

การพัฒนาแบบวัดการจินตภาพในการออกกำลังกาย ฉบับภาษาไทย

มนัสสิริ กงรัมย์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตรการออกกำลังกายและการกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา
กันยายน 2556
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ มนัสสิริ คงรัมย์ แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา
ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ดร.พูลพงศ์ สุขสว่าง)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธาน
(ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์)

..... กรรมการ
(ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย)

..... กรรมการ
(ดร.พูลพงศ์ สุขสว่าง)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภพร ทัศนัยนา)

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬานุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา
ของมหาวิทยาลัยบูรพา

..... คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
(ดร.ศักดิ์ชาย พัทธกัญวงศ์)

วันที่ 18 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2556

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์ ระดับบัณฑิตศึกษา
จากสำนักงานรองอธิการบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา
ประจำภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2552

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จลงได้ด้วยความกรุณาจาก ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย ดร.พุดพงษ์ สุขสว่าง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำแนวทาง ที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วนและเอาใจใส่ด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบ รวมทั้ง ให้คำแนะนำแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้มีคุณภาพ นอกจากนี้ยังได้รับความอนุเคราะห์ ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาที่กรุณาให้คำแนะนำและอำนวยความสะดวกในการทำวิทยานิพนธ์ ขอขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ ที่ศึกษาในคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาที่ให้คำแนะนำ และให้กำลังใจรวมทั้งท่านอื่น ๆ ที่ให้ความช่วยเหลือซึ่งยังมิได้เอ่ยนามในที่นี้

ขอกราบบิดา มารดาและครอบครัวทุกท่านที่คอยให้คำแนะนำให้กำลังใจด้วยดีเสมอมา และช่วยเหลือมาโดยตลอด คุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญู กตเวทิตาแด่บุพการี บุรพจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษาและ ประสบความสำเร็จมาจนตราบนับเท่าทุกวันนี้

มนัสสิริ คงรัมย์

54910089: สาขาวิชา: วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา; วท.ม.

(วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา)

คำสำคัญ: การพัฒนา/ จินตภาพในการออกกำลังกาย

มนัสสิริ คงรัมย์: การพัฒนาแบบวัดการจินตภาพในการออกกำลังกาย ฉบับภาษาไทย

(THE DEVELOPMENT OF EXERCISE IMAGERY QUESTIONNAIRE IN THAI VERSION

EIQ) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: ฉัตรกมล สิงห์น้อย, ประ.ด., พูลพงศ์ สุขสว่าง, ค.ด.

นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, Ph.D. 91 หน้า. ปี พ.ศ. 2556.

การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาแบบวัดการจินตภาพในการออกกำลังกาย (EIQ) ให้เป็นฉบับภาษาไทย สร้างปกวิสัยของแบบวัดความสามารถในการจินตภาพของนักศึกษาไทย และเปรียบเทียบความแตกต่างการจินตภาพในการออกกำลังกายระหว่างเพศ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตมหาวิทยาลัย 800 คน (เพศชาย 380 คน และเพศหญิง 420 คน) ได้มาจากการสุ่มแบบง่าย มีอายุระหว่าง 18 - 24 ปี ($M = 21$ ปี) ที่ศึกษาอยู่ในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดจินตภาพในการออกกำลังกายฉบับภาษาไทยที่เป็นแบบประมาณค่า 9 ระดับ ตั้งแต่ 1 (ไม่เคย) ถึง 9 (เสมอ) เพื่อประเมินระดับของการจินตภาพในการออกกำลังกาย การพัฒนาแบบวัด ใช้วิธีการเปลี่ยนกลับจากนั้นทำการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ด้วยการหาความเชื่อมั่นภายในและความน่าเชื่อถือของแบบวัดโดยการหาค่าความเชื่อมั่นและทดสอบซ้ำ ก่อนทำการเก็บรวบรวมข้อมูล นอกจากนั้นนำไปทดสอบความตรงเชิงโครงสร้างผ่านเทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) ผลการวิจัยพบว่า ทั้ง 3 ปัจจัย ประกอบด้วยการจินตภาพด้านการใช้พลัง ด้านรูปลักษณ์ และด้านเทคนิคมีความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.86 แบบวัดอยู่ในเกณฑ์ดี มีค่าไค - สแควร์ = 12.23, $df = 15$, $p = 0.66$, $GFI = 0.99$, $AGFI = 0.98$, $CFI = 1.00$, $RMR = 0.016$ $RMSEA = 0.000$ การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศในการใช้การจินตภาพออกกำลังกาย พบว่าเพศชายมีการใช้จินตภาพสูงกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) นอกจากนั้นการจินตภาพด้านการใช้พลัง ด้านรูปลักษณ์ และด้านเทคนิคมีค่าการทำนายสูงมากกว่า 80 เปอร์เซ็นต์ทำให้ข้อมูลเชิงประจักษ์มีความสอดคล้องกับโมเดลสมมติฐาน ดังนั้นแบบวัดการจินตภาพในการออกกำลังกายฉบับภาษาไทยจึงมีความเหมาะสมกับการนำไปใช้ศึกษาการจินตภาพในการออกกำลังกายของประชากรไทย ซึ่งในการศึกษาจินตภาพในการออกกำลังกายในครั้งต่อไปควรศึกษากับกลุ่มตัวอย่างและระดับอายุ ที่มีความแตกต่างกัน อย่างไรก็ตามก็ควรหาความสัมพันธ์ร่วมกับปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น แรงจูงใจ เป็นต้น

54910089: MAJOR: EXERCISE AND SPORT SCIENCE; M.Sc. (EXERCISE AND SPORT SCIENCE)

KEYWORDS: DEVELOPMENT/ EXERCISE IMAGERY

MANATSIRI KHONGRASSAME: THE DEVELOPMENT OF EXERCISE IMAGERY QUESTIONNAIRE IN THAI VERSION EIQ. ADVISORY COMMITTEE: CHATKAMON SINGNOY, Ph.D., POONPONG SUKSAWANG, Ph.D., NARUEPON VONGJATURAPAT, Ph.D. 91 P. 2013.

The aim of this study was to develop the Thai version of Exercise Imagery Questionnaire (EIQ), finding the imagery ability norm of Thai student's population, and compare imagery exercise between genders. The participants were 800 university students (380 males and 420 females) who simple randomly sampling with age ranged from 18 to 24 years ($M = 21$ yrs) and studied in health science, science and technology, and humanity and social science areas. The EIQt was a 9 Likert scale type questionnaire ranging from 1 (never) to 9 (always) measuring level of imagery while doing exercise. The questionnaire was developed using back translation technique for content validity as well as internal consistency and test-retest reliability conducted before data collection. Construct validity of the questionnaire was also tested through Confirmatory Factor Analysis technique (CFA).

The finding indicated that three factors included energy imagery, appearance imagery and technique imagery with a total reliability of .86. The questionnaire was satisfied with a Chi-square of 12.23, $df = 15$, $p = 0.66$, GFI = 0.99, AGFI = 0.98, CFI = 100, RMR = 0.016 and RASEA = 0.000. In addition, gender comparison on the exercise imagery found that male students showed higher level of imagery than female students ($p < .05$). Moreover the energy imagery, appearance imagery and technique imagery scores exceeded 80% indicating that the empirical data was consistent to the hypothesis model. In conclusion, the EIQt is an appropriated test to use with Thai populations. Different group of samples and age may be employed for future study is needed as well as correlation with other factors like motivation.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ก
สารบัญ	ข
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความสำคัญและสภาพของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
สมมติฐานของการวิจัย	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
ตอนที่ 1 แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการจินตภาพในการออกกำลังกาย	8
ตอนที่ 2 การพัฒนาแบบวัดการจินตภาพในการออกกำลังกาย	15
3 วิธีดำเนินการวิจัย	25
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	25
ขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือ	26
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	27
การเก็บรวบรวมข้อมูล	27
การวิเคราะห์ข้อมูล	28
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	31
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูล	31
ผลวิเคราะห์ข้อมูล	32

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	53
สรุปผลการวิจัย	53
อภิปรายผลการวิจัย	55
ข้อเสนอแนะ	61
บรรณานุกรม	63
ภาคผนวก	68
ภาคผนวก ก	69
ภาคผนวก ข	71
ภาคผนวก ค	74
ภาคผนวก ง	76
ประวัติย่อของผู้วิจัย	91

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของแบบวัดจิตภาพในการออกกำลังกาย	33
2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน 3 องค์ประกอบ 9 ข้อคำถาม	34
3 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง ของแบบวัดการจิตภาพในการออกกำลังกาย (ขั้นที่ 1).....	36
4 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง (ขั้นที่ 2).....	37
5 สเตโนน์ ตำแหน่งเปอร์เซนไทล์ และช่วงตำแหน่งเปอร์เซนไทล์.....	39
6 เกณฑ์สำหรับตัดสินระดับการจิตภาพ เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงตำแหน่ง เปอร์เซนไทล์.....	40
7 เกณฑ์สำหรับเทียบคะแนนดิบกับตำแหน่งเปอร์เซนไทล์ และสเตโนน์ ของแบบวัดการจิตภาพในการออกกำลังกาย	40
8 เกณฑ์การเทียบช่วงคะแนนดิบระดับการจิตภาพของแบบวัดการจิตภาพ ในการออกกำลังกาย.....	43
9 จำนวน และร้อยละของการจิตภาพในการออกกำลังกายแต่ละระดับจำแนกตามเพศ.....	43
10 เกณฑ์สำหรับเทียบคะแนนดิบกับตำแหน่งเปอร์เซนไทล์ และสเตโนน์ ขององค์ประกอบ การจิตภาพการใช้พลัง (3 ข้อ)	44
11 เกณฑ์สำหรับเทียบช่วงคะแนนดิบกับระดับจิตภาพขององค์ประกอบการจิตภาพ การใช้พลัง.....	45
12 จำนวน และร้อยละของการจิตภาพในการออกกำลังกายด้านการใช้พลังแต่ละระดับ จำแนกตามเพศ	45
13 เกณฑ์สำหรับเทียบคะแนนดิบกับตำแหน่งเปอร์เซนไทล์ และสเตโนน์ ขององค์ประกอบ การจิตภาพด้านรูปลักษณ์	46
14 เกณฑ์สำหรับเทียบช่วงคะแนนดิบกับระดับจิตภาพขององค์ประกอบการจิตภาพ ด้านรูปลักษณ์	47
15 จำนวน และร้อยละของการจิตภาพในการออกกำลังกายด้านการใช้รูปลักษณ์ แต่ละระดับจำแนกตามเพศ	47
16 เกณฑ์สำหรับเทียบคะแนนดิบกับตำแหน่งเปอร์เซนไทล์ และสเตโนน์ ขององค์ประกอบ การจิตภาพด้านเทคนิค.....	48

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
17 เกณฑ์สำหรับเทียบช่วงคะแนนดิบกับระดับจิตภาพขององค์ประกอบการจิตภาพ ด้านเทคนิค	49
18 จำนวน และร้อยละของการจิตภาพในการออกกำลังกายด้านเทคนิคแต่ละระดับ จำแนกตามเพศ	49
19 เปรียบเทียบการจิตภาพในการออกกำลังกายจำแนกตามเพศ	50
20 เปรียบเทียบการจิตภาพในการออกกำลังกายจำแนกเป็นรายข้อ	51

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดการจินตภาพในการออกกำลังกาย	6
2 โมเดลผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดการจินตภาพ ในการออกกำลังกาย	35
3 โมเดลผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองของแบบวัดการจินตภาพ ในการออกกำลังกาย	38