผิดพลาดในการให้การพยาบาล การพยาบาลไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร รวมทั้งผู้ป่วยอาจไม่ปลอดภัย ส่งผลให้เกิดการย้ายงาน หรือลาออกจากการทำงานพยาบาลวิชาชีพ ส่งผลต่อการระบบสุขภาพ รวมทั้งคุณภาพชีวิตของผู้รับบริการ และงบประมาณในการรักษาพยาบาลที่เพิ่มขึ้น ดังนั้นการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจจึงมีความสำคัญมากสำหรับพยาบาลวิชาชีพ ซึ่งผู้บริหาร หรือผู้นำทางการพยาบาลควรสนับสนุน สร้างบรรยากาศ และกิจกรรมภายในที่ทำงานที่ส่งเสริมและฟื้นฟูความเข้มแข็งทางจิตใจของพยาบาลวิชาชีพ นอกจากนี้ตัวพยาบาลเองควรพัฒนาปัจจัย

ภายในของตนเองโดยใช้ 7 วิธีการเพื่อให้เกิดอุปนิสัยที่จะส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยการฝึกสติ และในสถาบันการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการผลิตพยาบาลหรือบุคลากรทางสุขภาพอื่น ๆ ควรให้ความสำคัญในการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจตั้งแต่เป็นนักศึกษาเพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เมื่อจบการศึกษาและมาปฏิบัติงานจะทำให้เกิดการเรียนรู้ และสามารถนำมาปรับใช้ในขณะที่ทำงานได้ รวมทั้งในสถานที่ทำงานควรมีการส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นระยะ ๆ โดยการสร้างบรรยากาศ และวัฒนธรรมภายในองค์กร เพื่อให้เกิดการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน สิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่การพัฒนาสมรรถนะของบุคลากรจากปัจจัยภายใน ทำให้มีความสุขในการทำงาน มีความสมดุลของชีวิตและการทำงาน มีความผูกพันต่อองค์กร ส่งผลให้เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานต่อผู้รับบริการ และทำให้พยาบาลวิชาชีพคงอยู่ในระบบสุขภาพต่อไป

References

1. Yosthong D. Nursing shortage and management: Personal level management. *Journal of Nursing, Siam University* 2019; 20(38): 134-43. (in Thai)
2. Thailand Nursing and Midwifery Council. Annual report 2021 [Internet]. 2021 [cited 2022 Sep 15] Available from: <https://www.tnmc.or.th/images/userfiles/files/TNMC%20Annual%20Report%202021.pdf> (in Thai)
3. Health Manpower Policy and Strategy Coordination Group, Human Resources Management Division Ministry of Health. Reform plan of manpower and mission of health services of Ministry of Public Health [Internet]. 2019 [cited 2022 Sep 15] Available from: https://pt.or.th/PTCouncil/file_attach/Att201907301564486064_1.pdf (in Thai)
4. Thailand Nursing and Midwifery Council. The Ministry of Public Health approved new government official positions for registered nurses on fiscal year 2020 [Internet]. 2021 [cited 2022 Sep 15] Available from: <https://www.tnmc.or.th/news/404> (in Thai)
5. Krates J, Patanavanichanan N, Pratanvorapanya W, Trainattawan W, Thangkratok P, Srithumsuk W. Factors influencing work retention of professional nurse under the Ministry of Public Health. *Journal of Health Science* 2021; 30(3): 561-73. (in Thai)
6. Kittiban K, Cheevakasemsook A, Phuangsomjit C. Occupational fatigue management in professional nurses at Phra Nakhon Si Ayutthaya hospital. *Thai J Cardio-Thoracic Nurs* 2021; 32(1): 121-34. (in Thai)
7. Sumalai P. The Register nurses' burnout in Bamrasnaradura Infectious Disease Institute. *Journal of Prachomklao College of Nursing, Phetchaburi Province* 2021; 4(2): 66-78. (in Thai)
8. 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.
9. Janzarik G, Wollschlager D, Wessa M, Lieb K. A Group intervention to promote resilience in nursing professionals: A randomized Controlled Trial. *Int J Environ Res Public Health* 2022; 19: 649.
10. World Health Organization. Building resilience: A key pillar of Health 2020 and the Sustainable Development Goals: examples from the WHO Small Countries Initiative [Internet]. 2017 [cited 2022 Sep 15] Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/338752>
11. Wiig S, Aase K, Billett S, Canfield C, Roise O, Nja O, Guise V, Haraldseid-Driftland C, Ree E, Anderson EJ, Macrae C, et.al. Defining the boundaries and operational concepts of resilience in the resilience in healthcare research program. *BMC Health Services Research* 2020; 20: 330.
12. Mekkhachorn N. Resilience: A new approach of mental empowerment for dealing with current life crises. *Journal of Psychology Kasem Bundit University* 2021; 11: 1-9. (in Thai)

13. Cleary M, Kornhaber R, Thapa DK, West S, Visentin D. The effectiveness of interventions to improve resilience among health professionals: A systematic review. *Nurse Educ Today* 2018; 71: 247-63
14. Kim YE, Chang OS. Exploring nurse perceptions and experiences of resilience: A meta-synthesis study. *BMC Nursing* 2022; 21: 26.
15. Cooper AL, Brown JA, Rees CS, Leslie GD. Nurse resilience: A concept analysis. *Int J Ment Health Nurs* 2020; 29: 553-75.
16. Kester K, Wei H. Building nurse resilience. *Nurs Manage* 2018: 42-5
17. Scoloveno R. A Concept Analysis of the Phenomenon of Resilience. *J Nurs Care* 2016; 5(4): 353
18. Yilmaz EB. Resilience as a strategy for struggling against challenges related to the nursing profession. *Chin Nurs Res* 2017; 4: 9-13.
19. Wei H, Roberts P, Strickler J, Corbett RW. Nurse leaders' strategies to foster nurse resilience. *J Nurs Manag* 2019; 27: 681-7.
20. Sieg D. 7 habits of highly resilient nurses [Internet]. 2020 [cited 2022 Sep 15] Available from: https://nursingcentered.sigmanursing.org/features/more-features/Vol41_1_7-habits-of-highly-resilient-nurses