

ความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น

นาย สถาพร เกิดสว่างเนตร



สถาบันวิทยบริการ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2539

ISBN 974-636-258-5

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

NEEDS FOR EXERCISE AND SPORT PLAYING OF WHEELCHAIR HANDICAPS



Mr. Sathaporn Kerdsawangnetr

สถาบันวิทยบริการ

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education in Physical Education**

Department of Physical Education

Graduate School

Chulalongkorn University

Academic Year 1996

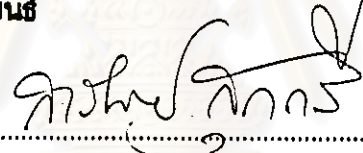
ISBN 974-636-258-5

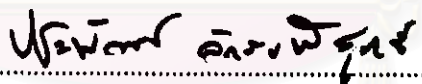
หัวข้อวิทยานิพนธ์ ความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น
โดย นาย สถาพร เกิดสว่างเนตร
ภาควิชา พลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร. ประพัฒน์ ลักษณพิสุทธิ์

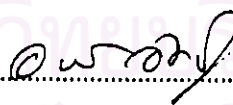
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

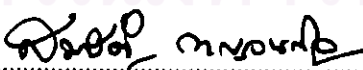

..... คณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์นายแพทย์ ศุภวัฒน์ ชูติวงศ์)


คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาว์ณีย์ ลูกกรี)


..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(รองศาสตราจารย์ ดร. ประพัฒน์ ลักษณพิสุทธิ์)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. อนันต์ ชัดชู)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. สมบัติ กาญจนกิจ)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เอลิม ชัยวัชรภรณ์)



สถาพร เกิดสว่างเนตร : ความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น (NEEDS FOR EXERCISE AND SPORT PLAYING OF WHEELCHAIR HANDICAPS)

อ. ที่ปรึกษา : รศ. ดร. ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ, 166 หน้า. ISBN 974-636-258-5.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ที่เป็นสมาชิกของกรมประชาสงเคราะห์ และที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนศรีสังวาลย์ จำนวน 168 คน โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยได้ส่งไปให้ประชากรตอบแบบสอบถาม จำนวน 168 ชุด ซึ่งได้รับข้อมูลกลับคืนมา 159 ชุด เป็นเพศชาย 98 คน เป็นเพศหญิง 61 คน คิดเป็นร้อยละ 94.64 ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์โปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับกรวิจัยทางสังคมศาสตร์ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่า "ที" วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe')

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ที่อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านวัตถุประสงค์ ได้แก่ ความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้พิการ เช่น ทางลาด ราวจับ ห้องน้ำ ฯลฯ และด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ได้แก่ กิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เวลามากแต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย และประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่ผู้พิการมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ กายบริหาร
2. ความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง ด้านสถานที่ และด้านอุปกรณ์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. มีโปรแกรมนำเสนอการออกกำลังกายและเล่นกีฬาสำหรับผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาควิชา พลศึกษา
สาขาวิชา พลศึกษา
ปีการศึกษา 2539

ลายมือชื่อนิติต *ศิริพร อภิลักษณ์*
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา *ดร. ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ*
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

* C84763 : MAJOR PHYSICAL EDUCATION

KEY WORD: NEEDS FOR EXERCISE / SPORT PLAYING / WHEELCHAIR

SATHAPORN KERDSAWANGNETR : NEEDS FOR EXERCISE AND SPORT PLAYING OF WHEELCHAIR HANDICAPS : THESIS ADVISOR : ASSO. PROF. PRAPAT LAXANAPHISUTH. Ph.D. 166 pp. ISBN 974-636-258-5.

The purposes of this research were to study and to compare needs for exercise and sport playing of wheelchair handicaps. Population were 159 wheelchair handicaps, 98 males and 61 females, from The Public Welfare Department and Srisungwan school. One hundred and sixty-eight questionnaires were sent and 94.64 percent were returned. The obtained data was analyzed in terms of percentages, means, standard deviations, and t-test. F-test, and Scheffe' test for all possible comparison were also employed.

The major results were as follows :

1. The highest level needs for exercise and sport playing of wheelchair handicaps were facilities for the disables such as handrails, ramps, and locker-shower rooms. The arrangement for exercise and sport playing activities were activities which consumed less time but were useful for health and physical fitness. Calisthenics were the highest level of needs for exercise and sport playing of wheelchair handicaps.
2. The needs for exercise and sport playing between male and female wheelchair handicaps were significantly different at the .05 level in areas of needs for places and equipments.
3. There was exercise and sport propose programs for the wheelchair handicaps.

ภาควิชา.....พลศึกษา

สาขาวิชา.....พลศึกษา

ปีการศึกษา.....2539

ลายมือชื่อนิสิต.....*สมชาย รัตนธรรม*

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....*ประพนธ์ อังคนะศิริ*

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยได้รับความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร. ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งท่านได้ให้คำแนะนำและข้อคิดเห็นต่าง ๆ ในการวิจัยมาด้วยดีตลอด ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ขอขอบพระคุณ คุณบุษบาบรรณ ชันดี ที่คอยให้คำแนะนำและช่วยเหลือในการวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ และขอขอบคุณเพื่อน ๆ และน้อง ๆ ที่ไม่ได้เอ่ยนาม ที่คอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจมาโดยตลอด

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยใคร่ขอกราบขอบพระคุณ บิดา-มารดา ซึ่งสนับสนุนในด้านการเงิน และคอยช่วยเหลือ ให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา

นายสถาพร เกิดสว่างเนตร

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	๖
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	๖
กิตติกรรมประกาศ	๖
สารบัญ	๗
สารบัญตาราง	๘
สารบัญแผนภูมิ	๘
บทที่	
1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	6
1.3 กรอบแนวคิดพื้นฐานของการวิจัย	6
1.4 ขอบเขตของการวิจัย	7
1.5 ข้อตกลงเบื้องต้น	8
1.6 คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	9
1.7 ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย	9
2 วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
ก. วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง	11
1. ความต้องการของมนุษย์	11
1.1 ความต้องการคืออะไร	11
1.2 ความต้องการของคนพิการ	14
1.3 ความต้องการในการออกกำลังกาย	16
2. การออกกำลังกาย	16
2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย	16
2.2 ความสำคัญในการออกกำลังกาย	17
2.3 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	20
2.4 หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	24
2.5 สุขปฏิบัติ 10 ประการ สำหรับผู้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	32

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
3. ความหมายของคนพิการ	34
4. ลักษณะโดยทั่วไปของผู้พิการแขนขาและลำตัว.....	34
5. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้พิการ	36
5.1 การเลือกท่ากายบริหารสำหรับผู้พิการ	37
5.2 การเปลี่ยนแปลงกิจกรรมสำหรับผู้พิการ	37
5.3 หลักในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้พิการ ..	38
5.4 หลักในการออกกำลังกายสำหรับผู้พิการที่ขาขาด	39
5.5 กิจกรรมเสนอแนะสำหรับผู้พิการส่วนขา	40
6. ปัญหาทางด้านสภาพฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ	40
ข. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	41
1. งานวิจัยในประเทศ	41
2. งานวิจัยต่างประเทศ	46
3 วิธีดำเนินการวิจัย	51
3.1 ประชากร	51
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	51
3.3 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	52
3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล	53
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล	53
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	54
5 โปรแกรมนำเสนอการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาสำหรับผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น	102
6 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	121
6.1 สรุปผลการวิจัย	121
6.2 อภิปรายผลการวิจัย	125
6.3 ข้อเสนอแนะ	133
รายการอ้างอิง	135
ภาคผนวก	141
ประวัติผู้วิจัย	166

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 จำนวน และคำร้อยละเกี่ยวกับสถานภาพของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น จำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพ	56
2 จำนวน และคำร้อยละเกี่ยวกับสถานภาพของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น จำแนกตาม ระยะเวลาที่นั่งรถเข็น สาเหตุที่ต้องพิการ และสภาพความพิการ	59
3 จำนวน และคำร้อยละเกี่ยวกับสถานภาพของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น จำแนกตาม สุขภาพกายของผู้ตอบแบบสอบถามจากการประเมินตนเอง การฟื้นฟูสภาพ ร่างกาย สภาพจิตใจของผู้ตอบแบบสอบถาม และการปฏิบัติตนเมื่อเกิดความ เครียด	61
4 จำนวน และคำร้อยละเกี่ยวกับสถานภาพของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น จำแนกตาม การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในปัจจุบัน เหตุผลในการออกกำลังกายหรือเล่น กีฬาของผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในปัจจุบัน และสาเหตุที่ไม่ได้ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาของผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในปัจจุบัน	64
5 จำนวน และคำร้อยละเกี่ยวกับสถานภาพของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ที่ปัจจุบัน ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา (117 คน) จำแนกตามกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา ความถี่ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ใน 1 สัปดาห์ และเวลา ที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในแต่ละครั้ง	66
6 จำนวน และคำร้อยละเกี่ยวกับสถานภาพของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น จำแนกตาม ความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ความคิดเห็นเกี่ยวกับความ จำเป็นในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น และ ความคิดเห็นเกี่ยวกับความเท่าเทียมกับบุคคลอื่น ๆ ในการได้รับการดูแลเอาใจ ใส่เรื่องสุขภาพจากรัฐบาล	69
7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า“ที” ความต้องการในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ด้านผู้ฝึกสอน	71
8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า“ที” ความต้องการในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ด้านเจ้าหน้าที่ในสถานที่ออก กาย	72

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
9 คำเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า“ที” ความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ด้านสถานที่ที่ต้องการไปใช้บริการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	73
10 คำเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า“ที” ความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ด้านลักษณะของสถานที่สำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬา	74
11 คำเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า“ที” ความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ด้านวัสดุอุปกรณ์	76
12 คำเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า“ที” ความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	78
13 คำเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า“ที” ความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	80
14 คำเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า“ที” ความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ด้านวันและเวลาในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	81
15 คำเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า“ที” ความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	83
16 คำเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า“ที” ความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	84
17 คำเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า“ที” ความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ทั้ง 9 ด้าน	86

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
18 คำเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาทั้ง 9 ด้าน จำแนกตามสภาพความพิการ	88
19 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ด้านผู้ฝึกสอน จำแนกตามสภาพความพิการ	90
20 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ด้านเจ้าหน้าที่ในสถานที่ออกกำลังกาย จำแนกตามสภาพความพิการ	91
21 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ด้านสถานที่ของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นจำแนกตามสภาพความพิการ	92
22 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ด้านวัตถุประสงค์ จำแนกตามสภาพความพิการ	93
23 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จำแนกตามสภาพความพิการ	94
24 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้วยวิธีของเซฟเฟ่ โดยจำแนกตามสภาพความพิการ	95
25 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จำแนกตามสภาพความพิการ	96

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
26 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้ฝึกการที่นั่งบนรถเข็น ด้านวันและเวลาในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จำแนกตามสภาพความพิการ	97
27 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้ฝึกการที่นั่งบนรถเข็น ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย จำแนกตามสภาพความพิการ	98
28 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้ฝึกการที่นั่งบนรถเข็น ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จำแนกตามสภาพความพิการ	99
29 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้ฝึกการที่นั่งบนรถเข็น ทั้ง 9 ด้าน จำแนกตามสภาพความพิการ	100

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่		หน้า
1	คำร้อยละของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นระหว่างเพศชายกับเพศหญิง	55
2	คำร้อยละของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น จำแนกตามสภาพความพิการ	58
3	คำร้อยละของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในปัจจุบัน ของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น	63



สถาบันวิทย์บริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย