

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาคั้งนี้ เป็นการศึกษาถึงแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ฝึกการศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการหายคณ จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีจุดประสงค์ เพื่อ 1. ศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ฝึกการ 2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ฝึกการ

ผู้ศึกษาได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลประชากร ที่ผู้ฝึกการที่มีความพิการทางกายหรือการเคลื่อนไหว ของผู้ฝึกการศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการหายคณ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 93 คน โดยการออกแบบสอบถามซึ่งประกอบด้วยเนื้อหาจำนวน 3 ส่วน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติร้อยละ และค่าเฉลี่ยซึ่งผลการศึกษาสามารถสรุปได้คั้งนี้

#### 5.1 สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 4 ตอนคั้งนี้

1. ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้ฝึกการ
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปในการออกกำลังกายของคนพิการ
3. ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับอุปสรรคในการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย
4. ผลการวิเคราะห์ความสนใจรูปแบบในด้านการออกกำลังกาย

##### 5.1.1 ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้ฝึกการ พบว่า

1. ผู้ฝึกการชายจำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 81.7 และเป็นหญิงจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3
2. ผู้ฝึกการมีระดับการศึกษาระดับประถมศึกษา สูงสุด จำนวน 36 คน คิดเป็น ร้อยละ 38.7 รองลงมาได้แก่ ระดับมัธยมตอนต้น,ปวช. จำนวน 29 คน คิดเป็น ร้อยละ 31.2 และไม่ได้เรียน จำนวน 27 คน คิดเป็น ร้อยละ 29.00 สำหรับการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย /ปวศ. น้อยที่สุด จำนวน 1 คน คิดเป็น ร้อยละ 1.1

3. ผู้พิการเป็นโสด จำนวนสูงสุด 83 คน คิดเป็น ร้อยละ 89.2 สำหรับ สถานภาพที่น้อยที่สุด ได้แก่ การสมรส จำนวน 1 คน คิดเป็น ร้อยละ 1.1 รองลงมาได้แก่ การหย่า/ร้าง จำนวน 5 คน คิดเป็น ร้อยละ 5.4
4. ผู้พิการที่ไม่ได้ทำงานจำนวน 47 คน คิดเป็น ร้อยละ 50.5 รองลงมาได้แก่ นักเรียน จำนวน 37 คน คิดเป็น ร้อยละ 39.8
5. ผู้พิการมีรายได้เฉลี่ยน้อยกว่า 1,000 บาท สูงสุด จำนวน 79 คน คิดเป็น ร้อยละ 84.9 รองลงมาได้แก่ รายได้ไม่แน่นอน จำนวน 6 คน คิดเป็น ร้อยละ 6.5 และรายได้ 1,000 – 3,000 บาท จำนวน 3 คน คิดเป็น ร้อยละ 3.2
6. ผู้พิการอาศัยอยู่กับบิดามารดา สูงสุด จำนวน 64 คน คิดเป็น ร้อยละ 68.8 รองลงมาได้แก่ พักอยู่กับศูนย์หยาดฝน จำนวน 14 คน คิดเป็น ร้อยละ 15.1 สำหรับผู้พิการพักอาศัยกับเพื่อน น้อยที่สุด จำนวน 3 คน คิดเป็น ร้อยละ 3.2
7. ผู้พิการส่วนใหญ่เคยเข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่ม จำนวน 84 คน คิดเป็น ร้อยละ 90.3
8. ผู้พิการมีลักษณะความพิการการเป็นอัมพาต สูงสุด จำนวน 46 คน คิดเป็น ร้อยละ 49.5 รองลงมาได้แก่ พิกัดแต่กำเนิดและโปลิโอ จำนวน 26 คน คิดเป็น ร้อยละ 28.0 สำหรับความพิการ อื่นๆ น้อยที่สุด จำนวน 1 คน คิดเป็น ร้อยละ 1.1
9. ผู้พิการจากสาเหตุ การพิการจากอุบัติเหตุ สูงสุด จำนวน 50 คน คิดเป็น ร้อยละ 53.8 รองลงมาได้แก่ การพิการแต่กำเนิดจำนวน 26 คน คิดเป็น ร้อยละ 28.0 สำหรับการพิการจากการเป็นโรคหรือการเจ็บป่วย น้อยที่สุด จำนวน 17 คน คิดเป็น ร้อยละ 18.3
10. ผู้พิการมีระยะเวลาการเจ็บป่วย สองปีขึ้นไป สูงสุด จำนวน 73 คน คิดเป็น ร้อยละ 78.5 รองลงมาได้แก่ 1 – 2 ปี จำนวน 14 คน คิดเป็น ร้อยละ 15.1 สำหรับระยะเวลาการเจ็บป่วย น้อยสุด 1 – 6 เดือน จำนวน 1 คน คิดเป็น ร้อยละ 1.1
11. ผู้พิการส่วนใหญ่ฟื้นฟูสมรรถภาพโดยการออกกำลังกาย จำนวน 46 คิดเป็น ร้อยละ 49.5 รองลงมาได้แก่ การฟื้นฟูสมรรถภาพโดยแพทย์ จำนวน 45 คน คิดเป็น ร้อยละ 48.4
12. ผู้พิการไม่มีโรคประจำตัวสูงสุด จำนวน 90 คนคิดเป็น ร้อยละ 96.8 รองลงมาได้แก่ เป็นโรคหัวใจ จำนวน 2 คน คิดเป็น ร้อยละ 2.2 และเป็นโรคเบาหวานน้อยสุดจำนวน 1 คน คิดเป็น ร้อยละ 1.1

### 5.1.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการออกกำลังกายของฟิการ

ผู้ฟิการมีความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ดังต่อไปนี้

1. ผู้ฟิการ ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ ร้อยละ 98.9
2. ผู้ฟิการ ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายมีความจำเป็น ร้อยละ 54.8 มีความจำเป็น ร้อยละ 37.6
3. ผู้ฟิการ ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายโดยเฉลี่ย มากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 47.3 รองลงมาได้แก่ ร้อยละ 21.5 และน้อยกว่า 1-2 ครั้ง ร้อยละ 17.2
4. ผู้ฟิการ มีความคิดเห็นว่าระยะเวลาเริ่มออกกำลังกายโดยเฉลี่ยน้อยกว่า 6 เดือน โดยมากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 32.3 รองลงมา มากกว่า 6 เดือน โดยมากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 31.2
5. ผู้ฟิการ มีความคิดเห็นว่าเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย ควรมากกว่า 20 นาที ร้อยละ 45.2 รองลงมา 15-20 นาที ร้อยละ 36.6
6. ผู้ฟิการ มีความคิดเห็นว่าช่วงเวลาผู้ฟิการสะดวกในการออกกำลังกาย คือเวลา 15.30 - 20.00 น. ร้อยละ 79.6
7. ผู้ฟิการ มีความคิดเห็นว่าจะไม่เล่นกีฬาหรือเข้าร่วมแข่งขัน ร้อยละ 66.7

### 5.1.3 ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1. ความคิดเห็นถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ด้านแรงจูงใจด้านร่างกาย พบว่าผู้ฟิการเห็นว่าแรงจูงใจด้านร่างกายมากที่สุด ได้แก่ การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ร้อยละ 48.4 รองลงมาคนฟิการคิดว่าการออกกำลังกายเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง ร้อยละ 46.2 และการออกกำลังกายสามารถป้องกันการเกิดโรค ร้อยละ 46.2 ส่วนเห็นว่าแรงจูงใจด้านร่างกายมากที่สุด ได้แก่ การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพให้ดีขึ้น ร้อยละ 44.1 และการออกกำลังกายทำให้อ่อนหลับพักผ่อนได้นานขึ้น ร้อยละ 44.1

2. ความคิดเห็นถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายด้านแรงจูงใจทางด้านจิตใจและอารมณ์ พบว่าผู้ฟิการเห็นว่าประโยชน์ของการออกกำลังกาย แรงจูงใจทางด้านจิตใจและอารมณ์ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก สูงที่สุดได้แก่ การออกกำลังกายสามารถผ่อนคลายความตึงเครียดได้ ร้อยละ 50.5 รองลงมาได้แก่ การออกกำลังกายทำให้จิตใจปลอดโปร่ง ร้อยละ 48.4 และการออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ร้อยละ 46.2

3. ผู้ฟิการที่มีความคิดเห็นถึงการออกกำลังกายด้านแรงจูงใจด้านสังคมพบว่าผู้ฟิการเห็นว่าการออกกำลังกายด้านแรงจูงใจทางด้านสังคม ผู้ฟิการเห็นว่าในการออกกำลังกายแต่ละครั้งนั้นควรมีผู้ที่มีความรู้แนะนำในการออกกำลังกาย ระดับมากที่สุด ร้อยละ 32.3 ส่วนที่เห็นอยู่ในระดับมาก

สูงสุดได้แก่ กิจกรรมที่ปฏิบัติในการออกกำลังกายควรมีความเหมาะสม ร้อยละ 48.4 รองลงมาได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นทำให้ได้พบปะเพื่อนของท่านหรือพบเพื่อนใหม่ๆ ร้อยละ 47.3 และ เพื่อนมีส่วนร่วมในการส่งเสริมให้ท่านออกกำลังกาย ร้อยละ 47.3 ส่วนที่มีความเป็น ระดับปานกลางสูงสุด ได้แก่ การออกกำลังกายทำให้ท่านเป็นที่ยอมรับในสังคม ร้อยละ 38.7 รองลงมาได้แก่ ค่าใช้จ่ายในการเดินทางเป็นอุปสรรคสำคัญในการออกกำลังกาย ร้อยละ 38.7

## 5.2 อภิปรายผล

ผลการวิจัยมีประเด็นที่น่าสนใจนำมาอภิปราย ดังต่อไปนี้

1. ผู้พิการที่ศึกษาเป็นชาย ร้อยละ 81.7 และเป็นหญิง ร้อยละ 18.3 มีระดับการศึกษา ระดับประถมศึกษา ร้อยละ 38.7 ระดับมัธยมตอนต้น, ปวช ร้อยละ 31.2 และไม่ได้เรียน ร้อยละ 29.00 เป็นโสด ร้อยละ 89.2 การสมรส ร้อยละ 1.1 การหย่าร้าง ร้อยละ 5.4 เป็นนักเรียน ร้อยละ 39.8 ไม่ได้ทำงาน ร้อยละ 6.5 มีรายได้เฉลี่ย ร้อยละ 84.9 รายได้ไม่แน่นอน ร้อยละ 6.5 และรายได้ 1,000 – 3,000 ร้อยละ 3.2 อาศัยอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 68.8 พักอยู่กับศูนย์หยาตฝน ร้อยละ 15.1 ส่วนใหญ่เคยเข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่ม ร้อยละ 90.3 มีลักษณะความพิการการเป็นอัมพาต ร้อยละ 49.5 พิกัดแต่กำเนิดและโปลิโอ ร้อยละ 28.0 มีสาเหตุ การพิการจากอุบัติเหตุ ร้อยละ 53.8 การพิการแต่กำเนิด ร้อยละ 28.0 การเป็นโรคหรือการเจ็บป่วย น้อยที่สุด ร้อยละ 18.3 มีระยะ การเจ็บป่วย สองปีขึ้นไป ร้อยละ 78.5 1 – 2 ปี ร้อยละ 15.1 มีการฟื้นฟูสมรรถภาพโดยการออกกำลังกาย ร้อยละ 49.5 การฟื้นฟูสมรรถภาพโดยแพทย์ ร้อยละ 48.4 ผู้ไม่มีโรคประจำตัวสูงสุด ร้อยละ 96.8 เป็นโรคหัวใจ ร้อยละ 2.2 และเป็นโรคเบาหวาน ร้อยละ 1.1

2. ความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ ร้อยละ 98.9 การออกกำลังกายมีความจำเป็น ร้อยละ 54.8 มีความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายโดยเฉลี่ย มากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 47.3 ระยะเวลาเริ่มออกกำลังกายโดยเฉลี่ยน้อยกว่า 6 เดือนโดยมากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย ควร มากกว่า 20 นาที ร้อยละ 45.2 ซึ่งสอดคล้องกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของสหพันธ์กีฬาของเยอรมัน (อ้างถึงใน วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2531) คือให้ออกกำลังกายด้วยวิธีใดก็ได้ทุกๆ วัน วันละ 10 นาที หรือ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 20 นาที หรือสัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 30 นาที ช่วงเวลาผู้พิการสะดวกในการออกกำลังกายคือเวลา 15.30-20.00น. ร้อยละ 79.6 ส่วนในเรื่องของช่วงเวลานั้น (วิชิต คณิงสุขเกษม, 2527) ได้กล่าวไว้ในข้อเสนอแนะทั่วไปในการออกกำลังกายว่า ควรกำหนดเวลาที่จะออกกำลังกายให้

แน่นอน และจงปฏิบัติตามเวลาที่กำหนดไว้ และไม่เคຍการเล่นกีฬาหรือเข้าร่วมแข่งขัน ร้อยละ 66.7

3. ความคิดเห็นถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายในด้านแรงจูงใจด้านร่างกาย พบว่าผู้พิการเห็นว่า การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง และป้องกันการเกิดโรค ร้อยละ 46.2 แรงจูงใจทางด้านจิตใจและอารมณ์ พบว่าผู้พิการเห็นว่า การออกกำลังกายสามารถผ่อนคลายความตึงเครียดได้ ทำให้จิตใจปลอดโปร่ง และ เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ส่วนความคิดเห็นด้านแรงจูงใจด้านสังคม พบว่าผู้พิการเห็นว่าในการออกกำลังกายแต่ละครั้งนั้นควรมีผู้ที่มีความรู้แนะนำในการออกกำลังกาย ซึ่งคนพิการนั้นจะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพและความปลอดภัยของตนเอง จึงทำให้มีความต้องการที่จะให้ผู้ที่มีความรู้แนะนำในการออกกำลังกายเพื่อที่จะได้ปฏิบัติได้อย่างถูกต้องซึ่ง สุชาติ โสภประยูร (2520) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายไว้ว่า ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี หรือมีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อน ซึ่งจากการศึกษาคนพิการของ (ชนิชญา เทวินทรภักดี, 2539) พบว่าผู้พิการบางคนรู้สึกอายและคิดว่าเป็นบาปกรรมของตนเอง เป็นความผิดของตนเองที่ทำให้เป็นภาระแก่ผู้อื่นตลอด จนคิดว่าตนเองเป็นคนไร้สมรรถภาพ ไม่มีประโยชน์รู้สีกว่าตนเองไร้คุณค่า ความรู้สึกเหล่านี้จะมีมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับวัย เพศ ค่านิยม อาชีพ การศึกษา และสภาพสังคมของแต่ละบุคคล ซึ่งอาจใช้เวลานานเป็นเดือนเป็นปี หรือหลายปีจึงจะสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ และจากการศึกษาแรงจูงใจด้านปัจจัยทางสังคมของ (Brown, Roger, 1976) ว่า เป็นที่ยอมรับมาเป็นเวลานานแล้วว่า มีบทบาทต่อพฤติกรรมอนามัยของบุคคลทั้งด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงการออกกำลังกายการดูแลสุขภาพ ซึ่งแรงสนับสนุนทางสังคมอาจเป็นบุคคลในครอบครัว บุคคลในสถานศึกษา ส่วนราชการ และบุคคลในท้องถิ่น เช่น พ่อ แม่ ญาติพี่น้อง สามีภรรยา ครูอาจารย์ เพื่อนร่วมงาน เพื่อนครู เพื่อนบ้าน เป็นต้น การได้รับการสนับสนุนทางสังคมอย่างเพียงพอจะช่วยลดความเครียดสามารถปรับตัวให้ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของบุคคล ทั้งนี้ เพราะการดำรงอยู่ของมนุษย์และความสัมพันธ์ของมนุษย์ในสังคมมีลักษณะเป็นเครือข่ายที่ต้องการความรู้สีกันกันว่าตนเป็นที่ยอมรับของบุคคลในสังคมอันจะทำให้มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขและมีความหมายมากขึ้น

ผลการวิจัยเป็นเช่นนี้น่าจะเป็นเพราะว่า การออกกำลังกายสามารถทำให้ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ ทำให้เกิดความเข้าใจ และเรียนรู้พฤติกรรม ทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อ มีเหตุผล ออกกั๊น สุขุม มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขจึงน่าจะมีการสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย สำหรับผู้พิการเพื่อการพัฒนาความสมดุลของร่างกายและจิตใจของผู้พิการ ซึ่งจะมีส่วนช่วยให้ผู้พิการสามารถมีร่างกายที่แข็งแรง สามารถช่วยเหลือ

ตัวเองได้มากขึ้นในการใช้ชีวิตประจำวันและในการประกอบอาชีพ อีกทั้งยังสามารถป้องกันภาวะแทรกซ้อนของการเกิดโรค

### 5.3 ข้อเสนอแนะ

#### 5.3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

1. รัฐบาลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้พิการควร ได้มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่ให้แก่ผู้พิการอย่างทั่วถึงรวมทั้งจัดกิจกรรมด้านสังคม ด้านจิตใจ เพื่อให้ผู้พิการสามารถพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม
2. รัฐบาลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้พิการควรจัดหาสถานที่ที่อำนวยความสะดวกสบายแก่ผู้พิการ ในการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้พิการ
3. การศึกษาครั้งนี้ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษา เกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายของบุคคลทั่วไปหรือหน่วยงานอื่นๆ ที่สนใจการออกกำลังกาย
4. มีจัดหาผู้ฝึกสอนที่มีความรู้ มาให้ความรู้ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาของผู้พิการ
5. ควรจัดทำเอกสาร หรือแผ่นพับ และอื่นๆ เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของผู้พิการ
6. รัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้พิการ ควรสนับสนุนเงินงบประมาณในการจัดดำเนินการการออกกำลังกายและเล่นกีฬาสำหรับผู้พิการ

#### 5.3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความคิดเห็นด้านแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ของผู้พิการอื่นๆ เพื่อค้นหาความสนใจ ปัญหาและอุปสรรคในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้พิการ
2. ควรมีการศึกษากิจกรรมการออกกำลังกายแก่ผู้พิการ เพื่อหาค้นหาปัญหาและอุปสรรคในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้พิการ และสามารถนำมาพัฒนาปรับปรุงการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้พิการ