

## Personal trainers' perspectives on body image, health behaviors, and alternative weight-control practices in the fitness industry

Natthapatsorn Tokumnerd and Sirinthra Sunthong

*Faculty of Management Science, Phuket Rajabhat University*

Corresponding author: E-mail address: [s6524672121@pkru.ac.th](mailto:s6524672121@pkru.ac.th)

Received:14-05-2026, Revised:27-05-2026, Accepted: 02-06-2026

### Abstract

This study aims to explore personal trainers' perspectives on health care within the context of commercial fitness settings, focusing on how health is conceptualized, interpreted, and communicated through their professional roles. A qualitative research approach was employed, with data collected through in-depth interviews and analyzed using content analysis.

The findings indicate that personal trainers perceive health care as a multidimensional concept encompassing physical, psychological, and behavioral aspects. Health guidance is closely linked to processes of social comparison, the construction of bodily standards, and the establishment of health norms within commercial fitness environments. Health care practices, therefore, extend beyond exercise instruction to include the regulation of health-related behaviors and the adaptation of clients to prevailing health values in contemporary society.

**Keywords:** Personal trainers, Health care, Social comparison, Health behavior, Social context

## มุมมองของผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลต่อการจัดการรูปร่าง สุขภาพ และการใช้วิธีทางเลือกของผู้ใช้บริการในธุรกิจออกกำลังกาย

นัฏฐภัตสร โตกำเหน็ด และ สิรินทรา สังข์ทอง  
คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

ผู้ประพันธ์บรรณกิจ, ติดต่ออีเมลล์: s6524672121@pkru.ac.th

วันที่รับบทความ: 14-05-2569, วันที่แก้ไขบทความ: 27-05-2569, วันที่ตอบรับบทความ: 02-06-2569

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษามุมมองของผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลต่อการดูแลสุขภาพในบริบทของการออกกำลังกายเชิงพาณิชย์ โดยมุ่งทำความเข้าใจแนวคิด ความหมาย และแนวทางการให้คำแนะนำด้านสุขภาพที่ถ่ายทอดผ่านบทบาทการทำงานของ ผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล การวิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเก็บข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก และนำข้อมูลที่ได้นำวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลมองการดูแลสุขภาพในมิติที่หลากหลาย ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมสุขภาพ โดยการให้คำแนะนำด้านสุขภาพมีความเชื่อมโยงกับกระบวนการเปรียบเทียบทางสังคม การสร้างมาตรฐานด้านรูปร่าง และการกำหนดบรรทัดฐานด้านสุขภาพในบริบทของการออกกำลังกายเชิงพาณิชย์ การดูแลสุขภาพจึงมิได้จำกัดอยู่เพียงการออกกำลังกาย แต่ยังเกี่ยวข้องกับการกำกับพฤติกรรมและการปรับตัวของผู้ใช้บริการให้สอดคล้องกับค่านิยมด้านสุขภาพในสังคมร่วมสมัย

คำสำคัญ: ผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล, การดูแลสุขภาพ, การเปรียบเทียบทางสังคม, พฤติกรรมสุขภาพ, บริบททางสังคม

## บทนำ

ในปัจจุบัน การดูแลรูปร่างและสุขภาพมิได้จำกัดอยู่เพียงในพื้นที่ของสถานพยาบาลหรือสถานทีออกกำลังกายเท่านั้น หากแต่ถูกหล่อหลอมผ่านสื่อสังคมออนไลน์อย่างต่อเนื่อง ภาพของร่างกายที่ถูกมองว่าแข็งแรง สมส่วน หรือมีกล้ามเนื้อเด่นชัด ถูกนำเสนอผ่านแพลตฟอร์มดิจิทัลควบคู่กับเรื่องราวของความสำเร็จและกรอบเวลาที่เน้นผลลัพธ์อย่างรวดเร็ว การนำเสนอในลักษณะดังกล่าวมีส่วนกำหนดความเข้าใจของผู้คนต่อศักยภาพของร่างกาย และส่งผลต่อความคาดหวังเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงรูปร่างและสุขภาพในชีวิตจริง

งานศึกษาด้านพฤติกรรมสุขภาพและภาพลักษณ์ร่างกายจำนวนมากอธิบายปรากฏการณ์นี้ผ่านกรอบแนวคิด เช่น การเปรียบเทียบทางสังคม แนวคิดเรื่องการรับรู้คุณค่าในตนเอง และแบบจำลองความเชื่อด้านสุขภาพ ซึ่งช่วยอธิบายการตัดสินใจของบุคคลผ่านกระบวนการประเมินประโยชน์และความเสี่ยง อย่างไรก็ตาม กรอบแนวคิดดังกล่าวมักมุ่งอธิบายพฤติกรรมในเชิงเหตุผล และยังไม่สามารถสะท้อนความซับซ้อนของการตัดสินใจด้านรูปร่างและสุขภาพที่เกิดขึ้นภายใต้แรงกดดันทางสังคม วัฒนธรรม และบริบทเชิงอำนาจได้อย่างครบถ้วน

ในบริบทของธุรกิจฟิตเนส ปรากฏการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นอย่างชัดเจน ผู้ใช้บริการจำนวนมากไม่มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับข้อจำกัดของร่างกายและความเสี่ยงของแนวทางบางประการในการเร่งผลลัพธ์ด้านรูปร่าง แต่ยังคงเลือกแนวปฏิบัติเหล่านั้นเพื่อให้สอดคล้องกับความคาดหวังทางสังคมและภาพลักษณ์ที่รับรู้จากสื่อออนไลน์ การตัดสินใจเช่นนี้มิได้เกิดจากความไม่รู้ หากแต่เกิดจากแรงกดดันด้านเวลา มาตรฐานรูปร่าง และความต้องการเห็นการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งมีอิทธิพลต่อการกำหนดพฤติกรรมด้านสุขภาพในชีวิตประจำวัน

ผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลจึงมีบทบาทที่ซับซ้อนมากขึ้นในอุตสาหกรรมฟิตเนสร่วมสมัย นอกจากการออกแบบโปรแกรมการฝึกและให้คำแนะนำด้านการออกกำลังกายแล้ว ผู้ฝึกสอนยังต้องเผชิญกับการจัดการความคาดหวังของผู้ใช้บริการ การสื่อสารเกี่ยวกับความเสี่ยง และประเด็นด้านจริยธรรมที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจด้านรูปร่างและสุขภาพ อย่างไรก็ตาม งานวิจัยที่ผ่านมามักให้ความสำคัญกับผลลัพธ์ของพฤติกรรมหรือมุมมองของผู้ใช้บริการเป็นหลัก ขณะที่ประสบการณ์และการตัดสินใจของผู้ฝึกสอนในฐานะผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับกระบวนการเหล่านี้โดยตรงยังได้รับการศึกษาในวงจำกัด

ด้วยเหตุนี้ งานวิจัยนี้จึงมุ่งศึกษากระบวนการตัดสินใจด้านรูปร่างและสุขภาพในบริบทของธุรกิจฟิตเนส โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อทำความเข้าใจมุมมองและประสบการณ์ของผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล การศึกษานี้มุ่งอธิบายพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายใต้ข้อจำกัดทางชีวภาพ แรงกดดันทางสังคม และความสัมพันธ์เชิงอำนาจในพื้นที่ฟิตเนส อันจะช่วยขยายองค์ความรู้ด้านพฤติกรรมสุขภาพ และสนับสนุนการพัฒนาบทบาทและกรอบจริยธรรมของผู้ฝึกสอนให้สอดคล้องกับบริบทของอุตสาหกรรมฟิตเนสในปัจจุบัน

## วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาบทบาทของสื่อสังคมออนไลน์และอุดมคติรูปร่างต่อการรับรู้และการตัดสินใจด้านสุขภาพของผู้ใช้บริการ
- 2) เพื่อทำความเข้าใจการใช้วิถีทางเลือกในการจัดการรูปร่าง รวมถึงการรับรู้ความเสี่ยงและเหตุผลในการตัดสินใจ
- 3) เพื่อวิเคราะห์บทบาทของผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลในเชิงจริยธรรม การจัดการความคาดหวัง และการใกล้ชิดระหว่างสุขภาพกับแรงกดดันทางสังคม

## คำถามการวิจัย

- 1) ผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลมีมุมมองอย่างไรต่ออิทธิพลของสื่อและอุดมคติรูปร่างที่ส่งผลต่อการรับรู้ด้านรูปร่างและสุขภาพของผู้ใช้บริการ
- 2) ผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลรับรู้และจัดการกับการใช้วิถีทางเลือกในการควบคุมน้ำหนักหรือปรับรูปร่างของผู้ใช้บริการอย่างไร และมองเห็นความเสี่ยงในลักษณะใด
- 3) ผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลมีบทบาทเชิงจริยธรรมอย่างไรในการจัดการความคาดหวัง การตัดสินใจ และพฤติกรรมสุขภาพของผู้ใช้บริการ

## การทบทวนวรรณกรรม

งานศึกษาด้านรูปร่าง สุขภาพ และการออกกำลังกายให้ความสนใจต่อบทบาทของสื่อสังคมออนไลน์มากขึ้น โดยเฉพาะการนำเสนอภาพร่างกายในอุดมคติผ่านแพลตฟอร์มดิจิทัล งานวิจัยจำนวนมากชี้ให้เห็นว่าเนื้อหาประเภท fitspiration และการสื่อสารจากบุคคลที่มีอิทธิพลด้านฟิตเนสมีความสัมพันธ์กับการรับรู้รูปร่าง ความพึงพอใจในตนเอง และการกำหนดเป้าหมายด้านสุขภาพของผู้ใช้งานสื่อ ผลการศึกษาหลายชิ้นรายงานว่า แม้เนื้อหาดังกล่าวอาจสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย แต่ขณะเดียวกันก็มีความเกี่ยวข้องกับความไม่พึงพอใจต่อรูปร่าง ความกดดันทางจิตใจ และการตั้งเป้าหมายที่ไม่สอดคล้องกับข้อจำกัดทางร่างกายของบุคคล

*กรอบแนวคิดการเปรียบเทียบทางสังคม (Social Comparison Theory)* ถูกนำมาใช้เพื่ออธิบายกลไกดังกล่าว โดยอธิบายว่าการเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลต้นแบบที่ถูกนำเสนอในเชิงอุดมคติสามารถส่งผลกระทบต่อประเมินคุณค่าในตนเอง งานวิจัยหลายชิ้นพบว่าเปรียบเทียบในลักษณะนี้มีความสัมพันธ์กับความไม่พึงพอใจต่อรูปร่าง โดยเฉพาะในกลุ่มที่ให้ความสำคัญกับรูปลักษณ์ภายนอกเป็นหลัก อย่างไรก็ตาม งานศึกษาส่วนใหญ่ยังมุ่งอธิบายผลกระทบในระดับปัจเจกบุคคล และยังไม่ครอบคลุมบริบทเชิงโครงสร้างของอุตสาหกรรมฟิตเนสซึ่งมีแรงกดดันทางการค้าและมาตรฐานทางสังคมเข้ามาเกี่ยวข้อง

ในด้าน*พฤติกรรมสุขภาพ กรอบแนวคิด Health Belief Model* ถูกใช้เพื่ออธิบายการตัดสินใจเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยง โดยตั้งอยู่บนสมมติฐานว่าบุคคลจะประเมินประโยชน์และความเสี่ยงก่อนเลือกปฏิบัติ อย่างไรก็ตาม งานวิจัยในระยะหลังเริ่มตั้ง

ข้อสังเกตถึงข้อจำกัดของกรอบแนวคิดนี้ โดยพบว่าผู้ใช้บริการบางส่วนยังคงเลือกแนวทางที่มีความเสี่ยง แม้จะมีความรู้และความตระหนักถึงผลกระทบด้านสุขภาพอยู่แล้ว การตัดสินใจดังกล่าวจึงไม่สามารถอธิบายได้ด้วยเหตุผลเชิงสุขภาพเพียงอย่างเดียว

งานศึกษาบางส่วนเสนอว่า การตัดสินใจดังกล่าวเกิดขึ้นภายใต้แรงกดดันด้านภาพลักษณ์ ระยะเวลาที่เน้นผลลัพธ์อย่างรวดเร็ว และความคาดหวังทางสังคม ผู้ใช้บริการจำนวนหนึ่งยอมรับความเสี่ยงเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่สอดคล้องกับภาพร่างกายในอุดมคติที่ได้รับรู้จากสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งชี้ให้เห็นถึงความไม่สอดคล้องระหว่างความรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน

อีกประเด็นหนึ่งที่ยังได้รับการศึกษาในวงจำกัดคือบทบาทของผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล งานวิจัยด้านฟิตเนสแนะนำให้เสนอผู้ฝึกสอนในฐานะผู้ออกแบบโปรแกรมหรือผู้ถ่ายทอดความรู้ทางกายภาพ ขณะที่บทบาทในการจัดการความคาดหวัง การสื่อสารความเสี่ยง และการตัดสินใจเชิงจริยธรรมร่วมกับผู้ใช้บริการยังไม่ถูกกล่าวถึงอย่างเพียงพอ โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่เป้าหมายของผู้ใช้บริการไม่สอดคล้องกับข้อจำกัดทางสรีรวิทยาหรือความปลอดภัยในระยะยาว

งานวิจัยนี้จึงมุ่งเติมเต็มช่องว่างดังกล่าวโดยให้ความสำคัญกับมุมมองและประสบการณ์ของผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล ซึ่งอยู่ในตำแหน่งที่ต้องประสานองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ ความคาดหวังของผู้ใช้บริการ และแรงกดดันจากอุตสาหกรรมฟิตเนส การพิจารณาบทบาทของผู้ฝึกสอนในบริบทนี้ช่วยขยายความเข้าใจพฤติกรรมด้านรูปร่างและสุขภาพจากระดับปัจเจกบุคคลไปสู่บริบทเชิงสังคมและโครงสร้างที่มีความซับซ้อนมากขึ้น

### ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีเป้าหมายเพื่อทำความเข้าใจมุมมอง ประสบการณ์ และการให้ความหมายของผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลต่อพฤติกรรมจัดการรูปร่างและสุขภาพของผู้ใช้บริการในบริบทธุรกิจออกกำลังกาย การใช้แนวทางวิจัยเชิงคุณภาพมีความเหมาะสมกับลักษณะของประเด็นศึกษา เนื่องจากพฤติกรรมด้านรูปร่างและสุขภาพเกี่ยวข้องกับทัศนคติ ความเชื่อ การต่อรองความเสี่ยง และการตัดสินใจภายใต้แรงกดดันทางสังคม ซึ่งไม่สามารถอธิบายได้อย่างครบถ้วนด้วยข้อมูลเชิงปริมาณเพียงอย่างเดียว การเข้าถึงข้อมูลเชิงลึกจากประสบการณ์ตรงของผู้ฝึกสอนจึงมีความจำเป็นต่อการทำความเข้าใจปรากฏการณ์ดังกล่าว

#### กลุ่มผู้ให้ข้อมูล (Participants)

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลของการศึกษานี้คือผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล (Personal Trainers/Coaches) ที่มีประสบการณ์ทำงานในธุรกิจออกกำลังกาย ทั้งในรูปแบบการฝึกแบบตัวต่อตัวและการฝึกผ่านช่องทางออนไลน์ การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกเพื่อให้ได้ผู้ให้ข้อมูลที่มีประสบการณ์ตรงกับประเด็นวิจัยอย่างชัดเจน ได้แก่

- 1) มีประสบการณ์ในการฝึกสอนออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 5 ปี
- 2) มีประสบการณ์ทำงานกับผู้ใช้บริการที่มีเป้าหมายด้านการลดน้ำหนัก การปรับรูปร่าง หรือการดูแลสุขภาพ
- 3) เคยเผชิญสถานการณ์ที่ผู้ใช้บริการสอบถาม สนใจ หรือใช้แนวทางทางเลือกในการจัดการรูปร่างหรือสุขภาพ ซึ่งอยู่นอกเหนือการออกกำลังกายและโภชนาการพื้นฐาน

จากกระบวนการเก็บข้อมูลจริง ผู้วิจัยได้ให้ข้อมูลจำนวน 5 คน ประกอบด้วยผู้ฝึกสอนชาวไทยและชาวต่างชาติจากบริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ได้แก่ ประเทศไทย สหราชอาณาจักร และสหรัฐอเมริกา การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลจากหลายบริบทช่วยเปิดให้เห็นความเหมือนและความแตกต่างของประสบการณ์ในอุตสาหกรรมฟิตเนสระดับสากล

จำนวนผู้ให้ข้อมูลถูกกำหนดตามหลักการอิ่มตัวของข้อมูล (Data Saturation) โดยผู้วิจัยพบว่าเมื่อดำเนินการสัมภาษณ์ถึงรายที่ห้า ข้อมูลที่ได้เริ่มมีความซ้ำกันในประเด็นหลัก และไม่มีประเด็นใหม่ที่เปลี่ยนแปลงความเข้าใจต่อปรากฏการณ์ที่ศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ จึงยุติการเก็บข้อมูลในจุดดังกล่าว

#### *เครื่องมือและวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล (Research Instruments and Data Collection)*

เครื่องมือหลักที่ใช้ในการเก็บข้อมูลคือการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured In-depth Interview) ผู้วิจัยพัฒนาแนวคำถามจากกรอบแนวคิดการวิจัยและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้การสัมภาษณ์มีทิศทางสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา ขณะเดียวกันยังเปิดพื้นที่ให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถเล่าประสบการณ์และสะท้อนมุมมองของตนเองได้อย่างอิสระ

แนวคำถามประกอบด้วยคำถามหลักและคำถามเชิงเจาะลึก (Probing Questions) เช่น เหตุผลที่ผู้ใช้บริการเลือกแนวทางการดูแลรูปร่างหรือสุขภาพบางรูปแบบ ประสบการณ์ที่สะท้อนผลกระทบต่อทั้งด้านบวกและด้านลบ บทบาทและความท้าทายของผู้ฝึกสอนในการให้คำแนะนำ รวมถึงวิธีการจัดการสถานการณ์ที่ความเห็นเชิงวิชาชีพของผู้ฝึกสอนไม่สอดคล้องกับความต้องการของผู้ใช้บริการ การใช้คำถามลักษณะนี้ช่วยให้ข้อมูลที่ได้สะท้อนทั้งระดับประสบการณ์ การตีความ และกระบวนการตัดสินใจของผู้ให้ข้อมูล

#### *กระบวนการเก็บข้อมูล (Data Collection Procedures)*

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยติดต่อประสานงานกับผู้ให้ข้อมูลล่วงหน้าและนัดหมายเวลาสัมภาษณ์ตามความสะดวกของแต่ละราย การสัมภาษณ์ดำเนินการทั้งในรูปแบบพบกันโดยตรงและการสัมภาษณ์ออนไลน์ ขึ้นอยู่กับบริบทและข้อจำกัดของผู้ให้ข้อมูล การสัมภาษณ์แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 40-60 นาที

ในกรณีของผู้ให้ข้อมูลชาวต่างชาติ การสัมภาษณ์ดำเนินการเป็นภาษาอังกฤษเพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถถ่ายทอดมุมมองได้อย่างเป็นธรรมชาติ ผู้วิจัยขออนุญาตบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ทุกครั้ง และจดบันทึกภาคสนาม (Field Notes) ควบคู่ไปด้วย เพื่อบันทึกบริบท น้ำเสียง และรายละเอียดที่อาจไม่ปรากฏในไฟล์เสียง

หลังเสร็จสิ้นการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยถอดเทปคำสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (Verbatim Transcription) เพื่อรักษาความถูกต้องของข้อมูลต้นฉบับ และใช้ข้อมูลดังกล่าวเป็นฐานในการวิเคราะห์

#### *การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis)*

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ถูกนำมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์เชิงธีม (Thematic Analysis) โดยผู้วิจัยเริ่มจากการอ่านข้อมูลซ้ำหลายรอบเพื่อทำความเข้าใจภาพรวม จากนั้นจึงดำเนินการเข้ารหัสข้อมูล (Coding) และจัดกลุ่มรหัสเป็นธีมหลักและธีมน้อย กระบวนการวิเคราะห์เปิดโอกาสให้ธีมเกิดขึ้นจากข้อมูลภาคสนาม ไม่ได้บังคับให้ข้อมูลสอดคล้องกับกรอบทฤษฎีตั้งแต่ต้น

การเชื่อมโยงผลการวิเคราะห์กับกรอบแนวคิดทางทฤษฎี เช่น การเปรียบเทียบทางสังคมและพฤติกรรมสุขภาพ เกิดขึ้นในขั้นตอนการตีความ เพื่ออธิบายความหมายของข้อมูลในบริบทที่กว้างขึ้น โดยยังคงรักษาความซับซ้อนของประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล

#### *การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของงานวิจัย (Trustworthiness)*

เพื่อเสริมความน่าเชื่อถือของผลการศึกษา ผู้วิจัยใช้แนวทางการตรวจสอบคุณภาพงานวิจัยเชิงคุณภาพในหลายด้าน ได้แก่

- 1) **Credibility:** คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลที่มีประสบการณ์ตรงและหลากหลายบริบท พร้อมทั้งใช้คำพูดของผู้ให้ข้อมูลประกอบการวิเคราะห์
- 2) **Dependability:** อธิบายขั้นตอนการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลอย่างเป็นระบบและชัดเจน
- 3) **Confirmability:** ใช้ข้อมูลเชิงประจักษ์จากคำสัมภาษณ์สนับสนุนการตีความ และหลีกเลี่ยงการสรุปจากมุมมองส่วนตัวของผู้วิจัย
- 4) **Transferability:** อธิบายบริบทของผู้ให้ข้อมูลและสถานการณ์การศึกษาอย่างละเอียด เพื่อให้ผู้อ่านสามารถพิจารณาการนำผลการศึกษาไปประยุกต์ใช้ในบริบทอื่นได้

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบข้อมูลบางส่วนกับผู้ให้ข้อมูล (Member Checking) เพื่อยืนยันความถูกต้องของการตีความ และมีการแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นกับผู้ทรงคุณวุฒิหรือเพื่อนนักวิจัย (Peer Debriefing) ในกระบวนการวิเคราะห์ เพื่อเพิ่มความรอบคอบของการตีความผลการศึกษา

#### *บทบาทของผู้วิจัยและการสะท้อนตนเอง (Reflexivity)*

ผู้วิจัยตระหนักถึงบทบาทและประสบการณ์ของตนเองที่อาจมีอิทธิพลต่อการตั้งคำถามและการตีความข้อมูล โดยเฉพาะความคุ้นเคยกับบริบทฟิตเนส เพื่อจัดการกับอิทธิพลดังกล่าว ผู้วิจัยใช้การบันทึกสะท้อนตนเอง (Reflexive Memoing) อย่างต่อเนื่องตลอดกระบวนการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อพิจารณาว่าความเชื่อหรือประสบการณ์ส่วนตัวอาจส่งผลต่อการอ่านข้อมูลอย่างไร แนวทางนี้ช่วยเพิ่มความโปร่งใสและความรอบคอบในการวิเคราะห์

#### *ประเด็นด้านจริยธรรมการวิจัย (Ethical Considerations)*

การศึกษานี้ดำเนินการภายใต้หลักจริยธรรมการวิจัย โดยให้ความสำคัญกับการคุ้มครองผู้ให้ข้อมูลเป็นลำดับแรก ผู้ให้ข้อมูลทุกคนได้รับการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย กระบวนการเก็บข้อมูล สิทธิในการปฏิเสธหรือยุติการให้ข้อมูลได้ทุกเมื่อ และ

การนำข้อมูลไปใช้ในเชิงวิชาการ ก่อนให้ความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ข้อมูลทั้งหมดถูกเก็บรักษาเป็นความลับ โดยใช้ชื่อสมมติและตัดข้อมูลที่สามารถระบุตัวตนได้ออกไป

*คำถามสำหรับการสัมภาษณ์ (Interview Questions)*

**Topic 1: Background & User Profile**

คำถามข้อที่ 1) จากประสบการณ์การทำงานของท่านในฐานะเทรนเนอร์ส่วนบุคคล ท่านเริ่มเข้าสู่อาชีพนี้ได้อย่างไร และประสบการณ์ใดที่มีอิทธิพลต่อแนวคิดในการดูแลผู้ใช้บริการของท่านมากที่สุด

คำถามข้อที่ 2) ผู้ใช้บริการที่ท่านดูแลเป็นกลุ่มใดเป็นหลัก (เช่น อายุ เพศ อาชีพไลฟ์สไตล์) และท่านมองว่าลักษณะชีวิตประจำวันของกลุ่มนี้ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพอย่างไร

**Topic 2: Expectation & Motivation**

คำถามข้อที่ 3) จากมุมมองของท่าน ผู้ใช้บริการส่วนใหญ่มักมีความคาดหวังต่อผลลัพธ์ด้านรูปร่างและสุขภาพอย่างไร และท่านคิดว่าอะไรเป็นแรงจูงใจหลักที่ทำให้เกิดความคาดหวังเหล่านี้

คำถามข้อที่ 4) ท่านมองว่า “ความไม่มีกำลังใจในรูปร่าง” หรือ “แรงกดดันจากสังคม” มีบทบาทต่อการตัดสินใจออกกำลังกายของผู้ใช้บริการมากน้อยเพียงใด

คำถามข้อที่ 5) ผู้ใช้บริการเคยแสดงความต้องการอยากมีรูปร่างเหมือนดารา อินฟลูเอนเซอร์ หรือไอดอลที่เห็นในโซเชียลมีเดียหรือไม่ และท่านอธิบายความแตกต่างระหว่างรูปร่างบุคคลต้นแบบกับศักยภาพร่างกายของผู้ใช้บริการอย่างไร

**Topic 3: Alternative Health Methods**

คำถามข้อที่ 6) ท่านเคยพบผู้ใช้บริการที่เลือกใช้ทางเลือกอื่นในการดูแลรูปร่าง เช่น การฉีดสารฉีด เปปไทด์ หรือวิธีการทางการแพทย์อื่น ๆ หรือไม่ และท่านมองว่าการใช้วิธีเหล่านี้มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างไร

**Topic 4: Challenges & Negative Perspective**

คำถามข้อที่ 7) ท่านเคยพบกรณีที่ใช้บริการไม่สามารถบรรลุเป้าหมายด้านรูปร่างหรือเลิกออกกำลังกายกลางคันหรือไม่ และจากมุมมองของท่าน สาเหตุหลักของสถานการณ์ดังกล่าวคืออะไร

คำถามข้อที่ 8) ท่านเคยเจอพบผลกระทบเชิงลบต่อร่างกายหรือจิตใจของผู้ใช้บริการหรือประสบการณ์ตรงจากตนเอง จากการใช้วิธีทางเลือก เช่น ยา เปปไทด์ หรือการเร่งลดน้ำหนักหรือไม่ หากมี ท่านช่วยเล่าประสบการณ์หรือกรณีตัวอย่างได้หรือไม่

**Topic 5: Trainer Adaptation & Strategy**

คำถามข้อที่ 9) เมื่อผู้ใช้บริการมีความเชื่อหรือความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับหลักการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม ท่านมีวิธีสื่อสารหรือปรับมุมมองของพวกเขาอย่างไร

คำถามข้อที่ 10) จากประสบการณ์ทั้งหมดของท่าน ท่านคิดว่าบทบาทของเทรนเนอร์ส่วนบุคคลควรเป็นเพียงผู้ฝึกสอนร่างกาย หรือควรเป็นผู้ดูแลด้านจิตใจและทัศนคติควบคู่กันไป และเพราะเหตุใด

#### ผลการศึกษา

##### 1. อดุมศศิรูปร่างจากสื่อสังคมออนไลน์ในฐานะแรงกดดันเชิงโครงสร้าง

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์สะท้อนตรงกันว่า ความคาดหวังด้านรูปร่างของผู้ใช้บริการไม่ได้เกิดจากเป้าหมายส่วนบุคคลเพียงอย่างเดียว แต่ได้รับอิทธิพลอย่างมากจากภาพรูปร่างที่ถูกผลิตซ้ำในสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งกลายเป็นบรรทัดฐานที่ผู้ใช้บริการนำมาใช้เป็นกรอบเปรียบเทียบโดยปริยาย

โค้ชบีม (ประเทศไทย) อธิบายว่า

“ลูกค้าส่วนใหญ่รู้ว่าอะไรดีไม่ดีนะค่ะ แต่เขาจะมองข้ามเรื่องความปลอดภัย อยากได้ผลลัพธ์เร็ว อยากลดน้ำหนักเยอะ ๆ ในเวลาสั้น ๆ แล้วก็อยากได้หุ่นแบบคนในโซเชียล ซึ่งมีมันไม่ตรงกับชีวิตจริงของเขาเลย”

คำอธิบายนี้สะท้อนให้เห็นว่า แม้ผู้ใช้บริการจะมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับสุขภาพ แต่ภาพรูปร่างในสื่อกลับทำหน้าที่กำหนดกรอบความคาดหวังที่เร่งรัดและยากต่อการบรรลุในทางปฏิบัติ

ในลักษณะเดียวกัน โค้ชพิม (ประเทศไทย, Gen Z) ให้ข้อมูลว่า

“ลูกเทรนหลายคนอยากได้หุ่นเหมือนคนนั้นคนนี่ในไอจี อยากกันใหญ่ ขาเล็ก หน้าท้องแบน อยากลดไขมันแล้วเพิ่มกล้ามเนื้อพร้อมกัน ซึ่งมีมันทำแบบนั้นไม่ได้จริง ๆ”

ข้อมูลเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าผู้ใช้บริการมักพยายามรวมความคาดหวังหลายแบบที่ขัดแย้งกันไว้ในร่างกายเดียว ส่งผลให้บทบาทของผู้ฝึกสอนขยายจากการสอนออกกำลังกายไปสู่การอธิบายข้อจำกัดของร่างกายและความเป็นไปได้ของผลลัพธ์ในชีวิตจริง

##### 2. การเห็นคุณค่าในตนเองในฐานะจุดเริ่มต้นของพฤติกรรมฟิตเนส

ข้อมูลจากผู้ให้สัมภาษณ์ชี้ให้เห็นว่า แรงจูงใจในการเริ่มต้นออกกำลังกายของผู้ใช้บริการจำนวนมากไม่ได้เริ่มจากเป้าหมายด้านสุขภาพโดยตรง แต่เชื่อมโยงกับการประเมินคุณค่าของตนเอง โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

โค้ชบีม (ประเทศไทย) ระบุว่า

“แรงจูงใจมันมาจาก low self-esteem ค่ะ ผู้หญิงวัยยี่สิบจะสนใจรูปร่างมากกว่าสุขภาพจริง ๆ”

คำกล่าวนี้สะท้อนว่า การออกกำลังกายถูกใช้เป็นวิธีจัดการความรู้สึกไม่พอใจในรูปร่าง มากกว่าการดูแลสุขภาพในระยะยาว ส่งผลให้ความคาดหวังต่อผลลัพธ์มีความแปรปรวนและผูกติดกับการเปลี่ยนแปลงภายนอกของร่างกาย

### 3. วิธีควบคุมน้ำหนักทางเลือกในฐานะพื้นที่ของการตัดสินใจที่ต้องตรง

ประเด็นการใช้เปปไทด์และสารฉีดปรากฏในข้อมูลในลักษณะที่ไม่ได้ถูกมองว่าเป็นเรื่อง “ถูกหรือผิด” อย่างชัดเจน แต่เป็นทางเลือกที่ผู้ฝึกสอนและผู้ให้บริการต้องพิจารณาภายใต้ข้อจำกัดด้านข้อมูล ความเสี่ยง และเป้าหมายส่วนบุคคล

Coach Dan (United Kingdom) กล่าวว่า

*“I understand why some people choose them... but for general body shaping, injections should be a last resort, not the first choice.”*

ในขณะที่โค้ชทีม (ประเทศไทย, Gen Z) ระบุว่า

*“ทีมไม่ได้มองว่าพวกเขาเป็นคนซีเกียจหรือเป็นคนไม่ดิ้นนะ แต่ผลข้างเคียงมันไม่มีใครบอกได้จริง ๆ”*

ข้อมูลเหล่านี้สะท้อนว่าการตัดสินใจเกี่ยวกับวิธีทางเลือกไม่ได้ตั้งอยู่บนข้อมูลทางการแพทย์เพียงอย่างเดียว แต่เกี่ยวข้องกับความไม่แน่นอนและการประเมินความเสี่ยงในระดับปัจเจก

### 4. ประสบการณ์จริงของความเสี่ยงและผลกระทบต่อร่างกาย

ประสบการณ์ส่วนบุคคลของผู้ฝึกสอนบางรายช่วยสะท้อนผลกระทบของวัฒนธรรมที่ให้คุณค่ากับผลลัพธ์อย่างรวดเร็ว

Coach Bradley (United States) กล่าวว่า

*“In bodybuilding, everything is about results. Bigger, leaner, faster.”*

จากประสบการณ์ของตนเอง เขาอธิบายถึงอาการที่เกิดขึ้นหลังการใช้เปปไทด์ว่า

*“I didn’t eat for three days... the thought of food made me sick.”*

คำบอกเล่านี้แสดงให้เห็นว่าผลกระทบจากการใช้สารไม่ได้จำกัดอยู่ที่รูปร่าง แต่ส่งผลกระทบต่อการทำงานของร่างกายและชีวิตประจำวัน

โค้ชทีม (ประเทศไทย) อธิบายเพิ่มเติมว่า หากใช้สารโดยไม่ออกกำลังกายควบคู่ อาจเกิดการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อและประสิทธิภาพของระบบเผาผลาญ ส่งผลให้รูปร่างดูไม่กระชับและเกิดการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพที่ไม่พึงประสงค์

### 5. ความต่อเนื่องของพฤติกรรมในฐานะปัญหาเชิงโครงสร้าง

ผู้ให้สัมภาษณ์หลายรายเห็นตรงกันว่า ปัญหาหลักของผู้ใช้บริการไม่ได้อยู่ที่การขาดความรู้ แต่เป็นการไม่สามารถรักษาความต่อเนื่องของพฤติกรรมได้

Coach Sean (United States) กล่าวว่า

*"Your training split isn't the problem... the real problem is that you can't stick to one plan."*

ในทำนองเดียวกัน Coach Dan (United Kingdom) กล่าวเสริมว่า

*"Consistency beats intensity every single time."*

ข้อมูลเหล่านี้สะท้อนว่าความล้มเหลวในการเปลี่ยนแปลงรูปร่างมักเกี่ยวข้องกับการคาดหวังผลลัพธ์ที่รวดเร็วและการขาดความอดทนต่อกระบวนการระยะยาว

### 6. บทบาทของผู้ฝึกสอนในฐานะผู้จัดการความคาดหวัง

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ชี้ให้เห็นว่าบทบาทของผู้ฝึกสอนไม่ได้จำกัดอยู่ที่การออกแบบโปรแกรม แต่รวมถึงการปรับความคาดหวังของผู้ใช้บริการให้สอดคล้องกับข้อจำกัดของร่างกาย

Coach Dan (United Kingdom) กล่าวว่า

*"Most clients don't fail because of bad programs. They fail because no one corrected their expectations early enough."*

Coach Bradley (United States) กล่าวเสริมว่า

*"A coach's job isn't hype — it's protection."*

### 7. ความไม่สอดคล้องระหว่างเวลาของร่างกายและเวลาของสังคม

ข้อมูลสะท้อนความขัดแย้งระหว่างกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยากับกรอบเวลาที่ผู้ใช้บริการคาดหวังให้ผลลัพธ์เกิดขึ้น

Coach Dan (United Kingdom) กล่าวว่า *"Muscle doesn't care about your deadline."*

Coach Sean (United States) กล่าวเสริมว่า

*"People want a six-month body with a six-week effort."*

โค้ชบีม (ประเทศไทย) สรุปว่า

*"พอผลไม่มาเร็ว เขาคิดว่าตัวเองทำไม่ได้ ทั้งที่จริงแล้วยังอยู่ช่วงเริ่มต้น"*

8. เส้นแบ่งเชิงจริยธรรมในการปฏิบัติงานของผู้ฝึกสอน

สุดท้าย ข้อมูลชี้ให้เห็นว่าผู้ฝึกสอนต้องทำงานภายใต้เส้นแบ่งระหว่างการสนับสนุนเป้าหมายของผู้ใช้บริการและการปกป้องความปลอดภัยทางสุขภาพ

โค้ชทิม (ประเทศไทย, Gen Z) กล่าวว่า

*"ถ้าเป้าหมายกับความเข้าใจไม่ตรงกันตั้งแต่แรก ทิมจะไม่รับทราบ"*

Coach Bradley กล่าวเสริมว่า

*"There's a difference between optimizing performance and gambling with your health".*

### การอภิปรายผล

ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าการตัดสินใจเกี่ยวกับรูปร่างและสุขภาพของผู้ใช้บริการฟิตเนสไม่ได้เกิดจากการประเมินข้อมูลด้านสุขภาพเพียงอย่างเดียว แต่ถูกกำหนดร่วมกับแรงกดดันจากภาพลักษณ์ที่ปรากฏในสื่อสังคมออนไลน์ และความคาดหวังด้านผลลัพธ์ที่ต้องเห็นความเปลี่ยนแปลงในระยะเวลาอันสั้น

เมื่อพิจารณาพร้อมกับแนวคิดของ Festinger (1954) เรื่องการเปรียบเทียบทางสังคม พบว่าผู้ใช้บริการมีแนวโน้มเปรียบเทียบตนเองกับภาพร่างกายในอุดมคติที่ถูกผลิตซ้ำในพื้นที่ออนไลน์ ส่งผลให้มาตรฐานรูปร่างถูกเลื่อนระดับสูงขึ้นกว่าความเป็นจริงทางชีวภาพของแต่ละบุคคล ขณะเดียวกันแนวคิด self-esteem และการให้คุณค่าตนเองผ่านรูปลักษณ์มีบทบาทต่อการตัดสินใจเชิงพฤติกรรมอย่างชัดเจน โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ใช้บริการวัยหนุ่มสาว

ในมิติของพฤติกรรมสุขภาพ ผลการศึกษายังตั้งข้อสังเกตต่อข้อจำกัดของกรอบ Health Belief Model เนื่องจากแม้ผู้ใช้บริการจะรับรู้ถึงความเสี่ยง แต่ยังคงเลือกวิธีที่ให้ผลลัพธ์เร็วกว่าเดิม การตัดสินใจจึงไม่ได้ตั้งอยู่บนเหตุผลเชิงสุขภาพเพียงอย่างเดียว แต่เกี่ยวข้องกับแรงกดดันเชิงเวลาและค่านิยมทางสังคมร่วมด้วย

ในส่วนของบทบาทผู้ฝึกสอน พบว่าผู้ฝึกสอนทำหน้าที่มากกว่าการออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกาย และยังทำหน้าที่เป็นผู้ปรับสมดุลระหว่างความคาดหวังของผู้ใช้บริการกับข้อจำกัดทางสรีรวิทยา ในบางกรณีผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องลดความคาดหวังของผู้ใช้บริการลงเพื่อป้องกันความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นต่อสุขภาพในระยะยาว

#### องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย (Research Contribution)

งานวิจัยนี้เสนอองค์ความรู้ใหม่โดยขยายกรอบการอธิบายพฤติกรรมด้านรูปร่างและสุขภาพจากระดับปัจเจกบุคคลไปสู่บริบทเชิงโครงสร้าง โดยแสดงให้เห็นว่าการตัดสินใจของผู้ใช้บริการไม่ได้เกิดจากแรงจูงใจภายในเพียงอย่างเดียว แต่ถูกกำหนดร่วมกับปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรม และอิทธิพลจากสื่อดิจิทัล

นอกจากนี้ งานวิจัยยังช่วยขยายบทบาทของผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลจากผู้ให้คำแนะนำด้านการออกกำลังกาย ไปสู่บทบาทของ “ผู้จัดการความคาดหวัง” และ “ผู้ควบคุมความเสี่ยงเชิงพฤติกรรม” ซึ่งเป็นบทบาทที่ยังไม่ถูกเน้นมากนักในงานวิจัยก่อนหน้า

ในเชิงทฤษฎี ผลการศึกษาสนับสนุนการบูรณาการแนวคิด social comparison theory, self-determination theory และมุมมองเชิงอำนาจของ Foucault เพื่ออธิบายพฤติกรรมสุขภาพในบริบทที่ผสมผสานอย่างเป็นระบบมากขึ้น

#### ข้อเสนอแนะ

##### ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

- 1) ผู้ฝึกสอนควรให้ความสำคัญกับการจัดการความคาดหวังของผู้ใช้บริการตั้งแต่ระยะแรกของการฝึก มากกว่าการมุ่งเน้นผลลัพธ์เพียงอย่างเดียว โดยควรมีการอธิบายข้อจำกัดทางชีวภาพและระยะเวลาที่เหมาะสมของการเปลี่ยนแปลงร่างกายอย่างชัดเจน เพื่อช่วยลดความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนเกี่ยวกับผลลัพธ์ที่รวดเร็ว

นอกจากนี้ ควรมีการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพเชิงวิพากษ์ (critical health literacy) เพื่อให้ผู้ใช้บริการสามารถประเมินข้อมูลจากสื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างเหมาะสม ลดผลกระทบจากการเปรียบเทียบทางสังคมที่เกินความเป็นจริง

##### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและวิชาชีพ

- 2) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับอุตสาหกรรมฟิตเนสควรพัฒนากรอบจริยธรรมสำหรับผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล โดยเฉพาะในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการแนะนำผลิตภัณฑ์เสริม อาหาร หรือวิธีการที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพ เพื่อให้เกิดมาตรฐานการดูแลผู้ใช้บริการที่ชัดเจนและปลอดภัยมากขึ้น

##### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

- 3) การศึกษาครั้งต่อไปควรขยายกลุ่มตัวอย่างไปยังผู้ใช้บริการโดยตรง เพื่อเปรียบเทียบมุมมองระหว่างผู้ฝึกสอนและผู้ใช้บริการ รวมถึงควรใช้วิธีการวิจัยแบบผสม (mixed methods) เพื่อให้สามารถอธิบายทั้งมิติทางพฤติกรรมและเชิงโครงสร้างได้ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

## ข้อจำกัดของการวิจัย

แม้ว่าการศึกษานี้จะให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับมุมมองและประสบการณ์ของผู้ฝึกสอนในบริบทธุรกิจออกกำลังกาย แต่ยังมีข้อจำกัดบางประการที่ควรพิจารณาในการตีความผลการวิจัย ประการแรก งานวิจัยนี้ใช้กลุ่มผู้ให้ข้อมูลจำนวนจำกัด และเป็นการคัดเลือกแบบเจาะจง ซึ่งเหมาะสมกับการวิจัยเชิงคุณภาพ แต่ไม่สามารถอ้างอิงผลไปแทนภาพรวมของผู้ฝึกสอนทั้งหมดในอุตสาหกรรมฟิตเนสได้

ประการที่สอง แม้การสัมภาษณ์เชิงลึกจะช่วยให้เข้าใจประสบการณ์และการตีความของผู้ฝึกสอนได้อย่างละเอียด แต่ข้อมูลที่ได้ยังคงเป็นการสะท้อนมุมมองจากฝั่งผู้ฝึกสอนเพียงฝ่ายเดียว งานวิจัยนี้ไม่ได้รวมมุมมองของผู้ใช้บริการหรือบุคลากรทางการแพทย์ ซึ่งอาจมีการรับรู้และการให้เหตุผลที่แตกต่างออกไป

ประการที่สาม การศึกษานี้ดำเนินการในบริบทของอุตสาหกรรมฟิตเนสเชิงพาณิชย์ ซึ่งมีแรงกดดันด้านภาพลักษณ์และผลลัพธ์ที่ชัดเจน ผลการวิจัยจึงอาจไม่สามารถถ่ายโอนโดยตรงไปยังบริบทอื่น เช่น ฟิตเนสเพื่อสุขภาพในชุมชน หรือการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์

อย่างไรก็ตาม ข้อจำกัดเหล่านี้ไม่ได้ลดทอนคุณค่าของการศึกษา หากแต่ชี้ให้เห็นทิศทางสำหรับการวิจัยในอนาคต เช่น การขยายกลุ่มตัวอย่าง การรวมมุมมองของผู้ใช้บริการ และการศึกษาข้ามบริบท เพื่อทำความเข้าใจพลวัตของพฤติกรรมด้านรูปร่างและสุขภาพอย่างรอบด้านมากยิ่งขึ้น

## เอกสารอ้างอิง

- Becker, M. H. (1974). *The health belief model and personal health behavior*. Health Education Monographs, 2, 324–508.
- Bonfanti, R. C., Melchiori, F., Teti, A., Albano, G., Raffard, S., Rodgers, R., & Lo Coco, G. (2025). The association between social comparison in social media, body image concerns, and eating disorder symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, 52, Article 101841. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101841>
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1(1), 1–5. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)

- Fardouly, J., Mahmood, O., & Vartanian, L. R. (2021). Social comparisons on social media: The role of appearance comparisons and internalization. *Body Image, 38*, 124–133.  
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.01.010>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7*(2), 117–140.  
<https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Foucault, M. (1977). *Discipline and punish: The birth of the prison*. New York, NY: Pantheon Books.
- Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3rd ed.). London: Routledge.
- Howard, J. L. (2025). Future directions for self-determination theory research: Extensions and applications. *Motivation and Emotion*. <https://doi.org/10.1007/s11031-025-10160-y>
- Jarman, H. K., McLean, S. A., Slater, A., Marques, M. D., & Paxton, S. J. (2024). Direct and indirect relationships between social media use and body satisfaction: A prospective study among adolescent boys and girls. *New Media & Society, 26*(1).  
<https://doi.org/10.1177/14614448211058468>
- Rodgers, R. F., Melioli, T., Laconi, S., Bui, E., & Chabrol, H. (2020). Internet and social media use in relation to eating concerns and body dissatisfaction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 66*, Article 101896. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101896>
- Rosenstock, I. M. (1974). Historical origins of the health belief model. *Health Education Monographs, 2*(4), 328–335.
- Tian, J. (2024). The impact of upward social comparison on appearance anxiety in social media users. *Behavioral Sciences, 15*(1), Article 8. <https://doi.org/10.3390/bs15010008>
- Xiao, X. (2025). The impact of fitness social media use on exercise behavior: An integration of self-determination theory and behavioral models. *Frontiers in Psychology, 16*, Article 1635912. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1635912>
- Zaccagni, L., & Gualdi-Russo, E. (2023). The impact of sports involvement on body image perception and ideals: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(6), Article 5228. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065228>

Zhang, L., Bai, D., Song, P., & Zhang, J. (2024). Effects of physical health beliefs on college students' physical exercise behavior intention: Mediating effects of exercise imagery. *BMC Psychology*, 12, Article 99.  
<https://doi.org/10.1186/s40359-024-01558-3>