

ภาวะผู้นำและการสร้างเสริมสุขภาพของนิสิตพยาบาลศาสตร์

LEADERSHIP AND HEALTH PROMOTION IN NURSING STUDENTS

กัลยา วิริยะ*, ชฎาภรณ์ วัฒนวิไล, ภาวดี ประเสริฐวงษ์, วิลาวลัย ไทรโรจน์รุ่ง
Kallaya Wiriyas, Chadaporn Watanawilai, Paradee Prasertwong, Wilawon Sairodrung*

สาขาวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
Department of Maternal infant and Midwifery Nursing, Faculty of Nursing, Srinakharinwirot University, Thailand.

*Corresponding author, E-mail: kallaya@swu.ac.th, kallayawiriyas@yahoo.com

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะผู้นำและวิธีการสร้างเสริมสุขภาพตนเองของนิสิตพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นผู้นำในการส่งเสริมสุขภาพผู้รับบริการต่อไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับการส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์เพื่อความสมบูรณ์ทั้งมารดาและทารก การวิจัยนี้เก็บข้อมูลในช่วงเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2552 ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2553 โดยใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพแบบพรรณนา รวบรวมข้อมูลจากนิสิตพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และเป็นนิสิตที่มีประสบการณ์การเป็นผู้นำ จำนวน 27 ราย ทำการศึกษาในขณะที่นิสิตกำลังศึกษาภาคทฤษฎีในวิชาการพยาบาลครอบครัวและการผดุงครรภ์ 1 (พสศ 342) โดยศึกษาจากการบันทึกในสมุดบันทึกรายวัน การประชุมกลุ่มย่อย การสังเกต การสะท้อนกลับ และการบันทึกภาพ การวิเคราะห์ข้อมูลดำเนินไปพร้อมกับระยะเวลาการเก็บรวบรวมข้อมูล ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหาสำคัญข้อมูลเชิงคุณภาพในด้านข้อมูลส่วนบุคคล ความเป็นภาวะผู้นำและวิธีการสร้างเสริมสุขภาพมีดังนี้

นิสิต จำนวน 27 คน มีอายุตั้งแต่ 20-25 ปี ส่วนใหญ่อายุ 20 ปี (14 คน) ทุกคนนับถือศาสนาพุทธ ส่วนใหญ่มีพี่น้อง 3 คน (12 คน) และเป็นลูกคนเดียว (13 คน) ภูมิลำเนาส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในภาคกลาง (16 คน) และมีเกรดเฉลี่ยส่วนใหญ่น้อยกว่า 3 (17 คน) นิสิตสะท้อนเนื้อหาสำคัญเกี่ยวกับภาวะผู้นำไว้ 3 เรื่อง คือ 1) ใจกล้า แก้ปัญหาด้วยเหตุผล 2) พัฒนาตนเองเพิ่มพูนวิชาการ และ 3) ใจไกลธรรม สำหรับการสร้างเสริมสุขภาพนิสิตสะท้อนเนื้อหาสำคัญที่เกี่ยวข้องได้ 4 เรื่อง คือ 1) อาหารเพื่อสุขภาพ 2) ผ่อนคลายอย่างลึกซึ้ง 3) ปลอดภัยจากเชื้อโรคและ 4) ออกกำลังกายที่สุด

ผลการศึกษาที่มีความสำคัญต่อการศึกษาพยาบาล และเจ้าหน้าที่ทางด้านสุขภาพ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้เป็นพื้นฐานในการสร้างภาวะผู้นำที่จะสร้างเสริมสุขภาพต่อไป

คำสำคัญ: ภาวะผู้นำ สร้างเสริมสุขภาพ นิสิตพยาบาล

Abstract

This qualitative research was aimed to study leadership and self health promotion of nursing student at faculty of nursing, Srinakharinwirot University, to be leader for clients especially for pregnant women. This study collected data from November 2009 to March 2010 and used descriptive phenomenology as a research approach. Total informants were 27 nursing students who studied in class 3 and have had experiences about leadership. Data were collected through daily reports and group discussions also observation self-reflection and photographs. Data were analyzed through content analysis.

27 nursing students range in age from 20-25 years and most of them were 20 (n=14). All students were Buddhist. Most of them stayed with 3 siblings (n=12). Central home town most (n=16) and GPA was less than 3.00 (n=17).

There were three themes in leadership and four themes in self health promotion. For leadership, they were brave heart for decision making, self development for academic knowledge, and Dharma mind. For self health promotion, they were good food for health, deep relaxation, safety from bacteria, and fantastic exercise.

The findings have significant implications for developing nursing curriculum and health care provider encouraging leadership for health promotion to mothers and other people.

Keywords: Leadership, Health promotion, Nursing students

บทนำ

วิจัยครั้งนี้เป็นโครงการย่อยในโครงการใหญ่ เพื่อพัฒนาการเรียนการสอนสู่การสร้างเสริมสุขภาพในแต่ละรายวิชาของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ การสร้างเสริมสุขภาพที่ยั่งยืนนั้น มี 3 กระบวนการหลัก คือ กระบวนการพัฒนาส่วนบุคคล กระบวนการพัฒนาสถาบัน และกระบวนการพัฒนาการเมือง [1] ในแนวคิดของการสร้างเสริมสุขภาพที่ยั่งยืนนั้น จำเป็นต้องมีกิจกรรมที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้ปฏิบัติ การสร้างเสริมสุขภาพมีความหมายในเชิงบวกที่ต้องสร้างขึ้นเองต่อสุขภาพของตน ไม่มีใครทำแทนได้ Green และ Kreuter [2] ให้ความหมายว่า เป็นการสนับสนุนส่งเสริมทั้งทางด้านการศึกษาและสภาพแวดล้อมเพื่อให้มีการดำเนินการเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น สอดคล้องกับ Michael [3]

กล่าวว่าการสร้างเสริมสุขภาพเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่ช่วยให้บุคคลปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต เพื่อนำไปสู่ภาวะสุขภาพดีสูงสุด สาขาวิชาการพยาบาลมารดา ทารกและการผดุงครรภ์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความมุ่งหวังในการผลิตบัณฑิตให้มีความรู้ความสามารถในการสร้างเสริมสุขภาพ จึงมีการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพ โดยมอบหมายให้หัวหน้าวิชาแต่ละวิชารับผิดชอบเนื้อหาการสอนด้านการสร้างเสริมสุขภาพ แต่อย่างไรก็ดีในผู้สอนของแต่ละคนยังไม่เคยมีข้อตกลงร่วมกันเกี่ยวกับเนื้อหา รูปแบบการสอนด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ดังเช่น ในวิชา พศต 342 การพยาบาลครอบครัวและการผดุงครรภ์ 1 ซึ่งมีเนื้อหาวิชาที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ ทั้งในระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด

และระยะหลังคลอด โดยมีความเชื่อว่าสุขภาพที่ดีของมารดาตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ จะนำมาซึ่งสุขภาพที่ดีของบุตรตั้งแต่ในครรภ์เช่นกันและดำเนินต่อเนื่องจนกระทั่งคลอดเป็นทารกและเป็นบุคคลซึ่งมีสุขภาพดีต่อไปได้ โดยในเนื้อหาเหล่านี้เป็นการให้ความรู้เพื่อให้ผู้เรียนนำไปใช้เพื่อการให้ความรู้ให้คำแนะนำแก่หญิงตั้งครรภ์และครอบครัว แต่ในตัวของผู้เรียนเอง ยังไม่สามารถพัฒนาถึงระดับการมีพลังอำนาจในการสร้างเสริมสุขภาพในตนเองได้ สาขาวิชาฯ จึงเล็งเห็นถึงความสำคัญของการทบทวนองค์ความรู้และแนวคิดในการสร้างเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันในการพัฒนาการเรียนการสอนวิชา พสศ 342 การพยาบาลครอบครัวและการผดุงครรภ์ 1 ให้ดียิ่งขึ้น รวมทั้งปลูกฝังความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพให้กับผู้เรียน อันจะส่งผลให้ผู้เรียนมีความสามารถในการเป็นผู้นำในการสร้างเสริมสุขภาพได้อย่างยั่งยืน

ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งที่จะศึกษาภาวะผู้นำตลอดจนเพื่อให้ทราบ่วิธีการสร้างเสริมสุขภาพตนเองของนิสิตพยาบาลซึ่งเป็นนักงจักรสำคัญวิชาชีพ และจะสามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพแก่หญิงตั้งครรภ์ รวมทั้งเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาการเรียนการสอนเพื่อสร้างภาวะผู้นำและการสร้างเสริมสุขภาพในนิสิตพยาบาล เพื่อเป็นผู้นำในวิชาชีพในการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชน นอกจากนี้ยังอาจจะมีแนวทางในการทำชุดวิจัยอื่นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาภาวะผู้นำของตัวแทนนิสิตชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของตนเองในปัจจุบัน ในนิสิตชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) เพื่อสำรวจภาวะผู้นำและศึกษาวิธีการสร้างเสริมสุขภาพที่นิสิตกระทำอยู่เป็นประจำ โดยใช้กระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลแบบปรากฏการณ์วิทยาเชิงพรรณนา (Descriptive phenomenology) [4] จากการบันทึกพฤติกรรมประจำวันและการประชุมปรึกษารายกลุ่ม โดยมีกระบวนการดำเนินงาน ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ตัวแทนจากนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2552 ที่มีประสบการณ์ความเป็นผู้นำ จำนวน 27 คน

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ขั้นตอนเตรียมการ

หัวหน้าทีมวิจัยนัดพบที่มิววิจัยทั้งหมด 4 คน เพื่อพูดคุย ชี้แจงแผนการดำเนินการพหุเป็นสังเขป พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนความคิดเห็นข้อเสนอแนะร่วมกัน จัดให้มีการอบรมวิชาการในหัวข้อเทคนิคการสร้างเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ โดยผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์เกษม เรืองรองมรดกผู้เชี่ยวชาญทางด้าน การดูแลหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

พื้นที่ที่มิววิจัยศึกษา คือ กลุ่มนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 3 โดยขออาสาสมัคร จำนวน 30 คน ที่มีข้อบ่งชี้ดังนี้ คือ นิสิตต้องมีประสบการณ์การทำงานเป็นผู้นำทั้งในอดีตและปัจจุบัน ตั้งแต่ครั้งเรียนในระดับมัธยมศึกษา และมีความยินดีเข้าร่วมเป็นผู้ให้ข้อมูล นิสิตส่งรายชื่อมา 30 คน

2. ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

เริ่มการดำเนินการบันทึกพฤติกรรมส่วนตัวตั้งแต่วันที่ 1 พฤศจิกายน พ.ศ. 2552 ถึง 1 มีนาคม พ.ศ. 2553 เป็นเวลา 4 เดือน มีรายละเอียดดังนี้

- **ประชุมกลุ่มย่อย** เมื่อได้พบกับผู้ร่วมวิจัยในครั้งแรกแล้ว หัวหน้าและผู้ร่วมทีมผู้วิจัยทั้งสิ้น 4 คน นัดพบและชี้แจงวัตถุประสงค์ของ

งานวิจัยต่อนิสิตเหล่านั้น และขอความร่วมมือรวมทั้งชี้แจงสิทธิ์ที่ผู้ร่วมวิจัยสามารถออกจากกรวิจัยได้ทุกช่วงของการวิจัยถ้ารู้สึกคับข้องใจและอื่นๆ โดยไม่เป็นผลต่อการเรียนในวิชาการพยาบาลใดๆ ทั้งสิ้น ในวันนั้นมีนิสิตเข้าร่วม 31 คน ต่อจากนั้นแบ่งนิสิตออกเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 8 คน 3 กลุ่ม และ 7 คน 1 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มแนะนำตนเองและเล่าประสบการณ์การทำงานในบทบาทผู้นำของตนเองต่อผู้วิจัยประจำกลุ่ม และผู้วิจัยประจำกลุ่มทำการจดบันทึก ใช้เวลาประมาณกลุ่มละ 1 ชั่วโมง 15 นาที

- **บันทึกพฤติกรรม** ชี้แจงวิธีการบันทึกพฤติกรรมประจำวันลงในสมุดบันทึก โดยบันทึกพฤติกรรมที่กระทำในแต่ละวันที่คิดว่าเกี่ยวข้องกับการเป็นผู้นำและการสร้างเสริมสุขภาพ รวมทั้งพฤติกรรมอื่นๆ ที่นิสิตต้องการบันทึก ให้ตั้งชื่อว่า “ไดอารี่ที่รัก” ขอความร่วมมือนิสิตส่งให้ผู้วิจัยทุก 2 สัปดาห์ เพื่อวิเคราะห์เป็นช่วงๆ ต่อไป

อย่างไรก็ตามพบว่า นิสิตที่บันทึกอย่างสม่ำเสมอ จำนวน 18 คน บอกว่าเหมือนมีเพื่อนที่ไต่ถามความรู้สึกทุกวัน และขอบคุณที่มีคนอ่าน

ผลการวิจัย

ข้อมูลพื้นฐาน

ตารางที่ 1 จำนวนประสบการณ์การเป็นผู้นำของกลุ่มตัวอย่าง

ประสบการณ์	จำนวนนิสิต (คน)
หัวหน้าชั้น/ประธานชั้นปี	7
รองหัวหน้าชั้น	6
หัวหน้าหน่วยลูกเสือ/เนตรนารี	5
หัวหน้ากีฬา/ประธานสี	7
หัวหน้ากองเชียร์/ประธานเชียร์	2

(หมายเหตุ: นิสิตหนึ่งคนมีประสบการณ์การเป็นผู้นำมากกว่า 1 อย่าง)

นิสิตที่ไม่ชอบการบันทึก จำนวน 13 คน บอกว่ายุ่งเรียนหนัก ไม่มีเวลา จึงแก้ปัญหาโดยเขียนนิสิตที่ไม่ชอบบันทึกเข้าร่วมประชุมกลุ่มย่อยอีก 2 ครั้ง เพื่อพูดคุยถึงโอกาสการเป็นผู้นำและวิธีการสร้างเสริมสุขภาพอย่างเป็นประจำของนิสิต นิสิตมาเข้าร่วมเพียง 9 คน สรุปมีนิสิตให้ข้อมูลทั้งสิ้น 27 คน

3. ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพตามแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบพรรณนา (Descriptive phenomenology) [4] โดยใช้หลักวิเคราะห์เนื้อหาสำคัญ (Content analysis) [5] มีวิธีการดังนี้

- อ่านการบันทึกพฤติกรรมอย่างใคร่ครวญทุกคำ ทุก 2 สัปดาห์ โดยอ่านซ้ำใหม่ทุกครั้ง
- ชีดกำกับคำบันทึกที่เกี่ยวกับการแสดงภาวะผู้นำ และพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ
- กำกับความถี่ที่ปฏิบัติกิจกรรมเหล่านั้น
- กรู๊ปพฤติกรรมที่คล้ายคลึงกัน
- ตั้งชื่อพฤติกรรมเหล่านั้นโดยสอดคล้องกับพฤติกรรมจริง
- ตรวจสอบกับผู้ให้ข้อมูลและผู้วิจัยร่วมกันเพื่อยืนยันเนื้อหาที่ได้มา

ตารางที่ 2 จำนวนนิสิตแสดงตาม อายุ จำนวนพี่น้อง ภูมิลำเนา ศาสนา ค่าใช้จ่ายต่อเดือน และเกรดเฉลี่ย

ข้อมูล	จำนวนนิสิต (คน)	
อายุ (ปี)	20	14
	21	10
	22 ปีขึ้นไป	3
พี่น้อง (คน)	1	7
	2	7
	3	12
	4	1
ภูมิลำเนา	ภาคกลาง	16
	ภาคอีสาน	9
	ภาคเหนือ	2
ศาสนา	พุทธ	27
เกรดเฉลี่ย	น้อยกว่า 3	17
	3.00-3.25	8
	มากกว่า 3.25	2

นิสิต จำนวน 27 คน มีอายุตั้งแต่ 20-25 ปี ส่วนใหญ่อายุ 20 ปี (14 คน) ทุกคนนับถือศาสนาพุทธ ส่วนใหญ่ มีพี่น้อง 3 คน (12 คน) ภูมิลำเนาเป็นภาคกลางเป็นส่วนใหญ่ (16 คน) และมีเกรดเฉลี่ยส่วนใหญ่ต่ำกว่า 3 (17 คน)

เนื้อหาสำคัญเกี่ยวกับภาวะผู้นำ

นิสิตสะท้อนเนื้อหาสำคัญเกี่ยวกับภาวะผู้นำไว้ 3 เรื่อง คือ 1) ใจกล้า แก้ปัญหาด้วยเหตุผล 2) พัฒนาการเพิ่มพูนวิชาการ และ 3) ใจไกลธรรม โดยมีรายละเอียดดังนี้

เรื่องที่ 1: ใจกล้า แก้ปัญหาด้วยเหตุผล

ใจกล้าทำเผชิญ/กล้าตัดสินใจ/แก้ปัญหาด้วยเหตุผลมีความหมายครอบคลุมถึงกิจกรรมการตัดสินใจและการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า รวมทั้งร่วมแสดงความคิดเห็นเชิงเหตุผล ซึ่งมีดังนี้

- บ่ายๆ นั่งรถไปหาเพื่อนที่จันทร์เกษมกับเพื่อนสนิท เพื่อนจำเบอร์รถเมล์ไม่ได้ เลยจัดการโบกรถไป จากหาเพื่อนแล้วไปเที่ยวกันต่อที่อื่น ทั้งๆ ที่ไม่เคยไปเลย พาเพื่อนขึ้นรถตามเคย

- วันนี้มีคิวไปวิ่งหลัง ทำพระจันทร์ แต่ไม่เคยไป ถ้ามเพื่อนเอา สายๆ ออกเดินทางถึงธรรมศาสตร์ เดินไปเรื่อยๆ เจอจนได้ พี่สาวโทรขมาบอกว่าอยากเจอให้ไปหาที่บางรัก ถ้ามเรื่องเส้นทางจึงไปหา

- เพื่อนทำน้ำหกเปียกผ้าปูที่นอนจนคนใช้นอนไม่ได้ จึงตัดสินใจช่วยเพื่อนเปลี่ยนผ้าปูใหม่เลยโดนพี่ผู้ช่วยว่า เพราะพี่เค้าเพิ่งเปลี่ยนไป

- ในการเลือกซื้อโต๊ะวางโทรทัศน์ คนในครอบครัวชอบไม่เหมือนกัน รูปแบบไม่เหมือนกัน ข้าพเจ้าจึงเสนอความคิดเห็นว่าควรเลือกขนาดพอเหมาะและเหมาะสมกับการใช้งาน พูดกันด้วยเหตุผล คนในบ้านจึงตัดสินใจซื้อ

- วันนี้มีคนมาขอคำปรึกษาว่าทำอย่างไร ลูกถึงจะฉลาด โอ้โฮ ตกใจเหมือนกัน เล่นเอาแทบแย้เหมือนกัน แต่เราก็ต้องจัดเอาความรู้มาอธิบายให้เขาฟังว่า คนเราจะฉลาดได้ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น อาหารการกิน พันธุกรรม ที่สำคัญการเลี้ยงดู ให้เด็กมีพัฒนาการสมวัย เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้ส่งเสริมให้เขามีความรู้ความสามารถในวัยที่เติบโตต่อไป อยู่ โลงอก

เรื่องที่ 2: พัฒนาการเพื่อเพิ่มพูนวิชาการ

พัฒนาการเพื่อเพิ่มพูนวิชาการคู่กับการให้ความรู้ผู้อื่นมีความหมายครอบคลุมถึงกิจกรรมที่นิสิตเข้าอบรมวิชาการ ให้สูขศึกษารวมทั้งคำแนะนำแก่ผู้รับบริการ ซึ่งมีดังนี้

- เข้าอบรมวิชาการเรื่องเลี้ยงลูกอย่างไร ให้มีความสุข สนุกและได้ความรู้ก็ตื่น...ขึ้น ward เข้าตอนบ่ายพี่พยาบาลให้เข้าฟังอบรมวิชาการเกี่ยวกับการดูแลทารกแรกเกิด ได้ความรู้เยอะดี

- ให้สูขศึกษาแก่ญาติคนไข้ทั้งหมด 10 คน สอนเรื่องหัวใจขาดเลือด ผู้ฟังมีปฏิสัมพันธ์กับการสอนของเราด้วย สอนว่าบุหรีเป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดโรค มีเด็กผู้ชายเข้าฟังด้วย เมื่อฟังเสร็จเขาโทรฯ หาพ่อทันที แล้วบอกว่าพ่อเลิกบุหรีเหอะ หนูกลัวพ่อตาย หนูไม่อยากให้พ่อตาย

- ถามแม่ (ผู้คลอด) ว่ากินยาขับน้ำคาวปลาไหม แม่ตอบว่า “กิน” เราก็เลยแนะนำให้ไปว่าไม่ให้ทานยาขับน้ำคาวปลาเพราะมันมีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ว่าส่งผลถึงสมองของลูกได้ เพราะแม่เลี้ยงลูกด้วยนมมารดา

- วันนี้สอนสูขศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวของคุณแม่หลังคลอด เรื่องเยอะมาก พุดไปก็ลืมบ้างต้องแอบอ่านโพยที่เตรียมมา

- วันนี้ไปแนะนำเรื่องโภชนาการในเด็กอายุ 2 ปี กับผู้ปกครองและแนะนำภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคฟันผุในเด็ก

- วันนี้ไปค่ายอาสาพัฒนา แล้วรุ่นน้องในค่ายไม่สบาย เลยต้องไปช่วยโดยปริยาย เราต้องชุดเอาความรู้ที่เรียนมาวินิจฉัยโรค แต่ไปๆ มาๆ ก็จำเป็นต้องให้น้องทานยาธาตุน้ำขาวแล้วให้พักผ่อน สุดท้ายน้องก็หายปวดท้องไปสนิท รู้สึกภูมิใจมากเลยทีเดียว

เรื่องที่ 3: ใจไกลธรรม

ใจไกลธรรมมีความหมายครอบคลุมถึงกิจกรรมที่แสดงออกทางธรรม เช่น ทำบุญ ใสบาตร ความกตัญญู ต่อพ่อ แม่ ผู้มีพระคุณ รวมทั้งการปฏิบัติที่อยู่บนพื้นฐานของการคิดดี ทำดี ดังต่อไปนี้

- ตื่น 6 โมง ทำกับข้าวใสบาตรซักหน่อย ตั้งแต่ไปเรียนไม่ค่อยได้ใสบาตรตอนเช้าเลย รู้สึกดีจังได้ทำบุญ บรรยาอากาศตอนเช้าก็สดชื่นดีจังเลย

- ตอนเช้าก็มาใสบาตรอาหารแห้งให้พระตายไปจะได้มีของกินของใช้ พอเสร็จก็นำของกินนั้นแหละกลับหอ จะได้ประหยัดเงิน วันนี้ไปเสียตังค์

- น้ารวมๆ เหริยญาติต่างก็ได้จำนวนหนึ่งให้ข้าพเจ้าไปใสบาตร ในงานที่วัดคนเยอะมากแน่นไปหมด มาจากหลายจังหวัด เห็นแล้วข้าพเจ้ารู้สึกอิมบุญไปด้วย อนุโมทนาสาธุ

- วันนี้ต้องสอบซ่อม มานั่งคิดๆ ดูว่าทำไมถึงทำไม่ได้ สมองก็มีเหมือนคนอื่น เวลาที่มีเท่ากัน และสุดท้ายคิดได้ว่า เราจะต้องอยู่กับความไม่ประมาท

- วันนี้นอนทั้งวันเลย รู้สึกว่าไม่ได้ทำอะไรเลย หายใจทิ้งไปวันๆ นั่งคิดดูแล้วน่าเสียดายมากเลย...ฉันชอบหนังสือมาอ่านที่บ้านด้วย แต่ยังไม่ได้อ่านเลย แต่ก็รู้สึกดีที่มีจิตสำนึกที่จะอ่านอยู่บ้าง และในที่สุดก็ชนะใจตัวเองได้ ลุกขึ้นมาอ่านหนังสือแต่เช้า

- เราต้องทดแทนบุญคุณพ่อแม่ นี่เป็นเป้าหมายของชีวิต ที่เราจะทำในอนาคต ตอนนี้เรียนให้ดีไปก่อน... แม่อยากกินเกาเหลา ช่วยไป

ซื้อเกาเหลาให้แม็กินหน่อย ก็เลยไปซื้อให้ ซื้อเสร็จ ก็จัดใส่ซาม พรุงให้เรียบร้อย แล้วยกไปให้แม็กิน

- เป็นห่วงแม็กแล้วแม๊ะจะเหงา ที่เดิมแม่มมีเพื่อนมากมาย พอย้ายมาอยู่ที่นี้ แม้อยู่คนเดียว พอไปทำงาน ก็สงสาร ไม่อยากให้แม้อยู่คนเดียว แต่มีความสุขทุกทีที่พอกลับบ้านซะที แม๊ะจะได้ไม่ต้องอยู่คนเดียวอีก

- พอดูคอมมลง ออกมาให้พอกินข้าวเยอะๆ นอนพักผ่อนเยอะๆ ส่วนบ้านะคอมมลงดีแล้ว เพราะกลับบ้านครั้งก่อนเคยบอกให้ลดน้ำหนัก เพราะเข้าป่าไม่ค่อยดีแล้ว เดี่ยวจะรับน้ำหนักไม่ไหว

เนื้อหาสำคัญเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพนิสิตสะท้อนเนื้อหาสำคัญที่เกี่ยวข้องได้ 4 เรื่อง คือ 1) อาหารเพื่อสุขภาพ 2) ผ่อนคลายอย่างลึกซึ้ง 3) ปลอดภัยจากเชื้อโรค และ 4) ออกกำลังกายที่สุดสุด

เรื่องที่ 1: อาหารเพื่อสุขภาพ

อาหารเพื่อสุขภาพมีความหมายครอบคลุมถึงการเลือกอาหาร ประกอบอาหาร รวมถึงการแนะนำผู้อื่นเรื่องอาหารที่มีประโยชน์ ดังตัวอย่างคำพูดดังต่อไปนี้

- ฉันทำอาหารให้ครอบครัวทาน ซึ่งเป็นอาหารที่มีประโยชน์ คือ ผัดผักรวมมิตร ไข่เจียว... แนะนำคนในครอบครัวซื้ออาหารมาประกอบเองจะได้สด สะอาด และอร่อยด้วย ส่วนมากจะซื้ออาหารถุง เพราะสะดวกดี และทุกคนรับปากว่าจะพยายามทำ

- แนะนำประโยชน์ของนมแม่ ส่งเสริมให้แม่ให้นมบุตร แก้ไขปัญหาหิวนมสั้นอย่างต่อเนื่อง ส่งเสริมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ที่เพิ่มน้ำหนัก เช่น แกงเลี้ยง หัวปลี ผัดขิง ผัดไข่กับผักทอง เป็นต้น

- ให้คำแนะนำเรื่องให้ลูกรับประทานอาหารที่เสริมสร้างเม็ดเลือดแดง คือ วิตามิน บี6 12 อี

และสารโพรลิก เช่น บี 6 ในข้าวโพด ไข่ ปลาทูน่า บี 12 ใน ตับ ปลา ไข่ เป็นต้น ส่วนหลักในผักใบเขียวทั่วไป

- อาหารที่พลาดไม่ได้ก็ต้องเป็นปลาอาหารหลักที่บ้าน น้ำเต้าหู้ของโปรด

- เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ และแนะนำเพื่อนเรื่องอาหาร Fast food ว่ามีสารก่อมะเร็งและมีแต่แป้งทำให้อ้วน

- ทานผลไม้ เช่น มะละกอ แก้วมังกร และดื่มน้ำมาก ๆ วันละ 2-3 ลิตร ทำให้ขับถ่ายคล่องท้องไม่ผูก ช่วยลดการเป็นสิ่วได้ด้วย

เรื่องที่ 2: การผ่อนคลายอย่างลึกซึ้ง

การผ่อนคลายและการพักผ่อนอย่างลึกซึ้งมีความหมายครอบคลุมถึง กิจกรรมการพักผ่อน ผู้กระทำกิจกรรมนั้นๆ กระทำทั้งที่ตื่นและหลับ และสิ่งที่บอกมานั้นบ่งบอกถึงความสุขอย่างยิ่ง แม้แต่ในยามเศร้าใจ ดังตัวอย่างดังต่อไปนี้

- วันนี้เหงาจัง เพื่อนกลับบ้านกันหมด เรายังกลับไม่ได้เพราะหยุดน้อยวัน เศร้าใจจัง นอนแต่หัวค่ำซะเลย จะได้อ่านหนังสือ

- ฉันทอนหลับสนิทไม่รู้ว่ามีอะไรไปตอนไหน นอนคุยกับเพื่อนอย่างมีความสุขและหลับไปตอนไหนไม่รู้ตัวเลย

- กลับบ้านคราวนี้รู้สึกดีมาก ๆ เพราะไม่ได้กลับซะนาน เป็นเดือน สองเดือน นอนคุยกับแม่ จนดิ๊กหลับไปเมื่อไหร่ไม่รู้แม่ไปตอนไหนไม่รู้เรื่องเลย

- วันนี้ไปที่यरระยองมา ไปเกาะเสม็ดด้วย น้ำทะเลที่เกาะสวยใสมาก ๆ ทะเลสวยมาก ๆ

- ลืมบอกไปว่าไปเที่ยวงานเย็บที่สันทราย สถานล้านนา จ.เชียงใหม่ ก่อนเดินทางไปพักผ่อนจิตใจ ภายที่เหนื่อยล้า นี้แหละคือการพักผ่อนที่ข้าพเจ้าต้องการ..วันนี้เป็นวันที่ได้พักผ่อนจริงๆ ได้พักทั้งกาย ใจ ทำสมาธิ ถือศีล 8 สุดยอดไปเลย แต่เอ๊ะ ถือศีล 8 เขียน Diary ได้หรือเปล่านะ ได้ซิณา

- ฟังเพลง เดินไปตามเพลงร่วมกับเพื่อนๆ ครั้งละประมาณ ครึ่งชั่วโมงทำให้สนุก ผ่อนคลายความตึงเครียด

เรื่องที่ 3: ปลอดภัยจากเชื้อโรค

ปลอดภัยจากเชื้อโรค มีความหมายครอบคลุมถึงกิจกรรมการรักษาความสะอาดของตนเอง และแนะนำผู้อื่นให้ดูแลความสะอาดเพื่อป้องกันการติดเชื้อ ซึ่งมีตัวอย่างดังต่อไปนี้

- แนะนำมารดาเรื่องดูแลการขับถ่ายของบุตร เน้นเรื่องการรักษาความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์และกัน เพื่อป้องกันการติดเชื้อ

- อย่าลืมห้างมือก่อนกินข้าววันนี้ไปนับเงินมาเชื้อโรคเยอะเยอะ เต็มวันก็มาสู่ร่างกายเรา ดูซิขนาดมือยังดำเลยแล้วกินเข้าไปจะเป็นอย่างไร

- แนะนำเรื่องการรักษาสุขภาพปากและฟันให้น้องอายุขวบหนึ่ง เพื่อน้องจะได้กินอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ และปลอดภัยจากฟันผุ

- ขึ้น semi-ICU ต้องล้างมือบ่อยมากเลย ต้องสัมผัสกับคนไข้หลายโรค พี่ก็เหนื่อย เราจะไม่สวมหน้ากาก ไม่ได้นะ เดี่ยวโดนดู ยิ่งพี่ที่ตึกนี้ดูเสียด้วย แต่ก็ดีเราจะได้ปลอดภัยด้วย

เรื่องที่ 4: ออกกำลังกายที่สุดสุด

ออกกำลังกายที่สุดสุดมีความหมายครอบคลุมถึงกิจกรรมการออกกำลังกายที่บ่งบอกถึงการใช้พลังอย่างมากและได้รับความสุขกายสุขใจ ตัวอย่างดังนี้

- เย็นๆ ไปออกกำลังกาย ดีแบบๆ ที่ยิม 3 มั่นส์มาก สุดสุดไปเลย ปกติดีแบบๆ เกือบทุกวันนี้ไม่ได้เล่นกีฬาหลายวันแล้ว พอเล่นแล้วสนุกมากๆ

- ดีแบบๆ กับน้องข้างบ้านสนุกไปเลย เราก็นอนมาทั้งวันแล้ว เย็นๆ เลยชวนน้องดีแบบๆ กันหน่อย เดี่ยวอืด

- แนะนำน้องให้ออกกำลังกายทุกวัน เอนโดรฟิน จะได้พลังเพราะเป็นสารแห่งความสุข... วันนี้ไปวิ่งกันที่วงเวียน ชวนเพื่อนไปด้วยหลายๆ คน

- จะเล่นแบบๆ อาทิตย์ละ 3 วัน คือ พุธ- ศุกร์ ประมาณ 17.30 - 20.00 ก็เล่นแบบๆ และเล่นกีฬาอื่นไปด้วยเพราะจะได้รู้จักเพื่อนๆ คนอื่นๆ ด้วย

- ปั่นจักรยานเพลินดี ยิ่งปั่นกับคนที่ถูกใจ ตอนนี้ทุกวัน ช่วงเย็นๆ ได้กำลังดี

- ตะบอลลูกทุกวันตอนเย็นจนเหนื่อยสุดๆ จริงแล้วออกกำลังกายเข้าด้วยเพราะต้องวิ่งมาขึ้นรถให้ทันไปฝึกที่โรงพยาบาล

- วิ่งและว่ายน้ำเคยแข่งว่ายน้ำด้วยและทำให้ทุเลาจากการเป็นโรคหอบหืด ซึ่งเมื่อก่อนตอนเด็กๆ เป็นหอบหืดมาก

- วันนี้ได้เข้าร่วมประชุมเรื่องการแข่งขันกีฬาพยาบาล โดยเป็นตัวแทนเข้าประชุมในประเภทกรีฑา ได้รู้จักกฎกติกาที่ต้องใช้ในการแข่งขันกีฬาพยาบาล ดิจจ กลับมาถึงมหาลัย ยังไปออกกำลังกายโดยการวิ่งที่วงเวียนของมหาลัยอีกร่างกายจะได้แข็งแรงสดชื่น

อย่างไรก็ตาม ผลงานที่ได้จากการเขียนนั้น นิสิตมิได้บันทึกแต่เพียงทางด้านบวกเท่านั้นยังมีด้านลบให้เห็นที่ชัดเจนและมีความถี่มากคือ พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้นำในทางลบ คือ การผัดวันประกันพรุ่ง ดังนี้

ผัดวันประกันพรุ่ง

ผัดวันประกันพรุ่งมีความหมายครอบคลุมถึงกิจกรรมที่มีการต่อรองกับตนเองเพื่อกระทำกิจกรรมอื่นทดแทน ดัง 2 ตัวอย่างดังนี้

- กังวลจะต้องทำ Care plan คินนี้ แต่ก็อยากไปงานล่อยกระทงทำใจดี แต่ไม่เป็นไร จากการประเมินแล้วน่าจะทำทันแน่นอน ไปงานล่อยกระทงให้สบายใจดีกว่า

- เย็นนี้ไปวิ่งดีกว่า แต่ชวนใครไม่มีใครไปวิ่งกับเราเลย เอาใจดีงั้นอยู่ทำ case ก่อนดีกว่า ค่อยไปวันหลัง ทำไม่ทันขึ้นมายังแน่ๆ

สรุปและอภิปรายผล

เนื้อหาสำคัญเกี่ยวกับภาวะผู้นำ

เนื้อหาสำคัญเกี่ยวกับภาวะผู้นำ 3 เรื่องที่นิสิตพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2552 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒสะท้อนออกมาคือ 1) ใจกล้า แก้ปัญหาด้วยเหตุผล 2) พัฒนาการเพิ่มพูนวิชาการ และ 3) ใจไกลธรรม ทั้ง 3 เรื่องนั้นเป็นคุณสมบัติที่สำคัญของผู้นำเพราะผู้นำต้องเป็นผู้กล้าตัดสินใจในการแก้ปัญหาอย่างถูกต้องเหมาะสม และควรเป็นนักวางแผนเชิงกลยุทธ์ [6] ถึงแม้ว่าบางเรื่องจะเป็นสิ่งใหม่และท้าทายแต่ผู้นำที่รอบคอบ คิดไตร่ตรองอย่างรวดเร็ว จึงพร้อมที่จะกระทำเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จร่วมกัน โดยเฉพาะวิชาชีพพยาบาลเป็นวิชาชีพที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ต้องตัดสินใจอยู่ตลอดเวลาเพื่อช่วยเหลือชีวิตผู้รับบริการทั้งภาวะปกติและภาวะฉุกเฉิน นอกจากนี้ผู้ที่ใจกล้า เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้คนรอบข้างต้องจับตามองและคิดว่า เราจะเดินตามดีหรือไม่ และผู้นำที่ใช้เหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์ยอมทำให้มีผู้ต้องการเดินตามและยกย่องให้เป็นผู้นำมากกว่าผู้นำที่ใช้อารมณ์ [7]

ผู้นำต้องมีความรู้ ความสามารถ และต้องใฝ่หาความรู้เพื่อพัฒนาตนเองอยู่เสมอเพื่อให้ทันสมัยทันยุค ทันเหตุการณ์ ทันต่อการเปลี่ยนแปลงในสถานการณ์ปัจจุบัน [8] นิสิตพยาบาล ต้องพัฒนาตนเองเพื่อเพิ่มพูนความรู้ทั้งทางด้านวิชาการและการปฏิบัติการพยาบาล ร่วมกับการถ่ายทอดความรู้ให้ผู้อื่น เช่น กิจกรรมที่นิสิตเข้าอบรมวิชาการให้สุขศึกษารวมทั้งคำแนะนำแก่ผู้รับบริการ อย่างไรก็ตามถ้านิสิตขวนขวาย หาความรู้ทั้งจากตำรา หรือผู้รู้และสั่งสมประสบการณ์ จะเกิดการเรียนไม่รู้จักจบจริงอยู่ในช่วงแรกเพื่อประโยชน์

ของตนในการศึกษา แต่ผลลัพธ์ถึงตัวผู้รับบริการในที่สุด

คุณธรรมจริยธรรมต้องมีในคนเป็นผู้นำ [8] เพราะเป็นพื้นฐานของความคิดที่ผู้นำต้องมี โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิชาชีพพยาบาลกำหนดคุณธรรมไว้ว่าคุณธรรมหมายถึง สภาวะความถูกต้อง ความจริงและความคิดทั้งในทางโมกกรรม วจีกรรม และกายกรรม [9] ทั้งนี้รวมไปถึง ความซื่อสัตย์ สุจริต ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เพราะจะทำให้ผู้ตามมีความไว้วางใจ มีความเชื่อถือ ทั้งนี้ย่อมแทรกซึมอยู่ในพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น ความกตัญญู ใจดีอ่อนโยน มีธรรมในจิต เข้าใจความเป็นมนุษย์ รวมทั้งปฏิบัติศาสนกิจ เช่น เข้าวัด ทำบุญ ฟังธรรม เป็นต้น การทำบุญทานอย่างแท้จริงเป็นการสละความโลภของตน โดยมุ่งหวังให้ผู้อื่นได้ประโยชน์ [10] ส่วนใหญ่นิสิตบรรลุนิติภาวะแล้วทั้งสิ้น จึงควรเน้นย้ำและสนับสนุนให้เห็นความสำคัญทางด้านคุณธรรมจริยธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป

เนื้อหาสำคัญเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ

นิสิตสะท้อนเนื้อหาสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพ 4 เรื่อง คือ 1) อาหารเพื่อสุขภาพ 2) ผ่อนคลายอย่างลึกซึ้ง 3) ปลอดภัยจากเชื้อโรค และ 4) ออกกำลังกายที่สุด ทั้งสี่พฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นล้วนเป็นภาวะปกติของผู้ที่รักสุขภาพพึงปฏิบัติ ทั้งการดูแลเรื่องอาหารการกินที่ร่างกายต้องการเพื่อให้ได้คุณภาพนำไปสู่สุขภาพดี สำหรับเนื้อหาสำคัญเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพนี้ นิสิตมีเพียงแต่ดูแลตนเองให้ได้รับเท่านั้นแต่นิสิตปฏิบัติเป็นนิจในการถ่ายทอดไปยังครอบครัว ทั้งการเลือกซื้อและการปรุงอาหาร ในวิชาการพยาบาลครอบครัวและการผดุงครรภ์นั้นได้จัดการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นให้นิสิตเลือกอาหารที่มีพลังงานเหมาะสมกับหญิงตั้งครรภ์ทั้งประเภทของอาหาร จำนวนแคลอรีที่ต้องได้รับในแต่ละวัน เป็นต้น [11] นิสิตสามารถนำมาปรับใช้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม

นิสิตถ่ายทอดเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพเรื่อง ผ่อนคลายอย่างลึกซึ้ง ถึงแม้ว่าจะต้องเรียนทั้งทฤษฎีและปฏิบัติการพยาบาลไปในเวลาเดียวกัน การพักผ่อนจึงเป็นกิจกรรมที่นิสิตถ่ายทอดออกมาตามความต้องการส่วนลึกของจิตใจที่ต้องการการพักผ่อนอย่างมาก เมื่อได้นอนจึงต้องพักผ่อนอย่างลึกซึ้ง การพักผ่อนที่ดีที่สุดคือการนอนหลับ ได้พักทั้งร่างกายและจิตใจ ยังรวมไปถึงการพักผ่อนอื่น เช่นการดูหนัง ฟังเพลง ท่องเที่ยว การผ่อนคลายทำให้ร่างกายหลั่งสารสุขที่เรียกว่า เอนดอร์ฟิน (Endorphin) ในทางตรงข้าม เมื่อเกิดความเครียด วิตกกังวล ร่างกายจะหลั่งสารทุกซ์ (Catecholamine) ทำให้หลอดเลือดทั้งร่างกายตีบ ดังนั้นการผ่อนคลายและการพักผ่อนจึงเป็นสิ่งที่สร้างเสริมทั้ง สุขภาพกาย และ สุขภาพจิต นิสิตพยาบาลแม้ประสบความสำเร็จก็ต้องรักษาสมดุลทางจิตใจไว้เสมอเพื่อการบริการที่มีคุณภาพต่อไป

เมื่อร่างกายปลอดภัยจากเชื้อโรคก็น่าจะทำให้ร่างกายปลอดโรคด้วย ซึ่งน่าจะมีความหมายใกล้เคียงกับคำพระที่ว่า อโรคยา ปรมา ลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ยังคงเป็นจริงตลอดกาล การสร้างเสริมสุขภาพจึงมีความสำคัญทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคม สุขภาพที่ดีเป็นปัจจัยสำคัญต่อคุณภาพชีวิต การสร้างเสริมจึงเป็นกลไกที่จะช่วยให้บุคคลมีภาวะสุขภาพที่ดีได้ในระดับที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า เหตุที่จะก่อให้เกิดความสูญเสียต่อสุขภาพที่สำคัญ 5 อันดับแรกในปี ค.ศ. 2010 ได้แก่ โรคหัวใจขาดเลือด โรคซึมเศร้า อุบัติเหตุจลาจล โรคหลอดเลือดในสมอง และโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง [12] ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลสาเหตุการตายในประเทศไทยในช่วงปี พ.ศ. 2546-2550 พบว่าสาเหตุการตาย 5 อันดับแรก ในจำนวน 100,000 ราย ได้แก่ มะเร็ง อุบัติเหตุ โรคติดเชื้อและปรสิต โรคระบบไหลเวียนโลหิต และโรคระบบทางเดินหายใจ [13] ซึ่งจะทำให้เกิดการสูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สิน ดังนั้น เพื่อให้ประชาชนสามารถควบคุมปัจจัยเสี่ยง

ที่ส่งผลต่อชีวิต สุขภาพและทรัพย์สิน จึงควรสร้างเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์ นอกจากจะลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลแล้วยังก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อประชาชนทุกคนได้ด้วย

ตามที่พระยาธรรมศักดิ์มนตรีกล่าวไว้ว่า กีฬาเป็นยาวิเศษ [14] ซึ่งการออกกำลังกายมีหลายวิธี ทั้งขณะทำงาน ขณะเดินทาง หรือแม้แต่ออกกำลังกายเพื่อการพักผ่อน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขแนะนำให้คนไทยออกกำลังกายวันละ 30 นาที ทำเป็นอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้ง จะทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพสมบูรณ์ [10] ถึงแม้ว่านิสิตยังปฏิบัติกรออกกำลังกายยังไม่สม่ำเสมอ บางคนทำเมื่อมีโอกาส บางคนทำทุกวัน แต่สะท้อนให้เห็นว่า นิสิตพยาบาลตระหนักถึงคุณค่าของการออกกำลังกาย จนเมื่อใดมีโอกาสจะปฏิบัติทันที หรือแม้แต่การวิ่งไปให้ทันรถในตอนเช้า นิสิตก็คิดว่าได้ออกกำลังกายแล้ว

ข้อจำกัดและข้อเสนอแนะของงานวิจัย

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้ศึกษาในวิชาทฤษฎี จึงทำให้ได้มาซึ่งข้อมูลเชิงตัวหนังสือที่นิสิตปฏิบัติเป็นประจำ ไม่เห็นพฤติกรรมจริง จึงควรศึกษาในวิชาปฏิบัติทางการพยาบาลด้วย คิดว่าจะได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ที่น่าสนใจยิ่งขึ้น รวมทั้งมีนิสิตจำนวนไม่น้อยที่ไม่ชอบการเขียนบันทึกลงในสมุดบันทึก ซึ่งการบันทึกเช่นนี้อาจไม่เหมาะกับยุคข้อมูลข่าวสาร นิสิตอาจชอบการพิมพ์มากกว่า อย่างไรก็ตามการบันทึกยังคงเป็นสิ่งสำคัญของการพยาบาล ซึ่งผู้วิจัยอาจปรับปรุงวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการส่งข้อความผ่านทางอินเทอร์เน็ตแทนต่อไปเพื่อให้เหมาะสมกับยุคสมัย

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส) ที่สนับสนุนทุนวิจัย ขอขอบคุณนิสิตพยาบาลทุกคนที่ให้ข้อมูลจนวิจัยนี้ลุล่วง

เอกสารอ้างอิง

- [1] ศิริพร ชัมภลลิขิต; จุฬาลักษณ์ บารมี; ปฤศนา ภูวนันท์; วงเดือน สุวรรณคีรี; พูลสุข ศิริพูล; และ กิตติกร นิลมานัต. (2549). *การวิเคราะห์หลักสูตรสาขาพยาบาลศาสตร์ด้านการสร้างเสริมสุขภาพ*. งานวิจัยได้รับทุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- [2] Green, L. & Kreuter, M. (1990). Health promotion as a public health strategy for 1990s. *Annual Review of Public Health*. 1: 313-334.
- [3] Michael, O. (1989). Definition of health promotion: Part III: Expanding the definition. *American Journal of Health Promotion*. 3(3): 5.
- [4] Patricia Benner. (1994). *Interpretive Phenomenology*. Thousand Oaks: SAGE publications. P. 107.
- [5] Speziale, H. J., & Carpenter, D. R. (2007). *Qualitative research in nursing: Advanceing the humanistic imperative*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkin. pp. 277-278.
- [6] นันทวรรณ อิศรานุวัฒน์ชัย. (2550). *ภาวะผู้นำที่พึงประสงค์ในยุคโลกาภิวัตน์: ศึกษาจากหลักพุทธธรรม*. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. หน้า 29-65.
- [7] อานันท์ ปันยารชุน. (2541). “ผู้นำ คือผู้ที่คนอื่นอยากเดินตาม”. ใน ผู้นำ. สงวน นิตยารัมภ์พงศ์ และสุทธิลักษณ์ สติตะสิริ, บรรณาธิการ. กรุงเทพฯ: มติชน. หน้า 24.
- [8] Gury Dessler. (2004). *Management: Principle and Practices for Tomorrow's Leader*. 3rd ed. New Jersey: Pearson Education, Inc., pp. 256-258.
- [9] สภาการพยาบาล. (2541). *กฎหมายกับการประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์*. นนทบุรี: เดอะ เบสท์ กราฟฟิค แอนด์ ปรินท์. หน้า 17-24.
- [10] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (2552). *วิธีสร้างบุญบารมี*. กรุงเทพฯ: รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรฟิมพ์. หน้า 4.
- [11] ขฎาภรณ์ วัฒนวิไล, บรรณาธิการ. (2552). *การพยาบาลมารดาและครอบครัวในระยะตั้งครรภ์*. โครงการตำราสาขาพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นครนายก. หน้า 92-96.
- [12] วีระศักดิ์ จงสูวิวัฒน์วงศ์. (2541). *ปริทัศน์การวิเคราะห์การสูญเสียจากการเจ็บป่วยทั่วโลกเทียบกับภายในประเทศไทย*. ใน สุขภาพกับการสูญเสีย: ลำดับ เหตุ และปัจจัยทำร้ายคนไทย. อนุวัฒน์ สุขขุดิกุล, บรรณาธิการ. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- [13] สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. (2550). *สถิติการตายปี 2546-2550*. สืบค้นเมื่อ 8 กันยายน 2553 จาก <http://bps.ops.moph.go.th/index.php?mod=bps&doc=5>
- [14] สุภกร บัวสาย. (2548). *ออกกำลังกายเป็นยาวิเศษ: ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). หน้า 20-25.