

ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม
และความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ กับเจตนาที่จะออกกำลังกาย

พัชฎา รัตน์	5337462138
วันวิสา พัทธ์พิณจันทร์	5337486238
ศิวนาถ รักการงาน	5337494238

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2556

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

RELATIONSHIPS AMONG EXERCISE SELF-EFFICACY, SOCIOCULTURAL INTERNALIZATION,
BODY IMAGE DISSATISFACTION, AND EXERCISE INTENTION

Patpanita	Chankin	5337462138
Wanwisa	Phitakphinichnan	5337486238
Sivanart	Rakkarnngarn	5337494238

A Senior Project in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of Bachelor of Science in Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2013

หัวข้อโครงการทางจิตวิทยา

ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองใน

การออกกำลังกาย การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม และ

ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะกับเจตนาที่จะออกกำลังกาย

โดย

พัฐุภณิดา จันกลิ่น

วันวิสา พิทักษ์พินิจนันท์

ศิวนาถ รักการงาน

หลักสูตร

ปริญญาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เวรดี วัฒนทกโกศล

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับโครงการทางจิตวิทยาฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบโครงการทางจิตวิทยา

..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เวรดี วัฒนทกโกศล)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

(รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.สุภลักษณ์ ลวดลาย)

.....กรรมการ

(อาจารย์สักรักพัฒน์ งามเอก)

พัชรีปณิตา จันกลิ่น, วันวิสา พิทักษ์พินิจนันท์, ศิวนาถ รักการงาน: ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้
 ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม และความไม่พึงพอใจ
 ในรูปลักษณ์กับเจตนาที่จะออกกำลังกาย(RELATIONSHIPS AMONG BODY IMAGE
 DISSATISFACTION, SOCIOCULTURAL INTERNALIZATION, EXERCISE SELF-EFFICACY
 AND EXERCISE INTENTION) อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.
 เหวดตี วัฒนทกโกศล, อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม: รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์, 70 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการ
 ออกกำลังกาย การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ กับเจตนาที่จะออกกำลังกาย
 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ เพศหญิงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นโดยเป็นผู้หญิงวัยทำงานที่ทำงานในสำนักงาน
 ลักษณะนั่งโต๊ะจำนวน 150 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression
 Analysis) แบบขั้นบันได (Stepwise) ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย
 และการซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม มีความสัมพันธ์กับเจตนาที่จะออกกำลังกาย ($r = .44, p < .001$; $r = .22,$
 $p < .01$ ตามลำดับ) ขณะที่ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์กับเจตนาที่จะออกกำลังกายอย่างไม่มีนัยสำคัญ
 ทางสถิติ ($r = .13, p > .05$) และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย และการซึมซับจาก
 วัฒนธรรมสังคม สามารถอธิบายความแปรปรวนของเจตนาที่จะออกกำลังกายได้ร้อยละ 24.8 ($p < .001$)
 โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายมีน้ำหนักในการทำนายเจตนาที่จะออกกำลังกายได้
 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($\beta = .45$) การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคมมีน้ำหนักในการทำนาย
 เจตนาที่จะออกกำลังกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($\beta = .24$) ส่วนความไม่พึงพอใจใน
 รูปลักษณ์นั้นไม่มีอิทธิพลในการทำนายเจตนาที่จะออกกำลังกาย

สาขาวิชา จิตวิทยา	ลายมือชื่อนิสิต.....
ปีการศึกษา 2556	ลายมือชื่อนิสิต.....
	ลายมือชื่อนิสิต.....
	ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาหลัก.....
	ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

##5337462138, 5337486238, 5337494238: MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS: BODY IMAGE DISSATISFACTION / SOCIOCULTURAL INTERNALIZATION/
EXERCISE SELF-EFFICACY / EXERCISE INTENTION

PATPANITA CHANKIN, WANWISA PHITAKPHINICHNAN, SIVANART

RAKKARNNGARN: RELATIONSHIPS AMONG BODY IMAGE DISSATISFACTION,
SOCIOCULTURAL INTERNALIZATION, EXERCISE SELF-EFFICACY AND EXERCISE
INTENTION. ADVISOR: ASST.PROF. REWADEE WATTAKAKOSOL, Ph.D.

CO ADVISOR: ASSOC.PROF. ARUNYA TUICOMEPEE, Ph.D. 70 PP.

The objective of this research was to study relationships among Exercise self-efficacy, Sociocultural Internalization, Body image dissatisfaction, and Exercise intention Participants were 150 women. Data was analyzed by Multiple Regression Analysis (Stepwise). Research results are as follows: Exercise self-efficacy and Sociocultural internalization were significantly correlated to exercise intention ($r = .44, p < .001$; $r = .22, p < .01$). While Body image dissatisfaction was not significantly correlated to exercise intention ($r = .13, p > .05$). Exercise self-efficacy and sociocultural internalization together significantly predicted Exercise intention ($R^2 = 24.8, p < .001$). Exercise self-efficacy and Sociocultural internalization had significant standardized coefficients ($\beta = .45, p < .001$; $\beta = .24, p < .01$, respectively). Body image dissatisfaction did not predict exercise intention.

Field of Study	Psychology	Student's signature.....
Academic year	2013	Student's signature.....
		Student's signature.....
		Advisor's signature.....
		Co-Advisor's signature.....

กิตติกรรมประกาศ

โครงการนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความกรุณาเป็นอย่างยิ่งของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เหวดดี วัฒนชกโกศล อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการและรองศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ตัญคำภีร์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้กรุณาเสียสละเวลาให้ความรู้ คำปรึกษา แนะนำข้อคิดเห็นในการทำวิจัย ตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ นับตั้งแต่เริ่มต้นจนสำเร็จเรียบร้อยสมบูรณ์ และคณาจารย์ทุกท่านที่ได้กรุณาให้ความรู้ แนะนำแนวทางการศึกษาในทุก ๆ ด้านผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณอาจารย์ศักดิ์พัฒน์ งามเอกที่ได้ถ่ายทอดความรู้ ตลอดจนให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ยิ่งแก่คณะผู้วิจัยมาโดยตลอด

ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่สละเวลาอันมีค่าให้คณะผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลสำหรับการทำโครงการจนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณเพื่อนร่วมคณะจิตวิทยาและทุกคนในครอบครัวที่ช่วยเหลือสนับสนุนและให้กำลังใจกันมาด้วยดีตลอด ทำให้ผู้พัฒนามีกำลังใจที่จะพัฒนาโครงการนี้จนสำเร็จได้

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	3
ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ.....	3
การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม.....	6
การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย.....	9
เจตนาที่จะทำพฤติกรรมออกกำลังกาย.....	16
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	17
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	22
สมมติฐานการวิจัย.....	22
ขอบเขตของการวิจัย.....	22
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	22
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	23
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	24
บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย.....	25
กลุ่มตัวอย่าง.....	25

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	25
ขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	26
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	33
บทที่ 3 ผลการวิจัย.....	35
บทที่ 4 อภิปรายผลการวิจัย.....	41
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	45
บรรณานุกรม.....	48
ภาคผนวก.....	60
ภาคผนวก ก.....	61
ภาคผนวก ข.....	67

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1. เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ.....	27
2. เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดการซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม.....	28
3. จำนวนข้อกระทงของมาตรการซึมซับจากวัฒนธรรมสังคมที่ผ่านการคัดเลือก จำแนกตาม องค์ประกอบย่อยทั้งหมด 4 ด้าน.....	29
4. เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย.....	31
5. เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดเจตนาที่จะออกกำลังกาย.....	32
6. จำนวนและร้อยละของแบบสอบถามที่ผ่านและไม่ผ่านการคัดเลือกจากการเก็บสำรวจมาได้ทั้งหมด จำแนกตามรูปแบบการเก็บสำรวจ (N = 165).....	34
7. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงจำแนกตามอาชีพค่าดัชนีมวลกาย(BMI) (N = 150).....	35
8. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรต่าง ๆ ในการวิจัย (N = 150).....	36
9. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างผลการประเมินรูปร่างจากภาพ ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย และเจตนาที่ จะออกกำลังกาย (N = 150).....	37
10. ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ และผลการประเมินรูปร่างจากภาพ ที่ทำนายเจตนาที่จะออกกำลังกาย ด้วยการวิเคราะห์แบบขั้นบันได (Stepwise method) (N = 150).....	38

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
11. ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนายในรูปคะแนนดิบ (<i>b</i>) คะแนนมาตรฐาน (<i>Beta</i>) การทดสอบการมีนัยสำคัญทางสถิติของ <i>Beta</i> จากการวิเคราะห์แบบขั้นบันได (Stepwise method) ($N = 150$).....	39
12. ผลการวิเคราะห์มาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ทั้งหมด.....	67
13. ผลการวิเคราะห์มาตรวัดการซึมซับจากวัฒนธรรมสังคมและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ทั้งหมด.....	67
14. ผลการวิเคราะห์มาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ทั้งหมด.....	69
15. ผลการวิเคราะห์มาตรวัดเจตนาที่จะออกกำลังกายและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ทั้งหมด.....	70

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1. แสดงกระบวนการและความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังความสามารถแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ (Bandura, 1997).....	11
2. แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ต่อพฤติกรรมและสภาพจิตใจของบุคคล (Bandura, 1997, p.20).....	12
3. สิ่งเร้าจากภาพรูปร่างของผู้หญิง (The Figural Stimuli) ของ Stunkard et al. (1983).....	26

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมปัจจุบันที่เป็นสังคมแห่งการบริโภค การแข่งขัน และการคุณค่าแก่วัตถุมากกว่าคุณค่าทางจิตใจ ทำให้คนจำนวนไม่น้อยเน้นความสำคัญของรูปลักษณ์ภายนอกของตน ประกอบกับปัจจุบันความก้าวหน้าของเทคโนโลยีทางอินเทอร์เน็ตที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทำให้สื่อโทรทัศน์และสื่อสังคมออนไลน์นับวันจะยิ่งมีอิทธิพลและทวีความสำคัญต่อคนรุ่นใหม่มากขึ้นเรื่อยๆ อีกทั้งยังแผ่ขยายความนิยมไปกลุ่มคนมากมาย หลากหลายอย่างไม่จำกัดเพศหรือวัยใดๆ สื่อโทรทัศน์และสื่อสังคมออนไลน์นี้เองที่ส่งผลต่อการแพร่กระจายค่านิยมหรือบรรทัดฐานความเชื่อต่างๆที่เกิดขึ้นในสังคม หรือ โดยเฉพาะอย่างยิ่งค่านิยมเกี่ยวกับรูปลักษณ์ภายนอกในกลุ่มผู้หญิง

การให้ความสำคัญของภาพลักษณ์ทางร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการแต่งกาย ทรงผม หน้าตา โดยเฉพาะอย่างยิ่งรูปร่าง ตามค่านิยมหรือบรรทัดฐานของสังคมในผู้หญิง จนทำให้การรับรู้ไม่ตรงกับความเป็นจริง หรือเกิดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body image dissatisfaction) ซึ่งความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ในงานวิจัยนี้หมายถึง ผลของความแตกต่างระหว่างการรับรู้รูปร่างในปัจจุบัน และการรับรู้รูปร่างในอดีต จากแบบประเมินขนาดรูปร่างจากภาพ 9 ภาพ (Figure Rating Scale: FRS) ตามแนวคิดของ Stunkard หากมีความแตกต่างมากหมายถึงมีความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายสูง หากมีความแตกต่างน้อยหมายถึงมีความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายต่ำ โดยมีการวัดความน่าเชื่อถือในการรับรู้รูปร่างในปัจจุบันจากการคำนวณค่า BMI (As-Sa'edi et al., 2013)

เมื่อบุคคลถูกขอให้เลือกภาพที่เหมาะสมมากที่สุดของขนาดร่างกายปัจจุบันและรูปภาพที่เหมาะสมที่สุดสำหรับรูปร่างในอดีต ความแตกต่างระหว่างทั้งสองร่างทำหน้าที่เป็นดัชนีของ ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ความแตกต่างที่มากขึ้นแสดงให้เห็นถึงความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายที่มากขึ้น (Etu & Gray, 2010)

การศึกษาวิจัยที่ผ่านมาระบุว่าความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย จะส่งผลให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านร่างกายในระดับต่ำลง (body esteem) เกิดอารมณ์ทางลบ เช่น ความวิตกกังวล (anxiety) ความหดหู่ (depression) ความโกรธ (anger) และความสับสน (confusion) เป็นต้น (Kostanski & Gullone, 1998)

การวิจัยพบว่าการรับรู้ภาพลักษณ์ทางร่างกายทางลบในผู้ที่เป็โรคอ้วน จะส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตวิทยา คือ แสดงอาการของโรคซึมเศร้า (Depressive symptoms) การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low self-

esteem) และมีคุณภาพชีวิตที่ต่ำลง (Lo Coco, Salerno, Bruno, Caltabiano, & Ricciardelli, 2014 อ้างถึงใน Friedman, Reichmann, Costanzo, & Musante, 2002) ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body Image Dissatisfaction) เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคการกินผิดปกติ (Eating pathology) (Stice, Ng, & Shaw, 2010) และส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการกินที่ผิดปกติ (eating disorder) ในหลาย ๆ รูปแบบ การที่มีค่านิยมความผอมภายในครอบครัวนำไปสู่พฤติกรรมการกินที่ผิดปกติ ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายทำให้บุคคลประเมินตัวเองในด้านลบ (Cash & Pruzinsky, 2002 อ้างถึงใน Kluck, 2010) พบว่าความไม่พึงพอใจในรูปร่างส่งผลโดยตรงต่อความอยากผอมและการเป็นโรคบูลิเมีย

ในกรณีที่บุคคลรับรู้ว่าการแสดงออกของตัวนั้นเป็นไปตามค่านิยม และได้รับการยอมรับจากสังคมหรือบุคคลรอบข้างแล้ว ก็จะส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดความมั่นใจในตนเองและประเมินตนเองในทางบวก นำไปสู่การเห็นคุณค่าตนเองในระดับที่สูงขึ้น หรือรู้สึกเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งค่านิยมและพฤติกรรมดังกล่าวมักสังเกตเห็นได้ชัดในกลุ่มเพศหญิง โดยเฉพาะกลุ่มบุคคลที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นขึ้นไปจนถึงผู้ใหญ่วัยทำงาน (อมรศรี โภคทรัพย์ไพบูลย์, 2549) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก กลุ่มเพศหญิงในวัยดังกล่าวมีความต้องการการยอมรับและความสนใจจากสังคมหรือบุคคลรอบข้างเป็นพิเศษ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพฤติกรรมการลดความอ้วนให้มีรูปร่างผอมเพรียว ที่นับวันยิ่งจะได้รับความสนใจและเป็นประเด็นที่สำคัญอย่างมากจนอาจกล่าวได้ว่าพฤติกรรมการลดความอ้วนให้มีรูปร่างผอมเพรียวเช่นนี้เปรียบเสมือนวัฒนธรรมหนึ่งของกลุ่มเพศหญิงในช่วงวัยดังกล่าวไปแล้วโดยไม่รู้ตัว (สิรินมาศ ศรีดาชาติ, 2553) แม้กระทั่งบางคนที่มีสัดส่วนและน้ำหนักจัดอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน แต่ก็ยังมีความต้องการที่จะลดความอ้วน เพื่อตอบสนองความคาดหวังในการเป็นที่ยอมรับและได้รับความสนใจจากผู้คนรอบข้างในสังคม ยิ่งไปกว่านั้น การออกกำลังกายเพื่อลดความอ้วนกลับเป็นเรื่องยากสำหรับผู้หญิงหลายคนโดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยทำงานหรือวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งพบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับช่วงวัยอื่น ๆ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2554) อาจเนื่องด้วยข้อจำกัดส่วนตัวบางประการ ไม่มีเวลา ขาดแรงจูงใจภายในหรือรับรู้ว่าคุณไม่มีความสามารถที่จะออกกำลังกายได้ ดังนั้นบุคคลจึงนิยมเลือกใช้วิธีเพื่อลดความอ้วนในทางที่ผิดต่าง ๆ มากกว่า อาทิ การอดอาหาร รับประทานยาลดความอ้วน ซึ่งวิธีผิดๆเหล่านี้ย่อมไม่ช่วยให้ผลลัพธ์รูปร่างที่ผอมเพรียวคงทนถาวรและมีประสิทธิภาพเสมอไป โดยบุคคลอาจได้รับผลย้อนกลับทวีคูณทำให้กลับมาที่มีรูปร่างเท่าเดิมหรืออ้วนมากขึ้น และยังส่งผลเสียต่อสุขภาพด้วยซ้ำ (จลณี เทียนไทย, 2549)

จะเห็นได้ว่าความวิตกกังวลเกี่ยวกับค่านิยมทางสังคมในเรื่องรูปลักษณ์ภายนอกนั้น มีแนวโน้มที่จะทวีความรุนแรงยิ่งขึ้นในสังคมและนำไปสู่การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ ด้วยเหตุนี้คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของ

ตนเองในการออกกำลังกาย การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม และความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ กับเจตนาที่จะออกกำลังกาย ในกลุ่มเพศหญิงซึ่งเป็นเพศที่ให้ความสำคัญกับการปรากฏกายต่อสาธารณะ เพื่อที่จะได้มีความรู้ความเข้าใจความสัมพันธ์ดังกล่าวและนำความรู้นี้มาประยุกต์ใช้กับประชากรกลุ่มนี้ต่อไป

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

คณะผู้วิจัยได้ทบทวน วรรณกรรม และแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม เจตนาที่จะออกกำลังกาย และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายดังต่อไปนี้

1. ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ (Body Image Dissatisfaction)

1.1 นิยามและขอบเขต

กรรณิการ์ ซีนซูล (2549) อธิบายความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ของบุคคลว่าหมายถึง สภาพทางอารมณ์ หรือความรู้สึกในเชิงลบ เช่น อึดอัด หงุดหงิดต่อลักษณะรูปร่างในทุก ๆ ส่วนหรือส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายตนเอง เช่น ท่อนแขน หน้าท้อง ต้นขา สะโพก เป็นต้น

ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องจากกระบวนการยอมรับในรูปลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ กล่าวคือ ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์เกิดจากการนำเอาภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ (Ideal body) ไปเปรียบเทียบกับภาพลักษณ์ทางร่างกายที่แท้จริง (Actual Body) (Cash & Strachan, 1999) โดยการเปรียบเทียบดังกล่าวทำให้บุคคลรับรู้ภาพลักษณ์ทางร่างกายที่แท้จริงของตนแตกต่างจากภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติอย่างไร จนมักเป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายหรือรูปลักษณ์ภายนอกของตนเอง (Williamson, Gleaves, Watkins, & Schlundt, 1993) หลายปีที่ผ่านมา งานศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ส่วนใหญ่มุ่งเน้นไปยังประเด็นความไม่พึงพอใจในน้ำหนักของบุคคลมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งความปรารถนาในรูปร่างผอมบาง (Grogan, 2007)

Stanford และ McCabe (2002) ได้ทำการศึกษาอิทธิพลทางสังคมวัฒนธรรมที่มีต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติของเพศหญิงและเพศชาย พบว่า บุคคลรอบข้างจะมีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายภายนอก โดยเพื่อนต่างเพศจะมีอิทธิพลมากกว่าเพื่อนที่เป็นเพศเดียวกัน ในทำนองเดียวกัน ผลการศึกษาของ Grogan (2006) ก็พบว่า เด็กผู้หญิงรู้สึกพึงพอใจในรูปลักษณ์น้อยกว่าเด็กผู้ชายอย่างมีนัยสำคัญ และในกลุ่มเฉพาะเด็กผู้หญิง พบว่าเด็กผู้หญิงที่มีอายุมากกว่าให้ความสำคัญกับน้ำหนักตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญเช่นกัน

Blyth, Simmons, และ Zakin (1985) กล่าวว่า ภาพลักษณ์ทางร่างกาย แบ่งออกได้เป็นภาพลักษณ์ทางร่างกายด้านบวกและด้านลบ บุคคลที่รับรู้ภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองในด้านบวกจะรู้สึกพึงพอใจในรูปร่างของตน ต่างจากบุคคลที่รับรู้ภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองในด้านลบ เนื่องจากไม่รู้สึกพึงพอใจในรูปร่างของตน ทำให้บุคคลตำหนิหรืออับอายเวลามองเห็นรูปร่างตนเองที่ปรากฏในกระจกเงา ซึ่งความพึงพอใจในรูปร่างย่อมมีความเชื่อมโยงกันกับความเชื่อมั่นในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลด้วย โดยบุคคลที่พึงพอใจในรูปร่างนั้นจะมีความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตนเองสูง ต่างจากคนที่ไม่พึงพอใจในรูปร่างตนเอง ที่เชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และอาจถึงขั้นนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าหรือโรคทางจิตเวชได้ อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อความรู้สึกและพฤติกรรม การมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ความสามารถในการตัดสินใจ รวมไปถึงการดำเนินชีวิตของบุคคลเองด้วย อย่างไรก็ตาม ความพึงพอใจในรูปร่างอาจเปลี่ยนแปลงได้เมื่อมนุษย์พัฒนาไปตามลำดับขั้นพัฒนาการต่างๆตลอดช่วงชีวิต

Greenberg, Bruess และ Haffner (2012) อธิบายไว้ว่า รูปลักษณ์ที่บุคคลรับรู้ นั้นย่อมมีความสัมพันธ์กับจิตใจและความรู้สึกนึกคิดของเขา ทั้งนี้ เนื่องจากมนุษย์แต่ละคนมักรู้สึกว่าตนเป็นเจ้าของลักษณะทางกายภาพหรือรูปร่างของตนเอง ซึ่งความรู้สึกเหล่านั้นได้รับอิทธิพลมาจากหลายปัจจัยด้วยกัน เช่น ค่านิยมที่เกี่ยวข้องกับภาพลักษณ์ทางร่างกาย มุมมองเกี่ยวกับรูปลักษณ์ที่ดี ภูมิหลังของบุคคล การรับรู้จากบุคคลรอบข้าง หรือการรับรู้ผ่านสื่อต่าง ๆ เป็นต้น นอกจากนี้ การรับรู้รูปลักษณ์ของแต่ละบุคคลยังมีอิทธิพลต่อความมั่นใจและการแสดงพฤติกรรมของตนเอง ดังนั้น ภาพลักษณ์ทางร่างกายที่ดีจึงช่วยให้บุคคลเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและเกิดความมั่นใจในตนเองสูง นอกจากนี้ ภาพลักษณ์ทางร่างกายที่บุคคลรับรู้รูปร่างตนเองยังส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารอีกด้วย (Liggett, Grogan, & Burwitz, 2003) โดยบางคนอาจเลือกรับประทานอาหารดีมีประโยชน์เพื่อสุขภาพ สำหรับบางคนก็อาจใช้วิธีการอดอาหารแทนหรือมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ผิดสุขภาพเช่น การรับประทานอาหารปริมาณมาก ๆ การจำกัดอาหารที่รับประทาน การล้วงคอหรือพยายามทำให้อาเจียนออกมา เป็นต้น (Cooley & Toray, 2001; Stice, 2002 ;Levine & Piran, 2004) ยิ่งไปกว่านั้น การที่บุคคลตระหนักในรูปร่างมากเกินไปยังส่งผลรวมไปถึงแนวโน้มที่บุคคลจะตัดสินใจทำศัลยกรรมเสริมความงามโดยไม่จำเป็น ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพได้ (Davis, 1995)

Blower, Loxton, Grady-flesser, Occhipinti, และ Dawe (2003) กล่าวว่า หากความรู้สึกไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ของบุคคลยิ่งมีมาก บุคคลก็จะยิ่งเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ร่างกายต่ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพบมากในบุคคลที่มีดัชนีมวลกายสูง มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน หรือเป็นโรคอ้วน อีกนัยหนึ่ง ก็อาจเป็นปัจจัยให้เกิดความผิดปกติในการกินอาหาร (eating disorder) ได้เช่นกัน อันนำไปสู่โรคภัยต่าง ๆ ตามมา

1.2 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

1.2.1 ทฤษฎีการเปรียบเทียบทางสังคม (Social Comparison Theory)

Festinger (1954) กล่าวว่า การเปรียบเทียบทางสังคม คือการที่บุคคลมองหาบุคคลอื่น เพราะว่าพวกเขาต้องการข้อมูลเกี่ยวกับตัวของพวกเขาเอง และสภาพแวดล้อม ซึ่งเป็นแนวทางที่บุคคลใช้เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลอยู่เสมอ สำหรับเหตุผลอื่น ๆ ในการเปรียบเทียบทางสังคมของบุคคลก็เพื่อประเมินคุณภาพ ประสิทธิภาพของตนเอง การตั้งเป้าหมายในส่วนบุคคล การช่วยเหลือบุคคลอื่นเพื่อทำให้ตนเองนั้นพบว่าตนเหนือกว่าบุคคลอื่นรอบ ๆ ตัว ทฤษฎีการเปรียบเทียบทางสังคมนี้เป็นการศึกษาเปรียบเทียบทัศนคติและความสามารถของบุคคลเกี่ยวกับมาตรฐานของวัฒนธรรมสังคม โดยมีแนวคิดหลักคือ พฤติกรรมของบุคคลเกิดจากความต้องการที่จะเปรียบเทียบทัศนคติและความสามารถของตนว่าเหมาะสมหรือถูกต้องหรือไม่เมื่อเทียบกับบุคคลอื่นรอบข้าง ซึ่งผลของการเปรียบเทียบนั้นจะทำให้บุคคลเปลี่ยนพฤติกรรมให้ใกล้เคียงกับบุคคลอื่น ๆ ในกลุ่มหรือสังคมเดียวกัน ซึ่งทัศนคติอาจจะเปลี่ยนแปลงไปได้ทั้งในทางบวกและทางลบ ส่วนความสามารถนั้นจะมีเพิ่มขึ้นให้สอดคล้องไปตามวัฒนธรรมสังคม เพราะหากยังมีความสามารถสูงเพียงใด ก็ยังได้รับการประเมินว่ามีความเหมาะสมกับมาตรฐานสังคมเท่านั้น

Lindner (2004) กล่าวว่าเมื่อสื่อและโฆษณามุ่งเน้นนำเสนอในเรื่องของความผอม โดยสร้างแรงจูงใจให้ผู้หญิงอยากมีหุ่นบางเหมือนนางแบบเหล่านั้น ทำให้ผู้หญิงเกิดการมองภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง (body image) ตนเองแย่ลง อันเป็นผลมาจากการเปรียบเทียบตนเองทางสังคมที่เกิดความไม่สอดคล้องกัน ระหว่างการรับรู้ถึงความดึงดูดใจในอุดมคติทางสังคมที่สื่อมักเน้นในเรื่องของการมีรูปร่างผอม กับการมองถึงรูปร่างตนเองที่เป็นอยู่จริงของผู้หญิง อันจะนำไปสู่ความไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเอง (Dissatisfaction with one's own body) ซึ่งอาจนำไปสู่การมีพฤติกรรมการกินที่ผิดปกติ (Disordered eating behaviors) จากการที่ผู้หญิงพยายามเปลี่ยนแปลงตนเองให้มีรูปร่างเหมือนกับนางแบบเหล่านั้น

นักวิจัยหลาย ๆ ท่านยืนยันว่า การเปิดรับภาพที่สื่อนำเสนอภาพของความผอม ส่งผลกระทบในแง่ลบ (Negative effect) ต่อการรับรู้ภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง (Meyers & Biocca, 1992) และการประเมินความน่าดึงดูดใจของตนเอง (Martin & Gentry, 1997) รวมถึงมีผลกระทบต่อความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) โดยมีสื่อเป็นแหล่งข้อมูลสำคัญให้บุคคลเกิดการนำไปเปรียบเทียบได้ (Richin, 1991)

ดังนั้นเมื่อการเปรียบเทียบทางสังคมเข้ามามีบทบาทสำคัญจึงทำให้ผู้หญิงที่ไม่ได้มีรูปร่างเป็นไปตามมาตรฐานของสังคมเกิดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ตนเองทำให้รู้สึกว่ตนเองอ้วนเกินไป จึงต้องทำทุกวิถีทางเพื่อให้ตนเองผอมสวยเหมือนคนอื่น การควบคุมอาหารจึงเป็นรูปแบบพฤติกรรมที่ปรากฏอย่างมากในกลุ่มผู้หญิง และอาจรุนแรงถึงขั้นเป็นสาเหตุทำให้เกิด “โรคกลัวอ้วนหรือโรคคลังผอม” (Eating disorders) ที่เป็นอาการของโรคจิตชนิดหนึ่งที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพอย่างมากจากการขาดสารอาหารอย่าง

เรื้อรัง จนอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ นอกจากนี้หากผู้หญิงเกิดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ ระบุว่าตนเองอ้วนเกินไป ก็อาจเกิดเจตนาหรือพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อให้มีรูปร่างตามอย่างในอุดมคติของตนได้เช่นกัน

2. การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม (Sociocultural Internalization)

Thompson, van den Berg, Roehring, Guarda, และ Heinberg (2004) ได้อธิบายการซึมซับค่านิยมความงามจากวัฒนธรรมสังคมว่า เป็นการที่บุคคลรวบรวมค่านิยมเฉพาะบางประการมาเป็นแนวทางหรือหลักการสำหรับความงามหรือความดึงดูดใจของตน โดยรับเอาบรรทัดฐานเกี่ยวกับขนาดของร่างกายและรูปร่างหน้าตาที่สังคมมองว่าดึงดูดใจมาเป็นบรรทัดฐานส่วนบุคคล และพยายามปรับพฤติกรรมของตนให้เข้าใกล้มาตรฐานเหล่านั้น

เมื่อบุคคลที่ได้รับสารเกี่ยวกับความสำคัญของความดึงดูดใจ และลักษณะที่เหมาะสมของรูปร่างหน้าตาผ่านทางสื่อต่าง ๆ ย่อมจะใส่ใจและรู้สึกวิตกกังวลกับรูปลักษณ์ของตนเองเพิ่มขึ้น และอาจพยายามใช้วิธีการต่าง ๆ เข้ามาช่วยให้ตนเองประสบความสำเร็จตามมาตรฐานความงามหรือความดึงดูดใจที่ตั้งสังคมคาดหวังไว้ (Frederickson & Roberts, 1997) ดังมีหลักฐานว่าโฆษณาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการควบคุมอาหารที่เพิ่มขึ้นในนิตยสารของผู้หญิง สัมพันธ์กับความผิดปกติในการรับประทานอาหารที่มีเพิ่มสูงขึ้น (Wiseman, Gray, Mosimann, & Ahren, 1992)

ในงานวิจัยของ Stice และ Hoffman (2004) พบว่าการซึมซับค่านิยมความงามจากวัฒนธรรมสังคม สัมพันธ์ทางบวกกับความไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเอง และยังเป็นตัวแปรทำนายโรคที่เกิดจากความผิดปกติในการรับประทานอาหารอีกด้วย (Stice, 1994; Stice, 2002)

Heinberg, Thompson, และ Stormer (1995) ได้สร้างและพัฒนามาตรวัดเจตคติทางวัฒนธรรมสังคมต่อรูปร่างหน้าตา (Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire: SATAQ) ขึ้นมาครั้งแรก เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการประเมินวัดผลการซึมซับจากวัฒนธรรมสังคมดังกล่าว ซึ่งแบ่งออกเป็นการที่บุคคลตระหนักรู้ถึงความกดดันจากสังคมผ่านสื่อต่าง ๆ และการที่บุคคลซึมซับหรือยอมรับค่านิยมความงามจากข้อความในสื่อเหล่านั้น ซึ่งในต่อ ๆ มา ก็ได้มีการนำไปใช้จริงกับการศึกษาเกี่ยวกับความสำคัญของการซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม ต่อนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยและปัญหาเกี่ยวกับรูปร่างต่าง ๆ สำหรับผู้หญิง (Heinberg & Thompson, 1995; Cusumano & Thompson, 1997) และล่าสุดในปี 2004 Thompson, van den Berg, Roehrig, Guarda, และ Heinberg ได้พัฒนามาตรวัดเจตคติทางวัฒนธรรมสังคมต่อรูปร่างหน้าตาฉบับปรับปรุงครั้งที่ 3 (SATAQ-3) ขึ้นมาใหม่อีกครั้ง โดยมีข้อกระทงจำนวน 30 ข้อ ประกอบด้วยองค์ประกอบที่มีการแบ่งชัดเจนและย่อยลงลึกมากขึ้น ทั้งหมด 4 ด้าน ได้แก่

1. ด้านการซึมซับค่านิยมความงามทั่วไป (internalization-general) คือการที่บุคคลยอมรับค่านิยมความงามจากข้อความในสื่อต่าง ๆ ทั่วไป
2. ด้านการซึมซับค่านิยมความงามแบบนักกีฬา (internalization-athletic) คือการที่บุคคลยอมรับค่านิยมความงามจากข้อความในสื่อทางด้านกีฬา
3. ด้านการรับข้อมูลข่าวสารจากวัฒนธรรมสังคม (information) คือการที่บุคคลรู้สึกว่าสื่อเป็นแหล่งข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับเรื่องรูปร่างและหน้าตาของคนในสังคม
4. ด้านความกดดันจากวัฒนธรรมสังคม (pressure) คือความรู้สึกที่บุคคลได้รับแรงกดดันจากสังคมให้คล้อยตามสื่อเกี่ยวกับรูปลักษณ์ในอุดมคติ

การซึมซับมาตรฐานและค่านิยมความงามจากวัฒนธรรมสังคมของผู้หญิงนั้น ไม่อาจปฏิเสธได้เลยว่าสื่อถือเป็นปัจจัยหลักในการสร้างค่านิยมความงามให้แก่ผู้หญิง ดังที่ Silverstein, Perdue, Peterson และ Kelly (1986 อ้างถึงใน Myers & Biocca, 1992) เสนอว่า สื่อเป็นตัวนำเสนอภาพผู้หญิงที่เป็นอุดมคติ โดยกำหนดสรีระของผู้หญิงให้มีความผอมบางมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากงานศึกษาของนักวิจัยหลาย ๆ คนที่สามารถแสดงให้เห็นถึงรูปร่างของผู้หญิงที่ถูกนำเสนอในสื่อได้ว่า มีขนาดผอมบางและเล็กลงอย่างไร

จากการศึกษาของ Garner, Garfinkel, Schwartz, และ Thompson (1980, อ้างถึงใน Wiseman, Gray, Mosimann, & Ahrens, 1992) ได้ทำการเปรียบเทียบรูปร่างของผู้เข้าประกวดนางงามประเทศอเมริกา (Miss America Pageant) และรูปร่างของนางแบบในนิตยสารเพลย์บอย (Playboy Magazine) กับรูปร่างเฉลี่ยของผู้หญิงทั่วไปในปี 1959-1978 พบว่า นั้หน้ากเฉลี่ยของผู้เข้าประกวดนางงามและนางแบบในนิตยสารมีอัตราส่วนที่ลดลงอย่างต่อเนื่องทุกปี ซึ่งแปรผกผันกับนั้หน้ากตัวเฉลี่ยของผู้หญิงทั่วไปที่มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นในทุก ๆ ปี

Botta (1999) Tiggermann และ Pickering (1996) กล่าวในทำนองเดียวกันว่า ภาพของนางแบบดาราที่ปรากฏในสื่อต่าง ๆ นั้นเป็นรูปร่างที่ผอมลงมากเมื่อเทียบกับรูปร่างของผู้หญิงในอดีต ด้วยการนำเสนอภาพความผอมของผู้หญิงในสื่อมากเท่าใด ก็ยิ่งทำให้ผู้รับสารที่เป็นผู้หญิงได้รับผลกระทบมากขึ้นเท่านั้น เพราะภาพจากสื่อเหล่านี้มีอิทธิพลต่อค่านิยม ความเชื่อ ทศนคติและพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งเป็นเสมือนตัวแทนทางสังคม (socializing agent) (Kang, 1997)

จากงานวิจัยของ Myers และ Biocca (1992) พบว่าอิทธิพลของรายการโทรทัศน์หรือโฆษณาที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความผอมบางของผู้หญิงว่ามีความน่าชื่นชมเพียงใดซึ่งเห็นเพียง 30 วินาที ส่งผลต่อการรับรู้ขนาดรูปร่างตนเองของผู้หญิงชาวอเมริกันอย่างมาก และในงานวิจัยของ Posavac และคณะ (1998) พบว่าแค่ผู้หญิงมองนิตยสารที่นำเสนอเกี่ยวกับรูปร่างผ่าน ๆ ก็ส่งผลต่อความวิตกกังวลของผู้หญิงเหล่านั้นเกี่ยวกับนั้หน้ากตัวของตนเองที่เพิ่มมากขึ้น รวมถึงมีการมองภาพลักษณ์ของตนเองในทางที่แย่งลงด้วยเช่นกัน

นอกจากนี้ การที่สังคมตะวันตกให้คุณค่าและความสำคัญกับรูปร่างลักษณะของร่างกายยังมีอิทธิพลมากขึ้น โดยเฉพาะในหญิงที่ต้องมีรูปร่างผอมบางและมีน้ำหนักตัวน้อย ทั้งนี้เพราะการมีรูปร่างผอมบางนั้นเปรียบเสมือนความสวยงาม (Mussell, Binford & Fulkerson, 2000 อ้างถึงใน Choate, 2005) และมีความดึงดูดใจทางร่างกาย (Conner, Johnson & Grogan, 2004) ที่สังคมให้คุณค่าว่าเป็นสิ่งที่ผู้หญิงควรมีและเป็นที่น่าพึงปรารถนา รวมไปถึงการมองว่าความผอมเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ ได้รับความสนใจจากเพศตรงข้าม หรือได้รับผลประโยชน์ทางสังคมและเศรษฐกิจ ในขณะที่คนอ้วนกลับถูกมองว่าเป็นผู้ที่ไม่มีคุณค่าดึงดูดใจ เป็นผู้ที่สุขภาพไม่แข็งแรง อ่อนแอ สมอุงช้า ซึ่เกียจ สกปรก และน่ารังเกียจ รวมถึงการถูกเปรียบเสมือนผู้ป่วยทางสังคม (social malady) (Gaesser, 1996 อ้างถึงใน Levitt, 2003) ทำให้ผู้หญิงส่วนมากปรารถนาที่จะมีรูปร่างผอมบางหรือมีน้ำหนักน้อยและเกิดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเมื่อมีรูปร่างที่ไม่สอดคล้องกับสิ่งที่สังคมคาดหวังโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้หญิง อาจกล่าวได้ว่า ผู้หญิงเป็นเพศที่ได้รับความกดดันจากสังคม (Pressure) ได้ง่ายกว่า (Bedford & Johnson, 2006) รวมทั้งปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรมในด้านมาตรฐานความสวยงามและขนาดของรูปร่างมีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับรูปลักษณ์ที่สังคมให้คุณค่าหรือมาตรฐานที่สังคมวางไว้ อีกทั้งตามการปลูกฝังจากสถาบันครอบครัว ตามค่านิยมของกลุ่มเพื่อนหรือตามจากการเปิดรับสื่อต่าง ๆ (Heinberg, Thompson, & Stormer, 1995)

สื่อมวลชน เป็นหนึ่งช่องทางสำคัญที่เข้ามามีบทบาทในการส่งผ่านมาตรฐานและค่านิยมความผอมบางแก่วัฒนธรรมสังคมในยุคหลัง ๆ มานี้ (Blower et al., 2003) ไม่ว่าจะเป็นสื่อทางโทรทัศน์ หนังสือ นิตยสาร หรือแฟชั่นของเหล่าดารานางแบบที่มีรูปร่างผอมบางและมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าน้ำหนักเฉลี่ยของผู้หญิงโดยทั่วไป ร้อยละ 15 รวมถึงรูปร่างที่ไม่มีไขมันส่วนเกิน ขาเรียวเล็ก และสะโพกกระชับได้รูป (Johnson, McCreary & Mills, 2007) จะเห็นได้ว่า ปอเคยครั้งที่สื่อโทรทัศน์และนิตยสารนำเสนอภาพนางแบบที่มีรูปร่างผอมบาง ซึ่งหากเปรียบเทียบกับผู้หญิงทั่วไปจริง ๆ แล้ว ผู้หญิงส่วนน้อยมากที่จะมีรูปร่างเหมือนนางแบบที่ปรากฏในสื่อต่าง ๆ (Spitzer, Henderson, & Zivian, 1999) จากการพยายามเสนอรูปร่างที่ผอมบางผ่านสื่อทำให้นางแบบเหล่านั้นกลายเป็นมาตรฐานด้านความงามในอุดมคติของผู้หญิงทั่วไป (Wertheim, Paxton, Schutz, & Muir, 1997, อ้างถึงใน Smeesters & Mandel, 2006)

ในปัจจุบันนี้การสื่อสารของสื่อมีหลากหลายช่องทางและหนึ่งในนั้นคือการสื่อสารทางอินเทอร์เน็ตเช่น เฟสบุ๊ก (facebook) อินสตาแกรม (instagram) เป็นต้น การสื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ตนั้นมีความรวดเร็วอย่างมาก ซึ่งสามารถทำให้ข้อมูลข่าวสารแพร่กระจายไปได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งสื่อต่าง ๆ นั้นมีบทบาทมากกว่าการเป็นสิ่งสะท้อนสังคม หากแต่ส่งผลต่อค่านิยม ทักษะคติและพฤติกรรมของผู้รับสารด้วย ดังนั้นสื่อที่น่าเสนอเกี่ยวกับรูปร่าง ความผอมบางของผู้หญิงย่อมส่งผลให้เกิดค่านิยมว่าผู้หญิงควรมีรูปร่างอย่างไรในสังคม (Lindner, 2004) นอกจากนี้ค่านิยมที่ว่าผู้หญิงต้องสวย หุ่นดีจึงจะเป็นที่น่าดึงดูดใจ เป็นที่หมายปองของเพศตรงข้ามและ

การประสบความสำเร็จ เหล่านี้คือสิ่งที่สื่อพยายามสร้างขึ้นมา (Wiseman, Gray, Mosimann, & Ahrens, 1990, อ้างถึงใน Harrison, 2000)

ในเมื่อการมีรูปร่างที่ผอมบางเป็นเหมือนค่านิยมความงามของผู้หญิงในยุคสมัยนี้หรือเป็นความดึงดูดใจตามความเชื่อของสื่อทางสังคมต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการโฆษณา หรือนิตยสารที่นำเสนอภาพของนางแบบ รูปร่างผอมบางที่มีปรากฏออกมาสู่สังคมอย่างแพร่หลาย ทั้งนี้ด้วยการติดต่อสื่อสารในยุคสมัยใหม่ที่สามารถทำได้อย่างสะดวกและรวดเร็วยิ่งขึ้น จึงส่งผลให้ค่านิยมในสังคมอื่น ๆ โดยเฉพาะสังคมตะวันตกสามารถเข้ามา มีอิทธิพลต่อวัฒนธรรมสังคมไทยได้ง่าย ดังนั้น สื่อจึงเปรียบเสมือนผู้สื่อสาร (Communicator) ถึงความเป็นมาตรฐานของสังคมที่มีอำนาจและสามารถแพร่ขยายได้มากที่สุด (Mazur, 1986; Heinberg, 1996; Thompson & Heinberg, 1999 อ้างถึงใน กรรณิการ์ ชื่นชูผล, 2549)

ยิ่งไปกว่านั้น การเข้ามาของแฟชั่นที่ในปัจจุบันนี้นิยมผู้หญิงที่มีรูปร่างผอมบาง ยังส่งผลให้เสื้อผ้าที่มีจำหน่ายตามท้องตลาดมีขนาดเล็ก พอดีตัวหรือรัดรูป ผู้ที่จะสวมใส่เสื้อผ้าเหล่านี้ได้จึงต้องมีรูปร่างเล็กและผอมบางเท่านั้นจึงจะดูดี ส่งผลให้กลุ่มผู้หญิงต้องหมั่นหันมาดูแลน้ำหนักและรูปร่างของตนเองเพื่อที่จะได้สวมใส่เสื้อผ้าตามแฟชั่นได้สวยงาม ซึ่งกรรณิการ์ ชื่นชูผล (2549) ได้กล่าวว่า โรคกลัวอ้วนหรือโรคคั่งผอม (Eating disorders) เป็นโรคที่กำลังระบาดอย่างมากในสังคมไทย โดยเฉพาะผู้หญิง ซึ่งให้ความสำคัญกับรูปร่างของตนมากขึ้น โดยมีปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อค่านิยมความงามนี้ที่เชื่อว่ารูปร่างที่ผอมบางจะดึงดูดใจเพศตรงข้าม และสามารถสวมใส่เสื้อผ้าได้ง่ายและสวยงามกว่า ดังที่เห็นได้จากเสื้อผ้าที่วางขายกันโดยทั่วไปมีขนาดเล็กลงกว่าในอดีตมาก เสมือนเป็นการออกแบบมาเพื่อผู้หญิงที่มีรูปร่างผอมบางเท่านั้น จากค่านิยมความงามในวัฒนธรรมสังคมส่วนนี้เองจึงเป็นเหมือนแรงกดดัน (Pressure) ให้ผู้หญิงไทยในยุคนี้มีความต้องการให้ร่างกายของตนผอมบางและเกิดเป็นค่านิยมความงามใหม่ขึ้นมาตาม ๆ กัน

3. การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย (Exercise self-efficacy)

3.1 นิยามและขอบเขต

Crippen และ Earl (2007) กล่าวถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองหรือการรับรู้ความสามารถของตนเองว่าเป็นความเชื่อของแรงจูงใจที่สำคัญในการปฏิบัติงานบางอย่าง ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความสนใจในข้อมูลที่เกี่ยวข้องมากขึ้น เพื่อที่จะเพิ่มพูนทักษะและความรู้ของตนในงานนั้นๆ

McCobby และ Thomus (2000 อ้างถึงใน Crippen & Earl, 2007) ให้นิยามเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ การที่บุคคลรับรู้ในความสามารถของตนเอง ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดความมั่นใจ และสามารถแสดงความสามารถพิเศษหรือความสำเร็จตามเป้าหมายเฉพาะอย่างเหล่านั้นได้ การรับรู้เป็นกระบวนการทางความคิดที่บุคคลเลือกที่จะรับรู้ข้อมูลผ่านประสาทสัมผัสส่วนต่างๆ แล้วจึงแปลข้อมูลเหล่านั้นออกมาตาม

การตัดสินใจของตนเอง โดยขึ้นอยู่กับความรู้สึกหรือประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ซึ่งทำให้แต่ละบุคคลเกิดการรับรู้แตกต่างกันไปและแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างกันออกมา ดังนั้น การที่บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเองจึงขึ้นกับระดับความเข้าใจถึงความสามารถของเขาเองว่ากำลังอยู่ในระดับใด บุคคลก็จะแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับระดับความสามารถที่ตนรับรู้ออกมาดังเช่นนั้น

สิริรัตน์ เงามสมสกุล (2543) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ ภายหลังจากขยายหลอดเลือดหัวใจหรือการผ่าตัดต่อหลอดเลือดหัวใจจำนวน 120 คน พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ป่วยหลังการขยายหรือผ่าตัดต่อหลอดเลือดหัวใจอยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{X} = 2.49, SD = 1.17$) ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายคือ การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกายมีอิทธิพลตรงทางบวกสูงสุดต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($\beta = .417$) รองลงมาคือการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ($\beta = .204$) ความสามารถในการใช้ออกซิเจนของร่างกายมีอิทธิพลอ้อมทางบวกต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยผ่านการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกายและการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ($\beta = .156$) เพศมีอิทธิพลอ้อมทางบวกต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยผ่านการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกาย ($\beta = .153$) สรุปคือ การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกาย ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจมากที่สุด

Pender (1996) และ Pender, Murdaugh และ Parsons (2002) ให้ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ การตัดสินใจความสามารถของบุคคลว่าจะสามารถปฏิบัติพฤติกรรมได้ในระดับใด และสามารถทำอะไรได้บ้าง โดยมีทักษะหรือไม่มีทักษะก็ได้

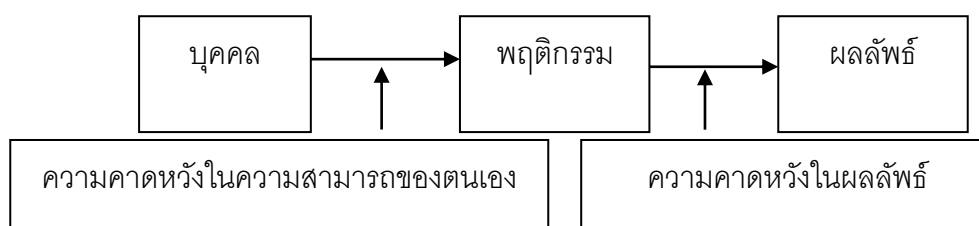
Bandura (1997) กล่าวว่า บุคคลจะกระทำพฤติกรรม ก็ต่อเมื่อมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ว่ามีความสามารถเพียงพอที่จะกระทำพฤติกรรมในการจัดการหรือดำเนินการบางสิ่งบางอย่างจนประสบความสำเร็จได้ ซึ่งการกระทำพฤติกรรมดังกล่าวจะนำไปสู่ผลลัพธ์ตามที่คาดหวังไว้ ถ้าบุคคลมีความคาดหวังในผลลัพธ์อย่างเดียว แต่ไม่มีการรับรู้ที่ตนเองมีความสามารถร่วมด้วย ก็จะไม่สามารถกระทำพฤติกรรมนั้นให้ประสบความสำเร็จได้ ดังนั้นการรับรู้ความสามารถของตนเองจึงเป็นสิ่งกำหนดทิศทาง หรือมีอิทธิพลต่อการกระทำพฤติกรรมของบุคคล

3.2 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

3.2.1 ทฤษฎีความสามารถของตนเอง (Self-efficacy Theory) เป็นแนวคิดที่ Bandura (1997) พัฒนาขึ้นมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) โดยในช่วงแรก ๆ Bandura (1977) เสนอแนวคิดเกี่ยวกับความคาดหวังความสามารถแห่งตน (Efficacy expectations) กล่าวคือ ความคาดหวังที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของบุคคลในลักษณะที่เฉพาะเจาะจงและเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล ต่อมา

ในปี 1986 ได้มีการเปลี่ยนชื่อเป็น “การรับรู้ความสามารถของตนเอง” (Perceives Self-efficacy) ซึ่งหมายถึง การประเมินและตัดสินความสามารถของบุคคลในการจัดการกับสภาพสถานการณ์เฉพาะอย่างที่มีความคลุมเครือและยุ่งยากให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ กล่าวคือ เป็นความเชื่อในความสามารถของตนเองที่จะสามารถกระทำพฤติกรรมเฉพาะเจาะจงได้สำเร็จ แม้เป้าหมายนั้นจะคลุมเครือหรือยากที่จะจัดการได้ อีกทั้งยังหมายรวมถึงการประเมินขอบเขตความสามารถในส่วนที่บุคคลทำเองไม่ได้ด้วย ซึ่งการรับรู้ถึงความสามารถของบุคคลเองนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับทักษะด้านใดด้านหนึ่งแค่เพียงด้านเดียว แต่จำเป็นต้องอาศัย 2 องค์ประกอบสำคัญด้วยกัน ได้แก่ ทักษะความสามารถในการจัดการงานหนึ่ง ๆ และความเชื่อในความสามารถของตนเองว่าจะทำได้สำเร็จบรรลุตามเป้าหมายที่ประสงค์ไว้ ซึ่งสำคัญอย่างยิ่งกว่าองค์ประกอบแรก เพราะจะทำให้บุคคลมีแรงจูงใจ เกิดความพยายาม และอดทนต่ออุปสรรคขัดขวางต่าง ๆ

สำหรับกระบวนการรับรู้ความสามารถของตนเองถือเป็นกระบวนการที่บุคคลเรียนรู้อย่างซึมซับจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสังคมและสิ่งต่าง ๆ รอบตัวตลอดช่วงชีวิต ตั้งแต่ในวัยเด็กจนถึงวัยชรา Bandura (1997) ได้ให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ความสามารถของบุคคลอย่างยิ่ง เพราะจะเป็นตัวกำหนดว่าบุคคลใช้ความพยายามในการแสดงพฤติกรรมบางอย่างมากหรือน้อยเพียงใด และมีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ อันจะนำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายได้ดังที่กล่าวไว้แล้วข้างต้น นอกเหนือจากความเชื่อในความสามารถของตนเองแล้ว ยังมีองค์ประกอบเชิงโครงสร้างที่มีผลต่อความสำเร็จของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล นั่นคือ ความคาดหวังในผลลัพธ์ (Outcome expectations) ซึ่งหมายถึงความเชื่อของบุคคลต่อผลลัพธ์จากการแสดงพฤติกรรมดังกล่าวว่าจะเกิดผลได้ตามที่ต้องการหรือไม่ โดยมีความเชื่อมโยงกับความคาดหวังความสามารถแห่งตน (Efficacy expectations) หรือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งเป็นตัวกำหนดความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ดังแผนภูมิที่ 1



ภาพที่ 1 แสดงกระบวนการและความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังความสามารถแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ (Bandura, 1997)

จากแนวคิดความคาดหวังความสามารถและความคาดหวังในผลลัพธ์ดังกล่าว จะมีความสัมพันธ์ต่อการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมและสภาพจิตใจของบุคคล ดังแผนภูมิที่ 2 กล่าวคือ เมื่อบุคคลมีความคาดหวังความสามารถหรือเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองสูงแต่มีความคาดหวังในผลลัพธ์ต่ำ จะยังคงมีการปฏิบัติพฤติกรรม มีการเรียกร้องทางสังคมและเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม แต่จะมีความรู้สึกคับข้องใจในการ

ปฏิบัติ สำหรับบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์สูง จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีการปฏิบัติพฤติกรรมอย่างมีประสิทธิภาพ มีความทะเยอทะยานที่จะปฏิบัติและมีความพอใจต่อการปฏิบัติ อีกนัยหนึ่งหากบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองต่ำ แต่ยังมี ความคาดหวังในผลลัพธ์สูง จะทำให้บุคคลนั้นมีความรู้สึกสูญเสียคุณค่าในตนเอง หมดหวังและสิ้นหวัง สำหรับบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ต่ำ จะทำให้บุคคลนั้นเลิกปฏิบัติพฤติกรรมและไม่สนใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรมอีกต่อไป

ความคาดหวังในผลลัพธ์

		-	+
ความเชื่อมั่นใน ความสามารถ ของตนเอง	+	<ul style="list-style-type: none"> - ยืนยันปฏิบัติ (protest) - คับข้องใจ (grievance) - เรียกร้องทางสังคม (social activism) - เปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม (milieu change) 	<ul style="list-style-type: none"> - ปฏิบัติพฤติกรรมอย่างมีประสิทธิภาพ (productive engagement) - มีความทะเยอทะยานที่จะปฏิบัติ (aspiration) - พึงพอใจ (personal satisfaction)
	-	<ul style="list-style-type: none"> - เลิกปฏิบัติ (resignation) - ไม่สนใจ (apathy) 	<ul style="list-style-type: none"> - สูญเสียคุณค่าในตนเอง (self-devaluation) - หมดหวัง สิ้นหวัง (despondency)

ภาพที่ 2 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ต่อพฤติกรรมและสภาพจิตใจของบุคคล (Bandura, 1997, p.20)

การส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง Bandura (1997) เสนอแหล่งข้อมูลที่มีอิทธิพลไว้ 4 แหล่ง ดังนี้

1. ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง (Enactive mastery experience) เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากการที่บุคคลกระทำและประสบความสำเร็จด้วยตนเองจะส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้ในความสามารถหรือความสามารถของตนเองเพิ่มมากขึ้น จนทำให้มีความพยายามในการปฏิบัติพฤติกรรมต่าง ๆ แม้ว่าจะต้องประสบกับอุปสรรคหรือพบกับสถานการณ์ที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวังก็ไม่มีผลกระทบมากนัก เนื่องจากบุคคลจะไม่ได้มองความล้มเหลว

นั้นมาจากการที่ต้นขาดความสามารถ แต่เป็นผลจากปัจจัยอื่นๆ เช่น ยังพยายามไม่พอ สถานการณ์ไม่เอื้ออำนวย นอกจากนี้ยังสามารถเปลี่ยนสถานการณ์ให้เกิดความสำเร็จได้โดยพยายามและฝึกทักษะมากขึ้น เพื่อให้บรรลุผลตามที่คาดหวังไว้

2. การได้เห็นประสบการณ์หรือแบบอย่างจากบุคคลอื่น (Vicarious experience หรือ Modeling) การได้เห็นประสบการณ์หรือแบบอย่างจากบุคคลอื่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนกระทำพฤติกรรมใด ๆ แล้วประสบความสำเร็จ จะทำให้ผู้สังเกตรับรู้ว่าตนเองนั้นก็สมารถที่จะกระทำหรือประสบความสำเร็จได้เช่นกัน หากมีความพยายามจริงและไม่ย่อท้อ ซึ่งตัวแบบ (Model) นั้นมี 2 ประเภท ได้แก่

2.1 ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง (Self-modeling หรือ Live model) เป็นตัวแบบที่บุคคลได้มีโอกาสสังเกตและมีปฏิสัมพันธ์โดยตรง ลักษณะของตัวแบบควรเป็นบุคคลที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับผู้สังเกต หรือมีทัศนคติและความสามารถใกล้เคียงกับผู้สังเกต จะทำให้เกิดความมั่นใจว่าพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงนั้นตนเองก็สามารถที่จะปฏิบัติได้เช่นกัน

2.2 ตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbolic model) เป็นตัวแบบที่ได้รับผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น วิดีโอ โพรทัศน์ หนังสือ สื่อภาพ หรือ สื่อสังคมออนไลน์ที่นิยมต่าง ๆ ในยุคสมัยนี้ ซึ่งการเสนอตัวแบบด้วยวิธีนี้จะสามารถเตรียมเรื่องราวของตัวแบบได้ สามารถเน้นจุดสำคัญของพฤติกรรมที่ต้องการนำไปใช้กับบุคคลจำนวนมากและในสถานที่ต่าง ๆ ได้

นอกจากนี้ Bandura (1989) กล่าวว่าในการใช้ตัวแบบ ประกอบไปด้วย 4 กระบวนการ ดังนี้

1) กระบวนการตั้งใจ (Attentional Process) บุคคลไม่สามารถเรียนรู้ได้จากการสังเกตถ้าเขาไม่มีความตั้งใจและรับรู้ถึงพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงหรือสื่อออกมา องค์ประกอบที่มีผลต่อกระบวนการตั้งใจมี 2 ชนิด คือ องค์ประกอบของตัวแบบเอง ซึ่งจะต้องมีลักษณะที่เด่นชัด ทำให้ผู้สังเกตเกิดความพึงพอใจ พฤติกรรมที่แสดงออกมาไม่ซับซ้อน และมีคุณค่าในการใช้ประโยชน์ นอกจากนี้ยังมีองค์ประกอบของผู้สังเกต ก็คือ การเห็น การได้ยิน การรับรส การสัมผัส ความสามารถทางสติปัญญา ระดับความตื่นตัว และความชอบที่เคยเรียนรู้มาก่อนแล้ว

2) กระบวนการเก็บจำ (Retention Process) บุคคลต้องจดจำลักษณะของตัวแบบแล้วแปลงข้อมูลจากตัวแบบให้อยู่ในรูปของสัญลักษณ์ และจัดโครงสร้างเพื่อให้จดจำได้ง่ายขึ้น การที่บุคคลมีความจำจึงสามารถแสดงพฤติกรรมเลียนแบบตามทันที หรือแสดงพฤติกรรมเลียนแบบหลังจากที่ได้สังเกตพฤติกรรมของตัวแบบเมื่อผ่านไปช่วงระยะเวลาหนึ่ง

3) กระบวนการกระทำ (Production Process) เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตแปลงสัญลักษณ์ที่เก็บจำไว้ นั้นออกมาสู่การกระทำ การได้ข้อมูลย้อนกลับจากการกระทำของตนเอง และการเปรียบเทียบการกระทำกับภาพที่จดจำได้ จะช่วยให้ผู้สังเกตสามารถปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมและการเลียนแบบของตนจนเป็นที่พึงพอใจ

4) กระบวนการจูงใจ (Motivational Process) พฤติกรรมที่ผู้สังเกตเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบอาจถูกแสดงออกมาหรือไม่ก็ได้ ขึ้นอยู่กับสิ่งล่อใจจากภายนอก ถ้าพฤติกรรมของตัวแบบได้รับผลลัพธ์ที่น่าพอใจหรือสามารถหลีกเลี่ยงผลลัพธ์ที่ไม่พึงพอใจได้จะมีแนวโน้มเลียนแบบสูง เพราะบุคคลเกิดความคาดหวังในผลลัพธ์เช่นเดียวกับตัวแบบ

3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal persuasion) เป็นการพูดโน้มน้าวให้บุคคลเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมได้สำเร็จ คำพูดที่ใช้จะเป็นลักษณะที่ชักจูง แนะนำ อธิบาย ชื่นชม ทำให้เกิดกำลังใจและความมั่นใจ อย่างไรก็ตาม Bandura (1989) กล่าวว่า การใช้คำพูดชักจูงนั้นไม่ค่อยได้ผลนัก เนื่องจากมีข้อจำกัดคือสร้างให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองเพียงในระยะเวลาอันสั้น ถ้าจะให้ได้ผลควรใช้ร่วมกับการให้บุคคลนั้นได้รับประสบการณ์ตรงที่ประสบผลสำเร็จ ซึ่งอาจต้องค่อย ๆ สร้างอย่างค่อยเป็นค่อยไป และให้เกิดความสำเร็จตามลำดับขั้นควบคู่ไปกับการใช้คำพูดชักจูง ก็ย่อมส่งผลที่ดีในการพัฒนาความสามารถของบุคคล

4 สภาวะด้านร่างกายและอารมณ์ (Physiological and affective states) เป็นปัจจัยที่มีผลต่อความเชื่อในความสามารถแห่งตน การมีสภาวะร่างกายแข็งแรง มีภาวะสุขภาพที่ดีจะทำให้บุคคลมีความเชื่อในความสามารถแห่งตนเพิ่มขึ้น ในทางกลับกัน หากบุคคลมีสภาวะร่างกายอ่อนแอ หรือมีอาการเจ็บป่วย ย่อมจะส่งผลให้ความเชื่อในความสามารถแห่งตนลดลง ส่วนสภาวะด้านอารมณ์ ถ้าอารมณ์บวก เช่น รู้สึกมีความสุข รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีความพอใจ จะส่งผลให้มีความเชื่อในความสามารถแห่งตนเพิ่มขึ้น แต่หากสภาวะด้านอารมณ์เป็นลบ เช่น เครียด วิตกกังวล กลัว จะส่งผลให้มีความเชื่อในความสามารถแห่งตนของบุคคลลดลง และอาจหลีกเลี่ยงการกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ ได้

Bigley และ Steers (2003) อธิบายว่าการรับรู้ความสามารถหรือความสามารถของตนเองนั้น ขึ้นอยู่กับ 3 มิติ ได้แก่

1) มิติของระดับความยากง่ายของพฤติกรรม (level) บุคคลใดที่รับรู้ว่าเป็นพฤติกรรมนั้นเป็นสิ่งที่ง่ายและตนเองมีความสามารถที่จะกระทำได้ จะส่งผลให้บุคคลเกิดความมั่นใจและมีความท้าทายในการปฏิบัติพฤติกรรม หากบุคคลใดที่รับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ยากและเกินกว่าความสามารถของตนที่จะปฏิบัติได้ จะส่งผลให้บุคคลขาดความมั่นใจและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมดังกล่าว

2) มิติของการเชื่อมโยงประสบการณ์ (generality) บุคคลใดเมื่อได้ประสบกับประสบการณ์ใหม่ที่มีความคล้ายคลึงกับประสบการณ์ที่เคยประสบความสำเร็จในอดีต บุคคลจะพยายามเชื่อมโยงประสบการณ์และทักษะเดิมที่มีอยู่ในการปฏิบัติกิจกรรมของประสบการณ์ใหม่ และมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองต่อการปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ

3) มิติของระดับความเข้มแข็งของบุคคล (strength) บุคคลที่มีความเข้มแข็งจะมีความเชื่อมั่นว่าตนมีกำลังความสามารถที่จะปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ ได้ พฤติกรรมหรือสถานการณ์นั้น ไม่ยากเกินความสามารถของตน ทำให้บุคคลเกิดการปฏิบัติพฤติกรรมด้วยความพยายามและคงไว้ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าว

Crippen และ Earl (2007) กล่าวถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองหรือการรับรู้ความสามารถของตนเองว่าเป็นความเชื่อของแรงจูงใจที่สำคัญในการปฏิบัติงานบางอย่าง ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความสนใจในข้อมูลที่เกี่ยวข้องมากขึ้น เพื่อที่จะเพิ่มพูนทักษะและความรู้ของตนในงานนั้น ๆ

McCobby และ Thomus (2000 อ้างถึงใน Crippen & Earl, 2007) ให้นิยามเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ การที่บุคคลรับรู้ในความสามารถของตนเอง ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดความมั่นใจ และสามารถแสดงความพิเศษหรือความสำเร็จตามเป้าหมายเฉพาะอย่างเหล่านั้นได้

การรับรู้เป็นกระบวนการทางความคิดที่บุคคลเลือกที่จะรับรู้ข้อมูลผ่านประสาทสัมผัสส่วนต่างๆ แล้วจึงแปลข้อมูลเหล่านั้นออกมาตามการตัดสินใจของตนเอง โดยขึ้นอยู่กับความรู้สึกหรือประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ซึ่งทำให้แต่ละบุคคลเกิดการรับรู้แตกต่างกันไปและแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างกันออกมา (McCobby & Thomus, 2000 อ้างถึงใน Crippen & Earl, 2007) ดังนั้น การที่บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเองจึงขึ้นกับระดับความเข้าใจถึงความสามารถของเขาเองว่ากำลังอยู่ในระดับใด บุคคลก็จะแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับระดับความสามารถที่ตนรับรู้ออกมาดังเช่นนั้น

กล่าวโดยสรุปการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นหมายถึง การประเมินความเชื่อมั่นของบุคคลว่าตนมีความสามารถหรือทักษะในเรื่องหนึ่ง ๆ มากน้อยเพียงใดหรือในระดับใด ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจกระทำพฤติกรรมของบุคคลในสถานการณ์หรือกิจกรรมนั้น ๆ ให้นำไปสู่ความสำเร็จได้ ทั้งนี้ เนื่องจากการรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อความพยายามและความคงอยู่ของพฤติกรรมเพื่อให้บุคคลบรรลุเป้าหมาย นอกจากนี้ การรับรู้ความสามารถของตนเองยังเกิดจากความรู้สึกหรือประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลได้รับสั่งสมมา แต่ละบุคคลจึงมีการรับรู้ความสามารถของตนเองได้แตกต่างกัน การกระทำพฤติกรรมก็ย่อมต่างกันไปด้วย

จากที่ Bandura (1997) กล่าวว่า การที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมก็ต่อเมื่อมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำพฤติกรรมนั้นประสบความสำเร็จ และได้รับผลลัพธ์ตามที่คาดหวังไว้ ซึ่งจะเป็นแรงเสริมต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ทำให้ความกลัวและวิตกกังวลน้อยลง ดังนั้น การรับรู้ความสามารถของตนเองของบุคคลในการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำไปสู่การกระทำพฤติกรรมออก

กำลังกายได้ ซึ่งการที่บุคคลจะมีการรับรู้ความสามารถของตนเองมากหรือน้อยเพียงใดนั้น มีความเกี่ยวข้องกับ ปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ 1) ประสบการณ์ที่สำเร็จด้วยตนเอง (Enactive mastery experience) 2) การได้เห็นตัวแบบ (Modeling) 3) การใช้คำพูดชักจูง (Verbal persuasion) และ 4) การกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ (Physiological and emotional arousal)

4. เจตนาที่จะทำพฤติกรรมออกกำลังกาย (Exercise Intention)

Ajzen และ Fishbein (1980) ผู้เสนอทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned action) กล่าวว่า ในช่วงชีวิตของบุคคลมีประสบการณ์ต่าง ๆ มากมายที่ทำให้ได้ข้อมูลของความเชื่อต่าง ๆ เกี่ยวกับ เป้าหมาย ผลการกระทำ และเหตุการณ์ ซึ่งกระบวนการต่าง ๆ ที่ได้มาซึ่งความเชื่อมีอยู่ 3 ประการ ดังนี้

1. ความเชื่อที่ได้จากการพรรณนา ได้จากการสังเกตโดยตรงจากประสบการณ์ในอดีต ซึ่งพบว่าเป้าหมายมีความสัมพันธ์กับลักษณะเฉพาะอย่างหรือ ได้ข้อมูลเกี่ยวกับเป้าหมาย
2. ความเชื่อจากการอนุมาน เป็นความเชื่อที่เกิดจากการอนุมานหรือคาดหวังผลเช่นนั้น จากข้อมูลเดิมที่ตนมีอยู่
3. ความเชื่อที่ได้จากข้อมูล เป็นความเชื่อที่ได้จากการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับเป้าหมายจาก แหล่งภายนอก ซึ่งได้แก่ หนังสือ วารสาร วิทยุ โทรทัศน์ หรือสื่อสังคมออนไลน์

Ajzen และ Fishbein (1980) ได้กล่าวว่า มนุษย์นั้นมีเหตุผลและใช้ข้อมูลที่ตนมีอยู่อย่างเป็นระบบ กล่าวคือ บุคคลมีการพิจารณาก่อนตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมส่วนมากของบุคคลอยู่ภายใต้การควบคุมของความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น (Behavioral Intention) และพฤติกรรมสามารถทำนายได้จากการวัดหรือทำนายความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรม โดยอาจทำนายในระดับบุคคลหรือโดยภาพรวมก็ได้ สำหรับการทำนายพฤติกรรมในระดับบุคคล คือ การสอบถามความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมของเขา โดยให้มีความตรงกันของเกณฑ์ระหว่างความตั้งใจกระทำพฤติกรรม วิธีที่ง่ายที่สุดและให้ผลลัพธ์ในทางเป็นไปได้มากที่สุดก็คือการศึกษาถึงความตั้งใจที่จะเลือกปฏิบัติหรือกระทำพฤติกรรมของบุคคล ถ้าหากสามารถวัดความตั้งใจที่จะปฏิบัติหรือกระทำพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมแล้ว ก็จะสามารถทำนายพฤติกรรมของบุคคลนั้นได้อย่างถูกต้องและใกล้เคียงมากที่สุด ซึ่งในปัจจุบันนี้คนในสังคมส่วนมากหันมาใส่ใจในสุขภาพกันมากขึ้น อาทิ มีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ หลีกเลี้ยงของทอดต่าง ๆ รวมถึงการมีพฤติกรรมออกกำลังกาย

กันมากขึ้น นอกจากนี้ยังมีบุคคลอีกกลุ่มหนึ่งที่มีความตั้งใจที่จะออกกำลังกาย แต่มีอุปสรรคต่าง ๆ มากมาย อาทิ การใช้ชีวิตประจำวัน การทำงาน ไม่มีเวลา รวมถึงสภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย เป็นต้น

จึงกล่าวได้ว่าการเล็งเห็นถึงความสำคัญของความตั้งใจในการมีพฤติกรรมออกกำลังกาย จึงมีการสร้างมาตรการเจตนาที่จะออกกำลังกาย ที่ใช้สำหรับวัดความตั้งใจในการมีพฤติกรรมออกกำลังกาย ซึ่งการวัดนี้จะสามารถทำนายพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคคลได้

นอกจากนี้ในปัจจุบันผู้หญิงมีการให้ความสนใจในด้านรูปลักษณ์และรูปร่างของตนเองมาก เนื่องจากกระแสสังคมในปัจจุบันทั้งในและต่างประเทศ ไม่ว่าจะเป็นสื่อต่าง ๆ อาทิ โทรทัศน์ นิตยสาร รวมทั้งสังคมออนไลน์ (social network) ได้มีผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อผู้หญิง ส่งผลให้ผู้หญิงหันมาให้ความสนใจในเรื่องการออกกำลังกายเพื่อปรับปรุงรูปร่างของตนเอง (Heinberg & Thompson, 1995) และจากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ.2554 พบว่าวัยผู้ใหญ่ตอนต้น มีอายุระหว่าง 22-40 ปี เนื่องจากเป็นวัยที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 19 ของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ซึ่งมีหลายปัจจัยที่ส่งผลให้เป็นเช่นนั้น อาทิ กิจวัตรประจำวัน การไม่มีเวลา สังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ปัญหาการจราจร เป็นต้น

ผู้วิจัยจึงต้องการที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย กับเจตนาที่จะออกกำลังกาย ในผู้หญิงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งเป็นเพศที่มีความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์มากกว่าเพศชาย (อมรศรี โภคทรัพย์ไพบูลย์, 2549) และเป็นกลุ่มเสี่ยงที่มีการออกกำลังกายต่ำ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพต่อไปในอนาคต

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวกับความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์และเจตนาที่จะออกกำลังกาย

การศึกษาวิจัยของ Furnham, Badmin, และ Sneade (2002 อ้างถึงใน Pokrajac & Živčić, 2005) เกี่ยวกับความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ของวัยรุ่นชายและหญิง ช่วงอายุ 12-13 ปี ในประเทศอังกฤษ โดยมุ่งประเด็นความแตกต่างระหว่างเพศต่อทัศนคติในการรับประทานอาหาร การเห็นคุณค่าในตนเอง และเหตุผลที่จะทำพฤติกรรมออกกำลังกาย รวมถึงความแตกต่างระหว่างภาพลักษณ์ทางร่างกายตามความเป็นจริงกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นชายในกลุ่มที่ต้องการมีน้ำหนักเพิ่มและในกลุ่มที่ต้องการมีน้ำหนักน้อยลง มีจำนวนเท่า ๆ กัน ในขณะที่วัยรุ่นหญิงจำนวนมากต้องการมีน้ำหนักน้อยลง มากกว่าต้องการให้มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น สำหรับการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความไม่พึง

พอใจในรูปลักษณะเฉพาะแค่นี้ในวัยรุ่นหญิงเท่านั้น ส่วนเหตุผลที่จะทำพฤติกรรมออกกำลังกายนั้นพบว่า การออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนักหรือเพื่อความน่าดึงดูดใจนั้น มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และพฤติกรรมการรับประทานอาหารแบบผิด ๆ ในขณะที่เหตุผลในการออกกำลังกายเพื่อที่จะดูแลสุขภาพนั้น กลับมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง โดยไม่เกี่ยวข้องกับปัจจัยทางเพศใดๆ

Heinberg, Thompson, และ Mazon (2001) กล่าวว่า ระดับความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะของบุคคลที่แตกต่างกัน อาจส่งผลกระทบต่อให้แต่ละบุคคลกระทำพฤติกรรมในทางส่งเสริมสุขภาพหรือมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกันไปด้วย ทั้งนี้ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยของความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะและพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่ปรากฏว่าเป็นความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงต่อกันดังที่พบในงานวิจัยก่อนนี้ (Cash, NOW, & Grant, 1994; Smith, Handy, & Eldredge, 1998) แต่ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าลักษณะของความไม่พึงพอใจดังกล่าวสามารถอธิบายได้เป็นแบบโค้งระฆังคว่ำ (Inverse U-shaped) กล่าวคือ การมีความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะในระดับที่พอเหมาะ จะสามารถกระตุ้นให้บุคคลมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องได้ แต่หากบุคคลมีความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะอยู่แล้วก็อาจมีแรงกระตุ้นไม่เพียงพอที่จะทำให้บุคคลสนใจในการออกกำลังกาย ยิ่งไปกว่านั้น สำหรับบุคคลที่มีความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะอยู่ในระดับสูงมาก ก็อาจมีพฤติกรรมต่าง ๆ อย่างหักโหม เช่น ลดน้ำหนัก รับประทานอาหารมาก ๆ ชดเชยด้วยการอาเจียน รับประทานยาลดความอ้วน ยาถ่าย หรือออกกำลังกายหนักๆ เป็นต้น แต่ในอีกทางหนึ่ง บุคคลก็อาจจะไม่สนใจการออกกำลังกายไปเลยก็ได้ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะบุคคลขาดการตระหนักรู้ในความสามารถของตนเอง (self-efficacy) กล่าวคือ การไม่รับรู้ว่าคุณสามารถเปลี่ยนแปลงรูปลักษณะที่ไม่น่าพึงพอใจด้วยกลวิธีที่ถูกต้องเหมาะสมได้ ดังนั้น บุคคลที่รู้สึกไม่พึงพอใจในรูปลักษณะสูง จึงมีแนวโน้มออกกำลังกายและพฤติกรรมการรับประทานอาหารในทางที่ผิดสุขภาพลักษณะ (Hubbard, Gray, & Parker, 1998) ซึ่งการออกกำลังกายอย่างหักโหมมากเกินไปหรือน้อยเกินไปย่อมเป็นการทำลายสุขภาพให้เสื่อมเสียและนำไปสู่ความเสี่ยงต่อโรคภัยอันตรายต่าง ๆ ตามมาได้

การศึกษาวิจัยของ Choi (2000) Grogan และคณะ (2004) กล่าวถึงความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะของบุคคลที่สามารถแสดงถึงแนวโน้มที่บุคคลจะกระทำหรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ เนื่องจากความไม่พึงพอใจในรูปร่างเป็นอุปสรรคทำให้บุคคลไม่สนใจหรือไม่ต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกีฬาใด ๆ และหลีกเลี่ยงการเปิดเผยสัดส่วนรูปร่างที่ไม่น่าพึงพอใจของตนในชุดออกกำลังกาย เพื่อไม่ให้บุคคลอื่นรับรู้และเกิดการเปรียบเทียบรูปร่างของตนและบุคคลอื่นได้ (Liggett, Grogan, & Burwitz, 2003) อย่างไรก็ตาม ในบางกรณีพบข้อโต้แย้งว่า ความรู้สึกไม่พึงพอใจในรูปร่างตนหรือความรู้สึกว่าตนอ้วน อาจกระตุ้นให้บุคคลมีแรงจูงใจที่จะออกกำลังกายได้เช่นกัน (Grogan et al., 2004) ซึ่งบุคคลนั้นจะต้องมีแรงจูงใจภายในที่แรงกล้าและเข้มแข็งพอ

ดังนั้น จากการทบทวนวรรณกรรมส่วนมากจะพบว่า ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ (Body image dissatisfaction) เป็นตัวแปรหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับการมีเจตนาที่จะออกกำลังกาย กล่าวคือความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีเจตนาที่จะออกกำลังกาย โดยสามารถอธิบายได้ว่า หากบุคคลมีความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์สูงก็จะมีเจตนาที่จะออกกำลังกายสูงด้วยเช่นกัน

5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการซึมซับจากวัฒนธรรมสังคมและเจตนาที่จะออกกำลังกาย

ในการศึกษาวิจัยของ Hamilton และ White (2012) ที่ทำการศึกษาวิจัยในทั้งผู้หญิงและผู้ชายที่ดำรงสถานะเป็นบิดาหรือมารดา เกี่ยวกับการได้รับอิทธิพลทางสังคมต่าง ๆ ต่อการมีเจตนาที่จะทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย พบว่าการมีลักษณะกระตือรือร้นในการเป็นบิดามารดา (active parent identity) และการรับรู้บรรทัดฐานสังคม (subjective norms) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีเจตนาที่จะทำพฤติกรรมทางกาย ซึ่งรวมไปถึงการมีเจตนาในการออกกำลังกายด้วย

จากการศึกษาวิจัยของ D'Alonzo และ Fischetti (2008) พบความแตกต่างในการมีเจตนาที่จะออกกำลังกาย โดยเกี่ยวข้องกับความแตกต่างทางวัฒนธรรมและเชื้อชาติ โดยทำการศึกษาในผู้หญิงชาวแอฟริกันอเมริกันและลาตินอเมริกัน อายุระหว่าง 19-31 ปี พบว่าการได้รับรู้ตัวแบบในการออกกำลังกาย (exercise role models) ทำให้ชาวแอฟริกันอเมริกันมีแนวโน้มสูงมากกว่าชาวลาตินอเมริกันในการมีเจตนาที่จะออกกำลังกาย โดยได้รับอิทธิพลจากการซึมซับวัฒนธรรมจากบุคคลในครอบครัว และยังพบว่าทั้งสองกลุ่มตัวอย่างชาวแอฟริกันอเมริกันและลาตินอเมริกันที่มีค่านิยมต่อการออกกำลังกาย (general impressions about exercise) มีการซึมซับจากวัฒนธรรมสังคมในเรื่องการมีรูปร่างที่ดี ดังเห็นได้จากเหตุผลการมีเจตนาที่จะออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง คือออกกำลังกายเพื่อให้ตนมีรูปร่างที่ดีขึ้นหรือเพื่อให้หน้าหนักตัวลดลงจนถึงระดับที่ตนพอใจ แล้วจากนั้นจึงหยุดออกกำลังกาย นอกจากนี้ประเด็นด้านวัฒนธรรม (cultural issues) ก็ส่งผลต่อการมีเจตนาที่จะออกกำลังกายในกลุ่มตัวอย่างทั้งสองแตกต่างกัน พบว่าชาวลาตินอเมริกันซึมซับและรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ยึดถือว่าควรทำและเหมาะสมสำหรับผู้หญิง

Courneya, Plotnikoff, Hotz, และ Birkett (2000) ทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่จำนวน 1557 คน เกี่ยวกับการได้รับการสนับสนุนทางสังคมและบรรทัดฐานทางสังคมที่สามารถทำนายการมีเจตนาที่จะออกกำลังกาย พบว่าการได้รับการสนับสนุนทางสังคมและการรับรู้และซึมซับบรรทัดฐานทางสังคม สามารถทำนายการมีเจตนาที่จะออกกำลังกายได้

ดังนั้น จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นพบว่า การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม (Sociocultural internalization) เป็นตัวแปรหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับการมีเจตนาที่จะออกกำลังกาย กล่าวคือ การซึมซับ

วัฒนธรรมสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีเจตนาที่จะออกกำลังกาย โดยสามารถอธิบายได้ว่า หากบุคคลมีการซึมซับจากวัฒนธรรมสังคมที่สนับสนุนการมีพฤติกรรมออกกำลังกายก็จะมีเจตนาที่จะออกกำลังกายสูงเช่นกัน

5.3 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายและการมีเจตนาที่จะออกกำลังกาย

ในการศึกษาวิจัยของ Sallis, Pinski, Grossman, Patterson, และ Nader (1988) พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นตัวแปรทำนายที่มีอิทธิพลมากที่สุดต่อการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของบุคคลระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กันในระดับสูง ดังนั้น บุคคลที่รู้สึกไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนและมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายสูง จะช่วยให้บุคคลมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องต่อไป บุคคลจะรับรู้ว่าการออกกำลังกายนั้นเป็นสิ่งที่ใครๆ ก็ทำได้ ไม่จำเป็นต้องใช้ความพยายามมาก นอกจากนี้ ยังมีการรายงานผลเพิ่มเติมว่าบุคคลที่รับรู้ความสามารถในการออกกำลังกายของตนเองสูงมักส่งผลต่อร่างกายในทางบวกเช่นกัน อาทิเกิดความรู้สึกสดใส มีชีวิตชีวา เสมือนได้เติมพลังมาใหม่ ๆ ทุกครั้งหลังจากที่ได้ออกกำลังกาย (McCauley & Courneya, 1992) อาจกล่าวได้ว่า บุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองสูงนั้นจะแสดงพฤติกรรมออกกำลังกายโดยมาจากแรงจูงใจภายในตนเอง อาทิ ความสุข สนุกสนาน หรือเพิ่มพูนภาวะอารมณ์ทางบวก ด้วยเหตุนี้จึงส่งผลให้บุคคลดังกล่าวมีความคิดที่จะออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในระยะยาวได้ ในทางตรงกันข้าม การที่บุคคลตระหนักในรูปลักษณ์ของตนเองในระดับสูงจะเป็นแรงกระตุ้นในช่วงแรกให้บุคคลเริ่มต้นที่จะออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายนี้เกิดเพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น เมื่อเวลาผ่านไป พฤติกรรมออกกำลังกายจะลดลง (Berardi, 2003)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย ในการศึกษาของยูเรศ ไสสีสูบ (2543) พบว่าความสามารถในการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวก กับพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปานจิต นามพลกรัง (2547) ทำการศึกษาในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจของปานจิตพบว่า พฤติกรรมออกกำลังกายในอดีต การรับรู้ความสามารถของตนเอง และอิทธิพลระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์ทางบวก

กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ถึงร้อยละ 69.90 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

พรพนา พฤกษ์ธรางกูร (2552) พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (M ก่อน = 32.80, M หลัง = 31.65) สอดคล้องกันกับการศึกษาวิจัยในกลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ โดยพบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย กล่าวคือ ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจที่รับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายในระดับสูงจะมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องมากกว่าผู้ป่วยที่รับรู้ความสามารถของตนเองในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญ (Robertson & Keller, 1992; Vidmar & Rubinson, 1994; Hellman, 1997)

งานวิจัยในต่างประเทศของ McAuley และ Jacobson (1991) ที่ใช้โปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในหญิงวัยทำงาน พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายสามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างได้ ซึ่งสอดคล้องกันกับงานวิจัยของ ณัฐพงศ์ เฉิดแสงจันทร์ (2554) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในหญิงไทยวัยทำงาน ผลพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการสนับสนุนทางสังคมแล้ว มีการออกกำลังกายจำนวนครั้งที่มีมากกว่ากลุ่มควบคุมและยังคงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและจำนวนครั้งที่มีมากกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดระยะติดตามผลอีก 4 สัปดาห์ถัดมา ด้วยนอกจากนี้การศึกษาวิจัยของ Barnett & Spinks (2007) พบผลเช่นเดียวกันในกลุ่มหญิงวัยหมดประจำเดือน โดยชี้ให้เห็นว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายนั้น สามารถทำให้เกิดพฤติกรรมที่ส่งผลต่อสุขภาพได้จริง

ดังนั้น จากการศึกษาที่ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองกับการมีเจตนาที่จะออกกำลังกาย ต่างพบผลที่สอดคล้องกันในทุกงานวิจัย คือการรับรู้ความสามารถของตนเองส่งผลต่อการมีเจตนาที่จะออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ กับเจตนาที่จะออกกำลังกาย

สมมติฐานการวิจัย

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม และความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ร่วมกันทำนายเจตนาที่จะออกกำลังกาย

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งมีอายุระหว่าง 22-40 ปี เป็นจำนวน 150 คน โดยเป็นผู้หญิงวัยทำงานที่ทำงานในสำนักงานลักษณะนั่งโต๊ะ

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย (Exercise self-efficacy) หมายถึง คุณลักษณะส่วนบุคคลที่แสดงถึงการตัดสินใจเกี่ยวกับความมั่นใจของตนเองที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมของตนเองในสถานการณ์เฉพาะเจาะจงให้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ (Body-image dissatisfaction) หมายถึง บุคคลที่มีความคิดแง่ลบเกี่ยวกับรูปร่างของตนเอง รวมถึงการตัดสินใจเกี่ยวกับขนาด รูปร่าง กล้ามเนื้อ และประกอบกับการมีความไม่สอดคล้องระหว่างรูปร่างที่แท้จริงของตนเองกับรูปร่างในอุดมคติ (Grogan, 2008)

การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม (Sociocultural internalization) หมายถึง การซึมซับค่านิยม เจตคติ ด้านความงามจากสังคมและวัฒนธรรมที่บุคคลเป็นสมาชิก รับเอามาตรฐานด้านความงามและความดึงดูดใจ ทั้งด้านขนาดของร่างกายและรูปร่างหน้าตาที่สังคมมองว่าดึงดูดใจมาเป็นมาตรฐานความงามของตนและพยายามปรับพฤติกรรมของตนให้เข้าใกล้มาตรฐานเหล่านั้น ซึ่งการซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม แบ่งเป็น 4 ตัวแปรย่อย ได้แก่

1. การรับข้อมูลข่าวสารจากวัฒนธรรมสังคม (Information) หมายถึงการประเมินความรู้ที่ได้รับจากสื่อต่าง ๆ อาทิ โทรทัศน์ นิตยสาร หรือภาพยนตร์ ซึ่งบุคคลที่รับข้อมูลจากสื่อเหล่านั้นให้ความสำคัญการข้อมูลที่รับและนำมาเชื่อมโยงเกี่ยวกับภาพลักษณ์การปรากฏกายของตน

2. ความกดดันจากวัฒนธรรมสังคม (Pressure) หมายถึง การประเมินความรู้สึกกดดันส่วนบุคคลจากการเผชิญกับภาพและข้อความต่าง ๆ จากสื่อ ซึ่งส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนภาพลักษณ์ของตน

3. การซึมซับค่านิยมความงามทั่วไป (Internalization-general) หมายถึง การซึมซับอิทธิพลความงามจากสื่อที่พบโดยทั่วไป อาทิ โทรทัศน์ นิตยสาร หรือภาพยนตร์

4. การซึมซับค่านิยมความงามแบบนักกีฬา (Internalization-athlete) หมายถึง การซึมซับอิทธิพลความงามแบบนักกีฬา โดยการปรารถนาจะมีรูปร่างเหมือนนักกีฬา หรือนางแบบที่มีรูปร่างเหมือนนักกีฬา

พฤติกรรมการออกกำลังกาย (Exercise behavior) หมายถึง กิจกรรมทางกายที่มีการวางแผน วางโครงสร้าง และมีการทำซ้ำเพื่อวัตถุประสงค์ต่าง ๆ ของร่างกาย และเพื่อรักษาสุขภาพรวมทั้งฟื้นฟูสมรรถภาพต่าง ๆ ทางร่างกาย

เจตนาที่จะออกกำลังกาย (Exercise intention) หมายถึง ความตั้งใจที่จะแสดงออกของบุคคลต่อการออกกำลังกาย หรือแนวคิดที่มีต่อการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นองค์ประกอบด้านความรู้ ความคิด ความรู้สึก ในการวิจัยเชิงประจักษ์ถ้าเราวัดพฤติกรรมโดยตรงไม่ได้ เราอาจวัดความตั้งใจทางด้านพฤติกรรมได้

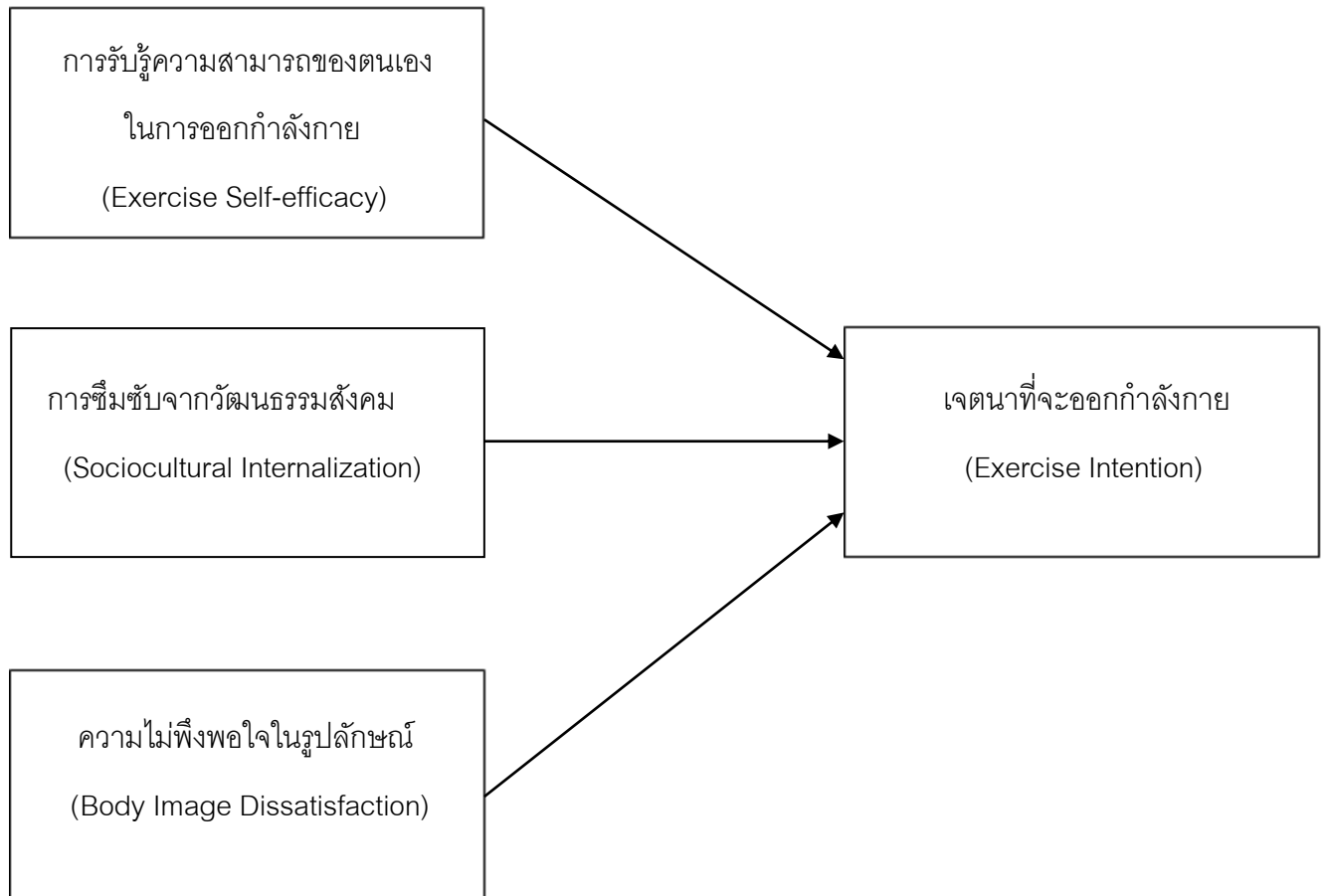
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ กับเจตนาที่จะออกกำลังกาย

2. เพื่อเป็นข้อมูลที่จะเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายซึ่งนำไปสู่สุขภาพที่ดี

3. เพื่อให้ผลการวิจัยในครั้งนี้สามารถนำไปปรับใช้ในการวางแผนและรับมือป้องกันปัญหาหรือพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพต่าง ๆ ของหญิงวัยทำงาน เช่น โรค Bulimia Nervosa โรค Anorexia Nervosa และโรคอ้วน เป็นต้น

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายการซึ่มซึบจากวัฒนธรรมสังคม และความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ กับเจตนาที่จะออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่าง

ผู้หญิงวัยทำงานที่ทำงานสำนักงานในลักษณะนั่งโต๊ะอายุ 22-40 ปี จำนวน 150 คน ผ่านการคัดเลือกโดยวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างตามสะดวก (convenience sampling) ใช้ชุดแบบสอบถามที่แจกด้วยตนเองและแบบสอบถามอิเล็กทรอนิกส์ (Online Questionnaire)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

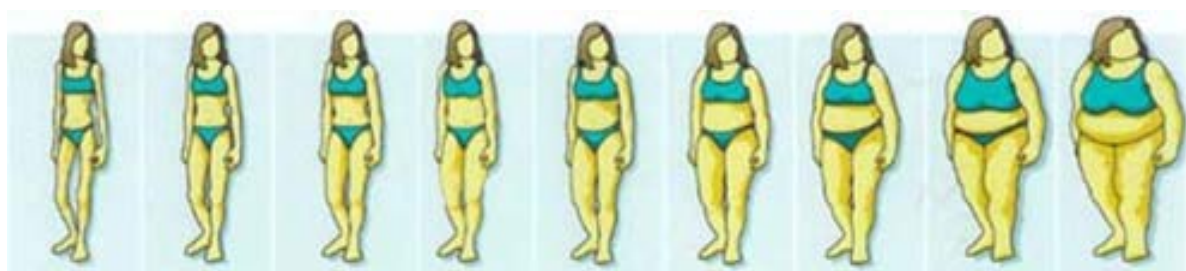
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 5 มาตรฐานด้วยกัน ดังต่อไปนี้

1. แบบประเมินขนาดรูปร่างจากภาพ (Figure Rating Scale: FRS) ตามแนวคิดของ Stunkard et al. (1983)
2. มาตรฐานความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ (Body Image Dissatisfaction Scale: BIDS) ของ ศิริรัตน์ กิจกาญจน์ไพบูลย์ (2550) ซึ่งนำมาพัฒนาเพิ่มเติมจากอมรศรี โภคทรัพย์ไพบูลย์ (2549) โดยมีกุลยา เดชอิทธิรัตน์และอานนท์ ศักดิ์วิรัชวิญญ์ ที่ได้ทำการแปลและเรียบเรียงเป็นครั้งแรกจาก ตามแนวคิดของ Mazzeo (1999)
3. มาตรฐานการซึ่มซึบจากวัฒนธรรมสังคม ของกมลกานต์ จินข้าง (2553) โดยทำการแปลและปรับปรุงพัฒนาขึ้นจากมาตรฐานเจตคติทางวัฒนธรรมสังคมต่อรูปร่างหน้าตา (Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale) ของ Heinberg และ Thompson (1995) ร่วมกับมาตรฐานเจตคติทางวัฒนธรรมสังคมต่อรูปร่างหน้าตาฉบับปรับปรุงครั้งที่ 3 (Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale -3: SATAQ-3) ของ Thompson et al. (2003)
4. มาตรฐานการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย โดยผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามแนวคิดของ Bandura (2006)
5. มาตรฐานเจตนาที่จะออกกำลังกาย ตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned Action: TRA) ของ Ajzen และ Fishbein (1980)

ขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. แบบประเมินขนาดรูปร่างจากภาพ (Figure Rating Scale: FRS)

1.1 ผู้วิจัยได้ใช้แบบประเมินขนาดรูปร่างจากภาพ (Figure Rating Scale: FRS) ตามแนวคิดของ Stunkard และคณะ (1983) โดยนำมาปรับปรุงเพิ่มเติมเป็นภาษาไทยให้เหมาะสมกับการวิจัยครั้งนี้ เครื่องมือดังกล่าวเป็นแบบวัดสิ่งเร้าจากรูปภาพ (the figural stimuli) กล่าวคือใช้รูปภาพเป็นสิ่งเร้าแทนข้อความเพื่อกระตุ้นการตอบสนองต่อความรู้สึกหรือความคิดเห็นบางอย่าง เทคนิคในประเมินรูปร่างเช่นนี้เริ่มมีการพัฒนา มาเรื่อย ๆ ตั้งแต่ในช่วง ค.ศ. 1950 (Cash & Pruzinsky, 2002) และมีการนำไปใช้กันอย่างกว้างขวางเพื่อวัด การรับรู้รูปร่างของบุคคล โดยวัดในเชิงปริมาณของระดับและทิศทางของความพึงพอใจ และความไม่พึงพอใจ ในรูปร่างหรือรูปลักษณะแบบประเมินขนาดรูปร่างจากภาพในการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยแสดงภาพรูปร่างผู้หญิง ที่มีขนาดเรียงลำดับแตกต่างกันทั้งหมด 9 ระดับ เพื่อสะท้อนการรับรู้ขนาดรูปร่างของตัวเอง (ในที่นี้ หมายถึงกลุ่มตัวอย่างที่เป็นหญิงวัยทำงาน) โดยกำหนดให้รูปร่างหมายเลข “1” หมายถึง รูปร่างผู้หญิงที่ผอม บาง (ectomorph) มากที่สุด และรูปร่างหมายเลข “9” หมายถึง รูปร่างผู้หญิงที่อ้วนใหญ่ (endomorph) มาก ที่สุด ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 3 สิ่งเร้าจากรูปภาพรูปร่างของผู้หญิง (The Figural Stimuli) ของ Stunkard et al. (1983)

กลุ่มตัวอย่างตอบคำถาม 2 ข้อ คือ ข้อที่ 1 “รูปร่างแบบใดที่ใกล้เคียงกับตัวท่านที่ปรากฏในปัจจุบันมากที่สุด” ข้อที่ 2 “รูปร่างแบบใดที่ท่านมองว่า เป็นรูปร่างที่ท่านอยากจะเป็นหรือตรงกับรูปร่างในอุดมคติของท่านมากที่สุด” คำตอบจากคำถามทั้ง 2 ข้อ เป็นการวัดความสอดคล้องระหว่างการรับรู้รูปร่างในปัจจุบัน และการรับรู้ รูปร่างในอุดมคติ กล่าวคือ รูปร่างที่บุคคล (เพศหญิง) เชื่อว่าดีและน่าพึงพอใจมากที่สุด โดยเกณฑ์การให้

คะแนนสามารถคำนวณได้จากค่าสัมบูรณ์ของผลต่างการประมาณค่าระหว่างคำถามทั้ง 2 ข้อ คิดได้เป็นคะแนนตั้งแต่ “0” คือ รับรู้รูปลักษณะไม่ต่างกันเลย จนถึง “8” คือรับรู้รูปลักษณะแตกต่างกันมากที่สุด

2. มาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ (Body Image Dissatisfaction Scale: BIDS)

2.1 ผู้วิจัยใช้มาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ (Body Image Dissatisfaction Scale: BIDS) ของศิริรัตน์ กิจกาญจน์ไพบูลย์ (2550) ที่นำมาพัฒนาเพิ่มเติมจาก อมรศรี โภคทรัพย์ไพบูลย์ (2549) ซึ่งได้รับการแปลและเรียบเรียงพัฒนาขึ้นมาครั้งแรกโดย กุลยา เดชชิตวิรัตน์ และอานนท์ ศักดิ์วิโรจน์ ตามแนวคิดของ Mazzeo (1999) ใช้สำหรับวัดระดับความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะของตัวบุคคล ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 10 ข้อ ที่เป็นข้อความในเชิงบวกทั้งหมดเป็นมาตรการประมาณค่า 5 ระดับ เพื่อแสดงความรู้สึกคับข้องใจที่บุคคลมีเกี่ยวกับรูปลักษณะของตนเองที่ปรากฏในปัจจุบัน โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตาราง 1 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ

ระดับความเห็น	คะแนน
	ข้อความทางบวก
ไม่รู้สึกละเลย	1
รู้สึกนาน ๆ ครั้ง	2
รู้สึกบางครั้ง	3
รู้สึกบ่อยครั้ง	4
รู้สึกตลอดเวลา	5

2.2 ผู้วิจัยนำมาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะไปตรวจสอบคุณภาพโดยทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริงที่จะทดสอบจำนวน 50 คน และคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรวัดเดียวกัน (Corrected Item-Total Correlation: CITC) กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรวัดทั้งหมด พบว่าทุกข้อผ่านเกณฑ์ค่า Critical r อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือข้อกระทงข้อแต่ละข้อมีค่า r ไม่ต่ำกว่าค่าวิกฤติ (Critical r) [$r(48) = .235, \alpha = .05$ (หนึ่งหาง)] ครอบคลุมทั้งหมด 10 ข้อ (ดูตาราง 12 ภาคผนวก ข)

2.3 ตรวจสอบคุณภาพหาความเที่ยง (reliability) ของมาตรวัดโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's AlphaCoefficient) เพื่อวัดความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) ของมาตรวัดพบว่ามาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .888

ผู้วิจัยจึงนำมาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือแล้ว นำมาเป็นเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

3. มาตรวัดการซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม(Sociocultural Internalization)

3.1 ผู้วิจัยใช้มาตรวัดการซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม ของกมลกานต์ จินข้าง (2553) ที่ได้รับการแปลและปรับปรุงพัฒนาขึ้นมาจากมาตรวัดเจตคติทางวัฒนธรรมสังคมต่อรูปร่างหน้าตา (Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale) ของ Heinberg และ Thompson (1995) ร่วมกับมาตรวัดเจตคติทางวัฒนธรรมสังคมต่อรูปร่างหน้าตาฉบับปรับปรุงครั้งที่ 3 (Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale -3: SATAQ-3) ของ Thompson และคณะ (2004) มาตรวัดนี้มีองค์ประกอบทั้งหมด 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการซึมซับค่านิยมความงามทั่วไป (Internalization-general) ด้านการซึมซับค่านิยมความงามแบบนักกีฬา (Internalization-athletic) ด้านการรับข้อมูลข่าวสารจากวัฒนธรรมสังคม (Information) และด้านความกดดันจากวัฒนธรรมสังคม (Pressure)ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 27 ข้อ โดยเป็นข้อความในเชิงบวกทั้งหมด 21 ข้อ และข้อความในเชิงลบทั้งหมด 6 ข้อเป็นมาตรการประมาณค่า 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ ตาราง 2 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดการซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม

ระดับความเห็น	คะแนน	
	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	5
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	2	4
เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอ ๆ กัน	3	3
ค่อนข้างเห็นด้วย	4	2
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	1

ตาราง 3 จำนวนข้อกระทงของมาตรการเข้มงวดจากวัฒนธรรมสังคมที่ผ่านการคัดเลือก จำแนกตามองค์ประกอบย่อยทั้งหมด 4 ด้าน

องค์ประกอบของมาตรการ	ข้อความ ทางบวก	ข้อความ ทางลบ	จำนวนข้อ
การเข้มงวดค่านิยมความงามทั่วไป	7	2	9
การเข้มงวดค่านิยมความงามแบบนักกีฬา	3	-	3
การรับข้อมูลข่าวสารจากวัฒนธรรมสังคม	6	3	9
ความกดดันจากวัฒนธรรมสังคม	5	1	6
รวม	21	6	27

3.2 ผู้วิจัยนำมาตรการเข้มงวดจากวัฒนธรรมสังคมไปตรวจสอบคุณภาพโดยทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริงที่จะทดสอบจำนวน 50 คน และคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรการเดียวกัน (Corrected Item-Total Correlation: CITC) กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยแบ่งองค์ประกอบออกเป็น 4 ด้านดังนี้

3.1.1 ด้านการเข้มงวดค่านิยมความงามทั่วไป มีจำนวน 9 ข้อ จากผลการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรการทั้งหมด พบว่าข้อกระทงทุกข้อผ่านเกณฑ์ค่าวิกฤต (Critical r) [$r(48) = .235, \alpha = .05$ (หนึ่งหาง)] อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งหมด 9 ข้อ (ดูตาราง 13 ภาคผนวก ข)

3.1.2 การเข้มงวดค่านิยมความงามแบบนักกีฬามีจำนวน 3 ข้อ จากผลการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรการทั้งหมด พบว่าข้อกระทงทุกข้อผ่านเกณฑ์ค่าวิกฤต (Critical r) [$r(48) = .235, \alpha = .05$ (หนึ่งหาง)] อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งหมด 3 ข้อ (ดูตาราง 13 ภาคผนวก ข)

3.1.3 ด้านการรับข้อมูลข่าวสารจากวัฒนธรรมสังคมมีจำนวน 9 ข้อ จากผลการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรการทั้งหมดพบว่า

ข้อกระทงทุกข้อผ่านเกณฑ์ค่าวิกฤต (Critical r) [$r(48) = .235$, $\alpha = .05$ (หนึ่งหาง)] อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งหมด 9 ข้อ (ดูตาราง 13 ภาคผนวก ข)

3.1.4 ด้านความสอดคล้องจากวัฒนธรรมสังคมมีจำนวน 6 ข้อ จากผลการวิเคราะห์ หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรวัดทั้งหมดพบว่า ข้อกระทงทุกข้อผ่านเกณฑ์ค่าวิกฤต (Critical r) [$r(48) = .235$, $\alpha = .05$ (หนึ่งหาง)] อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งหมด 6 ข้อ (ดูตาราง 13 ภาคผนวก ข)

3.2 ตรวจสอบคุณภาพหาความเที่ยง (reliability) ของมาตรวัด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เพื่อวัดความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) ของมาตรวัด พบว่ามาตรวัดการซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคของทั้งฉบับเท่ากับ .929 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาแยกองค์ประกอบมีรายละเอียดดังนี้ด้านการซึมซับค่านิยมความงามทั่วไป มีค่าเท่ากับ .932 ด้านการซึมซับค่านิยมความงามแบบนักกีฬา มีค่าเท่ากับ .872 ด้านการรับข้อมูลข่าวสารจากวัฒนธรรมสังคมมีค่าเท่ากับ .832 และด้านความสอดคล้องจากวัฒนธรรมสังคมมีค่าเท่ากับ .888 ดังปรากฏในตาราง 13 ภาคผนวก ข

จากนั้นคณะผู้วิจัยจึงนำมาตราวัดการซึมซับจากวัฒนธรรมสังคมที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือแล้วนี้ มาใช้เป็นเครื่องมือในการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป

4. มาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย

4.1 ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากมาตรวัด Self-efficacy for Exercise ซึ่งสร้างโดย Bandura (2006) จำนวน 18 ข้อกระทง มาแปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดยมาตรวัดดังกล่าวนี้จะสอบถามถึงความรู้สึกมั่นใจของบุคคลว่ามีมากน้อยเพียงใดที่จะออกกำลังกายภายใต้สถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้จะแสดงถึงการรับรู้ความสามารถของตัวบุคคลเองในการออกกำลังกาย

4.2 ผู้วิจัยนำข้อกระทงทั้งหมด ให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเหมาะสมของภาษา แล้วจึงดำเนินการปรับแก้ไขให้เรียบร้อย ทั้ง 18 ข้อกระทงจัดเป็นข้อความในเชิงบวกทั้งหมดเป็นมาตรการประมาณค่าแบบ 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตาราง 4 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย

ระดับความเห็น	คะแนน
	ข้อความทางบวก
ไม่มั่นใจเลย	1
ค่อนข้างไม่มั่นใจ	2
มั่นใจปานกลาง	3
ค่อนข้างมั่นใจ	4
มั่นใจมากที่สุด	5

4.3 ผู้วิจัยนำมาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายไปตรวจสอบคุณภาพ โดยทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริงที่จะทดสอบจำนวน 50 คน และคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรวัดเดียวกัน (Corrected Item-Total Correlation: CITC) กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ผลการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรวัดทั้งหมด พบว่าทุกข้อผ่านเกณฑ์ค่า Critical r อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือข้อกระทงข้อแต่ละข้อมีค่า r ไม่ต่ำกว่าค่าวิกฤติ (Critical r) [$r(48) = .235, \alpha = .05$ (หนึ่งหาง)] ครบทั้งหมด 18 ข้อ (ดูตาราง 14 ภาคผนวก ข)

4.4 ตรวจสอบคุณภาพหาความเที่ยง (reliability) ของมาตรวัด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เพื่อวัดความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) ของมาตรวัดจากข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ทุกข้อ พบว่ามาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .858

จากนั้นผู้วิจัยจึงนำมาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือแล้วนี้ มาใช้เป็นเครื่องมือในการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป

5. มาตรวัดมาตรวัดเจตนาที่จะออกกำลังกาย

5.1 ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned Action: TRA) ของ Ajzen และ Fishbein (1980) โดยนำข้อความมาเรียบเรียงและปรับปรุงโครงสร้างใหม่ให้ความจำเพาะเกี่ยวกับเจตนาที่บุคคลจะออกกำลังกายประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมดจำนวน 4 ข้อกระทง

5.2 ผู้วิจัยนำข้อกระทงทั้งหมด ให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเหมาะสมของภาษา แล้วจึงดำเนินการปรับแก้ไขมาตรวัดให้เรียบร้อย ทั้ง 4 ข้อกระทงจัดเป็นข้อความในเชิงบวกทั้งหมด เป็นมาตรการประมาณค่าแบบ 7 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตาราง 5 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดเจตนาที่จะออกกำลังกาย

ระดับความเห็น	คะแนน
ไม่เห็นด้วยมากที่สุด	1
ไม่เห็นด้วยปานกลาง	2
ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย	3
เฉย ๆ	4
เห็นด้วยเล็กน้อย	5
เห็นด้วยปานกลาง	6
เห็นด้วยมากที่สุด	7

5.3 ผู้วิจัยนำมาตรวัดเจตนาที่จะออกกำลังกายไปตรวจสอบคุณภาพเพิ่มเติมให้เหมาะสมที่จะนำไปใช้กับการวิจัยครั้งนี้ โดยทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริงที่จะทดสอบจำนวน 50 คน และคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรวัดเดียวกัน (Corrected Item-Total Correlation: CITC) กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรวัดทั้งหมด พบว่าทุกข้อผ่านเกณฑ์ค่าวิกฤต (Critical r) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือข้อกระทงข้อแต่ละข้อมีค่า r ไม่ต่ำกว่าค่าวิกฤต (Critical r) ครบทั้งหมด 4 ข้อ (ดูตาราง 15 ภาคผนวก ข)

5.4 ตรวจสอบคุณภาพหาความเที่ยง (reliability) ของมาตรวัด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เพื่อวัดความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) ของมาตรวัดจากข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ทุกข้อ พบว่า มาตรวัดเจตนาที่จะออกกำลังกายมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .95

จากนั้นผู้วิจัยจึงนำมาตรวัดเจตนาที่จะออกกำลังกายที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือแล้วนี้ มาใช้เป็นเครื่องมือในการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีแจกแบบสอบถามโดยตรงกับกลุ่มตัวอย่างและแบบสอบถามอิเล็กทรอนิกส์ (Online Questionnaire) ทั้งหมดจำนวน 165 ชุด โดยแจกให้แก่พนักงานหญิงวัยทำงานของหน่วยงานราชการแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครจำนวน 30 ชุด แจกให้บุคคลทำงานบริเวณสยามสแควร์อีกจำนวน 17 ชุด สำหรับการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามอิเล็กทรอนิกส์ (Online Questionnaire) ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากสื่อออนไลน์ในช่องทางต่าง ๆ ด้วยกันทั้งสิ้น 118 ชุด การเก็บรวบรวมข้อมูลจากหน่วยงานเป้าหมายนั้น ผู้วิจัยได้ขอความร่วมมือจากฝ่ายบุคคลของบริษัทเป้าหมายให้ช่วยแจกแบบสอบถามให้แก่พนักงาน โดยผู้วิจัยได้เตรียมชุดแบบสอบถามสำหรับผู้ตอบทุกคน ใส่ซองกระดาษสีน้ำตาลไว้ให้ฝ่ายบุคคล เพื่อที่จะสามารถเก็บชุดแบบสอบถามจากผู้ตอบรวมใส่ซองให้เรียบร้อยก่อนนำส่งคืนได้ ทั้งนี้จากแบบสอบถามทั้งหมด 165 ชุด ผู้วิจัยได้คัดเลือกเฉพาะชุดแบบสอบถามที่สมบูรณ์เท่านั้นมาใช้ในการวิเคราะห์ ดังนั้นข้อมูลที่สามารถนำมาใช้ในการวิเคราะห์ได้จึงมีทั้งหมดจำนวน 150 ชุด

ตาราง 6 จำนวนและร้อยละของแบบสอบถามที่ผ่านและไม่ผ่านการคัดเลือกจากการเก็บสำรวมาได้ทั้งหมด จำแนกตามรูปแบบการเก็บสำรวจ ($N = 165$)

	ลักษณะ	จำนวน (ชุด)	ร้อยละ
1. ชุดแบบสอบถามแจก สำรวจด้วยตนเอง	ผ่านการคัดเลือก	38	23.0
	ไม่ผ่านการคัดเลือก (ตอบไม่ครบ)	9	5.5
	รวม	47	28.5
2. ชุดแบบสอบถาม อิเล็กทรอนิกส์ (Online Questionnaire)	ผ่านการคัดเลือก	112	67.9
	ไม่ผ่านการคัดเลือก (ไม่ตั้งใจตอบ)	6	3.6
	รวม	118	71.5
รวมแบบสอบถามที่ผ่านการคัดเลือก		150	91

จากตาราง 6 แสดงได้ว่าชุดแบบสอบถามที่ผ่านการคัดเลือกเพื่อนำไปใช้ในการวิเคราะห์มีประมาณร้อยละ 90 จากแบบสอบถามทั้งหมดนำแจกสำรวจ โดยส่วนใหญ่จะเป็นชุดแบบสอบถามอิเล็กทรอนิกส์ (Online Questionnaire) สำหรับชุดแบบสอบถามแจกสำรวจด้วยตนเองที่พิจารณาคัดทิ้งไปทั้งสิ้น 9 ชุดนั้น เนื่องจากเป็นแบบสอบถามที่ผู้ตอบตอบไม่ครบถ้วนทุกข้อ ทำให้ชุดแบบสอบถามดังกล่าวมีคุณสมบัติไม่ตรงตามเกณฑ์และขาดคุณภาพที่สามารถนำไปใช้ในการวิเคราะห์ได้ ส่วนชุดแบบสอบถามอิเล็กทรอนิกส์ (Online Questionnaire) ที่จำเป็นต้องคัดทิ้งไปทั้งสิ้น 6 ชุดนั้น เนื่องจากว่ามีลักษณะการตอบแบบซ้ำกัน หรือทิ้งตั้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในแนวคำตอบกลาง ผู้วิจัยจึงไม่สามารถนำชุดแบบสอบถามที่มีคุณลักษณะดังกล่าวไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไปได้อีกเช่นกัน

บทที่ 3

ผลการวิจัย

การเสนอผลการวิเคราะห์เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ กับเจตนาที่จะออกกำลังกายคณะผู้วิจัย นำเสนอโดยแบ่งออกเป็นสองตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐาน ด้วยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) แบบขั้นบันได (Stepwise)

ตอนที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงจำแนกตามอาชีพค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ($N = 150$)

	ลักษณะ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. อาชีพ	พนักงานบริษัทเอกชน	89	59.3
	พนักงานข้าราชการ	56	38.0
	พนักงานรัฐวิสาหกิจ	5	2.7
	รวม	150	100.0
2. ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) (WHO, 2004)	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ (<18.5)	34	22.7
	ระดับปกติ (18.5-22.99)	85	56.7
	ภาวะน้ำหนักเกิน (23-24.99)	14	9.3
	โรคอ้วนระดับ 1 (25-29.99)	15	10.0
	โรคอ้วนระดับ 2 (≥ 30)	2	1.3
	รวม	150	100.0

จากตาราง 7 จะเห็นได้ว่า กลุ่มตัวอย่างผู้หญิงวัยทำงานทั้งหมดประกอบอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน เกือบ 2 ใน 3 มีประมาณร้อยละ 56 มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ระดับปกติ ซึ่งหมายความว่ามีความสุขภาพดี สำหรับค่าน้ำหนักและส่วนสูงโดยเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดคิดเป็น 52.72 ($SD = 10.3$) และ 160.45 ($SD = 5.52$) ตามลำดับ นอกจากนี้ยังมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 28.14 ($SD = 5.09$)

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรต่าง ๆ ในการวิจัย ($N = 150$)

ตัวแปร	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>MIN</i>	<i>MAX</i>
ผลการประเมินรูปร่างจากภาพ	1.4	1.01	0	8
ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์	27.1	9.49	10	50
การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม	80.3	17.17	27	135
- การซึมซับค่านิยมความงามทั่วไป	23.7	8.49	9	45
- การซึมซับค่านิยมความงามแบบนักกีฬา	8.7	3.26	3	15
- การรับข้อมูลข่าวสารจากวัฒนธรรมสังคม	30.3	6.64	9	45
- ความกดดันจากวัฒนธรรมสังคม	17.4	5.69	6	30
การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย	47.2	12.58	18	90
เจตนาที่จะออกกำลังกาย	20.3	7.01	4	28

จากตาราง 8 แสดงผลการรายงานค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าคะแนนต่ำสุดและค่าคะแนนสูงสุดของแต่ละตัวแปรในการศึกษา พบว่าผลการประเมินรูปร่างจากภาพ มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ เท่ากับ 1.4 ($SD = 1.01$) และมีคะแนนต่ำสุด (0) – สูงสุด (8) กล่าวคือหญิงไทยวัยทำงานส่วนใหญ่มีแนวโน้มที่จะประเมินระหว่าง รูปร่างตนเองที่รับรู้ตามจริงกับรูปร่างในอุดมคติที่ตนปรารถนาแตกต่างกันน้อยมาก

มาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง เท่ากับ 27.1 ($SD = 9.49$) และมีคะแนนต่ำสุด (10) – สูงสุด (50)

มาตรวัดการซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม มีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เท่ากับ 80.3 ($SD = 17.17$) และมีคะแนนต่ำสุด (27) – สูงสุด (135) โดยด้านการซึมซับค่านิยมความงามทั่วไปมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 23.7 ($SD = 8.49$) ด้านการซึมซับค่านิยมความงามแบบนักกีฬามีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 8.7 ($SD = 3.26$) ด้านการรับข้อมูลข่าวสารจากวัฒนธรรมสังคมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 30.3 ($SD = 6.64$) และความกดดันจากวัฒนธรรมสังคมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 17.4 ($SD = 5.69$)

มาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง เท่ากับ 47.2 ($SD = 12.58$) และมีคะแนนต่ำสุด (18) – สูงสุด (90)

มาตรวัดเจตนาที่จะออกกำลังกาย มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างสูงเท่ากับ 20.3 ($SD = 7.01$) และมีคะแนนต่ำสุด (4) – สูงสุด (28) ซึ่งให้เห็นว่าหญิงไทยวัยทำงานมีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายค่อนข้างสูง ซึ่งหมายความว่าผู้หญิงวัยทำงานให้ความสนใจในเรื่องของสุขภาพและรูปร่างมากเช่นกัน

ตาราง 9 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างผลการประเมินรูปร่างจากภาพ ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย และเจตนาที่จะออกกำลังกาย ($N = 150$)

ตัวแปร	ตัวแปร				
	1	2	3	4	5
ผลการประเมินรูปร่างจากภาพ	1.00	-	-	-	-
ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์	.592***	1.00	-	-	-
การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม	.144	.423***	1.00	-	-
การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย	-.073	-.030	-.031	1.00	-
เจตนาที่จะออกกำลังกาย	.061	.132	.221**	.439***	1.00

** $p < .01$, *** $p < .001$ (หนึ่งหาง)

ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษาจากตาราง 9 พบว่าค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนผลการประเมินรูปร่างจากภาพกับคะแนนความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์มีค่าเท่ากับ .592 ($p < .001$, หนึ่งหาง) หมายความว่าผลการประเมินรูปร่างจากภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือวิธีการวัดตัวแปรความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ทั้งสองรูปแบบดังกล่าวนี้มีความสอดคล้องกัน สามารถยืนยันผลการศึกษาตัวแปรความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ไปในทิศทางเดียวกัน

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างผลการประเมินรูปร่างจากภาพกับคะแนนเจตนาที่จะออกกำลังกายมีค่าเท่ากับ .061 ($p > .05$, หนึ่งหาง) โดยผลการประเมินรูปร่างจากภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเจตนาที่จะออกกำลังกายอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์กับคะแนนเจตนาที่จะออกกำลังกายมีค่าเท่ากับ .132 ($p > .05$, หนึ่งหาง) โดยความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับเจตนาที่จะออกกำลังกายอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนการซึมซับจากวัฒนธรรมสังคมกับคะแนนเจตนาที่จะออกกำลังกายมีค่าเท่ากับ .221 ($p < .01$, หนึ่งหาง) หมายความว่า การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเจตนาที่จะออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายกับคะแนนเจตนาที่จะออกกำลังกายมีค่าเท่ากับ .439 ($p < .001$, หนึ่งหาง) หมายความว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเจตนาที่จะออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตอนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐาน ด้วยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) แบบขั้นบันได (Stepwise)

ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ และผลการประเมินรูปร่างจากภาพ ที่ทำนายเจตนาที่จะออกกำลังกาย ด้วยการวิเคราะห์แบบขั้นบันได (Stepwise method) ($N = 150$)

ลำดับขั้นการพยากรณ์	R	R square	Adjusted R square	R square change	F
ขั้นที่ 1 การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย	.439	.193	.188	.193	35.40***
ขั้นที่ 2 การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม	.498	.248	.238	.055	24.26***

*** $p < .001$

จากตาราง 10 สามารถอธิบายได้ ดังนี้

ขั้นที่ 1 การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายถูกเลือกเข้าสู่สมการเป็นอันดับแรก มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณแตกต่างจากศูนย์ เท่ากับ .439 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001 ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายสามารถอธิบายความแปรปรวนของเจตนาที่จะออกกำลังกายได้ร้อยละ 19.3

ขั้นที่ 2 การข้ามซ้ำจากวัฒนธรรมสังคมเข้าสู่สมการเป็นลำดับถัดมา คือมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณแตกต่างจากศูนย์เพิ่มขึ้นเป็น .715 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001 ซึ่งการข้ามซ้ำจากวัฒนธรรมสังคมสามารถอธิบายความแปรปรวนของเจตนาที่จะออกกำลังกายได้เพิ่มเป็นร้อยละ 24.8 กล่าวคือการข้ามซ้ำจากวัฒนธรรมสังคมสามารถอธิบายความแปรปรวนได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 5.5 (พิจารณาจากค่า R^2 change)

ผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่า ผลการประเมินรูปร่างจากภาพ และ ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ไม่ถูกเลือกเข้าสมการทำนาย เนื่องจากสามารถอธิบายความแปรปรวนเพิ่มขึ้นได้อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้น สรุปได้ว่า ตัวแปรพยากรณ์ที่สามารถทำนายเจตนาที่จะออกกำลังกายได้ คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย และการข้ามซ้ำจากวัฒนธรรมสังคม จึงคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนายได้ดังตาราง 11 และสามารถสร้างสมการทำนายเจตนาที่จะออกกำลังกายได้

ตาราง 11 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนายในรูปคะแนนดิบ (b) คะแนนมาตรฐาน ($Beta$) การทดสอบการมีนัยสำคัญทางสถิติของ $Beta$ จากการวิเคราะห์แบบขั้นบันได (Stepwise method) ($N = 150$)

ตัวแปรพยากรณ์ที่เข้าสมการ	b	SEb	$Beta(\beta)$
(ค่าคงที่)	.897	3.094	
การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย	.249	.040	.447***
การข้ามซ้ำจากวัฒนธรรมสังคม	.096	.029	.235**

** $p < .01$, *** $p < .001$

จากตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ถดถอย พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายมีอิทธิพลสูงสุดในการทำนายเจตนาที่จะออกกำลังกาย ($\beta = .447$) รองลงมาคือการข้ามซ้ำจากวัฒนธรรมสังคม ($\beta = .235$) ตามลำดับ

เจตนาที่จะออกกำลังกาย = $.897 + .249^{***}$ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย + $.096^{**}$ การข้ามซ้ำจากวัฒนธรรมสังคม

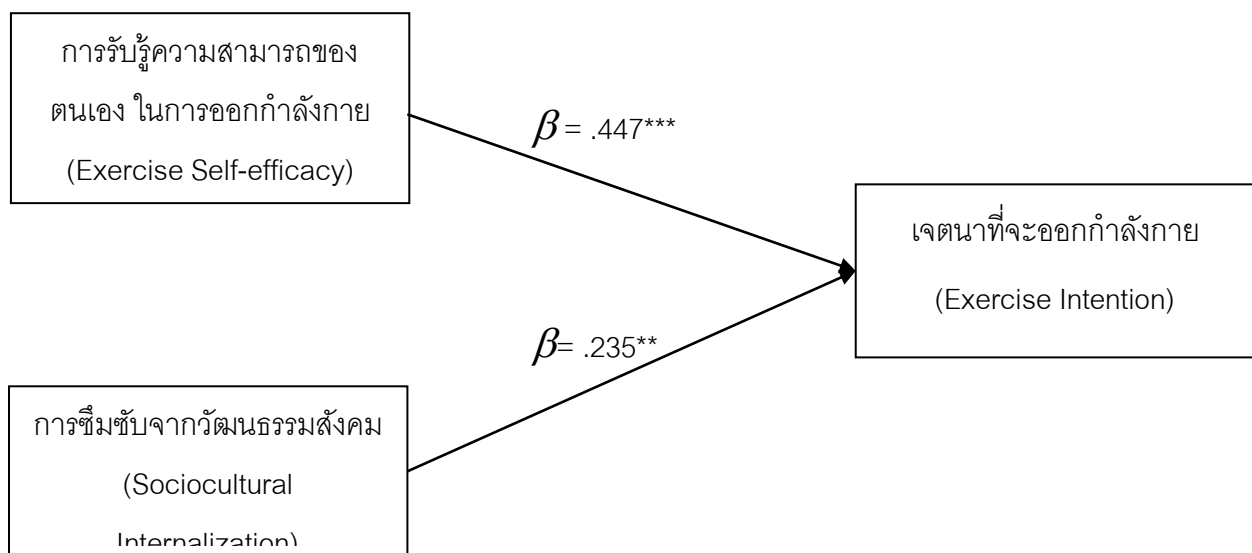
** $p < .01$, *** $p < .001$

จากสมการทำนายข้างต้น สามารถแปลความหมายได้ดังนี้

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายสามารถทำนายเจตนาที่จะออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (b) เท่ากับ .249 หมายความว่า เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเท่ากับ 1 จะทำให้เจตนาที่จะออกกำลังกายเพิ่มขึ้น .249 เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่

การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม สามารถทำนายเจตนาที่จะออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (b) เท่ากับ .096 หมายความว่า เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการซึมซับจากวัฒนธรรมสังคมเพิ่มขึ้นเท่ากับ 1 จะทำให้เจตนาที่จะออกกำลังกายเพิ่มขึ้น .096 เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่

จากผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ สามารถนำมาเขียนเป็นแผนภาพได้ดังนี้



บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม และความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ กับเจตนาที่จะออกกำลังกาย จากการวิเคราะห์ข้อมูลในบทที่ 3 สามารถนำมาอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

สมมติฐานของงานวิจัย

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม และความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะร่วมกันทำนายเจตนาที่จะออกกำลังกาย

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยบ่งชี้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายทางมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเจตนาที่จะออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .439$) และมีอิทธิพลสูงที่สุดในการทำนายเจตนาที่จะออกกำลังกาย ($\beta = .447, p < .001$)

การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเจตนาที่จะออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .221$) และมีอิทธิพลเป็นลำดับที่สองในการทำนายเจตนาที่จะออกกำลังกาย ($\beta = .235, p < .01$)

ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเจตนาที่จะออกกำลังกายอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .132, p > .05$) โดยไม่มีอิทธิพลในการทำนายเจตนาที่จะออกกำลังกาย

ผลการประเมินรูปร่างจากภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .592$) และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเจตนาที่จะออกกำลังกายอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .061, p > .05$) โดยไม่มีอิทธิพลในการทำนายเจตนาที่จะออกกำลังกาย

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้ ไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่กำหนดไว้ สามารถอธิบายได้ดังนี้

ผลการวิจัยนี้แสดงว่า เมื่อผู้หญิงในวัยทำงานมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย สูง ส่งผลให้เกิดเจตนาที่จะออกกำลังกายสูงเพิ่มขึ้นด้วย ซึ่งบุคคลจะเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายได้นั้น ก็ต่อเมื่อมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำพฤติกรรมออกกำลังกายได้ประสบความสำเร็จ และได้รับผลลัพธ์ตามที่คาดหวังไว้ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ 1) ประสบการณ์ที่สำเร็จด้วยตนเอง (Enactive mastery experience) 2) การได้เห็นตัวแบบ (Modeling) 3) การใช้คำพูดชักจูง (Verbal persuasion) และ 4) การกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ (Physiological and emotional arousal) เมื่อรับรู้ความสามารถของตนเองแล้วก็จะทำให้ความกลัวและความวิตกกังวลที่จะออกกำลังกายของบุคคลลดน้อยลง (Bandura, 1997) อีกทั้งยังส่งผลต่อร่างกายในทางบวกด้วย อาทิ เกิดความรู้สึกสดใส มีชีวิตชีวา ซึ่งแรงจูงใจภายในตนเองเหล่านี้ ไม่ว่าจะเป็นความสุข ความสนุกสนาน และภาวะอารมณ์ทางบวก ย่อมส่งผลให้บุคคลดังกล่าวมีความคิดที่จะออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในระยะยาวได้ (McCauley & Courneya, 1992) ดังนั้น เจตนาหรือความตั้งใจที่จะออกกำลังกายของหญิงในวัยทำงานจึงเพิ่มสูงขึ้นเมื่อรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย ซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมการออกกำลังกายที่มากขึ้นได้ด้วยเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ McAuley และ Jacobson (1991) ยังพบอีกว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายของหญิงวัยทำงาน ทำให้เกิดพฤติกรรมออกกำลังกายแบบแอโรบิกได้ และงานวิจัยของณัฐพงษ์ เจิดแสงจันทร์ (2554) ที่พบในทำนองเดียวกันว่า หญิงวัยทำงานที่รับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายจะมีการออกกำลังกายจำนวนครั้งที่มากกว่าและยังคงออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องมากกว่าเมื่อทำการวัดติดตามผลใน 4 สัปดาห์ถัดมา

นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังแสดงอีกว่า เมื่อผู้หญิงในวัยทำงานได้รับการชี้แจงค่านิยมความงามจากแหล่งวัฒนธรรมสังคมต่าง ๆ เพิ่มขึ้น ส่งผลให้เกิดเจตนาที่จะออกกำลังกายเพิ่มขึ้นตามไปด้วย ซึ่งค่านิยมต่าง ๆ เกี่ยวกับรูปลักษณ์และความงามที่ผู้หญิงวัยทำงานได้รับการชี้แจงจากวัฒนธรรมสังคมนั้น สามารถแบ่งได้เป็น 4 ลักษณะด้วยกัน คือการชี้แจงค่านิยมความงามทั่วไป การชี้แจงค่านิยมความงามแบบนักกีฬา การรับข้อมูลข่าวสารจากวัฒนธรรมสังคม และความกดดันจากวัฒนธรรมสังคม โดยข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ เหล่านี้

นั้นเป็นสิ่งที่มียุทธวิธีพลต่อค่านิยม ความเชื่อ ทักษะคติ และพฤติกรรมของบุคคล เปรียบเสมือนตัวแทนทางสังคม (Kang, 1997) และทำให้บุคคลเกิดการนำไปเปรียบเทียบได้ (Richin, 1991) โดยเฉพาะในกลุ่มผู้หญิงซึ่งเป็นเพศที่ได้รับความกดดันจากสังคมได้ง่ายกว่า (Bedford & Johnson, 2006) ดังนั้นผู้หญิงในวัยทำงานที่ได้รับการชี้แนะจากวัฒนธรรมสังคมจึงพยายามใช้วิธีการต่าง ๆ เข้ามาช่วยให้ตนเองประสบความสำเร็จในรูปลักษณะเป็นไปตามมาตรฐานความงามหรือความดึงดูดใจดังที่สังคมคาดหวังไว้ (Frederickson & Roberts, 1997) และหนึ่งในวิธีการเหล่านั้นก็คือการออกกำลังกาย ดังนั้น บุคคลจึงพิจารณาตัดสินใจ วางแผน มีความพยายามและตั้งใจ เกิดเป็นเจตนาที่จะออกกำลังกาย จนกระทั่งลงมือทำพฤติกรรมออกกำลังกาย (Ajzen & Fishbein, 1980) และได้มาซึ่งรูปลักษณะตามเกณฑ์มาตรฐานเหล่านั้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ D'Alonzo และ Fischetti (2008) ที่พบว่า การได้รับรู้ตัวแบบในการออกกำลังกาย (exercise role models) จากบุคคลในครอบครัว ทำให้ชาวแอฟริกันอเมริกันมีแนวโน้มสูงมากกว่าชาวลาตินอเมริกันในการมีเจตนาที่จะออกกำลังกาย และในงานวิจัยของ Courneya, Plotnikoff, Hotz, และ Birkett (2000) พบว่า การได้รับการสนับสนุนทางสังคมและการรับรู้และชี้แนะบรรทัดฐานทางสังคม สามารถทำนายเจตนาที่จะออกกำลังกายในระยะต่อมาได้

การวิจัยนี้พบผลว่า ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะไม่สามารถทำนายเจตนาที่จะออกกำลังกายได้ สามารถอธิบายได้ว่า เมื่อผู้หญิงในวัยทำงานเกิดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะสูง ไม่อาจสรุปได้ว่าสามารถส่งผลให้เกิดเจตนาที่จะออกกำลังกายเพิ่มขึ้นตามไปด้วย ทั้งนี้ เนื่องจากความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะที่เพิ่มขึ้นนั้น ส่งผลให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง และมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารและออกกำลังกายแบบผิดสุขลักษณะมากขึ้น (Hubbard, Gray, & Parker, 1998) โดยอาจจะออกกำลังกายอย่างหนักและหักโหม เพราะคนเราส่วนใหญ่มักนิยมวิธีที่เร่งรัดมากกว่า โดยเฉพาะในกลุ่มหญิงวัยทำงานที่ทำงานนั่งโต๊ะ ซึ่งไม่ค่อยจะมีเวลาว่างในการออกกำลังกายด้วยแล้ว ก็ยิ่งแสวงหาวิธีง่าย ๆ และรวดเร็วที่สุดเป็นลำดับแรก อาทิ การอดอาหาร และการรับประทานยาลดความอ้วน มากกว่าการเลือกที่จะลงทุนลงแรงออกกำลังกายอย่างจริงจัง ในอีกมุมหนึ่ง อาจเป็นเพราะระดับความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะของบุคคลที่แตกต่างกัน ส่งผลกระตุ้นให้แต่ละบุคคลกระทำพฤติกรรมในทางส่งเสริมสุขภาพหรือมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่แตกต่างกัน (Heinberg, Thompson, & Mazon, 2001) กล่าวคือ ผู้หญิงวัยทำงานบางคนรู้สึกไม่พึงพอใจรูปลักษณะในระดับที่พอเหมาะก็อาจส่งผลดีในการช่วยกระตุ้นให้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องได้

ส่วนบางคนก็รู้สึกไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์สูงก็อาจมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างหนักและหักโหม ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพอย่างมาก หรือในทางกลับกัน บุคคลที่ไม่พึงพอใจรูปลักษณ์สูงอาจไม่สนใจที่จะออกกำลังกายไปเลยก็เป็นได้ เพียงเพราะรู้ว่าตนไม่สามารถเปลี่ยนแปลงรูปลักษณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจด้วยกลวิธีที่ถูกต้องเหมาะสมได้ นอกจากนี้ ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ อาจส่งผลให้บุคคลหลีกเลี่ยงหรือไม่สนใจกิจกรรมกีฬาใด ๆ เลย เนื่องจากไม่ต้องการเปิดเผยสัดส่วนรูปร่างของตนในชุดออกกำลังกายให้บุคคลอื่นรับรู้ และสังเกตให้เกิดการเปรียบเทียบได้ (Liggett, Grogan, & Burwitz, 2003) ดังนั้น สิ่งทั้งหลายเหล่านี้จึงอธิบายผลการวิจัยได้ว่า ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ไม่สามารถทำนายเจตนาที่จะออกกำลังกาย รวมถึงแนวโน้มที่จะลงมือหรือไม่ลงมือกระทำพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้หญิงทำงาน ในอนาคตอันใกล้นี้ได้

ข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการออกกำลังกายให้แก่ผู้หญิงวัยทำงานซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงที่มีการออกกำลังกายน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับเพศชายและช่วงวัยอื่น ๆ โดยนำวิธีส่งเสริมให้บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย ร่วมกับปัจจัยด้านการซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม มาปรับใช้ในการสร้างโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ ด้วยการใช้ตัวแบบที่มีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม จากสื่อต่าง ๆ เช่น ดารา นางแบบ และนักกีฬา เป็นต้น มาเป็นตัวแบบแก่กลุ่มตัวอย่างและขยายโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพไปยังช่วงวัยอื่นและเพศชายด้วย และรวมถึงการสนับสนุนจากครอบครัว คนใกล้ชิด ทางด้านค่านิยมในการออกกำลังกาย ให้มีส่วนช่วยเป็นปัจจัยหนึ่งในการสร้างการรับรู้ด้านค่านิยมในการออกกำลังกายว่าเป็นสิ่งที่เหมาะสม และเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้นได้

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม และความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ กับเจตนาที่จะออกกำลังกาย

สมมติฐานของงานวิจัย

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม และความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ร่วมกันทำนายเจตนาที่จะออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

ผู้หญิงวัยทำงานที่ทำงานสำนักงานในลักษณะนั่งโต๊ะ อายุ 22-40 ปี จำนวน 150 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบประเมินขนาดรูปร่างจากภาพ (Figure Rating Scale: FRS) ตามแนวคิดของ Stunkard และคณะ (1983)
2. มาตรการวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ (Body Image Dissatisfaction Scale: BIDS) โดยนำมาจากการพัฒนาของศิริรัตน์ กิจกาญจน์ไพบูลย์ (2550) ซึ่งได้พัฒนาเพิ่มเติมจากอมรศรี โภคทรัพย์ไพบูลย์ (2549) โดยมี กุลยา เดชอิทธิรัตน์และอานนท์ ศักดิ์วรวิชัย ที่ได้ทำการแปลและเรียบเรียงเป็นครั้งแรก ตามแนวคิดของ Mazzeo (1999)
3. มาตรการวัดการซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม โดยนำมาจากการพัฒนาของของกมลกานต์ จินข้าง (2553) ที่แปลและปรับปรุงพัฒนาขึ้นจากมาตรการวัดเจตคติทางวัฒนธรรมสังคมต่อรูปร่างหน้าตา (Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale) ของ Heinberg และ Thompson (1995) ร่วมกับมาตรการวัดเจตคติ

ทางวัฒนธรรมสังคมต่อรูปร่างหน้าตาฉบับปรับปรุงครั้งที่ 3 (Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale -3: SATAQ-3) ของ Thompson และคณะ (2003)

4. มาตรการวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย โดยพัฒนาขึ้นตามแนวคิดของ Bandura (2006)

5. มาตรการวัดเจตนาที่จะออกกำลังกาย โดยพัฒนาขึ้นตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned Action: TRA) ของ Ajzen และ Fishbein (1980)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีแจกแบบสอบถามด้วยตนเองและแจกแบบสอบถามอิเล็กทรอนิกส์ (Online Questionnaire) ให้กับพนักงานหญิงวัยทำงานที่ทำงานสำนักงานในลักษณะนั่งโต๊ะ

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows ใช้วิธีการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) แบบขั้นบันได (Stepwise)

ผลการวิจัย

จากการวิจัย พบผลการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายทางมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเจตนาที่จะออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .439$) และมีอิทธิพลสูงที่สุดในการทำนายเจตนาที่จะออกกำลังกาย ($\beta = .447, p < .001$)

การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเจตนาที่จะออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .221$) และมีอิทธิพลเป็นลำดับที่สองในการทำนายเจตนาที่จะออกกำลังกาย ($\beta = .235, p < .01$)

ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับเจตนาที่จะออกกำลังกายอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .132, p > .05$) โดยไม่มีอิทธิพลในการทำนายเจตนาที่จะออกกำลังกาย

ผลการประเมินรูปร่างจากภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .592$) และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเจตนาที่จะออกกำลังกายอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .061, p > .05$) โดยไม่มีอิทธิพลในการทำนายเจตนาที่จะออกกำลังกาย

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. เพื่อทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม และความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ กับเจตนาที่จะออกกำลังกาย
2. เพื่อเป็นข้อมูลบางส่วนซึ่งอาจจะเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายซึ่งนำไปสู่สุขภาพที่ดีให้แก่กลุ่มประชากรดังกล่าว
3. เพื่อให้ผลการวิจัยในครั้งนี้สามารถนำไปเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการศึกษาต่อยอด เพื่อวางแผนและสร้างโปรแกรมรับมือป้องกันเกี่ยวกับปัญหาหรือพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพต่าง ๆ ในหญิงวัยทำงานได้ เช่น โรค Bulimia Nervosa โรค Anorexia Nervosa และโรคอ้วน เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการศึกษาครั้งต่อไปอาจศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างออกไป อาทิ กลุ่มวัยรุ่น นิสิตนักศึกษา กลุ่มวัยทำงานที่มีลักษณะงานต่างออกไปหรือระดับผู้บริหารระดับสูง ทั้งนี้ เพื่อที่จะศึกษาความแตกต่างของผลการวิจัย
2. ในการศึกษาครั้งต่อไปอาจทำการศึกษาตัวแปรอื่นใหม่ ๆ ที่น่าสนใจและอาจมีอิทธิพลในการทำนายเจตนาที่จะออกกำลังกายได้ เช่น พฤติกรรมการออกกำลังกายในอดีต หรือพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน เป็นต้น เพื่อเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพให้แก่ประชากรดังกล่าวได้หันมาออกกำลังกายกันอย่างเหมาะสมต่อไป

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

กมลกานต์ จีนช้าง (2553). อิทธิพลของความนิยมความสมบูรณ์แบบต่อเจตคติในการทำศัลยกรรมเสริมความงามโดยมีการนำเสนอตนเองด้วยความสมบูรณ์แบบและการซึมซับจากวัฒนธรรมสังคมเป็นตัวแปรส่งผ่าน. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กรรณิการ์ ชื่นชูผล. (2549). อิทธิพลของการยอมรับค่านิยมความผอมในอุดมคติและขนาดรูปร่างของนางแบบในงานโฆษณา ต่อการเกิดความไม่พึงพอใจในรูปร่าง ความภาคภูมิใจในรูปร่างตนเอง และการมีพฤติกรรมการกินที่ผิดปกติ. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จุลณี เทียนไทย. (2549). การเติบโตของวัยรุ่นไทยท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงทางสังคม: กรณีศึกษา

เปรียบเทียบความแตกต่างทางเพศในการมองรูปลักษณ์รูปร่างในอุดมคติ ความไม่พึงพอใจในรูปร่าง และวิธีการให้ได้มาซึ่งรูปลักษณ์และรูปร่างอันเป็นผลเสียต่อสุขภาพของวัยรุ่นไทย อายุ 16-49 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ณัฐพงศ์ เจริญแสงจันทร์. (2554). ผลของการรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อ

พฤติกรรมการออกกำลังกายในหญิงวัยทำงาน. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

บุษราคัม ทองใย. (2555). พฤติกรรมการออกกำลังกายและความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ใหญ่ตอนต้นเพศหญิงที่ภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน: การศึกษาตามแนวทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ปานจิต นามพลกรัง. (2547). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ.

วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พรพนา พฤกษ์ธรางกูร. (2552). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ยุวเรศ ไสสีสูบ. (2543). การศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเองและอิทธิพลด้านสถานการณ์ต่อพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ โรงพยาบาลอุดรดิตถ์. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

สิรินมาศ ศรีดาชาติ. (2553). การรับรู้ร่างกายตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองด้านร่างกายและทัศนคติต่อการกินอาหารของนักศึกษาหญิง. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาแพศศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สิริรัตน์เงา สมสกุล. (2543). การศึกษาปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้ความสามารถต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจภายหลังการขยายหลอดเลือดหัวใจหรือ การผ่าตัดต่อหลอดเลือดหัวใจ. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศิริรัตน์ กิจกาญจน์ไพบูลย์ (2550). ความสัมพันธ์ที่ดัชนีมวลกายและการรับรู้ตนเองมีต่อความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะของสตรีวัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อมรศรี โภคทรัพย์ไพบูลย์. (2549). การเปรียบเทียบความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะและการประเมินตนเองมีต่อพฤติกรรมของนักศึกษาปริญญาตรีเพศชายและหญิง. โครงการวิจัยปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

As-Sa'edi, E., Sheerah, S., Al-Ayoubi, R., Al-Jehani, A., Tajaddin, W., & Habeeb, H. (2013).

Body image dissatisfaction: Prevalence and relation to body mass index among female medical students in Taibah University, 2011. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 8(2), 126-133.

Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American psychologist*, 44(9), 1175.

Etu, S. F., & Gray, J. J. (2010). A preliminary investigation of the relationship between induced rumination and state body image dissatisfaction and anxiety. *Body image*, 7(1), 82-85.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.

Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. *Self-efficacy beliefs of adolescents*, 5(307-337).

Barnett, F., & Spinks, W. L. (2007). Exercise self-efficacy of postmenopausal women resident in the tropics. *Maturitas*, 58(1), 1-6.

Bedford, J. L., & Johnson, C. S. (2006). Societal influences on body image dissatisfaction in younger and older women. *Journal of Women & Aging*, 18(1), 41-55.

Bigley, G. A., & Steers, R. M. (2003). *Motivation and work behavior*. New York: McGraw-Hill/Irwin.

Blowers, L. C., Loxton, N. J., Grady-Flessner, M., Occhipinti, S., & Dawe, S. (2003). The relationship between sociocultural pressure to be thin and body dissatisfaction in preadolescent girls. *Eating Behaviors*, 4(3), 229-244.

- Blyth, D. A., Simmons, R. G., & Zakin, D. F. (1985). Satisfaction with body image for early adolescent females: The impact of pubertal timing within different school environments. *Journal of Youth and Adolescence, 14*(3), 207-225.
- Botta, R. A. (1999). Television images and adolescent girls' body image disturbance. *Journal of Communication, 49*(2), 22-41.
- Cash, T. F., NOW, P. L., & Grant, J. R. (1994). Why do women exercise? Factor analysis and further validation of the Reasons for Exercise Inventory. *Perceptual and motor skills, 78*(2), 539-544.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2004). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. The Guilford Press.
- Cash, T. F., & Strachan, M. D. (1999). Body images, eating disorders, and beyond. *Eating disorders: A reference sourcebook, 27-36*.
- Choate, L. H. (2005). Toward a theoretical model of women's body image resilience. *Journal of Counseling & Development, 83*(3), 320-330.
- Choi, P. (2000). *Femininity and the physically active woman*. London: Routledge.
- Conner, M., Johnson, C., & Grogan, S. (2004). Gender, sexuality, body image and eating behaviors. *Journal of Health Psychology, 9*(4), 505-515.
- Cooley, E., & Toray, T. (2001). Disordered eating in college freshman women: A prospective study. *Journal of American College Health, 49*(5), 229-235.

- Courneya, K. S., Plotnikoff, R. C., Hotz, S. B., & Birkett, N. J. (2000). Social support and the theory of planned behavior in the exercise domain. *American Journal of Health Behavior, 24*(4), 300-308.
- Crippen, K. J., & Earl, B. L. (2007). *Computers & Education, 49*, 809–821.
- Cusumano, D. L., & Thompson, J. K. (1997). Body image and body shape ideals in magazines: Exposure, awareness, and internalization. *Sex Roles, 37*(9), 701-721.
- Davis, K. (1995). *Reshaping the female body: The dilemma of cosmetic surgery*. London: Routledge.
- D'Alonzo, K. T., & Fischetti, N. (2008). Cultural beliefs and attitudes of Black and Hispanic college-age women toward exercise. *Journal of transcultural nursing, 19*(2), 175-183.
- Etu, S. F., & Gray, J. J. (2010). A preliminary investigation of the relationship between induced rumination and state body image dissatisfaction and anxiety. *Body image, 7*(1), 82-85.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations, 7*(2), 117-140.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory. *Psychology of women quarterly, 21*(2), 173-206.
- Friedman, K. E., Reichmann, S. K., Costanzo, P. R., & Musante, G. J. (2002). Body image partially mediates the relationship between obesity and psychological distress. *Obesity Research, 10*(1), 33-41.

- Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of Psychology, 136*(6), 581-596.
- Grogan, S. (2006). Body image and health contemporary perspectives. *Journal of health psychology, 11*(4), 523-530.
- Grogan, S. (2007). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge.
- Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (2nd ed.). London: Taylor and Francis.
- Grogan, S., Evans, R., Wright, S., & Hunter, G. (2004). Femininity and muscularity: Accounts of seven women body builders. *Journal of Gender Studies, 13*(1), 49–63.
- Hamilton, K., & White, K. M. (2012). Social Influences and the Physical Activity Intentions of Parents of Young-Children Families An Extended Theory of Planned Behavior Approach. *Journal of Family Issues, 33*(10), 1351-1372.
- Harrison, K. (2000). Television viewing, fat stereotyping, body shape standards, and eating disorder symptomatology in grade school children. *Communication Research, 27*(5), 617-640.
- Heinberg, L. J., & Thompson, J. K. (1995). Body image and televised images of thinness and attractiveness: A controlled laboratory investigation. *Journal of Social and Clinical Psychology, 14*(4), 325-338.

- Heinberg, L. J., Thompson, J. K., & Stormer, S. (1995). Development and validation of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire. *International Journal of Eating Disorders, 17*(1), 81-89.
- Heinberg, L. J., Thompson, J. K., & Matzon, J. L. (2001). Body image dissatisfaction as a motivator for healthy lifestyle change: Is some distress beneficial?.
- Hellman, E. A. (1997). Use of the stages of change in exercise adherence model among older adults with a cardiac diagnosis. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention, 17*(3), 145-155.
- Hubbard, S. T., Gray, J. J., & Parker, S. (1998). Differences among women who exercise for 'food related' and 'non-food related' reasons. *European Eating Disorders Review, 6*(4), 255-265.
- Johnson, P. J., McCreary, D. R., & Mills, J. S. (2007). Effects of exposure to objectified male and female media images on men's psychological well-being. *Psychology of Men & Masculinity, 8*(2), 95.
- Kang, M. E. (1997). The portrayal of women's images in magazine advertisements: Goffman's gender analysis revisited. *Sex Roles, 37*(11-12), 979-996.
- Kluck, A. S. (2010). Family influence on disordered eating: The role of body image dissatisfaction. *Body image, 7*(1), 8-14.
- Kostanski, M., & Gullone, E. (1998). Adolescent body image dissatisfaction: relationships with self-esteem, anxiety, and depression controlling for body mass. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 39*(2), 255-262.

- Levine, M. P., & Piran, N. (2004). The role of body image in the prevention of eating disorders. *Body image, 1*(1), 57-70.
- Levitt, D. H. (2003). Drive for thinness and fear of fat: Separate yet related constructs?. *Eating disorders, 11*(3), 221-234.
- Liggett, G., Grogan, S., & Burwitz, L. (2003). *The effectiveness of a six-week aerobic dance intervention on body image dissatisfaction among adolescent females*. Paper presented at British Psychological Society Division of Health Psychology Conference, Stafford, 3–5 September.
- Lindner, K. (2004). Images of women in general interest and fashion magazine advertisements from 1955 to 2002. *Sex Roles, 51*(7-8), 409-421.
- Lo Coco, G., Salerno, L., Bruno, V., Caltabiano, M. L., & Ricciardelli, L. A. (2014). Binge eating partially mediates the relationship between body image dissatisfaction and psychological distress in obese treatment seeking individuals. *Eating behaviors, 15*(1), 45-48.
- Martin, M. C., & Gentry, J. W. (1997). Stuck in the model trap: The effects of beautiful models in ads on female pre-adolescents and adolescents. *Journal of Advertising, 26*(2), 19-33.
- Mazzeo, S. E. (1999). Modification of an existing measure of body image preoccupation and its relationship to disordered eating in female college students. *Journal of Counseling Psychology, 46*(1), 42.

- McAuley, E., & Courneya, K. S. (1992). Self-Efficacy Relationships With Affective and Exertion Responses to Exercise¹. *Journal of Applied Social Psychology*, 22(4), 312-326.
- McAuley, E., & Jacobson, L. (1991). Self-efficacy and exercise participation in sedentary adult females. *American Journal of Health Promotion*, 5(3), 185-207.
- Myers, P. N., & Biocca, F. A. (1992). The elastic body image: The effect of television advertising and programming on body image distortions in young women. *Journal of communication*, 42(3), 108-133.
- Pender, N. J. (1996). *Health promotion in nursing practice*. (3rd ed.). Stamford, CT: Appleton & Lange.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2002). *Health promotion in nursing practice* (4th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall
- Pokrajac - Bulian, A., & Živčić - Bećirević, I. (2005). Locus of control and self - esteem as correlates of body dissatisfaction in Croatian university students. *European Eating Disorders Review*, 13(1), 54-60.
- Posavac, H. D., Posavac, S. S., & Posavac, E. J. (1998). Exposure to Media Images of Female Attractiveness and Concern with Body Weight Among Young Women¹. *Sex Roles*, 38(3-4), 187-201.
- Richins, M. L. (1991). Social comparison and the idealized images of advertising. *Journal of consumer research*, 18(1), 71.

- Robertson, D., & Keller, C. (1992). Relationships among health beliefs, self-efficacy, and exercise adherence in patients with coronary artery disease. *Heart & lung: the journal of critical care*, 21(1), 56-63.
- Sallis, J. F., Pinski, R. B., Grossman, R. M., Patterson, T. L., & Nader, P. R. (1988). The development of self-efficacy scales for healthrelated diet and exercise behaviors. *Health education research*, 3(3), 283-292.
- Smeesters, D., & Mandel, N. (2006). Positive and negative media image effects on the self. *Journal of Consumer Research*, 32(4), 576-582.
- Smith, B. L., HANDLEY, P., & Eldredge, D. A. (1998). Sex differences in exercise motivation and body-image satisfaction among college students. *Perceptual and motor skills*, 86(2), 723-732.
- Spitzer, B. L., Henderson, K. A., & Zivian, M. T. (1999). Gender differences in population versus media body sizes: A comparison over four decades. *Sex Roles*, 40(7-8), 545-565.
- Stanford, J. N., & McCabe, M. P. (2005). Sociocultural influences on adolescent boys' body image and body change strategies. *Body Image*, 2(2), 105-113.
- Stice, E. (1994). Review of the evidence for a sociocultural model of bulimia nervosa and an exploration of the mechanisms of action. *Clinical Psychology Review*, 16, 633-661.
- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: a meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 128(5), 825.

Stice, E., & Hoffman, E. (2004). Eating disorder prevention programs. *Handbook of eating disorders and obesity*, 130(2), 33-57).

Stice, E., Ng, J., & Shaw, H. (2010). Risk factors and prodromal eating pathology.

Journal of Child Psychology and Psychiatry, 51, 518–525.

Stunkard, A. J., Sørensen, T., & Schulsinger, F. (1983). Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. *Research publications-Association for Research in Nervous and Mental Disease*, 60, 115.

Thompson, J. K., van den Berg, P., Roehrig, M., Guarda, A. S., & Heinberg, L. J. (2004). The sociocultural attitudes towards appearance scale-3 (SATAQ-3): Development and validation. *International Journal of Eating Disorders*, 35(3), 293-304.

Tiggemann, M., & Pickering, A. S. (1996). Role of television in adolescent women's body dissatisfaction and drive for thinness. *International Journal of Eating Disorders*, 20(2), 199-203.

Timko, C. A., Juarascio, A. S., Martin, L. M., Faherty, A., & Kalodner, C. (2014). Body image avoidance: An under-explored yet important factor in the relationship between body image dissatisfaction and disordered eating. *Journal of Contextual Behavioral Science*.

Vidmar, P. M., & Rubinson, L. (1994). The relationship between self-efficacy and exercise compliance in a cardiac population. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*, 14(4), 246-254.

WHO, E. C. (2004). Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. *Lancet*, 363(9403), 157.

Wiseman, C. V., Gray, J. J., Mosimann, J. E., & Ahrens, A. H. (1992). Cultural expectations of thinness in women: An update. *International Journal of Eating Disorders*, 11(1), 85-89.

Williamson, D. A., Gleaves, D. H., Watkins, P. C., & Schlundt, D. G. (1993). Validation of self-ideal body size discrepancy as a measure of body dissatisfaction. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 15(1), 57-68.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามทางจิตวิทยา

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการทางจิตวิทยาของนิสิตชั้นปีที่ 4 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อพัฒนาคุณภาพของมาตรวัดต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแบบสอบถามฉบับนี้มีการแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ **ส่วนที่ 1** แบบสอบถามคุณลักษณะส่วนบุคคล สำหรับ**ส่วนที่ 2** เป็นแบบสอบถามทางจิตวิทยาเกี่ยวกับบุคลิกภาพและการออกกำลังกาย

ขอความกรุณาจากท่านโปรดตอบแบบสอบถามชุดนี้ด้วยความถูกต้องตรงกับ**ความจริงของตัวท่านมากที่สุด**และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ โดยไม่มีคำตอบข้อใดถูกหรือผิด เพื่อให้คณะผู้วิจัยสามารถนำข้อมูลที่ได้รับจากท่านไปใช้ให้เกิดประโยชน์ทางวิชาการ ข้อมูลที่ได้รับจากแบบสอบถามจะถูกเก็บเป็นความลับและนำไปใช้ในการวิจัยเท่านั้น

ขอขอบคุณอย่างสูงในความร่วมมือ
พัฐปณิตา จันกลิ่น
ศิวนาถ รักการงาน
วันวิสา พิทักษ์พินิจนันท์

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามคุณลักษณะส่วนบุคคล

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่อง และเขียนเติมลงในช่องว่าง _____ ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ ชาย หญิง

2. อายุ _____ ปี

3. อาชีพปัจจุบัน _____

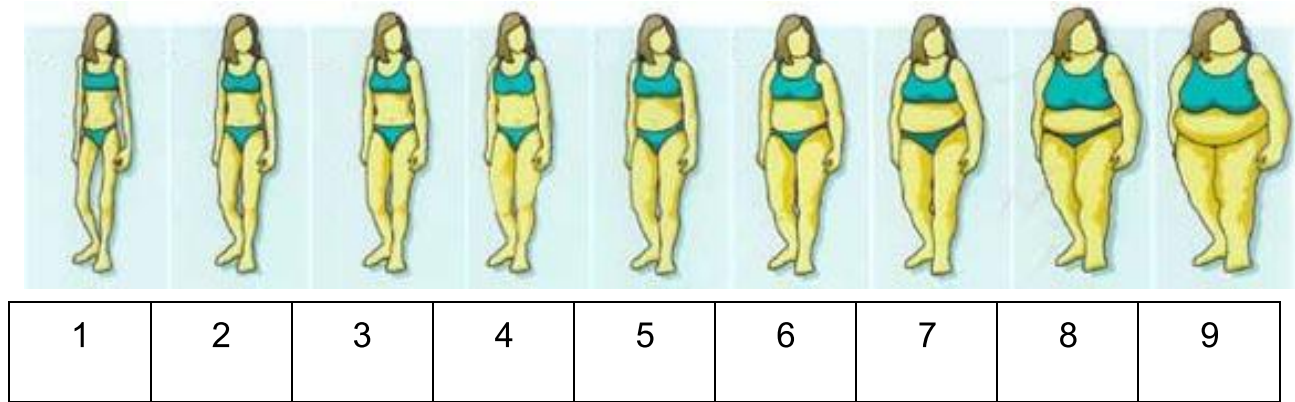
4. น้ำหนัก _____ กิโลกรัม

5. ส่วนสูง _____ เซนติเมตร

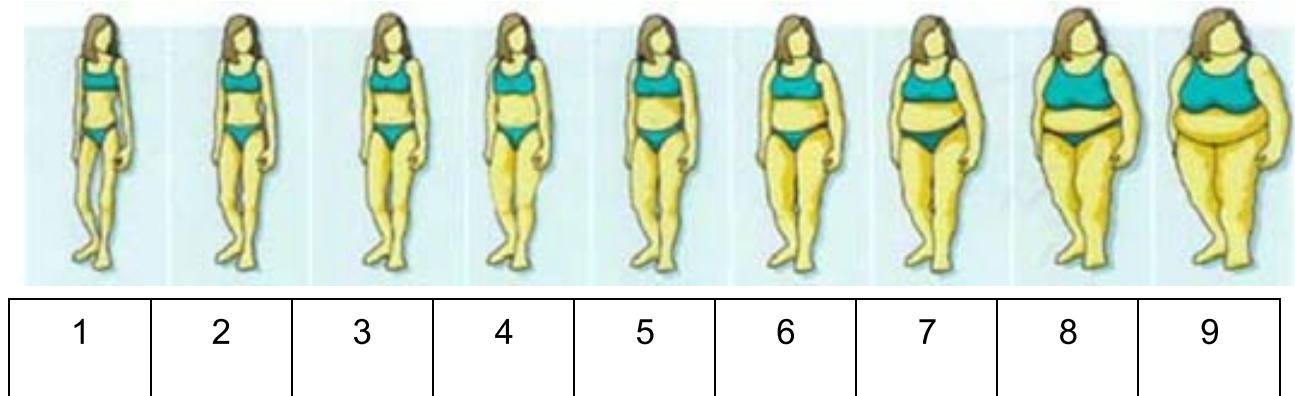
ส่วนที่ 2.1 แบบสอบถามประเมินขนาดรูปร่างจากภาพ (Figure Rating Scale)

คำชี้แจง : จากคำถามดังต่อไปนี้ โปรดทำเครื่องหมาย X ลงในช่องตัวเลข ตามลำดับรูปภาพที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เพียงช่องเดียวเท่านั้น

1) รูปร่างแบบใดที่ใกล้เคียงกับตัวท่านที่ปรากฏในปัจจุบันมากที่สุด



2) รูปร่างแบบใดที่ท่านมองว่า เป็นรูปร่างที่ท่านอยากจะเป็นหรือตรงกับรูปร่างในอดีตมากที่สุด



ส่วนที่ 2.2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจในรูปลักษณ์

คำชี้แจง : โปรดพิจารณาข้อความแต่ละข้อดังต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย O ลงในช่องว่างทางขวามือ ให้ตรงตามความเป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด เพียงคำตอบเดียวเท่านั้น

คำถาม	ไม่ รู้สึก เลย 1	รู้สึก นานๆ ครั้ง 2	รู้สึก บางครั้ง 3	รู้สึก บ่อย ครั้ง 4	รู้สึก ตลอด เวลา 5
1. ฉันรู้สึกกังวลกับรูปร่างที่มีจนคิดว่าควรเปลี่ยนแปลงตัวเอง	1	2	3	4	5
2. ฉันเห็นรูปร่างผู้หญิงคนอื่นแล้ว ฉันรู้สึกว่ารูปร่างตัวเองด้อยกว่า	1	2	3	4	5

คำถาม	ไม่ รู้สึก เลย 1	รู้สึก นานๆ ครั้ง 2	รู้สึก บางครั้ง 3	รู้สึก บ่อย ครั้ง 4	รู้สึก ตลอด เวลา 5
3. เวลาถอดเสื้อผ้าออกหมด ฉันรู้สึกที่ตัวเองอ้วนเกินไป	1	2	3	4	5
4. ฉันรู้สึกผิดหากทานอาหารแคลอรีสูงเข้าไป	1	2	3	4	5
5. ฉันรู้สึกว่ารูปร่างของตัวเองไม่สมส่วน	1	2	3	4	5
6. ฉันรู้สึกอายเวลาที่มองเห็นรูปร่างตัวเอง	1	2	3	4	5
7. ฉันรู้สึกแยะเมื่อเห็นรูปร่างตัวเองที่ปรากฏอยู่ในกระจกเงา	1	2	3	4	5
8. ฉันรู้สึกกังวลกับรูปร่างตัวเองเวลาต้องเข้าสังคม	1	2	3	4	5
9. ฉันรู้สึกว่าตัวเองวิตกกังวลกับรูปร่างที่มี	1	2	3	4	5
10. เวลาเห็นผู้หญิงรูปร่างดี ฉันจะรู้สึกอึดอัดกับรูปร่างตัวเอง	1	2	3	4	5

ส่วนที่ 2.3 แบบสอบถามการซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม

คำชี้แจง : โปรดพิจารณาข้อความแต่ละข้อดังต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ลงในช่องตัวเลขทางขวามือ ให้ตรงตามความเป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด เพียงคำตอบเดียวเท่านั้น

คำถาม	ไม่ เห็นด้วย อย่างยิ่ง 1	ค่อนข้าง ไม่ เห็นด้วย 2	เห็นด้วย และไม่ เห็นด้วย พอๆกัน 3	ค่อนข้าง เห็นด้วย 4	เห็นด้วย อย่างยิ่ง 5
1. ฉันไม่สนใจว่ารูปร่างของฉันจะเป็นเหมือนของดาราในจอโทรทัศน์หรือคนในวงการบินไทยหรือไม่	1	2	3	4	5
2. ฉันเปรียบเทียบรูปร่างของฉันกับรูปร่างของดาราในจอโทรทัศน์หรือคนในวงการบินไทย	1	2	3	4	5
3. ฉันอยากมีรูปร่างเหมือนนางแบบในนิตยสารต่าง ๆ	1	2	3	4	5
4. ฉันเปรียบเทียบรูปร่างหน้าตาของฉันกับดาราภาพยนตร์และดาราโทรทัศน์	1	2	3	4	5
5. ฉันอยากมีรูปร่างหน้าตาเหมือนดาราภาพยนตร์	1	2	3	4	5
6. ฉันไม่เปรียบเทียบรูปร่างของฉันกับรูปของคนในนิตยสาร	1	2	3	4	5
7. ฉันปรารถนาที่จะมีรูปร่างหน้าตาเหมือนนางแบบในมิวสิกวิดีโอ	1	2	3	4	5

คำถาม	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย และไม่ เห็นด้วย พอๆกัน	ค่อนข้าง เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
	1	2	3	4	5
8. ฉันเปรียบเทียบรูปร่างหน้าตาของฉันกับรูปคนในนิตยสาร	1	2	3	4	5
9. ฉัน ไม่ พยายามให้ตัวเองดูเหมือนดาราในจอโทรทัศน์หรือในวงการบินเท็ง	1	2	3	4	5
10. ฉันปรารถนาจะมีรูปร่างกระชับได้สัดส่วนเหมือนนักกีฬาอดนิยัม	1	2	3	4	5
11. ฉันเปรียบเทียบรูปร่างของฉันกับรูปร่างของผู้ที่เล่นกีฬา	1	2	3	4	5
12. ฉันพยายามมีรูปร่างเหมือนนักกีฬา	1	2	3	4	5
13. รายการโทรทัศน์เป็นแหล่งข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับแฟชั่นและ “ความสวยงามดึงดูดใจ”	1	2	3	4	5
14. โฆษณาทางโทรทัศน์เป็นแหล่งข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับแฟชั่นและ “ความสวยงามดึงดูดใจ”	1	2	3	4	5
15. บทความในนิตยสารแฟชั่น ไม่ใช่ แหล่งข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับแฟชั่นและ “ความสวยงามดึงดูดใจ”	1	2	3	4	5
16. โฆษณาในนิตยสารต่าง ๆ เป็นแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับแฟชั่นและ “ความสวยงามดึงดูดใจ”	1	2	3	4	5
17. รูปคนในนิตยสารต่าง ๆ เป็นแหล่งข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับแฟชั่นและ “ความสวยงามดึงดูดใจ”	1	2	3	4	5
18. มิวสิควิดีโอ ไม่ใช่ แหล่งข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับแฟชั่นและ “ความสวยงามดึงดูดใจ”	1	2	3	4	5
19. ดาราภาพยนตร์ ไม่ใช่ แหล่งข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับแฟชั่นและ “ความสวยงามดึงดูดใจ”	1	2	3	4	5
20. คนดังทั้งหลายเป็นแหล่งข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับแฟชั่นและ “ความสวยงามดึงดูดใจ”	1	2	3	4	5
21. ภาพยนตร์ต่าง ๆ เป็นแหล่งข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับแฟชั่นและ “ความสวยงามดึงดูดใจ”	1	2	3	4	5
22. โทรทัศน์หรือนิตยสารต่าง ๆ ไม่มี ส่วนกดดันให้ฉันทำตัวให้สวยงาม	1	2	3	4	5
23. โทรทัศน์และนิตยสารต่าง ๆ มีส่วนกดดันให้ฉันควบคุมการรับประทานอาหาร	1	2	3	4	5

คำถาม	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ค่อนข้าง ไม่ เห็นด้วย	เห็นด้วย และไม่ เห็นด้วย พอๆกัน	ค่อนข้าง เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
	1	2	3	4	5
24. โทรทัศน์และนิตยสารต่าง ๆ มีส่วนกดดันให้ฉันออกกำลังกาย	1	2	3	4	5
25. โทรทัศน์และนิตยสารต่าง ๆ มีส่วนกดดันให้ฉันต้องการเปลี่ยนแปลง รูปร่างหน้าตาของตัวเอง	1	2	3	4	5
26. โทรทัศน์และนิตยสารต่าง ๆ มีส่วนกดดันให้ฉันอยากผอม	1	2	3	4	5
27. โทรทัศน์และนิตยสารต่าง ๆ มีส่วนกดดันให้ฉันต้องการมีรูปร่างสวย สมบูรณ์แบบ	1	2	3	4	5

ส่วนที่ 2.4 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย

คำชี้แจง : โปรดพิจารณาสถานการณ์แต่ละข้อดังต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ลงในช่องตัวเลขทางขวามือ **ให้ตรงกับระดับความมั่นใจของท่านมากที่สุดที่จะสามารถออกกำลังกายได้ เพียงคำตอบเดียวเท่านั้น**

ท่านรู้สึกมั่นใจในการออกกำลังกายได้มากน้อยแค่ไหน เมื่ออยู่ภายใต้สถานการณ์ดังต่อไปนี้....	ไม่ มั่นใจ เลย	ค่อนข้าง ไม่ มั่นใจ	มั่นใจ ปาน กลาง	ค่อนข้าง มั่นใจ	มั่นใจ ที่สุด
	1	2	3	4	5
1. เมื่อฉันรู้สึกเหนื่อย	1	2	3	4	5
2. เมื่อฉันรู้สึกกดดันจากการทำงาน	1	2	3	4	5
3. ในขณะที่สภาพอากาศร้อน	1	2	3	4	5
4. หลังจากเหนื่อยจากอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	1	2	3	4	5
5. เมื่อฉันอยู่ในช่วงที่กำลังมีปัญหาส่วนตัว	1	2	3	4	5
6. เมื่อฉันรู้สึกหุดหู่	1	2	3	4	5
7. เมื่อฉันรู้สึกวิตกกังวล	1	2	3	4	5
8. หลังฟื้นตัวจากอาการป่วย	1	2	3	4	5
9. เมื่อฉันรู้สึกเมื่อยล้าหลังจากการออกกำลังกาย	1	2	3	4	5
10. หลังกลับจากการเดินทางไปท่องเที่ยวต่างจังหวัดหรือต่างประเทศ	1	2	3	4	5
11. เมื่อฉันมีภาระหน้าที่หลายอย่างที่ต้องทำที่บ้าน	1	2	3	4	5

ท่านรู้สึกมั่นใจในการออกกำลังกายได้มากน้อยแค่ไหน เมื่ออยู่ภายใต้สถานการณ์ดังต่อไปนี้....	ไม่ มั่นใจ เลย	ค่อนข้าง ไม่ มั่นใจ	มั่นใจ ปาน กลาง	ค่อนข้าง มั่นใจ	มั่นใจ มาก ที่สุด
	1	2	3	4	5
12. เมื่อมีงานรวมญาติ	1	2	3	4	5
13. เมื่อมีสิ่งน่าสนใจอื่น ๆ ให้ทำ	1	2	3	4	5
14. เมื่อฉันไม่สามารถออกกำลังกายได้ตามเป้าหมายที่วางไว้	1	2	3	4	5
15. เมื่อขาดแรงสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน	1	2	3	4	5
16. เมื่ออยู่ในช่วงเดินทางไปท่องเที่ยว	1	2	3	4	5
17. เมื่อฉันติดธุระอื่น ๆ	1	2	3	4	5
18. หลังจากมีปัญหาเกิดขึ้นในครอบครัว	1	2	3	4	5

ส่วนที่ 2.5 แบบสอบถามเจตนาที่จะออกกำลังกาย

คำชี้แจง : โปรดพิจารณาข้อความคำถามแต่ละข้อดังต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ลงในช่องตัวเลขทางขวามือ **ให้ตรงกับความเชื่อและความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เพียงคำตอบเดียวเท่านั้น**

คำถาม	ไม่ เห็น ด้วย มาก ที่สุด 1	ไม่ เห็น ด้วย ปาน กลาง 2	ไม่ เห็น ด้วย เล็ก น้อย 3	เฉย ๆ 4	เห็น ด้วย เล็ก น้อย 5	เห็น ด้วย ปาน กลาง 6	เห็น ด้วย มาก ที่สุด 7
1. ท่าน ตัดสินใจแล้ว ที่จะออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่างจากงาน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 15 นาทีติดต่อกัน ภายใน 2 สัปดาห์ข้างหน้า	1	2	3	4	5	6	7
2. ท่าน วางแผน จะออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่างจากงาน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 15 นาทีติดต่อกัน ภายใน 2 สัปดาห์ข้างหน้า	1	2	3	4	5	6	7
3. ท่าน จะพยายาม ออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่างจากงาน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 15 นาทีติดต่อกัน ภายใน 2 สัปดาห์ข้างหน้า	1	2	3	4	5	6	7
4. ท่าน ตั้งใจ จะออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่างจากงาน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 15 นาทีติดต่อกัน ภายใน 2 สัปดาห์ข้างหน้า	1	2	3	4	5	6	7

ภาคผนวก ข

ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์หามาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ทั้งหมด (N=50) [$r(48) = .235$, $\alpha = .05$ (หนึ่งหาง)]

ข้อ	ทิศทาง	ข้อกระทง	CITC	ข้อที่นำไปใช้
1	+	ฉันรู้สึกกังวลกับรูปร่างที่มีจนคิดว่าควรเปลี่ยนแปลงตัวเอง	.500	✓
2	+	ฉันเห็นรูปร่างผู้หญิงคนอื่นแล้ว ฉันรู้สึกว่ารูปร่างตัวเองด้อยกว่า	.606	✓
3	+	เวลาถอดเสื้อผ้าออกหมด ฉันรู้สึกว่าตัวเองอ้วนเกินไป	.583	✓
4	+	ฉันรู้สึกผิดหากทานอาหารแคลอรีสูงเข้าไป	.520	✓
5	+	ฉันรู้สึกว่ารูปร่างของตัวเองไม่สมส่วน	.512	✓
6	+	ฉันรู้สึกอายเวลาที่มองเห็นรูปร่างตัวเอง	.684	✓
7	+	ฉันรู้สึกแสบเมื่อเห็นรูปร่างตัวเองที่ปรากฏอยู่ในกระจกเงา	.708	✓
8	+	ฉันรู้สึกกังวลกับรูปร่างตัวเองเวลาต้องเข้าสังคม	.678	✓
9	+	ฉันรู้สึกว่าตัวเองวิตกกังวลกับรูปร่างที่มี	.714	✓
10	+	เวลาเห็นผู้หญิงรูปร่างดี ฉันจะรู้สึกอึดอัดกับรูปร่างตัวเอง	.760	✓
		ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค	.888	

ตาราง 13 ผลการวิเคราะห์หามาตรวัดการซึมซับจากวัฒนธรรมสังคมและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ทั้งหมด (N=50) [$r(48) = .235$, $\alpha = .05$ (หนึ่งหาง)]

องค์ประกอบ	ทิศทาง	ข้อกระทง	CITC	ข้อที่นำไปใช้
การซึมซับ ค่านิยมความ งามทั่วไป	-	1. ฉันไม่สนใจว่ารูปร่างของฉันจะเป็นเหมือนของดาราในจอโทรทัศน์หรือคนในวงการบันเทิงหรือไม่	.698	✓
	+	2. ฉันเปรียบเทียบรูปร่างของฉันกับรูปร่างของดาราในจอโทรทัศน์หรือคนในวงการบันเทิง	.792	✓
	+	3. ฉันอยากมีรูปร่างเหมือนนางแบบในนิตยสารต่าง ๆ	.805	✓
	+	4. ฉันเปรียบเทียบรูปร่างหน้าตาของฉันกับดาราภาพยนตร์และดาราโทรทัศน์	.757	✓
	+	5. ฉันอยากมีรูปร่างหน้าตาเหมือนดาราภาพยนตร์	.757	✓
	-	6. ฉันไม่เปรียบเทียบรูปร่างของฉันกับรูปของคนในนิตยสาร	.680	✓
	+	7. ฉันปรารถนาที่จะมีรูปร่างหน้าตาเหมือนนางแบบในมิวสิกวิดีโอ	.725	✓

องค์ประกอบ	ทิศทาง	ข้อกระทง	CITC	ข้อที่นำไปใช้
	+	8. ฉันเปรียบเทียบรูปร่างหน้าตาของฉันกับรูปคนในนิตยสาร	.793	✓
	-	9. ฉันไม่พยายามให้ตัวเองดูเหมือนดาราในจอโทรทัศน์หรือในวงการบันเทิง	.749	✓
		ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค	.932	
การซึมซับ ค่านิยมความงาม แบบนักร้อง	+	10. ฉันปรารถนาจะมีรูปร่างกระชับได้สัดส่วนเหมือนนักร้องยอดนิยม	.730	✓
	+	11. ฉันเปรียบเทียบรูปร่างของฉันกับรูปร่างของผู้ที่เล่นกีฬา	.847	✓
	+	12. ฉันพยายามมีรูปร่างเหมือนนักร้อง	.696	✓
		ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค	.872	
การรับข้อมูล ข่าวสารจาก วัฒนธรรมสังคม	+	13. รายการโทรทัศน์เป็นแหล่งข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับแฟชั่นและ “ความสวยงามดึงดูดใจ”	.451	✓
	+	14. โฆษณาทางโทรทัศน์เป็นแหล่งข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับแฟชั่นและ “ความสวยงามดึงดูดใจ”	.669	✓
	-	15. บทความในนิตยสารแฟชั่นไม่ใช่แหล่งข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับแฟชั่นและ “ความสวยงามดึงดูดใจ”	.503	✓
	+	16. โฆษณาในนิตยสารต่าง ๆ เป็นแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับแฟชั่นและ “ความสวยงามดึงดูดใจ”	.622	✓
	+	17. รูปคนในนิตยสารต่าง ๆ เป็นแหล่งข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับแฟชั่นและ “ความสวยงามดึงดูดใจ”	.606	✓
	-	18. มิวสิควิดีโอไม่ใช่แหล่งข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับแฟชั่นและ “ความสวยงามดึงดูดใจ”	.392	✓
	-	19. ดาราภาพยนตร์ไม่ใช่แหล่งข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับแฟชั่นและ “ความสวยงามดึงดูดใจ”	.711	✓
	+	20. คนดังทั้งหลายเป็นแหล่งข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับแฟชั่นและ “ความสวยงามดึงดูดใจ”	.677	✓
	+	21. ภาพยนตร์ต่าง ๆ เป็นแหล่งข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับแฟชั่นและ “ความสวยงามดึงดูดใจ”	.337	✓
		ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค	.832	
ความกดดันจาก วัฒนธรรมสังคม	-	22. โทรทัศน์หรือนิตยสารต่าง ๆ ไม่มีส่วนกดดันให้ฉันทำตัวให้สวยงาม	.548	✓
	+	23. โทรทัศน์และนิตยสารต่าง ๆ มีส่วนกดดันให้ฉันควบคุมการรับประทานอาหาร	.725	✓
	+	24. โทรทัศน์และนิตยสารต่าง ๆ มีส่วนกดดันให้ฉันออกกำลังกาย	.668	✓
	+	25. โทรทัศน์และนิตยสารต่าง ๆ มีส่วนกดดันให้ฉันต้องการเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาของตัวเอง	.724	✓

องค์ประกอบ	ทิศทาง	ข้อกระทง	CITC	ข้อที่นำไปใช้
	+	26. โทรทัศน์และนิตยสารต่าง ๆ มีส่วนกดดันให้ฉันอยากผอม	.838	✓
	+	27. โทรทัศน์และนิตยสารต่าง ๆ มีส่วนกดดันให้ฉันต้องการมีรูปร่างสวย สมบูรณ์แบบ	.751	✓
		ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค	.888	

ตาราง 14 ผลการวิเคราะห์มาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ทั้งหมด (N=50) [$r(48) = .235, \alpha = .05$ (หนึ่งหาง)]

ข้อ	ทิศทาง	ข้อกระทง(สถานการณ์ที่รู้สึกมั่นใจในการออกกำลังกาย)	CITC	ข้อที่นำไปใช้
1	+	เมื่อฉันรู้สึกเหนื่อย	.599	✓
2	+	เมื่อฉันรู้สึกกดดันจากการทำงาน	.430	✓
3	+	ในขณะที่สภาพอากาศแย่	.298	✓
4	+	หลังจากที่หายจากอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	.578	✓
5	+	เมื่อฉันอยู่ในช่วงที่กำลังมีปัญหาส่วนตัว	.597	✓
6	+	เมื่อฉันรู้สึกหุดหู่	.626	✓
7	+	เมื่อฉันรู้สึกวิตกกังวล	.494	✓
8	+	หลังฟื้นตัวจากอาการป่วย	.558	✓
9	+	เมื่อฉันรู้สึกเมื่อยล้าหลังจากการออกกำลังกาย	.455	✓
10	+	หลังกลับจากการเดินทางไปท่องเที่ยวต่างจังหวัดหรือต่างประเทศ	.520	✓
11	+	เมื่อฉันมีภาระหน้าที่หลายอย่างที่ต้องทำที่บ้าน	.528	✓
12	+	เมื่อมีงานรวมญาติ	.608	✓
13	+	เมื่อมีสิ่งน่าสนใจอื่น ๆ ให้ทำ	.482	✓
14	+	เมื่อฉันไม่สามารถออกกำลังกายได้ตามเป้าหมายที่วางไว้	.627	✓
15	+	เมื่อขาดแรงสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน	.462	✓
16	+	เมื่ออยู่ในช่วงเดินทางไปท่องเที่ยว	.354	✓
17	+	เมื่อฉันติดธุระอื่น ๆ	.662	✓
18	+	หลังจากมีปัญหาเกิดขึ้นในครอบครัว	.679	✓
		ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค	.858	

ตาราง 15 ผลการวิเคราะห์มาตรวัดเจตนาที่จะออกกำลังกายและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อ กับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ทั้งหมด (N=50) [$r(48) = .235$, $\alpha = .05$ (หนึ่งหาง)]

ข้อ	ทิศทาง	ข้อกระทง	CITC	ข้อที่นำไปใช้
1	+	ท่านตัดสินใจแล้วที่จะออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่างจากงาน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 15 นาทีติดต่อกัน ภายใน 2 สัปดาห์ข้างหน้า	.853	✓
2	+	ท่านวางแผนจะออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่างจากงาน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 15 นาทีติดต่อกัน ภายใน 2 สัปดาห์ข้างหน้า	.911	✓
3	+	ท่านจะพยายามออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่างจากงาน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 15 นาทีติดต่อกัน ภายใน 2 สัปดาห์ข้างหน้า	.902	✓
4	+	ท่านตั้งใจจะออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่างจากงาน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 15 นาทีติดต่อกัน ภายใน 2 สัปดาห์ข้างหน้า	.856	✓
		ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค	.950	