

บทที่ 4

ผลการศึกษา

รายละเอียดที่จะเสนอในบทนี้ เป็นผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาทัศนคติต่อการออกกำลังกายของผู้ฝึกสอนผู้ฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการหายดฝน จังหวัดเชียงใหม่ซึ่งผู้วิจัยจะนำเสนอ ดังนี้

1. ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้ฝึก
2. ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย
3. ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับอุปสรรคในการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย
4. ผลการวิเคราะห์ความสนใจรูปแบบในด้านการออกกำลังกาย
5. ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะทั่วไป

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N แทน จำนวนประชากร

% แทน ร้อยละ

4.1 ผลการศึกษา

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ฝึก

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของผู้ฝึกจำแนกตามเพศ สถานภาพ ระดับการศึกษา

	ตัวแปร	จำนวน (N)	ร้อยละ (%)
เพศ	ชาย	76	81.7
	หญิง	17	18.3
สถานภาพ	โสด	83	89.2
	สมรส	1	1.1
	หม้าย	4	4.3
	หย่าร้าง	5	5.4

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของผู้พิการจำแนกตามเพศ สถานภาพ ระดับการศึกษา (ต่อ)

	ตัวแปร	จำนวน (N)	ร้อยละ (%)
การศึกษา	ไม่ได้เรียน	27	29.0
	ประถมศึกษา	36	38.7
	มัธยมต้น, ปวช.	29	31.2
	มัธยมปลาย, ปวส.	1	1.1
รายได้	ไม่แน่นอน	6	6.5
	น้อยกว่า 1,000	79	84.9
	1,000-3,000	5	5.4
	3,001-5,000	-	-
	5,001-10,00	3	3.2
การพักอาศัย	ครอบครัวตนเอง	6	6.5
	บิดา – มารดา	64	68.8
	เพื่อน	3	3.2
	ญาติ	6	6.5
	ศูนย์ฯ หยากฉน	14	15.1
ลักษณะความพิการ	อัมพาตครึ่งท่อน	30	32.26
	อัมพาตครึ่งซีก	16	17.2
	พิการแขนขาขาด	27	29.03
	โพลิโอ	19	20.43
	อื่นๆ	1	1.1
ความเคลื่อนไหว	เดินได้เอง	46	49.5
	ใช้อุปกรณ์ช่วย	28	30.1
	ใช้ล้อเงิน	19	20.4

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของผู้พิการจำแนกตามเพศ สถานภาพ ระดับการศึกษา (ต่อ)

	ตัวแปร	จำนวน (N)	ร้อยละ (%)
ความสามารถ	แขนข้างเดียว	7	7.5
	ขาข้างเดียว	3	3.2
	แขน ขา อย่างละ 1 ข้าง	3	3.2
	ขา 2 ข้าง แขน 1 ข้าง	6	6.5
	ขา 2 ข้าง แขน 2 ข้าง	32	34.4
	แขน 2 ข้าง	39	41.9
	ขา 2 ข้าง	3	3.2
สาเหตุของความพิการ	พิการแต่กำเนิด	26	28.0
	อุบัติเหตุ	50	53.8
	โรค หรือการเจ็บป่วย	17	18.3
ระยะเวลาการเจ็บป่วย	1-6 เดือน	1	1.1
	7-12 เดือน	5	5.4
	1-2 ปี	14	15.1
	2 ปีขึ้นไป	73	78.5
โรคประจำตัว	โรคหัวใจ	2	2.2
	โรคเบาหวาน	1	1.1
	ไม่มี	90	96.8
การรักษา	ยา	7	7.5
	ผ่าตัด	1	1.1
	กายภาพบำบัด	9	9.7
	ไม่มี	76	81.7

จากตารางที่ 4.1 พบว่า

- 1) ผู้พิการชาย จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 81.7 และเป็นหญิงจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3
- 2) ผู้พิการเป็นโสด จำนวนสูงสุด 83 คน คิดเป็นร้อยละ 89.2 สำหรับสถานภาพที่น้อยที่สุด ได้แก่ การสมรส จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.1 รองลงมา ได้แก่ การหย่าร้าง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 5.4
- 3) ผู้พิการมีระดับการศึกษาระดับประถมศึกษา สูงสุด จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 38.7 รองลงมา ได้แก่ ระดับมัธยมตอนต้น และ ปวช. จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 31.2 และไม่ได้เรียนหนังสือ จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 29.0 สำหรับการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย /ปวส. น้อยที่สุด จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.1
- 4) ผู้พิการมีรายได้เฉลี่ย น้อยกว่า 1,000 บาท สูงสุด จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 84.9 รองลงมา ได้แก่ รายได้ไม่แน่นอน จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 6.5 และรายได้ 1,000 – 3,000 จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 3.2
- 5) ผู้พิการอาศัยอยู่กับบิดามารดา สูงสุด จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 68.8 รองลงมา ได้แก่ พักอยู่กับศูนย์หยาดฝน จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 15.1 สำหรับผู้พิการพักอาศัยกับเพื่อน น้อยที่สุด จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 3.2
- 6) ผู้พิการมีลักษณะความพิการเป็นอัมพาต สูงสุด จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 49.46 รองลงมา ได้แก่ พิการแขนขาขาด จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 29.03 โปลิโอ จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 20.43 สำหรับความพิการ อื่น ๆ น้อยที่สุด จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.1
- 7) ผู้พิการสามารถเคลื่อนไหวเดินได้เอง สูงสุด จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 49.5 รองลงมาได้แก่ ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 30.1 สำหรับการใช้อ้อเข็น จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 20.4
- 8) ผู้พิการสามารถใช้แขน 2 ข้าง สูงสุด จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 41.9 รองลงมาได้แก่ ใช้แขน 2 ข้าง ขา 2 ข้าง จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 34.4 สำหรับการใช้ขา 2 ข้าง น้อยที่สุด จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 3.2
- 9) ผู้พิการจากสาเหตุ การพิการจากอุบัติเหตุ สูงสุด จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 53.8 รองลงมา ได้แก่ การพิการแต่กำเนิดจำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 28.0 สำหรับการพิการจากการเป็นโรคหรือการเจ็บป่วย น้อยที่สุด จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3

10) ผู้พิการไม่มีโรคประจำตัวสูงสุด จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 96.8 รองลงมา ได้แก่ เป็นโรคหัวใจ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.2 และเป็นโรคเบาหวานน้อยสุด จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.1

11) ผู้พิการมีระยะเวลาเจ็บป่วย สองปีขึ้นไป สูงสุด จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 78.5 รองลงมา ได้แก่ 1-2 ปี จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 15.1 สำหรับระยะเวลาเจ็บป่วย น้อยที่สุด 1-6 เดือน จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.1

12) ผู้พิการที่ไม่มีการรักษา สูงสุด จำนวน 76 คนคิดเป็นร้อยละ 81.7 รองลงมา ได้แก่ การทำกายภาพบำบัด จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 9.7 และการผ่าตัดน้อยสุดจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.1

ตารางที่ 4.2 ค่าเฉลี่ยของอายุผู้พิการ

เพศ	อายุต่ำสุด (ปี)	อายุสูงสุด (ปี)	ฐานนิยม	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน
เพศชาย	16	42	26	28.12	
เพศหญิง	17	30	26	23	
			26	25.51	6.05

จากตารางที่ 4.2 พบว่าผู้พิการชายมีอายุสูงสุด 42 ปี ต่ำสุด 16 ปี และมีอายุเฉลี่ย 28.12 ปี ผู้พิการหญิงมีอายุสูงสุด 30 ปี ต่ำสุด 17 ปี และมีอายุเฉลี่ย 23 ปี โดยรวมผู้พิการมีอายุสูงสุด 42 ปี ต่ำสุด 16 ปี และมีอายุเฉลี่ย 25.51 ปี

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย

ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละความคิดเห็นของผู้พิการต่อการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย

(N = 93)

ข้อความ	จำนวน ร้อยละ และความคิดเห็น				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง คน (%)	เห็นด้วย คน (%)	ไม่แน่ใจ คน (%)	ไม่เห็นด้วย คน (%)	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง คน (%)
1. การออกกำลังกายช่วยพัฒนา บุคลิกภาพของท่าน	46 (49.5)	42 (45.2)	5 (5.4)	0	0
2. การออกกำลังกายก่อให้เกิดความ มั่นใจในตนเอง ทำให้ยอมรับ ตนเองมากขึ้น	25 (26.9)	47 (50.5)	18 (19.4)	3 (3.2)	0
3. การออกกำลังกายช่วยพัฒนา สุขภาพจิต	29 (31.2)	48 (51.6)	16 (17.2)	0	0
4. การออกกำลังกายเป็นกีฬาที่ สนุกสนาน	36 (38.7)	46 (49.5)	11 (11.8)	0	0
5. การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ ท่านเบื่อหน่าย	0	2 (2.2)	11 (11.8)	49 (52.7)	31 (33.3)
6. การออกกำลังกายทำให้ท่านได้รับ ประสบการณ์ใหม่ๆ ที่เป็น ประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตประจำวัน	22 (23.7)	56 (60.2)	13 (14.0)	2 (2.2)	0
7. การออกกำลังกายช่วยให้ท่านรู้จัก การให้อภัยและการมีน้ำใจเป็น นักกีฬา	38 (40.9)	45 (48.4)	10 (10.8)	0	0
8. การออกกำลังการทำให้ท่านมี สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง	50 (53.8)	39 (41.9)	4 (4.3)	0	0
9. การออกกำลังกายทำให้ท่านมีส่วน ร่วมในการทำกิจกรรม	24 (25.8)	53 (57.0)	16 (17.2)	0	0

ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละความคิดเห็นของผู้พิการต่อการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย (ต่อ)

ข้อความ	จำนวน ร้อยละ และความคิดเห็น				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
	คน (%)	คน (%)	คน (%)	คน (%)	คน (%)
10. การออกกำลังกายช่วยให้ท่านเข้าสู่ สังคมได้	18 (19.4)	48 (51.6)	24 (25.8)	3 (3.2)	0
11. การออกกำลังกายทำให้ท่านมี มนุษยสัมพันธ์ที่ดีขึ้น	23 (24.7)	47 (50.5)	19 (20.4)	4 (4.3)	0
12. การออกกำลังกายทำให้ท่านรู้จัก การทำงานร่วมกับผู้อื่น	29 (31.2)	44 (47.3)	20 (21.5)	0	0
13. การออกกำลังกายเสริมสร้างให้ท่าน ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	34 (36.6)	51 (54.8)	8 (8.6)	0	0
14. การออกกำลังกายส่งเสริมความคิด สร้างสรรค์	23 (24.7)	48 (51.6)	22 (23.7)	0	0
15. การออกกำลังกายช่วยฝึกความเป็น ผู้นำและผู้ตามที่ดี	16 (17.2)	56 (60.2)	14 (15.1)	7 (7.5)	
16. การออกกำลังกายช่วยให้ท่านมี ความรับผิดชอบต่อตนเองและ ผู้อื่น	22 (23.7)	46 (49.5)	21 (22.6)	4 (4.3)	

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ผู้พิการมีความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ดังต่อไปนี้

1) ผู้พิการส่วนใหญ่มีความเห็นด้วยอย่างยิ่งว่าการออกกำลังกายทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ ร้อยละ 53.8 รองลงมา ได้แก่ การออกกำลังกายช่วยพัฒนาบุคลิกภาพจำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 49.5 และ การออกกำลังกายช่วยให้รู้จักการให้อภัยและการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 40.9 สำหรับความคิดเห็นที่เห็นด้วยอย่างยิ่งต่ำสุดได้แก่ การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่เบื่อหน่าย รองลงมา ได้แก่ การออกกำลังกาย

ช่วยฝึกความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 17.2 และ การออกกำลังกายช่วยให้เข้าสู่สังคมได้ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 19.4

2) ผู้พิการส่วนใหญ่มีความเห็นด้วยที่ว่า การออกกำลังกายทำให้ได้รับประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และ การออกกำลังกายช่วยฝึกความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีจำนวน 56 และ 56 คน คิดเป็นร้อยละ 60.2 และ 60.2 ตามลำดับ รองลงมา ได้แก่ การออกกำลังกายทำให้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมจำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 57.0 สำหรับความคิดเห็นที่เห็นด้วยอย่างต่ำสุดได้แก่ การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ท่านเบื่อหน่าย จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.2 รองลงมาได้แก่ การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ท่านเบื่อหน่าย การออกกำลังกายทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 41.91 และการออกกำลังกายช่วยพัฒนาบุคลิกภาพ จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 45.2

3) ผู้พิการส่วนใหญ่มีความไม่แน่ใจ ว่า การออกกำลังกายช่วยให้เข้าสู่สังคม สูงสุดจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 25.8 รองลงมาได้แก่ การออกกำลังกายส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 23.7 สำหรับความคิดเห็นที่ไม่แน่ใจ ต่ำสุดได้แก่ การออกกำลังกายช่วยพัฒนาบุคลิกภาพของท่าน จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 5.4 รองลงมาได้แก่ การออกกำลังกายช่วยให้รู้จักการให้อภัยและการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 10.8

4) ผู้พิการส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งที่ว่า การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่เบื่อหน่ายจำนวน 49 และ 31 คน คิดเป็นร้อยละ 52.7 และ 33.3 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นของผู้พิการต่อปัญหาอุปสรรคของการออกกำลังกาย

ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละความคิดเห็นของผู้พิการต่อปัญหาอุปสรรคของการออกกำลังกาย

(N = 93)

ข้อความ	จำนวน ร้อยละ และความคิดเห็น				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง คน (%)	เห็นด้วย คน (%)	ไม่แน่ใจ คน (%)	ไม่เห็นด้วย คน (%)	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง คน (%)
1. ท่านเห็นว่าสถานที่ออกกำลังกายควรมีความพร้อม เช่น ในเรื่องระบบเครื่องเสียง ไฟฟ้า น้ำประปา	18 (19.4)	38 (40.9)	17 (18.3)	19 (20.4)	1 (1.1)
2. ท่านเห็นว่าสถานที่ออกกำลังกายน่าจะอยู่ให้ห่างไกลจากที่อยู่อาศัยของท่าน	1 (1.1)	15 (16.1)	17 (18.3)	40 (43.0)	20 (21.5)
3. ท่านเห็นว่าสถานที่ออกกำลังกายควรมีความสะอาดเพียงพอ	31 (33.3)	57 (61.3)	5 (5.4)	0	0
4. ท่านเห็นว่าสถานที่ออกกำลังกายควรมีสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างเหมาะสม เช่น ทางลาด ห้องน้ำสำหรับผู้พิการ	54 (58.1)	35 (37.6)	1 (1.1)	3 (3.2)	0
5. ท่านคิดว่าสภาพแวดล้อม บรรยากาศของสถานที่ออกกำลังกาย ควรมีความเหมาะสม	36 (38.7)	52 (55.9)	5 (5.4)	0	0
6. ท่านเห็นว่ากรมคมนาคมควรมีความสะอาดในการสัญจรไปมาเพื่อออกกำลังกาย	28 (30.1)	45 (48.4)	16 (17.2)	1 (1.1)	3 (3.2)
7. ท่านเห็นว่าสถานที่ออกกำลังกายควรเป็นที่โล่งแจ้ง โดยปกติใช้จัดกิจกรรมอื่นๆ มาแล้ว	14 (15.1)	43 (46.2)	29 (31.2)	6 (6.5)	1 (1.1)

ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละความคิดเห็นของผู้พิการต่อปัญหาอุปสรรคของการออกกำลังกาย
(ต่อ)

ข้อความ	จำนวน ร้อยละ และความคิดเห็น				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง คน (%)	เห็นด้วย คน (%)	ไม่แน่ใจ คน (%)	ไม่เห็นด้วย คน (%)	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง คน (%)
8. ท่านเห็นว่าควรจัดกิจกรรมออกกำลัง กายในวันเสาร์และวันอาทิตย์	16 (17.2)	45 (48.4)	26 (28.0)	5 (5.4)	1 (1.1)
9. ท่านเห็นว่าควรจัดกิจกรรมออกกำลัง กายในวันธรรมดา	5 (5.4)	22 (23.7)	39 (41.9)	24 (25.8)	3 (3.2)
10. ท่านเห็นว่าควรมีการจัดกิจกรรม ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง	9 (9.7)	51 (54.8)	22 (23.7)	11 (11.8)	0
11. ท่านคิดว่าการใช้เวลาในการมี กิจกรรมออกกำลังกาย 30 - 60 นาที มีความเหมาะสม	19 (20.4)	50 (53.8)	20 (21.5)	4 (4.3)	0
12. ท่านเห็นว่าควรมีรถรับ-ส่งท่าน ตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม ออกกำลังกาย	18 (19.4)	38 (40.9)	30 (32.3)	7 (7.5)	0
13. ท่านคิดว่าการจัดสถานที่ออกกำลัง กายควรทำให้ท่านมีความสะดวกใน ร่วมกิจกรรมออกกำลังกายเพิ่มขึ้น	28 (30.1)	54 (58.1)	11 (11.8)	0	0
14. ท่านเห็นว่าควรมีการออกกำลังกาย แบบกายบริหาร	15 (16.1)	62 (66.7)	16 (17.2)	0	0
15. ท่านคิดว่ากิจกรรมเกมกีฬา ไม่เหมาะสมกับท่าน	3 (3.2)	5 (5.4)	41 (44.1)	36 (38.7)	8 (8.6)
16. ท่านคิดว่าไม่ควรมีกิจกรรมที่ต้อง แข่งขัน	7 (7.5)	11 (11.8)	26 (28.0)	29 (31.2)	20 (21.5)
17. ท่านควรได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม ต่าง ๆ ตลอดเวลา	14 (15.1)	33 (35.5)	42 (45.2)	4 (4.3)	0

ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละความคิดเห็นของผู้พิการต่อปัญหาอุปสรรคของการออกกำลังกาย
(ต่อ)

ข้อความ	จำนวน ร้อยละ และความคิดเห็น				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง คน (%)	เห็นด้วย คน (%)	ไม่แน่ใจ คน (%)	ไม่เห็นด้วย คน (%)	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง คน (%)
18.การออกกำลังกายมีผลกระทบต่อการทำงานของท่าน	3 (3.2)	12 (12.9)	29 (31.2)	41 (44.1)	8 (8.6)
19.ครอบครัวและหน่วยงานได้ให้การสนับสนุนในการออกกำลังกายของท่าน	21 (22.6)	31 (33.3)	27 (29.0)	9 (9.7)	5 (5.4)
20.ครอบครัวและท่านยังไม่ให้ความสนใจที่จะเข้าร่วมการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	1 (1.1)	6 (6.5)	33 (35.5)	41 (44.1)	12 (12.9)
21. ผู้นำกิจกรรมออกกำลังกายควรมีความสนใจ ต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมเท่าเทียมกัน	26 (28.0)	49 (52.7)	14 (15.1)	1 (1.1)	3 (3.2)
22. ผู้นำกิจกรรมออกกำลังกายควรมีท่าทีและบุคลิกภาพที่ดี	18 (19.4)	51 (54.8)	17 (18.3)	4 (4.3)	3 (3.2)
23. ผู้นำกิจกรรมออกกำลังกายควรมีความรู้เกี่ยวกับขั้นตอนการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี	26 (28.0)	49 (52.7)	15 (16.1)	3 (3.2)	0
24. ผู้นำกลุ่มออกกำลังกายน่าจะเป็นผู้ด้อยสมรรถภาพได้เช่นกัน	8 (8.6)	29 (31.2)	34 (36.6)	15 (16.1)	7 (7.5)
25. ท่านเสียค่าใช้จ่ายมากขึ้นในการออกกำลังกาย	2 (2.2)	10 (10.8)	36 (38.7)	27 (29.0)	18 (19.4)
26. ท่านคิดว่าท่านมีความพร้อมในการออกกำลังกาย	28 (30.1)	44 (47.3)	20 (21.5)	1 (1.1)	0

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ผู้พิการ มีความคิดเห็นต่อปัญหาอุปสรรคของการออกกำลังกายดังต่อไปนี้

1) ผู้พิการส่วนใหญ่มีความเห็นด้วยอย่างยิ่งว่า สถานที่ออกกำลังกายควรมีสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างเหมาะสม เช่น ทางลาด ห้องน้ำสำหรับผู้พิการ เป็นปัญหา จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 58.1 รองลงมา ได้แก่ สภาพแวดล้อม บรรยากาศของสถานที่ออกกำลังกายมีความเหมาะสม จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 38.7 และ สถานที่ออกกำลังกายควรมีความสะอาดเพียงพอจำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3

2) ผู้พิการส่วนใหญ่มีความเห็นด้วย ควรมีการออกกำลังกายแบบกายบริหารสูงสุด จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 66.7 รองลงมา ได้แก่ การจัดสถานที่ออกกำลังกายควรมีความสะดวกในร่วมกิจกรรมออกกำลังกายเพิ่มขึ้น จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 58.1 ควรมีการจัดกิจกรรมออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 54.8 และผู้นำกิจกรรมออกกำลังกายควรมีท่าทีและบุคลิกภาพที่ดี จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 54.8

3) ผู้พิการส่วนใหญ่มีความเห็น ไม่แน่ใจในการได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดเวลา จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 45.2 รองลงมา ได้แก่ กิจกรรมเกมกีฬาไม่เหมาะสมกับ จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 44.1 และควรจัดกิจกรรมออกกำลังกายในวันธรรมดา จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 41.9

4) ผู้พิการส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วยว่า การออกกำลังกายมีผลกระทบต่อ การทำงาน จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 44.1 รองลงมา ได้แก่ ครอบครัวและยังไม่ให้ความสนใจ ที่จะเข้าร่วมการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 44.1

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบความสนใจของผู้พิการต่อการออกกำลังกาย

ตารางที่ 4.5 จำนวน และร้อยละ ความสนใจในการออกกำลังกายของผู้พิการ

		จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
ความสนใจ	สนใจ	89	95.7
	ไม่สนใจ	4	4.3
แหล่งข้อมูล	หนังสือพิมพ์	11	11.8
	โทรทัศน์	71	76.3
	วารสาร/นิตยสาร	1	1.1
	วิทยุ	10	10.8
	อินเทอร์เน็ต	-	-
ประเภทข่าวสาร	ประโยชน์การออกกำลังกาย	66	71.0
	โรคและการออกกำลังกาย	8	8.6
	สุขภาพจิตกับการออกกำลังกาย	19	20.4
การออกกำลังกาย	ออกกำลังกาย	71	76.3
	ไม่ออกกำลังกาย	22	23.7
ลักษณะการออกกำลังกาย	ยกน้ำหนัก	12	12.9
	เปตอง	14	15.1
	ว่ายน้ำ	1	1.1
	กายบริหาร	51	54.8
	บาสเกตบอล	14	15.1
ความสะดวก	สะดวก	60	64.5
	ไม่สะดวก	33	35.5

ตารางที่ 4.5 จำนวน และร้อยละ ความสนใจในการออกกำลังกายของผู้พิการ (ต่อ)

		จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
สถานที่	บ้าน	13	14.0
	โรงเรียน	32	34.4
	ลานกีฬาในชุมชน	13	14.0
	สถานบริการสุขภาพ	4	4.3
	ศูนย์กีฬา	1	1.1
	ศูนย์ฯ หยาตฝน	30	32.3

จากตารางที่ 4.5 พบว่า

- 1) ผู้พิการมีความสนใจในการออกกำลังกาย จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 95.7
- 2) ผู้พิการมีความสนใจในการรับทราบข้อมูลข่าวสารด้านการออกกำลังกาย จากโทรทัศน์ จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 76.3 รองลงมา ได้แก่ หนังสือพิมพ์ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 11.8 และวิทยุ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 10.8
- 3) ผู้พิการมีความสนใจข่าวสารการออกกำลังกาย ประเภท ประโยชน์การออกกำลังกาย จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 71 รองลงมา ได้แก่ สุขภาพจิตกับการออกกำลังกาย จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 20.4
- 4) ผู้พิการมีความสนใจในการออกกำลังกาย จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 76.3
- 5) ผู้พิการสนใจลักษณะการออกกำลังกายโดย กายบริการ จำนวน 51 คิดเป็นร้อยละ 54.8 รองลงมา ได้แก่ เปดอง และบาสเกตบอล จำนวน 14,14 คน คิดเป็นร้อยละ 15.1,15.1 ตามลำดับ
- 6) ผู้พิการมีความสนใจในความสะอาดของสถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายจำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 64.5

7) ผู้พิการสนใจที่จะใช้โรงเรียนเป็นสถานที่ ในการออกกำลังกาย จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 34.4 รองลงมา ได้แก่ ศูนย์ฯหายาดฝน จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 32.3

ตอนที่ 5 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้ตอบแบบสอบถาม

- 1) ผู้พิการต้องการสถานที่ที่จัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่ประกอบไปด้วยเครื่องอำนวยความสะดวกสำหรับผู้พิการ เช่น ห้องน้ำสำหรับผู้พิการ ทางลาดสำหรับการใช้ล้อเข็น นอกจากนี้ผู้พิการยังมีความต้องการในอุปกรณ์ หรือเครื่องมือสำหรับการออกกำลังกายที่เหมาะสม
- 2) ผู้พิการต้องการบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถทางด้านการศึกษาช่วยดูแลในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย
- 3) ผู้พิการมีความคิดเห็นด้วยอย่างยิ่งหากมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย เนื่องจากทราบถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย และต้องการโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง
- 4) ผู้พิการมีความต้องการ ความสะดวกในการเดินทางมีโดยรถขนส่งสำหรับผู้พิการ ขณะเดินทางไปออกกำลังกาย



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved