

บรรณานุกรม



หนังสือ

- คณะกรรมการพัฒนาการศึกษาอบรมและเลี้ยงดูเด็ก. สำนักเลขาธิการนายกรัฐมนตรี
ภาวะวิกฤตของชีวิตเด็กไทย ปัญหาที่ยังไม่สายเกินแก้ กรุงเทพฯ : บริษัทอมรินทร์
พรินติ้งกรุ๊ป จำกัด, 2535.
- จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. พระเกี้ยว 2536 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2536.
- ทบวงมหาวิทยาลัย, แผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535-2539)
ม.ป.ท., 2535.
- ทองเวียน อมรัชกุล. การบริหารกิจการนิสิตหญิงและแนวปฏิบัติ. เอกสารนิเทศการศึกษา
ฉบับที่ 244 หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู, 2525.
- ธิดาวรัตน์ บุญชู (บรรณาธิการ). การอุดมศึกษากับการพัฒนาประเทศ. รายงานการ
ประชุมระดับนานาชาติ ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2528.
- ประกอบ คูปรัตน์ ฝ่ายวิชาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย "แนวคิดในการพัฒนาระบบผลิต
บัณฑิตของจุฬา" เอกสารอัดสำเนาเย็บเล่ม, กุมภาพันธ์ 2532.
- ฝ่ายวิชาการ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. การสัมมนาเรื่อง การส่งเสริมและพัฒนาหลักสูตร
และการเรียนการสอนแบบข้ามคณะและข้ามสาขาวิชา. วันที่ 28 - 29 มีนาคม
2538 ณ หอประชุมสารนิเทศ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, เอกสารอัดสำเนา
(ม.ป.ป., ม.ป.ท.)
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). ความมุ่งหมายของวิชาพื้นฐานทั่วไป กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- พรชูลี อาชวอรุณ (บรรณาธิการ). นิสิต นักศึกษา : หลักการปัญหาและแนวปฏิบัติ.
กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2525.
- ไพโรจน์ อุ่นสมบัติ และประพันธ์ เชิดชูงาม (บรรณาธิการ) เวชศาสตร์ป้องกัน
กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคล สหประชาสัมพันธ์, 2536.

- ลือชัย ศรีเงินยวง และ ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์ (บรรณาธิการ). ยุทธศาสตร์เพื่อการดูแล
สุขภาพตนเอง. ศูนย์ศึกษานโยบายสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533.
- วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. งานบุคลากรนิสิต นักศึกษา. โครงการตำราและเอกสาร
ทางวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- วิเชียร เกตุสิงห์, ดร. สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย (ม.ป.ป., ม.ป.ท.)
สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ, สำนักงานกฤษฎมนตรี.
แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในระยะแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7,
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก, ม.ป.ป.
- สำนักงานปลัดทบวงมหาวิทยาลัย, ทบวงมหาวิทยาลัย. รายงานสรุปผลการสัมมนาผู้บริหาร
เรื่องมิติใหม่ของการพัฒนานิสิตนักศึกษา. ระหว่างวันที่ 18 - 20 เมษายน 2536
เอกสารอัดสำเนา ม.ป.ป. ม.ป.ท.
- สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์ และ ลัดดาวัลย์ รอดมณี. เทคนิคการวิเคราะห์ตัวแปรสำหรับการ
วิจัยทางสังคมศาสตร์. ม.ป.ท., 2527.
- สุชาติ โสมประยูร. สุขวิทยา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2521.

รายงานการวิจัยและเอกสารอื่น

- กาญจนา สิงห์แก้ว. "ความรู้ ความคิดเห็น และแนวทางปฏิบัติทางด้านสุขภาพของนักเรียน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร." วิทยานิพนธ์ปริญญา
ครุศาสตร์บัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- คณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค, สำนักงาน. "การสำรวจความคิดเห็นในการคุ้มครอง
ผู้บริโภค พ.ศ. 2525." เอกสารสรุปผลการสำรวจ. 2525 (อัดสำเนา)
- _____. "โครงการสำรวจความรู้ความคิดเห็นของประชาชนในการคุ้มครองผู้บริโภค
พ.ศ. 2528. เอกสารสรุปผลการสำรวจ. 2528 (อัดสำเนา)
- จินดา กาญจนันท์. "การสำรวจความเชื่อและความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศสำหรับ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนบางแห่งในเขตจังหวัดพระนคร.
วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์บัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2508.

- จินกนา สรายุทธนิทกซ์. "การเปรียบเทียบความคาดหวังและสภาพจริงเกี่ยวกับสุขปฏิบัติ
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนรัฐบาลในกรุงเทพมหานครตามการ
รับรู้ของผู้ปกครอง." วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- ธงชัย วงศ์เสนา. "แนวทางพัฒนานักศึกษาตามความคิดเห็นของผู้บริหารอาจารย์และนักศึกษา
ในสหวิทยาลัยรัตนโกสินทร์". วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- นนทลี วิษณุธู. "เจตคติต่อปัญหาสิ่งแวดล้อมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพ
มหานคร." วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชามัธยมศึกษา บัณฑิต
วิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- บุรณัยก แสงสิริกุล. "การสร้างแบบทดสอบและการสำรวจความเชื่อและความเข้าใจที่ผิด
เกี่ยวกับสุขภาพและอนามัยสำหรับนักเรียนครูประกาศนียบัตรชั้นสูงที่สุดท้าย."
วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2506.
- ประสงค์ จันทองจีน. รายงานวิจัย "ทัศนคติและความคาดหวังของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหา-
วิทยาลัย ที่มีต่อสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยและสังคมไทย." ภาควิชาสารัตถ
ศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- พเยาว์ ตันมณี. "การศึกษาเปรียบเทียบเจตคติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีต่อวิชา
สุขศึกษาของโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนสาธิต." วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยา-
ศาสตร์สาธารณสุขมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล,
2523.
- พรชัย ปาจีรยวงศ์. "การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการใช้ยาตามการรับรู้ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในกรุงเทพมหานคร." วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร
มหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- มณฑิรา ชุนวงศ์. "พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียน
รัฐบาลกรุงเทพมหานคร." วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.

- มยุรี จีรวินิจฉัย และคณะ "การสูบบุหรี่ของนิสิตชายในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย" จุฬาลงกรณ์
วารสาร 2535 มิถุนายน 36 (6) : 423-428.
- เยาวภา เวศะวากยานนท์. "ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับประชากรศึกษาของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่สี่ โรงเรียนรัฐบาลในกรุงเทพมหานคร." วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคม
ศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชาสังคมวิทยาและมนุษยวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2527.
- เรณูมาศ วิจิตรรัตนะ. "การบูรณาการเนื้อหาหลักสูตรในกลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
ในระดับอุดมศึกษา". วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์ศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- วัลลภา เทพัสติน ณ ออยุธยา. "แนวทางการพัฒนาชีวิตทางครุศึกษา". วารสารครุศาสตร์.
เม.ย.- มิ.ย. 2534, 1 - 12.
- วิจิต ชาติเพ็ชร. "การศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมทางด้านสุขภาพระหว่างนักเรียนไทยพุทธ
กับนักเรียนไทยมุสลิมระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเขตการศึกษา 2." วิทยานิพนธ์
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาสุขศึกษา มหาวิทยาลัย
มหิดล, 2524.
- วรรณ ประณะโชติ และวัชรีย์ ทรัพย์มี. รายงานผลการวิจัยเงินทุนรัชดาภิเษกสมโภช
"ปัญหาของนิสิต นักศึกษา มหาวิทยาลัย และการให้บริการปรึกษาแนะแนว"
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.
- วันชาติ อ่วมแจง, "การเปรียบเทียบภูมิหลังและปัญหาส่วนตัวของนิสิตสภาพัฒน์กับ
นิสิตสภาพปถวิ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย" วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- สมหวัง นิตยานุวัฒน์. วิไลวรรณ นิตยานุวัฒน์ และเกษมศักดิ์ ภูมิศรีแก้ว. รายงานการวิจัย
"การศึกษาเปรียบเทียบสภาพแวดล้อม มหาวิทยาลัยไทย." คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.
- สมใจ นิตนวงษ์รักษ์. "ปัญหาและความต้องการของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า
ธนบุรี." วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

- สุดารัตน์ ชัยภูเงิน. "ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง กับวิถีทาง
ดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่น". วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2537.
- สุภาพร โรจน์สังสรรม. "การศึกษาเรื่องความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร."
วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- อัจฉรา เกิดมงคล. "การศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
ในกรุงเทพมหานคร." วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- อัญชลี โชติวรรณ. "ความคิดเห็นของนักเรียนและครูโรงเรียนปทุมคงคาที่มีต่อการแนะแนว
สุขภาพ ปีการศึกษา 2522." วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรบัณฑิต ภาควิชามัธยม
ศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- อรชร ปิตานนท์. "การเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องเพศของนักเรียนชั้นมัธยม
ศึกษาตอนปลายในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ." วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- อภิวัฒน์ วงศ์ข้าหลวง. "ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัว และสุขภาพจิตของนักศึกษา
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคโนโลยีอาชีวศึกษา วิทยานิพนธ์
ครุศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
"ฮอตไลน์จุฬาลงกรณ์ นิสิตชมแต่ไม่ใช้" หนังสือพิมพ์นิสิตนักศึกษา. กรกฎาคม
2536 น. 2

หนังสือภาษาอังกฤษ

- Ardell, Donald B. High Level Wellness 10th ed. Berkeley : Ten Speed
Press, 1986.
- Astin, Alexander W. The College Environment. Washington D.C. :
American Council on Education, 1968.
- Astin, Alexander W. Four Critical years. Wash D.C. :
American Council on Education, 1981.

- . What Matters in College. Wash D.C.: American Council on Education, 1991.
- Barr Margaret J. ; Keating, Lou A. and Associates. Developing Effective Student Services Programs 2nd ed., San Francisco : Jossey-Bass Publisher, 1990.
- Chickering, A.W. Education and Identity. San Francisco : Jossey-Press Publishers, 1974.
- Condry, John G. The Psychology of Television. New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 1989.
- Cronback, lee Josyh. Aptitude and instructional methods : A handbook for research on interactions, New York : Irvington 1981"
- Delworth, Ursula ; Hanson, Gray R. and Associates. Student Services, San Francisco : Jossey-Bass Publishers, 1980.
- Erikson, E. Childhood and Society. 2nd ed. New York : Norton, 1963.
- Fedman, K. A, and Newcomb, T.M. The Impact of College on Students. San Francisc : Jossey-Bass Publishers, 1969.
- Hahn, B.Dale ; Payne, A.Wayne Focus on Health Mosby Year Book, 1991.
- Hays, Willian L. Statistics for the social sciences. 2nd ed. New York: Holt, Rinehart and Winston 1973.
- Rentz, Audrey L. and Saddlemire, Gerald L. (Editor). Student Affairs Function in Higher Education. Illinois : Charles C. Thomas Publishers, 1988.
- Winston, Roger B., ed al. Developmental Academic Advising. San Francisco : Jossey-Bass Publishers, 1988.

บทความและเอกสารอื่น

- Astin, Alexander W. "An Empirical Typology of College Student".
Journal of College Student Development. (34) Jan 1993.
- Blix, Gray Arlene, Blix, Gray Glen. "Promoting Health in University Students", College Student Journal. (27) 1, March 1993: 135-142.
- Boog, Judith Teresa "Assessment of Needs and Attitudes Concerning the Student Wellness Program of Oklahoma State University" Dissertation Abstract, Oklahoma State University, 1989.
- Burns, Candace ; Long, Mcharlene and Boyd, Sarah "Implementation of an Elective Wellness Course" Nurse Educator ; (18) No.4 July/August 1993 10-12.
- Coombs. R.H. & Virshup, B.B. "Enhancing the psychological health of Medical students: the student committee." Medical Education. (28)2 : 47-54.
- Hendershott, Ann B ; Wright, Sheila P: and Henderson, Deborah. "Quality of Life Correlates for University Students" NASPA Journal, (30) 1, Fall 1992: 11-19.
- McClanahan, Barbara Sherrill "The Influence of an Undergraduate Wellness Course on Lifestyle Behaviors : A Comparison of an Activity-Based Course and a Cognitive-Based Course" Dissertation abstract, Memphis State University, 1990.
- McGinnis, J. Michael. "A Healthy Campus-forecasting from the 1990 Objectives for the Nation", Journal of American College Health. (35) 4, Jan. 1987 : 158-170.
- Rapaport, J. Roes "Preventive and Responding to Alcohol Overdose on the College Campus" Journal of College Student Development, (30)1, Jan 1993 : 69-70

- Selby, Rosemary ; Weinstein, M.Harvey and Bird, Stewart Tracy
"The Health of University Athletes : Attitudes, Behaviors,
and Stressors" Journal of American College Health, (39);
July 1990 : 11-18.
- Sivik, J. Scott, et al. "College and University Wellness Program :
An Assessment of Current Trends", NASPA Journal, (29) 2
Winter 1992 : 136-142.
- U.S. Department of Health, Education, and Welfare; Forward Plan
for Health, DHEW Publication No. 76-50024 Washington,
D.C.: DHEW, 1975.
- Warner, Mark J. "Wellness Promotion in Higher Education", NASPA
Journal. (21) 3 1984 : 33-36.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก.

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ลำดับ	นาม	ที่อยู่
1	ศาสตราจารย์สุมน อมรวิวัฒน์	ราชบัณฑิต
2	ศาสตราจารย์ นพ.เกษม วัฒนชัย	รองปลัดทบวงมหาวิทยาลัย
3	รองศาสตราจารย์ ดร. ประภาเพ็ญ สุวรรณ	คณะสาธาณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
4	ดร. จรวยพร ธรณีินทร์	รองอธิบดีกรมพลศึกษา
5	ศาสตราจารย์จรรยา สุวรรณทัต	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
6	รองศาสตราจารย์ ดร. สุนทร ณ รั้งสี	คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
7	รองศาสตราจารย์ ดร. พรศักดิ์ ผ่องแผ้ว	คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
8	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เทพวณี หอมสนิท	คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
9	รองศาสตราจารย์ประไพพรรณ ภูมิวิศิสาร	คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
10	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุวีณา สุวรรณเขตนิคม	คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ศูนย์วิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ที่ ทม 0309/ 6947

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

๘ กันยายน 2537

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย
 เรือน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
 สิ่งที่น่าสนใจ แบบสอบถามและแบบวัดความพึงพอใจ
 เนื่องด้วย นางประนอม รอดคำดี นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาอุดมศึกษา ได้รับอนุมัติให้
 ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "รูปแบบการพัฒนาระดับความพึงพอใจของนิสิตนักศึกษาในกรุงเทพมหานคร" โดยมี
 รองศาสตราจารย์ ดร. วัลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา และ รองศาสตราจารย์ ดร. กนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร
 เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องโดยการแจกแบบสอบถามและ
 แบบวัดความพึงพอใจแก่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และปีสุดท้ายของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
 จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้ นางประนอม รอดคำดี
 ได้เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สันติ อุงสุวรรณ)

คณะบัณฑิตวิทยาลัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

งานมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2182530

ภาคผนวก ข.

รายนามผู้เชี่ยวชาญที่ให้สัมภาษณ์
เพื่อการปรับปรุงรูปแบบการพัฒนาความสุขสมบูรณ์

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สตีล อัครวิไล 30 มกราคม 2538
หัวหน้าฝ่ายวินยนิสิต ฝ่ายกิจการนิสิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เทพวณี หอมสนิท 24 มกราคม 2538
รองคณบดีฝ่ายกิจการนิสิต
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. รองศาสตราจารย์ประสงค์ จันทองจีน 23 มกราคม 2538
หัวหน้าโครงการพัฒนากิจกรรมและบุคลิกภาพนิสิต
ฝ่ายกิจการนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. อาจารย์เฒ่า สุวรรณศักดิ์ศรี 26 มกราคม 2538
รองคณบดีฝ่ายกิจการนิสิต
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อนุสาสทอนักนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. คุณกอบแก้ว สิงห์ดี 23 มกราคม 2538
หัวหน้างานบริการและสวัสดิการ
กองกิจการนิสิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
6. รองศาสตราจารย์ ดร. พุทธกาล รัชทร 17 มกราคม 2538
รองคณบดีฝ่ายกิจการนิสิต
คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เนฎพรธณ ยิ่งคง 31 มกราคม 2538
อนุสาสทอนักนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

8. คุณวัลลภ ตั้งคนานุรักษ์ 25 มกราคม 2538
 ศิษย์เก่า คณะครุศาสตร์
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
9. นายคมสันต์วรรณวัฒน์ สุทัศน์ 19 มกราคม 2538
 ประธานฝ่ายศิลปวัฒนธรรม
 กรรมการนิสิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 (นิสิตฝึกสอนดีเด่น, เขาวชนดีดีเด่นแห่งชาติ ประจำปี 2537)



ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ค.

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับคุณภาพของสวัสดิการที่มีและพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัย และแบบวัดความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา ทหาความเที่ยงของเครื่องมือ โดยใช้สูตร การหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Coefficiency) มีสูตรดังนี้ (บุญธรรม กิจปรีตาบริสุทธิ์, 2527)

$$r_{tt} = \frac{n}{mn - 1} \left(1 - \frac{\sum Si^2}{Sx^2} \right)$$

เมื่อ r_{tt} = ความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา

n = จำนวนข้อของแบบวัดชุดนั้น

Si^2 = ผลรวมของค่าความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

Sx^2 = ค่าความแปรปรวนของคะแนนรวม

2. สูตรการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)
มีขั้นตอนการคำนวณดังนี้

2.1 คำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ระหว่างตัวพยากรณ์กับตัวพยากรณ์ และตัวพยากรณ์กับตัวแปรเกณฑ์ (ประคอง กรรณสูต 2528 : 33)

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X) (\sum Y)}{[\sum X^2 - (\sum X)^2] [\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}$$

เมื่อ r_{xy} = ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปร X และ Y

X = คะแนนของตัวแปรที่ 1

Y = คะแนนของตัวแปรที่ 2

N = จำนวนตัวอย่าง

2.2 ทดสอบความมีนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยการทดสอบค่าที (t-test.)

$$t = r \frac{\sqrt{N-2}}{\sqrt{1-r^2}} \quad (df = n-2)$$

เมื่อ t = ค่าสถิติทดสอบที่

r = ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

n = จำนวนตัวอย่าง

2.3 คำนวณหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรพยากรณ์กับตัวแปรเกณฑ์ โดยใช้สูตรดังนี้ (Kerlinger and Pedhazur 1973 : 62)

$$R = \sqrt{\frac{SS_{reg}}{SS_t}}$$

เมื่อ R = ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์หาคูณ

SS_{reg} = ความแปรปรวนของตัวเกณฑ์ที่สามารถอธิบายด้วยตัวพยากรณ์

SS_t = ความแปรปรวนทั้งหมดของตัวเกณฑ์

2.4 ทดสอบความมีนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์หาคูณ โดยใช้สูตร (Kerlinger and Pedhazur 1973 : 63)

$$F = \frac{R^2 / (N-K-1)}{(1-R^2) K}$$

- เมื่อ F = ค่าสถิติสัดส่วนเอฟ
 R^2 = สัมประสิทธิ์การพยากรณ์
 N = จำนวนตัวอย่าง
 K = จำนวนตัวแปรพยากรณ์

2.5 การหาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวพยากรณ์ ในรูปคะแนนดิบ
 (Kerlinger and Pedhazur 1973 : 61)

$$b_1 = B_1 \frac{S_y}{S_x}$$

- เมื่อ b_1 = ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวพยากรณ์
 B_1 = Beta height ของตัวแปร i
 S_y = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรเกณฑ์
 S_x = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรเกณฑ์

2.6 ทดสอบความมีนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์การถดถอยในรูปคะแนนดิบของ
 ตัวพยากรณ์แต่ละตัวที่เข้ามาในสมการถดถอยว่า แต่ละตัวนั้นส่งผลต่อตัวเกณฑ์หรือไม่
 (Kerlinger and Pedhazur 1973 : 167)

$$t = \frac{b_i}{SE_{b_i}}, \quad df = N - K - 1$$

- เมื่อ t = ค่าสถิติทดสอบที่
 b_1 = สัมประสิทธิ์การถดถอย หรือค่าน้ำหนักของตัวพยากรณ์
 SE_{b_1} = ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของ b_i (Standard Error)

2.7 หาค่าคงที่ของสมการพยากรณ์ (Derlinger Pedhazur 1973 : 30)

$$a = Y - \left[\sum_{i=1}^k b_i x_i \right]$$

- เมื่อ Y = ค่าเฉลี่ยของตัวแปรเกณฑ์
 X = ค่าเฉลี่ยของตัวพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบตัวที่ i ถึง k
 b_i = ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบที่ i ถึง k

2.8 การหาความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์ถดถอย
 (Kerlinger and Pedhazur 1973 : 67)

$$SE_{b_1} = \sqrt{\frac{SS_{res} / (N-K-1)}{SS_{x_1} (1-R_1^2)}}$$

- เมื่อ b_i = ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์ถดถอย
 SS_{res} = ค่าความแปรปรวนของส่วนที่เหลือ
 SS_{x_1} = ค่าความแปรปรวนของตัวพยากรณ์ตัวที่ 1
 N = จำนวนตัวอย่าง
 K = จำนวนตัวพยากรณ์

2.9 การหาค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการพยากรณ์

$$SE_{est} = \frac{SS_{res}}{N-K-1}$$

เมื่อ	SE_{est}	=	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการพยากรณ์
	SS_{res}	=	ค่าความแปรปรวนของส่วนที่เหลือ
	N	=	จำนวนตัวอย่าง
	K	=	จำนวนตัวพยากรณ์

2.10 สร้างสมการพยากรณ์เจตคติต่อความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา
ในรูปคะแนนดิบ (Kerlinger and Pedhazur 1973 : 30)

$$Y = a + b_1x_1 + b_2x_2 + \dots + b_kx_k$$

เมื่อ Y = คะแนนเจตคติต่อความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา
ในรูปคะแนนดิบ

b_1, b_2, \dots, b_k = สัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวพยากรณ์แต่ละตัวในรูป
คะแนนดิบ

x_1, x_2, \dots, x_k = คะแนนดิบของตัวพยากรณ์แต่ละตัว

a = ค่าคงที่

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ง.

1 - 4

แบบสอบถาม

เรื่อง

รูปแบบการพัฒนาระดับความสุขสมบูรณ์
ของนิสิตนักศึกษา
ในกรุงเทพมหานคร

- คำอธิบาย แบบสอบถามชุดนี้ประกอบด้วยข้อมูล 4 ส่วน
- ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ส่วนที่ 2 เป็นความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณภาพของบริการสวัสดิการ และสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย
- ส่วนที่ 3 เป็นพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัยของ ผู้ตอบแบบสอบถาม
- ส่วนที่ 4 เป็นแบบวัดความสุขสมบูรณ์ (wellness) ของผู้ตอบแบบสอบถาม

ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามชุดนี้อย่างจริงจังให้ครบถ้วนสมบูรณ์ ทั้ง 4 ส่วน เพื่อประโยชน์ในการนำข้อมูลที่ได้นี้ไป เสนอรูปแบบการพัฒนาระดับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาต่อไป

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย / หรือเติมข้อความใน () หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง
ช่องสำหรับผู้วิจัย

- 1.1 เพศ () ชาย 5
() หญิง
- 1.2 ชั้นปีที่เรียน () ปี 1 6
() ปีสุดท้าย
- 1.3 คณะที่เรียน..... สาขาวิชา..... มหาวิทยาลัย..... 7-8
- 1.4 อายุ.....ปี 9-10
- 1.5 ที่พักอาศัยปัจจุบัน () บ้านของตนเอง 11
() บ้านญาติ
() หอพักเอกชน, บ้านเช่า
() หอพักมหาวิทยาลัย
- 1.6 เวลาที่ได้ในการเดินทางระหว่างที่พักกับสถานศึกษา รวมทั้งไป-กลับ.....นาที่/วัน 12-14
- 1.7 ค่าใช้จ่ายนอกเหนือจากค่าเล่าเรียนที่ท่านใช้เดือนละ.....บาท 15-18
- 1.8 ค่าใช้จ่ายในข้อ 1.7 ท่านได้จาก (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) 19
() พ่อ แม่ ผู้ปกครอง
() ทำงานหาเงินเอง
() ขอทุนมหาวิทยาลัย
- 1.9 จำนวนเวลาที่ใช้ในการดูโทรทัศน์.....นาที่/วัน 20-22
จำนวนเวลาที่ใช้ในการฟังวิทยุ.....นาที่/วัน 23-24
จำนวนเวลาที่อ่านหนังสือพิมพ์/นิตยสาร.....นาที่/วัน 25-26
- 1.10 โรคหรืออาการเจ็บป่วยประจำตัวที่เป็นบ่อย ๆ 27
() มี ระบุ.....
() ไม่มี
- 1.11 น้ำหนักตัวของท่านในปัจจุบัน.....กิโลกรัม 28-29
- 1.12 ส่วนสูงของท่านในปัจจุบัน.....เซนติเมตร 30-32
- 1.13 ท่านคิดว่าสุขภาพของท่านโดยรวมจัดอยู่ในเกณฑ์ [] ดี [] ไม่ค่อยดี 33
- 1.14 ท่านคิดว่าสุขภาพจิตของท่านจัดอยู่ในเกณฑ์ [] ดี [] ไม่ค่อยดี 34

บริการสวัสดิการและสภาพแวดล้อม	ระดับความคิดเห็น						ช่องสำหรับ ผู้วิจัย
	5	4	3	2	1	0	
2. บริการด้านอาหาร น้ำดื่มและสุขา							
2.1 บริการอาหารที่มีคุณค่า.....							43
2.2 โภชนากรหรือผู้รับผิดชอบรับฟังข้อวิจารณ์และ พัฒนาบริการ.....							44
2.3 บริการน้ำดื่มสะอาด (ฟรี).....							45
2.4 บริการห้องสุขา.....							46
3. บริการด้านการสื่อสาร							
3.1 บริการรับ - ส่งจดหมาย.....							47
3.2 บริการธนาคาร.....							48
3.3 ป้ายประกาศเพื่อการสื่อสารระหว่างผู้สอน ผู้เรียน และผู้เรียนด้วยกัน.....							49
3.4 เสียงตามสายช่วงพักกลางวันและเย็น.....							50
4. บริการให้คำปรึกษา							
4.1 การให้คำปรึกษาด้านการศึกษา.....							51
4.2 การให้คำปรึกษาด้านปัญหาส่วนตัว.....							52
4.3 การให้คำปรึกษาด้านอาชีพ.....							53
4.4 การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์สายด่วน..... (ฮอทไลน์)							54
5. บริการทดสอบเชิงจิตวิทยา							
5.1 บริการทดสอบบุคลิกภาพ.....							55
5.2 บริการทดสอบความสามารถทางสติปัญญา.....							56
5.3 บริการใช้แบบสำรวจตนเองด้านปัญหาส่วนตัว.....							57

บริการสวัสดิการและสภาพแวดล้อม	ระดับความคิดเห็น						ช่องสำหรับ ผู้วิจัย
	5	4	3	2	1	9	
8.8 อาจารย์ให้ความสนใจนิสิตนักศึกษาอย่างทั่วถึง และสม่ำเสมอ.....	73
8.9 อาจารย์ให้โอกาสผู้เรียนอภิปรายในชั้นเรียน อย่างกว้างขวาง.....	74
8.10 อาจารย์ประเมินผลการเรียนและแจ้งผล การประเมินให้ผู้เรียนทราบเป็นระยะ ๆ.....	75

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัย

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมที่ท่านปฏิบัติจริง

- 5 หมายถึง ทำเช่นนั้นตลอดหรือเกือบตลอดเวลา (ประมาณ 90 % หรือมากกว่า)
 4 หมายถึง ทำเช่นนั้นบ่อยมาก (ประมาณ 75 % ของสภาพการณ์)
 3 หมายถึง ทำเช่นนั้นบ่อย (ประมาณ 50 % ของสภาพการณ์)
 2 หมายถึง ทำเช่นนั้นบางครั้ง (ประมาณ 25 % ของสภาพการณ์)
 1 หมายถึง เกือบไม่เคยทำเช่นนั้นเลย (ต่ำกว่า 10 % ของสภาพการณ์)

เกณฑ์การตอบ สภาพการณ์วัดจากความถี่ของพฤติกรรมเทียบกับสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในมหาวิทยาลัย

ตัวอย่าง การทบทวนบทเรียน ถ้าท่านเรียน 5 วัน/สัปดาห์ ท่านทบทวนบทเรียนเพียง 4 วัน ถือว่าท่านมีพฤติกรรมในเรื่องนี้ประมาณ 80 % ท่านต้องตอบ / ในช่องหมายเลข 4

การเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัย	พฤติกรรมที่ปฏิบัติ					ช่องสำหรับ ผู้วิจัย
	5	4	3	2	1	
1. กิจกรรมที่เข้าร่วม						
1.1 กิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรม เช่น ไหว้ครู รับน้อง ฯลฯ.....						76
1.2 กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ เช่น สอนหนังสือ เด็ก บริจาคโลหิต ฯลฯ.....						77
1.3 กิจกรรมกีฬา เช่น ร่วมแข่งขันกีฬาระหว่าง คณะ หรือร่วมเชียร์ ฯลฯ.....						78
1.4 กิจกรรมทางศาสนา เช่น ร่วมฟังการบรรยายธรรม การตักบาตร ฯลฯ.....						79
1.5 กิจกรรมพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ร่วมโครงการพิเศษ ฟังการบรรยายของวิทยากร ฯลฯ.....						80

การเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัย	พฤติกรรมที่ปฏิบัติ					ช่องสำหรับ ผู้วิจัย
	5	4	3	2	1	
2. การเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการเรียน						
2.1 การเข้าชั้นเรียน.....	5
2.2 การเข้าห้องสมุดเพื่อค้นคว้า.....	6
2.3 การอภิปรายความรู้กับเพื่อนในชั้น.....	7
2.4 การอภิปรายความรู้กับอาจารย์ผู้สอน.....	8
2.5 การทบทวนบทเรียนด้วยตนเอง.....	9
2.6 การทบทวนบทเรียนกับเพื่อน.....	10
2.7 การทำรายงานหรือการบ้านตามที่อาจารย์มอบหมาย....	11

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 4 แบบวัดความสุขสมบูรณ์

ความหมาย

ความสุขสมบูรณ์ (wellness) คือ กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชีวิต ทั้งด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ สติปัญญาการงานอาชีพ (การเรียน) และค่านิยมและ จิตวิญญาณ กระบวนการดังกล่าวนี้จะเป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่องและมุ่งพัฒนาชีวิต ทุกด้าน โดยไม่ได้เน้นความสำเร็จของการพัฒนาเพียงจุดหนึ่งจุดใดเท่านั้น

นอกจากนี้ "ความสุขสมบูรณ์" ยังเป็นกระบวนการที่เน้นให้เห็นถึงความสำคัญ ของการรักษาความสมดุลย์ด้านต่าง ๆ ของชีวิตอย่างมีระบบ

คำชี้แจง กรุณาใส่ตัวเลข () ในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมที่ท่านปฏิบัติจริงอันแสดงถึงความสุข สมบูรณ์ของท่านในด้านต่าง ๆ จำนวน 100 ข้อ

- (5) หมายถึง ทำเช่นนั้นตลอดหรือเกือบตลอดเวลา (90 % หรือมากกว่า)
- (4) หมายถึง ทำเช่นนั้นบ่อยมาก (ประมาณ 75 % ของสภาพการณ์)
- (3) หมายถึง ทำเช่นนั้นบ่อย (ประมาณ 50 % ของสภาพการณ์)
- (2) หมายถึง ทำเช่นนั้นบางครั้ง (ประมาณ 25 % ของสภาพการณ์)
- (1) หมายถึง เกือบไม่เคยทำเช่นนั้นเลย (ต่ำกว่า 10 % ของสภาพการณ์)

ตัวอย่าง

- (5) ก. ซักเจ้าต้มน้ำเปล่าหลังอาหารทุกครั้ง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<u>ด้านร่างกาย</u> (สมรรถภาพทางกายและโภชนาการ) กรุณาตอบเป็นหมายเลขในวงเล็บ ()		ช่องสำหรับผู้วิจัย
() 1.	ข้าพเจ้าออกกำลังกายแบบแอโรบิค* อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง เอาจริงเอาจัง จนได้เหงื่อ (ใช้เวลาประมาณ 20 - 30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์)	12
() 2.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ภายในอาคารทุกครั้ง (ถ้าไม่มีลิฟท์ใส่หมายเลข 5)	13
() 3.	ข้าพเจ้าพยายามเดิน (หรือถีบจักรยาน) แทนการใช้ยานพาหนะในการไปไหนมาไหนในมหาวิทยาลัยทุกครั้ง	14
() 4.	ข้าพเจ้าถือว่าการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิตที่ไม่รบกวนเวลาการทำกิจกรรมอื่น	15
() 5.	เมื่อข้าพเจ้าไม่สบาย ข้าพเจ้าจะหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หักโหมรุนแรง	16
() 6.	ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันสูง (รวมทั้งอาหารทอด ของหวาน)	17
() 7.	ข้าพเจ้ากินอาหารประเภทจานด่วน (Fast Food) และของว่าง ตัวอย่างเช่น มันฝรั่งทอด แยมเบอร์เกอร์ ขนมถุงกรุบกรอบ น้อยกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์	18
() 8.	ข้าพเจ้าตั้งใจกินอาหารที่มีกากและเส้นใยทุกมื้อ (ข้าวซ้อมมือ ถั่วเมล็ด ผลไม้)	19
() 9.	ข้าพเจ้าพยายามรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์สมตลกับส่วนสูงและเพศ**	20
() 10.	ข้าพเจ้ารับประทานผักสด และ/หรือผลไม้ทุกมื้อ	21

* การออกกำลังกายแบบแอโรบิคคือ การออกกำลังกายที่ต่อเนื่องกันนานกว่า 15 นาที เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายต้องใช้ออกซิเจนในการเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงาน โดยต้องใช้ความหนัก ความนาน และความบ่อยเพียงพอเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบกล้ามเนื้อ และระบบการเคลื่อนไหวร่างกายในทางที่ดีขึ้น การออกกำลังกายแบบแอโรบิคที่ดีคือการเดิน การวิ่ง การขี่จักรยาน และว่ายน้ำ

** การคำนวณเกณฑ์สมตลระหว่างน้ำหนักกับส่วนสูง สำหรับคนไทยมีดังต่อไปนี้

ชาย		หญิง	
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)
163	60 - 66	147	46 - 50
168	62 - 69	152	47 - 53
172	64 - 71	157	49 - 55
178	65 - 74	162	52 - 58
182	68 - 77	167	55 - 61
185	70 - 79	172	56 - 64

การดูแลตนเองด้านสุขภาพ

ช่องสำหรับผู้วิจัย

- () 11. ข้าพเจ้าเก็บรักษาสมุดบันทึกสุขภาพหรือบัตรโรงพยาบาลไว้อย่างดี 22
- () 12. ข้าพเจ้าตรวจดูส่วนของร่างกาย (ตรวจเต้านม/ลูกอัณฑะ) เป็นประจำทุกเดือน 23
- () 13. ข้าพเจ้าพยายามหลีกเลี่ยงจากควันบุหรี่ หรือควันพิษจากเครื่องยนต์ 24
- () 14. เมื่อข้าพเจ้าเจ็บป่วย ก่อนใช้ยาข้าพเจ้าจะศึกษาสรรพคุณของยาและวิธีการใช้ทุกครั้ง 25
- () 15. ข้าพเจ้าคั้นน้ำวันละ 6 - 8 แก้วทุกวัน 26
- () 16. ข้าพเจ้าทำความสะอาดฟันอย่างน้อยวันละสองครั้ง 27
- () 17. ข้าพเจ้าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 28
- () 18. ข้าพเจ้าหาโอกาสไปรับอากาศบริสุทธิ์ในทุ่งนา ป่าหรือชายทะเลอย่างน้อยเดือนละครั้ง 29
- () 19. ข้าพเจ้าคอยระวังรักษาระดับของความดันโลหิตให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม คือ ประมาณ 80/130 มิลลิเมตรปรอท (ถ้าไม่เคยวัด หรือจำผลการวัดไม่ได้ ตอบหมายเลข 1) 30
- () 20. ข้าพเจ้าคอยรักษาคอเลสเทอรอลในโลหิตให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม คือ ต่ำกว่า 200 มิลลิกรัม/เดซิลิตร (ถ้าไม่เคยตรวจ หรือจำผลการวัดไม่ได้ ตอบหมายเลข 1) 31

การรักษาปลอดภัย

- () 21. ข้าพเจ้าไม่ขับชี่ยานพาหนะขณะที่เสงสุราหรือสารมึนเมา (ถ้าไม่ได้ขับรถตอบหมายเลข 5) 32
- () 22. ข้าพเจ้าไม่นั่ง ในยานพาหนะที่คนขับเสงสุรา 33
- () 23. ข้าพเจ้าใช้รถและ ใช้ถนน โดยรักษากฎจราจร 34
- () 24. ข้าพเจ้าวัดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งที่นั่งรถยนต์ที่มีเข็มขัดนิรภัย 35
- () 25. ข้าพเจ้าแจ้งผู้รับผิดชอบเมื่อพบเห็นสิ่งทีอาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุ เช่น สายไฟชำรุด กิ่งไม้ที่ท่าท่าจะหัก 36
- () 26. ข้าพเจ้ามีความสุขอยู่ได้ โดยไม่ต้องอาศัยยาหรือสิ่ง เสงติด 37
- () 27. ข้าพเจ้าหักทวงเพื่อนหรือผู้อื่นเมื่อพบว่าเขากำลังจะทำสิ่งที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ เช่น ช้ามถนน โดยไม่ใช้สะพานลอย 38
- () 28. ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการใช้ยาหรือสารเคมีทีอาจเป็นอันตรายเช่นยาฆ่าแมลง 39
- () 29. ทุกครั้งทีต้อง ใช้หรือเกี่ยวข้องกับสารเคมี หรือเครื่อง ใช้ทีต้องการความปลอดภัย ข้าพเจ้าจะปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด 40
- () 30. ข้าพเจ้าสวมหมวกนิรภัยทุกครั้งทีขับชี่หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ (ถ้าไม่เคยขับชี่หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ ตอบหมายเลข 5) 41

ความสุขสมบูรณ์ด้านการรักษาสภาพแวดล้อม

- () 31. เพื่อประหยัดไฟฟ้า ข้าพเจ้าปิดไฟและถอดปลั๊กไฟทุกครั้ง เมื่อไม่ใช้เครื่องไฟฟ้า 42
- () 32. ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการซื้ออาหารที่บรรจุด้วยกล่อง โฟม 43
- () 33. ข้าพเจ้าทิ้งขยะในถังหรือที่ทิ้งขยะทุกครั้ง 44
- () 34. ข้าพเจ้ารักษาความสะอาดของห้องสุขาทุกครั้งที่ใช้ (เช่น ราดน้ำหรือชักโครก) 45
- () 35. เมื่อไปซื้อของ ข้าพเจ้าหิ้วถุงหรือตะกร้าไปจากบ้านเพื่อที่จะไม่ต้องรับถุงพลาสติกจากร้านค้า 46
- () 36. ข้าพเจ้าไม่เปิดก๊อกน้ำทิ้งไว้ขณะแปรงฟัน โกนหนวดหรือเช็ดรถ 47
- () 37. ข้าพเจ้าพยายามใช้ของซ้ำอีก (recycle) เช่น กระดาษ ถุงพลาสติก แก้วอลูมิเนียม ฯลฯ 48
- () 38. ข้าพเจ้าไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษา เช่น ต้นไม้และสระน้ำ 49
- () 39. ข้าพเจ้าไม่คุยเสียงดังรบกวนผู้อื่นเมื่ออยู่ในห้องเรียนห้องสมุดและที่สาธารณะ 50
- () 40. ข้าพเจ้าซื้อแต่สินค้าที่ใช้วัสดุที่ซ้ำ (recycle) ทุกครั้งที่สามารถจะทำได้ 51

ความตระหนักรู้ด้านสังคม

- () 41. ข้าพเจ้าปฏิบัติตนต่อผู้อื่น โดยเสมอหน้ากัน 52
- () 42. ข้าพเจ้าปฏิบัติตนให้เป็นที่น่าเชื่อถือของ กลุ่มเพื่อน คนในครอบครัว อาจารย์ และบุคคลทั่วไป 53
- () 43. ข้าพเจ้าใช้และยอมรับความคิดเห็นของคนอื่น และใช้วิธีการประนีประนอมเมื่อมีความขัดแย้ง 54
- () 44. ข้าพเจ้าใช้ความคิดริเริ่มในทางสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม 55
- () 45. ข้าพเจ้าไปใช้สิทธิในการเลือกตั้งทุกครั้ง รวมทั้งผู้แทนคณะ มหาวิทยาลัย หรือผู้แทนราษฎร 56
- () 46. ข้าพเจ้าพยายามหาเวลาพักผ่อนกับครอบครัวและเพื่อน 57
- () 47. ข้าพเจ้าช่วยเหลือผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ 58
- () 48. เมื่อพบเห็นสิ่งที่เป็นอันตรายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ข้าพเจ้าจะหาวิธีแก้ไขสถานการณ์ด้วยวิธีการต่าง ๆ 59
- () 49. ข้าพเจ้าสละเวลาและหรือเงินเพื่อช่วยเหลือสังคม (อย่างน้อยให้แก่หนึ่งองค์การ) 60
- () 50. ข้าพเจ้าเข้าร่วมกิจกรรมทั้งในระดับคณะและระดับมหาวิทยาลัย 61

ความตระหนักด้านเพศสัมพันธ์และอารมณ์

- () 51. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองไม่ได้ใช้เวลาหมกมุ่นอยู่กับเรื่องของเพศสัมพันธ์ 62
- () 52. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองมีทัศนคติที่ดีต่อเรื่องเพศสัมพันธ์ 63
- () 53. ข้าพเจ้ารู้สึกว่า การคบเพื่อนของตนเองอยู่ในภาวะที่ปกติ คือ ไม่ติดเพื่อน ไม่พึ่งพาเพื่อนตลอดเวลา 64
- () 54. ข้าพเจ้าสามารถคบกับคนทั่วไปได้โดยไม่แบ่งแยกเพศและชนชั้น 65
- () 55. ความต้องการด้านเพศสัมพันธ์ของข้าพเจ้าอยู่ในระดับที่ไม่ก่อให้เกิดความยุ่งยากต่อการดำรงชีวิต 66
- () 56. ข้าพเจ้ายอมรับได้เมื่อต้องพูดคุยหรือเกี่ยวข้องกับผู้ที่มีความเข้าใจเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์แตกต่างกับข้าพเจ้า 67
- () 57. ข้าพเจ้าสามารถให้ความรักผู้อื่นได้โดยไม่หวังให้ผู้นั้นรักตอบ 68
- () 58. ข้าพเจ้ามีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกเพศชายในครอบครัว เช่น พ่อ พี่ น้องชาย (ถ้าไม่มีตอบหมายเลข 1) 69
- () 59. ข้าพเจ้ามีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกเพศหญิงในครอบครัว เช่น แม่ พี่ น้องสาว (ถ้าไม่มีตอบหมายเลข 1) 70
- () 60. เมื่อมีเพศสัมพันธ์ หรือถ้าจะมีในอนาคต ข้าพเจ้าจะระมัดระวังตัวป้องกันการแพร่กระจายหรือรับเชื้อโรคที่ถ่ายทอดทางเพศสัมพันธ์ 71

การจัดการด้านอารมณ์

- () 61. ข้าพเจ้าแสดงอารมณ์โกรธโดยระมัดระวังไม่ให้ผู้อื่นสะเทือนใจ 72
- () 62. ข้าพเจ้าสามารถพูดปฏิเสธได้โดยที่ตนเองไม่รู้สึกว่า เป็นความผิดแต่อย่างใด 73
- () 63. ข้าพเจ้าตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้โดยรู้สึกกดดันหรือวิตกกังวลน้อยมาก 74
- () 64. ข้าพเจ้าทำกิจวัตรประจำวัน โดยไม่รู้สึกเร่งรีบจนเกินเหตุ 75
- () 65. ข้าพเจ้าพยายามหาเวลาผ่อนคลายอารมณ์ให้ได้ทุกวัน 76
- () 66. ข้าพเจ้าจะเรียนรู้เมื่อตนเองกระทำผิดโดยไม่โทษตนเองหรือผู้อื่น 77
- () 67. ข้าพเจ้าตั้งเป้าหมายชีวิตที่เป็นไปได้จริง ไม่เพ้อฝัน 78
- () 68. ข้าพเจ้าสามารถทำร่างกายและจิตใจให้ผ่อนคลายได้โดยไม่จำเป็นต้องใช้ยาหรือดื่มสุรา 79
- () 69. ข้าพเจ้ารับผิดชอบต่อการกระทำทุกอย่างของตนเอง โดยไม่เกิดความเครียด 80
- () 70. ข้าพเจ้ารับผิดชอบต่อทุกสิ่งที่เป็นผลมาจากการแสดงอารมณ์ของตนเอง 5

ความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญา

() 71.	ข้าพเจ้าคอยติดตามประเด็นทางสังคมและการเมือง	6
() 72.	ข้าพเจ้าสนใจที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับการค้นพบทางวิทยาศาสตร์	7
() 73.	ข้าพเจ้าพยายามพัฒนาทักษะด้านการเขียนและการพูด	8
() 74.	ข้าพเจ้าพยายามหาโอกาสที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ	9
() 75.	ข้าพเจ้าไปชมพิพิธภัณฑ์ นิทรรศการ สวนสัตว์ หรือละครและคอนเสิร์ต อย่างน้อย 3 ครั้งต่อปี	10
() 76.	ข้าพเจ้าดูรายการการศึกษาทางโทรทัศน์	11
() 77.	ข้าพเจ้าสมัครเข้าโครงการการศึกษาต่อเนื่องที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพ	12
() 78.	ข้าพเจ้าอ่านหนังสือพิมพ์ นิตยสารและหนังสือต่าง ๆ	13
() 79.	ข้าพเจ้ารวบรวมข้อมูลจากหลายแหล่งก่อนการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องสำคัญ ๆ	14
() 80.	ข้าพเจ้าสนใจที่จะทำความเข้าใจกับแนวคิดของผู้อื่น	15

ความสุขสมบูรณ์ด้านการงานอาชีพ (การเรียน)

() 81.	ข้าพเจ้ามีความสุขกับการเรียน	16
() 82.	ข้าพเจ้าพยายามหาโอกาสที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ จากการเรียน	17
() 83.	การเรียน ของข้าพเจ้ามีสิ่งที่ทำท่าย่อยอยู่พอประมาณ	18
() 84.	ข้าพเจ้ามีวิธีการเรียนที่น่าพึงพอใจ	19
() 85.	ข้าพเจ้ามุ่งความก้าวหน้าในการเรียน	20
() 86.	ข้าพเจ้าสามารถจัดแบ่งเวลาให้เหมาะสมระหว่างการใช้เวลาเพื่อการเรียนกับ การพักผ่อน	21
() 87.	ข้าพเจ้าพึงพอใจกับความสามารถในการจัดการและควบคุมภาระการเรียนของตน	22
() 88.	การใช้ชีวิตในการเรียนกับค่านิยมของข้าพเจ้าไปด้วยกันได้เป็นอย่างดี	23
() 89.	ข้าพเจ้าสามารถเรียนได้ในสภาพแวดล้อมที่กดดันต่าง ๆ	24
() 90.	ข้าพเจ้ารับผิดชอบในการเรียนอย่างสม่ำเสมอ	25

ค่านิยมและจิตวิญญาณ (จริยธรรม)

- | | | |
|----------|---|----|
| () 91. | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณค่าชีวิตของข้าพเจ้ามีจุดมุ่งหมายที่ดี | 26 |
| () 92. | ข้าพเจ้าจะใช้เวลาช่วงหนึ่งของแต่ละวันสำหรับการสวดมนต์ ทำสมาธิ และหรือพิจารณาตน | 27 |
| () 93. | การดำเนินชีวิตประจำวันของข้าพเจ้าเป็นไปตามค่านิยมส่วนตัว ไม่มีผู้อื่นที่มีอิทธิพลครอบงำ | 28 |
| () 94. | ข้าพเจ้ายึด "ความเป็นตัวของตัวเอง" เป็นสิ่งนำชีวิตรมากกว่าที่จะเป็นไปตามความคาดหวังของผู้อื่น | 29 |
| () 95. | ข้าพเจ้าให้ความสำคัญในเรื่องเกี่ยวกับมนุษยธรรม | 30 |
| () 96. | ความตระหนักรู้เกี่ยวกับจริยธรรมของข้าพเจ้ามีอยู่ทุกช่วงเวลา ไม่ได้เกิดเฉพาะเวลาวิกฤติ | 31 |
| () 97. | การใช้เวลาว่างของข้าพเจ้าเป็นไปตามค่านิยมของตนเอง ไม่ใช่เพราะทำตามผู้อื่น | 32 |
| () 98. | ข้าพเจ้ายอมรับค่านิยมและความเชื่อของผู้อื่น ได้แม้ค่านิยมนั้นจะแตกต่างจากของตนเอง | 33 |
| () 99. | ข้าพเจ้าสามารถพูดคุยเกี่ยวกับความตายของตนเองกับครอบครัวและเพื่อน ๆ ได้ | 34 |
| () 100. | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณค่าและการปฏิบัติตนของข้าพเจ้าเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ในชีวิตจริง | 35 |

ขอขอบคุณในความร่วมมือนะ

ศูนย์วิทยทรัพยากร ประถม รอดคำดี
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก จ.
แบบประเมิน
โครงการมุ่งสู่ความสุขสมบูรณ์

โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน เกี่ยวกับการจัดค่ายเขาใหญ่
วันที่ 11 - 12 มีนาคม 2538 และเติมข้อความในที่ว่างตามความเป็นจริง

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น					หมายเหตุ
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	พอใช้	ยังต้องปรับปรุง	
1. ชั้นเตรียมการ						
1.1 การหาอาสาสมัคร.....						
1.2 เอกสารและสื่อประกอบ.....						
1.3 การประกันอุบัติเหตุ.....						
1.4 กระเป๋าเวชภัณฑ์.....						
2. ระหว่างการเดินทาง						
2.1 สภาพรถ-คนขับ.....						
2.2 การจัดกิจกรรมบนรถ.....						
3. ที่พัก						
3.1 ความปลอดภัย.....						
3.2 ความสะอาด.....						
3.3 อื่น ๆ (ระบุ).....						
4. กิจกรรมขณะเข้าค่าย						
4.1 ผลต่อต้านร่างกาย.....						
4.2 ผลต่ออารมณ์.....						
4.3 ผลต่อการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น.....						
4.4 ผลต่อการคิด (สติปัญญา).....						
4.5 ผลต่อจริยธรรมคุณธรรม.....						
4.6 ผลด้านอื่น ระบุ.....						
5. ระยะเวลาที่จัด.....						

6. การติดตามประเมินผล ท่านยินดีที่จะให้ติดต่อสอบถามเกี่ยวกับความสุขสมบูรณ์ของท่านเอง และเพื่อนสนิทที่ท่านพบเป็นประจำ หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมนี้ไปแล้วหรือไม่
 ยินดี ขอยุติการติดต่อ
7. ถ้าอนุญาตให้ติดต่อเพื่อความสมบูรณ์ของการวิจัยนี้ ขอความกรุณากรอก ชื่อ ที่อยู่ที่จะติดต่อทางไปรษณีย์ในช่วงปลายเดือนมีนาคมนี้ไว้ด้วย ขอขอบคุณ

ชื่อนิติ.....
ที่อยู่.....
.....

ประนอม รอดคำดี
10 มีนาคม 2538

20 มีนาคม 2538

นิสิต ค่าย "มุ่งสู่ความสุขสมบูรณ์" ที่รัก

เรากลับจากค่ายได้ครบสัปดาห์หนึ่งแล้ว และนิสิตก็คงมีกิจกรรมกันไปคนละอย่างต่าง ๆ กัน แต่ครูก็ยังคงมาจุฬาคู่ทุกวัน และยังมีนักเรียนคุณครูรุ่นเก่าของจุฬาฯ ที่ท่านรักษาต้นไม้ไว้ให้ความร่มรื่นแก่พวกเรา เวลาเราไปไหน ๆ มาพอเข้าสู่รั้วจุฬาฯ จะรู้สึกเย็นสบายชื่นใจทันที นิสิตเองก็คงเห็นด้วย

พอมาถึงจุดนี้ครูจึงอยากจะขอให้ นิสิตหันกลับมาสำรวจตัวเองอีกครั้งหนึ่ง ว่าหลังจากเราได้ไปร่วมกิจกรรมที่เรามุ่งหวัง เพื่อให้สิ่งดีงามในตัวเราปรากฏชัดยิ่งขึ้น และลดละสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวมไปนั้น จนถึงตอนนี้ตัวเราเป็นอย่างไร จึงขอความร่วมมือให้นิสิตช่วยตอบแบบวัดความสุขสมบูรณ์ที่ได้จัดใส่ซอง จำหน้าถึงตัวครูเอง และติดแสตมป์เรียบร้อยแล้ว โดยกำหนดไว้ว่าขอให้ส่งกลับคืนภายในวันที่ 27 มีนาคม 2537 (จันทร์หน้า)

สำหรับส่วนท้ายของจดหมายนี้ จะเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับเพื่อนสอนนิสิตที่ได้ไปร่วมในกิจกรรมค่ายด้วยกัน ว่าในขณะที่ที่ นิสิต ได้สังเกตเพื่อน ได้เห็นความเปลี่ยนแปลง ไปจากตอนก่อน เข้าค่ายหรือไม่อย่างไร

ท้ายที่สุดนี้ ขอพลังแห่งความมุ่งมั่นในสิ่งดีงามช่วยคุ้มครองนิสิตตลอดไป ถ้านิสิตต้องการพูดคุยกับครู ขอให้ติดต่อได้ตลอดเวลาตามเบอร์โทรศัพท์ที่ให้ไว้

ด้วยรักและปรารถนาดี

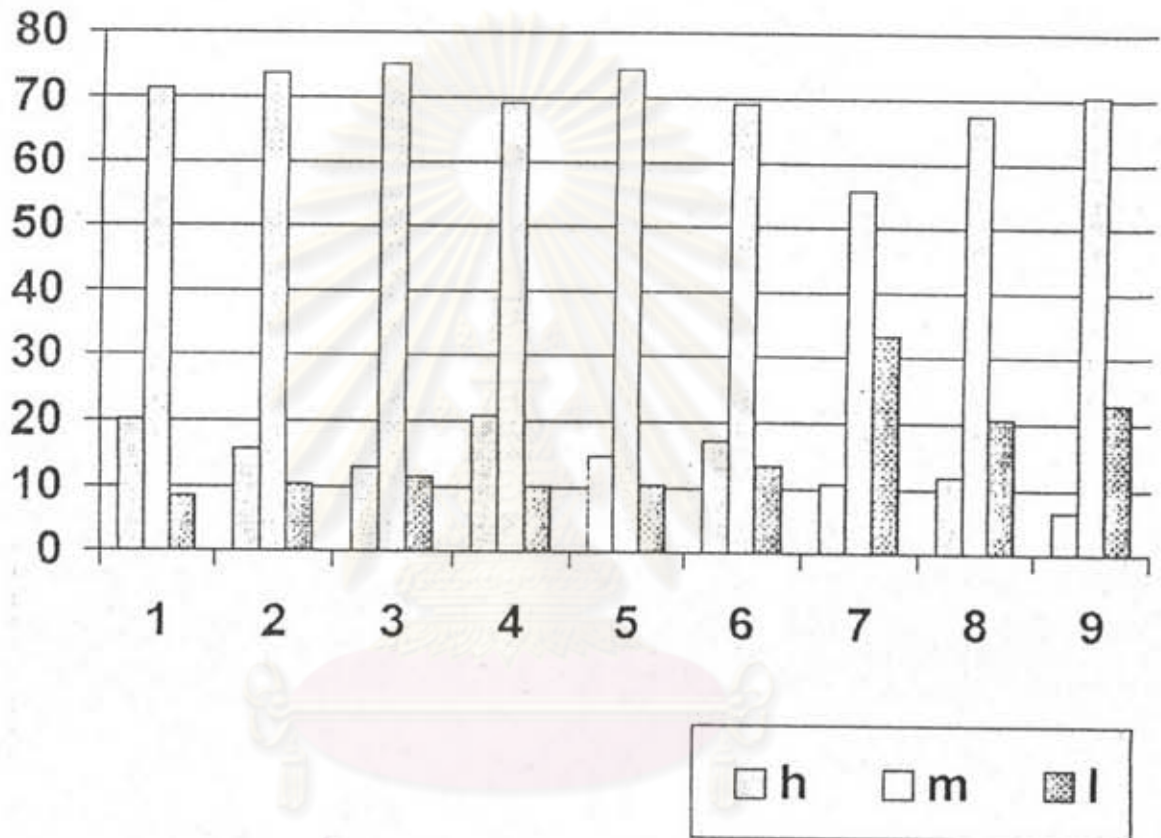
(นางประนอม รอดคำดี)

โปรดตัดและส่งคืนในซองเดียวกับแบบวัดความสุขสมบูรณ์

1. ชื่อเพื่อนที่ นิสิต พบหรือพูดคุยด้วยบ่อย ๆ.....
2. สังเกตเห็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลง..... เปลี่ยนแปลงอย่างไร
 - 1) ด้านร่างกาย.....
 - 2) ด้านสังคม.....
 - 3) ด้านอารมณ์.....
 - 4) สติปัญญา.....
 - 5) การเรียน.....
 - 6) จริยธรรมและค่านิยม.....
3. ท่านได้นำความรู้ที่ได้จากค่ายไปใช้ประโยชน์ต่อผู้ใด อย่างไร (ตอบสั้น)
 - ก. ตนเอง โดย.....
 - ข. เพื่อน โดย.....
 - ค. ญาติ, คนรู้จัก โดย.....

ภาคผนวก จ.

แผนภูมิที่ 4 ระดับความพึงพอใจของนิสิตนักศึกษาจำแนกแต่ละสถาบัน



หมายเหตุ

h = ระดับสูง

m = ระดับปานกลาง

l = ระดับต่ำ

ภาคผนวก ช.

ข้อมูลของนักศึกษาในสถาบันที่สอน
เฉพาะสาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี

ตารางที่ 36 ข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษาในสถาบันที่สอนเฉพาะสาขาวิชาวิทยาศาสตร์
กายภาพและเทคโนโลยี

ข้อมูล	\bar{X}	S.D.
ค่าใช้จ่ายต่อเดือน (บาท)	3086.90	1469.16
เวลาที่ใช้ในการเดินทาง (นาที/วัน)	91.76	77.47
เวลาที่ใช้ในการนั่งวิทยุ (นาที/วัน)	114.68	32.67
เวลาที่ใช้ในการดูโทรทัศน์ (นาที/วัน)	120.81	93.29
เวลาที่อ่านหนังสืออื่นที่ไม่ใช่หนังสือเรียน (นาที/วัน)	44.970	43.62

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ช.

ความคิดเห็นเกี่ยวกับบริการสวัสดิการและสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย
ของนักศึกษาในสถาบันที่สอนเฉพาะสาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี

ตารางที่ 37 ระดับคุณภาพของบริการสวัสดิการ และสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย ตาม
ความคิดเห็นของนักศึกษา จำแนกเป็นรายข้อและโดยรวม (n = 500 คน)

บริการสวัสดิการและสภาพแวดล้อม	คะแนนความคิดเห็น		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. บริการอนามัยและกีฬา			
1.1 บริการตรวจร่างกายเพื่อการวินิจฉัยโรค	2.20	1.58	พอใช้
1.2 บริการปฐมพยาบาล เช่น ทำแผล	2.74	1.51	ปานกลาง
1.3 บริการตรวจฟัน รักษาฟัน	1.62	1.49	พอใช้
1.4 บริการรักษาโรค เช่น โรคหวัด ปวดศีรษะ	2.84	1.52	ปานกลาง
1.5 บริการด้านการออกกำลังกาย	1.98	1.32	ปานกลาง
1.6 บริการด้านเอกสารให้ความรู้	2.25	1.27	พอใช้
1.7 บริการด้านทดสอบสมรรถภาพทางกาย	1.62	1.39	พอใช้
1.8 บริการด้านการให้คำปรึกษาเรื่องการป้องกัน และรักษาโรค	2.07	1.41	พอใช้
เฉลี่ยรวม	2.16	1.02	พอใช้
2. บริการด้านอาหาร น้ำดื่ม และสุขา			
2.1 บริการอาหารที่มีคุณค่า	2.87	1.10	ปานกลาง
2.2 โภชนากรหรือผู้รับผิดชอบรับฟังข้อวิจารณ์และ พัฒนาบริการ	2.26	1.32	พอใช้
2.3 บริการน้ำดื่ม สะอาด (ฟรี)	2.66	1.32	ปานกลาง
2.4 บริการห้องสุขา	2.74	1.29	ปานกลาง
เฉลี่ยรวม	2.63	0.95	ปานกลาง

ตารางที่ 37 (ต่อ)

บริการสวัสดิการและสภาพแวดล้อม	คะแนนความคิดเห็น		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ
3. บริการด้านการสื่อสาร			
3.1 บริการรับ-ส่งจดหมาย	2.22	1.45	ปานกลาง
3.2 บริการธนาคาร	2.06	1.53	ปานกลาง
3.3 ป้ายประกาศเพื่อการสื่อสารระหว่าง ผู้สอน ผู้เรียน และผู้เรียนด้วยกัน	2.58	1.22	ปานกลาง
3.4 เสียงตามสายช่วงพักกลางวันและเย็น	2.08	1.24	พอใช้
เฉลี่ยรวม	2.24	1.07	ปานกลาง
4. บริการให้คำปรึกษา			
4.1 การให้คำปรึกษาด้านการศึกษา	2.40	1.38	พอใช้
4.2 การให้คำปรึกษาด้านปัญหาส่วนตัว	1.78	1.43	พอใช้
4.3 การให้คำปรึกษาด้านอาชีพ	2.24	1.44	พอใช้
4.4 การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์สายด่วน	1.36	1.40	ควรปรับปรุง
เฉลี่ยรวม	1.95	1.17	พอใช้
5. บริการทดสอบเชิงจิตวิทยา			
5.1 บริการทดสอบบุคลิกภาพ	1.59	1.48	ควรปรับปรุง
5.2 บริการทดสอบความสามารถทางสติปัญญา	1.68	1.47	พอใช้
5.3 บริการใช้แบบสำรวจตนเองด้านปัญหาส่วนตัว	1.59	1.43	ควรปรับปรุง
เฉลี่ยรวม	1.62	1.37	ควรปรับปรุง
6. บริการจัดหางานและศึกษาต่อ			
6.1 บริการข่าวสารข้อมูลเกี่ยวกับการสมัครงาน	3.03	1.29	ปานกลาง
6.2 บริการเอกสารเพื่อสมัครงาน	2.80	1.37	ปานกลาง
6.3 บริการคำแนะนำด้านเทคนิคการสอบสัมภาษณ์	2.17	1.46	พอใช้
6.4 บริการข้อมูลเพื่อศึกษาต่อ	2.64	1.38	ปานกลาง
เฉลี่ยรวม	2.66	1.18	ปานกลาง

ตารางที่ 37 (ต่อ)

บริการสวัสดิการและสภาพแวดล้อม	คะแนนความคิดเห็น		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ
7. บริการทุนการศึกษา			
7.1 บริการทุนการศึกษาประเภทยืมฉุกเฉิน	2.00	1.62	พอใช้
7.2 บริการทุนการศึกษาประเภทเงินสงเคราะห์	2.31	1.57	พอใช้
7.3 บริการทุนการศึกษาประเภทปฏิบัติงานตอบแทน	2.13	1.55	พอใช้
7.4 บริการทุนการศึกษาประเภทจ่ายขาดจนจบการศึกษา	2.12	1.59	พอใช้
เฉลี่ยรวม	2.15	1.41	พอใช้
8. สภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย			
8.1 มีการจัดบริเวณในมหาวิทยาลัยอย่างเรียบร้อย สงบ และร่มรื่น	2.80	1.27	ปานกลาง
8.2 มีถังขยะพอเพียง ไม่มีกลิ่นรบกวน	2.73	1.29	ปานกลาง
8.3 มีบริเวณสำหรับจัดกิจกรรมของชมรมต่าง ๆ อย่างเป็นสัดส่วน	2.36	1.25	ปานกลาง
8.4 ห้องสมุดมีการจัดนิทรรศการเกี่ยวกับความรู้ใหม่ ๆ	2.47	1.33	ปานกลาง
8.5 นิสิตนักศึกษามีระเบียบวินัย	2.34	1.16	ปานกลาง
8.6 นิสิตนักศึกษามีโอกาสเข้าฟังการบรรยายพิเศษ	2.60	1.25	ปานกลาง
8.7 อาจารย์มีความสามารถถ่ายทอดความรู้ในเนื้อหา วิชา	3.28	1.18	ปานกลาง
8.8 อาจารย์ให้ความสนใจนิสิตนักศึกษาอย่างทั่วถึง และสม่ำเสมอ	2.99	1.10	ปานกลาง
8.9 อาจารย์ให้โอกาสผู้เรียนอภิปรายในชั้นเรียน อย่างกว้างขวาง	2.93	1.12	ปานกลาง

ตารางที่ 37 (ต่อ)

บริการสวัสดิการและสภาพแวดล้อม	คะแนนความคิดเห็น		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ
8.10 อาจารย์ประเมินผลการเรียนและแจ้งผล			
การประเมินให้ผู้เรียนทราบเป็นระยะ ๆ	2.73	1.17	ปานกลาง
เฉลี่ยรวม	2.72	0.84	ปานกลาง

จากตารางที่ 37 แสดงให้เห็นว่า คุณภาพของบริการ สวัสดิการ และสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย ตามความคิดเห็นของนิสิตนักศึกษา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ข้อที่คะแนนสูงสุด คือ "อาจารย์มีความสามารถถ่ายทอดความรู้ในเนื้อหาวิชา" คะแนนเฉลี่ยสูงสุด (3.28) คะแนนรองลงมาคือ "บริการจัดหางานและศึกษาต่อ" คะแนนเฉลี่ย 3.02 จัดอยู่ในระดับ "ปานกลาง"

คะแนนเฉลี่ยในเรื่องสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่อยู่ในระดับ "ปานกลาง" เช่นเดียวกับบริการด้านการสื่อสาร บริการด้านอาหาร น้ำดื่ม สุขา และบริการจัดหางาน และศึกษาต่อ บริการอนามัย และกีฬา มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนบริการทุนการศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ พอใช้ทุกข้อ บริการทดสอบจิตวิทยา อยู่ในระดับควรปรับปรุง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พฤติกรรมการณ์เข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัย ของนักศึกษาในสถาบันที่สอน
เฉพาะสาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี

ตารางที่ 38 ระดับของพฤติกรรมการณ์เข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัยของนักศึกษา จำแนก
ตามรายชื่อและรายด้าน (n = 500 คน)

ข้อ	กิจกรรมในมหาวิทยาลัย	พฤติกรรมการณ์เข้าร่วม		ระดับของพฤติกรรม
		\bar{X}	S.D.	
กิจกรรมนอกห้องเรียน				
1.	กิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรม	3.14	1.17	ปานกลาง
2.	กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์	2.47	1.19	ปานกลาง
3.	กิจกรรมกีฬา	3.00	1.16	ปานกลาง
4.	กิจกรรมทางศาสนา	2.54	1.16	ปานกลาง
5.	กิจกรรมพัฒนาบุคลิกภาพ	2.44	1.10	บางครั้ง
	เฉลี่ยรวม	2.72	0.86	ปานกลาง
กิจกรรมเกี่ยวกับการเรียน				
6.	การเข้าชั้นเรียน	3.99	1.04	บ่อยมาก
7.	การเข้าห้องสมุด	3.21	1.05	ปานกลาง
8.	การอภิปรายความรู้กับเพื่อน	2.99	1.03	ปานกลาง
9.	การอภิปรายความรู้กับอาจารย์	2.64	1.05	ปานกลาง
10.	การทบทวนบทเรียนด้วยตนเอง	3.35	1.10	ปานกลาง
11.	การทบทวนบทเรียนกับเพื่อน	3.02	1.05	ปานกลาง
12.	การทำรายงานหรือการบ้านตามที่อาจารย์มอบหมาย	3.45	1.13	ปานกลาง
	เฉลี่ยรวม	3.24	0.75	ปานกลาง

จากตารางที่ 38 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาเข้าร่วมในกิจกรรม "การเข้าชั้นเรียน" ในระดับ "บ่อยมาก" (3.99) รองลงมาคือ "การทำรายงานหรือการบ้านตามที่อาจารย์มอบหมาย" และ "การทบทวนบทเรียนด้วยตนเอง" (คะแนนเฉลี่ย 3.45, 3.35 ตามลำดับ)

พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมนอกห้องเรียน และพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียน โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ "ปานกลาง" ($\bar{X} = 2.72$ และ 3.24 ตามลำดับ)



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 39 นักศึกษาในสถาบันที่สอนเฉพาะสาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี
 จำแนกตามระดับความพึงพอใจ (n = 500)

สถาบันที่	ระดับความพึงพอใจ							
	สูง (406-500)		ปานกลาง (317-405)		ต่ำ (100-316)		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
7	20	10.8	104	55.9	62	33.3	186	37.2
8	25	12.0	141	67.5	43	20.6	209	41.8
9	7	6.7	74	70.5	24	22.9	105	21.0
รวม	52	10.4	319	63.8	129	25.8	500	100.0

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 40 ความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาในสถาบันเฉพาะสาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพ และเทคโนโลยี จำแนกเป็นรายด้าน

ความสุขสมบูรณ์	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี		รวม 9 สถาบัน	
	(n = 500)		(n = 2280)	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
ด้าน				
ร่างกาย	3.27	0.49	3.42	0.49
สังคม	3.50	0.56	3.68	0.53
อารมณ์	3.68	0.62	3.89	0.56
สติปัญญา	3.29	0.66	3.32	0.66
การงานอาชีพ (เรียน)	3.45	0.71	3.58	0.70
จิตวิญญาณ	3.64	0.70	3.80	0.65

ตารางที่ 41 เปรียบเทียบความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาในสถาบันเฉพาะสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี ระหว่างเพศหญิงกับเพศชาย

เพศ	\bar{X}	S.D.	t
หญิง (n = 176)	348.57	43.21	
ชาย (n = 324)	344.29	50.58	-.95

df = .498 Pvalue = .000

ตารางที่ 42 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ในการเลือกตัวแปรพยากรณ์ความสุขสมบูรณ์
ของนักศึกษาศาสนาที่สอนเฉพาะสาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี

ตัวพยากรณ์	B	beta	T	sig T
พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	1.535	.259	4.732	.0000
ที่พักอาศัย - บ้านของตนเอง	-40.020	-.404	-3.115	.0020
ที่พักอาศัย - หอพักเอกชน	-32.045	-.290	-2.442	.0149
ที่พักอาศัย - บ้านญาติ	-39.246	-.243	-2.748	.0062
เวลาที่ใช้อ่านหนังสือโดยสสาร	.108	.098	2.190	.0290
Constant	320.369		19.063	.0000

$R = -3197$ $R^2 = .102$ $\text{Adjusted } R^2 = .082$ $F = 5.052$

$\text{Wellness} = 320.369 + 1.535\text{BEH} - 40.020\text{RES1} - 32.045\text{RES2}$
 $- 39.246\text{RES3} + .108\text{NEWS}$

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 43 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ในการเลือกตัวแปรพยากรณ์ความสุขสมบูรณ์
ด้านร่างกายของนักศึกษาสถาบันที่สอนเฉพาะสาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพ
และเทคโนโลยี

ตัวพยากรณ์	B	beta	T	sig T
พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	.308	.169	3.068	.0023
เวลาที่ใช้ในการอ่านหนังสือพิมพ์	.246	.138	3.049	.00204
เพศ	3.356	.108	2.437	.0152
ที่พักอาศัย : บ้านตนเอง	-8.744	.108	2.437	.0286
Constant	89.963		17.275	.0000

$R = .319$ $R^2 = .102$ Adjusted $R^2 = .082$ $F = 5.052$

Wellness (Physical) = 89.963 + .308BEH + .046NEWS
+ 3.356SEX - 8.744RES1

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 44 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ในการเลือกตัวแปรพยากรณ์ความสุขสมบูรณ์
ด้านสังคมของนักศึกษาศาสนาที่สอนเฉพาะสาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพ
และเทคโนโลยี

ตัวพยากรณ์	B	beta	T	sig T
พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	.402	.290	5.332	.0000
Constant	60.908		15.597	.0000

$R = .330$ $R^2 = .109$ Adjusted $R^2 = .089$ $F = 5.445$

Wellness (Social) = 60.908 + .402BEH

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคกิจกรรม
โครงการมุ่งสู่ความสุขสมบูรณ์
(WELLNESS)

ภาพที่ 1 พบคุณไนต์ (อุดม แต้พานิช) ที่หอพัก
13 กุมภาพันธ์ 2538



ภาพที่ 2 ชมของลงจากรถ
ค่ายเขาใหญ่ นครนายก (11-12 มีนาคม 2538)



ภาพที่ 5 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์



ภาพที่ 6 การส่งสัตว์ในป่าเขาใหญ่



ภาพที่ 3 บรรยากาศทั่วไปของค่าย



ภาพที่ 4 ช่วยกันทำอาหาร



ประวัติผู้วิจัย

นางประนอม รอดคำดี เกิดเมื่อวันที่ 21 เมษายน พ.ศ. 2490 ที่จังหวัดลำพูน สำเร็จการศึกษาวិทยาศาสตรบัณฑิตพยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ จากมหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อ พ.ศ. 2512 และวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ทางพยาบาลศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยบอสตัน ประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อ พ.ศ. 2515 เคยรับราชการในตำแหน่งอาจารย์ของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และโอนมารับราชการที่คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2518 ปัจจุบันรับราชการในตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ 8 คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย