

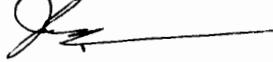
ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม  
ภาพลักษณ์ทางกาย และกิจกรรมทางกาย

ดลภา พศกชาติ

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาตรีบัณฑิต  
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา  
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา  
มกราคม 2561  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา


คณะกรรมการควบคุมดุชฎีนิพนธ์และคณะกรรมการสอบดุชฎีนิพนธ์ ได้พิจารณา  
ดุชฎีนิพนธ์ของ ดลภา พศกชาติ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรปรัชญาดุชฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา ของ  
มหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมดุชฎีนิพนธ์



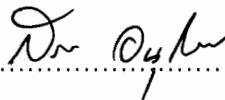
.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)



.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

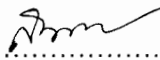
(ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย)



.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

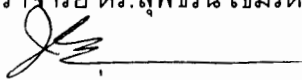
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวิพร อนุศาสนนันท์)

คณะกรรมการสอบดุชฎีนิพนธ์



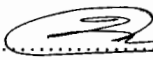
.....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุพัชริน เขมรัตน์)



.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)



.....กรรมการ

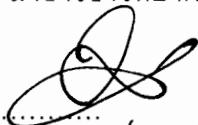
(ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย)



.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร ทัศนัยนา)

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาอนุมัติให้รับดุชฎีนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปรัชญาดุชฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา ของ  
มหาวิทยาลัยบูรพา



.....ผู้รักษาการแทนคณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

(นายเสถียร ปุระณะวิทย์)

วันที่...19...เดือน...มกราคม...พ.ศ. 2561

## กิตติกรรมประกาศ

ดุष्ฎีนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี เพราะความเมตตาจากคุณครูจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวีรพร อนุศาสนนันท์ อาจารย์ที่ปรึกษาดุष्ฎีนิพนธ์ ที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำปรึกษาถึงแนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจนให้ความช่วยเหลือแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วนอย่างเอาใจใส่ด้วยดีเสมอมา รวมทั้งแนวทางการดำเนินชีวิต พร้อมเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตนที่ดี อีกทั้งยังให้โอกาสได้ศึกษา และฝึกปฏิบัติ ในสาขาวิชาที่พึงจิตวิทยาการกีฬา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่งจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุพัชรีน เขมรัตน์ ประธานกรรมการสอบดุष्ฎีนิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร ทัดนัยนา กรรมการสอบดุष्ฎีนิพนธ์ รวมทั้งคณาจารย์ ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพาทุกท่าน ในความเมตตา กรุณาที่ได้ให้ ความรู้ แนะนำคอยดูแลเอาใจใส่ อบรม สั่งสอน ให้คำปรึกษาแก่ลูกศิษย์

ขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ได้แก่ ดร.วิมลมาศ ประชากุล ดร.ณัฐศิษฐ์ สุวรรณวัฒน์ และนางสาวธนพร พานิช ที่ได้กรุณาตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือในการศึกษาให้มีคุณภาพ

ขอขอบพระคุณในความอนุเคราะห์จากอาจารย์กมลมาลย์ พลโยธา ที่ได้กรุณาและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูล และกลุ่มตัวอย่างทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยทำให้ดุष्ฎีนิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยดี ขอขอบคุณ นางสาวศิริรณภา น้อยผล และน้อง ๆ ทุกท่าน ที่ช่วยในเก็บข้อมูลในครั้งนี้ รวมทั้ง ดร.ณัฐศิษฐ์ สุวรรณวัฒน์ ดร.อนุสรณ์ มนตรี อาจารย์เจนวิทย์ วาริโป และนายฉัตรชัย โอฟ้าล็ก ที่คอยให้คำแนะนำปรึกษาและช่วยเหลือตลอดมา รวมทั้งท่านที่ให้ความช่วยเหลือซึ่งยังมีได้เอ่ยนามในที่นี้

ขอกราบระลึกถึงพระคุณของคุณพ่อ คุณแม่ ที่ให้การสนับสนุนในการศึกษาอย่างดียิ่ง ตลอดจนบรรพบุรุษทุกคน ๆ ท่านที่ได้ถ่ายทอดความรู้และท่านผู้มีพระคุณทุกท่าน ญาติพี่น้อง และเพื่อน ๆ ทุกคน ที่ให้การสนับสนุน

คุณงามความดีของดุष्ฎีนิพนธ์ฉบับนี้ผู้วิจัยขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา และบูชาพระคุณของบุพการี ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่เป็นกำลังใจ จนทำให้ดุष्ฎีนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ดลภา พศกชาติ

54810245: สาขาวิชา: วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา; ปร.ด.

(วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา)

คำสำคัญ: จินตภาพการออกกำลังกาย/ ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม/ ภาพลักษณ์ทางกาย/  
กิจกรรมทางกาย

ดลภา พศกชาติ: ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมภาพลักษณ์ทางกาย และกิจกรรมทางกาย (EFFECTS OF IMAGERY ON SOCIAL PHYSIQUE ANXIETY, BODY IMAGE AND PHYSICAL ACTIVITY) คณะกรรมการควบคุมคณาจารย์: นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, Ph.D., สุรพร อนุศาสนนันท์, ค.ด., ฉัตรกมล สิงห์น้อย, ปร.ด. 117 หน้า. ปี พ.ศ. 2561.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อ ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม และภาพลักษณ์ทางกายของตนเองและกิจกรรมทางกาย ระหว่างผู้ที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายสูงและผู้ที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายต่ำ กลุ่มตัวอย่างที่อาสาสมัครในงานวิจัยนี้เป็นนิสิต จำนวนทั้งสิ้น 80 คน ที่มีอายุเฉลี่ย 18.97, (SD = 1.09) โดยนิสิตทั้งหมดตอบแบบสอบถามประสบการณ์ในการออกกำลังกาย ก่อนถูกแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 40 คน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย จากนั้นทำการฝึกตามโปรแกรมจินตภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและออกกำลังกายเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที ประกอบด้วยฝึกจินตภาพ 6-10 นาที และออกกำลังกาย 50 นาที โดยการให้ผู้ที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายสูง (กลุ่มที่ 1) และผู้ที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายต่ำ (กลุ่มที่ 2) ทำตามขั้นตอน คือ กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มที่ฝึกจินตภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ตามด้วยการออกกำลังกายในสัปดาห์ที่ 1-4 และในสัปดาห์ที่ 5-8 ออกกำลังกายแล้วตามด้วยการฝึกจินตภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกาย กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่เริ่มต้นโดยการออกกำลังกาย ตามด้วยการฝึกจินตภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายในสัปดาห์ที่ 1-4 และในสัปดาห์ที่ 5-8 ฝึกจินตภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามด้วยการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวัดความแปรปรวนแบบทางเดียววัดซ้ำ (One way ANOVA with repeated measures) และการวัดความแปรปรวนแบบสองทางวัดซ้ำ (Two way ANOVA repeated with measures) จากนั้นทดสอบรายคู่ด้วยวิธี LSD

ผลการวิจัย พบว่า ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมและกิจกรรมทางกายไม่มีความแตกต่างกัน หลังจากฝึกจินตภาพ ตั้งแต่ช่วงก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 [(F = .66, p = .52, (F = 2.65, p = .07)] ตามลำดับ แต่ภาพลักษณ์ทางกายมีความแตกต่างกัน ระหว่างสัปดาห์ที่ 1 กับสัปดาห์ที่ 8 (t = 3.11, 3.18) และสัปดาห์ที่ 4 กับสัปดาห์ที่ 8 (t = 3.12, 3.18) ซึ่งแสดงว่า การฝึกจินตภาพไม่ทำให้ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมและกิจกรรมทางกายดีขึ้น แต่มีภาพลักษณ์ทางกายดีขึ้น ส่วนการเปรียบเทียบการฝึกจินตภาพของกลุ่มที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายต่ำและสูงในระยะก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 พบว่า มีความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมและภาพลักษณ์ทางกายไม่แตกต่างกัน [(F = .29, p = .58), (F = .13, p = .71)] ตามลำดับ แต่ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างระยะเวลาการทดลอง (F = 6.48, p = .00) ในขณะที่กิจกรรมทางกายมีความแตกต่างกัน (F = 199.98, p = .00) รวมทั้งมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลา (F = 43.06, p = .00) แสดงว่า การฝึกจินตภาพทำให้ภาพลักษณ์ทางกายที่ดีขึ้น และหลังจากฝึกจินตภาพไปแล้วในกลุ่มที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายที่สูงและต่ำ ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมและภาพลักษณ์ทางกายไม่แตกต่างกัน แต่มีพัฒนาการตามระยะเวลาการทดลอง และมีกิจกรรมทางกายลดลง

54810245: MAJOR: EXERCISE AND SPORT SCIENCE; Ph.D.

(EXERCISE AND SPORT SCIENCE)

KEYWORDS: EXERCISE IMAGERY/ SOCIAL PHYSIQUE ANXIETY/ BODY IMAGE/ PHYSICAL ACTIVITY

DOLLAPHA PASOKCHAT: EFFECTS OF IMAGERY ON SOCIAL PHYSIQUE ANXIETY, BODY IMAGE AND PHYSICAL ACTIVITY. ADVISORY COMMITTEE: NARUEPON VONGJATURAPAT, Ph.D., SUREEPORN ANUSASANANAN, Ph.D., CHATKAMON SINGNOY, Ph.D. 117 P. 2018.

The purpose of this research was to study the effect of imagery on social physique anxiety, body image and physical activity between highly experienced and low experienced exercisers. The subjects were 80 volunteer students, average age was 18.97, (SD = 1.09). The subjects were asked to complete 3 questionnaires [(The social physique anxiety scale; SPAS Thai version) (Pasokchat & Vongjaturapat, 2014); Thai version of the multidimensional body-self relations questionnaire-appearance scales (MBSRQ-AS) (Pasokchat & Vongjaturapat, 2017) and Thai version of Godin-shephard leisure-time physical activity questionnaire: GSLTPAQ) (Sriramatr, 2014)]. They were then divided into two groups of 40 students by simple random sampling (high experienced of exercise and low experienced of exercise). The experimental process 30 minster was conducted within 8 weeks (60 minutes included 6-10 minutes on imagery practice and exercise for, time per week). The sequence of experiment were set to experiment group 1, in the first 4 week, subjects practiced imagery exercise first then followed by exercise, in the week 5-8, they exercise first then followed by imagery exercise. On the opposit group 2, in the first 4 week, they exercised first then followed by an imagery practiced, in week 5-8, they practiced imagery first then followed by exercise. The data was analyzed using the One way ANOVA with repeated measures, Two way ANOVA with repeated measures and LSD.

The results revealed that after practicing an imagery, the social physique anxiety and physical activity was not significant difference [(F = .66, p = .52), (F = 2.65, p = .07)]. The body image was statistically significant different (F = 3.16, p = .04). Between the group of low and high experiences exercisers, there were no significantly different on social physique anxiety and body image were found [(F = .29, p = .58), (F = .13, p = .71)], but there was a significant difference on the physical activity (F = 199.98, p = .00). Also the research found the time of continuous affected the result by social physique anxiety periods decreased and body image progressively increased (F = 43.06, p = .00).

## สารบัญ

|  | หน้า |
|--|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย.....                           | ง    |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....                        | จ    |
| สารบัญ.....                                    | ฉ    |
| สารบัญตาราง.....                               | ช    |
| สารบัญภาพ.....                                 | ณ    |
| บทที่  |      |
| 1 บทนำ.....                                    | 1    |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....            | 1    |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....                   | 5    |
| สมมุติฐานของการวิจัย.....                      | 6    |
| ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....              | 6    |
| ขอบเขตของการวิจัย.....                         | 6    |
| ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา.....                    | 7    |
| นิยามศัพท์เฉพาะ.....                           | 7    |
| กรอบแนวคิดการวิจัย.....                        | 8    |
| 2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                   | 9    |
| ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมกับสุขภาพ..... | 10   |
| ภาพลักษณ์ทางกาย.....                           | 14   |
| การจินตภาพ.....                                | 19   |
| แรงจูงใจในการออกกำลังกาย.....                  | 27   |
| กิจกรรมทางกายและการจินตภาพ.....                | 30   |
| 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....                      | 35   |
| กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา.....             | 35   |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....                | 36   |
| แบบแผนการวิจัย.....                            | 38   |
| ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....              | 40   |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่                                    | หน้า |
|--|------|
| การวิเคราะห์ข้อมูล.....                  | 41   |
| 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....              | 42   |
| สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล..... | 42   |
| การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....       | 42   |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....                | 43   |
| 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....    | 54   |
| สรุปผลการทดลอง.....                      | 54   |
| อภิปรายผล.....                           | 54   |
| ข้อเสนอแนะ.....                          | 60   |
| ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....    | 60   |
| บรรณานุกรม.....                          | 61   |
| ภาคผนวก.....                             | 79   |
| ภาคผนวก ก.....                           | 80   |
| ภาคผนวก ข.....                           | 82   |
| ภาคผนวก ค.....                           | 102  |
| ภาคผนวก ง.....                           | 106  |
| ภาคผนวก จ.....                           | 111  |
| ภาคผนวก ฉ.....                           | 113  |
| ภาคผนวก ช.....                           | 115  |
| ประวัติย่อของผู้วิจัย.....               | 117  |

## สารบัญตาราง

| ตารางที่ | หน้า   |
|----------|--|
| 3-1      | จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลอง จำแนกตามแบบการทดลองและ<br>ประสบการณ์..... 36   |
| 3-2      | โปรแกรมฝึกจินตภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกาย..... 41   |
| 4-1      | ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าการแจกแจงแบบเอฟ ความวิตกกังวลด้าน<br>รูปร่างจากสังคม ภาพลักษณ์ทางกาย และกิจกรรมทางกาย..... 44  |
| 4-2      | ผลการวิเคราะห์การฝึกจินตภาพที่มีต่อความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม<br>ในช่วงก่อนการทดลอง สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8..... 44   |
| 4-3      | ผลการวิเคราะห์การฝึกจินตภาพที่มีต่อภาพลักษณ์ทางกาย ก่อนการทดลอง<br>สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8..... 45  |
| 4-4      | การเปรียบเทียบรายคู่การฝึกจินตภาพที่มีต่อภาพลักษณ์ทางกาย ในช่วงก่อน<br>การฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8..... 46  |
| 4-5      | ผลการวิเคราะห์การฝึกจินตภาพที่มีต่อกิจกรรมทางกาย ในช่วงก่อนการทดลอง<br>สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8..... 46  |
| 4-6      | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม<br>ภาพลักษณ์ทางกาย และกิจกรรมทางกายของกลุ่มที่มีประสบการณ์<br>การออกกำลังกายสูง และประสบการณ์การออกกำลังกายต่ำ..... 47 |
| 4-7      | ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านรูปร่างจาก<br>สังคมระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองของกลุ่มประสบการณ์<br>ออกกำลังกายต่ำ/ สูง..... 48                       |
| 4-8      | ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาการทดลองความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม.. 49   |
| 4-9      | ผลการเปรียบเทียบรายคู่ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม กลุ่มประสบการณ์<br>การออกกำลังกายสูง..... 50  |
| 4-10     | ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยภาพลักษณ์ทางกายระหว่าง<br>วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองของกลุ่มประสบการณ์ออกกำลังกายต่ำ/ สูง 51   |
| 4-11     | ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยกิจกรรมทางกายระหว่างวิธี<br>การทดลองกับระยะเวลาการทดลองของกลุ่มประสบการณ์ออกกำลังกายต่ำ/ สูง..... 53  |



## สารบัญภาพ

| ภาพที่  | หน้า |
|---|------|
| 1-1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....   | 8    |
| 4-1 ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมของกลุ่มที่มีประสบการณ์<br>การออกกำลังกายต่ำ/ สูง..... | 50   |
| 4-2 ค่าเฉลี่ยภาพลักษณ์ทางกายของกลุ่มที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายต่ำ/ สูง.....                      | 52   |
| 4-3 ค่าเฉลี่ยกิจกรรมทางกายของกลุ่มที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายต่ำ/ สูง.....                        | 53   |

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เนื่องจากปัจจุบันนี้มีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีมาก รวมทั้งการมีอินเทอร์เน็ต ความเร็วสูง ที่สามารถเข้าถึงข้อมูลที่ต้องการได้ง่าย จึงทำให้ผู้คนค้นหาความรู้ หรือช้อปปิ้ง ดูหนัง เล่นเกมส์ ผ่านหน้าจอกอมพิวเตอร์และมือถือได้ โดยที่ไม่ต้องออกไปข้างนอก จึงทำให้เกิดการมีกิจกรรมทางกายลดลงเป็นอย่างมาก และสิ่งเหล่านี้เองก็จะส่งผลกระทบต่อการทำงานของระบบร่างกาย รวมทั้งการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมน้อยลง (Hansraj, 2014) และนอกจากจะส่งผลกระทบต่อร่างกายแล้ว ก็ยังส่งผลต่อด้านจิตใจได้อีกด้วย เพราะการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งมีความสัมพันธ์กับพลัง ความมั่นใจในตนเอง และอารมณ์ เนื่องจากกั้านั่งอยู่ในท่าทางที่ไม่ถูกต้องและมองไปที่โทรศัพท์หรือ หน้าจอกอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน จะมีผลต่อความจำไม่ดีและความรู้สึกสิ้นหวังมากกว่า เสริมสร้างศักยภาพในทางบวก รวมถึงมีภาพลักษณ์ทางกายในด้านลบ (Scutti, 2016)

ลักษณะทางกายภาพเป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลเป็นสิ่งที่ผู้อื่นสังเกตเห็นโดยและมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม รูปร่างโดยทั่วไปและภาพลักษณ์ทางกายเป็นโครงสร้างที่สำคัญมากในสังคม (Tiggemann, 2011) ภาพลักษณ์ทางกายเป็นโครงสร้างที่มีหลายมิติซึ่งสะท้อนได้ถึง ความคิด พฤติกรรม และอารมณ์โดยเฉพาะรูปร่าง (Cash, 2011) ประกอบด้วย 2 มิติ คือ มิติ การประเมินและมิติการดำเนินการ (Cash, Melnyk & Hrabosky, 2004) การประเมินภาพลักษณ์ทางกายเกิดจากบุคคลนั้นใช้ความคิดและความเชื่อเกี่ยวกับรูปร่างที่ปรากฏเป็นการประเมินตนเอง เช่น ระดับความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจกับสัดส่วนของตนเอง การดำเนินการกับภาพลักษณ์ทางกาย แสดงให้เห็นว่าความคิดและพฤติกรรมมีความสำคัญกับสถานที่ที่บุคคลนั้นจะปรากฏตัว และยังเป็นแรงจูงใจในการจัดการหรือทำให้บุคคลปรากฏตัวเพิ่มขึ้น (Cash, 2011) รูปแบบความคิด พฤติกรรมของภาพลักษณ์มีเป้าหมายที่เจาะจงกับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ เช่น มองหาคนที่ มีลักษณะคล้ายกัน กระตุ้นกระบวนการที่สัมพันธ์กับที่ปรากฏทางความคิดและอารมณ์ เมื่อมีความคิดและความรู้สึกกับภาพลักษณ์จากประสบการณ์ที่ไม่ต้องการรวมถึงมีความวิตกกังวล บุคคลนั้นก็จะมีแนวโน้มความพยายามหาวิธีจัดการกับความวิตกกังวลนั้น ดังที่ Burgess, Grogan and Burwitz (2006) พบว่า การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค 6 สัปดาห์ ของผู้ที่ ไม่พึงพอใจในรูปร่างและการรับรู้ร่างกายตนเอง ทำให้ผู้เข้าร่วมมีเจตคติต่อรูปร่างและการรับรู้ร่างกายตนเองดีขึ้น สอดคล้องกับ Abbott and Barber (2011) ที่พบว่าการรับรู้ของบุคคลที่

ทางด้านความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับรูปร่าง ประกอบด้วย ความคิด พฤติกรรมและอารมณ์ ร่วมกัน โดยประเมินจากสิ่งที่ปรากฏ เช่น น้ำหนักตัวเกิน และความเชื่อของสิ่งที่เห็น ซึ่งสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย เป็นการแสดงให้เห็นถึงผลในด้านบวกที่มีต่อภาพลักษณ์ (Burgess, Groman, & Burwitz, 2006; Hausenblas & Fallon, 2006) อีกทั้ง ภาพลักษณ์ในด้านบวกอาจนำไปสู่ การกระตุ้นการออกกำลังกาย (Pridgeon & Grogan, 2012) และกีฬาแนะนำการออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพที่สำคัญและยั่งยืน แต่แต่ละบุคคลมีจุดประสงค์ในการออกกำลังกายแตกต่างกันไป บางคนออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง ในขณะที่บางคนออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักหรือเสริมสร้างกล้ามเนื้อและต้องการมีรูปร่างที่สวยงาม จึงทำให้การออกกำลังกายเป็นการแสดงออกอีกรูปแบบหนึ่งทางด้านความคิดและพฤติกรรม โดยที่การแสดงออกนั้นเป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามแสดงออกเพื่อให้ผู้อื่นสนใจหรือประทับใจแต่ยังไม่แน่ใจว่าตนเองจะทำสำเร็จหรือไม่ จึงก่อให้เกิดความวิตกกังวลกับสิ่งที่ตนเองจะแสดงออกไป เป็นสาเหตุที่บุคคลนั้นจะหาวิธีการที่ไม่ให้ผู้อื่นประเมินตนเองในด้านลบ ทำให้เกิดความวิตกกังวลที่เรียกว่าความวิตกกังวลทางสังคม (Leary & Kowalski, 1990) ความวิตกกังวลทางสังคม เป็นความรู้สึกหวาดหวั่น สับสน เมื่อบุคคลต้องเข้าไปมีส่วนร่วมหรือแสดงออกในสถานการณ์ทางสังคมที่มีผู้อื่นคอยสังเกตหรือเข้าร่วมอยู่ในสถานการณ์นั้นด้วย ผู้ที่มีความวิตกกังวลนี้คิดกลัวว่าสิ่งที่ตนเองแสดงออกไปทำให้น่าอับอายหรือได้รับการดูถูกจากผู้อื่นได้ (Leary & Kowalski, 1995) ในขณะเดียวกันนั้น การออกกำลังกายมีความเกี่ยวข้องกับรูปร่างและสัดส่วนเนื่องจากการออกกำลังกายแต่ละชนิด มีการสวมใส่ชุดออกกำลังกายที่แตกต่างกันไปเพื่อความสะดวกและปลอดภัย บางชุดอาจจะต้องเน้นรูปร่างและสัดส่วน จึงทำให้เกิดความกังวลเกี่ยวกับรูปร่างด้วยเช่นกัน เมื่อต้องมีการออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่นในที่สาธารณะ Hart, Leary and Rejeski (1989) และ Leary and Kowalski (1990) จึงให้คำจำกัดความว่า เป็นความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม

ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม เป็นการรับรู้ความวิตกกังวลของแต่ละบุคคลเมื่อต้องให้ผู้อื่นเห็นรูปร่างของตนเอง และมีความกังวลว่าคนอื่นจะตัดสินรูปร่างของตนเองไปในด้านลบ ซึ่งอาจเป็นความรู้สึกที่กดดันจึงทำให้หันมาฝึกกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงโอกาสที่ผู้อื่นจะประเมินตนเองในแง่ลบ แต่ในขณะเดียวกันนั้นความรู้สึกกดดันก็อาจทำลายแรงจูงใจที่จะออกกำลังกายได้เช่นเดียวกัน (Hart et al., 1989; Leary & Kowalski, 1990) ในขณะที่บุคคลพยายามทำกิจกรรมด้วยความคาดหวังจะให้ผู้อื่นประเมินในรูปร่างของตน เช่น ไปฟิตเนส สิ่งเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการนำเสนอรูปร่างตนเองในทางบวกคล้าย ๆ กับ พฤติกรรมต่อสู้เพื่อให้มั่นใจ และโดยทั่วไปสำหรับบุคคลจะมีความกังวลมากกับการถูกประเมิน

จากผู้อื่นในด้านลบเกี่ยวกับรูปร่าง ในขั้นตอนการจัดการความวิตกกังวลและความเครียดอาจทำให้บุคคลเหล่านั้นเกิดแรงจูงใจที่เลือกเผชิญหน้าหรือหลีกเลี่ยงต่อสถานการณ์นั้น (Kowalski, Mack, Crocker, Niefer, & Fleming, 2006; Lamarche, Gammage & Strong, 2009)

ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมมีความสัมพันธ์กับความไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเอง ในด้านของสัดส่วนและน้ำหนักตัว จึงมีผลต่อความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ (Cafri, Thompson, Riciardelli, McCabe, Smolak & Yeselis, 2005) โดยเฉพาะในผู้หญิงที่แสดงความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพหลายด้าน เช่น ความภูมิใจในตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ทางกายของตนเอง ความยับยั้งชั่งใจในการควบคุมอาหาร ความไม่พอใจในรูปร่าง แรงขับที่จะทำให้ผอม และน้ำหนักตัว (Crocker, Snyder, Kowalski, & Hoar, 2000; Frederick & Morrison, 1996)

กิจกรรมทางกายเป็นปัจจัยสำคัญความสมดุลของพลังงานและเป็นวิธีสำคัญของการควบคุมน้ำหนัก เป็นไปตามที่ American College of Sport Medicine (2014) ให้คำจำกัดความของกิจกรรมทางกาย คือ การเคลื่อนไหวร่างกายโดยการหดตัวของระบบกล้ามเนื้อที่ทำให้เกิดการใช้พลังงานในการเผาผลาญแคลอรีเพิ่มขึ้น และวิธีที่จะเริ่มต้นส่งเสริมและคงไว้ของพฤติกรรมการออกกำลังกายจึงมีความสำคัญในการปรับเปลี่ยนทัศนคติ ความรู้สึกและพฤติกรรมจากการศึกษาของ Chatzisarantis, Hagger, Smith and Sage (2006) พบว่า ความตั้งใจในการออกกำลังกายที่เกิดขึ้นในอนาคต และการได้รับแรงจูงใจจากสภาพแวดล้อมทางสังคมทำให้บุคคลมีโอกาสแสดงพฤติกรรม และตัดสินใจออกกำลังกายและการทำกิจกรรมทางกาย ในขณะที่แรงจูงใจเป็นองค์ประกอบทางบุคลิกภาพ ตัวแปรทางสังคมและกระบวนการทางความคิด ซึ่งนำไปสู่การกระทำเมื่อบุคคลต้องรับผิดชอบในหน้าที่หรือพยายามทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ รวมทั้งเป็นตัวกำหนดทิศทางของพฤติกรรม ดังที่ Tsorbatzoudis, Alexandres, Zahariadis, and Grouios (2006) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของกิจกรรมทางกายกับแรงจูงใจ พบว่า การมีแรงจูงใจมากขึ้นจะนำไปสู่การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น และนอกจากกิจกรรมทางกายจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทางกายแล้ว ยังพบว่ามีผลในทางที่ดีต่อสุขภาพจิตด้วย โดยกิจกรรมทางกายช่วยลดอัตราการป่วยของผู้ที่มีความผิดปกติทางด้านจิตใจ (Netz, Wu, Becker, & Tenenbaum, 2005) สอดคล้องกับ Bonhauser, Fernandez, Puschel, Yanez, Montero, Thompson et al. (2005) ที่พบว่าโปรแกรมกิจกรรมทางกายช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการรับออกซิเจน และช่วยลดความวิตกกังวลรวมทั้งเพิ่มความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

การจินตภาพเป็นทักษะที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาและการออกกำลังกายและถูกนำมาใช้อย่างกว้างขวาง เป็นการรับรู้จากประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส การได้กลิ่น และการรับรส โดยเป็นเครื่องมือที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแรงจูงใจ ความมั่นใจ เป้าหมาย ที่ผลักดันไปสู่ความสำเร็จในด้านของการออกกำลังกาย การจินตภาพทำให้ความสามารถของผู้ฝึกดียิ่งขึ้น ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย (2542, หน้า 237-238) ได้กล่าวถึงการจินตภาพว่าเป็นการเพิ่มความสามารถในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา จินตภาพเป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการที่จะสร้างหรือรวบรวมเพื่อการสร้างประสบการณ์ให้เกิดในใจ เป็นไปในทางเดียวกับ Farah (1989) กล่าวว่า การจินตภาพสามารถเป็นสื่อสำหรับการเปลี่ยนแปลงความคิดและความรู้สึกของบุคคล เป็นสมมุติฐานว่าการจินตภาพเป็นกระบวนการสื่อสารที่สำคัญระดับกลางและการจินตภาพสามารถทำซ้ำอย่างละเอียดจนชัดเจนมากขึ้น โดยการมองเห็นนี้ประกอบไปด้วย การได้ยิน การได้กลิ่น การสัมผัสความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว และการรู้สึกในการออกกำลังกาย คือ การสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจน ก็จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดียิ่งขึ้นไปด้วย ดังนั้นการรับรู้ต่าง ๆ จะช่วยในการสร้างจินตภาพให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ การสร้างจินตภาพยังช่วยในการควบคุมความวิตกกังวล และความเจ็บปวด เป็นไปตามที่ Hall (1995) ได้กล่าวว่า จินตภาพส่งผลต่อปัจจัยของพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกาย สอดคล้องกับ Hausenblas, Hall, Rodgers and Munroe (1999) ที่ทำการศึกษากิจการจินตภาพในการออกกำลังกายในกลุ่มผู้เดินแอโรบิค จากการสังเกต และสัมภาษณ์ จากแบบวัดจินตภาพ 3 ด้าน คือ จินตภาพการใช้พลัง จินตภาพด้านรูปลักษณะ จินตภาพด้านเทคนิค พบว่า การจิตภาพทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง หลังจากนั้นการศึกษาของ Duncan, Hall, Willson and Rodgers (2012) และ Stanley Cumming, Standage, and Duda (2012) ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเพิ่มการควบคุมตนเองในกลุ่มผู้หญิง พบว่า การใช้จินตภาพร่วมกับการออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย สามารถทำให้เพิ่มแรงจูงใจในการเข้าร่วมออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับ Stanley et al. (2012) กล่าวว่า จินตภาพในการออกกำลังกายนำไปสู่แรงจูงใจ และความพอใจในการออกกำลังกาย

ตามที่ จำเนียร ชวงโชติ (2532) กล่าวว่า แต่ละบุคคลนั้นมีความแตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นทางด้านสรีรวิทยา ด้านอารมณ์ ด้านความคิดและปัญญา รวมไปถึงประสบการณ์ที่ต่างกันด้วย ซึ่งทำให้การรับรู้และมีความคิดและพฤติกรรมที่แตกต่างกัน เช่น การมีประสบการณ์

การออกกำลังกายของบุคคลที่มีการออกกำลังกายเป็นประจำกับบุคคลที่ไม่ออกกำลังกายก็น่าจะมีการรับรู้ ความคิด และพฤติกรรมที่ต่างกัน ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ดังที่พบว่า ความบอຍในการออกกำลังกายจะมีอิทธิพลต่อความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม (Crawford & Eklund, 1994; Frederick & Morrison, 1996; Lantz, Hardy, & Ainsworth, 1997; Treasure, Lox, & Lawton, 1998; Walton & Finkenber, 2002; Yin, 2001) และคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีการใช้จินตภาพบอຍกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย (Giacobbi, 2007; Giacobbi, Hausenblas, Fallon & Hall, 2003; Hausenblas et al., 1999; Kim & Giacobbi, 2009) เช่นเดียวกับทวิสุข เชี่ยวชาญปรีชากุล (2556) ที่พบว่า นักกีฬาที่มีประสบการณ์การเล่นกีฬาต่างกัันมีการใช้จินตภาพต่างกััน เป็นไปได้ว่าอิทธิพลของจินตภาพสามารถใช้เพื่อพัฒนาความคิดและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ประเด็นแรก คือ การจินตภาพการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความตั้งใจออกกำลังกาย (Milne, Rodgers, Hall, & Willson, 2008) และความถี่ในการออกกำลังกาย (Gammage, Hall, & Rodgers, 2000) ประเด็นที่สอง คือ การจินตภาพการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับความสามารถของตนเอง (Wesch, Milne, Burke & Hall, 2006) และประเด็นสุดท้าย การกำหนดตนเองให้มีระเบียบในการออกกำลังกายเชื่อมโยงกับลักษณะที่เห็นและเทคนิค (Wilson, Rodgers, Hall, & Gammage, 2003) จากข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นว่า การจินตภาพที่มีอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรมการออกกำลังกาย รวมทั้งผู้ที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายที่แตกต่างกััน และมีงานวิจัยอย่างแพร่หลายในแง่มุมที่ต่างกััน ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาว่าเมื่อทำการจินตภาพแล้วจะส่งอย่างไร ต่อความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ภาพลักษณ์ตนเอง และกิจกรรมทางกาย ในกลุ่มที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายสูงและต่ำ

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ภาพลักษณ์ตนเอง และกิจกรรมทางกาย ระยะเวลาก่อนการฝึก ระยะเวลาสัปดาห์ที่ 4 และระยะเวลาสัปดาห์ที่ 8 ด้วยโปรแกรมการฝึกจินตภาพในการออกกำลังกายแตกต่างกััน
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ภาพลักษณ์ตนเอง และกิจกรรมทางกาย ด้วยโปรแกรมจินตภาพในการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มที่มีประสบการณ์สูงและประสบการณ์ต่ำ
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ภาพลักษณ์ตนเอง และกิจกรรม

ทางกาย ด้วยโปรแกรมจินตภาพในการออกกำลังกายจำแนกตามประสบการณ์การออกกำลังกายกับระยะเวลา

### สมมุติฐานของการวิจัย

1. ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ภาพลักษณ์ตนเอง และกิจกรรมทางกาย ระยะก่อนการทดลอง ระยะสัปดาห์ที่ 4 และระยะสัปดาห์ที่ 8 ด้วยโปรแกรมการฝึกจินตภาพในการออกกำลังกายแตกต่างกัน
2. การฝึกด้วยโปรแกรมจินตภาพในการออกกำลังกายมีผลทำให้ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ภาพลักษณ์ตนเอง และกิจกรรมทางกาย ระหว่างกลุ่มที่มีประสบการณ์ออกกำลังกายต่ำและประสบการณ์การออกกำลังกายสูงแตกต่างกัน
3. การฝึกด้วยโปรแกรมจินตภาพในการออกกำลังกายมีทำให้ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ภาพลักษณ์ตนเอง และกิจกรรมทางกาย มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างกลุ่มที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายต่ำและประสบการณ์ออกกำลังกายสูงกับระยะก่อนการทดลอง ระยะสัปดาห์ที่ 4 และระยะสัปดาห์ที่ 8

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

เพื่อให้ทราบถึงผลของโปรแกรมการฝึกจินตภาพในการออกกำลังกายที่จะช่วยให้เกิดการมีกิจกรรมทางกายที่เพิ่มขึ้นและต่อเนื่อง ซึ่งถ้าโปรแกรมนี้บ่งชี้ว่าผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมและภาพลักษณ์ทางกายดีขึ้น จะสามารถนำไปใช้โปรแกรมจินตภาพในการออกกำลังกายไปใช้เป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับช่วยพัฒนาการออกกำลังกายต่อไป

### ขอบเขตของการวิจัย

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีที่มีสุขภาพดี โดยขออาสาสมัครเข้าร่วมวิจัย มีผู้สมัครจำนวน 193 คน อายุระหว่าง 17-23 ปี และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified random sampling) โดยใช้แบบสอบถามเพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มประสบการณ์ออกกำลังกายสูงและกลุ่มประสบการณ์ออกกำลังกายต่ำ จากนั้นใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย ผู้ที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายสูงจำนวน 40 คน และผู้ที่มี

ประสบการณ์การออกกำลังกายต่ำ จำนวน 40 คน ประสบการณ์การออกกำลังกายสูง คือ ผู้ที่มี  
 พฤติกรรมการออกกำลังกาย 3 ครั้งต่อสัปดาห์หรือมากกว่า และประสบการณ์การออกกำลังกาย  
 ต่ำ คือ ผู้ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่เนื่องจากระหว่างการ  
 ทดลองมีกลุ่มตัวอย่างขอลถอนตัว จึงเหลือกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 69 คน

## ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

### ตัวแปรที่ศึกษา

#### 1. ตัวแปรอิสระ

โปรแกรมการฝึกจิตนาการ

ประสบการณ์การออกกำลังกาย ได้แก่ ประสบการณ์ต่ำและประสบการณ์สูง

ระยะเวลาในการฝึก ได้แก่ ระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาสัปดาห์ที่ 4 และระยะเวลาสัปดาห์ที่ 8

#### 2. ตัวแปรตาม ได้แก่

ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม

ภาพลักษณ์ตนเอง

กิจกรรมทางกาย

## นิยามศัพท์เฉพาะ

จิตนาการในการออกกำลังกาย หมายถึง การจินตภาพที่ส่งผลต่อปัจจัยของพฤติกรรมการ  
 การออกกำลังกาย ด้วยการรับรู้ความรู้สึกจากสัมผัสทั้ง 5 ที่ประกอบด้วย การมองเห็น การได้ยิน  
 การได้กลิ่น การรับรู้การเคลื่อนไหว การรับรู้รสการออกกำลังกาย (White & Hardy, 1998)

โปรแกรมจิตนาการในการออกกำลังกาย หมายถึง แนวทางการสร้างภาพที่นำไปสู่การมี  
 พฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้วยการจินตภาพในด้านการใช้พลัง ด้านรูปลักษณ์ และด้านเทคนิค  
 (Hausenblas et al., 1999)

ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม หมายถึง การรับรู้ความวิตกกังวลของแต่ละบุคคล  
 เมื่อต้องแสดงรูปร่างของตนเองกับผู้อื่น และมีความกังวลว่าคนอื่นจะตัดสินรูปร่างของตนเองไปใน  
 ด้านลบ ที่กดดันให้มีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงโอกาสที่ผู้อื่นจะประเมินตนเองในแง่ลบ  
 หรือทำลายแรงจูงใจที่จะออกกำลังกายได้เช่นเดียวกัน (Hart et al., 1989; Leary & Kowalski,  
 1990)



ภาพลักษณ์ทางกาย หมายถึง ความรู้สึกรับรู้ของบุคคลต่อร่างกายของตนเองและ  
ความสามารถของตนเอง เป็นการแสดงความรู้สึกของบุคคลต่อรูปร่างว่า สวย หล่อ รูปทรงสมส่วน  
การเจริญเติบโตตามวัย การเจ็บป่วยที่ส่งผลทำให้ภาพลักษณ์เปลี่ยนแปลงมีผลกระทบให้เกิด  
ความกังวล ความกลัว ความไม่มั่นใจ (Cash, Melnyk, & Hrabosky, 2004)

กิจกรรมทางกาย หมายถึง การทำกิจกรรมในเวลาว่างซึ่งรวมถึงการออกกำลังกายด้วย  
การเดินและวิ่ง รวมทั้งกิจกรรมนันทนาการ (World Health Organization [WHO], 2010)

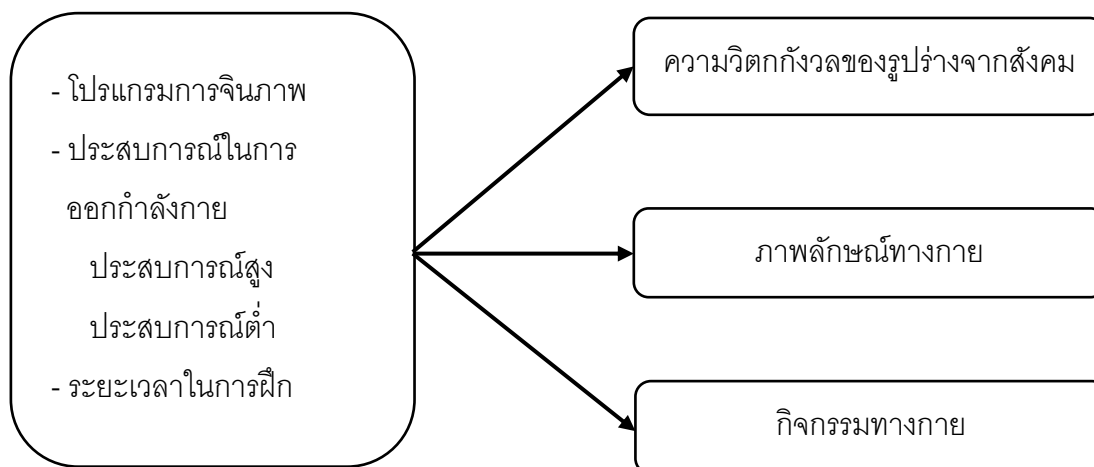
ประสบการณ์ในการออกกำลังกาย หมายถึง ความถี่และความสม่ำเสมอที่ผู้ออกกำลังกาย  
ได้ทำการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง โดยแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ ประสบการณ์การออกกำลังกาย  
สูง คือ ผู้ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย 3 ครั้งต่อสัปดาห์หรือมากกว่า และประสบการณ์การ  
ออกกำลังกายต่ำ คือ ผู้ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์

นิสิต หมายถึง นักศึกษาที่เรียนระดับปริญญาตรี ในมหาวิทยาลัย

ระยะเวลาการฝึก หมายถึง ระยะเวลาการทดลอง ระยะเวลาสัปดาห์ที่ 4 และระยะเวลาสัปดาห์

ที่ 8

### กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1-1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## บทที่ 2

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจินตภาพที่มีต่อความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ภาพลักษณ์ทางกายและกิจกรรมทางกาย ผู้วิจัยได้เรียบเรียงข้อมูลที่เกี่ยวข้องไว้ดังนี้

1. ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมและสุขภาพ
  - 1.1 ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมกับร่างกาย
  - 1.2 ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมกับด้านจิตใจ
  - 1.3 ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมกับความผิดปกติจากการรับประทานอาหาร

อาหาร

- 1.4 ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมกับการออกกำลังกาย
2. ภาพลักษณ์ทางกาย
  - 2.1 การเกิดภาพลักษณ์
  - 2.2 ความสำคัญของภาพลักษณ์ทางกาย
  - 2.3 ภาพลักษณ์ทางกายกับความผิดปกติของการรับประทานอาหาร
3. การจินตภาพ
  - 3.1 ความหมายของการจินตภาพ
  - 3.2 ทฤษฎีของจินตภาพ
  - 3.3 การสร้างจินตภาพ
  - 3.4 การแบ่งลักษณะของการจินตภาพ
  - 3.5 การจินตภาพในการออกกำลังกาย
  - 3.6 ความแตกต่างระหว่างบุคคล
  - 3.7 ความแตกต่างของความสามารถในการจินตภาพ
4. แรงจูงใจในการออกกำลังกาย
  - 4.1 ความหมายของแรงจูงใจ
  - 4.2 แรงจูงใจกับพฤติกรรมสุขภาพ
5. กิจกรรมทางกายกับจินตภาพ
  - 5.1 ความหมายและรูปแบบของกิจกรรมทางกาย

5.2 ระดับความหนักและคำแนะนำของการมีกิจกรรมทางกาย

5.3 ประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกาย

5.4 การจินตภาพกับกิจกรรมทางกาย

## ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมกับสุขภาพ

### 1. ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมกับร่างกาย

ในปัจจุบันคนให้ความสำคัญกับความสวยงามของร่างกายเพิ่มขึ้นและหลายคนใช้เวลาส่วนมากไปกับการพยายามที่จะพัฒนารูปร่างของตนเอง แม้ว่าบางคนจะรู้สึกอายที่จะต้องแสดงรูปร่างต่อหน้าผู้อื่น ซึ่งขึ้นอยู่กับจำนวนประสบการณ์ที่ได้รับเกี่ยวกับความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมอย่างไร เนื่องจากความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมเกิดจากการถูกบุคคลอื่นประเมินรูปร่างตนเองในด้านลบ จึงก่อให้เกิดความวิตกกังวลกับสิ่งที่ตนเองแสดงออกไป และเป็นสาเหตุให้บุคคลนั้นจะหาวิธีแสดงพฤติกรรมหรือวิธีการที่จะไม่ให้ถูกประเมินในแง่ลบ ในบางครั้งบุคคลเหล่านั้นคาดหวังที่จะให้ผู้อื่นประเมินตนเองจากรูปร่างด้วยการใช้วิธีการออกกำลังกาย (Leary & Kowalski, 1990)

Hart et al. (1989) และ Leary and Kowalski, (1990) กล่าวว่า ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมเป็นตัวแปรจิตวิทยาสังคมที่เกิดจากทฤษฎีของการนำเสนอตนเองและการจัดการความประทับใจ สะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้ของบุคคลหรือการให้ความสำคัญกับการนำเสนอรูปร่างในสถานการณ์ ด้วยการประเมินของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง ซึ่งมีความสำคัญเพราะแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ทางจิตวิทยาและพฤติกรรมที่โดดเด่นและเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมมีความสัมพันธ์กับความภาคภูมิใจในรูปร่างตนเอง (Kowalski, Crocker & Kowalski, 2001) ภาพลักษณ์ (Chad & Spink, 1996) ความไม่พอใจกับลักษณะภายนอกและน้ำหนักตัว (Crawford & Eklund, 1994) ทักษะคิดต่อการรับประทานอาหาร (Haase & Prapavessis, 1998) รวมถึงแรงจูงใจกับการหลีกเลี่ยงที่มีต่อพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น กิจกรรมทางกาย (Leary, Tchividjian & Kraxberger, 1994; Niven, Fawkner, Knowles, Henretty & Stephenson, 2009; Strong, Martin Ginis, Mack, & Wilson, 2006) เมื่อเกิดพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาและกิจกรรมทางกาย ผลที่ตามมาต่อจิตใจและสุขภาพ คือ ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคเมะเร็งอีกหลายประเภท รวมทั้งภาวะซึมเศร้า (Kowalski et al., 2006; Lamarche et al., 2009)

## 2. ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมกับความผิดปกติจากการรับประทานอาหาร

ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมเป็นส่วนย่อยของความวิตกกังวลทางสังคม โดย Hart et al. (1989, p. 94) อธิบายไว้ว่า เป็นการวัดความวิตกกังวลจากประสบการณ์ของบุคคล จากการตอบสนองต่อผู้อื่นที่ประเมินรูปร่างของตนเอง เนื่องจากภาพลักษณ์เป็นสิ่งที่เราสร้างภาพร่างกายขึ้นในใจ (Schilder, 1935, p. 11) และประกอบด้วย ความไม่พอใจในภาพลักษณ์ ความคิดที่บิดเบือนจากภาพลักษณ์ที่เป็นจริง การตอบสนองทางอารมณ์ พฤติกรรมหลีกเลี่ยง และการรับรู้ที่ไม่แน่นอน (Thompson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-Dunn, 1999) จึงทำให้คนที่มีภาพลักษณ์ทางกายที่ไม่ดีมักจะกังวลเกี่ยวกับรูปร่างของตนเองที่มีต่อบุคคลอื่น ซึ่งเป็นความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมที่อาจเกี่ยวข้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัว เช่น การรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย (Karlsson, Sjostrom & Sullivan, 1998)

ความกังวลต่อรูปร่างจากที่จะต้องปรากฏต่อสังคม อาจจะมีที่ส่งผลกระทบต่อทุกด้านทั้งด้านบวกและด้านลบต่อสุขภาพ รวมทั้งร่างกายและจิตใจ เช่นเดียวกับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ถึงแม้ว่าหลาย ๆ คนจะมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการแต่ก็ยังไม่ได้รับสารอาหารที่ไม่เพียงพอและเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ปกติ (Eating disorder) จากการศึกษาของ Cox, Lantz and Mayhew (1997), Haase, Prapavessis and Owens (2002) และ Thompson and Chad (2002) พบว่า ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมมีความสัมพันธ์ด้านบวกกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ปกติหรือเสี่ยงที่จะเป็นโรคการรับประทานอาหารที่ไม่ปกติ โดยที่ผ่านมา Frederick and Morrison (1998) ได้ประยุกต์ใช้โมเดลลักษณะนิสัย การรับประทานอาหารที่ไม่ปกติกับผู้หญิงปกติ 79 คน พบว่า ความวิตกกังวลต่อรูปร่างตนเองจากสังคมสัมพันธ์กับการพัฒนาของโรคการรับประทานอาหารที่ไม่ปกติ และยังสามารถทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ปกติได้อย่างมีนัยสำคัญ และยังมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมกับการรับประทานอาหารที่ไม่ปกติในนักศึกษาผู้หญิง 160 คน เพื่อคาดเดาการรบกวนจากการรับประทานอาหารของ Diehl, Johnson, Rogers, and Petrie (1998) และพบว่า ความวิตกกังวลรูปร่าง เป็นการประเมินจากระดับความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมที่มีความสัมพันธ์อย่างมากกับโรคบูลิเมียและมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลางกับแรงขับที่จะทำให้ผอม และอาจจะพิจารณาไปสู่ปัจจัยเสี่ยงที่จะพัฒนาไปเป็นโรคการรับประทานอาหารที่ไม่ปกติ อีกทั้ง มีการศึกษาการรับประทานอาหารที่ไม่ปกติในนักกีฬาเชียร์ริตเตอร์ ในระดับมหาวิทยาลัยและมัธยมปลาย พบว่า นักกีฬามีความวิตกกังวลรูปร่างในระดับปานกลางแต่ยัง

คงไว้ซึ่งน้ำหนักตัวที่ต่ำด้วยวิธีการควบคุมอาหาร ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการรับประทาน อาหารอาหารที่ไม่ปกติ

มีหลายแนวคิดที่สัมพันธ์กันระหว่างความผิดปกติของการรับประทานอาหารกับความวิตกกังวลจากสังคม บุคคลที่มีการรับประทานอาหารที่ผิดปกติจะมีความกังวลมากเกี่ยวกับรูปร่าง และน้ำหนักตัว Bulik, Beidel, Duchmann, Weltzin and Kaye (1991) ซึ่งให้เห็นว่า ความกังวลนี้ สามารถมองเห็นได้ 2 ด้าน คือ สามารถมองเห็นจากการรับรู้และความเข้าใจภาพลักษณ์ของ บุคคลนั่นเอง (ความไม่พอใจของร่างกาย) หรือเป็นความกลัวของการประเมินผลเชิงลบโดยคนอื่น (วิตกกังวลทางสังคม) (Bulik et al., 1991) ต่อมา Striegel-Moore (1993) อธิบายถึง 2 ด้าน ระหว่างความไม่พอใจในรูปร่างกับความกลัวถูกประเมินในด้านลบหรือมีความวิตกกังวลจาก สังคม หากบุคคลใดก็ตามรู้สึกว่ารูปร่างของตนเองไม่เป็นไปตามมาตรฐาน ตนเองจะรู้สึกไม่สบาย ใจและกังวลว่าผู้อื่นจะตัดสินกับการปรากฏรูปร่างของตนเอง (การกลัวถูกประเมินในด้านลบหรือ วิตกกังวลจากสังคม) อีกวิธีการหนึ่งเป็นคนที่มีการยอมรับตนเองต่ำด้านการรับรู้รูปร่างตนเอง เป็น สาเหตุให้เกิดความไม่พอใจในรูปร่าง (กลัวการถูกประเมินนำไปสู่ความไม่พอใจในรูปร่าง) ดังนั้น จึงเป็นคาดว่าความวิตกกังวลจากสังคมนั้นเป็นปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อการรับประทานอาหารอาหาร ที่ผิดปกติ (McLean, Miller & Hope, 2007)

### 3. ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมกับจิตใจ

สาเหตุหนึ่งของความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่แต่ละ บุคคลเคยได้รับ เช่น สภาพแวดล้อมจากกิจกรรมกีฬาหรือการออกกำลังกายที่เป็นตัวกระตุ้นให้ เกิดประสบการณ์ และอารมณ์เกี่ยวกับรูปร่างของบุคคลนั้นในเวลาที่แตกต่างกัน อาจทำให้บางคน รู้สึกวิตกกังวลเป็นอย่างมาก นั่นเป็นสิ่งที่สัมพันธ์กับการรับรู้และความรู้สึกของแต่ละบุคคล (Blood, 2005) ยกตัวอย่าง Morrison (1996) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ของเพศ อายุ และโรคซึมเศร้า กับความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยเฉพาะความสัมพันธ์ กับความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมและประเภทการออกกำลังกาย พบว่า คนที่มีความวิตก กังวลด้านรูปร่างจากสังคมสูง มีแนวโน้มที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมประเภทเสริมสร้างสมรรถภาพ เมื่อบุคคลจะมีความรู้สึกปลอดภัยในสังคมและเชื่อว่าประสบความสำเร็จในสิ่งที่ คาดหวังและตั้งใจไว้ เกิดจากตนเองไม่ให้ความสำคัญว่าผู้อื่นจะประทับใจกับตนเองหรือไม่ (Schlenker & Leary, 1982) ถึงแม้ว่าจะต้องการสร้างความประทับใจกับบุคคลอื่น แต่ตนเอง อาจจะไม่แน่ใจเกี่ยวกับวิธีที่จะทำสิ่งต่าง ๆ และคิดว่าคงไม่สามารถทำงานให้มีรูปแบบตาม คุณภาพและปริมาณที่ผู้อื่นต้องการ หรือเชื่อว่าเมื่อตนเองนำเสนอตนเองอาจจะถูกปฏิเสธได้

ส่งผลให้เสียความภูมิใจต่อที่สาธารณะและนำไปสู่ความวิตกกังวลทางสังคม ซึ่งความวิตกกังวลทางสังคมจะเชื่อมโยงกับคุณภาพชีวิตที่ต่ำลง เนื่องจากการรับรู้ในทางลบนั้นมีผลต่อสุขภาพของคนนั้นรวมทั้งเกิดความไม่พอใจในชีวิตอีกด้วย สรุปคือ บุคคลจะให้ความชอบเป็นพิเศษกับกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการถ่ายทอดความรู้สึก โดยตั้งเป้าหมายกิจกรรมโดยตรงที่เกี่ยวกับบทบาททางสังคมและคุณค่าของผู้อื่น โดยมีงานวิจัยของ Leary and Kowalski (1990) ที่แสดงให้เห็นว่าคนมีแรงจูงใจมากขึ้นในการจัดการกับความประทับใจ เมื่อต้องการทำสิ่งที่เกี่ยวข้องกับอีกคนหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับในนักกีฬาและผู้ที่ออกกำลังกายที่ต้องอยู่ในที่สาธารณะเพื่อที่จะให้เกิดการยอมรับตนเอง

#### 4. ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากรูปร่างจากสังคมกับการออกกำลังกาย

ในการออกกำลังกาย บุคคลจะให้ความสำคัญกับรูปร่างเมื่อนำเสนอตนเอง ส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลทางสังคม ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากรูปร่างจากสังคมเป็นตัวกำหนดลักษณะนิสัยของบุคคลเกี่ยวกับการให้ความสำคัญกับการนำเสนอตนเองที่สัมพันธ์กับรูปร่างภายนอกและการประเมินรูปร่างของบุคคลนั้น (Hart et al., 1989) โดยมีงานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากรูปร่างจากสังคมที่มีต่อการออกกำลังกาย พบว่าอิทธิพลของความวิตกกังวลทางกายส่งผลต่อพฤติกรรมในการออกกำลังกาย เช่น ความบอຍในการออกกำลังกาย การเลือกกิจกรรม และเสื้อผ้าที่ชอบในการใส่ออกกำลังกาย (Crawford & Eklund, 1994; Frederick & Morrison, 1996; Lantz et al., 1997; Treasure et al., 1998; Walton & Finkenber, 2002; Yin, 2001) บางงานวิจัยแสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากรูปร่างจากสังคมส่งผลในทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เช่นเดียวกับกลุ่มที่อ้วน ผู้หญิงที่ไม่ออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่หนัก แสดงให้เห็นถึงผลกระทบในทางลบที่มาจากความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากรูปร่างจากสังคมระดับสูง Ryan and Connell (1989) ที่อธิบายถึง พฤติกรรมที่พยายามจะหลีกเลี่ยงความรู้สึกลบที่มีเกี่ยวกับตนเองหรือกังวลเกี่ยวกับผู้อื่น อาจเป็นแหล่งที่มาของการเปลี่ยนแปลงไปในด้านบวกหรือด้านลบต่อการออกกำลังกายก็เป็นได้ ซึ่งเป็นความต้องการทางด้านจิตวิทยาขั้นพื้นฐานนั่นเอง ความวิตกกังวลของรูปร่างต่อสังคมส่งผลให้เกิดความกลัวสังคมและหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะแสดงความสามารถต่อสังคม เช่น การพูดต่อที่สาธารณะ และอีกรูปแบบหนึ่งที่เป็นสถานการณ์ที่ต้องแสดงความสามารถของผู้ที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา (Kessler, Chiu, Demler, & Walters, 2005) ยกตัวอย่าง Lantz et al. (1997) พบว่า คนที่มีความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากรูปร่างจากสังคมอยู่ในระดับสูง จะนำไปสู่การมีกิจกรรมทางกายที่ต่ำลง ในทางตรงกันข้าม Treasure et al. (1998) มีงานวิจัยแสดงให้เห็นว่า ระดับความวิตกกังวลด้านรูปร่าง

จากสังคมสูง อาจจะทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจที่จะออกกำลังกายเพื่อให้ตนเองสามารถแสดงรูปร่างในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## ภาพลักษณ์ทางกาย

ภาพลักษณ์ทางกายเป็นโครงสร้างที่มีหลายมิติซึ่งสะท้อนได้ถึงความคิด พฤติกรรม และอารมณ์โดยเฉพาะรูปร่างที่ปรากฏ (Cash, 2011) รวมไปถึงความรู้สึกรับรู้หรือไม่พอใจภาพลักษณ์ตนเอง ความรู้สึกดังกล่าวเกิดจากการรับรู้เกี่ยวกับลักษณะภาพลักษณ์ทางกายของตนเอง ซึ่งการรับรู้นั้นมี 2 ลักษณะ คือ การรับรู้ตามความเป็นจริงและการรับรู้ที่บิดเบือนจากความเป็นจริง โดยที่แต่ละคนมีการรับรู้ภาพลักษณ์ทางกายของตนเองได้จากหลายทาง เช่น การมองดูผ่านกระจกหรือปฏิกริยาจากบุคคลอื่น (Cash et al., 2004)

ในขณะที่ ประวีณา ธาดาพรหม (2550) กล่าวว่า ภาพลักษณ์ทางกาย หมายถึง ความรู้สึก ความคิดเห็นและการรับรู้ที่บุคคลมีต่อร่างกาย ขนาด การทำหน้าที่และความสามารถต่อร่างกาย ตลอดจนปฏิกริยาที่บุคคลอื่นมีต่อตนเอง ภาพลักษณ์มีการเปลี่ยนแปลงเสมอตามพัฒนาการของชีวิตหรือสิ่งแวดล้อม ซึ่งประสบการณ์เหล่านี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลได้รับ สอดคล้องกับ Salazar (2008) และ Trujano, Nava, de Gracia, Limón, Alatríste, and Merino (2010) ที่พบว่าภาพลักษณ์ทางกาย เป็นความคิดและประสบการณ์ที่ทำซ้ำ ๆ ของร่างกายคนหนึ่ง ในแง่มุมนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการทำความเข้าใจระดับความไม่พอใจ ความกังวลหรือความพอใจกับรูปร่างที่ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ด้านการรับรู้ เป็นส่วนที่บุคคลรับรู้เกี่ยวกับขนาดร่างกายและสัดส่วน ด้านความคิดและอารมณ์ เป็นความเชื่อ ความคิด ลักษณะและความรู้สึกของคนเกี่ยวกับรูปร่างและด้านพฤติกรรม เป็นการกล่าวถึงพฤติกรรมที่อยู่บนพื้นฐานความคิดและความรู้สึกของบุคคลนั่นเอง (Salazar, 2008; Arroyo, Gonzalez Sanchez, Ansotegui & Rocandio, 2008; Trujano et al., 2010) และอีกวิธีการหนึ่งที่เป็นตัวกำหนดความหมายภาพลักษณ์ของบุคคลนั้น คือ ความคาดหวัง ความคิดเห็น การสื่อสารด้วยคำพูดและท่าทางที่เกิดจากคนในครอบครัว เพื่อนและบุคคลอื่นหรือแม้กระทั่งคนแปลกหน้า (Cash, 2002)

### 1. การเกิดภาพลักษณ์

Grogan (1999) อธิบายว่า การเกิดภาพลักษณ์ของตนเอง เป็นภาพที่เกิดจากความคิดและความเชื่อของบุคคลที่มีต่อองค์ประกอบของตนเอง ซึ่งอาจเป็นรูปร่าง หน้าตา บุคลิกภาพและการแสดงออกทางพฤติกรรมและอารมณ์ เป็นภาพที่บุคคลคิดและเชื่อว่าตนเองเป็นเช่นไร แล้วส่งผลถึงการกระทำและผลการปฏิบัติของบุคคลนั้น ๆ ภาพลักษณ์ตนเองจึงเปรียบเสมือนภาพที่

บุคคลส่องดูตนเองในกระจกเงา แล้วคิดว่าตนเองเป็นเช่นไร ตามที่แต่ละบุคคลจะให้คุณค่า ความคิดและความเชื่อของตนเอง โดยบุคคลที่มีภาพลักษณ์ตนเองดี ก็จะสามารถมีการแสดงออกที่เหมาะสม มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถเคารพตนเองและผู้อื่นได้ มีการมองโลกในแง่ดีและมีแรงจูงใจมุ่งสู่ความสำเร็จ ในขณะที่เดียวกัน การเกิดภาพลักษณ์จากมุมมองของบุคคลอื่น เป็นภาพที่เกิดจากบุคคลอื่นหรือบุคคลนอกวิชาชีพหรือบุคคลนอกองค์กรรับรู้เกี่ยวกับรูปร่าง สิ่งที่น่าประหลาด การแสดงออก การกระทำ หรือผลงานของสิ่งใด ๆ ซึ่งอาจเป็นบุคคล สิ่งของหรือหน่วยงาน ภาพลักษณ์ในมุมมองของบุคคลอื่นนี้ มีความสำคัญในทางธุรกิจ การตลาด การโฆษณาและการประชาสัมพันธ์ (Cash, 2002)

นอกจากนั้น Cash et al. (2004) จำแนกภาพลักษณ์ออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. ภาพลักษณ์ที่เป็นจริง เป็นภาพที่บุคคลรับรู้ว่าเกิดขึ้นแล้วตามประสบการณ์ที่ได้รับ ภาพลักษณ์ที่เป็นจริงจึงเป็นภาพที่บุคคลคิดและเชื่อต่อองค์ประกอบของตนเองว่ามีคุณลักษณะเป็นเช่นไร ซึ่งอาจเป็นโครงสร้างของร่างกาย น้ำหนัก ส่วนสูง การแต่งกาย ภาวะสุขภาพ กิจกรรมต่าง ๆ ตามการรับรู้ของแต่ละบุคคลว่าเกิดขึ้นจริงในสถานการณ์นั้น ๆ หากบุคคลนั้นมีภาพลักษณ์ตนเองดีบุคคลนั้นจะมีการกระทำ การแสดงออกและการปฏิบัติในทางที่ดี ที่เหมาะสมเป็นที่ยอมรับในสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ และสามารถยอมรับผลจากการปฏิบัติของตนเองได้

2. ภาพลักษณ์ในอุดมคติ อาจเรียกว่าภาพลักษณ์ที่พึงปรารถนา หรือภาพลักษณ์ที่ต้องการ เป็นภาพที่บุคคลคาดหวังหรือต้องการให้เกิดขึ้น เป็นเป้าหมายที่ต้องการให้เกิดและตนเองจะพยายามบรรลุให้ถึง ภาพลักษณ์ในอุดมคติจึงเป็นภาพที่บุคคลคาดหวังหรือตั้งเป้าหมายไว้ เพื่อจะให้เกิดขึ้นกับตนเองหรือคาดหวังว่าตนเองจะเป็นเช่นไร ซึ่งบุคคลที่มีภาพลักษณ์ตนเองดีบุคคลนั้นจะมีความมุ่งมั่นให้เป็นไปตามที่ตนเองคาดหวัง และจะพยายามผลักดันตนเองให้บรรลุตามที่ตั้งเป้าหมาย

การที่บุคคลรับรู้ภาพลักษณ์ทางกายของตนเองขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่าง ๆ ได้แก่ รูปร่างหรือสิ่งที่เห็นภายนอกของร่างกาย ความรู้สึกเกี่ยวกับส่วนต่าง ๆ ภายในร่างกาย ปฏิกริยาของผู้ใกล้ชิด และคุณค่าหรือค่านิยมส่วนบุคคลต่อส่วนของร่างกายนั้น ๆ การเกิดภาพลักษณ์นั้นจะเห็นได้ว่าขึ้นอยู่กับหลายองค์ประกอบ และภาพลักษณ์มีหลายมุมมอง ไม่ว่าจะเป็นภาพลักษณ์ที่เป็นจริงและภาพลักษณ์ในอุดมคติ ซึ่งการเกิดภาพลักษณ์นี้หากเราและสามารถแยกความแตกต่างได้ ว่า อันไหนเป็นภาพลักษณ์ที่เป็นจริง และอันไหนเป็นภาพลักษณ์ในอุดมคติ เราก็สามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับความเป็นจริงได้



เป็นไปในทางเดียวกับ Esberger (1978) อธิบายว่า ภาพลักษณ์ประกอบด้วย คุณลักษณะสำคัญ 4 ประการ คือ 1) ภาพลักษณ์เป็นปรากฏการณ์การรับรู้เกี่ยวกับร่างกาย และการกระทำหน้าที่ของร่างกาย โดยอาจเกิดความคาดหวังจากตนเองหรือปฏิกิริยาของบุคคลอื่น 2) ภาพลักษณ์มีบทบาทต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ค่านิยม ทักษะ และ ความรู้สึก 3) ภาพลักษณ์มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าที่มากกระทบ เช่น การ เจริญเติบโต หรือภาวะสุขภาพ 4) ภาพลักษณ์จะประกอบด้วยส่วนของการรับรู้ที่เป็นจริงหรืออยู่ใน อุดมคติก็ได้

ภาพลักษณ์ทางกายจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่บุคคลให้ความสนใจ เนื่องจากในการ ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เพราะภาพลักษณ์ทางกายเป็นสิ่งแรกที่บุคคลภายนอกสังเกตเห็นและรับรู้ เกี่ยวกับตัวบุคคลนั้นรวมถึงสามารถสร้างความประทับใจแรกพบได้ (Paxton, Neumark-Sztainer, Hannan & Eisenberg, 2006) โดยบุคคลที่มีภาพลักษณ์ทางกายดึงดูดใจสูง มักจะได้รับการ ประเมินและตอบสนองทางบวกทางสังคมมากกว่าบุคคลที่มีภาพลักษณ์ทางกายน่าดึงดูดใจ น้อยกว่า (Berry & Miller, 2001) ทั้งในการตอบรับว่าจ้างงาน การประเมินศักยภาพด้านการเรียน และการทำงาน รวมถึงการตอบสนองทางบวกจากเพื่อนและคนรัก (Wright, 2003) ด้วย ความสำคัญในข้างต้นนี้ เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย หรือประเมิน ว่าภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนต่ำกว่าที่ควรเป็นแล้ว เกิดความรู้สึกทางลบตามมาอย่าง มากมาย เช่น จะเกิดความรู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง (Smolak, 2004) มีปัญหาด้านสัมพันธภาพกับคู่รัก (Wiederman, 1993) นอกจากนั้น เพื่อให้ได้มาซึ่งภาพลักษณ์ ทางร่างกายตามอุดมคติทางสังคมที่มุ่งเน้นไปที่การมีรูปร่างผอมบาง บุคคลเหล่านี้มักมีพฤติกรรม ที่นำไปสู่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น การอดอาหารอย่างผิดวิธี การออกกำลังกายอย่างหนัก การกำจัดอาหารออกจากร่างกายด้วยการใช้ยาระบาย หรือการอาเจียน ซึ่งเป็นเพิ่มความเสี่ยงต่อ การเกิดของโรครับประทานอาหารอาหารผิดปกติ (Stice & Shaw, 2002)

## 2. ความสำคัญของภาพลักษณ์ทางกาย

ภาพลักษณ์จะมีการเปลี่ยนแปลงตลอดช่วงการเจริญเติบโตและพัฒนาการ โดยทั่วไปมี อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม สังคมและวัฒนธรรม รวมทั้งทัศนคติทั้งของตนเองและบุคคลอื่นด้วย ดังที่ Rogers (1978) ได้กล่าวว่า การพัฒนาภาพลักษณ์ทางกาย เริ่มตั้งแต่วัยทารก โดยประสบการณ์ นั้นจะนำไปสู่การปรับตัวในอนาคต โดยที่ภาพลักษณ์ทางกายมีความสำคัญอย่างมากเนื่องจากมี ความเกี่ยวข้องทางด้านจิตใจ ในส่วนของความรู้สึกภาคภูมิใจ และการยอมรับคุณค่าของตนเองตาม ค่านิยมของสังคม บุคคลที่มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายของตนเอง จะมีความภาคภูมิใจ

และก่อเกิดความมั่นใจ กล่าวที่จะติดต่อกันและมีสัมพันธภาพกับบุคคลทั่วไป แต่ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่มีภาพลักษณ์ทางกายในทางลบ จะมีความเชื่อมั่นในตนเองน้อยและกลัวว่าผู้อื่นจะไม่ยอมรับตนจึงทำให้เกิดความโดดเดี่ยว (ประวีณา ธาดาพรหม, 2550)

ดังนั้น ภาพลักษณ์ทางกายจึงมีความสำคัญ เพราะจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวให้เข้ากับสังคม เช่น การทำงาน การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ตามที่ Boulding (1997) ได้แบ่งองค์ประกอบของภาพลักษณ์ออกเป็น 4 ส่วน ซึ่งทั้ง 4 ส่วนนี้จะมีปฏิสัมพันธ์กัน ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ ดังนี้

1. องค์ประกอบเชิงการรับรู้ (Perceptual component) เป็นสิ่งที่บุคคลจะได้จากการสังเกตโดยตรง สิ่งที่ถูกสังเกตนั้นจะเป็นสิ่งที่นำไปสู่การรับรู้ (Cues) หรือมีสิ่งที่ถูกรับรู้นั่นเองซึ่งอาจจะเป็นบุคคล สถานที่เหตุการณ์ ความคิดหรือวัตถุสิ่งของต่าง ๆ เราจะได้ภาพของสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ โดยผ่านการรับรู้

2. องค์ประกอบเชิงเรียนรู้ (Cognitive component) เช่น ภาพลักษณ์ที่เป็นความรู้เกี่ยวกับ ลักษณะประเภท ความแตกต่างของสิ่งต่าง ๆ ที่ได้จากการสังเกตสิ่งที่ถูกรับรู้

3. องค์ประกอบเชิงความรู้สึก (Affective component) เช่น ภาพลักษณ์เกี่ยวกับความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกผูกพัน ยอมรับหรือไม่ยอมรับชอบหรือไม่ชอบ

4. องค์ประกอบเชิงการกระทำ (Cognitive component) เป็นภาพลักษณ์ที่เกี่ยวกับความมุ่งหมายหรือเจตนาที่จะเป็นแนวทางปฏิบัติตอบโต้สิ่งเรานั้น อันเป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่าง องค์ประกอบเชิงความรู้และความรู้สึก

### 3. ภาพลักษณ์ทางกายกับความผิดปกติการรับประทานอาหาร

อีกเหตุผลที่สำคัญมากกับภาพลักษณ์ทางกายที่นำไปสู่พัฒนาการที่รับประทานอาหารผิดปกติ มีหลายการศึกษาที่พบว่า พัฒนาการภาพลักษณ์ทางด้านลบเป็นสิ่งที่สามารถคาดการณ์ได้ คงไว้และการถอยกลับของความผิดปกติของการรับประทานอาหาร (Kelly, Quinn, Slater, Lee, Ge, & Pascalis, 2007; McNamara, Hay, Katsikitis & Chur-Hansen, 2008; Neumark-Sztainer, Wall, Guo, Story, Haines, & Eisenberg, 2006) American Psychological Association (2002) ได้แบ่งความผิดปกติด้านการรับประทานอาหารออกเป็น 3 ประเภท คือ อนอเร็กเซีย เนอโวซ่า (Anorexia nervosa) บูลิเมีย เนอโวซ่า (Bulimia nervosa) และความผิดปกติการรับประทานอาหารที่ไม่สามารถหยุดรับประทานอาหารได้ (Binge eating disorder)

อนอเร็กเซีย เนอโวซ่า (Anorexia nervosa) จะมีความต้องการลดน้ำหนักให้น้อยกว่าร้อยละ 85 ของน้ำหนักตัวปกติหรือไม่สามารถทำให้น้ำหนักขึ้นได้ตามอัตราการเจริญเติบโตปกติ นอกจากนี้ยังกลัวอ้วนอย่างมาก กลัวน้ำหนักขึ้นแม้ว่าตนเองจะมีน้ำหนักน้อยอยู่แล้ว ผู้ป่วยจะประเมินตนเองจากน้ำหนักและรูปร่าง ยึดว่าความอ้วนเป็นสิ่งไม่ดีอย่างมาก ถึงแม้ว่าน้ำหนักตัวจะต่ำมากก็จะไม่ยอมรับความรุนแรงของน้ำหนักผิดปกตินั้น และมีภาวะขาดประจำเดือน 3 เดือนติดต่อกัน

บูลิเมีย เนอโวซ่า มีอาการรับประทานอาหารอย่างมากเป็นระยะ ๆ ซึ่งช่วงอาการดังกล่าวอาจจะมีการรับประทานอาหารครั้งละมาก ๆ มากกว่าคนทั่วไปจะรับประทานได้ในเวลาที่เท่ากันและในสถานที่ที่คล้ายคลึงกัน โดยมีความรู้สึกว่าคุณควบคุมการรับประทานอาหารไม่ได้ในระหว่างนั้น หรือควบคุมชนิดและปริมาณอาหารไม่ได้ เมื่อรับประทานเข้าไปมาก ๆ จะพยายามป้องกันไม่ให้น้ำหนักขึ้นโดยใช้วิธีการที่ไม่เหมาะสม เช่น การทำตนเองอาเจียน การใช้ยาระบาย รวมทั้งการออกกำลังกายและการอดอาหารอย่างหักโหม

ความผิดปกติการรับประทานอาหารที่ไม่สามารถหยุดรับประทานอาหารได้ คนที่เป็นโรคในกลุ่มนี้ มักจะเป็นคนที่รับประทานแบบไม่ยั้ง รับประทานมากแบบผิดปกติอย่างที่ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ และมักจะลงเอยด้วยปัญหาทางสุขภาพหลายอย่าง เช่น โรคอ้วน (Obesity) โรคเบาหวาน (Diabetes) โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension) โรคหัวใจ (Heart disease)

Stice and Shaw (2002) สนับสนุนความเชื่อมโยงความไม่พอใจรูปร่างกับความผิดปกติของการรับประทานอาหารด้วยการทดสอบที่ความเป็นไปได้ของความเสียหายของการอดอาหารที่เพิ่มขึ้น เนื่องจากความไม่พอใจของรูปร่างและส่งผลกระทบเชิงลบมากขึ้นที่นำไปสู่อาการความผิดปกติของการรับประทานอาหาร ต่อมา Schwartz, Freedman and Linney (2004) พบว่าร่างกายที่มีความสัมพันธ์กับน้ำหนักที่รับประทานอาหารทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพจิต แต่เมื่อใดที่มีภาพลักษณ์ทางกายที่ดีก็จะนำไปสู่การมีสุขภาพจิตดีขึ้นด้วย และที่สำคัญยังมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความภาคภูมิใจในรูปร่างตนเอง (Downey & Miller, 1998) และส่งผลต่อแรงจูงใจของบุคคลที่จะพยายามสนับสนุนพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งการออกกำลังกายก็เป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้เกิดการรับรู้ภาพลักษณ์ในทางที่ดีขึ้น จากภาพลักษณ์ทางกายที่ปรากฏให้เห็นและทำให้เกิดความคิดและประสบการณ์ที่พัฒนาขึ้นจากการออกกำลังกาย (Campbell & Hausenblas, 2009) อีกทั้ง ทำให้เกิดแรงจูงใจในการควบคุมน้ำหนัก ความน่าดึงดูด และลักษณะกล้ามเนื้อ การมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี มีความสนุกสนาน ทำท่าย รวมทั้งพัฒนาทางอารมณ์ (DiBartolo, Lin, Montoya, Neal & Shaffer, 2007; Lepage & Crowther, 2010; Mond & Calogero, 2009;

Strelan, Mehaffey & Tiggemann, 2003; Thome & Espelage, 2007; Vartanian, Wharton & Green, 2012) ถ้าเมื่อใดเกิดภาพลักษณ์ทางกายในด้านลบจะส่งผลต่ออารมณ์ ความเครียด ความวิตกกังวล อากาการซึมเศร้า (Campbell & Hausenblas, 2009) สอดคล้องกับ Lerner and Jovanovic (1990) ที่อธิบายว่า ระดับการแสดงตัวของบุคคลหนึ่งให้เหมาะกับพื้นฐานทางสังคม มาจากรูปร่างที่ดึงดูด และอาจเป็นสิ่งสำคัญที่ใช้ประเมินตนเอง โดยเชื่อว่าลักษณะเฉพาะของ บุคคลสามารถมีอิทธิพลกับการสร้างทัศนคติที่มีต่อภาพลักษณ์ทางกายและทำให้เกิดการยอมรับ ตนเองซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่มีต่อภาพลักษณ์ทางกาย เนื่องจากการยอมรับตนเองส่งผลกับ ความคิดโดยรวมที่มีต่อภาพลักษณ์ตนเองในทางบวกและจะช่วยให้มีการพัฒนาความคิดเกี่ยวกับการประเมินภาพลักษณ์ทางกายของตนเอง (Cash, 2002)

## การจินตภาพ

### 1. ความหมายของจินตภาพ ผู้วิจัยได้เรียบเรียงตามลำดับ ดังนี้

การจินตภาพ (Imagery หรือ Visualization) เป็นทักษะทางจิตวิทยาที่ใช้ในการฝึกเพื่อ เพิ่มความสามารถและใช้ในการผ่อนคลาย กระตุ้นแรงจูงใจ และสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ในใจ การจินตภาพผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นการนึกภาพตัวเองในสถานการณ์หนึ่ง การ นึกภาพความพยายามให้ผู้ฝึกนึกถึงความสามารถที่ทำได้ดีและประสบความสำเร็จ ควรเป็นภาพ ที่เห็นตนเองกำลังเพลิดเพลินกับการทำกิจกรรมนั้น ฟังพอลกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยการผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรู้การเคลื่อนไหว การรับรู้รส และการปฏิบัติที่เหมือนกับเหตุการณ์จริง

นอกจากนี้ การจินตภาพภายในจิตใจ ซึ่งเราสามารถรับรู้ถึงเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ในการจินตภาพจะมีประสาทสัมผัสต่าง ๆ เหมือนกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงอย่างมาก การจินตภาพภายในจิตใจนี้จะมีความแตกต่างจากความฝัน White and Hardy (1998) อธิบายว่า เราสามารถรู้สึกทุกอย่างถึงการเคลื่อนไหวประสบการณ์ต่าง ๆ ในขณะที่เรามีสติ รู้ว่าตัวเรากำลัง ทำอะไรอยู่ รับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของประสาทสัมผัสทั้ง 5 ดังนั้น จินตภาพเป็นส่วนหนึ่งของการ สร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายหรือการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เพื่อให้ผู้ที่ออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬาทำกิจกรรมทำอย่างต่อเนื่อง (Hall, 2001)

### 2. ทฤษฎีของจินตภาพ

1. ทฤษฎีการตอบสนอง (Response theory) ของ Lazarus (Health, 1992 อ้างถึงใน ปริญญา สนิกะวาที, 2542, หน้า 28-29) กล่าวถึงการจินตภาพว่าเป็นการตอบสนองของจิตใจ

สามารถนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยการตอบสนองต่อสิ่งเร้าใด ๆ จะขึ้นอยู่กับ การสร้างจินตภาพต่อสิ่งเร้านั้น ๆ ทฤษฎีนี้อธิบายว่า บุคคลแต่ละบุคคลจะมีการตอบสนองต่อสิ่ง เร้าชนิดเดียวกันแตกต่างกันออกไป สิ่งเร้าที่กล่าวถึง ได้แก่ ภาวะของโรค อาการเจ็บป่วยต่าง ๆ สภาพแวดล้อม เป็นต้น เมื่อใดก็ตามที่บุคคลถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้า จะมีจินตภาพต่อสิ่งเร้านั้น ๆ แตกต่างกันไป ทำให้การตอบสนองต่อสิ่งเร้าของแต่ละบุคคลแตกต่างกันออกไปด้วยโดยที่เหตุการณ์ ในอดีตจะเป็นตัวกำหนดให้มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าในปัจจุบันว่าควรจะเป็นแบบใด

2. ทฤษฎีการเรียนรู้สัญลักษณ์ (Symbolic learning theory) อธิบายการ จินตภาพว่า เป็นการจดจำซึ่งช่วยให้เกิดการเรียนรู้ประสบการณ์ ความสำเร็จได้อย่างรวดเร็ว กลไก ของสมองทำงานโดยใช้การจำในรูปแบบสัญลักษณ์ ซึ่งจะทำให้ผู้ที่เรียนรู้สามารถจดจำได้นาน การเรียนรู้ทฤษฎีการเรียนรู้สัญลักษณ์นั้น Weinberg and Richardson (1990) ได้อธิบายไว้ว่า การเรียนรู้ทางด้านทักษะต่าง ๆ นั้นในบางครั้งอาจมีบางทักษะที่ยากให้เกิดการเรียนรู้ทักษะซ้ำ การใช้การสร้างภาพในใจก่อนการปฏิบัติสามารถเรียนรู้หลักการทักษะกลไก ลดระยะเวลาใน การเรียนรู้ให้สั้นลงได้ โดยใช้การจำสัญลักษณ์ในการเรียนรู้ เพื่อนำมาสร้างภาพในใจ ซึ่งเป็นการ ทบทวนทักษะไว้ในใจก่อนลงมือปฏิบัติจริง โดยผ่านการจดจำของสมองที่มีหน้าที่เก็บข้อมูลโดย ผ่านจากการรับรู้การได้ยิน และได้สัมผัสโดยจดจำไว้ในรูปสัญลักษณ์

3. ทฤษฎีความตั้งใจและการกระตุ้น (Attention & arousal set theory) (Cox, 2002, p. 265) อธิบายทฤษฎีนี้ว่าเป็นเชื่อมโยงระหว่างทฤษฎีประสาทและกล้ามเนื้อ และทฤษฎีการ เรียนรู้ทางสัญลักษณ์ โดยจินตภาพนั้นก็พัฒนาทั้ง 2 ด้าน ก็คือ จะช่วยให้เกิดการกระตุ้นระดับ ความสามารถของตัวเอง และอีกอย่างหนึ่งช่วยให้นำไปใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อีกด้วย

4. ทฤษฎีการสร้างจินตภาพ (Image theory) ของ Horowitz (บุษบา สมใจวงศ์, 2544, หน้า 25-26 อ้างอิงจาก Dossey, 1995) กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างการสร้างจินตภาพและ รูปแบบความคิด 3 ลักษณะ ได้แก่

4.1 ความคิดมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรม (Enactive thought) เป็นความคิด ที่จะทำให้มีการตอบสนองออกทางพฤติกรรมการสร้างจินตภาพสามารถนำไปใช้ควบคุมความคิด ที่จะแสดงพฤติกรรมได้ เพราะการสร้างจินตภาพจะทำให้มีการเชื่อมต่อของภาวะอารมณ์ ทำให้ กระตุ้นความคิดที่จะแสดงออกและนำไปสู่พฤติกรรมที่สังเกตได้ (Observational behavior)

4.2 ความคิดในเชิงเปรียบเทียบวิเคราะห์วิจารณ์ (Lexical thought) เป็นความคิด ที่ทำให้มีความชัดเจนในการสื่อสาร การวิเคราะห์ความคิดในเชิงเหตุผล การนับ การคำนวณ

การจดจำ เวลา การวางแผน และการวิเคราะห์วิจารณ์ ซึ่งความคิดส่วนนี้เกิดเป็นอารมณ์และพฤติกรรมแสดงออกมา

4.3 ความคิดให้เห็นภาพ (Image thought) เป็นความคิดที่เกี่ยวข้องกับการสร้างจินตนาการและการสร้างสรรค์อยู่ในรูปของความฝัน เพื่อฝัน การเห็นภาพในใจ ความคิดตรงส่วนนี้ถูกควบคุมโดยเปลือกสมองซีกขวา (Cerebral cortex of right hemisphere) ซึ่งเกี่ยวกับอารมณ์ โดยเฉพาะอารมณ์ด้านบวก

### 3. การสร้างภาพ

การสร้างภาพหรือการซ้อมในใจ (Mental rehearsal/ Mental preparation) เป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการที่จะสร้างภาพหรือย้อนภาพ เพื่อการสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ ถ้าภาพที่เกิดขึ้นในใจมีความแจ่มชัด และมีชีวิตชีวา ก็จะทำให้สามารถแสดงทักษะจริงได้ผลมากขึ้น สอดคล้องกับสืบสาย บุญวีรบุตร (2541, หน้า 91-92) ที่กล่าวว่า การจินตภาพหรือลองซ้อมภาพในใจให้ชัดเจนมีผลกับการฝึกทางกายได้ดียิ่งขึ้น ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี มีการพัฒนาความสามารถยิ่งขึ้น สามารถสร้างความเข้าใจในเหตุการณ์ต่าง ๆ ลดความวิตกกังวล ความโกรธ ความเจ็บปวด สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การสร้างภาพ หรือนึกภาพเหตุการณ์ที่ผ่านมา หรือสร้างภาพใหม่ ขึ้นในใจเพื่อให้เข้าใจสาเหตุ ลำดับวิธีการ และเตรียมคิดหาวิธีป้องกันและแก้ไข โดยเริ่มจากการสร้างภาพในใจก่อนแล้วจึงปฏิบัติจริง

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทร์ไทย (2542, หน้า 237-238) ได้กล่าวถึง การจินตภาพไว้ว่า เป็นการเพิ่มความสามารถในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา จินตภาพเป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการที่จะสร้างหรือรวบรวมเพื่อการสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ ซึ่งจินตภาพ หมายถึง การมองเห็นได้ด้วยใจ ประกอบด้วย การได้ยิน การได้กลิ่น การสัมผัส การรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว และการรู้สึกในการออกกำลังกาย เป็นการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจน ก็จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้นไปด้วย ดังนั้น การรับรู้ต่าง ๆ จะช่วยให้การจินตภาพให้ชัดเจนยิ่งขึ้น นอกจากนี้ การจินตภาพยังช่วยในการควบคุมความวิตกกังวล และความเจ็บปวด

### 4. การแบ่งลักษณะของการจินตภาพ

ในการสร้างจินตภาพนั้น Weinberg and Richardson (1990, pp. 131-132) ได้แบ่งออกเป็น 2 แบบ ประกอบด้วย

1. การสร้างจินตภาพภายนอก (External imagery) เป็นการสร้างภาพการแสดงทักษะของบุคคลอื่นในใจก่อนการแสดงทักษะจริง หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นการสร้างภาพที่สามารถมองเห็นภาพข้างหน้าเหมือนกับว่าเรากำลังดูใครคนหนึ่งในภาพยนตร์ อาจเป็นภาพการเคลื่อนไหวของผู้ฝึกสอน ผู้สาธิต หรือนักกีฬาที่มีความสามารถสูง ตัวอย่างเช่น Ryszard and Krawczynski (2003) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้การมองเห็นภาพของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนในเรื่องความพยายามในการประเมินที่ใช้การวางเงื่อนไขทางจินตภาพเกี่ยวกับการฝึกฝนทักษะกีฬาฟุตบอล โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักฟุตบอลชาย จำนวน 60 คน ทำการเตะลูกโทษทดสอบและแบ่งตามความสามารถออกเป็น 3 กลุ่ม โดยกลุ่มที่ 1 ได้ฝึกฝนการเตะลูกโทษเป็นเวลา 1 เดือน กลุ่มที่ 2 เป็น กลุ่มควบคุม และกลุ่มที่ 3 ได้ฝึกฝนการเตะลูกโทษเป็นเวลา 1 เดือน ควบคู่กับการฝึกการมองเห็นภาพ พบว่า กลุ่มที่ได้ฝึกฝนการเตะลูกโทษเป็นเวลา 1 เดือน ควบคู่กับการฝึกการมองเห็นภาพ ดีกว่ากลุ่มที่ฝึกเตะลูกโทษอย่างเดียวและกลุ่มควบคุม และเมื่อเปรียบเทียบการยิงลูกโทษใน 3 กลุ่ม ปรากฏว่าจำนวนการยิงประตูเพิ่มขึ้นร้อยละ 22.8 เป็นต้น

2. การสร้างจินตภาพภายใน (Internal imagery) เป็นการสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในใจก่อนการแสดงทักษะจริง และให้เกิดความรู้สึกเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว ในขณะที่เดียวกันด้วย หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นการสร้างภาพที่ผู้กระทำรับรู้การเคลื่อนไหวเหมือนกัน ขณะนั้นกำลังแสดงภาพยนตร์นั้นอยู่ วิธีนี้เหมาะกับนักกีฬาที่มีทักษะสูง รู้การแสดงทักษะที่ถูกต้อง ให้ผลดีกว่าวิธีแรก เพราะเป็นการทำให้ความรู้สึกเคลื่อนไหวเกิดขึ้นควบคู่กับการจินตภาพ

### 5. การจินตภาพในการออกกำลังกาย

Hall (1995) อธิบายว่า การจินตภาพน่าจะมีความสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมและความคิดความคิดและพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพราะการจินตภาพในการออกกำลังกายเป็นการสร้างแรงจูงใจที่มีพลังมากสำหรับคนที่ออกกำลังกาย และส่งผลในทางบวกในสิ่งที่ผู้ออกกำลังกายคาดหวังไว้ คนที่ออกกำลังกายโดยทั่ว ๆ ไปมักจะจินตภาพว่ากำลังทำกิจกรรม จินตภาพถึงความสุขในการออกกำลังกาย หรือว่าจินตภาพสามารถไปถึงเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ได้ ซึ่งการจินตภาพเป็นผลดีที่ช่วยให้คนที่ออกกำลังกาย ประสบผลสำเร็จได้ดีขึ้น และเป็นแรงบันดาลใจ หรือแรงจูงใจให้คงการออกกำลังกายไว้อย่างสม่ำเสมอ โดยมีการศึกษายืนยันว่าการใช้จิตภาพเป็นประจำกับคนที่ออกกำลังกายทำให้บุคคลนั้นรับรู้การออกกำลังกายมากขึ้นจากการกระตุ้น การตั้งเป้าหมายที่สัมพันธ์กับสิ่งที่เห็น และสามารถจัดการกับอุปสรรคในการออกกำลังกายและเพิ่มการยอมรับตนเอง (Gammage et al., 2000; Giacobbi, Hausenblas, Fallon & Hall, 2003; Hausenblas et al., 1999) ในขณะที่ Wilson et al. (2003) ศึกษาการจินตภาพการออกกำลังกายในบริบทของ

ทฤษฎีการกำหนดตนเองและพบว่าจินตภาพมี 2 รูปแบบ ได้แก่ ภาพลักษณ์และเทคนิค ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการกำหนดตนเองในการกำหนดการออกกำลังกาย และมีหลักฐานที่สนับสนุนว่าจินตภาพมีความสัมพันธ์ระหว่างความคิดและพฤติกรรมออกกำลังกาย

Hausenblas et al. (1999) พบว่า คนที่ออกกำลังกายจะมีจินตภาพ เพื่อสาเหตุ 3 ประการ คือ 1. การจินตภาพได้ใช้พลังในการออกกำลังกาย (Energy imagery) คือ การจินตภาพว่าเราได้ใช้พลังในการออกกำลังกาย หรือสามารถผ่อนคลายความเครียดได้จากการที่ใช้พลังในการออกกำลังกาย 2. จินตภาพด้านรูปลักษณ์ (Appearance imagery) คือ การจินตภาพว่าตัวเรามีร่างกาย มีรูปร่างดี กระชับ ได้สัดส่วน ร่างกายแข็งแรงขึ้น 3. จินตภาพด้านเทคนิค (Technique imagery) คือ การจินตภาพว่าเรากำลังขยับร่างกายในท่าแหน่งที่ถูกต้อง ในขณะที่เรากำลังออกกำลังกาย ซึ่งการจินตภาพทั้ง 2 แบบแรก ในด้านจินตภาพถึงการใช้พลังงาน และจินตภาพถึงสิ่งที่ปรากฏขึ้น จะมีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจมากที่สุด จินตภาพในด้านเทคนิค จะส่งผลในการฝึกทักษะเท่านั้น ต่อมา Hausenblas, Hall, & Danielle (2002) ได้ทำการศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ การจินตภาพในการออกกำลังกาย เพื่อหาค่าความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง ว่ามีการใช้จินตภาพในการออกกำลังกายแตกต่างกันหรือไม่ ผลการวิจัยพบว่า เพศชายมีการใช้การจินตภาพในการออกกำลังกายด้านกล้ามเนื้อมากกว่าเพศหญิง ขณะที่เพศหญิงใช้การจินตภาพในการออกกำลังกายในด้านรูปลักษณ์ มากกว่าเพศชาย

## 6. ความแตกต่างระหว่างบุคคล

มนุษย์เรามีความคล้ายคลึงกันอยู่หลายประการและต่างก็มีความต้องการ มีความรู้สึก มีอารมณ์ แต่ในขณะที่เดียวกัน บุคคลแต่ละคนก็มีความแตกต่างจากคนอื่น ๆ ในหลายประการ เช่น มีรูปร่างต่างกัน มีสีของตา สีของผมต่างกัน บางคนมีความฉลาดบางคนโง่เขลา ฉะนั้น เราอาจกล่าวได้ว่าไม่มีผู้ใดจะมีความเหมือนกันไปเสียทุกอย่าง มนุษย์ทุกคนในโลกนี้จึงมีความแตกต่างกันทั้งทางร่างกายและสิ่งแวดล้อมที่ต่างกัน ความแตกต่างของมนุษย์จึงเป็นเรื่องที่บุคคลควรเข้าใจและศึกษาเพื่อให้ เข้าใจเพื่อนมนุษย์ด้วยกันความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นเรื่องที่ได้มีการรับรู้มาเป็นเวลานาน

จำเนียร ช่วงโชติ (2532) กล่าวไว้ในเรื่องการวัดความแตกต่างระหว่างบุคคลว่า บุคคลมีคุณลักษณะที่แตกต่างกันซึ่งวัดได้ มีดังนี้ 1. คุณลักษณะทางร่างกายและทางสรีรวิทยาของบุคคล เช่น ขนาด ส่วนสูง น้ำหนัก สัดส่วน และการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย 2. คุณลักษณะทางจิตวิทยาของบุคคล เช่น การสัมผัส การรับรู้ สิ่งต่าง ๆ ความแตกต่างในเรื่องสติปัญญา ความสนใจ เจตคติ ค่านิยม ความสามารถพิเศษ และด้านบุคลิกภาพความสำคัญของความแตกต่าง



ระหว่างบุคคลต่อการเรียนการสอนการ ในที่นี้กล่าวถึงลักษณะ ความแตกต่างที่สำคัญของผู้เรียน ซึ่งมีผลต่อการจัดการเรียนการสอน ได้แก่

1. ความแตกต่างทางด้านร่างกาย
2. ความแตกต่างทางอารมณ์อารมณ์มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม
3. ความแตกต่างทางด้านสังคมบุคคลที่อยู่ในสภาพสังคมที่ต่างกันย่อมมีลักษณะทางบุคลิกภาพและพฤติกรรมแตกต่างกัน เช่น ทักษะคติ ความเชื่อ ความสนใจ แรงจูงใจ และลักษณะอื่น ๆ รวมทั้งลักษณะทางสติปัญญาซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการเรียนรู้
4. ความแตกต่างทางด้านสติปัญญา ความสามารถทางสติปัญญาเป็นตัวแปรสำคัญที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเรียนรู้ของบุคคล นักจิตวิทยาและนักการศึกษา พบว่า ระดับสติปัญญาของคนเรามีความแตกต่างกันตั้งแต่ระดับสูง (อัจฉริยะ) จนถึงระดับต่ำ (ปัญญาอ่อน) ในการเรียน
5. ความแตกต่างทางด้านบุคลิกภาพอื่น ๆ นอกจากบุคคลจะแตกต่างกันในด้านต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว ยังมีความแตกต่างกันด้านบุคลิกภาพอื่น ๆ เช่น ความถนัดตามธรรมชาติ ความสนใจ ทักษะคติ แรงจูงใจ ความคิดสร้างสรรค์ความรับผิดชอบ วิธีคิดและแบบของการเรียนรู้ ฯลฯ ซึ่งลักษณะดังกล่าวมีผลต่อการเรียนทั้งสิ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งแบบการเรียนรู้ซึ่งจะแตกต่างกันไป

#### 7. ความแตกต่างของความสามารถในการจินตภาพ

การศึกษาของทวิสุข เขียวชาญปรีชากุล (2556) ทำการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างเพศ อายุ ประสบการณ์ในการเล่นกีฬา และประเภทกีฬา จำนวน 184 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบประเมินการจินตภาพทางการกีฬา อันได้แก่ The sport imagery questionnaire (SIQ), The imagery use questionnaire (IUQ) ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาคาราเต้โดที่มีประสบการณ์การเล่นกีฬาต่างกัน มีการใช้จินตภาพที่แตกต่างกันในด้านการจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขันด้านการเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า อย่างไรก็ตามนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในประเภทของการแข่งขันที่ต่างกันมีการใช้จินตภาพที่แตกต่างกัน นักกีฬาที่มีอายุต่างกันมีการใช้จินตภาพด้านสิ่งที่เห็นจากการใช้จินตภาพแตกต่างกัน ทั้งนี้ เนื่องจากอายุของแต่ละคนสามารถบ่งบอกถึงความคิดความอ่านที่แตกต่างกันไปแต่ละคนมีมุมมองและการนำไปปรับใช้เหมาะกับวัยของตนเอง การใช้จินตภาพของนักกีฬาที่มีเพศที่ต่างกันมีการใช้จินตภาพแตกต่างในด้านการจินตภาพถึงแรงกระตุ้นทางอารมณ์ การผ่อนคลายและความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันและด้านช่วงเวลาที่ใช้ในการจินตภาพ

ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะเพศชายมีอารมณ์มั่นคง มีความหนักแน่น มั่นใจตัวเอง มีนิสัยกล้าเสี่ยง ชอบความท้าทายและมีอารมณ์ก้าวร้าวมากกว่า ในขณะที่เพศหญิงมักมีอารมณ์อ่อนไหว มีความมั่นใจในตัวเองต่ำและมีแนวโน้ม ในการพึ่งพาและคล้อยตามผู้อื่นมากกว่าผู้ชาย เพศหญิงและเพศชายมีความสนใจและความต่างกัน มีการดำเนินชีวิตและการตัดสินใจต่างกัน

Justin (2006) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกจินตภาพที่มีผลต่อประสิทธิภาพการยิงประตูโทษบาสเกตบอล และสมรรถนะของนักกีฬาบาสเกตบอล ระดับมัธยมศึกษา วิดีโอเทปแต่ละบุคคลที่ใช้ในการเพิ่มประสิทธิภาพของการฝึกจินตภาพ ผลการวิจัยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในความสามารถในการสร้างจินตภาพการแข่งขันและการฝึกยิงประตูโทษของแต่ละคนและประสิทธิภาพของการแข่งขัน และการฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอล นักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาต่างก็มีการใช้จินตภาพที่แตกต่างกันในการจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางกรกีฬา ด้านการจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขัน การเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ช่วงเวลาที่ใช้ในการจินตภาพและรูปแบบในการใช้จินตภาพ ทั้งนี้ เพราะประสบการณ์ในการเล่นกีฬามีความสำคัญมาก นักกีฬาสามารถเก็บเกี่ยวประสบการณ์ ลองผิดลองถูก ยิ่งนักกีฬาที่มีประสบการณ์มากความผิดพลาดก็จะน้อยลง อีกทั้ง หากนักกีฬาที่ใช้การจินตภาพทั้งการฝึกซ้อมและการแข่งขันจริงตลอดอายุการแข่งขัน ประสบการณ์ก็จะมากขึ้น

งานวิจัยของ Post (2010) ได้ทำการศึกษาปรากฏการณ์ต่อประสบการณ์ในการจินตภาพของนักยิมนาสติก โดยการศึกษานี้ได้ทำการสัมภาษณ์นักยิมนาสติกหญิงระดับมหาวิทยาลัยจำนวนทั้งสิ้น 10 คน อายุเฉลี่ย 22 ปี ประเมินประสบการณ์การจินตภาพทางกรกีฬา และวิเคราะห์เชิงคุณภาพจากบทสัมภาษณ์ จำนวน 693 ข้อความ และประกอบเป็นโครงสร้าง เฉพาะขั้นสุดท้ายที่สำคัญได้ 5 มิติ คือ การเตรียมพร้อมสำหรับการเคลื่อนไหว การเตรียมพร้อมด้านจิตใจ ด้านความรู้สึกและทักษะ การควบคุมมุมมองความเร็ว และความพยายาม สุดท้ายคือ เวลาและสถานที่ในบรรดาผลลัพธ์ที่ไม่ได้รายงานในการศึกษาก่อนหน้านี้ คือ ความเร็วการถ่ายเทความคิดในการจินตภาพของนักกีฬานั้นมีหลายวัตถุประสงค์การทำงานประสานกันระหว่างการเคลื่อนไหวร่างกายและการจินตภาพที่เน้นความรู้สึกของท่าทางความสามารถในการแก้ไขข้อผิดพลาดอันไม่ตั้งใจของการจินตภาพ และทักษะการลำดับภาพเหตุการณ์ให้เกิดขึ้นในระหว่างการจินตภาพ การศึกษานี้พบสิ่งต่าง ๆ เพิ่มขึ้นจากการศึกษาก่อนหน้า เพื่อที่จะแนะนำนักจิตวิทยากรกีฬาที่จะทำงานร่วมกับนักยิมนาสติกชั้นเลิศนักกีฬาที่มีการแข่งขันในประเภทกีฬาต่างก็มีการใช้จินตภาพที่แตกต่างกันในการจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางกรกีฬา การจินตภาพถึงด้านกลยุทธ์การแข่งขัน การเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าและสิ่งที่เห็นจากการใช้จินตภาพ

เนื่องจากการแข่งขันกีฬาแต่ละประเภทล้วนต้องใช้ทักษะและความสามารถที่แตกต่างกันออกไป การคิดกลยุทธ์และหาทางแก้ไขปัญหาได้รวดเร็วที่สุดย่อมได้เปรียบกว่าผู้อื่นเสมอขณะที่ทำการแข่ง กีฬาประเภทต่อสู้ และยังทำการฝึกจินตภาพให้มีความสอดคล้องกับประเภทกีฬาอย่างเหมาะสม ปัญหา และสร้างความสำเร็จได้ง่ายขึ้น

เช่นเดียวกับงานวิจัยของศศิมา พุกุลานนท์ และกนกทิพย์ สว่างใจธรรม (2555, บทคัดย่อ) ทำการศึกษาการเปรียบเทียบการจินตภาพในนักกีฬาต่างประเภท กันโดยงานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบการจินตภาพ (ความสามารถการจินตภาพ และการใช้จินตภาพ) ในนักกีฬาประเภททักษะเปิดและทักษะปิดผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นนักกีฬาจังหวัดเชียงราย จำนวน 86 คน แบ่งเป็นนักกีฬาประเภททักษะเปิดจำนวน 44 คน (อายุเฉลี่ย  $18.89 \pm 4.68$  ปี) และนักกีฬาประเภททักษะปิด จำนวน 42 คน (อายุเฉลี่ย  $16.07 \pm 6.15$  ปี) นักกีฬาทุกคนทำแบบสอบถามการจินตภาพการเคลื่อนไหว (Movement imagery questionnaire-revised) และแบบสอบถามการจินตภาพทางการกีฬา (Sport imagery questionnaire) ฉบับภาษาไทยเพื่อประเมินความสามารถการจินตภาพและการใช้จินตภาพตามลำดับ ผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาทักษะปิดมีการใช้จินตภาพในด้านการเรียนรู้แบบเฉพาะเจาะจง (Cognitive specific) มากกว่านักกีฬาทักษะเปิด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $4.59 \pm 0.90$  และ  $4.04 \pm 1.21$  ตามลำดับ  $p = .046$ ) ทั้งนี้ นักกีฬาทักษะปิดมีแนวโน้มใช้จินตภาพในด้านอื่น ๆ มากกว่านักกีฬาทักษะเปิด นอกจากนี้ นักกีฬาทักษะปิดมีความสามารถการจินตภาพด้านการเคลื่อนไหว (Kinesthetic) สูงกว่านักกีฬาทักษะเปิด แต่มีความสามารถการจินตภาพด้านการมองเห็น (Visual) ต่ำกว่าจึงสรุปได้ว่า จากความแตกต่างในด้านตัวบุคคล รวมถึงสถานการณ์และประสบการณ์การแข่งขันจะมีส่วนทำให้มีการจินตภาพในลักษณะที่ต่างกัน จากเอกสารทฤษฎีและงานวิจัยที่ได้กล่าวมาในข้างต้น ได้อธิบายถึงการนำจิตวิทยาการกีฬามาประยุกต์ใช้กับนักกีฬาขณะฝึกซ้อมเพราะขณะแข่งขัน ซึ่งส่งผลให้นักกีฬาที่มีความสามารถ ในการแสดงทักษะกีฬาสูงหรือดีขึ้น เช่นเดียวกับ ในปัจจุบัน การจะทำให้ผู้ที่ออกกำลังกายมีการพัฒนาและออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เทคนิคการสร้างจินตภาพเป็นเทคนิคอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้การออกกำลังกายนั้นเป็นไปได้อย่างต่อเนื่อง ทั้งผู้ที่มีประสบการณ์ออกกำลังกายสูงและผู้ที่มีประสบการณ์ออกกำลังกายต่ำ มองเห็นภาพการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง สามารถจำรูปร่างและบรรยากาศในการออกกำลังกายสมบูรณ์ขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม ในการจินตภาพนั้นจะเกิดความแตกต่างกันตามความแตกต่างของบุคคล ดังนั้น การศึกษาเพื่อเปรียบเทียบการใช้จินตภาพการออกกำลังกายของผู้ที่มีประสบการณ์

ออกกำลังกายต่ำกับผู้ที่มิประสบความสำเร็จในการออกกำลังกายสูงที่มีต่อความวิตกกังวลด้านรูปร่าง จากสังคม ภาพลักษณ์ทางกาย และกิจกรรมทางกาย จึงเป็นสิ่งที่ยังมีผลการวิจัยที่ไม่ชัดเจน

## แรงจูงใจในการออกกำลังกาย

### 1. ความหมายของแรงจูงใจ

ในทางจิตวิทยาแรงจูงใจนับว่าเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งที่เกิดเป็นพฤติกรรมของมนุษย์ และความสนใจของตนเอง เพราะเป็นแรงผลักดันให้เกิดพฤติกรรม ความสนใจสิ่งต่าง ดังที่ Hellriegel, Jackson, and Slocum (2001) ได้อธิบายว่า แรงจูงใจ หมายถึง แรงผลักดันต่อบุคคล หรือแรงผลักดันภายในตัวบุคคล ที่ส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมเฉพาะที่มีทิศทางไปสู่เป้าหมายใด ในขณะเดียวกัน ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2548) ได้กล่าวถึง วัฏจักรของการจูงใจ คือ เป็นกระบวนการกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมไปสู่เป้าหมายเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและเป็นวัฏจักรดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 บุคคลเกิดความต้องการหรือมีแรงจูงใจ (Motive) มากกระตุ้น เช่น ความหิว ต้องการจ้ำจวย ต้องการเกียรติยศ

ขั้นที่ 2 ภาวะที่บุคคลถูกกระตุ้น (Aroused state) คิดค้นหาวิธีการให้ได้สิ่งนั้นมาเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ

ขั้นที่ 3 บุคคลแสดงพฤติกรรม (Behavior) ตามที่ได้รับทราบไว้เพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย

ขั้นที่ 4 บุคคลบรรลุเป้าหมาย (Goal attainment) ความต้องการและแรงจูงใจได้รับการตอบสนอง จะเกิดความพอใจและความต้องการลดลง

เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมครบตามวัฏจักรของการจูงใจหนึ่ง ๆ แล้ว เขาอาจจะเริ่มต้นวัฏจักรอีกต่อไปตลอดชั่วอายุของเขา

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2548) ได้แบ่งแรงจูงใจออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic motivation) หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายในตัวของนักกีฬา การที่นักกีฬากะทำสิ่งหนึ่งเพื่อตนเอง เกิดจากแรงจูงใจภายใน เช่น การเรียนหนังสือเพื่อความรู้ การเข้าร่วมการเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน ความพึงพอใจ การพัฒนาทักษะของตนเอง สุขภาพ การลดน้ำหนัก ความสมบูรณ์ทางกาย การท้าทายตนเอง การประสบความสำเร็จแห่งตน เป็นต้น

2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic motivation) หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากภายนอก การที่นักกีฬาพยายามทำกิจกรรมหนึ่งเพื่อสิ่งของที่จะได้รับจากการกระทำนั้น เกิดจากแรงจูงใจ

ภายนอก เช่น การเขียนหนังสือเพื่อเกรด A การเข้าร่วมการเล่นกีฬาเพื่อการยอมรับ การมีชื่อเสียงเงินรางวัล ถ้วยรางวัล เป็นต้น

## 2. แรงจูงใจกับพฤติกรรมสุขภาพ

ความเข้าใจถึงแรงจูงใจสำหรับการเปลี่ยนแปลง และกำหนดพฤติกรรมไปสู่กิจกรรมทางกาย (Ryan & Deci, 2000 b; Ntoumanis, 2001; Biddle & Mutrie, 2008, p. 36; Verloigne et al., 2011) เชื่อว่า แรงจูงใจภายนอกที่มีอยู่อาจเปลี่ยนไปสู่แรงจูงใจภายในได้ หากได้รับการตอบสนองที่เหมาะสมจนนำไปสู่พฤติกรรมการออกกำลังกาย (Deci & Ryan, 1985, 2000, 2002) แรงจูงใจเป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์ต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคลในลักษณะเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดความต้องการอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้สามารถคาดถึงแนวโน้มของการเกิดพฤติกรรมได้ค่อนข้างใกล้เคียง และสามารถศึกษาสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง จากเหตุผลดังกล่าว ทำให้สามารถใช้ประโยชน์จากการศึกษาแรงจูงใจไปใช้ให้เกิดพฤติกรรมที่คาดหวัง และมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพต่อไป (สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุไทย, 2542) เป็นไปตามที่สุปรานี ขวัญบุญจันทร์ (2541) กล่าวว่า แรงจูงใจ คือ ความต้องการของคน และถ้าคนแต่ละคนมีความต้องการในสิ่งใด ๆ คนนั้นจะพยายามกำหนดทิศทางของพฤติกรรมให้เป็นไปตามความต้องการนั้น ๆ แรงจูงใจจึงเป็นตัวกำหนดระดับความตั้งใจของคนให้แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา แรงจูงใจเป็นปัจจัยสำหรับทุกคนในอันที่จะทำให้คนแต่ละคนกระทำหรือไม่กระทำกิจกรรมใด ๆ ก็ได้ขึ้นอยู่กับความต้องการของคน ๆ นั้น

การออกกำลังกายในแต่ละบุคคลนั้นมาจากแรงจูงใจที่แตกต่างกัน บางคนออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน หรือเพื่อความตื่นเต้นโลดโผน บางคนออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก ต้องการมีสุขภาพดีและจะได้ใส่ชุดกีฬาสวย ๆ หรือเพื่อเอาใจผู้อื่นเพื่อจะได้พบเพื่อน (Willis & Campbell, 1992) แรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญและมีความเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย และการออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จึงทำให้เกิดการส่งเสริมสุขภาพขึ้น ดังเช่น Pender, Murdaugh, and Parson (2002) ได้พัฒนาแนวคิดรูปแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social cognitive theory) และทฤษฎีคุณค่าแห่งความคาดหวัง (Expectancy-value theory) ที่ให้ความสำคัญกับกระบวนการทางสติปัญญาและการควบคุมพฤติกรรมตนเองจากภายใน ได้แก่ การรับรู้และอารมณ์ที่จำเพาะต่อพฤติกรรม ความมุ่งมั่นต่อแผนการกระทำ และทางเลือกที่สอดคล้องกับความต้องการและความชอบของแต่ละบุคคลในขณะนั้น ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ คุณลักษณะและประสบการณ์ของแต่ละบุคคล การรับรู้อารมณ์ที่จำเพาะต่อพฤติกรรม และผลลัพธ์เชิงพฤติกรรม โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. คุณลักษณะและประสบการณ์ของแต่ละบุคคล เป็นบุคลิกลักษณะและประสบการณ์การปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเฉพาะตัวของบุคคล โดยมีพื้นฐานความเชื่อว่าบุคคลมีบุคลิกลักษณะ และประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ซึ่งส่งผลกระทบต่ออาการกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย 3 ปัจจัย คือ

1.1 พฤติกรรมที่สัมพันธ์กันที่เคยเกิดขึ้นในอดีต (Prior related behavior) การที่เคยปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมาก่อน ทำให้เกิดพฤติกรรมที่คล้ายในอดีต ทั้งนี้ เกิดจากการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นได้สำเร็จทำให้เกิดอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยผ่านกระบวนการรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ การรับรู้ต่ออุปสรรค และการรับรู้สถานะแห่งตน

1.2 ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย ปัจจัยด้านชีววิทยา (Biologic factor) ได้แก่ อายุ เพศ น้ำหนัก ถานภาพสมรส ความแข็งแรง ความอ่อนไหว และความสมดุลของร่างกาย ปัจจัยด้านสังคมจิตวิทยา (Psychologic factor) ได้แก่ ความพึงพอใจในตนเอง แรงจูงใจ ความสามารถ การรับรู้สภาวะสุขภาพ และการให้ความหมายของสุขภาพของบุคคลนั้น ๆ และปัจจัยด้านสังคมวัฒนธรรม (Sociocultural factor) ได้แก่ เชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม การศึกษา และสถานภาพทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ปัจจัยของบุคคลมีผลโดยตรงต่อการรับรู้และอารมณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมทั้งโดยตรงและโดยอ้อมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

2. ปัจจัยด้านสติปัญญาและความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรม (Behavior-specific cognition and affect) ตัวแปรกลุ่มนี้มีความสำคัญในการจูงใจมากที่สุด เหมาะที่จะนำไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล ซึ่งประกอบด้วย การรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ (Perceived benefits of action) การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรม (Perceived barriers of action) การรับรู้ความสามารถของตน (Perceived self-efficacy) ความรู้สึกที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติ (Activity related affect) อิทธิพลระหว่างบุคคล (Interpersonal influences) อิทธิพลด้านสถานการณ์ (Situational influences)

3. ผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรม (Behavioral outcome) การกำหนดความตั้งใจที่จะปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้เป็นจุดเริ่มของการเกิดพฤติกรรม ความตั้งใจนี้จะทำให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรมได้สำเร็จ นอกจากจะมีความต้องการอื่นเข้ามาแทรกซึ่งบุคคลไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ หรือมีความปรารถนาในสิ่งที่เข้ามาแทรกมากกว่า ก็จะทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถที่จะกระทำในสิ่งที่ตั้งใจไว้ได้ สอดคล้องกับ Deci and Ryan (1985) และ Ryan and Deci (2000 b) การเกิดขึ้นของกระบวนการทางจิตวิทยาที่มาจากความรู้สึกของตนเอง เช่น แรงจูงใจภายในจึงมีส่วนในการเพิ่มความตั้งใจที่ทำให้คนออกกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา การรับรู้ถึงความรู้สึกในการควบคุม

พฤติกรรมตั้งแต่เริ่มต้นเข้าร่วมการคงอยู่ของพฤติกรรม และการเลิกทำกิจกรรมยังรวมไปถึงแรงจูงใจของบุคคลที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางสังคม เพื่อไปสู่การพัฒนาพฤติกรรม และการมีสุขภาวะที่ดีในตนเอง เช่น สุขภาพหรือคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งกายและใจ

แรงจูงใจจึงเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยในการเพิ่มหรือกระตุ้นการทำกิจกรรมทางกายให้มีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ (Teixeira, Carraça, Markland, Silva, & Ryan, 2012) เช่นเดียวกับการศึกษาของ Rodgers, Hall, Duncan, Pearson and Milne (2010) ที่พบว่า การส่งเสริมหรือการกระตุ้นในด้านการกำกับจากการเห็นความสำคัญด้วยตนเอง และการกำกับจากแรงจูงใจภายใน มีความสำคัญในการเพิ่มแรงจูงใจในการเริ่มต้นออกกำลังกาย และเพิ่มการกำหนดตนเองในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเมื่อระยะเวลาที่ยาวนานมากขึ้น

## กิจกรรมทางกายและการจินตภาพ

### 1. ความหมายและรูปแบบของกิจกรรมทางกาย

ความหมายของกิจกรรมทางกาย

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความหมายของกิจกรรมทางกาย พบว่ามีเอกสารทางวิชาการทั้งในและต่างประเทศได้อธิบายความหมายที่ใกล้เคียงกันเกี่ยวกับความหมายของกิจกรรมทางกาย จึงสรุปได้ว่า กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของร่างกายที่ทำให้เกิดการหดตัวหรือการทำงานของกล้ามเนื้อที่ส่งผลให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากขณะพัก กิจกรรมทางกายจึงมีความสัมพันธ์กับสุขภาพ สามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน และกิจกรรมทางกายในยามว่าง เช่น กิจกรรมการประกอบอาชีพ กิจกรรมการทำงานบ้าน กิจกรรมการเดินทาง กิจกรรมในช่วงเวลาว่าง เป็นต้น (สนธยา สีละมาต, 2557)

เนื่องจากกิจกรรมทางกายมีความซับซ้อนหลายมิติ รูปแบบของกิจกรรมทางกายจึงประกอบไปด้วย 4 รูปแบบ ดังนี้ (Thomas, Nelson, & Silverman, 2005)

1. ระยะเวลาของการมีกิจกรรมทางกาย (Duration) คือ ช่วงเวลาของการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะแสดงให้เห็นถึงความต้องการของการมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ

2. ความหนักของการมีกิจกรรมทางกาย (Intensity) จะเป็นการบอกถึงกิจกรรมทางกายในระดับความหนักต่าง ๆ โดยใช้ค่าอัตราการเผาผลาญพลังงานของร่างกายหรือค่าเม็ท (MET) เป็นตัวแบ่งระดับความหนักซึ่งจะสามารถบอกระดับความหนักของแต่ละกิจกรรมที่ทำได้

3. ความถี่ของการมีกิจกรรมทางกาย (Frequency) หรือจำนวนครั้งที่มีกิจกรรมทางกายในแต่ละวันหรือสัปดาห์

4. ชนิดของการมีกิจกรรมทางกาย (Type) คือ ลักษณะของกิจกรรมที่สามารถแบ่งได้ 4 ประเภท ดังนี้

4.1 การประกอบอาชีพ (Occupational activity) เป็นกิจกรรมการทำงานโดยรวมในชีวิตประจำวันซึ่งเป็นการหารายได้ เช่น งานช่างซ่อม ค้าขาย การขนของหรือแบกหาม เป็นต้น

4.2 กิจกรรมการทำงานบ้านหรือครัวเรือน (Household activity) เช่น การทำสวน รดน้ำต้นไม้ กวาดบ้าน ซ่อมบำรุงบ้าน การทำอาหาร ซักเสื้อผ้า เป็นต้น

4.3 กิจกรรมการเดินทาง (Transportation activity) เป็นกิจกรรมกายในระหว่างการเดินทางจากที่หนึ่งไปยังที่หนึ่ง เช่น การเดินไปโรงเรียน การปั่นจักรยานไปทำงาน

4.4 กิจกรรมในช่วงเวลาว่าง (Leisure time activity) ได้แก่ การทำกิจกรรมนันทนาการ การแข่งขันกีฬา และการออกกำลังกาย เป็นต้น

โดยกิจกรรมทั้ง 4 ลักษณะนี้ สามารถทำให้รู้ถึงการมีกิจกรรมทางกายโดยรวม (Over all physical activity) การเล่นที่ต้องออกแรง (Active play) และการมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary behavior) ของเด็กและเยาวชนไทย

## 2. ระดับความหนักและคำแนะนำของการมีกิจกรรมทางกาย

### 1. ระดับความหนักของกิจกรรมทางกาย

สำหรับบุคคลทั่วไปโดยปกติกิจกรรมทางกายสามารถแบ่งได้ 4 ระดับ ซึ่งในแต่ละความหนักจะใช้ค่าการใช้พลังงานของร่างกายหรือค่าเม็ต (MET) อ้างอิงตามค่าการใช้พลังงานของร่างกาย ฉบับปรับปรุงล่าสุด ปี ค.ศ. 2011 (2011 Compendium of physical activities: a second update of codes and MET values) ของ Ainsworth et al. (2011) โดยมีการแบ่งระดับความหนักของกิจกรรมทางกาย ดังนี้

1.1 พฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary behavior) มีค่าการใช้พลังงานตั้งแต่ 1.0-1.5 MET ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ร่างกายไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหวทำให้มีการใช้พลังงานน้อย เช่น การนั่งเล่นโทรศัพท์ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ดูโทรทัศน์ เป็นต้น

1.2 กิจกรรมทางกายระดับเบา (Low physical activity) มีค่าการใช้พลังงานตั้งแต่ 1.6-2.9 เม็ต ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ไม่ทำให้รู้สึกเหนื่อยสามารถพูดคุยได้อย่างสบาย เช่น การเดินช้า ๆ การนั่งทำงานบ้านเบา ๆ ในชีวิตประจำวัน



1.3 กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง (Moderate physical activity) มีค่าการใช้พลังงานตั้งแต่ 3.0-5.9 เม็ต เป็นกิจกรรมที่ทำให้เริ่มรู้สึกเหนื่อยและเป็นกิจกรรมที่อยู่ในระดับที่เพียงพอต่อความหนักที่ต้องการ เช่น การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน การเดิน ทำสวน ทำงานบ้าน

1.4 กิจกรรมทางกายระดับหนัก (Vigorous physical activity) มีค่าการใช้พลังงานตั้งแต่ 6 เม็ตขึ้นไป ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมทางกายที่มีความหนักระดับสูงสุด เช่น การวิ่ง กระโดด การเดินแอโรบิก ว่ายน้ำเร็ว การแข่งขันกีฬา (ฟุตบอล บาสเกตบอล ฮอกกี้)

กิจกรรมทางกายในแต่ละระดับความหนักขึ้นอยู่กับแต่ละกิจกรรมว่าจะมีความหนักมากน้อยเพียงใด นอกจากนี้ กิจกรรมในแต่ละระดับก็ถือว่ามีความสำคัญเพราะมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพ อย่างไรก็ตาม การที่จะมีสุขภาพที่ดีนั้นต้องมีระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ (Sufficient physical activity) ต่อเกณฑ์คำแนะนำ ซึ่งหมายถึง การมีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางถึงระดับหนัก (Moderate-vigorous physical activity: MVPA) อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน สำหรับเด็กและเยาวชน

### 3. ประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกาย

การมีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางถึงระดับหนักที่เพียงพอตามคำแนะนำจะส่งผลดีต่าง ๆ มากมายและได้จำแนกประโยชน์ของกิจกรรมทางกายออกเป็น 3 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. ด้านสุขภาพทางกาย (Physical health) เช่น ลดความเสี่ยงของการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ ลดระดับไขมันในเลือด ลดความดันโลหิต ลดปริมาณคอเลสเตอรอล ป้องกันภาวะน้ำหนักเรื้อรังรับประทานหรืออ้วน ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกาย เช่น มีความแข็งแรงและความทนทานของระบบกล้ามเนื้อและการหายใจ นอกจากนี้ การมีกิจกรรมทางกายที่เป็นการฝึกด้วยน้ำหนักจะส่งผลดีต่อกระดูก คือ เพิ่มความหนาแน่นของกระดูก ซึ่งเป็นผลให้ชะลอและป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุนได้ (Blair, Judd, & Fallman, 2004; Strong et al., 2005; Janssen, Eriksson, Budd, Akam, & Prpic, 2010)

2. ด้านสุขภาพทางจิตใจ (Mental health) กิจกรรมทางกายส่งผลดีต่อสุขภาพทางด้านจิตใจหลายด้าน ได้แก่ ช่วยเพิ่มความมั่นใจในตัวเอง ลดอาการซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความทุกข์ทางอารมณ์ เป็นต้น (Janssen et al., 2010) การศึกษาของ Ahn and Fedewa (2011) พบว่าเด็กทั้งกลุ่มที่มีน้ำหนักตัวปกติกับน้ำหนักเรื้อรังรับประทานหรืออ้วนมีสุขภาพทางด้านจิตใจที่ดีเมื่อมีการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และยังพบว่าเมื่อได้รับโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักหรือการมีกิจกรรมทางกายในรูปแบบต่าง ๆ จะส่งผลดีต่อสุขภาพทางจิตใจ ในขณะที่เด็กรุ่นใหม่หลายการศึกษาที่พบว่ากิจกรรมทางกายยังมีผลดีกับระบบการเรียนรู้ของสมอง

3. ด้านสังคม (Social well-being) ประโยชน์อีกหนึ่งด้านที่ตามมาเมื่อมีกิจกรรมทางกายคือด้านสังคม เพราะเด็กมีช่วงเวลาของการเล่น เวลาว่าง และการมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬา ซึ่งจะเป็นการสร้างโอกาสที่สำคัญของการมีกิจกรรมทางกาย ขณะเดียวกันเด็กก็จะได้พัฒนาความสัมพันธ์ทางด้านสังคมของตัวเองให้ดีขึ้นด้วย (Janssen et al., 2010) มีหลายการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่าช่วงเวลาของการเล่นและช่วงเวลาว่างของเด็กทำให้เด็กมีสุขภาพทางด้านสังคมที่ดี ยกตัวอย่างเช่น Timmons, Naylor, and Pfeiffer (2007) รายงานว่าเด็กจะมีการเรียนรู้ทางสังคมเพิ่มมากขึ้น เช่น การเจรจา การรับรู้อารมณ์ เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมการเล่นในสังคม และประโยชน์ทางสังคมของการเล่นสำหรับเด็ก คือ ได้รู้จักการยอมรับในสังคมและทักษะทางสังคมอีกด้วย และนอกจากนี้ เมื่อเด็กได้มีการเล่นกับผู้อื่นในสังคมยังช่วยพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมในด้านที่ดี เช่น ความสามัคคี การสนทนา การออกความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่น เป็นต้น

#### 4. การจินตภาพกับกิจกรรมทางกาย

การจินตภาพ (Imagery) หรือการนึกภาพ (Visualization) เป็นทักษะทางจิตวิทยาการออกกำลังกายและการกีฬาที่ใช้ในการฝึกเพื่อเพิ่มความสามารถและใช้ในการผ่อนคลาย กระตุ้นแรงจูงใจและสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ในใจ การจินตภาพผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานึกภาพตัวเองในสถานการณ์หนึ่ง การนึกภาพควรพยายามให้ผู้ฝึกนึกถึงความสามารถที่ทำได้ดี และประสบความสำเร็จ ควรเป็นภาพที่เห็นตนเองกำลังเพลิดเพลินกับการทำกิจกรรมนั้น ฟังพ็อบใจกับการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยการผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรู้การเคลื่อนไหว การรับรู้รส

ดังนั้น การจินตภาพจึงเป็นเครื่องมือที่ใช้จัดการตนเองร่วมกับการเพิ่มแนวโน้มพฤติกรรมของกิจกรรมทางกาย โดยมีทฤษฎีและการทดลองขั้นสูงแสดงว่าจินตภาพช่วยเพิ่มความถี่และความหนักที่มีต่อกิจกรรมทางกาย (Duncan et al., 2012; Gammage et al., 2000; Giacobbi, Tuccitto, Buman & Munroe-Chandler, 2010; Hausenblas et al., 1999) และมีงานวิจัยเกี่ยวกับการจินตภาพในการออกกำลังกายของผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีการใช้จินตภาพบ่อยกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย และเนื้อหาพื้นฐานของการจินตภาพมุ่งไปที่สุขภาพร่างกายและผลของสมรรถภาพทางกาย เทคนิคการออกกำลังกาย และความรู้สึกหรือพลังที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (Giacobbi, 2007; Giacobbi et al., 2003; Hausenblas et al., 1999; Kim & Giacobbi, 2009) อีกทั้ง มีทฤษฎีสนับสนุนการใช้จินตภาพที่มีผลต่อกิจกรรมทางกายรวมเข้าด้วยกันอย่างน้อย 2 แห่ง ได้แก่ ความคิดรวบยอดความเป็นไปได้จากตนเอง (Markus & Nurius, 1986) และทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง (Bandura, 1986; Markus & Nurius,

1986) ทั้ง 2 ทฤษฎีกล่าวถึง แนวคิดความเป็นไปได้ของตนเองเป็นสิ่งที่มองเห็นจากการรู้จักตนเอง ซึ่งทำให้คาดเดาระบบการควบคุมตนเองจากสิ่งที่เป็นตัวแทนของความสำเร็จหรือความล้มเหลว ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต ความเป็นไปได้ของตนเองเป็นตัวแทนจากในอดีตและในอนาคตซึ่งเป็น ประโยชน์ต่อแรงจูงใจสำหรับพฤติกรรมในอนาคต ดังนั้น การจินตภาพจึงเป็นกลไกสำคัญที่ เป็นไปได้ของแต่ละคนที่จะได้รับการเปลี่ยนแปลงและนำไปสู่การกำหนดพฤติกรรมตนเอง เป็นไป ตามที่ Giacobbi, Dreisbach, Thurlow, Anand and Garcia (2014) ทำการศึกษาผลการ จินตภาพที่มีการกำหนดแรงจูงใจในการออกกำลังกายของตนเองและสมรรถภาพของระบบหัวใจ ไหลเวียนเลือด พบว่า หลังจากการฝึกจินตภาพทำให้เกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นและ ช่วยพัฒนาสมรรถภาพและสุขภาพร่างกายให้ดีขึ้นด้วย

ในขณะที่กลไกการจิตภาพเป็นกระบวนการทางความคิดที่ถูกกระตุ้นด้วยจิตและส่งผล ไปสู่การเคลื่อนไหวของร่างกาย (Jeannerod, 1995) ซึ่งเป็นกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ที่ เกี่ยวกับระบบประสาทด้านความคิด การรับรู้ โดยที่ผ่านมามีการใช้เทคนิคการจินตภาพกับ นักกีฬาเพื่อเพิ่มทักษะและแรงจูงใจให้ไปถึงเป้าหมายสูงสุด (Beauchamp, Bray & Albinson, 2002) และการฝึกจินตภาพไม่จำเป็นที่ให้กับนักกีฬาเพียงเท่านั้น แต่ยังสามารถใช้จินตภาพกับ การออกกำลังกายเพื่อที่จะนึกถึงความสำเร็จและความสนุกสนานจากขั้นตอนการออกกำลังกาย ได้เช่นกัน (Hall, 1995) อีกทั้ง การจินตภาพยังมีความสัมพันธ์กับเป้าหมายหรือขั้นตอนการ ออกกำลังกายโดยเฉพาะการเพิ่มแรงจูงใจในการออกกำลังกาย โดยมีงานวิจัยของ Chan and Cameron (2012) พบว่า หลังจากฝึกจินตภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทำให้ระดับของกิจกรรม ทางกายเพิ่มขึ้น เช่นเดียวกับ Stanley and Cumming (2010) ทำการศึกษาผลการใช้จินตภาพที่มี ต่อการตอบสนองด้วยการออกกำลังกายระดับปานกลาง พบว่า หลังจากฝึกจินตภาพทำให้ ออกกำลังกายเพิ่มขึ้น และเป็นไปในทางเดียวกับ Najafabadi, Memari, Kordi, Shayestehfar and Eshghi (2017) พบว่า หลังจากฝึกจินตภาพ 6 สัปดาห์ การมีกิจกรรมทางกายนั้นเพิ่มขึ้นและ ยังช่วยเพิ่มความถี่ของรอบออกกำลังกายของตนเองอีกด้วย

### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเพื่อศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ภาพลักษณ์ตนเองและกิจกรรมทางกายระหว่างนิสิตกลุ่มที่มีประสบการณ์ออกกำลังกายสูงและประสบการณ์ออกกำลังกายต่ำ

### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีที่มีสุขภาพดี โดยขออาสาสมัครเข้าร่วมวิจัย มีผู้สมัครจำนวน 193 คน อายุระหว่าง 17-23 ปี และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified random sampling) โดยใช้แบบสอบถามเพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มประสบการณ์ออกกำลังกายสูงและกลุ่มประสบการณ์ออกกำลังกายต่ำ จากนั้นใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย ผู้ที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายสูงจำนวน 40 คน และผู้ที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายต่ำจำนวน 40 คน ประสบการณ์การออกกำลังกายสูง คือ ผู้ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย 3 ครั้งต่อสัปดาห์หรือมากกว่า และประสบการณ์การออกกำลังกายต่ำ คือ ผู้ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่เนื่องจากระหว่างการทดลองมีกลุ่มตัวอย่างขอลถอนตัว จึงเหลือกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 69 คน

โดยมีวิธีการสุ่มเข้ากลุ่ม ดังนี้

1. สุ่มกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 เป็นผู้ที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายสูง กลุ่มที่ 2 เป็นผู้ที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายต่ำ
2. นำกลุ่มที่ 1 ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย มาเป็นกลุ่มที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายสูงจำนวน 40 คน มาแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ฝึกจินตภาพก่อนแล้วตามด้วยการออกกำลังกาย และอีกกลุ่ม คือ ออกกำลังกายก่อนแล้วตามด้วยการฝึกจินตภาพ

แต่เนื่องจากระหว่างการทดลองมีกลุ่มตัวอย่างขอลถอนตัว จึงเหลือกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 69 คน ผู้วิจัยขอเขียนเป็นตาราง ดังนี้

ตารางที่ 3-1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลอง จำแนกตามแบบการทดลองและ  
ประสพการณ์

|                             | กลุ่มประสพการณ์<br>การออกกำลังกายสูง |          | กลุ่มประสพการณ์<br>การออกกำลังกายต่ำ |          | รวม |
|-----------------------------|--------------------------------------|----------|--------------------------------------|----------|-----|
|                             | แบบที่ 1                             | แบบที่ 2 | แบบที่ 1                             | แบบที่ 2 |     |
| จำนวนกลุ่ม<br>ตัวอย่าง (คน) | 19                                   | 19       | 16                                   | 15       | 69  |

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกจิตภาพในการออกกำลังกายที่พัฒนามาจาก Duncan (2010) ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการแปลและนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจสอบ ความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) เพื่อวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ (Item objective congruence: IOC) โดยได้ค่า IOC = .97

2. แบบสอบถามการประเมินภาพลักษณ์ตนเอง ฉบับภาษาไทย (Thai version of the multidimensional body-self relations questionnaire-appearance scales (MBSRQ-AS): confirmatory factor analysis and validation (Pasokchat & Vongjaturapat, 2017) เป็นแบบสอบถามที่ใช้ประเมินทัศนคติและความรู้สึกที่มีต่อรูปร่าง โดยพัฒนามาจาก Cash, Melnyk and Hrabosky (2004) มีจำนวน 34 ข้อ ประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ การประเมินรูปร่างภายนอก รูปร่างที่เห็นในครั้งแรก ความกังวลกับน้ำหนักตัว น้ำหนักตนเอง ความพอใจในเฉพาะส่วน ตัวอย่าง เช่น

“ก่อนออกไปข้างนอก ฉันจะสังเกตตัวเองก่อนว่าแต่งตัวอย่างไร”

“ฉันไม่สนใจว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรเกี่ยวกับรูปร่าง หน้าตาของฉัน”

โดยการประเมินเป็นแบบอัตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ ตั้งแต่ 1 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนถึง 5 เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีค่าความเชื่อมั่น .85 โดยใช้เกณฑ์ของบุญชม ศรีสะอาด และ สุริทอง ศรีสะอาด (2552)

โดยมีเกณฑ์การประเมินสำหรับวัด ดังนี้

|           |                   |
|-----------|-------------------|
| ระดับ     | ความหมาย          |
| 4.51-5.00 | เห็นด้วยอย่างยิ่ง |
| 3.50-4.49 | ส่วนใหญ่เห็นด้วย  |

|           |                      |
|-----------|----------------------|
| 2.50-3.49 | เฉย ๆ                |
| 1.50-2.49 | ส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วย  |
| 1.00-1.49 | ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง |

3. แบบสอบถามความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ฉบับภาษาไทย (The social physique anxiety scale: SPAS Thai version) (Pasokchat & Vongjaturapat, 2014) เป็นแบบสอบถามที่ใช้ประเมินความวิตกกังวลของตนเองเกี่ยวกับว่าผู้อื่นจะประเมินรูปร่างตนเองอย่างไร มีจำนวน 12 ข้อ ที่พัฒนามาจาก Hart et al. (1989) ตัวอย่างเช่น

“ฉันรู้สึกสบายใจกับภาพลักษณ์ของรูปร่างหรือสัดส่วนของฉัน”

“บางครั้งฉันเบื่อความคิดตนเองเมื่อนึกว่าคนอื่นจะประเมินน้ำหนักหรือลักษณะกล้ามเนื้อของฉันไปในทางลบ”

เป็นการประเมินแบบอัตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ 1 ไม่เลย จนถึง 5 มากที่สุด มีค่าความเชื่อมั่น .79 โดยใช้เกณฑ์ของบุญชม ศรีสะอาด และสุริทอง ศรีสะอาด (2552)

โดยมีเกณฑ์การประเมินสำหรับวัด ดังนี้

| ระดับ     | ความหมาย  |
|-----------|-----------|
| 4.51-5.00 | มากที่สุด |
| 3.50-4.49 | มาก       |
| 2.50-3.49 | ปานกลาง   |
| 1.50-2.49 | น้อย      |
| 1.00-1.49 | ไม่เลย    |

4. แบบสอบถามการวัดกิจกรรมทางกายในยามว่าง ฉบับภาษาไทย (Leisure-time physical activity: LTPAQ) (สนธยา สีละมาต, 2557) ที่ใช้ประเมินตนเองว่าใน 7 วัน ตนเองมีกิจกรรมทางกายหนัก ปานกลาง และเบากี่ครั้ง มีค่าความเชื่อมั่น .93

วิธีการคิดคะแนน คือ นำค่าคะแนนการเผาผลาญพลังงาน (METs) ของแต่ละระดับคูณด้วยจำนวนครั้งต่อสัปดาห์ของการออกกำลังกายในระดับนั้น ๆ โดยกำหนดค่าการเผาผลาญพลังงานของการออกกำลังกาย ในแต่ละระดับดังนี้

1. การออกกำลังกายระดับหนัก ค่าการเผาผลาญพลังงาน 9 METs
2. การออกกำลังกายระดับปานกลาง ค่าการเผาผลาญพลังงาน 5 METs
3. การออกกำลังกายระดับเบา ค่าการเผาผลาญพลังงาน 3 METs เช่น
  - 3.1 การออกกำลังกายระดับหนักเท่ากับ 2 ครั้งต่อสัปดาห์



กลุ่มที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายต่ำ

กลุ่มทดลองที่ 1

$O_1 \quad X_1 O_2 X_2 O_3$

กลุ่มทดลองที่ 2

$O_1 \quad X_2 O_2 X_1 O_3$

กำหนด  $O_1$  = ทดสอบสปีดาร์ท 1 โดยทำแบบวัดความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม  
ภาพลักษณ์ทางกาย และการมีกิจกรรมทางกาย

$O_2$  = ทดสอบสปีดาร์ท 4 โดยทำแบบวัดความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม  
ภาพลักษณ์ทางกาย และการมีกิจกรรมทางกาย

$O_3$  = ทดสอบสปีดาร์ท 8 โดยทำแบบวัดความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม  
ภาพลักษณ์ทางกาย และการมีกิจกรรมทางกาย

$X_1$  = การฝึกจินตภาพก่อนแล้วตามด้วยการออกกำลังกาย

$X_2$  = การออกกำลังกายก่อนแล้วตามด้วยการฝึกจินตภาพ

แบบแผนการวิจัย เป็นแบบ Two-way repeated measures design ในกลุ่มทดลองที่ 1  
และ 2 ของผู้ที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายต่ำและประสบการณ์สูง

กลุ่มประสบการณ์การออกกำลังกายสูง

$O_1 \quad X \quad O_2 \quad X \quad O_3$

กลุ่มประสบการณ์การออกกำลังกายสูง

$O_1 \quad X \quad O_2 \quad X \quad O_3$

$O_1$  = คะแนนความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ภาพลักษณ์ทางกาย และการมี  
กิจกรรมทางกายยามว่างก่อนการทดลอง



O<sub>2</sub> = คะแนนความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ภาพลักษณ์ทางกาย และการมีกิจกรรมทางกายยามว่างสัปดาห์ที่ 4

O<sub>3</sub> = คะแนนความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ภาพลักษณ์ทางกาย และการมีกิจกรรมทางกายยามว่างสัปดาห์ที่ 8

X = การฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกจินตภาพ

### ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนในการวิจัย ดังนี้

1. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการจินตภาพการออกกำลังกายให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณา จากนั้นทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ
2. ผู้วิจัยนำโปรแกรมจินตภาพที่ปรับปรุงแล้วขอรับการประเมินจริยธรรมจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมในการวิจัยจากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
3. นัดหมายและจัดดำเนินการชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบ เกี่ยวกับวิธีการฝึก โดยให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ฝึกตามโปรแกรมจินตภาพเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 6-10 นาที และมีการให้ทำแบบสอบถามก่อนการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 โดยมีรายละเอียดดังนี้

กลุ่มที่มีประสบการณ์ออกกำลังกายสูง/ ต่ำ

กลุ่มทดลอง 1 เป็นกลุ่มที่ฝึกจินตภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ตามด้วยการออกกำลังกายในสัปดาห์ที่ 1-4 และในสัปดาห์ที่ 5-8 ออกกำลังกายแล้วตามด้วยการฝึกจินตภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

กลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มที่ออกกำลังกาย ตามด้วยการฝึกจินตภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายในสัปดาห์ที่ 1-4 และในสัปดาห์ที่ 5-8 ฝึกจินตภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามด้วยการออกกำลังกาย มีขั้นตอนปฏิบัติดังนี้

ตารางที่ 3-2 โปรแกรมฝึกจินตภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

| กลุ่มที่ 1 กลุ่มฝึกจินตภาพก่อนแล้ว<br>ตามด้วยการออกกำลังกาย | กลุ่มที่ 2 กลุ่มออกกำลังกายก่อนแล้ว<br>ตามด้วยการจินตภาพ |
|---|--|
| - แนะนำกิจกรรม 5 นาที                                       | - แนะนำกิจกรรม 5 นาที                                    |
| - จินตภาพ 6-10 นาที   | - อบอุ่นกล้ามเนื้อ 10 นาที                               |
| - อบอุ่นกล้ามเนื้อ 10 นาที                                  | - กิจกรรมเดินวิ่ง 30 นาที                                |
| - กิจกรรมเดินวิ่ง 30 นาที                                   | - คลายกล้ามเนื้อ 5 นาที                                  |
| - คลายกล้ามเนื้อ 5 นาที และสรุปกิจกรรม<br>10 นาที           | - จินตภาพ 6-10 นาที และสรุปกิจกรรม<br>5 นาที             |

4. ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบสอบถาม ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม การประเมินภาพลักษณ์ทางกาย และการมีกิจกรรมทางกาย ก่อนการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และ สัปดาห์ที่ 8

5. นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูล และค่าสถิติดังนี้

1. วิเคราะห์สถิติพื้นฐานโดยคำนวณค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ภาพลักษณ์ตนเอง และกิจกรรมทางกาย ก่อนการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ด้วยโปรแกรมการฝึกจินตภาพในการออกกำลังกายด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนเมื่อมีการวัดซ้ำ One-way repeated measure (ANOVA) วิเคราะห์รายคู่ด้วยวิธีการ LSD

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบกลุ่มที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายสูงกับกลุ่มที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายต่ำ ก่อนการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ที่มีต่อความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ภาพลักษณ์ตนเอง และกิจกรรมทางกาย

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเพื่อศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ภาพลักษณ์ตนเองและกิจกรรมทางกายระหว่างนิสิตกลุ่มที่มีประสบการณ์ในการออกกำลังกายสูงและประสบการณ์ในการออกกำลังกายต่ำ โดยมีรายละเอียดดังนี้

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้การวิเคราะห์ข้อมูลจากผลการทดลอง และการแปลความหมายของผลการทดลองเป็นที่เข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

|           |     |  |
|-----------|-----|--|
| $\bar{X}$ | แทน | คะแนนเฉลี่ย                                |
| SD        | แทน | ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน                        |
| df        | แทน | ระดับขั้นของความเป็นอิสระ                  |
| N         | แทน | จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด                  |
| SS        | แทน | ผลรวมของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง           |
| MS        | แทน | ค่าความแปรปรวน                             |
| I         | แทน | ระยะเวลาการทดลอง                           |
| G         | แทน | วิธีการทดลอง                               |
| I x G     | แทน | ปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลา กับวิธีการทดลอง |
| F         | แทน | ค่าการแจกแจงแบบเอฟ                         |
| t         | แทน | ค่าการแจกแจงแบบที                          |
| p         | แทน | ค่านัยสำคัญของการทดสอบ                     |
| *         | แทน | ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .05                 |

#### การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเสนอการวิเคราะห์ข้อมูล 3 ส่วน ดังนี้  
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 การเปรียบเทียบผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ภาพลักษณ์ทางกาย และกิจกรรมทางกายในระลอกก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

ส่วนที่ 3 การเปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ภาพลักษณ์ทางกาย และกิจกรรมทางกาย ระหว่างกลุ่มที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายสูงและประสบการณ์การออกกำลังกายต่ำ

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตที่ศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 69 คน มีอายุเฉลี่ย 18.97 ปี (SD = 1.09 ปี) อายุระหว่าง 17-23 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 53.20 กิโลกรัม (SD = 12.86) ที่มีน้ำหนักระหว่าง 35-98 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 161.88 เซนติเมตร (SD = 6.38) ส่วนสูงระหว่าง 148-184 เซนติเมตร ความบ่อยในการออกกำลังกาย 3.78 ครั้งต่อสัปดาห์ (SD = 2.26) เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ออกกำลังกายสูง จำนวน 38 คน และผู้ที่มีประสบการณ์ออกกำลังกายต่ำ จำนวน 31 คน

ส่วนที่ 2 การเปรียบเทียบผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ภาพลักษณ์ทางกาย และกิจกรรมทางกาย ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

ผลการวิเคราะห์การฝึกจินตภาพกับความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ก่อนการทดลอง ( $\bar{X}$  = 2.94, SD = .37) สัปดาห์ที่ 4 ( $\bar{X}$  = 2.92, SD = .33) และสัปดาห์ที่ 8 ( $\bar{X}$  = 2.89, SD = .36) การฝึกจินตภาพที่มีต่อภาพลักษณ์ทางกาย ก่อนการทดลอง ( $\bar{X}$  = 3.11, SD = .25) สัปดาห์ที่ 4 ( $\bar{X}$  = 3.12, SD = .23) และสัปดาห์ที่ 8 ( $\bar{X}$  = 3.17, SD = .20) ผลการวิเคราะห์การฝึกจินตภาพที่มีต่อกิจกรรมทางกาย ก่อนการทดลอง ( $\bar{X}$  = 53.14, SD = 32.10) สัปดาห์ที่ 4 ( $\bar{X}$  = 57.56, SD = 24.17) สัปดาห์ที่ 8 ( $\bar{X}$  = 50.30, SD = 8.82)

แสดงให้เห็นว่า หลังการฝึกจินตภาพไปแล้ว 8 สัปดาห์ ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมมีค่าเฉลี่ยที่มีแนวโน้มลดลง ภาพลักษณ์ทางกายมีค่าเฉลี่ยดีขึ้น และกิจกรรมทางกายมีค่าเฉลี่ยลดลง (ตารางที่ 4-1)

ตารางที่ 4-1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าการแจกแจงแบบเอฟ ความวิตกกังวลด้านรูปร่าง จากสังคม ภาพลักษณ์ทางกาย และกิจกรรมทางกาย

| รายการ                           | ก่อนการทดลอง |       | สัปดาห์ที่ 4 |       | สัปดาห์ที่ 8 |           |
|----------------------------------|--------------|-------|--------------|-------|--------------|-----------|
|                                  | $\bar{X}$    | SD    | $\bar{X}$    | SD    | SD           | $\bar{X}$ |
| ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม | 2.94         | .37   | 2.92         | .33   | 2.89         | .36       |
| ภาพลักษณ์ทางกาย                  | 3.11         | .25   | 3.12         | .23   | 3.17         | .20       |
| กิจกรรมทางกาย                    | 53.14        | 32.10 | 57.56        | 24.17 | 50.30        | 8.82      |

#### เปรียบเทียบผลการฝึกจินตภาพกับความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม

ผลการวิเคราะห์การฝึกจินตภาพกับความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ก่อนการทดลอง สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 พบว่า หลังการฝึกจินตภาพไปแล้วความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมไม่มีความแตกต่างกัน ( $F = .66, p = .52$ )

แสดงให้เห็นว่า หลังการฝึกจินตภาพไปแล้ว 8 สัปดาห์ การจินตภาพไม่ทำให้ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมลดลง (ตารางที่ 4-2)

ตารางที่ 4-2 ผลการวิเคราะห์การฝึกจินตภาพที่มีต่อความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ในช่วงก่อนการทดลอง สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

| แหล่งความแปรปรวน | df  | SS    | MS  | F   | p-value |
|------------------|-----|-------|-----|-----|---------|
| ระหว่างกลุ่ม     | 2   | .09   | .04 | .66 | .52     |
| ภายในกลุ่ม       | 68  | 16.20 | .24 |     |         |
| ความคลาดเคลื่อน  | 136 | 10.21 | .07 |     |         |
| Total            | 206 | 26.50 | .35 |     |         |

\* $p \leq .05$

### เปรียบเทียบผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อภาพลักษณ์ทางกาย

ในการวิเคราะห์การฝึกจินตภาพที่มีต่อภาพลักษณ์ทางกาย ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 หลังจากฝึกจินตภาพมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $F = 3.16$ ,  $p = .04$ ) (ตารางที่ 4-3)

แสดงว่า หลังจากฝึกจินตภาพแล้วภาพลักษณ์ทางกายดีขึ้น จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่ เพื่อทดสอบความแตกต่างด้วยการนำมาเปรียบเทียบรายคู่

ตารางที่ 4-3 ผลการวิเคราะห์การฝึกจินตภาพที่มีต่อภาพลักษณ์ทางกาย ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

| แหล่งความแปรปรวน | df  | SS    | MS  | F     | p-value |
|------------------|-----|-------|-----|-------|---------|
| ระหว่างกลุ่ม     | 2   | .18   | .09 | 3.16* | .04     |
| ภายในกลุ่ม       | 68  | 7.62  | .11 |       |         |
| ความคลาดเคลื่อน  | 136 | 3.77  | .03 |       |         |
| Total            | 206 | 11.57 | .23 |       |         |

\* $p \leq .05$

เมื่อนำผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อภาพลักษณ์ทางกายมาเปรียบเทียบเป็นรายคู่ พบว่า ภาพลักษณ์ทางกายมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = .03$ ) ก่อนการทดลองกับ สัปดาห์ 8 (3.11 และ 3.18) และสัปดาห์ที่ 4 กับสัปดาห์ที่ 8 (3.12 และ 3.18)

แสดงให้เห็นว่า หลังการฝึกจินตภาพทำให้การรับรู้ภาพลักษณ์ทางกายดีขึ้น ในช่วงก่อนการทดลองกับสัปดาห์ 8 และสัปดาห์ที่ 4 กับสัปดาห์ที่ 8 (ตารางที่ 4-4)

ตารางที่ 4-4 การเปรียบเทียบรายคู่การฝึกจินตภาพที่มีต่อภาพลักษณ์ทางกาย ในช่วงก่อนการฝึก  
สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

|              | ค่าเฉลี่ย | ก่อนการทดลอง | สัปดาห์ที่ 4 | สัปดาห์ที่ 8 |
|--------------|-----------|--------------|--------------|--------------|
|              |           | 3.11         | 3.12         | 3.18         |
| ก่อนการทดลอง | 3.11      | -            | .75          | .03*         |
| สัปดาห์ที่ 4 | 3.12      | -            | -            | .03*         |
| สัปดาห์ที่ 8 | 3.18      | -            | -            | -            |

\* $p \leq .05$

### เปรียบเทียบผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อกิจกรรมทางกาย

ผลการวิเคราะห์การฝึกจินตภาพที่มีต่อกิจกรรมทางกาย ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 4  
สัปดาห์ที่ 8 พบว่า หลังจากฝึกจินตภาพที่มีต่อกิจกรรมทางกายไม่มีความแตกต่างกัน ( $F = 2.65$ ,  
 $p = .07$ )

แสดงให้เห็นว่า การฝึกจินตภาพไม่ทำให้การมีกิจกรรมทางกายของนิสิตเปลี่ยนแปลง  
(ตารางที่ 4-5)

ตารางที่ 4-5 ผลการวิเคราะห์การฝึกจินตภาพที่มีต่อกิจกรรมทางกาย ในช่วงก่อนการทดลอง  
สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

| แหล่งความแปรปรวน | df  | SS         | MS       | F    | p-value |
|------------------|-----|------------|----------|------|---------|
| ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 1,847.54   | 923.77   | 2.65 | .07     |
| ภายในกลุ่ม       | 68  | 67,770.99  | 996.63   |      |         |
| ความคลาดเคลื่อน  | 136 | 47,319.12  | 374.94   |      |         |
| Total            | 206 | 116,937.65 | 2,295.34 |      |         |

\* $p \leq .05$

ส่วนที่ 3 การเปรียบเทียบผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความวิตกกังวลด้านรูปร่าง  
จากสังคม ภาพลักษณ์ทางกาย และกิจกรรมทางกาย ระหว่างกลุ่มที่มีประสบการณ์  
การออกกำลังกายสูง และประสบการณ์การออกกำลังกายต่ำ

### ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม

ผลการวิเคราะห์ห้ข้อมูล พบว่า การฝึกจินตภาพต่อความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ในระยะก่อนการทดลอง ( $\bar{X} = 2.94, SD = .37$ ) ระยะสัปดาห์ที่ 4 ( $\bar{X} = 2.92, SD = .33$ ) และ ระยะสัปดาห์ที่ 8 ( $\bar{X} = 2.89, SD = .36$ ) การฝึกจินตภาพต่อภาพลักษณ์ทางกายในระยะก่อนการทดลอง ( $\bar{X} = 3.11, SD = .25$ ) ระยะสัปดาห์ที่ 4 ( $\bar{X} = 3.12, SD = .23$ ) และระยะสัปดาห์ที่ 8 ( $\bar{X} = 3.17, SD = .20$ ) และการฝึกจินตภาพต่อกิจกรรมทางกายในระยะก่อนการทดลอง ( $\bar{X} = 50.42, SD = 17.04$ ) ระยะสัปดาห์ที่ 4 ( $\bar{X} = 55.86, SD = 15.08$ ) และระยะสัปดาห์ที่ 8 ( $\bar{X} = 49.93, SD = 8.13$ )

แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมมีแนวโน้มลดลงและการมีภาพลักษณ์ทางกายดีขึ้น ในขณะที่กิจกรรมทางกายลดลง (ตารางที่ 4-6)

ตารางที่ 4-6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมภาพลักษณ์ทางกาย และกิจกรรมทางกายของกลุ่มที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายสูง และประสบการณ์การออกกำลังกายต่ำ

| รายการ                           |               | ก่อนการทดลอง |       | สัปดาห์ที่ 4 |       | สัปดาห์ที่ 8 |      |
|----------------------------------|---------------|--------------|-------|--------------|-------|--------------|------|
|                                  |               | $\bar{X}$    | SD    | $\bar{X}$    | SD    | $\bar{X}$    | SD   |
| ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม | ประสบการณ์ต่ำ | 2.88         | .33   | 2.92         | .37   | 3.00         | .41  |
|                                  | ประสบการณ์สูง | 2.99         | .40   | 2.91         | .30   | 2.79         | .29  |
|                                  | รวม           | 2.94         | .37   | 2.92         | .33   | 2.89         | .36  |
| ภาพลักษณ์ทางกาย                  | ประสบการณ์ต่ำ | 3.10         | .29   | 3.13         | .25   | 3.20         | .17  |
|                                  | ประสบการณ์สูง | 3.12         | .22   | 3.11         | .22   | 3.15         | .23  |
|                                  | รวม           | 3.11         | .25   | 3.12         | .23   | 3.17         | .20  |
| กิจกรรมทางกาย                    | ประสบการณ์ต่ำ | 23.55        | 13.88 | 39.16        | 7.53  | 46.29        | 9.02 |
|                                  | ประสบการณ์สูง | 77.29        | 20.21 | 72.57        | 22.63 | 53.57        | 7.24 |
|                                  | รวม           | 50.42        | 17.04 | 55.86        | 15.08 | 49.93        | 8.13 |



ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของการฝึกจินตภาพที่มีต่อระดับความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม พบว่า กลุ่มที่มีประสบการณ์ออกกำลังกายต่ำและสูงมีของความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมลดลงไม่แตกต่างกัน ( $F = .29, p = .58$ ) ในขณะที่พบว่า มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างระยะเวลากับประสบการณ์การออกกำลังกาย ในระยะก่อนการทดลอง ( $\bar{X} = 2.94, SD = .37$ ) ระยะสัปดาห์ที่ 4 ( $\bar{X} = 2.92, SD = .33$ ) และสัปดาห์ที่ 8 ( $\bar{X} = 2.89, SD = .36$ ) ( $F = 6.48, p = .00$ )

แสดงให้เห็นว่า หลังจากฝึกจินตภาพไปแล้วกลุ่มประสบการณ์การออกกำลังกายต่ำและสูงความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมไม่แตกต่างกัน ในขณะที่มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างระยะเวลากับประสบการณ์การออกกำลังกาย จึงนำมาทดสอบย่อยของระยะเวลาการทดลองของทั้ง 2 กลุ่มเพื่อทดสอบความสัมพันธ์กับระยะเวลา (ตารางที่ 4-7)

ตารางที่ 4-7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองของกลุ่มประสบการณ์ออกกำลังกายต่ำ/ สูง

| Source of variation | df | SS    | MS  | F     | p-value |
|---------------------|----|-------|-----|-------|---------|
| Group (G)           | 1  | .07   | .07 | .29   | .58     |
| Interaction         | 2  | .90   | .45 | 6.48* | .00     |
| Error               | 67 | 16.12 | .24 |       |         |
| Total               | 70 | 17.09 | .76 |       |         |

\* $p \leq .05$

เมื่อนำมาทดสอบย่อยระยะเวลาการฝึกจินตภาพของทั้ง 2 กลุ่ม เพื่อทดสอบปฏิสัมพันธ์กับระยะเวลา พบว่า กลุ่มประสบการณ์การออกกำลังกายต่ำไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลา ( $F = 1.44, p = .24$ ) แต่กลุ่มประสบการณ์การออกกำลังกายสูงมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลา ( $F = 6.60, p = .02$ ) (ตารางที่ 4-8) ผู้วิจัยจึงนำมาทดสอบรายคู่ต่อไป

ตารางที่ 4-8 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาการทดลองความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม

| Source of variation | df | SS   | MS  | F     | p-value |
|---------------------|----|------|-----|-------|---------|
| กลุ่มประสบการณ์ต่ำ  | 30 | 7.70 | .26 | 1.44  | .24     |
| Between groups      |    |      |     |       |         |
| Interval            | 2  | .22  | .12 |       |         |
| Error               | 60 | 5.08 | .08 |       |         |
| กลุ่มประสบการณ์สูง  | 37 | 8.42 | .22 | 6.60* | .02     |
| Between groups      |    |      |     |       |         |
| Interval            | 2  | .75  | .37 |       |         |
| Error               | 74 | 4.22 | .05 |       |         |

\* $p \leq .05$

หลังจากที่นำมาทดสอบรายคู่ พบว่า หลังจากฝึกจินตภาพไปแล้วกลุ่มที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายสูงมีความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมลดลงในระลอก่อนการทดลองกับสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = .19, p \leq .05$ ) และระยะสัปดาห์ที่ 4 กับระยะสัปดาห์ที่ 8 ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = .12, p \leq .05$ ) (ตารางที่ 4-9)

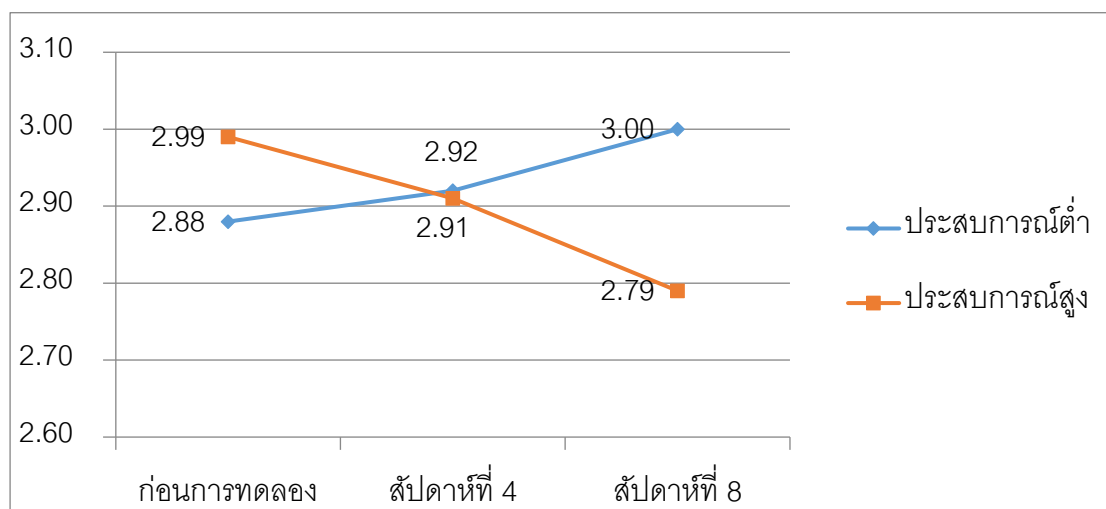
แสดงให้เห็นว่าการฝึกจินตภาพทำให้ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมในกลุ่มประสบการณ์การออกกำลังกายสูงลดลงตั้งแต่สัปดาห์ที่ 4 และเห็นการเปลี่ยนแปลงได้ชัดเจนในสัปดาห์ที่ 8

ตารางที่ 4-9 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม กลุ่มประสบการณ์  
การออกกำลังกายสูง

|              | ค่าเฉลี่ย | ก่อนการทดลอง | สัปดาห์ที่ 4 | สัปดาห์ที่ 8 |
|--------------|-----------|--------------|--------------|--------------|
|              |           | 2.99         | 2.91         | 2.79         |
| ก่อนการทดลอง | 2.99      | -            | .07          | .19*         |
| สัปดาห์ที่ 4 | 2.91      | -            | -            | .12*         |
| สัปดาห์ที่ 8 | 2.79      | -            | -            | -            |

\* $p \leq .05$

เมื่อนำมาแสดงในรูปแบบของกราฟ แสดงให้เห็นว่า ในกลุ่มที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายสูง พบว่า มีการค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมลดลงในช่วงสัปดาห์ที่ 4 ถึงสัปดาห์ที่ 8 ในขณะที่กลุ่มประสบการณ์การออกกำลังกายต่ำนั้นมีความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมสูงขึ้นในช่วงสัปดาห์ที่ 4 ถึงสัปดาห์ที่ 8 (ภาพที่ 4-1)



ภาพที่ 4-1 ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมของกลุ่มที่มีประสบการณ์  
การออกกำลังกายต่ำ/ สูง

### ภาพลักษณ์ทางกาย

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของการฝึกจินตภาพที่มีต่อภาพลักษณ์ทางกาย พบว่า กลุ่มที่มีประสบการณ์ออกกำลังกายต่ำและสูงของภาพลักษณ์ทางกายไม่แตกต่างกัน ( $F = .13$ ,  $p = .71$ ) และไม่มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างระยะเวลาที่ออกกำลังกายกับประสบการณ์การออกกำลังกาย ( $F = .6$ ,  $p = .54$ )

แสดงให้เห็นว่า หลังจากฝึกจินตภาพไปแล้วกลุ่มประสบการณ์การออกกำลังกายต่ำและสูงมีภาพลักษณ์ทางกายไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 4-10)

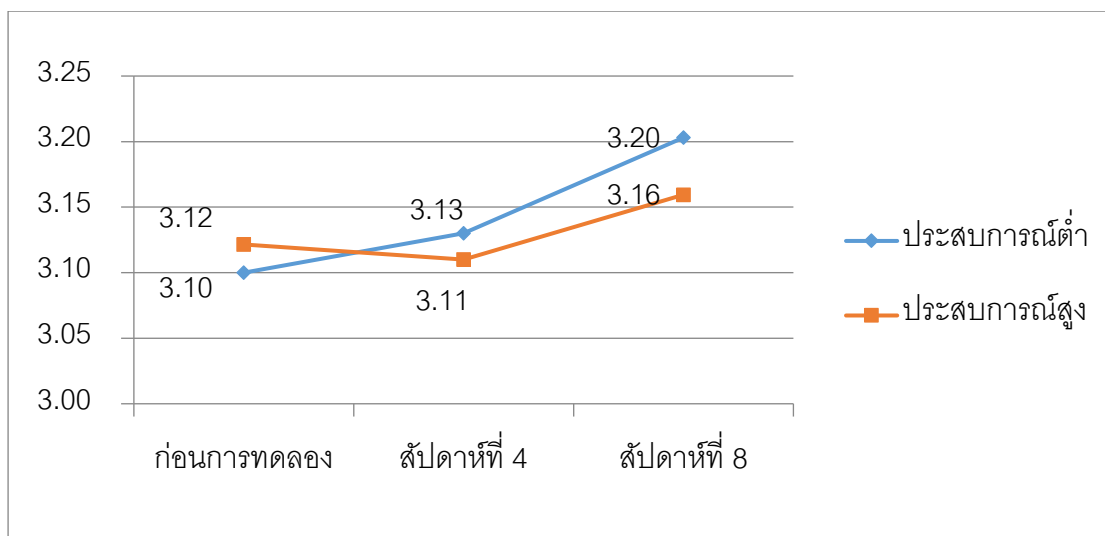
ตารางที่ 4-10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยภาพลักษณ์ทางกายระหว่าง

วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองของกลุ่มประสบการณ์ออกกำลังกายต่ำ/ สูง

| Source of variation | df | SS   | MS  | F   | p-value |
|---------------------|----|------|-----|-----|---------|
| Group (G)           | 1  | .01  | .01 | .13 | .71     |
| Interaction         | 2  | .03  | .01 | .61 | .54     |
| Error               | 67 | 7.61 | .11 |     |         |
| Total               | 70 | 7.65 | .13 |     |         |

\* $p \leq .05$

เมื่อนำมาแสดงในรูปแบบของกราฟ แสดงให้เห็นว่า กลุ่มที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายต่ำมีภาพลักษณ์ทางกายดีขึ้นในสัปดาห์ที่ 4 และ 8 และกลุ่มที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายสูงมีภาพลักษณ์ลดลงในสัปดาห์ที่ 4 แต่เพิ่มขึ้นในสัปดาห์ที่ 8 ต่ำ



ภาพที่ 4-2 ค่าเฉลี่ยภาพลักษณ์ทางกายของกลุ่มที่มีประสพการณ์การออกกำลังกายต่ำ/ สูง

### กิจกรรมทางกาย

เนื่องจากผู้วิจัยใช้ประสพการณ์การออกกำลังกายเป็นตัวแบ่งกลุ่มประสพการณ์ ออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีประสพการณ์การออกกำลังกายต่ำและสูง ดังนั้น เมื่อนำมาวิเคราะห์ ข้อมูลผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ผลเพื่อดูพัฒนาการของการมีกิจกรรมทางกายในช่วงสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 เป็นดังนี้

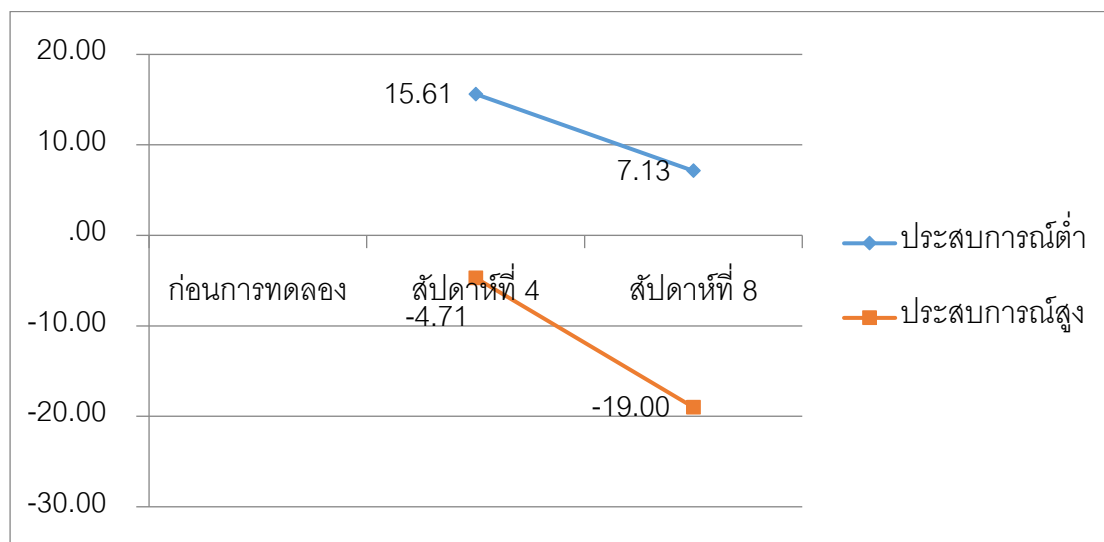
ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของการฝึกจินตภาพที่มีต่อกิจกรรมทางกาย พบว่า กลุ่มที่มีประสพการณ์การออกกำลังกายต่ำและสูงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $F = 88.41, p = .00$ ) แต่ไม่มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างระยะเวลากับประสพการณ์การออกกำลังกาย ( $F = .43, p = .57$ ) แสดงให้เห็นว่า หลังจากฝึกจินตภาพไปแล้ว กลุ่มประสพการณ์การออกกำลังกายต่ำและสูงมีกิจกรรมทางกายแตกต่างกัน แต่ทั้ง 2 กลุ่ม ไม่มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างระยะเวลา กับประสพการณ์การออกกำลังกาย (ตารางที่ 4-11)

ตารางที่ 4-11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยกิจกรรมทางกายระหว่างวิธี  
การทดลองกับระยะเวลาการทดลองของกลุ่มประสบการณ์ออกกำลังกายต่ำ/ สูง

| Source of variation | df | SS        | MS        | F      | p-value |
|---------------------|----|-----------|-----------|--------|---------|
| Group (G)           | 1  | 18,419.74 | 18,419.74 | 88.41* | .00     |
| Interaction         | 1  | 287.71    | 287.74    | .433   | .51     |
| Error               | 67 | 13,958.87 | 208.34    |        |         |
| Total               | 1  | 18,419.74 | 18,419.74 |        |         |

\* $p \leq .05$

เมื่อนำมาแสดงในรูปแบบของกราฟ แสดงให้เห็นว่า ในกลุ่มที่มีประสบการณ์การ  
ออกกำลังกายต่ำและสูง พบว่า มีกิจกรรมทางกายลดลง (ภาพที่ 4-3)



ภาพที่ 4-3 ค่าเฉลี่ยกิจกรรมทางกายของกลุ่มที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายต่ำ/ สูง

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาผลการเปรียบเทียบการฝึกจินตภาพที่มีต่อความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ภาพลักษณ์ทางกาย และกิจกรรมทางกาย มีรายละเอียดดังนี้

#### สรุปผลการทดลอง

ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ภาพลักษณ์ทางกาย กิจกรรมทางกาย ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

1. การจินตภาพไม่ส่งผลต่อความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมของนิสิตระดับปริญญาตรี

2. การจินตภาพส่งผลต่อภาพลักษณ์ทางกายของนิสิตระดับปริญญาตรีดีขึ้น

3. การจินตภาพไม่มีผลต่อกิจกรรมทางกายของนิสิตระดับปริญญาตรี

ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ภาพลักษณ์ทางกาย กิจกรรมทางกายของนิสิตในกลุ่มที่มีประสบการณ์ออกกำลังกายสูงและกลุ่มที่มีประสบการณ์ออกกำลังกายต่ำ

1. การฝึกจินตภาพไม่มีผลต่อความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมของนิสิตที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายสูง

2. การฝึกจินตภาพมีผลต่อภาพลักษณ์ทางกายของนิสิตที่มีประสบการณ์ออกกำลังกายต่ำและสูงดีขึ้น

3. การฝึกจินตภาพมีผลทำให้กิจกรรมทางกายของนิสิตที่มีประสบการณ์ออกกำลังกายต่ำและสูงลดลง

#### อภิปรายผล

ผลการจินตภาพที่มีต่อความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ภาพลักษณ์ทางกาย กิจกรรมทางกายก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

1. การฝึกจินตภาพกับความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม

การจินตภาพไม่มีผลต่อความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ของนิสิตที่เข้าร่วมการวิจัย หลังจากการฝึกจินตภาพไปแล้ว การจินตภาพไม่ช่วยให้ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมลดลง อธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างไม่ได้ให้ความสำคัญกับการประเมินจากผู้อื่น และเป็นผู้ที่มีความ

มั่นใจและมีทัศนคติที่ดีต่อรูปร่างของตนเอง ทำให้รู้สึกภาคภูมิใจกับรูปร่างตนเอง ดังที่ Blood (2005) พบว่า สาเหตุหนึ่งของความวิตกกังวลต่อรูปร่างจากสังคมขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลเคยได้รับ เช่น สภาพแวดล้อมจากกิจกรรมกีฬาหรือการออกกำลังกายที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดประสบการณ์และอารมณ์เกี่ยวกับรูปร่างของบุคคลนั้นในเวลาที่แตกต่างกัน ทำให้บางคนรู้สึกวิตกกังวลเป็นอย่างมากหรือไม่รู้สึกกังวลเลย นั่นเป็นสิ่งที่สัมพันธ์กับการรับรู้และความรู้สึกของแต่ละบุคคล สอดคล้องกับ Frederick and Morrison (1996) ที่พบว่า ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม มีความสัมพันธ์กับอารมณ์หลายส่วนกับภาพลักษณ์ทางกายที่เกี่ยวกับความรู้สึกที่เชื่อมโยงไปยังการประเมินรูปร่างของแต่ละบุคคลรวมไปถึงแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้วย

ในทางตรงกันข้าม Frederick and Morrison (1996) พบว่า บุคคลที่มีความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมสูงจะมีแรงจูงใจภายนอกมากกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมต่ำ เช่น ให้ความสำคัญกับรูปร่างภายนอกมากกว่าเพื่อสุขภาพหรือความสนุกสนาน และการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้การฝึกจินตภาพการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาการรับรู้และพฤติกรรม โดยที่การจินตภาพเป็นทักษะทางจิตวิทยาที่ใช้ในการฝึกเพื่อกระตุ้นแรงจูงใจ และสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ในใจ อีกทั้ง เป็นเครื่องมือสำคัญที่มีอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อที่จะนำไปสู่การเพิ่มความมั่นใจในตนเองและแรงจูงใจในการออกกำลังกายและลดความวิตกกังวล ซึ่งดังที่กล่าวมาการฝึกจินตภาพเป็นทักษะอย่างหนึ่ง ดังนั้น การฝึกทักษะให้ได้ผลในแต่ละเรื่องอาจจะใช้เวลาที่ต่างกัน รวมไปถึงกระบวนการเรียนรู้ของแต่ละคนด้วย เนื่องจากเป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากพฤติกรรมเดิมไปเป็นพฤติกรรมใหม่ที่ค่อนข้างถาวรที่ได้จากประสบการณ์ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านความรู้ ความรู้สึก และทักษะ (Kimble, 2013) อีกทั้ง ยังมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง คือ ตัวผู้เรียน เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นตัวเร้า และการกระทำหรือการตอบสนอง หรือสังคมที่อยู่ในช่วงเวลากการทดลองนั้นไม่ได้ทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความวิตกกังวลจากสังคมมากพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ อีกเหตุผลหนึ่งของการไม่เปลี่ยนแปลงระดับของความวิตกกังวล คือ โปรแกรมการฝึกจินตภาพจะเน้นเรื่องในทางบวกของรูปร่าง โดยไม่ได้กล่าวถึงความวิตกกังวลต่อรูปร่างระหว่างการฝึกจินตภาพเลย

## 2. การฝึกจินตภาพกับภาพลักษณ์ทางกาย

การจินตภาพมีผลต่อภาพลักษณ์ทางกายของนิสิตที่เข้าร่วมการวิจัย หลังการฝึกจินตภาพไปแล้วภาพลักษณ์ทางกายดีขึ้น อธิบายได้ว่า หลังจากเข้าโปรแกรมจินตภาพการออกกำลังกายทำให้นิสิตที่เข้าร่วมการวิจัยมีการประเมินรูปร่างดีขึ้น ดังที่ Hausenblas et al.



(1999) กล่าวว่า การมีจินตภาพด้านรูปลักษณ์ (Appearance imagery) เพื่อจินตภาพว่าตัวเรามีร่างกาย มีรูปร่างดี กระชับ ได้สัดส่วน ร่างกายแข็งแรงขึ้น และทำให้รู้สึกดีกับตนเอง สอดคล้องกับ Cash et al. (2004) ศึกษาเรื่องความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจภาพลักษณ์ตนเอง ความรู้สึกดังกล่าวเกิดจากการรับรู้เกี่ยวกับลักษณะภาพลักษณ์ทางกายของตนเอง โดยที่แต่ละคนมีการรับรู้ภาพลักษณ์ทางกายของตนเองได้หลายทาง

ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ เมื่อนิสิตที่เข้าร่วมการวิจัยเข้าร่วมโปรแกรมจินตภาพไปแล้วก็มีการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ที่ดีขึ้น การใช้โปรแกรมการจินตภาพการออกกำลังกาย ช่วยให้นิสิตที่เข้าร่วมการวิจัยมีการประเมินภาพลักษณ์ตนเองเป็นไปตามความเป็นจริง อีกทั้ง ตลอดช่วงการทดลองได้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องจึงทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง ซึ่งทำให้เกิดการรับรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น เป็นไปตามที่ Trujano et al. (2010) ที่พบว่า ภาพลักษณ์ทางกาย เป็นความคิดและประสบการณ์ที่ทำซ้ำ ๆ ของร่างกายคนหนึ่งในแง่มุมนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการทำความเข้าใจระดับความไม่พอใจ ความกังวลหรือความพอใจกับรูปร่างที่ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ด้านการรับรู้ เป็นส่วนที่บุคคลรับรู้เกี่ยวกับขนาดร่างกายและสัดส่วน ด้านความคิดและอารมณ์ เป็นความเชื่อ ความคิด ลักษณะและความรู้สึกของคนเกี่ยวกับรูปร่างและด้านพฤติกรรม เป็นการกล่าวถึงพฤติกรรมที่อยู่บนพื้นฐานความคิดและความรู้สึกของบุคคลนั่นเอง สอดคล้องกับ Schwartz, Freedman and Linney (2004) พบว่า ร่างกายที่มีความสัมพันธ์กับน้ำหนักที่เกินทำให้เกิดผลกระทบกับสุขภาพจิต แต่เมื่อใดที่มีภาพลักษณ์ทางกายดีก็จะนำไปสู่สุขภาพจิตที่ดีขึ้นด้วย และที่สำคัญยังมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความภาคภูมิใจในรูปร่างตนเอง (Downey & Miller, 1998) ซึ่งการออกกำลังกายก็เป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้เกิดการรับรู้ภาพลักษณ์ในทางที่ดีขึ้น จากภาพลักษณ์ทางกายที่ปรากฏให้เห็นและทำให้เกิดความคิดและประสบการณ์ที่พัฒนาขึ้นจากการออกกำลังกาย (Campbell & Hausenblas, 2009) อีกทั้ง ทำให้เกิดแรงจูงใจในการควบคุมน้ำหนัก สร้างกล้ามเนื้อ การมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี

อีกประเด็นหนึ่งคนจำนวนไม่น้อยที่ให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ทางกาย เช่น รูปร่างหน้าตา สัดส่วน ดังที่ Cooke, Munroe-Chandler, Hall, Tobin and Guerrero (2014) กล่าวว่า เนื่องจากมีคนเป็นจำนวนมากไม่มีกิจกรรมทางกาย จึงต้องการศึกษาสาเหตุของที่มีผลต่อพฤติกรรม ด้วยการประยุกต์ใช้แบบฝึกจินตภาพการออกกำลังกายที่มีผลต่อกิจกรรมทางกาย (Giacobbi et al., 2003; Milne et al., 2008) ด้วยการใช้อิมเมจจินตภาพในการออกกำลังกาย (Munroe-Chandler & Gammage, 2005) ซึ่งประกอบด้วย การใช้จินตภาพ ความเชื่อเรื่องประสิทธิภาพ และภาพลักษณ์ทางกายในกลุ่มผู้หญิง พบว่า การใช้จินตภาพการออกกำลังกาย

เป็นประจำ ทำให้เกิดการรับรู้ภาพลักษณ์ที่ดีและมีความเชื่อเรื่องประสิทธิภาพดีขึ้น สอดคล้องกับ Stanley et al. (2012) ที่พบว่า การจินตภาพในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายและภาพลักษณ์ทางกาย

### 3. การฝึกจินตภาพกับกิจกรรมทางกาย

การจินตภาพไม่มีผลต่อกิจกรรมทางกายของนิสิตที่เข้าร่วมการวิจัย อธิบายได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นมีความพึงพอใจกับกิจกรรมทางกายที่ตนเองได้ทำอยู่แล้ว จึงไม่ทำให้เกิด การเปลี่ยนแปลง รวมทั้งในการศึกษาระดับปริญญาตรีนั้นต้องมีการเข้าร่วมกิจกรรมทางด้าน การศึกษาที่ทางหลักสูตรจัดให้ตามรายวิชา เช่น การอ่านหนังสือทบทวนบทเรียน การทำงานกลุ่ม และการค้นคว้าในห้องสมุด เข้ามาเกี่ยวข้องจึงทำให้ไม่เอื้ออำนวยต่อการมีกิจกรรมทางกายเท่าใดนัก รวมทั้งในระบบศึกษามีการสอบวัดผลระหว่างภาคเรียน จึงทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยให้ความสำคัญ ต่อการเตรียมตัวอ่านหนังสือสอบมากกว่าการมีกิจกรรมทางกาย ซึ่งเป็นเหตุผลที่ทำให้การมี กิจกรรมทางกายไม่ต่อเนื่อง ดังที่ สมนึก แก้ววิไล (2552) พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีและสามารถใช้ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายในด้านลบ คือ การรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย ขณะศึกษา และแรงสนับสนุนทางสังคม และในบางกรณีมี เป้าหมายออกกำลังกายที่แตกต่างกันด้วย เช่น ต้องการกายยอมรับจากเพื่อนและสังคม ต้องการ หาเพื่อนใหม่ ต้องการความสนุกสนาน ต้องการผ่อนคลาย โดยการออกกำลังกายเป็น เครื่องมืออย่างหนึ่งที่จะไปสู่สิ่งทีกล่าวมา

**ผลการจินตภาพที่มีต่อความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ภาพลักษณ์ทาง กาย และกิจกรรมทางกาย ระหว่างกลุ่มที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายสูงและ ประสบการณ์การออกกำลังกายต่ำ**

#### ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม

จากการฝึกจินตภาพของนิสิตที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายสูงกับกลุ่มที่มี ประสบการณ์ออกกำลังกายต่ำ พบว่า ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมของนิสิตที่มี ประสบการณ์ออกกำลังกายสูงลดลงมากกว่ากลุ่มที่มีประสบการณ์ออกกำลังกายต่ำ อธิบายได้ว่า คนที่มีประสบการณ์ในการออกกำลังกายสูงจะมีการนึกภาพได้ชัดเจนและรับรู้ได้ดีกว่าคนที่มี ประสบการณ์ออกกำลังกายต่ำ เป็นไปตามที่ Gammage et al. (2000) ได้สรุปว่า การจินตภาพมี บทบาทสำคัญในด้านความรู้ความเข้าใจและสร้างแรงจูงใจในหลาย ๆ ด้านของชีวิต เช่น กีฬา และการออกกำลังกาย ขณะที่ Hausenblas et al. (1999) ศึกษาบทบาทของความรู้ ความเข้าใจ และแรงจูงใจในการออกกำลังกายนั้นแตกต่างกันอย่างไร ในด้านความถี่ของการออกกำลังกาย พบว่า ภาพลักษณ์ และพลังงาน ของผู้ที่การออกกำลังกายความถี่สูง (3 ครั้ง หรือมากกว่าต่อ

ส์ปดาร์) จะมีการใช้จินตภาพทุกด้านมากกว่าการออกกำลังกายความถี่ต่ำ (2 ครั้ง หรือน้อยกว่า ต่อสัปดาห์) การจินตภาพจึงช่วยให้เกิดผลต่อการลดความวิตกกังวลด้วย

ขณะเดียวกันผู้ที่มีประสบการณ์ออกกำลังกายสูงอาจจะเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมมาก่อน จึงทำให้เลือกใช้วิธีการออกกำลังกายอย่างหนัก และมีความต่อเนื่อง จนส่งผลให้รูปร่างตนเองเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น Treasure et al. (1998) พบว่า ผู้ที่มีระดับความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมสูง จะมีแรงจูงใจที่จะออกกำลังกายเพื่อให้ตนเองสามารถแสดงรูปร่างในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยหลาย ๆ งาน ที่พบว่า ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมที่มีต่อการออกกำลังกาย พบว่า อิทธิพลของความวิตกกังวลทางกายส่งผลต่อพฤติกรรมในการออกกำลังกาย เช่น ความบ่อยในการออกกำลังกาย การเลือกกิจกรรม และเสื้อผ้าที่ชอบในการใส่ออกกำลังกาย (Crawford & Eklund, 1994; Frederick & Morrison, 1996; Lantz et al., 1997; Treasure et al., 1998; Walton & Finkenberg, 2002; Yin, 2001) ที่นำไปสู่ความพึงพอใจในรูปร่างและมั่นใจที่แสดงสัดส่วนต่อหน้าที่สาธารณะ

### ภาพลักษณ์ทางกาย

ภาพลักษณ์ทางกายของกลุ่มที่มีประสบการณ์ออกกำลังกายสูงและต่ำหลังจากการฝึกจินตภาพ พบว่า ภาพลักษณ์ทางกายไม่มีความแตกต่างกัน อธิบายได้ว่า การจินตภาพถึงภาพลักษณ์ทำให้นิสิตที่มีประสบการณ์ออกกำลังกายสูงและนิสิตที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายต่ำดีขึ้นไปพร้อม ๆ กัน จึงทำให้ไม่เกิดความแตกต่าง ดังที่ Hausenblas et al. (1999) การมีจินตภาพด้านรูปลักษณ์ (Appearance imagery) เมื่อจินตภาพว่าตัวเรามีร่างกาย มีรูปร่างดี กระชับ ได้สัดส่วน ร่างกายแข็งแรงขึ้น จะทำให้รู้สึกดีกับตนเอง ขณะที่ Grogan (1999) อธิบายว่าการเกิดภาพลักษณ์ของตนเอง เป็นภาพที่เกิดจากความคิดและความเชื่อของบุคคลที่มีต่อองค์ประกอบของตนเอง ซึ่งอาจเป็นรูปร่าง หน้าตา บุคลิกภาพและการแสดงออกทางพฤติกรรมและอารมณ์ เป็นภาพที่บุคคลคิดและเชื่อว่าตนเองเป็นเช่นไร แล้วส่งผลถึงการกระทำและผลการปฏิบัติของบุคคลนั้น ๆ และเป็นดังทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง ที่กล่าวว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องพื้นฐานทางจิตวิทยาและมีความสัมพันธ์ต่อความรู้สึกในการรับรู้ถึงจิตวิทยาทางด้านสุขภาพ การเพิ่มขึ้นของการมีสุขภาวะที่ดี และส่งผลต่อความรู้สึกพึงพอใจ และแรงจูงใจในการมีหรือไม่มีพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายหรือไม่ออกกำลังกาย (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000 b)

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541, หน้า 91-92) กล่าวว่า การจินตภาพหรือลองซ้อมภาพในใจมีผลกับการฝึกทางกายได้ดียิ่งขึ้น ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี มีการพัฒนาความสามารถยิ่งขึ้น สามารถ

สร้างความเข้าใจในเหตุการณ์ต่าง ๆ และสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง สอดคล้องกับ Hall (1995) อธิบายว่า การจินตภาพน่าจะมีความสำคัญในการกำหนดพฤติกรรม ความคิด และพฤติกรรม การออกกำลังกาย เพราะการจินตภาพในการออกกำลังกายเป็นการสร้างแรงจูงใจที่มีพลังมากสำหรับคนที่ออกกำลังกาย และส่งผลในทางบวกในสิ่งที่ผู้ออกกำลังกายคาดหวังไว้คนที่ออกกำลังกาย โดยทั่ว ๆ ไปมักจะจินตภาพว่ากำลังทำกิจกรรม จินตภาพถึงความสุขในการออกกำลังกาย หรือว่า จินตภาพสามารถไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ ซึ่งการจินตภาพเป็นผลดีที่ช่วยให้คนที่ออกกำลังกาย ประสบผลสำเร็จได้ดีขึ้น จึงทำให้สามารถเห็นภาพลักษณะทางกายของตนเองเปลี่ยนไปในทางที่ดี ด้วยเช่นกัน

### กิจกรรมทางกาย

จากผลการศึกษาที่นิสิตมีแนวโน้มของความวิตกกังวลลดลง และมีภาพลักษณ์ทางกายดีขึ้น จึงเป็นไปได้ว่านิสิตมีความพึงพอใจกับภาพลักษณ์ทางกายนั้นแล้ว จึงเป็นสาเหตุให้มีกิจกรรมทางกายลดลง แต่อย่างไรก็ตาม ถึงนิสิตจะมีกิจกรรมทางกายลดลงแต่ก็ยังคงมีกิจกรรมทางกายต่อไป โดยที่ความพึงพอใจนั้นส่งผลต่อความรู้สึกในทางบวกต่ออารมณ์ และพฤติกรรมในการออกกำลังกาย นำไปสู่แรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงและการกำกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (Ryan & Deci, 2000 b; Ntoumanis, 2001; Biddle & Mutrie, 2008, p. 36; Verloigne et al., 2011) ขณะเดียวกันนั้น ญัฐศิษฐ์ สุวรรณวัฒน์ (2557) ได้สรุปว่า แรงจูงใจสามารถเปลี่ยนแปลงได้ หากได้รับการตอบสนองที่เหมาะสมนำไปสู่พฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยมีโครงสร้างของแรงจูงใจที่เกิดขึ้นต่อเนื่อง จากค่าของความพึงพอใจในการแสดงพฤติกรรมออกมาสูงสุดไปจนถึงค่าพึงพอใจในการแสดงพฤติกรรมออกมาน้อยลง

ข้อจำกัดการวิจัยในระหว่างที่นิสิตเข้าร่วมการวิจัยนั้นเป็นช่วงที่มีการเรียนการสอนตามปกติ ทำให้นิสิตมีกิจกรรมเกี่ยวกับเรื่องเรียนในรายวิชาต่าง ๆ เช่น การอ่านหนังสือทบทวน การทำงานกลุ่ม และการค้นคว้าในห้องสมุด รวมทั้งมีการสอบวัดผล จึงทำให้นิสิตให้ความสำคัญต่อการอ่านหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบ จึงทำให้ลดการมีกิจกรรมทางกายลง เป็นไปตามที่ ญัฐศิษฐ์ สุวรรณวัฒน์ (2557) กล่าวว่า สภาพแวดล้อมทางสังคมมีผลต่อการสนับสนุนหรือยับยั้งความต้องการนั้น ๆ และส่งผลย้อนไปสู่พฤติกรรมสุขภาพ ระดับความต้องการของกระบวนการทางจิตวิทยาหรือความต้องการทางจิตวิทยาจึงส่งผลต่อความพึงพอใจและแรงจูงใจในการมีหรือไม่มีพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายหรือไม่ออกกำลังกาย

จากการทบทวนทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจินตภาพการออกกำลังกาย พบว่า การฝึกจินตภาพนั้นเป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยต้องใช้ระยะเวลา

เพื่อให้เกิดการพัฒนาการทั้งด้านกระบวนการคิดและทักษะ อีกทั้ง เป้าหมายของแต่ละบุคคลนั้น มีความแตกต่างกันจึงทำให้ผลของการฝึกนั้นแตกต่างกันไป

### ข้อเสนอแนะ

1. ถ้าต้องการให้เห็นผลที่ชัดเจนขึ้นอาจจะต้องใช้ระยะเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมที่นานกว่านี้ อาจจะทำให้เกิดผลชัดเจนขึ้น เพราะแนวโน้มมีการเปลี่ยนแปลงไปตั้งแต่ต้นการทดลองจนถึงสัปดาห์ที่ 8
2. ควรเพิ่มกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุม จะทำให้เห็นผลชัดเจนมากกว่าเดิม

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรจัดอบรมและให้ความรู้เกี่ยวกับการจินตภาพก่อนเริ่มการทดลอง
2. ควรวัดสมรรถภาพทางกายและความสามารถในการจินตภาพในกลุ่มที่มีประสบการณ์ต่างกัน ก่อนการทำวิจัย
3. ควรจัดโปรแกรมออกกำลังกายที่มีความหลากหลายเพิ่มขึ้น
4. ควรมีการศึกษาผลของการโปรแกรมการฝึกจินตภาพการออกกำลังกายในประเด็นอื่น ๆ เพิ่มเติม เช่น ในกลุ่มอายุที่แตกต่างกัน เพศที่แตกต่างกัน ปัจจัยด้านสมรรถภาพทางกายและด้านโภชนาการ

## บรรณานุกรม

- จำเนียร ช่างโชติ. (2532). *จิตวิทยาทั่วไปและการเรียนรู้* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ณัฐศิษฐ์ สุวรรณวัฒน์. (2557). *อิทธิพลของการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเอง ต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา แรงจูงใจ และความตั้งใจในการออกกำลังกาย*. ศึกษานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ทวิสุข เขียวชาญปรีชากุล. (2556). *การศึกษาการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทย*. ปรินญาณิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- บุญชม ศรีสะอาด และสุรทอง ศรีสะอาด. (2552). *พื้นฐานการวิจัยการศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กทม: ประสานการพิมพ์.
- บุษบา สมใจวงศ์. (2544). *ผลของการสร้างจินตภาพต่ออาการคลื่นไส้ ชี้อ่อน และอาเจียนในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยกรรมศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประวีณา ธาดาพรหม. (2550). *ภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปริญญา สนิกะวาที. (2542). *ผลของการสร้างจินตภาพต่อความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยกรรมศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศศิมา พกุลานนท์ และกนกทิพย์ สว่างใจธรรม. (2555). *การศึกษาการจินตภาพในนักกีฬาจังหวัดเชียงราย*. เชียงราย: ส่วนงานบริการงานวิจัย มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง.
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2548). *การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว ทฤษฎีและปฏิบัติการ*. กรุงเทพฯ: สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สนธยา สีละมาด. (2557). *กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สมนึก แก้ววิไล. (2552). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี*. กรุงเทพฯ: คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา (Sport psychology)*. ชลบุรี: วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดชลบุรี.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- Abbott, B. D., & Barber, B. L. (2011). Differences in functional and aesthetic body image between sedentary girls and girls involved in sports and physical activity: Does sport type make a difference? *Psychology of Sport and Exercise, 12*, 333-342.
- Abma, C. L., Fry, M. D., Li, Y., & Relyea, G. (2002). Differences in imagery content and imagery ability between high and low confident track and field athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 67-75.
- Ahn, S., & Fedewa, A. (2011). A meta-analysis of the relationship between children's physical activity and mental health. *Journal of Pediatric Psychology, 36*, 385-397.
- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Herrmann, S. D., Meckes, N., Bassett, D. R., Tudor-Locke, C., & Leon, A. S. (2011). Compendium of physical activities: A second update of codes and MET values. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 43*(8), 1575-1581.
- American College of Sport Medicine. (2014). *Guidelines for exercise testing and prescription (later report on medical screening and testing of adults prior to prescribing a new exercise program, written of exercise professionals, physicians and other clinical personal)*. Philadelphia: Wotter Kluwer/ Lippincott Williams and Wilking.
- American Psychological Association. (2002). Promising treatments for anorexia and Bulimia. *Research Boosts Support for Tough-to-Treat Eating Disorders, 33*(3), 38.

- Andersson, E. K., & Moss, T. P. (2011). Imagery and implementation intention: A randomized controlled trial of interventions to increase exercise behavior in the general population. *Psychology of Sport and Exercise, 12*, 63-70.
- Arroyo, M., González, J. M., Sánchez, C., Ansotegui, L., & Rocandio, A. M. (2008). Body image and body composition: Comparisons of young male elite soccer players and controls. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 18*, 628-638.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Beauchamp, M. R., Bray, S. R., & Albinson, J. G. (2002). Pre-competition imagery, self-efficacy and performance in collegiate golfers. *Journal of Sports Sciences, 20*, 697-705.
- Berry, D. S., & Miller, K. M. (2001). When boy meets girl: Attractiveness and the five factor model in opposite-sex interactions. *Journal of Research in Personality, 35*, 62-77
- Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2008). Psychology of physical activity. In *Determinants, well-being and interventions* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Routledge.
- Blair, I. V., Judd, C. M., & Fallman, J. L. (2004). The automaticity of race and afrocentric facial features in social judgments. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*(6), 763-778.
- Blanchard, C. M., Rodgers, W. M., & Gauvin, L. (2004). The influence of exercise duration and cognitions during running on feeling states in an indoor running track environment. *Psychology of Sport and Exercise, 5*, 119-133.
- Blood, S. K. (2005). *Body work: The social construction of women's body image*. London: Routledge.



- Bonhauser, M., Fernandez, G., Puschel, K., Yanez, F., Montero, J., Thompson, B., et al. (2005). Improving physical fitness and emotional well-being in adolescents of low socioeconomic status in Chile: Results of a school-based controlled trial. *Health Promotion International, 20*(2), 113-122.
- Boulding, K. E. (1997). *The image: Knowledge in life and society*. Michigan: The University of Michigan.
- Bulik, C. M., Beidel, D. C., Duchmann, E., Weltzin, T. E., & Kaye, W. H. (1991). An analysis of social anxiety in anorexic, bulimic, social phobia, and control women. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 13*(3), 199-211.
- Burgess, G., Grogan, S., & Burwitz, L. (2006). Effects of a 6 weeks aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Body Image, 3*(1), 57-66.
- Cafri, G., Thompson, J. K., Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., Smolak, L., & Yeselis, C. (2005). Pursuit of the muscular ideal: Physical and psychological consequences and putative risk factors. *Clinical Psychology Review, 25*, 215-239.
- Callow, N., Hardy, L., & Hall, C. R. (2001). The effects of a motivational general mastery imagery intervention on the sport confidence of high level badminton players. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 72*, 389-400.
- Campbell, A., & Hausenblas, H. A. (2009). Effects of exercise interventions on body image: A meta-analysis. *Journal of Health Psychology, 14*, 780-93.
- Cash, T. F. (2000). *User's manual for the multidimensional body-self relations questionnaire*. Retrieved from [www.bodyimages.com](http://www.bodyimages.com)
- Cash, T. F. (2002). Body image: Cognitive behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body images: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 38-46). New York: Guilford.

- Cash, T. F. (2011). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A hand book of science, practice, and prevention* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 39-47). New York: Guilford.
- Cash, T. F., Melnyk, S. E., & Hrabosky, J. I. (2004). The assessment of body-image assessment: An extensive revision of the appearance schemas inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 35, 305-316.
- Chad, K., & Spink, K. S. (1996). Body image, social physique anxiety, and tendency to develop eating disorders in female gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8, S148.
- Chan, C. K., & Cameron, L. D. (2012). Promoting physical activity with goal-oriented mental imagery: A randomized controlled trial. *Journal of Behavioral Medicine*, 35, 347-363.
- Chatzisarantis, N. L., Hagger, M. S., Smith, B., & Sage, L. D. (2006). The influences of intrinsic motivation on execution of social behavior within the theory of planned behavior. *European Journal of Social Psychology*, 36, 229-237.
- Connors, J., & Casey, P. (2006). Sex, body esteem and self-esteem. *Psychological Reports*, 98, 699-704.
- Cooke, L., Munroe-Chandler, K., Hall, C., Tobin, D., & Guerrero, M. (2014). Development of the children's active play imagery questionnaire. *Journal of Sports Sciences*, 32(9), 860-869.
- Coopersmith, S. (1981). *Self-esteem inventories*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists.
- Cox, L. M., Lantz, C. D., & Mayhew, J. L. (1997). The role of social physique anxiety and other variables in predicting eating behaviors in college students. *International Journal of Sports Nutrition*, 7, 310-317.
- Cox, R. H. (2002). *Sport psychology: Concepts and applications* (5<sup>th</sup> ed.). New York: McGraw-Hill.

- Crawford, S., & Eklund, R. (1994). Social physique anxiety, reasons for exercise, and attitudes toward exercise settings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 70-82.
- Crocker, P. R. E., Snyder, J., Kowalski, K. C., & Hoar, S. (2000). Don't let me be fat or physically incompetent! The relationship between physical self-concept and social physique anxiety in Canadian. *High Performance Female Adolescent Athletes*, 6, 16-23.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. New York: University of Rochester Press.
- Denis, M. (1985). Visual imagery and the use of mental practice in the development of motor skills. *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 10, 4S-16S.
- DiBartolo, P. M., Lin, L., Montoya, S., Neal, H., & Shaffer, C. (2007). Are there “healthy” and “unhealthy” reasons for exercise? examining individual differences in exercise motivations using the function of exercise scale. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1, 93-120.
- Diehl, N. S., Johnson, C. E., Rogers, R. L., & Petrie, T. A. (1998). Social physique anxiety and disordered eating: What's the connection? *Addictive Behaviors*, 23(1), 1-6
- Downey, K. T., & Miller, C. T. (1998). A meta-analysis of heavyweight and self-esteem. *Person Social Psychology Rev*, 31, 68-84.
- Duncan, L. R. (2010). *An examination of exercise-related cognitions and the impact of mental imagery interventions in exercise*. Doctoral dissertation, The University of Western Ontario, London.

- Duncan, L. R., Hall, C. R., Wilson, P. M., & Rodgers, W. M. (2012). The use of a mental imagery intervention to enhance integrated regulation for exercise among women commencing an exercise program. *Motivation and Emotion, 10*, 452-464.
- Esberger, K. (1978). Body image. *Journal of gerontological nursing, 4*(4), 35-38.
- Farah, M. J. (1989). Mechanisms of imagery-perception interaction. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, 15*(2), 203-211.
- Frederick, C., & Morrison, C. (1998). Social physique anxiety: Personality constructs, motivations, exercise attitudes, and behaviors. *Perceptual and Motor Skills, 82*, 963-972.
- Fish, L., Hall, C. R., & Cumming, J. (2004). Investigating the use of imagery by elite ballet dancers. *Avante, 10*, 26-39.
- Franklin, B. A., Swain, D. P., & Shephard, R. J. (2003). New insights in the prescription of exercise for coronary patients. *Journal Cardiovascular Nurse, 18*(2), 116-123.
- Frederick, C. M., & Morrison, C. S. (1996). Social physique anxiety, personality construct, motivations, exercise attitudes and behaviors. *Perceptual and Motor Skills, 82*, 963-972.
- Gammage, K. L., Hall, C. R., & Rodgers, W. M., (2000). More about exercise imagery. *The Sport Psychologist, 14*, 348-359.
- Gammage, K. L., Martin Ginis, K. A., & Hall, C. R. (2004). Self-presentational efficacy: Its influence on social anxiety in an exercise context. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 26*, 179-190.
- Giacobbi, P., Dreisbach, K. A., Thurlow, N. M., Anand, P., & Garcia, F. (2014). Mental imagery increases self-determined motivation to exercise with university enrolled women: A randomized controlled trial using a peer-based intervention. *Psychology of Sport and Exercise, 15*, 374-381.
- Giacobbi, P. R. (2007). Age and activity related differences in the use of exercise imagery. *Journal of Applied Sport Psychology, 19*(4), 487-493.

- Giacobbi, P. R., Hausenblas, H. A., Fallon, E. A., & Hall, C. R. (2003). Even more about exercise imagery: A grounded theory of exercise imagery. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*, 160-175.
- Giacobbi, P. R., Tuccitto, D. E., Buman, M. P., & Munroe-Chandler, K. (2010). A measurement and conceptual investigation of exercise imagery establishing construct validity. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 81*(4), 485-493.
- Gregg, M., & Hall, C. R. (2006). Measurement of motivational imagery abilities in sport. *Journal of Sports Sciences, 24*, 961-971.
- Grogan, S. (1999). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. New York: Routledge.
- Haase, A. M., & Prapavessis, H. (1998). Social physique anxiety and eating attitudes: Moderating effects of body mass and gender. *Psychology, Health & Medicine, 3*(2), 201-210.
- Haase, A. M., Prapavessis, H., & Owens, R. G. (2002). Perfectionism, social physique anxiety and disordered eating: A comparison of male and female elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 3*, 209-222.
- Hall, C. R. (1995). The motivational function of mental imagery for participation in sport and exercise. In J. Annett, B. Cripps, & H. Steinberg (Eds.). *Exercise addiction: Motivation for participation in sport and exercise leicester England: British Psychological Society* (pp. 15-21), Leicester, United Kingdom. n.p.
- Hall, C. R. (2001). Imagery in sport and exercise. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 529-549). New York: John Wiley & Sons.
- Hansraj, K. (2014). Assessment of stresses in the cervical spine caused by posture and position of the head. *Surgical Technology International, 25*, 277-279.  
Retrieved from <http://www.massageandbodyworkdigital>
- Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 11*, 94-104.

- Hausenblas, H. A., Brewer, B. W., & Van Raalte, J. L. (2004). Self-presentation and exercise. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*, 3-18.
- Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. (2002). Relationship among body image, exercise behavior and exercise dependence symptoms. *International Journal of Eating Disorders, 32*, 179-185.
- Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology and Health, 21*, 33-47.
- Hausenblas, H. A., Hall, C. R., & Danielle, S. D. (2002). Relationship among sex, imagery, and exercise dependence symptoms. *Psychology of Addictive Behaviors, 16*(2), 169-172.
- Hausenblas, H. A., Hall, C. R., Rodgers, W. M., & Munroe, K. J. (1999). Exercise imagery: Its nature and measurement. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*, 171-180.
- Hellriegel, D., Jackson, S. E., & Slocum, J. W. (2001). *Management: A competency-based approach* (9<sup>th</sup> ed.). Cincinnati, OH: Thompson, South-Western.
- Janssen, R., Eriksson, B. J., Budd, G. E., Akam, M., & Prpic, N. M. (2010). Gene expression patterns in an onychophoran reveal that regionalization predates limb segmentation in pan-arthropods. *Evol. 12*, 363-372.
- Jarry, J. L., & Kossert, A. L. (2007). Self-esteem threat combined with exposure to thin media images leads to body image compensatory self-enhancement. *Body Image, 4*, 39-50.
- Jeannerod, M. (1995). Mental imagery in the motor context. *Neuropsychologia, 33*(11), 1419-1432.
- Justin, J. K. (2006). *Effects of an imagery training program on free throw self-efficacy and performance of high school basketball players*. Master' thesis, Physical Education, Health and Sport Studies, Miami University.

- Karlsson, J., Sjostrom, L., & Sullivan, M. (1998). Swedish obese subjects (SOS)-an intervention study of obesity: Two-year follow-up of health-related quality of life (HRQL) and eating behavior after gastric surgery for severe obesity. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, *22*, 113-126.
- Kelly, D. J., Quinn, P. C., Slater, A. M., Lee, K., Ge, L., & Pascalis, O. (2007). The other-race effect develops during infancy: Evidence of perceptual narrowing. *Psychological Science*, *18*, 1084-1089.
- Kessler, R., Chiu, W., Demler, O., & Walters, E. (2005). Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. *Archives of General Psychiatry*, *62*, 617-628.
- Kim, B. H., & Giacobbi, P. R. (2009). The use of exercise related mental imagery by middle-aged adults. *Journal of imagery research in sport and physical activity*, *4*, Article 1.
- Kimble, G. (2013). Knowledge management, condition and tacit knowledge. *Information research*, *8*(2), 1-15.
- Kowalski, K. C., Mack, D. E., Crocker, P. R. E., Niefer, C. B., & Fleming, T. L. (2006). Coping with social physique anxiety in adolescence. *Journal of Adolescent Health*, *39*, 275-279.
- Kowalski, K., & Crocker, P. R. E. (2001). Development and validation of the questionnaire for teens coping function in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *23*, 136-155.
- Kowalski, N. P., Crocker, P. R., & Kowalski, K. C. (2001). Physical self and physical activity relationships in college women: Does social physique anxiety moderate effects? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *72*, 55-62.
- Lamarche, L., Gammage, K. L., & Strong, H. A. (2009). The effect of mirrored environments on self-presentational efficacy and social anxiety in women in a step aerobics class. *Psychology of Sport & Exercise*, *10*, 67-71.

- Lantz, C. D., Hardy, C. J., & Ainsworth, B. E. (1997). Social physique anxiety and perceived exercise behavior. *Journal of Sport Behavior, 20*, 83-93.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1983). The interaction anxiousness scale: Construct and criterion-related validity. *Journal of Personality Assessment, 61*, 136-146.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1990). Impression management: A literature review and two-component model. *Psychological Bulletin, 107*, 34-47.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. New York: Guilford.
- Leary, M. R., Tchividjian, L. R., & Kraxberger, B. E. (1994). Self-presentation can be hazardous to your health: Impression management and health risk. *Health Psychology, 13*, 461-470.
- Lepage, M. L., & Crowther, J. H. (2010). The effects of exercise on body satisfaction and affect. *Body Image, 7*, 124-130.
- Lerner, R. M., & Jovanovic, J. (1990). The role of body image in psychosocial development across the life span: A developmental contextual perspective. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body images: Development, deviance, and change* (pp. 110-127). New York: Guilford.
- Macera, C. A., Hootman, J. M., & Sniezek, J. E. (2003). Major public health benefits of physical activity. *Arthritis Rheum, 49*(1), 122-128.
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist, 41*(9), 954-969.
- McLean, C. P., & Miller, N. A., & Hope, D. A. (2007). Mediating social anxiety and disordered eating: The role of expressive suppression. *Eat Disord, 15*(1), 41-54.
- McNamara, P., Hay, M., Katsikitis, A., & Chur-Hansen, A. (2008). Emotional responses to food, body dissatisfaction and other eating disorder features in children, adolescents and young adults. *Appetite, 50*, 102-109.
- Milne, M. I., Rodgers, W. M., Hall, C. R., & Wilson, P. M. (2008). Starting up or starting over: The role of intentions to increase and maintain the behavior of exercise initiates. *Journal of Sport Exercise Psychology, 30*(3), 285-301.



- Mond, J. M., & Calogero, R. M. (2009). Excessive exercise in eating disorder patients and in healthy women. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 43*(3), 227-234.
- Moritz, S. E., Hall, C. R., Martin, K. A., & Vadocz, E. (1996). What are confident athletes imaging?: An examination of image content. *The Sport Psychologist, 10*, 171-179.
- Morrison, K. (1996). Developing reflective practice in higher degree students through a learning journal. *Routledge, Part of the Taylor & Francis Group, 21*(3), 317-332.
- Munroe-Chandler, K. J., & Gammage, K. L. (2005). Now see this: A new vision of exercise imagery. *Exercise and Sport Science Reviews, 33*, 201-205.
- Munroe-Chandler, K. J., Hall, C. R., & Fishbourne, G. J. (2008). Playing with confidence: The relationship between imagery use and self-confidence and self-efficacy in youth soccer players. *Journal of Sports Sciences, 26*, 1539-1541.
- Murru, E. C., & Martin-Ginis, K. A. (2010). Imagining the possibilities: The effects of a possible selves intervention on self-regulatory efficacy and exercise behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 32*(4), 537-554.
- Myers, J., Kaykha, A., George, S., Abella, J., Zaheer, N., & Lear, S. et al. (2004). Fitness versus physical activity patterns in predicting mortality in men. *American Journal of Medicine, 117*(12), 912-918.
- Najafabadi, M. G., Memari, A. H., Kordi, R., Shayestehfar, M., & Eshghi, M. A. (2017). Mental training can improve physical activity behavior in adolescent girls. *Journal of Sport and Health Science, 6*(3), 327-332.
- Netz, Y., Wu, M. J., Becker, B. J., & Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: A meta-analysis of intervention studies. *Psychology & Aging, 20*(2), 272-284.

- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Guo, J., Story, M., Haines, J., & Eisenberg, M. (2006). Obesity, disordered eating, and eating disorders in a longitudinal study of adolescents: How do dieters fare 5 years later? *American Dietetic Association, 106*(4), 559-568.
- Niven, A., Fawkner, S., Knowles, A. M., Henretty, J., & Stephenson, C. (2009). Social physique anxiety and physical activity in early adolescent girls: The influence of maturation and physical activity motives. *Journal of Sports Sciences, 27*(3), 299-305.
- Nordin, S. M., & Cumming, J. (2008). Exploring common ground: Comparing the imagery of dancers and aesthetic sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology, 20*, 375-391.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology, 71*, 225-242.
- Pasokchat, D., & Vongjaturapat, N. (2014). A validation of social physique anxiety scale (SPAS): Thai version. In *The poster presented at the 7<sup>th</sup> Asian-South Pacific association of sport psychology international congress conference, Tokyo, Japan*. n.p.
- Pasokchat, D., & Vongjaturapat, N. (2017). A Thai version of the multidimensional body-self relations questionnaire-appearance scales (MBSRQ-AS): Confirmatory factor analysis and validation. In *The oral presented at the 4<sup>th</sup> international seminar on sport and exercise psychology conference, Seoul, Korea*. n.p.
- Paterson, D. H., & Warburton, D. E. (2010). Physical activity and functional limitations in older adults: A systematic review related to Canada's physical activity guidelines. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 11*, 7-38.
- Paxton, S. J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., & Eisenberg, M. (2006). Body dissatisfaction prospectively predicts depressive symptoms and low self-esteem in adolescent girls and boys. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 35*, 539-549.

- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parson, M. A. (2002). *Health promotion in nursing practice* (4<sup>th</sup> ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentia Hall.
- Pop, C. L. (2016). Self esteem and body image perception in a sample of university students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 64, 31-44.
- Post, P. G. (2010). *A phenomenological investigation of gymnasts' lived experience of imagery*. Unpublished Doctoral dissertation, University of Tennessee.
- Pridgeon, L., & Grogan, S. (2012). Understanding exercise adherence and dropout: An interpretative phenomenological analysis of men and women's accounts of gym attendance and non- attendance. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 4(3), 382-399.
- Renner, B., Spivak, Y., Kwon, S., & Schwarzer, R. (2007). Does age make a difference? predicting physical activity of South Koreans. *Psychology and Aging*, 22, 482-493.
- Rodgers, W. M., Hall, C. R., Duncan, L. R., Pearson, E., & Milne, M. I. (2010). Becoming a regular exerciser: Examining change in behavioral regulations among exercise initiates. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 378-386.
- Rogers, E. M. (1978). *Traditional midwives as family planning communication in Asia*. Honolulu: The East West Communication Institute.
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749-761.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000 a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000 b). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Ryszard, B., & Krawczynski, M. (2003). Application of visualization to young football players training. In *Xlth European congress of sport psychology, Copenhagen*. n.p.

- Salazar, Z. (2008). Adolescence and body image at the time of thinness. *Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez. Revista Reflexiones, 87(2)*, 67-80.
- Schilder, P. (1935). *The image and appearance of the human body*. Oxford: Kegan Paul.
- Schlenker, R. B., & Leary, K. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. *Psychological bulletin, 92*, 641-69.
- Schwartz, D. A., Freedman, J. H., & Linney, E. A. (2004). Environmental genomics: A key to understanding biology, pathophysiology and disease. *Human Molecular Genetics, 13(2)*, 17-24.
- Schwartz, M. B., & Brownell, K. D. (2004). Obesity and body image. *Body Image, 1*, 43-56.
- Scutti, S. (2016). *Change your posture to improve your mood, memory, and 5 other aspects of your life*. Retrieved from <http://www.medicaldaily.com/change-your-posture-improve-your-mood-memory-and-5-other-aspects-your-life-289724>
- Smolak, L. (2004). Body image in children and adolescents: Where do we go from here? *Body Image, 1(1)*, 15-28.
- Stanley, D. M., & Cumming, J. (2010). Are we having fun yet? testing the effects of imagery use on affective and enjoyment responses to acute moderate exercise. *Psychology of Sport and Exercise, 11*, 582-590.
- Stanley, D. M., Cumming J., Standage, M., & Duda, J. L. (2012). Images of exercising: Exploring the links between exercise imagery use, autonomous and controlled motivation to exercise, and exercise intention and behavior. *Psychology of Sport and Exercise, 13*, 133-141.
- Stice, E., & Shaw, H. E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology. *Journal of Psychosomatic Research, 53*, 985-993.

- Strelan, P., Mehaffey, S. J., & Tiggemann, M. (2003). Self-objectification and esteem in young women: The mediating role of reasons for exercise. *Sex Roles, 48*, 89-95.
- Striegel-Moore, R. H. (1993). Etiology of binge eating: A developmental perspective. In C. G. Fairburn, & G. T. Wilson (Eds.), *Binge eating: Nature, assessment, and treatment* (pp. 144-172). New York: Guilford.
- Strong, H. A., Martin Ginis, K. A., Mack, D. E., & Wilson, P. M. (2006). Examining self-presentational exercise motives and social physique anxiety in men and women. *Journal of Applied Biobehavioral Research, 11*, 209-225.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., Rowland, T., Trost, S., & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics, 146*(6), 732-737.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D. A., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 9*, 78.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2005). *Research methods in physical activity* (5<sup>th</sup> ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Thome, J. L., & Espelage, D. L. (2007). Obligatory exercise and eating pathology in college females: Replication and development of a structural model. *Eating Behaviors, 8*, 334-349.
- Thompson, A. M., & Chad, K. E. (2002). The relationship of social physique anxiety to risk for developing an eating disorder in young females. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine, 31*(2), 183-189.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Examining beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1037/10312-000>

- Tiggemann, M. (2011). Sociocultural perspectives on human appearance and body image. In *Body image* (pp. 12-19). New York: The Guilford.
- Timmons, B. W., Naylor, P. J., & Pfeiffer, K. A. (2007). Physical activity for preschool children: How much and how can?. *Journal of Public Health, 98*(2), S122-S134.
- Treasure, D. C., Lox, C. L., & Lawton, B. R. (1998). Determinants of physical activity in a sedentary obese female population. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 20*, 218-224.
- Trujano, P., Nava, C., de Gracia, M., Limón, G., Alatríste, A. L., & Merino, M. T. (2010). Body image disorder: A study of preadolescent and reflections from a gender perspective, trastorno de la imagen corporal: Un estudio con preadolescentes & reflexiones desde la perspectiva de género. *Anales de Psicología, 26*(2), 279-287.
- Tsorbatzoudis, H., Alexandres, K., Zahariadis, P., & Grouios, G. (2006). Examining the relationship between recreational sport participation and intrinsic and extrinsic motivation and amotivation. *Perceptual and Motor Skills, 103*(2), 363-374.
- Vartanian, L. R., Wharton, C. M., & Green, E. B. (2012). Appearance vs. health motives for exercise and for weight loss. *Psychology of Sport and Exercise, 13*, 251-256.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology, 8*, 221-246.
- Verloigne, M., De Bourdeaudhuij, I., Tanghe, A., D'Hondt, E., Theuwis, L., Vansteenkiste, M., & Deforche, B. (2011). Self-determined motivation towards physical activity in adolescents treated for obesity: An observational study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 8*, 1-11.
- Walton, V. R., & Finkenber, M. E. (2002). Women's anxiety about social and exercise settings. *Perceptual and Motor Skills, 94*, 700-702.

- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, *174*, 801-809.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Richardson, P. A. (1990). *Psychology of officiating*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wesch, N. N., Milne, M. I., Burke, S. M., & Hall, C. R. (2006). Self-efficacy and imagery use in older adult exercisers. *European Journal of Sport Science*, *6*, 197-203.
- White, A., & Hardy, L. (1998). An in-depth analysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnasts. *The Sport Psychologist*, *12*, 387-403
- Wiederman, M. W. (1993). Evolved gender differences in mate preferences: Evidence from personal advertisements. *Ethology and Sociobiology*, *14*, 331-352.
- Willis, J. D., & Campbell, L. F. (1992). *Exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Hall, C. R., & Gammage, K. L. (2003). Do autonomous exercise regulations underpin different types of exercise imagery? *Journal of Applied Sport Psychology*, *15*, 294-306.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva, Switzerland: Avenue Appia.
- World Health Organization. (2012). *World suicide prevention day*. Retrieved from [http://www.who.int/mediacentre/events/annual/world\\_suicide\\_prevention\\_day/en/](http://www.who.int/mediacentre/events/annual/world_suicide_prevention_day/en/)
- Wright, A. T. (2003). Positive organizational behavior: An idea whose time has truly come. *Journal of Organizational Behavior*, *24*, 437-442.
- Yin, Z. (2001). Setting for exercise and concerns about body appearance of women who exercise. *Perceptual and Motor Skills*, *93*, 851-855.

ภาคผนวก



**ภาคผนวก ก**

คำชี้แจงเบื้องต้นสำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัย

## ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

**การวิจัยเรื่อง** ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ภาพลักษณ์  
ทางกาย และกิจกรรมทางกาย

**เรียน** ผู้ที่เข้าร่วมในงานวิจัยครั้งนี้

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ เพื่อศึกษาผลของผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ภาพลักษณ์ทางกายและกิจกรรมทางกาย ซึ่งผู้วิจัยมีแนวคิดที่ว่า การจินตภาพนั้นจะช่วยส่งผลทำให้นำไปสู่การมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม และจะมีการจินตภาพประมาณ 10 นาที โดยกลุ่มที่ 1 เป็นการจินตภาพ 10 นาที และจะมีการออกกำลังกาย 30-40 นาที กลุ่มที่ 2 จะมีการออกกำลังกาย 30-40 นาทีและมีการจินตภาพ 10 นาที รวมทั้งมีการรายงานวัตถุประสงค์ของการวิจัยให้ทราบก่อนที่ท่านตัดสินใจเข้าร่วม ซึ่งข้อมูลที่ได้รับจากท่านจะถูกนำไปใช้เพื่อรายงานผลการวิจัยในภาพรวมโดยไม่แยกวิเคราะห์เป็นรายบุคคลและจะถูกเก็บเป็นความลับที่ผู้วิจัยจะรักษาไว้เพื่อการวิจัยนี้เท่านั้น ท่านสามารถบอกเลิกการเข้าร่วมในการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น ในการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น โดยผู้เข้าร่วมวิจัยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ และมีสิทธิจะบอกเลิกหรือปฏิเสธการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ที่จะส่งผลเกิดขึ้นกับท่าน ผลการทดลองของท่านมีคุณค่าอย่างยิ่ง และถือว่าคุณเป็นผู้ที่มีความสำคัญที่ทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จ ซึ่งประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทางการพัฒนาและเพิ่มศักยภาพในด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและทางด้านจิตวิทยาการกีฬาต่อไป หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัยเบอร์ติดต่อ 093-5365654 ที่อยู่ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา 169 ถนนลงหาดบางแสน ตำบลแสนสุข อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี 20130 ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างยิ่งในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

ดลภา พศกชาติ

ผู้วิจัย

**ภาคผนวก ข**

โปรแกรมจิตภาพออกกำลังกาย

โปรแกรมจินตภาพในการออกกำลังกาย วันจันทร์ พุธ ศุกร์ สัปดาห์ที่ 1

| วัน    | ลำดับ | เนื้อหา   | เป้าหมาย   |
|--------|-------|---|--|
| จันทร์ | 1     | ให้นิสิตนั่งลง ปล่อยตัวตามสบาย ค่อย ๆ หลับตาลง หายใจเข้า-ออก ช้า ๆ จากนั้นกำหนดลมหายใจไปที่ท้อง หายใจเข้าท้องพอง ช้า ๆ- หายใจออกท้องยุบ ช้า ๆ จินตภาพว่าตัวเองกำลังจะไปออกกำลังกายที่สนามกีฬา เป็นสนามกีฬาที่สะอาด ปลอดภัย มีเพื่อนในชั้นเรียนออกกำลังกายร่วมกับคุณ   | กำหนดลมหายใจ   |
|        | 2     | จินตภาพถึงตัวเองอยู่ในชุดออกกำลังกาย ใส่รองเท้าที่คุณรู้สึกสบายเท้า เพื่อเตรียมตัวจะไปออกกำลังกาย มองเห็นภาพตนเองกำลังอบอุ่นกล้ามเนื้ออยู่ด้านข้างของสนาม เมื่อเสร็จแล้วมองเห็นตัวเองเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดินไปในสนามกีฬา เริ่มจากการก้าวช้า ๆ เพื่อเป็นการอบอุ่นกล้ามเนื้อ คุณเริ่มก้าวเร็วขึ้น พร้อมกับแกว่งแขน ตามองไปข้างหน้า และหายใจตามปกติจากนั้นคุณเห็นภาพตัวเองเริ่มวิ่งเหยาะๆ โดยลงส้นเท้าก่อนปลายเท้า เมื่อปลายเท้าลงมาแตะพื้นก็เป็นจังหวะที่ส้นเท้ายกขึ้น เข่าไม่ยกสูงมากและไม่เหยียดสุด ปลายเท้าจะดันตัวไปข้างหน้า กำมือหลวม ๆ และแกว่งแขนไปพร้อมกับก้าววิ่ง หายใจเข้า-ออก ทางจมูก | เพื่อให้เห็นภาพของการเคลื่อนไหวร่างกายในตำแหน่งที่ถูกต้องขณะที่ออกกำลังกาย |
|        | 3     | จินตภาพถึงตัวเองในขณะที่เดิน-วิ่ง รู้สึกถึงหัวใจที่เต้นเร็วขึ้น รับรู้ถึงร่างกายอุ่นขึ้น การหายใจแรงและถี่มากขึ้น สังเกตว่าเหงื่อเริ่มซึมออกมาที่ใบหน้าและร่างกายของคุณ คุณเริ่มวิ่งเร็วขึ้น สังเกตความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การเคลื่อนไหวของคุณเริ่มดีขึ้น หายใจแรงขึ้น หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น ตอนนี้คุณออกกำลังกายมา 30 นาทีแล้ว ไกลที่จะถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ คุณทำได้จนถึงช่วงสุดท้าย ในช่วง 2-3 นาทีสุดท้าย คุณรู้สึกเหนื่อยมากจึงค่อย ๆ วิ่งช้าลงและเดินต่อไปจนถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ คุณรู้สึกหัวใจเต้นช้าลง การ   | เพื่อให้เห็นภาพว่าเราสามารถใช้พลังในการออกกำลังกาย                         |

| วัน | ลำดับ | เนื้อหา   | เป้าหมาย   |
|-----|-------|---|--|
|     |       | หายใจก็เข้าไปด้วยรู้สึกถึงกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลาย เมื่อคุณเริ่มคลายกล้ามเนื้อ คุณรู้สึกถึงพอใจและภูมิใจกับความสำเร็จ และสดชื่นกับการออกกำลังกายครั้งนี้ แล้วค่อย ๆ ลืมตาขึ้น  |  |
| พุธ | 1     | ให้นิสิตนั่งลง ปล่อยตัวตามสบาย ค่อย ๆ หลับตาลง โดยกำหนดลมหายใจเข้า-ออกช้า ๆ จากนั้นกำหนดลมหายใจไปที่ท้อง หายใจเข้า ท้องพอง ช้า ๆ-หายใจออกท้องยุบ ช้า ๆ จินตภาพว่าตัวเองกำลังจะไปออกกำลังกายที่สนามกีฬา มีคนเพื่อนในชั้นเรียนออกกำลังกายร่วมกับคุณ คุณได้ยินเสียงคนที่มาออกกำลังกาย ได้ยินเสียงลมพัด คุณมองไปรอบ ๆ เป็นบรรยากาศที่ทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย   | กำหนดลมหายใจ   |
|     | 2     | จินตภาพถึงตัวเองอยู่ในชุดออกกำลังกาย ใส่รองเท้าที่คุณรู้สึกสบายเท้า เพื่อเตรียมตัวจะออกกำลังกาย มองเห็นภาพตนเองกำลังอบอุ่นร่างกายอยู่ด้านข้างของสนาม เมื่อเสร็จแล้วมองเห็นตัวเองเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดิน เริ่มจากการก้าวช้า ๆ เพื่อเป็นการอบอุ่นกล้ามเนื้อ ได้ยินเสียงลมพัดเสียงคนที่อยู่รอบตัว คุณเริ่มก้าวเร็วขึ้น พร้อมกับแกว่งแขนตามองไปข้างหน้า และหายใจตามปกติจากนั้นคุณเห็นภาพตัวเองเริ่มวิ่งเหยาะ ๆ โดยลงส้นเท้าก่อนปลายเท้า เมื่อปลายเท้าลงมาแตะพื้นก็เป็นจังหวะที่ส้นเท้ายกขึ้น เข้าไม่ยกสูงมากและไม่เหยียดสุด ปลายเท้าจะดันตัวไปข้างหน้า กำมือหลวม ๆ และแกว่งแขนไปพร้อมกับก้าววิ่ง หายใจเข้า-ออก ทางจมูก | เพื่อให้เห็นภาพของการเคลื่อนไหวร่างกายในตำแหน่งที่ถูกต้องขณะที่ออกกำลังกาย |
|     | 3     | จินตภาพถึงความรู้สึกสัมผัสของอุณหภูมิจากสถานที่ออกกำลังกาย เช่น ความเย็นของลม ความร้อนของแดด เสียงของคนที่อยู่รอบตัว จินตภาพถึงตัวเองในขณะที่เดิน-วิ่ง รู้สึกถึงหัวใจที่เต้นเร็วขึ้น รับรู้ถึงร่างกายอุ่นขึ้น การหายใจแรงและถี่มากขึ้น สังเกตว่าเหงื่อเริ่มซึมออกมาที่ใบหน้าและร่างกายของคุณ คุณเริ่มวิ่งเร็วขึ้น สังเกตความเปลี่ยนแปลง   | เพื่อให้เห็นภาพว่าเราได้ใช้พลังในการออกกำลังกาย                            |

| วัน   | ลำดับ | เนื้อหา  | เป้าหมาย   |
|-------|-------|--|--|
|       |       | ของร่างกาย การเคลื่อนไหวของคุณเริ่มดีขึ้น หายใจแรงขึ้น หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น ตอนนี้คุณออกกำลังกายมา 30 นาทีแล้ว ไกลที่จะถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ คุณทำได้จนถึงช่วงสุดท้าย ในช่วง 2-3 นาทีสุดท้าย คุณรู้สึกเหนื่อยมากจึงค่อย ๆ วิ่งช้าลงและเดินต่อไปจนถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ คุณรู้สึกหัวใจเต้นช้าลง การหายใจก็เข้าไปด้วย รู้สึกถึงกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลาย เมื่อคุณเริ่มคลายกล้ามเนื้อ คุณรู้สึกถึงพอใจและภูมิใจกับความสำเร็จในการออกกำลังกายครั้งนี้   |  |
| ศุกร์ | 1     | ให้นิสิตนั่งลง ปล่อยตัวตามสบาย ค่อย ๆ หลับตาลง หายใจเข้า-ออก ช้า ๆ จากนั้นกำหนดลมหายใจไปที่ท้อง หายใจเข้าท้องพอง ช้า ๆ-หายใจออกท้องยุบ ช้า ๆ จินตภาพว่าตัวเองกำลังจะไปออกกำลังกายที่สนามกีฬา เป็นสนามกีฬาที่สะอาด ปลอดภัย มีเพื่อนในชั้นเรียนออกกำลังกายร่วมกับคุณ   | กำหนดลมหายใจ   |
|       | 2     | จินตภาพถึงตัวเองอยู่ในชุดออกกำลังกาย ใส่รองเท้าที่คุณรู้สึกสบายเท้า เพื่อเตรียมตัวจะออกกำลังกาย มองเห็นภาพตนเองกำลังอบอุ่นร่างกายอยู่ด้านข้างของสนาม เมื่อเสร็จแล้วมองเห็นตัวเองเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดิน เริ่มจากการก้าวช้า ๆ เพื่อเป็นการอบอุ่นกล้ามเนื้อ ได้ยินเสียงลมพัดเสียงคนที่อยู่รอบตัว คุณเริ่มก้าวเร็วขึ้น พร้อมกับแกว่งแขนตามองไปข้างหน้า และหายใจตามปกติจากนั้นคุณเห็นภาพตัวเองเริ่มวิ่งเหยาะ ๆ โดยลงส้นเท้าก่อนปลายเท้า เมื่อปลายเท้าลงมาแตะพื้นก็เป็นจังหวะที่ส้นเท้ายกขึ้น เขาไม่ยกสูงมากและไม่เหยียดสุด ปลายเท้าจะดันตัวไปข้างหน้า กำมือหลวม ๆ และแกว่งแขนไปพร้อมกับการวิ่ง หายใจเข้า-ออกทางจมูก | เพื่อให้เห็นภาพของการเคลื่อนไหวร่างกายในตำแหน่งที่ถูกต้องขณะที่ออกกำลังกาย |
|       | 3     | จินตภาพถึงความรู้สึกสัมผัสของอุณหภูมิจากสถานที่ออกกำลังกาย เช่น ความเย็นของลม ความร้อนของแดด   | เพื่อให้เห็นภาพว่าเราได้   |

| วัน | ลำดับ | เนื้อหา  | เป้าหมาย                |
|-----|-------|--|-------------------------|
|     |       | เสียงของคนที่อยู่รอบตัว จินตภาพถึงตัวเองในขณะที่เดิน-วิ่ง รู้สึกถึงหัวใจที่เต้นเร็วขึ้น รับรู้ถึงร่างกายอุ่นขึ้น การหายใจแรงและถี่มากขึ้น สังเกตว่าเหงื่อเริ่มซึมออกมาที่ใบหน้าและร่างกายของคุณ คุณเริ่มวิ่งเร็วขึ้น สังเกตความเปลี่ยนแปลง | ใช้พลังในการออกกำลังกาย |

โปรแกรมจินตภาพในการออกกำลังกาย วันจันทร์ พุธ ศุกร์ สัปดาห์ที่ 2-3

| วัน    | ลำดับ | เนื้อหา  | เป้าหมาย   |
|--------|-------|--|--|
| จันทร์ | 1     | ให้นิสิตนั่งลง ปล่อยตัวตามสบาย ค่อย ๆ หลับตาลง หายใจเข้า-ออกช้า ๆ หายใจเข้า-ออกให้ลึกขึ้นอีก กำหนดลมหายใจไปที่ท้อง หายใจเข้า ท้องพองออก ช้า ๆ หายใจออกท้องยุบลง ช้า ๆ จินตภาพว่าตนเองเปลี่ยนชุดออกกำลังกาย และกำลังจะไปออกกำลังกายที่สนามกีฬา เป็นสนามกีฬาที่สะอาด ปลอดภัย มีเพื่อนในชั้นเรียนออกกำลังกายร่วมกัน สังเกตว่าในสนามมีต้นไม้รอบ ๆ มีคนอื่น ๆ ที่มาออกกำลังกายในสนามกีฬาเหมือนกัน ได้ยินเสียงลมพัด เสียงของคนที่มาออกกำลังกาย สัมผัสความร้อนจากแสงแดด แต่คุณเริ่มคุ้นเคยและรู้สึกผ่อนคลายมากกว่าในสัปดาห์แรก  | กำหนดลมหายใจ   |
|        | 2     | จินตภาพถึงตัวเองอยู่ในชุดออกกำลังกาย ใส่รองเท้าที่คุณรู้สึกสบายเท้า รู้สึกดีกับชุดออกกำลังกาย และพร้อมไปออกกำลังกาย มองเห็นภาพตนเองกำลังอบอุ่นกล้ามเนื้ออยู่ด้านข้างของสนาม เมื่อเสร็จแล้วมองเห็นตัวเองเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดินไปในสนามกีฬา เริ่มจากการก้าวช้า ๆ เพื่อเป็นการอบอุ่นกล้ามเนื้อ คุณเริ่มก้าวเร็วขึ้น พร้อมกับแกว่งแขน ตามองไปข้างหน้า และหายใจตามปกติ คุณอยากออกกำลังกายให้หนักขึ้น จึงเร่งความเร็วของการเดิน เปลี่ยนไปเป็นวิ่งเหยาะ ๆ มองเห็นตนเองเริ่มวิ่งเหยาะๆ โดยให้ลงส้นเท้าก่อนปลายเท้า เมื่อปลายเท้าลงมาแตะพื้นก็เป็นจังหวะที่ส้นเท้ายกขึ้น เข่าไม่ยกสูงมากและไม่เหยียดสุด ปลายเท้าจะดันตัวไปข้างหน้า กำมือหลวม ๆ และแกว่งแขนไปพร้อมกับการวิ่ง หายใจเข้า-ออก ทางจมูก | เพื่อให้เห็นภาพของการเคลื่อนไหวร่างกายในตำแหน่งที่ถูกต้องขณะที่ออกกำลังกาย |
|        | 3     | จินตภาพถึงตัวเองกำลังวิ่งอยู่ในสนามกีฬา รู้สึกถึงหัวใจที่เต้นเร็วขึ้น รับรู้ถึงร่างกายอุ่นขึ้น การหายใจแรงและถี่มากขึ้น  | เพื่อให้เห็นภาพว่าเราได้ใช้  |



| วัน | ลำดับ | เนื้อหา  | เป้าหมาย  |
|-----|-------|--|---|
|     |       | <p>สังเกตว่าเหงื่อเริ่มซึมออกมาที่ใบหน้าและร่างกาย สังเกตความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การเคลื่อนไหวของคุณเริ่มดีขึ้น ความอบอุ่นในร่างกายช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย คุณจึงวิ่งเร็วขึ้นอีกเล็กน้อย ทุกครั้งที่คุณเพิ่มความเร็วของการวิ่งมันกลายเป็นเรื่องปกติ และเป็นช่วงเวลาที่คุณไม่ต้องกังวลเรื่องใด ๆ ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน เรื่องเรียนที่มีมาตลอดทั้งวัน ตอนนี้นำเข้าสู่ช่วงสุดท้ายของการวิ่ง คุณรู้สึกเหนื่อยมาก จึงค่อย ๆ เริ่มผ่อนแรงลง ก้าวช้าลง ช้าลง ช้าลง จนเปลี่ยนเป็นการเดินและเดินช้าลงเรื่อย ๆ ช้าลงเรื่อย ๆ และเดินต่อไป จนถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ คุณรู้สึกหัวใจเต้นช้าลง การหายใจก็ช้าไปด้วยรู้สึกถึงกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลาย เมื่อคุณเริ่มคลายกล้ามเนื้อ คุณรู้สึกถึงพอใจและภูมิใจกับความสำเร็จและสดชื่นกับการออกกำลังกายครั้งนี้</p> | <p>พลังในการ<br/>ออกกำลังกาย</p>  |
|     | 4     | <p>จินตภาพว่าตนเองกำลังยืดกล้ามเนื้อ ในขณะที่นั้นคุณรู้สึกถึงกล้ามเนื้อที่กระชับแต่ผ่อนคลาย รู้สึกพอใจกับร่างกายตนเอง รู้สึกว่าปอดแข็งแรงขึ้นจากการหายใจเข้า-ออกช้า ๆ หายใจเข้า-ออก ช้า ๆ และค่อย ๆ ลืมตาขึ้น</p>  | <p>เพื่อให้เห็นภาพ<br/>ว่าตัวเรามี<br/>ร่างกายมี<br/>รูปร่างดี<br/>กระชับ ได้<br/>สัดส่วนขึ้น<br/>ร่างกาย<br/>แข็งแรงขึ้น</p> |
| พุธ | 1     | <p>ให้นิสิตนั่งลง ปล่อยตัวตามสบาย ค่อย ๆ หลับตาลง หายใจเข้า-ออกช้า ๆ หายใจเข้า-ออกให้ลึกขึ้นอีก กำหนดลมหายใจไปที่ท้อง หายใจเข้า ท้องพองออก ช้า ๆ หายใจออก ท้องยุบลง ช้า ๆ จินตภาพว่าตนเองเปลี่ยนชุดออกกำลังกาย และกำลังจะไปออกกำลังกายที่สนามกีฬา เป็นสนามกีฬาที่สะอาด ปลอดภัย มีเพื่อนในชั้นเรียนออกกำลังกายร่วมกัน สังเกตว่าในสนามมีต้นไม้รอบ ๆ มีคนอื่น ๆ ที่มา</p>   | <p>กำหนดลม<br/>หายใจ</p>  |

| วัน | ลำดับ | เนื้อหา  | เป้าหมาย   |
|-----|-------|--|--|
|     |       | ออกกำลังกายในสนามกีฬาเหมือนกัน ได้ยินเสียงลมพัดเสียงของคนที่มาออกกำลังกาย สัมผัสความร้อนจากแสงแดด  |  |
|     | 2     | จินตภาพถึงตัวเองอยู่ในชุดออกกำลังกาย ใส่รองเท้าที่คุณรู้สึกสบายเท้า รู้สึกดีกับชุดออกกำลังกาย และพร้อมไปออกกำลังกาย มองเห็นภาพตนเองกำลังอบอุ่นกล้ามเนื้ออยู่ด้านข้างของสนาม เมื่อเสร็จแล้วมองเห็นตัวเองเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดินไปในสนามกีฬา เริ่มจากการก้าวช้า ๆ เพื่อเป็นการอบอุ่นกล้ามเนื้อ คุณเริ่มก้าวเร็วขึ้น พร้อมกับแกว่งแขน ตามองไปข้างหน้า และหายใจตามปกติ คุณอยากกำลังกายให้หนักขึ้น จึงเร่งความเร็วของการเดินเปลี่ยนไปเป็นวิ่งเหยาะ ๆ มองเห็นตนเองเริ่มวิ่งเหยาะ โดยให้หลังสั่นเท้าก่อนปลายเท้า เมื่อปลายเท้าลงมาแตะพื้นก็เป็นจังหวะที่สั่นเท้ายกขึ้น เข่าไม่ยกสูงมากและไม่เหยียดสุด ปลายเท้าจะดันตัวไปข้างหน้า กำมือหลวม ๆ อกศอก และแกว่งแขนไปพร้อมกับการวิ่ง หายใจเข้า-ออก ทางจมูก              | เพื่อให้เห็นภาพของการเคลื่อนไหวร่างกายในตำแหน่งที่ถูกต้องขณะที่ออกกำลังกาย |
|     | 3     | จินตภาพถึงตัวเองกำลังวิ่งอยู่ในสนามกีฬา รู้สึกถึงหัวใจที่เต้นเร็วขึ้น รับรู้ถึงร่างกายอุ่นขึ้น การหายใจแรงและถี่มากขึ้น สังเกตว่าเหงื่อเริ่มซึมออกมาที่ใบหน้าและร่างกาย สังเกตความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การเคลื่อนไหวของคุณเริ่มดีขึ้น ความอบอุ่นในร่างกายช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย คุณจึงวิ่งเร็วขึ้นอีกเล็กน้อย ทุกครั้งที่คุณเพิ่มความเร็วของการวิ่งมันกลายเป็นเรื่องปกติ และเป็นช่วงเวลาที่ вамไม่ต้องกังวลเรื่องใด ๆ ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะ เป็นเรื่องงาน เรื่องเรียน ที่มีมาตลอดทั้งวัน ตอนนี้เข้าสู่ช่วงสุดท้ายของการวิ่ง คุณรู้สึกเหนื่อยมาก จึงค่อย ๆ เริ่มผ่อนแรงลง ก้าวช้าลง ช้าลง ช้าลง จนเปลี่ยนเป็นการเดินและเดินช้าลงเรื่อย ๆ ช้าลงเรื่อย ๆ และเดินต่อไปจนถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ คุณรู้สึกหัวใจเต้นช้าลง | เพื่อให้เห็นภาพว่าเราได้ใช้พลังในการออกกำลังกาย                            |

| วัน   | ลำดับ | เนื้อหา  | เป้าหมาย  |
|-------|-------|--|---|
|       |       | การหายใจก็เข้าไปด้วยรู้สึกถึงกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลาย เมื่อคุณเริ่มคลายกล้ามเนื้อ คุณรู้สึกถึงพอใจและภูมิใจกับความสำเร็จและสดชื่นกับการออกกำลังกายครั้งนี้  |   |
|       | 4     | จินตภาพว่าตนเองกำลังยืดกล้ามเนื้อ ในขณะที่นั้นคุณรู้สึกถึงกล้ามเนื้อที่กระชับแต่ผ่อนคลาย รู้สึกพอใจกับร่างกายตนเอง รู้สึกว่าปอดแข็งแรงขึ้นจากการหายใจเข้า-ออกช้า ๆ หายใจเข้า-ออก ช้า ๆ และค่อย ๆ ลืมตาขึ้น   | เพื่อให้เห็นภาพว่าตัวเรามีร่างกายมีรูปร่างดี กระชับ ได้สัดส่วนขึ้น ร่างกายแข็งแรงขึ้น |
| ศุกร์ | 1     | ให้นิสิตนั่งลง ปล่อยตัวตามสบาย ค่อย ๆ หลับตาลง หายใจเข้า-ออกช้า ๆ หายใจเข้า-ออกให้ลึกขึ้นอีก กำหนดลมหายใจไปที่ท้อง หายใจเข้า ท้องพองออก ช้า ๆ หายใจออกท้องยุบลง ช้า ๆ จินตภาพว่าตนเองเปลี่ยนชุดออกกำลังกาย และกำลังจะไปออกกำลังกายที่สนามกีฬา เป็นสนามกีฬาที่สะอาด ปลอดภัย มีเพื่อนในชั้นเรียนออกกำลังกายร่วมกัน สังเกตว่าในสนามมีต้นไม้รอบ ๆ มีคนอื่น ๆ ที่มาออกกำลังกายในสนามกีฬาเหมือนกัน ได้ยินเสียงลมพัด เสียงของคนที่มาออกกำลังกาย สัมผัสความร้อนจากแสงแดด | กำหนดลมหายใจ  |
|       | 2     | จินตภาพถึงตัวเองอยู่ในชุดออกกำลังกาย ใส่รองเท้าที่คุณรู้สึกสบายเท้า รู้สึกดีกับชุดออกกำลังกาย และพร้อมไปออกกำลังกาย มองเห็นภาพตนเองกำลังอบอุ่นกล้ามเนื้ออยู่ด้านข้างของสนาม เมื่อเสร็จแล้วมองเห็นตัวเองเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดินไปในสนามกีฬา เริ่มจากการก้าวช้า ๆ เพื่อเป็นการอบอุ่นกล้ามเนื้อ คุณเริ่มก้าวเร็วขึ้น พร้อมกับแกว่งแขน ตามองไปข้างหน้า และหายใจตามปกติ คุณอยาก  | เพื่อให้เห็นภาพของการเคลื่อนไหวร่างกายในตำแหน่งที่ถูกต้องขณะที่ออกกำลังกาย            |

| วัน | ลำดับ | เนื้อหา   | เป้าหมาย  |
|-----|-------|---|---|
|     |       | <p>กำลังกายให้หนักขึ้น จึงเร่งความเร็วของการเดินเปลี่ยนไป เป็นวิ่งเหยาะ ๆ มองเห็นตนเองเริ่มวิ่งเหยาะ โดยให้ลงสั้นเท้า ก่อนปลายเท้า เมื่อปลายเท้าลงมาแตะพื้นก็เป็นจังหวะที่ สั้นเท้ายกขึ้น เขาไม่ยกสูงมากและไม่เหยียดสุด ปลายเท้าจะ ดันตัวไปข้างหน้า กำมือหลวม ๆ อกสอก และแกว่งแขนไป พร้อมกับก้าววิ่ง หายใจเข้า-ออก ทางจมูก</p>  |   |
|     | 3     | <p>จินตภาพถึงตัวเองกำลังวิ่งอยู่ในสนามกีฬา รู้สึกถึงหัวใจที่ เต็มเร็วขึ้น รับรู้ถึงร่างกายอุ่นขึ้น การหายใจแรงและถี่มากขึ้น สังเกตว่าเหงื่อเริ่มซึมออกมาที่ใบหน้าและร่างกาย สังเกต ความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การเคลื่อนไหวของคุณเริ่มดี ขึ้น ความอบอุ่นในร่างกายช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย คุณจึง วิ่งเร็วขึ้นอีกเล็กน้อย ทุกครั้งที่คุณเพิ่มความเร็วของการวิ่งมัน กลายเป็นเรื่องปกติ และเป็นช่วงเวลาที่คุณไม่ต้องกังวลเรื่อง ใด ๆ ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน เรื่องเรียนที่มีมาตลอด ทั้งวัน ตอนนี้เข้าสู่ช่วงสุดท้ายของการวิ่ง คุณรู้สึกเหนื่อยมาก จึงค่อย ๆ เริ่มผ่อนแรงลง ก้าวช้าลง ช้าลง ช้าลง จน เปลี่ยนเป็นการเดินและเดินช้าลงเรื่อย ๆ ช้าลงเรื่อย ๆ และ เดินต่อไปจนถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ คุณรู้สึกหัวใจเต้นช้าลง การหายใจก็เข้าไปด้วยรู้สึกถึงกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลาย เมื่อคุณ เริ่มคลายกล้ามเนื้อ คุณรู้สึกถึงพอใจและภูมิใจกับ ความสำเร็จและสดชื่นกับการออกกำลังกายครั้งนี้</p> | <p>เพื่อให้เห็นภาพ ว่าเราได้ใช้ พลังในการ ออกกำลังกาย</p>                             |
|     | 4     | <p>จินตภาพว่าตนเองกำลังยืดกล้ามเนื้อ ในขณะที่นั้นคุณรู้สึกถึง กล้ามเนื้อที่กระชับแต่ผ่อนคลาย รู้สึกถึงความแข็งแรงของ สังเกตว่าใส่เสื้อผ้าสบายขึ้น รู้สึกพอใจกับร่างกายตนเอง รู้สึกว่าปอดแข็งแรงขึ้นจากการหายใจเข้า-ออกช้า ๆ หายใจ เข้า-ออก ช้า ๆ และค่อย ๆ ลืมตาขึ้น</p>  | <p>เพื่อให้เห็นภาพ ว่าตัวเรามี ร่างกายมี รูปร่างดี กระชับ ได้ สัดส่วนขึ้น ร่างกาย</p> |

| วัน | ลำดับ | เนื้อหา | เป้าหมาย      |
|-----|-------|---------|---------------|
|     |       |         | แข็งแกร่งขึ้น |

โปรแกรมจินตภาพในการออกกำลังกาย วันจันทร์ พุธ ศุกร์ สัปดาห์ที่ 4

| วัน    | ลำดับ | เนื้อหา   | เป้าหมาย   |
|--------|-------|---|--|
| จันทร์ | 1     | ให้นิสิตนั่งลง ปล่อยตัวตามสบาย ค่อย ๆ หลับตาลง หายใจเข้า-ออกช้า ๆ หายใจเข้า-ออกให้ลึกขึ้นอีก กำหนดลมหายใจไปที่ท้อง หายใจเข้า ท้องพองออก ช้า ๆ-หายใจออกท้องยุบลง ช้า ๆ จินตภาพว่าตนเองเปลี่ยนชุดออกกำลังกาย และกำลังจะไปออกกำลังกายที่สนามกีฬา เป็นสนามกีฬาที่สะอาด ปลอดภัย มีเพื่อนในชั้นเรียนออกกำลังกายร่วมกัน คุณรู้สึกได้ถึง บรรยากาศรอบ ๆ คุณได้ยินเสียงของลม เสียงของคนที่กำลังเดิน และรู้สึกได้ถึงบรรยากาศรอบ ๆ ที่สบาย  | กำหนดลมหายใจ   |
|        | 2     | จินตภาพถึงตัวเองอยู่ในชุดออกกำลังกาย ใส่รองเท้าที่คุณรู้สึกสบายเท้า รู้สึกดีกับชุดออกกำลังกาย และพร้อมไปออกกำลังกาย มองเห็นภาพตนเองกำลังอบอุ่นกล้ามเนื้ออยู่ด้านข้างของสนาม เมื่อเสร็จแล้วมองเห็นตัวเองเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดินไปในสนามกีฬา เริ่มจากการก้าวช้า ๆ เพื่อเป็นการอบอุ่นกล้ามเนื้อ คุณเริ่มก้าวเร็วขึ้น พร้อมกับแกว่งแขน ตามองไปข้างหน้า และหายใจตามปกติ คุณอยากกำลังกายให้หนักขึ้น จึงเร่งความเร็วของการเดินเปลี่ยนไปเป็นวิ่งเหยาะ ๆ มองเห็นตนเองเริ่มวิ่งเหยาะ โดยให้หลังสั้นเตี้ยก่อนปลายเท้า เมื่อปลายเท้าลงมาแตะพื้นก็เป็นจังหวะที่สั้นเตี้ยมากขึ้น เข้าไม่ยกสูงมากและไม่เหยียดสุด ปลายเท้าจะดันตัวไปข้างหน้า กำมือหลวม ๆ และแกว่งแขนไปพร้อมกับก้าววิ่ง หายใจเข้า-ออก ทางจมูก | เพื่อให้เห็นภาพของการเคลื่อนไหวร่างกายในตำแหน่งที่ถูกต้องขณะที่ออกกำลังกาย |
|        | 3     | จินตภาพถึงตนเองกำลังวิ่งอยู่ในสนามกีฬา รู้สึกถึงหัวใจที่เต้นเร็วขึ้น รับรู้ถึงร่างกายอุ่นขึ้น การหายใจแรงและถี่มากขึ้น สังเกตว่าเหงื่อเริ่มซึมออกมาที่ใบหน้าและร่างกาย ความอบอุ่นในร่างกายช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย คุณจึงวิ่งเร็วขึ้นอีกเล็กน้อย ทุกครั้งที่คุณเพิ่มความเร็วของการวิ่งมัน   | เพื่อให้เห็นภาพว่าเราได้ใช้พลังในการออกกำลังกาย                            |

| วัน | ลำดับ | เนื้อหา  | เป้าหมาย  |
|-----|-------|--|---|
|     |       | <p>กลายเป็นเรื่องปกติ และเป็นช่วงเวลาที่ฉันไม่ต้องกังวลเรื่องใด ๆ ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน เรื่องเรียน ที่มีมาตลอดทั้งวัน ตอนนี้นำเข้าสู่ช่วงสุดท้ายของการวิ่ง คุณรู้สึกเหนื่อยมาก จึงค่อย ๆ เริ่มผ่อนแรงลง ก้าวช้าลง ช้าลง ช้าลง จนเปลี่ยนเป็นการเดินและเดินช้าลงเรื่อย ๆ ช้าลงเรื่อย ๆ และเดินต่อไป จนถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ คุณรู้สึกหัวใจเต้นช้าลง การหายใจก็ช้าไปด้วยรู้สึกถึงกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายเมื่อคุณเริ่มคลายกล้ามเนื้อ คุณรู้สึกดี ทุกอย่างเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ทำให้คุณรู้สึกว่าฉันได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นเวลา 3 สัปดาห์แล้ว สังเกตความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การเคลื่อนไหวของคุณดีขึ้น คุณออกกำลังกายหนักขึ้นแต่ก็รู้สึกดี รู้สึกกระฉับกระเฉง แข็งแรง มีพลังมากขึ้น</p> |   |
|     | 4     | <p>จินตภาพว่าตนเองกำลังยืดกล้ามเนื้อ เหมือนทุกครั้งที่ทำมา ในขณะที่นั้นคุณรู้สึกถึงกล้ามเนื้อที่กระชับแต่ผ่อนคลาย ร่างกายแข็งแรงขึ้น มองเห็นตนเองท่าทางและรูปร่างดูดีขึ้น ทำให้คุณมั่นใจในบุคลิกภาพมากขึ้น ให้คุณหายใจเข้า-ออกช้า ๆ</p>  | <p>เพื่อให้เห็นภาพว่าตัวเรามีรูปร่างดี กระชับ ได้สัดส่วนขึ้น ร่างกายแข็งแรงขึ้น</p> |
| พุธ | 1     | <p>ให้นิสิตนั่งลง ปล่อยตัวตามสบาย ค่อย ๆ หลับตาลง หายใจเข้า-ออกช้า ๆ หายใจเข้า-ออกให้ลึกขึ้นอีก กำหนดลมหายใจไปที่ท้อง หายใจเข้า ท้องพองออก ช้า ๆ หายใจออกท้องยุบลง ช้า ๆ จินตภาพว่าตนเองเปลี่ยนชุดออกกำลังกาย และกำลังจะไปออกกำลังกายที่สนามกีฬา คุณรู้สึกได้ถึงบรรยากาศรอบ ๆ คุณได้ยินเสียงของลม เสียงของคนที่กำลังเดิน ความอบอุ่นจากแสงแดดและรู้สึกได้ถึงบรรยากาศรอบ ๆ ที่สบาย</p>   | <p>กำหนดลมหายใจ</p>   |

| วัน | ลำดับ | เนื้อหา   | เป้าหมาย   |
|-----|-------|---|--|
|     | 2     | จินตภาพว่าตนเองเริ่มออกกำลังกายเหมือนทุกครั้งที่คุณเคย<br>ทำเป็นประจำ เริ่มด้วยการอบอุ่นร่างกายเบา ๆ สังเกตว่า<br>หัวใจเริ่มเต้นเร็วขึ้น กล้ามเนื้ออบอุ่นขึ้น เริ่มจากการก้าวช้า ๆ<br>เพื่อเป็นการอบอุ่นกล้ามเนื้อ และก้าวเร็วขึ้น พร้อมกับแกว่ง<br>แขน ตามองไปข้างหน้า และหายใจตามปกติ คุณอยาก<br>กำลังกายให้หนักขึ้น จึงเร่งความเร็วของการเดินเปลี่ยนไป<br>เป็นวิ่งเหยาะ ๆ มองเห็นตนเองเริ่มวิ่งเหยาะ โดยให้หลังสั้นเท้า<br>ก่อนปลายเท้า เมื่อปลายเท้าลงมาแตะพื้นก็เป็นจังหวะที่<br>สั้นเท้ายกขึ้น เข่าไม่ยกสูงมากและไม่เหยียดสุด ปลายเท้าจะ<br>ดันตัวไปข้างหน้า กำมือหลวม ๆ และแกว่งแขนไปพร้อมกับ<br>การวิ่ง หายใจเข้า-ออก ทางจมูก   | เพื่อให้เห็นภาพ<br>ของการ<br>เคลื่อนไหว<br>ร่างกายใน<br>ตำแหน่งที่<br>ถูกต้องขณะที่<br>ออกกำลังกาย |
|     | 3     | จินตภาพถึงตัวเองกำลังวิ่งอยู่ในสนามกีฬา รู้สึกถึงหัวใจที่<br>เต้นเร็วขึ้น รับรู้ถึงร่างกายอบอุ่นขึ้น การหายใจแรงและถี่มากขึ้น<br>สังเกตว่าเหงื่อเริ่มซึมออกมาที่ใบหน้าและร่างกาย การ<br>เคลื่อนไหวของคุณสมบูรณ์กว่าที่ผ่านมา คุณจึงวิ่งเร็วขึ้นอีก<br>คุณรู้สึกเหนื่อย เหงื่อออก แต่ก็รู้สึกดีและมั่นใจในการวิ่งที่มี<br>ความเร็วพอเหมาะและวิ่งได้อย่างต่อเนื่อง เมื่อวิ่งเสร็จ คุณ<br>เริ่มผ่อนแรงลง ก้าวช้าลง ช้าลง ช้าลง จนเปลี่ยนเป็นการเดิน<br>และเดินต่อไปจนถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ คุณรู้สึกถึงร่างกายที่<br>เคลื่อนไหวช้าลง หัวใจเต้นช้าลง การหายใจก็ช้าไปด้วย รู้สึก<br>ถึงกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลาย และก็รู้สึกได้ถึงความแข็งแรง รู้สึก<br>ถึงการขยายของปอด ทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลายและสบาย | เพื่อให้เห็นภาพ<br>ว่าเราได้ใช้<br>พลังในการ<br>ออกกำลังกาย  |
|     | 4     | จินตภาพว่าตนเองกำลังยืดกล้ามเนื้อ เหมือนทุกครั้งที่ทำมา<br>ในขณะนั้นคุณรู้สึกว่า ร่างกายแข็งแรงขึ้น มองเห็นตนเอง<br>ท่าทางและรูปร่างดูดีขึ้น ทำให้คุณมั่นใจในบุคลิกภาพ<br>มากขึ้น ให้คุณหายใจเข้า-ออก ช้า ๆ คุณรู้สึกสดชื่นกับ<br>การวิ่งครั้งนี้ คุณเห็นภาพตนเองมีความสุขในการเดิน-วิ่ง  | เพื่อให้เห็นภาพ<br>ว่าตัวเรามี<br>ร่างกายมี<br>รูปร่างดี<br>กระชับ ได้<br>สัดส่วนขึ้น              |



| วัน   | ลำดับ | เนื้อหา   | เป้าหมาย   |
|-------|-------|---|--|
|       |       |   | ร่างกาย<br>แข็งแรงขึ้น   |
| ศุกร์ | 1     | ให้นิสิตนั่งลง ปล่อยตัวตามสบาย ค่อย ๆ หลับตาลง หายใจ<br>เข้า-ออกช้า ๆ หายใจเข้า-ออกให้ลึกขึ้นอีก กำหนดลมหายใจ<br>ไปที่ท้อง หายใจเข้า ท้องพองออก ช้า ๆ หายใจออกท้องยุบ<br>ลง ช้า ๆ จินตภาพว่าตนเองเปลี่ยนชุดออกกำลังกาย และ<br>กำลังจะไปออกกำลังกายที่สนามกีฬา เป็นสนามกีฬาที่<br>สะอาด ปลอดภัย มีเพื่อนในชั้นเรียนออกกำลังกายร่วมกัน<br>สังเกตว่าในสนามมีต้นไม้รอบ ๆ มีคนอื่น ๆ ที่มา<br>ออกกำลังกายในสนามกีฬา ได้ยินเสียงลมพัด เสียงของคน<br>ที่มาออกกำลังกาย สัมผัสถึงความอบอุ่นจากแสงแดด และ<br>รู้สึกสบายกับการมาออกกำลังกายครั้งนี้  | กำหนดลม<br>หายใจ   |
|       | 2     | จินตภาพว่าตนเองเริ่มออกกำลังกายเหมือนทุกครั้งที่คุณเคย<br>ทำเป็นประจำ เริ่มด้วยการอบอุ่นร่างกายเบา ๆ สังเกตว่า<br>หัวใจเริ่มเต้นเร็วขึ้น กล้ามเนื้ออบอุ่นขึ้น เริ่มจากการก้าวช้า ๆ<br>เพื่อเป็นการอบอุ่นกล้ามเนื้อ และก้าวเร็วขึ้น พร้อมกับแกว่ง<br>แขน ตามองไปข้างหน้า และหายใจตามปกติ คุณอยาก<br>กำลังกายให้หนักขึ้น จึงเร่งความเร็วของการเดินเปลี่ยนไป<br>เป็นวิ่งเหยาะ ๆ มองเห็นตนเองเริ่มวิ่งเหยาะ โดยให้ลงสั้นเท้า<br>ก่อนปลายเท้า เมื่อปลายเท้าลงมาแตะพื้นก็เป็นจังหวะที่<br>สั้นเท้ายกขึ้น เข่าไม่ยกสูงมากและไม่เหยียดสุด ปลายเท้าจะ<br>ดันตัวไปข้างหน้า กำมือหลวม ๆ และแกว่งแขนไปพร้อมกับ<br>การวิ่ง หายใจเข้า-ออก ทางจมูก | เพื่อให้เห็นภาพ<br>ของการ<br>เคลื่อนไหว<br>ร่างกายใน<br>ตำแหน่งที่<br>ถูกต้องขณะที่<br>ออกกำลังกาย |
|       | 3     | จินตภาพถึงตัวเองกำลังวิ่งอยู่ในสนามกีฬา รู้สึกถึงหัวใจที่<br>เต้นเร็วขึ้น รับรู้ถึงร่างกายอบอุ่นขึ้น การหายใจแรงและถี่มากขึ้น<br>สังเกตว่าเหงื่อเริ่มซึมออกมาที่ใบหน้าและร่างกาย การ<br>เคลื่อนไหวของคุณสมบูรณ์กว่าที่ผ่านมา คุณจึงวิ่งเร็วขึ้นอีก<br>คุณรู้สึกเหนื่อย เหงื่อออก แต่ก็รู้สึกดีและมั่นใจในการวิ่งที่มี   | เพื่อให้เห็นภาพ<br>ว่าเราได้ใช้<br>พลังในการ<br>ออกกำลังกาย  |

| วัน | ลำดับ | เนื้อหา  | เป้าหมาย   |
|-----|-------|--|--|
|     |       | <p>ความเร็วพอเหมาะและวิ่งได้อย่างต่อเนื่อง เมื่อวิ่งเสร็จ คุณเริ่มผ่อนแรงลง ก้าวช้าลง ช้าลง ช้าลง จนเปลี่ยนเป็นการเดิน และเดินต่อไปจนถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ คุณรู้สึกถึงร่างกายที่เคลื่อนไหวช้าลง หัวใจเต้นช้าลง การหายใจก็ช้าไปด้วย รู้สึกถึงกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลาย และก็รู้สึกได้ถึงความแข็งแรง รู้สึกถึงการขยายของปอด ทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลายและสบาย</p> |  |
|     | 4     | <p>จินตภาพว่าตนเองกำลังยืดกล้ามเนื้อ เหมือนทุกครั้งที่ทำมา ในขณะนั้นคุณรู้สึกว่า ร่างกายแข็งแรงขึ้น มองเห็นตนเองท่าทางและรูปร่างดีขึ้น ทำให้คุณมั่นใจในบุคลิกภาพมากขึ้น ให้คุณหายใจเข้า-ออก ช้า ๆ คุณรู้สึกสดชื่นกับการวิ่งครั้งนี้ คุณเห็นภาพตนเองมีความสุขในการเดิน-วิ่ง</p>   | <p>เพื่อให้เห็นภาพว่าตัวเรามีร่างกายมีรูปร่างดี กระชับ ได้สัดส่วนขึ้น ร่างกายแข็งแรงขึ้น</p> |

โปรแกรมจินตภาพในการออกกำลังกาย วันจันทร์ พุธ ศุกร์ สัปดาห์ที่ 5-8

| วัน    | ลำดับ | เนื้อหา   | เป้าหมาย   |
|--------|-------|---|--|
| จันทร์ | 1     | ให้นิสิตนั่งลง ปล่อยตัวตามสบาย รู้สึกผ่อนคลาย ค่อย ๆ หลับตาลง หายใจเข้า-ออกช้า ๆ จากนั้นกำหนดลมหายใจไปที่ท้อง หายใจเข้า ท้องพอง ช้า ๆ-หายใจออกท้องยุบ ช้า ๆ จินตภาพว่าตัวเองกำลังจะไปออกกำลังกายที่สนามกีฬา คุณรู้สึกคุ้นเคยกับเพื่อน รู้สึกได้ถึงบรรยากาศรอบ ๆ คุณได้ยินเสียงของลม และรู้สึกได้ถึงบรรยากาศรอบ ๆ ที่สบาย  | กำหนดลมหายใจ   |
|        | 2     | จินตภาพถึงตนเองกำลังอบอุ่นร่างกายอยู่ด้านข้างของสนามเหมือนที่เคยทำเป็นประจำ และรู้สึกดี ขณะนี้คุณอบอุ่นร่างกายเรียบร้อยแล้ว เห็นตัวเองเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดิน เริ่มจากการก้าวช้า ๆ เพื่อเป็นการอบอุ่นกล้ามเนื้อคุณเริ่มก้าวเร็วขึ้น พร้อมกับแกว่งแขน ตามองไปข้างหน้า และหายใจตามปกติจากนั้นคุณเห็นภาพตัวเองเริ่มวิ่ง โดยลงส้นเท้าก่อนปลายเท้า เมื่อปลายเท้าลงมาแตะพื้นก็เป็นจังหวะที่ส้นเท้ายกขึ้น เขาไม่ยกสูงมากและไม่เหยียดสุด ปลายเท้าจะดันตัวไปข้างหน้า กำมือหลวม ๆ และแกว่งแขนไปพร้อมกับการวิ่ง หายใจเข้า-ออก ทางจมูก | เพื่อให้เห็นภาพของการเคลื่อนไหวร่างกายในตำแหน่งที่ถูกต้องขณะที่ออกกำลังกาย |
|        | 3     | มองเห็นภาพตนเองกำลังวิ่ง รู้สึกถึงหัวใจที่เต้นเร็วขึ้น มีความมั่นใจมากขึ้น คุณตัดสินใจเพิ่มความเร็วของการวิ่งขึ้นอีกเล็กน้อยและคุณรู้สึกดี คุณรู้ว่าร่างกายของทนอดทนขึ้น และทำให้คุณมั่นใจมากขึ้นในวันนี้ รู้สึกถึงเหงื่อที่ออกมากขึ้น หายใจเร็วและแรงมากขึ้น จนถึงช่วงสุดท้ายของการวิ่ง คุณค่อย ๆ ลดระดับความเร็วของการวิ่งลง การหายใจก็ช้าลงด้วย คุณรู้สึกตื่นเต้นในการวิ่งที่เร็วกว่าเดิม  | เพื่อให้เห็นภาพว่าเราได้ใช้พลังในการออกกำลังกาย                            |
|        | 4     | คุณเห็นภาพตนเองยืดกล้ามเนื้อหลังจากวิ่งเสร็จ ในขณะที่นั้นคุณสังเกตถึงความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย หัวใจของคุณไม่ได้เต้นแรงเหมือนครั้งแรกที่คุณวิ่ง ร่างกายคุณแข็งแรงขึ้น   | เพื่อให้เห็นภาพว่าตัวเรามีร่างกายมี  |

| วัน | ลำดับ | เนื้อหา  | เป้าหมาย   |
|-----|-------|--|--|
|     |       | มองเห็นกล้ามเนื้อชัดเจนและกระชับขึ้น ทำให้คุณรู้สึกดีกับตนเองที่ได้มาวิ่ง และคุณตื่นตื่นที่ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ผ่านมา  | รูปร่างดี<br>กระชับ ได้สัดส่วนขึ้น<br>ร่างกายแข็งแรงขึ้น                   |
| พุธ | 1     | ให้นิสิตนั่งลง ปล่อยตัวตามสบาย ค่อยๆ หลับตาลง โดยกำหนดลมหายใจเข้า-ออกช้า ๆ จากนั้นกำหนดลมหายใจไปที่ท้อง หายใจเข้า ท้องพอง ช้า ๆ-หายใจออกท้องยุบ ช้า ๆ จินตภาพว่าตัวเองกำลังจะไปออกกำลังกายที่สนามกีฬา มีคนเพื่อนในชั้นเรียนออกกำลังกายร่วมกับคุณ คุณได้ยินเสียงคนที่มาออกกำลังกาย ได้ยินเสียงลมพัด คุณมองไปรอบ ๆ เป็นบรรยากาศที่ทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย   | กำหนดลมหายใจ   |
|     | 2     | จินตภาพว่าตนเองอยู่ในชุดออกกำลังกาย ใส่รองเท้าที่คุณรู้สึกสบายเท้า เพื่อเตรียมตัวจะออกกำลังกาย มองเห็นภาพตนเองกำลังอบอุ่นร่างกายเหมือนที่ทำเป็นประจำทุกครั้งที่ตอนนี้คุณอบอุ่นร่างกายเสร็จแล้ว คุณเริ่มเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดิน เริ่มจากการก้าวช้า ๆ รู้สึกได้ว่าหัวใจเต้นเร็วขึ้น เหงื่อเริ่มซึม คุณเริ่มก้าวเร็วขึ้น พร้อมกับแกว่งแขนเร็วขึ้น จนเปลี่ยนไปเป็นการวิ่ง และเพิ่มความเร็วของการวิ่งขึ้นอีก โดยลงส้นเท้าก่อนปลายเท้า เมื่อปลายเท้าลงมาแตะพื้นก็เป็นจังหวะที่ส้นเท้ายกขึ้น เขาไม่ยกสูงมากและไม่เหยียดสุด ปลายเท้าจะดันตัวไปข้างหน้า กำมือหลวม ๆ และแกว่งแขนไปพร้อมกับการวิ่ง หายใจเข้า-ออก ทางจมูก | เพื่อให้เห็นภาพของการเคลื่อนไหวร่างกายในตำแหน่งที่ถูกต้องขณะที่ออกกำลังกาย |
|     | 3     | จินตภาพว่าตนเองกำลังวิ่งอยู่ในสนามกีฬา เพิ่มความเร็วในการวิ่งขึ้น หัวใจเต้นแรง หายใจแรงและเร็วขึ้น เหงื่อออกมาขึ้น แต่คุณรู้สึกดี รู้สึกว่าร่างกายเคลื่อนไหวอย่างคล่องแคล่ว เป็นการวิ่งที่เหนื่อยแต่คุณก็ทำได้สบาย รู้สึกกระปี้กระเป่า แข็งแรง และมีพลังทั้งร่างกายและจิตใจ รู้สึกว่าการวิ่งทำให้  | เพื่อให้เห็นภาพว่าเราได้ใช้พลังในการออกกำลังกาย                            |

| วัน   | ลำดับ | เนื้อหา   | เป้าหมาย   |
|-------|-------|---|--|
|       |       | คุณตื่นตัวทั้งวัน   |  |
|       | 4     | จินตภาพถึงตนเองหลังจากวิ่งเสร็จแล้ว ทำการยืดกล้ามเนื้อ ในขณะที่นั้นคุณสังเกตเห็นว่ากล้ามเนื้อกระชับขึ้น รูปร่างดีขึ้นและรู้สึกดีมากกว่าที่เคยรู้สึกในสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณรู้สึกแข็งแรงมากกว่าครั้งแรกที่เริ่มวิ่ง รู้สึกภูมิใจกับการวิ่งในวันนี้ และนึกถึงการวิ่งในครั้งต่อไป มองเห็นภาพตนเองมีรูปร่างและสัดส่วนที่ดี   | เพื่อให้เห็นภาพว่าตัวเรามีร่างกายมีรูปร่างดี กระชับ ได้สัดส่วนขึ้นร่างกายแข็งแรงขึ้น |
| ศุกร์ | 1     | ให้นิสิตนั่งลง ปล่อยตัวตามสบาย ค่อย ๆ หลับตาลง หายใจเข้า-ออกช้า ๆ จากนั้นกำหนดลมหายใจไปที่ท้อง หายใจเข้าท้องพอง ช้า ๆ-หายใจออกท้องยุบ ช้า ๆ จินตภาพว่าตัวเองกำลังจะไปออกกำลังกายที่สนามกีฬา เป็นสนามกีฬาที่สะอาด ปลอดภัย มีเพื่อนในชั้นเรียนออกกำลังกายร่วมกับคุณ   | กำหนดลมหายใจ   |
|       | 1     | จินตภาพถึงตัวเองอยู่ในชุดออกกำลังกาย ใส่รองเท้าที่คุณรู้สึกสบายเท้า เพื่อเตรียมตัวจะออกกำลังกาย มองเห็นภาพตนเองกำลังอบอุ่น เมื่อเสร็จแล้วมองเห็นตัวเองเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดิน เริ่มจากการก้าวช้า ๆ เพื่อเป็นการอบอุ่นกล้ามเนื้อ ได้ยินเสียงลมพัด เสียงคนที่อยู่รอบตัว คุณเริ่มก้าวเร็วขึ้น พร้อมกับแกว่งแขน ตามองไปข้างหน้า และหายใจตามปกติจากนั้นคุณเห็นภาพตัวเองเริ่มวิ่งเหยาะะ โดยลงส้นเท้าก่อนปลายเท้า เมื่อปลายเท้าลงมาแตะพื้นก็เป็นจังหวะที่ส้นเท้ายกขึ้น เข้าไม่ยกสูงมากและไม่เหยียดสุด ปลายเท้าจะดันตัวไปข้างหน้า กำมือหลวม ๆ และแกว่งแขนไปพร้อมกับการวิ่ง หายใจเข้า-ออก ทางจมูก | เพื่อให้เห็นภาพของการเคลื่อนไหวร่างกายในตำแหน่งที่ถูกต้องขณะที่ออกกำลังกาย           |
|       | 3     | จินตภาพว่าตนเองกำลังวิ่งอยู่ในสนามกีฬา เพิ่มความเร็วในการวิ่งขึ้น รับรู้ถึงบรรยากาศที่รู้สึกสบายและมีความสุขกับ   | เพื่อให้เห็นภาพว่าเราได้ใช้  |

| วัน | ลำดับ | เนื้อหา  | เป้าหมาย  |
|-----|-------|--|---|
|     |       | <p>การวิ่งในวันนั้น หลังจากวิ่งมามากกว่า 1 เดือนแล้ว คุณรู้สึกถึงพลังและความแข็งแรง คุณมองเห็นตนเองมีพัฒนาการนับจากสัปดาห์แรก ร่างกายยืดหยุ่นดีขึ้น หัวใจและปอดตอบสนองได้อย่างรวดเร็ว ทั้งหมดนี้เกิดจากการวิ่งเป็นประจำ สุดท้าย คุณรู้สึกเหนื่อยมากจึงค่อย ๆ วิ่งช้าลง และเดินต่อไปจนถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ คุณรู้สึกหัวใจเต้นช้าลง การหายใจก็เข้าไปด้วยรู้สึกถึงกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลาย เมื่อคุณเริ่มคลายกล้ามเนื้อ คุณรู้สึกถึงพอใจและภูมิใจกับความสำเร็จในการออกกำลังกายครั้งนี้</p> | <p>พลังในการออกกำลังกาย</p>   |
|     | 4     | <p>ขณะนี้คุณยืดกล้ามเนื้อ คุณรู้สึกภูมิใจและมั่นใจในการวิ่ง คุณมองเห็นตนเองมีกล้ามเนื้อกระชับและมีกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นชัดเจน สัดส่วนเล็กลงและรู้สึกสง่างาม</p>  | <p>เพื่อให้เห็นภาพว่าตัวเรามีร่างกายมีรูปร่างดี กระชับ ได้สัดส่วนขึ้น แข็งแรงขึ้น</p> |

**ภาคผนวก ค**

แบบสอบถามความวิตกกังวลรูปร่างจากสังคม ฉบับภาษาไทย

(Pasokchat & Vongjaturapat, 2014)

**แบบสอบถาม**  
**แบบสอบถามความวิตกกังวลรูปร่างจากสังคม ฉบับภาษาไทย**  
(Pasokchat & Vongjaturapat, 2014)

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม การรับรู้ภาพลักษณ์ทางกายและการมีกิจกรรมทางกาย ที่ประเมินโดยตนเอง แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นการเติมคำและการประมาณค่าตามความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน คำตอบที่ท่านตอบไม่มีถูกหรือผิด คำตอบและการประเมินผลข้อมูลจะถูกดำเนินการในภาพรวมโดยไม่ถูกนำไปใช้หรือวิเคราะห์เป็นรายบุคคลและเป็นความลับที่ผู้วิจัยนี้เท่านั้น

ก่อนตอบคำถาม โปรดตรวจสอบข้อคำถาม พร้อมกับตอบคำถามให้ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงกับความคิดท่านมากที่สุด คำตอบแรกที่ท่านรู้สึกมักจะตรงกับความรู้สึกที่ท่านต้องการตอบจริง ๆ คำตอบของท่านมีคุณค่าอย่างยิ่ง ซึ่งถือว่าท่านเป็นผู้มีความสำคัญในการศึกษาในครั้งนี้ ขอขอบคุณสำหรับการเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้

**ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม**

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง  หน้าข้อความและกรอกรหัสข้อมูลลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. เพศ  ชาย  หญิง
2. อายุ.....ปี
3. กำลังศึกษาสาขาวิชา.....
4. น้ำหนัก.....กก. ส่วนสูง.....ซม.
5. ระยะเวลาในการออกกำลังกาย/ ครั้ง
 

|  |                                     |  |
|--|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> ไม่เกิน 30 นาที | <input type="checkbox"/> 31-60 นาที | <input type="checkbox"/> 61 นาทีขึ้นไป |
|--|-------------------------------------|--|
6. ความถี่ในการออกกำลังกาย
 

|   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1 วัน/ สัปดาห์ | <input type="checkbox"/> 2 วัน/ สัปดาห์ | <input type="checkbox"/> 3 วัน/ สัปดาห์         |
| <input type="checkbox"/> 4 วัน/ สัปดาห์ | <input type="checkbox"/> 5 วัน/ สัปดาห์ | <input type="checkbox"/> มากกว่า 5 วัน/ สัปดาห์ |
7. ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง.....ปี.....เดือน



## ตอนที่ 2 แบบสอบถามความวิตกกังวลรูปร่างจากสังคม ฉบับภาษาไทย

**คำชี้แจง** แบบสอบถามนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับรูปร่างหรือสัดส่วนของคุณ ซึ่งหมายถึงโครงสร้างหรือขนาดของรูปร่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งปริมาณไขมันในร่างกาย ลักษณะของกล้ามเนื้อและสัดส่วนทั่ว ๆ ไปของร่างกาย กรุณาอ่านแต่ละหัวข้ออย่างระมัดระวังและเลือกทำเครื่องหมาย ✓ ในหัวข้อที่ตรงกับลักษณะของคุณมากที่สุด

| ลักษณะของคุณ  | ระดับความวิตกกังวลรูปร่างจากสังคม |      |         |     |           |
|---|-----------------------------------|------|---------|-----|-----------|
|   | ไม่เลย                            | น้อย | ปานกลาง | มาก | มากที่สุด |
| 1. ฉันรู้สึกสบายใจกับภาพลักษณ์ของรูปร่างหรือสัดส่วนของฉัน   |                                   |      |         |     |           |
| 2. ฉันไม่เคยกังวลใจในการเลือกใส่เสื้อผ้าที่อาจทำให้ดูผอมหรืออ้วนเกินไป                              |                                   |      |         |     |           |
| 3. ฉันหวังว่าจะไม่รู้สึกอึดอัดเกี่ยวกับรูปร่างหรือสัดส่วนของฉัน                                     |                                   |      |         |     |           |
| 4. บางครั้งฉันเพื่อความคิดตนเองเมื่อนึกว่าคนอื่นจะประเมินน้ำหนักหรือลักษณะกล้ามเนื้อของฉันไปในทางลบ |                                   |      |         |     |           |
| 5. เวลาฉันส่องกระจก ฉันรู้สึกดีกับรูปร่างหรือสัดส่วนของฉัน  |                                   |      |         |     |           |
| 6. การที่ฉันมีรูปร่างหรือสัดส่วนที่ไม่สวยทำให้ฉันรู้สึกกังวลใจในสังคมบางแห่ง                        |                                   |      |         |     |           |
| 7. ฉันรู้สึกกังวลใจกับรูปร่างหรือสัดส่วนของฉันเมื่ออยู่ในคนหมู่มาก                                  |                                   |      |         |     |           |
| 8. ฉันสบายใจกับรูปร่างที่เหมาะสมเมื่อปรากฏต่อผู้อื่น  |                                   |      |         |     |           |
| 9. ฉันรู้สึกไม่ค่อยดีถ้ารู้สึกว่าคนอื่นกำลังประเมินรูปร่างหรือสัดส่วนของฉัน                         |                                   |      |         |     |           |
| 10. ฉันอายถ้าต้องแสดงรูปร่างหรือสัดส่วนต่อผู้อื่น   |                                   |      |         |     |           |

| ลักษณะของคุณ   | ระดับความวิตกกังวลรูปร่างจากสังคม |      |         |     |           |
|--|-----------------------------------|------|---------|-----|-----------|
|  | ไม่เลย                            | น้อย | ปานกลาง | มาก | มากที่สุด |
| 11. โดยปกติฉันรู้สึกผ่อนคลายเมื่อมีผู้อื่นมองรูปร่างหรือสัดส่วนของฉัน    |                                   |      |         |     |           |
| 12. เวลาใส่ชุดว่ายน้ำ ฉันมักจะรู้สึกกังวลใจเกี่ยวกับสัดส่วนของรูปร่างฉัน |                                   |      |         |     |           |

**ภาคผนวก ง**

แบบสอบถามการประเมินภาพลักษณ์ตนเอง

**แบบสอบถามความสัมพันธ์ของตนเองกับรูปร่างแบบหลายมิติ  
(ด้านรูปร่างภายนอก)**

(Pasokchat & Vongjaturapat, 2017)

**คำชี้แจง โปรดอ่านอย่างระมัดระวัง**

ในส่วนต่อไปของหน้านี้เป็นข้อความที่เป็นชุดเกี่ยวกับที่บุคคลอื่นอาจคิด รู้สึก หรือแสดงพฤติกรรม คุณจะถูกถามให้บ่งชี้ว่าข้อความใดเหมาะสมกับบุคลิกภาพของคุณ

คำตอบของคุณในแบบสอบถามนี้จะเป็นความลับ ดังนั้น โปรดอย่าเขียนชื่อของคุณลงในส่วนหนึ่งส่วนใดในแบบสอบถามนี้ การทำให้แบบสอบถามนี้สมบูรณ์ควรอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างระมัดระวัง และตัดสินใจว่าเหมาะสมกับบุคลิกภาพของคุณมากเท่าไร โดยการทำ

เครื่องหมาย  ตรงกับความคิดของคุณมากที่สุด

- 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- 2 หมายถึง ส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วย
- 3 หมายถึง เฉย ๆ
- 4 หมายถึง ส่วนใหญ่เห็นด้วย
- 5 หมายถึง คุณเห็นด้วยอย่างยิ่ง

| ข้อความ   | ระดับความคิดเห็น     |                     |       |                  |                   |
|---|----------------------|---------------------|-------|------------------|-------------------|
|   | ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง | ส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วย | เฉย ๆ | ส่วนใหญ่เห็นด้วย | เห็นด้วยอย่างยิ่ง |
| 1. ก่อนออกไปข้างนอก ฉันจะสังเกตตัวเองก่อนว่าแต่งตัวอย่างไร          |                      |                     |       |                  |                   |
| 2. ฉันเลือกซื้อเสื้อผ้าด้วยความระมัดระวังเพื่อให้ได้สิ่งที่ดีที่สุด |                      |                     |       |                  |                   |
| 3. ร่างกายของฉัน เป็นที่ดึงดูดทางเพศ                                |                      |                     |       |                  |                   |
| 4. ฉันกังวลเสมอว่าน้ำหนักจะเพิ่มขึ้น                                |                      |                     |       |                  |                   |
| 5. ฉันชอบรูปร่างแบบที่ฉันเป็นอยู่                                   |                      |                     |       |                  |                   |

| ข้อความ   | ระดับความคิดเห็น                 |                                 |       |                              |                               |
|---|----------------------------------|---------------------------------|-------|------------------------------|-------------------------------|
|   | ไม่เห็น<br>ด้วย<br>อย่าง<br>ยิ่ง | ส่วน<br>ใหญ่<br>ไม่เห็น<br>ด้วย | เฉย ๆ | ส่วน<br>ใหญ่<br>เห็น<br>ด้วย | เห็น<br>ด้วย<br>อย่าง<br>ยิ่ง |
| 6. ฉันตรวจสอบรูปร่างหน้าตาของฉันในกระจกทุกครั้งที่ฉันทำได้            |                                  |                                 |       |                              |                               |
| 7. ก่อนออกจากบ้าน ฉันใช้เวลาในการเตรียมตัวนานมาก                      |                                  |                                 |       |                              |                               |
| 8. ฉันใส่ใจอย่างมากแม้หน้าหนังขึ้นเพียงเล็กน้อย                       |                                  |                                 |       |                              |                               |
| 9. คนส่วนใหญ่จะมองว่าฉันเป็นคนคูดี                                    |                                  |                                 |       |                              |                               |
| 10. มันสำคัญมากที่ฉันดูดีตลอดเวลา                                     |                                  |                                 |       |                              |                               |
| 11. ฉันใช้ผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับเครื่องแต่งกายและผมน้อยมาก                |                                  |                                 |       |                              |                               |
| 12. ฉันชอบรูปร่างของฉันเมื่อไม่ใส่เสื้อผ้า                            |                                  |                                 |       |                              |                               |
| 13. ฉันจะรู้ตัวถ้าเครื่องแต่งกายหรือทรงผมมันไม่เหมาะสม                |                                  |                                 |       |                              |                               |
| 14. ฉันมักจะใส่อะไรก็ได้ที่สะดวก โดยไม่ต้องระวังว่ามันจะดูเป็นอย่างไร |                                  |                                 |       |                              |                               |
| 15. ฉันชอบเสื้อผ้าที่พอดีตัว  |                                  |                                 |       |                              |                               |
| 16. ฉันไม่สนใจว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรเกี่ยวกับรูปร่าง หน้าตาของฉัน      |                                  |                                 |       |                              |                               |
| 17. ฉันดูแลเอาใจใส่ทรงผมของฉันเป็นพิเศษ                               |                                  |                                 |       |                              |                               |
| 18. ฉันไม่ชอบรูปร่างของฉัน  |                                  |                                 |       |                              |                               |
| 19. รูปร่างของฉันไม่ดึงดูดใคร   |                                  |                                 |       |                              |                               |
| 20. ฉันไม่เคยใส่ใจว่าภาพลักษณ์ฉันจะเป็นอย่างไร                        |                                  |                                 |       |                              |                               |

| ข้อความ  | ระดับความคิดเห็น                 |                                 |       |                              |                               |
|--|----------------------------------|---------------------------------|-------|------------------------------|-------------------------------|
|  | ไม่เห็น<br>ด้วย<br>อย่าง<br>ยิ่ง | ส่วน<br>ใหญ่<br>ไม่เห็น<br>ด้วย | เฉย ๆ | ส่วน<br>ใหญ่<br>เห็น<br>ด้วย | เห็น<br>ด้วย<br>อย่าง<br>ยิ่ง |
| 21. ฉันจะพยายามพัฒนารูปร่างของฉันให้<br>ดูดีขึ้นเสมอ |                                  |                                 |       |                              |                               |
| 22. ฉันกำลังอยู่ระหว่างการลดความอ้วน                 |                                  |                                 |       |                              |                               |

สำหรับส่วนที่เหลือของคำถามโดยใช้การเลือกตอบตามลำดับตามรายการด้านล่าง

\_\_\_\_\_ 23. ฉันเคยลองลดความอ้วนด้วยการอดอาหารหรือลดความอ้วนอย่างรวดเร็ว

- 1 ไม่เคยเลย
- 2 ไม่เคย
- 3 บางครั้ง
- 4 บ่อย
- 5 บ่อยมาก

\_\_\_\_\_ 24. ฉันคิดว่ารูปร่างฉัน...

- 1 ผอมมาก
- 2 ผอม
- 3 ปกติ
- 4 ทั่วมนิด ๆ
- 5 อ้วน

\_\_\_\_\_ 25. จากการมองเห็น คนส่วนใหญ่คิดว่ารูปร่างฉัน..

- 1 ผอมมาก
- 2 ผอม
- 3 ปกติ
- 4 ทั่วมนิด
- 5 อ้วน

**ข้อ 26-34 ใช้มาตรวัด 1-5 เพื่อบ่งชี้ปริมาณความไม่พึงพอใจหรือความพึงพอใจของคุณ  
ในแต่ละบริเวณหรือมุมมองดังต่อไปนี้**

- 1 หมายถึง ไม่พึงพอใจอย่างมาก
- 2 หมายถึง ส่วนใหญ่ไม่พึงพอใจ
- 3 หมายถึง เฉย ๆ
- 4 หมายถึง ส่วนใหญ่พึงพอใจ
- 5 หมายถึง พึงพอใจมากที่สุด

\_\_\_\_\_ 26. หน้า (รูปหน้า, คำโครงหน้า, สีผิว)

\_\_\_\_\_ 27. ผม (สี, ความหนาของผม, ลักษณะของผม)

\_\_\_\_\_ 28. ลำตัวส่วนล่าง (ก้น, สะโพก, หน้าขา, ขา)

\_\_\_\_\_ 29. ลำตัวส่วนกลาง (เอว, หน้าท้อง)

\_\_\_\_\_ 30. ลำตัวส่วนบน (อกหรือหน้าอก, หัวไหล่, แขน)

\_\_\_\_\_ 31. ลักษณะกลิ่น

\_\_\_\_\_ 32. น้ำหนัก

\_\_\_\_\_ 33. ส่วนสูง

\_\_\_\_\_ 34. ภาพลักษณะโดยรวม

## ภาคผนวก จ

แบบสอบถามการวัดกิจกรรมทางกายในยามว่างของโกดินและเซฟพาร์ด



### แบบสอบถามการมีกิจกรรมทางกาย

(สนธยา สีละมาด, 2557)

**คำชี้แจง** กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของร่างกายทุกรูปแบบที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อและทำให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากขณะพัก

#### 1. แบบสอบถามการมีกิจกรรมทางกายในเวลารว่างของโกดินและเซฟพาร์ด

พิจารณาว่าในช่วงเวลา 7 วัน (1 สัปดาห์) ในช่วงเวลารว่างของคุณ โดยเฉลี่ยแล้วกี่ครั้งที่คุณมีกิจกรรมทางกายชนิดต่อไปนี้เป็นเวลานานมากกว่า 15 นาที (กรุณาเขียนตัวเลขที่เหมาะสมลงบนเส้นตรงแต่ละเส้น)

| กิจกรรม  | จำนวนครั้งต่อสัปดาห์ |
|--|----------------------|
| 1.1 กิจกรรมทางกายอย่างหนัก (หัวใจเต้นเร็ว มีเหงื่อออกมาก)<br>(เช่น วิ่ง วิ่งเหยาะๆ ฟุตบอล ว่ายน้ำอย่างหนัก ปั่นจักรยานทางไกลอย่างหนัก เต้นแอโรบิกอย่างหนัก และการฝึกด้วยน้ำหนัก)     |                      |
| 1.2 กิจกรรมทางกายที่มีความหนักปานกลาง<br>(ไม่ทำให้หมดแรง มีเหงื่อออกเล็กน้อย)<br>(เช่น เดินเร็ว เทนนิส ปั่นจักรยานแบบสบายๆ ปิงปอง วอลเลย์บอล แบดมินตัน ว่ายน้ำแบบสบายๆ และการเดินรำ) |                      |
| 1.3 กิจกรรมทางกายอย่างเบา<br>(ใช้ความพยายามน้อยที่สุด ไม่มีเหงื่อออก)<br>(เช่น เดินแบบสบายๆ โยคะ โบว์ลิ่ง และกอล์ฟ)  |                      |

พิจารณาว่าในช่วงเวลา 7 วัน (1 สัปดาห์) ในช่วงเวลารว่างของคุณ บ่อยแค่ไหนที่คุณเข้าร่วม กิจกรรมทางกายนานเพียงพอที่จะทำให้มีการหลังเหงื่อ (หัวใจเต้นเร็ว) (กรุณาทำเครื่องหมาย (x) ข้างหน้าหมายเลข)

1. บ่อย

2. บางครั้ง

3. ไม่เคย/ นาน ๆ ครั้ง

**ภาคผนวก ฉ**

ใบรับรองการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย  
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

๑. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ภาพลักษณ์ทางกาย และกิจกรรมทางกาย

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) EFFECTS OF IMAGERY ON SOCIAL PHYSIQUE ANXIETY, BODY IMAGE AND PHYSICAL ACTIVITY.

๒. ชื่อนิสิต นางสาวดลภา พศกชาติ

หลักสูตร ปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา

ภาคปกติ  ภาคพิเศษ

รหัสประจำตัว ๕๔๘๑๐๒๔๕ กลุ่มวิชา จิตวิทยาการออกกำลังกายและการกีฬา

๓. หน่วยงานที่สังกัด : คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

๔. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ได้พิจารณารายละเอียด วิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

- ๑) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่งการวิจัย
- ๒) วิธีการอย่างเหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย โครงการวิจัย (Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับ ของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
- ๓) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัย ไม่ว่าจะป็นสิ่งที่มีชีวิต หรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มีมติเห็นชอบ ดังนี้

รับรองโครงการวิจัย

ไม่รับรอง

๕. วันที่ให้การรับรอง : .....๑๒....เดือน ...พฤษภาคม... พ.ศ. ...๒๕๖๐....

ลงนาม.....

(ดร.ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

ภาคผนวก ช  
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

## รายนามผู้เชี่ยวชาญ

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการออกกำลังกาย ที่มีความรู้ความเข้าใจเนื้อหาของโปรแกรมการฝึกจิตภาพการออกกำลังกาย

- |                             |                                    |
|-----------------------------|------------------------------------|
| 1. ดร. วิมลมาศ ประชากุล     | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์             |
| 2. ดร. ณัฐศิษฐ์ สุวรรณวัฒน์ | สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม |
| 3. คุณธนพร พานิช            | บริษัททริวิชั่นส์ จำกัด (มหาชน)    |