



ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการสร้างเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มนักศึกษา พิการทางการมองเห็นที่มีระดับกิจกรรมทางกายเพียงพอในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

กิตริวี จิรรัตน์สถิต¹

ทาริกา คำกิ่ง²

รณภูมิ สามัคคีคารมย์³

กิตติยา หย่างถาวร⁴

บทคัดย่อ

การดำเนินการสร้างเสริมกิจกรรมทางกายภายในกลุ่มผู้พิการเป็นความท้าทายต่อการยกระดับสุขภาพ โดยเฉพาะกลุ่มผู้พิการทางการมองเห็น อย่างไรก็ตาม กลุ่มผู้พิการทางการมองเห็นส่วนมากมีพฤติกรรมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอซึ่งเกิดจากอิทธิพลหลักของแรงสนับสนุนทางสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์มีการดำเนินการด้านสวัสดิการต่อนักศึกษาพิการอย่างต่อเนื่องและนักศึกษาพิการทางการมองเห็นส่วนใหญ่ต่างมีระดับกิจกรรมเพียงพอ การศึกษาในประเด็นดังกล่าวจึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการสร้างเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มนักศึกษาพิการทางการมองเห็นที่มีระดับกิจกรรมทางกายเพียงพอในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ การศึกษาเป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลด้วยกระบวนการสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์เชิงลึกในกลุ่มนักศึกษาพิการทางการมองเห็นที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก จำนวน 10 คน และ ผู้บริหาร เจ้าหน้าที่ เพื่อนหรือแฟนของผู้พิการ จำนวน 8 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ผลการศึกษาพบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญต่อการสร้างเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มนักศึกษาพิการทางการมองเห็นประกอบไปด้วย 1) ครอบครัว เพื่อน สังคม 2) สื่อสังคมออนไลน์ และ 3) การดำเนินการโดยมหาวิทยาลัย ข้อเสนอแนะจากการศึกษา ควรมีการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาพิการรวมถึงสถานที่และบริบทที่แตกต่างเพื่อให้เห็นชุดข้อมูลที่มีความหลากหลายมากขึ้น

คำสำคัญ : กิจกรรมทางกาย นักศึกษาพิการทางการมองเห็น แรงสนับสนุนทางสังคม การสร้างเสริมสุขภาพ

¹อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

²พยาบาลประจำศูนย์สร้างเสริมสุขภาพ กองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

³ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

⁴อาจารย์ประจำคณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา



The Experiences of Social Support on Physical Activity Promotion among Visual Impairment Students with Adequate Physical Activity Levels at Thammasat University

Kitrawee Jiratsatit¹

Tarika Khumking²

Ronnapoom Samakkeekarom³

Kitiya Yangthaworn⁴

The physical activity promotion implementation in disabled people is a challenge for promoting health especially, for people with visual impairment. However, most people with visual impairment have an adequate level of physical activity that is determined by the influence of social support. Thammasat University has continuously implemented welfare for disabled students and most of the visual impairment students have adequate physical activity levels. The objective of this study is to study the experience of social support on physical activity promotion among visual impairment students with adequate physical activity levels at Thammasat University. This study is qualitative. Data were collected among 10 students with a visual impairment who had adequate physical activity levels recommended by the World Health Organization (WHO) and 8 administrators, staff, friends, or partners of the students through focus group and in-depth interview methods. The Data was analyzed with the content analysis method. The results showed that the potent social support for physical activity promotion among students with visual impairment included 1) Family, friends, and society, 2) social media, and 3) University implementation. The suggestion is to study the target groups in different locations and contexts to reach various data.

Keywords: Physical activity, Visual impairment students, Social support, Health promotion

บทนำ

การสร้างเสริมกิจกรรมทางกายในประชาชนทุกกลุ่มเป็นกลยุทธ์สำคัญต่อการลดอัตราโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและยกระดับสุขภาพของประชาชนโลก กิจกรรมทางกายเป็นกิจกรรมที่ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อลายและเกิดการใช้พลังงาน (Bull *et al.*, 2020) กิจกรรมทางกายจึงมีความครอบคลุมต่อกิจกรรมต่างๆในการดำเนินชีวิตประจำวัน เวลาว่างและสามารถทำได้ในประชาชนทุกกลุ่มวัย ภายใต้การดำเนินการสร้างเสริมกิจกรรมทางกายขององค์รอนามัยโลก การเชื่อมโยงการเข้าถึงกระบวนการสร้างเสริมกิจกรรมทางกายในประชาชนทุกภาคส่วนเป็นข้อท้าทายสำหรับการดำเนินการดังกล่าวโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้พิการ

ผู้พิการทางการมองเห็นเป็นกลุ่มคนพิการที่มีความจำเป็นต้องได้รับการดูแลมากกว่ากลุ่มคนพิการประเภทอื่นๆเนื่องจากกลุ่มผู้พิการทางการมองเห็นไม่สามารถมองเห็นสิ่งแวดล้อมต่างๆรอบตัว กลุ่มผู้พิการทางการมองเห็นต้องใช้จินตนาการและจดจำสถานที่ต่างๆในการดำรงชีวิตประจำวันซึ่ง ความพิการดังกล่าวจึงค่อนข้างส่งผลกระทบอย่างมากต่อสุขภาพในมิติต่างๆของกลุ่มผู้พิการทางการมองเห็น (Jacobs *et al.*, 2005) จากการศึกษาที่ผ่านมาเกี่ยวกับพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายในกลุ่มผู้พิการทางการมองเห็นพบว่า ผู้ที่มีปัญหาด้านการมองเห็นรวมถึงผู้พิการทางการมองเห็นประมาณร้อยละ 30 มีระดับกิจกรรมทางกายไม่เพียงพออ้างอิงตามเกณฑ์ที่องค์รอนามัยโลกแนะนำ (López-Sánchez *et al.*, 2019) สิ่งที่น่าสนใจคือ จากการสำรวจยังมีกลุ่มผู้พิการทางการมองเห็นจำนวนมากที่มีระดับกิจกรรมทางกายเพียงพออ้างอิงตามเกณฑ์ขององค์รอนามัยโลก แม้ว่ากลุ่มผู้พิการทางการมองเห็นมักถูกลดค่าและตีตราจากสังคมว่าเป็นผู้ที่ไม่สามารถดำเนินชีวิตได้เหมือนคนปกติและต้องได้รับการช่วยเหลืออยู่เสมอ การศึกษาของ Smith และคณะ (2019) ได้สนับสนุนถึงผลการสำรวจดังกล่าวว่า ระดับของความพิการไม่มีความสัมพันธ์ต่อระดับการมีกิจกรรมทางกายของผู้พิการทางการมองเห็นเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มประชาชนทั่วไป พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายและการส่งเสริมพฤติกรรมกิจกรรมทางกายในกลุ่มผู้พิการทางสายตามิได้ถูกกำหนดเพียงปัจจัยทางร่างกายเท่านั้นแต่กระบวนการดังกล่าวถูกกำหนดโดยปัจจัยต่างๆที่หลากหลายโดยเฉพาะอย่างยิ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับแรงสนับสนุนทางสังคม (Social support)

แรงสนับสนุนทางสังคม (Social support) เป็นสิ่งสนับสนุนที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มคนพิการซึ่งเปรียบเสมือนเป็นตัวขับเคลื่อนให้พิการเกิดพฤติกรรมสุขภาพต่างๆ (King *et al.*, 2006) ที่ผ่านมามีการศึกษาถึงอิทธิพลของแรงสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มผู้พิการเป็นจำนวนมาก อย่างไรก็ตาม โดยมากเป็นการศึกษาเชิงปริมาณและยังมีส่วนน้อยที่เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ การศึกษาเชิงคุณภาพถึงชุดประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการสร้างเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มผู้พิการทางการมองเห็นยังมีอยู่น้อย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์มีการดำเนินการด้านผู้พิการผ่านการสนับสนุนสิ่งอำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิตของกลุ่มนักศึกษาพิการ จากการสำรวจ

เบื้องต้นในกลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาพิการด้านการมองเห็นในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์มีพฤติกรรมกิจกรรมทางกายเพียงพออ้างอิงตามเกณฑ์ที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ (กิจกรรมทางกายระดับปานกลางน้อยกว่า 150 นาที/สัปดาห์ หรือ กิจกรรมทางกายระดับหนักน้อยกว่า 75 นาที/สัปดาห์) (Bull *et al.*, 2020) คิดเป็นร้อยละ 72.2 ของนักศึกษพิการด้านการมองเห็นทั้งหมด ซึ่งมีความสอดคล้องกับการทบทวนวรรณกรรมเบื้องต้น ผู้ศึกษาจึงสนใจในการทำความเข้าใจชุดประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการสร้างเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มนักศึกษพิการทางการมองเห็นที่มีระดับกิจกรรมทางกายเพียงพอ การศึกษาเชิงคุณภาพจะเป็นการทำความเข้าใจประสบการณ์และการรับรู้ของแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการสร้างเสริมพฤติกรรมกิจกรรมทางกายเพื่อให้เกิดแนวทางเบื้องต้นในการสนับสนุนพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายในกลุ่มผู้พิการทางการมองเห็น

วัตถุประสงค์

- เพื่อศึกษาประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการสร้างเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มนักศึกษพิการทางการมองเห็น มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ที่มีระดับกิจกรรมทางกายเพียงพอ

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาดังกล่าวเป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative study) กลุ่มเป้าหมายประกอบไปด้วย 1) ผู้ให้ข้อมูล (Informants) คือ ผู้พิการทางการมองเห็นที่มีระดับกิจกรรมทางกายเพียงพอ (มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์ หรือกิจกรรมทางกายระดับหนักอย่างน้อย 75 นาที/สัปดาห์ อ้างอิงตามเกณฑ์ที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ) (Bull *et al.*, 2020) จำนวน 10 คน 2) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) จำนวน 8 คน ซึ่งเป็น บุคคลใกล้ชิดของผู้พิการทางการมองเห็นได้แก่ เพื่อนหรือแฟน ผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาและการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ประกอบไปด้วย 1) แนวคำถามการสนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูล (Focus group discussion) 2) แนวคำถามสัมภาษณ์เชิงลึกสำหรับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ แนวคำถามทั้งสองประเภทได้ถูกตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน และ 3) เครื่องบันทึกเสียง การเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาดังกล่าวประกอบไปด้วย 1) การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) และ 2) การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (In-dept Interview) ภายใต้กระบวนการสนทนากลุ่มและสัมภาษณ์ ผู้ศึกษามีรูปแบบการพูดคุย สนทนาอย่างเป็นกันเอง ไม่มีการกำหนดระยะเวลาที่ตายตัว ผู้ศึกษาทำการพูดคุย สอบถาม และสัมภาษณ์พร้อมกับบันทึกเทปและจดบันทึกข้อมูลด้วยตนเองรวมถึงจดบันทึกภาคสนาม (Field note) เพื่อบันทึกบริบทของกลุ่มเป้าหมาย โดยผู้ศึกษาจะขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลทุกครั้งก่อนกระบวนการเก็บข้อมูล

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

ผู้ศึกษาดูตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้วยวิธี การตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) ผ่านกระบวนการตรวจสอบข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) แหล่งเวลา และแหล่งสถานที่ที่แตกต่างกัน

การรับรองจริยธรรมการวิจัย

การศึกษานี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชุดที่ 3 (คณะกรรมการสุขภาพศาสตร์) รหัสโครงการ 193/2560 เมื่อวันที่ 5 มีนาคม พ.ศ. 2561 และได้รับอนุญาตจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิตให้ดำเนินการกระบวนการเก็บข้อมูล ซึ่งก่อนการเก็บข้อมูล ผู้ศึกษาได้จัดทำ เอกสารให้ข้อมูลสำหรับอาสาสมัคร (Information sheet) และหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Informed Consent Form) ให้แก่ผู้เข้าร่วมการศึกษา โดยจะมีบุคคลที่ไม่มีส่วนได้ส่วนเสียเป็นผู้อ่านเอกสารโครงการวิจัยให้ฟังอย่างละเอียด รวมถึงมีพยานที่ไม่มีส่วนได้ส่วนเสียอยู่ระหว่างกระบวนการให้ข้อมูล และลงนามของผู้ยินยอมเข้าร่วมการศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษานำข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์มารวบรวมและจัดหมวดหมู่ผ่านการถอดรหัส ภายใต้ประเด็นต่างๆตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา หลังจากนั้นผู้ศึกษาทำการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ตามกรอบแนวคิดของการศึกษา โดยในขั้นแรก ผู้ศึกษาทำการถอดบทสนทนา และบทสัมภาษณ์จากเครื่องบันทึกเสียงออกมาในรูปแบบของบทสนทนามารวมถึงนำข้อมูลจากการบันทึกภาคสนามที่แสดงรายละเอียดของผู้ให้ข้อมูล เช่น อารมณ์ น้ำเสียง ท่าทาง มาประกอบการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ศึกษาจะไม่มี การปรับเปลี่ยนถ้อยคำและข้อความของการสนทนาและการสัมภาษณ์ทั้งหมด ข้อมูลจากการถอดเทปจะถูกนำมาถอดรหัสเพื่อพิจารณาการจัดหมวดหมู่ตามประเด็นที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาในรูปแบบตาราง หลังจากนั้น ข้อมูลที่ผ่านการตีความและจัดหมวดหมู่จะถูกนำมาเขียนในรูปแบบของการพรรณนาโดยมีการเชื่อมโยงถึงทฤษฎีและกรอบแนวคิดของการศึกษา

สรุปผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้น 18 คน แบ่งเป็น 1) ผู้ให้ข้อมูล (Informants) จำนวน 10 คน โดยเป็นเพศชาย 7 และเพศหญิง 3 คน ลักษณะความพิการตาบอด 2 คน และตาบอดเลือนราง 8 คน มีช่วงอายุอยู่ในช่วง 19-30 ปี และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) 8 คน 2) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จำนวน 8 คน แบ่งเป็นเพศชาย 2 คน และเพศหญิง 6 คน โดยมีความสัมพันธ์เป็นผู้บริหาร 3 คน เจ้าหน้าที่ 2 คน และเพื่อน 3 คน ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เป็นผู้บริหาร เจ้าหน้าที่ มีระยะเวลาในการทำงาน ตั้งแต่ 7 เดือน -8 ปี ส่วนผู้ให้ข้อมูล



สำคัญที่เป็นเพื่อน เพื่อนร่วมห้องพักและแฟน มีระยะเวลาที่รู้จักนักศึกษาพิการทางการเห็น เป็นระยะเวลา 2-3 ปี

ประสบการณ์ต่อมุมมองการมีพฤติกรรมกิจกรรมทางกายในนักศึกษาพิการทางการมองเห็น

ภายใต้ระบบของวัฒนธรรมและสังคม การดำรงชีวิตภายใต้วาทกรรมความพิการ ความด้อยสถานะทางสังคม การถูกเลือกปฏิบัติต่อผู้พิการ ผู้พิการจึงถูกตีตราว่าตนเป็นคนด้อยทางสังคมและต้องเป็นผู้รับความช่วยเหลือเหลือจากสังคมเพียงเท่านั้น การถูกแบ่งแยกและตีกรอบต่อการดำเนินชีวิตจึงทำให้กลุ่มผู้พิการขาดโอกาสสำคัญต่อการเข้าถึงกิจกรรมต่างๆของสังคม ผู้พิการทางกายมองเห็นมักถูกกีดกันโอกาสการมีกิจกรรมทางกายทางสังคม เนื่องด้วยความไม่เข้าใจต่ออัตลักษณ์ของผู้พิการโดยสิ่งเหล่านี้มักสร้างปมและความรู้สึกเชิงลบต่อการมีกิจกรรมทางกาย ดังแสดงได้จาก

เป็นปมในใจคือวิชาพละ คุณครูพละก็จะเป็นบุคคลประเภทไม่ทำความเข้าใจอะไรเลย..ทำให้เราต้องร้องไห้ เราทำไม่ได้อะ เล่นไม่ได้ แล้วเขาก็ยังจะเรียกให้เราออกมา แล้วเพื่อนก็จะหัวเราะเรา

ของ (นามสมมุติ) นักศึกษา

ในความเป็นจริงผู้ให้ข้อมูลมากกว่าร้อยละ 50 ล้วนมีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายกับผู้คนในสังคมและอยากปฏิบัติได้เหมือนผู้อื่นทั่วไป ดังแสดงได้จาก

พ่อผม พี่ชายผมก็จะเตะบอลกัน ผมถูกปฏิเสธไม่ให้เล่นด้วย...ทำไมจะเล่นกีฬาต้องเป็นคนปกติ ผมพยายามไปเล่นกับเพื่อนปกติที่สนิท อาจจะบาดเจ็บบ้าง เล่นได้ไม่ดีบ้างแต่ถือว่าผมได้เล่น

แบบ (นามสมมุติ) นักศึกษา

แม้ว่าการกีดกัน การเลือกปฏิบัติและการตีตราความพิการจะเป็นการแสดงออกเชิงลบที่ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของกลุ่มผู้ให้ข้อมูล การกระทำดังกล่าวกลับเป็นสิ่งสำคัญสำหรับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลต่อการกระตุ้นให้ตนเองเกิดความมั่นใจและแสวงหาแนวทางของการมีกิจกรรมทางกาย การรับรู้และมุมมองต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลจึงมีลักษณะเหมือนบุคคลทั่วไปกล่าวคือเป็นกิจกรรมที่ตนเองสามารถทำได้ ความพิการไม่ใช่อุปสรรคสำหรับการมีกิจกรรมทางกายร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม

ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับแรงสนับสนุนทางสังคม (Social support) ต่อการสร้างเสริมพฤติกรรมกิจกรรมทางกายในนักศึกษาพิการทางการมองเห็น มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้พิการทางการมองเห็นและองค์ประกอบต่างๆของสังคมเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อการต่อยอดการมีพฤติกรรมกิจกรรมทางกายในผู้พิการทางการมองเห็นทั้งในระยะสั้นและระยะยาว บุคคลใกล้ชิด สังคม รวมถึงสภาพแวดล้อมของผู้พิการทางการมองเห็นจะเป็นสิ่งหล่อหลอมให้ผู้พิการทางการมองเห็นเกิดพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย ผู้ศึกษาได้จัดหมวดหมู่ของประเด็นแรงสนับสนุนทางสังคมจากข้อมูลการสัมภาษณ์ได้ดังนี้



1) ครอบครัว เพื่อน และสังคม

จุดเริ่มต้นของกระบวนการสร้างเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลเริ่มจากการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิดของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลเช่น ครอบครัว กลุ่มเพื่อนและสังคม สถาบันครอบครัวเปรียบเป็นสถาบันพื้นฐานแรกสุดของการสร้างพฤติกรรมและส่งเสริมให้กลุ่มผู้ให้ข้อมูลมีพฤติกรรมกิจกรรมทางกายผ่านกระบวนการกระตุ้นและการเป็นตัวอย่างที่ดี ดังแสดงได้จาก

พ่อชอบออกกำลังกาย ชอบวิ่งตอนเช้า ก็เลยปลูกหนูกับน้องๆไปวิ่งด้วยกันอะไรก็เลยไปวิ่งตอนเช้ากับพ่อเป็นประจำค่ะ

อิม (นามสมมุติ) นักศึกษา

นอกเหนือจากนั้นครอบครัวยังมีส่วนช่วยในบทบาทของการจัดการและจัดหาอุปกรณ์ที่เหมาะสมต่อการมีกิจกรรมทางกายแก่กลุ่มตัวอย่างภายใต้ความปลอดภัย ดังแสดงได้จาก

พ่อแม่สนับสนุนอยู่ทุกเรื่อง รวมถึงเรื่องอื่นด้วย อย่างเรื่องกีฬาหรือการออกกำลังกาย ช่วยซัพพอร์ตในเรื่องค่าใช้จ่าย การซื้ออุปกรณ์ ไม่ว่าจะรองเท้า ชุดว่ายน้ำ ก็ค่อนข้างมีค่าใช้จ่าย ถ้าซื้อแบบดีๆ จะไปนู่นไปนี่พ่อแม่ก็เต็มใจให้ไป

ต้า (นามสมมุติ) นักศึกษา

สถาบันครอบครัวมีบทบาทสำคัญต่อการสร้างเสริมพฤติกรรมกิจกรรมทางกายของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลในช่วงแรกเริ่ม อย่างไรก็ตาม เมื่อกลุ่มผู้ให้ข้อมูลได้เริ่มเข้าสังคมและมีเพื่อนฝูง ความต้องการเป็นที่ส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อนและสังคม รวมถึงการต้องการใช้ชีวิตและดำเนินกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในสังคมได้เหมือนบุคคลทั่วไป สิ่งเหล่านี้ล้วนกระตุ้นให้กลุ่มผู้ให้ข้อมูลเกิดการปรับตัวเข้าหาแนวทางการทำกิจกรรมและพฤติกรรมของกลุ่มเพื่อนและสังคม ดังแสดงได้จาก

รุมเมท 2 คนนั้น เขาแบบไปออกกำลังกายมาก แต่เพื่อนคนหนึ่งอาจจะออกบ้าง ซึ่งก็อยากออกเพราะว่าคือก็เห็นเพื่อนมันออก เวลามันคุยเรื่องการออกกำลังกายเราก็อยากมีเรื่องคุยกับเค้าด้วย

เจ็ด (นามสมมุติ) นักศึกษา

กลุ่มเพื่อนและสังคมยังมีอิทธิพลสำคัญต่อการสร้างเสริมพฤติกรรมกิจกรรมทางกายให้กลุ่มผู้ให้ข้อมูลอย่างต่อเนื่องผ่านกระบวนการชักชวนและกระตุ้นให้กลุ่มผู้ให้ข้อมูลออกกำลังกาย และเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายต่างๆ ของสังคม ซึ่งกระบวนการดังกล่าวเป็นการถ่ายทอดให้สังคมรับรู้ว่ากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสามารถดำเนินชีวิตและทำกิจกรรมได้เหมือนกับบุคคลทั่วไป ดังแสดงได้จาก

เพื่อนก็มีผลเหมือนกัน บางทีเพื่อน เราชี้เกียจไป เพื่อนชวนแล้วก็ต้องไป เพราะว่ามีเพื่อนไปแล้ว และก็อีกอย่างเวลาจะออกกำลังกายอะไรก็ บางทีเพื่อนมันก็พูดว่า เออน้ำหนักขึ้น อ้วน มันก็เป็นตัวที่ส่งเสริมแบบทำให้เรามีแรงฮึดที่จะออกกำลังกาย



เจ็ด (นามสมมุติ) นักศึกษา

หนูว่าอย่างกลุ่มวิ่งด้วยกันก็มีผล เพราะว่าถ้าไม่มีวิ่งด้วยกันอาจจะไม่ออก

กัน (นามสมมุติ) นักศึกษา

2) สื่อสังคมออนไลน์ (Social media)

ปัจจุบัน สื่อสังคมออนไลน์มีอิทธิพลอย่างมากต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตของประชาชนทุกกลุ่ม ข้อมูลต่างๆได้ถูกกระจายและสื่อสารผ่านสื่อสังคมออนไลน์ การเปิดรับข้อมูลและข่าวสารสำหรับกลุ่มประชาชนจึงมีความกว้างขวางมากขึ้น การส่งเสริมกิจกรรมทางกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ จึงมีให้เห็นอย่างแพร่หลายตามช่องทางต่างๆเช่น เฟซบุ๊ก ยูทูบ ทวิตเตอร์ และอินสตาแกรม แม้ว่ากลุ่มผู้ให้ข้อมูลจะมีข้อจำกัดด้านการมองเห็น แต่กระบวนการเข้าถึงสื่อต่างๆของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสามารถดำเนินไปได้อย่างปกติภายใต้รูปแบบที่เหมาะสม ผู้ให้ข้อมูลสามารถเลือกรับข้อมูลกิจกรรมทางกายที่ตนเองสนใจ จากกระบวนการดังกล่าวส่งผลให้กลุ่มผู้ให้ข้อมูลได้รับการกระตุ้นพฤติกรรมผ่านการใช้ตัวแบบตามสื่อสังคมออนไลน์ ดังแสดงได้จาก

ผมชอบดูกีฬาต่อสู้ ส่วนใหญ่ก็ติดตามโปรโมเตอร์มวยต่างๆ ไอจีของนักมวย เวลาเราเห็นเขาซ้อมหรืออะไร เราก็รู้สึกอยากฟิต อยากไปแบบเขาบ้าง ก็เริ่มเอาที่ถ่วงแขนมาฝึกแบบเขาบ้าง ก็มีผลต่อการออกกำลังกายมาก พวกเพลงของฟลอยด์ เมเวเธอร์เตอร์ ผมก็ติดตาม

รวม (นามสมมุติ) นักศึกษา

สื่อต่างๆทั้งยูทูบ ทวิตเตอร์ ไอจี มันมีทั้งรีวิวการออกกำลังกายเยอะแยะมากมายแล้วในสมัยนี้ ส่วนหนึ่งสื่อเสียงมันก็มีหมวดสุขภาพด้วย กลุ่มดารา เขาแบบชอบออกกำลังกาย มีผลมากเลยหนูชอบไปดูตามไอจีอะไรเงี้ย เขาออกอะไรกันเราก็อยากออกตามเขาบ้างคะ หนูว่ามีผลเยอะเลยคะ เขาทำเราก็อยากทำบ้างเหมือนตามกระแสคะแล้วก็อยากหุ่นดีเหมือนเขา

อิม (นามสมมุติ) นักศึกษา

สื่อสังคมออนไลน์ยังเป็นช่องทางสำคัญสำหรับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลต่อการเข้าถึงการจัดกิจกรรมที่สร้างเสริมกิจกรรมทางกายที่ตนเองสนใจ ดังแสดงได้จาก

ผมมีเฟซบุ๊ก อินสตาแกรมและทวิตเตอร์ เพราะด้วยความที่ผมสนใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น ถ้าผมสนใจเกี่ยวกับอะไรผมก็จะไปตามว่าเขาจะทำกิจกรรมอะไรกันบ้าง ว่างๆจะได้ไปดู ไปร่วมได้

แบม (นามสมมุติ) นักศึกษา

3) การดำเนินการโดยมหาวิทยาลัย

บริบทของการดำเนินชีวิตของนักศึกษาโดยมากจะเป็นการใช้ชีวิตและทำกิจกรรมภายในมหาวิทยาลัยเป็นหลัก แนวทางการสร้างเสริมกิจกรรมทางกายจึงอยู่ภายใต้ทรัพยากรและนโยบายของมหาวิทยาลัย แร่งสนับสนุนทางสังคมภายใต้บริบทของมหาวิทยาลัยจึงมิได้ถูกจำกัดในมิติของกลุ่มบุคคลเท่านั้น แต่ยังรวมถึง



นโยบาย การดำเนินการ และทรัพยากรต่างๆที่ช่วยในการสร้างเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มผู้พิการทางการมองเห็น จากการสัมภาษณ์ แม้ว่ามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์จะมีการดำเนินการต่อนักศึกษาพิการในส่วนของ การจัดการสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆในด้านการดำรงชีวิต แต่การจัดการทรัพยากรและสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายในกลุ่มนักศึกษาพิการยังขาดความครอบคลุมและยังพบช่องว่างของแนวทางการ ดำเนินทางดังกล่าวเช่น แนวทางการดำเนินนโยบายที่ยังไม่ชัดเจน สภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการมีกิจกรรม ทางกายของนักศึกษาพิการ การเข้าถึงสถานที่และอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายที่ยังไม่สามารถรองรับ นักศึกษาพิการได้อย่างครอบคลุม ดังแสดงได้จาก

เราไปสนับสนุนด้านอื่นเสียเป็นส่วนใหญ่ เช่น ลิฟท์ ทางลาด ห้องน้ำ อุปกรณ์ รถเข็น หรือถ้าเป็น นักศึกษาพิการทางสายตาก็เป็นเรื่องการเรียน การให้อุปกรณ์การเรียน การทำข้อสอบ การให้อุปกรณ์ที่ทำให้ มองเห็น แต่ไม่ได้พูดถึงในเรื่องของการออกกำลังกายเลย

จิบ (นามสมมุติ) ผู้บริหาร

ถ้าถามว่าบริการนักศึกษาพิการไหม ก็ไม่เชิง แต่ที่เขามีเป็นปกติที่มหาวิทยาลัยต้องมีให้นักศึกษาทุกคนได้ ออกกำลังกายอยู่แล้ว เพียงแต่บางอย่าง มันเอื้อให้เราสามารถทำได้ก็เลยได้ทำ แต่บางอย่างเราก็ทำไม่ได้ ไม่ได้ เฉพาะเจาะจงกับนักศึกษาสายตา

สิง (นามสมมุติ) นักศึกษา

นโยบายไม่เคยได้ยินนะคะ ไม่รู้มีหรือเปล่า แต่เขาสนับสนุนโดยรวมเลย แต่ไม่ได้เฉพาะเจาะจงกับคน พิการ โดยรวมก็สนับสนุน เพราะว่าเราก็สามารถเล่นเครื่องเล่นบางอย่างได้

กัน (นามสมมุติ) นักศึกษา

มหาลัยเราก็เป็นมหาลัยที่สิทธิเสรีภาพเท่าเทียมกัน มหาลัยก็พยายามผลักดันสวัสดิการเพื่อคนพิการ เพื่อที่จะให้มหาลัยเป็นมหาลัยชั้นนำ ก็ยังส่งเสริมอยู่ แต่ว่าสำหรับคนที่มองไม่เห็นเลย ตาบอดสนิท ในฟิตเนสก็ ไม่มีเครื่องมือ หรือว่าสิ่งอำนวยความสะดวกในการช่วยเหลือให้คนที่เขามองไม่เห็น สามารถใช้วัสดุ เครื่องมือ เครื่องใช้ ที่เป็นอุปกรณ์ในการเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพครับ

ดิน (นามสมมุติ) นักศึกษา

จะเห็นได้ว่ามหาวิทยาลัยมีการดำเนินการต่อกลุ่มนักศึกษาพิการ แต่ยังไม่ได้นำมาดำเนินการเจาะลึกต่อด้านการ สร้างเสริมกิจกรรมทางกาย ซึ่งที่ผ่านมาได้มีการพิจารณาและทดลองจัดหาแนวทางเพื่อสร้างเสริมกิจกรรมทาง กายในกลุ่มนักศึกษาพิการแต่ยังคงอยู่ภายใต้ข้อจำกัดของปัจจัยต่างๆเช่น ระยะเวลา ความต่อเนื่อง กลุ่มของ นักศึกษาพิการที่หลากหลาย และการดูแลสุขภาพและความปลอดภัยของนักศึกษาพิการ ดังแสดงได้จาก

ต้องพัฒนาไปเรื่อยๆ ทีละขั้น ทีละตอนครับ ก็พยายาม มันก็ยากนิดหนึ่ง เพราะว่าเราการออกกำลังกาย เนี่ย บางอย่างก็เป็นอันตรายด้วย มีแผนการพิเศษอะไรขึ้น

เอ (นามสมมุติ) ผู้บริหาร

มีจัดโครงการว่ายน้ำโดยจ้างโค้ชนักกีฬาว่ายน้ำทีมชาติ คนพิการเป็นผู้ฝึกสอนให้กับนักศึกษาพิการ ในช่วงวันหยุดเสาร์อาทิตย์ก็ใช้เวลาครับ จนกว่าจะเป็น เป็นเดือน แต่โค้ชเขาจะมีวิธีฝึก เขาจะฝึกคนพิการ โดยเฉพาะ ไม่ว่าจะทางการเห็น หรือทางการเคลื่อนไหวครับ แต่ก็หายโครงการนี้หายไปสัก 2-3 ปี ได้

กิต (นามสมมุติ) เจ้าหน้าที่

สรุปและอภิปรายผล

สิ่งที่สะท้อนออกมาจากชุดประสบการณ์ของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลต่อมุมมองของการมีพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลมีการรับรู้ว่าคุณสมบัติทางกายได้เหมือนกับบุคคลปกติทั่วไป ไม่ได้เป็นภาระของสังคมและสามารถทำกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้ การรับรู้ความสามารถของตนเองจะทำให้เกิดความมั่นใจและตั้งใจเป้าหมายต่อการปรับเปลี่ยนและคงไว้ซึ่งพฤติกรรมสุขภาพ (Strecher *et al.*, 1986) จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อตัวชี้วัด MET-minute/week ในกลุ่มผู้มีความบกพร่องทางสายตา (Haeghele *et al.*, 2018) การยกระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการมีกิจกรรมทางกายในกลุ่มผู้พิการทางการมองเห็นจึงเปรียบเสมือนเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างเสริมพฤติกรรมกิจกรรมทางกายในกลุ่มผู้พิการทางการมองเห็นอย่างยั่งยืน

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลได้รับอิทธิพลหลักจากแรงสนับสนุนทางสังคม (Social support) ต่อการสร้างเสริมพฤติกรรมกิจกรรมทางกายโดยแรงสนับสนุนทางสังคมเปรียบเสมือนปัจจัยสร้างและกระตุ้นให้กลุ่มผู้ให้ข้อมูลเกิดพฤติกรรมกิจกรรมทางกายในช่วงวัยต่างๆ จากการสัมภาษณ์จะเห็นได้ว่า กลุ่มบุคคลที่มีความใกล้ชิดกับผู้ให้ข้อมูลเป็นแรงสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญต่อการสร้างเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มผู้ให้ข้อมูล โดยเฉพาะอย่างยิ่ง แรงสนับสนุนจากครอบครัว กระบวนการสนับสนุน การมีส่วนร่วม และการให้ความสำคัญต่อการมีกิจกรรมทางกายของครอบครัวต่อนักศึกษาพิการทางการมองเห็นเป็นกระบวนการที่ช่วยสร้างเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มนักศึกษาพิการทางสายตาได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Ku และ Rhodes (2020) ที่กล่าวว่า การมีส่วนร่วมของกิจกรรมทางกาย การสนับสนุน และการให้ความสำคัญต่อการมีกิจกรรมทางกายของครอบครัวต่อเด็กพิการมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อพฤติกรรมกิจกรรมทางกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ข้อเสนอแนะที่น่าสนใจต่อการดำเนินการสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวคือ การส่งเสริมศักยภาพของครอบครัวต่อการสร้างเสริมกิจกรรมทางกายในผู้พิการเช่น การเพิ่มทักษะต่อการสร้างเสริมกิจกรรมทางกายในผู้พิการ การหาช่วงเวลาที่เหมาะสม และการทำความเข้าใจศักยภาพของกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งกระบวนการดังกล่าวจะเป็นการลดข้อจำกัดและเพิ่มประสิทธิภาพของกระบวนการสร้างเสริมกิจกรรมทางกายในผู้พิการ (Columa *et al.*, 2020)

เช่นเดียวกับแรงสนับสนุนทางสังคมจากกลุ่มเพื่อนและสังคมของผู้พิการทางสายตา จากประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการสร้างเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มผู้พิการทางสายตา กลุ่มเพื่อนและกลุ่มทางสังคมยังเป็นแรงสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญต่อกระบวนการสร้างเสริมกิจกรรมทางกาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Salvy และคณะ (2009) ที่กล่าวว่า กลุ่มเพื่อนและกลุ่มที่มีความเกี่ยวข้องกับเยาวชนมีผลต่อการเพิ่มระดับของกิจกรรมทางกายของเยาวชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และจากการศึกษาเชิงคุณภาพของ Ellis และคณะ (2007) พบว่า กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อบรรทัดฐานของพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายในกลุ่มผู้ใหญ่ที่มีความพิการด้านร่างกาย

ในยุคปัจจุบันสื่อสังคมออนไลน์ (Social media) มีอิทธิพลอย่างมากต่อการดำรงชีวิตของประชาชนในแง่ของการปรับเปลี่ยนและส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ การใช้สื่อสังคมออนไลน์จึงเป็นตัวเลือกที่น่าสนใจอย่างมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเยาวชน การศึกษาที่ผ่านมาพบว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์สามารถส่งเสริมพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย การรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม ผ่านการเล่นเกมส์ การใช้ตัวแบบ การถ่ายทอดข้อมูลสุขภาพ และการสื่อสารทางออนไลน์ (Goodyear *et al.*, 2021) การสนับสนุนทางสังคมผ่านสื่อสังคมออนไลน์จึงค่อนข้างมีอิทธิพลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา สำหรับในผู้พิการ การใช้สื่อสังคมออนไลน์มีบทบาทอย่างมากต่อการสื่อสารและการแสวงหาข้อมูลที่สนใจต่อเรื่องต่างๆ การปรับเปลี่ยนรูปแบบของสังคมออนไลน์ที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องจึงก้าวข้ามข้อจำกัดของการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มผู้พิการ สื่อสังคมออนไลน์สามารถกระตุ้นให้ผู้พิการเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสร้างเสริมระดับสุขภาพของตนเอง อีกนัยหนึ่ง การใช้สื่อสังคมออนไลน์อาจนำมาซึ่งการถูกกลั่นแกล้ง (Bully) ซึ่งอาจส่งผลกระทบโดยตรงต่อสภาพจิตใจของกลุ่มผู้พิการ การแนะนำการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างเหมาะสมจึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อผู้พิการในการเข้าถึงสื่อดังกล่าว (Zebracki, 2019)

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิตมีการดำเนินการและจัดการด้านการอำนวยความสะดวกต่อนักศึกษาพิการอย่างต่อเนื่อง โดยส่วนใหญ่จะเป็นการดำเนินการด้านทุนสนับสนุนและอุปกรณ์ในการเรียนการสอนรวมถึงการปรับสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยให้เอื้อต่อการดำรงชีวิตของนักศึกษาพิการให้เท่าเทียมกับบุคคลอื่น การดำเนินการด้านการสร้างเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มนักศึกษาพิการจึงอยู่ในระหว่างการวางแผนและดำเนินการเพื่อให้ นักศึกษาพิการสามารถเข้าถึงกิจกรรมทางกายประเภทต่างๆได้อย่างทั่วถึง สิ่งที่สะท้อนจากการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า แม้กลุ่มผู้ให้ข้อมูลจะมีระดับกิจกรรมทางกายเพียงพอและมีแรงกระตุ้นต่อการมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ หากอุปกรณ์ กิจกรรมและสภาพแวดล้อมต่อการมีกิจกรรมทางกายภายในมหาวิทยาลัยไม่เอื้อหรือไม่เหมาะสมต่อการใช้งานของกลุ่มผู้พิการ สิ่งเหล่านี้จะเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการสร้างเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มผู้พิการอย่างยิ่งย่น จากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมด้านเครื่องมือและสิ่งอำนวยความสะดวกแปรผันตรงกับแรงกระตุ้นจากภายใน



(Autonomous Motivation) ต่อการออกกำลังกาย (Inui *et al.*, 2022) กระบวนการสร้างเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มผู้พิการทางสายตาจึงเป็นกระบวนการสร้างเสริมที่ต้องได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในทุกมิติมิใช่การสนับสนุนจากบุคคลเพียงเท่านั้น แต่เป็นการสนับสนุนในทุกด้านเพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐานของกลุ่มผู้พิการ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการศึกษาครั้งนี้คือ ควรมีการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาพิการที่แตกต่างเช่น กลุ่มนักศึกษาพิการทางการเคลื่อนไหว กลุ่มนักศึกษาพิการทางการได้ยินและสื่อความหมาย รวมถึงบริบทและพื้นที่ที่แตกต่าง โดยการศึกษาในกลุ่มและบริบทพื้นที่ที่แตกต่างอาจทำให้เห็นชุดข้อมูลที่มีความหลากหลายมากขึ้นสำหรับการพัฒนาแนวทางการสร้างเสริมพฤติกรรมกิจกรรมทางกายในกลุ่มผู้พิการที่ครอบคลุมและเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

กิตติกรรมประกาศ

ผู้ศึกษาขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. อรุณ ภาชีน และผู้ช่วยศาสตราจารย์ รณภูมิ สามัคคีคารมย์ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาชี้แนะ ให้คำปรึกษาในการศึกษาครั้งนี้ รวมถึงบุคลากร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์และนักศึกษาพิการทางการมองเห็นที่เกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้ความร่วมมือระหว่างกระบวนการต่างๆในการศึกษา

บรรณานุกรม

- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., . . . Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med*, 54(24), 1451-1462.
- Columna, L., Prieto, L., Elias-Revollo, G., & Haegele, J. A. (2020). The perspectives of parents of youth with disabilities toward physical activity: A systematic review. *Disabil Health J*, 13(2), 100851.
- Ellis, R., Kosma, M., Cardinal, B. J., Bauer, J. J., & McCubbin, J. A. (2007). Physical activity beliefs and behaviour of adults with physical disabilities. *Disabil Rehabil*, 29(15), 1221-1227.
- Goodyear, V. A., Wood, G., Skinner, B., & Thompson, J. L. (2021). The effect of social media interventions on physical activity and dietary behaviours in young people and adults: a systematic review. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 18(1), 72.



- Haegele, J. A., Kirk, T. N., & Zhu, X. (2018). **Self-efficacy and physical activity among adults with visual impairments.** *Disabil Health J*, 11(2), 324-329.
- Inui, Y., Tanaka, Y., Ogawa, T., Hayashida, K., & Morioka, S. (2022). **Relationship between exercise motivation and social support in a support facility for persons with disabilities in Japan.** *Ann Med*, 54(1), 820-829.
- Jacobs, J. M., Hammerman-Rozenberg, R., Maaravi, Y., Cohen, A., & Stessman, J. (2005). **The impact of visual impairment on health, function and mortality.** *Aging Clin Exp Res*, 17(4), 281-286.
- King, G., Willoughby, C., Specht, J. A., & Brown, E. (2006). **Social support processes and the adaptation of individuals with chronic disabilities.** *Qual Health Res*, 16(7), 902-925.
- Ku, B., & Rhodes, R. E. (2020). **Physical activity behaviors in parents of children with disabilities: A systematic review.** *Res Dev Disabil*, 107, 103787.
- López-Sánchez, G. F., Grabovac, I., Pizzol, D., Yang, L., & Smith, L. (2019). **The Association between Difficulty Seeing and Physical Activity among 17,777 Adults Residing in Spain.** *International journal of environmental research and public health*, 16(21).
- Salvy, S. J., Roemmich, J. N., Bowker, J. C., Romero, N. D., Stadler, P. J., & Epstein, L. H. (2009). **Effect of peers and friends on youth physical activity and motivation to be physically active.** *J Pediatr Psychol*, 34(2), 217-225.
- Smith, L., Jackson, S. E., Pardhan, S., López-Sánchez, G. F., Hu, L., Cao, C., . . . Yang, L. (2019). **Visual impairment and objectively measured physical activity and sedentary behaviour in US adolescents and adults: a cross-sectional study.** *BMJ open*, 9(4), e027267.
- Strecher, V. J., DeVellis, B. M., Becker, M. H., & Rosenstock, I. M. (1986). **The role of self-efficacy in achieving health behavior change.** *Health Educ Q*, 13(1), 73-92.
- Zebracki, K. (2019). **The good, the bad, and social media in adolescents with disability.** *Developmental Medicine & Child Neurology*, 61(8), 856-856.