

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย, สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ. นโยบายออกกำลังเพื่อสุขภาพ.

วารสารเพื่อนสุขภาพ 9 ฉบับที่ 2 (2540) : 8 - 9.

กุลยา ตันติผลาชีวะ และคณะ. รายงานการวิจัยเรื่องการออกจากวิทยาลัยพยาบาลกลางคั่นของ  
นักศึกษาพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข. วารสารการศึกษาพยาบาล 4

( มกราคม 2536 ) : 55 - 67.

จันทพงษ์ วะสี. ใช้หวัด. ใน หวัดเรื้อรัง, หน้า 94 - 98. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์, 2537.

จีรวัดณ์ วิังกร. บทบาทอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาในการพัฒนาประเทศ. วารสาร

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพฯ 13 ฉบับที่ 1 ( มกราคม - เมษายน 2541 ) : 5 - 9.

จีรวัดณ์ วิังกร. ผลกระทบจากปัจจัยภายในและภายนอกสถาบันกับทิศทางการบริหารงาน

กิจการนักศึกษา. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพฯ 13 ฉบับที่ 1

( มกราคม - เมษายน 2541 ) : 10 - 15.

ชาติ กาญจนรัตน์ และ กัญญา ชื่นอารมณ. ปัญหาและความต้องการในการใช้สื่อการสอนของ

วิทยาลัยพยาบาล. วิทยาลัยพยาบาลอุตรดิตถ์ กองงานวิทยาลัยพยาบาล

กระทรวงสาธารณสุข, 2534.

ชุติมา บุรณชนิด. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล สภาพแวดล้อม ความมีคุณค่าในตนเอง

และการสนับสนุนทางสังคมกับระดับความสุขสมบูรณ์ของอาจารย์พยาบาล

วิทยาลัยพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

ชุมศรี ชำนาญพูด. พฤติกรรมเชิงจริยธรรมของนักศึกษาพยาบาล ตามจรรยาบรรณวิชาชีพ

การพยาบาล สังกัดกองงานวิทยาลัยพยาบาล สำนักงานปลัดกระทรวง

กระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา

มหาวิทยาลัยบูรพา, 2539.

ดวงพร ศรีจันทวงศ์. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนักศึกษา

และสภาพแวดล้อมของวิทยาลัย กับภาวะผู้นำของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล

สังกัดกระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชา

การพยาบาลศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.

ทบวงมหาวิทยาลัย, คณะอนุกรรมการพัฒนานักศึกษา. มาตรฐานกิจการนักศึกษา. ม.ป.ท.,

2541. ( อัดสำเนา )

- ทองเวียน อมรัชกุล. การบริหารกิจการนิสิต : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : จงเจริญการพิมพ์, 2525.
- ทิวาพร กลมกล่อม. ผลงานวิจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย. วารสารเพื่อนสุขภาพ 9 ฉบับที่ 2 (2540) : 45 - 49.
- นฤมล เตือนมา. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและสภาพแวดล้อมในวิทยาลัยกับความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- เบญจพร แก้วมีศรี. สุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข, 2539.
- ปภากร สุวรรณธาดา. การศึกษาความต้องการที่พึงอาศัยของนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาเคหการ คณะเคหพัฒนศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2538.
- ประคอง กรรณสูต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล, 2528.
- ประนอม รอดคำดี. รูปแบบการพัฒนาระดับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาอุดมศึกษา ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- ประเวศ วะสี. สุขภาพกับการพัฒนาแบบยั่งยืน. ใน สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ, หน้า 7 - 11. นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.
- ป้าณี จิตวิวัฒนา. การพัฒนาเด็ก เยาวชน และสตรี. ม.ป.ท. , 2539.
- เปรมปรีดี อรรถมยจินดา, สาคร พร้อมเพระ และ ทรงศิริ ยุทธวิสุทธิ. การศึกษาปัญหา การปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี ปีการศึกษา 2538. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี 7 ฉบับที่ 1 - 2 ( มกราคม - ธันวาคม 2539 ) : 16 - 23.
- พยงค์ จาดช้าง. การศึกษาการใช้เวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- พัฒนา มูลพฤกษ์. อนามัยสิ่งแวดล้อม. กรุงเทพฯ : เอ็น.เอส.แอล.พรินติ้ง, 2539.
- มัทนที ยมจินดา. มนุษย์กับธรรมชาติ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

- มุกดา สุขสมาน. มนุษย์ : ภาวะกายและจิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย  
ธรรมศาสตร์, 2537.
- โยธิน คັນสุทธ และ จุมพล พูลภัทรชีวิน. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ , 2539.
- รุ่ง พูลสวัสดิ์. บุคลากรการศึกษา. ม.ป.ท. , 2530.
- วรรณวดี เนียมสกุล. ความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมในวิทยาลัยกับแบบการเรียนรู้ที่  
พึงประสงค์ของนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรต่อเนื่อง ในวิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวง  
สาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา  
วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. งานบุคลากรนิสิตนักศึกษา. ม.ป.ท. , 2528.
- วิพรรณ วัฒนศัพท์. ระบบประกันคุณภาพการศึกษาของกระทรวงสาธารณสุข. วารสารวิทยาลัย  
พยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพฯ 12 ฉบับที่ 1 ( มกราคม - เมษายน 2540 ) : 35 - 36.  
คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2538.
- ศิริรัตน์ จันทร์แสงรัตน์. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กิจกรรมนักศึกษา และ  
สภาพแวดล้อมกับคุณภาพชีวิตนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวง  
สาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา  
คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- สมศรี สัจจะสกุลรัตน์. ความสัมพันธ์ระหว่างผลการเรียน อุดมในทัศน สภาพแวดล้อมทางคลินิก  
กับความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล  
ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2537.
- สายหยุด ศิริภากรณ์. กิจกรรมนักศึกษาในสถาบันการศึกษาพยาบาลเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต.  
วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพฯ 11 ฉบับที่ 3  
( กันยายน - ธันวาคม 2539 ) : 5 - 7.
- สำนักงานนายกรัฐมนตรี, สำนักงานสถิติแห่งชาติ. สถิติการตายจำแนกตามกลุ่มสาเหตุที่สำคัญ.  
วารสารสถิติรายไตรมาส 43 ฉบับที่ 4 ( ธันวาคม 2538 ) : 12 - 14.
- สำเนาวิ ขจรศิลป์. มิติใหม่ของกิจกรรมนักศึกษา 2 : การพัฒนานักศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :  
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต , 2538.
- สำเนาวิ ขจรศิลป์. มิติใหม่ของกิจกรรมนักศึกษา 1 : พื้นฐานและบริการนักศึกษา. กรุงเทพฯ :  
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต , 2539.

- สุคนธ์ เจียสกุล. เมื่อนำอยู่เป้าหมายที่ต้องไปให้ได้. วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัย  
สิ่งแวดล้อม 20 ฉบับที่ 3 ( กรกฎาคม - กันยายน 2540 ) : 10 - 13.
- สุจินต์ สติรแพทย์, สุรางค์ แนวกำพล และสุวิมล พุทธงชัย. ภาวะสุขภาพของนักเรียนในพื้นที่  
เขตสาธารณสุขเขต 1 ปีการศึกษา 2539. วารสารสุขภาพศึกษา 21 ฉบับที่ 79  
( พฤษภาคม - สิงหาคม 2541 ) : 9 - 14.
- สุจินต์ ยมศรีเคน. ปัญหาของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาล สังกัดกองงานวิทยาลัย  
กระทรวงสาธารณสุข ปีการศึกษา 2535. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2536.
- สุชา จันทน์เอม. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2540.
- สุวลักษณ์ ตั้งประดิษฐ์ และคณะ. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ แบบการเรียนรู้กับผลสัมฤทธิ์  
ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรการศึกษาศึกษาพยาบาลที่เน้นชุมชน  
กองงานวิทยาลัยพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข. วิทยาลัยพยาบาลสภာรค์ประชาภิรค์  
นครสวรค์ กองงานวิทยาลัยพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข, 2532.
- เสริมศรี เวชชะ. การบริหารองค์กร : งานทำทหายของผู้บริหาร. วารสารวิทยาลัยพยาบาล  
บรมราชชนนี กรุงเทพฯ 12 ฉบับที่ 3 ( กันยายน - ธันวาคม 2540 ) : 7 - 13.
- อิทธิพล ใจสมัคร. อุดมศึกษาไทยนำพาการพัฒนาประเทศจริงหรือ. จุลสารการศึกษาต่อเนื่อง 5  
ฉบับที่ 11 ( มกราคม - เมษายน 2540 ) : 9 - 12.

### ภาษาอังกฤษ

- Bruce, G. M. Implementing a University Campus Wellness Model. AAOHN Journal 41( 3 )  
( March 1993 ) : 14 - 20.
- Centers for Disease Control and Prevention. Guidelines for School and Community  
Programs to Promote Lifelong Physical Activity Among Young People.  
Journal of School Health 67( 6 ) ( August 1998 ) : 12 - 18.
- Clinton, Michael. and Nelson , Sioban. Mental Health and Nursing Practice.  
Sydney : Prentice and Hall, 1996.
- Edlin, Gordon. and Golanty, Eric. Health and Wellness : A Holistic Approach.  
Boston : Jones and Bartlett Publishers, 1992.
- Erfurt, J. C. and Foote, A. and Heirich, M. A. Worksite wellness programs. American  
Journal of Health Promotion 5 ( 6 ) ( July - August 1991 ) : 438 - 448.

- Fontaine, Karen Lee. and Fletcher, Sue J. Essentials of Mental Health Nursing.  
Menlo Park : Addison - Wesley Nursing, 1995.
- Forseberg, C. and Bjorvell, H. and Cedemark, B. Well-being and its relation to coping ability in patients with colo-rectal and gastric cancer before and after surgery. Scandinavian Journal of Caring Sciences 10 ( 1 ) ( 1996 ) : 35 - 44
- Gallgher, Louis P. and Kreidler, Maryhelen Cole. Nursing and Health. Norwalk :  
Appleton and Lange, 1987.
- Hewstone, Miles. , et al. Introduction to Social Psychology. Cambridge : Blackwell, 1994.
- Larosa, J. H. Executive women and health : perceptions and practices. American Journal of Health Promotion 80 ( 12 ) ( December 1990 ) : 1450 - 1454.
- Prentice, William E. Fitness for College and Life. St. Louis : Mosby, 1990.
- Sheutz, Nancy. Mental Health. Albany : Delmar Publishers, 1996.
- Simon, Coler Marga. and Goyette, Vincent Karen. Psychiatric Mental Health Nursing.  
Albany :Delmar Publishers, 1995.
- Smith, Christopher M. and Smith, Sandra F. Personal Health Choices. Boston : Jones  
and Bartlett Publishers, 1990.
- Taylor, Cecelia Monat. Essentials of Psychiatric Nursing. St. Louis : Mosby, 1994.
- Tucker, L. A. and Maxwell, K. Effects of weight training on the emotional well-being and body image of females. American Journal of Health Promotion 6 ( 5 )  
( May - June 1992 ) : 338 - 344.
- Webb, Patricia. Health Promotion and Patient Education : A Professional' s Guide.  
London :Chapman and Hall, 1994.
- Wilson, Charles C. Healthful School - Living. Washington : National Education  
Association, 1957.
- Wu, S. H. and Tsang, P. and Wainapel, S. F. Physical disability among American medical students. American Journal of Physical Medicine and Rehabilitation 75 ( 3 )  
( May - June 1996 ) : 183 - 187.

ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนาม		สถานที่ทำงาน
1. อาจารย์จรรยาพร	ทะแกลัวพันธ์	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ลำปาง
2. อาจารย์ปรีชา	รอดปรีชา	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี
3. อาจารย์ศุภกรใจ	เจริญสุข	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี
4. อาจารย์รจนารถ	ชูใจ	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี
5. อาจารย์วัฒนา	บรรเทิงสุข	วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี
6. อาจารย์ศรีสกุล	เฉียบแหลม	วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมืองานวิจัยเรื่อง

ความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินการด้านกิจการนักศึกษา

และด้านสภาพแวดล้อมของวิทยาลัย

กับความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล

วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข



เครื่องมืองานวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินการด้านกิจการนักศึกษา  
และด้านสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล  
วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข

เครื่องมือในการวิจัยมี 3 ชุด คือ

ชุดที่ 1 แบบสอบถามการดำเนินการด้านกิจการนักศึกษา

ชุดที่ 2 แบบสอบถามสภาพแวดล้อมของวิทยาลัย

ชุดที่ 3 แบบวัดความสุขสมบูรณ์

ชุดที่ 1 แบบสอบถามการดำเนินการด้านกิจการนักศึกษา

คำชี้แจง กรุณาเติมข้อมูลของท่านตามความเป็นจริง

ข้อมูลส่วนบุคคล

1. ท่านเป็นนักศึกษาชั้นปีที่  1       2       3       4
2. เกรดเฉลี่ยสะสมจนถึงเทอมสุดท้าย .....
3. ภูมิลำเนาเดิมอยู่จังหวัด .....
4. ท่านคิดว่าสุขภาพของท่าน  แข็งแรง       ไม่ค่อยแข็งแรง       เจ็บป่วยบ่อย
5. ท่านมักไม่สบายเนื่องจาก .....

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงหรือความรู้สึกของท่านมากที่สุด  
ตามความหมายดังนี้

- 4 หมายถึง เป็นความจริงมากที่สุด ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงหรือ  
ความรู้สึกของท่านทั้งหมด
- 3 หมายถึง เป็นความจริงส่วนมาก ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงหรือ  
ความรู้สึกของท่านเป็นส่วนใหญ่ มีเพียงเล็กน้อยที่ไม่ตรง
- 2 หมายถึง เป็นความจริงบางส่วน ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงหรือ  
ความรู้สึกของท่านเพียงบางส่วน ส่วนใหญ่ไม่ตรง
- 1 หมายถึง ไม่เป็นความจริง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงหรือ  
ความรู้สึกของท่านทั้งหมด

ข้อความ	4	3	2	1
<u>ชุดที่ 1 การดำเนินการด้านกิจการนักศึกษา</u> <u>งานวินัยนักศึกษา</u>				
1. เขียนกฎ ระเบียบชัดเจน				
2. เผยแพร่กฎ ระเบียบ ให้อาจารย์ และนักศึกษาทราบ โดยทั่วกัน				
3. บุคลากรงานวินัยนักศึกษามีความรู้ด้าน กฎหมาย รู้กฎ ระเบียบ ของวิทยาลัย				
4. มีห้องทำงานของหัวหน้างานวินัยนักศึกษา เป็นสัดส่วน เก็บเสียงให้อยู่ภายในห้องได้				
5. มีห้องพิจารณาความผิดเป็นสัดส่วน เก็บเสียงให้อยู่ภายในห้องได้				
6. มีการพัฒนากฎ ระเบียบ ให้สอดคล้องกับรัฐธรรมนูญ				
<u>งานกิจกรรมนักศึกษา</u>				
7. มีกิจกรรมส่วนกลาง เช่น สโมสรนักศึกษา				
8. มีชมรมหรือชุมนุมต่าง ๆ เช่น ชมรม คอมพิวเตอร์ กีฬา ดนตรีไทย อนุรักษ์				
9. มีอาคารหรือสถานที่สำหรับ จัดกิจกรรมนักศึกษาเพียงพอ				
10. มีอุปกรณ์กีฬาในการประกอบกิจกรรม ของชมรมหรือชุมนุมเพียงพอ				
11. มียานพาหนะที่อนุญาตให้ นักศึกษาใช้จัดกิจกรรมนักศึกษาได้				
12. มีสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ห้องทำงาน โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์				
13. มีงบประมาณในการดำเนินงาน กิจกรรมนักศึกษาเพียงพอ				

ข้อความ	4	3	2	1
<u>งานบริการหอพักนักศึกษา</u>				
14. ห้องพักนักศึกษาสะอาด				
15. ห้องน้ำในหอพักนักศึกษาสะอาด และมีจำนวนเพียงพอ				
16. ขนาดห้องพักและจำนวนนักศึกษาที่พักไม่ แออัด มีพื้นที่ประมาณ 7 ตารางเมตรต่อคน				
17. มีโต๊ะ เก้าอี้ เติียงนอน ที่นอน ตู้เสื้อผ้า ประจำห้องพักเท่ากับจำนวนนักศึกษาที่พัก				
18. มีการจัดระบบรักษาความปลอดภัย ในหอพักนักศึกษา ให้มีความปลอดภัย				
19. หอพักมีราคายุติธรรม				
20. มีอุปกรณ์ซักรีดประจำหอพักเพียงพอ				
21. มีคอมพิวเตอร์ประจำหอพักเพียงพอ				
22. มีน้ำดื่มที่สะอาดให้บริการเพียงพอ กับความต้องการของนักศึกษา				
23. มีสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น โทรศัพท์ โทรทัศน์ พัดลม หนังสือพิมพ์				
24. มีห้องอ่านหนังสือประจำหอพักเพียงพอ				
25. มีอาจารย์ที่ปรึกษาประจำแต่ละหอพัก				

ข้อความ	4	3	2	1
<u>ชุดที่ 2 สภาพแวดล้อมของวิทยาลัย</u>				
<u>สิ่งมีชีวิต</u>				
1. ภายในวิทยาลัยมีสวนหย่อมที่สวยงาม				
2. ภายในวิทยาลัยมีต้นไม้ให้ความร่มรื่น				
3. สนามหญ้าภายในวิทยาลัยได้รับการตัด ให้เรียบอยู่เสมอ ไม่รกรุงรัง				
4. ห้องอาหารไม่มีแมลงวัน แมว สุนัข หรือ สัตว์ต่าง ๆ มารบกวน				
5. สุนัขหรือแมวในวิทยาลัยไม่เคย ไล่กัด ข้ำพเจ้าหรือคนอื่น ๆ				
6. เพื่อนนักศึกษาทุกคนมีความกระตือรือร้น ต่อกิจกรรมทุกประเภทของวิทยาลัย				
<u>สิ่งไม่มีชีวิต</u>				
7. ห้องเรียนมีจำนวนเพียงพอกับนักศึกษา				
8. ห้องอาหารสะอาดและมีจำนวนที่นั่งเพียงพอ				
9. ห้องน้ำในวิทยาลัยสะอาด ไม่มีกลิ่นรบกวน				
10. บริเวณภายในวิทยาลัยสะอาด เรียบร้อย				
11. ภายในวิทยาลัยมีสถานที่นั่งเล่น พักผ่อนหย่อนใจ				
12. ภายในวิทยาลัยมีมาตรการ การรักษาความปลอดภัยที่ดี				
13. ห้องสมุดมีจำนวนหนังสือ ตำรา วารสารต่าง ๆ เพียงพอกับจำนวนนักศึกษา				
14. มีสื่อการเรียนการสอนเพียงพอ และทันสมัย				
15. ภายในห้องเรียน ห้องสมุด ห้องอ่านหนังสือ ห้องน้ำ หอพัก ฯลฯ มีแสงสว่างเพียงพอ				

ข้อความ	4	3	2	1
16. ภายในวิทยาลัยไม่มีเสียงดังรบกวน จากกวดยานพาหนะ				
17. ภายในวิทยาลัยมีอากาศดี ไม่มีฝุ่น ควัน <u>สภาพทางจิตสังคม</u>				
18. นักศึกษาทุกคนในวิทยาลัยมีความสามัคคีกัน				
19. เพื่อนนักศึกษาในวิทยาลัย มีความเป็นมิตรและจริงใจ				
20. เพื่อนนักศึกษาทุกคนปฏิบัติตาม กฎ ระเบียบของวิทยาลัย				
21. เมื่อนักศึกษามีปัญหาสามารถขอคำปรึกษา จากอาจารย์ที่ปรึกษาได้ตลอดเวลา				
22. อาจารย์ให้ความสนใจนักศึกษาอย่างทั่วถึง				
23. อาจารย์ทุกท่านในวิทยาลัย ให้ความเป็นมิตรกับนักศึกษา				
24. วิทยาลัยมีการจัดพิธีการต้อนรับน้องใหม่ อย่างอบอุ่น ไม่รุนแรง				
25. นักศึกษามีโอกาสเข้าฟังการบรรยายพิเศษ ในเรื่องต่างๆ อย่างเปิดกว้าง				

### ชุดที่3 แบบวัดความสุขสมบูรณ์

#### ความหมาย

ความสุขสมบูรณ์ (wellness) คือ กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชีวิต ทั้งด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ สติปัญญา การงานอาชีพ (การเรียนรู้) และ จิตวิญญาณ กระบวนการดังกล่าวนี้จะเป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่องและมุ่ง พัฒนาชีวิตทุกด้าน โดยไม่ได้เน้นความสำเร็จของการพัฒนาเพียงจุดหนึ่งจุดใดเท่านั้น นอกจากนี้ “ความสุขสมบูรณ์” ยังเป็นกระบวนการที่เน้นให้เห็นถึงความสำคัญของการรักษาความสมดุลย์ด้านต่าง ๆ ของชีวิตอย่างมีระบบ

คำชี้แจง กรุณาใส่ตัวเลข ( ) ในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมที่ท่านปฏิบัติจริงอันแสดงถึงความสุขสมบูรณ์ของท่านในด้านต่าง 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. ซ้ำพเจ้าดื่มน้ำเปล่าหลังอาหารทุกครั้ง

### ด้านร่างกาย

- ( ) 1. ข้าพเจ้าออกกำลังกายจนเหงื่อออกเป็นประจำ อย่างน้อย 3 ครั้ง / สัปดาห์
- ( ) 2. ข้าพเจ้าใช้วิธีการเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ภายในอาคารทุกครั้ง  
( ถ้าไม่มีลิฟท์ให้เลข 5 )
- ( ) 3. ข้าพเจ้าพยายามเดิน หรือ ถีบจักรยานแทนการใช้ยานพาหนะในการไปไหนมาไหนภายในวิทยาลัย
- ( ) 4. ข้าพเจ้าถือว่าการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิต  
ที่ไม่รบกวนเวลาการทำกิจกรรมอื่น
- ( ) 5. เมื่อข้าพเจ้าไม่สบาย ข้าพเจ้าจะหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หักโหม รุนแรง
- ( ) 6. ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันสูง อาหารทอด และของหวาน
- ( ) 7. ข้าพเจ้ากินอาหารประเภทจานด่วน ( Fast Food ) และของว่าง  
ตัวอย่างเช่น มันฝรั่งทอด ขนมถุงกรุบกรอบ น้อยกว่า 1 ครั้ง / สัปดาห์
- ( ) 8. ข้าพเจ้าตั้งใจกินอาหารที่มีกากและเส้นใยทุกมื้อ เช่น ถั่ว ผัก ผลไม้
- ( ) 9. ข้าพเจ้าพยายามรักษาระดับน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์สมดุลกับส่วนสูงและเพศ
- ( ) 10. ข้าพเจ้ารับประทานผักสด และ/ หรือผลไม้ทุกมื้อ

### การดูแลตนเองด้านสุขภาพ

- ( ) 11. ข้าพเจ้าเก็บรักษาสมุดบันทึกสุขภาพหรือบัตรโรงพยาบาลไว้อย่างดี
- ( ) 12. ข้าพเจ้าตรวจดูส่วนของร่างกาย ( ตรวจเต้านม / ลูกอัณฑะ )  
เป็นประจำทุกเดือน
- ( ) 13. ข้าพเจ้าพยายามหลีกเลี่ยงควันบุหรี่ หรือควันพิษจากเครื่องยนต์
- ( ) 14. เมื่อข้าพเจ้าเจ็บป่วย ก่อนใช้ยา ข้าพเจ้าจะศึกษาสรรพคุณยา  
และวิธีการใช้ทุกครั้ง
- ( ) 15. ข้าพเจ้าดื่มน้ำวันละ 6 - 8 แก้วทุกวัน
- ( ) 16. ข้าพเจ้าแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
- ( ) 17. ข้าพเจ้าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ( ) 18. ข้าพเจ้าหาโอกาสไปรับอากาศบริสุทธิ์ในทุ่งนา  
ป่า หรือชายทะเล อย่างน้อยเดือนละครั้ง
- ( ) 19. ข้าพเจ้าคอยระวังรักษาระดับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม  
( ถ้าไม่เคยวัดหรือจำผลการวัดไม่ได้ ตอบหมายเลข 1 )
- ( ) 20. ข้าพเจ้าคอยรักษาระดับคอเลสเตอรอลในโลหิตให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม  
( ถ้าไม่เคยตรวจหรือจำผลการตรวจไม่ได้ ตอบหมายเลข 1 )

### การรักษาความปลอดภัย

- ( ) 21. ข้าพเจ้าไม่ขับขี่ยานพาหนะเมื่อดื่มสุราหรือเมินเมา  
( ถ้าไม่ได้ขับรถตอบหมายเลข 5 )
- ( ) 22. ข้าพเจ้าไม่นั่งในยานพาหนะที่คนขับดื่มสุรา
- ( ) 23. ข้าพเจ้าใช้รถและใช้ถนนโดยรักษากฎจราจร
- ( ) 24. ข้าพเจ้ารัดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งที่นั่งรถยนต์ที่มีเข็มขัดนิรภัย
- ( ) 25. ข้าพเจ้าแจ้งผู้รับผิดชอบเมื่อพบเห็นสิ่งทีอาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุ  
เช่น สายไฟชำรุด กิ่งไม้ที่ท่าท่าจะหัก
- ( ) 26. ข้าพเจ้ามีความสุขอยู่ได้โดยไม่ต้องอาศัยยา หรือสิ่งเสพติด
- ( ) 27. ข้าพเจ้าหักท้วงเพื่อนหรือผู้อื่นเมื่อพบว่าเขากำลังจะทำสิ่งที่เสี่ยง  
ต่ออุบัติเหตุ เช่น ข้ามถนนโดยไม่ใช้ทางม้าลายหรือสะพานลอย
- ( ) 28. ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการใช้จ่ายหรือสารเคมี  
ที่อาจเป็นอันตราย เช่น ยาฆ่าแมลง
- ( ) 29. ทุกครั้งที่ต้องใช้หรือเกี่ยวข้องกับสารเคมี หรือเครื่องใช้ที่ต้องการ  
ความปลอดภัย ข้าพเจ้าจะปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด
- ( ) 30. ข้าพเจ้าสวมหมวกกันน็อคทุกครั้งที่ขับขี่ หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์  
( ถ้าไม่เคยขับขี่หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ ตอบหมายเลข 5 )

### ด้านการรักษาสภาพแวดล้อม

- ( ) 31. ข้าพเจ้าปิดไฟและถอดปลั๊กไฟทุกครั้งเมื่อไม่ใช้ เพื่อประหยัดไฟฟ้า
- ( ) 32. ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการซื้ออาหารที่บรรจุด้วยกล่องโฟม
- ( ) 33. ข้าพเจ้าทิ้งขยะในถังขยะหรือที่ทิ้งขยะทุกครั้ง
- ( ) 34. ข้าพเจ้ารักษาความสะอาดห้องสุขาทุกครั้งที่ใช้ เช่น ราดน้ำ กดชักโครก
- ( ) 35. เมื่อไปซื้อของ ข้าพเจ้าหิ้วถุงหรือตะกร้าไปจากบ้าน  
เพื่อที่จะไม่ต้องรับถุงพลาสติกจากร้านค้า
- ( ) 36. ข้าพเจ้าไม่เปิดก๊อกน้ำทิ้งไว้ขณะแปรงฟัน โกนหนวด หรือเช็ดรถ
- ( ) 37. ข้าพเจ้าพยายามใช้ของซ้ำอีก ( recycle ) เช่น กระดาษ ถุง แก้ว
- ( ) 38. ข้าพเจ้าไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมในวิทยาลัย
- ( ) 39. ข้าพเจ้าไม่คุยเสียงดังรบกวนผู้อื่น เมื่ออยู่ใน  
ห้องเรียน ห้องสมุด หรือ ที่สาธารณะ
- ( ) 40. ข้าพเจ้าซื้อสินค้าที่ใช้วัสดุที่ใช้ซ้ำ ทุกครั้งที่สามารถทำได้



ความตระหนักด้านสังคม

- ( ) 41. ข้าพเจ้าปฏิบัติตนต่อผู้อื่นโดยเสมอหน้ากัน
- ( ) 42. ข้าพเจ้าปฏิบัติตนให้เป็นน่าเชื่อถือของ กลุ่มเพื่อน  
คนในครอบครัว อาจารย์ และบุคคลทั่วไป
- ( ) 43. ข้าพเจ้าใช้และยอมรับความคิดเห็นของคนอื่น  
และใช้วิธีการประนีประนอมเมื่อมีความขัดแย้ง
- ( ) 44. ข้าพเจ้าใช้ความคิดริเริ่มในทางสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม
- ( ) 45. ข้าพเจ้าไปใช้สิทธิในการเลือกตั้งทุกประเภททุกครั้งที่มีสิทธิ
- ( ) 46. ข้าพเจ้าพยายามหาเวลาพักผ่อนกับครอบครัวและเพื่อน
- ( ) 47. ข้าพเจ้าช่วยเหลือผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ
- ( ) 48. เมื่อพบเห็นสิ่งที่อาจเป็นอันตรายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น  
ข้าพเจ้าจะหาวิธีแก้ไขสถานการณ์ด้วยวิธีการต่าง ๆ
- ( ) 49. ข้าพเจ้าสละเวลาหรือเงินเพื่อช่วยเหลือสังคม
- ( ) 50. ข้าพเจ้าเข้าร่วมกิจกรรมทั้งในระดับชั้นเรียนและระดับวิทยาลัย

ความตระหนักด้านเพศสัมพันธ์และอารมณ์

- ( ) 51. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเองไม่ได้ใช้เวลาหมกมุ่นอยู่กับเรื่องของเพศสัมพันธ์
- ( ) 52. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเองมีทัศนคติที่ดีต่อเรื่องเพศสัมพันธ์
- ( ) 53. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการคบเพื่อนของตนเองอยู่ในภาวะที่ปกติ  
คือไม่ติดเพื่อน ไม่พึ่งพาเพื่อนตลอดเวลา
- ( ) 54. ข้าพเจ้าสามารถคบกับคนทั่วไปได้โดยไม่แบ่งแยกเพศและชนชั้น
- ( ) 55. ความต้องการด้านเพศสัมพันธ์ของข้าพเจ้า  
อยู่ในระดับที่ไม่ก่อให้เกิดความยุ่งยากต่อการดำรงชีวิต
- ( ) 56. ข้าพเจ้ายอมรับได้เมื่อต้องพูดคุยหรือเกี่ยวข้องกับผู้ที่  
มีความเข้าใจเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ที่แตกต่างกับข้าพเจ้า
- ( ) 57. ข้าพเจ้าสามารถให้ความรักผู้อื่นได้โดยไม่หวังให้ผู้นั้นรักตอบ
- ( ) 58. ข้าพเจ้ามีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกเพศชายในครอบครัว  
เช่น พ่อ พี่ น้องชาย ( ถ้าไม่มีตอบหมายเลข 1 )
- ( ) 59. ข้าพเจ้ามีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกเพศหญิงในครอบครัว  
เช่น แม่ พี่ น้องสาว ( ถ้าไม่มีตอบหมายเลข 1 )
- ( ) 60. เมื่อมีเพศสัมพันธ์ หรือถ้าจะมีในอนาคต ข้าพเจ้าจะระมัดระวังตัว  
ป้องกันการแพร่กระจายหรือรับเชื้อโรคที่ถ่ายทอดทางเพศสัมพันธ์

### การจัดการด้านอารมณ์

- ( ) 61. ข้าพเจ้าแสดงอารมณ์โกรธโดยระมัดระวังไม่ให้ผู้อื่นสะเทือนใจ
- ( ) 62. ข้าพเจ้าสามารถพูดปฏิเสธได้โดยที่ตนเองไม่รู้สึกรังเกียจว่าเป็นความผิด
- ( ) 63. ข้าพเจ้าตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้ โดยรู้สึกกดดันหรือกังวลน้อยมาก
- ( ) 64. ข้าพเจ้าทำกิจวัตรประจำวันโดยไม่รู้สึกรังเกียจจนเกินเหตุ
- ( ) 65. ข้าพเจ้าพยายามหาเวลาผ่อนคลายอารมณ์ให้ได้ทุกวัน
- ( ) 66. ข้าพเจ้าจะเรียนรู้เมื่อตนเองกระทำผิดโดยไม่โทษตนเองหรือผู้อื่น
- ( ) 67. ข้าพเจ้าตั้งเป้าหมายชีวิตที่เป็นไปได้จริงไม่เพ้อฝัน
- ( ) 68. ข้าพเจ้าสามารถทำร่างกายและจิตใจให้ผ่อนคลายได้  
โดยไม่จำเป็นต้องใช้ยา หรือดื่มสุรา
- ( ) 69. ข้าพเจ้ารับมือกับข้อบกพร่องของตนเองโดยไม่เกิดความเครียด
- ( ) 70. ข้าพเจ้ารับมือกับข้อบกพร่องที่เป็นผลมาจากการแสดงอารมณ์ของตนเอง

### ด้านสติปัญญา

- ( ) 71. ข้าพเจ้าคอยติดตามประเด็นทางสังคมและการเมือง
- ( ) 72. ข้าพเจ้าสนใจที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับการค้นพบทางวิทยาศาสตร์
- ( ) 73. ข้าพเจ้าพยายามพัฒนาทักษะด้านการเขียนและการพูด
- ( ) 74. ข้าพเจ้าพยายามหาโอกาสที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ
- ( ) 75. ข้าพเจ้าไปชมพิพิธภัณฑ์ นิทรรศการ สวนสัตว์  
หรือดูละครและคอนเสิร์ต อย่างน้อย 3 ครั้งต่อปี
- ( ) 76. ข้าพเจ้าดูรายการการศึกษาทางโทรทัศน์
- ( ) 77. ข้าพเจ้าสมัครเข้าโครงการการศึกษาต่อเนื่องที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพ
- ( ) 78. ข้าพเจ้าอ่านหนังสือพิมพ์ นิตยสารและหนังสือต่าง ๆ
- ( ) 79. ข้าพเจ้ารวบรวมข้อมูลจากหลายแหล่งก่อนการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องสำคัญ ๆ
- ( ) 80. ข้าพเจ้าสนใจที่จะทำความเข้าใจกับแนวคิดของผู้อื่น

### ด้านการทำงานอาชีพ ( การเรียน )

- ( ) 81. ข้าพเจ้ามีความสุขกับการเรียน
- ( ) 82. ข้าพเจ้าหาโอกาสที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ จากการเรียนรู้
- ( ) 83. การเรียนของข้าพเจ้ามีสิ่งที่ทำท่ายอยู่พอประมาณ
- ( ) 84. ข้าพเจ้ามีวิธีการเรียนที่น่าพึงพอใจ
- ( ) 85. ข้าพเจ้ามุ่งความก้าวหน้าในการเรียน

- ( ) 86. ข้าพเจ้าสามารถจัดแบ่งเวลาให้เหมาะสม  
ระหว่างการใช้เวลาเพื่อการเรียนรู้กับการพักผ่อน
- ( ) 87. ข้าพเจ้าพึงพอใจกับความสามารถในการจัดการ  
และควบคุมภาระการเรียนรู้ของตน
- ( ) 88. การใช้ชีวิตในการเรียนกับค่านิยมของข้าพเจ้าไปด้วยกันได้เป็นอย่างดี
- ( ) 89. ข้าพเจ้าสามารถเรียนได้ในสภาพแวดล้อมที่กดดันต่าง ๆ
- ( ) 90. ข้าพเจ้ารับผิดชอบในการเรียนอย่างสม่ำเสมอ

ด้านจิตวิญญาณ

- ( ) 91. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณค่าชีวิตของข้าพเจ้ามีจุดมุ่งหมายที่ดี
- ( ) 92. ข้าพเจ้าจะใช้เวลาช่วงหนึ่งของแต่ละวัน สำหรับ  
การสวดมนต์ ทำสมาธิ และหรือ พิจารณาตน
- ( ) 93. การดำเนินชีวิตประจำวันของข้าพเจ้าเป็นไปตาม  
ค่านิยมส่วนตัวไม่มีผู้อื่นที่มีอิทธิพลครอบงำ
- ( ) 94. ข้าพเจ้ายึดความเป็นตัวของตัวเองเป็นผู้นำชีวิต  
มากกว่าที่จะเป็นไปตามความคาดหวังของผู้อื่น
- ( ) 95. ข้าพเจ้าให้ความสำคัญในเรื่องเกี่ยวกับมนุษยธรรม
- ( ) 96. ความตระหนักรู้เกี่ยวกับจริยธรรมของข้าพเจ้า มีอยู่ทุกช่วงเวลาของชีวิต
- ( ) 97. การใช้เวลาว่างของข้าพเจ้าเป็นไปตามค่านิยมของตนไม่ใช่เพราะทำตามผู้อื่น
- ( ) 98. ข้าพเจ้ายอมรับค่านิยมและความเชื่อของผู้อื่นได้  
แม้ค่านิยมนั้นจะแตกต่างจากของตนเอง
- ( ) 99. ข้าพเจ้าสามารถพูดคุยเกี่ยวกับความตายของตนเอง  
กับครอบครัว และเพื่อน ๆ ได้
- ( ) 100. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณค่าความเชื่อและการปฏิบัติตัวของข้าพเจ้า  
เป็นสิ่งที่ยอมรับได้ในชีวิตจริง

---

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

รัชชนก กลิ่นชาติ

## ประวัติผู้วิจัย

นางสาวรัชชนก กลิ่นชาติ เกิดวันที่ 21 กรกฎาคม พ.ศ. 2512 ที่จังหวัดจันทบุรี สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี ในปีการศึกษา 2534 เข้ารับการศึกษาในระดับปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2540 ปัจจุบันรับราชการ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ 5 เป็นอาจารย์ประจำภาควิชาพื้นฐานทางการพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

