

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ แรงจูงใจและอุปสรรคในการออกกำลังกายของบุคลากร
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

ชื่อผู้เขียน นางสาวเบญจมาศ จรรยาวัฒนานนท์

ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

| | |
|---|---------------|
| ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา ไกรพิบูลย์ | ประธานกรรมการ |
| รองศาสตราจารย์ ดิสรณี มีสมคัมภ์ | กรรมการ |
| รองศาสตราจารย์ อุเทน บัญญา | กรรมการ |

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงแรงจูงใจและอุปสรรคในการออกกำลังกายของบุคลากรสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ ศึกษาเป็นกลุ่มตามขั้นตอนของพฤติกรรม การออกกำลังกายของบุคลากรจำนวน 5 กลุ่ม ประชากรที่ศึกษาเป็นบุคลากรสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ที่ปฏิบัติงานอยู่ที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ ใน ปี พ.ศ. 2544 จำนวน 140 คน ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพและวิธีวิจัยเชิงพรรณนาประกอบกัน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ การสังเกต การสนทนากลุ่ม และใช้แบบประเมินแรงจูงใจและอุปสรรคในการออกกำลังกาย ที่ผู้เขียนสร้างขึ้นเอง จากการรวบรวมข้อมูลจากกลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลตามกลุ่มพฤติกรรม การออกกำลังกายตามเนื้อหา(Content Analysis) และตามแบบประเมิน

ผลการศึกษาพบว่า

กลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย มี 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มก่อนซังกะใจ เป็นกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายและไม่มีความสนใจจะทำ โดยประสบการณ์ที่ไม่ดีเกี่ยวกับกีฬาหรือการออกกำลังกาย ทำให้ไม่ชอบการออกกำลังกาย ส่วนภาระครอบครัวซึ่งก่อให้เกิดความเหนื่อยล้ามากที่สุด และการคิดว่าได้ใช้แรงในการทำงานอย่างเพียงพอแล้ว เป็นแรงจูงใจด้านลบที่ยังที่สำคัญไม่ให้มีพฤติกรรมออกกำลังกาย

กลุ่มซังใจ เป็นกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย แต่มีความสนใจที่จะทำ สิ่งที่ยับยั้งหรือทำให้หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายเกิดจากปัจจัยด้านบุคคลเป็นสำคัญ โดยคิดว่าการใช้แรงทำงานจนเหนื่อยล้า ถือว่าเป็นการออกกำลังกายแล้ว และการสนใจกิจกรรมอื่นมากกว่า รวมทั้งการรับรู้ว่าคุณภาพชีวิตดีพอสำหรับการดำเนินชีวิตทำให้ไม่ออกกำลังกาย ส่วนผู้ที่สนใจจะออกกำลังกายแต่ไม่สามารถทำได้เพราะไม่มีความรู้ ไม่มีทักษะ และไม่มีประสบการณ์ ในการออกกำลังกาย และขาดการสนับสนุนจากที่ทำงาน รวมทั้งไม่มีเพื่อนออกกำลังกาย

กลุ่มที่ออกกำลังกาย มี 3 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มพร้อมจะปฏิบัติ เป็นกลุ่มที่มีการออกกำลังกายบ้าง แต่ทำไม่สม่ำเสมอและไม่ต่อเนื่อง แรงจูงใจในการออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นแรงจูงใจเพื่อปรับปรุงหรือเสริมส่วนร่างกายให้เป็นที่ดึงดูดใจ และเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพ อุปสรรคที่สำคัญเกิดจากภาวะครอบครัวและภาระการงาน รวมถึงสถานที่ในการออกกำลังกาย

กลุ่มปฏิบัติ เป็นกลุ่มที่มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ แต่ทำติดต่อกันมาไม่ถึง 6 เดือน แรงจูงใจในการออกกำลังกายคือ ปรับปรุงหรือเสริมส่วนร่างกายให้เป็นที่ดึงดูดใจและแก้ไขปัญหาสุขภาพ ประโยชน์ด้านสุขภาพจิตจากการออกกำลังกายและการตั้งเป้าหมายคือสิ่งที่กระตุ้นให้ออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ อุปสรรคที่สำคัญเกิดจากภาวะครอบครัวและภาระการงาน รวมถึงสถานที่ในการออกกำลังกาย

กลุ่มคงพฤติกรรม เป็นกลุ่มที่มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ติดต่อกันมามากกว่า 6 เดือน แรงจูงใจในการออกกำลังกายเกิดจากแรงจูงใจภายใน เป็นปัจจัยด้านจิตใจที่ได้รับความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีความสนุกสนาน และสุขภาพจิตดีจากการออกกำลังกาย ส่วนสุขภาพแข็งแรงและการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว เป็นปัจจัยที่ทำให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อุปสรรคในการออกกำลังกายเกิดจากภาวะครอบครัว และสภาพดินฟ้าอากาศ

| | | | |
|---------------------|---|--|----------|
| Thesis Title | Motives for and Barriers to Physical Activities of Surin Provincial Public Health Office's Personnel | | |
| Author | Miss. Benjamas Junyawattananon | | |
| M.Ed. | Health Promotion | | |
| Examining Committee | Asst. Prof. Dr. Suchada Kraipiboon | | Chairman |
| | Assoc. Prof. Tisanee Mesomsup | | Member |
| | Assoc. Prof. Uthen Panyo | | Member |

Abstract

The objective of this research was to study the motives and barriers in physical activities of Surin Provincial Public Health Office's Personnel . The study was done in 5 groups divided according to the sequences of exercise behavior of the personnel. The population of this study was 140 of Surin Provincial Public Health Office's Personnel who worked during the year 2001. Data were collected through interview, observation, and group discussion using evaluation form of motives and barriers of exercise constructed by the researcher and analyzed in group according to the exercise behaviors.

The results of the study revealed that :

There were 2 groups which did not have exercise, namely :-

Pre-contemplation Group. This group did not practice any kinds of physical activities and even not interested. They had negative experience in participating sports therefore they did not want to do any kinds of exercise. Family matter, other than negative experience, caused them already exhausted making them felt that they had spent enough energy on that matter. These made them avoided from exercise behavior.

Contemplation Group. This group did not involved any kinds of physical activities. However, they still had some interest in it. The motives that kept them from physical activities were mostly individual factors. They assumed that spending much energy on working was counted as a kind of physical activities. They

also had more interest in other kinds of activities. Thinking that they still had enough good health in living their daily life was another factors that kept them from physical activities. However, there was also group of personnel which were interested in exercise but could not do it because they were lack of knowledge, skills, and experiences in physical activities. The lack of support from work place, partners, friends, were other important factors that kept them away from physical activities.

There were 3 groups which had physical activities, namely :-

Preparation Group. This group participated physical activities not regularly. The motives to participated in physical activities were mostly for improving physical attractiveness, also for health. The most important barriers were housework and their workload .

Action Group. This group exercised regularly, but they have continuously been doing it for less than 6 months. The most important motives that made them having exercise were to improved physical attractiveness and for health. The stimulators in having exercise regularly were benefit on mental health and the goal striving. The main barriers were family matters, work responsibility , and environmental barriers .

Maintenance Group. This group practiced exercise regularly for more than 6 months. Factors motivated to exercise were intrinsic motivation, namely ; sense of well-being ,enjoyment and mental health gained from physical activities. Health – related fitness, and encouragement from family were important factors for adherence. The important barriers for this group were family matters and weather conditions.