

บทที่ 1

บทนำ



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เอดส์ "(AIDS) Acquired Immune Deficiency Syndrome" เป็นโรคระบาดที่รุนแรงมากที่สุดเพราะยังไม่พบวิธีการรักษาให้หายขาดได้และการแพร่กระจายของเชื้อ HIV (Human Immuno Deficiency Virus) เป็นไปอย่างรวดเร็ว ในปัจจุบันเชื้อ HIV ได้แพร่ระบาดไปใน 152 ประเทศทั่วโลก จนถึงวันที่ 1 กรกฎาคม 2535 มีผู้ป่วยโรคเอดส์เพิ่มขึ้นแล้ว 501,272 ราย และองค์การอนามัยโลกประมาณว่ามีผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ไปแล้ว 8 ถึง 10 ล้านคน องค์การอนามัยโลก ได้รายงานจนถึงวันที่ 1 กรกฎาคม 2535 มีผู้ป่วยโรคเอดส์รวม 501,272 ราย จาก 152 ประเทศทั่วโลก ในจำนวนนี้เป็นรายงานจากทวีปอเมริกา 277,042 ราย ทวีปแอฟริกา 152,463 ราย ทวีปยุโรป 66,545 ราย โอเชียเนียหรือประเทศในหมู่เกาะต่าง ๆ ในมหาสมุทรแปซิฟิกรวมถึงออสเตรเลีย 3,670 ราย และทวีปเอเชีย 1,552 ราย จำนวนผู้ป่วยโรคเอดส์มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยมีรายงานผู้ป่วยโรคเอดส์เพิ่มขึ้นเป็น 1 เท่า ทุก 9-12 เดือน หรือเพิ่มขึ้นประมาณ 100 เปอร์เซ็นต์ (กองระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข, 2535)

จากปรากฏในรายงานของศูนย์ป้องกันและควบคุมโรคเอดส์ กระทรวงสาธารณสุขตั้งแต่เดือนกันยายน พ.ศ. 2527 เป็นต้นมา พบว่า ประเทศไทยมีผู้ติดเชื้อโรคเอดส์เพิ่มมากขึ้นทุกปี ได้มีผู้ประมาณว่าในปี พ.ศ. 2543 หรือ ค.ศ. 2000 ทั่วโลกจะมีผู้ป่วยโรคเอดส์ถึง 6-12 ล้านคน และในเมืองไทยจะมีผู้ป่วยโรคเอดส์ ถึงประมาณ 1 แสนคน โดยมีผู้ติดเชื้อ HIV ประมาณ 2-4 ล้านคน ถ้ายังมีอัตราการระบาดเช่นปัจจุบัน (กองระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข, 2535)

สำหรับในประเทศไทยเริ่มมีรายงานโรคเอดส์ครั้งแรกเมื่อเดือนกันยายน ปี พ.ศ. 2527 จนถึงวันที่ 31 สิงหาคม 2535 จำนวนผู้ป่วยโรคเอดส์และผู้มีอาการสัมพันธ์กับโรคเอดส์ในประเทศไทยจะพบว่าผู้ป่วยโรคเอดส์ จำนวน 792 ราย เป็นเพศชาย 692 ราย เพศหญิง 100 ราย ผู้ป่วยที่มีอาการสัมพันธ์กับโรคเอดส์ จำนวน 1,067 ราย เป็นเพศชาย 898 ราย เพศหญิง 169 ราย (กองระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข, 2535)

เพียงช่วงเวลาทศวรรษเศษ ๆ โรคเอดส์ก็ได้ก้าวล้ำโรคระบาดอื่น ๆ ที่มนุษย์รู้จัก ขณะนี้จึงอาจกล่าวได้ว่าไม่มีซีกโลกใดที่รอดพ้นเงื้อมมือของมันได้เลย ทุก ๆ 15 วินาที จะมีคนบนโลกนี้ติดเชื้อไวรัสเอดส์ด้วยวิธีการต่าง ๆ (ใกล้หมอ, 2536)

โรคเอดส์กำลังทวีความรุนแรงมากขึ้น วงการแพทย์ยังไม่สามารถที่จะค้นพบยารักษาให้หายขาดและยังไม่มีวัคซีนป้องกัน การพัฒนาวัคซีนที่ปลอดภัยและได้ผลเพื่อต่อต้าน HIV (Human Immunodeficiency Virus) ยังเป็นแต่เพียงความหวังเท่านั้นและจะไม่มีประโยชน์สำหรับผู้ติดเชื้อโรคเอดส์แล้ว ผู้ป่วยที่ติดเชื้อโรคเอดส์จะได้รับความทุกข์ทรมานทั้งร่างกายและจิตใจจนในที่สุดก็จะเสียชีวิต แล้วแต่ว่าจะช้าหรือเร็วเท่านั้น

ความทุกข์ทางจิตใจของผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ที่เกิดขึ้นมักจะเกิดจากความเครียดความวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิตของตนเอง วิตกกังวลว่าผู้อื่นจะเกิดความรังเกียจตนเอง ซึ่งความวิตกกังวลนี้เป็นตัวกำหนดที่สำคัญที่ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจในระดับต่าง ๆ นอกเหนือจากความทุกข์ใจของผู้ติดเชื้อโรคเอดส์แล้วยังเกิดผลกระทบต่อครอบครัวที่ถูกต้องด้านจากสังคม ซึ่งจะเห็นได้ชัดจากคำสัมภาษณ์ของ คุณฉ้อ สีส้ม ผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ ซึ่งตัดตอนมาจากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ประจำวันที่ 9 กันยายน 2532 ดังต่อไปนี้

"... ตัวผมและครอบครัวลำบากมากหลังจากที่ผมเป็นมนุษย์โรคเอดส์ ลูกตกงานหมด ลูกชายคนโตเป็นหัวหน้าช่างเครื่องที่บริษัทไฟโอเนียร์ จำกัด ถูกบีบให้ออกจากงาน อีกสองคนทำงานโรงงานแบดเตอร์ เมื่อเขารู้ว่าผมก็เป็นลูกผมก็เป็นถูกบีบจนอยู่ไม่ได้ เหลือคนเล็ก 8 ขวบ กำลังเรียนหนังสือ ผมก็ไม่มีปัญหาส่งเสีย ลูก ๆ ออกไปหาบ้านเช่าพอเขารู้ว่าผมเป็นลูกผมเขาก็ไม่ให้เช่า ตัวผมเองต้องหาที่อยู่ใหม่ไปเรื่อย ๆ อยู่เป็นที่ไม่ได้ ไปอาศัยลูกก็ทำให้เขาเดือดร้อน ช่วยบอกประชาชนด้วยนะครับ ผมเป็นเอดส์เพียงคนเดียว

ลูกเมียผมไม่เป็น นามสกุล "เสื่อสุ่ม" มีผมคนเดียวที่เป็นเอดส์ ครอบครัวผมไม่เกี่ยว
ส่งสารผมเกิด. . ." (ประพันธ์ ภาณุภาค, 2534)

เมื่อผู้ป่วยทราบว่าตนเองติดเชื้อ HIV ปฏิกริยาแรกที่จะพบคือ อาการช็อกและต้องการ
ทราบเกี่ยวกับการติดต่อของโรค, เรื่องทางเพศ, การสืบพันธุ์, ความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ
โรคเอดส์และการตาย อาการต่าง ๆ ในระยะสองสามอาทิตย์แรกซึ่งพบได้บ่อย คือ ความคิด
ฟุ้งซ่าน วิตกกังวลเกี่ยวกับอาการทางร่างกายมากเกินไป, นอนไม่หลับ ปฏิกริยาเศร้า เนื่องจาก
ความรู้สึกผิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ผ่านมา และตำหนิตนเองที่กลายเป็นคนติดเชื้อโรคเอดส์
การฆ่าตัวตาย การแยกตัวจากสังคมเพราะกลัวจะไปติดผู้อื่น หรือกลัวสังคมแสดงความรังเกียจ
ผู้ป่วยโรคเอดส์จะได้รับภาวะกดดันทางจิตใจและอารมณ์สูงเพราะโรคเอดส์ยังไม่มียาที่จะรักษา
หายได้ จึงเป็นเหตุให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าจะตนเองจะต้องเสียชีวิตอย่างแน่นอน ความรู้สึกที่จะเกิดขึ้นคือ
กลัว

ลักษณะของโรคเอดส์ก่อให้เกิดความกลัวต่อทั้งผู้ติดเชื้อเอดส์ ผู้ใกล้ชิดและสังคม
อย่างมาก กลัวคือ

1. เมื่อรู้ว่าติดเชื้อเอดส์ก็เกิดความรู้สึกว่าจะต้องเสียชีวิตอย่างแน่นอน
2. ความไม่รู้อาจจะเกิดอาการเมื่อไร ไม่รู้อาจจะเสียชีวิตเมื่อไร สร้างความ
กดดันทางจิตใจอย่างยิ่ง ไม่รู้อาจจะเป็นอย่างไร ไม่สามารถสร้างความหวังในสิ่งใดได้
นอกจากรอ
3. การที่ยังไม่มียารักษาทำให้หมดกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป

โทษ

ทั้ง ๆ ที่ร่างกายของผู้ที่ทราบว่าติดเชื้อเอดส์ยังปกติทุกอย่าง มีความรู้สึกมี
อารมณ์มีความสามารถและมีความต้องการเหมือนกับคนธรรมดาทุกอย่าง แต่ไม่อาจสนองตอบต่อ
ความต้องการพื้นฐานตามสัญชาตญาณของมนุษย์ได้ โดยเฉพาะในเรื่อง
การอยู่ร่วมกับผู้อื่น
การแสวงหาความสุข

ซึ่งเหล่านี้ล้วนเป็นลักษณะสำคัญของความเป็นมนุษย์ที่มีชีวิตจิตใจ การถูกจำกัดสิทธิ์หรือการจำกัดสิทธิ์และเสรีภาพของตนเองด้วยตนเองก็ตาม เป็นความคับแค้นใจอย่างยิ่ง เหมือนถูกตัดสินจำคุกโดยมิได้กระทำความผิด โดยเฉพาะผู้ติดเชื้อโรคเอดส์โดยอุบัติเหตุที่มีใช้กลุ่มผู้ติดเชื้อสารเสพติดหรือรักร่วมเพศ

ความโกรธอันเนื่องมาจากไม่สามารถดำเนินชีวิตอย่างคนปกตินี้ ชัดแจ้งและเป็นอุปสรรคโดยตรงต่อการควบคุมการแพร่เชื้อโรคเอดส์และยิ่งเป็นอันตรายต่อการแพร่เชื้อโรคเอดส์อย่างยิ่งในกลุ่มคนที่ไม่ค่อยมีความรับผิดชอบต่อสังคม อันได้แก่กลุ่มผู้ติดเชื้อสารเสพติด

เกลียด

เนื่องจากโรคเอดส์เป็นที่หว่นเกรงของทุกคนในสังคม ปฏิกริยาของสังคมจึงแสดงออกมาในลักษณะต่าง ๆ มีผล คือ

1. ผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ที่มีมโนธรรมในใจจะรู้สึกเกลียดตนเองและอาจลงโทษตนเองโดยการจบชีวิตของตนเอง ถ้าหากไม่สามารถยอมรับชะตากรรมอันเลวร้ายนี้ได้ แต่ถึงจะยอมรับได้ความภูมิใจในตนเองก็ไม่มีเหลือ หมดความกระตือรือร้น และหมดความหวังทั้งปวง
2. ผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ที่คิดถึงแต่ประโยชน์ของตนเองเป็นใหญ่ ไม่ยอมรับความผิดพลาดหรือชะตากรรมของตนเองจะรู้สึกเกลียดผู้อื่น เกลียดสังคมโทษว่าเป็นความผิดพลาดของผู้อื่น ซึ่งอาจมีผลให้ทำอะไรโดยไม่มียั้งคิดเพื่อแก้แค้นสังคมได้
3. สังคมรังเกียจ ผู้ติดเชื้อโรคเอดส์โดยบังเอิญ สังคมและผู้ใกล้ชิดอาจรู้สึกสงสาร อาจมีความต้องการที่จะช่วย แต่ทุกคนก็มีความรักตัวกลัวตาย ทำที่ที่แสดงออกจึงผิดไปจากเดิม ห่างเหิน ไม่อาจใกล้ชิดสนิทสนมเหมือนเช่นเดิมได้ถึงแม้จะไม่เกลียดแต่ก็อดกลัวไม่ได้ ส่วนผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ ที่อยู่ในกลุ่มติดเชื้อสารเสพติด และรักร่วมเพศ ซึ่งโดยปกติสังคมส่วนใหญ่มิชอบรับอยู่แล้ว สังคมและผู้ใกล้ชิดอาจแสดงท่าทีตั้งแต่รังเกียจไม่ฮากเข้าใกล้ จนกระทั่งฮากจะกีดกันออกไปให้อยู่คนละส่วนคนละโลก รวมไปถึงความรู้สึกสมน้ำหน้าด้วย

ความวิตกกังวลเกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าถึงอันตรายหรือเกิดจากความข้องขัดใจที่คุกคามสวัสดิภาพภาวะสมคูลย์หรือวิถีชีวิตบุคคล ความวิตกกังวลเปรียบเทียบบเหมือนสัญญาณอันตรายของจิตใจที่บ่งเตือนให้บุคคลรู้ว่าเริ่มมีความไม่สมคูลย์เกิดขึ้นในจิตใจ ความวิตกกังวลมีลักษณะคล้ายความเจ็บปวด ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนของร่างกาย และหากบุคคลเกิดความวิตกกังวล



ในระดับสูงย่อมก่อให้เกิดผลกระทบหลายด้านทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ทำให้เกิดความตึงเครียดและไร้ความสุข หากมีในระดับสูงมาก ๆ อาจทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ที่รุนแรงได้ ความวิตกกังวลเป็นสาเหตุของพฤติกรรมแปรปรวนทั้งหลาย (ส่วนี๋ ตันติพัฒนานนท์, 2522 ; Deffenbacher and Suinn, 1982)

โดยธรรมชาติของบุคคลจะพยายามปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม เพื่อรักษาภาวะความสมดุลย์ของร่างกายและจิตใจ เมื่อมีสิ่งเร้ามากกระตุ้นบุคคล ซึ่งมีผลให้บุคคลไม่สามารถรักษาภาวะความสมดุลย์ดังกล่าวได้ ความวิตกกังวลจะเกิดขึ้น ภาวะความไม่สมดุลย์ของร่างกาย อันอาจได้แก่ ความหิวกระหาย ร้อนหรือหนาวมากเกินไป (Goldstein, 1939 อ้างถึงใน May, 1977) ส่วนภาวะความไม่สมดุลย์ของจิตใจก็คือ ความขัดแย้งกันระหว่างตนเองคิดกับการรับรู้ความจริงที่ปฏิเสธไม่ได้ ทำให้เกิดความเครียด อันเป็นพื้นฐานของการเกิดความวิตกกังวล เช่น การไม่สมหวังตามที่บุคคลคาดหวังไว้ ความรู้สึกไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลใกล้ชิด เป็นต้น (Roger, 1951 อ้างถึงใน Epstein, 1972)

ในเรื่องเกี่ยวกับความวิตกกังวลนี้ โรเจอร์ (Rogers, 1951 อ้างถึงใน Epstein, 1972) ได้วิเคราะห์สาเหตุของการเกิดความวิตกกังวลว่า เป็นผลเนื่องมาจากความขัดแย้งระหว่างการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับ "ตน" กับประสบการณ์หรือความจริงที่เกิดขึ้น ภาวะเช่นนี้ทำให้บุคคลเกิดความตึงเครียด และความตึงเครียดนี้เป็นพื้นฐานของความวิตกกังวล ส่วนโกลด์สไตน์ (Goldstein, 1939) เชื่อว่า ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ คือ ความสามารถที่จะเข้าใจและสามารถปรับตัวให้เข้าสิ่งแวดล้อมรอบตนได้ เมื่อใดก็ตามที่มนุษย์ต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป หรือแตกต่างไปจากความคาดหวังของตน และไม่สามารถจัดการกับสภาพแวดล้อมนั้นได้ ทำให้มนุษย์เกิดความวิตกกังวล รู้สึกหวาดกลัวต่ออันตรายที่จะเกิดขึ้นกับตน (Goldstein, 1939 อ้างถึงใน Epstein, 1972)

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิตมนุษย์เพราะการออกกำลังกายเป็นธรรมชาติของมนุษย์และเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความสมดุลในชีวิตร่างกาย เพราะถ้าคนเราออกกำลังกายไม่พอเหมาะพอเพียงจะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ (ประเวศ วะสี, 2528) ซึ่งเป็นไปตามหลักของสรีรวิทยาว่า ร่างกายของคนหรือสัตว์ทุกชนิดตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย ล้วนต้องการออกกำลังกายเพื่อความเจริญเติบโตและรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพและ

สุขภาพด้วยกันทั้งสิ้น (วารสารจิตวิทยา เพียร์ซอบ, 2527)

คณะกรรมการร่วมระหว่างสมาคมแพทย์ และสมาคมสหศึกษา พลศึกษา และสันตนา การ แห่งสหรัฐอเมริกา ได้กล่าวเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการมีสุขภาพดีว่า การเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อและข้อต่อบ่อยครั้งเท่าไร ประสิทธิภาพของหัวใจและระบบไหลเวียนเลือดยิ่งดีขึ้นเท่านั้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและนานพอสมควรจะช่วยให้ปอดขยายได้อย่างเต็มที่ สามารถ รับออกซิเจนได้มากขึ้นหรืออีกนัยหนึ่งการอยู่เฉย ๆ นาน ๆ โดยมิได้ออกกำลังกาย จะมีผลทำให้ หัวใจและปอดเสื่อมโทรม (Bohannon, 2521)

แนวทางที่จะปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์มีอยู่สองวิธี คือ การบริหารร่างกายและการบริหารจิตใจ การบริหารร่างกายทำได้โดยการออกกำลังกายอย่าง สม่ำเสมอและถูกหลักวิชาการ คือการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ เช่น ฟุตบอล วิ่งเหาะ ว่ายน้ำ การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทำให้ร่างกาย แข็งแรงได้อย่างแท้จริง และการออกกำลังกายจะทำให้ปอด หัวใจ หลอดเลือด ตลอดจนระบบ ไหลเวียนโลหิตทั่วร่างกายแข็งแรง ทนทานและทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และการออก กกำลังกายยังมีรวมไปถึงด้านจิตใจอีกด้วย ก็เป็นที่ทราบกันอยู่โดยทั่วไปแล้วว่าร่างกายและจิตใจ มีความสัมพันธ์และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ดังคำกล่าวของประธานาธิบดี จอห์น เอฟ. เคนเนดี ตอนหนึ่งว่า "ชาวกรีกรู้ดีว่าความเฉลียวฉลาด และทักษะของคนเราจะทำหน้าที่ได้อย่างดีที่สุดใน เมื่อร่างกายสมบูรณ์และแข็งแรง และพวกเขายังรู้ดีกว่าจิตใจที่ร่าเริงเข้มแข็งย่อมอาศัยอยู่ใน ร่างกายที่สมบูรณ์เสมอ" และเป็นที่น่ายินดีที่ในปัจจุบันนักวิจัยตลอดจนนักปฏิบัติการณ์อื่น ๆ เริ่มที่จะ ศึกษาค้นคว้าคุณค่าของการออกกำลังกายที่มีต่อด้านจิตใจอย่างเป็นระบบระเบียบ (Silva III and Weinberg, 1984)

เมอร์คิน และฮอฟมัน (Mirkin and Hoffman, 1979) กล่าวว่า คนที่ออก กายอย่างสม่ำเสมอจะเป็นบุคคลที่มีร่างกายสมบูรณ์ อารมณ์แจ่มใส มีความสุขุมเยือกเย็น เพิ่มขึ้น แต่มีความเครียด (Stress) ความกดดัน (Tension) ความสับสนวุ่นวายในชีวิต ประจำวัน ตลอดจนความวิตกกังวล (Anxiety) น้อยลง นอกจากนี้ยังพบอีกว่า การออก กายจะช่วยพัฒนาอารมณ์ (Mood) และความรู้สึกที่เป็นสุข (Sense of Well-being) อีกด้วย

นอกจากนี้ คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีแนวโน้มที่จะมีความยืดหยุ่นทั้งในด้านความคิด ความเชื่อ มีความพอใจในตนเองเพิ่มขึ้น สวมรับตนเองมากขึ้น มีแนวโน้มที่จะตำหนิคนอื่นลดลง และมีความรู้สึกซึมเศร้าลดลง ดังนั้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นวิธีการที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งที่จะเป็นการปลดปล่อยความเครียดให้ออกไปจากร่างกายหรือเพื่อการพัฒนาสุขภาพจิตไปในทางที่ดีขึ้น (Simmonton, 2531)

เดิร์น และมิเชล (Dehn and Michell, 1980) กล่าวว่า "การออกกำลังกาย เป็นวิธีการที่จะช่วยลดภาวะความตึงเครียดช่วยทำให้เรามีบุคลิกภาพที่ดีและทำให้เรารู้สึกมีความสุขในการดำรงชีวิตได้เป็นอย่างดี"

ปัจจุบันนี้ความก้าวหน้าทางเทคนิควิทยาและวิทยาศาสตร์ช่วยให้มนุษย์ดำรงชีวิตได้อย่างสะดวกสบาย แต่ความสะดวกสบายจากสิ่งอำนวยความสะดวกใหม่อาจจะไม่ทำให้มนุษย์มีความสุขนัก เนื่องจากมีการแก่งแย่งดิ้นรนเพื่อให้ได้สิ่งต่าง ๆ มาสนองความต้องการของตน ไม่ว่าจะเป็นความต้องการด้านพื้นฐานหรือความต้องการขั้นสูง อันได้แก่ ความมีเกียรติยศ ชื่อเสียง ฯลฯ นอกจากนี้ การมิได้ไปถึงเป้าหมายที่ตนเองคาดหวังไว้ ความไม่ปลอดภัยจากการคมนาคมและโจรผู้ร้าย ความบีบคั้นจากฐานะทางเศรษฐกิจ ความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคม อาจจะทำให้มนุษย์ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ได้ และอาจเป็นสาเหตุให้มนุษย์เกิดความวิตกกังวลขึ้นได้ (ลัดดา ลิ้มปเสนีย์, 2518)

นันทนาการ คือ กิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์ให้กับสิ่งแวดล้อมหรือสภาวะการณ์นั้น ๆ ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับความสนใจและประสบการณ์ของแต่ละบุคคล นันทนาการเปิดโอกาสให้ทุกคนได้แสดงความรัก ความต้องการของมนุษย์ตามสรีรกายวิภาคและจิตวิทยา มนุษย์จึงควรมีกิจกรรมมาเป็นสิ่งซึ่งก่อให้เกิดความเจริญอกงามทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและจิตใจ นันทนาการเป็นกิจกรรมอาสาสมัครเข้าร่วมโดยไม่มีข้อผูกมัดหรือบังคับให้ต้องกระทำ เป็นสิ่งเร้าที่สร้างความพอใจอันมีผลแต่ทางดี เป็นการเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านั้นในยามว่าง (จันทร์ ผ่องศรี, 2531)

นันทนาการ ประกอบด้วยกิจกรรม หรือประสบการณ์ในช่วงเวลาว่าง โดยที่ผู้เข้าร่วมร่วมด้วยความสมัครใจ เพื่อก่อให้เกิดความพึงพอใจ ความสุขใจ และแรงความคิดสร้างสรรค์ รวมทั้งเพื่อให้บุคคลได้คุณค่าทางสังคม พัฒนาการอารมณ์ที่เกี่ยวข้อง (สมบัติ กาญจนกิจ, 2535)

จันทร์ ผ่องศรี (2531) กล่าวว่า นันทนาการ ประกอบด้วยกิจกรรมที่สร้างความ
เจริญทางอารมณ์ ทางสังคม และทางจิตใจ กิจกรรมนันทนาการอาจเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงาน
เช่น การเล่นกีฬา หรือกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้พลังงาน เช่น การอ่านหนังสือ การเล่นเกม ฯลฯ
อย่างไรก็ตาม กิจกรรมนันทนาการนั้นมีอยู่มากมาย ซึ่งได้จัดกิจกรรมนันทนาการไว้เป็น 11 ประเภท
ด้วยกันคือ

1. ศิลปการช่างฝีมือ (Arts and Crafts)
2. กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)
3. การละคร (Drama)
4. กีฬาซีเกมส์ (Sports Game)
5. งานอดิเรก (Hobbies)
6. ดนตรี (Music)
7. นันทนาการกลางแจ้ง (Outdoor Recreation)
8. การอ่าน การเขียน (Reading, Writing and Speaking)
9. นันทนาการสังคม (Social Events)
10. กิจกรรมพิเศษ (Special Events)
11. งานบริการอาสาสมัคร (Voluntary Service)

สมบัติ กาญจนกิจ (2535) ได้แนะนำกิจกรรมนันทนาการ 15 หมวด ดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา และกีฬาเพื่อการแข่งขัน
2. นันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม
3. การเต้นรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ
4. การละคร
5. งานอดิเรก
6. การดนตรีและร้องเพลง
7. นันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง
8. นันทนาการสังคม
9. นันทนาการพิเศษ

10. วรรณกรรม
11. การบริการอาสาสมัคร
12. การท่องเที่ยวทัศนศึกษา
13. นันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์
14. นันทนาการประเภทพัฒนาจิตใจ และความสนุกสนาน
15. นันทนาการประเภทพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพ

ปัจจัยสำคัญที่ทำให้มนุษย์ต้องการกิจกรรมนันทนาการ คือ ความสนุกสนานและความพึงพอใจของผู้ประกอบกิจกรรมเอง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลได้อีกทั้งนันทนาการสามารถให้ประโยชน์ทางด้านสติปัญญา ทางด้านร่างกาย ทางด้านการพัฒนาทางสังคม ทางด้านจิตใจ

ในอดีตที่ผ่านมาเมื่อ 3 หรือ 4 ปีที่แล้ว การรณรงค์เรื่องความรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์ไปสู่สังคมนั้นกระทำในลักษณะที่น่ากลัวและน่ารังเกียจ ตลอดจนมีความรุนแรงที่ทำให้ผู้คนส่วนใหญ่หวาดกลัวและเข้าใจผิดอย่างชานานใหญ่ จนกลายเป็นการปฏิเสธและไม่ยอมรับทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องเอดส์ แม้กระทั่งผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ซึ่งใกล้ชิดกับพวกเขาอีกด้วย การรณรงค์เช่นนี้ทำให้เกิดปัญหาที่ใหญ่หลวงจนก่อให้เกิดการกีดกันผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ หรือผู้ป่วยโรคเอดส์ให้ออกไปจากสังคม ก่อให้เกิดปัญหาการตกงาน ปัญหาของครอบครัวที่แตกร้าง ปัญหาของสภาพจิตใจและปัญหาเศรษฐกิจ โดยเฉพาะปัญหาของการกีดกันผู้ติดเชื้อโรคเอดส์จากสังคมทั่วไป ผู้ติดเชื้อโรคเอดส์นั้นมีความรู้สึกว่าตนเองมีชีวิตรอวันตาย สังคมทั่วไปยังไม่เข้าใจโรคเอดส์อย่างถูกต้องกลัวติดโรคจากการอยู่ร่วมกันในสังคมกับผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ ซึ่งเท่ากับเป็นการทำให้ผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ถูกรังเกียจและเกิดความทุกข์ใจซ้ำสอง

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าผู้ติดเชื้อโรคเอดส์มีความวิตกกังวลสูง เพื่อที่จะเป็นการช่วยเหลือผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ให้ลดความวิตกกังวล ซึ่งจะเป็นการช่วยฟื้นฟูสภาพจิตใจของผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ให้ดีขึ้น ผู้วิจัยเห็นถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการลดความวิตกกังวลในบุคคลอื่น ๆ ซึ่งผู้วิจัยพบว่ายังไม่มีงานวิจัยเกี่ยวกับ การออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ ที่มีต่อความวิตกกังวลของผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าว

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการออกกำลังกายและโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อความวิตกกังวลของผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ หลังเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายและโปรแกรมนันทนาการ
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และตามลักษณะประจำตัวบุคคลของผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายและโปรแกรมนันทนาการ

สมมติฐานการวิจัย

1. ความวิตกกังวลของผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายมีความแตกต่างกัน
2. ความวิตกกังวลของผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีความแตกต่างกัน
3. ความวิตกกังวลของผู้ติดเชื้อโรคเอดส์หลังเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายและโปรแกรมนันทนาการมีความแตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาเฉพาะ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และตามลักษณะประจำตัวบุคคลของผู้ติดเชื้อโรคเอดส์เพศชายในระยะที่ 1 ของชมรมเพื่อนวันพุธ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ และคลินิกนิรนาม สภากาชาดไทย
2. แบบวัดที่ใช้ในการวัดความวิตกกังวลครั้งนี้ใช้ แบบวัดความวิตกกังวล (The State-Trait Anxiety Inventory) หรือแบบวัด เอส ที เอ ไอ (STAI) ของ สปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger)

3. โปรแกรมการออกกำลังกายใช้ความหนักในการออกกำลังกาย 70 เปอร์เซ็นต์
ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของผู้คิดเชื้อโรคเอดส์ ระยะเวลา 10 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน
วันละ 30 นาที เวลา 17.30-18.00 น.

4. โปรแกรมนันทนาการใช้ระยะเวลา 10 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน ๆ ละ 30 นาที
เวลา 16.30-17.00 น.

5. สถานที่ในการฝึกจัดตามโปรแกรมการออกกำลังกาย คือ ศูนย์เกิดใหม่ สถานฟื้นฟู
สมรรถภาพทางด้านจิตใจ อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี

ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย

1. แบบวัดความวิตกกังวลแบบ เอส ที เอ ไอ (STAI) ของสปีลเบอร์เกอร์
(Spielberger) สามารถวัดความวิตกกังวลของผู้คิดโรคเอดส์ได้

2. ผู้เข้ารับการทดลองทุกคนจะต้องปฏิบัติตามโปรแกรมที่กำหนดไว้อย่างสม่ำเสมอ
และเต็มความสามารถ

3. ในขณะที่ทำการทดลองผู้เข้ารับการทดลองสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ตาม
ปกติ

4. ผู้เข้ารับการทดลองทุกคนมีความตั้งใจและตอบแบบวัดความวิตกกังวลด้วยความ
เต็มใจตามความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับผู้ตอบ

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

โปรแกรมการออกกำลังกาย กิจกรรมที่กำหนดให้ผู้เข้ารับการทดลองปฏิบัติ เพื่อให้เกิด
การเคลื่อนไหวของร่างกายประกอบด้วย 2 กิจกรรม คือ เดิน-วิ่ง และขี่จักรยานอยู่กับที่

โปรแกรมนันทนาการ กิจกรรมต่าง ๆ ในช่วงเวลาว่าง โดยที่ผู้เข้าร่วมร่วมด้วย
ความสมัครใจ เพื่อก่อให้เกิดความพึงพอใจ ความสุข และเป็นการพัฒนาร่างกายและจิตใจ

ความวิตกกังวล ความรู้สึกหวาดหวั่นไม่เป็นสุข ไม่สบายใจ ความตึงเครียดทางอารมณ์ ซึ่งเกิดจากความหวาดหวั่นต่อเหตุการณ์ข้างหน้า หรือความขัดข้องใจที่คุกคามสวัสดิภาพ ภาวะสมดุลย์ หรือวิถีชีวิตของบุคคลนั้นแล้วแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งพฤติกรรมที่ซ่อนเร้น และพฤติกรรมที่เห็นได้ชัดเจน ได้แก่ ความหงุดหงิด โมโหง่าย กระสับกระส่าย ชุ่นเคือง อึดอัด กังวลใจ ผู้วิจัยสนใจศึกษาความวิตกกังวลโดยแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ

1. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ หมายถึง ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ (State Anxiety) ถ้าสถานการณ์มีความสำคัญมากก็จะมี ความวิตกกังวลสูง ถ้าสถานการณ์ไม่สำคัญก็จะเกิดความวิตกกังวลต่ำ โดยใช้แบบวัดที่มีชื่อว่า เอส ที เอ ไอ (STAI) ที่เรียกว่า เอ-สเตท สเกล (A-State Scale) ของสปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger)

2. ความวิตกกังวลตามลักษณะประจำตัวของบุคคล หมายถึง ความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล (Trait Anxiety) ที่มีลักษณะค่อนข้างถาวรไม่ว่าจะทำกิจกรรมใด ก็จะทำให้เกิดความวิตกกังวลอยู่เสมอ โดยใช้แบบวัดที่มีชื่อว่า เอส ที เอ ไอ (STAI) ที่เรียกว่า เอ-เทรท สเกล (A-Trait Scale) ของสปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger)

ผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ บุคคลที่ได้รับเชื้อ HIV (Human Immunodeficiency Virus) ทำให้ภูมิคุ้มกันภายในร่างกายเสื่อมหรือบกพร่อง เนื่องจาก HIV จะไปทำลายเซลล์เม็ดเลือดขาว ซึ่งเป็นแหล่งสร้างภูมิคุ้มกันโรคโดยอยู่ในระยะแรกที่ไม่ปรากฏอาการ แต่สามารถแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น ได้ตลอดเวลา

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบระดับความวิตกกังวลของผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายและโปรแกรมนันทนาการ
2. สามารถนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยมาช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจของผู้ติดเชื้อโรคเอดส์
3. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป