

ภาคผนวก ง
ข้อมูลประเมินเครื่องมือในการวิจัย

ตารางผนวกที่ 1 แสดงผลการประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 ท่าน
ของแบบทดสอบ ความคล่องตัวต่อความยืดหยุ่น สำหรับผู้สูงอายุ

ผู้เชี่ยวชาญ คนที่	ผลการประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ			
	เดินสลับกรวย 8 ฟุต	นั่ง-ก้ม-แตะปลายเท้า บนเก้าอี้	การวัดความอ่อนตัว ของหัวไหล่	ความสามารถใน การยืดเหยียดลำตัว (เอี้ยวตัว-แตะ)
1	+1	+1	+1	+1
2	+1	+1	+1	+1
3	+1	0	+1	+1
4	+1	+1	+1	+1
5	+1	+1	+1	+1
6	+1	+1	+1	+1
7	+1	+1	+1	+1
รวม	7	6	7	7
IOC	1.00	0.86	1.00	1.00

แบบประเมินความเหมาะสมของคู่มือ

รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

คำชี้แจง โปรดขีดเครื่องหมาย X ในรูป ตามระดับความเหมาะสมตามความคิดเห็นของท่าน

ระดับ 3 หมายถึงเหมาะสมมาก

ระดับ 2 หมายถึงเหมาะสมปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึงเหมาะสมน้อย

เกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยน้ำหนักความเหมาะสม ดังนี้

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.01 - 3.00 ระดับความเหมาะสมมาก

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.01 - 2.00 ระดับความเหมาะสมปานกลาง

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 0.00 - 1.00 ระดับความเหมาะสมน้อย

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	ระดับ			ค่าเฉลี่ย
		3	2	1	
	<u>ด้านรูปแบบ</u>				
1	ตัวอักษรอ่านง่ายชัดเจน	4	1	-	2.8
2	รูปภาพประกอบมีความชัดเจน	4	1	-	2.8
3	ภาษาที่ใช้อ่านเข้าใจง่าย	3	2	-	2.6
4	รูปแบบการนำเสนอเป็นเรื่อง ๆ ชัดเจน	3	2	-	2.6
	<u>ด้านเนื้อหา</u>				
5	กำหนดวัตถุประสงค์ไว้ชัดเจน	4	1	-	2.8
6	ระบุขอบข่ายเนื้อหาครอบคลุมตามวัตถุประสงค์	5	-	-	3.0
7	มีรายละเอียดตรงกับเรื่องที่ศึกษา	5	-	-	3.0
8	นำข้อมูลรายละเอียดในคู่มือไปประยุกต์ใช้ได้	4	1	-	2.8
	<u>ด้านการนำไปใช้</u>				
9	ระบุขั้นตอนวิธีปฏิบัติชัดเจน	5	-	-	3.0
10	ศึกษาคู่มือแล้วสามารถปฏิบัติตามได้	5	-	-	3.0
11	สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	3	2	-	2.8

ตารางผนวกที่ 2 ผลการตรวจสอบคุณภาพคู่มือรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต
สำหรับผู้สูงอายุ

ประเด็นพิจารณา	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ 7 คน			IOC
	เหมาะสม	ไม่แน่ใจ	ไม่เหมาะสม	
	+1	0	-1	
คำนำ	7	0	0	1
วัตถุประสงค์	7	0	0	1
ขอบข่ายเนื้อหา	7	0	0	1
ตอนที่ 1				
รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ	6	1	0	0.86
จุดประสงค์	7	0	0	1
บทบาทของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	7	0	0	1
ตอนที่ 2				
การฝึกตามโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	7	0	0	1
หลักปฏิบัติการออกกำลังกายตามโปรแกรมสำหรับผู้สูงอายุ	6	1	0	0.86
โปรแกรมคู่มือการออกกำลังกายแบบบริหารร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ	7	0	0	1
ตอนที่ 3				
การปฏิบัติการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	7	0	0	1
ตอนที่ 4				
แบบประเมินผลการทดสอบและแบบประเมินคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ	7	0	0	1

ค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องทั้งหมดนี้มีค่าเท่ากับ 0.97

ค่าพิสัยดัชนีความสอดคล้องรายข้อมีค่าระหว่าง 0.86 - 1

ตารางผนวกที่ 3 ผลการแสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ของแบบประเมินความรู้สึกต่อตนเอง โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 7 ท่าน

รายละเอียด	สำหรับผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ 7 คน			IOC
	เหมาะสม	ไม่แน่ใจ	แน่ใจไม่เหมาะสม	
	(+1)	(0)	(-1)	
1. ความสามารถในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น	6	1	0	0.86
2. มั่นใจที่จะให้คนยอมรับหรือไม่ยอมรับ	7	0	0	1
3. มีความพึงพอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ขณะนี้	7	0	0	1
4. มีความรู้สึกว่ามีความสุข	7	0	0	1
5. เข้าร่วมกิจกรรมที่ตนถนัด	7	0	0	1
6. มีความพยายามในการทำกิจกรรมที่ตนสนใจโดยไม่เบื่อหน่าย	7	0	0	1
7. สามารถตัดสินใจเรื่องต่างๆ ด้วยตนเอง	6	1	0	0.86
8. ยังกังวลอยู่บ้างในบางเรื่องที่มากกระทบตนเอง	6	1	0	0.86
9. ยินดีรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	7	0	0	1
10. รับรู้เหตุการณ์ข่าวต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างปกติไม่กังวล	5	2	0	0.71
11. แต่งตัวถูกต้องกับสภาพจริง	7	0	0	1
12. ควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ไม่ปล่อยอารมณ์	5	2	0	0.71
13. การปรับตัวเข้ากับสิ่งที่ไม่คุ้นเคยได้ง่าย	6	1	0	0.86
14. สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข	7	0	0	1

ค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องทั้งหมดนี้มีค่าเท่ากับ 0.92

ค่าพิสัยดัชนีความสอดคล้องรายชื่อมีค่าระหว่าง 0.71 - 1

ตารางผนวกที่ 4 ผลการแสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ของแบบประเมินความรู้สึกต่อชีวิต โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 7 ท่าน

รายละเอียด	สำหรับผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ 7 คน			IOC
	เหมาะสม	ไม่แน่ใจ	แน่ใจไม่เหมาะสม	
	(+1)	(0)	(-1)	
1. ไม่มีอาการปวดเมื่อย	5	2	0	0.71
2. ระบบร่างกายปกติ เช่น ท้องผูก	6	1	0	0.86
3. ข้อต่อไม่ยึดติด ไม่เจ็บ	7	0	0	1
4. สบายใจ	7	0	0	1
5. รู้สึกหมดกังวลขึ้น	6	1	0	0.86
6. การทรงตัวดีขึ้น	7	0	0	1
7. ชอบที่จะออกกำลังกายเพื่อให้ตนเองแข็งแรงเสมอ	7	0	0	1
8. เดินทางไม่ต้องพึ่งคนอื่น	7	0	0	1
9. สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตนเอง	7	0	0	1
10. ชอบที่จะพูดคุยและสนทนากับผู้อื่น	7	0	0	1
11. สบายใจที่จะมีส่วนร่วมร่วมกับผู้อื่นในกิจกรรมต่างๆ	6	1	0	0.86
12. ความคล่องตัวของร่างกาย	7	0	0	1
13. ชอบมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รู้สึกว่ามีความสุข	7	0	0	1
14. มีความตื่นตัวตลอดเวลา	7	0	0	1

ค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ 0.95

ค่าพิสัยดัชนีความสอดคล้องรายข้อมีค่าระหว่าง 0.71 - 1

ตารางผนวกที่ 5 แสดงค่าความเชื่อถือได้ ของแบบประเมินความรู้สึกต่อตนเองโดยกลุ่มผู้สูงอายุ
ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

รายละเอียด	ความเชื่อถือได้ของ แบบประเมิน (r)
1. ความสามารถในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น	0.76
2. มั่นใจที่จะให้คนยอมรับหรือไม่ยอมรับ	0.76
3. มีความพึงพอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ขณะนี้	0.80
4. มีความรู้สึกว่ามีความสุข	0.85
5. เข้าร่วมกิจกรรมที่ตนถนัด	0.73
6. มีความพยายามในการทำกิจกรรมที่ตนสนใจโดยไม่เบื่อหน่าย	0.77
7. สามารถตัดสินใจเรื่องต่างๆ ด้วยตนเอง	0.79
8. ยังกังวลอยู่บ้างในบางเรื่องที่มากระทบตนเอง	0.84
9. ยินดีรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	0.82
10. รับรู้เหตุการณ์ข่าวต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างปกติไม่กังวล	0.74
11. แต่งตัวถูกกับสภาพจริง	0.84
12. ควบคุมพฤติกรรมของตัวเองได้ไม่ปล่อยอารมณ์	0.78
13. การปรับตัวเข้ากับสิ่งที่ไม่คุ้นเคยได้ง่าย	0.73
14. สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข	0.84

ค่าความเชื่อถือได้ของแบบประเมินความรู้สึกต่อตนเองทั้งฉบับ มีค่าเท่ากับ 0.79

ค่าความเชื่อถือได้ของแบบประเมินความรู้สึกต่อตนเองรายข้อ มีค่าอยู่ระหว่าง 0.73 – 0.85

ตารางผนวกที่ 6 ผลการแสดงค่าความเชื่อถือได้ ของแบบประเมินความรู้สึกต่อชีวิตโดยกลุ่มผู้สูงอายุ
ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

รายละเอียด	ความเชื่อถือได้ของ แบบประเมิน (r)
1. ไม่มีอาการปวดเมื่อย	0.74
2. ระบบร่างกายปกติ เช่น ท้องผูก	0.75
3. ข้อต่อไม่ยึดติดไม่เจ็บ	0.75
4. สบายใจ	0.80
5. รู้สึกหมดกังวลขึ้น	0.76
6. การทรงตัวดีขึ้น	0.77
7. ชอบที่จะออกกำลังกายเพื่อให้ตนเองแข็งแรงเสมอ	0.82
8. เดินทางไม่ต้องพึ่งคนอื่น	0.84
9. สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตนเอง	0.79
10. ชอบที่จะพูดคุยและสนทนากับผู้อื่น	0.81
11. สบายใจที่จะมีส่วนร่วมกับผู้อื่นในกิจกรรมต่าง ๆ	0.78
12. ความคล่องตัวของร่างกาย	0.76
13. ชอบมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รู้สึกว่ามีความสุข	0.78
14. มีความตื่นตัวตลอดเวลา	0.80

ค่าความเชื่อถือได้ของแบบประเมินความรู้สึกต่อตนเองทั้งฉบับ มีค่าเท่ากับ 0.79

ค่าความเชื่อถือได้ของแบบประเมินความรู้สึกต่อตนเองรายข้อ มีค่าอยู่ระหว่าง 0.74 – 0.84