

## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นและมีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับคนทุกเพศทุกวัย และเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่สำคัญอย่างยิ่ง การพัฒนาประเทศตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 – 2544) ได้มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพของคนทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา สุขภาพพลานามัย และมุ่งให้ประชาชนมีความรู้ ความสามารถ มีทักษะในการประกอบอาชีพและสามารถปรับตัวให้ทันต่อกระแสการเปลี่ยนแปลง ทั้งในทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และการปกครอง การพัฒนาศักยภาพของคนด้วยการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จะช่วยให้ประชาชนมีร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพที่ดี มีน้ำใจนักกีฬารู้จักเสียสละ ผ่อนคลายความเครียด มีคุณธรรม จริยธรรม ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รวมถึงมีสุขภาพชีวิตที่ดี และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน การออกกำลังกายและเล่นกีฬา จึงเป็นวิธีการอีกประการหนึ่งที่จะใช้เป็นกลไกในการพัฒนาคนให้มีสุขภาพพลานามัยที่ดี และการออกกำลังกายยังเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการเสริมสร้างศักยภาพของคน จะมีผลในการเสริมสร้างสมรรถภาพทั้งร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา การมีสุขภาพพลานามัยที่ดี เป็นเสมือนเครื่องมือ หรือโอกาสที่จะทำให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี

จากรายงานการสำรวจคนพิการ พ.ศ.2544 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้ทำการสำรวจ เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับจำนวนคนพิการ ลักษณะของผู้พิการ สาเหตุของความพิการ สภาวะสุขภาพของคนพิการ วิธีการรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย ซึ่งการสำรวจพบว่า จำนวนประชากรในปี 2544 มีประมาณ 62.9 ล้านคน เป็นคนพิการประมาณ 1.1 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 1.8 ของประชากรทั้งสิ้น เมื่อเปรียบเทียบกับอัตราร้อยละของคนพิการสูงกว่าในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาลพบว่า นอกเขตเทศบาลจะมีอัตราร้อยละของคนพิการสูงกว่าในเขตเทศบาลเล็กน้อย คือ ร้อยละ 2.0 และ 1.3 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาตามภาคพบว่าภาคเหนือมีอัตราร้อยละของคนพิการสูงกว่าภาคอื่น ๆ คือร้อยละ 2.3 ของประชากรในภาคเหนือ รองลงมา คือภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง (ไม่รวมกรุงเทพมหานคร) และภาคใต้ มีร้อยละ 1.9, 1.6 และ 1.5 และในส่วน

กรุงเทพมหานครมีอัตราร้อยละของคนพิการต่ำสุดคือ ร้อยละ 1.0 โดยผู้พิการเป็นชายมากกว่าหญิงในทุกภาคทั้งในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล

เมื่อพิจารณาคคนพิการจำแนกตามลักษณะความพิการนั้นพบว่า โดยส่วนมากจะเป็นผู้พิการทางกายและการเคลื่อนไหวสูงสุด คือ 46.6 โดยผู้พิการชายมีอัตราร้อยละ 48.7 และหญิง 43.4 จากการสำรวจในครั้งนี้ เมื่อเปรียบเทียบคนปกติกับคนพิการที่มีงานทำของคนปกติสูงกว่าคนพิการเกินกว่า 2 เท่าทั้งในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล เมื่อพิจารณารายได้เฉลี่ยต่อเดือนของคนปกติกับคนพิการพบว่า ส่วนมากหรือเกือบครึ่งหนึ่งของผู้พิการที่มีงานทำและมีรายได้ เป็นผู้ที่ไม่มีรายได้ต่ำ คือมีรายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 2,500 บาท และผู้พิการที่ไม่ได้ทำงานส่วนใหญ่ จะเนื่องมาจากการพิการจนไม่สามารถทำงานได้และญาติพี่น้องให้ความอุปการะ

นอกจากนี้ จำนวนผู้พิการทั้งสิ้น 1.1 ล้านคนเป็นผู้ป่วยหรือไม่สบาย 3.8 แสนคน หรือร้อยละ 35.1 ของผู้พิการทั้งหมด ผู้พิการที่ป่วยพบว่า ป่วยด้วยโรคหัวใจหลอดเลือดมากที่สุด คือ 22.2 รองลงมา คือระบบกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นกระดูกและข้อ ร้อยละ 19.4 ระบบทางเดินหายใจ และระบบประสาทจิตเวช ร้อยละ 14.8 และ 11.8 ตามลำดับ ซึ่งผู้พิการเหล่านี้มีวิธีการรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วยโดยโรงพยาบาลชุมชน ร้อยละ 17.0 ซื้อมากินเอง ร้อยละ 13.9 และไปหาเจ้าหน้าที่สถานีนอนามัย ร้อยละ 12.2 ไม่ได้รักษา ร้อยละ 9.0 จากข้อมูลทางสถิติเหล่านี้ทำให้ครอบครัวและรัฐบาล ต้องสูญเสียดำค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเป็นจำนวนมาก และคนพิการส่วนใหญ่ยังต้องการการบริการหรือความช่วยเหลือจากรัฐบาลเป็นจำนวนมากสูงถึง ร้อยละ 94.1 และส่วนมากจะต้องการ การบริการหรือความช่วยเหลือทางด้านการรักษา การผ่าตัด กายภาพบำบัด ในอัตราสูงที่สุดคือ ร้อยละ 40.7 รองลงมาคือ การกู้ยืมเงินทุนสำหรับประกอบอาชีพ ร้อยละ 12.7 การฝึกอาชีพ และการจัดหางานให้ทำ ร้อยละ 8.5 จากข้อมูลทางสถิติเหล่านี้เราจะเห็นได้ว่า คนพิการมีความต้องการทางด้านการศึกษาทางการแพทย์มากที่สุดซึ่งทางรัฐบาลเป็นส่วนสำคัญในการเข้าไปดูแลและช่วยเหลือกลุ่มคนพิการเหล่านี้ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2544)

จากแผนการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการแห่งชาติ ฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545 - 2549 ซึ่งได้กำหนดเป้าหมายไปที่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนการจัดทำแผนด้านคนพิการ ซึ่งปรับเปลี่ยนยุทธศาสตร์การดำเนินงานให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจฯ จึงเปลี่ยนชื่อเป็น แผนพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการแห่งชาติ พ.ศ. 2545 - 2549 โดยกำหนดให้ดำเนินงานในเชิงบูรณาการงานฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการในทุกด้าน

ซึ่งในการดำเนินงานฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการทั้งในอนาคต และการดำเนินงานตามที่กำหนดไว้ในแผนการดำเนินงานในปัจจุบันต่างอยู่บนพื้นฐานของการดำเนินงานให้คนพิการมีสิทธิอย่างเสมอภาคกับคนทั่วไปตามที่กำหนดไว้ในกฎหมายต่าง ๆ เช่น สิทธิมนุษยชนในการเป็น



พลเมือง ประกอบด้วย สิทธิเพื่อความเท่าเทียมซึ่งได้แก่ สิทธิเพื่อการดำรงชีวิต สิทธิด้านบริการสุขภาพ เช่น การรักษาพยาบาล บริการช่วยเหลือระยะแรกเริ่ม การฟื้นฟูสมรรถภาพ เครื่องช่วยความพิการ อุปกรณ์ นันทนาการ กีฬา บริการสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพแนะแนวสุขภาพจิต และป้องกันความพิการเป็นต้น สิทธิในด้านการศึกษา สิทธิด้านการประกอบอาชีพ สิทธิทางกฎหมาย และสิทธิเสรีภาพพื้นฐานตามแผนงานหลักที่กำหนดอนาคตในการฟื้นฟูสมรรถภาพตามแผนงานหลักที่กำหนดอนาคตในการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ คือแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการแห่งชาติ พ.ศ. 2545 – 2549 ซึ่งจะเล็งให้ทุกคนได้เห็นว่า มนุษย์ทุกคนมีศักดิ์ศรีเท่าเทียมกัน สามารถพัฒนาศักยภาพ หากได้รับโอกาสอย่างเสมอภาคเพื่อนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี แต่คนพิการนอกจากจะมีปัญหาทางกายแล้ว พวกเขายังมีปัญหาทางด้านจิตใจด้วย (องค์การอนามัยโลก, 2538, หน้า 54)

คนพิการบางคนรู้สึกอายและคิดว่าเป็นบาปกรรมของตนเอง เป็นความผิดของตนเองที่ทำให้เป็นภาระแก่ผู้อื่น ตลอดจนคิดว่าตนเองเป็นคนไร้สมรรถภาพ ไม่มีประโยชน์รู้สึกว่าคุณค่า (สุชาดา นาคเสถียร, 2533, หน้า 2 – 3) ความรู้สึกเหล่านี้จะมีมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับวัย เพศ ค่านิยม อาชีพ การศึกษา และสภาพสังคมของแต่ละบุคคล (กาญจนา แจ่มปฐม, 2532, หน้า 116) ซึ่งอาจใช้เวลานานเป็นเดือนเป็นปี หรือหลายปีจึงจะสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ (คะนิงนิจ อนุโรจน์, 2535, หน้า 2)

อย่างไรก็ดี บริการของรัฐและเอกชนที่ให้การสงเคราะห์ช่วยเหลือเกี่ยวกับความพิการมีจำนวนจำกัดไม่เพียงพอกับจำนวนคนพิการ โรงพยาบาล สถานสงเคราะห์ องค์กร มูลนิธิ สมาคม หรือสถาบันของรัฐและเอกชนสามารถให้การสงเคราะห์และฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการได้น้อย ซึ่งจะเห็นได้ว่ายังมีผู้พิการอีกจำนวนมากที่ยังอยู่ในสภาพที่ไม่เหมาะสม ไม่มีโอกาสที่จะรับรู้การฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านร่างกาย และจิตใจ ด้านสังคมและอาชีพ ในต่างประเทศจะเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายของผู้พิการมากอย่างเช่นประเทศญี่ปุ่น ในจำนวนสนามกีฬาทั้งหมดจะมีสนามกีฬาสำหรับคนพิการอยู่ถึงร้อยละ 20 และในสนามกีฬาระดับชาติก็จะมีที่นั่งสำหรับผู้พิการ และมีทางเดินสำหรับผู้พิการอยู่ทุกสนาม (สถาพร เกิดสว่างเนตร, 2539) จึงทำให้ประชากรของญี่ปุ่นได้มีการพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพซึ่งในประเทศไทยยังขาดการให้ความสำคัญต่อการออกกำลังกายของผู้พิการอยู่มาก และปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อผู้พิการในด้านของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้พิการ

ดังจะเห็นได้ว่าปัจจัยทางสังคมเป็นที่ยอมรับมาเป็นเวลานานแล้วว่ามิมีบทบาทต่อพฤติกรรมอนามัยของบุคคลทั้งด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงการออกกำลังกายการดูแลสุขภาพ ซึ่งแรงสนับสนุนทางสังคมอาจเป็นบุคคลในครอบครัว บุคคลในสถานศึกษาส่วนราชการ และบุคคลใน



ท้องถิ่น เช่น พ่อ แม่ ญาติพี่น้อง สามีภรรยา ครูอาจารย์ เพื่อนร่วมงาน เพื่อนครู เพื่อนบ้าน เป็นต้น การได้รับการสนับสนุนทางสังคมอย่างเพียงพอจะช่วยลดความเครียด สามารถปรับตัวให้ถูกต้องเหมาะสม (Cohen & Wills, 1985. p.310) ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของบุคคล ทั้งนี้ เพราะการดำรงชีวิตของมนุษย์และความสัมพันธ์ของมนุษย์ในสังคมที่มีลักษณะเป็นเครือข่ายที่ต้องการความรู้ก็มักมั่นคงว่าตนเป็นที่ยอมรับของบุคคลในสังคมอื่นจะทำให้มีชีวิตรอยู่อย่างมีความสุข และมีความหมายมากขึ้น (จริยาวัตร คมพยัคฆ์, 2531, หน้า 96)

จากปัญหาและปัจจัยต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้นนี้ จะเห็นได้ชัดว่าการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับทุกๆ คน ในการที่จะสนองความต้องการของร่างกาย และในขณะเดียวกันก็จะทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านจิตใจและสังคมควบคู่กันไปด้วย โดยเฉพาะผู้พิการนั้น ก็มีความต้องการและความจำเป็นในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเท่าๆ กับคนปกติทั่วไป แต่สิทธิ โอกาส และความเสมอภาคในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้พิการนั้นมีน้อยมาก หรือแทบจะไม่มีเลย จึงควรเป็นหน้าที่ของบุคคลที่เกิดมาสมบูรณ์มากกว่าทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ในอันที่จะให้ความช่วยเหลือแก่ผู้พิการเหล่านั้น ดังจะเห็นได้ว่านโยบายของแผนการศึกษาแห่งชาติได้ระบุไว้ว่าให้จัดวิชาพลศึกษาในทุกระดับการศึกษา และพึงจัดให้แก่ประชาชนทั่วไปอีกด้วยเพื่อเสริมสร้างและให้เกิดความสำนึกในคุณค่าของการกีฬาสุขภาพ อานามัย และกิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจ คนพิการทุกประเภทไม่ว่าจะเป็นคนหูหนวก,คนตาบอด,คนปัญญาอ่อน และคนพิการทางสมอง ฯลฯ สามารถที่จะเล่นกีฬาได้ แต่ด้วยข้อจำกัดทางร่างกาย การเคลื่อนไหว การสื่อสาร และสติปัญญา กีฬาบางชนิดของคนพิการแต่ละประเภทจึงมีวิธีการเล่น กฎ กติกา ข้อบังคับ อุปกรณ์ เทคนิค และสถานที่เล่น ฯลฯ แตกต่างจากกีฬาของคนทั่วไป และถึงแม้ว่าจะมีข้อบังคับในด้านต่างๆ ที่จำกัดมากมายสำหรับผู้พิการ แต่การให้ผู้พิการได้มีโอกาสเท่าเทียมกับคนอื่นในการเรียน การเล่นกีฬา การทำงาน ฯลฯ ย่อมเป็นการฟื้นฟูสมรรถภาพของคนพิการทั้งร่างกายและจิตใจได้

ดังนั้น เพื่อเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการออกกำลังกายของคนพิการ ผู้วิจัยจึงได้มุ่งศึกษาในเรื่องแรงจูงใจในการออกกำลังกายของคนพิการ ซึ่งเป็นข้อมูลพื้นฐานในการที่จะให้ทราบถึงแรงจูงใจและปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของคนพิการ และยังจะได้นำการศึกษาครั้งนี้ไปใช้ประโยชน์ในการศึกษาในเรื่องที่เกี่ยวข้องต่อไป อีกทั้งยังเป็นการสนับสนุนให้คนพิการมีสิทธิอย่างเสมอภาคกับคนทั่วไป ดังที่แผนพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการแห่งชาติ พ.ศ. 2545 – 2549 ซึ่งจะเล็งเห็นให้ทุกคนได้เห็นว่า มนุษย์ทุกคนมีศักดิ์ศรีเท่าเทียมกัน และสามารถพัฒนาศักยภาพ หากได้รับ โอกาสอย่างเสมอภาคเพื่อนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี

## 1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้พิการ
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้พิการ

## 1.3 ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. เพื่อทราบถึงแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้พิการ
2. เพื่อทราบถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้พิการ
3. เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยในเรื่องที่เกี่ยวข้องต่อไป

## 1.4 ขอบเขตของการศึกษา

### ขอบเขตเนื้อหา

ศึกษาลึถึงแรงจูงใจและปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ โดยศึกษาจากแรงจูงใจที่ผลักดันให้ออกกำลังกาย

### ขอบเขตประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้คือ ผู้พิการที่มีความพิการทางกายหรือการเคลื่อนไหวของผู้พิการศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการหายดฝน อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

## 1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ

**แรงจูงใจ** หมายถึง สภาวะทางจิตใจที่ผลักดัน หรือกระตุ้นอินทรีย์ให้เกิด หรือยับยั้ง พฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีเป้าหมาย หรือทิศทางเพื่อสนองความต้องการของบุคคลกรแบ่ง เป็น 3 ประเภท ได้แก่ แรงจูงใจด้านร่างกาย แรงจูงใจด้านจิตใจ และแรงจูงใจด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

**แรงจูงใจด้านร่างกาย** หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดจากความต้องการ ความรู้สึกเกี่ยวกับสภาพร่างกายของบุคคลที่ทำให้เกิดการเล่นกีฬา เช่น สุขภาพแข็งแรง ต้องมีร่างกายที่ได้สัดส่วนมีบุคลิกภาพที่ดี นำหนักตัวที่เหมาะสม เป็นต้น



**แรงจูงใจด้านจิตใจ** หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดขึ้น และส่งผลโดยตรงต่อความรู้สึกนึกคิดภายในจิตใจที่จะกระตุ้นให้เกิดการเล่นกีฬา เช่น การคลายเครียด มีสุขภาพจิตที่ดี มีความสนุกสนาน ความภูมิใจในตนเอง มีอารมณ์ที่ดี เป็นต้น

**แรงจูงใจด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม** หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดจากอิทธิพลของบุคคลอื่น ๆ รวมไปถึงสภาพสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬา หรือกระตุ้นให้มีการเล่นกีฬา เช่น พ่อแม่ พี่น้อง คู่ครอง เพื่อน สนามกีฬา สภาพดินฟ้าอากาศ ความต้องการการยอมรับในสังคม รวมถึงรางวัลสิ่งล่อใจต่างๆ เป็นต้น

**ผู้พิการ** หมายถึง ผู้ที่ร่างกายไม่สมบูรณ์ ซึ่งอาจจะเกิดจากการสูญเสียอวัยวะบางส่วน ของร่างกาย เช่น แขนขาด ขาขาด และ/หรือ ร่างกายผิดปกติจากคนทั่วไป เช่น หูหนวก ตาบอด เป็นต้น รวมทั้งความพิการทางสมอง เช่น ปัญญาอ่อน วิกลจริต เป็นต้น

**ผู้พิการที่มีความพิการทางกายหรือการเคลื่อนไหว** หมายถึง เป็นบุคคลที่มีการสูญเสียความสามารถในการเคลื่อนไหว มือ แขน ขา หรือ ลำตัว อันเนื่องมาจากแขนหรือ ขาขาด อัมพาตหรืออ่อนแรง โรคข้อ หรืออาการปวดเรื้อรัง รวมทั้งโรคเรื้อรังของระบบการทำงานของร่างกายอื่นๆ ที่ทำให้ไม่สามารถประกอบกิจวัตรหลักในชีวิตประจำวัน หรือ ดำรงชีวิตในสังคมเชิงคนปกติได้

**การออกกำลังกาย** หมายถึง การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย นอกเหนือจากการออกกำลังกายในอาชีพและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ และสร้างความสนุกสนาน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved