

การศึกษาทัศนคติต่อการออกกำลังกายของผู้พิการที่ศูนย์พื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ หมายคณ จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาทัศนคติต่อการออกกำลังกายของผู้พิการ และรูปแบบการออกกำลังกายของกลุ่มผู้พิการที่สนใจในเรื่องของการออกกำลังกาย รวมถึงปัญหา และอุปสรรคในการออกกำลังกาย ผู้ศึกษาใช้แบบสอบถามซึ่งประกอบด้วยเนื้อหาจำนวน 3 ส่วน ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ศูนย์พื้นฟูสมรรถภาพคนพิการหมายคณ จังหวัด เชียงใหม่ จำนวน 93 คน วิเคราะห์ข้อมูลแบบสถิติเชิงพรรณญา โดยใช้โปรแกรม SPSS for Windows Version 10

ผลจากการศึกษากลุ่มประชากรพบว่าผู้พิการส่วนใหญ่เป็นเพศชายร้อยละ 81.7 มีระดับ การศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาขึ้นอยู่ 38.7 และระดับมัธยมต้นหรือเทียบเท่า ร้อยละ 31.2 รายได้โดยเฉลี่ยต่ำกว่า 1,000 บาทร้อยละ 84.9 และอาชีวะอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 68.8 ผู้พิการ ส่วนใหญ่มีสาเหตุความพิการมาจากการอุบัติเหตุร้อยละ 53.8 พิการโดยกำเนิด และพิการจากการเจ็บป่วยร้อยละ 28 และ 18.2 ตามลำดับ ผู้พิการสามารถเดินได้ด้วยตนเอง ร้อยละ 49.5 อาศัย อุปกรณ์ช่วยและล้อเข็นร้อยละ 30.1 และ 20.4 ตามลำดับ และสามารถใช้แขนได้ทั้ง 2 ข้าง ร้อยละ 41.9

จากการศึกษาทัศนคติของกลุ่มตัวอย่างพบว่ามีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย มีความ เห็นว่าการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ร้อยละ 95.7 ช่วยให้ รู้จักการให้อภัยและมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ร้อยละ 89.3 และช่วยพัฒนาบุคลิกภาพ ร้อยละ 84.7 อุปสรรคที่สำคัญในการออกกำลังกาย คือ สถานที่ ผู้พิการต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมี สิ่งอำนวยความสะดวกอย่างเหมาะสม เช่น ทางลาด และห้องน้ำสำหรับผู้พิการ ร้อยละ 95.7 มีสภาพเวดล้อม และบรรยากาศที่เหมาะสม ร้อยละ 94.6 และมีความสะอาดที่เพียงพอ ร้อยละ 94.6

ผู้พิการมีความเห็นว่าคุณมีการจัดกิจกรรมออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้งร้อยละ 64.5 ควรจัดกิจกรรมการออกกำลังในวันเสาร์และวันอาทิตย์ ร้อยละ 65.6 และผู้นำกิจกรรมออกกำลังกายควรมีความรู้เกี่ยวกับขั้นตอนการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี ร้อยละ 80.7 ผู้นำกิจกรรมออกกำลังกายควรมีท่าทีและบุคลิกภาพที่ดี ร้อยละ 54.8

ผู้พิการร้อยละ 95.7 ให้ความสนใจในการออกกำลังกาย โดยรับทราบข้อมูลข่าวสารต่างๆ จากโทรศัพท์มือถือ 76.3 หนังสือพิมพ์ และวิทยุ ร้อยละ 11.8 และ 10.8 ตามลำดับ ส่วนใหญ่ ผู้พิการจะสนใจในข่าวสารประเภท ประโยชน์การออกกำลังกาย ร้อยละ 71 สุขภาพจิตกับการออกกำลังกาย และโรคกับการออกกำลังการ ร้อยละ 20.4 และ 8.6 ตามลำดับ การออกกำลังกายโดยการกายบริหาร ได้รับความนิยมสูงสุดถึง ร้อยละ 54.8 รองลงมา ได้แก่ เปตอง และนาสเกตบอล โดยมีอัตราส่วนเท่ากันที่ร้อยละ 15.1 ผู้พิการสนใจที่จะใช้โรงเรียนเป็นสถานที่ในการออกกำลังกาย ร้อยละ 34.4 รองลงมา ได้แก่ สุนย์ฯ หาดฟัน ร้อยละ 32.3

สรุปผลจากการศึกษาทัศนคติของกลุ่มประชากรพบว่า ผู้พิการส่วนใหญ่เห็นว่าการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง ทำให้รู้จักอภัยและมีน้ำใจกับเพื่อน นอกจากนั้นมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังยังช่วยพัฒนาบุคลิกภาพ ผู้พิการส่วนใหญ่เห็นว่าสถานที่ออกกำลังกายควรมีสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ทางลาดลื่นและบริการที่เหมาะสม มีความสะอาด ผู้พิการส่วนมากเห็นว่า ควรมีการจัดกิจกรรมออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้งในวันเสาร์และอาทิตย์ ผู้นำการออกกำลังกายจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับขั้นตอนการทำกิจกรรมและควรมีท่าทีและบุคลิกภาพที่ดี ผู้พิการส่วนใหญ่รับทราบข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ เกี่ยวกับ ประโยชน์การออกกำลังกาย สุขภาพจิตกับการออกกำลังกาย และโรคกับการออกกำลังกาย กายบริหาร เปตอง และนาสเกตบอล เป็นวิธีการเด่นที่นิยม โดยใช้โรงเรียน และศูนย์ฯ หาดฟัน เป็นสถานที่ในการออกกำลังกาย

## ABSTRACT

189469

The attitude study of the disabled at the Yardphon Chiang Mai Rehabilitation Service for disabled persons towards exercise aimed to investigate the disabled's attitude, format, problems and obstacles in exercise. 93 questionnaires were used in this study which consisted of 3 parts; personal data, attitude and interest in exercise. Data were statistically analyzed using SPSS program for Windows version 10. The results showed the samples were mostly males (81.7%), primary school educational level (38.7%) and closed to the secondary school educational level (31.2%), income less than 1,000 Baht (84.9%), living with parents (68.8%), The causes of their disabilities were mostly from traumatic accident (53.8%), congenital (28%) and acquired illness (18.2%). They were self gait ambulation (49.5%), using assistive device (30.1%) ,wheelchair dependent (20.4%) and having hand-arms function (41.9%).

Positive attitude towards exercise was presented; better health from exercise (95.7%), sharing and spirit (89.3%), and better personality (84.7%). Location was the main obstacle dealing with venue and sanitary convenience (95.7%), good and clean environment and climate (94.6%), suitable times : 3 times a week (64.5%) on weekend (65.6%), keen and skill exercise leader (80.7%) and good personality (54.8%). 95.7% disabled were interested in exercise, they received information from public communication media, television (76.3%), Newspapers (11.8%) and radio broadcast (10.8%). Most interesting issues were health benefit from exercise (71%), health mental (20.4%) and exercise and illness (8.6%). Calisthenics was the most popular method (54.8%) and petanque and basketball were equally in number (15.1%). They used school space and the Yardphon Rehabilitation Center as the venue of exercise (34.4% and 32.3%).

In conclusion, attitude study of the disabled at the Yardphon Chiang Mai Rehabilitation Service for disabled persons towards exercise presented positive way and very optimistic. Better health, sharing and spirit, improved personality were gained from exercise which suggested 3 times a week on weekend in the convenient environment and skilled exercise leader.