

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแบบวัดจินตภาพในการออกกำลังกาย ฉบับภาษาไทย ก่อนนำเครื่องมือที่ได้จากการพัฒนามาใช้เพื่อศึกษาการจินตภาพในการออกกำลังกาย ของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเป็น 2 ขั้นตอน หลังจากได้ผ่านการ พิจารณาจริยธรรมได้ตรวจสอบวิธีการในการดำเนินการวิจัย และอนุญาตให้ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล ไปใช้เพื่อศึกษาลักษณะของการจินตภาพในการออกกำลังกาย โดยแบ่งเป็น 4 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาแบบวัดการจินตภาพในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 2 ผลการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดการจินตภาพในการ ออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ปกติวิสัยของแบบวัดการจินตภาพในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 4 การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศชาย และเพศหญิง ในการใช้จินตภาพในการออกกำลังกาย

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูล

Max	หมายถึง	คะแนนสูงสุด
Min	หมายถึง	คะแนนต่ำสุด
M	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย
SD	หมายถึง	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
CV	หมายถึง	สัมประสิทธิ์การกระจาย
Skewness	หมายถึง	ค่าความเบ้
Kurtosis	หมายถึง	ค่าความโด่ง
b	หมายถึง	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ
r	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
R ²	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์
χ^2	หมายถึง	ค่าไค-สแควร์
df	หมายถึง	ค่าองศาแห่งความอิสระ
GFI	หมายถึง	ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน

AGFI	หมายถึง	ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับค่าแล้ว
RMR	หมายถึง	ค่าความเคลื่อนที่แสดงความแตกต่างระหว่าง ความแปรปรวนที่ถูกลบออกและความแปรปรวนที่แท้จริง
SRMR	หมายถึง	ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของเศษเหลือในรูป คะแนนมาตรฐาน
RMSEA	หมายถึง	ค่ารากกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ
Energy	หมายถึง	จินตภาพด้านการใช้พลัง
Appearance	หมายถึง	จินตภาพด้านรูปลักษณ์
Technique	หมายถึง	จินตภาพด้านเทคนิค

ผลวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัดการจินตภาพในการออกกำลังกาย

เพศชายจำนวน 380 คน คิดเป็นร้อยละ 47.5 เพศหญิงจำนวน 420 คน คิดเป็นร้อยละ 52.5 สังกัดในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ จำนวน 275 คน คิดเป็นร้อยละ 34.4 สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 256 คน คิดเป็นร้อยละ 32.0 และสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 269 คน คิดเป็นร้อยละ 33.6 มีความถี่ในการออกกำลังกาย 1วัน/สัปดาห์ จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 12.4 มีความถี่ในการออกกำลังกาย 2วัน/สัปดาห์ จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 20.5 มีความถี่ในการออกกำลังกาย 3วัน/สัปดาห์ จำนวน 245 คน คิดเป็นร้อยละ 30.6 มีความถี่ในการออกกำลังกาย 4วัน/สัปดาห์ จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 10.4 มีความถี่ในการออกกำลังกาย 5วัน/สัปดาห์ จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 13.9 และมีความถี่ในการออกกำลังกายมากกว่า 5 วัน/สัปดาห์ จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 12.3 ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ไม่เกิน 30 นาที จำนวน 211 คน คิดเป็นร้อยละ 26.4 ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ไม่เกิน 31 - 60 นาที จำนวน 421 คน คิดเป็นร้อยละ 52.6 และ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ไม่เกิน 60 นาทีขึ้นไป จำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 21.0

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาแบบวัดการจินตภาพในการออกกำลังกาย

ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของแบบวัด (9 ข้อ) ได้แก่ คะแนนเต็ม คะแนนสูงสุด (Max) คะแนนต่ำสุด (Min) ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) สัมประสิทธิ์การกระจาย (CV) ค่าความเบ้ (Skewness) ค่าความโด่ง (Kurtosis) แสดงรายละเอียด ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของแบบวัดจิตภาพในการออกกำลังกาย (n = 800)

องค์ประกอบ	คะแนนเต็ม	Max	Min	M	SD	CV	Skewness	Kurtosis
จิตภาพการใช้พลัง	27	27	6	19.01	4.67	24.56	- 0.256	- 0.613
จิตภาพด้านรูปลักษณ์	27	27	6	19.89	4.30	21.61	- 0.261	- 0.514
จิตภาพด้านเทคนิค	27	27	4	18.61	4.41	23.69	- 0.210	- 0.387
แบบวัดทั้งหมด	81	81	18	57.52	11.99	20.84	- 0.216	- 0.458

จากตารางที่ 1 พบว่า คะแนนแบบวัดจิตภาพในการออกกำลังกายทั้งหมด มีคะแนนเต็ม 81 คะแนน (คะแนนสูงสุดเท่ากับ 81 คะแนน และคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 18 คะแนน) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 57.52 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11.99 สัมประสิทธิ์การกระจายเท่ากับ 20.84 มีการแจกแจงแบบเบ้ซ้าย (- 0.216) แสดงว่าส่วนใหญ่ได้คะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ย การแจกแจงของคะแนนมีความโด่งกว่าโค้งปกติเพียงเล็กน้อย (- 0.458) จากข้อจำกัดของการวิเคราะห์องค์ประกอบที่ระบุถึงการแจกแจงข้อมูลต้องเป็น โค้งปกติแต่จากข้อมูลพบว่าการแจกแจงไม่เป็น โค้งปกติแต่ค่าที่ได้นั้นไม่สูงเกินจนทำให้ละเมิดข้อจำกัดของการวิเคราะห์องค์ประกอบจึงนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ในขั้นตอนต่อไป

เมื่อพิจารณาในแต่ละองค์ประกอบ พบว่า องค์ประกอบด้านจิตภาพการใช้พลัง มีคะแนนเต็ม 27 คะแนน (คะแนนสูงสุดเท่ากับ 27 คะแนน และคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 6 คะแนน) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.01 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.67 สัมประสิทธิ์การกระจายเท่ากับ 24.56 มีการแจกแจงแบบเบ้ซ้าย (- 0.256) แสดงว่าส่วนใหญ่ได้คะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ย การแจกแจงของคะแนนมีความโด่งกว่าโค้งปกติเพียงเล็กน้อย (- 0.613)

องค์ประกอบด้านรูปลักษณ์มีคะแนนเต็ม 27 คะแนน (คะแนนสูงสุดเท่ากับ 27 คะแนน และคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 6 คะแนน) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.89 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.30 สัมประสิทธิ์การกระจายเท่ากับ 21.61 มีการแจกแจงแบบเบ้ซ้าย (- 0.261) แสดงว่าส่วนใหญ่ได้คะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ย การแจกแจงของคะแนนมีความโด่งกว่าโค้งปกติเพียงเล็กน้อย (- 0.514)

องค์ประกอบด้านจิตภาพเทคนิคมีคะแนนเต็ม 27 คะแนน (คะแนนสูงสุดเท่ากับ 27 คะแนน และคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 4 คะแนน) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.61 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.41 สัมประสิทธิ์การกระจายเท่ากับ 23.69 มีการแจกแจงแบบเบ้ซ้าย (- 0.210) แสดงว่าส่วนใหญ่ได้คะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ย การแจกแจงของคะแนนมีความโด่งกว่าโค้งปกติเพียงเล็กน้อย (- 0.387)

**ตอนที่ 2 การตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดการจินตภาพในการ
ออกกำลังกาย**

1. ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ (แสดงในภาคผนวก) และวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis: CFA) เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดการจินตภาพในการออกกำลังกาย ด้วยโปรแกรม ลิสเรล 8.80 ผลการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงยืนยันเพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของ แบบวัดการจินตภาพในการออกกำลังกาย จากกลุ่มตัวอย่าง 392 คน ดังตารางที่ 2 และภาพที่ 2

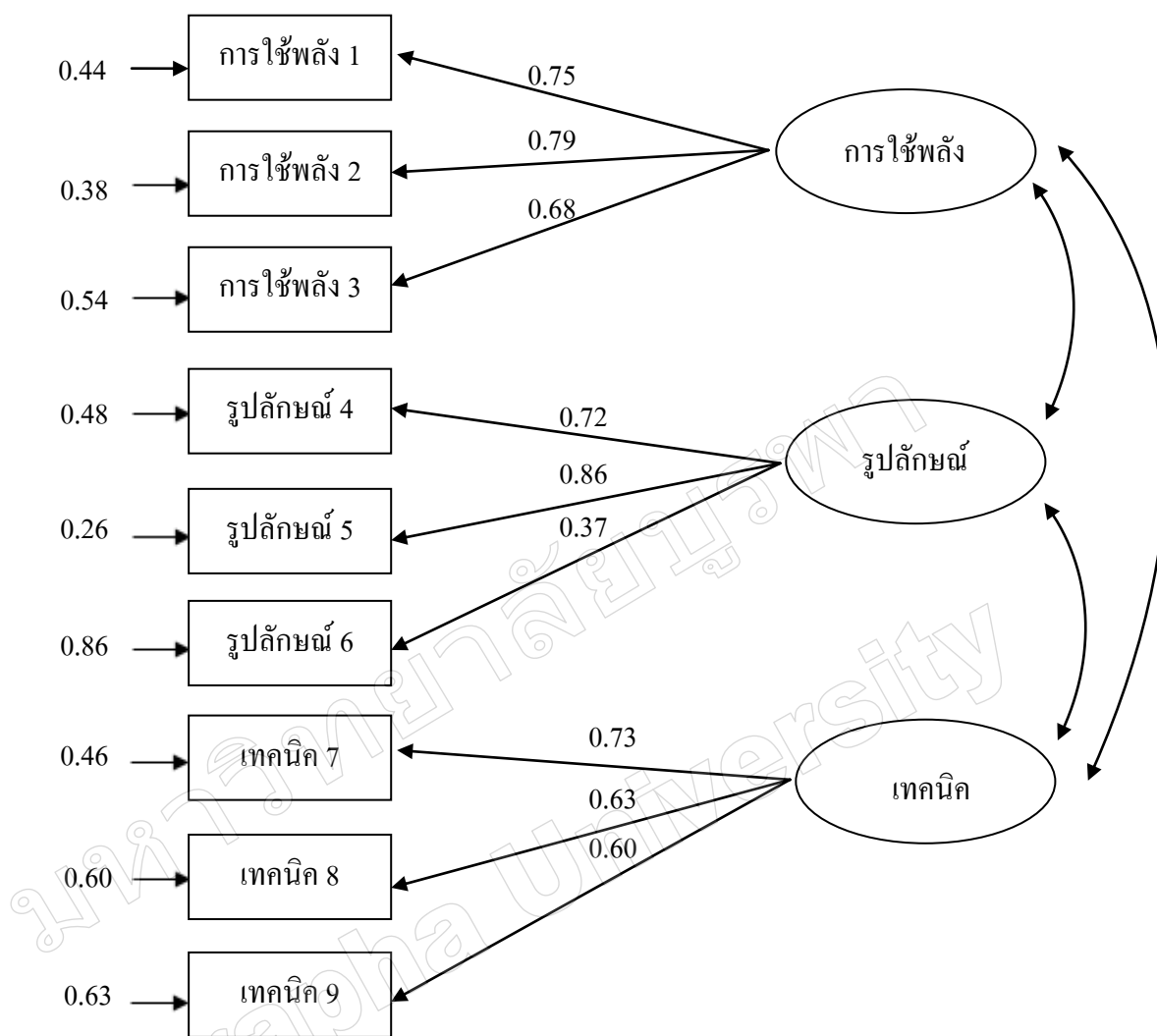
ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงยืนยัน 3 องค์ประกอบ 9 ข้อคำถาม

ตัวแปร	องค์ประกอบการจินตภาพในการออกกำลังกาย									r ²
	การใช้พลัง			รูปลักษณะ			เทคนิค			
	สปส.	SE	t	สปส.	SE	t	สปส.	SE	t	
การใช้พลัง 1	0.75	-	-	-	-	-	-	-	-	0.51
การใช้พลัง 2	0.79	0.08	14.00	-	-	-	-	-	-	0.66
การใช้พลัง 3	0.68	0.08	11.24	-	-	-	-	-	-	0.46
รูปลักษณะ 4	-	-	-	0.72	-	-	-	-	-	0.45
รูปลักษณะ 5	-	-	-	0.86	0.09	12.28	-	-	-	0.57
รูปลักษณะ 6	-	-	-	0.37	0.09	5.93	-	-	-	0.12
เทคนิค 7	-	-	-	-	-	-	0.73	-	-	0.54
เทคนิค 8	-	-	-	-	-	-	0.63	0.07	12.95	0.40
เทคนิค 9	-	-	-	-	-	-	0.60	0.07	10.94	0.36

Chi-square = 8.09 df = 8 (p = 0.42487) GFI = 1.00 AGFI = 0.97 CFI = 1.00

Standardize RMR = 0.013 RMSEA = 0.005

*p < .05



Chi-square = 8.09, df = 8, P-value = 0.42487, RMSEA = 0.005

ภาพที่ 2 โมเดลผลการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดการจินตภาพในการออกกำลังกาย

เมื่อพิจารณาตารางที่ 2 และภาพที่ 2 พบว่า โมเดลการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดการจินตภาพในการออกกำลังกายมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งได้ค่าไค-สแควร์ มีค่าเท่ากับ 8.09; $p = 0.42487$ ที่องศาอิสระเท่ากับ 8 และดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ 1.00 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.97 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.00 ดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (RMR) เท่ากับ 0.013 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ศูนย์มากแสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

เมื่อพิจารณาน้ำหนักองค์ประกอบ ในแต่ละองค์ประกอบ พบว่าองค์ประกอบด้านการเงินภาพการใช้พลัง มีข้อคำถาม 3 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.68 ถึง 0.79 องค์ประกอบด้านการเงินภาพรูปลักษณ์ มีข้อคำถาม 3 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.37 ถึง 0.86 และองค์ประกอบด้านการเงินภาพด้านเทคนิค มีข้อคำถาม 3 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.60 ถึง 0.73

หลังจากที่ได้วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับตามข้อ 1 แล้ว ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ตามโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง (Second order confirmatory factor analysis) ด้วยโปรแกรมลิขสิทธิ์ 8.80 เพื่อตรวจสอบองค์ประกอบของแบบวัดการเงินภาพในการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ประกอบด้วยการเงินภาพ 3 ด้าน ตามแนวคิดของ Hausenblas et al. (1999)

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดการเงินภาพในการออกกำลังกาย 3 องค์ประกอบ 9 ข้อคำถาม แสดงดังตารางที่ 4 และภาพที่ 2

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดการเงินภาพในการออกกำลังกาย (ขั้นที่ 1)

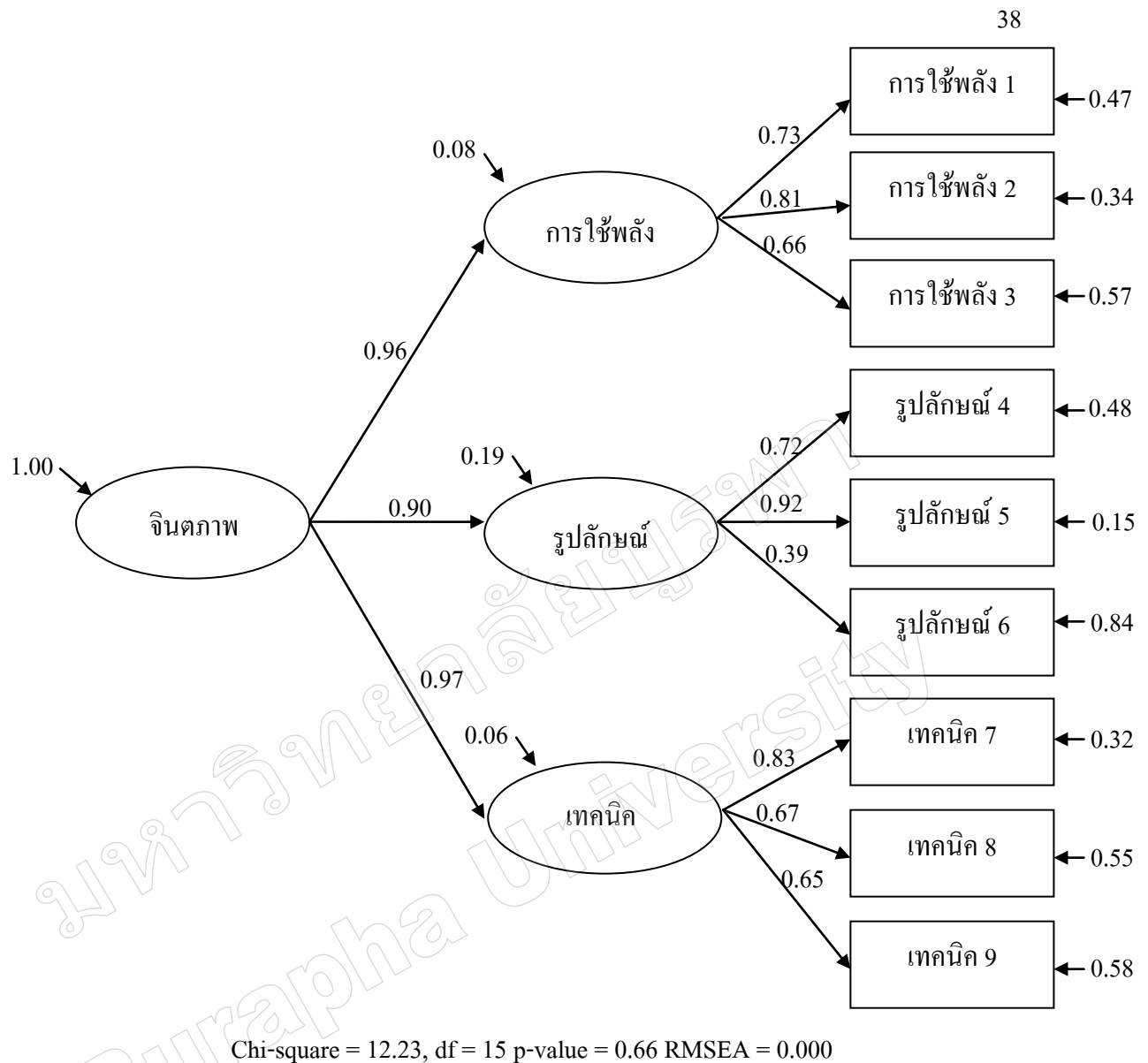
ตัวแปร	องค์ประกอบการเงินภาพในการออกกำลังกาย									r ²
	การใช้พลัง			รูปลักษณ์			เทคนิค			
	สปส.	SE	t	สปส.	SE	t	สปส.	SE	t	
การใช้พลัง 1	0.73	-	-	-	-	-	-	-	-	0.53
การใช้พลัง 2	0.81	0.06	14.66	-	-	-	-	-	-	0.66
การใช้พลัง 3	0.66	0.06	11.15	-	-	-	-	-	-	0.43
รูปลักษณ์ 4	-	-	-	0.72	-	-	-	-	-	0.52
รูปลักษณ์ 5	-	-	-	0.92	0.07	12.68	-	-	-	0.85
รูปลักษณ์ 6	-	-	-	0.39	0.06	6.35	-	-	-	0.16
เทคนิค 7	-	-	-	-	-	-	0.83	-	-	0.68
เทคนิค 8	-	-	-	-	-	-	0.67	0.05	13.10	0.45
เทคนิค 9	-	-	-	-	-	-	0.65	0.05	12.13	0.42

*p < .05

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง (ขั้นที่ 2)

องค์ประกอบ	การจินตภาพในการออกกำลังกาย			r^2
	สปส.	SE	t	
ด้านพลัง	0.96*	0.07	14.55	0.92
ด้านรูปลักษณ์	0.90*	0.07	13.70	0.81
ด้านเทคนิค	0.97*	0.06	17.07	0.94
Chi-square = 12.22 df = 15 p = 1.00 GFI = 0.99 AGFI = 0.98 CFI = 1.00				
Standardize RMR = 0.016 RMSEA = 0.000				

*p < .05



ภาพที่ 3 โมเดลผลการวิเคราะห์ห้อยค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองของแบบวัดการจินตภาพ
ในการออกกำลังกาย

เมื่อพิจารณาตารางที่ 3 และภาพที่ 3 ผลการวิเคราะห์ห้อยค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองของแบบวัดการจินตภาพในการออกกำลังกาย พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งพิจารณาได้จากค่าไค-สแควร์ มีค่าเท่ากับ 12.23; $p = 0.66$ ที่องศาอิสระเท่ากับ 15 และดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ 0.99 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.98 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.00 ดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (RMR) เท่ากับ 0.016 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ศูนย์มากแสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบแต่ละข้อในแต่ละองค์ประกอบ พบว่า
 องค์ประกอบจินตภาพด้านการใช้พลัง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.66 – 0.81
 องค์ประกอบจินตภาพด้านรูปลักษณ์ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.39 – 0.92 และ
 องค์ประกอบจินตภาพด้านเทคนิค มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.65 – 0.83 น้ำหนัก
 องค์ประกอบมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทุกค่า แสดงว่าข้อคำถามทั้ง 9 ข้อสามารถวัดได้
 ตรงตามโมเดลสมมติฐาน

เมื่อพิจารณาตารางที่ 4 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบแต่ละองค์ประกอบของแบบวัดมีค่า
 ระหว่าง 0.90 – 0.97 จำแนกได้ดังนี้ องค์ประกอบจินตภาพการใช้พลังมีน้ำหนักองค์ประกอบ 0.96
 ค่า r^2 ด้านการใช้พลังมีค่าในการทำนายการจินตภาพในการออกกำลังกาย ได้ 92 เปอร์เซ็นต์
 องค์ประกอบจินตภาพด้านรูปลักษณ์มีน้ำหนักองค์ประกอบ 0.90 ค่า r^2 ด้านรูปลักษณ์มีค่าในการทำ
 ทำนายการจินตภาพในการออกกำลังกาย ได้ 81 เปอร์เซ็นต์และองค์ประกอบจินตภาพด้านเทคนิค
 มีน้ำหนักองค์ประกอบ 0.97 ค่า r^2 ด้านเทคนิคมีค่าในการทำนายการจินตภาพในการออกกำลังกาย
 ได้ 94 เปอร์เซ็นต์น้ำหนักองค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกค่า
 แสดงว่าแบบวัดการจินตภาพในการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ
 สามารถวัดได้ตามแนวคิดของ Hausenblas et al. (1999)

ตอนที่ 3 ปกติวิสัยของแบบวัดการจินตภาพในการออกกำลังกาย

ผู้วิจัยพัฒนาปกติวิสัยของแบบวัดการจินตภาพในการออกกำลังกาย โดยคำนวณหา
 ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์และเปรียบเทียบเป็นสเตนไนน์ ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 สเตนไนน์ ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ และช่วงตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์

สเตนไนน์	ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์	ช่วงตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์
9	98	97.0 - 100
8	93	90.0 – 96.9
7	83	78.0 – 89.9
6	69	61.0 – 77.9
5	50	41.0 – 60.9
4	31	24.0 – 40.9
3	17	12.0 – 23.9
2	8	5.0 – 11.9
1	2	0 – 4.9

ผู้วิจัยแบ่งสแตโนนเป็น 3 ช่วงเท่า ๆ กัน เพื่อกำหนดเป็นระดับการจินตภาพ คือ สแตโนนที่ 1 – 3 มีตำแหน่งเปอร์เซนไทล์ระหว่าง 0 – 23.9 หมายถึง ผู้ที่มีมีการจินตภาพระดับต่ำ คือ สแตโนนที่ 4 - 6 มีตำแหน่งเปอร์เซนไทล์ระหว่าง 24 – 77.9 หมายถึง ผู้ที่มีมีการจินตภาพระดับปานกลาง คือ สแตโนนที่ 7 - 9 มีตำแหน่งเปอร์เซนไทล์ระหว่าง 78 -100 หมายถึง ผู้ที่มีมีการจินตภาพระดับสูง ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 เกณฑ์สำหรับตัดสินระดับการจินตภาพ เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงตำแหน่งเปอร์เซนไทล์

ช่วงตำแหน่งเปอร์เซนไทล์	ระดับการจินตภาพ
78.0 – 100	สูง
24 – 77.9	กลาง
0 – 23.9	ต่ำ

เมื่อแบ่งสแตโนนเป็น 3 ช่วงเท่า ๆ กัน เทียบกับช่วงตำแหน่งเปอร์เซนไทล์ และจึงนำมาเทียบกับคะแนนดิบ แสดงปกติวิสัยของแบบวัดการจินตภาพในการออกกำลังกายทั้งฉบับ และแต่ละองค์ประกอบ ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 เกณฑ์สำหรับเทียบคะแนนดิบกับตำแหน่งเปอร์เซนไทล์ และสแตโนน ของแบบวัดการจินตภาพในการออกกำลังกาย

คะแนนดิบ	ตำแหน่งเปอร์เซนไทล์	สแตโนน
81	99.13	9
80	97.94	9
79	97.38	9
78	96.75	8
77	95.88	8
76	94.44	8
75	92.75	8
74	91.19	8
73	89.56	7
72	87.81	7

ตารางที่ 7 (ต่อ)

คะแนนดิบ	ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์	สแตโนน
71	85.63	7
70	83.31	7
69	81.13	7
68	79.06	7
67	76.63	6
66	73.81	6
65	71.63	6
64	69.44	6
63	66.25	6
62	62.56	6
61	59.63	5
60	56.88	5
59	53.25	5
58	49.06	5
57	45.25	5
56	42.44	5
55	40.00	4
54	37.50	4
53	35.06	4
52	32.75	4
51	30.00	4
50	27.63	4
49	25.50	4
48	22.69	3
47	20.19	3
46	18.00	3
45	15.75	3
44	13.81	3

ตารางที่ 7 (ต่อ)

คะแนนดิบ	ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์	สเตชัน
43	12.19	3
42	10.81	2
41	9.50	2
40	8.31	2
39	7.50	2
38	6.69	2
37	5.56	2
36	4.44	1
35	3.69	1
34	2.81	1
33	2.06	1
32	1.56	1
31	1.19	1
30	1.00	1
29	0.75	1
28	0.56	1
27	0.44	1
26	0.31	1
25	0.19	1
18	0.06	1

หมายเหตุ ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 18 - 36 คะแนน หรือมีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 0.06 – 4.44 มีสเตชันระดับ 1
 ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 37 - 42 คะแนน หรือมีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 5.56 – 10.8 มีสเตชันระดับ 2
 ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 43 - 48 คะแนน หรือมีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 12.19 – 22.69 มีสเตชันระดับ 3
 ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 49 - 55 คะแนน หรือมีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 25.50 – 40.00 มีสเตชันระดับ 4
 ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 56 - 61 คะแนน หรือมีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 42.44 – 59.63 มีสเตชันระดับ 5
 ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 62 - 67 คะแนน หรือมีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 62.56 – 76.63 มีสเตชันระดับ 6
 ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 68 - 73 คะแนน หรือมีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 79.06 – 89.56 มีสเตชันระดับ 7
 ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 74 - 78 คะแนน หรือมีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 91.19 – 96.75 มีสเตชันระดับ 8
 ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 79 - 81 คะแนน หรือมีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 97.38 – 99.13 มีสเตชันระดับ 9

ตารางที่ 8 เกณฑ์การเทียบช่วงคะแนนระดับการจินตภาพของแบบวัดการจินตภาพ
ในการออกกำลังกาย

ช่วงคะแนนดิบ	ระดับการจินตภาพ
68 - 81	สูง
49 - 67	ปานกลาง
18 - 48	ต่ำ

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 68 - 81 คะแนน มีการจินตภาพระดับสูง ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 49 - 67 คะแนน มีการจินตภาพระดับปานกลาง และผู้ที่ได้คะแนนดิบ 18 - 48 คะแนน มีการจินตภาพระดับต่ำ

ตารางที่ 9 จำนวน และร้อยละของการจินตภาพในการออกกำลังกายแต่ละระดับจำแนกตามเพศ

การจินตภาพ	เพศชาย คน (%)	เพศหญิง คน (%)	ภาพรวม คน (%)
จินตภาพระดับสูง	92 (44.01)	117 (55.98)	209 (26.12)
จินตภาพระดับปานกลาง	212 (49.07)	220 (50.92)	432 (54.00)
จินตภาพระดับต่ำ	76 (47.79)	83 (52.20)	159 (19.87)
รวม	380 (47.50)	420 (52.50)	800 (100)

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่า ภาพรวมผู้ที่มีจินตภาพสูง 209 คน คิดเป็นร้อยละ 26.12 ภาพรวมผู้ที่มีจินตภาพปานกลาง 432 คน คิดเป็นร้อยละ 54.00 ภาพรวมผู้ที่มีจินตภาพต่ำ 159 คน คิดเป็นร้อยละ 19.87 ผู้ที่มีการจินตภาพในการออกกำลังกายระดับสูงเพศชาย 92 คน คิดเป็นร้อยละ 44.01 และเพศหญิง 117 คน คิดเป็นร้อยละ 55.98 ผู้ที่มีการจินตภาพในการออกกำลังกายระดับปานกลาง เพศชาย 212 คน คิดเป็นร้อยละ 49.07 และเพศหญิง 220 คน คิดเป็นร้อยละ 50.92 และผู้ที่มีการจินตภาพในการออกกำลังกายระดับต่ำ เพศชาย 76 คน คิดเป็นร้อยละ 47.79 และเพศหญิง 83 คน คิดเป็นร้อยละ 52.20

ตารางที่ 10 เกณฑ์สำหรับเทียบคะแนนดิบกับตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ และสเตนไนน์
ขององค์ประกอบ การจินตภาพการใช้พลัง (3 ข้อ)

คะแนนดิบ	ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์	สเตนไนน์
27	97.75	9
26	93.63	8
25	89.25	7
24	83.88	7
23	76.94	6
22	69.88	6
21	62.81	6
20	55.94	5
19	49.00	5
18	41.19	5
17	34.06	4
16	27.50	4
15	20.50	3
14	14.69	3
13	11.31	2
12	8.50	2
11	5.69	2
10	3.31	1
9	1.75	1
8	0.88	1
7	0.38	1
6	0.06	1
หมายเหตุ	ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 6 – 10 คะแนน หรือมีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 0.06 – 3.31	มีสเตนไนน์ระดับ 1
	ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 11 – 13 คะแนน หรือมีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 5.69 – 11.31	มีสเตนไนน์ระดับ 2
	ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 14 – 15 คะแนน หรือมีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 14.69 – 20.50	มีสเตนไนน์ระดับ 3
	ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 16 – 17 คะแนน หรือมีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 27.50 – 34.06	มีสเตนไนน์ระดับ 4
	ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 18 – 20 คะแนน หรือ มีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 41.19 – 55.94	มีสเตนไนน์ระดับ 5
	ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 21 – 23 คะแนน หรือมีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 62.81 – 76.94	มีสเตนไนน์ระดับ 6
	ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 24 – 25 คะแนน หรือมีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 83.88 – 89.25	มีสเตนไนน์ระดับ 7
	ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 26	คะแนน หรือมีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 93.63
	ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 27	คะแนน หรือมีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 97.75

ตารางที่ 11 เกณฑ์สำหรับเทียบช่วงคะแนนดิบกับระดับจิตภาพขององค์ประกอบการจิตภาพการใช้พลัง

ช่วงคะแนนดิบ	ระดับการจิตภาพ
24 – 27	สูง
16 – 23	ปานกลาง
6 – 15	ต่ำ

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 24 - 27 คะแนนมีการจิตภาพระดับสูง ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 16 - 23 คะแนนการจิตภาพระดับปานกลาง และผู้ที่ได้คะแนนดิบ 6 - 15 คะแนนมีการจิตภาพระดับต่ำ

ตารางที่ 12 จำนวน และร้อยละของการจิตภาพในการออกกำลังกายด้านการใช้พลังแต่ละระดับจำแนกตามเพศ

การจิตภาพ	เพศชาย คน (%)	เพศหญิง คน (%)	ภาพรวม คน (%)
จิตภาพระดับสูง	78 (51.31)	74 (48.68)	152 (19.00)
จิตภาพระดับปานกลาง	235 (51.87)	218 (48.12)	453 (56.62)
จิตภาพระดับต่ำ	67 (34.35)	128 (65.64)	195 (24.37)
รวม	380 (47.50)	420 (52.50)	800 (100)

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่า ภาพรวมผู้ที่มีจิตภาพสูง 152 คน คิดเป็นร้อยละ 19.00 ภาพรวมผู้ที่มีจิตภาพปานกลาง 453 คน คิดเป็นร้อยละ 56.62 ภาพรวมผู้ที่มีจิตภาพต่ำ 195 คน คิดเป็นร้อยละ 24.37 ผู้ที่มีการจิตภาพในการออกกำลังกายระดับสูงเพศชาย 78 คน คิดเป็นร้อยละ 51.31 และเพศหญิง 74 คน คิดเป็นร้อยละ 48.12 ผู้ที่มีการจิตภาพในการออกกำลังกายระดับปานกลาง เพศชาย 235 คน คิดเป็นร้อยละ 51.87 และเพศหญิง 218 คน คิดเป็นร้อยละ 48.12 และผู้ที่มีการจิตภาพในการออกกำลังกายระดับต่ำเพศชาย 67 คน คิดเป็นร้อยละ 34.35 และเพศหญิง 128 คน คิดเป็นร้อยละ 65.64

ตารางที่ 13 เกณฑ์สำหรับเทียบคะแนนดิบกับตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ และสเตนไนน์
ขององค์ประกอบ การจินตภาพด้านรูปลักษณ์

คะแนนดิบ	ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์	สเตนไนน์
27	96.69	9
26	91.50	8
25	86.44	7
24	80.13	7
23	73.25	6
22	65.63	6
21	57.88	5
20	49.69	5
19	41.38	5
18	34.06	4
17	26.81	4
16	19.75	3
15	13.81	3
14	9.19	2
13	6.06	2
12	3.88	1
11	2.38	1
10	1.31	1
9	0.63	1
8	0.31	1
7	0.19	1
6	0.06	1
หมายเหตุ	ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 6 – 12 คะแนน หรือมีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 0.06 – 3.88	มีสเตนไนน์ระดับ 1
	ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 13 – 14 คะแนน หรือมีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 6.06 – 9.19	มีสเตนไนน์ระดับ 2
	ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 15 – 16 คะแนน หรือมีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 13.81 – 19.75	มีสเตนไนน์ระดับ 3
	ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 17 – 18 คะแนน หรือมีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 26.81 – 34.06	มีสเตนไนน์ระดับ 4
	ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 19 – 21 คะแนน หรือมีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 41.38 – 57.88	มีสเตนไนน์ระดับ 5
	ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 22 – 23 คะแนน หรือมีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 65.63 – 73.25	มีสเตนไนน์ระดับ 6
	ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 24 – 25 คะแนน หรือมีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 80.13 – 86.44	มีสเตนไนน์ระดับ 7
	ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 26	คะแนน หรือมีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 91.50 มีสเตนไนน์ระดับ 8
	ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 27	คะแนน หรือมีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 96.69 มีสเตนไนน์ระดับ 9

ตารางที่ 14 เกณฑ์สำหรับเทียบช่วงคะแนนดิบกับระดับจินตภาพขององค์ประกอบการจินตภาพ
ด้านรูปลักษณ์

ช่วงคะแนนดิบ	ระดับการจินตภาพ
24 – 27	สูง
17 – 23	ปานกลาง
6 – 16	ต่ำ

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 24 - 27 คะแนนมีการจินตภาพระดับสูง ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 16 - 23 คะแนนการจินตภาพระดับปานกลาง และผู้ที่ได้คะแนนดิบ 6 - 16 คะแนน มีการจินตภาพระดับต่ำ

ตารางที่ 15 จำนวน และร้อยละของการจินตภาพในการออกกำลังกายด้านการใช้รูปลักษณ์
แต่ละระดับจำแนกตามเพศ

การจินตภาพ	เพศชาย คน (%)	เพศหญิง คน (%)	ภาพรวม คน (%)
จินตภาพระดับสูง	86 (46.73)	98 (53.26)	184 (23.00)
จินตภาพระดับปานกลาง	209 (48.26)	224 (51.73)	433 (54.12)
จินตภาพระดับต่ำ	85 (46.44)	98 (53.55)	183 (22.87)
รวม	380 (47.50)	420 (52.50)	800 (100)

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่า ภาพรวมผู้ที่มีจินตภาพสูง 184 คน คิดเป็นร้อยละ 23.00 ภาพรวมผู้ที่มีจินตภาพปานกลาง 433 คน ร้อยละ 54.12 ภาพรวมผู้ที่มีจินตภาพต่ำ 183 คน คิดเป็นร้อยละ 22.87 ผู้ที่มีการจินตภาพในการออกกำลังกายระดับสูงเพศชาย 86 คน คิดเป็นร้อยละ 46.73 และเพศหญิง 98 คน คิดเป็นร้อยละ 53.26 ผู้ที่มีการจินตภาพในการออกกำลังกายระดับปานกลางเพศชาย 209 คน คิดเป็นร้อยละ 48.26 และเพศหญิง 224 คน คิดเป็นร้อยละ 51.73 และผู้ที่มีการจินตภาพในการออกกำลังกายระดับต่ำเพศชาย 85 คน คิดเป็นร้อยละ 46.44 และเพศหญิง 98 คน คิดเป็นร้อยละ 53.55

ตารางที่ 16 เกณฑ์สำหรับเทียบคะแนนดิบกับตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ และสเตนไนน์
ขององค์ประกอบ การจินตภาพด้านเทคนิค

คะแนนดิบ	ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์	สเตนไนน์
27	98.25	9
26	95.13	8
25	92.31	8
24	88.88	7
23	83.00	7
22	76.00	6
21	68.06	6
20	59.38	5
19	51.63	5
18	43.94	5
17	36.19	4
16	28.56	4
15	21.63	3
14	15.31	3
13	10.56	2
12	7.75	2
11	5.25	2
10	3.06	1
9	1.63	1
8	0.75	1
7	0.44	1
6	0.25	1
4	0.06	1
หมายเหตุ	ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 4 - 10 คะแนน หรือมีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 0.06 – 3.06	มีสเตนไนน์ระดับ 1
	ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 11 - 13 คะแนน หรือมีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 5.25 – 10.56	มีสเตนไนน์ระดับ 2
	ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 14 - 15 คะแนน หรือมีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 15.31 – 21.63	มีสเตนไนน์ระดับ 3
	ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 16 - 17 คะแนน หรือมีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 28.56 – 36.19	มีสเตนไนน์ระดับ 4
	ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 18 - 20 คะแนน หรือมีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 43.94 – 59.38	มีสเตนไนน์ระดับ 5
	ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 21 - 22 คะแนน หรือมีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 68.06 – 76.00	มีสเตนไนน์ระดับ 6
	ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 23 - 24 คะแนน หรือมีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 83.00 – 88.88	มีสเตนไนน์ระดับ 7
	ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 25 - 26 คะแนน หรือมีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 92.31 – 95.13	มีสเตนไนน์ระดับ 8
	ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 27 คะแนน หรือมีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 98.25	มีสเตนไนน์ระดับ 9

ตารางที่ 17 เกณฑ์สำหรับเทียบช่วงคะแนนดิบกับระดับจินตภาพขององค์ประกอบการจินตภาพด้านเทคนิค

ช่วงคะแนนดิบ	ระดับการจินตภาพ
23 – 27	สูง
16 – 22	ปานกลาง
4 – 15	ต่ำ

จากตารางที่ 17 แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 23 – 27 คะแนน มีการจินตภาพระดับสูง ผู้ที่ได้คะแนนดิบ 16 – 23 คะแนน มีการจินตภาพระดับปานกลาง และผู้ที่ได้คะแนนดิบ 4 – 15 คะแนน มีการจินตภาพระดับต่ำ

ตารางที่ 18 จำนวน และร้อยละของการจินตภาพในการออกกำลังกายด้านเทคนิคแต่ละระดับ จำแนกตามเพศ

การจินตภาพ	เพศชาย คน (%)	เพศหญิง คน (%)	ภาพรวม คน (%)
จินตภาพระดับสูง	92 (55.08)	75 (44.91)	167 (20.87)
จินตภาพระดับปานกลาง	204 (47.00)	230 (52.99)	434 (54.25)
จินตภาพระดับต่ำ	84 (42.21)	115 (57.78)	199 (24.87)
รวม	380 (47.50)	420 (52.50)	800 (100)

จากตารางที่ 18 แสดงให้เห็นว่า ภาพรวมผู้ที่มีจินตภาพสูง 167 คน คิดเป็นร้อยละ 20.87 ภาพรวมผู้ที่มีจินตภาพปานกลาง 434 คน คิดเป็นร้อยละ 54.25 ภาพรวมผู้ที่มีจินตภาพต่ำ 199 คน คิดเป็นร้อยละ 24.87 ผู้ที่มีการจินตภาพในการออกกำลังกายระดับสูงเพศชาย 92 คน คิดเป็นร้อยละ 55.08 และเพศหญิง 75 คน คิดเป็นร้อยละ 44.91 ผู้ที่มีการจินตภาพในการออกกำลังกายระดับปานกลาง เพศชาย 204 คน คิดเป็นร้อยละ 47.00 และเพศหญิง 230 คน คิดเป็นร้อยละ 52.99 และผู้ที่มีการจินตภาพในการออกกำลังกายระดับต่ำเพศชาย 84 คน คิดเป็นร้อยละ 42.21 และเพศหญิง 115 คน คิดเป็นร้อยละ 57.78

**ตอนที่ 4 การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศชาย
และเพศหญิงในการใช้จินตภาพในการออกกำลังกาย**

ตารางที่ 19 เปรียบเทียบการจินตภาพในการออกกำลังกายจำแนกตามเพศ

องค์ประกอบ	ชาย (n = 380)		หญิง (n = 420)		t	p
	M	SD	M	SD		
ด้านการใช้พลัง	6.539	1.481	6.154	1.604	3.519**	.000
ด้านรูปลักษณ์	6.592	1.370	6.664	1.494	-.710	.239
ด้านเทคนิค	6.331	1.412	6.092	1.518	2.295*	.011
ภาพรวม	6.488	1.262	6.304	1.388	1.954*	.026

*p < .05

จากตารางที่ 19 ผลการเปรียบเทียบการจินตภาพในการออกกำลังกายระหว่างเพศชายและเพศหญิง พบว่าในภาพรวมของค่าเฉลี่ยการจินตภาพในการออกกำลังกาย เพศชาย (M = 6.488, SD = 1.262) มีการจินตภาพในการออกกำลังกายสูงกว่าเพศหญิง (M = 6.304, SD = 1.388) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ที่ระดับ .05) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า

ด้านการใช้พลังเพศชายมีการใช้จินตภาพในการออกกำลังกาย (M = 6.539, SD = 1.481) สูงกว่าเพศหญิง (M = 6.154, SD = 1.604) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ที่ระดับ .01)

ด้านรูปลักษณ์เพศชายมีการใช้จินตภาพในการออกกำลังกาย (M = 6.592, SD = 1.370) กับเพศหญิง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ (M = 6.664, SD = 1.494)

ด้านเทคนิคเพศชายมีการใช้จินตภาพในการออกกำลังกาย (M = 6.331, SD = 1.412) สูงกว่าเพศหญิง (M = 6.092, SD = 1.518) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ที่ระดับ .05)

ตารางที่ 20 เปรียบเทียบการจินตภาพในการออกกำลังกายจำแนกเป็นรายข้อ

ข้อที่	ชาย		หญิง		t	p
	(n = 380)		(n = 420)			
	M	SD	M	SD		
ด้านการใช้พลัง						
1. เมื่อใดที่ฉันนึกถึงการออกกำลังกาย มันทำให้ฉันสดชื่นตลอดทั้งวัน	6.29	1.834	5.89	1.874	3.081**	.001
3. เมื่อฉันจินตนาการถึงการออกกำลังกาย มันทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียด	6.85	1.769	6.51	1.848	2.680*	.004
7. เมื่อใดที่ฉันจินตนาการถึงการออกกำลังกาย มันทำให้ฉันรู้สึกปลอดโปร่งไม่คิดถึงเรื่องงาน	6.47	1.929	6.06	2.076	2.891*	.002
ด้านรูปลักษณ์						
2. จินตนาการว่ากล้ามเนื้อกระชับขึ้นจาก การออกกำลังกาย	6.70	1.668	6.31	1.799	3.145**	.001
6. จินตนาการว่าเป็นผู้มีสุขภาพดีจากการ ออกกำลังกาย	6.86	1.673	6.89	1.758	-.186	.426
8. จินตนาการว่าน้ำหนักตัวลดลงด้วย การออกกำลังกาย	6.22	2.064	6.80	1.948	-4.072*	.000
ด้านเทคนิค						
4. ในการเรียนรู้ทักษะใหม่ฉันจินตนาการถึง การเคลื่อนไหวทักษะนั้นได้อย่างสมบูรณ์แบบ	6.27	1.717	5.99	1.789	2.282*	.011
5. จินตนาการถึงรูปแบบท่าทางของร่างกาย ในการออกกำลังกายได้	5.89	1.797	5.71	1.824	1.445	.074
9. เมื่อใดที่ฉันจินตนาการถึงการออกกำลังกาย มันทำให้ฉันรู้สึกมีพลังกำลังขึ้นมา	6.83	1.730	6.58	1.807	1.982*	.024

*p < .05

จากตารางที่ 20 พบว่า ผลการเปรียบเทียบการจินตภาพในการออกกำลังกายระหว่างเพศชายและเพศหญิงจำแนกเป็นรายข้อ ที่ประกอบไปด้วย

ด้านการใช้พลัง

เมื่อใดที่ออกกำลังกายมันทำให้ฉันสดชื่นตลอดทั้งวัน เพศชาย ($M = 6.29$, $SD = 1.834$) สูงกว่าเพศหญิง ($M = 5.89$, $SD = 1.874$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ที่ระดับ .01) เมื่อใดที่ออกกำลังกายมันทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียด เพศชาย ($M = 6.85$, $SD = 1.769$) สูงกว่าเพศหญิง ($M = 6.51$, $SD = 1.848$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ที่ระดับ .01) และเมื่อใดที่ออกกำลังกายมันทำให้ฉันรู้สึกปลอดโปร่งไม่คิดถึงเรื่องงาน เพศชาย ($M = 6.47$, $SD = 1.929$) สูงกว่าเพศหญิง ($M = 6.06$, $SD = 2.076$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ที่ระดับ .01)

ด้านรูปลักษณ์

เมื่อใดที่นึกถึงว่าน้ำหนักตัวลดลงด้วยการออกกำลังกาย เพศหญิง ($M = 6.80$, $SD = 1.948$) สูงกว่าเพศชาย ($M = 6.22$, $SD = 2.064$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ที่ระดับ .01) เมื่อใดที่นึกถึงการออกกำลังกายกล้ามเนื้อกระชับขึ้นจากการออกกำลังกาย เพศชาย ($M = 6.70$, $SD = 1.668$) สูงกว่าเพศหญิง ($M = 6.31$, $SD = 1.799$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ที่ระดับ .01) เมื่อใดที่นึกถึงการออกกำลังกายทำให้รู้สึกสุขภาพดีจากการออกกำลังกาย เพศชายมีการใช้จินตภาพในการออกกำลังกาย ($M = 6.86$, $SD = 1.673$) กับเพศหญิง ($M = 6.89$, $SD = 1.758$) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ด้านเทคนิค

เมื่อใดที่นึกถึงการเรียนรู้ทักษะใหม่ถึงการเคลื่อนไหวทักษะนั้นได้อย่างสมบูรณ์แบบ เพศชาย ($M = 6.27$, $SD = 1.717$) สูงกว่าเพศหญิง ($M = 5.99$, $SD = 1.789$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ที่ระดับ .05) เมื่อใดที่นึกถึงการออกกำลังกายมันทำให้ฉันรู้สึกมีพลังกำลังขึ้นมา เพศชาย ($M = 6.83$, $SD = 1.730$) สูงกว่าเพศหญิง ($M = 6.58$, $SD = 1.807$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ที่ระดับ .05) และ เมื่อใดที่นึกถึงรูปแบบท่าทางของร่างกายในการออกกำลังกายได้ เพศชายมีการใช้จินตภาพในการออกกำลังกาย ($M = 5.89$, $SD = 1.797$) กับเพศหญิง ($M = 5.71$, $SD = 1.824$) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ