

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและสภาพของปัญหา

ปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีบทบาทต่อชีวิตประจำวันของประชากร สิ่งอำนวยความสะดวกและเครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ได้ถูกนำมาใช้มากขึ้น ทำให้การใช้กำลังกายในการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันลดลงไป อยุ่ด้วยต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อ ปอด หัวใจ หลอดเลือด เกิดการเสื่อมโทรมทั้งรูปร่าง และสมรรถภาพการทำงาน ประกอบกับสาเหตุต่าง ๆ ที่ส่งเสริมให้เกิดการเสื่อมโทรม เช่น การใช้สมองอย่างหนักในการทำงาน ขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ รวมทั้งสภาพแวดล้อมต่าง ๆ (ศิริพัฒน์ บุญจนาวีโรจน์, 2548, หน้า 84) นอกจากนี้การพัฒนาสุขภาพอย่างยั่งยืน สิ่งที่จะทำให้ประชากรมีสุขภาพที่ดีก็คือ การออกกำลังกาย เป็นพฤติกรรมสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพ ปัจจุบันพบว่าการเกิดภาวะ โรคไม่ติดต่อนี้มีเพิ่มมากขึ้น เป็นจำนวนมากเป็นสาเหตุการตายส่วนใหญ่ของประชากรโลก ซึ่งถือได้ว่าเป็นความท้าทายต่อการสาธารณสุขโลก ทั้งนี้องค์การอนามัยโลกได้ตระหนักในปัญหานี้โดยทำการพัฒนายุทธศาสตร์ด้านอาหาร และส่งเสริมกิจกรรมทางกายมากขึ้น เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ นอกจากนี้ทำการเสนอปัจจัยสำคัญที่มีความเกี่ยวข้องต่อโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคไขมันในเลือดสูง โรคมะเร็ง โรคอ้วน และโรคปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และข้อต่อ จากการศึกษาขององค์การอนามัยโลก (สินธุ์ สโรบล, 2555, หน้า 2) ที่ผ่านมาพบว่า ปัจจัยเหล่านี้มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดกับอาหารและกิจกรรมทางกาย ดังนั้น การขาดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและการขาดกิจกรรมทางกายจึงเป็นสาเหตุของโรคไม่ติดต่อ โดยส่งผลให้ภาวะโรครวมการตายและความพิการเพิ่มขึ้น

จากรายงานสุขภาพขององค์การอนามัยโลก พบว่า ความเจ็บป่วย ความพิการและการเสียชีวิตที่เป็นผลมาจากโรคไม่ติดต่อเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด ในปัจจุบันและกำลังเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในประเทศกำลังพัฒนา โดยประเทศไทยเป็นอีกประเทศที่ประสบปัญหานี้ แต่ในระดับของการแก้ปัญหาที่ผ่านมาพบว่ามีประชาชนยังคงมีปัญหาสุขภาพจากโรคไม่ติดต่อเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (สินธุ์ สโรบล, 2555, หน้า 2) จากการศึกษาของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2542) รายงานว่า ประชากรไทย (อายุระหว่าง 15 – 24 ปี) ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายไม่ถึงร้อยละ 15 โดยเฉพาะในเพศหญิงออกกำลังกายไม่ถึงร้อยละ 5 ที่เหลือร้อยละ 85 ใช้เวลาว่างในการดูทีวี ฟังวิทยุ อ่านสิ่งพิมพ์ อ่านการ์ตูน และนอน นอกจากนี้พบว่า

ในร้อยละ 85 นี้มีเยาวชนที่ใช้เวลาว่างในการดูทีวี วิดีโอมากกว่าร้อยละ 30 จากการสำรวจครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าประชากรไทยมีการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายน้อยการส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกาย และเล่นกีฬาจึงเป็นบทบาทสำคัญของผู้ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่กระตุ้น และผลักดันให้ประชาชนหันมาสนใจในการรักษาสุขภาพมากขึ้น การส่งเสริมให้ประชาชนหันมาใส่ใจสุขภาพจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ ดังนั้นการนำเอาศาสตร์ต่าง ๆ เข้ามาเพื่อศึกษาวิธีการส่งเสริมสุขภาพ เช่น ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพถือเป็นศาสตร์สาขาหนึ่งที่น่าหลักการทางด้านวิทยาศาสตร์มาพัฒนาประชาชนให้มีสุขภาพที่ดี ซึ่งให้ความสนใจทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมเพื่อให้ประชากรมีสุขภาพที่เหมาะสมตามแต่ละวัยทำให้จิตใจแจ่มใส มีสมาธิ ลดความเครียด ลดความวิตกกังวล และสร้างความสนุกสนานในการเรียนรู้การเข้าสังคม จิตวิทยาการออกกำลังกาย เป็นศาสตร์สาขาหนึ่งของวิทยาศาสตร์การกีฬาที่นำความรู้ทางด้านจิตวิทยาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ซึ่งให้ความสนใจในการศึกษา ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ส่งผลในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา จิตวิทยาการกีฬา จึงเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของ ผู้ที่ออกกำลังกายและนักกีฬาให้มีทักษะที่สูงขึ้น สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันสำหรับบุคคล ทั่วไป ในการสร้างสุขภาพ นันทนาการ เสริมสร้างแรงจูงใจให้บุคคลและชุมชนได้เข้าร่วมการ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่อง ถูกวิธีเกิดประโยชน์ในการพัฒนาสุขภาพ สมรรถภาพ ทางกาย และคุณภาพชีวิต (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย, 2542, หน้า 4)

การจินตภาพ (Imagery) เป็นทักษะที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาและการออกกำลังกาย และถูกนำไปใช้อย่างกว้างขวางโดยเฉพาะในการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาอันที่เกี่ยวกับการใช้ความคิด การรับรู้จากการสัมผัสหรือประสบการณ์โดยผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรู้ และการเคลื่อนไหว การจินตภาพได้นำไปใช้ ในชีวิตประจำวัน โดยนักภาพของตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ เช่น การนึกภาพตอนทำงาน การสอน ของครู รวมไปถึงการจินตภาพถูกนำไปใช้อย่างกว้างขวางในการกีฬาและการออกกำลังกาย โดยเป็นเครื่องมือที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแรงจูงใจ ความมั่นใจ เป้าหมาย ที่ผลักดันไปสู่ความสำเร็จ ในส่วนของการออกกำลังกายทำให้การจินตภาพพัฒนาความสามารถของผู้ที่ฝึกได้ดียิ่งขึ้น จินตภาพในการออกกำลังกาย คือ การนึกคิด ต่อการกำหนดพฤติกรรม เป้าหมาย และสร้างแรงจูงใจ ในการออกกำลังกาย การสร้างจินตภาพในการออกกำลังกายเป็นการพัฒนาความเชื่อมั่น และเสริมสร้างประสิทธิภาพสำหรับพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ การจินตภาพยังเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้ที่ออกกำลังกาย ยังคงกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ Stanley, Cumming, Standage and Duda (2012) ได้กล่าวไว้ว่า จินตภาพในการออกกำลังกายมีผลนำไปสู่

แรงจูงใจ และความพอใจในการออกกำลังกาย แนวโน้มในการจินตภาพในการออกกำลังกายนั้น มีการศึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชากรไทย ในการศึกษา เพื่อเป็นแนวทางพัฒนาดังกล่าว จึงมีความจำเป็นอย่างมากที่จะต้องมีการพัฒนาเครื่องมือ เพื่อการศึกษาหรือปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นแรงกระตุ้นให้เริ่มต้น คงอยู่ในการออกกำลังกาย

จากการทบทวนวรรณกรรม Khongrassame and Singnoy (2012) พบว่าการศึกษา ทางด้านการจินตภาพในการออกกำลังกาย ยังมีข้อจำกัด ทั้งที่การจินตภาพในการออกกำลังกาย มีความสำคัญไม่น้อยกว่าการกีฬา เพราะเกี่ยวข้องกับเรื่องของพฤติกรรม สุขภาพ โดยเฉพาะประเทศไทย ยังไม่มีการศึกษาจินตภาพในการออกกำลังกาย จึงได้เสนอแนวคิดจากการศึกษาของแบบวัด การจินตภาพในการออกกำลังกายที่ทำให้การศึกษามีจำนวนน้อย เนื่องจากขาดเครื่องมือที่เป็น มาตรฐานในการประเมินความเที่ยงตรงและความแม่นยำของการวัดระดับจินตภาพในการ ออกกำลังกาย ทั้งนี้จากการศึกษาจินตภาพในการออกกำลังกาย Hall (1995) ได้กล่าวไว้ว่าจินตภาพ ส่งผลต่อปัจจัยของพฤติกรรมในการออกกำลังกาย และความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย ต่อมา Hausenblas, Hall, Rodgers and Munroe (1999) ทำการศึกษาจินตภาพในการออกกำลังกาย ในกลุ่มผู้เดินแอโรบิก จากการสังเกต การสัมภาษณ์ และสร้างแบบวัดการจินตภาพในการ ออกกำลังกายขึ้น โดยมีปัจจัย 3 ด้าน ได้แก่ จินตภาพการใช้พลัง (Energy imagery) คือ การจินตภาพว่า เราได้ใช้พลังในการออกกำลังกายทำให้เกิดแรงจูงใจ จินตภาพด้านรูปลักษณ์ (Appearance imagery) คือ การจินตภาพว่าตัวเรามีรูปร่างดี กระชับ ได้สัดส่วนขึ้น รูปร่างแข็งแรงขึ้น และการจินตภาพด้านเทคนิค (Technique imagery) คือ การจินตภาพว่าเรากำลังขยับร่างกาย ในตำแหน่งที่ถูกต้องขณะที่ออกกำลังกาย จำนวนข้อคำถาม 9 ข้อ ผลการศึกษาพบว่าจินตภาพ ด้านรูปลักษณ์ให้เห็นทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง Wesch, Milne, Burke and Hall (2006) ทำการศึกษาความเชื่อมั่นที่ใช้จินตภาพในการออกกำลังกายผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีอุปสรรคในการออกกำลังกาย Edmunds, Ntoumanis and Duda (2008) ศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างทฤษฎีการกำหนดตนเองกับการจินตภาพในการออกกำลังกายที่ส่งผลถึงพฤติกรรมร่วม การออกกำลังกาย ผลจากการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายส่งผลต่อพฤติกรรมในการออกกำลังกาย การศึกษาของ Stanley et al. (2012) ได้ทำการทดสอบสมมติฐานตามทฤษฎีการกำหนดตนเอง และ ทำการสำรวจความสัมพันธ์ในการใช้จินตภาพในการออกกำลังกาย แรงจูงใจอิสระ (Autonomous motivation) และแรงจูงใจแบบถูกกำหนด (Controlled motivation) และความตั้งใจในการออกกำลังกาย รวมไปถึงพฤติกรรมในการออกกำลังกาย โดยปัจจัยทางด้านความสนุกสนาน (Enjoyment) จากนั้น ทดสอบสมการ โครงสร้าง พบว่า ความสามารถมีผลทางตรงและทางอ้อมกับปัจจัยต่าง ๆ ของการ จินตภาพในการออกกำลังกาย และการจินตภาพนั้นพบว่าการจินตภาพในการออกกำลังกายด้าน

เทคนิค และด้านความสนุกสนานมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับแรงจูงใจอิสระส่วนด้านรูปลักษณ์ มีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจแบบถูกกำหนด ทางด้านจินตภาพด้านพลังมีความสัมพันธ์ทางตรงกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ดังนั้นผลจากการศึกษานี้จึงพบว่า ลักษณะแรงจูงใจมีอิทธิพลถึงความแตกต่างของการทำหน้าที่ในการจินตภาพในการออกกำลังกาย สอดคล้องกับการศึกษาของ Duncan, Hall, Wilson and Rodgers (2012) และ Stanley et al. (2012) ได้เพิ่มการกำกับตนเองที่สอดคล้องในการออกกำลังกายในกลุ่มผู้หญิงในการออกกำลังกาย ผลจากการศึกษาพบว่า การใช้จินตภาพร่วมกับการออกกำลังกายนั้นมีอิทธิพลถึงแรงจูงใจกับการออกกำลังกาย สามารถทำให้เพิ่มแรงจูงใจในการเข้าร่วมออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง Hausenblas, Hall and Danielle (2002) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์และความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง ในการใช้จินตภาพในการออกกำลังกาย ผลจากการศึกษาพบว่าเพศชายมีความถี่การใช้จินตภาพในการออกกำลังกายในด้านเทคนิค และด้านพลังมากกว่าเพศหญิง เพศหญิงนั้นมีการใช้จินตภาพในการออกกำลังกายในด้านรูปลักษณ์มากกว่าเพศชายเพียงด้านเดียว

ข้อมูลทั้งหมดข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการศึกษาจินตภาพในการออกกำลังกาย การพัฒนาแบบวัดการจินตภาพในการออกกำลังกายถูกนำไปใช้ในงานวิจัยอย่างกว้างขวาง ซึ่งในประเทศไทยยังไม่พบการศึกษาเกี่ยวกับจินตภาพในการออกกำลังกาย ดังนั้นการศึกษารุ่นนี้เป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาแบบวัดการจินตภาพในการออกกำลังกายบนวัฒนธรรมที่มีความแตกต่างจากต้นฉบับของแบบวัด จึงจำเป็นที่จะต้องศึกษาโดยยึดหลักตามพื้นฐานของวัฒนธรรมนั้น ๆ โดยเฉพาะการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการจินตภาพในการออกกำลังกาย ควรให้ความสำคัญความแตกต่างกับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น วัฒนธรรม สภาพความเป็นอยู่ และเชื้อชาติ (ฉัตรกมล สิงห์น้อย, 2552; สุพัชรินทร์ ปานอุทัย, 2552) ดังนั้นจึงเป็นประโยชน์ หากมีการพัฒนาเครื่องมือ การจินตภาพในการออกกำลังกาย ที่ใช้วัดจินตภาพในการออกกำลังกายฉบับภาษาไทย และหาค่าคุณภาพของเครื่องมือในด้านความเที่ยงตรง (Validity) และความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของแบบวัด รวมทั้งทดลอง นำไปศึกษากับผู้ออกกำลังกายจะเป็นเครื่องมือที่จะให้นักวิจัยสามารถเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานผู้ออกกำลังกายเพื่อที่จะพัฒนาเพื่อเกิดประโยชน์ในอนาคตต่อไปได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาแบบวัดจินตภาพในการออกกำลังกาย ฉบับภาษาไทย (Exercise imagery questionnaire Thai version: EIQ)
2. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการจินตภาพในการออกกำลังกายระหว่างเพศชายและเพศหญิง

สมมติฐานของการวิจัย

การจินตภาพในการออกกำลังกาย ได้แก่ จินตภาพด้านการใช้พลัง (Energy imagery) จินตภาพด้านรูปลักษณ์ (Appearance imagery) และ จินตภาพด้านเทคนิค (Technique imagery) ระหว่างเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกัน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ได้เครื่องมือวัดจินตภาพในการออกกำลังกาย ฉบับภาษาไทย ที่เป็นมาตรฐาน เพื่อจะได้ใช้เป็นแนวทางในการประเมินตนเองทางด้านจินตภาพในการออกกำลังกาย

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษานี้ ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแบบวัด (Exercise imagery questionnaire) “จินตภาพในการออกกำลังกาย” ฉบับภาษาไทย ซึ่งมีขอบเขตของการศึกษาดังต่อไปนี้

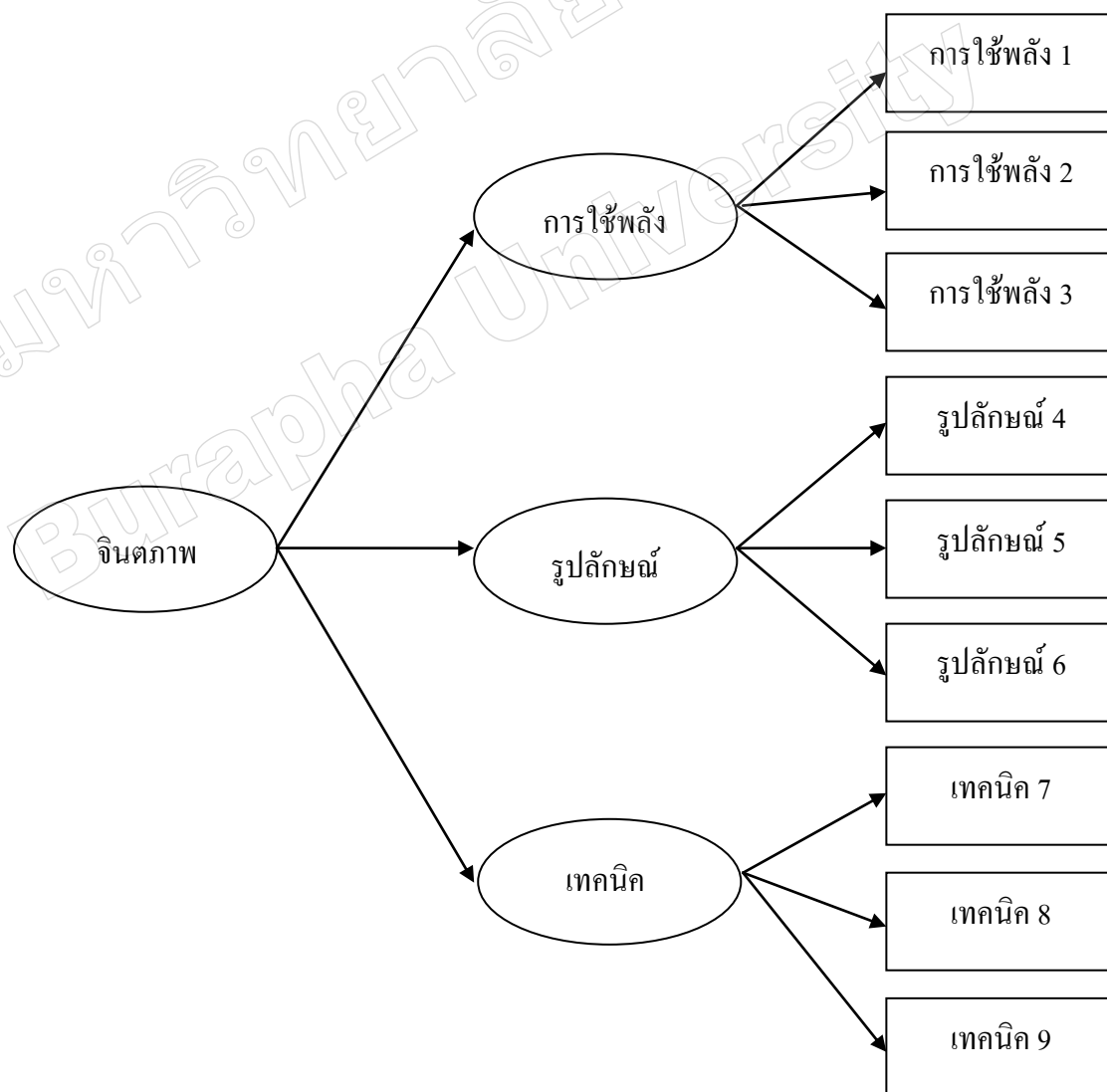
1. การพัฒนาแบบวัดจินตภาพในการออกกำลังกาย พัฒนาจากการศึกษาตามเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบบวัดจินตภาพในการออกกำลังกายของ Hausenblas et al. (1999)
2. กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษานี้ เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีที่ศึกษาอยู่ในกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สาขาวิชามนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ภายในมหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2556
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล 1 ช่วงต่อวันคือ เวลา 16.00 – 20.00 น.

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. จินตภาพในการออกกำลังกาย หมายถึง การจินตภาพจะส่งผลต่อปัจจัยของพฤติกรรม การออกกำลังกาย และความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย
2. การจินตภาพในการออกกำลังกาย ได้แก่
 - 2.1 จินตภาพการใช้พลัง (Energy imagery) คือ การจินตภาพว่าเราได้ใช้พลังในการออกกำลังกาย
 - 2.2 จินตภาพด้านรูปลักษณ์ (Appearance imagery) คือ การจินตภาพว่าตัวเรามีร่างกายมีรูปร่างดี กระชับ ได้สัดส่วนขึ้น ร่างกายแข็งแรงขึ้น
 - 2.3 การจินตภาพด้านเทคนิค (Technique imagery) คือ การจินตภาพว่าเรากำลังขยับร่างกายในตำแหน่งที่ถูกต้องขณะที่ออกกำลังกาย

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการพัฒนาแบบวัดการจินตภาพในการออกกำลังกาย เป็นการพัฒนาเพื่อให้ทราบระดับการจินตภาพในการออกกำลังกายในอันที่มีส่วนเสริมสร้างแรงจูงใจ และประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย ซึ่งการวิจัยนี้ศึกษาตามกรอบแนวคิดของ Hausenblas et al. (1999) การจินตภาพในการออกกำลังกาย ที่จำแนกการจินตภาพออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ จินตภาพด้านการใช้พลังจินตภาพ ด้านรูปลักษณ์ และจินตภาพด้านเทคนิค ในการพัฒนาแบบวัดการจินตภาพในการออกกำลังกาย แต่ละด้าน ผู้วิจัยได้กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการของการจินตภาพในการออกกำลังกายแต่ละด้าน เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาแบบวัด และตรวจสอบแบบวัดการจินตภาพว่าสามารถนำมาใช้ในประชากรไทยได้หรือไม่ นอกจากนี้ใช้การตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัด โดยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการจินตภาพในการออกกำลังกาย