

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีการวิจัยเชิงพรรณนา (Qualitative Research) เป็นส่วนประกอบ เพื่อศึกษาแรงจูงใจ และอุปสรรคในการออกกำลังกายตามพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ ประชากรที่ศึกษาคือ บุคลากรที่ปฏิบัติงานอยู่ที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ ในปี พ.ศ.2544 จำนวน 142 คน เพื่อที่จะให้ได้มาซึ่งข้อมูลตามสภาพที่เป็นจริง จึงได้ใช้วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลหลายวิธีผสมผสานกัน ได้แก่ การใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป และพฤติกรรม การออกกำลังกาย การสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์ การสังเกต แล้วเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้มา จัดทำแบบประเมินแรงจูงใจ และอุปสรรคในการออกกำลังกายของบุคลากรตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองตลอดการศึกษาวิจัย สำหรับการบันทึกข้อมูลนั้น ผู้วิจัยใช้การจดบันทึก บางกรณีใช้การบันทึกเสียง ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าความถี่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนข้อมูลจากการสอบถาม การสังเกต การสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่มนำข้อมูลมาแยกประเภท จัดเป็นหมวดหมู่ และวิเคราะห์โดยการตีความ วิเคราะห์เนื้อหา และความหมาย (Content Analysis) แล้วนำข้อมูลที่วิเคราะห์แล้วทั้งหมดมาสังเคราะห์เป็นภาพรวม ตามกลุ่มพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของบุคลากรสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ และสามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. กลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย มี 2 กลุ่ม ดังนี้

1.1 กลุ่มก่อนซังกะใจ เป็นกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายและไม่มีความสนใจจะทำ มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.4 โดยประสบการณ์ที่ไม่ดีเกี่ยวกับกีฬาหรือการออกกำลังกาย ทำให้ไม่ชอบการออกกำลังกายและภาระครอบครัว ซึ่งก่อให้เกิดความเหนื่อยล้ามากที่สุด และการคิดว่าได้ใช้แรงในการทำงานอย่างเพียงพอแล้ว เป็นแรงจูงใจด้านยับยั้งที่สำคัญไม่ให้มีพฤติกรรม การออกกำลังกาย

1.2 กลุ่มซังกะใจ เป็นกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย แต่มีความสนใจที่จะทำ มีจำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 20.8 สิ่งที่ยับยั้งหรือทำให้รู้สึกเล็งการออกกำลังกายเกิดจากปัจจัยด้าน

บุคคลเป็นสำคัญ โดยคิดว่าการใช้แรงงานจนเหนื่อยล้าถือว่าเป็นการออกกำลังกายแล้ว และการสนใจกิจกรรมอื่นมากกว่า รวมทั้งการรับรู้ที่ตนยังมีสุขภาพที่ดีพอสำหรับการดำเนินชีวิต ทำให้ไม่ออกกำลังกาย ส่วนผู้ที่สนใจจะออกกำลังกายแต่ไม่สามารถทำได้เพราะไม่มีความรู้ ไม่มีทักษะและไม่มีประสบการณ์ในการออกกำลังกาย และขาดการสนับสนุนจากที่ทำงาน รวมทั้งไม่มีเพื่อนออกกำลังกาย

2. กลุ่มที่ออกกำลังกาย มี 3 กลุ่ม ดังนี้

2.1 กลุ่มพร้อมจะปฏิบัติ เป็นกลุ่มที่มีการออกกำลังกายบ้าง แต่ทำไม่สม่ำเสมอ มีจำนวนมากที่สุดคือ 70 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 แรงจูงใจในการออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นแรงจูงใจเพื่อความสวยงามและเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพ อุปสรรคที่สำคัญเกิดจากภาระครอบครัวและภาระการงาน รวมถึงสถานที่ในการออกกำลังกาย

2.2 กลุ่มปฏิบัติ เป็นกลุ่มที่มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ แต่ทำติดต่อกันมาไม่ถึง 6 เดือน มีจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 6.4 แรงจูงใจในการออกกำลังกาย คือ แก้ไขข้อบกพร่องของร่างกายและแก้ไขปัญหาสุขภาพ ประโยชน์ด้านสุขภาพจิตจากการออกกำลังกาย และการตั้งเป้าหมายคือสิ่งที่กระตุ้นให้ออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ อุปสรรคที่สำคัญเกิดจากภาระครอบครัวและภาระการงาน รวมถึงสถานที่ในการออกกำลังกาย

2.3 กลุ่มคงพฤติกรรม เป็นกลุ่มที่มีการออกกำลังกาย เป็นประจำสม่ำเสมอติดต่อกันมากกว่า 6 เดือน มีจำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 21.4 แรงจูงใจในการออกกำลังกายเกิดจากแรงจูงใจภายใน เป็นปัจจัยด้านจิตใจที่ได้รับความรู้สึกลึกซึ้งต่อตนเอง มีความสนุกสนาน และสุขภาพจิตดีจากการออกกำลังกาย สุขภาพแข็งแรง และการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว เป็นปัจจัยที่ทำให้ออกกำลังกายได้สม่ำเสมอ อุปสรรคในการออกกำลังกายเกิดจากภาระครอบครัวและสภาพดินฟ้าอากาศ

อภิปรายผลการศึกษา

จากการศึกษาแรงจูงใจ และอุปสรรคในการออกกำลังกาย ของบุคลากรสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ ผู้วิจัยได้นำมาอภิปรายตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของบุคลากรเป็นกลุ่มๆ ดังนี้

1. กลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย มี 2 กลุ่ม คือ

1.1 กลุ่มก่อนซังใจ เป็นกลุ่มที่มีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 1.4 ของบุคลากรทั้งหมด มีแรงจูงใจในด้านยับยั้งการออกกำลังกายโดยรวมทั้งปัจจัยด้านบุคคล ด้านสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ค่าเฉลี่ยปัจจัยด้านบุคคลมีค่าสูงกว่าปัจจัยด้านอื่น ๆ นั่นคือ พฤติกรรมของกลุ่มเกิดขึ้นจากตัวบุคคลเอง ถือเป็นปัจจัยภายในที่เกิดจากประสบการณ์ การเรียนรู้ และการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังที่เป็นผลของความไม่พึงพอใจ รวมทั้งการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกายในระดับต่ำ ทำให้เกิดแรงจูงใจด้านยับยั้งการออกกำลังกาย โดยมีปัจจัยด้านสังคมคือ อิทธิพลของครอบครัว และสภาพสิ่งแวดล้อมที่เป็นอุปสรรคต่อการกระทำพฤติกรรมในระดับใกล้เคียงกัน ดังผลการศึกษา ดังนี้

ปัจจัยด้านบุคคล พิจารณารายด้าน พบว่าแรงจูงใจด้านยับยั้งหรือเป็นอุปสรรคไม่ให้มีการ ออกกำลังกาย ที่มีระดับสูงสุดคือ ค่อนข้างมาก ได้แก่ ประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับกีฬา ภาระครอบครัว ความเหนื่อยล้า และได้ใช้แรงงานในชีวิตประจำวันเพียงพอแล้ว

ประสบการณ์ชีวิตในวัยเด็กของบุคลากรกลุ่ม เกี่ยวกับการเรียนพลศึกษา หรือการแข่งขันกีฬา ซึ่งมีรากฐานมาจากการประเมินปฏิสัมพันธ์กับครู เพื่อนๆ หรือนักเรียนในโรงเรียน ทำให้เกิดการเรียนรู้ และรับรู้เกี่ยวกับความสามารถหรือคุณค่าแห่งตนในระดับต่ำ ทำให้เกิดทัศนคติด้านลบต่อการมีกิจกรรมเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย ขาดความเชื่อมั่นและความมั่นใจในการทำกิจกรรมดังกล่าว เป็นเหตุให้เกิดพฤติกรรมยับยั้งการออกกำลังกายในช่วงต่อมา ดังคำพูดของสมาชิกในกลุ่ม "เรามีความรู้สึกว่า พอถึงชั่วโมงพละ ต้องเปลี่ยนชุด ต้องมาวิ่ง...ยังมีมยมเจออาจารย์เจ้าระเบียบตรงเวลา เปลี่ยนชุดก็ไม่ทัน อาจารย์เรียกคนแรก ทำอะไรก็ทำก่อน เราก็เครียด... เวลาชู้ตลูก อาจารย์ว่า...อะไรแค่นี้ทำไม่ได้ ก็คิดว่าฉันก็ไม่อยากเล่น จะคิด.. มันถึงแล้วเหอวิชานี้ ทำไมต้องบังคับให้เราทำ" สอดคล้องกับแนวความคิดของนักจิตวิทยาแนวพฤติกรรมนิยม (สกินเนอร์) ว่า พฤติกรรมของมนุษย์ถูกควบคุมโดยเงื่อนไขของการเสริมแรง และเงื่อนไขแห่งการลงโทษ นั่นคือ ผลการกระทำที่ทำให้พอใจ จะทำหน้าที่เป็นแรงเสริมให้แก่การกระทำนั้นต่อไป(เงื่อนไขแห่งการเสริมแรง) และผลการกระทำที่ทำให้ไม่พอใจ ซึ่งจะเป็นตัวการทำให้คนเราหยุดพฤติกรรม หรือการกระทำอันนำมาซึ่งผลการกระทำเช่นนี้ในอนาคต (เงื่อนไขแห่งการลงโทษ) (สิทธิโชค วรานุสันติกุล, 2531)

กลุ่มก่อนซังใจร้อยละ 100.0 แต่งงานมีครอบครัวและอยู่รวมกันกับคู่สมรส ซึ่งต้องมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวหลายด้าน ทั้งการปรับตัวกับคู่สมรส การปรับตัวในหน้าที่

ของการเป็นพ่อหรือแม่ และมีหน้าที่สำคัญในการวางแผนครอบครัว สร้างฐานะทางเศรษฐกิจ ซึ่งคนส่วนใหญ่มักให้ความสำคัญในอันดับต้นๆ เพราะเป็นการสร้างความมั่นคงให้แก่ครอบครัว และเป็นเครื่องแสดงถึงการได้รับการยอมรับจากสังคมปัจจุบัน การอยู่ร่วมกันกับพ่อแม่ในลักษณะครอบครัวขยาย ทำให้ต้องมีภาระหน้าที่ภายในครอบครัวเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากพ่อแม่ยังคงทำงานอาชีพคือ ปลูกผักและทำนา ซึ่งอาชีพดังกล่าวล้วนเป็นงานที่ต้องใช้แรงงานในการทำงาน จึงกลายเป็นอุปสรรคสำคัญที่ไปยับยั้งไม่ให้มีพฤติกรรมการออกกกำลังกาย เพราะคิดว่าได้ใช้แรงงานในการทำงานอย่างเพียงพอแล้ว การทำงานทั้งในงานประจำของบุคลากรอื่นได้แก่ งานเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ และยานพาหนะ และอาคารสถานที่ รวมถึงงานอาชีพของครอบครัวและภาระต่างๆ ภายในครอบครัวล้วนแต่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้า ซึ่งอาการเหนื่อยล้าเป็นความรู้สึกไม่สุขสบายทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของบุคคล ตั้งแต่เหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลีย ไม่มีแรงจนถึงหมดแรง เป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน หรือหลังจากมีกิจกรรมอันเกิดจากการใช้แรง อาจเกิดขึ้นเฉพาะส่วนหรือเกิดขึ้นไปทั้งร่างกาย ทำให้มีอาการง่วง เชื่องซึม ขาดสมาธิ ขาดแรงจูงใจ เกิดความเบื่อหน่าย(Yoshitake, 1971 ; Piper, 1993 อ้างใน สิริลักษณ์ สมพลกรัง, 2542) เมื่อมีเวลาจึงต้องการพักผ่อน และการผ่อนคลายมากกว่าการทำกิจกรรมที่ต้องใช้พลังกำลังอีกต่อไป ดังคำพูดของสมาชิกกลุ่ม “ทำงานเหนื่อยทั้งวันแล้ว ยังจะทำอะไรอีก” หรืออีกความคิดว่า “เป็นลูกสาวคนเดียว ทำงานบ้านเก็บกวาดเช็ดถู ที่บ้านทำสวนผัก เดินไปสวน (1 กม.) ช่วยเก็บผัก มัดผัก ใช้สายยางรดน้ำ เราก็ช่วย....คิดว่าพอแล้ว” สอดคล้องกับผลการศึกษาลึกลงใจและอุปสรรคในการออกกกำลังกายของผู้หญิงทำงานของ Jafferyและคนอื่นๆ (1999) พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอุปสรรคในการออกกกำลังกาย เนื่องจากร่างกายอ่อนเพลีย ขาดพลังงาน

อุปสรรคในระดับรองลงมาอยู่ในระดับปานกลางได้แก่ ภาระการงาน สถานะทางเศรษฐกิจ ผลตรวจสุขภาพเป็นปกติ ความเจ็บป่วย ไม่มีความมั่นใจและไม่มีทักษะในการออกกกำลังกาย ลักษณะการทำงานของบุคลากรกลุ่มคือ งานเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ เป็นงานธุรการ และการรวบรวมข้อมูลเพื่อจัดพิมพ์และสรุปผลงานต่าง ๆ เมื่อมีงานโครงการสำคัญหรืองานเร่งด่วนมักต้องทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ตลอดเวลา แต่ถ้าไม่มีงานเร่งด่วนก็จะมีเวลาว่างสามารถทำงานได้สบายๆ บุคลากรอีกคนหนึ่งทำงานเกี่ยวกับยานพาหนะเป็นพนักงานขับรถต้องดูแลรถ และเตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา ภารกิจในบางครั้งต้องเดินทางไปต่างจังหวัด หรือต่างอำเภอ ฯลฯ แต่เมื่อไม่มีแผนงานโครงการจากงานต่างๆ ก็จะมีเวลาว่าง ด้วยลักษณะดังกล่าวจึงถือว่า เป็นงานที่มีทั้งความหนักเบาสลับกันไปเป็นบางช่วง ทำให้บุคลากรเกิดปัญหา

อุปสรรคจากการทำงานในระดับปานกลาง และเนื่องจากบุคลากรร้อยละ 50.0 มีรายได้ไม่พอเพียงกับค่าใช้จ่าย และต้องทำงานพิเศษนอกจากงานประจำ ทำให้ต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ไปในการทำงานและให้ความสำคัญกับการหารายได้จุนเจือครอบครัว นอกจากนั้นการที่บุคลากรยังสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง ทำให้เชื่อมั่นในความแข็งแรงของร่างกายเกิดการรับรู้ว่าคุณภาพที่ดีพอสำหรับการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะเมื่อผลการตรวจสุขภาพพบว่าผลเลือดอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานเป็นปกติ ผลของการรับรู้ดังกล่าวส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ นั่นคือไม่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ เพราะเชื่อว่าตนมีภาวะสุขภาพปกติดีแล้ว ดังคำพูดของสมาชิกกลุ่มว่า “ก็สบายดี ผลเลือดอะไรก็ปกติ”

แม้ว่าบุคลากรจะได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงาน โดยมีโครงการส่งเสริมให้ออกกำลังกายในที่ทำงาน หรือมีปัจจัยสนับสนุนอื่นทั้งอุปกรณ์ และกลุ่มเพื่อนที่ชอบเล่นกีฬา แต่การขาดแรงจูงใจที่จะออกกำลังกาย อันเนื่องมาจากการมีประสบการณ์และทักษะการปฏิบัติที่ไม่ดีในอดีต ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมยับยั้งการออกกำลังกาย รวมทั้งทำให้ขาดทักษะ และความสามารถที่จะทำกิจกรรม และทำให้เกิดความไม่มั่นใจที่จะทำกิจกรรมใดๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การที่บุคคลตัดสินใจความสามารถของตน และรับรู้ความสามารถในระดับต่ำ อีกทั้งมีการคาดหวังต่อผลลัพธ์จากการออกกำลังกายต่ำ เพราะคิดว่าตนมีสุขภาพแข็งแรงดีแล้วนั้น ประกอบกับบุคลิกภาพส่วนตัวเป็นคนเงียบเฉย ไม่ค่อยแสดงออก ไม่ค่อยมีเพื่อน นอกจากนั้นยังมีความสนใจและชอบกิจกรรมอื่น จึงทำให้ไม่ออกกำลังกาย ดังคำพูดของสมาชิกกลุ่ม “ขนาดที่บ้านก็มีอุปกรณ์ มีลูกบาส วอลเลย์ เป็นศูนย์เก็บอุปกรณ์ของเยาวชน น้องชายก็เป็นนักกีฬา แต่เราไม่ชอบ คิดว่าถ้าเราไปทำ เราก็ทำไม่ได้ ไม่ใช่ทำไม่ได้” สอดคล้องกับผลการศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเอง และขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในกลุ่มข้าราชการจำนวน 1,063 คน และบุคลากรของโรงพยาบาลมีแรมจำนวน 429 คน ในประเทศอังกฤษ พบว่า กลุ่มผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย มีความเชื่อมั่นต่อความสามารถในการออกกำลังกายในระดับต่ำ และแตกต่างจากกลุ่มที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน (Marcus, Sellby, Niaura, & Rossi, 1992)

ปัจจัยด้านสังคม มี 3 ระดับดังนี้ ระดับสูงสุดคือ ระดับค่อนข้างมาก ได้แก่ การสนับสนุนจากที่ทำงาน และไม่มีเพื่อนออกกำลังกาย รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ การสนับสนุนจากครอบครัว และระดับต่ำที่สุด คือ ระดับค่อนข้างน้อย ได้แก่ ร่วมงานสังคมและงานประเพณี (ตาราง 2)

แม้ว่าหน่วยงานจะได้จัดโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ให้บุคลากรในหน่วยงาน แต่เนื่องจากทำได้ไม่จริงจังและไม่ครอบคลุมในทุกกลุ่มของบุคลากร โดยเฉพาะบุคลากรระดับล่าง เช่น ลูกจ้างจะไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว ทำให้กลุ่มมีความรู้สึกว่าการสนับสนุนจากที่ทำงาน นอกจากนั้นการขาดเพื่อนที่จะชักจูงและเข้าร่วมกิจกรรมก็เป็นอุปสรรคที่สำคัญต่อการเริ่มกระทำพฤติกรรมเช่นกัน ส่วนการขาดการสนับสนุนจากครอบครัวเป็นอุปสรรคในลักษณะมีงานอาชีพของครอบครัวที่ต้องรับผิดชอบ และไม่มีคนในครอบครัวออกกำลังกาย สอดคล้องกับแนวคิดของ McPherson และคนอื่นๆ (1989) ว่า ค่านิยมและวิถีปฏิบัติในครอบครัวมีอิทธิพลอย่างมากต่อรูปแบบการเรียนรู้พฤติกรรมการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาทั้งในปัจจุบันและช่วงชีวิตต่อมา และสอดคล้องกับการศึกษาสิ่งสนับสนุน อุปสรรค และกลยุทธ์ของการออกกำลังกายในกลุ่มสตรีเชื้อสายอเมริกัน-ยุโรปเขียนในชุมชนว่า สิ่งสนับสนุนที่สำคัญคือ การสนับสนุนทางสังคม และอุปสรรค ที่สำคัญคือ การขาดการสนับสนุนจากครอบครัว (Nies, Vollman & Cook, 1998) นอกจากนั้น บุคลากรคิดว่างานสังคมเป็นงานที่มีความสำคัญทั้งต่อตน และเจ้าภาพและถือเป็นประเพณีที่ต้องเข้าร่วมงาน เพื่อเป็นเกียรติต่อเจ้าภาพ และเพื่อสัมพันธ์ภาพที่ดีงามต่อกัน จึงมักเข้าร่วมงานเสมอ และถือว่าเป็นอุปสรรคที่น้อยที่สุด คือ ค่อนข้างน้อย

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม มี 2 ระดับ คือ สภาพดินฟ้าอากาศ เป็นอุปสรรคในระดับมาก ส่วนสถานที่ออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง โดยอุปสรรคทั้ง 2 ด้าน ไม่ได้เป็นอุปสรรคที่แท้จริง เกิดจากการคาดคะเนของกลุ่มเพราะยังไม่มีออกกำลังกาย

1.2 กลุ่มซึ่งใจ เป็นกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย แต่มีความสนใจที่จะทำ มีจำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 20.8 ของบุคคลกรทั้งหมด บุคลากรกลุ่มซึ่งใจส่วนใหญ่ร้อยละ 93.1 มีความตั้งใจจะออกกำลังกายเมื่อมีโอกาส และตั้งใจจะออกกำลังกายในเร็วๆ นี้ ร้อยละ 6.9 (ตาราง 1 ภาคผนวก ง) แรงจูงใจในการยับยั้ง หรือหลีกเลี่ยงที่จะออกกำลังกาย หรือมีอุปสรรคที่ขัดขวางไม่ให้มีการออกกำลังกายทั้งปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยด้านสังคมและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับค่อนข้างมาก โดยอุปสรรคจากปัจจัยด้านบุคคลอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ส่วนปัจจัยด้านสังคม และสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลาง (ตาราง 2) แสดงว่าการไม่ออกกำลังกายของกลุ่มเกิดจากปัจจัยภายใน ซึ่งเป็นอุปสรรคจากบุคลากรเป็นสำคัญ โดยเป็นสภาวะที่บุคลากรยับยั้งความต้องการที่จะเรียนรู้และไม่ออกกำลังกายด้วยตัวเอง ปัจจัยภายนอกต่างๆ เป็นเพียงอุปสรรคในระดับรองลงไป และอยู่ในวิสัยที่จะแก้ไขได้ เพราะมีระดับปานกลางเท่านั้น รายละเอียดดังผลการศึกษาต่อไปนี้

ปัจจัยด้านบุคคล เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าอุปสรรคมีอยู่ 3 ระดับ ดังนี้ ระดับสูงสุด คือ ระดับมากที่สุด ได้แก่ ได้ใช้แรงทำงานประจำวันเพียงพอแล้ว ความเหนื่อยล้า และสนใจกิจกรรมอื่นมากกว่า รองลงมาอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับกีฬาหรือการออกกำลังกาย ไม่มีความรู้ความเข้าใจและทักษะในการออกกำลังกาย และระดับต่ำสุดคือ ระดับค่อนข้างมาก ได้แก่ ภาระครอบครัว ผลตรวจสุขภาพเป็นปกติ ความเจ็บป่วย ภาระการทำงาน ไม่มีความมั่นใจในตนเอง และสถานะเศรษฐกิจ ดังผลการศึกษาดังนี้

กลุ่มซึ่งใจส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง และมีสถานภาพสมรสแล้ว มีอัตราส่วนเท่ากัน คือ ร้อยละ 72.4 แม้จะทำงานนอกบ้านเพื่อหารายได้เลี้ยงตนเองหรือครอบครัวแล้ว โดยบทบาทของผู้หญิงไทยยังคงต้องดูแลครอบครัวในหน้าที่ภรรยาและแม่ การมีลูกอยู่ในวัยเด็กทำให้ต้องมีการดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างมาก ประกอบกับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้ส่วนใหญ่มีครอบครัวอยู่ในลักษณะครอบครัวเดี่ยว ไม่มีผู้ช่วยเหลืองานบ้านและดูแลเลี้ยงดูบุตร ทำให้มีภาระในการดูแลครอบครัวเป็นอย่างมาก โดยลักษณะของการดูแลครอบครัวนอกจากงานเกี่ยวกับการบริโภค การดูแลอบรมสั่งสอนบุตรแล้ว มักเป็นงานทำความสะอาดและดูแลความเป็นระเบียบเรียบร้อยซึ่งต้องใช้กำลังกายในการปฏิบัติงานเป็นส่วนใหญ่ ทำให้บุคลากรคิดว่าได้มีการใช้กำลังกายในการทำงานเพียงพอแล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก ดังเช่นคำพูดของสมาชิกกลุ่มว่า “อยู่บ้านก็ทำงานบ้าน ซักผ้า ถูบ้าน มันก็ได้เหงื่อแล้วนะ” การคิดว่าได้ทำงานบ้านจนเหนื่อย และเสียเหงื่อไปนั้น ได้กลายเป็นแรงจูงใจในด้านลบยังไม่ให้มีการออกกำลังกาย เพราะถือว่าได้ออกกำลังกายในการทำงานบ้านแล้วนั่นเอง นอกจากนั้นการทำงานประจำในหน้าที่ต้องมีความรับผิดชอบสูงคือ ต้องติดต่อดำเนินงานกับบุคคลหลากหลายในลักษณะงานการให้บริการ หรืองานวิชาการ ฯลฯ รวมทั้งต้องมีการเดินทางไปปฏิบัติงานนอกพื้นที่ หรือต้องทำงานหนักเกินเวลาปกติเป็นประจำ ประกอบกันกับภาระต่างๆ มากมายของครอบครัว ย่อมก่อให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวลได้ง่าย ก่อให้เกิดความเหนื่อยล้าทางด้านจิตใจ (Psychological fatigue) ประกอบกับภาระหน้าที่มากมายของครอบครัวที่ต้องใช้แรงในการทำงานมาก ทำให้พลังงานที่สะสมของร่างกายลดลง (Baird, 1988 อ้างใน สิริลักษณ์ สมพลกรัง, 2542) ก่อให้เกิดความเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจในระดับมากที่สุด และส่งผลให้เกิดความอ่อนเพลีย ไม่มีแรงจนถึงหมดแรง มีอาการง่วงเซื่องซึม ขาดสมาธิ ขาดแรงจูงใจ ฯลฯ บุคลากรจึงต้องการพักผ่อนมากกว่าทำกิจกรรมที่ต้องมีการใช้แรงอีกต่อไป ดังเช่นความรู้สึกที่สะท้อนถึงสภาวะดังกล่าว “กว่าจะกลับถึงบ้านก็มืดค่ำ ทำกับข้าวกับปลา พาลูกทำการบ้านเสร็จ มันก็แป่ ไม่อยากยกแข้งยกขาแล้ว” หรืออีกความรู้สึกว่า “ทำงานเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์มันเพลีย มันล้านะ กลับถึงบ้านก็มีแต่อยากนอน”

สิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ การให้ความสำคัญต่อกิจกรรม เช่น แม้ว่าจะมีปัญหาอุปสรรคเพียงใดก็ตาม ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะพยายามแก้ไขปัญหาดังกล่าว เพื่อให้ได้ออกกำลังกาย เช่นเดียวกับกลุ่มซึ่งใจ ซึ่งมีแรงจูงใจที่จะหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย เพราะมีความสนใจกิจกรรมอื่นมากกว่าในระดับมากที่สุด แม้จะสามารถแก้ไขปัญหาลักษณะต่างๆ ได้ ก็ย่อมจะเลือกทำในสิ่งที่ชอบและพอใจมากกว่านั่นเอง ดังนั้นแม้ว่าภาระความรับผิดชอบต่างๆ ทั้งภาระครอบครัวและภาระหน้าที่การงาน จะก่อให้เกิดความเหนื่อยล้าเพียงใด หากกลุ่มซึ่งใจมีแรงจูงใจที่จะออกกำลังกายก็ย่อมทำได้ เพราะยังสามารถจัดสรรเวลาไปทำกิจกรรมอื่น ๆ แต่เนื่องจากมีแรงจูงใจด้านยับยั้งการออกกำลังกาย เพราะคิดว่าได้ใช้ร่างกายในการทำงานประจำวันเสมือนว่าได้ออกกำลังกายเพียงพอแล้วจึงเลือกที่จะสนใจกิจกรรมอื่นๆ มากกว่า อันเป็นสาเหตุที่สำคัญที่สุดที่ทำให้ไม่ออกกำลังกาย

จากการศึกษาพบว่า บุคลากรในกลุ่มส่วนใหญ่ไม่เคยเป็นนักกีฬา หรือมีการออกกำลังกายมาก่อน มีวุฒิการศึกษาระดับอนุปริญญาหรือต่ำกว่า (ภาคผนวก ค) และเกือบครึ่งสำเร็จการศึกษาจากสาขาอื่นๆ ที่ไม่ใช่ด้านการแพทย์และสาธารณสุข รวมทั้งมีการปฏิบัติงานที่ไม่เกี่ยวข้องกับการศึกษา หรือพัฒนาศักยภาพด้านสุขภาพ เช่น งานธุรการ งานการเงิน งานพาหนะ และสถานที่ ฯลฯ ทำให้ขาดพื้นฐานด้านสุขภาพ ขาดความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย หรือเพื่อเป็นการแก้ไขปัญหาดังกล่าว สำหรับผู้ที่เริ่มมีผลตรวจสุขภาพผิดปกติ แต่ไม่มีความมั่นใจที่จะลงมือกระทำกิจกรรม ประกอบกับไม่มีทักษะในการออกกำลังกายในระดับมาก ก็ยิ่งทำให้เกิดการกระทำที่ยากยิ่งขึ้น เพราะความรู้ความเข้าใจเป็นพื้นฐานของปัจจัยภายในบุคคล ที่จะทำให้เกิดพฤติกรรม และทักษะจะเป็นประสบการณ์ที่ทำให้สามารถพัฒนาการกระทำกิจกรรมได้ดียิ่งขึ้น โดยทักษะจะทำให้บุคคลเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งเป็นตัวเชื่อมที่สำคัญ ระหว่างความรู้กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Bandura, 1977 อ้างใน ปิยะพันธุ์ นันตา, 2541) ดังนั้นการไม่มีความรู้ความเข้าใจรวมทั้งไม่มีทักษะในการออกกำลังกาย จึงเป็นอุปสรรคที่สำคัญต่อการออกกำลังกายในผู้ที่ยังไม่มีอาการแสดงของโรค และโดยทั่วไปบุคลากรจะมีอาการเจ็บป่วยด้วยโรคพื้นฐาน เช่น เป็นไข้ เป็นหวัด ฯลฯ หรือเพียงรู้สึกว่าร่างกายมีความเหนื่อยล้า หรือเพียงรู้สึกว่าร่างกายมีความเหนื่อยล้าอ่อนเพลีย เมื่อเดินขึ้นบันได หรือใช้ร่างกายเพิ่มจากปกติ ไม่มีภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคที่มีอันตรายร้ายแรง สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง เช่น คำพูดที่ว่า “มันเลยทำให้เราเฉย ๆ มั้ง ก็ไม่ได้เจ็บไม่ได้ป่วยอะไรผลเลือดเราก็ไม่มีอะไร” ภาวะดังกล่าวทำให้

บุคคลากรเกิดการรับรู้ภาวะสุขภาพว่าตนยังมีคุณค่า และสามารถพึ่งพาตนเองได้ ทำให้เชื่อมั่นในความแข็งแรงของร่างกาย เกิดการรับรู้ว่าตนยังมีสุขภาพที่ดีพอสำหรับการดำเนินชีวิต ผลของการรับรู้ดังกล่าวส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพคือ ดำเนินชีวิตไปตามปกติดังที่ผ่านมา ไม่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพซึ่งรวมทั้งการออกกำลังกาย เพราะธรรมชาติมนุษย์ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง และมักจะมีความต้องการความสุขส่วนตัว (Hedonistic) ชอบความสะดวกสบาย และพยายามหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด (สถิต วงศ์สวรรค์, 2529) และเนื่องจากการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมในลักษณะอาสาสมัคร (Volunteer) ต้องสมัครใจและต้องใช้พลังกำลังรวมทั้งเวลาในการทำกิจกรรม ซึ่งกลายเป็นสิ่งที่ทำให้เหนื่อย และเสียเวลาสำหรับผู้ที่ไม่มีความจำเป็นและความต้องการการออกกำลังกาย (Rejeski & Kenney, 1988) การไม่มีความมั่นใจในตนเองในระดับค่อนข้างมาก ซึ่งสัมพันธ์กับการขาดความรู้ความเข้าใจ และขาดทักษะในการออกกำลังกายเป็นทั้งอุปสรรคซึ่งคอยขัดขวาง และเป็นสิ่งยับยั้งไม่ให้มีการออกกำลังกายที่สำคัญอีกประการหนึ่ง ดังเช่นการศึกษาของโรงพยาบาลมิแรม ประเทศอังกฤษ เรื่อง ความสามารถแห่งตนและขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยศึกษาในกลุ่มข้าราชการจำนวน 1,063 คน และเป็นเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล 429 คน พบว่า กลุ่มผู้ที่ยังไม่มีการออกกำลังกาย มีความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะออกกำลังกายน้อยมาก ซึ่งเป็นผลตรงกันข้ามอย่างชัดเจนในกลุ่มผู้ที่ออกกำลังกาย (Marcus, Selby, Niaura & Rossi, 1992) แต่สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวและเป็นโรคที่ไม่สามารถใช้กำลังได้มาก เช่น ไทรอยด์ หรือไฮเปอร์ไทรอยด์ จะเป็นอุปสรรคโดยตรงต่อการออกกำลังกาย สามารถทำได้เพียงการออกกำลังกายเบา ๆ เท่านั้น

กลุ่มซึ่งใจส่วนใหญ่ร้อยละ 65.5 มีรายได้ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย และส่วนใหญ่ร้อยละ 55.2 มีงานพิเศษนอกเหนือจากงานประจำ (ภาคผนวก ค) ซึ่งแสดงถึงสถานะทางเศรษฐกิจที่ทำให้บุคคลากรต้องให้ความสำคัญกับการทำงานพิเศษ เพื่อรายได้ที่สามารถตอบสนองความต้องการของครอบครัว ดังที่ Pender . (1982 ; 1987 อ้างในจิตระการ ศุภรัตน์, 2543) กล่าวว่า รายได้เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตในด้านการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานและความสามารถในการดูแลตนเองของบุคคล ผู้ที่มีฐานะเศรษฐกิจดีจะมีโอกาสแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพรวมถึง การส่งเสริมสุขภาพ แต่จากการศึกษาพบว่าบุคคลากรกลุ่มส่วนใหญ่ไม่ได้มีปัญหาจากความต้องการพื้นฐาน แต่ต้องการสร้างฐานะเพื่อตอบสนองความต้องการที่สูงขึ้น และถือว่าการมีฐานะเศรษฐกิจดีย่อมได้รับการยอมรับจากสังคม และค่าใช้จ่ายในการเข้าถึงบริการสุขภาพ หรือการเป็นสมาชิกในสถานที่ออกกำลังกายต่างๆ มีราคาไม่สูงนัก สถานะทางเศรษฐกิจจึงเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายเพราะต้องใช้เวลา เพื่อทำงานหารายได้

มากกว่าจะมีเวลาสำหรับการออกกำลังกาย ดังคำพูดที่สะท้อนถึงภาวะดังกล่าว " เห็นเด็กวิ่งเราก็อยากวิ่ง แต่เราดูว่าสภาพเราพร้อมมั้ย ต้องคิดถึงถูกก่อน คิดถึงเศรษฐกิจของครอบครัว ชอบกีฬา แต่ไม่มีเวลา"

ปัจจัยด้านสังคม มี 3 ระดับดังนี้ ระดับสูงสุดคือ ระดับค่อนข้างมาก ได้แก่ การสนับสนุนจากที่ทำงาน และไม่มีเพื่อนออกกำลังกาย รองลงมา คือ ระดับปานกลางได้แก่ การสนับสนุนจากครอบครัว และระดับต่ำสุดคือ ระดับค่อนข้างน้อยได้แก่ ร่วมงานสังคมหรืองานประเพณี

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ได้ทำการสำรวจความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในหน่วยงาน และจัดโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายขึ้น โดยจัดการเดินแอโรบิกที่ห้องประชุม อาคาร 2 ชั้น 2 สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ระหว่างเวลา 16.00-17.00 น. แต่โครงการดังกล่าวดำเนินการได้เพียง 4 เดือนก็ยกเลิกไป เพราะมีนโยบายเร่งด่วนต้องใช้พื้นที่จัดกิจกรรมอื่น ส่วนกิจกรรมการแข่งขันกีฬาสารณสุขจังหวัดจัดขึ้นปีละหนึ่งครั้ง ซึ่งไม่มีความถี่พอที่จะส่งเสริมให้บุคคลสนใจ และเริ่มต้นออกกำลังกายได้ และกีฬาที่แข่งขันยังเป็นประเภทกีฬาที่ต้องมีทักษะในการเล่นเพื่อการแข่งขัน จึงถือว่าหน่วยงานขาดการสนับสนุนการออกกำลังกายค่อนข้างมาก นอกจากนั้น การที่บุคลากรไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่อการออกกำลังกาย หรือบุคคลใกล้ชิดมีกิจกรรมออกกำลังกายคนละประเภท ก็กลายเป็นอุปสรรคให้ไม่มีการออกกำลังกายเช่นเดียวกัน ดังคำพูดของสมาชิกว่า "ไม่มีเพื่อน อย่างเราอยากวิ่ง แต่เพื่อนเราอยากว่ายน้ำ เราไม่ชอบเลยต่างคนต่างไม่ได้ไป" การไม่มีเพื่อนออกกำลังกายจึงเป็นอุปสรรคต่อผู้ที่ยังไม่มีการออกกำลังกาย หรือผู้ที่คิดจะเริ่มต้นออกกำลังกายเป็นอย่างมาก สอดคล้องกับการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการรับรู้ถึงความสัมพันธ์ของการออกกำลังกาย และสุขภาพจิตของข้าราชการเจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุขว่า บุคลากรมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เป็นอิทธิพลมาจากการชักชวนของผู้อื่น รองจากการเรียนรู้และความต้องการของตนเอง (เกษม นครเขตต์, 2540)

จากการศึกษาพบว่า แม้ว่าคู่สมรสของบุคลากรส่วนใหญ่จะไม่ได้ออกกำลังกาย แต่ถ้าบุคลากรจะไปออกกำลังกายก็ไม่ได้ขวาง สำหรับบางคนที่ออกกำลังกายอยู่แล้ว ก็สนับสนุนให้คู่สมรสออกกำลังกาย โดยชักชวนให้ร่วมออกกำลังกาย หรือพูดกระตุ้นให้ไปออกกำลังกาย จึงถือว่าได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวพอสมควร แต่อุปสรรคจะขึ้นกับตัวบุคลากรมากกว่า ดังคำพูดที่สะท้อนให้เห็นสภาวะดังกล่าวว่า "แฟนที่เขาก็ดูดีนะ ตื่นเช้าเขาจะไปวิ่งไปอะไร แต่เราอนสบายเราก็เออ... ผลัดไปเรื่อย" ส่วนงานสังคมหรืองานประเพณีต่างๆ นั้น บุคลากรถือว่าเป็น

งานที่มีความสำคัญและถือเป็นโอกาสดีที่จะต้องเข้าร่วมงาน แต่เนื่องจากเป็นงานที่ไม่ได้มีบ่อยนัก จึงถือว่าเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายในระดับต่ำที่สุดคือ ค่อนข้างน้อย

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม สภาพดินฟ้าอากาศ เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายในระดับค่อนข้างมาก เพราะเป็นสภาวะที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น ฝนตก ย่อมมีอิทธิพลต่อกิจกรรมการออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งเป็นกิจกรรมส่วนใหญ่ที่บุคลากรทั่วไปเลือกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และจังหวัดสุรินทร์มีสถานที่ออกกำลังกายหลายแห่ง ทั้งสนามกีฬาและสวนสาธารณะ ซึ่งแต่ละแห่งมีผู้ไปออกกำลังกายเป็นจำนวนพอสมควร จึงถือว่าสถานที่ออกกำลังกายเป็นอุปสรรคในระดับปานกลางเท่านั้น แต่เนื่องจากช่วงเวลาดังกล่าวกลุ่มซึ่งใจ ไม่มีความพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรม โดยลักษณะงานที่ปลีกตัวไม่ได้ หรือมีการทำงานต่างพื้นที่ ซึ่งไม่มีตารางกำหนดชัดเจน เมื่อไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่ระยะเริ่มแรก แม้มีโอกาสในระยะหลังแต่ก็ขาดความเชื่อมั่นและ ไม่มีความมั่นใจในตนเองพอที่จะเข้าร่วมกิจกรรมอีกต่อไป

2. กลุ่มที่ออกกำลังกาย มี 3 กลุ่ม คือ

2.1 กลุ่มพร้อมจะปฏิบัติ เป็นกลุ่มที่มีการออกกำลังกายในลักษณะไม่ต่อเนื่องและไม่สม่ำเสมอ เป็นกลุ่มที่มีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.0 ของบุคคลทั้งหมด มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม โดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก โดยแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านร่างกายมีระดับสูงที่สุด คือ ระดับมาก รองลงมาอยู่ในระดับค่อนข้างมาก คือ ด้านจิตใจ และระดับต่ำสุดคือด้านสังคมอยู่ในระดับปานกลาง แสดงว่าการออกกำลังกายของกลุ่มพร้อมจะปฏิบัติ เป็นแรงจูงใจภายนอก ความต้องการหลักคือ ความต้องการทางร่างกายที่จะพัฒนาหรือปรับปรุงร่างกาย แรงขับเคลื่อนจากความต้องการดังกล่าวจะเป็นตัวกระตุ้นให้มีการออกกำลังกาย เพื่อไปสู่จุดหมายหรือสิ่งที่เป็นเครื่องล่อใจ โดยมีแรงขับเคลื่อนจิตใจที่ได้รับผลดีจากการออกกำลังกายเป็นแรงจูงใจเสริม ดังผลการศึกษาดังนี้

แรงจูงใจด้านร่างกาย ระดับสูงที่สุดอยู่ในระดับมาก ได้แก่ สุขภาพแข็งแรง (Health – Related Fitness) การนอนหลับพักผ่อน น้ำหนัก และอิสระในการกินอาหาร องค์ประกอบของสุขภาพที่แข็งแรงจะช่วยส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค อันเป็นพื้นฐานของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี สอดคล้องกับการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการรับรู้ความสัมพันธ์ของการออกกำลังกาย และสุขภาพจิตของข้าราชการ เจ้าหน้าที่ กระทรวงสาธารณสุขว่า ส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพราะต้องการมีสุขภาพดี และสอดคล้องกับรายงานการสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬา และ

การดูกีฬาของประชากร พ.ศ.2540 กลุ่มอายุตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่า เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2542) แรงจูงใจด้านการนอนหลับพักผ่อน ถือเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological needs) ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการมีสุขภาพดี สอดคล้องกับจรรยาพร ธรณินทร์ (2525) ที่ว่าการออกกำลังกายทำให้แบบแผนการนอนหลับดีขึ้น ส่วนน้ำหนัก และควมมีอิสระในการกินอาหารนั้น เป็นการตอบสนองความต้องการทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ เพราะนอกจากจะมีความต้องการอาหารเพื่อความอยู่รอดแล้ว มนุษย์ยังต้องการความพึงพอใจในประเภทและรสชาติของอาหารที่ชื่นชอบ แม้ว่าอาหารดังกล่าวอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพหรือด้านบริโภคมามากเกินไปอาจทำให้เกิดโรคได้ การออกกำลังกายเป็นการแก้ไขปัญหการบริโภคไม่ถูกต้องและการบริโภคเกินได้ในระดับหนึ่ง นั่นคือ มีผลต่อน้ำหนัก โดยการออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายใช้พลังงานเพิ่มมากขึ้น เป็นผลให้มีการนำไขมันที่สะสมในร่างกายมาใช้ การมีน้ำหนักมากกว่าปกติ หรือความรู้สึกไม่พึงพอใจ เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักร่างกาย ทั้งในลักษณะเพิ่มขึ้นหรือลดลง จึงเป็นแรงจูงใจในการแก้ปัญหา และการออกกำลังกายเป็นวิธีหนึ่งซึ่งส่งผลทั้งต่อการลดน้ำหนักและการเพิ่มน้ำหนัก นั่นคือ การออกกำลังกายจะทำให้การทำงานของลำไส้ดีขึ้น ระบบย่อยอาหารดีขึ้นทำให้เกิดความรู้สึกอยากอาหาร ผู้ที่มีความรู้สึกเบื่ออาหารจึงใช้แรงจูงใจดังกล่าวเพื่อบริโภคอาหารได้มากขึ้น และเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่าการออกกำลังกายเป็นวิธีที่ดีและปลอดภัยต่อการลดน้ำหนัก โดยต้องปฏิบัติตามควบคู่ไปกับการควบคุมอาหาร และต้องเป็นการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพทั้งความถี่ ความหนัก และความนาน เช่น การศึกษาวิจัยของ Rowe. (1980) เรื่องผลการเดินและการวิ่งที่มีต่อสัดส่วนของร่างกาย ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจของคนวัยผู้ใหญ่ และ Patricia. (1986. อ้างใน ศักดิ์ฐาพงษ์ ไชยศร, 2541) ศึกษาวิจัยเรื่อง ประสิทธิภาพโปรแกรมการออกกำลังกายของพยาบาล เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้ที่มีน้ำหนักเกินปกติ โดยการออกกำลังกายและใช้กิจกรรมการเดินแอโรบิก พบว่าเปอร์เซ็นต์ของไขมันและน้ำหนักตัวลดลง แต่บุคลากรกลุ่มส่วนใหญ่ร้อยละ 51.5 มีการออกกำลังกายน้อยกว่า 1 – 2 ครั้ง / สัปดาห์ รองลงมาร้อยละ 27.1 ออกกำลังกายเพียง 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ ส่วนใหญ่ร้อยละ 52.9 ออกกำลังกายโดยมีความหนักในการออกกำลังกายเพียงเล็กน้อย และมากกว่าครึ่งที่ใช้เวลาในการออกกำลังกายไม่เกิน 20 นาที (ตาราง 3 ภาคผนวก ง) ทำให้ไม่เกิดประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย ตามความคาดหวังและความต้องการดังคำพูดของสมาชิกกลุ่ม “อยากลดน้ำหนักแต่ไม่ได้ผล เพราะเราทำๆ หยุดๆ” หรืออีกคนหนึ่งที่ว่า “เป็นความพอใจที่จะทำ ไม่ได้ทำจริงจึงจนได้ผล” เหล่านี้ เป็นต้น

แรงจูงใจด้านร่างกายระดับรองลงมาคือ ค่อนข้างมาก ได้แก่ ปรับปรุงหรือเสริมส่วนของร่างกาย แก้ไขปัญหาสุขภาพ บุคลิกภาพ ดูอ่อนกว่าวัยหรือสมวัย และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน จากแรงจูงใจดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าบุคลากรกลุ่มยังไม่พึงพอใจในรูปร่างหน้าตาและบุคลิกภาพของตนเอง จึงเกิดความต้องการที่จะออกกำลังกายเพื่อปรับปรุงข้อบกพร่องของร่างกาย อันเป็นแรงจูงใจเพื่อความสวยงามมากกว่าเพื่อสุขภาพ เนื่องจากบุคลากรส่วนใหญ่ของกลุ่มอยู่ในช่วงต้นของวัยกลางคน ซึ่งเป็นวัยที่สนใจการสร้างความสัมพันธ์และมุ่งมั่นในการสร้างครอบครัว สร้างฐานะทางเศรษฐกิจ และการยอมรับในการทำงาน (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2534) จึงมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เพื่อจะได้มีรูปร่างดี ดูสดชื่นอ่อนกว่าวัย ทำให้ดูดีในการแต่งกาย อันจะทำให้มีบุคลิกภาพดีเป็นที่ประทับใจแก่ผู้พบเห็น โดยเฉพาะเพศตรงข้าม สอดคล้องกับระยะต่างๆ ของวงจรชีวิต (Stages of the Life Cycle) ที่ Rejeski และ Kenney (1988) กล่าวว่า ในวัย 20-30 ปี การออกกำลังกายเป็นไปเพื่อควบคุมน้ำหนัก ปรับปรุงร่างกาย เพื่อเป็นการสร้างเสน่ห์ให้เป็นที่ดึงดูดใจผู้อื่น และเมื่อมีร่างกายที่แข็งแรงย่อมส่งผลให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ส่วนแรงจูงใจเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพเป็นเครื่องบ่งชี้ว่าบุคลากรมีปัญหาสุขภาพเกิดขึ้นและต้องการออกกำลังกาย เพื่อเป็นการบำบัด ควบคุม และป้องกันโรค โดยเกิดจากการรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเองจากการเป็นบุคลากรสาธารณสุข เช่น มีอาการเหนื่อยง่าย มักจะมีอาการอ่อนเพลีย ง่วงซึม เป็นไข้ หรือเป็นหวัดบ่อยๆ ฯลฯ และเกิดจากการแนะนำของแพทย์ เช่น มีน้ำตาล หรือไขมันในเลือดสูง ภูมิแพ้ หอบหืด ฯลฯ สอดคล้องกับข้อมูลของ Hayward . (1997) ว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสามารถป้องกันโรคที่พบบ่อยๆ เช่น หวัด เจ็บคอ หรือโรคที่สำคัญๆ เช่น โรคหลอดเลือดและหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคทางเดินหายใจ ฯลฯ นอกจากนั้นยังสามารถป้องกันโรคปวดหลังได้ด้วย อาการแสดงของปัญหาสุขภาพจะเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และลงมือออกกำลังกาย โดยมีแรงจูงใจจากความต้องการความปลอดภัยจากอันตรายของโรค (Security needs) แต่เนื่องจากกลุ่มพร้อมจะปฏิบัติไม่ได้ออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพเป็นประจำ จึงไม่เกิดการเพิ่มสมรรถภาพทางกายอย่างชัดเจน และกลายเป็นผลย้อนกลับของแรงจูงใจที่ทำให้มีการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอด้วยเช่นเดียวกัน

แรงจูงใจด้านจิตใจ ระดับสูงสุดอยู่ในระดับมาก ได้แก่ กิจกรรมที่เลือกปฏิบัติ และกิจกรรมที่บุคลากรกลุ่มส่วนใหญ่เลือกเพื่อออกกำลังกายคือ วิ่งเหยาะ และเดินแอโรบิก (ตาราง 2 ภาคผนวก ง) ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการด้านร่างกาย ในเรื่อง

น้ำหนักรูปร่าง การดูอ่อนกว่าวัยหรือสมวัย รวมไปถึงส่งเสริมให้มีบุคลิกภาพที่ดี โดยเฉพาะการออกกำลังกายกับหน่วยงานในเวลาก่อนเลิกงาน ทำให้รู้สึกผ่อนคลายจากภาระหน้าที่การทำงาน และยังเกิดแรงจูงใจจากการได้ร่วมกิจกรรมกับเพื่อนร่วมงาน ซึ่งเป็นเจ้าหน้าที่ฝ่ายอื่นๆ ก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนร่วมงาน การรู้จักคุ้นเคยกันทำให้เกิดความเป็นกันเอง มีการแสดงออกได้อย่างเต็มความสามารถ ทำให้รู้สึกสนุกสนาน กิจกรรมดังกล่าวถือเป็นจุดเริ่มต้นของการเพิ่มทักษะการออกกำลังกายให้กับบุคลากรที่มีความต้องการออก-กำลังกาย แต่ไม่มีความมั่นใจเพียงพอที่จะเริ่มกิจกรรมกับบุคคลแปลกหน้า ส่วนผู้ที่สามารถออกกำลังกายได้โดยไม่มีข้อจำกัดของกิจกรรม สามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายได้เหมาะสมตามความถนัด และความพร้อมของตนเอง ซึ่งทำให้เกิดความตั้งใจ มีแรงจูงใจ และทำได้สำเร็จ เป็นผลให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีความสุข ความสนุกสนาน สอดคล้องกับกฎแห่งการฝึก (Law of effect) ว่า ผู้ออกกำลังกายจะฝึกซ้ำๆ ในประสบการณ์ที่เขาได้รับความสนุกสนาน และพึงพอใจมากกว่ากิจกรรมซึ่งให้ความเบื่อหน่าย (ปริชา กลิ่นรัตน์, 2533)

แรงจูงใจด้านจิตใจในระดับค่อนข้างมาก ได้แก่ ความรู้สึกดีต่อตนเอง สุขภาพจิตดี และคลายเครียด ซึ่งแรงจูงใจดังกล่าวล้วนเป็นผลที่เกิดจากการออกกำลังกายทั้งสิ้น นั่นคือ ภายหลังจากออกกำลังกาย 20 - 30 นาที ต่อมได้สมองจะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินส์ ซึ่งมีลักษณะคล้ายมอร์ฟินเพิ่มมากขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย จิตใจแจ่มใส ปลอดโปร่ง สามารถเผชิญกับความเครียดได้ดีขึ้น และจะมีความรู้สึกที่ดีต่อชีวิต (Hughes, 1975; Corbin & Lindsey, 1984) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Griest และคนอื่นๆ (1978) จากสถาบันสุขภาพจิตแห่งชาติสหรัฐอเมริกาว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก สามารถลดความเครียด (Stress) ความวิตกกังวล (Anxiety) และอาการซึมเศร้า (Depression) ได้เป็นอย่างดี โดยสามารถนำไปใช้ในการบำบัดผู้ที่ปัญหาสุขภาพจิตขั้นต้นได้ด้วย ดังนั้นเมื่อมีปัญหา เกิดความเครียดหรือมีความวิตกกังวลในเรื่องการทำงานหรือชีวิตส่วนตัว บุคลากรจะเกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อเป็นวิธีแก้ปัญหา ดังตัวอย่างจากสมาชิกกลุ่มว่า “เวลาเครียดจะใช้การวิ่งคลายเครียด ผ่อนคลายจากภาระงาน” อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ประโยชน์ของการออกกำลังกายจะส่งผลพลีที่ดีในทันที แต่ไม่ใช่สิ่งประกันว่า บุคคลจะรับการออกกำลังกายเข้าเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตหากบุคคลนั้นให้ความสำคัญต่อสิ่งอื่นๆ มากกว่า (Rejeski & Kenney, 1998)

แรงจูงใจด้านจิตใจที่มีระดับต่ำที่สุด อยู่ในระดับปานกลางคือ ประวัติการเจ็บป่วยของครอบครัว บุคลากรในกลุ่มมีคนที่ครอบครัวเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ได้

เป็นจำนวนน้อย และเนื่องจากเป็นโรคที่สามารถดูแลรักษา และควบคุมป้องกันได้ จึงเกิดแรงจูงใจในระดับต่ำ

แรงจูงใจด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ระดับสูงสุดคือ ค่อนข้างมาก ได้แก่ สถานที่ในการออกกำลังกาย ส่วนแรงจูงใจอื่นๆ อยู่ในระดับปานกลางได้แก่ โอกาสในการร่วมกิจกรรมของครอบครัว โอกาสในการพบเพื่อนหรือสังคม สื่อมวลชน และการแข่งขันกีฬาของหน่วยงาน

การมีกิจกรรมการออกกำลังกายร่วมกันหรือสนับสนุนให้คนในครอบครัวออกกำลังกายนั้น นอกจากพ่อแม่หรือครอบครัว จะเห็นประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกายแล้วยังเป็นอีกบทบาทหนึ่งของการแสดงออกถึงสายสัมพันธ์ในครอบครัว และเป็นการถ่ายทอดบทเรียนจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง เริ่มต้นจากการที่พ่อแม่ต้องมีทักษะในการออกกำลังกาย และได้รับประสบการณ์ที่ดีจากการออกกำลังกายมาก่อน หรือมีปัจจัยสนับสนุนในการส่งเสริมให้ลูกหรือคนในครอบครัวมีการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย นั่นคือ หากไม่ฝึกสอนเองโดยตรง ก็จะส่งให้เรียนกับผู้มีความรู้ความสามารถ ทำให้มีแรงจูงใจต่อสถานที่ในการออกกำลังกายไปพร้อมกัน เพราะเป็นการออกกำลังกายเพื่อสนทนาร่วมกับครอบครัว สอดคล้องกับ McPherson. (1983 P.32) นักพฤติกรรมสังคมกล่าวว่า วิถีชีวิตในช่วงชีวิตหนึ่งจะมีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตในภายหลังหรือช่วงต่อมา นั่นคือ พ่อแม่ที่เคยเล่นกีฬามาก่อน และได้รับความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย ย่อมจะแนะนำหรือถ่ายทอดกิจกรรมนั้นให้กับลูก แต่ถ้าไม่ได้รับความพึงพอใจในการออกกำลังกาย โอกาสที่จะส่งเสริมให้ลูกออกกำลังกายจะมีระดับต่ำ และการส่งเสริมและสนับสนุนให้ลูกออกกำลังกายในเบื้องต้น สามารถเป็นแรงจูงใจซึ่งกันและกันได้เมื่อลูกโตขึ้น และเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่องในภายหลัง

การเรียนรู้และการรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากสื่อมวลชนต่างๆ เกี่ยวกับสุขภาพ หรือการออกกำลังกายหรือการแข่งขันกีฬา ถือเป็นกระบวนการขั้นแรกของการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติ นั่นคือ การได้เห็นประสบการณ์จากผู้อื่น (Vicarious experience) เป็นต้นแบบที่บุคคลนำมาพิจารณาความสามารถของตน ทำให้เกิดความคาดหวังและเกิดแรงจูงใจที่จะทำ ซึ่งจะส่งผลให้มีพฤติกรรมได้ต่อเมื่อมีปัจจัยอื่น ๆ เข้ามาเอื้อหรือส่งเสริมให้สามารถกระทำพฤติกรรมได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่า บุคลากรจะมีพลังของแรงจูงใจเพื่อบรรลุเป้าหมายมากน้อยเพียงใด การจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาของหน่วยงาน เป็นกิจกรรมหนึ่งที่สามารถกระตุ้นให้บุคลากรเกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เพื่อฝึกซ้อมและเข้าแข่งขัน แต่เนื่องจากการจัดแข่งขันเพียงปีละครั้ง ทำให้เกิดผลต่อการมีพฤติกรรมออกกำลังกายได้น้อย และส่วนใหญ่บุคลากรในกลุ่มแต่งงานมีครอบครัวแล้ว

ความสนใจจึงมีศูนย์กลางอยู่ที่ครอบครัว และให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนลดลง แรงจูงใจจากโอกาสในการพบเพื่อนจึงอยู่ในระดับต่ำ ส่วนผู้ใหญ่ที่ยังไม่มีคู่ครองและครอบครัว ยังคงให้ความสำคัญต่อกลุ่มเพื่อนร่วมวัยอีกสลับไป แต่ความเข้มของความสัมพันธ์เริ่มลดน้อยลง และจำนวนสมาชิกของกลุ่มมักจะน้อยลงด้วย (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2540 หน้า 393)

อุปสรรคในการออกกำลังกายของกลุ่มพร้อมจะปฏิบัติ อุปสรรคโดยรวม ทั้งปัจจัยด้านบุคคล ด้านจิตใจ และด้านสังคม อยู่ในระดับปานกลาง นั่นคือ อุปสรรคทั้งภายในและภายนอกมีผลต่อการออกกำลังกายใกล้เคียงกัน ดังมีผลการศึกษาดังนี้

ปัจจัยด้านบุคคล อุปสรรคที่มีระดับสูงที่สุด อยู่ในระดับมาก คือ ภาระครอบครัว รองลงมาอยู่ในระดับค่อนข้างมากคือ ภาระการทำงาน เนื่องจากบุคลากรส่วนใหญ่ในกลุ่มร้อยละ 51.4 มีอายุระหว่าง 36-45 ปี รองลงมาร้อยละ 28.6 มีอายุระหว่าง 26-35 ปี ซึ่งถือว่าเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและเริ่มเข้าสู่วัยกลาง (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2540) และส่วนใหญ่ร้อยละ 70.0 แต่งงานและอยู่ร่วมกันกับคู่สมรส (ภาคผนวก ค) วัยผู้ใหญ่ตอนต้นคือวัยสร้างครอบครัว ซึ่งต้องมีการปรับตัวและเกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตหลายประการ หน้าที่ของครอบครัว คือ งานหรือภาระที่ครอบครัวจะต้องปฏิบัติ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสมาชิกของครอบครัว เพื่อให้มีความสุข และอยู่ร่วมกันในสังคมได้ดี ต้องดูแลเลี้ยงดูให้การอบรมสั่งสอนและให้การศึกษาแก่บุตร กำหนดฐานะและทำหน้าที่ด้านเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นพื้นฐานในการดำรงชีพ ครอบครัวจึงต้องสร้างหลักฐานด้านอาชีพให้มั่นคง เพื่อให้ได้มาซึ่งฐานะทางเศรษฐกิจ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2529) และเนื่องจากสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบันมีค่าครองชีพค่อนข้างสูง ทำให้บุคลากรในกลุ่มร้อยละ 45.7 มีรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย และบุคลากรร้อยละ 42.9 ต้องหางานพิเศษทำนอกเหนือจากงานประจำ นอกจากนั้นครอบครัวส่วนใหญ่ยังมีภาระในการเลี้ยงดูบุตรซึ่งยังอยู่ในวัยเด็ก และส่วนใหญ่มีลักษณะครอบครัวเดี่ยว ต้องใช้เวลาในการบริหารจัดการภารกิจต่าง ๆ ของครอบครัวมาก การมีเวลาที่จำกัดและมีภาระในครอบครัวมาก จึงทำให้เป็นอุปสรรคต่อการบริหารจัดการเวลาเพื่อกิจกรรมอื่น ๆ รวมทั้งการออกกำลังกาย สอดคล้องกับการศึกษาของ Jones และคนอื่นๆ (1997) ในสหรัฐอเมริกาเชื้อสายยุโรป-แอฟริกัน และการศึกษาของ Jaffee และคนอื่นๆ (1998) ในสตรีที่ทำงาน ที่พบว่าแม้สถานประกอบการจะสนับสนุนการออกกำลังกาย แต่ก็ยังพบปัญหาจากการจัดการเวลาเพื่อออกกำลังกาย แม้แต่ประชาชนที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในการศึกษาของ สกล เจริญวงศ์ (2532) ยังพบว่าการไม่มีเวลาว่างเพราะภาระครอบครัว และการงาน

เป็นอุปสรรคอันดับหนึ่งของการออกกำลังกาย ดังนั้นภาระครอบครัวยังเป็นอุปสรรคที่ทำให้หาเวลา และโอกาสในการออกกำลังกายได้ยาก และกลายเป็นอุปสรรคในระดับที่สูงที่สุด

ลักษณะการทำงานที่ไม่สามารถกำหนดตารางเวลาได้ชัดเจน หรืองานที่มีข้อจำกัดในการปลีกเวลาจากการทำงาน เป็นอุปสรรคที่สำคัญทั้งต่อการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของหน่วยงานและการออกกำลังกายภายหลังจากเวลาทำงาน นอกจากนั้นกลุ่มพร้อมจะปฏิบัติส่วนใหญ่ เป็นผู้บริหารระดับกลางและระดับสูง ต้องเดินทางไปราชการต่างจังหวัด หรือต่างอำเภออยู่เสมอ การอยู่ในสถานที่ใหม่ที่ไม่คุ้นเคยทั้งสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมทำให้เกิดความยากลำบากที่จะดำเนินชีวิตตามวิถีปกติ รวมทั้งการออกกำลังกาย และความสนใจต่อสภาพ

สังคม สิ่งแวดล้อมใหม่และมีกิจกรรมอื่น เช่น ท่องเที่ยว ชื้อของหรือพบปะกับผู้ร่วมงานอื่น ๆ ทำให้ส่วนใหญ่งดการออกกำลังกาย มีเพียงส่วนน้อยที่เกิดแรงจูงใจในสถานที่ออกกำลังกาย เนื่องจากมีเวลาเพียงพอต่อการออกกำลังกาย เพราะไม่ต้องมีภาระครอบครัว ทั้งนี้สถานที่พักยังเป็นตัวแปรต่อการออกกำลังกายด้วย นั่นคือ ต้องมีสถานที่ออกกำลังกาย สอดคล้องกับการศึกษาอุปสรรคในคนทำงานกับเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายซึ่ง Dishman และคนอื่น ๆ (1985) พบว่าการบริหารจัดการเรื่องเวลาของแต่ละบุคคลจากภารกิจประจำวัน ทั้งเวลารับผิดชอบหน้าที่การทำงานและกิจกรรมต่าง ๆ ในครอบครัว เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายและทำให้มีการหยุดพักกิจกรรม(drop-out) การออกกำลังกายได้มาก การสนใจกิจกรรมอื่นมากกว่า ซึ่งย่อมเป็นกิจกรรมที่บุคคลมีความชอบ และความสามารถที่จะเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้กิจกรรมการออกกำลังกายถูกจัดความสำคัญในระดับรองลงมา ทำให้มีเวลาและโอกาสในการออกกำลังกายได้น้อยยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม หากบุคคลถูกกระตุ้นจากภาวะไม่สมดุลของสุขภาพมาก และมีการประเมินว่าจะได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายมากกว่าจะเกิดแรงจูงใจที่จะแก้ไขปัญหาลักษณะจากภาระต่าง ๆ เพื่อออกกำลังกาย ดังเช่นตัวอย่างจากคำพูดว่า "ถ้าเครียดมาก บางทีไม่มีเวลา จะวางแผนก่อน ไปวิ่งให้หายเครียด หลังออกกำลังกายจะรู้สึกสมอง ปลอดโปร่ง คิดอะไรได้ดีขึ้น"

การให้ความสำคัญต่อการทำงานและครอบครัวนอกจากจะกลายเป็นอุปสรรคต่อการบริหารเวลา เพื่อใช้ในการออกกำลังกายแล้ว ยังส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าจากการประกอบภารกิจต่าง ๆ นั้นและธรรมชาติของการออกกำลังกายต้องใช้เวลาและพลังกำลังในการทำกิจกรรมและต้องมีการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งอาจทำให้รู้สึกเหนื่อยเพลีย หรือมีอาการปวดเมื่อยได้ ดังคำกล่าวที่ว่า "No pain no gain" จึงจะส่งผลดีต่อร่างกายและจิตใจ (Rejeski & Kenney, 1988) แต่เนื่องจากกลุ่มพร้อมจะปฏิบัติมีการออกกำลังกาย ไม่สม่ำเสมอ การเริ่มต้นออกกำลังกายในแต่ละครั้งหลังจากหยุดพักไปนั้น จะทำให้เกิดอาการเหนื่อยล้าและปวดเมื่อย

กล้ามเนื้อ จึงก่อให้เกิดแรงจูงใจด้านยับยั้งพฤติกรรมได้ ดังคำพูดของสมาชิกกลุ่มคนหนึ่งที่ว่า “ขี้เกียจ ทำงานมาเหนื่อยจะแะ อยู่ดี ๆ จะมาวิ่งให้เหนื่อย ถ้าสุขภาพแข็งแรงดี คงไม่มาทำให้เหนื่อย” และสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎี Affective Arousal (สุชา จันทร์โสม , 2535) ว่า อินทรีย์ย่อมแสดงพฤติกรรมหลบหลีกหรือไม่เข้าใกล้สิ่งที่ยับยั้ง เนื่องจากผลจากการออกกำลังกายเป็น Negative affect แต่เนื่องจากการประเมินว่าประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายมีมากกว่า จึงยังคงออกกำลังกายบ้าง สอดคล้องกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพฉบับปรับปรุงใหม่ของ Pender. (1996) เกี่ยวกับปัจจัยด้านสติปัญญา และความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรม นั่นคือ อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่ปฏิบัติ (Activity - related affect) เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อน ระหว่าง และภายหลังการกระทำพฤติกรรม จะเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์ของการกระทำกับการรับรู้อุปสรรคของการกระทำ ซึ่งเป็นพื้นฐานการตัดสินใจที่มีผลต่อการกระต้นการทำพฤติกรรมของตนเอง โดยพฤติกรรมที่เกิดขึ้นร่วมกับความรู้สึกที่ไม่ดี จะส่งผลให้บุคคลหลีกเลี่ยงพฤติกรรมนั้น ความเหนื่อยล้าทั้งจากภารกิจการงานและภาระครอบครัว ประกอบกับอารมณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมที่ออกกำลังกาย จึงเป็นอุปสรรคที่สำคัญของการออกกำลังกายและเป็นปัจจัยทำลายการมีพฤติกรรมได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับการศึกษาการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคต่อการออกกำลังกายและการมีพฤติกรรมออกกำลังกาย ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นของ Myers และ Roth. (1997) พบว่า อุปสรรคด้านความพร้อมของร่างกายคือ การออกกำลังกายทำให้รู้สึกไม่สบาย เกิดความเหนื่อยล้า และทำให้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและสอดคล้องกับการศึกษาของ Jaffee และคนอื่นๆ (1999) ที่พบว่า สตรีวัยทำงานส่วนใหญ่มีอุปสรรคในการออกกำลังกายเนื่องจากร่างกายอ่อนเพลีย ขาดพลังงาน

กิจกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในกลุ่ม ส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่ไม่ได้ใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย แม้อุปกรณ์ที่ต้องใช้เพื่อออกกำลังกาย เช่น อุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ หรือจักรยาน เป็นอุปกรณ์ที่มีหลายแบบหลายราคาให้เลือกได้ตามความเหมาะสม ค่าใช้จ่ายเพื่อการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่จะเป็นค่าสมาชิก เช่น เต้นแอโรบิก หรือว่ายน้ำ ซึ่งมีราคาไม่สูงนัก สถานะทางเศรษฐกิจจึงไม่เป็นอุปสรรคโดยตรงต่อค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย แต่เนื่องจากการมีรายรับไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย หรือเพราะต้องการยกฐานะทางเศรษฐกิจ ทำให้บุคลากรต้องทำงานพิเศษเพิ่มจากงานประจำ การให้ความสำคัญต่อการสร้างฐานะของครอบครัว เพราะถือว่าเป็นสิ่งที่จะทำให้ครอบครัวมีความมั่นคง หรือให้ความสำคัญกับกิจกรรมอื่นมากกว่า ทำให้ไม่มีเวลารวมทั้งไม่คิดจะจัดสรรเวลาสำหรับการออกกำลังกาย จะออกกำลังกายเมื่อมีสิ่งเร้าอื่นๆ เช่น เกิดอาการเจ็บป่วย ซึ่งต้องใช้วิธีการออกกำลังกายเพื่อควบคุมและป้องกันโรค ดังตัวอย่าง

สิ่งกระตุ้นการออกกำลังกายที่สมาชิกเล่าว่า "เวลาร่างกายไม่สบาย ปวดหลังปวดเอว เจ็บหน้าอก รู้สึกว่าร่างกายไม่ไหวแล้ว จึงจะออกกำลังกาย" หรือออกกำลังกายเมื่อมีการแข่งขันกีฬาของหน่วยงาน เป็นสาเหตุที่ทำให้มีการออกกำลังกายได้ไม่ต่อเนื่องสม่ำเสมอ ซึ่งตรงกันข้ามกับการออกกำลังกายในต่างประเทศ เพราะส่วนใหญ่มักจะออกกำลังกายในเชิงธุรกิจ โดยเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายกับผู้เชี่ยวชาญ และมีการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ซึ่งมีราคาสูง ส่งผลให้ฐานะเศรษฐกิจมีผลต่อการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายทำให้เสียค่าใช้จ่ายมาก โดยเป็นค่าตรวจประเมินต่าง ๆ และค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมตามโปรแกรม กลายเป็นอุปสรรคต่อการเข้าถึงบริการ ส่วนการขาดความมั่นใจในตนเอง ทั้งจากการไม่มีทักษะ และไม่มีประสบการณ์ในการออกกำลังกาย รวมไปถึงขาดความมั่นใจเนื่องจากปัจจัยเกี่ยวกับสภาพร่างกาย เช่น อ้วน ผอม เตี้ย ฯลฯ เป็นกระบวนการที่บุคคลแสดงความรู้สึกที่ตนรับรู้ในรูปของการกระทำพฤติกรรมว่า ตนเองไม่มีความสามารถ ก็จะหลีกเลี่ยงการกระทำนั้น (ประภาเพ็ญ สุวรรณ , 2526) สอดคล้องกับแบบวัดการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย (EBBS) ของ Sechrist, Walker และ Pender . (1987) เกี่ยวกับอุปสรรคจากความพร้อมของร่างกาย ได้แก่ ปัจจัยที่เกี่ยวกับสภาพร่างกาย ประสบการณ์ทักษะ หรือความเชื่อและทัศนคติที่ไม่ดีต่อการออกกำลังกาย เช่น อ้วน มีโรคประจำตัว ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นต้น

อุปสรรคจากปัจจัยด้านสังคม โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับที่ไม่สูงหรือต่ำ อุปสรรคในระดับปานกลางได้แก่ การสนับสนุนจากที่ทำงาน และไม่มีเพื่อนออกกำลังกาย จากวิถีชีวิตของกลุ่มซึ่งอยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง คือมีศูนย์กลางความสนใจของชีวิตอยู่ที่ครอบครัวและการทำงานสร้างฐานะ จึงมีภาระหน้าที่การทำงานและภาระครอบครัวมาก ขณะเดียวกันก็ลดความสัมพันธ์จากเพื่อนลง ทำให้โครงการหรือกิจกรรมที่หน่วยงานจัดขึ้น เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรมีผลต่อกลุ่มไม่มากนัก แม้ว่าบุคลากรกลุ่มส่วนหนึ่งจะเริ่มดำเนินการออกกำลังกายจากหน่วยงาน แต่เนื่องจากเข้าร่วมกิจกรรมในระดับต่ำ นั่นคือ ส่วนใหญ่ร้อยละ 51.5 มีการออกกำลังกายน้อยกว่า 1 – 2 ครั้ง / สัปดาห์ รองลงมาคือ ร้อยละ 27.1 ออกกำลังกาย 1 – 2 ครั้ง / สัปดาห์ (ตาราง 3 ภาคผนวก ง) และไม่ใช้การออกกำลังกายร่วมกับหน่วยงานทุกครั้ง เพราะกิจกรรมการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ของกลุ่มจำนวน 45 คน คือ วิ่งเหยาะ รองลงมาจำนวน 28 คน คือ เต้นแอโรบิกหรือกายบริหาร (ตาราง 2 ภาคผนวก ง) โดยมีกลุ่มเต้นแอโรบิกตามสถานที่ต่าง ๆ ที่บุคลากรสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ถึง

4 กลุ่ม ดังนั้นการจัดหรือไม่จัดกิจกรรมเพื่อสนับสนุนการออกกำลังกายของหน่วยงาน จึงไม่ส่งผลกระทบต่อออกกำลังกายของบุคลากรกลุ่มมากนัก ส่วนการมีเพื่อนออกกำลังกายนั้น เมื่อพิจารณาจากกิจกรรมการออกกำลังกาย จะพบว่าการวิ่งเป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้โดยลำพัง ส่วนการเดินแอโรบิกก็มักจะมีสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมโดยสมัครใจอยู่แล้ว อุปสรรคดังกล่าว จึงมีผลกระทบต่อออกกำลังกายในระดับปานกลาง อุปสรรคที่มีระดับต่ำคือ ค่อนข้างน้อย ได้แก่ การร่วมงานสังคม และการสนับสนุนจากครอบครัว เนื่องจากงานสังคมต่าง ๆ หรืองานประเพณีไทย ถือเป็นโอกาสพิเศษที่ต้องเข้าร่วมงาน และแสดงถึงการให้เกียรติแก่เจ้าของงาน และเป็นการแสดงถึงความสัมพันธ์ที่มีต่อกันในสังคม แต่เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ไม่ได้มีบ่อยนัก จึงไม่ถือว่าเป็นอุปสรรคที่สำคัญต่อการออกกำลังกาย ส่วนอุปสรรคจากครอบครัว คือ การที่คู่สมรสมีความสนใจต่อกิจกรรมการออกกำลังกาย และมีกิจกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน เช่น ชอบการออกกำลังกายคนละประเภท ชอบการออกกำลังกายตามลำพังในขณะที่คู่สมรสชอบการเล่นกีฬาเป็นทีม ฯลฯ หรือสนับสนุนเพียงคำแนะนำหรือการเตือนให้ออกกำลังกาย โดยขาดการกระทำกิจกรรมร่วมกัน จึงไม่เพียงพอต่อการส่งเสริมให้เกิดการออกกำลังกาย โดยเฉพาะสำหรับคู่สมรสหญิง เพราะมักจะมีภาระต่อการทำหน้าที่ภายในครอบครัวมาก หากไปออกกำลังกายจะมีผลกระทบต่อหน้าที่ที่เคยปฏิบัติ และเกิดผลกระทบต่อหน้าที่แม่บ้านที่รับผิดชอบ จึงไม่มีความมั่นใจในการไปเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายตามลำพัง ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย สอดคล้องกับการศึกษาของ Myer และ Roth. (1997) พบว่า อุปสรรคต่อการออกกำลังกายด้านสังคมในวัยผู้ใหญ่ คือ ไม่มีเพื่อนออกกำลังกาย และครอบครัวไม่สนับสนุนการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Jeffee และคนอื่นๆ (1999) ว่า อุปสรรคในการออกกำลังกายของกลุ่มสตรีวัยทำงาน คือ ขาดการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด และขาดแรงกระตุ้นจากสังคม

อุปสรรคจากปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เป็นอุปสรรคในระดับปานกลาง ทั้งสภาพดินฟ้าอากาศและสถานที่ออกกำลังกาย เมื่อสภาพดินฟ้าอากาศไม่เหมาะสมต่อการออกกำลังกายภายนอกสถานที่ ก็สามารถเลือกกิจกรรมออกกำลังกายภายในสถานที่ เพราะบุคลากรส่วนใหญ่ของกลุ่มออกกำลังกายโดยการวิ่งเหยาะ และเดินแอโรบิกหรือกายบริหาร ซึ่งจังหวัดสุรินทร์มีสถานที่สำหรับการออกกำลังกายหลายแห่ง สามารถเลือกให้เหมาะสมกับความพร้อมของแต่ละบุคคลได้ และเนื่องจากบุคลากรส่วนใหญ่ไม่ได้มีการออกกำลังกายเป็นประจำ จึงสามารถเลือกออกกำลังกายภายใต้สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับสภาพดินฟ้าอากาศ และเหมาะสมกับความต้องการได้

2.2 กลุ่มปฏิบัติ เป็นกลุ่มที่มีการออกกำลังกาย เป็นประจำสม่ำเสมอ แต่ทำติดต่อกันมายังไม่ถึง 6 เดือน มีแรงใจทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคมโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า แรงใจด้านร่างกายและด้านสังคมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ส่วนด้านจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง แสดงว่ากลุ่มปฏิบัติมีแรงใจหลักจากร่างกายและการเกี่ยวข้องกับผู้อื่นกับบุคคลอื่นๆ ทั้งครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และสังคม ซึ่งเป็นแรงใจที่เกิดจากอิทธิพลภายนอกทั้งสิ้น มากกว่าสภาพจิตใจที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ดังผลการศึกษาต่อไปนี้

แรงใจด้านร่างกาย พิจารณารายด้านพบว่า แรงใจที่มีระดับสูงสุดอยู่ในระดับมากคือ ต้องการมีสุขภาพแข็งแรง รองลงมาคือระดับค่อนข้างมาก ได้แก่ ป้องกันการบาดเจ็บหรือการเกิดอุบัติเหตุ น้ำหนัก ผลการตรวจสมรรถภาพทางกาย ปรับปรุงหรือเสริมส่วนของร่างกาย บุคลิกภาพ การนอนหลับพักผ่อน อิศระในการกินอาหาร และการแก้ไขปัญหสุขภาพ เนื่องจากกลุ่มปฏิบัติทั้งหมดล้วนแต่มีพฤติกรรมออกกำลังกาย เช่นเดียวกับกลุ่มพร้อมปฏิบัติมาก่อน การเพิ่มความเข้มข้นของกิจกรรมนั้นคือ หันมาสนใจและออกกำลังกายอย่างจริงจังและตั้งใจทำอย่างสม่ำเสมอ ย่อมมีสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าที่มีอิทธิพลจนทำให้การออกกำลังกายอยู่ในวิถีชีวิตแรงใจเพื่อต้องการการมีสุขภาพแข็งแรงในขณะที่มีพื้นฐานสุขภาพร่างกายที่ไม่ดีเช่น เหนื่อยง่าย มีอาการเจ็บป่วยด้วยโรคที่แสดงถึงการมีระดับภูมิคุ้มกันต่ำ เช่น เป็นไข้ เป็นหวัด รวมทั้งการตรวจต่างๆ เช่น มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น น้ำหนักเกินมาตรฐาน หรือการตรวจสมรรถภาพทางกายที่พบว่าต่ำกว่ามาตรฐาน อยู่ในเกณฑ์ที่ต้องปรับปรุง เป็นต้น สัญญาณต่างๆ ดังกล่าวล้วนแสดงถึงสภาพการมีปัญหสุขภาพ ซึ่งบุคคลกรได้มีการประเมินและรับรู้ปัญหาสุขภาพของตนเอง ดังคำพูดของสมาชิกคนหนึ่ง “ตอนเขาตรวจสมรรถภาพ บั้นจึกยาน ทำไมเราบั้นแค่ 5 นาที เราทำไม่ได้ คือ เหนื่อยมาก ก็เลยคิด เพราะเราไม่ชอบและไม่เคยออกกำลังกาย”

การออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพทั้งความถี่ ความหนักและความนาน นั่นคือ ส่วนใหญ่ร้อยละ 88.8 ออกกำลังกาย ตั้งแต่ 3 ครั้ง/สัปดาห์ขึ้นไป ร้อยละ 55.6 ออกกำลังกาย โดยมีความหนักปานกลาง และร้อยละ 100.0 ใช้เวลาในการออกกำลังกาย ติดต่อกันตั้งแต่ 15 นาทีขึ้นไป (ตาราง 2 ภาคผนวก ง) ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อสมรรถภาพทางกาย (Training effect) ก่อให้เกิดการรับรู้ถึงผลจากการออกกำลังกาย และกลายเป็นแรงใจจากประโยชน์ของการออกกำลังกายนั้น นั่นคือ การออกกำลังกายทำให้ร่างกายใช้พลังงานเพิ่มมากขึ้น กลไกของร่างกายมีการปรับตัวโดยให้ร่างกายได้พัก ทำให้นอนหลับได้สนิท พักผ่อนได้เต็มที่ ตื่นขึ้นมา

จึงรู้สึกสดชื่น แจ่มใส (วิจิตร บุญยะโหดระ, 2535) นอกจากนั้นการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกาย นำไขมันที่สะสมไว้หรือพลังงานที่ได้รับไปใช้เพิ่มมากขึ้น ผู้ที่ออกกำลังกายควบคู่กับการควบคุมอาหาร จะสามารถลดน้ำหนักจากไขมันส่วนเกินได้ ส่วนผู้ที่ไม่มีการควบคุมอาหาร สามารถออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเพื่อเป็นการควบคุมปริมาณการใช้แคลอรีของร่างกายได้และการออกกำลังกาย จะทำให้สมองส่วนที่สั่งความรู้สึกอยากอาหาร ปรับตัวในการรับประทานอาหาร และใช้พลังงาน ออกไปให้เหมาะสม (ดำรง กิจกุล, 2535) ทำให้ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำสามารถควบคุมน้ำหนักได้ โดยยังรู้สึกมีอิสระต่อการบริโภคอาหารตามที่ต้องการ และการออกกำลังกาย จะทำให้ มีสมรรถภาพร่างกายเพิ่มขึ้น ทำให้ระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อทำงานได้อย่างสมดุล การเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง ส่งผลต่อบุคลิกภาพและการประกอบกิจกรรมประจำวัน เมื่อร่างกายเจ็บป่วยก็สามารถฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนั้นยังมีผลต่อการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย โดยช่วยกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย (Mazzeo, 1994; Nieman, 1994 อ้างในมัทนา อินทร์แพง, 2543) สอดคล้องกับการศึกษาของ Woods และคนอื่นๆ (1999) พบว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิกขนาดกลางเป็นระยะเวลา 6 เดือน ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกายโดยการเพิ่มจำนวนของทีเซลล์ ทำให้เกิดการเจ็บป่วยน้อยลง ส่งผลให้เกิดแรงจูงใจต่อความต้องการความปลอดภัยจากปัญหาสุขภาพ โดยเฉพาะผู้ที่เคยมีประสบการณ์การเจ็บป่วย หรือเกิดอุบัติเหตุมาก่อน

การออกกำลังกาย จะทำให้ร่างกายแข็งแรง มีความอดทน และมีพลังกำลังเพิ่มขึ้น ทำให้สามารถทำงานได้ยาวนานมากขึ้น อาการเหนื่อยล้าจากการทำงาน เช่น เดินประสานงานระหว่างอาคารต่างๆ การเดินทางปฏิบัติงานนอกพื้นที่หรือความอ่อนล้าต่อการทำงานภาคบ่ายของบุคลากรดีขึ้น แต่เป็นแรงจูงใจต่อประสิทธิภาพของร่างกายมากกว่าผลต่อการทำงาน เพราะบุคลากรคิดว่าได้มีทำงานอย่างเต็มความสามารถแล้ว เนื่องจากลักษณะงานไม่ได้ใช้พลังกำลัง ดังคำพูดของสมาชิกกลุ่มที่ได้จากการสัมภาษณ์ “มันก็มีผลบ้างนะ ทำงานได้ทนขึ้น แต่ก่อนค่อนข้างเหนื่อยเวลาเดินขึ้นชั้น 3 จะเหนื่อย ช่วงบ่ายก็จะง่วง ล้า ส่วนงานเราก็ทำเต็มที่อยู่แล้ว” แรงจูงใจในการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานจึงอยู่ในระดับปานกลาง และส่วนใหญ่ร้อยละ 44.4 มีอายุอยู่ระหว่าง 26-35 ปี รองลงมาร้อยละ 33.3 มีอายุอยู่ระหว่าง 36-45 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุที่มีความเสื่อมของร่างกายเกิดขึ้นไม่มากนัก ทำให้ไม่ค่อยสนใจและวิตกกังวลเกี่ยวกับอายุและหน้าตา ประกอบกับส่วนใหญ่ร้อยละ 55.6 เป็นเพศชาย และเนื่องจากกลุ่มมีการออกกำลังกาย ติดต่อกันมายังไม่ถึง 6 เดือน ทำให้เห็นผลดังกล่าวยังไม่ชัดเจน จึงทำให้มีแรงจูงใจเกี่ยวกับความอ่อนกว่าวัยหรือดูสมวัยในระดับต่ำ

แรงจูงใจด้านสังคม โดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก พิจารณารายด้าน พบว่า มีแรงจูงใจอยู่ 3 ระดับ ดังนี้ ระดับสูงสุดคือระดับมาก ได้แก่สถานที่ออกกำลังกาย รองลงมาระดับค่อนข้างมาก คือ การแข่งขันกีฬาของหน่วยงาน และการต้องมีคนมาดูแลเมื่อเจ็บป่วย และระดับต่ำสุดคือ ระดับปานกลาง ได้แก่ โอกาสในการพบเพื่อนหรือเข้าสังคม กลุ่มปฏิบัติส่วนใหญ่ ออกกำลังกาย โดยการเดินแอโรบิก รองลงมาคือ วิ่งเหยาะ และปั่นจักรยาน ในระยะแรกได้ร่วมออกกำลังกายกับโครงการส่งเสริมสุขภาพของหน่วยงาน ภายหลังเมื่อโครงการดังกล่าวล้มนเลิกไป บุคลากรได้ปรับไปออกกำลังกาย ด้วยตนเองที่บ้านโดยการเดินประกอบเพลง หรือวีดิทัศน์ ส่วนหนึ่งไปร่วมออกกำลังกายกับกลุ่มแอโรบิก ซึ่งมีอยู่หลายกลุ่ม ซึ่งแต่ละแห่งเก็บค่าสมาชิกในราคาถูก การสามารถปรับเปลี่ยนสถานที่ในการออกกำลังกาย และยังคงออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ ทำให้เกิดแรงจูงใจในระดับสูง การจัดการแข่งขันกีฬาของหน่วยงาน นอกจากจะทำให้บุคลากรเกิดแรงจูงใจในการฝึกฝนและฝึกซ้อม เพื่อจะได้แสดงความสามารถในการแข่งขันแล้ว ยังมีการให้บุคลากรได้ใช้การเดินแอโรบิกด้วย ก่อให้เกิดความสนุกสนานและความประทับใจ ทำให้กลุ่มมีแรงจูงใจค่อนข้างมาก นอกจากนั้นประสบการณ์จากการเจ็บป่วยทำให้รู้สึกถึงการพึ่งพา แม้ว่าจะเป็นคนในครอบครัว แต่ก็ทำให้บุคลากรเกิดการรับรู้ในการวางแผนการดูแลสุขภาพ และเกิดแรงจูงใจต่อการออกกำลังกาย และเนื่องจากบุคลากรส่วนใหญ่แต่งงานมีครอบครัวแล้ว ความสัมพันธ์กับคนอื่นในสังคมจึงลดลง แม้แต่กับเพื่อนร่วมงานหากไม่มีงานที่ต้องประสานกัน เมื่อหมดเวลาทำงานก็จะรีบกลับบ้านเพื่อดูแลครอบครัว เมื่อเปลี่ยนแปลงสถานที่ออกกำลังกายก็ยังมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนลดลง จึงเกิดแรงจูงใจในระดับต่ำ

แรงจูงใจด้านจิตใจ ระดับสูงสุดคือ ค่อนข้างมาก ได้แก่ ความรู้สึกดีต่อตัวเอง ผลการตรวจสุขภาพ การตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกาย และคลายเครียด จากแรงจูงใจดังกล่าว จะเห็นว่า ผลการตรวจสุขภาพที่พบความผิดปกติ เช่น ความดันโลหิตสูง หรือผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการที่ทำให้ทราบว่า สารเคมีในเลือดมีระดับผิดปกติ เช่น น้ำตาลสูง ไขมันสูง ฯลฯ เป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดการรับรู้ถึงสภาวะสุขภาพ แต่ยังไม่แสดงพฤติกรรมต่อสิ่งเร้านั้น เรียกว่าเป็นแรงจูงใจแฝง (Motivational disposition) การตรวจพบความผิดปกติของเลือด ในระยะต่อมาซึ่งเพิ่มความรุนแรงขึ้น ก่อให้เกิดความตระหนักต่อสภาพปัญหาว่าอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพและชีวิต และเป็นแรงผลักดันให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยเลือกการออกกำลังกาย เป็นวิธีหนึ่งในการแก้ปัญหา นั่นคือ ดังคำพูดจากการสัมภาษณ์ “รู้ว่ามีปัญหาสุขภาพ ผลเลือดมีปัญหา แต่ครั้งแรกเห็นแล้วก็เฉยๆ ตอนหลังเห็นผลเลือดมันแย่ลงๆ ความดัน

160/100 สดุดใจเราใจ อยู่นิ่งไม่ได้ เห็นแล้วเฉยไม่ได้ ต้องทำอะไรสักอย่าง" ส่วนผลการตรวจสุขภาพในระยะหลังซึ่งเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น เป็นแรงจูงใจเสมือนเป็นเครื่องชี้วัดความสำเร็จของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และเป็นกำลังใจให้มีการคงพฤติกรรมสุขภาพต่อไป เช่นคำพูดของสมาชิกในกลุ่ม "ผลเลือดที่ตรวจหลังเราออกกำลังกาย แล้วดีขึ้น มันก็เป็นกำลังใจให้เรา"

การเริ่มต้น และการออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง จะต้องมีการกำหนดเป้าหมายจากแรงจูงใจต่างๆ เป้าหมายหรือความต้องการจากการออกกำลังกาย ถือเป็นแรงจูงใจที่คอยกระตุ้นให้มีการออกกำลังกายอยู่เสมอ บุคลากรจะตั้งเป้าหมายเพื่อกระตุ้นการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง และเป้าหมายเพื่อผลสำเร็จจากการออกกำลังกาย รวมทั้งมีการกำหนดเป้าหมาย(Goal striving) ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว คือ เมื่อมีการวางแผนแล้วก็ตั้งมั่นที่จะปฏิบัติในสิ่งที่วางแผนไว้ให้สำเร็จ ถึงแม้ว่ากิจกรรมที่ปฏิบัตินั้นจะมีความยุ่งยากลำบาก หรือต้องใช้ความอดทนเป็นอย่างสูง การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนในระยะสั้นและยึดมั่นต่อพันธะสัญญา (Commitment) คือ มีความตั้งมั่น (Strong will) และมีความตระหนักที่จะรักษาวินัยที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ตนได้วางแผนไว้ เพื่อมุ่งไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เป็นกลวิธีสำคัญที่ทำให้บุคลากรสามารถฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ และกระตุ้นให้ลงมือออกกำลังกายและออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ ดังคำพูดของสมาชิกกลุ่ม "จริงๆ มันก็ขี้เกียจอยู่ แต่เราจะตั้งเป้าหมายไว้ว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ พอว่างไปหลายวัน คือถ้าเราผลัดวันประกันพรุ่ง ถ้าวันหนึ่งด เกิดพรุ่งนี้ดอีก มันก็จะไม่ได้ 3 วันต่ออาทิตย์ ก็จะลุกขึ้นมาทำ" สอดคล้องกับ Resnick (1999 อ้างใน แสงเดือน พรหมแก้วงาม, 2543) ที่กล่าวว่า บุคคลที่วางแผนระยะสั้นอยู่เสมอ จะสามารถบังคับตนเองให้ปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องและก่อให้เกิดความมั่นใจในตนเองที่จะปฏิบัติกิจกรรมที่สูงขึ้นไปอีก ซึ่งเป็นการวางแผนให้บุคคลมีการวางแผนการปฏิบัติกิจกรรมในระยะยาวต่อไป

ความตระหนักถึงปัญหาสุขภาพที่อาจคุกคามต่อชีวิตครอบครัว ถือเป็นแรงผลักดันต่อการตั้งเป้าหมายและกระตุ้นให้มีการออกกำลังกายได้เป็นอย่างมาก ดังคำพูดของสมาชิกกลุ่มซึ่งมีปัญหาสุขภาพ "เราต้องจริงจังเพราะกลัวจะเป็นมาก ถ้าเป็น คิดว่าถ้าเป็นอะไรครอบครัวจะมีปัญหา" ซึ่งสัมพันธ์กับแนวคิดการออกกำลังกาย กับช่วงวัยของวงจรชีวิต(Stages of the life Cycle) ของ Rejeski และ Kenney. (1988) ที่ว่า วัยกลางคนมองการออกกำลังกายว่าเป็นเทคนิคหนึ่งที่ใช้ในการจัดการความเครียด โดยเป็นไปในลักษณะคำนึงถึงอนาคตครอบครัว และความเชื่อด้านสุขภาพ (Health believe) เริ่มมีระดับสูงขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ

การออกกำลังกายนอกจากจะเป็นการสร้างสมรรถภาพทางกายแล้ว ยังเป็นการผสมผสานกลไกทางสรีระและทางจิตใจ นั่นคือภายหลังออกกำลังกายแบบแอโรบิก 20-30 นาที ต่อมาได้สมองจะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphine) ซึ่งมีลักษณะคล้ายมอร์ฟินมากขึ้น สารดังกล่าวนอกจากจะช่วยลดความเจ็บปวดได้แล้ว ยังเป็นสารที่ต่อต้านอาการซึมเศร้า (Antidepressant) ด้วย (Dunn & Dishman, 1991) ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย จิตใจปลอดโปร่ง แจ่มใส และจะมีความรู้สึกที่ดีต่อชีวิต (Hughes, 1975; Corbin & Lindsey, 1984) สอดคล้องกับการศึกษาของ McDonald และ Hodgdon (1991 cited in Rejeski & Thompson, 1993) พบว่าการออกกำลังกายทำให้มีมโนทัศน์ของตนเอง (Self-concept) เพิ่มขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และการศึกษาของ Petruzello และคนอื่นๆ (1991) พบว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิกทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นและความเครียดลดลงเนื่องจากบุคคลากรมีภาระหน้าที่รับผิดชอบมากทั้งการงาน และครอบครัว อาจมีปัญหาหรือเกิดความเครียด ผลจากการออกกำลังกายดังกล่าวจึงเป็นแรงจูงใจในระดับสูง

จากการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่ในกลุ่มไม่มีประสบการณ์ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามาก่อน การขาดพื้นฐานในการออกกำลังกาย ย่อมส่งผลให้เกิดการยอมรับและสนใจในการออกกำลังกายได้น้อย ดังเช่นจิตวิทยาการเรียนรู้และการฝึกของ ปรีชา กลิ่นรัตน์ (กรมอนามัย, 2533 หน้า 110) กล่าวว่า บุคคลจะเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และรวดเร็ว ถ้ามีความพร้อมและวุฒิภาวะ โดยรวมทั้งความรู้สึก กลไกการเคลื่อนไหว และประสบการณ์เดิม สอดคล้องกับการศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของ Sherwood และ Jeffery. (2000) ว่าแรงจูงใจในการออกกำลังกายสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตนเอง ประวัติการออกกำลังกาย ทักษะในการออกกำลังกาย และพฤติกรรมสุขภาพอื่นๆ อย่างไรก็ตาม การมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและมีแรงจูงใจด้านอื่น ๆ ที่มีพลังในการกระตุ้นมากกว่า ก็สามารถผลักดันให้เข้าสู่กิจกรรมได้ และผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย จะเป็นแรงจูงใจให้มีการออกกำลังกาย อยู่เสมอ ดังคำพูดของสมาชิกกลุ่มคนหนึ่ง "จริงๆ เป็นคนไม่ชอบ ออกกำลังกาย และไม่ยอม ผลที่ว่ากลัมนั่นคือกระชับ รูปร่างดีขึ้น ทำให้ใจ" การเลือกกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับศักยภาพของบุคคล รวมทั้งความพร้อมทั้งด้านเวลา การเข้าถึงบริการ และตอบสนองต่อความต้องการของบุคคล ทำให้พอใจและรู้สึกสนุกสนานในการเข้าร่วมกิจกรรม การมีแรงจูงใจต่อกิจกรรมและความสนุกสนานในระดับปานกลาง อาจเป็นเพราะบุคลากรยังไม่พึงพอใจต่อกิจกรรมที่เลือก ดังผลการศึกษาของ Sundquist (1980) พบว่ายิ่งบุคคลมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มออกกำลังกายเท่าใด ยิ่งเป็นพื้นฐานที่ดีต่อการออกกำลังกายของบุคคลและกระตุ้นให้มีการออกกำลังกายต่อไป

อุปสรรคในการออกกำลังกายของกลุ่มปฏิบัติ อุปสรรคโดยรวมทั้งปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยด้านสังคม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลาง โดยปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมมีระดับค่อนข้างมาก และปัจจัยด้านบุคคลและสังคมมีระดับปานกลาง (ตาราง 7) นั่นคือ สภาพสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม จะมีอิทธิพลขัดขวางการออกกำลังกายได้มากกว่าปัจจัยอื่น ๆ จากผลการศึกษาแสดงว่ากลุ่มปฏิบัติมีอุปสรรคจากสิ่งแวดล้อม คือเป็นอุปสรรคจากภายนอกมากกว่า อุปสรรคจากตัวบุคลากร โดยอุปสรรคจากสิ่งแวดล้อมที่มีระดับสูง คือค่อนข้างมาก ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกาย เมื่อพิจารณาจากกิจกรรมการออกกำลังกายของกลุ่ม ส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกหรือกายบริหาร รองลงมาคือวิ่งเหยาะ และปั่นจักรยาน (ตาราง 2 ภาคผนวก ง) แม้ว่าจังหวัดสุรินทร์จะมีกลุ่มเดินแอโรบิกหลายกลุ่ม แต่กลุ่มทั้งหมดจะจัดกิจกรรมระหว่างเวลา 17.00-19.00 น. ซึ่งเป็นเวลาที่บุคลากรต้องจัดการภาระต่างๆ ของครอบครัว ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ส่วนการวิ่งหรือปั่นจักรยานต้องมีพื้นที่ในการทำกิจกรรม ซึ่งอาจอยู่ห่างไกล ไม่สะดวกต่อการเดินทางประกอบกับผู้ปั่นจักรยานมักปั่นตามถนน ทำให้รู้สึกไม่ปลอดภัย และกลายเป็นอุปสรรคในระดับสูง การออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก สามารถทำได้ทั้งในอาคารและกลางแจ้ง หากสภาพดินฟ้าอากาศไม่เหมาะสมก็สามารถปรับเปลี่ยนสถานที่ออกกำลังกายได้ แม้แต่การปั่นจักรยานหากมีอุปกรณ์การออกกำลังกายเฉพาะก็ยังสามารถทำกิจกรรมได้ ซึ่งการมีกิจกรรมในการออกกำลังกาย หลากหลายประเภททำให้สามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมเพื่อออกกำลังกายได้ อุปสรรคด้านสถานที่จึงพบในระดับรองลงมา คือระดับปานกลาง

อุปสรรคจากปัจจัยด้านบุคคล พบว่าอุปสรรคระดับสูงที่สุดอยู่ในระดับค่อนข้างมาก คือ ภาระครอบครัวและหน้าที่การงาน เนื่องจากกลุ่มปฏิบัติส่วนใหญ่ร้อยละ 77.7 อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น และร้อยละ 66.7 แต่งงานและอยู่กับคู่สมรส วัยนี้เริ่มลดการให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนร่วมวัยลง สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานก็จะไม่ลึกซึ้งเหมือนเพื่อนร่วมวัยในวัยรุ่น จุดศูนย์กลางของสัมพันธภาพคือครอบครัว ต้องมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในชีวิตคู่และการทำหน้าที่พ่อหรือแม่ การอยู่ในลักษณะครอบครัวเดี่ยวและมีลูกอยู่ในวัยเด็ก ต้องให้เวลาในการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด ทำให้ต้องใช้เวลาและความเอาใจใส่ครอบครัวเป็นอย่างมาก นอกจากนั้นการทำงานยังถือเป็นเครื่องขัดขวางความเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งนอกจากจะนำมาซึ่งฐานะทางการเงินแล้ว ยังทำให้เกิดความรู้สึกมีอิสระเสรี มีหน้ามีตา มีความมั่นคงทางจิตใจ การตั้งตัวและสร้างฐานะทางเศรษฐกิจให้แก่ครอบครัว จะได้รับการยอมรับในสังคม(ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2540) บุคคลในวัยนี้จึงให้ความสำคัญกับการทำงาน แม้ว่าความเชื่อด้านสุขภาพ จะเริ่มมีอิทธิพลมากขึ้น โดยเฉพาะ

ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ เช่น ความดันโลหิตสูง มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ฯลฯ อย่างไรก็ตามความต้องการสร้างฐานะทางเศรษฐกิจมักถูกจัดไว้ในลำดับแรกก่อนเรื่องสุขภาพ (Rejeski & Kenney, 1988 p.19) ดังนั้นภาระครอบครัวและหน้าที่การงาน จึงเป็นอุปสรรคในระดับสูงที่สุด

การเจ็บป่วยเป็นอุปสรรคที่สำคัญต่อการออกกำลังกาย เพราะบุคคลกรบางคนมีปัญหาสุขภาพ เมื่อเกิดอาการของโรคย่อม ส่งผลให้เกิดความรู้สึกไม่สบายต้องพักผ่อน และงดกิจกรรมไป แต่จากการศึกษาพบว่า บุคคลกรจะยังคงออกกำลังกายหากอาการเจ็บป่วยไม่รุนแรง และปรับเปลี่ยนวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสม เช่น ปวดเท้าหรือปวดหลัง จะออกกำลังกายด้วยวิธีที่ไม่ใช้แรงกระแทก และเนื่องจากอาการดังกล่าวไม่ได้เกิดขึ้นบ่อย ประกอบกับมีทางเลือกในการปรับเปลี่ยนกิจกรรม จึงทำให้เป็นอุปสรรคในระดับปานกลาง และแม้ว่าบุคคลกรกลุ่มส่วนใหญ่จะมีปัญหาด้านเศรษฐกิจ ต้องทำงานพิเศษนอกเหนืองานประจำ ทำให้มีภาระด้านการงานเพิ่มขึ้น บางคนมีความสนใจในกิจกรรมอื่นๆ หรือบางคนมีภาระต้องไปทำงานต่างจังหวัด แต่เนื่องจากการออกกำลังกายไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก และบุคคลกรมีศักยภาพในการปรับเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น เลือกออกกำลังกายด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับร่างกาย หรือสภาพสถานที่ เมื่อไปราชการต่างจังหวัดสามารถออกกำลังกายด้วยวิธีการบริหารในห้องพัก ฯลฯ สิ่งที่สำคัญที่สุด คือบุคคลกรมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายค่อนข้างมาก จึงให้ความสำคัญต่อการออกกำลังกายและจัดสรรเวลา เพื่อออกกำลังกาย รวมทั้งมีการตั้งเป้าหมายเพื่อกระตุ้นตนเองให้มีการออกกำลังกายอยู่เสมอ ทำให้อุปสรรคต่างๆ ดังกล่าวอยู่ในระดับปานกลาง

ความเหนื่อยล้าเป็นอุปสรรคที่สำคัญอย่างหนึ่งต่อการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกาย ต้องมีการใช้พลังกำลังในการทำกิจกรรม หากเกิดความเหนื่อยล้าจนไม่มีเรี่ยวแรงเพียงพอ โดยธรรมชาติบุคคลกรมักจะลดการใช้พลังงานลงและพักผ่อนเพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกาย แต่การมีเป้าหมายที่ชัดเจนและมีแรงจูงใจในระดับสูง ทำให้บุคคลกรแก้ปัญหา โดยลดความหนักหรือความนานในการออกกำลังกายลง หรือถ้าหากมีการงดกิจกรรมก็จะเพิ่มการออกกำลังกายในภายหลัง ทำให้อุปสรรคดังกล่าวอยู่ในระดับไม่สูง

อุปสรรคจากปัจจัยด้านสังคม มี 2 ระดับคือ ระดับปานกลาง ได้แก่ การสนับสนุนจากที่ทำงานและระดับค่อนข้างน้อยได้แก่ ร่วมงานสังคม ไม่มีเพื่อนออกกำลังกาย และการสนับสนุนจากครอบครัว จากการศึกษพบว่า แม้บุคคลกรบางคนจะเริ่มต้นการออกกำลังกาย โดยต้นแอโรบิกกับโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายของหน่วยงาน แต่เมื่อมีการยกเลิกโครงการ บุคคลกรสามารถปรับไปทำกิจกรรมที่บ้าน หรือบางคนเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มออกกำลังกายอื่นๆ

เมื่อยังสามารถดำเนินกิจกรรมต่อไปได้ โดยประเมินจากความถี่ของการออกกำลังกาย จะเห็นว่ามีการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพคือ เกือบทั้งหมดออกกำลังกายโดยมีความถี่ตามเกณฑ์มาตรฐาน คือ ออกกำลังกาย อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ (ตาราง 3 ภาคผนวก ง) และเนื่องจากผู้ที่มีการออกกำลังกายได้รับการสนับสนุนจากคู่สมรส จึงส่งผลให้เกิดอุปสรรคต่อการออกกำลังกายในระดับต่ำ สอดคล้องกับการศึกษาของ Andrew และคนอื่น ๆ (1987 cited in Rejeski & Kenney, 1988) พบว่า สิ่งสำคัญในการจูงใจให้บุคคลออกกำลังกาย คืออิทธิพลของสังคม โดยครอบครัวที่คู่สมรสให้การสนับสนุนการออกกำลังกาย จะทำให้เกิดการล้มเลิกการออกกำลังกายน้อยลง (Dishman, et al., 1985)

อุปสรรคจากปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม มี 2 ระดับคือ สถานที่ออกกำลังกาย เป็นอุปสรรคค่อนข้างมาก ส่วนสภาพดินฟ้าอากาศเป็นอุปสรรคในระดับปานกลาง การยกเลิกสถานที่ในการออกกำลังกายภายในหน่วยงานก่อให้เกิดปัญหาแก่ผู้ที่เริ่มดำเนินกิจกรรมร่วมกับหน่วยงานมาโดยตลอด เพราะต้องปรับเปลี่ยนเวลาในการออกกำลังกาย การใช้เวลานอกจากตารางเวลาช่วงทำงาน ซึ่งเป็นเวลาที่กำหนดได้นั้น เป็นอุปสรรคค่อนข้างมากสำหรับผู้ที่มีภาระครอบครัวและยังไม่สามารถจัดเวลาได้ลงตัวเพื่อเข้าร่วมออกกำลังกาย ตามสถานที่ที่เปิดรับสมาชิกในสถานที่อื่นๆ ได้ แม้ว่าบางคนจะแก้ปัญหาโดยการปรับเปลี่ยนไปเดินแอโรบิกตามวิถีที่ตนที่บ้าน แต่บุคลากรจะไม่เกิดแรงจูงใจเท่ากับการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม และได้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มสถานที่ในการออกกำลังกาย จึงสัมพันธ์กับเวลาที่ใช้ในการเลือกสถานที่ได้ยาก และกลายเป็นอุปสรรคระดับค่อนข้างมากของกลุ่ม ส่วนสภาพดินฟ้าอากาศเป็นอุปสรรคในระดับรองลงมาคือระดับปานกลางเพราะสามารถปรับเปลี่ยนสถานที่ในการออกกำลังกาย ทั้งภายในและภายนอกอาคารได้ตามสภาพดินฟ้าอากาศ การมียานพาหนะส่วนตัวก็เป็นปัจจัยเสริมในการเข้าถึงสถานบริการได้โดยสะดวก

2.3 กลุ่มคงพฤติกรรม เป็นกลุ่มที่มีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ติดต่อกันมากกว่า 6 เดือน แต่ส่วนใหญ่ออกกำลังกายติดต่อกันมานานหลายปี มีจำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 21.4 ของบุคลากรทั้งหมด แรงจูงใจที่ทำให้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ คือ แรงจูงใจโดยรวมทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม อยู่ในระดับค่อนข้างมาก ทั้งนี้แรงจูงใจด้านจิตใจและด้านร่างกายอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ส่วนแรงจูงใจด้านสังคมอยู่ในระดับปานกลาง แสดงว่ากลุ่มคงพฤติกรรมมีแรงจูงใจจากความต้องการภายในจิตใจ (Intrinsic motives) มากกว่ารางวัลจากภายนอก ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการควบคุมตนเองจากภายใน

(Internal locus of control) ไม่ต้องมีอิทธิพลจากภายนอกมากระดับอื่นอีก เช่น จะเห็นว่ากลุ่มคงพฤติกรรมส่วนใหญ่ออกกำลังกายคนเดียวโดยการวิ่งเหยาะ ซึ่งสะท้อนถึงอิทธิพลของอำนาจการควบคุมตนเองจากภายใน (เกษม นครเขตต์, 2540) สอดคล้องกับแนวคิดของ Deci (1975 อ้างในชมชื่น สมประเสริฐ, 2542) ว่า พฤติกรรมที่เกิดจากแรงจูงใจภายใน (Intrinsic motivation) เป็นพฤติกรรมที่ได้รับการกระตุ้นจากสมองส่วนกลาง บุคคลจะรู้สึกสนุกสนานกับแบบแผนที่แสดงออก โดยไม่ได้หวังผลตอบแทนจากภายนอก และพฤติกรรมนั้นจะมีความคงทน ซึ่งตรงกับผลการศึกษาเพื่อพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาว่า การเพิ่มแรงจูงใจภายในคือความสำเร็จในการกีฬา (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย, 2542) ดังผลการศึกษาดังนี้

แรงจูงใจด้านจิตใจ โดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่ามีอยู่ 3 ระดับ ดังนี้ ระดับสูงสุด คือ ระดับมาก ได้แก่ ความรู้สึกดีต่อตนเอง ความสนุกสนาน และสุขภาพจิตดี รองลงมาอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ได้แก่ การตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกาย คลายเครียด ประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับกีฬาหรือการออกกำลังกาย กิจกรรมที่ปฏิบัติ และการเป็นบุคลากรสาธารณสุข ระดับต่ำสุด คือ ระดับปานกลาง ได้แก่ ผลการตรวจสุขภาพ และประวัติการเจ็บป่วยของครอบครัว

การออกกำลังกาย นอกจากจะเป็นการฝึกฝนร่างกายแล้ว ยังเป็นการพัฒนาสุขภาพจิตไปพร้อมกัน ขณะออกกำลังกายบุคคลจะรู้สึกปลดปล่อยจากภารกิจอื่น ๆ กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีลักษณะเป็นกลุ่ม หรือเป็นเกมกีฬาจะยิ่งทำให้รู้สึกเพลิดเพลิน สนุกสนานจากการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมกลุ่มหรือผู้ที่ร่วมออกกำลังกาย และเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่จะเลือกทำกิจกรรมที่เขาได้รับความสนุกสนาน และความพึงพอใจ (Law of effect) (ปริชา กลิ่นรัตน์, 2533) ภายหลังออกกำลังกาย 20 นาที ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินส์ (Endorphine) ซึ่งมีลักษณะคล้ายมอร์ฟิน (The brain's opioids) ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย จิตใจ ปลอดโปร่ง รู้สึกสุขสบาย (Cobin & Lindsey, 1987) และการที่บุคคลได้ออกกำลังกายอย่างมีเป้าหมาย และประสบผลสำเร็จมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายและจิตดี จะช่วยส่งเสริมให้มีความรู้สึกละเอียดอ่อนควบคุมตนเอง สามารถควบคุมสถานการณ์ และมีความชำนาญในเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ นอกจากนั้น การเล่นกีฬานั้นมีธรรมชาติของตัวเอง คือ "การแข่งขัน" (Sport is competitive activity by nature) และผลของการแข่งขันทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจและรู้จักตนเอง (Self concept) ซึ่งเป็นองค์ประกอบทางจิตวิทยาที่สำคัญที่ทำให้บุคคลมีสภาวะสุขภาพจิตที่ดี (เกษม นครเขตต์, 2540) เกิดการยอมรับตนเองมากขึ้น มีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น สำหรับผู้ที่มี

บุคลิกภาพใจร้อนวิตกกังวล (Type A.) มักวิตกกังวลต่อเรื่องต่าง ๆ ในงานและชีวิต หรือในสภาวะอารมณ์เบื่อ อารมณ์เศร้าหมอง ที่อาจเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ หรือแม้ไม่อาจหาสาเหตุได้ในช่วงเวลาต่าง ๆ การออกกำลังกายจะช่วยปรับปรุงสภาพจิตใจ และเปลี่ยนให้เป็นบุคคลที่มีความผ่อนคลายขึ้น ผลด้านจิตวิทยาต่างๆ ที่เกิดขึ้น จะทำให้ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีความรู้สึกดีต่อตนเอง (Sense of well-being) รู้สึกได้ด้วยตัวเอง และสามารถสังเกตเห็นได้จากบุคลิกภาพ การแสดงออกทางกายและจิต เป็นการผสมผสานกลไกทางสรีระ และจิตใจให้เกิดการพัฒนาอย่างสมดุล ดังความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่ม “เราจะรู้สึกดีในตัวเอง มองเข้าไปในตัวเอง จะรู้สึกได้ว่ามันมีพลัง มีความสดชื่น ภายในตัวจะเบา โล่ง ทั้งการหายใจ สมอง ความคิด” หรือสำนวนเปรียบเทียบกับ เช่น “เหมือนธรรมชาติ เหมือนการทำความดี ถ้าทำแล้วหยุด ออกแล้วหยุด มันก็ไม่ต่อเนื่อง เราออกกำลังกายตลอดเราก็ได้ตลอด ถ้าใครทำคนนั้นได้ เป็นความรู้สึกที่เข้าใจเอง.... นี่คือ ความดีแท้ของธรรมชาติ” สอดคล้องกับรายงานของนักจิตวิทยาและนักวิชาการวิทยาศาสตร์การกีฬาว่า สมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) และการรู้จักตนเอง (Self-concept) เป็นการผสมผสานที่สำคัญที่จะช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย, 2542) แรงจูงใจต่อความรู้สึกดีต่อตนเอง ความสนุกสนาน และสุขภาพจิตดี จึงเป็นแรงจูงใจในระดับมาก สอดคล้องกับการศึกษาสิ่งจูงใจและอุปสรรคในการออกกำลังกายของสตรีทำงานของ Jaffee, et al. (1999) พบว่าส่วนใหญ่ร้อยละ 60 มีแรงจูงใจต่อความสนุกสนาน เพราะต้องการผ่อนคลายจากการทำงาน ส่วนแรงจูงใจของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพฯ คือ เพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรง เพื่อสุขภาพจิตดี มีบุคลิกภาพดี เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อแก้ไขส่วนบกพร่องของร่างกาย (สกล เจริญวงศ์, 2532) และสอดคล้องกับผลการสำรวจ การรับรู้ประโยชน์ และอุปสรรคในการออกกำลังกายของชาวสหภาพยุโรป จำนวน 15,239 คน พบว่า ร้อยละ 42 มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแข็งแรง (German Institute of Nutrition, 1999)

ลักษณะงานของบุคลากรสาธารณสุข จะต้องทำงานผสมผสานกันหลายด้าน ทั้งงานบริหาร งานวิชาการ งานธุรการ และงานบริการ และส่วนใหญ่ดำรงตำแหน่งข้าราชการระดับ 5-6 และ 7-9 นั้น แสดงถึงภาระหน้าที่รับผิดชอบต่อการเป็นผู้บริหารตั้งแต่ระดับกลางถึงระดับสูง นอกจากนั้นการทำงานยังต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นๆ มากมาย ทั้งภายในและภายนอกหน่วยงาน รวมทั้งต้องทำงานร่วมกับประชาชนทั่วไป หน้าที่การงานภายใต้ขอบเขตที่กว้าง และมีความยุ่งยาก หลากหลายดังกล่าว ประกอบกับส่วนใหญ่ร้อยละ 53.3 แต่งงานมีครอบครัวต้องมีการครอบครัว ภายใต้อสภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ปัจจัยต่างๆ ดังกล่าว ส่งผลให้เกิดความเครียด

ได้ง่าย ผลจากการออกกำลังกายที่ได้ทันทีภายหลังการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง คือ ร่างกายจะหลั่งเอ็นดอร์ฟินส์ ซึ่งมีฤทธิ์คล้ายฝิ่นเพิ่มขึ้น ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย มีความสุขสบาย (Steinberg & Sykes, 1985 cited in Ogden, 1996) และกระตุ้นการหลั่งสารที่นอกจากจะช่วยลดความเจ็บปวดแล้ว ยังเป็นสารที่ต่อต้านอาการซึมเศร้าด้วย (Dunn & Dishmen, 1991) ผลดังกล่าวทำให้บุคคลากรเกิดแรงจูงใจต่อการออกกำลังกาย เพื่อใช้ในการแก้ไขปัญหามือเกิดความเครียด การเกิดแรงจูงใจในระดับสูงคือ ค่อนข้างมาก สะท้อนว่าบุคคลากรมีระดับความเครียดค่อนข้างมาก หรืออาจหมายความว่า การออกกำลังกายภายใต้กิจกรรมที่ชื่นชอบ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีความเหมาะสมต่อผู้ออกกำลังกาย ทั้งทักษะความสามารถ เวลา และการตอบสนองต่อความต้องการในการออกกำลังกาย สอดคล้องกับจิตวิทยาในการเรียนรู้ และการฝึก เป็นกฎแห่งผล (Law of effect) คือ บุคคลจะฝึกซ้ำ ๆ ในประสบการณ์ที่เขาได้รับความสนุกสนานและถึงพอใจมากกว่ากิจกรรมที่ให้ ความเบื่อหน่าย (บริชา กลิ่นรัตน์, 2533) และเนื่องจากกลุ่มปฏิบัติเป็นกลุ่มที่มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้วยตนเอง และมีทักษะในการออกกำลังกายหลากหลายประเภท จึงสามารถเลือกกิจกรรมที่ส่งผลให้ตนเกิดแรงจูงใจได้ค่อนข้างมากเช่นเดียวกัน ดังคำพูดที่สะท้อนถึงกิจกรรมว่า "มันเป็นเพราะกิจกรรมมันเหมาะสมกับเราด้วย เคยวิ่งแต่มันเหนื่อย ทำให้ไม่ค่อยอยากทำ แต่มาแอโรบิกมันเหนื่อยแต่ไม่เหมือนกัน มันอาจมีเพลงมีเพื่อนด้วย มันก็สนุก" หรืออีกมุมมองว่า "มันเป็นความชอบด้วย มันทำได้กับกิจกรรมที่เราชอบ ยิ่งถ้าเป็นสิ่งที่เราทำได้ดี เรายิ่งสนุกกับมัน"

ประสบการณ์ ทำให้คนเราเกิดการเรียนรู้ที่จะกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ (Cognitive behavior) ประสบการณ์หรือการเรียนรู้ในการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาเป็นพื้นฐานของการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และได้มีการแสดงออกซึ่งความสามารถ และรับรู้ถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย โดยใช้ช่วงวัยเด็กหรือวัยรุ่น มักมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เพื่อความสนุกสนานกับการได้มีกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ มากที่สุดประสบการณ์ความสนุกสนานและความประทับใจที่ได้รับจะเป็นเสมือนแรงจูงใจสะสม ถ่ายโอนการเรียนรู้ (Transfer of learning) เป็นทักษะหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อทักษะอื่น ซึ่งจะสามารถนำการเรียนรู้เดิมในอดีตมาเป็นประสบการณ์เพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้ในอีกรูปแบบหนึ่งที่ใกล้เคียงกัน หรือแตกต่างกัน (มธุรส สว่างบำรุง, 2542) และความรู้ หรือทักษะจากประสบการณ์เดิมจะส่งผลให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่น และมีความมั่นใจที่จะแสดงออกในกิจกรรมต่างๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย หรือการแข่งขันในหน่วยงานในวัยที่โตเป็นผู้ใหญ่ได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับจิตวิทยาการเรียนรู้และการฝึกเป็นกฎแห่งความพร้อม (Law of readiness) ว่าบุคคลจะเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและรวดเร็ว ถ้ามีความพร้อมและมีวุฒิภาวะ ความพร้อมนี้จะรวมทั้งความพร้อมด้านความรู้สึกลไกการเคลื่อนไหว

ความแข็งแรง และประสบการณ์เดิม (ปรีชา กลิ่นรัตน์, 2533) และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Dishman และคนอื่นๆ (1985) ว่าผู้ที่ออกกำลังกายในวัยเด็กมีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายในวัยผู้ใหญ่ การจะออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจะต้องมีความมุ่งมั่น อดทน และใช้ความพยายามเป็นอย่างสูง การตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกายจะเป็นสิ่งกระตุ้นให้มีการออกกำลังกายได้เสมอ เพราะเป้าหมายคือ ความต้องการ หรือสิ่งจูงใจที่ต้องการจากการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการมีสุขภาพแข็งแรง แก้ไขปัญหาสุขภาพ สาเหตุของความสวยงาม ฯลฯ ซึ่งเป็นเป้าหมายทั่วไป นอกจากนั้นบุคลากรจะมีเทคนิคการตั้งเป้าหมายต่อประสิทธิภาพของการออกกำลังกาย เป็นเป้าหมายในระยะสั้น เพื่อกระตุ้นการออกกำลังกายของตน เช่น ออกกำลังกายวันเว้นวัน หรือออกกำลังกายไม่ต่ำกว่าสัปดาห์ละ 3 วัน เป็นต้น กลวิธีดังกล่าวเป็นการกระตุ้นให้บุคลากรสามารถออกกำลังกายได้เสมอ ดังตัวอย่างของเทคนิคที่บุคลากรใช้ว่า "เวลาซีเกียจหรือคิดว่าไม่มีเวลา เราก็จะคิด วันหนึ่งมีเวลาดังมากมาได้ถึง 24 ชั่วโมง เราจะใช้เวลาเพื่อออกกำลังกาย แค่ 20 – 30 นาทีแค่นั้นเอง มันเป็นเวลาอันน้อยนิดในวันหนึ่งวัน เพื่อสุขภาพของเรา ทำไมเราจะทำไม่ได้ พอคิดแล้วก็จะไป" สอดคล้องกับ Resnick (1999 อ้างใน แสงเดือน พรหมแก้วงาม) ที่กล่าวว่า บุคคลที่วางแผนระยะสั้นอยู่เสมอ จะสามารถบังคับตนเองให้ปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง

การทำงานด้านสุขภาพ โดยเฉพาะเป็นงานด้านการส่งเสริมสุขภาพ ทำให้บุคลากรมีประสบการณ์และได้เรียนรู้ถึงปัญหาสุขภาพอยู่ตลอดเวลา ทำให้มีความรู้และความเข้าใจในการสร้างเสริมสุขภาพ โดยการออกกำลังกายเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพวิธีหนึ่ง และเนื่องจากบุคลากรต้องทำหน้าที่ในการเป็นผู้นำด้านสุขภาพ ต้องถ่ายทอดความรู้ แนวคิด และจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม จึงเกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้อื่นยอมรับว่าเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถทั้งในเชิงทฤษฎีและการปฏิบัติ ดังคำพูดที่สะท้อนถึงความรู้สึกดังกล่าวว่า "...ยิ่งเราต้องสอนคนอื่น โดยเราไม่ทำ ผมมีความรู้สึกละอายใจ เป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่ง" หรือคำพูดที่แสดงถึงความต้องการความเชื่อมั่นในตนเองว่า "ยิ่งเราเป็นบุคลากรสาธารณสุขด้วยแล้ว เราก็อยากเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับคนอื่นๆ ในการที่เราจะไปสอนหรือไปแนะนำส่งเสริมสุขภาพ เราก็พูดได้เต็มปากเต็มคำ"

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ ส่งเสริมให้บุคลากรตรวจสุขภาพประจำปีมา ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2542 ปัญหาความผิดปกติของผลเลือดในครั้งแรกนั้น ทำให้บุคลากรรับรู้ถึงปัญหาสุขภาพ จึงเกิดแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยเลือกการออกกำลังกายร่วมกับวิธีอื่นๆ เมื่อออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้น ผลการตรวจ

สุขภาพในปีต่อ ๆ มา ทำให้ทราบว่าประสบผลสำเร็จในการแก้ปัญหาสุขภาพ เช่น ระดับไขมันหรือน้ำตาลในเลือดลดลง ความดันโลหิตลดลง แรงผลักดันในการแก้ปัญหาสุขภาพ จึงกลายเป็นกำลังใจและแรงใจให้ออกกำลังกายต่อ ๆ ไป แต่สำหรับผู้ที่มีแรงใจในการออกกำลังกาย โดยไม่ได้มีปัญหาสุขภาพเป็นสิ่งเร้ามาก่อน ผลตรวจสุขภาพที่ไม่พบความผิดปกติจึงใจได้น้อย และเนื่องจากส่วนใหญ่มีคนในครอบครัวเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อทางกรรมพันธุ์เป็นจำนวนน้อยมาก จึงทำให้เกิดแรงใจในการออกกำลังกายจากประวัติการเจ็บป่วยในครอบครัวในระดับต่ำที่สุด

แรงจูงใจด้านร่างกาย พิจารณารายด้านพบว่าระดับสูงสุดอยู่ในระดับมาก ได้แก่ สุขภาพแข็งแรง และการนอนหลับพักผ่อน โดยทั่วไปบุคคลจะเกิดแรงจูงใจในการมีสุขภาพแข็งแรง ก็เพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี หรืออาจหมายถึงมีภาวะสุขภาพไม่ดี จึงเกิดความต้องการเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว แรงจูงใจที่มีความสอดคล้องกับความต้องการมีสุขภาพแข็งแรง ด้านลบเพื่อแก้ไขปัญหสุขภาพ ส่วนด้านบวกคือต้องการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน โดยแรงจูงใจทั้ง 2 ด้านอยู่ในระดับค่อนข้างมาก (ตาราง 3) จากผลการศึกษาพบว่าบุคคลากรกลุ่มส่วนใหญ่มีแรงจูงใจต่อการออกกำลังกายในระยะเริ่มแรกคือ มีพื้นฐานการมีปัญหสุขภาพนับตั้งแต่อาการทั่ว ๆ ไปของการขาดสมรรถภาพทางกายที่รับรู้ได้ด้วยตนเอง เช่น มีอาการเหนื่อยง่าย เมื่อมีการใช้พลังงานเห็นได้จากการเดินติดต่อประสานงานระหว่างตึกต่างๆ โดยเฉพาะการเดินขึ้นบันไดตึก 4 ชั้น จะรู้สึกเหนื่อย หายใจหอบ หัวใจเต้นเร็ว ต้องมีการหยุดพักระหว่างทาง หรือเมื่อเสร็จสิ้นการทำงานในแต่ละวันจะรู้สึกเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย โดยเฉพาะเมื่อออกไปปฏิบัติงานในพื้นที่ต่างอำเภอ บางคนเมื่อกลับถึงบ้านต้องนอนพักผ่อนก่อน จึงจะสามารถประกอบภารกิจครอบครัว หรือมีอาการแสดงของโรคที่เกิดจากภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ เช่น เป็นไข้ เป็นหวัด เจ็บคอ ภูมิแพ้ ฯลฯ รวมทั้งมีอาการจากโรคคือ การปรับตัวของร่างกายภายหลังขาดฮอร์โมนจากการตัดมดลูก เช่น คำพูดของสมาชิกกลุ่ม “ตอนเริ่มออกกำลังกายมีปัญหาสุขภาพตัดมดลูก แล้วมีอาการเตี๋ยร้อน เตี๋ยหนาว เตี๋ยเหงื่อออก” หรือตั้งปัญหาของสมาชิกอีกคนหนึ่ง “สุขภาพไม่ค่อยดี เตี๋ยเป็นหวัด เตี๋ยเป็นไข้ เจ็บคอ ไอ เป็นอยู่เรื่อย...” ปัญหสุขภาพดังกล่าวถือเป็นปัจจัยนำเข้าสู่การแสดงพฤติกรรมออกกำลังกาย เมื่อมีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ จะกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย โดยการเพิ่มจำนวนของทีเซลล์ (Mazzeo, 1994; Nieman, 1994 อ้างใน มัทนา อินทร์แพง, 2543) ทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้น การเจ็บป่วยด้วยโรคพื้นฐานต่างๆ ลดน้อยลง ผลที่ได้รับจึงเป็นแรงจูงใจให้มีการออกกำลังกายต่อไป ดังคำพูดที่สะท้อนจากกลุ่ม “พอทำแล้วสุขภาพดีขึ้น ก็ทำให้เราอยากออกเรื่อย ๆ ไป” นอกจากนั้นการออกกำลังกายเป็น

การใช้พลังงานเพิ่มขึ้นโดยธรรมชาติร่างกายต้องพักเพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกายทำให้ผู้ที่ออกกำลังกายนอนหลับสนิทติดต่อกันในระยะเวลายาวนาน เมื่อตื่นขึ้นทำให้รู้สึกสดชื่นแจ่มใสเป็นผลที่เห็นได้อย่างรวดเร็วชัดเจน และบุคลากรที่มีปัญหาเรื่องการนอนหลับคือ เป็นผู้ที่ไม่หลับได้ยากหรือประสาทตื่นตัวเร็วจึงใช้การออกกำลังกายแก้ปัญหาดังกล่าว ซึ่งเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของร่างกายทำให้เกิดแรงจูงใจในระดับมาก สอดคล้องกับการศึกษา การออกกำลังกายที่มีความแรงขนาดปานกลาง แบบฝึกความทนทานโดยใช้การออกกำลังกายชนิดแรงกระแทกต่ำ เช่น เดินเร็ว 30-40 นาที เป็นจำนวน 4 ครั้ง/สัปดาห์ เป็นเวลา 16 สัปดาห์ สามารถช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาในการนอน เช่น ผู้สูงอายุ มีคุณภาพการนอนหลับดีขึ้น (King, Oman, Brassington, Bliwise & Haskel, 1997 อ้างใน มัทนา อินทร์เพง , 2543)

กลุ่มคงพฤติกรรมส่วนใหญ่ร้อยละ 33.3 มีอายุมากกว่า 45 ปี รองลงมาร้อยละ 30.0 มีอายุระหว่าง 26-35 ปี และ 36-45 ปีและส่วนใหญ่ร้อยละ 53.5 ดำรงตำแหน่งข้าราชการระดับ 5-6 รองลงมาร้อยละ 20.0 เป็นข้าราชการระดับ 7-9 (ภาคผนวก ค) ซึ่งเป็นข้าราชการระดับกลาง และระดับสูง หลายคนมีตำแหน่งในการเป็นผู้บริหาร และโดยลักษณะงานของบุคลากรสาธารณสุขส่วนใหญ่ต้องทำงานโดยประสานงานกับบุคคลทั้งภายในและภายนอกหน่วยงาน รวมทั้งทำงานในลักษณะเป็นผู้นำหรือให้บริการด้านสุขภาพแก่ประชาชน จำเป็นต้องมีบุคลิกภาพที่ดีเป็นที่น่าเชื่อถือแก่ผู้พบเห็น แม้ว่าจะมีอายุเพิ่มมากขึ้น แต่การทำงานในสังคมทำให้เกิดแรงจูงใจต่อการมีภาพลักษณ์ที่ดี จึงเกิดแรงจูงใจจากการออกกำลังกาย และเป็นแรงจูงใจที่ร่างกายได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกาย นั่นคือ การออกกำลังกายนอกจากจะช่วยยับยั้งไม่ให้สภาพร่างกายเสื่อมลงไปตามวัยเท่านั้น (Acquired aging) ยังช่วยให้มีบุคลิกลักษณะสง่าผ่าเผยสามารถที่จะเดินหรือเคลื่อนไหวด้วยความคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง เป็นไปตามจังหวะหรือลีลาของการเคลื่อนไหว ส่งผลให้มีบุคลิกภาพที่ดี สอดคล้องกับการศึกษาของ Dr.Fred Kach (1984 อ้างใน อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม, 2529) ศึกษาชายวัยกลางคนจำนวน 43 คน ซึ่งออกกำลังกายสม่ำเสมอด้วยการวิ่งหรือว่ายน้ำเป็นเวลานานถึง 10 ปี พบว่า อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ ความสามารถในการรับออกซิเจนของร่างกาย แรงบีบตัวของหัวใจ และความต้านทาน ส่วนปลายของหลอดเลือด นอกจากจะไม่เสื่อมถอยไปตามวัยแล้ว กลับมีประสิทธิภาพดีขึ้น ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงกลับลดลง มีความแข็งแรงและดูเป็นหนุ่มกว่าคนในวัยเดียวกัน ทั้งนี้ ผลจากปฏิสัมพันธ์ในสังคมเป็นทั้งแรงผลักดันและแรงจูงใจในการดูอ่อนกว่าวัยหรือสมวัย เช่น คำพูดที่สะท้อนถึงแรงผลักดันว่า “เห็นคนทำทางอายุมากกว่าผมไม่กี่ปี นักศึกษาพยาบาลเรียกลุง แล้วหันมาทางผมคิดว่าจะเรียกลุง โชคดีที่เรียกว่า ขนาดเราอายุ 30 ต้น ๆ เรายังเหนื่อยแล้วดูแก่เนะ ต่อไปเราจะเดินไหวหรือเปล่า ก็

เลยคิดว่าต้องทำ" และคำพูดที่สะท้อนถึงแรงจูงใจ "เวลามีคนชม เราก็ภูมิใจนะนะ เทียบกับคนรุ่นเดียวกันหน้าตาจะดูอ่อนกว่ามาก... ประเภทรุ่นน้องเรียกน้องนี่เจอประจำ หรือไปกับพวกน้อง ๆ เขาก็นี้กว่ารุ่นเดียวกัน" ดังนั้น บุคลากรกลุ่มจึงเกิดแรงจูงใจต่อบุคลิกภาพ และการดูอ่อนกว่าวัยหรือสมวัยในระดับค่อนข้างมาก

การออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้เกิดสมรรถภาพทางกาย โดยเน้นยึดข้อต่อต่างๆ มีความหนา และแข็งแรงขึ้น มีการสร้างน้ำหล่อเลี้ยงข้ออย่างเพียงพอเหมาะ ทำให้การเคลื่อนไหวของข้อเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการพัฒนาความยืดหยุ่นของกระดูกและข้อ ทำให้ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองในลักษณะคล่องแคล่วว่องไว ระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อทำงานอย่างมีสมดุลช่วยในการทรงตัว (วิจิตร บุญยะโหดระ, 2535; วุฒิพงษ์ และอารี ปรมัตถการ, 2532) ทำให้เกิดสมรรถภาพทางกาย ร่างกายมีความแข็งแรง คล่องแคล่ว ช่วยในการเคลื่อนไหวและลดการบาดเจ็บจากการใช้กำลังกายและอุบัติเหตุต่างๆในชีวิตประจำวัน เมื่อเกิดการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วย ร่างกายสามารถฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็วเนื่องจากระบบการไหลเวียนโลหิตดีขึ้นเนื้อเยื่อหรือบาดแผลได้รับออกซิเจนเพียงพอ (Whitney, Stoltz, & Goodson, 1995 อ้างในมัทนา อินทร์แพง) และระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายได้รับการกระตุ้นให้สร้างภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้น นอกจากนั้น การออกกำลังกายจะทำให้ความจุปอดและความสามารถในการหายใจสูงสุดต่อนาทีเพิ่มขึ้น ทำให้การแลกเปลี่ยนก๊าซ และการระบายอากาศของปอดมีประสิทธิภาพขึ้น เพิ่มความทนทานและความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมการทำงาน หรือการออกกำลังกายได้ดีขึ้น (Huskell, 1950; Astrand & Rodahl, 1971; Stanley & Beare, 1995 ; De Vries, 1970) และการออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อมีขนาดใหญ่ขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อมีกำลังเพิ่มขึ้น สามารถรับออกซิเจนและสารอาหารที่มาเลี้ยงกล้ามเนื้อได้ดีขึ้น และมีการสะสมอาหารที่เป็นแหล่งพลังงานและสารเร่งปฏิกิริยาในการเผาผลาญให้เกิดพลังงานมากขึ้น กล้ามเนื้อจึงสามารถทำงานได้นาน หรือทนทาน ทำให้ร่างกายรู้สึกเพลียช้า และฟื้นตัวได้เร็วขึ้น (จรวยพร ธรณินทร์, 2522 ; เสก อักษรานุเคราะห์, 2525 ; เจริญทัศน์ จินตนะเสรี , 2535) ผลที่ได้จากการออกกำลังกายดังกล่าวเปรียบเทียบกับประสบการณ์เดิม ทั้งการป้องกันอุบัติเหตุและการบาดเจ็บจากชีวิตประจำวัน รวมถึงประสิทธิภาพในการทำงานที่เพิ่มขึ้น เพราะนอกจากจะมีพลังกำลังในการทำงานได้ยาวนานขึ้น โดยไม่มีความเหนื่อยล้า หรือเหนื่อยน้อยลงแล้ว การออกกำลังกายยังส่งผลให้เกิดสมรรถภาพของปอดโปร่ง สามารถทำงานได้ตามความคิดและความต้องการแล้ว ยังมีพลังเหลือสำหรับกิจกรรมอื่นๆ ทำให้บุคลากรเกิดแรงจูงใจต่อผลดังกล่าวในระดับค่อนข้างมาก สอดคล้องกับการศึกษาของ Folkins และ Sine. (1981) ว่าการออกกำลังกายส่งผลดีต่ออารมณ์ การรู้จักตนเอง และพฤติกรรมในการทำงาน ได้แก่

ลดความผิดพลาดในการทำงานและการขาดงาน รวมทั้งเพิ่มผลผลิต และการศึกษาของ Sevier (1979 อ้างใน ศักดิ์รัฐพงษ์ ไชยศรี, 2540) เรื่อง ผลของแอโรบิกแดนซ์ ที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย บางอย่าง และบุคลิกภาพที่เปลี่ยนแปลงได้ ผู้เข้ารับการทดลองเป็นหญิงวัยผู้ใหญ่ จำนวน 60 คน ฝึกแอโรบิก 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลปรากฏว่า สมรรถภาพทางกายมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี อย่างมีนัยสำคัญ หลายประการคือ ด้านระบบไหลเวียนโลหิต สัดส่วนของร่างกาย ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ และนอกจากนี้ยังมีความเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญต่อบุคลิกภาพอีกด้วย

การออกกำลังกายจะกระตุ้นการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อและฮอร์โมน โดยต่อมพิทูตารี ในสมองจะหลั่งฮอร์โมนที่ช่วยในการสลายไขมัน ลดการใช้กลูโคสที่เนื้อเยื่อ และเพิ่มการสร้าง กลูโคสที่ตับ ทำให้มีอัตราการเผาผลาญเพิ่มขึ้น มีการนำกลูโคสเข้าสู่เซลล์ต่างๆทำให้ระดับน้ำตาล ในเลือดลดลง (เสก อักษรานุเคราะห์, 2532) การออกกำลังกายทำให้พลังงานเพิ่มขึ้น ยิ่งออกกำลังกายเป็นเวลานานร่างกายยิ่งใช้พลังงานมากขึ้น เป็นผลให้มีการนำไขมันที่สะสมในร่างกาย มาใช้หรือใช้พลังงานที่ได้รับให้หมดไป การออกกำลังกายจึงเป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้ผู้ที่ชื่นชอบการ บริโภคได้ปลดปล่อยความต้องการ เพราะบ่อยครั้งที่คนส่วนใหญ่รู้สึกอยากรับประทานสิ่งที่ชอบ แต่กังวลว่าจะมีผลทำให้น้ำหนักเพิ่ม หรือส่งผลเสียต่อสุขภาพ หรือเกิดปัญหาต่อโรคที่เป็นอยู่ ขณะเดียวกันการออกกำลังกาย กลับทำให้รู้สึกควบคุมความอยากได้ดีขึ้น ที่สำคัญเป็นอย่างยิ่งคือ ลดการเสียดอาหารที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพ ดังคำพูดของสมาชิกกลุ่มว่า “ชอบกินพะโล้ชาหมู กินเสร็จต้องตามด้วยของหวาน กินแล้วก็เครียด น้ำหนักขึ้นเอาๆ กลัวเป็นโน่นเป็นนี่ก็กลัว แต่มัน ชอบนะมันอร่อย อดใจไม่ไหว ก่อนกินก็เครียด กินเสร็จยิ่งเครียด ตอนนั้นเบื่อไปเลย เลิกเลย มา เลือกกอะไรที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ” การมีอิสรภาพในการเลือกบริโภคอาหาร จึงเป็นแรงจูงใจ ในระดับค่อนข้างมาก

แรงจูงใจด้านร่างกายของกลุ่มคงพฤติกรรมที่มีระดับต่ำที่สุดคือ ระดับปานกลาง เป็น แรงจูงใจเกี่ยวกับผลการตรวจสมรรถภาพทางกาย น้ำหนัก และการแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกาย ในลักษณะการปรับปรุงรูปร่างหรือเพิ่มกล้ามเนื้อ(ตาราง 7) แม้ว่าผลการตรวจสมรรถภาพทางกาย จะเป็นเครื่องชี้ให้เห็นสมรรถภาพทางกายได้อย่างเป็นรูปธรรม และกลายเป็นอีกแรงจูงใจหนึ่ง (Aroused motive) ที่กระตุ้นให้บุคคลหลายคนออกกำลังกาย แต่เนื่องจากเป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้น ในอดีตเมื่อยังไม่ออกกำลังกายหรือออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ หลังจากได้ออกกำลังกายอย่างมี ประสิทธิภาพคือ ส่วนใหญ่ร้อยละ 70.0 ออกกำลังกายมากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ โดยร้อยละ 73.3 มีความหนักในการออกกำลังกาย ระดับปานกลางและร้อยละ 76.7 ใช้เวลาในการออกกำลังกาย

แต่ละครั้งมากกว่า 20 นาที (ภาคผนวก ง) การออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม ภายใต้ความหนัก (Intensity) ความนาน (Duration) และความถี่ (Frequency) จะทำให้อวัยวะในระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก่อให้เกิดสมรรถภาพทั้งทางกายและทางจิต ภายหลังจากที่บุคลากรออกกำลังกายติดต่อกันมาเป็นระยะเวลาหนึ่ง ทำให้ผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกายดีขึ้น จึงกลายเป็นแรงจูงใจในแง่ของกำลังใจ และกระตุ้นให้มีการออกกำลังกายต่อไป ดังความรู้สึกที่สะท้อนจากสมาชิกกลุ่มคนหนึ่ง "...เป็นนักกีฬา เวลาทำอะไรเราก็ทำ คิดว่าสุขภาพแข็งแรง ไม่มีปัญหา แต่มาทดสอบสมรรถภาพ บั้นจรรย์มาแล้วทำไมเหนื่อย เหนื่อยมากเลย มาตอนหลังปั่นเสร็จ เดินลงมา เราเฉยเลย ก็ภูมิใจ"

ผลของการออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้สมองส่วนที่สั่งความรู้สึกอยากอาหารปรับตัวในปริมาณอาหารและการใช้พลังงานให้เหมาะสมจึงเป็นการควบคุมน้ำหนักของร่างกาย โดยให้ปริมาณอาหารที่รับประทานเข้าไป เท่ากับพลังงานที่ใช้ในแต่ละวัน ทำให้บุคลากรกลุ่มส่วนใหญ่มีรูปร่างได้สัดส่วน มีน้ำหนักตัวเหมาะสมอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน แม้ส่วนน้อยจะมีรูปร่างค่อนข้างอ้วน แต่กล้ามเนื้อจะกระชับไม่มีไขมันส่วนเกินห้อย นอกจากนั้นน้ำหนักจะเป็นสิ่งกระตุ้น (Aroused motive) ในวงจรรัน ๆ เมื่อบุคคลมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นจากปกติ ดังคำพูดที่สะท้อนถึงพฤติกรรมดังกล่าวว่า "... แต่พอเอชั๊กติง ๆ หรือฟุ้งชั๊กจะปอง มันกระตุ้นนะ ต้องไปออก... ถ้ารู้สึกอ้วน ก็จะมีแรงกระตุ้นมากขึ้น" เมื่อมีสมรรถภาพทางกายดี มีรูปร่างที่พึงประสงค์ จึงเกิดแรงจูงใจในระดับต่ำ สอดคล้องกับลักษณะแรงจูงใจของ Maslow ว่า เมื่อความต้องการได้รับการตอบสนองแล้ว จะไม่เป็นสิ่งจูงใจของบุคคลอีกต่อไป (นวลละออ สุภาพล, 2529)

แรงจูงใจด้านสังคม แรงจูงใจโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก พิจารณารายด้านพบว่า แรงจูงใจระดับสูงสุดคือ ระดับค่อนข้างมาก ได้แก่ การสนับสนุนจากครอบครัว สถานที่ออกกำลังกาย และโอกาสในการพบเพื่อนหรือสังคม (ตาราง 7) เนื่องจากบุคลากรส่วนใหญ่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจนถึงวัยกลางคน ซึ่งเป็นวัยที่มักจะให้ความสำคัญกับการทำงาน เพื่อสร้างฐานะทางเศรษฐกิจให้ครอบครัว และส่วนใหญ่ร้อยละ 53.3 แต่งงานและอยู่ร่วมกันกับคู่สมรส และส่วนใหญ่ร้อยละ 53.3 เป็นเพศหญิง โดยบทบาทผู้หญิงที่แต่งงานแล้วในสังคมไทย แม้ว่าจะทำงานนอกบ้าน ก็ยังต้องทำหน้าที่ภรรยาและแม่ คือ รับผิดชอบงานบ้านและงานครัว ตลอดจนดูแลและอบรมสั่งสอนลูก ซึ่งมักไม่มีผู้ช่วยเหลือเพราะส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยว ดังนั้นทั้งภาระการงานและภาระครอบครัวจึงเป็นบทบาทที่สำคัญยิ่ง การกำหนดให้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตได้ เพราะมีการออกกำลังกายเป็นประจำนั้น ย่อมต้องได้รับการสนับสนุน

จากครอบครัวเป็นอย่างมาก โดยมีการสนับสนุนตั้งแต่ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพ สนับสนุนทรัพยากรต่าง ๆ ในการออกกำลังกาย เช่น อุปกรณ์การออกกำลังกาย และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่สำคัญ มีการกระตุ้นหรือชักชวนและร่วมออกกำลังกายด้วย ซึ่งถือว่าเป็นแรงจูงใจที่สำคัญที่สุด เพราะนอกจากจะเป็นการสร้างเสริมสุขภาพร่วมกันแล้ว ยังเป็นการใช้เวลาร่วมกันในการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว เช่น คำพูดของสมาชิกว่า “ทุกคนออกกำลังกายกันหมด ชวนกันไป” การมีกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว หรือได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว จึงเป็นแรงจูงใจในระดับสูงที่ทำให้บุคคลสามารถออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

กิจกรรมที่บุคคลากรส่วนใหญ่เลือกเพื่อออกกำลังกายตามลำดับ คือ วิ่งเหยาะ เดิน แอโรบิก หรือกายบริหาร ปั่นจักรยาน เดินหรือเล่นกีฬา กายอุปกรณ์ และว่ายน้ำ (ตาราง 2 ภาคผนวก ง) เนื่องจากกลุ่มคงพฤติกรรมส่วนใหญ่มีแรงจูงใจภายในต่อการออกกำลังกาย และออกกำลังกายมาเป็นระยะเวลานาน จึงมีทักษะต่อการเล่นกีฬาสูง และสามารถที่จะเลือกสถานที่ออกกำลังกายได้เหมาะสมกับความต้องการ โดยเฉพาะการออกกำลังกายในลักษณะเป็นกลุ่มหรือเป็นทีมเป็นกิจกรรมที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันนั่นคือ ส่วนใหญ่เพศหญิงจะเดินแอโรบิก ขณะที่เพศชายจะเลือกเล่นฟุตบอล ตะกร้อ ฯลฯ ซึ่งกิจกรรมต่างๆ ดังกล่าวนั้น มีผู้เล่นอยู่หลายกลุ่มและหลากหลายสถานที่ การเกิดแรงจูงใจทั้งต่อสถานที่และเพื่อนในระดับสูง จึงแสดงว่าบุคคลากรมีความพึงพอใจต่อบรรยากาศดังกล่าวในระดับสูงเช่นกัน นอกจากนั้น การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬายังทำให้ได้รู้จักเพื่อนร่วมกลุ่มใหม่ ๆ ก่อให้เกิดการยอมรับในสังคมมากขึ้น ดังคำพูดที่สะท้อนถึงผลดังกล่าว เช่น “การไปเล่นกอล์ฟ ทำให้ผมรู้จักคนหลากหลายอาชีพ การเล่นในทีมก็ทำให้เรารู้จักเพื่อนในทีมด้วย คนไหนเป็นยังไง กีฬาจะทำให้เรารู้นิสัยคนด้วย” หรือผลจากการเป็นนักกีฬาว่า “ทำให้เรามีมนุษยสัมพันธ์ มีเพื่อน มีสังคม ได้รับการยอมรับมากขึ้น” สอดคล้องกับลำดับขั้นความต้องการความภาคภูมิใจ หรือได้รับการยกย่องในสังคมของ Maslow (Esteem Needs) คือ ความต้องการมีเกียรติยศ ได้รับการยกย่องในสิ่งที่ตนกระทำ ซึ่งทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณสมบัติของตนเองได้รับการยอมรับจากผู้อื่น (นวลละออง สุภาพผล, 2535)

ประสบการณ์จากการเจ็บป่วย จะทำให้บุคคลมีการรับรู้ด้านสุขภาพของตนเอง ซึ่งจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล บุคลากรที่มีประสบการณ์การเจ็บป่วย โดยเฉพาะผู้ที่อยู่เดี่ยวมีความลำบากในการหาผู้ดูแลช่วยเหลือ จะเกิดแรงจูงใจที่จะต้องดูแลสุขภาพให้แข็งแรงมากกว่าบุคคลอื่น ๆ โดยเลือกการออกกำลังกายเป็นวิธีหนึ่งในการปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพ แต่เนื่องจากมีอยู่เดี่ยวและเป็นผู้ที่มีประสบการณ์การเจ็บป่วย และมีปัญหาต่อการต้องมีคนมาดูแลมีจำนวนไม่มาก จึงเป็นแรงจูงใจในระดับปานกลาง

อุปสรรคในการออกกำลังกายของกลุ่มคงพฤติกรรม อุปสรรคโดยรวม ทั้งปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยด้านสังคม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย โดยมีอุปสรรคจากปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนปัจจัยด้านบุคคล และปัจจัยด้านสังคมอยู่ในระดับค่อนข้างน้อย(ตาราง 9) แม้ว่าอุปสรรคจากสภาพแวดล้อมจะอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากสภาพดินฟ้าอากาศเป็นปัจจัยที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ อย่างไรก็ตาม บุคลากรพยายามแก้ปัญหาโดยการปรับกิจกรรมเมื่อสภาพอากาศไม่เหมาะสม และเพิ่มกิจกรรมทดแทนภายหลัง โดยทางเลือกทั้งกิจกรรมและสถานที่ในการออกกำลังกายที่มีหลายทาง ทำให้บุคลากรมีโอกาสเลือกออกกำลังกายได้ตามที่ต้องการ และสามารถออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องมาโดยตลอด จึงมีอุปสรรคต่อการออกกำลังกายในระดับค่อนข้างน้อย รายละเอียดดังผลการศึกษาต่อไปนี้

อุปสรรคจากปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางพิจารณาทางด้านพบว่า สภาพดินฟ้าอากาศเป็นอุปสรรคค่อนข้างมาก ส่วนสถานที่ออกกำลังกายเป็นอุปสรรคค่อนข้างน้อย กิจกรรมในการออกกำลังกายของกลุ่มเกือบทั้งหมด เป็นการออกกำลังกายกลางแจ้ง เช่น วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยาน ฟุตบอล เดินเร็ว ว่ายน้ำ เป็นต้น เนื่องจากกลุ่มคงพฤติกรรมมีการออกกำลังกายอย่างจริงจัง โดยส่วนใหญ่ร้อยละ 70.0 ออกกำลังกาย โดยมีความถี่มากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เมื่อสภาพดินฟ้าอากาศไม่เหมาะสม จึงส่งผลต่อการออกกำลังกาย เช่น ฝนตก หมอกลงจัด หรือมีแดดร้อนในฤดูหนาว ซึ่งเกรงว่าแสงสว่างไม่เพียงพอ อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ อย่างไรก็ตาม อุปสรรคดังกล่าวแม้จะทำให้ต้องงดการออกกำลังกายไปในบางครั้ง แต่บุคลากรจะแก้ปัญหาโดยการเปลี่ยนกิจกรรม หรือปรับกิจกรรมมาออกกำลังกายภายในบ้าน เช่น กายบริหารมือเปล่า หรือโดยอุปกรณ์ วิ่งเหยาะอยู่กับที่ เดินแอโรบิกประกอบเพลงหรือวีดิทัศน์ หรือปรับเวลาออกกำลังกายใหม่ในช่วงฤดูหนาว หากงดกิจกรรมหรือลดระดับการออกกำลังกายก็จะชดเชยขึ้นในภายหลัง ดังนั้น แม้ว่าอุปสรรคจากสภาพดินฟ้าอากาศจะมีระดับค่อนข้างมาก แต่บุคลากรก็ยังคงรักษาประสิทธิภาพของการออกกำลังกายไว้ได้ นอกจากนี้การออกกำลังกายได้หลายประเภททำให้บุคลากรสามารถเปลี่ยนกิจกรรม และเลือกใช้สถานที่ในการออกกำลังกายได้หลายแห่ง ประกอบกับจังหวัดสุรินทร์มีกลุ่มผู้ออกกำลังกายหลายกลุ่ม หลายประเภท และมีสถานที่ในการออกกำลังกายหลายแห่ง ทำให้อุปสรรคด้านสถานที่อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย

อุปสรรคจากปัจจัยด้านบุคคล โดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างน้อย เมื่อพิจารณาทางด้านพบว่าปัจจัยที่เป็นอุปสรรคระดับสูงสุดอยู่ในระดับมาก คือภาระครอบครัว กลุ่มคงพฤติกรรมส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่ และอยู่ร่วมกันกับคู่สมรส และส่วนหนึ่งแต่งงานแล้วแต่แยกกัน

อยู่ และแม้แต่ผู้ที่มีสถานภาพสมรสเดียว ส่วนใหญ่จะอยู่กับครอบครัวพ่อแม่ หรือพี่น้อง โดยส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (25-40 ปี) ไปจนถึงวัยกลางคน (40-60 ปี) วัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะต้องมีการปรับตัว และมีการเปลี่ยนแปลงทั้งในเรื่องการทำงาน การสร้างฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม การสร้างครอบครัว รวมไปถึงการปรับตัวของชีวิตคู่ ชีวิตการเป็นพ่อหรือแม่ ส่วนใหญ่อยู่ในลักษณะครอบครัวเดี่ยว ไม่มีผู้ช่วยในการดูแลบ้านเรือนหรือดูแลลูก และแม้ว่าส่วนใหญ่ร้อยละ 76.7 จะมีรายได้เพียงพอต่อการใช้จ่าย อาจเนื่องจากเพราะการมีงานพิเศษทำนอกจากงานประจำ ซึ่งมีอัตราส่วนถึงร้อยละ 43.3 (ภาคผนวก ค) ทำให้ผู้ที่มิครอบครัวมีเวลาให้กับตัวเองน้อย หรือแม้แต่ผู้อยู่เดียวก็ต้องปรับตัวในการดูแลพ่อแม่ญาติพี่น้อง ส่วนในวัยกลางคน แม้จะเป็นช่วงชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงน้อย แต่ก็ยังมีปัญหาเกี่ยวกับครอบครัวและลูกหลาน (มหาวิทยาลัยสุโขทัย ธรรมมาธิราช, 2529; ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2540) แม้ว่าบุคลากรจะพยายามบริหารจัดการงานและเวลาภายในครอบครัวอย่างมีประสิทธิภาพ แต่อย่างไรก็ตามการมีภาระครอบครัวมากทำให้มีเวลาเพื่อกิจกรรมอื่นๆ รวมทั้งการออกกำลังกายน้อย เมื่อเกิดปัญหาหรือมีภาระครอบครัวที่ต้องใช้เวลาในการจัดการก็ต้องพักการออกกำลังกายไป ภาระครอบครัวจึงเป็นอุปสรรคในระดับมาก และเป็นอุปสรรคอันดับหนึ่งต่อการออกกำลังกาย สอดคล้องกับการศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพฯ ของสกล เจริญวงศ์ (2532) ซึ่งพบว่า การไม่มีเวลาว่าง เนื่องจากภาระครอบครัวและภาระการงาน เป็นอุปสรรคอันดับหนึ่งของการออกกำลังกายด้วยเช่นกัน

อุปสรรคลำดับรองลงมา อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย คือ ภาระการงาน ไปราชการต่างจังหวัด ความเจ็บป่วย และความเหนื่อยล้า แม้ว่าบุคลากรในกลุ่มส่วนใหญ่ จะดำรงตำแหน่งระดับผู้บริหารควบคู่กับการปฏิบัติงานด้านอื่นๆ ต้องมีการทำงานนอกพื้นที่หรือเดินทางไปราชการต่างจังหวัดอยู่เสมอ สภาพการทำงานดังกล่าว แม้ว่าจะต้องมีการปรับตัวอยู่ตลอดเวลา และก่อให้เกิดความเหนื่อยล้าได้ง่าย แต่เนื่องจากบุคลากรมีการออกกำลังกาย จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต ผลดังกล่าวทำให้บุคลากรเกิดความพยายามที่จะแก้ไขปัญหอุปสรรคต่างๆ เช่น เมื่อเดินทางไปราชการต่างจังหวัดจะนำชุดกีฬาไปด้วย และจะใช้บริการสปอร์ตคลับของโรงแรมที่พัก หากไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย ก็จะใช้วิธีบริหารร่างกายมือเปล่า หรือวิ่งเหยาะอยู่กับที่ในห้องพัก เป็นต้น สำหรับความเหนื่อยล้าที่เกิดจากการทำงานหรือปัญหาต่างๆ ส่วนใหญ่มีผลเพียงทำให้ความหนักหรือความนานในการออกกำลังกายลดลง นอกจากมีอาการเหนื่อยล้ามากจึงจะงดการออกกำลังกาย แต่จะมีการเพิ่มระดับความหนักและความนานขึ้นในภายหลัง เพื่อรักษามาตรฐานของการออกกำลังกาย อุปสรรคของผู้ออกกำลังกายอีกอย่างหนึ่งคือการเจ็บป่วย หากเป็นการ

เจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ เช่น เป็นไข้ หรือเป็นหวัด บุคลากรจะเกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อเป็นการรักษาโรคโดยไม่ต้องใช้ยา และจะงดการออกกำลังกายเมื่อเจ็บป่วยในระดับรุนแรง หรืออ่อนเพลียมาก แต่เมื่ออาการดีขึ้นก็จะออกกำลังกาย และเพิ่มระดับการออกกำลังกายจนอยู่ในระดับเดิม ความพยายามในการแก้ไขอุปสรรคต่างๆ และสามารถรักษาระดับการออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ นั้น ทำให้อุปสรรคต่างๆ ดังกล่าว อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย

อุปสรรคจากปัจจัยด้านสังคม โดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างน้อย พิจารณารายด้านพบว่า มีอุปสรรค 2 ระดับ คือระดับค่อนข้างน้อย ได้แก่ การสนับสนุนจากที่ทำงาน ร่วมงานสังคม และไม่มีเพื่อนออกกำลังกาย และระดับน้อยคือ การสนับสนุนจากครอบครัว กลุ่มคนพฤติกรรมส่วนใหญ่จะออกกำลังกายนอกเวลาทำงานหรือในวันหยุดราชการ คือ ช่วงเย็นหรือช่วงเช้า และจากการศึกษาบุคลากรมีความเห็นว่า กิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายของหน่วยงานไม่สามารถตอบสนองความต้องการทั้งในส่วนกิจกรรมและประสิทธิภาพ จึงไม่ต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงาน ส่วนงานสังคมนั้นบุคลากรมีความเห็นว่าเป็นสิ่งที่จำเป็น เพราะเป็นวัฒนธรรมและประเพณี รวมทั้งมีความเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่ไม่ได้จัดขึ้นบ่อยนัก จึงให้ความสำคัญต่อกิจกรรมดังกล่าว แต่อย่างไรก็ตามแม้ว่าส่วนใหญ่จะงดการออกกำลังกายหากช่วงเวลาตรงกัน แต่จะมีการชดเชยในวันถัดมา หรือบางคนแก้ปัญหาโดยปรับเวลาในการออกกำลังกายใหม่ และไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายทั้งประเภทเดี่ยวหรือประเภทกลุ่ม บุคลากรสามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ ไม่ขึ้นกับการมีเพื่อน หรือต้องรู้จักสมาชิกกลุ่ม ก็มีความมั่นใจและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ อุปสรรคดังกล่าวจึงอยู่ในระดับค่อนข้างน้อย และเกือบทั้งหมดได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว ที่สำคัญที่สุดคือมีการออกกำลังกายร่วมกัน อุปสรรคดังกล่าวจึงอยู่ในระดับต่ำที่สุดคือ ระดับน้อย

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้ข้อค้นพบที่สามารถนำมาเป็นข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการกำหนดนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้แก่บุคลากรสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ และอาจขยายผลไปถึงข้าราชการหน่วยงานอื่น ๆ หรือประชาชนทั่วไป ดังนี้

1. อบรมเชิงปฏิบัติการในการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยเฉพาะการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการขาดการออกกำลังกาย และการคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายทั้งด้านบวกและด้านลบ และวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และจัดโปรแกรมการออกกำลังกายตามแรงจูงใจและความต้องการของแต่ละบุคคลในกลุ่มที่ยังไม่มีการออกกำลังกาย โดย

ให้ความสำคัญต่อการสร้างแรงจูงใจในขณะที่บุคคลได้รับผลดีทันที ภายหลังจากออกกำลังกาย เพราะผลของการออกกำลังกายที่ได้รับนั้นจะเป็นสิ่งกระตุ้นการเปลี่ยนแปลงเล็กๆ ในวิถีชีวิตของบุคคล และสามารถนำไปสู่การเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายได้มากกว่าการรณรงค์ใหญ่ ๆ (Ogden, 1996. pp.151-152)

2. จัดสถานที่สำหรับการออกกำลังกายโดยเฉพาะภายในหน่วยงานและจัดกิจกรรมที่ไม่ใช้พื้นที่มากแต่ให้ประโยชน์สูง เช่น ห้องฝึกเดินแอโรบิก (Aerobic Class) ลีลาศ โยคะ ที่กึ่งห้องฝึกกำลังกล้ามเนื้อ (Weight Training Room) หรือห้องเล่นปิงปอง ฯลฯ โดยมีอุปกรณ์การตรวจสมรรถภาพทางกายและตรวจสุขภาพเบื้องต้น เช่น เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดความดันโลหิต ฯลฯ และจัดให้มีบุคลากรที่มีความชำนาญเฉพาะทางด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรือกีฬาเป็นผู้จัดกิจกรรมหรือให้คำแนะนำ โดยให้บุคลากรที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอร่วมดำเนินงานด้วย เพื่อให้บุคลากรที่ต้องการร่วมกิจกรรมมั่นใจว่าจะสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และปลอดภัย รวมทั้งเปิดให้บริการสำหรับบุคคลทั่วไป เพื่อเป็นการกระตุ้นบุคลากรในอีกทางหนึ่ง

3. จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือการแข่งขันการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นประจำตลอดปี โดยให้มีความถี่อย่างน้อย 2 เดือน/ครั้ง และหาโอกาสขยายกิจกรรมไปยังหน่วยงานอื่นๆ และปรับกิจกรรมการแข่งขันกีฬาสาธารณะ ให้เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากขึ้น เป็นการใช้อิทธิพลทางสังคมกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกายต่อไป

4. กำหนดเป็นนโยบายให้มีวันออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับบุคลากร โดยใช้เวลาในช่วงปลายของแต่ละสัปดาห์ ทุละ 2-3 วัน เพราะบุคลากรส่วนใหญ่ยังไม่ออกกำลังกายหรือออกกำลังกายบ้างแต่ไม่มีประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย และต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงาน และกำหนดให้มีการตรวจสุขภาพและตรวจสมรรถภาพทางกายเป็นประจำทุกปี เพราะผลการตรวจดังกล่าว สามารถเป็นทั้งสิ่งกระตุ้น และแรงจูงใจในการออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างทักษะและพลังอำนาจในการออกกำลังกายแก่ผู้ที่ยังไม่ออกกำลังกาย

2. ศึกษาการเสริมสร้างพลังอำนาจ และแนวทางในการแก้ไขปัญหายุบสรรคในกลุ่มที่มีการออกกำลังกายบ้าง หรือกลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นประจำ แต่พฤติกรรมยังไม่คงที่ รวมทั้งสร้างแรงจูงใจให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดไป