

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ แรงงูใจในการออกกำลังกายของผู้พิการศูนย์ฟื้นฟู
สมรรถภาพคนพิการหายาดฝน จังหวัดเชียงใหม่

ผู้เขียน นางสาวจุนทร ปวงเหล็ก

ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพียรชัย คำวงษ์ กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาแรงงูใจในการออกกำลังกายของผู้พิการศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ
หายาดฝน จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแรงงูใจในการออกกำลังกายของผู้พิการและ
ปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงงูใจในการออกกำลังกายของผู้พิการ

ผลการศึกษากลุ่มประชากรพบว่าผู้พิการส่วนใหญ่เป็นชาย ร้อยละ 81.7 มีระดับการศึกษา
ร้อยละ 38.7 มีลักษณะความพิการเป็นอัมพาต ร้อยละ 49.5 มีสาเหตุความพิการจากอุบัติเหตุ ร้อยละ
53.8

ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงงูใจในการออกกำลังกายพบว่า ผู้พิการส่วนใหญ่ไม่เคยเล่น
กีฬาหรือเข้าร่วมการแข่งขัน ร้อยละ 66.7 มีความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ ร้อยละ
98.9 การออกกำลังกายมีความจำเป็น ร้อยละ 54.8 ควรมีการออกกำลังกายโดยเฉลี่ย 3 ครั้ง /สัปดาห์
ร้อยละ 47.3 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายควรมากกว่า 20 นาที ร้อยละ 45.2 ช่วงเวลาที่สะดวกใน
การออกกำลังกาย 15.30-20.00น. ร้อยละ 79.6 ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงงูใจในการออกกำลังกาย
ด้านร่างกายของผู้พิการมีความคิดเห็นในระดับสูงสุด ได้แก่ การออกกำลังกายเป็นการสร้างเสริม
สมรรถภาพทางกาย ร้อยละ 88.4 รองลงมาเห็นว่าการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง ร้อยละ 75.2
ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงงูใจด้านจิตใจและอารมณ์ พบว่า ผู้พิการส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการ
ออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ร้อยละ 87.1 การออกกำลังกายทำให้จิตใจ
ปลอดโปร่ง ร้อยละ 82.7 และการออกกำลังกายสามารถคลายความ ตึงเครียดได้ ร้อยละ 77.4 ด้าน
ความคิดเห็นถึงแรงงูใจในการออกกำลังกายด้านสังคม พบว่า ผู้พิการส่วนใหญ่มีความคิดเห็นด้วยที่
การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายทำให้พบปะเพื่อนหรือเพื่อนใหม่ และกิจกรรมที่ปฏิบัติใน

การออกกำลังกายนั้นควรมีความเหมาะสมเท่ากัน ร้อยละ 71 รองลงมาได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมพร้อมมีส่วนสำคัญอย่างมากในการออกกำลังกาย ร้อยละ 66.7

สรุปผลจากการศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของกลุ่มผู้ฝึกการศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการหายาดฝน แสดงให้เห็นถึงความต้องการออกกำลังกายและแข่งขันกีฬา ผู้ฝึกส่วนใหญ่เห็นว่า การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพทางกาย ทำให้สุขภาพแข็งแรง ทำให้จิตใจปลอดโปร่ง และสามารถผ่อนคลายความตึงเครียดตลอดจนการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในการออกกำลังกาย 20 นาที จำนวน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ในช่วงเวลาเย็นในสถานที่สะดวกและมีความเหมาะสมพร้อมเป็นสิ่งประสงค์ที่ต้องพิจารณา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

Independent Study Title	The Motivation for The Exercise of Disabled People of Yardfon Rehabilitation Center in Chiang Mai Province	
Author	Miss Jurintorn Ponglek	
Degree	Master of Science (Sports Science)	
Independent Study Advisory Committee	Asst. Prof. Dr. Prapas Pothongsunun	Chairperson
	Asst. Prof. Peanchai Khamwong	Member

ABSTRACT

The study of the motivation towards exercise of the disabled at the Yardfon Chiang Mai Rehabilitation Service aimed to investigate the motive and affected factors of the disabled. The results showed the samples were mostly males (81.7 %), having educational level of primary school (38.7 %), paralysis classify (49.5 %), traumatic accident cause (50.8 %).

The attitude toward exercise presented that the disabled had never participated in sports and game competition (66.7 %), exercise gave benefit (98.9 %). and was needed (54.8 %). 3 times a week (47.3 %), a period of more than 20 minutes (45.2 %), and the most convenient time from 15.30 to 20.00 p.m. (79.6 %) were reported. The attitude in physical aspect showed physical fitness benefit (88.4 %), body strengthening (75.2 %). As the mental and emotional aspects, the disabled believed that they used their leisure time beneficially for exercise (87.1 %), exercise could relieve mental stress (82.7 %) and their tension (77.4 %). As social aspect, participation in exercise was desirable because they could meet new friends and exercise activities should be suitable (71%). Convenient location and facilities were also important factor (66.7%).

In conclusion, the study of motivation towards exercise of the disabled at the Yardfon Chiang Mai Rehabilitation Service for disabled persons presented as the need of exercise and sport activities for the disabled. They have learned that exercise provided better personality and health, release of mental stress and physical tension, moreover, the beneficial use of leisure time for exercise. Intensity of 20 minutes in the evening for 3 times a week at the convenient location were considerably needed.