

Journal of Nursing Science Chulalongkorn University (วารสารพยาบาลศาสตร์)

Volume 5 | Issue 3

Article 10

1993-12-01

การพัฒนานิสิตนักศึกษาโดยใช้แนวคิดความสุขสมบูรณ์

ประนอม รอดคำดี

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/cuns>



Part of the [Nursing Commons](#)

Recommended Citation

รอดคำดี, ประนอม (1993) "การพัฒนานิสิตนักศึกษาโดยใช้แนวคิดความสุขสมบูรณ์," *Journal of Nursing Science Chulalongkorn University (วารสารพยาบาลศาสตร์)*: Vol. 5: Iss. 3, Article 10.

DOI: 10.58837/CHULA.CUNS.5.3.9

Available at: <https://digital.car.chula.ac.th/cuns/vol5/iss3/10>

This Original article is brought to you for free and open access by Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Journal of Nursing Science Chulalongkorn University (วารสารพยาบาลศาสตร์) by an authorized editor of Chula Digital Collections. For more information, please contact ChulaDC@car.chula.ac.th.

การพัฒนานิสิตนักศึกษาโดยใช้แนวคิดความสุขสมบูรณ์

ประนอม รอดคำดี *

นิสิต นักศึกษาเป็นผู้ที่อยู่ในวัยรุ่นตอนปลาย อย่างผู้ใหญ่มาก เป็นวัยที่กำลังพัฒนาสู่จุดสูงสุดใน ทุกๆ ด้าน เมื่อเริ่มเข้าสู่สถาบันอุดมศึกษาได้พบกับ สิ่งแวดล้อมใหม่มีลักษณะการเรียนการสอนและเป้าหมายต่างจากโรงเรียนระดับประถมและมัธยมศึกษา อย่างชัดเจน นักศึกษาส่วนใหญ่จึงเข้ามาเรียนพร้อม ด้วยความกระตือรือร้นสนใจสิ่งรอบข้าง มีอุดมคติ สูงและใฝ่หาความมั่นคงทางสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการยึดเหนี่ยวกับกลุ่มเพื่อนซึ่งมีอิทธิพลอย่าง สูงต่อกลุ่มคนในวัยนี้ คณะจารย์และบุคลากรใน สถาบันอุดมศึกษา จึงมีหน้าที่สำคัญในการช่วยให้นักศึกษาสามารถพัฒนาตนเองให้เต็มที่ในทุกด้าน เพราะหน้าที่รับผิดชอบของผู้จัดการอุดมศึกษานั้น มีมากกว่าการให้การศึกษาเพื่อพัฒนาสติปัญญาหรือ ความรู้เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่รวมไปถึงการ เสริมสร้างให้แต่ละบุคคลสามารถทำหน้าที่ของตนให้ ถึงพร้อมด้วยความสุขสมบูรณ์ (Wellness) ทั้ง 6 ด้าน คือ ด้านร่างกาย (physical) สังคม (social) จิต วิญญาณ (spiritual) สติปัญญา (intellectual) การ งานอาชีพ (vocational) และด้านอารมณ์ (emotion) เพื่อที่นักศึกษาเหล่านี้จะได้ประสบความสำเร็จใน การศึกษามีความสุขในชีวิตส่วนตัวและหน้าที่การงาน เป็นแบบอย่างที่ดีด้านการปฏิบัติตนเพื่อคุณภาพชีวิต ตลอดจนเป็นผู้นำสังคมที่มีคุณภาพ

แนวคิดเกี่ยวกับความสุขสมบูรณ์ ให้ความสำคัญต่อองค์ประกอบ 3 ส่วน ในมนุษย์ คือ ร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ (body, mind, and

spirit) ซึ่งไม่สามารถแยกออกจากกันเป็นส่วนๆ ได้ องค์ประกอบทั้ง 3 นี้ ต้องเกี่ยวข้องพึ่งพากันตลอดเวลา มนุษย์จะบรรลุสู่จุดสูงสุดของความพึงพอใจ ในตนเอง และจุดมุ่งหมายในชีวิตได้ ต่อเมื่อบุคคล นั้นได้มีโอกาสแสดงออกถึงความเป็นบุคคลที่เป็น ตัวของตัวเอง ความมีศักดิ์ศรี เมื่ออยู่ในสังคม โดยการทุ่มเทพลังแห่งชีวิต (vitality) ลงไปในการทำ หน้าที่อย่างเต็มกำลังความสามารถ ทั้งนี้เราสามารถ ประเมินความสุขสมบูรณ์ของบุคคลว่ามีความเป็น คน โดยสมบูรณ์ (the whole person) ได้ดังนี้ (Dunn, 1961 และ Hettler, 1992)

1. ด้านร่างกาย วัดจากการที่ร่างกายสามารถ คงสภาพความยืดหยุ่น และความแข็งแรงของหลอดเลือดไว้ได้โดยไม่มีอาการเหนื่อยง่าย ไม่มีอาการ เจ็บหน้าอก มีพฤติกรรมเหมาะสมในการป้องกัน โรคและอุบัติเหตุ ตลอดจนมีความรู้เกี่ยวกับอาการ เริ่มต้นของการเจ็บป่วย รวมทั้งรู้จักรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอด้วย วิธีที่เหมาะสม

2. ด้านสังคม วัดจากการที่บุคคลที่ส่วนร่วม เสียสละเพื่อชุมชน และเห็นความสำคัญของการ พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันของคนกับคน และคนกับ ธรรมชาติ

3. ด้านจิตวิญญาณ วัดจากการมีส่วนร่วม ในการแสวงหาความหมายและเป้าหมายแห่งชีวิต รวมทั้งความรู้สึกในด้านที่ดีงาม (appreciation) ต่อชีวิต และธรรมชาติที่อุบัติขึ้นในโลก

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4. ด้านสติปัญญา วัดจากการที่บุคคลมีส่วนร่วมสร้างสรรค์ในกิจกรรมทุกอย่าง คนที่มีความสุขสมบูรณ์ทางปัญญา คือผู้ที่รู้จักใช้แหล่งทรัพยากรที่มีอยู่เพื่อขยายพรมแดนความรู้ รวมทั้งการพัฒนาทักษะและศักยภาพของตน จนสามารถแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้อื่นได้

5. ด้านการงานอาชีพ วัดจากความพึงพอใจต่อสภาพการทำงานของคนรวมทั้งความรู้สึกด้านดีงามที่ได้รับจากการทำงาน

6. ด้านอารมณ์วัดจากการที่บุคคลแสดงออกถึงการตระหนักรู้ (aware) และยอมรับความรู้สึกของผู้อื่น รวมทั้งการแสดงออกถึงความรู้สึกด้านดีงามต่อตนเองและต่อชีวิตผู้ที่มีความสุขสมบูรณ์ด้านอารมณ์จะมีพฤติกรรมที่เหมาะสม และสามารถประเมินสภาวะอารมณ์ และจำกัดด้านอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง

ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาไทย

การรายงานปัญหาของนิสิตนักศึกษาไทย ยังไม่เคยมีผู้ใดศึกษาครอบคลุมความสุขสมบูรณ์ 6 ด้าน แต่มีรายงานปัญหาด้านสุขภาพอนามัยของประชาชนและเยาวชนทั่วไปไว้ดังนี้

อารี วัลยะเสวี รายงานว่า ปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทย คือ การขาดเหล็กทำให้โลหิตจาง อันมีสาเหตุจากขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการสร้างฮีโมโกลบิน ซึ่งมีมากใน ไข่แดง เนื้อสัตว์ และผักใบเขียว นอกจากนี้อาจมีสาเหตุจากการดูดซึมสารอาหารได้ไม่ดี การสูญเสียเลือดจากระบบไหลเวียน เช่น หญิงสาวที่ต้องสูญเสียโลหิตประจำทุกเดือนและโรคบางโรคที่ทำให้เม็ดเลือดแดงแตกทำลายเร็วกว่าปกติเช่น โรคธาลัสซีเมีย เป็นต้น ผลเสียจากภาวะโลหิตจางคือทำให้เฉื่อยชาเหนื่อยง่าย

ติดเชื้อง่าย เพราะร่างกายขาดภูมิต้านทานโรค นอกจากนั้นการได้รับสารอาหารจำนวนน้อยไปหรือมากเกินไป อย่างเช่นการขาดโปรตีนและแคลอรี จะทำให้ร่างกายอ่อนเพลียขาดความกระตือรือร้นทำงานไม่มีประสิทธิภาพ แต่ถ้าได้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตและไขมันมากเกินไปความต้องการทำให้น้ำหนักเกิน (over weight) หรืออ้วน (obesity) และโรคเบาหวาน เป็นต้น อาหารมีน้ำตาลมากหรือไขมันสูง โดยเฉพาะไขมันสัตว์ ก็จะทำให้เกิดภาวะไขมันในเลือดสูง ซึ่งจะนำไปสู่โรคความดันโลหิตสูงหรือเลือดไปหล่อเลี้ยงร่างกายน้อย เช่น เส้นเลือดในสมองตีบตันเป็นต้น (อารี วัลยะเสวี และคณะ, 2523 : 3)

นอกจากนั้นสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติยังได้รายงานสภาพปัญหาด้านสุขภาพกายและจิตของเยาวชนไว้ดังนี้

1) เยาวชนมีแนวโน้มป่วยเป็นโรคเอดส์เพิ่มขึ้น ซึ่งเกิดจากการใช้เข็มฉีดยา เสพติดร่วมกับผู้มีเชื้อเอดส์ และการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่มีเชื้อเอดส์

2) เยาวชนตายด้วยอุบัติเหตุมีแนวโน้มสูงขึ้นเนื่องจากขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในวิธีป้องกันอุบัติเหตุโดยเฉพาะการใช้รถใช้ถนน

3) เยาวชนที่อยู่ในเขตเมืองเขตอุตสาหกรรมและเขตเกษตรกรรมหนาแน่น เจ็บป่วยและตายด้วยโรคและสาเหตุที่สัมพันธ์กับความเป็นเมือง และอุตสาหกรรมที่เพิ่มขึ้น เช่น เจ็บป่วยจากการเป็นพิษจากสารเคมี อากาศเป็นพิษ น้ำเสีย เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจากส่วนต่างๆ ของสังคมยังขาดสำนึกและความรับผิดชอบที่ถูกต้อง รวมทั้งเยาวชนเองขาดความรู้ ความเข้าใจในเรื่องดังกล่าวด้วย

4) เยาวชนมีสุขภาพในช่องปากไม่ดี เพราะขาดความรู้ ขาดการระวังรักษา อนามัยในช่องปาก

5) เยาวชนส่วนหนึ่งป่วยเป็นโรคจิต และภาวะแปรปรวนทางจิต เนื่องจากการเลี้ยงดูมาแต่เด็กไม่ดีเท่าที่ควร นอกจากนั้นการให้บริการปรึกษาและช่วยเหลือปัญหาทางด้านสุขภาพจิตแก่เยาวชนก็ยังไม่เพียงพอ อีกทั้งสภาพแวดล้อมในครอบครัว โรงเรียน ชุมชน และสังคมยังไม่ดีอีกด้วย

6) สภาพความสมบูรณ์ แข็งแรงทางร่างกายของเยาวชน ยังไม่ได้มาตรฐานตามเกณฑ์อายุ เนื่องจากการขาดการส่งเสริมด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย (สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ, 2534)

จะเห็นได้ว่า สุขภาพของเยาวชนของชาติ ซึ่งเป็นกลุ่มที่อยู่ในวัยเดียวกับนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัย มีปัญหาหลายด้านมาก สมควรจะได้รับการแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยด่วน บทความนี้จะเสนอแนะแนวทางการพัฒนาความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาโดยใช้แนวคิดความสุขสมบูรณ์ ซึ่งเป็นโครงการที่มหาวิทยาลัยในสหรัฐอเมริกาหลายแห่งได้ทดลองใช้แล้ว และประสบผลสำเร็จ สถาบันอุดมศึกษาไทยอาจประยุกต์ให้เหมาะสมตามสภาพในรูปแบบการพัฒนาความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา

รูปแบบที่จะเสนอต่อไปนี้มีอยู่หลายลักษณะ ผู้บริหารสถาบัน บุคลากร นิสิตนักศึกษา คณาจารย์ จะต้องพิจารณาความเหมาะสมกับลักษณะของนิสิตนักศึกษา ปัญหาที่พบ ตลอดจนทรัพยากรที่จะอำนวยให้การดำเนินงานเป็นไปได้อย่างดี

รูปแบบที่ 1 หน่วยส่งเสริมความสุขสมบูรณ์เคลื่อนที่ วิธีการจัดคือ การจัดรถเคลื่อนที่บรรจุอุปกรณ์ และแผ่นพับให้ความรู้ด้านต่างๆ เช่น อาการซึมเศร้าและวิธีแก้ไข โภชนาการ ฯลฯ ความรู้ที่จะจัดให้ควรได้มาจากการสำรวจความต้องการและปัญหาของนิสิตนักศึกษาในสถาบันก่อนอื่น

นอกจากการให้ความรู้แล้ว ในรถควรมีเครื่องวัดความดันโลหิต เครื่องชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ที่นิสิตนักศึกษาจะสามารถใช้ด้วยตัวเองและควรมีเกณฑ์ประเมิน (ค่าปกติ) ไว้ให้ศึกษาด้วย

ก่อนที่รถเคลื่อนที่จะออกไปให้บริการ ต้องประชาสัมพันธ์ให้ทุกหน่วยงานทราบ รวมทั้งกำหนดเวลาที่รถจะออกไปให้บริการตามจุดต่างๆ ในแต่ละช่วงของวันที่ควรจะมีตารางแน่นอนเป็นการล่วงหน้า และมีการประเมินผลการบริการเป็นระยะๆ

รูปแบบที่ 2 การเปิดสอนรายวิชาความสุขสมบูรณ์ เป็นรายวิชาเลือก ซึ่งคณะพยาบาลศาสตร์ น่าจะเป็นหน่วยงานรับผิดชอบเรื่องนี้ได้

วิชา Wellness and Health Promotion มีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้นักศึกษาแต่ละบุคคลสามารถประเมินจุดเด่น (Strength) และจุดอ่อน (Weakness) ในทุกๆ ด้านของชีวิต และสามารถวางแผนปรับปรุงสุขนิสัยของตนได้ แผนดังกล่าวประกอบด้วยความรับผิดชอบต่อสุขนิสัยของตนเองโดยครอบคลุม การออกกำลังกายและการพักผ่อน โภชนาการ อารมณ์ จิตวิญญาณ และสังคม โดยมีวัตถุประสงค์ของรายวิชาดังนี้

1. วิเคราะห์ทัศนคติที่เกี่ยวกับความสุขสมบูรณ์และการส่งเสริมสุขภาพ
2. วิเคราะห์ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพและความสุขสมบูรณ์
3. ให้คำจำกัดความของคำว่า "สุขภาพ" โดยพัฒนาจากความต้องการของตนเอง
4. เยี่ยมชมโครงการพัฒนาความสุขสมบูรณ์ที่ประสบผลสำเร็จ
5. ประเมินปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคของตนเอง

6. วางแผน ลงมือปฏิบัติและประเมินผล
โครงการส่งเสริมสุขภาพของตน

ในระหว่างการเรียนวิชานี้ นักศึกษาจะปฏิบัติ
ตนเป็นผู้รับบริการสุขภาพ โดยมีส่วนร่วมในกิจกรรม
ทุกขั้นตอน ดังนี้

1. ประเมินภาวะสุขภาพตนเอง เพื่อให้รู้ว่า
จุดอ่อนด้านใด

2. สร้างแผนการแก้ไขปรับปรุงจุดอ่อนของ
ตน พร้อมทั้งตั้งเป้าหมาย

3. พัฒนาเครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูลด้าน
สุขภาพ โดยดัดแปลงจากเครื่องมือที่มีอยู่แล้ว

4. เรียนรู้ในทัศนเกี่ยวกับความเสี่ยง (Risk)

5. เรียนรู้และเก็บข้อมูลเกี่ยวกับแบบแผน
การใช้ชีวิตที่ช่วยลดปัจจัยเสี่ยง

6. พิจารณาประวัติการเจ็บป่วยของคนใน
ครอบครัวกับผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ เช่น
ผลเลือด ปัสสาวะ ความดันโลหิต รวมทั้งพฤติกรรม
อนามัย

7. วางแผนการปรับปรุงแบบแผนการใช้ชีวิต
เช่น การกินอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน
จริยธรรม จิตใจ สังคม โดยให้ความสำคัญทุกด้าน
ให้เท่าเทียมกัน และตั้งเป้าหมายทั้งระยะสั้น ระยะ
ยาว พร้อมทั้งกระบวนการที่ชัดเจน

การจัดการเรียนการสอนมีทั้งบรรยาย
อภิปราย ทัศนศึกษา การจัดกลุ่มเพื่อน ช่วยเพื่อน
รวมทั้งกิจกรรมอื่น เช่น การเรียนแบบคู่สัญญา
(contract) การให้รางวัล เป็นต้น อาจารย์ผู้สอน
อาจจัดหรือเสนอแนะให้นักศึกษาเลือกเพื่อนร่วม
ชั้นคนหนึ่งเป็นเพื่อน “คู่หู” (buddy) ที่จะช่วยประคับ
ประคองซึ่งกันและกันให้บรรลุเป้าหมาย เพราะ
เพื่อนมักจะสามารถมองเห็น และให้คำแนะนำ

ในการปรับตัวหรือหาทางเลือกในการแก้ปัญหาโดยใช้
กลยุทธ์ต่างๆ นานา อาจารย์จะเป็นผู้ชี้แนะ ให้
นักศึกษาเห็นว่าเขาได้เรียนรู้โดยใช้ทฤษฎีการประคับ
ประคอง และได้ประยุกต์กระบวนการเปลี่ยนแปลง
พฤติกรรม (behavioral change process) มาใช้ในการ
แก้ปัญหา

การประเมินผล สัปดาห์สุดท้ายจะมีการ
แลกเปลี่ยนความรู้สึกที่มีต่อกระบวนการปรับปรุง
พฤติกรรมนักศึกษาบางคนอาจไม่เปิดเผยต่อกลุ่มก็
เป็นสิทธิของเขาโดยชอบธรรม การประเมินผลที่
พบว่าได้ผลดี คือการประเมินเป็นระยะๆ จากการ
ที่อาจารย์กับผู้เรียนพบปะพูดคุยกันทุกสัปดาห์
(formative evaluation) การพบปะทุกสัปดาห์นี้อาจเป็น
การตรวจสอบเป้าหมายว่าเรื่องใดที่เป็นจริงได้ หรือ
นักศึกษาผู้ใดได้ให้รางวัลที่ผิดแก่ตนเองในกระบวนการ
ประเมินผลนี้ เพื่อนจะช่วยให้ข้อมูลย้อนกลับ
(feedback) ได้อย่างดี

สรุป การจัดดำเนินการโครงการพัฒนา
ความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดม
ศึกษานี้ อาจจัดได้หลายรูปแบบทั้งในห้องเรียนและ
เป็นกิจกรรมโดยส่วนรวม นอกจากนั้นยังต้องคำนึง
ถึงปัญหาของสังคมในวงกว้างเพื่อปลูกฝังความรับ
ผิดชอบต่อสังคม ดังที่ผลการสรุปสัมมนาเรื่องมิติ
ใหม่ของการพัฒนานิสิตนักศึกษาจัดโดยทบวงมหา-
วิทยาลัยได้เน้นว่า “ควรมีการบูรณาการงานวิชาการ
และงานกิจการนิสิตนักศึกษาในการพัฒนานิสิตนัก
ศึกษาร่วมกัน การจัดกิจกรรมนักศึกษาควรให้ความสำคัญ
ต่อปัญหาของสังคมปัจจุบัน เช่น ปัญหาสิ่ง
แวดล้อม จิตวิญญาณประชาธิปไตย ฯลฯ วิธีการจัด
กิจกรรมควรเป็นไปโดยอาศัยความร่วมมือจากชุมชน
ให้มากที่สุด เพื่อให้มนิสิตนักศึกษาได้มีประสบการณ์
และสามารถนำไปใช้เพื่อแก้ไขปัญหาสังคมใน
อนาคต” (ทบวงมหาวิทยาลัย, 2536)

บรรณานุกรม

- ทบวงมหาวิทยาลัย, “มิติใหม่ของการพัฒนานิสิตนักศึกษา” เอกสารประกอบการประชุมสัมมนาเรื่อง การพัฒนางานแนะแนวเพื่อพัฒนานิสิตนักศึกษา จัดโดยทบวงมหาวิทยาลัย ระหว่างวันที่ 18-20 สิงหาคม 2536 ณ โรงแรมเอเชีย ชลบุรี
- McGinnis, J. Michael. "A Healthy Campus-forecasting from the 1990 Objectives for the Nation". **Journal of American College Health**, Vol. 35 No. 4 Jan. 1987, pp. 158-170.
- Rapaport, J. Roes "Preventive and Responding to Alcohol Overdose on the College Campus" **Journal of College Student Development**, (30) 1, Jan 1993, 69-70.
- Selby, Rosemary ; Weinstein, M. Harvey and Bird, Stewart Tracy "The Health of University Athletes : Attitudes, Behaviors, and Stressors" **Journal of American College Health**, 39 ; July 1990 : 11-18.
- Sivik, J. Scott, et al. "College and University Wellness Program : An Assessment of Current Trends", **NASPA Journal**, Vol, 29, No.2 Winter 1992 pp. 136-142.
- Warner, Mark J. "Wellness Promotion in Higher Education", **NASPA Journal**. Vol. 21, No.3 1984 pp. 33-36.