

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ	ทัศนคติต่อการออกกำลังกายของผู้พิการศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการหายดฝน จังหวัดเชียงใหม่		
ผู้เขียน	นางสาวศิริธร โฆษคุณวุฒิ		
ปริญญา	วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)		
คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โปธิ์ทองสุนันท์	ประธานกรรมการ	
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ชรชัย คำวงษ์	กรรมการ	

บทคัดย่อ

การศึกษาทัศนคติต่อการออกกำลังกายของผู้พิการที่ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการหายดฝน จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทัศนคติต่อการออกกำลังกายของผู้พิการและรูปแบบการออกกำลังกายของกลุ่มผู้พิการที่สนใจในเรื่องของการออกกำลังกาย รวมถึงปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกาย ผู้ศึกษาใช้แบบสอบถามซึ่งประกอบด้วยเนื้อหาจำนวน 3 ส่วนในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการหายดฝน จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 93 คน วิเคราะห์ข้อมูลแบบสถิติเชิงพรรณนา โดยใช้โปรแกรม SPSS for Windows Version 10

ผลจากการศึกษากลุ่มประชากรพบว่าผู้พิการส่วนใหญ่เป็นเพศชายร้อยละ 81.7 มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาร้อยละ 38.7 และระดับมัธยมต้นหรือเทียบเท่า ร้อยละ 31.2 รายได้โดยเฉลี่ยต่ำกว่า 1,000 บาทร้อยละ 84.9 และอาศัยอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 68.8 ผู้พิการส่วนใหญ่มีสาเหตุความพิการมาจากอุบัติเหตุร้อยละ 53.8 พิการโดยกำเนิด และพิการจากการเจ็บป่วยร้อยละ 28 และ 18.2 ตามลำดับ ผู้พิการสามารถเดินได้ด้วยตนเอง ร้อยละ 49.5 อาศัยอุปกรณ์ช่วยและล้อเข็นร้อยละ 30.1 และ 20.4 ตามลำดับ และสามารถใช้แขนได้ทั้ง 2 ข้าง ร้อยละ 41.9

จากการศึกษาทัศนคติของกลุ่มตัวอย่างพบว่าทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย มีความเห็นว่าการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ร้อยละ 95.7 ช่วยารู้จักการให้อภัยและมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ร้อยละ 89.3 และช่วยพัฒนาบุคลิกภาพ ร้อยละ 84.7 อุปสรรคที่สำคัญในการออกกำลังกาย คือ สถานที่ ผู้พิการต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างเหมาะสม เช่น ทางลาด และห้องน้ำสำหรับผู้พิการ ร้อยละ 95.7 มีสภาพแวดล้อม และบรรยากาศที่เหมาะสม ร้อยละ 94.6 และมีความสะอาดที่เพียงพอ ร้อยละ 94.6

ผู้พิการมีความเห็นว่าควรมีการจัดกิจกรรมออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ร้อยละ 64.5 การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในวันเสาร์และวันอาทิตย์ ร้อยละ 65.6 และผู้นำกิจกรรมออกกำลังกายควรมีความรู้เกี่ยวกับขั้นตอนการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี ร้อยละ 80.7 ผู้นำกิจกรรมออกกำลังกายควรมีท่าทีและบุคลิกภาพที่ดี ร้อยละ 54.8

ผู้พิการร้อยละ 95.7 ให้ความสนใจในการออกกำลังกาย โดยรับทราบข้อมูลข่าวสารต่างๆ จากโทรทัศน์ร้อยละ 76.3 หนังสือพิมพ์ และวิทยุ ร้อยละ 11.8 และ 10.8 ตามลำดับ ส่วนใหญ่ผู้พิการจะสนใจในข่าวสารประเภท ประโยชน์การออกกำลังกาย ร้อยละ 71 สุขภาพจิตกับการออกกำลังกาย และโรคกับการออกกำลังกาย ร้อยละ 20.4 และ 8.6 ตามลำดับ การออกกำลังกายโดยการกายบริหารได้รับความนิยมสูงสุดถึง ร้อยละ 54.8 รองลงมาได้แก่ เปดอง และบาสเกตบอล โดยมีอัตราส่วนเท่ากันที่ร้อยละ 15.1 ผู้พิการสนใจที่จะใช้โรงเรียนเป็นสถานที่ในการออกกำลังกาย ร้อยละ 34.4 รองลงมา ได้แก่ ศูนย์ฯ หาดฝน ร้อยละ 32.3

สรุปผลจากการศึกษาทัศนคติของกลุ่มประชากรพบว่า ผู้พิการส่วนใหญ่เห็นว่าการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง ทำให้รู้จักภัยและมีน้ำใจนักกีฬา นอกจากนั้นก็มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายยังช่วยพัฒนาบุคลิกภาพ ผู้พิการส่วนใหญ่เห็นว่าสถานที่ออกกำลังกายควรมีสิ่งอำนวยความสะดวกสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่เหมาะสม มีความสะอาด ผู้พิการส่วนมากเห็นว่าควรมีการจัดกิจกรรมออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้งในวันเสาร์และอาทิตย์ ผู้นำการออกกำลังกายจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับขั้นตอนการทำกิจกรรมและควรมีท่าทีและบุคลิกภาพที่ดี ผู้พิการส่วนใหญ่รับทราบข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ เกี่ยวกับ ประโยชน์การออกกำลังกาย สุขภาพจิตกับการออกกำลังกาย และโรคกับการออกกำลังกาย กายบริหาร เปดอง และบาสเกตบอล เป็นวิธีการเล่นที่นิยม โดยใช้โรงเรียน และศูนย์ฯ หาดฝน เป็นสถานที่ในการออกกำลังกาย