

การจินตภาพและการสร้างแรงจูงใจกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

นวลทอง อนุตตรังกูร*, รุ่งฟ้า เทียมกลาง*

บทคัดย่อ

การจินตภาพคือการจัดการกับความคิดและอารมณ์อย่างเป็นระบบซึ่งเป็นเทคนิคทางจิตวิทยาที่สามารถสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการเล่นกีฬา ทำให้เกิดความผ่อนคลายและสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ส่งผลให้เกิดการพัฒนาทักษะและเพิ่มประสิทธิภาพในการออกกำลังกายได้มากขึ้น การจินตภาพควรกระทำควบคู่กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและต้องกระทำอย่างต่อเนื่องจนเกิดเป็นนิสัยจึงจะเกิดประโยชน์มากที่สุด ดังนั้นการจินตภาพเพื่อให้เกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อผู้ออกกำลังกาย

คำสำคัญ: การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, การจินตภาพ, การสร้างแรงจูงใจ

* อาจารย์ประจำ คณะวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยคริสเตียน

Corresponding author, e-mail : pangjee25@gmail.com, Tel. 091-8292424

Received : November 5, 2018; Revised : January 4, 2019; Accepted : February 25, 2019

Imagery and Motivation with Exercise for Health

Nualtong Anuttarangoon*, Rungfa Thiamklang*

Abstract

Imagery is a systematic thinking and emotional management which is one of the psychological techniques for healthy exercise and sports motivations. It causes the relaxation and exercises motivation which effects to the exercise skills and improves the capability. However, the imagery and exercise for health should simultaneously carry out and continuously practice which will evolve into the habit in order to provide the most benefits. Consequently, the motivative imagery technique plays an important role for people exercise.

Keywords: Exercise for health, Imagery, Motivation

* Instructor, College of Health Sciences, Christian University of Thailand

Corresponding author, e-mail : pangjee25@gmail.com, Tel. 091-8292424

Received : November 5, 2018; **Revised** : January 4, 2019; **Accepted** : February 25, 2019

บทนำ

การจินตภาพ (Imagery) เป็นหนึ่งในเทคนิคทางจิตวิทยา ซึ่งหมายถึง การใช้ความรู้สึกของคนๆ หนึ่งที่สร้างหรือย้อนกลับไปยังประสบการณ์และความรู้สึกที่เคยเกิดขึ้น โดยเป็นการนึกภาพเหตุการณ์ที่ผ่านมา (Recreate) หรือสร้างภาพขึ้นมาใหม่ (Create) ซึ่งภาพที่มองเห็นในใจนั้น เสมือนเกิดขึ้นจริงตามที่ได้เห็นในสายตาของเรา (Vealey & Greenleaf, 2010) เทคนิคการจินตภาพนิยมใช้เพื่อเพิ่มความสามารถและเพิ่มประสิทธิภาพในการออกกำลังกายและการกีฬา และใช้ในการผ่อนคลาย ทั้งยังเป็นการกระตุ้นแรงจูงใจได้ นอกจากนั้นยังเป็นการพัฒนาทักษะกีฬาให้ประสบความสำเร็จได้อีกทางหนึ่ง

แรงจูงใจ (Motivation) คือกระบวนการทางจิตวิทยาที่ให้ความมุ่งหมายหรือทิศทางที่ก่อให้เกิดพฤติกรรม แรงจูงใจจึงเป็นสิ่งที่มียุทธศาสตร์ต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคลในลักษณะเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดความต้องการอย่างใดอย่างหนึ่ง การศึกษาแรงจูงใจทำให้สามารถคาดเดาถึงแนวโน้มของการเกิดพฤติกรรมได้ค่อนข้างใกล้เคียงและสามารถศึกษาสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้แรงจูงใจยังมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาด้านสมรรถภาพและสุขภาพ

การออกกำลังกาย (Exercise) คือการเล่น การฝึก หรือกระทำการใดๆที่ทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ พลานามัยให้มีความแข็งแรง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพคือการออกกำลังกายเพิ่มเพิ่มหรือคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางกายโดยใช้กีฬาเป็นกิจกรรมเป็นสื่อ เช่น การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ ๆ การปั่นจักรยาน เป็นต้น เพื่อให้ระบบต่างๆของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยจะเรียกการออกกำลังกายชนิดนี้ว่า aerobic exercise การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องฝึกการจินตภาพและสร้างแรงจูงใจ เพื่อเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพทางด้านร่างกายและจิตใจให้กับประชาชนทั่วไป การออกกำลังกายนั้นย่อมมีทั้งผลดีและผลเสียหากผู้เล่นขาดความรู้และหลักการในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ฉะนั้นการจินตภาพและสร้างแรงจูงใจจะช่วยให้ผู้เล่นเข้าใจในหลักการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ยังมีการศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจอยู่อย่างมากมาย เพื่อทำความเข้าใจว่าทำไมประชาชนบางคนจึงเลือกออกกำลังกายและประชาชนบางคนไม่สนใจการออกกำลังกาย บทความนี้จะกล่าวถึงความสำคัญของการสร้างจินตภาพและการสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพของประชาชนและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (Exercise for Health)

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (Exercise for Health) คือ กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ช่วยสร้างเสริม และคงไว้ซึ่งสุขภาพโดยใช้กีฬาเป็นกิจกรรมให้เกิดความสนุกและมุ่งมั่นให้มีการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพทางกายและยังช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นมีทั้งผลดีและผลเสียด้วยเช่นกันหากผู้เล่นขาดความรู้และหลักการในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ฉะนั้นผู้เล่นจะต้องมีความรู้และหลักการในการออกกำลังกายที่ถูกต้องเพื่อเกิดประโยชน์สูงสุดในการออกกำลังกาย ดังที่นิพนธ์ วิชชุทเวส (2551) อ้างถึง วุฒิพงษ์ ปรมัทธการ (2537) ได้ให้ความหมายของ

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ว่า การออกกำลังกายที่มีจุดประสงค์เพื่อการพัฒนาสุขภาพร่างกายและจิตใจ รวมถึงการรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วมิให้ลดถอยลง ปรับปรุงสุขภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับการขาดการออกกำลังกายตลอดจนช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่าง การออกกำลังกายแต่ละชนิดมีผลต่อสุขภาพแตกต่างกันแม้จะเป็นการออกกำลังกายชนิดเดียวกัน แต่ถ้ามีวิธีการความหนักระยะเวลา หรือความบ่อยในการออกกำลังกายต่างกัน ก็มีผลต่อสุขภาพไม่เหมือนกัน การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ การกระตุ้นให้ร่างกายได้มีโอกาสเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนที่และออกแรงมากกว่าปกติ ด้วยกิจกรรมการออกกำลังกายรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งด้วยความหนักและความนานที่ถูกต้องเหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอตามหลักการและวิธีการอย่างเป็นระบบเพื่อนำไปสู่เป้าหมายของสุขภาพในแต่ละด้านที่ต้องการ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2553)

การจินตภาพ (Imagery)

การจินตภาพ (Imagery) การนึกภาพ (Visualization) หรือการซ้อมในใจ (Mental rehearsal/Mental preparation) เป็นชื่อที่ใช้แทนกันได้ เป็นทักษะทางจิตวิทยาถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายในการออกกำลังกายและการกีฬาใช้ในการฝึกเพื่อจัดการกับความคิด เป็นเครื่องมือที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแรงจูงใจ ความมั่นใจ เป้าหมายที่ผลักดันไปสู่ความสำเร็จในส่วนของการออกกำลังกายและเพื่อการผ่อนคลายเพื่อจัดการกับความวิตกกังวลและความเจ็บปวด (สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุไทย, 2542) ซึ่งส่งผลต่อการกระตุ้นหรือลดแรงกระตุ้น สร้างแรงจูงใจเพื่อเพิ่มความสามารถทั้งในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย การทำจินตภาพ เป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการที่จะสร้างหรือรวบรวมเพื่อสร้างประสบการณ์ให้เกิดในใจ ซึ่งหมายถึงการมองเห็นได้ด้วยตาของใจ การมองเห็นนี้ประกอบไปด้วย การได้ยิน การได้กลิ่น การสัมผัส การรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว และการรับรู้ส ในการออกกำลังกายคือการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจนจะช่วยให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้นไปด้วย ดังนั้น การรับรู้ต่าง ๆ จะช่วยให้การสร้างจินตภาพชัดเจนยิ่งขึ้น การจินตภาพถูกนำไปใช้อย่างมากในการกีฬาและการออกกำลังกายโดยเป็นเครื่องมือที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแรงจูงใจ ความมั่นใจ เป้าหมาย ที่ผลักดันไปสู่ความสำเร็จในส่วนของการออกกำลังกายทำให้การจินตภาพพัฒนาความสามารถของผู้ฝึกได้ดียิ่งขึ้น การจินตภาพสำหรับผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาคือนึกภาพตัวเองในสถานการณ์หนึ่ง การนึกภาพควรพยายามให้ผู้ฝึกนึกถึงความสามารถที่ทำได้ดีและประสบความสำเร็จ ควรเป็นภาพที่เห็นตนเองกำลังเพลิดเพลินกับการทำกิจกรรมนั้น รับรู้ถึงความพึงพอใจและความสามารถของตนเองโดยผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรู้การเคลื่อนไหว การรับรู้รส และปฏิบัติเหมือนกับเหตุการณ์จริง การจินตภาพภายใต้จิตใจนี้จะมีแตกต่างจากความฝัน (White & Hardy, 1998) เราสามารถรู้สึกทุกอย่างการเคลื่อนไหวประสบการณ์ต่างๆ ในขณะที่เรามีสติ รู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ ดังนั้นการจินตภาพเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นในการศึกษาการออกกำลังกายเพื่อให้ผู้ที่ออกกำลังกายทำกิจกรรมนั้นอย่างต่อเนื่อง (Hall, 2001) ความหมายของการจินตภาพได้รับการกล่าวถึงอย่างกว้างขวาง การจินตภาพหมายถึง การใช้

ความรู้สึกของคน ๆ หนึ่งที่จะสร้างหรือย้อนกลับไปยังประสบการณ์และความรู้สึกที่เคยเกิดขึ้น โดยเป็นการนึกภาพเหตุการณ์ที่ผ่านมา (Recreate) หรือสร้างภาพขึ้นมาใหม่ (Create) ซึ่งภาพที่มองเห็นในใจนั้นเสมือนเกิดขึ้นจริงตามที่ได้เห็นในสายตาของเรา (Vealey & Greenleaf, 2010) ประสบการณ์ที่เลียนแบบประสบการณ์จริงและเกี่ยวข้องกับการทำงานร่วมกันของประสาทสัมผัสที่แตกต่างกันในกรณีที่ไม่มีการรับรู้เกิดขึ้นจริง (Cumming & Ramsey, 2010) ซึ่งสุธาสนี เวชพรหมและคณะ (2555) กล่าวว่า การจินตภาพเป็นเทคนิคที่ช่วยจัดกระบวนการความคิดอันเหมาะสมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ช่วยให้เรียนรู้ทักษะที่เร็ว จำทักษะได้นานและสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์อื่นๆได้ นวลทอง อนุตตรังกูร (2557 อ้างถึง Weinberg & Gould 2007) ได้อธิบายถึงรูปแบบของการจินตภาพซึ่งมี 2 แบบ ประกอบไปด้วย

1. การจินตภาพภายใน เป็นการจินตภาพทักษะจากมุมมองของผู้จินตภาพ คล้ายกับว่ามีกล้องวิดีโอ ตั้งอยู่ในศีรษะของเรา เราจะเห็นภาพเฉพาะส่วนที่เราจะเห็นได้จริงด้วยสายตาของเรา การจินตภาพชนิดนี้ผู้จินตภาพจะให้ความสำคัญถึงความรู้สึกในการเคลื่อนไหว

2. การจินตภาพภายนอก เป็นการจินตภาพจากมุมมองของผู้อื่นหรือผู้ที่สังเกตการณ์คล้ายกับว่าคุณกำลังดูตัวเองอยู่ในหนัง ผู้จินตภาพจะเห็นภาพรวมทั้งหมดของเหตุการณ์รวมถึงตนเองด้วย การจินตภาพชนิดนี้จะให้ความสำคัญถึงความรู้สึกในการเคลื่อนไหวน้อยกว่าการจินตภาพภายใน

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การจินตภาพเป็นการสร้างภาพให้เกิดขึ้นในจิตใจเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจของตนเองไปจากสิ่งเร้าสามารถใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรู้การเคลื่อนไหว การรับรู้รส โดยมีการเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจ ทำให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย มีสมาธิ ลดความวิตกกังวลถือเป็นทักษะที่สามารถฝึกฝนได้และเสริมสร้างพัฒนาการด้านการออกกำลังกายและกีฬาได้เป็นอย่างดี

การสร้างการจินตภาพในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การสร้างการจินตภาพในการออกกำลังกาย คือการนึกคิด ต่อการกำหนดพฤติกรรม เป้าหมาย และสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย การสร้างจินตภาพในการออกกำลังกายเป็นการพัฒนาความเชื่อมั่นและเสริมสร้างประสิทธิภาพสำหรับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ การจินตภาพยังเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้ออกกำลังกาย ยังคงกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ จินตภาพในการออกกำลังกายมีผลนำไปสู่แรงจูงใจ และความพอใจในการออกกำลังกาย เช่น การนึกถึงภาพของความสำเร็จในการออกกำลังกาย การวิ่ง การยกน้ำหนัก ความสุขกับการได้ออกกำลังกายกับเพื่อน ๆ การคิดและเห็นภาพท่าทางการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง นึกภาพหลังการออกกำลังกายที่ทำให้นอนหลับสบาย มีสมาธิ คลายเครียด (Stanley, Cumming, Standage and Duda, 2012) แนวโน้มในการจินตภาพในการออกกำลังกายนั้นมีการศึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชากรไทย ในการศึกษาเพื่อเป็นแนวทางพัฒนาดังกล่าว จึงมีความจำเป็นอย่างมากที่จะต้องมีการพัฒนาเครื่องมือเพื่อการศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นแรงกระตุ้นให้เริ่มต้นและยังคงอยู่ในการออกกำลังกาย การศึกษาเกี่ยวกับการจินตภาพในการออกกำลังกายยังถือว่าเป็นเรื่องค่อนข้างใหม่ในปัจจุบัน มีการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความเร็วใน

การลุกขึ้นยืน โดยใช้โปรแกรมควบคุมการจินตภาพการเคลื่อนไหวร่วมกับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ โดยวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและวัดความเร็วในการลุกขึ้นยืนพบว่า ผลการฝึกจินตภาพการลุกขึ้นยืนช่วยพัฒนาการเคลื่อนไหวได้โดยการทำงานของระบบประสาทที่สัมพันธ์กับขั้นตอนการเตรียมความพร้อมในการเคลื่อนไหวและลดระยะเวลาในการตอบสนองการเคลื่อนไหวทำให้ลุกได้อย่างคล่องแคล่วขึ้นและผลการศึกษาคลื่นไฟฟ้าสมองของกลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมควบคุมจินตภาพการเคลื่อนไหวร่วมกับการออกกำลังกายพบว่าการเพิ่มขึ้นของ % ERD (Event-Related Desynchronization) ของคลื่นแอลฟาในการจินตภาพการลุกขึ้นยืนสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่บริเวณเปลือกสมองส่วนหน้า (Fz) และบริเวณเปลือกสมองส่วนกลาง (Cz และ C4) มีการทำงานของสมองส่วนหน้าและส่วนกลางเพิ่มขึ้นในขณะจินตภาพซึ่งตรงกับพื้นที่สมองที่ควบคุมการรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหว (บุญรัตน์ ไ้วตระกูล และคณะ, 2560) การจินตภาพในการออกกำลังกายเป็นการสร้างแรงจูงใจที่มีพลังมากสำหรับคนที่ออกกำลังกายและส่งผลในทางบวกในสิ่งที่ผู้ออกกำลังกายคาดหวังไว้ คนที่ออกกำลังกายโดยทั่วๆ ไป มักจะจินตภาพว่ากำลังทำกิจกรรม จินตภาพถึงความสุขในการออกกำลังกายหรือว่า จินตภาพสามารถไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ ซึ่งการจินตภาพเป็นผลดีที่ช่วยให้คนที่ออกกำลังกายประสบผลสำเร็จได้ดีขึ้นและเป็นแรงบันดาลใจหรือแรงจูงใจให้คงการออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ (มนัสสิริ คงรัมย์, 2556; อ้างถึง Hall.1995) คนที่ออกกำลังกายจะมีจินตภาพเพื่อสาเหตุ 3 ประการ (Hauseblas et al, 1999) คือ

1) การจินตภาพได้ใช้พลังในการออกกำลังกาย (Energy imagery) คือการจินตภาพว่าเราได้ใช้พลังในการออกกำลังกาย หรือสามารถผ่อนคลายความเครียดได้จากการที่ใช้พลังการออกกำลังกาย

2) จินตภาพด้านรูปลักษณ์ (Appearance Imagery) คือการจินตภาพว่าตัวเรามีร่างกายมีรูปร่างดี กระชับ ได้สัดส่วน ร่างกายแข็งแรงขึ้น

3) จินตภาพด้านเทคนิค (Technique Imagery) คือการจินตภาพว่าเรากำลังขยับร่างกายในตำแหน่งที่ถูกต้องในขณะที่เรากำลังออกกำลังกาย

ซึ่งการจินตภาพทั้ง 2 แบบแรก ในด้านจินตภาพถึงการใช้พลังงานและจินตภาพถึงสิ่งที่ปรากฏขึ้น จะมีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจมากที่สุด ส่วนจินตภาพการฝึกจะเป็นการฝึกเท่านั้น นอกจากนี้ยังมีการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างเพศการจินตภาพในการออกกำลังกาย เพื่อหาค่าความแตกต่างระหว่าง เพศชายและเพศหญิงว่ามีการใช้การจินตภาพในการออกกำลังกายแตกต่างกันหรือไม่ ซึ่งผลการวิจัยพบว่า เพศชายมีการใช้การจินตภาพในการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง เพศหญิงจะใช้การจินตภาพในการออกกำลังกายในด้านรูปลักษณ์มากกว่าเพศชายเพียงด้านเดียว (มนัสสิริ คงรัมย์, 2556; อ้างถึง Heuseblas et al.2002)

จกเห็นได้ว่าการนำการจินตภาพมาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายช่วยเพิ่มความสามารถในการออกกำลังกายให้ดีขึ้นและลดระยะเวลาในการฝึกเนื่องจากจินตภาพจำเป็นต้องฝึกโดยใช้ทักษะการนึกคิดด้วยสมองส่วนที่ควบคุมความรู้สึกและการเคลื่อนไหวซึ่งเป็นการกระตุ้นระบบประสาทในการทำงานของสมองส่วนนี้ก่อให้เกิดเป็นประสบการณ์และการจดจำเสมือนเคยทำมาแล้วส่งผลให้ผู้ฝึกสามารถแสดงออกถึงกิจกรรมการออกกำลังกายได้ง่ายยิ่งขึ้น

แรงจูงใจ (Motivation)

แรงจูงใจ (Motivate) คือกระบวนการทางจิตวิทยาที่ให้ความมุ่งหมายหรือทิศทางที่ก่อให้เกิดพฤติกรรม และเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคลในลักษณะเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดความต้องการอย่างใดอย่างหนึ่ง บุคคลที่มีแรงจูงใจสูงจะใช้เวลาพยายามในการกระทำเพื่อนำไปสู่เป้าหมายโดยไม่ลดละ แต่สำหรับบุคคลที่มีแรงจูงใจต่ำจะไม่แสดงพฤติกรรมหรือไม่กระทำก่อนที่จะบรรลุเป้าหมาย แรงจูงใจจะเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ประการ คือ 1.เป็นกลไกที่กระตุ้นพลังงานของร่างกายให้เกิดการกระทำ และ 2.เป็นแรงบังคับให้กับพลังของร่างกายที่จะกระทำอย่างมีทิศทาง การศึกษาแรงจูงใจทำให้สามารถคาดเดาถึงแนวโน้มของการเกิดพฤติกรรมได้ค่อนข้างใกล้เคียงและสามารถศึกษาสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง แรงจูงใจจึงเป็นปัจจัยและมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมให้เกิดการพัฒนา ด้านสุขภาพและสมรรถภาพสำหรับบุคคล ความหมายของแรงจูงใจนั้นต่างมีผู้ได้ให้ความหมายอยู่มากมาย การเพิ่มความรู้สึกว่าตัวเองมีความสามารถและความคุมสถานการณ์ต่างๆ ได้เป็นเรื่องสำคัญที่ส่งผลต่อการจูงใจ แนวทางคือในสิ่งที่ทำจะต้องมีความสุข และผู้เล่นมุ่งมั่นที่การเรียนรู้และพัฒนาการให้แรงเสริมในทางบวกและการให้ผลย้อนกลับที่ดีจะช่วยสร้างความรู้สึกที่ดีนี้ได้รวมทั้งการกำหนดเป้าหมายที่มีความท้าทายเพื่อเพิ่มโอกาสของการทำได้และทำสำเร็จ (สปีสาย บุญวิรูปุตรและคณะ, 2552) ในบทความนี้นำมาอธิบายดังนี้ แรงจูงใจ ที่หมายถึง สิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นให้ความต้องการของมนุษย์ได้รับความพอใจและจะมีผลทำให้พฤติกรรมของมนุษย์บรรลุจุดมุ่งหมาย การจูงใจเป็นกระบวนการส่งการแสดงออกของพฤติกรรมที่ได้รับอิทธิพลจากจุดมุ่งหมายที่พฤติกรรมนั้นไปสู่จุดมุ่งหมาย (อนุศักดิ์ สุขง, 2552) แรงจูงใจ เป็นกระบวนการที่อินทรีย์ถูกกระตุ้นให้มีการตอบสนองอย่างมีทิศทางและนำไปสู่เป้าหมาย (Gold) ตามที่ต้องการ แรงจูงใจอาจจะเกิดจากสิ่งเร้าภายในอินทรีย์ของแต่ละบุคคลได้ ความสนใจ ความต้องการ แรงขับเจตคติหรือเกิดขึ้นจากสิ่งเร้าภายนอกมากระตุ้นได้แก่ แรงกระตุ้น (Incentive) ความต้องการของกลุ่ม เป็นต้น เมื่อบุคคลสามารถตอบสนองและไปสู่จุดมุ่งหมายได้จะทำให้ความเข้มของแรงจูงใจลดลง และเปลี่ยนเป้าหมายในการแสดงพฤติกรรมต่อไป (ธร สุนทรายุทธ, 2551) นอกจากนี้แรงจูงใจว่าเป็นสิ่งที่กำหนดระดับความตั้งใจที่จะกระทำหรือพฤติกรรมและเป็นตัวกำกับพฤติกรรมของมนุษย์ที่จะกระทำสิ่งนั้น ๆ และเป็นความตั้งใจที่จะประพฤดิหรือพยายามที่จะกระทำสิ่งนั้น ๆ ให้แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ฉะนั้นแรงจูงใจจึงเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดทิศทางและเป็นการก่อให้เกิดพฤติกรรมทำให้บุคคลสามารถแสดงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มความสามารถ ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ และการที่บุคคลมีแรงจูงใจสูงจะพัฒนาให้บุคคลนั้นสามารถบรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ฐิติมา เมืองจันทร์, 2551) กล่าวสรุปคือ การพัฒนาด้านแรงจูงใจมีส่วนสำคัญในการพัฒนาด้านพฤติกรรมของบุคคล หากบุคคลใดมีแรงจูงใจสูงก็จะสามารถใช้ความพยายามในการกระทำเพื่อนำไปสู่เป้าหมายโดยไม่ลดละและบุคคลนั้นจะประสบความสำเร็จในที่สุด แต่สำหรับบุคคลที่มีแรงจูงใจต่ำก็จะไม่มีความพยายามในการกระทำเพื่อนำไปสู่เป้าหมาย และมักจะลด เลิกไม่กระทำก่อนที่จะบรรลุเป้าหมายทำให้บุคคลนั้นไม่ประสบความสำเร็จในที่สุด ดังนั้นเราควรส่งเสริมและพัฒนาความสามารถในการสร้างแรงจูงใจเพื่อช่วยส่งเสริมให้บุคคลนั้นสามารถดำเนินชีวิตให้คงอยู่อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

การสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การสร้างแรงจูงใจเป็นการสร้างความพอใจให้เกิดขึ้น และเป็นตัวกำหนดทิศทางและการเกิดพฤติกรรม ความพยายามที่จะกระทำ มีความมุ่งมั่นที่จะกระทำ เป็นเหตุผลสำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จ และยังเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการแสดงคุณภาพและความสามารถ แรงจูงใจล้วนมีอยู่ในตัวของทุก ๆ คน ดังนั้นการสร้างแรงจูงใจจึงถือว่ามีค่าสำคัญมาก แรงจูงใจเกิดขึ้นได้ทั้งภายในและภายนอก แนวความคิดของการสร้างแรงจูงใจนั้นมีหลากหลายแง่มุม ตามที่ได้มีทฤษฎีต่าง ๆ ได้อธิบายไว้ แรงจูงใจมีแหล่งที่มา 4 แหล่ง คือ มาจากองค์ประกอบทางด้านความต้องการพื้นฐานด้านชีวภาพ จากองค์ประกอบด้านอารมณ์ จากองค์ประกอบด้านสติปัญญาและองค์ประกอบด้านสังคม นักจิตวิทยาได้นำองค์ความรู้เหล่านี้นำมาเป็นแนวคิดในการสร้างทฤษฎี ที่สามารถอธิบายทุกด้านของแรงจูงใจได้ทั้งหมด (ธารารัตน์ แสงดาว, 2555) นอกจากนี้ นักจิตวิทยาการกีฬา ยังหาเหตุผลและทำความเข้าใจเกี่ยวกับบุคคลที่ตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาเพื่ออธิบายสาเหตุหรือความต้องการซึ่งมีความแตกต่างกันออกไปตามความคิด ความรู้สึก ความเป็นเหตุเป็นผลของแต่ละบุคคล ขณะเดียวกันเมื่อทราบเหตุผลของการเข้าร่วมกิจกรรมแล้วยังต้องทำความเข้าใจถึงเหตุผลหรือความต้องการที่จะทำให้เกิดการคงอยู่ของพฤติกรรมนั้น ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการรักษาระดับความต้องการที่แท้จริงของบุคคลไว้

การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่มีผู้คนกล่าวถึงอยู่เสมอและในปัจจุบันมีการรณรงค์ให้ออกกำลังกายกันมากขึ้น การออกกำลังกายมีการพัฒนาตามยุคสมัย ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงตามเทคโนโลยีและวิวัฒนาการของชนิดกีฬาต่าง ๆ มีการออกกำลังกายให้เลือกหลายประเภท ซึ่งบุคคลสามารถเลือกได้ตามความเหมาะสมของตนเอง การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬานั้นนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วนั้นยังช่วยให้เกิดความสามัคคีและเกิดความสุขสนุกร่วมกันอีกด้วย การออกกำลังกายยังมีส่วนในการสร้างความสมดุลเกี่ยวกับสุขภาพจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคเศรษฐกิจตกต่ำซึ่งกำลังส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของคนไทย ก่อให้เกิดปัญหาสังคม ความเครียด ความวิตกกังวลในสังคมทวิคูณ ส่งผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพจิตของบุคคล ชุมชนและสังคมเมือง การออกกำลังกายสามารถช่วยลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่เกี่ยวข้องทางจิตใจได้ดี เช่น ลดการขาด ลา สาย ในการทำงาน ลดพฤติกรรมเสพติดให้โทษ (สมบัติ กาญจนกิจ อ่างถึงสมคิด สวนศรีและปราจิต ทิพย์โอสถ, 2556) ซึ่งปัญหาเหล่านี้ส่งผลกระทบในภาพรวมของประเทศ ซึ่งเป็นปัญหาที่ทำให้คุณภาพชีวิตตกต่ำ องค์กรต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนจึงได้ส่งเสริมนโยบายเพื่อสุขภาพให้คนไทยออกกำลังกายมากขึ้นนอกจากนี้สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ยังมีแผนส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและแผนสร้างเสริมสุขภาพในองค์กรโดยมีวัตถุประสงค์ในการสนับสนุนและส่งเสริมให้บุคคลออกกำลังกายตั้งแต่วัยเรียนซึ่งถือเป็นวัยที่เหมาะสมที่สุด (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2550) นอกจากนี้พฤติกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีผลช่วยป้องกันโรคได้หลายชนิด ฉะนั้น เราทุกคนจึงควรตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ซึ่งจะมีรูปแบบอย่างไรนั้นย่อมเป็นไปตามลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลของผู้ที่ออกกำลังกาย ตามความถนัด ความสนใจและขึ้นอยู่กับเป้าหมายของแต่ละบุคคล

กล่าวสรุปได้ว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายนั้นมีแนวคิด ทฤษฎี หรือรูปแบบที่หลากหลาย อาทิ ทฤษฎีปัญญาทางสังคม (Social cognitive theory) เน้นหลักการเรียนรู้ทั่วโดยสังเกต เช่น การออกกำลังกายโดยการวิ่งมาราธอนตามคำนิยามกล่าวคือ บุคคลให้ความสนใจการวิ่งมาราธอนเนื่องจากเป็นคำนิยามของสังคมเกิดการจดจำนำไปปฏิบัติและจูงใจผู้อื่นให้สนใจหรือปฏิบัติเช่นกันหากดีมีก็จะกระทำต่อไปหากได้รับผลตอบแทนที่ไม่ดีมีก็จะเลิกกระทำ ทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรม (Theory of planned behavior) คือการที่บุคคลมีทัศนคติที่ดีต่อการกระทำพฤติกรรมและได้รับปัจจัยทางสังคมคือการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงและเป็นการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเกิดเป็นความตั้งใจเชิงพฤติกรรมจึงแสดงพฤติกรรมนั้นออกมาในที่สุด ทฤษฎีการตัดสินใจด้วยตนเอง (Self-determination theory) คือการมีความสามารถ ความต้องการมีอิสระที่กำหนดได้ด้วยตนเองและความต้องการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นต้น โดยแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ เหล่านี้ได้รับการยอมรับและใช้กันอย่างแพร่หลายในการวิจัยทางจิตวิทยาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีประโยชน์ต่อการอธิบายถึงเหตุผลของการสร้างแรงจูงใจที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของผู้ที่ออกกำลังกายหรือผู้ที่ขาดการออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี ซึ่งเป็นการอธิบายการเรียนรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลโดยการเรียนรู้ของบุคคลเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างอิทธิพลทางบุคคล (Personal) พฤติกรรม (Behavioral) และสิ่งแวดล้อม (Environmental) โดยเชื่อว่าการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) มีผลต่อการกระทำ บุคคลแต่ละคนอาจจะมีความสามารถไม่แตกต่างกันแต่อาจแสดงออกในคุณภาพของงานที่แตกต่างกันได้เพราะการรับรู้ความสามารถของตัวนั้นเป็นเรื่องของการเรียนรู้ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นพฤติกรรมทางสุขภาพที่ต้องอาศัยการเรียนรู้ ความเข้าใจ การรับรู้ของบุคคลซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการตัดสินใจเพื่อให้เกิดความพร้อมที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม จะเกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่ชัดเจนและมีการกำหนดแนวคิด การรับรู้ความสามารถของตนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม หากกล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นย่อมเป็นที่รู้กันแล้วว่าช่วยให้สุขภาพดีทั้งภายในและภายนอก ช่วยให้ผ่อนคลาย ช่วยลดความเครียด สร้างภูมิคุ้มกันโรค ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดีมีรูปร่างสัดส่วนที่เหมาะสม ช่วยเพิ่มสมาธิ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทั้งสิ้น และจะสามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลที่เห็นความสำคัญและหันมาเริ่มต้นออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

มีอธิบายเกี่ยวกับการจินตภาพและสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพว่าการสร้างจินตภาพในการออกกำลังกายนั้นเป็นการพัฒนาในด้านความเชื่อมั่น และยังเสริมสร้างประสิทธิภาพสำหรับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ที่ออกกำลังกายให้มีความสมบูรณ์ สามารถออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่และถูกต้อง ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ นอกจากนี้การใช้การจินตภาพยังเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้ออกกำลังกายยังคงออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ผู้ที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอมีการใช้การจินตภาพน้อยกว่าผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างไรก็ตามการใช้การจินตภาพในการออกกำลังกายจะสะท้อนเกี่ยวกับแรงจูงใจที่ใช้ในการออกกำลังกายอีกด้วย เช่น การนึกภาพการออกกำลังกายทำให้ดูดี มีรูปร่างที่ดี ตรงกับที่คิดไว้ จึงส่งผลให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (Gammag, Hall and Rodgers, 2000) ส่วนทางด้านจินตภาพในการออกกำลังกายยังมีข้อจำกัดทั้งที่การจินตภาพในการออกกำลังกายมีความสำคัญไม่น้อยกว่าการมีกิจกรรมทาง

กาย เพราะเกี่ยวข้องกับเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ (Khongrassame and Singnoy, 2012) ในประเทศไทยยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องการจินตภาพในการออกกำลังกายอย่างกว้างขวางนัก ทำให้ยังขาดเครื่องมือที่เป็นมาตรฐานในการประเมินระดับการจินตภาพในการออกกำลังกาย สมมติฐานตามทฤษฎีการกำหนดตนเองและทำการสำรวจความสัมพันธ์ในการใช้การจินตภาพในการออกกำลังกาย แรงจูงใจอิสระ (Autonomous motivation) และแรงจูงใจแบบถูกกำหนด (Controlled motivation) และความตั้งใจในการออกกำลังกายรวมถึงพฤติกรรมในการออกกำลังกาย โดยปัจจัยทางด้านความสนุกสนาน จากนั้นทดสอบโครงสร้าง พบว่า ความสามารถมีผลทางตรงและทางอ้อมกับปัจจัยต่าง ๆ ของการจินตภาพในการออกกำลังกายและนอกจากนี้ยังพบว่าการจินตภาพในการออกกำลังกายด้านเทคนิคและด้านความสนุกสนานมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับแรงจูงใจอิสระ ส่วนด้านรูปลักษณ์มีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจแบบถูกกำหนด ทางด้านจินตภาพด้านพลังมีความสัมพันธ์ทางตรงกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (Stanley et al, 2012) แสดงให้เห็นว่า ลักษณะของแรงจูงใจมีอิทธิพลถึงความแตกต่างของการทำหน้าที่ในการจินตภาพในการออกกำลังกาย การใช้การจินตภาพร่วมกับการออกกำลังกายนั้นมีอิทธิพลถึงแรงจูงใจกับการออกกำลังกาย ทำให้สามารถเพิ่มแรงจูงใจในการเข้าร่วมการออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง (Duncan, Hall, Wilson and Rodgers, 2012) ในประเทศไทยมีการการพัฒนาแบบวัดการจินตภาพในการออกกำลังกายเพื่อต้องการพัฒนาเครื่องมือในการวัดการจินตภาพและเปรียบเทียบเพื่อประเมินระดับของการจินตภาพในการออกกำลังกาย ทั้ง 3 ปัจจัยประกอบด้วยการจินตภาพด้านการใช้พลัง ด้านรูปลักษณ์ และด้านเทคนิคอยู่ในเกณฑ์ดี การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศในการใช้การจินตภาพการออกกำลังกาย พบว่าเพศชายมีการใช้จินตภาพสูงกว่าเพศหญิง (มนัสสิริ คงรัมย์, 2556) ความสามารถในการจินตภาพการเคลื่อนไหวระหว่างนักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬามีผลการจินตภาพไม่แตกต่างกัน ผลการเปรียบเทียบจำแนกตามองค์ประกอบความสามารถในการจินตภาพการเคลื่อนไหวแบบภายใน และการจินตภาพการเคลื่อนไหวแบบรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวไม่แตกต่างกัน ซึ่งเหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะนักกีฬายังไม่มีความชำนาญในการใช้เทคนิคการจินตภาพการเคลื่อนไหวจึงทำผลของการจินตภาพอยู่ในระดับพอๆ กัน (ธนกร อ่องสมบูรณ์, 2558)

สรุป

กล่าวสรุปได้ว่า หลักการการจินตภาพและสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่สามารถพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการออกกำลังกายได้ นักจิตวิทยาและผู้ที่เกี่ยวข้องควรให้ความสนใจและฝึกฝนเพื่อส่งเสริมในเรื่องของการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับผู้ที่ย่อยกกำลังกาย รวมถึงทักษะการจินตภาพด้วย เพราะมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอาศัยการฝึกฝนให้เกิดความชำนาญเพื่อสามารถนำไปใช้ให้เกิดทักษะและความเข้มแข็งทางจิตใจ ในขณะที่เดียวกันการสร้างแรงจูงใจสำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจะเกิดขึ้นได้นั้นหลักสำคัญคือการที่บุคคลเล็งเห็นถึงประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพราะแต่ละบุคคลนั้นล้วนมีความสามารถในการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกันแต่หากต่างกันตรงที่การเล็งเห็นถึงประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่านั้น ใน

ปัจจุบันนี้มีผู้คนมากมายที่เริ่มเล็งเห็นประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและหันมาใส่ใจดูแลตนเองเพิ่มมากขึ้น กลุ่มบุคคลเหล่านี้จะมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมาก แต่ก็ยังมีบุคคลอีกจำนวนไม่น้อยที่ยังละเลย ไม่สนใจที่จะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลที่มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต่ำ ดังนั้นเราควรส่งเสริมให้กลุ่มคนที่ยังมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต่ำหันมาใส่ใจดูแลและเล็งเห็นประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกันให้มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มบุคคลจากแหล่งชุมชน หรือสังคมต่าง ๆ เพื่อเพิ่มสมรรถภาพและประสิทธิภาพของประชาชนและเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- เจริญ กระบวนรัตน์. (2553). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพความรู้ที่ยังต้องการความเข้าใจ. สืบค้นเมื่อ 22 มิถุนายน 2561 จาก <http://www.anamai.moph.go.th/download/document/ออกกำลังกายวิธี 20ตามวิธีสมณะ.pdf>
- จิตติมา เมืองจันทร์. (2553). แรงจูงใจในการเล่นกรีฑาของนักกีฬาโรงเรียนกีฬา ปีการศึกษา 2551. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธนากร อ่องสมบูรณ์. (2558). การเปรียบเทียบการจินตภาพการเคลื่อนไหวระหว่างนักกีฬาและไมใช่นักกีฬา. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการศึกษา, 15(2), 319-329.
- ธร สุนทรายุทธ. (2551). การบริหารจัดการเชิงปฏิรูป : ทฤษฎี วิจัย และปฏิบัติทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : บริษัท เนติกุลการพิมพ์ จำกัด.
- ธารารัตน์ แสงดาว. (2555). แรงจูงใจที่มีผลต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการสถานบริการคลาคลาฟต์ฟิตเนสเซ็นเตอร์ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นวลทอง อนุตตรังกูร. (2557). โครงสร้างทางสติปัญญาที่มีผลต่อความสามารถในการจินตภาพและความแม่นยำในการเล็งเป้าแบบมินตัน (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นิพนธ์ วิษุเดช. (2551). ผลของการออกกำลังกายแบบต่อเนื่องและแบบสลับที่มีต่อการใช้พลังงาน (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บุญรัตน์ ไ้วตระกูล, เสรี ชัดแจ้ง และ ปรัชญา แก้วแก่น. (2560). การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความเร็วในการลุกขึ้นยืน. วิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา, 15(2), 53-68.
- มนัสสิริ คงรัมย์. (2556). การพัฒนาแบบวัดการจินตภาพในการออกกำลังกาย ฉบับภาษาไทย (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.

- สมคิด สอนศรีและปราจิต ทิพย์โอสถ. (2556). *ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี*. (รายงานผลการวิจัย). ปทุมธานี : คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทฤทธิ์. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สืบสาย บุญวีรบุตร และคณะ. (2552). *เอกสารประกอบการสอน จิตวิทยาการกีฬา*. ชลบุรี : คณะวิทยาศาสตร์การ กีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุธาณี เวชพรหมณ์ มยุรี ศุภวิบูลย์ และพิจิต เมืองนาโพธิ์. (2555). ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ*. 13(3), 21-29.
- อนุศักดิ์ สุขง. (2552). *แรงจูงใจในการเล่นกีฬาฟุตบอลของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันไทยแลนด์ ฟุตบอลลีก 2009* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อาพรณวรรณ โสภณธรรมรักษ์. (2557). *การออกกำลังกายในวัยต่างๆ*. สืบค้นจาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/25238-การออกกำลังกายในวัยต่างๆ.html>
- Cumming, J., and Ramsey, R. (2010). Imagery interventions in sport. In Mellalieu, S. and Hanton, S. (Ed.), *Advances in applied sport psychology: A review*. New York, NY: Routledge.
- Duncan, L. R., Hall, C. R., Wilson, P. M., & Rodgers, W. M. (2012). The use of a mental imagery intervention to enhance integrated regulation for exercise among women commencing an exercise program. *Motivation & Emotion*, 36(4), 452-464.
- Edmunds, J. M., Ntoumanis, N. K., & Duda, J. L. (2008). Testing a self-determination theorybased teaching style intervention in the exercise domain. *European Journal of Social Psychology*, 38(2), 375-388.
- Gammage, K. L., Hall, C. R., & Rodgers, W. M. (2000). More about exercise imagery. *The Sport Psychologist*, 14 (4), 348-359.
- Hall, C. R. (2001). Imagery in sport and exercise. In R. N. Singer, H. A., Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed.) New York: John Wiley & Sons.
- Hausenblas, H. A., Hall, C. R., Rodgers, W. M., & Munroe, K. J. (1999). Exercise imagery: Its nature and measurement. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(2), 171-180.
- Khongrassame, M., & Singnoy, C. (2012). Exercise imagery questionnaire: The literature review on exercise imagery. In *Presented at the 4th international conference on sport and exercise science well-being well beyond sport and exercise*. n.p.

- Stanley, D. M., Cumming, J., Standage, M., & Duda, J. L. (2012). Images of exercising: Exploring the links between exercise imagery use, autonomous and controlled motivation to exercise, and exercise intention and behavior. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(2), 133-141.
- Vealey, R.S., and Greenleaf, C.A. (2010). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Boston: McGraw-Hill Higher Education.
- White, A., & Hardy, L. (1998). An in-depth analysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnasts. *The Sport Psychologist, 12*(4), 387-403.

