

ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม

และภาพลักษณ์ทางกาย

ดลภา พศชาติ* นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร**

ฉัตรกมล สิงห์น้อย*** สุริพร อนุศาสนนันท์****

วันที่รับ 23 ตุลาคม 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม และภาพลักษณ์ทางกายของตนเอง ระหว่างผู้ที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายสูงและผู้ที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายต่ำ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยนี้เป็นนิสิตที่อาสาสมัคร จำนวนทั้งสิ้น 80 คน ที่มีอายุเฉลี่ย 18.97, (SD = 1.09) โดยนิสิตทั้งหมดตอบแบบสอบถามประสบการณ์ในการออกกำลังกาย ก่อนถูกแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 40 คน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย จากนั้นทำการฝึกตามโปรแกรมจินตภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้งๆละ 60 นาที ประกอบด้วย ฝึกจินตภาพ 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 Repeated Measures จากนั้นทดสอบรายคู่ด้วยวิธี LSD

ผลการวิจัย พบว่า ภาพลักษณ์ทางกายมีความแตกต่างกันระหว่างสัปดาห์ที่ 1 กับสัปดาห์ที่ 8 และสัปดาห์ที่ 4 กับสัปดาห์ที่ 8 ($F = 3.16$, $p = .04$) ซึ่งแสดงว่า การฝึกจินตภาพทำให้มีภาพลักษณ์ทางกายดีขึ้น ส่วนการเปรียบเทียบการฝึกจินตภาพของกลุ่มที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายต่ำและสูงในระลอกการทดลอง สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 พบว่า มีความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมและภาพลักษณ์ทางกายไม่แตกต่างกัน [$F = .29$, $p = .58$), ($F = .13$, $p = .71$)] ตามลำดับ แสดงว่า การฝึกจินตภาพทำให้ภาพลักษณ์ทางกายที่ดีขึ้น และหลังจากฝึกจินตภาพไปแล้วในกลุ่มที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายที่สูงและต่ำ ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมและภาพลักษณ์ทางกายไม่แตกต่างกัน แต่มีพัฒนาการตามระยะเวลาการทดลอง

คำสำคัญ : จินตภาพ, ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม, ภาพลักษณ์ทางกาย

* นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

** ,*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

****ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มหาวิทยาลัยบูรพา

ติดต่อผู้พิมพ์: ดลภา พศชาติ E-mail: radatha@hotmail.com มือถือ: 093-5365654

Effect of Imagery on Social Physique Anxiety and Body Image

Dollapha Pasokchat* Naruepon Vongjaturapat**

Chatkamon Singhnoy*** Sureeporn Anusasananan****

Receive 23 October, 2020

Abstract

The purpose of this research was to study the effect of imagery on social physique anxiety and body image 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 the 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). Then they were divided into two groups of 40 students by simple random sampling (high experienced of exercise and low experienced of exercise). The experimental process was conducted within 8 weeks (60 minutes included 6-10 minutes on imagery practice, 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. The 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 with the one way ANOVA repeated measures and LSD.

The results revealed that after practicing an imagery, the body image was statistically significantly 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 [$(F = .29, p = .58), (F = .13, p = .71)$]. Also the research found the time of continuous affected the result by social physique anxiety periods decreased and body image progressively increased.

Keywords: Exercise Imagery, Social Physique Anxiety, Body Image

บทนำ

ปัจจุบันการออกกำลังกายได้รับความสนใจเพิ่มมากขึ้นจากคนเกือบทุกเพศทุกวัย และมีจุดประสงค์ในการออกกำลังกายแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล บางคนออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง ในขณะที่บางคนออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักหรือเสริมสร้างกล้ามเนื้อและต้องการมีรูปร่างที่สวยงาม

การออกกำลังกายเป็นการแสดงออกอีกรูปแบบหนึ่งทางด้านการคิดและพฤติกรรม โดยที่การแสดงออกนั้นเป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามแสดงออกเพื่อให้ผู้อื่นสนใจหรือประทับใจแต่ยังไม่แน่ใจว่าตนเองจะสำเร็จหรือไม่ จึงก่อให้เกิดความวิตกกังวลกับสิ่งที่ตนเองจะแสดงออกไป เป็นสาเหตุที่บุคคลนั้นจะหาวิธีการที่ไม่ให้ผู้อื่นประเมินตนเองในด้านลบ นั่นคือความวิตกกังวลทางสังคม (Leary & Kowalski, 1990) ความวิตกกังวลทางสังคม เป็นความรู้สึกหวาดหวั่น สับสน เมื่อบุคคลต้องเข้าไปมีส่วนร่วมหรือแสดงออกในสถานการณ์ทางสังคม ที่มีผู้อื่นคอยสังเกตหรือเข้าร่วมอยู่ในสถานการณ์นั้นด้วย ผู้ที่มีความวิตกกังวลนี้คิดกลัวว่าสิ่งที่ตนเองจะแสดงออกไปทำให้น่าอับอายหรือได้รับการดูถูกจากผู้อื่นได้ (Leary & Kowalski, 1995) ขณะที่ Hart, Leary and Rejeski (1989) และ Leary and Kowalski (1990) ได้กล่าวไว้ว่า ส่วนหนึ่งของความวิตกกังวลนั้นเป็นความวิตกกังวลเกี่ยวกับสภาพหรือรูปร่างของร่างกายที่ต้องแสดงออกต่อสังคม ที่เรียกว่า ความวิตกกังวลรูปร่างจากสังคม ซึ่งมันเป็นความวิตกกังวลทางสังคมประเภทหนึ่ง

ความวิตกกังวลรูปร่างจากสังคม เป็นการรับรู้ความวิตกกังวลของแต่ละบุคคลเมื่อต้องนำเสนอรูปร่างของตนเองกับผู้อื่น และมีความกังวลว่าคนอื่นจะตัดสินรูปร่างของตนเองไปในด้านลบ ซึ่งอาจเป็นความรู้สึกที่กดดันจึงทำให้หันมาออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงโอกาสที่ผู้อื่นจะประเมินตนเองในแง่ลบ แต่ในขณะเดียวกันก็อาจทำลายแรงจูงใจที่จะออกกำลังกายได้เช่นเดียวกัน (Hart, Leary & Rejeski, 1989; Leary & Kowalski, 1990)

บุคคลที่พยายามทำกิจกรรมด้วยความคาดหวังจะให้ผู้อื่นประเมินในรูปร่างของตน เช่น ไปฟิตเนส สิ่งเหล่านี้กิจกรรมที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการนำเสนอรูปร่างตนเองในทางบวกคล้ายๆ กับพฤติกรรมต่อสูเพื่อให้มั่นใจกับการจัดการความประทับใจ และโดยทั่วไปสำหรับบุคคลจะมีความกังวลมากกับการถูกประเมินจากผู้อื่นในด้านลบเกี่ยวกับรูปร่าง ในขั้นตอนการจัดการความวิตกกังวลและความเครียดอาจทำให้บุคคลเหล่านั้นเกิดแรงจูงใจที่จะหลีกเลี่ยง หรืออาจจะเลือกเผชิญต่อสถานการณ์นั้น (Kowalski, Mack, Crocker, Nieferand & Fleming, 2006; Lamarcher, Gammage & Strong, 2009) และความวิตกกังวลรูปร่างจากสังคมมีความสัมพันธ์กับความไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเอง ในด้านของสัดส่วนและน้ำหนักตัว ซึ่งมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ (Cafri, Thompson, Ricciardelli McCabe, Smolak & Yesalis, 2005) เช่น ความภูมิใจในตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ตนเอง ความยับยั้งชั่งใจในการควบคุมอาหาร ความไม่พอใจในรูปร่าง แรงขับที่จะทำให้ผอม และดัชนีมวลกาย (Crocker, Snyder, Kowalski, & Hoar, 2000; Frederick & Morrison, 1996)

ภาพลักษณ์เป็นโครงสร้างที่มีหลายมิติซึ่งสะท้อนได้ถึงความคิด พฤติกรรม และอารมณ์โดยเฉพาะรูปร่างที่ปรากฏ (Cash, 2011) โดยที่การประเมินภาพลักษณ์เกิดจากบุคคลนั้นใช้ความคิดและความเชื่อเกี่ยวกับรูปร่างที่ปรากฏเป็นการประเมินตนเอง เช่น ระดับความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจกับสัดส่วนของตนเอง เมื่อมีความคิดและความรู้สึกกับภาพลักษณ์จากประสบการณ์ที่ไม่ต้องการหรือวิตกกังวล บุคคลนั้นก็จะมีแนวโน้มความพยายามหาวิธีจัดการดังที่ Grogan and Burwitz (2006) พบว่าการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก 6 สัปดาห์ ของผู้ที่ไม่พึงพอใจในรูปร่างและการรับรู้ร่างกายตนเอง ทำให้ผู้เข้าร่วมมีเจตคติต่อรูปร่างและการรับรู้ร่างกายตนเองดีขึ้น สอดคล้องกับ Abbot and Barber (2011) ที่พบว่าการรับรู้ของบุคคลทั้งทางด้านความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับรูปร่างประกอบด้วย ความคิด พฤติกรรมและอารมณ์ร่วมกัน โดยประเมินจากสิ่งที่ปรากฏ เช่น น้ำหนักที่เกิน และความเชื่อของสิ่งที่ปรากฏ ซึ่งสัมพันธ์กับการออกกำลังกายเป็นการแสดงให้เห็นถึงผลในด้านบวกที่มีต่อภาพลักษณ์ (Burgess, Gorman, 2006; Hausenblas & Gallon, 2006) อีกทั้งภาพลักษณ์ในด้านบวกอาจจะนำไปสู่การกระตุ้นการออกกำลังกาย (Pridgeon & Brogan, 2012)

สมบัติ กาญจนกิจและสมหญิง จันทุไทย (2542, หน้า 237 - 238) กล่าวว่า การจินตภาพเป็นทักษะที่เกี่ยวกับจิตวิทยาและการออกกำลังกายและถูกนำมาใช้อย่างกว้างขวาง เป็นการรับรู้จากประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส การได้กลิ่น และการรับรส โดยเป็นเครื่องมือที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแรงจูงใจ ความมั่นใจ เป้าหมาย ที่ผลักดันไปสู่ความสำเร็จในด้านของการออกกำลังกาย การจินตภาพทำให้ความสามารถของผู้ฝึกดียิ่งขึ้น นอกจากนี้การสร้างจินตภาพยังช่วยในการควบคุมความวิตกกังวล และความเจ็บปวด เป็นไปตามที่ Hall (1995) ที่กล่าวว่า จินตภาพส่งผลต่อปัจจัยของพฤติกรรมออกกำลังกาย ความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกาย สอดคล้องกับ Hausenblas, Hall, Rodgers and Munroe (1999) ที่ทำการศึกษการจินตภาพในการออกกำลังกายในกลุ่มผู้เดินแอโรบิกจากการสังเกตและ สัมภาษณ์ จากแบบวัดจินตภาพ 3 ด้าน คือ จินตภาพการใช้พลัง จินตภาพด้านรูปลักษณ์ จินตภาพด้านเทคนิค พบว่าการจินตภาพทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง หลังจากนั้นการศึกษาของ Duncan, Hall, Willson and Rodger (2012) และ Stanley et al., (2012) ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเพิ่มการควบคุมตนเองในกลุ่มผู้หญิง พบว่า การใช้จินตภาพร่วมกับการออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย สามารถทำให้เพิ่มแรงจูงใจในการเข้าร่วมออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับ Stanley, Cumming, Standage and Duda (2012) กล่าวว่า จินตภาพในการออกกำลังกายนำไปสู่แรงจูงใจ และความพอใจในการออกกำลังกาย

มีหลักฐานสนับสนุนความเป็นไปได้ว่าอิทธิพลของจินตภาพสามารถใช้เพื่อพัฒนาความคิดและพฤติกรรมออกกำลังกาย ประเด็นแรก คือ การจินตภาพการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความต้องการออกกำลังกาย (Milne, Rodgers, Hall & Willson, 2008) และความถี่ในการออกกำลังกาย (Gammsge, Hall, & Rodger, 2000) ประเด็นที่สอง คือ การจินตภาพการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับความสามารถของตนเอง (Wesch, Milne, Burk, & Hall, 2006) และประเด็นสุดท้าย การกำหนด

ตนเองให้มีระเบียบในการออกกำลังกายเชื่อมโยงกับลักษณะที่เห็นและเทคนิค (Wilson, Rodgers, Hall, & Gammage, 2003) จากข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการจินตภาพที่เป็นไปในทางบวกน่าจะมีอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรมในการออกกำลังกาย และยังถูกนำมาใช้ในงานวิจัยอย่างแพร่หลายในแงุ่มที่ต่างกัน ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาว่าเมื่อทำการจินตภาพแล้วจะส่งอย่างไรผลต่อ ความวิตกกังวลกังวลรูปร่างจากสังคมและภาพลักษณ์ตนเอง ในกลุ่มที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายสูงและต่ำ

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลรูปร่างจากสังคมและภาพลักษณ์ตนเอง ก่อนการฝึก ระหว่างการฝึก และหลังการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกจินตภาพในการออกกำลังกาย
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลรูปร่างจากสังคมและภาพลักษณ์ตนเอง ด้วยโปรแกรมจินตภาพในการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มที่มีประสบการณ์สูงและประสบการณ์ต่ำ

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

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

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยประกอบด้วยเครื่องมือ ดังนี้

1.1 โปรแกรมการฝึกจิตภาพในการออกกำลังกายที่พัฒนามาจาก Deci and Ryan (1985) ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการแปลและนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจสอบ ความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) เพื่อวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ (Item Objective Congruence, IOC) โดยได้ค่า $IOC = .97$

1.2 แบบสอบถามการประเมินภาพลักษณ์ตนเอง ฉบับภาษาไทย (Thai version of the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire – Appearance Scales (MBSRQ-AS): Confirmatory Factor Analysis and Validation (Pasokchat & Vongjaturapat, 2017) เป็น

แบบสอบถามที่ใช้ประเมินทัศนคติและความรู้สึกที่มีต่อรูปร่าง โดยพัฒนามาจาก Cash, 2004 มีจำนวน 34 ข้อ ประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ การประเมินรูปร่างภายนอก รูปร่างที่เห็นในครั้งแรก ความกังวลกับน้ำหนักตัว น้ำหนักตนเอง ความพอใจในเฉพาะส่วน มีค่าความเชื่อมั่น .85

1.3 แบบสอบถามความวิตกกังวลรูปร่างจากสังคม ฉบับภาษาไทย (The Social Physique Anxiety Scale ; SPAS Thai version) (Pasokchat & Vongjaturapat, 2014) เป็นแบบสอบถามที่ใช้ประเมินความวิตกกังวลของตนเองเกี่ยวกับว่าผู้อื่นจะประเมินรูปร่างตนเองอย่างไร มีจำนวน 12 ข้อ ที่พัฒนามาจาก Hart, Leary & Rejeski, (1989) มีค่าความเชื่อมั่น .79

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์เปรียบเทียบความวิตกกังวลรูปร่างจากสังคมและภาพลักษณ์ตนเอง ก่อนการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ด้วยโปรแกรมการฝึกจิตภาพในการออกกำลังกายด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนเมื่อมีการวัดซ้ำ (ANOVA: Measure Repeated) และทดสอบรายคู่ด้วยวิธี LSD

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบกลุ่มที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายสูงกับกลุ่มที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายต่ำ ก่อนการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ที่มีต่อความวิตกกังวลและภาพลักษณ์ตนเอง

สรุปผลการวิจัย

การเปรียบเทียบผลการฝึกจิตภาพที่มีต่อความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ภาพลักษณ์ทางกาย ในระยะก่อนการทดลอง สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

1. เปรียบเทียบผลการฝึกจิตภาพกับความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม

ผลการวิเคราะห์การฝึกจิตภาพกับความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม พบว่า หลังการฝึกจิตภาพ ก่อนการทดลอง ระยะสัปดาห์ที่ 4 และ 8 มีพัฒนาการของความวิตกกังวลลดลง ระยะก่อนการทดลอง ระยะสัปดาห์ที่ 4 และระยะสัปดาห์ที่ 8 แต่ยังคงพบว่า ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมนั้นยังไม่มี ความแตกต่าง แสดงให้เห็นว่า หลังการฝึกจิตภาพไปแล้ว 8 สัปดาห์ ไม่ทำให้ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมลดลง

2. เปรียบเทียบผลการฝึกจิตภาพที่มีต่อภาพลักษณ์ทางกาย

ในการวิเคราะห์การฝึกจิตภาพที่มีต่อภาพลักษณ์ทางกาย ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 หลังจากฝึกจิตภาพมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่ เพื่อทดสอบความแตกต่างด้วยการนำมาเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า ภาพลักษณ์ทางกายเพิ่มขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = .03$)

การเปรียบเทียบผลการฝึกจิตภาพที่มีต่อความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมและภาพลักษณ์ทางกาย ระหว่างกลุ่มที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายสูง และประสบการณ์การออกกำลังกายต่ำ

1. ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม

ผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม มีค่าเฉลี่ยของนิสิตกลุ่มประสบการณ์ออกกำลังกายสูง ($\bar{X} = 2.80$, $SD = .30$) และค่าเฉลี่ยของกลุ่มที่มีประสบการณ์ในการออกกำลังกายต่ำ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 3.00$, $SD = .41$) พบว่า หลังจากฝึกจินตภาพสัปดาห์ที่ 8 แล้วทั้งสองกลุ่มมีความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมแตกต่างกัน ($t = 2.46$, $p = .01$) ส่วนผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของการฝึกจินตภาพที่มีต่อระดับความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม พบว่า กลุ่มที่มีประสบการณ์ออกกำลังกายต่ำ และสูงของความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมลดลงไม่แตกต่างกัน ($F = .29$, $p = .58$) ในขณะที่พบว่ามีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างระยะเวลากับประสบการณ์การออกกำลังกายในระยะก่อนการทดลอง

($\bar{X} = 2.94$, $SD = .37$) 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 พบว่า กลุ่มประสบการณ์การออกกำลังกายต่ำไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลา ($F = 1.44$, $p = .24$) แต่กลุ่มประสบการณ์การออกกำลังกายสูงมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลา ($F = 6.60$, $p = .02$) ผู้วิจัยจึงนำมาทดสอบรายคู่ต่อไป

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

แสดงให้เห็นว่าการฝึกจินตภาพทำให้ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมในกลุ่มประสบการณ์การออกกำลังกายสูงลดลงตั้งแต่สัปดาห์ที่ 4 และเห็นการเปลี่ยนแปลงได้ชัดเจนในสัปดาห์ที่ 8

2. ผลการเปรียบเทียบภาพลักษณ์ทางกาย

มีค่าเฉลี่ยของนิสิตกลุ่มที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายสูง ($\bar{X} = 3.16$, $SD = .23$) และค่าเฉลี่ยของกลุ่มที่มีประสบการณ์ออกกำลังกายต่ำ ($\bar{X} = 3.20$, $SD = .17$) พบว่า หลังจากฝึกจินตภาพสัปดาห์ที่ 8 แล้วทั้งสองกลุ่มมีภาพลักษณ์ทางกายไม่แตกต่างกัน ($t = .86$, $p = .39$)

แสดงว่าความแตกต่างที่เกิดจากการจินตภาพของกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์สูงจะมีมากกว่ากลุ่มที่มีประสบการณ์ต่ำในส่วนของความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม แต่ภาพลักษณ์ทางกายไม่แตกต่างกัน

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

แสดงให้เห็นว่า หลังจากฝึกจินตภาพไปแล้วกลุ่มประสบการณ์การออกกำลังกายต่ำและสูงมี
ภาพลักษณ์ทางกายไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการจินตภาพที่มีต่อความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ภาพลักษณ์ทางกาย ก่อนการ
ทดลองสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

1. การฝึกจินตภาพกับความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม

การจินตภาพไม่มีผลต่อความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ของนิสิตที่เข้าร่วมการวิจัย
หลังจากการฝึกจินตภาพไปแล้ว การจินตภาพไม่ช่วยให้ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมลดลง อธิบาย
ได้ว่า กลุ่มตัวอย่างไม่ได้ให้ความสำคัญกับการประเมินจากผู้อื่นและเป็นผู้ที่มีความมั่นใจและมีทัศนคติที่ดี
ต่อรูปร่างของตนเอง ทำให้รู้สึกภาคภูมิใจกับรูปร่างตนเอง ดังที่ Blood (2005) พบว่า สาเหตุหนึ่งของ
ความวิตกกังวลต่อรูปร่างจากสังคมขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลเคยได้รับ เช่น สภาพแวดล้อมจาก
กิจกรรมกีฬาหรือการออกกำลังกายที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดประสบการณ์และอารมณ์เกี่ยวกับรูปร่างของ
บุคคลนั้นในเวลาที่แตกต่างกัน ทำให้บางคนรู้สึกวิตกกังวลเป็นอย่างมากหรือไม่รู้สึกกังวลเลย นั่นเป็นสิ่งที่
สัมพันธ์กับการรับรู้และความรู้สึกของ

แต่ละบุคคล สอดคล้องกับ Frederick and Morrison (1996) ที่พบว่า ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจาก
สังคม มีความสัมพันธ์กับอารมณ์หลายส่วนกับภาพลักษณ์ทางกายที่เกี่ยวกับความรู้สึกที่เชื่อมโยงไปยังการ
ประเมินรูปร่างของแต่ละบุคคลรวมไปถึงแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้วย

ในทางตรงกันข้าม Frederick and Morrison (1996) พบว่า บุคคลที่มีความวิตกกังวลด้าน
รูปร่างจากสังคมสูงจะมีแรงจูงใจภายนอกมากกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมต่ำ เช่น
ให้ความสำคัญกับรูปร่างภายนอกมากกว่าเพื่อสุขภาพหรือความสนุกสนาน และการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้
การฝึกจินตภาพการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาการรับรู้และพฤติกรรมโดยที่การจินตภาพเป็นทักษะทาง
จิตวิทยาที่ใช้ในการฝึกเพื่อกระตุ้นแรงจูงใจ และสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ในใจ อีกทั้ง เป็นเครื่องมือ
สำคัญที่มีอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อที่จะนำไปสู่การเพิ่มความ
มั่นใจในตนเองและแรงจูงใจในการออกกำลังกายและลดความวิตกกังวล ซึ่งดังที่กล่าวมาการฝึกจินตภาพ
เป็นทักษะอย่างหนึ่ง ดังนั้น การฝึกทักษะให้ได้ผลในแต่ละเรื่องอาจจะใช้เวลาที่ต่างกัน รวมไปถึง
กระบวนการเรียนรู้ของแต่ละคนด้วย เนื่องจากเป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจาก
พฤติกรรมเดิมไปเป็นพฤติกรรมใหม่ที่ค่อนข้างถาวรที่ได้จากประสบการณ์ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใน
ด้านความรู้ ความรู้สึก และทักษะ (Kimble, 2013) อีกทั้ง ยังมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง คือ ตัวผู้เรียน เหตุการณ์
หรือสถานการณ์ที่เป็นตัวเร้า และการกระทำหรือการตอบสนอง หรือสังคมที่อยู่ในช่วงระยะเวลาการทดลองนั้น
ไม่ได้ทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความวิตกกังวลจากสังคมมากพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่
เป้าหมายที่ตั้งไว้ อีกเหตุผลหนึ่งของการไม่เปลี่ยนแปลงระดับของความวิตกกังวล คือ โปรแกรมการฝึก

จินตภาพจะเน้นเรื่องในทางบวกของรูปร่าง โดยไม่ได้กล่าวถึงความวิตกกังวลต่อรูปร่างระหว่างการฝึกจินตภาพเลย

2. การฝึกจินตภาพกับภาพลักษณ์ทางกาย

การจินตภาพมีผลต่อภาพลักษณ์ทางกายของนิสิตที่เข้าร่วมการวิจัย หลังการฝึก

จินตภาพไปแล้วภาพลักษณ์ทางกายดีขึ้น 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 ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้เมื่อนิสิตที่เข้าร่วมการวิจัยเข้าร่วมโปรแกรมจินตภาพไปแล้วก็มีการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ดีขึ้น การใช้โปรแกรมการจินตภาพการออกกำลังกาย ช่วยให้นิสิตที่เข้าร่วมการวิจัยมีการประเมินภาพลักษณ์ตนเองเป็นไปตามความเป็นจริง อีกทั้งตลอดช่วงการทดลองได้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องจึงทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง ซึ่งทำให้เกิดการรับรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น สอดคล้องกับ Stanley et al. (2012) ที่พบว่า การจินตภาพในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายและภาพลักษณ์ทางกาย

ผลการจินตภาพที่มีต่อความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม ภาพลักษณ์ทางกาย ระหว่างกลุ่มที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายสูงและประสบการณ์การออกกำลังกายต่ำ

1. ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคม

จากการฝึกจินตภาพของนิสิตที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายสูงกับกลุ่มที่มีประสบการณ์ออกกำลังกายต่ำ พบว่า ความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมของนิสิตที่มีประสบการณ์ออกกำลังกายสูงลดลงมากกว่ากลุ่มที่มีประสบการณ์ออกกำลังกายต่ำ อธิบายได้ว่า คนที่มีประสบการณ์ในการออกกำลังกายสูงจะมีการนึกภาพได้ชัดเจนและรับรู้ได้ดีกว่าคนที่มีประสบการณ์ออกกำลังกายต่ำ เป็นไปตามที่ Gammage et al. (2000) ได้สรุปว่า การจินตภาพมีบทบาทสำคัญในด้านความรู้ความเข้าใจและสร้างแรงจูงใจในหลาย ๆ ด้านของชีวิต เช่น กีฬา และการออกกำลังกาย ขณะที่ Hausenblas et al. (1999) ศึกษาบทบาทของความรู้ ความเข้าใจ และแรงจูงใจในการออกกำลังกายนั้นแตกต่างกันอย่างไร ในด้านความถี่ของการออกกำลังกาย พบว่า ภาพลักษณ์ และพลังงาน ของผู้ที่การออกกำลังกายความถี่สูง (3 ครั้ง หรือมากกว่าต่อสัปดาห์) จะมีการใช้จินตภาพทุกด้านมากกว่าการออกกำลังกายความถี่ต่ำ (2 ครั้ง หรือน้อยกว่าต่อสัปดาห์) การจินตภาพจึงช่วยให้เกิดผลต่อการลดความวิตกกังวลด้วย

ขณะเดียวกันผู้ที่ที่มีประสบการณ์ออกกำลังกายสูงอาจจะเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมมาก่อน จึงทำให้เลือกใช้วิธีการออกกำลังกายอย่างหนัก และมีความต่อเนื่องจนส่งผลให้รูปร่าง

ตนเองเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น Treasure et al. (1998) พบว่า ผู้ที่มีระดับความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมสูง

2. ภาพลักษณ์ทางกาย

ภาพลักษณ์ทางกายของกลุ่มที่มีประสบการณ์ออกกำลังกายสูงและต่ำหลังจากการฝึกจินตภาพพบว่า ภาพลักษณ์ทางกายไม่มีความแตกต่างกัน อธิบายได้ว่า การจินตภาพถึงภาพลักษณ์ทำให้รู้สึกที่มีประสบการณ์ออกกำลังกายสูงและรู้สึกดีที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายต่ำดีขึ้นไปพร้อม ๆ กัน จึงทำให้ไม่เกิดความแตกต่าง ดังที่ Hausenblas et al. (1999) การมีจินตภาพด้านรูปลักษณ์ (Appearance imagery) เมื่อจินตภาพว่าตัวเรามีร่างกาย มีรูปร่างดี กระชับ ได้สัดส่วน ร่างกายแข็งแรงขึ้น จะทำให้รู้สึกดีกับตนเอง ขณะที่ Grogan (1999) อธิบายว่า การเกิดภาพลักษณ์ของตนเอง เป็นภาพที่เกิดจากความคิดและความเชื่อของบุคคลที่มีต่อองค์ประกอบของตนเอง ซึ่งอาจเป็นรูปร่าง หน้าตา บุคลิกภาพและการแสดงออกทางพฤติกรรมและอารมณ์ เป็นภาพที่บุคคลคิดและเชื่อว่าตนเองเป็นเช่นไร แล้วส่งผลถึงการกระทำและผลการปฏิบัติของบุคคลนั้น ๆ และเป็นดังทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง ที่กล่าวว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องพื้นฐานทางจิตวิทยาและมีความสัมพันธ์ต่อความรู้สึกรู้จักในการรับรู้ถึงจิตวิทยาทางด้านสุขภาพ การเพิ่มขึ้นของการมีสุขภาพที่ดี และส่งผลต่อความรู้สึกพึงพอใจ และแรงจูงใจในการมีหรือไม่มีพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายหรือไม่ออกกำลังกาย (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000 b) จากการทบทวนทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจินตภาพการออกกำลังกาย พบว่า การฝึกจินตภาพนั้นเป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยต้องใช้ระยะเวลาเพื่อให้เกิดการพัฒนาการทั้งด้านกระบวนการคิดและทักษะ อีกทั้ง เป้าหมายของแต่ละบุคคลนั้น มีความแตกต่างกันจึงทำให้ผลของการฝึกนั้นแตกต่างกันไป

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ควรจัดอบรมและให้ความรู้เกี่ยวกับการจินตภาพก่อนเริ่มการทดลอง
2. ควรวัดสมรรถภาพทางกายและความสามารถในการจินตภาพในกลุ่มที่มีประสบการณ์ต่างกัน ก่อนการทําวิจัย
3. ควรจัดโปรแกรมออกกำลังกายที่มีความหลากหลายเพิ่มขึ้น
4. ควรมีการศึกษาผลของการโปรแกรมการฝึกจินตภาพการออกกำลังกายในประเด็นอื่นเพิ่มเติม เช่น ในกลุ่มอายุที่แตกต่างกัน เพศที่แตกต่างกัน ปัจจัยด้านสมรรถภาพทางกายและด้านโภชนาการ

เอกสารอ้างอิง

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย. (2542). จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- Abbott, B.D. and 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.
- Burgess, G., Grogan, S., & Burwitz, L. (2006). Effects of a 6 week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. **Body Image**, 3(1). 57-66
- Cafri, G., Thompson, J. K., Riciardelli, 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.
- 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**. (2nd ed.) pp.39-47. New York, NY: Guilford Press.
- 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.
- 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.
- 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, 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.
- 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**, 15-21.
- 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., Hall, C. R., Rodgers, W. M., & Munroe, K. J. (1999). Exercise imagery: Its nature and measurement. **Journal of Applied Sport Psychology**, 11. 171-180.
- 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.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1990). Impression management: A literature review and two-component model. **Psychological Bulletin**, 107. 34-47.
- 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.
- 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. 285-301.
- 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.
- 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.