

ความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกายของผู้คิดเชื้อเอคส์

นางสาวสมลักษณ์ สะหรั่งปิ่น



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

ภาควิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2539

ISBN 974-633-083-7

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

NEEDS AND PROBLEMS FOR EXERCISE OF PEOPLE WITH HIV INFECTION

Miss Somluck Sarangbin

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for the degree of Master of Education

Department of Physical Education

Graduate School

Chulalongkorn University

1996

ISBN 974-633-083-7

หัวข้อวิทยานิพนธ์
โดย
ภาควิชา
อาจารย์ที่ปรึกษา

ความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกายของผู้คิดเชื้อเอคส์
นางสาวสมลักษณ์ สหรั่งบิน
พลศึกษา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เจลิม ชัยวัชรภรณ์



บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

สมิทธิ์

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. สันติ กุญสุวรรณ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

ลาวัณย์ สุกกรี

.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ลาวัณย์ สุกกรี)

เจลิม ชัยวัชรภรณ์

.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เจลิม ชัยวัชรภรณ์)

อนันต์ อัครฐ์
.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. อนันต์ อัครฐ์)

รัชณี ขวัญบุญจัน
.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. รัชณี ขวัญบุญจัน)

เทพวดี หอมสนิท
.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เทพวดี หอมสนิท)

พิมพ์ต้นฉบับบทความวิจัยวิทยานิพนธ์ภายในกรอบสี่เหลี่ยมนี้เพียงแผ่นเดียว



สมลักษณ์ สหรั้งบิน : ความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอชไอวี
(NEEDS AND PROBLEMS FOR EXERCISE OF PEOPLE WITH HIV INFECTION)

อาจารย์ที่ปรึกษา : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิม ชัยวัชราภรณ์, 93 หน้า.

ISBN 974-633-083-7

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ในคลินิกภูมิคุ้มกันของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โรงพยาบาลศิริราชและโรงพยาบาลบำราศนราดูร จำนวน 450 คน ได้รับแบบสอบถามคืน 450 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 นำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้ติดเชื้อเอชไอวี จำนวน 83.1 เปอร์เซ็นต์ มีการออกกำลังกาย แต่มีความต้องการในการออกกำลังกายในระดับต่ำทุกด้าน คือ ด้านสถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ และด้านอื่น ๆ ยกเว้นในรายชื่อ คือความต้องการในการออกกำลังกายในสถานที่กลางแจ้ง และต้องการให้มีศูนย์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย พบว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีความต้องการในระดับปานกลาง

2. ผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีปัญหาในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ในด้านสภาพเศรษฐกิจและด้านความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกาย ด้านอื่น ๆ มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ยกเว้นด้านสภาพร่างกาย จิตใจและสังคม อยู่ในระดับมาก คือ ผู้ติดเชื้อเอชไอวีกลัวว่าการออกกำลังกายทำให้สภาพร่างกายทรุดโทรมเร็วขึ้น สภาพร่างกายไม่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย มีความรู้สึกอยากอยู่คนเดียวไม่อยากทำอะไรแม้กระทั่งการออกกำลังกาย ไม่กล้าที่จะแสดงความรู้สึกและกระทำการใด ๆ ต่อหน้าบุคคลอื่น และคิดว่าการออกกำลังกายไม่เกิดประโยชน์กับตนเอง

ภาควิชา พลศึกษา
สาขาวิชา พลศึกษา
ปีการศึกษา 2538

ลายมือชื่อนิติ
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

C641510 : MAJOR PHYSICAL EDUCATION
KEY WORD: NEEDS / PROBLEMS / EXERCISE / PEOPLE WITH HIV INFECTION

SOMLUCK SARANGBIN : NEEDS AND PROBLEMS FOR EXERCISE OF PEOPLE
WITH HIV INFECTION : THESIS ADVISOR : ASST. PROF. CHALERM
CHAIWATCHARAPORN, Ed.D., 93 pp. ISBN 974-633-083-7

The purpose of this research was to investigate the needs and problems about exercise that people with HIV infection were experiencing. Questionnaires were distributed to 450 people with HIV infection from the immune clinics of Chulalongkorn Hospital, Siriraj Hospital and Bamrasnaradura Hospital. All of the questionnaires were returned. The data was analyzed in terms of percentage, mean, and standard deviation.

The results were as follows :

1. Approximately 83% of people with HIV infection did exercises. However, the needs for exercise involving factors about facilities and equipment, physical activity counsellors and trainers were at a "low" level. On the other hand, the needs for exercise involving factors about outdoor exercise, and health centers were at a "medium" level.

2. People with HIV infection had problems with factors involving in doing exercise including, economic status, understanding and knowledge about exercise, at a "medium" level.

2.1 They were afraid that doing exercise would cause them to be much weaker. They thought that their physical conditions were not appropriate for exercising and they wanted to be isolated.

2.2 They perceived that exercise was useless for them.

ภาควิชา..... พลศึกษา
สาขาวิชา..... พลศึกษา
ปีการศึกษา..... 2538

ลายมือชื่อนิสิต.....
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จและสมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณาจาก ผศ.ดร.เฉลิม ชัยวัชราภรณ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งท่านได้อุทิศเวลา แนะนำแนวทางและตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณ รศ.ดร.วีรสิทธิ์ สิทธิไตรย์, คุณสมบูรณ์ สุ่มสุข, คุณรัตนา มุขธาระโกษา และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาจารย์ดวงสมร พันธุ์เสน ที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบแบบสอบถาม พร้อมทั้งให้ความช่วยเหลือแนะนำในการปรับปรุงแบบสอบถามเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ คุณชูวิทย์ รักสิทธิธรรม, คุณปรนันทน์ พึ่งฉ่ำ, คุณศิริภัทร สันธินาคา และ ดร.ชวดี วัฒนโกศาสิน ที่ร่วมเป็นกำลังใจและให้ความช่วยเหลือด้วยดีเสมอมา อีกทั้งทุกท่านที่มีส่วนให้ความช่วยเหลือซึ่งไม่อาจกล่าวนามได้หมด ณ ที่นี้

ท้ายสุด ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ญาติพี่น้องครอบครัวสะหรั่งบิน ครอบครัวตันติไพบูลย์วุฒิและครอบครัวเวชวงศ์วาน ซึ่งมีส่วนสนับสนุนและให้กำลังใจ จนผู้วิจัยสำเร็จได้เป็นมหาบัณฑิต

สมลักษณ์ สะหรั่งบิน



สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย..... ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ..... ข
กิตติกรรมประกาศ..... ค
สารบัญตาราง..... ง

บทที่

1 บทนำ..... 1
 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา..... 1
 วัตถุประสงค์ของการวิจัย..... 4
 ขอบเขตของการวิจัย..... 4
 คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย..... 5
 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ..... 6

2 วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 7
 หลักการในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ..... 8
 สุขบัญญัติ 10 ประการสำหรับผู้ที่มีออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ..... 9
 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย..... 11
 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศไทย..... 16
 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ..... 21

3 การดำเนินการวิจัย..... 26
 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย..... 26
 กลุ่มตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัย..... 26
 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... 26
 การสร้างแบบสอบถาม..... 27

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	28
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	28
สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	29
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	58
สรุปผลการวิจัย.....	58
อภิปรายผลการวิจัย.....	62
ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย.....	66
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป.....	66
รายการอ้างอิง.....	67
ภาคผนวก.....	72
ประวัติผู้วิจัย.....	93

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1	จำนวนและร้อยละของผู้ติดเชื้อเอดส์ จำแนกตามลักษณะประชากร..... 30
2	จำนวนและร้อยละเกี่ยวกับความรู้และการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอดส์ ก่อนที่จะติดเชื้อเอดส์..... 33
3	จำนวนและร้อยละเกี่ยวกับความรู้และการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอดส์ หลังจากติดเชื้อเอดส์..... 34
4	จำนวนของผู้ติดเชื้อเอดส์ในการได้รับสื่อเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เปรียบเทียบก่อนติดเชื้อเอดส์และหลังติดเชื้อเอดส์..... 36
5	จำนวนและร้อยละชนิดของกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันของผู้ติดเชื้อเอดส์ ก่อนและหลังการติดเชื้อเอดส์..... 37
6	จำนวนและร้อยละของสถานที่ในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอดส์ ก่อนและหลังการติดเชื้อเอดส์..... 38
7	จำนวนและร้อยละของระยะเวลาการติดเชื้อเอดส์ของผู้ติดเชื้อเอดส์..... 39
8	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}), ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความต้องการ ในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอดส์ จำแนกตามระดับการออกกำลังกาย..... 40
9	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}), ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับปัญหา ในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอดส์ จำแนกตามระดับการออกกำลังกาย..... 43
10	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}), ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความต้องการ ในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอดส์ ในด้านสถานที่และอุปกรณ์..... 46
11	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}), ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความต้องการ ในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอดส์ ในด้านบุคลากรที่ให้บริการ..... 47
12	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}), ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความต้องการ ในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอดส์ ในด้านอื่น ๆ 48
13	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}), ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความต้องการ ในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอดส์ รวมทุกด้าน..... 50

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
14	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}), ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับปัญหา ในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื่อเฮด ในด้านสภาพร่างกาย จิตใจและสังคม...51
15	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}), ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับปัญหา ในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื่อเฮดส์ ในด้านสภาพเศรษฐกิจ.....53
16	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}), ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับปัญหาในการ ออกกำลังกายของผู้ติดเชื่อเฮดส์ ในด้านความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกาย.54
17	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}), ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับปัญหาในการ ออกกำลังกายของผู้ติดเชื่อเฮดส์ ในด้านอื่น ๆ.....55
18	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}), ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับปัญหาในการ ออกกำลังกายของผู้ติดเชื่อเฮดส์ รวมทุกด้าน.....56