

สภาพ ปัญหา และความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย
ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2555

สภาพ ปัญหา และความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย
ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2555
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพ ปัญหา และความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย
ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2555

คิวพล นพทิพย์. (2555). *สภาพ ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม:

รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์, รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา สภาพ ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้พิการทางกายเฉพาะผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ จำนวน 335 คน จำแนกเป็น เพศชาย 162 คน เพศหญิง 173 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสัมภาษณ์สภาพการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย และแบบสอบถาม ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.91 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 โดยรวม ผู้พิการส่วนใหญ่จะเลือกออกกำลังกายตามสภาพร่างกายของตนเอง มีการจัดสถานออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้พิการ มีการส่งเสริมและให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยมี ครู และเจ้าหน้าที่แนะนำวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้พิการ และมีนักกีฬารุ่นพี่คอยแนะนำวิธีการออกกำลังกายให้กับรุ่นน้อง สำหรับผู้พิการที่ต้องการเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน จะมีผู้ฝึกสอน รวมถึงมีการส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาต่าง ๆ มีนโยบายที่ส่งเสริมให้ผู้พิการได้ออกกำลังกาย อันเนื่องมาจากได้มีการจัดกิจกรรมกีฬา กีฬาสี เป็นประจำ รวมถึงการสร้างเสริมพัฒนาการอย่างรอบด้าน เพื่อให้ผู้พิการสามารถช่วยเหลือตนเองได้ตามศักยภาพ
2. ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 โดยรวม มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 42.01 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านบริหารจัดการ และด้านปัญหาส่วนตัวของผู้พิการ ส่วนใหญ่มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 39.04, 41.88, 49.58 และ 37.52 ตามลำดับ
3. ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 โดยรวม ผู้พิการเพศชายมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 48.61 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านบริหารจัดการ และด้านปัญหาส่วนตัวของผู้พิการ ส่วนใหญ่มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 45.31, 49.01, 56.79 และ 43.33 ตามลำดับ และผู้พิการเพศหญิงมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 35.82 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านปัญหาส่วนตัวของผู้พิการ

ส่วนใหญ่มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.94 และ 32.09 ตามลำดับ ส่วนด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบริหารจัดการ ส่วนใหญ่มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 33.18 และ 42.83 ตามลำดับ

4. ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 โดยรวมผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 41.93 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านบริหารจัดการ และด้านปัญหาส่วนตัวของผู้พิการ ส่วนใหญ่มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 38.93, 41.16, 50.29 และ 37.36 ตามลำดับ และผู้พิการทางกายที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 42.20 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านบริหารจัดการ และด้านปัญหาส่วนตัวของผู้พิการส่วนใหญ่มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 39.35, 43.76, 47.74 และ 37.96 ตามลำดับ

5. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.76 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านบริหารจัดการ ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.01, 38.90 และ 36.36 ตามลำดับ

6. ประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ผู้พิการทางกายในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 โดยรวมมีความต้องการออกกำลังกายมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ กีฬาวายน้ำ, กีฬาบอคเซีย และกีฬาเปตอง คิดเป็นร้อยละ 47.46, 37.31 และ 22.09 ตามลำดับ

7. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 โดยรวมผู้พิการเพศชายมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.66 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านบริหารจัดการ ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.42, 38.89 และ 35.68 ตามลำดับ และผู้พิการเพศหญิงมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.84 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านบริหารจัดการ ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.64, 38.90 และ 36.99 ตามลำดับ

8. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 โดยรวมผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.98 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.63 และ 39.30 ตามลำดับ ส่วนด้านบริหารจัดการ ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.87 และ ผู้พิการทางกายที่ใช้สถานที่ออกกำลังกาย

ของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.79
เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบริหาร
จัดการ ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.62 และ 39.89 ตามลำดับ
ส่วนด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.28



STATES, PROBLEMS AND NEEDS FOR EXERCISE OF THE PHYSICAL DISABLED
AT NONTABURI PROVINCE IN 2011



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
October 2012

Siwapon Noptip. (2012). *STATES, PROBLEMS AND NEEDS FOR EXERCISE OF THE PHYSICAL DISABLED AT NONTABURI PROVINCE IN 2011.*

Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Tewate Piriapoen, Assoc. Prof. Wattana Suthiphan.

This study intended to investigate the states, problems and needs for exercise of the physical disabled in Nontaburi Province, in 2011. The 335 physically disabled, 162 males and 173 females were involved in this study. The data were collected by an interview and the writer's constructed questionnaire, $r = .91$. The data were analyzed in terms of frequency and percentage. The results were presented with table and description.

The findings were as follows:

1. The disabled, in total, decided to take the exercise according to their physical states. They were provided with proper places, supports and knowledge in exercise. They were attended by teachers, officers and senior athletes. For those who wished to play sports for competition, they were provided with sport trainers and opportunities to participate in tournaments. They were also encouraged to take regular exercise for their proper development.

2. As a whole, the exercise problems were low, 42.01%. However, when considered by item of facilities, servicing personnel, administration, and personal problems, it was found that all were rated at a low level, 39.04%, 41.88%, 49.58% and 37.52%, respectively.

3. As a whole, the male disabled rated their problems at a low level, 48.61%. However, when considered by items, all were rated at a low level, 45.31%, 49.01%, 56.79% and 43.33%, respectively. As a whole, the female disabled rated their problems at a low level, 35.82%. However, when considered by item, the problems on servicing personnel and personal problems were rated at a moderate level, 36.94 and 32.09%, respectively. The problems on facilities and administration were rated at a low level, 33.18% and 42.83%, respectively.

4. When using the facilities of the Department of Social Development and Welfare, as a whole, the problems were rated at a low level, 41.93%. However, when considered by items, all were rated at a low level, 38.93%, 41.16%, 50.29% and 37.36%, respectively.

5. As a whole, the needs for exercise were rated at a high level, 38.76%. The same level of needs which was rated when considered by items of facilities, servicing personnel and administration, 41.01%, 38.90%, and 36.36%, respectively.

6. The disabled rated their favorite exercise activities from top to bottom as follows: Swimming, boccia and petangue, 47.46%, 37.31%, and 22.09%, respectively.

7. As a whole, the needs for exercise of the male disabled were rated at a high level, 38.66%. When considered by items of facilities, servicing personnel and administration, the needs were rated at a high level, 41.42%, 38.89%, and 35.68%, respectively. As a whole, the needs for exercise of the female disabled were rated at a high level, 38.84%. When considered by items of facilities, servicing personnel and administration, the needs were also rated at a high level, 40.64%, 38.90%, and 36.99%, respectively.

8. When the disabled used the facilities of the Department of Social Development and Welfare, their needs, as a whole, were rated at a high level, 37.98%. When considered by items of facilities and servicing personnel, their needs were rated at a high level, 39.63% and 39.30%, respectively. However, the needs for administration were rated at a moderate level, 35.87%. In addition, when using the facilities at School of the Disabilities, the needs, as a whole, were rated at a high level, 40.74%. When considered by items of facilities and administration, the needs, as a whole, were rated at a high level, 44.62% and 39.89%, respectively. However, the needs on servicing personnel were rated at a moderate level, 38.28%

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

สภาพ ปัญหา และความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย

ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554

ของ

ศิวพล นพทิพย์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่ เดือน พ.ศ. 2555

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน ประธาน

(รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพจน์)

(รองศาสตราจารย์ ชงชัย เจริญทรัพย์มณี)

.....กรรมการ กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ วัฒนา สุทธิพันธุ์) (รองศาสตราจารย์

เทเวศร์ พิริยะพจน์)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ วัฒนา สุทธิพันธุ์)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลย์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก
รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ท์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์
รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์
ธงชัย เจริญทรัพย์มณี ประธานการสอบปริญญานิพนธ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลย์
กรรมการสอบปริญญานิพนธ์ รวมทั้งคณะครูอาจารย์ทุกท่าน ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่า เพื่อให้คำปรึกษา
แนะนำในการจัดทำงานวิจัยนี้ อีกทั้งทำให้ผู้วิจัยได้รับความรู้และเพิ่มพูนประสบการณ์
ในกระบวนการทำงานวิจัยได้เป็นอย่างมาก

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คณะอาจารย์คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
คณะกรรมการบริหารหลักสูตร และผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ และข้อเสนอแนะ
สำหรับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ จนกระทั่งผู้วิจัยสามารถค้นคว้าข้อมูล และจัดทำปริญญานิพนธ์
จนประสบความสำเร็จ และนอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณ พี่น้องๆ ทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือเป็น
อย่างสูงในการให้การสนับสนุน และให้กำลังใจด้วยดีมาตลอด

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงสำหรับ คุณพ่อชาญชัย นพทิพย์ และคุณแม่
จงเพียร นพทิพย์ ตลอดจนบรรพบุรุษทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบันที่ได้ให้ความกรุณาอบรมสั่งสอน
และเกื้อหนุนตลอดระยะเวลาที่ศึกษาและทำการวิจัย จนกระทั่งปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จเรียบร้อย

ศิวพล นพทิพย์

สารบัญ

บทที่ ..	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
ประชากรที่ใช้ในการ วิจัย	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการ วิจัย	3
ตัวแปรที่ ใช้ในการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
สมมติฐานในการวิจัย	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการและแรงจูงใจ	7
ความหมายของการออกกำลังกาย	15
หลักของการออกกำลังกาย	19
ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย	23
ความหมายของความพิการ ทางร่างกาย	27
สาเหตุของความบกพร่องทางร่างกายและสุขภาพ	30
สิทธิผู้พิการ	33
สถานที่ออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี	36
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	44
งานวิจัยในต่างประเทศ	44
งานวิจัยในประเทศ	46

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย	59
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	59
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	60
การเก็บรวบรวมข้อมูล	62
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	63
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	64
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	64
การวิเคราะห์ข้อมูล	64
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	65
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	119
สรุปผลการวิจัย	122
อภิปรายผล	125
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย	130
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	130
บรรณานุกรม	131
ภาคผนวก	138
ภาคผนวก ก.	139
ภาคผนวก ข.	143
ภาคผนวก ค.	154
ภาคผนวก ง.	188
ภาคผนวก จ.	190
ประวัติย่อผู้วิจัย	200

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	60
2 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม	75
3 คำร้อยละ ประเภทกิจกรรมและกีฬาที่ต้องการของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 (n=335)	76
4 คำร้อยละ ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 (n=335)	77
5 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n=335)	78
6 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n=335)	79
7 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านบริหารจัดการ (n=335)	80
8 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านปัญหาส่วนตัวของผู้พิการทางกาย ที่ต้องใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกาย (n=335)	81
9 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 จำแนกตามเพศ	82
10 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย เพศชาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n=162)	83
11 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย เพศชาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n=162)	84
12 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย เพศชาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านบริหารจัดการ (n=162)	85
13 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย เพศชาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านปัญหาส่วนตัวของผู้พิการทางกาย ที่ต้องใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกาย (n=162)	86

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
14 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย เพศหญิง ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n=173).....	87
15 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย เพศหญิง ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n=173)	88
16 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย เพศหญิง ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านบริหารจัดการ (n=173).....	89
17 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย เพศหญิง ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านปัญหาส่วนตัวของผู้พิการทางกาย ที่ต้องใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกาย (n=173).....	90
18 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 จำแนกตามสถานที่ออกกำลังกาย.....	91
19 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของ กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n=242)	92
20 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของ กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n=242)	93
21 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของ กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านบริหารจัดการ (n=242).....	94
22 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของ กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านปัญหาส่วนตัว ของผู้พิการทางกาย ที่ต้องใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกาย (n=242).....	95
23 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของ โรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n=93).....	96
24 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของ โรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n=93)	97

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
25 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของ โรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านบริหารจัดการ (n=93).....	98
26 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของ โรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านปัญหาส่วนตัวของผู้พิการทางกาย ที่ต้องใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกาย (n=93).....	99
27 ค่าร้อยละ ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 (n=335)	100
28 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n=335).....	101
29 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n=335)	102
30 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านบริหารจัดการ (n=335)	103
31 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 จำแนกตามเพศ.....	104
32 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย เพศชาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n=162).....	105
33 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย เพศชาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n=162).....	106
34 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย เพศชาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านบริหารจัดการ (n=162)	107
35 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย เพศหญิง ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n=173).....	108
36 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย เพศหญิง ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n=173).....	109
37 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย เพศหญิง ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านบริหารจัดการ (n=173)	110

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
38 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 จำแนกตามสถานที่ออกกำลังกาย	111
39 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n=242)	112
40 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n=242)	113
41 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ด้านบริหารจัดการ (n=242)	114
42 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n=93)	115
43 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n=93)	116
44 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ ด้านบริหารจัดการ (n=93)	117

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สุขภาพที่ดีเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรบุคคล เพื่อพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า การพัฒนาคุณภาพประชากรในประเทศให้มีคุณภาพดี โดยเป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งกาย และสุขภาพจิต เป็นผู้มีสมรรถภาพทางกายสูง ตลอดจนมีความสามารถทางสติปัญญาหาประชากร ในประเทศมีคุณภาพดีย่อมจะทำให้การพัฒนาในด้านต่าง ๆ เป็นต้นว่า เศรษฐกิจ สังคม การเมือง การศึกษา การสาธารณสุข ตลอดจนความมั่นคงของชาติดีขึ้นตามลำดับ การพัฒนาประเทศ จึงต้อง มุ่งพัฒนาสุขภาพของประชากรควบคู่ไปกับการพัฒนาด้านอื่น ๆ การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคลให้มีสุขภาพแข็งแรง และสมบูรณ์ทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ตลอดจนเป็นผู้มีระเบียบวินัยอันจะเป็นผลสะท้อนถึงประสิทธิภาพ ของการทำงาน และพร้อมที่จะมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพอยู่เสมอ (สมชาย ลีทองอิน. 2543: 15) ซึ่งการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เป็นกิจกรรมสำคัญอย่างหนึ่งที่สามารถนำมาใช้เป็น เครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรในชาติได้เป็นอย่างดี ก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้าน ร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง รวมถึงการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งเป็นความจำเป็นพื้นฐานสูงสุดของมนุษย์ ส่งผลให้สามารถ ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2548: 13) ดังนั้นผู้พิการก็ย่อมมี ความต้องการในการสร้างเสริมสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นความพิการลักษณะใด หรือสาเหตุใดก็ตาม ที่มีผลกระทบต่อผู้พิการทั้งทางตรง และทางอ้อม ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยเฉพาะ อย่างยิ่ง ความพิการซึ่งเกิดจากการได้รับอุบัติเหตุที่เป็นสาเหตุให้สูญเสียอวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใด อย่างกะทันหัน ความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เกิดขึ้นแม้จะชัดเจน หรือไม่ก็ตาม ย่อมมีผล ทำให้บุคคลมีสมรรถภาพทางกายลดน้อยลง และเป็นอุปสรรคในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเคลื่อนไหว การทำกิจวัตรประจำวัน การทำงาน นอกจากความพิการที่เกิดขึ้น คนทั่วไปมักมอง ผู้พิการเป็นคนขาดความสามารถ ไร้ประโยชน์ จึงทำให้ผู้พิการเหล่านี้รู้สึกว่ตนมีปมด้อย หมดความ นับถือตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิตลดลง ต้องการแยกตัวออกจากสังคม และรู้สึกว่ตนเองเป็นภาระ ของผู้อื่น เมื่อความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้นจะทำให้ผู้พิการละเลยตนเอง เกิดผลเสียต่อสุขภาพของตนเอง เช่น เกิดแผลกดทับ ข้อติด แผลติดเชื้อ ฯลฯ หากสังคมละเลยไม่เอาใจใส่ต่อผู้พิการเหล่านี้แล้ว จะทำให้การพัฒนาคนของประเทศชาติได้ผลไม่เต็มที่ นับเป็นการทอดทิ้งทรัพยากรที่มีค่าของประเทศ ไปอย่างน่าเสียดาย (ศิริธร โฆษณคุณวุฒิ. 2548: 77-78)

โดยทั่วไปคนพิการมีเวลาว่างมาก และไม่ค่อยมีโอกาสดูใช้ให้เป็นประโยชน์ คนพิการทุกคน ควรมีคุณภาพชีวิต (Quality of Life) เท่าเทียมกันเพราะเป็นคนเหมือนกัน และต้องการทุกอย่าง รวมทั้งความเป็นอยู่อย่างคนปกติทั่วไป เมื่อคนปกติมีการพักผ่อนหย่อนใจ มีการท่องเที่ยว การพักผ่อน นันทนาการ กีฬาในร่ม และกีฬากลางแจ้ง ซึ่งก่อให้เกิดความรู้ ประสบการณ์

ความสนุกสนานรื่นเริง คนพิการก็ต้องการเช่นเดียวกันจึงควรจัดหา และให้บริการแก่คนพิการด้วย ซึ่งการจัดกิจกรรมนันทนาการและกีฬา สำหรับผู้พิการ สามารถเล่น และทำกิจกรรมได้ทั้งใน โรงยิมเนเซียม นอกโรงยิมเนเซียม สนามกีฬา สระว่ายน้ำ หรือตามชายหาด ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของกิจกรรมที่จัดขึ้น แต่มีข้อแม้ว่าการจัดกิจกรรมและสถานที่ต่าง ๆ จะต้องปลอดภัย ไม่เป็นอันตรายแก่ผู้เล่น นอกจากนั้นการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการทางสังคมยังมีปัจจัยสำคัญที่ต้องคำนึงถึง คือ การสังคมขั้นพื้นฐาน จิตวิทยา และทางจิตใจ อุปสรรคหรือสิ่งกีดขวางที่สำคัญมี 2 ประการ คือ ทางร่างกายหรือกายภาพ ซึ่งเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม การเคลื่อนไหวไปมาของผู้พิการ ไม่สะดวก การใช้ห้องน้ำไม่ถนัด และอุปสรรคอีกประการหนึ่ง คือ ทางสังคม สังคมรังเกียจ ถูกกีดกัน ถูกล้อเลียน และถูกไม่ให้เข้าร่วมสังคม ซึ่งเป็นผลให้ผู้พิการคับข้องใจ มีปัญหาทางอารมณ์ สิ่งกีดขวางเหล่านี้ต้องจัดให้ลดน้อยหรือหมดไป ด้วยการปรับสิ่งแวดล้อมรอบตัว ทั้งที่เป็นท่าทีของคนในสังคม และสิ่งแวดล้อมที่ก่อสร้างขึ้นที่มีความเหมาะสมกับผู้พิการ (ค่ายสันติภาพเพื่อเยาวชน พิการ. 2529: 6-13) ซึ่งในสังคมทั่วไปการตระหนักถึงความสำคัญของคนพิการว่าเป็นสมาชิกของสังคม ซึ่งย่อมเป็นบุคคลที่มีสิทธิ และหน้าที่เท่าเทียมกับบุคคลปกติทั่วไปนั้น ยังมีความหลากหลายสำหรับประเทศที่เจริญและมีความพร้อมทางเศรษฐกิจ มักให้ความสำคัญหรือเท่าเทียมกันระหว่างคนร่างกายปกติ และคนพิการ ขณะที่คนอีกกลุ่มยังมองว่าคนพิการเป็นคนที่ไร้สมรรถภาพ ไม่สามารถพึ่งพาตนเองโดยลำพัง ต้องได้รับการดูแลช่วยเหลือจากบุคคลอื่นเท่านั้น ปัจจุบันสังคมให้ความสำคัญกับคนพิการมากขึ้น โดยจะเห็นจากการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อคนพิการที่มีมากขึ้น ซึ่งหมายรวมถึงกีฬาด้วย กีฬามีผลต่อคนพิการหลายด้าน ตั้งแต่กีฬาเพื่อการบำบัดรักษาสำหรับคนพิการ ซึ่งในระยะเริ่มต้นใช้ควบคู่กับการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์ คนพิการที่พ้นระยะของการฟื้นฟูทางการแพทย์แล้ว อาจเล่นกีฬาเพื่อออกกำลังกาย หรือนันทนาการตามมาในที่สุด เมื่อคนพิการสามารถปรับสภาพจิตใจ และสามารถค้นพบศักยภาพตนเอง ก็จะสามารถฝึกหัดเล่นกีฬาอย่างจริงจังเพื่อการแข่งขัน หรือชัยชนะ ซึ่งกีฬาอาจจะเป็นเครื่องมือในการเชื่อมสัมพันธ์ แลกเปลี่ยนวัฒนธรรมระหว่างกัน และยังถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการฟื้นฟูสมรรถภาพด้านสังคม และเป็นกระบวนการพัฒนาคนพิการอีกด้วย (สมาคมกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์. 2541: 78)

ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงเชื่อว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญไม่ว่าจะสำหรับคนปกติ แต่ยักรวมถึงผู้พิการด้วย ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาข้อมูลการออกกำลังกายของผู้พิการทางร่างกายที่ต้องใช้รถวีลแชร์ (Wheelchair) ในการออกกำลังกาย เพื่อจะได้ทราบถึง สภาพ ปัญหา และความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อนำข้อมูลมาเป็นแนวทางเสนอแนะ ในการพัฒนาการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้พิการ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการเตรียมความพร้อม เป็นการสร้างความเข้าใจให้เห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายของผู้พิการ เพื่อให้หน่วยงานภาครัฐบาล และเอกชน ตระหนักถึงความจำเป็นในการจัดสิ่งอำนวยความสะดวก อาคาร สถานที่สภาพแวดล้อม และการเดินทางที่เหมาะสมสำหรับผู้พิการ ให้มีสิทธิ และศักดิ์ศรีเท่าเทียมกันกับบุคคลในสังคม รวมทั้งสร้างทัศนคติที่ดีในสังคมที่มีต่อคนพิการ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษา สภาพ การออกกำลังกายของผู้พิการทางกายที่ออกกำลังกายโดยใช้รถวีลแชร์ ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554
2. เพื่อศึกษา ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายที่ออกกำลังกายโดยใช้รถวีลแชร์ ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554

ความสำคัญของการวิจัย

เพื่อเป็นข้อมูลนำไปใช้ในการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายให้ได้ผลดี และสอดคล้องกับความต้องการของผู้พิการทางกาย ที่ต้องใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกาย และทำให้ทราบความต้องการการออกกำลังกายในแต่ละประเภทกีฬา และนำไปใช้ในการแก้ไข ปรับปรุงในการส่งเสริมให้ผู้พิการได้ออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และสังคม

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนผู้พิการทางกาย เฉพาะผู้พิการที่ออกกำลังกายโดยใช้รถวีลแชร์ ภายในสถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ จำนวน 5 แห่ง และสถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ จำนวน 2 แห่งในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ประกอบด้วย เพศชาย 278 คน และเพศหญิง 300 คน รวมเป็นจำนวนทั้งสิ้น 578 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทำวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนผู้พิการทางกาย เฉพาะผู้พิการที่ออกกำลังกายโดยใช้รถวีลแชร์ ภายในสถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ จำนวน 5 แห่ง และสถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ จำนวน 2 แห่งในเขตพื้นที่จังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ดังนี้

1. สถานสงเคราะห์เด็กอ่อนพิการทางสมองและปัญญา (บ้านเฟื่องฟ้า)
2. สถานสงเคราะห์เด็กพิการและทุพพลภาพปากเกร็ด (บ้านนนทภูมิ)
3. สถานสงเคราะห์เด็กพิการทางสมองและปัญญา (บ้านราชวดีชาย)
4. สถานสงเคราะห์เด็กพิการทางสมองและปัญญา (บ้านราชวดีหญิง)
5. ศูนย์พัฒนาอาชีพคนพิการ (โรงงานปีคนพิการสากล)
6. โรงเรียนศรีสังวาลย์
7. โรงเรียนประชาบดี

จากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ เครจซี่ และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพจน์ท์. 2545: 128; อ้างอิงจาก Krejcie & Morgan. n.d.) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 331 คน แต่ในงานวิจัยครั้งนี้จะเก็บข้อมูลจำนวน 335 คน จำแนกเป็นเพศชาย 162 คน เพศหญิง 173 คน โดยได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นอย่างเป็นสัดส่วน (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็นดังนี้

1.1 เพศ แบ่งออกเป็น

1.1.1 เพศชาย

1.1.2 เพศหญิง

1.2 สถานที่ออกกำลังกาย

1.2.1 สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ

1.2.2 สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนที่จัดฝึกสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพ ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ที่ออกกำลังกายโดยใช้รถวีลแชร์ ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สภาพ หมายถึง สภาพที่มี หรือสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบันที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ที่ต้องใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดการให้บริการ มีความเหมาะสมอยู่ในระดับใด

2. ปัญหา หมายถึง อุปสรรค หรือภาวะที่ก่อให้เกิดความไม่สะดวกสำหรับผู้พิการที่ต้องใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกาย

3. ความต้องการ หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวบุคคล ที่มีต่อองค์ประกอบในด้านต่าง ๆ ที่ช่วยส่งเสริมหรือสนับสนุนการออกกำลังกายของประชากรผู้พิการทางกาย ที่ต้องใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกาย

4. การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพของร่างกาย หรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว ตลอดจนการฟื้นฟูกล้ามเนื้อกล้ามเนื้อ หลังจากการเคลื่อนไหวของร่างกาย

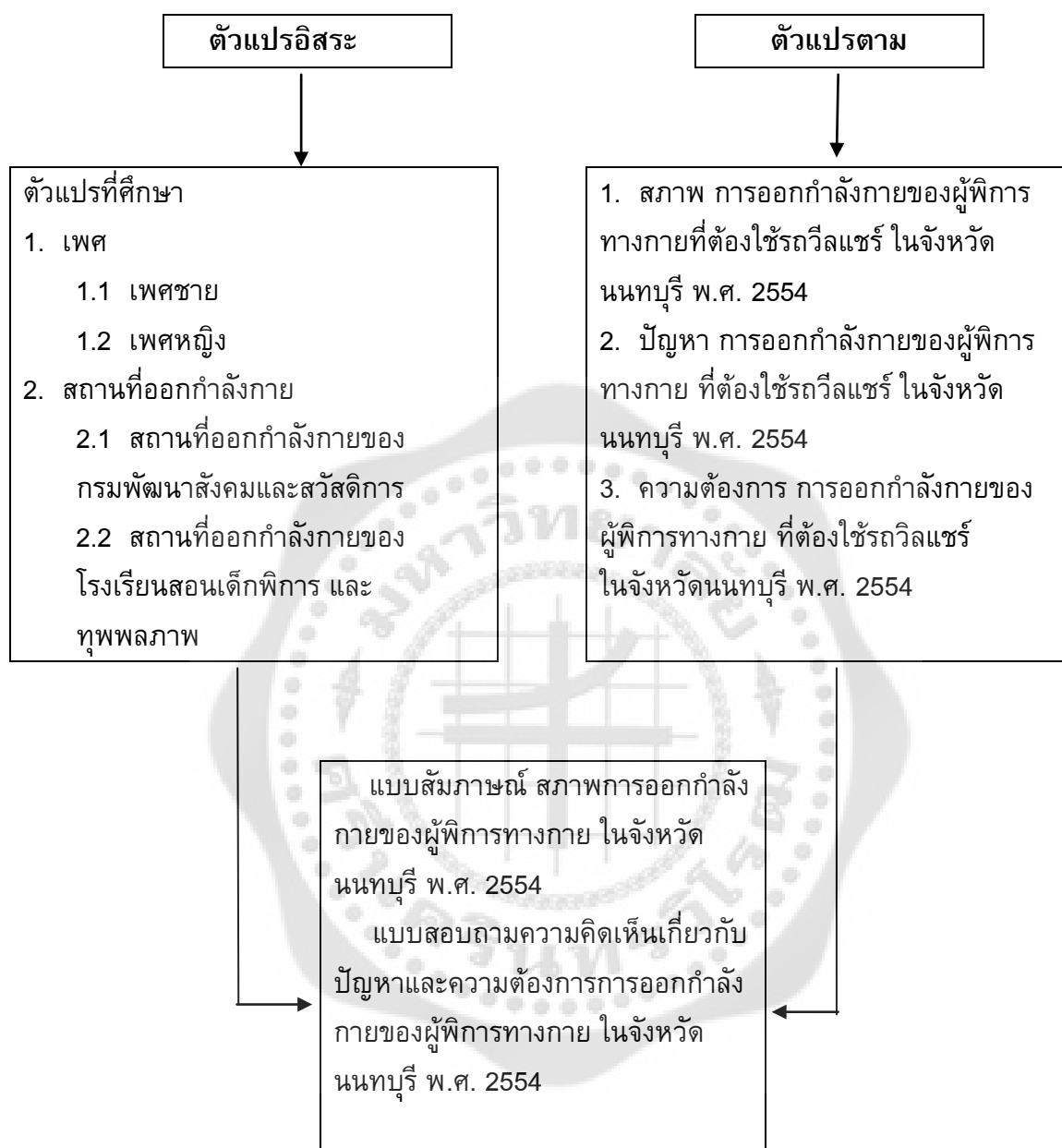
5. ผู้พิการทางร่างกายที่ต้องใช้รถวีลแชร์ หมายถึง บุคคลที่มีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ซึ่งเป็นผลมาจากการมีความบกพร่องหรือความผิดปกติที่เห็นได้อย่างชัดเจน ผู้ที่มีความผิดปกติ หรือความบกพร่องอันเนื่องมาจาก ขาขาด อัมพาต หรืออ่อนแรง โรคข้อ หรืออาการปวดเรื้อรัง รวมทั้งโรคเรื้อรังของระบบการทำงานของร่างกายอื่น ๆ ทำให้ต้องใช้รถวีลแชร์ช่วยในการเคลื่อนที่

6. สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคม และสวัสดิการ จำนวน 5 แห่ง หมายถึง สถานสงเคราะห์เด็กอ่อนพิการทางสมองและปัญญา (บ้านเฟื่องฟ้า), สถานสงเคราะห์เด็กพิการและทุพพลภาพปากเกร็ด (บ้านนนทภูมิ), สถานสงเคราะห์เด็กพิการทางสมองและปัญญา (บ้านราชวดีชาย), สถานสงเคราะห์เด็กพิการทางสมองและปัญญา (บ้านราชวดีหญิง) และ ศูนย์พัฒนาอาชีพคนพิการ (โรงงานปีคนพิการสากล) เป็นสถานที่ที่มีผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ประจำอยู่ในสถานสงเคราะห์ และภายในสถานสงเคราะห์มีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับผู้พิการ ตั้งอยู่ในเขตพื้นที่จังหวัดนนทบุรี

7. สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการ และทุพพลภาพ จำนวน 2 แห่ง หมายถึง โรงเรียนศรีสังวาลย์ และโรงเรียนประสาทปัตติ เป็นโรงเรียนที่สอนเด็กพิการ ภายในโรงเรียนมีผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์เรียนอยู่ในโรงเรียน และภายในโรงเรียนมีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับผู้พิการ ตั้งอยู่ในเขตพื้นที่จังหวัดนนทบุรี

8. จังหวัดนนทบุรี หมายถึง จังหวัดหนึ่งทางภาคกลางของประเทศไทย จัดเป็นพื้นที่ในเขตปริมณฑลของกรุงเทพมหานคร มีขนาดเนื้อที่ใหญ่เป็นอันดับที่ 75 ของประเทศ (รวมกรุงเทพฯ) แต่มีประชากรหนาแน่นที่สุดเป็นอันดับที่ 2 รองจากกรุงเทพมหานคร

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานในการวิจัย

1. สภาพ ปัญหา และความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง แตกต่างกัน
2. สภาพ ปัญหา และความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ระหว่างสถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการกับโรงเรียนสอนเด็กพิการและทูพพลภาพ แตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษา สภาพ ปัญหา และความต้องการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ดังนั้น ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

- 1.1 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการและแรงจูงใจ
- 1.2 ความหมายของการออกกำลังกาย
- 1.3 หลักของการออกกำลังกาย
- 1.4 ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- 1.5 ความหมายของความพิการทางร่างกาย
- 1.6 สาเหตุของความบกพร่องทางร่างกายและสุขภาพ
- 1.7 สิทธิผู้พิการ
- 1.8 สถานที่ออกกำลังกายสำหรับผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 2.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการและแรงจูงใจ

มนุษย์เราเป็นสิ่งมีชีวิต มีจิตใจ มีความรู้สึกนึกคิด มีความต้องการทางด้านต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

พจนานุกรมในไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525 (พจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน. 2553: 323) กล่าวถึง "ความต้องการ" ว่าหมายถึง ความอยากได้ ใคร่ได้ หรือประสงค์จะได้ และเมื่อเกิดความรู้สึกดังกล่าวจะทำให้ร่างกายเกิดการความขาดสมดุล เนื่องจากมีสิ่งเร้ามากระตุ้น มีแรงขับภายในเกิดขึ้น ทำให้ร่างกายไม่อาจอยู่นิ่งต้องพยายามดิ้นรน และแสวงหาเพื่อตอบสนองความต้องการนั้น ๆ เมื่อร่างกายได้รับตอบสนองแล้ว ร่างกายมนุษย์ก็กลับสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง และ ก็จะเกิดความต้องการใหม่ ๆ เกิดขึ้นมาทดแทนวนเวียนอยู่ไม่มีที่สิ้นสุด

ความต้องการ (Needs) หมายถึง การที่มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุตามความต้องการตามความประสงค์ก็จะรู้สึกนิยมนิยมขึ้น และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการ หรือความจำเป็นให้จงได้

คณะทำงานโครงการปฏิรูปการศึกษา (กรมพลศึกษา . 2544: 7) ได้กล่าวไว้ว่าความต้องการของมนุษย์ หมายถึงการที่มนุษย์เรามีความต้องการทางธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามความประสงค์จะรู้สึกนิยมนิยมขึ้น และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องช่วยให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการ หรือความจำเป็นให้จงได้ โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 4 ประการ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว และพักผ่อน
2. ความต้องการทางด้านอารมณ์สังคม ประกอบด้วย ความต้องการทางด้านความรัก ความปลอดภัย อิสรภาพ และความสำเร็จ
3. ความต้องการทางด้านสติปัญญา
4. ความต้องการในการเคลื่อนไหวร่างกาย มนุษย์มีความจำเป็นในการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นเวลาหลับหรือตื่น ทั้งนี้เพราะอวัยวะภายในร่างกายทุกส่วนจะต้องมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ธรรมชาติของร่างกายต้องมีการเคลื่อนไหว จึงผลักดันให้มนุษย์มีการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนากลไกการเคลื่อนไหวของอวัยวะภายในร่างกาย ให้อยู่ในลักษณะเคลื่อนไหวที่สมดุล และ เพื่อประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกาย เพราะการออกกำลังกายจะทำให้อวัยวะส่วนต่าง ๆ เจริญเติบโต ความต้องการตามธรรมชาติที่ต้องแสดงออก สนามกีฬาเปรียบเสมือนหนึ่ง “ห้องปฏิบัติการ” ที่จะทราบได้ว่าเด็กมีพฤติกรรมเช่นไร ทั้งนี้ โดยธรรมชาติของมนุษย์ต้องการแสดงออก การแสดงออกที่ดีสามารถระบายพฤติกรรมออกมาให้เด่นชัดก็ คือ การแสดงออกด้วยการออกกำลังกาย โดยการเล่นกีฬา

กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534: 166) กล่าวถึงความต้องการว่า มนุษย์นั้นเพียรพยายามทุกวิถีทางในอันที่จะให้บรรลุความต้องการที่ละขั้น เมื่อความต้องการขั้นแรกได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการขั้นนั้นก็ลดความสำคัญลงจนหมดความสำคัญไป ไม่เป็นแรงกระตุ้นอีกต่อไป แต่จะเกิดความสนใจ และ ความต้องการสิ่งใหม่อีกต่อไป แต่ความต้องการขั้นต้น ๆ ที่ได้รับการตอบสนองไปเรียบร้อยแล้วนั้น อาจกลับมาเป็นความจำเป็น หรือความต้องการครั้งใหม่อีกได้ เมื่อการตอบสนองความต้องการครั้งแรกได้สูญเสีย หรือขาดหายไป และ ความต้องการที่เคยมีความสำคัญจะลดความสำคัญลง เมื่อมีความต้องการใหม่ ๆ เข้ามาแทนที่ นอกจากนั้นแล้ว Gilmer กล่าวว่า "มนุษย์มีความต้องการหลายสิ่งหลายอย่าง เช่น อาหาร อากาศ น้ำ ที่อยู่อาศัยรวมทั้งสิ่งอื่น ๆ ด้วย เช่น การยอมรับนับถือ สถานภาพ การเป็นเจ้าของ ฯลฯ แต่อย่างไรก็ตาม โดยทั่วไปความต้องการเหล่านี้ยากที่จะได้รับการตอบสนองจนอิ่ม และพอใจทั้ง ๆ ที่ก็ได้รับอยู่แล้ว" ทุกวันนี้คนเราพยายามทำงานก็เพื่อจะสนองความต้องการของตน ทำงานเพื่อเงินเพราะเงินเป็นสื่อกลางของการแลกเปลี่ยนสิ่งต่าง ๆ ตามต้องการ แต่ถ้ามองให้ลึกกลงไปแล้วการทำงานไม่ใช่เพื่อเงินแต่อย่างเดียวนะสิ เสรฐภิณีเงินมหาศาลก็ยังทำงานทั้ง ๆ ที่ทำงานแล้วได้เงินเป็นค่าตอบแทนเพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ การทำงานเพื่อเงิน เป็นเพียงเหตุผลประการหนึ่งเท่านั้น ยังมีปัจจัยอื่น ๆ อีกมากที่คนต้องการได้รับจากการทำงาน ซึ่งบางครั้งเงินไม่สามารถซื้อความต้องการบางอย่างได้ เพราะความต้องการของมนุษย์ มีอยู่ 3 ประการ

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย หรือความต้องการทางสรีระ (Physical or Physiological Needs) หรือ ความต้องการปฐมภูมิ (Primary Needs) เป็นความต้องการทางด้านชีววิทยา (Biological Needs) หรือ ความต้องการทางกายภาพ เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานอันดับแรก หรือขั้นต่ำสุดของมนุษย์ซึ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต เป็นความต้องการที่จำเป็นสำหรับชีวิต เป็นความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ของมนุษย์ เพื่อการมีชีวิตอยู่เป็นความต้องการที่มีมาตั้งแต่กำเนิด ในฐานะที่เป็นอินทรีย์ทางกายภาพเป็นแรงขับ (Drive) ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เป็นแรงขับด้านทางกายภาพ เป็นความต้องการที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติของสิ่งมีชีวิต เพื่อความอยู่รอด จึงเป็นความต้องการพื้นฐานที่จะขาดเสียมิได้ ความต้องการชนิดนี้หากไม่ได้รับการตอบสนองจะมีความรู้สึกตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา และ มีความกระวนกระวาย เช่น ความต้องการอากาศหายใจ อาหาร ความอบอุ่น น้ำ ยารักษาโรค อุดหนุนที่เหมาะสม เครื่องนุ่งห่ม การเคลื่อนไหว ทางร่างกาย การขับถ่าย ความต้องการเรื่องเพศ การพักผ่อนนอนหลับ ที่อยู่อาศัย ถ้าขาด ความต้องการประเภทนี้เพียงประการใดประการหนึ่งชีวิตจะต้องมีอันเป็นไป เพราะความต้องการนี้เป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับมนุษย์ทุกคนจะขาดเสียมิได้ การแสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาเพื่อตอบสนอง ความต้องการในทางกายของมนุษย์นี้ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขของสังคม วัฒนธรรม การฝึกอบรม สิ่งแวดล้อม ศาสนา เศรษฐกิจ ฯลฯ

2. ความต้องการทางด้านจิตใจ หรือ ความต้องการในระดับสูง หรือ ความต้องการทางจิตวิทยา หรือความต้องการทุติยภูมิ หรือความต้องการที่เกิดขึ้นใหม่ (Psychological Needs or Secondary Needs or Acquired Needs) เป็นความต้องการที่ส่วนใหญ่เกิดขึ้นภายหลัง หลังจาก ความต้องการทางร่างกายได้รับการตอบสนองแล้ว บางครั้งจึงเรียกความต้องการทางจิตใจว่า "ความต้องการที่เกิดขึ้นใหม่" (Acquired Needs) เพราะเป็นความต้องการที่เกิดจากความรู้ และการเรียนรู้ประสบการณ์ การสนองตอบต่าง ๆ ก็เพื่อให้เกิดความพึงพอใจ เป็นแรงขับ (Drive) ชนิดหนึ่งที่ไม่หยุดอยู่กับที่ (Dynamic) ไม่มีรากฐานจากความต้องการทางร่างกาย แต่อาศัยกลไกทางสมอง ที่สั่งสมจากประสบการณ์ สภาพแวดล้อม วัฒนธรรม เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งแต่ละบุคคล อาจเหมือนกัน หรือต่างกันก็ได้ เนื่องจากแต่ละคนมีระดับความต้องการแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การเรียนรู้ และ ประสบการณ์ ความต้องการทางจิตใจเป็นความต้องการที่สลับซับซ้อน และ มีความแตกต่างกันมากระหว่างบุคคล

3. ความต้องการทางสังคม เป็นความต้องการทางจิตใจนั่นเอง แต่เน้นหนักในด้านความต้องการที่จะดำรงชีวิตให้เป็นที่ยอมรับนับถือของคนอื่น หรือมีความเป็นอยู่ดีกว่าบุคคลอื่น เช่น ต้องการความปลอดภัย ต้องการได้รับการยกย่องนับถือ ต้องการความยอมรับในสังคม ต้องการความก้าวหน้า เป็นต้น ตามธรรมชาติแล้วมนุษย์มีความต้องการมากมายหลายอย่าง จนไม่มีขอบเขตจำกัด ซึ่งทั้ง ความต้องการที่เกิดจากความคิดคำนึง หรือ ความต้องการด้านจิตใจ หรือ ความต้องการทางกาย ซึ่งเป็นความต้องการที่ขาดมิได้ และ ในบรรดาความต้องการต่าง ๆ ของมนุษย์นั้นยากที่จะได้รับการสนองตอบจนเป็นที่พอใจ เพราะเป็นเรื่องของความแตกต่างระหว่างบุคคล

สุชา จันทรเฒ (2529: 105) กล่าวว่า มนุษย์เรามีความต้องการมีหลายอย่าง บรรลุความต้องการตามความประสงค์ก็จะรู้สึกนิยมชมชื่น และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเรื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการ หรือความจำเป็นให้จึงได้โดยจะแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็นชนิดใหญ่ ๆ ได้ 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการทางด้านอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว การพักผ่อน เป็นต้น

2. ความต้องการทางด้านอารมณ์ และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย ตำแหน่งทางสังคม อริสราภาพ และ ความสำเร็จ

3. ความต้องการทางด้านสติปัญญา ความต้องการ คือ สภาพการณ์ขาดสมดุลภายในร่างกายของมนุษย์ ซึ่งก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้เพื่อสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สมดุลดั้งเดิม จึงสรุปได้ว่ามนุษย์ทุกคนจะมีความต้องการ ซึ่งความต้องการก็มีหลายอย่าง

อรุณ รัชธรรม (2527: 67) ได้อธิบายความต้องการของแต่ละคนที่มีไม่เท่ากันดังนั้นจึงจำเป็นต้องเข้าใจความต้องการของมนุษย์ เพื่อจะได้บำบัดความต้องการเหล่านั้นได้ถูกต้อง ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์จึงเป็นทฤษฎีหน้าที่แรงจูงใจให้ประชาชนออกกำลังกายได้มากขึ้น เพื่อให้มีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

ความต้องการ (Needs) ตามหลักของ เมอร์เรย์ (นฤมล หวานดี. 2551: 10-12) ซึ่ง เมอร์เรย์ มีความคิดเห็นว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่บุคคลสร้างขึ้น ก่อให้เกิดความรู้สึกทราบซึ่งความต้องการนี้บางครั้งเกิดขึ้นเนื่องจากแรงกระตุ้นภายในของบุคคล บางครั้งอาจเกิดเนื่องจากสภาพของสังคม หรือแรงกระตุ้นภายนอกก็ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่าความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากสภาพร่างกาย และสภาพจิตใจนั่นเอง ทฤษฎีความต้องการของ เมอร์เรย์สรุปได้ ดังนี้

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว (Needs for Aggression) เป็นความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรง มีการต่อสู้ การแค้น การทำร้ายร่างกาย หรือ การฆ่าฟันกัน เช่น พุดจาประชิดประชันกับเพื่อนที่ไม่ชอบ เป็นต้น

2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ (Needs for Counteraction) เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่าง ๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้น เช่นเมื่อได้รับการดูถูกดูหมิ่น ผู้ที่ได้รับจะเกิดความพากเพียร เพื่อเอาชนะคำสบประมาทจนประสบผลสำเร็จ เป็นต้น

3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Needs for Abasement) เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ยอมรับผิด ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ หรือยอมรับการถูกลดโทษ เช่น การเผด็จตัวเอง เพื่อประท้วงการปกครอง เป็นต้น

4. ความต้องการป้องกันตัวเอง (Needs for Defines) เป็นการป้องกันที่จะป้องกันตัวเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิติเตียน ซึ่งเป็นการป้องกันทางจิตใจ พยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตัวเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่าง ๆ ทั้งปวง เช่น

ให้เหตุผลว่า สออบตกเพราะครูสอนไม่ดี เป็นต้น

5. ความต้องการเป็นอิสระ (Needs for Autonomy) เป็นความต้องการที่ปรารถนาจะเป็นอิสระจากสิ่งกีดขวางทั้งปวง ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง เช่น เด็กมักจะแต่งตัว หรือรับประทานอาหารเอง โดยไม่ต้องการความช่วยเหลือจากมารดาหรือบุคคลอื่น เป็นต้น

6. ความต้องการความสำเร็จ (Needs for Achievement) คือ ความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จ จากการศึกษาพบว่า เพศชายมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง

7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Needs for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะให้ผู้อื่นรักใคร่ ต้องการที่จะรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ต้องการมีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนฝูง พยายามสร้างความสัมพันธ์เอาอกเอาใจใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

8. ความต้องการความสนุกสนาน (Needs for Play) เป็นความต้องการที่จะแสดง ความสนุกสนาน ความต้องการที่จะหัวเราะเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด มีการสร้างหรือเล่าเรื่องตลก ขบขัน มีการพักผ่อนหย่อนใจ มีการเล่นกีฬา เป็นต้น

9. ความต้องการแยกตัวออกจากผู้อื่น (Needs for Rejection) เป็นความต้องการ หรือมีความปรารถนา ของบุคคล ในการแยกตัวออกจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายกับผู้อื่น

10. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Needs for Succorance) เป็นความต้องการ ให้บุคคลอื่นมีความสุข เห็นอกเห็นใจ มีความสงสาร ต้องการได้รับความช่วยเหลือการดูแล คำแนะนำจากผู้อื่น

11. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือกับบุคคลอื่น (Needs for Nurturance) เป็นความต้องการ มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยการให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นพ้นจากภัยอันตรายต่าง ๆ

12. ความต้องการที่จะสร้างความประทับใจในตนเองให้กับผู้อื่น (Needs for Exhibition) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นได้เห็น ได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตัวเอง ต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจ สนุกสนาน แปลกใจ หรือตกใจในเรื่องราวของตนเอง เช่น เล่าเรื่องตลกขบขัน ให้บุคคลอื่นฟัง เพื่อบุคคลอื่นจะเกิดความประทับใจในตนเอง เป็นต้น

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น (Needs for Dominance) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นทำตามคำสั่งของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่า (Needs for Deference) เป็นความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชื่นในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า พร้อมจะให้ความช่วยเหลือด้วยความยินดี

15. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว (Needs for Avoidance of Inferiority) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความอับอายทั้งหลาย ต้องการหลีกเลี่ยงการดูถูก หรือการกระทำต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความละอายใจ

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงภัยอันตราย (Needs for Avoidance Ham)

เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง

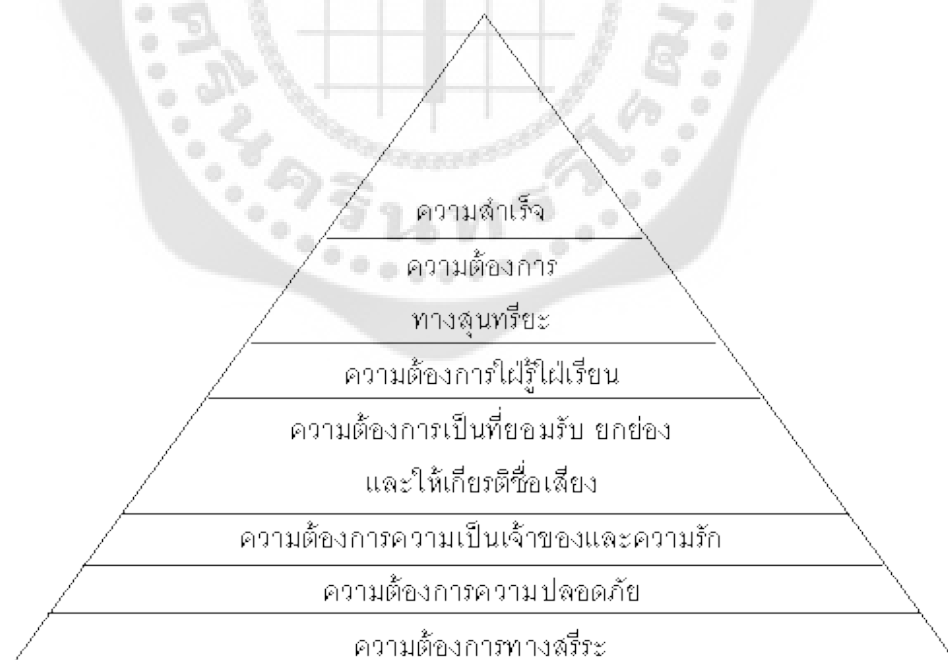
17. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการถูกตำหนิหรือลงโทษ (Needs for Avoidance Blame) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการถูกลงโทษ ด้วยการคล้อยตามกลุ่ม หรือยอมรับคำสั่งหรือปฏิบัติตามกฎข้อบังคับของกลุ่มเพราะกลัวถูกลงโทษ

18. ความต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย (Needs for Orderliness) เป็นความต้องการที่จะจัดสิ่งของต่าง ๆ ให้อยู่ในสภาพที่เป็นระเบียบเรียบร้อย มีความประณีตงดงาม เช่น การจัดหนังสือในชั้นหนังสือให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นต้น

19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง (Needs for Inviolacy) เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนเองที่มีอยู่ไว้จนสุดความสามารถ เช่น การไม่ยอมขโมยแม้ว่าตนจะหิว หรือไม่ยอมทำความผิด ไม่คดโกงผู้ใดเพื่อชื่อเสียงวงศ์ตระกูล เป็นต้น

20. ความต้องการให้ตนมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น (Needs for Contrariness) เป็นความต้องการที่จะกระทำให้ตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่น เช่น เพื่อนในกลุ่มใส่กระโปรงมาโรงเรียน แต่ตนต้องการให้แตกต่างจากบุคคลอื่นโดยการใส่กางเกงมาโรงเรียน เป็นต้น

มาสโลว์ (พรณี ชูทัย เจนจิต. 2545: 263-265) ได้แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 7 ชั้น ดังภาพทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์



จากภาพ อธิบายลำดับขั้นความต้องการตามแนวคิดของมาสโลว์ ได้ดังนี้

ลำดับขั้นที่ 1 ความต้องการทางสรีระ (Physical Needs) คือ ความต้องการตอบสนอง ความหิวกระหาย ความเหนื่อย ความง่วง ความต้องการทางเพศ ความต้องการขับถ่าย ความต้องการ มีกิจกรรมทางร่างกาย และ ความต้องการสนองความสุขของประสาทสัมผัส

ลำดับขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) คือ ความต้องการการคุ้มครอง ปกป้องรักษา ความอบอุ่นใจ ความปราศจากอันตราย และ ต้องการหลีกเลี่ยง ความวิตกกังวล

ลำดับขั้นที่ 3 ความต้องการความเป็นเจ้าของ และ ความรัก (Belongingness and Love Needs) คือความอยากมีเพื่อน มีพวกพ้อง มีกลุ่ม มีครอบครัว และมีความรัก ขั้นนี้จัดเป็น ความต้องการทางสังคม

ลำดับขั้นที่ 4 ความต้องการเป็นที่ยอมรับ ยกย่อง และเกียรติยศชื่อเสียง (Esteem Needs) คือความอยากมีชื่อเสียง มีหน้ามีตา มีคนยกย่องเลื่อมใส มีความเด่นดัง และต้องการความรู้สึกที่ดี ของคนอื่นต่อตนเอง

ลำดับขั้นที่ 5 ความต้องการใฝ่รู้ใฝ่เรียน (Need to Know and Understand) คือความอยากรู้ อยากรู้อยากเข้าใจ อยากรู้ความสามารถ อยากรู้ประสบการณ์

ลำดับขั้นที่ 6 ความต้องการทางสุนทรียะ (Aesthetic Needs) ได้แก่ ความต้องการ ด้านความดี ความงาม คุณธรรม และความละเอียดอ่อนทางจิตใจ

ลำดับขั้นที่ 7 ความต้องการความสำเร็จ หรือความสมบูรณ์แบบในชีวิต (Self Actualization Needs) ขั้นนี้ถือว่าเป็นความต้องการสูงสุดแห่งความเป็นมนุษย์ ซึ่งจะเกิดขึ้นนี้ได้ ต้องปูพื้นฐาน ใ้บุคคลได้ตอบสนองความต้องการของตนในลำดับขั้นที่ 1 เป็นลำดับมาจนถึงระดับสูง หรือสร้าง ความรู้สึก “พอ” ในความเป็นเขาเสียก่อน ซึ่งบุคคลประเภทนี้มักได้รับประสบการณ์สูงสุด คือ ได้รับประสบการณ์เข้มข้นบางประการด้วยตนเอง จนตระหนักในสภาพความเป็นจริงแห่งชีวิต ซึ่งบางคนกล่าวว่าเข้าถึงปรัชญาชีวิต หรือสัจธรรมแห่งชีวิต

มาสโลว์ ได้แบ่งความต้องการทั้ง 7 ขั้น ออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 (ความต้องการ ขั้นที่ 1-4) เรียกว่า “ความต้องการขั้นต่ำ” หรือความต้องการเนื่องจากการขาด หรือไม่มี ซึ่งต้องการ การตอบสนองจากปัจจัยภายนอก กลุ่มที่ 2 (ความต้องการขั้นที่ 5-7) เรียกว่า “ความต้องการขั้นสูง” หรือความต้องการพัฒนา เป็นความต้องการเนื่องมาจากการแสวงหา มิใช่เนื่องมาจากการขาด หรือการไม่มี ถ้าความต้องการขั้นต่ำได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ มนุษย์จะพัฒนาขึ้นมา ถึงความต้องการในขั้นที่ 5 ซึ่งเป็นความต้องการที่จะรู้จักตนเองตามสภาพ เป็นความต้องการของผู้ที่ จะพัฒนาขึ้นไปสู่ความเป็นคนที่สามารถใช้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่ได้อย่างเต็มสมบูรณ์ จะเป็น ผู้ที่คำนึงถึงตัวปัญหามากกว่าตัวบุคคล จะเป็นผู้ที่คำนึงถึงบุคคลอื่น ทั้งนี้เพราะตนเองได้รับการสนอง ความต้องการขั้นต่ำอย่างเต็มที่แล้ว ทั้งเป็นผู้ที่มองเห็นศักดิ์ศรีและคุณค่าในตนเอง ตลอดจนมีความ นับถือในตนเอง ซึ่งเมื่อเป็นเช่นนี้ความดีที่ติดตัวมาแต่กำเนิดจะปรากฏออกมา ตามแนวคิดของ มาสโลว์ คนที่พัฒนามาถึงระดับนี้ย่อมพร้อมที่จะใช้ความสามารถที่มีอยู่ในตนเองทำประโยชน์ ใ้กับสังคมได้อย่างเต็มที่

จากทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมาสโลว์ พอสรุปได้ว่า การที่มนุษย์เรามีความ ต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุตามความต้องการตามความประสงค์ ก็จะมีสุขนิยมนิยมขึ้น และ

มีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นซึ่งจะมีแรงขับภายในเกิดขึ้น ให้ร่างกายพยายามแสวงหา ตื่นรน เพื่อตอบสนองความต้องการ และจะทำให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้

ทฤษฎีความต้องการของ อันเดอร์เฟอร์ (Alderfer Modified Hierarchy Theory) (หลุยส์ จาปาเทศ. 2533: 40-41) เป็นผู้คิดทฤษฎีความต้องการครั้งนี้ใน ค.ศ. 1972 หรือเรียกทฤษฎีอีอาร์จี (ERG : Existence Relatedness – Growth Theory) ที่สนับสนุนทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของ Maslow เขาปรับเปลี่ยนให้เข้าใจง่ายขึ้น เหลือเพียง 3 ลำดับขั้น เป็น EGR Theory Alderfer ได้เสนอแนะรายละเอียดของทฤษฎีดังนี้

1. เอ็กซีส – เท็นซ์ นีดส์ (Existence Needs) คือ ความต้องการขั้นพื้นฐานเพื่อประทังชีวิตของคนเพื่อการอยู่ได้ หรือเพื่อการอยู่รอด ความต้องการของเขาคือได้รวมเอาความต้องการขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ของมาสโลว์เข้าไว้ นั่นคือ ความต้องการทางกาย และความต้องการความปลอดภัย
2. รีเลท – เนท นีดส์ (Relatedness Needs) คือ ความต้องการที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับบุคคลรอบ ๆ ตัว และบุคคลในสังคม ความต้องการตรงกับขั้นที่ 3 ของมาสโลว์ ซึ่งเรียกว่า Social Needs Alderfer ได้ให้ความสำคัญความต้องการขั้นนี้มาก เพราะถือว่ามนุษย์จะอยู่ได้มิใช่ความต้องการพื้นฐานเท่านั้น แต่การรวมตัวกันอยู่ด้วยกันเป็นกลุ่มหรือหมู่พวกนั้น มีความจำเป็น
3. โกรท นีดส์ (Growth Needs) คือ ความต้องการเพื่อความเจริญก้าวหน้า เป็นความต้องการสูงสุดของมนุษย์ซึ่งรวมเอาขั้นที่ 4 และขั้นที่ 5 (Esteem และ Self – Actualization Needs) ของมาสโลว์ เข้าด้วยกัน ความต้องการขั้นนี้จะบ่งบอกถึงความสูงสุดของชีวิตของมนุษยชาตินั่นเอง

จากทฤษฎีความต้องการของอันเดอร์เฟอร์ พอสรุปได้ว่า เป็นทฤษฎีการจูงใจที่เน้นเรื่อง การตอบสนองความต้องการเช่นเดียวกับ ทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมาสโลว์ เชื่อว่า ความต้องการของมนุษย์มี 3 ประการ คือความต้องการขั้นพื้นฐานเกี่ยวกับการดำรงชีวิต ความต้องการความสัมพันธ์ในสังคม และความต้องการเพื่อความเจริญก้าวหน้า ซึ่งความต้องการทั้งสามจะมีลักษณะต่อเนื่องจากความต้องการทางวัตถุที่เป็นรูปธรรมไปสู่ความต้องการทางจิตใจที่เป็นนามธรรม

สำหรับแรงจูงใจในการเข้าร่วมเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2537: 33-34) ได้กล่าวถึงสาเหตุดังนี้

1. เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ ถ้าต้องการมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี และการดำรงรักษาไว้ให้คงอยู่ในระดับสูง เหตุผลข้อนี้ก็เป็นข้อสำคัญ โดยการออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ เช่น การวิ่งเหยาะ ๆ
2. เพื่อสังคม เพียงเพื่อต้องการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่น ๆ ได้สนุกสนาน เฮฮา โดยไม่คำนึงถึงการแพ้ชนะมากเกินไป นั่นก็คือ การเล่นเพื่อเหตุผลด้านสังคม เช่น การเล่นเปตอง กอล์ฟ โบว์ลิ่ง (แต่ไม่ใช่ทั้งหมดเสียทีเดียว)
3. เพื่อการทรมาน การลงโทษตัวเองให้เจ็บปวด เหน็ดเหนื่อย ใช้ความอดทน และ

ความพยายามมาก ๆ คล้าย ๆ โยคี ที่ทรมานตนเอง โดยการนั่งบนเตียงที่ตอกตะปูไว้ คนที่เล่นกีฬาเพื่อเหตุข้อนี้ จะมีความอดทนสูงมาก เช่น วิ่งมาราธอน และมีพฤติกรรมแปลกประหลาดเกี่ยวกับการตัดสินใจความพากเพียรพยายาม และความสามารถในการพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้ง และมีความอดทนต่อความเจ็บปวด

4. เพื่อความสุนทรีย์ หมายถึง การปฏิบัติด้วยความสวยงาม คนที่มีเหตุผลเพื่อความสุนทรีย์ จึงเป็นผู้รักความสวยงาม และความรักในความสวยงามของการเคลื่อนไหว รักในความประทับใจของจังหวะเต้นรำ รักในรูปแบบการเคลื่อนไหวที่เป็นการสร้างสรรค์ เช่น ทำท่าทางการเล่นสเก็ต การเต้นบัลเล่ต์ การเต้นรำได้น้ำ รวมทั้งฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ และยิมนาสติกลีลาใหม่

5. เพื่อการผ่อนคลาย การกระทำที่เป็นการผ่อนคลาย การใช้พลังงานอารมณ์ ความตึงเครียด ความสับสน บางคนจะปลดปล่อย สิ่งเหล่านี้ออกไปด้วยการเล่นกีฬาบางประเภท เช่น มวยปล้ำ ฟุตบอล

6. เพื่อความแข็งแรงอันตราย และความหวาดเสียว หมายถึง การกระทำที่เสียสมดุลของร่างกาย มีความตื่นเต้นที่ได้เปลี่ยนความเร็ว ความสูง ซึ่งกระทำ ด้วยความน่าหวาดเสียว เช่นกระโดดน้ำ ยิมนาสติก สกี โตคลื่น ดิ่งพสุธา ใต้เขา

ดังนั้น สรุปความหมายการออกกำลังกายได้ว่า การออกกำลังกายเป็นการทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือพลังงาน เพื่อให้ร่างกายทั้งหมดหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวเพื่ออวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกายพร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับเพศ และวัย

ความหมายของการออกกำลังกาย

ชาญชัย พัฒนอิม (2546: 19) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อทำงาน เพื่อประโยชน์ต่าง ๆ เช่นการขุดดิน ถางหญ้า การรดน้ำต้นไม้ การทำงาน การถือจักรยาน เป็นต้น แต่การออกกำลังกายนั้นเป็นการเล่นอย่างมีระเบียบ มีกฎกติกา เช่น การเล่นวอลเลย์บอล การเล่นบาสเกตบอล การเล่นเทนนิส ให้ถือว่าเป็นการออกกำลังกายประเภทกีฬา

เจษฎา เจียรนัย (2546: 3) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย ที่ต้องทำงานหนักเพิ่มขึ้น แต่กลับเป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 43) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง เป็นการกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกไดนา믹 วายน้ำ ขี่จักรยาน เกม และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

สาธิต์ สุขยิ่ง (2543: 14) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของอวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย หรือการเคลื่อนไหวที่ประสานกัน อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถประกอบกิจกรรมการงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิต้านทานโรคสูงมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

สิวณิ เช้ม (2542: 6) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึงการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการออกแรงของร่างกายเพื่อฝึกให้ร่างกายทุกส่วน มีความแข็งแรง ทนทาน คล่องแคล่ว ว่องไว ทั้งระบบโครงสร้าง และการทำงานของกล้ามเนื้อ มีการเจริญเติบโต มีการเคลื่อนไหวอย่างมีศักยภาพ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส อารมณ์เบิกบาน สุขุมรอบคอบ รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล เฉลียวฉลาด และสามารถปรับตัวเข้ากับ สังคมได้ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ

วลีรัตน์ แตรตุลาการ (2541: 19) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การทำกิจกรรมใด ๆ เพื่อให้อวัยวะของร่างกายได้เคลื่อนไหวไปได้อย่างเหมาะสมไม่ว่าจะออกแรงมากหรือน้อยก็ตาม ซึ่งไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายแข็งแรงเท่านั้น แต่ยังทำให้มีสุขภาพดี และสามารถต้านโรคต่าง ๆ ได้อีกด้วย

มงคล แผงสาเคน (2541: 190) กล่าวว่า การออกกำลังกายมีความหมายกว้างมาก คือ คลุมไปถึงกิจกรรมทางร่างกายในทุก ๆ ลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นเล่นกีฬา หรือการทำงานใด ๆ ไม่ว่าจะเป็น เป็นกิจกรรมที่สมัครใจ หรือฝืนใจ และไม่ว่ากิจกรรมนั้น ๆ จะทำเป็นอาชีพ หรือสมัครเล่น การที่ ร่างกายเกิดอาการเคลื่อนไหว โดยจะออกแรงเพียงเล็กน้อย หรือออกแรงมากเพียงใด เพื่อให้ร่างกาย เกิดการเคลื่อนไหว หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตาม ซึ่งเป็นผลให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ ก็จัดเป็น เรื่องของการออกกำลังกายทั้งสิ้น หรืออาจกล่าวโดย สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายทั้งอยู่กับที่ และเคลื่อนที่ ซึ่งมีผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ

จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม (2541: 12) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า การกระทำ ที่บุคคลกระทำขึ้น เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพดี ซึ่งผลที่ได้ต่อสุขภาพ จะแตกต่างกันไปตามกิจกรรมที่บุคคลได้เลือกกระทำ

จักรี เสริมทรัพย์ (2541: 12) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่มีมากกว่าการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน หรือทำงานปกติ ซึ่งเป็นผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงระบบต่าง ๆ ของร่างกายในการทำงาน เช่น เหนื่อยมากขึ้น หายใจเร็ว และแรงกล้ามเนื้อได้ออกแรงมากกว่าปกติ โดยการทำกิจกรรม การเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยประมาณ 15-30 นาที แต่ต้องมีการควบคุมร่างกายให้อยู่ใน สภาพปกติ ไม่ปรากฏอาการต่าง ๆ ที่จะทำให้เกิดเป็นอันตราย

เนก ณะสิริ (2540: 145) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การที่ จะทำให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อยด้วยการทำให้หัวใจเต้นเร็ว และแรงขึ้นกว่าปกติประมาณเท่าตัว หรือ เกือบเท่าตัว เป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที และสัปดาห์หนึ่งอย่างน้อย 3-4 วัน

พินิต วัชวุฒิ (2541: 12) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึงการกระทำใดๆ ที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกติกาการแข่งขัน เช่น วิ่งกระโดด รำมวยจีน ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน และอื่น ๆ โดยไม่รวมถึงการออกกำลังกายในการทำงาน และการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2536: 18) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึงเป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อ และร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งเพื่อการแข่งขัน

เสก อักษรานุเคราะห์ (2534: 1) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า หมายถึงการที่กล้ามเนื้อต่าง ๆ หดตัว โดยพลังงานที่ใช้ในการหดตัวของกล้ามเนื้อได้มาจากการแปรสภาพของสารพลังงาน Adenosine Triphosphate

จรวพร ธรณินทร์ (2530: 57) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง เป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ทั้งระบบโครงสร้าง และทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้าน และเอาชนะแรงบังคับได้หากขาดการออกกำลังกาย ร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำกิจกรรมทางปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นด้วย

อำนาจ อะโน (2527: 15) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึงกิจกรรมทางกายที่กระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจโดยมีจุดมุ่งหมาย ซึ่งมีลักษณะที่เห็นเด่นชัดของการออกกำลังกาย คือ การบังคับกล้ามเนื้อหดตัวหรือเกร็งตัว โดยปกติแล้วผลของการออกกำลังกายจะทำให้การหายใจ การไหลเวียนของเลือด มีการเพิ่มปริมาณในการทำงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมไม่มีกระบวนการ ไม่มีวิธีการ หากแต่ใครชอบการออกกำลังกายลักษณะใด ย่อมแล้วแต่ความต้องการ เช่น การวิ่ง การเดิน การเล่นกีฬา และ สิ่งที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ภายหลังการออกกำลังกาย คือ ร่างกายสูญเสียพลังงาน และ อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานมากขึ้น ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานลดน้อยลง

วิจิต คณิสฺสเกษม (2527: 32) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ และประการสำคัญยังสามารถช่วยลดอัตราเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจได้อย่างดี บุคคลในวงการธุรกิจ และอุตสาหกรรมเป็นบุคคลที่เรียกได้ว่าแทบไม่มีเวลาเป็นของตนเอง เนื่องจากต้องทำงานแข่งขันกับเวลาทำให้ร่างกายไม่มีโอกาสพักผ่อน และออกกำลังกายเพียงพอ บุคคลในวงการธุรกิจ และอุตสาหกรรม กำลังตื่นตัว และให้ความสนใจอย่างมากต่อแนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการออกกำลังกาย และสภาพของลูกจ้าง เพราะถ้าลูกจ้างมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ วงการธุรกิจและอุตสาหกรรมก็จะมีคนทำงานที่มีประสิทธิภาพที่จะเพิ่มผลผลิตของวงการนั้น ๆ ให้สูงขึ้นเป็นเงาตามตัว

สุพิตร สมานิต (2525: 173) ได้กล่าวถึงบุคคลที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. การตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และจะรู้สึกเหน็ดเหนื่อยช้าลงในขณะทำงาน หรือออกกำลังกาย
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจจะชะลอช้าลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมันลง
4. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดจากข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้
5. น้ำหนักตัวที่มีมากเกินไปจนความจำเป็นจะลดน้อยลง การออกกำลังกายจะช่วยให้ กล้ามเนื้อแข็งแรง และลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมันลง

เจริญ กระบวนรัตน์ (2525: 47) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า เป็นการนวดตัวเองวิธีหนึ่ง ช่วยป้องกันการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อที่ต้องทำงานอยู่ในสภาวะใดสภาวะหนึ่งเป็นเวลานาน ๆ การออกกำลังกายจึงทำให้เกิดความรู้สึกสบายทั้งร่างกาย และจิตใจ สามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น วิ่ง กระโดดเชือก ขี่จักรยาน วาดน้ำหรือเล่นกีฬา เป็นต้น

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523: 37) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง ทำให้ร่างกายเราได้ใช้แรงงาน หรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน กระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องการใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไป ตามลักษณะของงานนั้น ว่ามากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

สมหวัง สมใจ (2520: 9) ได้ให้ความหมายการออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสมเป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายทุกส่วนได้มีความคล่องแคล่วว่องไว ทำให้ร่างกายเตรียมความพร้อมอดทนเข้มแข็ง ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงาน หรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะซ้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใสปราศจากโรคภัย

จอร์จ (George. 1986: 18-19) ได้ให้ความหมายการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะทำให้ระบบทางหายใจ และการทำงานของปอดรวมทั้งการถ่ายเทอากาศมีประสิทธิภาพมากขึ้น ส่วนระบบประสาทจะมีการประสานงาน และการตอบสนองมีมากขึ้นด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง อดทน ว่องไวสำหรับบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สามารถทนต่อความเมื่อยล้าได้นาน สดชื่นแจ่มใส และอาการเครียดต่าง ๆ ก็จะลดลงด้วย

แลมปี (Lamp. 1984: 11) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า การทำงานของกล้ามเนื้อลาย เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว ตามความมุ่งหมายโดยที่มึการทำงานจากระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายช่วยสนับสนุนให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพ และคงอยู่ได้

สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่อวัยวะของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ออกแรงหรือกำลังตามความหนักเบาของกิจกรรม ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดได้มีการสูบฉีด และระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้ทำงาน กิจกรรมที่เลือกใช้นั้นจะต้องเหมาะสมกับ เพศ วัย โดยมีเป้าหมายหลักเพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง

หลักของการออกกำลังกาย

จินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541: 90) กล่าวถึงขั้นตอนการออกกำลังกายแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน การปฏิบัติตามขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้องดังต่อไปนี้ จะทำให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพ และปลอดภัย

ขั้นตอนที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย (Warm - up) เป็นขั้นเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายอย่างสมบูรณ์ประมาณ 10 - 15 นาที จะช่วยให้กล้ามเนื้อและเอ็นยึดตัวพร้อมสำหรับการเคลื่อนไหวที่จะเกิดขึ้นตามมา ทำให้ไม่เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ (Conditioning) เป็นการออกกำลังกายที่ทำต่อเนื่องให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นถึงระดับร้อยละ 60 - 85 ของอัตราการเต้นสูงสุดนาน 20 - 30 นาที

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นการลดการออกกำลังกายจนหยุด (Cool - Down) เป็นขั้นลดความเข้มข้นของการออกกำลังกายลงภายหลังการออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้ว เพื่ออัตราการเต้นของหัวใจกลับเข้าสู่ภาวะปกติ

สุพัชรา ชัมเจริญ (2543: 4-5) ได้กล่าวถึงหลักสำคัญในการออกกำลังกายไว้ว่า ควรทำประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ 30 นาที และออกกำลังกายหนักประมาณ 2 ใน 3 หรือ 70% ของความสามารถสูงสุดของแต่ละคนหรือถือเกณฑ์จากอัตราชีพจรดังนี้

1. เด็กควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 160 ครั้ง/นาที
2. อายุ 20 - 30 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 150 ครั้ง/นาที
3. อายุ 30 - 40 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 140 ครั้ง/นาที
4. อายุ 40 - 50 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 130 ครั้ง/นาที
5. อายุ 50 - 60 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 120 ครั้ง/นาที
6. อายุ 60 - 70 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 100 - 110 ครั้ง/นาที

และในขณะที่ออกกำลังกาย อย่าฝืนเคลื่อนไหวร่างกายไม่ว่าในจังหวะหรือท่าใดก็ตามอย่ารีบร้อนที่จะทำให้เสร็จ ๆ ไป ควรเริ่มจากท่าที่ช้า ๆ ไปก่อน จนเกิดความชำนาญและคล่องตัวแล้วจึงค่อยทำเร็วขึ้นตามจังหวะ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 90) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายได้ผลเต็มที่ และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ผู้ที่ต้องการใช้การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพเพื่อยึดข้อปฏิบัติ 10 ข้อดังนี้

1. การประมาณตน สภาพร่างกาย และความเหมาะสมกับชนิดกีฬาชนิดต่าง ๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แม้ในคนคนเดียวก็เหมือนกันในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาที่แตกต่างกันได้ การเพิ่มสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย มีกฎตายตัวว่าจะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย หากการฝึกซ้อมเบาเกินไป ผลน้อยหรือไม่ได้ผล ถ้าการฝึกซ้อมหนักเกินไป นอกจากไม่ได้ผลแล้วยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพด้วย

2. การแต่งกายมีส่วนเกี่ยวข้องด้านการเคลื่อนไหว ความอดทน และจิตวิทยาก็พาแต่ละอย่างย่อมมีเครื่องแต่งกายเหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกง และรองเท้า ในด้านการเคลื่อนไหว เสื้อผ้าที่รุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับเท้า หรือสภาพสนามย่อมทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเท่าที่ควร และยังเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ในด้านความอดทนต้องคำนึงถึง การระบายความร้อนเกิดขึ้นมาก หากระบายออกไม่ทันความร้อนที่สะสมขึ้น จะเป็นตัวกำจัดการออกกำลังกายครั้งต่อไป และทำอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกายด้วย

3. เลือกเวลาเดินฟาอากาศ ทุกคนกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามความสะดวกโดยไม่มีการกำหนดเวลาแน่นอน การฝึกในสภาพที่อากาศร้อนทำให้เหนื่อยเร็ว และได้น้อยกว่าในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะสมสำหรับการฝึกซ้อมความอดทน ส่วนการฝึกต้านแรงกล้ามเนื้อและความเร็วระยะสั้น ๆ อาจทำในอากาศร้อนได้

4. สภาพของกระเพาะอาหาร ในเวลาฝึกซ้อมกระเพาะอาหารซึ่งอยู่ใต้กระบังลมจะเป็นตัวให้การขยายของปอดไม่ดีเท่าที่ควร เพราะกระบังลมไม่อาจหดตัวต่ำลงได้มาก ในขณะเดียวกัน การไหลเวียนเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อย และดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดที่นำไปเลี้ยงกล้ามเนื้อน้อยลง จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย ยิ่งกว่านั้นในกีฬาที่มีการกระแทกกระเพาะอาหารที่เต็มแน่นจะแตกได้ง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่าง หลักทั่วไปจึงงดอาหารหนักก่อนออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง

5. การดื่มน้ำ น้ำมิใช่อาหารแต่มีความจำเป็นมากในการออกกำลังกายเพราะร่างกายสูญเสียน้ำไปมากถึงปริมาณหนึ่งสมรรถภาพจะลดต่ำลง เนื่องจากการระบายความร้อนออกจากร่างกายขัดข้อง และถ้าเสียน้ำมากไปต่อไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลง และร่างกายต้องการพักผ่อนอยู่แล้ว การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าที่สภาพร่างกายจะรับได้ และอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีไข้ ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติ และหัวใจต้องมาทำงานมากกว่าปกติ เพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกายอีก การระบายความร้อน และหัวใจจึงต้องทำงานหนักอย่างยิ่ง นอกจากนั้นหากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนที่เพิ่มมากขึ้นจากการออกกำลังกายอาจทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และทำให้เกิดการอักเสบทั่วร่างกายหรืออวัยวะที่สำคัญ ซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิตสำหรับการเป็นหวัด แพ้อากาศ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วม เช่น ไอ เจ็บคอ อ่อนเพลีย สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย เป็นที่แน่นอนว่าระหว่างการออกกำลังกายอาจมีอุบัติเหตุ หรือความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ ความรู้สึกไม่สบาย อึดอัด การเคลื่อนไหวบังคับไม่ได้ เป็นสัญญาณที่ แสดงว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ถ้าฝืนออกกำลังกายต่อไปโอกาสที่จะเจ็บป่วยมากขึ้น จนถึงขั้นร้ายแรงย่อมมากขึ้นตามลำดับ ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างการออกกำลังกายควรหยุดพักผ่อน ความเจ็บป่วยเล็กน้อยบางครั้งเมื่อพักสักครู่ก็หายเป็นปกติ

อาจเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายต่อไปได้ แต่ถ้าออกกำลังกายแล้วอาการเดิมกลับเป็นมากขึ้นต้องหยุด โดยเฉพาะอาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจเป็นอาการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ การฝืนต่อไปอาจทำให้หัวใจวายและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

8. ด้านจิตใจในระหว่างการออกกำลังกายจำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง คิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับ ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิคต่าง ๆ จะต้องพยายามขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจอื่น ๆ ในระหว่างนั้นออกไป หากขจัดไม่ได้จริง ๆ ก็ไม่ควรออกกำลังกายต่อไป เพราะจะทำให้เสียสมาธิ และเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9. ความสม่ำเสมอ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้ การฝึกหนักติดต่อกัน 1 เดือน แล้วหยุดไป 2 สัปดาห์ จะมาเริ่มใหม่ก็เท่ากับการฝึกครั้งสุดท้ายไม่ได้จะต้องลดความหนักให้ต่ำกว่าครั้งสุดท้ายที่ฝึกแล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นซึ่งจะเป็นการเสียเวลามาก

10. การพักผ่อน หลังการออกกำลังกายร่างกายเสียพลังงานสำรองไปมาก จำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งต้องซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น กระบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อนหลังจากการออกกำลังกายอย่างหนัก จึงจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอข้อสังเกตง่าย ๆ คือก่อนการฝึกซ้อมครั้งต่อไป ร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายในวันต่อไปจึงจะทำได้มากขึ้นตามลำดับ

มงคล ใจดี (2529: 15-20) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ไม่เคร่งเครียด สนุกสนานเพลิดเพลิน
2. ต้องใช้วิธีค่อยทำค่อยไป
3. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ ควรใช้กิจกรรม

ออกกำลังกายหลาย ๆ อย่าง

4. การออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 10-30 นาที และเป็นเวลาเดียวกัน

พระพงศ์ บุญศิริ (2532: 124-125) ได้กล่าวหลักของการออกกำลังกายสำหรับผู้ใหญ่ว่า

1. อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อเตรียมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และกล้ามเนื้อให้พร้อม กระตุ้นระบบประสาท และระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจให้พร้อมที่จะทำงาน

2. พยายามบริหารทุก ๆ ส่วนของร่างกาย

3. ออกกำลังกายวันละน้อย และค่อย ๆ เพิ่มปริมาณหรือระยะเวลา และความหนักหน่วงขึ้นตามขั้นที่ละขั้นตามลำดับ

4. ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ

5. หายใจออกให้สัมพันธ์กับการปฏิบัติกิจกรรมในขณะที่ออกกำลังกาย

6. ฝึกออกกำลังกายเป็นช่วง ๆ มีการพักระหว่างช่วงเพื่อพักผ่อนคลายจากความเหนื่อยล้าของกล้ามเนื้อ

7. พยายามหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่เข้มข้นเกินไป หรือลักษณะการออกกำลังกายที่ใช้ส่วนแขนค้ำจุนร่างกายในขณะที่ออกกำลังกาย เนื่องจากสภาพความแข็งแรงของข้อต่อลดลง

8. ควรมีการบริหารร่างกายหลังจากที่ได้ออกกำลังกายไปแล้ว เพื่อความผ่อนคลาย ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ความเครียดของเอ็น และกล้ามเนื้อ

9. รู้จักตรวจสอบภาวะการออกกำลังกายของตนโดยการวัดชีพจรของตนเอง เช่น หลังจากการออกกำลังกายไปแล้วช่วงหนึ่งตรวจวัดชีพจรเป็นอย่างไร และเมื่อมีการพักผ่อนแล้ว อัตราชีพจรคืนสู่ปกติหลังจากออกกำลังกายไปแล้วช้าลง

10. เมื่อมีอายุเกิน 30 -35 ปี ขึ้นไป ความคล่องแคล่วกระฉับกระเฉงลดลง ดังนั้น การออกกำลังกายจึงมีขีดจำกัด ควรให้แพทย์ตรวจสุขภาพ และทดสอบความทนทานของร่างกาย โดยการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต เพื่อจะได้เลือกกิจกรรมที่เหมาะสม กับระดับความสามารถของร่างกายแต่ละบุคคล

เจริญ กระบวนรัตน์ (2538: 45) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปไว้ว่า

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้า ๆ สม่าเสมอพยายามเพิ่มทีละน้อยอย่าหักโหมในตอนแรก และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดที่ปลอดภัย สำหรับผู้ที่มีวัยอยู่ในช่วง 40 - 49 ปี

2. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ 15 - 20 นาที

3. ควรมีการฝึกซ้อมการออกกำลังกายสำหรับตัวเองจนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่สนุกสนานตามความสนใจและความสามารถ

4. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของเราเองจะเหมาะสมกับปริมาณ และความหนัก และความทนทานในการออกกำลังกาย หรือไม่ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

5. สังเกตการฝึกซ้อม หรือการออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของชีพจรภายหลังการฝึกไปได้ 6 - 8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติควรจะเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67 - 68 ครั้งต่อนาทีหรือน้อยกว่า

จรวยพร ธรณินทร์ (2525: 28) ให้ความเห็นว่าการออกกำลังกายทำให้สุขภาพดี ทำให้รักษา ทรวดทรงอยู่ได้ หรือสามารถลดน้ำหนักที่ไม่ต้องการได้ เราจึงควรปฏิบัติกรออกกำลังกายเหมือน การแปรงฟัน การอาบน้ำ การรับประทานอาหารเช้า ต้องทำทุกวันให้เป็นกิจนิสัย จะเห็นได้ว่ามนุษย์ จะต้องออกกำลังกายเป็นประจำ แต่จะออกกำลังกายมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับภาวะของร่างกาย เช่น ความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่ สภาพแวดล้อม อื่น ๆ และความต้องการในการ ออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531: 37) ได้กล่าวถึงหลักความสำคัญในการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ ดังนี้

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรจะเริ่มการออกกำลังกายด้วยท่าที่ง่าย ๆ และเบา ๆ ก่อน ในวันต่อ ๆ ไป จึงเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้น ให้มากขึ้นทีละน้อย ๆ ตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายได้มีโอกาสปรับตัวได้

2. ถ้าหากการออกกำลังกายแล้วทำให้อาการผิดปกติอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น เช่น การเวียนศีรษะ ใจสั่น หอบมากผิดปกติ ควรหยุดการออกกำลังกายทันที และควรไปปรึกษาแพทย์
3. ควรจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และเพื่อความสนุกสนานมากกว่าที่จะเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน เช่น การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และเพื่อความสนุกสนาน
4. การเลือกกิจกรรมที่ตนเองมีความรัก ความถนัด ความชอบ และง่าย สามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวัน โดยไม่มีความเบื่อหน่าย และเสียเวลามาก เช่น กิจกรรมที่สามารถออกกำลังกายในบริเวณบ้าน วันละ 20 – 30 นาที
5. ในการออกกำลังกายทุกครั้งควรปล่อยกาย และใจให้มีความสนุกสนานในกิจกรรม ควรหลีกเลี่ยงเอาความเครียดจากธุรกิจการงานเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรจะทำให้รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ เช่น เหงื่อออก อัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ อัตราการหายใจเร็วกว่าปกติ
7. สหพันธ์กีฬาเยอรมันได้เสนอแนะว่าใช้การออกกำลังกาย โดยวิธีใดก็ได้ ให้ชีพจรเต้นถึง 130 ครั้ง ต่อนาที ทุกวัน วันละ 10 นาที หรือสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 20 นาที หรือสัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 30 นาที
8. อัตราการเต้นของชีพจรของแต่ละบุคคลในการออกกำลังกายนั้น ศาสตราจารย์ อวย เกตุสิงห์ นายแพทย์ผู้ให้ความสนใจกับเรื่องนี้ ท่านแรกของไทยเสนอแนะว่า อัตราการเต้นของชีพจรในขณะการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลของคนทั่วไปนั้นควรจะเป็น 170 ลบด้วยอายุของตนเอง เช่นถ้ามีอายุ 40 ปี อัตราการเต้นของชีพจรในขณะออกกำลังกายที่บุคคลนั้นควรจะรักษาให้อยู่ในระดับ 130 ครั้งต่อนาที (170 - 40) แต่ทั้งนี้อาจเพิ่มหรือลดได้ 10 ครั้งต่อนาที
9. ผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป และไม่ค่อยออกกำลังกายมาก่อนควรปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกายที่หนัก ๆ
10. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรง ช่วยดึง ดัน สัน หรืออย่างหนึ่งอย่างใด อาจจะมีประโยชน์น้อยมาก ทั้งนี้ก็เพราะความมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายนั้นก็คือ เพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสใช้แรงงานเอง มิฉะนั้นแล้วการออกกำลังกายก็เสียเวลาเปล่า
11. การพักผ่อนหลับนอนที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจน การหลีกเลี่ยงเครื่องดองของเมาต่าง ๆ ควรจะได้ควบคู่กันไปกับการออกกำลังกาย ด้วยผลที่มีต่อสุขภาพจึงจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์

ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นประจำ จำเป็นสำหรับทุกคน ตั้งแต่เกิดจนตายอาจกล่าวได้ว่าร่างกายต้องการอาหารชนิดใด ร่างกายก็ต้องออกกำลังกายชนิดนั้น ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะอ่อนแอ ชีโรคเจ็บป่วยเสมอ ซึ่งตรงกันข้ามกับผู้ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมสม่ำเสมอ ร่างกายจะแข็งแรง สดชื่น กระฉับกระเฉงปราศจากโรคภัยต่าง ๆ ได้มีผู้กล่าวถึงคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายดังนี้

จรรยาพร ธรณินทร์ (2522: 38) ได้กล่าวเกี่ยวกับประโยชน์ ของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายมีผลต่ออวัยวะ และระบบต่าง ๆ ที่สำคัญของร่างกาย อาทิเช่น ผลต่อหัวใจ และปอด การออกกำลังกายที่มากพอที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจทำงานได้เข้มแข็ง และเป็นผลช่วยให้ระบบไหลเวียนของโลหิตมีประสิทธิภาพดีเพิ่มขึ้น ทำให้ปอดมีความสามารถในการขยายตัวได้ดี หายใจ เอาอากาศเข้าไปได้มากขึ้น และสามารถใช้ออกซิเจนที่มีอยู่ในอากาศที่หายใจเข้าไปได้ดียิ่งขึ้น อันจะเป็นผลทำให้เผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายไปอย่างรวดเร็ว ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงหายใจช้ากว่า แต่มีปริมาณจุดปอดดีกว่าผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537: 8) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายมีดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโตการออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่าย โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรงตัวของการออกกำลังกายสามารถป้องกัน และรักษาการเสียทรงตัวได้ โดยการบริหาร เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไปที่เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปการออกกำลังกายที่ทำให้อวัยวะส่วนต่าง ๆ มีการเจริญเติบโตทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน โอกาสการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อมีน้อยกว่า
4. สมรรถภาพทางร่างกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ในทุก ๆ ด้านด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ
5. การป้องกันโรคการออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกินโรคเหล่านี้ได้แก่โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูงโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดเลยก็ได้

6. การรักษา และการฟื้นฟูสุขภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวถึงข้อ 5. หากเกิดขึ้นแล้วการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสุขภาพได้

กรมพลศึกษา (2538: 22) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอมีผลต่อร่างกายดังนี้

1. ระบบไหลเวียน
 - 1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง
 - 1.2 หลอดเลือดขยายได้ดี
 - 1.3 ชีพจรขณะพักลดลง
2. ระบบหายใจ
 - 2.1 ถุงลมหดยและขยายได้ดี
 - 2.2 ปอดแข็งแรง

3. ระบบกล้ามเนื้อกระดูกข้อต่อ

3.1 กล้ามเนื้อแข็งแรง

3.2 ข้อต่อเคลื่อนไหวได้ดี

นอกจากนี้ยังเกิดประโยชน์ทั่วไปคือ

1. ไขมันในเลือดลดลง
2. น้ำหนักร่างกายเหมาะสม
3. ลดความตึงเครียดทางสมอง
4. ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด
5. แก่โรคนอนไม่หลับ
6. แก่โรคท้องผูกเรื้อรัง
7. ช่วยทำให้หัวใจแข็งแรง
8. ช่วยแก้โรคความดันโลหิต
9. กระฉับกระเฉง ไม่อ่อนเพลีย

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย (2528: 10-13)

ได้สรุปถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ คือ การจัดชนิดของความหนัก ความนาน และ ความบ่อย ของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ วัย สภาพร่างกาย และ จุดประสงค์ของแต่ละคน เปรียบได้กับการใช้ยา ซึ่งหากสามารถจัดให้เหมาะสมได้คุณประโยชน์ ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกาย จัดเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่มีผลต่อการเจริญเติบโต เด็กที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย แต่มีอาหารการกินอุดมสมบูรณ์ อาจมีส่วนสูงและน้ำหนักมากกว่า เด็กในวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่ส่วนใหญ่แล้วจะมีไขมันเกิน มีกระดูกเล็ก หัวใจมีขนาดเล็กเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัว อ้วนแบบฉุ เป็นต้น ซึ่งถือว่าเป็นการเจริญเติบโตที่ผิดปกติ ตรงกันข้ามกับเด็กที่มีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง จึงกระตุ้นให้อวัยวะส่วนต่าง ๆ เจริญเติบโตขึ้นพร้อมกันไปทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน เมื่อประกอบกับผลการออกกำลังกายที่ทำให้เจริญอาหาร การย่อย และขับถ่ายดี เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ จึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างและทรวดทรง การออกกำลังกายอาจจัดเป็นได้ทั้งยาป้องกัน และยารักษาการเสียทรวดทรง จะเห็นได้ว่า การเสียทรวดทรงในเรื่องการเจริญเติบโตข้อ 1 ย่อมป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย เมื่อเติบโตเต็มที่แล้วขาดการออกกำลังกายยังสามารถทำให้ทรวดทรงเสียไปได้อีกมาก เช่น ตัวเอียง หลังอวบ พุงป่อง ซึ่งทำให้เสียบุคลิกมากอย่างมาก ในระยะนี้การกลับมาออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นประจำสม่ำเสมอ ยังสามารถแก้ไขให้ทรวดทรงกลับมาดีขึ้นได้ บางอย่างอาจต้องใช้เวลานานเป็นเดือน เป็นปี แต่บางอย่างอาจเห็นผลภายในไม่ถึงหนึ่งเดือน เช่น การมีพุงป่อง การบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องมีความตึงตัวเพิ่มขึ้นจนกระชับอวัยวะภายในไว้ไม่ให้ดันออกมาเป็นพุงป่องได้

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ถึงแม้ว่าจะไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าการออกกำลังกายจะสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันต่อโรคที่เกิดการติดเชื้อได้ แต่หลักฐานพบบ่งชี้ว่า เมื่อนักกีฬาเกิดการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อจะหายได้เร็วกว่า และมีโรคแทรกซ้อนน้อยกว่า คือ การที่อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญเติบโตดี ทั้งขนาดรูปร่าง และหน้าที่การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ไม่ใช่ว่าโรคติดต่อ เช่น โรคการเสื่อมสภาพในการทำงานของอวัยวะจึงมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย ถ้าจัดการออกกำลังกายเป็นยาบำรุง การออกกำลังกายถือว่าเป็นยาบำรุงเพียงอย่างเดียวที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้ เพราะไม่มียาอะไรที่สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้อย่างแท้จริง และถาวร ยาบางอย่างอาจทำให้ผู้ใช้สามารถทำงานบางอย่างได้นานกว่าปกติ แต่เมื่อทำไปแล้วร่างกายก็จะอ่อนเพลียมากกว่าปกติจนต้องพักผ่อนนานกว่า หรือร่างกายทรุดโทรมลงไปทางปฏิบัติ เราสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทุก ๆ ด้าน เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้ สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ

5. การป้องกันการโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การกินยาเกิน ความเครียด การสูบบุหรี่มากหรือพันธุกรรม โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคประสาทเสื่อมคุณภาพ หลอดเลือดหัวใจเสื่อม เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจจะไม่เกิดขึ้นเลย

7. การรักษาโรคและการฟื้นฟูสภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวในข้อ 5 ถ้าหากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจัดเป็นวิธีรักษา และฟื้นฟูสภาพที่สำคัญในปัจจุบันแต่ในการจัดการการออกกำลังกายที่เหมาะสม มีปัญหามาก เพราะบางครั้งโรคได้กำเริบรุนแรง การออกกำลังกายเพียงเบา ๆ ก็เป็นข้อห้ามในกรณีดังกล่าว การควบคุมโดยใกล้ชิดจากแพทย์ผู้ทำการรักษา การตรวจสอบสมรรถภาพโดยละเอียดเป็นระยะเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

สุพิตร สมหาโต (2525: 173) ได้กล่าวว่า บุคคลที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และจะรู้สึกเหน็ดเหนื่อยช้าลงในขณะที่ออกกำลังกายหรือออกกำลังกาย
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจจะชะลอช้าลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมัน
4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดข้อเท้าแพลง กล้ามเนื้อฉีกขาดได้ นอกจากนี้แล้ว การออกกำลังกายยังมีประโยชน์ทางการแพทย์

ความหมายของความพิการ

ความพิการ หมายถึง ความบกพร่อง หรือสูญเสียสมรรถภาพของร่างกาย หรือจิตใจ จะทำให้มีข้อจำกัดในการเรียนรู้ การสื่อความหมาย (การพูด ฟัง อ่าน เขียน) การทำกิจวัตรประจำวัน การประกอบอาชีพ การสร้างสัมพันธภาพกับคนในสังคม ซึ่งคนหนึ่งอาจจะมีความบกพร่อง และมีข้อจำกัดอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างก็ได้

ตามพจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ พ.ศ. 2530 คำว่า “พิการ” หมายความว่า เสียอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งไปเสียไปจากสภาพเดิม

จรรยาพร ธรณินทร (2538: 24) ขยายความว่า “คนพิการหมายถึงบุคคลที่ขาดอวัยวะที่สำคัญของร่างกายอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างไป จนไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่การงานได้อย่างบุคคลปกติ ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า Crippled แต่อาจใช้คำว่า Disabled ถ้าคำว่าคนพิการจะครอบคลุม หรือ เฟื่องไปถึงความสามารถในการปฏิบัติงานด้วย”

ผดุง อารยะวิญญู (2528: 44) ในด้านการศึกษาพิเศษ เด็กพิการจะมีความหมายตรงกับเด็กที่มีความผิดปกติด้านร่างกาย และจิตใจ (Physical Exceptional Children) ที่นายเกรียง กิริติกร หัวหน้ากองศึกษาพิเศษคนแรกให้คำจำกัดความว่า หมายถึง เด็กตาบอด เด็กหูหนวก เด็กพิการทางแขน ขา และลำตัว หรืออาจจะหมายถึงเด็กที่มีร่างกายไม่เป็นปกติธรรมดา เช่น ตาบอด หูหนวก เป็นใบ้ พูดติดอ่าง หรือพูดไม่ชัด อวัยวะพิการ เจ็บเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ วัณโรค ฯลฯ อ้วนมากผิดปกติเป็นโรคขาดอาหาร (Lowvitality) เป็นต้น

องค์การอนามัยโลกได้จัดทำระบบการจำแนกความพิการระหว่างประเทศขึ้นในปี พ.ศ. 2523 โดยเรียกว่า International Classification of Impairment Disability and Handicap (ICIDH)

ประกอบด้วยภาวะบกพร่อง (Impairment) ภาวะทุพพลภาพ (Disability) และภาวะด้อยโอกาส หรือเสียเปรียบ (Handicap) ซึ่งได้ให้นิยามของทั้ง 3 ภาวะไว้ดังนี้

1. ภาวะบกพร่อง (Impairment) ภายในขอบข่ายของเรื่องสุขภาพ หมายถึง การสูญเสียหรือความผิดปกติของจิต หรือกาย หรือการทำงานของส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น ความจำผิดปกติ ขาอ่อนแรง สายตาเกิดการมัวพร่า หรือมองไม่เห็น หูเกิดการสูญเสียการได้ยินก็ได้ การมีแผลเป็นที่ใบหน้า อาการทางจิตประสาท เป็นต้น ภาวะบกพร่องนี้จะเป็นการชั่วคราวหรือถาวร
2. ภาวะทุพพลภาพหรือหย่อนสมรรถภาพ (Disability) ภายในขอบข่ายของเรื่องสุขภาพ หมายถึง ความจำกัดหรือความสูญเสียความสามารถในการประกอบกิจต่าง ๆ ที่ควรจะสามารถทำได้ เป็นปกติ โดยเป็นผลมาจากภาวะบกพร่อง เช่น ความจำผิดปกติมีอาการหลงลืมทำให้จำยดลัดไม่ได้ แขนด้านที่ถนัดอ่อนแรงทำให้ใส่เสื้อไม่ได้ ตาที่เกิดพรั่มัวทำให้อ่านหนังสือไม่ได้ หรือ หัวใจล้มเหลวทำให้เดินนอกบ้านไม่ได้ เนื่องจากเหนื่อยมาก
3. ภาวะด้อยโอกาส หรือเสียเปรียบ (Handicap) ภายในขอบข่ายของเรื่องสุขภาพ หมายถึง การสูญเสียโอกาสหรือเสียเปรียบของบุคคลใดบุคคลหนึ่งอันเนื่องมาจากภาวะบกพร่อง หรือ ทุพพลภาพ ทำให้จำกัดหรือขัดขวางไม่ไห้บุคคลนั้นสามารถดำเนินชีวิต หรือ แสดงบทบาทที่พึงจะมี เป็นปกติ สอดคล้องตาม วัย เพศ สังคม และวัฒนธรรม จึงทำให้ดำเนินชีวิตยากลำบากกว่าคนทั่วไป

เช่น แม้ที่เป็นอัมพาตของร่างกายซีกใดซีกหนึ่งไม่สามารถจะดูแลบุตรได้ตามปกติ เช่น ไม่สามารถทำอาหารได้ หรือไม่สามารถช่วยแต่งตัวบุตรได้ จะทำให้สูญเสียบทบาทความเป็นมารดา หญิงสาวที่มีแผลเป็นที่ใบหน้า ทำให้รู้สึกอาย และเก็บซ่อนตัวเป็นผลให้บทบาทในสังคมที่นับจะมีน้อยลง คนตาบอดทำงานใช้สายตาไม่ได้ เช่น งานถ่ายรูปคนตาบอดก็จะเสียโอกาสของงานถ่ายรูป แต่คนตาบอดที่อ่านหนังสือที่เป็นอักษรเบรลล์ได้ ใช้คอมพิวเตอร์ที่มีเสียงประกอบได้คนตาบอดก็จะไม่เสียเปรียบในกรณีเหล่านี้ คนที่ขาพิการต้องนั่งเก้าอี้ล้อเลื่อน (Wheel Chair) จะเสียเปรียบในการขึ้นบันได แต่ถ้าเป็นอาคารที่มีลิฟต์เขาก็จะไม่เสียเปรียบ ภาวะด้อยโอกาส หรือ เสียเปรียบ จึงขึ้นอยู่กับสภาพของโอกาส สถานที่และสิ่งแวดล้อม แต่สามารถแก้ไข หรือ ลดระดับความเสียเปรียบลงได้ ถ้าสังคมให้โอกาสไม่ว่าจะทางกาย จิต และสังคม

“ความพิการ” ในภาษาอังกฤษ จึงมักใช้คำว่า “Disability” หรือ “Handicap” หมายความว่า บุคคลซึ่งมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือเข้าไปมีส่วนร่วมทางสังคม เนื่องจากมีความบกพร่องทางการเห็น การได้ยิน การเคลื่อนไหว การสื่อสาร จิตใจ อารมณ์ พฤติกรรม สติปัญญา การเรียนรู้ หรือความบกพร่องอื่นใด ประกอบกับมีอุปสรรคในด้านต่าง ๆ และมีความจำเป็น เป็นพิเศษที่จะต้องได้รับความช่วยเหลือ ตามประกาศกระทรวง ฯ เรื่อง ประเภทและหลักเกณฑ์ความพิการ ซึ่งประกาศในราชกิจจานุเบกษา เมื่อวันที่ 29 พฤษภาคม 2552 เล่ม 126 ตอนพิเศษ 77 ง กำหนดประเภทความพิการไว้ 6 ประเภท ตามหลักเกณฑ์ ดังนี้

1. ความพิการทางการมองเห็น
2. ความพิการทางการได้ยินหรือการสื่อความหมาย
3. ความพิการทางการเคลื่อนไหวหรือทางร่างกาย
4. ความพิการทางจิตใจหรือพฤติกรรม หรือออทิสติก
5. ความพิการทางสติปัญญา
6. ความพิการทางการเรียนรู้

ซึ่งจะกล่าวถึง ความพิการทางการเคลื่อนไหวหรือทางร่างกาย ไว้ว่า

1) ความพิการทางการเคลื่อนไหว หมายถึง การที่บุคคลมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันหรือการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ซึ่งเป็นผลมาจากการมีความบกพร่องหรือสูญเสียความสามารถของอวัยวะในการเคลื่อนไหว ได้แก่ มือ เท้า แขน ขา อาจมาจากสาเหตุ อัมพาต แขน ขา อ่อนแรง แขน ขาขาด หรือภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังจนมีผลกระทบต่อการทำงานมือ เท้า แขน ขา

2) ความพิการทางร่างกาย หมายถึง การที่บุคคลมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ซึ่งเป็นผลมาจากการมีความบกพร่องหรือความผิดปกติของศีรษะ ใบหน้า ลำตัว และภาพลักษณ์ภายนอกของร่างกาย ที่เห็นได้อย่างชัดเจน ความพิการทางกาย หรือการเคลื่อนไหว “คนที่มีความผิดปกติ บกพร่อง หรือสูญเสียอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ทำให้ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ดีเท่าคนปกติ เช่น เด็กที่มีแขนขาเป็นอัมพาต เป็นโรคเกี่ยวกับกล้ามเนื้อ – กระดูก เช่น เท้าปุก เข่าติด เอวคด เด็กสมองพิการ หรือ ซี.พี. โปลีโอ ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อลีบ อวัยวะผิดรูป อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งขาดหายไป ”

เด็กสมองพิการ เด็ก (ซี.พี.) ไม่ใช่เด็กปัญญาอ่อน เขาคือเด็กที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว ร่างกาย และการทรงตัว ที่เกิดจากความผิดปกติของสมองเฉพาะส่วนที่ควบคุมการเคลื่อนไหว ซึ่งอาจเป็นทั้งตัว ทำให้เด็กไม่สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของแขนขาและร่างกายได้ อาจมีอาการเกร็งหรือตัวอ่อนไม่มีแรง บางคนเป็นเพียงเล็กน้อย หรือเพียงบางส่วน เช่น เป็นเฉพาะแขน ขา ข้างเดียว หรือสองข้าง เด็ก ซี.พี. บางคนอาจมีความพิการอื่นร่วมด้วย ซึ่งจัดเป็น “ความพิการซ้ำซ้อน” เช่น ปัญญาอ่อน พิการทางตา หรือหู ก็ได้

เด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกายและสุขภาพ (COHI-Crippled and Other Health Impairment) ความบกพร่องทางร่างกาย และสุขภาพมาแต่กำเนิดมีมากมายหลายแบบ อาจเกิดกับอวัยวะภายนอกก็ได้ เช่น รูปร่างเตี้ยแคระ นิ้วมือขาหรือเกินจำนวนไป แขนขาสั้นผิดธรรมชาติ ศีรษะโตแต่กำเนิด ความพิการที่เกิดกับอวัยวะภายใน ก็มีมากมายหลายอวัยวะ เช่น หัวใจพิการแต่กำเนิดต่าง ๆ อวัยวะเป็นคู่ เช่น ปอดหรือไต มีเพียงข้างเดียว ลำไส้ตีบตัน ไม่มีรูทวารหนัก เป็นต้น บางคนอาจมีความพิการแต่กำเนิด เกิดขึ้นกับอวัยวะต่าง ๆ หลาย ๆ อวัยวะพร้อม ๆ กันก็ได้

ถ้าเราพิจารณาคำจำกัดความของคำว่า เด็กที่บกพร่องทางร่างกายและสุขภาพ อาจสรุปความหมายได้ว่า เด็กที่อวัยวะไม่สมประกอบ อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือหลายส่วนขาดหายไป เจ็บป่วยเรื้อรัง รุนแรงทำให้สุขภาพอ่อนแอมีความลำบาก ในการเคลื่อนไหว หรือระบบประสาท จะมีความพิการซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการศึกษา

สรุปความหมายของเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกายและสุขภาพ หมายถึง เด็กที่มีข้อจำกัดทางร่างกาย มีปัญหาทางสุขภาพ ซึ่งทำให้เป็นอุปสรรคต่อการศึกษาเล่าเรียนการเรียนรู้ และต้องอาศัยการฝึกฝนการใช้เครื่องมือ วัสดุอุปกรณ์หรือต้องการเครื่องอำนวยความสะดวกอื่น ๆ เข้าช่วย จากความเชื่อของคนส่วนใหญ่ มีความเชื่อว่าเด็กที่มีความพิการมากเท่าใด มักจะทำให้มีสติปัญญาด้อยลงไปด้วย ซึ่งตามความเป็นจริงแล้ว เด็กที่บกพร่องทางร่างกายสุขภาพ แม้จะมีความพิการอยู่ในขั้นรุนแรงมาก อาจมีสติปัญญาดีมากก็ได้

ดังนั้นความพิการทางกาย มิได้ส่งผลทางสติปัญญาใด ๆ เลย แต่อาจมีผลกระทบต่อการพัฒนาทางอารมณ์ของเด็ก จะมีความคับข้องใจ มีความก้าวร้าวอันเนื่องมาจากความพิการของตนเอง เด็กพิการจึงควรได้รับความเอาใจใส่ สอนให้รู้จักสภาพของตนเอง ทั้งในระบบร่างกาย สติปัญญา และความสามารถอื่น ๆ ส่วนบุคคลอื่นควรมีความเข้าใจในความพิการ ให้ความช่วยเหลือแก่เด็กพิการอย่างถูกวิธี และสนองความต้องการด้วยความเป็นธรรม และจริงใจ ในทุกโอกาส สำหรับคำขวัญของคนพิการที่เขียนไว้ในปีคนพิการสากล ปี พ.ศ. 2524 มีดังนี้ คือ

คนพิการมีใช้น้อย ที่ไม่ด้อยด้วยปัญญา

คนพิการยังมีค่า เมื่อพัฒนาให้ถูกทาง

สาเหตุของความบกพร่องทางร่างกายและสุขภาพ

เฟื่องฟ้า คุณาดร (2543: 122-125) กล่าวถึงความพิการทางกาย และการเคลื่อนไหว มักมีสาเหตุต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

สาเหตุภายใน

1. ความพิการที่เกิดจากความผิดปกติของกลุ่มเลือด Rh Factor เช่น สมอ่งพิการ หรือ ซีรีบรัลพัลซีส
2. ความพิการแต่กำเนิด ในขณะที่ทารกเจริญเติบโตอยู่ในครรภ์มารดานั้น มีขบวนการที่สลับซับซ้อนเกิดขึ้นหลายอย่างมาจากเซลล์เพียงเซลล์เดียว เมื่อเริ่มปฏิสนธิมีการแบ่งตัวเพิ่มจำนวนเป็นล้าน ล้านเซลล์ เมื่อคลอดออกมาจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่างและหน้าที่มาประกอบกันเป็นอวัยวะต่าง ๆ ให้ได้สัดส่วนเป็นร่างกายที่สมบูรณ์ให้กระบวนการต่าง ๆ ในแต่ละขั้นตอนการเจริญเติบโตขัดข้องก็จะเกิดความพิการแต่กำเนิด สาเหตุนั้นมีหลายประการ เช่น ยีนผิดปกติ ยาบางชนิด รังสี โรคติดเชื้อบางชนิด เช่น ไวรัสของโรคหัดเยอรมัน และความพิการอาจเกิดที่อวัยวะใดก็ได้ เช่น หัวใจ ปอด แขน ขา หู ตา เป็นต้น

สาเหตุภายนอก

1. โรคที่เกิดจากอันตรายทางฟิสิกส์ เช่น อุบัติเหตุ และภัยอันตรายต่าง ๆ ทั้งที่ตัวเองและผู้อื่นทำรวมทั้งทางเปลี่ยนแปลงของบรรยากาศ คลื่นเสียง ความร้อนเย็น กระแสไฟฟ้า รังสี
2. โรคที่เกิดจากภัยอันตรายจากสารเคมี เช่น กรด ด่าง ดีดีที ไนโตรซามีน รวมทั้ง บุหรี่ เหล้า ยาเสพติดนานาชนิด
3. โรคติดเชื้อ ได้แก่ จุลชีพ เช่น แบคทีเรีย เชื้อรา และไวรัส
4. ไวรัสที่เรารู้ว่าทำให้เกิดความพิการ คือ โรคหัดเยอรมันที่เป็นในมารดาในระยะ 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ การศึกษาพบว่ามีความเสี่ยงถึงร้อยละ 8-10 ที่ยังไม่มีภูมิคุ้มกันต่อโรคนี้ ถ้ามารดาได้รับเชื้อในระยะนี้ เด็กอาจเกิดโรคตั้งแต่ในครรภ์ ซึ่งพบว่าเด็กเกิดมาตัวเล็ก มีตับ ม้ามโต มีจุดเลือดออก ตัวเหลือง ตาอาจมีต้อกระจก มีรูรั่วในหัวใจ อาจมีหูหนวกในภายหลัง ทารกมีความพิการรุนแรงมากจนมีกฎหมายอนุญาตให้ทำแท้งได้ ถ้าพิสูจน์ว่ามารดาเป็นโรคหัดเยอรมัน และไม่มีภูมิคุ้มกัน ปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันโรคนี้
5. โรคเนื้องอก คือ ภาวะที่เซลล์ในร่างกายเพิ่มจำนวนผิดปกติ อาจเป็นเนื้องอกชนิดธรรมดา หรือชนิดร้ายแรงที่เรียกว่ามะเร็ง สาเหตุอาจเนื่องมาจากกรรมพันธุ์ การอักเสบหรือระคายเคือง เชื้อไวรัส ยา สารเคมี รังสี เป็นต้น

ความบกพร่องทางร่างกายและสุขภาพ ถ้าจะแบ่งเป็นประเภทต่างๆ จะสามารถแบ่งได้ดังนี้

1. พิการทางระบบประสาท เช่น ซีรีบรัล พัลซีส (Cerebral Palsy – C.P.) ลมบ้าหมู
2. พิการทางระบบกล้ามเนื้อและกระดูก เช่น ไชข้ออักเสบ กล้ามเนื้อเปลี้ย

(Muscular Dystrophy)

3. ไม่สมประกอบมาแต่กำเนิด เช่น น้ำคั่งในสมอง (Hydrocephaley) แขนขาด้วน

4. สภาพความพิการทางร่างกายและสุขภาพอื่น ๆ

4.1 สภาพความพิการทางร่างกายเนื่องจากอุบัติเหตุ เช่น ไฟไหม้ ฆาตาด แขนขาด โรคติดต่อ เช่น โปлио และได้รับอันตรายจากการคลอด

4.2 สภาพความบกพร่องทางสุขภาพ เช่น โรคหืด โรคหัวใจ วัณโรคปอด

สมองพิการ หมายถึง สมองหรืออาการที่เกิดจากสมองส่วนกลางได้รับความกระทบกระเทือน ทำให้ส่งผลความพิการทางกาย ในสหรัฐอเมริกาครึ่งหนึ่งของจำนวนเด็กพิการ จะมีความพิการอันเกิดจากความพิการทางสมอง จากจำนวนเด็กพิการทั้งหมดมีประมาณ 328,000 คน ที่สำรวจโดย The U.S. Office of Education ในปี 1975

สมองพิการ หรืออัมพาตเนื่องจากสมอง จะพิการไปตลอดชีวิต ไม่มีทางรักษาให้หายขาด เนื่องจากการที่สมองพิการเป็นอาการมิใช่เป็นโรค ที่จะทำการเยียวยาให้หายได้ แต่ถ้าได้รับการช่วยเหลือ รักษาปรับสภาพร่างกาย โดยทางกายภาพบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพก็อาจจะช่วยตนเองได้ และดีขึ้นเรื่อย ๆ แต่ต้องอาศัยความอดทน ความพยายามอย่างสูง โดยปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ นักกายภาพบำบัด และนักอาชีพบำบัด

อาการที่แสดงออก ผู้ที่มีสมองพิการอาจจะเป็นปัญญาอ่อน หรือไม่ปัญญาอ่อนก็ได้ แต่จะไม่สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวแขนขาให้อยู่นิ่งๆ ตามความต้องการ มักจะหยุกหยิก หงิกหงักไปหมด (Involuntary Movement) ทั้งหน้าตา ร่างกาย และแขนขา ปากก็จะเบี้ยวไปมา ยิ่งเวลาพูด ร้องไห้ ยิ่งเบี้ยวมากขึ้นควบคุมปากได้ไม่ดีทำให้น้ำลายไหลยืด

สาเหตุของสมองพิการ

กึ่งแก้ว ปาจารย์ (2542: 33-39) ได้กล่าวถึง สาเหตุของสมองพิการไว้ว่า

1. สาเหตุในระยะก่อนคลอด (Prenatal Causes) การที่มารดาเป็นโรคต่าง ๆ อาจจะทำให้เด็กได้รับเชื้อโรคนั้น อันสาเหตุทำให้สมองพิการได้ เช่น โรคซิฟิลิส หัดเยอรมัน ในกรณีนี้มารดาไม่ได้รับออกซิเจนในกระแสโลหิตพอ จะทำให้เด็กเป็นโรคสมองเสื่อม (Brain Damage) ได้ ผู้ที่มีสมองพิการรุนแรงมีสาเหตุมาตั้งแต่ก่อนกำเนิดแทบทั้งสิ้น

2. สาเหตุระหว่างคลอด อันตรายที่ได้รับจากการเกิดจะทำให้เด็กมีความบกพร่องทางสมองได้ถึง 30 – 40 เปอร์เซ็นต์ จำนวนนี้ส่วนหนึ่งมาจากการคลอดก่อนกำหนด หรือคลอดหลังกำหนด ซึ่งระหว่างคลอด อาจเกิดจากการขาดออกซิเจน เป็นสาเหตุทำให้สมองพิการ หรือเครื่องมือการคลอดทำให้สมองได้รับการกระทบกระเทือน

3. สาเหตุหลังคลอด (Postnatal Causes) เป็นโรค เช่น ไข้หวัด ไอกรณ ไทฟอยด์ โปлио และโรคชนิดอื่นๆ

สาเหตุอื่นๆ อาจเกิดจากการดามมีอายุมาก พันวัยที่จะมีบุตร หรือเกิดจากพันธุกรรม ลักษณะอัมพาตที่สมอง (Cerebral Palsy) เด็กที่สมองพิการหรือบางครั้งอาจเรียกว่าเด็ก C.P. คือเด็กที่มีระดับความสามารถทางสมองบางส่วนพิการ ทำให้เกิดความพิการด้านอื่นตามมา เช่น ความพิการทางด้านการพูด การได้ยิน การเห็น สติปัญญาดำ การเคลื่อนไหวและการทรงตัวไม่ดี

ความมากน้อยของความพิการ ขึ้นอยู่กับสมองส่วนที่พิการมากน้อยเพียงใด และมีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของอวัยวะส่วนใดสมองพิการ อาจจำแนกได้ 5 ประการคือ

1. พวกลำไส้ติ่ง (Spasticity) คือสมองส่วนกลางได้รับอันตรายและไปเกี่ยวข้องกับการควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อได้ส่งผลให้เด็กไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ตามความต้องการ มักมีการเคลื่อนไหวของกระดูกเป็นไปด้วยความลำบากและค่อนข้างช้า บางคนอาจเป็นซีกเดียวของร่างกายทำให้การเคลื่อนไหวแขนขาในด้านนั้นไม่ถนัด บางรายเป็นทั้งสองข้างหรือส่งผลถึงศีรษะและลำตัว

2. พวกริโกซีส (Athetosis) เกิดจากความพิการของสมอง อาจเป็นสมองส่วนหน้า หรือสมองส่วนกลาง ทำให้การเดินหรือการแสดงสีหน้าท่าทาง ไม่เป็นไปตามปกติ เช่น การเดินจะเดินไม่ตรงเดินเซไปเซมา มีอาการบิดเบี้ยวตัวกะโหลกจะเผลก การเคลื่อนไหวไม่เป็นจังหวะ และไม่เป็นไปตามลำดับขั้น ทรงตัวไม่ได้ มีอาการชักกระตุก หงิกหงักอยู่เสมอ มีอาการสั่นไปทั้งตัว หน้าตาบิดเบี้ยว และแม้แต่จะเอามือใส่ปาก ก็ทำด้วยความยากลำบาก

3. พวกอตาเซีย (Ataxia) เกิดจากสมองส่วนในถูกทำลาย ซึ่งมีหน้าที่ควบคุมการทรงตัว และการประสานงานของกล้ามเนื้อ เวลาเดินจะหกล้มได้ง่าย เพราะยกขาหรือก้าวขาสูงไป จะมีการตาเหล่ ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ตามปกติ

4. พวกริเมอร์ (Tremor) และริจิดิตี (Rigidity) มีสาเหตุจากความผิดปกติของระบบ (Extrapyramidal) ร่างกายจะสั่นกระตุกที่ไม่สามารถบังคับได้ ส่วนริจิดิตี คือ มีอาการเกร็ง และสั่นจะปรากฏให้เห็นอยู่ตลอดเวลา

5. พวกรวมความพิการผสมผสาน (Mixed Types) ความผิดปกติเกิดขึ้นจากความพิการของระบบในสมองที่มีหน้าที่ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อการทรงตัว การควบคุมสีหน้าท่าทาง และการเคลื่อนไหวถูกทำลาย หรือได้รับอันตราย จึงทำให้สมองไม่สามารถควบคุมระบบต่าง ๆ เหล่านั้นได้ส่งผลให้ร่างกายผิดปกติไปและมีความผิดปกติหลายอย่างเกิดขึ้นกับบุคคลนั้น สำหรับเด็กที่เป็นอัมพาตที่สมองแต่ระดับสติปัญญาเป็นไปตามปกติ แม้ร่างกายจะผิดปกติหรือพิการไปก็สามารถเรียนร่วมกับเด็กปกติได้

ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ จะมีส่วนช่วยลดปริมาณคนพิการลงจากการศึกษา ค้นคว้าวิจัย เพื่อช่วยเหลือเด็กที่ขาดออกซิเจน และลดความรุนแรงของความพิการได้ การคิดค้นเกี่ยวกับวัคซีนต่าง ๆ เพื่อป้องกันเชื้อโรคที่จะติดต่อในสตรีระหว่างครรภ์ มิให้ติดต่อไปมีผลต่อบุตร เช่น หัดเยอรมันวิธีการฉีดยาป้องกัน และรักษาพวกที่มีเลือดเข้ากันไม่ได้ นอกจากนั้นได้มีการให้คำแนะนำในเรื่องการถ่ายทอดลักษณะทางพันธุกรรม ความรู้ในด้านนี้จะช่วยป้องกันความพิการที่อาจจะเกิดขึ้นได้ และประการสุดท้ายในเรื่องปรับปรุงวิธีการรักษาเด็กที่มีปัญหาทางระบบอาหาร โดยการควบคุมอาหารหรือปัญหาอื่นที่เกี่ยวข้องกัน ทำให้ลดความพิการลงได้

ณัฐพล อันตรเสน (2542: 33-35) ปรัชญาเบื้องต้นของการศึกษาพิเศษให้แก่เด็กกลุ่มนี้ ควรเน้นในเรื่องโอกาสทางการศึกษาโดยให้เด็กเหล่านี้ได้ใช้ความสามารถของตนอย่างเต็มที่เพื่อจะได้เป็นประโยชน์ต่อสังคม และการดำรงชีวิตอย่างมีความหมายจึงกำหนดไว้ ดังนี้

1. จัดการเรียน หรือฝึกให้มีประโยชน์ต่อการนำไปใช้กับชีวิตประจำวันมากที่สุด
2. สามารถรับการฝึกงาน ตลอดทั้งฝึกให้มีประสบการณ์ในการทำงานในหน่วยงาน

ของตนเอง

3. ควรจัดสอนเป็นรายบุคคล
4. เพื่อป้องกันและลดปัญหาความพิการควรจัดการศึกษาพิเศษ ตั้งแต่ชั้นอนุบาล
5. จัดเด็กพิการเข้าเรียนร่วมกับเด็กปกติ เมื่อเด็กไม่มีปัญหาด้านอื่นๆ การให้การศึกษาคำหนึ่งถึงความได้รับประโยชน์ของเด็ก
6. การศึกษาพิเศษต้องรวมวิชาพลศึกษา นันทนาการ สุนทรียศาสตร์เพื่อเตรียมเด็กให้มีชีวิตในสังคมอย่างสมบูรณ์
7. อาชีวศึกษา และการอาชีพ เป็นวิชาหลัก และเป็นสิ่งสำคัญในการพิจารณาจัดการศึกษาแก่เด็กพิการ
8. เน้นการพัฒนาทางจิตใจของเด็กพิการ เพื่อให้เด็กมีภาพพจน์ที่ดีเกี่ยวกับตนเอง และยอมรับความเป็นจริง
9. สมรรถภาพในการทำงาน ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสภาพความพิการ
10. ความพิการของเด็กบางคนไม่จำเป็นต้องพิการตลอดไป

สิทธิคนพิการ

1. รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2550

กฎหมายรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2550 มาตรา 80 ได้กำหนดให้ “รัฐต้องคุ้มครองและพัฒนาเด็ก และเยาวชน และต้องสงเคราะห์คนชรา ผู้ยากไร้ ผู้พิการ หรือทุพพลภาพ และผู้ด้อยโอกาสให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและพึ่งตนเองได้” เพื่อให้แนวนโยบายแห่งรัฐเป็นไปตามเจตนารมณ์ของกฎหมาย รัฐจึงกำหนดพระราชกฤษฎีกาว่าด้วยหลักการ และวิธีการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี พ.ศ. 2546 ที่ให้ความสำคัญกับการบริหารงานที่มีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล โดยใช้การบริหารงานแนวใหม่ที่มุ่งเน้นผลสัมฤทธิ์ เพื่อให้ไปสู่เป้าหมายที่พึงประสงค์ และมีการปฏิรูปราชการในปี พ.ศ. 2545 ซึ่งส่งผลให้มีการปรับเปลี่ยนภารกิจ หน่วยงานของรัฐให้ชัดเจน จากนโยบายของรัฐดังกล่าว ได้มีการตั้งกระทรวงใหม่ คือ “กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์” ซึ่งมีวิสัยทัศน์ของ กระทรวงฯ คือ เป็นองค์กรและกลไกระดับชาติที่เอื้ออำนวยและประสานเชื่อมโยงกับภาคีทุกภาคส่วน เพื่อให้ประชาชนมีความมั่นคงในการดำรงชีวิต มีบริการสวัสดิการ และคุ้มครองอย่างทั่วถึง เป็นธรรม และเสมอภาค สามารถช่วยเหลือและพัฒนาตนเอง ครอบครัว และชุมชนให้เป็น สันติสุข น่าอยู่ และยั่งยืน

2. พระราชบัญญัติการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ พ.ศ. 2534

มาตรา 4 พระราชบัญญัติการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ พ.ศ. 2534 ได้หมายความว่า การเสริมสร้างสมรรถภาพหรือการเสริมสร้างความสามารถของคนพิการให้มีสภาพที่ดีขึ้น โดยอาศัยวิธีการทางการแพทย์ ทางการศึกษา ทางสังคม และการฝึกอาชีพ เพื่อให้คนพิการได้มีโอกาสทำงานหรือดำรงชีวิตในสังคมทัดเทียมคนปกติ

มาตรา 15 พระราชบัญญัติการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ พ.ศ. 2534 ได้กำหนดให้ว่าคนพิการที่ได้รับการจดทะเบียนตามมาตรา 14 ให้ได้รับการพัฒนาและฟื้นฟูสมรรถภาพดังต่อไปนี้

1. บริการฟื้นฟูสมรรถภาพโดยวิธีการทางการแพทย์และค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ค่าอุปกรณ์ เพื่อปรับสภาพร่างกาย ทางสติปัญญาหรือทางจิตใจ หรือเสริมสร้างสมรรถภาพให้ดีขึ้นตามที่กำหนดในกฎกระทรวง

2. การศึกษาตามกฎหมายว่าด้วยการศึกษาภาคบังคับ หรือการศึกษาสายอาชีพ หรืออุดมศึกษา ตามแผนการศึกษาแห่งชาติตามความเหมาะสม ซึ่งให้ได้รับโดยการจัดเป็นสถานศึกษาเฉพาะหรือจัดรวมในสถานศึกษาธรรมดาก็ได้ โดยให้ศูนย์เทคโนโลยีทางการศึกษาในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการให้สนับสนุนตามความเหมาะสม

3. คำแนะนำชี้แจงและปรึกษาเกี่ยวกับการประกอบอาชีพและการฝึกอาชีพที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและสมรรถภาพที่มีอยู่เพื่อให้สามารถประกอบอาชีพได้

4. การยอมรับและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมและสิ่งอำนวยความสะดวก และบริการต่าง ๆ ที่จำเป็นสำหรับคนพิการ กล่าวโดยสรุป

พระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ พ.ศ. 2534 บัญญัติเกี่ยวกับสิทธิคนพิการในด้าน การสงเคราะห์ การพัฒนา และการฟื้นฟูสมรรถภาพ ดังนี้

1. ด้านการแพทย์ การรักษาพยาบาลการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์ประเภทต่างๆ รวมทั้ง อวัยวะเทียม และอุปกรณ์ในการบำบัดรักษา

2. ด้านการศึกษา ให้การศึกษาในทุกระดับที่เหมาะสมกับสภาพความพิการ รวมทั้ง อุปกรณ์การศึกษา

3. ด้านอาชีพ การแนะนำอาชีพ การฝึกอาชีพ การประกอบอาชีพและการเข้าทำงาน สถานประกอบการในอัตราที่เหมาะสมกับลูกจ้างอื่น

4. ด้านสังคม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของสังคม โดยมีสิ่งอำนวยความสะดวก อันเป็นสาธารณะและความช่วยเหลืออื่น ๆ จากรัฐ

3. แนวคิดการจัดสวัสดิการโดยรวมในประเทศไทย

การกำหนดยุทธศาสตร์สวัสดิการสังคม การจัดทำนโยบายสวัสดิการสังคม รวมทั้งการมองสวัสดิการสังคมเชิงนโยบายทางสังคม ต้องมองอย่างเป็นองค์รวม ต้องพิจารณา “คนเป็นศูนย์กลาง” ซึ่งจะสามารถป้องกันบรรเทาปัญหาและพัฒนาคนอย่างยั่งยืน

หลักการปฏิบัติงานสวัสดิการสังคม

หลักการปฏิบัติงานด้านสวัสดิการสังคม มีนักวิชาการได้เสนอไว้โดยสอดคล้องกับความเป็นสากล ดังนี้ (ระพีพรรณ คำหอม. 2548: 25-26)

1. สิทธิมนุษยชน สาระสำคัญของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2540 ได้กำหนดถึงสิทธิของบุคคล สิทธิเด็ก สตรี คนชรา และคนพิการทุพพลภาพ ที่เน้นให้การพิทักษ์ปกป้องคุ้มครองสิทธิของกลุ่มเป้าหมายดังกล่าว โดยเฉพาะบริการขั้นพื้นฐานที่ประชาชนไทยควรได้รับ เช่น บริการด้านการศึกษา ภาคบังคับ 12 ปี บริการประกันสุขภาพจากโครงการ 30 บาท รักษาทุกโรค
2. ความต้องการขั้นพื้นฐาน ประชาชนทุกคนควรได้รับสวัสดิการขั้นพื้นฐานจากรัฐ บริการที่มุ่งตอบสนองปัญหา และ ความต้องการของคนในสังคม โดยทั่วไปบริการพื้นฐานมักจะถือเป็นบริการขั้นต่ำสุดที่รัฐต้องจัดให้กับคนในสังคม เช่นการศึกษาภาคบังคับ บริการสุขภาพอนามัยของรัฐ เป็นต้น ซึ่งรัฐได้กำหนดให้มีเครื่องชี้วัดความจำเป็นพื้นฐาน เพื่อให้สามารถตอบสนองกับปัญหา และความต้องการของคนในสังคมได้ในระดับหนึ่ง
3. ความเป็นธรรมทางสังคม หลักการสำคัญข้อนี้ บริการสวัสดิการสังคมที่ดีจะต้องเป็นบริการที่อยู่บนพื้นฐานความถูกต้องของกฎหมาย ความยุติธรรมทางสังคม บริการที่ไม่เลือกปฏิบัติว่าจะเป็นเพศ ชนชั้น สีผิว ศาสนา วัฒนธรรม ซึ่งหลักการข้อนี้ยังแสดงถึงความครอบคลุมครบถ้วนของบริการสังคม โดยไม่ถูกตัดโอกาสออกไป
4. การมีส่วนร่วมของคนในสังคมทุกระดับ บริการสวัสดิการสังคมจำเป็นต้องตระหนักถึงหลักการมีส่วนร่วมของทุกคนในสังคม เพราะบริการสวัสดิการสังคมเป็นบริการที่เกี่ยวข้องกับคนในสังคม ตั้งแต่เกิดถึงตาย เพราะฉะนั้นจำเป็นต้องเปิดโอกาสให้คนทุกกลุ่มทุกระดับที่เกี่ยวข้องเข้ามามีส่วนร่วมในทุกขั้นตอน ตั้งแต่ร่วมคิดค้นปัญหา ร่วมวิเคราะห์ ร่วมวางแผน ร่วมจัดบริการ และร่วมติดตามประเมินผล บริการที่จัดให้ว่าเป็นที่พึงพอใจ และสอดคล้องกับความต้องการของสังคม มากน้อยเพียงใด
5. ความโปร่งใส หลักการข้อนี้เป็นการเปิดโอกาสให้ประชาชน องค์กรต่าง ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดบริการสามารถเข้ามาร่วมตรวจสอบถึงความถูกต้องเหมาะสมของโครงการ โดยคำนึงผลประโยชน์ของประชาชนผู้รับบริการเป็นหลัก โดยองค์การจะต้องใช้กระบวนการประชาธิปไตยเข้ามาในการบริการสวัสดิการสังคม เช่น การมีตัวแทนเข้ามาเป็นปากเสียง การติดตามการตรวจสอบผลงานของรัฐให้เป็นไปในทิศทางที่ถูกต้อง

พระราชบัญญัติ ส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ (2550: ออนไลน์)

“การฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ” หมายความว่า การเสริมสร้างสมรรถภาพหรือความสามารถของคนพิการให้มีสภาพที่ดีขึ้น หรือ ดำรงสมรรถภาพ หรือ ความสามารถที่มีอยู่เดิมไว้โดยอาศัยกระบวนการทางการแพทย์ ศาสนา การศึกษา สังคม อาชีพ หรือกระบวนการอื่นใด เพื่อให้คนพิการได้มีโอกาสทำงาน หรือดำรงชีวิตในสังคมอย่างเต็มศักยภาพ

“การส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิต” หมายความว่า การฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ การจัดสวัสดิการ การส่งเสริมและพิทักษ์สิทธิ การสนับสนุนให้คนพิการสามารถดำรงชีวิตอิสระ มีศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ และเสมอภาคกับบุคคลทั่วไป มีส่วนร่วมทางสังคมอย่างเต็มที่ และมีประสิทธิภาพ ภายใต้สภาพแวดล้อมที่คนพิการสามารถเข้าถึงและใช้ประโยชน์ได้

อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิคนพิการ (Convention on the Rights of Persons With Disabilities : CRPD) ซึ่งไทยได้ลงนาม เมื่อวันที่ 29 กรกฎาคม 2551 และมีผลบังคับใช้ ตั้งแต่วันที่ 28 สิงหาคม พ.ศ. 2551 มีหลักการพื้นฐานที่สำคัญ เช่น การเคารพศักดิ์ศรีที่มีมาแต่กำเนิด การอยู่ได้ด้วยตนเอง การมีเสรีภาพในการตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง และความเป็นอิสระของบุคคล การไม่เลือกปฏิบัติ การเข้ามีส่วนร่วมในสังคม การเคารพความแตกต่าง ความเท่าเทียมกันของโอกาส ความสามารถในการเข้าถึง สิทธิความเท่าเทียม และการไม่เลือกปฏิบัติ สิทธิการมีชีวิต เสรีภาพ และความมั่นคงของบุคคล สิทธิทางกฎหมาย ที่เท่าเทียมกัน สิทธิที่จะได้รับการเคารพต่อศักดิ์ศรีทางร่างกาย และจิตใจ สิทธิในการอาศัยอยู่ในชุมชน สิทธิการเคารพการเป็นส่วนตัว สิทธิการเคารพในการสร้างครอบครัว สิทธิด้านสุขภาพ สิทธิทางการศึกษา เป็นต้น

บัญญัติที่เกี่ยวข้อง

1. รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย มาตรา 30 กำหนดให้การเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมต่อบุคคลเพราะเหตุแห่งความแตกต่างในเรื่องความพิการ สภาพร่างกาย หรือสุขภาพ จะกระทำมิได้
2. อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิคนพิการ ได้กำหนดนิยามของ “การเลือกปฏิบัติเพราะเหตุแห่งความพิการ” หมายถึง ความแตกต่าง การกีดกัน หรือการจำกัดบนพื้นฐานของความพิการ ซึ่งมีวัตถุประสงค์หรือส่งผลให้เป็นการเสื่อมเสียทำให้ไร้ผลซึ่งการยอมรับ การอุปถัมภ์ หรือการใช้สิทธิมนุษยชน และเสรีภาพขั้นพื้นฐานทั้งปวงบนพื้นฐานที่เท่าเทียมกับบุคคลอื่นในด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ความเป็นพลเมืองหรือด้านอื่น รวมถึงการเลือกปฏิบัติในทุกรูปแบบ รวมทั้งการปฏิเสธการช่วยเหลือที่สมเหตุสมผล

สถานที่ออกกำลังกายสำหรับผู้พิการทางกาย ที่ต้องใช้รถวีลแชร์

ภายในจังหวัดนนทบุรี

1. สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคม และสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์ ภายในจังหวัดนนทบุรี 5 แห่ง
2. สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ ภายในจังหวัดนนทบุรี 2 แห่ง

สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ 5 แห่ง

1. สถานสงเคราะห์เด็กอ่อนพิการทางสมองและปัญญา (บ้านเพ็ญฟ้า)

ความเป็นมา

ในระยะแรกของการสงเคราะห์เด็กอ่อนพิการกรมประชาสงเคราะห์ ซึ่งปัจจุบัน คือกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ได้รับเด็กไว้อุปการะร่วมกับเด็กอ่อนปกติที่สถานสงเคราะห์เด็กอ่อนปากเกร็ด แต่เนื่องจากมีเด็กอ่อนพิการมากขึ้น และมีสภาพความพิการที่ต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่ ต่างจากเด็กปกติ จึงได้แยกเด็กอ่อนพิการออกมาดูแลต่างหาก โดยใช้ชื่อสถานสงเคราะห์เด็กอ่อนพิการทางสมองและปัญญา เปิดดำเนินการเมื่อวันที่ 14 พฤศจิกายน 2521 เริ่มแรกมีเด็กในความอุปการะ 30 – 50 คน ต่อมาเมื่อมีเด็กอ่อนพิการจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามสภาพปัญหาของสังคม ขณะนี้มีเด็กอยู่ในความดูแลกว่า 500 คน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้การอุปการะเลี้ยงดูเด็กอ่อนพิการทุกประเภททั้งหญิงและชาย อายุแรกเกิด ถึง 7 ปี

สาเหตุการรับ

เป็นเด็กพิการที่ถูกทอดทิ้งตามสถานที่ต่าง ๆ บิดามารดาหรือญาตินำส่งเพราะยากจนเดือดร้อน ประสบปัญหาต่าง ๆ จนไม่สามารถเลี้ยงดูเด็กได้ บิดา มารดา ต้องโทษ รวมทั้งเป็นเด็กที่เจ้าหน้าที่ตำรวจนำส่ง หรือหน่วยงานต่าง ๆ นำส่ง

วิสัยทัศน์

ก้าวสู่องค์กรต้นแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กอ่อนพิการ

สภาพการพิการของเด็ก

1. พิการทางการเคลื่อนไหว หรือพิการร่างกาย
2. พิการทางการมองเห็น หรือตาบอด
3. พิการทางการได้ยิน หรือเป็นใบ้ หูหนวก
4. พิการทางสติปัญญา หรือการเรียนรู้
5. พิการทางจิตใจ หรือพฤติกรรม
6. พิการมากกว่าหนึ่งอย่าง หรือพิการซ้ำซ้อน

ภารกิจ

1. ให้บริการพื้นฐานในการดำรงชีวิต ให้เด็กได้รับบริการทางด้านปัจจัยสี่ ให้การส่งเสริมสุขภาพปฐมพยาบาล และส่งต่อการรักษายังโรงพยาบาลต่าง ๆ โดยมีเจ้าหน้าที่พี่เลี้ยงดูแลเด็ก และมีพยาบาลประจำตลอด 24 ชั่วโมง
2. ให้การพัฒนาและฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายด้วยวิธีกายภาพบำบัด และกิจกรรมบำบัด ตามคำแนะนำของแพทย์ และนักกายภาพบำบัด ปรับสภาพแก้ไขความพิการ การจัดหาอุปกรณ์หรือเครื่องช่วยความพิการต่าง ๆ ตามสภาพความพิการ
3. ให้การส่งเสริมพัฒนาการและเตรียมความพร้อมด้านการศึกษา ให้การส่งเสริมพัฒนาการเด็กทุกด้าน ส่งเสริมการเรียนรู้และสร้างประสบการณ์ โดยให้เด็กรู้จักการช่วยเหลือตนเอง

ในการดำเนินชีวิต เตรียมความพร้อมด้านการศึกษาให้เด็กก่อนเข้าสู่ระบบการศึกษา และส่งเด็กเรียนหนังสือในโรงเรียนต่าง ๆ

4. ให้บริการทางสังคมสงเคราะห์และจิตวิทยา ดำเนินงานตามกระบวนการทางสังคมสงเคราะห์ เพื่อให้เด็กได้รับการปกป้องคุ้มครองสวัสดิภาพ และได้รับสิทธิพลเมืองอย่างถูกต้อง ตามกฎหมาย การจัดหาครอบครัวบุญธรรมทั้งในประเทศและต่างประเทศ การส่งเสริมความมั่นคงในชีวิต ให้คำแนะนำปรึกษา และช่วยเหลือผู้ประสบปัญหาที่เกี่ยวข้องกับเด็กพิการ ให้บริการทางจิตวิทยา และกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีให้แก่เด็ก

5. ส่งเสริม สนับสนุนเครือข่ายต่าง ๆ ให้มีส่วนร่วมในการดำเนินงานส่งเสริม สนับสนุน ประสานบุคคล องค์กรต่าง ๆ ให้เข้ามามีส่วนร่วมในการทำงานในรูปแบบต่าง ๆ เช่น จัดกิจกรรม นันทนาการ การบริจาค การเป็นอาสาสมัคร การแลกเปลี่ยน แบ่งปันความรู้ เพื่อพัฒนางาน

2. สถานสงเคราะห์เด็กพิการและทุพพลภาพปากเกร็ด (บ้านนนทภูมิ)

ความเป็นมา

เริ่มดำเนินการ เมื่อวันที่ 21 พฤศจิกายน 2513 ให้การอุปการะเลี้ยงดูเด็กพิการร่างกาย, พิการด้านการได้ยิน, พิการด้านการมองเห็น และพิการซ้ำซ้อน ทั้งชายและหญิง อายุระหว่าง 7-18 ปี

สาเหตุการรับ

1. เป็นเด็กพิการที่ถูกทอดทิ้ง
2. กำพร้า ยากจน ครอบครัวประสบปัญหาเดือดร้อนต่าง ๆ
3. เร่ร่อน พลัดหลง ไร้ที่พึ่ง

วิสัยทัศน์

บริการเป็นเลิศ	เด็กพิการมีคุณภาพชีวิตที่ดี
เข้าสู่ชุมชน	ประชาสังคมมีส่วนร่วม

การดำเนินงาน

1. การให้บริการในด้านปัจจัยสี่

โดยจัดให้เด็กพักอาศัยในเรือนนอนที่เหมาะสมกับสภาพความพิการ มีแม่บ้านหรือพี่เลี้ยง ให้การเลี้ยงดูดูแลให้ความรัก ความอบอุ่น เสมือนแม่ของเด็ก ๆ มีพยาบาลให้การดูแลเมื่อเจ็บป่วย ตลอด 24 ชั่วโมง รวมทั้งให้ภูมิคุ้มกันต่าง ๆ และประสานโรงพยาบาลเมื่อจำเป็น

2. การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย

เพื่อให้ร่างกายคืนสู่สภาพปกติ ให้เด็กสามารถช่วยเหลือตนเองได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่เป็นภาระของคนอื่น โดยนักกระตุ้นพัฒนาการ นักกายภาพบำบัด ภายใต้การควบคุมดูแลของแพทย์เฉพาะทาง รวมทั้งการทำศัลยกรรม และการจัดหาคายอุปกรณ์ต่าง ๆ

3. การให้การศึกษา

มีการเรียนการสอนภายในและการส่งไปเรียนภายนอกโดยการเรียนร่วมกับเด็กปกติ หรือเรียนเฉพาะทางตามสภาพความพิการ เช่น โรงเรียนสอนคนตาบอด โรงเรียนโสตศึกษาต่าง ๆ จะสนับสนุนให้เรียนสูงที่สุดตามศักยภาพและความสามารถ

4. การฝึกอาชีพ

มีการฝึกอาชีพภายในเพื่อเป็นอาชีพะบ่บ้บ และเป็นการให้ความรู้ในการประกอบอาชีพ รวมทั้งการส่งไปฝึกอาชีพภายนอก เพื่อให้สามารถมีอาชีพเลี้ยงดูตนเองได้ต่อไป

5. การให้บริการด้านสังคมสงเคราะห์

การจัดทำทะเบียนประวัติเอกสารต่าง ๆ การแนะนำพัฒนาปัญหาต่าง ๆ ตลอดจนการอบรม ศีลธรรมจริยธรรมการจัดกิจกรรมกีฬา และนันทนาการ จัดหางานเพื่อให้เด็กพิการสามารถเข้าสู่สังคม เป็นพลเมืองดีของสังคมได้ต่อไป

โครงการพิเศษ

1. โครงการคืนสู่ครอบครัว สนับสนุนให้ครอบครัวรับเด็กพิการที่มีความพร้อม สามารถกลับคืนสู่ครอบครัวเพื่อให้เด็กพิการได้เรียนรู้ทักษะด้านต่าง ๆ และใช้ชีวิตในบรรยากาศแห่งครอบครัว เหมือนปกติทั่วไป

2. โครงการนักกีฬาทีมชาติ ส่งเสริมให้เด็กพิการได้แสดงความสามารถในด้านกีฬานิตต่าง ๆ เพื่อพัฒนาการไปสู่การแข่งขันในระดับประเทศและระดับนานาชาติ

3. สถานสงเคราะห์เด็กพิการทางสมองและปัญญา (บ้านราชวดีชาย)

ความเป็นมา

สถานสงเคราะห์เด็กพิการทางสมองและปัญญา เริ่มก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ. 2517 และเปิดดำเนินการเมื่อวันที่ 15 ธันวาคม พ.ศ. 2519 ให้การอุปการะเด็กพิการทางสมองและปัญญาเพศชาย อายุระหว่าง 7 – 18 ปี ซึ่งครอบครัวประสบปัญหาด้านเศรษฐกิจไม่สามารถให้การเลี้ยงดูได้ หรือเป็นเด็กเร่ร่อน พลัดหลง ขาดผู้อุปการะดูแล ซึ่งเริ่มรับอุปการะเฉพาะเด็กชายตั้งแต่ปี พ.ศ. 2542

วิสัยทัศน์

เป็นองค์กรที่เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้และต้นแบบการจัดสวัสดิการสังคมแก่เด็กพิการทางสมองและปัญญา

ภารกิจและวัตถุประสงค์

เพื่อให้การเลี้ยงดู ฟื้นฟูและพัฒนาผู้รับบริการ โดยการจัดบริการสวัสดิการสังคม และสังคมสงเคราะห์อย่างมีมาตรฐาน สามารถดำรงชีวิตประจำวัน และอยู่ร่วมกับคนปกติในสังคมได้อย่างมีความสุข รวมถึงการส่งเสริมให้ผู้พิการและผู้สูงอายุในชุมชน ได้รับสวัสดิการสังคมอย่างเหมาะสม

การดำเนินงาน

1. บริการพื้นฐานเพื่อการดำรงชีวิต ปัจจัยสี่คือสิ่งจำเป็นพื้นฐานที่ทุกคนควรได้รับดูแลการจัดบริการด้านปัจจัยสี่อย่างมีมาตรฐาน จัดอาคารพักโดยแยกเด็กเป็นกลุ่มตามลักษณะ และประเภทความพิการ มีเจ้าหน้าที่พี่เลี้ยงดูแลตลอด 24 ชั่วโมง และ จัดพยาบาลดูแลด้านสุขภาพ

อนามัย รักษาพยาบาลเบื้องต้น และประสานการรักษากับโรงพยาบาล มีเจ้าหน้าที่ด้านนครกรรมการ
ศาสตร์ ดูแลการจัดบริการด้านอาหารตามหลักโภชนาการ

2. บริการด้านสังคมสงเคราะห์ สวัสดิการพื้นฐานในฐานะพลเมือง จัดทำทะเบียนประวัติ และ
ดำเนินการ ด้านเอกสารสิทธิต่าง ๆ ให้คำปรึกษา แนะนำ และแก้ไขปัญหาตามวิธีการสังคมสงเคราะห์
ตลอดจนพิจารณา จัดบริการ และสวัสดิการต่าง ๆ รวมถึงพิจารณาตามความเหมาะสมโดย
ทีมสหวิชาชีพ

3. บริการด้านการฟื้นฟู / พัฒนาการ ลดทอนความบกพร่องเพื่อโอกาสในการกลับสู่สังคม
ให้บริการด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟูทางกายภาพบำบัด ธาราบำบัด เพื่อปรับสภาพความพิการทางร่างกาย
ให้กับเด็กกลุ่มพิการซ้ำซ้อน ให้บริการส่งเสริมพัฒนาการกลุ่มพอฝึกได้เรียนรู้ได้ โดยฝึกทักษะพื้นฐาน
ต่าง ๆ ในการดำรงชีวิตประจำวัน ทักษะทางสังคม และเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่ระบบการศึกษา
การส่งเด็กเรียนร่วมภายนอกทั้งประจำและไปกลับ พัฒนาสมองและระบบประสาทให้กับเด็กที่มี
ปัญหาด้านพฤติกรรม ด้วยเทคนิค snoezelen จัดโครงการบ้านเริ่มต้น (Firstly Home) เพื่อเตรียม
ความพร้อมก่อนคืน สู่สังคม ให้บริการด้านอาชีพบำบัด โดยใช้ทักษะอาชีพเป็นสื่อในการบำบัด
เพื่อชีวิตที่มีโอกาส

4. บริการเพื่อส่งเสริมสิทธิโอกาสและการมีส่วนร่วมทางสังคม เด็กทุกคนต้องการวันพิเศษ
ในชีวิต จัดกิจกรรมตามเทศกาลและในโอกาสวันพิเศษต่าง ๆ เช่น วันแม่แห่งชาติ วันสงกรานต์
วันเข้าพรรษา วันลอยกระทง และกิจกรรมทัศนศึกษา เพื่อการเรียนรู้ กิจกรรมนันทนาการ
กีฬาทั้งภายใน และภายนอกประเทศ เข้าค่าย กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคม หรือ เข้าร่วม
กิจกรรมกับหน่วยงานอื่น ๆ ในวาระต่าง ๆ

5. การประสานงานภาคีเครือข่าย แสวงหาความร่วมมือเพื่อสร้างโอกาสที่ดีให้กับเด็ก ๆ
ประสานความร่วมมือในการจัดบริการสวัสดิการทางสังคมกับภาคีเครือข่าย ทั้งภาครัฐ เอกชน และ
ประชาชนทั่วไป เพื่อมีส่วนร่วมในการสนับสนุนการดำเนินงาน โดยจัดกิจกรรมร่วมกับอาสาสมัคร
ในการดูแลผู้พิการและผู้สูงอายุ รวมทั้งจัดหาอุปกรณ์การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้พิการในชุมชน

4. สถานสงเคราะห์เด็กพิการทางสมองและปัญญา (บ้านราชวดีหญิง)

ความเป็นมา

บ้านราชวดีหญิง เป็นหน่วยงานในสังกัดกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ
กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้การเลี้ยงดู ฟื้นฟู และพัฒนาเด็กหญิงที่พิการทางสมองและปัญญา ที่มีอายุระหว่าง
7 – 18 ปี ในกรณีที่เด็กถูกทอดทิ้ง เปรี้ยว พัดหลง หรือขาดผู้อุปการะเลี้ยงดู รวมถึงครอบครัว
ที่ประสบปัญหาทางสังคม หรือไม่สามารถให้การเลี้ยงดูได้อย่างเหมาะสม หรือรับอุปการะต่อ
จากหน่วยงานอื่น ๆ ทั้งภาครัฐ และเอกชน

พันธกิจ

1. สงเคราะห์ ปกป้อง ค้ำครอง สวัสดิภาพแก่เด็กพิการอย่างทั่วถึง และเป็นธรรม
2. พัฒนาการจัดการบริการแก่กลุ่มเป้าหมายตามมาตรฐานการจัดการคนพิการในสถานสงเคราะห์
3. สนับสนุนชุมชน และเครือข่ายให้มีส่วนร่วมในการจัดการบริการสวัสดิการทางเลือก

แก่เด็กพิการในสถานสงเคราะห์ และคนพิการในชุมชน

4. พัฒนาศักยภาพเด็กพิการให้สามารถพึ่งตนเองได้ ทั้งชีวิตประจำวัน และการดำรงชีวิตในสังคม

วิสัยทัศน์

“เป็นองค์กรที่จัดการบริการอย่างมีมาตรฐานร่วมกับครอบครัว ชุมชนและสังคม เพื่อให้เด็กพิการพึ่งตนเองได้ตามศักยภาพ”

การดำเนินงาน

1. บริการด้านการเลี้ยงดู ให้บริการปัจจัยสี่ โดยจัดให้เด็กได้รับการดูแลในอาคารพักตามลักษณะความพิการ และมีพี่เลี้ยง คอยให้การเลี้ยงดู ให้ความรักความอบอุ่นแก่เด็ก พร้อมมีเจ้าหน้าที่พยาบาลดูแลด้านสุขภาพ และการรักษาพยาบาล
2. บริการด้านการฟื้นฟู พัฒนาให้การฟื้นฟู และปรับสภาพร่างกายโดยเวชศาสตร์ฟื้นฟู จัดกิจกรรมกระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาการ ฝึกทักษะการช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวัน การปรับตัวทางสังคมตลอดจนกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ
3. บริการด้านการศึกษา และอาชีวบำบัด จัดให้ได้รับการศึกษาเหมาะสม ตามความสามารถ และศักยภาพของเด็กจัดฝึกอาชีพในลักษณะอาชีวบำบัดตามความถนัด และความสนใจโดยเน้นเพื่อฟื้นฟูศักยภาพของเด็ก รวมถึงจัดหาอาชีพให้ตามความเหมาะสม
4. บริการด้านสังคมสงเคราะห์ จัดทำทะเบียนประวัติและดำเนินการ ด้านเอกสารสิทธิต่าง ๆ ให้คำแนะนำ ปรีกษา และแก้ไขปัญหาพฤติกรรม ตลอดจนพิจารณา จัดบริการที่เหมาะสมให้เป็นรายบุคคลโดยทีมสหวิชาชีพ

5. ศูนย์พัฒนาอาชีพคนพิการ (โรงงานปีคนพิการสากล)

ความเป็นมา

เนื่องจากปี 1981 ได้รับการประกาศโดยสหประชาชาติเป็นปีสากลของคนพิการ ประเทศไทยเป็นสมาชิกของสหประชาชาติหลังจากที่ได้รับอนุมัติ จากคณะรัฐมนตรีได้มีมติแต่งตั้งคณะกรรมการบริหารเพื่อฉลองปีสากลของคนพิการเป็นประธานโดยรัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทยโดยการ จัดกิจกรรมเฉพาะ 12 ตลอดทั้งปีรวมถึงการระดมเงินทุนสำหรับการ ตั้งค่า "การฟื้นฟูสมรรถภาพ กองทุนเพื่อคนพิการ" ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการเก็บสะสมกองทุนสำรองเลี้ยงชีพในความร่วมมือกับรัฐบาลในการก่อสร้างของการประชุมเชิงปฏิบัติการ Sheltered (Sheltered Workshop ของปีสากลของคนพิการ)

การตั้งค่าการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการนี้ Sheltered ให้ความช่วยเหลือคนพิการที่ได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพ และการฝึกอบรมวิชาชีพ ที่จะได้รับการจ้างงานโดยการทำงานในการประชุมเชิงปฏิบัติการ Sheltered กองทุนระดมกำลังจะผ่านปีระหว่างประเทศของคนพิการ จำนวนเงินที่บริจาคทั้งหมด 6,000,000 บาท ซึ่งคณะกรรมการบริหารโดยกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ เป็นกรรมการ และเลขานุการได้ใช้จำนวนเงินในการสร้างการประชุมเชิงปฏิบัติการ Sheltered ของปีสากลของคนพิการ บนที่ดินของกรมสาธารณสุข สวัสดิการ ในขณะที่ส่วนของการตัดเย็บ Prapadang

ศูนย์ฝึกอบรมวิชาชีพการฝึกอบรมสำหรับคนพิการจังหวัดสมุทรปราการได้โอนการดำเนินการที่กำกับการประชุมเชิงปฏิบัติการนี้ตั้งแต่เดือนกันยายน 1983 จนถึงเดือนพฤศจิกายน 1993 ชื่อของที่พักอาศัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็น "ศูนย์พัฒนาอาชีพคนพิการ" ตามคำแนะนำของสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน

ปรัชญาการดำเนินงาน

สร้างคุณค่าด้วยคุณภาพ

วิสัยทัศน์

- ส่งเสริมทักษะอาชีพคนพิการ
- งานมีคุณภาพ
- เครือข่ายร่วมพัฒนา

พันธกิจ

1. พัฒนาทักษะอาชีพให้กลุ่มเป้าหมาย
2. พัฒนารูปแบบการบริหารจัดการ
3. พัฒนารูปแบบผลิตภัณฑ์
4. สนับสนุนการมีส่วนร่วมของเครือข่าย

ภารกิจ

1. พัฒนาทักษะด้านอาชีพแก่คนพิการอย่างมีประสิทธิภาพ
2. จัดบริการ การมีงานทำ และมีรายได้แก่พนักงานพิการ
3. จัดบริการการฝึกอาชีพต่าง ๆ แก่คนพิการ ตามความต้องการของคนพิการ

และตามสถานภาพของคนพิการที่สามารถประกอบอาชีพนั้น ๆ

4. ผลิตผลจากการประกอบอาชีพมีคุณภาพ สามารถจำหน่ายได้เป็นที่พึงพอใจ

ของผู้รับบริการและ คนพิการได้รับการพัฒนาทักษะอาชีพ

5. ส่งเสริมเครือข่ายในการดำเนินงานพัฒนาอาชีพคนพิการพัฒนา และบริหารจัดการองค์กร

ให้มีประสิทธิภาพประสิทธิผลอย่างต่อเนื่อง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้คนพิการมีความรู้ในการประกอบอาชีพ มีอาชีพ มีรายได้ สามารถช่วยเหลือตนเองได้ โดยไม่เป็นภาระแก่ครอบครัวและสังคม
2. ศูนย์พัฒนาอาชีพคนพิการดำเนินการโดยไม่แสวงหาผลกำไรเป็นหลัก แต่คำนึงถึงคุณภาพชีวิตคนพิการเป็นหลักวัตถุประสงค์

งานที่จัดให้พนักงานพิการทำ

- ตัดเย็บเสื้อผ้าสำเร็จรูป และผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปอื่นๆ
- ให้การอบรมเตรียมความพร้อมก่อนเข้าทำงานระบบโรงงาน
- บรรจุหีบห่อผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป

ลักษณะการดำเนินการ

ศูนย์พัฒนาอาชีพคนพิการ เน้นการประสานการดำเนินงานเป็นเครือข่ายทั้งหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชนที่เกี่ยวข้อง และองค์กรคนพิการ รวมทั้งการพัฒนาและบริหารแรงงานคนพิการให้มีศักยภาพพร้อมสำหรับการแข่งขันเสรีและได้มาตรฐานสากล โดยเน้นการปฏิบัติงานเชิงรุก โดยการประสานงานกับภาคเอกชน

สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ 2 แห่ง

1. โรงเรียนศรีสังวาลย์ ของ มูลนิธิอนุเคราะห์คนพิการในพระราชูปถัมภ์ของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี
- ความเป็นมา

ก่อตั้งเมื่อวันที่ 28 มิถุนายน พ.ศ. 2504 เดิมชื่อโรงเรียนสอนเด็กพิการสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เสด็จพระราชดำเนินทรงเปิดโรงเรียนเมื่อวันที่ 11 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2508 และโปรดเกล้า ฯ พระราชทานนามของพระองค์เป็นชื่อโรงเรียน

โรงเรียนศรีสังวาลย์ เป็นโรงเรียนเอกชนการกุศล สังกัดสำนักงานบริหารงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ

การดำเนินงานของโรงเรียนอยู่ภายใต้การบริหารงานของคณะกรรมการมูลนิธิอนุเคราะห์คนพิการ ในพระราชูปถัมภ์ รับนักเรียนที่บกพร่องทางร่างกายและการเคลื่อนไหวทั้งประจำและ ไป - กลับ อายุ 4 - 18 ปี เปิดสอนตั้งแต่ชั้นอนุบาลถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 การจัดการเรียนการสอนเป็นไปตามหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546 และหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 จัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์พิเศษทั้งภายใน และภายนอกห้องเรียน เพื่อสร้างเสริม คุณธรรม จริยธรรม ความมีจิตสำนึกและมีสุขภาพทางกาย สุขภาพจิตที่ดี รู้จักคิดวิเคราะห์ มีวิจรรย์ญาณ รู้จักคิดสร้างสรรค์ เป็นผู้ที่มีวิสัยทัศน์ มีทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น มีเจตคติที่ดีต่องานอาชีพ

2. โรงเรียนประชาบดี

ความเป็นมา

สถานสงเคราะห์เด็กพิการและทุพพลภาพปากเกร็ด กรมประชาสงเคราะห์กระทรวงมหาดไทยได้รับความร่วมมือจากกองการศึกษาพิเศษ กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ จัดโครงการสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ ภายในสถานสงเคราะห์ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2524

ปี พ.ศ. 2526 สถานสงเคราะห์ฯ ได้รณรงค์จัดหาทุนทรัพย์จากผู้มีจิตศรัทธาก่อสร้างอาคารเรียนสำหรับเป็นที่จัดการเรียนการสอนให้กับเด็กที่มีความต้องการพิเศษทุกประเภท โดยใช้ชื่อว่า “โรงเรียนประชาบดี”

ปี พ.ศ. 2530 เจ้าฟ้าหญิงแอนน์พระราชกุมารีแห่งสหราชอาณาจักร ได้วางศิลาฤกษ์อาคารเรียนโรงเรียนประชาบดีวันที่ 17 พฤศจิกายน พ.ศ. 2530

ปี พ.ศ. 2536 สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินทรงเปิดอาคารเรียน โรงเรียนประชาบดี วันที่ 2 กันยายน พ.ศ. 2536

ปี พ.ศ. 2548 โรงเรียนประชาบดีได้รับใบอนุญาตให้จัดตั้งโรงเรียนเอกชนการกุศล ประเภทการศึกษาพิเศษ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา นนทบุรี เขต 2 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงศึกษาธิการ เมื่อวันที่ 6 พฤษภาคม พ.ศ. 2548 ให้บริการทางการศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ 9 ประการ ระดับก่อนประถมศึกษา ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทั้งเด็กชายและเด็กหญิง ในสถานสงเคราะห์สังกัดกรมพัฒนาสังคม และสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และเด็กในพื้นที่ใกล้เคียง ไม่สามารถเข้าเรียนในโรงเรียนเฉพาะทางหรือเรียนร่วมได้ ในจังหวัดนนทบุรี ปทุมธานี และกรุงเทพมหานคร โดยไม่เก็บค่าธรรมเนียมการเรียนใด ๆ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อจัดบริการทางการศึกษา ในระดับเตรียมความพร้อมของนักเรียนก่อนวัยเรียน โดยมีเป้าหมาย เพื่อส่งต่อแก่โรงเรียนเฉพาะทางหรือเรียนร่วมในโรงเรียนภาครัฐบาลและเอกชน
2. เพื่อจัดการศึกษาในระดับประถมศึกษาแก่นักเรียนที่มีสภาพความบกพร่องอย่างรุนแรง ไม่สามารถเข้าศึกษาในโรงเรียนภายนอกได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

แอนน์ (Ann. 1977: 6341-A) ทำการสำรวจความต้องการและความสนใจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทสเนสซี จากการสำรวจกิจกรรมที่เล่นได้ตลอดชีวิต 36 ประเทศได้แบ่งออกเป็น 3 ประเภท โดยสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ที่มีอายุระหว่าง 55-56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความสนใจในกิจกรรมการร่วมมือและสิ่งต้องการได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลการวิจัยพบว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่นๆที่เกี่ยวกับการสอนควรมี

การส่งเสริม และจัดการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีวิตให้มากขึ้น เป็นการเตรียมความพร้อมให้เด็ก หรือเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีและมีความพร้อม ก็พาประติมากรรมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียน รวมถึงกิจกรรมที่เล่นได้ตลอดชีวิต อย่างมีความสนุกสนานไปด้วยกัน

ยามากูชิ และโอกาดะ (Yamguchi and Okada. 1988: 5434-5436) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมเป็นสมาชิกศูนย์สุขภาพตามความรู้ของผู้บริการ ผลการวิจัยพบว่า แม้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกายมีมากขึ้น แต่ความตั้งใจในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพมีดังนี้ ความพึงพอใจในเรื่องอุปกรณ์ และสถานที่ รวมถึงสิ่งอำนวยความสะดวกความพอใจที่มีต่อเจ้าหน้าที่ และความพึงพอใจในกิจกรรมในการออกกำลังกายข้อมูลนี้ได้มาจากสมาชิก 186 คน ของศูนย์สุขภาพเอกชน 5 สาขาโตเกียว การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาความสำคัญระหว่างตัวแปรต้น และตัวแปรตามเพื่ออธิบายปัจจัยที่มีต่อการเข้าร่วมสมาชิกของศูนย์สุขภาพ คือ ความพึงพอใจของกิจกรรมการออกกำลังกายประมาณ 23 เปอร์เซนต์การเข้าร่วม เป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ ได้พิจารณาการจัดการที่ดี

โฮล์บรูค (Holbrook. 1993: 2735-A) ได้ทำการวิจัยความต้องการเร่งด่วนและกำหนดแผน เพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนรู้พลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขัน โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มประกอบด้วย ผู้บริหาร สถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการ และสถาปนิก ผลการวิจัยพบว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบัน จะต้องศึกษาในรายละเอียด เพื่อกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวกจัดศูนย์บริการ เพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ควรร่วมกันดำเนินการแต่งตั้งการวางแผน และการดำเนินการ

มุลเลอร์ (Muller. 1993: 1688) ได้ทำวิจัยเรื่องผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำ ขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเองกลุ่มตัวอย่างสำหรับการทำวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยซาลิสบูรีสเตท (Salisbury State University) จำนวน 222 คน โดยแบ่งกลุ่มเป็น 10 กลุ่มตามสุขภาพ และความฟิตของร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายและหญิงลดความอ้วนลง 41% ผู้หญิงลดจาก 12.7% เป็น 11.9% ขณะที่ผู้ชายลดจาก 19.5% เป็น 18.9% รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชายตามลำดับดังนี้คือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิงมี ดังนี้คือ การว่ายน้ำ เดินแอโรบิค การเดิน การวิ่ง ขณะที่ฝึกเดินรอบๆ จะเกิดผลลบทั้งนักศึกษาหญิง และนักศึกษาชาย

แลมบี และคนอื่น ๆ (Lamb;et al. 2002: Online) ได้ทำการศึกษาผลกระทบของโครงการเดินเพื่อสุขภาพที่มีผู้นำในการเดินโดยมีเป้าหมายที่จะส่งเสริมประชาชนให้มีการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ผู้ที่เข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ เป็นบุคคลที่มีอายุ อยู่ระหว่าง 40-70 ปี และเป็นผู้ที่มีการออกกำลังกายไม่เพียงพอ โดยผู้วิจัยได้แบ่งบุคคลออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่หนึ่ง เป็นกลุ่มที่ได้รับการแนะนำเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับปานกลาง คือ ประมาณ 120 นาทีต่อสัปดาห์และจะได้รับรางวัลถ้าหากมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามโครงการที่ได้แนะนำไว้ ส่วนกลุ่มที่สองเป็นกลุ่มที่ได้รับการแนะนำเช่นเดียวกับกลุ่มที่หนึ่ง แต่จะเพิ่มด้วยการให้ข้อมูล และการสนับสนุนให้เข้าร่วมในโครงการการเดินเพื่อสุขภาพที่มีสมาชิกภายในชุมชนเป็นผู้นำในการเดิน

ผลการศึกษาพบว่าเมื่อระยะเวลาผ่านไป 1 ปี บุคคลที่อยู่ในกลุ่มที่สอง เป็นกลุ่มที่จะปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้ได้ในระดับปานกลาง (120 นาทีต่อสัปดาห์) มากกว่าบุคคลในกลุ่มที่หนึ่ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโครงการเดินเพื่อสุขภาพที่มีผู้นำในการเดินก็เป็นวิธีการที่ดีอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้มีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ลิลลี่ควิสท์ (Lilyquist. 2005: Online) ได้ศึกษาการวัดแรงกระตุ้นในการออกกำลังกาย ความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งมีอัตราถี่ของการออกกำลังกายแตกต่างกัน วัดอุปสรรคของการศึกษาในครั้งนี้ เพื่อศึกษาความแตกต่างของผู้ใหญ่ที่ได้รับการกระตุ้นให้ออกกำลังกาย กับผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กลุ่มทดลอง คือ ผู้ใหญ่ จำนวน 129 คนซึ่งมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายเป็นครั้งคราว และไม่เคยออกกำลังกายเลยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้แบบวัด Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2) และแบบสำรวจ(Demographic survey) โดยนำมาใช้ 6 ใน 14 ข้อ ของแบบวัด EMI-2 ทั้งนี้เพราะข้อมูลในส่วนที่เลือกมานี้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย จากการศึกษาพบว่า ความท้าทาย ความสนุกสนาน การมีชีวิตใหม่ การควบคุมน้ำหนัก และการยอมรับทางสังคม ระหว่างกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 กลุ่มที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นครั้งคราว และกลุ่มที่ไม่เคยออกกำลังกาย อย่างไรก็ตามข้อมูลที่ได้รับไม่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการกระตุ้นให้ออกกำลังกาย กับอัตราความถี่ของการออกกำลังกาย

งานวิจัยในประเทศ

เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2530: 79-82) การทำวิจัยเรื่องความต้องการการบริหารด้านออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคคลในหน่วยงานเอกชน ในกรุงเทพมหานคร มีการจัดการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านผู้ให้บริการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย ความต้องการบุคลากรมารยาทเรียบร้อย มีน้ำใจนักกีฬา มีศีลธรรมจรรยาสูง อารมณ์มั่นคง และพฤติกรรมดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และทำความสะอาดร่างกายอย่างพอเพียง และถูกสุขลักษณะความต้องการสถานที่ออกกำลังกายของบุคลากรควรแยกเป็นสัดส่วนเช่นสนามบาสเกตบอล สนามแบดมินตัน
3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการจัดบริการตรวจโรคด้วยเอ็กซเรย์ (X-ray) เป็นประจำทุกปี ความต้องการฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ
4. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัยความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย
5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ วายน้ำ แบดมินตัน ศิลปะป้องกันตัว

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายได้แก่ ต้องการออกกำลังกายวันเสาร์ วันอาทิตย์ และต้องการออกกำลังกายช่วงเวลา 16.00-18.00, 18.00-20.00 น. ของทุกวัน

7. เกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้จัดบริการด้านการออกกำลังกาย มีความต้องการทุกรูปแบบกิจกรรม โดยจัด 1-2 ครั้ง ภายใน 1 ปี นอกจากกิจกรรมบริหาร และกิจกรรมเข้าจังหวะ 6 ครั้ง ภายใน 1 ปี การเปรียบเทียบความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายระหว่างบุคลากรชาย และหญิงปรากฏว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน ปรากฏบุคลากรทั้ง 10 ประเภทของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครมีความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายทั้ง 6 ด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

สรุปว่า ขวัญบุญจันทร์ (2534: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 300 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ มัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแตกต่าง โดยใช้ค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F – Test) และทดสอบความแตกต่างของคะแนนเป็นรายคู่ โดยวิธีทดสอบของนิวแมน – คูลส์ (Newman – Kuel Method) ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอ ตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภทเทเบิลเทนนิส วาเลย์บอล แบดมินตัน เปตอง ลีลาศ กายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ

3. ด้านทดสอบสมรรถภาพทางกายได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำ และสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป และมีภาพยนตร์ หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอๆ

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ อาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. วันเสาร์ วันอาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 8.00 -10.00 น. และ 16.30 – 18.30 น.

7. การเปรียบเทียบความต้องการบริการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้านคือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากรชายกับหญิง ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

8. การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากรที่เป็นโสด กับสมรส ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

9. การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามอายุ ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนำผลมาทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51-60 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี และ 21 – 30 ปี มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่าบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี และ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

10. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมารับผิดชอบการจัดการ และการให้บริการการออกกำลังกาย โดยหน่วยใหม่นี้จะเปิดรับบุคลากรให้เป็นสมาชิก และเก็บเงินจากสมาชิกด้วย นอกจากนั้นต้องมีหน้าที่ดูแลรักษาสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และควรจะต้องมีครูฝึกที่ชำนาญ

มานะ หมอยาตี (2540: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาวางเพื่อการออกกำลังกายของนายเรืออากาศ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาวางเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือมีภาพยนตร์ หรือ เทป โทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย เชี่ยวชาญการบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกให้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีหน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาวาง เพื่อออกกำลังกายโดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด แบดมินตัน ฟุตบอล โบว์ลิ่ง ยิงปืน ยิงธนู และระดับมากที่สุด เทนนิส เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ ว่ายน้ำ และรักบี้ฟุตบอล

3. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการระดับมากที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ควรมีไฟฟ้า สนาม สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้และไปมาสะดวก สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ ถูกสุขลักษณะ ตู้เก็บเสื้อผ้าสำหรับผู้ให้บริการ มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬา มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

4. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านบุคลากร ผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการระดับมากที่สุด คือ มีหน่วยงานและบุคคลที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ โดยเฉพาะบุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถึถ้วน บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดการและดำเนินด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้อง เหมาะสมมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ

พินิจ วัชวุฒิ (2540: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษาสำนักงาน การประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และกรมสามัญศึกษา นอกโรงเรียนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย โดยใช้กีฬาเป็นสื่อ ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างคุณค่าทางนันทนาการและการพักผ่อนหย่อนใจ ต้องการออกกำลังกายเป็นหมู่คณะต้องการให้มีการออกกำลังกายทุกวันและสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการออกกำลังกายในตอนเย็นหลังจากทำงานแล้ว ต้องการจัดอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับหมู่คณะที่สนใจควรจัดให้มีบุคลากรที่มีวุฒิทางพลศึกษาเป็นผู้นำในการออกกำลังกาย ต้องการจัดให้มีการแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษาสำนักงาน การศึกษาเอกชน สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) และกรมการศึกษา นอกโรงเรียน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับอุปสรรคหรือปัญหาที่สำคัญที่ทำให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ไม่สามารถออกกำลังกายได้ คือ ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย อุปกรณ์ที่ใช้ ในการออกกำลังกายไม่ตรงกับความต้องการ ไม่มีวิทยากรหรือผู้นำที่มีความรู้มาแนะนำวิธีออกกำลังกายที่ถูกต้อง สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวยทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้และมีเวลา ออกกำลังกายไม่แน่นอน ไม่สม่ำเสมอหรือสถานที่ที่ออกกำลังกาย และไม่มีเงินเสียค่าสมาชิก

3. ความคิดเห็นของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญ ศึกษา สำนักงานการศึกษาเอกชน สำนักงานการศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) และกรมการ

ศึกษานอกโรงเรียนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้สื่อในการออกกำลังกาย คือ มีความต้องการใช้กีฬา วอลเลย์บอลในการออกกำลังกาย มีความต้องการออกกำลังกายโดยใช้การเล่นเกมเพื่อความสนุกสนาน มีความต้องการเล่นบาสเกตบอลเป็นการออกกำลังกาย และมีความต้องการเล่นฟุตบอล เป็นการออกกำลังกาย

4. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษาสำนักงาน การศึกษาเอกชน สำนักงานประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) และกรมการศึกษา นอกโรงเรียน ระหว่าง 4 กลุ่ม มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยกลุ่มที่แตกต่างกัน คือนักเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชน มีความต้องการสูงกว่านักเรียนต้นสังกัดกรมสามัญศึกษา นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

สังวร เฟื่องสวัสดิ์ (2541: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการค้าต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์ โดยการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการค้าต่างประเทศ และ เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรเพศชายและเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างได้ จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 300 คน จากประชากรทั้งสิ้น 864 คน ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้กลับคืนมา 295 ชุด คิดเป็นร้อยละ 98.33 นำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC) หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t – test) ผลการศึกษาพบว่า ความต้องการ การออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศอยู่ในระดับมาก และความต้องการ การออกกำลังกายของบุคลากรชาย และหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านปรากฏว่ามีความต้องการในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ แตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปณิธาน โปรงสละ (2541: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร” โดยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการ รวบรวมข้อมูล ซึ่งหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้วยวิธีเดลฟายและมีค่าความเชื่อมั่น .76 โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 ความต้องการ การออกกำลังกายของทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานคร ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ อื่นๆ กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) และการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยแบ่งเป็นทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติจำนวน 236 คน และสภาพร่างกายไม่ปกติจำนวน 1,158 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 1,394 หลังจากตอบแบบสอบถามแล้ว ได้ฉบับสมบูรณ์ จำนวน 1,394 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 หลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการหาค่าความถี่และร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ทหารผ่านศึกมีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะจัดสถานที่ออกกำลังกาย ให้ทหารผ่านศึกได้ใช้โดยเฉพาะ

2. ทหารผ่านศึกมีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติมีความต้องการด้านบุคลากรอยู่ในระดับมากที่สุด คือต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในบริเวณที่ออกกำลังกาย และต้องให้มีเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกายควรเป็นผู้ที่มีความรู้ทางด้านพลศึกษาโดยตรง

3. ทหารผ่านศึกมีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาอยู่ในระดับมากที่สุด คือ เดิน วิ่ง และว่ายน้ำ รองลงมาที่มีความต้องการมาก คือ ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ตระกร้อ เทนนิส แบดมินตัน และเทเบิลเทนนิส

4. ทหารผ่านศึกมีร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการช่วงวัน และเวลาที่ต้องการออกกำลังกายระดับมากที่สุดในวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) กับใน (เสาร์-อาทิตย์) และวันหยุดราชการ คือ ช่วงเวลา (06.00-09.00 น.) และช่วงกลางคืน (19.00-21.00 น.)

5. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านการจัดการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ในการให้บริการการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

ถนัด รัชพงษ์ (2543: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาเพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหารเกี่ยวกับด้านต่างๆดังนี้

1. วิชาการ
2. กิจกรรมพลศึกษา
3. สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. บุคลากร
5. วันและเวลา

โดยการใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้นโดยการส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างจำนวน 800 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมา 800 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป การวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC+) หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่าง โดยค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F-test) ทดสอบรายคู่ ด้วยวิธีเชฟเฟ (Scheffe test for all Possible Comparison) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายด้านวิชาการของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพ ในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกันโดยมีความต้องการอันดับแรก คือ ต้องการมีบุคลากรคอยแนะนำเกี่ยวกับเทคนิค และทักษะในการออกกำลังกาย และทักษะในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาชนิดต่างๆรองลงมาคือต้องการความรู้เกี่ยวกับกติกาของกีฬาต่าง ๆ

2. ความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพ ในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกันโดยมีความต้องการอันดับแรก คือ ฟุตบอล รองลงมา คือ ยิงปืน

3. ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนเตรียมทหารทุกระดับ ในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรก คือ ต้องการมีสนามกีฬาได้มาตรฐานและอยู่ในสภาพใช้งานได้ดี รองลงมา คือ สถานที่ออกกำลังกาย ในร่มควรมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีฝุ่นละออง และควัน

4. ความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรของนักเรียนเตรียมทหารทุกระดับ ในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรก คือ ต้องการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมของแต่ละบุคคลได้ รองลงมาคือ ต้องการเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์กีฬาประจำตลอดเวลาในระหว่างการออกกำลังกาย

5. ความต้องการการออกกำลังกายด้านวัน และเวลาของนักเรียนเตรียมทหารทุกระดับ ในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการด้านวัน อันดับแรกคือ วันพุธ วันพฤหัสบดี รองลงมาคือ วันอังคาร และความต้องการด้านเวลาอันดับแรก คือ เวลา 15.00-18.30 น. รองลงมา คือ 05.30-06.30 น.

ยิ่งศักดิ์ เผ่าอินจันทร์ (2543: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความต้องการของสมาชิกศูนย์เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีต่อความต้องการกิจกรรม ออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า

1. สมาชิกศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานครเป็นชาย 222 คน คิดเป็นร้อยละ 55.50 เป็นหญิง 178 คน คิดเป็นร้อยละ 44.50 อายุระหว่าง 8- 12 ปี 223 คน คิดเป็นร้อยละ 58.22 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี 167 คน คิดเป็นร้อยละ 41.75 ระดับชั้นประถมศึกษา 243 คน คิดเป็นร้อยละ 60.75 ระดับชั้นมัธยมศึกษา 157 คิดเป็นร้อยละ 39.25

2. ความต้องการการให้บริการการออกกำลังกาย ด้านหนังสือตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา เชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนในหลักการวิธีการใหม่ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกาย จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ ความเข้าใจในการรักษาและเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่างๆ ที่ใช้การออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ โครงการจัดกิจกรรมกีฬาของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปี การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชนของสมาชิกทั้งกลุ่มอายุระหว่าง 8 – 12 ปี และ 13 – 18 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากและมากที่สุด

สมาชิกระดับประถมศึกษามีความต้องการด้านหนังสือตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชน มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬา หรือ กิจกรรมพลศึกษาเชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนในหลักการวิธีการใหม่ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติม

อยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือ เทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการศึกษา การเลือกใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพโครงการจัดกิจกรรมของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปี มีความต้องการในระดับมากที่สุด ส่วนสมาชิกระดับมัธยมศึกษามีความต้องการทุกด้านในระดับมาก

1. ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับน้อยที่สุดของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 – 12 ปี คือ กรีฑา ว่ายน้ำ ฟุตบอล และสนุกเกอร์ ส่วนมากสมาชิกกลุ่มอายุ 13 – 18 ปี บาสเกตบอล ว่ายน้ำ ฟุตบอล สนุกเกอร์ และเทควันโด ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับน้อยของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 – 12 ปี คือ เทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ซอฟท์บอล ยูโดและเทควันโด ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 – 18 ปี คือ กายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ แบดมินตัน วอลเลย์บอล กรีฑา แอโรบิก รักบี้ ฟุตบอล หมากรุก ยูโด วิ่งเพื่อสุขภาพ และแอโรบิกด้านซ์

2. ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมากของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 -12 ปี คือ กายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง ตะกร้อวง แอโรบิก รักบี้ฟุตบอล หมากรุก ฮอกกี้ ยิมนาสติก มวยไทย กระบี่ – กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ แอโรบิกด้านซ์ ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 – 18 ปี คือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง แอโรบิก ซอฟท์บอล หมากรุก ฮอกกี้ กระบี่-กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ ยกน้ำหนัก

3. ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 – 12 ปี คือ มวยสากล รักบี้ฟุตบอล หมากรุก มวยไทย มวยปล้ำ ยูโด สควอช และยกน้ำหนัก ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 – 18 คือ มวยสากล ตะกร้อวง ยิมนาสติก มวยไทย มวยปล้ำ ยูโด สควอช และสนุกเกอร์

โสภ เอกทัศน์ (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 มี 4 ด้าน ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร ด้านวิชาการ ด้านวันเวลา และกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต จำนวน 368 คน แยกเป็นเพศชาย 165 คน เพศหญิง 203 คน โดยเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 149 คน นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 112 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 70 คน ชั้นปีที่ 4 จำนวน 37 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ได้ค่าความเชื่อมั่น .88 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางวิจัยทางสังคมศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่า

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ สภาพความเป็นจริง โดยรวมคิดเป็นร้อยละ 52.22 ในรายชื่อมีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีแสงสว่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 81.50 ความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.29 ในรายชื่อนักศึกษาต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.60 และต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำและสุขาชาย – หญิง คิดเป็นร้อยละ 47.80

2. ด้านบุคลากร สภาพความเป็นจริง โดยรวมไม่มีบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 57.06 ในรายชื่อ

ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 73.60 ไม่มีบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 68.30 ไม่มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.70 และนักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.17 ในรายชื่อต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.00 ต้องการบุคลากรให้บริการแต่งตัวให้เหมาะสมกับกิจกรรมสวดเจริญรอย กิริยาอาสนะภาพ คิดเป็นร้อยละ 37.80 ต้องการให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต โดยเฉพาะและมีเจ้าหน้าที่บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 37.50

3. ด้านวิชาการ สภาพความเป็นจริง โดยรวมไม่มีวิทยากรมาบรรยายไม่มีหนังสือตำราเอกสาร หรือคู่มือ และไม่มีความรู้ในเรื่องโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 60.99 ในรายชื่อไม่มีการเชิญวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ คิดเป็นร้อยละ 78.80 ไม่มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.70 ไม่มีจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 64.70 ไม่มีความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 62.00 และนักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.97 ในรายชื่อ นักศึกษาต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.50 ต้องการเกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่นกีฬา และกิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.00 ต้องการจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพคิดเป็นร้อยละ 36.70

4. ด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 19.85 ต้องการออกกำลังกายในเวลา 16.00 – 17.00 คิดเป็นร้อยละ 17.79 ต้องการกิจกรรมแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 12.38

กนกธดา อ่อนทองกลาง (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบสภาพความเป็นจริงและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นบุคลากรของกรมศุลกากร สำนักงานใหญ่ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 2,002 คน เป็นชาย จำนวน 1,118 คน หญิง 884 คน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 240 คน เป็นชาย 150 คน หญิง 90 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในสภาพปานกลาง ยกเว้นด้านการจัดการด้านบุคลากรที่อยู่ในระดับมากทั้งสองระดับอายุ ส่วนเพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป มีสภาพเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางทั้งหมด

2. สภาพการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป มีความต้องการการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด ทุกรายการ ส่วนในเพศหญิง อายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด ยกเว้นด้านการจัดการด้านบุคลากร จะอยู่ในระดับมาก

ชานาญ เรืองมาก (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างคือประชาชนในเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลกที่มาออกกำลังกาย ในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 330 คน เป็นเพศชาย 126 คน เป็นเพศหญิง 204 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .87 วิเคราะห์ ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมมีบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 63.33 มีสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 63.58 มีกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.27 และมีการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 52.45

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวม ความต้องการทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยความต้องการด้านบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 34.82 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 37.52 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.21 และความต้องการด้านการจัดการคิดเป็นร้อยละ 38.42

กรวิทย์ ช่วยดู (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 การวิจัยครั้งนี้เพื่อการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 จำนวน 300 คน เป็นชาย 100 คน เป็นหญิง 200 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 มีดังนี้

1.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่าในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง ไม่มีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 70.64

- 1.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่ามีสภาพเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 53.18
 - 1.3 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกายในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.73
 - 1.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายพบว่า ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.23
 2. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 มีดังนี้
 - 2.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่าต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.83
 - 2.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 37.52
 - 2.3 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.73
 - 2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.60
- นฤมล หวานดี (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 จำนวน 285 คน ซึ่งได้มาจากการแบ่งกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.86 วิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบโดยใช้สถิติ (t-test) ผลการวิจัยพบว่า
1. ประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ มีวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 - 4 วัน แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 30 - 60 นาที
 2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551
 - 2.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 71.28 ไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 28.72 และประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก
 - 2.2 ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 40.33 ไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 59.67 และประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

2.3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 58.81

ไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 41.19 และประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางโดยที่กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุด คือ เดิน – วิ่ง เพื่อสุขภาพ

3. การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 พบว่า ประชาชนที่มีเพศ และอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านกิจกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

กุศล บุญสบ (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการ และเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา จำนวน 350 เป็นเพศชาย 220 คน และเพศหญิง 130 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.93 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติที (t-test) ผลวิจัยพบว่า ผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 ส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกาย เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 99.14 และสภาพ และความต้องการการออกกำลังกาย ทั้ง 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 23.54 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 76.46 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.65

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 31.37 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.63 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71

3. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 31.69 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.31 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73

4. ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 64.05 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 35.95 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73 และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ ฟุตบอล

5. ผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551 ที่มีเพศ และระดับอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

สรุปเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในงานวิจัยทั้งใน และต่างประเทศนั้น ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นถึงความสำคัญ และประโยชน์ของการออกกำลังกาย ทราบถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นครูผู้สอนผู้พิการ ในมูลนิธิคริสเตียนเพื่อเด็กพิการ มีส่วนในการรับผิดชอบด้านการออกกำลังกายสำหรับผู้พิการ และนำผู้พิการไปเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา สภาพ ปัญหา และความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย โดยเลือกศึกษาในส่วนที่ผู้วิจัยเห็นว่าจะจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านการจัดกิจกรรม และด้านปัญหาส่วนตัวของผู้พิการเพื่อจะเป็นแนวทางในการจัดการส่งเสริมให้ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์มีความสนใจในการออกกำลังกาย ตามความต้องการได้มากยิ่งขึ้น



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย
3. วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. วิธีการจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดกลุ่มประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนที่เป็นผู้พิการทางกาย เฉพาะผู้พิการที่ออกกำลังกายโดยใช้รถวีลแชร์ ภายในสถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคม และสวัสดิการ จำนวน 5 แห่ง และสถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการ และทูพพลภาพ จำนวน 2 แห่งในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ประกอบด้วย เพศชาย 278 คน และหญิง 300 คน รวมจำนวนประชากรทั้งสิ้น 578 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทำวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนผู้พิการทางกาย เฉพาะผู้พิการที่ออกกำลังกายโดยใช้รถวีลแชร์ ภายในสถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคม และสวัสดิการ จำนวน 5 แห่ง และสถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการ และทูพพลภาพ จำนวน 2 แห่งในเขตพื้นที่จังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพฤษ์. 2545: 128; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 331คน แต่ในงานวิจัยครั้งนี้จะเก็บข้อมูลจำนวน 335 คน จำแนกเป็น เพศชาย 162 คน เพศหญิง 173 คน โดยได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นอย่างเป็นสัดส่วน (Stratified Random Sampling)

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

สถานที่ออกกำลังกาย ของผู้พิการทางกาย	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
1. สถานสงเคราะห์เด็กอ่อน พิการทางสมองและปัญญา	36	51	87	21	29	50
2. สถานสงเคราะห์เด็กพิการ และทุพพลภาพปากเกร็ด	63	89	152	36	52	88
3. สถานสงเคราะห์เด็กพิการ ทางสมองและปัญญา (ชาย)	85	-	85	49	-	49
4. สถานสงเคราะห์เด็กพิการ ทางสมองและปัญญา (หญิง)	-	53	53	-	31	31
5. ศูนย์พัฒนาอาชีพคนพิการ	20	21	41	12	12	24
6. โรงเรียนศรีสังวาลย์	53	72	125	31	41	72
7. โรงเรียนประชาบดี	21	14	35	13	8	21
รวม	278	300	578	162	173	335

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถาม
ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น จำนวน 2 ชุด

ชุดที่ 1 แบบสัมภาษณ์ สภาพการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี
ประกอบด้วยหัวข้อในการสัมภาษณ์เกี่ยวกับ สภาพการออกกำลังกายโดยรวม ได้แก่ สถานที่
การออกกำลังกายของผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการ การส่งเสริม
และให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ นโยบายที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
สำหรับผู้พิการ และปัญหาในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์

ชุดที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับ ปัญหา และความต้องการการออกกำลังกาย
ของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มี 3 ตอน ดังนี้
ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ

ตอนที่ 2 แบ่งเป็นแบบสอบถาม ปัญหา และความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการ
ทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ดังนี้

2.1 แบบสอบถาม ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย
แบ่งออกเป็น 4 ด้านดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านบริหารจัดการ
4. ด้านปัญหาส่วนตัวของผู้พิการทางกาย ที่ต้องใช้รถวีลแชร์ในการ

ออกกำลังกาย

2.2 แบบสอบถาม ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย
แบ่งออกเป็น 3 ด้านดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านบริหารจัดการ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด
(Open-Ended Questionnaires)

การแปลความหมาย คะแนนเฉลี่ยสภาพปัญหาและความต้องการ

โดยให้คะแนนตามน้ำหนักความสำคัญจากมากไปน้อยดังนี้

- มากที่สุด 5 คะแนน หมายถึง มีความต้องการมากที่สุด
 มาก 4 คะแนน หมายถึง มีความต้องการมาก
 ปานกลาง 3 คะแนน หมายถึง มีความต้องการปานกลาง
 น้อย 2 คะแนน หมายถึง มีความต้องการน้อย
 น้อยที่สุด 1 คะแนน หมายถึง มีความต้องการน้อยที่สุด

ค่าเฉลี่ยแบ่งออกเป็น 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2552: ออนไลน์)

- 4.21 – 5.00 หมายถึง มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด
 3.41 – 4.20 หมายถึง มีความต้องการอยู่ในระดับมาก
 2.61 – 3.40 หมายถึง มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง
 1.81 – 2.60 หมายถึง มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย
 1.00 – 1.80 หมายถึง มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา วารสาร บทความ สิ่งพิมพ์ต่างๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. ศึกษาสภาพโดยทั่วไป เพื่อดูสภาพในการจัดสิ่งต่างๆ สำหรับการออกกำลังกาย
3. รวบรวมข้อเท็จจริง และปัญหาต่างๆ สำหรับการออกกำลังกาย
4. ดำเนินการสร้างแบบสอบถาม ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ฝึกทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554
5. นำไปปรึกษาประธาน และกรรมการควบคุมปริญญาโท เพื่อขอคำแนะนำในการสร้างแบบสอบถาม
6. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้อง
7. แก้ไขแบบสอบถามและเสนอต่อประธาน และกรรมการควบคุมปริญญาโท เพื่อพิจารณาความสมบูรณ์อีกครั้ง
8. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามที่ให้ประธาน และกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบแล้ว นำไปลองใช้กับผู้ฝึกทางกาย ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างทดลองทำ 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.91
9. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบแบบสอบถาม และเก็บรวบรวมข้อมูล
2. นำหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปติดต่อผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบแบบสอบถาม และเก็บรวบรวมข้อมูล
3. เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์สภาพการออกกำลังกายของผู้ฝึกทางกาย จากเจ้าหน้าที่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลสถานที่ออกกำลังกาย ประกอบกับการสังเกต การถ่ายภาพ และการจดบันทึกด้วยตัวผู้วิจัยเอง
4. นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างและเก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง และมีผู้ช่วยในการเก็บข้อมูล
5. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้ครบแล้ว มาจัดทำและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยในครั้งนี้ ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. นำแบบสัมภาษณ์สภาพการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ไปสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลสถานที่ออกกำลังกาย แล้วนำเสนอเป็นความเรียง โดยจำแนกเป็นแต่ละสถานที่ออกกำลังกาย
2. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง
3. วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการบริหารจัดการ และด้านปัญหาส่วนตัวของผู้พิการที่ต้องใช้รถวีลแชร์ ในการออกกำลังกายโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง
4. วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการบริหารจัดการ โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง
5. นำข้อมูลความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ มาสรุป แล้วนำเสนอเป็นความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

- n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
- f แทน ค่าความถี่
- % แทน ค่าร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สรุปข้อมูลสภาพการออกกำลังกาย จากการสัมภาษณ์ เจ้าหน้าที่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ในการดูแลสถานที่ออกกำลังกาย แล้วนำเสนอข้อมูลเป็นความเรียง จำแนกเป็นสภาพการ ออกกำลังกายจากสถานที่ออกกำลังกายทั้ง 7 แห่ง
2. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่า ร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง ดังปรากฏในตาราง 2
3. วิเคราะห์ประเภทกิจกรรมและกีฬาที่ต้องการของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบ ความเรียง ดังปรากฏในตาราง 3
4. วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ทั้งในภาพรวมและจำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง ดังปรากฏในตาราง 4 - 26
5. วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ทั้งในภาพรวมและจำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง ดังปรากฏในตาราง 27 - 44
6. นำข้อมูลความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ มาสรุป แล้วนำเสนอเป็นความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สภาพการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554
สรุปได้ดังนี้

1. สถานสงเคราะห์เด็กอ่อนพิการทางสมองและปัญญา (บ้านเฟื่องฟ้า)

1.1 สภาพการออกกำลังกายโดยรวม

1) จัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเป็นประจำและต่อเนื่อง เช่น กิจกรรม Sport Day
กีฬาสีให้แก่เด็กโดยครูเป็นผู้นำกิจกรรม

2) เจ้าหน้าที่กายภาพบำบัดเป็นผู้นำกิจกรรมในส่วนของการใช้ธาราบำบัด

3) เจ้าหน้าที่ และพี่เลี้ยง ช่วยดูแลเด็กขณะที่เล่นเครื่องเล่นที่สนาม

4) มีประชาชนภายนอกนำบุตรหลานที่พิการ เข้ามาขอใช้สถานที่ต่าง ๆ ภายใน
สถานสงเคราะห์ เพื่อฟื้นฟู และพัฒนาการด้านต่าง ๆ

1.2 สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

ทุกอาคารจะมีทางลาดสำหรับรถวีลแชร์ และมีสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น มีราวจับ
บริเวณทาง ขึ้น – ลง อาคาร มีตู้น้ำดื่มไว้คอยบริการ มีห้องน้ำสำหรับผู้พิการ มีห้องอาบน้ำ
มีล็อกเกอร์เก็บของ มีรถเข็นวีลแชร์ไว้คอยบริการสำหรับผู้ที่มาออกกำลังกาย

มีลานเอนกประสงค์ในร่มสำหรับทำกิจกรรมสำหรับเด็ก	1 อาคาร
มีสนามหญ้าพร้อมเครื่องเล่นสนาม	3 จุด
มีสนามเด็กเล่น	2 จุด
มีธาราบำบัด	1 สระ
มีห้อง Adventure Room	1 ห้อง

1.3 ด้านการจัดการ การส่งเสริม และให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

1) มีแผนการส่งเสริมพัฒนาการ รวมถึงการออกกำลังกาย โดยครูจะทำการ
วางแผนงาน กิจกรรมต่าง ๆ เป็นประจำทุกสัปดาห์

2) มีครูสอนพลศึกษาให้แก่เด็ก และคอยให้คำแนะนำในเรื่องของการออกกำลังกาย
ที่เหมาะสมกับเด็ก

1.4 นโยบายที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

เป็นไปตามพันธกิจของสถานสงเคราะห์ คือ การเลี้ยงดู ฟื้นฟู สร้างเสริมพัฒนาการ
อย่างรอบด้าน เพื่อให้เด็กสามารถช่วยเหลือตนเองได้ตามสภาพความพิการ

1.5 ปัญหาในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

ด้านบุคลากร ซึ่งครู และเจ้าหน้าที่กายภาพบำบัดไม่เพียงพอกับจำนวนเด็กพิการ
ที่มีอยู่จำนวนมากในสถานสงเคราะห์ ทำให้เด็กอาจจะเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายได้ไม่เต็มที่

2. สถานสงเคราะห์เด็กพิการและทุพพลภาพปากเกร็ด (บ้านนนทภูมิ)

2.1 สภาพการออกกำลังกายโดยรวม

- 1) มีอุปกรณ์กีฬา เพื่อใช้ในการเล่นกีฬาภายในโรงยิม
- 2) เน้นการฝึกเด็กภายในสถานสงเคราะห์
- 3) มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เช่นกิจกรรมกีฬาสี
- 4) มีการขอใช้สถานที่จากผู้พิการภายนอกสถานสงเคราะห์ เพื่อใช้ในการ

ออกกำลังกาย

- 5) มีการขอใช้พื้นที่สำหรับนักกีฬาคณพิการ เพื่อใช้ในการฝึกซ้อม
- 6) มีหน่วยงานอื่นมาขอใช้สถานที่เพื่อจัดการแข่งขันบ็อคเซีย
- 7) เป็นที่ฝึกซ้อมของนักกีฬาคณพิการ ชมรมฟันดาบบ้านนนทภูมิ

2.2 สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในสถานออกกำลังกาย

มีโรงยิม จำนวน 1 โรงยิม เพื่อใช้ในการฝึกซ้อมกีฬาและออกกำลังกาย ภายในโรงยิม ประกอบด้วยหลายสนามกีฬา ดังนี้ สนามบาสเกตบอล, สนามวอลเลย์บอล, สนามแบดมินตัน, สนามเทเบิลเทนนิส, สนามฝึกซ้อมกีฬาฟันดาบ และกีฬาบ็อคเซีย ภายในโรงยิมมีพื้นที่จำกัด ผู้ที่จะมาออกกำลังกายต้องใช้พื้นที่ร่วมกัน

มีสนามฟุตบอล จำนวน 1 สนาม อยู่บริเวณด้านหน้าโรงยิม เป็นสนามหญ้า ขนาดมาตรฐาน สามารถจัดกิจกรรมกลางแจ้งได้

มีสระธาราบำบัด จำนวน 1 สระ ภายในสระมีราวจับเพื่อช่วยการทรงตัว และใช้แรงน้ำ เพื่อช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อ ซึ่งเจ้าหน้าที่กายภาพบำบัดเป็นผู้นำกิจกรรม

มีสนามเปตอง จำนวน 1 สนาม เป็นสนามกรวด พร้อมป้ายคะแนน
มีสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ดังนี้

- 1) มีทางลาดสำหรับรถวีลแชร์ ในทุกทางเข้าอาคาร และทางเข้าโรงยิม
- 2) มีตู้น้ำดื่ม และแก้วน้ำ บริเวณข้างโรงยิม และภายในโรงอาหาร
- 3) มีถังขยะ ภายในสถานที่ออกกำลังกาย
- 4) มีห้องน้ำสำหรับคนพิการ ภายในห้องน้ำมีราวจับเพื่อช่วยในการทรงตัว
- 5) มีห้องอาบน้ำ และเปลี่ยนเสื้อผ้า ภายในโรงยิม

2.3 ด้านการจัดการ การส่งเสริม และให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

- 1) มีครูเป็นผู้สอน และให้คำแนะนำในเรื่องของกฎ กติกา และวิธีการเล่น รวมถึงการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมให้ผู้พิการออกกำลังกาย
- 2) มีนักกีฬาผู้พิการรุ่นพี่คอยแนะนำวิธีการเล่น รวมถึงการฝึกซ้อม ให้กับเด็ก ๆ ภายในสถานสงเคราะห์ และผู้พิการที่สนใจมาออกกำลังกาย

2.4 นโยบายที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

นักกีฬาสู่ความเป็นเลิศ

2.5 ปัญหาในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

- 1) บุคลากรผู้สอนมีจำนวนจำกัด ไม่เพียงพอต่อความต้องการ
- 2) พื้นที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายภายในโรงยิมมีหลายชนิดกีฬา ที่ใช้สถานที่ในการฝึกซ้อม ต้องใช้พื้นที่ร่วมกันอย่างแออัด
3. ยังมีอุปกรณ์น้อยอยู่ และอุปกรณ์บางอย่างยังไม่เหมาะสมกับสภาพความพิการ
4. เนื่องจากสภาพอาคารกีฬาโรงยิมก่อสร้างมาหลายปี จึงชำรุดบางส่วน แต่ก็มีการซ่อมบำรุงบ้าง ไฟแสงสว่างขัดข้องบางจุด เพราะเกิดจากสภาพสายไฟที่ใช้งานมาหลายปี และระบบไฟต่าง ๆ เริ่มชำรุด

3. สถานสงเคราะห์เด็กพิการทางสมองและปัญญา (บ้านราชวดีชาย)

3.1 สภาพการออกกำลังกาย

- 1) ผู้ที่มาออกกำลังกายเป็นเด็กพิการที่ประจำอยู่ภายในสถานสงเคราะห์บ้านราชวดีชาย โดยมีการจัดกิจกรรมฝึกกายบริหาร เป็นกลุ่ม ซึ่งรวมทั้งเด็กที่สามารถเดินได้และเด็กที่นั่งรถวีลแชร์มาทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นการออกกำลังกายประกอบดนตรี ให้เจ้าหน้าที่ และเด็กเป็นผู้นำฝึกกายบริหาร และให้เด็กเลียนแบบท่าทาง
- 2) มีการนำอบอุ่นร่างกาย ออกกำลังกาย ก่อน – หลัง ซ้อมกีฬาและเล่นกีฬา
- 3) การเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย ในรูปแบบของการใช้อุปกรณ์และไม่ใช้อุปกรณ์
- 4) มีการฝึกสอนการเล่นกีฬานิตต่าง ๆ เช่น บาสเกตบอล, เปตอง, เทเบิลเทนนิส ฯลฯ
- 5) มีการขอใช้สถานที่ เพื่อใช้ในการฝึกซ้อมกีฬา จากสมาคมคนพิการจังหวัดนนทบุรี
- 6) มีประชาชนผู้พิการ เข้ามาใช้สถานที่เพื่อออกกำลังกาย ซึ่งเป็นผู้พิการที่อยู่บริเวณใกล้เคียงกับสถานสงเคราะห์
- 7) มีผู้พิการที่เข้ามาใช้สถานที่ออกกำลังกาย เพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกาย เช่น ใช้สระว่ายน้ำ เพื่อใช้ในการฝึกเดิน และการทรงตัว
- 8) เจ้าหน้าที่สนใจและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีโดยมีผู้ควบคุม และแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม

3.2 สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในสถานที่ออกกำลังกาย

- 1) สนามฟุตบอลจำนวน 1 สนาม เป็นสนามหญ้าขนาดมาตรฐาน มีที่นั่งสำหรับรับชม
- 2) โรงยิมจำนวน 1 โรงยิม ซึ่งใช้สำหรับเล่นกีฬาบาสเกตบอล, วอลเลย์บอล, แบดมินตัน, เทเบิลเทนนิส พร้อมทั้งมีเครื่องออกกำลังกาย เช่น เครื่องวิ่งออกกำลังกาย, จักรยาน สำหรับปั่น และยังมีห้องน้ำภายในโรงยิมซึ่งเป็นห้องน้ำสำหรับผู้พิการ

3) สระว่ายน้ำจำนวน 1 สระ ขนาดไม่มาตรฐาน มีฝักบัวสำหรับล้างตัว
 4) สนามเปตอง จำนวน 1 สนาม พื้นสนามเป็นกรวด มีที่นั่งสำหรับรับชม
 มีตารางสกอร์ และมีหลอดไฟบริเวณสนาม

5) สนามสำหรับฝึกซ้อมกีฬาบอคเซียจำนวน 1 สนาม ซึ่งอยู่ในอาคาร
 กายภาพบำบัด ภายในสนามบอคเซียมีเส้นสนามที่มาตรฐาน

มีสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ดังนี้

1) สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในระดับที่ดีเหมาะสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ ทางเข้า
 สถานที่ออกกำลังกายที่มีทางต่างระดับจะมีทางราบ เพื่อให้ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ได้มีโอกาสได้เข้าใช้
 สถานที่

2) ภายในโรงยิม, สนามเปตอง และสนามฟุตบอล จะมีที่นั่งไว้สำหรับรับชม
 การแข่งขัน

3) มีตู้น้ำดื่มไว้คอยบริการ และมีถังขยะในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย
 อย่างเพียงพอ

4) มีห้องน้ำสำหรับผู้พิการโดยเฉพาะ และมีจำนวนที่เพียงพอ

5) บรรยากาศทั่วไปบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ได้มีการจัดสวนหย่อม
 และโต๊ะเก้าอี้ไว้สำหรับนั่งพักผ่อน

3.3 ด้านการจัดการ การส่งเสริม และให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

มีเจ้าหน้าที่กระตุ้นพัฒนาการ เป็นผู้ให้คำแนะนำ ส่งเสริม ให้ความรู้ วิธีการ
 ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้พิการ รวมถึงการดูแลในเรื่องของการใช้สถานที่
 การเบี่ยงเบนวัสดุอุปกรณ์ในการเล่นกีฬา และมีเจ้าหน้าที่คอยฝึกซ้อม และเป็นโค้ช สำหรับผู้พิการ
 ที่ต้องการเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน ซึ่งจะคอยฝึกซ้อม รวมถึงการส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา
 คนพิการต่าง ๆ มีการสอนในเรื่องของกฎ กติกา และวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องในกีฬา
 ชนิดต่าง ๆ

3.4 นโยบายที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายสำหรับผู้พิการ

ผู้บริหารมีนโยบายในการออกกำลังกายในระดับดีมาก เพื่อให้เด็กได้ออกกำลังกาย
 ทุกคน อันเนื่องมาจากการได้มีการจัดกิจกรรมกีฬา กีฬาสี่ เป็นประจำทุกปี และการส่งเด็กเข้าร่วม
 การแข่งขันกีฬาคคนพิการ อย่างต่อเนื่อง รวมถึงการปรับปรุงสถานที่ให้มีความเหมาะสม
 สำหรับผู้พิการ

3.5 ปัญหาในการจัดกิจกรรมออกกำลังกายสำหรับผู้พิการ

1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย มีสภาพความพิการที่แตกต่างกัน จึงต้องหา
 วิธีการฝึกสอนให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย

2) บุคลากร ผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีจำนวนไม่เพียงพอ

3) สภาพอากาศ ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายกลางแจ้ง

4. สถานสงเคราะห์เด็กพิการทางสมองและปัญญา (บ้านราชวดีหญิง)

4.1 สภาพการออกกำลังกายโดยรวม

1) ผู้พิการที่อยู่ภายในสถานสงเคราะห์ ส่วนใหญ่จะออกกำลังกายเป็นกลุ่ม เริ่มตั้งแต่การเดิน การนั่งบนรถวิลแชร์ออกกำลังกาย และการออกกำลังกายโดยการวิ่ง ช้า เร็ว ขึ้นอยู่ในความพร้อมของกล้ามเนื้อ ผู้พิการที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่จะออกกำลังกายต่อเนื่องเพื่อให้กล้ามเนื้อเกิดการพัฒนา แข็งแรงขึ้น สามารถเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น เรียกว่าทดแทนกล้ามเนื้อส่วนที่ด้อย ลีบ

2) จะเน้นการออกกำลังกายสำหรับเด็กภายในสถานสงเคราะห์ โดยมีครูพลศึกษา เป็นผู้ฝึกซ้อม ให้ความรู้ ในเรื่องของวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย

3) มีประชาชนผู้พิการทั่วไปที่เข้ามาออกกำลังกาย เพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกาย ภายในสถานสงเคราะห์บ้านราชวดีหญิง มีจำนวนน้อย เนื่องจากเป็นศูนย์หญิง และสถานที่ไม่อำนวยความสะดวก

4) มีการนำเด็กออกไปใช้สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน ภายนอกสถานสงเคราะห์ เช่น สนามกรีฑา, สระว่ายน้ำ

4.2 สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

1) มีสนามเปตอง 1 สนาม พื้นสนามเป็นกรวด มีที่นั่งสำหรับรับชม มีตารางแสดงคะแนน

2) มีห้องโถงโถงซึ่งใช้ในการฝึกซ้อมกีฬาเทเบิลเทนนิส ในห้องส่งเสริมพัฒนาการ

3) สนามปูนมีหลังคาเพื่อใช้ในการฝึกซ้อมกีฬายกน้ำหนัก 1 สนาม ครูผู้ฝึกจะกำหนดขอบเขตเอง

4) สนามบาสเกตบอล และสนามแบดมินตัน เป็นสนามปูนกลางแจ้ง

5) มีลานกลางแจ้งสำหรับเดินแอโรบิกในช่วงเย็น ทุกวันจันทร์ – ศุกร์

มีสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ดังนี้

1) มีทางราบในทุกอาคาร และในทางต่างระดับเพื่อให้เหมาะสมกับรถวิลแชร์

2) มีห้องน้ำผู้พิการ มีราวจับเพื่อช่วยในการพยุงตัว

3) มีตู้น้ำดื่มไว้คอยบริการในอาคารฝึกซ้อมถ้าไปออกกำลังกายนอกสถานที่ จะมีกระติกน้ำ

4.3 ด้านการจัดการ ส่งเสริม และการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

1) ส่งเสริมการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก การเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อให้เกิดการพัฒนา

2) ส่งเสริมให้แข่งกีฬาด้วยกติกาง่าย ๆ และครูอธิบายถึงวิธีการแข่งขัน ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ให้ผู้พิการฟัง

3) เจ้าหน้าที่นักกายภาพบำบัดเป็นผู้ให้คำแนะนำ วิธีการเล่น การฝึกซ้อมในเรื่องของกีฬายกน้ำหนัก

4.4 นโยบายที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายสำหรับผู้พิการเป็นอย่างไร
จะให้มีการออกกำลังกายโดยกำหนดนโยบายเชิงรุกให้กับผู้พิการ คือ ทางกีฬา
ทางกีฬาภายนอก แข่งขันกับหน่วยงานอื่นที่มีนักกีฬาด้วย เพื่อให้ผู้พิการจะต้องเล่นกีฬาเป็น
และเข้าร่วมแข่งขันได้

4.5 ปัญหาในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้พิการ

- 1) สถานที่ เนื้อที่มีจำกัด บางชนิดกีฬา ต้องใช้สถานที่บริเวณรอบอาคาร
และบริเวณถนนภายในสถานสงเคราะห์
- 2) อุปกรณ์ไม่เพียงพอกับความต้องการ และจำนวนเด็กที่เข้ารับการพัฒนากการ
มีจำนวนมาก
- 3) ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้พิการบางรายอาจไม่พร้อม เนื่องจากสภาพร่างกาย
และการทำกิจกรรมส่วนใหญ่ทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม

5. ศูนย์พัฒนาอาชีพคนพิการ (โรงงานปีคนพิการสากล)

5.1 สภาพการออกกำลังกายโดยรวม

- 1) ออกกำลังกายและทำกิจกรรมร่วมกัน โดยคนปกติร่วมกับคนพิการ
- 2) สำหรับกีฬาเทนนิส มีนักกีฬาทีมชาติวิลแชร์เทนนิสรุ่นพี ที่มีประสบการณ์
มาช่วยแนะนำนักกีฬาวิลแชร์รุ่นน้อง
- 3) ส่วนกีฬาเปตองจะมีเจ้าหน้าที่ภายในศูนย์พัฒนาอาชีพ คอยแนะนำ และฝึกซ้อม
ให้กับนักกีฬาเปตองคนพิการ

4) มีประชาชนผู้พิการมาใช้สถานที่เพื่อออกกำลังกาย และเพื่อการฝึกซ้อม

5.2 สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายสำหรับผู้พิการ

- 1) สนามเปตอง 1 สนาม พื้นสนามเป็นกรวด มีตารางแสดงคะแนน และมีที่นั่ง
ชมขณะแข่งขัน

2) สนามเทนนิส 2 สนาม ขนาดมาตรฐาน

3) มีที่ออกกำลังกาย วอล์มอัฟ ก่อนลงการฝึกซ้อมเทนนิส

4) ภายในสถานออกกำลังกาย มีทางราบสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวิลแชร์

มีสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ดังนี้

1) มีห้องน้ำผู้พิการ สำหรับอาบน้ำ และเปลี่ยนเสื้อผ้า

2) มีห้องเก็บอุปกรณ์ เช่นรถวิลแชร์ และไม้เทนนิส

5.3 ด้านการจัดการ การส่งเสริม และการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

สำหรับผู้พิการ

- 1) มีโปรแกรมการฝึกซ้อม และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการออกกำลังกาย
หรือฝึกซ้อม เพื่อป้องกันการบาดเจ็บทางกีฬา

2) มีอาจารย์คอยให้คำแนะนำ วิธีการเล่น ที่ถูกวิธี

3) มีนักกีฬารุ่นพี่คอยสอนและให้คำแนะนำ

5.4 นโยบายที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับผู้พิการ

เพื่อให้คนพิการมีสุขภาพที่แข็งแรง และเป็นที่พักผ่อนสมรรถภาพทางร่างกาย และเพื่อพัฒนาไปสู่การเป็นนักกีฬาทิพย์ชาติ เพื่อความเป็นเลิศต่อไป

5.5 ปัญหาในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้พิการ

- 1) อุปกรณ์มีไม่เพียงพอต่อการฝึกซ้อม และการออกกำลังกาย
- 2) สถานที่ในการฝึกซ้อมมีจำนวนจำกัด

6. โรงเรียนศรีสังวาลย์ ของ มูลนิธิอนุเคราะห์คนพิการในพระราชูปถัมภ์ของ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

6.1 สภาพการออกกำลังกายโดยรวม

- 1) โดยจัดเป็นการเรียนการสอน ในรายวิชาพลศึกษา ระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษา
- 2) ให้ความรู้เรื่องของการเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ กฎ กติกา รวมถึงการเก็บตัว นักกีฬา เพื่อส่งเข้าร่วมการแข่งขัน
- 3) กิจกรรมยามว่าง บริเวณข้างสระว่ายน้ำ บริเวณสนามหญ้าหน้าโรงเรียน เช่น
 - จัดกิจกรรมว่ายน้ำโดยนักกายภาพบำบัด ทุกวันศุกร์ และมีการจัดกิจกรรม ว่ายน้ำในชั่วโมงเรียนพลศึกษา
 - ช่วงเย็นหลังเลิกเรียนนักเรียนประจำจะมาเล่นฟุตบอลที่สนามหญ้า
 - จัดฝึกซ้อมกีฬาบอคเซีย ที่ฟิฟฟ์น ทางราบ บริเวณข้างสระว่ายน้ำ
- 4) มีการจัดกิจกรรมออกกำลังกายให้กับเด็กอย่างสม่ำเสมอ ทั้งในวิชาเรียน และกิจกรรมพิเศษต่าง ๆ เช่นกิจกรรมกีฬา

5) มีสมาคมคนพิการจังหวัดนนทบุรี มาขอใช้สถานที่เพื่อใช้ในการฝึกซ้อมกีฬา

6) มีประชาชนมาใช้สระว่ายน้ำเพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกาย

7) มีหน่วยงานเอกชนเข้ามาจัดกิจกรรมออกกำลังกายให้กับเด็ก ๆ นักเรียน

6.2 สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย สำหรับผู้พิการ

1) โรงยิมเนเซียม 1 โรงยิม ชั้น 3 ของมูลนิธิอนุเคราะห์คนพิการ ๙ มีสภาพดี พื้นเรียบขัดเงา ซึ่งใช้ในการฝึกสอน กีฬาบาสเกตบอล กีฬาแบดมินตัน กีฬาเทเบิลเทนนิส, กระบี่กระบอง มีลิฟท์สำหรับผู้พิการที่นั่งรถวีลแชร์ ตัวอาคารมีทางราบ รถวีลแชร์สามารถขึ้น ขึ้นไปได้ทุกห้อง

2) สระว่ายน้ำสำหรับผู้พิการ 1 สระ ที่มีขนาดมาตรฐาน มีพื้นสโบลเตี้ย ขนาด 65x210 เมตร ไม่ลึก มีทางราบสำหรับผู้พิการ เช่นรถลงไปภายในสระ บริเวณด้านข้างภายในสระ มีราว เพื่อใช้ในการจับฝึกเดิน ภายในสระว่ายน้ำมีห้องอาบน้ำที่เหมาะสมกับผู้พิการ ห้องเปลี่ยน เสื้อผ้า

3) สนามเปตอง 2 สนาม มีตารางแสดงคะแนน และมีที่นั่งสำหรับรับผู้ชม

4) สนามหญ้า 1 สนาม บริเวณโรงเรียนศรีสังวาลย์ ใช้ในการจัดกิจกรรม

ออกกำลังกายกลางแจ้ง และเล่นกีฬาฟุตบอล

มีสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ดังนี้

- 1) ทางเชื่อมต่ออาคารทุกอาคาร ทุกทางต่างระดับจะมีทางราบสำหรับรถวีลแชร์
- 2) บริเวณรอบอาคารจะมีราวเพื่อช่วยในการจับทรงตัวเดิน
- 3) มีห้องน้ำสำหรับผู้พิการโดยเฉพาะ
- 4) บริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีต้นไม้ร่ม และถังขยะ

6.3 ด้านการจัดการ การส่งเสริม และการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

สำหรับผู้พิการ

- 1) มีการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรนักเรียนปกติ โดยมีครูสอนพลศึกษา 2 คน และผู้ช่วย เป็นผู้สอนวิชาพลศึกษา
- 2) มีการจัดกิจกรรมว่ายน้ำ วันเสาร์ อาทิตย์
- 3) มีการจัดการฝึกซ้อมนักกีฬาของโรงเรียน เพื่อส่งเข้าร่วมการแข่งขันต่าง ๆ เช่น กีฬานักเรียนคนพิการ, กีฬาเยาวชนคนพิการแห่งชาติ เป็นต้น

6.4 นโยบายที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายสำหรับผู้พิการ

โรงเรียนศรีสังวาลย์ จัดหลักสูตรสำหรับผู้พิการทางการเคลื่อนไหว และบกพร่องทางร่างกายโดยเน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม ในกิจกรรมชั่วโมงเรียน พลศึกษา และส่งเสริมนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ มีความสนใจในด้านกีฬา ให้เป็นนักกีฬาโรงเรียน และฝึกซ้อมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขัน และสามารถติดเป็นเยาวชนทีมชาติคนพิการ

6.5 ปัญหาในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้พิการ

- 1) อุปกรณ์ที่ใช้จะเสียหายบ่อยครั้งจากการทำกิจกรรม เพราะการใช้อุปกรณ์พลศึกษาของเด็กแต่ละคนไม่เท่ากันเนื่องจากสภาพร่างกาย
- 2) ต้องปรับเปลี่ยนและประยุกต์ อุปกรณ์ของคนปกติให้เหมาะสมกับผู้พิการให้สามารถใช้ได้เต็มศักยภาพ

7. โรงเรียนประชานิธิ

7.1 สภาพการออกกำลังกายโดยรวม

- 1) ส่วนใหญ่เป็นเด็กนักเรียนที่เรียนที่ใช้สถานที่เพื่อออกกำลังกาย เนื่องจากสนามค่อนข้างเล็ก
- 2) ช่วงกิจกรรมพลศึกษา กิจกรรมกีฬา จะมีการขอยืมสถานที่จากสถานสงเคราะห์ เนื่องจากมีสถานที่ และอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานกว่า
- 3) มีครูสอนในกิจกรรมพลศึกษา แนะนำวิธีการเล่น วิธีการออกกำลังกาย และจัดหาอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายเด็ก

7.2 สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายสำหรับผู้พิการ

- 1) มีลานอเนกประสงค์ เป็นพื้นปูน อยู่ใต้อาคารเรียน เพื่อใช้ในกิจกรรมการออกกำลังกาย และกิจกรรมการเรียนการสอน
- 2) มีสนามหญ้าบริเวณหน้าเสาธง 1 สนาม มีขนาดเล็ก ไว้ทำกิจกรรมกลางแจ้ง และใช้เป็นสนามฟุตบอลสำหรับเด็ก
- 3) มีสนามปูนกลางแจ้ง 1 สนาม มีขนาดเล็ก มีแป้นบาสเกตบอลสำหรับเด็ก
- 4) มีสนามเด็กเล่น 1 สนาม สำหรับเด็กนักเรียน

มีสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ดังนี้

- 1) สถานที่ในการออกกำลังกายมีพื้นที่เล็ก ไม่ได้มาตรฐาน
- 2) มีห้องน้ำสำหรับผู้พิการโดยเฉพาะ
- 3) มีตู้น้ำดื่ม และถังขยะบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย

7.3 ด้านการจัดการ การส่งเสริม และการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

- 1) จัดให้ความรู้ในเรื่องของการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ
- 2) มีครูสอนในวิชาพลศึกษา สอนในเรื่องกฎ กติกา การเล่นที่ถูกต้องและเหมาะสม กับสภาพร่างกายของเด็ก

7.4 นโยบายที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับผู้พิการ

ส่งเสริมให้นักเรียนได้ออกกำลังกายให้เหมาะสมตามศักยภาพ

7.5 ปัญหาในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้พิการ

- 1) พื้นที่ของโรงเรียนมีจำกัด ขนาดของสนาม และลานปูนสำหรับออกกำลังกาย มีขนาดเล็ก
- 2) บุคลากรไม่เพียงพอ
- 3) อุปกรณ์ เครื่องใช้ มีจำนวนน้อย

สรุปสภาพ การออกกำลังกายของผู้พิการทางกายในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 โดยรวมสถานที่ออกกำลังกายได้รับสนับสนุนจากทางภาครัฐและภาคเอกชนที่ดี

1.1 สภาพการออกกำลังกาย โดยรวมผู้พิการที่ออกกำลังกายภายในสถานสงเคราะห์ ส่วนใหญ่เป็นผู้พิการที่อยู่ประจำ ส่วนผู้พิการที่ออกกำลังกายภายในโรงเรียนสอนเด็กพิการ และทุพพลภาพส่วนใหญ่เป็นผู้พิการที่ไม่ได้อยู่ประจำ สถานที่ออกกำลังกายแต่ละแห่งจะอยู่บริเวณใกล้เคียงกัน ผู้พิการที่ไร้ถวิลแชร์จึงสะดวกในการขอใช้สถานที่ ที่มีความเหมาะสมในแต่ละชนิดกีฬา ที่ผู้พิการมีความต้องการที่จะเลือกเล่น สถานสงเคราะห์ และโรงเรียนสอนเด็กพิการแต่ละแห่ง มีจุดเด่นในประเภทการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน เช่น สถานสงเคราะห์เด็กพิการและทุพพลภาพ ปากเกร็ด (บ้านนนทภูมิ) มีโรงยิมและภายในโรงยิมมีชมรมฟันดาบของนักกีฬาวีลแชร์, สถานสงเคราะห์เด็กพิการทางสมองและปัญญา (บ้านราชวดีชาย) มีโรงยิมที่มาตรฐานเหมาะสมกับการออกกำลังกายวีลแชร์บาสเกตบอล, วีลแชร์เทเบิลเทนนิส และมีสนามกีฬาที่เหมาะสมกับการฝึกซ้อมกีฬาวีลแชร์, ศูนย์พัฒนาอาชีพคนพิการ (โรงงานปีคนพิการสากล) มีสนามเทนนิส

ซึ่งเหมาะสมกับกีฬาวิลแชร์เทนนิส และโรงเรียนศรีสังวาลย์ มีสระว่ายน้ำที่มีทางลาดชันลงไปใต้อ่างน้ำที่ใต้อาคารเรียน ซึ่งเหมาะสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวิลแชร์ เป็นต้น ผู้พิการส่วนใหญ่จะเลือกออกกำลังกายตามชนิดกีฬา ตามสภาพร่างกายของตนเอง และเลือกออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูสภาพร่างกาย รวมไปถึงเล่นกีฬาเพื่อความเพลิดเพลิน ผู้พิการส่วนใหญ่จะได้ออกกำลังกายภายในสถานที่ที่ตนเองประจำอยู่ จะมีส่วนน้อยที่จะขอยืมสถานที่ใกล้เคียงเพื่อใช้ในการฝึกซ้อมและออกกำลังกาย ส่วนใหญ่จะเป็นนักกีฬาของสมาคมคนพิการ หรือนักกีฬาที่ต้องเก็บตัวเพื่อฝึกซ้อม จึงจะมาเลือกใช้สถานที่ที่มีความเหมาะสมกับชนิดกีฬา

1.2 สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย โดยรวมมีการจัดสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวิลแชร์ รวมถึงมีสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เช่น ภายในสถานที่ออกกำลังกายจะมีทางลาดชัน, มีห้องน้ำสำหรับผู้พิการ, มีการจัดเตรียมตู้น้ำดื่มไว้บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย, มีที่จอดรถสำหรับผู้พิการ เพื่อความสะดวกสำหรับผู้พิการภายนอกที่มาใช้สถานที่ออกกำลังกาย

1.3 ด้านการจัดการ การส่งเสริม และให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมมีครู และ เจ้าหน้าที่ แนะนำวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้พิการ และมีนักกีฬารุ่นพี่คอยแนะนำวิธีการเล่น รวมถึงการฝึกซ้อม ให้กับรุ่นน้อง สำหรับผู้พิการที่ต้องการเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน จะมีโค้ชคอยฝึกซ้อม รวมถึงการส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาคณพิการต่าง ๆ

1.4 นโยบายที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก มีการส่งเสริมให้ผู้พิการได้ออกกำลังกาย อันเนื่องมาจากได้มีการจัดกิจกรรมกีฬา กีฬาสี เป็นประจำ และส่งเสริมให้ผู้พิการที่มีความสามารถพิเศษ มีความสนใจในด้านกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาคณพิการอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการเลี้ยงดู ฟื้นฟู สร้างเสริมพัฒนาการ อย่างรอบด้าน เพื่อให้ผู้พิการสามารถช่วยเหลือตนเองได้ตามศักยภาพ

ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

เพศ ระดับ	ชาย		หญิง		รวม	
	N	%	n	%	N	%
กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ	118	35.22	124	37.01	242	72.24
โรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ	44	13.13	49	14.63	93	27.76
รวม	162	48.36	173	51.64	335	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า ผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 335 คน เป็นผู้พิการชาย จำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 48.35 และ ผู้พิการหญิง จำนวน 173 คน คิดเป็นร้อยละ 51.64 เมื่อจำแนกตามสถานที่ออกกำลังกายคือ เป็นผู้พิการที่ออกกำลังกาย ภายในสถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคม จำนวน 242 คน คิดเป็นร้อยละ 72.24 และ เป็นผู้พิการที่ออกกำลังกายภายในสถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 27.76

ตาราง 3 ค่าร้อยละ ประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ต้องการของผู้พิการทางกาย
ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 (n = 335)

ประเภทของกิจกรรมและกีฬา	ความถี่	ร้อยละ
ว่ายน้ำ	159	47.46
บ๊อคเซีย	125	37.31
เปตอง	74	22.09
เทเบิลเทนนิส	45	13.43
วอลเลย์บอลชายหาด	32	9.55
วอลเลย์บอลในร่ม	31	9.25
วอลเลย์บอลชายหาด	23	6.87
ฟันดาบ	19	5.67
อื่น ๆ ได้แก่ ยิงปืน ยิงธนู ยกน้ำหนัก	6	1.79

จากตาราง 3 แสดงว่า ประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ต้องการของผู้พิการทางกาย
ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 3 อันดับแรกคือ ว่ายน้ำ เป็นกีฬาที่ผู้พิการต้องการมากที่สุด คิดเป็น
ร้อยละ 47.46 รองลงมาคือ บ๊อคเซีย ร้อยละ 37.31 และ เปตอง ร้อยละ 22.09 ตามลำดับ

ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554

ตาราง 4 ค่าร้อยละ ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554
(n = 335)

ปัญหาการออกกำลังกาย	น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	8.60	39.04	31.31	16.93	4.12
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	5.64	41.88	33.97	14.51	4.00
3. ด้านบริหารจัดการ	6.36	49.58	30.81	9.76	3.49
4. ด้านปัญหาส่วนตัวของผู้พิการทางกาย ที่ต้องใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกาย	6.36	37.52	32.84	18.24	5.04
รวม	6.74	42.01	32.23	14.86	4.16

จากตาราง 4 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 42.01

ตาราง 5 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 335)

ปัญหาการออกกำลังกาย		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. ปัญหาการใช้สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์	f	19	156	102	44	14
	%	5.67	46.57	30.45	13.13	4.18
2. ปัญหาการใช้สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง สำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์	f	13	132	143	39	8
	%	3.88	39.40	42.69	11.64	2.39
3. การถ่ายเทของอากาศ ภายในสถานที่ ออกกำลังกายในร่ม มีปัญหาเพียงใด	f	10	80	139	92	14
	%	2.99	23.88	41.49	27.46	4.18
4. ปัญหาในการใช้ทางลาดชันสำหรับผู้พิการ ที่ใช้รถวีลแชร์ ภายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	31	175	69	45	15
	%	9.25	52.24	20.60	13.43	4.48
5. การใช้ประตูทางเข้า-ออก ภายในสถานที่ออกกำลังกาย สำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์มีปัญหาเพียงใด	f	21	193	77	35	9
	%	6.27	57.61	22.99	10.45	2.69
6. การใช้ห้องน้ำ ภายในสถานที่ออกกำลังกาย สำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาเพียงใด	f	13	99	107	93	23
	%	3.88	29.55	31.94	27.76	6.87
7. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในการใช้ห้อง พยาบาล ภายในสถานที่ออกกำลังกายเพียงใด	f	34	167	99	24	11
	%	10.15	49.85	29.55	7.16	3.28
8. ภายในสถานที่ออกกำลังกาย ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในการใช้ตู้น้ำดื่มที่จัดไว้บริการ เพียงใด	f	25	75	127	101	7
	%	7.46	22.39	37.91	30.15	2.09
9. ผู้พิการที่นำรถยนต์, มอเตอร์ไซด์สามล้อ, รถเข็น สามล้อ มีปัญหาในการนำรถมาจอดภายในสถานที่ออก กำลังกายเพียงใด	f	112	137	53	18	15
	%	33.43	40.90	15.82	5.37	4.48
10. ภายในสถานที่ออกกำลังกาย ผู้พิการมีปัญหา ในการจัดเก็บอุปกรณ์, สิ่งของส่วนตัว ไว้ในชั้นเก็บของ หรือตู้เก็บของ เพียงใด	f	10	94	133	76	22
	%	2.99	28.06	39.70	22.69	6.57
รวม	%	288	1308	1049	567	138
	f	8.60	39.04	31.31	16.93	4.12

จากตาราง 5 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 39.04 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง 5 ข้อ ได้แก่ ปัญหาการใช้สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ร้อยละ 42.69 การถ่ายเทของอากาศ ภายในสถานที่ออกกำลังกายในร่ม ร้อยละ 41.49 ปัญหาในการจัดเก็บอุปกรณ์ สิ่งของส่วนตัว ไว้ในชั้นเก็บของหรือตู้เก็บของ ร้อยละ 39.70 ปัญหาในการใช้ตู้น้ำดื่มที่จัดไว้บริการ ร้อยละ 37.91 และ ปัญหาการใช้ห้องน้ำ ภายในสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 31.94

ตาราง 6 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554
 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 335)

ปัญหาการออกกำลังกาย		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. มีปัญหาในการรับฟังคำแนะนำ ข้อมูลการออกกำลังกาย จากบุคลากรในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	11	184	97	27	16
	%	3.28	54.93	28.96	8.06	4.78
2. มีปัญหาในการติดต่อกับบุคลากรผู้ให้บริการ เพื่อขอใช้สถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	12	168	117	31	7
	%	3.58	50.15	34.93	9.25	2.09
3. ผู้พิการมีปัญหาในการรับบริการจากบุคลากรที่เบิกจ่าย อุปกรณ์การออกกำลังกายภายในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	18	128	139	39	11
	%	5.37	38.21	41.49	11.64	3.28
4. ผู้พิการมีปัญหาในการรับบริการจากบุคลากรภายใน ห้องพยาบาล ประจำสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	41	181	63	37	13
	%	12.24	54.03	18.81	11.04	3.88
5. มีปัญหาการรับบริการจากบุคลากร ที่จัดเตรียมอุปกรณ์กีฬา เพียงใด	f	12	103	133	70	17
	%	3.58	30.75	39.70	20.90	5.07
6. ปัญหาการขาดบุคลากรที่มีความรู้ในเรื่องของการปฐม พยาบาลเบื้องต้นสำหรับผู้บาดเจ็บทางการกีฬา เพียงใด	f	37	169	84	31	14
	%	11.04	50.45	25.07	9.25	4.18
7. ปัญหาการขาดบุคลากรผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬา ในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	18	125	142	32	18
	%	5.37	37.31	42.39	9.55	5.37
8. ผู้พิการมีปัญหาในการรับบริการจากบุคลากรที่บริการ รับฝากของในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	11	96	121	97	10
	%	3.28	28.66	36.12	28.96	2.99
9. มีปัญหาในการขอรับบริการหรือความช่วยเหลือ จากบุคลากรในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	18	106	119	75	17
	%	5.37	31.64	35.52	22.39	5.07
10. การถ่ายทอดความรู้ หรือการสอนทักษะของบุคลากร ผู้ให้บริการ มีปัญหาเพียงใด	f	11	143	123	47	11
	%	3.28	42.69	36.72	14.03	3.28
รวม	%	189	1403	1138	486	134
	f	5.64	41.88	33.97	14.51	4.00

จากตาราง 6 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 41.88 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง 5 ข้อ ได้แก่ ปัญหาการขาดบุคลากรผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬา ร้อยละ 42.39 ปัญหาในการรับบริการจากบุคลากรที่เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายภายในสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 41.49 มีปัญหาการรับบริการจากบุคลากรที่จัดเตรียมอุปกรณ์กีฬา ร้อยละ 39.70 ปัญหาในการรับบริการจากบุคลากรที่บริการรับฝากของในสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 36.12 และ ปัญหาในการขอรับบริการหรือความช่วยเหลือจากบุคลากรในสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 35.51

ตาราง 7 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้ฝึกทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554
ด้านบริหารจัดการ (n = 335)

ปัญหาการออกกำลังกาย		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. ผู้ฝึกการ มีปัญหาในการร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย ภายในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	6	178	96	33	22
	%	1.79	53.13	28.66	9.85	6.57
2. ผู้ฝึกการ มีปัญหาในการรับข้อมูลข่าวสารจากการ ประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	20	188	84	34	9
	%	5.97	56.12	25.07	10.15	2.69
3. ผู้ฝึกการที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในการรับบริการตรวจ ร่างกาย จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	18	132	145	32	8
	%	5.37	39.40	43.28	9.55	2.39
4. ผู้ฝึกการที่ใช้รถวีลแชร์มีปัญหาในการรับบริการการทดสอบ สมรรถภาพร่างกายจากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	19	136	138	31	11
	%	5.67	40.60	41.19	9.25	3.28
5. ผู้ฝึกการที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในการเข้าร่วมแข่งขัน กีฬา ที่ทางสถานที่ออกกำลังกายจัดขึ้น เพียงใด	f	16	167	100	38	14
	%	4.78	49.85	29.85	11.34	4.18
6. ผู้ฝึกการมีปัญหาในการได้รับการส่งเสริม ให้มาออกกำลังกาย เพียงใด	f	30	184	79	29	13
	%	8.96	54.93	23.58	8.66	3.88
7. ผู้ฝึกการ มีปัญหาเรื่องงบประมาณ สนับสนุน จากภาครัฐ และภาคเอกชน เพียงใด	f	49	170	66	36	14
	%	14.63	50.75	19.70	10.75	4.18
8. ผู้ฝึกการ มีปัญหาในการได้รับการสนับสนุนจากจากสถานที่ ออกกำลังกาย ในการจัดส่งผู้ฝึกการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา เพียงใด	f	14	168	109	36	8
	%	4.18	50.15	32.54	10.75	2.39
9. ผู้ฝึกการ มีปัญหาในการ ได้รับการรับผิดชอบ ดูแล จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	23	167	106	32	7
	%	6.87	49.85	31.64	9.55	2.09
10. ผู้ฝึกการมีปัญหาในการ ได้รับการติดตาม ประเมินผล จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	18	171	109	26	11
	%	5.37	51.04	32.54	7.76	3.28
รวม	%	213	1661	1032	327	117
	f	6.36	49.58	30.81	9.76	3.49

จากตาราง 7 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของผู้ฝึกทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 49.58 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง 2 ข้อ ได้แก่ ปัญหาในการรับบริการตรวจร่างกาย จากสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 43.28 และ ปัญหาในการรับบริการการทดสอบ สมรรถภาพร่างกาย จากสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 35.51

ตาราง 8 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554
 ด้านปัญหาส่วนตัวของผู้พิการทางกาย ที่ต้องใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกาย (n = 335)

ปัญหาการออกกำลังกาย		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. ปัญหาในการเดินทางมาออกกำลังกายเพียงใด	f	18	175	84	41	17
	%	5.37	52.24	25.07	12.24	5.07
2. ปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย ของผู้พิการ มีผลต่อการออกกำลังกาย เพียงใด	f	10	73	135	103	14
	%	2.99	21.79	40.30	30.75	4.18
3. ผู้ที่ใช้รถวีลแชร์ ในการออกกำลังกาย มีปัญหาในการเลือกเล่นกีฬา เพียงใด	f	13	79	95	123	25
	%	3.88	23.58	28.36	36.72	7.46
4. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาเมื่อไม่มี ผู้ช่วยเหลือขณะออกกำลังกาย เพียงใด	f	6	78	144	85	22
	%	1.79	23.28	42.99	25.37	6.57
5. มีปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย เพียงใด	f	65	148	70	32	20
	%	19.40	44.18	20.90	9.55	5.97
6. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในช่วงเวลา ที่สถานที่ออกกำลังกายเปิดให้บริการ เพียงใด	f	21	160	110	32	12
	%	6.27	47.76	32.84	9.55	3.58
7. มีปัญหาในการเลือกใช้รถวีลแชร์ ที่มีความเหมาะสมกับชนิดกีฬา เพียงใด	f	7	78	151	85	14
	%	2.09	23.28	45.07	25.37	4.18
8. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในการมา ออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ เพียงใด	f	7	151	123	40	14
	%	2.09	45.07	36.72	11.94	4.18
9. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในการ รวมกลุ่มออกกำลังกาย เพียงใด	f	17	160	109	35	14
	%	5.07	47.76	32.54	10.45	4.18
10. มีปัญหาในการซื้ออุปกรณ์ส่วนตัว ที่ใช้ในการออกกำลังกายเพียงใด	f	49	155	79	35	17
	%	14.63	46.27	23.58	10.45	5.07
รวม	%	213	1257	1100	611	169
	f	6.36	37.52	32.84	18.24	5.04

จากตาราง 8 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านปัญหาส่วนตัวของผู้พิการทางกาย ที่ต้องใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกาย โดยรวม มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 37.52 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับมาก 1 ข้อ คือ ผู้ที่ใช้รถวีลแชร์มีปัญหาในการเลือกเล่นกีฬา ร้อยละ 36.72 และมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง 3 ข้อ ได้แก่ ปัญหาในการเลือกใช้รถวีลแชร์ที่มีความเหมาะสมกับชนิดกีฬา ร้อยละ 45.07 ผู้พิการ ที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาเมื่อไม่มีผู้ช่วยเหลือขณะออกกำลังกาย ร้อยละ 42.99 และ ปัญหาด้านสุขภาพ ร่างกายของผู้พิการมีผลต่อการออกกำลังกาย ร้อยละ 40.30

ตาราง 9 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 จำแนกตามเพศ

ปัญหาการออกกำลังกาย	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
ผู้พิการทางกาย เพศชาย (n = 162)					
1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	8.83	45.31	29.51	14.07	2.28
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	6.60	49.01	30.80	11.60	1.98
3. ด้านบริหารจัดการ	7.04	56.79	29.81	5.06	1.30
4. ด้านปัญหาส่วนตัวของผู้พิการทางกายที่ต้องใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกาย	7.10	43.33	33.64	14.20	1.73
รวม	7.39	48.61	30.94	11.23	1.82
ผู้พิการทางกาย เพศหญิง (n = 173)					
1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	8.38	33.18	33.01	19.60	5.84
2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	4.74	35.20	36.94	17.23	5.90
3 ด้านบริหารจัดการ	5.72	42.83	31.73	14.16	5.55
4 ด้านปัญหาส่วนตัวของผู้พิการทางกายที่ต้องใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกาย	5.66	32.08	32.09	22.02	8.15
รวม	6.13	35.82	33.44	18.25	6.36

จากตาราง 9 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 เพศชาย โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 48.61 และ เพศหญิง โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 35.82

ตาราง 10 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้ฝึกทางกาย เพศชาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 162)

ปัญหาการออกกำลังกาย		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. ปัญหาการใช้สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สำหรับผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์	f	7	81	48	23	3
	%	4.32	50.00	29.63	14.20	1.85
2. ปัญหาการใช้สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง สำหรับผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์	f	5	70	70	17	0
	%	3.09	43.21	43.21	10.49	0.00
3. การถ่ายเทของอากาศ ภายในสถานที่ ออกกำลังกายในร่ม มีปัญหาเพียงใด	f	6	41	66	43	6
	%	3.70	25.31	40.74	26.54	3.70
4. ปัญหาในการใช้ทางลาดชันสำหรับผู้ฝึก ที่ใช้รถวีลแชร์ ภายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	15	103	29	10	5
	%	9.26	63.58	17.90	6.17	3.09
5. การใช้ประตูทางเข้า-ออก ภายในสถานที่ออกกำลังกาย สำหรับผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์มีปัญหาเพียงใด	f	10	112	29	9	2
	%	6.17	69.14	17.90	5.56	1.23
6. การใช้ห้องน้ำ ภายในสถานที่ออกกำลังกาย สำหรับผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาเพียงใด	f	4	64	56	31	7
	%	2.47	39.51	34.57	19.14	4.32
7. ผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในการใช้ห้อง พยาบาล ภายในสถานที่ออกกำลังกายเพียงใด	f	16	97	39	9	1
	%	9.88	59.88	24.07	5.56	0.62
8. ภายในสถานที่ออกกำลังกาย ผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในการใช้ตู้น้ำดื่มที่จัดไว้บริการ เพียงใด	f	6	42	63	48	3
	%	3.70	25.93	38.89	29.63	1.85
9. ผู้ฝึกที่นำรถยนต์, มอเตอร์ไซด์สามล้อ, รถเข็น สามล้อ มีปัญหาในการนำรถมาจอดภายในสถานที่ออก กำลังกายเพียงใด	f	68	71	16	4	3
	%	41.98	43.83	9.88	2.47	1.85
10. ภายในสถานที่ออกกำลังกาย ผู้ฝึกมีปัญหา ในการจัดเก็บอุปกรณ์, สิ่งของส่วนตัว ไว้ในชั้นเก็บของ หรือตู้เก็บของ เพียงใด	f	6	53	62	34	7
	%	3.70	32.72	38.27	20.99	4.32
รวม	%	143	734	478	228	37
	f	8.83	45.31	29.51	14.07	2.28

จากตาราง 10 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของผู้ฝึกทางกาย เพศชาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 45.31 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง 3 ข้อ ได้แก่ การถ่ายเทของอากาศ ภายในสถานที่ออกกำลังกายในร่ม ร้อยละ 40.74 ปัญหาในการใช้ตู้น้ำดื่มที่จัดไว้บริการ ร้อยละ 38.89 และ ปัญหาการใช้ห้องน้ำ ภายในสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 38.27

ตาราง 11 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย เพศชาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554
 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 162)

ปัญหาการออกกำลังกาย		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. มีปัญหาในการรับฟังคำแนะนำ ข้อมูลการออกกำลังกาย จากบุคลากรในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	4	107	39	9	3
	%	2.47	66.05	24.07	5.56	1.85
2. มีปัญหาในการติดต่อกับบุคลากรผู้ให้บริการ เพื่อขอใช้สถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	5	95	50	12	0
	%	3.09	58.64	30.86	7.41	0.00
3. ผู้พิการมีปัญหาในการรับบริการจากบุคลากรที่เบิกจ่าย อุปกรณ์การออกกำลังกายภายในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	12	67	65	15	3
	%	7.41	41.36	40.12	9.26	1.85
4. ผู้พิการมีปัญหาในการรับบริการจากบุคลากรภายใน ห้องพยาบาล ประจำสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	18	106	25	10	3
	%	11.11	65.43	15.43	6.17	1.85
5. มีปัญหาการรับบริการจากบุคลากร ที่จัดเตรียมอุปกรณ์กีฬา เพียงใด	f	5	57	62	31	7
	%	3.09	35.19	38.27	19.14	4.32
6. ปัญหาการขาดบุคลากรที่มีความรู้ในเรื่องของการปฐม พยาบาลเบื้องต้นสำหรับผู้บาดเจ็บทางการกีฬา เพียงใด	f	23	95	36	7	1
	%	14.20	58.64	22.22	4.32	0.62
7. ปัญหาการขาดบุคลากรผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬา ในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	13	73	66	7	3
	%	8.02	45.06	40.74	4.32	1.85
8. ผู้พิการมีปัญหาในการรับบริการจากบุคลากรที่บริการ รับฝากของในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	9	57	49	45	2
	%	5.56	35.19	30.25	27.78	1.23
9. มีปัญหาในการขอรับบริการหรือความช่วยเหลือ จากบุคลากรในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	12	57	52	34	7
	%	7.41	35.19	32.10	20.99	4.32
10. การถ่ายทอดความรู้ หรือการสอนทักษะของบุคลากร ผู้ให้บริการ มีปัญหาเพียงใด	f	6	80	55	18	3
	%	3.70	49.38	33.95	11.11	1.85
รวม	%	107	794	499	188	32
	f	6.60	49.01	30.80	11.60	1.98

จากตาราง 11 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย เพศชาย ในจังหวัด
 นนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 49.01
 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง 1 ข้อ คือ ปัญหาการรับบริการ
 จากบุคลากรที่จัดเตรียมอุปกรณ์กีฬา ร้อยละ 38.27

ตาราง 12 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้ฝึกทางกาย เพศชาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554
ด้านบริหารจัดการ (n = 162)

ปัญหาการออกกำลังกาย		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. ผู้ฝึกการ มีปัญหาในการร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย ภายในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	3	104	43	8	4
	%	1.85	64.20	26.54	4.94	2.47
2. ผู้ฝึกการ มีปัญหาในการรับข้อมูลข่าวสารจากการ ประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	12	104	34	12	0
	%	7.41	64.20	20.99	7.41	0.00
3. ผู้ฝึกการที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในการรับบริการตรวจ ร่างกาย จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	6	70	77	8	1
	%	3.70	43.21	47.53	4.94	0.62
4. ผู้ฝึกการที่ใช้รถวีลแชร์มีปัญหาในการรับบริการการทดสอบ สมรรถภาพร่างกายจากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	12	72	69	7	2
	%	7.41	44.44	42.59	4.32	1.23
5. ผู้ฝึกการที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในการเข้าร่วมแข่งขัน กีฬา ที่ทางสถานที่ออกกำลังกายจัดขึ้น เพียงใด	f	8	98	45	9	2
	%	4.94	60.49	27.78	5.56	1.23
6. ผู้ฝึกการมีปัญหาในการได้รับการส่งเสริม ให้มาออกกำลังกาย เพียงใด	f	20	98	34	9	1
	%	12.35	60.49	20.99	5.56	0.62
7. ผู้ฝึกการ มีปัญหาเรื่องงบประมาณ สนับสนุน จากภาครัฐ และภาคเอกชน เพียงใด	f	27	94	29	10	2
	%	16.67	58.02	17.90	6.17	1.23
8. ผู้ฝึกการ มีปัญหาในการได้รับการสนับสนุนจากสถานที่ ออกกำลังกาย ในการจัดส่งผู้ฝึกการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา เพียงใด	f	8	97	44	10	3
	%	4.94	59.88	27.16	6.17	1.85
9. ผู้ฝึกการ มีปัญหาในการ ได้รับการรับผิดชอบ ดูแล จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	12	90	53	5	2
	%	7.41	55.56	32.72	3.09	1.23
10. ผู้ฝึกการมีปัญหาในการ ได้รับการติดตาม ประเมินผล จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	6	93	55	4	4
	%	3.70	57.41	33.95	2.47	2.47
รวม	%	114	920	483	82	21
	f	7.04	56.79	29.81	5.06	1.30

จากตาราง 1 2 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของผู้ฝึกทางกาย เพศชาย ในจังหวัด
นนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 56.79
เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง 1 ข้อ คือ ปัญหาในการรับบริการ
ตรวจร่างกาย จากสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 47.53

ตาราง 13 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย เพศชาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554
ด้านปัญหาส่วนตัวของผู้พิการทางกาย ที่ต้องใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกาย (n = 162)

ปัญหาการออกกำลังกาย		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. ปัญหาในการเดินทางมาออกกำลังกายเพียงใด	f	10	98	35	16	3
	%	6.17	60.49	21.60	9.88	1.85
2. ปัญหาด้านสุขภาพร่างกายของผู้พิการ มีผลต่อการออกกำลังกาย เพียงใด	f	4	41	69	47	1
	%	2.47	25.31	42.59	29.01	0.62
3. ผู้ที่ใช้รถวีลแชร์ ในการออกกำลังกาย มีปัญหาในการเลือกเล่นกีฬา เพียงใด	f	9	45	42	60	6
	%	5.56	27.78	25.93	37.04	3.70
4. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาเมื่อไม่มี ผู้ช่วยเหลือขณะออกกำลังกาย เพียงใด	f	4	41	78	34	5
	%	2.47	25.31	48.15	20.99	3.09
5. มีปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย เพียงใด	f	37	88	28	5	4
	%	22.84	54.32	17.28	3.09	2.47
6. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในช่วงเวลา ที่สถานที่ออกกำลังกายเปิดให้บริการ เพียงใด	f	10	91	53	6	2
	%	6.17	56.17	32.72	3.70	1.23
7. มีปัญหาในการเลือกใช้รถวีลแชร์ ที่มีความเหมาะสมกับชนิดกีฬา เพียงใด	f	4	40	86	29	3
	%	2.47	24.69	53.09	17.90	1.85
8. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในการมา ออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ เพียงใด	f	4	82	60	14	2
	%	2.47	50.62	37.04	8.64	1.23
9. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในการ รวมกลุ่มออกกำลังกาย เพียงใด	f	10	85	57	8	2
	%	6.17	52.47	35.19	4.94	1.23
10. มีปัญหาในการซื้ออุปกรณ์ส่วนตัว ที่ใช้ในการออกกำลังกายเพียงใด	f	23	91	37	11	0
	%	14.20	56.17	22.84	6.79	0.00
รวม	%	115	702	545	230	28
	f	7.10	43.33	33.64	14.20	1.73

จากตาราง 1 3 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย เพศชาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านปัญหาส่วนตัวของผู้พิการทางกาย ที่ต้องใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกาย โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 43.33 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับมาก 1 ข้อ คือ ผู้ที่ใช้รถวีลแชร์มีปัญหาในการเลือกเล่นกีฬา ร้อยละ 37.04 และมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง 3 ข้อ ได้แก่ ปัญหาในการเลือกใช้รถวีลแชร์ ที่มีความเหมาะสมกับชนิดกีฬา ร้อยละ 53.09 ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาเมื่อไม่มีผู้ช่วยเหลือขณะออกกำลังกาย ร้อยละ 48.15 และ ปัญหาด้านสุขภาพร่างกายของผู้พิการมีผลต่อการออกกำลังกาย ร้อยละ 42.59

ตาราง 14 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้ฝึกทางกาย เพศหญิง ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 173)

ปัญหาการออกกำลังกาย		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. ปัญหาการใช้สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สำหรับผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์	f	12	75	54	21	11
	%	6.94	43.35	31.21	12.14	6.36
2. ปัญหาการใช้สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง สำหรับผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์	f	8	62	73	22	8
	%	4.62	35.84	42.20	12.72	4.62
3. การถ่ายเทของอากาศ ภายในสถานที่ ออกกำลังกายในร่ม มีปัญหาเพียงใด	f	4	39	73	49	8
	%	2.31	22.54	42.20	28.32	4.62
4. ปัญหาในการใช้ทางลาดชันสำหรับผู้ฝึก ที่ใช้รถวีลแชร์ ภายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	16	72	40	35	10
	%	9.25	41.62	23.12	20.23	5.78
5. การใช้ประตูทางเข้า-ออก ภายในสถานที่ออกกำลังกาย สำหรับผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์มีปัญหาเพียงใด	f	11	81	48	26	7
	%	6.36	46.82	27.75	15.03	4.05
6. การใช้ห้องน้ำ ภายในสถานที่ออกกำลังกาย สำหรับผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาเพียงใด	f	9	35	51	62	16
	%	5.20	20.23	29.48	35.84	9.25
7. ผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในการใช้ห้อง พยาบาล ภายในสถานที่ออกกำลังกายเพียงใด	f	18	70	60	15	10
	%	10.40	40.46	34.68	8.67	5.78
8. ภายในสถานที่ออกกำลังกาย ผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในการใช้ตู้น้ำดื่มที่จัดไว้บริการ เพียงใด	f	19	33	64	53	4
	%	10.98	19.08	36.99	30.64	2.31
9. ผู้ฝึกที่นำรถยนต์, มอเตอร์ไซด์สามล้อ, รถเข็น สามล้อ มีปัญหาในการนำรถมาจอดภายในสถานที่ออก กำลังกายเพียงใด	f	44	66	37	14	12
	%	25.43	38.15	21.39	8.09	6.94
10. ภายในสถานที่ออกกำลังกาย ผู้ฝึกมีปัญหา ในการจัดเก็บอุปกรณ์, สิ่งของส่วนตัว ไว้ในชั้นเก็บของ หรือตู้เก็บของ เพียงใด	f	4	41	71	42	15
	%	2.31	23.70	41.04	24.28	8.67
รวม	%	145	574	571	339	101
	f	8.38	33.18	33.01	19.60	5.84

จากตาราง 1 4 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของผู้ฝึกทางกาย เพศหญิง ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีปัญหา อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 33.18 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับมาก 1 ข้อ คือ การใช้ห้องน้ำภายในสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 35.84 และ มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง 4 ข้อ ได้แก่ ปัญหาการใช้สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง และ การถ่ายเทของอากาศ ภายในสถานที่ ออกกำลังกายในร่ม ร้อยละ 42.20 มีปัญหาในการจัดเก็บอุปกรณ์, สิ่งของส่วนตัว ไว้ในชั้นเก็บของ หรือตู้เก็บของ ร้อยละ 41.04 และ ปัญหาในการใช้ตู้น้ำดื่มที่จัดไว้บริการ ร้อยละ 36.99

ตาราง 15 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย เพศหญิง ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554
 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 173)

ปัญหาการออกกำลังกาย		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. มีปัญหาในการรับฟังคำแนะนำ ข้อมูลการออกกำลังกาย จากบุคลากรในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	7	77	58	18	13
	%	4.05	44.51	33.53	10.40	7.51
2. มีปัญหาในการติดต่อกับบุคลากรผู้ให้บริการ เพื่อขอใช้สถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	7	73	67	19	7
	%	4.05	42.20	38.73	10.98	4.05
3. ผู้พิการมีปัญหาในการรับบริการจากบุคลากรที่เบิกจ่าย อุปกรณ์การออกกำลังกายภายในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	6	61	74	24	8
	%	3.47	35.26	42.77	13.87	4.62
4. ผู้พิการมีปัญหาในการรับบริการจากบุคลากรภายใน ห้องพยาบาล ประจำสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	23	75	38	27	10
	%	13.29	43.35	21.97	15.61	5.78
5. มีปัญหาการรับบริการจากบุคลากร ที่จัดเตรียมอุปกรณ์กีฬา เพียงใด	f	7	46	71	39	10
	%	4.05	26.59	41.04	22.54	5.78
6. ปัญหาการขาดบุคลากรที่มีความรู้ในเรื่องของการปฐม พยาบาลเบื้องต้นสำหรับผู้บาดเจ็บทางการกีฬา เพียงใด	f	14	74	48	24	13
	%	8.09	42.77	27.75	13.87	7.51
7. ปัญหาการขาดบุคลากรผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬา ในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	5	52	76	25	15
	%	2.89	30.06	43.93	14.45	8.67
8. ผู้พิการมีปัญหาในการรับบริการจากบุคลากรที่บริการ รับฝากของในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	2	39	72	52	8
	%	1.16	22.54	41.62	30.06	4.62
9. มีปัญหาในการขอรับบริการหรือความช่วยเหลือ จากบุคลากรในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	6	49	67	41	10
	%	3.47	28.32	38.73	23.70	5.78
10. การถ่ายทอดความรู้ หรือการสอนทักษะของบุคลากร ผู้ให้บริการ มีปัญหาเพียงใด	f	5	63	68	29	8
	%	2.89	36.42	39.31	16.76	4.62
รวม	%	82	609	639	298	102
	f	4.74	35.20	36.94	17.23	5.90

จากตาราง 15 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย เพศหญิง ในจังหวัด นนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 36.94 เมื่อ พิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย 4 ข้อ คือ มีปัญหาในการรับฟังคำแนะนำข้อมูลการ ออกกำลังกาย จากบุคลากร ร้อยละ 44.51 มีปัญหาในการรับบริการจากบุคลากรภายในห้องพยาบาล ประจำสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 43.35 ปัญหาการขาดบุคลากรที่มีความรู้ในเรื่องของ การปฐมพยาบาลเบื้องต้นสำหรับผู้บาดเจ็บทางการกีฬา ร้อยละ 42.77 และ มีปัญหาในการติดต่อกับบุคลากรผู้ให้บริการเพื่อขอใช้สถานที่ออกกำลังกาย 42.20

ตาราง 16 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้ฝึกทางกาย เพศหญิง ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554
 ด้านบริหารจัดการ (n = 173)

ปัญหาการออกกำลังกาย		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. ผู้ฝึกการ มีปัญหาในการร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย ภายในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	3	74	53	25	18
	%	1.73	42.77	30.64	14.45	10.40
2. ผู้ฝึกการ มีปัญหาในการรับข้อมูลข่าวสารจากการ ประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	8	84	50	22	9
	%	4.62	48.55	28.90	12.72	5.20
3. ผู้ฝึกการที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในการรับบริการตรวจ ร่างกาย จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	12	62	68	24	7
	%	6.94	35.84	39.31	13.87	4.05
4. ผู้ฝึกการที่ใช้รถวีลแชร์มีปัญหาในการรับบริการการทดสอบ สมรรถภาพร่างกายจากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	7	64	69	24	9
	%	4.05	36.99	39.88	13.87	5.20
5. ผู้ฝึกการที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในการเข้าร่วมแข่งขัน กีฬา ที่ทางสถานที่ออกกำลังกายจัดขึ้น เพียงใด	f	8	69	55	29	12
	%	4.62	39.88	31.79	16.76	6.94
6. ผู้ฝึกการมีปัญหาในการได้รับการส่งเสริม ให้มาออกกำลังกาย เพียงใด	f	10	86	45	20	12
	%	5.78	49.71	26.01	11.56	6.94
7. ผู้ฝึกการ มีปัญหาเรื่องงบประมาณ สนับสนุน จากภาครัฐ และภาคเอกชน เพียงใด	f	22	76	37	26	12
	%	12.72	43.93	21.39	15.03	6.94
8. ผู้ฝึกการ มีปัญหาในการได้รับการสนับสนุนจากจากสถานที่ ออกกำลังกาย ในการจัดส่งผู้ฝึกการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา เพียงใด	f	6	71	65	26	5
	%	3.47	41.04	37.57	15.03	2.89
9. ผู้ฝึกการ มีปัญหาในการได้รับการรับผิดชอบ ดูแล จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	11	77	53	27	5
	%	6.36	44.51	30.64	15.61	2.89
10. ผู้ฝึกการมีปัญหาในการ ได้รับการติดตาม ประเมินผล จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	12	78	54	22	7
	%	6.94	45.09	31.21	12.72	4.05
รวม	%	99	741	549	245	96
	f	5.72	42.83	31.73	14.16	5.55

จากตาราง 1 6 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของผู้ฝึกทางกาย เพศหญิง ในจังหวัด
 นนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 42.83
 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง 2 ข้อ คือ มีปัญหาในการรับบริการ
 การทดสอบ สมรรถภาพร่างกายจากสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 39.88 และ มีปัญหาในการรับบริการ
 ตรวจร่างกายจากสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 39.31

ตาราง 17 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย เพศหญิง ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554
 ด้านปัญหาส่วนตัวของผู้พิการทางกาย ที่ต้องใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกาย (n = 173)

ปัญหาการออกกำลังกาย		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. ปัญหาในการเดินทางมาออกกำลังกาย เพียงใด	f	8	77	49	25	14
	%	4.62	44.51	28.32	14.45	8.09
2. ปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย ของผู้พิการ มีผลต่อการออกกำลังกาย เพียงใด	f	6	32	66	56	13
	%	3.47	18.50	38.15	32.37	7.51
3. ผู้ที่ใช้รถวีลแชร์ ในการออกกำลังกาย มีปัญหาในการเลือกเล่นกีฬา เพียงใด	f	4	34	53	63	19
	%	2.31	19.65	30.64	36.42	10.98
4. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาเมื่อไม่มี ผู้ช่วยเหลือขณะออกกำลังกาย เพียงใด	f	2	37	66	51	17
	%	1.16	21.39	38.15	29.48	9.83
5. มีปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย เพียงใด	f	28	60	42	27	16
	%	16.18	34.68	24.28	15.61	9.25
6. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในช่วงเวลา ที่สถานที่ออกกำลังกายเปิดให้บริการ เพียงใด	f	11	69	57	26	10
	%	6.36	39.88	32.95	15.03	5.78
7. มีปัญหาในการเลือกใช้รถวีลแชร์ ที่มีความเหมาะสมกับชนิดกีฬา เพียงใด	f	3	38	65	56	11
	%	1.73	21.97	37.57	32.37	6.36
8. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในการมา ออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ เพียงใด	f	3	69	63	26	12
	%	1.73	39.88	36.42	15.03	6.94
9. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในการ รวมกลุ่มออกกำลังกาย เพียงใด	f	7	75	52	27	12
	%	4.05	43.35	30.06	15.61	6.94
10. มีปัญหาในการซื้ออุปกรณ์ส่วนตัว ที่ใช้ในการออกกำลังกาย เพียงใด	f	26	64	42	24	17
	%	15.03	36.99	24.28	13.87	9.83
รวม	%	98	555	555	381	141
	f	5.66	32.08	32.08	22.02	8.15

จากตาราง 17 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย เพศหญิง ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านปัญหาส่วนตัวของผู้พิการทางกาย ที่ต้องใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกาย โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับน้อยและปานกลางเท่ากัน ร้อยละ 32.08 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับมาก 1 ข้อ คือ ผู้ที่ใช้รถวีลแชร์มีปัญหาในการเลือกเล่นกีฬา ร้อยละ 36.42

ตาราง 18 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554
จำแนกตามสถานที่ออกกำลังกาย

ความต้องการการออกกำลังกาย	น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคม และสวัสดิการ (n = 242)					
1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	8.84	38.93	31.82	16.78	3.64
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	6.45	41.16	35.83	12.77	3.80
3. ด้านบริหารจัดการ	7.15	50.29	32.40	7.19	2.98
4. ด้านปัญหาส่วนตัวของผู้พิการทางกาย ที่ต้องใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกาย	7.52	37.36	33.68	16.90	4.55
รวม	7.49	41.93	33.43	13.41	3.74
สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็ก พิการและทุพพลภาพ (n = 93)					
1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	7.96	39.35	30.00	17.31	5.38
2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	3.55	43.76	29.14	19.03	4.52
3 ด้านบริหารจัดการ	4.30	47.74	26.67	16.45	4.84
4. ด้านปัญหาส่วนตัวของผู้พิการทางกาย ที่ต้องใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกาย	3.33	37.96	30.65	21.72	6.34
รวม	4.78	42.20	29.11	18.63	5.27

จากตาราง 18 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 41.93 และ ผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 42.20

ตาราง 19 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n=242)

ปัญหาการออกกำลังกาย		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. ปัญหาการใช้สถานที่ออกกำลังกายในร่มสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์	f	8	103	87	38	6
	%	3.31	42.56	35.95	15.70	2.48
2. ปัญหาการใช้สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์	f	9	89	109	28	7
	%	3.72	36.78	45.04	11.57	2.89
3. การถ่ายเทของอากาศ ภายในสถานที่ออกกำลังกายในร่ม มีปัญหาเพียงใด	f	9	62	86	81	4
	%	3.72	25.62	35.54	33.47	1.65
4. ปัญหาในการใช้ทางลาดชันสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ ภายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	22	129	57	22	12
	%	9.09	53.31	23.55	9.09	4.96
5. การใช้ประตูทางเข้า-ออก ภายในสถานที่ออกกำลังกายสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์มีปัญหาเพียงใด	f	17	144	56	22	3
	%	7.02	59.50	23.14	9.09	1.24
6. การใช้ห้องน้ำ ภายในสถานที่ออกกำลังกายสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาเพียงใด	f	9	63	79	70	21
	%	3.72	26.03	32.64	28.93	8.68
7. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในการใช้ห้องพยาบาล ภายในสถานที่ออกกำลังกายเพียงใด	f	27	124	68	16	7
	%	11.16	51.24	28.10	6.61	2.89
8. ภายในสถานที่ออกกำลังกาย ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์มีปัญหาในการใช้ตู้น้ำดื่มที่จัดไว้บริการ เพียงใด	f	20	56	98	64	4
	%	8.26	23.14	40.50	26.45	1.65
9. ผู้พิการที่นำรถยนต์, มอเตอร์ไซด์สามล้อ, รถเข็นสามล้อ มีปัญหาในการนำรถมาจอดภายในสถานที่ออกกำลังกายเพียงใด	f	86	103	37	9	7
	%	35.54	42.56	15.29	3.72	2.89
10. ภายในสถานที่ออกกำลังกาย ผู้พิการมีปัญหาในการจัดเก็บอุปกรณ์, สิ่งของส่วนตัว ไว้ในชั้นเก็บของหรือตู้เก็บของ เพียงใด	f	7	69	93	56	17
	%	2.89	28.51	38.43	23.14	7.02
รวม	%	214	942	770	406	88
	f	8.84	38.93	31.82	16.78	3.64

จากตาราง 19 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 38.93 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง 5 ข้อ ได้แก่ ปัญหาการใช้สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ ร้อยละ 45.04 ปัญหาในการจัดเก็บอุปกรณ์, สิ่งของส่วนตัว ไว้ในชั้นเก็บของหรือตู้เก็บของภายในสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 38.43 การถ่ายเทของอากาศ ภายในสถานที่ออกกำลังกายในร่ม ร้อยละ 35.54 และ ปัญหาการใช้ห้องน้ำ ภายในสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 32.64

ตาราง 20 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 242)

ปัญหาการออกกำลังกาย		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. มีปัญหาในการรับฟังคำแนะนำ ข้อมูลการออกกำลังกายจากบุคลากรในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	10	130	80	13	9
	%	4.13	53.72	33.06	5.37	3.72
2. มีปัญหาในการติดต่อกับบุคลากรผู้ให้บริการเพื่อขอใช้สถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	12	120	87	19	4
	%	4.96	49.59	35.95	7.85	1.65
3. ผู้พิการมีปัญหาในการรับบริการจากบุคลากรที่เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายภายในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	14	87	105	27	9
	%	5.79	35.95	43.39	11.16	3.72
4. ผู้พิการมีปัญหาในการรับบริการจากบุคลากรภายในห้องพยาบาล ประจำสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	38	129	44	20	11
	%	15.70	53.31	18.18	8.26	4.55
5. มีปัญหาการรับบริการจากบุคลากรที่จัดเตรียมอุปกรณ์กีฬา เพียงใด	f	7	76	99	48	12
	%	2.89	31.40	40.91	19.83	4.96
6. ปัญหาการขาดบุคลากรที่มีความรู้ในเรื่องของการปฐมพยาบาลเบื้องต้นสำหรับผู้บาดเจ็บทางการกีฬา เพียงใด	f	33	120	58	19	12
	%	13.64	49.59	23.97	7.85	4.96
7. ปัญหาการขาดบุคลากรผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬาในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	12	86	112	19	13
	%	4.96	35.54	46.28	7.85	5.37
8. ผู้พิการมีปัญหาในการรับบริการจากบุคลากรที่บริการรับฝากของในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	10	68	95	64	5
	%	4.13	28.10	39.26	26.45	2.07
9. มีปัญหาในการขอรับบริการหรือความช่วยเหลือจากบุคลากรในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	11	79	93	50	9
	%	4.55	32.64	38.43	20.66	3.72
10. การถ่ายทอดความรู้ หรือการสอนทักษะของบุคลากรผู้ให้บริการ มีปัญหาเพียงใด	f	9	101	94	30	8
	%	3.72	41.74	38.84	12.40	3.31
รวม	%	156	996	867	309	92
	f	6.45	41.16	35.83	12.77	3.80

จากตาราง 20 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 41.16 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง 5 ข้อ คือ ปัญหาการขาดบุคลากรผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬา ร้อยละ 46.28 ปัญหาในการรับบริการจากบุคลากรที่เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย ร้อยละ 43.39 ปัญหาการรับบริการจากบุคลากรที่จัดเตรียมอุปกรณ์กีฬา ร้อยละ 40.91 ปัญหาในการรับบริการจากบุคลากรที่บริการรับฝากของในสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 39.26 ปัญหาในการขอรับบริการหรือความช่วยเหลือจากบุคลากรในสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 38.43

ตาราง 21 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้ฝึกทางกายที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านบริหารจัดการ (n = 242)

ปัญหาการออกกำลังกาย		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. ผู้ฝึกการ มีปัญหาในการร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย ภายในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	5	122	82	21	12
	%	2.07	50.41	33.88	8.68	4.96
2. ผู้ฝึกการ มีปัญหาในการรับข้อมูลข่าวสารจากการ ประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	13	136	69	16	8
	%	5.37	56.20	28.51	6.61	3.31
3. ผู้ฝึกการที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในการรับบริการตรวจ ร่างกาย จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	13	97	110	19	3
	%	5.37	40.08	45.45	7.85	1.24
4. ผู้ฝึกการที่ใช้รถวีลแชร์มีปัญหาในการรับบริการการทดสอบ สมรรถภาพร่างกายจากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	18	96	106	14	8
	%	7.44	39.67	43.80	5.79	3.31
5. ผู้ฝึกการที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในการเข้าร่วมแข่งขัน กีฬา ที่ทางสถานที่ออกกำลังกายจัดขึ้น เพียงใด	f	15	133	63	22	9
	%	6.20	54.96	26.03	9.09	3.72
6. ผู้ฝึกการมีปัญหาในการได้รับการส่งเสริม ให้มาออกกำลังกาย เพียงใด	f	25	134	60	12	11
	%	10.33	55.37	24.79	4.96	4.55
7. ผู้ฝึกการ มีปัญหาเรื่องงบประมาณ สนับสนุน จากภาครัฐ และภาคเอกชน เพียงใด	f	41	120	51	20	10
	%	16.94	49.59	21.07	8.26	4.13
8. ผู้ฝึกการ มีปัญหาในการได้รับการสนับสนุนจากสถานที่ ออกกำลังกาย ในการจัดส่งผู้ฝึกการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา เพียงใด	f	11	126	82	20	3
	%	4.55	52.07	33.88	8.26	1.24
9. ผู้ฝึกการ มีปัญหาในการ ได้รับการรับผิดชอบ ดูแล จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	17	122	83	17	3
	%	7.02	50.41	34.30	7.02	1.24
10. ผู้ฝึกการมีปัญหาในการ ได้รับการติดตาม ประเมินผล จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	15	131	78	13	5
	%	6.20	54.13	32.23	5.37	2.07
รวม	%	173	1217	784	174	72
	f	7.15	50.29	32.40	7.19	2.98

จากตาราง 21 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของผู้ฝึกทางกายที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 50.29 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง 2 ข้อ คือ ปัญหาในการรับบริการตรวจร่างกายจากสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 45.45 และ มีปัญหาในการรับบริการการทดสอบสมรรถภาพร่างกายจากสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 43.80

ตาราง 22 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้ฝึกทางกาย ที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของ
กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านปัญหาส่วนตัวของผู้ฝึก
ทางกายที่ต้องใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกาย (n = 242)

ปัญหาการออกกำลังกาย		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. ปัญหาในการเดินทางมาออกกำลังกายเพียงใด	F	16	120	71	26	9
	%	6.61	49.59	29.34	10.74	3.72
2. ปัญหาด้านสุขภาพร่างกายของผู้ฝึก มีผลต่อการออกกำลังกาย เพียงใด	F	9	45	103	74	11
	%	3.72	18.60	42.56	30.58	4.55
3. ผู้ที่ใช้รถวีลแชร์ ในการออกกำลังกาย มีปัญหาในการเลือกเล่นกีฬา เพียงใด	F	9	59	63	91	20
	%	3.72	24.38	26.03	37.60	8.26
4. ผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาเมื่อไม่มี ผู้ช่วยเหลือขณะออกกำลังกาย เพียงใด	F	3	61	108	56	14
	%	1.24	25.21	44.63	23.14	5.79
5. มีปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกายเพียงใด	F	61	104	45	18	14
	%	25.21	42.98	18.60	7.44	5.79
6. ผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในช่วงเวลา ที่สถานที่ออกกำลังกายเปิดให้บริการ เพียงใด	F	20	116	86	15	5
	%	8.26	47.93	35.54	6.20	2.07
7. มีปัญหาในการเลือกใช้รถวีลแชร์ ที่มีความเหมาะสมกับชนิดกีฬา เพียงใด	F	5	58	109	61	9
	%	2.07	23.97	45.04	25.21	3.72
8. ผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในการมา ออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ เพียงใด	F	6	113	88	27	8
	%	2.48	46.69	36.36	11.16	3.31
9. ผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในการ รวมกลุ่มออกกำลังกาย เพียงใด	F	11	118	86	19	8
	%	4.55	48.76	35.54	7.85	3.31
10. มีปัญหาในการซื้ออุปกรณ์ส่วนตัว ที่ใช้ในการออกกำลังกายเพียงใด	F	42	110	56	22	12
	%	17.36	45.45	23.14	9.09	4.96
รวม	%	182	904	815	409	110
	F	7.52	37.36	33.68	16.90	4.55

จากตาราง 22 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของผู้ฝึกทางกาย ที่ใช้สถานที่
ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านปัญหาส่วนตัว
ของผู้ฝึกทางกาย ที่ต้องใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกาย โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ
37.36 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับมาก 1 ข้อ คือ ผู้ที่ใช้รถวีลแชร์มีปัญหาใน
การเลือกเล่นกีฬา ร้อยละ 37.60 และมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง 3 ข้อ ได้แก่ ปัญหาในการเลือกใช้
รถวีลแชร์ ที่มีความเหมาะสมกับชนิดกีฬา ร้อยละ 45.04 ผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาเมื่อไม่มีผู้ช่วย
เหลือขณะออกกำลังกาย ร้อยละ 44.63 และ ปัญหาด้านสุขภาพร่างกายของผู้ฝึกมีผลต่อการออก
กำลังกาย ร้อยละ 42.56

ตาราง 23 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้ฝึกทางกายที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียน
สอนเด็กพิการและทุพพลภาพ ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านสถานที่ อุปกรณ์
และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 93)

ปัญหาการออกกำลังกาย		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. ปัญหาการใช้สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	11	53	15	6	8
สำหรับผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์	%	11.83	56.99	16.13	6.45	8.60
2. ปัญหาการใช้สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	4	43	34	11	1
สำหรับผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์	%	4.30	46.24	36.56	11.83	1.08
3. การถ่ายเทของอากาศ ภายในสถานที่	f	1	18	53	11	10
ออกกำลังกายในร่ม มีปัญหาเพียงใด	%	1.08	19.35	56.99	11.83	10.75
4. ปัญหาในการใช้ทางลาดชันสำหรับผู้ฝึก	f	9	46	12	23	3
ที่ใช้รถวีลแชร์ ภายในสถานที่ออกกำลังกาย	%	9.68	49.46	12.90	24.73	3.23
5. การใช้ประตูทางเข้า-ออก ภายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	4	49	21	13	6
สำหรับผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์มีปัญหาเพียงใด	%	4.30	52.69	22.58	13.98	6.45
6. การใช้ห้องน้ำ ภายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	4	36	28	23	2
สำหรับผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาเพียงใด	%	4.30	38.71	30.11	24.73	2.15
7. ผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในการใช้ห้อง	f	7	43	31	8	4
พยาบาล ภายในสถานที่ออกกำลังกายเพียงใด	%	7.53	46.24	33.33	8.60	4.30
8. ผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในการใช้ตู้น้ำดื่ม	f	5	19	29	37	3
ที่จัดไว้บริการภายในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	%	5.38	20.43	31.18	39.78	3.23
9. ผู้ฝึกที่นำรถเข็น, มอเตอร์ไซด์สามล้อ, รถเข็น	f	26	34	16	9	8
สามล้อ มีปัญหาในการนำรถมาจอดภายในสถานที่	%	27.96	36.56	17.20	9.68	8.60
ออกกำลังกายเพียงใด						
10. ภายในสถานที่ออกกำลังกาย ผู้ฝึกมีปัญหา	f	3	25	40	20	5
ในการจัดเก็บอุปกรณ์, สิ่งของส่วนตัว ไว้ในชั้นเก็บของ	%	3.23	26.88	43.01	21.51	5.38
หรือตู้เก็บของ เพียงใด						
รวม	%	74	366	279	161	50
	f	7.96	39.35	30.00	17.31	5.38

จากตาราง 23 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของผู้ฝึกทางกายที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ ในจังหวัดนนทบุรี 2554 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 39.35 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับมาก ข้อ คือผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในการใช้ตู้น้ำดื่มที่จัดไว้บริการภายในสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 39.78 และมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ข้อ ได้แก่การถ่ายเทของอากาศภายในสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 56.99 และ ปัญหาในการจัดเก็บอุปกรณ์, สิ่งของส่วนตัวไว้ในชั้นเก็บของหรือตู้เก็บของภายในสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 43.01

ตาราง 24 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียน
สอนเด็กพิการและทุพพลภาพ ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 93)

ปัญหาการออกกำลังกาย		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. มีปัญหาในการรับฟังคำแนะนำ ข้อมูลการออกกำลังกาย จากบุคลากรในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	1	54	17	14	7
	%	1.08	58.06	18.28	15.05	7.53
2. มีปัญหาในการติดต่อกับบุคลากรผู้ให้บริการ เพื่อขอใช้สถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	0	48	30	12	3
	%	0.00	51.61	32.26	12.90	3.23
3. ผู้พิการมีปัญหาในการรับบริการจากบุคลากรที่เบิกจ่าย อุปกรณ์การออกกำลังกายภายในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	4	41	34	12	2
	%	4.30	44.09	36.56	12.90	2.15
4. ผู้พิการมีปัญหาในการรับบริการจากบุคลากรภายใน ห้องพยาบาล ประจำสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	3	52	19	17	2
	%	3.23	55.91	20.43	18.28	2.15
5. มีปัญหาการรับบริการจากบุคลากร ที่จัดเตรียมอุปกรณ์กีฬา เพียงใด	f	5	27	34	22	5
	%	5.38	29.03	36.56	23.66	5.38
6. ปัญหาการขาดบุคลากรที่มีความรู้ในเรื่องของการปฐม พยาบาลเบื้องต้นสำหรับผู้บาดเจ็บทางการกีฬา เพียงใด	f	4	49	26	12	2
	%	4.30	52.69	27.96	12.90	2.15
7. ปัญหาการขาดบุคลากรผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬา ในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	6	39	30	13	5
	%	6.45	41.94	32.26	13.98	5.38
8. ผู้พิการมีปัญหาในการรับบริการจากบุคลากรที่บริการ รับฝากของในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	1	28	26	33	5
	%	1.08	30.11	27.96	35.48	5.38
9. มีปัญหาในการขอรับบริการหรือความช่วยเหลือ จากบุคลากรในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	7	27	26	25	8
	%	7.53	29.03	27.96	26.88	8.60
10. การถ่ายทอดความรู้ หรือการสอนทักษะของบุคลากร ผู้ให้บริการ มีปัญหาเพียงใด	f	2	42	29	17	3
	%	2.15	45.16	31.18	18.28	3.23
รวม	%	33	407	271	177	42
	f	3.55	43.76	29.14	19.03	4.52

จากตาราง 24 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ที่ใช้สถานที่
ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้าน
บุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 43.76 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า
มีปัญหาอยู่ในระดับมาก 1 ข้อ คือ ปัญหาในการรับบริการจากบุคลากรที่บริการรับฝากของในสถานที่
ออกกำลังกาย ร้อยละ 35.48 และ มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง 1 ข้อ คือ ปัญหาการรับบริการจาก
บุคลากรที่จัดเตรียมอุปกรณ์กีฬา ร้อยละ 36.56

ตาราง 25 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้ฝึกทางกายที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียน
สอนเด็กพิการและทุพพลภาพ ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านบริหารจัดการ (n = 93)

ปัญหาการออกกำลังกาย		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. ผู้ฝึกการ มีปัญหาในการร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย ภายในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	1	56	14	12	10
	%	1.08	60.22	15.05	12.90	10.75
2. ผู้ฝึกการ มีปัญหาในการรับข้อมูลข่าวสารจากการ ประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	7	52	15	18	1
	%	7.53	55.91	16.13	19.35	1.08
3. ผู้ฝึกการที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในการรับบริการตรวจ ร่างกาย จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	5	35	35	13	5
	%	5.38	37.63	37.63	13.98	5.38
4. ผู้ฝึกการที่ใช้รถวีลแชร์มีปัญหาในการรับบริการการทดสอบ สมรรถภาพร่างกายจากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	1	40	32	17	3
	%	1.08	43.01	34.41	18.28	3.23
5. ผู้ฝึกการที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในการเข้าร่วมแข่งขัน กีฬา ที่ทางสถานที่ออกกำลังกายจัดขึ้น เพียงใด	f	1	34	37	16	5
	%	1.08	36.56	39.78	17.20	5.38
6. ผู้ฝึกการมีปัญหาในการได้รับการส่งเสริม ให้มาออกกำลังกาย เพียงใด	f	5	50	19	17	2
	%	5.38	53.76	20.43	18.28	2.15
7. ผู้ฝึกการ มีปัญหาเรื่องงบประมาณ สนับสนุน จากภาครัฐ และภาคเอกชน เพียงใด	f	8	50	15	16	4
	%	8.60	53.76	16.13	17.20	4.30
8. ผู้ฝึกการ มีปัญหาในการได้รับการสนับสนุนจากสถานที่ ออกกำลังกาย ในการจัดส่งผู้ฝึกการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา เพียงใด	f	3	42	27	16	5
	%	3.23	45.16	29.03	17.20	5.38
9. ผู้ฝึกการ มีปัญหาในการ ได้รับการรับผิดชอบ ดูแล จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	6	45	23	15	4
	%	6.45	48.39	24.73	16.13	4.30
10. ผู้ฝึกการมีปัญหาในการ ได้รับการติดตาม ประเมินผล จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	3	40	31	13	6
	%	3.23	43.01	33.33	13.98	6.45
รวม	%	40	444	248	153	45
	f	4.30	47.74	26.67	16.45	4.84

จากตาราง 25 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของผู้ฝึกทางกายที่ใช้สถานที่
ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้าน
บุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 47.74 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า
มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง 1 ข้อ คือ ผู้ฝึกการที่ใช้รถวีลแชร์มีปัญหาในการเข้าร่วมแข่งขัน
กีฬาที่ทางสถานที่ออกกำลังกายจัดขึ้น ร้อยละ 39.78

ตาราง 26 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียน
สอนเด็กพิการและทุพพลภาพ ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านปัญหาลักษณะของผู้พิการ
ทางกายที่ต้องใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกาย (n = 93)

ปัญหาการออกกำลังกาย		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. ปัญหาในการเดินทางมาออกกำลังกายเพียงใด	f	2	55	13	15	8
	%	2.15	59.14	13.98	16.13	8.60
2. ปัญหาด้านสุขภาพร่างกายของผู้พิการ มีผลต่อการออกกำลังกาย เพียงใด	f	1	28	32	29	3
	%	1.08	30.11	34.41	31.18	3.23
3. ผู้ที่ใช้รถวีลแชร์ ในการออกกำลังกาย มีปัญหาในการเลือกเล่นกีฬา เพียงใด	f	4	20	32	32	5
	%	4.30	21.51	34.41	34.41	5.38
4. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาเมื่อไม่มี ผู้ช่วยเหลือขณะออกกำลังกาย เพียงใด	f	3	17	36	29	8
	%	3.23	18.28	38.71	31.18	8.60
5. มีปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกายเพียงใด	f	4	44	25	14	6
	%	4.30	47.31	26.88	15.05	6.45
6. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในช่วงเวลา ที่สถานที่ออกกำลังกายเปิดให้บริการ เพียงใด	f	1	44	24	17	7
	%	1.08	47.31	25.81	18.28	7.53
7. มีปัญหาในการเลือกใช้รถวีลแชร์ ที่มีความเหมาะสมกับชนิดกีฬา เพียงใด	f	2	20	42	24	5
	%	2.15	21.51	45.16	25.81	5.38
8. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในการมา ออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ เพียงใด	f	1	38	35	13	6
	%	1.08	40.86	37.63	13.98	6.45
9. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในการ รวมกลุ่มออกกำลังกาย เพียงใด	f	6	42	23	16	6
	%	6.45	45.16	24.73	17.20	6.45
10. มีปัญหาในการซื้ออุปกรณ์ส่วนตัว ที่ใช้ในการออกกำลังกายเพียงใด	f	7	45	23	13	5
	%	7.53	48.39	24.73	13.98	5.38
รวม	%	31	353	285	202	59
	f	3.33	37.96	30.65	21.72	6.34

จากตาราง 26 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ที่ใช้สถานที่
ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านปัญหา
ส่วนตัวของผู้พิการทางกายที่ต้องใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกาย โดยรวมมีปัญหา
อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 37.96 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับมากและ
ปานกลางเท่ากัน 1 ข้อ คือ ผู้ที่ใช้รถวีลแชร์มีปัญหาในการเลือกเล่นกีฬา ร้อยละ 34.41 และ
มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง 3 ข้อ ได้แก่ ปัญหาในการเลือกใช้รถวีลแชร์ที่มีความเหมาะสมกับชนิด
กีฬา ร้อยละ 45.16 ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์มีปัญหาเมื่อไม่มีผู้ช่วยเหลือขณะออกกำลังกาย
ร้อยละ 38.71 และ ปัญหาด้านสุขภาพร่างกายของผู้พิการมีผลต่อการออกกำลังกาย ร้อยละ 34.41

ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี

พ.ศ. 2554

ตาราง 27 ค่าร้อยละ ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี

พ .ศ. 2554 (n = 335)

ความต้องการการออกกำลังกาย	น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	4.78	13.46	27.22	41.01	13.52
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	1.94	13.34	33.85	38.90	11.97
3. ด้านบริหารจัดการ	2.60	11.10	36.18	36.36	13.76
รวม	3.11	12.63	32.42	38.76	13.08

จากตาราง 27 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 38.76

ตาราง 28 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ฝึกทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 335)

ความต้องการการออกกำลังกาย		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. การใช้สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สำหรับผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์	f	3	18	93	164	57
	%	0.90	5.37	27.76	48.96	17.01
2. การใช้สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง สำหรับผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์	f	5	29	100	167	34
	%	1.49	8.66	29.85	49.85	10.15
3. การถ่ายเทของอากาศ ภายในสถานที่ ออกกำลังกายในร่ม	f	6	16	72	176	65
	%	1.79	4.78	21.49	52.54	19.40
4. การใช้ทางลาดชันสำหรับผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์ ภายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	12	39	91	157	36
	%	3.58	11.64	27.16	46.87	10.75
5. การใช้ประตูทางเข้า-ออก ภายในสถานที่ออกกำลังกาย สำหรับผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์	f	13	47	127	120	28
	%	3.88	14.03	37.91	35.82	8.36
6. การใช้ห้องน้ำ ภายในสถานที่ออกกำลังกาย สำหรับผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์	f	9	21	59	173	73
	%	2.69	6.27	17.61	51.64	21.79
7. ผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์ ต้องการใช้ห้องพยาบาล ภายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	17	96	127	71	24
	%	5.07	28.66	37.91	21.19	7.16
8. ผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์ ต้องการตู้น้ำดื่มที่จัดไว้บริการ ภายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	13	38	68	152	64
	%	3.88	11.34	20.30	45.37	19.10
9. ผู้ฝึกที่ต้องการนำรถยนต์, มอเตอร์ไซด์สามล้อ, รถเข็น สามล้อ มาจอดภายในสถานที่ออกกำลังกายเพียงใด	f	76	113	70	52	24
	%	22.69	33.73	20.90	15.52	7.16
10. ผู้ฝึกที่ต้องการเก็บอุปกรณ์, สิ่งของส่วนตัว ไว้ในชั้นเก็บ ของหรือตู้เก็บของ ภายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	6	34	105	142	48
	%	1.79	10.15	31.34	42.39	14.33
รวม	%	160	451	912	1374	453
	f	4.78	13.46	27.22	41.01	13.52

จากตาราง 28 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ฝึกทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 41.01 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ใน 3 อันดับแรก ได้แก่ การถ่ายเทของอากาศ ภายในสถานที่ออกกำลังกายในร่ม ร้อยละ 52.54 ต้องการใช้ห้องน้ำ ภายในสถานที่ออกกำลังกาย สำหรับผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์ ร้อยละ 51.64 และ ต้องการใช้สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง สำหรับผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์ ร้อยละ 49.85 ตามลำดับ

ตาราง 29 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554
 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 335)

ความต้องการการออกกำลังกาย		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. ต้องการการรับฟังคำแนะนำ ข้อมูลการออกกำลังกาย จากบุคลากรในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	3	34	139	132	27
	%	0.90	10.15	41.49	39.40	8.06
2. ต้องการการติดต่อกับบุคลากรผู้ให้บริการ เพื่อขอใช้สถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	8	45	149	113	20
	%	2.39	13.43	44.48	33.73	5.97
3. ต้องการการรับบริการจากบุคลากรที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ การออกกำลังกายภายในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	3	42	134	127	29
	%	0.90	12.54	40.00	37.91	8.66
4. ต้องการการรับบริการจากบุคลากรภายในห้องพยาบาล ประจำสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	15	121	104	75	20
	%	4.48	36.12	31.04	22.39	5.97
5. ต้องการการรับบริการจากบุคลากร ที่จัดเตรียมอุปกรณ์กีฬา เพียงใด	f	5	36	76	164	54
	%	1.49	10.75	22.69	48.96	16.12
6. ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ในเรื่องของการปฐมพยาบาล เบื้องต้นสำหรับผู้บาดเจ็บทางการกีฬา เพียงใด	f	13	55	144	83	40
	%	3.88	16.42	42.99	24.78	11.94
7. ต้องการบุคลากรผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬา ในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	5	25	93	175	37
	%	1.49	7.46	27.76	52.24	11.04
8. ต้องการการรับบริการจากบุคลากรที่บริการ รับฝากของในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	2	31	90	164	48
	%	0.60	9.25	26.87	48.96	14.33
9. ต้องการการบริการหรือความช่วยเหลือ จากบุคลากรในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	6	27	89	135	78
	%	1.79	8.06	26.57	40.30	23.28
10. ต้องการการถ่ายทอดความรู้ หรือการสอนทักษะจาก บุคลากรผู้ให้บริการ เพียงใด	f	5	31	116	135	48
	%	1.49	9.25	34.63	40.30	14.33
รวม	%	65	447	1134	1303	401
	f	1.94	13.34	33.85	38.90	11.97

จากตาราง 29 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 38.90 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ใน 3 อันดับแรก ได้แก่ บุคลากรผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬา ในสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 52.54 ต้องการการบริการจากบุคลากรที่จัดเตรียมอุปกรณ์กีฬา ร้อยละ 48.96 และ ต้องการการบริการจากบุคลากรที่บริการรับฝากของในสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 48.96 ตามลำดับ

ตาราง 30 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554
 ด้านบริหารจัดการ (n = 335)

ความต้องการการออกกำลังกาย		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. ผู้พิการต้องการการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย ภายในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	7	28	152	118	30
	%	2.09	8.36	45.37	35.22	8.96
2. ผู้พิการต้องการรับข้อมูลข่าวสารจากการประชาสัมพันธ์ให้ ข่าวสาร จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	12	26	147	126	24
	%	3.58	7.76	43.88	37.61	7.16
3. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ต้องการรับบริการตรวจร่างกาย จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	7	22	182	100	24
	%	2.09	6.57	54.33	29.85	7.16
4. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ต้องการรับบริการการทดสอบ สมรรถภาพร่างกายจากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	6	35	161	106	27
	%	1.79	10.45	48.06	31.64	8.06
5. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ต้องการเข้าร่วมแข่งขัน กีฬา ที่ทางสถานที่ออกกำลังกายจัดขึ้น เพียงใด	f	5	23	73	140	94
	%	1.49	6.87	21.79	41.79	28.06
6. ผู้พิการต้องการได้รับการส่งเสริมให้มาออกกำลังกาย เพียงใด	f	10	28	75	141	81
	%	2.99	8.36	22.39	42.09	24.18
7. ผู้พิการต้องการงบประมาณ สนับสนุน จากภาครัฐ และภาคเอกชน เพียงใด	f	24	77	103	104	27
	%	7.16	22.99	30.75	31.04	8.06
8. ผู้พิการต้องการการสนับสนุนจากสถานที่ออกกำลังกาย ในการจัดส่งผู้พิการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา เพียงใด	f	5	30	76	150	74
	%	1.49	8.96	22.69	44.78	22.09
9. ผู้พิการต้องการได้รับการรับผิดชอบ ดูแล จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	6	30	102	143	54
	%	1.79	8.96	30.45	42.69	16.12
10. ผู้พิการต้องการได้รับการติดตาม ประเมินผล จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	5	73	141	90	26
	%	1.49	21.79	42.09	26.87	7.76
รวม	%	87	372	1212	1218	461
	f	2.60	11.10	36.18	36.36	13.76

จากตาราง 30 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัด
 นนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านบริหารจัดการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 36.36 เมื่อ
 พิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ใน 3 อันดับแรก ได้แก่ ผู้พิการต้องการ
 การสนับสนุนจากสถานที่ออกกำลังกาย ในการจัดส่งผู้พิการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา ร้อยละ 44.78 ผู้
 พิการต้องการได้รับการรับผิดชอบ ดูแล จากสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 42.69 และ ผู้พิการ
 ต้องการได้รับการส่งเสริมให้มาออกกำลังกาย ร้อยละ 42.09 ตามลำดับ

ตาราง 31 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554
จำแนกตามเพศ

ความต้องการการออกกำลังกาย	น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
เพศชาย (n = 162)					
1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	4.81	13.89	29.26	41.42	10.62
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	1.73	15.56	33.09	38.89	10.74
3. ด้านบริหารจัดการ	2.22	11.60	37.59	35.68	12.90
รวม	2.92	13.68	33.31	38.66	11.42
เพศหญิง (n = 173)					
1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	4.74	13.06	25.32	40.64	16.24
2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	2.14	11.27	34.57	38.90	13.12
3 ด้านบริหารจัดการ	2.95	10.64	34.86	36.99	14.57
รวม	3.28	11.66	31.58	38.84	14.64

จากตาราง 31 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ผู้พิการ เพศชาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 38.66 และ ผู้พิการ เพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 38.84

ตาราง 32 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย เพศชาย ในจังหวัดนนทบุรี
พ .ศ. 2554 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 162)

ความต้องการการออกกำลังกาย		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. การใช้สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	1	9	50	83	19
สำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์	%	0.62	5.56	30.86	51.23	11.73
2. การใช้สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	2	14	52	84	10
สำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์	%	1.23	8.64	32.10	51.85	6.17
3. การถ่ายเทของอากาศ ภายในสถานที่ ออกกำลังกายในร่ม	f	3	8	31	89	31
	%	1.85	4.94	19.14	54.94	19.14
4. การใช้ทางลาดชันสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ ภายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	5	17	50	79	11
	%	3.09	10.49	30.86	48.77	6.79
5. การใช้ประตูทางเข้า-ออก ภายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	5	26	70	54	7
สำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์	%	3.09	16.05	43.21	33.33	4.32
6. การใช้ห้องน้ำ ภายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	3	12	38	84	25
สำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์	%	1.85	7.41	23.46	51.85	15.43
7. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ มีความต้องการห้อง พยาบาล ภายในสถานที่ออกกำลังกายเพียงใด	f	5	50	67	34	6
	%	3.09	30.86	41.36	20.99	3.70
8. ภายในสถานที่ออกกำลังกาย ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ มีความต้องการใช้ตู้น้ำดื่มที่จัดไว้บริการ	f	5	15	29	75	38
	%	3.09	9.26	17.90	46.30	23.46
9. ผู้พิการที่นำรถยนต์, มอเตอร์ไซด์สามล้อ, รถเข็น สามล้อ ต้องการนำรถมาจอดภายในสถานที่ออกกำลังกายเพียงใด	f	46	58	37	17	4
	%	28.40	35.80	22.84	10.49	2.47
10. ผู้พิการต้องการจัดเก็บอุปกรณ์, สิ่งของส่วนตัว ไว้ในชั้น เก็บของหรือตู้เก็บของ ภายในสถานที่ออกกำลังกายเพียงใด	f	3	16	50	72	21
	%	1.85	9.88	30.86	44.44	12.96
รวม	%	78	225	474	671	172
	f	4.81	13.89	29.26	41.42	10.62

จากตาราง 32 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย เพศชาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 41.42 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ผู้พิการส่วนใหญ่มีความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ การถ่ายเทของอากาศ ภายในสถานที่ออกกำลังกายในร่ม ร้อยละ 54.94 การใช้สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ร้อยละ 51.85 และ การใช้ห้องน้ำ ภายในสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 51.85

ตาราง 33 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย เพศชาย ในจังหวัดนนทบุรี
พ .ศ. 2554 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 162)

ความต้องการการออกกำลังกาย		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. ต้องการรับฟังคำแนะนำ ข้อมูลการออกกำลังกาย จากบุคลากรในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	0	17	70	65	10
	%	0.00	10.49	43.21	40.12	6.17
2. ต้องการติดต่อกับบุคลากรผู้ให้บริการ เพื่อขอใช้สถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	3	24	71	57	7
	%	1.85	14.81	43.83	35.19	4.32
3. ผู้พิการต้องการรับบริการจากบุคลากรที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ การออกกำลังกายภายในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	1	19	72	60	10
	%	0.62	11.73	44.44	37.04	6.17
4. ผู้พิการต้องการรับบริการจากบุคลากรภายใน ห้องพยาบาล ประจำสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	7	65	51	34	5
	%	4.32	40.12	31.48	20.99	3.09
5. ต้องการรับบริการจากบุคลากรที่จัดเตรียมอุปกรณ์กีฬา เพียงใด	f	1	21	31	86	23
	%	0.62	12.96	19.14	53.09	14.20
6. ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ในเรื่องของการปฐมพยาบาล เบื้องต้นสำหรับผู้บาดเจ็บทางการกีฬา เพียงใด	f	7	35	70	35	15
	%	4.32	21.60	43.21	21.60	9.26
7. ต้องการบุคลากรผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬา ในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	2	15	45	85	15
	%	1.23	9.26	27.78	52.47	9.26
8. ต้องการรับบริการจากบุคลากรที่บริการรับฝากของ ในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	2	20	36	77	27
	%	1.23	12.35	22.22	47.53	16.67
9. ต้องการการบริการหรือความช่วยเหลือ จากบุคลากรในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	3	15	38	68	38
	%	1.85	9.26	23.46	41.98	23.46
10. ต้องการการถ่ายทอดความรู้ หรือการสอนทักษะของ บุคลากรผู้ให้บริการ เพียงใด	f	2	21	52	63	24
	%	1.23	12.96	32.10	38.89	14.81
รวม	%	28	252	536	630	174
	f	1.73	15.56	33.09	38.89	10.74

จากตาราง 33 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย เพศชาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 38.89 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ผู้พิการส่วนใหญ่มีความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ ต้องการรับบริการจากบุคลากรที่จัดเตรียมอุปกรณ์กีฬา ร้อยละ 53.09 ต้องการบุคลากรผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬาในสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 52.47 และ ต้องการรับบริการจากบุคลากรที่บริการรับฝากของในสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 47.53

ตาราง 34 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ฝึกทางกาย เพศชาย ในจังหวัดนนทบุรี
พ .ศ. 2554 ด้านบริหารจัดการ (n = 162)

ความต้องการการออกกำลังกาย		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. ต้องการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย ภายในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	3	13	86	50	10
	%	1.85	8.02	53.09	30.86	6.17
2. ผู้ฝึกการ ต้องการรับข้อมูลข่าวสารจากการประชาสัมพันธ์ ให้ข่าวสาร จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	7	13	74	66	2
	%	4.32	8.02	45.68	40.74	1.23
3. ผู้ฝึกการที่ใช้รถวีลแชร์ ต้องการรับบริการตรวจร่างกาย จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	1	13	88	47	13
	%	0.62	8.02	54.32	29.01	8.02
4. ผู้ฝึกการที่ใช้รถวีลแชร์ ต้องการรับบริการการทดสอบ สมรรถภาพร่างกาย จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	3	22	73	52	12
	%	1.85	13.58	45.06	32.10	7.41
5. ผู้ฝึกการที่ใช้รถวีลแชร์ ต้องการเข้าร่วมแข่งขันกีฬา ที่ทางสถานที่ออกกำลังกายจัดขึ้น เพียงใด	f	2	11	37	63	49
	%	1.23	6.79	22.84	38.89	30.25
6. ต้องการการได้รับการส่งเสริมให้มาออกกำลังกาย เพียงใด	f	5	15	40	67	35
	%	3.09	9.26	24.69	41.36	21.60
7. งบประมาณ สนับสนุน จากภาครัฐ และภาคเอกชน เพียงใด	f	10	43	55	49	5
	%	6.17	26.54	33.95	30.25	3.09
8. ต้องการได้รับการสนับสนุนจากสถานที่ออกกำลังกาย ในการจัดส่งผู้ฝึกการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา เพียงใด	f	2	13	38	70	39
	%	1.23	8.02	23.46	43.21	24.07
9. ต้องการได้รับการรับผิดชอบ ดูแล จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	2	12	40	76	32
	%	1.23	7.41	24.69	46.91	19.75
10. ต้องการได้รับการติดตาม ประเมินผล จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	1	33	78	38	12
	%	0.62	20.37	48.15	23.46	7.41
รวม	%	36	188	609	578	209
	f	2.22	11.60	37.59	35.68	12.90

จากตาราง 34 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ฝึกทางกาย เพศชาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านบริหารจัดการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 37.59 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ผู้ฝึกการส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับ มาก 4 ข้อ คือ ต้องการได้รับการรับผิดชอบดูแลจากสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 46.91 ต้องการ ได้รับการสนับสนุนจากสถานที่ออกกำลังกายในการจัดส่งผู้ฝึกการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา ร้อยละ 43.21 ต้องการการได้รับการส่งเสริมให้มาออกกำลังกาย ร้อยละ 41.36 และ ต้องการเข้าร่วม แข่งขันกีฬาที่ทางสถานที่ออกกำลังกายจัดขึ้น ร้อยละ 38.89

ตาราง 35 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย เพศหญิง ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 173)

ความต้องการการออกกำลังกาย		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. การใช้สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์	f	2	9	43	81	38
	%	1.16	5.20	24.86	46.82	21.97
2. การใช้สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง สำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์	f	3	15	48	83	24
	%	1.73	8.67	27.75	47.98	13.87
3. การถ่ายเทของอากาศ ภายในสถานที่ ออกกำลังกายในร่ม	f	3	8	41	87	34
	%	1.73	4.62	23.70	50.29	19.65
4. การใช้ทางลาดชันสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ ภายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	7	22	41	78	25
	%	4.05	12.72	23.70	45.09	14.45
5. การใช้ประตูทางเข้า-ออก ภายในสถานที่ออกกำลังกาย สำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์	f	8	21	57	66	21
	%	4.62	12.14	32.95	38.15	12.14
6. การใช้ห้องน้ำ ภายในสถานที่ออกกำลังกาย สำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์	f	6	9	21	89	48
	%	3.47	5.20	12.14	51.45	27.75
7. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ มีความต้องการห้อง พยาบาล ภายในสถานที่ออกกำลังกายเพียงใด	f	12	46	60	37	18
	%	6.94	26.59	34.68	21.39	10.40
8. ภายในสถานที่ออกกำลังกาย ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ มีความต้องการใช้ตู้น้ำดื่มที่จัดไว้บริการ	f	8	23	39	77	26
	%	4.62	13.29	22.54	44.51	15.03
9. ผู้พิการที่นำรถยนต์, มอเตอร์ไซด์สามล้อ, รถเข็น สามล้อ ต้องการนำรถมาจอดภายในสถานที่ออกกำลังกายเพียงใด	f	30	55	33	35	20
	%	17.34	31.79	19.08	20.23	11.56
10. ผู้พิการต้องการจัดเก็บอุปกรณ์, สิ่งของส่วนตัว ไว้ในชั้น เก็บของหรือตู้เก็บของ ภายในสถานที่ออกกำลังกายเพียงใด	f	3	18	55	70	27
	%	1.73	10.40	31.79	40.46	15.61
รวม	%	82	226	438	703	281
	f	4.74	13.06	25.32	40.64	16.24

จากตาราง 35 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย เพศหญิง ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 40.64 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ผู้พิการส่วนใหญ่มีความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ การใช้ห้องน้ำ ภายในสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 51.45 การถ่ายเทของอากาศภายในสถานที่ออกกำลังกายในร่ม ร้อยละ 50.29 และ การใช้สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ ร้อยละ 47.98

ตาราง 36 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย เพศหญิง ในจังหวัดนนทบุรี
พ .ศ. 2554 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 173)

ความต้องการการออกกำลังกาย		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. ต้องการรับฟังคำแนะนำ ข้อมูลการออกกำลังกาย จากบุคลากรในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	3	17	69	67	17
	%	1.73	9.83	39.88	38.73	9.83
2. ต้องการติดต่อกับบุคลากรผู้ให้บริการ เพื่อขอใช้สถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	5	21	78	56	13
	%	2.89	12.14	45.09	32.37	7.51
3. ผู้พิการต้องการรับบริการจากบุคลากรที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ การออกกำลังกายภายในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	2	23	62	67	19
	%	1.16	13.29	35.84	38.73	10.98
4. ผู้พิการต้องการรับบริการจากบุคลากรภายใน ห้องพยาบาล ประจำสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	8	56	53	41	15
	%	4.62	32.37	30.64	23.70	8.67
5. ต้องการรับบริการจากบุคลากรที่จัดเตรียมอุปกรณ์กีฬา เพียงใด	f	4	15	45	78	31
	%	2.31	8.67	26.01	45.09	17.92
6. ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ในเรื่องของการปฐมพยาบาล เบื้องต้นสำหรับผู้บาดเจ็บทางการกีฬา เพียงใด	f	6	20	74	48	25
	%	3.47	11.56	42.77	27.75	14.45
7. ต้องการบุคลากรผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬา ในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	3	10	48	90	22
	%	1.73	5.78	27.75	52.02	12.72
8. ต้องการรับบริการจากบุคลากรที่บริการรับฝากของ ในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	0	11	54	87	21
	%	0.00	6.36	31.21	50.29	12.14
9. ต้องการการบริการหรือความช่วยเหลือ จากบุคลากรในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	3	12	51	67	40
	%	1.73	6.94	29.48	38.73	23.12
10. ต้องการการถ่ายทอดความรู้ หรือการสอนทักษะของ บุคลากรผู้ให้บริการ เพียงใด	f	3	10	64	72	24
	%	1.73	5.78	36.99	41.62	13.87
รวม	%	37	195	598	673	227
	f	2.14	11.27	34.57	38.90	13.12

จากตาราง 36 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย เพศหญิง ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 38.90 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ผู้พิการส่วนใหญ่มีความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ ต้องการบุคลากรผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬาในสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 52.02 ต้องการรับบริการจากบุคลากรที่บริการรับฝากของในสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 50.29 และ ต้องการรับบริการจากบุคลากรที่จัดเตรียมอุปกรณ์กีฬา ร้อยละ 45.09

ตาราง 37 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ฝึกทางกาย เพศหญิง ในจังหวัดนนทบุรี
พ .ศ. 2554 ด้านบริหารจัดการ (n = 173)

ความต้องการการออกกำลังกาย		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. ต้องการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย ภายในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	4	15	66	68	20
	%	2.31	8.67	38.15	39.31	11.56
2. ผู้ฝึก ต้องการรับข้อมูลข่าวสารจากการประชาสัมพันธ์ ให้ข่าวสาร จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	5	13	73	60	22
	%	2.89	7.51	42.20	34.68	12.72
3. ผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์ ต้องการรับบริการตรวจร่างกาย จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	6	9	94	53	11
	%	3.47	5.20	54.34	30.64	6.36
4. ผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์ ต้องการรับบริการการทดสอบ สมรรถภาพร่างกาย จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	3	13	88	54	15
	%	1.73	7.51	50.87	31.21	8.67
5. ผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์ ต้องการเข้าร่วมแข่งขันกีฬา ที่ทางสถานที่ออกกำลังกายจัดขึ้น เพียงใด	f	3	12	36	77	45
	%	1.73	6.94	20.81	44.51	26.01
6. ต้องการการได้รับการส่งเสริมให้มาออกกำลังกาย เพียงใด	f	5	13	35	74	46
	%	2.89	7.51	20.23	42.77	26.59
7. งบประมาณ สนับสนุน จากภาครัฐ และภาคเอกชน เพียงใด	f	14	34	48	55	22
	%	8.09	19.65	27.75	31.79	12.72
8. ต้องการได้รับการสนับสนุนจากสถานที่ออกกำลังกาย ในการจัดส่งผู้ฝึกเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา เพียงใด	f	3	17	38	80	35
	%	1.73	9.83	21.97	46.24	20.23
9. ต้องการได้รับการรับผิดชอบ ดูแล จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	4	18	62	67	22
	%	2.31	10.40	35.84	38.73	12.72
10. ความต้องการได้รับการติดตาม ประเมินผล จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	4	40	63	52	14
	%	2.31	23.12	36.42	30.06	8.09
รวม	%	51	184	603	640	252
	f	2.95	10.64	34.86	36.99	14.57

จากตาราง 37 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ฝึกทางกาย เพศหญิง ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ด้านบริหารจัดการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 36.99 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ผู้ฝึกส่วนใหญ่มีความต้องการมาก 3 อันดับแรก คือ ต้องการได้รับการสนับสนุนจากสถานที่ออกกำลังกายในการจัดส่งผู้ฝึกเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา ร้อยละ 46.24 ต้องการเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ทางสถานที่ออกกำลังกายจัดขึ้น ร้อยละ 44.54 และ ต้องการการได้รับการส่งเสริมให้มาออกกำลังกาย ร้อยละ 42.77

ตาราง 38 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554
จำแนกตามสถานที่ออกกำลังกาย

ความต้องการการออกกำลังกาย	น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคม และสวัสดิการ (n = 242)					
1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	5.37	15.00	25.54	39.63	14.46
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	2.36	13.97	32.15	39.30	12.23
3. ด้านบริหารจัดการ	3.22	12.15	35.87	35.00	13.76
รวม	3.65	13.71	31.18	37.98	13.48
สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็ก พิการและทุพพลภาพ (n = 93)					
1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.23	9.46	31.61	44.62	11.08
2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	0.86	11.72	38.28	37.85	11.29
3 ด้านบริหารจัดการ	0.97	8.39	36.99	39.89	13.76
รวม	1.68	9.86	35.63	40.79	12.04

จากตาราง 38 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 37.98 และ ผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 40.79

ตาราง 39 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554
ที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ
สิ่งอำนวยความสะดวก (n = 242)

ความต้องการการออกกำลังกาย		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. การใช้สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	3	13	60	126	40
สำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์	%	1.24	5.37	24.79	52.07	16.53
2. การใช้สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	4	24	68	122	24
สำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์	%	1.65	9.92	28.10	50.41	9.92
3. การถ่ายเทของอากาศ ภายในสถานที่ ออกกำลังกายในร่ม	f	6	12	44	127	53
	%	2.48	4.96	18.18	52.48	21.90
4. การใช้ทางลาดชันสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ ภายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	10	35	68	101	28
	%	4.13	14.46	28.10	41.74	11.57
5. การใช้ประตูทางเข้า-ออก ภายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	12	42	85	83	20
สำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์	%	4.96	17.36	35.12	34.30	8.26
6. การใช้ห้องน้ำ ภายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	7	16	38	116	65
สำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์	%	2.89	6.61	15.70	47.93	26.86
7. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ มีความต้องการห้อง พยาบาล ภายในสถานที่ออกกำลังกายเพียงใด	f	16	79	82	49	16
	%	6.61	32.64	33.88	20.25	6.61
8. ภายในสถานที่ออกกำลังกาย ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ มีความต้องการใช้ตู้น้ำดื่มที่จัดไว้บริการ	f	10	34	49	95	54
	%	4.13	14.05	20.25	39.26	22.31
9. ผู้พิการที่นำรถยนต์, มอเตอร์ไซค์สามล้อ, รถเข็น สามล้อ ต้องการนำรถมาจอดภายในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	58	80	52	38	14
	%	23.97	33.06	21.49	15.70	5.79
10. ผู้พิการต้องการจัดเก็บอุปกรณ์, สิ่งของส่วนตัว ไว้ในชั้น เก็บของหรือตู้เก็บของ ภายในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	4	28	72	102	36
	%	1.65	11.57	29.75	42.15	14.88
รวม	%	130	363	618	959	350
	f	5.37	15.00	25.54	39.63	14.46

จากตาราง 39 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัด
นนทบุรี พ.ศ. 2554 ที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ด้านสถานที่
อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 39.63
เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ผู้พิการส่วนใหญ่ต้องการมาก 3 อันดับแรก คือ การถ่ายเทของ
อากาศ ภายในสถานที่ออกกำลังกายในร่ม ร้อยละ 52.48 การใช้สถานที่ออกกำลังกายในร่ม
ร้อยละ 52.07 และ การใช้สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ร้อยละ 50.41

ตาราง 40 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554
ที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 242)

ความต้องการการออกกำลังกาย		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. ต้องการรับฟังคำแนะนำ ข้อมูลการออกกำลังกาย	f	3	30	95	99	15
จากบุคลากรในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	%	1.24	12.40	39.26	40.91	6.20
2. ต้องการติดต่อกับบุคลากรผู้ให้บริการ	f	7	34	101	84	16
เพื่อขอใช้สถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	%	2.89	14.05	41.74	34.71	6.61
3. ผู้พิการต้องการรับบริการจากบุคลากรที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	f	3	29	88	97	25
การออกกำลังกายภายในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	%	1.24	11.98	36.36	40.08	10.33
4. ผู้พิการต้องการรับบริการจากบุคลากรภายใน	f	12	92	66	58	14
ห้องพยาบาล ประจำสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	%	4.96	38.02	27.27	23.97	5.79
5. ต้องการรับบริการจากบุคลากรที่จัดเตรียมอุปกรณ์กีฬา	f	4	28	53	115	42
เพียงใด	%	1.65	11.57	21.90	47.52	17.36
6. ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ในเรื่องของการปฐมพยาบาล	f	12	42	99	56	33
เบื้องต้นสำหรับผู้บาดเจ็บทางการกีฬา เพียงใด	%	4.96	17.36	40.91	23.14	13.64
7. ต้องการบุคลากรผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬา	f	4	17	62	130	29
ในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	%	1.65	7.02	25.62	53.72	11.98
8. ต้องการรับบริการจากบุคลากรที่บริการรับฝากของ	f	1	25	60	122	34
ในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	%	0.41	10.33	24.79	50.41	14.05
9. ต้องการการบริการหรือความช่วยเหลือ	f	6	20	67	98	51
จากบุคลากรในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	%	2.48	8.26	27.69	40.50	21.07
10. ต้องการการถ่ายทอดความรู้ หรือการสอนทักษะของ	f	5	21	87	92	37
บุคลากรผู้ให้บริการ เพียงใด	%	2.07	8.68	35.95	38.02	15.29
รวม	%	57	338	778	951	296
	f	2.36	13.97	32.15	39.30	12.23

จากตาราง 40 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 39.30 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ผู้พิการส่วนใหญ่ต้องการมาก 3 อันดับแรก คือ ต้องการบุคลากรผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬา ในสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 53.72 ต้องการรับบริการจากบุคลากรที่บริการรับฝากของในสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 50.41 และ ต้องการรับบริการจากบุคลากรที่จัดเตรียมอุปกรณ์กีฬา ร้อยละ 47.52

ตาราง 41 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554
ที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ด้านบริหารจัดการ (n = 242)

ความต้องการการออกกำลังกาย		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. ต้องการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย ภายในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	6	23	108	88	17
	%	2.48	9.50	44.63	36.36	7.02
2. ผู้พิการ ต้องการรับข้อมูลข่าวสารจากการประชาสัมพันธ์ ให้ข่าวสาร จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	11	21	97	96	17
	%	4.55	8.68	40.08	39.67	7.02
3. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ ต้องการรับบริการตรวจร่างกาย จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	6	18	132	68	18
	%	2.48	7.44	54.55	28.10	7.44
4. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ ต้องการรับบริการการทดสอบ สมรรถภาพร่างกาย จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	6	27	119	73	17
	%	2.48	11.16	49.17	30.17	7.02
5. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ ต้องการเข้าร่วมแข่งขันกีฬา ที่ทางสถานที่ออกกำลังกายจัดขึ้น เพียงใด	f	5	18	54	90	75
	%	2.07	7.44	22.31	37.19	30.99
6. ต้องการการได้รับการส่งเสริมให้มาออกกำลังกาย เพียงใด	f	9	24	59	94	56
	%	3.72	9.92	24.38	38.84	23.14
7. งบประมาณ สนับสนุน จากภาครัฐ และภาคเอกชน เพียงใด	f	19	58	72	72	21
	%	7.85	23.97	29.75	29.75	8.68
8. ต้องการได้รับการสนับสนุนจากสถานที่ออกกำลังกาย ในการจัดส่งผู้พิการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา เพียงใด	f	5	23	53	103	58
	%	2.07	9.50	21.90	42.56	23.97
9. ต้องการได้รับการรับผิดชอบ ดูแล จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	6	25	72	99	40
	%	2.48	10.33	29.75	40.91	16.53
10. ความต้องการได้รับการติดตาม ประเมินผล จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	5	57	102	64	14
	%	2.07	23.55	42.15	26.45	5.79
รวม	%	78	294	868	847	333
	f	3.22	12.15	35.87	35.00	13.76

จากตาราง 41 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ด้านบริหารจัดการ ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 35.87 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ผู้พิการส่วนใหญ่ต้องการอยู่ในระดับมาก 4 ข้อ คือ ต้องการได้รับการสนับสนุนจากสถานที่ออกกำลังกาย ในการจัดส่งผู้พิการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา ร้อยละ 42.56 ต้องการได้รับการรับผิดชอบ ดูแล จากสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 40.91 ต้องการการได้รับการส่งเสริมให้มาออกกำลังกาย ร้อยละ 38.84 และ ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ ต้องการเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ทางสถานที่ออกกำลังกายจัดขึ้น ร้อยละ 37.19

ตาราง 42 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554
ที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทพพลภาพ ด้านสถานที่
อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก (n = 93)

ความต้องการการออกกำลังกาย		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. การใช้สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	0	5	33	38	17
สำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์	%	0.00	5.38	35.48	40.86	18.28
2. การใช้สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	1	5	32	45	10
สำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์	%	1.08	5.38	34.41	48.39	10.75
3. การถ่ายเทของอากาศ ภายในสถานที่ ออกกำลังกายในร่ม	f	0	4	28	49	12
	%	0.00	4.30	30.11	52.69	12.90
4. การใช้ทางลาดชันสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ ภายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	2	4	23	56	8
	%	2.15	4.30	24.73	60.22	8.60
5. การใช้ประตูทางเข้า-ออก ภายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	1	5	42	37	8
สำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์	%	1.08	5.38	45.16	39.78	8.60
6. การใช้ห้องน้ำ ภายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	2	5	21	57	8
สำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์	%	2.15	5.38	22.58	61.29	8.60
7. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ มีความต้องการห้อง พยาบาล ภายในสถานที่ออกกำลังกายเพียงใด	f	1	17	45	22	8
	%	1.08	18.28	48.39	23.66	8.60
8. ภายในสถานที่ออกกำลังกาย ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ มีความต้องการใช้ตู้น้ำดื่มที่จัดไว้บริการ	f	3	4	19	57	10
	%	3.23	4.30	20.43	61.29	10.75
9. ผู้พิการที่นำรถยนต์, มอเตอร์ไซด์สามล้อ, รถเข็น สามล้อ ต้องการนำรถมาจอดภายในสถานที่ ออกกำลังกาย เพียงใด	f	18	33	18	14	10
	%	19.35	35.48	19.35	15.05	10.75
10. ผู้พิการต้องการจัดเก็บอุปกรณ์, สิ่งของส่วนตัว ไว้ในชั้น เก็บของหรือตู้เก็บของ ภายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	2	6	33	40	12
	%	2.15	6.45	35.48	43.01	12.90
รวม	%	30	88	294	415	103
	f	3.23	9.46	31.61	44.62	11.08

จากตาราง 42 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัด
นนทบุรี พ.ศ. 2554 ที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทพพลภาพ ด้าน
สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 44.62
เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ผู้พิการส่วนใหญ่ต้องการมาก 3 อันดับแรก คือ มีความต้องการ
ใช้ตู้น้ำดื่มที่จัดไว้บริการภายในสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 61.29 การใช้ห้องน้ำภายในสถานที่
ออกกำลังกาย ร้อยละ 61.29 และ การใช้ทางลาดชันสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ ภายในสถานที่
ออกกำลังกาย ร้อยละ 60.22

ตาราง 43 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554
ที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ ด้านบุคลากร
ผู้ให้บริการ (n = 93)

ความต้องการการออกกำลังกาย		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. ต้องการรับฟังคำแนะนำ ข้อมูลการออกกำลังกาย	f	0	4	44	33	12
จากบุคลากรในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	%	0.00	4.30	47.31	35.48	12.90
2. ต้องการติดต่อกับบุคลากรผู้ให้บริการ	f	1	11	48	29	4
เพื่อขอใช้สถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	%	1.08	11.83	51.61	31.18	4.30
3. ผู้พิการต้องการรับบริการจากบุคลากรที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	f	0	13	46	30	4
การออกกำลังกายภายในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	%	0.00	13.98	49.46	32.26	4.30
4. ผู้พิการต้องการรับบริการจากบุคลากรภายใน	f	3	29	38	17	6
ห้องพยาบาล ประจำสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	%	3.23	31.18	40.86	18.28	6.45
5. ต้องการรับบริการจากบุคลากรที่จัดเตรียมอุปกรณ์กีฬา	f	1	8	23	49	12
เพียงใด	%	1.08	8.60	24.73	52.69	12.90
6. ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ในเรื่องของการปฐมพยาบาล	f	1	13	45	27	7
เบื้องต้นสำหรับผู้บาดเจ็บทางการกีฬา เพียงใด	%	1.08	13.98	48.39	29.03	7.53
7. ต้องการบุคลากรผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬา	f	1	8	31	45	8
ในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	%	1.08	8.60	33.33	48.39	8.60
8. ต้องการรับบริการจากบุคลากรที่บริการรับฝากของ	f	1	6	30	42	14
ในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	%	1.08	6.45	32.26	45.16	15.05
9. ต้องการการบริการหรือความช่วยเหลือ	f	0	7	22	37	27
จากบุคลากรในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	%	0.00	7.53	23.66	39.78	29.03
10. ต้องการการถ่ายทอดความรู้ หรือการสอนทักษะของ	f	0	10	29	43	11
บุคลากรผู้ให้บริการ เพียงใด	%	0.00	10.75	31.18	46.24	11.83
รวม	%	8	109	356	352	105
	f	0.86	11.72	38.28	37.85	11.29

จากตาราง 43 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 38.28 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก 5 ข้อ คือ ต้องการรับบริการจากบุคลากรที่จัดเตรียมอุปกรณ์กีฬา ร้อยละ 52.69 ต้องการบุคลากรผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬาในสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 48.39 ต้องการการถ่ายทอดความรู้ หรือการสอนทักษะของบุคลากรผู้ให้บริการ ร้อยละ 46.24 ต้องการรับบริการจากบุคลากรที่บริการรับฝากของในสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 45.16 และ ต้องการการบริการหรือความช่วยเหลือจากบุคลากรในสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 39.78

ตาราง 44 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554
ที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ ด้านบริหารจัดการ (n = 93)

ความต้องการการออกกำลังกาย		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. ต้องการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย ภายในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	1	5	44	30	13
	%	1.08	5.38	47.31	32.26	13.98
2. ผู้พิการ ต้องการรับข้อมูลข่าวสารจากการประชาสัมพันธ์ ให้ข่าวสาร จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	1	5	50	30	7
	%	1.08	5.38	53.76	32.26	7.53
3. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ ต้องการรับบริการตรวจร่างกาย จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	1	4	50	32	6
	%	1.08	4.30	53.76	34.41	6.45
4. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ ต้องการรับบริการการทดสอบ สมรรถภาพร่างกาย จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	0	8	42	33	10
	%	0.00	8.60	45.16	35.48	10.75
5. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ ต้องการเข้าร่วมแข่งขันกีฬา ที่ทางสถานที่ออกกำลังกายจัดขึ้น เพียงใด	f	0	5	19	50	19
	%	0.00	5.38	20.43	53.76	20.43
6. ต้องการการได้รับการส่งเสริมให้มาออกกำลังกาย เพียงใด	f	1	4	16	47	25
	%	1.08	4.30	17.20	50.54	26.88
7. งบประมาณ สนับสนุน จากภาครัฐ และภาคเอกชน เพียงใด	f	5	19	31	32	6
	%	5.38	20.43	33.33	34.41	6.45
8. ต้องการได้รับการสนับสนุนจากสถานที่ออกกำลังกาย ในการจัดส่งผู้พิการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา เพียงใด	f	0	7	23	47	16
	%	0.00	7.53	24.73	50.54	17.20
9. ต้องการได้รับการรับผิดชอบ ดูแล จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	0	5	30	44	14
	%	0.00	5.38	32.26	47.31	15.05
10. ความต้องการได้รับการติดตาม ประเมินผล จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด	f	0	16	39	26	12
	%	0.00	17.20	41.94	27.96	12.90
รวม	%	9	78	344	371	128
	f	0.97	8.39	36.99	39.89	13.76

จากตาราง 44 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ ด้านบริหารจัดการ ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 39.89 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ผู้พิการส่วนใหญ่ต้องการอยู่ในระดับมาก 3 อันดับแรก คือ ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ ต้องการเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ทางสถานที่ออกกำลังกายจัดขึ้น ร้อยละ 53.76 ต้องการได้รับการสนับสนุนจากสถานที่ออกกำลังกาย ในการจัดส่งผู้พิการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา ร้อยละ 50.54 และ ต้องการการได้รับการส่งเสริมให้มาออกกำลังกาย ร้อยละ 50.54

ตอนที่ 3 สรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับ สภาพ ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

1.1 ต้องการห้องน้ำสำหรับผู้พิการบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และภายในห้องน้ำมีความสะอาด

1.2 ต้องการให้อุปกรณ์ในการฝึกมีความทันสมัย และมีเพียงพอสำหรับผู้พิการ

1.3 ต้องการน้ำดื่มสำหรับดื่ม

2. ด้านบุคลากร

2.1 ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ เพื่อแนะนำการออกกำลังกาย



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินงานวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษา สภาพ การออกกำลังกายของผู้พิการทางกายที่ออกกำลังกายโดยใช้รถวีลแชร์ ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554
2. เพื่อศึกษา ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายที่ออกกำลังกายโดยใช้รถวีลแชร์ ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554

ความสำคัญของการวิจัย

เพื่อเป็นข้อมูลนำไปใช้ในการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายให้ได้ผลดี และสอดคล้องกับความต้องการของผู้พิการทางกาย ที่ต้องใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกาย และทำให้ทราบความต้องการการออกกำลังกายในแต่ละประเภทกีฬา และนำไปใช้ในการแก้ไข ปรับปรุงในการส่งเสริมให้ผู้พิการได้ออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และสังคม

สมมติฐานในการวิจัย

1. สภาพ ปัญหา และความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง แตกต่างกัน
2. สภาพ ปัญหา และความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ระหว่างสถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการกับโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ แตกต่างกัน

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนผู้พิการทางกาย เฉพาะผู้พิการที่ออกกำลังกายโดยใช้รถวีลแชร์ ภายในสถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ จำนวน 5 แห่ง และสถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการ และทุพพลภาพ จำนวน 2 แห่ง ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ประกอบด้วย เพศชาย 278 คน และเพศหญิง 300 คน รวมเป็นจำนวนทั้งสิ้น 578 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทำวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนผู้พิการทางกาย เฉพาะผู้พิการที่ออกกำลังกายโดยใช้รถวีลแชร์ ภายในสถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ จำนวน 5 แห่ง และสถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ จำนวน 2 แห่ง ในเขตพื้นที่จังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยการเปรียบเทียบตารางของเครจซี่และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพณท์. 2545: 128; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan) ได้กลุ่มตัวอย่างเป็น จำนวนทั้งสิ้น 335 คน แบ่งเป็นเพศชาย 162 คน เพศหญิง 173 คน โดยได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นอย่างเป็นสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1 เพศ จำแนกเป็น

1.1.1 เพศชาย

1.1.2 เพศหญิง

1.2 สถานที่ออกกำลังกาย

1.2.1 สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ 5 แห่ง

1.2.2 สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ 2 แห่ง

2. ตัวแปรตาม ได้แก่สภาพ ปัญหา และความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ที่ออกกำลังกายโดยใช้รถวีลแชร์ ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น จำนวน 2 ชุด

ชุดที่ 1 แบบสัมภาษณ์ สภาพการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี

ชุดที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับ ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มี 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบ่งเป็นแบบสอบถามปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ดังนี้

2.1 แบบสอบถาม ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย แบ่งออกเป็น 4 ด้านดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านบริหารจัดการ
4. ด้านปัญหาส่วนตัวของผู้พิการทางกาย ที่ต้องใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกาย

2.2 แบบสอบถาม ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย

แบ่งออกเป็น 3 ด้านดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านบริหารจัดการ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ ลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบแบบสอบถาม และเก็บรวบรวมข้อมูล
2. นำหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปติดต่อผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบแบบสอบถาม และเก็บรวบรวมข้อมูลเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ สภาพการออกกำลังกาย ประกอบกับการสังเกต การถ่ายภาพ และการจดบันทึกด้วยตัวผู้วิจัยเอง
3. รวบรวมข้อมูลเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ สภาพการออกกำลังกาย ประกอบกับการสังเกต การถ่ายภาพ และการจดบันทึกด้วยตัวผู้วิจัยเอง
4. นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างและเก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง และมีผู้ช่วยในการเก็บข้อมูล
5. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้ครบแล้ว มาจัดทำและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. นำแบบสัมภาษณ์ไปสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลสถานที่ออกกำลังกาย แล้วนำเสนอเป็นความเรียง โดยจำแนกเป็นแต่ละสถานที่ออกกำลังกาย
2. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง
3. วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการบริหารจัดการ และด้านปัญหาส่วนตัวของผู้พิการที่ต้องใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกายโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง

4. วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการบริหารจัดการ โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง

5. นำข้อมูลความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ มาสรุป แล้วนำเสนอเป็นความเรียง

สรุปผลการวิจัย

สถานภาพของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 335 คน เป็นผู้พิการชาย จำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 48.35 และ ผู้พิการหญิง จำนวน 173 คน คิดเป็นร้อยละ 51.64 เมื่อจำแนกตามสถานที่ออกกำลังกายคือ เป็นผู้พิการที่ออกกำลังกายภายในสถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคม จำนวน 242 คน คิดเป็นร้อยละ 72.24 และเป็นผู้พิการที่ออกกำลังกายภายในสถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 27.76

ประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ต้องการของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 3 อันดับแรกคือ ว่ายน้ำ เป็นกีฬาที่ผู้พิการต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.46 รองลงมาคือ บิ๊อคเซีย ร้อยละ 37.31 และ เปตอง ร้อยละ 22.09 ตามลำดับ

สภาพ ปัญหา และ ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 สามารถสรุปผลได้ดังนี้

1. สภาพการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 โดยรวมสถานที่ออกกำลังกายได้รับสนับสนุนที่ดีจากทางภาครัฐและภาคเอกชน

1.1 สภาพการออกกำลังกาย โดยรวมผู้พิการที่ออกกำลังกายภายในสถานสงเคราะห์ส่วนใหญ่เป็นผู้พิการที่อยู่ประจำ ส่วนผู้พิการที่ออกกำลังกายภายในโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพส่วนใหญ่เป็นผู้พิการที่ไม่ได้อยู่ประจำ สถานที่ออกกำลังกายแต่ละแห่งจะอยู่บริเวณใกล้กัน ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์จึงสะดวกในการขอใช้สถานที่ ที่มีความเหมาะสมในแต่ละชนิดกีฬาที่ผู้พิการมีความต้องการที่จะเลือกเล่น สถานสงเคราะห์ และโรงเรียนสอนเด็กพิการแต่ละแห่งมีจุดเด่นในประเภทของการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน เช่น สถานสงเคราะห์เด็กพิการและทุพพลภาพปากเกร็ด (บ้านนนทภูมิ) มีโรงยิมและภายในโรงยิมมีชมรมฟันดาบของนักกีฬาวีลแชร์, สถานสงเคราะห์เด็กพิการทางสมองและปัญญา (บ้านราชวดีชาย) มีโรงยิมที่มาตรฐานเหมาะสมกับการออกกำลังกายวีลแชร์บาสเกตบอล, วีลแชร์เทเบิลเทนนิส และมีสนามกีฬาที่เหมาะสมกับการฝึกซ้อมกีฬาบิ๊อคเซีย, ศูนย์พัฒนาอาชีพคนพิการ (โรงงานปีคนพิการสากล) มีสนามเทนนิส ซึ่งเหมาะสมกับกีฬาวีลแชร์เทนนิส และโรงเรียนศรีสังวาลย์ มีสระว่ายน้ำที่มีทางลาดชันลงไปในสระที่เหมาะสมกับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ เป็นต้น ผู้พิการส่วนใหญ่จะเลือกออกกำลังกายตามชนิดกีฬาตามสภาพร่างกายของตนเอง และเลือกออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูสภาพร่างกาย รวมไปถึงเล่นกีฬาเพื่อความบันเทิง ผู้พิการส่วนใหญ่จะได้ออกกำลังกายภายในสถานที่ที่ตนเองประจำอยู่ จะมีส่วนน้อย

ที่จะขอยืมสถานที่ใกล้เคียงเพื่อใช้ในการฝึกซ้อมและออกกำลังกาย ส่วนใหญ่จะเป็นนักกีฬาของสมาคมคนพิการ หรือนักกีฬาที่ต้องเก็บตัวเพื่อฝึกซ้อม จึงจะมาเลือกใช้สถานที่ที่มีความเหมาะสมกับชนิดกีฬา

1.2 สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย โดยรวมมีการจัดสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ รวมถึงมีสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เช่น ภายในสถานที่ออกกำลังกายจะมีทางลาดชัน, มีห้องน้ำสำหรับผู้พิการ, มีการจัดเตรียมตู้น้ำดื่มไว้บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย, มีที่จอดรถสำหรับผู้พิการ เพื่อความสะดวกสำหรับผู้พิการภายนอกที่มาใช้สถานที่ออกกำลังกาย

1.3 ด้านการจัดการ การส่งเสริม และให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมมีครู และ เจ้าหน้าที่ที่แนะนำวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้พิการ และมีนักกีฬารุ่นพี่คอยแนะนำวิธีการเล่น รวมถึงการฝึกซ้อม ให้กับรุ่นน้อง สำหรับผู้พิการที่ต้องการเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน จะมีโค้ชดูแลการฝึกซ้อม รวมถึงการส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาคอนพิการต่าง ๆ

1.4 นโยบายที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก มีการส่งเสริมให้ผู้พิการได้ออกกำลังกาย อันเนื่องมาจากได้มีการจัดกิจกรรมกีฬา กีฬาสี เป็นประจำ และส่งเสริมให้ผู้พิการที่มีความสามารถพิเศษ มีความสนใจในด้านกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาคอนพิการ

อย่างต่อเนื่อง รวมถึงการเลี้ยงดู ฟันฟู สร้างเสริมพัฒนาการ อย่างรอบด้าน เพื่อให้ผู้พิการสามารถช่วยเหลือตนเองได้ตามศักยภาพ

2. ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับน้อยทุกด้าน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามีปัญหาอยู่ในระดับมาก 1 ข้อ ได้แก่ ผู้ที่ใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกายมีปัญหาในการเลือกเล่นกีฬา และมีหลายข้อที่ปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ปัญหาในการเลือกใช้รถวีลแชร์ที่มีความเหมาะสมกับชนิดกีฬา ปัญหาในการรับบริการตรวจร่างกายจากสถานที่ออกกำลังกาย ปัญหาเมื่อไม่มีผู้ช่วยเหลือขณะออกกำลังกาย และ ปัญหาการใช้สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง

2.1 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 โดยรวมผู้พิการเพศชายมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 48.61 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านบริหารจัดการ และด้านปัญหาส่วนตัวของผู้พิการ ส่วนใหญ่มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 45.31, 49.01, 56.79 และ 43.33 ตามลำดับ

2.2 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 โดยรวมผู้พิการเพศหญิงมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 35.82 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านปัญหาส่วนตัวของผู้พิจารณาส่วนใหญ่มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.94 และ 32.09 ตามลำดับ ส่วนด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริหารจัดการ ส่วนใหญ่มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 33.18 และ 42.83 ตามลำดับ

2.3 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิจารณาทางกายในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 โดยรวม ผู้พิจารณาที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 41.93 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านบริหารจัดการ และด้านปัญหาส่วนตัวของผู้พิจารณาส่วนใหญ่มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 38.93, 41.16, 50.29 และ 37.36 ตามลำดับ

2.4 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิจารณาทางกายในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 โดยรวม ผู้พิจารณาทางกายที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 42.20 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านบริหารจัดการ และด้านปัญหาส่วนตัวของผู้พิจารณาส่วนใหญ่มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 39.35, 43.76, 47.74 และ 37.96 ตามลำดับ

3. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิจารณาทางกาย โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกด้าน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ผู้พิจารณาที่มีความต้องการในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มากที่สุด รองลงมาเป็นด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และ ด้านบริหารจัดการ ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สิ่งที่ผู้พิจารณาส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ การถ่ายเทของอากาศภายในสถานที่ออกกำลังกายในร่ม ต้องการบุคลากรผู้ชำนาญเฉพาะ ด้านกีฬาในสถานที่ออกกำลังกาย ต้องการใช้ห้องน้ำสำหรับผู้พิจารณาภายในสถานที่ออกกำลังกาย และ ต้องการใช้สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งสำหรับผู้พิจารณาที่ใช้รถวีลแชร์

3.1 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิจารณาทางกายในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 โดยรวมผู้พิจารณาเพศชายมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.66 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านการบริหารจัดการ ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.42, 38.89 และ 35.68 ตามลำดับ

3.2 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิจารณาทางกายในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 โดยรวมผู้พิจารณาเพศหญิงมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.84 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านการบริหารจัดการ ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.64, 38.90 และ 36.99 ตามลำดับ

3.3 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 โดยรวมผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.98 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.63 และ 39.30 ตามลำดับ ส่วนด้านบริหารจัดการ ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.87

3.4 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 โดยรวมผู้พิการทางกายที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.79 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบริหารจัดการ ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.62 และ 39.89 ตามลำดับ ส่วนด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.28

อภิปรายผล

1. ด้านปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายที่ใช้รถวีลแชร์ ภายในจังหวัดนนทบุรี โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ส่วนผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกายจะมีปัญหาในการเลือกใช้รถวีลแชร์ที่มีความเหมาะสมกับชนิดกีฬา เพราะการเลือกเล่นกีฬารถวีลแชร์มีความสำคัญกับผู้พิการ รถวีลแชร์ควรมีความเหมาะสมกับผู้พิการ และประเภทการออกกำลังกายที่ผู้พิการเลือกเล่น เพราะข้อจำกัดทางร่างกายของผู้พิการที่จะเลือกเล่นกีฬาบางประเภท รถวีลแชร์ก็เปรียบเสมือนขาสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ รถวีลแชร์ที่มีน้ำหนักเบาจะช่วยเพิ่มความคล่องตัวในการออกกำลังกาย ผลการวิจัยสอดคล้องกับ วาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2539: 232-246) ได้สรุปไว้ว่า การเรียนการสอนหรือการใช้หลักสูตรพลศึกษาจะเกิดผลสัมฤทธิ์ผลตามจุดมุ่งหมายได้มากน้อยเพียงใดนั้น จำเป็นต้องอาศัยปัจจัยประกอบหลาย ๆ ด้าน เช่น ประสิทธิภาพของครู การใช้วิธีสอน และปัจจัยอื่น ๆ อีก คือ วัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก เนื่องจากการเรียนการสอนพลศึกษาเป็นลักษณะของการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติ ประกอบกับการใช้วัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก แตกต่างจากวิชาอื่นๆ และผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์มีปัญหาในการรับบริการตรวจร่างกายจากสถานที่ออกกำลังกาย เพราะการตรวจร่างกายผู้พิการจะต้องมีแพทย์เฉพาะทางและผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์มีปัญหาเมื่อไม่มีผู้ช่วยเหลือขณะออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ผู้ช่วยเหลือขณะออกกำลังกายมีความสำคัญ ทั้งช่วยในการจัดเตรียมอุปกรณ์การออกกำลังกาย หรือช่วยเหลือขณะออกกำลังกายเพื่อความสะดวกของผู้พิการ และผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์มีปัญหาในการใช้สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง เพราะสถานที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่จะเป็นสนามกีฬาในร่ม โรงยิม สนามกีฬากลางแจ้งส่วนใหญ่จะเป็นสนามฟุตบอล

ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ที่เล่นกีฬาวีลแชร์เรสซิ่งต้องไปใช้สนามกีฬาที่มีความพร้อมที่จังหวัดอื่นที่เป็นสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน

2. ปัญหาการออกกกำลังกายของผู้พิการทางกายที่ใช้รถวีลแชร์ในจังหวัดนนทบุรี จำแนกตามสถานที่ออกกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ และโรงเรียนสอนเด็กพิการ และทุพพลภาพ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย แต่โรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ มีปัญหาส่วนใหญ่มากกว่า สถานที่ออกกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ทั้งนี้พบว่าผู้พิการที่ออกกกำลังกายภายในโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ มีปัญหาในการใช้ตู้น้ำดื่มที่จัดไว้บริการภายในสถานที่ออกกกำลังกาย เพราะตู้น้ำดื่มที่มีไว้บริการภายในสถานที่ออกกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพจะมีไว้เฉพาะบางจุดตั้งตู้น้ำดื่ม จึงทำให้ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ที่ออกกกำลังกายต้องเสียเวลาในการเดินทางมาดื่มน้ำ และมีปัญหาในการรับบริการจากบุคลากรที่บริการรับฝากของในสถานที่ออกกกำลังกาย เพราะผู้พิการส่วนใหญ่จะเป็นนักเรียนภายในโรงเรียนจึงนำของส่วนตัวไว้ในห้องเรียน หรือใส่กระเป๋าไว้ในหลังรถวีลแชร์ สำหรับบุคคลภายนอกที่มาขอใช้สถานที่ออกกกำลังกาย จะนำของส่วนตัวมาวางบริเวณสถานที่ออกกกำลังกาย ส่วนผู้พิการที่ออกกกำลังกายในสถานสงเคราะห์ของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการจะมีปัญหาในการเลือกเล่นกีฬา เพราะผู้พิการควรเลือกเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายเนื่องจากผู้พิการมีข้อจำกัดทางร่างกาย ตัวเลือกในการออกกกำลังกายของผู้พิการที่ประจำอยู่แต่ละสถานสงเคราะห์จึงมีข้อจำกัดในการเลือกเล่นกีฬา และมีปัญหาการขาดบุคลากรผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬาในสถานที่ออกกกำลังกาย เนื่องจากผู้พิการที่ออกกออกกำลังกายในสถานสงเคราะห์ส่วนใหญ่เป็นผู้พิการที่ประจำอยู่ภายในสถานสงเคราะห์ ซึ่งมีผู้พิการจำนวนมาก จึงทำให้ผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬา ครูผู้สอนพลศึกษามีจำนวนไม่เพียงพอกับความต้องการ

3. ด้านปัญหาการการออกกกำลังกายของผู้พิการทางกายที่ใช้รถวีลแชร์เพศชาย และเพศหญิง เมื่อจำแนกตามเพศพบว่า โดยรวมเพศชาย และเพศหญิง มีปัญหาในการออกกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย แต่พบว่าปัญหาการออกกกำลังกายของเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ผู้พิการเพศหญิงจะมีปัญหาในการใช้ห้องน้ำภายในสถานที่ออกกกำลังกาย เพราะห้องน้ำสำหรับผู้พิการจำเป็นต้องมีขนาดที่เหมาะสมที่รถวีลแชร์สามารถเข้าไปภายในห้องน้ำได้ มีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ เช่น มีทางลาดชัน, มีราวจับพยุงตัวภายในห้องน้ำ เพื่ออำนวยความสะดวกตนเอง รวมถึงความสะดวกของห้องน้ำภายในสถานที่ออกกกำลังกาย ผลการวิจัยสอดคล้องกับ จันทรรัชชา เมืองพันพงษ์ (2554: 49) ที่ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร พบว่า พนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ มีความต้องการอุปกรณ์ในการออกกกำลังกายที่ได้มาตรฐานมากที่สุด รองลงมาคือสถานที่ในการออกกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน และมีปัญหาการขาดบุคลากรผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬาในสถานที่ออกกกำลังกาย เพราะสถานที่ออกกออกกำลังกายจะมีผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬา ครูผู้สอนพลศึกษา ยังมีจำนวนน้อย โดยเฉพาะกีฬาที่ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ออกกกำลังกายบางประเภท เป็นกีฬา

เฉพาะกลุ่มผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ เช่น วีลแชร์เรสซิ่ง, บ็อคเซีย จำเป็นต้องมีผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬา และมีปัญหาในการรับบริการจากบุคลากรที่เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายภายในสถานที่ออกกำลังกาย รวมถึงเทศาภิบาลมีปัญหาในการรับบริการจากบุคลากรที่บริการรับฝากของในสถานที่ออกกำลังกาย และมีปัญหาในการรับบริการจากบุคลากรที่จัดเตรียมอุปกรณ์กีฬา เพราะส่วนใหญ่ผู้พิการจะมีข้อจำกัดทางด้านร่างกาย ความคล่องตัว และการช่วยเหลือตนเองน้อยกว่าคนปกติทั่วไป ผู้พิการจึงต้องการได้รับการช่วยเหลือ การดูแลเอาใจใส่ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีลำดับขั้นแรงจูงใจของมาสโลว์ (โสภณ ชูพิกุลชัย. 2529: 124; อ้างอิงจาก Abraham Maslow. 1970: 35 - 46) ที่ลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์โดยเริ่มจากความต้องการขั้นพื้นฐานทางร่างกายขึ้นไปถึงขั้นสูงสุด กล่าวคือ เมื่อมนุษย์ประสบความสำเร็จตามความต้องการขั้นพื้นฐานแล้ว มนุษย์จะมุ่งความต้องการขั้นสูงสุด คือความเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ ส่วนผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์เพศชายมีปัญหาในการเลือกเล่นกีฬา เนื่องจากผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์จะมีข้อจำกัดในการเลือกเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และ มีปัญหาการเลือกใช้รถวีลแชร์ที่มีความเหมาะสมกับชนิดกีฬา เนื่องจากเมื่อได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ก็จะมุ่งหวังเล่นกีฬาสู่ความเป็นเลิศ และรถวีลแชร์มีความสำคัญกับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ รถวีลแชร์ควรมีความเหมาะสมกับสภาพร่างกายผู้พิการ ควรมีความเหมาะสมกับชนิดกีฬา

4. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายที่ใช้รถวีลแชร์ ในจังหวัดนนทบุรี โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก โดยผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกายมีความต้องการการถ่ายเทของอากาศ ภายในสถานที่ออกกำลังกายในร่ม เนื่องจากสถานที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่ทั้งในสถานที่ออกกำลังกายภายในสถานสงเคราะห์ของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ทั้ง 5 แห่ง จะมีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม จำนวน 2 แห่ง และสถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพทั้ง 2 แห่ง จะมีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม จำนวน 1 แห่ง ซึ่งโดยรวมเป็นโรงยิมซึ่งรวมหลายชนิดกีฬาไว้ด้วยกัน และการออกกำลังกายของผู้พิการแต่ละครั้งจะมีจำนวนที่มาก จึงทำให้การถ่ายเทของอากาศจึงเป็นไปได้น้อย ดังนั้นช่องระบายอากาศ รวมถึงพัดลม จึงมีความสำคัญในสถานที่ออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พูนสวัสดิ์ บุตรรัตน์ (2539: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับมากที่สุด ได้แก่สถานที่ออกกำลังกายในร่มและกลางแจ้งต้องมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีฝุ่นควันหรือฝุ่นละออง และผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกายมีความต้องการบุคลากรผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬา ในสถานที่ออกกำลังกาย เพราะกีฬาสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ในแต่ละชนิดกีฬามีกฎ กติกา ที่แตกต่างจากคนปกติทั่วไป เพื่อให้เกิดความง่ายขึ้นสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ และไม่ให้เกิดความเสียหายเปรียบสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์เหมือนกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ไพรัช ปานอุทัย (2530: 50 - 52) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะครูพลศึกษาด้านกีฬา และความสามารถทางด้านกีฬาไว้ว่า ครูพลศึกษาต้องเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬาหลายประเภท เป็นนักกีฬาที่มีชื่อเสียงมาก่อน เป็นผู้รอบรู้ในวงการกีฬาในชาติและต่างชาติ มีความรู้เรื่องระเบียบ กฎ กติกา การแข่งขันกีฬาทุกประเภท เข้าร่วมการแข่งขันเมื่อมีโอกาส สามารถเป็นกรรมการตัดสินกีฬาได้ รู้จักขนาดสนามทุกประเภท

เป็นสมาชิกของสมาคมกีฬาต่างๆ สามารถเป็นผู้นำการกีฬาของโรงเรียนและชุมชน และบางชนิดกีฬาก็เป็นกีฬาเฉพาะผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ เช่น กีฬาวีลแชร์เรซซิ่ง, กีฬามือค้ำยัน, ผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬา และครูผู้ฝึกสอนจึงมีความสำคัญ และผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์มีความต้องการใช้ห้องน้ำสำหรับผู้พิการภายในสถานที่ออกกำลังกาย เนื่องจากถ้ามีห้องน้ำสำหรับผู้พิการภายในสถานที่ออกกำลังกาย ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ก็จะสะดวกและสามารถช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้น และไม่ต้องเสียเวลาในการเดินทางไปเข้าห้องน้ำไกลๆ และผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์มีความต้องการใช้สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง เนื่องจากส่วนใหญ่สถานที่ออกกำลังกายของผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์จะเป็นสถานที่ออกกำลังกายในร่ม บางชนิดกีฬา เช่น กีฬาวีลแชร์เรซซิ่ง, กีฬาวีลแชร์เทนนิส, กีฬาเปตอง ผู้พิการที่มีความสนใจที่จะออกกำลังกายหรือฝึกซ้อมก็ต้องเดินทางไปหาสถานที่ที่มีความเหมาะสมสำหรับผู้พิการ หรือต้องเข้าร่วมชมรมกีฬาที่สนใจก่อน

5. ด้านความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายที่ใช้รถวีลแชร์ภายในสถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ และสถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ เมื่อจำแนกตามสถานที่ออกกำลังกายพบว่า โดยรวมมีผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์มีความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก แต่พบว่าผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพมีความต้องการการออกกำลังกายมากกว่าผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ แต่พบว่าผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพมีความต้องการด้านน้ำดื่มที่จัดไว้บริการภายในสถานที่ออกกำลังกายมากกว่าผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ เพราะสถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการจะมีการจัดตั้งตู้น้ำดื่มไว้เป็นจุด จึงมีความต้องการที่จะให้มีตู้น้ำดื่มบริเวณไม่ไกลจากสถานที่ออกกำลังกาย และผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพมีความต้องการห้องน้ำสำหรับผู้พิการภายในสถานที่ออกกำลังกาย มากกว่าผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ เพราะเพื่อความสะดวก และผู้พิการสามารถช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้น และผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพมีความต้องการทางลาดชันสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ มากกว่าผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ เพราะทางลาดชันเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์สามารถเดินทางได้สะดวก ทางลาดชันควรมีองศาที่เหมาะสม และถ้าผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ได้เองก็ไม่ต้องขอความช่วยเหลือ และผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพมีความต้องการได้รับการสนับสนุนจากสถานที่ออกกำลังกายในการจัดส่งผู้พิการเข้าร่วมการแข่งขัน มากกว่าผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ เพราะผู้พิการที่ออกกำลังกายภายในโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพจะมีการฝึกซ้อมและคัดตัวเพื่อเป็นตัวแทนนักกีฬานักเรียนเพื่อเข้าไปร่วมการแข่งขันต่างๆ ส่วนผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการมีความต้องการบุคลากรผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬาในสถานที่ออกกำลังกาย มากกว่าผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ เพราะเป็นผู้พิการที่อยู่ประจำภายในสถานสงเคราะห์ และมีจำนวนที่มาก รวมถึงบุคลากรผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬายังมีจำนวนไม่เพียงพอ และผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการมีความต้องการการถ่ายเทของอากาศภายในสถานที่ออกกำลังกายใน

รม มากกว่าผู้ฝึกการใช้สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ ซึ่งโดยรวมสถานที่ออกกำลังกายในร่มจะเป็นโรงยิมซึ่งรวมหลายชนิดกีฬาไว้ด้วยกัน และการออกกำลังกายของผู้พิการแต่ละครั้งจะมีจำนวนที่มาก จึงทำให้การถ่ายเทของอากาศจึงเป็นไปได้น้อย ดังนั้นช่องระบายอากาศ รวมถึงพัดลม จึงมีความสำคัญในสถานที่ออกกำลังกาย รวมถึงผู้ฝึกการใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการมีความต้องการใช้สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง และมีความต้องการใช้สถานที่ออกกำลังกายในร่ม มากกว่าผู้ฝึกการใช้สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ แสดงให้เห็นถึงความสนใจในการออกกำลังกาย

6. ด้านความต้องการการออกกำลังกายของผู้ฝึกทางกายที่ใช้รถวีลแชร์เพศชาย และเพศหญิง เมื่อจำแนกตามเพศพบว่า โดยรวมเพศชาย และเพศหญิง มีความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก แต่พบว่าความต้องการการออกกำลังกายของเพศหญิงมีมากกว่าเพศชาย แต่พบว่าผู้ฝึกการใช้รถวีลแชร์เพศหญิงมีความต้องการบริการจากบุคลากรที่บริการรับฝากของภายในสถานที่ออกกำลังกายมากกว่าผู้ฝึกการใช้รถวีลแชร์เพศชาย เพราะผู้ฝึกการใช้รถวีลแชร์เพศหญิงมีความรอบคอบ และต้องการการดูแลเอาใจใส่มากกว่าผู้ฝึกการใช้รถวีลแชร์เพศชาย และผู้ฝึกการใช้รถวีลแชร์เพศหญิงมีความต้องการเข้าร่วมแข่งขันกีฬาสถานที่ออกกำลังกายจัดขึ้น รวมถึงมีความต้องการได้รับการสนับสนุนจากสถานที่ออกกำลังกายในการจัดส่งผู้ฝึกเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามากกว่า ผู้ฝึกการใช้รถวีลแชร์เพศชาย เพราะการออกกำลังกายหรือการเลือกที่จะเล่นกีฬาสำหรับผู้ฝึกการใช้รถวีลแชร์นอกจากเพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกายของตนเองแล้ว ผู้ฝึกการใช้รถวีลแชร์ยังมีความสนใจที่จะเล่นกีฬา และพัฒนาตนเองเพื่อเล่นกีฬาสู่ความเป็นเลิศ สำหรับผู้ฝึกการใช้รถวีลแชร์เพศชายมีความต้องการการถ่ายเทของอากาศภายในสถานที่ออกกำลังกายมากกว่าผู้ฝึกการใช้รถวีลแชร์เพศหญิง เพราะภายในโรงยิมแต่ละแห่งจะมีหลายชนิดกีฬารวมอยู่ในที่ ซึ่งผู้ฝึกที่เข้ามาเลือกเล่นกีฬาเพื่อออกกำลังกายแต่ละครั้งมีจำนวนมาก และผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์เพศชายส่วนใหญ่จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และชอบกิจกรรมการออกกำลังกายที่เคลื่อนไหว และผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์เพศชายมีความต้องการรับบริการจากบุคลากรที่จัดเตรียมอุปกรณ์กีฬามากกว่าเพศหญิง เนื่องจากบุคลากรที่จัดเตรียมอุปกรณ์กีฬามีความสำคัญซึ่งจะช่วยให้ผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์เกิดความสะดวกในการออกกำลังกาย และผู้ฝึกบางรายมีสภาพร่างกายที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้น้อย ผู้ช่วยเหลือจัดเตรียมอุปกรณ์จึงมีความสำคัญ และผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์เพศชายจะมีความต้องการบุคลากรผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬาในสถานที่ออกกำลังกายมากกว่าผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์เพศหญิง เนื่องจากผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์แต่ละรายจะมีความสามารถทางร่างกายที่แตกต่างกัน และกีฬาสำหรับผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์บางชนิดกีฬาจะมีกฎ กติกาที่แตกต่างจากกีฬาคนปกติ หรือเป็นกีฬาเฉพาะผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์ จึงทำให้ผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬา และครูผู้ฝึกสอนพลศึกษา มีความสำคัญในการฝึกสอน และแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์เพศชายมีความต้องการใช้สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมากกว่าผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์เพศหญิง เนื่องจากเพศชายมีความสนใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรม

การเคลื่อนไหวโดยเฉพาะกิจกรรมการออกกำลังกายกลางแจ้ง เช่น กีฬาวีลแชร์เรสซิ่ง, กีฬาวีลแชร์เทนนิส, กีฬาเปตอง เป็นต้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกายมีความสนใจที่จะออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่า สภาพ ปัญหา และความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี ทำให้ทราบว่า

1. ควรจะมีอุปกรณ์กีฬาให้เพียงพอกับผู้พิการทางกาย เพื่อให้เหมาะสมกับจำนวนผู้พิการที่มีจำนวนมาก
2. ควรจะมีรถวีลแชร์ที่มีความเหมาะสมกับสภาพร่างกายผู้พิการ เพื่อให้มีความเหมาะสมกับการเล่นกีฬา
3. ควรมีสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆภายในสถานที่ออกกำลังกายสำหรับผู้พิการทางกาย เช่น ห้องน้ำสำหรับผู้พิการ ตู้น้ำดื่มสำหรับผู้พิการ ที่จอดรถสำหรับผู้พิการ เพื่อความสะดวกในการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรจะศึกษาสภาพ ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในสถานที่ออกกำลังกายอื่นๆ
2. ควรจะศึกษาสภาพ ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในชนิดกีฬาอื่นๆ โดยเจาะลึกและละเอียดให้มากกว่านี้

บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กนกธาดา อ่อนทองหลาง. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมศุลกากร พ.ศ. 2546*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กรวิทย์ ช่วยดู. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กรมพลศึกษา. (2538). *การออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- _____. (2544). *รายงานการวิจัยเรื่องความต้องการและความคิดเห็นที่มีต่อการพลศึกษาของประชาชน*. กรุงเทพฯ: คุรุสภาลาดพร้าว.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). *ประโยชน์ของการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- _____. (2544). *แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545 - 2549)*. กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- กุศล บุญสบ. (2551). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). *มนุษย์สัมพันธ์*. กรุงเทพฯ: อักษรวิทยา.
- ค่ายสันติภาพเพื่อเยาวชนพิการ. (2529). *การฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการทางนันทนาการ*. กรุงเทพฯ: คณะกรรมการเยาวชนพิการ.
- เจษฎา เจียรนัย. (2546). *พลศึกษาเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพ*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- จันรัชชา เมืองพันพงษ์. (2554). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จรวพร ธรณินทร์. (2522). *กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2525). *กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2530). *กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2538). *การเสริมสร้างสุขภาพคนยุคใหม่*. กรุงเทพฯ: ตันอ้อแกรมมี.

- จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม. (2541). การสร้างแรงจูงใจเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในพยาบาล
โรงพยาบาลวชิรพยาบาล กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษาและ
พฤติกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- จินดา บุญช่วยเกื้อกุล. (2541). การดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพเพื่อชีวิต. กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จักรี เสริมทรัพย์. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่
มหาวิทยาลัยกรุงเทพ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2525). ความต้องการการบริการทางด้านการออกกำลังกาย
เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- _____. (2538). เทคนิคการฝึกความเร็ว. กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เนก ธนะสิริ. (2540). การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต. กรุงเทพฯ: สัมพันธ์พาณิชย์.
- ชาญชัย พัฒนอิม. (2546). พลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ: พัฒนาวิชาการ.
- ชำนาญ เรืองมาก. (2548). สภาพและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานที่
ออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-โลก. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
- ณรงค์ หลงสมบุญ. (2527). ศาสตร์แห่งการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: วารสารแม่บ้าน.
- ณัฐพล อันตรเสน. (2542). การศึกษาปัญหาการจัดและดำเนินการนันทนาการในโรงเรียนสำหรับ
เด็กพิเศษ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. (2536). แนวคิดและทิศทางของวิทยาศาสตร์การกีฬาในประเทศไทย.
กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ถนัด รัชพงษ์. (2543). ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร.
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เทเวศน์ พิริยะพจนท์. (2545). การวิจัยทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นฤมล หวานดี. (2551). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย
ภายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

- ปณิธาน โปร่งสละ. (2541). ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขต กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ผดุง อารยะวิญญู. (2528). การทดสอบสติปัญญาของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน อายุ 7-9 ปี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พจนานุกรมในไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน. (2553). สืบค้นเมื่อ 1 กรกฎาคม 2553, จาก http://www.novabizz.com/NovaAce/Personality/Human_Needs.htm
- พรรณี ชูทัย เชนจิต. (2545). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: เมธีพิปส์.
- พินิจ วัญวุฒิ. (2541). ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัด อุดรดิตถ์. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พินิต วัญวุฒิ. (2540). ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมตอนต้นในจังหวัด อุดรดิตถ์. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พีระพงศ์ บุญศิริ. (2532). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- พูนสวัสดิ์ บุตรรัตน์. (2539). ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ไพรัช ปานอุทัย. (2530). คุณลักษณะของครูพลศึกษาที่เป็นอยู่และที่พึงประสงค์ตามทรรศนะ ของผู้บริหาร การศึกษาและศึกษานิเทศก์เขตการศึกษา. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เพชรรัตน์ หิรัญชาติ. (2530). ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริม สุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เฟื่องฟ้า คุณาดร. (2543). ชีวิตใหม่ได้ร่วมพระบารมีสมเด็จย่า. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- มงคล แผงสาเคน. (2541). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: โสภณการพิมพ์.
- มงคล ใจดี. (2529). การสำรวจนักวิ่งเพื่อสุขภาพไทย. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา แห่งประเทศไทย
- มานะ หมอยาดี. (2540). การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ยิ่งศักดิ์ เฝ้าอินจันทร์. (2543). ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชนของ กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณพันธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย ราชภัฏรำไพพรรณี. (2548). ทิศทางและรูปแบบการจัดสวัสดิการสังคมของประเทศไทย. กรุงเทพฯ: กลุ่มพัฒนาระบบสวัสดิการสังคม สำนักมาตรฐานการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ .
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). หลักและวิธีการสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2531). ประโยชน์ของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: นิตยสารการท่าเรือ.
- _____. (2548). หลักและวิธีการสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- วิจิต คณิงสุขเกษม. (2527). ข้อเสนอแนะการออกกำลังกาย. วารสารกีฬา. หน้า 32.
- วลีรัตน์ แตรตุลาการ. (2541). การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี ศรีรัษฎา จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2537). กีฬากับสังคม. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 20(1) : 33-34
- _____. (2539). การสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ดี.
- ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. (2528). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ เอ็น ที.
- ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย. (2528). การออกกำลังกายกับการกีฬา. รายงานทางวิชาการ. กรุงเทพฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- ศิริธร โฆษคุณวุฒิ. (2548). ทศนคติต่อการออกกำลังกายของคนพิการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สมาคมกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์. (2541). เฟสปีกับเกมส์กับโอกาสพัฒนาคนพิการไทย. กรุงเทพฯ: สมาคมกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- สมชาย ลีทองอิน. (2543). การเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารเพื่อสุขภาพ. 12(2): 4.
- สมหวัง สมใจ. (2520). การออกกำลังกายและพักผ่อน. วารสารสุขภาพสำหรับประชาชน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อักษรสมัย.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10. สืบค้นเมื่อ 23 ธันวาคม 2551, จาก <http://www.nesbd.go.th/Default.aspx?tabid=139>.

- โสภา เอกทัศน์. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- โสภา ชูพิกุลชัย. 2529. *ความรู้เบื้องต้นทางจิตวิทยา*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด.
- สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). *ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.
- สุขพัชรา ชัมเจริญ. (2543). *คู่มือการเรียนการสอนแอโรบิกด้านซ์*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดพิมพ์อักษร.
- สิวณิ เชื้อ. (2542). *การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สังวร เฟื่องสวัสดิ์. (2541). *ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรการต่างประเทศกระทรวงพาณิชย์*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- เสก อักษรานเคราะห์. (2534). *การออกกำลังกายสายกลางของผู้ใช้ศูนย์ฝึกกีฬากีฬากีฬาแห่งประเทศไทย*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุชา จันท์เอม. (2529). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แพรววิทยา.
- สุพิตร สมานโต. (2525). *เดินอย่างไรจึงจะทำให้สุขภาพดี*. วารสารสุขภาพพลศึกษา และสันทนาการ. 3(3): 173.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). *ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- หลุย จำปาเทศ. (2533). *จิตวิทยาการจูงใจ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: บริษัทสามัคคีสาส์น.
- อำนาจ อะโน. (2527). *การบริหารกาย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อรุณ รักธรรม. (2527). *หลักมนุษย์สัมพันธ์กับการบริหาร*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- Ann, Elizabeth. (1977, April). *A Survey of the Lifetime Sport Needs and Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee*. *Dissertation Abstracts International*. 37(10): 6341-A
- George, Pameia. (1986). *The Complete Book of Exercise*. London: Paddington Tress.
- Lamp, D.R. (1984). *Physiology of Exercise*. New York: Macmillan Publishing Company.

- Lamb, S.E. ; et al. (2002). *Can Lay-Led Walking Programmers Increase Physical Activity In Middle Aged Adults? A Randomized controlled Trial*. Journal of Epidemiology and Community Health. Retrieved February 8, 2006, from [http://prevention.sph.se.edu/ updates/apr2002/apr2002 article3.html](http://prevention.sph.se.edu/updates/apr2002/apr2002%20article3.html).
- Lilyquist, Karen A. (2005). *A Measure of Exercise Motivation: Variation Among Individuals Who Differ in Exercise Regularity*. Dissertation Ph.D. Canella University. Retrieved February 2, 2006, from <http://wwwlib.umi.com/dissertation/fullcit/3161748>
- Muller, Susan. (1993, December). *The Effects of Exercise – changes on Self – Esteem*. Dissertation Abstracts International. 14(1): 1688.
- Holbrook, James Edward. (1993, February). *Current Problems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education, Recreation and Athletics at colleges and Universities*. Dissertation Abstracts International. 53(30): 2735-A.
- Yamaguchi, Y.; & Okada, K. (1988). A Study of Adherence to a Fitness Club: A User 's Perspective. *Abstracts New Horizons of Human*. 40(8): 128.

ภาคผนวก





ภาคผนวก ก.
แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง

สภาพการออกกำลังกาย ของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554

คำชี้แจง

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาให้ทราบถึงสภาพการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายที่ใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกาย ในจังหวัดนนทบุรี ผลการวิจัยจะเป็นแนวทางให้ผู้ที่เกี่ยวข้องได้นำไปเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย และเพื่อประโยชน์สูงสุดของการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใคร่ขอ ความอนุเคราะห์ สัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลสถานที่ออกกำลังกาย และจดบันทึก ความคิดเห็นของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ แต่จะนำไปประมวล และแปลผลในลักษณะภาพรวมเท่านั้น คำตอบของท่านจะไม่มีผลกระทบต่อ การปฏิบัติหน้าที่ของท่าน ผู้วิจัยขอขอบพระคุณในการให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี



นายศิวพล นพทิพย์

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

1. สภาพการออกกำลังกายโดยรวมเป็นอย่างไร

1.1 สถานที่ออกกำลังกาย.....

ลักษณะภายในสถานที่ออกกำลังกายประกอบด้วย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1.2 สิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์
เป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1.3 ด้านการจัดการ การส่งเสริม และการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
สำหรับผู้พิการเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นโยบายที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับผู้พิการ เป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ภาคผนวก ข.

แบบสอบถาม

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง
ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย
ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554 โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบ่งเป็นแบบสอบถามปัญหาและความต้องการการออกกำลังกาย ดังนี้

2.1 แบบสอบถาม ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย

แบ่งออกเป็น 4 ด้านดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านบริหารจัดการ
4. ด้านปัญหาส่วนตัวของผู้พิการทางกาย ที่ต้องใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกาย

2.2 แบบสอบถาม ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย

แบ่งออกเป็น 3 ด้านดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านบริหารจัดการ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะอื่นๆ

กรุณาตอบแบบสอบถามตามคำชี้แจงในแต่ละข้อให้ตรงกับสภาพความเป็นจริง

นายศิวพล นพทิพย์
 นิสิตปริญญาโทสาขาวิชาพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความและเติมข้อความลงในช่องว่างตามข้อมูลความเป็นจริงของท่าน

1. สถานที่ออกกำลังกาย.....

2. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

3. ประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ท่านต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ วอลเลย์บอลชายหาด

☐ วอลเลย์บอลในร่ม

☐ วอลเลย์บอลชายหาด

☐ เทเบิลเทนนิส

☐ เปตอง

☐ วាយน้ำ

☐ บอคเซีย

☐ ฟันดาบ

☐ ยิงปืน

☐ ยิงธนู

☐ ยกน้ำหนัก

☐ อื่นๆ.....

ตอนที่ 2

2.1 แบบสอบถามปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย

คำชี้แจง อ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

1. ปัญหาการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ปัญหา	ระดับปัญหา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ปัญหาการใช้สถานที่ออกกำลังกายในร่มสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์					
2. ปัญหาการใช้สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์					
3. การถ่ายเทของอากาศ ภายในสถานที่ออกกำลังกายในร่มมีปัญหา เพียงใด					
4. ปัญหาในการใช้ทางลาดชันสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ ภายในสถานที่ออกกำลังกาย					
5. การใช้ประตูทางเข้า-ออก ภายในสถานที่ออกกำลังกายสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์มีปัญหา เพียงใด					
6. การใช้ห้องน้ำ ภายในสถานที่ออกกำลังกายสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์มีปัญหา เพียงใด					
7. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในการใช้ห้องพยาบาล ภายในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด					
8. ภายในสถานที่ออกกำลังกาย ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ มีปัญหาในการใช้ตู้น้ำดื่มที่จัดไว้บริการ เพียงใด					
9. ผู้พิการที่นำรถยนต์, มอเตอร์ไซด์สามล้อ, รถเข็นสามล้อ มีปัญหาในการนำรถมาจอดภายในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด					
10. ภายในสถานที่ออกกำลังกาย ผู้พิการมีปัญหาในการจัดเก็บอุปกรณ์, สิ่งของส่วนตัวไว้ในชั้นเก็บของหรือตู้เก็บของ เพียงใด					

2. ปัญหาการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ปัญหา	ระดับปัญหา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีปัญหาในการรับฟังคำแนะนำ ข้อมูล การออกกำลังกาย จากบุคลากรในสถานที่ ออกกำลังกาย เพียงใด					
2. มีปัญหาในการติดต่อกับบุคลากรผู้ให้บริการ เพื่อขอใช้สถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด					
3. ผู้ฝึกการมีปัญหาในการรับบริการจากบุคลากร ที่เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย ภายในสถานที่ ออกกำลังกาย เพียงใด					
4. ผู้ฝึกการมีปัญหาในการรับบริการจากบุคลากร ภายในห้องพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด					
5. มีปัญหาการรับบริการจากบุคลากร ที่จัดเตรียมอุปกรณ์กีฬา เพียงใด					
6. ปัญหาการขาดบุคลากรที่มีความรู้ในเรื่อง ของการปฐมพยาบาลเบื้องต้นสำหรับ ผู้ที่บาดเจ็บทางการกีฬา เพียงใด					
7. ปัญหาการขาดบุคลากรผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬา ในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด					
8. ผู้ฝึกการมีปัญหาในการรับบริการจากบุคลากร ที่บริการรับฝากของในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด					
9. มีปัญหาในการขอรับบริการหรือความช่วยเหลือ จากบุคลากรในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด					
10. การถ่ายทอดความรู้ หรือการสอนทักษะ ของบุคลากรผู้ให้บริการ มีปัญหา เพียงใด					

3. ปัญหาการออกกำลังกาย ด้านบริหารจัดการ

ปัญหา	ระดับปัญหา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ผู้ฝึกการมีปัญหาในการร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย ภายในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด					
2. ผู้ฝึกการมีปัญหาในการรับข้อมูลข่าวสารจากการประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด					
3. ผู้ฝึกการที่ใช้รถวีลแชร์มีปัญหาในการรับบริการตรวจร่างกาย จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด					
4. ผู้ฝึกการที่ใช้รถวีลแชร์มีปัญหาในการรับบริการการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด					
5. ผู้ฝึกการที่ใช้รถวีลแชร์มีปัญหาในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬา ที่ทางสถานที่ออกกำลังกายจัดขึ้น เพียงใด					
6. ผู้ฝึกการมีปัญหาในการได้รับการส่งเสริมให้มาออกกำลังกาย เพียงใด					
7. ผู้ฝึกการมีปัญหาเรื่องงบประมาณ สนับสนุนจากภาครัฐและภาคเอกชน เพียงใด					
8. ผู้ฝึกการมีปัญหาในการได้รับการสนับสนุนจากสถานที่ออกกำลังกาย ในการจัดส่งผู้ฝึกการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา เพียงใด					
9. ผู้ฝึกการมีปัญหาในการ ได้รับการรับผิดชอบดูแลจากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด					
10. ผู้ฝึกการมีปัญหาในการได้รับการติดตามประเมินผล จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด					

**4. ปัญหาการการออกกำลังกาย ด้านปัญหาส่วนตัวของผู้ฝึกทางกาย
ที่ต้องใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกาย**

ปัญหา	ระดับปัญหา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ปัญหาในการเดินทางมาออกกำลังกาย เพียงใด					
2. ปัญหาด้านสภาพร่างกายของผู้ฝึก มีผลต่อการออกกำลังกาย เพียงใด					
3. ผู้ที่ใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกาย มีปัญหาในการเลือกเล่นกีฬา เพียงใด					
4. ผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์มีปัญหาเมื่อไม่มี ผู้ช่วยเหลือขณะออกกำลังกาย เพียงใด					
5. มีปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย เพียงใด					
6. ผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์มีปัญหาในช่วงเวลา ที่สถานที่ออกกำลังกายเปิดให้บริการ เพียงใด					
7. มีปัญหาในการเลือกใช้รถวีลแชร์ ที่มีความเหมาะสมกับชนิดกีฬา เพียงใด					
8. ผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์มีปัญหาในการ มาออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ เพียงใด					
9. ผู้ฝึกที่ใช้รถวีลแชร์มีปัญหาในการ รวมกลุ่มออกกำลังกาย เพียงใด					
10. มีปัญหาในการซื้ออุปกรณ์ส่วนตัว ที่ใช้ในการออกกำลังกาย เพียงใด					

ตอนที่ 2

2.2 แบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย

คำชี้แจง อ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

1. ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความต้องการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การใช้สถานที่ออกกำลังกายในร่มสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์					
2. การใช้สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์					
3. การถ่ายเทของอากาศ ภายในสถานที่ออกกำลังกายในร่ม					
4. การใช้ทางลาดชันสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ ภายในสถานที่ออกกำลังกาย					
5. การใช้ประตูทางเข้า-ออก ภายในสถานที่ออกกำลังกาย สำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์					
6. การใช้ห้องน้ำ ภายในสถานที่ออกกำลังกายสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์					
7. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ ต้องการใช้ห้องพยาบาล ภายในสถานที่ออกกำลังกาย					
8. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ ต้องการตู้น้ำดื่มที่จัดไว้บริการ ภายในสถานที่ออกกำลังกาย					
9. ผู้พิการต้องการนำรถยนต์, มอเตอร์ไซค์สามล้อ, รถเข็นสามล้อ มาจอดภายในสถานที่ออกกำลังกาย					
10. ผู้พิการต้องการเก็บอุปกรณ์, สิ่งของส่วนตัวไว้ในชั้นเก็บของหรือตู้เก็บของ ภายในสถานที่ออกกำลังกาย					

2. ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ความต้องการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการการรับฟังคำแนะนำ ข้อมูลการออกกำลังกาย จากบุคลากรในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด					
2. ต้องการการติดต่อกับบุคลากรผู้ให้บริการเพื่อขอใช้สถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด					
3. ต้องการการรับบริการจากบุคลากรที่เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย ภายในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด					
4. ต้องการการรับบริการจากบุคลากรภายในห้องพยาบาล ประจำสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด					
5. ต้องการการรับบริการจากบุคลากรที่จัดเตรียมอุปกรณ์กีฬา เพียงใด					
6. ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ในเรื่องของการปฐมพยาบาลเบื้องต้นสำหรับผู้บาดเจ็บทางการกีฬา เพียงใด					
7. ต้องการบุคลากรผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬา ในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด					
8. ต้องการการรับบริการจากบุคลากรที่บริการรับฝากของในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด					
9. ต้องการการบริการหรือความช่วยเหลือจากบุคลากรในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด					
10. ต้องการการถ่ายทอดความรู้ หรือการสอนทักษะจากบุคลากรผู้ให้บริการ เพียงใด					

3. ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบริหารจัดการ

ความต้องการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ผู้พิการต้องการการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย ภายในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด					
2. ผู้พิการต้องการรับข้อมูลข่าวสารจากการประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด					
3. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ต้องการรับบริการตรวจร่างกาย จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด					
4. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ต้องการรับบริการการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย จากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด					
5. ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ต้องการเข้าร่วมแข่งขันกีฬา ที่ทางสถานที่ออกกำลังกายจัดขึ้น เพียงใด					
6. ผู้พิการต้องการได้รับการส่งเสริมให้มาออกกำลังกาย เพียงใด					
7. ผู้พิการต้องการงบประมาณ สนับสนุนจากภาครัฐและภาคเอกชน เพียงใด					
8. ผู้พิการต้องการการสนับสนุนจากสถานที่ออกกำลังกาย ในการจัดส่งผู้พิการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา เพียงใด					
9. ผู้พิการต้องการได้รับการรับผิดชอบ ดูแลจากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด					
10. ผู้พิการต้องการได้รับการติดตาม ประเมินผลจากสถานที่ออกกำลังกาย เพียงใด					

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับ ปัญหา และความต้องการการออกกำลังกาย และข้อเสนอแนะอื่นๆ

3.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

3.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

.....

.....

.....

.....

3.3 ด้านบริหารจัดการ

.....

.....

.....

.....

3.4 ด้านปัญหาส่วนตัวของผู้ฝึกทางกายที่ต้องใช้รหัสวีลแชร์ ในการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

3.5 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....



ภาคผนวก ค.
ภาพประกอบสถานที่ออกกำลังกาย

สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ
ภาพประกอบสถานที่ออกกำลังกายสถานสงเคราะห์เด็กพิการทางสมองและปัญญา
(บ้านราชวดีชาย)

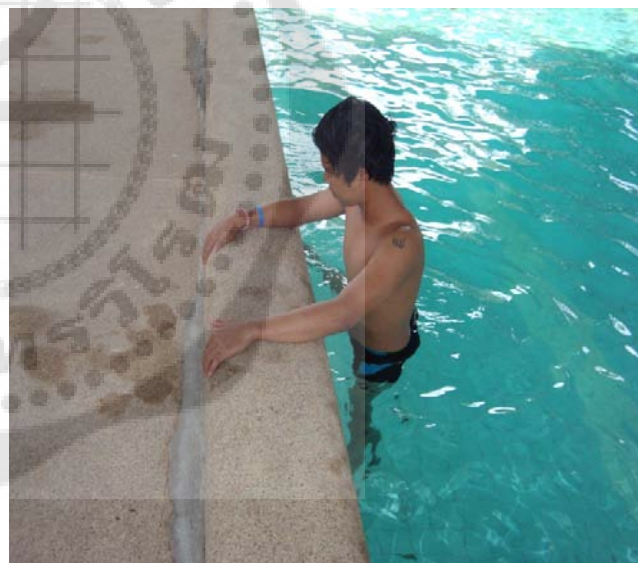
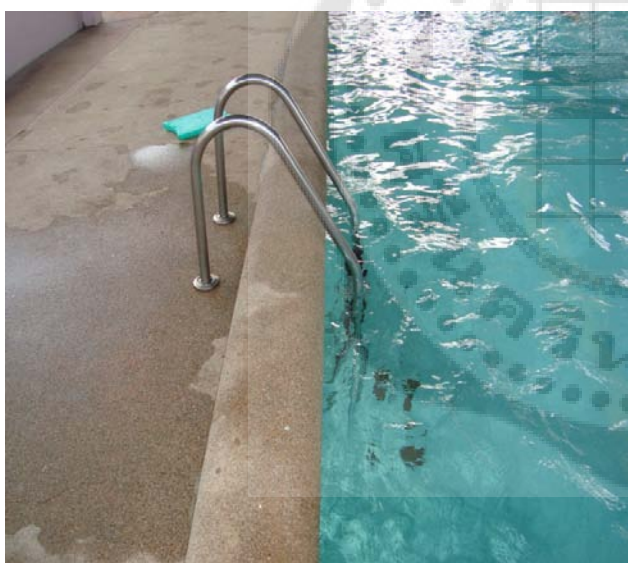


ภาพสภาพแวดล้อมสนามฟุตบอล



ภาพสภาพแวดล้อมสนามบอคเซีย (ภายในอาคารกายภาพบำบัด)

ภาพประกอบสถานที่ออกกำลังกายสถานสงเคราะห์เด็กพิการทางสมองและปัญญา
(บ้านราชวดีชาย)



ภาพสภาพแวดล้อมสระว่ายน้ำ

ภาพประกอบสถานที่ออกกำลังกายสถานสงเคราะห์เด็กพิการทางสมองและปัญญา
(บ้านราชวดีชาย)



ภาพสภาพแวดล้อมสนามเปตอง

ภาพประกอบสถานที่ออกกำลังกายสถานสงเคราะห์เด็กพิการทางสมองและปัญญา
(บ้านราชวดีชาย)



ภาพสภาพแวดล้อมสวนสุขภาพ

ภาพประกอบสถานที่ออกกำลังกายสถานสงเคราะห์เด็กพิการทางสมองและปัญญา
(บ้านราชวดีชาย)



ภาพสภาพแวดล้อมโรงยิม (อาคารกีฬาราชวดี)

ภาพประกอบสถานที่ออกกำลังกายสถานสงเคราะห์เด็กพิการทางสมองและปัญญา
(บ้านราชวดีชาย)



ภาพสภาพแวดล้อมโรงยิม (อาคารกีฬาราชวดี)

ภาพประกอบสถานที่ออกกำลังกายสถานสงเคราะห์เด็กพิการทางสมองและปัญญา
(บ้านราชวดีหญิง)



ภาพสภาพแวดล้อมภายในห้องออกกำลังกาย , ห้องน้ำ

ภาพประกอบสถานที่ออกกำลังกายสถานสงเคราะห์เด็กพิการทางสมองและปัญญา
(บ้านราชวดีหญิง)



ภาพสภาพแวดล้อมสนามบ็อกเซีย ,สนามบาสเก็ตบอล ,สนามแบดมินตัน



ภาพสภาพแวดล้อมสนามเปตอง

ภาพประกอบสถานที่ออกกำลังกายสถานสงเคราะห์เด็กพิการและทุพพลภาพปากเกร็ด
(บ้านนนทภูมิ)



ภาพสภาพแวดล้อมภายในสนามกีฬา (ถังขยะ)



ภาพสภาพแวดล้อมภายในสนามกีฬา (ตู้น้ำดื่ม)

ภาพประกอบสถานที่ออกกำลังกายสถานสงเคราะห์เด็กพิการและทุพพลภาพปากเกร็ด (บ้านนนทภูมิ)



ภาพสภาพแวดล้อมโรงยิม (อาคารกีฬานันทา นาควัชร) สนามบาสเก็ตบอล ,สนามแบดมินตัน

ภาพประกอบสถานที่ออกกำลังกายสถานสงเคราะห์เด็กพิการและทุพพลภาพปากเกร็ด (บ้านนนทภูมิ)



ภาพสภาพแวดล้อมโรงยิม (อาคารกีฬาวนิดา นาควัชระ) สนามเทเบิลเทนนิส



ภาพสภาพแวดล้อมโรงยิม (อาคารกีฬาวนิดา นาควัชระ) กีฬาวิลแชร์ฟันดาบ บ้านนนทภูมิ

ภาพประกอบสถานที่ออกกำลังกายสถานสงเคราะห์เด็กพิการและทุพพลภาพปากเกร็ด (บ้านนนทภูมิ)



ภาพสภาพแวดล้อมโรงยิม (อาคารกีฬาวินดา นาควัชร) เครื่องออกกำลังกาย Weight training



ภาพสภาพแวดล้อมโรงยิม (อาคารกีฬาวินดา นาควัชร) ช่องระบายอากาศภายในโรงยิม

ภาพประกอบสถานที่ออกกำลังกายสถานสงเคราะห์เด็กพิการและทุพพลภาพปากเกร็ด (บ้านนนทภูมิ)



ภาพสภาพแวดล้อมโรงยิม (อาคารกีฬาพาวินดา นาควัชร) ตู้เก็บอุปกรณ์กีฬา

ภาพประกอบสถานที่ออกกำลังกายสถานสงเคราะห์เด็กพิการและทุพลภาพปากเกร็ด
(บ้านนนทภูมิ)

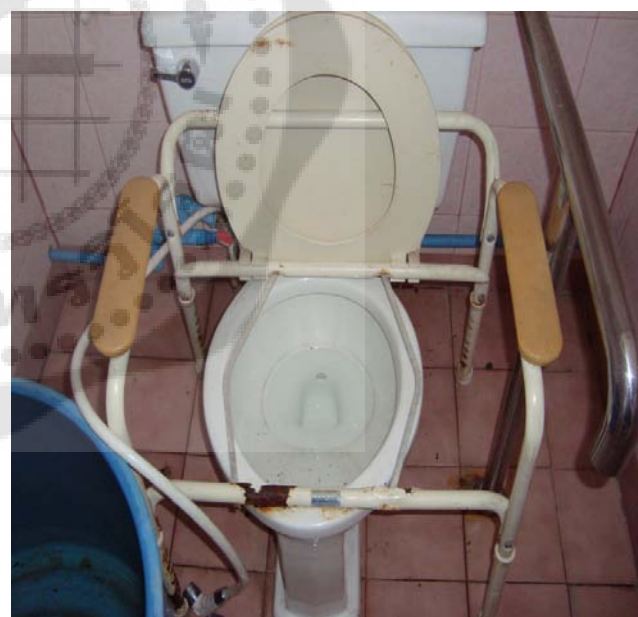


ภาพสภาพแวดล้อมสนามฟุตบอล ,สนามเด็กเล่น



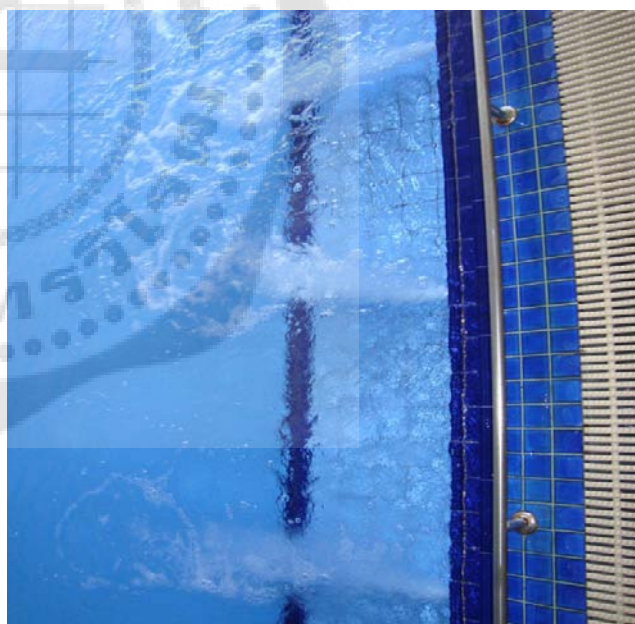
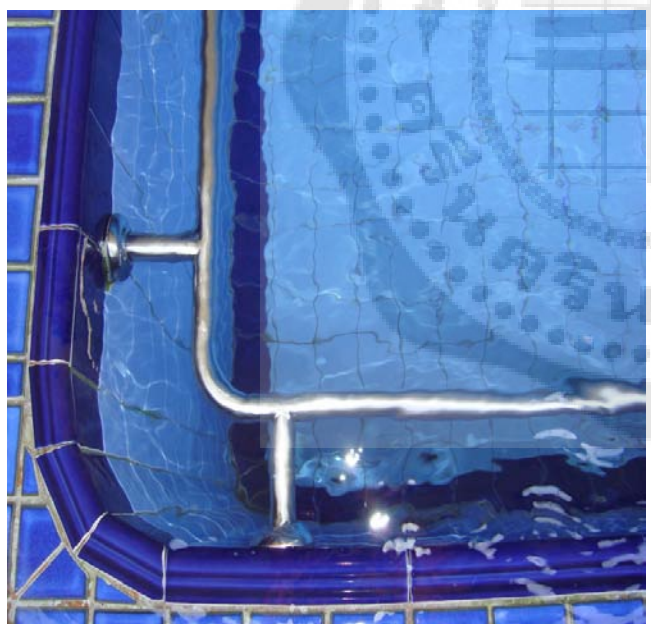
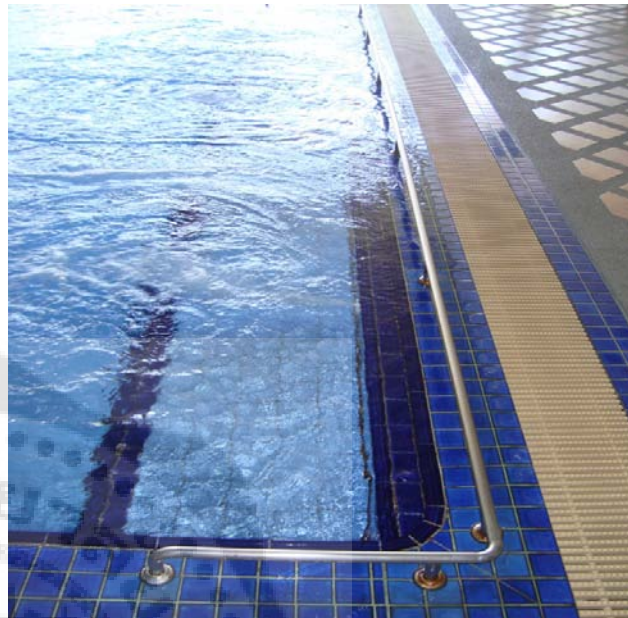
ภาพสภาพแวดล้อมสนามเปตอง

ภาพประกอบสถานที่ออกกำลังกายสถานสงเคราะห์เด็กพิการและทุพพลภาพปากเกร็ด
(บ้านนนทภูมิ)



ภาพสภาพแวดล้อมโรงยิม (อาคารกีฬาวินดา นาควัชร) ห้องน้ำ

ภาพประกอบสถานที่ออกกำลังกายสถานสงเคราะห์เด็กพิการและทุพลภาพปากเกร็ด
(บ้านนนทภูมิ)



ภาพสภาพแวดล้อมธรรมชาติรอบบ้านนนทภูมิ (ภายในอาคารกายภาพบำบัด)

ภาพประกอบสถานที่ออกกำลังกายสถานสงเคราะห์เด็กพิการและทุพพลภาพปากเกร็ด (บ้านนนทภูมิ)



ภาพสภาพแวดล้อมสธาราน้ำบำบัด(ภายในอาคารกายภาพบำบัด) เครื่องออกกำลังกาย Weight training

ภาพประกอบสถานที่ออกกำลังกายสถานสงเคราะห์เด็กพิการและทุพพลภาพปากเกร็ด
(บ้านนนทภูมิ)



ภาพสภาพแวดล้อมสธาราบำบัด(ภายในอาคารกายภาพบำบัด) สิ่งอำนวยความสะดวก ,อุปกรณ์ว่ายน้ำ

ภาพประกอบสถานที่ออกกำลังกายสถานสงเคราะห์เด็กพิการและทุพพลภาพปากเกร็ด
(บ้านนนทภูมิ)



ภาพสภาพแวดล้อมสระธาราบำบัด(ภายในอาคารกายภาพบำบัด) ห้องน้ำ ,ห้องอาบน้ำ

ภาพประกอบสถานที่ออกกำลังกายสถานสงเคราะห์เด็กพิการและทุพพลภาพปากเกร็ด
(บ้านนนทภูมิ)



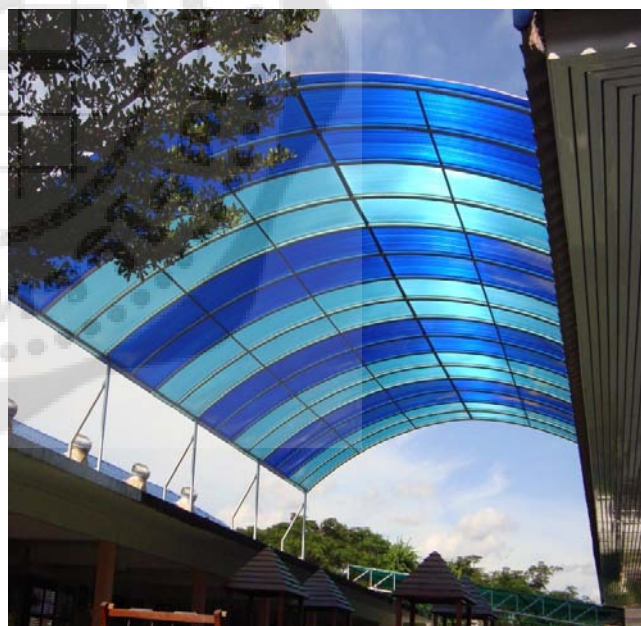
ภาพสภาพแวดล้อมสถานที่ออกกำลังกายภายในอาคารกายภาพบำบัด (บ้านนนทภูมิ)

ภาพประกอบสถานที่ออกกำลังกายสถานสงเคราะห์เด็กอ่อนพิการทางสมองและปัญญา (บ้านเฟื่องฟ้า)



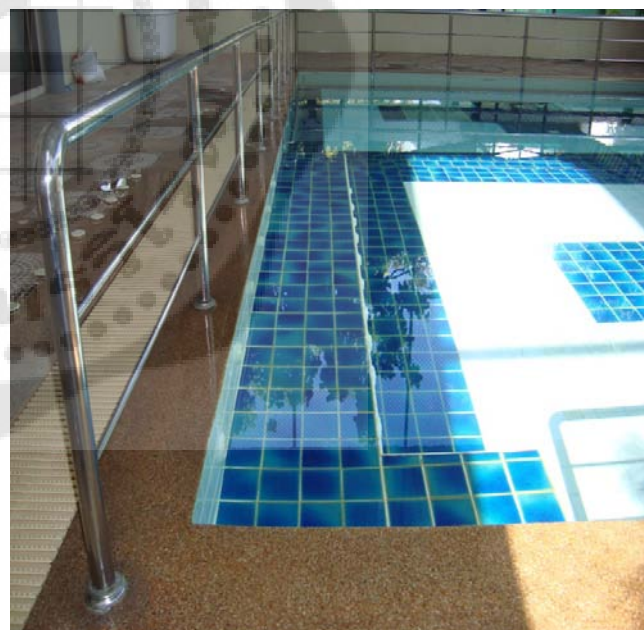
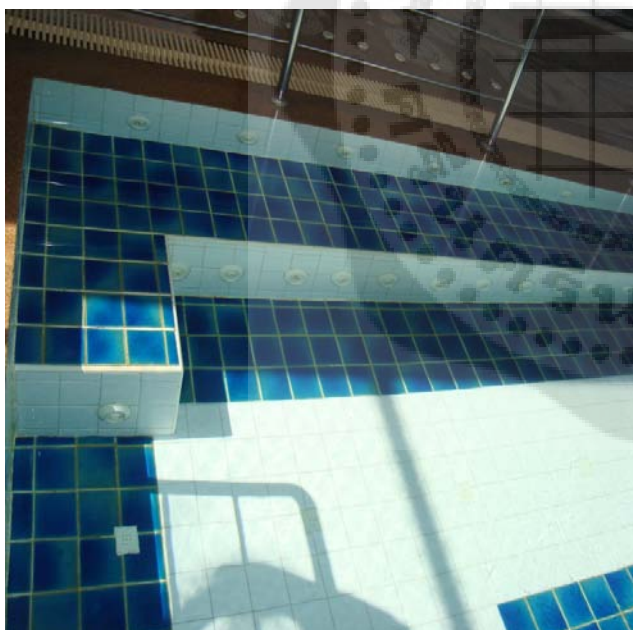
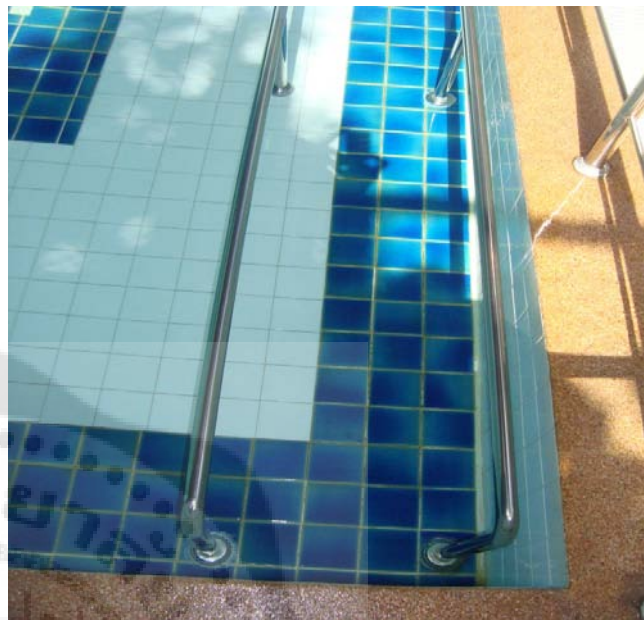
ภาพสภาพแวดล้อมสถานที่ออกกำลังกายสนามฟุตบอล ,สนามออกกำลังกายกลางแจ้ง (บ้านเฟื่องฟ้า)

ภาพประกอบสถานที่ออกกำลังกายสถานสงเคราะห์เด็กอ่อนพิการทางสมองและปัญญา (บ้านเฟื่องฟ้า)



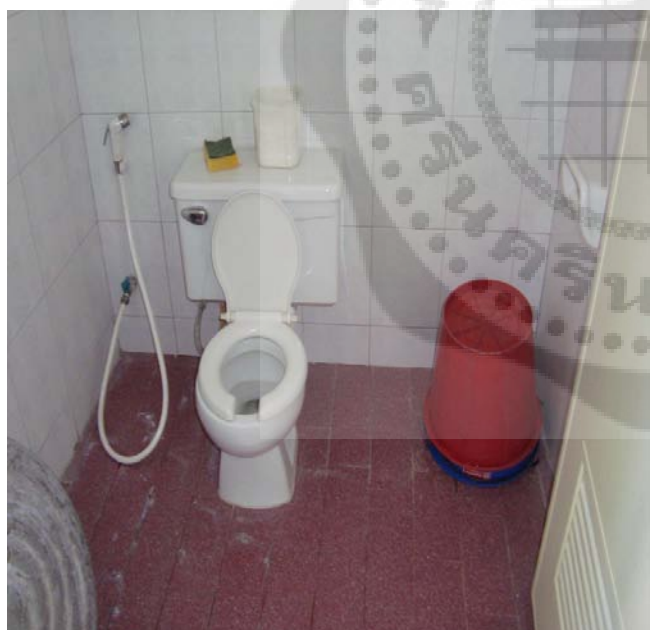
ภาพสภาพแวดล้อมสถานที่ออกกำลังกายสนามเด็กเล่น (บ้านเฟื่องฟ้า)

ภาพประกอบสถานที่ออกกำลังกายสถานสงเคราะห์เด็กอ่อนพิการทางสมองและปัญญา (บ้านเฟื่องฟ้า)



ภาพสภาพแวดล้อมสระธาราบำบัดบ้านเฟื่องฟ้า (ภายในอาคารกายภาพบำบัด)

ภาพประกอบสถานที่ออกกำลังกายสถานสงเคราะห์เด็กอ่อนพิการทางสมองและปัญญา (บ้านเฟื่องฟ้า)



ภาพสภาพแวดล้อมสธาราบำบัดบ้านเฟื่องฟ้า (ภายในอาคารกายภาพบำบัด) ห้องน้ำ , ที่อาบน้ำ

ภาพประกอบสถานที่ออกกำลังกายสถานสงเคราะห์เด็กอ่อนพิการทางสมองและปัญญา
(บ้านเฟื่องฟ้า)



ภาพสภาพแวดล้อมสิ่งอำนวยความสะดวกภายในสถานออกกำลังกายบ้านเฟื่องฟ้า

ภาพประกอบสถานที่ออกกำลังกายสถานสงเคราะห์เด็กอ่อนพิการทางสมองและปัญญา (บ้านเฟื่องฟ้า)



ภาพสภาพแวดล้อมสิ่งอำนวยความสะดวกภายในสถานออกกำลังกายบ้านเฟื่องฟ้า

ภาพประกอบสถานที่ออกกำลังกายภายในศูนย์พัฒนาอาชีพคนพิการ
(โรงงานปีคนพิการสากล)

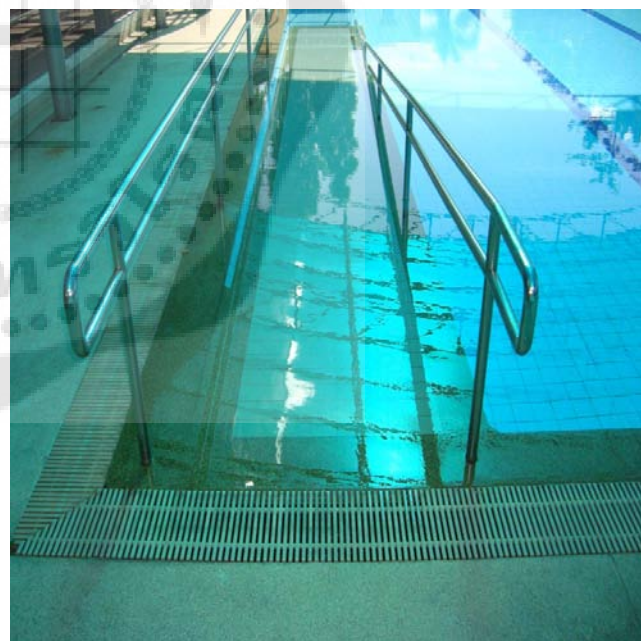
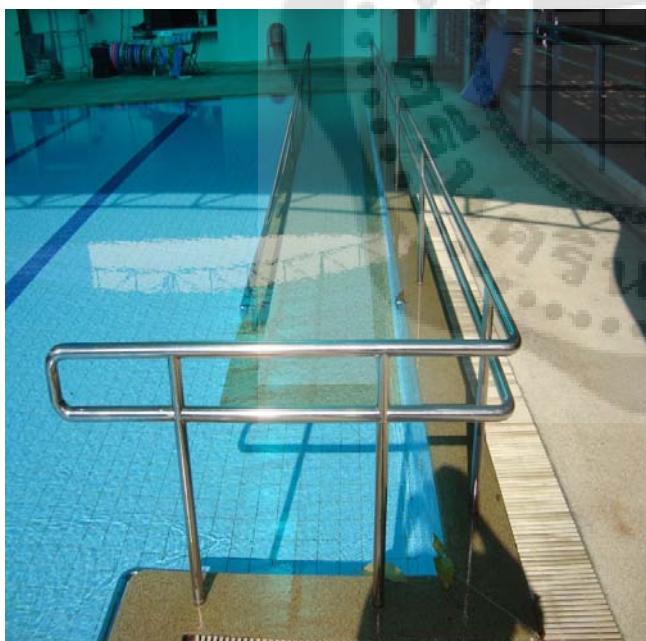
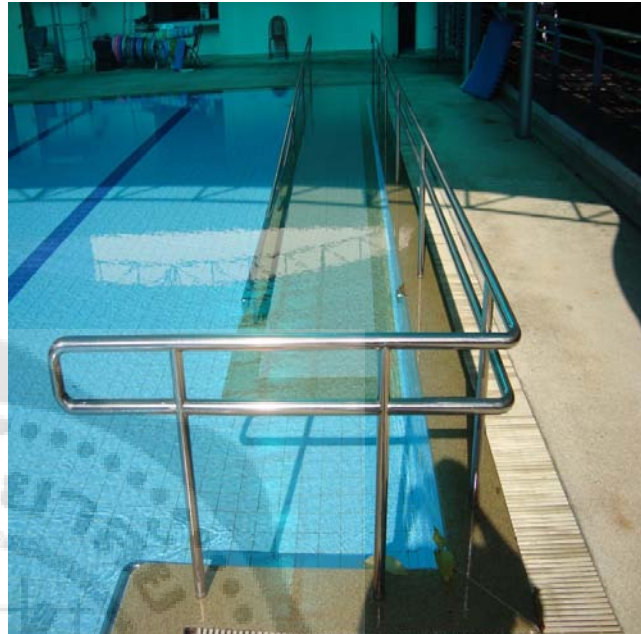


ภาพสภาพแวดล้อมสนามเบตองศูนย์พัฒนาอาชีพคนพิการ (โรงงานปีคนพิการสากล)



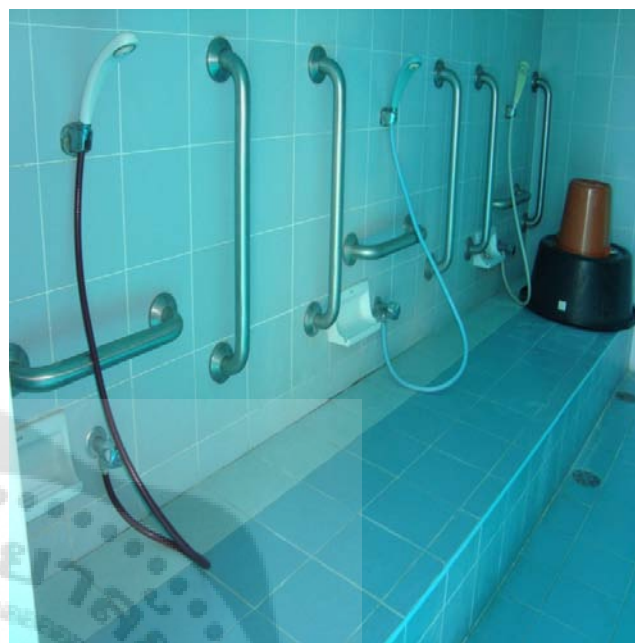
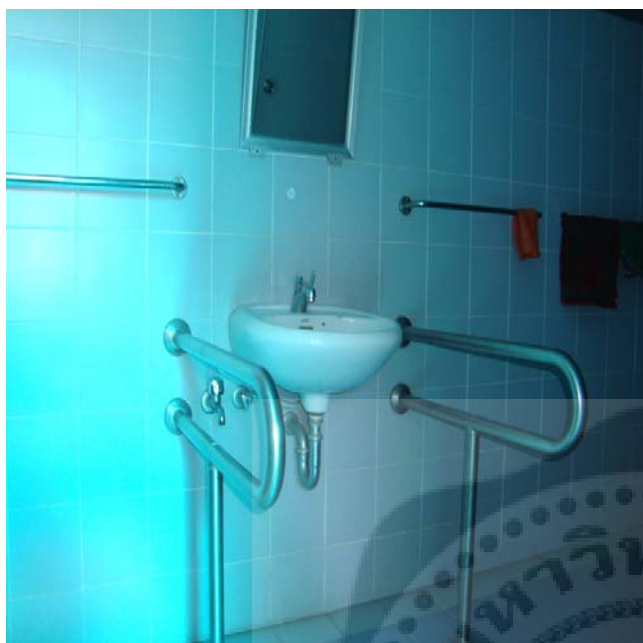
ภาพสภาพแวดล้อมสนามเทนนิสศูนย์พัฒนาอาชีพคนพิการ (โรงงานปีคนพิการสากล)

สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ
ภาพประกอบสถานที่ออกกำลังกายภายในโรงเรียนศรีสังวาลย์



ภาพสภาพแวดล้อมสระว่ายน้ำโรงเรียนศรีสังวาลย์

ภาพประกอบสถานที่ออกกำลังกายภายในโรงเรียนศรีสังวาลย์



ภาพสภาพแวดล้อมห้องน้ำภายในสระว่ายน้ำโรงเรียนศรีสังวาลย์

ภาพประกอบสถานที่ออกกำลังกายภายในโรงเรียนศรีสังวาลย์



ภาพสภาพแวดล้อมสนามเปตองโรงเรียนศรีสังวาล



ภาพสภาพแวดล้อมสิ่งอำนวยความสะดวกในสถานออกกำลังกายโรงเรียนศรีสังวาลย์ ราวจับเดิน ,ทางราบ

ภาพประกอบสถานที่ออกกำลังกายภายในโรงเรียนศรีสังวาลย์



ภาพสภาพแวดล้อมโรงยิมโรงเรียนศรีสังวาลย์

ภาพประกอบสถานที่ออกกำลังกายภายในโรงเรียนประชาบดี



ภาพสภาพแวดล้อมลานอเนกประสงค์ พื้นปูนอยู่ใต้อาคารเรียน



ภาพสภาพแวดล้อมสิ่งอำนวยความสะดวกในสถานออกกำลังกายโรงเรียนประชาบดี

ภาพประกอบสถานที่ออกกำลังกายภายในโรงเรียนประชาบดี



ภาพสภาพแวดล้อมลานออกกำลังกายกลางแจ้ง และสนามเด็กเล่นโรงเรียนประชาบดี



ภาพสภาพแวดล้อมสนามฟุตบอลหน้าอาคารเรียนบริเวณเสาธงโรงเรียนประชาบดี

ภาคผนวก ง.
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์แอน มหาคีตะ
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. อาจารย์ธิติพงษ์ สุขดี
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. นางสาวจิตรดา อิมโสมณ
นักกายภาพบำบัดชำนาญการ
สถานสงเคราะห์เด็กอ่อนพิการทางสมองและปัญญา

ภาคผนวก จ.

ตัวอย่างหนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย และ
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม





ที่ ศร 0519.12/1409

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

13 มีนาคม 2555

เรื่อง ขออนุญาตเคราะห้เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ปกครองสถานสงเคราะห์เด็กอ่อนพิการทางสมองและปัญญา (บ้านเพื่องฟ้า)

เนื่องด้วย นายศิวพล นพทิพย์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "สภาพ ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554" โดยมี รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนทรัพย์ รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่ เพื่อให้ผู้พิการที่เข้รถวีลแชร์ในสถานสงเคราะห์เด็กอ่อนพิการทางสมองและปัญญา (บ้านเพื่องฟ้า) ตอบแบบสอบถาม ในระหว่างเดือนมีนาคม - เมษายน 2555

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตเคราะห้ให้ นายศิวพล นพทิพย์ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย ล้นดิวณกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086-722-8038



ที่ ศธ 0519.12/3๕๖

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

1๖ มีนาคม 2555

เรื่อง ขออนุญาตเคราะห้เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ปกครองสถานสงเคราะห์เด็กพิการและทุพพลภาพปากเกร็ด

เนื่องด้วย นายศิวพล นพทิพย์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "สภาพ ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554" โดยมี รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณฺห์ รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่ เพื่อให้ผู้พิการทางกายที่ต้องการใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกายในสงเคราะห์ ตอบแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ ในระหว่างเดือนมีนาคม - เมษายน 2555

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตเคราะห้ให้ นายศิวพล นพทิพย์ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086-722-8038



ที่ ศธ 0519.12/1350

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

/๒ มีนาคม 2555

เรื่อง ขออนุญาตเคราะห้เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ปกครองสถานสงเคราะห์เด็กพิการทางสมองและปัญญา (บ้านราชวดีหญิง)

เนื่องด้วย นายศิวพล นพทิพย์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “สภาพ ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554” โดยมี รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณฺท์ รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่ เพื่อให้ผู้พิการทางกายที่ต้องการใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกายในสงเคราะห์ ตอบแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ ในระหว่างเดือนมีนาคม - เมษายน 2555

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตเคราะห้ให้ นายศิวพล นพทิพย์ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086-722-8038



ที่ ศธ 0519.12/1349

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

1) มีนาคม 2555

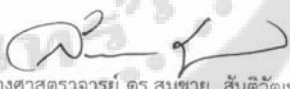
เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ปกครองสถานสงเคราะห์เด็กพิการทางสมองและปัญญา (บ้านราชวटीชาย)

เนื่องด้วย นายคิวพล นพทิพย์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “สภาพ ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554” โดยมี รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนทรัพย์ รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่ เพื่อให้ผู้พิการทางกายที่ต้องการใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกายภายในสงเคราะห์ ตอบแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ ในระหว่างเดือนมีนาคม - เมษายน 2555

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ นายคิวพล นพทิพย์ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ


(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086-722-8038



ที่ ศธ 0519.12/1407

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

13 มีนาคม 2555

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาอาชีพคนพิการ

เนื่องด้วย นายศิวพล นพทิพย์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง "สภาพ ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554" โดยมี รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณฺท์ รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญาโท ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่ เพื่อให้ผู้พิการทางกายที่ต้องการใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกายภายในศูนย์พัฒนาอาชีพคนพิการ ตอบแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ ในระหว่างเดือนมีนาคม - เมษายน 2555

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ นายศิวพล นพทิพย์ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิติ โทรศัทพ์ 086-722-8038

ที่ ศธ 0519.12/1351



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

/2 มีนาคม 2555

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีสังวาลย์

เนื่องด้วย นายศิวพล นพทิพย์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “สภาพ ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554” โดยมี รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนทรัพย์ รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่ เพื่อให้ผู้พิการทางกายที่ต้องการใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกายภายในโรงเรียนศรีสังวาลย์ ตอบแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ ในระหว่างเดือนมีนาคม - เมษายน 2555

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ นายศิวพล นพทิพย์ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086-722-8038



ที่ ศธ 0519.12/ 1406

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุมนวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

13 มีนาคม 2555

เรื่อง ขออนุญาตเพื่อการศึกษาวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนประชาบดี

เนื่องด้วย นายศิวพล นพทิพย์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง "สภาพ ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554" โดยมี รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนทรัพย์ รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญาโท ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัย โดยขอใช้สถานที่ เพื่อให้ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ในโรงเรียน ตอบแบบสอบถาม ในระหว่างเดือนมีนาคม - เมษายน 2555

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ นายศิวพล นพทิพย์ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัย และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086-722-8038



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5664

ที่ ศธ 0519.12/1348

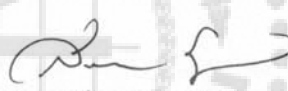
วันที่ 12 มีนาคม 2555

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะพลศึกษา

เนื่องด้วย นายคิวพล นพทิพย์ นิสิตรดับปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “สภาพ ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554” โดยมี รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณทรัพย์ รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย ขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี อาจารย์ธิตพงษ์ สุขดี และ อาจารย์แอน มหาศีตะ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายคิวพล นพทิพย์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้


(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 086-722-8038



ที่ ศธ 0519.12/1353

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

12 มีนาคม 2555

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้ปกครองสถานสงเคราะห์เด็กอ่อนพิการทางสมองและปัญญา (บ้านเพื่องฟ้า)

เนื่องด้วย นายศิวพล นพทิพย์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “สภาพ ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2554” โดยมี รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนทรัพย์ รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในกรณีนี้ บัณฑิตวิทยาลัย ขอเรียนเชิญ อาจารย์วิจิตตรา อิมโสภณ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบตาม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายศิวพล นพทิพย์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089-494-8820



ประวัตย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายศิวพล นพทิพย์
วันเดือนปีเกิด	24 มีนาคม 2526
สถานที่เกิด	เขตดุสิต จ. กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	10/24 ถนนภูมิเวท ตำบลบางตลาด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี 11120

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2538	ประถมศึกษา จากโรงเรียนทานสัมฤวิทยา
พ.ศ. 2541	มัธยมศึกษา จากโรงเรียนมหารณพาราม
พ.ศ. 2547	ประกาศนียบัตรวิชาการชั้นสูง วิชาเอกพลศึกษา วิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ
พ.ศ. 2549	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.) วิชาเอกสุขศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2555	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ