

รายการอ้างอิง

- กองงานวิทยาลัยพยาบาล ,กระทรวงสาธารณสุข.2536 . ภารกิจและแผนการดำเนินงาน ปีงบประมาณ 2536 กรุงเทพมหานคร . อัดสำเนา.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ.2524.การจัดการเรียนการสอนสำหรับครูพยาบาล.มปท.
- กิติมา ปรีดีดีลล.2532.การบริหารและการนิเทศการศึกษาระดับเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร:อักษรพิพัฒน์.
- จินตนา ญาติบรรพต.2529.ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับระดับความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของรัฐกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จินตนา บุญพันธ์.2527.การจัดการเรียนการสอนทางพยาบาลศาสตร์. กรุงเทพมหานคร:ภาควิชาพยาบาลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____ .2529.ทฤษฎีการพยาบาล. กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____ .2534.ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของประชาชนไทยภาคกลาง.โครงการวิจัยพฤติกรรมสุขภาพเพื่อพัฒนานักวิจัยรุ่นใหม่ทุนสนับสนุนโดยองค์การอนามัยโลก.
- ฉวีวรรณ สัตยธรรม.2537.ขวัญของวิทยากรในวิทยาลัยพยาบาลเขตภาคกลาง สังกัดกระทรวงสาธารณสุข.วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชัยสิทธิ์ เจริญมีประเสริฐ.2537.สถิติเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูล. กรุงเทพมหานคร:ธนพร.
- ชุตินา มาลัย.2537.ความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมในการทำงานกับการทำงานเป็นทีมของอาจารย์พยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชมนาด วรรณพรศิริ. 2535 . ความสัมพันธ์ระหว่างเครือข่ายทางสังคม การสนับสนุนทางสังคม และสุขภาพจิตของพยาบาล โรงพยาบาลพุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัย เชียงใหม่ .

- คาราวร คงจา.2534.การศึกษาคำความต้องการวิทยากรในวิทยาลัยพยาบาล สังกัดกอง
งานวิทยาลัยพยาบาล สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข.วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เดือนใจ ขันติสิทธิ์.2535.ปัจจัยที่มีผลต่อความหือถอยของวิทยากรในวิทยาลัยพยาบาล
เขตภาคเหนือ สังกัดกองงานวิทยาลัยพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข.วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทวีศรี กรรทอง.2530.ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับคุณภาพชีวิตการทำงานของ
พยาบาลวิชาชีพ ในโรงพยาบาลส่วนภูมิภาคสังกัดกระทรวงสาธารณสุข.วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธงชัย สันติวงษ์.2533.หลักการจัดการ.กรุงเทพมหานคร:ไทยวัฒนาพานิช.
- ประคอง กรรณสูตร.2535.สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์.พิมพ์ครั้งที่ 3.
กรุงเทพมหานคร:จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิภาวรรณ กิริยะ.2533.การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีโสดและสตรีที่สมรส
แล้วที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไปในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญเรียง ขจรศิลป์ . 2534. การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปSPSS.
พิมพ์ครั้งที่ 2 .กรุงเทพมหานคร:พิชญการพิมพ์.
- บุญศรี ชัยชิตามร.2534.สภาพแวดล้อมในการทำงาน แรงสนับสนุนทางสังคมและความ
เหนียวหนำของพยาบาลประจำการในหออภิบาลผู้ป่วยหนัก โรงพยาบาลของรัฐ.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประนอม รอดคำดี.2538.การพัฒนาความสุขสมบูรณของนิสิตนักศึกษา.(อัตสำเนา).
_____2538.รูปแบบการพัฒนาระดับความสุขสมบูรณของนิสิตนักศึกษาใน
กรุงเทพมหานคร.วิทยานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประนอม โอทกานนท์และคณะ.2535.รายงานการศึกษาคำความเป็นไปได้ของการจัดตั้งคณะ
พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.กรุงเทพมหานคร.(อัตสำเนา).
- ผาณิต สกุลวัฒน์.2537.ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของพยาบาลวิชาชีพใน
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.

- พรพรรณ ศรีทอง.2536.คุณภาพชีวิตครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา
จังหวัดพิจิตร. ข่าวสารวิจัยการศึกษา 16 (5) : 34 - 37.
- พริยา พงศ์สงกาจ.2537.ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระยะเวลาการทำงานของพยาบาลวิชาชีพที่
สำเร็จการศึกษาจากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์
ปริญญาามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ยุวดี ภาวษา และคณะ.2532. วิจัยทางการพยาบาล พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร:
วิศตอริเพาเวอร์พอยท์ จำกัด.
- รวิวรรณ ยศวัฒน์.2535. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพ บทบาท หน้าที่ และ
ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ.วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- รัชนี สินะสนธิ.2536. การศึกษาพยาบาลกับระบบบริการสาธารณสุข.(อัตสำเนา).
- วราศรี ปูนทอง.2536. ความต้องการพัฒนานุคลากรของคณาจารย์วิทยาลัยพยาบาล
สังกัดกองงานวิทยาลัยพยาบาล สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข.
วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ศิริชัย พงษ์วิชัย.2537. การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์. พิมพ์ครั้งที่ 5.
กรุงเทพมหานคร:จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริอนันต์ จูฑะเดมิย์.2524. ความเครียดของอาจารย์พยาบาลที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษา
พยาบาลในกรุงเทพมหานคร.วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศุภรีใจ เจริญสุธา.2537. ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิหลัง พฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิต และ
การสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดในบทบาท ตามการรับรู้ของอาจารย์
พยาบาล ในวิทยาลัยพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข.วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมหมาย ติระจิตโต.2533. ความสัมพันธ์ระหว่างภาระรับผิดชอบต่อครอบครัว ภาระรับผิดชอบ
ต่อหน้าที่ สภาพแวดล้อมของโรงเรียนกับปัญหาของอาจารย์ โรงเรียนมัธยมศึกษา
เขตการศึกษา 5.วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สร้อยพันธ์ ศรีประทีพ.2533. การศึกษาสภาพแวดล้อมของโรงเรียนที่เอื้อต่อการเรียนการสอน
วิชาสังคมศึกษาตามการรับรู้ของอาจารย์สังคมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษาใน
กรุงเทพมหานคร.วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สิริยา สัมมาวาจ.2532.ความเห็นโดยหน่วยของพยาบาลประจำการในโรงพยาบาล
วามาศินดี.วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุชาติ รัชชกุล.2537.สภาพแวดล้อมของสถาบันการศึกษา ปัจจัยสนับสนุนความพึงพอใจ
ในงานของอาจารย์พยาบาล.วารสารการศึกษานพยาบาล 5 (1) : 31 - 37.
- สุดารัตน์ ขวัญเงิน.2537.ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองกับวิถีทาง
ดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่น.วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุนีย์ มหาพรหม.2536.ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระยะเวลาการทำงานของพยาบาลวิชาชีพที่
สำเร็จการศึกษาจากวิทยาลัยพยาบาลลำปาง.วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เสริมศรี เวชชะ,ดุษฐิวรรณ เรื่องรุจิระและเตือนใจ แวงงาม.2536.รายงานการวิจัยเรื่อง
ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับคุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์พยาบาล
สังกัดกองงานวิทยาลัยพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข.วารสารการศึกษานพยาบาล
4 (1) : 49 - 57.
- โสภิต สุวรรณเวลา.2537.ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุน
ทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด.วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ธรี จิตต์ภักดี.2536.ความพึงพอใจในงานของพยาบาลวิชาชีพซึ่งปฏิบัติงานอยู่ในโรง
พยาบาลของรัฐบาลและเอกชนในจังหวัดเชียงใหม่.วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อารี พฤกษ์ราช,ประดับ ศรีกสิพันธ์,อมรรัตน์ รุ่งจิระรัตน์,ชลธิ สมบัติบุรณ์
และประพุทธ ศิริบุญ.2534.การศึกษาความพึงพอใจในวิชาชีพและความคิดเห็น
เกี่ยวกับความต้องการการลาออกจากงานของพยาบาลประจำการ.วารสารพยาบาล
40 (2) : 41 - 50.

ภาษาอังกฤษ

- Abood Doris A. And Conway Terry L.1992.Health value and self esteem as
predictors of wellness behaviors.Health Values.16(3):20-26.

- Archer James, Probert Barbara And Gage Larry.1991.College student's attitudes toward wellness.Journal Of College Student Personnel 28:311-317.
Dissertation Abstracts.
- Cassel Russel N.1991.Biofeedback computerized clinical support system:Six level of wellness with holistic health care.Journal Of Human Behaviors.
28(2):39-45.
_____.1987.Six increasing higher level of wellness based on holistic principles and risk factors.Journal Of Human Behaviors 24:46-54.Dissertation Abstracts.
- Cobb S.1976.Social support as a moderator of life stress.Psychosomatic Medicine.
38 (5) : 300 - 314.
- Conway TL.1989.Behavioral, Psychological and Demographic predictors of physical fitness.Psychological reports. 65 : 1123-35.
- Daniels Richard Donald.1994.Exploring the self care variables that explain a wellness lifestyle in spinal cord injured wheelchair basketball athletes.
Dissertation Abstract.University Of Texas At Austin.
- Eickholt John Williams.1995.The relationship of wellness and job satisfaction for elementary school principal in the state of wisconsin.Dissertation Abstracts.
Marquette University.
- Haberman Sherley E.1988.An instrument for assessing the health practices of college students.Dissertation Abstract.University Of Pittsburgh.
- Harr Kathleen L.1991.Self-preserving patterns guiding the experiences of interpersonal conflict for female nursing faculty.Dissertation Abstract.
University Of San Diego.
- Horman S.1989.The role of social support on health throughout the lifecycle.
Health Education. 20 (4) : 18-21.
- Kerlinger FN. and Pedhazur EJ.1973.Multiple regression in behavior research.
New York:Holt Rinehart and Winston.

- Mcconatha Jasmin T. And Mcconatha P. Douglas.1989.The study of relationship between wellness and life satisfaction of older adult. Activity Adaptation And Aging 13:129-140.Dissertation Abstracts.
- Mcconnell Helen H.1993.From shame to joy:Julian Of Norwich,companion on the journal to spiritual wellness.Journal Of Studies In Formative Spirituality 14(3):395-405.Dissertation Abstract.
- Muhlenkamp Ann F. And Sayles Judy A.1996.Self-Esteem,Social Support And Positive Health Practices.Nursing Research 36(6):334-338.
- Pender NJ.1987.Health promotion in nursing practice 2nd ed. California:Appleton and Lange.
- Sherman JB.1989.Evaluation of a worksite wellness program:impact on exercise, weight, smoking, and stress 6 (3) 114-9.
- Shillingford Jenepher P. And Mackie Anne S.1991.Enchancing self esteem through wellness program.Elementary School Journal 91(5):457-466.Dissertation Abstract.
- Smith Andrian Chrales.1995.The relationship between wellness and self esteem among adolescent.Dissertation Abstracts.University Of Burnswick (Canada).
- Street Sue.1994.The school counselors practices wellness.Journal Of School Counselor 41(3):171-179.
- Thatcher RM.1989. Community support .Promoting health and self care.Nursing clinics of North America 24 (3) :725-32.



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนาม	สถานที่ทำงาน
1. รศ.ดร.วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา	ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รศ.ดร.ถนอมวงษ์ กฤษณ์เพชร	คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. รศ.ดร.ประภาเพ็ญ สุวรรณ	คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
4. ผศ.ดร.ยุวดี ภาชา	ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ รามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
5. ผศ.ดร.พิชญารัตน์ มูลศิลป์	คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
6. ดร.ทัศนีย์ นนทะสร	ฝ่ายพัฒนาหลักสูตร สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข
7. ดร.ไพสิน นกุลกิจ	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ
8. ดร.เบญจมา เตากล้า	วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์
9. อาจารย์ เสริมศรี เวชชะ	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. การหาความเที่ยงของเครื่องมือ ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ปรับปรุงเรียบร้อยแล้ว ไปทดลองใช้กับอาจารย์พยาบาลที่มีลักษณะเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำมาหาความเที่ยงของเครื่องมือในแต่ละชุด ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์ของความสอดคล้องภายใน โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's Coefficiency) มีสูตรดังนี้ (บุญเรียง ขจรศิลป์, 2534)

$$\alpha = k \left[\frac{1 - \sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ α คือ สัมประสิทธิ์ของครอนบาช
 k คือ จำนวนข้อคำถามทั้งหมดในแบบสอบถาม
 $\sum S_i^2$ คือ ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
 S_t^2 คือ ความแปรปรวนของคะแนนทั้งหมด

2. คำนวณหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยส่วนบุคคล สภาพแวดล้อม ความมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม และระดับความสุขสมบูรณ์ของอาจารย์พยาบาล ดังนี้ (ศิริชัย พงษ์วิชัย, 2537)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ \bar{X} คือ ค่าเฉลี่ย
 $\sum X$ คือ ผลรวมค่าสังเกตแต่ละค่า
 N คือ จำนวนค่าสังเกตทั้งหมด

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{n - 1}}$$

เมื่อ	S.D.	คือ	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	X_i	คือ	คะแนนของตัวที่ i
	\bar{X}	คือ	ค่าเฉลี่ยคะแนนแต่ละตัว
	n	คือ	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

3. สูตรการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ มีขั้นตอนการคำนวณ ดังนี้

3.1 คำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ระหว่างตัวพยากรณ์กับตัวแปรเกณฑ์ โดยใช้วิธีเพียร์สัน (ศิริชัย พงษ์วิชัย ,2537)

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

เมื่อ	r_{xy}	คือ	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปร
	X	คือ	คะแนนของตัวแปรที่ 1
	Y	คือ	คะแนนของตัวแปรที่ 2
	N	คือ	จำนวนข้อมูลหรือจำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

3.2 ทดสอบความมีนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยการทดสอบค่าที (t - test) (ศิริชัย พงษ์วิชัย ,2537)

$$t = \frac{r \sqrt{N - 2}}{\sqrt{1 - r^2}}$$

เมื่อ	t	คือ	ค่าสถิติทดสอบที
	r	คือ	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
	N	คือ	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

3.3 คำนวณหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรพยากรณ์กับตัวแปรเกณฑ์ โดยใช้สูตร ดังนี้ (Kerlinger and Pedhazur ,1973)

$$R = \sqrt{\frac{SS_{xy}}{SS_x}}$$

เมื่อ R คือ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
 SS_{xy} คือ ความแปรปรวนของตัวแปรเกณฑ์ที่สามารถอธิบายด้วยตัวพยากรณ์
 SS_x คือ ความแปรปรวนทั้งหมดของตัวแปรเกณฑ์

3.4 ทดสอบความมีนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ โดยใช้สูตร (Kerlinger and Pedhazur ,1973)

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

เมื่อ F คือ ค่าสถิติสัดส่วนเอฟ
 R^2 คือ สัมประสิทธิ์การพยากรณ์
 N คือ จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
 K คือ จำนวนตัวแปรพยากรณ์

3.5 การหาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ (Kerlinger and Pedhazur ,1973)

$$b_i = B_i \frac{S_y}{S_x}$$

เมื่อ b_i คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวพยากรณ์
 B_i คือ Beta height ของตัวแปร i
 S_y คือ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรเกณฑ์
 S_x คือ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรพยากรณ์

3.6 ทดสอบความมีนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบของตัวพยากรณ์แต่ละตัวที่เข้ามาในสมการถดถอยว่าแต่ละตัวนั้นส่งผลต่อตัวแปรเกณฑ์หรือไม่ (Kerlinger and Pedhazur, 1973)

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

เมื่อ t คือ ค่าสถิติทดสอบที่
 b_i คือ สัมประสิทธิ์การถดถอย หรือค่าน้ำหนักของตัวพยากรณ์
 SE_{b_i} คือ ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของ b_i (Standard error)

3.7 หาค่าคงที่ของสมการพยากรณ์ (Kerlinger and Pedhazur, 1973)

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

เมื่อ Y คือ ค่าเฉลี่ยของตัวแปรเกณฑ์
 x คือ ค่าเฉลี่ยของตัวพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบตัวที่ i ถึง k
 b_i คือ ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบที่ i ถึง k

3.8 การหาความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์การถดถอย (Kerlinger and Pedhazur, 1973)

$$SE_{b_i} = \sqrt{\frac{SS_{res} / (N - K - 1)}{SS_{x_i} (1 - R_i^2)}}$$

เมื่อ SE_{b_i} คือ ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์การถดถอย
 SS_{res} คือ ค่าความแปรปรวนของส่วนที่เหลือ
 SS_{x_i} คือ ค่าความแปรปรวนของตัวพยากรณ์ตัวที่ i
 N คือ จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
 K คือ จำนวนตัวพยากรณ์

3.9 การหาค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของตัวพยากรณ์ (Kerlinger and Pedhazur ,1973)

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

เมื่อ	SE_{est}	คือ	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการพยากรณ์
	SS_{res}	คือ	ค่าความแปรปรวนของส่วนที่เหลือ
	N	คือ	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
	K	คือ	จำนวนตัวพยากรณ์

3.10 สร้างสมการพยากรณ์ระดับความสุทธมนูรณ์ของอาจารย์พยาบาลในรูปคะแนนดิบ (Kerlinger and Pedhazur ,1973)

$$Y = a + b_1 x_1 + b_2 x_2 + \dots + b_k x_k$$

เมื่อ	Y	คือ	คะแนนระดับความสุทธมนูรณ์ของอาจารย์พยาบาลในรูปคะแนนดิบ
	b_1, b_2, \dots, b_k	คือ	สัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวพยากรณ์แต่ละตัวในรูปคะแนนดิบ
	x_1, x_2, \dots, x_k	คือ	คะแนนดิบของตัวพยากรณ์แต่ละตัว
	a	คือ	ค่าคงที่

สถาบันวิจัยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3.11 สร้างสมการพยากรณ์ระดับความพึงพอใจของอาจารย์พยาบาลในรูปคะแนน
มาตรฐาน (Kerlinger and Pedhazur, 1973)

$$Z = \beta_1 Z_1 + \beta_2 Z_2 + \dots + \beta_k Z_k$$

เมื่อ Z คือ คะแนนระดับความพึงพอใจของอาจารย์พยาบาลในรูป
คะแนนมาตรฐาน

$\beta_1, \beta_2, \dots, \beta_k$ คือ สัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวพยากรณ์แต่ละตัวในรูป
คะแนนมาตรฐาน

Z_1, Z_2, \dots, Z_k คือ คะแนนมาตรฐานของตัวพยากรณ์แต่ละตัว

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ค

การพัฒนาแบบวัดความสุขสมบูรณ์

Testwell	แบบวัดความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา	แบบวัดความสุขสมบูรณ์ของอาจารย์พยาบาล
Physical Fitness and Nutrition	สมรรถภาพทางกายและโภชนาการ	การออกกำลังกายและโภชนาการ
1. I exercise aerobically (continuous, vigorous, sweat-producing exercise for 20-30 minutes) at least three times per week	1. ข้าพเจ้าออกกำลังกายแบบแอโรบิก อย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง เขาจริงเขาจังจนได้เหงื่อ (ใช้เวลา ประมาณ 20 - 30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์	1. ข้าพเจ้าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง โดยใช้เวลา 20-30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์
2. Stretching is a routine part of my exercise program.	2. ข้าพเจ้าใช้วิธีการเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ภายใน อาคารทุกครั้ง	2. ข้าพเจ้าใช้วิธีเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ภายใน อาคารทุกครั้ง
3. I increase my physical activity by walking or biking for transportation.	3. ข้าพเจ้าพยายามเดินหรือถีบจักรยาน แทนการใช้ยานพาหนะในการไปไหนมาไหนในมหาวิทยาลัยทุกครั้ง	3. ข้าพเจ้าเดินหรือถีบจักรยานบ่อยเท่าที่เป็นไปได้
4. My exercise program includes an adequate amount of each of the three majors fitness components - endurance (aerobic), strength (weight training), and flexibility (stretching)	4. ข้าพเจ้าถือว่าการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิตที่ไม่รบกวนเวลาการทำกิจกรรมอื่น	4. ข้าพเจ้าเชื่อว่าการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิตที่ไม่รบกวนเวลาการทำกิจกรรมอื่น
5. If I am not in shape, I avoid sporadic (once per week or less), strenuous exercise.	5. เมื่อข้าพเจ้าไม่สบาย ข้าพเจ้าจะหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หักโหมรุนแรง	5. เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายจะหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หักโหม

Testwell	แบบวัดความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา	แบบวัดความสุขสมบูรณ์ของอาจารย์พยาบาล
6. I avoid eating foods that are high in fat (fatty cuts of meat, whole milk dairy products, fried foods, hot dog, processed foods, rich desserts, and creamy sauces).	6. ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันสูง (รวมทั้งอาหารทอด ของหวาน)	6. ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง
7. I do not eat at fast food restaurant more than once per week	7. ข้าพเจ้ากินอาหารประเภทจานด่วน และของว่าง ตัวอย่างเช่น มันฝรั่งทอด แฮมเบอร์เกอร์ ขนมถุงกรอบ น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์	7. ข้าพเจ้ารับประทานอาหารประเภทจานด่วน (Fast Food) เช่น แฮมเบอร์เกอร์ ไม่เกิน 1 ครั้งต่อสัปดาห์
8. I intentionally include foods high in fiber in my diet on a daily basis (i.e. whole grain breads and cereals, beans, etc.	8. ข้าพเจ้าตั้งใจกินอาหารที่มีกากและเส้นใยทุกมื้อ (ข้าวซ้อมมือ .ถั่วเมล็ด ผลไม้)	8. ข้าพเจ้ารับประทานอาหารที่มีกากและเส้นใย เช่น ผักสด ผลไม้เป็นประจำ
9. I maintain my weight within the recommendations for my height and Gender.	9. ข้าพเจ้าพยายามรักษาระดับน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์สมคูลย์กับส่วนสูงและเพศ	9. ข้าพเจ้ารับประทานอาหารเป็นเวลา
10. I eat at least four servings (one serving equals 1/2 cup) of fruits and/or vegetables every day	10. ข้าพเจ้ารับประทานผักสด และ/หรือ ผลไม้ทุกมื้อ	10. ข้าพเจ้ารักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์สมคูลย์กับส่วนสูงและเพศ
Medical self - care	การดูแลตนเองด้านสุขภาพ	การดูแลตนเองด้านสุขภาพ
11. I maintain an up-to-date immunization record.	11. ข้าพเจ้าเก็บรักษาสมุดบันทึกสุขภาพหรือโรงพยาบาลไว้อย่างดี	11. ข้าพเจ้าเก็บรักษาสมุดบันทึกสุขภาพหรือโรงพยาบาลไว้อย่างดี

Testwell	แบบวัดความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา	แบบวัดความสุขสมบูรณ์ของอาจารย์พยาบาล
12. I examine my breasts or testis on a monthly basis.	12. ข้าพเจ้าตรวจดูส่วนของร่างกาย (ตรวจเต้านมผู้หญิง) เป็นประจำทุกเดือน	12. ข้าพเจ้าตรวจเต้านม(หรืออวัยวะ)ด้วยตนเองเป็นประจำ ทุกเดือน
13. I take action to minimize my exposure to tobacco smoke	13. ข้าพเจ้าพยายามหลีกเลี่ยงจากควันบุหรี่ หรือควันพิษจากเครื่องยนต์	13. ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงจากควันบุหรี่ และควันจากเครื่องยนต์
14. I consider alternatives to taking medications when ill.	14. เมื่อข้าพเจ้าเจ็บป่วย ก่อนใช้ยาข้าพเจ้าจะศึกษาสรรพคุณของยาและวิธีการใช้ทุกครั้ง	14. ข้าพเจ้าดื่มน้ำ 6-8 แก้วต่อวัน
15. I drink enough water (6-8 glasses per day) to keep my urine light yellow.	15. ข้าพเจ้าดื่มน้ำ 6-8 แก้วทุกวัน	15. ข้าพเจ้าทำความสะอาดฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และใช้ไหมขัดฟัน
16. I floss my teeth once per day.	16. ข้าพเจ้าทำความสะอาดฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง	16. ข้าพเจ้าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
17. I engage in an adequate amount of physical activity to keep my resting heart rate at 60 beats or less per minute.	17. ข้าพเจ้าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	17. ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงจากการสัมผัสกับแสงแดดโดยตรง
18. I protect my skin from sun damage by using sunscreen or by taking other precautions to prevent overexposure to the sun.	18. ข้าพเจ้าหาโอกาสไปรับอากาศบริสุทธิ์ในทุ่งนา ป่า หรือชายทะเลอย่างน้อยเดือนละครั้ง	18. ข้าพเจ้ารักษาระดับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับที่แพทย์กำหนด(ถ้าไม่เคยวัดตอบหมายเลข 1)
19. I maintain my blood pressure within the range recommended by my doctor.	19. ข้าพเจ้าคอยระวังรักษาระดับของความดันโลหิตให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมคือประมาณ 80/130 มิลลิเมตรปรอท	19. ข้าพเจ้ารักษาระดับคอเลสเตอรอลในเลือดให้อยู่ในระดับที่แพทย์กำหนด(ถ้าไม่เคยตรวจวัดตอบหมายเลข 1)

Testwell	แบบวัดความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา	แบบวัดความสุขสมบูรณ์ของอาจารย์พยาบาล
Safety	การรักษาความปลอดภัย	การรักษาความปลอดภัยและป้องกันอุบัติเหตุ
20.I maintain my blood cholesterol level within the range recommended by my doctor.	20.ข้าพเจ้าคอยรักษาคอเลสเตอรอลในโลหิตให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม คือ ต่ำกว่า 200 มิลลิกรัม/เดซิลิตร	20.ข้าพเจ้ารักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับที่แพทย์กำหนด(ถ้าไม่เคยตรวจ) ตอบหมายเลข 1
21.I do not operate vehicles while I am under the influence of alcohol or other drug.	21.ข้าพเจ้าไม่ขับรถยนต์ขณะที่เสพสุราหรือของมึนเมา	21.ข้าพเจ้าไม่ขับรถยนต์ขณะที่เสพสุราหรือของมึนเมา
22.I do not ride with the vehicle operators who are under the influence of alcohol or other drugs.	22.ข้าพเจ้าไม่นั่งในยานพาหนะที่คนขับเสพสุรา	22.ข้าพเจ้าไม่นั่งในยานพาหนะที่ผู้ขับเสพสุราหรือของมึนเมา
23.I stay within five miles per hour of the speed limit	23.ข้าพเจ้าใช้รถและใช้ถนนโดยรักษากฎจราจร	23.ข้าพเจ้าใช้รถและใช้ถนนโดยรักษากฎจราจร
24.I wear my seat belt and/or shoulder harness while travelling.	24.ข้าพเจ้ารัดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งที่นั่งรถยนต์ที่มีเข็มขัดนิรภัย	24.ข้าพเจ้าคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งที่นั่งรถที่มีเข็มขัดนิรภัย
25.The vehicles I drive are maintained to assure safety.	25.ข้าพเจ้าแจ้งผู้รับผิดชอบเมื่อพบเห็นสิ่งที้อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุ เช่น สายไฟชำรุด กิ่งไม้ที่หักท่อนัก	25.ข้าพเจ้าตรวจสภาพรถที่รับเสมอเพื่อความปลอดภัย
26.I enjoy myself without the use of drugs or alcohol.	26.ข้าพเจ้ามีความสุขได้โดยไม่ต้องอาศัยยาหรือสิ่งเสพติด	26.ข้าพเจ้ามีความสุขได้โดยไม่ต้องอาศัยยาหรือแอลกอฮอล์

Testwell	แบบวัดความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา	แบบวัดความสุขสมบูรณ์ของอาจารย์พยาบาล
27.I use approved child restraints for all children riding in my vehicle.	27.ข้าพเจ้าหักห้ามเพื่อนหรือผู้อื่นเมื่อพบว่าเรากำลังทำสิ่งที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุเช่นข้ามถนนโดยไม่มีใช้สะพานลอย	27.ข้าพเจ้าแจ้งผู้รับผิดชอบเมื่อพบเห็นสิ่งนี้อาจก่อให้เกิดอันตราย
28.I refrain from using drugs obtained from unlicensed sources.	28.ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการใช้ยาหรือสารเคมีที่อาจเป็นอันตราย เช่น ยาฆ่าแมลง	28.ข้าพเจ้าไม่ใช้ยาที่ไม่มีฉลาก
29.I use the recommended safety equipment for any activity in which I participate.	29.ทุกครั้งที่ต้องใช้หรือเกี่ยวข้องกับสารเคมีหรือเครื่องใช้ที่ต้องการความปลอดภัย ข้าพเจ้าจะปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด	29.ทุกครั้งที่ต้องใช้หรือเกี่ยวข้องกับสารเคมีหรือเครื่องใช้ที่ต้องใช้ด้วยความระมัดระวัง ข้าพเจ้าจะปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด
30.When I travel on a motorcycle, bicycle, or all-terrain vehicle, I wear a helmet.	30.ข้าพเจ้าสวมหมวกนิรภัยทุกครั้งที่ได้รับหรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์	30.ข้าพเจ้าสวมหมวกนิรภัยทุกครั้งที่ได้รับหรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์
Environment Wellness	ความสุขสมบูรณ์ด้านการรักษาสภาพแวดล้อม	การรักษาสภาพแวดล้อม
31.To conserve energy I turn off lights and electrical appliances when I am not using them.	31.เพื่อประหยัดไฟฟ้า ข้าพเจ้าปิดไฟและถอดปลั๊กไฟทุกครั้งเมื่อไม่ใช่เครื่องไฟฟ้า	31.ข้าพเจ้าปิดไฟและเครื่องใช้ไฟฟ้าเมื่อไม่ใช้งาน
32.I avoid purchasing food that is packaged in styrofoam.	32.ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการซื้ออาหารที่บรรจุอยู่ในกล่องโฟม	32.ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการซื้ออาหารที่บรรจุอยู่ในกล่องโฟม
33.I operate fuel efficient motor vehicles.	33.ข้าพเจ้าทิ้งขยะในที่ทิ้งขยะทุกครั้ง	33.ข้าพเจ้าไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมในวิทยาลัย เช่น ต้นไม้ และสระน้ำ

Testwell	แบบวัดความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา	แบบวัดความสุขสมบูรณ์ของอาจารย์พยาบาล
34.I keep the thermostat in my home set at 68 F or lower in the winter.	34.ข้าพเจ้ารักษาความสะอาดของห้องสุราทุกครั้งที่ใช้ (เช่น ภาชนะ หรือชักโครก)	34.ข้าพเจ้าทิ้งขยะในที่ทิ้งขยะทุกครั้ง
36.I do not let the water faucet run while I am brushing my teeth, shaving, or washing my car.	36.ข้าพเจ้าไม่เปิดก๊อกน้ำทิ้งไว้ขณะที่แปรงฟัน โกนหนวด หรือเช็ดรถ	36.ข้าพเจ้าไม่เปิดก๊อกน้ำทิ้งไว้ขณะที่แปรงฟันหรือล้างหน้า
37.I regularly recycle my paper, plastic, glass, and aluminium.	37.ข้าพเจ้าพยายามใช้ของซ้ำอีก (recycle) เช่น กระดาษ กระจกพลาสติก แก้ว อลูมิเนียม	37.ข้าพเจ้าสนับสนุนการนำกระดาษ กระจกพลาสติก แก้วหรืออลูมิเนียมมาใช้ซ้ำอีก
38.I am involved in learning more about how I can protect the environment.	38.ข้าพเจ้าไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษา เช่น ต้นไม้และสระน้ำ	38.ข้าพเจ้าเรียนรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอเกี่ยวกับการรักษาสภาพแวดล้อม
39.I encourage others to support efforts to protect the environment.	39.ข้าพเจ้าไม่ส่งเสียงดังรบกวนผู้อื่นเมื่ออยู่ในห้องเรียน ห้องสมุด และที่สาธารณะ	39.ข้าพเจ้าสนับสนุนให้คนอื่นรักษาสภาพแวดล้อม
40.I purchase products made with recycled materials whenever possible.	40.ข้าพเจ้าซื้อแต่สินค้าที่ใช้วัสดุที่รีไซเคิล (recycle) ทุกครั้งที่สามารถจะทำได้	40.ข้าพเจ้าซื้อสินค้าที่ใช้วัสดุรีไซเคิล (Recycle) ทุกครั้งที่สามารถทำได้

Social awarness	ความตระหนักรู้ด้านสังคม	การตระหนักรู้ด้านสังคม
41.My behavior reflects fairness and Justice.	41.ข้าพเจ้าปฏิบัติต่อบุคคลอื่นโดยเสมอหน้ากัน	41.ข้าพเจ้าปฏิบัติต่อบุคคลอื่นอย่างเสมอภาค

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Testwell	แบบวัดความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา	แบบวัดความสุขสมบูรณ์ของอาจารย์พยาบาล
42.I contribute to the feeling of acceptance with my family, friends, and coworkers.	42.ข้าพเจ้าปฏิบัติตนให้เป็นที่น่าเชื่อถือของกลุ่มเพื่อน คนในครอบครัว อาจารย์และบุคคลทั่วไป	42.ข้าพเจ้าปฏิบัติตนให้เป็นที่ยอมรับของคนในครอบครัวกลุ่มเพื่อนและบุคคลทั่วไป
43.I resolve conflict in a positive and respectful manner.	43.ข้าพเจ้ายอมรับความคิดเห็นของบุคคลอื่น และใช้วิธีการประนีประนอมเมื่อมีความขัดแย้ง	43.ข้าพเจ้ายอมรับความคิดเห็นของบุคคลอื่น และใช้วิธีการประนีประนอมเมื่อมีความขัดแย้ง
44.I use my creativity in constructive ways.	44.ข้าพเจ้าใช้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม	44.ข้าพเจ้าใช้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม
45.I exercise my right to vote.	45.ข้าพเจ้าไปใช้สิทธิในการเลือกตั้งทุกครั้ง รวมทั้งผู้แทนคณะ มหาวิทยาลัย หรือผู้แทนราษฎร	45.ข้าพเจ้าไปใช้สิทธิในการเลือกตั้งทุกครั้งเมื่อสามารถไปได้
46.I take time to play with and enjoy my family and friends.	46.ข้าพเจ้าพยายามหาเวลาพักผ่อนร่วมกับครอบครัวและเพื่อน	46.ข้าพเจ้าพักผ่อนร่วมกับครอบครัวและเพื่อน
47.I help others in need.	47.ข้าพเจ้าช่วยเหลือผู้อื่นโดยเฉพาะผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ	47.เมื่อข้าพเจ้าพบเห็นสิ่งทีอาจเป็นอันตราย ข้าพเจ้าจะหาวิธีแก้ไขสถานการณ์นั้น
48.When I notice a safety hazard I take action to correct the situation.	48.เมื่อพบเห็นสิ่งทีอาจเป็นอันตรายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ข้าพเจ้าจะหาวิธีแก้ไขสถานการณ์ด้วยวิธีการต่างๆ	48.ข้าพเจ้าช่วยเหลือบุคคลอื่นเมื่อเราต้องการ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Testwell	แบบวัดความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา	แบบวัดความสุขสมบูรณ์ของอาจารย์พยาบาล
Sexuality and emotional awareness	ความตระหนักรู้ด้านเพศสัมพันธ์และอารมณ์	ความตระหนักรู้ด้านเพศสัมพันธ์และอารมณ์
49.I contribute time and/or money to at least one organization that strives to better the community where I live.	49.ข้าพเจ้าใช้เวลาหรือเงินเพื่อช่วยเหลือสังคม (อย่างน้อยให้แก่หนึ่งองค์การ)	49.ข้าพเจ้าใช้เวลาหรือเงินเพื่อช่วยเหลือสังคมด้วยความเต็มใจ
50.I participate in community events.	50.ข้าพเจ้าเข้าร่วมกิจกรรมทั้งในระดับคณะและมหาวิทยาลัย	50.ข้าพเจ้ามีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน
51.I am comfortable with my level of sexual involvement.	51.ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเองเกี่ยวข้องกับเรื่องเพศในระดับที่เหมาะสม	51.ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเองเกี่ยวข้องกับเรื่องเพศในระดับที่เหมาะสม
52.I feel positive about myself as a sexual person.	52.ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเองมีทัศนคติที่ดีต่อเรื่องเพศสัมพันธ์	52.ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเองมีทัศนคติที่ดีในเรื่องเพศสัมพันธ์
53.My sexual relationships and behaviors are maintained in a manner that is healthy for me and for others.	53.ข้าพเจ้ารู้สึกว่าความสัมพันธ์ของตนเองอยู่ในภาวะที่ปกติ คือไม่ติดเพื่อน ไม่พึ่งพาเพื่อนตลอดเวลา	53.สัมพันธ์ภาพและพฤติกรรมทางเพศของข้าพเจ้าอยู่ในระดับที่ไม่ทำลายสุขภาพตนเองและผู้อื่น
54.I am able to develop close, intimate, personal relationships.	54.ข้าพเจ้าสามารถคบกับคนทั่วไปโดยไม่แบ่งแยกเพศและชนชั้น	54.ข้าพเจ้าสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลทั่วไปโดยไม่แบ่งแยกชนชั้นหรืออาชีพ
55.My sexual needs are satisfied without conflicting with other needs in my life.	55.ความต้องการทางเพศของข้าพเจ้าอยู่ในระดับที่ไม่ก่อให้เกิดปัญหาในการดำรงชีวิต	55.ความต้องการทางเพศของข้าพเจ้าอยู่ในระดับที่ไม่ก่อให้เกิดปัญหาในการดำรงชีวิต

Testwell	แบบวัดความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา	แบบวัดความสุขสมบูรณ์ของอาจารย์พยาบาล
56.I am tolerant of others who have different sexual orientations.	56.ข้าพเจ้ายอมรับได้เมื่อต้องพูดคุยหรือเกี่ยวข้องกับผู้ที่มีความเข้าใจเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์แตกต่างจากข้าพเจ้า	56.ข้าพเจ้าสามารถพูดคุยกับบุคคลอื่นที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์แตกต่างจากข้าพเจ้า
57.I am able to love others without expecting them to earn my love.	57.ข้าพเจ้าสามารถให้ความรักผู้อื่นได้โดยไม่หวังให้ผู้นั้นรักตอบ	57.ข้าพเจ้ามีความรักและหวังดีให้กับบุคคลอื่นโดยไม่หวังที่จะได้รับความรักตอบ
58.I have positive relationships with men in my life.	58.ข้าพเจ้ามีความสัมพันธ์ภาพที่ดีกับสมาชิกเพศชายในครอบครัว เช่น พ่อ พี่ น้องชาย	58.ข้าพเจ้ามีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพศชายในสังคม
59.I have positive relationships with women in my life.	59.ข้าพเจ้ามีความสัมพันธ์ภาพที่ดีกับสมาชิกเพศหญิงในครอบครัว เช่น แม่ พี่ น้องสาว	59.ข้าพเจ้ามีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพศหญิงในสังคม
60.When engaging in sexual behavior, I take steps to minimize the risk of spreading or contracting sexually transmitted diseases.	60.เมื่อมีเพศสัมพันธ์ หรือถ้าจะมีในอนาคต ข้าพเจ้าจะระมัดระวังตัวป้องกันการแพร่กระจายหรือรับเชื้อโรคที่ถ่ายทอดทางเพศสัมพันธ์	60.เมื่อจะมีเพศสัมพันธ์ ข้าพเจ้าจะป้องกันการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
Emotional management	การจัดการด้านอารมณ์	การจัดการด้านอารมณ์
61.I express my feelings of anger in ways that are not hurtful to others.	61.ข้าพเจ้าแสดงอารมณ์โกรธโดยระมัดระวังไม่ให้ผู้อื่นสะเทือนใจ	61.ข้าพเจ้าระบายความโกรธโดยไม่ทำร้ายผู้อื่น
62.I can say no without feeling guilty.	62.ข้าพเจ้าสามารถปฏิเสธได้โดยที่ตนเองไม่รู้สึกว่าเป็นความผิดแต่อย่างใด	62.ข้าพเจ้าสามารถปฏิเสธได้โดยไม่รู้สึกละอาย

Testwell	แบบวัดความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา	แบบวัดความสุขสมบูรณ์ของอาจารย์พยาบาล
63.I make decisions with a minimum of stress and worry.	63.ข้าพเจ้าตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ได้โดยรู้สึกกดดันหรือวิตกกังวลน้อยมาก	63.ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจได้โดยรู้สึกเครียดหรือวิตกกังวลน้อยมาก
64.I do not feel unreasonably hurried in my daily routine.	64.ข้าพเจ้าทำกิจวัตรประจำวันโดยไม่รู้สึกรีบเร่งจนเกินเหตุ	64.ข้าพเจ้าทำกิจวัตรประจำวันโดยไม่รู้สึกรีบเร่งจนเกินไป
65.I include relaxation time as part of my daily routine.	65.ข้าพเจ้าพยายามหาเวลาผ่อนคลายอารมณ์ให้ได้ทุกวัน	65.ข้าพเจ้ามีเวลาทั้งคนตรีที่ชอบและคิดว่าการพักผ่อนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน
66.When I make mistake, I learn from them.	66.ข้าพเจ้าจะเรียนรู้เมื่อตนเองกระทำผิดโดยไม่โทษตนเองหรือผู้อื่น	66.ข้าพเจ้าเรียนรู้จากสิ่งที่ข้าพเจ้าเคยกระทำผิด
67.I set realistic objectives for myself.	67.ข้าพเจ้าตั้งเป้าหมายชีวิตที่เป็นจริงได้ไม่เพ้อฝัน	67.ข้าพเจ้ามีเป้าหมายของชีวิตที่เป็นจริงได้
68.I can relax my body and mind without the use of drugs or alcohol.	68.ข้าพเจ้าสามารถทำร่างกายและจิตใจให้ผ่อนคลายได้โดยไม่จำเป็นต้องใช้ยาหรือดื่มสุรา	68.ข้าพเจ้าอาศัยธรรมชาติในการสร้างความรู้สึกดีและอารมณ์ที่ดี
69.I accept responsibility for my action.	69.ข้าพเจ้ารับผิดชอบต่อการกระทำทุกอย่างของตนเองโดยไม่เกิดความเครียด	69.ข้าพเจ้ารับผิดชอบต่อการกระทำทุกอย่างของตนเอง
70.I accept responsibility for creating my own feeling.	70.ข้าพเจ้ารับผิดชอบต่อการกระทำที่เป็นผลมาจากการแสดงอารมณ์ของตนเอง	70.ข้าพเจ้ารับผิดชอบต่อผลจากการแสดงอารมณ์ของตนเอง

Testwell	แบบวัดความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา	แบบวัดความสุขสมบูรณ์ของอาจารย์พยาบาล
Intellectual wellness	ความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญา	ความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญา
71.I keep informed about social and political issues.	71.ข้าพเจ้าคอยติดตามประเด็นทางการเมืองและสังคม	71.ข้าพเจ้าคอยติดตามข่าวสารทางการเมืองและสังคม
72.I am interested in learning about scientific discoveries.	72.ข้าพเจ้าสนใจที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับการค้นพบทางวิทยาศาสตร์	72.ข้าพเจ้าสนใจที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับการค้นพบทางวิทยาศาสตร์
73.I make an effort to maintain and improve my writing and verbal skills.	73.ข้าพเจ้าพยายามพัฒนาทักษะด้านการเขียนและการพูด	73.ข้าพเจ้าพยายามพัฒนาทักษะด้านการเขียนและการพูด
74.I seek opportunities to learn new things.	74.ข้าพเจ้าพยายามหาโอกาสที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ	74.ข้าพเจ้าหาโอกาสที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ
75.I participate in activities such as visiting museum, exhibit, and zoos, or attending plays and concerts at least three times a year.	75.ข้าพเจ้าไปชมพิพิธภัณฑ์ นิทรรศการ สวนสัตว์ หรือละครและคอนเสิร์ตอย่างน้อย 3 ครั้งต่อปี	75.ข้าพเจ้าไปชมพิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ ละครหรือคอนเสิร์ต อย่างน้อย 3 ครั้งต่อปี
76.I watch educational programs on television.	76.ข้าพเจ้าดูรายการการศึกษาทางโทรทัศน์	76.ข้าพเจ้าดูโทรทัศน์เพื่อหาความรู้เพิ่มเติม
77.I maintain a continuing education program relative to my occupational or activities.	77.ข้าพเจ้าสมัครเข้าโครงการการศึกษาต่อเนื่องที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพ	77.ข้าพเจ้าศึกษาอย่างต่อเนื่องในเรื่องที่เกี่ยวข้องอาชีพของข้าพเจ้า
78.I read about different topics from a variety of newspapers, magazines, or books.	78.ข้าพเจ้าอ่านหนังสือพิมพ์ นิตยสาร และหนังสือต่างๆ	78.ข้าพเจ้าอ่านหัวข้อที่หลากหลายจากหนังสือพิมพ์ นิตยสารและหนังสือต่างๆ
79.I gather information from several sources before making important decisions.	79.ข้าพเจ้ารวบรวมข้อมูลจากหลายแหล่งก่อนการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องที่สำคัญ	79.ข้าพเจ้าจะหาข้อมูลจากหลายแหล่ง ก่อนที่จะตัดสินใจในเรื่องที่สำคัญ

Testwell	แบบวัดความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา	แบบวัดความสุขสมบูรณ์ของอาจารย์พยาบาล
80.I am interested in understanding the views of others.	80.ข้าพเจ้าสนใจที่จะทำความเข้าใจกับแนวคิดของผู้อื่น	80.ข้าพเจ้าพยายามที่จะทำความเข้าใจในแนวคิดของผู้อื่น
Occupational wellness	ความสุขสมบูรณ์ด้านการงานอาชีพ (การเรียน)	ความสุขสมบูรณ์ด้านการงานอาชีพ
81.I enjoy my work.	81.ข้าพเจ้ามีความสุขกับการเรียน	81.ข้าพเจ้ามีความสุขกับงาน
82.I take advantage of opportunities to learn new skills in my work.	82.ข้าพเจ้าพยายามหาโอกาสที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จาก การเรียน	82.ข้าพเจ้าหาโอกาสที่จะเพิ่มทักษะใหม่ๆ ในการ ทำงาน
83.There is an acceptable amount of challenge in my work.	83.การเรียนของข้าพเจ้ามีสิ่งที่ท้าทายอยู่พอประมาณ	83.งานที่ข้าพเจ้าทำมีความท้าทาย
84.I perform my work in a satisfactory manner.	84.ข้าพเจ้ามีวิธีการเรียนที่น่าพึงพอใจ	84.ข้าพเจ้ามีผลการปฏิบัติงานที่น่าพึงพอใจ
85.I look forward to doing my job.	85.ข้าพเจ้ามุ่งที่ความก้าวหน้าในการเรียน	85.ข้าพเจ้ามีจุดมุ่งหมายที่ความก้าวหน้าในการงาน
86.I am satisfied with the balance between my work time and leisure time.	86.ข้าพเจ้าสามารถจัดแบ่งเวลาให้เหมาะสมระหว่างการ ใช้เวลาเพื่อการเรียนกับการพักผ่อน	86.ข้าพเจ้าสามารถจัดเวลาได้อย่างเหมาะสมระหว่างการ ทำงานกับการพักผ่อน
87.I am satisfied with my ability to manage and control my workload.	87.ข้าพเจ้าพึงพอใจกับความสามารถในการจัดการและ ควบคุมภาระการเรียนของตน	87.ข้าพเจ้าพอใจกับความสามารถในการบริหารและ ควบคุมงาน
88.My work is consistent with my values.	88.การใช้ชีวิตในการเรียนกับค่านิยมของข้าพเจ้าไปด้วย กันได้อย่างดี	88.ข้าพเจ้ารู้สึกว่างานที่ทำมีคุณค่า

Testwell	แบบวัดความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา	แบบวัดความสุขสมบูรณ์ของอาจารย์พยาบาล
89.The level of stress in my work environment is comfortable to me.	89.ข้าพเจ้าสามารถเรียนได้ในสภาพแวดล้อมที่กดดันต่างๆ	89.ข้าพเจ้าสามารถทำงานได้แม้ว่าสภาพแวดล้อมนั้นจะก่อให้เกิดความเครียด
90.At work my level of authority is consistent with my level of responsibility.	90.ข้าพเจ้ารับผิดชอบในการเรียนอย่างสม่ำเสมอ	90.ข้าพเจ้ารู้สึกมีอำนาจจากภาวะความรับผิดชอบในงาน
Spirituality and value	ค่านิยมและจิตวิญญาณ (จริยธรรม)	ความสุขสมบูรณ์ด้านจิตวิญญาณและจริยธรรม
91.I feel that my life has a positive purpose.	91.ข้าพเจ้ารู้สึกว่าชีวิตของข้าพเจ้ามีจุดมุ่งหมายที่ดี	91.ข้าพเจ้ามีจุดมุ่งหมายที่ดีในชีวิต
92.I spend a portion of ever day in prayer, meditation, and/or personal reflection.	92.ข้าพเจ้าจะใช้เวลาช่วงหนึ่งของแต่ละวันในการสวดมนต์ ทำสมาธิ หรือพิจารณาตน	92.ข้าพเจ้าใช้เวลาช่วงหนึ่งของแต่ละวันในการสวดมนต์ นั่งสมาธิ หรือพิจารณาการกระทำของตนเอง
93.My value guide my daily life.	93.การดำเนินชีวิตประจำวันของข้าพเจ้าเป็นไปตามค่านิยมส่วนตัวไม่มีผู้อื่นที่มีอิทธิพลครอบงำ	93.การใช้ชีวิตของข้าพเจ้าเป็นไปตามค่านิยมส่วนตัวที่ถูกต้องตามระเบียบประเพณี
94.I am mainly guided by my "inner self" rather than the expectations of others.	94.ข้าพเจ้ายึด "ความเป็นตัวของตัวเอง" เป็นสิ่งนำชีวิตรมากกว่าที่จะเป็นไปตามความคาดหวังของผู้อื่น	94.ข้าพเจ้าชี้นำจากตนเอง มากกว่าที่จะปล่อยให้ เป็นไปตามความคาดหวังของบุคคลอื่น
95.I am concerned about humanitarian issues.	95.ข้าพเจ้าให้ความสำคัญในเรื่องเกี่ยวกับมนุษยธรรม	95.ข้าพเจ้าให้ความสำคัญในเรื่องของมนุษยธรรม
96.My spiritual awareness occurs at times other than a crisis.	96.ความตระหนักรู้เกี่ยวกับจริยธรรมของข้าพเจ้ามีอยู่ทุกช่วงเวลาไม่ได้เกิดเฉพาะเวลาวิกฤต	96.ข้าพเจ้าตระหนักถึงเรื่องจริยธรรมตลอดเวลา ไม่ได้เกิดเฉพาะเวลาวิกฤต

Testwell	แบบวัดความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา	แบบวัดความสุขสมบูรณ์ของอาจารย์พยาบาล
97. My leisure time activities are consistent with my values.	97. การใช้เวลาว่างของข้าพเจ้าเป็นไปตามค่านิยมของตน ไม่ใช่เพราะทำตามผู้อื่น	97. การใช้เวลาว่างของข้าพเจ้าเป็นไปตามความต้องการของตนเอง
98. I am tolerant of the values and beliefs of others.	98. ข้าพเจ้ายอมรับค่านิยมและความเชื่อของผู้อื่นได้ แม้ค่านิยมนั้นจะแตกต่างจากของตนเอง	98. ข้าพเจ้ายอมรับค่านิยมและความเชื่อของผู้อื่นได้
99. I am able to discuss my own death with family and friends.	99. ข้าพเจ้าสามารถพูดคุยเกี่ยวกับความตายของตนเองกับครอบครัวและเพื่อนๆ ได้	99. ข้าพเจ้าสามารถพูดคุยเกี่ยวกับความตายของข้าพเจ้าเองกับครอบครัวและเพื่อนๆ ได้
100. I am satisfied with my spiritual life.	100. ข้าพเจ้ารู้สึกถึงความเชื่อและการปฏิบัติตนของข้าพเจ้าเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ในชีวิตจริง	100. ข้าพเจ้ามีความสุขอยู่กับความเชื่อและการปฏิบัติตนที่สังคมยอมรับ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยเนื้อหา 5 ชุด

ชุดที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ชุดที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับสภาพแวดล้อม แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามสภาพแวดล้อมที่บ้าน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน

ชุดที่ 3 แบบวัดความมีคุณค่าในตนเอง

ชุดที่ 4 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม

ชุดที่ 5 แบบวัดความสุขสมบูรณ์

ชุดที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่กำหนดให้ ตามความเป็นจริง

1.อายุ(เต็ม)

- 21-30 ปี 31-40 ปี
 41-50 ปี 51 ปีขึ้นไป

2.สถานภาพสมรส

- โสด คู่
 หย่า หม้าย
 แยกกันอยู่โดยไม่ได้หย่า

3.วุฒิการศึกษา

- บริญญาตรีหรือเทียบเท่า บริญญาโท
 บริญญาเอก

4. ประสบการณ์การทำงาน

- () 1-10 ปี () 11-20 ปี
 () 21-30 ปี () 31 ปีขึ้นไป

5. รายได้ต่อเดือน

- () 6,000-8,999 บาท () 9,000-11,999 บาท
 () 12,000-14,999 บาท () 15,000 บาทขึ้นไป

6. ตำแหน่งหน้าที่

- () อาจารย์ประจำภาควิชา () หัวหน้าภาควิชา
 () ผู้ช่วย/รองผู้อำนวยการ () ผู้อำนวยการ

ชุดที่ 2

ตอนที่ 1 แบบสอบถามสภาพแวดล้อมที่บ้าน

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่กำหนดให้ ตามความเป็นจริงหรือความรู้สึกของ
 ท่านตามความหมาย ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง เป็นจริงตามนั้นหรือท่านเห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อความนั้น
 ทั้งหมดโดยไม่มีข้อแม้

เห็นด้วยมาก หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นเป็นส่วนใหญ่

เห็นด้วยปานกลาง หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นปานกลาง

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นเป็นส่วนใหญ่

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อความนั้น

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. บ้านพักของท่านอยู่ในละแวกเพื่อนบ้าน ที่ดีและให้ใจได้					
2. บ้านพักของท่านสวยงาม ร่มรื่น และ เป็นระเบียบ					
3. บ้านพักของท่านมีขนาดเหมาะสมกับ จำนวนสมาชิก					
4. ห้องครัวของท่านสะอาดและเป็นระเบียบ					
5. ห้องสุราสะอาดและเพียงพอกับสมาชิก					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
6.บ้านพักของท่านมีการถ่ายเทอากาศดี					
7.บ้านพักของท่านมีแสงสว่างเพียงพอ					
8.บ้านพักของท่านปราศจากเสียงรบกวน					
9.ท่านมีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาด					
10.บ้านพักของท่านมีถึงขยะเพียงพอและ ไม่มีกลิ่นรบกวน					
11.ท่านมีเครื่องอำนวยความสะดวกใน บ้านพัก เช่น เตียงนอน ตู้ โต๊ะ เพียงพอ					
12.ท่านมีห้องหรือบริเวณที่เป็นส่วนตัว					
13.บ้านพักของท่านมีพื้นที่สำหรับออกกำลังกาย					
14.บ้านพักของท่านมีบริเวณสำหรับทำ กิจกรรมร่วมกับสมาชิก					
15.บ้านพักของท่านมีตู้ยาหรือยาสามัญไว้ ประจำบ้าน					
16.สมาชิกในครอบครัวมีกิจกรรมร่วมกัน					
17.สมาชิกในครอบครัวมีการปรึกษาหารือ ร่วมกัน					
18.สมาชิกในครอบครัวรักใคร่ปรองดองกัน					
19.บ้านพักของท่านมีพื้นที่สำหรับทำกิจกรรม ทางศาสนา เช่น สวดมนต์ นั่งสมาธิ					
20.สมาชิกในครอบครัวมีการพูดคุยเกี่ยวกับ เหตุการณ์ปัจจุบัน					
21.บ้านพักและบริเวณได้รับการดูแลให้อยู่ ในสภาพเรียบร้อย ปลอดภัย					

ตอนที่ 2 แบบสอบถามสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่กำหนดให้ ตามความเป็นจริงหรือความรู้สึกของ

ท่านตามความหมาย ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านเห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อความนั้นทั้งหมดโดยไม่มีข้อ
แม้

เห็นด้วยมาก หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นเป็นส่วนใหญ่

เห็นด้วยปานกลาง หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นปานกลาง

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นเป็นส่วนใหญ่

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อความนั้น

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ห้องทำงานของท่านสวยงามและเป็น ระเบียบ					
2. ห้องทำงานของท่านมีขนาดเหมาะสม					
3. ห้องทำงานของท่านมีการถ่ายเทอากาศดี					
4. ห้องทำงานของท่านมีแสงสว่างเพียงพอ					
5. ห้องทำงานของท่านปราศจากเสียงรบกวน					
6. ท่านมีเครื่องอำนวยความสะดวกในการทำ งาน เช่น โทรศัพท์ เครื่องถ่ายเอกสาร อย่างเพียงพอ					
7. ห้องทำงานของท่านแยกเป็นสัดส่วน					
8. วิทยาลัยของท่านสงบและร่มรื่น					
9. วิทยาลัยของท่านมีทางเดินเชื่อมระหว่าง อาคาร					
10. วิทยาลัยของท่านมีห้องพยาบาล ยาและ เวชภัณฑ์เพียงพอ					
11. วิทยาลัยของท่านมีถังขยะสะอาดไม่มี กลิ่นรบกวน					
12. วิทยาลัยของท่านมีการกำจัดขยะและ น้ำเสียที่ถูกสุขลักษณะและไม่ทำลาย					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
สภาพแวดล้อม					
13. การเดินทางไปนิตยสถานที่ยังสถานที่ฝึกปฏิบัติ ของนักศึกษาสะดวกและปลอดภัย					
14. ห้องสมุดในวิทยาลัยมีหนังสือและตำรา วิชาการเพียงพอสำหรับท่าน					
15. ท่านสามารถใช้บริการห้องสมุดจากแหล่ง ใกล้เคียง เช่น ห้องสมุดของโรงพยาบาล ได้สะดวก					
16. มีบริการจัดเตรียมอุปกรณ์ช่วยสอนเช่น แผ่นใส สไลด์					
17. อาจารย์ในวิทยาลัยของท่านมีการแลกเปลี่ยน ความรู้และประสบการณ์					
18. อาจารย์ในวิทยาลัยของท่านมีอิสระใน การเลือกวิธีการสอนและประเมินผล การสอน					
19. อาจารย์ในวิทยาลัยของท่านสามารถ ทำวิจัยหรือผลงานทางวิชาการในเรื่อง ที่แต่ละบุคคลสนใจ					
20. เพื่อนร่วมงานของท่านทำงานตรงต่อเวลา					
21. เพื่อนร่วมงานของท่านทำงานตามแผนที่ วางไว้					
22. เพื่อนร่วมงานของท่านทำงานโดยไม่มี ความขัดแย้งอย่างรุนแรง					
23. เพื่อนร่วมงานของท่านร่วมกิจกรรมของ วิทยาลัยด้วยความเต็มใจ					
24. ผู้บริหารเปิดโอกาสให้กลุ่มอาจารย์และ นักศึกษามีส่วนร่วมในการบริหารวิทยาลัย					
25. ผู้บริหารมอบหมายงานอย่างเหมาะสม					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
26. ผู้บริหารพิจารณาความดีความชอบ อย่างยุติธรรม					
27. ผู้บริหารมีสัมพันธภาพอันดีต่อผู้ร่วมงาน					
28. ผู้บริหารสนับสนุนให้อาจารย์ในวิทยาลัย ร่วมสัมมนาหรือร่วมประชุมทางวิชาการ					
29. ผู้บริหารเปิดโอกาสให้มีการพูดคุยเกี่ยว กับปัญหาในการทำงาน					
30. ผู้บริหารสนับสนุนให้มีการจัดกิจกรรม ทางศาสนา เช่น ทำบุญ					

ชุดที่ 3 แบบวัดความมีคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่กำหนดให้ ตามความเป็นจริงหรือความรู้สึกของ
ท่านตามความหมาย ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านเห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อความนั้นทั้งหมดโดยไม่มีข้อ
แม้

เห็นด้วยมาก หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นเป็นส่วนใหญ่

เห็นด้วยปานกลาง หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นปานกลาง

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นเป็นส่วนใหญ่

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อความนั้น

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในตนเอง					
2. มีบ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าอยากจะเป็นบุคคลอื่น					
3. ข้าพเจ้าและครอบครัวมีช่วงเวลา สนุกสนานร่วมกัน					
4. การออกไปพูดคุยต่อหน้ากลุ่มบุคคลเป็นสิ่งที่					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
<p>ยากมากสำหรับข้าพเจ้า</p> <p>5.ข้าพเจ้าอยากมีอายุน้อยกว่าที่เป็นอยู่</p> <p>6.ข้าพเจ้าอยากเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งหลายอย่างในตัวเอง</p> <p>7.ข้าพเจ้าตัดสินใจได้เองโดยไม่มีปัญหามากนัก</p> <p>8.ข้าพเจ้าเป็นบุคคลที่ใครอยู่ด้วยแล้วสนุกสนาน</p> <p>9.ข้าพเจ้ามักอารมณ์เสียง่าย</p> <p>10.ข้าพเจ้าต้องใช้เวลานานมากในการทำ ความคุ้นเคยกับสิ่งใหม่</p> <p>11.ข้าพเจ้ามักเสียใจในการกระทำของ ตนเองบ่อยๆ</p> <p>12.ข้าพเจ้าทำงานอย่างเต็มความสามารถ</p> <p>13.ข้าพเจ้ายอมแพ้ต่อสิ่งต่างๆอย่างง่าย ๆ</p> <p>14.ข้าพเจ้าเป็นผู้ที่มีความสุข</p> <p>15.ข้าพเจ้าชอบทำงานกับบุคคลที่มีอายุน้อยกว่า</p> <p>16.ข้าพเจ้าเข้าใจตนเอง</p> <p>17.ข้าพเจ้าไม่ชอบเป็นตัวของตัวเองนัก</p> <p>18.ชีวิตของข้าพเจ้ามีความสับสนวุ่นวาย</p> <p>19.คนอื่นมักจะทำตามความคิดเห็นของข้าพเจ้า</p> <p>20.ไม่มีใครที่บ้านใส่ใจในตัวข้าพเจ้านัก</p> <p>21.ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจได้เองและ ยืนยันการตัดสินใจนั้นได้</p> <p>22.ข้าพเจ้าไม่พอใจในความเป็นหญิงหรือชายของข้าพเจ้า</p>					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
23. ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองไม่ได้เรื่อง					
24. มีหลายครั้งที่ข้าพเจ้าอยากหนีออกไป จากบ้าน					
25. ข้าพเจ้ารู้สึกละอายใจบ่อยๆ					
26. ข้าพเจ้ามักจะดูไม่ดีเท่าคนอื่น					
27. ข้าพเจ้ามักจะพูดในสิ่งที่อยากพูด					
28. ครอบครัวของข้าพเจ้าเข้าใจข้าพเจ้า					
29. ผู้บังคับบัญชาทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกว่ายังไม่ ดีพอ					
30. คนส่วนใหญ่ได้รับการชอบพอมากกว่า ข้าพเจ้า					
31. ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้ในการทำงานบ่อยๆ					
32. โดยปกติแล้วสิ่งต่างๆไม่ได้ทำให้ข้าพเจ้า รำคาญใจนัก					

ชุดที่ 4 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่กำหนดให้ ตามความเป็นจริงหรือความรู้สึกของ
ท่านตามความหมาย ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านเห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อความนั้นทั้งหมดโดยไม่มีข้อแม้

เห็นด้วยมาก หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นเป็นส่วนใหญ่

เห็นด้วยปานกลาง หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นปานกลาง

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นเป็นส่วนใหญ่

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อความนั้น

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ท่านมีบุคคลที่เมื่อท่านใกล้ชิดแล้วรู้สึกว่ามี ความปลอดภัย					
2. ท่านรู้สึกว่าเป็นคนสำคัญคนหนึ่งในกลุ่ม ของท่าน					
3. คนอื่นมักจะบอกให้ท่านรู้ว่าท่านทำงาน ได้ดี (งานอาชีพ, การดูแลครอบครัว)					
4. เมื่อท่านมีปัญหาท่านไม่สามารถจะพึ่งพา ญาติพี่น้องหรือเพื่อนฝูงให้ช่วยเหลือได้					
5. ท่านมีโอกาสเพียงพอในการติดต่อกับ บุคคลที่ทำให้ท่านรู้สึกว่าเป็นคนพิเศษ					
6. ท่านมีเวลาให้แก่คนที่มีความสนใจตรง กับท่าน					
7. ท่านไม่ค่อยได้มีโอกาสช่วยเหลือหรือดูแล ผู้อื่น					
8. หลายคนบอกกับท่านว่าพวกเขาชอบ ทำงานกับท่าน					
9. ถ้าท่านต้องการความช่วยเหลือในระยะยาว มีผู้ที่จะช่วยท่านได้					
10. ท่านไม่มีคนสนิทพอที่จะบอกเล่าความรู้สึก ต่างๆได้					
11. เพื่อนของท่านให้ความช่วยเหลือกันดี					
12. ท่านมีคนที่จะกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อให้ท่าน พัฒนาความสนใจและทักษะ					
13. ทุกคนในครอบครัวทำให้รู้สึกว่าคุณมี ความสำคัญ					
14. ท่านมีญาติหรือเพื่อนที่จะให้ความช่วย เหลือแก่ท่าน					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
15. เวลาที่ท่านอารมณ์เสีย ท่านสามารถ ระบายความรู้สึกให้คนบางคนฟังได้					
16. ท่านรู้สึกว่าไม่มีใครมีปัญหาเหมือนท่าน					
17. ท่านชอบที่จะทำสิ่งพิเศษเพื่อให้บุคคลอื่น มีชีวิตชีวา					
18. ท่านรู้สึกว่าคนอื่นนิยมชมชอบท่าน					
19. มีคนที่รักและห่วงใยท่าน					
20. ท่านไม่มีบุคคลที่จะแลกเปลี่ยนความคิด เห็นและร่วมกิจกรรมในสังคม					
21. มีคนช่วยแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ ให้ท่านเสมอ					
22. ท่านมีความรู้สึกว่าเป็นที่ต้องการของ บุคคลอื่น					
23. ถ้าท่านไม่สบายจะมีคนมาแนะนำท่าน เกี่ยวกับการดูแลตนเอง					

ชุดที่ 5 แบบวัดความสุขสมบูรณ์

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของท่าน

5 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติเช่นนั้นตลอดหรือเกือบตลอดเวลา (มากกว่า 90% ของสภาพการณ์)

4 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติเช่นนั้นบ่อยมาก (ประมาณ 75% ของสภาพการณ์)

3 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติเช่นนั้นบ่อย (ประมาณ 50% ของสภาพการณ์)

2 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติเช่นนั้นบางครั้ง (ประมาณ 25% ของสภาพการณ์)

1 คะแนน หมายถึง เกือบไม่เคยปฏิบัติเช่นนั้นเลย (ต่ำกว่า 10% ของสภาพการณ์)

พฤติกรรม	5	4	3	2	1
<p>ด้านร่างกาย</p> <p>การออกกำลังกายและโภชนาการ</p> <p>1.ข้าพเจ้าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องโดยใช้เวลา 20-30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์</p> <p>2.ข้าพเจ้าใช้วิธีเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ภายในอาคารทุกครั้ง (ถ้าไม่มีลิฟท์ใส่เลข 5)</p> <p>3.ข้าพเจ้าเดินหรือถีบจักรยานบ่อยเท่าที่เป็นไปได้</p> <p>4.ข้าพเจ้าเชื่อว่า การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิตที่ไม่รบกวนเวลาการทำกิจกรรมอื่น</p> <p>5.เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายจะหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หนักใหม่</p> <p>6.ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง</p> <p>7.ข้าพเจ้ารับประทานอาหารประเภทจานด่วน (Fast Food) เช่น แฮมเบอร์เกอร์ ไม่เกิน 1 ครั้งต่อสัปดาห์</p> <p>8.ข้าพเจ้ารับประทานอาหารที่มีกากและเส้นใย เช่น ผักสด ผลไม้เป็นประจำ</p> <p>9.ข้าพเจ้ารับประทานอาหารเป็นเวลา</p> <p>10.ข้าพเจ้ารักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์สมดุลกับส่วนสูงและเพศ</p>					

เกณฑ์สมดุลย์ระหว่างน้ำหนักกับส่วนสูง

เพศชาย น้ำหนักตัว(กก.) = $(0.67 \times \text{ความสูงเป็นซม.}) - 52.61$

เพศหญิง น้ำหนักตัว(กก.) = $(0.69 \times \text{ความสูงเป็นซม.}) - 56.67$

พฤติกรรม	5	4	3	2	1
<p>การดูแลตนเองด้านสุขภาพ</p> <p>11.ข้าพเจ้าเก็บรักษาสมุดบันทึกสุขภาพหรือบัตรโรงพยาบาลให้เป็นอย่างดี</p> <p>12.ข้าพเจ้าตรวจเต้านม(หรืออวัยวะ)ด้วยตนเองเป็นประจำทุกเดือน</p> <p>13.ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงจากควันบุหรี่ และควันจากเครื่องยนต์</p>					

พฤติกรรม	5	4	3	2	1
14. ซ้ำพเจ้าดื่มน้ำ 6-8 แก้วต่อวัน					
15. ซ้ำพเจ้าทำความสะอาดฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และใช้ไหมขัดฟัน					
16. ซ้ำพเจ้าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ					
17. ซ้ำพเจ้าหลีกเลี่ยงจากการสัมผัสกับแสงแดดโดยตรง					
18. ซ้ำพเจ้ารักษาระดับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับที่แพทย์ กำหนด(ถ้าไม่เคยวัดตอบหมายเลข1)					
19. ซ้ำพเจ้ารักษาระดับคอเลสเตอรอลในเลือดให้อยู่ในระดับที่ แพทย์กำหนด(ถ้าไม่เคยตรวจ ตอบหมายเลข 1)					
20. ซ้ำพเจ้ารักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับที่แพทย์ กำหนด(ถ้าไม่เคยตรวจ ตอบหมายเลข 1)					
การรักษาความปลอดภัยและป้องกันอุบัติเหตุ					
21. ซ้ำพเจ้าไม่ขับขี่ยานพาหนะขณะที่เสพสุราหรือของมีเมา (ถ้าไม่ขับขี่ยานพาหนะ ตอบหมายเลข 5)					
22. ซ้ำพเจ้าไม่นั่งในยานพาหนะที่ผู้ขับเสพสุราหรือของมีเมา					
23. ซ้ำพเจ้าใช้รถและใช้ถนนโดยรักษากฎจราจร					
24. ซ้ำพเจ้าคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งที่นั่งรถที่มีเข็มขัดนิรภัย					
25. ซ้ำพเจ้าตรวจสอบสภาพรถที่ขับเสมอเพื่อความปลอดภัย					
26. ซ้ำพเจ้ามีความสุขได้โดยไม่ต้องอาศัยยาหรือแอลกอฮอล์					
27. ซ้ำพเจ้าแจ้งผู้รับผิดชอบเมื่อพบเห็นสิ่งทีอาจก่อให้เกิด อันตราย					
28. ซ้ำพเจ้าไม่ใช้ยาที่ไม่มีฉลาก					
29. ทุกครั้งที่ต้องใช้หรือเกี่ยวข้องกับสารเคมีหรือเครื่องใช้ที่ต้อง ใช้ด้วยความระมัดระวัง ซ้ำพเจ้าจะปฏิบัติตามคำแนะนำ อย่างเคร่งครัด					
30. ซ้ำพเจ้าสวมหมวกนิรภัยทุกครั้งที่นั่งหรือซ้อนท้ายรถ จักรยานยนต์ (ถ้าไม่เคยขับหรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ ตอบหมายเลข 5)					

พฤติกรรม	5	4	3	2	1
ด้านสังคม					
การรักษาสุขภาพแวดล้อม					
31. ข้าพเจ้าปิดไฟและเครื่องใช้ไฟฟ้าเมื่อไม่ใช้งาน					
32. ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการซื้ออาหารที่บรรจุอยู่ในกล่องโฟม					
33. ข้าพเจ้าไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมในวิทยาลัย เช่น ต้นไม้ และ สระน้ำ					
34. ข้าพเจ้าทิ้งขยะในที่ทิ้งขยะทุกครั้ง					
35. เมื่อข้าพเจ้าไปซื้อของ ข้าพเจ้าจะหิ้วถุงหรือตะกร้าไป จากบ้านและหลีกเลี่ยงการใช้ถุงพลาสติกจากร้านค้า					
36. ข้าพเจ้าไม่เปิดก๊อกน้ำทิ้งไว้ขณะที่แปรงฟันหรือล้างหน้า					
37. ข้าพเจ้าสนับสนุนการนำกระดาษ ถุงพลาสติก แก้วหรือ อลูมิเนียมมาใช้ซ้ำอีก					
38. ข้าพเจ้าเรียนรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ แวดล้อม					
39. ข้าพเจ้าสนับสนุนให้คนอื่นรักษาสุขภาพแวดล้อม					
40. ข้าพเจ้าซื้อสินค้าที่ใช้วัสดุรีไซเคิล (Recycle) ทุกครั้งที่ สามารถทำได้					
การตระหนักรู้ด้านสังคม					
41. ข้าพเจ้าปฏิบัติต่อบุคคลอื่นอย่างเสมอภาค					
42. ข้าพเจ้าปฏิบัติตนให้เป็นที่ยอมรับของคนในครอบครัว กลุ่มเพื่อนและบุคคลทั่วไป					
43. ข้าพเจ้ายอมรับความคิดเห็นของบุคคลอื่น และใช้วิธีการ ประนีประนอมเมื่อมีความขัดแย้ง					
44. ข้าพเจ้าใช้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์ต่อ ส่วนรวม					
45. ข้าพเจ้าไปใช้สิทธิในการเลือกตั้งทุกครั้งเมื่อสามารถไปได้					
46. ข้าพเจ้าพักผ่อนร่วมกับครอบครัวและเพื่อน					

พฤติกรรม	5	4	3	2	1
47. เมื่อข้าพเจ้าพบเห็นสิ่งทีอาจเป็นอันตราย ข้าพเจ้าจะหาวิธีแก้ไขสถานการณ์นั้น					
48. ข้าพเจ้าช่วยเหลือบุคคลอื่นเมื่อเขาต้องการ					
49. ข้าพเจ้าสละเวลาหรือเงินเพื่อช่วยเหลือสังคมด้วยความเต็มใจ					
50. ข้าพเจ้ามีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน					
ด้านชนม์					
ความตระหนักรู้ด้านเพศสัมพันธ์และอารมณ์					
51. ข้าพเจ้ารู้สึกที่ตนเองเกี่ยวข้องกับเรื่องเพศในระดับที่เหมาะสม					
52. ข้าพเจ้ารู้สึกที่ตนเองมีทัศนคติที่ดีในเรื่องเพศสัมพันธ์					
53. สัมพันธภาพและพฤติกรรมทางเพศของข้าพเจ้าอยู่ในระดับที่ไม่ทำลายสุขภาพตนเองและผู้อื่น					
54. ข้าพเจ้าสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลทั่วไปโดยไม่แบ่งแยกชนชั้นหรืออาชีพ					
55. ความต้องการทางเพศของข้าพเจ้าอยู่ในระดับที่ไม่ก่อให้เกิดปัญหาในการดำรงชีวิต					
56. ข้าพเจ้าสามารถพูดคุยกับบุคคลอื่นที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์แตกต่างจากข้าพเจ้า					
57. ข้าพเจ้ามีความรักและหวังดีให้กับบุคคลอื่นโดยไม่หวังที่จะได้รับความรักตอบ					
58. ข้าพเจ้ามีสัมพันธภาพที่ดีกับเพศชายในสังคม					
59. ข้าพเจ้ามีสัมพันธภาพที่ดีกับเพศหญิงในสังคม					
60. เมื่อจะมีเพศสัมพันธ์ ข้าพเจ้าจะป้องกันการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์					

พฤติกรรม	5	4	3	2	1
การจัดการด้านอารมณ์					
61. ข้าพเจ้าระบายความโกรธโดยไม่ทำร้ายผู้อื่น					
62. ข้าพเจ้าสามารถปฏิเสธได้โดยไม่รู้สึกละอาย					
63. ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจได้โดยรู้สึกเครียดหรือวิตกกังวลน้อยมาก					
64. ข้าพเจ้าทำกิจวัตรประจำวันโดยไม่รู้สึกร่างกายเหนื่อยเกินไป					
65. ข้าพเจ้ามีเวลาฟังดนตรีที่ชอบและคิดว่าการพักผ่อนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน					
66. ข้าพเจ้าเรียนรู้จากสิ่งที่ข้าพเจ้าเคยกระทำผิด					
67. ข้าพเจ้ามีเป้าหมายของชีวิตที่เป็นจริงได้					
68. ข้าพเจ้าอาศัยธรรมชาติในการสร้างความรู้สึกดีและอารมณ์ที่ดี					
69. ข้าพเจ้ารับผิดชอบต่อการกระทำทุกอย่างของตนเอง					
70. ข้าพเจ้ารับผิดชอบต่อผลจากการแสดงอารมณ์ของตนเอง					
ด้านปัญญา					
71. ข้าพเจ้าคอยติดตามข่าวสารทางการเมืองและสังคม					
72. ข้าพเจ้าสนใจที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับการค้นพบทางวิทยาศาสตร์					
73. ข้าพเจ้าพยายามพัฒนาทักษะด้านการเขียนและการพูด					
74. ข้าพเจ้าหาโอกาสที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ					
75. ข้าพเจ้าไปชมพิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ ดูละครหรือคอนเสิร์ตอย่างน้อย 3 ครั้งต่อปี					
76. ข้าพเจ้าดูโทรทัศน์เพื่อหาความรู้เพิ่มเติม					
77. ข้าพเจ้าศึกษาอย่างต่อเนื่องในเรื่องที่เกี่ยวกับอาชีพของข้าพเจ้า					
78. ข้าพเจ้าอ่านหัวข้อที่หลากหลายจากหนังสือพิมพ์ นิตยสาร และหนังสือต่างๆ					
79. ข้าพเจ้าจะหาข้อมูลจากหลายแหล่ง ก่อนที่จะตัดสินใจในเรื่องที่สำคัญ					

พฤติกรรม	5	4	3	2	1
80.ข้าพเจ้าพยายามที่จะทำความเข้าใจในแนวคิดของผู้อื่น					
ด้านองคาพยพ					
81.ข้าพเจ้ามีความสุขกับงาน					
82.ข้าพเจ้าหาโอกาสที่จะเพิ่มทักษะใหม่ๆในการทำงาน					
83.งานที่ข้าพเจ้าทำมีความท้าทาย					
84.ข้าพเจ้ามีผลการปฏิบัติงานที่น่าพึงพอใจ					
85.ข้าพเจ้ามีจุดมุ่งหมายที่ความก้าวหน้าในการทำงาน					
86.ข้าพเจ้าสามารถจัดเวลาได้อย่างเหมาะสมระหว่างการทำงานกับการพักผ่อน					
87.ข้าพเจ้าพอใจกับความสามารถในการบริหารและควบคุมงาน					
88.ข้าพเจ้ารู้สึกว่างานที่ทำมีคุณค่า					
89.ข้าพเจ้าสามารถทำงานได้แม้ว่าสภาพแวดล้อมนั้นจะก่อให้เกิดความเครียด					
90.ข้าพเจ้ารู้สึกมีอำนาจจากภาวะความรับผิดชอบในงาน					
ด้านจิตวิญญาณและจริยธรรม					
91.ข้าพเจ้ามีจุดมุ่งหมายที่ดีในชีวิต					
92.ข้าพเจ้าใช้เวลาช่วงหนึ่งของแต่ละวันในการสวดมนต์นั่งสมาธิ หรือพิจารณาการกระทำของตนเอง					
93.การใช้ชีวิตของข้าพเจ้าเป็นไปตามค่านิยมส่วนตัวที่ถูกต้องตามระเบียบประเพณี					
94.ข้าพเจ้าซื่อสัตย์จากตนเอง มากกว่าที่จะปล่อยให้ไปไปตามความคาดหวังของบุคคลอื่น					
95.ข้าพเจ้าให้ความสำคัญในเรื่องของมนุษยธรรม					
96.ข้าพเจ้าตระหนักถึงเรื่องจริยธรรมตลอดเวลา ไม่ได้เกิดเฉพาะเวลาวิกฤต					

พฤติกรรม	5	4	3	2	1
97. การใช้เวลาว่างของข้าพเจ้าเป็นไปตามความต้องการ ของตนเอง					
98. ข้าพเจ้ายอมรับค่านิยมและความเชื่อของผู้อื่นได้					
99. ข้าพเจ้าสามารถพุดคุยเกี่ยวกับความตายของข้าพเจ้าเอง กับครอบครัวและเพื่อนๆได้					
100. ข้าพเจ้ามีความสุขอยู่กับความเชื่อและการปฏิบัติตน ที่สังคมยอมรับ					

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ๑

การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรายข้อ

ตารางที่ 25 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเหมาะสมของสภาพแวดล้อมที่บ้านจำแนกเป็นรายข้อ

สภาพแวดล้อมที่บ้าน	X	S.D.	ระดับ
1.บ้านพักอยู่ในละแวกเพื่อนบ้านที่ดี ใกล้เคียง	4.09	0.84	ดี
2.บ้านพักสวยงาม ร่มรื่น และเป็นระเบียบ	3.65	0.94	ดี
3.บ้านพักมีขนาดเหมาะสมกับจำนวนสมาชิก	3.78	1.11	ดี
4.ห้องครัวสะอาดและเป็นระเบียบ	3.70	0.87	ดี
5.ห้องสุขาสะอาดและเพียงพอกับจำนวนสมาชิก	3.97	0.94	ดี
6.บ้านพักมีการถ่ายเทอากาศดี	3.87	1.00	ดี
7.บ้านพักมีแสงสว่างเพียงพอ	4.08	0.84	ดี
8.การพักผ่อนปราศจากเสียงรบกวน	3.64	1.09	ดี
9.การมีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดและเพียงพอ	4.10	0.86	ดี
10.บ้านพักมีถังขยะเพียงพอและไม่มียุงรบกวน	3.90	0.97	ดี
11.การมีเครื่องอำนวยความสะดวกในบ้านพัก เช่น เตียนนอน ตู้ โต๊ะ เพียงพอ	4.00	1.11	ดี
12.การมีห้องหรือบริเวณที่เป็นส่วนตัว	4.03	1.09	ดี
13.การมีพื้นที่สำหรับออกกำลังกาย	3.58	1.30	ดี
14.การมีบริเวณสำหรับทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิก	3.83	1.08	ดี
15.การมีตู้ยาหรือยาสามัญไว้ประจำบ้าน	3.39	1.34	ปานกลาง
16.การร่วมกิจกรรมกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว	3.79	0.98	ดี
17.การปรึกษากันระหว่างสมาชิกในครอบครัว	3.97	0.89	ดี
18.สมาชิกในครอบครัวรักใคร่ปรองดองกัน	3.46	1.24	ปานกลาง
19.บ้านพักของท่านมีพื้นที่สำหรับทำกิจกรรมทางศาสนา เช่น สวดมนต์ นั่งสมาธิ	3.97	0.83	ดี

ตารางที่ 25 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเหมาะสมของสภาพแวดล้อมที่บ้านจำแนกเป็นรายข้อ (ต่อ)

สภาพแวดล้อมที่บ้าน	X	S.D.	ระดับ
20.สมาชิกในครอบครัวมีการพูดคุยเกี่ยวกับเหตุการณ์ปัจจุบัน	4.00	0.85	ดี
21.บ้านพักและบริเวณได้รับการดูแลให้อยู่ในสภาพเรียบร้อย ปลอดภัย	3.32	0.92	ปานกลาง
โดยรวม	3.85	0.75	ดี

จากตารางที่ 25 แสดงให้เห็นว่าสภาพแวดล้อมที่บ้านของอาจารย์พยาบาลมีความเหมาะสมอยู่ในระดับดี (3.85) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีเพียงข้อ “มีตู้ยาหรือยาสามัญญ์ไว้ประจำบ้าน” “สมาชิกในครอบครัวรักใคร่ปรองดองกัน” และ “บ้านพักและบริเวณได้รับการดูแลให้อยู่ในสภาพเรียบร้อย ปลอดภัย” เท่านั้น ที่มีความเหมาะสมในระดับปานกลาง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 26 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเหมาะสมของสภาพแวดล้อม
ในที่ทำงาน

สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน	X	S.D.	ระดับ
1.ห้องทำงานสวยงามและเป็นระเบียบ	3.32	0.92	ปานกลาง
2.ห้องทำงานมีขนาดเหมาะสม	3.08	1.10	ปานกลาง
3.ห้องทำงานมีการถ่ายเทอากาศดี	3.37	1.00	ปานกลาง
4.ห้องทำงานมีแสงสว่างเพียงพอ	3.57	0.88	ดี
5.ห้องทำงานปราศจากเสียงรบกวน	3.02	1.07	ปานกลาง
6.การมีเครื่องอำนวยความสะดวกในการ ทำงาน เช่น โทรศัพท์ เครื่องถ่ายเอกสาร อย่างเพียงพอ	2.78	1.04	ปานกลาง
7.ห้องทำงานแยกเป็นสัดส่วน	2.93	1.21	ปานกลาง
8.วิทยาลัยสงบและร่มรื่น	3.57	0.97	ดี
9.วิทยาลัยมีทางเดินเชื่อมระหว่างอาคาร	2.83	1.28	ปานกลาง
10.วิทยาลัยมีห้องพยาบาล ยาและเวชภัณฑ์ เพียงพอ	2.90	0.99	ปานกลาง
11.วิทยาลัยมีถังขยะสะอาดไม่มีกลิ่นรบกวน	3.35	0.93	ปานกลาง
12.วิทยาลัยมีการกำจัดขยะและน้ำเสียที่ถูก สุขลักษณะ และไม่ทำลายสภาพแวดล้อม	3.21	0.97	ปานกลาง
13.การเดินทางไปนิเทศยังสถานที่ฝึกปฏิบัติ ของนักศึกษา สะดวกและปลอดภัย	3.21	0.89	ปานกลาง
14.ห้องสมุดในวิทยาลัยมีหนังสือและตำราวิชา การเพียงพอ	3.22	0.83	ปานกลาง
15.สามารถใช้บริการห้องสมุดจากแหล่งใกล้ เคียง เช่น ห้องสมุดของโรงพยาบาลได้ สะดวก	3.31	0.89	ปานกลาง
16.มีบริการจัดเตรียมอุปกรณ์ช่วยสอน เช่น แผ่นใส สไลด์	3.09	1.10	ปานกลาง
17.อาจารย์ในวิทยาลัย มีการแลกเปลี่ยนความ	3.39	0.74	ปานกลาง

ตารางที่ 26 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเหมาะสมของสภาพแวดล้อม
ในที่ทำงาน (ต่อ)

สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน	X	S.D.	ระดับ
รู้และประสบการณ์			
18.อาจารย์ในวิทยาลัย มีอิสระในการเลือกวิธีการสอน และประเมินผลการสอน	3.74	0.73	ดี
19.อาจารย์ในวิทยาลัย สามารถทำวิจัยหรือผลงานทางวิชาการในเรื่องที่แต่ละบุคคลสนใจ	3.67	0.84	ดี
20.เพื่อนร่วมงาน ทำงานตรงต่อเวลา	3.47	0.73	ปานกลาง
21.เพื่อนร่วมงาน ทำงานตามแผนที่วางไว้	3.48	0.72	ปานกลาง
22.เพื่อนร่วมงานทำงานโดยไม่มีความขัดแย้งอย่างรุนแรง	3.42	0.79	ปานกลาง
23.เพื่อนร่วมงานร่วมกิจกรรมของวิทยาลัยด้วยความเต็มใจ	3.27	0.71	ปานกลาง
24.ผู้บริหารเปิดโอกาสให้กลุ่มอาจารย์และนักศึกษามีส่วนร่วมในการบริหารวิทยาลัย	3.14	0.88	ปานกลาง
25.ผู้บริหารมอบหมายงานอย่างเหมาะสม	3.22	0.73	ปานกลาง
26.ผู้บริหารพิจารณาความดีความชอบอย่างยุติธรรม	2.97	0.93	ปานกลาง
27.ผู้บริหารมีสัมพันธภาพอันดีต่อผู้ร่วมงาน	3.35	0.82	ปานกลาง
29.ผู้บริหารเปิดโอกาสให้มีการพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาในการทำงาน.	3.63	0.86	ปานกลาง
30.ผู้บริหารสนับสนุนให้มีการจัดกิจกรรมทางศาสนา เช่น ทำบุญ	3.31	0.81	ปานกลาง
โดยรวม	3.29	0.57	ปานกลาง

จากตารางแสดงให้เห็นว่า สภาพแวดล้อมในที่ทำงานของอาจารย์พยาบาลมีความเหมาะสมในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีเพียง “ ห้องทำงานมีแสงสว่างเพียงพอ ” “ วิทยาลัยสงบและร่มรื่น ” “ อาจารย์ในวิทยาลัยมีอิสระในการเลือกวิธีการ

สอนและประเมินผล” และ “ อาจารย์ในวิทยาลัยสามารถทำวิจัยหรือผลงานทางวิชาการในเรื่องที่แต่ละบุคคลสนใจ” ที่มีความเหมาะสมในระดับดี



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 27 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความมีคุณค่าในตนเอง จำแนกเป็น รายชื่อ

ความมีคุณค่าในตนเอง	X	S.D.	ระดับ
1.การมีความมั่นใจในตนเอง	4.06	0.61	ดี
2.มีบ่อยครั้งที่อยากจะเป็นบุคคลอื่น	3.55	1.01	ดี
3.มีช่วงเวลาที่สนุกสนานร่วมกันกับครอบครัว	3.76	0.82	ดี
4.การออกไปพูดต่อหน้ากลุ่มบุคคลเป็นสิ่งที่ ยากมาก	3.65	0.99	ดี
5.อยากมีอายุน้อยกว่าที่เป็นอยู่	3.62	0.97	ดี
6.อยากเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งหลายอย่างใน ตัวเอง	2.93	0.91	ปานกลาง
7.ตัดสินใจได้เองโดยไม่มีปัญหามากนัก	3.69	0.76	ดี
8.เป็นบุคคลที่ใครอยู่ด้วยแล้วสนุกสนาน	3.43	0.69	ปานกลาง
9. มักอารมณ์เสียง่าย	3.43	0.82	ปานกลาง
10. ต้องใช้เวลาานมากในการทำความคุ้นเคย กับสิ่งใหม่	3.52	0.77	ดี
11. มักเสียใจในการกระทำของตนเองบ่อยๆ	3.55	0.80	ดี
12.ทำงานอย่างเต็มความสามารถ	4.15	0.70	ดี
13. ยอมแพ้ต่อสิ่งต่างๆอย่างง่าย	3.84	0.82	ดี
14.เป็นผู้ที่มีความสุข	3.76	0.72	ดี
15.ชอบทำงานกับบุคคลที่มีอายุน้อยกว่า	3.06	0.76	ปานกลาง
16.เข้าใจตนเอง	3.82	0.71	ดี
17.ไม่ชอบเป็นตัวของตัวเองนัก	4.03	0.80	ดี
18.ชีวิตมีความสับสนวุ่นวาย	3.77	0.86	ดี
19.คนอื่นมักจะทำตามความคิดเห็น	3.05	0.64	ปานกลาง
20.ไม่มีใครที่บ้านเอาใจใส่นัก	4.29	0.72	ดี
21.สามารถตัดสินใจได้เองและยืนยันการตัดสินใจ ใจนั้นได้	3.92	0.68	ดี
22.ไม่พอใจในความเป็นหญิงหรือชาย	4.38	0.72	ดี

ตารางที่ 27 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความมีคุณค่าในตนเอง จำแนกเป็น รายข้อ(ต่อ)

ความมีคุณค่าในตนเอง	X	S.D.	ระดับ
23.คิดว่าตนเองไม่ได้เรื่อง	4.30	0.79	ดี
24.มีหลายครั้งที่อยากหนีออกไปจากบ้าน	4.43	0.74	ดี
25.รู้สึกละอายใจบ่อยๆ	4.03	0.77	ดี
26.มักจะดูไม่ดีเท่าคนอื่น	4.10	0.73	ดี
27.มักจะพูดในสิ่งที่อยากพูด	3.25	0.81	ปานกลาง
28.ครอบครัวมีความเข้าใจ	4.03	0.78	ดี
29.ผู้บังคับบัญชาทำให้รู้สึกว่าจะยังไม่ดีพอ	3.34	0.79	ปานกลาง
30.คนส่วนใหญ่ได้รับการขอบพอมากกว่า	3.46	0.80	ดี
31.รู้สึกท้อแท้ในการทำงานบ่อยๆ	3.29	0.87	ดี
32.โดยปกติแล้วสิ่งต่างๆไม่ได้ทำให้รำคาญใจนัก	3.37	0.75	ดี
โดยรวม	3.71	0.36	ดี

จากตารางแสดงให้เห็นว่า อาจารย์พยาบาลมีระดับความมีคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ “อยากเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งหลายอย่างในตัวเอง” “เป็นบุคคลที่ใครอยู่ด้วยแล้วสนุกสนาน” “มักอารมณ์เสื่อง่าย” “ชอบทำงานกับบุคคลที่มีอายุน้อยกว่า” “คนอื่นมักจะทำตามความคิดเห็น” และ “ผู้บังคับบัญชาทำให้รู้สึกว่าจะยังไม่ดีพอ” ที่อยู่ในระดับปานกลาง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 28 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการสนับสนุนทางสังคม
จำแนกเป็นรายข้อ

การสนับสนุนทางสังคม	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. มีบุคคลที่เมื่อใกล้ชิดแล้วรู้สึกว่ามี ความปลอดภัย	3.97	0.75	ดี
2. รู้สึกว่าเป็นคนสำคัญคนหนึ่งในกลุ่ม	3.79	0.64	ดี
3. คนอื่นมักจะบอกให้รู้ว่าท่านทำงานได้ดี (งานอาชีพ, การดูแลครอบครัว).	3.69	0.66	ดี
4. เมื่อมีปัญหาไม่สามารถจะพึ่งพาญาติพี่น้อง หรือ เพื่อนฝูงให้ช่วยเหลือได้.	4.03	0.82	ดี
5. มีโอกาสเพียงพอในการติดต่อกับบุคคลที่ ให้ท่านรู้สึกว่าเป็นคนพิเศษ	3.41	0.76	ปานกลาง
6. มีเวลาให้แก่คนที่มีความสนใจตรงกัน	3.52	0.73	ดี
7. ไม่ค่อยได้มีโอกาสช่วยเหลือหรือดูแลผู้อื่น	3.73	0.79	ดี
8. หลายคนบอกว่าเขาชอบทำงานกับท่าน	3.48	0.62	ปานกลาง
9. ถ้าต้องการความช่วยเหลือในระยะยาวมีผู้ จะช่วยได้	3.52	0.77	ดี
10. ไม่มีคนสนิทพอที่จะบอกเล่าความรู้สึกต่าง ๆ	3.97	0.82	ดี
11. เพื่อนของท่านให้ความช่วยเหลือกันดี	3.73	0.72	ดี
12. มีคนที่จะกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อ ให้พัฒนาความสนใจและทักษะ	3.78	0.68	ดี
13. ทุกคนในครอบครัวทำให้รู้สึก ว่าท่านมีความสำคัญ	4.15	0.56	ดี
14. มีญาติหรือเพื่อนที่จะให้ความ ช่วยเหลือแก่ท่าน.	4.00	0.61	ดี
15. เวลาที่อารมณ์เสียสามารถระบาย ความรู้สึกให้คนบางคนฟังได้.	3.94	0.71	ดี
16. รู้สึกว่าไม่มีใครมีปัญหา เหมือนท่าน	3.81	0.85	ดี

ตารางที่ 28 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการสนับสนุนทางสังคม
จำแนกเป็นรายข้อ (ต่อ)

การสนับสนุนทางสังคม	X	S.D.	ระดับ
17.ชอบที่จะทำสิ่งพิเศษเพื่อให้บุคคลอื่นมีชีวิตชีวา	3.67	0.71	ดี
18.รู้สึกว่าคุณอื่นนิยมชมชอบ	3.38	0.62	ปานกลาง
19.มีคนที่รักและห่วงใย	4.09	0.68	ดี
20.ไม่มีบุคคลที่จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและ ร่วมกิจกรรมในสังคม	4.04	0.85	ดี
21.มีคนช่วยแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆให้ เสมอ	3.36	0.72	ปานกลาง
22.รู้สึกว่าเป็นที่ต้องการของบุคคลอื่น	3.62	0.67	ดี
23.ถ้าไม่สบายจะมีคนมาแนะนำเกี่ยวกับการดูแล ตนเอง	3.48	0.78	ปานกลาง
โดยรวม	3.75	0.38	ปานกลาง

จากตารางแสดงให้เห็นว่า การสนับสนุนทางสังคมของอาจารย์พยาบาลอยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ "มีโอกาสดังพอในการติดต่อกับบุคคลที่ทำให้รู้สึกว่าเป็นคนพิเศษ" "หลายคนบอกว่าพวกเขาชอบทำงานกับท่าน" "รู้สึกว่าคุณอื่นนิยมชมชอบ" "มีคนช่วยแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆให้เสมอ" และ "ถ้าไม่สบายจะมีคนมาแนะนำเกี่ยวกับการดูแลตนเอง" ที่อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 29 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานขององค์ประกอบความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกาย
จำแนกเป็นรายข้อ

องค์ประกอบความสมบูรณ์ด้านร่างกาย	\bar{X}	S.D.
การออกกำลังกายและโภชนาการ		
1.ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง โดยใช้เวลา 20 - 30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์	2.27	1.24
2.ใช้วิธีเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ภายใน อาคารทุกครั้ง	3.90	1.35
3.เดินหรือถีบจักรยานบ่อยเท่าที่เป็นไปได้	3.05	1.23
4.เชื่อว่าการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของการ ใช้ชีวิตที่ไม่รบกวนเวลาการทำงานอื่น	3.95	1.04
5.เมื่อรู้สึกไม่สบายจะหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย ที่หักโหม	3.67	1.19
6.หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง	3.60	1.06
7.รับประทานอาหารประเภทจนวน ไม่เกิน 1 ครั้งต่อสัปดาห์	3.29	1.66
8.รับประทานอาหารที่มีกากและเส้นใยเป็นประจำ	4.26	0.88
9.รับประทานอาหารเป็นเวลา	4.13	0.87
10.รักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์สมดุลงกับส่วนสูง และเพศ	3.59	1.16
การดูแลตนเองด้านสุขภาพ		
11.เข้าพบเจ้าเก็บรักษาสมุดบันทึกสุขภาพหรือบัตร โรงพยาบาลไว้เป็นอย่างดี	3.71	1.19
12.เข้าพบเจ้าตรวจเต้านม(หรืออวัยวะ)ด้วยตนเอง เป็นประจำทุกเดือน	2.85	1.33
13.เข้าพบเจ้าหลีกเลี่ยงจากควันบุหรี่ และควันจาก เครื่องยนต์	3.85	1.11
14.เข้าพบเจ้าดื่มน้ำ 6-8 แก้วต่อวัน	4.06	0.98

ตารางที่ 29 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานขององค์ประกอบความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกาย
จำแนกเป็นรายข้อ(ต่อ)

องค์ประกอบความสมบูรณ์ด้านร่างกาย	\bar{X}	S.D.
15.ข้าพเจ้าทำความสะอาดฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และใช้ไหมขัดฟัน	4.25	0.88
16.ข้าพเจ้าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	2.70	1.21
17.ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงจากการสัมผัสกับแสงแดดโดยตรง	3.37	1.01
18.ข้าพเจ้ารักษาระดับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับที่แพทย์กำหนด	2.91	1.49
19.ข้าพเจ้ารักษาระดับคอเลสเตอรอลในเลือดให้อยู่ในระดับที่แพทย์กำหนด	1.87	1.34
20.ข้าพเจ้ารักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับที่แพทย์กำหนด	1.86	1.38
การรักษาความปลอดภัยและป้องกันอุบัติเหตุ		
21.ข้าพเจ้าไม่รับประทานพานะขณะที่เสพสุราหรือของมีเมา	4.52	0.94
22.ไม่นั่งในยานพาหนะที่ผู้ขับเสพสุราหรือของมีเมา	4.00	0.67
23.ข้าพเจ้าใช้รถและใช้ถนนโดยรักษากฎจราจร	4.450	0.665
24.ข้าพเจ้าคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งที่นั่งรถที่มีเข็มขัดนิรภัย	3.74	1.20
25.ตรวจสภาพรถที่ขับขี่เสมอเพื่อความปลอดภัย	3.78	1.09
26.มีความสุขได้โดยไม่ต้องอาศัยยาหรือแอลกอฮอล์	4.61	0.80
27.แจ้งผู้รับผิดชอบเมื่อพบเห็นสิ่งทีอาจก่อให้เกิดอันตราย	3.73	1.01
28.ไม่ใช้ยาที่ไม่มีฉลาก	4.55	0.92

ตารางที่ 29 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานขององค์ประกอบความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกาย
จำแนกเป็นรายชื่อ(ต่อ)

องค์ประกอบความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกาย	\bar{X}	S.D.
29.ปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัดทุกครั้งที่ต้องใช้หรือเกี่ยวข้องกับสารเคมีหรือเครื่องใช้ที่ต้องใช้ด้วยความระมัดระวัง	4.58	0.73
30.สวมหมวกนิรภัยทุกครั้งที่ขับขี่หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์	3.94	1.12
โดยรวม	3.64	0.48

จากตารางแสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุดขององค์ประกอบความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกาย (4.610) ได้แก่ “มีความสุขได้โดยไม่ต้องอาศัยยาหรือแอลกอฮอล์” ค่าเฉลี่ยต่ำสุด (1.866) ได้แก่ “รักษา ระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับที่แพทย์กำหนด”

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 30 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานขององค์ประกอบความสุทธมนุรณด้านสังคม
จำแนกเป็นรายชื่อ

องค์ประกอบความสุทธมนุรณด้านสังคม	\bar{X}	S.D.
การรักษาสภาพแวดล้อม		
1. ปิดไฟและเครื่องใช้ไฟฟ้าเมื่อไม่ใช้งาน	4.56	0.68
2. หลีกเลียงการซื้ออาหารที่บรรจุอยู่ในกล่องโฟม	3.56	1.00
3. ไม่ทำลายสิ่งแวดลอมในวิทยาลัย	4.73	0.62
4. ทิ้งขยะในที่ทิ้งขยะทุกครั้ง	4.72	0.58
5. เมื่อไปซื้อของ จะหิ้วถุงหรือตะกร้าไปจากบ้าน และหลีกเลียงการใช้ถุงพลาสติกจากร้านค้า	2.57	1.21
6. ไม่เปิดก๊อกน้ำทิ้งไว้ขณะที่แปรงฟันหรือล้างหน้า	4.08	1.10
7. สนับสนุนการนำกระดาษ ถุงพลาสติก แก้ว หรือ อลูมิเนียมมาใช้ซ้ำอีก	4.33	0.88
8. เรียนรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอเกี่ยวกับการรักษา สภาพแวดล้อม	4.04	0.90
9. สนับสนุนให้คนอื่นรักษาสภาพแวดล้อม	4.28	0.81
10. ซื้อสินค้าที่ใช้วัสดุใช้ซ้ำ (Recycle) ทุกครั้งที่ สามารถทำได้	3.82	1.03
การตระหนักรู้ด้านสังคม		
11. ปฏิบัติต่อบุคคลอื่นอย่างเสมอภาค	4.26	0.76
12. ปฏิบัติตนให้เป็นที่ยอมรับของคนในครอบครัว กลุ่มเพื่อนและบุคคลทั่วไป	4.22	0.66
13. ซ้ำพเจ้ายอมรับความคิดเห็นของบุคคลอื่น และใช้ วิธีการประนีประนอมเมื่อมีความขัดแย้ง	4.27	0.67
14. ใช้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์	4.10	0.68
ต่อส่วนรวม		

ตารางที่ 30 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานขององค์ประกอบความสุขสมบูรณ์ด้านสังคม
จำแนกเป็นรายข้อ(ต่อ)

องค์ประกอบความสุขสมบูรณ์ด้านสังคม	\bar{X}	S.D.
15.ไปใช้สิทธิในการเลือกตั้งทุกครั้งเมื่อสามารถไปได้	4.35	0.81
16.พักผ่อนร่วมกับครอบครัวและเพื่อน	4.24	0.83
17.เมื่อพบเห็นสิ่งทีอาจเป็นอันตราย จะหาวิธีแก้ไข สถานการณ์นั้น.	4.09	0.75
18.ช่วยเหลือบุคคลอื่นเมื่อเขาต้องการ	4.24	0.71
19.สละเวลาหรือเงินเพื่อช่วยเหลือสังคมด้วย ความเต็มใจ	4.19	0.73
20.มีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน	3.99	0.82
โดยรวม	4.13	0.50

จากตารางแสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุดขององค์ประกอบความสุขสมบูรณ์ด้านสังคมของอาจารย์พยาบาล (4.732) ได้แก่ “ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมในวิทยาลัย” ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด (2.569) ได้แก่ “เมื่อไปซื้อของ หิ้วถุงและตะกร้าไปจากบ้านและหลีกเลี่ยงการใช้ถุงพลาสติกจากร้านค้า”

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 31 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานขององค์ประกอบความสุขสมบูรณ์ด้านอารมณ์
ของอาจารย์พยาบาล จำแนกเป็นรายชื่อ

องค์ประกอบระดับความสุขสมบูรณ์ด้านอารมณ์	\bar{X}	S.D.
ความตระหนักรู้ด้านเพศสัมพันธ์และอารมณ์		
1.เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศในระดับที่เหมาะสม	3.96	1.00
2.มีทัศนคติที่ดีในเรื่องเพศสัมพันธ์	4.09	0.86
3.สัมพันธ์ภาพและพฤติกรรมทางเพศอยู่ในระดับที่ ไม่ทำลายสุขภาพตนเองและผู้อื่น	4.18	0.99
4.สร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลทั่วไปโดยไม่แบ่งแยก ชนชั้นหรืออาชีพ	4.36	0.77
5.ความต้องการทางเพศของอยู่ในระดับที่ไม่ก่อให้เกิด ปัญหาในการดำรงชีวิต	4.31	0.95
6.สามารถพูดคุยกับบุคคลอื่นที่มีความคิดเห็นเกี่ยว กับเพศสัมพันธ์แตกต่างกัน	3.94	1.06
7.มีความรักและหวังดีให้กับบุคคลอื่นโดยไม่หวังที่ จะได้รับความรักตอบ	4.06	0.78
8.มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพศชายในสังคม	4.10	0.73
9.มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพศหญิงในสังคม	4.24	0.70
10.เมื่อจะมีเพศสัมพันธ์จะป้องกันการเกิดโรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์	4.11	1.26
การจัดการด้านอารมณ์		
11.ระบายความโกรธโดยไม่ทำร้ายผู้อื่น	4.38	0.83
12.สามารถปฏิเสธได้โดยไม่รู้สึกละอาย	3.55	1.04
13.สามารถตัดสินใจได้โดยรู้สึกเครียดหรือวิตก กังวลน้อยมาก	3.56	0.79
14.ทำกิจวัตรประจำวันโดยไม่รู้สึกรำคาญจนเกินไป	3.61	0.91
15.มีเวลาฟังดนตรีที่ชอบและคิดว่าการทำงานเป็นส่วน หนึ่งของชีวิตประจำวัน	4.06	0.89
16.เรียนรู้จากสิ่งที่เคยกระทำผิด	4.19	0.85
17.มีเป้าหมายของชีวิตที่เป็นจริงได้.	4.22	0.70

ตารางที่ 31 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานขององค์ประกอบความสุจริตบนฐานอารมณ์
ของอาจารย์พยาบาล จำแนกเป็นรายข้อ(ต่อ)

องค์ประกอบความสุจริตบนฐานอารมณ์	\bar{X}	S.D.
18.อาศัยธรรมชาติในการสร้างความรู้สึและอารมณ์ ที่ดี	4.15	0.72
19.รับผิดชอบต่อการกระทำทุกอย่างของตนเอง	4.38	0.65
20.รับผิดชอบต่อผลจากการแสดงอารมณ์ของตนเอง	4.32	0.67
โดยรวม	4.09	0.52

จากตารางแสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุดขององค์ประกอบความสุจริตบนฐาน
อารมณ์ของอาจารย์พยาบาล (4.383) ได้แก่ “ระบายนความโกรธโดยไม่ทำร้ายผู้อื่น” ส่วนค่า
เฉลี่ยต่ำสุด (3.549) ได้แก่ “สามารถปฏิเสธได้โดยไม่รู้สึกผิด”

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 32 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานขององค์ประกอบความสุขสมบูรณ์ด้าน
สติปัญญาของอาจารย์พยาบาล จำแนกเป็นรายชื่อ

องค์ประกอบความสมบูรณ์ด้านสติปัญญา	X	S.D.
1. คอยติดตามข่าวสารทางการเมืองและสังคม	3.92	0.89
2. สนใจที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับการค้นพบทาง วิทยาศาสตร์	3.91	0.85
3. พยายามพัฒนาทักษะด้านการเขียนและการพูด	4.07	0.70
4. หาโอกาสที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ	4.23	0.69
5. ไปชมพิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ดูละครหรือ คอนเสิร์ต อย่างน้อย 3 ครั้งต่อปี	3.29	1.25
6. ดูโทรทัศน์เพื่อหาความรู้เพิ่มเติม	4.33	0.76
7. ศึกษาอย่างต่อเนื่องในเรื่องที่เกี่ยวกับอาชีพของตน เอง	4.16	0.77
8. อ่านหัวข้อที่หลากหลายจากหนังสือพิมพ์ นิตยสาร และหนังสือต่างๆ	4.20	0.85
9. หาข้อมูลจากหลายแหล่งก่อนที่จะตัดสินใจในเรื่อง ที่สำคัญ	4.19	0.75
10. พยายามที่จะทำความเข้าใจในแนวคิดของผู้อื่น.	4.16	0.73
โดยรวม	4.04	0.58

จากตารางแสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุดขององค์ประกอบความสมบูรณ์ด้าน
สติปัญญาของอาจารย์พยาบาล (4.331) ได้แก่ “ดูโทรทัศน์เพื่อหาความรู้เพิ่มเติม” และค่า
เฉลี่ยต่ำสุด(3.250) ได้แก่ “ไปชมพิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ หรือดูละคร อย่างน้อย 3 ครั้งต่อปี”

ตารางที่ 33 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ขององค์ประกอบความสุจริตบนมาตรฐาน
การงานอาชีพจำแนกเป็นรายข้อ

องค์ประกอบความสุจริตบนมาตรฐานการงานอาชีพ	X	S.D.
1.มีความสุขกับงาน	3.73	0.82
2.หาโอกาสที่จะเพิ่มทักษะใหม่ๆในการทำงาน	4.13	0.71
3.งานที่ทำมีความท้าทาย	3.66	0.86
4.มีผลการปฏิบัติงานที่น่าพึงพอใจ	3.82	0.71
5.มีจุดมุ่งหมายที่ความก้าวหน้าในการทำงาน	3.99	0.79
6.สามารถจัดเวลาได้อย่างเหมาะสมระหว่างการทำงานกับการพักผ่อน	3.70	0.80
7.พอใจกับความสามารถในการบริหารและควบคุมงาน	3.61	0.78
8.รู้สึกว่างานที่ทำมีคุณค่า	4.07	.72
9.สามารถทำงานได้แม้ว่าสภาพแวดล้อมนั้นจะก่อให้เกิดความเครียด.	3.70	0.86
10.รู้สึกมีอำนาจจากภาวะความรับผิดชอบในงาน	3.58	0.86
โดยรวม	3.80	0.60

จากตารางแสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุดขององค์ประกอบความสุจริตบนมาตรฐานการงานอาชีพของอาจารย์พยาบาล (4.134) ได้แก่ “หาโอกาสที่จะเพิ่มทักษะใหม่ๆ ในการทำงาน” ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด (3.576) ได้แก่ “รู้สึกมีอำนาจจากภาวะความรับผิดชอบในงาน”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 34 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานขององค์ประกอบความสุขสมบูรณ์ด้าน
จิตวิญญาณและจริยธรรมของอาจารย์พยาบาล จำแนกเป็นรายชื่อ

องค์ประกอบความสุขสมบูรณ์ด้านจิตวิญญาณและ จริยธรรม	\bar{X}	S.D.
1. มีจุดมุ่งหมายที่ดีในชีวิต	4.36	0.71
2. ใช้เวลาช่วงหนึ่งของแต่ละวันในการสวดมนต์ นั่ง สมาธิ หรือพิจารณาการกระทำของตนเอง	3.48	1.10
3. การใช้ชีวิตเป็นไปตามค่านิยมส่วนตัวที่ถูกต้อง ตามระเบียบประเพณี	4.20	0.64
4. มีการชื่นชมตนเอง มากกว่าที่จะปล่อยให้ ตามความคาดหวังของบุคคลอื่น	4.19	0.71
5. ให้ความสำคัญในเรื่องของมนุษยธรรม	4.46	0.61
6. ตระหนักถึงเรื่องจริยธรรมตลอดเวลาไม่ได้เกิด เฉพาะเวลาวิกฤต	4.37	0.63
7. การใช้เวลาวางเป็นไปตามความต้องการของตน เอง	4.17	0.73
8. ยอมรับค่านิยมและความเชื่อของผู้อื่นได้	4.15	0.65
9. สามารถพูดคุยเกี่ยวกับความตายของตนเอง กับครอบครัวและเพื่อนๆ ได้	4.05	0.87
10. มีความสุขอยู่กับความเชื่อและการปฏิบัติตนที่ สังคมยอมรับ	4.14	0.70
โดยรวม	4.16	0.51

จากตารางแสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุดขององค์ประกอบความสุขสมบูรณ์ด้าน
จิตวิญญาณและจริยธรรมของอาจารย์พยาบาล (4.457) ได้แก่ “ให้ความสำคัญในเรื่องของ
มนุษยธรรม” ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด (3.480) ได้แก่ “ใช้เวลาช่วงหนึ่งของแต่ละวันในการสวด
มนต์ นั่งสมาธิ หรือพิจารณาการกระทำของตนเอง”

ประวัติผู้วิจัย

นางสาวชุติมา นูรณธินิต เกิดวันที่ 6 พฤศจิกายน 2513 ที่จังหวัดชัยภูมิ สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา เมื่อ พ.ศ. 2535 และหลักสูตรการสอบการพยาบาลในคลินิก จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา เมื่อ พ.ศ. 2536 ปัจจุบันปฏิบัติราชการในตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ 4 ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย