

รายการอ้างอิง



ภาษาไทย

- การกีฬาแห่งประเทศไทย, ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ. **สุขภาพที่ดี 10 ประการสำหรับผู้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.** 2531.
- จตุรพร ฝนคร และคณะ. **ผลการฝึกออกกำลังกายแบบแอโรบิคตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพของหญิงไทยวัยผู้ใหญ่.** กรุงเทพมหานคร: องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย, 2528.
- จรวรพร ธรณินทร์. **กายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย.** กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2525.
- จันทร์ ม่องศรี และคณะ. **ความสนใจในการกีฬาของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.** รายงานการวิจัย. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2519.
- จรินทร์ ชานีรัตน์. **กีฬาเพื่อมวลชน.** วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 7 (เมษายน 2524): 202.
- เฉลิม ชัยวีชราภรณ์. **อย่าตายก่อนวัยอันควร.** วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 8 (ธันวาคม 2528): 142.
- ชวนชม สกนชวัฒน์ และคณะ. **ความรู้ ทักษะและการปฏิบัติเกี่ยวกับเพศ การเจริญพันธุ์และการคุมกำเนิดในวัยรุ่น : ศึกษาเฉพาะกรณีนักเรียนอาชีวศึกษาในจังหวัดขอนแก่น.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2530.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย. **สรีรวิทยาการออกกำลังกาย.** กรุงเทพฯ: ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2519.
- ทวีศักดิ์ นพเกษร และคณะ. **ความชุกของการติดเชื้อโรคเอดส์และพฤติกรรมทางเพศของชายไทยอายุ 21 ปี ในภาคเหนือ.** รายงานการวิจัยโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช กองทัพบกภาคที่ 3.
- ประคอง กรรณสูตร. **สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บรรณกิจ, 2525.
- ประพันธ์ ภาณุภาค. **โรคเอดส์และตัวท่าน ปี 2536.** โครงการโรคเอดส์ สภากาชาดไทย 2536.

- ประเวศ ปิยะธำกรกานต์. ผลของการฝึกแอโรบิคแดนซ์ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายคิดสรรและความวิตกกังวลแบบสเตรในนักศึกษาหญิง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์. การให้คำปรึกษาผู้ติดเชื้อ HIV. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 35 (กรกฎาคม-กันยายน 2534). 169-173.
- ปิววรรณ บรรจง. ผลการฝึกตามโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้ติดเชื้อโรคเอดส์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- พานิช ไชยศรี. ผลการออกกำลังกายในระดับความถี่ต่างกันที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงทาสีวีรวิทยาของร่างกาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530
- วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ. หลักและวิธีการสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช, 2523.
- _____. คุณค่าของการออกกำลังกาย. วารสารเศรษฐศาสตร์ 3 (กันยายน-ตุลาคม 2519): 100.
- วรเบญญา นิตกษัอรณพ. ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายที่ใช้ความหนักแตกต่างกันที่มีต่อสารชีวเคมีในเลือดของหญิงวัยกลางคน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- วีรสิทธิ์ สิทธิไตรย์ และคณะ. สภาพเศรษฐกิจ สังคม กับความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับโรคเอดส์ในชุมชนแออัดคลองเตย. รายงานการวิจัยหมายเลข 2 โครงการโรคเอดส์สภากาชาดไทย. (พฤษภาคม 2534).
- ภาสวรรณ พันธุะบ่ารุ่ง. ผลของการเข้าร่วมในโปรแกรมการออกกำลังกายและโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อความวิตกกังวลของผู้ติดเชื้อโรคเอดส์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- ศูนย์ปรึกษาสุขภาพแอกเซส, นิตยสารรักลูก. ครอบครัวไม่กลัวเอดส์. นิตยสารการประสาสังคม 35 (มกราคม-กุมภาพันธ์ 2535).
- ศศิธร ไชยประสิทธิ์. กระบวนการตัดสินใจในการดำรงภาวะการตั้งครรภ์ของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอดส์. บทความแสดงผลงานทางวิชาการในการสัมมนาในระดับชาติเรื่องโรคเอดส์ครั้งที่ 3. (7-9 กรกฎาคม 2536).
- สมหวัง สมใจ. การออกกำลังกายและการพักผ่อน. วารสารสุขภาพสำหรับประชาชน 5 (มกราคม 2520): 9.

- สาธารณสุข, กระทรวง. ความคุมโรคติดต่อ, กรม. คู่มือการให้คำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับโรคเอดส์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหกรณ์ชุมนุมการเกษตรแห่งประเทศไทย, 2533.
- ____. ระบาดวิทยา, กรม. สรุปสถานการณ์โรคเอดส์ ถึงวันที่ 31 กรกฎาคม 2538. (อัดสำเนา).
- ____. ความคุมโรคติดต่อ, กรม. แนวทางการจัดบริการทางสังคมสำหรับผู้ติดเชื้อเอดส์ ผู้ป่วยโรคเอดส์และครอบครัว. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การส่งเสริมการค้าหน้การผ่านศึก, 2537
- สุชาติ โสภประยุทธ. การศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารสุขภาพ พลศึกษาและสันทนาการ 3 (มกราคม-ตุลาคม 2520): 43.
- สุพิตร สมหิโต. เดินอย่างไรจึงทำให้สุขภาพดี. วารสารสุขภาพ พลศึกษาและสันทนาการ 8 (ธันวาคม 2525): 173.
- สมทรง ชีรตกุลพิศาล. ความรู้ ทศนคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับโรคเอดส์ของผู้มารับบริการ ๗ คลินิกนิรนาม สภากาชาดไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- สุวิทย์ อารีกุล. คุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย. วารสารสุขภาพ 7 (มีนาคม 2517): 77-80.
- เสนอ อินทรสุขศรี. การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพ. วารสารสุขภาพ พลศึกษาและสันทนาการ 4 (มกราคม 2521): 27.
- สำเร็จ แสนชื่อ และคณะ. พฤติกรรมการใช้ถุงยางอนามัยในการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์. ศูนย์กามโรคเขต 3 จังหวัดชลบุรี. (อัดสำเนา).
- อนันต์ อัดชู. การอภิปรายเรื่องพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารสุขภาพ พลศึกษาและสันทนาการ 3 (มกราคม-ตุลาคม 2520): 12.

ภาษาอังกฤษ

Andre, T., and Bormann,L. The relationship of sexual responsibility to knowledge of acquired immuno-deficiency syndrome among high school students. Youth and Society. 22 (March 1991):339-361.

- Ballinger, Debra Ann Krauth. "Changes in stress response following physical conditioning." *Dissertation Abstracts International*. 48(January 1988): 1697-A
- Bucher, Charles A. *Physical education and health in the elementary school*. 2 nd ed. New York Macmillan, 1971.
- Daniel, Wayne W. *Biostatistic: A foundation for analysis in the health sciences*. 5 th ed. Canada : John Wiley Sons, Inc, 1991.
- Elliot, H. Two jogging programs of different speeds related to the cardiovascular fitness of middle aged men. *Dissertation Abstracts International*. 33(November 1972): 2149-A.
- Elizabeth, Ann. A survey of the lifetime sports needs and interests of senior citizens in middle Tennessee. *Dissertation Abstracts International*, 37(April 1977): 6314-A.
- Goldberg, A.P., and others. Exercise training reduces depression and increases the performance of pleasant activities in hemodialysis. *Nephron*. 47(March 1986): 194-198.
- Hammond, E.C., and Garfinkel, L. Coronary heart disease, stroke, and aortic aneurysm. *Archives of Environmental Health*. (1969):174.
- Juncker, D.F., Anderson, B.D. and Mueller, C.E. "Sport club development the 70's community involvement". 26th annual conference proceedings of the nation intramural - recreation sports association, p.p. 144 - 147 quoted in Viola K. Kliendienst and Arthur Weston. *The Recreational sports program : school, recreational sports program : school, colleges and communities*. Englewood Cliffs, N.J.:Prentice-Hall, 1974.
- Marian, Elizabeth Kneer. Influence of selected factors and techniques on student satisfaction with a physical education experience. *Dissertation Abstracts International*, 33 (December 1972): 6714-a.
- Michael, L.Pollock. *Health and fitness through physical activity*. New York: John Wiley and Sons, 1987.

Millstein, S.G. Behavioral risk factors for AIDS among adolescents.

Paper presented at the annual meeting of the society for research in development. (Kansas City, MO, April, 1989)

Siggel, David and Others. AIDS knowledge, attitude and behavior among inner city, junior high school students. *Journal of School Health*. April, 1991.

World Health Organization. Guide for counselling about HIV infection and disease . WHO AIDS series ; 8,1990.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถาม

1. พศ.ดร.เฉลิม ชัยวีชราภรณ์
 วุฒิกการศึกษาสูงสุด ดุษฎีบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยแห่งรัฐโอคลาโฮมา
 สหรัฐอเมริกา
 ตำแหน่ง - รองผู้อำนวยการสำนักกีฬา (ฝ่ายวิชาการ)
 - ผู้เชี่ยวชาญในการจัดแบบแผนการออกกำลังกายของโครงการโรดเอดส์
 สถานที่ทำงาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. รศ.ดร.วีรสิทธิ์ สิทธิไตรย์
 วุฒิกการศึกษาสูงสุด ดุษฎีบัณฑิต สาขา สังคมศาสตร์ - พฤติกรรมศาสตร์
 มหาวิทยาลัยฮาวาย
 ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการโครงการโรดเอดส์ (ฝ่ายสังคม)
 สถานที่ทำงาน สภากาชาดไทย

3. นางดวงสมร พันธุ์เสน
 วุฒิกการศึกษาสูงสุด ครุศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการโครงการโรดเอดส์ (ฝ่ายบริหาร)
 สถานที่ทำงาน สภากาชาดไทย

4. นางสาวสมบูรณ์ สู้สุข
 วุฒิกการศึกษาสูงสุด พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สหรัฐอเมริกา
 ตำแหน่ง ที่ปรึกษาโครงการโรดเอดส์
 สถานที่ทำงาน สภากาชาดไทย

5. นางรัตนา มุขระโกษา
 วุฒิกการศึกษาสูงสุด สังคมศาสตรมหาบัณฑิต สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
 สถานที่ทำงาน สภากาชาดไทย

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามเรื่องความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอดส์

แบบสอบถาม

เรื่อง ความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอชไอวี

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ ใช้เพื่อสำรวจความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอชไอวี การตอบแบบสอบถามนี้ ไม่มีผลเสียต่อผู้ตอบประการใด แต่จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการศึกษาและการเสนอแนะโครงการออกกำลังกาย เพื่อเป็นการกระตุ้นและสนับสนุนให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จึงขอความกรุณาให้ตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง

คำแนะนำในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามนี้ประกอบด้วย 4 ตอน ดังนี้
 - ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
 - ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย
 - ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาในการออกกำลังกาย
 - ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอชไอวี
2. แบบสอบถามนี้ทั้งหมด 11 หน้า โปรดตอบแบบสอบถามทุกหน้า ทุกข้อ เพื่อผลการวิจัยจะได้สมบูรณ์ที่สุด
3. กรุณาตรวจว่าท่านตอบครบทุกหน้า ทุกข้อ ก่อนส่งแบบสอบถามกลับคืน

แบบสอบถาม

เรื่อง **ความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกายของผู้คิดซื้อแอลส์**

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

- คำชี้แจง**
1. ข้อคำถามต่าง ๆ ในแบบสอบถาม โปรดตอบหลังจากที่ท่านคิดซื้อแล้ว
 2. โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความที่เป็นจริง
 3. โปรดเติมข้อความลงในช่องว่าง.....ตามความเป็นจริง

- | | | |
|--------------------------------------|---|--|
| 1. เพศ | <input type="checkbox"/> ชาย | <input type="checkbox"/> หญิง |
| 2. อายุ | <input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 20 ปี. | <input type="checkbox"/> 20-25 ปี |
| | <input type="checkbox"/> 26-30 ปี | <input type="checkbox"/> 31-35 ปี |
| | <input type="checkbox"/> 36-40 ปี | <input type="checkbox"/> 41-45 ปี |
| | <input type="checkbox"/> 46-50 ปี | <input type="checkbox"/> 50 ปีขึ้นไป |
| | | |
| 3. ภูมิลำเนาเดิม | <input type="checkbox"/> กรุงเทพมหานคร | |
| | <input type="checkbox"/> ต่างจังหวัด (โปรดระบุ)..... | |
| 4. การศึกษาสูงสุด | <input type="checkbox"/> ไม่ได้ศึกษา | <input type="checkbox"/> ประถมศึกษา |
| | <input type="checkbox"/> มัธยมศึกษา | <input type="checkbox"/> อนุปริญญา |
| | <input type="checkbox"/> ปริญญาตรี | <input type="checkbox"/> ปริญญาโท |
| | <input type="checkbox"/> ปริญญาเอก | <input type="checkbox"/> อื่นๆ (โปรดระบุ)..... |
| | | |
| 5. อาชีพ | <input type="checkbox"/> เกษตรกรรม | <input type="checkbox"/> ค้าขาย |
| | <input type="checkbox"/> ตำรวจ | <input type="checkbox"/> ทหาร |
| | <input type="checkbox"/> ข้าราชการอื่นๆ (โปรดระบุ)..... | |
| | <input type="checkbox"/> ลูกจ้างบริษัท | <input type="checkbox"/> ลูกจ้างโรงงาน |
| | <input type="checkbox"/> กรรมกร/ผู้ใช้แรงงาน | <input type="checkbox"/> รับจ้างทั่วไป |
| | <input type="checkbox"/> หญิงอาชีพพิเศษ | <input type="checkbox"/> ชายอาชีพพิเศษ |
| | <input type="checkbox"/> ว่างงาน | |
| <input type="checkbox"/> อื่นๆ | | |

6. สถานภาพ () โสด () สมรส
 () หม้ายเพราะหย่าร้าง () หม้ายเพราะอีกฝ่ายเสียชีวิต
7. รายได้ต่อเดือน () ต่ำกว่า 2,500 บาท () 2,500-4,500 บาท
 () 4,500-6,500 บาท () 6,500-8,500 บาท
 () 8,500-10,500 บาท
 () 10,501 บาทขึ้นไป (โปรดระบุ).....

8. ก่อนที่ท่านจะติดเชื่อเอดส์ เคยได้รับความรู้เรื่อง "การออกกำลังกาย" หรือไม่
 () เคย () ไม่เคย

ถ้าเคยได้รับจากสถานที่ใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () หนังสือ
 () การฟังวิทยุ
 () การดูโทรทัศน์
 () ที่ทำงาน
 () สมาชิกชมรมของผู้ติดเชื่อเอดส์ เช่น ชมรมเพื่อนวันพุธ
 () โรงพยาบาล
 () อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
9. หลังจากที่ท่านติดเชื่อเอดส์แล้วท่านได้รับความรู้เรื่อง "การออกกำลังกาย" หรือไม่
 () เคย () ไม่เคย

ถ้าเคยได้รับจากสถานที่ใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () หนังสือ
 () การฟังวิทยุ
 () การดูโทรทัศน์
 () ที่ทำงาน
 () สมาชิกชมรมของผู้ติดเชื่อเอดส์ เช่น ชมรมเพื่อนวันพุธ
 () โรงพยาบาล
 () อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
10. หลังจากที่ท่านได้รับเชื่อเอดส์แล้ว ท่านทราบหรือไม่ว่ามีชมรมสำหรับผู้ติดเชื่อเอดส์ ที่มีโปรแกรมการออกกำลังกายให้กับผู้ติดเชื่อเอดส์โดยเฉพาะ เช่น ชมรมเพื่อนวันพุธ เป็นต้น
 () ทราบ () ไม่ทราบ

ถ้าทราบท่านเคยเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของชมรมหรือไม่

() เข้าร่วม

() ไม่เข้าร่วม เพราะเหตุใด.....

-
-
11. ก่อนที่ท่านติดเชื่อเอคส์ ท่านเคยออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างไร
- () เป็นประจำทุกวัน () บ่อยครั้ง
- () นาน ๆ ครั้ง () ไม่เคยออกกำลังกายเลย
12. หลังจากที่ท่านติดเชื่อเอคส์ ท่านเคยออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างไร
- () เป็นประจำทุกวัน () บ่อยครั้ง
- () นาน ๆ ครั้ง () ไม่เคยออกกำลังกายเลย
13. ก่อนที่ท่านติดเชื่อเอคส์ ท่านเคยเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาหรือไม่
- () ไม่เคย () เคย ประเภทกีฬา.....
14. หลังจากที่ท่านติดเชื่อเอคส์ ท่านคิดว่าการออกกำลังกายมีความสำคัญมากน้อยสำหรับผู้ติดเชื่อเอคส์เพียงไร
- () มากที่สุด () มาก
- () น้อย () น้อยที่สุด
15. ก่อนที่ท่านติดเชื่อเอคส์ ท่านมีสถานที่สำหรับออกกำลังกายหรือสนามกีฬาหรือไม่
- () ไม่มี () มี (โปรดระบุ).....
16. หลังจากที่ท่านติดเชื่อเอคส์ ท่านมีสถานที่สำหรับออกกำลังกายหรือสนามกีฬาหรือไม่
- () ไม่มี () มี (โปรดระบุ).....
17. ท่านทราบว่าท่านติดเชื่อเอคส์ มาแล้ว.....เดือน/ปี

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของผู้คิดเชื้อเอชไอวี

คำชี้แจง โปรดอ่านและพิจารณาข้อความแล้วทำเครื่องหมายลงในช่องว่างที่ท่านต้องการมากที่สุด โดยใช้เกณฑ์พิจารณาดังนี้

- | | |
|---|--|
| 1. ท่านคิดว่าข้อใดเป็น <u>ความต้องการมากที่สุด</u> | โปรดขีดเครื่องหมาย / ลงในช่อง
หมายเลข 5 |
| 2. ท่านคิดว่าข้อใดเป็น <u>ความต้องการมาก</u> | โปรดขีดเครื่องหมาย / ลงในช่อง
หมายเลข 4 |
| 3. ท่านคิดว่าข้อใดเป็น <u>ความต้องการปานกลาง</u> | โปรดขีดเครื่องหมาย / ลงในช่อง
หมายเลข 3 |
| 4. ท่านคิดว่าข้อใดเป็น <u>ความต้องการน้อย</u> | โปรดขีดเครื่องหมาย / ลงในช่อง
หมายเลข 2 |
| 5. ท่านคิดว่าข้อใดเป็น <u>ความต้องการน้อยที่สุด</u> | โปรดขีดเครื่องหมาย / ลงในช่อง
หมายเลข 1 |

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ข้อที่	ข้อความ	5	4	3	2	1
0	สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	/				

คำอธิบาย จากตัวอย่างข้อที่ 0 หมายความว่า ท่านมีความต้องการเกี่ยวกับสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายมากที่สุด

ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอชไอวี

ข้อที่	ข้อความ	5	4	3	2	1
	1. ด้านสถานที่และอุปกรณ์					
1	ท่านต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายที่ไม่สิ้นเปลืองหรือไม่ใช้อุปกรณ์มาก.....
2	ท่านต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการตรวจและทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการออกกำลังกายที่ทันสมัยและปลอดภัย..
3	ท่านต้องการให้มีสถานที่ ที่ใช้ในการออกกำลังกายร่วมกับบุคคลทั่วไป.....
4	ท่านต้องการออกกำลังกายในสถานที่กลางแจ้ง เช่น สระว่ายน้ำ
5	ท่านต้องการศูนย์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีสถานที่ตั้งอยู่ในใจกลางเมือง.....
6	ท่านต้องการสถานที่สำหรับออกกำลังกายที่มีบรรยากาศดี สามารถชักจูงใจในการที่จะมาออกกำลังกาย และใช้เป็นที่พักผ่อนหลังจากออกกำลังกายแล้ว					
	2. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ					
7	ท่านต้องการบุคลากรที่มีความรู้และความเข้าใจในวิถีการจัดและดำเนินโปรแกรมการออกกำลังกาย และเข้าใจในสภาพของผู้ติดเชื้อเอชไอวี เพื่อคอยแนะนำหรือชี้แจงเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....
8	ท่านต้องการบุคลากรที่สามารถนำเกมหรือกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสันทนาการให้กับผู้ติดเชื้อเอชไอวีได้.....
9	ท่านต้องการให้มีแพทย์ นักพลศึกษาหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องประจำที่ศูนย์.....

ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอชไอวี (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	5	4	3	2	1
	3. ด้านอื่นๆ					
10	ท่านต้องการโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของและเป็นโปรแกรมที่ต่อเนื่อง.....
11	ท่านต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายที่ท่านสามารถปฏิบัติเองที่บ้านได้.....
12	ท่านต้องการให้บุคคลที่ท่านรักหรือใกล้ชิดยอมรับและเป็นกำลังใจให้ท่านออกกำลังกายร่วมกับบุคคลอื่น
13	ท่านต้องการให้มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพโภชนาการ การพักผ่อน นันทนาการและความปลอดภัยในการออกกำลังกายให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวี.....
14	ท่านต้องการให้มีเอกสาร/หนังสือคู่มือที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่อ่านแล้วเข้าใจง่าย.....
15	ท่านต้องการให้มีการเผยแพร่ข่าวสารประกาศเชิญชวนในด้านการออกกำลังกาย.....
16	ท่านต้องการให้มีหน่วยงานของรัฐบาลหรือเอกชนสนับสนุนในด้านต่างๆ ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....
17	ท่านต้องการรับ-ส่งตามจุดสำคัญต่างๆ เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย.....
18	ท่านต้องการขอแนะนำในการปฏิบัติตนให้ปลอดภัย และการปฐมพยาบาลเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินในขณะที่ออกกำลังกาย.....
19	ท่านต้องการช่วงเวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสมและสะดวกกับตัวท่าน.....

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาในการออกกำลังกายของผู้คิดใช้อีเอคส์

คำชี้แจง โปรดอ่านและพิจารณาข้อความแล้วทำเครื่องหมายลงในช่องที่ท่านต้องการมากที่สุด โดยใช้เกณฑ์พิจารณาดังนี้

1. ท่านคิดว่าข้อใดเป็นปัญหามากที่สุด โปรดขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องหมายเลข 5
2. ท่านคิดว่าข้อใดเป็นปัญหามาก โปรดขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องหมายเลข 4
3. ท่านคิดว่าข้อใดเป็นปัญหปานกลาง โปรดขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องหมายเลข 3
4. ท่านคิดว่าข้อใดเป็นปัญหน้อย โปรดขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องหมายเลข 2
5. ท่านคิดว่าข้อใดเป็นปัญหน้อยที่สุด โปรดขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องหมายเลข 1

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ข้อที่	ข้อความ	5	4	3	2	1
0	สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	/				

คำอธิบาย จากตัวอย่างข้อที่ 0 หมายความว่า ท่านมีปัญหาเกี่ยวกับสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายมากที่สุด

ปัญหาในการออกกำลังกาย

ข้อที่	ข้อความ	5	4	3	2	1
	1. ด้านสภาพร่างกาย จิตใจและสังคม					
1	ท่านกลัวว่า การออกกำลังกายจะทำให้สภาพร่างกายทรุดโทรมเร็วขึ้น.....
2	ท่านคิดว่าสภาพร่างกายไม่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย...
3	หลังจากที่ได้รับใช้อีเอคส์ เป็นผลทำให้ท่านขาดความถนัดหรือทักษะในการออกกำลังกาย.....

ปัญหาในการออกกำลังกาย (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	5	4	3	2	1
4	ท่านอยากออกกำลังกายแต่กลัวว่าไม่สามารถทำตามโปรแกรมได้
5	ท่านรู้สึกอยากอยู่คนเดียว ไม่อยากจะทำอะไรเลย แม้แต่การออกกำลังกาย.....
6	ท่านไม่ชอบออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายไม่เกิด ประโยชน์กับตนเอง.....
7	ท่านกลัวว่าบุคคลอื่นทราบว่าเป็นผู้ติดเชื้อเอดส์ ทำให้ไม่ไปออกกำลังกาย.....
8	ท่านไม่ชอบออกกำลังกาย เพราะไม่กล้าแสดงความรู้สึก และการกระทำใดๆ ต่อหน้าบุคคลอื่น.....
9	ท่านไม่ชอบออกกำลังกาย เพราะไม่กล้าเปิดเผยตนเอง.....
10	ท่านขาดการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิดในการ กระตุ้นให้ท่าน ไปออกกำลังกาย.....
11	ท่านขาดบุคลากรที่เข้าใจถึงสภาพจิตใจของท่าน ส่งผลให้ ไม่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย.....
2. ด้านสภาพเศรษฐกิจ						
12	ท่านไม่ได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานที่ท่านทำงานอยู่ ให้ไปออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....
13	ขาดสวัสดิการในการส่งเสริมเรื่องการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นภาครัฐบาลหรือหน่วยงานเอกชน.....
14	ท่านประสบปัญหาในเรื่องของค่าครองชีพ ส่งผลให้ ไม่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย.....

ปัญหาในการออกกำลังกาย (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	5	4	3	2	1
	3. ด้านความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกาย					
15	ท่านไม่มีความรู้ที่แท้จริงในการออกกำลังกาย เป็นผลให้ ไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย.....
16	ท่านไม่สามารถสื่อสารกับบุคลากรที่ประจำสถานที่ออกกำลังกาย เป็นผลให้ท่านไม่ออกไปออกกำลังกาย.....
17	ท่านไม่ได้รับข่าวสารหรือการประชาสัมพันธ์ ในเรื่อง การออกกำลังกายสำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวี.....
18	ท่านไม่สามารถทำการปฐมพยาบาลเองได้ ขณะออกกำลังกายที่บ้าน.....
	4. ด้านอื่นๆ					
19	ท่านประสบปัญหาในเรื่องระยะเวลาที่ใช้ในการ เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย.....
20	ท่านไม่ได้รับความสะดวกในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม การออกกำลังกาย.....
21	ท่านมีปัญหาในเรื่องสภาพการจราจรที่ติดขัด ทำให้ ไม่ออกไปออกกำลังกาย.....
22	ท่านไม่สะดวกเดินทางไปร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เนื่องจากมลภาวะที่เป็นพิษนอกบ้าน.....
23	อื่น ๆ (โปรดระบุ).....					
					
					
					
					

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ในการออกกำลังกาย

1. -----

2. -----

3. -----

4. -----

5. -----

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

ภาคผนวก ค

- สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
- การวิเคราะห์ข้อมูล
- ตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics)

1.1 ร้อยละ (Percentage)

$$\text{ร้อยละของรายการใดๆ} = \frac{\text{ความถี่ของรายการนั้น}}{\text{ความถี่ของทั้งหมด}} \times 100$$

1.2 มัชฌิมเลขคณิต (Arithmetic Mean)

$$\text{Mean} = \frac{\Sigma X}{n}$$

เมื่อ Σ = ผลรวมของคะแนน

\bar{X} = ค่าคะแนนแต่ละตัว

n = จำนวนข้อมูล

1.3 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

$$\text{S.D.} = \sqrt{\frac{n \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ ΣX^2 = ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง

ΣX = ผลรวมของคะแนนแต่ละตัว

n = จำนวนข้อมูล

2. สถิติวิเคราะห์

2.1 ค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient Alpha)

$$r_{\alpha\alpha} = \frac{k}{k-1} \left| 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right|$$

เมื่อ k = จำนวนข้อ

s_i^2 = ค่าความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

s_t^2 = ค่าความแปรปรวนของคะแนนรวม

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าความเที่ยง (Reliability)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับ = 0.86 โดยมีค่าความเที่ยงรายด้าน ดังนี้

- ความต้องการด้านสถานที่และอุปกรณ์	ได้ค่าความเที่ยง = 0.53
- ความต้องการด้านบุคลากรที่ให้บริการ	ได้ค่าความเที่ยง = 0.85
- ความต้องการด้านอื่นๆ	ได้ค่าความเที่ยง = 0.81
- ปัญหาด้านสภาพร่างกาย จิตใจและสังคม	ได้ค่าความเที่ยง = 0.94
- ปัญหาด้านสภาพเศรษฐกิจ	ได้ค่าความเที่ยง = 0.53
- ปัญหาด้านความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย	ได้ค่าความเที่ยง = 0.63
- ปัญหาด้านอื่นๆ	ได้ค่าความเที่ยง = 0.75

ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามเฉพาะความต้องการในการออกกำลังกายทั้งหมด
ได้ค่าความเที่ยง = 0.91

ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามเฉพาะปัญหาการในการออกกำลังกายทั้งหมด
ได้ค่าความเที่ยง = 0.90

2. การแบ่งระดับ (Class Interval) ในการแปลค่าคะแนน

$$W = \frac{R}{K}$$

W = ช่วงคะแนน

R = พิสัย (คะแนนสูงสุด-คะแนนต่ำสุด)

K = ระดับที่ต้องการ

การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตาม Yamane ที่ 95%

ขนาด ประชากร	ขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามความคลาดเคลื่อน					
	+ 1%	+ 2%	+ 3%	+ 4%	+ 5%	+ 10%
500	@	@	@	@	222	83
1,000	@	@	@	385	286	91
1,500	@	@	638	441	316	94
2,000	@	@	714	476	333	95
2,500	@	1,250	769	500	345	96
3,000	@	1,364	811	517	353	97
3,500	@	1,458	843	530	359	97
4,000	@	1,538	870	541	364	98
4,500	@	1,607	891	549	367	98
5,000	@	1,667	909	556	370	98
6,000	@	1,765	938	566	375	98
7,000	@	1,842	959	574	378	99
8,000	@	1,905	976	580	381	99
9,000	@	1,957	989	584	383	99
10,000	5,000	2,000	1,000	588	385	99
15,000	6,000	2,143	1,034	600	390	99
20,000	6,667	2,222	1,034	606	392	100
25,000	7,143	2,273	1,064	610	394	100
50,000	8,333	2,381	1,087	617	397	100
100,000	9,091	2,439	1,099	621	398	100
	10,000	2,500	1,111	625	400	100



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวสมลักษณ์ สะหรั่งบิน

วันเดือนปีเกิด 5 ธันวาคม พ.ศ.2513

สถานที่เกิด กรุงเทพมหานคร

ประวัติการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ประสานมิตร), พ.ศ.2535
 วิทยาศาสตร์บัณฑิตเกียรตินิยมอันดับ 2 (พลศึกษา)
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, พ.ศ.2538
 ครุศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา)

สถานที่ทำงาน โรงเรียนนนทรีวิद्याคม
 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดปราจีนบุรี