

การพัฒนาก้าวหน้าในตนเองของพยาบาลวิชาชีพ หลังการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 Development of Self-Leadership among Registered Nurses after COVID - 19 Pandemic

นันทวดี วงศ์บุตร, พย.ม.* Nantawadee Wongbud, M.N.S.*

Corresponding author: E-mail: w.nantawadee@gmail.com

Received: 27 Apr 2023, Revised: 9 Jun 2023, Accepted: 20 Jun 2023

บทคัดย่อ

ภาวะผู้นำในตนเอง คือ พฤติกรรมการนำตนเองด้วยการตระหนักรู้ และกำหนดเป้าหมายด้วยตนเอง เกิดจากพลังอำนาจภายในตนเอง ที่สามารถประเมินและสร้างอิทธิพลภายในตนเอง เข้าใจทิศทางของตนเอง ทำให้รู้จักบทบาทตนเองในองค์กร การได้รับการฝึกฝนและพัฒนาภาวะผู้นำในตนเองจะเกิดผลดีต่อตนเองในการเพิ่มประสิทธิภาพในทุกด้านของตนเองมากขึ้น ทำให้มีวิสัยทัศน์ สามารถตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงได้ดีขึ้น มีความพร้อมในการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ภายหลังการระบาดของโรคโควิด-19 พยาบาลวิชาชีพจึงควรได้รับการพัฒนาภาวะผู้นำในตนเอง เพื่อจะสามารถปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการทำงาน หรือการนำเทคโนโลยีใหม่ ๆ มาใช้ในการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพของบริการทางสุขภาพที่มีรูปแบบการดำรงชีวิตและการให้บริการที่แตกต่างไปจากเดิม ปัจจุบันพยาบาลวิชาชีพได้นำเทคโนโลยีและนวัตกรรมใหม่ ๆ มาประยุกต์ใช้ในการให้บริการมากขึ้น เพื่อก้าวไปสู่ชีวิตวิถีใหม่ ผู้รับบริการสามารถเข้าถึงข้อมูลทางสุขภาพได้สะดวกและเพิ่มขึ้น ทำให้ผู้รับบริการได้รับบริการทางสุขภาพที่มีคุณภาพและปลอดภัย พยาบาลวิชาชีพเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาคุณภาพการบริการทางสุขภาพและการพัฒนาองค์กร จึงควรได้รับการส่งเสริมกลยุทธ์ในการพัฒนาภาวะผู้นำในตนเอง เช่น กลยุทธ์การมุ่งจุดสนใจด้านพฤติกรรม กลยุทธ์การได้รับรางวัลตามธรรมชาติ และ กลยุทธ์ในด้านแบบแผนการคิดสร้างสรรค์ ซึ่งจะช่วยนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพ เพิ่มขีดความสามารถของพยาบาลวิชาชีพ เพื่อให้บริการทางสุขภาพอย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น ตอบสนองความต้องการผู้รับบริการ นำไปสู่คุณภาพในการบริการ และบรรลุเป้าหมายขององค์กรให้ก้าวทันการเปลี่ยนแปลงได้ตามยุคสมัยใหม่

คำสำคัญ: การพัฒนา ภาวะผู้นำในตนเอง พยาบาลวิชาชีพ

*อาจารย์ประจำ คณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ

*Instructor, McCormick Faculty of Nursing, Payap University

Abstract

Self-leadership is self-leading behaviors with awareness and self-goal setting. It arises from self-empowerment that can be evaluated and create inner power, understand one's direction, and recognize one's role in the organization. Having trained and developed self-leadership, ones shall increase self-outcome, efficiency in all aspects, visions, prompt to respond and adaptations to changes. After the pandemic of COVID-19, registered nurses should have self-leadership in order to keep up with changes in practice, integrate new technologies to enhance work efficiency and quality of healthcare services within contemporary ways of daily life. Apparently, registered nurses apply technologies and innovations in healthcare services to move on to new normal life. Moving toward a new normal way of life. Clients can increasingly and conveniently access health information that improve quality and safety health services. Consequently, clients obtain quality and safe healthcare services. Registered nurses are important in the quality development of health services and organizations. In promoting strategies of Self-Leadership, the emphasis is on developing behavior-focused strategies, natural reward strategies, and constructive thought pattern strategies. These would lead to capacity development and competency of registered nurses to provide adequate health care services and respond to clients' needs. These also lead to a quality of service to achieve the organization's goals with the changes in the new normal era.

Keyword: Development, Self-Leadership, Registered nurse

บทนำ

จากสถานการณ์การระบาดของโรคไวรัสโควิด-19 (Covid-19) ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมเป็นระยะๆ ตั้งแต่เปลี่ยนจากแบบดั้งเดิมเป็นการดำเนินชีวิตในแบบปกติใหม่ (New normal) เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคไวรัสโควิด-19 จนมาถึงปัจจุบัน การระบาดของโรคไวรัสโควิด-19 เป็นโรคประจำถิ่น (Endemic) ซึ่งต้องเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตให้สามารถดำเนินต่อไปภายใต้สถานการณ์การระบาดของโรคจึงปรับจากแบบปกติใหม่ (New normal) เป็นแบบปกติถัดไป (Next normal) ที่มีการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน¹ ส่งผลกระทบต่อสภาพเศรษฐกิจและสังคมโดยรวม จึงจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะรู้จักปรับวิธีการบริหารจัดการในรูปแบบใหม่ ปรับวิธีคิดการทำงานเพื่อให้สอดคล้องกับโลกที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อชีวิตการทำงานของพยาบาลวิชาชีพซึ่งต้องพร้อมสำหรับบริหารอย่างรวดเร็ว โดยในระยะแรกเพื่อการอยู่รอดต่อไป² บุคลากรทางการแพทย์จะได้รับการเสริมองค์ความรู้ใหม่ (Knowledge Disruption) ดังนั้น การเสริมสมรรถนะบุคลากรให้มีความรู้ความสามารถ และรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง องค์กรต้องเร่งทำการทบทวน กำหนดสมรรถนะตามบทบาทหน้าที่ พร้อมทั้งแสวงหา แนวทาง วิธีการที่จะประเมินศักยภาพบุคลากรทางการแพทย์เพื่อให้องค์กรสามารถทราบศักยภาพที่แท้จริง และรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน² นับเป็นความท้าทายของสาธารณสุขไทยและทั่วโลกในการจัดระบบการดูแล การรักษา การป้องกันและหยุดยั้งการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19

พยาบาลวิชาชีพ เป็นวิชาชีพหนึ่งในระบบการดูแลสุขภาพและนับได้ว่าเป็นกำลังหลัก เนื่องจากมีภาระงานปฏิบัติหน้าที่ในทุกขั้นตอนของกระบวนการดูแลรักษาผู้ติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ดังนั้นจึงต้องมีทั้งสมรรถนะเชิงวิชาชีพพร้อมกับทักษะทางสังคม เพื่อสร้างความร่วมมือในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

สมรรถนะและทักษะดังกล่าวเกิดจากการพัฒนาให้พยาบาลวิชาชีพมีความเป็นผู้นำในตนเอง (Self-leadership) ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในการจัดการองค์กร³⁻⁴ หากบุคคลได้มีการนำตนเองในบทบาทหน้าที่ตนเองได้ จะลดความต้องการการควบคุมจากบุคคลอื่น ส่งผลให้บรรยากาศการทำงานเป็นไปอย่างอิสระ ปราศจากการควบคุม ทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพ มีความสุขในการทำงาน นำไปสู่วัฒนธรรมองค์กรที่เข้มแข็ง เนื่องจากทุกคนในองค์กรเห็นคุณค่าในตนเองและมีโอกาสได้แสดงความสามารถอย่างเต็มศักยภาพ⁵

พยาบาลวิชาชีพมีทั้งบทบาทอิสระและทำงานร่วมกับสหวิชาชีพในการดูแลสุขภาพของผู้รับบริการและผู้ประสบปัญหาด้านสุขภาพ ซึ่งเป็นการทำงานที่เกี่ยวข้องกับประชาชนโดยตรง⁶ บทบาทดังกล่าวถือได้ว่าเป็นการสร้างคุณค่าที่แสดงถึงความเป็นวิชาชีพ โดยใช้กระบวนการพยาบาลหรือการนำกระบวนการทางวิทยาศาสตร์มาใช้ในการช่วยเหลือดูแลผู้ป่วย หากพยาบาลวิชาชีพมีภาวะผู้นำในตนเองจะทำให้ปฏิบัติหน้าที่อย่างมีคุณภาพ ภาวะผู้นำในตนเองของพยาบาลวิชาชีพมีความสำคัญต่อองค์กรพยาบาลโดยมุ่งเน้นการมีส่วนร่วมและเพิ่มศักยภาพของพยาบาลวิชาชีพในองค์กร มีการกำหนดเป้าหมายและผลลัพธ์ขององค์กรชัดเจน ช่วยทำให้การตัดสินใจทำได้เร็วและดีขึ้น ช่วยเพิ่มความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรมในองค์กร และเสริมสร้างความพยายามของทีมงานในการปฏิบัติงานร่วมกัน ซึ่งผู้ที่มีภาวะผู้นำในตนเองจะเป็นผู้ที่กำหนดทิศทางการทำงานของตนเอง³ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ พัฒนารูปแบบการคิดต่อเนื่อง องค์กรสมัยใหม่จึงต้องการผู้ที่มีความรับผิดชอบ มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องการมีผู้นำที่สามารถทำให้คนในองค์กรกลายเป็นผู้นำตนเองได้⁴ จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับแนวคิดภาวะผู้นำในตนเองของพยาบาลวิชาชีพในประเทศไทย พบว่า ภาวะผู้นำในตนเองของพยาบาลวิชาชีพภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางไปจนถึง

ระดับมาก⁷⁻⁹ รายงานการศึกษาภาวะผู้นำในตนเองของพยาบาลวิชาชีพในประเทศไทยยังไม่แพร่หลาย และการศึกษาที่ผ่านมาเป็นการศึกษาในพยาบาลวิชาชีพในบริบทที่แตกต่างกัน และประกอบกับปัจจัยที่ส่งผลให้การศึกษานั้นแตกต่างกัน ดังนั้นหากพยาบาลวิชาชีพมีภาวะผู้นำในตนเอง จะช่วยทำให้เกิดความเข้าใจตนเอง ทำให้สามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนเองได้เต็มศักยภาพ โดยเฉพาะในสถานการณ์วิกฤตที่มีการระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้พยาบาลวิชาชีพต้องพัฒนาปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ เพิ่มประสิทธิภาพส่วนบุคคล และความเป็นผู้นำในการมีอิทธิพลต่อผู้อื่น บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้พยาบาลวิชาชีพมีภาวะผู้นำในตนเอง สามารถเป็นผู้นำได้ด้วยตนเอง ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ต่อพยาบาลวิชาชีพซึ่งเป็นบุคคลสำคัญต่อองค์การพยาบาล ทำให้องค์กรการพยาบาลเกิดการพัฒนาสิ่งใหม่ ๆ ให้เกิดขึ้นและมีความยั่งยืน อันจะเป็นประโยชน์ต่อองค์กรและสังคมในอนาคต

แนวคิดภาวะผู้นำในตนเอง

ภาวะผู้นำในตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลคนหนึ่งมีการจัดการควบคุมพฤติกรรมตนเอง มีความคิดสร้างสรรค์ และสามารถเริ่มต้นที่จะนำตนเองและมีแรงจูงใจในตนเองนำไปสู่ความสำเร็จที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ การเพิ่มพฤติกรรมในเชิงบวก และลดพฤติกรรมเชิงลบ ซึ่งเป็นกลยุทธ์ในการควบคุมพฤติกรรมที่แสดงออกมา และมีผลต่อการแสดงออกของค่านิยม¹⁰ แมนซ์ (Manz)³ เป็นผู้ริเริ่มแนวคิดนี้ จากนั้นฮอคตัน (Houghton) และเนค (Neck)³ ทำการวิจัยและพัฒนาทฤษฎีในด้านจิตวิทยาที่ได้รับการยอมรับ ซึ่งประกอบด้วย 3 กลยุทธ์ คือ กลยุทธ์การมุ่งจุดสนใจด้านพฤติกรรม (Behavior-focused Strategies) กลยุทธ์การได้รับรางวัลตามธรรมชาติ (Natural reward strategies) และกลยุทธ์ในด้านแบบแผนการคิดสร้างสรรค์ (Constructive thought pattern strategies)³ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. กลยุทธ์การมุ่งจุดสนใจด้านพฤติกรรม (Behavior-focused Strategies) เป็นกลยุทธ์ที่ไม่เพียงแต่มุ่งเน้นไปที่พฤติกรรมเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการตระหนักรู้ในตนเองด้วย ซึ่งเริ่มต้นจากการค้นหาความเป็นผู้นำด้วยตนเองผ่านการสำรวจและสังเกตเห็นพฤติกรรมทั่วไปของตนเอง เมื่อเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง จึงนำไปสู่การจัดการพฤติกรรมที่จำเป็น ถึงแม้จะเกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่ไม่พึงพอใจที่จะทำก็ตาม ประกอบด้วยพฤติกรรมย่อย 5 ด้าน ดังนี้³

1.1 การกำหนดเป้าหมายของตนเอง (Self-goal setting) เป็นการกำหนดเป้าหมายของตนเองที่อยู่บนพื้นฐานการประเมินตนเอง ตระหนักรู้ในการประเมินตนเองที่จะสามารถเพิ่มประสิทธิภาพ ระบุเป้าหมายระดับบุคคลที่จะนำไปสู่การปรับปรุงการปฏิบัติงาน ซึ่งเป้าหมายที่ท้าทายมีผลอย่างมากต่อแรงจูงใจในการปฏิบัติงานมีผลต่อพฤติกรรมเสริมแรง การที่ผู้กำหนดเป้าหมายด้วยตนเองเป็นการให้อำนาจในการควบคุมตนเอง ส่งผลให้เกิดความมั่นใจสัญญาที่ตนเองได้กำหนดไว้ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นคือการพัฒนาการปฏิบัติงานที่ดีขึ้น¹¹ การตั้งเป้าหมายในแต่ละบุคคลที่ผ่านกระบวนการคิด การไตร่ตรองอย่างตั้งใจ จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของแต่ละบุคคลในเชิงบวก³ จึงจำเป็นต้องดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายระยะยาวและเป้าหมายระยะสั้นพร้อม ๆ กัน ซึ่งการบรรลุเป้าหมายระยะสั้น ๆ หลาย ๆ ครั้ง จะส่งผลให้บรรลุผลสำเร็จในการตั้งเป้าหมายระยะยาวไว้ ดังนั้นเพื่อให้การกำหนดเป้าหมายมีประสิทธิภาพสูงสุด ควรตั้งเป้าหมายระยะสั้นให้สอดคล้องกับเป้าหมายระยะยาว และก่อนที่จะตั้งเป้าหมายต้องมีการวิเคราะห์ตนเองเป็นระยะ ๆ เพื่อเข้าใจในสิ่งที่ต้องการ¹² อย่างไรก็ตาม เป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงและท้าทายจะให้ผลลัพธ์ได้ดีกว่าเป้าหมายที่คลุมเครือไม่ชัดเจน เพราะการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนจะนำไปสู่วิธีการที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้น หากเข้าใจสิ่งที่ทำให้เกิดความสำคัญในชีวิตเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการนั้นเป็น

จริงและบรรลุผลได้นั้น การกำหนดเป้าหมายมักจะมีประสิทธิภาพและสร้างแรงบันดาลใจมากที่สุด¹²

1.2 การให้รางวัลด้วยตนเอง (Self-reward) เป็นวิธีที่จะนำพาไปสู่ความสำเร็จ การให้รางวัลด้วยตนเอง มีอิทธิพลต่อการกระทำของบุคคลนั้นๆ ในเชิงบวก โดยการให้รางวัลตนเองสำหรับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ สามารถให้รางวัลด้วยตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ¹² การให้รางวัลด้วยตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลได้ตรวจสอบ ประเมินและให้รางวัลหรือไม่ให้รางวัลแก่ผล การปฏิบัติงานของตนเอง ซึ่งการให้รางวัลด้วยตนเอง อาจจะหมายถึงสิ่งที่จับต้องได้หรือจับต้องไม่ได้ เช่น การแสดงความยินดีกับตนเองในความสำเร็จที่สำคัญ ให้คำชมเชยตนเอง หรือสิ่งที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น เป็นต้น³ ซึ่งการให้รางวัลด้วยตนเองเป็นการสร้างแรงจูงใจ กระตุ้นตนเองและเสริมสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสม มีความพยายามที่จะกระทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ การให้รางวัลด้วยตนเองอาจจะกระทำเป็นระยะๆ เพื่อให้ทราบว่า จะต้องปรับปรุงและแก้ไขข้อผิดพลาดที่เคยเกิดขึ้นอย่างไร³ ทั้งนี้ สามารถทำการตรวจสอบเป้าหมายที่กำหนดไว้สำหรับการให้รางวัลตนเอง เช่น สร้างแรงจูงใจ ในตนเองผ่านการให้รางวัลตนเอง ระบุสิ่งที่กระตุ้นให้รางวัลตนเองในภาพความคิด ระบุพฤติกรรมหรือกิจกรรมที่เชื่อว่าจำเป็นต้องทำ ให้รางวัลตนเองเมื่อสามารถทำตามเป้าหมายสำเร็จโดยผลตอบแทนอาจจะเป็นวัตถุทางกายภาพที่ต้องการ หรืออาจจะเป็ความเพลิตเพลิน ความชื่นชมยินดี หรือจินตนาการของสถานที่พักผ่อนที่โปรดปราน เป็นต้น³

1.3 การลงโทษตนเอง (Self-punishment) เป็นวิธีการที่ดำเนินเช่นเดียวกับการให้รางวัลด้วยตนเอง แต่จะแตกต่างกันที่การลงโทษตนเองจะมุ่งเน้นไปที่ผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมของตนเอง เพิ่ม-ลดหรือกำจัดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (การกระทำเชิงลบ)¹² การลงโทษตนเอง ประกอบด้วย การตรวจสอบตนเองด้วยกรอบความคิดเชิงบวก ครุ่นคิดถึงความล้มเหลวและ

พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมแล้วนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าว อย่างไรก็ตามควรหลีกเลี่ยงการใช้การลงโทษตนเองการวิจารณ์ตนเอง หรือการกล่าวโทษตนเองที่มากเกินไป เพราะอาจส่งผลให้ทำร้ายตนเองได้¹³ พฤติกรรมการลงโทษตนเอง ประกอบด้วย 1) การควบคุมรูปแบบการลงโทษตนเองได้ 2) ระบุพฤติกรรมที่รู้สึกผิด 3) ระบุพฤติกรรมและการกระทำที่จะส่งผลให้ตนเอง 4) ระบุแนวโน้มการลงโทษตนเองที่จะทำร้ายตนเองเชิงลบได้ 5) ทำงานหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อจะลดหรือกำจัดการลงโทษตนเองในเชิงทำร้ายตนเองได้ เป็นต้น¹² การลงโทษตนเองส่วนใหญ่เป็นเรื่องของจิตใจหรือความรู้และความเข้าใจในธรรมชาติ ซึ่งความผิดระดับเล็กน้อยอาจมีประโยชน์ หากใช้วิธีการนี้มากเกินไปหรือจนเกิดนิสัยโทษตนเองอาจเป็นตัวทำลายแรงจูงใจและความพยายามได้ หรือการวิจารณ์ตนเองอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้ เนื่องจากการลงโทษตนเองสามารถเบี่ยงเบนความรู้สึกจากตัวบุคคล¹²

1.4 การสังเกตตนเอง (Self-observation) เป็นพื้นฐานในการจัดการพฤติกรรม ซึ่งเป็นวิธีที่สำคัญในการใช้ดำเนินชีวิตประจำวัน¹² การสังเกตตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลติดตามเฝ้าดูพฤติกรรมตนเองและตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับการกระทำในเหตุการณ์หรือผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น และสามารถตรวจสอบพฤติกรรมของตนเอง สังเกตพฤติกรรมอย่างตระหนักรู้จะสามารถลดพฤติกรรมด้านลบได้ โดยสังเกตตนเองว่าเมื่อใดและเพราะเหตุใดจึงมีส่วนร่วมในพฤติกรรมบางอย่างนั้น การตระหนักรู้ในตนเองจะเป็นก้าวแรกในการเปลี่ยนแปลงหรือกำจัดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม¹⁰ การสังเกตพฤติกรรมตนเองยังเป็นการเก็บข้อมูลพฤติกรรมของตนเองเพื่อประเมินตนเองอีกด้วย¹³ ซึ่งการสังเกตนั้นเป็นสิ่งที่ใช้เป็นประจำทุกวันโดยไม่รู้ตัว จะเริ่มต้นการสังเกตตนเองอย่างง่ายโดย ใช้การสังเกตเป็นพื้นฐานสำหรับความเป็นผู้นำในตนเอง ระบุพฤติกรรมที่รู้สึกว่าคุณค่าสำคัญอย่างยิ่งที่ต้องการจะเพิ่มหรือลด แล้วบันทึกความถี่และ

ระยะเวลาของพฤติกรรมเหล่านั้น แล้วนำมาวิเคราะห์ว่า เพราะเหตุใดจึงเกิดพฤติกรรมเหล่านั้นขึ้น พร้อมทั้งสามารถบอกถึงอิทธิพลภายนอกและอิทธิพลภายในได้ เพื่อนำมาพัฒนาระบบการสังเกตของตนเองและนำไปปรับพฤติกรรมที่อยากให้เกิดขึ้นในอนาคตได้³

1.5 การเตือนตนเอง (Self-cueing) เป็นแนวทางสำหรับการจัดการพฤติกรรมให้มีประสิทธิภาพ พร้อมขบวนการบริหารเวลาโดยการใช้อุปกรณ์ง่าย ๆ เช่น การทำตารางประจำวันเพื่อเตือนตนเองเป็นกลยุทธ์การจัดระเบียบความพยายามของตนเอง การวางแผนหรือจัดเตรียมกิจกรรมของการปฏิบัติงานต่าง ๆ ช่วยป้องกันข้อบกพร่องที่จะเกิดขึ้นในระหว่างการทำงานจริงได้เป็นการทบทวนกระบวนการก่อนการปฏิบัติจริง (Behavior rehearsal)¹² พฤติกรรมการเตือนตนเอง ได้แก่ การทำบันทึกรายการ การติดข้อความเตือน หรือการแขวนข้อความแรงบันดาลใจที่ข้างผนัง เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้การส่งเสริมให้มีจุดสนใจ มุ่งมั่นกับงานที่ได้รับมอบหมายอยู่¹⁴ นอกจากนี้การซักซ้อมหรือการฝึกฝนสำหรับการทำงานเป็นเรื่องสำคัญก่อนที่จะลงมือทำจริง อีกทั้งการซักซ้อมก่อนการลงมือทำจริงจะสามารถช่วยหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดความล้มเหลวได้¹²

ดังนั้นการที่พยาบาลวิชาชีพใช้กลยุทธ์การมุ่งจุดสนใจด้านพฤติกรรมจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพัฒนาตนเอง และพฤติกรรมการทำงานซึ่งแม้ว่าจะเป็นงานที่ไม่พึงพอใจที่จะกระทำ¹⁰ มีการเพิ่มเติมความรู้ใหม่ๆ แนวทางการรักษามีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จึงมีการวางแผนการให้ความรู้ในเรื่องการดูแลผู้ป่วย¹⁵ ทำให้พยาบาลวิชาชีพครอบคลุมมากขึ้น ใส่ใจในงาน และปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายด้วยตัวเอง พฤติกรรมบริการที่เป็นเลิศ ซึ่งพยาบาลต้องปฏิบัติงานพยาบาลให้ถูกต้องตามมาตรฐานการ ดังนั้น พยาบาลวิชาชีพที่ใช้กลยุทธ์การมุ่งจุดสนใจด้านพฤติกรรมมากขึ้น จึงมีการปฏิบัติงานดีขึ้นตามลำดับ ตรวจสอบตนเองและงานด้วยกรอบความคิดเชิงบวก นำไปสู่การปรับเปลี่ยน

พฤติกรรม พัฒนาตนเอง จากผลงานวิจัยพบว่า ภาวะผู้นำในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติการพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำให้พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติงานที่เป็นงานนอกเหนือจากงานประจำ เช่น เกิดการพัฒนาคุณภาพการพยาบาล การเป็นคณะกรรมการต่างๆ ในโรงพยาบาล การทำกิจกรรมหรือสิ่งแวดล้อมที่มีความสำคัญต่อการปฏิบัติงานมากขึ้นด้วย⁹

2. กลยุทธ์การได้รับรางวัลตามธรรมชาติ (Natural reward strategies) เป็นกลยุทธ์ที่มุ่งเน้นผลตอบแทนที่เป็นธรรมชาติ เน้นที่ความสุขจากการทำงาน รางวัลที่ตนเองได้รับคือ แรงจูงใจที่ถูกสร้างขึ้นจากการทำงานของตนเอง เน้นความสนุกสนานของงานหรือกิจกรรมที่ทำงานอย่างมีความสุข ผลตอบแทนตามธรรมชาติหรือผลตอบแทนที่แท้จริงคือ เมื่อมีการสร้างแรงจูงใจในงานของตัวเอง บุคคลนั้นก็จะได้รับแรงบันดาลใจหรือได้รับรางวัลโดยงานของตนเอง³ ฮอคตันและเนค³ ระบุว่ากลยุทธ์การได้รับรางวัลตามธรรมชาติมี 2 วิธี คือ ประการแรกเกี่ยวข้องกับการสร้างคุณสมบัติที่น่าพอใจและสนุกสนานในกิจกรรมที่กำหนดเพื่อให้งานที่ท่ากลายเป็นรางวัลตามธรรมชาติ¹⁰ ประการที่สองคือการสร้างการรับรู้โดยมุ่งความสนใจออกจากด้านที่ไม่ต้องการของงานและมุ่งเน้นไปที่ประเด็นที่ให้คุณค่าโดยธรรมชาติของงาน¹⁰ จะเห็นได้ว่ากลยุทธ์การได้รับรางวัลตามธรรมชาติได้รับการออกแบบมาเพื่อช่วยสร้างความรู้สึกที่การทำงานจะสามารถเพิ่มพลังในการปฏิบัติงานและสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น การให้รางวัลที่มีผลต่องานและเกิดความสุขในการทำงาน อาจเป็นในลักษณะของการพยายามที่จะสร้างสิ่งแวดล้อมให้สนุกสนาน มีดนตรีเบา ๆ การแขวนภาพวาดหรือการทำงานนอกสถานที่ เป็นต้น ซึ่งกลยุทธ์การให้รางวัลโดยธรรมชาติจะสามารถเพิ่มระดับผลการปฏิบัติงานของบุคคล มุ่งจุดสนใจในด้านความมีนัยของงาน นอกจากนี้ยังสามารถเลือกที่จะมุ่งจุดสนใจไปที่

ผลตอบแทนที่คาดหวังว่าจะได้รับจากการทำงาน เช่น การยกย่อง การรับรู้ และการได้รับแรงบันดาลใจ หรือจะมุ่งจุดสนใจไปในมุมที่สนุกสนานตามธรรมชาติในการทำงาน เพลิดเพลินกับงานที่ทำให้เกิดความพึงพอใจและมีความสุขในการทำงาน¹²

3. กลยุทธ์ในด้านแบบแผนการคิดสร้างสรรค์ (Constructive thought pattern strategies) กลยุทธ์ด้านนี้ถูกออกแบบให้ผ่านกระบวนการคิดอย่างสร้างสรรค์ ให้เกิดเป็นลักษณะนิสัยการคิดเชิงบวก มุ่งเน้นการประเมินผลและความเชื่อ ความท้าทาย ทำให้มองเห็นภาพผลการปฏิบัติงานที่สำเร็จในอนาคต การสนทนากับตนเองในทางสร้างสรรค์ การพูดกับตนเองเป็นการประเมินตนเอง ซึ่งจะช่วยให้มีประสิทธิผลต่อการปฏิบัติงานของบุคคล ประกอบด้วยพฤติกรรมย่อย 3 ด้าน ดังนี้

3.1 การจินตนาการการปฏิบัติงานที่ประสบความสำเร็จ (Visualizing successful performance) เป็นกระบวนการที่บุคคลสร้างสัญลักษณ์และสัมผัสกับพฤติกรรมเสมือนจริง บุคคลที่ใช้จินตภาพเพื่อคาดการณ์ความสำเร็จของกิจกรรมล่วงหน้ามีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จเมื่อดำเนินงานจริง ภาพทางจิตจะช่วยสร้างอารมณ์ความเชื่อและความคิดในเชิงบวก ยกตัวอย่างเช่น การสิ้นสุดการนำเสนอที่ประสบความสำเร็จในที่ทำงานก่อนการแสดงจริง อาจเป็นแรงบันดาลใจในการทำสิ่งที่ดีที่สุดในระหว่างการนำเสนอจริง เนื่องจากภาพทางจินตนาการที่ชัดเจน ทำให้เสริมสร้างความมั่นใจในความสามารถของตน¹¹ การสร้างจินตนาการภาพจึงเพิ่มประสิทธิภาพของความสำเร็จได้ การมองเห็นภาพเป็นการฝึกซ้อมในจิตโดยการแสดงภาพตนเองต่อสถานการณ์นั้นๆ เมื่อถึงเวลาจริงที่ต้องกระทำพฤติกรรมหรือการแสดงที่ออกมาจะมีประสิทธิภาพมาก¹³

3.2 การพูดกับตนเอง (Self-talk) การพูดคุยกับตนเอง ถือเป็นการทบทวนกับตนเองในเชิงบวกไม่ว่า

จะเปล่าเสียงหรือพูดในใจ จะช่วยปรับปรุงการรับรู้ความสามารถของตนเอง ส่งผลให้เกิดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก อีกทั้งยังสามารถใช้ในการเตรียมบุคคลเพื่อรับมือกับความยากและความท้าทาย¹¹ เทคนิคการคุยกับตนเองสามารถช่วยให้ทำงานได้ตรงตามความรับผิดชอบได้ดีขึ้น¹² การพูดกับตนเองนั้นจะต้องพูดในสิ่งที่กำหนดทิศทางและคุณภาพของชีวิต สามารถสร้างความแตกต่างระหว่างความสุขและความสิ้นหวัง หรือความมั่นใจในตนเองและความสงสัยในตนเอง การพูดคุยกับตนเองอาจเป็นเรื่องสำคัญสำหรับภารกิจที่กำลังจะเริ่มต้นขึ้น การสร้างพฤติกรรมการพูดกับตนเองเชิงบวกเพื่อผลักดันตนเองให้มีความมุ่งมั่น สร้างแรงจูงใจ ลดระดับแรงกดดัน ฝึกการเปลี่ยนแปลงให้เป็นเชิงบวก¹² ถ้าพบกับสถานการณ์ที่มีความวิตกกังวลแล้ว สามารถทำการฝึกฝนการพูดคุยกับตนเองโดยการพูดไม่ออกเสียง ให้พูดกับตนเองในจิตใจก่อนระหว่างการพูดคุยจริง ๆ มี 4 ขั้นตอนที่อาจนำมาใช้ร่วมคือ 1) การเตรียม คือ การถามตนเองว่าต้องทำอะไรและมุ่งเน้นการเตรียมความพร้อมทางจิตใจที่สร้างสรรค์สำหรับการพูดคุยหรือนำเสนอ 2) การเผชิญหน้า คือ ให้ความมั่นใจกับตนเองว่าสามารถจัดการกับความท้าทายหรือสถานการณ์ที่อยู่ตรงหน้าได้ 3) การรับมือ เมื่อเกิดความเครียดหรือสถานการณ์ที่กดดันแล้วให้เตือนตนเองว่าเป็นเรื่องปกติและชั่วคราวเท่านั้น และแนะนำให้ตนเองผ่อนคลาย มีสมาธิกับสถานการณ์ที่เผชิญหรืองานที่ทำอยู่ 4) การให้กำลังใจตนเอง โดยสรรเสริญตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์และรับมือกับเหตุการณ์นั้นๆ ตระหนักถึงข้อปรับปรุงขณะที่เตือนตนเองว่าการปรับปรุงจะช่วยให้ประสบความสำเร็จในอนาคตได้¹²

3.3 การประเมินความเชื่อ และสมมติฐานบุคคลที่ตั้งไว้ (Evaluating beliefs and assumptions) เป็นการวิเคราะห์ตนเองและการปรับความเชื่อ เป็นกระบวนการตรวจสอบรูปแบบการคิด ความเชื่อ ค่านิยม และสมมติฐานส่วนบุคคล บ่อยครั้งที่กระบวนการคิดที่

ผิดพลาดเป็นผลมาจากความเชื่อและสมมติฐานที่ผิด³ ความเชื่อหรือสมมติฐานเป็นพื้นฐานของการคิด ความเชื่อเป็นพื้นฐานสำหรับการเปลี่ยนแปลง เมื่อบุคคลมีปัญหากับการจัดการสถานการณ์บางอย่าง ความไร้ประสิทธิภาพนี้จะถูกเชื่อมโยงกับความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล ดังนั้นการให้เหตุผลจึงช่วยให้บุคคลจะสามารถจัดการกับปัญหาได้³ เปรียบกับการใช้จินตนาการเคลื่อนไปสู่เป้าหมาย การนิยามภาพที่ต้องการแสดงให้ดู⁴

กลยุทธ์ในด้านแบบแผนการคิดสร้างสรรค์จะทำให้พยาบาลวิชาชีพมีลักษณะนิสัยคิดเชิงบวกและมีจินตนาการในการปฏิบัติงาน ซึ่งจะช่วยเพิ่มความคิดสร้างสรรค์และสร้างนวัตกรรมมาใช้ในองค์กรและเสริมสร้างความพยายามของทีมงานในการปฏิบัติงานร่วมกัน ทำให้เสริมสร้างความมั่นใจในความสามารถของตนปฏิบัติงานได้อย่างมีคุณภาพ อีกทั้งการพูดกับตนเองเพื่อทบทวนสิ่งที่คิดก่อนจะกระทำออกมาผ่านพฤติกรรมหรือการแสดงออก จะทำให้พยาบาลทำงานอย่างระมัดระวัง ส่งผลให้ไม่เกิดความผิดพลาดในการทำงานยังสามารถใช้ในการเตรียมความพร้อมของพยาบาลเพื่อรับมือกับความยากและความท้าทายได้ ทำให้เกิดการดูแลผู้ป่วยอย่างเป็นขั้นตอน มีการลำดับความสำคัญก่อนหลัง คิดทบทวนก่อนให้การพยาบาลอย่างรอบคอบ จึงส่งผลให้การปฏิบัติงานดีขึ้นด้วย⁹ พยาบาลต้องคิดวิเคราะห์ในการดูแลรักษาและการตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เพื่อให้การดูแลผู้ป่วยให้ทันกับสภาพการเปลี่ยนแปลง เพราะก่อนที่จะเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ พยาบาลจะต้องเตรียมการโดยการฝึกซ้อมวิธีการภายในความคิดของตนเองเกี่ยวกับแผนต่างๆ ทบทวนความรู้โดยการถามตัวเอง เพื่อที่จะจัดการกับเหตุการณ์ฉุกเฉิน ในขณะที่ปฏิบัติงาน ส่งผลให้พยาบาลได้มีโอกาสที่จะฝึกฝนและใช้การคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน⁹

ภาวะผู้นำในตนเองมีความสำคัญต่อพยาบาลวิชาชีพ กล่าวคือ ทำให้มีความเข้าใจตนเองทำให้สามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนเองได้เต็มศักยภาพ พัฒนา

ปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ เพิ่มประสิทธิภาพส่วนบุคคล และความเป็นผู้นำในการมีอิทธิพลต่อผู้อื่น อันจะมีผลกระทบทางอ้อมต่อการปฏิบัติงานผ่านการแสดงพฤติกรรมที่ควบคุมได้ด้วยตนเอง อันประกอบด้วย 3 กลยุทธ์ คือ กลยุทธ์การมุ่งจุดสนใจด้านพฤติกรรม (Behavior-focused Strategies) กลยุทธ์การได้รับรางวัลตามธรรมชาติ (Natural reward strategies) และกลยุทธ์ในด้านแบบแผนการคิดสร้างสรรค์ นอกจากนั้นยังมีความสำคัญต่อองค์กรโดยเมื่อพยาบาลวิชาชีพมีภาวะผู้นำในตนเองมากๆ แล้ว จะส่งผลทำให้องค์กรเกิดการพัฒนาสิ่งใหม่ๆ ให้เกิดขึ้นและมีความยั่งยืน อันจะเป็นประโยชน์ต่อองค์กรและสังคม การพัฒนาคนภายใต้สภาพสังคมใหม่ (Next Normal) ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว องค์ความรู้เดิม ๆ ที่ใช้ในวิชาชีพนั้นจะถูกทดแทนด้วยชุดความรู้ใหม่ (Knowledge disruption)¹⁵ ดังนั้นจึงต้องมีการเสริมสมรรถนะให้กับพยาบาลวิชาชีพในทุกส่วนงานขององค์กรเพื่อให้มีความรู้ ความสามารถ และรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง โดยองค์กรต้องเร่งทบทวน กำหนดสมรรถนะตามบทบาทหน้าที่ พร้อมทั้งแสวงหาแนวทางวิธีการที่จะดึงศักยภาพของพยาบาลวิชาชีพออกมาให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงที่สุด ในขณะเดียวกันต้องมีการสื่อสารและส่งเสริมให้พยาบาลวิชาชีพเรียนรู้เครื่องมือหรือเทคโนโลยีใหม่ ๆ เป็นการสนับสนุนให้มองเห็นช่องทางที่จะเรียนรู้เพื่อเสริมศักยภาพของตนเอง มีการเชื่อมโยงเพื่อให้เกิดการทำงานร่วมกันตามเป้าหมายขององค์กร สร้างวัฒนธรรมการเรียนรู้ มีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เพื่อเกิดความเชื่อมั่นในคุณค่าและความสามารถของตนเองจนเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเรียนรู้ การยอมรับ การให้เกียรติในการปฏิบัติงาน และในท้ายที่สุดแล้วจะสามารถปรับตัวให้ปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สร้างสรรค์นวัตกรรมและการร่วมกันสร้างสิ่งต่าง ๆ ที่ดีกว่าเดิม¹⁵

การพัฒนาพยาบาลวิชาชีพให้มีภาวะผู้นำในตนเอง หลังสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโควิด-19

1. สนับสนุนให้เกิดกลยุทธ์การมุ่งจุดสนใจด้าน พฤติกรรม

1.1 ตั้งเป้าหมายให้กับตนเอง ในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพการตั้งเป้าหมายจะเป็นแนวทางการกำหนดทิศทางของตนเอง (Self-direction) ตามด้วยการลำดับความสำคัญก่อน-หลังของสิ่งที่จะทำ รวมไปถึงทำอย่างไรเพื่อให้ถึงเป้าหมาย ทั้งนี้การตั้งเป้าหมายสิ่งที่จะต้องคำนึงถึงคือ ความท้าทายของเป้าหมาย ความเฉพะเจาะจง และความเป็นไปได้ที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น ไม่ว่าจะเป็นเป้าหมายระยะสั้นหรือระยะยาวก็ตาม เนื่องจากวิชาชีพพยาบาลเป็นวิชาชีพที่ทำงานกับชีวิตมนุษย์ ต้องมีความรับผิดชอบ มีหน้าที่ให้บริการพยาบาลแก่ผู้รับบริการทั้งด้านร่างกายและจิตใจโดยใช้กระบวนการพยาบาล และต้องทำหน้าที่ผลิตเปลี่ยนหมุนเวียนการทำงานเพื่อให้รักษาพยาบาลผู้ป่วยตลอด 24 ชั่วโมง⁶ ดังนั้น พยาบาลวิชาชีพต้องมีการกำหนดเป้าหมายของตนเองในการดูแลผู้ป่วยในสถานการณ์โรคโควิด-19 ระบาดที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เพื่อให้เกิดคุณภาพทางการพยาบาล⁹ ตัวอย่างเช่น การตั้งเป้าหมายที่จะเรียนรู้การปฏิบัติใหม่ของเชื้อไวรัสโควิด-19 ให้เท่าทันเหตุการณ์ จำนวนผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ลดลง การรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเอง อันจะนำไปสู่การปฏิบัติด้านพฤติกรรมในการป้องกันโรคที่ถูกต้องและเหมาะสม เป็นต้น

1.2 ให้รางวัลกับตนเอง เป็นการสร้างแรงจูงใจให้ทำงานในสิ่งที่ทำสำเร็จหรือสิ่งไม่ชอบทำ เพราะเป็นแรงกระตุ้นให้อยากทำงานนั้นๆ อีกในอนาคต ดังเช่นในสถานการณ์โควิด-19 ระบาด เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยส่งเสริมการทำงานให้บรรลุตามเป้าหมาย² มีภาวะกดดันจากแพทย์ ผู้ป่วยและญาติ มีความเครียดจากการให้พยาบาล และรับแรงกดดันต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ในสถานการณ์การแพร่ระบาด

ของเชื้อโควิด-19 ทำให้พยาบาลวิชาชีพมีชั่วโมงการทำงานที่ยาวนานและทำงานติดต่อกันหลายวัน จึงจำเป็นต้องมีการจัดการความเครียด รวมทั้งต้องมีการให้รางวัลตัวเอง เช่น การพักผ่อนหรือใช้เวลาในสิ่งที่ตนเองชื่นชอบถือเป็นการให้รางวัลด้วยตนเอง⁹

1.3 ทบทวนตนเอง ในการปฏิบัติการพยาบาลเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดหรือเหตุที่ไม่พึงประสงค์ในกระบวนการดูแลผู้ป่วย ผลลัพธ์ในการดูแลผู้ป่วยไม่เป็นไปตามเป้าหมาย จะทำให้พยาบาลวิชาชีพรู้สึกล้มเหลว ขาดความมั่นใจและสำนึกผิด ซึ่งเป็นการลงโทษตนเอง⁹ การตรวจสอบพิจารณาการกระทำของตนเองที่ได้ปฏิบัติไปแล้ว เพื่อการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เกิดประสิทธิผลที่ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะความรู้สึกสับสนหรือการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองจะนำไปสู่การสูญเสียความมั่นใจ และความเคารพตนเอง ทำให้เกิดความหดหู่และส่งผลกระทบต่อการทำงานต่อไป การทบทวนตนเองโดยการตั้งคำถาม เช่น ผิดพลาดที่กระบวนการใด ทำให้ถึงตัดสินใจให้การพยาบาลแบบนั้น มีปัจจัยใดที่ทำให้เกิดอุบัติการณ์นั้น เป็นต้น

1.4 สังเกตตนเอง เป็นการพิจารณาบุคลิกภาพ ความรู้ ความสามารถ ทักษะ และทัศนคติของตนเองที่มีต่อสิ่งต่างๆ เพื่อวิเคราะห์ตนเองว่ามีจุดแข็ง (Strength) และจุดอ่อน (Weakness) วิเคราะห์ SWOT ของตนเองเพื่อที่จะทำความเข้าใจกับตนเองและทำให้รู้เท่าทันสภาพการเปลี่ยนแปลงรอบตัวที่เกิดขึ้นก่อนวางแผนพัฒนาตนเอง¹³ การสังเกตตนเองจะทำให้พยาบาลวิชาชีพตระหนักรู้ ค้นพบข้อบกพร่องบางอย่างที่จำเป็นต้องการจัดการและเปลี่ยนแปลง และรู้ว่าจะจัดการหรือดำเนินการต่อไปอย่างไร มีการจัดลำดับความสำคัญของปัญหา การฝึกการสังเกตจะทำให้สามารถประเมินรู้เท่าทันสถานการณ์และประเมินค่าตนเองและการทำงานได้⁵ เช่น พยาบาลวิชาชีพที่มีความรู้และความสามารถในด้านเทคโนโลยีสารสนเทศสามารถนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้ในการปฏิบัติงานทั้ง

การบริการให้การดูแลผู้ป่วยติดเชื้อโควิด-19 เพื่อลดการสัมผัส เว้นระยะห่าง และการบริหารจัดการเตียงผู้ป่วยติดเชื้อโควิด-19 เพื่อเพิ่มอัตราการรอดชีวิต และเพิ่มประสิทธิภาพของการพยาบาล เป็นต้น

1.5 เตือนตนเอง การเตือนตนเองเป็นการกระตุ้นให้เกิดการทำงานอย่างสร้างสรรค์เพื่อลดสิ่งที่ไม่ให้เกิดความรำคาญใจในขณะที่ทำงาน⁵ ในหนึ่งวันของการทำงานของพยาบาลวิชาชีพ มีกิจกรรมมากมายที่ต้องทำ ดังนั้น พยาบาลวิชาชีพจึงควรเตือนตนเองโดยการจัดตารางการทำงานที่มีประสิทธิภาพ การลำดับความสำคัญของงาน การเขียนลำดับรายการที่ต้องทำ เพื่อไม่ให้ลืมนึกและสื่อสารให้เพื่อนร่วมงานทราบ การฝึกฝนหรือการซักซ้อมเมื่อเกิดอุบัติการณ์เพื่อทบทวนความรู้ ต่อย้ำ เตือนตนเองในสถานการณ์นั้นๆว่า จะต้องปฏิบัติอย่างไร ยกตัวอย่างเช่น การฝึกซ้อม CPR การฝึกซ้อมเคลื่อนย้ายผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโควิด-19 การสาธิตและฝึกทักษะในการสวมใส่อุปกรณ์การป้องกันร่างกายส่วนบุคคลโดยพยาบาลควบคุมและป้องกันการติดเชื้อ (ICN) มีการซ้อมแผนการดูแลก่อนการระบาด และมีการประเมินการเตรียมความพร้อมจากทีมควบคุมโรค ทำให้พยาบาลมีการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อที่ดี ลดการติดเชื้อโควิด-19¹⁵ การฝึกซ้อมเคลื่อนย้ายผู้ป่วยเมื่อเกิดเหตุไฟไหม้ เป็นต้น เมื่อผ่านกระบวนการฝึกฝนหรือการซักซ้อมมาแล้วจะทำให้เกิดความมั่นใจ ระวังได้มากขึ้น ทั้งนี้จะลดข้อผิดพลาดระหว่างทำงานได้ ปฏิบัติงานการพยาบาลมีประสิทธิภาพสูงสุด

2. สนับสนุนให้เกิดกลยุทธ์การได้รับรางวัลตามธรรมชาติ จากสถานการณ์ปัจจุบันที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ซึ่งตั้งอยู่บนความคาดหวังของประชาชนทั้งประเทศที่ให้นิยามว่าเป็นนักรบชุดขาว ทำให้พยาบาลต้องดูแลผู้ป่วยที่มีปัญหาเรื่องสุขภาพจากโรคภัยไข้เจ็บที่ซับซ้อนมากขึ้น และสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาที่ยุ่งยากมากขึ้น ผลจากการดูแลและให้การ

พยาบาลแก่ผู้ป่วยจำนวนมาก ทำให้พยาบาลเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และมีความสุขจากการทำงานมากขึ้น² จากการทบทวนผลงานวิจัยพบว่า พยาบาลวิชาชีพมีกลยุทธ์ในการได้รับรางวัลตามธรรมชาติอยู่ในระดับสูง เพราะพยาบาลมีความคิดเห็นว่ามีคุณค่า มีเกียรติ ได้รับการยกย่องนับถือ และอาชีพที่เสียสละ ส่งผลให้พยาบาลเกิดความภาคภูมิใจและทำให้พยาบาลรู้สึกว่าการพยาบาลมีคุณค่าต่อตนเองและครอบครัว ซึ่งเป็นการมุ่งเน้นไปที่ประเด็นที่ให้คุณค่าโดยธรรมชาติของงาน⁹

นอกจากการปฏิบัติงานพยาบาลประจำแล้ว พยาบาลวิชาชีพยังแสวงหากิจกรรมอื่น นอกเหนือจากงานประจำทำ เช่น การให้รางวัลที่มีผลต่องานและเกิดความสุขในการทำงาน สร้างสิ่งแวดล้อมให้สนุกสนาน มีเปิดดนตรีเบา ๆ การแขวนภาพวาดดูสบายตา เพลิดเพลินกับงานที่ทำ เกิดความพึงพอใจและมีความสุขในการทำงาน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีผลต่อจิตใจ ส่งผลให้รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีความอึดเอนใจ รู้สึกว่าการทำงานพยาบาลวิชาชีพเหมือนได้ทำบุญทุกวัน การมีความสุขในการทำงาน การสร้างบรรยากาศในการทำงานให้มีความสุข ทำให้พยาบาลวิชาชีพ ได้รับแรงบันดาลใจหรือได้รับรางวัลโดยตัวของงานเอง¹⁰ ส่งผลให้พยาบาลวิชาชีพมีความตั้งใจในการทำงาน จะมองว่าตนเองมีคุณค่าและได้รับการยกย่องจากการทำงานจึงส่งผลให้พยาบาลวิชาชีพ ทำงานให้แก่องค์กรโดยไม่หวังผลตอบแทน มีความเสียสละทั้งร่างกาย แรงใจ เสียสละเวลา ทำงานอย่างทุ่มเท และยินดีที่จะปฏิบัติงานอื่นๆ ที่นอกเหนือจากงานประจำเช่น การทำโครงการพัฒนาคุณภาพ การทำวิจัย และการทำงานอื่นๆ ที่สนองต่อนโยบายของโรงพยาบาล นอกจากรางวัลทางใจแล้ว ยังถือเป็นรางวัลที่ได้จากการทำงานด้วย

3. สนับสนุนให้เกิดกลยุทธ์ในด้านแบบแผนการคิดสร้างสรรค์

3.1 จินตนาการภาพความสำเร็จ ในการปฏิบัติงานดูแลผู้ป่วย พยาบาลต้องคิดวิเคราะห์ในการดูแลรักษาและการตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าอยู่เป็นประจำ เพื่อให้การดูแลผู้ป่วยให้ทันกับสภาพการเปลี่ยนแปลงการระบาดของโรคโควิด-19 ในแต่ละวัน ทำให้พยาบาลต้องเตรียมการโดยการฝึกซ้อมวิธีการภายในความคิดของตนเองเกี่ยวกับแผนต่าง ๆ ทบทวนความรู้โดยการถามตัวเอง เพื่อที่จะจัดการกับเหตุการณ์ฉุกเฉินในขณะปฏิบัติงาน ส่งผลให้พยาบาลได้มีโอกาสที่จะฝึกฝนและใช้การคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน เช่น การโยกย้ายพยาบาลจากหอผู้ป่วยที่มีคนไข้น้อย มาช่วยในการคัดกรองผู้ป่วยโควิด-19 น่าจะช่วยให้การบริการพยาบาลผ่านไปได้ดี อย่างไรก็ตาม ในการทำงานของพยาบาลหลายกิจกรรมก็จะมีแนวปฏิบัติหรือแนวทางในการทำงานที่องค์กรหรือหน่วยงานได้กำหนดไว้แล้ว แต่ถ้าพยาบาลสร้างแบบแผนการคิดให้เกิดเป็นลักษณะนิสัยคิดเชิงบวก มุ่งเน้นการประเมินผลและความเชื่อ ทำให้การมองเห็นภาพผลการปฏิบัติงานที่สำเร็จในอนาคต⁹

3.2 พุดกับตนเอง การพุดกับตนเอง ไม่ว่าจะเปล่งเสียงหรือพุดในใจ ถือเป็นการประเมินตนเอง จะทำให้เสริมสร้างความมั่นใจในความสามารถของตน หรือเป็นการเตือนสติของพยาบาลเอง ทำให้พยาบาลปฏิบัติงานได้อย่างมีคุณภาพ และการพุดกับตนเองเพื่อทบทวนสิ่งที่คิดก่อนจะกระทำออกมาผ่านพฤติกรรมหรือการแสดงออก¹⁰ เช่น “เราตัดสินใจถูกนะ ที่ใช้การแก้ไขปัญหาโดยโยกย้ายพยาบาลมาช่วยการคัดกรองผู้ป่วยโควิด-19 เพราะมีผู้ป่วยจำนวนมากขึ้น” จะทำให้พยาบาลทำงานอย่างระมัดระวังส่งผลให้ไม่เกิดความผิดพลาดในการทำงาน ยังสามารถใช้ในการเตรียมความพร้อมของพยาบาลเพื่อรับมือกับความยากและความท้าทายได้ ทำให้เกิดการดูแลผู้ป่วยอย่างเป็นขั้นตอน มีการลำดับ

ความสำคัญก่อนหลัง คิดทบทวนก่อนให้การพยาบาลอย่างรอบคอบ เป็นการช่วยจัดการความคิดของตนเองให้มีประสิทธิภาพ⁹

3.3 สร้างความเชื่อและตั้งสมมติฐาน ความเชื่อและการตั้งสมมติฐานเป็นพื้นฐานที่ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลง¹⁴ กล่าวคือเชื่ออย่างไรจะปฏิบัติเช่นนั้น หากคิดในแง่บวกก็จะทำให้มีแรงใจในการสร้างสรรค์งานต่างๆ ความเชื่อจะถูกเรียกว่า ประสิทธิภาพแห่งตัวตน (Self-efficacy) อันจะนำไปสู่การสร้างความสำเร็จให้กับตนเอง⁵ สร้างลักษณะนิสัยการคิดเชิงบวกและมีจินตนาการการปฏิบัติงาน ซึ่งจะช่วยเพิ่มความคิดสร้างสรรค์และสร้างนวัตกรรมมาใช้ในองค์กร และเสริมสร้างความพยายามของทีมงานในการปฏิบัติงานร่วมกัน ก็จะส่งผลให้พยาบาลวิชาชีพมีการปฏิบัติงานที่นอกเหนือจากงานประจำ เช่น จัดทำโครงการพัฒนาคุณภาพ การพัฒนาแนวปฏิบัติ การทำวิจัย การคิดค้นนวัตกรรมแก้ไขปัญหาในงาน ตลอดจนการมีส่วนร่วมในนโยบายอื่นๆ ขององค์กรได้ดีด้วยความรู้สึกละอายใจไม่เป็นอย่างที่กล่าว⁹

สถานการณ์หลังการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ถูกเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว เปรียบได้ดั่งการย่นระยะเวลาในอนาคตกลับมาสู่ปัจจุบัน จากการใช้ชีวิตแบบปกติถูกเปลี่ยนผ่านสู่การเว้นระยะห่างของบุคคล สังคมปกติใหม่ (New normal) และเดินทางเข้าสู่สังคมปกติถัดไป (Next normal) ทุกคนได้รับผลกระทบทั้งสิ้น ไม่ว่าจะอยู่ในวิชาชีพใดก็ตาม ที่สำคัญที่สุดคือบุคลากรทางการแพทย์ที่ต้องปรับตัวและพัฒนาต่อสู้อย่างรู้เท่าทันโรคระบาดนี้ ปฏิเสธไม่ได้เลยว่า วิชาชีพพยาบาลจะกลายเป็นฟันเฟืองในการพัฒนาระบบการบริการพยาบาลและสาธารณสุข จะเห็นได้ว่าแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของพยาบาลวิชาชีพจำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ กระบวนการที่จะต้องพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มองหากระบวนการทำงานใหม่ที่เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบันนอกจากนี้ พยาบาล

วิชาชีพต้องมีแผนรองรับพร้อมทุกสถานการณ์จากสถานการณ์ที่ไม่มีความแน่นอน ดังนั้น พยาบาลวิชาชีพจึงควรได้รับการพัฒนาและสนับสนุนให้มีภาวะผู้นำในตนเอง เพื่อเตรียมพร้อมรับมือกับการปฏิบัติงานพยาบาลด้วยสถานการณ์ต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว และเทคโนโลยีที่เข้ามาทำให้รูปแบบของการทำงานต่างไปจากเดิม ส่งผลให้พยาบาลวิชาชีพจำเป็นต้องมีภาวะผู้นำในตนเองเพื่อการพัฒนาศักยภาพของตนเองและองค์กร การปฏิบัติการพยาบาลจึงต้องมีความถูกต้อง รวดเร็ว ปลอดภัย และแม่นยำ

บทสรุป

ภาวะผู้นำในตนเองมีความสำคัญต่อพยาบาลวิชาชีพและองค์กร เป็นการเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ ของพยาบาลวิชาชีพ เพื่อรับกับสถานการณ์ทั้งหลายได้ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง การปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง การพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม ขจัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเอง และเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ วางแนวทางให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ ส่วนความสำคัญของภาวะผู้นำในตนเองต่อองค์กรนั้น เป็นผลมาจากภารกิจที่แต่ละองค์กรต้องรับผิดชอบล้วนต้องอาศัยทรัพยากรบุคคลเป็นผู้ปฏิบัติงาน การที่ผู้ปฏิบัติงานแต่ละคนได้พัฒนา และปรับปรุงตนเองให้ทันต่อพัฒนาการของรูปแบบการทำงานหรือเทคโนโลยีใหม่ ๆ การพัฒนาเทคนิควิธี และทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพของผลผลิต ทำให้องค์กรนั้นสามารถแข่งขันในเชิงคุณภาพและประสิทธิภาพกับสังคมองค์กรอื่นได้สูงขึ้น และเมื่อนำมาประยุกต์ปรับใช้ในหลังสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 จึงทำให้พยาบาลวิชาชีพมีความพร้อมต่อการปฏิบัติงาน มุ่งเน้นการมีส่วนร่วมและเพิ่มขีดความสามารถของบุคลากรในองค์กรนั้น มีการกำหนดเป้าหมายและผลลัพธ์ขององค์กรที่ชัดเจน ช่วยทำให้มีการ

ตัดสินใจได้เร็วขึ้นและดีขึ้น ช่วยเพิ่มความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรมในองค์กร และเสริมสร้างความพยายามของทีมงานในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน ให้ก้าวทันต่อการเปลี่ยนแปลงในอนาคต ทำให้องค์กรเกิดความยืดหยุ่นสูงต่อการพัฒนา ปรับตัวกับสถานการณ์วิกฤตได้ดี จึงจะเป็นองค์กรที่ยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

1. ปริญญารัตน์ ธนะบุญปวง. การดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในยุคปกติถัดไป. วารสารวิจัยเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต 2565;2(1):86-96.
2. สรารวรรณ เรื่องกัลปวงศ์ และอรณพ เรื่องกัลปวงศ์. การจัดการทรัพยากรมนุษย์ภายใต้สภาพสังคมใหม่(Next normal). วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน 2565;3(2):82-108.
3. Goldsby E, Goldsby M, Neck CB, Neck CP. Under pressure: Time management, self-leadership, and the nurse manager. Administrative Sciences. 2020;10(3):38.
4. Bryant A, Kazan AL. Self leadership. New York: McGraw-Hill; 2013.
5. ดาวรรุวรรณ ถวิลการ. ภาวะผู้นำเหนือผู้นำ แบบภาวะผู้นำแห่งศตวรรษที่21. วารสารการบริการและนิตเทศการศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น 2558;11(2):23-36.
6. สภาการพยาบาล. แผนกลยุทธ์การพยาบาลและการผดุงครรภ์ พ.ศ. 2665 – 2569. (พิมพ์ครั้งที่ 1).กรุงเทพฯ: บริษัทสำนักพิมพ์สื่อตะวัน จำกัด; 2565.
7. ศรีธัญญา แก้วคำลา. ความสัมพันธ์ปัจจัยส่วนบุคคลภาวะผู้นำตนเองและผลการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด. วารสารโรงพยาบาลมหาสารคาม 2015;12(2):121-7.
8. อภินันท์ ขำศิริ, สุทธิพร มูลศาสตร์, และวัลลภา บุณรอด. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ภาวะผู้นำตนเอง ความพึงพอใจในงาน และผลการปฏิบัติงานของพยาบาลหัวหน้าเวรในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. วารสารพยาบาลทหารบก 2559;17(2):145-53.
9. นันทวดี วงศ์บุตร, บุญพิชชา จิตต์ภักดี, และฐิติณัฐ อัครเคเดซอนันต์. ภาวะผู้นำในตนเองและการปฏิบัติงานของพยาบาลในโรงพยาบาลศูนย์. เชียงใหม่เวชสาร 2564;60(1):99-112.
10. Manz C, Neck P. Mastering Self-leadership: Empowering Yourself for Personal Excellence. 3rded. New Jersey: Pearson Prentice Hall; 2004.
11. ธิตาวัลย์ อุ่นทอง. ภาวะผู้นำตนเอง: แนวคิดการพัฒนาความเป็นผู้บริหารสถานศึกษาในยุคศตวรรษที่ 21. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา 2017;28(1):1-3.
12. Neck P, Manz C, & Houghton JD. Self-Leadership the Definitive Guide to Personal Excellence. 1st ed. California: SAGE Publications; 2017.
13. Manz C, Sims HP. The new superleadership leading others to lead themselves. California: Berrett-Koehler Publishers; 2001.
14. Neck P, Manz C. Mastering self-leadership: Empowering yourself for personal excellence. New Jersey: Prentice Hall; 2010.
15. อุษา คำประสิทธิ์. การพัฒนารูปแบบการบริหารการพยาบาลในสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 แผนกผู้ป่วยใน โรงพยาบาลโนนไทย. วารสารศูนย์อนามัยที่ 9:วารสารส่งเสริมสุขภาพและ อนามัยสิ่งแวดล้อม 2022;16(1):30-44.