

ผลของการเข้าร่วมในโปรแกรมการออกกำลังกายและโปรแกรมนันทนาการ
ที่มีต่อความวิตกกังวลของผู้คิดเพื่อโรคเอดส์



นางสาว ภาสวรรณ พันธุมะบำรุง

ศูนย์วิทยพัทธพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

ภาควิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2536

ISBN 974-582-659-6

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

019547 I 16249562

**EFFECTS OF PARTICIPATION IN EXERCISE PROGRAMS AND RECREATION PROGRAMS
ON ANXIETY OF AIDS INFECTIONERS**



Miss Pasawan Phantumaburung

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of Master of Education

Department of Physical Education

Graduate School

Chulalongkorn University

1993

ISBN 974-582-659-6

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลการเข้าร่วมในโปรแกรมการออกกำลังกายและโปรแกรมนันทนาการ
ที่มีต่อความวิตกกังวลของผู้ติดเชื้อโรคเอดส์

โดย

นางสาวภาสวรรณ พันธุมะบำรุง

ภาควิชา

พลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิม ชัยวัชรารักษ์



บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรารักษ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลปชัย สุวรรณธาดา)

.....อาจารย์ที่ปรึกษา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิม ชัยวัชรารักษ์)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ พong เก็ดแก้ว)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.จตุร มีสิน)



ภาสวรรณ พันธุมะบำรุง : ผลของการเข้าร่วมในโปรแกรมการออกกำลังกาย และโปรแกรม
นันทนาการ ที่มีต่อความวิตกกังวลของผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ (EFFECTS OF
PARTICIPATION IN EXERCISE PROGRAMS AND RECREATION PROGRAMS ON
ANXIETY OF AIDS INFECTIONERS) อ.ที่ปรึกษา : ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ดร.เฉลิม ชัยวัชราภรณ์ 71 หน้า ISBN 974-582-659-6

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของการเข้าร่วมในโปรแกรมการออกกำลังกาย และโปรแกรม นันทนาการ ที่มีต่อความวิตกกังวลของผู้ติดเชื้อโรคเอดส์หลังการเข้าร่วมในโปรแกรม การออกกำลังกาย และโปรแกรม นันทนาการ และเพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และตามลักษณะประจำตัวบุคคลของผู้ติดเชื้อโรคเอดส์หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย และโปรแกรม นันทนาการ กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นผู้ติดเชื้อโรคเอดส์เพศชายในระยะที่ 1 ของ ชมรมเพื่อนวันพุธ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ และคลินิกนิรนาม สภากาชาดไทย ที่อาสาสมัครเข้าร่วม การวิจัยจำนวน 20 คน ก่อนการวิจัยได้มีนารถทดสอบความวิตกกังวลโดยใช้แบบทดสอบของสปีลเบอร์ก (Spielberger) ฉบับภาษาไทย แล้วนำคะแนนมาจัดกลุ่มโดยวิธีจับกลุ่ม (Matched Group) แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มที่ 1 กลุ่มออกกำลังกายตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โปรแกรม ประกอบด้วย 2 กิจกรรม คือ เดิน-วิ่งและขี่จักรยานอยู่กับที่ใช้เวลาหนัก 70 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการ เต้นของหัวใจสูงสุดของแต่ละบุคคล ใช้เวลาในการฝึก 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 30 นาที กลุ่มที่ 2 กลุ่มนันทนาการ ร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการตามผู้วิจัยสร้างขึ้น หลังการวิจัยทำการ ทดสอบความวิตกกังวลแล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอ็กซ์ (Statistical Package for the Social Sciences Version X : SPSS^X) หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
2. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มนันทนาการ แตกต่าง กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
3. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลหลังการทดลองระหว่างกลุ่มออกกำลังกาย และกลุ่ม นันทนาการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ภาควิชา พลศึกษา
สาขาวิชา พลศึกษา
ปีการศึกษา 2535.....

ลายมือชื่อนิสิต ภาสวรรณ พันธุมะบำรุง
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา พล
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม



C441195 : MAJOR PHYSICAL EDUCATION
KEY WORD: PARTICIPATION EXERCISES PROGRAMS/RECREATION PROGRAMS/
ANXIETY/AIDS INFECTIONERS

PASAWAN PHANTUMABUMRUNG : EFFECTS OF PARTICIPATION IN EXERCISE
PROGRAMS AND RECREATION PROGRAMS ON ANXIETY OF AIDS INFECTIONERS
THESIS ADVISOR : ASST.PROF.CHALERM CHAIWATCHARAPORN, Ed.D.,
71 pp. ISBN 974-582-659-6

The purposes of this research were to compare the effects of participation exercise programs and recreation programs on anxiety of AIDS infectioners after participation in exercise programs and to compare the State and Trait Anxiety of AIDS infectioners before and after participation in exercise programs and recreation programs.

Subjects were twenty volunteered male AIDS infectioners in first period of Wednesday Friend Club of Chulalongkorn Hospital and Anonymous Clinic of Thai Red Cross Society. Before the experiment, the subjects were tested on State-Trait Anxiety Inventory (STAI) of Spielberger in Thai Language Version. They were divided into two groups by matched group with ten persons of each group. The first group, exercise group was composed of 2 activities by using jog-walk and bicycle ergometer, trained with the 70 percent of the maximum heart rate of each person and trained 10 weeks with 2 days a week and 30 minutes a day. The second group, participate in recreation programs constructed by the researcher. All two groups were tested on State-Trait Anxiety Inventory (STAI) of Spielberger in Thai Language Version. The data were then analyzed by Statistical Package for the Social Sciences Version X : SPSS^x for the means, standard deviation and t-tests were used to test for significant differences.

The results were as follow :

1. There was a significant difference in the anxiety test before and after the experiment of exercise group at the level of .05
2. There was a significant difference in the anxiety test before and after the experiment of recreation group at the level to .05
3. There was a significant difference between exercise group and recreation group at the level of .05

ภาควิชา..... พลศึกษา
สาขาวิชา..... พลศึกษา
ปีการศึกษา..... 2535
ลายมือชื่อนิสิต..... ภาสกรณณ์ มั่นคงพ่าง
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... จ.ล.
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ได้สำเร็จลุล่วงไปด้วยความกรุณาของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิม ชัยวัชราภรณ์ อาจารย์ที่ปรึกษาในการวิจัย ผู้ให้คำแนะนำ ตรวจสอบแก้ไขวิทยานิพนธ์ และเป็นหลักสำคัญทั้งในด้านความรู้ ความคิด คำแนะนำ คำปรึกษา และให้ความช่วยเหลือในทุก ๆ ด้าน ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลป์ชัย สุวรรณชาติ รองศาสตราจารย์ ดร.อนันต์ อัครู รองศาสตราจารย์ ดร.กนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร อาจารย์ ดร.จรรยา มีสิน คุณนพคุณ นิยมไทย คุณอนุรัต มีเพชร ซึ่งให้คำแนะนำช่วยเหลือในการวิจัยครั้งนี้ และคณาจารย์ทุกท่านในภาควิชาพลศึกษาที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้แก่ผู้วิจัย

ผู้วิจัยขอขอบคุณ คุณธีรพล กมรบุตร ที่ได้ให้ความช่วยเหลืออำนวยความสะดวกในด้านสถานที่ และขอขอบพระคุณผู้เข้ารับการทดลองทุกคนรวมทั้งเจ้าหน้าที่ทุกคนที่ศูนย์เกิดใหม่ จังหวัดราชบุรี ที่ได้ให้ความช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกในด้านต่าง ๆ เพื่อการวิจัยครั้งนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณ คุณปรีชา วงศ์ศรีสุนทร คุณวันดี วงศ์ศรีสุนทร คุณปิยารม บรราช และน้อง ๆ ที่หอพักบ้านสันติ จังหวัดราชบุรี ตลอดจนพี่ ๆ และเพื่อน ๆ ที่ให้ความช่วยเหลือ และให้กำลังใจมาโดยตลอด

ท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อ คุณแม่ คุณป้า ตลอดจน พี่ชาย และน้องสาว ที่ได้ให้ความรักความเอาใจใส่ดูแล ผู้วิจัยมาโดยตลอด คุณค่าและประโยชน์ใดที่มีในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ผู้มีพระคุณต่อผู้วิจัยทุก ๆ ท่าน

ภาสวรรณ พันธุมะบำรุง



สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ณ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	10
สมมติฐานในการวิจัย.....	10
ขอบเขตของการวิจัย.....	10
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	11
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	11
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	12
2 วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	13
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	29
กลุ่มตัวอย่างประชากร.....	29
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	29
วิธีดำเนินการวิจัย.....	34
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	35
การวิเคราะห์ทางสถิติ.....	36
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	37

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	46
สรุปผลการวิจัย.....	46
อภิปรายผล.....	47
ข้อเสนอแนะ.....	52
รายการอ้างอิง.....	53
ภาคผนวก.....	59
ภาคผนวก ก.....	60
ภาคผนวก ข.....	65
ภาคผนวก ค.....	66
ภาคผนวก ง.....	68
ประวัติผู้เขียน.....	71

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ ผู้ติดเชื้โรคเอดส์.....	37
2	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบด้วยค่า "ที" (t-test) ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่ม ออกกำลังกาย และกลุ่มนันทนาการ.....	38
3	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบด้วยค่า "ที" (t-test) ของคะแนนความวิตกกังวลตามลักษณะประจำตัวบุคคลก่อนการทดลอง ระหว่าง กลุ่มออกกำลังกายและกลุ่มนันทนาการ.....	39
4	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบด้วยค่า "ที" (t-test) ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่ม การออกกำลังกาย.....	40
5	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบด้วยค่า "ที" (t-test) ของคะแนนความวิตกกังวลตามลักษณะประจำตัวของบุคคล ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มออกกำลังกาย.....	41
6	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบด้วยค่า "ที" (t-test) ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนและหลังการทดลองของ กลุ่มนันทนาการ.....	42
7	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบด้วยค่า "ที" (t-test) ของคะแนนความวิตกกังวลตามลักษณะประจำตัวของบุคคล ก่อนและหลัง การทดลองของกลุ่มนันทนาการ.....	43
8	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบด้วยค่า "ที" (t-test) ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ หลังการทดลองระหว่างกลุ่ม ออกกำลังกายและกลุ่มนันทนาการ.....	44

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่

หน้า

- 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบด้วยค่า "ที" (t-test) ของคะแนนความวิตกกังวลตามลักษณะประจำตัวของบุคคล หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มออกกำลังกาย และกลุ่มนั่งทนากการ..... 45



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย