

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาเรื่องแรงจูงใจและอุปสรรคในการออกกำลังกาย ของบุคลากรสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาค้นคว้าและเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนการวิจัย โดยอาศัยทั้งการวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงพรรณนา เพื่อให้ได้ข้อมูลและคำตอบที่เป็นจริงตามสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น นำมาข้อมูลมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ เพื่อนำเสนอผลการวิจัยในประเด็นต่างๆ ดังนี้

บริบทชุมชน

- บริบทชุมชนสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์
- การดำเนินงานด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่บุคลากร

แรงจูงใจและอุปสรรคในการออกกำลังกาย

1. กลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย
 - 1.1 กลุ่มก่อนซังใจ
 - 1.2 กลุ่มซังใจ
2. กลุ่มที่ออกกำลังกาย
 - 2.1 กลุ่มพร้อมจะปฏิบัติ
 - 2.2 กลุ่มปฏิบัติ
 - 2.3 กลุ่มคงพฤติกรรม

บริบทชุมชน

บริบทชุมชนสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

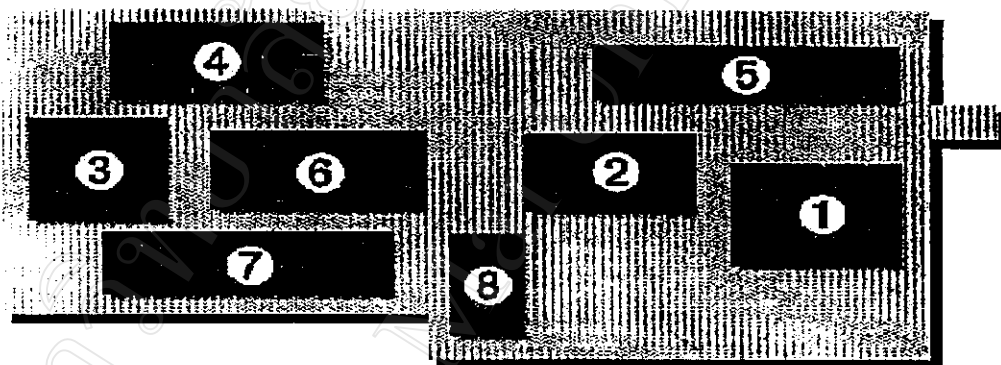
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์เป็นส่วนบริหารราชการ ซึ่งเป็นตัวแทนของกระทรวงสาธารณสุขในระดับจังหวัด มีนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเป็นผู้แทนปลัดกระทรวง ทำหน้าที่หัวหน้าส่วนราชการตามมาตรา 55 แห่งพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน พ.ศ. 2534 มีอำนาจบังคับบัญชาข้าราชการบริหารส่วนภูมิภาคในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข โดยขึ้นตรงต่อผู้ว่าราชการจังหวัด

ประวัติความเป็นมา

เริ่มก่อตั้งเมื่อปี พ.ศ. 2481 ตั้งอยู่ที่ศาลากลางจังหวัดสุรินทร์ และได้ย้ายที่ทำการมาที่
อยู่ปัจจุบันเมื่อปี พ.ศ.2510 ซึ่งเป็นที่ตั้งของสถานีอนามัยชั้นหนึ่งในขณะนั้น โดยทำการรื้อถอน
เรือนคนไข้เดิมออกและได้ถมที่ดินบางส่วนซึ่งเป็นที่ลุ่มเพื่อมิให้น้ำท่วมถึง โดยการปลูกสร้างในแนว
เดียวกันกับสถานีอนามัยเดิม ซึ่งบริเวณดังกล่าว ในอดีตเคยเป็นคูเมือง และกำแพงเมืองชั้นในของ
จังหวัดสุรินทร์ ต่อมาในปี พ.ศ 2537 ได้ทำการปรับปรุงอาคารสถานที่โดยจัดสร้างอาคารสำนักงาน
2 ชั้น ในปี พ.ศ. 2539 จัดสร้างอาคารสำนักงาน 4 ชั้น

สถานที่ตั้งปัจจุบัน

ตั้งอยู่เลขที่ 7 ถนนกรุงศรีนอก อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ บนเนื้อที่ 3 ไร่ 68 ตารางวา



ภาพประกอบ 5. แผนผังสำนักงานสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

อาคาร 1	ชั้น 1	คลินิกทันตกรรม / คลินิกเอดส์และกามโรค
อาคาร 2	ชั้น 1	งานอนามัยสิ่งแวดล้อม
	ชั้น 2	ห้องประชุมเฮอร์วีน
อาคาร 3	ชั้น 1	งานสารบัญ / งานแผนงาน / งานพัสดุ / ห้องประชุมกันเกรา
	ชั้น 2	ห้องผู้บริหาร(นพ.สสจ. นพ.9, นวท.สธ.8) / งานบริหาร / งานการเงิน / งานการเจ้าหน้าที่ / คลังข้อมูลข่าวสาร
อาคาร 4	ชั้น 1	งานส่งเสริมสุขภาพ
	ชั้น 2	งานพัฒนาบุคลากรฯ / จบส. 8
	ชั้น 3	งานคุ้มครองผู้บริโภค / ศูนย์คอมพิวเตอร์
	ชั้น 4	ห้องประชุมศรีผไท

- อาคาร 5 ห้องประชุมจางวาง งานควบคุมโรคติดต่อทั่วไป / งานระบาดวิทยา / งานวิทยุ และยานพาหนะ
- อาคาร 6 สหกรณ์ออมทรัพย์อนามัยฯ / คลังสำรองยา / คลังพัสดุ
- อาคาร 7 ห้องถ่ายเอกสาร / คลังพัสดุ
- อาคาร 8 คลังพัสดุ

โครงสร้างของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ ประกอบด้วยกลุ่มงานต่างๆ

5 กลุ่มดังนี้

1. กลุ่มงานสนับสนุนงานบริหาร ประกอบด้วยงานบริหาร และงานแผนงาน
2. กลุ่มงานส่งเสริมวิชาการและบริการสาธารณสุข ประกอบด้วย งานทันตสาธารณสุข งานส่งเสริมสุขภาพและรักษาพยาบาล งานควบคุมโรคติดต่อทั่วไป และงานควบคุมโรคเอดส์และกามโรค
3. กลุ่มงานสนับสนุนงานสาธารณสุข ประกอบด้วยงานพัฒนามูลฐาน และการสาธารณสุขมูลฐาน และงานสุขศึกษา
4. กลุ่มงานอนามัยสิ่งแวดล้อมและอาชีวอนามัย
5. กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคและเภสัชสาธารณสุข

หน้าที่และความรับผิดชอบของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ แบ่งเป็น

8 ด้าน ดังนี้

1. งานด้านบริหารและนิติการ รับผิดชอบงานดังต่อไปนี้
 - ส่งเสริม สนับสนุน ควบคุม กำกับ และประสานกิจการสาธารณสุขของจังหวัด ทั้งในด้านการส่งเสริมสุขภาพ การควบคุมและป้องกันโรค การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสภาพ เพื่อให้บริการสาธารณสุขจังหวัดนั้น ๆ เป็นไปตามนโยบายและวัตถุประสงค์
 - ดำเนินการบริหารงบประมาณ โดยจัดทำคำของบประมาณตลอดจนการจัดดำเนินการ เกี่ยวกับการเงิน การบัญชี และดำเนินงานตามหลักเกณฑ์ที่กำหนด ในการจัดสรรงบประมาณ ให้แก่หน่วยงานต่าง ๆ ในสังกัด ตลอดจนควบคุมการเบิกจ่ายให้เป็นไปตามระเบียบแบบแผนของทางราชการ ทั้งนี้ รวมถึงเงินนอกงบประมาณอื่น ๆ ด้วย
 - ดำเนินการบริหารงานบุคคล และการเจ้าหน้าที่ การขอกำหนดตำแหน่งการสรรหาบุคคลในตำแหน่ง การบรรจุแต่งตั้ง โยกย้าย พิจารณาความดีความชอบ การดำเนินการตามระเบียบข้อบังคับของทางราชการ และให้เกิดความเป็นธรรมแก่เจ้าหน้าที่ทุกระดับ

- ดำเนินการบริหารพัสดุให้เป็นไปตามระเบียบ สำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วย การพัสดุระเบียบกระทรวงสาธารณสุข ว่าด้วยเงินบำรุงฯ และระเบียบอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
- เป็นศูนย์กลางประสานงานระหว่างหน่วยงานสาธารณสุข และหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องภายในจังหวัดทั้งภาครัฐและเอกชน
- ดำเนินการเกี่ยวกับกฎหมายต่าง ๆ ที่เป็นอำนาจหน้าที่ของสำนักงานสาธารณสุข จังหวัด เช่น พระราชบัญญัติการสาธารณสุข พระราชบัญญัติรักษาความสะอาด และความเป็นระเบียบเรียบร้อยของบ้านเมือง พระราชบัญญัติควบคุมการประกอบโรคศิลปะ พระราชบัญญัติยา พระราชบัญญัติอาหาร พระราชบัญญัติสถานพยาบาล ฯลฯ
- ดำเนินงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านสาธารณสุข ตามพระราชบัญญัติ และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง เช่น พระราชบัญญัติอาหาร พระราชบัญญัติยา พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พระราชบัญญัติวัตถุอันตราย พระราชบัญญัติวัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิต และประสาท พระราชบัญญัติเครื่องสำอางค์ พระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่ ฯลฯ
- บริหารด้านเภสัชสาธารณสุข โดยกำกับดูแลหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ตามที่กฎหมายกำหนด รวมทั้งการจัดหา กระจายยาและเวชภัณฑ์ ตลอดจนวัสดุ ครุภัณฑ์การแพทย์แก่หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน
- ดำเนินงานเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ทั้งด้านความรู้ทางสาธารณสุข และการประชาสัมพันธ์หน่วยงาน เพื่อให้ประชาชนเข้าใจ และยอมรับในบทบาทหน้าที่ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ตลอดจนให้ความร่วมมือต่อการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ

2. งานวางแผนและพัฒนางานสาธารณสุข

- เป็นศูนย์กลางของการกำหนดนโยบายท้องถิ่น และการจัดทำแผนพัฒนาจังหวัดด้านสาธารณสุข รวมทั้งการจัดทำกรอบนโยบายการพัฒนาชนบทด้านสาธารณสุขในระดับต่าง ๆ เพื่อแก้และลดปัญหาสาธารณสุขให้สอดคล้องกันนโยบายและแผนพัฒนาการสาธารณสุขของชาติ
- ดำเนินการให้เป็นไปตามแผนงาน ตลอดจนการประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ศูนย์วิชาการเขต สำนักงานเทศบาลส่วนราชการอื่นๆ และองค์กรเอกชน เพื่อให้งานบรรลุเป้าหมาย
- ดำเนินงานศูนย์ข้อมูลข่าวสารสาธารณสุขจังหวัด ทำหน้าที่รวบรวม ตรวจสอบ วิเคราะห์ และสรุปข้อมูลเกี่ยวกับสภาวะสุขภาพ ปัญหาสาธารณสุขในท้องถิ่น ระบาดวิทยา ผลการ

ปฏิบัติงานสาธารณสุข และจัดทำรายงานผลปฏิบัติงานสาธารณสุขประจำปี เพื่อประโยชน์ในการปรับปรุงการดำเนินงานสาธารณสุขของจังหวัด

- ดำเนินงานทางระบาดวิทยา ได้แก่ เฝ้าระวังโรค การสอบสวนการศึกษา การพัฒนาทางวิชาการ และการนิเทศติดตาม ประเมินผลทางระบาดวิทยา

- จัดระบบนิเทศก์ / ติดตาม กำกับงาน และประเมินผลการปฏิบัติงานของหน่วยงานสาธารณสุขทุกหน่วยในสังกัด ตลอดจนการแก้ไขปัญหาข้อขัดข้อง ให้สามารถดำเนินงานได้ตามเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ อย่างมีประสิทธิภาพ

- วางแผนจัดบริการให้การสงเคราะห์แก่ประชาชนผู้มีรายได้น้อยและผู้ที่ยากจน ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลอื่น ๆ ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้พิการ และเด็ก 0 - 5 ปี การจัดบริการด้านประกันสุขภาพ ภายใต้พระราชบัญญัติประกันสังคม และโครงการบัตรสุขภาพ รวมทั้งวางแผนจัดบริการสาธารณสุข ในภาวะฉุกเฉินเพื่อรองรับภัยพิบัติ และอุบัติเหตุต่าง ๆ

- วางแผนเพื่อรองรับปัญหาสาธารณสุขที่เปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ เช่น งานอาชีวอนามัย งานพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ใช้แรงงาน งานอนามัยสิ่งแวดล้อม และ งานสาธารณสุขในเขตเมือง ฯลฯ

3. งานด้านวิชาการ

- ดำเนินการ และสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาด้านวิชาการสาธารณสุข ภายในจังหวัดอย่างต่อเนื่อง ทั้งด้านส่งเสริมสุขภาพ การควบคุมป้องกันโรค การรักษาพยาบาลและการฟื้นฟูสภาพ

- ดำเนินการ และสนับสนุนให้เกิดการศึกษาวิจัย ได้แก่ การรวบรวมข้อมูลการวิเคราะห์ข้อมูล และทางเลือกในการแก้ไขปัญหาสาธารณสุข รวมทั้งการจัดบริการสาธารณสุขในจังหวัด การยกระดับความสามารถในการค้นคว้าวิจัย และการนำความรู้จากการวิจัยไปใช้ประโยชน์ภายในจังหวัด ตลอดจนสนับสนุนการวิจัยระบบสาธารณสุข โดยมีหลักการให้เจ้าหน้าที่ทุกระดับมีส่วนร่วมในการวิจัย

- ประสานงานเพื่อให้เกิดการพัฒนางานด้านวิชาการสาธารณสุข ร่วมกันระหว่างหน่วยงานสาธารณสุข และระหว่างหน่วยงานอื่นในจังหวัด

4. งานพัฒนาบุคลากร

- งานแผนพัฒนาบุคลากรสาธารณสุข และเจ้าหน้าที่อื่น ๆ ในสังกัดให้มีความรู้ความสามารถทางวิชาการ ในการพัฒนาสาธารณสุขด้านต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพและต่อเนื่อง

ควบคู่กับการพัฒนาด้านจริยธรรม และจิตสำนึกในการทำงาน โดยใช้รูปแบบการศึกษา ฝึกอบรม และการพัฒนาตนเองอย่างเป็นระบบ

- ดำเนินการและสนับสนุนการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระหว่างประจำการ ทั้งด้านวิชาการ และด้านบริหาร การศึกษาต่อเนื่องของเจ้าหน้าที่ รวมทั้งการฝึกอบรมนักศึกษาทางการแพทย์ และสาธารณสุข นักศึกษาอื่น ๆ และประชาชนทั่วไป

- พัฒนาบุคลากร ให้มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ โดยเฉพาะการถ่ายทอด ความรู้แก่ประชาชนให้มีความเข้าใจ ในการดูแลสุขภาพ และป้องกันตนเอง

5. งานสนับสนุนบริการ

- พัฒนาระบบบริการสาธารณสุข ในส่วนภูมิภาคทุกระดับให้สถานบริการสาธารณสุขมีขีดความสามารถ ในการให้บริการที่ได้มาตรฐาน และมีคุณภาพ ตลอดจนมีการประสานงาน กับสถานบริการระดับเขต

- ดำเนินการจัดสรรและกำกับดูแลการใช้ทรัพยากร ได้แก่ เวชภัณฑ์ วัสดุ ครุภัณฑ์ สิ่งก่อสร้าง ให้แก่หน่วยงานสาธารณสุขต่าง ๆ ในความรับผิดชอบ เพื่อให้เกิดความเป็นธรรมและมีประสิทธิภาพสูงสุด

- จัดหาและสนับสนุนบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขแก่ สถานบริการสาธารณสุขระดับต่าง ๆ ตามความจำเป็น และลำดับความสำคัญ ที่สอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข

- วางแผนการจัดตั้ง และขยายสถานบริการประเภทต่าง ๆ ภายในจังหวัด โดยประสานกับหน่วยงานส่วนกลาง และประชาชนในท้องถิ่น ในการเตรียมสถานที่ก่อสร้าง และการวางแผนออกแบบแปลน

- สนับสนุนระบบรับส่งต่อผู้ป่วยเพื่อการรักษาพยาบาล รวมทั้งการจัดบริการสาธารณสุขทางวิทยุ และเครื่องมือสื่อสารอื่น ๆ

- สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขในลักษณะประสานงานร่วมกับหน่วยงานสาธารณสุข และหน่วยงานอื่น ๆ ภายในจังหวัด เช่น การจัดบริการสาธารณสุขของสำนักงานเทศบาล และมูลนิธิ พอ.สว. ฯลฯ

6. งานจัดบริการสาธารณสุข

- จัดบริการสาธารณสุขตามโครงการเฉพาะ เช่น งานควบคุมโรคเอดส์และกามโรค งานวางแผนครอบครัว งานบริการทันตสาธารณสุข งานชันสูตรสาธารณสุข งานสาธารณสุขเคลื่อนที่ และงานบริการสาธารณสุขในเรือนจำ เป็นต้น

- จัดบริการสาธารณสุขเฉพาะกิจ เช่น การจัดบริการสาธารณสุขในภาวะฉุกเฉิน การจัดหน่วยปฐมพยาบาล การจัดหน่วยสาธารณสุขเคลื่อนที่เฉพาะกิจ และโครงการพิเศษอื่น ๆ

7. งานการมีส่วนร่วมของประชาชน

- ประสานและร่วมมือกับประชาชน และภาคเอกชน ในการพัฒนาสถานบริการสาธารณสุข และสนับสนุนการแก้ปัญหาสาธารณสุขในท้องถิ่น โดยองค์กรชุมชน และประชาชน

8. งานอื่น ๆ

- ให้การสนับสนุนและร่วมมือกับหน่วยราชการอื่น ๆ ตามนโยบายรัฐบาล และการพัฒนาชนบท เช่น โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในชาติ โครงการสนับสนุนการพัฒนาสวนภูมิภาคและท้องถิ่น

- รับผิดชอบงานอื่นที่จังหวัดหรือกระทรวงสาธารณสุขมอบหมาย

การดำเนินงานด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่บุคลากร

สืบเนื่องจากการเปลี่ยนผ่านของปัญหาสาธารณสุข จากโรคติดต่อมาเป็นโรคไม่ติดต่อ อันมีสาเหตุจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ ประกอบกับปัญหาสิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพและทางสังคม รวมไปถึงการพัฒนาทางเทคโนโลยีที่ทำให้บุคคลมีการเคลื่อนไหว และใช้แรงกายลดลง และกลายเป็นสาเหตุของโรคเรื้อรังที่ต้องใช้งบประมาณในการดูแลรักษาเป็นจำนวนมาก เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาดังกล่าวในฐานะที่เป็นผู้รับผิดชอบการพัฒนาและการส่งเสริมสุขภาพอนามัยแก่ประชาชน รวมทั้งเพื่อเป็นการพัฒนาศักยภาพของบุคลากร อันถือว่าเป็นทรัพยากรที่มีค่ามากที่สุด และเป็นเครื่องชี้วัดความสำเร็จของหน่วยงาน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ได้ยึดถือเป็นนโยบาย เพื่อให้บุคลากรมีความตระหนัก และเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย จึงได้จัดทำแผนงาน โครงการ และกิจกรรมส่งเสริมให้บุคลากรของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ ได้มีส่วนร่วมในการออกกำลังกายและการแข่งขันกีฬา เพื่อสร้างความพร้อมให้แก่บุคลากร ในฐานะที่จะต้องเป็นผู้นำที่ส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยจัดให้มีการแข่งขันกีฬาระหว่างบุคลากรสาธารณสุขทั้งจังหวัดเป็นประจำ มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2535 กิจกรรมการแข่งขันประกอบด้วย กรีฑา และกีฬาต่าง ๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฯลฯ และได้ดำเนินการแข่งขันมาโดยตลอดโดยจัดการแข่งขันปีละครั้งจนถึงปัจจุบัน

ปี พ.ศ. 2539 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ได้สำรวจความต้องการ การบริการ การออกกำลังกายของบุคลากร และแต่งตั้งคณะทำงานพร้อมทั้งสนับสนุนงบประมาณเพื่อให้

บุคลากรออกกำลังกาย แต่สามารถดำเนินการได้เพียง 3 เดือนเท่านั้น (งานส่งเสริมสุขภาพ, 2539) หลังจากนั้น ในปี พ.ศ. 2542 มีการกำหนดนโยบายให้บุคลากรทุกคนตรวจสุขภาพประจำปี พบว่า บุคลากรทั้งสิ้นจำนวน 151 คน ผลเลือดมีระดับสารเคมีและเอนไซม์สูงกว่าระดับมาตรฐานฯ ได้แก่ น้ำตาลในเลือดสูง ไชมันในเลือดสูง จำนวน 18 คน

พ.ศ. 2543 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ จัดโครงการประชุมบุคลากรกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ บุคลากรที่มีผลตรวจสุขภาพผิดปกติ เพื่อเผยแพร่ความรู้ สาธิตการทำอาหาร และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ส่วนผลการตรวจสุขภาพประจำปีของบุคลากร จำนวน 142 คน พบว่า ผลเลือดมีระดับสารเคมีและเอนไซม์สูงกว่าระดับมาตรฐานในกลุ่มเดิม นั่นคือบุคลากรที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 76 คน พบภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ร้อยละ 2.6 ไชมันในเลือดสูงร้อยละ 26.3 และความดันโลหิตสูงร้อยละ 4.0

ปี พ.ศ.2544 งานส่งเสริมการออกกำลังกาย ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพจัดโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยจัดกิจกรรมเดินแอโรบิก ที่ห้องประชุมชั้น 2 (ห้องประชุมเอราวัณ อาคาร 2) สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ระหว่าง 16.00–17.00 น. เริ่มตั้งแต่เดือนมีนาคม โดยมีผู้สนใจเข้าร่วมออกกำลังกายไม่มากนัก นอกจากนั้นยังได้จัดโครงการย่อยคือการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ ร่วมกับหน่วยงานสุขภาพอื่น ๆ ภายหลังเมื่อมีนโยบายเร่งด่วนในโครงการ 30 บาทรักษาทุกโรค โดยจังหวัดสุรินทร์ เริ่มดำเนินการในเดือนมิถุนายน และใช้สถานที่ที่จัดการออกกำลังกาย กิจกรรมการเดินแอโรบิกจึงยกเลิกไป ส่วนผลการตรวจสุขภาพประจำปีและการตรวจสมรรถภาพทางกายพบว่า ในภาพรวม ผลเลือดมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นเป็นจำนวนเล็กน้อย โดยผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ มีผลการตรวจสุขภาพและสมรรถภาพทางกายดีขึ้น โดยเห็นได้อย่างชัดเจน เช่น มีอาการเหนื่อยล้าหรืออ่อนเพลียลดลง มีสมาธิและอดทนต่อการทำงานได้มากขึ้น อาการเจ็บป่วยด้วยปัญหาสุขภาพพื้นฐานต่าง ๆ ดีขึ้น เช่น เป็นหวัด หรือเป็นไข้ลดลง ฯลฯ

แรงจูงใจและอุปสรรคในการออกกำลังกายของกลุ่มพฤติกรรมการออกกำลังกาย
 ปรากฏผลการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของบุคลากรสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ จำแนกตามกลุ่มพฤติกรรมการออกกำลังกายและลักษณะการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ออกกำลังกาย		
กลุ่มก่อนตั้งใจ	2	1.4
กลุ่มตั้งใจ	29	20.8
รวม	31	22.1
ออกกำลังกาย		
กลุ่มพร้อมจะปฏิบัติ	70	50.0
กลุ่มปฏิบัติ	9	6.4
กลุ่มคงพฤติกรรม	30	21.4
รวม	109	77.9
รวมทั้ง 2 กลุ่ม	140	100.0

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่าบุคลากรสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย คือ ออกกำลังกายมีจำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 77.9 ที่เหลือจำนวน 31 คน ไม่มีการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 22.1 โดยกลุ่มพร้อมจะปฏิบัติมีจำนวนมากที่สุดในกลุ่มที่มีการออกกำลังกาย มีจำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 และกลุ่มก่อนตั้งใจมีจำนวนน้อยที่สุดในกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย คือ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.4

แรงจูงใจและอุปสรรคในการออกกำลังกาย

แรงจูงใจมีทั้งลักษณะยับยั้งไม่ให้เกิดพฤติกรรมและผลักดันให้เกิดพฤติกรรมออกมาจากการนำทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของ Prochaska และ DiClemente (1985) มาประยุกต์ใช้ในการจัดกลุ่มพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของบุคลากรสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ จำนวน 140 คน สามารถแบ่งกลุ่มได้ 5 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่ม 1. กลุ่มก่อนตั้งใจมีจำนวนน้อยที่สุด คือมีเพียง 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.4 กลุ่ม 2. กลุ่มตั้งใจ มีจำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 20.7 กลุ่ม 3. กลุ่มพร้อมจะปฏิบัติ มีจำนวนมากที่สุดคือ 70 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 กลุ่ม 4. กลุ่มปฏิบัติ มีจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 6.4 และกลุ่ม 5. กลุ่มคงพฤติกรรม มีจำนวนมากเป็นอันดับที่ 2 และใกล้เคียงกับกลุ่ม 2 คือ 30 คน คิดเป็นร้อยละ 21.4 (ตาราง 1)

จาก 5 กลุ่มดังกล่าวข้างต้น นำมาจัดลักษณะพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้ 2 ลักษณะ (ภาคผนวก ง) ดังนี้ คือ

1. กลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย มีจำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 22.1 ของบุคลากรทั้งหมด แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1.1 กลุ่มก่อนตั้งใจ เป็นกลุ่มที่ไม่มีการออกกำลังกาย และไม่มี ความสนใจที่จะทำ มีจำนวน 2 คนคิดเป็นร้อยละ 6.5 ของกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย

1.2 กลุ่มตั้งใจ เป็นกลุ่มที่ไม่มีการออกกำลังกาย แต่มีความสนใจที่จะทำ มีจำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 83.5 ของกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย โดยมีความตั้งใจที่จะออกกำลังกาย เมื่อมีโอกาสจำนวน 27 คน ที่เหลือ จำนวน 2 คน ตั้งใจจะ ออกกำลังกาย ในเร็ว ๆ นี้

2. กลุ่มที่ออกกำลังกาย มีจำนวนทั้งสิ้น 109 คน คิดเป็นร้อยละ 77.9 ของบุคลากรทั้งหมด แบ่งเป็น 3 กลุ่มดังนี้

2.1 กลุ่มพร้อมจะปฏิบัติ เป็นกลุ่มที่มีการออกกำลังกายบ้างแต่ทำไม่สม่ำเสมอ มีจำนวนมากที่สุดในกลุ่มที่มีการออกกำลังกาย คือ 70 คน คิดเป็นร้อยละ 64.2 ส่วนใหญ่ร้อยละ 51.5 ออกกำลังกาย น้อยกว่า 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ ส่วนใหญ่ร้อยละ 52.9 ออกกำลังกาย โดยมีความหนักเพียงเล็กน้อยและส่วนใหญ่ร้อยละ 40.0 ใช้เวลาในการออกกำลังกาย มากกว่า 20 นาที / ครั้ง

2.2 กลุ่มปฏิบัติ เป็นกลุ่มที่มีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ แต่พฤติกรรมยังไม่คงที่ คือ ออกกำลังกาย ติดต่อกันมายังไม่ถึง 6 เดือน มีจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 8.3 ของกลุ่มที่ ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ร้อยละ 55.5 ออกกำลังกาย มากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ ส่วนใหญ่ร้อยละ 55.6ออกกำลังกายโดยมีความหนักปานกลาง ส่วนใหญ่ร้อยละ 88.9 ใช้เวลาในการออกกำลังกายมากกว่า 20นาที/ครั้ง

2.3 กลุ่มคงพฤติกรรม เป็นกลุ่มที่ออกกำลังกาย เป็นประจำสม่ำเสมอ ติดต่อกันมามากกว่า 6 เดือน มีจำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 27.5 ของกลุ่มที่ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ร้อยละ 70.0 ออกกำลังกายมากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ ส่วนใหญ่ร้อยละ 73.3 ออกกำลังกาย โดยมีความหนักปานกลางและส่วนใหญ่ร้อยละ 76.6 ใช้เวลาในการออกกำลังกาย มากกว่า 20 นาที/ครั้ง

หลังจากการรวบรวมข้อมูลพื้นฐานและข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกาย ของบุคลากรสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ และนำมาจัดกลุ่มพฤติกรรม การออกกำลังกาย ได้ 5 กลุ่มแล้ว ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลภาคสนามและนำมาจัดทำแบบประเมินแรงจูงใจและอุปสรรค

ของการออกกำลังกายของแต่ละกลุ่ม โดยแรงจูงใจแบ่งออกเป็น 3 ด้านคือ แรงจูงใจด้านร่างกาย แรงจูงใจด้านจิตใจ และแรงจูงใจด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ส่วนอุปสรรคแบ่งออกเป็น 3 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และปัจจัยด้านสังคม และนำเสนอผลดังกล่าว ตามลักษณะพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นกลุ่มๆ ดังผลการศึกษา ดังนี้

1. กลุ่มไม่ออกกำลังกาย มี 2 กลุ่ม ดังนี้

1.1 กลุ่มก่อนซังใจ เป็นกลุ่มที่ไม่มีการออกกำลังกาย และไม่มีความสนใจรวมทั้งความตั้งใจที่จะออกกำลังกาย มีจำนวน 2 คน เป็นชาย 1 คน หญิง 1 คน อายุ 44 ปี และ 25 ปี ตามลำดับ สถานภาพสมรสแล้วอยู่กับคู่สมรสทั้งคู่ ตำแหน่งงานเป็นลูกจ้างทั้งคู่ วุฒิการศึกษา ระดับอนุปริญญาหรือต่ำกว่า และระดับปริญญาตรี ตามลำดับ โดยไม่มีงานพิเศษนอกจากงานประจำทั้งคู่ และความเพียงพอของรายรับต่อการใช้จ่าย คือ ไม่เพียงพอและเพียงพอ ตามลำดับ (ภาคผนวก ค)

แรงจูงใจด้านการยับยั้งการออกกำลังกาย รวมทั้งอุปสรรคที่ขัดขวางการออกกำลังกายของกลุ่มก่อนซังใจรวมเป็นการประเมินอุปสรรคด้านต่างๆ ในการออกกำลังกาย ดังผลการวิเคราะห์ต่อไปนี้

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของอุปสรรคด้านต่างๆ ของกลุ่มก่อนซังใจ

อุปสรรค	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับอุปสรรค
ด้านบุคคล			
ประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับกีฬา/ออกกำลัง	5.34	9.43	ค่อนข้างมาก
ภาระครอบครัว	5.00	1.91	ค่อนข้างมาก
ความเหนื่อยล้า	4.72	1.56	ค่อนข้างมาก
ได้ใช้แรงงานประจำวันเพียงพอแล้ว	4.62	1.59	ค่อนข้างมาก
ภาระการทำงาน	4.10	1.84	ปานกลาง
สถานะเศรษฐกิจ	4.10	1.70	ปานกลาง
สนใจกิจกรรมอื่นมากกว่า	3.97	1.12	ปานกลาง
ผลตรวจสุขภาพเป็นปกติ	3.72	1.60	ปานกลาง

ตาราง 2 (ต่อ)

อุปสรรค	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ อุปสรรค
ความเจ็บป่วย	3.69	1.56	ปานกลาง
ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง	3.66	1.26	ปานกลาง
ไม่มีทักษะในการออกกำลังกาย	3.55	1.15	ปานกลาง
ไม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	3.45	1.18	ค่อนข้างน้อย
รวม	4.16	2.16	ปานกลาง
ด้านสังคม			
การสนับสนุนจากครอบครัว	5.14	5.85	ค่อนข้างมาก
การสนับสนุนจากที่ทำงาน	4.03	1.61	ปานกลาง
ร่วมงานสังคม/ประเพณี	3.59	1.12	ปานกลาง
ไม่มีเพื่อนออกกำลังกาย	3.00	1.41	ค่อนข้างน้อย
รวม	3.94	2.50	ปานกลาง
ด้านสิ่งแวดล้อม			
สภาพดินฟ้าอากาศ	4.10	1.37	ปานกลาง
สถานที่ออกกำลังกาย	3.79	1.21	ปานกลาง
รวม	3.94	1.29	ปานกลาง
รวมทั้ง 3 ด้าน	4.01	1.98	ปานกลาง

จากตารางที่ 2 พบว่าค่าเฉลี่ยอุปสรรคด้านต่างๆของกลุ่มก่อนเข้าใจโดยรวม และรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 4.01$, $SD = 1.98$) ด้านบุคคลที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ค่อนข้างมากได้แก่ ประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับกีฬาหรือการออกกำลังกาย ภาระครอบครัว ความเหนื่อยล้า และได้ใช้แรงทำงานประจำวันเพียงพอแล้วค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ค่อนข้างน้อย ได้แก่ ขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านสังคมมีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ค่อนข้างมาก ได้แก่ ไม่มีเพื่อนออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ค่อนข้างน้อย ได้แก่ การสนับสนุนจากครอบครัว ด้านสิ่งแวดล้อมมีค่าเฉลี่ยทั้งสถานที่ออกกำลังกาย และสภาพดินฟ้าอากาศอยู่ในระดับปานกลาง

แรงจูงใจด้านการยับยั้งการออกกำลังกาย รวมทั้งอุปสรรคที่ได้จากการประเมิน อุปสรรคด้านต่างๆของการออกกำลังกายของกลุ่มก่อนซึ่งใจ และข้อมูลภาคสนาม ปรากฏ ผลการวิเคราะห์ ดังต่อไปนี้

อุปสรรคที่เป็นทั้งแรงจูงใจด้านยับยั้งไม่ให้ออกกำลังกาย และเป็นอุปสรรคขัดขวางต่อการออกกำลังกายของกลุ่มก่อนซึ่งใจ ทั้งปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยด้านสังคม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ทั้งโดยรวมและปัจจัยรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง (ตาราง 2)

ปัจจัยด้านบุคคล อุปสรรคที่มีระดับสูงสุดคือ ค่อนข้างมาก ได้แก่ ประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับกีฬาหรือการออกกำลังกาย ภาระครอบครัว ความเหนื่อยล้า ได้ใช้แรงงานในชีวิตประจำวันเพียงพอแล้ว รองลงมาคือระดับปานกลาง ได้แก่ ภาระการงาน ผลตรวจสุขภาพ เป็นปกติ ไม่มีทักษะในการออกกำลังกาย ไม่มีความมั่นใจในตนเอง ความเจ็บป่วย สนใจกิจกรรมอื่นมากกว่า และฐานะทางเศรษฐกิจ ส่วนอุปสรรคที่มีระดับต่ำที่สุดคือ ค่อนข้างน้อย ได้แก่ ไม่มีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย (ตาราง 2)

กลุ่มก่อนซึ่งใจทั้งสองคน แต่งงานมีครอบครัวแล้วโดยคนหนึ่งมีลูกหลายคน และอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวขยายทั้งคู่ และทั้งสองครอบครัวต่างมีอาชีพที่ทำงานร่วมกันในครอบครัว คือปลูกผัก และทำนา ทำให้ต่างต้องมีการะหน้าที่ความรับผิดชอบทั้งภาระงานบ้านงานครัวและงานอาชีพและเป็นงานที่ต้องมีการใช้แรงงานเองภายในครอบครัว ไม่มีการจ้างแรงงานอื่นๆ ส่วนงานประจำเป็นงานธุรการต้องทำงานเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ขณะที่อีกคนหนึ่งทำงานเกี่ยวกับยานพาหนะและฝ่ายสถานที่ เมื่อเสร็จสิ้นจากภาระกิจหน้าที่การงาน ทั้งงานประจำงานอาชีพของครอบครัวหรืองานภายในครอบครัวแล้วจะรู้สึกเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย และมักจะใช้เวลาพักผ่อน โดยการดูโทรทัศน์ สังสรรค์ในกลุ่มเพื่อนหรือครอบครัว บุคลากรในกลุ่มมีประสบการณ์ด้านลบจากการเรียนวิชาพลศึกษา เกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่ออาจารย์ผู้สอนทำให้ไม่ชอบวิชาดังกล่าว ในขณะที่อีกคนหนึ่งไม่มีประสบการณ์หรือความรู้สึกใดๆ ต่อกีฬา หรือการออกกำลังกายในวัยเด็ก เพราะคิดว่าเป็นการวิ่งเล่นสนุกสนานตามธรรมชาติของเด็ก ดังประสบการณ์และความคิดเห็นของสมาชิกว่า

“เรามีความรู้สึกว่า พอถึงชั่วโมงพลฯ ต้องเปลี่ยนชุด ต้องมาวิ่ง...ยังมีรมเจออจารย์ เจ้าระเบียบตรงเวลา เปลี่ยนชุดก็ไม่ทัน อาจารย์เรียกคนแรก ทำอะไรก็ทำก่อน เราก็เครียด...เวลาพักถูก อาจารย์ว่า...อะไรแค่นี้ทำไม่ได้ ก็คิดว่าฉันก็ไม่อยากเล่น จะคิด...มันถึงแล้วเหอวิชานี้ ทำไม่ต้องบังคับให้เราทำ”

“ทำงานเหนื่อยทั้งวันแล้ว ยังจะทำอะไรอีก”

“เป็นลูกสาวคนเดียว ทำงานบ้านเก็บกวาดเช็ดถู ที่บ้านทำสวนผัก เดินไปสวน [1 กม.]
ช่วยเก็บผัก มัดผัก ใช้สายยางรดน้ำ เราก็ช่วย....คิดว่าพอแล้ว”

ผลการตรวจสุขภาพของสมาชิกกลุ่ม พบว่า ผลเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ ไม่พบข้อบ่งชี้
ของโรค สภาพร่างกายโดยทั่วไปก็ไม่พบปัญหาสุขภาพ ผลดังกล่าวทำให้บุคลากรรู้สึกสบายใจ
แต่อย่างไรก็ตาม หากผลเลือดเปลี่ยนแปลงไปในทางไม่ดี หากมีความจำเป็นต้องปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมสุขภาพ ก็คิดว่าสามารถทำได้ ดังคำพูดที่ว่า

“ก็สบายดี ผลเลือดอะไรก็ปกติ ถ้าอนาคตผลตรวจสุขภาพไม่ดี ต้องทำก็อาจจะทำ”

สืบเนื่องจากความไม่ชอบและเกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียนวิชาพลศึกษา รวมทั้งไม่มี
ความสนใจกิจกรรมการออกกำลังกาย ทำให้บุคลากรไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับกีฬาหรือการ
ออกกำลังกาย แม้เมื่อหน่วยงานจัดโครงการสนับสนุนให้บุคลากรออกกำลังกาย หรือจัดการแข่งขัน
กีฬา หรือแม้ว่าจะมีเพื่อนหรือน้องชักชวนให้เล่นกีฬา ก็ไม่เคยร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย และ
คิดว่าตนขาดความสามารถที่จะทำ รวมทั้งเป็นคนชอบเก็บตัว ชอบอยู่เงียบๆ และสนใจการอ่าน
หนังสือมากกว่า ส่วนอีกคนหนึ่งทำอุปกรณ์การจับปลาหายได้พิเศษให้ครอบครัว ดังข้อมูลที่ได้
จากกลุ่ม ดังนี้

“ไม่ชอบอะไรที่ไปเล่นกันเป็นกลุ่ม เราจะไปเล่นให้เหนื่อยทำไม ความสุขของเราเนอะคือ
ได้อยู่บ้าน อ่านหนังสือ ไม่ชอบออกไปไหน”

“ขนาดที่บ้านก็มีอุปกรณ์ มีลูกบาส วอลเลย์ เป็นศูนย์เก็บอุปกรณ์ของเยาวชน น้อง
ชายก็เป็นนักกีฬา แต่เราไม่ชอบ คิดว่าถ้าเราไปทำ เราก็ทำไม่ได้ ไม่ใช่ทำไม่ได้”

ปัจจัยด้านสังคม มี 3 ระดับคือ ระดับที่สูงที่สุดคือ ค่อนข้างมากได้แก่ ไม่มีเพื่อน
ออกกำลังกาย รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ การสนับสนุนจากที่ทำงาน การร่วมงาน
สังคมหรืองานประเพณี และการสนับสนุนจากครอบครัว (ตาราง 2)

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์จัดโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับบุคลากร
ภายหลังจากที่ได้ทำการสำรวจความต้องการกิจกรรมและช่วงเวลาที่เหมาะสม และได้จัดให้มีการ
เต้นแอโรบิกภายในสำนักงาน ระหว่างเวลา 16.00 - 17.00 น. นอกจากนั้นยังจัดการแข่งขันกีฬากีฬา
สาธารณสุข เป็นการแข่งขันกีฬาระหว่างหน่วยงานต่างๆ ในสังกัดของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
สุรินทร์ เป็นประจำทุกปี ละ 1 ครั้ง หรือโครงการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ ภายหลังจากมีโครงการเร่งด่วน
จำเป็นต้องใช้สถานที่ในการดำเนินงานจึงยกเลิกโครงการเต้นแอโรบิก แต่บุคลากรในกลุ่มก่อนตั้งใจ

ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว เพราะไม่ชอบการแสดงออกและไม่ชอบการออกกำลังกาย นอกจากนั้นยังมีเพื่อนจำนวนน้อย แม้ว่าเพื่อนบางคนจะชักชวนให้ออกกำลังกาย รวมทั้งมีญาติพี่น้องเป็นนักกีฬา แต่ก็ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่ม เพราะเมื่อกลับจากทำงานแล้วต้องมีการรับผิดชอบต่อการทำงานในบ้าน รวมถึงงานอาชีพของครอบครัว ส่วนงานสังคมนั้นบุคลากรถือว่า เป็นงานที่มีความสำคัญ เมื่อได้รับเชิญมักจะไปร่วมงานทุกครั้ง เพราะถือว่าเป็นการให้เกียรติแก่เจ้าของงาน และถือเป็นการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม มี 2 ระดับ คือ สภาพดินฟ้าอากาศเป็นอุปสรรคในระดับค่อนข้างมาก ส่วนสถานที่ออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง และเป็นอุปสรรคที่ได้จากแบบประเมินอุปสรรคในการออกกำลังกาย

1.2 กลุ่มซึ่งใจ เป็นกลุ่มที่ไม่มีการออกกำลังกาย แต่มีความสนใจที่จะทำ มีจำนวน 29 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงและมีสถานภาพสมรสคู่ มีจำนวนเท่ากัน คือร้อยละ 72.4 มีอายุระหว่าง 36 - 45 ปี เป็นส่วนมาก คือ ร้อยละ 48.3 รองลงมามีอายุระหว่าง 26 - 35 ปี คิดเป็นร้อยละ 34.5 ส่วนใหญ่ร้อยละ 57.1 มีวุฒิการศึกษาระดับอนุปริญญาหรือต่ำกว่า มีตำแหน่งงานเป็นข้าราชการระดับ 5-6 เป็นส่วนใหญ่ คือร้อยละ 48.3 รองลงมาเป็นข้าราชการระดับ 2-4 คือร้อยละ 27.6 ส่วนใหญ่มีรายได้ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย และทำงานพิเศษนอกจากงานประจำ คือร้อยละ 65.5 และร้อยละ 55.2 ตามลำดับ บุคลากรกลุ่มซึ่งใจส่วนใหญ่มีความตั้งใจจะออกกำลังกาย เมื่อมีโอกาสร้อยละ 93.1 และตั้งใจจะออกกำลังกายในเร็วนี้ร้อยละ 6.9 (ภาคผนวก ง)

แรงจูงใจด้านการยับยั้งการออกกำลังกาย รวมทั้งอุปสรรคที่ขัดขวางการออกกำลังกายของกลุ่มซึ่งใจ รวมเป็นการประเมินอุปสรรคด้านต่าง ๆ ในการออกกำลังกาย ดังผลการวิเคราะห์ต่อไปนี้

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของอุปสรรคด้านต่างๆ ของกลุ่มซึ่งใจ

อุปสรรค	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับอุปสรรค
ด้านบุคคล			
ได้ใช้แรงทำงานประจำวันเพียงพอแล้ว	6.50	0.71	มากที่สุด
ความเหนื่อยล้า	6.50	0.71	มากที่สุด

ตาราง 3 (ต่อ)

อุปสรรค	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ อุปสรรค
สนใจกิจกรรมอื่นมากกว่า	6.50	0.71	มากที่สุด
ประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับกีฬา/ ออกกำลังกาย	5.50	0.71	มาก
ไม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	5.50	0.71	มาก
ไม่มีทักษะในการออกกำลังกาย	5.50	0.71	มาก
ความเจ็บป่วย	5.00	1.41	ค่อนข้างมาก
ภาระครอบครัว	5.00	2.83	ค่อนข้างมาก
ผลตรวจสุขภาพเป็นปกติ	5.00	1.41	ค่อนข้างมาก
ภาระการทำงาน	4.50	2.12	ค่อนข้างมาก
ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง	4.50	0.71	ค่อนข้างมาก
สถานะเศรษฐกิจ	4.50	3.54	ค่อนข้างมาก
รวม	5.38	1.36	ค่อนข้างมาก
ด้านสังคม			
การสนับสนุนจากที่ทำงาน	5.00	1.41	ค่อนข้างมาก
ไม่มีเพื่อนออกกำลังกาย	4.50	0.71	ค่อนข้างมาก
การสนับสนุนจากครอบครัว	4.00	0.00	ปานกลาง
ร่วมงานสังคม/ประเพณี	3.00	1.41	ค่อนข้างน้อย
รวม	4.13	0.89	ปานกลาง
ด้านสิ่งแวดล้อม			
สภาพดินฟ้าอากาศ	4.50	3.54	ค่อนข้างมาก
สถานที่ออกกำลังกาย	3.50	2.12	ปานกลาง
รวม	4.00	2.83	ปานกลาง
รวมทั้ง 3 ด้าน	4.51	1.69	ค่อนข้างมาก

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยอุปสรรคด้านต่างๆของกลุ่มซึ่งใจโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ($\bar{X} = 4.51$, $SD = 1.69$) โดยด้านบุคคลรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ส่วนด้านสังคมและด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลาง ด้านบุคคลมีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ มากที่สุด ได้แก่ ใช้แรงงานประจำวันเพียงพอแล้ว ความเหนื่อยล้า สนใจกิจกรรมอื่นมากกว่า ประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับกีฬาหรือการออกกำลังกาย ไม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีทักษะในการออกกำลังกาย ส่วนที่เหลืออยู่ในระดับค่อนข้างมาก ด้านสังคมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงสุด คือ ค่อนข้างมาก ได้แก่ การสนับสนุนจากที่ทำงาน และไม่มีเพื่อนออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำสุด คือ ค่อนข้างน้อย ได้แก่ การร่วมงานงานสังคม ส่วนด้านสิ่งแวดล้อมมีค่าเฉลี่ยค่อนข้างมาก คือ สภาพดินฟ้าอากาศ และระดับปานกลาง คือ สถานที่ออกกำลังกาย

แรงจูงใจด้านการยับยั้งการออกกำลังกาย รวมทั้งอุปสรรคจากการประเมินอุปสรรคด้านต่าง ๆ ของการออกกำลังกายของกลุ่มซึ่งใจ และข้อมูลภาคสนาม ปราบกฎผลการวิเคราะห์ ดังต่อไปนี้

แรงจูงใจในการยับยั้งหรือหลีกเลี่ยงที่จะออกกำลังกาย หรือมีปัญหาอุปสรรคที่ขัดขวางไม่ให้ออกกำลังกายของกลุ่ม โดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก โดยอุปสรรคจากปัจจัยด้านบุคคลอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ส่วนปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลาง (ตาราง 3)

ปัจจัยด้านบุคคล เมื่อพิจารณารายด้าน อุปสรรคในระดับสูงที่สุด คือระดับมากที่สุด ได้แก่ ได้ใช้แรงงานในชีวิตประจำวันเพียงพอแล้ว ความเหนื่อยล้า และสนใจกิจกรรมอื่นมากกว่า รองลงมาอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับกีฬา หรือการออกกำลังกาย ไม่มีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย และไม่มีทักษะในการออกกำลังกาย ระดับต่ำสุด คือระดับค่อนข้างมาก ได้แก่ ภาระครอบครัว ผลตรวจสุขภาพเป็นปกติ ความเจ็บป่วย ภาระการงาน ไม่มีความมั่นใจในตนเอง และฐานะเศรษฐกิจ

จะเห็นว่ากลุ่มซึ่งใจมีอุปสรรคที่เกิดจากตัวบุคคลเองอยู่ในระดับที่สูง แม้แต่อุปสรรคระดับต่ำที่สุดยังเป็นระดับค่อนข้างมาก สิ่งที่ยับยั้งมิให้บุคคลากรมีการออกกำลังกาย เพราะคิดว่าการทำงานบ้าน มีการใช้แรงในการทำงานในการกิจประจำวันจนรู้สึกเหนื่อย และมีเหงื่อออกนั้น ถือว่าได้ออกกำลังกายแล้ว เวลาและโอกาสที่มีนอกเหนือภารกิจจำเป็นและสำคัญในชีวิตประจำวัน ทั้งภาระครอบครัวและภาระการงาน จึงให้ความสำคัญและสนใจกิจกรรมอื่นมากกว่า เมื่อพิจารณาจากวุฒิการศึกษาจะเห็นว่าส่วนใหญ่ ร้อยละ 57.1 จบการศึกษาในระดับอนุปริญญา หรือต่ำกว่า และบุคคลากรกลุ่มซึ่งใจส่วนใหญ่ปฏิบัติงานในลักษณะที่ต้องกำหนดด้วยเวลา เพื่อประสานการ

ทำงานกับหน่วยงานอื่น และทำงานที่ต้องประจำหน่วยตลอดเวลา เช่น งานการเงิน งานธุรการ งานบริการสาธารณสุข งานยานพาหนะและสถานที่ เป็นต้น ปอยครั้งที่ต้องทำงานล่วงเวลาในช่วงเย็นและวันหยุดราชการหรือปฏิบัติงานต่างพื้นที่ นอกจากนั้นส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงและแต่งงานมีครอบครัวแล้ว ลักษณะครอบครัวส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยว ไม่มีผู้ช่วยเหลือในการทำงานบ้าน ต้องดูแลบ้าน และดูแลอบรมสั่งสอนบุตรด้วยตนเอง ผู้ที่มีลูกเล็กจะฝากสถานรับเลี้ยงเด็กในช่วงกลางวัน ส่วนเด็กโตจะเข้าเรียนหนังสือและต้องรับ-ส่งที่โรงเรียน บางครอบครัวต้องไปเยี่ยมเยียนหรือดูแลครอบครัวของพ่อแม่ในเวลาเลิกงาน โดยเฉพาะเมื่อเกิดการเจ็บป่วย ภาระกิจทั้งจากงานประจำ และการดูแลครอบครัวหรือรวมถึงการดูแลญาติพี่น้อง ทำให้บุคลากรรู้สึกเหนื่อยล้า อ่อนเพลียมาก บางคนเมื่อกลับถึงบ้านจะนอนพักผ่อนก่อนจึงทำงานภายในครอบครัว หรือรับทำงานที่จำเป็นภายในบ้าน ซึ่งรวมทั้งการดูแลการทำการบ้านของลูกแล้วรีบพักผ่อน โดยเมื่อทำงานบ้านก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายไปพร้อมกัน ดังคำพูดที่สะท้อนจากกลุ่มดังนี้

“กว่าจะกลับถึงบ้านก็มีดคำ ทำกับข้าวกับปลา พาลูกทำการบ้านเสร็จ มันก็แป่ ไม่อยากยกถังยกขาแล้ว”

“ทำงานเกี่ยวกับคอม มันเพลียมันล้านะ กลับถึงบ้านก็มีแต่อยากจะนอน”

“อยู่บ้านก็ทำงานบ้าน ซักผ้า ถูบ้าน มันก็ได้เหงื่อแล้วนะ”

“เวลาไม่เอื้ออำนวย ช่วงเวลาที่เขาออกกำลังกาย เป็นช่วงที่ต้องทำอาหาร ทำอะไรให้ลูกไง”

“แม่ไม่ค่อยสบาย ต้องเที่ยวไปดู”

จากการศึกษาพบว่าบุคลากรส่วนใหญ่ ไม่เคยเป็นนักกีฬาหรือมีการออกกำลังกายมาก่อน กิจกรรมที่เคยทำเป็นลักษณะการเชียร์หรือชมการแข่งขันกีฬา ส่วนใหญ่ไม่ชอบวิชาพลศึกษา และคู่สมรสก็ไม่ออกกำลังกาย มีบางครอบครัวที่สามีหรือลูกซึ่งเป็นวัยรุ่นจะเล่นกีฬาและมีการออกกำลังกายบ้าง นอกจากนั้นลักษณะการทำงานของบุคลากรส่วนใหญ่จะทำงานเกี่ยวกับการเงิน การเจ้าหน้าที่ พัสตุ คอมพิวเตอร์ งานบริการต่างๆ หรืองานยานพาหนะและสถานที่ และสำเร็จการศึกษาด้านอื่น ๆ ที่มีใช้ด้านการแพทย์และการสาธารณสุข ทำให้ขาดพื้นฐานด้านสุขภาพ และขาดความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย แม้จะมีความสนใจ มีความต้องการที่จะดูแลสุขภาพ และเริ่มมีปัญหาสุขภาพ แต่ก็ขาดทักษะในการออกกำลังกาย ไม่ทราบว่าจะเริ่มต้นอย่างไร ต้องออกกำลังกายด้วยวิธีไหน ปฏิบัติอย่างไร เมื่อหน่วยงานจัดกิจกรรมส่งเสริมให้บุคลากรออกกำลังกายก็ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้เพราะลักษณะงานไม่เปิดโอกาสให้ปลีกตัวหรือมีเวลาว่างสอดคล้อง

กับเวลาที่จัดกิจกรรมคือ สัปดาห์ละ 2 วัน ระหว่างเวลา 16.00-17.00 น. เมื่อไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม ตั้งแต่ระยะเริ่มแรก แม้มีโอกาสนในภายหลังก็ไม่มีความมั่นใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรม บุคลากรส่วนหนึ่ง ไม่ชอบและไม่สนใจกิจกรรมการเดินแอโรบิก แต่ไม่มีกิจกรรมอื่นให้เลือก จึงไม่มีความสนใจที่จะออกกำลังกาย ดังความคิดที่สะท้อนจากกลุ่มว่า

"จริงๆที่สำนักงานจัดเดินแอโรบิกก็สนใจนะ อยากไปอยู่ แต่จริงๆบางที่ช่วงที่เขาจัดเดินกันนะ เราไม่ว่างมีคนมาติดต่องาน"

"เราไม่ชอบเดินแอโรบิก น่าจะมีพวกฟิตเนสอะไรต่างๆ"

"ชอบก็ฟ่ายน้ำ แต่ฟ่ายไม่เป็น"

"อาจเป็นว่าเราไม่รู้จะออกแบบไหน ไม่รู้จะทำท่าไหนดี"

ผลการตรวจสุขภาพของกลุ่มซึ่งใจส่วนใหญ่เป็นปกติ มีส่วนน้อยที่พบว่ามีระดับสารเคมีในเลือดสูง เช่น น้ำตาลในเลือดสูง ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น แต่ยังไม่มีอาการแสดงของโรค และได้รับการตรวจรักษาจากแพทย์ มีการรับประทานยาและควบคุมอาหารบ้างแต่ไม่เคร่งครัด แม้แพทย์จะแนะนำให้ออกกำลังกาย แม้ว่าจะมีความสนใจ แต่ยังไม่ได้ทำ อย่างไรก็ตามส่วนใหญมีความตั้งใจจะออกกำลังกายเมื่อมีโอกาส การไม่มั่นใจในตนเองเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ยับยั้งความตั้งใจในการออกกำลังกาย โดยเป็นความไม่มั่นใจรูปร่างของตนเอง เกิดความรู้สึกอาย ไม่กล้าสวมใส่ชุดเพื่อร่วมกิจกรรม รวมทั้งไม่มั่นใจต่อการกระทำกิจกรรม เช่น เดินแอโรบิก ฟ่ายน้ำ เป็นต้น ดังคำพูดที่สะท้อนถึงความรู้สึกดังกล่าวว่า

"มันก็ไม่ได้เจ็บไม่ได้ป่วยอะไร ผลเลือดเราก็ไม่มีอะไร เลยทำให้เราเฉยๆ มั้ง"

"เวลาไปส่งลูกเรียนฟ่ายน้ำ ก็อยากเรียนเหมือนกันนะ แต่อาย ไม่กล้าใส่ชุด"

"แอโรบิกถ้าเน้นชุดก็ไม่เอา อาจเป็นรูปร่างเรา เวลาลงไปมันไม่มั่นใจ ฟ่ายน้ำ ให้ไปแต่งชุด เค้ามาดูเรานะ"

สถานะทางเศรษฐกิจเป็นปัญหาครอบครัวที่ทำให้บุคลากรในกลุ่มส่วนใหญ่ถึง ร้อยละ 55.2 ต้องทำงานพิเศษนอกเหนือจากงานประจำ ทำให้ไม่มีเวลาและให้ความสำคัญกับเรื่องการออกกำลังกาย แม้แต่ผู้ที่เคยเล่นกีฬา และออกกำลังกายมาตลอด เมื่อประสบปัญหาเศรษฐกิจฝืดเคือง ทำให้ต้องดิ้นรนหารายได้พิเศษ แม้ว่าจะมีสัญญาณเตือนของสุขภาพ แต่ปัญหาปาก

ห้องเป็นห้องแรงดัน ทำให้ปล่อยปลดละเลยเรื่องสุขภาพไป ดั่งความคิดที่สะท้อนมาจากการล้มภาชนะไว้

“รู้สึกตัวเหมือนกันว่าเราเหนื่อยง่าย ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะว่าเราไม่ได้ออกกำลังกาย พอทำอะไรเหนื่อยก็เหนื่อย เหนื่อยง่าย...เห็นเด็กวิ่งเราก็อยากวิ่ง แต่เราดูว่าสภาพเราพร้อมมั๊ย เกี่ยวกับภาวะของครอบครัวมาเกี่ยวข้อง คือจิตใจจะแย่งไป เล่นกีฬามันไม่พร้อม ต้องคิดถึงลูกก่อน คิดถึงเศรษฐกิจของครอบครัว ชอบกีฬาแต่ไม่มีเวลา”

ความเจ็บป่วยเป็นอุปสรรคที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการออกกำลังกาย โดยเฉพาะการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ แม้จะมีความสนใจและต้องการที่จะออกกำลังกาย แต่เป็นปัญหาต่อโรคที่เป็นอยู่ ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ ตัวอย่างจากกลุ่ม เช่น

“เป็นไทรอยด์ เป็นซีเอสทีทั้ง 2 ข้างเลย เหนื่อยง่าย ลาป่วยทุกเดือน เวลาที่มีรอบเดือนจะปวดท้องมาก อยากมีสุขภาพดี แต่พอออกกำลังกายจริงๆ ก็ทำไม่ได้ มันเหนื่อยนะ ซ้อมกับข้าวสำเร็จนะ ไม่ได้ทำ กลับถึงบ้านก็นอนเลย”

“เป็นไฮเปอร์ไทรอยด์ มันก็จะมีเมตาบอลิซึมสูง จะเหนื่อยง่าย ใจสั่น จริงๆชอบเล่นเทนนิส แอโรบิก แต่เราไม่ไหว...”

ปัจจัยด้านสังคม เมื่อพิจารณารายด้านอุปสรรคที่สูงที่สุด คือระดับค่อนข้างมาก ได้แก่ การสนับสนุนจากที่ทำงาน และไม่มีเพื่อนออกกำลังกาย รองลงมาคือ ระดับปานกลาง คือ การสนับสนุนจากครอบครัว และระดับต่ำที่สุดคือ ค่อนข้างน้อยได้แก่ ร่วมงานสังคมหรืองานประเพณี จะเห็นว่ากลุ่มซึ่งใจส่วนใหญ่จะมีชั่วโมงการทำงานและอยู่ที่ทำงานเป็นเวลานาน เมื่อกลับบ้านก็มีภาระหน้าที่ที่ครอบครัวต้องรับผิดชอบมาก เมื่อหน่วยงานจัดโครงการสนับสนุนการออกกำลังกายและภายหลังยกเลิกไป เนื่องจากนำห้องที่เคยจัดการออกกำลังกาย มาเป็นห้องทำงานรองรับนโยบายเร่งด่วนของกระทรวง ทำให้บุคลากรเกิดความรู้สึกว่าขาดการสนับสนุนการออกกำลังกายจากหน่วยงานและการไม่มีเพื่อนออกกำลังกาย เป็นอุปสรรคที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง สำหรับผู้ที่เริ่มคิดจะออกกำลังกาย แต่ยังไม่มีความมั่นใจในตัวเอง จึงต้องการมีเพื่อนเพื่อร่วมกิจกรรมด้วย แต่เนื่องจากมีเวลาว่างไม่ตรงกัน หรือชอบกิจกรรมต่างกัน ก็ทำให้ทำกิจกรรมไม่ได้ เช่นเดียวกัน ดังตัวอย่างจากกลุ่มว่า

“ไม่มีเพื่อน อย่างเราอยากวิ่ง แต่เพื่อนเราอยากว่ายน้ำ เราไม่ชอบ เลยต่างคนต่างไม่ได้ไป”

“ไม่กล้าไปคนเดียวหรอก แต่เวลาเราว่าง เขาก็ไม่ว่าง จะให้ทำเองที่บ้านมันไม่ชอบ มันไม่จูงใจนะ”

แม้ว่าครอบครัวของกลุ่มซึ่งใจส่วนใหญ่จะไม่ออกกำลังกาย แต่ครอบครัวส่วนน้อยที่ออกกำลังกายจะสนับสนุนให้บุคคลากรออกกำลังกายโดยการชักชวน กระตุ้นเตือน และร่วมออกกำลังกาย แต่ด้วยภาระหน้าที่การทำงานต่างๆ ทำให้รู้เหนื่อยล้าต้องการการพักผ่อน หรือไม่มีความต้องการจะทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มว่า

“แฟนพี่เขาก็ชวนนะ ตื่นเช้าเขาจะไปวิ่งไปอะไร แต่เราอนสบายเราก็ออ...วันหลัง ผลัดไปเรื่อย”

“สามีก็สนับสนุนนะ เขาบอกว่าเราอ้วนแล้วไปออกกำลังกายบ้าง แต่เราขี้เกียจ”

“แต่ก่อนแฟนเค้าก็ ออกกำลังกายนะ เรายกคิดจะไปด้วย พอติแม่เค้าไม่ค่อยสบาย ต้องไปดูแล เรายกต้องไปด้วย เป็นอันเลิกกัน”

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม อุปสรรคในระดับค่อนข้างมากคือ สภาพดินฟ้าอากาศ และสถานที่ ออกกำลังกาย เป็นอุปสรรคในระดับปานกลาง โดยที่กลุ่มซึ่งใจยังไม่มีมีการออกกำลังกาย อุปสรรคต่อกิจกรรมการออกกำลังกาย ทั้งสภาพดินฟ้าอากาศ และสถานที่ออกกำลังกาย จึงเป็นอุปสรรคที่กลุ่มคาดคิดและเป็นอุปสรรคที่สรุปจากแบบประเมินอุปสรรคในการออกกำลังกาย

2. กลุ่มที่มีการออกกำลังกาย แบ่งเป็น 3 กลุ่มดังนี้

2.1 กลุ่มพร้อมจะปฏิบัติ เป็นกลุ่มที่มีการออกกำลังกายบ้างแต่เป็นในลักษณะที่ไม่ต่อเนื่อง มีจำนวน 70 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 70.0 ที่เหลือเป็นเพศชาย จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0 ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ระหว่าง 36-45 ปี มีจำนวน 36 คน รองลงมาคืออายุระหว่าง 26-35 ปี มีจำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 51.4 และ 28.6 ตามลำดับ ส่วนใหญ่แต่งงานมีครอบครัวและอยู่ด้วยกันมีจำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 70.0 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีเป็นส่วนใหญ่ถึง 44 คน คิดเป็นร้อยละ 62.9 มีตำแหน่งงานเป็นข้าราชการระดับ 5-6 เป็นส่วนใหญ่ ถึง 39 คน คิดเป็นร้อยละ 55.7 ส่วนความเพียงพอของรายได้ต่อค่าใช้จ่าย รวมทั้งการมีงานพิเศษทำนั้นมีอัตราส่วนใกล้เคียงกัน ทั้งความเพียงพอและไม่เพียงพอ และการมีหรือไม่มีงานพิเศษทำ (ภาคผนวก ค) ส่วนใหญ่ร้อยละ 51.5 ออกกำลังกายน้อยกว่า 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ มีความหนักในการออกกำลังกายเพียงเล็กน้อย และใช้เวลาในการออกกำลังกายต่อครั้งมากกว่า 20 นาที (ภาคผนวก ง)

ผลการวิเคราะห์แรงจูงใจในการออกกำลังกายของกลุ่มพร้อมจะปฏิบัติ ปราบกฎผล
ดังนี้

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจด้านต่างๆของกลุ่มพร้อมจะปฏิบัติ

แรงจูงใจ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ แรงจูงใจ
ด้านร่างกาย			
การนอนหลับพักผ่อน	5.91	7.41	มาก
น้ำหนัก	5.76	6.25	มาก
สุขภาพแข็งแรง	5.71	1.22	มาก
อิสระในการกินอาหาร	5.67	7.42	มาก
ปรับปรุง/เสริมส่วนของร่างกาย	5.06	1.35	ค่อนข้างมาก
แก้ไขปัญหาสุขภาพ	5.04	1.33	ค่อนข้างมาก
บุคลิกภาพ	4.80	1.31	ค่อนข้างมาก
อ่อนกว่าวัย/สมวัย	4.66	1.28	ค่อนข้างมาก
เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน	4.60	1.04	ค่อนข้างมาก
ผลการตรวจสมรรถภาพทางกาย	4.39	1.18	ปานกลาง
ป้องกันการบาดเจ็บ/อุบัติเหตุ	4.26	1.11	ปานกลาง
รวม	5.08	2.26	มาก
ด้านจิตใจ			
กิจกรรมที่เลือกปฏิบัติ	5.57	8.62	มาก
ความรู้สึกดีต่อตนเอง (สดชื่น กระฉับกระเฉง)	5.47	1.13	ค่อนข้างมาก
สุขภาพจิตดี	5.36	1.19	ค่อนข้างมาก
ประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับกีฬา/ การออกกำลังกาย	5.04	7.39	ค่อนข้างมาก
คลายเครียด	5.04	1.30	ค่อนข้างมาก
การเป็นบุคลากรสาธารณสุข	4.91	4.99	ค่อนข้างมาก
ความสนุกสนาน	4.83	1.30	ค่อนข้างมาก

ตาราง 4 (ต่อ)

แรงจูงใจ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ แรงจูงใจ
การตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกาย	4.64	1.20	ค่อนข้างมาก
ผลการตรวจสุขภาพ	4.46	1.36	ค่อนข้างมาก
ประวัติการเจ็บป่วยของครอบครัว	3.63	1.26	ปานกลาง
รวม	4.90	2.97	ค่อนข้างมาก
ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม			
สถานที่ออกกำลังกาย	4.59	1.31	ค่อนข้างมาก
การแข่งขันกีฬาของหน่วยงาน	4.32	2.62	ปานกลาง
สื่อมวลชน(ข่าวสาร, แบบอย่าง)	4.27	2.47	ปานกลาง
การสนับสนุนจากครอบครัว	4.24	1.29	ปานกลาง
โอกาสในการพบเพื่อน/สังคม	4.20	1.10	ปานกลาง
การมีคนอื่นมาดูแลเมื่อเจ็บป่วย	3.69	0.99	ปานกลาง
รวม	4.22	1.63	ปานกลาง
รวมทั้ง 3 ด้าน	4.73	2.29	ค่อนข้างมาก

จากตารางที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยแรงจูงใจด้านต่างๆของกลุ่มพร้อมจะปฏิบัติโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ($\bar{X} = 4.73$, $SD = 2.29$) โดยด้านร่างกายและจิตใจอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ส่วนด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลาง ด้านร่างกายมีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ระดับมาก ได้แก่ การนอนหลับพักผ่อนและสุขภาพแข็งแรง ค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ระดับปานกลาง ได้แก่ น้ำหนักปรับปรุงเสริมส่วนของร่างกาย และผลการตรวจสมรรถภาพทางกาย ด้านจิตใจมีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ระดับมาก ได้แก่ ความรู้สึกดีต่อตนเอง สุขภาพจิตดี และความสนุกสนาน ด้านค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ระดับปานกลาง ได้แก่ ผลการตรวจสุขภาพ และประวัติการเจ็บป่วยของครอบครัว ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ระดับค่อนข้างมาก ได้การสนับสนุนของครอบครัว ที่เหลือนอกนั้น อยู่ระดับปานกลาง

ผลการวิเคราะห์แรงจูงใจในการออกกำลังกายของกลุ่มพร้อมจะปฏิบัติจากการประเมิน และข้อมูลภาคสนาม มีดังต่อไปนี้

กลุ่มพร้อมจะปฏิบัติ มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจและด้านสังคมโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก โดยเป็นแรงจูงใจด้านร่างกายในระดับมาก ส่วนแรงจูงใจด้านจิตใจ และด้านสังคมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก (ตาราง 4)

แรงจูงใจด้านร่างกาย เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า แรงจูงใจที่อยู่ในระดับสูงที่สุด อยู่ในระดับมากได้แก่ สุขภาพแข็งแรง การนอนหลับพักผ่อน น้ำหนัก และอิสระในการกินอาหาร (ตาราง 4) โดยส่วนใหญ่เมื่อน้ำหนักเพิ่มขึ้นแม้จะไม่ถึงกับอ้วนหรือมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน แต่ความรู้สึกอึดอัด การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัว หรือเมื่อแต่งตัวเห็นรูปร่างที่ไม่พึงพอใจ เช่น มีไขมันส่วนเกินสะสมอยู่บริเวณหน้าท้อง ต้นแขน ขา หรือใบหน้า จะเป็นแรงจูงใจให้ไป ออกกำลังกาย อีกส่วนหนึ่งมีแรงจูงใจเพราะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นมากภายหลังการคลอดบุตร มีส่วนน้อยที่มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มน้ำหนัก โดยเมื่อออกกำลังกาย แล้วจะมีความรู้สึกอยากรับประทานอาหารและรับประทานอาหารได้มากกว่าภาวะปกติ นอกจากนั้นยังทำให้นอนหลับได้สนิท แม้ว่ากลุ่มจะพร้อมปฏิบัติ จะใช้แรงจูงใจเมื่อมีการกินอาหารอย่างอิสระแล้วจะออกกำลังกาย เพื่อลดน้ำหนัก แต่ไม่สามารถทำได้ตามที่ตั้งใจ คือ ลดน้ำหนักได้ อย่างไรก็ตามส่วนใหญ่ก็ยังกินอาหารตามความชอบ ขณะเดียวกันก็มีความวิตกว่าจะอ้วนไปพร้อมกัน มีส่วนน้อยที่ควบคุมน้ำหนักเพราะเป็นนักกีฬา เพราะเกรงว่าถ้าน้ำหนักขึ้นจะทำให้สถิติในการวิ่งลดลง ดังคำพูดของกลุ่มว่า

"ส่วนใหญ่จะนึกอยากออกกำลังกายเวลาที่อ้วน อ้วนแล้วอึดอัด ถ้าอึดอัดแล้วจะไม่ขี้เกียจเพราะอึดอัดทรมานมากกว่า"

"คนอื่นอยากผอมเราอยากอ้วนเพราะโครงร่างใหญ่ ถ้าผอมแล้วหน้าจะตบ ออกกำลังกายแล้วเหนื่อย ทำให้กินอร่อย กินได้เยอะ นอนหลับสบาย"

"เวลาสองกระจุกเห็นกลัมนื้อหย่อนยานแล้วรู้สึกแย่มาก ต้องออกกำลังกายบ้าง พอให้กลัมนื้อกระชับ"

"หลังคลอดอ้วนมาก อยากลดน้ำหนัก ก็พยายามออกกำลังกาย"

แรงจูงใจด้านร่างกาย ลำดับรองลงมา คือ ค่อนข้างมาก ได้แก่ ปรับปรุงเสริมส่วนของร่างกาย แก้ไขปัญหาสุขภาพ บุคลิกภาพ ดูอ่อนกว่าวัยหรือสมวัย และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน บุคลากรส่วนใหญ่ของกลุ่มอยู่ในช่วงต้นของวัยกลางคน มีครอบครัวและภาระการทำงาน

มาก ในขณะที่เดียวกันส่วนใหญ่มีความมุ่งมั่นในการสร้างครอบครัว สร้างฐานะทางเศรษฐกิจ และการยอมรับในการทำงาน บุคลากรบางคนมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เพื่อจะได้มีรูปร่างดี และดูสดชื่นอ่อนกว่าวัย เพื่อส่งผลถึงการแต่งกายหรือทำให้ดูดีและมีบุคลิกภาพที่ดีด้วย นอกจากนั้นเมื่อการออกกำลังกาย ประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น โดยเมื่อออกกำลังกาย แล้วจะรู้สึกสมองปลอดโปร่ง คลายเครียด และทำให้มีสมาธิ แต่มีจำนวนไม่น้อยที่มีแรงจูงใจเนื่องจากมีปัญหาสุขภาพ นับตั้งแต่อาการทั่วๆ ไป เช่น เหนื่อยง่าย มักจะมีอาการอ่อนเพลียและง่วงในช่วงบ่าย ซึ่งบางคนแก้ปัญหาโดยดื่มกาแฟเพื่อช่วยกระตุ้นร่างกายให้เกิดความกระปรี้กระเปร่าไปพร้อมกัน จะออกกำลังกายเมื่อมีสิ่งกระตุ้น อาการแสดงของโรคทางร่างกาย เช่น เป็นหวัด เป็นไข้บ่อยๆ มีน้ำตาลและไขมันในเส้นเลือดสูง หรือมีอาการของโรค เช่น ภูมิแพ้ หายใจไม่สะดวก หรือรู้สึกเจ็บหน้าอก ฯลฯ สัญญาณต่างๆ เหล่านี้จะเป็นแรงผลักดันให้ลงมือออกกำลังกาย ดังข้อมูลส่วนหนึ่งของกลุ่มว่า

“แพทย์แนะนำว่าไขมันสูง อีกอย่างเจ็บหน้าอกบ่อย ถ้าเราได้ออกกำลังกาย ติดๆ กัน สัก 2 อาทิตย์ มันหายไปแล้ว เป็นแรงจูงใจ”

“มีโรคประจำตัวคือ หอบหืด ป่วยบ่อย ต้องพ่นยาบ่อยๆ อยากหาย อยากให้สุขภาพดีขึ้น เราจะได้ไม่ต้องไปหาหมอบ่อย ไม่ต้องขาดงาน”

“สังเกตตัวเองเวลาเป็นหวัดซึ่งนานๆ จะเป็นที มาครั้งหลังนี้ เป็นแล้วกินยาครบแล้วมันเหมือนจะหายแต่ไม่หายสักที ก็เอ๊ะ! ก็คิดว่ามันน่าจะถึงเวลาแล้ว เราควรจะต้องถึงจุดๆ หนึ่งที่ได้ออกกำลังกายแล้ว”

แรงจูงใจด้านร่างกายของกลุ่มพร้อมจะปฏิบัติที่มีระดับแรงจูงใจต่ำที่สุด อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ผลการตรวจและสมรรถภาพทางกาย และป้องกันการบาดเจ็บและอุบัติเหตุ ซึ่งเป็นแรงจูงใจอื่นๆ ที่ได้จากผลสรุปของแบบประเมินแรงจูงใจและอุปสรรคในการออกกำลังกาย ของกลุ่มที่มีการออกกำลังกาย

แรงจูงใจด้านจิตใจ พิจารณารายด้านพบว่า แรงจูงใจที่มีระดับสูงที่สุดอยู่ในระดับมาก ได้แก่ กิจกรรมที่เลือกปฏิบัติ รองลงมาอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ได้แก่ ความรู้สึกดีต่อตนเอง สุขภาพจิตดี คลายเครียด การเป็นบุคลากรสาธารณสุข ความสนุกสนาน และผลการตรวจสุขภาพ ส่วนแรงจูงใจที่มีระดับต่ำสุดอยู่ระดับปานกลางนั้นคือประวัติการเจ็บป่วยของครอบครัว

กิจกรรมที่บุคลากรของกลุ่มส่วนใหญ่เลือกเพื่อออกกำลังกาย คือ เดินแอโรบิก โดยงานส่งเสริมการออกกำลังกาย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ ได้จัดโครงการให้บุคลากรได้มีการออกกำลังกายเมื่อ (มีนาคม 2544) โดยสนับสนุนสถานที่งบประมาณในการจัดหาวัสดุ อุปกรณ์ และที่สำคัญจัดสรรให้มีการออกกำลังกาย ระหว่างเวลา 16.00 - 17.00 น. เพื่อตอบสนองนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขและความต้องการของบุคลากร โดยมีบุคลากรกลุ่มพร้อมจะปฏิบัติเข้าร่วมกิจกรรมบ้าง การจัดกิจกรรมดังกล่าวถือเป็นจุดเริ่มต้นของการออกกำลังกาย ของบุคลากรหลายคนเพราะแม้จะทราบว่าผลการตรวจสุขภาพมีผลเลือดผิดปกติ แต่เนื่องจากยังไม่ส่งผลให้มีการเจ็บป่วยแต่อย่างใด และส่วนหนึ่งคิดว่าได้พบแพทย์และได้ยามารับประทานแล้วน่าจะดีขึ้นอีกส่วนหนึ่งไม่ทราบว่าจะเริ่มต้นออกกำลังกายอย่างไร ผู้ที่ออกกำลังกายได้โดยไม่มีข้อจำกัดของกิจกรรมก็สามารถเลือกกิจกรรมได้ตรงตามความถนัดและเหมาะสมกับเวลา ดังความคิดเห็นที่สะท้อนออกมา ดังนี้

“เห็นผลเลือดตอนแรกก็คิดเหมือนกันแต่ไม่สูงมากและบางทีก็ไม่ว่าจะเริ่มยังไง”

“กิจกรรมมันเหมาะ เราชอบด้วย ได้เจอฝ่ายอื่นๆบ้าง สนุกดี”

“เลือกที่จะวิ่ง เพราะบางที่เราเตรียมกับข้าวแล้วมีเวลาก่อนจะมืด หรือว่าบางทีอยากจะวิ่งตอนเช้าก็ตั้งหม้อข้าวไว้ ออกไปวิ่งสักพักก็มาทำกับข้าวต่อ มันไม่ต้องรอใคร”

แรงจูงใจด้านจิตใจที่สามารถกระตุ้นให้กลุ่มมีแรงจูงใจที่จะ ออกกำลังกาย อยู่เสมอ คือแรงจูงใจอันเกิดจากผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็น ความรู้สึกดีต่อตนเอง สุขภาพจิตดี และเป็นการคลายเครียด เมื่อเกิดปัญหารู้สึกว่ามีความเครียด ความวิตกกังวล หรือเมื่อมีโอกาสก็จะไปออกกำลังกาย ตัวอย่างของกลุ่ม เช่น

“รู้สึกสดชื่น รู้สึกว่าสิ่งสกปรกมันขับออกมา เช่น เหงื่อ เวลาอาบน้ำจะรู้สึกสดชื่นจิตใจสดชื่นเบิกบาน ทำให้เรามีสติปัญญาที่จะคิดจะทำอะไรได้ดี”

“เวลาอยู่บนเครื่อง [คอมพิวเตอร] บ่อยๆ จะเพลีย หรือ เครียด พอไปวิ่ง อาบน้ำพักผ่อน ตื่นเช้าสมองมันจะโล่ง”

“พอได้ ออกกำลังกาย แล้วรู้สึกเหมือนตัวเบา สบาย สุขภาพจิตดี สมองโล่ง ถ้าดูผิวพรรณแล้วจะรู้สึกสดชื่น แล้วทำอะไรก็ไม่ค่อยเหนื่อย ไม่ค่อยป่วยด้วย”

ส่วนแรงจูงใจที่อยู่ในระดับต่ำที่สุดคืออยู่ในระดับปานกลาง คือ ประวัติการเจ็บป่วยของครอบครัว เนื่องจากว่ามีเพียงคนเดียวที่ให้ข้อมูลว่า มีประวัติการเจ็บป่วยของคนในครอบครัว ซึ่งอาจมีผลถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ เช่นคำพูดว่า

“เพราะลักษณะกรรมพันธุ์ที่บ้านจะเป็นคนอ้วน รูปร่างใหญ่ พี่ชายเป็นเบาหวาน พ่อเป็นโรคตับและเป็นโรคหัวใจด้วย เราก็ไม่อยากเป็นโรค”

แรงจูงใจด้านสังคม โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมาจากแรงจูงใจเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกายอยู่ในระดับค่อนข้างมาก และแรงจูงใจอื่นๆอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ โอกาสในการออกกำลังกายร่วมกับครอบครัว การต้องมีคนมาดูแลเมื่อเจ็บป่วย โอกาสในการพบเพื่อนหรือสังคม สื่อมวลชนและการแข่งขันกีฬาของหน่วยงาน

สืบเนื่องจากกิจกรรมที่บุคลากรส่วนใหญ่ชอบออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก และเป็นช่วงที่ประชาชนชาวจังหวัดสุรินทร์ มีความสนใจในการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพเป็นจำนวนมาก มีการจัดกิจกรรมการเดินแอโรบิกถึง 4 กลุ่ม และกำหนดเวลาในการเดินแตกต่างกันไป ตั้งแต่เวลา 17.00 - 21.00 น. แต่ละแห่งเก็บค่าสมาชิกเดือนละ 100 บาท บางแห่งมีข้อกำหนดในการแต่งกาย ส่วนบางแห่งก็ให้แต่งกายได้ตามอัธยาศัย สถานที่จัดส่วนใหญ่อยู่ในเขตเทศบาล การเดินทางสะดวกสบาย กลุ่มพร้อมจะปฏิบัติสนใจและเข้าร่วมกิจกรรมบ้าง

สำหรับผู้ที่มีครอบครัวและต้องการปลูกฝังให้ลูกเล่นกีฬา หรือมีกิจกรรมการออกกำลังกาย จะมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เพื่อเป็นการถ่ายทอดกิจกรรม หรือเพื่อเป็นแบบอย่างและสนับสนุนให้ลูกหลานหรือคนในครอบครัวได้ออกกำลังกาย และมีกิจกรรมร่วมกันเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว การรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากสื่อสิ่งพิมพ์เรื่องสุขภาพก็เป็นแรงจูงใจให้เกิดความสนใจในการดูแลสุขภาพโดยการออกกำลังกายอีกทางหนึ่ง และการเห็นภาพผู้ที่มีรูปร่างดี หรือผู้ที่ออกกำลังกาย ก็สามารถสร้างความสนใจให้เกิดความต้องการออกกำลังกายได้ ดังตัวอย่างจากกลุ่มว่า

“แต่ก่อนพาลูกไปเล่นกีฬาวัยน้ำบ้าง พาไปสนามเล่นบาสบ้าง ตอนนั้นลูกจะเป็นตัวจูงใจ เขาชอบเล่นบาสก็ชวนพ่อไป ก็จะไปกันหมด พ่อลูกเขาก็เล่นบาส เราก็วิ่ง”

“เวลาดูทีวีเห็นคนสวยๆ ก็เกิดแรงจูงใจอยากหุ่นดีบ้าง แต่จะเป็นพักๆ”

“ส่วนใหญ่จะดูทีวีแล้วก็ทำ เกิดจากเห็นจักรยานก็ปั่น เห็นหุ่นนักกีฬาก็ไป”

อุปสรรคในการออกกำลังกายของกลุ่มพร้อมจะปฏิบัติ ปราชญ์ผลการวิเคราะห์ดังนี้

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานอุปสรรคด้านต่างๆของกลุ่มพร้อมจะปฏิบัติ

อุปสรรค	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ อุปสรรค
ด้านบุคคล			
ภาระครอบครัว	6.23	9.03	มาก
ภาระการงาน	4.48	1.45	ค่อนข้างมาก
ไปราชการต่างจังหวัด	4.13	1.70	ปานกลาง
ความเหนื่อยล้า	4.00	1.47	ปานกลาง
สนใจกิจกรรมอื่นมากกว่า	3.83	1.36	ปานกลาง
สภาพอารมณ์	3.66	1.32	ปานกลาง
สถานะเศรษฐกิจ	3.49	1.67	ค่อนข้างน้อย
ไม่มีทักษะในการออกกำลังกาย	3.44	1.11	ค่อนข้างน้อย
ความเจ็บป่วย	3.49	1.67	ค่อนข้างน้อย
ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง	3.00	1.27	ค่อนข้างน้อย
น้ำหนักลดลง	2.83	1.30	ค่อนข้างน้อย
รวม	3.90	2.12	ปานกลาง
ด้านสังคม			
การสนับสนุนจากที่ทำงาน	3.86	1.61	ปานกลาง
ไม่มีเพื่อนในการออกกำลังกาย	3.54	1.47	ปานกลาง
โอกาสในการร่วมงานสังคม/ประเพณี	3.40	1.22	ค่อนข้างน้อย
การสนับสนุนจากครอบครัว	3.30	1.40	ค่อนข้างน้อย
รวม	3.53	1.43	ปานกลาง
ด้านสิ่งแวดล้อม			
สภาพดินฟ้าอากาศ	4.27	1.43	ปานกลาง
สถานที่ออกกำลังกาย	4.00	1.52	ปานกลาง
รวม	4.14	1.48	ปานกลาง
รวมทั้ง 3 ด้าน	3.86	1.68	ปานกลาง

จากตาราง 5 พบว่า ค่าเฉลี่ยของอุปสรรคด้านต่างๆของกลุ่มพร้อมจะปฏิบัติทั้งโดยรวม และรายต้นอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.86$, $SD = 1.68$) ด้านบุคคลมีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ระดับมาก ได้แก่ภาวะครอบครัว ค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ระดับค่อนข้างน้อย ได้แก่ สถานะทางเศรษฐกิจ การเจ็บป่วย ไม่มีทักษะในการออกกำลังกาย ไม่มีความมั่นใจในตนเอง และน้ำหนักลด ด้านสังคมมีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ระดับปานกลาง ได้แก่ การสนับสนุนจากที่ทำงานและไม่มีเพื่อนออกกำลังกาย ที่เหลืออยู่ในระดับค่อนข้างน้อย ด้านสิ่งแวดล้อมทั้งสภาพดินฟ้าอากาศ และสถานที่ออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง

อุปสรรคในการออกกำลังกายของกลุ่มพร้อมจะปฏิบัติจากการประเมิน และ ข้อมูลภาคสนาม ปรากฏผลการวิเคราะห์ดังนี้

อุปสรรคในการออกกำลังกายของกลุ่มพร้อมจะปฏิบัติ อุปสรรคโดยรวมทั้งปัจจัย ด้านบุคคล ด้านจิตใจ และด้านสังคม อยู่ในระดับปานกลาง (ตาราง 5)

ปัจจัยด้านบุคคล เมื่อพิจารณาอุปสรรคจากปัจจัยด้านบุคคลรายด้าน มีระดับอุปสรรค 4 ระดับ ดังนี้ คือ อุปสรรคในระดับสูงที่สุดอยู่ในระดับมาก คือ ภาวะครอบครัว รองลงมาอยู่ในระดับค่อนข้างมาก คือ ภาระการงาน ระดับปานกลางได้แก่ ไปราชการต่างจังหวัด ความเหนื่อยล้า สนใจกิจกรรมอื่นมากกว่า และสภาพอารมณ์ อุปสรรคในระดับต่ำที่สุดอยู่ในระดับค่อนข้างน้อย ได้แก่ การเจ็บป่วย สถานะทางเศรษฐกิจ ไม่มีทักษะในการออกกำลังกาย ไม่มีความมั่นใจในตนเอง และน้ำหนักลดลง

กลุ่มพร้อมจะปฏิบัติร้อยละ 51.4 มีอายุอยู่ระหว่าง 36 - 45 ปี รองลงมาร้อยละ 28.6 มีอายุอยู่ระหว่าง 26-35 ปี และส่วนใหญ่ร้อยละ 70.0 แต่งงานและอยู่ร่วมกับคู่สมรส (ภาคผนวก ค) จากการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มพบว่า ส่วนใหญ่มีลักษณะครอบครัวเดี่ยว และมีบุตรอยู่ในวัยเด็ก โดยส่วนน้อยจะมีผู้ช่วยแม่บ้านในการทำงานบ้านและเลี้ยงดูบุตร ทั้งนี้การมีบุตรเป็นการเพิ่มค่าใช้จ่ายที่ทำให้ต้องหางานพิเศษทำนอกจากงานประจำ ส่วนผู้ที่อยู่เดี่ยว (โสด, สมรสแยกกันอยู่, หม้าย) ต้องรับผิดชอบดูแลพ่อแม่ พี่น้อง และมีบางครอบครัวที่แต่งงานแล้วแยกกันอยู่กับคู่สมรสโดยมีบุตรต้องดูแล ทำให้มีภาระเพิ่มมากขึ้น เพราะต้องดูแลครอบครัวเพียงลำพัง นอกจากนั้นการมีพ่อ แม่ ญาติ พี่ น้อง อยู่คนละบ้านหรืออยู่ต่างอำเภอ หรือต่างจังหวัด ต้องมีภาระในการเดินทางไปดูแลเยี่ยมเยียน ทำให้ภาระครอบครัวเป็นอุปสรรคต่อการ ออกกำลังกาย ในระดับสูง ดังคำพูดที่สะท้อนจากกลุ่มว่า

“ภาระครอบครัวเป็นอันดับหนึ่ง เพราะช่วงที่เรา ออกกำลังกาย เป็นช่วงที่ลูกทำการบ้านพอดี”

“ภาระครอบครัว เข้าก็อาหารลูก ส่งลูกไปเรียน เย็นมาก็อาหารลูก กับครอบครัว และก็สอนการบ้าน”

ลักษณะการทำงานของบุคลากรสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด เป็นงานที่มีกิจกรรมหลากหลายแม้จะมีการแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบออกเป็นฝ่ายและงานต่าง ๆ ซึ่งแต่ละงานก็มีแผนงานโครงการ และการดำเนินงานที่ต้องผสมผสานทั้งงานบริหาร งานวิชาการ งานธุรการ และงานบริการ ที่สำคัญต้องมีการประสานงานกับงานอื่นๆ ทั้งภายในและนอกหน่วยงาน และในบางครั้งต้องมีการทำงานนอกพื้นที่ เช่น ต่างอำเภอ หมู่บ้าน หรือต่างจังหวัด หรือต้องเดินทางไปอบรม ประชุม สัมมนา ฯลฯ เพื่อพัฒนาศักยภาพของบุคลากรและการดำเนินงาน รวมทั้งเพื่อรับนโยบายต่าง ๆ ของหน่วยงานระดับสูง ส่วนงานที่มีกิจกรรมไม่หลากหลายได้แก่ งานบริการประชาชนหรืองานการเงิน เป็นงานที่ต้องอยู่ประจำห้องตลอดเวลา เพื่อตอบสนองผู้รับบริการ เมื่อหน่วยงานจัดโครงการส่งเสริมให้เจ้าหน้าที่ออกกำลังกาย ช่วงก่อนเลิกงานคือ ระยะเวลา 16.00-17.00 น. ทำให้บุคลากรที่รับผิดชอบงานบริการไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ ส่วนบุคลากรอื่นๆ ก็ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้สม่ำเสมอเพราะขึ้นอยู่กับกิจกรรมของงาน สำหรับผู้ที่ทำงานไม่แล้วเสร็จในเวลาราชการ มักจะนำงานกลับไปทำต่อที่บ้าน และจะไม่ออกกำลังกาย เพราะนอกจากต้องใช้เวลาในการทำงานแล้ว ยังรู้สึกว่าการออกกำลังกาย ทำให้เหนื่อย เพลีย และง่วงหลับโดยไม่ได้ทำงาน นอกจากนั้นร้อยละ 42.9 ของกลุ่มยังทำงานพิเศษนอกเหนือจากงานประจำ ทำให้หน้าที่การงานรวมไปถึงการไปราชการต่างจังหวัด ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการทำงาน เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย แต่สำหรับบางคนกลับคิดว่า การไปราชการต่างจังหวัดเป็นเวลาที่ดีต่อการออกกำลังกายมากกว่าวิถีชีวิตปกติ เพราะไม่ต้องทำงานบ้านและงานครัว ทำให้มีเวลาสำหรับการออกกำลังกายมากขึ้น ทั้งนี้สถานที่พักนั้นต้องมีสถานที่ออกกำลังกายอยู่พร้อมกันด้วย หากสถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกลก็จะเลิกเล่นการออกกำลังกาย ดังคำพูดที่สะท้อนจากกลุ่มว่า

“ไหนจะงานประจำ ไหนจะงานจ๊อบ ไหนจะงานบ้าน แค่นี้ก็ไม่มีเวลาแล้ว”

“มันก็ทั้งงานประจำและงานบ้าน ลูกเต้าอีก”

“มันยุ่งยาก เราไม่ประชุม เสร็จแล้วก็อยากจะเที่ยวบ้าง ซื้อมือถือบ้าง”

“ถ้าเลือกได้จะเลือกพักโรงแรมที่มีสระว่ายน้ำ จะเอาชุดไปด้วย แต่ถ้าไม่มีเราก็ไม่ได้ออก”

ความเหนื่อยล้าจากภาระหน้าที่การงาน และภาระครอบครัว เป็นอุปสรรคที่สำคัญที่ขัดขวางให้บุคลากรในกลุ่มรู้สึกที่ไม่มีพลังกำลังเหลือพอที่จะไปออกกำลังกาย บางรายยังรู้สึกว่าการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้า และรู้สึกไม่สบายตัว สภาพอารมณ์ก็เป็นอุปสรรคที่ทำให้ไม่ต้องการกระทำกิจกรรมใดๆ ทั้งสิ้น เช่น อารมณ์เบื่อ อารมณ์โกรธจากการทะเลาะเบาะแว้ง หรือมีเหตุไม่เข้าใจกันทั้งจากที่ทำงานและครอบครัว ฯลฯ การมีกิจกรรมอื่น ๆ ที่รู้สึกที่น่าสนใจกว่าและสามารถทำได้โดยสะดวก เช่น นัดสังสรรค์ในกลุ่มเพื่อน ไปชมภาพยนตร์ ไปซื้อของ มีเกมหรือเทคโนโลยีใหม่ๆ เกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ ฯลฯ ทำให้มีการเลือกกิจกรรมดังกล่าวมากกว่าการออกกำลังกาย ดังความคิดเห็นบางส่วนของผู้ในกลุ่ม ดังนี้

“เราเน้นให้ลูกเรียน จริงๆก็อยากพาไปออกกำลังกายบ้าง แต่ก็อยากให้เรียน มีเรียนพิเศษ เรียนอะไร”

“ขี้เกียจ ทำงานมาเหนื่อยจะแย่ อยู่ดีๆจะมารวังให้เหนื่อย ถ้าสุขภาพแข็งแรงดี คงไม่มาทำให้เหนื่อย”

“กินเหล้าทุกวัน หลับสบาย แล้วไม่ค่อยได้ตื่นมาออกกำลังกาย”

“วันไหนเพลีย กลับบ้านนอนสัก 30 นาที ตื่นขึ้นมามันก็มืดแล้ว ไม่คิดจะไปทำอะไรแล้ว ต้องทำกับข้าวกับปลา”

การประเมินอุปสรรคในการออกกำลังกาย กับสถานะทางเศรษฐกิจ จะเห็นว่าผู้ที่มีรายได้เพียงพอกับการใช้จ่าย มีอัตราส่วนไม่มากกว่าผู้ที่มีรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายนัก นั่นคือร้อยละ 54.3 และร้อยละ 45.7 ตามลำดับ จากภาวะการณดังกล่าวจะเห็นว่าบุคลากรเกือบครึ่งคือร้อยละ 42.9 ต้องทำงานพิเศษนอกจากงานประจำ มีเพียงร้อยละ 57.1 ที่ไม่ได้ทำงานอื่นๆ นอกจากงานประจำ จากการสังเกตและการสนทนากลุ่มพบว่า การหารายได้เพิ่มโดยการทำงานพิเศษไม่ใช่สิ่งแสดงถึงการขาดแคลนของสภาพเศรษฐกิจของครอบครัว แต่เกิดจากครอบครัวมีความต้องการมีอำนาจในการใช้จ่ายมากขึ้น และถือว่าการมีฐานะทางเศรษฐกิจสูงถือเป็นความสำเร็จในชีวิต การขาดทักษะในการออกกำลังกาย เนื่องจากเป็นกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ต้องมีการเรียนรู้ ฝึกฝน และต้องมีความชำนาญ และเป็นกิจกรรมที่มีความชอบและความสนใจ แต่ไม่มีทักษะ และไม่มีประสบการณ์ ทำให้ขาดความมั่นใจที่จะทำกิจกรรมนั้น หรือไม่มีความมั่นใจในการแต่งกายเพื่อร่วมกิจกรรม เนื่องจากปัจจัยเกี่ยวกับสภาพร่างกาย และมีเพียงบางคนที่ออกกำลังกาย แล้วทำให้น้ำหนักลดลง แต่เนื่องจากรูปร่างผอมอยู่แล้วและไม่ต้องการผอม จึงเกิดแรงจูงใจด้านที่ไม่ดีต่อการออกกำลังกาย ดังตัวอย่างต่อไปนี้

“ผมวิ่งแล้วน้ำหนักลดลง รู้สึกผอมไป เลยไม่ชอบ”

“ชอบว่าน้ำหนักนะ อยากไปว่า แต่ว่าไม่เป็น”

“เวลาใส่ชุดแล้วมันไม่ค่อยมั่นใจนะ อาย ต้องไปที่ไหนที่เขาไม่นั่งชุด”

ปัจจัยด้านสังคม อุปสรรคภัยด้านจากปัจจัยด้านสังคมของกลุ่มพร้อมจะปฏิบัติ มี 2 ระดับ คือ ระดับปานกลาง ได้แก่ การสนับสนุนจากที่ทำงาน และไม่มีเพื่อนออกกำลังกาย และระดับค่อนข้างน้อย ได้แก่ การร่วมงานสังคม และการสนับสนุนจากครอบครัว

กลุ่มพร้อมจะปฏิบัติส่วนใหญ่เริ่มต้นการออกกำลังกาย โดยเข้าร่วมกิจกรรมที่หน่วยงาน จัดขึ้น คือ เต้นแอโรบิก ระหว่างเวลา 16.00-17.00 น. มีส่วนน้อยที่ไป ออกกำลังกาย นอกเวลา ทำงานในสถานที่อื่นๆ เมื่อมีโครงการสำคัญเร่งด่วนของกระทรวงสาธารณสุข คือ นโยบาย 30 บาทรักษาทุกโรค ซึ่งสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์เข้าร่วมโครงการเพื่อให้บริการประชาชน ในพื้นที่รับผิดชอบในเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2544 และได้ใช้ห้องที่เคยจัดกิจกรรมเต้นแอโรบิกเป็น สถานที่ดำเนินงานดังกล่าว ทำให้กิจกรรมการเต้นแอโรบิกของหน่วยงานต้องหยุดไป และบุคลากร ที่เคยออกกำลังกายก็หยุดการออกกำลังกายไปพร้อมกัน มีเพียงส่วนน้อยที่หาเวลาและโอกาสไป ร่วมออกกำลังกายกับกลุ่มออกกำลังกายอื่น นอกจากนั้นผู้ที่เคยออกกำลังกายเป็นกลุ่มหรือไปกับ เพื่อน เมื่อขาดเพื่อน หรือมีความต้องการที่จะออกกำลังกาย แต่เพื่อนไม่ว่าง จะไม่มีความมั่นใจ และจะไม่ไปออกกำลังกาย บางคนจะเกิดความไม่มั่นใจในทุกกรณี ทุกกิจกรรม แต่บางคนจะไม่ ไปถ้าไม่มีเพื่อนในการว่ายน้ำ เช่นตัวอย่างต่อไปนี้

“ถ้ามีกลุ่มนะ อย่างก็พาอะไรนี้ ถ้าอยู่บ้านนี่คิดจะไป มันไม่มีเพื่อน ถ้าไปคนเดียวเรา ก็ไปไม่เป็น รู้สึกมันไม่สนุก”

“เพื่อนไม่ค่อยมีเวลาให้ จะติดเพื่อน ไปเองรู้สึกไม่มั่นใจ อย่างว่ายน้ำนี่ไม่กล้าไปคนเดียวหรอก แต่ถ้าเป็นจักรยานแถวๆบ้านก็ได้”

การมีงานด้านสังคมต่างๆ รวมทั้งงานประเพณีต่าง ๆ ล้วนเป็นงานที่ถือว่าการได้รับเชิญเป็นการแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างกัน ดังนั้นเมื่อมีงานดังกล่าว บุคลากรส่วนใหญ่จึงมัก เข้าร่วมกิจกรรมและยกเลิกการ ออกกำลังกาย เพื่อเตรียมตัวและเข้าร่วมงานดังกล่าว ส่วนการขาด การสนับสนุนจากครอบครัว คือ คู่สมรสไม่ชอบออกกำลังกาย หรือชอบกิจกรรมคนละประเภท และฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งต้องติดตามไปด้วย จึงทำให้ไม่อยากออกกำลังกาย เพราะไม่ชอบกิจกรรมนั้นๆ การขาดการสนับสนุนอีกด้านหนึ่ง คือ บุคคลในครอบครัวไม่ได้ช่วยแบ่งเบาภาระภายในครอบครัว

ทำให้ไม่มีเวลาสำหรับไปออกกำลังกาย แม้ว่าคู่สมรสส่วนใหญ่จะเห็นด้วยกับการออกกำลังกาย แต่ทำเพียงแนะนำ หรือเตือนให้อีกฝ่ายไปออกกำลังกาย โดยไม่ได้มีการออกกำลังกายร่วมกัน ดังคำพูดของสมาชิกกลุ่มว่า

“ที่บ้านจะเป็นอย่างนี้ ไปไหนจะไปด้วยกัน แต่แฟนชอบดูกีฬา ไม่ชอบไปเล่น ก็มีวิ่ง บ้านแถวๆบ้าน แต่เราชอบเล่นกีฬาเนาะ มันก็ต้องเล่นสนามมีเพื่อนเล่น ก็จะขัดกัน”

“แฟนไม่ชอบออกกำลังกาย ทำงานกว่าจะกลับก็ค่ำ มีเวลาวันหยุดก็ไม่เคยชวน เลยไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ด้วยกัน”

“แฟนเขาเตือนนะ บอกให้ออกกำลังกาย เราขี้เกียจ”

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เป็นอุปสรรคในระดับปานกลาง ทั้งสภาพดินฟ้าอากาศ และสถานที่ในการออกกำลังกาย สภาพดินฟ้าอากาศเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ของกลุ่มทุกฤดูกาล เช่น แสงแดดที่ร้อนแรงทั้งในช่วงเช้าและช่วงเย็น ฤดูฝนที่มีฝนตกหรือแม้แต่มีเมฆครึ้มก็จะไม่ไปออกกำลังกาย ส่วนฤดูหนาวจะเป็นช่วงกลางวันที่สั้น ไม่มีเวลาเหลือจากภาระกิจครอบครัว และการทำงาน ในระหว่างที่เก็บรวบรวมข้อมูลเป็นช่วงที่มีการระงับโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรเพราะใช้สถานที่ออกกำลังกายไปทำกิจกรรมอื่น บุคลากรต้องเปลี่ยนไปออกกำลังกายกับสถานบริการอื่นที่รับสมัครสมาชิก ส่วนหนึ่งแก้ปัญหาโดยการซื้อเทปวีดีทัศน์ไปเต้นที่บ้าน หรือเปลี่ยนไปออกกำลังกายโดยวิธีอื่น ทำให้เกิดปัญหาต่อการปรับเปลี่ยนเวลาในการออกกำลังกายโดยเฉพาะผู้ที่มีภาระครอบครัว ส่วนอุปสรรคจากสภาพดินฟ้าอากาศมักเป็นอุปสรรคในฤดูฝน อย่างไรก็ตามส่วนใหญ่มีพาดหัวส่วนตัว หากต้องการเข้าร่วมกิจกรรมก็สามารถทำได้

2.2 กลุ่มปฏิบัติ เป็นกลุ่มที่มีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ แต่ทำต่อเนื่องติดต่อกันมายังไม่ถึง 6 เดือน (นับถึงเดือนที่มีการเก็บแบบสอบถามคือเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2544) มีจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 6.4 ของบุคลากรทั้งหมด เป็นเพศชาย ร้อยละ 55.6 เพศหญิง ร้อยละ 46.7 ส่วนใหญ่ร้อยละ 44.4 มีอายุอยู่ระหว่าง 26-35 ปี รองลงมาร้อยละ 33.3 มีอายุอยู่ระหว่าง 36-45 ปี ส่วนใหญ่ร้อยละ 55.6 แต่งงานและอยู่กับคู่สมรส สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี เป็นส่วน คิดเป็นร้อยละ 55.6 รองลงมาวุฒิมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือต่ำกว่า ร้อยละ 53.3 ส่วนใหญ่ร้อยละ 44.4 มีตำแหน่งงานเป็นข้าราชการระดับ 5-6 รองลงมาร้อยละ 33.3 มีตำแหน่งลูกจ้าง ส่วนใหญ่ร้อยละ 66.7 มีรายได้ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย และส่วนใหญ่อายุ 55.6 มีงานพิเศษนอกจากงานประจำ (ภาคผนวก ค)

แรงจูงใจในการออกกำลังกายของกลุ่มปฏิบัติ ปราบปรามผลการวิเคราะห์ดังนี้

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจด้านต่างๆของกลุ่มปฏิบัติ

แรงจูงใจ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ แรงจูงใจ
ด้านร่างกาย			
สุขภาพแข็งแรง	6.00	1.32	มาก
ป้องกันการบาดเจ็บ/อุบัติเหตุ	5.44	1.13	ค่อนข้างมาก
น้ำหนัก	5.22	0.97	ค่อนข้างมาก
ผลการตรวจและสมรรถภาพทางกาย	5.11	1.70	ค่อนข้างมาก
รูปร่าง(ปรับปรุง/เสริมส่วนของร่างกาย)	4.78	1.39	ค่อนข้างมาก
บุคลิกภาพ	4.78	1.64	ค่อนข้างมาก
การนอนหลับพักผ่อน	4.78	1.30	ค่อนข้างมาก
อิสระในการกินอาหาร	4.67	1.22	ค่อนข้างมาก
แก้ไขปัญหาสุขภาพ	4.56	1.13	ค่อนข้างมาก
เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน	3.89	0.78	ปานกลาง
อ่อนกว่าวัย/สมวัย	2.78	1.56	ค่อนข้างน้อย
รวม	4.73	1.29	ค่อนข้างมาก
ด้านจิตใจ			
สุขภาพจิตดี	5.33	1.32	ค่อนข้างมาก
ความรู้สึกดีต่อตนเอง (สดชื่น กระฉับกระเฉง)	5.32	1.41	ค่อนข้างมาก
ผลการตรวจสุขภาพ	5.11	1.70	ค่อนข้างมาก
การตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกาย	5.00	1.12	ค่อนข้างมาก
ครายเครียด	4.78	1.30	ค่อนข้างมาก
ประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับกีฬา/ ออกกำลังกาย	4.11	1.45	ปานกลาง
กิจกรรมที่เลือกปฏิบัติ	4.11	0.93	ปานกลาง
ความสนุกสนาน	4.00	1.94	ปานกลาง

ตาราง 6 (ต่อ)

แรงจูงใจ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ แรงจูงใจ
ประวัติการเจ็บป่วยของครอบครัว	3.11	1.54	ค่อนข้างน้อย
การเป็นบุคลากรสาธารณสุข	2.89	2.09	ค่อนข้างน้อย
รวม	4.38	1.48	ปานกลาง
ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม			
สถานที่ออกกำลังกาย	6.11	0.78	มาก
การแข่งขันกีฬาของหน่วยงาน	5.11	2.09	ค่อนข้างมาก
การมีคนอื่นมาดูแล	4.67	1.00	ค่อนข้างมาก
สื่อมวลชน(ข่าวสาร, แบบอย่าง)	4.56	1.13	ค่อนข้างมาก
การสนับสนุนจากครอบครัว	4.45	1.51	ปานกลาง
เพื่อน/สังคม	4.11	0.78	ปานกลาง
รวม	4.48	1.22	ค่อนข้างมาก
รวมทั้ง 3 ด้าน	4.79	1.33	ค่อนข้างมาก

จากตาราง 6 พบว่า ค่าเฉลี่ยแรงจูงใจด้านต่างๆของกลุ่มปฏิบัติโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ($\bar{X} = 4.79$, $SD = 1.33$) โดยด้านร่างกายและด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ส่วนด้านจิตใจอยู่ระดับปานกลาง ด้านร่างกายมีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ระดับมาก ได้แก่ สุขภาพแข็งแรง ค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ระดับค่อนข้างน้อย ได้แก่ อ่อนกว่าวัยหรือสมวัย ด้านจิตใจมีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ระดับค่อนข้างมาก ได้แก่ สุขภาพจิตดี ความรู้สึกดีต่อตนเอง ผลการตรวจสุขภาพ การตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกาย และคลายเครียด ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมมีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ระดับมาก ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือระดับปานกลาง ได้แก่ การสนับสนุนจากครอบครัว

ผลการวิเคราะห์แรงจูงใจในการออกกำลังกายของกลุ่มปฏิบัติจากการประเมินและข้อมูลภาคสนาม มีดังต่อไปนี้

กลุ่มปฏิบัติมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม โดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ทั้งนี้แรงจูงใจด้านร่างกายและด้านสังคมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ส่วนด้านจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง (ตาราง 6) ดังผลการศึกษาดังนี้

แรงจูงใจด้านร่างกาย พิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มี 4 ระดับ แรงจูงใจที่มากที่สุด อยู่ในระดับมาก คือต้องการมีสุขภาพแข็งแรง รองลงมาคือระดับค่อนข้างมาก ได้แก่ ป้องกันการบาดเจ็บ/อุบัติเหตุ น้ำหนัก ผลตรวจสมรรถภาพทางกาย ปรับปรุงเสริมส่วนของร่างกาย บุคลิกภาพ การพักผ่อนนอนหลับ อิสระในการกินอาหารและการแก้ไขปัญหสุขภาพ ระดับปานกลาง คือเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน และแรงจูงใจในระดับต่ำที่สุด คือ ค่อนข้างน้อย คือ อ่อนกว่าวัย/สมวัย

แรงจูงใจด้านร่างกายของกลุ่มเกิดจากหลายสาเหตุประกอบกัน นั่นคือ การเพิ่มขึ้นของน้ำหนัก แม้ว่าจะมีบุคลากรเพียงส่วนน้อยที่น้ำหนักเกินมาตรฐาน แต่การ “รู้สึก” ว่าอ้วนขึ้น คือมีน้ำหนักเพิ่ม แม้ไม่ใช่ภาวะอ้วน ก็ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ บุคลากรที่ตรวจสมรรถภาพร่างกายแล้ว พบว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ต้องปรับปรุง เป็นสิ่งเร้าให้เกิดความสนใจต่อสมรรถภาพของร่างกายเป็นอย่างมาก นอกจากนั้นการเจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจ เป็นไข้ หรือมีอาการเหนื่อย เพลีย เมื่อมีการใช้กำลังงาน เช่น เดินระหว่างอาคารต่างๆ ในที่ทำงาน หรือขึ้นบันไดตึกหลายชั้น เป็นอาการแสดงทางกายที่เห็นได้ชัดเจน และเป็นสิ่งจูงใจบุคลากรให้เกิดความต้องการมีสุขภาพแข็งแรงโดยการออกกำลังกาย เช่น คำพูดที่แสดงถึง ความรู้สึกดังกล่าวว่า

“ตอนเราตรวจสมรรถภาพ ปั่นจักรยาน ทำไมเราปั่นแค่ 5 นาที เราทำไม่ได้ คือเหนื่อยมาก ก็เลยคิดเพราะเราไม่ชอบและไม่เคยออกกำลังกาย”

“น้ำหนักเพิ่มขึ้นมาก มีคนเรียกว่าหมู หนักพึ่งไม่ได้”

ร้อยละ 88.8 ของกลุ่มปฏิบัติมีการออกกำลังกาย โดยมีความถี่ตั้งแต่ 3 ครั้ง/สัปดาห์ขึ้นไป ส่วนใหญ่ร้อยละ 55.6 มีการออกกำลังกาย โดยมีความหนักปานกลาง และร้อยละ 100.0 ที่ใช้เวลาในการออกกำลังกาย ติดต่อกันตั้งแต่ 15 นาทีขึ้นไป (ภาคผนวก ง) เมื่อออกกำลังกายมาระยะหนึ่งผลที่เกิดขึ้นจากการออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ ทำให้รู้สึกพึงพอใจจากประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย ทั้งการลดน้ำหนัก บางรายแม้น้ำหนักจะไม่ลดลง แต่จะรู้สึกว่ากล้ามเนื้อกระชับขึ้น นอนหลับพักผ่อนได้เต็มที่ สามารถรับประทานอาหารตามที่ชอบได้โดยไม่รู้สึกวิตกกังวลว่าจะทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น บางรายรู้สึกว่าการออกกำลังกาย กลับมีความรู้สึกต้องการควบคุมอาหาร และเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่ส่งผลดีต่อสุขภาพ เช่น อาหารมัน เค็ม ฯลฯ และพบว่าอาการปวดเมื่อยน้อยลงเมื่อมีการเคลื่อนไหวเพื่อใช้ร่างกาย หรือเมื่อเจ็บป่วยร่างกายสามารถฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็วด้วยเช่นกัน ดังเช่นคำพูดของสมาชิกกลุ่มว่า

“ผมเคยถูกรถชนนะ คนเห็นสภาพก็ว่าแย่ แต่ผมนอนพักอยู่โรงพยาบาลแค่ 2-3 วัน
ผมเลยรู้ว่าผมได้จากการ ออกกำลังกาย ทำให้เราไม่เป็นอะไรมากและฟื้นได้เร็ว”

“เรากินแล้วก็ไม่ค่อยกลัวนะ เพราะรู้ว่ากินแล้วเราออกกำลังกาย ถ้าเป็นแต่ก่อนจะกังวล
แต่จริงๆ พอเราออกกำลังกาย เราก็จะวิ่งเรื่องอาหารนะ”

เมื่อเปรียบเทียบผลจากการออกกำลังกายเป็นประจำมาได้ระยะหนึ่ง จะรู้สึกว่าร่างกาย
มีความแข็งแรง สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องตัว กระฉับกระเฉง อาการเหนื่อยล้าในช่วงบ่าย
หรือเมื่อต้องไปปฏิบัติงานต่างพื้นที่ หรืออาการเหนื่อยหอบเมื่อมีการใช้กำลังในการเดินหรือขึ้น
บันไดดีขึ้น ดังคำพูดที่ได้จากการสนทนากลุ่มและจากการสัมภาษณ์ว่า

“แต่ก่อนจะเหนื่อยง่าย ทำงานมาบ่ายๆก็เหนื่อย ยิ่งถ้าออกหน่วยกลับมาแทบหมดแรง
ตอนนี้รู้สึกธรรมดา”

“ทำงานได้นานขึ้น แต่ก่อนค่อนข้างเหนื่อย เวลาเดินขึ้นบันไดชั้น 3 จะเหนื่อย ช่วงบ่าย
ก็จะง่วง รู้สึกล้า”

แรงจูงใจด้านจิตใจ มี 3 ระดับ คือระดับสูงสุด คือค่อนข้างมาก ได้แก่ สุขภาพจิตดี
ความรู้สึกดีต่อตนเอง ผลตรวจสุขภาพ การตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกาย และคลายเครียด
รองลงมาก็คือ ระดับปานกลาง ได้แก่ ประสพการณ์ในอดีตเกี่ยวกับกีฬาหรือการออกกำลังกาย
กิจกรรมที่เลือกปฏิบัติและความสนุกสนาน แรงจูงใจด้านจิตใจที่มีระดับต่ำสุด อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย ได้แก่ ประวัติการเจ็บป่วยของครอบครัว และการเป็นบุคลากรสาธารณสุข

สิ่งกระตุ้นจิตใจให้เกิดความพอใจในการออกกำลังกาย มีหลายประการ โดยเริ่มแรก
เมื่อมีการตรวจสุขภาพประจำปีของบุคลากรสาธารณสุขแล้ว พบว่าผลเลือดมีความผิดปกติ ซึ่ง
ส่วนใหญ่มีความผิดปกติในระดับที่ไม่สูงนัก การตรวจสุขภาพในปีต่อมาสำหรับผู้ที่ไม่ได้ดูแล
สุขภาพ จะพบว่าผลเลือดมีความผิดปกติในระดับที่สูงขึ้น บางคนมีอาการและอาการแสดงของ
ภาวะความดันโลหิตสูงร่วมด้วย ด้วยพื้นฐานความรู้ด้านสาธารณสุข และหลายคนคิดว่าการได้
รับการรักษาโดยวิธีการกินยาเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ และหากไม่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
สุขภาพแล้ว การกินยาติดต่อกันเป็นเวลานานอาจได้รับผลอันไม่พึงประสงค์จากยา ภาวะการณ
ดังกล่าวมีส่วนกระตุ้นให้คิดออกกำลังกาย และออกกำลังกายอย่างจริงจัง ร่วมกับการดูแลสุขภาพ
ด้านอื่นๆ เช่น การควบคุมอาหาร ฯลฯ ส่วนผลการตรวจสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น
จะเป็นแรงจูงใจและทำให้รู้สึกมั่นใจในการคงพฤติกรรมดูแลสุขภาพต่อไป ดังคำพูดของสมาชิก
จากการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มว่า

“มานั่งนึกดูว่า เอ๊ะ! เราต้องกินยาตลอดชีวิตหรอ แล้วยากินนานๆก็มีผลข้างเคียงทางแก้คือ ทำอย่างไรให้ใช้นานที่สุดหรือไม่ใช้เลย หรือใช้ยาบ้างเพื่อควบคุมอาการ แต่ในระยะยาว ก็ต้องหาวิธีคอนโทรลให้อยู่ ออกกำลังกายเป็นหนึ่งในวิธีที่ใช้”

“รู้ว่ามึ่ปัญหาสุขภาพ ผลเลือดมีปัญหาก็แต่ครั้งแรกเห็นแล้วเฉยๆ ตอนหลังเห็นผลเลือดมันแย่งๆ ความดัน 160/110 สุดยอดเร่าใจ อยู่นิ่งไม่ได้ เห็นแล้วเฉยไม่ได้ ต้องทำอะไรสักอย่าง”

“ผลเลือดที่ตรวจหลังเราออกกำลังกาย แล้วดีขึ้น มันก็เป็นกำลังใจให้เรา”

เมื่อเกิดแรงจูงใจและลงมือทำการออกกำลังกายด้วยความมุ่งมั่น ตั้งใจ และเอาใจใส่ติดตามผลอย่างจริงจังแล้ว เกิดการเปลี่ยนแปลงเป็นประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย นั่นคือสุขภาพจิตดี ความรู้สึกดีต่อตนเองภายหลังออกกำลังกายทันที และหลังจากการออกกำลังกายมาในระยะเวลาหนึ่ง บุคลากรพบว่า การออกกำลังกาย เป็นวิธีการช่วยระบายความเครียด ความวิตกกังวลจากปัญหาต่างๆด้วย ทำให้เกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย นอกจากนั้น ยังเกิดแรงจูงใจต่อการออกกำลังกาย จากการตั้งเป้าหมายในระยะสั้น เพื่อกระตุ้นตัวเองให้ทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาสุขภาพ รวมทั้งเกิดแรงจูงใจจากผลดีที่ได้รับจากการออกกำลังกายทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังความคิดเห็นที่ได้จากการสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่มว่า

“รู้สึกออกกำลังกาย แล้วเหงื่อออก สมองโล่ง รู้สึกเบาตัว กระฉับกระเฉง รู้สึกดีจิตใจของ มัน”

“จริงๆ มันก็ขี้เกียจอยู่ แต่เราจะตั้งเป้าหมายไว้ว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ พอว่างไปหลายวัน คือถ้าเราผลัดวันประกันพรุ่ง ถ้าวันหนึ่งเกิดพรุ่งนี้ดึกอีก มันก็จะไม่ได้ 3 วันต่ออาทิตย์ ก็จะลุกขึ้นมาทำ”

“ช่วงก่อนก็เล่น แต่ไม่จริงจัง มันไม่มีแรงจูงใจมากนัก แต่ตอนนี้มันมีเป้าหมายหลักเรื่องสุขภาพ 2 อย่าง คือ ลดน้ำหนักกับออกกำลังกาย...เราต้องออกให้ได้ตามที่เรากำหนดไว้”

กลุ่มปฏิบัติส่วนใหญ่มีประสบการณ์เกี่ยวกับกีฬา หรือการออกกำลังกายน้อย โดยส่วนหนึ่งเป็นผู้ที่มุ่งมั่นต่อการเรียน อีกส่วนหนึ่งไม่ค่อยได้ร่วมกิจกรรมกีฬานักเรียน มีเพียงส่วนน้อยที่เคยเป็นนักกีฬาและเล่นกีฬามาก่อน นอกจากนั้นบุคลากรบางคนยังประสบปัญหาในการ

เลือกกิจกรรมที่ชอบ สามารถทำได้ และไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ เช่น เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดอาการแพ้ หรือสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้โดยไม่เกิด ปัญหาต่อภาระหน้าที่การงานและภาระครอบครัว รวมทั้งเป็นกิจกรรมที่ส่งผลให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการต่อการออกกำลังกาย ดังตัวอย่างจากกลุ่ม เช่น

"จริงๆเริ่มสนใจคือ ดูเคเบิลทีวี มีรายการแอโรบิก มีรายการหนึ่งดูแล้วรู้สึกว่าการออกกำลังกาย เป็นท่าต่างๆ มันใช้กล้ามเนื้อทุกส่วน และไม่หักโหม ใช้เวลาแค่ 20 นาที ก็ว่า เป็นเวลาที่เราไม่ต้องไปไหน อยู่ในบ้านเราก็ทำได้ ลองทำตามแค่ครั้งแรก 20 นาที รู้สึกว่าสบายตัว พอลองทำแล้วก็ชอบ เลยทำมาเรื่อยๆ"

"เรารู้สึกลงตัวทั้งลักษณะกิจกรรม เวลา และที่สำคัญปกติเป็นคนแพ้ง่าย แพ้เหงื่อ ออกกำลังกาย แล้วมักจะมีปัญหาว่าคัน ไปว่ายน้ำขึ้นมาผมเปียกโดนน้ำก็คัน การออกกำลังกายอยู่ที่บ้าน พอทำเสร็จเราอาบน้ำเปลี่ยนชุดได้สะดวก มันเลยทำได้"

"ก็คิดว่าเราน่าจะออกกำลังกาย แต่ลองมาหลายครั้งแล้ว แล้วมาลงตัวที่แอโรบิก ไปกันเป็นทีมสนุกดี"

กลุ่มปฏิบัติส่วนใหญ่จะทำงานในลักษณะงานบริการ งานธุรการ และงานยานพาหนะ ซึ่งเป็นงานที่เกี่ยวข้องระหว่างเจ้าหน้าที่ ไม่มีลักษณะแสดงบทบาทการเป็นผู้นำด้านสุขภาพ จึงทำให้แรงจูงใจจากการเป็นบุคลากรสาธารณสุขอยู่ในระดับต่ำที่สุด นอกจากนั้น มีบุคลากรเพียงคนเดียวที่มารดามีประวัติโรคไม่ติดต่อ คือ ไขมันในเลือดสูง และน้ำตาลในเลือดสูง แต่เนื่องจากมารดาเป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเช่นกัน และมีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ได้รับยา และการตรวจจากแพทย์เป็นประจำ สามารถควบคุมผลเลือดไม่ให้สูงขึ้นได้ ทำให้ประวัติการเจ็บป่วยในครอบครัวเป็นแรงจูงใจที่มีค่าต่ำที่สุด

แรงจูงใจด้านสังคม มี 3 ระดับคือ ระดับมาก ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกาย รองลงมาคือระดับค่อนข้างมาก ได้แก่ การแข่งกีฬาของหน่วยงาน การต้องมีคนอื่นมาดูแลเมื่อเจ็บป่วย และสื่อมวลชน และระดับปานกลางคือ โอกาสในการพบเพื่อนหรือสังคม

เนื่องจากเหตุบังเอิญในกลุ่มปฏิบัติเกือบทั้งหมดเริ่มต้นการออกกำลังกาย โดยการเข้าร่วมโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายของหน่วยงานซึ่งจัดกิจกรรมการเดินแอโรบิก ผู้ร่วมกิจกรรมในกลุ่มทั้งหมดเป็นบุคลากรสาธารณสุขซึ่งต่างมีความสนิทสนมคุ้นเคยกันดี มีการพูดคุยเสนอแนะติชมในกิจกรรมและการดูแลสุขภาพซึ่งกันและกัน ช่วงเวลาที่จัดกิจกรรมเป็นเวลาที่เหมาะสมที่สุด

เพราะเมื่อกลับบ้านหลังจากการทำงาน ส่วนใหญ่มีภาระครอบครัวที่ต้องดูแลรับผิดชอบ ไม่สามารถจะจัดเวลาและโอกาสรวมทั้งความเหมาะสมในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายได้ ทำให้สถานที่ออกกำลังกายที่หน่วยงานจัดให้มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมาก การเพิ่มกิจกรรมการแข่งขันการเดินแอโรบิกเข้าไปในการแข่งขันกีฬาของหน่วยงานยิ่งทำให้เกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกายและการฝึกซ้อม และเพิ่มแรงจูงใจในการเตรียมตัวฝึกซ้อมสำหรับผู้ที่เป็นนักกีฬาด้วย นอกจากนี้แรงจูงใจด้านสถานที่ออกกำลังกาย ยังหมายถึงการสามารถเข้าถึงสถานที่ ออกกำลังกาย โดยมีความเหมาะสมด้านกิจกรรม เวลาและค่าใช้จ่ายและกลุ่มสมาชิกหรือสภาพสังคมของกลุ่ม นั่นคือ เป็นกิจกรรมที่ชอบสามารถทำได้ดี จัดเวลาเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมได้ มีค่าสมาชิกที่ไม่แพง และมีเพื่อนหรือคนรู้จักคุ้นเคยในสถานที่ออกกำลังกายสื่อต่างๆ ก็มีส่วช่วยกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจทั้งในการไปออกกำลังกาย และแรงจูงใจให้ออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี ดังคำพูดของกลุ่มที่สะท้อนถึงความคิดดังกล่าวว่า

“ถ้าขึ้นก็เลยก็มีเหตุผลให้ตัวเอง แต่บางที่อ่านหนังสืออย่างขึ้นดี เค้าออกกำลังกาย ทุกวันๆละ 2 ชั่วโมง เรายะแค่ 20 นาทีเอง หรือเวลาเราเห็นเค้าหุ่นดี เค้าออกอาทิตย์หนึ่งตั้ง 5 วัน เราทำแค่นี้เองเหอ”

“มันเป็นเรื่องธรรมชาติอยู่แล้ว ถ้ารู้ว่ามีคนอื่นอยู่เราอยู่ เรายังจะทำเต็มที่ มีแรงจูงใจเพิ่มขึ้น”

อุปสรรคในการออกกำลังกายของกลุ่มปฏิบัติ ปราบกฏผลการวิเคราะห์ดังนี้

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานอุปสรรคด้านต่างๆของกลุ่มปฏิบัติ

อุปสรรค	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับอุปสรรค
ด้านบุคคล			
ภาระครอบครัว	5.33	2.50	ค่อนข้างมาก
ภาระการงาน	5.11	2.09	ค่อนข้างมาก
การเจ็บป่วย	4.33	1.94	ปานกลาง
สถานะทางเศรษฐกิจ	4.33	1.94	ปานกลาง
ไปราชการต่างจังหวัด	4.11	2.76	ปานกลาง
สนใจกิจกรรมอื่นมากกว่า	3.78	1.39	ปานกลาง

ตาราง 7 (ต่อ)

อุปสรรค	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับอุปสรรค
ความเหนื่อยล้า	3.67	1.87	ปานกลาง
ไม่มีทักษะในการออกกำลังกาย	3.56	1.42	ปานกลาง
สภาพอารมณ์	3.44	1.33	ค่อนข้างน้อย
ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง	3.22	1.79	ค่อนข้างน้อย
น้ำหนักลดลง	2.11	1.05	น้อย
รวม	3.91	1.83	ปานกลาง
ด้านสังคม			
การสนับสนุนจากที่ทำงาน	4.44	2.30	ปานกลาง
การร่วมงานสังคม/ประเพณี	3.44	1.94	ค่อนข้างน้อย
ไม่มีเพื่อนออกกำลังกาย	3.33	1.32	ค่อนข้างน้อย
การสนับสนุนจากครอบครัว	3.11	1.83	ค่อนข้างน้อย
รวม	3.58	1.85	ปานกลาง
ด้านสิ่งแวดล้อม			
สถานที่ออกกำลังกาย	4.67	1.12	ค่อนข้างมาก
สภาพดินฟ้าอากาศ	4.33	2.29	ปานกลาง
รวม	4.50	1.71	ค่อนข้างมาก
รวมทั้ง 3 ด้าน	4.00	1.80	ปานกลาง

จากตารางที่ 7 พบว่า ค่าเฉลี่ยอุปสรรคด้านต่างๆของกลุ่มปฏิบัติโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 4.00$, $SD = 1.80$) โดยด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ส่วนด้านบุคคลและด้านสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ด้านบุคคลมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ระดับค่อนข้างมากได้แก่ ภาระครอบครัว และภาระการงาน ค่าเฉลี่ยระดับต่ำสุด คือ ระดับน้อย ได้แก่ น้ำหนักลดลง ด้านสังคมค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ระดับปานกลาง ได้แก่ การสนับสนุนจากที่ทำงาน ที่เหลือ คือ ระดับค่อนข้างน้อย ด้านสิ่งแวดล้อม สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ส่วนสภาพดินฟ้าอากาศอยู่ในระดับปานกลาง

ผลการวิเคราะห์อุปสรรคในการออกกำลังกายของกลุ่มปฏิบัติจากการประเมิน และข้อมูลภาคสนาม มีดังต่อไปนี้

อุปสรรคในการออกกำลังกายของกลุ่มปฏิบัติ อุปสรรคโดยรวมทั้งปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยด้านสังคม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลาง โดยปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมมีระดับค่อนข้างมาก และปัจจัยด้านบุคคลและปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมมีระดับปานกลาง (ตาราง 7)

ปัจจัยด้านบุคคล อุปสรรคจากปัจจัยด้านบุคคลมีอยู่ 4 ระดับ ระดับที่สูงที่สุดอยู่ในระดับค่อนข้างมาก คือ ภาวะครอบครัวและการะการงาน รองลงมาอยู่ในระดับปานกลางได้แก่ ความเจ็บป่วย สถานภาพทางเศรษฐกิจ ไปราชการต่างจังหวัด สนใจกิจกรรมอื่นมากกว่า ความเหนื่อยล้า และไม่มีทักษะในการออกกำลังกาย ระดับน้อยคือ น้ำหนักลดลง และระดับต่ำที่สุดคือ ระดับค่อนข้างน้อย ได้แก่ สภาพอารมณ์ และไม่มีความมั่นใจในตนเอง

กลุ่มปฏิบัติส่วนใหญ่ ร้อยละ 44.4 มีอายุอยู่ระหว่าง 26-35 ปี รองลงมาร้อยละ 33.3 มีอายุอยู่ระหว่าง 36-45 ปี ส่วนใหญ่ร้อยละ 66.7 มีสถานภาพสมรสอยู่ร่วมกันกับครอบครัว จากการสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่มพบว่าส่วนใหญ่มีลูกอยู่ในวัยเด็ก และอยู่ในลักษณะครอบครัวเดี่ยว โดยคู่สมรสส่วนใหญ่จะทำงานนอกบ้าน ครอบครัวที่มีลูกเล็กจะมีพี่เลี้ยงดูแลในเวลากลางวัน ส่วนเด็กโตจะฝากศูนย์เลี้ยงเด็กหรือเข้าโรงเรียน การมีครอบครัวและมีภาระในการเลี้ยงดูบุตรและส่วนใหญ่มีรายได้ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย เป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้กลุ่มปฏิบัติส่วนใหญ่ร้อยละ 55.6 ทำงานพิเศษนอกจากงานประจำ

กลุ่มปฏิบัติส่วนใหญ่ ร้อยละ 77.7 อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (20-40 ปี) และร้อยละ 66.7 แต่งงานและอยู่กับคู่สมรสวัยนี้เริ่มลดการให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนร่วมวัยลดลง สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานก็จะไม่ลึกซึ้งเหมือนกับกลุ่มเพื่อนร่วมวัยในวัยรุ่นมุ่งความสนใจที่การทำงาน และการเลือกคู่ครองและเมื่อแต่งงานแล้วจุดศูนย์กลางของสัมพันธภาพคือครอบครัว ซึ่งต้องมีการปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตคู่ และการทำหน้าที่พ่อหรือแม่ นอกจากนั้นการทำงานยังถือเป็นเครื่องชี้วัดความเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งนอกจากจะทำให้มีความรู้สึกว่ามีฐานะทางการเงินแล้ว ยังทำให้เกิดความรู้สึกมีอิสระเสรี มีหน้ามีตา มีความมั่นคงทางจิตใจ การตั้งตัวได้เป็นหลักฐาน ได้รับการยอมรับในสังคม เป็นการสร้างฐานะทางครอบครัว มีเกียรติ และมีความสำเร็จในชีวิตด้านต่างๆ (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2540 ; มรุส สว่างบำรุง , 2542) หลายคนมีลูกที่อยู่ในวัยเด็กเล็ก ซึ่งต้องการการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด และคู่สมรสเกือบทั้งหมด ทำงานนอกบ้านทั้งคู่ ทำให้ภาระ

ครอบครัวและภาระหน้าที่เป็นอุปสรรคที่สำคัญต่อการทำกิจกรรมอื่นๆ รวมทั้งการออกกำลังกาย จากการศึกษาพบว่าบุคลากรบางคนมีน้ำหนักมากอยู่ในภาวะอ้วน บางคนมีปัญหาสุขภาพคือ มีไขมันในเลือดสูง น้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง เป็นโรคเกาต์ ฯลฯ ในบางครั้งจะเกิดการเจ็บป่วยจากอาการของโรค เช่น ปวดหลัง ปวดศีรษะ ปวดตามข้อใหญ่ เช่น ข้อเท้า หรือเข่า เป็นต้น

ภาวะการเจ็บป่วยจากโรคประจำตัว เป็นอุปสรรคที่สำคัญต่อการพิจารณาเลือกกิจกรรม การออกกำลังกายให้เหมาะสม และมีผลต่อการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง เช่น ถ้ามีอาการของโรคก็จะต้องงดการออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกาย เป็นประจำทำให้อาการดังกล่าวลดน้อยลง ทำให้เป็นอุปสรรคที่ไม่สูงนักบุคลากรกลุ่มนี้มีเพียงร้อยละ 11.1 ที่เป็นผู้บริหารระดับสูง ซึ่งต้องมีการเดินทางไปราชการต่างจังหวัดหรือต่างอำเภอ แต่เนื่องจากบุคลากรในกลุ่มส่วนน้อย และเป็นผู้ที่ใช้วิธีการออกกำลังกายโดยไม่มีข้อจำกัดของเวลาและสถานที่นั่นคือ รำกระบอง ชี่กง สามารถออกกำลังกาย ภายในห้องพักในเวลาที่ยาวได้ ผู้ที่มีกิจกรรมการออกกำลังกายอื่นๆ เช่น วิ่งเหยาะ เดินแอโรบิก ก็จะปรับกิจกรรมมาเป็นการวิ่งอยู่กับที่และการบริหารพื้นฐาน ซึ่งอาจไม่ได้ความหนัก แต่ก็ยังมีกิจกรรมการ ออกกำลังกาย เช่นคำพูดที่สะท้อนจากกลุ่มว่า

“อาจทำได้ไม่เต็มที่ แต่ก็ทำ ต้องทำอยู่ ไม่ทำแล้วมันยังงังไม่รู้”

“...แต่ไปอบรมผมก็ออกได้ หรือนอนอยู่บนเตียงก็ยังทำได้...”

“มีปัญหาสุขภาพ เจ็บข้อเท้า(เป็นโรคเกาต์) บางทีก็ปวดหลัง(น้ำหนักตัวมาก) แต่ก็ไม่บ่อย”

บุคลากรส่วนหนึ่งทำงานเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ มีความสนใจและติดตามความก้าวหน้าเทคโนโลยีใหม่ๆที่เกี่ยวข้องอยู่เสมอ แต่จะมีการแบ่งเวลาสำหรับการออกกำลังกาย กับกิจกรรมอื่นๆ และพยายามใช้ร่างกายในการประกอบกิจกรรมต่างๆ แทนการใช้เครื่องทุ่นแรง หรือให้บุคคลอื่นทำให้ เช่น เดินแทนการใช้จักรยานยนต์ เดินขึ้นบันได ส่วนความเหนื่อยล้าเป็นอุปสรรค ทำให้งดการออกกำลังกายไปในบางครั้ง แต่จะมีการออกกำลังกายชดเชยในลักษณะของการเพิ่มความนานขึ้น และถ้าไม่ได้งดออกกำลังกาย ความเหนื่อยล้าจะมีอุปสรรคทำให้ การออกกำลังกาย โดยมีความหนักและความนานลดลง

อุปสรรคจากปัจจัยด้านสังคม มี 2 ระดับ คือ ระดับปานกลาง คือ การสนับสนุนจากที่ทำงาน และระดับค่อนข้างน้อยได้แก่ ร่วมงานสังคมหรืองานประเพณี และไม่มีเพื่อนออกกำลังกาย และการสนับสนุนจากครอบครัว

บุคลากรส่วนหนึ่งของกลุ่มปฏิบัติ ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกร่วมกับ โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายให้แก่เจ้าหน้าที่ ภายหลังมีการยกเลิกโครงการทำให้ขาดสถานที่ในการออกกำลังกาย บุคลากรบางคนแก้ปัญหาโดยการเดินประกอบม้วนเทปวีดิทัศน์ที่บ้าน หรือตามรายการเคเบิลทีวี ส่วนหนึ่งไปร่วมหนึ่งไปร่วมออกกำลังกายกับกลุ่มแอโรบิกของประชาชนทั่วไป ในช่วงเย็นหลังเลิกงาน ปัญหาดังกล่าวทำให้บุคลากรเกิดความรู้สึกว่าหน่วยงานไม่สนับสนุนการออกกำลังกายให้แก่เจ้าหน้าที่อย่างจริงจัง อย่างไรก็ตามบุคลากรยังสามารถไปร่วมกิจกรรมกับกลุ่มออกกำลังกายอื่นๆ และมีความเห็นว่าแม้แต่การจัดการแข่งขันกีฬาสถาพรณสุข ก็ไม่เป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างแท้จริง เพราะกิจกรรมการแข่งขันเป็นประเภทกรีฑาและกีฬา ส่วนนักกีฬาซึ่งเป็นผู้แข่งขันคนเดิมเป็นนักกีฬาและมีการออกกำลังกายอยู่แล้ว และปัจจุบันภายในหน่วยงานไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกายใดๆ (สิงหาคม พ.ศ. 2544) ส่วนงานสังคมเป็นงานประเพณีที่มีการจัดขึ้นไม่บ่อยนัก โดยเฉลี่ย 1-2 ครั้ง/เดือน เมื่อติดธุระอื่นบุคลากรก็จะออกกำลังกายในวันอื่น เมื่อหน่วยงานยกเลิกโครงการออกกำลังกาย บุคลากรสามารถเข้าร่วมกิจกรรมตามกลุ่มออกกำลังกายต่างๆ หรือปรับเปลี่ยนเป็นการออกกำลังกายด้วยตนเอง และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นได้โดยไม่จำเป็นต้องมีเพื่อนออกกำลังกาย ส่วนครอบครัวที่แต่งงานแล้ว และมีปัญหาสุขภาพ คู่สมรสจะให้การสนับสนุนโดยการช่วยทำงานบ้านและเตือนให้มีการออกกำลังกายอยู่เสมอ ดังคำพูดของสมาชิกที่มีปัญหาสุขภาพว่า

“พอรู้ว่ามีปัญหาสุขภาพก็คุยกัน แฟนก็ช่วยกระตุ้น”

2.3 กลุ่มคงพฤติกรรม เป็นกลุ่มที่มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ติดต่อกันมานานมากกว่า 6 เดือน มีจำนวน 30 คน เป็นเพศหญิง และเพศชายในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน คือ เพศหญิงร้อยละ 53.3 เพศชาย ร้อยละ 46.7 ส่วนใหญ่มีอายุมากกว่า 45 ปี คิดเป็นร้อยละ 33.3 รองลงมาร้อยละ 30.0 เท่ากัน ระหว่างอายุ 26-35 ปี กับอายุ 36-45 ปี สถานภาพสมรสใกล้เคียงกันระหว่างอยู่คู่กับเดียว นั่นคือ ร้อยละ 53.3 และ 46.7 ตามลำดับ ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ดำรงตำแหน่งเป็นข้าราชการระดับ 5-6 เป็นส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 53.3 ที่เหลือกระจายไปในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกันในทุกตำแหน่ง และส่วนใหญ่ ร้อยละ 56.7 ไม่มีงานพิเศษทำ นอกจากงานประจำมีผู้ที่มิรายรับเพียงพอต่อการใช้จ่ายถึง ร้อยละ 76.7 (ภาคผนวก ค)

กลุ่มคงพฤติกรรมส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง มานานหลายปี โดยส่วนใหญ่มากกว่าร้อยละ 70.0 จะออกกำลังกายมากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ มีความหนักในการออกกำลังกายในระดับปานกลางและใช้เวลาออกกำลังกายต่อครั้งมากกว่า 20 นาที (ภาคผนวก ง) โดยมีแรงจูงใจทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม โดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก โดยมีแรงจูงใจด้านจิตใจและด้านร่างกายอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ส่วนแรงจูงใจด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลาง

แรงจูงใจในการออกกำลังกายของกลุ่มคงพฤติกรรม ปรากฏผลการวิเคราะห์ดังนี้

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจด้านต่างๆของกลุ่มคงพฤติกรรม

แรงจูงใจ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ แรงจูงใจ
ด้านร่างกาย			
สุขภาพแข็งแรง	6.20	1.00	มาก
การนอนหลับพักผ่อน	5.77	1.04	มาก
แก้ไขปัญหาสุขภาพ	5.33	1.27	ค่อนข้างมาก
อ่อนกว่าวัย/สมวัย	5.00	1.41	ค่อนข้างมาก
อิสระในการกินอาหาร	4.93	1.36	ค่อนข้างมาก
ป้องกันการบาดเจ็บ/อุบัติเหตุ	4.93	1.46	ค่อนข้างมาก
เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน	4.90	1.24	ค่อนข้างมาก
บุคลิกภาพ	4.60	1.04	ค่อนข้างมาก
ปรับปรุง/เสริมส่วนของร่างกาย	4.43	1.30	ปานกลาง
น้ำหนัก	4.37	1.22	ปานกลาง
ผลการตรวจสมรรถภาพทางกาย	4.27	1.51	ปานกลาง
รวม	4.98	1.26	ค่อนข้างมาก
ด้านจิตใจ			
ความรู้สึกดีต่อตนเอง (สดชื่น กระฉับกระเฉง)	6.13	0.78	มาก
ความสนุกสนาน	6.00	1.21	มาก
สุขภาพจิตดี	5.80	1.03	มาก

ตาราง 8 (ต่อ)

แรงจูงใจ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ แรงจูงใจ
การตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกาย	5.23	1.07	ค่อนข้างมาก
คลายเครียด	5.00	1.39	ค่อนข้างมาก
ประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับกีฬา/การ ออกกำลังกาย	4.97	1.56	ค่อนข้างมาก
กิจกรรมที่เลือกปฏิบัติ	4.97	1.03	ค่อนข้างมาก
การเป็นบุคลากรสาธารณสุข	4.70	1.39	ค่อนข้างมาก
ผลการตรวจสุขภาพ	4.27	1.86	ปานกลาง
ประวัติการเจ็บป่วยของครอบครัว	3.87	1.50	ปานกลาง
รวม	5.09	2.28	ค่อนข้างมาก
ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม			
สถานที่ออกกำลังกาย	4.90	1.12	ค่อนข้างมาก
การสนับสนุนจากครอบครัว	4.50	1.50	ค่อนข้างมาก
โอกาสในการพบเพื่อน/สังคม	4.50	1.22	ค่อนข้างมาก
สื่อมวลชน(ข่าวสาร, แบบอย่าง)	4.30	1.29	ปานกลาง
การแข่งขันกีฬาของหน่วยงาน	4.00	1.39	ปานกลาง
การต้องมีคนมาดูแลเมื่อเจ็บป่วย	3.77	1.30	ปานกลาง
รวม	4.33	1.25	ปานกลาง
รวมทั้ง 3 ด้าน	4.80	1.60	ค่อนข้างมาก

จากตารางที่ 8 พบว่า ค่าเฉลี่ยแรงจูงใจด้านต่างๆของกลุ่มคงพฤติกรรมโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก โดยด้านร่างกายและด้านจิตใจอยู่ในค่อนข้างมาก ส่วนด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลาง ด้านบุคคลค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ระดับมาก ได้แก่ สุขภาพแข็งแรงและการนอนหลับพักผ่อน ค่าเฉลี่ยต่ำสุดอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ผลการตรวจสุขภาพและประวัติการเจ็บป่วยของครอบครัว ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ได้แก่ การสนับสนุนจากครอบครัว และการต้องมีคนมาดูแลเมื่อเจ็บป่วย ที่เหลืออยู่ในระดับปานกลาง

ผลการวิเคราะห์แรงจูงใจในการออกกำลังกายของกลุ่มคนพหุกิจกรรมจากการประเมิน และข้อมูลภาคสนาม มีดังต่อไปนี้

แรงจูงใจด้านจิตใจ พิจารณารายด้าน พบว่ามีอยู่ 3 ระดับ คือ ระดับสูงสุดอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ความรู้สึกดีต่อตนเอง ความสนุกสนาน และสุขภาพจิตดี รองลงมาอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ได้แก่ การตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกาย คลายเครียด ประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับกีฬาหรือการออกกำลังกาย กิจกรรมที่เลือกปฏิบัติและการเป็นบุคลากรสาธารณสุข ระดับต่ำสุดคือ ระดับปานกลาง ได้แก่ ผลการตรวจสุขภาพ และประวัติการเจ็บป่วยของครอบครัว (ตาราง 8)

เมื่อออกกำลังกายติดต่อกันมาอย่างสม่ำเสมอ นอกจากจะส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายแล้ว ยังส่งผลต่อสุขภาพจิตไปพร้อมกัน นั่นคือ ในขณะที่ออกกำลังกายบุคคลจะรู้สึกปลดปล่อยจากภาระกิจอื่นๆ การออกกำลังกายมาเป็นระยะเวลานานทำให้เกิดความชำนาญในกิจกรรมที่ได้ผ่านการคัดเลือกและฝึกฝน บุคลากรจะเกิดการเรียนรู้และพัฒนาทักษะต่อกิจกรรมที่ทำเช่น การวิ่ง การเดินแอโรบิก ปั่นจักรยาน การบริหารโดยอุปกรณ์ ว่ายน้ำ หรือเล่นกีฬาต่างๆ โดยเฉพาะการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมที่ทำเป็นทีม มีลักษณะของการแข่งขัน หรือได้ร่วมออกกำลังกายกับเพื่อนหรือคนรู้จัก จะทำให้รู้สึกเพลิดเพลินสนุกสนานยิ่งขึ้น การออกกำลังกายช่วยฝึกและปรับเปลี่ยนสภาพจิตใจให้มีความอดทน ใจเย็น ซึ่งสามารถประเมินได้ด้วยตนเอง และจากการสะท้อนจากบุคคลใกล้ชิด แม้เมื่อเกิดภาวะอารมณ์เบื่อ ความเศร้า ฯลฯ เมื่อออกกำลังกายแล้วจะรู้สึกดีขึ้น ช่วยผ่อนคลายความกังวลในจิตใจ โดยเฉพาะกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีลักษณะเป็นทีมหรือมีการแข่งขันเป็นเกมกีฬาจะยิ่งก่อให้เกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน สนุกสนาน ภายหลังจากออกกำลังกายเมื่อได้พักผ่อนแล้ว จะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า รู้สึกถึงความสุขสบายและมีพลังอยู่ในภายใน โดยสามารถสังเกตได้ว่า บุคคลในกลุ่มจะมีลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ยิ้มแย้มแจ่มใส มีอารมณ์ขันจากการเข้าร่วมกิจกรรมกับสมาชิกบางคน พบว่า บุคลากรมีความสุข มีความสนุกสนาน และมีปฏิสัมพันธ์เป็นอย่างดี ต่อเพื่อนร่วมกลุ่ม ดังคำพูดที่สะท้อนถึงความรู้สึกดังกล่าวว่า

"เราจะรู้สึกดีในตัวเอง มองเข้าไปในตัวเองจะรู้สึกได้ว่ามันมีพลัง มีความสดชื่น ภายในตัวจะเบาโล่ง การหายใจ สมอง ความคิด บอกไม่ถูก อธิบายได้ยากว่ามันสบายเทียบกับแต่ก่อน เราจะรู้ว่ามีอาการหายใจไม่ค่อยสะดวกบ่อยๆ มีงานมีอะไรเหนื่อยเดียวก็มันหัว รู้สึกหนักหัว ตามตัวเรามันรู้สึกเหนื่อยล้า แต่ไม่.....ขนาดว่าอายุมากขึ้นนะ มันจะแสดงออกมาให้เห็นได้ในท่าที ดูรู้เลยคนๆนี้ออกกำลังกายอยู่เสมอ จะดูสดชื่น กระฉับกระเฉง หน้าตา การเดินอะไรเราดูออก เพราะเรารู้สึก"

"เมื่อก่อนเป็นคนอารมณ์ร้อน แต่พอเราออกกำลังกายเป็นประจำยิ่งออกกำลังกายตอนเช้า อากาศดีๆ ทำให้เราใจเย็นขึ้น ออกกำลังกายเราจะได้สุขภาพกายและสุขภาพจิต"

"ที่จิตใจที่สุดคือความสดชื่นหลังจากที่เราออกกำลังกาย เหนื่อยๆ เติบโตแล้วบ๊อบบี้จะ คลาย อย่างออกกำลังกายเต็มที่เหงื่อออกไปอาบน้ำแล้วเราจะสดชื่นทันที"

"ผมเล่นเอาสนุกส่วนใหญ่ไม่ได้คิดถึงสุขภาพอะไรหรอก มันกลายเป็นกิจวัตรประจำวัน มากกว่า"

"เหมือนธรรมชาติ เหมือนการทำหน้าที่ ถ้าทำแล้วหยุด ออกแล้วหยุดมันก็ไม่ต่อเนื่อง เราออกกำลังกายตลอดเราก็ได้ตลอด ถ้าใครทำคนนั้นได้ คนที่ผมรักที่สุดออกกำลังกายแล้วยก ให้ผม....มันไม่ได้ ใครทำคนนั้นได้ เป็นความรู้สึกที่เข้าใจเอง อธิบายอย่างไรก็ไม่เข้าใจ คุณทำแบบนี้คุณรู้สึก แบบนี้ ต่างคนต่างรู้สึก มันอธิบายยาก แล้วที่ได้เนะ ได้ อะไร ตัวคุณจะรู้ด้วยตัวคุณเอง นี่คือ ความดีแท้ของธรรมชาติ"

แรงจูงใจด้านจิตใจของกลุ่มคนพฤติกรรมที่อยู่ในระดับค่อนข้างมาก ได้แก่ คลายเครียด กิจกรรมที่เลือกปฏิบัติ ประสบการณ์เกี่ยวกับกีฬาหรือการออกกำลังกาย การตั้งเป้าหมายและการเป็นบุคลากรสาธารณสุข (ตาราง 8) เมื่อออกกำลังกายบุคลากรจะรู้สึกว่าได้ระบายปัญหาหรือความเครียดออกไป ซึ่งเป็นทั้งผลที่ได้เพราะมีเป้าหมายที่จะออกกำลังกายอยู่แล้ว และในบางครั้งเมื่อเกิดความเครียด หรือความวิตกกังวล จะรู้สึกมีแรงจูงใจต่อการออกกำลังกาย เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดร่วมด้วย และจะเลือกประเภทของกิจกรรมที่ไม่ต้องออกแรงมาก หรือเป็นกิจกรรมที่เป็นเกมกีฬา เพื่อแก้ปัญหาดังกล่าว เช่น วายน้ำ ปั่นจักรยาน บาสเก็ตบอล เล่นกอล์ฟ ฯลฯ บุคลากรกลุ่มส่วนใหญ่จะเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายหลายประเภท และจะมีการเปลี่ยนกิจกรรมไปตามวาระและโอกาส เช่น วิ่งเหยาะ แอโรบิกหรือกายบริหาร ปั่นจักรยาน เดินหรือเล่นกีฬาต่างๆ ภายอุปกรณ์และวายน้ำ (ภาคผนวก ง) โดยจะเลือกออกกำลังกายด้วยวิธีที่ตนชอบ และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม ด้วยความพร้อมของเวลาและโอกาส ตัวอย่างจากกลุ่ม เช่น

"ถ้าวายน้ำยิ่งความเครียดเห็นได้ชัดมาก แต่เราลงไปแช่น้ำมันก็เหมือนกับเราปลดปล่อยอะไรทุกอย่างไปในสระ"

"จริงๆเวลาเครียดมันล้าละ แต่จะไปออกกำลังกาย จะวิ่งๆๆแล้วมันได้เอง มันเหนื่อย แต่มันจะดีขึ้น เราออกกำลังกายเหนื่อยสุดๆเหมือนเราได้ปลดปล่อยทุกอย่าง"

"มันเป็นเพราะกิจกรรมมันเหมาะสมกับเราด้วย เคยวิ่งแต่มันเหนื่อย ทำให้ไม่ค่อยอยากทำ แต่มาแอโรบิก มันเหนื่อยแต่ไม่เหมือนกัน มันอาจจะมีเพลงมีเพื่อนด้วยมันก็สนุก"

"การเล่นกีฬาเหมือนการระบายด้วยนะ ความเครียดความอะไรต่างๆมันจะหายหมด เวลาเราทำอะไรในเกมสำเร็จ เช่น ชู้ทบาสลง หรือ พัททกอล์ฟลง เราจะมีความสุขมาก หัวเราะสนุกสนาน"

"เป็นความชอบด้วย มันทำได้กับกิจกรรมที่เราชอบ ยิ่งถ้าเป็นสิ่งที่เราทำได้ดีเรายิ่งสนุกกับมัน"

กลุ่มคงพฤติกรรมส่วนใหญ่มีประสบการณ์ที่ทำให้รู้สึกสนุกสนาน และเกิดความประทับใจในการแข่งขันกีฬา หลายคนเคยเป็นนักกีฬาโรงเรียน หรือมีญาติพี่น้องเป็นนักกีฬา บางคนออกกำลังกายมาโดยตลอดนับตั้งแต่เป็นนักกีฬาโรงเรียน บางคนทำๆหยุดๆ ตามสภาพและโอกาสการแข่งขันของหน่วยงาน อย่างไรก็ตามจากการสัมภาษณ์ และการสนทนา กลุ่มไม่มีผู้ที่มีประสบการณ์ที่ไม่ดีเกี่ยวกับการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย และเมื่อเกิดแรงจูงใจที่จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยมีเป้าหมายหลักเพื่อสุขภาพแข็งแรง แก้ไขปัญหาสุขภาพ สาเหตุเกี่ยวกับความสวยงาม และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ฯลฯ บุคลากรยังมีเทคนิคในการสร้างแรงจูงใจให้ตนเองและกระตุ้นตัวเองให้ออกกำลังกายเสมอ เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆขึ้น โดยเฉพาะอุปสรรคด้านจิตใจ เช่น เบื่อ ซี้เกียจ คิดว่าไม่มีเวลา ฯลฯ เป็นการตั้งเป้าหมายเพื่อกระตุ้นจิตใจให้ออกกำลังกาย ตามแผนที่ตั้งไว้ คำพูดที่สะท้อนถึงเทคนิคดังกล่าว เช่น

"การเป็นนักกีฬามาก่อนประสบการณ์ที่เคยแข่งขันกีฬา มีกลุ่มเพื่อนกลุ่มอะไร เวลาแข่งก็ช่วยกันเชียร์กัน มันทำให้เราสนุกสนาน และรักเพื่อนพ้อง แต่มันเป็นการปลุกฝังโดยไม่รู้ตัว ทำให้เราชอบกีฬามาตลอด"

"เป็นนักกีฬาของโรงเรียนเหมือนกัน เวลาไปซ้อมอยู่กับทีมนะ เพื่อนผู้ชายก็เป็นโค้ชให้เขาจะสอนเทคนิคอะไรต่างๆ ยังจำมาใช้ตอนแข่งของสำนักงาน แต่ที่ประทับใจที่สุดคือ แข่งกีฬาจังหวัด เป็นอะไรที่ยิ่งใหญ่มาก เตรียมตัวซ้อมเชียร์ เราก็คิดคิดแปรอักษร วันแข่งแต่ละโรงเรียนก็เต็มที่แต่ก่อนทำยิ่งใหญ่มาก ประทับใจ ไม่เคยลืมบอกได้ว่าเป็นภาพที่ทำให้เรารักกีฬา และชอบดูกีฬามาตลอด"

"เวลาซี้เกียจเราก็จะคิด วันหนึ่งมีเวลามากมายตั้ง 24 ชั่วโมง ออกกำลังกายแค่ 20 – 30 นาที มันเป็นเวลาอันน้อยนิด เพื่อสุขภาพของเราทำไมเราไม่ทำ พอคิดก็จะไป"

บุคลากรในสาธารณสุขจังหวัดส่วนใหญ่จะมีพื้นฐานด้านการพยาบาล ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลมาก่อน ทำให้ได้สัมผัสกับสภาวะการเจ็บป่วย ความทุกข์ทรมานจากโรคภัยไข้เจ็บ ความสูญเสียของผู้ป่วย และญาติอยู่เสมอ ภายหลังเมื่อเปลี่ยนสายงานมาปฏิบัติงานทางด้านการ

ควบคุมและป้องกันโรค การฟื้นฟูและการส่งเสริมสุขภาพ และพบว่าแนวโน้มปัญหาสุขภาพเปลี่ยนจากโรคติดต่อมาเป็นโรคไม่ติดต่อ อันเป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรม และวิถีการดำเนินชีวิต ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่สามารถทำให้เกิดปัญหาสุขภาพได้ง่าย ที่สำคัญนอกจากนั้น การเป็นบุคคลกรที่ต้องการการยอมรับโดยคิดว่าตัวอย่างที่ดีมีค่ามากกว่าคำสอน หรือหากจะสอนก็สอนได้อย่างผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจอย่างแท้จริง ทั้งในเชิงทฤษฎีและปฏิบัติ เกิดแรงจูงใจเพราะเห็นบุคคลอื่นออกกำลังกายทั้งๆ ที่ไม่ใช่บุคลากรสาธารณสุข ทำให้เกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ดังความคิดที่สะท้อนจากกลุ่ม ดังนี้

“อย่างคนที่เขามีนานเยอะ เขาก็ยังเจียดเวลาไปออกกำลังกายได้ ทั้งที่เขาไม่ใช่คนในกระทรวงสาธารณสุข ไม่ได้มีความรู้อย่างเรา เค้ายังไป ออกกำลังกาย ยิ่งเราต้องสอนคนอื่นโดยตัวเองไม่ทำ ผมมีความรู้สึกละอายใจ เป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่ง”

“พอได้มาทำรายการวิทยุเป็นผู้ดำเนินรายการ เราเชิญชวน จูงใจให้คนสนใจสุขภาพบ้าง โดยการ ออกกำลังกาย ก็เป็นวิธีหนึ่งของการมีสุขภาพดี ก็เอ๊ะ เราจะบอกแต่คนอื่น โดยที่เราไม่ได้ทำ แล้วใครจะเชื่อคำพูดเรา”

“ยิ่งเราเป็นบุคลากรสาธารณสุขด้วยแล้ว เราก็อยากเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับคนอื่น ๆ ใน การที่เราจะไปสอน ไปแนะนำส่งเสริมสุขภาพ เราก็พูดได้เต็มปากเต็มคำ”

แรงจูงใจด้านจิตใจพิจารณารายด้านของกลุ่มคนพฤติกรรมที่มีค่าน้อยที่สุด คือระดับปานกลางได้แก่ ผลการตรวจสุขภาพ และประวัติการเจ็บป่วยในครอบครัว สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดสุรินทร์ มีนโยบายให้บุคลากรของหน่วยงาน ตรวจสุขภาพประจำปีมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2542 ผลการตรวจสุขภาพที่ผิดปกติในครั้งแรกมีทั้ง ไขมันในเลือดสูง น้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง ฯลฯ เป็นสิ่งกระตุ้นให้บุคลากรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งในเรื่องการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย หลังจากมีการออกกำลังกายแล้วตรวจสุขภาพภายหลัง พบว่าส่วนใหญ่ผลเลือดดีขึ้น จึงเกิดกำลังใจ และกลายเป็นแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

แรงจูงใจด้านร่างกาย พิจารณารายด้าน พบว่า มีอยู่ 3 ระดับ คือ ระดับสูงสุดอยู่ในระดับมาก ได้แก่ สุขภาพแข็งแรง และการนอนหลับพักผ่อน รองลงมาอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ได้แก่ แก้ไขปัญหาสุขภาพ อ่อนกว่าวัยหรือสมวัย ป้องกันการบาดเจ็บหรืออุบัติเหตุ อีตระในการกินอาหาร เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและบุคลิกภาพ ระดับต่ำสุดอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ น้ำหนักและผลตรวจสมรรถภาพทางกาย (ตาราง 8)

กลุ่มคงพฤติกรรมดีทั้งหมดเคยเป็นผู้ออกกำลังกายเหมือนกลุ่มพร้อมจะปฏิบัติ และกลุ่มปฏิบัติมาก่อน คือ ออกกำลังกายในลักษณะทำๆหยุดๆ แล้วเริ่มทำติดต่อกันเป็นประจำ จากการศึกษาพบว่าเหตุจูงใจส่วนใหญ่ที่กระตุ้นให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือ มีปัญหาด้านสุขภาพ ในหลากหลายระดับ บางคนมีอาการเหนื่อยง่าย เมื่อร่างกายใช้พลังงานทั้งในภาระกิจประจำวัน และเมื่อทำงาน เช่นเมื่อเดินประสานงานระหว่างตึกต่างๆ หรือขึ้นบันไดตึก 4 ชั้น จะมีอาการเหนื่อยหอบ หายใจเร็ว ต้องหยุดพักระหว่างชั้น หรือเมื่อเสร็จสิ้นการทำงานในแต่ละวันจะรู้สึกเหนื่อยล้าอ่อนเพลีย โดยเฉพาะเมื่อมีการทำงานนอกพื้นที่ บางคนมีอาการเจ็บป่วยด้วยโรคพื้นฐานบ่อยๆ เช่น เป็นหวัด เป็นไข้ ไอ เจ็บคอ ฯลฯ หรือมีโรคประจำตัว เช่น ภูมิแพ้ หอบหืด เป็นต้น สภาพร่างกายดังกล่าวเป็นสิ่งจูงใจให้หาวิธีแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพ หลายคนปรับเปลี่ยนวิธีการบริโภคอาหาร และเลือกที่จะออกกำลังกายอย่างจริงจัง ดังคำพูดที่สะท้อนจากสมาชิกกลุ่ม ดังนี้

"สุขภาพไม่ค่อยดี เดี่ยวเป็นหวัด เดี่ยวเป็นไข้ เจ็บคอ ไอ เป็นอยู่เรื่อย อาจเป็นเพราะที่ทำงานไม่ค่อยถูกสุขลักษณะ เราแก้ไขตรงนั้นไม่ได้ ก็ต้องมาปรับที่ตัวเราใช้วิธีการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง เพิ่มภูมิต้านทานให้ตัวเอง"

"ตอนเริ่มออกกำลังกายมีปัญหาสุขภาพ ตัดมดลูกแล้วมีอาการเดี่ยวร้อนเดี๋ยวหนาว เดี่ยวเหงื่อออก แขนออกกำลังกายอยู่แล้วก็ชวนไป พอทำแล้วอาการที่ว่ามันหายไปหมด พอทำแล้วสุขภาพดีขึ้น ก็ทำให้เราอยากออกเรื่อยๆไป"

"เป็นโรคภูมิแพ้ใจ เรามีทางออกทางเดียว คือ ออกกำลังกายแต่ก่อนก็เล่นด้วยกินยาด้วยพอทำจริงจึงมันดีขึ้นภูมิแพ้ก็เห็นชัดเลยไม่ใช่ว่าไม่เป็นเลยนะ แต่ว่าเป็นน้อย แพทย์จะไม่มี"

เมื่อมีการออกกำลังกายทุกครั้ง ผลที่เห็นได้อย่างชัดเจน คือ จะรู้สึกเหนื่อย และทำให้นอนหลับได้สนิทเป็นระยะเวลายาวนาน บุคลากรบางคนมีปัญหาเรื่องการนอน คือ นอนหลับยาก หรือประสาทตื่นตัวง่าย ทำให้หลับและตื่นง่าย จึงเกิดแรงจูงใจจากผลที่ได้รับดังกล่าว และตั้งใจใช้วิธีการออกกำลังกายเพื่อต้องการนอนหลับสนิท ดังความคิดเห็นของกลุ่ม เช่น

"พอออกกำลังกายแล้วมันหลับ แบบไม่ฝันเลยนะเรียกว่านอนเต็มที่ตื่นเช้าจะรู้สึกสดชื่น"

"ปกติจะเป็นคนนอนไว้นะ เสียงอะไรนิดๆหน่อยๆพอตื่นกลางดึกแล้วจะหลับยากหรือบางทีมีเรื่องต้องคิด นอนเกินเวลาก็หลับยากแล้ว แต่ถ้าออกกำลังกายแล้ว เรื่องอื่นเอาไว้ก่อนตอนนี้ฉันง่วงแล้ว แล้วก็หลับยาวเลย"

กลุ่มปฏิบัติส่วนใหญ่ร้อยละ 33.3 มีอายุมากกว่า 45 ปี รองลงมาร้อยละ 30.0 มีอายุระหว่าง 26-35 ปี ส่วนใหญ่ร้อยละ 53.5 ดำรงตำแหน่งข้าราชการระดับ 5-6 รองลงมาร้อยละ 20.0 เป็นข้าราชการระดับ 7-9 การมีวัยเพิ่มขึ้น และมีสถานภาพในการทำงานระดับสูง ทำให้บุคลากรเกิดความสนใจในการปรับปรุงภาพลักษณ์เกี่ยวกับวัยและบุคลิกภาพ โดยเกิดจากปฏิสัมพันธ์ในสังคม เป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นปัญหาว่าดูแก่กว่าวัย หรือมีรูปร่าง และบุคลิกไม่ดีเนื่องจากมีน้ำหนักเกิน ทำให้ขาดความมั่นใจเมื่อต้องการติดต่อประสานงานกับบุคคลต่าง ๆ ขณะเดียวกันผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำยังได้รับผลทำให้แลดูอ่อนกว่าวัย เมื่อได้รับการยอมรับจากสังคมจะเกิดความพึงพอใจ และเป็นแรงจูงใจต่อการออกกำลังกาย โดยสามารถสังเกตได้ว่า สมาชิกกลุ่มจะมีบุคลิกคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง หน้าตาสดใสมีชีวิตชีวา ดังความคิดจากกลุ่ม เช่น

"ผมมองถึงอนาคตด้วยนะ มีอยู่ครั้งหนึ่ง เห็นคนทำทางอายุมากกว่าผมไม่กี่ปีนักศึกษาพยาบาลเรียก "ลุง" แล้วหันมาทางผมคิดว่าจะเรียกลุง โชคดีที่เรียก "น้า" ขนาดเราอายุ 30 ต้นๆ เรายังเหนื่อยแล้วดูแก่เนะ ต่อไปเราจะเดินไหวหรือเปล่า ก็เลยคิดว่าต้องทำ"

"มันเป็นโลโก้ว่า.....[ชื่อผู้ให้ข้อมูล] ต้องกีฬา ก็ฟิตต้อง [ชื่อผู้ให้ข้อมูล] เราก็ต้องฟิตอยู่เสมอ"

"เวลามีคนชมเราก็ภูมิใจนะ เป็นอีกคนหนึ่งเทียบกับรุ่นเดียวกันหน้าตาจะดูอ่อนกว่ามาก อาจเพราะบุคลิกด้วยจะไม่ค่อยซีเรียส แต่ทอายุเยอะ.....ผิดประจำ จะอ่อนกว่าอายุจริงประมาณ 5-6 ปี ประเภทรุ่นน้องเรียกน้อง นี่เจอประจำ หรือไปกับพวกน้องๆ เขาก็นึกว่ารุ่นเดียวกัน"

"มันเหมือนกับฝึกเราให้มีความมั่นใจในตัวเอง มั่นใจในบุคลิกของตัวเอง เวลาอยู่ต่อหน้าคนเราจะทำอะไรได้ กล้าแสดงออก ทำอะไรด้วยตัวเองได้ ต้องค่อยๆ คิดถึงรู้ว่าเราได้ตรงนี้ด้วย"

บ่อยครั้งที่บุคคลรู้สึกอยากรับประทานสิ่งที่ชอบ แต่มีความวิตกกังวลว่าจะอ้วน หรือมีผลเสียต่อสุขภาพ หรือเกิดปัญหาต่อโรคที่เป็นอยู่ เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ผลขั้นต้นที่เห็นได้ชัดเจนและรวดเร็วจากการบริโภคอาหาร คือ น้ำหนักเพิ่มขึ้น รู้สึกอึดอัด ไม่คล่องตัว เมื่อออกกำลังกายช่วยแก้ปัญหาดังกล่าว รู้สึกควบคุมการบริโภคอาหารได้มากขึ้น และทำให้บุคลากรรู้สึกผ่อนคลายต่อการดูแลสุขภาพขึ้น ขณะเดียวกันการออกกำลังกายยังทำให้หลายคนปรับเปลี่ยนมาบริโภคอาหารสุขภาพ ดังคำพูดของสมาชิกว่า

“แต่ก่อนนะ ทรมานมากชอบกินพะโล้ขานหมู กินข้าวเสร็จก็ต้องตามด้วยของหวาน กินแล้ว ก็เครียดน้ำหนักขึ้นเอาขึ้นเอา กลัวเป็นโนนเป็นนี่ก็กลัว แต่มันชอบนะมันอร่อย อดใจไม่ไหว ก่อนกินก็เครียด กินเสร็จก็ยิ่งเครียด ตอนนี้อย่างไรเลย เลิกเลย มาเลือกอะไรที่มีประโยชน์ ต่อสุขภาพ”

“อย่างทุเรียนนะ กินแล้วเบรคไม่อยู่ กินทั้งวันและกินเกือบทุกวัน แต่ออกกำลังกายรู้สึก อยากกินเหมือนกันนะแต่จะกินได้ไม่เยอะ เวลากินก็เออ...วันนี้แคลอรี่มากก็ยิ่งเพิ่มขึ้น มีกับข้าวอะไร ใครกลัวอ้วน เราไม่...กินได้หมด แต่เราจะรู้ลิมิตว่ากินได้แค่ไหน รู้สึกว่า ควบคุมได้ ไม่ทรมานจิตใจ”

การออกกำลังกาย ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายและทำให้บุคคลสามารถปฏิบัติภารกิจ ประจำวันได้อย่างคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง ช่วยในการเคลื่อนไหว และลดการบาดเจ็บจากการ ใช้กำลังในการทำงาน โดยเฉพาะเมื่อต้องทำงานที่ใช้กำลังเพิ่มขึ้นจากปกติ จะรู้สึกไม่เหนื่อยล้าง่าย และมีความอดทนในการทำงานได้มากขึ้น นอกจากนั้นยังช่วยป้องกันอุบัติเหตุจากการเคลื่อนไหว และจากการประกอบกิจกรรมต่างๆ ในการทำงานจะรู้สึกมีสมาธิมากขึ้น อาการอ่อนเพลียที่พบ บ่อยๆ ในช่วงบ่ายหายไป เมื่อกลับจากทำงานก็ยังรู้สึกมีชีวิตชีวา และสามารถทำกิจกรรมอื่นๆ ได้ โดยไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย โดยเฉพาะผู้ที่เคยมีประสบการณ์ดีเกี่ยวกับการบาดเจ็บ จะเกิดแรงจูงใจต่อ ผลที่ได้รับมากกว่าบุคคลอื่นๆ ดังคำพูดที่สะท้อนจากกลุ่ม เช่น

“แต่ก่อนนะแค่ใช้แรงอะไรเพิ่มจากปกติ อย่างน้ำไม่ไหล ตักน้ำอะไรเงี้ย วันรุ่งขึ้นก็จะ ปวดแขน ปวดเอว หรือแค่อาบน้ำถูสบู่ บิดตัวผิดท่าหน่อยก็จะปวดจะเคล็ดแล้ว แต่ ออกกำลังกายมานี้รู้เลยว่าทำอะไรก็ได้มันไม่มีปัญหา”

“มีแบบจะตกบันได ซ้อมมันแคบ วางเท้าเกินก็จะคะมำ บูบ...เกร็งข้อเท้า มือก็คว้า ราวบันได คือรู้เลยว่าเพราะข้อเท้าแข็งแรงได้มาจากการวิ่ง รีเฟล็กซ์เราก็ไว แต่ก่อนแค่ เท้าพลิกนิดเดียวเขาจะอ่อนลงไปนั่งกองเลย”

“ทำงานบางทีสมองมันล้า เหนื่อยจนอ่อนแรง บางทีหอบงานกลับไปบ้านอยากทำต่อ แต่ไม่ไหว มาออกกำลังกายเห็นข้อแตกต่างตรงนี้ชัดเจนเลย คือจะรู้สึกไม่ค่อยเหนื่อยง่าย ทำงานได้ตลอด”

แรงจูงใจด้านร่างกายของกลุ่มคงพฤติกรรมที่มีระดับต่ำสุด คือ ระดับปานกลาง เป็น แรงจูงใจเกี่ยวกับผลการตรวจสมรรถภาพทางกาย น้ำหนัก และการแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกาย ในลักษณะการปรับปรุงรูปร่าง หรือเพิ่มกล้ามเนื้อ (ตาราง 8) การตรวจสมรรถภาพทางกายใน

ระยะแรก ส่งผลให้บุคลากรเกิดการรับรู้ถึงสภาพร่างกายของตนได้เป็นอย่างดี หลายคนมีผลการตรวจอยู่ในเกณฑ์ที่ต้องปรับปรุง และสภาพที่เกิดขึ้นระหว่างการตรวจเป็นผลกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจที่สำคัญต่อการออกกำลังกาย โดยเฉพาะผู้ที่เคยคิดว่าตนเองมีสุขภาพแข็งแรงดีมาก่อน การตรวจซ้ำภายหลังจากที่ได้ออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น ผลดังกล่าวทำให้เกิดความภูมิใจเกิดกำลังใจ และเป็นแรงกระตุ้นให้มีการออกกำลังกายต่อไปเป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังพบว่า ทำให้สามารถควบคุมน้ำหนัก และรูปร่างของร่างกายได้ โดยมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการควบคุมการรับประทานอาหาร เพราะเมื่อได้รับอาหารมากก็จะเพิ่มการออกกำลังกาย ทำให้น้ำหนักไม่เพิ่มขึ้นไปจากปกติ หรือเมื่อน้ำหนักเพิ่มขึ้นแม้จะไม่ใช่ว่าจะอ้วน แต่จะกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจเพื่อแก้ปัญหาดังกล่าว โดยจะเห็นได้ว่าสมาชิกกลุ่มจะมีรูปร่างได้สัดส่วน น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน มีส่วนน้อยที่ค่อนข้างอ้วนแต่กล้ามเนื้อจะกระชับ ความคิดและประสบการณ์ที่สะท้อนออกมา ดังนี้

" บั้นจรรย์ขาเส้นพับๆ เดินเป็นเลขแปดเลย มันเริ่มว่า ทำไมเราแยขนาดนั้น"

"คิดว่าเรามีสุขภาพแข็งแรง เป็นนักกีฬา มาเวลาทำอะไรเราก็ทำ เป็นคนคล่องแคล่วอยู่แล้ว อ้วนเราก็ไม่อ้วน หน้าท้องเราก็ไม่มี คิดว่าสุขภาพแข็งแรง ไม่มีปัญหา แต่มาทดสอบสมรรถภาพ บั้นจรรย์แล้วทำไมเหนื่อย...เหนื่อยมากเลย..มาตอนหลังบันเสร็จเดินลงมา เราเฉยเลย...ก็ภูมิใจ"

"ผมไม่ชอบอ้วน ห่องน้ำจะติดกระຈก พออาบน้ำ ถ้าเห็นพุงก็ต้องไปจิ้ง"

"ส่วนใหญ่จะเป็นช่วงมีงาน มีกิจกรรมติดพัน ช่วงที่พัก 2-3 วัน บางทีกินเยอะก็เกียจบ้าง แต่พอเอชชิ่งตึงๆหรือพุงชิ่งจะปองมันกระตุ่นะ ต้องไปออก แต่ยังงออาทิตย์หนึ่งก็ต้องออกไม่ต่ำกว่า 3 ครั้งอยู่แล้ว แต่ถ้ารู้สึกอ้วนก็รู้สึกมีแรงกระตุ้นมากขึ้น"

แต่สำหรับผู้ที่มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย โดยไม่ได้มีปัญหาสุขภาพเป็นสิ่งเร้ามาก่อน ผลการตรวจสุขภาพที่ไม่พบสิ่งผิดปกติ จึงจูงใจได้น้อย และจากการรวบรวมข้อมูล พบว่ามีผู้ให้ข้อมูลจำนวนน้อยมากที่มีประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว โดยเป็นโรคมะเร็ง ซึ่งมีโอกาสถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูง หากไม่มีการดูแลและป้องกันสุขภาพ ดังนั้นแรงจูงใจดังกล่าวจึงอยู่ในระดับต่ำที่สุด ดังคำพูดของสมาชิกว่า

"ในรอบปี คือ ผลตรวจสุขภาพ คือ ไขมันในเลือดสูง เราว่ามีปัญหากับปับ....."

"การเป็นนักกีฬามันก็จูงใจแต่ไม่มากเท่าไรว่าเรามีปัญหาสุขภาพ"

"ผลเลือดที่ตรวจหลังจากเราได้มาออกกำลังกายแล้วมันดีขึ้น มันก็เป็นกำลังใจให้เรา"

แรงจูงใจด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก พิจารณารายด้านพบว่า แรงจูงใจที่อยู่ในระดับค่อนข้างมาก ได้แก่ การมีกิจกรรมร่วมกับบุคคลในครอบครัว สถานที่ออกกำลังกาย และโอกาสในการพบเพื่อนหรือสังคม

จากข้อมูลพื้นฐานกลุ่มคงพฤติกรรมส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสอยู่ด้วยกัน มีจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 53.3 และส่วนหนึ่งสมรสแล้วแต่แยกกันอยู่ นอกจากนั้นส่วนใหญ่ ยังเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย สถานภาพของการเป็นผู้หญิงที่แต่งงานมีครอบครัว แม้ว่าจะต้องทำงานนอกบ้าน เมื่อกลับจากการทำงานประจำก็ต้องดูแลรับผิดชอบงานบ้าน ส่วนใหญ่จะวางแผนการทำงาน โดยจัดเวลาเพื่อทำงานให้เสร็จโดยเร็วที่สุด บางครอบครัวจะได้รับการช่วยเหลือในการทำงานบ้านและงานครัวจากคู่สมรส หรือลดเวลาในงานภาระครอบครัว โดยซื้ออาหารสำเร็จรูป จากนั้นจึงจะไปออกกำลังกาย หลายครอบครัวไปออกกำลังกายร่วมกัน ครอบครัวที่มีลูกเล็กจะได้รับการถ่ายทอดและส่งเสริมให้ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา โดยบางครอบครัวสามารถสอนเอง แต่บางครอบครัวสนับสนุนโดยพาไปเรียนกับครูผู้สอน เช่น วាយน้ำ เทนนิส เป็นต้น บางครอบครัว แม้จะไม่ได้มีกิจกรรมร่วมกันเพราะเลือกกิจกรรมต่างกัน แต่ผู้นำครอบครัวจะสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการใช้ออกกำลังกาย เช่น อุปกรณ์กีฬา ค่าสมัครสมาชิก เสื้อผ้า เป็นต้น โดยส่วนใหญ่บุคคลากรจะเลือกเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายหลายอย่าง กิจกรรมที่เลือกปฏิบัติ ได้แก่ วิ่งเหยาะ แอโรบิกหรือกายบริหาร บันจี้กระยาน เดินหรือเล่นกีฬาต่างๆ กายอุปกรณ์ และวายน้ำ และมีการสลับสับเปลี่ยนกิจกรรมต่างๆ กันไปในแต่ละสัปดาห์ แต่ส่วนใหญ่จะออกกำลังกายในลักษณะเป็นกลุ่ม เพศหญิงส่วนใหญ่จะเดินแอโรบิก ส่วนเพศชายเล่นกีฬาเช่นฟุตบอล ตะกร้อ บาสเก็ตบอล ฯลฯ แม้ว่าเป็นกีฬาเดียวกันก็มักจะชวนกันไป เช่น วายน้ำ วิ่งเหยาะ ฯลฯ ดังตัวอย่างคำพูดจากกลุ่ม ดังนี้

"อยากให้ลูกเล่นกีฬาเป็น รักการเล่นกีฬา กีฬาเขาไปวายน้ำบ้าง ขวอนตีแบดบ้างหรือ บางทีลูกชายคนโตเล่นบาสกับพ่อเขา เราก็ออกไปวิ่ง"

"สามีชวนเองเลย ชื้อชุดแอโรบิกก็เอาไปวิ่งได้"

"ทุกคนในบ้านออกกำลังกายกันหมด ชวนกันไป"

"การไปเล่นกอล์ฟทำให้ผมได้รู้จักคนหลากหลายอาชีพ การเล่นในทีมก็ทำให้เรารู้จักเพื่อนในทีมด้วย คนไหนเป็นยังไง กีฬาจะทำให้เรารู้นิสัยคนด้วย"

"ทำให้เราได้เพื่อน มีมนุษยสัมพันธ์ มีเพื่อน มีสังคม ได้รับการยอมรับมากขึ้น"

แรงจูงใจด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ของกลุ่มคงพฤติกรรมที่มีระดับต่ำ คืออยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่การต้องมีคนมาดูแลเมื่อเจ็บป่วย สื่อมวลชน และการแข่งขันกีฬาของหน่วยงาน ประสพการณ์จากการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว และโดยเฉพาะประสพการณ์ตรงของผู้ที่มีสถานภาพสมรสเดียว เมื่อเกิดการเจ็บป่วยแล้วขาดผู้ดูแลช่วยเหลือ หรือขอความเห็นช่วยเหลือได้ยากลำบาก ทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพมากขึ้นและเลือกการออกกำลังกายเป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้สุขภาพแข็งแรงเพื่อหลีกเลี่ยงจากประสพการณ์ดังกล่าว และการได้รับข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อต่างๆ ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม เป็นอีกแรงจูงใจที่กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และกระตุ้นให้กระทำการกิจกรรม ดังคำพูดของสมาชิกกลุ่มว่า

“อาจจะเพราะญาติพี่น้องป่วยและอายุสั้นด้วย แล้วเราก็ไม่มีครอบครัว ไม่มีใครก็คิดว่าต้องดูแลสุขภาพตัวเอง มีปัญหาเรื่องระบบขับถ่ายด้วย ก็ดูแลเรื่องอาหารการกินและออกกำลังกาย”

“เคยบริจาคโลหิตแล้วอาจจะพักไม่พอด้วย คลื่นไส้แล้วก็อาเจียน...ขนาดนอนบ้านยังหมุนเป็นพายุนะ เราอยู่คนเดียวไง โชคดีมีโทรศัพท์ โทรบอกน้ามาดูแล เอาข้าวเอาอะไรมาให้กิน อีกทั้ง อาหารเป็นพิษ โชคดีพี่ชายอยู่ด้วยพอดีได้พาไปส่งโรงพยาบาล...มันก็เป็นแรงจูงใจว่าเราต้องแข็งแรง อย่าป่วยเราอยู่คนเดียว ก็ต้องคิดและทำ”

“ทำรายการไปอ่านไป พุดไป เราก็สนใจสุขภาพมากขึ้น ตั้งใจออกกำลังกายมากขึ้น คือ แต่เดิมทำแต่ไม่จริงจัง”

การออกกำลังกายเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ใช้เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมสุขภาพนอกเหนือจากเรื่องของอาหาร การพักผ่อน และการจัดการกับความเครียด ส่วนสื่อมวลชนสามารถกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกายได้จากการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ ซึ่งมักจะเป็นการเก็บสะสมข้อมูลมาเป็นระยะเวลาหนึ่ง แล้วมีภาพจากการแข่งขันกีฬาเป็นแรงกระตุ้นให้ลงมือออกกำลังกาย เช่น ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มคนหนึ่ง

“อีกอย่างเราชอบคนที่ดู Fresh ด้วยไง อย่างนักกีฬา รูปร่างดี มีกล้ามเนื้อ อย่างนักวิ่งที่วิ่งนะชอบดู หรือผู้หญิงดูมีกล้ามเนื้อ มันดูดีนะ เห็นแล้วตอม exercise มันจะอยากทำงาน”

การแข่งขันกีฬาของหน่วยงานจะกระตุ้นผู้ที่เป็่นนักกีฬา ให้มีความสนใจและตั้งใจฝึกซ้อมมากขึ้นกว่าปกติ กิจกรรมประกอบด้วยการแข่งขันกรีฑา และเกมกีฬา เช่น บาสเกตบอล

ฟุตบอลวอลเลย์บอล ฯลฯ การจัดแข่งขันกีฬาของหน่วยงานเป็นสถานการณ์หนึ่งที่สามารถกระตุ้นบุคลากรที่มีการออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้วให้มีความตั้งใจและฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขัน แต่จะเป็นกีฬาที่บุคลากรอายุไม่มากนักเล่น ในขณะที่บุคลากรส่วนใหญ่มีอายุค่อนข้างมาก ผู้ที่ไม่ได้เป็นนักกีฬามักจะไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ยังคงออกกำลังกายด้วยแรงจูงใจอื่นๆต่อไป จึงทำให้เกิดแรงจูงใจในระดับต่ำกว่าแรงจูงใจอื่นๆ

อุปสรรคในการออกกำลังกายของกลุ่มคงพฤติกรรม ปรัชญาผลการวิเคราะห์ดังนี้

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของอุปสรรคด้านต่างๆของกลุ่มคงพฤติกรรม

อุปสรรค	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับอุปสรรค
ด้านบุคคล			
ภาระครอบครัว	4.90	9.39	ค่อนข้างมาก
ภาระการงาน	3.43	1.52	ค่อนข้างน้อย
ไปราชการต่างจังหวัด	3.37	1.33	ค่อนข้างน้อย
ความเจ็บป่วย	3.17	1.68	ค่อนข้างน้อย
สถานะทางเศรษฐกิจ	3.17	1.68	ค่อนข้างน้อย
ความเหนื่อยล้า	2.90	1.42	ค่อนข้างน้อย
สนใจกิจกรรมอื่นมากกว่า	2.77	1.22	ค่อนข้างน้อย
สภาพอารมณ์	2.63	1.25	ค่อนข้างน้อย
ไม่มีทักษะในการออกกำลังกาย	2.50	1.20	ค่อนข้างน้อย
น้ำหนักลดลง	2.37	1.30	น้อย
ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง	2.17	1.12	น้อย
รวม	3.03	2.10	ค่อนข้างน้อย
ด้านสังคม			
การสนับสนุนจากที่ทำงาน	3.17	1.93	ค่อนข้างน้อย
การร่วมงานสังคม/ประเพณี	2.90	1.03	ค่อนข้างน้อย
ไม่มีเพื่อนออกกำลังกาย	2.50	1.20	ค่อนข้างน้อย
การสนับสนุนจากครอบครัว	2.30	1.18	น้อย
รวม	2.72	1.34	ค่อนข้างน้อย

ตาราง 9 (ต่อ)

อุปสรรค	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ อุปสรรค
ด้านสิ่งแวดล้อม			
สภาพดินฟ้าอากาศ	4.83	7.72	ค่อนข้างมาก
สถานที่ออกกำลังกาย	2.97	1.30	ค่อนข้างน้อย
รวม	3.90	4.51	ปานกลาง
รวมทั้ง 3 ด้าน	3.22	2.65	ค่อนข้างน้อย

จากตารางที่ 9 พบว่า ค่าเฉลี่ยอุปสรรคด้านต่างๆของกลุ่มคนงูพิษกรรมโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างน้อย ($\bar{X} = 3.22$, $SD = 2.65$) โดยด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านบุคคลและด้านสังคมอยู่ในระดับค่อนข้างน้อย ด้านบุคคลมีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ระดับค่อนข้างน้อยเป็นปัจจัยด้านบุคคลทั้งหมด ยกเว้นปัจจัยน้ำหนักลดลงและไม่มีความมั่นใจในตนเองอยู่ในระดับน้อย ด้านสังคมมีค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ในระดับค่อนข้างน้อย ได้แก่ การสนับสนุนจากที่ทำงาน การร่วมงานสังคม/ประเพณี และไม่มีเพื่อนออกกำลังกาย ส่วนที่เหลือ คือ การสนับสนุนจากครอบครัวอยู่ในระดับน้อย ด้านสิ่งแวดล้อมมีสภาพดินฟ้าอากาศอยู่ระดับค่อนข้างมาก ส่วนสถานที่ออกกำลังกายอยู่ระดับค่อนข้างน้อย

ผลการวิเคราะห์อุปสรรคในการออกกำลังกายของกลุ่มคนงูพิษกรรมจากการประเมิน และข้อมูลภาคสนาม มีดังต่อไปนี้

อุปสรรคในการออกกำลังกายของกลุ่มคนงูพิษกรรม อุปสรรคโดยรวมทั้งปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยด้านสังคม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับค่อนข้างน้อย โดยมีอุปสรรคจากปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนปัจจัยด้านบุคคลและปัจจัยด้านสังคมอยู่ในระดับค่อนข้างน้อย(ตาราง 9) ดังมีรายละเอียดจากผลการศึกษา ดังนี้

อุปสรรคจากปัจจัยด้านบุคคล โดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างน้อย เมื่อพิจารณาทางด้านพบว่า ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในระดับมากมีอยู่ปัจจัยเดียวคือ ภาระครอบครัว กลุ่มคนงูพิษกรรมส่วนใหญ่แต่งงานมีครอบครัวและมีบางส่วนแต่งงานแล้วแยกกันอยู่ ส่วนที่อยู่เดี่ยวส่วนใหญ่อยู่ร่วมกับครอบครัวที่เป็นพ่อแม่พี่น้อง และส่วนใหญ่ร้อยละ 23.3 มีอายุมากกว่า 45 ปี รองลงมาร้อยละ 30.0 มีอายุอยู่ระหว่าง 26-35 ปี และ 36-45 ปี และส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่า

เพศชายจึงมีภาระหน้าที่ทั้งงานประจำและภาระครอบครัว แม้ว่าจะมีภาระมากแต่บุคลากรจะให้ความสำคัญต่อการออกกำลังกาย โดยครอบครัวที่ออกกำลังกายร่วมกันจะช่วยกันจัดการภาระต่างๆ วางแผนการใช้เวลาทำงานบ้านและให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด โดยมักจะจัดเตรียมอาหารไว้ เมื่อออกกำลังกายกลับมาจึงจะปรุงแล้วรับประทาน ส่วนผู้ที่มีเวลาน้อยจะแก้ปัญหาโดยการซื้ออาหารสำเร็จรูปมารับประทาน เพื่อจะได้มีเวลาเพียงพอสำหรับการออกกำลังกาย ตัวอย่างเช่น

“เราตั้งหม้อข้าวไว้ เอาผ้าใส่เครื่องไว้ เตรียมผักเตรียมอะไร เช็ดบ้านได้เหงื่อไปในตัว เหลือนิดหน่อยก็ไป กลับมาเอาผ้าขึ้นตาก แล้วก็ทำกับข้าวที่เตรียมไว้”

อุปสรรคลำดับต่อมาอยู่ในระดับค่อนข้างน้อยคือ ภาระการงาน ไปราชการต่างจังหวัด ความเจ็บป่วย และความเหนื่อยล้า บุคลากรส่วนใหญ่ร้อยละ 53.3 ดำรงตำแหน่งข้าราชการระดับ 5 - 6 รองลงมาดำรงตำแหน่งข้าราชการระดับ 7 - 9 ร้อยละ 20.0 ซึ่งส่วนใหญ่มีหน้าที่รับผิดชอบทั้งงานบริหารและงานวิชาการ นอกจากงานในหน่วยงานแล้ว ต้องมีการเดินทางไปราชการต่างพื้นที่หรือต่างอำเภอ และยังต้องเดินทางไปราชการต่างจังหวัด เพื่อประชุม อบรม สัมมนา เพื่อพัฒนาความรู้ความสามารถ หรือรับนโยบายจากหน่วยงานระดับสูง อย่างไรก็ตามบุคลากรรู้สึกว่าการออกกำลังกายเป็นกิจวัตรอย่างหนึ่งของชีวิต หากไม่ได้ออกกำลังกายเพียง 2-3 วัน จะรู้สึกไม่สบายตัว รู้สึกอึดอัด ไม่คล่องตัว ฯลฯ และจะหาวิธีแก้ไขปัญหาลำบากต่างๆ เพื่อให้ได้ออกกำลังกาย เช่น เมื่อเดินทางไปราชการต่างจังหวัด จะเตรียมชุดออกกำลังกายไปด้วย หากสถานที่พักมีสปอร์ตคลับก็จะไปออกกำลังกาย หากไม่มีที่ออกกำลังกาย ก็จะใช้วิธีบริหารร่างกายมือเปล่าในห้องพักหรือวิ่งเหยาะอยู่กับที่ หรือถ้าหากไม่ได้ออกกำลังกายก็จะเพิ่มการออกกำลังกายในภายหลัง ส่วนความรู้สึกเหนื่อยล้าที่เกิดจากการทำงานหรือปัญหาต่างๆ เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายบ้างในแง่ของการลดความหนักและความนานในการออกกำลังกายลง หรืองดออกกำลังกาย แต่จะมีการชดเชยในวันต่อมา ความคิดที่สะท้อนให้เห็นมุมมองการแก้ไขอุปสรรคต่างๆ ของสมาชิกกลุ่ม เช่น

“ถ้าไม่ได้ออกกำลังกายสัก 2-3 วัน หรือไปอบรมสักอาทิตย์หนึ่ง ไม่มีที่ออกกำลังกายเลย พอกลับมาผมต้องเล่นเพิ่มขึ้น หนักขึ้น เพื่อรักษาระดับ”

ความเจ็บป่วยเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของบุคลากร โดยขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการเจ็บป่วย ถ้าหากมีอาการเพียงเล็กน้อย เช่น เป็นไข้ หรือเป็นหวัด หรือปวดศีรษะ บุคลากรจะไปออกกำลังกาย โดยคิดว่าเป็นการรักษาอาการดังกล่าว ยกเว้นผู้ที่มีไม่สบายมาก ก็จะพักการออกกำลังกาย แต่เมื่ออาการดีขึ้นก็จะออกกำลังกายตามปกติ

อุปสรรคด้านสังคม โดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างน้อย พิจารณารายด้านพบว่า มี 2 ระดับ คือ อุปสรรคในระดับค่อนข้างน้อย ได้แก่ การสนับสนุนจากที่ทำงาน ร่วมงานสังคม และไม่มีเพื่อนออกกำลังกาย และระดับต่ำสุด คือ ขาดการสนับสนุนจากครอบครัว แม้ว่าหน่วยงานจะจัดโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายขึ้น แต่บุคลากรกลุ่มใหญ่จะออกกำลังกายภายหลังการทำงาน หรือช่วงเข้าก่อนไปทำงาน เมื่อมีงานสังคม เช่น งานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่ ฯลฯ จะถือว่าเป็นงานสำคัญจำเป็นต้องเข้าร่วมงาน โดยบางคนงดการออกกำลังกายแต่บางคนจะปรับเปลี่ยนเวลาออกกำลังกาย เพื่อสามารถมีการออกกำลังกายเป็นปกติ ผู้ที่งดออกกำลังกายก็จะออกกำลังกายชดเชยในวันต่อ ๆ มา ลักษณะกิจกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในกลุ่ม มีทั้งการออกกำลังกายเดี่ยวและออกกำลังกายเป็นกลุ่ม แต่ไม่ว่าจะรู้จักสมาชิกในสถานที่ออกกำลังกายหรือไม่ก็ตาม บุคลากรมีความมั่นใจในตัวเองและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ โดยไม่จำเป็นต้องมีเพื่อนหรือคนรู้จักเข้าร่วมออกกำลังกาย ดังตัวอย่างจากกลุ่มว่า

“เป็นงานภาระกิจสำคัญ เช่น งานแต่งงาน ชีวิตหนึ่งจะแต่งงานสักครั้ง”

อุปสรรคด้านสิ่งแวดล้อม โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีสภาพดินฟ้าอากาศเป็นอุปสรรคในระดับค่อนข้างมาก สภาพอากาศที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย คือ ฝนตก หากวางแผนจะไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา แต่เมื่อฝนตกก็จะงดกิจกรรม แต่สำหรับกรณีที่กำลังเล่นกีฬาหรือยังออกกำลังกายอยู่นั้น ถ้าฝนตกเพียงเล็กน้อยก็จะยังคงทำกิจกรรมต่อไป หรือเปลี่ยนสถานที่ในการออกกำลังกาย นอกจากนั้นในช่วงฤดูหนาวบุคลากรที่เคยวิ่งออกกำลังกายช่วงเช้าอาจยกเลิกกิจกรรม หากมีสภาพหมอกลงเพราะรู้สึกไม่ค่อยปลอดภัยจะการวิ่งข้างถนน และการที่พระอาทิตย์ตกอย่างรวดเร็ว ทำให้ช่วงเวลาประกอบกิจกรรมต่างๆ สั้นลงมีเวลาจัดการภาระอื่น ๆ น้อย ทำให้หลายคนต้องงดการออกกำลังกาย อย่างไรก็ตามเมื่อเกิดปัญหาอุปสรรค บุคลากรจะพยายามแก้ไขปัญหานั้น เช่น ปรับกิจกรรมมาอยู่ในบ้าน คือ วิ่งเหยาะอยู่กับที่ กายบริหารมือเปล่าหรือกายอุปกรณ์ เปิดเพลงหรือวิทยุทัศน์ประกอบการเดินแอโรบิก เป็นต้น นอกจากนั้นยังเพิ่มความหนักในการออกกำลังกายเพื่อชดเชยในภายหลัง ดังคำพูดของสมาชิกกลุ่มว่า

“อย่างฝนถ้าฝนตกก่อนไปก็ไม่ไป แต่ถ้าเล่นแล้วฝนตกทีหลังยังไงก็เล่น”

เนื่องจากบุคลากรสามารถออกกำลังกายด้วยวิธีที่หลากหลาย จึงหมุนเวียนกิจกรรมไปตามสถานที่ต่างๆ ได้หลายแห่ง หรือแม้แต่เป็นกิจกรรมประเภทเดียวกันก็มีหลายกลุ่มให้เลือก เช่น กลุ่มเดินแอโรบิก กลุ่มเตะฟุตบอล กลุ่มปั่นจักรยาน จึงเป็นอุปสรรคในระดับไม่สูง