

รูปแบบการพัฒนานักเรียนพยาบาลกองทัพบกให้เป็นผู้นำการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร และการจัดการความเครียด

Patterns in Developing Nursing Students of The Royal Thai Army Nursing
College to be Health Promotion Leaders in Relevance to Exercise,
Food Consumption and Stress Management

บทความวิจัย

กุนนที พุ่มสงวน* อายุพร ประสิทธิ์เวชชากร**
Kunnatee Pumsanguan, R.N., M.S.N., Ph.D.*
Ayuporn Prasittivatechakool, R.N., M.Sc.**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อค้นหารูปแบบการพัฒนานักเรียนพยาบาลกองทัพบกให้เป็นผู้นำการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร และการจัดการความเครียด โดยใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนาแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) คือ นักเรียนพยาบาลชั้นปีที่ 2 หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต จำนวน 60 คน ที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมโครงการ ซึ่งทุกขั้นตอนของกระบวนการวิจัยให้นักเรียนพยาบาลร่วมคิด ร่วมวิเคราะห์ ร่วมแก้ปัญหา โดยมีครูพยาบาลผู้เป็นนักวิจัยเป็นพี่เลี้ยง (Facilitator) ใช้หลักแนวคิด “สะกด สะกิด สกัด” สะกด คือ การควบคุมตนเอง (Self Regulation), การสะกิด คือ การใช้กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน (Self Help Group) โดยให้เพื่อนเป็นที่พึ่งพาอาศัยกันเป็นการเสริมแรงทางสุขภาพ (Health Enabling) และการสกัด หมายถึง การที่คนในชุมชน สังคม (Society) ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ และช่วยขจัดสิ่งรบกวนที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพที่มีอยู่ในชุมชน ทำให้ได้รูปแบบการพัฒนาแก่นำนักเรียนพยาบาลกองทัพบกผู้นำการสร้างเสริมสุขภาพ 5 ข้อ ดังนี้

1. การจัดกิจกรรมเพื่อสร้างสัมพันธ์ เริ่มจากการสร้างทีมงานที่มีความเข้าใจกันฉันมิตร สร้างบรรยากาศแห่งการร่วมงานที่เอื้ออาทร ส่งผลต่อการคิดริเริ่ม และการคิดทางบวก
2. ค้นหาแกนนำสร้างเสริมสุขภาพ ต้องเกิดจากความสมัครใจ มีใจรักเข้าร่วมดำเนินกิจกรรม การพัฒนากลุ่มเพื่อให้ความเข้มแข็ง ใช้กระบวนการการตัดสินใจแบบให้ทุกคนมีส่วนร่วม เคารพความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
3. สานต่อการเรียนรู้ เพื่อการพัฒนาแก่นำนักเรียนพยาบาลกองทัพบกให้เป็นผู้นำการสร้างเสริมสุขภาพ ต้องเริ่มจากการสร้างนักเรียนพยาบาลให้เกิดการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริงในชุมชน โดยจัดกิจกรรม 3 กลุ่มย่อย ดังนี้ ด้านออกกำลังกาย จัดกิจกรรม “แอโรบิก...รำไทย” ด้านการบริโภค จัดกิจกรรม “สุขภาพดี...วันละมื้อ” และด้านการจัดการความเครียด จัดกิจกรรม “หัวเราะเพื่อสุขภาพ”
4. พัฒนาแกนนำอย่างต่อเนื่อง เน้นให้แก่นำนักเรียนพยาบาลมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหา และการเผชิญปัญหาร่วมกัน เน้นกระบวนการดำเนินงาน เน้นการมีส่วนร่วมแบบเป็นหุ้นส่วน
5. ครูพี่เลี้ยงเสริมพลังเพื่อสร้างผู้นำรุ่นใหม่ โดยสนับสนุนการเรียนรู้โดยใช้เวทีประชาคมที่ใช้หลักอริยสัจ 4 เป็นเครื่องมือวิเคราะห์ปัญหา กำหนดเป้าหมายทิศทาง เสนอทางเลือก ดำเนินงานโดยมีแผนงานโครงการ และกิจกรรม รวมถึงการสรุปบทเรียนอย่างต่อเนื่อง

คำสำคัญ : รูปแบบการพัฒนา, ผู้นำการสร้างเสริมสุขภาพ, การออกกำลังกาย, การบริโภคอาหาร, การจัดการความเครียด, นักเรียนพยาบาล

Corresponding Author: *พันโทหญิง ดร., อาจารย์พยาบาล ภาควิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก

**พันโทหญิง, อาจารย์พยาบาล ภาควิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก

Abstract

This research was participatory action research the objective to develop a network and to explore patterns of developing nursing students at the Royal Thai Army Nursing College to be health promotion leaders in relevance to exercise, food consumption, and stress management. The purposive sampling technique was employed to acquire sixty second-year students in the Bachelor's Degree Program of Nursing Science. Throughout all steps of the research, nursing instructors as the researchers made them learn problems affecting their health as well as their family and community's. They had to work in teams to think, analyze and solve the problems, and the researchers provided them with technical assistance and assisted them in coordinating with related local government organizations and NGOs as necessary. The results of the operations based on the principle "Sakot, Sakit and Sakat" (Restrain, Warn and Stop) are as follows. "Sakot" dealt with the nursing students' self-regulation; "Sakit" relied on using the self help group, whereby classmates were health enabling; and "Sakat" involved the fact that community and social members realized the importance of health promotion and elimination of stimuli that had adverse impacts on health. This brought about five patterns of development of health promotion nursing students at the Royal Thai Army Nursing College, which are as follows:

1. Creating activities for relationship building: This is the first activity of exploring patterns of development of the health promotion nursing student leaders, starting from forming teams with good mutual understanding and creating the collaborative atmosphere to render participatory initiatives and positive thinking.

2. Finding health promotion student leaders: This is to find models for members of other networks who are accepted and trusted by people outside, which will encourage external people's participation in the activities.

3. Continuing learning: This is to develop the health promotion student leaders, starting from allowing them to learn things from real practice in community via three activities: "Thai Dancing Aerobic" for exercise, "Good Health: A Meal a Day" for food consumption, and "Laughing for Good Health" for stress management.

4. Developing the health promotion student leaders continually: This should be focused on their participation in problem solving and partnership.

5. Facilitators empowering the health promotion student leaders: They can support the leaders via civil society forums using "Four Noble Truths" to analyze problems, set goals, propose choices, run operations with project and activity plans, and prepare lessons learned continually.

Keywords: Patterns of developing, Health promotion leaders, Exercise, Food consumption, Stress management, Nursing students

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากอดีตที่ผ่านมาการดูแลสุขภาพส่วนใหญ่ มุ่งเน้นที่การรักษาโรคเป็นหลัก แต่ไม่ได้ช่วยให้สุขภาพของประชาชนดีขึ้นสมกับทรัพยากรที่ได้ลงทุนไป ในทางตรงกันข้ามการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคที่ผู้บริหารและประชาชนทั่วไปให้ความสนใจ และเห็นคุณค่าน้อย กลับเป็นกลวิธีที่ให้ผลทางสุขภาพสูงสุด จากการประชุมระหว่างประเทศ ณ กรุงออตตาวา ประเทศแคนาดา ในปี ค.ศ. 1986 ได้มีการร่างหลักการพื้นฐานสำหรับการวางแผนสุขภาพ การพัฒนานโยบาย และงานวิชาการด้านการส่งเสริมสุขภาพ เรียกว่า กฎบัตรออตตาวา เพื่อให้ถือปฏิบัติทั่วโลกในการเพิ่มสมรรถนะประชาชนให้บรรลุภาวะสุขภาพดี (สมจิต หนูเจริญกุล และคณะ, 2543) เนื่องจากสุขภาพเป็นกระบวนการพลวัตที่ไม่หยุดนิ่ง จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างสลับซับซ้อนอยู่ตลอดเวลาและอย่างต่อเนื่อง บุคคลจึงต้องพยายามหาวิธีการที่จะปกป้องสุขภาพเพื่อไม่ให้เกิดภาวะเจ็บป่วย หรือถึงแม้ว่าจะเกิดภาวะเจ็บป่วยขึ้น วิธีการสำคัญที่บุคคลใช้ปกป้องสุขภาพนั้น คือการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องและสม่ำเสมอ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ Pender (1996) หมายถึง การกระทำที่มุ่งการบรรลุระดับสูงสุดของสุขภาพและความผาสุก เป็นการกระทำที่เพิ่มระดับความผาสุกของบุคคลและกลุ่มคน ดังนั้นประเทศไทยจึงควรเพิ่มการลงทุนทางสุขภาพให้มากขึ้น เพราะปัจจุบันสังคมไทยกำลังประสบกับปัญหาในหลาย ๆ ด้าน ทั้งปัญหาด้านสุขภาพกายและสุขภาพใจ โดยมีต้นเหตุมาจากปัญหาทางด้านสังคม หนี้สิน ความเครียด และปัญหาในเรื่องสภาพแวดล้อม จากการศึกษาของ ผ่องศรี ศรีมรกต และคณะ (2551) เรื่องการพัฒนาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืนด้านการออกกำลังกาย การบริโภค และการจัดการความเครียด อย่างมีส่วนร่วมของประชาคมในคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และสถาบันสมทบ พบว่า นักศึกษาพยาบาลเป็นกลุ่มทรัพยากรที่สำคัญที่สุดที่จะกลายเป็นผู้นำหรือต้นแบบด้านสุขภาพให้กับประชาชนและชุมชนโดยจะเป็นผู้ที่รับช่วงต่อในการรับผิดชอบดูแลสุขภาพ ป้องกันโรคและสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนในอนาคต ด้วยตระหนักว่านักศึกษาพยาบาลเป็นกลุ่มเป้าหมายสำคัญในการกำหนดอนาคตของระบบสุขภาพและสุขภาพของประเทศชาติ จึงควรได้รับการพัฒนาพฤติกรรมในการสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง เพื่อให้มีพฤติกรรมในการสร้างเสริมสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสม สามารถเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ผู้ป่วยประชาชนในชุมชน และเป็นแกนนำในการส่งเสริม

สุขภาพ (ศิริพร ชัมภลิจิต และคณะ, 2545)

ด้วยเหตุผลดังกล่าวคณะผู้วิจัยจึงได้ศึกษาวิจัยเพื่อค้นหารูปแบบการพัฒนานักเรียนพยาบาลกองทัพบกให้เป็นผู้นำการสร้างเสริมสุขภาพ เน้นกระบวนการพัฒนาศักยภาพนักเรียนพยาบาลอย่างสมดุล ครอบคลุมพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านหลัก ๆ 3 ด้าน คือการออกกำลังกาย การบริโภค และการจัดการความเครียด และเน้นการพัฒนาทักษะการเป็นผู้นำ โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) เปิดโอกาสให้นักเรียนพยาบาลได้ริเริ่มพัฒนากิจกรรมตามกระบวนการมีส่วนร่วม ผ่านโอกาสในการทำกิจกรรมในกลุ่มประชากรเป้าหมายในชุมชน เพื่อนำมาปรับปรุงหรือพัฒนาให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ในแต่ละกลุ่มกิจกรรม ทำให้เกิดการเรียนรู้จนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้เมื่อสำเร็จการศึกษาแล้ว สอดคล้องกับยุทธศาสตร์การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของแผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับปัจจุบัน และแนวนโยบายของสสช. ที่มุ่งปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ทางสุขภาพ (paradigm) จากการข่มขู่การสร้างสุขภาพ เพื่อสานต่องานสร้างเสริมสุขภาพสู่คนรุ่นใหม่ และขยายผลสู่ชุมชนต่อไป

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อค้นหารูปแบบการพัฒนานักเรียนพยาบาลกองทัพบกให้เป็นผู้นำการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร และการจัดการความเครียด

วัตถุประสงค์เฉพาะ (Specific Objective)

1. เพื่อให้นักเรียนพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพทั้งด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด
2. เพื่อให้นักเรียนพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก ได้มีโอกาสปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้มีความเข้มแข็งในการดูแลสุขภาพตนเอง บนพื้นฐานของข้อมูลที่ได้จากการเรียนรู้โดยผ่านกระบวนการวิจัย และพัฒนาเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participation Action Research) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) คือ นักเรียนพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 2

วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก จำนวน 60 คน การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (participant observation) และการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ (informal interview) ตั้งแต่เดือนมิถุนายน ปี พ.ศ. 2554 ถึงเดือนธันวาคม พ.ศ. 2555 เป็นเวลา 18 เดือน เน้นการพัฒนาศักยภาพแกนนำนักเรียนพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก และการพัฒนาศักยภาพครูพยาบาลพี่เลี้ยงที่เป็นทีมวิจัย ให้เป็นผู้นำการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร และการจัดการความเครียดโดยอาศัยวงจรการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของ Kemmis and McTaggart (2000) เพื่อหาแบบการพัฒนาการเรียนพยาบาลกองทัพบก ให้มีทักษะในการเป็นผู้นำสร้างเสริมสุขภาพ มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพทั้งมิติ ความรู้ ความเข้าใจ ทศนคติ และทักษะ ใน 3 ด้าน คือ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียดจนสามารถไปดำเนินกิจกรรมโครงการสร้างเสริมสุขภาพให้กับประชาชนได้อย่างน้อยพฤติกรรมละ 1 กิจกรรม ซึ่งกิจกรรมถอดบทเรียนในเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้เดือนเว้นเดือนรวม 6 ครั้ง ต่อปี ถอดบทเรียนเป็นระยะสลับกับการพัฒนากิจกรรมใหม่ ๆ ต่อยอดและติดตามประเมินผลและการจัดทำรายงานแต่ละกิจกรรม และรายงานประจำปี

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ก่อนดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยได้ผ่านการพิจารณารับรองจากคณะกรรมการพิจารณาโครงการวิจัยกรมแพทยทหารบก ว่าสอดคล้องกับปฏินญาเฮลซิงกิ และแนวปฏิบัติ ICH GCP เลขที่หนังสือ ที่ IRB/RTA 1300/2552 ลงวันที่ 4 ธันวาคม 2552

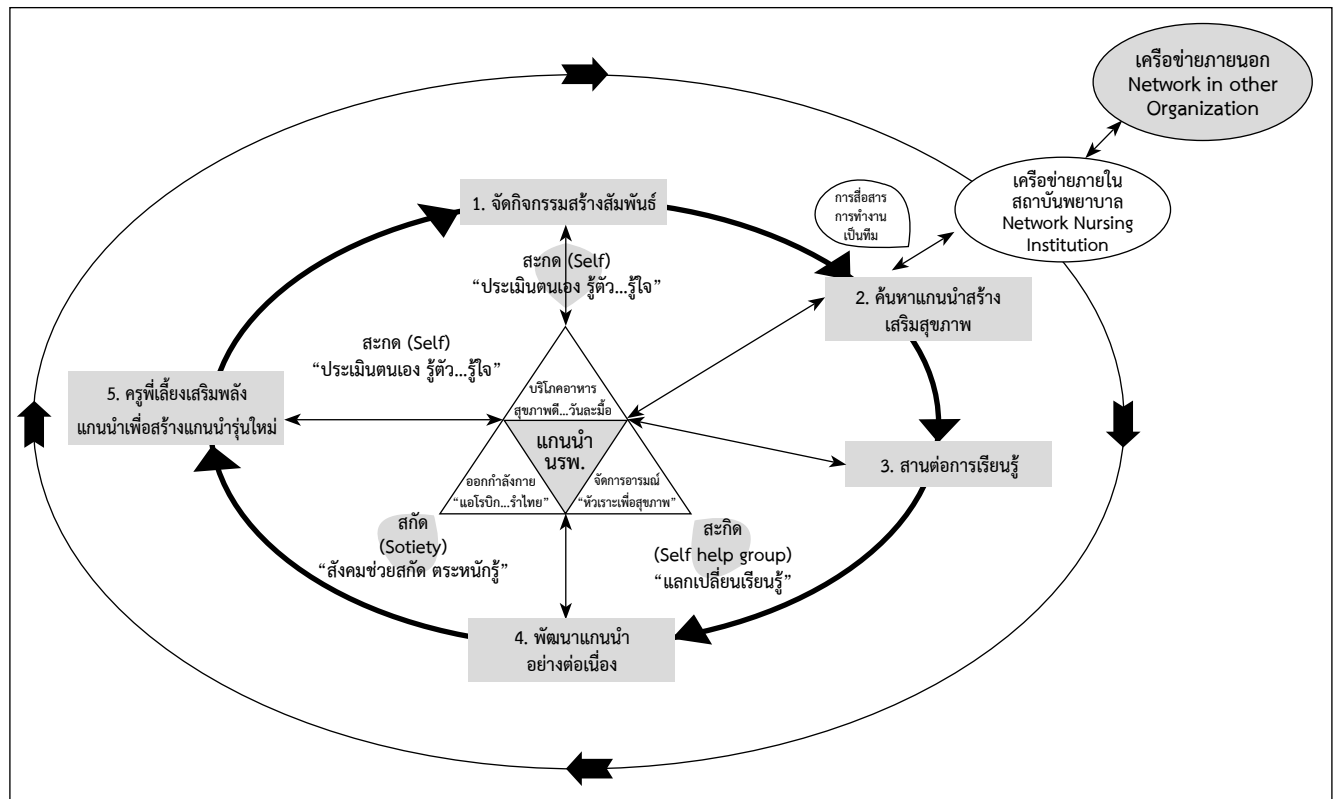
การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก แกนนำนักศึกษาพยาบาล และครู พยาบาลพี่เลี้ยง และวิเคราะห์จาก

การจัดประชุมกลุ่มย่อย (Focus group discussion) การจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ซึ่งผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการวิจัยเชิงปฏิบัติการมาเป็นกรอบในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) ซึ่งเป็นการตีความสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (induction) จากข้อมูลและเอกสารต่าง ๆ ที่รวบรวมได้ โดยแบ่งประเภทตามเนื้อหาของเอกสารแล้วเปรียบเทียบเนื้อหาประเภทต่าง ๆ ที่จะนำไปสู่ข้อสรุป (สุรางค์ จันทวานิช, 2547) และทำการวิเคราะห์ข้อมูลขณะดำเนินกิจกรรม (analysis in the field) การตั้งสมมติฐานชั่วคราวเป็นระยะ (working hypothesis) เพื่อตรวจสอบและเป็นแนวทางในการเก็บข้อมูลขั้นต่อไปให้มีความถูกต้องและครบถ้วน และการวิเคราะห์หลังจากเก็บข้อมูลทั้งหมดแล้ว ส่วนที่ 2 เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลจากส่วนที่ 1 เพื่อนำข้อมูลเหล่านั้นมาประมวลผลหารูปแบบการพัฒนาแกนนำนักศึกษาพยาบาลผู้นำการสร้างเสริมสุขภาพของวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก

ผลการศึกษา

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้นำแนวทางพื้นฐานของกฎบัตรออตตาวา ที่กำหนดหลักแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพมาประยุกต์ใช้ในวิจัยนี้ด้วยหลัก “สะกด สะกิด สกัด” สะกด คือ การควบคุมตนเอง (Self Regulation), การสะกิด คือ การใช้กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน (Self Help Group) โดยให้เพื่อนเป็นที่พึ่งพาอาศัยกันเป็นการเสริมแรงทางสุขภาพ (Health Enabling) และการสกัด หมายถึง การที่คนในชุมชน สังคม (Society) ตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ และช่วยจัดสิ่งเราที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพที่มีอยู่ในชุมชน หลัก “สะกด สะกิด สกัด” ใช้เป็นเครื่องมือระหว่างทีมครูพยาบาลผู้ที่เป็นพี่เลี้ยงกับแกนนำนักเรียนพยาบาลให้ปฏิบัติร่วมกัน ทำให้การสื่อสารมีพลัง ง่ายต่อความเข้าใจ และมีความหมายทางจิตใจ ทำให้ได้รูปแบบการพัฒนาแกนนำนักเรียนพยาบาลกองทัพบกผู้นำการสร้างเสริมสุขภาพ 5 ข้อ (ตามแผนภูมิที่ 1) ดังนี้



แผนภูมิที่ 1 : รูปแบบการพัฒนานักเรียนพยาบาลกองทัพบกให้เป็นผู้นำการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร และการจัดการความเครียด

1. จัดกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ เป็นภารกิจแรกของการค้นหารูปแบบการพัฒนาแกนนำนักเรียนพยาบาลกองทัพบกผู้นำการสร้างเสริมสุขภาพ โดยเริ่มจากการสร้างทีมงานที่มีความเข้าใจกันฉันมิตร สร้างบรรยากาศแห่งการร่วมงานที่เอื้ออาทร ส่งผลต่อการคิดริเริ่ม และการคิดทางบวกที่สมาชิกต่างมีส่วนร่วมมาโดยผ่านกิจกรรมด้านการออกกำลังกาย การบริโภค และการจัดการความเครียด

2. ค้นหาแกนนำสร้างเสริมสุขภาพ การศึกษาในครั้งนี้ได้ร่วมกันสร้างกลุ่มสมาชิก 3 กลุ่ม คือ การออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร และการจัดการความเครียด ซึ่งแกนนำสร้างเสริมสุขภาพจะได้รับการประเมินระดับความรู้ ทักษะ และทัศนคติพื้นฐานก่อนเริ่มดำเนินโครงการ ด้วยเหตุผลของนักเรียนพยาบาลที่สมัครใจเป็นแกนนำสร้างเสริมสุขภาพ เนื่องจากนักเรียนพยาบาลต้องการมีสุขภาพดี มีรูปร่างสมส่วน มีบุคลิกภาพดี และต้องการจะเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับคนอื่น ๆ ด้วยในฐานะที่ตนเองเป็นผู้นำทางด้านสุขภาพ ดังคำพูดของนักเรียนพยาบาล ดังนี้ “หนูสมัครใจเป็นแกนนำ เพราะอยากมีหุ่นดี สุขภาพแข็งแรง” “อยากเสริมสร้างภาพลักษณ์ให้ตัวเองและเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับผู้ช่วย”

3. สานต่อการเรียนรู้ การสานต่อการเรียนรู้และการจัดการสุขภาพของแกนนำนักเรียนพยาบาลกองทัพบกเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ โดยกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เป็นขั้นตอนสำคัญของการเริ่มงานอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งทีมวิจัยได้รวมพลังความคิดและการทำงานโดยมีขั้นตอนดังนี้

3.1 จัดประชุมสัมมนาทีมครูพยาบาลพี่เลี้ยงและนักเรียนพยาบาลกองทัพบกผู้เข้าร่วมโครงการ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางสุขภาพ ณ วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก

3.2 จัดประชุมกลุ่มย่อย (Focus group discussion) เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพด้านออกกำลังกาย : จัดกิจกรรม “แอโรบิก...รำไทย” ด้านการบริโภค : จัดกิจกรรม “สุขภาพดี...วันละมื่อ” ด้านการจัดการความเครียด : จัดกิจกรรม “หัวเราะเพื่อสุขภาพ”

3.3 จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในแต่ละกลุ่มกิจกรรม เพื่อพัฒนาศักยภาพเพื่อค้นหาจุดแข็ง และจุดที่ต้องการ การปรับปรุงหรือการพัฒนาเสริมสร้างมากขึ้นเป็นระยะเป็นขั้นตอนตามลำดับก่อนหลัง เพื่อใช้ปฏิบัติให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ

3.4 สรุปผลการดำเนินกิจกรรมในแต่ละกลุ่มกิจกรรม

4. พัฒนาแกนนำอย่างต่อเนื่อง

การรักษาแกนนำนักเรียนพยาบาลกองทัพบก เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ สิ่งที่สำคัญจำเป็นต้องมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยใช้กระบวนการดำเนินงานเน้นการมีส่วนร่วมแบบเป็นหุ้นส่วน (Partnership) ซึ่งหลักในการพัฒนาแกนนำนักเรียนพยาบาลกองทัพบกเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพดังนี้

4.1 จัดกิจกรรมร่วมกันให้ดำเนินอย่างต่อเนื่อง

การพัฒนาจะก้าวไปสู่ช่วงชีวิตที่ถดถอยหากไม่มีกิจกรรมใด ๆ ที่สมาชิกของกลุ่มสามารถกระทำร่วมกัน (วัชรารณ อภิวัชรกร, 2546) ความยั่งยืนของการพัฒนาจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อได้มีการจัดกิจกรรมที่ดำเนินการอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งกิจกรรมดังกล่าวกลายเป็นแบบแผน (pattern) ของการกระทำที่สมาชิกของเครือข่ายยอมรับ โดยมี 4 กิจกรรมหลักเพื่อพัฒนาแกนนำนักเรียนพยาบาลกองทัพบกให้เป็นผู้นำการสร้างเสริมสุขภาพดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่ 1 : “...ประเมินตนเอง...รู้ตัว...รู้ใจ...” โดยประเมินความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติตน ด้านออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร และการจัดการความเครียดของผู้เข้าร่วมโครงการก่อนเริ่มดำเนินโครงการ โดยให้ผู้เข้าร่วมโครงการให้ทำแบบสอบถาม (Pre-test) ความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติตน

กิจกรรมที่ 2 : “...แลกเปลี่ยน...เรียนรู้...” นักเรียนพยาบาลแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง ประชุมกลุ่มย่อย (Focus group discussion) และผู้ที่ยังมีปัญหากับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยใช้กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน (Self Help Group) เป็นการเสริมแรงทางสุขภาพ (Health Enabling) ทั้งด้านกาย จิต สังคม เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

กิจกรรมที่ 3 : “...ปฏิบัติการ...สะกด...สะกิด...สกด...” โดยใช้หลักการ “สะกด สะกิด สกด” เป็นแนวคิดหลักในการสร้างแกนนำการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย จัดกิจกรรม “...แอโรบิก...รำไทย...” ด้านการบริโภคอาหาร : จัดกิจกรรม “...สุขภาพดี...วันละมื้อ...” และการจัดการความเครียด จัดกิจกรรม “...หัวเราะเพื่อสุขภาพ...” ทุกอาทิตย์ อาทิตย์ละ 2 ครั้ง

กิจกรรมที่ 4 : “...กลับตัวใส่ใจ...เพื่อเป็นแกนนำสร้างสุขภาพ...” จากการประเมินความพึงพอใจ ผู้เข้า

ร่วมโครงการตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ และช่วยจัดสิ่งเร้าที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพที่มีอยู่ในชุมชน เกิดเครือข่ายช่วยเหลือกันเอง และดูแลตนเองได้ เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง ดังคำพูดของนักเรียนพยาบาล “มีการได้ทำงานเป็นทีม กล้าแสดงความคิดเห็น และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น” “กิจกรรมนี้ทำให้เกิดความเป็นผู้นำมีความคิดริเริ่มในการทำงาน”

4.2 รักษาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกแกนนำ สัมพันธภาพที่ดีเป็นองค์ประกอบสำคัญยิ่งในการรักษาแกนนำทางด้านสุขภาพให้ยั่งยืนต่อไป สมาชิกของแกนนำพึงตระหนักถึงความสำคัญของการรักษาสัมพันธภาพ เพื่อหลีกเลี่ยงความขัดแย้งหรือความไม่เข้าใจกันที่อาจเกิดขึ้นเมื่อเกิดความขัดแย้งต้องรีบแก้ไขและดำเนินการไกล่เกลี่ยให้เกิดความเข้าใจกันใหม่ และมีมาตรการป้องกันปัญหาก่อนที่จะเกิดความขัดแย้งระหว่างกัน (ธนา ประมุขกุล, 2547)

4.3 กำหนดกลไกสร้างระบบใจ การที่สมาชิกจะเข้าร่วมกิจกรรมของการพัฒนาแกนนำตราบเท่าที่มีสิ่งจูงใจเพียงพอที่จะดึงดูดให้เข้าไปมีส่วนร่วม ตามทฤษฎีของ Maslow มนุษย์ต้องการการยกย่องจากผู้อื่น (esteem needs) ที่อยู่ในรูปของอำนาจเกียรติยศชื่อเสียง หรือสถานะทางสังคม เป็นสิ่งที่นำมาใช้จูงใจได้ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2550) งานวิจัยนี้ทำเลื่อยัด กระเป่า “สัญลักษณ์” การเป็นแกนนำการสร้างเสริมสุขภาพ สื่อถึงการได้รับเกียรติยศ การยกย่อง และมีคุณค่าทางสังคม

4.4 จัดหาทรัพยากรสนับสนุนเพียงพอ การศึกษานี้ได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) และวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก ที่ให้ความสนับสนุน ดูแลช่วยเหลือแกนนำนักเรียนพยาบาล เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพอย่างใกล้ชิด คอยติดตามดูแลอยู่เสมอ

5. ครูพี่เลี้ยงเสริมพลังแกนนำเพื่อสร้างผู้นำรุ่นใหม่ องค์กรหรือเครือข่ายที่เคยประสบความสำเร็จกลับต้องประสบกับความล้มเหลวอย่างรุนแรงเมื่อเวลาผ่านไป เพราะไม่ได้ “สร้างคน” ขึ้นมารับไม้ผลัดต่อจากคนรุ่นก่อน ดังนั้นเพื่อสานต่อภารกิจ จำเป็นต้องสร้างผู้นำรุ่นใหม่อย่างต่อเนื่อง (ประเวศ วะสี, 2544) ครูต้องสร้างเสริมสุขภาพในมิติความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และทักษะ เพื่อเสริมความเข้มแข็งและความเป็นผู้นำด้านสุขภาพด้วยการฝึกปฏิบัติกับกิจกรรมนอกหลักสูตรในกลุ่มประชากรเป้าหมายในชุมชน เพื่อสานต่องานสร้างเสริมสุขภาพสู่คนรุ่นใหม่ และขยายผลสู่ชุมชนต่อไป

อภิปรายผล

รูปแบบการพัฒนาให้นักเรียนพยาบาลกองทัพบกให้เป็นผู้นำการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร และการจัดการความเครียด เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่ไม่มีวิธีการที่เป็นสูตรสำเร็จตายตัว แต่เป็นเรื่องที่ครูพยาบาลผู้ที่เป็นพี่เลี้ยงสามารถใช้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และพัฒนาศักยภาพขึ้นมาได้จากประสบการณ์ในสถานการณ์จริง และนำผลที่ได้มาประยุกต์สร้างผู้นำนักเรียนพยาบาลให้เป็นผู้นำการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร และการจัดการความเครียด โดยมีบุคลากรด้านสุขภาพและกลุ่มต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมสนับสนุน เพื่อพัฒนาศักยภาพนักเรียนพยาบาลในรูปแบบต่าง ๆ ดังนั้นการพัฒนาผู้นำนักเรียนพยาบาลจะเน้นการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริงในชุมชน ซึ่งสัมพันธ์กันด้วยใจ ด้วยความตั้งใจเรียนรู้ร่วมกัน และเชื่อมั่นว่าความรู้ที่ได้ให้พลัง ส่งผลให้นักเรียนพยาบาลสามารถดูแลตนเองได้ โดยแลกเปลี่ยนเรียนรู้และพบกันทุกเดือน โดยใช้หลักแนวคิด สะกด คือ การควบคุมตนเอง (Self Regulation), การสะกด คือ การใช้กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน (Self Help Group) โดยให้เพื่อนเป็นที่พึ่งพาอาศัยกันเป็นการเสริมแรงทางสุขภาพ (Health Enabling) และการสกด หมายถึง การที่คนในชุมชนสังคม (Society) ตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ และช่วยขจัดสิ่งเร้าที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพที่มีอยู่ในชุมชน

แต่อย่างไรก็ตาม รูปแบบการพัฒนามีความหมายหลากหลาย อยู่ที่ว่าพัฒนาในรูปแบบใดที่ก่อให้เกิดการสร้างเสริมสุขภาพได้จริงและยั่งยืน ดังเช่นคำกล่าวของ เสรี พงศ์พิศ (2548) ที่ว่า “ประสบการณ์อันหลากหลายของชุมชนมีมากมาย เหมือนดอกไม้เต็มท้องทุ่งยามได้ฝนได้แดด หยิบมาจำนวนหนึ่ง ไม่ใช่เพียงเพื่อใส่แจกันประดับโต๊ะทำงาน แต่เพื่อเรียนรู้คุณค่าประกอบความงาม และข้อจำกัดที่ทำให้ยังไม่สมบูรณ์ ทำให้เห็นความต่าง ความเหมือน และเห็นแนวทางเพื่อการสนับสนุนการเรียนรู้ และการจัดการสุขภาวะของชุมชนต่อไป” สอดคล้องกับ วัชรินทร์ ศรีสัตบุตร (2547) กล่าวถึงเงื่อนไขปัจจัยสำคัญของการสร้างสุขภาวะชุมชน คือ การเผชิญปัญหาพร้อมกันการมีผู้นำที่เสียสละและทุ่มเทการพัฒนา การทำงานเชิงระบบโดยมีโครงการและกิจกรรมรองรับ การประสานคนต่างวัยให้มีส่วนร่วมกิจกรรมและเกิดเรียนรู้ร่วมกัน ดังที่รูปแบบการพัฒนาแกนนำนักเรียนพยาบาลกองทัพบกให้เป็นผู้นำการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร และการจัดการความเครียดในชุมชนอย่างยั่งยืน ตาม

แผนภูมิที่ 1 นั้นเกิดจาก 1) การจัดกิจกรรมเพื่อสร้างสัมพันธ์ 2) ค้นหาแกนนำสร้างเสริมสุขภาพ 3) สานต่อการเรียนรู้ 4) พัฒนาแกนนำอย่างต่อเนื่อง 5) ครูพี่เลี้ยงเสริมพลังเพื่อสร้างผู้นำรุ่นใหม่ ใช้หลักอริยสัจเป็นเครื่องมือวิเคราะห์ปัญหาโดยจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ค้นหาปัญหาร่วมกัน วิเคราะห์สรุปประเด็นของปัญหา และหาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกันเพื่อนำสู่การปฏิบัติ นอกจากนั้นนักเรียนพยาบาลยังได้รับประโยชน์ด้านอื่น ๆ เช่น สุขภาพแข็งแรงขึ้น สามารถพัฒนาตนเองเป็นผู้นำด้านการทำงาน ทำให้กล้าพูด กล้าแสดงความคิดเห็นมากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การพัฒนาแกนนำนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก ให้เป็นผู้นำการสร้างเสริมสุขภาพต้องให้นักศึกษาพยาบาลมีส่วนร่วมตัดสินใจ ร่วมคิด ร่วมสานฝัน ร่วมแก้ไขปัญหา โดยทีมครูพยาบาลพี่เลี้ยงเป็นผู้สนับสนุนการเรียนรู้จากประสบการณ์ในสถานการณ์จริง การปฏิบัติจริงในชุมชน

เอกสารอ้างอิง

- กุนนที นวลสุวรรณ และอายุพร ประสิทธิ์เวชชากร. (2552). แนวทางเพื่อการสนับสนุนการเรียนรู้และการจัดการสุขภาวะชุมชน. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 10(2) : 88-96.
- กุนนที พุ่มสงวน, อายุพร ประสิทธิ์เวชชากร และองค์อร ประจันเขตต์. (2555). ความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดของทหารใหม่. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 13(2) : 72-81.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2550). *คู่มือการดำเนินงานวิจัย*. กรุงเทพฯ : เบสท์ สเต็ปแอ็ดเวอร์ไทซิง.
- ธนา ประมุขกุล. (2547). เครือข่าย. *วารสารส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม*. 24 (3), 26-31.
- ผ่องศรี ศรีมรกต และคณะ. (2551). *การพัฒนาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืนด้านการออกกำลังกาย การบริโภค และการจัดการความเครียดอย่างมีส่วนร่วมของประชาชนในคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล และสถาบันสมทบ*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นางพิมล นิมิตรอนันท์. (2546). ศูนย์สุขภาพชุมชนและการพยาบาลระดับปฐมภูมิ. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 4(2) : 7-14.

- ประเวศ วะสี. (2544). *ชุมชนเข้มแข็ง ทูทางสังคมของไทย*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนเพื่อสังคมและธนาคารออมสิน.
- เพ็ญจันทร์ สิทธิปริชาชาญ, ปันดา ปรียวฤณ และญาติา โชติกะคาม. (2555). กระบวนการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมของชุมชนตำบลมาบแค *วารสารพยาบาลทหารบก*. 13(2) : 8-17.
- พรรณี ปานเทวัญ. (2556). ความจำเป็นขั้นพื้นฐานและสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชน ในเขตพื้นที่ตำบลหนองสาหร่าย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 14(3) : 196-202.
- มะลิวัลย์ ยืนยงสุวรรณ, สุพจน์ พันธะนิยะ และนรินทร์ สังข์รักษา. (2553). รูปแบบมาตรฐานรหัสบริการปฐมภูมิสำหรับใช้ไปศูนย์สุขภาพชุมชนของประเทศไทย. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 11(2) : 9-16.
- ยุพา จิ๋วพัฒนกุล. (2555). การสนับสนุนของครอบครัวในการออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนสำหรับผู้สูงอายุ. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 13(2) : 1-7.
- วัชรารณ วีระรัตนกุล, บุชา สุธีธร และศิริพันธ์ สาสัดย์. (2553). การสื่อสารของพยาบาลวิชาชีพต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 11(2) : 73-78.
- วัชรารณ อภิวัชรางกูร. (2546). *รูปแบบการสร้างแรงจูงใจชุมชนในการร่วมพัฒนาโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ : กรณีศึกษาโรงเรียนวัดห้วยหิน อำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชรินทร์ ศรีสัตบุตร. (2547). *พลังชุมชนบ้านแม่ฮักพัฒนาในชุมชนสร้างสุข : รวมเรื่อง “นวัตกรรมการสร้างสุขภาพ” จากชุมชน*. เอกสารอัดสำเนา.
- ภคินี ศรีสารคาม และธัญญภรณ์ วาโยบุตร. (2556). การมีส่วนร่วมของชุมชน และความต้องการการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพผ่านทางวิทยุชุมชน. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 14(3) : 87-95.
- ศิริพร ชัมภลิต, ลดาวัลย์ ประทีปชัยกูร, นันทวัน สุวรรณรูป, รัชณี สรรเสริญ และประภาพร จินนุทยา. (2545). *คู่มือการสอนการส่งเสริมสุขภาพในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต*. การประชุมคณบดีและหัวหน้าสถาบันการศึกษา สาขาพยาบาลศาสตร์ของรัฐในสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย.
- สมจิต หนูเจริญกุล, วัลลา ดันตโยทัย และรวมพร คงกำเนิด. (2543). *การส่งเสริมสุขภาพ : แนวคิด ทฤษฎี และการปฏิบัติการพยาบาล*. นครศรีธรรมราช : มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- สุภางค์ จันทวานิช. (2547). *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ*. (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุเทพ พลอยพลายแก้ว และคณะ. (2556). การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพตนเองของชุมชนจังหวัดลพบุรี. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 14(1) : 61-70.
- เสรี พงศ์พิศ. (2548). *เครือข่าย : ยุทธวิธีเพื่อประชาคมเข้มแข็งชุมชนเข้มแข็ง*. กรุงเทพฯ : สถาบันส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน.
- Kemmis and McTaggart. (2000). Participatory Action Research. In N.K. Denzin & Y.S. Lincoln (Eds.) *Handbook of Qualitative Research* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Pender, N.J. (1996). *Health Promotion in Nursing Practice*. (3rd ed.). Stamford, CT: Appleton & Lange.