



ที่ สธ ๐๒๐๓.๐๔๑๗/ ๓๙๑

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง
อำเภอเมือง จังหวัดตรัง ๙๒๐๐๐

๒

เมษายน ๒๕๕๗

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง ได้จัดทำวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาพกับภาวะสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง” โดยมี อาจารย์เบญญาคุณรักษ์พงศ์ และนางสาวภารณี เทพส่องแสง เป็นผู้ทำวิจัย ซึ่งผลงานวิจัยชิ้นนี้จะนำมาเป็นข้อมูลเพื่อวางแผนเสริมสร้างสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ในปีการศึกษา ๒๕๕๗

ในการนี้คณะผู้วิจัยเห็นว่า ดร.พิชญ์สินี มงคลศิริ ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ เป็นผู้มีความรู้ความสามารถและเชี่ยวชาญด้านการสร้างเสริมสุขภาพ จึงใคร่ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ดังกล่าวด้วย จะเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ

๒๕๕๗

(นางเบญญา คุณรักษ์พงศ์)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่ง
ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง

กลุ่มงานวิจัยและผลิตผลงานวิชาการ

โทร. ๐ ๗๕๒๒ ๖๙๗๖ ต่อ ๑๔๖

โทรสาร ๐ ๗๕๒๒ ๖๙๗๖ ต่อ ๑๒๑

ผู้ประสานงาน : น.ส.ภารณี เทพส่องแสง โทร ๐ ๘๔๘๖๗๔๘๖

สำเนาถึง : ดร.พิชญ์สินี มงคลศิริ

แบบตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยสำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ

คำชี้แจง :

แบบตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อใช้พัฒนาเป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูลงานวิจัย เรื่อง “พฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาพกับภาวะสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี ตรัง ” ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดคำนิยามศัพท์ดังต่อไปนี้

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมต่างๆของนักศึกษาโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มระดับความเป็นอยู่ที่ดีเท่าที่จะเป็นไปได้ ประกอบด้วยกิจกรรม 6 ด้าน คือ 1) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ 2) ด้านกิจกรรมทางกาย 3) ด้านโภชนาการ 4) ด้านสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 5) ด้านพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ 6) ด้านการจัดการกับความเครียด

ภาวะสุขภาพ หมายถึง ความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคมของนักศึกษา ประเมินจากดัชนีมวลกาย สมรรถภาพทางกายและดัชนีวัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น พัฒนาโดยอภิชัยและคณะ (2547)

เกณฑ์การพิจารณา

1. ขอให้ท่านพิจารณาแบบสอบถามพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาพ และภาวะสุขภาพจิต ที่ผู้วิจัยแนบมาพร้อมกันนี้ว่า รายการประเมินช่องซ้ายมือสอดคล้องกับนิยามศัพท์หรือไม่ โดยยึดหลักเกณฑ์พิจารณา ดังนี้

- + 1 หมายถึง ท่านแน่ใจว่าข้อความ สอดคล้องกับ นิยามศัพท์ด้านนั้น ๆ
- 0 หมายถึง ท่านไม่แน่ใจว่าข้อความ สอดคล้องกับ นิยามศัพท์ด้านนั้น ๆ
- 1 หมายถึง ท่านแน่ใจว่า ข้อความ ไม่สอดคล้องกับ นิยามศัพท์ด้านนั้น ๆเลย

2. โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

แบบสอบถามพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาพและภาวะสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาพ 6 ด้าน

ข้อความ	ความเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ				
1. ท่านประเมินสุขภาพตนเองด้านร่างกาย				
2. ท่านค้นคว้าหรือสอบถามผู้รู้เพื่อสามารถดูแลตนเองเบื้องต้น				
3. ท่านดูแลตนเองมีการเจ็บป่วยเล็กน้อย				
4. ท่านติดตามข้อมูล ข่าวสารทางด้านสุขภาพจากแหล่งข้อมูลต่างๆ				
5. ท่านอ่านฉลากคุณค่าทางอาหารที่ข้างซองหรือข้างขวด				
6. ท่านเลือกบริโภคอาหารโดยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการก่อนเสมอ				
7. ท่านมีการตรวจสุขภาพประจำปี				
ด้านกิจกรรมทางกาย				
8. ท่านออกกำลังกายนานครั้งละ 20-30 นาที				
9. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง				
10. ท่านเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์หรือทำงานบ้านแทนการออกกำลังกาย				
11. ท่านออกกำลังกายที่ทำให้หัวใจเต้นเร็วกว่าเดิม				
ด้านโภชนาการ				
12. ท่านรับประทานอาหารเช้า				
13. ท่านรับประทานผลไม้				
14. ท่านรับประทานผัก				

ข้อความ	ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
15.ท่านรับประทานขนมหวาน				
16.ท่านรับประทานลูกอม ช็อคโกแลต				
17.ท่านรับประทานของขบเคี้ยว (Jung food)				
18.ท่านรับประทานเนื้อสัตว์ ไม่ติดมัน				
19.ท่านรับประทานผลิตภัณฑ์ของเนื้อสัตว์				
20.ท่านดื่มนมทุกชนิด				
21.ท่านรับประทานอาหารจำพวกเครื่องในสัตว์				
22.ท่านรับประทานอาหารทุกชนิด				
23.ท่านรับประทานข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้ง				
24.ท่านรับประทานอาหารประเภททอด				
25.ท่านเติมเครื่องปรุงรสในอาหารก่อนชิม				
26.ท่านดื่มน้ำอย่างวันละ 1 ลิตร				
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล				
27.ท่านพูดคุย ปรึกษาปัญหาและความกังวลใจกับคนใกล้ชิดหรือไว้ใจ				
28.ท่านแสดงความชื่นชมและยินดี ความสำเร็จของผู้อื่น				
29.ท่านใช้เวลาส่วนตัวในการทำกิจกรรมกับเพื่อน				
30.ท่านแสดงความรัก ห่วงใยแก่ผู้อื่น				
31.ท่านแสดงความรู้สึกโดยการสัมผัสหรือได้รับการสัมผัสจากบุคคลใกล้ชิด				

ข้อความ	ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
32.ท่านได้รับความช่วยเหลือ กำลังใจจากพ่อ แม่ พี่น้องญาติหรือเพื่อน				
33.ท่านรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น				
34.ท่านแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อปรับความเข้าใจกับผู้อื่น				
ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ				
35.ท่านมีเป้าหมายในชีวิต				
36.ท่านตั้งความหวังไว้ในอนาคต				
37.ท่านรู้สึกว่าคุณชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น				
38.ท่านพอใจในตนเองและไม่มุ่งหวังในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้				
39.ท่านรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิตท่าน				
40.ท่านรู้สึกว่าคุณศาสนาเป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ				
41.ท่านสนใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และสิ่งที่ท้าทายความสามารถ				
ด้านการจัดการกับความเครียด				
42.ท่านหาเวลาพักผ่อนให้ตนเอง				
43.ท่านยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตไม่ว่าจะเป็นเรื่องร้ายหรือดี				
44.ท่านทำกิจกรรมสันทนาการร่วมกับบุคคลอื่น				
45.ท่านระลึกถึงสิ่งที่ท่านเคารพนับถือ				
46.ท่านผ่อนคลายความเครียดโดยกิจกรรมที่ท่านชอบ				
47.ท่านหยุดพักหรือหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ทำให้รู้สึกเครียด ไม่สบายใจ				
48.ท่านทำจิตใจให้สงบนิ่ง				

ตอนที่ 3 แบบประเมินภาวะสุขภาพจิต

ข้อความ	ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
1. ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
2. ท่านรู้สึกสบายใจ				
3. ท่านรู้สึกเบื่อหน่าย ห่อหุ้มกับการดำเนินชีวิตประจำวัน				
4. ท่านรู้สึกผิดหวังในตนเอง				
5. ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์				
6. ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข				
7. ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น				
8. ท่านรู้สึกมั่นใจที่จะเผชิญเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
9. ท่านเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์				
10. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีปัญหา				
11. ท่านให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
12. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
13. ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย เมื่ออยู่ในครอบครัว				
14. ท่านเชื่อว่าครอบครัวดูแลท่านเป็นอย่างดีเมื่อเจ็บป่วย				
15. สมาชิกในครอบครัวท่านมีความรักและผูกพันต่อกัน				