

การพัฒนาการเล่นกีฬาออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพสำหรับคนพิการ
ทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย*

DEVELOPMENT OF PHYSICAL ACTIVITY THAT AFFECTS HEALTH FOR PEOPLE
WITH DISABILITIES MOVEMENT OR BODY OF THE DISABLED PERSONS
ASSOCIATION OF THAILAND

นิญาดา พรหมเลา, ประภัสสร ฤทธิสุทธิ์, กุลประภัสสร รำพึงจิตต์

Niyada Promlao, Prapatsorn Rittisut, Kunprapat Lumpungjit

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, ประเทศไทย

Rajabhat Mahasarakham University, Thailand

Corresponding Author, E-mail: warissa2023@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ระดับการพัฒนาการเล่นกีฬาออกกำลังกาย 2) ระดับสุขภาพ 3) ความสัมพันธ์การพัฒนาการเล่นกีฬาออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพ 4) ศึกษาข้อเสนอแนะการเล่นกีฬาออกกำลังกายให้มีสุขภาพที่ดี 5) เสนอโครงการการพัฒนาการเล่นกีฬาออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ประชากร ได้แก่ คนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย คำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของ Yamane ได้ 386 คน ใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเชิงเส้นตรง โดยวิธี Enter ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับการพัฒนาการเล่นกีฬาออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก 2) ระดับสุขภาพของคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก 3) ความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาการเล่นกีฬาออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพ โดยรวมมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับสูง มีค่าเท่ากับ .768 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .831 ($R = .831$) ตัวแปรอิสระทั้งหมดสามารถอธิบายการผันแปรได้เท่ากับร้อยละ 69.1 มีค่า $R^2 =$

* Received: 13 February 2025; Revised: 7 May 2025; Accepted: 9 May 2025



.691, $F = 120.751$ $P < .01$ 4) ข้อเสนอแนะ คือ ควรมีการส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควรมีการจัดอบรมให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายแบบที่เหมาะสม 5) ได้พัฒนา “โครงการพัฒนาการเล่นกีฬาออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย”

คำสำคัญ: การพัฒนาการเล่นกีฬา, ออกกำลังกาย, สุขภาพ, คนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย

Abstract

The objectives of this research were to study 1) Level of development of sports and exercise 2) Health level 3) Relationship of development of sports and exercise that affect health 4) Study the suggestion of sports and exercise for good health 5) Propose a project for development of sports and exercise that affect health for people with physical or movement disabilities of the Association of the Disabled of Thailand. It is a quantitative research. The population is people with physical or movement disabilities of the Association of the Disabled of Thailand. The sample size was calculated using Yamane's formula, which was 386 people. A questionnaire was used to collect data. The statistics used for data analysis were mean, standard deviation, and linear multiple regression analysis using the Enter method at a statistical significance level of .05.

The research results found that 1) The level of development of sports and exercise is at a high level. 2) The level of health is at a high level. 3) The relationship between the development of sports and exercise that affects health is at a high level, with a value of .768, statistically significant at the .01 level, with a multiple correlation coefficient of .831 ($R = .831$). All independent variables can explain the variation of 69.1 percent, with an R^2 value of .691, and an F value of 120.751, statistically significant at the .01 level. 4) The recommendations are that there should be promotion and support for regular exercise. There should be training to provide knowledge on appropriate exercise. 5) The project proposal is “The project for the development of



sports and exercise that affects health for the physically or physically disabled of the Association of the Disabled of Thailand”.

Keywords: Sports, Exercise, Health, People with Disabilities

บทนำ

การให้ความสำคัญเกี่ยวกับคนพิการ ได้รับความสนใจจากสังคมในวงกว้างมาเป็นเวลานาน แม้ว่าประเทศต่าง ๆ ได้มีการรองรับปฏิญญาสากลว่าด้วยเรื่องสิทธิมนุษยชน ซึ่งมุ่งหวังให้คนพิการและผู้ด้อยโอกาสในสังคม ได้รับการปฏิบัติที่เท่าเทียมกัน อย่างไรก็ตาม ในความเป็นจริงยังพบการเลือกปฏิบัติที่ไม่เป็นธรรมต่อคนพิการ ทั้งการมีทัศนคติเชิงลบต่อคนพิการ ข้อจำกัดต่าง ๆ เช่น กฎหมาย ภาระเบี้ยบ ข้อมูลข่าวสาร สภาพแวดล้อม แม้แต่การจัดบริการสาธารณะที่ไม่เอื้ออำนวยต่อคนพิการ ทำให้โอกาสความเสมอภาคในการรับบริการขั้นพื้นฐาน เพื่อดำรงชีวิตในสังคม และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของคนพิการ มีข้อจำกัดและอุปสรรคอย่างมาก จากปัญหาต่าง ๆ เกี่ยวกับคนพิการ ในระดับนานาชาติ ทำให้มีอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิคนพิการ (Convention on the Right of Person with Disabilities – CRPD) ซึ่งประเทศไทยได้ให้สัตยาบันรับรองอนุสัญญาดังกล่าว เมื่อวันที่ 29 กรกฎาคม 2551 ส่งผลให้ประเทศไทยมีข้อผูกพันที่จะต้องส่งเสริมและคุ้มครองสิทธิคนพิการอย่างทั่วถึง รวมทั้งขจัดการเลือกปฏิบัติต่อคนพิการในทุกรูปแบบ ดังนั้น ในเบื้องต้นเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องในหน่วยงานของภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หน่วยงานเอกชนและธุรกิจ ตลอดจนประชาชนทั่วไป จำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจในสาระสำคัญของอนุสัญญา เพื่อมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสิทธิมนุษยชน และเสริมภาพขั้นพื้นฐานและความเสมอภาคของคนพิการ (สำนักงานส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการแห่งชาติ, 2552) โดยคณะกรรมการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการแห่งชาติ ได้กำหนดนโยบายให้คนพิการได้รับสิทธิในการพัฒนา พื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจเพื่อความมั่นคงและยั่งยืนในการดำรงชีวิต โดยได้รับการสนับสนุนจากรัฐ/เอกชน หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ครอบครัวและสังคม และมีโอกาสนำความรู้ความสามารถไปใช้ในการพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตของคนพิการในสังคม ประเทศชาติ ได้โดยเกิดประโยชน์สูงสุด (คณะกรรมการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการแห่งชาติ, 2560) สำนักงานปลัดสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข ชี้ให้เห็นว่า บุคคลทั่วไปหรือบุคคลที่มีความพิการหลังเกิดโรค 2 ปี ขึ้นไป ระดับคุณภาพชีวิตจะลดลงตามลำดับ (สำนักงานปลัด กระทรวงสาธารณสุข, 2555) ซึ่งคุณภาพชีวิตมีองค์ประกอบที่ครอบคลุม สอดคล้องตามกรอบแนวคิดคุณภาพชีวิตจากองค์การอนามัย



โลก ที่กล่าวถึงปัจจัยที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตประกอบด้วยทั้งหมด 3 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ชีวิตมีความมั่นคง และผาสุก (World Health Organization (WHO), 1997)

สมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย กล่าวว่า เครื่องมือสำคัญชนิดหนึ่งในการส่งเสริมให้คนพิการ มีสุขภาพสมบูรณ์และแข็งแรงคือ การออกกำลังกายและเล่นกีฬา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่คนทั่วไปสามารถ เข้าถึงและเล่นได้โดยง่าย เป็นที่ยอมรับกันว่า “กีฬาเป็นยาวิเศษ” การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อ สุขภาพ นับว่าเป็นประเด็นสำคัญ ทุกภาคส่วนให้ความสำคัญและส่งเสริมเพื่อให้ประชากรทุกเพศทุกวัย มาให้ความสนใจและปฏิบัติ เป้าหมายสูงสุด คือ มุ่งให้ประชาชนทั่วไปและคนพิการมีพละกำลังแข็งแรง และสุขภาพสมบูรณ์ การเล่นกีฬาและออกกำลังกายเป็นยาวิเศษ (สมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย, 2557) ดังนั้น การพัฒนานคนพิการ บุคลากร ที่เกี่ยวข้องกับคนพิการให้มีความรู้ ความเข้าใจการออก กำลัง การเล่นกีฬา ที่ถูกต้องและเหมาะสมสำหรับคนพิการ แต่เนื่องจากความพิการของแต่ละบุคคล เป็นเรื่องที่ละเอียดและซับซ้อน จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการเพิ่มพูนให้ความรู้แก่คนพิการ บุคลากรที่ เกี่ยวข้องกับกีฬาคคนพิการ (สมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย, 2557) การส่งเสริมทักษะทางด้านกีฬา ให้กับคนพิการจึงมีความสำคัญไม่แพ้การส่งเสริมทักษะอื่น ๆ ด้วยผลลัพธ์ที่ตามมานอกเหนือจากทักษะ ทางด้านกีฬาแล้ว ยังเป็นการส่งเสริมการเข้าสังคม การมีน้ำใจนักกีฬา การส่งเสริมความเป็นเลิศทางด้าน กีฬา จนนำไปสู่การพัฒนาเป็นนักกีฬาทีมชาติ

จากการส่งเสริมให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาคคนพิการระดับชาติอย่างเป็นทางการ ประกอบกับ การศึกษางานวิจัย ผลงานทางด้านวิชาการเกี่ยวกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของคนพิการ ทางทางเคลื่อนไหว เช่น งานวิจัยของสร้อยสวรรค์ เกตุไทย ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออก กำลังกายของคนพิการทางทางเคลื่อนไหวในอำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท จึงทำให้ผู้วิจัยในฐานะ บุคลากรสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย มีความสนใจเกี่ยวกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของ คนพิการ โดยเฉพาะคนพิการทางทางเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ซึ่งเป็นคนพิการที่มีจำนวนมากที่สุด (สร้อยสวรรค์ เกตุไทย, 2558) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทำการศึกษาถึงการพัฒนากการเล่นกีฬากกำลังกาย ที่ส่งผลต่อสุขภาพสำหรับคนพิการทางทางเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย ว่ามีการออกกำลังกายบ้างและมีปัจจัยใดเชื่อมโยง หรือมีความสัมพันธ์ หรือมีผลต่อการพัฒนาการ เล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้ดีมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม เพื่อที่จะได้นำผลจากการวิจัยในครั้งนี้ ไปประกอบเป็นสารสนเทศสำหรับการพัฒนาการเล่นกีฬากกำลังกายเพื่อสุขภาพ สำหรับคน



พิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทยให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการพัฒนาการเล่นกีฬาออกกำลังกายสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย
2. เพื่อศึกษาระดับสุขภาพสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์การพัฒนาการเล่นกีฬาออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย
4. เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะการเล่นกีฬาออกกำลังกายให้มีสุขภาพที่ดีสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย
5. เพื่อเสนอโครงการการพัฒนาการเล่นกีฬาออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้เป็นดำเนินการวิจัยตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยมีขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ คนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย สมาชิกสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย จำนวน 11,000 คน (สมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย, 2557)

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ คนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย สมาชิกสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย จำนวน 386 คน โดยได้จากการคำนวณจากสูตรของ Yamane (Taro Yamane, 1973)

2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วย ตัวแปรอิสระ คือ การพัฒนาการเล่นกีฬาออกกำลังกาย ได้แก่ การบริหารด้วยมือเปล่า, การบริหารแบบยืด-เหยียด, การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก, การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค, การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก, การออกกำลังกายแบบไม่ใช้



ออกซิเจน และการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน และตัวแปรตาม คือ สุขภาพสำหรับคนพิการ ได้แก่ ระบบไหลเวียนเลือด, ระบบหัวใจ, ระบบกล้ามเนื้อ และระบบอื่น ๆ

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) แบบปลายปิดและปลายเปิด เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

3.1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

3.2 เป็นคำถามปลายปิดเกี่ยวกับระดับการพัฒนาการเล่นกีฬาออกกำลังกายสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า ตามวิธีการของ Likert จำนวน 5 ระดับ

3.3 เป็นคำถามปลายปิดเกี่ยวกับระดับสุขภาพสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า ตามวิธีการของ Likert จำนวน 5 ระดับ

3.4 เป็นคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับข้อเสนอแนะการเล่นกีฬาออกกำลังกายให้มีสุขภาพที่ดีสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

4.1 ขออนุญาตรับรองและแนะนำตัวผู้วิจัย จากคณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ถึงนายกสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย เพื่อขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล

4.2 แต่งตั้งผู้ช่วยวิจัยจำนวน 2 คน ในการช่วยเก็บข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อมูลที่แท้จริง ไม่เกิดความลำเอียงในการเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูล

4.3 ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองจากกลุ่มตัวอย่าง

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามและได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

5.1 ตรวจสอบความสมบูรณ์ และความถูกต้องของแบบสอบถามที่ได้รับคืนทั้งหมด

5.2 ลงรหัสตามแบบการลงรหัส (Coding Form)



5.3 กำหนดเกณฑ์การวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามวิธีการของ Likert

5.4 นำแบบสอบถามที่ลงคะแนนเรียบร้อยแล้วไปประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยวิเคราะห์ระดับการเล่นกีฬา/ระดับสุขภาพ โดยรวมและเป็นรายด้าน

5.5 วิเคราะห์ความสัมพันธ์การพัฒนการเล่นกีฬารอกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย

5.6 ในกรณีแบบสอบถามตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยนำข้อมูลทั้งหมดมาจัดให้เป็นระเบียบหมวดหมู่ โดยการจัดกลุ่มข้อความ หรือประโยค (Grouping) ที่มีลักษณะหรือความหมายเดียวกันหรือใกล้เคียงกันและแจกแจงความถี่ (Frequency Distribution) และพรรณนาความ

6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์โดยใช้สถิติ ดังนี้

6.1 การวิเคราะห์ระดับการเล่นกีฬารอกำลังกายและระดับสุขภาพสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย ผู้วิจัยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

6.2 การวิเคราะห์ทดสอบความสัมพันธ์การการเล่นกีฬารอกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย ผู้วิจัยใช้สถิติสัมประสิทธิ์เพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ การวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression) โดยวิธี Enter

6.3 การวิเคราะห์ข้อเสนอแนะการเล่นกีฬารอกำลังกายให้มีสุขภาพที่ดีสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย ผู้วิจัยใช้วิธีการแจกแจงความถี่ (Frequency Distribution) และพรรณนาความ

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนการเล่นกีฬารอกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้



1. ระดับการพัฒนาการเล่นกีฬาออกกำลังกายสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย

ตารางที่ 1 ระดับการพัฒนาการเล่นกีฬาออกกำลังกายสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย โดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน

การพัฒนาการเล่นกีฬาออกกำลังกายสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
1. การบริหารด้วยมือเปล่า	3.99	0.71	มาก
2. การบริหารแบบยืด-เหยียด	3.80	1.00	มาก
3. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก	3.31	1.10	ปานกลาง
4. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค	3.39	1.02	ปานกลาง
5. การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก	3.42	1.04	มาก
6. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน	3.54	1.10	มาก
7. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน	3.52	1.10	มาก
รวม	3.57	0.91	มาก

จากตารางที่ 1 การพัฒนาการเล่นกีฬาออกกำลังกายสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน อยู่ในระดับมาก จำนวน 5 ด้าน เรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย คือ การบริหารด้วยมือเปล่า รองลงมา คือ การบริหารแบบยืด-เหยียด การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน และการออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก และอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 2 ด้าน คือ การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค และการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก ตามลำดับ

2. ระดับสุขภาพสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย

ตารางที่ 2 ระดับสุขภาพสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย โดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน

สุขภาพสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
---	-----------	------	----------



1. ระบบไหลเวียนเลือด	3.87	0.87	มาก
2. ระบบหัวใจ	4.12	0.84	มาก
3. ระบบกล้ามเนื้อ	3.90	0.85	มาก
4. ระบบอื่น ๆ	4.02	0.81	มาก
รวม	3.98	0.79	มาก

จากตารางที่ 2 สุขภาพสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน อยู่ในระดับมากทุกด้าน เรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย คือ ระบบหัวใจ รองลงมาคือ ระบบอื่น ๆ ระบบกล้ามเนื้อ และระบบไหลเวียนเลือด ตามลำดับ

3. ความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาการเล่นกีฬาออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย

ความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาการเล่นกีฬาออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย พบว่า โดยรวมมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับสูง มีค่าเท่ากับ .768 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีความสัมพันธ์กับระบบไหลเวียนเลือด มากที่สุด มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับสูง มีค่าเท่ากับ .775 รองลงมาคือ ระบบกล้ามเนื้อ มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับสูง มีค่าเท่ากับ .753 ระบบอื่น ๆ มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ .670 และระบบหัวใจ มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ .668 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตามลำดับ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .831 ($R = .831$) ตัวแปรอิสระทั้งหมดสามารถอธิบายการผันแปรของตัวแปรตามได้เท่ากับร้อยละ 69.1 มีค่า $R^2 = .691$ และมีค่า $F = 120.751$ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงว่า ตัวแปรอิสระมีต่อสุขภาพสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย

4. ข้อเสนอแนะต่อการเล่นกีฬาออกกำลังกายให้มีสุขภาพที่ดีสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย ผู้ตอบแบบสอบถามมีข้อเสนอแนะ คือ ควรมีการส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรง ควรมีการจัดอบรมให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายแบบที่เหมาะสมกับสภาพความพิการของแต่ละคน และควรมีการแนะนำและฝึกสอนกีฬาสำหรับคนพิการที่มีความพิการรุนแรง



5. ข้อเสนอเป็นโครงการ “โครงการการพัฒนาการเล่นกีฬาออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย” ลักษณะนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น มีหน่วยงานที่รับผิดชอบ สมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย ดำเนินการในปีงบประมาณ 2568-2570 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาโครงการ ความจำเป็นที่จะต้องดำเนินการเพื่อให้เกิดผลลัพธ์โครงการ คนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย มีการเล่นกีฬาออกกำลังกายให้มีสุขภาพที่ดี ถูกต้อง และเหมาะสม เป้าหมายโครงการ รุ่น 1 คือ คนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย จำนวน 550 คน วิธีดำเนินการโครงการ จะเตรียมโครงการ 10 วัน ดำเนินโครงการ 2 วัน และประเมินโครงการโครงการ 15 วัน โดยประเมิน 3 ครั้ง ใช้ทั้งแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์เชิงโครงสร้างเป็นเครื่องมือ สถานที่โครงการ สมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย หรือโรงแรม หรือสถานการศึกษาในประเทศไทย งบประมาณที่ใช้ 1,100,000 บาท แหล่งงบประมาณ สมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย ผู้รับผิดชอบ หน่วยงาน ได้แก่ สมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย คนที่รับผิดชอบ ได้แก่ นางสาวนิญาดา พรหมเหลา หัวหน้าโครงการ

อภิปรายผล

การพัฒนาการเล่นกีฬาออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย ผู้วิจัยนำมาอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. ระดับการพัฒนาการเล่นกีฬาออกกำลังกายสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย มีการเล่นกีฬาออกกำลังกายด้วยวิธีการที่เหมาะสม และเป็นไปตามศักยภาพของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการบริหารด้วยมือเปล่า การบริหารแบบยืด-เหยียด การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน และการออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก ที่เป็นการเล่นกีฬาออกกำลังกายสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายเลือกใช้อยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับทัศนะของพระ ศรีประพันธ์ ได้กล่าวถึงการแบ่งประเภทกีฬาตามกลุ่มบุคคลที่เล่นกีฬา ที่มีการจัดประเภทชนิดกีฬาสำหรับผู้ป่วยและพิการ เป็นกีฬาที่จัดให้บุคคลพิเศษที่ไม่สามารถประกอบกิจกรรมหรือเล่นกีฬาได้เหมือนคนปกติ (พระ ศรีประพันธ์, 2565) ผลการวิจัยที่พบสอดคล้องกับงานวิจัยของสร้อยสวรรค์ เกตุไทย ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของคนพิการทางการเคลื่อนไหวในอำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท ผลการวิจัยพบว่า คนพิการทางการเคลื่อนไหวมากกว่าร้อยละ



ละ 60 ใช้เวลาทำกิจกรรมเบา ๆ เป็นประจำ ได้แก่ อ่านหนังสือ ดูทีวี เล่นเกม หรือทำงานฝีมือรวมทั้งงานบ้านเบา ๆ ส่วนใหญ่มากกว่าร้อยละ 70 ทำกิจกรรมประเภทเล่นกีฬาเป็นบางครั้งหรือนาน ๆ ครั้ง (สร้อยสวรรค์ เกตุไทย, 2558)

2. ระดับสุขภาพสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย รับรู้ถึงผลของการเล่นกีฬาส่งผลต่อสุขภาพว่า ระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายจะดีขึ้น ทั้งในส่วนจากระบบหัวใจ ระบบอื่น ๆ ของร่างกาย ระบบกล้ามเนื้อ และระบบไหลเวียนเลือด จะทำงานได้ดีขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับประโยชน์การออกกำลังกายของชาญชัย ขอบธรรมสกุล ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า ทำให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี และทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี สามารถที่จะดำรงอยู่ในสภาพสังคมและเศรษฐกิจที่เป็นอยู่ได้เป็นอย่างดี เพราะการออกกำลังกายทำให้เกิดประโยชน์ต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี (ชาญชัย ขอบธรรมสกุล, 2556) ผลการวิจัยที่พบ สอดคล้องกับผลการวิจัยของเพ็ญประภา ไสวดี ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการดูแลตนเองของคนพิการทางการเคลื่อนไหว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีภาวะสุขภาพและความสามารถในการดูแลตนเองโดยรวมอยู่ในระดับดี ($M = 4.72$, $SD = 0.33$) (เพ็ญประภา ไสวดี, 2559)

3. ความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาการเล่นกีฬาส่งผลต่อสุขภาพสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย พบว่า โดยรวมมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับสูง มีค่าเท่ากับ .768 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .831 ($R = .831$) ตัวแปรอิสระทั้งหมดสามารถอธิบายการผันแปรของตัวแปรตามได้เท่ากับร้อยละ 69.1 มีค่า $R^2 = .691$ และมีค่า $F = 120.751$ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงว่า ตัวแปรอิสระมีต่อสุขภาพสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะคนพิการทางการเคลื่อนไหวมีระดับความสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ในระดับที่ช่วยเหลือตนเองได้ มีสุขภาพที่ดี มีความสมบูรณ์ของร่างกายในระดับหนึ่ง รวมถึงมีความพึงพอใจกับสุขภาพของตนเอง ทำให้มีความสามารถในการเล่นกีฬาส่งผลต่อสุขภาพได้ ทำให้มีสุขภาพที่ดีตามมา ประกอบกับคนพิการทางการเคลื่อนไหวมีการปรับตัว มีการเลือกวิธีการเล่นกีฬาส่งผลต่อสุขภาพตามศักยภาพของตนเอง จึงทำให้ความสัมพันธ์การพัฒนาการเล่นกีฬาส่งผลต่อสุขภาพสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหว ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย



มีความสัมพันธ์กันในระดับสูง ผลการวิจัยที่พบ สอดคล้องกับงานวิจัยของเพ็ญภา ศรีวิชัย ศึกษาโมเดลเชิงสาเหตุที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของคนพิการทางการเคลื่อนไหว ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของคนพิการทางการเคลื่อนไหวในทิศทางบวก เมื่อพิจารณาในรูปคะแนนมาตรฐาน พบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลรวมสูงสุดต่อคุณภาพชีวิตของคนพิการทางการเคลื่อนไหวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ ความเข้มแข็งทางใจ รองลงมาได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม ซึ่งมีค่าอิทธิพลรวมเท่ากับ .55, และ .28 ตามลำดับ และตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงต่อคุณภาพชีวิตของคนพิการทางการเคลื่อนไหวคือ ความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งมีค่าอิทธิพลทางตรง เท่ากับ .52 (เพ็ญภา ศรีวิชัย, 2563)

สรุปผลวิจัย/ข้อเสนอแนะ

สรุปผลวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาการเล่นกีฬาออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย สรุปผลได้ดังนี้

1. การพัฒนาการเล่นกีฬาออกกำลังกายสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย โดยรวมอยู่ในระดับมาก

2. สุขภาพสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย โดยรวมอยู่ในระดับมาก

3. ความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาการเล่นกีฬาออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย พบว่า โดยรวมมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับสูง มีค่าเท่ากับ .768 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .831 ($R = .831$) ตัวแปรอิสระทั้งหมดสามารถอธิบายการผันแปรของตัวแปรตามได้เท่ากับร้อยละ 69.1 มีค่า $R^2 = .691$ และมีค่า $F = 120.751$ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงว่า ตัวแปรอิสระมีต่อต่อสุขภาพสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย

4. ข้อเสนอแนะต่อการเล่นกีฬาออกกำลังกายให้มีสุขภาพที่ดีสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทยผู้ตอบแบบสอบถาม มีข้อเสนอแนะ คือ ควรมีการส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรง ควรมีการ



จัดอบรมให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายแบบที่เหมาะสมกับสภาพความพิการของแต่ละคน ควรมีการแนะนำและฝึกสอนกีฬาสำหรับคนพิการที่มีความพิการรุนแรง ควรมีการจัดการแข่งกีฬาสำหรับคนพิการให้มากขึ้น

5. ข้อเสนอเป็นโครงการ “โครงการการพัฒนาการเล่นกีฬากายออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย”

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1.1 ควรมีการส่งเสริมสนับสนุนให้คนพิการมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรง

1.2 ควรมีการจัดอบรมให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายแบบที่เหมาะสมกับสภาพความพิการของแต่ละคน

1.3 ควรมีการแนะนำและฝึกสอนกีฬาสำหรับคนพิการที่มีความพิการรุนแรง

1.4 ควรมีการสนับสนุนงบประมาณจัดการแข่งกีฬาสำหรับคนพิการให้มากขึ้น

1.5 ควรออกแบบและจัดให้มีสถานที่สำหรับการเล่นกีฬาที่สามารถให้ผู้พิการ เข้าถึงใช้งานได้ และมีความปลอดภัย

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพในประเด็นปัญหาการเล่นกีฬากายออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้พิการทางการเคลื่อนไหว เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาระบบการดูแลคนพิการให้ดียิ่งขึ้น

2.2 ควรทำวิจัยเชิงลึกเกี่ยวกับการเล่นกีฬากายออกกำลังกาย เพื่อนำมาพัฒนาโปรแกรม หรือจัดรูปแบบต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ เช่น ศึกษาวิจัย พัฒนารูปแบบในกระบวนการสร้างเครือข่ายคนพิการ ที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ

เอกสารอ้างอิง

คณะกรรมการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการแห่งชาติ. (2560). *แผนพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการแห่งชาติ ฉบับที่ 5 พ.ศ. 2560-2564*. กรุงเทพมหานคร : กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ.



- ชาญชัย ขอบธรรมสกุล. (2556). *กีฬาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- พีระ ศรีประพันธ์. (2565). พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี. ใน *รายงานวิจัย*. มหาวิทยาลัยรังสิต.
- เพ็ญภา ศิริวิชัย. (2563). โมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของคนพิการทางการเคลื่อนไหว. ใน *ปริญญานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เพ็ญประภา ไสวดี. (2559). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการดูแลตนเองของคนพิการทางการเคลื่อนไหว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี. ใน *วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน*. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย. (2557). *การส่งเสริมความรู้ความเข้าใจการออกกำลังกายการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพคนพิการ*. นนทบุรี : สมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย.
- สร้อยสวรรค์ เกตุไทย. (2558). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของคนพิการทางการเคลื่อนไหวในอำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท. *Journal of Nursing and Education*, 8(1), 27-40.
- สำนักงานปลัด กระทรวงสาธารณสุข. (2555). *แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559)*. กรุงเทพมหานคร : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สำนักงานส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการแห่งชาติ. (2552). *อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิคนพิการ*. กรุงเทพมหานคร : หจก.ไอเดีย สแควร์.
- Taro Yamane. (1973). *Statistics; An Introduction Analysis*. Harper International Edition: Tokyo.
- World Health Organization (WHO). (1997). *Constitution of the World Health Organization*. Geneva: World Health Organization.