

อุปสรรคในการออกกำลังกายของชายมุสลิมในตำบลคูขวาง

(Exercise Barriers in Early Male Muslim Adulthood in the Khukwang Sub - District)

วิชัย ยี่มิน, วิมลมาศ ประชากุล

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาอุปสรรคในการออกกำลังกายของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ผู้นับถือศาสนาอิสลามในตำบลคูขวาง ผู้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เป็น เพศชาย อายุระหว่าง 21-30 ปี จำนวน 12 คน อาศัยอยู่ในตำบลคูขวาง ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการ สัมภาษณ์แบบเจาะลึก จากแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ผลการศึกษาพบว่าอุปสรรคในการ ออกกำลังกายของชายมุสลิมในตำบลคูขวาง ได้แก่ 1. การขาดเวลาออกกำลังกาย ซึ่งสาเหตุ ที่ทำให้เกิดการขาดเวลาออกกำลังกาย คือ ภาระงานในครอบครัว ภาระงานส่วนตัว ภาระงาน ทางศาสนา 2. การขาดแรงจูงใจ ซึ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดการขาดแรงจูงใจ คือ การขาดความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักการและทักษะการออกกำลังกาย การขาดกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ตอบสนองกับความต้องการ การขาดความพร้อมทางด้านจิตใจ การขาดความพร้อมทางด้าน ร่างกาย การขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย การขาดการสนับสนุนจาก บุคคลรอบข้าง เป็นต้น

คำสำคัญ : อุปสรรคในการออกกำลังกาย อุปสรรคในการออกกำลังกายของชายมุสลิม การออกกำลังกายของชายมุสลิม

Abstract

The purpose of this research was studied to exercise barriers in early male Muslim adulthood in the Khukwang sub-district. Participants of this study were 12 male, age between 21-30 years. The data were collected by in-depth lack of motivation. Family workload, personal workload, and religious workload caused of the lack of time for exercise. Lack of exercise knowledge, lack of physical activities, lack of mind preparedness, lack of body preparedness, lack of exercise facilities, and lack of people support caused of the lack of motivation for exercise.

Keywords : Exercise barriers, Exercise barriers of male Muslim, Exercise of male Muslim

บทนำ

ในปัจจุบันเป็นที่ทราบกันดีว่าสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจที่เข้มแข็งนั้นสามารถสร้างได้จากการออกกำลังกาย (exercise) นอกจากนี้ยังพบว่า การออกกำลังกายนั้นยังก่อให้เกิดประโยชน์ในด้านของสังคม เช่น การได้รู้จักเพื่อนใหม่ การได้รับการยอมรับจากสังคม เป็นต้น แต่ด้วยวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปของคนไทยในปัจจุบันส่งผลให้คนไทยออกกำลังกายน้อยลง จากการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากร พ.ศ. 2550 พบว่า ประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 11 ขึ้นไป จำนวน 55,031,005 คน มีจำนวนคนการออกกำลังกายเพียง 16,318,092 คนเท่านั้น (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2550) การออกมาประชาสัมพันธ์ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย และโทษจากการขาดการออกกำลังกายขององค์กรที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ส่งผลให้ปัจจุบันคนไทยเริ่มมีความตื่นตัวและหันกลับมาดูแลสุขภาพของตนเอง ผ่านทางการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ปริมาณที่เพิ่มขึ้นของการออกกำลังกายยังไม่ปรากฏชัดเพียงพอทั้งในด้านของรายงานทางสถิติและงานวิจัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประชากรมุสลิม ซึ่งถือเป็นกลุ่มประชากรที่มีลักษณะทางชนบทธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรมที่มีความเฉพาะ และมีรูปแบบของวิถีชีวิตที่แตกต่างจากประชากรส่วนใหญ่ในประเทศไทย

เมื่อพิจารณาถึงปัจจัยที่มาหยุดยั้งการออกกำลังกายของมนุษย์อาจกล่าวได้ว่ามนุษย์มีปัจจัยต่างๆ มากมายที่สามารถเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายทั้งในด้านของสังคมและวัฒนธรรม (socio - cultural barriers) ในด้านของปัจจัยที่ต้องประสบในชีวิตประจำวัน (practical barriers) และในด้านของความรู้ความเข้าใจ (knowledge barriers) (Northern Ireland Assembly, Research and Library Services, 2010) สอดคล้องกับ Weinberg and Gould (2011) กล่าวว่า ปัจจัยสำคัญที่บุคคลนำมาใช้เป็นเหตุผลและมองว่าเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย คือ การขาดเวลา (lack of time) 69 % การขาดพลังงาน (lack of energy) 59% และการขาดแรงจูงใจ (lack of motivation) 52 % ส่วนปัจจัยรองลงมาที่ทำให้บุคคลไม่สามารถออกกำลังกาย คือ ค่าใช้จ่ายสูง (excessive cost) 37 % การบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วย (illness or injury) 36% การอยู่ห่างไกลจากสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย (lack of facilities nearby) 30 % ความไม่รู้สึกปลอดภัย (feeling uncomfortable) 29 % การขาดทักษะ (lack of skill) 29 % สถานที่ออกกำลังกายขาดความปลอดภัย (lack of safe place) 24 % การไม่มีคนดูแลลูก (lack of child care) 23 % โปรแกรมออกกำลังกายไม่เพียงพอ (insufficient program) 19 % การขาดการสนับสนุนจากครอบครัว (lack of support) 18 % การเดินทางไม่สะดวก (lack of transportation) 17% เป็นต้น การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายเป็นปัจจัยตัวหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย รวมทั้งนำมาใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการค้นหาวิธีการที่ถูกต้องและเหมาะสมในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ ดังผลการศึกษาของสุภาภรณ์ วรอรุณ, อาคม โพธิ์สุวรรณ, อุมกร ใจยังยืน และพรพจน์ บุญญสิทธิ (2554) การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายสามารถอธิบายการผันแปรของพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 60.60 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ถ้าบุคคลมองเห็นอุปสรรคในการออกกำลังกายลดลง ปริมาณการออกกำลังกาย

มีความสัมพันธ์ทางลบกับการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย ($r = -.215, p < .01$) ซึ่งหมายความว่าถ้าการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายมีระดับสูง การแสดงพฤติกรรม การออกกำลังกายจะมีระดับลดลงจากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น อาจกล่าวได้ว่าถ้าบุคคลรับรู้ ว่าอุปสรรคในการออกกำลังกายมีปริมาณมากความต้องการในการแสดงพฤติกรรม การออกกำลังกายอาจมีปริมาณลดลง สอดคล้องกับแนวคิดรูปแบบความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Beliefs Mode : HBM) โรเซนสต็อกและคณะกล่าวว่า การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรม (perceived benefit of taking and barriers to taking action) จะเป็นตัวกำหนดให้บุคคลปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติกิจกรรมใดๆ ซึ่งพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจะตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อว่ามันจะให้ประโยชน์กับตนเองมากที่สุดและมีอุปสรรคน้อยที่สุด (Rosenstock, 1974)

การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างมากในการนำมาใช้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมออกกำลังกายและพบได้ว่าอุปสรรคในการออกกำลังกายนั้นมีจำนวนมาก แต่อุปสรรคเหล่านั้นมักพบในกลุ่มบุคคลทั่วไปที่ไม่ใช่มุสลิม และจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับอุปสรรคในการออกกำลังกายของประชากรมุสลิม พบว่ามีการวิจัยส่วนใหญ่ ทำการศึกษาในประชากรมุสลิมเพศหญิง (Pfister, 2008; Lovell Ansari & Parker, 2010; Zahidi, Ali and Nor, 2012; Tekin, 2010; อุบลทิพย์ นนทน์รงค์, ชนิษฐา นาคะ และประนอม หนูเพชร, 2553) และพบว่ายังไม่ปรากฏการศึกษาเกี่ยวกับอุปสรรคในการออกกำลังกายของประชากรมุสลิมเพศชาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศไทยเมื่อพิจารณาถึงหลักการทางศาสนาอิสลามพบว่าเพศชายจะถูกกำหนดให้ทำหน้าที่เป็นผู้นำครอบครัวและมีอำนาจในการตัดสินใจสูงสุดเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว ดังนั้นมุมมองเกี่ยวกับการออกกำลังกายของมุสลิมเพศชายจึงมีอิทธิพลต่อบุคคลภายในครอบครัวทั้งในด้านของการส่งเสริมและยับยั้งการออกกำลังกายและจากการสังเกตพฤติกรรมออกกำลังกายของประชากรมุสลิมชายในตำบลคูขวางพบว่า มีปริมาณน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับสัดส่วนของประชากรมุสลิมชายในตำบลคูขวางทั้งหมด และพบว่าช่วงวัยที่ออกกำลังกายมากที่สุด คือ วัยเด็กและวัยรุ่นสำหรับวัยผู้ใหญ่โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีช่วงอายุระหว่าง 21-30 ปี ซึ่งเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางด้านร่างกายเต็มที่และเป็นวัยจะต้องทำหน้าที่ดูแลครอบครัว (ศศิวรรณ ทศนเอี่ยมและณิรุษ วรโธสง, ม.ป.ป.) พบว่ามีปริมาณการออกกำลังกายน้อยมาก ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาเกี่ยวกับอุปสรรคในการออกกำลังกายของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เพศชาย ที่นับถือศาสนาอิสลามในตำบลคูขวาง โดยหวังว่าจะนำมาข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายของมุสลิมชายในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่อาศัยอยู่ในตำบลคูขวางให้มีปริมาณเพิ่มขึ้น รวมทั้งมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับรูปแบบของการดำรงชีวิต ชนบทธรรมนิยม วัฒนธรรม และหลักการทางศาสนาอิสลามต่อไปในอนาคต

วิธีการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย อายุระหว่าง 21-30 ปี (ศศิวรรณ ทศนเอี่ยมและณิรณัฐ วรโธสง, ม.ป.ป.) นับถือศาสนาอิสลาม อาศัยอยู่ในตำบลคูขวาง จำนวน 12 คน การเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง โดยอาศัยกลยุทธ์การเลือกกรณีสืบเนื่องแบบลูกโซ่หรือเครือข่าย (chai or network sampling) ซึ่งเริ่มต้นโดยหาบุคคลที่สามารถให้ข้อมูลสารสนเทศสำคัญ (key informant) อย่างละเอียดและลุ่มลึกที่สุดที่เกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาการวิจัย จากนั้นจึงใช้วิธีการสอบถามบุคคลผู้เป็นกรณีเริ่มต้นให้กล่าวอ้างอิงหรือแนะนำบุคคลหรือกลุ่มบุคคลอื่นๆ ที่ทราบเรื่องราวและสามารถให้ข้อมูลสารสนเทศในประเด็นที่สนใจเพิ่มเติมเพื่อให้ได้รายละเอียดมากยิ่งขึ้นจนกระทั่งข้อมูลอิ่มตัว (องอาจ นัยพัฒน์, 2551)

การเลือกสนามศึกษาและการเข้าสู่สนามศึกษา

ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับอุปสรรคในการออกกำลังกายของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเพศชายที่นับถือศาสนาอิสลามซึ่งอาศัยอยู่ในตำบลคูขวาง การเข้าสู่สนามศึกษา ผู้วิจัยเริ่มต้นจากการสังเกตพฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเพศชายที่นับถือศาสนาอิสลามซึ่งอาศัยอยู่ในตำบลคูขวางแบบไม่มีส่วนร่วม (non-participant observation) เป็นระยะเวลา 1 เดือน บริเวณสถานที่ออกกำลังกายและทำกิจกรรมประจำหมู่บ้าน หลังจากนั้นจึงแสดงตัวต่อกลุ่มตัวอย่างเพื่อสร้างสัมพันธภาพ ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา พร้อมทั้งแสดงเอกสารขอความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้ตอบรับและแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยและให้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลได้

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้วิธีการการสัมภาษณ์ โดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi - Structured Interview) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทำการสัมภาษณ์วัยผู้ใหญ่ตอนต้นเพศชายที่นับถือศาสนาอิสลามซึ่งอาศัยอยู่ในตำบลคูขวางโดยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้จากข้อมูลการสังเกตพฤติกรรมแบบไม่มีส่วนร่วมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการศึกษาเกี่ยวกับอุปสรรคในการออกกำลังกายของ Northern Ireland Assembly, Research and Library Services (2010) และ Weinberg and Gould (2011) จากนั้นจึงนำแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และนำแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างกลับมาปรับปรุงแก้ไขให้มีความหลังจากนั้นทำการทดลองใช้ในการศึกษานำร่อง (try out) กับบุคคลที่นับถือศาสนาอิสลามในชุมชนคลองบางโพธิ์ที่ไม่ได้เป็นผู้เข้าร่วมการวิจัยแต่มีคุณลักษณะคล้ายคลึงกับผู้เข้าร่วมการวิจัยเพื่อตรวจสอบความเข้าใจของเนื้อหาของผู้ถูกสัมภาษณ์และข้อมูลที่ได้รับจากผู้สัมภาษณ์ว่ามีความตรงตามวัตถุประสงค์จากนั้นจึงนำแบบสัมภาษณ์ไปปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้นก่อนที่จะนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล การเก็บรวบรวมข้อมูลเริ่มจากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่มีข้อมูลสมบูรณ์ที่สุด

จากนั้นจึงใช้เทคนิคการเลือกกรณีสืบเนื่องแบบลูกโซ่หรือเครือข่ายในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล
คนต่อไปและดำเนินการสัมภาษณ์จนกระทั่งข้อมูลอิ่มตัว การสัมภาษณ์เริ่มจากการพูดคุย
เรื่องทั่วไปเพื่อสร้างสัมพันธภาพจากนั้นจึงสัมภาษณ์ตามโครงสร้างของคำถามที่ได้เตรียมไว้
ร่วมกับการใช้เทคนิคทวนซ้ำ สรุปความ สะท้อนความรู้สึก เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่ลุ่มลึกและ
เป็นจริงมากที่สุด

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลการสัมภาษณ์ในการสัมภาษณ์ทุกครั้งผู้วิจัยได้ทำการบันทึกเสียงด้วยเครื่อง
บันทึกเสียงซึ่งผู้ให้ข้อมูลอนุญาตให้ทำการบันทึกเสียงได้จากนั้นนำบันทึกการสัมภาษณ์มา
ทำการถอดความแบบคำต่อคำ (verbatim) เพื่อจัดทำสคริปการสัมภาษณ์และจัดเตรียมข้อมูล
สำหรับนำไปใช้วิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล

การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการให้ผู้เกี่ยวข้องตรวจสอบ
ความถูกต้องสมบูรณ์ของข้อมูล (member check) (องอาจนัยพัฒน์, 2551) โดยนำข้อมูล
ที่ได้จากการสัมภาษณ์กลับไปให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบอีกครั้งเพื่อตรวจสอบความถูกต้องและ
ความสอดคล้องกันของข้อมูลที่ได้มา

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นประชากรมุสลิมที่อาศัยอยู่ในตำบลคูวาง เพศชาย จำนวน 12 คน อายุระหว่าง 21-30 ปี ประกอบ อาชีพ ธุรกิจส่วนตัว พนักงานบริษัท พนักงานโรงงานอุตสาหกรรม เกษตรกรครู และนักศึกษา ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ชื่อ	เพศ	อายุ	อาชีพ	สถานภาพ	ระดับการศึกษา
S1	ชาย	23	ธุรกิจส่วนตัว	โสด	ปวส.
S2	ชาย	30	ครู	โสด	ปริญญาตรี
S3	ชาย	28	พนักงานโรงงานอุตสาหกรรม	หย่าร้าง	ม. 6
S4	ชาย	23	พนักงานบริษัท	โสด	ม. 6
S5	ชาย	29	ว่างงาน	โสด	ปวส.
S6	ชาย	29	ครู	แต่งงานแล้ว	ม.6
S7	ชาย	29	พนักงานโรงงานอุตสาหกรรม	โสด	ม.3
S8	ชาย	24	ธุรกิจส่วนตัว	โสด	ปริญญาตรี
S9	ชาย	30	เกษตรกร	โสด	ม.3
S10	ชาย	21	ธุรกิจส่วนตัว	แต่งงานแล้ว	ปวช.
S11	ชาย	24	พนักงานบริษัท+อาชีพส่วนตัว	แต่งงานแล้ว	ม.6
S12	ชาย	22	นักศึกษา	โสด	ปริญญาตรี

อุปสรรคในการออกกำลังกาย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายแบ่งออกเป็น 2 ปัจจัย ได้แก่ 1. การขาดเวลา 2. การขาดแรงจูงใจ เป็นต้นดังแผนภาพที่ 1

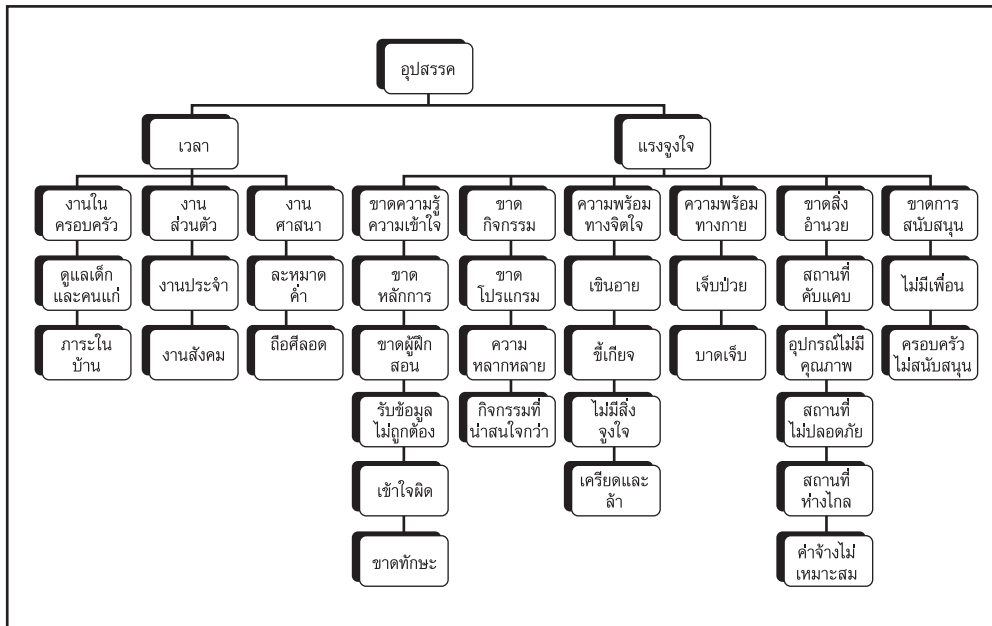
1. การขาดเวลา

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดการขาดเวลา ได้แก่

1.1 ภาระงานในครอบครัว

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ภาระงานในครอบครัวที่เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย ได้แก่

แผนภาพที่ 1 อุปสรรคในการออกกำลังกายของชายมุสลิมในตำบลคูขวาง



1.1.1 การดูแลเด็กและผู้สูงอายุ

ปัจจัยในเรื่องของการดูแลเด็กและผู้สูงอายุถือเป็นปัจจัยตัวหนึ่งที่เป็นอุปสรรคส่งผลให้ประชากรมุสลิมชายขาดเวลาในการออกกำลังกายตั้งคำพูดของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10 อธิบายว่า “ที่ว่าเราสามารถ ไม่สามารถออกกำลังกายได้นะ อย่างเช่นครอบครัวเราก็ต้องดูแลเราก็ต้องอยู่กับครอบครัวเราด้วย อย่างเช่นเรา บางครั้งเราวันนี้เราไม่ได้ไปไหนใช่ไหม ลูกเราเล็กอยู่เงี้ย ภรรยาเราก็ต้องคอยซักเสื้อผ้า เราก็ต้องคอยดูแลลูกอุ้มลูกใช้ไหมบางครั้งภรรยาต้องมานั่งล้างจาน เอาแระะไม่มีคนดูแลแระ เราต้องมาดูแลลูก คือว่าเราให้เวลากับครอบครัวเราด้วยใช่ไหม ครอบครัวเราน่าจะสำคัญว่าการออกกำลังกายเรานะ”

1.1.2 การช่วยแบ่งเบาภาระในบ้าน

การช่วยแบ่งเบาภาระในบ้าน คืออีกหนึ่งปัจจัยที่ส่งผลให้ประชากรมุสลิมชายในตำบลคูขวาง ขาดเวลาในการออกกำลังกายและเป็นอุปสรรคหนึ่งในการออกกำลังกายตั้งคำพูดของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 ได้อธิบายว่า “อาจจะติดธุระทางบ้าน ทำงานทำการที่บ้านด้วยหรือเปล่า ตรงนั้นไม่บางที่อยู่บ้านอะไร อยู่บ้านก็ไม่ได้ทำอะไรหรอก ที่ใช้ไปนุ่นมานี่อะไร ชื่อของชื่ออะไรๆ ปัจจัย ชื่อของบ้าง ทำงานบ้าน”

1.2 ภาระงานส่วนตัว

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าปัจจัยในภาระงานส่วนตัว แบ่งออกเป็น 1. งานประจำ
2. งานสังคม

1.2.1 งานประจำ

การทำงานเพื่อให้ได้มาซึ่งรายได้ที่ใช้ในชีวิตประจำวันถือว่าเป็นปัจจัยตัวหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างมาก ดังนั้นหลายๆ คนจึงเลือกที่จะทุ่มเทเวลาให้กับการทำงานเป็นส่วนใหญ่ จนทำให้เวลาที่เหลือจากการทำงานไม่เพียงพอที่จะนำมาใช้ในการทำกิจกรรมอื่น เช่น การออกกำลังกาย ดังนั้นเวลาที่เหลือน้อยนิดจึงได้กลายมาเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของประชากรมุสลิมชายในตำบลคูขวาง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 อธิบายว่า “ในกรณีที่มี...มีงานเยอะ เรื่องเวลาเนี่ย ทำให้เวลาที่เราจะออกกำลังกายน้อยลงมาก เวลาเนี่ยสำคัญมากเลย แต่คือเป็นปัจจัยหลักเลยที่ทำให้เราไม่สามารถออกกำลังกายได้สม่ำเสมอ อย่างที่ผมบอกไป ถ้าสัปดาห์ไหนงานเยอะมากเนี่ย จะไม่มีเวลาออกกำลังกายเลย”

1.2.2 งานสังคม

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ดังนั้นการร่วมงานสังคมก็เป็นการปฏิบัติรูปแบบหนึ่งที่แสดงถึงการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม แต่ในกรณีที่จะต้องร่วมงานสังคมเป็นประจำ การปฏิบัติแบบนี้อาจก่อให้เกิดเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายได้ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 ได้อธิบายว่า “ถึงแม้ว่าเสาร์อาทิตย์นี้จะมีเวลาพักผ่อนของเรา แต่ก็ไม่ค่อยได้พักผ่อน เพราะว่ามิงงานสังคมบ้าง เยอะมากนะครับ”

1.3 ภาระงานทางศาสนา

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ภาระงานทางศาสนาที่เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย ได้แก่

1.3.1 การละหมาดช่วงเวลาค่ำ

การละหมาดเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ที่นับถือศาสนาอิสลามทุกคน และเป็นสิ่งที่หลักการทางศาสนาไม่อนุญาตให้มีการละทิ้ง ดังนั้นเมื่อถึงเวลาละหมาดผู้นับถือศาสนาอิสลามทุกคนจำเป็นต้องละทิ้งการทำงานทุกอย่างเพื่อมาปฏิบัติการละหมาด สำหรับช่วงเวลาละหมาดที่มีส่วนสัมพันธ์กับช่วงเวลากายออกกำลังกายได้แก่ การละหมาดช่วงเวลาค่ำ จากวิถีชีวิตของวัยผู้ใหญ่ที่จะต้องมีการงานประจำ ทำให้ช่วงเวลาที่สามารออกกายได้คือ ช่วงเวลาเย็นเป็นต้นไป แต่เมื่อมีเวลาละหมาดมาคั่นกลางในช่วงเวลานี้ส่งผลให้การออกกายจะต้องหยุดพักชั่วคราวเพื่อไปปฏิบัติละหมาด และหลังจากนั้นจึงสามารถกลับมาออกกายตามปกติ อย่างไรก็ตามพบว่า เมื่อประชากรมุสลิมชายในตำบลคูขวางเลือกที่จะออกกายจนถึงช่วงเวลาละหมาดช่วงค่ำเท่านั้น และบ่อยครั้งที่ระยะเวลาในการออกกายไม่เพียงพอ หรือบางครั้งช่วงเวลาที่เหลือจากการเสร็จสิ้นภาระงานประจำกับช่วงเวลาละหมาดช่วงค่ำเหลือเพียงน้อยนิดจึงทำให้ประชากรมุสลิมชายในตำบลคูขวาง เลือกที่จะไม่ออกกายและเตรียมตัวเพื่อไปละหมาด ซึ่งดังกล่าวนี้ถือเป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งที่เกิดการขาดเวลาออกกาย ดังที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 อธิบายว่า “มันก็ มันจะมีก็ช่วงเวลาหกโมงครึ่งมันจะมีทำพิธีช่วงหกโมงครึ่งทำพิธีละหมาด ไซ้ แล้วมันจะมีอีกทีหนึ่ง เวลาสองทุ่มกว่าๆ จากนั้นไปก็พันแระ เพราะตรงนี้มันขาดไม่ได้เลย เพราะว่าจำเป็นต่ออิสลามทุกคน จำเป็นต้องทำในช่วงเวลาหกโมงครึ่งก็ต้องเลิกกลับมาทำพิธีซึ่งตรงนี้มันๆก็เป็น อุปสรรค”

1.3.2 การถือศีลอด

การถือศีลอด คือ หลักการปฏิบัติหนึ่งของผู้นับถือศาสนาอิสลามที่จำเป็นจะต้องปฏิบัติเว้นแต่มีอุปสรรคที่ร้ายแรงเท่านั้น หลักการศาสนาจึงอนุญาตให้ละเว้นได้ ดังนั้นในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นซึ่งถือว่าเป็นช่วงวัยที่มีความแข็งแรงและสมบูรณ์ที่สุด จึงจำเป็นจะต้องทำการถือศีลอดทุกคน และในช่วงของการถือศีลอดนี้เองที่วิถีชีวิตประจำวันของมุสลิมอาจต้องมีการปรับเปลี่ยนเพื่อให้สอดคล้องกับสภาพการณ์ เช่น การสลับกิจกรรมที่ใช้แรงกายในช่วงเวลากลางวันมาเป็นช่วงเวลากลางคืน ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารเช้า การออกกำลังกาย เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ปัจจัยตัวหนึ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้คือ ภาระงานประจำที่ทุกคนจะต้องปฏิบัติเพื่อหารายได้มาดำรงชีพ ดังนั้นในช่วงเวลากลางคืนซึ่งเป็นช่วงเวลาที่สามารถออกกำลังกายได้จึงไม่สามารถปฏิบัติได้เพราะต้องเอาเวลานั้นใช้ไปในเรื่องของการพักผ่อนเพื่อทำให้ตนเองสามารถไปทำงานประจำในวันถัดไปและเพื่อให้ร่างกายสามารถทนอยู่ได้ในช่วงเวลากลางวันซึ่งเป็นช่วงที่ไม่สามารถรับประทานอาหารเช้าได้ ดังนั้นสิ่งนี้จึงถือเป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งที่ส่งผลต่อการขาดเวลาและความอ่อนเพลียของร่างกายในการออกกำลังกายของประชากรมุสลิมชายในตำบลคูขวาง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11 อธิบายว่า “มันก็จะทำให้แบบเหนื่อยๆ ออกกำลังกายได้ไม่เพียงพอ เหนื่อยเพราะจะทำให้หิวน้ำอะไรงี้จึงออกกำลังกายเดือนศีลอดอะไรยังงี้ไม่ได้กินน้ำมันก็หิวอะไรยังงี้ ก็ทำให้เป็นแบบออกกำลังกายได้น้อยเปลี่ยนจากออกกำลังกายตอนกลางวันไปเป็นการออกกำลังกายตอนกลางคืนซึ่งมันก็มีนิดหน่อย มีผล เพราะกลางวันบางที มันเหนื่อยล้าและมันก็ไม่ค่อยอยากออกกำลังกายแระ มันเหนื่อยล้าจากการถือศีลอด”

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า การขาดเวลาถือศีลอดเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของประชากรมุสลิมชายในตำบลคูขวาง แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ 1) ภาระงานในครอบครัว ได้แก่ การดูแลเด็กและผู้สูงอายุการช่วยแบ่งเบาภาระภายในบ้าน 2) ภาระงานส่วนตัว ได้แก่ งานประจำ งานสังคม 3) ภาระงานทางศาสนาที่เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย ได้แก่ การละหมาดช่วงเวลาค่ำ การถือศีลอด เป็นต้น

จากปัจจัยดังกล่าวข้างต้นพบว่าการขาดเวลาเป็นปัจจัยที่บุคคลส่วนมากนำมาใช้เป็นเหตุผลในการอ้างถึงอุปสรรคในการออกกำลังกายดังที่ Weinberg and Gould (2011) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่บุคคลนำมาใช้เป็นเหตุผลในการไม่ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมทางกาย (ประมาณ 69 %) คือ การขาดเวลา สอดคล้องกับ Arab (2006) พบว่า อุปสรรคในการออกกำลังกายของประชาชนชาวคูเวตเพศชาย คือ การขาดเวลา และเช่นเดียวกับ Siliman, Rodas-Fortier and Neyman (2004) พบว่าอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยคือการขาดเวลาอย่างไรก็ตามการขาดเวลาเป็นเพียงผลของการปฏิบัติกิจกรรมหรือภาระงานซึ่งเปรียบเสมือนภาพรวมของคำตอบที่นำมาใช้เป็นอุปสรรคหรือเหตุผลที่ไม่ออกกำลังกาย แต่เมื่อพิจารณาลงในรายละเอียดกับพบว่ามีการกิจกรรมหรือภาระต่างๆ ที่ปฏิบัติแล้วทำให้เวลาที่มีอยู่นั้นบกพร่องหรือขาดหายไปซึ่งจากผลการวิจัยนี้พบว่าปัจจัยที่ทำให้เวลาขาดหายไป คือ 1) ภาระงานในครอบครัว ได้แก่ การดูแลเด็กและผู้สูงอายุการช่วยแบ่งเบาภาระภายในบ้าน 2) ภาระงานส่วนตัว ได้แก่ งานประจำ งานสังคม 3) ภาระงาน

ทางศาสนาที่เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย ได้แก่การละหมาดช่วงเวลาค่ำ การถือศีลอด เป็นต้น จากภาระงานข้างต้นพบว่า ภาระงานนั้นมีความเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมของครอบครัว สภาพแวดล้อมทางสังคม ศาสนาวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณี ซึ่งสามารถเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายที่เกี่ยวข้องกับการขาดเวลาได้โดยเกิดขึ้นจากความเฉพาะของรูปแบบทางสังคมและวัฒนธรรมรวมถึงความเชื่อและขนบธรรมเนียมในสังคมหรือชุมชนนั้น ซึ่งส่งผลกระทบต่ออารมณ์เห็นภาพตนเองและบุคคลรอบข้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขอบเขตของการออกกำลังกาย เช่น การออกกำลังกายในช่วงการละหมาดเวลาค่ำ การออกกำลังกายในช่วงเดือนรอมฎอน เป็นต้น ดังนั้นช่วงเวลาที่ตรงกับการละหมาดและช่วงเดือนรอมฎอน จึงกลายมาเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย ดังที่ Diiriyee, Corrigan and Guerin (2003) พบว่า ในช่วงเดือนรอมฎอนผู้เข้าร่วมการวิจัยซึ่งเป็นมุสลิมจะยกเลิกโปรแกรมการออกกำลังกายทั้งหมดในระหว่างเดือนนั้น นอกจากนี้ยังรายงานอีกว่าตนเองจะทำการละหมาดแม้ว่าจะยังทำภารกิจต่างๆ ไม่เสร็จสิ้นก็ตาม โดยเลือกที่จะหยุดหรือตัดสิ่งเหล่านั้นออกไปก่อนและทำการละหมาดทันทีที่สอดคล้องกับงานวิจัยของ Zahidi et al. (2012) พบว่า อุปสรรคในการเรียนวิชาพลศึกษาของเยาวชนหญิงมุสลิม คือ การแต่งกาย การเรียนและการออกกำลังกายในช่วงเดือนรอมฎอนเช่นเดียวกับงานวิจัยของ Pfister (2008) พบว่าสิ่งที่ทำให้ผู้หญิงมุสลิมไม่สามารถออกกำลังกายและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายได้มีเงื่อนไขทางศาสนาอิสลาม เงื่อนไขด้านวัฒนธรรม สภาพแวดล้อม และเงื่อนไขด้านของเศรษฐกิจ จากงานวิจัยข้างต้นนี้เป็นการอ้างอิงไปยังอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้หญิงมุสลิม ซึ่งมีประเด็นที่เกี่ยวข้องกับหลักการทางทางศาสนาอิสลามมากกว่าผู้ชายมุสลิมในตำบลคูซวาง คือเรื่องของการแต่งกายโดยผู้หญิงมุสลิมจำเป็นต้องแต่งกายอย่างมิดชิด เนื่องจากหลักการทางศาสนาอนุญาตให้ผู้หญิงเปิดเผยได้เฉพาะฝ่ามือกับใบหน้า และห้ามแต่งกายที่แสดงให้เห็นที่รูปร่างอย่างชัดเจน แต่สำหรับผู้ชายหลักการทางศาสนาอนุญาตให้เปิดเผยได้ทุกส่วนยกเว้นบริเวณสะดือลงไปจนกระทั่งถึงหัวเข่าเท่านั้น

สำหรับสภาพแวดล้อมทางครอบครัวซึ่งเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายที่เกี่ยวข้องกับการขาดเวลาสามารถเกิดขึ้นได้จากปัจจัยที่ต้องประสบในชีวิตประจำวันทั้งในด้านเศรษฐกิจ ด้านกายภาพ และด้านการแพทย์ เช่น ค่าใช้จ่าย ความปลอดภัย สิทธิหรือโอกาสในการใช้บริการต่างๆ เวลาที่เร่งรีบ และปัญหาสุขภาพ (Northern Ireland Assembly, Research and Library Services, 2010) ปัจจัยนี้เป็นสิ่งที่บุคคลจะต้องเผชิญในการดำเนินชีวิตประจำวันและสามารถส่งผลกระทบต่อบุคคลทุกกลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มจะมีรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป เช่น งานวิจัยของ Lovell et al. (2010) พบว่า อุปสรรคในการออกกำลังกายที่นักศึกษาได้รับรู้ คือ ปัจจัยด้านการใช้เวลา เช่น การออกกำลังกายทำให้เวลาของตนเองเหลือน้อย การออกกำลังกายทำให้เวลาอยู่ในครอบครัวน้อยลง การออกกำลังกายทำให้เวลาดูแลชีวิตน้อยลง เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Daskapan, Tuzun and Eker (2006) พบว่า อุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย ได้แก่ ขาดเวลา เช่น ไม่มีเวลาออกกำลังกายเพราะต้องมีการะหน้าที่ในเรื่องของครอบครัวและสังคม ไม่มีเวลาออกกำลังกายเพราะตารางเรียนแน่น ดังนั้นปัจจัยข้างต้นนี้จึงเป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่บุคคลนำมาใช้เป็นข้ออ้างในการไม่ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมทางกาย เป็นต้น

2. การขาดแรงจูงใจ

แรงจูงใจเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงทิศทางความต้องการและความเข้มข้นในการแสดงพฤติกรรม ดังนั้นถ้าบุคคลเลือกที่จะทำกิจกรรมอื่นนอกเหนือจากการออกกำลังกายแสดงว่าบุคคลนั้นมีแรงจูงใจในการทำกิจกรรมอื่นมากกว่าการออกกำลังกาย การขาดแรงจูงใจเป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นอุปสรรคหรือสาเหตุของการไม่ออกกำลังกาย ดังที่ Weinberg and Gould (2011) กล่าวว่า ปัจจัยที่บุคคลนำมาใช้เป็นเหตุผลและกลายเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย (ประมาณ 52 %) คือ การขาดแรงจูงใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Siliman et al. (2004) พบว่า อุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย คือ การขาดแรงจูงใจ การขาดกำลังใจ เป็นต้น สำหรับปัจจัยที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดการขาดแรงจูงใจจากผลการวิจัยนี้ พบว่า ปัจจัยที่เป็นสิ่งจูงใจและเป็นสาเหตุของการขาดแรงจูงใจคือ

2.1 การขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักการและทักษะการออกกำลังกาย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดการขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักการและทักษะการออกกำลังกาย ได้แก่

2.1.1 การขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการการออกกำลังกาย

ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการออกกำลังกาย เพราะจะทำให้บุคคลนั้นรับรู้ถึงขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้องและช่วยป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นจากการออกกำลังกายและทำให้ผู้ออกกำลังกายได้รับประโยชน์สูงสุด ซึ่งหลักการการออกกำลังกายเป็นปัจจัยตัวหนึ่งที่เป็นแรงจูงใจให้ปริมาณการออกกำลังกายของประชากรมุสลิมในตำบลคูขวางเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นการขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการการออกกำลังกายอาจทำให้การออกกำลังกายไม่ได้รับประโยชน์สูงสุดและอาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บ ซึ่งสิ่งดังกล่าวนี้อาจส่งผลต่อการลดลงของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชากรมุสลิมในตำบลคูขวางได้ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 ได้อธิบายถึงขั้นตอนการออกกำลังกายของตนเองว่า “โอ คงไม่ละครับ อยู่ดีๆ ก็มาเล่นเลย ส่วนน้อยจะออกจะวอร์มก่อน ซึ่งบางทีก็ให้ร่างกายมันล้า เหนื่อยๆ เกินไป มันก็มีอะครับ บางทีกล้ามเนื้อฉีกขาดโรเงี้ยวเวลาออกกำลังกายบางทีปวดตามหลังตามร่างกายเงี้ยวซึ่งมันก็บางทีทำให้ไม่อยากออกกำลังกายต่อ หึๆ”

2.1.2 การขาดผู้ฝึกสอนทักษะและหลักการการออกกำลังกาย

การขาดผู้ฝึกสอนทักษะและหลักการการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องทักษะและหลักการการออกกำลังกาย เมื่อบุคคลขาดทักษะและหลักการการออกกำลังกายสิ่งที่ได้รับจากการออกกำลังกายอาจกลายเป็นโทษมากกว่าประโยชน์หรืออาจได้ประโยชน์ไม่สูงสุด ซึ่งปัจจัยตัวนี้ถือเป็นสิ่งหนึ่งที่ส่งผลต่อแรงจูงใจที่ลดลงในการออกกำลังกายของประชากรมุสลิมชายในตำบลคูขวาง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 ได้อธิบายว่า “ถ้า ตามทักษะมันก็ดีนะครับ แต่ประเด็น แถวนี่ แถวบ้านมันไม่มีผู้สอนทักษะการเล่นอะครับ ก็ฝึกฝนมาด้วยตัวเอง เล่นแบบไม่มีทักษะไง ถ้าเล่นแบบมีทักษะก็โอเค การเจ็บ การอะไร การล้า ลื่น อะไรก็อาจจะน้อยลง ลงหน้อย ก็ดีอะครับ ก็โอเค ทำให้เรารู้ทักษะไ้ เวลาเราจะเจ็บป่วยหรือว่าล้าล้นอะไรเงี้ยว เราจะได้รู้วิธีการแก้ไขว่า เออ มันทำยังไงการ

การเข้าใจว่าทุกสิ่งที่ทำ คือ การออกกำลังกายการขาดทักษะการออกกำลังกายเป็นการขาดปัจจัยที่เป็นสิ่งจูงใจ ซึ่งส่งผลต่อการขาดแรงจูงใจและเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย ดังที่ Northern Ireland Assembly, Research and Library Services (2010) กล่าวว่า อุปสรรคในการออกกำลังกาย คือการขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักการและทักษะการออกกำลังกายสอดคล้องกับWeinberg and Gould(2011) กล่าวว่า ปัจจัยที่ใหญ่ที่บุคคลนำมาใช้เป็นเหตุผลและกลายเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย (ประมาณ 29 %) คือ การขาดทักษะ (lack of skill) เช่นเดียวกับ Arab (2006) พบว่า อุปสรรคในการการออกกำลังกายของประชาชนชาวคูเวตเพศชาย คือการไม่รู้วิธีการออกกำลังกาย การไม่รู้ว่าจะสิ่งที่ทำอยู่เป็นการออกกำลังกายหรือไม่ การคิดว่าการออกกำลังกายอาจทำให้ร่างกายแยลง จากผลการศึกษาและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอาจกล่าวได้ว่า บุคคลที่อาศัยอยู่ในกลุ่มที่มีความเฉพาะ เช่น กลุ่มคนมุสลิมอาจจะไม่สามารถรับรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์ นอกจากนี้กลุ่มบุคคลที่มีความเฉพาะอาจได้รับเครื่องมือที่ใช้สำหรับการทำความเข้าใจหรือสิ่งที่มีความจำเป็นในการออกกำลังกายไม่เพียงพอ ดังนั้นในการส่งเสริมการออกกำลังกาย การสนับสนุนเกี่ยวกับสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายรวมทั้งการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์และวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง จึงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นมากที่สุด

2.2 การขาดกิจกรรมการออกกำลังกายที่ตอบสนองกับความต้องการ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดการขาดกิจกรรมการออกกำลังกายที่ตอบสนองต่อความต้องการ ได้แก่

2.2.1 การขาดโปรแกรมการออกกำลังกาย

การขาดโปรแกรมการออกกำลังกายทำให้บุคคลขาดการยึดติดในการออกกำลังกาย และไม่มีแบบแผนในการออกกำลังกาย ก่อให้เกิดการขาดแรงจูงใจที่จะออกกำลังกายจึงส่งผลให้ปริมาณการออกกำลังกายลดลงและหายไป ดังนั้นการขาดโปรแกรมการออกกำลังกายจึงกลายมาเป็นอุปสรรคหนึ่งที่ทำให้ประชากรมุสลิมชายในตำบลคูขวางออกกำลังกายน้อยลง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 อธิบายไว้ว่า “ไม่มี แล้วแต่ใจ เอะๆ ใจอยากไปออกก็ออก ซึ่งถ้ามีโปรแกรมก็ส่งผลนะครับ เราจะได้มีเวลาจัดแจงเรื่องเวลาออกกำลังกายโดยเฉพาะ ทำตารางเงี้ยว่า เออ ห้าโมงเย็น เออ เราไปสักครึ่งชั่วโมง เราก็จะได้ออกกำลังกายทุกวัน แต่ถ้าเราไม่มีโปรแกรม วันไหนเรออกก็ออก วันไหนเราไม่ออกก็หยุดอยู่บ้าน ถ้ามีโปรแกรมมันก็โอเคกว่า”

2.2.2 การขาดความหลากหลายทางกิจกรรมการออกกำลังกาย

การมีกิจกรรมการออกกำลังกายที่หลากหลายสามารถตอบสนองความต้องการของบุคคลที่ต้องการออกกำลังได้ครอบคลุมมากกว่าการมีกิจกรรมการออกกำลังกายเพียงแค่นั้นหรือสองกิจกรรม ซึ่งการขาดความหลากหลายทางกิจกรรมการออกกำลังกายถือเป็นปัจจัยหนึ่ง ที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชากรมุสลิมชายในตำบลคูขวาง และถือว่า

เป็นอุปสรรคหนึ่งในการออกกำลังกายของประชากรมุสลิมชายในตำบลคูขวาง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 อธิบายว่า “ถ้าเราจัดหาอุปกรณ์มาได้ ก็อาจจะอะจะมีกีฬาอื่นเพิ่มเติมขึ้นมาให้ออกกำลังกายได้อีก” สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11 อธิบายว่า “มีอยู่น้อย มีเป็นธรรมดาเหมือนมันไม่มีแบบ เครื่องเล่นให้แบบพร้อมอะไรประมาณนั้น”

2.2.3 การมีกิจกรรมที่น่าสนใจกว่าการออกกำลังกาย

การมีกิจกรรมอื่นที่น่าสนใจกว่าการออกกำลังกายถือเป็นปัจจัยตัวหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่า ประชากรมุสลิมชายในตำบลคูขวางขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกายและพบว่า การออกกำลังมักจะถูกจัดให้เป็นทางเลือกสุดท้ายของการทำกิจกรรม ดังนั้นปัจจัยดังกล่าวนี้จึงเป็นอุปสรรคหนึ่งของการออกกำลังกายของประชากรมุสลิมชายในตำบลคูขวาง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10 อธิบายว่า “ผมเอาเวลาไปกับอยู่ ถ้าเวลาเป็นเวลาเหลือจริงๆ เลยนะ นอกจากการทำงานแล้ว แล้วยกเว้นจากการช่วยแม่หรือว่านอกเหนือจากการการเลี้ยงลูก ก็มีอยู่อีกอย่างหนึ่งก็คือ ผมติดโทรศัพท์มือถืออะ มันเกี่ยวกับพวกไอที เรามันเป็นโลกโซซๆ เชี่ยลเน็ตเวิร์กอะไรทำนองนี้อะครับ ไม่ค่อยมีเวลา พอเหลือเวลาจริงเอาเวลาไปทุ่มเท่านั้นนั้นมากกว่า เพราะอะไรหรอ พอเราได้รู้จักคนมากๆ แล้ว บางครั้งก็เล่นเกมสัมนั้นเป็นเกมส์ออนไลน์ พอเรารู้สึก มันก็สนุกๆ เหมือนกับการออกกำลังกายเหมือนการเล่นกีฬาอะนะ แต่ว่ามันไม่เหนียวและมันก็สบายกว่าเยอะ”

การขาดโปรแกรมการออกกำลังกาย การขาดความหลากหลายทางกิจกรรม การออกกำลังกาย การมีกิจกรรมที่น่าสนใจกว่าการออกกำลังกายเป็นการขาดปัจจัยที่เป็นสิ่งจูงใจซึ่งส่งผลต่อการขาดแรงจูงใจและเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย ดังที่ Weinberg and Gould (2011) กล่าวว่า ปัจจัยที่บุคคลนำมาใช้เป็นเหตุผล และกลายเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย (ประมาณ 19 %) คือ โปรแกรมออกกำลังกายไม่เพียงพอ (insufficient program) เช่นเดียวกับ Arab (2006) พบว่า อุปสรรคในการการออกกำลังกายของประชาชนชาวคูเวตเพศชาย คือ ความรู้สึกเบื่อเมื่อออกกำลังกาย การขาดแรงจูงใจ การขาดความน่าสนใจ เป็นกิจกรรมที่น่าเบื่อ สอดคล้องกับ Daskapan et al. (2006) พบว่า อุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย ได้แก่ ขาดแรงจูงใจ เช่น การคิดว่ากิจกรรมสันตนาการอื่นๆ ที่ทำร่วมกับเพื่อนมีความสนุกสนานน่าสนใจกว่าการออกกำลังกาย จากผลการวิจัยและการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ประชากรมุสลิมชายในตำบลคูขวางจำเป็นต้องได้รับสิ่งจูงใจที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการออกกำลังกายที่ตอบสนองกับความต้องการ เพราะจะทำให้ประชากรมุสลิมมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

2.3 การขาดความพร้อมทางด้านจิตใจ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดการขาดความพร้อมทางด้านจิตใจ ได้แก่

2.3.1 ความรู้สึกเซินอาย

ความรู้สึกเซินอาย คือ ปัจจัยตัวหนึ่งที่เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายและ

ส่งผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชากรมุสลิมชายในตำบลคูขวาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องออกกำลังกายในสถานที่ที่มีคนรอบข้างคอยจ้องมองอยู่ตลอดเวลา หรือการออกกำลังกายในสภาพแวดล้อมที่คนทั่วไปไม่ออกกำลังกาย ซึ่งความรู้สึกเขินอายนี้จะทำให้บุคคลไม่กล้าแสดงพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพราะตนเองจะรู้สึกอึดอัดและรู้สึกเหมือนนับว่าคนอื่นกำลังมองตนเองเป็นคนประหลาด ดังที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 อธิบายว่า “อย่างแรกๆ เลยก็ไม่กล้าออกจ็อกกิ้งอะไรยั้งจี้ อายเค้า จะมี มีส่วนเหมือนกัน คือ เขิน อาย ไม่กล้าออกกำลังกาย จากที่ไม่เคยทำมาทำงี้ คนก็ดูแปลก เหมือนคนบ้าวังงี้ซะ เอะๆ ความเขินอายของเราก็อาจจะทำให้เลิกออกกำลังกายก็ได้ เขินอาย เพราะมีผลอยู่เหมือนกัน เขินเงี้ย คนผ่านไปผ่านมาแย่นๆ จี้เยอะมาก”

2.3.2 ความรู้สึกขี้เกียจ

ความรู้สึกขี้เกียจสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ แต่บางครั้งก็ไม่สามารถระบุได้ชัดเจนว่ามาจากสาเหตุใด สิ่งหนึ่งที่สามารถระบุได้เมื่อความรู้สึกขี้เกียจเกิดขึ้น คือ การขาดแรงจูงใจในการทำสิ่งนั้นและความรู้สึกขี้เกียจนี้เองที่กลายมาเป็นอุปสรรคหนึ่งในการออกกำลังกายของประชากรมุสลิมชายในตำบลคูขวาง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 อธิบายว่า “แต่อยู่ที่ตัวเราเองครับ ขี้เกียจ เอะๆ” เช่นเดียวกับผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11 อธิบายว่า “แบบขี้เกียจทำให้แบบไม่ค่อยอยากจะทำอะไรประมาณนี้”

2.3.3 การไม่มีสิ่งจูงใจ

การไม่มีสิ่งจูงใจ คือ การขาดสิ่งเร้าที่จะมากระตุ้นให้เกิดการแสดงพฤติกรรมนั้นๆ เช่นเดียวกันในการแสดงพฤติกรรมการออกกำลังกาย ถ้าหากบุคคลนั้นไม่มีสิ่งจูงใจในการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกายจะไม่เกิดขึ้นซึ่งสิ่งจูงใจนี้เป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของประชากรมุสลิมชายในตำบลคูขวาง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10 อธิบายว่า “เมื่อซักปีที่แล้วอะผมเรียนอยู่เทคนิคปทุมไซ้ไหม อ่าอันนี้ผมก็มีแรงจูงใจเพื่อว่าฝึกซ้อมตอนเย็นทุกวันเลย อาจารย์ได้ส่งผมลงไปเล่นแบดมินตันเพื่อที่จะไปแข่ง เอ้อ แข่งในกีฬาสิ แล้วผมก็ชนะ แล้วเขาก็จะส่งผมไปแข่งระดับจังหวัดระดับอำเภออะไร ทำนองนี้อะนะ เอ้อทำให้ผมมีแรงจูงใจเล่นทุกวันเลยแต่ก่อน ตอนนั้นนะ ตอนสมัยที่เรียนพอเรียนจบแล้วก็ล้มหมดแล้ว แรงจูงใจไม่มีแล้ว”

2.3.4 ความเครียดและความเหนื่อยล้าจากการทำงาน

ความเครียดและความเหนื่อยล้าจากการทำงานเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เมื่อความเครียดและความเหนื่อยล้าเกิดขึ้นความรู้สึกที่ตามมาคือการพักผ่อนและบ่อยครั้งที่บุคคลจะตีความว่าการพักผ่อน คือ การทำตัวอยู่นิ่งๆ การไม่ทำให้ตนเองเหนื่อยมากขึ้นและบ่อยครั้งจะมองว่าการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ทำให้ตนเองเหนื่อยล้าเพิ่มมากขึ้น และไม่ใช่วิธีการพักผ่อนหรือผ่อนคลาย ดังนั้นจึงทำให้บุคคลไม่ยอมออกกำลังกาย ในขณะที่ตนเองรู้สึกเครียดและเหนื่อยล้าจากการทำงาน สิ่งนี้ถือเป็นอุปสรรคหนึ่งในการออกกำลังกายของประชากรมุสลิมชายในตำบลคูขวาง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 อธิบายว่า “ความอ่อนเพลีย วันไหนที่เราทำงาน เหนื่อยมากๆ เนี่ย พอกลับมาแล้วมัน แล้วก็บวกกับ

ความรู้สึกที่เราเคร่งครัดจากงานมาซะ ทั้งๆ ที่เรารู้ว่าการออกกำลังกายเนี่ยหายเครียด แต่พอกลับมามันเครียด มันก็ไม่อยากทำอะไร คล้ายๆ กับไม่มีอารมณ์ ที่อยากจะนั่งอยู่บ้าน อย่างนั้นนะ เลิกจากงานก็ได้รีแลกซ์อะไรไปด้วยซะ แต่เนื่องจากว่าเราไม่ ไม่ออกจนชิน ถ้าเราออกกำลังกายจนชินอาจจะหงุดหงิดก็ได้ใช่มั้ยอะ ถ้าไม่ได้ออกกำลังกายเนี่ยมันจะเครียดกับงานแล้วยังต้องออกกำลังกายด้วย ถึงจะรู้ผลว่ามัน เออ แก้ปัญหาคลายเครียดได้แล้ว ก็ เนี่ยแหละ อุปสรรคอย่างหนึ่งก็คือเนี่ยอะ กลับจากงานแล้วเครียด”

ความรู้สึกเขินอาย ความรู้สึกขี้เกียจ การไม่มีสิ่งจูงใจ ความเครียดและความเหนื่อยล้า จากการทำงาน เป็นการขาดปัจจัยในด้านอารมณ์ความรู้สึกที่เป็นสิ่งจูงใจ ซึ่งส่งผลต่อการขาดแรงจูงใจและเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย จากผลการวิจัยพบว่า ประชากรมุสลิมชาย ในตำบลคูขวางจำเป็นต้องได้รับเทคนิคและวิธีการที่จะมากระตุ้นจิตใจของตนเอง ให้มีความพร้อมต่อการออกกำลังกาย ซึ่งการทำให้จิตใจตนเองมีความพร้อมจะทำให้แรงจูงใจในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

2.4 การขาดความพร้อมทางด้านร่างกาย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดการขาดความพร้อมทางด้านร่างกายได้แก่

2.4.1 การเจ็บป่วย

การเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับร่างกายอาจเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการลดลงของแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เนื่องจากความไม่พร้อมของสภาพร่างกาย ดังนั้นการลดลงของแรงจูงใจ ย่อมส่งผลต่อปริมาณการออกกำลังกายหรือบางกรณีอาจต้องหยุดออกกำลังกาย เมื่อการหยุดเกิดขึ้นผลที่ตามมา คือ อาจมีการกลับมาออกกำลังกายหรืออาจมีการหยุดออกกำลังกายถาวรแล้วหันไปสนใจกิจกรรมอื่นแทนที่ ซึ่งปัจจัยนี้เองถือเป็นอุปสรรคหนึ่งในการออกกำลังกายของประชากรมุสลิมชายในตำบลคูขวาง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 อธิบายว่า “ส่งผลมั๊ย ก็...มากเลยอะ คือ ออกกำลังกายไม่ได้อยู่แล้ว แล้วถ้ากรณีที่เจ็บปวดนานๆ เนี่ยมันทำให้เรา ทำให้เรา เออ อาจจะความสนใจที่จะมุ่งไปทางออกกำลังกายก็จะน้อยลงได้เหมือนกัน ลืมไปและ อะไรวึ่ง เคยออกกำลังกายอาจจะลืม”

2.4.2 การบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย

การบาดเจ็บของร่างกายจากการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย การบาดเจ็บทำให้ความรู้สึกอยากออกกำลังกายลดลง เนื่องจากความวิตกกังวลว่าจะเกิดการบาดเจ็บซ้ำ นอกจากนี้บางกรณีการบาดเจ็บในการออกกำลังกาย ต้องใช้ระยะเวลารักษาที่ยาวนานจนบางครั้งทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายที่จะต้องกลับมาเริ่มต้นออกกำลังกายใหม่อีกครั้ง และในบางกรณีการบาดเจ็บที่ร้ายแรงอาจส่งผลให้เกิดอคติในการออกกำลังกายแก่บุคคลนั้นได้ ซึ่งสิ่งดังกล่าวนี้ถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของประชากรมุสลิมชายในตำบลคูขวาง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 12 อธิบายว่า “คือ พอเวลาเราบาดเจ็บอะมันก็รู้สึกอึดอัดอะนะสำหรับผมอะนะ แบบว่าเออเราไม่อยากทำแล้ว

ไอ้.....พอทำแล้วมันรู้สึก มัน พอทำแล้วมันเกิดแบบนี้เราก็ไม่อยากจะใช้ปะ เหมือนแบบว่า ถ้าเรา ยังไงอะ เหมือนกับเรากินกาแฟทำให้เราท้องร่วง เราก็มีๆ เจตคติที่ไม่ดีต่อกาแฟ ก็คือ ไมกินแร่กาแฟหันไป กินอย่างอื่นแทนอะไรประมาณเนี่ย เหมือนกับเจตคติที่เรามองว่า ถ้าเราเล่นบอลแบบนี้ ทำให้เราเป็นแบบนี้ ก็เราไม่เล่นดีกว่าประมาณนี้”

การเจ็บป่วย การบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย เป็นการขาดความพร้อมทางด้านร่างกาย ซึ่งถือสาเหตุหนึ่งส่งผลต่อการขาดแรงจูงใจและเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย ดังที่ Arab (2006) พบว่า อุปสรรคในการออกกำลังกายของประชาชนชาวคูเวตเพศชาย คือ ปัจจัยในเรื่องของการบาดเจ็บ การออกกำลังกายอาจทำให้ร่างกายแยลง การคิดว่าตนเองแก่เกินไปที่จะออกกำลังกาย เช่นเดียวกับ Weinberg and Gould (2011) กล่าวว่า ปัจจัยใหญ่ที่บุคคลนำมาใช้เป็นเหตุผลและกลายเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย (ประมาณ 36 %) คือ การบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วย (illness or injury) สอดคล้องกับ Lovell et al. (2010) พบว่า อุปสรรคในการออกกำลังกายที่นักศึกษารับรู้ ได้แก่ 1) ปัจจัยด้านการใช้ร่างกาย เช่น การออกกำลังกายทำให้ตนเองเหนื่อย ตนเองรู้สึกล้าจากการออกกำลังกาย การออกกำลังกายนั้นหนักเกินไปสำหรับพวกเขา จากผลการวิจัยและการทบทวนวรรณกรรม พบว่าประชากรมุสลิมชายในตำบลคูวาล จำเป็นต้องได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลที่ได้รับจากการบาดเจ็บ การให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับทักษะและหลักการการออกกำลังกาย ซึ่งสิ่งนี้จะทำให้ประชากรมุสลิมชายมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

2.5 การขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดการขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ได้แก่

2.5.1 สถานที่ออกกำลังกายคับแคบ

ปัจจัยในเรื่องของการขาดแคลนสถานที่ออกกำลังกาย ถือเป็นปัจจัยตัวหนึ่ง ที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ความคับแคบของสถานที่ออกกำลังกาย ส่งผลต่อความสะดวกสบายในการใช้พื้นที่ในการออกกำลังกาย ดังนั้นความคับแคบของสถานที่ออกกำลังกาย จึงเป็นอุปสรรคหนึ่งในการออกกำลังกายของประชากรมุสลิมชายในตำบลคูวาล ดังที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 อธิบายว่า “สถานที่ไม่เพียงพอต่อการออกกำลังกาย บางที่น้อย เนี่ยละเป็นปัจจัยใน บางที่ไม่อยากจะออกกำลังกายด้วยซ้ำไปสถานที่ บางที่สถานที่มันเล็กไปเจ๊ย เสร็จแล้ว ก็จำนวนผู้คนมันเยอะไป เยอะ เยอะกว่าสถานที่”

2.5.2 การขาดแคลนอุปกรณ์ออกกำลังกายที่มีคุณภาพ

การขาดแคลนอุปกรณ์ออกกำลังกายที่มีคุณภาพ คือ อีกหนึ่งปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย การออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ที่ไม่มีคุณภาพย่อมเป็นปัจจัยเสี่ยง ก่อให้เกิดอุบัติเหตุและอันตรายได้ ดังนั้นการขาดแคลนอุปกรณ์ออกกำลังกายที่มีคุณภาพ จึงเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของประชากรมุสลิมชายในตำบลคูวาล ดังที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 อธิบายว่า “มันไม่มีอะไรดีดุดอะ ให้ออกกำลังกายด้วยเกี่ยวกับพวกอุปกรณ์

การออกกำลังกายด้วยเจ็ย ถ้ามีอุปกรณ์ดีๆ ก็ ต่างคนก็ต่างอยากไปออกกำลังกายกัน ส่วนแรงจูงใจหรือครี๊บ ก็ เอ้อ เป็นที่ออกกำลังกายแบบสะดวก เหมือนวอกกิ้งอ๊ะ เดินวิ่งบน อะไรนะ เค้าเรียกอะไรนะฟิตเนสเออ ใช้สไตลิ่งนั่นแหละ”

2.5.3 สถานที่ออกกำลังกายขาดความปลอดภัย

ความปลอดภัยในการออกกำลังกาย สามารถส่งผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ดังนั้นสถานที่ออกกำลังกายควรมีความปลอดภัย ถ้าสถานที่ออกกำลังกายขาดความปลอดภัยแน่นอนผู้ออกกำลังกายย่อมมีความวิตกกังวล ในเรื่องของการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นจากการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นและอาจทำให้ไม่ยอมออกกำลังกาย ดังนั้นสิ่งนี้จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของประชากรมุสลิมชายในตำบลคูขวาง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 อธิบายว่า “คือ ขอบเส้นกับๆ ระยะเวลาๆ สดขອງๆ ฟั่นๆ ที่เราเล่นอะมันๆ สดไว้ง มันไม่มีขอบเส้นให้ๆ เราได้เบรค ได้ๆ พัก ให้ได้ๆ แบบว่าทิ้งตัวไม่ให้หลุดจากเส้นอะสมมุติว่ามันมีขอบบุนอยู่อะ ขอบเส้นมันใกล้ชิตบุน ขอบบุนไป เวลาเราตกๆ ไป มันก็เกินๆ ขอบบุนไปเลย ถ้าๆ เกิดพลาดหนักๆ ก็อาจจะบาดเจ็บได้ อย่างเช่น ชาอาจจะพลิก ชาอาจจะแพลง ทำนองเนี่ย”

2.5.4 สถานที่ออกกำลังกายอยู่ห่างไกล

ความห่างไกลของสถานที่ออกกำลังกายส่งผลต่อการเดินทางไปออกกำลังกาย และเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ความสะดวกสบายในการออกกำลังกายลดลง ซึ่งส่งผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย และกลายมาเป็นอุปสรรคหนึ่งในการออกกำลังกายของประชากรมุสลิมชายในตำบลคูขวาง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 อธิบายว่า “ก็ ส่วนมากจะมีสถานที่บ้างไม่สะดวกอยู่ไกลจากบ้านเราอะไรจี้”

2.5.5 ค่าใช้จ่ายสำหรับอุปกรณ์ออกกำลังกายไม่เหมาะสม

ค่าใช้จ่ายสำหรับอุปกรณ์ถือเป็นปัจจัยตัวหนึ่งที่ส่งผลต่อความสะดวกสบายในการออกกำลังกาย ดังนั้นความเหมาะสมของค่าใช้จ่ายจึงเป็นปัจจัยตัวหนึ่งที่ทำให้บุคคลหนึ่งตัดสินใจเลือกทำกิจกรรมนั้น อย่างไรก็ตามค่าใช้จ่ายที่ไม่เหมาะสมหรือสูงเกินไปย่อมส่งผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายและเป็นสิ่งที่ทำให้การออกกำลังกายขาดความสะดวกสบาย ดังนั้นค่าใช้จ่ายสำหรับอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม จึงเป็นอุปสรรคหนึ่งในการออกกำลังกายของประชากรมุสลิมชายในตำบลคูขวาง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 อธิบายว่า “มันก็มีส่วนถ้าหากว่าอุปกรณ์นั้นเสียไปแล้ว แต่ว่า คือว่าเราไม่ได้มา รวมๆ เงินกันที่มันจะซื้ออุปกรณ์ ก็ไม่สามารถที่จะเล่นกีฬาได้ นี่ก็เป็นส่วนหนึ่ง งบประมาณในการซื้ออุปกรณ์ก็มีเป็นส่วนหนึ่ง มันก็หลายมันก็จ่ายได้ แต่ว่าบางทีแบบราคามันจะแพงนิดหนึ่ง อุปกรณ์มันไม่ใช่ราคาถูกนี่ แล้วมันราคาแพงด้วย”

การขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายคับแคบ การขาดแคลนอุปกรณ์ออกกำลังกายที่มีคุณภาพ สถานที่ออกกำลังกายขาดความปลอดภัย สถานที่ออกกำลังกายอยู่ห่างไกล ค่าใช้จ่ายสำหรับอุปกรณ์ออกกำลังกายไม่เหมาะสม เป็นการขาดสิ่งจูงใจ ซึ่งส่งผลต่อการขาดแรงจูงใจและเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย ดังที่

Weinberg and Gould (2011) กล่าวว่า ปัจจัยที่ใหญ่ที่บุคคลนำมาใช้เป็นเหตุผลและกลายเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย (ประมาณ 30-17 %) คือ การอยู่ห่างไกลจากสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย (lack of facilities nearby) การไม่รู้รู้สึกปลอดภัย (feeling uncomfortable) สถานที่ออกกำลังกายขาดความปลอดภัย (lack of safe place) และการเดินทางไม่สะดวก (lack of transportation) สอดคล้องกับ Lovell et al. (2010) พบว่า อุปสรรคในการออกกำลังกายที่นักศึกษารับรู้ ได้แก่ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในการออกกำลังกาย เช่น สถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกลเกินไป การออกกำลังทำให้รู้สึกอึดอัดใจ ค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกายมากเกินไป ตารางของตนเองไม่เหมาะสมกับความสะดวกในการออกกำลังกาย ตนเองคิดคนที่ใส่ชุดออกกำลังกายดูตลก มีสถานที่เล็กเกินไปสำหรับการออกกำลังกาย จากผลการวิจัยและการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ประชากรมุสลิมชายในตำบลควาง จำเป็นต้องได้รับการดูในด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายให้เพียงพอ เพราะสิ่งนี้จะทำให้ประชากรมุสลิมมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

2.6 การขาดการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดการขาดการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง ได้แก่

2.6.1 การไม่มีเพื่อนออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นกลุ่ม ถือเป็นปัจจัยตัวหนึ่งที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมในการออกกำลังกายของบุคคล ซึ่งมีประโยชน์ทั้งในด้านของจิตใจและสังคม ดังนั้นการขาดแคลนกลุ่มคนหรือเพื่อนที่ต้องการออกกำลังกายร่วมกัน จึงทำให้ปริมาณการออกกำลังกายของบุคคลนั้นลดลง และถือเป็นปัจจัยตัวหนึ่งที่เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของประชากรมุสลิมชายในตำบลควาง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 อธิบายว่า “ก็คือว่า ถ้าเรามียกตัวอย่างอย่างที่บอกไป คือว่าถ้าเพื่อนเค้าเห็นด้วยดีด้วย ปฏิบัติเหมือนกับเราทำเหมือนกับเราเนี่ย เราก็อาจจะชอบออกกำลังกายมากกว่านี้อาจจะใช้เวลามากกว่านี้”

2.6.2. ครอบครัวไม่สนับสนุนการออกกำลังกาย

การสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย นอกจากนี้การสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ยังช่วยเพิ่มความมั่นใจในการออกกำลังกาย ส่งผลต่อทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย ในทางตรงกันข้ามถึงแม้ว่าบุคคลนั้นจะชอบการออกกำลังกาย แต่ถ้าไม่ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ทัศนคติในด้านดีเกี่ยวกับการออกกำลังกายอาจลดลง และนั่นอาจส่งผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ดังนั้นการที่ครอบครัวไม่สนับสนุนการออกกำลังกาย จึงเป็นอุปสรรคหนึ่งในการออกกำลังกายของประชากรมุสลิมชายในตำบลควาง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10 อธิบายว่า “คนในครอบครัวอะนะ อย่างพ่อแม่ในหัวก็มีแต่เรื่องการทำงาน แต่อย่างแม่ผมเนี่ยโอเคอยู่เค้าอยากจะให้ผมได้พักผ่อนได้อยู่กับบ้านช่วยแม่ แต่จะช่วยเหลือปลูกต้นกล้วยปลูกอะไรเขาบอกก็เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ส่วนภรรยา ก็ ภรรยาที่ไม่ค่อยอยากจะทำอะไรให้ผม

ออกกำลังกายหรือกอดแล้วนะ ก็คือว่าเขาอยากจะพักผ่อนมากกว่า เพราะเค้าดูถูกทั้งวันทั้งคืนแล้ว กลางคืนลูกก็ตื่นกลางวันลูกก็วุ่นวาย รื้อนั่นรื้อนี่ เขาก็อยากจะให้ผมคอยดูลูกบ้างอะไรบ้าง ซึ่งทำให้ครอบครัวผมไม่ค่อยสนับสนุนเรื่องการออกกำลังกาย”

การขาดการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง ได้แก่ การไม่มีเพื่อนออกกำลังกาย ครอบครัวไม่สนับสนุนการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยที่เป็นสาเหตุของการขาดแรงจูงใจและเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย ดังที่ Weinberg and Gould (2011) กล่าวว่า ปัจจัยที่ใหญ่ที่สุดคนนำมาใช้เป็นเหตุผลและกลายเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย (ประมาณ 18 %) คือ การขาดการสนับสนุนจากคนรอบข้าง (lack of support) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Lovell et al (2010) พบว่า อุปสรรคในการออกกำลังกายที่นักศึกษารับรู้ ได้แก่ ปัจจัยด้านการไม่สนับสนุนของครอบครัว เช่น คู่สมรสหรือบุคคลสำคัญไม่สนับสนุนให้ออกกำลังกาย สมาชิกในครอบครัวไม่สนับสนุนให้ออกกำลังกาย จากผลการวิจัยและการทบทวนวรรณกรรมพบว่า บุคคลในครอบครัวของประชากรมุสลิมชายในตำบลคูขวาง ควรได้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย เพื่อที่จะได้เพิ่มการสนับสนุนและส่งเสริมให้บุคคลในครอบครัวมีการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น และสิ่งนี้จะทำให้แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชากรมุสลิมชายเพิ่มขึ้น

จากผลการศึกษาและการอภิปรายผลข้างต้น พบว่า อุปสรรคในการออกกำลังกายของประชากรมุสลิมชายในตำบลคูขวาง คือ 1. การขาดเวลาโดยมีสาเหตุมาจาก ภาระงานในครอบครัวภาระงานส่วนตัว และภาระงานทางศาสนา 2. การขาดแรงจูงใจโดยมีสาเหตุมาจากการขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักการและทักษะการออกกำลังกาย การขาดกิจกรรมการออกกำลังกายที่ตอบสนองกับความต้องการ การขาดความพร้อมทางด้านจิตใจ การขาดความพร้อมทางด้านร่างกาย การขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย และการขาดการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง สำหรับปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายที่มีความแตกต่างจากการทบทวนวรรณกรรม คือ ภาระงานทางศาสนา เช่น การละหมาดช่วงเวลาค่ำ การถือศีลอด เป็นต้น ถึงแม้ว่างานวิจัยก่อนหน้านี้จะมีการศึกษาในกลุ่มประชากรที่เป็นมุสลิม แต่พบว่า ประชากรส่วนใหญ่ที่ใช้ในการศึกษาเป็นเพศหญิงและข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัยก่อนหน้านี้ที่เกี่ยวข้องกับหลักการทางศาสนาอิสลาม ยังขาดความชัดเจนในบริบทของสังคมไทยโดยเฉพาะอย่างยิ่งในตำบลคูขวาง (Arab, 2006; Guerin et al., 2003; Pfister, 2008; Lovell et al., 2010; Zahidi et al., 2012; Tekin, 2010; อุบลทิพย์ นนท์ณรงค์, ขนิษฐา นาคะ และประนอม หนูเพชร, 2553) ดังนั้นผลการวิจัยในครั้งนี้ จึงแสดงให้เห็นถึงอุปสรรคในการออกกำลังกายด้านต่างๆ ของประชากรมุสลิมชายในตำบลคูขวาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งอุปสรรคในด้านหลักการทางศาสนาอิสลาม นอกจากนี้ผลการศึกษาในครั้งนี้ยังแสดงให้เห็นถึงอุปสรรคในด้านหลักการทางศาสนาอิสลามของเพศชายกับเพศหญิง ซึ่งจากผลการวิจัยก่อนหน้านี้พบว่า เพศหญิงมีปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย ที่เกี่ยวข้องกับหลักการทางศาสนาอิสลามมากกว่าเพศชาย คือ เรื่องของการแต่งกาย (Zahidi et al., 2012) อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยในครั้งนี้ เป็นเพียงการศึกษานำร่องเกี่ยวกับอุปสรรคในการออกกำลังกาย

ของประชากรมุสลิมชายในตำบลคูขวาง โดยผู้วิจัยมุ่งหวังว่าข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้ จะถูกนำมาใช้ต่อยอดทางการศึกษาเกี่ยวกับอุปสรรคในการออกกำลังกายของ ประชากรมุสลิม ในตำบลคูขวาง ในกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายมากขึ้น เพื่อเป็นการศึกษาสาเหตุของการขาดการออกกำลังกาย ของประชากรมุสลิมในตำบลคูขวาง ที่แท้จริงและเพื่อเป็นการนำ ข้อมูลที่ได้มาใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาพฤติกรรม การขาดการออกกำลังกายของ ประชากรมุสลิมในตำบลคูขวางต่อไปในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

- ธานี แก้วธรรมานุกุล, ชาวพรพรรณ จันทรประสิทธิ์, รุจิภาส ภูสว่าง, ดิลกา ไตรโพนบูลย์, และวันเพ็ญ ทรงคำ. (2551). ปัจจัยทำนายนการออกกำลังกายของผู้ช่วยพยาบาล, **พยาบาลสาร**, 35,22-35.
- สุภาภรณ์ วรอรุณ, อาคม โพธิ์สุวรรณ, อุมากร ใจยังยืน, และพรพจน์ บุญญสิทธิ์. (2554). ปัจจัยทำนายนการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตำบล สนามชัย อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี. **การพยาบาลและการศึกษา**, 4, 52-61. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2550). การสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากร พ.ศ. 2550. ค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2556, จากสำนักงานสถิติแห่งชาติเว็บไซต์: http://service.nso.go.th/nso/nso__center/project/search__center/23project-th.htm.
- ศศิวรรณ ทศนเอี่ยม, และณิรนุช วรโธสง. (ม.ป.ป.). **วัยของชีวิต**. ค้นเมื่อ 9 ตุลาคม 2556, จากเว็บไซต์ <https://www.google.co.th/search?>
- องอาจ นัยพัฒน์. (2551). **วิธีวิทยาการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพทางพฤติกรรมศาสตร์ และสังคมศาสตร์** (พิมพ์ครั้งที่ 3).กรุงเทพมหานคร: สามลดา.
- อุบลทิพย์ นนทน์รงค์, ขนิษฐา นาคะ, และประนอม หนูเพชร. (2553). การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคต่อกิจกรรมทางกายของสตรีมุสลิม ผู้ประกอบอาชีพค้าขายในตลาดสด. **วารสารส่งเสริมสุขภาพและสุขภาวะแวดล้อม**, 90-99.
- Arab,M. (2006). **Barriers to exercise: Kuwaiti individuals with and without physical disabilities**. (Doctoral of philosophy in exercise and sports science dissertation). Oregon State University, Oregon State.
- Caplan, R. D., Robinson, E. A. R., French, J. R. P., Jr., Caldwell, J. R., & Shinn, M. (1976). **Adhering to medical regimens: Pilot experiments in patient education and social support**. Ann Arbor, MI: Institute for Social Research, University of Michigan.
- Daskapan, A., Tuzun, E.H.,&Eker,L. (2006). Perceived barriers to physical activity in university students. **Journal of Sports Science and Medicine**, 5, 615-620.

- Guerin, P. B., Diiriye, R.O., Corrigan, C., & Guerin, B. (2003). Physical activity programs for refugee Somali women: working out in a new country. **Women & Health**, 38(1), 83-99.
- Lovell, G.P., Ansari, W.I & Parker, J.K. (2010). Perceived exercise benefits and barriers of nonexercising female university students in the United Kingdom. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 7, 784-798.
- Northern Ireland Assembly, Research and Library Services. (2010). **Barriers to sports and physical activity participation**, Northern Ireland.
- Pfister, G. (2008). Equality and social missions: Muslim women and their opportunities to participate in sport and physical activities. **Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences**, 19 (4), 250 - 260.
- Rosenstock, I. M. (1974). Historical origins of the health belief model. **Health Education Monographs**, 2, 35-328.
- Silliman, K., Rodas-Fortier, K., & Neyman, M. (2004). A survey of dietary and exercise habits and perceived barriers to following a healthy lifestyle in a college population. **Californian Journal of Health Promotion**, 2,10-19.
- Tekin, A. (2010). The influence of religious and socio - cultural variables on the participations of female university student in leisure activity. **World Applied Science of Journal**, (9)11, 1286-1293.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2011). **Foundations of sport and exercise psychology** (5nd ed.). USA: Human Kinetics.
- Zahidi, M.A., Ali, S.K.S. & Nor, M.R.M. (2012). Young Muslim women and their relation with physical education lessons. **World Journal of Islamic History and Civilization**, 2(1), 10-18.