

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิ่งและแอโรบิก
ต่อความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล



นางสาว พรรณพิไล สุทชนะ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2544

ISBN 974-17-0185-3

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE EFFECTS OF QIGONG AND AEROBIC EXERCISE PROGRAM
ON WELLNESS OF NURSING STUDENTS

Miss Panpilai Suthana

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Nursing Science in Nursing Education

Faculty of Nursing
Chulalongkorn University
Academic Year 2001
ISBN 974-17-0185-3

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิกต่อความสุขสมบูรณ์ของ นักศึกษาพยาบาล
โดย	นางสาว พรรณพีไล สุทชนะ
สาขาวิชา	การพยาบาลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร. วิณา จีระแพทย์

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
หนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

..... คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร. จินตนา ยูนิพันธุ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ พ.ต.ต. หญิง ดร. พวงเพ็ญ ชูณหะวัณ)

..... อาจารย์ที่ปรึกษา

(รองศาสตราจารย์ ดร. วิณา จีระแพทย์)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ พวงแก้ว ปุณยนก)

พรรณพิไล สุทชนะ : ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบซึ่กและแอโรบิกต่อความสุขสมบูรณ์
ของนักศึกษาพยาบาล (THE EFFECTS OF QIGONG AND AEROBIC EXERCISE
PROGRAM ON WELLNESS OF NURSING STUDENTS) อ. ที่ปรึกษา :
รองศาสตราจารย์ ดร.วิณา จีระแพทย์, 110 หน้า. ISBN 974-17-0185-3

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดสองครั้ง มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความสุข
สมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซึ่กและแอโรบิก และ
เปรียบเทียบความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาลระหว่างกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซึ่กและแอโรบิ
กับกลุ่มที่ดำเนินชีวิตตามปกติ กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราช
ชนนี อุดรดิตต์ ปีการศึกษา 2544 จำนวน 36 คน ได้รับการสุ่มแบบจับคู่คะแนนความสุขสมบูรณ์ เพื่อ
แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซึ่กและแอโรบิก 18 คน และกลุ่มควบคุมที่มีการ
ดำเนินชีวิตแบบปกติ 18 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซึ่กและแอโรบิก ซึ่ง
ผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมจากผู้ทรงคุณวุฒิ 4 ใน 5 ท่าน และแบบประเมินความสุข
สมบูรณ์ ซึ่งวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงของเครื่องมือได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .95 วิเคราะห์ข้อมูล
โดยหาค่ามัธยฐาน ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ และเปรียบเทียบความแตกต่างของทั้งสองกลุ่มโดยใช้วิธีการทดสอบของ
วิลคอกซัน

ผลการวิจัยที่สำคัญสรุปได้ดังนี้

1. นักศึกษาพยาบาลที่ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซึ่กและแอโรบิก มีความสุขสมบูรณ์สูงกว่าก่อนการ
ทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซึ่กและแอโรบิก มีความสุขสมบูรณ์สูงกว่ากลุ่มที่
ดำเนินชีวิตตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซึ่กและแอโรบิก สามารถเพิ่มความสุขสมบูรณ์
ของนักศึกษาพยาบาลได้ จึงควรนำโปรแกรมการออกกำลังกายแบบซึ่กและแอโรบิกมาไว้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม
เสริมหลักสูตร และควรเปิดโอกาสให้นักศึกษาพยาบาลทุกชั้นปีได้เข้าร่วมโปรแกรมตามความสนใจได้ตลอดปี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สาขาวิชา.....การพยาบาลศึกษา.....ลายมือชื่อนิติ.....
ปีการศึกษา.....2544.....ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

4377578636: MAJOR NURSING EDUCATION

KEYWORD : QIGONG / AEROBIC EXERCISE PROGRAM / WELLNESS / NURSING STUDENTS

PANPILAI SUTHANA : THE EFFECTS OF QIGONG AND AEROBIC EXERCISE PROGRAM ON WELLNESS OF NURSING STUDENTS.

THESIS ADVISOR: ASSOC. PROF. VEENA JIRAPAET , D.N.Sc. 110 pp.

ISBN 974-17-0185-3

The purposes of this pretest – posttest quasi-experimental research were to compare the wellness between the experiment and control groups and the score of pretest and posttest wellness of nursing students who received the qigong and aerobic exercise program and those who had normal life style. Research samples consisted of 36 third-year nursing students at Borommaratchachonnani Uttaradit Nursing College. They were matched by the wellness score and randomly assigned into either experiment or control group. There were 18 students in each group. The research instruments were the qigong and aerobic exercise program and wellness test which had been tested for their validity and reliability. The wellness test had a Cronbach 's Alpha reliability of .95 . Data were analyzed by using median , quartile deviation and The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks test.

Major findings were as follows :

1. Nursing students who received the qigong and aerobic exercise program had higher wellness score than that before receiving the program with a significant difference at $p = .05$.
2. Nursing students who received the qigong and aerobic exercise program had higher wellness score than the control group with a significant difference at $p = .05$.

The results suggest that the qigong and aerobic exercise program can increase wellness of nursing students and should be integrated into the extra-curricular activities. Student in every class should have an opportunity to participate in this program all year round.

Field of study.....Nursing Education.....Student's signature.....

Academic year2001..... Advisor's signature.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ความกรุณาอย่างยิ่ง ของรองศาสตราจารย์ ดร. วิณา จีระแพทย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำแนะนำ ข้อคิดเห็น แก้ไขข้อบกพร่อง ให้ความเอาใจใส่ และเป็นกำลังใจด้วยดีเสมอมา ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ พ.ต.ต. หญิง ดร. พวงเพ็ญ ชุณหปราณ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และ รองศาสตราจารย์ พวงแก้ว ปุณยกนก กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ที่กรุณาให้คำปรึกษาทางด้านสถิติและการวิเคราะห์ข้อมูล รวมทั้งผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่ได้กรุณาตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยรู้สึกทราบบ้างซึ่งในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ได้ประสิทธิประสาทความรู้ให้แก่ผู้วิจัย ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประนอม รอดคำดี ผู้ที่มีส่วนทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาเรื่องความสุขสมบูรณ์ ขอขอบพระคุณ อาจารย์ สุกัญญา พานิชเจริญนาม อาจารย์สลับศรี พัฒนวิบูลย์ ที่ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเดินแอโรบิก และขอขอบคุณ คุณศรีรัตนา เดชดี ที่ได้อนุญาตให้นำท่าเดินแอโรบิกมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการ คณาจารย์ และนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2544 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช ที่ให้ความร่วมมืออย่างยิ่งในการทดลองใช้เครื่องมือ ขอขอบพระคุณ อาจารย์ เรณูวรรณ หาญวาทย์ ผู้อำนวยการ คณาจารย์ภาควิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน ภาควิชาพื้นฐานการพยาบาล ภาควิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ ภาควิชาบริหารการพยาบาล และภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์ ตลอดจนนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2544 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรดิตต์ และ คุณ น้อมจิตร์ เรียงสี ผู้ช่วยผู้วิจัย ที่ให้ความช่วยเหลือ กำลังใจและให้ความร่วมมือในการทำวิจัยเป็นอย่างดี งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนบางส่วนจากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้วิจัยขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ คุณยาย พี่ น้องและหลาน ที่ให้ความช่วยเหลือสนับสนุน และเป็นแรงใจในการศึกษาตลอดมา ขอขอบคุณพี่ ๆ เพื่อน ๆ น้อง ๆ ร่วมรุ่นทุกคนที่ดูแลเอาใจใส่ ให้ความช่วยเหลือ คอยติดตามกระตุ้นและเป็นกำลังใจตลอดเวลาที่ศึกษา จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จ ลุล่วงสมบูรณ์ได้ด้วยดี

พรรณพีไล สุทณะ

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ณ
สารบัญแผนภาพ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	6
แนวเหตุผลและสมมติฐานการวิจัย.....	6
ขอบเขตของงานวิจัย.....	9
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	9
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	11
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	12
การจัดการเรียนการสอนหลักสูตรพยาบาลศาสตร.....	13
ความสุขสมบูรณ์.....	27
การออกกำลังกายแบบชี่กงและแอโรบิค.....	38
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	46
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	55
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	56
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	58
การดำเนินการทดลอง.....	61
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	63
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	65

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....74
	สรุปผลการวิจัย.....77
	อภิปรายผลการวิจัย.....77
	ข้อเสนอแนะ.....82
	รายการอ้างอิง..... 83
	ภาคผนวก..... 89
	ภาคผนวก ก. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....90
	ภาคผนวก ข. สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....92
	ภาคผนวก ค. ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....95
	ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....110

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	คะแนนความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม.....57
2	ความเที่ยงของแบบประเมินความสุขสมบูรณ์.....60
3	คะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการ ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิกและการดำเนินชีวิต ตามปกติ.....66
4	เปรียบเทียบคะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมของนักศึกษาพยาบาล ก่อน และหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิก.....68
5	เปรียบเทียบคะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมและรายด้านของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิก.....70
6	เปรียบเทียบคะแนนคะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มทดลองหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิก และของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มควบคุมหลังการดำเนินชีวิตตามปกติ.....71
7	เปรียบเทียบคะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมและรายด้านของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มทดลองหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิก และของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มควบคุมหลังการดำเนินชีวิตตามปกติ.....73

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่

หน้า

- 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....54
- 2 สรุปวิธีในการดำเนินการวิจัย.....64



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเรียนในระดับอุดมศึกษา ทำให้นักศึกษาได้พบกับการเปลี่ยนแปลงหลายประการในชีวิต ทั้งในด้านการเรียน การดำเนินชีวิต และพัฒนาการตามวัย สำหรับนักศึกษาพยาบาลนั้นนอกจากต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงเหมือนกับนักศึกษาทั่ว ๆ ไปแล้ว ยังต้องประสบกับการเรียนการสอนที่มีลักษณะเฉพาะของวิชาชีพการพยาบาลทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ที่ต้องใช้ระยะเวลาในการศึกษาค่อนข้างหนักและต้องอดทนกับการขึ้นฝึกปฏิบัติงานในเวรปาย ดึก ซึ่งเป็นเวลาที่บุคคลโดยทั่วไปพักผ่อน อีกทั้งยังต้องมีการปรับตัวในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนนักศึกษา อาจารย์พยาบาล และบุคลากรในทีมสุขภาพหลายฝ่าย รวมทั้งผู้ป่วยและญาติ (ชมพูนุท พงษ์ศิริ, 2535 ; สุจินต์ ยมศรีเคน, 2536 ; สุมนา โสติถิผลอนันต์, 2541) ซึ่งแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันทั้งด้านการศึกษา อารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อม สภาพเหล่านี้ส่งผลทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดได้ งานวิจัยที่ผ่านมาพบว่าหากความเครียดอยู่ในระดับสูงหรือมีอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ทำให้ประสิทธิภาพของการเรียนและการฝึกปฏิบัติงานลดต่ำลง เกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ ขาดความรักและมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อวิชาชีพ (ชมพูนุท พงษ์ศิริ, 2535 ; สุนทรี เวปุลละ, 2539) และต้องมีการปรับตัวอยู่เสมอ ซึ่งหากนักศึกษาไม่สามารถปรับตัวได้ จะส่งผลทำให้ร่างกายเจ็บป่วยเป็นโรคกระเพาะอาหาร ท้องเสีย ท้องผูก โรคจิตโรคประสาทได้ เนื่องจากร่างกายและจิตใจ มีความสัมพันธ์และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (มุกดา สุขสมบุญ, 2528 ; เทอดศักดิ์ เดชคง , 2541) ซึ่งผลการสำรวจปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีระดับสุขภาพจิตไม่ดี (จารุพร แสงเป่า, 2534) และจากการสำรวจภาวะสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช พบว่า ส่วนใหญ่นักศึกษาจะเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้เช่น ไข้หวัด ปวดศีรษะ ท้องเสีย ฟันผุ (ศุภวดี แถวเพี้ย และอัศนี วันชัย, 2541) ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดผลกระทบต่อระดับความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษา และมีความเป็นไปได้สูงที่นักศึกษาจะลาออกจากการเป็นนักศึกษาพยาบาล (กุลยา ตันติผลาชีวะ และคณะ, 2536) ซึ่งการศึกษาของรัชชนก กลิ่นชาติ (2541) พบว่านักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข มีระดับความสุขสมบูรณ์อยู่ในระดับปานกลาง

ความสุขสมบูรณ์ คือ กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชีวิตทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา การงานอาชีพ และจิตวิญญาณ การคงไว้ซึ่งระดับความสุขสมบูรณ์ในชีวิต ช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่มีความสุขและมีความหมายมากขึ้น ถ้าระดับความสุขสมบูรณ์ต่ำ จะส่งผลกระทบต่อชีวิตของบุคคลนั้น (Edlin and Golanty, 1992 อ้างถึงในรัชชนก กลิ่นชาติ, 2541) ความสุขสมบูรณ์เป็นภาวะที่ไม่หยุดนิ่ง ผลของความสุขสมบูรณ์จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเริ่มมองตนเองว่าเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีการเจริญเติบโต มีการเปลี่ยนแปลง ความสุขสมบูรณ์ในระดับสูง หมายถึง การที่บุคคลมีการดูแลร่างกายของตนเองอย่างดี ควบคุมจิตใจ ระบายอารมณ์ และความรู้สึกอย่างมีประสิทธิภาพ มีการสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ รอบ ๆ ตัว ตระหนักรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ (ชุตินา บูรณธนิต, 2539) ความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาลเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่จะส่งเสริมการเรียนรู้ของนักศึกษาให้เป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพ เพราะภาวะสุขภาพของนักศึกษามีผลกระทบต่อความสามารถในการเรียนรู้ การพัฒนาความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล จึงเป็นการช่วยให้นักศึกษาสามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (รัชชนก กลิ่นชาติ, 2541) ซึ่ง Hettler (1980 cited in Warner, 1984) ได้กล่าวว่า นักการอุดมศึกษานอกจากต้องให้การศึกษาเพื่อพัฒนาสติปัญญาหรือความรู้แล้วยังมีหน้าที่ในการเสริมสร้างให้นักศึกษาเกิดการพัฒนาความเป็นคนโดยสมบูรณ์ สามารถทำหน้าที่ของตนเองอย่างเต็มศักยภาพ จนถึงพร้อมด้วยความสุขสมบูรณ์ (wellness) เพื่อที่จะทำให้นักศึกษาเป็นผู้มีสมรรถภาพทางกาย อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณที่ดี อันเป็นพื้นฐานสำคัญนำไปสู่สติปัญญาและความสามารถในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดี และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญ สามารถช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิตที่บ่งบอกถึงความสามารถที่จะปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่เหน็ดเหนื่อย (สุชาติ โสมประยูร , ม.ป.ป. ; สุนทร นวกิจกุล , 2524 ; จรูญ มีสิน , 2536 ; ภูมิพงษ์ ปรมัตถการ , 2537 ; ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ , 2539 ; สมชาย ลีทองอิน , 2543) และยังช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ สังคม สติปัญญา ดังพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ที่ได้ทรงเน้นถึงบทบาท ความสำคัญ และความจำเป็นในเรื่องการออกกำลังกายความว่า “ร่างกายของคนเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาให้ ออกแรงมิให้อยู่เฉย ๆ ได้ใช้แรงให้พอเหมาะพอดี โดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรง คล่องแคล่วและคงทน ร่างกายยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงงานเลยหรือใช้ไม่เพียงพอร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมลงตามไปลำดับ ร่างกายของคนเรานั้น ถ้าใช้มากก็จะช้ำ ถ้าใช้น้อยก็จะเฉา จึงต้องใช้พอเหมาะพอควร ” (อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ , 2541:3)

นักวิชาการหลายท่านได้ชี้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอไว้ว่า สามารถทำให้อวัยวะในระบบต่าง ๆ ทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกาย สมบูรณ์ แข็งแรง อุดทน กระฉับกระเฉง มีบุคลิกภาพที่ดี จิตใจร่าเริงแจ่มใส เบิกบาน อารมณ์ เยือกเย็น ไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยผ่อนคลายความเครียด ทำให้ความคิดอ่านปลอดโปร่ง มีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลาย ๆ คน จะทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรมของมนุษย์ สามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข (ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ , 2539) นอกจากนี้ Mirkin and Hoffman (1978) ได้กล่าวว่า คนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะเป็นบุคคลที่มี ร่างกายสมบูรณ์ อารมณ์แจ่มใส มีความสุขุมเยือกเย็นเพิ่มขึ้น แต่มีความเครียด (stress) ความกดดัน (tention) ความสับสนวุ่นวายในชีวิตประจำวัน ตลอดจนความวิตกกังวล (anxiety) น้อยลง ช่วยพัฒนาอารมณ์ (mood) และความรู้สึกที่เป็นสุข (sense of well-being) อีกทั้งยังสามารถลด ภาวะซึมเศร้าชนิดอ่อนและปานกลางได้ (Levy ,Dignan and Shirreffs ,1992 ; Wiest and Lyle, 1997 อ้างถึงใน จิตอารี ศรีอาคะ, 2543 ; ดำรง กิจกุล, 2531)

ปัจจุบันการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุด และทำให้ร่างกายแข็งแรง ได้อย่างแท้จริงนั้น คือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพราะเป็นการออกกำลังกายชนิดเดียวที่ทำให้ ให้ออก หัวใจ หลอดเลือด ตลอดจนระบบไหลเวียนของโลหิตทั่วร่างกายแข็งแรง ทนทาน และ ทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด โดยมีหลัก 3 ประการ คือออกกำลังกายให้หนักพอ เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจสูงถึงชีพจรเป้าหมาย ติดต่อกัน 15-45 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ (Meeks and Heit ,1991 ; ดำรง กิจกุล, 2531 ; มานพ ประภาษานนท์, 2542) การออกกำลังกาย แบบแอโรบิกเป็นเวลานานมากกว่า 10 นาทีขึ้นไป จะทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนเอนดอร์ฟิน (Endorphine) ที่มีฤทธิ์คล้ายมอร์ฟินหรือฝิ่น แต่แรงกว่า 200 เท่า ทำให้คลายเครียด เกิดความปิติ สุข กล้ามเนื้อหายใจเกร็งอาการปวดหายไป สร้างความต้านทานให้แก่เซลล์ในร่างกาย สามารถ ป้องกันและหยุดยั้งการเจริญเติบโตของมะเร็งได้อีกด้วย เมื่อออกกำลังกายติดต่อกันสม่ำเสมอานเข้า จะทำให้สารเอนดอร์ฟินหลั่งมีผลทำให้เสพติดได้ เมื่อถึงระยะนี้จะมีควมร่าเริง อารมณ์เบิกบาน ไม่มีความเบื่อหน่าย เมื่อถึงเวลาที่เคยออกกำลังกายตามปกติ จะต้องมาปฏิบัติกรออกกำลังกายโดย อัตโนมัตินี้ (Cooper and Cooper, 1988 ; เฉก ธนะศิริ , 2540 ; สลับศรี พัฒนวิบูลย์ , 2542) รูปแบบการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโร บิก เป็นต้น จึงเห็นได้ว่าการออกกำลังกายก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม นำมาซึ่งความสุขสมบูรณ์ของชีวิต แต่จากรายงานวิจัยที่ผ่านมาพบมากลับพบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายน้อยมาก (พยงค์ จาดช้าง , 2539 ; ศุภวดี แก้ว

เพ็ญ และอัสนี วันชัย , 2541 ; รัชชนก กลิ่นชาติ, 2541 ; สรัลรัตน์ พลอินทร์, 2542 ; วรธรณีไฉ
 ชุ่มภิรมย์ และคณะ, 2543)

คนเป็นสิ่งที่ชีวิตที่ประกอบด้วยกายและจิตที่ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ ต้องพึ่งพา
 อาศัยกันตลอดเวลา ดังคำกล่าวที่ว่า “ จิตที่สโตไสย่อมอยู่ในกายที่สุขสมบุรณ์ ” นับเป็นพรอันประเสริฐ
 สุดที่ทุกคนต้องการ กายที่สุขสมบุรณ์สามารถพัฒนาด้วยการออกกำลังกาย และจิตที่สโตไส
 สามารถพัฒนาด้วยการบริหารจิตทั้งทางโลกและทางธรรม เพื่อให้จิตเข้มแข็ง แน่วแน่ มั่นคง นิ่ง
 และสงบ หรือเรียกว่า จิตเป็นสมาธิ ส่งผลทำให้การทำงาน การเรียน มีประสิทธิภาพ การทำจิตให้
 เป็นสมาธิสามารถกระทำได้ทุก ๆ อิริยาบถไม่ว่าจะนอน นิ่ง ยืน เดิน รวมถึงขณะที่ออกกำลังกาย
 ซึ่งเป็นการทำสมาธิโดยการตั้งสติไว้ที่การเคลื่อนไหวของร่างกายจนกระทั่งจิตเกิดสมาธิขึ้น ในทาง
 พุทธศาสนาเรียกวิธีการทำสมาธิแบบนี้ว่า กายคตาสติกรรมฐาน (สุชาติ โสภประยูร , ม.ป.ป.) การฝึก
 กายบริหารลมปราณแบบซิงก เป็นการออกกำลังกายที่มีลักษณะผ่อนคลาย มีการเคลื่อนไหวร่างกาย
 แบบช้า ๆ นุ่มนวล เป็นการฝึกสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจเข้าออก และตั้งสติไว้ที่การเคลื่อนไหว
 ของมือ ทำให้รับรู้การเคลื่อนไหวนั้นตลอดเวลา ส่งผลให้ร่างกายและจิตใจได้รับการผ่อนคลาย จิตใจสงบ
 ความคิด ความจำดี สามารถช่วยแก้ปัญหาความเครียด ลดความวิตกกังวลได้ (เทอดศักดิ์ เดชคง,
 2541 ; มานพ ประภาษานนท์ ,2542 ; นิกร ดุสิตสิน,2543 ; เทียม เอื้อนฤมิตร,ม.ป.ป. ; Brand,
 2002 ; Cohen , 2002) การฝึกซิงกทำให้นักศึกษาพยาบาลมีจิตที่เป็นสมาธิ มีความสามารถในการคิด
 จดจำและเกิดการเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ ได้ดี มีจิตที่เข้มแข็ง สามารถอดทนอดกลั้น ไม่หวั่นไหวต่อปัญหา
 ทางอารมณ์ สามารถควบคุมและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีความเข้าใจ เคารพ และซาบซึ้ง
 ในสรรพสิ่งทุกสิ่งทุกอย่าง เกิดความสงบสุขอย่างแท้จริง

หลักการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาความเจริญของงานของทรัพยากรมนุษย์ มีกิจกรรมหลักอยู่
 2 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมในหลักสูตร และกิจกรรมเสริมหลักสูตร ซึ่งทั้งสองกิจกรรมจะต้องจัด
 ควบคู่กันไป กิจกรรมเสริมหลักสูตรมีชื่อเรียกต่าง ๆ กันออกไปหลายชื่อ เช่น กิจกรรมนักศึกษา
 กิจกรรมนอกหลักสูตร กิจกรรมนอกชั้นเรียน เป็นต้น แต่วิธีการปฏิบัติ วัตถุประสงค์ และ
 การดำเนินการก็แตกต่างกัน คือ เป็นกิจกรรมที่จัดทำขึ้นนอกเหนือไปจากกิจกรรมในหลักสูตร
 เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้เลือกหรือสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมตามความถนัด ความต้องการ และ
 ความสนใจของนักศึกษาแต่ละคน (มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์ , 2536)

กิจกรรมเสริมหลักสูตรเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อเป็นส่วนเสริมการเรียนการสอนในหลักสูตร ทำให้หลักสูตรมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น (มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์ , 2536) เป็นกิจกรรมที่ให้โอกาสแก่นักศึกษาได้แสดงความสามารถ ตัดสินใจ ปรับบุคลิกภาพ รู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีในสังคม (วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา , 2530) กิจกรรมเสริมหลักสูตรจึงเป็นกลวิธีสำคัญที่ช่วยพัฒนา นักศึกษาให้เป็นบัณฑิตที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา มีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและสังคม (คณะอนุกรรมการพัฒนานิสิตนักศึกษา , ม.ป.ป.) อีกทั้งยังเป็นกระบวนการทางการศึกษาอย่างหนึ่งที่ทำให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ เกิดความประทับใจ และสามารถลงมือปฏิบัติให้เกิดผลได้ (สำเนาฯ ขจรศิลป์ , 2538) ดังนั้นหลักของกระบวนการเรียนรู้ใหม่ จึงไม่ควรแยก ระหว่างกิจกรรมทางวิชาการกับกิจกรรมเสริมหลักสูตร แต่ควรมีการประสาน ส่งเสริมซึ่งกันและกัน และให้ความสำคัญเสมอกัน (ชัยอนันต์ สมุทวณิช , 2541) เพื่อให้ให้นักศึกษาได้เกิดการพัฒนาศักยภาพของตนเอง เพราะการเรียนของนักศึกษานั้นไม่ใช่เรียนเฉพาะวิชาการ และวิชาชีพแต่ต้องเรียนรู้ความเป็นมนุษย์ เรียนรู้สังคม และมีทางจิตวิญญาณ (อัมพล จินดาวัฒน์ , 2539) จากการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร

จากความสำคัญของกิจกรรมเสริมหลักสูตร คุณประโยชน์ของกายบริหารลมปราณแบบซึ้งก และการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ร่วมกับสภาพการเรียนการสอนทางการพยาบาล ที่ทำให้นักศึกษาพยาบาลจะต้องมีการปรับตัวทั้งในด้านการเรียน การฝึกปฏิบัติงาน และการใช้ชีวิตอยู่ในสังคม ทำให้เกิดความวิตกกังวล หรือเกิดความเครียดขึ้นได้ ผู้วิจัยในฐานะนักการศึกษา จึงมีความต้องการที่จะพัฒนาความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล โดยจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานระหว่างกายบริหารลมปราณแบบซึ้งกและการเดินแอโรบิก เพื่อทำให้นักศึกษาพยาบาลมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรง สามารถจดจำและเรียนรู้ได้ดีขึ้น มีความเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพทางการพยาบาล สอดคล้องกับปรัชญาของสถาบันพระบรมราชชนกและมหาวิทยาลัยนเรศวร ที่ต้องการผลิตบัณฑิตให้เป็นผู้มีภูมิปัญญา ความรู้ความสามารถทักษะในการปฏิบัติงานทั้งทางวิชาชีพและทั่วไป มีทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพ มีภาวะผู้นำ ควบคู่ไปกับการเป็นคนดี มีคุณธรรมจริยธรรมและมีจิตสำนึกในการพัฒนาสุขภาพอนามัยของประชาชน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิงกและแอโรบิก
2. เพื่อเปรียบเทียบความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล ระหว่างกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิงกและแอโรบิก กับกลุ่มที่ดำเนินชีวิตตามปกติ

แนวเหตุผลและสมมติฐานการวิจัย

การเรียนการสอนในห้องเรียนส่วนใหญ่ มุ่งเน้นเนื้อหาวิชาหรือการพัฒนาด้านสติปัญญาเป็นสิ่งสำคัญ แต่การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขนั้น ผู้เรียนจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาด้านสังคม และด้านอื่น ๆ ควบคู่กันไปด้วย การจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรนอกจากจะส่งเสริมความรู้ทางด้านวิชาการแล้ว ยังช่วยให้ผู้เรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ได้ค้นพบความถนัด ความสนใจ ความสามารถของตนเอง เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้พัฒนาตนเองทั้งในด้านความเป็นผู้นำ และการทำงานร่วมกับผู้อื่นในสังคม (อ่ำพล จินดาวัฒน์ , 2541) ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถแก้ปัญหาของตนเองและช่วยเหลือสังคมได้ อีกทั้งยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน ดังนั้นสถาบันการศึกษาจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรให้กับผู้เรียน เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ให้กับผู้เรียนทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างให้การเรียนรู้ตามหลักสูตรมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ทำให้ได้ผลผลิตทางการศึกษาที่มีความเป็นคนโดยสมบูรณ์ และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (ไพโรจน์ นาคะสุวรรณ และ วันนอร์ มะทา, ม.ป.ป.)

ความสุขสมบูรณ์ หมายถึง กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชีวิตเพื่อให้เกิดความสุขสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา การงานอาชีพ และจิตวิญญาณ กระบวนการดังกล่าวนี้มีความต่อเนื่องสัมพันธ์กัน โดยมุ่งการพัฒนาชีวิตไปพร้อม ๆ กันทุกด้าน โดยรักษาสมดุลย์ต่าง ๆ ของชีวิตอย่างมีระบบ ทั้งนี้เพราะความเป็นอยู่แต่ละด้านต่างก็ส่งผลถึงกันและกัน นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงชีวิตด้านใดด้านหนึ่งยังส่งผลกระทบต่อกระทั่งถึงความสุขสมบูรณ์โดยรวมด้วย (Hettler, 1980 cited in Warner, 1984 : Hettler, 2001) ความสุขสมบูรณ์มีองค์ประกอบ 6 ด้าน ดังนี้

1. ด้านร่างกาย (physical) หมายถึง การคงสภาพความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของระบบไหลเวียนโลหิต มีพฤติกรรมในการป้องกันโรค รู้อาการเริ่มต้นของการเจ็บป่วย มีพัฒนาการทางด้านร่างกายสมบูรณ์ และรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

2. ด้านอารมณ์ (emotional) หมายถึง การตระหนักและยอมรับความรู้สึกของผู้อื่น มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและต่อการใช้ชีวิตอยู่ มีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ และแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

3. ด้านสังคม (social) หมายถึง การมีส่วนร่วมหรือเสียสละเพื่อชุมชน รวมทั้งการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างคนกับคน และคนกับธรรมชาติ

4. ด้านสติปัญญา (intellectual) หมายถึง ความสามารถในการคิดสร้างสรรค์กิจกรรมต่าง ๆ รู้จักใช้ทรัพยากรเพื่อขยายความรู้ไปสู่การพัฒนาทักษะและศักยภาพของตน สามารถแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้อื่นได้ มีทักษะในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และรักการเรียนรู้ตลอดชีวิต

5. ด้านการงานอาชีพ (occupational) หมายถึง ความพึงพอใจต่องานที่รับผิดชอบ มีทักษะหรือความสามารถที่เหมาะสมกับงาน มีความรู้สึกที่ดีและทุ่มเทแรงกายแรงใจต่อการทำงานนั้น ๆ ซึ่งครอบคลุมด้านการเรียน และการเตรียมอาชีพในอนาคตของนิสิตนักศึกษา (ประนอม รอดคำดี , 2538)

6. ด้านจิตวิญญาณ (spiritual) หมายถึง การแสวงหาความหมายและเป้าหมายของการดำรงชีวิต มีความรู้สึกที่ดีงามต่อชีวิตและธรรมชาติ มีการแสวงหาความสมดุลในการดำรงอยู่ในสังคม เกิดความรู้สึกสบายใจ และมีความสุข

การคงไว้ซึ่งระดับความสุขสมบูรณ์ในชีวิต ช่วยทำให้บุคคลมีชีวิตที่มีความสุขและมีความหมายมากขึ้น (Edlin and Golanty, 1992 อ้างถึงในรัชชนก กลิ่นชาติ, 2541) ความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล เป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมนักศึกษาพยาบาลให้สามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การนำโปรแกรมการออกกำลังกายแบบซึ่กและแอโรบิก มาเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมเสริมหลักสูตร ซึ่งมีผลทำให้ความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาลเพิ่มขึ้นได้ เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่สามารถช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้แข็งแรงและยังช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์ สังคม สติปัญญา (สมบัติ กาญจนกิจ , 2541) การออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุด และทำให้ร่างกายแข็งแรงได้อย่างแท้จริง คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพราะเป็นการออกกำลังกายชนิดเดียวที่ทำให้ปอด หัวใจ หลอดเลือด ตลอดจนระบบไหลเวียนของโลหิตทั่วร่างกายแข็งแรง ทนทาน และทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด (ดำรง กิจกุล, 2531) อีกทั้งยังเป็นการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมทั่วโลก เนื่องจากเป็นวิธีการที่ยืดหลักวิทยาศาสตร์การแพทย์และการกีฬา สามารถทำได้ด้วยความปลอดภัยง่าย และ

สนุก (จรวยพร ธรณินทร์, 2534) รูปแบบของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ได้แก่ เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ พายเรือ เต้นแอโรบิก รำมวยจีน กายบริหารลมปราณแบบซิงก เป็นต้น (Levy ,Dignan and Shirreffs ,1992 ; สมชาย ลีทองอิน, 2543 ; นิกร ดุสิตสิน , 2543) ในการศึกษาครั้งนี้ได้นำกายบริหารลมปราณแบบซิงกและการเต้นแอโรบิกมาเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมเนื่องจากกายบริหารลมปราณแบบซิงกสามารถฝึกปฏิบัติได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง ตั้งแต่วัยหนุ่มสาวจนถึงวัยสูงอายุ (Cohen, 2002) ซิงกเป็นการออกกำลังกายมีลักษณะผ่อนคลาย มีการเคลื่อนไหวร่างกายแบบช้า ๆ นุ่มนวล เป็นการฝึกสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจเข้าออกและตั้งสติไว้ที่การเคลื่อนไหวของมือ ทำให้รับรู้การเคลื่อนไหวนั้นตลอดเวลา ทำให้ร่างกายและจิตใจได้รับการผ่อนคลาย มีจิตใจสงบ ความคิดและความจำดี สามารถช่วยแก้ปัญหาความเครียด และลดความวิตกกังวลได้ (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2541 ; มานพ ประภาชานนท์ , 2542 ; นิกร ดุสิตสิน , 2543 ; เทียมเอื้อนฤมิต ,ม.ป.ป. ; Brand, 2002 ; Cohen , 2002) การฝึกซิงกทำให้นักศึกษาพยาบาลมีจิตที่เป็นสมาธิ มีความสามารถในการคิด จดจำและเกิดการเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ ได้ดี มีจิตที่เข้มแข็งสามารถอดทนอดกลั้น ไม่หวั่นไหวต่อปัญหาทางอารมณ์ สามารถควบคุมและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีความเข้าใจ เคารพ และซาบซึ้งในสรรพสิ่งทุกสิ่งทุกอย่าง เกิดความสงบสุขอย่างแท้จริง และการเต้นแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายที่มีการนำท่ากายบริหาร การเดินรำ การเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด มาผสมผสานกันเป็นท่าชุดเดินไปตามจังหวะเพลง และเพลงที่ใช้ประกอบการเต้นมักเป็นเพลงที่มีจังหวะเร็ว ๆ สนุก ๆ ซึ่งจะทำให้การออกกำลังกายสนุกสนานมากขึ้น และเป็นที่ยอมรับในหมู่สตรี การเต้นแอโรบิกจะช่วยเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อขา และกล้ามเนื้อบริเวณลำตัวให้มีความแข็งแรง ทำให้ร่างกายมีความอดทนมากขึ้น เหนื่อยช้าลง รูปร่างและทรวดทรงดี ส่งเสริมความสนุกสนาน ร่าเริง จากแนวคิดเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรโดยการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิงกและแอโรบิก สามารถส่งเสริมทำให้นักศึกษาพยาบาลเป็นผู้ที่มีความสุขสมบูรณ์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ตั้งสมมติฐานการวิจัยดังนี้

1. ความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล หลังจากใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิงกและแอโรบิกสูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิงกและแอโรบิก
2. ความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิงกและแอโรบิกสูงกว่ากลุ่มที่ดำเนินชีวิตตามปกติ

ขอบเขตการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาค้นคว้าผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิกต่อความสุขสมบูรณ์ ของนักศึกษาพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข
2. กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรดิตถ์ ปีการศึกษา 2544 จำนวน 36 คน
3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือ
 - 3.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ การใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิก
 - 3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล

คำจำกัดความที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

ความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล หมายถึง การที่นักศึกษามีร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา การเรียนและจิตวิญญาณที่สุขสมบูรณ์ ซึ่งวัดจากแบบสอบถามความสุขสมบูรณ์ 6 ด้าน ดังนี้

1. ด้านร่างกาย หมายถึง การที่นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมในการออกกำลังกาย คงสภาพความยืดหยุ่น และความแข็งแรงของร่างกาย มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีความคล่องแคล่วว่องไว ไม่มีอาการเหนื่อยง่าย อดทนต่อการปฏิบัติงาน รู้วิธีการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพตนเอง เพื่อให้มีพัฒนาการทางด้านร่างกายที่สมบูรณ์ และเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
2. ด้านอารมณ์ หมายถึง การที่นักศึกษาพยาบาลมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้จักและเข้าใจอารมณ์ตนเอง ควบคุมอารมณ์ แสดงอารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม ยอมรับความรู้สึกของผู้อื่นได้
3. ด้านสังคม หมายถึง นักศึกษาพยาบาลสามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนนักศึกษา อาจารย์ และบุคลากรที่มีสุขภาพ ตลอดจนผู้ป่วยและญาติที่นักศึกษาให้การดูแล การมีส่วนร่วมและเสียสละเพื่อชุมชน รวมถึงการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน
4. ด้านสติปัญญา หมายถึง การที่นักศึกษาพยาบาลมีการยอมรับแนวความคิดใหม่ ๆ และทำความเข้าใจกับแนวคิดของผู้อื่น รู้จักการประยุกต์ความรู้จากสถานการณ์เดิมไปสู่สถานการณ์ใหม่

5. ด้านการเรียน หมายถึง การที่นักศึกษาพยาบาลมีความสุขกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ มุ่งความก้าวหน้าในการเรียน มีความสามารถในการจัดแบ่งเวลาให้เหมาะสม ระหว่างการใช้เวลาเพื่อการเรียน กับการใช้เวลาว่างเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมเสริมหลักสูตร สามารถจัดการและควบคุมภาระการเรียนของตนเองได้

6. ด้านจิตวิญญาณ หมายถึง การที่นักศึกษาพยาบาลมีส่วนร่วมในการแสวงหาความหมายและเป้าหมายของชีวิต รู้จักการใช้ชีวิตอย่างมีสติ ความเป็นตัวของตัวเอง รวมทั้งความรู้สึกที่ดึงดูดต่อชีวิตและธรรมชาติที่อุบัติขึ้นในโลก

โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิงกและแอโรบิก หมายถึง กิจกรรมเสริมหลักสูตรที่ส่งเสริมการบริหารกายและการบริหารจิตใจ ซึ่งมีกิจกรรม 3 องค์ประกอบหลักคือ 1) การออกกำลังกายแบบเต้นแอโรบิก เพื่อทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ สร้างความสมบูรณ์แข็งแรงให้แก่ร่างกาย 2) การฝึกซิงก เป็นการฝึกสมาธิโดยการกำหนดสติไว้ที่การเคลื่อนไหวของมือและกำหนดลมหายใจ ทำให้เกิดสมาธิ จิตใจสงบ สามารถเรียนรู้ และจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้ดี และ 3) การมีส่วนร่วมของนักศึกษาพยาบาล ที่ส่งเสริมการแสดงออก การใช้ความคิดสร้างสรรค์ และการเป็นผู้นำ โดยการจัดการแสดง การเต้นแอโรบิก ใช้วิธีดำเนินกิจกรรม 2 วิธี คืออาจารย์เป็นผู้นำกิจกรรม และนักศึกษาพยาบาลเป็นผู้นำกิจกรรม มีการดำเนินการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง 3 ครั้งต่อสัปดาห์ รวม 8 สัปดาห์ ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นสร้างสัมพันธภาพและการออกกำลังกายขั้นต้น ผู้วิจัยแนะนำหลักการ และข้อปฏิบัติในการฝึกกายบริหารลมปราณแบบซิงกและการเต้นแอโรบิก

2. ขั้นสร้างความสุขสมบูรณ์ เป็นการฝึกปฏิบัติเต้นแอโรบิก และฝึกปฏิบัติกายบริหารลมปราณแบบซิงกร่วมกัน ทำให้นักศึกษาพยาบาลเกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ฝึกการบริหารจิตด้วยการสร้างสมาธิ โดยการกำหนดลมหายใจและตั้งสติไว้ที่การเคลื่อนไหวของมือ ทำให้จิตใจสงบ มีความสามารถที่จะจดจำและเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดี การมีส่วนร่วมในกิจกรรม เป็นการส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพ ความเข้าใจซึ่งกันและกัน สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยมีผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยเป็นผู้นำกิจกรรม

3. ขั้นภาวะผู้นำก่อเกิด เป็นการฝึกนักศึกษาพยาบาลให้มีความกล้าในการแสดงออก มีความคิดสร้างสรรค์ และฝึกการเป็นผู้นำการเต้นแอโรบิก โดยแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่มให้นักศึกษาออกแบบท่าสำหรับการเต้นแอโรบิก และผลัดเปลี่ยนกันมาเป็นผู้นำกิจกรรมการเต้นแอโรบิก เพราะการทำกิจกรรมร่วมกันช่วยสร้างเสริมความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษาทำให้เข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น สำหรับการฝึกปฏิบัติกายบริหารลมปราณแบบซิงกนั้นผู้วิจัยเป็นผู้นำกิจกรรม

4.ชั้นผู้นำที่สุขสมบูรณ์ เป็นการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ โดยจัดกิจกรรมในลักษณะแสดง การเต้นแอโรบิก เป็นการเปิดโอกาสให้นักศึกษาพยาบาลได้แสดงความสามารถในการเต้นแอโรบิก ทำให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน อาจารย์ ตลอดจนบุคคลในสังคม

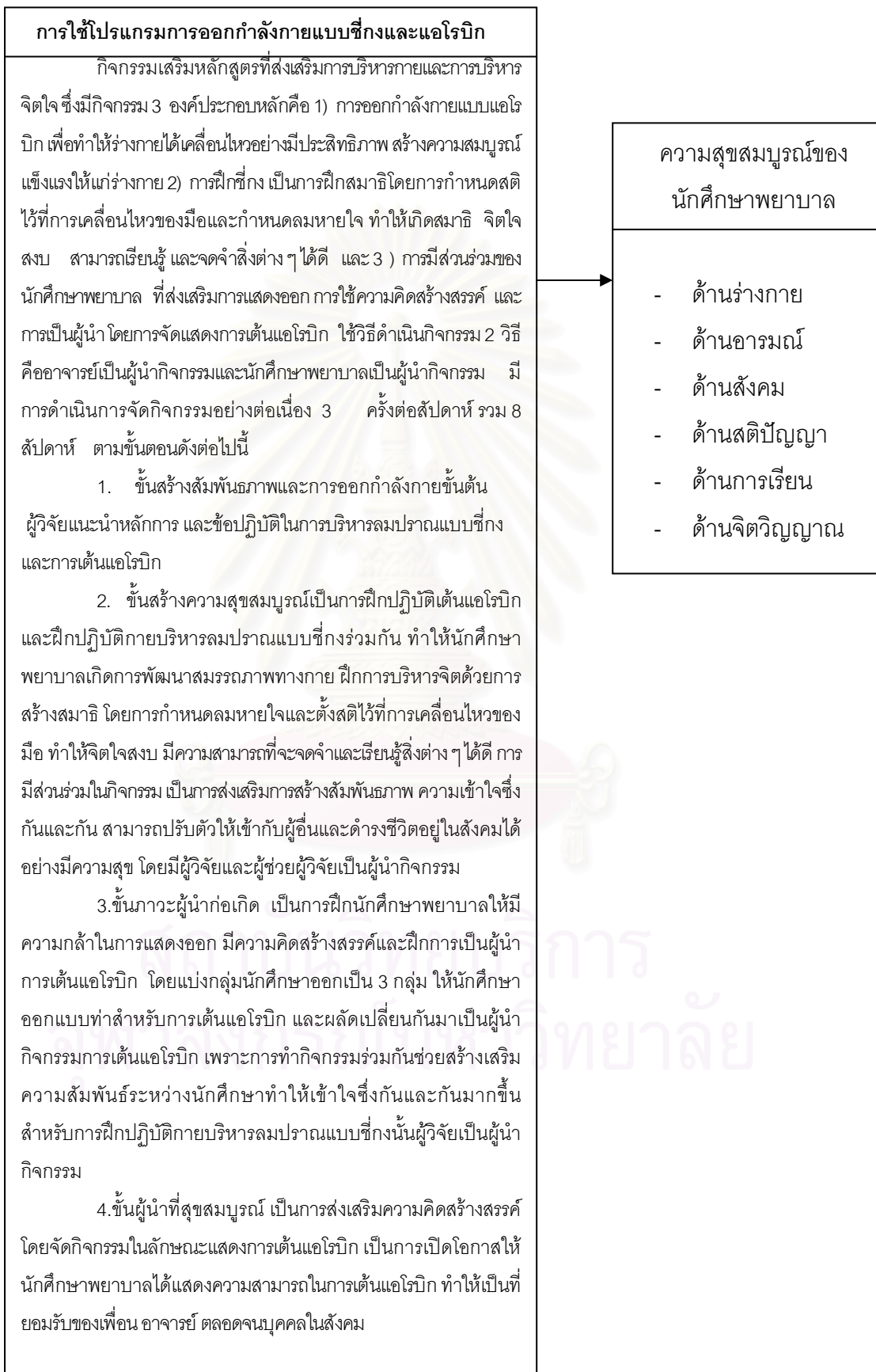
นักศึกษาพยาบาล หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ ปีการศึกษา 2544

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรระดับพยาบาลศาสตร์ สำหรับ นักศึกษาพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข
2. เป็นการกระตุ้นให้นักศึกษาพยาบาลมีความสนใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายมากขึ้น
3. ได้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิ่งและแอโรบิกที่สามารถพัฒนาความสุขสมบูรณ์ ของนักศึกษาพยาบาล

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเกี่ยวกับผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกและซิ่งต่อความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วยสาระสำคัญที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย โดยนำเสนอตามลำดับดังนี้

1. การจัดการเรียนการสอนหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ โครงการร่วมผลิตบัณฑิตระหว่างมหาวิทยาลัยนเรศวรกับกระทรวงสาธารณสุข

1.1 ลักษณะการจัดการเรียนการสอน

1.2 กิจกรรมเสริมหลักสูตร

1.2.1 ความหมายของกิจกรรมเสริมหลักสูตร

1.2.2 วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร

1.2.3 ประเภทของกิจกรรมเสริมหลักสูตร

1.2.4 ประโยชน์ของกิจกรรมเสริมหลักสูตร

2. ความสุขสมบูรณ์

2.1 ความหมายของความสุขสมบูรณ์

2.2 องค์ประกอบของความสุขสมบูรณ์

2.3 ความสำคัญของความสุขสมบูรณ์ต่อการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล

2.4 การประเมินความสุขสมบูรณ์

2.5 แนวคิดเกี่ยวกับวิธีการส่งเสริมความสุขสมบูรณ์

3. การออกกำลังกายแบบแอโรบิกและซิ่ง

3.1 แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกและซิ่ง

3.2 กายบริหารลมปราณแบบซิ่ง

3.2.1 ความหมาย

3.2.2 หลักของกายบริหารลมปราณแบบซิ่ง

3.2.3 ประโยชน์ของกายบริหารลมปราณแบบซิ่ง

3.3 การออกกำลังกายแบบแอโรบิก

3.3.1 ความหมาย

3.3.2 ชนิดของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

3.3.3 หลักของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

3.3.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. การจัดการเรียนการสอนหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ โครงการร่วมผลิตบัณฑิตระหว่าง มหาวิทยาลัยนครสวรรค์กับกระทรวงสาธารณสุข

1.1 ลักษณะการจัดการเรียนการสอน

ปรัชญาของหลักสูตร

มหาวิทยาลัยนครสวรรค์กับกระทรวงสาธารณสุขมีความเชื่อมั่นว่า การจัดการศึกษาทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ เป็นกระบวนการศึกษาที่จำเป็นต่อการพัฒนามาตรฐาน และคุณภาพชีวิตของประชาชนไทย เพื่อเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ พยาบาลเป็นวิชาชีพที่ให้บริการทางสุขภาพ โดยการผสมผสานความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ มนุษย์ศาสตร์ สังคมศาสตร์ วิทยาการด้านการแพทย์กับศาสตร์ทางการพยาบาลในการปฏิบัติการพยาบาล เพื่อป้องกันการเกิดโรค ส่งเสริมสุขภาพ รักษาพยาบาล และฟื้นฟูสภาพแก่มนุษย์ ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัวและชุมชน มนุษย์เป็นองค์รวมของกาย จิต สังคม พัฒนาการ และวิญญาณ เป็นระบบเปิดที่มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมตลอดเวลา สุขภาพเป็นภาพสะท้อนของการทำหน้าที่ขององค์รวม เป็นภาวะที่ไม่อยู่นิ่งระหว่างภาวะสุขภาพดี ภาวะเสี่ยงและความเจ็บป่วย เป้าหมายของการพยาบาลคือการช่วยให้มนุษย์มีสุขภาพดี สามารถพึ่งตนเองได้ทางสุขภาพ และดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเต็มตามศักยภาพ และมีความพึงพอใจในชีวิต พยาบาลวิชาชีพ เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถและทักษะทางการพยาบาลทั่วไป มีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรง มีสติปัญญาที่ดี รู้จักคิด วิเคราะห์ ตัดสินใจ สามารถวางแผนการปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพอนามัยของประชาชน รู้จักค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง ติดตามความก้าวหน้าทางวิทยาการ สามารถทำวิจัย และใช้งานวิจัย สามารถสอนและแนะนำประชาชนในเรื่องสุขภาพ เป็นนักพัฒนา มีความรับผิดชอบต่อสังคม เป็นผู้ที่มีน้ำใจ เมตตา กรุณา เสียสละ อุทิศตน เคารพในสิทธิ และความเป็นบุคคลของผู้อื่น ยึดมั่นในจรรยาบรรณของวิชาชีพ และมีทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพ การจัดการเรียนการสอนเพื่อผลิตบัณฑิตทางการพยาบาล

วัตถุประสงค์

ผู้สำเร็จการศึกษาจะมีความรู้ความสามารถดังนี้

1. มีความรู้ความสามารถในการพยาบาลทั้งด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันภาวะเจ็บป่วย การรักษาพยาบาลและการฟื้นฟูสมรรถภาพ
2. มีความสามารถในการบริหารงานการพยาบาล ในสถานบริการสาธารณสุขทุกระดับได้
3. มีความสามารถในการทำวิจัย เป็นผู้ร่วมวิจัย ตลอดจนนำผลวิจัยมาใช้ในการปรับปรุงการพยาบาล
4. มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ การสื่อสารและประชาสัมพันธ์ให้กับผู้ป่วยญาติผู้ป่วย ผู้ร่วมงาน ตลอดจนประชาชนทั่วไป
5. เป็นนักพัฒนาเพื่อพัฒนาการปฏิบัติการพยาบาล และหน่วยงานให้เจริญก้าวหน้าทันต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง
6. มีความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เข้าใจธรรมชาติมนุษย์ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
7. มีทัศนคติที่ดี และยึดมั่นในจรรยาบรรณแห่งวิชาชีพ
8. ใฝ่หาความรู้ มีการพัฒนาตนเอง และวิชาชีพอย่างสม่ำเสมอ

โครงสร้างของหลักสูตร ประกอบด้วย

1. หมวดวิชาศึกษาทั่วไป	41	หน่วยกิต
- กลุ่มวิชาภาษา	9	หน่วยกิต
- กลุ่มวิชามนุษยศาสตร์	9	หน่วยกิต
- กลุ่มวิชาสังคมศาสตร์	6	หน่วยกิต
- กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์	16	หน่วยกิต
- กลุ่มวิชาพลานามัย	1	หน่วยกิต
2. หมวดวิชาเฉพาะ	101	หน่วยกิต
- กลุ่มวิชาพื้นฐานวิชาชีพ	30	หน่วยกิต
- กลุ่มวิชาชีพการพยาบาล	71	หน่วยกิต
3. หมวดวิชาเลือกเสรี	6	หน่วยกิต

จำนวนหน่วยกิตรวมตลอดหลักสูตร 148 หน่วยกิต

การจัดการเรียนการสอนทางพยาบาลศาสตร์

การจัดการเรียนการสอนชั้นปีที่ 1 ภาคการศึกษาภาคต้นประกอบด้วย การเรียนวิชาทักษะภาษาไทย ภาษาอังกฤษพื้นฐาน ฟิสิกส์ทั่วไป เซลล์และชีววิทยาระดับโมเลกุล เทคโนโลยีสารสนเทศ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม หรือการคิด การใช้เหตุผลและจริยธรรม ภาคการศึกษาปลายประกอบด้วย การเรียนในรายวิชาภาษาอังกฤษพื้นฐาน ไทยศึกษา คณิตศาสตร์ เคมีทั่วไป สภาวะการณ์โลก จิตวิทยาทั่วไป และการบริหารกาย

การจัดการเรียนการสอนชั้นปีที่ 2 ภาคการศึกษาต้น ประกอบด้วย การเรียนวิชาชีวเคมี จุลชีววิทยาและปรสิตวิทยา กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา แนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล พัฒนาการพยาบาล และวิชาเลือกเสรี ภาคการศึกษาปลายประกอบด้วยวิชาเภสัชวิทยาเบื้องต้น พยาธิวิทยา เศรษฐศาสตร์สาธารณสุข ชีวสถิติ วิชาเลือกเสรี ฝึกภาคปฏิบัติวิชาแนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล

การจัดการเรียนการสอนชั้นปีที่ 3 ภาคการศึกษาต้น ประกอบด้วยการเรียนวิชาโภชนาการ วิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ การพยาบาลอนามัยชุมชน สำหรับการเรียนรายวิชาการพยาบาลเด็ก การพยาบาลสตรี สุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช มีการเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ภาคการศึกษาปลายประกอบด้วยการเรียนภาคทฤษฎีวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช การพยาบาลสตรี การพยาบาลเด็ก จริยศาสตร์สำหรับพยาบาล สำหรับวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุมีการเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ การพยาบาลอนามัยชุมชนและการพยาบาลผู้ใหญ่ เป็นการฝึกภาคปฏิบัติ

การจัดการเรียนการสอนชั้นปีที่ 4 ภาคการศึกษาต้น ประกอบด้วยการวิจัยทางการพยาบาล การพยาบาลสตรี สัมมนาประเด็นและแนวโน้มของวิชาชีพการพยาบาล การบริหารการพยาบาล และกฎหมายกับวิชาชีพ ฝึกปฏิบัติงานในรายวิชาพยาบาลสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช เรียนและฝึกปฏิบัติในรายวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน และภาคการศึกษาปลายเป็นการฝึกภาคปฏิบัติ ในรายวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ การพยาบาลสตรี การบริหารการพยาบาล และการพยาบาลเด็ก

จากโครงสร้างของหลักสูตร พบว่ามีการจัดการเรียนการสอนที่เน้นความรู้ทางวิชาการ และวิชาชีพค่อนข้างมากกว่าการเสริมสร้างสุขภาพอนามัย ให้บุคคลมีลักษณะนิสัยการออกกำลังกายติดตัวไปตลอดชีวิต และเนื่องจากระบบการจัดการศึกษาแบบร่วมผลิตระหว่างกระทรวงสาธารณสุข และมหาวิทยาลัยนเรศวร ที่กำหนดให้มีการเรียนหมวดวิชาชีพการพยาบาลในชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 ทำให้นักศึกษาต้องมีการปรับตัว เกิดความเครียดจากการเรียนและการฝึกปฏิบัติงาน ประกอบกับการ

จัดการเรียนกำหนดให้นักศึกษาได้เรียนในรายวิชาการบริหารกายเพียงจำนวน 1 หน่วยกิต จึงส่งผลทำให้นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยลง เพื่อส่งเสริมนักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอันจะนำมาซึ่งความสุขสมบูรณ์ที่ดีนั้น สามารถจัดกิจกรรมที่นอกเหนือไปจากกิจกรรมในหลักสูตร โดยจัดในรูปของกิจกรรมเสริมหลักสูตร เพื่อทำให้นักศึกษาเกิดการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา การเรียน และด้านจิตวิญญาณ

1.2 กิจกรรมเสริมหลักสูตร

ความหมายของกิจกรรมเสริมหลักสูตร

กิจกรรมเสริมหลักสูตรมีการเรียกชื่อในภาษาไทยแตกต่างกันออกไปเช่น กิจกรรมนอกหลักสูตร กิจกรรมร่วมหลักสูตร กิจกรรมเสริมหลักสูตร กิจกรรมพิเศษ กิจกรรมนิสิต กิจกรรมนักศึกษา ปัจจุบันนิยมเรียกว่า กิจกรรมนักเรียน (ไพโรจน์ นาคะสุวรรณ และวันนอร์ มะทา , ม.ป.ป.)

ส่วนในภาษาอังกฤษก็มีการเรียกชื่อแตกต่างกันออกไปหลายชื่อ เช่น extra – curricular activities , extraclass activities ,co - curricular activities ,campus activities, classroom activities ,group activities ,informal activities , noncurriculum activities , semi-curricular activities ,school activities ,school – life activities ,student activities, student activities program , teacher student activities ,third curriculum , developmental activities

นักการศึกษาได้ให้ความหมายของกิจกรรมเสริมหลักสูตรไว้ในทำนองเดียวกัน ดังนี้

ไพโรจน์ นาคะสุวรรณ และ วันนอร์ มะทา (ม.ป.ป.) กล่าวว่า กิจกรรมเสริมหลักสูตร หมายถึง กิจกรรมที่สถานศึกษาจัด และสนับสนุนให้ผู้เรียนจัดขึ้น เพื่อสนองความสนใจและส่งเสริมพัฒนาการของผู้เรียนนอกเหนือจากหลักสูตรปกติ ไม่มีการให้คะแนนทางวิชาการและผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านั้นด้วยความสมัครใจ

กองนโยบายและแผนงานเยาวชน (ม.ป.ป.) กล่าวว่า กิจกรรมนักเรียน นิสิตและนักศึกษา หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นโดยนักเรียน นิสิตและนักศึกษา สมัครใจที่จะเข้าร่วมและดำเนินการเอง โดยความเห็นชอบและสนับสนุนจากคณาจารย์ และไม่มีการให้หน่วยกิตหรือคะแนนใด ๆ ในอันที่จะส่งเสริมให้เด็กเลื่อนชั้นหรือสำเร็จการศึกษา

วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2530) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมนิสิตนักศึกษา (student activities) คือ กิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อการพัฒนา นิสิตนักศึกษา ด้านต่าง ๆ นอกเหนือไปจากที่บังคับให้ทุกคนต้องเรียนในชั้นเรียน กิจกรรมดังกล่าวเป็นไปโดยความสมัครใจของนิสิตนักศึกษา และไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของคะแนนวิชาหนึ่งวิชาใด กิจกรรมที่มีจุดมุ่งในการพัฒนา นิสิตนักศึกษานั้น จึงหมายรวมทั้งกิจกรรมที่มหาวิทยาลัย หรือวิทยาลัยจัดให้นิสิตนักศึกษา และส่วนที่ส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษาได้จัดกันขึ้นเองโดยการนิเทศ และดูแลจากอาจารย์ที่ปรึกษาชมรมต่าง ๆ เพื่อให้ นิสิตนักศึกษาได้สัมผัสชีวิตที่ถูกต้องในมหาวิทยาลัย

ลำเนาวิ ขจรศิลป์ (2538) กล่าวว่า กิจกรรมนักศึกษา หมายถึง กิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการเรียนการสอนในชั้นเรียนโดยตรง นักศึกษาร่วมกันจัดขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการของนักศึกษา

Good (1945 อ้างถึงใน ไพโรจน์ นาคะสุวรรณ และ วันนอร์ มะทา ม.ป.ป.) กล่าวว่า กิจกรรมเสริมหลักสูตร หมายถึง โปรแกรมและการจัดดำเนินงาน ซึ่งนักเรียน องค์กรนักศึกษา หรือสถาบันการศึกษาจัดขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างความสนุกสนาน เพิ่มพูนความรู้ ส่งเสริมความถนัดและความสนใจ ไม่มีการให้หน่วยกิตทางวิชาการ และอยู่ภายใต้การควบคุมของสถาบันการศึกษา

สรุปได้ว่า กิจกรรมเสริมหลักสูตร หมายถึง กิจกรรมที่นักศึกษาหรือสถาบันการศึกษาจัดขึ้น เพื่อสนองความต้องการของนักศึกษา สร้างความสนุกสนาน ส่งเสริมความถนัดและความสนใจ เพื่อช่วยให้นักศึกษาได้พัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ไม่มีการให้หน่วยกิต หรือคะแนนใด ๆ และนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมโดยสมัครใจ

ความสำคัญของกิจกรรมเสริมหลักสูตร

การจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรมีความสำคัญ เพราะเป็นการส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ให้แก่ผู้เรียนรอบด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ทั้งยังช่วยส่งเสริมให้การเรียนรู้ตามหลักสูตรสมบูรณ์ยิ่งขึ้น (ไพโรจน์ นาคะสุวรรณ และ วันนอร์ มะทา,ม.ป.ป. ; มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์ , 2536) การเรียนการสอนในห้องเรียนส่วนใหญ่มุ่งเน้นเนื้อหาวิชา หรือการพัฒนา ด้านสติปัญญาเป็นสำคัญ แต่การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขนั้น ผู้เรียนจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาทักษะทางด้านสังคม และพัฒนาทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพ เพื่อให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาเป็นคนที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จึงจำเป็นต้องจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรขึ้นในสถานศึกษา โดยจัดควบคู่กันไปทั้งกิจกรรมในหลักสูตรและกิจกรรมเสริมหลักสูตร

วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2530) กล่าวว่า กิจกรรมนิสิตนักศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของ นิสิตนักศึกษาที่สำคัญต่อการพัฒนานิสิตนักศึกษาเป็นอย่างยิ่ง เพราะการที่นิสิตนักศึกษาจะเป็น ผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ได้ ย่อมต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อความเจริญเติบโตทางสติปัญญา ความคิด ทัศนคติ ค่านิยม การตัดสินใจ การควบคุมอารมณ์ การรับผิดชอบต่อการพูดและการกระทำของ ตนเอง สามารถดำรงตนเป็นที่ยอมรับนับถือ รักใคร่และทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างได้ผลสำเร็จอีกด้วย กิจกรรมนิสิตนักศึกษาเป็นกิจกรรมที่ให้โอกาสแก่นิสิตนักศึกษามีส่วนร่วมในการแสดงความสามารถ การตัดสินใจ การทำงาน การปรับบุคลิกภาพ การรู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีในสังคม

อำพล จินดาวัฒนะ (2539) กล่าวว่า กิจกรรมนักศึกษาเป็นวิธีการ หรือเป็นกระบวนการที่ ทำให้นักศึกษาได้พัฒนาศักยภาพของตนเอง การเรียนของนักศึกษานั้นไม่ใช่เรียนเฉพาะวิชาการ และวิชาชีพ แต่ต้องเรียนรู้ความเป็นมนุษย์ เรียนรู้สังคม มิติทางจิตวิญญาณ ภูมิปัญญาท้องถิ่น และภูมิปัญญาชาวบ้าน จากการจัดกิจกรรมนักศึกษา

ความจำเป็นที่ต้องจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร

นักการศึกษาหลายท่านได้ให้ความเห็นและยอมรับว่า คุณค่าของการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร นั้นเป็นสิ่งที่ดีงาม ควรถือปฏิบัติ เพราะการจัดการเรียนการสอนในห้องเรียนเพียงอย่างเดียว ยังไม่เป็นการเพียงพอที่จะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้พัฒนา และแสดงออกถึงทัศนคติที่ดีต่อศาสตร์ สาขาที่เรียน ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่ต้องจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรขึ้น ดังต่อไปนี้ (ไพโรจน์ นาคะสุวรรณ และ วันนอร์ มะทา ,ม.ป.ป. ; กองนโยบายและแผนงานเยาวชน , ม.ป.ป.)

1. ความต้องการทางด้านจิตวิทยา การจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรมีความจำเป็นเพื่อสนอง ความต้องการทางด้านจิตวิทยาเกี่ยวกับผู้เรียน ซึ่งต้องการการยอมรับจากเพื่อน ต้องการเป็น สมาชิกของกลุ่ม ต้องการปลดปล่อยความเหงา ต้องการเพื่อนที่มีความสนใจอย่างเดียวกัน ต้องการให้ตนเองเกิดความสำคัญในหมู่เพื่อน ต้องการทดแทนในสิ่งที่ตนขาด เช่น ในบางครั้งเรียน ไม่เก่งก็มาเอาดีทางกีฬา นอกจากนี้ผู้เรียนที่พ่อแม่ไม่ได้ให้การดูแลเอาใจใส่ ไม่มีเวลาให้ความรัก กิจกรรมเสริมหลักสูตรก็จะช่วยให้เกิดความอบอุ่นทางใจแก่ผู้เรียนได้

2. การดึงความสนใจและความกระตือรือร้น กิจกรรมเสริมหลักสูตรบางอย่าง ถ้าหากได้ วางแผนและดำเนินการอย่างดีแล้ว จะนำผู้เรียนไปสู่เป้าหมายได้หลายอย่าง เป็นต้นว่า สามารถที่จะ ดึงความสนใจ ความสามารถพิเศษ และความกระตือรือร้นของผู้เรียนให้ออกมาอย่างเด่นชัด เช่น กิจกรรมจัดนิทรรศการ ศิลปะ วาดเขียน และกิจกรรมที่มีการประกวดต่าง ๆ

3. การใช้เวลาว่างให้เกิดคุณค่าและมีประโยชน์ กิจกรรมเสริมหลักสูตรจะทำให้ผู้เรียนรู้สึก ถึงการใช้เวลาว่างให้มีคุณค่าและเกิดประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวม กิจกรรมจะทำให้ผู้เรียนได้มี การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เกิดสัมพันธภาพ และจุดสนใจต่าง ๆ เกิดขึ้น เช่น เด็กวัยรุ่นที่สนใจใน

เรื่องการเจริญเติบโตของร่างกายก็คิดถึงการบริหาร ทำให้รวมกลุ่มมาศึกษาด้านบริหารร่างกายให้สมบูรณ์ กิจกรรมเสริมหลักสูตรบางประเภทอาจทำให้ผู้เรียนได้พบกับสิ่งที่มีค่าในชีวิตภายหลัง เช่น ความรักในดนตรีทำให้เล่นดนตรีเป็น การทำสวนครัว การเลี้ยงกล้วยไม้ อาจทำให้ผู้เรียนดำเนินอาชีพตามที่ตนสนใจปฏิบัติเมื่อตอนเป็นเด็ก

4. สร้างมิตรภาพระหว่างผู้เรียนด้วยกันและระหว่างผู้เรียนกับครูให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ผู้เรียนที่สนใจสิ่งเดียวกัน จะหาเวลาพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน ๆ เป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนามิตรภาพ กับครูก็เช่นกัน ความสัมพันธ์ในห้องเรียนย่อมเกิดขึ้นยากเพราะมีความเครียดและเป็นทางการมากกว่า ถ้าหากครูได้ร่วมกิจกรรมบางอย่างกับผู้เรียน ให้ผู้เรียนได้มีโอกาสพูดคุยสังสรรค์แบบไม่เป็นทางการ ก็จะช่วยส่งเสริมมิตรภาพและความเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น

5. เพื่อพัฒนาความเป็นผู้นำ กิจกรรมนักเรียนซึ่งอยู่นอกหลักสูตรจะช่วยพัฒนาความเป็นผู้นำของผู้เรียนได้

สรุปว่า กิจกรรมเสริมหลักสูตร มีความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องจัดควบคู่กันไปกับกิจกรรมในหลักสูตร เพื่อสร้างความเป็นเลิศทางสติปัญญา พัฒนาอารมณ์ จิตใจ และสังคม ให้กับบัณฑิตที่ต้องออกไปให้บริการแก่สังคม โดยเฉพาะการจัดการศึกษาสายวิชาชีพพยาบาลที่ต้องให้บริการแก่คนในทุกมิติของการพยาบาล ทั้งยามเจ็บป่วยและไม่ป่วย ทำให้นักศึกษาพยาบาลจำเป็นต้องมีการพัฒนาตนเองเพื่อให้มีความสามารถในการติดต่อสื่อสาร สามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นในสังคม รวมทั้งมีการพัฒนาทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพพยาบาล เพื่อให้มีลักษณะเก่ง ดี มีสุข ทนคน ทนการ และทนเทคโนโลยี

วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร

ไพโรจน์ นาคะสุวรรณ และ วันนอร์ มะทา (ม.ป.ป.) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรไว้กว้าง ๆ ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้แสดงออกซึ่งความถนัด ความสนใจ และความสามารถพิเศษ
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รู้จักใช้เวลาว่างอย่างมีคุณประโยชน์ และมีเพื่อนมากขึ้น
3. เพื่อฝึกทักษะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ตามกระบวนการประชาธิปไตย
4. เพื่อให้เกิดทักษะในการทำงานร่วมกัน และสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
5. เพื่อเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีความสามัคคี มีความรับผิดชอบและเสียสละเพื่อส่วนรวม
6. เพื่อปลูกฝังค่านิยม หรือคุณธรรม และจริยธรรมอันดีงาม ให้แก่ผู้เรียน
7. เพื่อฝึกฝนให้เป็นผู้มีระเบียบวินัย รู้จักการควบคุมตนเอง และเคารพกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ในสังคม
8. เพื่อส่งเสริมสุขภาพ และพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจ

9. เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียด
10. เพื่อส่งเสริมพัฒนาทางด้านบุคลิกภาพมีความรับผิดชอบและรู้จักการเคารพบุคคลอื่น
11. เพื่อปลูกฝังและรักษาไว้ซึ่งศิลปวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามของชาติ
12. เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์และส่งเสริมการเรียนการสอนตามหลักสูตรให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น
13. เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจ และความสัมพันธ์อันดีระหว่างสถานศึกษากับชุมชน

มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์ (2536) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมเสริมหลักสูตรไว้ดังนี้

1. เพื่อส่งเสริมความสนใจ ความต้องการ และความสามารถของนักเรียนรายบุคคล โดยเปิดโอกาสให้นักศึกษาเลือกเข้าร่วมกิจกรรมของชมรม หรือชุมนุมได้อย่างเสรี
2. เพื่อส่งเสริมให้จุดมุ่งหมายทางการศึกษา โดยเฉพาะด้านจิตพิสัย ซึ่งได้แก่ ค่านิยม และนิสัยอันดีงามต่าง ๆ เช่น ความเสียสละ ความซื่อสัตย์ การมีน้ำใจ การช่วยเหลือผู้อื่น ความสามัคคี ฯลฯ ได้พัฒนาสมบูรณ์ยิ่งขึ้น
3. เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เพราะช่วงวัยของนักศึกษาอยู่ในวัยรุ่น เป็นวัยที่มีศักยภาพสูงมีพลังอิสระมากมาย การร่วมกิจกรรมเสริมหลักสูตรตามชมรมที่สนใจ ทำให้มีโอกาสสร้างสรรค์ผลงานที่มีประโยชน์ ไม่นำพลังไปใช้ในทางที่ก่อให้เกิดปัญหาเพราะแต่ละชมรมที่นักศึกษาเลือกจะมีอาจารย์ที่ปรึกษาให้คำแนะนำเหมาะสมถูกต้อง
4. เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาพัฒนาด้านการค้นคว้าความรู้ที่สนใจอย่างกว้างขวางลึกซึ้ง เช่น ชมรมวิชาการ เป็นต้น จะมีการส่งเสริมให้ค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง
5. เพื่อส่งเสริมสมรรถนะในการเข้าสังคม การร่วมกันทำงานจะทำให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน สร้างเสริมประสบการณ์การเรียนรู้พฤติกรรมมนุษย์ในสังคม การปรับตัว การรู้จักการให้และรับ การปฏิบัติตนที่เหมาะสมและเป็นที่ยอมรับของสังคม และฝึกคนให้อยู่ได้อย่างราบรื่นในสังคมประชาธิปไตย
6. เพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษาฝึกฝนการคิดอย่างอิสระภายใต้เหตุผล ฝึกการตัดสินใจ ฝึกความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยลำพัง ฝึกการวางแผนงาน การแก้ปัญหา การมีวินัย การปฏิบัติตามกฎกติกา มารยาทและระเบียบของสถาบัน และสังคม ทำให้เกิดความสามัคคี รักหมั่นคณะ รักโรงเรียน (สถาบัน) ตลอดจนฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
7. เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีงามของนักศึกษาระหว่างชั้นปี และระหว่างครู อาจารย์ และนักศึกษา อันเนื่องมาจากการต้องทำงานร่วมกัน มีความรับผิดชอบร่วมกัน ทำให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันยิ่งขึ้น

วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2530) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนิสิตนักศึกษาไว้ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาความเหมาะสมด้านบุคลิกภาพ
2. เพื่อพัฒนาความสามารถในความสัมพันธ์ และทำงานร่วมกับผู้อื่น
3. เพื่อให้ให้นิสิตนักศึกษามีความสนใจกว้างขวางขึ้น
4. เพื่อฝึกให้มีความรับผิดชอบ
5. เพื่อฝึกให้หัดปกครองตนเอง เช่น ออกมาในรูปแบบขององค์การบริหารนิสิตนักศึกษา
6. เพื่อฝึกความคิดและการตัดสินใจ
7. เพื่อพัฒนาสติปัญญา
8. เพื่อให้รักศิลปวัฒนธรรมและประเพณีไทย
9. เพื่อให้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
10. เพื่อให้เพิ่มพูนความรู้ในด้านอาชีพในอนาคต
11. เพื่อให้รู้จักทักษะทางสังคม เช่น มารยาทในการเข้าสังคม
12. เพื่อให้รู้จักการเสียสละและทำงานให้ส่วนรวม
13. เพื่อให้พัฒนาลักษณะนิสัย และความคิดที่ดี
14. เพื่อให้มีความสามัคคี
15. เพื่อให้พัฒนาความกตัญญูต่อสถาบัน

ประเภทของกิจกรรมเสริมหลักสูตร

กิจกรรมเสริมหลักสูตรมีความแตกต่างกันในด้านจุดมุ่งหมาย ขอบเขต โครงการ กระบวนการจัดและการดำเนินงาน ตลอดจนผลที่จะเกิดขึ้น จึงอาจจำแนกได้หลายลักษณะ ไพโรจน์ นาคะสุวรรณ และ วันนอร์ มะทา (ม.ป.ป.) ได้จำแนกประเภทของกิจกรรมเสริมหลักสูตรอย่างกว้าง ๆ เพื่อประโยชน์ในการวางแผนการจัดกิจกรรมไว้ 7 ประเภท คือ

1. กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการสอนในชั้นเรียน ได้แก่ ชุมนุมทางวิชาการต่าง ๆ เช่น ชุมนุมวิทยาศาสตร์ ชุมนุมสังคมศึกษา ชุมนุมภาษาไทย ชุมนุมภาษาอังกฤษ ชุมนุมเหล่านี้อาจไม่เกี่ยวข้องกับวิชาใดวิชาหนึ่งเพียงวิชาเดียวในชั้นเรียน แต่อาจเกี่ยวข้องกับหลายหมวดวิชาด้วยกัน ซึ่งเกี่ยวกับการดำรงชีวิตและหน้าที่ ตลอดจนความต้องการและความสนใจของเด็ก

2. กิจกรรมที่ช่วยพัฒนาความสนใจและความสามารถพิเศษ กิจกรรมประเภทนี้มีจุดมุ่งหมายให้ผู้เรียนได้ค้นหา หรือพัฒนาความสนใจ และความสามารถพิเศษของตนเอง ซึ่งมักจะไม่เกี่ยวกับเนื้อหาที่เรียนโดยตรง เช่น ชุมนุมการละคร ชุมนุมดนตรี ชุมนุมหนังสือพิมพ์ และ ชุมนุมงานอดิเรกต่าง ๆ

3. กิจกรรมที่เป็นบริการภายในโรงเรียน กิจกรรมประเภทนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาตนเอง เพื่อบริการส่วนรวม ได้แก่ กลุ่มสวัสดิการนักเรียน กลุ่มรักษาโรงอาหาร เป็นต้น
4. กิจกรรมที่พัฒนาทางด้านจิตใจและศีลธรรม กิจกรรมประเภทนี้ได้แก่ ลูกเสือ ยุวกาชาด และกิจกรรมทางศาสนาต่าง ๆ
5. กิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ กิจกรรมประเภทนี้จัดขึ้นเพื่อพัฒนาการอยู่ร่วมกัน การเข้าสังคม และการพักผ่อนหย่อนใจ ได้แก่ กิจกรรมพบปะสังสรรค์ การท่องเที่ยว การไต่वाที่ การปาฐกถา
6. กิจกรรมทางด้านกีฬา กิจกรรมทางด้านนี้นับว่ามีความสำคัญในการช่วยให้ผู้เรียนมีความสามัคคีและมีจิตใจเป็นนักกีฬา รู้จักเสียสละและให้อภัย ได้แก่ ชุมนุมกีฬาต่าง ๆ
7. กิจกรรมเบ็ดเตล็ดต่าง ๆ ที่อาจจัดขึ้นตามความต้องการ เช่น ชุมนุมสะสมแสตมป์ ชุมนุมแม่บ้านการเรือน

มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์ (2536) ได้แบ่งประเภทของกิจกรรมเสริมหลักสูตรไว้ 2 ประเภท ได้แก่

1. กิจกรรมด้านการปกครอง ได้แก่ กิจกรรมสถานศึกษา คณะกรรมการนักศึกษา จัดเป็นกิจกรรมสำคัญที่เป็นศูนย์กลางของกิจกรรมอื่น ๆ ทำหน้าที่เหมือนผู้แทนนักศึกษาทั้งหมด
2. กิจกรรมด้านการเรียน ได้แก่ กิจกรรมที่จัดขึ้นเสริมให้การเรียนดีขึ้น กิจกรรมประเภทนี้ได้แก่ การจัดชมรมต่าง ๆ ซึ่งแบ่งได้หลายลักษณะ เช่น แบ่งตามเนื้อหาวิชา ได้แก่ ชมรมวิชาการ ชมรมผู้รักภาษา ฯลฯ หรือแบ่งตามกลุ่มวิชา เช่น ชมรมวิทยาศาสตร์ ชมรมศิลปวัฒนธรรม ชมรมผู้รักวิชาชีพพยาบาล ฯลฯ แต่ละชมรมจะถูกจัดตั้งตามความสนใจของนักศึกษา และความต้องการของสถาบัน

วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2530) แบ่งประเภทของกิจกรรมนิสิตนักศึกษาตามรูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษา ได้ดังนี้

1. กิจกรรมพัฒนาการปกครองตนเอง ได้แก่ องค์การบริหารกิจการนิสิตนักศึกษา สโมสรนักศึกษา สถานิสิตนักศึกษา กิจกรรมเหล่านี้ฝึกให้นิสิตรู้จักทำงานร่วมกัน หัดตัดสินใจ และรับผิดชอบงานต่าง ๆ โดยฝึกรวิวิธีการตามระบอบประชาธิปไตย
2. กิจกรรมพัฒนาสติปัญญา ได้แก่ กิจกรรมชมรมวิชาการต่าง ๆ ชมรมวิทยาศาสตร์ ชมรมภาษาอังกฤษ ชมรมภาษาไทย ชมรมไต่वाที่ ชมรมรัฐศาสตร์ ฯลฯ ชมรมวิชาการเหล่านี้ส่วนใหญุ่มักจะเกี่ยวข้องกับศาสตร์สาขาที่นิสิตนักศึกษาสังกัดอยู่
3. กิจกรรมพัฒนาทักษะทางสังคม ได้แก่ กิจกรรมที่มุ่งพัฒนามารยาทและระเบียบประเพณีในการอยู่ร่วมกับคนในสังคม การเข้าสมาคม เช่น ชมรมพัฒนาบุคลิกภาพ ปัจจุบันกิจกรรมนิสิตนักศึกษาประเภทนี้ไม่ค่อยจะมีในสถาบันอุดมศึกษา

4. กิจกรรมพัฒนาบุคลิกภาพและความพร้อมเพียง ได้แก่ ชมรมกีฬาต่าง ๆ เช่น ชมรมรักบี้ ชมรมบาสเกตบอล ชมรมฟุตบอล ฯลฯ
 5. กิจกรรมพัฒนาความเสียสละเพื่อสังคม ได้แก่ กิจกรรมที่มุ่งฝึกนิสิตนักศึกษาให้มีความตระหนักในบทบาทของการมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคมหรือประเทศ เช่น ชมรมบริจาคโลหิต ค่ายอาสาพัฒนา ชมรมพิทักษ์ธรรมชาติ
 6. กิจกรรมพัฒนาศีลธรรม ได้แก่ กิจกรรมที่มุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตนิสิตนักศึกษาให้มีความประพฤติและจริยาวัตรตรงงาม เป็นที่ประสงค์แก่สังคม ได้แก่ ชมรมพุทธศาสตร์ ชมรมสมาธิ
 7. กิจกรรมพัฒนาศิลปวัฒนธรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรม
- สถาบันอุดมศึกษาควรสนับสนุนให้มีกิจกรรมทางวัฒนธรรมต่างๆ ให้ภูมิใจในศิลปวัฒนธรรมของชาติ เช่น ชมรมดนตรี ชมรมนาฏศิลป์ ชมรมวรรณศิลป์ ชมรมศิลปะ ชมรมชาวเหนือ ชมรมอีสาน ชมรมทักษิณ ชมรมเอกถักชกไทย
8. กิจกรรมสันตนาการ ได้แก่ กิจกรรมที่มุ่งพัฒนาให้นิสิตนักศึกษาใช้เวลาว่างพักผ่อนหรือทำในสิ่งที่ตนเองสนใจ เช่น ชมรมถ่ายภาพ ชมรมทัศนศึกษา
 9. กิจกรรมพัฒนาอาชีพ ได้แก่ กิจกรรมที่เตรียมนิสิตนักศึกษาไปสู่อาชีพในอนาคต เช่น ชมรมนักธุรกิจ ชมรมนักประชาสัมพันธ์
 10. กิจกรรมทางการเมือง เป็นกิจกรรมที่มุ่งส่งเสริมสนับสนุนให้นิสิตนักศึกษาเกิดความสนใจทางการเมือง เพื่อการเข้าไปสู่พรรคการเมืองในอนาคต

ประโยชน์ของกิจกรรมเสริมหลักสูตร

ไพโรจน์ นาคะสุวรรณ และ วันนอร์ มะทา (ม.ป.ป.) กล่าวถึง ประโยชน์ของกิจกรรมเสริมหลักสูตรไว้ดังนี้

1. กิจกรรมเสริมหลักสูตรช่วยส่งเสริมการเรียนการสอนตามหลักสูตร ให้บรรลุวัตถุประสงค์
อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น เพราะผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง
2. กิจกรรมเสริมหลักสูตรช่วยให้ผู้เรียนได้แสดงออก ซึ่งความสามารถพิเศษตามความถนัดและความสนใจ ทำให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อนและครูอาจารย์ ตลอดจนบุคคลในสังคม ทำให้ช่วยลดปมด้อยของผู้เรียนบางคนได้ เช่น คนที่เรียนหนังสือไม่เก่งอาจเป็นนักกีฬา หรือนักดนตรีที่มีชื่อเสียงได้

3. กิจกรรมเสริมหลักสูตรช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสังคม และมนุษยสัมพันธ์ของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี ทำให้ผู้เรียนรู้จักการปรับตัวให้เข้ากับสังคม รู้จักการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น รู้จักการติดต่อกับบุคคลอื่น รู้จักการเสียสละเพื่อส่วนรวมและเป็นคนไม่เห็นแก่ตัว หรือสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคมได้

4. กิจกรรมเสริมหลักสูตรช่วยส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น กิจกรรมทัศนศึกษา หรือนันทนาการ กิจกรรมกีฬา ทำให้ผู้เรียนได้ออกกำลังกายหรือผ่อนคลายความตึงเครียด เกิดความสนุกสนาน ตลอดจนรู้จักการควบคุมอารมณ์ได้

5. กิจกรรมเสริมหลักสูตรช่วยลดปัญหาการขาดเรียนของผู้เรียน ถ้าโรงเรียนจัดหรือส่งเสริมการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่น่าสนใจ ทำให้ผู้เรียนอยากมาโรงเรียน

6. กิจกรรมเสริมหลักสูตรช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนมีระเบียบวินัย หรือมีความประพฤติดีได้ เช่น กิจกรรมประเภทสภานักเรียน หรือคณะกรรมการนักเรียน

7. กิจกรรมเสริมหลักสูตรช่วยให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ หรือมีความรักโรงเรียนมากขึ้น

8. กิจกรรมเสริมหลักสูตรช่วยส่งเสริมการเป็นผู้นำและผู้ตามแบบประชาธิปไตย เพราะกิจกรรมเสริมหลักสูตรส่วนใหญ่มีการวางแผน และดำเนินการโดยใช้กระบวนการกลุ่ม เช่น กิจกรรมประเภทโครงการหรือชุมนุม

9. กิจกรรมเสริมหลักสูตรช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หรือใช้เวลาไป

ในทางสร้างสรรค์ตนเองและสังคมได้

10. กิจกรรมเสริมหลักสูตรทำให้ครูอาจารย์ได้รู้จักผู้เรียนดียิ่งขึ้น อาจมีผลต่อการปกครอง การแนะแนว การให้คำปรึกษาหรือการแก้ปัญหาของนักเรียน

11. กิจกรรมเสริมหลักสูตรบางประเภทมีส่วนช่วยในการประชาสัมพันธ์โรงเรียนช่วย

เผยแพร่ชื่อเสียงของโรงเรียนให้เป็นที่รู้จักของชุมชนได้เป็นอย่างดี เช่น กิจกรรมประเภทกีฬา ดนตรี หรือการละคร กิจกรรมทัศนศึกษาหรือนันทนาการ เป็นต้น

12. กิจกรรมเสริมหลักสูตรช่วยเสริมสร้างความเข้าใจ และความสัมพันธ์อันดีกับชุมชน เพราะกิจกรรมเสริมหลักสูตรบางประเภทอาจจัดร่วมกับชุมชนได้ เช่น กิจกรรมเกี่ยวกับวัฒนธรรม ประเพณีท้องถิ่น หรือประเพณีทางศาสนา เป็นต้น

13. กิจกรรมเสริมหลักสูตรมีส่วนช่วยในการปกครอง และการบริหารโรงเรียนได้ เช่น กิจกรรมสภานักเรียนหรือองค์การนักเรียน หรือกิจกรรมเชียร์ ทำให้ช่วยแบ่งเบาภาระของครู อาจารย์และผู้บริหารโรงเรียนได้

มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์ (2536) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของกิจกรรมเสริมหลักสูตรไว้หลายประการดังนี้

1. นักศึกษาได้รับประสบการณ์ตรง และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
2. เสริมสร้างให้เกิดความเจริญงอกงามพัฒนาทั้งกาย จิต วิญญาณ ทำให้เป็นคนทันคนทันการและทันเทคโนโลยี
3. ช่วยให้นักศึกษาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
4. ฝึกให้ทำงานเป็น มีความสมัครสมานสามัคคีในหมู่คณะ และรักสถาบัน
5. ฝึกการเป็นผู้นำที่ดี และเป็นผู้ตามที่มีความสุข
6. ฝึกการมีระเบียบวินัย สร้างอุปนิสัยที่ดีที่สังคมยอมรับ
7. สร้างเสริมความเข้าใจ และความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้บริหาร คณาจารย์ และนักศึกษา ตลอดจนชุมชน
8. เป็นเครื่องมือที่ดีในการใช้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์
9. ช่วยทำให้หลักสูตรสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ความเกี่ยวข้องกันระหว่างกิจกรรมเสริมหลักสูตรกับความสุขสมบูรณ์

จากการศึกษาของ ประพนอม รอดคำดี (2538) และรัชชนก กลิ่นชาติ (2541) พบว่า พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษาเป็นตัวแปรหนึ่งที่สามารถร่วมพยากรณ์ความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาทั่วไป และนักศึกษาพยาบาล อีกทั้งยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขสมบูรณ์ซึ่งกิจกรรมที่นักศึกษาเข้าร่วมนั้น ถ้ามีการดำเนินการได้มาตรฐาน มีความเหมาะสม นักศึกษาเกิดความพึงพอใจ นักศึกษาก็จะมีการเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น ทำให้มีโอกาสพัฒนาตนเองทั้งด้านสติปัญญา สังคม อารมณ์ ร่างกายและจิตใจ (สำเนาฯ ขจรศิลป์ , 2538) อันส่งผลต่อความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา การเรียน และจิตวิญญาณได้

ทฤษฎีการมีส่วนร่วมของนักศึกษา (The Theory of Student Involvement)

Alexander W. Astin (1985) ได้ให้ความสนใจปัญหาที่เกี่ยวกับนักศึกษาที่ออกจากการศึกษากลางคัน Astin ได้ทำการวิจัยเพื่อค้นหาปัจจัยซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมที่จะช่วยทำให้นักศึกษาสามารถศึกษาอยู่ในสถาบันอุดมศึกษาได้จนสำเร็จการศึกษา Astin พบว่า การมีส่วนร่วมของนักศึกษา เป็นปัจจัยที่ทำให้นักศึกษาสามารถศึกษาอยู่ในสถาบันอุดมศึกษาได้ ในทางตรงกันข้าม การไม่มีส่วนร่วมของนักศึกษา ก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้นักศึกษาออกจากการศึกษากลางคัน

การมีส่วนร่วมของนักศึกษามีหลายลักษณะ ที่สำคัญได้แก่ การศึกษาค้นคว้า การทำกิจกรรม หรือการเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษาประเภทต่าง ๆ การทำงานร่วมกับอาจารย์ และการพักอาศัยในหอพักนักศึกษาในวิทยาเขต ซึ่งจะช่วยให้ศึกษามีโอกาสมือร่วมร่วมกับกิจกรรมต่าง ๆ ของสถาบันอุดมศึกษา และก่อให้เกิดการพัฒนาลักษณะด้านต่าง ๆ ของนักศึกษาได้อีกด้วย

การมีส่วนร่วมของนักศึกษา หมายถึง จำนวนพลังงาน พลังกาย และพลังจิต ที่นักศึกษาใช้ในประสบการณ์ในลักษณะต่าง ๆ นักศึกษาที่มีส่วนร่วมมาก คือ นักศึกษาที่ใช้ทั้งพลังกายและพลังจิต เพื่อการศึกษาค้นคว้าตำรา การทำกิจกรรมนักศึกษาประเภทต่าง ๆ ร่วมกับเพื่อนนักศึกษาและคณาจารย์ เป็นต้น ในทางตรงกันข้าม นักศึกษาที่มีส่วนร่วมน้อย คือ นักศึกษาที่ไม่สนใจศึกษาเล่าเรียน ไม่ค่อยเข้าชั้นเรียน ไม่ทำกิจกรรมหรือเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษาน้อย ไม่ทำงานร่วมกับอาจารย์หรือทำงานร่วมกันน้อย เป็นต้น

สาระสำคัญของทฤษฎีการมีส่วนร่วมของนักศึกษา (ลอเรนซ์ ขจรศิลป์ , 2538) มีดังต่อไปนี้

1. การมีส่วนร่วม หมายถึง การใช้พลังกาย พลังจิตเข้าไปสัมพันธ์ หรือทำงานร่วมกับคนหรือสิ่งของต่าง ๆ
2. การมีส่วนร่วมเกิดขึ้นในลักษณะที่ต่างกัน คือ นักศึกษาแต่ละคนเข้าไปมีส่วนร่วมกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในปริมาณและคุณภาพที่ต่างกัน และนักศึกษาคณะเดียวกันก็เข้าไปมีส่วนร่วมกับสิ่งต่าง ๆ ในปริมาณและคุณภาพที่ต่างกัน
3. การมีส่วนร่วมนั้น มีทั้งปริมาณและคุณภาพ ปริมาณ หมายถึง เวลาที่นักศึกษาใช้ในการมีส่วนร่วมกับการกิจกรรมนั้น ส่วนคุณภาพ หมายถึง ความสนใจ ความตั้งใจ ความกระตือรือร้น ความพยายามที่จะทำการกิจกรรมนั้นให้ประสบความสำเร็จ
4. ผลของการเรียนรู้และการพัฒนาบุคลิกภาพของนักศึกษาที่เกิดจากโปรแกรมทางการศึกษา (วิชาการหรือกิจกรรมนักศึกษา) นั้น เป็นสัดส่วนโดยตรงกับทั้งปริมาณและคุณภาพของการมีส่วนร่วมของนักศึกษากับโปรแกรมทางการศึกษานั้น
5. ประสิทธิภาพของนโยบายและการปฏิบัติใด ๆ ทางด้านการศึกษานั้น เกี่ยวข้องกับความสามารถของนโยบาย และการปฏิบัติที่จะเพิ่มการมีส่วนร่วมของนักศึกษา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. ความสุขสมบูรณ์

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับความสุขสมบูรณ์

แนวคิดเกี่ยวกับความสุขสมบูรณ์ (wellness) เริ่มมาจากนายแพทย์ชาวอเมริกัน ชื่อ Dunn ซึ่งได้กล่าวว่ามนุษย์ทุกคนประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ วิญญาณ ที่ไม่สามารถแยกจากกันไม่ได้ ต้องเกี่ยวข้องและพึ่งพากันตลอดเวลา (Dunn, 1961 cited in Wanner, 1984) Dunn ได้ให้ความหมายของความสุขสมบูรณ์ไว้ว่า “ เป็นวิธีบูรณาการการทำหน้าที่ของบุคคล โดยมุ่งที่การมีศักยภาพสูงสุดเท่าที่จะทำได้ ภายใต้สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำหน้าที่ ”

ต่อมา Hettler ได้ให้ความหมายของคำว่าความสุขสมบูรณ์ที่ครอบคลุม และเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่า ความสุขสมบูรณ์ (wellness) คือกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชีวิตทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา การงานอาชีพ และด้านจิตวิญญาณ กระบวนการดังกล่าวนี้มีความต่อเนื่องสัมพันธ์ โดยมุ่งการพัฒนาชีวิตไปพร้อม ๆ กันทุกด้าน (Hettler, 1980 cited in Wanner, 1984) โดยรักษาสมดุลต่าง ๆ ของชีวิตอย่างมีระบบ ทั้งนี้เพราะความเป็นอยู่แต่ละด้านต่างก็ส่งผลถึงกันและกัน นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงชีวิตด้านใดด้านหนึ่งยังส่งผลกระทบต่ออื่นถึงความสุขสมบูรณ์โดยรวมด้วย (ประนอม รอดคำดี, 2538)

Ardell กล่าวว่า “ High Level Wellness ” เป็นแบบแผนการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคลเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายคือ ระดับสูงสุดของภาวะสุขภาพได้อย่างเต็มความสามารถ แบบแผนการใช้ชีวิตอย่างสุขสมบูรณ์เป็นภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เป็นการบูรณาการแบบแผนการใช้ชีวิต ซึ่งประกอบด้วยแต่ละมิติของความสุขสมบูรณ์ ฉะนั้นแบบแผนการใช้ชีวิตประจำวันจึงทำให้โอกาสของความเจ็บป่วยลดลง และเพิ่มความคาดหวังในภาวะสุขภาพดี (Ardell, 1986 อ้างถึงใน ชุตติมา บุรณชนิด, 2539)

Hales (1994, อ้างถึงใน ดวงเดือน พิพัฒน์ชูเกียรติ, 2541) ได้อธิบายความหมายของความสุขสมบูรณ์ไว้ว่า เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องและมีชีวิตชีวา ที่ไม่มีเพียงจุดมุ่งหมายเดียว หรือความสำเร็จในจุดใดจุดหนึ่งเพียงจุดเดียว เป็นกระบวนการที่ให้ความสำคัญต่อชีวิตในทุกด้านของชีวิต ซึ่งชี้ให้เห็นถึงจุดที่มีความจำเป็นที่จะต้องปรับปรุงและเสนอแนะแนวทางที่จะช่วยให้แต่ละบุคคลพัฒนาสุขภาพและระดับของการเป็นอยู่ให้ดีขึ้น

Anspaugh, Hamrick and Rosato (1997) กล่าวถึงความหมายของความสุขสมบูรณ์ไว้ว่า เป็นการประสานระหว่างทัศนคติ และพฤติกรรม ที่ทำให้สามารถเพิ่มศักยภาพของคน และเพิ่มคุณภาพชีวิตของคน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และด้านจิตวิญญาณ

Greenbreg , Dintiman and Oakes (1998) อธิบายความหมายของความสุขสมบูรณ์ไว้ว่า เป็นภาวะที่สมดุลขององค์ประกอบทางสุขภาพทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และด้านจิตวิญญาณ ซึ่งจะส่งเสริมทำให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดี

Edlin , Golanty and Brown (1999) ให้ความหมายของความสุขสมบูรณ์ไว้คือ การให้ความสำคัญกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้บุคคลเกิดภาวะสุขภาพดี และมีความสุข

ดวงเดือน พิพัฒน์ชูเกียรติ (2541) ได้กล่าวว่า ความสุขสมบูรณ์ คือ กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชีวิตทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา การงานอาชีพ (การเรียน) ค่านิยมและจิตวิญญาณ กระบวนการดังกล่าวนี้จะเป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่อง และมุ่งพัฒนาชีวิตทุก ๆ ด้าน โดยไม่ได้เน้นความสำเร็จของการพัฒนาเพียงจุดใดจุดหนึ่งเท่านั้น และยังเป็นกระบวนการที่เน้นให้เห็นถึงความสำคัญของการรักษาความสมดุลย์ด้านต่าง ๆ ของชีวิตอย่างมีระบบ

2.2 องค์ประกอบของความสุขสมบูรณ์

Hettler (1980 cited in Warner, 1984 ; Hettler, 2001) ให้ความหมายขององค์ประกอบความสุขสมบูรณ์ไว้ 6 ด้าน ดังนี้

1.ด้านร่างกาย (physical) หมายถึง การคงสภาพความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของระบบไหลเวียนโลหิต มีพฤติกรรมในการป้องกันโรค รู้อาการเริ่มต้นของการเจ็บป่วย มีพัฒนาการทางด้านร่างกายสมบูรณ์ และรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

2.ด้านสังคม (social) หมายถึง การมีส่วนร่วมหรือเสียสละเพื่อชุมชน รวมทั้งการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างคนกับคน และคนกับธรรมชาติ

3.ด้านอารมณ์ (emotional) หมายถึง การตระหนักและยอมรับความรู้สึกของผู้อื่น มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและต่อการมีชีวิตอยู่ มีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ และแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

4.ด้านสติปัญญา (intellectual) หมายถึง ความสามารถในการคิดสร้างสรรค์กิจกรรมต่าง ๆ รู้จักใช้ทรัพยากรเพื่อขยายความรู้ไปสู่การพัฒนาทักษะและศักยภาพของตน สามารถแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้อื่นได้ มีทักษะในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และรักการเรียนรู้ตลอดชีวิต

5.ด้านการทำงานอาชีพ (occupational) หมายถึง ความพึงพอใจต่องานที่รับผิดชอบ มีทักษะหรือความสามารถที่เหมาะสมกับงาน มีความรู้สึกที่ดีและทุ่มเทแรงกายแรงใจต่อการทำงานนั้น ๆ ซึ่งครอบคลุมด้านการเรียน และการเตรียมอาชีพในอนาคตของนิสิตนักศึกษา (ประนอม รอดคำดี , 2538)

6.ด้านจิตวิญญาณ (spiritual) หมายถึง การแสวงหาความหมายและเป้าหมายของการดำรงชีวิต มีความรู้สึกที่ดิ้นรนต่อชีวิตและธรรมชาติ มีการแสวงหาความสมดุลในการดำรงอยู่ในสังคม เกิดความรู้สึกสบายใจ และมีความสุข

Ardell (1986 อ้างถึงใน ชุติมา บุรณชนิด , 2539) ได้แบ่งภาวะความสุขสมบูรณ์ออกเป็น 5 มิติ ได้แก่

1.ความรับผิดชอบต่อตนเอง (self-responsibility) มีหลักการดังนี้

- 1.1 บุคคลเป็นผู้กำหนดแนวทางการใช้ชีวิตของตนเอง
- 1.2 แต่ละบุคคลมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น
- 1.3 บุคคลจะถูกงูใจจากความต้องการความสุข
- 1.4 บุคคลมีจุดมุ่งหมายของตนเอง
- 1.5 บุคคลต้องมีความพึงพอใจในตนเอง และมีความเป็นอยู่ที่ดี
- 1.6 บุคคลมีความโน้มเอียงที่จะเจ็บป่วยตลอดเวลา
- 1.7 บุคคลควรมีการพิจารณาตนเอง เพื่อหาแนวทางในการเลือกแบบแผนการดำเนินชีวิต
- 1.8 บุคคลต้องมีจุดมุ่งหมายที่จะไปสู่ชีวิตที่ดีขึ้น และมุ่งสู่ความสุขสมบูรณ์
- 1.9 บุคคลต้องมีการตัดสินใจในการเลือกแบบแผนการใช้ชีวิต

2.การตระหนักรู้ด้าน โภชนาการ (nutritional awareness) มีหลักการดังนี้

- 2.1 รับประทานอาหารสดจากธรรมชาติ
- 2.2 เปลี่ยนอาหารที่รับประทานบ่อย ๆ
- 2.3 หลีกเลี่ยงจากอาหารที่ใส่สารปรุงแต่งเพิ่ม
- 2.4 จำกัดอาหารที่ผ่านกระบวนการ หรือทำจากน้ำตาล
- 2.5 พยายามที่จะปฏิเสธอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล
- 2.6 รับประทานอาหารที่ปรุงง่าย ๆ และประหยัดเวลาในการเตรียม
- 2.7 จำกัดอาหาร ชา กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ รวมทั้งยา
- 2.8 คำนึงถึงคุณภาพของโปรตีนในอาหาร
- 2.9 รับประทานผัก ผลไม้สดทุกวัน
- 2.10 รับประทานอาหารที่มีกากทุกวัน
- 2.11 ไม่มองข้ามความรู้ทางโภชนาการจากคนรุ่นก่อน
- 2.12 ให้ความเวลาในการพิจารณาถึงผลที่เกิดจากอาหารที่รับประทานเข้าไป
- 2.13 หากกลุ่มเพื่อนที่จะแลกเปลี่ยนความรู้ และประสบการณ์ทางโภชนาการ

- 2.14 มีความสุขในการรับประทาน
- 2.15 เริ่มเช้าแต่ละวันด้วยอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ
- 3.การจัดการกับความเครียด (stress management) มีหลักการดังนี้
 - 3.1 เก็บสะสมพลังงานของตนเองไว้
 - 3.2 สร้างแนวทางการจัดการเป็นของตนเอง
 - 3.3 ทำตัวให้สบาย
 - 3.4 หาวิธีการที่จะทำให้ตนเองสงบ
 - 3.5 มีความสุขกับวิธีที่ช่วยในการจัดการกับความเครียด
 - 3.6 สร้างสิ่งแวดล้อมที่ทำให้ตนเองสงบ
 - 3.7 พิจารณาถึงตัวตนภายในของตน
 - 3.8 วางแผนสำหรับการจัดการต่อความเครียด
 - 3.9 มีความกระตือรือร้นในการทำงาน และวางตนให้อยู่ในระบบเปิด
 - 3.10 ยอมรับการสูญเสียอย่างสงบ
 - 3.11 ตระหนักถึงความจำเป็นในการเปลี่ยนแปลงบางส่วนของชีวิตที่นำมาซึ่งความเครียดอย่างเรื้อรัง
- 4.ความสมบูรณ์ด้านร่างกาย (physical fitness) มีหลักการดังนี้
 - 4.1 ทำให้การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต
 - 4.2 ไม่คิดว่าการออกกำลังกายเป็นการทรมานตนเอง
 - 4.3 อย่าเคร่งครัดกับการออกกำลังกายมากเกินไป
 - 4.4 เรียนรู้ที่จะพักผ่อนและสนุกกับการออกกำลังกายให้มากขึ้น
 - 4.5 เรียนรู้ที่จะอยู่กับธรรมชาติ
 - 4.6 ระลึกอยู่เสมอว่า การทำกิจกรรมเพียงเล็กน้อยจะนำมาซึ่งชีวิตอันยาวนาน
 - 4.7 พัฒนาความคาดหวังในชีวิตให้ทันสมัยอยู่เสมอ
 - 4.8 การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะเป็นผลดีทั้งในปัจจุบันและเมื่ออายุมากขึ้น
 - 4.9 มีการเข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ
 - 4.10 ฝึกหัดการหายใจอย่างมีประสิทธิภาพในขณะที่ออกกำลังกาย
 - 4.11 เสริมกิจกรรมที่ชอบเข้าไปในการออกกำลังกาย
 - 4.12 เข้าใจในวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย
 - 4.13 มีสติอยู่ตลอดเวลา
- 5.หลักของการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม
 - 5.1 รักษาสิ่งแวดล้อม

- 5.2 ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมด้วยการงดสูบบุหรี่
- 5.3 รับประทานผักและผลไม้สด
- 5.4 เลือกใช้ชีวิตอย่างฉลาด
- 5.5 ต่อต้านโรงงานอุตสาหกรรม
- 5.6 เข้าร่วมองค์การที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม
- 5.7 ไม่มีบุตรมากเกินไป

Anspaugh , Hamrick and Rosato (1997) ได้ให้ความหมายขององค์ประกอบของความสุขสมบูรณ์ทั้ง 5 ด้าน ไว้ดังนี้

1. ด้านร่างกาย หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ จนสำเร็จ การพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิต และกล้ามเนื้อให้มีความแข็งแรง รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงการใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ และไม่สูบบุหรี่
2. ด้านอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมความเครียด สามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม สามารถยอมรับความรู้สึกที่ไม่เป็นอย่างที่คาดหวังได้
3. ด้านสังคม หมายถึง ความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นในสังคม สามารถพัฒนาและรักษาสัมพันธภาพที่ดี รู้จักให้ความเคารพนับถือบุคคลอื่น และสามารถยอมรับทัศนคติ ความคิด ความเชื่อที่ต่างกันได้
4. ด้านสติปัญญา หมายถึง ความสามารถในการเรียนและการใช้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ เพื่อการประกอบอาชีพ และพยายามที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. ด้านจิตวิญญาณ หมายถึง ความเชื่อในเรื่องพลังของธรรมชาติ วิทยาศาสตร์ และศาสนา ที่รวมอยู่ในตัวมนุษย์ รวมถึงการแสวงหาและการค้นหาเป้าหมายในชีวิต

Greenbreg , Dintiman and Oakes (1998) ได้อธิบายองค์ประกอบของความสุขสมบูรณ์ไว้ในลักษณะของสุขภาพทั้ง 5 ด้าน ดังนี้

1. สุขภาพด้านร่างกาย หมายถึง รู้จักวิธีการป้องกันโรคที่เกี่ยวกับหัวใจ รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รู้จักวิธีการป้องกันโรคมะเร็งโดยการงดสูบบุหรี่ และตรวจสุขภาพประจำปี
2. สุขภาพด้านอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และมีการแสดงออกทางด้านอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
3. สุขภาพด้านสังคม หมายถึง ความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับคนและสิ่งแวดล้อม

ได้อย่างมีความสุข มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและกัน

4. สุขภาพด้านจิตใจ หมายถึง ความสามารถในการเรียนและการพัฒนาทางด้านสติปัญญา เพื่อทำให้เกิดประสบการณ์ชีวิตที่ดี

5. สุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ หมายถึง ความเชื่อในการรวมพลังของบุคคล การมีเป้าหมายในชีวิตและการค้นหาจุดหมายในชีวิต

Edlin , Golanty and Brown (1999) ได้แบ่งองค์ประกอบของความสุขสมบูรณ์ไว้ 6 ด้าน คือ

1. ด้านร่างกาย หมายถึง การมีสุขภาพแข็งแรง โดยการรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงลักษณะนิสัยที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และมีกรใช้เลือกใช้บริการทางการแพทย์ได้อย่างเหมาะสม

2. ด้านอารมณ์ หมายถึง การเข้าใจสภาพอารมณ์และสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ด้านสังคม หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติตามบทบาทและหน้าที่ของตนเองในสังคมได้เป็นอย่างดี และไม่คิดร้ายหรือทำร้ายผู้อื่น

4. ด้านสติปัญญา หมายถึง การยอมรับแนวความคิดใหม่ ๆ มีการค้นหาประสบการณ์และความท้าทายแบบใหม่ ๆ อยู่เสมอ

5. ด้านการงานอาชีพ หมายถึง การมีความสุขกับการเรียนหรือการทำงาน รู้จักเสียสละเพื่อสังคม มีทักษะในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ มีทักษะในการแก้ปัญหา และมีทักษะการติดต่อสื่อสารที่ดี

6. ด้านจิตวิญญาณ หมายถึง ลักษณะความกลมกลืนกันระหว่างตนเองและผู้อื่น การแสดงออกถึงความต้องการภายในของตนเองได้อย่างสมดุล

Hales (1994 , อ้างถึงใน ดวงเดือน พิพัฒน์ชูเกียรติ , 2541) กล่าวว่าความสุขสมบูรณ์จะช่วยให้แต่ละบุคคลพัฒนาสุขภาพ และระดับความเป็นอยู่ให้ดีขึ้น โดยมีสุขภาพที่ครอบคลุมในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. สุขภาพกาย (physical health) หมายถึงภาวะใด ๆ ก็ตาม ที่สามารถดูแลและรักษาสุขภาพให้ปลอดภัยการดูแลสุขภาพกายให้สมบูรณ์นั้น จะต้องระมัดระวังการเจ็บป่วยและมีความเป็นอยู่ที่ดี รับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมและสารที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ฝึกระวังอาการเจ็บป่วย ดูแลรักษาตนเองตั้งแต่เริ่มมีอาการเจ็บป่วย และระวังการเกิดอุบัติเหตุ

2. สุขภาพจิต (psychological health) เหมือนกับภาวะร่างกายแข็งแรง แต่สุขภาพจิตนั้น มีภาวะที่มากกว่าการปราศจากปัญหาและความเจ็บป่วย สุขภาพจิตนั้นจะรวมทั้งภาวะด้านอารมณ์ (Emotional) และจิตใจ (Mental) นั่นก็คือ ความรู้สึกและความคิด ซึ่งรวมไปถึงการตระหนักรู้และยอมรับในความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นด้วย สามารถที่จะแสดงออกมา มีการกระทำอย่างมีอิสระ และควบคุมอารมณ์ตนเองได้

3. สุขภาพจิตวิญญาณ (spiritual health) หมายถึง การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต มีประสบการณ์การเรียนรู้เรื่องความรัก ความสนุกสนาน ความสงบ และการใช้ชีวิตให้สมบูรณ์แบบ และการช่วยเหลือผู้อื่นให้ได้รับความสำเร็จที่มุ่งหวัง

4. สุขภาพสังคม (social health) หมายถึง การสร้างสัมพันธ์ภาพและมีส่วนร่วมในการสร้างความสุข และความหมายของชีวิต รวมถึงความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม และสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข มีความพอใจในสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น รักษากฎระเบียบของสังคม มีความสามัคคีกับผู้อื่นในสังคม และฝึกหัดตนเองให้มีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัย

5. สุขภาพสิ่งแวดล้อม (environmental health) หมายถึง การดำรงชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ความเป็นอยู่ที่ดี ปลอดภัยจากอันตรายที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมทางอากาศ ทางน้ำ ทางดิน และผลจากการกระทำของมนุษย์ รวมหมายถึง การช่วยเหลือรักษาสิ่งแวดล้อมด้วย

2.3 ความสำคัญของความสุขสมบูรณ์ต่อการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล

การที่บุคคลจะเรียนรู้ได้ดีมากน้อยเพียงใดนั้น จะต้องขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น ความสมบูรณ์ของสมอง ระบบประสาท ระดับสติปัญญา ความสามารถในการจำ การลืม แรงจูงใจ ความตั้งใจ ความสนใจ ทักษะคิด ความพร้อมของร่างกาย และความเหนื่อยล้าในการเรียนรู้ (อุบลรัตน์ เฟื่องสฤติย์, 2528 อ้างถึงใน อารี พันธุ์มณี, 2534) บุคคลที่มีความเหนื่อยล้าเกิดขึ้น จะทำให้ไม่สามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และการเรียนรู้ก็เกิดขึ้นได้ยาก เพราะพลังที่มีอยู่ในร่างกายมีความอ่อนล้า ความเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้นนั้น มีสาเหตุจากสุขภาพร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ เกิดความเจ็บป่วยบ่อยครั้ง สภาพจิตใจที่อ่อนแอ หรือเกิดความเหนื่อยล้าทางสมองเพราะใช้สมองมากเกินไป จากรายงานการวิจัยของรัชชนก กลิ่นชาติ (2542) ที่ได้ศึกษาความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล โดยหาความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินการด้านกิจการนักศึกษา และด้านสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข จำนวน 604 คน ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมและรายด้านของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อจำแนกตามรายด้านพบว่า ค่าเฉลี่ยของความสุขสมบูรณ์ด้านอารมณ์สูงสุด รองลงมาคือด้านจิตวิญญาณ ด้านสังคม ด้านร่างกาย ด้านการเรียน และด้านสติปัญญามีค่าต่ำสุด งานวิจัยนักศึกษา

งานกิจกรรมนักศึกษา งานบริการหอพักนักศึกษา สภาพแวดล้อมที่มีชีวิต สภาพแวดล้อมที่ไม่มีชีวิต และสภาพทางจิตสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขสมบูรณ์โดยรวมของนักศึกษาพยาบาล เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลให้มีประสิทธิภาพ จึงควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาความสุขสมบูรณ์ ทำให้นักศึกษาพยาบาลเป็นผู้มีสมรรถภาพทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณที่ดี เป็นพื้นฐานสำคัญนำไปสู่สติปัญญาและความสามารถในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

2.4 การประเมินความสุขสมบูรณ์

การประเมินหรือวัดความสุขสมบูรณ์ของบุคคลนั้น มีผู้พยายามศึกษาค้นคว้าอย่างต่อเนื่องมาเป็นเวลานาน โดยเฉพาะในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยเริ่มจากการที่คนอเมริกันต้องการจะลดภาวะพึ่งพิงระบบบริการทางการแพทย์ที่มีค่าใช้จ่ายสูง และจากการศึกษาพบว่าคนอเมริกันมีอัตราตายจากพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพมากกว่าจำนวนผู้ที่ตายด้วยโรคติดเชื้อ หรือโรคขาดสารอาหาร คนเหล่านี้จึงหันมาให้ความสำคัญต่อการป้องกันโรคมมากขึ้น โดยพบว่าขั้นตอนสำคัญที่บุคคลต้องทำก่อนจะปฏิบัติตนด้านการป้องกันโรคคือ การตรวจสอบแบบแผนการใช้ชีวิตประจำวันของตน

เครื่องมือที่ Hettler ใช้คือ แบบวัดความสุขสมบูรณ์ (TestWell) ซึ่งได้รับการยอมรับว่าเป็นเครื่องมือที่สมบูรณ์ที่สุดเท่าที่จะสามารถหาได้ในปัจจุบัน เพราะประกอบด้วยการใช้ชีวิตทั้ง 6 ด้านที่ครอบคลุมบุคคลทั้งคน โดยผู้ตอบจะรายงานถึงระดับการตระหนัก (aware) ว่าตนเองใช้ชีวิตในแต่ละด้านเป็นอย่างไร จากการให้ค่าคะแนน 5 ถึง 1 (สูงสุด 5 คือ ปฏิบัติเช่นนั้นเกือบตลอดเวลา ต่ำสุด 1 คือ เกือบไม่เคยปฏิบัติเช่นนั้นเลย) ผู้ตอบรวมคะแนนเองและแปลค่าคะแนนของตนเองเทียบเกณฑ์จากคะแนนเต็ม 500 ดังนี้

คะแนน 425 – 500 ระดับความสุขสมบูรณ์ “ สูง ”

คะแนน 350 – 424 ระดับความสุขสมบูรณ์ “ ปานกลาง ”

คะแนน 349 หรือต่ำกว่า ระดับความสุขสมบูรณ์ “ ต่ำ ”

เมื่อทราบคะแนนและระดับความสุขสมบูรณ์พร้อมคำแนะนำในการพัฒนาตนเองที่สามารถปฏิบัติได้ภายในบริบทของสถาบัน ก็พบว่ามีผู้นิยมมาใช้บริการนี้จนกระจายไปสู่สถาบันอื่น ๆ ในสหรัฐอเมริกา (ประนอม รอดคำดี , 2538)

ต่อมาในปี ค.ศ. 2001 Hettler ได้มีการปรับปรุง TestWell เป็นแบบประเมินความสุขสมบูรณ์ที่สร้างจากแนวความคิดเรื่องความสุขสมบูรณ์ (wellness) และเรียกแบบประเมินชุดนี้ว่า LiveWell โดย Hettler ได้ปรับปรุงเพิ่มข้อคำถามใหม่บางข้อ ทั้งนี้ยังคงประกอบด้วยการใช้ชีวิต 6 ด้าน และให้ค่าคะแนน 5 ถึง 1 (สูงสุด 5 คือ ปฏิบัติเช่นนั้นเกือบตลอดเวลา ต่ำสุด 1 คือ เกือบไม่เคยปฏิบัติ

อย่างนั้นเลย) คะแนนเต็ม 500 คะแนน โดยแปลเป็นร้อยละและนำมาเทียบเกณฑ์ดังนี้ (Hettler, 2001)

90 – 100 %	ความสุขสมบูรณ์ระดับดีมาก
80 – 89 %	ความสุขสมบูรณ์ระดับดี
70 – 79 %	ความสุขสมบูรณ์ระดับปานกลาง
60 – 69 %	ความสุขสมบูรณ์ระดับพอใช้
น้อยกว่า 60 %	ความสุขสมบูรณ์ระดับต่ำ

2.5 แนวคิดเกี่ยวกับวิธีการส่งเสริมความสุขสมบูรณ์

การส่งเสริมความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย มีศักยภาพเพียงพอที่จะป้องกันนักศึกษาไม่ให้ลาออกกลางคัน ช่วยทำให้สุขภาพร่างกายของนักศึกษามีความแข็งแรงสมบูรณ์ (Hettler , 1980 cited in Wanner , 1984) การส่งเสริมความสุขสมบูรณ์มีรูปแบบที่แตกต่างกันออกไปตามสภาพปัญหาของแต่ละสถาบันการศึกษาดังนี้

มหาวิทยาลัยวิสคอนซิน (University of Wisconsin at Steven's Point) ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้เริ่มจัดกิจกรรมเกี่ยวกับความสุขสมบูรณ์ตั้งแต่ปีค.ศ. 1972 โดยใช้ชื่อโครงการว่า The Student Life Program ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้นักศึกษาประเมินแบบแผนการใช้ชีวิตของตนเอง จาก “ Life Assessment Questionnaire ” (LAQ) ผ่านทางคอมพิวเตอร์ ซึ่งจะรายงานผลให้นักศึกษาทราบว่าตนเองมีปัจจัยเสี่ยงใดบ้าง พร้อมทั้งข้อเสนอแนะและแนวทางการป้องกันเพื่อไม่ให้แบบแผนการใช้ชีวิตเบี่ยงเบนไปจากปกติ ผลจากการเก็บข้อมูลพบว่า ส่วนใหญ่นักศึกษาขอเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเกี่ยวกับเรื่องการดื่มสุรา การคุมกำเนิด โปรแกรมการออกกำลังกาย ค่านิยมด้านจิตวิญญาณ และการทดสอบความวิตกกังวล (Wanner , 1984)

มหาวิทยาลัยเจมส์ เมดิสัน (James Madison University) ได้จัดทำโครงการส่งเสริมความสุขสมบูรณ์ โดยใช้ชื่อโครงการว่า “ superperson ” ที่มีการดำเนินกิจกรรมโดยสถานศึกษา ในปี ค.ศ. 1978 และมีการดำเนินโครงการอย่างต่อเนื่อง ผลการดำเนินการพบว่า นักศึกษาให้ความนิยมและชื่นชอบโครงการมาก กิจกรรมประกอบด้วยการรับประทานอาหารเช้า การออกกำลังกาย การใช้ชีวิตกลับคืนสู่ธรรมชาติ การจัดการกับความเครียด นอกจากนี้ทางมหาวิทยาลัยยังได้จัดให้มีการสัมมนาในหัวข้อ “ Wholistic Health ” ทำให้ผู้เรียนได้ทั้งความรู้ทางวิชาการและมีความสุขกับการเรียน (Wanner , 1984)

รูปแบบการส่งเสริมความสุขสมบูรณ์อีกรูปแบบหนึ่ง ได้แก่ การเปิดสอนวิชาความสุขสมบูรณ์ และการส่งเสริมสุขภาพ (Wellness and Health Promotion) ณ มหาวิทยาลัยเซาท์ฟลอริดา เทมปา (University of South Florida , Tempa) โดยเปิดเป็นวิชาเลือกสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้นักศึกษาแต่ละคนสามารถประเมินจุดแข็ง (strength) และจุดอ่อน (weakness) ในทุก ๆ ด้านของชีวิต พร้อมทั้งสามารถวางแผนปรับปรุงสุขนิสัยของตนเองให้ครอบคลุมทั้งด้านการออกกำลังกาย การพักผ่อน โภชนาการ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ (Burn and others , 1993 อ้างถึงใน ดวงเดือน พิพัฒนชูเกียรติ , 2541) และที่ The Research College of Nursing เป็นสถาบันอีกแห่งหนึ่ง ที่จัดให้มีวิชาเลือกเกี่ยวกับความสุขสมบูรณ์และการส่งเสริมสุขภาพ โดยจัดให้นักศึกษาได้ไปศึกษาดูงาน ณ มหาวิทยาลัยวิสคอนซิน มีการฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการนวด ชีง และโยคะ จำนวน 30 – 40 ชั่วโมง และเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคมหรือชุมชนตามความสนใจ ผลการประเมินพบว่า นักศึกษาได้รับทั้งความสุขและประสบการณ์ทางการศึกษา มีโอกาสได้เลือกเรียนในวิชาที่สนใจและได้ฝึกการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Robert , 1999)

สำหรับการส่งเสริมความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาในประเทศไทยนั้น เริ่มมีการสร้างรูปแบบและทดลองใช้ครั้งแรก โดย ประนอม รอดคำดี (2538) ในกลุ่มนิสิตที่อยู่หอพักของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อส่งเสริมความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาให้มีการพัฒนาดีขึ้น โดยมีวิธีในการดำเนินการพัฒนา 8 ประการ ดังนี้

1. คำนึงถึงความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา การเรียน และจิตวิญญาณ รวมทั้งปัจจัยด้านอื่น ๆ เช่น ลักษณะส่วนบุคคล พฤติกรรมของนิสิตนักศึกษา การมีส่วนร่วมในกิจกรรม และสวัสดิการบริการที่มีคุณภาพในมหาวิทยาลัย
2. มีการประเมินความสุขสมบูรณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ รวมทั้งการประเมินความคิดเห็น และข้อเสนอแนะของนิสิตนักศึกษาที่มีต่อการจัดกิจกรรมและโครงการ
3. ตั้งเป้าหมายของโครงการ และแนวทางในการดำเนินการที่มีค่านิยมสอดคล้องกับเป้าหมายและแนวปฏิบัติของสถาบัน โดยการเสนอเรื่องเพื่อขอรับความเห็นชอบจากผู้บริหาร และคำนึงถึงความสอดคล้องกับค่านิยมของนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการ โดยเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา และร่วมวางแผนสำหรับกิจกรรมครั้งต่อไป
4. ผู้เข้าร่วมโครงการ คัดเลือกผู้นำกลุ่มที่มีความมุ่งมั่นต่อความสำเร็จของโครงการและมีลักษณะของผู้นำ คือ ทำตนเป็นแบบอย่างที่ดี มีทักษะการฟัง รู้จักจัดลำดับความสำคัญของงาน รู้จักการให้กำลังใจคนที่ดี และสามารถชักนำทุกคนให้ทำงานเพื่อกลุ่มได้

5. กลุ่มช่วยกันระบุถึงปทัสสถานของกลุ่มที่มีจุดอ่อนอยู่ที่ใด และมีวิธีการส่งเสริมให้เข้มแข็งโดยวิธีใด เช่น เชิญวิทยากร หาสื่อการเรียนรู้อาเสริม เข้าร่วมกิจกรรมและสวัสดิการที่จัดภายในสถาบัน ไปทัศนศึกษาหรือเข้าค่ายพักแรมในสถานที่สวยงามและปลอดภัย

6. สมาชิกกลุ่มร่วมกันสร้างแผนการแผนการพัฒนาตนเอง โดยตั้งเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาว นำเสนอแผนเพื่อให้กลุ่มพิจารณาความเป็นไปได้และหาทางส่งเสริม สมาชิกกลุ่มแต่ละคนต้องนำเสนอความก้าวหน้า ปัญหาหรืออุปสรรคต่อกลุ่มอย่างสม่ำเสมอ เป็นการฝึกฝนทักษะการพัฒนาตนเองและการทำงานเป็นกลุ่ม

7. กลุ่มต้องช่วยกันทำงานในลักษณะการช่วยเหลือให้กำลังใจ เพื่อให้เกิดพลังของกลุ่ม ทุกคนจะรู้สึกมีความเข้มแข็งเพราะรู้ว่ามิเพื่อนคอยให้กำลังใจ และช่วยสนับสนุนในสิ่งที่เหมาะสม ช่วยพัฒนาความสุขสมบูรณ์ของเพื่อน

“ เพื่อนช่วยเพื่อน ” (Buddy) จะคอยช่วยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่ดีประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว เพื่อให้ผู้ที่มีส่วนรับรู้ได้ข้อคิดในการนำไปปฏิบัติและทำตนเป็น “ ผู้ช่วยเหลือ ” ดังนี้

7.1 รับฟังเรื่องที่เพื่อนเล่าอย่างตั้งใจ ไม่ตำหนิ หรือวิจารณ์

7.2 สะท้อนกลับหรือขยายความสิ่งที่เพื่อนพูดหรือแสดงโดยไม่คัดค้าน

7.3 ทบทวนวิธีการแก้ปัญหาในครั้งที่ผ่านมาว่ามีปัจจัยใดที่ช่วยให้กลุ่มก้าวหน้าด้วยดี หรือในทางตรงกันข้าม (เป็นอุปสรรค) เพื่อเป็นแนวทางการทำงานกลุ่มครั้งต่อไป

7.4 แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารที่ได้มาใหม่ที่เป็นประโยชน์ต่อกลุ่มและต่อการพัฒนาความสุขสมบูรณ์

8. นำผลจากการประเมินภายหลังเสร็จสิ้น โครงการแต่ละครั้งรวมทั้งตอนสุดท้ายมารวมกันพิจารณา เพื่อปรับปรุงแผนงาน พัฒนาเป้าหมายใหม่ ปรับปรุงสื่อ ตลอดจนวิธีการเรียนรู้หรือการส่งเสริมความสุขสมบูรณ์กลุ่มใหม่ขึ้น ทั้งในสถาบันของตนเองและสถาบันอื่น

การเรียนการสอนทางพยาบาลศาสตร์ที่เน้นทั้งการเรียนภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติที่ค่อนข้างหนัก ทำให้นักศึกษาพยาบาลต้องมีการปรับตัวเรื่องการเรียน เกิดความเครียด วิตกกังวล ทำให้มีความเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย เมื่อมีเวลาจึงต้องการพักผ่อน โดยการนอนมากกว่าการทำกิจกรรมอื่น นักการศึกษาหลายท่านได้ยอมรับว่า การจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรนั้นเป็นสิ่งที่ดีงาม เป็นวิธีการหรือกระบวนการที่ทำให้นักศึกษาได้พัฒนาศักยภาพของตนเอง เพราะการเรียนของนักศึกษานั้นไม่ใช่เรียนเฉพาะวิชาการ และวิชาชีพเท่านั้น แต่ต้องเรียนรู้ความเป็นมนุษย์ เรียนรู้สังคม มิติทางจิตวิญญาณจากการจัดกิจกรรมนักศึกษาหรือกิจกรรมเสริมหลักสูตร (อำพล จินดาวัฒนะ , 2539) และเป็นการเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วมในการแสดงความสามารถ การตัดสินใจ การทำงาน การปรับปรุงบุคลิกภาพ มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เกิดสัมพันธภาพที่ระหว่ง

ผู้เรียนและผู้สอน รู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี สามารถพัฒนานักศึกษาให้เป็นคนที่สุขสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา การเรียน และจิตวิญญาณ เพื่อให้บัณฑิตศึกษามีลักษณะเก่ง ดี มีสุข ทนคน ทนการ และทนเทคโนโลยี ผ่านการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรได้หลากหลายประเภท ได้แก่ กิจกรรมพัฒนาสติปัญญา บุคลิกภาพ ทักษะทางสังคม การพัฒนาอาชีพ เป็นต้น

3. การการออกกำลังกายแบบแอโรบิกและซิงก

3.1 แนวคิดเกี่ยวกับการการออกกำลังกายแบบแอโรบิกและซิงก

คนเป็นสิ่งมีชีวิตที่ประกอบด้วยกายและจิตที่ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ ต้องพึ่งพาอาศัยกันตลอดเวลา ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตที่สลายย่อมอยู่ในกายที่สุขสมบูรณ์” นับเป็นพรอันประเสริฐสุดที่ทุกคนต้องการ กายที่สุขสมบูรณ์สามารถพัฒนาด้วยการออกกำลังกาย ซึ่งพบว่าการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุดและทำให้ร่างกายแข็งแรงได้อย่างแท้จริงคือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพราะสามารถทำให้ปอด หัวใจ หลอดเลือด ตลอดจนระบบไหลเวียนโลหิตทั่วร่างกายแข็งแรง ทนทาน และทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ดำรง กิจกุลศล, 2531) สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยความกระฉับกระเฉง โดยไม่มีอาการเหน็ดเหนื่อย มีมนุษยสัมพันธ์และบุคลิกภาพดี จิตที่สลายสามารถพัฒนาด้วยการบริหารจิตทั้งทางโลกและทางธรรม เพื่อให้จิตเข้มแข็ง แน่วแน่ มั่นคง นิ่ง และสงบ หรือเรียกว่า จิตเป็นสมาธิ ส่งผลทำให้การทำงาน การเรียน มีประสิทธิภาพ การทำจิตให้เป็นสมาธิสามารถกระทำได้ทุก ๆ อิริยาบถไม่ว่าจะนอน นั่ง ยืน เดิน รวมถึงขณะที่ออกกำลังกายซึ่งเป็นการทำสมาธิโดยการตั้งสติไว้ที่การเคลื่อนไหวของร่างกายจนกระทั่งจิตเกิดสมาธิขึ้น ในทางพุทธศาสนาเรียกวิธีการทำสมาธิแบบนี้ว่า กายคตาสติกรรมฐาน (สุชาติ โสภประยูร , ม.ป.ป.) การฝึกกายบริหารลมปราณแบบซิงก เป็นการออกกำลังกายที่มีลักษณะผ่อนคลาย มีการเคลื่อนไหวร่างกายแบบช้า ๆ นุ่ม เป็นการฝึกสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจเข้าออกและตั้งสติไว้ที่การเคลื่อนไหวของมือ ทำให้รับรู้การเคลื่อนไหวนั้นตลอดเวลา ทำให้จิตใจสงบ ความจำดี สามารถช่วยแก้ปัญหาความเครียด ลดความวิตกกังวลได้ (เทอดศักดิ์ เดชคง , 2541 ; มานพ ประภาษานนท์ , 2542 ; นิกร ดุสิตสิน , 2543 ;เทียม เอื้อนฤมิต , ม.ป.ป.) จิตที่เป็นสมาธิทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความสามารถในการจดจำและเกิดการเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ ได้ดี มีจิตที่เข้มแข็ง สามารถอดทนอดกลั้นไม่หวั่นไหวต่อปัญหาทางอารมณ์ สามารถควบคุมและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีความเข้าใจเคารพ และซาบซึ้งในสรรพสิ่งทุกสิ่งทุกอย่าง เกิดความสงบสุขอย่างแท้จริง

3.2 กายบริหารลมปราณแบบชี่กง

3.2.1 ความหมายของกายบริหารลมปราณแบบชี่กง

ชี่กง (Qi Gong) หรือจี้กง ในภาษาจีนแปลว่า การฝึกหายใจ เป็นการออกกำลังกายซึ่งสร้างความสมดุลและเพิ่มชี หรือพลังชีวิตภายในร่างกาย ในประเทศจีนมีการใช้ชี่กงกันมานานนับพัน ๆ ปี เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ความสมบูรณ์พร้อมของร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ และเพื่อรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ (สุวิชัย ปรัชญาปารมิตา , 2541)

ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์ (2541) กล่าวว่า การบริหารกายเนวชี่กงเป็นส่วนหนึ่งของไท่จีเจียนชี่ ในภาษาจีนกลางแปลว่า ลม ไอ่ หรือ พลัง แต่ในวิชาไท่จีเจียนชี่ หมายถึง พลังภายใน (intrinsic energy) เมื่อกล่าวอย่างเป็นวิทยาศาสตร์แล้ว ชี่เป็นพลังทางจิตวิทยา สรีรวิทยา เป็นพลังที่ได้จากการหายใจและการหมุนเวียนโลหิต ลักษณะทั่วไปของการบริหารกายเนวชี่กง ร่างกายจะมีลักษณะผ่อนคลาย และจัดสัดส่วนให้ถูกต้องตลอดเวลา รักษาสมดุลของจุด 2 จุด (ฝังซ้าย ขวา) ตรงกัน การเคลื่อนไหวมีลักษณะไม่ช้าและไม่เร็วจนเกินไป ท่าทางต่าง ๆ จะต่อเนื่องสม่ำเสมอ

เทอดศักดิ์ เดชคง (2541) ได้กล่าวว่า ชี่ หมายถึงพลังชีวิต ซึ่งมีอยู่ในมนุษย์ทุกคนในรูปแบบที่แตกต่างกัน กง หมายถึง การกระทำที่นำไปสู่พลังชีวิต ชี่กง หมายถึง การฝึกฝนเพื่อเพิ่มพูนพลังชีวิตขึ้นในร่างกาย

ชี่กงเป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายแบบช้า นุ่มนวล มีการควบคุมการหายใจ เป็นการออกกำลังกายที่มีลักษณะผ่อนคลาย และยังเป็นการฝึกการบริหารจิตแบบผสมผสานการเคลื่อนไหวที่ต้องมีการควบคุมการหายใจ ตั้งสมาธิ มีสติรับรู้การเคลื่อนไหวนั้น ๆ ตลอดเวลา รับรู้ถึงพลังภายในที่ไหลเวียนอยู่ (มานพ ประภายานนท์ , 2542 ; Cohen,2002) การออกกำลังกายแบบชี่กงสามารถเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ และระดับฮอร์โมนในร่างกาย นับเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกอีกรูปแบบหนึ่งได้ (Jim ,1989 cited in Fontana , 2000)

3.2.2 หลักของกายบริหารลมปราณแบบชี่กง

หลักพื้นฐานใหญ่ ๆ 3 ประการในการฝึกฝนพลังลมปราณเพื่อสุขภาพ คือ ฝึกจิต (ฝึกการตั้งสมาธิ) ฝึกกาย (ขบวนการต่าง ๆ) ฝึกการหายใจ (หายใจเข้าออกให้ลึกและยาว) (เทียม เอื้อนฤมิตร , ม.ป.ป.)

1. ฝึกจิต (ฝึกการตั้งสมาธิ) โดยให้มุ่งสมาธิไปทุกส่วนของร่างกาย และนึกภาพว่ากำลัง

ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน มุ่งสมาธิไปตามส่วนของร่างกายที่เกิดโรค และผ่อนคลายบริเวณนั้น ๆ พร้อมทั้งมีการผ่อนคลายร่างกายทุกส่วนตั้งแต่ศีรษะถึงปลายเท้า อุณหภูมิของน้ำที่ไหลลงไปทั่วร่างกาย

2. ฝึกกาย (ขบวนการต่าง ๆ) เริ่มจากการยืนที่ถูกต้อง คือ ก้าวขาซ้ายออกให้กว้างเท่ากับช่วงไหล่ (ช่วงใน) ปลายเท้าทั้งสองต้องตรงเท่ากับช่วงส้นเท้า และพร้อมที่จะย่อในท่าปักหลักได้ คือย่อเข่าลง ลำตัวตั้งตรง ลักษณะเหมือนนั่งเก้าอี้ ส่วนฝ่ามือเมื่อยกขึ้นเคลื่อนไหวไปมา หัวแม่มือทั้งสองต้องกางออกตลอดเวลา แต่นิ้วมืออื่น ๆ ไม่เหยียดตรง โคนนิ้วไปตามธรรมชาติ อุ้งมือเป็นแอ่ง สองมือพร้อมที่จะเคลื่อนไหวอย่างนุ่มนวลเชิงเข้าไปตามจังหวะดนตรีโดยสม่ำเสมอ

2. ฝึกการหายใจ (หายใจเข้าออกให้ลึกและยาว) ถือเป็นส่วนที่สำคัญยิ่งในการฝึกฝนพลังลมปราณ (ชี่กง) วิธีการคือ หายใจเข้าออกตามธรรมชาติให้ลึกและยาว หรือวิธีหายใจด้วยท้อง หรือวิธีหายใจแบบฝืนหายใจ อย่างใดอย่างหนึ่ง ขณะฝึกการหายใจเข้าออกควรพูดคำว่า “เข้า” และ “ออก” ในใจ

เทอดศักดิ์ เดชคง (2541) เสนอแนะหลักสำคัญ 3 ประการ (3R) ในการฝึกฝนพลังลมปราณแบบชี่กง ไว้ดังนี้

1. การหายใจ (Respiration) ผู้ที่จะฝึกชี่กงอันดับแรกต้องฝึกการหายใจด้วยท้อง คือหายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ

2. ความผ่อนคลาย (Relaxation) ระหว่างการฝึกชี่กง จำเป็นต้องเคลื่อนไหวร่างกายแต่พอดี ใช้กำลังเท่าที่จำเป็น กล้ามเนื้อไหล่ แขน ขา และทุกส่วนจะผ่อนคลายมากที่สุด ทิ้งไว้เฉพาะบางส่วนที่จำเป็นในการยืน หลังตั้งตรง การย่อและยกเข้า การยกมือขึ้น

3. กฎเกณฑ์ที่ใช้ในการเคลื่อนไหวร่างกายและการวางจิต (Regulation) การฝึกชี่กงให้เริ่มปฏิบัติเมื่อร่างกายมีความพร้อม ไม่หิวหรืออิ่มจนเกินไปร่างกาย ไม่อ่อนเพลีย กระบวนการต่าง ๆ ควรเรียงตามลำดับ เน้นความสม่ำเสมอและความนุ่มนวลของร่างกาย ด้านจิตใจต้องอยู่ในอารมณ์ที่สบาย ไม่เคร่งเครียดหงุดหงิด จิตใจนิ่งอยู่บนฝ่ามือ เป็นการฝึกสมาธิกับการเคลื่อนไหวของฝ่ามือ ทั้ง 2 ข้าง ให้ใจจดจ่ออยู่กับความรู้สึกของมือที่กำลังเคลื่อนไหว

Cohen (2002) กล่าวถึงหลักในการฝึกชี่กงควรประกอบด้วย การผ่อนคลาย การหายใจด้วยท้อง และการรับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายที่ช้า ๆ ตลอดเวลา ซึ่งการฝึกชี่กงสามารถปฏิบัติได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง ตั้งแต่วัยหนุ่มสาวจนถึงวัยชรา

3.2.3 ประโยชน์ของการฝึกฝนพลังลมปราณแบบซิงกงเพื่อสุขภาพ

เมื่อฝึกกายบริหารลมปราณแบบซิงกง ร่างกายได้เคลื่อนไหวตามกระบวนท่า กำหนดลมหายใจเข้าหายใจออกตามจังหวะเสียงเพลง และทำจิตใจให้สงบ สร้างอารมณ์ดีผสมผสานกายใจ และการหายใจเข้าออกเป็นหนึ่งเดียว ทำให้เกิดประสิทธิผลแก่ร่างกายและจิตใจ (เทียม เอื้อนฤมิต, ม.ป.ป.) ทำให้มีอายุยืนยาว กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า ลดความเครียดซึ่งเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ร่างกายฟื้นตัวหลังการผ่าตัดได้เร็วกว่าปกติ ช่วยลดความดันโลหิต ลดระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันการเจ็บปวดตามข้อต่อต่าง ๆ ช่วยแก้ปัญหานอนไม่หลับ ปัญหาท้องผูก ช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น ป้องกันโรคกระดูกโปรงบาง ป้องกันและบรรเทาอาการของโรคมะเร็ง การฝึกซิงกงมีผลทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองดีขึ้น เกิดการพัฒนาด้านสติปัญญา ทำให้ความคิด ความจำดี (สุวิษญ์ ปรัชญาปารมิตา, 2541 ; นิกร ดุสิตสิน, 2543 ; Brand, 2002 ; Cohen, 2002) และทำให้อารมณ์ดี มีความรู้สึกเป็นสุขยิ่งขึ้น (Chin, 1995 cited in Fontana, 2000) นอกจากนี้ยังพบว่าการฝึกซิงกง ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ สามารถเข้าได้กับสิ่งมีชีวิตทุกสิ่ง มีความเข้าใจ เคารพ และซาบซึ้งในสรรพสิ่งทุกสิ่งทุกอย่าง (คานนท์, 2542)

การฝึกกายบริหารลมปราณแบบซิงกง เป็นการออกกำลังกายที่มีลักษณะผ่อนคลาย มีการเคลื่อนไหวร่างกายแบบช้า ๆ นุ่มนวล เป็นการฝึกสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจเข้าออกและตั้งสติไว้ที่การเคลื่อนไหวของมือ ทำให้รับรู้การเคลื่อนไหวนั้นตลอดเวลา ทำให้จิตใจสงบ ความจำดี สามารถช่วยแก้ปัญหาคความเครียด ลดความวิตกกังวลได้ (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2541 ; มานพ ประภาษานนท์, 2542 ; นิกร ดุสิตสิน, 2543 ; เทียม เอื้อนฤมิต, ม.ป.ป.) จิตที่เป็นสมาธิทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความสามารถในการจดจำและเกิดการเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ ได้ดี มีจิตที่เข้มแข็งสามารถอดทนอดกลั้น ไม่หวั่นไหวต่อปัญหาทางอารมณ์ สามารถควบคุมและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีความเข้าใจ เคารพ และซาบซึ้งในสรรพสิ่งทุกสิ่งทุกอย่าง เกิดความสงบสุขอย่างแท้จริง

3.3 การออกกำลังกายแบบแอโรบิก

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ได้ริเริ่มขึ้นครั้งแรกโดยนายแพทย์คูเปอร์ (Cooper) ในปี ค.ศ.1970 ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างและตรวจสอบสมรรถภาพร่างกายของกองทหารอากาศในรัฐเท็กซัส ประเทศสหรัฐอเมริกา และเป็นที่ยอมรับของประชาชนทั่วโลก (จรวพร ธรณินทร์, 2534)

3.3.1 ความหมายของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

คูเปอร์ (1970 ,อ้างถึงใน ดำรง กิจกุศล, 2531) ได้กล่าวว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิก หมายถึง การออกกำลังกายชนิดใดก็ได้ ที่จะกระตุ้นให้หัวใจและปอดต้องทำงานมากขึ้นถึงจุดจุดหนึ่ง และด้วยระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งนานเพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายได้

วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร (2537) กล่าวว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก หมายถึง การออกกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจน หรือมีการหายใจในขณะที่ออกกำลังกาย เป็นการบริหารให้ร่างกายเพิ่มความสูงสูดในการรับออกซิเจน

ชูศักดิ์ เวชแพทย์ (2532 ,อ้างถึงใน นิมนงค์ พรหมบุตร ,2539) ได้กล่าวว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (aerobics) หมายถึง การทำกิจกรรมใดก็ได้ที่เพิ่มระดับการใช้พลังงานให้อยู่ภายในช่วงที่สามารถทำให้ออกซิเจนที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น และการออกกำลังกายนั้นต้องอยู่ในระดับปานกลาง ที่จะสามารถทำได้ในเวลาที่นานพอสมควร

สมชาย ลีทองอิน (2543) กล่าวว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก หมายถึง การออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เป็นจังหวะ ซ้ำ ๆ กันอย่างต่อเนื่อง ความแรงของการเคลื่อนไหวออกกำลังกายอยู่ในระดับเบาถึงปานกลาง และกล้ามเนื้อมีการใช้ออกซิเจนอย่างต่อเนื่อง

3.2.2 ชนิดของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มระดับการใช้พลังงานทำให้ร่างกายสามารถลำเลียงออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การออกกำลังกายแบบแอโรบิกมีหลายชนิด (วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร , 2537 ; กรมพลศึกษากระทรวงศึกษาธิการ , ม.ป.ป.; สมชาย ลีทองอิน , 2543) ได้แก่

1. การเดิน (sample walking program) เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่นิยมกันอย่างกว้างขวาง เนื่องจากไม่จำเป็นต้องใช้ทักษะความชำนาญพิเศษใด ๆ ทั้งปลอดภัยและไม่บาดเจ็บง่าย สามารถเดินได้ทุกที่ ทุกเวลาและค่าใช้จ่ายต่ำมากหรือไม่มี แรงกระแทกต่อข้อสะโพกเข่า และข้อเท้าน้อยจึงลดการบาดเจ็บได้ดี นอกจากนี้ยังเป็นวิธีการที่ยอดเยี่ยมในการลดน้ำหนักและไขมันในร่างกาย

2. วิ่งเหยาะ (sample jogging) เป็นวิธีการออกกำลังกายที่นับว่ามีประสิทธิภาพมากวิธีหนึ่ง มีประโยชน์ต่อสัดส่วนของร่างกาย เพิ่มความทนทานของระบบกล้ามเนื้อและความทนทานของ

หัวใจและปอด เป็นการออกกำลังกายที่ง่ายและประหยัดที่สุด จากตารางการใช้พลังงาน จะพบว่า ในระยะทางที่เท่ากัน ปริมาณพลังงานที่ใช้ไปจากการวิ่งเหยาะจะมากกว่าการเดิน ดังนั้นถ้ามีเวลาจำกัด แต่ต้องการเพิ่มการใช้พลังงานให้มากขึ้นเพื่อให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ในระดับปานกลางถึงดี ควรเลือกการวิ่งเหยาะแทนการเดิน

3. การปั่นจักรยาน (sample bicycling program) เป็นการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมมากขึ้น เป็นวิธีที่ง่ายและมีความปลอดภัยสูงโดยเฉพาะการปั่นจักรยานอยู่กับที่ จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ปัญหาเกี่ยวกับข้อหรืออ้วน เนื่องจากช่วยรองรับน้ำหนัก ทำให้สามารถออกกำลังกายได้นานขึ้น การปั่นจักรยานทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญพลังงานค่อนข้างสูง มีผลต่อการเสริมสร้างความทนทานของหัวใจและปอด ความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

4. การว่ายน้ำ (sample swimming program) เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ดีมาก มีใช้กล้ามเนื้อทั่วร่างกาย โอกาสที่จะเกิดการบาดเจ็บมีน้อย เนื่องจากแรงพยุงของน้ำช่วยลดแรงกระแทกต่อข้อสะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า ทำให้ลดการบาดเจ็บ จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ปัญหาข้ออักเสบ ปวดข้อ หรืออ้วน ผลของการว่ายน้ำช่วยเสริมสร้างความทนทานของหัวใจและปอด ความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

5. กระโดดเชือก (sample rope – skipping program) เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ดีอย่างหนึ่ง ทำได้ทั้งกลางแจ้งและในร่ม แต่ต้องมีทักษะในการแกว่งเชือกและกระโดดพอสมควร ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่คนไม่ค่อยให้ความสนใจ การกระโดดเชือกอย่างต่อเนื่องจะเสริมสร้างความทนทานของหัวใจและปอด

6. การเต้นแอโรบิก (aerobic dance) เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ซึ่งร่างกายต้องใช้ออกซิเจนจำนวนมากและสม่ำเสมอ เป็นการออกกำลังกายที่มีการนำท่ากายบริหาร การเต้นรำ การเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด มาผสมผสานกันเป็นท่าชุดเดินไปตามจังหวะเพลง และเพลงที่ใช้ประกอบการเต้นมักเป็นเพลงที่มีจังหวะเร็ว ๆ สนุก ๆ เช่น เพลงป๊อป เพลงดิสโก้ เป็นต้น ซึ่งจะทำให้การออกกำลังกายสนุกสนานมากขึ้น ส่วนใหญ่จะได้รับความนิยมในหมู่นสตรี ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิกนี้มีหลายประการด้วยกัน คือ ช่วยในการเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อขา และกล้ามเนื้อบริเวณลำตัวมีความแข็งแรง ทำให้ร่างกายมีความอดทนมากขึ้น เหนื่อยช้าลง รูปร่างและทรวดทรงดี ส่งเสริมความสนุกสนาน ร่าเริง ทำให้หายจากความตึงเครียดได้อีกด้วย

3.2.3 หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรออกกำลังกายโดยใช้แรงน้อยๆแล้วค่อยเพิ่มหนักขึ้นในวันต่อไป การออกกำลังกายจะเกิดประโยชน์ต่อเมื่อร่างกายได้ออกแรงมากกว่าปกติ คือให้มีความรู้สึกเหนื่อย ซิพจรเต้นเร็วกว่าปกติ ผู้ที่มีภาระกิจประจำวันมาก ไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อออกกำลังกายได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่าย สามารถที่จะออกกำลังกายได้ในบริเวณบ้าน และใช้ระยะเวลาสั้นๆ เช่น การกระโดดเชือก เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ เป็นต้น การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 15 ถึง 20 นาที ต่อครั้ง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง การออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพดี ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และพักผ่อนให้เพียงพอควบคู่กันไปด้วย

ขั้นตอนการเดินแอโรบิก

ขั้นตอนของการเดินแอโรบิก แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้ (วลีรัตน์ แตรตุลาการ, 2541)

1. ช่วงเตรียมความพร้อม หรือช่วงอบอุ่นร่างกาย (warm up) มีวัตถุประสงค์เพื่อกระตุ้นการหมุนเวียนของโลหิตไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ เพิ่มออกซิเจนจากกระแสเลือดเข้าสู่กล้ามเนื้อ เพิ่มความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นต่าง ๆ ประกอบด้วย การบริหารข้อต่อสัดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และการยืดกล้ามเนื้อโดยเฉพาะกล้ามเนื้ออก กล้ามเนื้อโคนขาด้านหน้า ด้านหลัง การเคลื่อนไหวของข้อต่อต่าง ๆ ตั้งแต่คอจนถึงปลายเท้า การบิดและการโค้งลำตัว (Merki and Merki,1994 ; ชิดพงษ์ ไชยวสุ, 2528) อาจมีการเดินหรือวิ่งเหยาะๆ ร่วมอยู่ด้วย ในช่วงนี้ควรจะให้ชีพจรเต้นอยู่ระหว่าง 100 ครั้ง / นาที ใช้เวลาประมาณ 5 – 10 นาที

2. ช่วงแอโรบิก (aerobic workout) วัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบหัวใจและหายใจ เสริมสร้างกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ และลดการสะสมของไขมันในร่างกาย ในช่วงแอโรบิกนี้ จำเป็นต้องแบ่งความหนักเบาของกิจกรรม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์ของสมรรถภาพร่างกายของผู้เข้าร่วม การประกอบกิจกรรมนี้จะใช้เวลาประมาณ 20 ถึง 30 นาที เป้าหมายที่ต้องการคือ ชีพจรขณะเดินควรจะเป็น 60 – 85 % ของชีพจรสูงสุด (อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (220)ลบด้วยอายุ และคูณด้วย .60 ถึง .85) ทั้งนี้จะต้องคำนึงถึงลักษณะ และชนิดของการเคลื่อนไหวเป็นหลัก การเคลื่อนไหวของร่างกายทุกส่วนจะต้องทำอย่างต่อเนื่อง

3. ช่วงผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool down) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้การเต้นของหัวใจค่อย ๆ กลับสู่ระดับปกติ ทำให้เลือดที่คั่งอยู่ตามกล้ามเนื้อได้กลับคืนสู่หัวใจ (บรรลุ ศิริพานิช ,2541 อ้างถึงใน ปริญา พึ่งประสิทธิ์,2542) ตลอดจนป้องกันการช้ำของเสียจากการเผาผลาญเซลล์กล้ามเนื้อออกจากกระแสเลือด ประกอบด้วยการบริหารร่างกายเฉพาะส่วน และการยืดเหยียด เพื่อคลายกล้ามเนื้อในส่วนที่ไม่สามารถทำได้ในช่วงของแอโรบิก โดยเน้นการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ

แต่ละท่าของการผ่อนคลายควรมีการหยุดค้างในท่านั้น ๆ ประมาณ 5 – 20 วินาที จะช่วยลดการปวดเมื่อยและเหน็ดเหนื่อยได้ดี ซึ่งควรจะต่ำกว่า 100 ครั้งต่อนาที การผ่อนคลายกล้ามเนื้อควรใช้เวลาประมาณ 5 ถึง 10 นาที

3.2.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพของบุคคลในวัยต่าง ๆ เช่น ในวัยเด็ก การออกกำลังกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย ช่วยให้กระดูกมีการเจริญทั้งด้านความยาวและความหนา มีการเพิ่มการสะสมของแคลเซียมในกระดูก มีความต้านทานต่อโรค และสมรรถภาพทางกายดีขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นหมู่เป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกคุณธรรม ปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของการเล่น รู้จักหน้าที่ เคารพกลุ่ม (กรมพลศึกษา ,ม.ป.ป.) อีกทั้งยังทำให้เด็กรู้จักการปรับตัวในการเข้าสังคม ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส สำหรับเด็กที่ขาดการออกกำลังกายมักมีร่างกายเล็ก แคระแกรน และซีโรค มักเก็บตัว มีเพื่อนน้อย จิตใจไม่สดใสร่าเริง วัยหนุ่มสาว การออกกำลังกายจะช่วยให้ระบบประสาทและจิตใจทำงานได้ดี เป็นปกติ ช่วยลดความเครียดของสมอง ช่วยให้อารมณ์แจ่มใส สมองปลอดโปร่ง ทำให้เกิดปัญญา ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกาย และส่งเสริมบุคลิกภาพทำให้เกิดผลดีต่อการศึกษา มีการพัฒนาการเรียนรู้ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รู้จักใช้ไหวพริบในการตัดสินใจ (กรมพลศึกษา ,ม.ป.ป.) ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่ขาดการออกกำลังกายจะเริ่มเกิดการเสื่อมโทรมทั้งในด้านรูปร่างและหน้าที่การทำงานของอวัยวะต่างๆ ทำให้มีสมรรถภาพทางกายต่ำ และมีผลเสียทางจิตสังคมอีกด้วย ส่วนในวัยกลางคน และวัยชรา การออกกำลังกายจะช่วยป้องกันและรักษา อาการและโรคที่เกิดจากวัยชราได้หลายอย่าง เช่น อาการเมื่อยขบ อาการท้องผูก อาการวิงเวียนหน้ามืด โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน รวมทั้งโรคข้อและกระดูกเสื่อม ในทางตรงกันข้ามผู้สูงอายุที่ขาดการออกกำลังกาย จะมีผลทำให้เกิดการเสื่อมสภาพของร่างกาย และความสามารถของร่างกายในการต่อสู้กับเชื้อโรคลดลง (วาริศา วิเศษสรรค์ , 2540)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จารุพร แสงเป่า (2534) ได้สำรวจจำนวนนักศึกษาพยาบาลที่มีปัญหาสุขภาพจิต และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลเพื่อการرض โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1,2,3,4 ภาคการศึกษาที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2533 จำนวนทั้งสิ้น 532 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม The Cornell Medical Index-Health Questionnaire (C.M.I.) ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ มีระดับสุขภาพจิตไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 46.6 นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีระดับสุขภาพจิตไม่ดีกว่าที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.7 และพบว่าระดับชั้นปีการศึกษากับระดับสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชมพูนุท พงษ์ศิริ (2535) ได้ศึกษาระดับความวิตกกังวล ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล และเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลสหประชาชาติไทย ปีการศึกษา 2534 จำนวน 230 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม 3 ชุด คือ แบบสอบถามความวิตกกังวล แบบสอบถามทัศนคติต่อวิชาชีพการพยาบาล และแบบสอบถามบุคลิกภาพแบบเอ และบุคลิกภาพแบบบี ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความวิตกกังวลโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยสูงที่สุด เนื่องจากมีการฝึกปฏิบัติงานในสภาพการณ์ที่ไม่คุ้นเคย และมีสถานการณ์วิกฤตฉุกเฉิน ต้องมีความตื่นตัวอยู่เสมอ ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลคือบุคลิกภาพและทัศนคติต่อวิชาชีพการพยาบาล และนักศึกษาพยาบาลที่มีบุคลิกภาพแบบเอ มีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่มีบุคลิกภาพแบบบี

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2536) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การออกจากวิทยาลัยพยาบาลกลางคันของนักศึกษาพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อระบุสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาพยาบาลออกกลางคัน และศึกษาแนวทางแก้ไขปัญหานี้ของนักศึกษาพยาบาลทั้งระดับเทคนิคและวิชาชีพที่ออกกลางคัน โดยศึกษาข้อมูลระหว่างปีการศึกษา 2529 – 2533 รวม 5 ปี จากวิทยาลัยในสังกัดทั้งหมด 33 แห่ง แต่สามารถนำมาวิเคราะห์ได้ 31 แห่ง ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลออกกลางคันทั้งสิ้น 232 คน จากจำนวนนักศึกษาที่รับเข้าศึกษาทั้งสิ้น 23,874 คน สาเหตุที่ทำให้นักศึกษาออกกลางคันคือ ทัศนคติไม่ดีต่อวิชาชีพ การเรียนอ่อน เกิดการเจ็บป่วย ด้านร่างกายระหว่างศึกษา และมีปัญหาสุขภาพจิต

สุจินต์ ยมศรีเคน (2536) ศึกษาปัญหาของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาล สังกัดกองงานวิทยาลัยพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข ปีการศึกษา 2535 จากกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาลทุกวิทยาลัย จำนวน 1,264 คน พบว่านักศึกษาพยาบาลมีปัญหาดังนี้ ด้านการเรียน เนื้อหาวิชาที่เรียนยากเกินไป อาจารย์ไม่มีเวลาให้คำปรึกษา หนังสือที่ต้องค้นคว้าและอ่านประกอบในห้องสมุดมีน้อยเกินไป ด้านสังคม ด้านการเงินรายได้ของครอบครัวไม่เพียงพอ ด้านที่อยู่อาศัย ภาวะเจ็บของหอพักมีมาก หอพักคับแคบทำให้รู้สึกอึดอัด มีปัญหาในการปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมห้อง ด้านกิจกรรม อยากร่วมกิจกรรมแต่ต้องขึ้นฝึกภาคปฏิบัติงานเวรเช้า บ่าย ดึก

กมลพรรณ หอมปาน,ศิริพร ลิมพัฒนานนท์ และผกามาศ วัฒนกะวรรณ (2541) ศึกษาทัศนคติต่อวิชาชีพพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า เพชรบุรี ชั้นปีที่ 1 ,2 และ ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2539 จำนวน 150 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามทัศนคติต่อวิชาชีพพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า ทัศนคติต่อวิชาชีพพยาบาลโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ยของทัศนคติต่อวิชาชีพพยาบาลสูงกว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 และ ชั้นปีที่ 3

จิราวรรณ ดีเหลือ และ วรรณวดี เนียมสกุล (2541) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพเชิงช่วยเหลือของพยาบาลวิชาชีพกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงาน ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ ชั้นปีที่ 2 , 3 และ 4 ปีการศึกษา 2540 จำนวน 144 คน ผลการศึกษาพบว่า สัมพันธภาพเชิงช่วยเหลือของพยาบาลวิชาชีพตามการรับรู้ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 และ 3 โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับน้อย ส่วนชั้นปีที่ 4 มีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 และ 4 โดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ส่วนชั้นปีที่ 3 ความวิตกกังวลโดยรวมอยู่ในระดับสูง

สุนณา ไสตติผลอนันต์ (2541) ได้ศึกษาระดับความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลต่อการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เรื่องที่วิตกกังวล วิธีการลดความวิตกกังวล และการใช้ความสามารถในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2540 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพฯ จำนวน 177 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามความวิตกกังวล ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความวิตกกังวลในระดับปกติ คิดเป็นร้อยละ 76.27 เรื่องที่วิตกกังวลมากที่สุด 3 ลำดับได้แก่ การเขียนแผนการพยาบาล การปรับตัว และการนิเทศของอาจารย์และพยาบาล วิธีการลดความวิตกกังวลที่ใช้มากที่สุด คือ การระบายความรู้สึกด้วยการเล่าให้เพื่อนฟังและพยายามแก้ไขปัญหา

ศิริรัตน์ ผุดผ่อง ,ปราณี ศรีสรรพวงค์ และมณฑล ทองนิตย์ (2543) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ สุขภาพจิต และการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 โครงการร่วมผลิตระหว่างกระทรวงสาธารณสุขกับมหาวิทยาลัยนเรศวร ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติ มีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง นักศึกษามีบุคลิกภาพแบบแสดงตัว และมีบุคลิกภาพแบบที่ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์

ชัยเวช สุวรรณวงศ์ (2532) ศึกษาผลของการวิ่งเหยาะและการฝึกแอโรบิกคานซ์ ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และเปรียบเทียบผลของการวิ่งเหยาะและการฝึกแอโรบิกคานซ์ ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้เข้ารับการทดลองเป็นนักเรียนหญิง 30 คน ถูกแบ่งเป็น 2 กลุ่มเท่ากันด้วยสมรรถภาพทางกายหลังการทดสอบก่อนการทดลอง กลุ่มหนึ่งฝึกวิ่งเหยาะ และอีกกลุ่มหนึ่งฝึกแอโรบิกคานซ์ ทั้งสองกลุ่มฝึกโดยให้ความหนักของงานเท่ากับ 70 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ทำการฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 20 นาที ขณะฝึกทำการวัดสมรรถภาพทางกายในด้านอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว เปอร์เซนต์ไขมันในร่างกาย และสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดเป็นระยะ ๆ คือหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ ผลศึกษาพบว่า การฝึกวิ่งเหยาะและกลุ่มฝึกแอโรบิกคานซ์ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวของกลุ่มฝึกวิ่งเหยาะและกลุ่มฝึกแอโรบิกคานซ์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ ส่วนเปอร์เซนต์ไขมันในร่างกายไม่มีการเปลี่ยนแปลง การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มฝึกวิ่งเหยาะและกลุ่มฝึกแอโรบิกคานซ์ในการทดสอบแต่ละครั้งพบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

พัชนี ภูศรี (2532) ศึกษาผลของการฝึกแอโรบิกคานซ์ในระดับความถี่ 3 ครั้ง / สัปดาห์ และ 5 ครั้ง / สัปดาห์ ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสมรรถภาพทางกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 20 – 25 ปี จำนวน 28 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 14 คน โดยจัดให้กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกแอโรบิกคานซ์ที่ระดับความถี่ 3 วัน / สัปดาห์ คือวันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ และกลุ่มที่ 2 ฝึกแอโรบิกคานซ์ทุกวันจันทร์ถึงวันศุกร์ ทั้ง 2 กลุ่มฝึกวันละ 45 นาที ตั้งแต่เวลา 20.00 – 20.45 น. โดยกำหนดความหนักของงานที่ 60 – 80 เปอร์เซนต์ของชีพจรสูงสุด ใช้เวลา 8 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า สมรรถภาพทางกายของกลุ่มฝึกแอโรบิกคานซ์ 3 วัน และ 5 วัน ในการทดสอบหลังฝึกไม่แตกต่างกัน น้ำหนักของร่างกาย ความจุปอด ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของแขน และขา เปอร์เซนต์ไขมันของร่างกาย และสมรรถภาพ

การจับออกซิเจนสูงสุด ของกลุ่มฝึก 3 วัน และ 5 วัน ในการทดสอบก่อนฝึกและหลังฝึก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ชาญชัย ชันติศิริ (2534) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบผลก่อน และหลังการฝึกเดินร่าแบบแอโรบิก ที่มีต่อสัดส่วนของร่างกายและสมรรถภาพทางกลไกของนิสิตหญิง กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตหญิงที่ลงทะเบียนเรียนวิชา PEA 141 (การเดินร่าแบบแอโรบิก) ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ภาคการเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2532 – 2533 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (วิทยาเขตบางเขน) จำนวน 22 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไก การวัดสัดส่วนของร่างกาย การวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง และแบบการฝึกเดินร่าแบบแอโรบิก ผลการศึกษาพบว่า ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ความสามารถในการอ่อนตัว นิ่งงอตัวไปด้านหน้า นอนคั่นสะพานโค้ง แอ่นลำตัวงอหน้า ความสามารถในการทรงตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา พลังกล้ามเนื้อขา ความคล่องแคล่วว่องไว ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง ความหนาของไขมันใต้ผิวหนังบริเวณหลังแขนและบริเวณสะโพก สัดส่วนของร่างกายบริเวณต้นแขน ข้อมือรอบเอว ก่อนและหลังการฝึกการเดินร่าแบบแอโรบิกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาสวรรณ พันธุมบำรุง (2536) ได้ศึกษาผลของการเข้าร่วมในโปรแกรมการออกกำลังกาย และโปรแกรมนันทนาการ ที่มีต่อความวิตกกังวลของผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ติดเชื้อโรคเอดส์เพศชายในระยะที่ 1 ของชมรมเพื่อนวันพุธ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ และคลินิกนรีนาม สภาอากาศไทย จำนวน 20 คน ก่อนการวิจัยได้ทดสอบความวิตกกังวลโดยใช้แบบทดสอบของ Spielberger ฉบับภาษาไทย แล้วนำคะแนนมาจัดกลุ่มโดยวิธีจับกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม ๆ 10 คน กลุ่มที่ 1 กลุ่มออกกำลังกายตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย การเดิน วิ่ง และขี่จักรยานอยู่กับที่ ใช้เวลาในการฝึก 10 สัปดาห์ ๆ 2 วัน วันละ 30 นาที กลุ่มที่ 2 กลุ่มนันทนาการร่วมโปรแกรมตามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการศึกษาพบว่า ผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ในกลุ่มที่ 1 มีคะแนนความวิตกกังวลอยู่ในระดับมากก่อนการทดลอง ส่วนหลังการทดลองความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ ผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ในกลุ่มนันทนาการมีคะแนนความวิตกกังวลอยู่ในระดับมากทั้งก่อนแลหลังการทดลอง และพบว่า หลังการทดลองกลุ่มออกกำลังกายมีคะแนนความวิตกกังวลลดลงต่ำกว่ากลุ่มนันทนาการ

ศิริพร กุลศิริไชย (2536) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชายที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมของโรงเรียนวชิราวุธวิทยาลัย จำนวน 441 คน และโรงเรียน ภ.ป.ร. ราชวิทยาลัย จำนวน

1,044 คน เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายและอุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ผลการศึกษาพบว่า คะแนนสมรรถภาพด้านความอ่อนตัว ด้านความแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง ด้านสัดส่วนของร่างกาย ด้านความแข็งแรงความอดทนของกล้ามเนื้อ ของร่างกายส่วนบน ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ มีความสัมพันธ์ทางด้านบวกกับคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เพ็ญศรี จึงชนาเจริญเลิศ และ ผุสดี ก่อเจดีย์ (2541) ศึกษาเปรียบเทียบและหาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี ตามระดับชั้นการเรียน กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 449 คน เป็นชาย 30 คน และเป็นหญิง 419 คน ซึ่งได้มาโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามวัดความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้เนื่องจากในแบบทดสอบด้านความรู้ส่วนใหญ่ถามความรู้ทางวิชาการค่อนข้างยาก จึงมีผลให้คะแนนความรู้อยู่ในระดับพอใช้ ส่วนเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี เนื่องจากทางวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี ได้จัดทำโครงการแอโรบิกแดนซ์สำหรับข้าราชการ เจ้าหน้าที่ นักศึกษา และโครงการฝึกนักศึกษาเป็นผู้นำการออกกำลังกายสำหรับประชาชน เพื่อช่วยให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และมีการออกกำลังกาย

ศุภวดี แถวเพ็ญ และ อัสณี วันชัย (2541) ศึกษาการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช พบว่า ส่วนใหญ่มีการรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ ในหัวข้อการออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงการรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วยกับการออกกำลังกายทำให้เสียเวลาในการพักผ่อน และการมีอุปกรณ์ไม่เพียงพอทำให้ไม่ได้ออกกำลังกาย สำหรับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยการเล่นกีฬาการบริหารร่างกายสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ส่วนใหญ่นักศึกษาปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง

สร้อยรัตน์ พลอินทร์ (2542) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมของวิทยาลัย กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุขจำนวน 366 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้

ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับต่ำ เพราะการเรียนการสอนทางพยาบาลศาสตร์ เน้นทั้งภาคทฤษฎีและมีการฝึกปฏิบัติในหอผู้ป่วยทั้งในเวลากลางวันและยามวิกาล เวลาส่วนใหญ่ของนักศึกษาพยาบาลจึงใช้ไปกับการศึกษาเล่าเรียน และพบว่าปัจจัยส่วนบุคคล เช่น ระดับชั้นปี การสนับสนุนของครอบครัว การเล่นกีฬาก่อนเข้าเรียนพยาบาล มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วรรณวิไล ชุ่มภิรมย์ และคณะ(2543) ได้ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 3 จำนวน 121 คน และชั้นปีที่ 4 จำนวน 141 คน ในปีการศึกษา 2541 – 2542 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามส่วนบุคคล และแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา ผลการศึกษาวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีน้ำหนักตัว ความสูง และค่าความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อย คือปัญหาเล็กน้อยเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจและระบบทางเดินอาหาร นักศึกษามีการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ วิธีการออกกำลังกายที่ปฏิบัติส่วนใหญ่คือ การเดิน วิ่ง กายบริหารหรือการเดินแอโรบิกส่วนใหญ่ออกกำลังกายแบบคนเดียวหรือเป็นกลุ่มซึ่งไม่แน่นอน กิจกรรมการพักผ่อนที่ปฏิบัติส่วนใหญ่คือ ฟังวิทยุ ฟังเพลง พูดคุยกับผู้อื่น ดูโทรทัศน์หรือภาพยนตร์ จั๊บบายช้อปปิ้งหรือเดินเล่น นักศึกษามีส่วนร่วมในกิจกรรมนอกหลักสูตรตามความสนใจและโอกาส ให้ความสนใจผู้อื่นและมีการปรึกษาหารือซึ่งกันและกันกับเพื่อนหรือนักศึกษารุ่นพี่ มีความพึงพอใจในการเข้าศึกษาวิชาชีพพยาบาลระดับปานกลาง มีความภูมิใจและมีความสุขที่ได้มีส่วนร่วมในการดูแลผู้ป่วยหรือผู้มารับบริการทางสุขภาพ

Cordain (1981 อ้างถึงใน นิ่มอนงค์ พรหมบุตร ,2539) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมแบบออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ช่วยในการหายใจของหญิงที่ไม่เคยฝึกมาก่อน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงจากมหาวิทยาลัยยูทาห์ อายุระหว่าง 18 – 25 ปี จำนวน 26 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 12 คน กลุ่มทดลอง 14 คน กลุ่มทดลองฝึกวิ่งเหยาะวันละ 20 –30 นาที 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ โดยให้อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดตามอายุของแต่ละคน ผลการศึกษพบว่า ในกลุ่มทดลองมีสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังพบว่ามีการเพิ่มขึ้นของปริมาตรของอากาศที่หายใจออกสูงสุด

Rosemary (1987 อ้างถึงใน นิ่มอนงค์ พรหมบุตร ,2539) ได้ศึกษาผลของการฝึกแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำและแบบแรงกระแทกสูงที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย โดยศึกษาผลการออกกำลังกายที่มีต่ออัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด เเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย และความอ่อนตัว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน 33 คน เข้ารับการฝึกแอโรบิกคานซ์เป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ ๆ ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ฝึกแอโรบิกคานซ์แบบแรงกระแทกสูงมีการใช้ออกซิเจนสูงสุดก่อนและหลังการทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มที่ฝึกแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำ ค่าการใช้ออกซิเจนก่อนและหลังไม่แตกต่างกัน ส่วนค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ประนอม รอดคำดี (2538) ได้ศึกษาความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต ในมหาวิทยาลัยจำกัดรับของรัฐทั้ง 9 แห่ง ในกรุงเทพมหานคร วิเคราะห์ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา ทั้งด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ สติปัญญา การเรียน และด้านจิตวิญญาณ และศึกษาสมการพยากรณ์ทำนายความสุขสมบูรณ์แล้วนำเสนอรูปแบบการพัฒนาความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และชั้นปีสุดท้าย ทั้ง 4 สาขาวิชา คือ มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ วิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี และวิทยาศาสตร์สุขภาพ จำนวน 2,948 คน ผลการศึกษาพบว่า นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่มีความสุขสมบูรณ์อยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาในทางบวกที่ระดับนัยสำคัญ .01 ได้แก่ เพศหญิง คุณภาพบริการสวัสดิการและสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยและพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิตนักศึกษา ปัจจัยที่สัมพันธ์ในทางลบ ได้แก่ สาขาวิชาที่นิสิตนักศึกษาเรียน

ดวงเดือน พิพัฒนชูเกียรติ (2541) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2540 ภาคการศึกษาที่ 2 จาก 4 สาขาวิชา รวมจำนวนทั้งสิ้น 465 คน เป็นนักศึกษาชาย 158 คน นักศึกษาหญิง 307 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบ่งชั้น ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีความสุขสมบูรณ์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 66.70

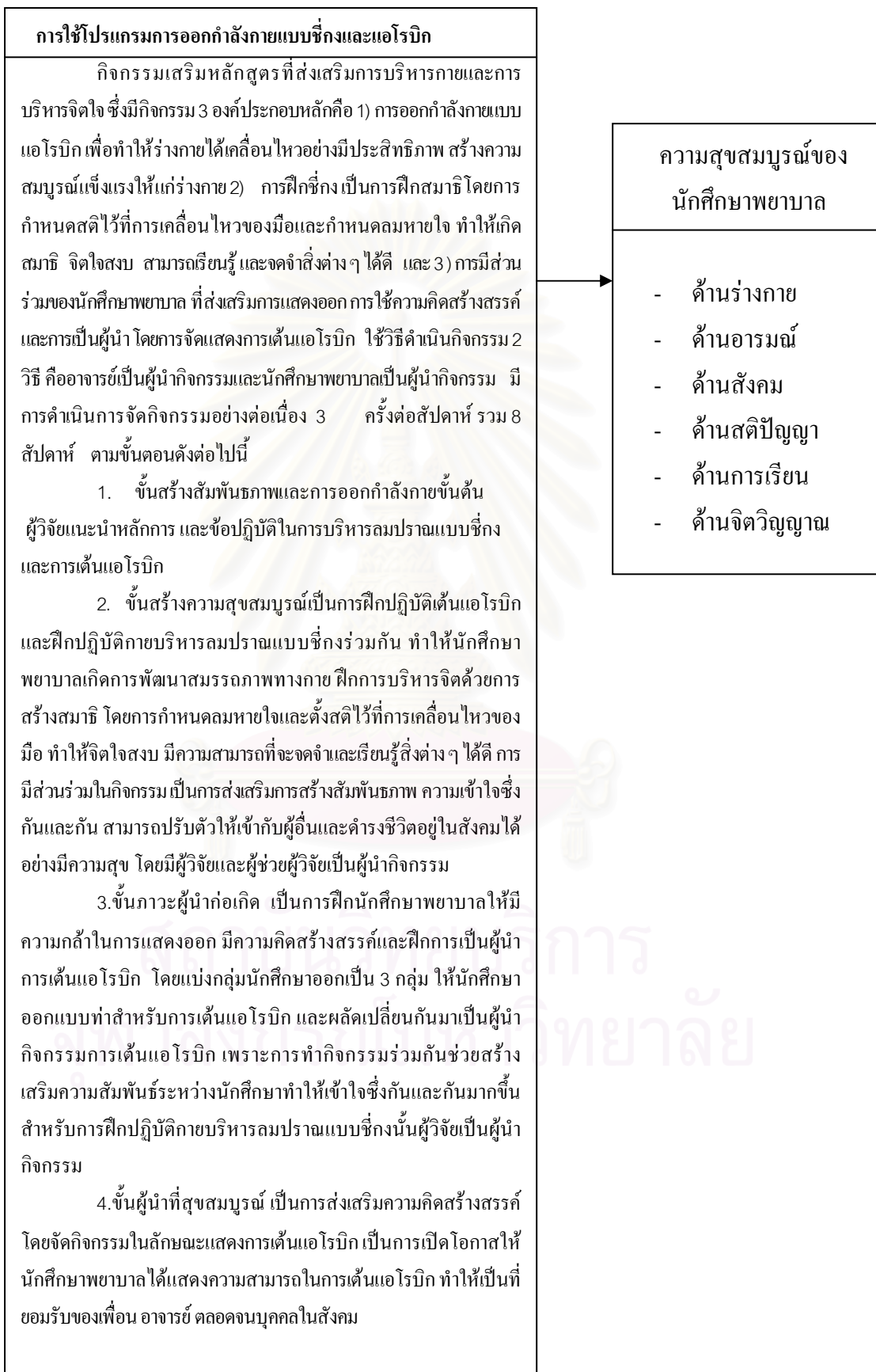
รัชชนก กลิ่นชาติ (2542) ได้ศึกษาความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล หาความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินการด้านกิจการนักศึกษา และด้านสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข จำนวน 604 คน ซึ่งได้จากการสุ่มแบบชั้นภูมิ เครื่องมือในการวิจัยคือ แบบสอบถาม

การดำเนินการด้านกิจการนักศึกษา แบบสอบถามสภาพแวดล้อมของวิทยาลัย และแบบวัดความสุข สมบูรณ์ของนักศึกษา ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมและราย ด้านของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับปานกลาง งานวินัยนักศึกษา งานกิจกรรมนักศึกษา งานบริการ หอพักนักศึกษา สภาพแวดล้อมที่มีชีวิต สภาพแวดล้อมที่ไม่มีชีวิต และสภาพทางจิตสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขสมบูรณ์โดยรวมของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ตัวแปรที่ร่วมกันพยากรณ์ความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาลได้อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติตามลำดับคือ สภาพแวดล้อมทางจิตสังคม และสภาพแวดล้อมที่มีชีวิต โดยร่วมกัน พยากรณ์ความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาลได้ร้อยละ 11.70

จากผลการวิจัยดังกล่าว พบว่า นักศึกษาพยาบาลมักจะพบกับปัญหาด้านการเรียน วิตกกังวล เกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติงาน การปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมห้อง การแก้ไขปัญหานักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่จะพูดคุยกับเพื่อนนักศึกษา การแบ่งเวลาเพื่อการออกกำลังกายมีน้อย ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่า เหนื่อยจากการขึ้นฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วย และพบว่า การออกกำลังกายนอกจากจะทำให้สมรรถนะ ทางกายดีขึ้นแล้ว ยังสามารถลดความวิตกกังวลได้อีกด้วย ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผล ของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกและซิ่ง เพื่อเพิ่มระดับความสุขสมบูรณ์ของ นักศึกษาพยาบาล โดยเป็นการจัดในลักษณะของกิจกรรมเสริมหลักสูตร เพื่อเปิดโอกาสให้ นักศึกษาได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม ฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่น ร่วมคิดและร่วมแสดงออกในทางที่ สร้างสรรค์ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของประนอม รอดคำดี (2538) และรัชชนก กลิ่นชาติ (2542) ที่พบว่า กิจกรรมนักศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษา

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) แบบสองกลุ่ม วััดสองครั้ง (The Pretest – Posttest Control Group Design) ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทกิงและแอโรบิก และเปรียบเทียบความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล ระหว่างกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทกิงและแอโรบิก กับกลุ่มที่ดำเนินชีวิตตามปกติ โดยมีรูปแบบการวิจัยดังนี้

R	O ₁O ₂	กลุ่มควบคุม
R	O ₃X.....O ₄	กลุ่มทดลอง

- O₁ แทน ความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มควบคุมก่อนการดำเนินชีวิตตามปกติ
- O₂ แทน ความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มควบคุมหลังการดำเนินชีวิตตามปกติ
- O₃ แทน ความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง ก่อนการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทกิงและแอโรบิก
- X แทน การใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทกิงและแอโรบิก
- O₄ แทน ความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง หลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทกิงและแอโรบิก

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ ปีการศึกษา 2544 จำนวน 81 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ ปีการศึกษา 2544 จำนวน 40 คน ที่ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย เนื่องจากระบบการจัดการศึกษาแบบร่วมผลิตระหว่างกระทรวงสาธารณสุข และมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้กำหนดให้มีการเรียนในหมวดวิชาการศึกษาทั่วไป ณ มหาวิทยาลัยนเรศวร และเรียนหมวดวิชาชีพการพยาบาลในชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 ณ วิทยาลัยพยาบาล ทำให้นักศึกษาพยาบาลต้องมีการปรับตัว เกิดความเครียดจากการเรียนและการฝึกปฏิบัติงาน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ชมพูนุท พงษ์ศิริ (2535) และ จิราวรรณ ดีเหลือ และ วรรณวดี เนียมสกุล (2541) ที่พบว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการฝึกภาคปฏิบัติอยู่ในระดับสูง ผู้วิจัยจึงได้เลือกนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 3 เป็นกลุ่มตัวอย่าง และดำเนินการสุ่มเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังนี้

1. ประเมินความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด โดยใช้แบบประเมินความสุขสมบูรณ์ของ Hettler (2001)
2. เรียงลำดับคะแนนความสุขสมบูรณ์จากน้อยไปหามากแล้วจัดเป็นคู่ตามคะแนนที่ใกล้เคียงกัน มีคะแนนต่างกันตั้งแต่ 0 – 15 คะแนน (5 %) เพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
3. จับฉลากกลุ่มตัวอย่างที่จัดเป็นคู่ (match pair) ตามคะแนนความสุขสมบูรณ์ ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (sample random sampling) เข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยแบ่งได้ดังนี้

3.1 กลุ่มทดลอง เป็นนักศึกษาพยาบาลที่ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกและซิทกิง จำนวน 20 คน ประกอบด้วย เพศชาย 1 คน เพศหญิง 19 คน แต่ภายหลังการแบ่งกลุ่มนักศึกษาพยาบาลที่เป็นเพศชายขอออกจากการทดลอง เนื่องจากมีความรู้สึกอายนและโดดเดี่ยวที่ไม่มีเพื่อนนักศึกษาชายเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย และภายหลังการใช้โปรแกรมออกกำลังกายแบบแอโรบิกและซิทกิง เป็นเวลา 2 สัปดาห์ นักศึกษาขอออกจากการทดลอง 1 คน เนื่องจากนักศึกษาเคยประสบอุบัติเหตุมีอาการบาดเจ็บที่หัวเข่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม แต่นักศึกษามีความประสงค์ที่จะเข้าร่วมโปรแกรม ดังนั้น คงเหลือนักศึกษาพยาบาลที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 18 คน

3.2 กลุ่มควบคุม เป็นนักศึกษาพยาบาลที่ดำเนินชีวิตตามปกติ จำนวน 20 คน ประกอบด้วย เพศชาย 4 คน เพศหญิง 16 คน ผู้วิจัยได้คัดเลือกนักศึกษาที่เป็นคู่ของกลุ่มทดลองออกจากการวิจัย เนื่องจากมีการเปรียบเทียบคะแนนกันเป็นคู่ ดังนั้น คงเหลือนักศึกษาพยาบาลที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 18 คน

ตารางที่ 1 คะแนนความพึงพอใจของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม

นักศึกษาคู่ที่	คะแนนความพึงพอใจ	
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
1.	202	193
2.	216	210
3.*	220	218
4.	223	232
5.	234	237
6.	239	240
7.	247	243
8.	248	248
9.	251	254
10.	266	256
11.	270	268
12.	270	270
13.	274	270
14.	276	282
15.	285	284
16.	290	285
17.*	291	297
18.	298	306
19.	312	306
20.	318	333

* คู่ที่ออกจากการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิงกและแอโรบิก ซึ่งใช้เป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่ส่งเสริมการบริหารกายและการบริหารจิตใจ ซึ่งมีกิจกรรม 3 องค์ประกอบหลักคือ 1) การออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิก เพื่อให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ สร้างความสมบูรณ์แข็งแรงให้แก่ร่างกาย 2) การฝึกซิงกเป็นการฝึกสมาธิโดยการกำหนดสติไว้ที่การเคลื่อนไหวของมือและกำหนดลมหายใจ ทำให้เกิดสมาธิจิตใจสงบ สามารถเรียนรู้ และจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้ดี และ 3) การมีส่วนร่วมของนักศึกษาพยาบาล ที่ส่งเสริมการแสดงออก การใช้ความคิดสร้างสรรค์ และการเป็นผู้นำ โดยการจัดแสดงการเดินแอโรบิก ใช้วิธีดำเนินกิจกรรม 2 วิธี คืออาจารย์เป็นผู้นำกิจกรรม และนักศึกษาพยาบาลเป็นผู้นำกิจกรรม มีการดำเนินการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง 3 ครั้งต่อสัปดาห์ รวม 8 สัปดาห์ ซึ่งมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษาตำรา เอกสาร วิดีทัศน์ของกรมพลศึกษา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมเสริมหลักสูตร ทำการออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิก และทำกายบริหารลมปราณแบบซิงกสำหรับทำเดินแอโรบิก ผู้วิจัยได้รับคำแนะนำจากอาจารย์สุกัญญา พานิชเจริญนาม อาจารย์สลับศรี พัฒนวิบูลย์ และคุณศรีรัตนา เดชดี

1.2 สร้างโปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิงกและแอโรบิก เนื่องจากกายบริหารลมปราณแบบซิงกเป็นการออกกำลังกายมีลักษณะผ่อนคลาย มีการเคลื่อนไหวร่างกายแบบช้า ๆ นุ่มนวล เป็นการฝึกสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจเข้าออกและตั้งสติไว้ที่การเคลื่อนไหวของมือ ทำให้ร่างกายและจิตใจได้รับการผ่อนคลาย มีจิตใจสงบ ความคิดและความจำดี ช่วยแก้ปัญหาความเครียด ลดความวิตกกังวลได้ สามารถควบคุมและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีความเข้าใจ เคารพ และซาบซึ้งในสรรพสิ่งทุกอย่าง เกิดความสงบสุขอย่างแท้จริง สำหรับการเดินแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อบริเวณลำตัวให้มีความแข็งแรง ทำให้ร่างกายมีความอดทนมากขึ้น เหนื่อยช้าลง รูปร่างและทรวดทรงดี ส่งเสริมความสนุกสนาน ร่าเริง ซึ่งเป็นที่นิยมในกลุ่มสตรีและวัยรุ่น

1.3 นำโปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิงกและแอโรบิก ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ดังรายชื่อในภาคผนวก ก จำนวน 5 ท่าน ทำการตรวจสอบความเหมาะสมของการจัดกิจกรรม และให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข โดยถือเกณฑ์การยอมรับจากผู้ทรงคุณวุฒิไม่น้อยกว่า 4 ใน 5 ท่าน จากนั้นผู้วิจัยนำเครื่องมือมาพิจารณาร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อการปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.4 ผู้วิจัยดำเนินการฝึกท่ากายบริหารลมปราณแบบซิงก โดยมีนายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง เป็นผู้ฝึกสอน จนผู้วิจัยสามารถปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักการ และนำท่าที่ใช้ในการเดินแอโรบิก ไปให้ผู้ช่วยวิจัย ซึ่งเป็นผู้นำการเดินแอโรบิกและเป็นเจ้าหน้าที่ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ ประจำสำนักงาน สาธารณสุขจังหวัดอุดรดิตต์ ฝึกปฏิบัติ

1.5 นำโปรแกรมที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 คน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของการจัดกิจกรรม แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

2. แบบประเมินความสุขสมบูรณ์

2.1 นำแบบประเมินความสุขสมบูรณ์ ที่สร้างจากแนวความคิดเรื่องความสุขสมบูรณ์ (wellness) ที่สร้างโดย Hettler (2001) คือแบบประเมินความสุขสมบูรณ์ ที่เรียกว่า LiveWell มาแปลจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย โดยปรับข้อความคำถามด้านการงาน (occupational) “การทำงาน” (work) ให้เป็นการเรียน (learn) เพื่อให้มีความเหมาะสมกับสภาพของนักศึกษาพยาบาลและให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบ

2.2 นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ดังรายชื่อในภาคผนวก ก จำนวน 7 ท่าน ทำการตรวจสอบ ความตรงของภาษา โดยเปรียบเทียบข้อความภาษาอังกฤษของ Hettler กับข้อความภาษาไทยที่ผู้วิจัยได้ แปลเป็นรายข้อ และถือเกณฑ์การยอมรับจากผู้ทรงคุณวุฒิไม่น้อยกว่า 6 ใน 7 ท่าน จากนั้นนำ เครื่องมือมาพิจารณาพร้อมกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อแก้ไขให้สมบูรณ์ตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งนี้ได้แบบประเมินความสุขสมบูรณ์ที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ มีองค์ประกอบ 6 ด้าน คือ ด้านร่างกายประกอบด้วยคำถาม 20 ข้อ ด้านอารมณ์ 20 ข้อ ด้านสังคม 10 ข้อ ด้านการเรียน 10 ข้อ ด้านสติปัญญา 10 ข้อ และด้านจิตวิญญาณ 10 ข้อ รวมเป็นจำนวน 80 ข้อ จากของเดิม 100 ข้อ ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตัดข้อความ 20 ข้อในร่างกายออก ซึ่งเป็นคำถามเกี่ยวกับการขับชี่วดยานพาหนะ 10 ข้อ เนื่องจากในการดำเนินชีวิตประจำวันของนักศึกษานั้นมีโอกาสในการขับชี่วดยานพาหนะน้อยมาก หรือไม่มีโอกาสเลย และปรับข้อความด้านด้านโภชนาการและด้านการดูแลตนเองที่ซ้ำกัน หรือมีคำถามที่ใกล้เคียงกันเหลือจำนวน 10 ข้อ ดังนั้น ข้อคำถามในร่างกายจึงเหลืออยู่จำนวน 20 ข้อ

2.3 แบบประเมินความสุขสมบูรณ์ ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีลักษณะเป็นแบบมาตรา ประเมินค่า (Likert scale) 5 ระดับ และมีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 100 – 400 คะแนน มีเกณฑ์ในการให้ คะแนน ดังต่อไปนี้

5 ปฏิบัติเช่นนั้นเกือบตลอดเวลา หมายถึง ท่านปฏิบัติสภาพการณ์เช่นนั้นเกือบตลอดเวลา โดยให้น้ำหนักคะแนนที่ระดับ 5 คะแนน

4 ปฏิบัติเช่นนั้นบ่อยมาก หมายถึง ท่านปฏิบัติสภาพการณ์เช่นนั้นบ่อยมาก โดยให้น้ำหนักคะแนนที่ระดับ 4 คะแนน

3 ปฏิบัติเช่นนั้นบ่อย หมายถึง ท่านปฏิบัติสภาพการณ์เช่นนั้นบ่อย โดยให้น้ำหนักคะแนนที่ระดับ 3 คะแนน

2 ปฏิบัติเช่นนั้นบางครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติสภาพการณ์เช่นนั้นบางครั้ง โดยให้น้ำหนักคะแนนที่ระดับ 2 คะแนน

1 เกือบไม่เคยปฏิบัติเช่นนั้นเลย หมายถึง ท่านเกือบไม่เคยปฏิบัติสภาพการณ์

2.4 นำแบบประเมินความสุขสมบูรณ์ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำแบบประเมินความสุขสมบูรณ์มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด และวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (reliability) ของเครื่องมือ โดยได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach 's Alpha Coefficient) ของแบบประเมินความสุขสมบูรณ์ ดังตาราง

ตารางที่ 2 ความเที่ยงของแบบประเมินความสุขสมบูรณ์

เครื่องมือ	ความเที่ยง
แบบประเมินความสุขสมบูรณ์โดยรวม	.95
ด้านร่างกาย	.79
ด้านอารมณ์	.88
ด้านสังคม	.81
ด้านสติปัญญา	.80
ด้านการเรียน	.91
ด้านจิตวิญญาณ	.73

การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ตามขั้นตอนดังนี้

1. ทำหนังสือขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย จากคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรดิตต์
2. เมื่อได้รับอนุญาตจากผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรดิตต์แล้ว เข้าพบรองผู้อำนวยการฯ ฝ่ายวิชาการ เพื่อขอรายชื่อนักศึกษา
3. เข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษานักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 เพื่อสอบถามวัน เวลา ในการศึกษาภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ สำหรับวางแผนนัดกลุ่มตัวอย่าง
4. ผู้วิจัยพบนักศึกษากลุ่มตัวอย่างทั้งหมด เพื่อแนะนำตนเอง บอกวัตถุประสงค์ สร้างสัมพันธภาพ และขอความร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้
5. ดำเนินการประเมินความสุขสมบรูณ์ (pretest) กับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ในวันจันทร์ที่ 21 มกราคม 2545 ณ หอประชุมของวิทยาลัย ฯ เวลา 18.00 น.- 18.40 น.และนัดพบนักศึกษาทั้งหมดอีกครั้ง วันที่ 22 มกราคม 2545 เวลา 18.00 น.เพื่อแจ้งรายชื่อนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
6. เรียงลำดับคะแนนความสุขสมบรูณ์จากน้อยไปหามากแล้วจับเป็นคู่ (match pair) ตามคะแนนที่ใกล้เคียงกัน จับฉลากกลุ่มตัวอย่างที่จับเป็นคู่ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (sample random sampling) เข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
- 7.แจ้งรายชื่อนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และดำเนินการศึกษากับกลุ่มควบคุม ในวัน อังคาร ที่ 22 มกราคม 2545 ณ หอประชุมของวิทยาลัย ฯ เวลา 18.00 น.- 18.40 น. ดังนี้
 - 7.1 ผู้วิจัยชี้แจงวิธีการดำเนินการวิจัย
 - 7.2 ให้นักศึกษาดำเนินชีวิตตามปกติ เป็นเวลา 8 สัปดาห์
 - 7.3 นัดพบนักศึกษาเพื่อทำแบบประเมินความสุขสมบรูณ์หลังการทดลอง วันที่ 14 มีนาคม 2545 เวลา 18.00 น.
8. การดำเนินการศึกษากลุ่มทดลอง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 40 นาที ในวันจันทร์ พุธ พฤหัสบดี เวลา 18.00 –18.40 น. ประกอบด้วยการฝึกบริหารลมปราณแบบที่ กงเพื่อทำให้เกิดสมาธิ จิตใจสงบ เป็นเวลา10 นาที และตามด้วยการเดินแอโรบิก เป็นเวลา 30 นาที (ซึ่งแต่ละครั้งจะประกอบด้วยการอบอุ่นร่างกาย 5 นาที การออกกำลังกาย 20 นาที และการผ่อนคลาย 5 นาที) โดยจัดกิจกรรมตามขั้นตอนดังนี้

8.1 ผู้วิจัยชี้แจงวิธีการดำเนินการวิจัย และดำเนินการวิจัยขั้นที่ 1 ขั้นสร้างสัมพันธภาพ และการออกกำลังกายขั้นต้น ผู้วิจัยแนะนำหลักการ และข้อปฏิบัติในการฝึกชิ่งและเดินแอโรบิก ในวันพุธ ที่ 23 มกราคม 2545 ณ หอประชุมของวิทยาลัย ฯ เวลา 18.00 น.- 18.40 น.

8.2 ดำเนินการวิจัยขั้นที่ 2 ขั้นสร้างความสุขสมบูรณ์ ผู้วิจัยเป็นผู้นำการบริหาร ลมปราณแบบชิ่งและผู้ช่วยผู้วิจัยเป็นผู้นำกิจกรรมการเดินแอโรบิก ซึ่งจัดกิจกรรมทุกวันจันทร์ พุธ และพฤหัสบดี ตั้งแต่วันที่ 24 มกราคม 2545 ถึงวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2545 เวลา 18.00 –18.40 น. โดยฝึกการบริหารลมปราณแบบชิ่งเป็นเวลา 10 นาที และเดินแอโรบิก เป็นเวลา 30 นาที

8.3 ดำเนินการวิจัยขั้นที่ 3 ขั้นภาวะผู้นำก่อเกิด เป็นการฝึกนักศึกษาพยาบาลให้มีความกล้าในการแสดงออก มีความคิดสร้างสรรค์ และฝึกการเป็นผู้นำการเดินแอโรบิก โดยแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่ม ให้นักศึกษาออกแบบท่าสำหรับการเดินแอโรบิก โดยนำท่าเดิน แอโรบิกจากชุดที่สอนมาจัดเรียงใหม่ ตั้งแต่วันที่ 25 , 27,28 กุมภาพันธ์ 2545 เวลา 18.00 –18.40 น.ซึ่งนักศึกษาต้องฝึกการบริหารลมปราณแบบชิ่งเป็นเวลา 10 นาที และออกแบบท่าเดินแอโรบิก เป็นเวลา 30 นาที และให้นักศึกษาผลัดเปลี่ยนกันมาเป็นผู้นำการเดินแอโรบิก เพราะการทำกิจกรรมร่วมกันจะ ช่วยสร้างเสริมความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษาทำให้เข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น สำหรับการฝึกปฏิบัติ ภายการบริหารลมปราณแบบชิ่งนั้นผู้วิจัยเป็นผู้นำกิจกรรม จัดกิจกรรมทุกวันจันทร์ พุธ และพฤหัสบดี ตั้งแต่วันที่ 4 มีนาคม 2545 ถึงวันที่11 มีนาคม 2545 เวลา 18.00 –18.40 น. โดยฝึกบริหาร ลมปราณแบบชิ่งเป็นเวลา 10 นาที และเดินแอโรบิก เป็นเวลา 30 นาที

8.4 ดำเนินการวิจัยขั้นที่ 4 ขั้นผู้นำที่สุขสมบูรณ์ เป็นการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ โดยจัดกิจกรรมในลักษณะแสดงการเดินแอโรบิกในวันพุธ ที่ 13 มีนาคม 2545 เวลา 18.00 –18.30 น. เป็นการเปิดโอกาสให้นักศึกษาพยาบาลได้แสดงความสามารถในการเดินแอโรบิก ทำให้เป็นที่ ยอมรับของเพื่อน อาจารย์ ตลอดจนบุคคลในสังคม

หลังเสร็จสิ้นการฝึกปฏิบัติชิ่งและเดินแอโรบิก เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า ใช้ เวลาในการฝึกชิ่งทั้งหมด 3 ชั่วโมง 30 นาที ใช้เวลาในการเดินแอโรบิกทั้งหมด 11 ชั่วโมง

9. ประเมินความสมบูรณ์ (posttest) หลังการทดลองกับกลุ่มนักศึกษากลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม ในวันพฤหัสบดี ที่ 14 มีนาคม 2545 ณ หอประชุมวิทยาลัยพยาบาลฯ เวลา 18.00 –18.40 น.

10. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลในแบบประเมินความสมบูรณ์ และนำไปวิเคราะห์ ผลทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS / PC (Statistical Package for the Social Sciences / Personal Computer)

การวิเคราะห์ข้อมูล

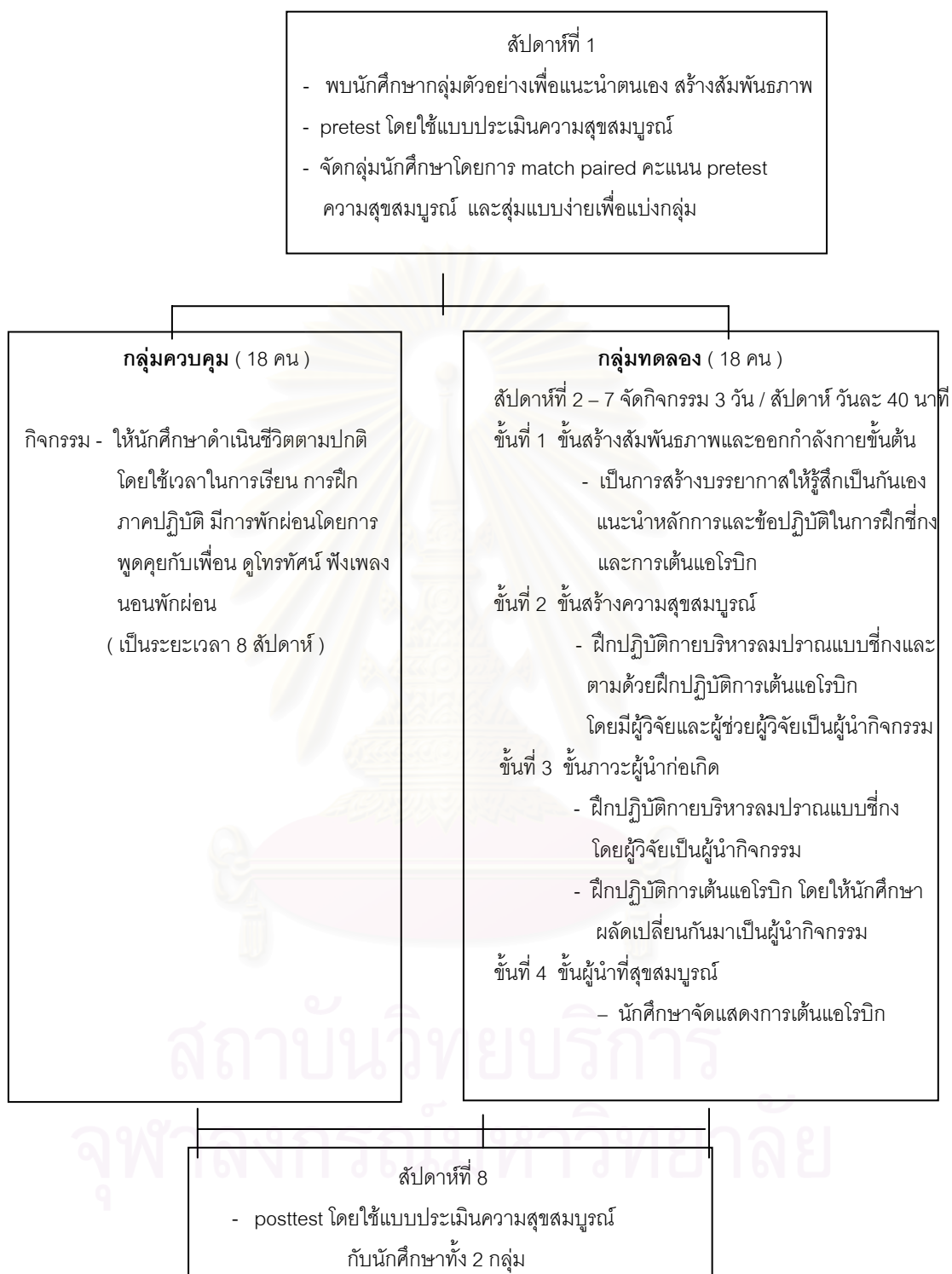
ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS / PC (Statistical Package for the Social Sciences / Personal Computer) โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. คำนวณค่ามัธยฐาน และค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ของความสุขสมบูรณ์ ของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมและรายด้านของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลอง โดยใช้วิธีทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมและรายด้านของนักศึกษาพยาบาล ภายหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง โดยใช้วิธีทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมาจากการจับคู่คะแนนความสุขสมบูรณ์ (match pair) ทำให้ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีความสัมพันธ์กัน (Downie and Health, 1970 ; Mann,2001)

สรุปวิธีดำเนินการวิจัย



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิก และเปรียบเทียบความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล ระหว่างกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิก กับกลุ่มที่ดำเนินชีวิตตามปกติ ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 36 คน โดยการจับคู่คะแนนความสุขสมบูรณ์ก่อนการทดลอง (pretest) และสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิก จำนวน 18 คน และกลุ่มที่ดำเนินชีวิตตามปกติ จำนวน 18 คน เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปของตารางประกอบการบรรยาย ตามลำดับดังนี้

1. คะแนนความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิก และการดำเนินชีวิตตามปกติ
2. เปรียบเทียบคะแนนความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิก
3. เปรียบเทียบคะแนนความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาลหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิก และของนักศึกษาพยาบาลหลังการดำเนินชีวิตตามปกติ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. คะแนนความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกและซิ่ง และการดำเนินชีวิตตามปกติ

ตารางที่ 3 คะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิ่งและแอโรบิก และการดำเนินชีวิตตามปกติ

คนที่	คะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมของ นักศึกษาพยาบาลที่ใช้โปรแกรม การออกกำลังกายแบบแอโรบิกและซิ่ง (ช่วงคะแนน 100 - 400)			คนที่	คะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมของ นักศึกษาพยาบาลที่ ดำเนินชีวิตตามปกติ (ช่วงคะแนน 100 - 400)		
	ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง	ผลต่างของ คะแนน		ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง	ผลต่างของ คะแนน
	1.	202	268		+66	1.	193
2.	216	276	+60	2.	210	230	+20
3.	223	316	+93	3.	232	264	+32
4.	234	288	+54	4.	237	286	+49
5.	239	264	+25	5.	240	263	+23
6.	247	294	+47	6.	243	234	-9
7.	248	250	+2	7.	248	232	-16
8.	251	324	+73	8.	254	250	-4
9.	266	276	+10	9.	256	233	-23
10.	270	294	+24	10.	268	293	+25
11.	270	277	+7	11.	270	265	-5
12.	274	307	+33	12.	270	266	-4
13.	276	291	+15	13.	282	297	+15
14.	285	317	+32	14.	284	282	-2
15.	290	299	+9	15.	285	290	+5
16.	298	301	+3	16.	306	303	-3
17.	312	313	+1	17.	306	279	-27
18.	318	331	+13	18.	333	296	-37
Mdn	268	294		Mdn	262	272.5	
Q.D	24.25	18.875		Q.D	22.5	22.375	

จากตารางที่ 3 พบว่านักศึกษาพยาบาลที่ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิก มีคะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมก่อนการทดลองอยู่ระหว่าง 202 ถึง 318 มีค่ามัธยฐานเท่ากับ 268 และมีคะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมหลังการทดลองอยู่ระหว่าง 250 ถึง 331 มีค่ามัธยฐานเท่ากับ 294 ผลต่างของคะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิก อยู่ระหว่าง 1 ถึง 93 คะแนน ส่วนนักศึกษาพยาบาลที่ดำเนินชีวิตตามปกติ มีคะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมก่อนการทดลองอยู่ระหว่าง 193 ถึง 333 มีค่ามัธยฐานเท่ากับ 262 และมีคะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมหลังการทดลองอยู่ระหว่าง 230 ถึง 303 มีค่ามัธยฐานเท่ากับ 272.5 ผลต่างของคะแนนความสุขสมบูรณ์ก่อนและหลังการดำเนินชีวิตตามปกติ อยู่ระหว่าง 2 ถึง 88 คะแนน



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. เปรียบเทียบคะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิ่งและแอโรบิก โดยการทดสอบด้วยสถิติ The Wilcoxon matched Pairs Signed-Ranks Test ผลการทดสอบแสดงไว้ในตารางที่ 4 และ 5

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิ่งและแอโรบิก

นักศึกษา คนที่	คะแนน		ผลต่างของ คะแนน D=X-Y	อันดับที่ของคะแนน		p-value
	pretest (X)	posttest (Y)		(+R)	(-R)	
1.	202	268	-66		-16	
2.	216	276	-60		-15	
3.	223	316	-93		-18	
4.	234	288	-54		-14	
5.	239	264	-25		-10	
6.	247	294	-47		-13	
7.	248	250	-2		-2	
8.	251	324	-73		-17	
9.	266	276	-10		-6	.000
10.	270	294	-24		-9	
11.	270	277	-7		-4	
12.	274	307	-33		-12	
13.	276	291	-15		-8	
14.	285	317	-32		-11	
15.	290	299	-9		-5	
16.	298	301	-3		-3	
17.	312	313	-1		-1	
18.	318	331	-13		-7	
รวม			D = 567	T=0	T=171	

จากตารางที่ 4 ความสุขสมบูรณ์โดยรวมของนักศึกษาพยาบาล หลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิก แตกต่างจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่คะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิกเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ว่าความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล หลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิกสูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิก



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบคะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมและรายด้านของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิ่งและแอโรบิก

ความสุขสมบูรณ์	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		T	Z	p-value
	Mdn	Q.D	Mdn	Q.D			
ด้านร่างกาย	59.5	7.75	71	5.125	0	-3.730	.000
ด้านอารมณ์	73	7.375	78.5	5.375	23	-2.538	.011
ด้านสังคม	37	5.75	40.5	3	29	-2.021	.043
ด้านสติปัญญา	30	5.75	33	2.75	43	-1.589	.112
ด้านการเรียน	31	5.25	36	2.5	19	-2.903	.004
ด้านจิตวิญญาณ	32.5	4.75	36	4	31.5	-1.892	.058
โดยรวม	268	24.25	294	18.875	0	-3.724	.000

จากตารางที่ 5 คะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิ่งและแอโรบิก ภายหลังจากทดลองแตกต่างจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิ่งและแอโรบิกเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ว่าความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล หลังจากใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิ่งและแอโรบิกสูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิ่งและแอโรบิก เมื่อวิเคราะห์โดยจำแนกตามรายด้าน พบว่าหลังการทดลองนักศึกษาพยาบาลมีความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และการเรียน สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญา และจิตวิญญาณ ไม่แตกต่างกัน

3.เปรียบเทียบคะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมของนักศึกษาพยาบาลหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทิงและแอโรบิก และของนักศึกษาพยาบาลหลังการดำเนินชีวิตตามปกติ โดยการทดสอบด้วยสถิติ The Wilcoxon matched Pairs Signed-Ranks Test ผลการทดสอบแสดงไว้ในตารางที่ 6 และ 7

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบคะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมของนักศึกษาพยาบาลหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทิงและแอโรบิก และของนักศึกษาพยาบาลหลังการดำเนินชีวิตตามปกติ

นักศึกษา คนที่	คะแนน posttest		ผลต่างของ คะแนน D=X-Y	อันดับที่ของคะแนน		p-value
	กลุ่มทดลอง(X)	กลุ่มควบคุม(Y)		(+R)	(-R)	
.	268	281	13		-8	
2.	276	230	46	15		
3.	316	264	52	16		
4.	288	286	2	3.5		
5.	264	263	1	1.5		
6.	294	234	60	17		
7.	250	232	18	9		
8.	324	250	74	18		
9.	276	233	43	14		.003
10.	294	293	1	1.5		
11.	277	265	12	7		
12.	307	266	41	13		
13.	291	297	6		-5	
14.	317	282	35	11.5		
15.	299	290	9	6		
16.	301	303	2		-3.5	
17.	313	279	34	10		
18.	331	296	35	11.5		
รวม			D = 484	T=154.5	T=16.5	

จากตารางที่ 6 คะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมของนักศึกษาพยาบาลหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิก แตกต่างจากนักศึกษาพยาบาลหลังการดำเนินชีวิตตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่คะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิก สูงกว่ากลุ่มที่ดำเนินชีวิตตามปกติ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ว่า ความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิกสูงกว่ากลุ่มที่ดำเนินชีวิตตามปกติ



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบคะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมและรายด้านของนักศึกษาพยาบาลหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิ่งและแอโรบิก และของนักศึกษาพยาบาลหลังการดำเนินชีวิตตามปกติ

ความสุขสมบูรณ์	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		T	Z	p-value
	Mdn	Q.D	Mdn	Q.D			
ด้านร่างกาย	71	5.375	57	6	4	-3.554	.000
ด้านอารมณ์	78.5	5.375	70.5	5.625	22.5	-2.75	.006
ด้านสังคม	40.5	3	39.5	5.125	64	-0.937	.349
ด้านสติปัญญา	33	3.25	34	4.5	73	-0.166	.868
ด้านการเรียน	36	2.5	33	4.5	43.5	-1.836	.066
ด้านจิตวิญญาณ	36	4	37	3.25	71	-0.634	.526
โดยรวม	294	18.875	272.5	22.375	16.5	-3.006	.003

จากตารางที่ 7 คะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมของนักศึกษาพยาบาลหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิ่งและแอโรบิก และของนักศึกษาพยาบาลหลังการดำเนินชีวิตตามปกติ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่คะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิ่งและแอโรบิกสูงกว่ากลุ่มที่ดำเนินชีวิตตามปกติ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ว่า ความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิ่งและแอโรบิกสูงกว่ากลุ่มที่ดำเนินชีวิตตามปกติ เมื่อวิเคราะห์โดยจำแนกตามรายด้าน พบว่านักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิ่งและแอโรบิกสูงมีความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกาย และอารมณ์ สูงกว่ากลุ่มที่ดำเนินชีวิตตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความสุขสมบูรณ์ด้านสังคม สติปัญญา การเรียน และจิตวิญญาณ ไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) แบบสองกลุ่ม วัดสองครั้ง (The Pretest – Posttest Control Group Design) โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัยดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทกิงและแอโรบิก
2. เพื่อเปรียบเทียบความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล ระหว่างกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทกิงและแอโรบิกกับกลุ่มที่ดำเนินชีวิตตามปกติ

สมมติฐานในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

1. ความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาลหลังจากใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทกิงและแอโรบิก สูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทกิงและแอโรบิก
2. ความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทกิงและแอโรบิก สูงกว่ากลุ่มที่ดำเนินชีวิตตามปกติ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรดิตถ์ ปีการศึกษา 2544 จำนวน 81 คน และกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรดิตถ์ ปีการศึกษา 2544 จำนวน 36 คน ที่ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย นักศึกษาพยาบาลได้รับการประเมินความสุขสมบูรณ์ (pretest) และนำมาเรียงลำดับคะแนนความสุขสมบูรณ์จากน้อยไปหามากแล้วจัดเป็นคู่ เพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีการจับเป็นคู่ (match pair) และจับฉลากกลุ่มตัวอย่างที่จัดเป็นคู่ ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (sample random sampling) กลุ่มทดลอง เป็นนักศึกษาพยาบาลที่ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทกิงและแอโรบิก จำนวน 18 คน ประกอบด้วย เพศหญิง 18 คน กลุ่มควบคุม เป็นนักศึกษาพยาบาลที่ดำเนินชีวิตตามปกติ จำนวน 18 คน ประกอบด้วย เพศชาย 2 คน เพศหญิง 16 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทกิงและแอโรบิก ซึ่งใช้เป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่ส่งเสริมการบริหารกายและการบริหารจิตใจ ซึ่งมีกิจกรรม 3 องค์ประกอบหลักคือ 1) การออกกำลังกายแบบเน้นแอโรบิก เพื่อทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ สร้างความสมบูรณ์แข็งแรงให้แก่ร่างกาย

2) การฝึกชี่กง เป็นการฝึกสมาธิโดยการกำหนดสติไว้ที่การเคลื่อนไหวของมือและกำหนดลมหายใจ ทำให้เกิดสมาธิ จิตใจสงบ สามารถเรียนรู้ และจดจำสิ่งต่างๆ ได้ดี และ 3) การมีส่วนร่วมของนักศึกษาพยาบาล ที่ส่งเสริมการแสดงออก การใช้ความคิดสร้างสรรค์ และการเป็นผู้นำ โดยการจัดแสดงการเต้นแอโรบิก ใช้วิธี ดำเนินกิจกรรม 2 วิธีคืออาจารย์เป็นผู้นำกิจกรรม และนักศึกษาพยาบาลเป็นผู้นำกิจกรรม มีการ ดำเนินการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ผู้วิจัยศึกษาตำรา เอกสาร วิดิทัศน์ งานวิจัยที่ เกี่ยวข้องกับกิจกรรมเสริมหลักสูตร ทำการออกกำลังกายแบบเต้นแอโรบิกและท่ากายบริหารลมปราณ แบบชี่กง และนำมาสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายแบบชี่กงและแอโรบิก พร้อมทั้งนำไปโปรแกรมการออก กำลังกายแบบชี่กงและแอโรบิก ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ทำการตรวจสอบความเหมาะสม ของการจัดกิจกรรม และให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข โดยถือเกณฑ์การยอมรับจากผู้ทรงคุณวุฒิ ไม่น้อยกว่า 4 ใน 5 ท่านจากนั้นผู้วิจัยนำเครื่องมือมาพิจารณาร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อการปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ

2. แบบประเมินความสุขสมบูรณ์ ที่สร้างโดย Hettler (2001) ซึ่งสร้างจากแนวความคิด เรื่องความสุขสมบูรณ์ (wellness) และ Hettler เรียกแบบประเมินชุดนี้ว่า LiveWell มีลักษณะเป็น แบบมาตราประเมินค่า (Likert scale) 5 ระดับ จำนวน 80 ข้อ ซึ่งมีคะแนนระหว่าง 100 - 400 คะแนน นำแบบประเมินความสุขสมบูรณ์ที่ผู้วิจัยแปลให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบ และ นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 7 ท่าน ตรวจสอบความตรงของภาษา ความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ เกณฑ์การให้คะแนน และให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข โดยถือเกณฑ์การยอมรับจากผู้ทรงคุณวุฒิ ไม่น้อยกว่า 6 ใน 7 ท่าน จากนั้นผู้วิจัยนำเครื่องมือมาพิจารณาร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ เพื่อการปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ และหาค่าความเที่ยง (reliability) ของเครื่องมือ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach 's alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงของแบบประเมินความสุขสมบูรณ์ .94

ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นเวลารวม 8 สัปดาห์

กลุ่มทดลอง คือ นักศึกษาพยาบาลที่ใช้โปรแกรมการการออกกำลังกายแบบชี่กงและแอโรบิก เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 40 นาที โดยจัดกิจกรรมในวันจันทร์ พุธ พฤหัสบดี เวลา 18.00 –18.40 น. ประกอบด้วยการฝึกบริหารลมปราณแบบชี่กงเพื่อทำให้เกิดสมาธิ จิตใจสงบ เป็นเวลา 10 นาที และตามด้วยการเต้นแอโรบิก เป็นเวลา 30 นาที (ซึ่งแต่ละครั้งจะ ประกอบด้วย การอบอุ่นร่างกาย 5 นาที การออกกำลังกาย 20 นาที และการผ่อนคลาย 5 นาที) และ มีการจัดกิจกรรมดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นสร้างสัมพันธภาพและการออกกำลังกายขั้นต้น ผู้วิจัยแนะนำหลักการและข้อปฏิบัติในการบริหารลมปราณแบบซิงกและการเดินแอโรบิก ในวันพุธ ที่ 23 มกราคม 2545 ณ หอประชุมของวิทยาลัย ฯ เวลา 18.00 น.- 18.40 น.

ขั้นที่ 2 ขั้นสร้างความสุขสมบูรณ์ ผู้วิจัยเป็นผู้นำการบริหารลมปราณแบบซิงกและผู้ช่วยผู้วิจัยเป็นผู้นำกิจกรรมการเดินแอโรบิก ซึ่งจัดกิจกรรมทุกวันจันทร์ พุธ และพฤหัสบดี ตั้งแต่วันที่ 24 มกราคม 2545 ถึงวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2545 เวลา 18.00 –18.40 น.โดยฝึกกายบริหารลมปราณแบบซิงกเป็นเวลา 10 นาที และเดินแอโรบิก เป็นเวลา 30 นาที

ขั้นที่ 3 ขั้นภาวะผู้นำก่อเกิด เป็นการฝึกนักศึกษาพยาบาลให้มีความกล้าในการแสดงออก มีความคิดสร้างสรรค์ และฝึกการเป็นผู้นำการเดินแอโรบิก โดยแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่ม ให้นักศึกษาออกแบบท่าสำหรับการเดินแอโรบิก ตั้งแต่วันที่ 25 , 27,28 กุมภาพันธ์ 2545 เวลา 18.00 –18.40 น.ซึ่งนักศึกษาต้องฝึกบริหารลมปราณแบบซิงกเป็นเวลา 10 นาที และออกแบบท่าเดินแอโรบิก เป็นเวลา 30 นาที และให้นักศึกษาลัดเปลี่ยนกันมาเป็นผู้นำการเดินแอโรบิก ซึ่งการทำกิจกรรมร่วมกันจะช่วยสร้างเสริมความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษาทำให้เข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น สำหรับการฝึกปฏิบัติกายบริหารลมปราณแบบซิงกนั้นผู้วิจัยเป็นผู้นำกิจกรรม จัดกิจกรรมทุกวันจันทร์ พุธ และพฤหัสบดี ตั้งแต่วันที่ 4 มีนาคม 2545 ถึงวันที่11 มีนาคม 2545 เวลา 18.00 – 18.40 น. โดยฝึกบริหารลมปราณแบบซิงกเป็นเวลา 10 นาที และเดินแอโรบิก เป็นเวลา 30 นาที

ขั้นที่ 4 ขั้นผู้นำที่สุขสมบูรณ์ เป็นการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ โดยจัดกิจกรรมในลักษณะแสดงการเดินแอโรบิกในวันพุธ ที่ 13 มีนาคม 2545 เวลา 18.00 –18.30 น. เป็นการเปิดโอกาสให้นักศึกษาพยาบาลได้แสดงความสามารถในการเดินแอโรบิก ทำให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อนอาจารย์ ตลอดจนบุคคลในสังคม

หลังเสร็จสิ้นการฝึกปฏิบัติซิงกและเดินแอโรบิก เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า ใช้เวลาในการฝึกซิงกทั้งหมด 3 ชั่วโมง 30 นาที ใช้เวลาในการเดินแอโรบิกทั้งหมด 11 ชั่วโมง

และดำเนินการประเมินความสุขสมบูรณ์ (posttest) ในวันพฤหัสบดี ที่ 14 มีนาคม 2545 เวลา 18.00 –18.40 น. ณ หอประชุมวิทยาลัยพยาบาลฯ เวลา 18.00 น. และนำไปวิเคราะห์ผลทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for windows

กลุ่มควบคุม ดำเนินการศึกษากับกลุ่มควบคุม ในวัน อังคาร ที่ 22 มกราคม 2545 โดยผู้วิจัยชี้แจงวิธีการดำเนินการวิจัย และให้นักศึกษาดำเนินชีวิตตามปกติ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ดำเนินการประเมินความสุขสมบูรณ์ (posttest) ในวันพฤหัสบดี ที่ 14 มีนาคม 2545 เวลา 18.00 – 18.40 น. ณ หอประชุมวิทยาลัยพยาบาลฯ เวลา 18.00 น. และนำไปวิเคราะห์ผลทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for windows

การวิเคราะห์ข้อมูล คำนวณด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS / PC โดยคำนวณค่ามัธยฐาน และส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของคะแนนความสุขสมบูรณ์ ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลอง และทดสอบความแตกต่างของคะแนนความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาลภายหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้วิธีทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

สรุปผลการวิจัย

1. เปรียบเทียบความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิก พบว่าหลังการทดลองคะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ว่า ความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาลหลังจากใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิกสูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิก

2. เปรียบเทียบความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล ระหว่างกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิกกับกลุ่มที่ดำเนินชีวิตตามปกติ พบว่าหลังการทดลองคะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มที่ดำเนินชีวิตตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ว่าความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิกสูงกว่ากลุ่มที่ดำเนินชีวิตตามปกติ

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิกต่อความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล สามารถอภิปรายผลตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาลหลังจากใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกและซิทอัพสูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิก

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิก พบว่าหลังการทดลองคะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่สามารถช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกายซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิตที่บ่งบอกถึงความสามารถที่จะปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่เหน็ดเหนื่อย (สุชาติ โสมประยูร , ม.ป.ป. ; สุนทร นวกิจกุล , 2524 ; จริญญา มีสิน , 2536 ; วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร , 2537 ; ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ , 2539 ; สมชาย ลีทองอิน , 2543) และทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ออกทน กระฉับกระเฉง มีบุคลิกภาพที่ดี ทำให้มีความสุขสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย เมื่อออกกำลังกายเป็นเวลานานมากกว่า 10 นาทีขึ้นไป จะทำให้ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเอนโดर्फิน (Endorphine) ที่มีฤทธิ์คล้ายมอร์ฟินหรือฝิ่น แต่แรงกว่า 200 เท่า เป็นผลให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส เบิกบาน อารมณ์เยือกเย็น ไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยผ่อนคลายความเครียด (Cooper ana Cooper, 1988 ; ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ , 2539 ; เอก ณะศิริ , 2540 ; สลับศรี พัฒนวิบูลย์ , 2542) ทำให้ไม่หวั่นไหวต่อปัญหาทางอารมณ์ สามารถควบคุมและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม จนเกิดความสุขสมบูรณ์ทางด้านอารมณ์ ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลาย ๆ คน จะทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรมของมนุษย์ สามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข (ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ , 2539) เกิดความสุขสมบูรณ์ทางด้านสังคม การฝึกกายบริหารลมปราณแบบซิงกง เป็นการออกกำลังกายที่มีลักษณะผ่อนคลาย ที่เน้นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบช้า ๆ นุ่มนวล เป็นการฝึกสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจเข้าออกและตั้งสติไว้ที่การเคลื่อนไหวของมือ ทำให้รับรู้การเคลื่อนไหวนั้นตลอดเวลา ส่งผลให้จิตใจสงบ ความจำดี (เทอดศักดิ์ เดชคง , 2541 ; มานพ ประภาชานนท์ , 2542 ; นิกร ดุสิตสิน , 2543 ; เทียม เอื้อนฤมิต , ม.ป.ป. Brad,2002 ; Cohen,2002) และจิตที่เป็นสมาธิทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความสามารถในการจดจำและเกิดการเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ ได้ดี ทำให้เกิดความสุขสมบูรณ์ด้านการเรียนและสติปัญญา การฝึกซิงกงทำให้นักศึกษามีความเข้าใจ เคารพ และซาบซึ้งในสรรพสิ่งทุกสิ่งทุกอย่าง เกิดความสงบสุขอย่างแท้จริงหรือเกิดความสุขสมบูรณ์ด้านจิตวิญญาณ เมื่อนักศึกษาพยาบาลได้เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิงกงและแอโรบิก จึงทำให้ความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาลเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของประนอม รอดคำดี (2538) และรัชชนก กลิ่นชาติ (2542) ที่พบว่า พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษาเป็นตัวแทนหนึ่งที่สามารถร่วมพยากรณ์ความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาสาขามนุษยศาสตร์ สาขาสังคมศาสตร์ สาขาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี สาขาวิทยาศาสตร์ชีวภาพและสุขภาพ และนักศึกษาพยาบาล และพบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษา

เมื่อพิจารณาความสุขสมบูรณ์รายด้านพบว่า นักศึกษากลุ่มที่ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิงกงและแอโรบิก มีความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และการเรียน เพิ่มขึ้น เนื่องจาก การเต้นแอโรบิกเป็นกิจกรรมที่สามารถช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกายทำให้สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่เหน็ดเหนื่อย และทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ออกทน กระฉับกระเฉง มีบุคลิกภาพที่ดี ทำให้มีความสุขสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย เมื่อเต้นแอโรบิกเป็นเวลานานมากกว่า 10 นาที

ขึ้นไป ทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนเอนโดρφิน (Endorphine) ซึ่งมีผลทำให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส เบิกบาน อารมณ์เยือกเย็น ไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยผ่อนคลายความเครียด สามารถควบคุมและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม จนเกิดความสุขสมบูรณ์ทางด้านอารมณ์ การฝึกชี่กงและเต็นแอโรบิกร่วมกันหลาย ๆ คน ทำให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความเชื่อเพื่อเพื่อน ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนนักศึกษา อาจารย์ รวมทั้งบุคคลอื่น ๆ เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรมของมนุษย์ สามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข เกิดความสุขสมบูรณ์ทางด้านสังคม การฝึกกายบริหารลมปราณแบบชี่กง เป็นการออกกำลังกายที่มีลักษณะผ่อนคลาย ที่เน้นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบช้า ๆ นุ่มนวล เป็นการฝึกสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจเข้าออกและตั้งสติไว้ที่การเคลื่อนไหวของมือ ทำให้นักศึกษารู้สึกผ่อนคลายนั้นตลอดเวลา ส่งผลให้จิตใจสงบ ความจำดี และจิตที่เป็นสมาธิทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความสามารถในการจดจำและเกิดการเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ ได้ดี ทำให้เกิดความสุขสมบูรณ์ด้านการเรียน

ส่วนความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญาและด้านจิตวิญญาณไม่แตกต่างกัน เนื่องจากโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกและชี่กงที่ออกแบบในการวิจัยนี้ มุ่งพัฒนาความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญา ในประเด็นของการยอมรับและเข้าใจแนวคิดของผู้อื่น และการประยุกต์ความรู้จากสถานการณ์เดิมไปสู่สถานการณ์ใหม่ โดยผ่านการให้นักศึกษากลุ่มทดลองได้ออกแบบท่าเต้น และเป็นผู้นำเต้นแอโรบิก 2 หรือ 3 ครั้ง และการพัฒนาด้านจิตวิญญาณตามแนวคิดของ Hettler (2001) จะเน้นที่การแสวงหาความหมายและเป้าหมายของชีวิต ความรู้สึกที่ดั่งงามต่อชีวิต และการแสวงหาความสมดุลในการดำรงอยู่ในสังคม ซึ่งโปรแกรมการออกกำลังกายแบบชี่กงและแอโรบิกที่จัดขึ้นมีระยะเวลาสั้นๆ ทำให้ไม่ครอบคลุมการส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญาและจิตวิญญาณ ซึ่งการที่จะทำให้นักศึกษาเกิดการยอมรับและเข้าใจแนวคิดของผู้อื่น และสามารถประยุกต์ความรู้จากสถานการณ์เดิมไปสู่สถานการณ์ใหม่ แสวงหาความสมดุลในการดำรงอยู่ในสังคม ต้องอาศัยระยะเวลาและความถี่ของการทำกิจกรรม จึงมีผลให้ความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญาและจิตวิญญาณ ก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายแบบชี่กงและแอโรบิกไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2 ความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบชี่กงและแอโรบิกสูงกว่ากลุ่มที่ดำเนินชีวิตตามปกติ

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล ระหว่างกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบชี่กงและแอโรบิกกับกลุ่มที่ดำเนินชีวิตตามปกติ พบว่าหลังการทดลองคะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มที่ดำเนินชีวิตตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อวิเคราะห์โดยจำแนกตามรายด้าน พบว่านักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองมีความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกาย และอารมณ์ สูงกว่ากลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ .05 ส่วนความสุขสมบูรณ์ด้านสังคม สถิติปัญญา การเรียน และจิตวิญญาณ ไม่แตกต่างกัน โดยสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

การใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซึ่กและแอโรบิกมาเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมเสริมหลักสูตร มีผลทำให้ความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาลเพิ่มขึ้น เนื่องจากการเต้นแอโรบิกเป็นกิจกรรมที่สามารถช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกายทำให้สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่เหน็ดเหนื่อย และทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง อุดทน กระฉับกระเฉง มีบุคลิกภาพที่ดี ทำให้มีความสุขสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย เมื่อเต้นแอโรบิกเป็นเวลานานมากกว่า 10 นาทีขึ้นไป จะทำให้ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเอนดอร์ฟิน (Endorphine) ซึ่งมีผลทำให้จิตใจแจ่มใส เบิกบาน อารมณ์เยือกเย็น ไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยผ่อนคลายความเครียด สามารถควบคุมและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม จนเกิดความสุขสมบูรณ์ทางด้านอารมณ์ ถ้าได้ฝึกซึ่กและเต้นแอโรบิกร่วมกันหลาย ๆ คน ทำให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนนักศึกษา อาจารย์ รวมทั้งบุคคลอื่น ๆ เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรมของมนุษย์ สามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข เกิดความสุขสมบูรณ์ทางด้านสังคม การฝึกซึ่ก เป็นการออกกำลังกายที่มีลักษณะผ่อนคลาย ที่เน้นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบช้า ๆ นุ่มนวล เป็นการฝึกสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจ เข้าออกและตั้งสติไว้ที่การเคลื่อนไหวของมือ ทำให้รับรู้การเคลื่อนไหวนั้นตลอดเวลา ส่งผลให้จิตใจสงบ ความจำดี จิตที่เป็นสมาธิทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความสามารถในการคิด จดจำและเกิดการเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ ได้ดี ทำให้เกิดความสุขสมบูรณ์ด้านการเรียนและสถิติปัญญา การฝึกซึ่กทำให้นักศึกษามีความเข้าใจ เคารพ และซาบซึ้งในสรรพสิ่งทุกอย่าง เกิดความสงบสุขอย่างแท้จริงหรือเกิดความสุขสมบูรณ์ด้านจิตวิญญาณ

สำหรับผลการวิเคราะห์รายด้านพบว่านักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองมีความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกาย และอารมณ์ สูงกว่ากลุ่มควบคุม เนื่องจากการเต้นแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ปอดหัวใจ หลอดเลือด และช่วยเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อบริเวณลำตัวมีความแข็งแรง ทำให้อวัยวะมีความอดทนมากขึ้น เหนื่อยช้าลง รูปร่างและทรวดทรงดี สอดคล้องกับการศึกษาของชัยเวช สุวรรณวงศ์ (2532) พัทณี ภูศิริ (2532) และชาญชัย ชันติศิริ (2534) ที่พบว่าการฝึกแอโรบิกดานซ์ ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด ความจุปอด น้ำหนักของร่างกาย ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของแขน และขา พลังกล้ามเนื้อขา ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง เปอร์เซนต์ไขมันของร่างกาย มีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงดีขึ้น และเมื่อนักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกและซึ่ก จะทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนเอนดอร์ฟิน (Endorphine) เป็นผลให้จิตใจแจ่มใส เบิกบาน อารมณ์เยือกเย็น ไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยผ่อนคลายความเครียด สามารถควบคุมและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม (ศิริรัตน์ หิรัญ

รัตน์, 2539 ; เวก ณะศิริ, 2540 ; สลับศรี พัฒนวิบูลย์, 2542) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของภาสวรรณ พันธุบำรุง (2536) ที่พบว่า ผู้ติดเชื้อเอดส์ที่เข้าร่วมในโปรแกรมการออกกำลังกายมีคะแนนความวิตกกังวลลดลงหลังจากเข้าร่วมการทดลอง และการฝึกซึ่กจะมีผลทำให้อารมณ์ดีและมีความรู้สึกเป็นสุขยิ่งขึ้น (Chin, 1995 cited in Fontana, 2000) ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ สามารถเข้าได้กับสิ่งมีชีวิตทุกสิ่ง มีความเข้าใจ เคารพและซาบซึ้งในสรรพสิ่งทุกสิ่งทุกอย่าง (ดานนท์, 2542) ดังนั้นความสุขสมบูรณ์ด้านอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มทดลองจึงสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ส่วนความสุขสมบูรณ์ด้านสังคม สติปัญญา การเรียน และจิตวิญญาณ ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน สามารถอธิบายได้ดังนี้ การพัฒนาความสุขสมบูรณ์ด้านสังคม สติปัญญา การเรียน และจิตวิญญาณ ตามโปรแกรมที่จัดขึ้น ได้มุ่งพัฒนาในประเด็นของการมีส่วนร่วม หรือเสียสละเพื่อชุมชน การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น การยอมรับและเข้าใจแนวคิดของผู้อื่น และการประยุกต์ความรู้จากสถานการณ์เดิมไปสู่สถานการณ์ใหม่ มีความพึงพอใจต่องานที่รับผิดชอบ มีความรู้สึกดีและทุ่มเทแรงกายแรงใจต่อการเรียน การแสวงหาความหมายและเป้าหมายของชีวิต ความรู้สึกที่ดีงามต่อชีวิต และการแสวงหาความสมดุลในการดำรงอยู่ในสังคม ตามแนวคิดของ Hettler (2001) โดยจัดกิจกรรมให้นักศึกษากลุ่มทดลองได้ฝึกซึ่ก เต็มแเอโรบิก ออกแบบท่าเต้น และเป็นผู้นำเต้นแเอโรบิก 2 หรือ 3 ครั้ง ซึ่งมีระยะเวลาสั้นๆ ทำให้ไม่ครอบคลุมการส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญา ด้านการเรียน และด้านจิตวิญญาณ ดังที่ดานนท์ (2542) ได้กล่าวว่าการฝึกซึ่กจะทำให้มีความเข้าใจ เคารพและซาบซึ้งในสรรพสิ่งทุกสิ่งทุกอย่าง จะต้องมีการฝึกต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน สำหรับนักศึกษาพยาบาลที่ดำเนินชีวิตตามปกติ นักศึกษาต้องประชุมปรึกษา ค้นคว้าหาความรู้ และทำงานกลุ่มร่วมกันทุกวันในระหว่างฝึกปฏิบัติงาน ทำให้นักศึกษาเกิดการยอมรับและเข้าใจแนวคิดของตนเองและเพื่อน ต้องปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนนักศึกษา ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันเมื่อทำงานร่วมกัน ทำให้เกิดความพึงพอใจต่องานที่รับผิดชอบ เกิดความรู้สึกดีและทุ่มเทแรงกายแรงใจต่อการทำงานกลุ่ม ทำให้สามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้นความสุขสมบูรณ์ด้านสังคม ด้านสติปัญญา ด้านการเรียน และด้านจิตวิญญาณ ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองจึงไม่แตกต่างกัน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิก สามารถเพิ่มความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาลได้ ทั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะคือ

1. ควรนำโปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิกมาจัดไว้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมเสริมหลักสูตร
2. ควรส่งเสริมให้มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิก ตลอดปีการศึกษา และสนับสนุนให้นักศึกษาพยาบาลทุกชั้นปี ได้เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิกตามความสมัครใจของนักศึกษา

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. งานวิจัยครั้งนี้ ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิก ในระยะเริ่มต้น (initial conditioning stage) เท่านั้น เนื่องจากมีความจำกัดในระยะเวลาของการศึกษา จึงควรมีการศึกษาถึงผลการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิก ในระยะเวลาที่เพิ่มขึ้น เพื่อเป็นการติดตามผลของการใช้โปรแกรมในระยะพัฒนา (improvement stage) คือระยะเวลา 4 เดือน และระยะคงที่ (maintenance stage) คือระยะเวลา 6 เดือนขึ้นไป เป็นการสนับสนุนผลการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิกที่ชัดเจนยิ่งขึ้น
2. ควรมีการศึกษาค้นคว้าผลการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิก ต่อสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาพยาบาล

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กมลพรรณ หอมปาน , ศิริพร ลิ้มพัฒนานนท์ และผกา มาศ วัฒนกะวรรณ . 2541. **ทัศนคติต่อวิชาชีพพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล**. วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า เพชรบุรี สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข .
- กรมสุขภาพจิต , กระทรวงสาธารณสุข. 2544. **ซีกิง** (เทปบันทึกภาพ). กรุงเทพฯ ฯ : กรมสุขภาพจิต.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ ,ประกาย จิโรจน์กุล, สาลิกา เมธนาวิณ และสุจริย์ พิณิจ. 2536. “รายงานการวิจัยเรื่อง การออกจากวิทยาลัยพยาบาลกลางคั่นของนักศึกษาพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข”. **วารสารการศึกษาพยาบาล** 4(1) : 55-67.
- กองบริการการศึกษา ทบวงมหาวิทยาลัย . 2525 . **สรุปและประเมินผลการสัมมนาผู้บริหารกิจการนิสิตนักศึกษา ครั้งที่ 4** . ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- คณะอนุกรรมการพัฒนากิจการนิสิตนักศึกษา กองบริการการศึกษา สำนักงานปลัดทบวงมหาวิทยาลัย. ม.ป.ป. **ข้อมูลพื้นฐานด้านกิจกรรมนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษา สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย**. กรุงเทพฯ ฯ : ประกายพริก.
- จรวยพร ธรณินทร์. 2534. **ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพฯ ฯ : เลิฟแอนด์ลิฟเพรส.
- จรรุพร แสงเป่า. 2534. **การสำรวจปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จิราวรรณ ดีเหลือ และวรรณวดี เนียมสกุล. 2541. **ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพเชิงช่วยเหลือของพยาบาลวิชาชีพ กับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาล**. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข .
- จรรยา มีสิน. 2536. **การสร้างสมรรถภาพทางกาย**. กรุงเทพฯ ฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .
- เอก ธนะศิริ. 2540. **การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ ฯ : ป.สัมพันธ์พาณิชย์.
- ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์ . 2541. **การดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติ**. กรุงเทพฯ ฯ : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

- ชมพูนุท พงษ์ศิริ. 2535. **ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสหประชาชาติไทย กรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชาญชัย ชันติศิริ . 2534 . **ผลของการฝึกเต้านำแบบแอโรบิกที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไก และสัดส่วนของร่างกายของนิสิตหญิง.** วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชิตพงษ์ ไชยวสุ และคณะ. 2528. **แอโรบิกต้านส์ กายบริหารเพื่อสุขภาพ.** กรุงเทพฯ : อักษรไทย.
- ชัยอนันต์ สมุทวณิช . 2541. **การปฏิวัติหลักสูตรการศึกษาไทย : จากแห่งหลักสูตรสู่มณฑลของการเรียนรู้อย่างมีบูรณาการ.** กรุงเทพฯ ฯ : ม.ป.ท.
- ชัยเวช สุวรรณวงศ์. 2532. **ผลของการวิ่งเหยาะและการฝึกแอโรบิกต้านส์ ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย.** วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- दानนท์ . 2542. **ชีกง วิถีบำบัดแห่งธรรมชาติ.** กรุงเทพฯ ฯ : จूनพับลิชชิ่ง.
- ดำรง กิจกุล. ม.ป.ป. **คู่มือการออกกำลังกาย.** กรุงเทพฯ ฯ : เอช.เอน.สเดชั่นนารีและการพิมพ์.
- เทียม เอื้อนฤมิตร. ม.ป.ป. **คู่มือกายบริหารลมปราณเพื่อสุขภาพ (ชีกง).** ส่วนออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย.
- เทอดศักดิ์ เดชคง . 2541. **ชีกง การหายใจและการเคลื่อนไหวเพื่อบำบัดโรค.** กรุงเทพฯ ฯ : หมอชาวบ้าน.
- นิกร ดุสิตสิน. 2543. **เราได้อะไรบ้างจากการฝึกกายบริหารแบบชีกง.** กรุงเทพฯ ฯ : สถาบันวิจัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา) .
- นีมอนงค์ พรหมบุตร . 2539. **เปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายแบบแรงกระแทกต่ำ และปลอดภัยต่อสมรรถภาพทางกาย และความพึงพอใจในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราวาระเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา.** วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประนอม รอดคำดี. 2538. **รูปแบบการพัฒนาระดับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาในกรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต ภาควิชาอุดมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ปริญญา พึ่งประสิทธิ์. 2542. **โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร .** วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

พวงค์ จาดช้าง. 2539. **การศึกษาการใช้เวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข.** วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พัชนี ภูศรี. 2532. **ผลของการฝึกแอโรบิกตานั้นในระดับความถี่ต่างกัน ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงทางสมรรถภาพทางกาย.** วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เพ็ญศรี จิงธนาเจริญเลิศ และ ผุสดี ก่อเจตีย์. 2541. **ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี.** วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข.

ไพโรจน์ นาคะสุวรรณ และ วันนอร์ มะทา. ม.ป.ป.. **กิจกรรมเสริมหลักสูตร.** กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต.

ภาสวรรณ พันธุ์มะบำรุง. 2536. **ผลของการเข้าร่วมในโปรแกรมการออกกำลังกายและโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อความวิตกกังวลของผู้ติดเชื้อโรคเอดส์.** วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์. 2536 . “ การจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษา : กิจกรรมเสริมหลักสูตร ” .

วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี 11(3) : 8 – 12 .

มานพ ประภาษานนท์. 2542. **พลังธรรมชาติเสริมสร้างสุขภาพ.** กรุงเทพฯ : มาสเตอร์ พรินติ้ง.

มุกดา สุขสมาน. 2528. **มนุษย์ : ภาวะกายและจิต.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

รัชชนก กลิ่นชาติ. 2541. **ความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินการด้านกิจการนักศึกษาและด้านสภาพแวดล้อมของวิทยาลัย กับความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข.** วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2536. **เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา.** กรุงเทพฯ : ศึกษาพร.

- วรรณวิไล ชุ่มภิรมย์ และคณะ. 2543. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วลีรัตน์ แตรตุลาการ. 2541. การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีรัตนา จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(สาธารณสุขศาสตร์)สาขาวิชาเอกสุขภาพศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วาริตา วิเศษสรรพ. 2540."การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ". วารสารการพยาบาลศึกษา 8(1): 78-79.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ. 2537. การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้าส์.
- วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. 2528 . งานบุคลากรนิสิตนักศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วีณา จีระแพทย์. 2543. วิธีวิทยาการวิจัยทางพยาบาลศาสตร์. เอกสารประกอบการสอน รหัสวิชา 3600625. (ัดสำเนา).
- ศรีรัตนา เดชดี. 2544. ผลการออกกำลังกายแบบแอโรบิกแรงกระแทกต่ำเสริมด้วยน้ำหนักที่มีผลต่อน้ำหนักตัว เปอร์เซ็นต์ไขมัน ความดันเลือด คลอเลสเทอรอล ไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นต่ำ และไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นสูงในเลือด. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศิริพร กุลศิริไชย. 2536. ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนวชิราวุธวิทยาลัย และโรงเรียน ภ.ป.ร. ราชวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริรัตน์ ผุดผ่อง ,ปราณี ศรีสรรพวงค์ และมณฑล ทองนิตย์. 2543. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ สุขภาพจิต และการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 โครงการร่วมผลิตรหว่างกระทรวงสาธารณสุขกับมหาวิทยาลัยนเรศวร. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สวรรค์ประชารักษ์.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. 2539. สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา. กรุงเทพฯ:โรงเรียนกีฬาเวชศาสตร์ ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์ และกายภาพบำบัด คณะแพทยศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.

- ศุภวดี แถวเพ็ญ และ อัศนี วันชัย. 2541. **การศึกษาการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพและพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช สถาบันพระบรมราชชนกกระทรวงสาธารณสุข.**
- สมชาย ลีทองอิน. 2543. **คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกาย สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. นนทบุรี : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.**
- สร้อยรัตน์ พลอินทร์. 2542. **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมของวิทยาลัย กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.**
- สลัปศรี พัฒนวิบูลย์. 2542. “การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ”. **วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพฯ 14(1) : 38-39.**
- สุจินต์ ยมศรีเคน. 2536. **ปัญหาของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาล สังกัดกองงานวิทยาลัยพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข ปีการศึกษา 2535. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก การบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยนเรศวร.**
- สุชาติ โสมประยูร. ม.ป.ป. **จิตสบายกายเป็นสุข. กรุงเทพฯ ฯ : ไทพ่น อินเตอร์ แอคท์.**
- สุนทรี เวปุลละ. 2539. **การศึกษาต้นเหตุของความเครียด การตอบสนองต่อความเครียด และการเผชิญความเครียด ตามประสบการณ์การฝึกปฏิบัติการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.**
- สุนนา ไสตถิลลอนันต์. 2541. “การศึกษาความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลต่อการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย”. **วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพฯ 13(3) : 9 -13 .**
- สุวิชญ์ ปรัชญาปารมิตา. 2541. **การแพทย์นอกระบบ 177ทางเลือกไปสู่สุขภาพ. กรุงเทพฯ ฯ : ภาพพิมพ์.**
- สุนตุ นวกิจกุล. 2524. **การสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ ฯ : ไทยวัฒนาพานิช.**
- สำเนาวิ ขจรศิลป์. 2538. **มิติใหม่ของกิจการนักศึกษา 2 : การพัฒนานักศึกษา. กรุงเทพฯ ฯ : มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.**
- อารี พันธุ์มณี . 2534. **จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ ฯ : เลิฟแอนดิลิฟเพรส.**
- อำพล จินดาวัฒน์ . 2539. **สร้างคน สร้างปัญญา. นนทบุรี : ยุทธินทร์การพิมพ์.**
- อำพล จินดาวัฒน์ . 2541. **ส่องกล้องมองวิทยาลัย. นนทบุรี : ยุทธินทร์การพิมพ์.**

ภาษาอังกฤษ

- Anspaugh ,D.J. ,Hamrick , M.H. and Rosato ,F. 1997. **Wellness concepts and applications**. 3rded. New York : The McGraw Hill.
- Astin ,A.W. 1985. **Achieving educational excellence**. California : Jossey – Bass.
- Brand,S. 2002. **Benefits of Qigong practice**. Availablefrom : <http://infinite.org>. (2002, March 1)
- Cohen,K.S. 2002 . **What is Qigong**. Availablefrom : <http://www.qigonghealing.com>. (2002, March 1)
- Cooper,K.H. and Cooper,M. 1988. **The new aerobics for women**. 4thed . New York : Bantam Books.
- Downie,N.M. and Health,R.W. 1970. **Basic statistical methods**. 3rded. New York : Harper and Row.
- Edlin,G. , Golanty,E. and Brown , K.M. 1999. **Health and wellness**. 6thed . Massachusetts : Jones and Publishers.
- Freund , J.E. and Simon, G.D. 1997. **Modern elementary statistics**. 9thed . New Jersey : Prentice-Hall.
- Fontana , J. A. 2000. “ The energy costs of a modified form of T'AI Chi exercise “. **Nursing Research** 49(2) : 91-96.
- Greenbreg , J.S. , Dintiman ,G.B. and Oakes ,B.M. 1998. **Physical fitness and wellness**. 2nded. Massachusetts : Allyn & Bacon.
- Hettler,B. 2001. **Wellness**. Available from : http://wellness.uwsp.edu/Health_Service/seares/livewell. (2001, August 31)
- Levy,M.r. , Dignan,M. and Shirreffs,J.H. 1992 .**Targeting wellness : The core**. New York : McGraw - Hill.
- Mann,P.S. 2001. **Introductory Statistics**. 4thed . New York : John Wiley & Sons.
- Meeks,L. and Heit,P. 1991. **Health a wellness approach**. 2nded. New York: Merrill.
- Merki,M.B. and Merki,D. 1994. **Glencoe health ; a guide to wellness**. 4thed . Glencoe diviation of Macmillan.
- Mirkin,G. and Hoffman,M. 1978. **The sportsmedicine book**. London : Little Brown.
- Robert , K. K. 1999. “ Nursing students elect to pursue wellness “. **Nurse Educator** 24 (4) : 10.
- Warner,M. J. 1983. “ Wellness promotion in higher education ” . **NASPA Journal** 21(3) :32-38.



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. คำนวณค่ามัธยฐานและค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ของความพึงพอใจของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติพื้นฐาน (Freund and Simon , 1997)

1.1 ค่ามัธยฐาน (Median)

$$\text{สูตร } \text{Mdn} = \frac{n+1}{2}$$

เมื่อ Mdn แทน มัธยฐาน
n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

1.2 ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ (Quartile deviation)

$$\text{สูตร } \text{Q.D.} = \frac{Q_3 - Q_1}{2}$$

เมื่อ Q.D. แทน ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์
Q₁ แทน ค่าที่แบ่งข้อมูลออกเป็น 1/4 หรือ 25 %
Q₃ แทน ค่าที่แบ่งข้อมูลออกเป็น 3/4 หรือ 75 %

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความพึงพอใจของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลอง และทดสอบความแตกต่างของคะแนนความพึงพอใจของนักศึกษาพยาบาลภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง โดยใช้วิธีทดสอบของวิลคอกซ์ (The Wilcoxon Matched - Pairs Signed Rank Test) (Downie and Health, 1970)

$$\text{สูตร } D_i = X_i - Y_i \quad \text{ซึ่ง } i = 1, 2, 3, \dots, N$$

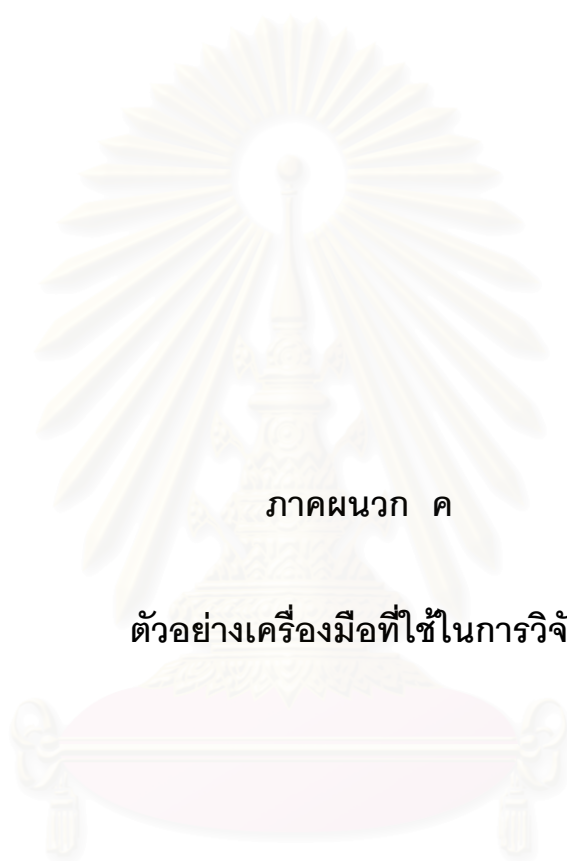
เมื่อ D_i แทน ค่าความต่างของคะแนนความพึงพอใจ
X_i แทน คะแนนความพึงพอใจก่อนการทดลอง (ของกลุ่มทดลอง)
/ คะแนนความพึงพอใจของกลุ่มทดลอง
Y_i แทน คะแนนความพึงพอใจหลังการทดลอง (ของกลุ่มทดลอง)
/ คะแนนความพึงพอใจของกลุ่มควบคุม
N แทน จำนวนคู่ หรือขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

3.หาความเที่ยงของแบบสอบถามโดยใช้สูตร สัมประสิทธิ์แอลฟา (α) ของครอนบาค (Cronbach ' s Coefficiency) (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ , 2536)

$$\text{สูตร } \alpha = \frac{N}{N-1} \left[1 - \frac{\sum si^2}{st^2} \right]$$

เมื่อ α แทน ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ
 N แทน จำนวนข้อของแบบสอบถามทั้งฉบับ
 si^2 แทน ค่าความแปรปรวนของคะแนนเป็นรายข้อ
 st^2 แทน ค่าความแปรปรวนของคะแนนของแบบสอบถามทั้งฉบับ

สถาบันวิทยบริการ
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิงกและแอโรบิกเพื่อพัฒนา ความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล

โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิงกและแอโรบิกสำหรับนักศึกษาพยาบาลนี้ ใช้เป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ส่งเสริมการฝึกสมาธิเพื่อทำให้จิตใจสงบ สามารถที่จะเรียนรู้และจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้ดี ส่งเสริมการแสดงออก ความคิดสร้างสรรค์ การเป็นผู้นำและการมีส่วนร่วมของนักศึกษาพยาบาลในรูปแบบของการออกกำลังกายที่ผสมผสานระหว่างการเต้นแอโรบิกและกายบริหารลมปราณแบบซิงก เพื่อส่งเสริมและพัฒนาสมรรถภาพทางกาย อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณที่ดี อันเป็นพื้นฐานสำคัญนำไปสู่สติปัญญาและความสามารถในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดี และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลจะพบกันเพื่อปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยอาศัยแนวคิดเรื่องกิจกรรมเสริมหลักสูตรของวัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา(2528) , ไพโรจน์ นาคะสุวรรณ และ วันนอร์ มะทา (ม.ป.ป.) ประยุกต์ทำที่ใช้ประกอบการเต้นแอโรบิกจากตำรา เอกสาร วิดีทัศน์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้รับคำแนะนำจากอาจารย์สุกัญญา พาณิชเจริญนาม อาจารย์ สลับศรี พัฒนวิบูลย์ และ คุณศรีรัตนา เดชดี สำหรับทำที่ใช้ในกายบริหารลมปราณแบบซิงก อาศัยแนวคิดจากจากนายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง (2541) โดยจัดให้มีการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ซึ่งโปรแกรมการออกกำลังกายประกอบด้วยการจัดกิจกรรม 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นสร้างสัมพันธภาพและการออกกำลังกายขั้นต้น เป็นการสร้างบรรยากาศให้รู้สึกเป็นกันเอง แนะนำหลักการ ข้อปฏิบัติของการบริหารลมปราณแบบซิงกและการเต้นแอโรบิก
2. ขั้นสร้างความสุขสมบูรณ์ เป็นการฝึกปฏิบัติกายบริหารลมปราณแบบซิงกและฝึกปฏิบัติเต้นแอโรบิกร่วมกัน ทำให้นักศึกษาพยาบาลเกิดการพัฒนาจิตด้วยการสร้างสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจและตั้งสติไว้ที่การเคลื่อนไหวของมือขณะที่ฝึกกายบริหารลมปราณแบบซิงก ทำให้จิตใจสงบ มีความสามารถที่จะจดจำและเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดี และเกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกายจากการฝึกปฏิบัติเต้นแอโรบิก การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล เป็นการส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพ เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน ทำให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยมีผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยเป็นผู้นำกิจกรรม
3. ขั้นภาวะผู้นำก่อเกิด เป็นการฝึกนักศึกษาพยาบาลให้มีความกล้าในการแสดงออก มีความคิดสร้างสรรค์ ฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี การทำกิจกรรมร่วมกันช่วยสร้างเสริมความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษาทำให้เข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นและ

ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่ม ให้นักศึกษาจัดเรียงท่าสำหรับการเต้นแอโรบิกและผลัดเปลี่ยนกันมาเป็นผู้นำการฝึกปฏิบัติเต้นแอโรบิก สำหรับการฝึกปฏิบัติกายบริหารลมปราณแบบซิงกั้นนั้นผู้วิจัยเป็นผู้นำกิจกรรม

4. ชั้นผู้นำที่สุขสมบูรณ์ เป็นการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แสดงความสามารถ เพื่อทำให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน อาจารย์ ตลอดจนบุคคลในสังคม โดยจัดกิจกรรมให้นักศึกษาพยาบาลได้แสดงการเต้นแอโรบิกในที่สาธารณะ

กลุ่มเป้าหมาย

นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 จำนวน 18 คน

สถานที่

หอประชุมวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรดิตต์

วันที่-ระยะเวลา

21 มกราคม 2545 – 15 มีนาคม 2545 ทุกวันจันทร์ พุธ พฤหัสบดี เวลา 18.00 – 18.40 น.

การประเมินผล

pretest – posttest โดยใช้แบบประเมินความสุขสมบูรณ์

ท่าที่ใช้ในการฝึกกายบริหารลมปราณแบบซิงกั้น

การอบอุ่นร่างกาย

ท่าที่ 1 ยืนแยกเท้าให้กว้างเท่ากับไหล่ วางปลายเท้าให้ชี้ตรงไปข้างหน้า ก้มตัวลงช้า ๆ ให้ได้มากที่สุด เป็นจังหวะหายใจเข้า ปฏิบัติ 10 ครั้ง



ท่าที่ 2 มือเท้าแฉว หมุนเอวไปทางซ้ายหายใจเข้า หมุนเอวไปทางขวา หายใจออก ทำ 10 ครั้ง



การบริหารลมปราณ

ท่าที่ 1 ปรับลมปราณ

ยืนแยกเท้าให้กว้างเท่ากับไหล่ วางปลายเท้าให้ชี้ตรงไปข้างหน้า หลังตั้งตรง ตามองไปข้างหน้า ค่อย ๆ หายใจฝ่ามือทั้ง 2 ข้างขึ้นช้า ๆ ตามจังหวะการหายใจเข้า เมื่อมือถึงระดับคางให้คว่ำมือลง ลดมือลงต่ำ พร้อมหายใจออก และเมื่อฝ่ามือลงมาถึงระดับเอวให้ย่อเข่าทั้ง 2 ข้างเล็กน้อย ทำซ้ำท่าที่ 1 ด้วยการหายใจฝ่ามือ ยกขึ้นไปใหม่ เมื่อมือถึงระดับเอวค่อย ๆ เหยียดเข่า ยกฝ่ามือขึ้นไปจนถึงระดับคางจึงคว่ำมือแล้วลดลงมาใหม่วนเวียนอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนครบ 12 ครั้ง



ท่าที่ 2 ยืดอกขยายทรวง

เริ่มต้นโดยต่อเนื่องจากท่าที่ 1 ด้วยการยกแขนและฝ่ามือขึ้นมาตรง ๆ ในแนวกลางจนถึงระดับสายตา หันฝ่ามือเข้าหากันแล้วขยายฝ่ามือออกทั้ง 2 ด้าน เป็นจังหวะการหายใจเข้า เมื่อกลับหุบแขนเข้ามาตรงหน้า คอว่ามือลดลงต่ำ มือถึงเอวให้ย่อเข่าลง จังหวะนี้ให้หายใจออก ปฏิบัติ 9 ครั้ง



ท่าที่ 3 อินทรีทะยานฟ้า

ต่อเนื่องจากท่าที่ 2 วางมือไว้ข้างลำตัว กางแขนออกจนหลังมือทั้ง 2 สัมผัสกันเหนือศีรษะ จังหวะนี้หายใจเข้า เมื่อลดแขนลงมาและผ่านระดับเอวให้ย่อเข่าจังหวะนี้ให้หายใจออก ปฏิบัติ 16 ครั้ง



ท่าที่ 4 ลมปรมาณชานกาศ

ยื่นแขนทำให้กว้างเท่ากับไหล่ วางปลายเท้าให้ชี้ตรงไปข้างหน้า หลังตั้งตรง ตามองไปข้างหน้า วาดฝ่ามือออกไปจากลำตัวประมาณ 1 ฟุต ค่อย ๆ หายฝ่ามือทั้ง 2 ข้างขึ้นช้า ๆ เสมือนเป็นการช้อนพลังจากพื้นดินและธรรมชาติเข้ามาไว้ในตัวเรา ในจังหวะการหายใจเข้า เมื่อมือถึงระดับคางให้คว่ำมือลง ลดมือลงต่ำ พร้อมหายใจออก และเมื่อฝ่ามือลงมาถึงระดับเอวให้ย่อเข้าทั้ง 2 ข้างเล็กน้อย ทำซ้ำท่าที่ 4 ด้วยการวาดฝ่ามือออกไปจากลำตัวประมาณ 1 ฟุต ค่อย ๆ หายฝ่ามือยกขึ้นไปใหม่ เมื่อมือถึงระดับเอวค่อย ๆ เหยียดเข้า ยกฝ่ามือขึ้นไปจนถึงระดับคางจึงคว่ำมือ แล้วลดลงมาใหม่ วนเวียนอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนครบ 9 ครั้ง



การเก็บพลัง – หลังการฝึกเสร็จสิ้นต้องเก็บพลังทันที โดยเอาฝ่ามือซ้ายทับฝ่ามือขวาวางปิดบนท้องน้อยในตำแหน่งต่ำกว่าสะดือ $1\frac{1}{2}$ นิ้ว ด้วยใจที่สงบสักครู่จนรู้สึกว่ามีพลังจากฝ่ามือหมดแล้ว



ตัวอย่างท่าที่ใช้ในการเดินแอโรบิก

จังหวะใน การนับ	ชื่อท่า	ทิศทาง	การเคลื่อนไหว ของขา	การเคลื่อนไหว ของแขน
Warm up (2 นาที 30 วินาที)				
1-32	ย่อ – ยืด	OTS	ย่อตัวลง	ไขว้แขนด้านหน้า – หลัง
1-32	ย่อ – ยืด	OTS	ย่อตัวลง	แขนเหยียดตรงด้านข้าง และงอศอกด้านหน้า
1-32	ย่อ – ยืด	OTS	ย่อตัวลง	แขนเหยียดตรงด้านข้าง และด้านหน้า
1-32	ย่อ – ยืด	OTS	ย่อตัวลง – เปิดส้นเท้า	ชู แขนขึ้นที่ละข้าง
1-32	ย่อ – ยืด	OTS	ย่อตัวลง – เปิดส้นเท้า	ชู แขนขึ้นทั้งสองข้าง
1-16	Marching	OTS	ย่อเท้าอยู่กับที่	แกว่งแขนปกติ
1-16	March out	OTS	ก้าวขาออกด้านข้าง ที่ละขา	แกว่งแขนปกติ
1-16	March in	OTS	ก้าวขาเข้ามาที่ละขา	แกว่งแขนปกติ
1-16	Easy walk	OTS	ก้าวขาไปข้างหน้า เป็นรูปตัว V	เปิดแขนออกด้านข้าง ที่ละแขน
1-32	Step touch	OTS	ก้าวแตะออกด้านข้าง	พับแขนขึ้นลง
1-32	Step touch	OTS	ก้าวแตะออกด้านหน้า	ชู แขนทั้งสองขึ้น – ลง
1-32	Step touch	OTS	ก้าวแตะออกด้านหลัง	แขนเหยียดตรงด้านหน้า และดึงมาด้านข้างลำตัว
1-32	Leg curl	OTS	ยกขาไปด้านหลัง	พับแขนขึ้นลง

ต่อด้วยการทำ Stretching อีก 8 ท่า (2 นาที 30 วินาที)

warm up

ย่อ – ยืด

ดั่งภาพ

1

2

3

4



5

6

7

8

ชาย	แขน
<p>จังหวะที่</p> <p>1.ย่อเข่าลง</p> <p>2.ยืดตัวขึ้น</p> <p>3.ย่อเข่าลง</p> <p>4.ยืดตัวขึ้น</p> <p>5-8 ปฏิบัติเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1-4</p>	<p>1.แขนทั้งสองข้างประสานกันด้านหน้า</p> <p>2.วาดแขนออกมาด้านข้างลำตัว</p> <p>3.แขนทั้งสองข้างประสานกันด้านหลัง</p> <p>4.วาดแขนออกมาด้านข้างลำตัว</p> <p>5-8 ปฏิบัติเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1-4</p>

ปฏิบัติซ้ำ 4 รอบเพื่อให้ครบ 32 จังหวะ

1-16 Marching

ย่อเท้าอยู่กับที่ โดยใช้เท้าซ้ายเป็นจังหวะที่ 1 ย่อสลับขวาซ้ายไปเรื่อย ๆ ทั้งหมด 16 ครั้ง ดังภาพ



1-16 March out

ดังภาพ

1

2



3

4

ท่าเริ่มต้น – ยืนตรง เท้าชิด

ขา	แขน
<p>จังหวะที่</p> <p>1. ก้าวเท้าซ้ายออกไปข้างซ้าย 1 ก้าว</p> <p>2. ก้าวเท้าขวาออกไปข้างขวา 1 ก้าว</p> <p>3. ย่อเท้าซ้ายอยู่กับที่ 1 ครั้ง</p> <p>4. ย่อเท้าขวาอยู่กับที่ 1 ครั้ง</p>	<p>แกว่งแขนปกติเหมือนกับการแกว่งแขนเดิน</p>

ปฏิบัติซ้ำ 4 รอบเพื่อให้ครบ 16 จังหวะ

1-32 Step touch

ดั่งภาพ

1

2

3

4



5

6

7

8

ท่าเริ่มต้น – ยืนตรง เท้าชิด

ชาย	แขน
<p>จังหวะที่</p> <p>1. ก้าวเท้าซ้ายไปด้านซ้าย 1 ก้าว</p> <p>2. ยกเท้าขวามาแตะข้างเท้าซ้าย</p> <p>3. ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว</p> <p>4. ยกเท้าซ้ายมาแตะข้างเท้าขวา</p> <p>5-8 ปฏิบัติเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1-4</p>	<p>1. แขนทั้งสองเหยียดตรง</p> <p>2. พับแขนขึ้น</p> <p>3. แขนทั้งสองเหยียดตรง</p> <p>4. พับแขนขึ้น</p> <p>5-8 ปฏิบัติเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1-4</p>

ปฏิบัติซ้ำ 4 รอบเพื่อให้ครบ 32 จังหวะ

ศูนย์ส่งเสริมวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1- 32 Step touch

ดั่งภาพ



1

2

3

4

5

6

7

8

ท่าเริ่มต้น – ยืนตรง เท้าชิด

ขา	แขน
<p>จังหวะที่</p> <p>1. ก้าวเท้าซ้ายไปด้านซ้าย 1 ก้าว</p> <p>2. ยกเท้าขวามาแตะหน้าเท้าซ้าย</p> <p>3. ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว</p> <p>4. ยกเท้าซ้ายมาแตะหน้าเท้าขวา</p> <p>5-8 ปฏิบัติเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1-4</p>	<p>1. ชูแขนทั้งสองทางด้านหน้า</p> <p>2. ลดระดับแขนลง</p> <p>3. ชูแขนทั้งสองทางด้านหน้า</p> <p>4. ลดระดับแขนลง</p> <p>5-8 ปฏิบัติเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1-4</p>

ปฏิบัติซ้ำ 4 รอบเพื่อให้ครบ 32 จังหวะ

stretching

ท่าที่ 1 ยืนแยกขาพอประมาณ ย่อเข่าลงเล็กน้อย ประสานมือทั้งสองไว้ด้านหน้า ค้างไว้ นับ 1-10
ซ้ำ ๆ ดังภาพ



ท่าที่ 2 ยืนแยกขาพอประมาณ ย่อเข่าลงเล็กน้อย ประสานมือทั้งสองไว้ข้างหลัง พร้อมกับห่อไหล่
ไปข้างหลัง ค้างไว้ นับ 1-10 ซ้ำ ๆ ดังภาพ



ท่าที่ 3 จากท่าที่ 2 ค่อย ๆ ก้มตัวลง ให้หลังตรง พยายามยกแขนขึ้นให้ได้มากที่สุด ค้างไว้ นับ
1-10 ซ้ำ ๆ



แบบประเมินความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล

คำชี้แจง กรรณาสีเครื่องหมาย “3” ในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมที่ท่านปฏิบัติจริงในด้านต่าง ๆ จำนวน 80 ข้อ

- 5 ปฏิบัติเช่นนั้นเกือบตลอดเวลา หมายถึง ท่านปฏิบัติสภาพการณ์เช่นนั้นเกือบตลอดเวลา โดยให้น้ำหนักคะแนนที่ระดับ 5 คะแนน
- 4 ปฏิบัติเช่นนั้นบ่อยมาก หมายถึง ท่านปฏิบัติสภาพการณ์เช่นนั้นบ่อยมาก โดยให้น้ำหนักคะแนนที่ระดับ 4 คะแนน
- 3 ปฏิบัติเช่นนั้นบ่อย หมายถึง ท่านปฏิบัติสภาพการณ์เช่นนั้นบ่อย โดยให้น้ำหนักคะแนนที่ระดับ 3 คะแนน
- 2 ปฏิบัติเช่นนั้นบางครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติสภาพการณ์เช่นนั้นบางครั้ง โดยให้น้ำหนักคะแนนที่ระดับ 2 คะแนน
- 1 เกือบไม่เคยปฏิบัติเช่นนั้นเลย หมายถึง ท่านเกือบไม่เคยปฏิบัติสภาพการณ์เช่นนั้นเลย โดยให้น้ำหนักคะแนนที่ระดับ 1 คะแนน

ตัวอย่าง

ข้อความ	ปฏิบัติเช่นนั้นเกือบตลอดเวลา (5)	ปฏิบัติเช่นนั้นบ่อยมาก (4)	ปฏิบัติเช่นนั้นบ่อย (3)	ปฏิบัติเช่นนั้นบางครั้ง (2)	เกือบไม่เคยปฏิบัติเช่นนั้นเลย (1)
ด้านโภชนาการ 1. เข้าพบเจ้ารับประทานอาหารเช้า				3	

ข้อความ	ปฏิบัติ เช่นนั้น เกือบ ตลอดเว ลา (5)	ปฏิบัติ เช่นนั้น บ่อยมาก (4)	ปฏิบัติ เช่นนั้น บ่อย (3)	ปฏิบัติ เช่นนั้น บางครั้ง (2)	เกือบ ไม่เคย ปฏิบัติ เช่นนั้น เลย (1)
ด้านสมรรถภาพทางกาย 1. ข้าพเจ้าออกกำลังกายแบบแอโรบิก (อย่าง ต่อเนื่อง, แข็งขัน จนมีเหงื่อออก โดยแต่ละครั้งใช้ เวลาติดต่อกันนาน 20- 30 นาที) อย่างน้อย 3 ครั้ง / สัปดาห์					
2.ชีพจรขณะพักของข้าพเจ้า =ครั้ง/นาที (ให้เติมตัวเลขลงในช่องว่าง)	40-45 ครั้ง/นาที	56-69 ครั้ง/นาที	70-79 ครั้ง/นาที	80 ครั้ง/ นาที ขึ้น ไป	ไม่ทราบ
3.ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หักโหม มากไปหรือออกกำลังกายน้อยเกินไป					
4.ข้าพเจ้าออกกำลังกายในลักษณะที่ทำให้เกิด ความผ่อนคลาย					
5.ข้าพเจ้าเพิ่มการออกกำลังกายด้วยการเดิน หรือการขี่จักรยานทุกครั้งที่มีโอกาส					
6.ข้าพเจ้ายืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการออกกำลังกาย					
7.ข้าพเจ้ายืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย					
8.ข้าพเจ้านอนหลับอย่างเพียงพอกับความ ต้องการของตนเอง					
9.โปรแกรมการออกกำลังกายของข้าพเจ้า ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบสำคัญคือ การสร้าง ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อ และการทำให้กล้ามเนื้อมีความ ยืดหยุ่น ในปริมาณที่เพียงพอ					
10.เมื่อสภาพร่างกายไม่พร้อม ข้าพเจ้าจะ หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หักโหม					

ข้อความ	ปฏิบัติ เช่นนั้น เกือบ ตลอดเวลา (5)	ปฏิบัติ เช่นนั้น บ่อยมาก (4)	ปฏิบัติ เช่นนั้น บ่อย (3)	ปฏิบัติ เช่นนั้น บางครั้ง (2)	เกือบ ไม่เคย ปฏิบัติ เช่นนั้น เลย (1)
การตระหนักรู้ด้านอารมณ์					
1. ข้าพเจ้ามีรู้สึกสบายใจในสัมพันธภาพที่มีกับผู้อื่น					
2. ข้าพเจ้ามีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง					
3. ในชีวิตของข้าพเจ้ามีเรื่องที่ทำให้เกิดความรู้สึกตื่นเต้นในปริมาณที่เหมาะสม					
4. ข้าพเจ้ามีอารมณ์ที่มั่นคง					
5. เมื่อข้าพเจ้าทำสิ่งที่ผิดพลาด ข้าพเจ้าเรียนรู้จากความผิดพลาดนั้น					
6. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความกระตือรือร้นต่อเรื่องชีวิตของตนเอง					
7. ข้าพเจ้าเป็นคนที่หัวเราะง่าย					
8. ข้าพเจ้ามีความพอใจในชีวิต					
9. ข้าพเจ้ามีพลังที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ มากมาย					
10. การนอนหลับของข้าพเจ้าเป็นการพักผ่อนอย่างแท้จริง					

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวพรรณพีไล สุทชนะ เกิดวันที่ 17 เมษายน 2517 ที่จังหวัดแพร่ สำเร็จการศึกษาในหลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ เมื่อวันที่ 15 มีนาคม 2539 และปฏิบัติงานในตำแหน่งวิทยากร 3 ประจำภาควิชาพื้นฐาน การพยาบาล 1 ปี และย้ายมาปฏิบัติงานในภาควิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ เข้ารับการศึกษาต่อหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีพ.ศ. 2543 ปัจจุบันรับราชการในตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ 4 ภาควิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย