

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล ที่เป็นสมาชิกของกรมประชาสงเคราะห์ หรือกำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนศรีสังวาลย์จำนวน 159 คน เป็นเพศชาย 98 คน เป็นเพศหญิง 61 คน โดยผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามขึ้นเอง เพื่อถามความต้องการในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ซึ่งลักษณะแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ (Check List) ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ในด้านผู้ฝึกสอน เจ้าหน้าที่ในสถานที่ออกกำลังกาย สถานที่ วัตถุประสงค์ ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา วันและเวลาในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) และแบบปลายเปิด (Open Ended) ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง และส่งทางไปรษณีย์บางส่วน โดยขอความร่วมมือจากกรมประชาสงเคราะห์และโรงเรียนศรีสังวาลย์ ซึ่งแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมา คิดเป็นร้อยละ 94.64 จากนั้นผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรม วิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ หากค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความต้องการในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นระหว่างเพศชายกับเพศหญิง ด้วยวิธีการทดสอบค่าที และวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ความต้องการของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น โดยจำแนกตามสภาพความพิการ กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ถ้าหากพบความ

แตกต่างกันจะทำการทดสอบความมีนัยสำคัญของความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe') แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์หรือข้อมูลในรูปตารางและความเรียง

### ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุระหว่าง 15-25 ปี การศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษา และประกอบอาชีพรับจ้าง ผู้พิการส่วนใหญ่นั่งรถเข็นมาแล้วเป็นเวลา 1-5 ปี ส่วนมากจะมีสาเหตุมาจากการได้รับอุบัติเหตุ ซึ่งสภาพความพิการส่วนใหญ่เป็นอัมพาตท่อนล่าง ผู้พิการส่วนใหญ่คิดว่าตนเองมีสุขภาพร่างกายอยู่ในระดับแข็งแรงพอใช้ (58.5%) และส่วนมากจะฟื้นฟูสภาพร่างกายโดยใช้วิธีออกกำลังกาย (49.1%) และรองลงมาคือ กายภาพบำบัด (45.9%) สภาพจิตใจส่วนใหญ่เป็นปกติ และเมื่อเกิดความเครียดส่วนมากจะใช้วิธีคลายเครียดโดยการฟังวิทยุ รองลงมาคือดูโทรทัศน์ ในปัจจุบัน ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นส่วนใหญ่ได้มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาบ้าง โดยมีเหตุผลส่วนใหญ่คือ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี รองลงมาคือ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ซึ่งกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาส่วนใหญ่คือ กายบริหาร รองลงมาคือ เปตอง โดยออกกำลังกายและเล่นกีฬา 5 วันต่อสัปดาห์ และในแต่ละครั้งใช้เวลา 15-30 นาที ส่วนผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นที่ปัจจุบันไม่ได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬานั้น ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจาก สุขภาพไม่ดี และรองลงมาคือ ขาดแคลนอุปกรณ์และสถานที่ ซึ่งผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นส่วนมากมีความต้องการในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง แต่ส่วนใหญ่เห็นด้วยอย่างยิ่งที่ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นควรจะออกกำลังกายและเล่นกีฬา และในเรื่องความเท่าเทียมกับบุคคลอื่น ๆ ในการได้รับการดูแลเอาใจใส่ในเรื่องสุขภาพจากรัฐบาล ส่วนใหญ่เห็นด้วย

### 2. ความต้องการในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น

2.1 ความต้องการด้านผู้ฝึกสอน ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ผู้ฝึกสอนที่มีความรู้เกี่ยวกับสภาพร่างกายของผู้พิการ ผู้ฝึกสอนที่มีวุฒิทางพลศึกษา ผู้ฝึกสอนที่สามารถสอนได้หลายชนิดกีฬา และผู้ฝึกสอนที่มีบุคลิกภาพและสุขภาพที่ดีเพื่อเป็นแบบอย่าง ส่วนข้อที่มีความต้องการน้อย ได้แก่ ผู้ฝึกสอนที่เป็นนักกีฬาทีมชาติ และผู้ฝึกสอนที่นั่งวีลแชร์

2.2 ความต้องการด้านเจ้าหน้าที่ในสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ผู้พิการมีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกข้อ ได้แก่ ให้มีแพทย์ประจำสถานที่ออกกำลังกาย มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่าย

อุปกรณ์ มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีคนงานการโรงดู และรักษาความสะอาดและความเป็นระเบียบเรียบร้อยในสถานที่ออกกำลังกาย และมีเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ให้คำแนะนำบริการต่าง ๆ สำหรับผู้ใช้บริการ

2.3 ความต้องการด้านสถานที่ ผู้พิการมีความต้องการด้านสถานที่ที่ต้องการไปใช้บริการในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับมาก ได้แก่ สนามกีฬามาตรฐาน สนามหญ้า ใกล้เคียง ๆ บ้าน บริเวณที่ว่างในบริเวณบ้าน สวนสุขภาพ และศูนย์สุขภาพในหน่วยงานหรือสถานศึกษา ส่วนข้อที่มีความต้องการน้อย ได้แก่ สวนสาธารณะ และศูนย์สุขภาพเอกชน ส่วนด้านลักษณะของสถานที่สำหรับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ข้อที่ต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ เป็นสนามกีฬากลางแจ้ง เป็นสนามกีฬาในร่ม มีห้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีห้องปฐมพยาบาล สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในบริเวณหน่วยงานหรือสถานศึกษา และสถานที่ออกกำลังกายที่ใช้ได้เฉพาะผู้พิการเท่านั้น ส่วนข้อที่ผู้พิการต้องการอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายที่อยู่นอกบริเวณหน่วยงานหรือสถานศึกษา และ สถานที่ออกกำลังกายที่ใช้เล่นร่วมกันได้ทั้งผู้พิการและคนปกติ

2.4 ความต้องการด้านวัสดุอุปกรณ์ ข้อที่ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น เช่น ทางลาด ราวจับ ห้องน้ำ ฯลฯ และข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ มีอุปกรณ์การออกกำลังกายให้ยืมใช้อย่างเพียงพอ มีบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม มีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ออกแบบมาเป็นพิเศษเพื่อคนพิการ มีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายตอนกลางคืน อุปกรณ์ที่ใช้ได้เฉพาะผู้พิการเท่านั้น และอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ใช้ร่วมกันได้ทั้งผู้พิการและคนปกติ ส่วนข้อที่มีความต้องการน้อย ได้แก่ อุปกรณ์การออกกำลังกายที่เป็นอุปกรณ์ธรรมดาทั่ว ๆ ไปที่มีขายตามท้องตลาด

2.5 ความต้องการด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ผู้พิการมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ กายบริหาร ส่วนกิจกรรมมีความต้องการอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ กรีฑาสู่ กรีฑาสวน กิจกรรมเข้าจังหวะ กีฬาพื้นเมือง แอโรบิค วิลแชร์เทนนิส เทเบิลเทนนิส ปาเป้า โบว์ลิ่ง วิลแชร์บาสเกตบอล เปตอง ยกน้ำหนัก ยิงปืน ยิงธนู ฟุตบอลคนพิการ วายน้ำ วอลเลย์บอลนั่ง และการฝึกโดยใช้น้ำหนัก และกิจกรรมที่ผู้พิการมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุด ได้แก่ ฟันดาบ

2.6 ความต้องการด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ผู้พิการมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เวลามากแต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ

และสมรรถภาพ ส่วนข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ กิจกรรมที่ไม่ต้องใช้ทักษะมาก มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้ผู้พิการทุกวัน และมีการจัดแข่งขันกีฬาเฉพาะในกลุ่มผู้พิการเท่านั้น และข้อที่ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นมีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คือ มีการจัดการแข่งขันกีฬาโดยจัดให้เล่นร่วมกับผู้ปกติ

2.7 ความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา วันที่ผู้พิการที่ นั่งบนรถเข็นมีความสะดวกในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับมาก ได้แก่ วันเสาร์และ อาทิตย์ ส่วนวันที่ไม่สะดวกในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้แก่ วันจันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี และศุกร์ และช่วงเวลาที่สะดวกในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในระดับมาก ได้แก่ ช่วงเวลาเย็น และช่วงเวลาที่ว่าง ในวันธรรมดา และช่วงเวลาเช้า ช่วงเวลาเย็น และช่วงเวลาที่ว่าง ในวันหยุด ส่วนช่วงเวลาที่สะดวกในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ช่วงเวลาเช้า ในวัน ธรรมดา และช่วงเวลาที่สะดวกในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในระดับน้อยที่สุด ได้แก่ ช่วง เวลากลางวัน ทั้งในวันธรรมดา และในวันหยุด

2.8 ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นมีความ ต้องการอยู่ในระดับมากทุกข้อ ได้แก่ มีกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้พิการ มี การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นประจำ มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนกายเข้าร่วมกิจ กรรมการออกกำลังกาย มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย มีบัตรบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำตัว มีเกณฑ์มาตรฐานในการทดสอบ สมรรถภาพทางกายรายการต่าง ๆ ไว้เปรียบเทียบ และมีการตรวจโรคเอ็กซ์เรย์เป็นประจำทุกปี

2.9 ความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ผู้พิการที่นั่งบน รถเข็นมีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกข้อ ได้แก่ เติญวิทยากรบรรยายและสาธิตหลักและวิธี การออกกำลังกายและเล่นกีฬาใหม่ ๆ มีหนังสือ ตำรา เอกสาร คู่มือ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ ความรู้เกี่ยวกับหลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้นเมื่อเกิด การบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีภาพยนตร์และเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการออก กกำลังกายและเล่นกีฬามาเปิดให้ชม จัดทำจุลสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของผู้ พิการแจกทุกเดือน มีการประชาสัมพันธ์และชักชวนให้ผู้พิการเห็นคุณค่าและเข้าร่วมกิจกรรมการ ออกกำลังกายและเล่นกีฬา

2.10 ความต้องการในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นทั้ง 9 ด้าน พบว่า ด้านที่ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านผู้ฝึกสอน ด้าน เจ้าหน้าที่ในสถานที่ออกกำลังกาย ด้านสถานที่ ด้านวัสดุอุปกรณ์ ด้านการจัดกิจกรรมการออก

กำลังกายและเล่นกีฬา ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ส่วนด้านที่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา และด้านวันและเวลาในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

4. ผลการวิเคราะห์ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง พบว่า มีความต้องการในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายด้านพบว่า ความต้องการด้านสถานที่และด้านวัสดุอุปกรณ์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ความต้องการในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น โดยจำแนกตามสภาพความพิการ พบว่า ความต้องการในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นทั้ง 6 ประเภท ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความต้องการด้านประเภทของกิจกรรมในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อนำมาทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีเชฟเฟ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่องความต้องการในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ผู้วิจัยได้ขออภิปรายผลในประเด็นที่น่าสนใจ ดังนี้

#### 1. ความต้องการด้านผู้ฝึกสอน

ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ผู้ฝึกสอนที่มีความรู้เกี่ยวกับสภาพร่างกายของผู้พิการ ในเรื่องธวัช วีระศิริวัฒน์ (2538) ได้สรุปลักษณะของผู้ฝึกกีฬาที่ดีคนหนึ่งว่า การฝึกกีฬาจะประสบผลสำเร็จได้มากน้อยเพียงใด องค์กรประกอบสำคัญได้แก่ ผู้ฝึกสอนต้องรู้จักนักกีฬาที่ตนดูแลรับผิดชอบในทุก ๆ ด้าน ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รู้จักลักษณะนิสัยของนักกีฬา เพื่อการพัฒนาให้นักกีฬาไปสู่จุดหมายปลายทางที่ต้องการ และการที่ผู้ฝึกสอนมีความรู้เกี่ยวกับสภาพร่างกายของผู้พิการนั้น นอกจากจะพัฒนาผู้พิการไปสู่จุด

หมายปลายทางได้แล้ว ยังทำให้รู้สึกว่าคุณจะปลอดภัยจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอีกด้วย ซึ่งถ้าผู้ฝึกการที่นั่งบนรถเข็น รู้สึกถึงความมั่นคงปลอดภัยในตนเองแล้ว ก็จะเกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกายได้อีกทางหนึ่ง ดังที่ ธวัช วีระศิริวัฒน์ (2538) ได้กล่าวถึงวิธีสร้างแรงจูงใจในการฝึกกีฬาวิธีหนึ่งว่า การฝึกกีฬาบางครั้งอาจจะมีอันตรายควบคู่ไปด้วย ดังนั้นในการฝึกกีฬาทุกครั้งผู้ฝึกสอนจะต้องสร้างความมั่นใจว่า ผู้เรียนจะไม่มีอันตรายใด ๆ เกิดขึ้นได้ มีฉะนั้นผู้เรียนจะเกิดความกลัวไม่ยอมทำการฝึก นอกจากนี้แล้ว ในด้านความต้องการด้านผู้ฝึกสอนนี้ยังมีประเด็นสำคัญอีกข้อหนึ่งสำหรับผู้ฝึกการที่นั่งบนรถเข็นมีความต้องการมาก คือ ความต้องการผู้ฝึกสอนที่มีบุคลิกภาพและสุขภาพที่ดี เพื่อเป็นแบบอย่าง ซึ่งในเรื่องนี้ ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ผู้ฝึกสอนกีฬาจะต้องมีดังที่ อนันต์ อัทธู (2538) ได้กล่าวไว้ว่า การเป็นผู้ฝึกที่ดีนั้น การวางตัว ทำทางและบุคลิกของผู้ฝึกมีความสำคัญมาก ผู้ที่จะเป็นผู้ฝึกสอนต้องฝึกตนเองทำให้บุคลิกดี เป็นที่น่าเลื่อมใสของบุคคลที่ได้พบเห็น ซึ่งสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เทียรชอบ (2527) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของครูพลศึกษาข้อหนึ่งว่า “ครูพลศึกษาต้องเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี และมีการออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจมีสมรรถภาพที่ดีอยู่เสมอ ทั้งนี้เพราะครูพลศึกษาทำหน้าที่คล้ายกับผู้แทนของวิชาพลศึกษา ฉะนั้น บุคลิกภาพที่ดีและการมีสุขภาพดี ซึ่งเป็นจุดหมายปลายทางอย่างหนึ่งของวิชาพลศึกษา จึงควรจะมีอยู่ในตัวครูผู้สอนด้วย และทั้ง 2 ประเด็นที่กล่าวมานี้ ล้วนแล้วแต่เป็นลักษณะของผู้ฝึกสอนที่ดีทั้งสิ้น ดังนั้นถ้าในสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาของผู้ฝึกการที่นั่งบนรถเข็น มีผู้ฝึกสอนที่มีความรู้เกี่ยวกับสภาพร่างกายและจิตใจของผู้ฝึกการ รวมทั้งเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพและสุขภาพที่ดีแล้ว ก็จะทำให้ผู้ฝึกการรู้สึกถึงความปลอดภัยจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ซึ่งสามารถทำให้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้อย่างเต็มที่ และสามารถพัฒนาผู้ฝึกการที่นั่งบนรถเข็นไปสู่จุดหมายปลายทางที่พวกเขาต้องการได้

## 2. ความต้องการด้านเจ้าหน้าที่ในสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา

ในด้านนี้ประเด็นสำคัญสำหรับผู้ฝึกการที่นั่งบนรถเข็นมีความต้องการมาก คือ ให้มีแพทย์ประจำสถานที่ออกกำลังกาย และอีกประเด็นหนึ่งที่จะต้องมีความควบคู่ไปด้วย ซึ่งเป็นความต้องการด้านสถานที่ และผู้ฝึกการที่นั่งบนรถเข็นก็มีความต้องการมากเช่นกัน คือ ความต้องการห้องปฐมพยาบาล ซึ่งจะเห็นได้ว่าผู้ฝึกการที่นั่งบนรถเข็นมีสภาพร่างกายที่ไม่ค่อยจะสู้ดีอยู่แล้ว จึงมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพและความปลอดภัยของตน กลัวว่าจะได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จึงทำให้มีความต้องการแพทย์ประจำสถานที่ออกกำลังกาย เพื่อคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา และคอยรักษาพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บจากการออก

กำลังกายและเล่นกีฬา ซึ่งสุชาติ โสมประยูร (2520) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ไว้ข้อหนึ่งว่า สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี หรือมีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อน และ พอลลอค (Pollock, 1987) ก็ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายที่สนับสนุนเรื่องนี้ว่า ก่อนการออกกำลังกายตามโปรแกรม ควรผ่านการตรวจร่างกายจากแพทย์ และได้รับความยินยอมจากแพทย์เสียก่อน ส่วนในเรื่องการรักษาพยาบาล เมื่อเกิดการบาดเจ็บจากท่าออกกำลังกายและเล่นกีฬา วิจิต คณิงสุเกษม (2527) ได้เสนอข้อแนะนำทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายข้อหนึ่งว่า ถ้าผู้ออกกำลังกายป่วยเป็นไข้ หรือได้รับบาดเจ็บหลังจากการออกกำลังกาย ควรปรึกษาแพทย์ทันที ก่อนที่จะออกกำลังกายต่อไป และจากที่กล่าวมานี้ทำให้เห็นว่าแพทย์มีความสำคัญต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นเป็นอย่างมาก ซึ่งถ้าแพทย์ได้ตรวจร่างกายและยินยอมให้พวกเขาออกกำลังกายได้แล้ว จะทำให้เขามีความมั่นใจที่จะออกกำลังกายและเล่นกีฬาดังนั้นในสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาควรมีแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์อยู่ประจำ เพื่อคอยให้คำแนะนำและรักษาพยาบาลแก่ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพื่อให้พวกเขาสามารถออกกำลังกายและเล่นกีฬา ตามความต้องการของพวกเขาได้อย่างสบายใจ

### 3. ความต้องการด้านสถานที่

ประเด็นสำคัญที่ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นมีความต้องการมากคือ สถานที่ออกกำลังกายที่ใช้ได้เฉพาะผู้พิการเท่านั้น ซึ่งมีอีกประเด็นหนึ่งที่ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นมีความต้องการมาก และเกี่ยวข้องกับเรื่องนี้คือ ต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาเฉพาะในกลุ่มผู้พิการเท่านั้น จากการวิจัยครั้งนี้จะเห็นได้ว่า ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นมีความต้องการที่จะเข้าสังคมกับคนปกติอยู่ในระดับน้อย ซึ่งในเรื่องนี้ สุชา จันทน์เอม (2525) ได้กล่าวถึงการปรับตัวด้านอารมณ์ และด้านสังคมของผู้พิการว่า ผู้พิการโดยทั่วไปมักจะมีอาการกลัวว่าสังคมจะรังเกียจตน และมีความกังวลที่จะร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น โดยกลัวว่าจะไม่มีผู้ต้องการร่วมเล่นด้วย ด้วยเหตุนี้ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น จึงมีความต้องการที่จะอยู่รวมกันเฉพาะในกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน ซึ่งสุชา จันทน์เอม (ม.ป.ป.) ได้กล่าวถึงธรรมชาติการอยู่รวมกันของมนุษย์ว่า การที่คนมาอยู่รวมกลุ่มกันขึ้นอยู่กับความใกล้ชิดกันของสถานที่อยู่ มีทัศนคติตรงกัน และมีลักษณะคล้าย คลึงกัน และยังได้กล่าวต่อไปอีกว่า สาเหตุหนึ่งที่มนุษย์มาอยู่รวมกันคือ เพื่อความปลอดภัย มนุษย์ทุกคนต้องการความปลอดภัย หรือมีชีวิตอยู่อย่างปราศจากการถูกรู้อภัย ถูกบังคับ ซึ่งความปลอดภัยจะแสวงหาได้ก็จากกลุ่มบุคคลที่มีลักษณะเดียวกัน และพินท์เนอร์ (Pintner, n.d. อ้างถึงใน ฟองเกิดแก้ว, 2526) ได้กล่าวถึงปัญหาการปรับตัวทางด้านจิตใจของคนพิการข้อหนึ่งว่า ปัญหาทางด้านบุคลิกภาพเกิดขึ้นจาก

ความแตกต่างทางด้านร่างกาย ซึ่งจะเป็นเพราะสาเหตุใดก็ตาม ที่ทำให้คนใดคนหนึ่งแตกต่างไปจากคนในสังคมทั่วไป ก็จะมีผลต่อเขาเช่นความผิดปกติอย่างมากของลักษณะทางกาย ซึ่งอาจจะ เป็นเหตุให้บุคลิกลักษณะแตกต่างไปจากคนอื่น เช่น ความพิการ ความอ่อนแอ หรือความ บอบบางเกินไป คนตาบอด คนหูหนวก พวกนี้มักจะแยกตัวออกจากสังคม ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ผู้ พยายามที่จะหนีจากสังคมปกติ ในเรื่องนี้ เดวิด สวานานท์ (2518) ได้กล่าวถึงลักษณะการ ปรับตัวแบบหลบหนีว่า การปรับตัวแบบหลบหนีนี้ น่าจะเป็นแบบฉบับการปรับตัวที่มีประโยชน์ อย่างยิ่ง เพราะการหลบหนีอันตรายนั้น เป็นการยืนยันถึงความคงอยู่ของชีวิตต่อไปได้ แต่การหลบ หนีจนเกินไปนั้น อาจจะเป็นภัยต่อตนเองอย่างร้ายแรงก็ได้ ทั้ง ๆ ที่ไม่เป็นภัยอะไรแก่สังคมเลย จากที่กล่าวมาทั้งหมดจะเห็นได้ว่า ถ้าจะจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ในระยะแรกควรจัดเฉพาะในกลุ่มผู้พิการเท่านั้น แล้วจึงค่อย ๆ ปรับให้เล่นกับคนปกติ เพื่อให้ผู้ พิการได้อยู่ในสังคมร่วมกับผู้ปกติได้อย่างเป็นสุข

#### 4. ความต้องการด้านวัสดุอุปกรณ์

ในด้านนี้มีประเด็นสำคัญที่ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นต้องการมาก ได้แก่ อุปกรณ์การออก กกำลังกายที่ออกแบบมาเป็นพิเศษเพื่อคนพิการ ซึ่งอุปกรณ์ที่ออกแบบมาเป็นพิเศษนี้ จะเหมาะสม กับสภาพร่างกายของผู้พิการ และทำให้ผู้พิการสามารถออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้โดยไม่มี ยาก ซึ่งวีเลอร์ และฮูลีย์ (Wheeler and Hoolay, n.d. อ้างถึงใน บุญมา พื้นงาม, ม.ป.ป.) ได้ให้หลัก เกณฑ์ในการเปลี่ยนแปลงกิจกรรมพลศึกษาสำหรับคนพิการ ที่เกี่ยวกับการดัดแปลงอุปกรณ์ ไว้ ดังนี้ ให้ใช้ตาข่ายต่ำกว่ามาตรฐาน เช่น บาสเก็ตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน ใช้ไม้ตีที่ใหญ่กว่า ในกีฬาที่ต้องใช้ไม้ตี ลดและเพิ่มขนาดในกีฬาที่ต้องใช้ขว้างหรือยิง เช่น ธนูและเป้า ลูกบอล และ อีกประเด็นหนึ่งที่ผู้พิการมีความต้องการมากเช่นกัน ได้แก่ มีอุปกรณ์การออกกำลังกายให้ยืมใช้ อย่างเพียงพอ เนื่องจากคนพิการส่วนใหญ่มีรายได้ต่ำ จะหาซื้ออุปกรณ์มาเป็นส่วนตัวก็เป็นเรื่อง ยาก เพราะอุปกรณ์การออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ออกแบบมาเป็นพิเศษเพื่อคนพิการมีราคา แพง ซึ่งอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาก็มีส่วนอย่างมากในการที่จะทำให้การเข้าร่วม กิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นบรรลุผล ในเรื่องนี้ เจริญ กระจวนรัตน์ และสุพิศร สมานิติ (2526) กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายจะไม่ บรรลุผลเลย ถ้ามีอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ไม่เพียงพอ ซึ่งสอดคล้อง กับงานวิจัยของ นภพร ทัศนัยนา (2521) พบว่า ปัญหาที่สำคัญที่สุดที่นักศึกษาไม่เข้าร่วมกิจกรรม พลศึกษาที่จัดขึ้น คือ สถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอและไม่ได้มาตรฐาน



ดังนั้นถ้าต้องการให้ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้บรรลุผลแล้ว ควรจะจัดเตรียมอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาสำหรับผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นไว้ให้เพียงพอตามความต้องการ

##### 5. ความต้องการด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

ในด้านนี้มีประเด็นที่ผู้พิการมีความต้องการมากที่สุดคือ กิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เวลามาก แต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพและสมรรถภาพ ซึ่งมีความสอดคล้องกับความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา โดยกิจกรรมที่ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นต้องการมาก คือ ภายบริหาร จะเห็นได้ว่าผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง ซึ่งมีรายได้น้อยและต้องตื่นทำงานเลี้ยงตัวเอง จึงไม่ค่อยมีเวลาที่จะออกกำลังกายและเล่นกีฬา ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้พิการ ดังนั้นกิจกรรมที่ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นต้องการคือ ภายบริหาร จึงสอดคล้องกับรูปแบบการจัดกิจกรรมดังกล่าว เพราะไม่ต้องใช้เวลาามาก มีเวลาว่างก็สามารถปฏิบัติได้ ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531) ได้กล่าวไว้ในหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพว่า กิจกรรมการออกกำลังกายต้องเป็นกิจกรรมที่ตนเองมีความรัก ความถนัด ความชอบ และง่าย สามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวัน โดยไม่มีความเบื่อหน่ายและเสียเวลามาก เช่น กิจกรรมที่สามารถออกกำลังกายได้ในบริเวณบ้าน วันละ 20-30 นาที และสหพันธ์กีฬาของเยอรมันได้เสนอแนะว่า ให้ออกกำลังกายด้วยวิธีใดก็ได้ ให้ชีพจรเต้นถึง 130 ครั้งต่อนาที ทุก ๆ วัน วันละ 10 นาที หรือสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 20 นาที หรือ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 30 นาที และพอลลีค (Pollock, 1987) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายข้อหนึ่งว่า ควรออกกำลังกายด้วยความสนุกและไม่นานจนเกินไป ซึ่งภายบริหารนี้สามารถกระทำได้ในเวลาว่างโดยลำพังและทุกโอกาส ดังที่ฟอง เกิดแก้ว (2515) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกหนักภายบริหารว่า สำหรับภายบริหารคนเดียว ถือว่าเป็นการออกกำลังกายได้เป็นอย่างดีและทำได้สะดวกที่สุด เหมาะสมกับทุกสภาพการณ์ และสามารถนำไปใช้ได้ทุกโอกาส ทุกสถานที่ ทั้งไม่มีความจำกัดในเรื่องของเวลาอีกด้วย ซึ่งจะเป็นผลให้ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอื่น ๆ ในโอกาสต่อไป ถ้าทางรัฐบาลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถจัดกิจกรรมภายบริหาร ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เวลามากแต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพและสมรรถภาพ เพื่อสนองความต้องการในการออกกำลังกายของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ได้อย่างทั่วถึงแล้ว ก็จะทำให้ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นสนใจและออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ

## 6. ความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น มีความต้องการในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ในวันเสาร์ และวันอาทิตย์ ช่วงเวลาเช้า เย็น และช่วงเวลาที่ว่าง ทั้งนี้ก็เพราะผู้พิการที่นั่งรถเข็นส่วนใหญ่ จะต้องทำงานในวันธรรมดา ซึ่งการประกอบอาชีพรับจ้างนั้น ค่าตอบแทนที่ได้มักจะขึ้นอยู่กับเวลาในการทำงาน ดังนั้นในวันธรรมดาจึงไม่มีเวลาที่จะออกกำลังกายและเล่นกีฬา แต่ในวันเสาร์และวันอาทิตย์ ซึ่งเป็นวันหยุดจึงมีเวลารว่างที่สามารถออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้ ซึ่งในด้านความบอຍของการออกกำลังกายและเล่นกีฬานี้ สอดคล้องกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ สหพันธ์กีฬาของเยอรมัน (อ้างถึงใน วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2531) คือ ให้ออกกำลังกายด้วยวิธีใดก็ได้ ทุก ๆ วัน วันละ 10 นาที หรือสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 20 นาที หรือสัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 30 นาที แต่ไม่สอดคล้องกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของพอลล็อค (Pollock, 1987) ซึ่งกล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายจะได้ผลต้องเป็นการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ คือออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ถ้าเป็นไปได้ควรออกกำลังกายทุกวัน และอุดมศิลป์ ศรีแสงนาม (2528) ได้กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายที่จะให้ผลดีนั้น จะต้องปฏิบัติอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน แต่ทุกครั้งใช้เวลาาน 30-60 นาที และอัตราการเต้นของหัวใจ ประมาณ 70 เปอร์เซ็นต์ ของความสามารถสูงสุด ส่วนในเรื่องช่วงเวลานั้น วิจิต คณิงสุขเกษม (2527) ได้กล่าวไว้ในข้อแนะนำทั่วไปในการออกกำลังกายว่า ควรกำหนดเวลาที่จะออกกำลังกายให้แน่นอน และจงปฏิบัติตามเวลาที่กำหนดไว้ เช่น อาจจะเป็น ตอนเช้ามีด หรือตอนเย็น ถ้าเลือกออกกำลังกายในตอนเย็น ก็ควรปฏิบัติแต่ในตอนเย็น ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายเกิดความเคยชิน และเวลาที่ผู้ออกกำลังกายเลือกปฏิบัติ ไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นตอนเช้า หรือตอนเย็น แต่จะเป็นช่วงใดก็ได้ที่ปฏิบัติได้อย่างสะดวก และไม่รบกวนเวลาทำงาน จงอย่าพยายามออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหาร เพราะอาจจะทำให้ฮีตขัดขณะออกกำลังกาย นอกจากนี้ บีน และอีชเนา (Bean and Eichna, 1943 อ้างถึงใน ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์, 2523) ได้กล่าวว่า ช่วงที่อุณหภูมิสูง มีผลต่อระบบหมุนเวียนโลหิต ร่างกายจะเสียน้ำ เพราะการระเหยของเหงื่อมากกว่าร่างกายจะดูดซึมจากลำไส้ ส่วนประกอบของเหงื่อที่เป็นเกลือจะลดลง 50 เปอร์เซ็นต์ ร่างกายจะมีอาการคลื่นเหียน เป็นตะคริว เมื่อมีอาการอาเจียน ความสามารถในการทำงานจะหมดลง ดังนั้นการออกกำลังกายจะได้ผลดี จะต้องออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน ในช่วงเวลาเช้าหรือช่วงเวลาเย็น

## 7. ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นมีความต้องการมากได้แก่มีการตรวจโรคเอ็กซ์เรย์เป็นประจำทุกปี และมีกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้พิการ ซึ่งเป็นการตอบสนองของความ ต้องการทางด้านการแพทย์ของผู้พิการอีกทางหนึ่ง ในเรื่องความต้องการทางด้านการแพทย์ของผู้พิการนั้น จูริรัตน์ ผ่องแผ้ว (2532 อ้างถึงใน เอมอร ตั้งจิตธรรมณีกิตตา, 2534) ได้กล่าวว่า ผู้พิการมีความต้องการที่จะได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพตามประเภทของความพิการ เพื่อช่วยเหลือนตนเองได้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ และสุนทร นวกิจกุล (2524) ยังได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายไว้ดังนี้ คือ เป็นกิจกรรมเพื่อบริหารร่างกายให้เกิดความแข็งแรงในส่วนของกล้ามเนื้อที่อ่อนแออยู่หรือไม่เจริญเติบโตเท่าที่ควร และเป็นกิจกรรมที่ช่วยยืดเส้นยืดสายเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ เดลเบิร์ตและอุลริช (Delbert and Ulrich, 1962) ได้กล่าวเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายว่า สมรรถภาพทางกายหมายถึง ภาวะของร่างกายที่จะสามารถทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้ระดับใดระดับหนึ่ง โดยได้ผลจากการทดสอบสมรรถภาพทางกายซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญคือ ความแข็งแรง ความอดทน พลังความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ความยืดหยุ่นและการทรงตัว ถ้าบุคคลใดมีองค์ประกอบเหล่านี้ในระดับสูง จะสามารถประกอบภารกิจประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นระยะเวลานาน ๆ ดังนั้นกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น จึงมีความจำเป็นอย่างมากต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา รวมไปถึงการดำรงชีวิตในสังคมอีกด้วย

## 8. ความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

ในด้านนี้มีประเด็นที่ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นมีความต้องการมาก ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับหลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เมื่อเกิดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นต้องการออกกำลังกายและเล่นกีฬาควบคู่ไปกับการปลอดภัยของตน และสามารถนำความรู้นี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งความต้องการในด้านดังกล่าว เป็นความต้องการจำเป็นขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งมาสโลว์ (Maslow, 1943) ได้กล่าวถึงความต้องการจำเป็นพื้นฐานไว้ 7 ชั้นคือ ความต้องการทางร่างกาย ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ความต้องการความรักและเป็นเจ้าของ ความต้องการที่จะเป็นที่ยอมรับและได้รับการยกย่อง ความต้องการที่จะตระหนักในความสามารถของตนเอง ความต้องการที่จะรู้และเข้าใจ และความ ต้องการทางสุนทรียะ ตามลำดับ และความต้องการด้านความรู้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา อีกข้อหนึ่ง ที่ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นต้องการมากคือ มีการประชาสัมพันธ์และชักชวนให้ผู้พิการเห็น

คุณค่าและเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม ดังนั้น ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นจึงอยากรวมกลุ่มผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นให้มาออกกำลังกายร่วมกัน ซึ่ง ประสาร ทิพย์ธารา (2521) ได้กล่าวถึงความต้องการทางสังคมของมนุษย์ว่า มนุษย์เราจะต้องอยู่ ร่วมกันในสังคม และจะแยกสังคมออกจากตัวเราไม่ได้ ความต้องการทางสังคมจึงมีตามมา เช่น ต้องการมีเพื่อนเพศเดียวกัน และเพื่อนต่างเพศ ความต้องการที่จะร่วมกระทำกิจกรรมกับหมู่คณะ เป็นต้น

#### 9. การเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นระหว่างเพศชายกับเพศหญิง

พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความต้องการด้านสถานที่ และความต้องการด้านวัสดุอุปกรณ์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเพศชายมีความต้องการมากกว่าเพศหญิง ทั้งนี้ อาจจะเนื่องมาจากเพศหญิง ไม่ค่อยได้ไปออกกำลังกายจึงมีความต้องการในสิ่งเหล่านี้น้อยกว่าเพศชาย อาจจะเป็นเพราะความกลัวว่าสังคมจะรังเกียจ และอายในความพิการของตนจึงไม่กล้า ออกมานอกบ้าน โดยทั่วไปแล้วเพศหญิงจะมีความอายในความผิดปกติของตน และเก็บตัวมากกว่าเพศชาย เนื่องจากผู้พิการกลุ่มนี้ ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งคาแกน (Kagan, 1964 อ้างถึงใน สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2533) กล่าวว่า วัยรุ่นมักจะเป็นห่วงว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรกับตน เด็กวัยรุ่นที่มีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวมักจะมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิต คือมักมีความรู้สึกซึมเศร้า ซึ่งวัยรุ่นหญิงจะมีความรู้สึกนี้มากกว่าวัยรุ่นชาย และความรู้สึกซึมเศร้านี้ อาจจะเป็นเหตุให้เด็กวัยรุ่นมี ปัญหาทางพฤติกรรม และสำหรับความบกพร่องทางกายนั้นทำให้ผู้พิการไม่สามารถทำบางสิ่งบางอย่างได้เท่ากับคนอื่น จึงทำให้เกิดความคับข้องใจ แต่ละบุคคลก็จะมีปฏิกิริยาตอบโต้ต่อความคับข้องใจในลักษณะต่าง ๆ กัน โดยลูธา จันท์นโธม (ม.ป.ป.) ได้กล่าวถึงการได้ตอบความคับข้องใจที่เกี่ยวกับเรื่องนี้อีกว่า ความคับข้องใจก่อให้เกิดการยับยั้ง คือ การที่เราควบคุมความต้องการบางอย่างไว้ ไม่แสดงออกให้ผู้อื่นรู้เพราะความอาย แต่ตัวเองรู้ถึงความต้องการอันนั้น กล่าวคือ ผู้พิการเพศหญิงมีความคับข้องใจในความพิการของตนมากกว่าเพศชาย ไม่กล้าแสดงออกให้ผู้อื่นรู้เพราะความอาย จึงไม่กล้าที่จะไปออกกำลังกายนอกบ้าน ทั้ง ๆ ที่มีความต้องการที่จะออกกำลังกายและเล่นกีฬาเท่า ๆ กับเพศชาย จึงส่งผลให้มีความต้องการด้านสถานที่ และวัสดุอุปกรณ์ น้อยกว่าผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นเพศชาย

## ข้อเสนอแนะ

รัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้พิการ ควรสนับสนุนเงินงบประมาณในการจัดดำเนินการการออกกำลังกายและเล่นกีฬาสำหรับผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ดังนี้

1. ควรจัดหาผู้ฝึกสอนที่มีความรู้เกี่ยวกับสภาพร่างกายของผู้พิการ มีบุคลิกภาพและสุขภาพที่ดี และมีวุฒิทางพลศึกษาโดยตรง มาให้ความรู้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น
2. ควรมีแพทย์ประจำสถานที่ออกกำลังกาย และมีคนงานการโรงดูแลรักษาความสะอาดและความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสถานที่ออกกำลังกาย
3. ควรมีห้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นได้ทดสอบสมรรถภาพของตนว่าดีหรือไม่ดีเพียงพอ และมีห้องปฐมพยาบาล เพื่อรักษาพยาบาลเบื้องต้นเมื่อเกิดการเจ็บป่วยจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
4. สถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ควรใช้ได้เฉพาะผู้พิการเท่านั้น และมีสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เช่น ทางลาด ห้องน้ำ ราวจับ ฯลฯ อย่างเพียงพอ
5. ควรมีอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ออกแบบมาเป็นพิเศษเพื่อคนพิการ ให้ยืมใช้อย่างเพียงพอ
6. ควรจัดกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เวลามากแต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพและสมรรถภาพของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น เช่น กายบริหาร แอโรบิคได้นซ์ และเกมการเล่นต่าง ๆ เป็นต้น
7. ควรจัดช่วงเวลาในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้กับผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ในวันศุกร์ ช่วงเวลาเย็น และในวันเสาร์-อาทิตย์ ช่วงเวลาตอนเช้า หรือตอนเย็น
8. ในสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ควรมีการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้พิการ เพื่อให้ผู้พิการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น และควรจัดบริการการตรวจสุขภาพให้กับผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น เป็นประจำทุกปี เพื่อให้ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นได้ทราบถึงสุขภาพของตนเอง
9. ควรมีการให้ความรู้เกี่ยวกับหลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เมื่อเกิดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแก่ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น เพื่อที่จะได้รู้หลักและวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เมื่อตนเองหรือผู้อื่นได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ก่อนส่งต่อไปยังห้องพยาบาล หรือส่งต่อให้แพทย์

10. ควรจัดทำตำรา เอกสาร วิดีโอ และอื่น ๆ เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของผู้พิการ
11. ควรมีการประชุมสัมมนาและชักชวนให้ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น เห็นคุณค่าและเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
12. ควรนำโปรแกรมนำเสนอที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นไปใช้ในการรณรงค์ออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพื่อเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาในเรื่องความต้องการในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นอีกครั้งหนึ่ง ในกลุ่มตัวอย่างประชากรที่เป็นทหารผ่านศึก
2. ควรศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของผู้พิการประเภทอื่น ๆ
3. ควรศึกษาปัญหาในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาสำหรับผู้พิการ หน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้พิการ
4. ควรศึกษาสมรรถภาพทางกายของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย