ประสบการณ์การเพาะกายของเยาวชนชาย

สาโรจน์ แสงทองอุไรไพศาล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สังคมและสุขภาพ)
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2558

Copyright by Mahidol University

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ประสบการณ์การเพาะกายของเยาวชนชาย

.....

นายสาโรจน์ แสงทองอุไรไพศาล

ผู้วิจัย

.....

รองศาสตราจารย์พิมพวัลย์ บุญมงคล,

Ph.D. (Medical Anthropology)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

.....

ผู้ช่วยศาสตราจารย์โธมัส กวาดามูซ,

Ph.D. (Epidemiology)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

.....

ศาสตราจารย์พัชรีย์ เลิศฤทธิ์

พ.บ., Ph.D. (Biochemistry)

คณบดี

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

.....

รองศาสตราจารย์พิมพวัลย์ บุญมงคล,

Ph.D. (Medical Anthropology)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาสังคมและสุขภาพ

คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหิดล

Copyright by Mahidol University

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ประสบการณ์การเพาะกายของเยาวชนชาย

ได้รับการพิจารณาให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สังคมศาสตร์และสุขภาพ)
วันที่ 5 มิถุนายน พ.ศ. 2558

.....

นายสาโรจน์ แสงทองอุไรไพศาล
ผู้วิจัย

.....

รองศาสตราจารย์พิมพวัลย์ บุญมงคล,
Ph.D. (Medical Anthropology)
กรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....

รองศาสตราจารย์มัลลิกา มัติโก,
Ph.D. (Medical and Health Social Sciences)
ประธานคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....

อาจารย์ภานุพัฒน์ พุ่มพฤกษ์,
Ph.D. (Medical and Health Social Sciences)
กรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....

ผู้ช่วยศาสตราจารย์โธมัส ควาดามูซ,
Ph.D. (Epidemiology)
กรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....

ศาสตราจารย์พัชรีย์ เลิศฤทธิ์
พ.บ., Ph.D. (Biochemistry)
คณบดี
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

.....

รองศาสตราจารย์วริยา ชินวรรโณ,
Ph.D. (American Studies)
คณบดี
คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล

Copyright by Mahidol University

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงมาได้ด้วยดี ก็เพราะความรักและความเมตตาที่ครูมีต่อลูกศิษย์คนนี้เสอมมา อีกทั้งยังให้คำแนะนำและให้กำลังใจอย่างดียิ่ง ขอขอบพระคุณ รศ.ดร. พิมพวัลย์ บุญมงคล ซึ่งท่านเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และเป็นผู้จุดประกายในการทำวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ของผม ช่วยพลักดันลูกศิษย์ที่เรียนข้ามสายอาชีพให้ทำความเข้าโลกแห่งการประกอบสร้างทางสังคม และขอขอบพระคุณ ผศ.ดร.โธมัส กวาดามูซ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่คอยไถ่ถาม แนะนำ และแก้ไขงานเขียนของผมให้เป็นไปได้ด้วยดี ขอขอบคุณ รศ.ดร. มัลลิกา มัติโก ที่สละเวลาช่วยเหลือในการเป็นประธานการสอบวิทยานิพนธ์ และขอขอบคุณรุนพี่สาขา อ.ดร. ภานุพัฒน์ พุ่มพฤกษ์ ที่เป็นแบบอย่างในการศึกษา ทำให้ผมเข้าใจมุมมองที่แตกต่างจากทางด้านวิทยาศาสตร์ที่เคยศึกษามาอยู่ก่อน ขอขอบพระคุณคำพูดของ รศ.ดร. สุพจน์ เด่นดวง ที่กล่าวว่า “การทำวิทยานิพนธ์ก็เหมือนการเลือกแฟน เพราะในทุกๆเช้าที่ตื่นขึ้นมา เราก็อยากจะเห็นหน้าอยากจะสัมผัส” ซึ่งทำให้ผมเข้าใจถึงการเขียนงานทางด้านสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ที่ต้องกลั่นออกมาจากส่วนลึกของตัวเอง

ในการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยมหิดลผมรู้สึกเป็นสิ่งที่ภูมิใจเป็นอย่างยิ่ง ต้องขอขอบคุณมหาวิทยาลัยแห่งนี้ที่ให้โอกาสผมเข้ามาศึกษาเล่าเรียน ขอขอบคุณมิตรภาพดีๆที่ได้รับจากเพื่อนๆและพี่ๆสาขาสังคมและสุขภาพ ปีการศึกษา 2556 ทั้งปริญญาโทและปริญญาเอก ที่คอยแนะนำให้กำลังใจและช่วยเหลือผมมาโดยตลอด และที่ขาดไม่ได้เลยต้องขอขอบคุณเพื่อนสนิท นาย มหัทธน กัญจนปกรณ์ (พง) ที่พยายามและอดทนในการทำวิทยานิพนธ์ด้วยกัน ผมเองไม่อยากจะเชื่อว่าผมสามารถเรียนปริญญาโทให้จบภายใน 2ปี โดยการที่ผมนั้นทำงานไปด้วยและเรียนไปด้วย ระยะเวลา 2 ปีที่ผ่านมาจึงเป็นระยะเวลาแห่งการพิสูจน์ตัวเองในหลายๆเรื่อง การก้าวข้ามความลำบากมาได้ย่อมทำให้คนผู้นั้นแข็งแกร่งกว่าเดิม ผมจึงเชื่ออย่างหนึ่งว่าไม่มีอะไรที่เราไม่สามารถทำได้หากแต่เรายังไม่ทำ

สุดท้ายขอขอบคุณบิดามารดาที่คอยให้กำลังใจและอบรมสั่งสอนให้เด็กคนนี้เป็นคนที่ดีของสังคม และที่ขาดไม่ได้เลยต้องขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูลทุกคนที่เสียสละเวลาอันมีค่าและเอื้อเฟื้อข้อมูลสำหรับในการทำวิจัยครั้งนี้ ผมหวังว่างานวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับการพัฒนาสังคมไทยต่อไป

Copyright by Mahidol University

สาโรจน์ แสงทองอุไรไพศาล

ประสบการณ์การเพาะกายของเยาวชนชาย

UNDERSTANDING THAI YOUTH EXPERIENCE OF BODYBUILDING

สาโรจน์ แสงทองอุไรไพศาล 5636264 SHSH/M

ศศ.ม. (สังคมศาสตร์สุขภาพ)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: พิมพวัลย์ บุญมงคล, Ph.D., โธมัส กวาดามูซ, Ph.D.

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบาย แผนการเพาะกายในกลุ่มเยาวชนชาย ,การให้ความหมายความเป็นชาย เพศวิถีและการบาดเจ็บที่สัมพันธ์กับการเพาะกาย ปัญหาสุขภาพและการจัดการปัญหาสุขภาพของเยาวชนชายที่เพาะกาย โดยจะศึกษาการผูกโยงความหมายความเป็นชาย เพศวิถี และการบาดเจ็บที่ส่งผลต่อแบบแผนการเพาะกาย ปัญหาสุขภาพ และการจัดการปัญหาสุขภาพ สำหรับวิธีการศึกษาเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ พื้นที่การวิจัยครั้งนี้คือ สถานออกกำลังกายในเขตของกรุงเทพมหานครและปริมณฑลจำนวนสองแห่ง โดยผู้วิจัยได้เข้าไปออกกำลังกายที่สถานออกกำลังกายทั้งสองแห่งมาเป็นเวลา 2ปีด้วยวิธีการเพาะกายและเป็นที่คุ้นเคยกับผู้คนในสถานที่ทั้งสองแห่งเป็นอย่างดี วิธีการศึกษาจะใช้วิธีการการสัมภาษณ์เจาะลึก ในกลุ่มเยาวชายที่เล่นเพาะกายจำนวน 14คน และสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์เนื้อหา และแนวคิดทฤษฎีการครอบงำความเป็นชาย เพศภาวะ เพศวิถี

การเพาะกายของกลุ่มเยาวชนชายในสังคมไทยปัจจุบัน เกิดขึ้นจากค่านิยม ความเชื่อทางสังคมวัฒนธรรมของเยาวชนชายเองที่มองความเป็นชายของตัวเองในสังคมปัจจุบันว่าต้องมีสุขภาพที่แข็งแรง มีรูปร่างที่ดีสมส่วน และมีกล้ามเนื้อ ซึ่งบ่งบอกถึงว่าเป็นคนที่รักสุขภาพ เพื่อทำให้เกิดการดึงดูดสายตาผ่านรูปร่างที่เป็นเสน่ห์แก่ผู้คนที่พบเห็น บ่งบอกถึงการมีพละกำลังและสามารถป้องกันตัวได้ เป็นคนที่มีระเบียบวินัยในตัวเอง และมีความเชื่อทางสุขภาพว่าการเพาะกายที่ได้ผลคือการต้องมีการเจ็บปวดหรือการบาดเจ็บ โดยจะมีคำพูดว่า “ไม่เจ็บปวด กล้ามเนื้อไม่โต” แบบแผนการเพาะกายรวมตั้งแต่รูปแบบการฝึก รูปแบบโภชนาการ และรูปแบบการพักผ่อนในรูปแบบต่างๆ การให้ความหมายความเป็นชายที่ต้องมีรูปร่างที่ดี มีกล้ามเนื้อบึกบึน โดยการเพาะกายให้เจ็บปวดหรือบาดเจ็บเรื้อรัง ทำให้เยาวชนชายที่เล่นเพาะกายล้วนแสวงหาความเจ็บปวดเพื่อที่สามารถทำให้กล้ามเนื้อของตนเองเกิดการเติบโตขึ้น จึงส่งผลทำให้เกิดการบาดเจ็บที่รุนแรงและรื้อรัง เป็นผลทำให้พวกเขาต้องพักรักษาตัวเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน ทำให้เยาวชนชายที่เพาะกายบางคนไม่ได้มาออกกำลังกาย และสูญเสียค่ารักษาพยาบาลที่เป็นจำนวนมาก แต่ในขณะที่ส่วนหนึ่งของเยาวชนชายก็ยังมีข้อมูลที่ทำให้เกิดแบบแผนการเพาะกายที่ปราศจากการบาดเจ็บอย่างรุนแรง

Copyright by Mahidol University

คำสำคัญ: การเพาะกาย / ความเป็นชาย / เพศวิถี / การบาดเจ็บ

167 หน้า

UNDERSTANDING THAI YOUTH EXPERIENCE OF BODYBUILDING

SAROJ SANGTHONGURAIPAISAL 5636264 SHSH/M

M.A. (SOCIAL SCIENCE AND HEALTH)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: PIMPAWUN BOONMONGKON, Ph.D., THOMAS GUADAMUZ, Ph.D.

Abstract

This study's objectives are 1) to explore pattern of body building, meanings of masculinity, sexuality and pain which are related to body building, health problems and their health seeking behavior; 2) to explain how meanings of masculinity, sexuality and pain related to body building have influenced patterns of body building, health problems and their health seeking behavior. The study is qualitative research and study site is one government fitness center in the Bangkok area where the researcher has attended for two years to do body building. Research methods are participant observation and an in-depth interview with 10 young men who has done body building. For data analysis, content analysis is used with theoretical concepts on hegemonic masculinity, gender and sexuality.

The young men in this study gave the meanings to his masculinity as a man who healthy, is strong and has big muscle. The healthy, strong and big muscle is defined as sexually attractive to other people who interact with him. They also believed that the effective way to build muscle is to have pain after the weight training. The words used in this study is " No pain, No large muscle" . Patterns of body building include forms of weight training, various types of nutritional food intake, types of resting and sleeping. The meanings related to masculinity as a man who has large muscle body and the effective weight training requires the pain to build muscle and has resulted in pain and chronic injury for some young men in the study. These young men had engaged in prolonged health seeking practices, quit body building and spent a lot of money for their treatment.

KEYWORDS: BODYBUILDING / MASCULINITY / SEXUALITY / PAIN

167 pages

Copyright by Mahidol University

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	**ค**
บทคัดย่อภาษาไทย	**ง**
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	**จ**
สารบัญตาราง	**ซ**
สารบัญภาพ	**ฌ**
บทที่ 1 บทนำ	**1**
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 คำถามการวิจัยหลัก	7
1.3 คำถามการวิจัยย่อย	7
1.4 วัตถุประสงค์	7
1.5 นิยามศัพท์ที่ใช้ในการศึกษา	8
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	**9**
2.1 แนวคิดเชิงทฤษฎี	10
2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	20
2.3 กรอบแนวความคิดในการวิจัย	31
บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย	**33**
3.1 พื้นที่การศึกษา	33
3.2 วิธีการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย	33
3.3 วิธีการเก็บข้อมูล	34
3.4 เครื่องมือที่ใช้	34
3.5 การเริ่มต้นงานสนามและขั้นตอนกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล	35
3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล	38
3.7 หลักจริยธรรมในการวิจัย	38

Copyright by Mahidol University

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการศึกษา	**40**
4.1 บริบทสถานออกกำลังกาย	40
4.2 ลักษณะประชากรและสังคมของกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง14 คน	43
4.3 แบบแผนการเพาะกายในกลุ่มเยาวชนชาย	54
4.4 การให้ความหมายความเป็นชาย	66
4.5 การให้ความหมายเพศวิถี	73
4.6 การให้ความหมายในประเด็นการเจ็บปวด	81
4.7 ปัญหาสุขภาพ	88
4.8 การจัดการปัญหาสุขภาพ	96
4.9 ความหมายที่ผูกโยงกับความเป็นชาย เพศวิถี ประเด็นการเจ็บปวด ที่ส่งผลต่อแบบแผนการเพาะกาย และปัญหาสุขภาพ	109
บทที่ 5 อภิปรายผลการวิจัย	**127**
5.1 สรุปผลการศึกษา	127
5.2 การอภิปรายผล	130
5.3 ข้อเสนอแนะในเชิงนโยบาย	136
5.4 ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป	137
บทสรุปแบบสมบูรณ์ภาษาไทย	**138**
บทสรุปแบบสมบูรณ์ภาษาอังกฤษ	**149**
บรรณานุกรม	**159**
ภาคผนวก	**163**
ประวัติผู้วิจัย	**167**

Copyright by Mahidol University

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
4.1	ลักษณะประชากรและสังคมของกลุ่มตัวอย่าง	43

Copyright by Mahidol University

สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
2.1	กรอบแนวคิดการวิจัย	32
3.1	การสัมภาษณ์เจาะลึก	36
4.1	สถานออกกำลังกายเขตบางขุนเทียน	41
4.2	ฟิตเนสเอสเอสฯ	42
4.3	กลุ่มเยาวชนชายเพาะกายที่ทำการสัมภาษณ์เจาะลึก	44
4.4	อ้น (นามสมมุติ)	44
4.5	บอส (นามสมมุติ)	45
4.6	ต๊อป (นามสมมุติ)	46
4.7	สแตมป์ (นามสมมุติ)	47
4.8	นท (นามสมมุติ)	48
4.9	ลุ๊ค (นามสมมุติ)	49
4.10	เกน (นามสมมุติ)	49
4.11	กาฟ (นามสมมุติ)	50
4.12	เมย์ (นามสมมุติ)	51
4.13	แจ๊ค (นามสมมุติ)	51
4.14	สัน (นามสมมุติ)	52
4.15	แคมป์ (นามสมมุติ)	53
4.16	เหมา (นามสมมุติ)	54

Copyright by Mahidol University

บทที่ 1
บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในความเป็นชายของสังคมในยุคโลกาภิวัฒน์ที่โลกหลอมรวมเป็นหนึ่ง มีการติดต่อสื่อสารกันอย่างทั่วถึงเกิดเป็นยุคสังคมแห่งข้อมูลข่าวสาร ความเป็นชายของผู้ชายไทยจึงได้รับอิทธิพลมาจากแนวคิดต่างๆของความเป็นชายจากหลากหลายแห่งเพื่อให้ผู้ชายไทยได้ใช้ในการดำเนินชีวิตมากขึ้น (กาญจนา แก้วเทพ, 2539) ในรูปแบบความเป็นชายในสังคมปัจจุบันนั้นก็ยังมีหลากหลายรูปแบบโดยไม่ถูกกำหนดหรือรูปแบบที่ตายตัว จะเห็นได้จากสังคมในชีวิตประจำวันของเรานั้นสามารถเห็นรูปแบบความเป็นชายที่มีหลายมิติที่แตกต่างกันออกไป ยกตัวอย่างเช่น ผู้ชายแบบนักธุรกิจ ผู้ชายแบบนักกีฬา ผู้ชายแบบนักแสดง ผู้ชายแบบรักครอบครัว ผู้ชายแบบนักเลง ผู้ชายแบบเซอร์ๆ ผู้ชายสำอางค์ ผู้ชายเจ้าชู้ ผู้ชายดิบเถื่อน ผู้ชายอนุรักษ์นิยม เป็นต้น (สิลาพร เจริญสาธิต, 2553) ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของสังคมและวัฒนธรรมมีอิทธิพลต่อระบบความคิด วิถีชีวิตในความเป็นเพศชายของคนในสังคม ยกตัวอย่างเช่นกลุ่มเพศชายบางกลุ่มในสังคมที่รู้จักกันดีในชื่อของ “เมโทรเซ็กส์ชวล” (Metrosexual) ซึ่งมีลักษณะบางประการที่โดดเด่นกว่ากลุ่มเพศชายอื่นๆ กลุ่มเพศชายประเภทนี้จะมีการให้ความสำคัญกับรูปร่างที่สมส่วน และให้ความสำคัญกับความสวยงามกับร่างกายของตนเองเป็นอย่างมาก ได้มีการตกแต่งเติมสีสรรสันต่างๆบนใบหน้า รวมไปถึงการใช้เครื่องสำอางบนร่างกายของตนเอง แต่พวกเขาก็ได้รับการยืนยันว่าผู้ชายประเภทนี้เป็นผู้ชายที่มีความสนใจในเพศตรงข้าม (ประภาพร ชินวงศ์, 2546) โดยผู้ชายกลุ่มนี้จะยอมสูญเสียเงินและเวลาเพื่อได้มาซึ่งความต้องการในแบบที่ตนเองนั้นอยากจะเป็น และจะไม่สนใจคนรอบข้างจะมองว่าเป็นเพศที่สามแต่อย่างใด (พงษ์ศักดิ์ พุ่มประดิษฐ์, 2553) อีกทั้งในปัจจุบันยังมีรูปแบบความเป็นชายที่เกิดขึ้นใหม่ซึ่งต่อเนื่องจากรูปแบบของความเป็นชายแบบเมโทรเซ็กส์ชวล คือ “สปอร์โนเซ็กชวล” (Spornosexual) เป็นการแสดงออกทางด้านร่างกายของผู้ชาย ไม่ว่าจะเป็นรูปร่างที่มีกล้ามเนื้อบึกบึนชัดเจน รอยสักบนเรือนร่าง การเจาะตามจุดต่างๆของร่างกาย การไว้หนวดเคราที่น่าดู ในการเกิดขึ้นของปรากฏการณ์นี้ทำให้ผู้ชายหันมาเอาใจใส่กับทางด้านร่างกายของตนเองเป็นอย่างมากซึ่งส่งผลต่อการเอาใจใส่ทางด้านสุขภาพของผู้ชาย (Simpson, 2014)

Copyright by Mahidol University

เยาวชนชายในสังคมไทยปัจจุบันนั้นให้ความนิยมมากในการดูแลรักษาสุขภาพ โดยมีหลากหลายวิธีในการดูแลสุขภาพแต่ที่ขาดไม่ได้เลยก็คือการออกกำลังกาย โดยผู้ชายส่วนมากนั้นหันมาออกกำลังกายเพื่อทำให้สุขภาพแข็งแรงและมีรูปร่างที่สมส่วน (ศิริพร รุ่งเรือง, 2549) โดยแรงจูงใจในการออกกำลังกายนั้นอยู่ที่ร่างกายของตนเอง คือการอยากให้สมรรถภาพร่างกายของตนเองนั้นมีความแข็งแรง เกี่ยวเนื่องกับการอยากให้เกิดความสวยงามในร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีกล้ามเนื้อที่ได้สัดส่วนเป็นที่สนใจจากเพศตรงข้าม (ชาติเก่ง ทองเกลียว ,2555) โดยส่วนมากจะได้รับอิทธิพลจากสื่อต่างๆที่นำเสนอภาพของความเป็นชายต่อการมีรูปร่างที่สมส่วนดูดีและมีกล้ามเนื้อที่ชัดเจนบึกบึน ภาพของความเป็นชายที่ได้ปรากฏออกมานั้นจึงเป็นที่ยอมรับกันในสังคมไทยปัจจุบัน (สิลาพร เจริญสาธิต ,2553)

เพศภาวะจึงเป็นชุดความคิดที่ใช้วิเคราะห์อัตลักษณ์พื้นฐานทางสัมคมของมนุษย์ที่เกี่ยวโยงกับ พฤติกรรมและการให้ความหมายทางสังคมวัฒนธรรม เพื่อเป็นการจำแยกความแตกต่างระหว่างผู้หญิงและผู้ชาย เพศภาวะถูกการประกอบสร้างจากทางสังคมและวัฒนธรรม เพศภาวะจึงเป็นการให้ความหมายของความเป็นชาย (Masculinity) และความเป็นหญิง (Femininity) จึงหมายความว่าเราไม่ได้เกิดมาเป็นหญิงหรือเป็นชายแต่เป็นเรื่องของสังคมที่ได้สร้างสรรค์ขึ้นมา (สุชาดา ทวีสิทธิ์ ,2550) ความเป็นชายที่เกิดขึ้นในปัจจุบันจึงเป็นความเป็นชายที่สังคมนั้นได้ให้ความหมาย

ภาพของความเป็นชายที่มีกล้ามเนื้อที่ชัดเจนบึกบึนที่เกิดขึ้นในปัจจุบันจึงไม่ได้หมายถึงชายผู้ที่ใช้แรงงานเหมือนกับในอดีต แต่กลับเป็นภาพที่บ่งบอกถึงคนที่ใส่ใจดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย เข้าฟิตเนสหรือเข้าโรงยิม มีการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีการเข้มงวดในการฝึกและมีความอดทนค่อยข้างสูง ภาพที่เกิดขึ้นนี้จึงเป็นภาพที่แสดงถึงการตระหนักต่อตนเอง เอาใจใส่ดูแลตนเอง รู้จักบำรุง และเสริมสร้างรูปร่างของตนเองให้ดูดีอยู่ (พงษ์ศักดิ์ พุ่มประดิษฐ์, 2553) ดังนั้นการที่จะมีรูปร่างที่สมส่วนอยู่และการมีกล้ามเนื้อที่บึกบึนจึงต้องออกกำลังกายโดยการเข้าฟิตเนสหรือเข้าโรงยิมด้วยวิธีการเพาะกาย

จากการที่เป็นที่ยอมรับของผู้คนในสังคม รูปร่างที่สมส่วนดูดีมีกล้ามเนื้อจึงเป็นจุดดึงดูดสายตาแก่ผู้คนทั่วไปทำให้ผู้คนทั่วไปเหล่านั้นเกิดความสนใจในรูปร่างของพวกเขา ทำให้รูปร่างที่ดูดีมีกล้ามเนื้อเกิดเป็นเสน่ห์ทางเพศ และรสนิยมทางเพศ สังคมจึงได้สร้างบรรทัดฐานชุดหนึ่งที่ยอมรับหรือให้ความชอบธรรมเกี่ยวกับเพศวิถี เพื่อที่จะทำให้เพศวิถีเข้ามาเป็นตัวกำหนดจัดการ กำกับ ควบคุมผู้คนในสังคม เป็นเป้าหมายของการควบคุมทางสังคมและการเมืองของรัฐชาติหรือเป็นพื้นที่ของการยอมจำนนและการต่อสู้ในระดับปัจเจก เพศวิถีจึงเป็นทั้งระบบความคิด ความเชื่อเรื่องเพศ (กฤตยา อาชวนิจกุล ,2554) เพศวิถีจึงเป็นเครื่องมือในการส่งผ่านอำนาจและอำนาจนี้

Copyright by Mahidol University

จะเป็นในทางสร้างสรรค์จะกำหนดความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสถาบัน การควบคุมเพศวิถีจึงเป็นการควบคุมชะตาชีวิตของผู้คน

เพศวิถีจึงเป็นการแสดงออกของบุคคลว่ามีความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก และการตอบสนองต่อสิ่งต่างๆที่แสดงออกมาในกริยาท่าทาง การพูด การแต่งตัว หรือในด้านของความรู้สึกที่มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆที่อยู่ใกล้ตัวหรือคนที่อยู่ในสังคมว่าเป็นอย่างไร (White, Bondurant, & Travis 2000 อ้างในนภาภรณ์ หะวานนท์, กิตติกร สันคติประภา, อุษณีย์ ธโนศวรรย์ และธีรวัลย์ วรรธโนทัย, 2555) ซึ่งบุคคลให้ความหมายเรื่องเพศของตน ทั้งระบบความเชื่อ ความรู้สึก ความปรารถนา รสนิยมทางเพศ ความสุขความพึงพอใจ การแสดงออกซึ่งอัตลักษณ์หรือตัวตนทางเพศ คู่สัมพันธ์ทางเพศ และการให้ความหมายกับคู่สัมพันธ์ทางเพศต่างๆ พฤติกรรมทางเพศและแบบแผนพฤติกรรมทางเพศที่หลากหลาย ในมิติต่างๆที่กล่าวมานี้มีความซ้อนทับและเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน (สุชาดา 2550 อ้างในพิมพวัลย์ บุญมงคล, 2555: 78)

เพศวิถีจึงมีความผูกโยงกับการเพาะกายทั้งนี้รูปร่างดีนั้นไม่เพียงแต่จะบ่งบอกถึงการมีสุขภาพที่แข็งแรงเป็นคนรักสุขภาพ โดยให้ความหมายของกล้ามเนื้อถูกมองว่าเป็นสิ่งที่ดึงดูดใจและกระตุ้นเร้าความต้องการทางเพศตรงข้ามและเพศเดียวกัน (Halprin, 1995 อ้างใน สิลาพร เจริญสาธิต ,2553) โดยจะสังเกตได้ว่าการนำเสนอกล้ามของผู้ชายที่มีกล้ามเนื้อที่คมชัดดูบึกบึนมีพละกำลังจะเป็นสิ่งที่ทำให้เพศตรงข้ามหรือแม้แต่เพศเดียวกันต่างหลงไหลน่าสัมผัสจับจ้อง และยังรวมไปถึงร่างกายในอุดมคติของผู้ชายด้วยกันเองที่ต่างใฝ่ฝันว่าอยากจะมีรูปร่างในลักษณะที่สังคมปัจจุบันให้การยอมรับและยกย่อง นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างอำนาจต่อรองในสังคมให้แก่คนๆนั้น ทำให้บุคคลนั้นมีพื้นที่ทางสังคมเพิ่มมากขึ้น ดังเช่น เวลาไปที่ไหนคนก็ต่างยอมรับและให้ความเคารพ หรือแม้แต่เป็นสิ่งที่ดึงดูดของความมีเสน่ห์อีกรูปแบบหนึ่ง (Andrews, 2005) สิ่งเหล่านี้จึงเป็นการแสดงออกถึงภาพรวมของบุคคลว่าเขามีความเชื่อในความเป็นชายแบบนี้ รู้สึกแบบนี้ จึงตอบสนองต่อสิ่งเหล่านี้ด้วยการออกกำลังกายเพื่อให้ได้มีรูปร่างดังที่เขาปรารถนา จึงนำมาสู่อัตลักษณ์ทางเพศ ความพึงพอใจทางเพศ และพฤติกรรมทางเพศ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของคำว่าเพศวิถี (sexuality) (White, Bondurant, & Travis 2000 อ้างใน นภาภรณ์ หะวานนท์, กิตติกร สันคติประภา, อุษณีย์ ธโนศวรรย์ และธีรวัลย์ วรรธโนทัย, 2555)

ความหมายการเพาะกาย คือการตบแต่งร่างกายให้ได้รูปร่างที่สวยงาม ได้สัดส่วน และเกิดความสมดุลในร่างกาย เราสามารถเปรียบการเพาะกายได้กับศิลปินที่แกะสลักหินแกรนิตหรือหินอ่อนให้เป็นรูปปั้นที่สวยงาม เพียงแต่วัตถุดิบที่ใช้สำหรับพวกเราไม่ใช่หินเหล่านั้น แต่เป็นกล้ามเนื้อในตัวของเราต่างหาก ในการสร้างกล้ามเนื้อจึงจำเป็นต้องมีโปรแกรมที่ใช้สำหรับการเพาะกาย จะแบ่งออกเป็นสามรูปแบบคือ รูปแบบทางด้านโปรแกรมในการฝึกจะมีหลากหลายรูปแบบ

Copyright by Mahidol University

ขึ้นอยู่กับผู้ที่เพาะกายจะเลือกใช้ ต่อมารูปแบบทางด้านโภชนาการจะสำคัญไม่แพ้รูปแบบโปรแกรมการฝึก และสุดท้ายรูปแบบในการพักผ่อน สิ่งนี้อาจจะดูเหมือนไม่มีความสำคัญเท่ากับสองอย่างข้างต้น แต่ก็ไม่สามารถปฏิเสธได้เลยสำหรับนักเพาะกาย ดังนั้นในการเพาะกายนั้นจึงต้องทำทั้งสามสิ่งควบคู่กันไปจึงจะสามารถประสบความสำเร็จในการเพาะกายได้ (วิษณุ ตุวยานนท์, 2542) ซึ่งรูปแบบการเพาะกาย ทั้งสามด้านถือว่าเป็นแบบแผนการเพาะกายในอุดมคติที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของเยาวชนชาย แต่จริงๆแล้ว เรายังขาดองค์ความรู้ความเข้าใจว่าเยาวชนชายมีแบบแผนพฤติกรรมการเพาะกายเป็นไปในรูปแบบใดหรือเน้นในมิติใดมากกว่ากัน โดยในมิติต่างๆนั้นมีแบบแผนและรายละเอียดของพฤติกรรมการฝึก การกินอาหาร และการผักผ่อนอย่างไร

ข้าพเจ้าเป็นส่วนหนึ่งของสังคมของการเพาะกายข้าพเจ้ามีความสนใจที่อยากจะเพาะกายมาตั้งแต่วัยรุ่นด้วยเหตุที่ว่าข้าพเจ้านั้นเป็นคนชอบออกกำลังกาย และมีรูปร่างที่ค่อนข้างเล็กกว่าเพื่อนคนอื่นๆ จึงทำให้ข้าพเจ้ามักจะถูกเพื่อนหรือคนในสังคมเรียกข้าพเจ้าอยู่เสอมๆ เช่น ตัวเล็ก เตี้ย แห้ง เป็นต้น ด้วยเหตุนี้ข้าพเจ้าจึงหันมาสนใจรูปร่างของตนเองด้วยการหาวิธีต่างๆที่จะทำให้รูปร่างของข้าพเจ้านั้นดูดี และสิ่งหนึ่งที่จะสามารถทำให้รูปร่างของข้าพเจ้านั้นดูดีขึ้นมาได้นั่นก็คือการเพาะกาย ข้าพเจ้าเริ่มสนใจการเพาะกายมาตั้งแต่อายุ 18ปี แต่ก็ไม่ได้มีความรู้มากพอที่จะสามารถทำให้รูปร่างของข้าพเจ้าเกิดการเปลี่ยนแปลง จนกระทั่งข้าพเจ้าเข้ามหาวิทยาลัยและได้มีโอกาสเรียนสายวิทยาศาสตร์การกีฬา จากนั้นจึงเริ่มเล่นเพาะกายอีกครั้งจนถึงปัจจุบัน การเล่นเพาะกายของข้าพเจ้าจึงถูกให้ความหมายว่าเป็นเครื่องมือที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นที่รู้จักและถูกยอมรับจากสังคมเพิ่มขึ้น นั่นก็คือสังคมในโรงยิมในสังคมนี้ส่วนมากนั้นจะเป็นผู้ชาย เป็นผู้ที่สนใจรูปร่างและสรีระของเพศชายเป็นพิเศษ จึงมีการให้การยอมรับและเคารพสำหรับผู้ที่มีรูปร่างสมส่วนและมีกล้ามเนื้อที่บึกบึนชัดเจนโดยส่วนตัวข้าพเจ้าก็เช่นกัน มักจะยกย่องให้บุคคลเหล่านี้เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และจะเข้าไปสอบถามวิธีการเล่นเพาะกายกับบุคคลเหล่านี้อยู่บ่อยๆหรือทำการฝึกไปพร้อมกับบุคคลเหล่านี้ ในการฝึกบางครั้งโดยจะไม่คำนึงถึงสรีระรูปร่างของตนเองจึงทำให้เกิดการบาดเจ็บอยู่บ่อยครั้งหลังจากการเล่นเช่น อาการปวดหลัง อาการเป็นตะคริว อาการระบม อาการเคล็ดขัดยอก กล้ามเนื้อฉีกขาด หรือมากไปกว่านั้นข้าพเจ้าอาจต้องเสี่ยงต่อการบาดเจ็บหนักเหมือนเช่นบางคนจนทำให้ต้องไปพบแพทย์และต้องพักรักษาตัวระยะยาว Steve Shaw (2012) ในหลักของการสร้างกล้ามเนื้อในโปรแกรมการเพาะกายนั้น ข้าพมีความเชื่อต่อการบาดเจ็บว่าเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างกล้ามเนื้อ ข้าพมักจะได้ยินผู้คนในสถานออกกำลังกายของข้าพเจ้าพูดคำว่า “No pain No gain” (ไม่เจ็บปวด กล้ามเนื้อไม่โต)

Copyright by Mahidol University

ในการฝึกการเพาะกายจึงจำเป็นต้องมีแบบแผนในการฝึกที่ถูกต้องเพื่อทำให้กล้ามเนื้อที่ทำการฝึกนั้นเกิดการพัฒนาและลดโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดอาการบาดเจ็บ การเริ่มต้นของพื้นฐานการ

ฝึก ก็จะเหมือนๆกัน ไม่ต่างกันแต่อย่างใด ระบบการฝึก อาจจะออกแบบให้เป็นพิเศษตามแต่กรณีของบุคคล แต่ท่าฝึกทุกอย่างในการฝึกเพาะกายขั้นต้นนั้น ก็เหมือนๆกันมีรูปแบบที่ตายตัวชัดเจน TUM (2014) การเพาะกายจึงจำเป็นต้องเข้าใจการฝึก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึก weight training ต้องมีการออกแบบโปรแกรมเพื่อให้เหมาะสม เช่น จำนวนครั้งที่ฝึก(SET) จำนวนครั้งที่ยก (REP) เวลาที่พัก (REST) การมีความรู้ ความเข้าใจ และความเชื่อเป็นผลทำให้เกิดการฝึกที่มีประสิทธิภาพ และการเพาะกายจึงมีคุณลักษณะที่น่าสนใจในอีกมุมหนึ่งนั่นก็คือมุมมองของ “ความเจ็บปวด” จะเป็นความรู้สึกของร่างกายที่มาพร้อมกับการฝึกด้วยน้ำหนัก อาการเจ็บปวดมาพร้อมกับความมีระเบียบวินัยเป็นสิ่งที่ทำให้พวกเขาเกิดการพัฒนาในการฝึก มักจะมีคำที่นักเพาะกายพูดกันอยู่บ่อยครั้งว่า “No pain No gain” (ไม่เจ็บปวด กล้ามเนื้อไม่โต) โดยวาทกรรมนี้ถูกผลิตซ้ำขึ้นในกลุ่มของคนที่เล่นเพาะกายที่ทำให้พวกเขาเกิดแรงกระตุ้นเพื่อที่จะยกน้ำหนักได้มากขึ้น Yvonne Wiegers (1998) วาทกรรมนี้ทำให้เยาวชนชายบางคนที่เข้ามาเล่นเพาะกายใหม่ๆไม่สามารถเข้าใจความหมายที่แท้จริงของวาทกรรมนี้ได้

วิษณุ ตุวยานนท์ (2542) จึงได้อธิบายผัสสะของอาการบาดเจ็บไว้ในเว็บไซต์ของเขาว่า อาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นนั้นนักเพาะกายบางคนไม่สามารถแยกแยะได้ว่าอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นเป็นผลดีหรือผลเสียต่อการเพาะกาย อาการปวดจึงมีหลากหลายอาการแตกต่างกัน เช่น ปวดเมื่อหลังเล่นเสร็จ ปวดจนรู้สึกไม่สบายตัวเป็นวัน ปวดเป็นสัปดาห์ เป็นต้น อาการเหล่านี้เข้าขั้นของการบาดเจ็บหรือยัง หรือเป็นแค่ผลกระทบของการฝึกเท่านั้น จึงจำเป็นต้องมีรูปแบบของความเจ็บปวด รูปแบบของความเจ็บปวดจึงกำหนดไว้ได้เป็น 4 รูปแบบได้แก่ 1) "ถูกเผา" ความปวดแบบพื้นๆ อาการถูกเผา (Burning) 2) "เจ็บแปลๆ" ความปวดแบบฉับพลัน 3) ความปวดแบบเรื้อรัง เป็นอาการอักเสบจากเส้นเอ็น 4) "ระบม" ความปวดที่เกิดขึ้นในวันถัดมาจากการเล่นกล้ามเป็นความไม่สบายตัว

และวิษณุ ตุวยานนท์ (2542) ยังอีกกล่าวต่อว่า หลักการสร้างกล้ามเนื้อในโปรแกรมการเพาะกายนั้น คือการที่ผู้เล่นต้องมีความรู้สึกเจ็บปวดกล้ามเนื้ออยู่ระยะหนึ่งเพื่อให้เกิดการซ่อมแซมกล้ามเนื้อตามธรรมชาติของร่างกาย หลักการนี้เป็นหลักการทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งเยาวชนชายที่เพาะกายได้ให้ความหมายการเพาะกายที่สอดคล้องกับหลักการการสร้างกล้ามเนื้อที่ถูกอธิบายโดยหลักวิทยาศาสตร์และนำไปปฏิบัติ แต่การเจ็บปวดกล้ามเนื้อเรื้อรังในลักษณะดังกล่าว เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันของคนที่เล่นเพาะกาย เพราะต้องอดทนกับความเจ็บปวดและปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นตลอดไปสำหรับผู้ที่เพาะกาย

Muscle don (2013) จึงได้อธิบายว่าการเพาะกายจึงสามารถขึ้นได้เสอมสำหรับนักเพาะกายที่เล่นเพาะกายอย่างไม่มีหลักการ เพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงปัญหาการบาดเจ็บและอุปสรรคอื่นๆ ควรระมัดระวังในการฝึกทุกๆครั้งเพื่อความปลอดภัยและทำให้การฝึกเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

Copyright by Mahidol University

จึงได้อธิบาย 10 สาเหตุสำคัญที่ทำให้นักเพาะกายบาดเจ็บไว้ว่า 1) เกิดจากเทคนิคที่ผิด 2) ยกหนักเกินไป 3) วอมร่างกายไม่ถูกต้อง 4) ออกกำลังกายส่วนที่มีปัญหา 5) การโกงด้วยวิธีลัด 6) การเพิ่มแรงกดทับที่ข้อต่อซ้ำแล้วซ้ำอีก 7) ไม่ฟังคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ 8) การหายใจที่ไม่ถูกต้อง 9) ขาดคนช่วยประคองน้ำหนัก 10) ภาวะเสื่อมจากการ (Over train)

จากการศึกษาของ Steve Shaw (2012) ได้อธิบายว่า การบาดเจ็บในกลุ่มนักเพาะกายนั้นมีการบาดเจ็บที่หลากหลายแตกต่างกันออกไป แต่การบาดเจ็บของนักเพาะกายส่วนมากนั้นจึงเป็นการบาดเจ็บที่คล้ายๆกัน ยกตัวอย่างเช่น การบาดเจ็บหลังส่วนล่าง การอักเสบของเอ็น กล้ามเนื้อและเอ็นฉีกขาด การบาดเจ็บในส่วนข้อต่อและกระดูกอ่อน และอาการเคล็ดจัดยอก ฯลฯ อีกทั้งยังมีมัดกล้ามเนื้อที่นักเพาะกายส่วนมากได้มีการบาดเจ็บมากที่สุดนั่นก็คือมัดกล้ามเนื้อหัวไหล่ ดังคำกล่าวของ Charles Glass (2007) ได้อธิบายว่าอาการปวดไหล่เป็นหนึ่งในปัญหาที่พบบ่อยสำหรับนักเพาะกาย ไหล่เป็นส่วนที่มีความเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหลส่วนต่างๆ อีกทั้งท่าในการฝึกยังมีส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บสำหรับผู้ที่เริ่มเล่นใหม่ Yemi .F (2014) จึงได้กล่าวถึงท่าที่ใช้ในการฝึกที่มีโอกาสเสี่ยงมากคือท่า deadlifts หรือ squats ทั้งสองท่านี้จะทำให้เกิดการบาดเจ็บของหลังส่วนล่างเมื่อผู้เล่นใช้น้ำหนักที่มากกว่าปกติ จึงควรฝึกจากน้ำหนักที่เบาก่อนแล้วค่อยพัฒนาเมื่อคุณพร้อมโดยการเพิ่มน้ำหนักทีละเล็กน้อย ซึ่งการเกิดปัญหาสุขภาพที่กล่าวมานั้นจึงจำเป็นต้องมีการจัดการปัญหาสุขภาพ

อย่างไรก็ดีการมองปัญหาสุขภาพของเยาวชนชายที่เกิดขึ้นจากการเพาะกายเกิดจากการขาดองค์ความรู้ ความเข้าใจและการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องของการเพาะกาย น่าจะคับแคบไป ผู้วิจัยเสนอว่าปัญหาสุขภาพของเยาวชนชายที่เล่นเพาะกายนั้น น่าจะผูกโยงกับเงื่อนไขทางสังคมวัฒนธรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการให้ความหมายความเป็นชาย เพศวิถีของผู้ที่เล่นเพาะกายเอง และระบบความเชื่อเกี่ยวกับสุขภาพ และการบาดเจ็บที่เกี่ยวเนื่องกับการเล่นเพาะกาย ปรากฏการณ์การการเพาะกายของเยาวชนชาย ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันแสดงให้เห็นว่ามีเพิ่มมากขึ้น (Brand Age : 2549,238-241 อ้างในขวัญใจ จันทราม, 2551) ทั้งนี้เกิดจากสังคมสมัยใหม่ให้การยอมรับในรูปแบบของความเป็นชายที่มีรูปร่างที่สมส่วนมีกล้ามเนื้อที่ชัดเจนบึกบึน จึงส่งผลทำให้เกิดค่านิยมของการเพาะกายในกลุ่มเยาวชนชายยุคใหม่ แต่ปัจจุบันยังขาดการศึกษาเกี่ยวกับเยาวชนชายที่เพาะกายในมิติทางสังคมวัฒนธรรม ยังไม่มีชุดประสบการณ์การเพาะกาย ในมิติของการให้ความหมายความเป็นชายและเพศวิถี และการเพาะกายที่สัมพันธ์กับ พฤติกรรมการเพาะกาย แบบแผนการเพาะกาย ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นหลังจากการเพาะกายที่มีแตกต่างหลากหลายมากมาย และการจัดการกับปัญหาสุขภาพต่างๆ ซึ่งมีความสำคัญที่จะทำให้เข้าใจปรากฏการณ์นี้อย่างลึกซึ้ง และองค์ความรู้นี้จะสามารถนำมาวางแผนออกแบบข้อมูลที่จำเป็นกับเยาวชนชายเพื่อปรับเปลี่ยนให้พวกเขาได้มีพฤติกรรมการเพาะ

Copyright by Mahidol University

กายอย่างปลอดภัย ไม่เสี่ยงกับปัญหาสุขภาพและการบาดเจ็บต่างๆ และสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ในอนาคต

1.2 คำถามการวิจัยหลัก

ประสบการณ์การเพาะกายของเยาวชนชายเป็นอย่างไร

1.3 คำถามการวิจัยย่อย

1) แบบแผนการเพาะกายในกลุ่มเยาวชนชายเป็นอย่างไร

2) การให้ความหมายความเป็นชายที่สัมพันธ์กับการเพาะกายเป็นอย่างไร

3) การให้ความหมายของเพศวิถีมีความสัมพันธ์กับการเพาะกายอย่างไร

4) การให้ความหมายการเพาะกายที่ผูกโยงกับประเด็นการเจ็บปวดที่เกี่ยวกับการเพาะกายคืออะไร

5) ปัญหาสุขภาพของเยาวชนชายที่เพาะกาย และมีการจัดการปัญหาสุขภาพอย่างไร

6) การให้ความหมายที่ผูกโยงกับความเป็นชาย เพศวิถี ประเด็นสุขภาพ ส่งผลต่อแบบแผนการเพาะกาย และปัญหาสุขภาพอย่างไร

1.4 วัตถุประสงค์

1) เพื่อศึกษาแบบแผนการเพาะกายในกลุ่มเยาวชนชาย

2) เพื่อศึกษาการให้ความหมายความเป็นชายที่สัมพันธ์กับการเพาะกาย

3) เพื่อศึกษาการให้ความหมายของเพศวิถีมีความสัมพันธ์กับการเพาะกาย

4) เพื่อศึกษาการให้ความหมายการเพาะกายที่ผูกโยงกับประเด็นการเจ็บปวดที่เกี่ยวกับการเพาะกาย

5) เพื่อศึกษาปัญหาสุขภาพของเยาวชนชายที่เพาะกาย และมีการจัดการปัญหาสุขภาพ

6) เพื่อศึกษาการให้ความหมายที่ผูกโยงกับความเป็นชาย เพศวิถี ประเด็นสุขภาพ ส่งผลต่อแบบแผนการเพาะกาย และปัญหาสุขภาพ

Copyright by Mahidol University

1.5 นิยามศัพท์ที่ใช้ในการศึกษา

1) การเพาะกาย (Bodybuilding) หมายถึง เป็นกีฬาชนิดหนึ่งที่มีการพัฒนาของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆภายในร่างกายโดยการฝึกด้วยน้ำหนัก, การเพิ่มปริมาณอาหาร, และการพักผ่อน ได้แก่เยาวชนชายที่เล่น**เพาะ**กายเพื่อสุขภาพและเสริมสร้างร่างกายของตนเอง โดยไม่รวมคนที่ใช้ร่างกายทำงาน คนที่เล่นเป็นอาชีพ และคนที่เป็นนักกีฬา

2) แบบแผนพฤติกรรมการเพาะกาย หมายถึง รูปแบบการฝึก รูปแบบโภชนาการ รูปแบบการพักผ่อน

3) เพศวิถี หมายถึง ระบบความคิดของผู้ชายที่เพาะกาย ได้แก่ ความปรารถนาทางเพศ ความมีเสน่ห์ การดึงดูดทางเพศ

4) ความเป็นชาย หมายถึง ลักษณะของผู้ชายที่เล่นเพาะกายโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีกล้ามเนื้อชัดเจนบึกบึน และมีรูปร่างที่สมส่วน

5) การใช้สารเคมีหมายถึง ผู้ชายที่เพาะกายมีการใช้ตัวยาบางชนิดเพื่อทำให้เกิดผลสำเร็จในการเพาะกายของเขา

6) ประสบการณ์การเพาะกาย หมายถึง ประสบการณ์ในด้านต่างๆของเยาวชนชายที่ได้ทำการเพาะกาย

Copyright by Mahidol University

บทที่ 2
แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง “ร่างกาย เพศภาวะ เพศวิถี กับพฤติกรรมการเพาะกายของเยาวชนชาย” ผู้ศึกษาได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยเนื้อหาภายในประกอบด้วย

2.1 แนวคิดเชิงทฤษฎี

- 2.1.1 แนวคิดเรื่องเพศภาวะ (Gender)
- 2.1.2 แนวคิดเรื่องเพศวิถี (Sexuality)
- 2.1.3 แนวคิดเรื่องร่างกายและความเป็นชาย
  - 2.1.3.1 สถานะร่างกายในสังคมปัจจุบัน
  - 2.1.3.2 ร่างกายกับทุนทางกายภาพ
  - 2.1.3.3 ทุนทางวัฒนธรรม
  - 2.1.3.4 ทุนทางเพศภาวะ
  - 2.1.3.5 แนวคิดเรื่องความเป็นชาย (Masculinity)

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 2.2.1 ประวัติศาสตร์การเพาะกาย
- 2.2.2 แบบแผนการเพาะกาย
- 2.2.3 การให้ความหมายของการเพาะกายในประเด็นเพศวิถี
- 2.2.4 การให้ความหมายการเป็นชาย
- 2.2.5 การให้ความหมายการเพาะกายในประเด็นสุขภาพ
- 2.2.6 ปัญหาสุขภาวะที่เกี่ยวข้องกับการเพาะกาย

2.3 กรอบแนวความคิดในการวิจัย

Copyright by Mahidol University

2.1 แนวคิดเชิงทฤษฎี

2.1.1 แนวคิดเรื่องเพศภาวะ (Gender)

Helman (1990: 127-128)อธิบายถึงข้อโต้แย้งทางมานุษยวิทยาในประเด็นเกี่ยวกับ “ธรรมชาติ” และ “การเลี้ยงดู” และ “ธรรมชาติ” กับ “วัฒนธรรม” ซึ่งในข้อถกเถียงเกี่ยวกับธรรมชาติและการเลี้ยงดู ในสาระสำคัญอยู่ที่พฤติกรรมและภาวะด้านจิตใจ ซึ่งจะรวมทั้งด้านความฉลาดและบุคลิกภาพ ตลอดจนความแตกต่างระหว่างชายและหญิง ล้วนแล้วแต่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติหรือการเลี้ยงดู ในความเป็น “ธรรมชาติ” จึงเป็นสิ่งตายตัวและทำให้ทางด้านชีววิทยาไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่ขณะที่ “การเลี้ยงดู” ถูกมองว่าเป็นสิ่งที่มาจากสิ่งแวดล้อมทั้งในด้านสังคมและวัฒนธรรม การแบ่งเช่นนี้มีนัยเชิงการเมืองและสังคมคือสามารถนำไปเป็นคำอธิบายว่าคนกลุ่มหนึ่งมีความด้อยทางชีวภาพมากกว่าอีกกลุ่มหนึ่งซึ่งรวมถึงการอธิบายว่าหญิงด้อยกว่าชายด้วย การนำเอาหญิงไปเปรียบเทียบว่าคือธรรมชาติและผู้ชายคือวัฒนธรรม ในมุมมองของนักมานุษยวิทยาจึงปฏิเสธตัวกำหนดทางชีววิทยา หรือคำว่า “ธรรมชาติ” โดยนักมานุษยวิทยาจะมองปฏิสัมพันธ์ซับซ้อนภายใต้บริบทแวดล้อม คือระหว่างวัฒนธรรม ระบบนิเวศน์ โครงสร้างทางสังคมและทางจิตวิทยาของมุนษย์และขึ้นอยู่กับบริบทเฉพาะ อย่างไรก็ดีการเปรียบเทียบดังกล่าวมักถูกกนำไปอธิบายประเด็นเพศภาวะอยู่ในปัจจุบัน

สุชาดา ทวีสิทธิ์ (2550) ได้ให้ความหมายของคำว่าเพศภาวะว่า หมายถึง ชุดความคิดที่ใช้วิเคราะห์เกี่ยวกับพฤติกรรมและความหมายทางวัฒนธรรมที่สังคมใช้จำแนกความแตกต่างระหว่างผู้หญิงและผู้ชาย เพศภาวะเป็นอัตลักษณ์พื้นฐานทางสังคมของมนุษย์ ในบางครั้งจึงเรียกว่าความเป็นหญิง (Femininity) และ ความเป็นชาย (Masculinity)ความเป็นหญิงและความเป็นชายไม่ใช่คุณสมบัติทางธรรมชาติหรือคุณสมบัติทางชีววิทยาที่ติดตัวมนุษย์มาแต่กำเนิด จึงหมายความว่าเราไม่ได้เกิดมาเป็นหญิงหรือเป็นชาย แต่ความเป็นหญิงและความเป็นชายเป็นเรื่องที่สังคมได้สร้างสรรค์ขึ้นมาและคาดหวังให้สมาชิกในสังคมเชื่อถือและปฏิบัติตาม เพศภาวะจึงมีบริบทเฉพาะทางประวัติศาสตร์ สังคม และเศรษฐกิจ เป็นตัวกำหนดและกำหนดเสอม

กฤตยา อาชวนิจกุล (2554) อธิบายว่าเพศภาวะ (Gender) เป็น ‘เพศ’ ที่หมายถึงภาวะแห่งเพศที่ถูกประกอบสร้างทางสังคม เพศภาวะที่เราคุ้นเคยและถูกขัดเกลาหลอมสร้างกันมา ก็คือความเป็นหญิงความเป็นชาย ดังนั้นในอีกแง่มุมหนึ่ง เพศภาวะจึงเป็นเรื่องของบทบาทในเรื่องต่างๆที่สังคมกำหนดให้กับสถานะทางเพศซึ่งมักดูจากเพศสรีระ (Sex)โดยดูจากความภาพที่ปรากฏออกมา คือ หญิง หรือ ชาย และหากสังคมเกิดเปลี่ยนการกำหนดสถานะทางเพศว่า อาจมาจาก

Copyright by Mahidol University

องค์ประกอบอื่นๆ นอกเหนือจากเพศสรีระ สถานะทางเพศก็จะมีเพิ่มมากขึ้น เช่น เกย์ กะเทย ทอม ดี้ ฯลฯ อันจะนำ ไปสู่การกำ หนดบทบาทเพศต่างๆ มากกว่าหญิงและชาย

นฤพนธ์ด้วงวิเศษ(2556) ได้อธิบายว่าการศึกษาเพศภาวะ บทบาททางเพศ หรือความสัมพันธ์ ทางเพศในหลายวัฒนธรรมของนักมานุษยวิทยา ยืนยันและพิสูจน์ข้อสมมุติฐานเกี่ยวกับเพศภาวะ (Gender) ในสังคมตะวันตกว่าเป็นสิ่งที่ใช้ไม่ได้กับวัฒนธรรมอื่น รูปแบบหรือการจัดประเภทของ “เพศภาวะ” ในสังคมตะวันตกคือภาพสะท้อน หรือเป็นผลผลิตของวัฒนธรรมซึ่งไม่ใช่สิ่งสากล ภาพลักษณ์ของร่างกายคือสิ่งที่เราใช้แยกความแตกต่างระหว่างตัวเรากับคนอื่น ใช้เพื่อนตอกย้ำความเป็นตัวเอง ใช้บ่งชี้ว่าคนอื่นต่างจากเรา และทำให้เรามีตัวตน อย่างไรก็ตามการร่างกายที่ถูกแสดงออกมานั้นเป็นร่างในเชิงนามธรรม กล่าวคือ เป็นผลผลิตทางความคิดซึ่งมีเงื่อนไขทางสังคมและวัฒนธรรมเป็นตัวหล่อหลอม ผู้ที่สร้างภาพลักษณ์ของร่างกายมีเงื่อนไขทางสังคมของตนเอง ความหมายของร่างกายที่ถูกสร้างขึ้นมามีเป้าหมายเพื่อใช้ทำบางสิ่งบางอย่าง อาจกล่าวได้ว่าการสร้างความหมายต่อร่างกายที่มองเห็นได้ เป็นกระบวนการที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาภายใต้การปรับเปลี่ยนวิธีคิดบางอย่าง

การประยุกต์ทฤษฎีกับปัญหา

สังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาทำให้รูปแบบความคิดความเชื่อนั้นไม่หยุดยิ่ง ในลักษณะของทางด้านเพศภาวะก็เช่นกันทั้งความเป็นหญิงและความเป็นชายจึงเป็นผลผลิตของสังคมและวัฒนธรรมซึ่งอยู่ภายใต้วิธีคิดของการให้ความหมายบางอย่าง รวมไปถึงภาพลักษณ์ร่างกายที่ปรากฏออกมาจึงเป็นสิ่งที่ใช้บ่งชี้ว่าตัวเรานั้นมีความแตกต่างจากคนอื่น จึงเป็นผลทำให้เกิดความหลากหลายในรูปแบบของรูปร่างและร่างกายเพื่อเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลนั้นยืนยันเพศภาวะของตนเอง ในการกำหนดเพศภาวะของความเป็นชายที่สังคมได้ให้ต่อเยาวชนชายในปัจจุบันทำให้เยาวชนชายต้องมีการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสังคม จึงเกิดปรากฏการณ์ในเยาวชนชายที่ออกกำลังกายด้วยวิธีการเพาะกาย ได้ให้ความหมายทางเพศภาวะของตนเองในด้านของความเป็นชาย (Masculinity) เป็นผลเนื่องจากสังคมนั้นได้ประกอบสร้างรูปแบบของความเป็นชายให้กับเยาวชนชายในปัจจุบันว่าต้องมีสุขภาพที่แข็งแรง มีรูปร่างที่ดีสมส่วน มีกล้ามเนื้อที่บึกบึน จากข้อกำหนดทางเพศที่สังคมได้ให้รูปแบบของความเป็นชายมานั้นส่งผลให้เยาวชนชายในสังคมมากมายต้องทำตามความคาดหวังของสังคมที่ได้กำหนดบทบาททางเพศ (Sex Role) พวกเขาจึงเกิดความเชื่อว่าความเป็นชายต้องมีลักษณะหรือรูปแบบดังกล่าว และยืนยันตัวตนต่อผู้คนในสังคมว่าพวกเขานั้นมีเพศภาวะในความเป็นชาย

Copyright by Mahidol University

2.1.2 แนวคิดเรื่องเพศวิถี (Sexuality)

สุชาดา (2550 อ้างในพิมพวัลย์ บุญมงคล, 2555: 78) ได้อธิบายว่าเพศวิถีเป็นเรื่องของวัฒนธรรมมากกว่าประเด็นเรื่องชีววิทยา ซึ่งมีคุณสมบัติเหมือนกันกับเพศภาวะ กล่าวคือจะมีความหลากหลายและลื่นไหล ซึ่งเกิดจากผลผลิตของทางประวัติศาสตร์ สังคม เศรษฐกิจ และการเมือง เหมือนกันกับเพศภาวะ ในการให้ความหมายของเพศวิถีที่ใช้ในทางมานุษยวิทยาจึงมีนิยามที่ครอบคลุมประเด็นเรื่องพฤติกรรมทางเพศและแรงขับทางเพศ และยังรวมไปถึงการที่บุคคลให้ความหมายเรื่องเพศของตน ทั้งระบบความเชื่อ ความรู้สึก ความปรารถนา รสนิยมทางเพศ ความสุข ความพึงพอใจ การแสดงออกซึ่งอัตลักษณ์หรือตัวตนทางเพศ คู่สัมพันธ์ทางเพศ และการให้ความหมายกับคู่สัมพันธ์ทางเพศต่างๆ พฤติกรรมทางเพศและแบบแผนพฤติกรรมทางเพศที่หลากหลาย ในมิติต่างๆที่กล่าวมานี้มีความซ้อนทับและเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน

White, Bondurant, & Travis (2000 อ้างในนภาภรณ์ หะวานนท์, กิตติกร สันคติประภา, อุษณีย์ ธโนศวรรย์ และธีรวัลย์ วรรธโนทัย, 2555) ได้อธิบายว่าในการจะให้ความหมายของเพศวิถีนั้นจะมีความหลากหลายทั้งในแวดวงวิชาการและในตัวบุคคล เพศวิถีจึงเป็นการแสดงออกของบุคคลว่ามีความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก และการตอบสนองต่อสิ่งต่างๆที่แสดงออกมาในกริยาท่าทาง การพูด การแต่งตัว หรือในด้านของความรู้สึกที่มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆที่อยู่ใกล้ตัวหรือคนที่อยู่ในสังคมว่าเป็นอย่างไร โดยองค์ประกอบของเพศวิถีจะหมายรวมถึง อัตลักษณ์ทางเพศ ความพึงพอใจทางเพศ และพฤติกรรมทางเพศ

กฤตยา อาชวนิจกุล (2554) ได้อธิบายว่าคือ วิธีปฏิบัติที่เกี่ยวกับความปรารถนาทางเพศ หรือที่เรียกไว้ในกฎหมายล้านนาดั้งเดิมว่า “ตัณหาอาลัย”โดยในแต่ละระบบสังคมนั้นจะมีความปรารถนาทางเพศของปัจเจกบุคคลซึ่งเป็นมากกว่าพฤติกรรมตามธรรมชาติ ว่าใครมีเพศสัมพันธ์กับใคร ที่ไหน อย่างไร แต่หมายรวมถึงความปรารถนาที่ดี การเกี้ยวพาราสีมโนทัศน์เกี่ยวกับคู่ในอุดมคติ ฯลฯ หรืออาจจะเป็นทั้งเรื่องการสร้างความหมายทางสังคม เป็นเป้าหมายของการควบคุมทางสังคมและการเมืองของรัฐชาติหรือเป็นพื้นที่ของการยอมจำนนและการต่อสู้ในระดับปัจเจกเพศวิถีจึงเป็นทั้งระบบความคิด ความเชื่อเรื่องเพศ เป็นกระบวนการทางสังคมและวัฒนธรรมที่กำหนด จัดการ กำกับ ควบคุม รวมทั้งการแสดงออกเกี่ยวกับรสนิยมทางเพศ ความพึงพอใจในเรื่องเพศ ความปรารถนา การแสดงท่าทีที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ การแต่งกาย เป้าหมายในความสนใจทางเพศ และการสร้างจินตนาการที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ ไปจนถึงการออกกฎเกณฑ์ ระเบียบกฎหมายต่างๆ ที่มาควบคุมหรือกำกับดูแลเรื่องเพศของคนในสังคม โดยทั่วไปแล้วสังคมจะมีการสร้างบรรทัดฐานชุดหนึ่งที่ยอมรับหรือให้ความชอบธรรมกับเพศวิถีที่กำหนดขึ้นเท่านั้น แต่เพศวิถีมิใช่เรื่องหยุดนิ่งและมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ในแง่ปัจเจกบุคคล เพศวิถีจึงเป็นกระบวนการชีวิตที่ยาวนานของคนๆ

Copyright by Mahidol University

หนึ่ง มีการเติบโตและเปลี่ยนแปลง เพื่อที่จะตอบโต้หรือยอมตามต่อกรอบกติกาเรื่องเพศที่ปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น และสัมพันธ์กับเหตุการณ์ต่างๆ ในช่วงเวลาหนึ่งๆ ในแง่ระบบสังคม เพศวิถีจึงมีที่ทางอยู่บนกฎเกณฑ์ของการเมือง ศีลธรรม และแนวปฏิบัติเรื่องเพศ หรือวัฒนธรรมทางเพศในแต่ละสังคมซึ่งเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา

ชลิดาภรณ์ ส่งสัมพันธ์ (2551)ได้อธิบายว่าการจะเข้าใจเรื่องเพศวิถีหมายถึงอะไรจึงไม่ใช่เรื่องที่ง่ายนัก เพราะเพศวิถีไม่ได้มีความหมายที่คงที่ แต่ซึ่งเกิดจากการประกอบสร้างของสังคม ความเชื่อ ความหมาย ค่านิยม และพฤติกรรมทางเพศที่แปรเปลี่ยนไปในแต่ละบริบทของสังคมวัฒนธรรม รวมไปถึงช่วงเวลาในชีวิตของคนที่ถูกเข้าใจและให้ความหมายที่แตกต่างกันออกไปที่แสดงออกมาในด้านพฤติกรรม เช่น ในสังคมไทยการร่วมเพศระหว่างชายกับชายถูกเข้าใจต่างกันในช่วงเวลาและบริบทที่ต่างกันออกไป การที่ผู้ชายที่รสนิยม หรือการกระทำทางเพศกับคนเพศเดียวกันอาจไม่ได้นำไปสู่การถูกมองในฐานะ “เกย์” แต่เป็นการมองถึงการเชื่อมโยงช่วงเวลาที่มีความหมายและค่านิยมแบบ “สมัยใหม่” อาจทำให้เกิดการยอมรับ ยกตัวอย่างในสังคมไทยสมัยก่อนที่แตกต่างจากสมัยปัจจุบัน เช่น ประเด็นการแต่งตัวของผู้หญิงที่ใส่เสื้อสายเดี่ยวที่ถูกสังคมมองว่าโป๊ ซึ่งเป็นภาพที่ผิดแปลกไปจากกุลสตรีไทยในสมัยนั้น สังคมจึงมองผู้หญิงที่ใส่สายเดี่ยวไปในทางที่ไม่ดี หรือในกรณีเรื่องเพศนอกสมรสของวัยรุ่นถูกมองว่ากลายเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสมเพราะเป็นการละทิ้งวัฒนธรรมไทยไปเลียนแบบตะวันตก การใช้ชีวิตคู่หรือการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นไทยในสมัยนั้นจึงเป็นเรื่องที่ไม่สมควรทำ ผู้หญิงจึงเป็นเพศที่ต้องรักตัวสงวนตัวการมีเซ็กส์ก่อนแต่งงานจึงเป็นเรื่องที่ไม่ควรทำ เมื่อกาลเวลาที่ผ่านไปย่อมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรหลายๆอย่าง ในเรื่องเพศวิถีก็เช่นเดียวกันที่ต้องปรับเปลี่ยนไปตามบริบทของสังคมและวัฒนธรรมที่ร่วมสมัย

Ruth Dixon-Mueller (1993) ได้อธิบายว่าเพศวิถีเป็นการให้ความหมายทางด้านทัศนคติและพฤติกรรมของผู้ชายและผู้หญิงในทุกๆสังคมจะส่งผลกระทบต่อพื้นฐานของคุณภาพชีวิตของมนุษย์ องค์ความรู้ของเพศวิถีมีความสำคัญต่อทัศนคติและพฤติกรรมทางด้านสุขภาพ เพศวิถีเป็นแนวคิดที่เป็นบูรณาการ รวมตั้งแต่ความสามารถทางด้านร่างกายที่ถูกกระตุ้นเร้า เช่นเดียวกันความหมายทางสังคมที่ถูกรับรู้ร่วมกันและความหมายของปัจเจกที่เชื่อมโยงกับพฤติกรรมทางเพศและการประกอบกันขึ้นเป็นอัตลักษณ์ทางเพศภาวะและเพศวิถี ความหมายของเพศวิถีถูกแปรเปลี่ยนจากแนวคิดทางชีววิทยากลายเป็นแนวคิดทางสังคมวัฒนธรรม

Michel Foucault (1978) อธิบายว่าเพศวิถีเป็นเครื่องมือของการส่งผ่านอำนาจและอำนาจนี้เป็นพลังในทางสร้างสรรค์ซึ่งกำหนดความสัมพันธ์ระหว่างคนสถานบัน และวิธีคิดของคนในสังคม กลุ่มมคนกฎุมพีในศตวรรตที่19 ได้สร้างความหมายและวิธีคิดเกี่ยวกับเพศวิถีทำให้ความหมายของเพศวิถีถูกใช้เป็นเครื่องมือในการแผ่ขยายอำนาจของพวกเขา ดังนั้นผู้คนในสังคมจึง

Copyright by Mahidol University

มองเพศวิถีของตัวเองในฐานะที่ตัวเองเป็นใครในมิติทั้งทางร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาน การควบคุมเพศวิถีจึงกลายเป็นเครื่องมือของการควบคุมชะตาชีวิตของพวกเขา เพศวิถีจึงเป็นเครื่องมือของพวกกฎุมพี ในการได้มาซึ่งอำนาจและขยายอำนาจที่มีอยู่มาควบคุมร่างกายและจิตวิญญาณ กลุ่มคนกฎุมพีไม่ได้ละเลยประเด็นเพศวิถีแต่พวกเขาให้ความสำคัญกับมันเพื่อที่จะควบคุม สร้างกฎเกณฑ์ และประกันว่าความเป็นปกติธรรมดายังคงอยู่ ดังนั้นการมองเพศวิถีในฐานะที่เป็นสิ่งประดิษฐ์ของชนชั้นของกลุ่มกฎุมพีเป็นการมองให้ทะลุถึงการที่เราควบคุมสุขภาวะของตนเอง และทำให้เราเข้าใจว่าฟูโก้ถึงอธิบายเพศวิถีว่าเป็นการประกอบสร้างทางสังคม

การประยุกต์ทฤษฎีกับปัญหา

ปรากฏการณ์ในปัจจุบันที่เยาวชนชายหันไปออกกำลังกายด้วยวิธีการเพาะกายเป็นจำนวนมากมีความเชื่อมโยงกับในประเด็นของเพศวิถี กล่าวคือประเด็นในเพศวิถีนั้นมีความเชื่อมโยงกับทางด้านเพศภาวะ เกิดจากการประกอบสร้างจากทางด้านสังคมวัฒนธรรม เพศวิถีจึงเป็นทั้งระบบความคิด ความเชื่อเรื่องเพศ เป็นกระบวนการทางสังคมและวัฒนธรรมที่กำหนด จัดการ กำกับ ควบคุม เป็นผลให้เยาวชนชายมีการแสดงออกเกี่ยวกับรสนิยมทางเพศ ความพึงพอใจในเรื่องเพศ ความปรารถนา การแสดงท่าทีที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ การแต่งกาย เป้าหมายในความสนใจทางเพศ สิ่งเหล่านี้จึงส่งผลทำให้พฤติกรรมแปรเปลี่ยนไปตามสภาพสังคมที่เยาวชนชายเหล่านั้นอาศัยอยู่ สังคมวัฒนธรรมไทยปัจจุบัน จึงเป็นตัวกำหนดวิถีปฏิบัติของเยาวชนชายให้เป็นไปตามที่สังคมได้คาดหวังไว้ จึงเกิดมุมมองและทัศนคติที่ส่งผลต่อเยาวชนชายว่าต้องเป็นคนที่มีสุขภาพแข็งแรง มีรูปร่างที่สมส่วน มีกล้ามเนื้อที่บึกบึน จึงหลายเป็นสิ่งที่สามารถทำให้เกิดเสน่ห์และการดึงดูดทางเพศต่อเพศเดียวกันหรือเพศตรงข้ามได้ และสิ่งเหล่านี้ส่งผลทำให้เยาวชนชายเกิดพฤติกรรมการเพาะกาย

2.1.3 แนวคิดเรื่องร่างกายและความเป็นชาย

2.1.3.1 สถานะร่างกายในสังคมปัจจุบัน

“ร่างกาย” (body) สังคมปัจจุบันให้ความสนใจเป็นอย่างมาก ทั้งในกลุ่มคนทั่วไป กลุ่มคนในแวดวงวิชาการ ปรากฏการณ์ที่แสดงให้เห็นถึงร่างกายนั้นมีความสำคัญ ซึ่งจะสามารถเห็นได้จากหน้าหนังสือพิมพ์ นิตยสาร โทรทัศน์ ในสื่อต่างๆเหล่านี้ต่างก็พร้อมใจที่จะนำเสนอแง่มุมในประเด็นเหล่านี้ ที่มีความสัมพันธ์และเกี่ยวโยงกับทางด้านร่างกาย เช่น การรักษาร่างกายให้มีสัดส่วนที่งดงาม การทำศัลยกรรมต่างๆทางด้านร่างกาย การทำให้คงความเป็นหนุ่มสาว การทำสิ่งต่างๆเหล่านี้เพื่อเป็นที่ต้องตาต้องใจแก่ผู้ที่พบเห็น จึงเปิดโอกาสให้มีธุรกิจต่างๆที่เกี่ยวข้อง

Copyright by Mahidol University

กับทางด้านร่างกาย แต่ข้อสังเกตอย่างหนึ่งก็คือเรื่องของการพยายามสร้างหรือค้นหาเทคโนโลยีเพื่อควมคุมและจัดการกับทางด้านร่างกาย สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องใหม่ จึงมีข้อสังเกตอย่างหนึ่งที่เห็นชัดเจนในสมัยก่อนได้แก่ การมัดเท้าของหญิงชาวจีน การสวมเครื่องรัดทรวดทรงของหญิงขาวตะวันตก การสัก การเจาะ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้คือผลงานที่สร้างสรรค์โดยมนุษย์ การดัดแปลงร่างกายเป็นการเปลี่ยนแปลงเพื่อกลายเป็นร่างกายที่สังคมยอมรับ ร่างกายจึงเป็นโครงการที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่มีที่สิ้นสุดในตลอดทั้งชีวิตหรือที่เรียกว่า the body project เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พึงปรารถนา การเพาะกายจึงเป็นอีกตัวอย่างหนึ่งที่ดีของการปฏิบัติต่อร่างกายในฐานะโครงการ การที่มีมัดกล้ามเนื้อที่ใหญ่ “เกินธรรมชาติ” ก็เป็นอีกหนึ่งหนทางที่ทำให้แสดงออกถึงความสามารถในตัวตนของคนๆนั้น (Bourdieu อ้างใน ปริตตา กออนันตกูล, 2541)

2.1.3.2 ร่างกายกับทุนทางกายภาพ

บิแอร์ บูร์ดิเยอ (Pierre Bourdieu) ได้ชี้ให้เห็นความสำคัญของร่างกายในสังคมทุนนิยม แนวคิดของบูร์ดิเยอจึงเป็นแนวคิดเรื่องของการสร้างทุนทางกายภาพ ร่างกายจึงมีส่วนในการสร้างงานซึ่งเป็นทุนในอีกรูปแบบหนึ่ง ทุนทางกายภาพมักจะเปลี่ยนแปลงไปเป็นทุนทางเศรษฐกิจ เช่น เงิน สินค้า และบริการ แปรเปลี่ยนไปเป็นทุนทางวัฒนธรรม เช่น การศึกษา แปรเปลี่ยนไปเป็นทุนทางสังคม เช่น เครือข่ายเส้นสายทางสังคม บูร์ดิเยอเน้นที่กระบวนการทำให้ร่างกายมีสภาพเป็นสินค้า (commodification) ในสังคมสมัยใหม่ ซึ่งหมายถึงร่างกายเป็นเจ้าของอำนาจ สถานภาพ รูปแบบสัญลักษณ์ ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นในการได้รับทรัพยากรต่างๆ ยกตัวอย่างในสมัยปัจจุบันที่นักกีฬาใช้ร่างกายในการหารายได้เป็นจำนวนมาก ถ้าดูตัวอย่างนักกีฬาที่มีความสามารถในระดับโลก ในขณะเดียวกันในตะวันตกก็ยังมีนักเพาะกายที่ถูกจ้างไปอยู่ตามไนท์คลับและดิสโกเธคเพื่อไปเรียกลูกค้า จะเห็นได้ว่าร่างกายมีส่วนในการสร้างความแตกต่างและความไม่เท่าเทียม เนื่องมาจากปัจจัย 3 ประการ คือ 1) ตำแหน่งทางสังคม (social location) 2) ที่อยู่ทางสังคม (habitus) 3) พัฒนาการของรสนิยม (taste) ด้วยเหตุทั้งสามประการนี้จึงทำให้คนจะพัฒนาร่างกายไปในทางที่ได้รับคุณค่าไม่เท่ากัน และจะทำให้ความไม่เท่าเทียมในสังคมดูเป็นเรื่องธรรมชาติ บูร์ดิเยอจึงให้ความสำคัญกับการสร้างรูปลักษณ์แบบต่างๆ ซึ่งต้องสอดคล้องกับตำแหน่งทางสังคม ที่อยู่ทางสังคม และรสนิยม ผสมรวมกัน จึงทำให้ร่างกายของชายที่ใช้แรงงานที่มีกล้ามเนื้อเป็นมัดๆไม่มีคุณค่าทางสัญลักษณ์แฝงอยู่เลย ชนชั้นจึงมีอิทธิพลมาหาศาลต่อการที่แต่ละบุคคลจะพัฒนาร่างกายของเขา ชนชั้นที่กุมอำนาจในสังคมมักจะได้โอกาสดีๆ ที่จะแปลงทุนทางกายภาพของพวกเขาไปเป็นอย่างอื่น ตัวอย่าง การเล่นกีฬาของคนชั้นสูงสามารถทำหน้าที่เป็น “ตลาดเนื้อคู่” ซึ่งจะเป็นการรักษาทรัพยากรทางเศรษฐกิจให้อยู่ในกลุ่มเดียวกัน แต่ทุนทางกายภาพ

Copyright by Mahidol University

นั้นอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ ตัวอย่างเช่น ราคาหุ้นอาจจะขึ้นหรือตกได้ มูลค่าของปริญญาบัตรการศึกษาอาจจะลดลงได้ถ้ามีมากจนเฟ้อ มูลค่าของทุนทางกายภาพก็สามารถขึ้นลงได้เช่นกัน การธำรงรักษามูลค่าเชิงสัญลักษณ์ของร่างกายนั้นจึงเป็นสิ่งที่ยาก ทุนทางกายภาพเป็นสิ่งที่ไม่สามารถสืบทอดหรือส่งต่อเป็นมรดกได้ ในสังคมบริโภคปัจจุบันชนชั้นนำในสังคมก็ยังคงนิยมที่จะลงทุนในร่างกาย เนื่องมาจากทุนทางกายภาพเป็นสิ่งที่ดูเป็นธรรมชาติและเป็นเรื่องของทางชีวภาพ (Bourdieu อ้างใน ปริตตา กออนันตกูล, 2541)

2.1.3.3 ทุนทางวัฒนธรรม

บูร์ดิเยอจึงได้ขยายแนวคิดเกี่ยวกับ “ทุน” (capital) ซึ่งเป็นแหล่งกำเนิดของการแสวงหาผลประโยชน์ และได้ขยายประเภทของ “ทุน” จาก “ทุนเศรษฐกิจ” ออกไปเป็น “ทุนทางศาสนา/ทุนทางวัฒนธรรม” โดยเขาได้นิยาม “ทุน” เสียใหม่ว่า สิ่งใดจะมีสภาวะกลายเป็นทุนนั้นก็เมื่อสิ่งนั้นทำหน้าที่ในฐานะ “ความสัมพันธ์เชิงอำนาจทางสังคม” (function as a social relation of power) และสิ่งนี้เป็นที่มาของแนวคิดเรื่อง “ทุนทางวัฒนธรรม” ของบูร์ดิเยอ ซึ่งมีความครอบคลุมหลายสิ่งหลายอย่างนับตั้งแต่ความสามารถในการใช้ภาษา ความสำนึกเรื่องวัฒนธรรม ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ พื้นฐานทางการศึกษา ฯลฯ นอกจากนั้นบูร์ดิเยอยังเสนอว่า ทั้งทุนทางเศรษฐกิจ และทุนอื่นๆ เช่น ทุนวัฒนธรรม/ทุนสัญลักษณ์ นั้นสามารถถ่ายโอนไปมาซึ่งกันและกันได้ (กาญจนา แก้วเทพ และ สมสุข หินวิมาน ,2551) และบูร์ดิเยอ เชื่อว่าการครอบงำนั้นสามารถซ่อนเร้นและแฝงตัวอยู่ในทุกสถานบันโดยเฉพาะอย่างยิ่งการครอบงำผ่านทุนทางวัฒนธรรม (Cultural Capital) โดยการครอบงำดังกล่าวเกิดขึ้นตลอดช่วงของการดำเนินชีวิต บูร์ดิเยอแบ่งย่อยของทุนทางวัฒนธรรมออกเป็น 3 รูปแบบ คือ 1) ทุนที่ถูกทำให้อยู่ในรูปธรรม (objectified form) คือ ทุนทางวัฒนธรรมที่อยู่ในรูปแบบของวัตถุที่ปัจเจกบุคคลได้เป็นเจ้าของ เช่น หนังสือ งานเขียน เครื่องมือ เครื่องจักร ฯลฯ 2) ทุนที่อยู่ในรูปสถาบัน (institutionalized form) โดยการอ้างถึงคุณสมบัติของทุนทางวัฒนธรรมให้ถูกเข้าใจว่า คือ การรับประกันในรูปแบบของประกาศนียบัตร หนังสือรับรอง หรือคุณภาพของชื่อเสียงสถานบัน 3) ทุนที่รวมอยู่ในฮาบิทัส ซึ่งเป็นทุนที่อยู่ในรูปแบบการแสดงออกของร่างกายและจิตใจ (embodied form) ทุนประเภทนี้ปรากฏอยู่ในรูปแบบของทุนทางวัฒนธรรมและต้องใช้ระยะเวลานานในการสะสมทุน เช่น ความสามารถ ความรอบรู้ที่จะพูด การมีบุคคลิกที่สง่างาม รูปแบบทั้งหลายเหล่านี้คนได้รับจากกระบวนการหล่อหลอมทางสังคมอันเป็นคุณสมบัติที่เอื้อให้บุคคลสามารถนำไปเพิ่มพูนมูลค่าตนเองได้ (Bourdieu อ้างใน Bridges 2009)

Copyright by Mahidol University

2.1.3.4 ทุนทางเพศภาวะ

ทุนทางเพศภาวะ (Gender capital) หมายถึง องค์ความรู้ ทรัพยากร และความเป็นตัวตนที่มีอยู่ ซึ่งภายใต้บริบทหนึ่ง ซึ่งก่อให้เกิดการแสดงอัตลักษณ์ทางเพศภาวะ โดยเฉพาะการนำเสนอผ่านมิติทางด้านร่างกาย ร่างกายไม่เป็นเพียงแหล่งของทุนทางเพศภาวะ แต่ยังเป็นพื้นที่แหล่งทรัพยากรที่สำคัญ ซึ่งสามารถทำให้เกิดการสะสมทุน (Goffman 1967 อ้างใน Bridges 2009:92) เนื่องจากอัตลักษณ์ เป็นสิ่งที่บุคคลเลือกหยิบใช้สวมใส่ในบริบทต่างๆ ผู้ชายจึงมีแนวโน้มในการเกิดความรับผิดชอบของการมีระเบียบในการควบคุมทำกับร่างกายของตนเองมากขึ้น ทุนทางเพศภาวะบางอย่างจึงทำให้เกิดการจรรโลงคุณค่าบางอย่างในสถานการณ์ทางสังคมต่างๆ ทุนของเพศภาวะบางครั้งมีความสำคัญกับการอธิบายปรากฏการณ์บางอย่าง บูร์ดิเยอ จึงให้เหตุผลนี้ว่าเป็นมาจากระบบทุนนิยมที่มีขนาดใหญ่และยาวนาน ในขณะที่คอนเนลล์ระบุว่าทุนทางเพศภาวะเป็นส่วนหนึ่งของการปลูกฝังค่านิยมของสังคมในความเป็นหญิงและความเป็นเพศชายในตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบัน อย่างไรก็ตามทุนทางเพศภาวะมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของบริบทสังคม ทั้งในบริบทของการรับรู้ในแต่ละคน เหนือสิ่งอื่นใดจึงต้องใช้แนวคิดของทั้ง บูร์ดิเยอและคอนเนลล์ควบคู่กันไป คอนเนลล์ยังระบุต่อว่าถึงแม้ความเป็นชายแบบการครอบงำเชิงอุดมการณ์ (hegemonic) จะถูกนำมาใช้ในหลายๆด้าน แต่ก็ไม่ควรที่จะปล่อยให้ทิ้งร้าง อะไรที่ถูกสร้างขึ้นโดยความเป็นชายแบบ hegemonic จะเป็นการยกย่องทางวัฒนธรรมไม่ใช่การครอบงำทางสังคมโดยใช้การบังคับ ความเป็นชายแบบ hegemonic จึงถูกใช้ในการเขียนงานวิจัยหลากหลายงานที่แตกต่างกัน การนำเสนอทุนทางเพศภาวะอาจจะปฏิบัติหรืออยู่ร่วมกับทุนทางด้านร่างกาย ทุนทางเพศภาวะช่วยให้อธิบายบางสิ่งบางอย่างที่เกี่ยวกับความเป็นหญิงและความเป็นชาย ดังนั้นกล้ามเนื้อของชายที่เพาะกาย Arnold Schwarzenegger เป็นการผลิตตัวตนแห่งความเป็นชาย Bridges (2009)

การประยุกต์ทฤษฎีกับปัญหา

ร่างกายของคนเรานั้นมีสถานะทางด้านร่างกายแตกต่างกัน ร่างกายจึงแสดงคุณค่าออกมาแตกต่างกัน ดังเห็นได้กับสถานการณ์ในปัจจุบันที่คนเรานั้นให้ความสำคัญกับทางด้านร่างกายไม่ว่าจะเป็นการทำศัลยกรรมในส่วนต่างๆของร่างกายหรือแม้แต่การเพาะกายก็เช่นกัน ร่างกายจึงเปรียบเสมือนโครงการที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่สิ้นสุด ร่างกายจึงสามารถกลายเป็นทุนทางกายภาพได้ กล่าวคือทุนทางด้านร่างกายมักจะสามารถเปลี่ยนแปลงไปเป็นทุนทางเศรษฐกิจ ทันทางวัฒนธรรม และทุนทางสังคม เป็นต้น ในสังคมสมัยใหม่ผู้คนจึงมักใช้ร่างกายเป็นการหาทรัพยากรต่างๆให้กับตนเอง ยกตัวอย่างนายแบบที่ใช้รูปร่างที่ดีมีกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้นจากการเพาะกายไปใช้ในการหาทรัพยากรต่างๆให้กับตนเอง รูปร่างที่ดีและมีกล้ามเนื้อจึงเป็นสถานะ

Copyright by Mahidol University

ทางด้านร่างกายที่มีทุนทางกายภาพในตัวของมันเองที่จะใช้เพื่อแสวงหาประโยชน์ต่างๆ และในขณะเดียวกันทุนทางเพศภาวะก็มีบทบาทต่อทางด้านการเพาะกาย ทุนทางเพศภาวะจึงหมายถึงองค์ความรู้ ทรัพยากร และความเป็นตัวตน ที่นักเพาะกายได้ให้ความหมายต่อความเป็นชาย ว่าความเป็นชายนั้นต้องเป็นอย่างไร ทุนทางเพศภาวะจึงมีส่วนในการปลูกฝังค่านิยมของสังคมต่อความเป็นชาย ซึ่งคอนเนลล์ได้ให้ความหมายว่าเป็นการครอบงำความเป็นชาย

2.1.3.5 แนวคิดเรื่องความเป็นชาย (Masculinity)

Connell (1987 อ้างถึงใน Joan Evans, 2011)ในการกำหนดความเป็นชายนั้นขึ้นอยู่กับสังคมวัฒนธรรม เวลา และบริบทของสถานที่นั้นๆ ในประวัติศาสตร์แต่ละยุคสมัยจึงให้ความหมายของความเป็นชายนั้นแตกต่างกันออกไป ในการให้ความหมายของความเป็นชายนั้นสิ่งที่จะมากำหนดความแตกต่างก็คือความเป็นหญิง ความเป็นชายถูกกำหนดในเงื่อนไขเชิงสัมพันธ์กับความเป็นหญิง กล่าวคือความเป็นชายย่อมมีรูปแบบการกระทำและพฤติกรรมต่างๆที่แตกต่างกับความเป็นหญิงแต่ก็จะมีความเชื่อมโยงในปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน จึงทำให้ความเป็นชายนั้นจะแสดงออกไปในหลายรูปแบบ เช่น รูปแบบของชนชั้นทางสังคม รูปแบบของการปกครอง รูปแบบของการศึกษา รูปแบบของการกล้าแสดงออก รูปแบบของการควบคุม รูปแบบของการยับยั้งชั่งใจทางอารมณ์ หรือแม้แต่รูปแบบของการแสดงออกทางด้านกายภาพร่างกายของความแข็งแรง เป็นต้น ในรูปแบบต่างๆเหล่านี้จะนำไปสู่การครอบงำอำนาจของความเป็นชาย (Hegemonic masculinity) ชายในแบบดั่งเดิมจึงเป็นอะไรที่ตรงกันข้ามกับผู้หญิง เช่น ถ้าผู้ชายมีความมั่นใจ ผู้หญิงจะขาดความมั่นใจ ผู้ชายมีการกล้าแสดงออก ผู้หญิงจะไม่กล้าแสดงออก ผู้ชายเป็นผู้นำ ผู้หญิงเป็นผู้ตาม โดยเฉพาะเยาวชนชายที่แสดงออกมาในรูปแบบของความเป็นชายที่เกิดความท้าทายในอำนาจของเพศตน ที่สังคมให้ความหมายต่อความเป็นชายในการแสดงออกทางพฤติกรรมของความเป็นชายจึงเป็นการแสดงออกตามอุดมการณ์ของความแตกต่างทางเพศ

อีกทั้ง Connell (1995 อ้างถึงใน Arran Stibbe, 2004)ได้อธิบายว่าความเป็นชาย (Masculinity) เป็นแนวคิดที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญจะไปมีความเกี่ยวข้องกับทางด้านชีววิทยาและมีความสัมพันธ์กับการแสดงออกของเพศภาวะทางด้านสังคมและวัฒนธรรม ชี้ให้เห็นว่าความเป็นเพศชายและเพศหญิงนั้นไม่ได้แสดงออกมาภายนอกร่างกายของพวกเขา แต่เป็นการแสดงออกมาจากการที่พวกเขามีปฏิสัมพันธ์กับสังคม ได้กล่าวอีกว่า“ร่างกายเป็นสิ่งที่ทำให้มีความเชื่อมโยงในการสร้างการปฏิบัติของผู้คนในสังคม” ในความเป็นเพศชายนั้นสิ่งที่แสดงออกทางชีวภาพทั้ง สรีระรูปร่าง พละกำลัง ความแข็งแรง จึงทำให้เพศชายมีอำนาจที่มากกว่าเพศหญิง ยกตัวอย่างเช่น การแสดงออกของเพศชายในการเล่นกีฬาย่อมแสดงให้เห็นถึงความกล้าหาญ อดทน

Copyright by Mahidol University

แข็งแรง สิ่งเหล่านี้จะเกี่ยวโยงกับปัจจัยทางชีวภาพที่แสดงออกมาอย่างมีนัยสำคัญกับทางสังคม เพศชาย (Men) จึงแสดงถึงความเป็นชาย (Masculinity) ที่บ่งบอกถึงการครอบงำอำนาจที่เหนือกว่าความเป็นหญิง (Femininity) ในการครอบงำอำนาจความเป็นชาย (Hegemonic masculinity) ย่อมเกิดการทำซ้ำผ่านวาทกรรมซึ่งทำให้มันดูเหมือนเป็นธรรมชาติอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การกระทำเพื่อให้เกิดความเป็นชายในตัวเองของเพศชายนั้นย่อมนำไปสู่การกระทำพฤตกรรมเชิงลบที่มีต่อสุขภาพ

นฤพนธ์ ด้วงวิเศษ (2556)ได้อธิบายว่าดังนั้นความเป็นชายต้องทำความเข้าใจว่าอะไรคือ “ผู้ชาย” “การตระหนักรู้ถึงความเป็นชาย” และ “อารมณ์แบบผู้ชาย” ทั้งสามส่วนนี้มีความเชื่อมโยงกัน ผู้ชายจะดำรงตนในสังคมในฐานะผู้เลือกความหมายเกี่ยวกับความเป็นชายมาใช้กับตนและแสดงพฤติกรรมทางเพศไปตามความหมายเหล่านั้น การแสดงออกถึงความเป็นชายนี้มีความสำคัญมากเพราะผู้ชายจะค่อยๆพัฒนาความคิดเรื่องความเป็นชายจากประสบการณ์ของตัวเอง วิธีการนี้คือการตระหนักรู้ว่าอะไรคือความเป็นชาย ผู้ชายจะมีวิธีการบางอย่างเพื่อทำให้คนอื่นเห็นว่าตนเองมีความเป็นชาย ไม่ว่าจะเป็นการแสดงท่าทาง คำพูด การแต่งกาย สิ่งเหล่านี้คือเครื่องมือที่ช่วยให้ความเป็นชายจับต้องได้ มองเห็นได้ สำหรับอารมณ์แบบผู้ชายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในกระบวนการสร้างความเป็นชาย เมื่อผู้ชายตระหนักว่าตนเองคือใคร เขาก็จะดำรงตนอยู่ในความหมายความเป็นชายและแสดงอารมณ์ให้สอดคล้องกับความหมายนั้น จึงชี้ให้เห็นว่าตัวตนความเป็นผู้ชายไม่ได้เกิดขึ้นจากปัจจัยทางชีววิทยาแต่เกิดขึ้นบนกระบวนการทางสังคมและปฏิบัติการที่บุคคลเลือกใช้ในสถานการณ์ต่างๆ

การประยุกต์ทฤษฎีกับปัญหา

ในการที่จะมากำหนดความเป็นชาย (Masculinity)นั้นก็คือความเป็นหญิง (Femininity)ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่ด้านตรงข้ามกันเสอม ทั้งในด้านทัศนคติและพฤติกรรมนั้นขึ้นอยู่กับสังคมวัฒนธรรม เวลา และบริบทของสถานที่นั้นๆ การให้ความหมายของความเป็นชายในแต่ละสังคมจึงมีความแตกต่างกันออกไป ไม่ว่าจะเป็นในด้านของอารมณ์ ด้านของความคิด ด้านของอำนาจ และในการที่จะแสดงออกถึงความเป็นชายออกมาได้ชัดเจนที่สุดก็คือทางด้านร่างกาย จึงส่งผลต่อระบบความคิดความเชื่อของเยาวชนชายในปัจจุบันว่าการเป็นผู้ชายในอุดมคติจำเป็นต้องเป็นเช่นนั้น เยาวชนชายในปัจจุบันจึงหันไปออกกำลังกายกันเพิ่มมากขึ้น และสิ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับการที่จะให้มีกล้ามเนื้อที่ชัดเจนบึกบึนนั้นก็คือการเพาะกาย เพื่อที่จะได้มาซึ่งความแข็งแรงของร่างกาย มีรูปร่างมีสมส่วน มีกล้ามเนื้อบึกบึนชัดเจน และบ่งบอกถึงเป็นคนรักสุขภาพ

Copyright by Mahidol University

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.2.1 ประวัติศาสตร์การเพาะกาย

วิษณุ ตุวยานนท์ (2542) ได้อธิบายว่า เมื่อย้อนกลับไปเป็นพันปี สมัยโรมันกรีก สมัยที่เราแบ่งชนชั้นกันที่ความแข็งแกร่ง เราเริ่มเห็นความแตกต่างกันได้อย่างชัดเจนระหว่างผู้ที่แข็งแรงแบบเพียวๆ ผู้ที่แข็งแรงและมีกล้ามเนื้องดงาม ,กับผู้ที่มีร่างกายงดงามแบบเพียวๆ จะเห็นได้ว่าผู้ที่แข็งแรงแบบเพียวๆก็เหมาะที่จะถูกนำไปรบหรือทำกิจกรรมอะไรก็ตามที่เกี่ยวกับการใช้พละกำลัง ในขณะที่ผู้ที่มีร่างกายงดงามแบบเพียวๆ ก็ถูกใช้เป็นชายบำเรอให้กับชายชนชั้นสูง คงจะเหลือแต่ผู้ที่อยู่ตรงกลางคือผู้ที่แข็งแกร่งและมีร่างกายงดงามพร้อมๆกัน คนพวกนี้ถูกกำหนดมาให้เป็นนักกีฬา

และใน ปี ค.ศ.1940 ได้มีการบัญญัติศัพท์นักเพาะกาย (body builder) แยกมาจาก นักยกน้ำหนัก (weightlifters) และได้นักเพาะกายคนแรกคือ จอห์น กริเม็ค(John Grimek) ซึ่งก็คือผู้ชนะการประกวดมิสเตอร์ยูเอสเอในปี ค.ศ.1940 จอห์นฯ คือผู้ชี้ให้เห็นว่าการจะเพาะกายให้มีรูปร่างสวยงามเหมือนต้นแบบนั้น จะต้องฝึกด้วยตารางฝึกเดียวกันกับครูต้นแบบ เขามักเน้นเสมอว่าการเพาะกายนั้น ย่อมลดความปราดเปรียวลงเพื่อแยกตัวออกมาจากนักกีฬากรีฑา นักบอล นักมวย ให้เป็นกีฬาที่มีลักษณะเฉพาะตัวนั่นเอง

ต่อมาความรู้ทางด้านเพาะกายได้ตกผลึกจนสามารถสรุปออกมา ทำให้บุคคลรุ่นหลังไม่ต้องเสียเวลาทดลอง ลองผิด ลองถูกด้วยตนเองอีก การบริหารที่ถูกต้อง ยุคของอาร์โนลด์ ชวาลเซเนกเกอร์(Arnold Alois Schwarzenegger) ถือว่าเป็น Modern Bodybuilding คือเป็นการเพาะกายยุคใหม่ และเมื่อมีภาพยนตร์เรื่อง Pumping Iron ที่เป็นหนังกึ่งสารคดี แสดงโดยอาร์โนลด์ ชวาลเซเนกเกอร์ และนักเพาะกายท่านอื่นๆในยุคเดียวกันออกฉาย ก็ทำให้คนทั่วไปรู้จักการเพาะกายมากขึ้นไปอีก หลังจากนั้น ถือเป็น "ยุคทอง" ของการเพาะกาย เพราะมีการเผยแพร่ความรู้ด้านเพาะกายได้มากที่สุดในประวัติศาสตร์ มีคนเล่นกล้ามมากที่สุดเท่าที่เคยมีมา อันดูได้จากอุตสาหกรรมการผลิตเครื่องออกกำลังกาย ,อาหารเสริมสุขภาพ ,นิตยสารเพาะกายหลายยี่ห้อ ,ชื่อ รายการประกวด ใหม่ๆ เกิดขึ้นในทุกๆรัฐของอเมริกา เช่น มิสเตอร์นั่น มิสเตอร์นี่ ฯลฯ ทุกอย่างเติบโตอย่างฉุดรั้งไม่อยู่ สถานที่ออกกำลังกายหรือโรงยิมต่างๆแน่นไปด้วยผู้คนที่สนใจการเล่นเพาะกาย

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย (2557) ได้กล่าวว่าการเพาะกายเข้ามาในประเทศไทยครั้งแรกในสมัยรัชกาลที่ 6 เนื่องด้วยกลุ่มมหาดเล็ก (กลุ่มเสือป่า) ที่รับใช้เบื้องพระยุคลบาทในวังที่ถูกส่งไปเรียนเมืองนอกสมัยนั้น ได้มีโอกาสไปพบเห็นการเล่นเพาะกาย ในประเทศยุโรปจึงเล็งเห็นถึงบทบาทความเป็นองค์รักษ์ที่มีหน้าที่ปกป้องกษัตริย์เจ้าฟ้าเจ้าแผ่นดิน

Copyright by Mahidol University

จำต้องมีร่างกายที่กำยำแข็งแรงจึงได้จับกลุ่มกันเล่นเพาะกายและนำวิทยาการเหล่านี้กลับมาสู่สยามประเทศและเมื่อย้อนไปในอดีตในประเทศไทยได้จัดตั้ง สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ 31 สิงหาคม พ.ศ. 2496 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเสริมสุขภาพพลานามัยและทรวดทรงของร่างกาย เพื่อบำรุงหัวใจ ปัญญา สร้างความสามัคคี หลีกเลี่ยงอบายมุข แนะนำและเผยแพร่กีฬาเพาะกายที่ถูกต้องเพื่อความปลอดภัยแห่งชีวิต อีกทั้งอบรมเยาวชนและประชาชนที่สนใจในการเพาะกายเพื่อให้เกิดความสนใจในการเพาะกายมากขึ้น

2.2.2 แบบแผนการเพาะกาย

TUM (2014)ได้อธิบายว่าการฝึกเพาะกายควรที่จะเรียนรู้ตั้งแต่ขั้นตอนต้น ซึ่งเป็นพื้นฐานที่คนที่เริ่มเล่นเพาะกาย ควรจะฝึก ไม่ว่าคนที่ต้องการหุ่นแบบนักกล้าม หรือ หุ่นนายแบบก็ตาม การเริ่มต้นของพื้นฐานการฝึก ก็จะเหมือนๆกัน ไม่ต่างกันแต่อย่างใด ระบบการฝึก อาจจะออกแบบให้เป็นพิเศษตามแต่กรณีของบุคคล แต่ท่าฝึกทุกอย่างในการฝึกเพาะกายขั้นต้นนั้น ก็เหมือนๆกัน ไม่ว่าเราจะฝึกกล้ามเนื้อส่วนไหนของร่างกาย ท่าที่ฝึกล้วนแล้วแต่มีรูปแบบที่ตายตัวชัดเจนดังนั้นหากจะประสบความสำเร็จในการฝึกอย่างรวดเร็ว ควรจะอ่านเนื้อหาทั้งหมดให้เข้าใจเสียก่อน แล้วถึงจะลงมือฝึกจริง อย่าฝึกไปกางตำราไป หรือสนใจแต่แค่ส่วนใดส่วนหนึ่ง โดยเฉพาะการดูแต่ตารางฝึก ไม่ยอมสนใจส่วนอื่น เพราะเนื้อเรื่องที่พิมพ์ลงไปนั้น เนื้อหาทุกตอน ขาดตอนใดตอนหนึ่งไปไม่ได้ ทุกตอนมีความสำคัญเท่าเทียมกัน ไม่ใช่สำคัญแค่เฉพาะตารางฝึกอย่างเดียว เพราะเนื้อหาทุกอย่างนั้น มีความเชื่องโยงกันหมด ที่จะช่วยให้คุณ มีกล้ามเนื้อ และรูปร่างอย่างผู้ที่ฝึกต้องการจึงมี**ปัจจัยที่สำคัญ 3 ประการในการเพาะกาย**

2.2.2.1 การฝึกอย่างถูกต้อง

การ เริ่มต้นที่ถูกต้องนั้นสำคัญมาก ทำให้เราออกตัวได้เร็วกว่าคนอื่น ทำให้เราไล่ตามคนที่ออกตัวไปก่อนเราได้ทัน และ ทำให้เราสามารถแซงคนที่เร่งการฝึกให้หนักเข้าไว้แต่แรก จนเร่งไม่ขึ้นแล้ว เพื่อที่จะได้เดินทางไปสู่ที่หมายอย่างปลอดภัย และรวดเร็วที่สุด ตามศักยภาพของแต่ละบุคคล อย่าลองผิดลองถูกด้วยตัวเอง และอย่าออกนอกลู่นอกทาง เพราะอาจจะทำให้สะบักสะบอมเสียก่อนได้ กว่าที่จะกลับมาเข้าที่เข้าทาง ก็จะทำให้เสียเวลาโดยไม่จำเป็น

2.2.2.2 อาหารการกินที่มีคุณภาพ

Copyright by Mahidol University

อาหาร การกินในแต่ละวันต้องเป็นอาหารที่มีคุณภาพ ไม่ใช่อาหารขยะ โดยต้องกินให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และต้องกินให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะอาหาร

โปรตีน เพราะต้องนำไปซ่อมแซมกล้ามเนื้อ และอาหารคาร์โบไฮเดรต ที่ใช้เป็นพลังงานในชีวิตประจำวัน แต่อาหารอื่นๆ ก็ขาดไม่ได้เช่นกัน

2.2.2.3 การพักผ่อนที่เพียงพอ

เมื่อ ร่างกาย ผ่านการใช้งานมาหนักๆแล้ว ร่างกาย ก็ต้องการเวลาในการซ่อมแซมกล้ามเนื้อด้วยเช่นกัน และร่างกายจะมีเวลาซ่อมแซมกล้ามเนื้อมากที่สุดก็ตอนที่เวลาเรานอน โดยต้องมีเวลานอนอย่างน้อยคืนละ 7 - 8 ชั่วโมง เป็นอย่างต่ำ ในการพักฟื้นร่างกาย เมื่อฝึกเพาะกายมานานมาขึ้น ร่างกายก็จะต้องการเวลาพักผ่อนที่มากกว่านี้ โดยให้เข้านอนแต่หัวค่ำ พยายามเข้านอนให้ได้ก่อน 4 ทุ่ม (อย่างช้าที่สุดเที่ยงคืน) เพราะเป็นช่วงเวลาที่ โกรว์ธ ฮอร์โมน ที่ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกายหลั่งออกมามากที่สุด เมื่อมีเวลานอนมาก ร่างกายก็มีเวลาในการหลั่งโกรว์ธ ฮอร์โมนมากเช่นกัน และนอนหลับให้ได้คืนละ 7 - 8 ชั่วโมง เป็นอย่างน้อย เพราะจะได้ซ่อมแซมร่างกายตอนเรานอน ทำให้เรามีพละกำลังที่จะใช้ในชีวิตประจำวัน ในวันต่อไป ถ้านอนไม่พอ นอกจากเพลีย เมื่อยล้าแล้ว ยังทำให้ออกกำลังกาย เรียน และทำการทำงานไม่ได้เต็มที่อีกด้วย ถ้าหลับยาก ก็ให้นั่งสมาธิก่อนนอนก็จะช่วยได้มาก

2.2.3 การให้ความหมายของการเพาะกายในประเด็นเพศวิถี

Gavin J Andrews (2005) ศึกษาเรื่อง **ภูมิศาสตร์ของการออกกำลังกาย: กรณีศึกษาชาติพันธุ์ของโรงยิมเพาะกายในวัฒนธรรมอังกฤษ (Towards a geography of fitness: an ethnographic case study of the gym in British bodybuilding culture)**ศึกษาโดยการสังเกตการณ์ออกกำลังกายของคนในโรงยิมในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน โดยการเข้าไปสังเกตุสัปดาห์ละหนึ่งครั้งใช้ระยะเวลาการศึกษาทั้งสิ้น 7เดือน และได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกกับคนที่เล่นเพาะกายจำนวน 4คน ผลการศึกษาพบกว่า ทัศนคติที่คนในโรงยิมให้ความหมายกับการเพาะกายมีทั้งแง่บวกและแง่ลบแตกต่างกันออกไปของแต่ละคน ยกตัวอย่างเช่นมีการให้ความหมายในแง่บวกถึงการเป็นทุนทางสังคมอีกรูปแบบหนึ่งเมื่อได้ไปสู่สังคมภายนอก โดยมีการให้การยอมรับ การเคารพ และมีการดึงดูดใจแก่ผู้พบเห็น แต่ในอีกแง่มุมหนึ่งจะเป็นในแง่ลบคือภาพที่บ่งบอกถึงตัวประหลาดในสังคมที่มีความแตกต่างจากบุคคลอื่นๆ ทั้งนี้มุมมองของแต่ละคนย่อมแปรเปลี่ยนไปตามบริบทของสังคมที่ตัวเองได้อยู่ แม้แต่การให้ความหมายต่อการอยู่ในโรงยิม จะมีการให้ความหมายในแง่บวกสักส่วนใหญ่ และเป็นที่ยอมรับแก่ผู้คนในบริบทวัฒนธรรมของการเพาะกาย

Copyright by Mahidol University

Victoria Felkar (2012) ศึกาเรื่อง **นักเพาะกายหญิงและการละเมิดบรรทัดฐานสังคม (Marginalized Muscle: Transgression and the Female Bodybuilder)**ศึกษาโดยการสอบถาม

ลายละเอียดลงลึกไปในสังคมวิทยาการกีฬาของเพศหญิงในความเป็นหญิงและความเป็นชาย ต่อบริบทของการเพาะกายของเพศหญิง ในส่วนนี้จะกล่าวถึงความรู้สึกนึกคิดที่คนนอกมองต่อการเพาะกายของเพศหญิงอีกทั้งความรู้สึกนึกคิดต่อตนเอง มีความขัดแย้งระหว่างสังคม เกิดการต่อรองพื้นที่ทางสังคม โดยจะมีการให้ความหมายจากผู้ที่เข้าร่วมการวิจัย ในงานวิจัยนี้จะแสดงให้เห็นถึงความเป็น Masculinity และความเป็น Femininity ในคนๆเดียวกันนั้นก็คือคนที่ธรรมชาติสร้างขึ้นมาโดยการให้ความหมายจากทางชีววิทยาว่าเขาคือเพศหญิง แต่กลับกันเมื่อเขาได้เข้ามาสู่วัฒนธรรมการเพาะกายการให้ความหมายจากสังคมต่อการเป็นหญิงของเขาจึงเกิดความขัดแย้งเกิดขึ้น เป็นที่มาของคำว่า “หญิงก็ไม่ใช่ ชายก็ไม่เชิง” จึงเกิดการตีตรา (Stigma) เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ผิดจากธรรมชาติทำให้เสน่ห์ของการดึงดูดทางเพศตรงข้ามนั้นหายไปพวกเขามักจะหาวิธีการต่อรองจากสังคมต่างๆนาๆ เช่นการ แต่งตัวเป็นผู้หญิง แต่งหน้าให้สวยเหมือนผู้หญิง แต่งตัวให้ดูเหมือนผู้หญิงให้มากที่สุดหรือบางครั้งอาจจะมากกว่าผู้หญิงธรรมดาทั่วไป แต่สิ่งเหล่านี้ก็ยังไม่สามารถทำให้พวกเขาถูกการยอมรับจากสังคมได้ว่าพวกเขานั้นคือผู้หญิง แต่ภาพที่ปรากฏออกไปสู่สาธารณะชนนั้นคือภาพแห่งความเป็นชายที่แต่งตัวเป็นผู้หญิง จึงไม่แปลกเลยที่พวกเขาต้องต่อสู้เพื่อได้มาซึ่งพื้นที่ทางสังคม ทั้งนี้ผู้วิจัยได้เสนอว่าสื่อก็ควรให้การสนับสนุนแก่นักเพาะกายเพศหญิงด้วยเช่นเดียวกับนักเพาะกายเพศชาย จึงจะทำให้พวกเขาได้มีพื้นที่ยืนในสังคมเพิ่มมากขึ้น

2.2.4 การให้ความหมายการเป็นชาย

สิลาพร เจริญสาธิต (2553)ศึกษาเรื่อง **การนำเสนอภาพความเป็นชายผ่านโฆษณาผ่านหน้านิตยสารสำหรับผู้ชายในสังคมเมืองในบริบทของสังคมไทยปัจจุบัน**เป็นการศึกษาโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จาก Advertising Material ที่เป็นโฆษณาในนิตยสารสำหรับผู้ชาย ประกอบกับการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารอ้างอิงต่างๆ เพื่ออธิบายถ่ายทอดแนวคิดความเป็นชายที่ถูกนำเสนอผ่านโฆษณาบนหน้านิตยสารที่มุ่งเป้าหมายสำหรับผู้ชายในปัจจุบันในระยะเวลา 3 ปีที่ผ่านมา โดยทำการศึกษากับนิตยสาร GM Magazines และ Esquire Magazines เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพการศึกษาพบว่าความหลากหลายในความเป็นชายของงานวิจัยนี้มีทั้งหมด 7รูปแบบคือ The muscular body คือผู้ชายที่นำเสนอผ่านร่างกายที่มีรูปร่างดูดีมีกล้ามเนื้อบึกบึนชัดเจน ดูแข็งแรงเต็มไปด้วยพละกำลัง ลักษณะเป็นเหมือนผู้ชายที่เป็นนักกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นประจำ The family man คือการนำเสนอรูปแบบของความเป็นชายผ่านการเป็นหัวหน้าครอบครัวในมุมมองต่างๆ เช่น การหาเลี้ยงครอบครัว การอบรมสั่งสอนลูกๆ การทำงานบ้าน นำเสนอผ่านอารมณ์ของความอบอุ่นความรัก ต่อคนในครอบครัว The success คือการนำเสนอผ่านผู้ชายที่ประสบความสำเร็จในชีวิตเป็นบุคคลที่ถูกสังคมให้การยอมรับในด้านต่างๆ เช่น ความร่ำรวย การมีชื่อเสียง ความสำเร็จใน

Copyright by Mahidol University

หน้าที่การงาน เป็นต้น The beautiful man คือการนำเสนอผ่านผู้ชายรักสวยรักงามที่มีหน้าตาดูดี มีความสะอาด จะให้ความสำคัญกับรูปลักษณ์ภายนอกเป็นอย่างมากไม่ว่าจะเป็นการดูแลผิวพรรณ หน้าตา ทรงผม และยังรวมไปถึงรูปแบบการแต่งกายที่ดูดีมีลักษณะเป็นของตนเอง The outdoor man คือการนำเสนอผ่านภาพของผู้ชายที่มีความเข้มแข็งในการทำกิจกรรมการแจ้งในลักษณะของการท่องเที่ยวผจญภัย การเล่นกีฬากลางแจ้ง เป็นภาพที่แสดงให้เห็นถึงความสมบุกสมบันของความเป็นชาย The man of power คือการนำเสนอภาพของความเป็นชายที่เต็มไปด้วยอำนาจ ผ่านการให้ความเคารพและยอมรับจากผู้อื่น ทั้งในเพศเดียวกันและต่างเพศ The man of social interaction คือการนำเสนอลักษณะของความเป็นชายผ่านความสัมพันธ์ระหว่างชายกับกลุ่มในสังคมสองรูปแบบ รูปแบบแรกคือความเป็นชายที่เน้นการเข้าสังคมจะเน้นการให้การยอมรับแก่ผู้คนในหมู่มาก และรูปแบบสองคือความเป็นชายที่เน้นมิตรภาพระหว่างเพื่อน ผู้ชายในลักษณะแบบนี้ จะแสดงออกถึงความสุข ความสนุกสนาน มิตรภาพต่างๆ ที่มีอยู่ในตัวตนของความเป็นชาย

Yvonne Wiegers (1998) ศึกษาเรื่อง **การเพาะกายในผู้ชาย ที่เกิดจากการประกอบสร้างทางสังคมในตัวตนความเป็นชาย (Male Bodybuilding: The Social Construction of a Masculine Identity)**ในประเทศแคนาดา โดยการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายนักเพาะกายที่ไม่ใช่นักกีฬาจำนวนเจ็ดคน จากฟิตเนส California Fitness Centre, Rico's Health & Fitness Centre, Iron Works และ The YMCA พบว่าการให้ความหมายความเป็นชายของนักเพาะกายจะแตกต่างกันออกไปบางคนจะหลงไหลในร่างกายของตนเอง แต่บางคนจะรู้สึกด้อยในเรื่องของความเป็นชาย การเพาะกายจึงเป็นสิ่งที่สามารถยืนยันตัวตนผ่านการพัฒนาของร่างกาย ในที่นี้จะแสดงให้เห็นว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง ของผู้ชายจะสูงขึ้นเมื่อร่างกายของพวกเขามีขนาดใหญ่ และกล้ามเนื้อจะสามารถบังคับบัญชาให้เกิดความสนใจและให้เกิดความเคารพ แก่บุคคลอื่นๆ ในฐานะคนเพาะกายกล้ามเนื้อจะเป็นเหมือนตัวแทนของคนเหล่านั้น เป็นสิ่งที่ต้องยอมเสียสละความสะดวกส่วนตัวเพื่อทนรับกับความเจ็บปวดเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของความเป็นชายดังกล่าว

Tristan S. Bridges (2009)ศึกษาเรื่อง **ทุนทางเพศภาวะ และ นักเพาะกายผู้ชาย (Gender Capital and Male Bodybuilders)**ในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยการสัมภาษณ์และสังเกตุอย่างมีส่วนร่วมกับกลุ่มนักเพาะกายจำนวนทั้งสิ้น 43คน พบว่านักเพาะกายจะมีการให้ความหมายของความเป็นชายที่แตกต่างกันออกไปตามบริบทที่เขาอาศัย ที่เขาทำงาน หรือในโรงยิม ยกตัวอย่างเช่นเมื่อเขาอยู่โรงยิมความเป็นชายของเขาจะแสดงถึงอำนาจในการให้ความยอมรับแก่ผู้คนในนั้น มีการแสดงความชื่นชมในความสามารถของการเล่นเพาะกาย อีกทั้งยังมีการหลงไหลในมัดกล้ามเนื้อซึ่งกันและกัน บางครั้งจึงทำให้ผู้คนเกิดความสงสัยว่าพวกเขาเป็นผู้ชายแท้ๆหรือไม่ แต่ในความเป็นชายในบริบทสังคมนอกโรงยิมบางครั้งอำนาจที่มีอยู่ก็อาจจะถูกลดทอนลงจากผู้คนในสังคมอื่น

Copyright by Mahidol University

เนื่องจากความหมายของความเป็ยชายที่แสดงออกมาจากรูปร่างนั้นไม่ได้มีความหมายที่แสดงถึงการยอมรับจากผู้คนในสังคม ผู้คนในสังคมจึงมองผู้ชายคนนั้นคือผู้ชายคนหนึ่งที่ปกติไม่ได้มีความพิเศษแต่อย่างใด

2.2.5 การให้ความหมายการเพาะกายในประเด็นสุขภาพ

Yvonne Wiegers (1998) ศึกษาเรื่อง **การเพาะกายในผู้ชาย ที่เกิดจากการประกอบสร้างทางสังคมในตัวตนความเป็นชาย (Male Bodybuilding: The Social Construction of a Masculine Identity)**ในประเทศแคนาดา โดยการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายนักเพาะกายที่ไม่ใช่นักกีฬาจำนวนเจ็ดคน จากฟิตเนส California Fitness Centre, Rico's Health & Fitness Centre, Iron Works และ The YMCA พบว่าการให้ความหมายการเพาะกายของผู้ชายเหล่านั้นคือการสร้างโปรเจคในร่างกายที่จะออกแบบสัดส่วนรูปร่างของตนเองเป็นไปในความต้องการ รวมไปถึงการทำให้เกิดความแข็งแรงในร่างกายจึงทำให้เกิดการฝึกอย่างหนักเพื่อที่จะได้มาซึ่งความต้องการ การเพาะกายจึงจำเป็นต้องเข้าใจการฝึก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึก weight training ต้องมีการออกแบบโปรแกรมเพื่อให้เหมาะสม เช่น จำนวนครั้งที่ฝึก (SET) จำนวนครั้งที่ยก (REP) เวลาที่พัก (REST) ความรู้ ความเข้าใจ และความเชื่อเป็นผลทำให้เกิดการฝึกที่มีประสิทธิภาพ การเพาะกายจึงมีคุณลักษณะที่น่าสนใจคือมุมมองของ "ความเจ็บปวด" จะเป็นความรู้สึกของร่างกายที่มาพร้อมกับการฝึกด้วยน้ำหนัก อาการเจ็บปวดมาพร้อมกับความมีระเบียบวินัยเป็นสิ่งที่ทำให้พวกเขาเกิดการพัฒนาในการฝึก ผู้ให้สัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่าอาการเจ็บปวดเป็นสิ่งที่จำเป็น ("No pain No gain") ทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการยกน้ำหนักได้เพิ่มมากขึ้นและกลายเป็นนักเพาะกายที่ประสบความสำเร็จ

Aaron C.T. Smith(2012)ศึกษาเรื่อง**มโนทัศน์ของร่างกายและเสมือนกลุ่มทางเภสัชในชุมชนออนไลน์ของกลุ่มนักเพาะกาย(Body conceptions and virtual ethnopharmacologyin an online bodybuilding Community**)โดยการเลือกจากกลุ่มตัวอย่างนักเพาะกายในสังคมออนไลน์ ใช้เวลา 36 เดือนเพื่อศึกษากลุ่มชาติพันธุ์ออนไลน์ประกอบด้วย 34 กระทู้2894 โพสต์โดยการวิเคราะห์ฟอรั่มสนทนาออนไลน์ พบว่า นักเพาะกายได้มีการเล่าถึงสิ่งที่ต้องพึ่งพาในการพัฒนากล้ามเนื้อ ไม่ว่าจะเป็นไปในรูปแบบของการฝึกรูปแบบของโภชนาการ อาหารเสริม และการใช้สารสเตียรอยสิ่งเหล่านี้ลงลึกไปในความคิดของผู้คนในกลุ่มที่เล่นเพาะกาย การให้ความหมายของขนาดกล้ามเนื้อเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความเป็นชายทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น รวมไปถึงขนาดของน้ำหนักในการเล่นที่แสดงถึงอำนาจและการได้รับความเคารพ จึงเกิดความมุ่งมั่นที่เกิดขนาดในการที่จะได้มาซึ่งขนาดของกล้ามเนื้อที่ใหญ่โตบึกบึน สารสเตียรอยจึงเป็นสิ่งที่ท้าทายความกล้าสำหรับพวกเขา และเมื่อมีการใช้สารสเตียรอยไปเป็นระยะเวลาหนึ่ง จึงมองว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องปกติและ

Copyright by Mahidol University

ไม่น่ากลัวอย่างที่คิด และทำให้เกิดความภูมิใจในขนาดกล้ามเนื้อของพวกเขาที่มาพร้อมกับการใช้สารสเตียรอย จึงทำให้ก่อเกิดค่านิยมของผู้คนในกลุ่มนั้นต่อการใช้สารสเตียรอยว่าเป็นเรื่องปกติไม่ผิดแปลกอะไร แต่ขนาดของกล้ามเนื้อที่ได้ออกมาจะทำให้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย และสมรรถภาพทางเพศอย่างรุนแรง

2.2.6 ปัญหาสุขภาวะที่เกี่ยวข้องกับการเพาะกาย

Steve Shaw (2012) ได้อธิบายว่าชนิดของการบาดเจ็บในกลุ่มนักเพาะกายนั้นมีหลากหลายแตกต่างกันออกไปในแต่ละคน การบาดเจ็บจึงเป็นธรรมชาติของนักเพาะกายโดยทั่วไปที่ต้องพบเจอ แต่โดยส่วนมากนั้นจะมีการบาดเจ็บของร่างกายในส่วนที่คล้ายๆกันคือ การบาดเจ็บหลังส่วนล่าง การอักเสบของเอ็น กล้ามเนื้อและเอ็นฉีกขาด อาการเคล็ดขัดยอก การบาดเจ็บในส่วนของข้อต่อและกระดูกอ่อน เป็นต้น สาเหตุเกิดจากหลายปัจจัยที่ทำให้อาการบาดเจ็บเหล่านี้เกิดขึ้น

- การบาดเจ็บหลังส่วนล่าง ในไม่ช้าหรือเร็วนักเพาะกายส่วนใหญ่จะได้สัมผัส อาการเจ็บหลังส่วนล่างทำลายชีวิตประจำวันของคนๆนั้นเป็นอย่างมาก ในบางคนก็อาจจะหายเองตามธรรมชาติแต่บางคนอาจจะต้องไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษา ในกรณีที่เกิดการบาดเจ็บมากก็จะเป็นหมอนรองกระดูกกดทับเส้นประสาท จำเป็นถึงกับต้องเข้ารับการผ่าตัด

- การอักเสบของเอ็น เกิดจากการสะสมของอาการเจ็บปวดอย่างต่อเนื่องทำให้เกิดอาการเรื้อรัง นักเพาะกายส่วนใหญ่ใช้เวลานานมากกว่าจะรักษาให้หายโดยสมบูรณ์ เนื่องจากเขาไม่ได้รับการฟื้นฟูอย่างเต็มที่ก่อนที่จะกลับไปทำการฝึก และอาการอักเสบก็จะเกิดขึ้นอีกซ้ำๆ

- กล้ามเนื้อและเอ็นฉีกขาด ในกรณีนี้เป็นอาการบาดเจ็บที่รุนแรงที่สุดซึ่งไม่สามารถทำการฝึกต่อได้เลยจนกว่าจะหายเป็นปกติ การบาดเจ็บนี้เกิดจากการใช้น้ำหนักที่มากกว่าปกติ หรือการออกแรงแบบกระตุกเพื่อให้สามารถยกน้ำหนักได้ อาการนี้จะเกิดขึ้นแบบเฉียบพลัน และต้องเข้ารับการรักษาโดยแพทย์

- อาการเคล็ดขัดยอก อาการนี้ไม่ได้เกิดขึ้นโดยเฉียบพลัน แต่จะเป็นอาการที่พบหลังจากการฝึกประมาณ 1-2วัน อาการนี้จะปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อและเอ็น จะสามารถหายเองตามธรรมชาติได้

- การบาดเจ็บในส่วนของข้อต่อและกระดูกอ่อน หากนักเพาะกายใช้น้ำหนักในการยกเป็นจำนวนมาก ในระหว่างเล่นนั้นทำให้เกิดการหมดแรงจึงใช้กระดูกและข้อต่อในการรับน้ำหนักแทนกล้ามเนื้อ ส่งผลให้เกิดการกดทับของน้ำหนักลงไปที่ข้อต่อและกระดูก เป็นผลทำให้เกิดการเสียหายในส่วนนั้นแบบถาวร

Copyright by Mahidol University

Charles Glass (2007)ได้อธิบายว่าอาการปวดไหล่เป็นหนึ่งในปัญหาที่พบบ่อยสำหรับนักเพาะกาย ไหล่เป็นส่วนที่มีความเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหลส่วนต่างๆในการเพาะกาย จากประสบการณ์ของเขา เมื่อเขาเล่นเพาะกายด้วยน้ำหนักที่มากขณะอยู่ในโรงยิมคนเดียว เขาไม่มีผู้ช่วยในการประคองลูกน้ำหนัก เขาจึงใช้วิธีการเคลื่อนด้วยการออกแรงแบบกระตุกเพื่อให้สามารถยกลูกน้ำหนักได้ และเมื่อเข้าทำต่อเนื่องกันเป็นระยะเวลานาน เขาก็รู้สึกถึงอาการเจ็บแบบเฉียบพลันของกล้ามเนื้อไหล่ จึงจำเป็นต้องไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษา และเมื่อเกิดการบาดเจ็บเกิดขึ้นควรที่จะพักระยากล้ามเนื้อไหล่ให้หายดีก่อนที่จะไปทำการฝึก มิฉะนั้นจะส่งผลทำให้กล้ามเนื้อไหล่มีการบาดเจ็บที่เรื้อรังขึ้นได้

Yemi .F (2014) กล่าวว่าการยกน้ำหนักมาพร้อมกับการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและกระดูก ถึงแม้การออกกำลังกายประเภทนี้จะทำให้ร่างกายแข็งแรงก็ตามแต่ก็ควรที่จะระมัดระวังในทำกิจกรรมประเภทนี้ด้วย การรับน้ำหนักที่มากกว่าปกติของกล้ามเนื้ออาจจะนำมาสู่อาการปวดของกล้ามเนื้อได้ แต่ก็ไม่ใช่เรื่องผิดปกติแต่อย่างใดสำหรับผู้ที่ฝึกเล่นใหม่ๆที่พบเจอกับปัญหาเหล่านี้ จึงควรที่จะทำการยืดกล้ามเนื้อและอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกเพื่อช่วยลดปัญหาดังกล่าว ถึงกระนั้นแต่ก็ยังมีการฝึกในรูปแบบที่ไม่เหมาะสมที่นำไปสู่อาการปวดหลังในระยะสั้นและอาจจะทำให้เกิดความเสียหายของเส้นประสาทในระยะยาว ในการฝึกท่าที่มีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของหลังเช่น deadlifts หรือ squats จะทำให้เกิดการบาดเจ็บของหลังส่วนล่างเมื่อผู้เล่นใช้น้ำหนักที่มากกว่าปกติ จึงควรฝึกจากน้ำหนักที่เบาก่อนแล้วค่อยพัฒนาเมื่อคุณพร้อมโดยการเพิ่มน้ำหนักทีละเล็กน้อย และถ้าหากเกิดอาการปวดหลังไม่ควรจะทำการฝึกต่อหรือปล่อยให้หายเอง เพราะจะเป็นอันรายอย่างยิ่งควรที่จะไปพบแพทย์เพื่อตรวจดูอาการดังกล่าว

Muscle don (2013) ได้อธิบายว่า 10สาเหตุสำคัญที่ทำให้บาดเจ็บจากการเพาะกาย การบาดเจ็บนั้นมักเกิดขึ้นเสมอสำหรับคนที่เล่นเพาะกายอย่างไม่มีหลักการ เพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงการที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บและอุปสรรคอื่นๆ หรือในกรณีที่เกิดการบาดเจ็บแล้วก็ไม่ได้หมายความว่าคุณจะหยุดการเพาะกายเพียงควรใช้ความระมัดระวังเพื่อให้มีความปลอดภัยและเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ต่อไปนี้คือสาเหตุที่พบบ่อยที่สุดของการบาดเจ็บจากการเพาะกาย

1) เทคนิคที่ผิด คือหนึ่งในสาเหตุที่พบมากที่สุดในการบาดเจ็บ เทคนิคการออกกำลังที่ผิดนั้นสามารถทำให้กล้ามเนื้อฉีก เกิดการกระตุกอย่างรุนแรง หรือ ทำให้เนื้อเยื่อที่เปราะบางเสียหายได้ร่างกายของแต่ละคนมีความระเอียดอ่อนทางด้านชีวกลศาสตร์แตกต่างกัน (biomechanical)

Copyright by Mahidol University

2) ยกหนักเกินไป ส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บจากการพยายามที่จะยกน้ำหนักที่มากเกินกำลัง คือการเริ่มจากการยกน้ำหนักที่ปกติแล้วจบเซ็ทด้วยการใช้แรงเหวี่ยงของร่างกายส่วนบนอย่าง

เต็มที่เพื่อให้ครบตามจำนวนครั้งที่กำหนด แต่แรงกดจำนวนมากถูกส่งไปยังหลังช่วงล่างของร่างกายกับข้อต่อของหัวไหล่ ในส่วนนี้จึงทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ การใช้น้ำหนักที่มากเกินไปจึงทำให้เกิดความเสี่ยงสูงจะทำให้การบาดจ็บมากมายตามมาทั้งแบบเฉียบพลันและเรื้อรัง

3) วอมร่างกายไม่ถูกต้อง ต้องเข้าใจเสอมว่าก่อนการออกกำลังกายต้องมีการยืดเยียดกล้ามเนื้อ และการอบอุ่นร่างกายเพื่อเป็นการเตรียมพร้อมให้ร่างกายรับรู้ต่อกล้ามเนื้อข้อต่อต่างๆและระบบไหลเวียนโลหิต จึงเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการเพาะกายซึ่งจะช่วยป้องกันการบาดเจ็บต่างๆที่ตามมา

4) การออกกำลังกายส่วนที่มีปัญหา หากมีปัญหาการบาดเจ็บในกล้ามเนื้อส่วนที่ออกกำลังเช่นหัวไหล่ ไม่ควรฝืน และควรเปลี่ยนท่าในการฝึกหรือเปลี่ยนเป็นการฝึกในกล้ามเนื้อส่วนอื่น เพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บ

5) การโกงโดยใช้วิธีลัด การกระเด้ง การกระชาก การกระตุก เป็นการเคลื่อนไหววิธีที่ผิดธรรมชาติซึ่งจะส่งผลทำให้กระดูกและข้อต่อต่างๆของคุณเกิดการบาดเจ็บได้

6) การเพิ่มแรงกดทับที่ข้อต่อซ้ำแล้วซ้ำอีก คนที่เล่นเพาะกายการเพิ่มแรงกดทับให้ข้อต่อเป็นเวลานานโดยไม่ให้เกิดการพักฟื้น ส่งผลทำให้กล้ามเนื้อและเอ็นอยู่ในสภาพที่ล้มเหลว หากไม่ลดความเข้มข้นและเวลาในการฝึกจะทำให้เกิดการบาดเจ็บที่รุนแรงขึ้นได้

7) ไม่ฟังคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ การเพาะกายที่ผิดพลาดต่างๆล้วนไม่ได้รับคำแนะนำจากผู้ที่เชี่ยวชาญ ก่อนที่เพาะกายควรตรวจสอบสภาพร่างกายให้ดีก่อนว่ามีโรคประจำตัวหรือไม่ รวมไปถึงคำแนะนำของโปรแกรมในการฝึก ในส่วนนี้จะช่วยให้ลดอันตรายและการบาดเจ็บที่เกิดขึ้น

8) การหายใจที่ไม่ถูกต้อง ในการเพาะกายนั้นร่างกายจะต้องใช้แรงมหาศาลในการยกน้ำหนัก จึงส่งผลกระตอบต่อความดันโลหิตในร่างกาย การกลั้นหายใจในระหว่างการยกทำให้ความดันโลหิตนั้นเพิ่มขึ้น จึงมีคนจำนวนไม่น้อยที่มีอาการหน้ามืด วิงเวียนศรียะหลังจากการยกน้ำหนัก ดังนั้นจึงควรควบคุมลมหายใจให้เป็นจังหวะอย่างสม่ำเสอม

9) ขาดคนช่วยประคองน้ำหนัก หรือคนช่วยประคองน้ำหนักขาดประสบการณ์ การที่จะพัฒนากล้ามเนื้อของการเพาะกายจึงจำเป็นต้องมีผู้ช่วยในการประคองน้ำหนักเพื่อที่จะสามารถทำให้คุณสำเร็จตามโปรแกรมในการฝึก ผู้ช้วยประคองน้ำหนักจึงมีส่วนสำคัญที่จะทำให้เกิดการบาดเจ็บหากไม่มีประสบการณ์หรือความสามารถที่จะช่วยประคอง

10)ภาวะเสื่อม หากคุณมีความรู้สึกเหนื่อยล้าหรือไม่สบายตัวที่เกิดจากการฝึกหนัก (Over train) อย่าฝืนที่จะพาตัวคุณไปโรงยิม เพราะจะทำให้คุณเกิดการบาดเจ็บได้ง่ายกว่าปกติ ควรที่จะพักผ่อนให้ร่างกายสมบูรณ์อย่างเต็มก่อนจะมาฝึกใหม่

Copyright by Mahidol University

Muscle.in.th (2014) ได้อธิบายต่ออีกว่าปัญหาหลักที่เกิดขึ้นกับนักเพาะกายหลายๆคน คือ อาการ Overtraining ซึ่งอาจแสดงออกมาได้ในหลายรูปแบบ เช่น สูญเสียแรงจูงใจในการฝึก, กล้ามเนื้อเติบโตเพียงเล็กน้อย หยุดเติบโต หรืออาจร้ายแรงถึงขั้นกล้ามเนื้อฝ่อเลยทีเดียว อาการ Overtraining เกิดมาจากการฝึกหนักต่อเนื่องกันมากเกินไป ถึงอย่างไรก็ตามก็ยังมีสัญญาณเตือนเพื่อให้หยุดก่อนจะสายเกินไปเมื่อการพยายามอย่างหนักเพื่อเพิ่มขนาดกล้ามเนื้อ โดยปราศจากความตระหนักว่าการพักผ่อนก็เป็นสิ่งจำเป็นต่อการสร้างกล้ามเนื้อด้วย เช่นกัน การที่ร่างกายไม่ได้พักอย่างเพียงพออาจส่งผลให้เกิดอาการ Overtrainingได้อาการของ Overtraining เป็นอาการทั้งทางร่างกายและจิตใจ

- ทางร่างกาย อาทิเช่น อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักสูงขึ้น, ความดันโลหิตสูงขึ้น, ปวดข้อและกล้ามเนื้อมากขึ้น, ปวดหัวและหนาวสั่น, เหนื่อยง่าย, กระสับกระส่าย, นอนไม่หลับ, สูญเสียหรือความอยากอาหารลดลง, มีอาการบาดเจ็บ, เจ็บป่วยไม่สบาย, รู้สึกอ่อนเพลียเรื้อรัง, กระหายน้ำ, เป็นหวัดง่าย, ติดเชื้อต่างๆ เป็นประจำ, มีความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ, มีความผิดปกติของภูมิคุ้มกัน,มีความผิดปกติของระบบประสาทส่วนกลาง เป็นต้น

- ทางจิตใจ ก็อาทิเช่น โกรธและหงุดหงิดง่ายขึ้น, อารมณ์และการนอนหลับถูกรบกวน, รู้สึกเศร้า หดหู่, วิตกกังวล, รู้สึกจดจ่อกับการฝึกน้อยลง และสูญเสียแรงจูงใจในการฝึก เป็นต้น อาการที่กล่าวมาข้างต้นนั้นแก้ได้ด้วยวิธีการพักผ่อนให้เพียงพอในแต่ละวัน เพื่อให้ร่างกายนั้นรู้สึกสดชื่นพร้อมที่จะออกกำลังกายในวันต่อไป และควรทานอาหารให้ครบทั้งห้าหมู่ ควบคู่กับการทานโปรตีนให้เพียงต่อกับร่างกาย ที่สำคัญไม่ควรงดอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต และไขมันที่ดี เพราะเป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญต่อร่างกาย

วิษณุ ตุวยานนท์ (2542) ได้คลายความสงสัยว่าอาการปวดมิตรหรือศัตรูหลายคนที่เล่นเพาะกายจึงเกิดความสงสัยไม่ได้เลยว่าอาการปวดที่เกิดขึ้นกับร่างกายของเขานั้นดีหรือไม่ดี อาการปวดจึงมีหลายอาการแตกต่างกันออกไป เช่นปวดเมื่อหลังเล่นเสร็จ ปวดจนรู้สึกไม่สบายตัวเป็นวัน ปวดเป็นสัปดาห์ เป็นต้น อาการเหล่านี้เข้าขั้นของการบาดเจ็บหรือยัง หรือเป็นแค่ผลกระทบของการฝึกเท่านั้น จึงจำเป็นต้องมีรูปแบบของความเจ็บปวดไว้ดังนี้

1) "ถูกเผา" ความปวดแบบพื้นๆ - อาการถูกเผา (Burning) เป็นคำศัพท์ที่ใช้อธิบายความปวดตอนที่เกิดขึ้นขณะที่เรากำลังยกลูกน้ำหนักขึ้นและลงในแต่ละเซท ซึ่งจะเกิดขึ้นในช่วงท้ายๆของเซท ความปวดที่ว่านี้ มาจากกรดแลคติคเอซิด(lactic acid) ที่เกิดขึ้นที่ขณะกล้ามเนื้อที่กำลังบริหารอยู่ โดยกรดแลคติค ก็คือของเสียที่เกิดจากกระบวนการสร้างพลังงานที่ใช้ในการเล่นกล้าม หรือที่เราเรียกว่า ไกลโคไลซิส (Glycolysis) ซึ่งกระบวนการสร้างพลังงานนี้คือกระบวนการที่

Copyright by Mahidol University

ไม่ใช้ออกซิเจนในการสันดาป (Anaerobic energy metabolism) จึงเป็นเรื่องปกติของนักเพาะกายที่เกิดอาการปวดในลักษณะนี้

2) "เจ็บแปลๆ" ความปวดแบบฉับพลัน - เมื่อใดก็ตามที่เกิดอาการปวดแบบนี้ขณะที่ฝึก คืออาการที่ไม่เคยชิน เพราะไม่เหมือนกับอาการ "ถูกเผา" ที่เหมือนในข้อ 1 ซึ่งอาการนี้ ร่างกายได้สื่อให้รู้ว่ามีเหตุการณ์ผิดปกติเกิดขึ้นแล้ว เมื่อเกิดอาการนี้ ไม่ควรที่จะฝึกต่อเพราะอาจจะเกิดการบาดเจ็บที่รุนแรงได้ ควรไปพบแพทย์เพื่อให้แพทย์ตรวจดูอาการนั้น

3) ความปวดแบบเรื้อรัง - เป็นอาการอักเสบจากเส้นเอ็น หรือเซลล์เนื้อเยื่อรอบๆ บริเวณกล้ามเนื้อตรงนั้น ที่เป็นอาการแบบเรื้อรัง ซึ่งอาการแบบนี้เราสามารถลดลงได้ด้วยการวอร์มกล้ามเนื้อในส่วนนั้น ก่อนที่จะเริ่มการฝึกจริง หรือลดน้ำหนักในการฝึกลงครึ่งหนึ่งของการฝึกปกติ และถ้าจะให้มั่นใจยิ่งขึ้น คุณจะต้องพักฟื้นให้กล้ามเนื้อรู้สึกดีเต็มที่ก่อนจะมาทำการฝึกอีกครั้ง

4) "ระบม" ความปวดที่เกิดขึ้นในวันถัดมาจากการเล่นกล้าม - เป็นความ "ไม่สบายตัว" ซึ่งก็คือความปวดที่นักเพาะกายคุ้นเคยที่สุด อันมาจากการที่กล้ามเนื้อออกแรงต้านกับสิ่งที่ไม่เคยชิน โดยที่เมื่อเราใช้กล้ามเนื้อออกแรงต้านกับวัตถุที่หนักขึ้นกว่าที่เราเคยชินอยู่ ก็จะส่งผลให้กล้ามเนื้อที่ใช้ออกแรงนั้น รู้สึก ตึง ,บวม ,เหนียว และบ่อยครั้งที่มีอาการเจ็บปวดเป็นอย่างมาก (แต่ไม่ใช่แบบเจ็บแปลๆ) ซึ่งถือว่าเป็นผลดีที่จะทำให้กล้ามเนื้อเกิดการพัฒนา อาการจะเกิดขึ้นหลังจากเราได้ทำการฝึกประมาณ 24ชั่วโมง และจะรู้สึกดีขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป2-3วัน ดังนั้นการฝึกกล้ามเนื้อในส่วนที่มีอาการปวกระบมนั้นควรหลีกเลี่ยง เพราะอาจจะนำมาซึ่งการบาดเจ็บได้

คุณบอลล์ (2011) จึงได้พูดถึงประสบการณ์การเจ็บปวดจากการยกน้ำหนักว่า “อาการปวดกล้ามเนื้อ จะชั้นนอกหรือชั้นใน อย่าได้มองข้าม อาการปวดแบบได้ผล อาจารย์เพาะกายในเว็บท่านหนึ่งที่ผมนับถือ ท่านบอกว่า หากระบมไม่เป็นไร อันนี้ทุกคนเข้าใจ แต่หากเจ็บแบบ เจ็บปวด ขอให้ทุกคนระวัง อย่าได้วางใจ” คุณบอลล์ได้กล่าวต่ออีกว่าหากคนที่เล่นเพาะกายแล้วมีอาการปวดกล้ามเนื้อนั้นถือว่าเป็นเรื่องปกติของคนที่เล่นกล้ามโดยทั่วไป ให้ทำการหยุดเล่นและพักผ่อนสัก 2-3 วัน อาการที่ปวดอยู่นั้นก็จะหายเองไปตามธรรมชาติ แต่ถ้าหากมีการฝืนที่จะไปเล่นต่อก็จะทำให้เกิดการบาดเจ็บขึ้นได้

วิษณุ ตุวยานนท์ (2542) ยังย้ำต่อว่าคำตอบของปัญหาที่ว่า "ความเจ็บปวด แท้จริงแล้วคือมิตรหรือศัตรูของนักเพาะกายกันแน่?" คำตอบก็คือ เป็นไปได้ทั้งสองอย่าง คืออาจเป็นสัญญาณที่ส่งให้ร่างกายเรารู้ว่ากล้ามเนื้อกำลังพัฒนาขึ้นเป็นอย่างดี และคุณได้บริหารมาถูกทางแล้ว ทั้งในเรื่องของปริมาณน้ำหนักที่ใช้ ,จำนวนครั้งที่ฝึก ,การพักระหว่างเซท แต่ในทางกลับกัน อาจจะเป็นสัญญาณที่บอกเราแล้วว่าร่างกายเข้าสู่ภาวะเสี่ยงต่อการบาดเจ็บแบบรุนแรงแล้ว ซึ่งประสบการณ์ของคุณเท่านั้น จะเป็นผู้บอกว่าอาการเจ็บที่กำลังเผชิญ เป็นอาการปวดกล้ามเนื้อแบบพอประมาณ

Copyright by Mahidol University

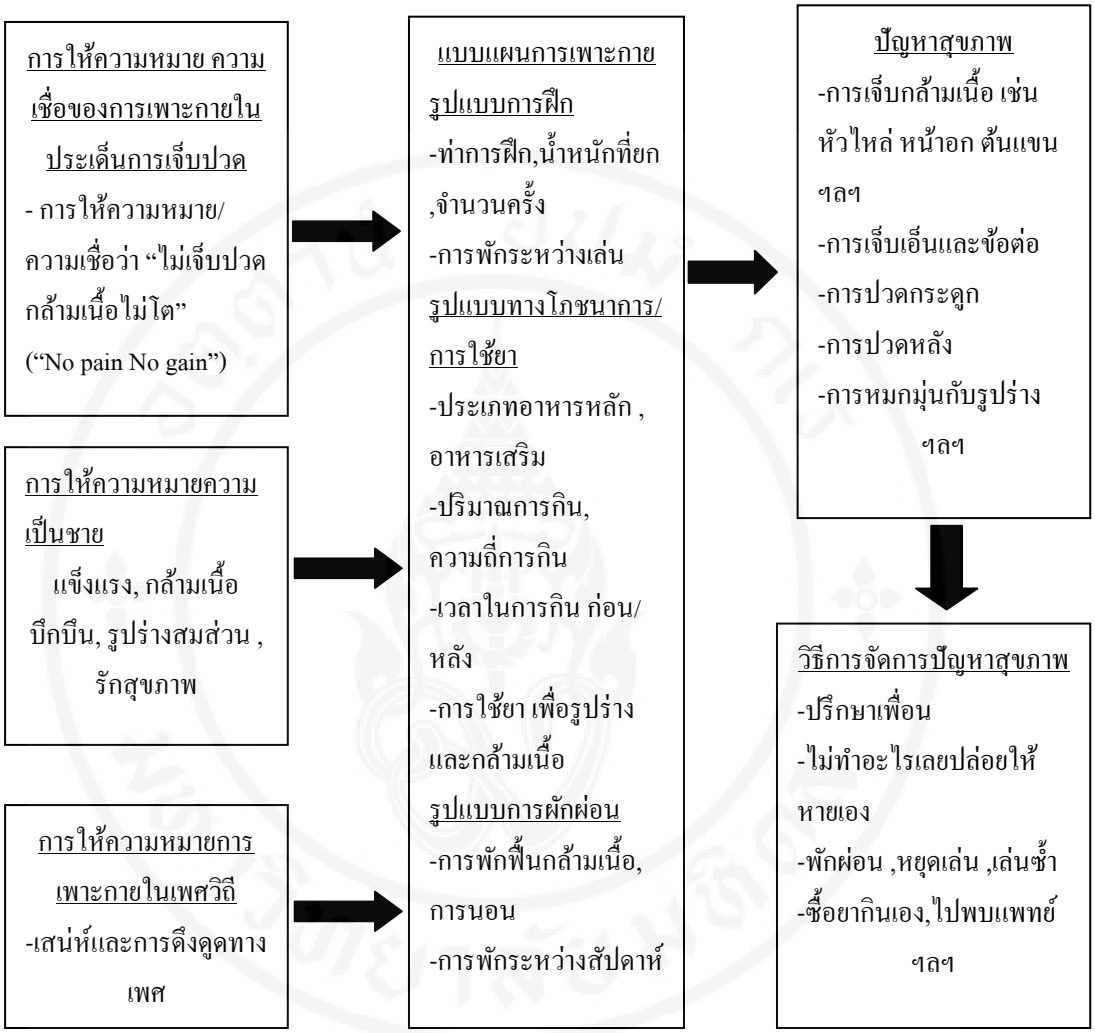
(ซึ่งมีผลดี) หรือเป็นการปวดกล้ามเนื้อแบบรุนแรง (ซึ่งจะนำไปสู่การบาดเจ็บรุนแรงต่อไป) ดังนั้น ประสบการณ์การปวดกล้ามเนื้อของคุณจะเป็นคำตอบที่ดีว่าคุณควรที่จะทำอย่างไรต่อไป

2.3 กรอบแนวความคิดในการวิจัย

การให้ความหมายความเป็นชายในปัจจุบันนั้นมีความหลากหลายแตกต่างกันออกไป ไม่ว่าจะเป็นผู้ชายแบบ “สปอร์โนเซ็กชวล”(Spornosexual) เป็นการแสดงออกทางด้านร่างกายของผู้ชาย ที่มีรูปร่างที่สมส่วนมีกล้ามเนื้อบึกบึนชัดเจนเป็นคนรักสุขภาพ จึงทำให้เยาวชนชายหันไปเพาะกายเพื่อให้เข้ากับรูปแบบของความเป็นชายในปัจจุบัน ส่งผลทำให้ เกิดการการให้ความหมายการเพาะกายในเพศวิถี ซึ่งสามารถทำให้เยาวชนชายที่เพาะกายเกิดเสน่ห์และแรงดึงดูดทางเพศจากผลของการเพาะกาย เยาวชนชายจำนวนมากจึงหันไปเล่นเพาะกายโดยมีแบบแผนความเชื่อที่บอกต่อๆกันมา อันได้แก่ให้ความหมายความเชื่อของการเพาะกายในประเด็นสุขภาพและปัญหาสุขภาพจะมีการให้ความหมายความเชื่อทางด้านสุขภาพต่างๆ เช่น การกินอาหารเสริม การใช้สารสเตอรอย ว่ากลุ่มเยาวชนชายมีความเชื่อกับสิ่งเหล่านี้อย่างไร อีกทั้งการให้ความหมายและความเชื่อว่าการบาดเจ็บหลังการเพาะกายคือส่วนหนึ่งของการสร้างกล้ามเนื้อจึงต้องมาเล่นซ้ำเพื่อให้อาการเหล่านั้นหายหรือบรรเทาลง และสุดท้ายการให้ความหมายและความเชื่อที่ว่า “ไม่เจ็บปวด กล้ามเนื้อไม่โต”(“No pain No gain”) เป็นสิ่งที่เยาวชนชายได้ให้ความหมายและความเชื่อในประเด็นสุขภาพที่บอกต่อๆกันมา ต่อมาแบบแผนการเพาะกายจะประกอบด้วยสามหัวข้อหลักคือ 1.รูปแบบการฝึก ได้แก่ ท่าการฝึก น้ำหนักที่ยก จำนวนครั้ง ช่วงเวลา การพักระหว่างเล่น2.รูปแบบทางโภชนาการหรือการใช้ยา ได้แก่ ประเภทอาหาร อาหารเสริม ปริมาณการกิน ความถี่การกินเวลาในการกินก่อนหลัง การกินหรือการใช้ยาเผื่อเร่งกล้ามเนื้อ 3.รูปแบบการพักผ่อนได้แก่ การพักฟื้นกล้ามเนื้อและการนอน ถึงแม้จะมีแบบแผนและรูปแบบต่างๆในการเพาะกายที่เป็นรูปธรรมแล้วก็ยังเกิดปัญหาสุขภาวะขึ้นได้ ยกตัวอย่างเช่น การเจ็บกล้ามเนื้อการปวดหลัง การเจ็บเอ็นและข้อต่อ การหมกมุ่นกับรูปร่าง ฯลฯ ในปัญหาสุขภาวะที่เกิดขึ้นต่างๆนั้นเยาวชนชายจะมีวิธีการจัดการกับปัญหาเหล่านั้นด้วยวิธีที่หลากหลายแตกต่างกันออกไปอันได้แก่ ปรึกษาเพื่อน ไม่ทำอะไรเลยปล่อยให้หายเองพักผ่อนหรือหยุดเล่น เล่นซ้ำ ซื้อยากินเอง ไปพบแพทย์ หรืออื่นๆ

Copyright by Mahidol University

กรอบแนวคิด



ภาพที่ 2.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

Copyright by Mahidol University

บทที่ 3
ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพเพราะจะทำให้สามารถได้ข้อมูลที่อธิบายถึงพฤติกรรมการเพาะกายของเยาวชนชายในรายละเอียดที่นุ่มลึก การให้ความหมายความเป็นชาย เพศวิถี และความเชื่อด้านสุขภาพซึ่งเป็นการอธิบายเกี่ยวกับการเจ็บปวด กับชุดประสบการณ์ในการเพาะกายของเยาวชนชาย

3.1 พื้นที่การศึกษา

ผู้วิจัยได้เลือกพื้นที่ในการทำวิจัย 2 พื้นที่ ได้แก่ 1.ศูนย์ออกกำลังกาย ของเขตบางขุนเทียน ซึ่งเป็นพื้นที่ ที่ผู้วิจัยนั้นได้ทำการออกกำลังกายที่นั่นเป็นเวลาประมาณ 2ปี จึงรู้จักมักคุ้นกับผู้คนที่ศูนย์ออกกำลังกายแห่งนั้น อีกทั้งผู้วิจัยยังเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้คนแห่งนั้น จึงสะดวกต่อการเข้าถึงข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง 2.ฟิตเนสเอสเอสสปอร์ตเซ็นเตอร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ด้วยเหตุเพราะผู้วิจัยได้ศึกษาในระดับชั้นปริญญาตรีอยู่ที่นั้น จึงรู้จักมักคุ้นกับเจ้าหน้าที่และผู้คนที่เข้ามาใช้สถานออกกำลังแห่งนี้ อีกทั้งเป็นสถานออกกำลังกายที่มีบริบททางสังคมวัฒนธรรมและประชากร ที่มีความแตกต่างจากสถานออกกำลังกายแห่งแรก

3.2 วิธีการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย

ด้วยเหตุที่ผู้วิจัยให้ความสนใจศึกษากิจกรรมออกกำลังกายด้วยวิธีการเพาะกายของเยาวชนชาย ผู้วิจัยจึงเลือกกลุ่มเป้าหมายในการศึกษาที่เป็นเยาวชนชายอายุระหว่าง 18-26 ปี ที่เข้ามาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายด้วยวิธีการเพาะกาย โดยใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 14คน ภายในพื้นที่ศูนย์ออกกำลังกายกรุงเทพมหานคร เขตบางขุนเทียน โดยวิธีการคัดเลือกเป็นแบบเจาะจง (purposive method) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก (inclusion criteria) คือ 1) เป็นเยาวชนชายที่ออกกำลังกายด้วยการเพาะกาย โดยเล่นเพาะกายเพื่อสุขภาพและเสริมสร้างร่างกายของตนเอง โดยไม่รวมคนที่ใช้ร่างกายที่เกิดจากการเพาะกายเพื่อทำงาน คนที่เล่นเป็นอาชีพ และคนที่เป็นนักกีฬา 2)โดยทำการเพาะกาย

Copyright by Mahidol University

ไม่ต่ำกว่า 3วันใน 1สัปดาห์เนื่องจาก จะได้มีความต่อเนื่องของโปรแกรมในการฝึก และกล้ามเนื้อที่ฝึกจะได้มีการใช้งานอย่างต่อเนื่อง 3)ทำการเพาะกายไม่น้อยกว่า 1ปี เพื่อจะได้ผ่านประสบการณ์ต่างๆของการเพาะกาย 4)มีความเต็มใจที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัย

ส่วนกลุ่มเป้าหมายที่ทำการสังเกตการณ์จะเป็นเยาวชนชายที่เข้ามาเล่นในศูนย์ออกกำลังกายในช่วงเวลาของการเก็บข้อมูลตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ โดยจะเป็นกลุ่มเป้าหมายที่ทำการสัมภาษณ์เจาะลึกและไม่ได้เป็นกลุ่มเป้าหมายที่ทำการสัมภาษณ์เจาะลึก (ในกรณีกลุ่มเป้าหมายที่ทำการสัมภาษณ์เจาะลึกไม่ได้มา) สำหรับจำนวนที่จะเป็นกลุ่มเป้าหมายในการสังเกตการณ์จะมีจำนวน 1-3 คนต่อ 1วัน

3.3 วิธีการเก็บข้อมูล

ใช้วิธีการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม การสังเกตุการณ์จะทำการสังเกตุแบบแผนการออกกำลังกายของกลุ่มเป้าหมายทั้งในประเด็นการฝึก และปัญหาสุขภาพระหว่างออกกำลังกาย ซึ่งการสังเกตการณ์โดยจะสังเกตเกาะณ์ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์เนื่องจากช่วงวันดังกล่าวตรงกับโปรแกรมการฝึกของเยาวชนชายที่เพาะกายที่ต่อเนื่องและมีส่วนต่างๆที่ไม่เหมือนกันในแต่ละวัน ส่วนวันเสาร์และอาทิตย์จะมีเยาวชนชายมาเพาะกายเป็นจำนวนน้อยมาก ผู้วิจัยจึงจะไม่สังเกตการณ์ภายในสองวันนี้ และเป็นช่วงเวลาตั้งแต่ 16.00-21.00 น. เนื่องจากช่วงเวลาดังกล่าวมีเยาวชนชายมาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายมากที่สุด จะสังเกตการณ์เป็นจำนวนเวลาหนึ่งเดือนต่อเนื่อง โดยผู้วิจัยจะเล่นเพาะกายไปด้วยทุกวันขณะทำการสังเกตการณ์ ซึ่งผู้วิจัยก็ได้ทำอย่างนั้นอยู่แล้วในชีวิตประจำวัน ส่วนการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกจะทำการสัมภาษณ์ในประเด็นเพศภาวะความเป็นชาย เพศวิถี และแบบแผนการเพาะกายความเชื่อด้านเกี่ยวกับความเจ็บปวด ปัญหาสุขภาพ และการจัดการปัญหาสุขภาพที่พูกโยงกับการเพาะกาย โดยการใช้เวลาทำการศึกษาวิจัยรวมทั้งสิ้น 3เดือน

3.4 เครื่องมือที่ใช้

1) แนวการสังเกตุการณ์โดยมีแนวทางการสังเกตุเป็นแบบบันทึก

2) แนวการสัมภาษณ์เชิงลึก ในการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างนั้น จะใช้แนวคำถามปลายเปิดที่เป็นข้อมูลส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วมวิจัย และการสัมภาษณ์ที่แสดงให้เห็นถึงมิติในทางเพศภาวะ และเพศวิถีที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเพาะกายของเยาวชนชาย

Copyright by Mahidol University

3) อุปกรณ์บันทึกข้อมูล ได้แก่ เครื่องบันทึกเสียง และแบบบันทึกงานภาคสนาม ที่ใช้บันทึกข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกต และจากการวิเคราะห์

4) ตัวนักวิจัย เป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดที่ต้องสร้างความไว้วางใจ สร้างความสนิทสนมให้เกิดแก่ผู้เข้าร่วมวิจัย เพื่อที่จะได้ข้อมูลที่มาจากตัวตนของเยาวชนที่เพาะกายอย่างชัดเจน

3.5 การเริ่มต้นงานสนามและขั้นตอนกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้เลือกสถานออกกำลังกาย 2 แห่ง ในการเก็บข้อมูลวิจัยโดยสถานออกกำลังกายแห่งแรกคือ สถานออกกำลังกาย เขตบางขุนเทียน สถานออกกำลังกายแห่งนี้เป็นสถานออกกำลังกายที่ผู้วิจัยมีความคุ้นเคยเพราะผู้วิจัยได้เล่นเพาะกายในสถานออกกำลังแห่งนี้อยู่ก่อนแล้ว จึงมีความรู้จักมักคุ้นกับผู้คนในนั้นเป็นอย่างดี ก่อนทำการเก็บข้อมูลผู้วิจัยได้ทำหนังสือจากทางมหาวิทยาลัยเพื่อส่งให้ผู้อำนวยการสถานออกกำลังกายแห่งนั้น จากนั้นผู้วิจัยได้เริ่มลงมือเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยโดยดูจากเกณฑ์การคัดเลือกแล้วเข้าไปพูดคุยกับผู้เข้าร่วมวิจัยเกี่ยวกับการขออนุญาติทำการเก็บข้อมูล โดยผู้เข้าร่วมวิจัยคนแรกคือเพื่อนสนิทของผู้วิจัย ผู้วิจัยจึงได้อธิบายให้กับผู้เข้าร่วมวิจัยฟังว่าให้คิดว่าผู้วิจัยเป็นคนนอกที่เข้ามาทำการเก็บข้อมูล และให้ตอบคำถามผู้วิจัยด้วยความเป็นจริง และผู้วิจัยก็ได้อธิบายให้กับผู้เข้าร่วมวิจัยในทุกๆคนได้ฟัง และสถานที่วิจัยแห่งต่อมาคือฟิตเนสเอสเอสสปอร์ตเซ็นเตอร์ สืบเนื่องจากสถานที่แห่งนี้ผู้วิจัยรู้จักเจ้าหน้าที่ที่ทำงานอยู่ในนั้นจึงให้เจ้าหน้าที่แนะนำกลุ่มเป้าหมายให้กับผู้วิจัย จากนั้นผู้วิจัยจึงเข้าไปแนะนำตัวแก่กลุ่มเป้าหมายว่าจะขอทำการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ กลุ่มเป้าหมายก็ได้ตกลงและยิมยอมที่จะเข้าร่วมวิจัย จากนั้นผู้วิจัยก็ได้นัดวันและเวลากับผู้เข้าร่วมวิจัยเพื่อทำการสัมภาษณ์ โดยสถานที่ที่ทำการสัมภาษณ์ผู้วิจัยเลือกสถานที่ที่เป็นส่วนตัวไม่มีเสียงหรือสิ่งอื่นใดมารบกวน พอทำการสัมภาษณ์เสร็จสิ้นผู้วิจัยจึงขอให้ผู้เข้าร่วมวิจัยช่วยแนะนำกลุ่มเป้าหมายคนอื่นๆให้กับผู้วิจัย จากนั้นผู้วิจัยจึงได้กลุ่มเป้าหมายดังกล่าวและได้เข้าไปติดต่อทำการสัมภาษณ์จนเสร็จสิ้น ในการเริ่มต้นงานสนามและขั้นตอนกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลของผู้วิจัยนั้นได้ดำเนินการตาม 5 ข้อ ดังนี้

1) ก่อนการสัมภาษณ์แต่ละครั้ง จะต้องผู้วิจัยมีการแนะนำตัวว่าเป็นนักศึกษาระดับปริญญาโท ที่มีความสนใจในเรื่องเยาวชนที่เพาะกาย ต้องการที่จะสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ขออนุญาตกลุ่มตัวอย่างว่า สมัครใจที่จะเข้าร่วมในการวิจัยหรือไม่

2) หากกลุ่มตัวอย่างตกลงที่จะเข้าร่วมการวิจัยก็จะให้ผู้เข้าร่วมวิจัยแนะสถานที่และเวลาที่สะดวกใจแก่ผู้เข้าร่วมวิจัย เพื่อพูดคุยและสัมภาษณ์

Copyright by Mahidol University

3) หากในการสัมภาษณ์นั้น เผอิญมีบุคคลอื่นเดินผ่านมา จะมีการเปลี่ยนหัวข้อที่ใช้ในการพูดคุย หรือลดเสียงลง เพราะต้องการสร้างความเป็นส่วนตัวให้แก่ผู้เข้าร่วมวิจัย

4) ในการสัมภาษณ์นั้น ผู้เข้าร่วมวิจัยจะสังเกตสีหน้า น้ำเสียง ท่าทาง และประโยคสำคัญ ของผู้เข้าร่วมวิจัยด้วย เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลร่วมด้วยกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์

5) หากต้องมีการสัมภาษณ์ในครั้งต่อๆไป จะให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเลือกวิธีการติดต่อกับผู้วิจัยได้ตามเหมาะสม




ภาพที่ 3.1 การสัมภาษณ์เจาะลึก

3.5.1 การสร้างความไว้วางใจและความเชื่อใจ (Trust building)

ผู้วิจัยได้เข้าไปในกลุ่มนักเพาะกายเพื่อสร้างความคุ้นเคยเสมือนเป็นบุคคลในกลุ่มนั้น และได้ร่วมทำการฝึกกิจกรรมการเพาะกายกับผู้คนในกลุ่มนั้นจนได้เป็นที่รู้จัก จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการเลือกบุคคลที่อยู่ในกลุ่มเป้าหมายที่ผู้วิจัยสนใจโดยการเข้าไปทำความรู้จัก ทักทายเมื่อพบหน้า และทำการร่วมฝึกการเพาะกายไปกับกลุ่มบุคคลนั้น จนทำให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความไว้วางใจแก่ผู้วิจัย และต่อมาก่อนที่จะเริ่มทำการสัมภาษณ์ในแต่ละครั้งผู้วิจัยจะสร้างความคุ้นเคยกับผู้ให้ข้อมูลโดยการคุยเล่นในเรื่องทั่วๆไปก่อนเพื่อสร้างความสนิทในช่วงแรกในทุกครั้งก่อนการสนทนาผู้วิจัยจะแนะนำตัวเองว่าเป็น ใคร มากจากไหน ต้องการข้อมูลเพื่ออะไร จากนั้นจึงเริ่มทำการสัมภาษณ์

3.5.2 การตรวจสอบความเที่ยงตรงของข้อมูล (Validity)

ใช้การตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) ด้วยการยืนยันข้อมูลว่าถูกต้องเข้าใกล้ความเป็นจริงมากที่สุด ได้แก่การนำข้อมูลที่เก็บได้จากผู้ให้ข้อมูลหลายๆคนมาตรวจสอบความเที่ยงตรง (Data Triangulation) การสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูล แต่ละคนมากกว่า1 ครั้งเพื่อยืนยันข้อมูลที่เก็บได้จากครั้งแรกและครั้งต่อๆไป และการตรวจสอบด้วยการใช้วิธีการเก็บข้อมูลหลายวิธีเพื่อ

Copyright by Mahidol University

ตรวจสอบข้อมูลที่ได้มาจากวิธีการศึกษาหลายๆอย่างอันได้แก่ (Method Triangulation) การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การสนทนากลุ่ม และการสังเกตุการณ์

3.5.3 การสะท้อนกลับของผู้วิจัย (Reflexivity) และการมีอัตวิสัยร่วม (intersubjectivity)

จากการที่ผมได้เข้าไปทำวิจัยในสถานออกกำลังกายและฟิตเนสทั้งสองแห่ง ผมได้พบชุดข้อมูลแบบสามัญชนต่างๆทั้งในด้านความคิด ความเชื่อ องค์ความรู้ สิ่งต่างๆเหล่านี้เป็นสิ่งที่เยาวชนชายเพาะกายได้สั่งสมจากประสบการณ์ของพวกเขา ซึ่งทำให้ผมตระหนักตนเองดีว่าผมนั้นมาจากชุดความคิดของวิทยาศาสตร์การกีฬา จากแต่ก่อนที่ผมจะเข้าไปทำการวิจัยในสถานที่แห่งนั้น ผมได้ไปเล่นเพาะกายที่นั่น ผมมักมองว่าบางคนในสถานที่แห่งนั้นเขามีแบบแผนการเพาะกายที่ไม่ถูกต้อง ในบางครั้งเมื่อผมเห็นเขาทำการฝึกผมจะเข้าไปบอกว่าพวกเขานั้นเล่นไม่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา หรือในขณะที่พวกเขาได้พูดคุยกันในด้านการกินเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อผมก็มักจะให้ชุดความรู้ที่แตกต่างจากที่พวกเขามีความชุดความรู้เดิม อีกทั้งในหลายๆด้านของการเพาะกายผมก็มักจะมอบชุดความรู้ที่เป็นชุดความรู้ของวิทยาศาสตร์การกีฬาให้กับพวกเขา แต่เมื่อผมได้เข้ามาศึกษาในสายสังคมศาสตร์และสุขภาพทำให้ผมเกิดการแปลกใจที่ผมไม่ได้ตั้งคำถามต่อชุดความรู้ที่พวกเขามีว่าผิดไปจากความรู้ชุดวิทยาศาสตร์หรือผมกลับไม่ปฏิเสธชุดความรู้ที่พวกเขานั้นมีและสามารถอยู่กับชุดความรู้เหล่านั้นมาได้ นอกจากนั้นผมยังได้ทดลองและเลียนแบบชุดความรู้แบบสามัญที่พวกเขามีไปใช้กับการเพาะกายของผมเอง ทั้งในด้านการฝึกที่มีรูปแบบการฝึกบางอย่างที่มีความแตกต่างจากเดิมที่ผมมีเช่น มีการให้ความหมายต่อน้ำหนักที่ยกที่ใช้น้ำหนักที่มากเพื่อจะทำให้กล้ามเนื้อนั้นมีการพัฒนาที่รวดเร็ว ทั้งในด้านการกินที่ต้องมีการกินโปรตีนเพิ่มขึ้นและมีรูปแบบการกินที่แปลกใหม่ เช่น การกินไก่ต้มปั่นใส่น้ำแข็ง การกินไข่ขาวต้มวันละ 30ฟอง การกินอาหารเสริมประเภทต่างๆมากมาย เป็นต้น หรือจะเป็นในรูปแบบของการพักผ่อนที่เยาวชนชายบางคนตั้งนอนให้ได้วันละ 10ชั่วโมง ชุดความรู้เหล่านี้เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ที่ต้องลองผิดลองถูกซึ่งคล้ายกับการลองผิดลองถูกในห้องแล็ปของความรู้ทางวิทยาศาสตร์เช่นกัน การที่ผมกลมกลื่นไปกับชุดความรู้สามัญชนทำให้ผมไม่ได้แสดงสีหน้า ท่าทาง ขัดขืน ตัดสินหรือปฏิเสธข้อมูลชุดความรู้สามัญชนต่างๆที่สั่งสมมาจากผู้ให้ข้อมูลซึ่งทำให้ผู้ร่วมวิจัยกลับไว้ใจและรู้สึกสบายใจที่จะแบ่งปันชุดประสบการณ์การเพาะกายต่างๆให้กับผมมากที่สุด จากการศึกษาของผมยังเข้าใจกระบวนการสร้างความเป็นชายของผู้ชาย “ตัวเล็ก” ที่คล้ายกับตัวของผมเอง และยังทำให้ผมมองย้อนกลับมามองตัวผมเองว่าตัวผมเองนั้นมีความคิดความเชื่อคล้ายกัน และก็เป็นส่วนหนึ่งของสังคมการเพาะกายของเยาวชนชายเหล่านั้น อีกทั้งในด้านของเพศวิถีที่ผมเองก็มีการให้ความหมายที่ใกล้เคียงกับเยาวชนชายเหล่านั้น และมีความคิดความเชื่อว่าที่ผมมาเล่นเพาะกายก็เพื่อให้มีรูปร่างที่ดีและมี

Copyright by Mahidol University

กล้ามเนื้อเพื่อทำให้เกิดการดึงดูดสายตาและเกิดเสน่ห์ทางเพศ ทั้งหมดที่กล่าวมานั้นจึงกล่าวได้ว่าตัวผมเองนั้นมีอัตวิสัยร่วม “intersubjectivity” กับผู้ร่วมวิจัยทุกคนและช่วยทำให้การติดตาม ข้อมูลต่างๆในงานวิจัยของผมได้ทำให้ใกล้ความจริงมากที่สุดเช่นกัน

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ที่ได้จากการบันทึกเทป มาถอดเทปทีละคำ แล้วนำมาวิเคราะห์ร่วมกับข้อมูลที่ได้จากการสังเกตสีหน้า น้ำเสียง ท่าทางที่ผู้วิจัยได้จดบันทึกไว้ แล้วนำมาเรียบเรียง จัดประเภทของข้อมูล แยกเป็นแฟ้มๆทีละกรณีศึกษา และนำแต่ละกรณีศึกษาที่มีประเด็นที่เหมือนกัน คล้ายกัน มารวมเป็นหมวดหมู่เดียวกันแล้วมีการให้ระหัสข้อมูลแบบเปิด (open coding) และมีการนำเสนอข้อมูลที่ได้เป็นการตอบให้เป็นรูปธรรม เป็นเรื่องเล่า และต้องตอบคำถามการวิจัย ซึ่งทำให้ได้ประเด็นหลัก (themes)ที่จะนำไปใช้ในการวิเคราะห์ แลเขียนรายงานการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้แนวความคิดเดียวกับความเป็นชายและเพศวิถีมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลจะใช้การวิเคราะห์แบบเชิงเนื้อหา (content analysis)

3.7 หลักจริยธรรมในการวิจัย

3.7.1 ประเด็นจริยธรรมในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการขอการรับรองจริยธรรมการวิจัยในคนของคณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล และรอจนได้รับการอนุมัติก็จะลงมือเก็บข้อมูลงานสนามโดยวิธีการสัมภาษณ์ ทั้งนี้เพราะ ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลจากเยาวชนชายที่เพาะกายด้วยการคำนึงถึงประเด็นจริยธรรมในการวิจัยดังต่อไปนี้

3.7.2 การยินยอมพร้อมใจ (Informed Consent)

ผู้วิจัยได้ดำเนินการชี้แจงสาระสำคัญของเรื่องที่ทำการวิจัย,วัตถุประสงค์ของการวิจัย เหตุผลของผู้วิจัยที่เลือกผู้ให้ข้อมูลในกรณีศึกษา, บอกมาตรการที่รักษาความลับก่อนการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยเริ่มต้นบอกกล่าวทางวาจา โดยใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย การขอความร่วมมือโดยไม่ใช้การบังคับ ต้องให้ผู้ให้ข้อมูลสมัครใจ ให้เวลาในการตัดสินใจ ให้ความมั่นใจว่าหากผู้ให้ข้อมูลตัดสินใจไม่ให้

Copyright by Mahidol University

ความร่วมมือ จะไม่มีผลกระทบใดๆทั้งสิ้น เพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงการสร้างความอึดอัดให้แก่ผู้ให้ข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลมีสิทธิ์ที่จะไม่ตอบคำถาม หรืองดให้ข้อมูลในบางเรื่องที่อาจไม่สบายใจที่จะตอบ หรือมีสิทธิ์ ที่จะเปลี่ยนใจหรือถอนตัวออกจากการให้ความร่วมมือในการวิจัย ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลถามคำถามเพื่อคลายความสงสัย ความกังวลใดๆจนเป็นที่พอใจ และในขณะเดียวกันผู้วิจัยจะพยายามให้ผู้ให้ข้อมูลเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และการนำไปใช้ประโยชน์โดยชี้ให้เห็นว่าการแบ่งปันประสบการณ์ของตนเองนั้นกับผู้วิจัยจะเป็นการมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์งานวิจัยร่วมกับผู้วิจัย และสุดท้ายผู้วิจัยจะขอความยินยอมแก่ผู้ให้ข้อมูลด้วยวาจา

3.7.3 การรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูล (Confidentiality)

ผู้วิจัยได้รักษาความลับของผู้ให้ขอมูลโดยการไม่ได้นำข้อมูลที่ได้จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลไปเผยแพร่หรือบอกต่อให้กับคนอื่นๆในลักษณะที่จะให้ทราบถึงตัวตนของผู้ให้ข้อมูลซึ่งผู้ที่สามารถเข้าถึงข้อมูลการสนทนาและการสัมภาษณ์ลึกได้นั้นคือผู้วิจัยอาจารย์ที่ปรึกษาหลักและอาจารย์ที่ปรึกษารอง เท่านั้น การสัมภาษณ์เชิงลึกจะใช้ชื่อสมมุติในการสัมภาษณ์เจาะลึกละการเขียนรายงาน การนำเสนอภาพจะมีการปิดพรางใบหน้า นอกจากนี้ทางผู้วิจัยจะรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูลไม่ให้รั่วไหลผ่านคนอื่น ในการเก็บรักษาไฟล์ข้อมูลต่างๆเ ผู้วิจัยจะจัดเก็บไว้ในคอมพิวเตอร์โดยมีการเข้าระหัสเพื่อรักษาความปลอดภัย และเมื่อผู้วิจัยได้ทำการวิจัยเสร็จสิ้นจะทำการทำลายข้อมูลและไฟล์ต่างๆเพื่อไม่ให้สามารถพาดพิงถึงผู้ให้ข้อมูลได้

3.7.4 ความเป็นส่วนตัว (Privacy)

เพื่อรักษาความเป็นส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูลในระหว่างการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้วิจัยได้ให้ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้เลือกสถานที่ในการสัมภาษณ์ในทุกครั้ง เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลสบายใจและรู้สึกปลอดภัยและเป็นส่วนตัวในการให้ข้อมูลทั้งนี้จะไม่มีบุคคลที่สามเข้าไปรับฟังการสนทนา ในการสนทนาทุกครั้งผู้วิจัยจะกล่าวถึงการปกปิดข้อมูลเป็นความลับโดยใช้ชื่อสมมุติในการอ้างอิง หรือหากผู้ให้ข้อมูลไม่ต้องการให้บันทึกเสียงผู้วิจัยจะทำการจดบันทึก เพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงคำถามที่ชวนอึดอัดใจหรือคำถามที่ผู้ให้ข้อมูลไม่สะดวกใจที่จะเล่า หรือบางครั้งหากผู้ให้ข้อมูลรู้สึกอึดอัดใจหรือรู้สึกไม่สบายใจผู้วิจัยจะถอยออกมาเพื่อสร้างความสัมพันธ์ใหม่แก่ผู้ให้ข้อมูลเพื่อเป็นการทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกสบายใจที่สุด

3.7.5 ประโยชน์และผลตอบแทน (Benefit and Reciprocity)

Copyright by Mahidol University

ขณะที่ผู้วิจัยได้รับข้อมูลจากผู้เข้าร่วมวิจัย สิ่งที่ผู้ร่วมวิจัยได้ให้ตอบแทนไปได้แก่ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการเพาะกาย และการพาไปรับประทานอาหาร

บทที่ 4
ผลการศึกษา

4.1 บริบทสถานออกกำลังกาย

4.1.1 สถานที่ตั้งของสถานออกกำลังกาย เขตบางขุนเทียน

สถานออกกำลังกายเขตบางขุนเทียนตั้งอยู่ในศูนย์กีฬาเขตบางขุนเทียน ซึ่งอยู่ห่างจากถนนพระรามที่สองประมาณ 300เมตร ตั้งอยู่ด้านหลังของห้างสรรพสินค้าใหญ่แห่งหนึ่ง และด้านหลังของโรงพยาบาลใหญ่แห่งหนึ่ง สามารถเดินเท้าเข้ามายังสถานออกกำลังกายได้อย่างสะดวก บริเวณสถานออกกำลังกายมีผู้คนที่มาใช้บริการเป็นจำนวนมาก เพราะเป็นศูนย์ออกกำลังกายที่มีการออกกำลังกายที่หลากหลายและมีสนามกีฬาที่ค่อนข้างใหญ่ ภายในศูนย์ออกกำลังกายจะประกอบด้วย สนามฟุตบอลขนาดใหญ่ที่มีความมาตรฐาน ลานเต้นแอร์โรบิก สนามแบตมินตัน สนามเปตอง สนามฟุตซอล สนามเด็กเล่น และบริเวณรอบนอกจะเป็นทางที่ใช้สำหรับวิ่งและสถานที่จอดรถ สถานออกกำลังกายจะตั้งอยู่ติดกับสนามแบตมินตัน เป็นอาคารสองชั้น ชั้นบนจะเป็นที่ใช้สำหรับเล่นโยคะ และเต้นลีลาศ ส่วนของชั้นล่างจะใช้เป็นสถานออกกำลังกาย จะเปิดให้บริการตั้งแต่เวลา 10.00-21.00 น. ในวันจันทร์ – วันเสาร์ และ วันอาทิตย์ หรือ วันหยุดนักขัตฤกษ์ จะเปิดให้บริการเวลา 13.00-21.00 น. บริเวณภายนอกสถานออกกำลังกายจะติดกระจกใสรอบห้องออกกำลังกาย บริเวณหน้าทางเข้าจะมีเจ้าหน้าที่คอยเฝ้าเพื่อให้สมาชิกเซ็นชื่อก่อนที่จะเข้าใช้บริการภายในห้องออกกำลังกาย เมื่อเซ็นชื่อเสร็จและเดินเข้าไปจะสังเกตได้ว่า ในสถานออกกำลังกายที่นั้นจะเป็นห้องกว้างพื้นปูด้วยกระเบื้องสีขาว มีเครื่องปรับอากาศ มีพัดลม แขวนติดตามผนังของห้อง ทางซ้ายมือจะเป็นตู้ล็อกเกอร์ที่สามารถเก็บสัมภาระได้ และทางด้านขวามือจะเป็นบริเวณที่ใช้ออกกำลังกายประเภท cardio โดยจะประกอบด้วย treadmill(ลู่วิ่ง) 2เครื่อง ,จักรยานไฟฟ้า 2 เครื่อง ,sky walk 4 เครื่อง เป็นต้น และเมื่อเดินต่อไปทางซ้ายมือ จะมีอุปกรณ์ weight training ได้แก่ บาร์เบล 2 ชุด ดัมเบลยาง 1ชุด ดัมเบลเหล็ก 1ชุด แมทชีนเวท จำนวน 11 เครื่อง เก้าอี้ซิกอัพ 2ตัว เก้าอี้ปรับระดับ 2ตัว เบาะนอน 3ตัว เป็นต้น ในบริเวณของ weight training จะมีกระจกที่ติดอยู่กับผนังจำนวน 4 บานใหญ่ เพื่อใช้มองรูปร่าง และท่าในการฝึก โดยสถานออกกำลังกายแห่งนี้มีลักษณะเป็นสถานออกกำลังกายเพื่อบริการประชาชนทั่วไป มีการคิดค่าบริการเป็นรายปีอยู่ที่ราคา 40 บาทต่อ

Copyright by Mahidol University

1 ปี ซึ่งเป็นราคาที่ค่อนข้างถูกเมื่อเปรียบเทียบกับฟิตเนสของเอกชนทั่วๆไป อุปกรณ์ภายในสถานออกกำลังกายจึงไม่ค่อยทันสมัยเท่าไรนัก ผู้ที่มาใช้บริการสถานออกกำลังกายจะมีมากในเวลาตอนเย็นของทุกวัน และส่วนมากจะเป็นผู้ชายที่มาออกกำลังกาย ผู้ชายจะให้ความสนใจเกี่ยวกับ การออกกำลังกายด้วย weight training มากกว่าผู้หญิง ซึ่งจะเห็นได้น้อยมากเมื่อมีผู้หญิงมาออกกำลังกายในส่วนนี้ พื้นที่การออกกำลังกายของผู้ชายจะมีเสียงที่ค่อนข้างดังเมื่อทำการฝึก จะมีการเบ่งกล้ามที่หน้ากระจกเพื่อทำการดูกล้ามเนื้อและเปรียบเทียบกล้ามเนื้อซึ่งกันและกัน จึงทำให้พื้นที่ของผู้หญิงส่วนใหญ่จึงไปออกกำลังกายในโซนของ cardio และผู้หญิงบางคนที่ต้องการความเป็นส่วนตัวจึงต้องหาหูฟังมาใส่ในขณะออกกำลังกาย



ภาพที่ 4.1 สถานออกกำลังกายเขตบางขุนเทียน

4.1.2 สถานที่ตั้งของฟิตเนส เอสเอสสปอร์ตเซ็ยเตอร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ตั้งอยู่ที่วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งอยู่บริเวณชั้นล่างของตัวอาคาร จะติดกระจกใสทางด้านข้างของห้องฟิตเนส เมื่อมองจากภายนอกจึงเห็นอุปกรณ์และผู้คนที่เล่นฟิตเนสอยู่ข้างในนั้น เมื่อเดินเข้าไปบริเวณทางเข้าของห้องฟิตเนสจะมีเจ้าหน้าที่คอยบริการให้คำปรึกษาการสมัครสมาชิก โดยจะให้บริการทั้งบุคลากรภายในมหาวิทยาลัย นักศึกษา และบุคคลทั่วไป อัตราการให้บริการขึ้นอยู่กับการสมัครสมาชิก จะมีทั้งสมาชิกรายปี สมาชิกรายเดือน และการสมัครเป็นรายวัน ยกตัวอย่างราคาสมาชิกรายปีของบุคคลภายนอกอยู่ที่ 10000 บาทต่อปี จะเปิดให้บริการ วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา 07.00-20.00 น. ในส่วนของ วันเสาร์-วันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 08.30-20.00 น. เมื่อสมัครสมาชิกเรียบร้อยมีการให้บริการในส่วนห้องห้องฟิตเนสประกอบด้วย โซนของ weight training และโซนของ cardio ในส่วนของห้องคลาสออกกำลังกาย ประกอบด้วย เช่น คลาสโยคะ คลาสแอร์โรบิกแด๊นซ์ คลาสพีราติส คลาสแอร์

Copyright by Mahidol University

โรบ๊อก เป็นต้น อีกทั้งยังสามารถใช้บริการสระว่ายน้ำได้อีกด้วย ในทุกครั้งที่มาให้บริการจะมีเจ้าหน้าที่ให้บริการแก่สมาชิกทั่วไป เช่น การรับผ้าเช็ดตัว การรับกุญแจล็อกเกอร์ โดยต้องแลกบัตรสมาชิกไว้ที่ทางด้านหน้าเคาร์เตอร์ เมื่อลกบัตรสมาชิกเสร็จเรียบร้อยจากนั้นเมื่อเดินเข้าไปทางด้านใน เห็นทางด้านซ้ายมือเป็นห้องฟิตเนส ในส่วนของห้องฟิตเนสนั้นเมื่อเปิดประตูเข้าไปจะเห็นโซนของ cardio ซึ่งจะเห็นอุปกรณ์ treadmill(ลู่วิ่ง) 4เครื่อง ,จักรยานไฟฟ้า 6 เครื่อง ,sky walk 3 เครื่อง เมื่อเดินต่อไปจะมีทางแยกซ้ายและขวา ซึ่งทั้งสองทางจะเป็นทางไปสู่โซนของ weight training ทางแยกด้านซ้ายจะเป็นอุปกรณ์แบบ free weight และทางแยกด้านขวาจะเป็นอุปกรณ์แบบ machine weight ซึ่งอุปกรณ์ทั้งหมดเหล่านี้ มีจำนวนมากและครบครัน มีความทันสมัยของตัวอุปกรณ์ และมีกระจกบานใหญ่ซึ่งเป็นบานเดียวติดต่อกันเพื่อไว้ใช้มองในขณะทำการฝึก และไว้ใช้มองรูปร่างและกล้ามเนื้อของผู้ที่มาออกกำลังกาย ในส่วนบริเวณนั้นจะมีเจ้าหน้าที่คอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วย และภายในนั้นมีการเปิดเพลงที่เร็วเพื่อที่จะคอยกระตุ้นให้มีแรงในการออกกำลังกาย ผู้ที่มาใช้บริการของในส่วนนั้นจะมีจำนวนมากในเวลาตอนเย็นของเกือบทุกวัน โดยผู้ชายจะพบมากในโซนของ weight training ซึ่งมากจนถึงในบางวันถึงกับต้องต่อคิวกันเล่น เสียงในขณะการฝึกของผู้ชายถูกกลบด้วยเสียงเพลงที่เปิดอยู่ของทางฟิตเนส และในขณะเดียวกันพื้นที่ของผู้หญิงก็จะอยู่ในโซนของ cardio เป็นส่วนใหญ่




ภาพที่ 4.2 ฟิตเนสเอสเอสฯ

Copyright by Mahidol University

4.2 ลักษณะประชากรและสังคมของกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง14 คน

ตารางที่ 4.1 ลักษณะประชากรและสังคมของกลุ่มตัวอย่าง

ชื่อนามสมมุติ	อายุ	อาชีพ	จำนวนปีที่เล่นเพาะกาย	จำนวนวันที่เล่นเพาะกาย/สัปดาห์
อ้น	24	รับราชการทหาร	1ปี 6เดือน	3-4 วัน
บอส	21	นักศึกษาปริญญาตรี ปี2	1ปี 8เดือน	6วัน
ต๊อป	25	นักศึกษาปริญญาโท ปี1	2ปี	3-4วัน
สแตมป์	21	ทำงานโรงงานแห่งหนึ่ง	5-6ปี	4-5วัน
มนท์	22	นักศึกษาปริญญาตรี ปี3	2ปี	4 วันขึ้นไป
นท	24	ทำงานบริษัท	2ปี	6 วัน
ลุ๊ค	18	นักศึกษาปริญญาตรี ปี1	2ปี	4-5วัน
เกน	23	นักศึกษาปริญญาตรี ปี4	4ปี	5วัน
กาฟ	19	นักศึกษาปริญญาตรี ปี1	3ปี	4-6วัน
เมย์	25	ทำงานบริษัท	3ปี	4-6วัน
แจ๊ค	21	นักศึกษาปริญญาตรี ปี4	4ปี	4-5วัน
สัน	23	นักศึกษาปริญญาตรี ปี4	1ปี	3-4วัน
แคมป์	22	นักศึกษาปริญญาตรี ปี3	1ปี	5-6วัน
เหมา	25	นักศึกษาปริญญาโท ปี2	6ปี	5-6วัน

Copyright by Mahidol University



ภาพที่ 4.3 กลุ่มเยาวชนชายเพาะกายที่ทำการสัมภาษณ์เจาะลึก
เริ่มจากซ้าย ต๊อป ,มนท์ ,เมย์ (นามสมมุติ), อ้น

อ้นอายุ 24ปี รับราชการทหาร เล่นเพาะกายมาแล้วประมาณ 1ปี 6 เดือน อ้นจะเข้าสถานออกกำลังกายของเขตบางขุนเทียน 3-4 วันต่อสัปดาห์ อ้นเป็นคนตัวใหญ่ สูงประมาณ 177 เซ็นติเมตร น้ำหนักประมาณ 75 กิโลกรัม ผิวสีแทน ตัดผมสกินเฮด ถ้าคนที่ไม่รู้จักอ้นมองอ้นต่างก็ต้องคิดว่าอ้นต้องเป็นทหารแน่ๆ จากรูปร่างของอ้นที่กล่าวมารวมกับการที่อ้นมาเล่นเพาะกายจึงทำให้รูปร่างของอ้นนั้นดูดีขึ้นมากกว่าแต่ก่อน เวลาอ้นแต่งกายมาเล่นจึงมีลักษณะที่แสดงให้เห็นว่ารูปร่างของอ้นนั้นดูดีเมื่อใส่ชุดกีฬาแล้วได้รูปทรงที่สวยงาม



Copyright© by Chiang Mai University

ภาพที่ 4.4 อ้น (นามสมมุติ)

บอส

บอสอายุ 21 ปี เป็นนักศึกษาปริญญาตรี ปี2 อยู่ที่มหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งหนึ่ง เล่นเพาะกายมาแล้วประมาณ 1ปี 8เดือน บอสจะเข้าสถานออกกำลังกายของเขตบางขุนเทียน 6 วันต่อสัปดาห์ บอสเป็นคนตัวสูง ผิวขาวมาก สูงประมาณ 175 เซ็นติเมตร น้ำหนักประมาณ 70 กิโลกรัม ตัดผมสกินเฮด บอสหน้าตาจะคล้ายคนจีน ถ้าคนที่ได้พบเห็นจะต้องคิดว่าบอสมีเชื้อสายจีน บอสชอบใส่เสื้อกล้ามมาออกกำลังกายจึงทำให้สังเกตเห็นรูปร่างของบอสได้อย่างชัดเจน รูปร่างของบอสค่อนข้างเป็นคนที่มีกล้ามเนื้อที่บึกบึน โดยสังเกตเห็นได้ง่ายจากกล้ามเนื้อต้นแขนของบอสทั้งสองข้าง เวลาบอสออกกำลังกายเหงื่อของบอสจะเปรียกเต็มเสื้อกล้ามของบอสอยู่เสอม



ภาพที่ 4.5 บอส (นามสมมุติ)

ต๊อป

ต๊อปอายุ 25ปี เป็นนักศึกษาปริญญาโท ปี1 อยู่ที่มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง เล่นเพาะกายมาแล้ว 2 ปี ต๊อปจะเข้ามาสถานออกกำลังกายสัปดาห์ละประมาณ 3-4 วัน ต๊อปเป็นคนตัวสูงผมสูงประมาณมา 180 เซ็นติเมตร มีน้ำหนักประมาณ 70 กิโลกรัม จึงทำให้ต๊อปเป็นคนที่มีรูปร่างที่ดี ผิวสีแทน ตัดผมรองทรงสูง อีกทั้งต๊อปยังมีหน้าตาที่ดีอีกด้วย รูปร่างและหน้าตาของต๊อปทำให้ต๊อป

Copyright by Mahidol University

ดูดีเมื่อต๊อปแต่งกายมาออกกำลังกาย แต่ในส่วนของกล้ามเนื้อของต๊อปจะไม่ค่อยมีกล้ามเนื้อที่บึกบึนมากเท่าไหร่นัก แต่จากการสังเกตลักษณะที่ต๊อปออกกำลังกาย จึงเห็นได้ว่าต๊อปนั้นมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงซึ่งไม่ต่างจากคนที่มีกล้ามเนื้อที่บึกบึนเลย



ภาพที่ 4.6 ต๊อป (นามสมมุติ)

สแตมป์

สแตมป์อายุ 21 ปี จบการศึกษาระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6 ทำงานอยู่ที่โรงงานแห่งหนึ่ง เล่นเพาะกายมาแล้ว 5-6 ปี สแตมป์จะเข้าสถานออกกำลังกาย 4-5 วันต่อสัปดาห์ สแตมป์มีรูปร่างที่ค่อนข้างเตี้ยและล่ำมาก ส่วนสูงจะอยู่ที่ 158 เซ็นติเมตร น้ำหนัก 66 กิโลกรัม แต่สแตมป์นั้นไม่ใช่คนที่อ้วน น้ำหนักที่มากของสแตมป์จะไปอยู่ที่มัดกล้ามเนื้อของสแตมป์สักส่วนใหญ่ เมื่อคนทั่วไปเมื่อเห็นสแตมป์จะต้องคิดว่าสแตมป์เป็นนักเพาะกาย หรือคนที่เล่นเพาะกายมาแล้วเป็นระยะเวลานาน สแตมป์จะชอบใส่เสื้อกล้ามมาออกกำลังกาย เพื่อที่จะโชว์มัดกล้ามเนื้อของเขาอยู่บ่อยครั้ง และบางครั้งสแตมป์มักจะถอดเสื้อ และพับกางเกงขึ้นสูงๆ เพื่อส่องกระจกและสำรวจมัดกล้ามเนื้อของตัวเอง จากการที่สแตมป์มีมัดกล้ามเนื้อบึกบึนและชัดเจนจึงทำให้สแตมป์เป็นจุดสนใจแก่ผู้คนในสถานออกกำลังกายเป็นอย่างมาก

Copyright by Mahidol University



ภาพที่ 4.7 สแตมป์ (นามสมมุติ)

มนท์

มนท์อายุ 22 ปี เป็นนักศึกษาปริญญาตรี ปี3 เรียนเฉพาะวันเสาร์อาทิตย์อยู่ที่มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง มนท์เล่นเพาะกายมาแล้วประมาณ 2 ปี และจะเข้ามาสถานออกกำลังกาย 4 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป มนท์เป็นคนที่มีรูปร่างสูงล่ำ ความสูงของมนท์อยู่ที่ประมาณ 180 เซ็นติเมตร น้ำหนักอยู่ที่ 70 กิโลกรัม เมื่อมนท์มาออกกำลังกายที่สถานออกกำลังกายมนท์จะเซททรงผมให้ตั้งและทาแป้งที่หน้าจนเห็นได้ว่าขาวในเกือบทุกครั้งที่มนท์มาออกกำลังกาย มนท์เป็นอีกคนหนึ่งที่ถือได้ว่าเป็นคนที่มีรูปร่างที่ดีและมีกล้ามเนื้อที่บึกบึนในระดับต้นๆของในสถานออกกำลังกายของเขตบางขุนเทียน

นท

นทอายุ 24 ปี ทำงานอยู่ที่บริษัทแห่งหนึ่ง เล่นเพาะกายมาแล้ว 2 ปี และเข้ามาออกกำลังกายของสถานออกกำลังกายเขตบางขุนเทียน 6 วันต่อสัปดาห์ นทเป็นคนที่มีรูปร่างที่ผมสูง ส่วนสูงของนทอยู่ที่ประมาณ 182 เซ็นติเมตร น้ำหนักประมาณ 75 กิโลกรัม นทมีผิวค่อนข้างขาว หน้าตาค่อนข้างดีออกแนวเกาหลีก็ว่าได้ นทชอบใส่เสื้อกล้ามมาออกกำลังกายอยู่เป็นประจำจึงทำให้สังเกตมัดกล้ามเนื้อของนทได้ง่าย มัดกล้ามเนื้อของนทค่อนข้างใหญ่ในระดับหนึ่ง โดยเฉพาะกล้ามเนื้อ

Copyright© by Mahidol University

หัวไหล่และต้นแขน แต่นทเป็นคนที่มีหน้าท้อง นทจึงไม่เคยถอดเสื้อที่จะแสดงให้เห็นในส่วนลำตัวของนท และบ่อยครั้งนทชอบถ่ายรูปกล้ามเนื้อหัวไหล่ และต้นแขนของนทในขณะออกกำลังกาย



ภาพที่ 4.8 นท (นามสมมุติ)

ลุ๊ค

ลุ๊ค อายุ 18 ปี เป็นนักศึกษาปริญญาตรี ปี1 อยู่มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง เล่นเพาะกายมาแล้ว 2 ปี ลุ๊คจะเข้าสถานออกกำลังกายของเขตบางขุนเทียน 4-5 วันต่อสัปดาห์ ลุ๊คเป็นคนที่มีรูปร่างที่ค่อนข้างเตี้ยล่ำ ส่วนสูงอยู่ที่ประมาณ 165เซ็นติเมตร น้ำหนักอยู่ที่ 68 กิโลกรัม การแต่งกายของลุ๊คมักจะมีการแต่งกายที่ชอบให้สินค้าแบรนเนมของกลุ่มจำพวกนักกีฬาและนักเพาะกาย ไม่ว่าจะเป็นรองเท้า เสื้อ หรือกางเกงของเขา ลุ๊คมักจะชอบถ่ายรูปตัวเองคู่กับกระจกภายในสภานออกกำลังกายหรือภายในห้องน้ำ ซึ่งจะเป็นภาพที่แสดงการเบ่งกล้ามของลุ๊คที่จะโชว์มัดกล้ามเนื้อในส่วนกล้ามเนื้อหนอกคอ และต้นแขน แต่ลุ๊คมักจะปกปิดกล้ามเนื้อในส่วนลำตัวเพราะลุ๊คค่อนข้างจะมีไขมันในส่วนนั้น

Copyright by Mahidol University



ภาพที่ 4.9 ลุ๊ค (นามสมมุติ)

เกน

เกนอายุ 23 ปี เป็นนักศึกษาปริญญาตรี ปี4 อยู่ที่มหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งหนึ่ง เล่นเพาะกายมาได้ 4 ปี เข้าสถานออกกำลังกายเพื่อมาออกกำลังกาย 5 วันต่อสัปดาห์ เกนเป็นคนที่มีรูปร่างที่สมส่วน สูงประมาณ 170 เซ็นติเมตร น้ำหนัก 69 กิโลกรัม เกนมีผิวค่อนข้างคล้ำ ตัดผมรองทรงสูง เกนมักจะมีกลุ่มเพื่อนของเขาในการมาออกกำลังกายด้วยกัน เขามักจะออกกำลังกายอยู่แต่กับกลุ่มของพวกเขา และจะทำการฝึกในแบบที่พวกเขาได้ศึกษามาจากในเว็ปไซต์ต่างๆ มัดกล้ามเนื้อของเกนดูเป็นปกติเหมือนคนออกกำลังกายโดยทั่วไป แต่ไม่ได้เห็นเด่นชัดเหมือนกับคนที่ออกกำลังกายโดยวิธีการเพาะกาย



Copyright © by Mahidol University

ภาพที่ 4.10 เกน (นามสมมุติ)

กาฟ

กาฟ อายุ 19 ปี เป็นนักศึกษาปริญญาตรี ปี1 อยู่ที่มหาวิทยาของรัฐแห่งหนึ่ง เล่นเพาะกายมาแล้ว 3 ปี กาฟจะเข้าสถานออกกำลังกาย 4-6วันต่อสัปดาห์ กาฟเป็นคนมีรูปร่างค่อนข้างอวบ สูงประมาณ 170 เซ็นติเมตร น้ำหนัก 83 กิโลกรัม ไว้ผมเซอร์ๆคล้ายกับนักร้องนำวงร็อคของประเทศไทย ในความอวบของกาฟก็แฝงไปด้วยมัดกล้ามเนื้อที่สังเกตได้จากหัวไหล่ ต้นแขน และหน้าอก ที่แผ่ขยายออกมาอย่างเห็นได้ชัด กาฟมักจะชอบอธิบายวิธีการฝึกเพาะกายให้กับคนที่มาเล่นใหม่ๆ รวมไปถึงการแนะนำเมนูอาหารที่นักเพาะกายควรรับประทานให้กับเพื่อนๆที่เล่นเพาะกายด้วยกัน



ภาพที่ 4.11 กาฟ (นามสมมุติ)

เมย์

เมย์ อายุ 25 ปี จบการศึกษาในระดับปริญญาตรี ตอนนี้ทำงานที่บริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง เมย์เล่นเพาะกายมาแล้วเป็นเวลา 3 ปี เมย์จะเข้าสถานออกกำลังกาย 4-6วันต่อสัปดาห์ เมย์เป็นคนรูปค่อนข้างสมส่วน ส่วนสูงประมาณ 175 เซ็นติเมตร น้ำหนักอยู่ที่ประมาณ 70 กิโลกรัม เมย์ตัดผมทรงรองทรงต่ำ หน้าตาค่อนข้างดีในระดับหนึ่ง ด้วยรูปร่างของเมย์ที่แสดงออกมาจากการสวมเสื้อกล้ามขณะมาออกกำลังกายทำให้ เห็นมัดกล้ามเนื้อของเมย์ค่อนข้างบึกบึนดูสมส่วน ในขณะอยู่ที่สถานออกกำลังกายเมย์มักจะมีโปรแกรมการออกกำลังกายที่หลากหลายและมักจะแสดงให้เห็นว่าเมย์นั้นมีองค์ความรู้ในการเพาะกายค่อนข้างมาก

Copyright by Mahidol University



ภาพที่ 4.12 เมย์ (นามสมมุติ)

แจ๊ค

แจ๊คอายุ 21 ปีเป็นนักศึกษาปริญญาตรี ปี4 อยู่ที่มหาวิทยาลัยของรัฐชื่อดังแห่งหนึ่ง เล่นเพาะกายมาแล้วเป็นเวลา 4 ปี และมักจะเข้าฟิตเนส 4-5วันต่อสัปดาห์ แจ๊คมีรูปร่างที่สูงล่ำ ความสูงอยู่ที่ 182 เซ็นติเมตร น้ำหนัก 71 กิโลกรัม แจ๊คมีผิวขาวหน้าตาดีคล้ายกับคนมีเชื้อสายจีน มัดกล้ามเนื้อของแจ๊คที่แสดงออกมาจากการแต่งกายทำให้เห็นว่า แจ๊คเป็นคนที่มีรูปร่างที่เป็นที่คาดหวังของชายไทยหลายๆคนได้เลย แจ๊คจะมีกลุ่มเพื่อนในฟิตเนสที่คอยทำการฝึกเพาะกายร่วมกัน แจ๊คและกลุ่มเพื่อนๆจะคอยช่วยกันเซฟลูกน้ำหนักในระหว่างที่ทำการฝึก



Copyright by Mahidol University

ภาพที่ 4.13 แจ๊ค (นามสมมุติ)

สัน

สันอายุ 23 ปี เป็นนักศึกษาปริญญาตรี ปี4 อยู่ที่มหาวิทยาลัยชื่อดังของรัฐแห่งหนึ่ง สันเล่นเพาะกายมาแล้ว 1 ปี สันจะเข้าทำการฝึกเพาะกาย 3-4 วันต่อสัปดาห์ สันเป็นคนมีรูปร่างที่สูงใหญ่ ส่วนสูงอยู่ที่ประมาณ 185 น้ำหนักอยู่ที่ประมาณ 90 กิโลกรัม สันมีผิวคล้ำ ผมหยิก ไว้เคราตรงใต้คาง เมื่อมองจากการที่สันแต่งกายจะเห็นกล้ามเนื้อต้นแขนและกล้ามเนื้อหน้าอกของสันอย่างชัดเจน แต่ขณะเดียวกันสันก็ยังมีหน้าท้องที่ยังดูไม่เรียบเหมือนนักเพาะกายส่วนใหญ่โดยทั่วไป สันชอบฝึกเพาะกายอยู่คนเดียวบ่อยครั้ง สันบอกว่าจะทำให้เขามีสมาธิในการฝึกเพิ่มมากขึ้น



ภาพที่ 4.14 สัน (นามสมมุติ)

แคมป์

แคมป์อายุ 22 ปี เป็นนักศึกษาปริญญาตรี ปี3 อยู่ที่มหาวิทยาลัยของรัฐชื่อดังแห่งหนึ่ง เล่นเพาะกายมาแล้ว 1 ปี แคมป์เข้าฟิตเนส 5-6 วันต่อสัปดาห์ แคมป์เป็นคนที่มีรูปร่างที่สมส่วน ส่วนสูงอยู่ที่ 176 เซ็นติเมตร น้ำหนักอยู่ที่ 73 กิโลกรัม แคมป์เป็นคนที่มีรูปร่างและหน้าตาที่ดี มัดกล้ามเนื้อของแคมป์จะดูไม่ใหญ่มากจนเกินไปอยู่ในส่วนที่ถือว่าพอดีเหมาะสมกับร่างกายของตนเอง ถ้าคนภายนอกมองแคมป์คงต้องคิดว่าแคมป์ต้องเป็นนักกีฬาหรือต้องออกกำลังกายอยู่สม่ำเสอมอยู่แน่นอน แคมป์มักจะรู้จักกับคนในฟิตเนสเขามักจะทักทายแล้วเข้าไปร่วมฝึกกับผู้คนในนั้น

Copyright by Mahidol University



ภาพที่ 4.15 แคมป์ (นามสมมุติ)

เหมา

เหมาอายุ 25 ปี เป็นนักศึกษาปริญญาโท ปี2 อยู่ที่มหาวิทยาลัยของรัฐชื่อดังแห่งหนึ่ง เล่นเพาะกายมาแล้ว 6 ปี เข้าฟิตเนส 5-6 วันต่อสัปดาห์ เหมารูปร่างเตี้ยล่ำ สูงประมาณ 165 เซ็นติเมตร น้ำหนักประมาณ 90 กิโลกรัม ซึ่งกล่าวได้ว่าเหมาเป็นคนที่มีน้ำหนักมาก เหมามีผิวขาว หน้าตามีเชื้อสายจีน ใส่แว่น เหมามีเอกลักษณ์ที่เห็นได้เด่นชัดคือต้นแขนของเขาซึ่งมีขนาดใหญ่กว่าคนอื่นๆในฟิตเนส เหมาชอบทำการฝึกโดยใช้น้ำหนักที่มากๆ ถ้าจะว่าเหมาใช้น้ำหนักในการฝึกมากที่สุดในฟิตเนสเลยก็ว่าได้ และเวลาเหมาทำการฝึกเมื่อเหมาออกแรงมากๆ เหมาจะเปร่งเสียงดังๆ ออกมาในเกือบทุกครั้ง และในขณะการฝึกทุกครั้งเหมาจะมีเหงื่อออกค่อนข้างเยอะ เสื้อผ้าของเหมาจะชุ่มไปด้วยเหงื่อ หลายๆคนที่เล่นฟิตเนสมักจะรู้จักเหมาเมื่อเอ่ยชื่อของเขา

Copyright by Mahidol University



ภาพที่ 4.16 เหมา (นามสมมุติ)

4.3 แบบแผนการเพาะกายในกลุ่มเยาวชนชาย

เยาวชนชายจะมีแบบแผนการเพาะกายที่มีความใกล้เคียงกันของในแต่ละแบบแผนของแต่ละคน ซึ่งจะประกอบด้วย 3รูปแบบหลักๆ ได้แก่ รูปแบบการฝึก รูปแบบโภชนาการ รูปแบบการพักผ่อน โดยจะอธิบายในแต่ละรูปแบบดังนี้

4.3.1 รูปแบบการฝึก

รูปแบบการฝึกจะสรุปออกมาทั้งหมด 3แบบแผน คือ 1.เล่นน้ำหนักปานกลาง เวลาพักปกติ 2.เล่นน้ำหนักเบา เวลาพักน้อย 3.เล่นน้ำหนักมาก เวลาพักปกติ โดยประเภทน้ำหนัก ประเมินจากผู้เล่นเองในกรณีการสัมภาษณ์ และประเมินจากการสังเกตุการณ์ของนักวิจัยในขณะที่ผู้เข้าร่วมวิจัยทำการฝึกเพาะกายในสถานออกกำลังกายและฟิตเนส โดยการสังเกตจากท่าที่ทำการฝึกและน้ำหนักของท่าที่ทำการฝึก และทำการประเมินโดยการสังเกตจากเช่น ท่าทางของการฝึก อาการที่แสดงออกจากสีหน้า เสียงในขณะที่ออกแรง และอาการเหนื่อยหอบหลังจากที่ทำการเล่นเสร็จ โดยการประเมินนั้นผู้วิจัยเป็นผู้มีความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ในการประเมินความหนัก ความเบาของน้ำหนักที่เล่น โดยจะทำการอธิบายแบบแผนการฝึกดังต่อไปนี้

Copyright by Mahidol University

4.3.1.1 เล่นน้ำหนักปานกลาง เวลาพักปกติ

โดยจะใช้จำนวนครั้งในการยกอยู่ที่ 8-12 ครั้ง เวลาพัก 60 -120 วินาทีต่อเซต การฝึกแบบแผนนี้นิยมฝึกกันโดยทั่วไปของผู้ที่เข้ามาเพาะกาย เป็นเหมือนความรู้ที่มีการบอกต่อๆกันมาว่าแบบแผนการฝึกชุดนี้จะสามารถทำให้เกิดการสร้างกล้ามเนื้อให้ใหญ่ขึ้นอย่างรวดเร็วได้ ผู้ที่เล่นเพาะกายใหม่ๆจึงเกิดการทำซ้ำของชุดประสบการณ์ดังกล่าว แบบแผนการฝึกในรูปแบบนี้เยาวชนที่ฝึกจะได้แก่ กาฟ สแตมป์ ต๊อป มนท์ และอ้น โดยทั้งหมด 5 คนนี้มีประสบการณ์การบาดเจ็บจากการฝึกแบบแผนนี้ที่ไม่ค่อยรุนแรง และอาจจะมีการเจ็บแบบระบม คือไม่ต้องไปทำการรักษาโดยแพทย์หรือไปโรงพยาบาล แต่ในกรณีบางคนก็แค่ซื้อยารักษาเอง

4.3.1.2 เล่นน้ำหนักเบา เวลาพักน้อย

โดยจะใช้จำนวนครั้งในการยกอยู่ที่ 15-30 ครั้ง เวลาพัก 30-60 วินาทีต่อเซต การฝึกแบบแผนนี้ไม่ค่อยเป็นที่นิยมในกลุ่มของเยาวชนชาย เพราะพวกเขามีความเชื่อว่าการฝึกในแบบแผนนี้ทำให้กล้ามเนื้อของพวกเขาเกิดแค่ความชัดของมัดกล้ามเนื้อ แต่ไม่สามารถทำให้กล้ามเนื้อของพวกเขาใหญ่ได้ในเวลาอันรวดเร็ว แบบแผนการฝึกในรูปแบบนี้เยาวชนที่ฝึกได้แก่ แจ๊ค สัน แคมป์ นท โดยทั้ง 4คน นี้มีประสบการณ์การบาดเจ็บจากแบบแผนนี้ไม่ค่อยรุนแรง ส่วนมากจะเป็นการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลังจากการฝึก โดยไม่ต้องไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล แต่บางครั้งก็อาจจะแค่ซื้อยารักษาเอง

4.3.1.3 เล่นน้ำหนักมาก เวลาพักปกติ

โดยจะใช้จำนวนครั้งในการยกอยู่ที่ 6-10 ครั้ง เวลาพัก 60-120วินาทีต่อเซต การฝึกแบบแผนนี้อาจจะไม่ค่อยเป็นที่นิยมแก่นักเพาะกายโดยทั่วไปเพราะต้องใช้น้ำหนักในการยกที่มาก ส่วนมากจะเป็นการฝึกสำหรับผู้ที่มีประสบการณ์มาก่อนแล้ว ในการฝึกแบบแผนนี้ทำให้กลุ่มเยาวชนชายบางคนเกิดการท้าทาย และเลียนแบบ ตามผู้ที่มีประสบการณ์ในโรงยิม จากกรณีสังเกตการณ์จะเห็นได้ว่าเมื่อผู้ที่มีประสบการณ์กำลังทำการฝึกอยู่นั้น เยาวชนชายที่เพาะกายบางคนก็จะขอเข้าไปเล่นด้วยโดยที่ไม่ลดน้ำหนักของการฝึกลง จึงทำให้เยาวชนชายบางคนต้องร้องโอดโอ้ยในขณะที่ทำการฝึก ในแบบแผนนี้ผู้ที่ทำการฝึกได้แก่ เกน เหมา ลุ๊ค เมย์ และบอส โดยทั้ง 5คน นี้จะมีอาการบาดเจ็บที่รุนแรง และบางคนต้องไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล

Copyright by Mahidol University

4.3.1.4 รูปแบบการฝึก กล้ามเนื้อที่ทำการฝึกและชื่อท่าในการทำการฝึก

ในส่วนของรูปแบบในการฝึกมัดกล้ามเนื้อต่างๆในร่างกายนั้น เยาวชนชายหลายๆคนได้หาข้อมูลท่าที่ใช้ในการฝึกจากในอินเตอร์เน็ตมาประกอบในการเล่นเพาะกาย อีกทั้งเยาวชนชายยังมีการเรียนรู้จากประสบการณ์ของตัวเองที่ได้พบเจอในสถานออกกำลังกายและฟิตเนสในขณะที่คนอื่นเล่นมาเลียนแบบในรูปแบบของการฝึกเหล่านั้น และเยาวชนชายบางคนก็ได้สอบถามจากผู้มีความน่าเชื่อถือในสถานออกกำลังกายเพื่อนำมาปรับใช้ในการฝึกของตนเอง ท่าที่ใช้ในการฝึกนั้นจึงมีความคล้ายคลึงและใกล้เคียงกันเกือบทุกๆคน เป็นท่ามาตรฐานที่ใช้ในการฝึกโดยทั่วๆไป อันได้แก่ ถ้าเล่นกล้ามเนื้อหน้าอกก็จะต้องเล่นท่าBench Press ,Dumbbell Fly ,Chest Dip เป็นต้น ถ้าจะเล่นกล้ามเนื้อหลังก็จะต้องเล่นท่า Dumbbell Row ,Deadlift ,Lat Pulldown เป็นต้น ถ้าจะต้องเล่นกล้ามเนื้อแขนด้านหน้าก็จะต้องเล่นท่า Dumbbell Curl , Hammer Curl ,Concentration Curl เป็นต้นและถ้าจะต้องการเล่นกล้ามเนื้อแขนด้านหลังจะต้องเล่นท่า Triceps Pushdown ,Triceps Press ,Dumbbell Kickback เป็นต้น ถ้าจะต้องการเล่นกล้ามเนื้อหัวไหล่จะต้องเล่นท่า Shoulder Press ,Dumbbell Front Raise ,Dumbbell Lateral Raise เป็นต้น ถ้าจะต้องการเล่นกล้ามเนื้อขาจะต้องเล่นท่า Leg press ,Squat ,Standing Calf Raise เป็นต้น ถ้าจะต้องการเล่นกล้ามเนื้อท้องจะต้องเล่นท่า Sit-up ,Crunch ,Knee up เป็นต้น ดังตัวอย่างบทสัมภาษณ์ของแสตมป์ที่เล่นกล้ามเนื้อหน้าอกที่กล่าวว่า

ผู้วิจัย : ลองเล่าให้ฟังหน่อยครับว่า อย่างวันแรกของเรานี่ วันแรกของตารางเนอะ เรามีตารางใช่ไหมครับ อย่างวันแรกของตารางของสตางค์น่ะครับ วันแรกสตางค์เล่นท่าไหนครับ เล่นกล้ามเนื้อส่วนไหนครับ

สแตมป์ : วันแรกผมจะเล่น ตอนนี้เล่นตารางเป็นเล่นอกเป็นวันแรก ก็จะเล่นท่า dumbbell press ก่อน ต่อมาก็ dumbbell fly ท่าที่สอง เสร็จแล้วก็จะไล่ระดับอ่ะพี่ เป็นอกบน อกกลาง

(สัมภาษณ์ คุณสแตมป์ อายุ 21ปี ทำงานโรงงานแห่งหนึ่ง)

ดังตัวอย่างคำกล่าวของเมย์ที่เล่นกล้ามเนื้อขาเล่าให้ฟังว่า

“วันที่สองผมจะเล่นขาครับผม ถ้าเล่นขาก็จะท่าแรกก็จะ squat เลยน่ะครับผม แต่วอร์มหลายๆ ทีก่อน”

Copyright by Mahidol University

"แล้วท่าสองก็จะเล่นเป็น leg press นะครับ แล้วก็ท่าสุดท้ายก็เล่น standing calf Raise น่ะ"

(สัมภาษณ์ คุณเมย์ อายุ 25ปี นักศึกษา)

ดังตัวอย่างคำกล่าวของเกนที่เล่นกล้ามเนื้อหัวไหล่เล่าให้ฟังว่า

"ท่าหัวไหล่ ครับผม ท่าแรกก็จะเป็น shoulder press ครับเป็น barbell ต่อไปก็เล่นเป็น ซุปเปอร์เซตแล้วครับ ต่อไปเป็นท่า ผมจะเล่นคีนน่ะครับ คีนแอนด์เพรส แล้วก็จะเล่น ซุปเปอร์เซต กับท่าไหล่ข้างครับ"

(สัมภาษณ์ คุณเกน อายุ 23ปี นักศึกษา)

ท่าในการฝึกต่างๆเหล่านี้ เป็นท่าที่เยาวชนชายทั้ง 14 คนต่างนิยมใช้ท่ามาตรฐานเหล่านี้ในการฝึก เป็นเพียงการยกตัวอย่างการสัมภาษณ์จากเยาวชนชายเพียงบางคนเท่านั้น และยังมีเยาวชนชายบางคนอาจจะมีท่าในการฝึกที่แปลกใหม่ออกไป โดยเยาวชนชายบางคนนั้นมักจะแสวงหาท่าที่ใช้ในการฝึกมาจากในอินเตอร์เน็ต ซึ่งในบางครั้งท่าที่นำมาฝึกนั้นเป็นการเลียนแบบท่าทางเพียงเท่านั้นแต่ยังขาดองค์ความรู้ในการนำมาปฏิบัติ ดังคำสัมภาษณ์ของเกนที่ว่า

ผู้วิจัย : แล้วเอาข้อมูลการฝึกอย่างนี้มาจากที่ไหน
เกน : อินเตอร์เน็ตอย่างเดียวเลยครับ

(สัมภาษณ์ คุณเกน อายุ 23ปี นักศึกษา)

อีกทั้งยังมีเยาวชนชายบางคนไม่ทราบถึงชื่อท่าในการฝึก เพียงแค่จำได้ว่าท่านี้ต้องเล่นแบบนี้ จึงเกิดการเล่นตามๆกัน โดยไม่ทราบถึงข้อมูลที่ครบถ้วนในการนำมาปฏิบัติดังคำสัมภาษณ์ของบอสที่ว่า

ผู้วิจัย : เล่นท่าอะไรครับ อย่างหัวไหล่ shoulder press หรือเปล่า
บอส : shoulder press ครับ ผมไม่ค่อยรู้ท่าพี่ แต่เล่นตามได้
ผู้วิจัย : อ๋อ แต่ว่าถ้ามองท่านี้รู้เลยว่าเล่นแบบนี้
บอส : รู้ๆ ครับ เล่นตามได้เลย

Copyright by Mahidol University

(สัมภาษณ์ คุณบอส อายุ21ปี นักศึกษา)

4.3.1.5 ตารางในการฝึกในระหว่างสัปดาห์

เยาวชนชายหลายๆคนใช้ตารางในการฝึกแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับว่าเยาวชนชายคนนั้นใช้ตารางในการฝึกแบบไหน ตารางในการฝึกจึงเป็นตารางเฉพาะบุคคลที่เป็นคนเลือกหรือกำหนดขึ้นมาให้เหมาะสมกับร่างกายและให้เข้ากับเป้าหมายที่ตนเองตั้งเอาไว้ การฝึกในส่วนของกล้ามเนื้อจึงมีความแตกต่างกันของในแต่ล่ะวัน โดยจะให้กล้ามเนื้อนั้นได้มีการพักเพื่อฟื้นฟู และในตารางของในแต่ล่ะวันนั้นก็จะมีวันพักผ่อน ยกตัวอย่างเช่น ตารางในฝึกแบบบั๊ค (Bulk) ตารางในการฝึกแบบนี้จะทำให้ร่างกายของเยาวชนชายคนนั้นมีขนาดที่ใหญ่ขึ้นอย่างลวดเร็ว มีการรรับประทานอาหารประเภทโปรตีนเพิ่มขึ้นมากกว่าปกติ และมีการฝึกค่อนข้างหนักเพื่อให้กล้ามเนื้อถูกทำลายและสร้างขึ้นมาใหม่ เพื่อให้กล้ามเนื้อในส่วนนั้นๆมีการขยายอย่างรวดเร็ว หรืออีกรูปแบบหนึ่งตารางการฝึกแบบลีน (Lean) ตารางการฝึกแบบนี้จะทำให้ร่างกายของเยาวชนชายมีมัดกล้ามเนื้อที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น มีการฝึกที่ใช้น้ำหนักเบาแต่การพักในระหว่างเซทจะใช้เวลาน้อยลงกว่าปกติ การรับประมานอาหารมีการควบคุมอาหารตามปริมาณแคลอรี่ ที่เยาวชนชายคนนั้นต้องการให้ร่างกายได้รับในแต่ระวัน เพื่อที่จะให้ร่างกายใช้พลังงานจากไขมัน โปรตีน และคาร์โบไฮเดรต ที่มีอยู่ในร่างกายออกมาใช้งานให้มากที่สุด เพื่อให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ดังคำกล่าวของสันที่ว่า

> *“เพิ่มจำนวนการทาน เพิ่มคาร์โบไฮเดรต โปรตีน แต่ละมื้อต่อวัน คือถ้าเป็นช่วงเล่นเวทนี่เค้าเรียกว่าช่วงบั๊คคือ ทำน้ำหนักตัวให้มากขึ้น สะสม กินให้เยอะ แล้วก็เล่นให้หนัก พอตัวมันใหญ่ปุ๊บ พอลีนลงมามันก็จะมีกล้ามเนื้อเยอะ มันก็จะใหญ่ขึ้นมา body building นี่คือจะใหญ่กว่า ฟิตเนสโมเดลทั่วไป แต่ว่าถ้าเป็นฟิตเนสโมเดลนี่ก็คือจำกัดอาหาร แต่ว่าทานโปรตีนครบอะไรอย่างนี้ คือมันจะดูสวย แต่ไม่ใหญ่อะไรอย่างนี้ครับ ที่ต้องการ”*
>
> (สัมภาษณ์ คุณสัน อายุ23ปี นักศึกษา)

ตารางการฝึกสะท้อนการจัดระเบียบวินัยของตนเองให้กระทำกิจกรรมที่เฉพาะเจาะจงอยู่เสอมต่อเนื่องเป็นประจำ เพื่อที่จะให้ร่างกายนั้นประสบผลสำเร็จตามที่ได้ตั้งเป้าหมายเอาไว้

Copyright by Mahidol University

4.3.2 รูปแบบโภชนาการ

4.3.2.1 อาหารหลัก

รูปแบบทางโภชนาการของในกลุ่มเยาวชนชายที่เล่นเพาะกายจะมีประเภทของอาหารที่กิน ได้แก่ อาหารหลัก อาหารเสริม และวิตตามิน เป็นต้น ในการกินอาหารหลักนั้น จะเน้นการกินอาหารประเภทโปรตีนเป็นหลัก อันได้แก่ ไขไก่ เนื้ออกไก่ เนื้อปลา เนื้อหมู นม ถั่ว ฯลฯ โดยจะเลือกกินอาหารประเภทโปรตีนในหนึ่งวันไม่ต่ำกว่า 150 กรัม โดยจะเห็นได้เด่นชัดจากคุณมนท์ และเยาวชนชายที่ศึกษาส่วนใหญ่จะเน้นการทำอาหารกินเอง 1-2 มื้อต่อวันเป็นประจำ เพื่อที่จะโปรตีนครบตามต้องการ

ผู้วิจัย : กินไข่ยังไงครับ
มนท์ : กินไข่เฉลี่ยช่วงปีแรก หนึ่งแผงต่อวัน
ผู้วิจัย: แผงหนึ่งมีกี่ใบ เราแบ่งการกินยังไงครับ
มนท์ : แผงหนึ่งมี 30ใบครับ 30ใบผมจะกินหนักมื้อเช้า มื้อก่อนเล่น และก็ มื้อหลังเล่น ผมจะต้มไข่แล้วก็แกะไข่แดงทิ้ง
ผู้วิจัย : ไข่แดงทิ้งหมดเลยเหรอ
มนท์ : ใช่ครับทิ้งหมดเลย ไม่กินครับ

(สัมภาษณ์ คุณมนท์ อายุ22ปี นักศึกษา)

ในการกินโปรตีนที่มากขึ้นกว่าปกติเพื่อทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนเพิ่มขึ้นเพื่อที่จะเข้าไปซ่อมแซมกล้ามเนื้อ เพื่อให้กล้ามเนื้อเกิดการพัฒนาแล้ว อีกทั้งยังมีเยาวชนชายที่เล่นเพาะกายบางคนกินอาหารในระหว่างวันต่อมื้อมากกว่าคนปกติ โดยจะกินอาหารประมาณ 4-6 มื้อต่อวันดังบทสัมภาษณ์กาฟที่ว่า

ผู้วิจัย : แล้วกินอาหารวันละกี่มื้อครับ
กาฟ : อาหารจะกิน ตกอยู่ที่ประมาณ สี่ ถึงหกมื้อครับ

(สัมภาษณ์ คุณกาฟ อายุ19ปี นักศึกษา)

Copyright by Mahidol University

ซึ่งสอดคล้องกับมนท์ที่ว่า เขากินอาหารหลักทั้งหมด 5 มื้อ ซึ่งได้แก่ เช้า เที่ยง ก่อนเล่น หลังเล่น แล้วก็ช่วงก่อนนอน ดังคำกล่าวของมนท์ที่ว่า

“ส่วนอาหารหลัก แต่ก่อนกินทั้งหมด ห้า มื้อ ห้ามื้อ ก็คือมื้อเช้า เที่ยง ก่อนเล่น หลังเล่น แล้วก็มีช่วงก่อนนอน”

(สัมภาษณ์ คุณมนท์ อายุ22ปี นักศึกษา)

แต่ในขณะที่เยาวชนชายอีกคนหนึ่งได้กินอาหารต่อวันประมาณ 7-8 มื้อ ซึ่งมีความมากกว่าเยาวชนชายคนอื่นๆ เขาจะกินอาหารทุกๆ 2-3 ชั่วโมง ดังบทสัมภาษณ์ของสแตมป์ที่ว่า

ผู้วิจัย : แล้วก็ตื่นเช้ามากินเวย์ กินอาหารหลัก กินวันหนึ่งกี่มื้อครับ
สแตมป์ : ประมาณ 7-8 มื้อครับ ทุกๆ สองชั่วโมง ถึงสามชั่วโมง
ผู้วิจัย : อ๋อ ครับผม ทุกสอง สามชั่วโมงนะครับ เยอะมากเลยนะ
สแตมป์ : ก็เยอะอยู่ครับ

(สัมภาษณ์ คุณสแตมป์ อายุ 21ปี ทำงานโรงงานแห่งหนึ่ง)

4.3.2.2 อาหารเสริม

จากการกินอาหารหลักแล้วยังมีการกินอาหารเสริมได้แก่เวย์โปรตีน ที่กินตอนหลังเล่นเพาะกายเสร็จ และกินตอนตื่นนอนในทุกๆเช้า ในการกินอาหารหลักและอาหารเสริมประเภทโปรตีนนั้นเยาวชนชายที่อยู่ในการศึกษาทั้งหมดเชื่อว่า เป็นส่วนสำคัญในการสร้างกล้ามเนื้อของนักเพาะกาย อีกทั้งบางคนยังกินวิตามินรวม วิตามินบีคอมเพ็ค น้ำมันตับปลาเพื่อเติมเต็มวิตามินในส่วนที่ขาดของร่างกายในแต่ละวันอีกด้วยดังคำกล่าวของเมย์ที่กล่าวว่า

เมย์ : กินเวย์โปรตีนครับหลังเล่นเวท แค่อย่างเดียวอาหารเสริม แต่อาหารเสริมหลังเล่นเวท ก็จะกินโปรตีน แต่ในระหว่างวันผมจะกินพวกวิตามินรวมด้วย
ผู้วิจัย : ทานวิตามินอะไรบ้างครับ
เมย์: เป็นมัลติวิตามินตอนเช้าน่ะครับ แล้วก็มื้อสอง ก็จะเป็นวิตามินซี กับบีคอมเพล็กซ์น่ะครับ แล้วก็ก่อนนอนผมจะกินน้ำมันปลาครับ วันละ2000 มก.
ผู้วิจัย : นี่คือทุกวันเหมือนกันหมดไหมครับ
เมย์: ทุกวันเหมือนกันครับ ถ้าช่วงมันฟิตๆ นะ

Copyright by Mahidol University

ผู้วิจัย : แล้วเวย์นี่ทานเฉพาะหลังเล่น หรือว่าทานระหว่างวันด้วย

เมย์ : หลังเล่นอย่างเดียว ระหว่างวันไม่กินครับ หลังเล่นอย่างเดียว

(สัมภาษณ์ คุณเมย์ อายุ 25ปี ทำงานบริษัท)

นอกจากนี้ยังมีเยาวชนชายบางคนได้ให้ความหมายว่าอาหารหลักมีความสำคัญกว่าอาหารเสริมดังคำกล่าวของลุ๊คที่ว่า

"อาหารเสริมมันก็เป็นแค่อาหารเสริม แต่ผมว่าอาหารหลักสำคัญกว่าครับ"

(สัมภาษณ์ คุณลุ๊ค อายุ 18ปี นักศึกษา)

4.3.3 รูปแบบการใช้สารเคมีเพื่อการเพาะกาย

การใช้สารเคมีของเยาวชนชายบางคนเพื่อทำให้เกิดประโยชน์ต่อการเพาะกายของเขา เนื่องจากเยาวชนชายบางคนนั้นมีความต้องการในการใช้ทางลัดเพื่อไปสู่จุดหมายที่รวมเร็วกว่าคนอื่นๆ จึงมีการแสวงหาการใช้สารเคมีเพื่อที่จะทำให้ตนเองสำเร็จตามความต้องการได้ สารเคมีเหล่านี้มีอยู่หลายชนิด แต่ละชนิดที่ผลแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับความต้องการว่า เมื่อใช้สารเคมีเข้าไปแล้วอยากได้ร่างกายและกล้ามเนื้อออกมาเป็นแบบไหน ยกตัวอย่างเช่น สารเคมีประเภทสเตียรอย สารเคมีประเภทยาฮอร์โมนเพศ สารเคมีประเภทยาเผาผลาญไขมัน เป็นต้น จากสารเคมีที่กล่าวมานั้นจึงทำให้เยาวชนชายบางคนได้ใช้สารเคมีเหล่านี้ ดังบทสัมภาษณ์ของเหมาที่เคยใช้สารเคมีประเภทยาฮอร์โมนเพศ โดยเขาเคยลองซื้อมากินจำนวนหนึ่งแผงแต่ก็ไม่ได้เกิดผลข้างเคียงอะไรกับเขา ดังบทสัมภาษณ์ได้กล่าวว่า

หม่ำ : ยังไม่เคยครับ ยังไม่เคย เอ่อ เคยประมาณสองสัปดาห์ ใช้สิ่งที่เรียกว่า เทสโต้แคป

ผู้วิจัย : เป็นยังไงครับ

หม่ำ : เทสโต้แคปเป็นแคปซูลเล็กๆ ครับ เป็นเทสโทสเตอโรนเม็ด แต่อยู่ในรูปไหนผมก็ไม่รู้ คือตอนนั้นแบบโง่ๆ น่ะครับ รู้แค่ว่าเราต้องมีไซเคิล เราไม่สามารถกินสี่เม็ด สี่เม็ด แล้วหยุด แบบนั้นไม่ปลอดภัย ตอนนั้นก็คือ ซื้อมาแผงนึง แล้วก็กินวันแรก หนึ่งเม็ด วันที่สองหนึ่งเม็ด แล้วก็ค่อยๆ เพิ่มทีละ สัก 20-30% แล้วก็คงที่ที่สี่เม็ดตามโดสที่เค้าแนะนำ แล้วค่อยหักลงทีละครึ่งๆ อะไรอย่างนี้

Copyright by Mahidol University

ผู้วิจัย : อันนี้กินมานานไหมครับ

หม่ำ : กินแค่แผงเดียว มันแพง มารู้ทีหลัง หลังจากกินเสร็จแล้วนี่ ว่าแพงด้วย ไม่effective ด้วย เพราะว่าปริมาณที่ได้มันน้อยมากๆ มันแค่สัก 100 มก. 200 มก.

(สัมภาษณ์ คุณเหมา อายุ25ปี นักศึกษา)

เหมาได้รับรู้ข้อมูลเหล่านี้มาจากนิตยสารแห่งหนึ่ง เมื่อเขาได้ศึกษาข้อมูลจากในนิตยสารเขาจึงเกิดความสนใจและได้ไปซื้อยาตัวนี้มาจากร้านขายยาทั่วไป ซึ่งยาตัวนี้ง่ายต่อการซื้อมาก ซึ่งในประเทศไทยยังสามารถหาซื้อได้ง่าย และไม่ได้เป็นที่ผิดกฎหมายแต่อย่างใด

ผู้วิจัย : ใครแนะนำให้กินเหรอครับ

หม่ำ : เดินไปเจอ เจอในร้านขายยา ก็หยิบมาเลยครับ

ผู้วิจัย : ตอนหม่ำไปซื้อยาตัวนี้ หม่ำไปเอาข้อมูลที่ไหนมา ว่าจะต้องกินเทสโทสเทอโรน

หม่ำ : เคยอ่านนิตยสาร อยู่แล้วว่า เทสโทสเทอโรนนะครับ มันจะมีแบบนี้ๆ แต่เทสโต้แคปนี่ เราไม่เคยรู้ว่ามันมีขายในเมืองไทย เราไม่เคยรู้ว่ามันมีแบบนี้ด้วยนะ เราไม่เคยรู้ว่า มันมีสเตียรอยด์ ที่เราสามารถเดินเข้าไป เอาอันนี้อ่ะพี่ จ่ายตังค์ แล้วก็เดินออกมา ในมุมมองของเราคือสเตียรอยด์คือผิดกฎหมาย คืออะไรที่ต้องแพทย์สั่ง เราไม่รู้เลยว่าเฮ้ยมีขายเป็นกล่อง สีน้ำเงิน มีอยู่สักแปดแผง เม็ดสีส้มๆ เหมือนน้ำมันปลาอย่างนี้ครับ

(สัมภาษณ์ คุณเหมา อายุ25ปี นักศึกษา)

อีกทั้งยังมีสารเคมีประเภทที่สามารถทำให้เผาผลาญไขมันได้อย่างรวดเร็ว เยาวชนชายบางคนจึงมีความสนใจในการแสวงหาสารเคมีตัวนี้มาใช้ เพื่อที่จะทำให้ร่างกายของตัวเองนั้นดูดี ไม่มีไขมัน อีกทั้งยังถือว่าเป็นทางลัดอีกวิธีหนึ่งซึ่งง่ายต่อการลดน้ำหนักของเยาวชนชายบางคน ซึ่งยาตัวนี้จะทำหน้าที่เผาผลาญดีขึ้น เหงื่อออกมากขึ้นในขณะที่เขาได้ออกกำลังกาย ดังบทสัมภาษณ์ของอ้นที่ว่า

Copyright by Mahidol University

ผู้วิจัย : อาหารเสริมจะมีเวย์และไดมาเบิร์น ใช่ไหม

อ้น :ใช่

ผู้วิจัย : กินแล้วรู้สึกอย่างไงบ้าง ไดมาเบิร์น

อ้น : การกินยาเบิร์นทำให้ร่างกายเปาผลานดีขึ้น เงื่อออกเยอะขึ้นทำให้เรา รู้สึกว่าออกกำลังกายไปแล้วสนุก สำหรับผมเหงื่อออกแล้วรู้สึกสนุก

(สัมภาษณ์ คุณอ้น อายุ24ปี รับราชการทหาร)

และมีเยาวชนชายที่เล่นเพาะกายอีกคนหนึ่ง ที่ใช้ยาเพื่อในการเผาผลาญไขมันอีกเช่นกัน ซึ่งเขาได้กล่าวว่าเมื่อเขาได้ไดเอ็ทมาถึงจุดหนึ่งเขารู้สึกว่าไม่สามารถลดน้ำหนักไปมากกว่านี้ได้แล้ว “มันตันแล้ว” ซึ่งเขาก็ได้พยายามออกกำลังกายในทุกๆวิธีที่จะสามารถทำให้เขาประสบผลสำเร็จแต่ก็ไม่ค่อยได้ผลสักเท่าไหร่ แต่เมื่อเขาได้มาใช้ยาเพื่อเผาผลาญไขมันตัวนี้เขากลับรู้สึกว่ายาตัวนี้ทำให้เขาประสบผลสำเร็จอย่างมากเลยทีเดียว แต่ยาตัวนี้ก็มีราคาค่อนข้างสูงพอสมควรดังบทสัมภาษณ์ของเมย์ที่กล่าวว่า

ผู้วิจัย : พอจะรู้จักพวกยาเร่งกล้ามเนื้อ พวกยาลดน้ำหนัก หรือยาเบิร์นกล้ามเนื้อ ยาเบิร์นไขมันอะไรประมาณนี้ พอจะรู้จักไหมครับ

เมย์ : อ๋อ รู้จัก fat burner ครับผม fat burner ก็ผมก็เคยกินนะครับ ช่วงไดเอ็ทมาถึงจุดหนึ่งที่ว่ามันรู้สึกว่ามันตันเต็มที่แล้วครับผม เคยไดเอ็ทมีอยู่ช่วงหนึ่งน้ำหนักประมาณ 80 โล แล้วมันไดเอ็ทมาถึง 70 แล้วเรารู้สึกว่า น้ำหนักเราลงได้แบบนี้ต่อ แต่ว่ามันทำยังไงมันก็ไม่ลงแล้ว คาร์ดิโอหนักแค่ไหนก็ไม่ลง เพิ่มฝึกแบบ HIIT เข้าไปมันก็ไม่ลง ผมก็เลยลองซื้อ fat burner มาทานดู แล้วก็คาร์ดิโอเท่าเดิม น้ำหนักมันลงมาประมาณสัปดาห์ละ โล ถึงสองโลน่ะครับผม ก็เลยรู้สึกว่ามันก็โอเคในจุดหนึ่ง แต่ว่ามันมีผลข้างเคียงทำให้ผมนอนไม่หลับ

ผู้วิจัย : fat burner เหรอครับ

เมย์ : ใช่ครับ

ผู้วิจัย : ยี่ห้อมันเลยหรือเปล่า

เมย์ : ยี่ห้อ muscle take น่ะครับผม

Copyright by Mahidol University

ผู้วิจัย : ราคาเท่าไหร่ครับ

เมย์ : 1600 บาท ผมจำไม่ได้ว่าร้อยเม็ด หรือร้อยแปดสิบ

(สัมภาษณ์ คุณเมย์ อายุ25ปี ทำงานบริษัท)

4.3.4 รูปแบบการพักผ่อน

เยาวชนชายทุกคนให้ความสำคัญกับการพักผ่อนเพราะเชื่อว่า การพักผ่อนนั้นเป็นส่วนสำคัญในการสร้างกล้ามเนื้อเพื่อให้เกิดการเจริญเติบโต เมื่อมีการพักผ่อนร่างกายจะเกิดการหลั่งสารตัวหนึ่ง พวกเขาเชื่อว่าสารนี้จะมีการหลั่งในตอนที่ร่างกายเกิดการนอนหลับ เพื่อที่จะซ่อมแซมและเกิดการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ ในรูปแบบของการพักผ่อนในแต่ละคนนั้นนั้นจะแบ่งเป็นการนอนในแต่ละวันซึ่งเฉลี่ยอยู่ที่ 6-8 ชั้วโมงต่อวันคล้ายกันของทุกๆคน ดังบทสัมภาษณ์ดังต่อไปนี้

ผู้วิจัย : แล้วอย่างนี้เชนมีเวลานอนประมาณวันละกี่ชั่วโมง

เกน : ส่วนใหญ่แล้วจะประมาณเจ็ดชั่วโมงครับ

ผู้วิจัย : ก็คือเจ็ดชั่วโมงที่ร่างกายได้พักผ่อน

เกน : ก็ประมาณนั้น เจ็ดชั่วโมง

(สัมภาษณ์ คุณเกน อายุ 23ปี นักศึกษา)

ผู้วิจัย : คือมองการนอนเป็นการยังไงครับ พักผ่อน หรือว่าซ่อมแซม หรือว่ายังไง

แจ๊ค : ใช่ครับ ซ่อมแซมร่างกายด้วยแล้วก็เหมือนตื่นมามันจะเฟรชด้วยครับ มันจะไม่เหนื่อย

ผู้วิจัย : ถ้านอนพอเหรอครับ

แจ๊ค : ใช่ครับ แต่ว่าการนอน มันก็แล้วแต่คนครับ อย่างบางคนผมเห็นก็นอน 6 ชม. สำหรับเค้าก็เพียงพอของเค้า แต่สำหรับผม คือมันอยู่ที่ประมาณ 7-8 ชม.

(สัมภาษณ์ คุณแจ๊ค อายุ 21ปี นักศึกษา)

เยาวชนชายหลายๆคนได้กล่าวว่าการพักหรือหยุดเล่นใน 1สัปดาห์ จะอยู่ที่ประมาณ 2-3 วันต่อสัปดาห์ การเล่นอย่างต่อเนื่องมา 5 วัน วันที่ 6 จึงต้องให้กล้ามเนื้อเกิดการพัก ไม่ควรเล่นติดต่อกันจนเกินไป ดังคำกล่าวของแสตมป์ที่ว่า

Copyright© by Mahidol University

ผู้วิจัย : แล้วอย่างเราเล่นครบ ห้าวันเสร็จ วันที่ หก วันที่เจ็ด เราทำอะไรครับ

สแตมป์ : วันที่หก วันที่เจ็ด ถ้ารู้สึกปกติก็จะพัก พักร่างกายให้กล้ามเนื้อมันฟื้นฟู แต่ถ้ารู้สึกว่า ถ้าอาทิตย์ไหนรู้สึกว่ากล้ามเนื้อมันเหมือนกับเรามาเล่นแล้ว เวลาไม่พอหรือไม่เต็มนี่เราก็จะมาเก็บวันที่หก เก็บกล้ามเนื้อส่วนที่เราคิดว่า เราเล่นไม่เต็มที่ แต่ว่าก็ดูกล้ามเนื้อที่ เว้นระยะเวลาพักด้วย ก็เหมือนกับ ไม่เล่นต่อกันจนเกินไป

(สัมภาษณ์ สแตมป์ อายุ21 ทำงานโรงงานแห่งหนึ่ง)

4.3.5 การจัดระเบียบร่างกายและความมีระเบียบวินัยในการเพาะกาย

เยาวชนชายที่เพาะกายจึงต้องมีการจัดระเบียบร่างกายของตนเองเพื่อที่จะได้ร่างกายตามที่พวกเขาได้คาดหวังเอาไว้ ร่างกายของพวกเขาจึงกลายเป็นร่างกายของการทำโครงการที่ต้องมีข้อกำหนดต่างๆมากมายเพื่อที่จะได้มาซึ่งรูปร่างที่ดีและการมีกล้ามเนื้อ โครงการร่างกายของเยาวชนชายจึงจะต้องมีการสำรวจเรือนร่างเพื่อที่จะออกแบบโครงสร้างของกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆของร่างกายว่าจะต้องเพิ่มหรือลดกล้ามเนื้อในส่วนไหนของในร่างกาย ยกตัวอย่างเช่น ในเยาวชนชายบางคนนั้นมีการสำรวจร่างกายซึ่งกันและกัน ในการช่วยกันออกแบบร่างกายให้เป็นไปตามความต้องการของในแต่ล่ะคน เช่นการเพิ่มกล้ามเนื้อส่วนหน้าอกและลดกล้ามเนื้อในส่วนหน้าท้อง ในการออกแบบเรือนร่างจึงส่งผลต่อแบบแผนการเล่นเพาะกาย ในการจัดทำโครงการของร่างกายจึงต้องมีทั้งในรูปแบบการฝึกที่จะต้องมีการฝึกอย่างเป็นระบบ มีโปรแกรมในการฝึกที่แยกกล้ามเนื้อในแต่ล่ะส่วนที่จะต้องเล่นในแต่ล่ะวัน เพื่อที่จะสอดคล้องกับการออกแบบเรือนร่างที่ต้องการเพิ่มหรือลดกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และในขณะเดียวกันในรูปแบบโภชนาการจึงจะต้องมีการเพิ่มหรือลดในปริมาณของอาหารที่ต้องทำให้สอดคล้องกับการออกแบบเรือนร่าง ยกตัวอย่างเช่น การกินโปรตีนเพิ่มมากกว่าปกติและการลดปริมาณการกินไขมันในแต่ล่ะมื้อ และสุดท้ายรูปแบบการพักผ่อน เป็นสิ่งที่มีความสำคัญไม่แพ้กันรูปแบบการพักผ่อนจึงเป็นสิ่งที่ทำให้กล้ามเนื้อนั้นเกิดการพัฒนาและลดโอกาสเสี่ยงที่เกิดการบาดเจ็บ ซึ่งทั้งสามสิ่งนี้จะต้องอาศัยปัจจัยต่างๆเข้ามาช่วยเพื่อให้พวกเขาทำตามทั้งสามรูปแบบให้เป็นไปอย่างสมบูรณ์ การที่จะได้มาซึ่งความสมบูรณ์ของการปฏิบัตินั้นจึงต้องอาศัย ความมีระเบียบวินัย ความอดทน และความพยายาม จึงทำให้การที่จะได้มาซึ่งรูปร่างและกล้ามเนื้อนั้นเป็นสิ่งที่ยากเพราะจะต้องดูแลตัวเองมากมาย ดังคำกล่าวของเกนที่กล่าวว่า *"การที่จะได้มามันยากนะ ต้องดูแลตัวเองอะไรเยอะเลยครับ"* โครงการร่างกายจึงมีผลต่อระบบการใช้ชีวิตประจำวันในการจัดสรรตารางของชีวิตเพื่อที่จะบริหารเวลาของในแต่ละวันในการมาเพาะกาย

Copyright by Mahidol University

เยาวชนชายบางคนที่เป็นนักศึกษา ที่เป็นพนักงานบริษัท หรือรับราชการ จึงจำเป็นต้องมีการจัดตารางในการทำกิจวัตรประจำวันของตัวเองเพื่อให้มีเวลาที่จะมาเล่นเพาะกาย ในขณะเดียวกันเมื่อเล่นเพาะกายเสร็จแล้วจำต้องมีเวลาพักผ่อนร่างกายให้ครบตามเวลาที่เหมาะสมเพื่อให้ร่างกายนั้นเกิดการพัฒนา ในการเพาะกายจึงไม่สามารถปฏิเสธการมีระเบียบวินัยของการจัดการร่างกายได้เลย

4.4 การให้ความหมายความเป็นชาย

จากการศึกษาเยาวชนชายที่เพาะกายในศูนย์กีฬากรุงเทพมหานคร เขตบางขุนเทียน และ เยาวชนชายที่เพาะกายในฟิตเนสเอสเอสสปอร์ตเซ็นเตอร์ จำนวน14 คน พบว่า การให้ความหมายความเป็นชายทั่วๆไป นั้นมีการให้ความหมายที่หลากหลายแตกต่างกันออกไป โดยจะแบ่งตามกลุ่มดังนี้ การให้ความหมายทางด้านร่างกาย การให้ความหมายทางด้านจิตใจ การให้ความหมายในการแสดงออก เป็นต้น ทั้งหมดจะมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันที่จะประกอบสร้างความเป็นชายของเยาวชนชายที่เพาะกายขึ้นมา ความหมายของความเป็นชายที่เยาวชนชายเพาะกายได้ให้ความหมายจึงมีความหลากหลายแตกต่างกันออกไป โดยจะแบ่งออกเป็นกลุ่มได้ทั้งหมด 5 กลุ่มดังนี้

4.4.1 รูปร่างที่มีกล้ามเนื้อ การมีพละกำลัง ความแข็งแรง ความทนทาน การปกป้องตนเอง

ในส่วนนี้เยาวชนชายได้ให้ความหมายของความเป็นชายว่าผู้ชายในสังคมสมัยปัจจุบันนั้นต้องมีรูปร่างที่สมส่วน แลดูกล้ามเนื้อที่บึกบึน ซึ่งจะบ่งบอกถึงการมีพละกำลัง ความแข็งแรง ความทนทาน และความสามารถในการปกป้องตนเอง การให้ความหมายการเพาะกายที่ผูกโยงกับความเป็นชายเหล่านี้ เป็นการประกอบสร้างจากสังคมในยุคกระแสหลักที่สื่อต่างๆนำเสนอภาพของความเป็นชายที่ปรากฏให้เห็นตามภาพยนต์ โฆษณาต่างๆ นักร้อง นักกีฬา วงบอยแบรน นิตยสาร สื่ออินเตอร์เน็ต ฯลฯ ที่ต่างก็นำเสนอภาพของผู้ชายที่มีรูปร่างที่สมส่วน มีกล้ามเนื้อบึกบึนชัดเจน ซึ่งคล้ายกับยี่สิบปีก่อนที่คนชอบคนผม แต่มาในสมัยปัจจุบันนี้จึงเปลี่ยนความนิยมมาชอบคนมีกล้าม ยกตัวอย่างเช่น ภาพที่ปรากฏของดารานักแสดงผู้ชายคนหนึ่งที่ต้องเข้ารับการเกณฑ์ทหารที่ต้องถอดเสื้อเพื่อเข้ารับการตรวจร่างกาย ซึ่งเป็นภาพที่แสดงให้เห็นรูปร่างของดารานักแสดงคนนั้นที่แลดูสมส่วนและปกคลุมไปด้วยมัดกล้ามเนื้อที่คมชัดขึ้นรูป ซึ่งภาพนี้ก็ได้ถูกแชร์กันอย่างแพร่หลายในโลกของโซเชียวเนคเวิคจนทำให้เกิดกระแสสังคมที่ต่างก็พากันกดถูกใจและอยากมีรูปร่างเหมือนกับดารานักแสดงคนนั้น จึงเป็นสิ่งที่เป็นต้นแบบให้ผู้ชายในสังคมต้องเอาเป็นแบบอย่าง จึงทำให้เยาวชนชายเกิดค่านิยมที่อยู่ในยุคสมัยของการที่จะมีรูปร่างที่สมส่วนมีกล้ามเนื้อที่บึกบึนชัดเจนให้เหมือนกับสื่อต่างๆที่ได้นำเสนอออกมา ดังคำกล่าวของสันที่ว่า

"เป็นค่านิยมครับ ค่านิยมสมควรต้องมีนะ มันเป็นค่านิยมของยุคสมัยน่ะครับ เหมือนยี่สิบปีก่อนที่คนชอบคนผอม เพราะว่ามีไอดอลเป็นคนผอมที่เป็นนายแบบ"

(สัมภาษณ์ คุณสัน อายุ 23 ปี นักศึกษา)

ดังนั้นจึงไม่แปลกเลยที่ยุคสมัยนี้ผู้ชายจึงต้องมีรูปร่างที่สมส่วนมีกล้ามเนื้อ การมีรูปร่างที่สมส่วนและมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงนั้นเป็นผลพวงทำให้เยาวชนชายได้หันมาออกกำลังกายไปโดยปริยายจึงเป็นส่วนที่ทำให้พวกเขานั้นเกิดการสร้างความแข็งแรงให้แก่ร่างกาย นำไปสู่การก่อเกิดพละกำลังและความทนทานของร่างกาย และส่งผลทำให้พวกเขานั้นเกิดการแสวงหาแหล่งข้อมูลต่างๆเพื่อที่จะทำให้พวกเขาได้มาซึ่งสิ่งที่พวกเขาต้องการ จึงเป็นผลผลิตของสังคมที่ได้มอบความหมายของความเป็นชายในยุคสมัยปัจจุบันแก่กลุ่มเยาวชนชายเหล่านี้ ดังคำกล่าวของกาฟที่ว่า

"รูปร่างดี มีกล้าม และความแข็งแรงแสดงถึงความเป็นชายส่วนหนึ่งครับ"

(สัมภาษณ์ คุณกาฟ อายุ 19 ปี นักศึกษา)

รูปร่างที่สมส่วนมีกล้ามเนื้อที่บึกบึน จึงกลายเป็นภาพที่แสดงให้เห็นถึงพละกำลังของผู้ชายคนๆนั้น ว่าเป็นผู้ชายที่แข็งแรงทางด้านร่างกายที่ได้สะสมมาจากการออกกำลังกายและทำการเพาะกาย การให้ความหมายของเยาวชนชายบางคนจึงให้ความหมายต่อทางด้านร่างกายที่ปรากฏเป็นรูปร่างและกล้ามเนื้อว่า เป็นสิ่งที่สามารถปกป้องตนเองได้จากภัยอันตรายที่สามารถเกิดขึ้นกับตนเอง รูปร่างและกล้ามเนื้อจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการทำให้คนที่คิดจะเข้ามาทำร้ายนั้นต้องหยุดคิดก่อนที่จะลงมือทำร้าย ยกตัวอย่างเช่น ถ้ามีคนจะมาหาเรื่องคนที่จะมาหาเรื่องเมื่อได้เห็นรูปร่างและกล้ามเนื้อแล้วก็ต้องหยุดคิดก่อนเลยว่าจะสามารถทำร้ายได้ไหม หรือแม้กระทั้งมีโจรจะมาปล้นชิงทรัพย์ก็อาจจะเป็นตัวเลือกสุดท้ายของโจรคนๆนั้น ดังนั้นรูปร่างและกล้ามเนื้อจึงมีบทบาทสำคัญในการแสดงออกถึงความเป็นชายที่จะสามารถปกป้องตนเองจากภัยอันตรายได้ ดังคำกล่าวของแจ๊คที่ว่า

แจ๊ค : ก็อย่างถ้าโจรจะมาปล้น เราก็อาจจะเป็น ไม่เป็นซ้อยส์แรกอะไรอย่างนี้ครับ
ผู้วิจัย : อ๋อ ดูจากรูปร่างก็กลัวแล้ว
แจ๊ค : ใช่ครับใช่

Copyright by Mahidol University

(สัมภาษณ์ คุณแจ๊ค อายุ 21 ปี นักศึกษา)

4.4.2 การมีความอดทน ความลำบาก การมีความสามารถ การแข่งขัน

ในส่วนนี้จะกล่าวถึงการให้ความหมายความเป็นชายที่ผูกโยงกับการเพาะกาย อันได้แก่ การมีความอดทน การมีความลำบาก การมีความสามารถ การแข่งขัน เป็นต้น ถ้าจะกล่าวถึงความเป็นชายในสังคมไทยแล้วคงจะหนีไม่พ้นการมีจิตใจที่กล่าวไปข้างต้นจริงๆ จึงทำให้เยาวชนชายเหล่านั้นมอบความหมายความเป็นชายที่ผูกโยงกับการเพาะกายซึ่งอยู่ข้างในจิตใจของพวกเขาออกมา ผู้ชายในทัศนะคติของพวกเขาจึงค่อนข้างเป็นผู้ชายที่สู้ต่อสิ่งต่างๆที่จะเข้ามาทำร้ายพวกเขา พวกเขาจะไม่ยอมแพ้และหาวิธีแก้ไขปัญหาต่างๆที่พวกเขาได้เผชิญอยู่ ภาพที่แสดงออกทางด้านสรีระจึงมีความสำคัญน้อยกว่าสิ่งที่อยู่ข้างในจิตใจ เมื่อจิตใจของเรามีความเข้มแข็ง ความอดทนก็จะเกิดขึ้น ที่จะทำให้เมื่อเราพบเจอกับความลำบากก็จะสามารถผ่านสิ่งต่างๆเหล่านั้นไปได้ และสิ่งที่กล่าวมานั้นคงจะหนีไม่พ้นภาพของเยาวชนชายที่เล่นเพาะกาย ซึ่งเป็นภาพที่ต้องแบกรับน้ำหนักของบาร์เบลที่สอดไปด้วยแผ่นเหล็กไว้ที่หน้าอก แบกรับความหนักหน่วงของดัมเบลด้วยแขนทั้งสองข้าง แบกรับเครื่องเล่นที่สามารถเพิ่มแผ่นเหล็กได้ไม่รู้จบ จึงเป็นภาพที่ทำให้เยาวชชายต้องแบกรับภาระอันหนักหน่วงไว้กับตัวเอง และต้องพยายามเอาชนะความหนักหน่วงนั้นให้ผ่านไปให้ได้ ไม่ว่าความหนักหน่วงนั้นจะต้องพบเจออีกสักกี่ครั้งก็ต้องทำใจและเอาชนะให้ผ่านไปให้ได้ จึงไม่แปลกเลยที่จิตใจของความเป็นชายที่เยาวชนชายได้ให้ความหมายจึงต้องมีความสามารถ ความอดทน และความลำบาก ซึ่งความสุขกับความสบายจะมีไว้ให้กับเด็กผู้หญิงเท่านั้น ดังคำพูดของเหมาที่กล่าวไว้ว่า

“ความสุขกับความสบายมีเอาไว้ให้กับเด็กผู้หญิงเท่านั้น ผู้ชายให้วิ่งเข้าหาความทุกข์ ความอดทน ความลำบาก”

(สัมภาษณ์ คุณเหมา อายุ 25 ปี นักศึกษา)

และเมื่อเรามีความอดทนที่จะสามารถต่อสู้กับความลำบากได้แล้ว เยาวชนชายยังกล่าวถึงการแข่งขัน การแข่งขันในที่นี้ไม่ได้เป็นการชิงดีชิงเด่นกับใคร แต่เป็นการแข่งขันที่มีต่อตัวเองและการแข่งขันที่มีต่อผู้อื่น ในการแข่งขันที่มีต่อตัวเองเป็นภาพที่แสดงให้เห็นการออกแรงสู้กับน้ำหนักที่ตนเองแบกรับอยู่ในขณะที่เล่นเพื่อที่จะสามรถผ่านการเล่นนั้นไปได้ อีกทั้งการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักที่มีการพัฒนาอยู่ตลอดซึ่งบ่งบอกถึงความสามารถของการเล่นที่จะไม่หยุดอยู่กับที่ แต่มีการเดินไปข้างหน้าอยู่เรื่อยๆ โดยจะเป็นการทำให้เราเกิดการพัฒนาของร่างกาย อีกทั้งการแข่งขันที่มีต่อผู้อื่นสิ่งนี้ก็เป็นสิ่งที่ดีที่ช่วยทำให้ความสามารถของเรามีการพัฒนาไปข้างหน้าอีกเช่นกัน ดังคำพูดของเหมาที่กล่าวว่า

Copyright by Mahidol University

"มีความแข่งขันอยู่ครับ ทั้งแข่งกับตัวเอง ทั้งแข่งกับคนอื่นที่ดีกว่าเรา"

(สัมภาษณ์ คุณเหมา อายุ 25 ปี นักศึกษา)

4.4.3 กริยามารยาท การวางตัว การให้เกียรติ การอ่อนน้อมถ่อมตน การแสดงออกซึ่งมีจิตสาธารณะ

ในส่วนนี้จะกล่าวถึงการให้ความหมายของความเป็นชายที่ผูกโยงกับการเพาะกายในการแสดงออกนั้นย่อมแสดงออกให้สังคมได้รับรู้และพบเห็นกันอยู่บ่อยๆ การแสดงออกของความเป็นชายย่อมมีการแสดงออกที่ต่างจากการแสดงออกของความเป็นหญิง เยาวชนชายได้ให้ความหมายว่าการแสดงออกนั้นสิ่งที่ความเป็นชายควรจะมี เช่น การแสดงออกทางด้านกริยามารยาท การแสดงออกทางด้านการวางตัวในสังคม การแสดงออกทางด้านการให้เกียรติซึ่งกันและกัน การแสดงออกซึ่งการอ่อนน้อมถ่อมตน การแสดงออกซึ่งมีจิตสาธารณะ เป็นต้น การแสดงออกเหล่านี้ก็สามารถพบเห็นได้ที่สถานออกกำลังกายของเขตบางขุนเทียน และฟิตเนสเอสเอส ซึ่งเป็นภาพที่เยาวชนชายในบริบทของสถานออกกำลังกายทั้งสองแห่งได้มีปฏิสัมพันธ์กันในสถานที่ที่ตัวเองได้ไปเพาะกาย ยกตัวอย่างเช่น การทักทายโดยมีการกล่าวคำสวัสดีพร้อมกับยกมือไหว้ซึ่งกันและกัน ภาพของเยาวชนชายในบริบทนั้นเป็นภาพที่แสดงให้เห็นถึงการมีกริยามารยาทที่ดี ที่สังคมไทยได้ยึดถือและปฏิบัติกันมาอย่างช้านาน ดังคำกล่าวของต๊อปที่ว่า

"เป็นธรรมดาอยู่แล้วที่เราจะต้องอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้ใหญ่ หรือคนอื่นแม้กระทั่งเพื่อน"

(สัมภาษณ์ คุณต๊อป อายุ 25 ปี นักศึกษา)

อีกทั้งยังสามารถพบเห็นภาพในระหว่างการเล่นของคนหนึ่งคนที่จะเล่นอีกคนก็ต้องรออยู่ห่างๆเพื่อเป็นการให้โอกาสเขาได้เล่นอย่างเต็มที่ โดยที่ผู้ที่เล่นอยู่จะอายุมากกว่าหรือน้อยกว่าก็ตามก็ต้องมีการรอคอยให้ผู้ที่เล่นอยู่เล่นจนเสร็จเสียก่อน และต้องมีการไถ่ถามต่ออีกว่า "เล่นเสร็จหรือยังครับ" ถ้าเขาตอบตกลงแล้วเราจึงสามารถเข้าไปใช้อุปกรณ์ตัวนั้นได้ ซึ่งเป็นภาพที่เยาวชนชายที่แสดงออกถึงมารยาท และการให้เกียรติซึ่งกันและกัน ดังคำกล่าวของอ้นที่ว่า

"มารยาททางสังคม การให้เกียรติซึ่งกันและกัน หรือบุคคลทั่วไป การวางตัว"

Copyright by Mahidol University

(สัมภาษณ์ คุณอ้น อายุ 24 ปี รับราชการทหาร)

และอีกทั้งยังมีภาพที่แสดงออกของเยาวชนชายที่มีจิตสาธารณะ ในขณะที่ได้เล่นอุปกรณ์เหล่านั้นเสร็จสิ้นก็ต้องรู้จักเก็บอุปกรณ์เหล่านั้นเข้าที่ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย และไม่ควรที่จะวางทิ้งไว้ตามทางเดินหรือม้านั่งที่ตนเองเล่นเสร็จ เพราะจะทำให้ผู้เล่นคนอื่นไม่สามารถใช้อุปกรณ์ที่ตนเองได้เล่นอยู่ได้ ดังคำกล่าวของลุ๊คที่ว่า

"ผู้ชายเหรอครับ ควรมีจิตสาธารณะอะไรอย่างนี้ คือเวลาเล่นเสร็จก็ควรจะเก็บอุปกรณ์ หลังเล่นเสร็จ"

(สัมภาษณ์ คุณลุ๊ค อายุ 18 ปี นักศึกษา)

4.4.4 พื้นที่ทางสังคม อำนาจ การได้รับความเคารพนับถือ น่าเกรงขาม

ในส่วนนี้จะกล่าวถึงสิ่งที่เยาวชนชายได้ให้ความหมายความเป็นชายที่ผูกโยงกับการเพาะกายว่าเกี่ยวกับในด้าน พื้นที่ทางสังคม อำนาจ การได้รับความเคารพนับถือ และความน่าเกรงขาม เป็นต้น บริบทของสังคมในสถานออกกำลังกายบางขุนเทียน และฟิตเนสเอสเอสฯ เป็นสถานที่ที่แสดงถึงความเป็นชายได้อย่างชัดเจนอีกที่หนึ่งในสังคมโดยทั่วๆไป ความเป็นชายในที่นี้คือรูปร่างและกล้ามเนื้อที่แสดงออกมายังภาพที่ปรากฏต่อผู้คนซึ่งเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงอำนาจในบริบทของสถานที่นั้นๆ รูปร่างและกล้ามเนื้อส่งผลต่อการให้ความเคารพนับถือแก่ผู้คนในบริบทสถานที่นั้นๆ ยกตัวอย่างเช่น เมื่อมีคนสองคนเข้าเดินเข้ามาในฟิตเนสโดยทั้งสองคนนั้นอายุใกล้เคียงกัน คนแรกมีผู้ที่มีรูปร่างที่ดีมีกล้ามเนื้อที่บึกบึนเข้ามาเล่น เขาจะได้รับการทักทายจากผู้คนในฟิตเนสเกือบทุกคนโดยการสวัสดีพร้อมกับยกมือไหว้บุคคลนั้นกันอย่างพร้อมเพียง ซึ่งต่างจากอีกคนที่มีรูปร่างและกล้ามเนื้อที่ปกติเดินเข้ามาจะไม่ได้รับการทักทายใดๆจากผู้คนในที่แห่งนั้น ภาพที่ปรากฏขึ้นเป็นการแสดงให้เห็นถึงความเกรงขามของบุคคลนั้นอีกด้วย ดังคำกล่าวของนทที่ว่า

"ในเมื่อคุณมาอยู่แบบ อยู่ที่นี่ เข้ามาเล่นที่นี่ คุณอาจจะแบบ เอ้ยคนนี้มีกล้ามเว้ย คุณก็แบบอาจจะให้ความเคารพ เพราะว่าเออ อย่างน้อยๆ เห็นบอดี้เขาใหญ่ หรืออะไรอย่างนี้ แต่แบบคนเล็กๆ หรืออาจจะเท่าเราอย่างนี้ก็อาจจะแบบ เฮ้ย! เพิ่งมาเล่นนี่หว่า ไม่ต้องเคารพก็ได้อะไรอย่างนี้"

(สัมภาษณ์ คุณนท อายุ 24 ปี นักศึกษา)

Copyright by Mahidol University

และอีกทั้งรูปร่างและกล้ามเนื้อยังบ่งบอกถึงพื้นที่ทางสังคมของคนๆนั้นในบริบทข้างนอกฟิตเนส เมื่อมีการเดินทางออกไปยังสถานที่ต่างๆ ก็เกิดการสนใจแก่ผู้ที่พบเห็นและเข้ามาถาม

เกี่ยวกับรูปร่างและกล้ามเนื้อว่าทำอย่างไรจึงจะได้มา ยกตัวอย่างเช่น มีเยาวชนชายบางคนได้เดินทางเข้าไปยังร้านสะดวกซื้อแห่งหนึ่ง ก็มีพนักงานของร้านสะดวกซื้อแห่งนั้นเข้ามาถามเกี่ยวกับรูปร่างและกล้ามเนื้อว่าต้องทำอย่างไรบ้าง เล่นกล้ามเนื้อส่วนนี้ต้องเล่นอย่างไร ต้องกินอะไร เพราะอยากมีรูปร่างและกล้ามเนื้อแบบนี้ สิ่งที่ปรากฏขึ้นเป็นการเพิ่มพื้นที่ทางสังคมของบุคคลนั้น ดังคำกล่าวของสแตมป์ที่ว่า

> *"มีครับ ช่วงหลังๆนี่มี เข้าเซเว่นก็ พนักงานเซเว่นคิดเงินอยู่ก็เดินออกมาจากเคาน์เตอร์เลยว่า เออพี่ ผมอยากเล่นแบบนี้ เล่นส่วนนี้ เล่นยังไง อ่ะพี่ มันต้องกินอะไร ผมได้ยินมาว่าต้องกินอย่างนั้น กินอย่างนี้ ทุกวันนี้ก็คือมีคนถาม มีคนอะไรอย่างนี้ครับ"*
>
> (สัมภาษณ์ คุณสแตมป์ อายุ 21 ปี ทำงานโรงงานแห่งหนึ่ง)

4.4.5 รักสุขภาพ ดูแลตนเอง มีระเบียบวินัย เสียสละเวลากว่าจะได้มา

ในส่วนนี้จะกล่าวถึงความเป็นชายในทัศนะคติทางด้านร่างกายของพวกเขาจึงค่อนข้างเป็นผู้ชายที่มีการใส่ใจในตัวเองเป็นพิเศษเพื่อที่จะได้มาซึ่งสุขภาพที่แข็งแรง ความหมายความเป็นชายที่พูกโยงกับการเพาะกายในส่วนนี้จึงให้ความหมายเกี่ยวกับ การรักสุขภาพ การดูแลตนเอง และต้องมีระเบียบวินัย รวมไปถึงต้องเสียสละเวลากว่าจะได้มาซึ่งสิ่งเหล่านี้ ดังนั้นการได้มาซึ่งการมีสุขภาพที่แข็งแรงนั้นจะต้องมีความเข้มงวดต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการทำกิจวัตประจำวันของพวกเขา การทำงาน การออกกำลังกาย การกิน การพักผ่อน หรือแม้แต่การหลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่อการทำร้ายสุขภาพ สิ่งเหล่านี้จะประกอบเข้าด้วยกันทำให้เกิดการมีสุขภาพที่แข็งแรงของพวกเขา การได้มาจึงเป็นสิ่งที่ยากจึงต้องมีการดูแลตัวเองที่มากมาย ดังคำกล่าวของเกนที่ว่า

> *"การที่จะได้มามันยากนะ ต้องดูแลตัวเองอะไรเยอะเลยครับ"*
>
> (สัมภาษณ์ คุณเกน อายุ 23 ปี นักศึกษา)

ยกตัวอย่างเช่น พวกเขาบางคนนั้นจึงหลีกเลี่ยงต้องสิ่งที่สามารถเข้ามาทำร้ายสุขภาพของพวกเขา เช่น การไม่ดื่มเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ การหลีกเลี่ยงอาหารประเภทที่มีไขมันไม่ดีต่อร่างกาย และต้องมีการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอในแต่ละวัน ประมาณ 6-8ชั่วโมง เป็นต้น และการทำให้พวกเขามีร่างกายที่แข็งแรงมีสุขภาพที่ดี เช่น การมาออกกำลังกายอย่างน้อย 3-4 วันต่อสัปดาห์ เป็นต้น การทำเช่นนี้จึงเป็นกิจวัตประจำวันของพวกเขาไปแล้ว ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีต่อผู้ชายในยุค

Copyright by Mahidol University

สมัยปัจจุบันนี้ที่มีสิ่งต่างๆพัฒนาอย่างรวดเร็วทำให้การดูแลรักษาสุขภาพเป็นไปได้ยาก ซึ่งเกิดจากการไม่มีเวลาในการดูแลตัวเองเพราะต้องทำงานต่างๆแข่งกันเวลาที่ยังคงหมุนไม่หยุด จึงยากที่จะแบ่งเวลามาดูแลตัวเอง เยาวชนชายเหล่านี้บางคนก็ยังเป็นนักศึกษา บางคนก็พึ่งเริ่มทำงานประจำแต่พวกเขาสามรถแบ่งเวลาเพื่อมาออกกำลังกายและการดูแลตัวเอง จึงเป็นสิ่งที่ดี ที่คนเรามีสุขภาพที่ดีจะทำให้อายุยืน และไม่ต้องไปหาหมอบ่อยๆ จึงน่าเอาเป็นแบบอย่าง ดังคำพูดของสันที่ว่า

“เพราะมันเป็นเรื่องที่ดี ที่คนเราสุขภาพดี มันก็ห่างไกลหมอ มันก็อายุยืน มันก็แข็งแรง”

(สัมภาษณ์ คุณสัน อายุ 23 ปี นักศึกษา)

4.4.6 กระบวนการสร้างความเป็นชายผ่านการเพาะกายในบริบทสถานที่ฟิตเนส

บริบทของสถานที่ฟิตเนสเป็นอีกหนึ่งของการแสดงออกของความเป็นชาย ในบริบทของสถานที่จึงมีการเริ่มแบ่งโซนของความเป็นชายและความเป็นหญิงออกมาในรูปแบบของสิ่งอำนวยความสะดวกไม่ว่าจะเป็นห้องน้ำ ห้องซาวน่า หรือแบ่งตามรูปแบบของอุปกรณ์ในการฝึกเช่น อุปกรณ์ลู่วิ่งและจักรยานในส่วนนี้นั้นก็จะมีผู้หญิงใช้บริการเป็นส่วนใหญ่ ในขณะเดียวกันพื้นที่เวทเทรนนิ่งก็จะเป็นพื้นที่ของผู้ชายส่วนใหญ่ที่จะใช้บริการเช่นกัน หรือจะแบ่งตามรูปแบบของกิจกรรมในการออกกำลังกายก็มีการแบ่งกิจกรรมของผู้เข้าร่วมที่ส่วนใหญ่จะเป็นผู้ชายหรือผู้หญิงขึ้นอยู่กับกิจกรรมนั้นๆ เช่นผู้หญิงก็จะเข้ากิจกรรมโยคะ และผู้ชายก็จะเข้ากิจกรรมบอดี้ปั้ม ที่กล่าวมาทั้งหมดนั้นที่จะเห็นได้เด่นชัดที่สุดของการสร้างความเป็นชายก็คงหนีไม่พ้นโซนของเวทเทรนนิ่ง ซึ่งโซนนี้เป็นพื้นที่การแสดงออกหลายๆที่บ่งบอกถึงการสร้างและแสดงออกในความเป็นชาย ภาพของพื้นที่ที่มีลูกน้ำหนักวางเรียงรายอยู่และแวดล้อมไปด้วยกระจกเงาที่เอาไว้สอดส่องร่างกายของผู้มาใช้บริการ เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่เยาวชนชายใช้เป็นพื้นที่สำหรับทำให้ตนเองนั้นสามารถแสดงออกมาซึ่งความเป็นชาย ยกตัวอย่างเช่น ในขณะที่ทำการฝึกเพาะกายเยาวชนชายบางคนจะยกน้ำหนักดัมเบลในการฝึกค่อนข้างมากกว่าคนอื่นเพื่อที่จะทำให้ตนเองนั้นมีความสามารถที่จะยกให้ได้มากกว่าคนอื่นๆ ขณะเดียวกันในระหว่างการยกนั้นก็จะมีการเปล่งเสียงออกมาด้วยเสียงที่ดังเพื่อเป็นการเรียกแรงเรียกกำลังในการยกในแต่ละครั้ง เสียงที่เปล่งออกมาเสมือนหนึ่งชายผู้มีพละกำลังที่แสดงออกซึ่งความแข็งแกร่ง แข็งแรง อดทน ไม่เพียงแค่นี้ที่เป็นพื้นที่แห่งความเป็นชายแต่พื้นที่หน้ากระจกเงาก็จะเป็นพื้นที่ที่ใช้สอดส่องร่างกายก็ยังเป็นพื้นที่ใช้แสดงภาพของความเป็นชายที่ผ่านรูปร่างและมัดกล้ามเนื้อของเยาวชนชายในแต่ละคน พื้นที่หน้ากระจกจึงเป็นพื้นที่ใช้ในการเปรียบเทียบสรีระรูปร่างและขนาดของกล้ามเนื้อ รูปร่างที่ดีและขนาดที่ใหญ่ของกล้ามเนื้อช่วยเพิ่ม

Copyright by Mahidol University

ความเป็นชายให้พวกเขา ในอีกมุมหนึ่งนั้นก็มีการแสดงออกซึ่งความสามารถทั้งในท่าทางของการฝึก ท่าทางของการเล่นท่าที่แปลกและแตกต่าง ท่าทางการฝึกที่มีความยากที่ผู้ชายคนอื่นๆไม่สามารถทำได้ ความสามารถที่กล่าวมาแสดงถึงความเป็นชายที่มีความสามารถพิเศษกว่าผู้ชายคนอื่นๆ และสุดท้ายการแสดงออกซึ่งองค์ความรู้ที่เยาวชนชายบางคนมีและพยายามจะแสดงออกซึ่งองค์ความรู้นั้นผ่านการสอนการเล่นเพาะกายให้แก่คนที่เข้ามาเล่นใหม่ เยาวชนชายบางคนจึงมักสอนและแนะนำให้กับผู้หญิงและผู้ชายที่เข้ามาฝึกเล่นเพาะกายใหม่ๆ ทั้งหมดที่กล่าวมานั้นเป็นกระบวนการสร้างความเป็นชายผ่านการเพาะกายในบริบทสถานที่ฟิตเนสของเยาวชนชาย

4.5 การให้ความหมายเพศวิถี

จากการศึกษาเยาวชนชายที่เพาะกายในศูนย์กีฬากรุงเทพมหานคร เขตบางขุนเทียน และ เยาวชนชายที่เพาะกายในฟิตเนสเอสเอสสปอร์ตเซ็นเตอร์ จำนวน14 คน พบว่า การให้ความหายเพศวิถีที่สัมพันธ์กับการเพาะกายนั้นมีการให้ความหมายที่มีความใกล้เคียงกัน ยกตัวอย่างเช่น เป็นจุดสนใจ เป็นจุดดึงดูดสายตา และเป็นเสน่ห์ต่อเพศตรงข้ามและเพศเดียวกัน เป็นต้น อีกทั้งยังมีเยาวชนชายบางคนยังเล่นเพาะกายเพื่อแฟนของตนเอง

4.5.1 จุดสนใจ จุดดึงดูด เป็นเสน่ห์ทางเพศ

จุดสนใจ จุดดึงดูดสายตา เป็นเสน่ห์ทางเพศ สิ่งเหล่านี้ล้วนเกิดจากรูปลักษณ์ภายนอกที่ปรากฏออกมาให้เห็นด้วยสายตา ภาพเหล่านี้จึงกลายเป็นตัวบ่งบอกถึงความนิยมของผู้คนในสังคมปัจจุบันที่ต้องการมีรูปลักษณ์เช่นนี้ ความนิยมดังกล่าวจึงส่งผลทำให้เยาวชนชายในปัจจุบันหันไปเล่นเพาะกายกันมากขึ้นเรื่อยๆ เพื่อทำให้ร่างกายของพวกเขานั้นเป็นไปตามความนิยมของสังคมในสมัยปัจจุบัน สังคมจึงกลายเป็นตัวกำหนดความเป็นมาตรฐานของรูปร่างที่จะต้องดำเนินไปตามรูปแบบที่สังคมต้องการเพื่อทำให้เกิด จุดสนใจ จุดดึงดูด และเพื่อเป็นเสน่ห์ทางเพศ ความนิยมในปัจจุบันจึงเป็นความต้องการของการมีรูปร่างที่ดี สมส่วน มีกล้ามเนื้อ ค่านิยมเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทำให้เยาวชนชายเกิดความต้องการที่จะทำให้รูปร่างของตนเองเป็นไปตามค่านิยมดังกล่าว และอาจเป็นด้วยเหตุผลเหล่านี้ที่ทำให้พวกเขาหันมาเข้าฟิตเนสและสถานออกกำลังกายต่างๆกันมาขึ้นเรื่อยๆ จากการสัมภาษณ์เยาวชนชายบางคนที่เล่นเพาะกายได้เล่าให้ฟังว่า เมื่อเขาได้เดินไปยังสถานที่สาธารณะต่างๆเขามักจะสังเกตผู้คนต่างๆทั้งผู้หญิงและผู้ชายที่เดินผ่านไปผ่านมามักจะเกิดจุดสนใจในรูปร่างของเขา ผู้คนเหล่านั้นมักจะมองเหมือนเป็นการสะดุดสายตาต่อรูปร่างของเขา ในบางครั้งเมื่อผู้คนที่เดินผ่านไปผ่านมาจะดูรู้ว่าเขานั้นเล่นเวทและออกกำลังกาย หรือในบางครั้งเขาเองก็มักจะ

Copyright© by Mahidol University

สังเกตุผู้คนที่เดินผ่านไปผ่านมาที่มีรูปร่างคล้ายกับเขาเอง เขาก็มักจะสันนิษฐานว่าคนนั้นก็อาจจะเล่นเวทเช่นเดียวกัน รูปร่างที่ปรากฏออกมาของคนที่เล่นเพาะกายจึงมักจะเป็นจุดสนใจแก่ผู้คนทั่วไป ดังคำกล่าวของเมย์ที่ว่า

"คนเล่นกล้ามก็คือ มันสะดุดอ่ะ ใส่เสื้อมันก็รู้อ่ะ เออนี่เล่นเวท มันก็สะดุดแล้วอ่ะครับผม"

(สัมภาษณ์ คุณเมย์ อายุ 23 ปี นักศึกษา)

รูปร่างที่สมส่วนแลดูมีกล้ามเนื้อซึ่งเป็นผลจากการเล่นเพาะกาย จึงทำให้พวกเขาเกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวันที่พวกเขาเคยสัมผัส จึงมีความแตกต่างกว่าแต่ก่อนที่พวกเขาไม่ได้เล่นเพาะกาย พวกเขาก็เป็นเหมือนคนทั่วๆไปปกติที่ไม่ได้มีใครมาสนใจ มาจ้องมองเป็นพิเศษอะไรมากนัก แต่เมื่อพวกเขาเล่นเพาะกายจึงเกิดการพัฒนาของรูปร่างและการเพิ่มขึ้นของกล้ามเนื้อ พวกเขาจึงเกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวัน เหมือนกับมีคนสนใจพวกเขามากขึ้น มีคนมองพวกเขาเพิ่มขึ้น โดยผู้คนที่มองก็จะเป็นทั้งผู้หญิงและผู้ชาย อีกทั้งในบางคนที่มองก็ยังมีการส่งยิ้มให้ด้วย ดังคำกล่าวของสแตมป์ที่ว่า

"แต่ก่อนก็คือคนธรรมดาครับ ก็คือไม่มีใครมอง ไม่มีคนสนใจอะไรเท่าไหร่ แต่ว่าเดี๋ยวนี้มันเปลี่ยนไปน่ะพี่ เหมือนกับมีคนมองมากขึ้น ก็ไม่รู้ว่ามองเพราะอะไร อะไรอย่างนี้ แล้วก็ เออ ผู้หญิงมอง แล้วก็ยิ่งไปกว่านั้นก็คือผู้ชายมอง ผู้ชายมองแล้วยิ้มให้"

(สัมภาษณ์ คุณสแตมป์ อายุ 21 ปี ทำงานโรงงานแห่งหนึ่ง)

อีกทั้งจากประสบการณ์ตรงของเยาวชนชายคนหนึ่งที่ได้ไปออกกำลังกายยังสถานออกกำลังที่อื่นที่ไม่ใช่ฟิตเนสที่พวกเขาเล่นอยู่ประจำ ก็ยังเกิดจุดสนใจแก่ผู้คนที่ใช้บริการสถานออกกำลังกายอื่นๆเหล่านั้นด้วย โดยผู้คนเหล่านั้นใช้สายตามองไปยังรูปร่างและกล้ามเนื้อของเยาวชนชายคนนั้นในขณะที่เขาได้ทำการออกกำลังกายอยู่ดังคำกล่าวจากประสบการณ์ตรงของลุ๊คที่ว่า

"ผมเคยไปว่ายน้ำน่ะครับ แล้วถอดเสื้อว่ายน้ำ เค้าก็มอง คนทั่วไปก็มองอะไรอย่างนี้"

Copyright by Mahidol University

(สัมภาษณ์ คุณลุ๊ค อายุ 18 ปี นักศึกษา)

ในการมองแล้วเกิดการสะดุดสายต่างของผู้คนต่างๆนั้นอาจจะเป็นเรื่องปกติของเยาวชนชายที่เล่นเพาะกาย แต่ในขณะที่บางคนนั้นถึงกับมีคนอื่นๆเข้ามาทักทายและพูดคุยด้วยในเรื่องราวต่างๆ ยกตัวอย่างเช่น การเข้ามาชื่นชมเกี่ยวกับรูปร่าง และสอบถามการเล่นฟิตเนส ว่ามีโปรแกรมการเล่นอย่างไร และทำอย่างไรถึงมีรูปร่างเช่นนี้ได้ อยากมีรูปร่างเช่นนี้บ้างดังคำสัมภาษณ์ของมนท์ที่ว่า

มนท์ : มีที่บริษัท เวลาจะทำงานหรือว่าเราเดินไปไหนก็มีคนมองครับ แต่เราก็ไม่รู้ว่าเขาคิดกับเรายังไง

ผู้วิจัย : มีแบบว่าเขาเดินเข้ามาถามไหมว่า เล่นเพาะกายหรือเปล่า เล่นกล้ามที่ไหน

มนท์ : มีๆครับมีประจำเลย ส่วนมากเป็นผู้ชายครับ ก็ถามว่าเล่นฟิตเนสใช่ไหม กล้ามสวยดี หุ่นดี อยากไปเล่นบ้าง ประมาณนี้ครับ

(สัมภาษณ์ คุณมนท์ อายุ 22 ปี นักศึกษา)

การที่มีรูปร่างที่ดีมีกล้ามเนื้อนั้น จึงเป็นเสน่ห์ทางเพศอย่างหนึ่ง ซึ่งทำให้เยาวชนชายหลายๆคนหันมาเล่นเพาะกายกันมากขึ้น ด้วยเหตุผลที่ว่าเพื่อที่จะทำให้รูปร่างของตนเองนั้นดูดีขึ้นและสามารถใช้เป็นจุดดึงดูดความสนใจเพื่อทำให้เกิดเสน่ห์ทางเพศได้ จึงมีผู้ชายหลายคนที่ประสบความสำเร็จต่อเพศวิถีของตนเอง แม้พวกเขาบางคนจะแทบไม่ได้ใช้หน้าตาของพวกเขาในการทำให้เกิดประโยชน์ต่อเพศวิถีของพวกเขา แต่พวกเขาใช้รูปร่างและกล้ามเนื้อของพวกเขาในการทำให้เพศวิถีของพวกเขาเกิดผลสำเร็จ ดังคำสัมภาษณ์ของต๊อปที่ว่า

ผู้วิจัย : ก็แสดงว่ารูปร่างนี้เป็นเสน่ห์ดึงดูด

ต๊อป : เป็นๆ มีผลนะ บางคนที่หน้าตาไม่ดี แต่พอมาเล่นเวท มามีกล้าม ทำให้ดูดีขึ้นมาได้ ทำให้เกย์มอง ทำให้ผู้หญิงมอง อะไรอย่างนี้ นี่คือเรื่องจริง

(สัมภาษณ์ คุณต๊อป อายุ 25 ปี นักศึกษา)

เยาวชนชายบางคนจึงมักใช้ร่างกายของตนเองในการทำให้เกิดเสน่ห์ทางเพศ ยกตัวอย่าง การใช้ร่างกายของตนเองเพื่อทำให้เกิดเสน่ห์ทางเพศในสถานบันเทิง เช่น ผับ บาร์ ร้านเหล้า เป็นต้น เนื่องด้วยสถานบันเทิงเหล่านี้มักจะเป็นที่หาคู่ของใครหลายๆคน จึงมักจะง่ายต่อการ

Copyright by Mahidol University

ทำให้เกิดความสนใจแก่ผู้คนต่างๆ ในการทำให้เกิดความสนใจหรือทำให้เป็นเสน่ห์ทางเพศได้ ที่รองลงมาจากหน้าตาที่หล่อเหลา คงก็จะหนีไม่พ้นการที่มีรูปร่างที่สมส่วนและแลดูมีกล้ามเนื้อ เยาวชนชายบางคนจึงมีประสบการณ์ในการไปเที่ยวสถานบันเทิงแล้วมีผู้หญิงเข้ามาสนใจ มีการเข้ามาขอชนแก้วแล้วนั่งพูดคุยกัน ดังบทสัมภาษณ์เจาะลึกของแจ๊คที่กล่าวว่า

ผู้วิจัย : ที่บอกว่าเราเล่นนี่ รูปร่างดีมีเสน่ห์ใช่ไหมครับ ขอย้อนกลับไปนิดนึง เราคิดว่าผู้หญิงนี่เค้าชอบรูปร่างแบบนี้ไหม

แจ๊ค : ผมว่ามีส่วนเยอะเลยครับ ไอ้เดินๆ ทั่วไปนี่อาจจะไม่รู้หรอกครับ แต่พอเวลาถ้าเดินเข้าไปในผับหรืออะไรอย่างนี้ ผมว่าแน่นอนครับ เห็นผลเลยอันนี้

ผู้วิจัย : เห็นผลเลยคือยังไงครับ

แจ๊ค : ก็แน่นอนมีคนเข้ามาหาอะไรอย่างนี้ ก็สังเกตเห็นได้ว่ามีคนมองอะไรอย่างนี้ด้วย

ผู้วิจัย : เค้าเข้ามาขอชนแก้วด้วยไหมครับ

แจ๊ค : ครับใช่ อาจเป็นเพราะเราสูงด้วยไงครับ

(สัมภาษณ์ คุณแจ๊ค อายุ 21 ปี นักศึกษา)

ซึ่งสอดคล้องกับประสบการณ์ของเยาวชนชายอีกท่านหนึ่งที่เข้าไปเที่ยวสถานบันเทิง (ผับ) ก็มักจะมีคนสนใจมองเขาเป็นพิเศษ ในบางทีก็จะเข้ามาแซวเล่นเกี่ยวกับรูปร่างของเขาอีกด้วย ดังคำกล่าวของเมย์ที่ว่า

“ไปเที่ยวผับอะไรอย่างนี้บางทีก็มีนะ นิดหน่อยๆ ก็มีแซวเล่นอะไรอย่างนี้นิดๆ หน่อยๆ เหมือนเป็นจุดสนใจ”

อีกทั้งจากประสบการณ์ของเมย์ที่ไปเที่ยวเทศกาลสงกรานต์ตามสถานที่ที่เขาได้จัดงานสงกรานต์ซึ่งมีผู้คนเข้ามาเล่นกันอย่างมากมาย จึงมีเพศที่หลากหลายรวมอยู่ในสถานที่นี้ และรวมไปการแต่งกายในการเล่นก็มักจะใส่เสื้อผ้าน้อยชิ้นหรือเสื้อผ้าที่แห้งไวต่อการเปรียกน้ำ จึงทำให้เกิดพื้นที่ในการแสดงออกทางด้านรูปร่างและกล้ามเนื้อของเมย์ เมย์จึงใส่เสื้อผ้าที่แสดงให้เห็นรูปร่างและกล้ามเนื้อของเขาเพื่อไปเล่นน้ำตามงานเทศกาลสงกราต์ จึงมีทั้งเพศตรงข้ามและเพศเดียวกันให้

Copyright by Mahidol University

ความสนใจเป็นที่ดึงดูด เมย์จึงถูกการใช้วาจาที่เกี้ยวพาราสีและการเข้ามาสัมผัสรูปร่างของเขาดังบทสัมภาษณ์เจาะลึกของเมย์ที่ว่า

ผู้วิจัย : ลองเล่าประสบการณ์ของเมย์ พอเมย์เล่นเพาะกาย เคยมีประสบการณ์แบบว่าเป็นเสน่ห์ต่อเพศต่างๆ เมย์เคยมีประสบการณ์ยังไงลองเล่าให้ฟังหน่อยครับ

เมย์ : อย่างสมมุติเวลาผมเล่นเวทนี่ ผมสงกรานต์ที ผมก็ขอโชว์หน่อยนิดนึงใช่ไหม ผมก็ไป อย่างไปสีลมนี้ มันก็มีเพศตรงข้าม ทั้งเพศเดียวกันมาจับ แล้วก็ใช้วาจาเหมือนกับว่าเกี้ยวพาราสีอะไรอย่างนี้

ผู้วิจัย : เช่นยังไงครับ เค้าพูดยังไง

เมย์ : อู้หูนมใหญ่จัง อะไรอย่างนี้ครับผม

ผู้จัย : โอเคครับ

เมย์ : มันก็แบบบว่า เหมือนแบบว่า มันก็เป็นเหมือนสิ่งดึงดูดทั้งเพศตรงข้ามและเพศเดียวกันครับ

(สัมภาษณ์ คุณเมย์ อายุ 23 ปี นักศึกษา)

และอีกทั้งยังมีเสน่ห์ต่อเพศที่หลากลายในบริบทของห้างสรรพสินค้า เยาวชนชายคนหนึ่งไม่ได้จะคิดว่าจะใช้ร่างกายของเขาในการทำให้เกิดการดึงดูดแม้แต่อย่างไร แต่ก็ยังมีเพศที่หลากหลาย (กระเทย) ที่ให้ความสนใจในการเข้ามาพูดคุยในท่าทีที่ชื่นชอบและขอเบอร์โทรศัพท์ของเยาวชนชายคนนั้น แต่เยาวชนชายคนนั้นก็ได้ปฏิเสธและบอกกับกระเทยคนนั้นไปว่าเขามีแฟนแล้วแฟนเขาเป็นผู้หญิง และกระเทยคนนั้นก็ได้เดินจากไป แต่อีกไม่นานก็ได้เดินเข้ามาหาใหม่โดยการบอกว่าขอแค่ถ่ายรูปด้วย ด้วยความมีน้ำใจจึงให้เขาถ่ายรูปด้วย ด้วยเหตุการนี้จึงแสดงให้เห็นว่าการมีรูปร่างที่สมส่วนและมีกล้ามเนื้อนั้นเป็นผลทำให้เกิดแรงดึงดูด เกิดความสนใจ และเกิดเสน่ห์ทางเพศ ขึ้นได้ในตัวของมันเอง ดังจากการเล่าประสบการณ์ของต๊อปที่ว่า

“ก็ที่ผมเคยเจอประสบการณ์มา ก็คือผมไปห้างเซ็นทรัล ไปกับเพื่อนี่แหละ ไปกับเพื่อนสองคน ก็มีน่าจะเป็นกระเทยแหละนะ เดินเข้ามาปุ๊บก็ขอเบอร์ผมหน่อย ผมก็ว่าผมไม่ให้ ผมมีแฟนแล้ว ผมก็พูดตรงๆ ผมมีแฟนเป็นผู้หญิงอะไรอย่างนี้ เค้าก็ทำเป็นเดินจากไป สักพักเค้าก็บอกว่า

Copyright by Mahidol University

อย่างนั้นพี่ขอถ่ายรูปกับน้องหน่อยได้ไหม สักหน่อยอะไรอย่างนี้ ผมก็อ่ะ มีน้ำใจแล้วกัน ถ่ายก็ได้"

(สัมภาษณ์ คุณต๊อป อายุ 25 ปี นักศึกษา)

4.5.2 เยาวชนชายที่เล่นเพาะกายเพราะแฟนชอบ

รูปร่างที่สมส่วนแลดูมีกล้ามเนื้อจึงเป็นที่ดึงดูดความสนใจแก่ผู้คนทั่วไป และส่งผลต่อการมีเสน่ห์ทางเพศอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แม้ในบริบทที่แตกต่างกันก็ยังมีการดึงดูดและความสนใจที่ให้ความหมายที่ใกล้เคียงกัน คือการชอบในรูปร่างสมส่วนและชอบในกล้ามเนื้อ อีกทั้งสิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดการหลงไหลในตัวบุคคลของคนที่มีแฟน เยาวชนชายที่เล่นเพาะกายบางคนจะเล่นเพาะกายเพื่อคู่รักของตนเองเพื่อทำให้คู่รักของตนเองนั้นเกิดความพึงพอใจ เกิดความชอบ ยกตัวอย่างเช่น เมย์แฟนเขาอยากให้เขาเพาะกาย แฟนเขาเป็นคนที่ชอบผู้ชายเล่นเวท ชอบผู้ชายที่เล่นกล้าม เมย์จึงต้องหันมาเล่นเพาะกายและนี่ก็เป็นส่วนหนึ่งทีทำให้เมย์ได้มาออกกำลังกายซึ่งจากแรกๆนั้นเมย์ไม่ได้ออกกำลังกายเลย ดังบทสัมภาษณ์ของเมย์ที่ว่า

เมย์ : แฟนผมชอบ แฟนผมอยากให้เพาะกาย ชอบคนเล่นเวท ชอบคนเล่นกล้าม ครับผม
ผู้วิจัย : คือแบบว่ามีเสน่ห์ต่อแฟนไหม คิดว่า
เมย์ : มีนะ ก็แฟนเป็นส่วนหนึ่งที่บอกให้ผมมาออกกำลังกาย แรกๆผมไม่ออกเลยนะ
ผู้วิจัย : อ๋อแสดงว่าแฟนก็ชอบเหมือนกัน
เมย์ : ครับผม

(สัมภาษณ์ คุณเมย์ อายุ 23 ปี นักศึกษา)

อีกทั้งในเยาวชนชายบางคนที่มีแฟน แฟนของเขาก็มีบทบาทสำคัญในการทำให้เขานั้นมาเพาะกาย เนื่องจากแฟนของเขาชอบคนมีกล้าม และอีกทั้งแฟนของเขาก็ยังเป็นคนที่ออกกำลังกายอยู่แล้วด้วย จึงมีส่วนสำคัญที่ทำให้เยาวชนชายคนนี้มาเล่นเพาะกาย เยาวชนชายคนนี้เล่าให้ฟังว่าในบางครั้งเขาขี้เกียจไม่อยากมาเพาะกาย แฟนของเขาก็จะคอยบอกว่าให้ไปเล่น เขาจึงต้องมาเล่นเพาะกายด้วยเหตุผลส่วนหนึ่งนั่นก็คือแฟนของเขา ดังบทสัมภาษณ์ของลุ๊คที่กล่าวว่า

Copyright by Mahidol University

ผู้วิจัย : อ๋อ แสดงว่าแฟนชอบกล้ามเรา

ลุ๊ค : ครับผม

ผู้วิจัย : แสดงว่ามีเสน่ห์ต่อแฟนเพิ่มขึ้น

ลุ๊ค : ครับผม แต่ก็เวลาผมจะแบบขี้เกียจ เค้าก็จะบอกมาเล่นเลยอะ ไรอย่างนี้ ครับ แต่แฟนผมก็ออกกำลังกายเหมือนกันนะ

(สัมภาษณ์ คุณลุ๊ค อายุ 18 ปี นักศึกษา)

และยังมีเยาวชนชายอีกท่านหนึ่งที่เล่นเพาะกายเพื่อแฟน ซึ่งรูปร่างและกล้ามเนื้อของเขามีบทบาทสำคัญในการทำให้เพิ่มความมีเสน่ห์ต่อแฟนของเขา และยังมีผลต่อความมีเสน่ห์ทางเพศแก่ผู้คนทั่วๆไป ทั้งเพศตรงข้ามและเพศเดียวกัน เยาวชนชายท่านนี้เคยถามแฟนของเขาว่าถ้าวันหนึ่งเขาไม่ได้มีรูปร่างเช่นนี้แฟนของเขายังจะชอบอยู่หรือไม่ ซึ่งคำตอบของแฟนเขาที่พูดออกมาคือว่า แฟนเขาคงไม่ชอบ ดังคำบทสัมภาษณ์ของต๊อปที่ว่า

ผู้วิจัย : ขอถามหน่อยว่า ผู้ชายที่รูปร่างดีอ่ะ มีเสน่ห์ดึงดูดทางเพศไหม

ต๊อป : ทั้งคู่เลย คือจากประสบการณ์ผมนี่ ทั้งคู่เลย คือว่าจากตัวผมเองนี่ มีเสน่ห์ กับผู้หญิงไหม โอเคผู้หญิงบางคนนี่ชอบอะ แฟนผมนี่ชอบชอบให้ผมเป็นแบบนี้ ผมเคยถามเขาว่า ถ้าวันหนึ่งนี่ ถ้าผมไม่เป็นอย่างนี้อ่ะ เค้าบอกเค้าไม่ชอบอะ

(สัมภาษณ์ คุณต๊อป อายุ 25 ปี นักศึกษา)

4.5.3 การเพาะกายที่ไม่ได้ผูกโยงกับเพศวิถี

แต่ในขณะเดียวกันเยาวชนชายที่เล่นเพาะกายบางคนก็ไม่ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการเพาะกายว่าเป็นการผูกโยงกับเพศวิถี โดยเขาได้ให้ความหมายว่าเมื่อเขาเล่นเพาะกายเขาเล่นเพื่อตัวเขาเองเขาไม่ได้เล่นเพื่อให้คนอื่นมาชอบเขา หรือเพื่อให้คนอื่นมาหลงไหลในรูปร่างของเขา โดยเขาจะเล่นเพาะกายเพื่อตัวเขาเองและเขาก็มองว่าเมื่อเล่นเพาะกายเขาก็ได้ออกกำลังกายไปในตัวด้วย และเขาก็ยังพูดต่อว่ามันไม่เกี่ยวว่าผู้หญิงหรือคนอื่นๆจะชอบเขาเมื่อเขาเล่นเพาะกาย ดังคำกล่าวของแคมป์ที่ว่า

Copyright by Mahidol University

“ไม่จำเป็นว่าเหมือนแคมป์มีกล้ามอย่างนี้ คุณอาจจะไม่มาชอบแคมป์ก็ได้ ที่แคมป์มีกล้าม คุณอาจจะชอบคนผอมๆก็ได้ ไม่ใช่ว่าเราต้อง

ไป เฮ้ย คนนี้ชอบแบบนี้เราไปทำอะไรอย่างนี้ไม่ใช่ คือเราทำเพราะเป็นตัวเราครับ และเรายังได้ออกกำลังกายทุกวัน ผู้หญิงหรือคนอื่นๆมาชอบไม่ชอบมันไม่เกี่ยวนะ"

(สัมภาษณ์ คุณแคมป์ อายุ 22 ปี นักศึกษา)

อีกทั้งยังมีเยาวชนชายบางคนยังให้ความหมายเกี่ยวกับรูปร่างที่สมส่วนมีกล้ามเนื้อว่าไม่ได้เป็นแค่ปัจจัยเดียวในการทำให้ผู้หญิงเข้ามาสนใจเขา แต่ยังมีอย่างอื่นอีกที่สามารถทำให้ผู้หญิงเกิดความสนใจในตัวของผู้ชายได้ เช่น หน้าตา การพูด การจา และบุคคลิกภาพ เป็นต้น เยาวชนชายที่เล่นเพาะกายคนนี้จึงมีอีกมุมมองหนึ่งที่เขาได้ให้ความหมายที่แตกต่างออกไปจากการให้ความหมายการเพาะกายที่ผูกโยงกับเพศวิถีดังบทสัมภาษณ์ของแจ๊คที่ว่า

แจ๊ค : จริงๆหุ่นมันก็เป็นแค่ปัจจัยเดียวครับ ไม่ใช่ทั้งหมดหรอกครับ
ผู้วิจัย : เหรอครับ แล้วปัจจัยอะไรอีกล่ะครับ
แจ๊ค : ก็อาจจะเป็นแบบบุคลิกอะไรอย่างนี้ หน้าตา การพูด การจา

(สัมภาษณ์ คุณแจ๊ค อายุ 21 ปี นักศึกษา)

เยาวชนชายที่เล่นเพาะกายบางคนจึงมีการให้ความหมายเกี่ยวกับเสน่ห์ดึงดูดทางเพศ (sex appeal) ว่าเป็นแค่รสนิยมทางเพศของผู้หญิงแต่ละคน ว่าเขามีความชอบผู้ชายในลักษณะไหน บางคนอาจจะชอบที่สายตา บางคนอาจจะชอบที่คำพูด หรือบางคนเขาอาจจะชอบมีกล้ามเนื้อก็เป็นได้ เขาจึงได้ให้ความหมายว่ารูปร่างที่สมส่วนมีกล้ามเนื้อของผู้ชายในสมัยนี้ก็เป็นแค่กระแสนิยมที่สามารถเป็นตัวเลือกให้ผู้หญิงได้มากขึ้นก็เป็นได้ ดังคำกล่าวของสันที่ว่า

"เรื่อง sex appeal นี่มันเป็นแค่รสนิยมของผู้หญิง บางท่านก็อาจจะชอบที่ตาของผู้ชาย บางคนก็ชอบที่คำพูด บางคนก็ชอบที่กล้ามเนื้อ ก็คือรสนิยมของเขา ก็คงไม่เกี่ยวกันกับมีกล้าม ครับ แต่ถ้าเป็นกระแสนิยมของสมัยนี้ก็คือ ถ้ามีหุ่นที่ดี ก็คงจะดีขึ้นอะไรอย่างนี้ คิดว่านะ"

(สัมภาษณ์ คุณสัน อายุ 23 ปี นักศึกษา)

Copyright by Mahidol University

4.6 การให้ความหมายในประเด็นสุขภาพ

จากการศึกษาเยาวชนชายที่เพาะกายในศูนย์กีฬากรุงเทพมหานคร เขตบางขุนเทียน และ เยาวชนชายที่เพาะกายในฟิตเนสเอสเอสสปอร์ตเซ็นเตอร์ จำนวน14 คน โดยการสัมภาษณ์เจาะลึกพบว่า เยาวชนชายที่เล่นเพาะกายได้ให้ความหมายในประเด็นสุขภาพที่ผูกโยงกับการเพาะกายว่า เป็นสิ่งที่ทำให้ร่ายกายของพวกเขาต้องวนเวียนและแบกรับกับความเจ็บปวดอยู่ตลอดเวลา ทั้งในขณะที่ทำการฝึกและในขณะที่ใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งร่างกายของพวกเขานั้นไม่ได้เป็นอาการปกติเหมือนกับคนทั่วๆไป แต่อาการที่พวกเขาต้องพบเจอกลับเป็นอาการของความเจ็บปวดของกล้ามเนื้อ ซึ่งเยาวชนชายบางคนนั้นก็ยินดีที่จะอยู่กับอาการเหล่านี้ หรือในขณะที่บางคนถึงกับแสวงหาอาการเจ็บปวดกล้ามเนื้อด้วยเช่นกัน แต่ก็ไม่ได้เป็นเหมือนกันทุกๆคน ซึ่งจะมีเยาวชนชายบางคนที่เล่นเพาะกายได้เรียนรู้อาการเจ็บปวดเหล่านี้ว่าอาการเจ็บปวดแบบไหนมีประโยชน์และอาการเจ็บปวดแบบไหนมีโทษ โดยการเรียนรู้อาการเจ็บปวดนั้นผ่านชุดประสบการณ์ของตนเองที่ได้ประสบพบเจอมา ในการให้ความหมายในประเด็นสุขภาพของเยาวชนชายที่เล่นเพาะกายจึงมีการให้ความหมายที่หลากหลายแตกต่างกันออกไป ยกตัวอย่างเช่น การให้ความหมายว่าการเจ็บปวดเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างกล้ามเนื้อ หรือการให้ความหมายของความเชื่อต่อการเจ็บปวด (เจ็บแบบปลอดภัย และเจ็บแบบไม่ปลอดภัย) หรือการให้ความหมายของการเจ็บปวดว่าไม่จำเป็นต้องเจ็บทุกครั้งที่เล่นเสอมไป เป็นต้น การให้ความหมายทั้งหมดนี้จะอธิบายโดยการแยกเป็นกลุ่มของการให้ความหมายในประเด็นสุขภาพที่ผูกโยงกับการเพาะกายดังต่อไปนี้

4.6.1 การให้ความหมาย การเจ็บเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างกล้ามเนื้อ (No pain No gain) (ถ้าไม่เจ็บกล้ามเนื้อไม่โต) (เซง!! ,หงุดหงิด !!)

เยาวชนชายทั้ง 14คนที่ได้ทำการสัมภาษณ์เจาะลึกมานั้นทุกคนได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการเจ็บว่าเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างกล้ามเนื้อ โดยทุกๆคนนั้นมีความเชื่อว่าถ้าเล่นเพาะกายแล้วไม่เจ็บปวดกล้ามเนื้อเลย จะทำให้กล้ามเนื้อส่วนนั้นไม่ขยายใหญ่ขึ้น โดยความเชื่อเหล่านี้เป็นความเชื่อในด้านหลักการทางวิทยาศาสตร์ของการเล่นเพาะกาย อีกทั้งยังมีความเชื่อในด้านสังคมศาสตร์ที่ถูกผลิตซ้ำขึ้นมาทำให้เกิดความเชื่อที่เชื่อตามๆกันมา โดยจะมีคำพูดที่ได้ยินคุ้นหูว่า “No pain No gain” (ไม่เจ็บ..กล้ามเนื้อไม่โต) ยกตัวอย่างเยาวชนชายบางคน เช่นดังคำพูดของสแตมป์ที่ว่า

Copyright by Mahidol University

“คิดว่าจริงครับ เคยได้ยินว่าไม่เจ็บ ก็ไม่โต”

(สัมภาษณ์ คุณสแตมป์ อายุ 21 ปี ทำงานโรงงานแห่งหนึ่ง)

หรือแม้แต่เยาวชนชายบางคนก็เชื่อว่า No pain No gain จะมีประโยชน์ต่อการเล่นเพาะกายของเขาในช่วงแรกๆ ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อของเขาเติบโตขึ้น และไม่ทำให้เขาติดคอมฟอร์ทโซน (ช่วงการเล่นที่ปลอดภัย) จึงทำให้เขากล้าที่จะยอมเจ็บกล้ามเนื้อเพื่อให้กล้ามเนื้อนั้นเกิดการพัฒนาขึ้น กังคำพูดของเหมาที่ว่า

"ช่วงแรกๆ ของการยก No pain No gain ผมมองว่ามีประโยชน์กับผม เพราะมันทำให้เรารู้ว่า อย่าติดคอมฟอร์ทโซน พอเราเล่นแล้วเราจะผลักดันจนเกินจุดปลอดภัย"

(สัมภาษณ์ คุณเหมา อายุ 25 ปี นักศึกษา)

จึงมีเยาวชนชายบางคนที่ให้ความหมายของ No pain No gain อีกว่าเหมือนกับเราต้องเล่นเวทเพื่อให้กล้ามเนื้อเกิดการฉีกขาด เมื่อกล้ามเนื้อเกิดการฉีกขาดจะเกิดอาการเจ็บกล้ามเนื้อ แล้วจะสามารถทำให้กล้ามเนื้อที่เจ็บส่วนนั้นโตขึ้นมาได้ ดังคำพูดของแจ๊คที่ว่า

"ใช่ครับ ก็คือเหมือนกล้ามเนื้อมันไม่ฉีกขาดน่ะครับ ต้องให้มันฉีกขาด มันถึงจะโตครับผม"

(สัมภาษณ์ คุณแจ๊ค อายุ 21 ปี นักศึกษา)

และมีเยาวชนชายบางคนยังกล่าวต่ออีกว่าเมื่อกล้ามเนื้อเกิดการบาดเจ็บขึ้นแล้วจะต้องกินอาการเข้าไปในการซ่อมแซมกล้ามเนื้อในส่วนนั้นเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนนั้นเกิดการซ่อมแซมและเสริมสร้างขึ้นมากใหม่ เยาวชนชายเกือบทุกคนจึงให้ความสำคัญกับอาหารจำพวกโปรตีนเป็นหลัก ดังคำกล่าวของมนท์ที่ว่า

"การเล่นให้เจ็บนี้เหมือนกับการทำให้กล้ามเนื้อบาดเจ็บแล้วก็กินอาหารส่วนเสริมนี่ เพื่อที่จะเข้าไปเสริมสร้างใหม่ในกล้ามเนื้อส่วนที่เราเจ็บ ประมาณนี้ครับ ส่วนมากเราเอาโปรตีนเข้าไปสร้างกล้ามเนื้อส่วนที่เราเจ็บ"

(สัมภาษณ์ คุณมนท์ อายุ 22 ปี นักศึกษา)

Copyright by Mahidol University

ซึ่งสอดคล้องกับการให้ความหมายของสันที่กล่าวว่า

“ก็ถึงได้บอกว่า เวลาเราเล่นจนเจ็บอย่างเต็มที่ใช่ไหมครับ พอเจ็บอย่างเต็มที่ปุ๊บหมายถึงว่าเรากระตุ้นการใช้งานส่วนนั้นอย่างเต็มที่ ร่ายกายก็กระตุ้น สมมุติวันนี้เราเล่นอกนะ ร่างกายก็จะบอกว่า เจ็บอกว่ะ เราใช้อย่างเต็มที่แล้ว มันก็จะกระตุ้นการสังเคราะห์โปรตีนมาใช้ ทีนี้วิธีการที่ทำให้มันแข็งแรงขึ้น มีกล้ามเนื้อขึ้นก็คือ การทานอย่างถูกวิธี พอทานเสร็จแล้ว ก็มีการพักผ่อน เพื่อฟื้นฟูให้โปรตีนเข้ามา”

(สัมภาษณ์ คุณสัน อายุ 23 ปี นักศึกษา)

องค์ความรู้ต่างๆจึงเกิดขึ้นจากชุดประสบการณ์ของเยาวชนชายเหล่านี้ทำให้เยาวชนชายเหล่านี้เกิดความเชื่อขึ้นมาเกี่ยวกับ No pain No gain และได้นำความเชื่ออันนี้ได้ปฏิบัติ จนทำให้สังคมของกลุ่มเยาวชนชายที่เพาะกายในแต่ล่ะที่เกิดการผลิตซ้ำของความเชื่อ และทำให้เยาวชนชายบางคนถึงกับยึกติดกับความเชื่อเหล่านี้ว่าเป็นความเชื่อที่ต้องทำตาม เพื่อที่จะให้กล้ามเนื้อของตนเองนั้นเกิดการเจริญเติบโตและขยายใหญ่ขึ้น เยาวชนชายบางคนเมื่อเล่นเสร็จแล้วไม่เกิดอาหารเจ็บปวดหลังจากการเล่น ก็จะเกิดอาการหงุดหงิดและเซง จะมีความรู้สึกเหมือนกับว่ามาเล่นวันนี้แล้วไม่ได้อะไรเลย ดังคำกล่าวของบอสที่ว่า

“ถ้าเกิดเล่นไม่เจ็บแล้วจะรู้สึกหงุดหงิดมากกว่า รู้สึกว่ามันไม่โดนผมว่าเป็นทุกคนนะ”

อีกทั้งยังกล่าวต่ออีกว่าต้องเจ็บในทุกครั้งที่มาเล่น หรือกลับบ้านไปและตื่นนอนขึ้นมาต้องมีอาหารเจ็บ ดังบทสัมภาษณ์ของบอสที่ว่า

ผู้วิจัย : แล้วคิดว่าทุกครั้งที่มาเล่น หรือหลังจากการเล่น มันต้องเจ็บทุกครั้งเลยไหมครับ
บอส : ต้องเจ็บทุกครั้งครับ พอเรากลับบ้านไปตื่นนอนมันต้องเจ็บมากเลย
ผู้วิจัย : แล้วเรารู้สึกดีไหมครับ เมื่อมีอาการเจ็บ
บอส : รู้สึกดีอ่ะผมบอกได้เลย

(สัมภาษณ์ คุณบอส อายุ 21 ปี นักศึกษา)

Copyright by Mahidol University

อีกทั้งยังมีเยาวชนชายบางคนได้ให้ความหมายว่าอาการเจ็บปวดกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้นจากการเล่นเพาะกายนั้น เขานั้นได้ให้ความหมายว่าเป็นมิตรกับเขา เขามีความต้องการอาการเหล่านี้ดังบทสัมภาษณ์ของกาฟที่ว่า

ผู้วิจัย : แล้วขอถามนิดหนึ่งว่า อาการเจ็บปวดกล้ามเนื้อนี่มันเป็นมิตร หรือเป็นศัตรู

กาฟ : ถ้าจากการเล่นฟิตเนสนี่ ผมว่ามันเป็นมิตรกับผมนะครับ คนอื่นผมไม่ทราบ แต่ว่ากับผม ผมว่าโอเคมันดี

(สัมภาษณ์ คุณกาฟ อายุ 19 ปี นักศึกษา)

4.6.2 ความเชื่อต่อการเจ็บปวด เจ็บแบบปลอดภัย เจ็บแบบไม่ปลอดภัย

เมื่อเยาวชนชายได้เรียนรู้จากชุดประสบการณ์ของตัวเองความเชื่อต่อการเจ็บปวดจึงมีหลากหลายแตกต่างกันออกไป โดยแต่ละคนเมื่อได้เล่นเพาะกายไปนานๆจะสามารถเรียนรู้ว่าอาการเจ็บปวดแบบไหนที่ปลอดภัยและอาการเจ็บปวดแบบไหนที่ไม่ปลอดภัย ซึ่งสามารถทำให้เยาวชนชายที่เล่นเพาะกายบางคนได้เข้าใจและแบ่งอาการเจ็บปวดเปล่านี้ได้ อาการเจ็บปวดจึงมีหลายอย่างขึ้นอยู่กับว่าแต่ล่ะคนได้สัมผัสอาการเหล่านั้นมาอย่างไร และ สามารถเรียนรู้ได้ว่าเจ็บแบบไหนกล้ามเนื้อจะพัฒนาขึ้น ดังคำกล่าวของกาฟที่ว่า

“ก็ต่างกันนะครับผม อย่างการเจ็บปวดจากอาการบาดเจ็บมันก็มีหลายอย่างครับผม เช่นแบบ มันจะปวด แบบ ปวดมากครับผม แบบทำอะไรก็ทำไม่ได้ เหมือนปวดกระดูด ปวดเส้นอะไรไปหมด แต่ว่า อาการที่แบบปวดจากการออกกำลังกาย ก็ ความรู้สึกจะล้าๆ ครับผม เมื่อย ปวดตัว ปวดแบบ รู้สึกได้ว่า มัน กล้ามเนื้อมันพัฒนาครับผม”

(สัมภาษณ์ คุณกาฟ อายุ 19 ปี นักศึกษา)

และมีเยาวชนชายบางคนได้ให้ความหมายต่อการเจ็บปวดว่าต้องเรียนรู้ว่าการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นนั้นเป็นการเจ็บแบบถูกวิธีหรือไม่ ซึ่งการเจ็บแบบถูกวิธีนั้นจะเป็นการกล้ามเนื้อในส่วนนั้นให้ขยายใหญ่ขึ้น ดังบทสัมภาษณ์ของอ้นที่ว่า

Copyright by Mahidol University

ผู้วิจัย : อ้นคิดว่าเล่นเวทต้องเจ็บกล้ามเนื้อไหม

อ้น : เจ็บ มันต้องเจ็บ เพราะว่าร่างกายของคนเรามันไม่ได้ใช้งานตลอดเวลาพอเรามายกเวทออกแรงตามส่วนของกล้ามเนื้อนั้นๆ ถ้าเราใช้งานก็จะเจ็บ แต่ถ้าเราเล่นแบบถูกวิธี ก็จะเป็นการเจ็บแบบถูกวิธี

ผู้วิจัย : เป็นยังไงครับเจ็บแบบถูกวิธี

อ้น : เจ็บแบบถูกวิธีคือการสร้างกล้ามเนื้อในส่วนนั้นให้ใหญ่ขึ้นหรือให้ชัดขึ้น

(สัมภาษณ์ คุณอ้น อายุ 24 ปี รับราชการทหาร)

จึงมีเยาวชนชายบางคนได้แบ่งผัสสะการเจ็บปวดขึ้นว่าการเจ็บปวดของการเล่นเพาะกายนั้นมีสองแบบ ได้แก่ การเจ็บปวดกล้ามเนื้อโดยจะมีอาการ “เจ็บจี๊ด” และอาการ“เจ็บระบบ” โดยทั้งสองอาการนี้มีความเจ็บปวดที่ไม่เหมือนกันโดยอาการ “เจ็บจี๊ด” เขาได้ให้ความหมายว่าเป็นอาการเจ็บแบบอักเสบซึ่งจะไม่ส่งผลดีต่อกล้ามเนื้อ ซึ่งจะทำให้กล้ามเนื้อไม่เกิดการเจริญเติบโตและนำไปสู่อาการบาดเจ็บขึ้นได้ ซึ่งจะเป็นการเจ็บปวดกล้ามเนื้อที่ไม่ปลอดภัย ส่วนอาการที่สองคืออาการ “เจ็บระบม” อาการนี้เป็นอาการที่บ่งบอกถึงการใช้งานของกล้ามเนื้อในขณะที่เล่นเวทหรือหลังจากที่เล่นเวท จะเป็นอาการที่บ่งบอกว่าเราได้ใช้กล้ามเนื้ออย่างเต็มที่ ซึ่งจะส่งผลดีต่อกล้ามเนื้อทำให้กล้ามเนื้อเกิดการเจริญเติบโตและพัฒนาขึ้นได้ ซึ่งเป็นอาการเจ็บปวดกล้ามเนื้อที่ปลอดภัย ดังคำกล่าวของสันที่ว่า

“ถ้าไม่เจ็บหมายความว่า ปวดกล้ามเนื้อที่เราเล่นตรงนั้น แต่ว่ามันจะปวดจี๊ด ปวดจี๊ดก็คืออักเสบ แต่ว่าถ้าปวดแบบว่าระบมก็คือ การได้ใช้กล้ามเนื้อนั้นอย่างเต็มที่ พอเราใช้กล้ามเนื้อนั้นอย่างเต็มที่ปุ๊บ มันก็กระตุ้นการผลิตกล้ามเนื้อขึ้นมาใหม่ แล้วพอไปกระตุ้นร่างกายปุ๊บ ที่เราทานก็คือทานโปรตีนเข้าไป มันก็ไปเสริมกล้ามเนื้อหมายความว่านี่คือการเล่นเวทที่ถูกต้อง นั่นคือการเจ็บระบมโดยการใช้กล้ามเนื้ออย่างถูกต้อง มันจะไม่ได้เจ็บแบบว่า อักเสบแบบนี้ มันจะเจ็บต่างกัน”

(สัมภาษณ์ คุณสัน อายุ 23 ปี นักศึกษา)

Copyright by Mahidol University

การให้ความหมายของการเจ็บปวดกล้ามเนื้อนั้นจึงไม่สามารถอธิบายให้คนอื่นๆฟังได้ว่าจะเจ็บอย่างไรถึงจะส่งผลดีต่อตัวของเรา จึงจะทำให้กล้ามเนื้อของเรานั้นเกิดการพัฒนาและไม่ทำ

ให้เรานั้นเกิดอาการบาดเจ็บ และจะเป็นการเจ็บแบบปลอดภัย หรือการเจ็บอย่างไรที่จะส่งผลเสียต่อเรา ซึ่งทำให้เรานั้นเกิดการบาดเจ็บและกล้ามเนื้อไม่เกิดการพัฒนา ซึ่งเป็นการเจ็บแบบไม่ปลอดภัย ทั้งหมดนี้จึงเกิดจากชุดประสบการณ์ของเยาวชนชายที่ได้สัมผัสและเรียนรู้จากประสบการณ์ของตัวเองที่เกิดขึ้น ดังคำกล่าวของเหมาที่ว่า

"ซึ่งมันยากครับ การจะสอนว่า เจ็บแบบไหน เป็นยังไงให้คนอื่น ส่วนมากจะผ่านประสบการณ์เจอเองล้วนๆ"

(สัมภาษณ์ คุณเหมา อายุ 25 ปี นักศึกษา)

4.6.3 ไม่จำเป็นต้องเจ็บปวดไปทุกครั้งที่เล่น ไม่หักโหม อย่าฝืน

ในการให้ความหมายการเล่นเพาะกายของเยาวชนชายของทุกคนนั้นที่บอกว่า No pain No gain เป็นการให้ความหมายของการพัฒนาของกล้ามเนื้อ แต่ในขณะเดียวกันการที่กล้ามเนื่อจะเกิดการพัฒนาได้ จึงต้องเกิดอาการเจ็บปวดกล้ามเนื้อในระหว่างการฝึกหรือหลังจากการฝึก จึงทำให้เยาวชนชายหลายๆคนเกิดความเชื่อของวาทกรรมเหล่านี้ จึงทำให้นำไปสู่การฝึกที่มีการฝืนของกล้ามเนื้อเพื่อจะทำให้กล้ามเนื้อส่วนนั้นเกิดอาการเจ็บปวดขึ้นมา จึงทำให้ในบางครั้งเกิดความเสียงต่อร่างกายและนำไปสู่การบาดเจ็บขึ้นได้ แต่ในจณะเดียวกันก็ยังมีเยาวชนชายบางคนที่ให้ความหมายต่อการเจ็บปวดของกล้ามเนื้อว่า การที่เราฝืนมากๆจะทำให้เกิดการบาดเจ็บขึ้นได้ กล้ามเนื้อหรือเส้นเอ็มของเราอาจจะเกิดการอักเสบ ในบางครั้งการฝึกที่ฝืนร่างกายมากเกินไปมันจะเสี่ยงต่อร่างกายของเรา ดังคำกล่าวของต๊อปที่ว่า

"มันต้องเจ็บ เวลาเรา....อันนี้ผมไม่รู้นะ แต่ถ้าในความรู้สึกของผมนี่ เวลาเราเล่นแล้วเราฝืนมากๆ นี่จนแบบแรงเราไม่มีแล้วนี่ เราจะรู้สึกว่าเราเริ่มเจ็บ จะเส้นเอ็น หรือว่าตรงกล้ามเนื้อมันอักเสบหรือเปล่า ในการที่ขณะที่เราพยายามจะฝืนมัน มันเลยทำให้เราเจ็บ แต่คนบางคนอาจจะคิดว่ายิ่งเจ็บ กล้ามเนื้อยิ่งขึ้น ยิ่งแน่น แต่บางทีผมว่า มากเกินไปมั่นเสี่ยง เสี่ยงต่อร่างกายเรา"

"อย่าไปฝืนมันเกิน ร่างกายมันก็ต้องมีลิมิตของมั เราก็ต้องพักผ่อน ต้องหยุดก่อน ยิ่งฝืน ยิ่งไม่ช่วยอะไรดีขึ้น"

Copyright by Mahidol University

(สัมภาษณ์ คุณต๊อปอายุ 25 ปี นักศึกษา)

และจึงมีเยาวชนชายบางคนให้ความหมายสำหรับการเจ็บปวดกล้ามเนื้อว่าไม่จำเป็นต้องเจ็บปวดทุกครั้งเสอมไป และไม่สำคัญเท่าไหร่หลังจากการเล่นแล้วต้องเจ็บปวดกล้ามเนื้อเมื่อตื่นนอนขึ้นมาอีกวันหนึ่ง ขอแค่ให้เรารู้สึกว่าขณะที่เราเล่นนั้นเราได้ออกแรงเพื่อสู้กับแรงต้านแล้วเรารู้สึกว่ามันปวดในตอนนั้นก็พอ ไม่ค่อนสนใจว่าจะต้องเจ็บปวดกล้ามเนื้อในอีกวันหนึ่งหลังจากที่เราเล่นเสร็จ ดังคำกล่าของเกนที่ว่า

“เราแค่เอาให้ปวดตอนเล่นพอครับ ตอนนี้ผมก็เลยเอาฟิลด์แค่ปวดตอนเล่นครับ หมายถึงว่า เล่นแล้วรู้สึกว่ามันปวดแล้วทรมานอย่างนี้ แค่นั้นพอ แล้วอีกวันหนึ่งผมไม่ค่อยสนใจว่าปวดหรือไม่ปวด อย่างนี้ดีกว่า”

(สัมภาษณ์ คุณเกน อายุ 23 ปี นักศึกษา)

และมีเยาวชนชายอีกคนหนึ่งที่ไม่ซีเรียสต่อการเจ็บปวดของกล้ามเนื้อแล้ว ซึ่งในขณะที่แต่ก่อนนั้นเขาจะซีเรียสต่อการเจ็บปวดของกล้ามเนื้อว่า ถ้าราไม่เจ็บเหมือนเราเล่นไม่เข้า เล่นไม่ถึง เล่นไม่โดน แต่เมื่อเขาได้เล่นเพาะกายไประยะหนึ่งเขาจึงให้ความหมายว่าเขาไม่ค่อยซีเรียสว่าต้องเจ็บปวดกล้ามเนื้อทุกครั้งหลังจากการเล่น ดังคำกล่าวของมนท์ที่ว่า

“ ตื่นมาไม่เจ็บ แล้วรู้สึกยังไงบ้าง แต่ก่อนใช่อยู่ว่า เราไม่เจ็บ ทำไมเหมือนว่าเล่นไม่เข้า ประมาณนี้ครับ แต่ตอนนี้ผมไม่ซีเรียสแล้ว ไม่ค่อยจะซีเรียส เล่นไม่เจ็บก็โอเค วันหลังเล่นท่าใหม่ไปเลย ไม่ได้ไปซีเรียสว่าวันนี้เราเล่นไม่ได้”

(สัมภาษณ์ คุณมนท์ อายุ 22 ปี นักศึกษา)

อีกทั้งเยาวชนชายบางคนก็ได้บอกถึงการเล่นเพาะกายต่ออีกว่าให้เราเล่นน้ำหนักเวทเท่าที่เราเล่นไหว ไม่หักโหมจนเกินไป คือถ้าเรารู้สึกว่าน้ำหนักที่เราเล่นมันหนักมากก็ให้ลดจำนวนลง ดังบทสัมภาษณ์ของนทที่ว่า

ผู้วิจัย : ยังไม่เคยเลย คิดว่าเป็นเพราะอะไร เราถึงไม่ได้แบบบาดเจ็บหนักขนาดนั้น

นท : ก็เราเล่นน้ำหนักที่ว่าเราคิดว่าเราเล่นไหว แล้วก็ไม่หักโหมจนเกินไป คือถ้าเล่นหนัก เราก็ลดจำนวนการเล่นให้น้อยลง

Copyright by Mahidol University

ผู้วิจัย : ก็คือ เน้นไม่หักโหม
นท : ใช่ครับ

(สัมภาษณ์ คุณนท อายุ 24 ปี ทำงานบริษัท)

และในขณะที่เยาวชนชายอีกคนหนึ่งได้บอกว่าการเจ็บปวดกล้ามเนื้อนั้นมีความจำเป็น แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะต้องเจ็บปวดกล้ามเนื้อทุกครั้งที่มาเล่น ไม่ใช่จะต้องเจ็บปวดกล้ามเนื้อทุกครั้งเสอมไป ดังบทสัมภาษณ์ของอ้นที่ว่า

ผู้วิจัย : สำหรับอ้นความเจ็บปวดจำเป็นไหม เล่นเสร็จต้องเจ็บปวด กล้ามเนื้อ
อ้น : มีๆ แต่ไม่ใช่ว่าเสอมไป ไม่ต้องเจ็บทุกครั้งที่มาเล่นหรอก

(สัมภาษณ์ คุณอ้น อายุ 24 ปี รับราชการทหาร)

4.7 ปัญหาสุขภาพ

จากการศึกษาเยาวชนชายที่เพาะกายในศูนย์กีฬากรุงเทพมหานคร เขตบางขุนเทียน และ เยาวชนชายที่เพาะกายในฟิตเนสเอสเอสสปอร์ตเซ็นเตอร์ จำนวน14 คน พบว่าการเพาะกายของเยาวชนชายนั้นมีปัญหาทางด้านสุขภาพอยู่มากมายควบคู่ไปกับการเพาะกาย ปัญหาสุขภาพของเยาวชนชายที่พบเจอส่วนใหญ่นั้นจะเป็นปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับการบาดเจ็บทางด้านกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และกระดูก ซึ่งปัญหาทางด้านสุขภาพเหล่านี้เป็นอุปสรรคต่อเยาวชนชายเป็นอย่างมาก ซึ่งสาเหตุของปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นนั้นล้วนเป็นผลมาจากการเล่นเพาะกายของเยาวชนชาย โดยปัญหาการบาดเจ็บเหล่านี้สามารถพบเจอได้กับทั้งร่างกายของคนที่เล่นเพาะกายเลยทีเดียว ดังบทสัมภาษณ์ของเหมาที่กล่าวว่า

ผู้วิจัย : แล้วที่เราเล่น แรกๆ นี่ เรามีอาการบาดเจ็บ
เหมา : เยอะแยะไปหมด ข้อมือ ข้อศอก หัวไหล่ rotator cup อกด้านใน ชายโครง ต้นขา หัวเข่า ข้อเท้า ทั้งตัว

(สัมภาษณ์ คุณเหมา อายุ 25 ปี นักศึกษา)

Copyright by Mahidol University

การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นกับเยาวชนชายที่เล่นเพาะกายนั้น พวกเขาได้มีชุดคำอธิบายเกี่ยวกับสาเหตุของปัญหาสุขภาพ และมีชุดความเชื่อที่อธิบายเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ ซึ่งจะอธิบายปัญหาสุขภาพและการบาดเจ็บที่พวกได้พบเจออยู่นี้ โดยจะแบ่งปัญหาสุขภาพและการบาดเจ็บได้เป็น 1.การบาดเจ็บกล้ามเนื้อและเอ็น 2.การบาดเจ็บกระดูกและเขียวช้ำ โดยจะอธิบายดังนี้

4.7.1 การบาดเจ็บกล้ามเนื้อและเอ็น

4.7.1.1 การบาดเจ็บกล้ามเนื้อหัวไหล่

ต๊อปได้มีอาการบาดเจ็บในส่วนของหัวไหล่และแขน โดยเขาได้อธิบายถึงชุดคำอธิบายสาเหตุของปัญหาสุขภาพคือ เขาได้ใช้งานแขนหนักเนื่องจากเขานั้นเป็นนักกีฬาแบตมินตันและเมื่อเขามาเล่นเพาะกายแขนของเขาจึงมีการใช้งานที่มากกว่าจึงเกิดการบาดเจ็บเล็กๆน้อยๆกับแขนและหัวไหล่ของเขา ดังคำกล่าวของต๊อปที่ว่า

"เจ็บ เป็นช่วงหัวไหล่ กับแขน เพราะว่าตีแบดด้วย แขนใช้งานเยอะมาก ช่วงอื่นไม่ค่อยมีปัญหาเท่าแขน"

(สัมภาษณ์ คุณต๊อป อายุ 25 ปี นักศึกษา)

ลุ๊คได้มีอาการบาดเจ็บในส่วนของกล้ามเนื้อหัวไหล่ โดยเขาได้มีชุดคำอธิบายถึงสาเหตุของปัญหาสุขภาพคือ เขาได้ทำการฝึกกล้ามเนื้อหน้าอกแล้วมีการฝึกที่ผิดท่าจึงพลาดไปโดนกล้ามเนื้อหัวไหล่ จึงมีอาการบาดเจ็บที่เส้นเอ็นส่วนหัวไหล่เพียงเล็กน้อย ดังบทสัมภาษณ์ของลุ๊คที่กล่าวว่า

ผู้วิจัย : ปวดไหล่นี่ไปทำอะไรมาถึงปวดครับ
ลุ๊ค : คือผมว่าเล่นอกแล้วมันผิดท่าไปโดนไหล่น่ะครับ มันเลยเป็นที่เส้นหน่อยๆ

(สัมภาษณ์ คุณลุ๊ค อายุ 18 ปี นักศึกษา)

สันได้มีอาการบาดเจ็บกล้ามเนื้อส่วนหัวไหล่ โดยสันได้ให้ชุดคำอธิบายเกี่ยวกับสาเหตุของปัญหาสุขภาพคือ เขาได้ทำการฝึกท่า diff โดยสันนั้นเป็นคนที่มีรูปร่างที่ใหญ่

Copyright by Mahidol University

และน้ำหนักตัวค่อนข้างมาก เขาพยายามฝืนเพื่อต้องการให้ยกตัวของเขาขึ้นโดยท่านี้จะใช้กล้ามเนื้อหัวไหล่มากเป็นพิเศษ จึงเกิดการบาดเจ็บเกิดขึ้น ดังบทสัมภาษณ์ของสันที่กล่าวว่า

ผู้วิจัย : ไปเล่นท่าไหนมากถึงเจ็บ

สัน : ก็คิดว่าน่าจะเป็นแบบว่า เป็นท่า diff น่ะครับ ท่า diff คือต้องเป็นการยกตัวโดยใช้กล้ามเนื้อคอ คือลำตัว ใช้หัวไหล่เยอะ พอใช้หัวไหล่เยอะ แล้วเราน้ำหนักตัวเยอะ ท่าที่เราหมดแรงนี่ พอเล่นจังหวะต่อไป แล้วมันเหมือนกับฝืน แล้ว ทำให้ใช้กล้ามเนื้อหัวไหล่หนักไปหน่อย คงจะฉีก คิดว่า อาจจะเป็นอย่างนั้นครับ

ผู้วิจัย : เจ็บที่เดียวเหรอครับ

สัน : เจ็บฝั่งเดียวหัวไหล่ครับ

(สัมภาษณ์ คุณสัน อายุ 23 ปี นักศึกษา)

4.7.1.2 การบาดเจ็บกล้ามเนื้อหน้าแขน และแขนส่วนล่าง

กาฟได้มีการบาดเจ็บกล้ามเนื้อในส่วนของแขน โดยกาฟได้ให้คำอธิบายถึงสาเหตุปัญหาสุขภาพ คือ การบาดเจ็บในส่วนนี้เกิดจากการเล่นหักโหมจนเกินไปโดยการเล่นนน้ำหนักเยอะเกินไป รวมไปถึงจำนวนครั้งที่มากเกินไป ท่าที่ฝึกมากเกินไป เซตเยอะเกินไป จึงทำให้เกิดการเจ็บกล้ามเนื้อแขนทั้งท่อนแขน ดังบทสัมภาษณ์ของกาฟดังนี้

กอฟ : เหมือนเวลาแบบเรา เราเห็นมันเป็นจุดกล้ามเนื้อที่ด้อยครับผม แล้วก็เหมือนหักโหมเล่นให้มันหนักบ้าง แล้วแบบจำนวนครั้งที่แบบเยอะเกินไป เซตเยอะเกินไป ท่าเยอะเกินไปครับผม เล่นแล้วมันมากเกินไป มันก็แบบเจ็บน่ะครับผม พอวันรุ่งขึ้น มันก็ พอเราขยับแขนพลิกไปพลิกมา มันก็เจ็บทั้งท่อนแขนเลยครับผม

ผู้วิจัย : เจ็บทั้งท่อนเลยเหรอ

กาฟ : เจ็บเส้นครับผม

ผู้วิจัย : ไปเล่นท่าอะไรที่บอกว่าเยอะเกินไป

กาฟ : เช่นพวก น่าจะเป็น barbell curl ครับผม

Copyright by Mahidol University

(สัมภาษณ์ คุณกาฟ อายุ 19 ปี นักศึกษา)

4.7.1.3 การบาดเจ็บกล้ามเนื้อหลัง

เกนได้มีอาการบาดเจ็บหลังล่าง โดยเกนได้เล่าถึงชุดคำอธิบายของสาเหตุที่เกิดปัญหาสุขภาพนี้ว่า การที่เจ็บหลังล่างนั้นเกิดจากการที่เขาฝึกท่า deadlift เขาฝึกท่านี้โดยที่เขาได้ใช้น้ำหนักที่มากกว่าปกติเพื่อการที่เขาจะเพิ่มน้ำหนักและพัฒนารูปร่างของตนเอง ซึ่งในขณะที่เขาทำการฝึกนั้นเขาไม่ได้รู้สึกถึงอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นมากนักแต่เพียงแค่มีอาการเจ็บแบบนิดๆ หน่อยๆ เขาจึงไม่ได้สนใจอะไร แต่พอมาอีกวันหนึ่งเมื่อเขาต้องทำการฝึกกล้ามเนื้อส่วนอื่นแล้วเขาได้ก้มตัวลง เขาก็ได้มีอาการเจ็บอย่างรุนแรงเกิดขึ้น เขาก็ฝืนให้เล่นจนจบในวันนั้น แต่พอเมื่อเขาได้กลับบ้านไปแล้วดำเนินชีวิตประจำวันเขากลับมีอาการที่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก ดังบทสัมภาษณ์ของเกนดังนี้

เกน : มีครับ เคยเจ็บหลังครับ หลังล่างครับ หลังล่างนี่ก็เหมือน ตอนแรกผมก็ปวดแบบจากท่า dead lift น่ะครับ เล่นเดทลิฟท์แล้วก็ปวด อาจจะเพราะผิดท่า อาจจะเล่นหนักไปอะไรอย่างนี้ก็ปวด ตอนปวดก็พักไปเลยครับ หมายถึงว่า ตอนแรกพักไปเลย พอผมกลับมาเล่นผมก็ยังไม่เล่นหลังล่างสักท่าเลย สควอทอะไรผมไม่เล่นเลย ผมก็จะเล่นขา นี่ผมก็จะเล่นพวก เป็น leg press นั่งเล่น เล่น extension อะไรอย่างนี้ปกติ

ผู้วิจัย : ปวด คือบาดเจ็บหนักๆ นี่คือเจ็บหลังล่าง

เกน : ครับเจ็บหลังล่างครับ

ผู้วิจัย : เจ็บ คิดว่าเกิดจากอะไรที่เราบาดเจ็บ

เกน : ผมว่าเกิดจากที่ เล่นผิดท่า ผิดฟอร์มครับ

ผู้วิจัย : เล่นผิดท่าใช่ไหมครับ

เกน : ครับ ผม ผิดฟอร์ม

ผู้วิจัย : ผิดท่านี่เล่นท่าอะไร เล่นกล้ามเนื้อส่วนไหน

เกน : ตอนนั้นเล่น dead lift ครับ

ผู้วิจัย : เล่นน้ำหนักเยอะไหมครับ ตอนนั้น

เกน : ตอนนั้นเล่นหนักเลยครับ กำลังบ้าพลัง เพราะตอนนั้นเล่น ห้าคูณห้าเห็นเค้าบอกว่ามันเป็นแบบ ไว้เล่นเพิ่มน้ำหนักตัวเองขึ้น หนักหนักที่เราเล่นได้หนักขึ้นเรื่อยๆ ครับ แล้วช่วงนั้นก็เลย กำลังขยับน้ำหนักไปอีกอันหนึ่ง แล้วคราวนี้พอเล่น ตอนนั้นเล่นเดทลิฟท์ แล้วยังไม่

Copyright by Mahidol University

เจ็บครับ พอเล่นแล้วรู้สึก ปวดๆ นิดหนึ่ง ไม่ได้ปวดมาก แต่อีกวันหนึ่งผมไปเล่นไหล่หลัง ไหล่หลังคราวนี้ต้องก้มใช่ไหมต้องก้มแบบพอก้มแล้วแบบเราเหวี่ยงอย่างนี้ เหวี่ยงปุ๊บ จึ๊ก เจ็บเลย เจ็บแบบแปลกๆเลยครับ เจ็บแบบเจ็บไปเลยอ่ะ เจ็บแล้วผมก็ฝืนเล่นให้มันครบๆ น่ะครับ ให้จบวัน พอเล่นจบวัน อีกวันนึงมาปุ๊บ ปวด ก้มอย่างนี้พอจะแปลงฟันครับ ที่แบบพอ ปวดแล้ว ก้มนิดนึง นั่งอย่างนี้ ปวด นั่งรถอย่างนี้ เขย่านิดนึงปวดแล้ว

(สัมภาษณ์ คุณเกน อายุ 23 ปี นักศึกษา)

อีกทั้งยังมีมนท์ที่เคยมีอาการเจ็บหลังล่างแบบเดียวกับเกนที่กล่าวมาข้างต้น ซึ่งเขาได้เล่าถึงชุดคำอธิบายเกี่ยวกับสาเหตุของปัญหาสุขภาพคือ เขาได้เล่นท่า deadlift ซึ่งเป็นการฝึกท่าเดียวกับเกนข้างต้น เขาได้มีการใช้น้ำหนักที่มากกว่าปกติที่เขาเคยเล่น ทำให้หลังของเขาเกือบหลุดและมีอาการบาดเจ็บที่รุนแรง โดยอาการจะเสียวที่กล้ามเนื้อหลังและมีกล้ามเนื้อในส่วนนั้นจะตึงขยับไม่ค่อยได้ ทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันของเขามีความลำบาก เช่น เวบาจะลงจากที่นอนต้องคลานลงเพราะจะเจ็บหลังมากซึ่งทำให้มีการเคลื่อนที่และขยับที่ยากลำบาก ดังบทสัมภาษณ์ของมนท์ที่กล่าวว่า

มนท์ : เคยๆ ครับ เคยมีเล่นท่า deadlift กล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง ซึ่งตอนนั้นผมเล่นหลังได้หนัก ผมก็เลยลองเล่นดู เล่นข้างล่ะ 45 กก. ดึงท่า deadlift แล้วหลังเกือบหลุด คือเจ็บ ผมนอนพักเป็นอาทิตย์เลย

ผู้วิจัย : หลังเกือบหลุดนี่เป็นอาการยังไงครับ

มนท์ : กล้ามเนื้อหลังตึงเลยครับ ขยับยากครับ ลงจากที่นอนนี่ต้องเกือบคลานลงน่ะครับ

ผู้วิจัย : เสียวไหมแบบแปล๊บๆ

มนท์ : ใช่ครับเสียว ๆ ทั้งตึงด้วย ขยับไม่ได้

(สัมภาษณ์ คุณมนท์ อายุ 22 ปี นักศึกษา)

เช่นเดียวกับลุ๊คได้มีอาการบาดเจ็บกล้ามเนื้อหลัง โดยได้ให้ชุดคำอธิบายถึงสาเหตุของปัญหาสุขภาพคือ เขาได้มีอาการบาดเจ็บที่หลังล่างเนื่องจากเขาได้ทำการฝึกท่า

Copyright by Mahidol University

deadlift โดยเขานั้นยังไม่ชินกับท่านี้เท่าไหร่จึงทำให้เขาเกิดอาการบาดเจ็บเกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย ดังบทสัมภาษณ์ของลุ๊คที่กล่าวว่า

ผู้วิจัย: แล้วที่บอกว่าเราเจ็บหลังนี่ ไปทำอะไรมาเจ็บหลังตอนนั้น
ลุ๊ค : อ๋อ ตอนนั้นผมเล่นท่าหลังน่ะครับ เป็นท่า dead lift น่ะครับ แล้วมันเหมือนแบบ ผมยังไม่ค่อยชินท่าแรกๆ มันจะปวดหน่อยๆ แต่วันสองวันก็หายแล้วครับ

(สัมภาษณ์ คุณลุ๊ค อายุ 18 ปี นักศึกษา)

4.7.1.4 การบาดเจ็บกล้ามเนื้อหน้าอก

บอสได้มีการบาดเจ็บกล้ามเนื้อในส่วนหน้าอก โดยบอสได้มีชุดคำอธิบายถึงสาเหตุของปัญหาสุขภาพ คือ เขาได้ทำการฝึกกล้ามเนื้อหน้าอกโดยได้รับคำแนะนำจากพี่คนหนึ่งที่อยู่ในสถานออกกำลังกาย ซึ่งเขาได้บอกว่าให้เล่นกล้ามเนื้อหน้าอกมากๆ “เล่นทุกวันยิ่งดี” “ยิ่งเจ็บมันยิ่งขึ้น” บอสเลยทำตามคำแนะนำนั้น แต่เมื่อเขาได้ทำตามไปถึงวันที่ห้า บอสได้มีอาการเจ็บกล้ามเนื้อหน้าอกที่รุนแรงจึงไม่ได้ไปโรงเรียน และได้ไปหาหมอ หมอได้วินิจฉัยอาการว่ากล้ามเนื้อหน้าอกฉีก ดังคำกล่าวของบอสดังนี้

“ผมเคยเป็นพี่ ฉีกเลย ตื่นขึ้นมาฉีก แบบว่าเจ็บมาก ผมเล่นอกติดต่อกันห้าวัน พี่เค้าบอกว่า เล่นไปก่อนดิอกอ่ะ เล่นไปเลยทุกวัน ยิ่งเจ็บนั่นแหละมันยิ่งขึ้น ผมก็เล่นตามเค้า ห้าวัน วันที่ห้าผมไม่ไปโรงเรียนเลย แม่งฉีกไงพี่ ขึ้นมาอ่ะ หมอบอกฉีก ต้องกินยาคลายกล้ามเนื้อ หมดเงินไม่ใช่เล่นๆ นะพี่แม่งเกือบหมื่น”

(สัมภาษณ์ คุณบอส อายุ 21 ปี นักศึกษา)

4.7.1.5 การบาดเจ็บเอ็นข้อมือ

เมย์ได้มีการบาดเจ็บเอ็นข้อมือ โดยเมย์ได้ให้ชุดคำอธิบายถึงสาเหตุของปัญหาสุขภาพคือ เมื่อเขาเล่นเพาะกายใหม่ๆเขาไม่ค่อยมีความรู้มากเท่าไหร่ เขาได้เล่นท่า barbell curl โดยการใส่น้ำหนักมากเกินไปเขาก็ได้ฝืนเล่นจนเขาเล่นจนเสร็จ หลังจากที่เขาเล่นเสร็จเขาก็ได้มีอาการเจ็บข้อมือ เขาเลยตัดสินใจหยุดเล่นแล้วไปหาหมอ หมอจึงวินิจฉัยอาการว่าคล้ายๆกับเอ็นข้อมือฉีก ดังบทสัมภาษณ์ของเมย์ที่กล่าวว่า

Copyright by Mahidol University

เมย์ : สมัยเล่นแรกๆ ครับ ข้อมือมันซ้น เพราะว่ายก barbell curl นี่มันผิดแล้วก็หนักเกินไปครับผม แล้วก็มันซ้นอยู่ ผมก็ตัดสินใจหยุดเวทไปแล้วก็ไปถามหมอ หมอเค้าก็บอกว่า มันเกิดจากเหมือนเอ็นเราฉีกหรืออะไรสักอย่างหนึ่ง ก็เลยต้องพักไปช่วงหนึ่ง ก็ไม่เล่นอะไรที่มันเป็นงัดๆ ขึ้นมาครับผม

ผู้วิจัย : ไปทำอะไรถึงเจ็บข้อ

เมย์ : เล่น barbell curl ครับผม ตอนแรกๆ ผมยังไม่มีความรู้ ก็ใส่เข้าไป barbell curl นี่เล่นสำหรับคนหัดเล่นแรกๆ นี่ยี่สิบโลผมว่ามันหนักไปนะ ยี่สิบโล ผมว่ามันหนักไป ผมก็ไม่รู้ ผมก็ไปเล่นๆ จนสักพักหนึ่งมันรู้สึกว่ามันใช้ข้อมากเกินไปแต่ผมก็ฝืนเล่น มันก็เลยเหมือนแบบว่า อีกวันหนึ่งมามันก็เจ็บข้อมือเรา

(สัมภาษณ์ คุณเมย์ อายุ 25 ปี ทำงานบริษัท)

อีกทั้งอ้นยังมีอาการบาดเจ็บในส่วนของข้อมือ โดยเขาได้ให้ชุดคำอธิบายเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของเขาคือ เขามีอาการเจ็บข้อมือเนื่องจากเวลาเขาทำการฝึกเขาได้มีการใส่น้ำหนักในการฝึกที่มากเกินไป อีกทั้งในบางครั้งเขาหักข้อมือเกินไปในขณะที่ยกจึงทำให้เกิดการบาดเจ็บที่ข้อมือของเขา ดังบทสัมภาษณ์ของอ้นที่กล่าวว่า

ผู้วิจัย : ที่เคยเจ็บหนักๆสุดๆเลยที่เล่นเพาะกาย เจ็บตรงไหน ที่แบบว่าเจ็บแล้วแบบมาเล่นไม่ได้หลายๆวัน เจ็บส่วนไหน

อ้น : เจ็บข้อมือ เวลายกหักข้อเกินไปเลยทำให้เจ็บ และเป็นผลจากน้ำหนักมากเกินไป

(สัมภาษณ์ คุณอ้น อายุ 24 ปี รับราชการทหาร)

4.7.1.6 การบาดเจ็บกล้ามเนื้อคอ

เมย์ได้มีอาการบาดเจ็บกล้ามเนื้อคอ โดยเขาได้ให้ชุดคำอธิบายเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของเขาคือ เขามีอาการหลังจากการที่เขาได้เล่นท่า squat แล้วเขาได้ใส่น้ำหนักในการเล่นที่มาก รวมไปถึงท่าทางของเขาผิดจากรูปแบบที่ควรจะเป็นโดยเขาชอบแหงนคอในขณะที่ทำการฝึก จึงทำให้คอของเขาย่นลงมาติดกับช่วงหลัง แล้วเวลาเขาออกแรงกล้ามเนื้อในส่วนนั้น

Copyright by Mahidol University

เหมือนกับมีอาการอักเสบเกิดขึ้น เมื่อเกิดการบาดเจ็บเกิดขึ้นเขาไม่สามารถหันคอได้เลย เมื่อใดที่เขาหันคอจะทำให้คอเขาปวดขึ้นมาทันที ดังคำกล่าวของเมย์ที่ว่า

"มันอาการค่อนข้างหนักมาก คือหันคอไม่ได้เลยครับ หันคอเป็นปวดหัวเลย ผมก็กลับมามองดูว่ามันเกิดจากอะไร ทำไมถึงปวดคอได้ ผมก็มองว่ามันเกิดจากสควอทนี่ล่ะครับ เวลาผมสควอท แล้วผมชอบแหงนหัวขึ้นไปมองขึ้นไปข้างบนไงครับ แล้วน้ำหนัก เหมือนมันหนักมากๆ แล้วคอเราย่นพับลงมาติดกันกับช่วงหลัง แล้วเวลาออกแรงมันเหมือนกล้ามเนื้อมันอักเสบสะสมๆ นานเข้ามันก็เลยเจ็บเอาครับ อันนั้นก็เจ็บครั้งสุดท้าย ที่ผมเป็นครับ"

(สัมภาษณ์ คุณเมย์ อายุ 25 ปี ทำงานบริษัท)

4.7.2 การบาดเจ็บกระดูกและเขียวช้ำ

กาฟได้มีอาการบาดเจ็บที่เกิดจากอุบัติเหตุ โดยเป็นอาการปวดกระดูกและมีอาการเขียวช้ำ โดยเขาได้มีชุดคำอธิบายของสาเหตุปัญหาสุขภาพคือ ในขณะที่เขาทำการฝึกเขาได้ลืมใส่ตัวล็อกลูกเหล็ก จึงเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้น ลูกเหล็กที่เขาทำการฝึกขนาด 15 กิโลกรัม จึงได้หล่นทับเท้าของเขา ซึ่งเป็นอาการที่เขาค่อนข้างจะเจ็บหนัก โดยมีอาการปวดกระดูกและเขียวช้ำตรงเท้าของเขา ดังบทสัมภาษณ์ของกาฟดังนี้

ผู้วิจัย : แล้วเคยแบบ ไม่มีเกิดอาการแบบเจ็บหนักๆ เลยที่มาจากการเล่นไม่เคยเหรอ

กาฟ : เจ็บหนักๆ น่าจะเคยมีอยู่อันหนึ่ง คือลูกเหล็กหล่นทับเท้าครับผม

ผู้วิจัย : ทำไมหล่นล่ะ

กาฟ : เหมือนเล่นแล้วแบบเราไม่ได้สังเกตน่ะครับผม ลืมใส่ตัวล็อคของมันน่ะครับผม แล้วหล่นทับเท้าครับผม

ผู้วิจัย : เป็นไงบ้างเท้าเรา

กาฟ : ก็ มัน ไม่ถึงกับเลือดไหล แต่ว่ามันปวด เหมือนปวดกระดูกน่ะครับผม เขียวช้ำน่ะครับผม

ผู้วิจัย : ลูกเหล็ก นั้นน้ำหนักประมาณเท่าไหร่

กาฟ : ประมาณสัก 15 กก.ครับผม

(สัมภาษณ์ คุณกาฟ อายุ 19 ปี นักศึกษา)

Copyright by Mahidol University

4.8 การจัดการปัญหาสุขภาพ

จากการศึกษาเยาวชนชายที่เพาะกายในศูนย์กีฬากรุงเทพมหานคร เขตบางขุนเทียน และ เยาวชนชายที่เพาะกายในฟิตเนสเอสเอสสปอร์ตเซ็นเตอร์ จำนวน14 คน พบว่า การจัดการปัญหาสุขภาพของเยาวชนชายที่เล่นเพาะกายแล้วได้รับการบาดเจ็บนั้น มีการจัดการปัญหาการบาดเจ็บได้ในหลายรูปแบบ ก่อนอื่นนั้นเยาวชนชายจะรับรู้ถึงปัญหาการบาดเจ็บของเขาก่อนว่าเป็นการบาดเจ็บอย่างไร จากนั้นเขาก็จะรับรู้ถึงปัญหาการบาดเจ็บในส่วนนั้นว่ามีความรุนแรงมากน้อยเพียงใดและจะกระทบต่อสภาวะร่างกายอย่างไร จากนั้นเยาวชนชายจะเข้าสู่กระบวนการในการจัดการปัญหาสุขภาพ ในกระบวนการในการจัดการปัญหาสุขภาพนั้นจะแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม โดยกลุ่มที่ 1 เยาวชนชายจะจัดการปัญหาสุขภาพของพวกเขาโดยการปล่อยให้ปัญหาสุขภาพนั้นหายเอง กลุ่มที่ 2 เยาวชนชายจะจัดการปัญหาสุขภาพของพวกเขาโดยการไปซื้อยาที่ร้านขายยามารักษาเอง และในกลุ่มที่ 3 เยาวชนชายจะจัดการปัญหาสุขภาพของพวกเขาโดยการไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล จากนั้นพวกเขาจะคอยสังเกตอาการบาดเจ็บว่าหายดีขึ้นไหม และถ้าอาการบาดเจ็บของพวกเขาไม่หายดีขึ้นพวกเขาก็จะมีวิธีการอื่นๆอีกที่จะจัดการปัญหาอาการบาดเจ็บเหล่านั้น และสุดท้ายยังรวมไปถึงค่าใช้จ่ายต่างๆในการรักษาพยาบาลของพวกเขาอีกด้วย

4.8.1 ปล่อยให้ปัญหาสุขภาพเหล่านั้นหายเอง

การจัดการปัญหาสุขภาพของแจ๊คที่มีการบาดเจ็บในส่วนหัวไหล่ แจ๊คจะจัดหารปัญหาการบาดเจ็บในส่วนนี้คือ การพักกล้ามเนื้อในส่วนนั้น โดยการใช้งานกล้ามเนื้อในส่วนที่บาดเจ็บให้น้อยที่สุด ในการพักในส่วนนั้นจะใช้ระยะเวลาประมาณ 1 สัปดาหอาการนั้นก็จะหายดี โดยที่เขาไม่ได้ใช้ยากินหรือยาทาเพื่อเข้าไปช่วยให้บรรเทาอาการบาดเจ็บเหล่านั้นเลย โดยเขาให้ความหมายของยาทาว่า เมื่อเราทายาไปก็ทาได้เฉพาะข้างนอก แต่ส่วนที่บาดเจ็บนั้นอยู่ด้านในจึงไม่ค่อยส่งผลต่ออาการเท่าไรนัก อีกทั้งเรื่องของการกินโปรตีนเสริมเข้าไปช่วยเขาก็ไม่ได้กินให้มากขึ้นแต่อย่างใด อีกทั้งเขาก็ไม่เคยมีอาการบาดเจ็บที่รุนแรงและเรื้อรังอีกด้วย ดังบทสัมภาษณ์ของแจ๊คที่กล่าวว่า

แจ๊ค : นานสุด ประมาณอาทิตย์เดียวเองครับ ที่เกี่ยวกับอาการบาดเจ็บ
ผู้วิจัย : ก็คือไม่เล่น
แจ๊ค : ใช่ครับ ก็อย่างที่บอก เล่นช่วงขา ช่วงท้องไป ก็จะไม่แตะช่วงบนที่ต้องใช้ joint น่ะครับ
ผู้วิจัย : แล้วได้แบบไปซื้อยาอะไรพวกนี้ไหม
แจ๊ค : ไม่ได้ใช้ยาเลยครับ

Copyright by Mahidol University

ผู้วิจัย : แล้วยาทาอะไรพวกนี้
แจ๊ค : ไม่ได้ทาอะไรเลย
ผู้วิจัย : ไม่ได้ทา ไม่ได้กินเลย
แจ๊ค : รู้สึกว่ามันไม่ค่อยช่วยน่ะครับ เพราะว่ามันข้างในน่ะครับ ทามันก็ได้แค่ข้างนอก
ผู้วิจัย : แล้วทำยังไงให้มันหาย ก็ปล่อยไว้เหรอ
แจ๊ค : พักครับ มันเป็นที่เส้น ก็พัก มันก็หายเอง
ผู้วิจัย : ได้กินอะไรเข้าไปช่วยไหมครับ ให้มันแบบดีขึ้น
แจ๊ค : ไม่ได้กิน พักปกติครับ ใช้งานมันน้อยๆ
ผู้วิจัย : แต่ก็หายทุกทีใช่ไหมคะ ไม่มีแบบเรื้อรังอะไรอย่างนี้
แจ๊ค : ไม่เคยเรื้อรัง ไม่เคยบาดเจ็บยาวๆ

(สัมภาษณ์ คุณแจ๊ค อายุ 19 ปี นักศึกษา)

4.8.2 ดูแลสุขภาพตนเอง พักผ่อน ซื้อยารักษาเอง และมีการกินโปรตีนเพิ่มขึ้น

การจัดการปัญหาสุขภาพของกาฟ ที่มีอาการเจ็บไบเซป(กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า) กาฟจะจัดการปัญหาการบาดเจ็บกล้ามเนื้อในส่วนนี้คือ พยายามพักผ่อนให้มากขึ้น แล้วก็จะมีการกินอาหารประเภทโปรตีนให้มากกว่าปกติเพื่อเข้าไปซ่อมแซมกล้ามเนื้อในส่วนนั้น แล้วเขาก็จะหยุดเล่นกล้ามเนื้อในส่วนที่บาดเจ็บนั้นไปเลย ประมาณ 1-2 สัปดาห์ อาการก็จะหายเป็นปกติ อีกทั้งอาการบาดเจ็บของเขาก็ไม่เคยที่จะไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล ดังบทสัมภาษณ์ของกาฟที่กล่าวว่า

กาฟ : เจ็บไบเซปครับผม
ผู้วิจัย : แล้วตอนที่เจ็บไบเซปนี่แบบ เรามีแบบ การเค้าเรียกว่าอะไร การรักษายังไง หรือเรามีรูปแบบ ในการแบบ ดูแลสุขภาพยังไง
กาฟ : ก็จะพยายามพักผ่อนให้มากขึ้นครับผม แล้วก็ กิน อาหารพวกโปรตีนให้มากขึ้นครับผม แล้วก็จะหยุดพักเล่นกล้ามเนื้อส่วนนั้นหรือว่าหยุดไปเลยครับผม
ผู้วิจัย : หยุดนานไหมครับ
กาฟ : ก็จะอยู่ที่ประมาณ หนึ่งถึงสองอาทิตย์น่ะครับผม
ผู้วิจัย : เคยแบบว่า เจ็บจนแบบว่าต้องไปหาหมอไหม จนต้องไปโรงพยาบาลไหมครับ เคยไหม

Copyright by Mahidol University

กาฟ : ไม่เคยครับผม ไม่เคย

ผู้วิจัย : แล้วเคยแบบว่า เจ็บจนต้องไปซื้อยามาทาเอง หรือไปปรึกษาเภสัช อะไรประมาณนี้

กาฟ : ไม่เคยครับผม ไม่เคย

(สัมภาษณ์ คุณกาฟ อายุ 19 ปี นักศึกษา)

รวมไปถึงการจัดการอาการบาดเจ็บของอ้นที่มีอาการบาดเจ็บที่ข้อมือ โดยอ้นได้มีการจัดการปัญหาการบาดเจ็บในกล้ามเนื้อส่วนนั้น โดยการพักฟื้นในกล้ามเนื้อส่วนนั้นแล้วก็มีการกินโปรตีนเสริม ดังคำกล่าวของอ้นที่ว่า

"แต่การเจ็บกล้ามเนื้อมันก็หายได้โดยการพักฟื้น แล้วกินโปรตีนเสริม "

(สัมภาษณ์ คุณอ้น อายุ 24 ปี รับราชการทหาร)

การจัดการปัญหาสุขภาพของต๊อปที่มีอาการบาดเจ็บในส่วนกล้ามเนื้อแขน โดยเขามีวิธีการจัดการกับปัญหาการบาดเจ็บคือ เขาจะหยุดใช้กล้ามเนื้อในส่วนนั้น ประมาณสองวันคือเขาจะไม่ทำกิจกรรมอื่นๆที่เกี่ยวกับการใช้กล้ามเนื้อส่วนแขนเลยทั้งการตีแบตมินตันและการเล่นเพาะกาย โดยเขาให้เหตุผลว่าอยากให้ร่ายกายได้พักผ่อนมากที่สุด และหลังจากที่เขากลับบ้านไปบางครั้งเขาอาจจะใช้ยาทาเพื่อบรรเทาในส่วนกล้ามเนื้อที่บาดเจ็บ หรือกินยาคลายกล้ามเนื้อ โดยเขาไปซื้อยามาจากร้านขายยาใกล้บ้านของเขา อีกทั้งเขาจะพยายามกินอาหารให้ตรงเวลา และทำกิจวัตรอื่นๆตามปกติแล้วดูว่าสองวันจะดีขึ้นไหม ถ้าไม่ดีขึ้นเขาบอกว่าอาจจะต้องไปพบแพทย์ แต่เขาก็ยังไม่เคยถึงขั้นนั้นสักที

ต๊อป : หลังจากที่เจ็บแล้วนี่ อย่างแรกคือว่าจะหยุดก่อน หยุดแล้วก็ วันนั้นก็กลับไปก็ อาจจะทายา กินยาคลายกล้ามเนื้อ พักรักษาตัวสักสองวัน คือ จะไม่ตีแบดเลย ไม่ weight เลย ไม่อะไร คือพยายามให้ร่างกายได้พักผ่อนมากที่สุด ก็พยายามกินอาหารให้ตรงเวลา ทำกิจวัตร ดูแลตัวเองให้ดีขึ้นเหมือนเดิม แล้วลองดูว่า สองวันหายไหม ถ้าไม่ดีขึ้นก็ ต้องไปพบแพทย์ แต่ไม่เคยถึงขั้นนั้นสักที

ผู้วิจัย : แล้วอย่าง ยาคลายกล้ามเนื้อนี่ ซื้อจากที่ไหนครับ

ต๊อป : ของผมจะเป็นร้านขายยาครับ ไม่เคยจะไปแพทย์

(สัมภาษณ์ คุณต๊อป อายุ 25 ปี นักศึกษา)

Copyright by Mahidol University

การจัดการปัญหาสุขภาพของมนท์ที่มีอาการบาดเจ็บกล้ามเนื้อในส่วนกล้ามเนื้อหลัง โดยเขาจะมีวิในการจัดการปัญหาการบาดเจ็บคือ เขาจะหยุดเล่นไปเลยประมาณ 2 สัปดาห์ คือเขาจะไม่ใช้งานกล้ามเนื้อในส่วนนั้นเลย จากนั้นเขาก็ได้ไปซื้อยาเองที่ร้านขายยาโดยเขาได้ยาเป็นชุดมาทั้งยากินและยาทา ที่เกี่ยวกับการคลายกล้ามเนื้อ โดยเขาเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาครั้งนี้อยู่ที่ประมาณไม่ถึงสองร้อยบาท ดังบทสัมภาษณ์ของมนท์ที่กล่าวว่า

ผู้วิจัย : แล้วจัดการกับปัญหา นั้นยังไงบ้างครับ

มนท์ : ผมหยุดเล่น ไป ผมหยุดเจ็บประมาณ 1 อาทิตย์ ผมหยุดเล่น 2 อาทิตย์เลย ฟิตเนส หยุดเล่น 2 อาทิตย์ ก็กินยาคลายกล้ามเนื้อ แล้วก็กินข้าวปกติ แต่พักผ่อน ไม่เล่นเลย ไม่แตะเลย ก็ประมาณ 2 อาทิตย์ก็ดีขึ้น ก็กลับไปเล่นใหม่ได้

ผู้วิจัย : แล้วได้ไปหาหมอหรือไปซื้อยาทานเองไหม หรือยังไง

มนท์ : ผมมีซื้อยาทานเองครับ ไม่ได้ไปหาหมอเลย

ผู้วิจัย : อ๋อ ไม่ได้ไปหาหมอเลย

มนท์ : ใช่ครับ

ผู้วิจัย : เค้าให้ยาอะไรมาบ้างครับ

มนท์ : มีเป็นชุดนะ ถ้าผมจำได้ มันก็นานมากแล้ว ตั้งแต่ครึ่งปีแรกที่เล่น

ผู้วิจัย : มียากิน ยาทาไหม

มนท์ : ยาทามี มียานวดครับ แล้วก็มียาทาน ที่คลายกล้ามเนื้อ

ผู้วิจัย : ตอนนั้นพอคร่าวๆ ได้ไหม ค่าใช้จ่ายเท่าไหร่ตอนนั้น

มนท์ : อ๋อ ค่ายาเหรอครับ ไม่เยอะครับ ค่ายา ไม่ถึงสองร้อยครับ

(สัมภาษณ์ คุณมนท์ อายุ 22 ปี นักศึกษา)

การจัดการปัญหาสุขภาพของเหมาที่มีอาการเจ็บข้อมือ โดยเขาจะมีวิธีการจัดการปัญหาการบาดเจ็บของเขาคือ เขาจะไปซื้อยามาทาแล้วก็นวดๆ หรือบางครั้งเขาจะใช้การประคบร้อนคอยประคบในส่วนที่เขามีการบาดเจ็บ เขาใช้เวลาอยู่ประมาณ 2 สัปดาห์ อาการของเขาก็จะค่อยๆทุเลาลงและหายเป็นปกติ และในบางครั้งที่มีการบาดเจ็บเขาจะคอยปรึกษานักวิทยาศาสตร์การกีฬาที่อยู่ประจำฟิตเนสว่าต้องทำอย่างไร ดังบทสัมภาษณ์ของเหมาที่กล่าวว่า

Copyright by Mahidol University

ผู้วิจัย : เรากลับมาถึงการบาดเจ็บนิดหนึ่ง ตอนนั้นที่บอกว่าเจ็บข้อมือนี่เจ็บนานไหมครับกว่าจะหาย

เหมา : ไม่นานครับ อาทิตย์สองอาทิตย์ ไม่นาน อาทิตย์สองอาทิตย์ คือมันค่อยๆ เบา คือเราก็เล่น ท่า push น้อยลงหน่อย แล้วก็พยายามใช้ข้อมือให้น้อยลง ให้แรงมันลง fore arm ไปเลยอะไรอย่างนี้

ผู้วิจัย : แล้วเราดูแลยังไงตอนนั้นที่เราเจ็บน่ะครับ

เหมา : ก็แค่ขยับ แล้วก็นวดๆ ทาๆ นวดๆ

ผู้วิจัย : ซื้อยามาทา

เหมา : ใช่ครับ พวกเคาน์เตอร์เพน ถ้าไม่มีก็ น้ำอุ่นประคบนิดหน่อยอะไรอย่างนี้ครับ ถ้าเจ็บมากๆ ก็จะประคบ แต่ถ้าไม่เจ็บก็จะปล่อยมัน

ผู้วิจัย : ไม่ได้ปรึกษาใครเลยใช่ไหม

เหมา : ไม่ได้ปรึกษาใคร มีเคยบาดเจ็บแล้วปรึกษาก็คือปรึกษาพี่ใหม่ ที่เป็นพนักงานอยู่ที่ฟิตเนสนี่ครับ ถามเค้าแล้วเค้าก็บอกว่า เอ๊ย มันก็บาดเจ็บปกติแหละ เคล็ดบ้าง โอเค ก็ทายาไป แต่ไม่ได้ไปหาหมอ ไม่ได้ไปอะไร

(สัมภาษณ์ คุณเหมา อายุ 25 ปี นักศึกษา)

4.8.3 ไปพบแพทย์

4.8.3.1 ไปพบแพทย์ที่คลินิก

การจัดการปัญหาสุขภาพของสแตมป์ที่มีอาการบาดเจ็บหลัง โดยเขาได้มีการจัดการอาการบาดเจ็บคือ เขาได้ไปหาหมอที่คลินิกแถวบ้านที่อยู่ต่างจังหวัด หมอก็ได้สอบถามอาการว่าเป็นอย่างไรและให้เล่าถึงชุดประสบการณ์ที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บในครั้งนี้ จากนั้นหมอก็ได้จัดยาแก้อักเสบให้โดยมีเฉพาะยากินเท่านั้น และมีค่าใช้จ่ายในการรักษาอยู่ที่ประมาณ 200 กว่าบาท จากนั้นก็ใช้ระยะเวลาในการรักษาตัวอยู่ที่ประมาณ 1 สัปดาห์กว่าๆ โดยที่พักกล้ามเนื้อส่วนที่บาดเจ็บตามคำแนะนำของหมอ จากนั้นก็ได้หายเป็นปกติ

ผู้วิจัย : อ๋อ คลินิกแถวบ้าน ไปหาหมอแล้วหมอเค้ารักษายังไง

สแตมป์ : หมอเค้าก็ถามอาการน่ะครับ ถามว่าไปทำอะไรมา ก็เล่าไปตามความเป็นจริง

ผู้วิจัย : แล้วหมอเค้ารักษาเรายังไงครับ

Copyright by Mahidol University

สแตมป์ : ก็ให้ยาแก้อักเสบยาอะไรมาทาน
ผู้วิจัย : อ๋อ ยาแก้อักเสบมา เค้าได้ฉีดยาไหม
สแตมป์ : ไม่ได้ฉีดครับ
ผู้วิจัย : มียาทาไหมครับ
สแตมป์ : ยาทาไม่มี มีแต่ให้ยา จัดยากินมา
ผู้วิจัย : แล้วค่าใช้จ่ายเท่าไหร่ครับตอนนั้น พอจำได้ไหม
สแตมป์ : ค่าใช้จ่าย จำไม่ได้แล้ว น่าจะอยู่ที่ประมาณ สองร้อยกว่าบาท
ผู้วิจัย : แล้วตอนที่ไปหาหมอนี่ หมอก็ให้ยามา พอหมอให้ยาเสร็จเราก็เอามาทาน แล้วใช้ระยะเวลานานไหมครับ กว่าจะหายเป็นปกติ
สแตมป์ : ก็ประมาณอาทิตย์ ถึงอาทิตย์ครึ่ง
ผู้วิจัย : อาทิตย์ ถึงอาทิตย์ครึ่ง
สแตมป์ : ใช่ ก็เริ่มดีขึ้นเรื่อยๆ
ผู้วิจัย : แล้วตอนที่เจ็บอยู่นี่เราได้มาเล่นไหม
สแตมป์ : ไม่ได้มาเล่น ก็พักไปเลย เพราะหมอบอกว่าให้พักกล้ามเนื้อไปก่อน ซ่อมแซม
ผู้วิจัย : ก็อาทิตย์ ถึงอาทิตย์ครึ่ง พอมาเล่นเสร็จรู้สึกยังไง
สแตมป์ : ก็หายเป็นปกติเลยครับ ก็ไม่มีอาการอะไรเลย

(สัมภาษณ์ คุณสแตมป์ อายุ 21 ปี ทำงานโรงงานแห่งหนึ่ง)

4.8.3.2 ไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลของเอกชน

การจัดการปัญหาสุขภาพของบอสที่มีอาการบาดเจ็บกล้ามเนื้อหน้าอก โดยมีการจัดการปัญหาการบาดเจ็บคือ เขาได้ไปหาหมอที่โรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งซึ่งอยู่ใกล้กับบ้านของเขา เนื่องจากเขามีอาการบาดเจ็บที่รุนแรงมากจึงต้องรีบไปหาหมอ จากนั้นเมื่อให้หมอดูอาการปรากฏว่ากล้ามเนื้อหน้าอกของเขาฉีก และหมอได้ย้ำอีกว่ามีอาการฉีกของกล้ามเนื้อที่มาก หมอจึงได้ทำการฉีดยาแก้อักเสบให้ อีกทั้งหมอยังแนะนำให้ซื้อยาทาและยากินจากร้านขายยาทั่วๆไป บอสได้ใช้เวลารักษาตัวอยู่ประมาณ 1 เดือน กว่าจะเป็นปกติ โดยที่เขาไม่ได้ใช้งานกล้ามเนื้อในส่วนหน้าอกเลย ดังบมสัมภาษณ์ของบอสที่กล่าวว่า

Copyright by Mahidol University

ผู้วิจัย : แล้วใครแนะนำให้ไปหาหมอที่นครธน

บอส : ตอนนั้นแม่บอกไปเลย นครธน ใกล้สุดแล้ว มึงร้องลั่นซะขนาดนี้ หนักแน่เลย ก็เลยไปเลย หมอบอกว่ามันฉีก ฉีกมากๆ อ่ะ ก็เลยให้ยามากิน แค่ค่ายาก็ร้องแล้วพี่ แม่งซื้อมือถือได้เครื่องนึงอ่ะ

ผู้วิจัย : ฉีดยาไหม

บอส : ฉีด หมอฉีด

ผู้วิจัย : อ๋อ ฉีดยาด้วย

บอส : ฉีดแก้อักเสบพี่ ฉีดเข้าไปเลย เพราะว่ากินเข้าไปคงไม่อยู่อ่ะ หมอบอกมันฉีกมาก มากๆ เลย

ผู้วิจัย : ก็คือหมอฉีดยาให้ด้วย

บอส : ฉีดยาให้ด้วย

ผู้วิจัย : แล้วหมอก็ให้ยามาทานด้วย ให้ยาทาด้วยไหม

บอส : ไม่พี่ ยาทาหมอบอกแนะนำซื้อตามร้านค้าเอาก็ได้

ผู้วิจัย : เสียเงินเท่าไหร่นะ

บอส : ก็ประมาณ เจ็ดพันกว่าบาทน่ะพี่

ผู้วิจัย: เจ็ดพันกว่าบาทเลยนะ

บอส : เจ็ดพันกว่าบาทเลยพี่ แม่งไม่ใช่เรื่องเล่น โคตรเสียดายตังค์เลย

ผู้วิจัย : แล้วใช้ระยะเวลานานไหมกว่าจะหายเป็นปกติน่ะครับ

บอส : เดือนกว่าๆ คือไม่แตะส่วนอกเลย บางทีเล่นแขนยังเจ็บอกเลยพี่

(สัมภาษณ์ คุณบอส อายุ 21 ปี นักศึกษา)

อีกทั้งยังการจัดการปัญหาสุขภาพของเมย์ที่มีอาการบาดเจ็บกล้ามเนื้อในส่วนข้อมือ โดยเขาได้มีวิธีการจัดการปัญหาการบาดเจ็บคือ เขาได้ตัดสินใจเองว่าต้องไปหาหมอที่โรงพยาบาลเพราะแขนของเขานั้นทำอะไรไม่ได้เลย เขาจึงได้ไปหาหมอที่โรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง เมื่อหมอวินิจฉัยอาการหมอจึงได้ให้ยากินและยาทาเหมือนกับยาคล้ายกล้ามเนื้อมาให้ โดยเสียค่าใช้จ่ายประมาณพันกว่าบาท และใช้ระยะเวลาในการรักษา ประมาณ 1 สัปดาห์อาการบาดเจ็บจึงหายไป ดังบทสัมภาษณ์ของเมย์ที่กล่าวว่า

Copyright by Mahidol University

ผู้วิจัย : แล้วใครแนะนำให้ไปหาหมอครับ

เมย์ : ตัดสินใจเองครับ ว่าไปหาหมอ เพราะว่ามันเจ็บมาก ทำอะไรไม่ได้เลย เจ็บแขน

ผู้วิจัย : ไปหาที่ไหนมา

เมย์ : นครธนฯ ครับผม

ผู้วิจัย : แล้วหมอเค้ารักษาเรายังไงครับ

เมย์ : เค้าให้ยามากินเฉยๆ ครับ เค้าไม่ทำอะไรเลย

ผู้วิจัย : ได้ฉีดยาไหมครับ

เมย์ : ไม่ได้ฉีดครับ

ผู้วิจัย : ยาทาไหมครับ มีไหม

เมย์ : มียาทา แล้วก็มียากินครับ เหมือนยาคลายเส้น หรืออะไรสักอย่าง

ผู้วิจัย : ค่าใช้จ่ายทั้งหมดเท่าไหร่ ครั้งที่ไป ประมาณ

เมย์ : ครั้งที่ไป ค่าใช้จ่ายประมาณพันกว่าบาทน่ะครับผม

ผู้วิจัย : แล้วใช้ระยะเวลาในการ อาการบาดเจ็บหายไป

เมย์ : อันนี้สัปดาห์เดียว

(สัมภาษณ์ คุณเมย์ อายุ 25 ปี ทำงานบริษัท)

อีกทั้งยังมีการจัดการปัญหาสุขภาพของเมย์มีอาการเจ็บกล้ามเนื้อบริเวณคอ ครั้งนี้เมย์มีอาการบาดเจ็บที่ค่อนข้างรุนแรงกว่าครั้งก่อน เมย์จึงตัดสินใจไปหาหมออีกครั้งที่โรงพยาบาล ในครั้งนี้ได้มีการเข้าเอ็กซเรย์ซึ่งเมย์กังวลว่ามีปัญหาอะไรเกี่ยวกับสมองหรือเปล่า จากนั้นหมอก็ได้วินิจฉัยออกมาว่ากล้ามเนื้อคอของเขาได้อักเสบ และครั้งนี้หมอก็ได้ฉีดยาคล้ายกับยาแก้อักเสบไปบริเวณที่ก้นของเขา เขาได้เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาครั้งนี้ไปประมาณ 2 พันกว่าบาท โดยเขาใช้เวลาในการพักรักษาตัวอยู่ประมาณเดือนกว่าๆ และได้หลีกเลี่ยงการเล่นที่ใช้กล้ามเนื้อคอ ดังบทสัมภาษณ์ของเมย์ที่กล่าวว่า

ผู้วิจัย: ใครแนะนำไป

เมย์ : ไม่มี ไปเอง คราวนี้ก็ไปเหมือนกับไปเอ็กซ์เรย์ เลยคิดว่าเป็นอะไรเกี่ยวกับสมอง คราวนี้เค้าก็เลยส่งไปหาหมอที่เป็นเกี่ยวกับกล้ามเนื้อ เพราะว่าเราหันคอแล้วมันเจ็บ ปวดหัว เค้าก็หัน เค้าก็จับเรายกแขนบิดไปบิดมา พอถามนี้เจ็บไหม นู่นเจ็บไหม กล้ามเนื้อคออักเสบ ผม

Copyright by Mahidol University

ก็เลยกลับมามองดูว่า ผมไปทำอะไรมา ผมเล่นเวทยังไง ทำไมผมถึงเจ็บคอได้

ผู้วิจัย : แล้วครั้งนั้นนี่หมอรักษายังไงครับ

เมย์ : ครั้งนี้หมอให้ยามากิน แล้วก็คราวนี้ฉีดยาด้วยครับ ฉีดยาอะไรสักอย่าง

ผู้วิจัย : ฉีดยาตรงไหนครับ

เมย์ : ฉีดยาตรงก้นนี่ครับผม เหมือนยาแก้อักเสบหรืออะไรสักอย่าง

ผู้วิจัย : แล้วค่าใช้จ่ายเท่าไหร่ครับครั้งนี้

เมย์ : ครั้งนี้ประมาณสองพันกว่าบาทครับผม

ผู้วิจัย : เริ่มเพิ่มขึ้นแล้วเนอะ ใช้ระยะเวลานานไหม กว่าจะหาย

เมย์ : อันนี้นานครับผม เป็นเดือนครับ เป็นเดือนกว่าจะหาย

ผู้วิจัย : กี่เดือนครับ

เมย์ : ประมาณเดือนกว่าๆ ครับผม เล่นสควอท ก็ไม่ได้ เล่นไหล่ก็ไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้เลย เล่นได้แต่แขนกับคาร์ดิโอนี่ครับผม

(สัมภาษณ์ คุณเมย์ อายุ 25 ปี ทำงานบริษัท)

4.8.3.3 ไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลของรัฐไม่หาย แต่ฝืนเล่นไป 2 เดือน อาการจึงเป็นปกติ

การจัดการปัญหาสุขภาพของลุ๊คที่มีอาการบาดเจ็บที่หัวไหล่ โดยเขามีการจัดการปัญหาการบาดเจ็บคือ เขาได้ไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลของรัฐแห่งหนึ่ง โดยแพทย์ได้วินิจฉัยอาการว่าเขามีการบาดเจ็บที่เส้นเอ็น และแพทย์ก็ได้ให้ยาแก่ปวดและยาคลายกล้ามเนื้อซึ่งเป็นยากินแก่เขา โดยเขาไม่ได้เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาครั้งนี้ แต่ก็ไม่ได้ทำให้อาการของเขาดีขึ้นแต่อย่างใด เขาจึงทนฝืนเล่นโดยที่เขามีอาการบาดเจ็บอยู่ เป็นเวลา 2 เดือน อาการบาดเจ็บจึงหายเป็นปกติ

ลุ๊ค : อ๋อ ไปหาหมอครับ ก็หมอบอกว่า เส้นมันไอ้นี่ เค้าเรียกว่าอะไรอ่ะ เส้นมันตึง

ผู้วิจัย : ไปหาหมอที่ไหนมาครับ

ลุ๊ค : โรงพยาบาลบางมดน่ะครับ

ผู้วิจัย : อ๋อ หมอเค้าบอกว่าเส้นมันตึง

Copyright by Mahidol University

ลุ๊ค : ครับ ก็ไม่แน่ใจเหมือนกัน เพราะผมใช้ประกันอุบัติเหตุ เป็นประกันอุบัติเหตุของโรงเรียนเก่าน่ะครับ

ผู้วิจัย : แล้วหมอเค้าให้ยาอะไรมาทาน หรือว่าหมอเค้ารักษายังไงครับ

ลุ๊ค : ให้ยาคลายเส้นน่ะครับ

ผู้วิจัย : ยาคลายเส้น

ลุ๊ค : พวกยาแก้ปวดอะไรอย่างนี้

ผู้วิจัย : หมอเค้าได้ฉีดยาหรือว่า ให้ยาทาด้วยไหมครับ

ลุ๊ค : หมอไม่ได้ให้ครับ

ผู้วิจัย : ยาทาก็ไม่ได้ให้ ให้ทานแต่ยาคลายเส้น

ลุ๊ค : ใช่ครับ ให้กินยาคลายเส้น

ผู้วิจัย : แล้วหายไหมครับ พอหาหมอเสร็จ

ลุ๊ค : ไม่หาย

ผู้วิจัย : แล้วทำยังไงถึงหาย

ลุ๊ค : ผมก็พยายามฝืนเล่นไป สักพัก สักสองเดือนถึงจะหาย แต่ก็นานนะครับ สองเดือน

ผู้วิจัย : ก็คือไปหาหมอก็ไม่หาย ก็ฝืนเล่นจนหาย

ลุ๊ค : ใช่ครับ

(สัมภาษณ์ คุณลุ๊ค อายุ 18 ปี นักศึกษา)

4.8.4 ไปซื้อยาที่ร้านขายยามารักษาเอง ⟶ ไปโรงพยาบาลของรัฐ ⟶ เล่นโยคะ (อาการค่อยๆดีขึ้น)

ขั้นตอนแรก: ไปซื้อยาที่ร้านขายยามารักษาเอง

การจัดการปัญหาสุขภาพของเกนที่มีอาการบาดเจ็บกล้ามเนื้อหลัง โดยเขามีวิธีการจัดการปัญหาการบาดเจ็บนี้คือ เขาได้ไปซื้อยาทายี่ห้อเคาน์เตอร์เพนมาทาเพื่อทำการรักษา โดยเขาคิดว่ายาตัวนี้คงจะช่วยให้เขาหายได้ แต่ก็ไม่ได้เป็นผลต่ออาการของเขา เขายังคงมีอาการเจ็บหลังต่อ ดังบทสัมภาษณ์ของเหมาที่กล่าวว่า

Copyright by Mahidol University

ผู้วิจัย : ผมอยากจะทราบว่าประสบการณ์ในการเจ็บหลังนี่ครับ เชนมีวิธีการจัดการกับมันอย่างไร เช่น เชนได้ซื้อยาทาไหม หรือไปซื้อยากินเอง หรือไปหาหมอ หรือปล่อยให้มันหายเอง

เกน : ก็ซื้อเคาน์เตอร์เพนก่อน ตอนแรก เคาน์เตอร์เพนก่อน

ผู้วิจัย : ใครบอกให้ไปซื้อเคาน์เตอร์เพน

เกน : ผมก็คิดเองเลยครับ คิดเองเลย เดี๋ยวทานิดนึงให้แบบ คือรู้อยู่แล้วว่าทานี่มันไม่ได้ทำให้หายหรอก แต่คือให้อาการมันไม่ได้เจ็บมาก ใช้ชีวิตง่ายขึ้นนิดนึง ทีนี้ผมก็ แล้วก็ไปหาหมอแล้ว ไปหาหมอ หมอเค้าก็ดูจาก

ผู้วิจัย : ไปซื้อเคาน์เตอร์เพนที่ร้านเภสัช

เกน : ครับผม ปกติ

ผู้วิจัย : แล้วก็ทีนี้พอทาเคาน์เตอร์เพนเสร็จมันไม่หาย

เกน : ครับ มันไม่หาย

ขั้นตอนที่ 2: ไปโรงพยาบาลของรัฐ

จากอาการเจ็บหลังของเกนที่ได้ไปซื้อยามารักษาเองแล้วอาการที่หลังยังไม่ดีขึ้นเขาจึงไปรักษาที่โรงพยาบาลของรัฐต่อ เมื่อเขาไปโรงพยาบาลก็ได้บอกอาการแก่แพทย์ว่าเป็นอย่างไร และบอกต่อว่าสาเหตุของอาการเจ็บหลังคือเป็นผลมาจากการเล่นเวท ซึ่งก่อนที่เขาจะมาพบแพทย์เขาก็ได้ศึกษาข้อมูลจากในอินเตอร์เน็ตว่าอาการที่เป็นอยู่นี้เป็นอย่างไร ปรากฏว่าอาการของเขานั้นอาจจะเป็นการบาดเจ็บที่หมอนรองกระดูก เขาจึงเริ่มเกิดอาการกลัวเกิดขึ้น แต่เมื่อไปพบแพทย์ผลออกมาว่าอาการของเขายังไม่ได้เป็นอาการของหมอนรองกระดูก เขาจึงรู้สึกสบายใจ จากนั้นแพทย์ก็ได้ให้ยากินแก่เขา ได้แก่ยาแก้ปวดและยาคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งตอนนี้เขาได้ใช้สิทธิ์ในการรักษาฟรีจึงไม่เสียค่าใช้จ่าย แต่เมื่อเขาได้กินยาไปสักระยะหนึ่งอาการของเขากลับไม่ดีขึ้น ซึ่งก็ผ่านระยะเวลามาประมาณเดือนกว่าๆ เขาก็ยังไม่หายดีขึ้น ดังบทสัมภาษณ์ของเกนที่กล่าวว่า

ผู้วิจัย : ไม่หายแล้วทำยังไงต่อ

เกน : มาโรงพยาบาลเลยครับ

ผู้วิจัย : โรงพยาบาลอะไรครับ

เกน : นี่ครับ โรงพยาบาลพระรามสอง ใกล้ๆ บ้าน แล้วผมก็มา ครับ มาเสร็จแล้วก็บอกอาการเค้าครับ ก็บอกว่าปวดหลังจากการเล่นเวทนะ

Copyright by Mahidol University

แล้วก็ ผมแบบ อะไร เหมือนเดิม ดูจากในเนต เค้าบอกว่ามันจะมี ชาที่ปลายเท้า ถ้าสมมุติจะเป็นอะไรนะ หมอนรองกระดูกใช่ไหม ตอนนั้นกลัวหมอนรองกระดูกมาเลย เค้าบอกจะมีแบบชาปลายเท้า ผมก็ไม่รู้ ผมรู้สึกไปเองหรือเปล่าแต่มันรู้สึกแบบ นิดนึงๆ ปลายๆ เท้าหน่อยก็ ปรากฏว่ามาหาหมอ เค้าบอกว่าอาการเรายังไม่ใช่นะ เราอาจจะกังวลไปเอง ผมก็โล่งอกไปหน่อย แต่ตอนนั้น คือโล่งอกหมายถึงว่า เออ หมอยังบอกไม่ใช่เว้ย แต่เราอ่ะ ยังรู้สึกว่ามันน่าจะใช่ว่ะ แต่ผมก็ไม่อะไร ผมก็

ผู้วิจัย : คือแป๊บๆ ก็ชาปลายเท้าอีกแล้ว

เกน : ไม่รู้ผมคิดไปเองหรือเปล่าครับ บางทีอาจจะคิดไปเองไง ผมไม่รู้ว่าคิดไปเองไหม แต่ว่าไปเรื่อยๆ มันก็หายครับ ไม่ได้เป็นอะไร หายแล้ว

ผู้วิจัย : ไปหาหมอนี่ หมอให้ยาอะไรมาทาน หรือหมอฉีดยาไหม หรืออะไรไหม

เกน : หมอเค้าดูอาการ แล้วเค้าก็ให้ยาปกติ แก้ปวดอะไรมา ธรรมดา

ผู้วิจัย : ยาแก้ปวดเหรอครับ

เกน : คลายเส้นอะไรอย่างนี้ครับ เพราะว่าผมบอกอาการว่า มาจากการเล่นเวท

ผู้วิจัย : เป็นยากิน หรือยาทา หรือว่ายาฉีดครับ

เกน : ยากินครับ

ผู้วิจัย : แล้วตอนนั้นเสียค่าใช้จ่ายไปเท่าไหร่ครับ

เกน : ตอนนั้นใช้สิทธิ์ครับ

ผู้วิจัย : อ๋อ ไม่เสียสักบาทเลย

เกน : ไม่เสียเลย

ผู้วิจัย : แล้วทีนี้ พอหมอให้ยามาเสร็จแล้ว เราก็มาทานยา แล้วก็หายเลยป่ะ พอทานยาเสร็จ

เกน : ทานยาก็ไม่หายครับ

ผู้วิจัย : ไม่หายอีก

เกน : ไม่หายครับ ตอนนั้นเป็นประมาณเป็นเดือนเหมือนกันครับ

ผู้วิจัย : เป็นเดือนแล้ว

เกน : เป็นเดือนเลยครับ

Copyright by Mahidol University

ผู้วิจัย : ก็คือไปซื้อยาทาเอง แล้วก็ไปหาหมอนี่รวมกันเป็นเดือนแล้ว

เกน : เป็นเดือนแล้ว

ผู้วิจัย : หนึ่งเดือนแล้ว

เกน : เป็นเดือนเลย

ผู้วิจัย : กี่เดือนๆ

เกน : ประมาณเดือนกว่าครับ

ผู้วิจัย : เดือนกว่าแล้ว

ขั้นตอนที่ 3: เล่นโยคะ (อาการค่อยๆดีขึ้น)

จากอาการเจ็บหลังของเกนที่ไปซื้อยามารักษาเองแล้วไม่หาย แล้วจึงไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลแต่ก็ไม่หาย เขาจึงเกิดอาการปลงว่าทำอย่างไรอาการเจ็บหลังของเขาก็ไม่หายดีขึ้น เขาจึงเข้าอินเตอร์เน็ตแล้วลองไปหาดูว่าจะทำอย่างไรเพื่อให้อาการเจ็บหลังดีขึ้น เขาจึงได้ชุดคำอธิบายเกี่ยวกับการยืดกล้ามเนื้อ ที่ให้ทำคล้ายๆกับการทำโยคะ เขาจึงได้ลองทำตามดู แล้วอาการเจ็บหลังของเขาก็ค่อยๆดีขึ้น การฝึกยืดกล้ามเนื้อโดยใช้องค์ความรู้ของโยคะนั้นเขาศึกษาท่าทางในการฝึกมาจากในอินเตอร์เน็ตและเว็ปไซต์ยูทูป ดังบทสัมภาษณ์ของเกนที่กล่าวว่า

เกน : เดือนกว่าจนแบบว่าผมก็ปลงครับ ช่วงนั้นปลง ปลงแล้วผมก็เลย แบบว่าหาดูว่า ส่วนใหญ่เค้าบอกว่าให้เราเน้นแบบยืดน่ะครับ ยืดกล้ามเนื้อ แบบทำคล้ายๆ โยคะหน่อยๆ อย่างนี้ ผมก็เลยลองทำตาม มันก็เหมือนดีขึ้นครับอาการ อาการดีขึ้น เริ่มหายปวด แล้วผมก็ มีวันนึงผมก็ลองกลับไปเล่นดูครับ หมายถึงว่าตอนนั้นก็เล่นอยู่นะครับ ที่เป็นเดือนๆ ก็เล่นอยู่นิดๆ หน่อยๆ

ผู้วิจัย : แต่ยังเจ็บหลังอยู่

เกน : แต่ยังเจ็บหลังอยู่ ก็คือ ตอนนั้นขยายพวกท่าที่ต้องใช้หลัง หมดเลยครับ จะเล่นอะไรนี่ผมก็ต้องใส่เข็มขัดตลอดเลย แล้วคราวนี้พอเรารู้สึกว่า พอโยคะอะไรอย่างนี้ครับ ก็เริ่มดีขึ้น หลังมันเริ่มดีขึ้น

ผู้วิจัย : คือเราก็ไปอ่านในเว็บเหมือนเดิม แล้วก็ไปเล่นโยคะตามยูทูป

เกน : ครับผม ก็มีเหมือนกันครับ ที่บ้านมีอยู่แล้ว มีพวกวิดีโออะไรอย่างนี้ แล้วก็มียูทูปด้วยอะไรอย่างนี้ ผมก็เล่นตามเค้า ตามวิดีโอครับ

(สัมภาษณ์ คุณเกน อายุ 23 ปี นักศึกษา)

Copyright by Mahidol University

4.9 ความหมายที่ผูกโยงกับความเป็นชาย เพศวิถี ประเด็นสุขภาพ ที่ส่งผลต่อแบบแผนการเพาะกาย และปัญหาสุขภาพ

เยาวชนชายที่เล่นเพาะกายมีแรงบันดาลใจมาจากหลายๆส่วนที่ประกอบสร้างเข้าด้วยกัน ทั้งในด้านของสังคมวัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมที่เขาอยู่อาศัย การให้ความหมายของความเป็นชายและเพศวิถีโดยต่อเขาเองผ่านภาพที่ได้เห็น คือ ผู้ชายต้องมีรูปร่างที่สมส่วน มีกล้ามเนื้อที่บึกบึน มีความแข็งแรง และบ่งบอกถึงว่าเป็นคนรักสุขภาพ ทั้งหมดนี้ทำให้เยาวชนชายเริ่มมาสนใจการเพาะกายกันอย่างแพร่หลาย ทำให้เกิดเป็นค่านิยมของสังคมในปัจจุบัน เมื่อพวกเขาอยู่ในสังคมก็จะเป็นจุดเด่นแก่ผู้ที่ได้พบเห็น ทำให้ผู้คนในสังคมเกิดความสนใจในรูปร่างของพวกเขา เกิดการดึงดูดสายตาในรูปแบบของความมีเสน่ห์ทางเพศ ทำให้พวกเขามีพื้นที่ทางสังคมเพิ่มมากขึ้น ในขณะเดียวกันเยาวชนรุ่นใหม่ที่มีทัศนคติความเชื่อที่ให้ความหมายต่อการบาดเจ็บตามแบบในสังคมของคนที่เล่นเพาะกาย ว่าความเจ็บปวดเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างกล้ามเนื้อ พวกเขาจึงแสวงหาความเจ็บปวดตั้งแต่เริ่มเล่นจึงเกิดแบบแผนการเล่นที่เล่นหนัก และหักโหม โดยที่พวกเขาไม่คำนึงถึงร่างกายของตนเอง จึงทำให้ร่างกายของตนเองเกิดการบาดเจ็บที่รุนแรงหรือสะสมต่อเนื่องจนต้องพักรักษาตัวเป็นระยะเวลานาน และบางคนต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาเป็นจำนวนมาก ดังนั้นการเพาะกายจึงควรที่จะคำนึงถึงความสามารถของตนเองเพื่อที่จะใช้แบบแผนการเพาะกายที่เหมาะสม เพื่อที่จะไม่ส่งผลต่อการบาดเจ็บ และมีรูปร่างที่สมส่วน มีกล้ามเนื้อที่บึกบึน เพื่อให้เข้ากับความเป็นชายและเพศวิถีที่พวกเขาต้องการ

จากการศึกษาเยาวชนชายที่เพาะกายในศูนย์กีฬากรุงเทพมหานคร เขตบางขุนเทียน และ เยาวชนชายที่เพาะกายในฟิตเนสเอสเอสสปอร์ตเซ็นเตอร์ จำนวน14 คน พบว่าการให้ความหมายที่ผูกโยงกับความเป็นชาย เพศวิถี ประเด็นสุขภาพ ที่ส่งผลต่อแบบแผนการเพาะกาย และปัญหาสุขภาพ ผู้วิจัยจะทำการผูกโยงความรุนแรงของการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นกับการความหมายความเป็นชาย การความหมายเพศวิถี การความหมายในประเด็นสุขภาพ และแบบแผนการเพาะกายของเยาวชนชาย โดยผู้วิจัยได้นำเสนอผ่านเรื่องเล่าทั้งหมด 3 เรื่องเล่าเพื่ออธิบายความเชื่อโยง

เรื่องเล่าที่ 1 : เหมา นักเพาะกายที่มีความเป็นชายสูง “ผู้ชายต้องเกิดมาลำบาก”

เหมาเป็นคนมีอัธยาศัยดีทุกครั้งที่พบหน้าเหมามักจะทักทายและยิ้มให้ ในขณะที่ทำการสัมภาษณ์เหมามีการพูดคุยเป็นไปอย่างกันเอง เขาได้เล่าเรื่องราวต่างๆตั้งแต่ในชีวิตวัยเด็กของเขาให้ผู้วิจัยได้ฟังอย่างเห็นภาพ เหมาเป็นลูกชายคนจีนโดยที่บ้านของเหมาได้ฝากความหวังไว้กับเหมาอยู่มาก เหมาจึงต้องเป็นคนที่อดทนและพยายามทำทุกอย่างให้ได้ เหมาจึงมักจะทำทุกอย่างที่ผู้ชายเขามักจะทำกัน ในวัยเด็กเหมาเป็นคนอ้วนเหมามีน้ำหนักตัวค่อนข้างมากเมื่อเทียบกับส่วนสูง

Copyright© by Mahidol University

ของเหมา เหมามักจะชอบ เหมาเคยมีประสบกาณ์โดนโจรปล้นด้วยเหตุที่เหมานั้นไม่มีความสามารถในการป้องกันตัวได้เขาจึงค้นหาวิธีที่จะสามารถทำการป้องกันตัวเองได้ เหมาจึงหันมาศึกษาวิธีการเพาะกายแบบใช้กำลังเป็นหลักและได้เล่นเพาะกายมาจนถึงปัจจุบัน เมื่อเหมามาเล่นเพาะกายใหม่ๆ เหมาได้เล่นอยู่ในสถานออกกำลังกายของรัฐฯในตัวจังหวัดแห่งหนึ่ง เขาได้เรียนรู้วิธีการเพาะกายจากผู้คนในบริบทของสถานออกกำลังกายแห่งนั้น ในบางครั้งเหมาก็ได้เล่นตามๆผู้คนในนั้นโดยไม่รู้ว่าแบบแผนการเพาะกายเป็นอย่างไร และมีอยู่ครั้งหนึ่งเหมาได้ประสบอุบัติเหตุเนื่องจากอุปกรณ์ที่เขาเล่นเกิดหักแต่เคราะดีที่ไม่ได้ทำให้เหมาได้รับบาดเจ็บ เมื่อเหมาได้เข้าเรียนที่มหาวิทยาลัยเหมาจึงได้มีโอกาสมาเล่นฟิตเนสที่มีมาตรฐาน เหมาจึงมีความรู้สึกว่าเขาได้รับความปลอดภัยจากการเล่นมากขึ้น ขณะที่เหมาได้ทำการฝึกอยู่นั้นผู้วิจัยก็ได้เข้าไปสังเกตการณ์และเห็นว่าเหมานั้นเป็นคนที่เล่นน้ำหนักในการฝึกที่มาก ถ้าจะบอกว่ามากกว่าคนอื่นๆก็ว่าได้ การฝึกของเหมานั้นจึงเป็นรูปแบบในการฝึกที่เล่นหนักพักน้อย รูปแบบโภชนาการของเหมาก็เน้นการกินโปรตีนที่มีปริมาณที่มาก การพักผ่อนของเหมานั้นเหมาจะนอนวันล่ะประมาณ 6 ชั่วโมง ถ้าวันไหนเหมามีงานมากๆเหมาก็จะได้นอนน้อยกว่านั้น การให้ความหมายความเป็นชายของเหมานั้นเป็นความหมายที่บ่งบอกถึงความอดทน ความลำบาก ความแข็งแรง โดยความหมายเหล่านี้เป็นความหมายที่สอดคล้องกับชีวะประวัติในอดีตของเหมาที่เหมาเกิดมาจากลูกคนจีน เหมามักจะไม่ค่อยสนใจเรื่องรูปร่างของตนเองว่าจะต้องมีรูปร่างที่สมส่วนและมีกล้ามเนื้อที่สวยชัดเจนอย่างคนอื่นๆที่เขานิยมกัน แต่ขณะเดียวกันเหมาได้แสดงออกในด้านของพละกำลังในขณะที่เขาทำการฝึก ซึ่งภาพที่เห็นนั้นเป็นภาพแห่งอำนาจที่อยู่ในฟิตเนสของเหมาซึ่งทำให้คนในฟิตเนสนั้นต่างจับจ้องเหมาในขณะที่เหมาทำการฝึกในเกือบทุกๆครั้ง การให้ความหมายในด้านเพศวิถีของเหมานั้นเขาไม่ได้ให้ความหมายว่าร่างกายของเขานั้นมีเสน่ห์แก่ผู้คน แต่เหมาจะให้ความหมายที่บ่งบอกว่าความปรารถนาเรื่องเพศของเขานั้นไม่ได้ดูที่ภายนอกแต่เหมาจะดูที่ภายในมากกว่า ดูว่าภายในนั้นเป็นสิ่งที่มีคุณค่าและอยู่กับเราไปนานกว่ารูปลักษณ์ภายนอก การให้ความหมายในประเด็นสุขภาพของเหมานั้น เหมามองว่า No pain No gain มีประโยชน์แก่ผู้ที่มาเล่นเพาะกายใหม่ๆเพราะจะทำให้คนที่มาเล่นเพาะกายใหม่ๆนั้นไม่ติดภาวะคอมฟอดโซน และเหมายังได้อธิบายว่าอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นนั้นยากที่จะสามารถอธิบายได้ว่าอาการเจ็บปวดแบบไหนที่จะเป็นสิ่งที่ดีและอาการเจ็บปวดแบบไหนจะเป็นสิ่งที่ไม่ดีจึงจำเป็นต้องเรียนรู้จากประสบการณ์ของตัวเอง ในด้านปัญหาสุขภาพของเหมานั้น เหมาได้เล่าให้ฟังว่าปัญหาสุขภาพของเขานั้นได้พบเจอมาเกือบทุกรูปแบบ และได้พบเจอมาเกือยทั้งร่างกายของเขาไม่ว่าจะเป็น การบาดเจ็บที่ข้อมือ การบาดเจ็บที่ข้อศอก การบาดเจ็บที่หัวไหล่ การบาดเจ็บที่อก การบาดเจ็บที่หัวเข่า ฯลฯ ซึ่งอาการบาดเจ็บเหล่านี้เกิดจากการที่เหมานั้นได้มีรูปแบบการฝึกที่ใช้น้ำหนักที่มากซึ่งเขาก็รับรู้ว่าเขาเล่นน้ำหนักที่มาก แต่เขาก็ไม่เคยคิดที่จะลดน้ำหนักลง ด้วยเหตุผลที่ว่าเขาต้องการ

Copyright by Mahidol University

ที่จะยกน้ำหนักให้ได้มากกว่าเดิม เพราะเป็นการแข่งขันกับตัวเองและแข่งขันกับผู้คนในฟิตเนส การจัดการปัญหาสุขภาพของเหมานั้นถ้าจะกล่าวว่าอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นกับเหมาจะมากมาย แต่เหมาเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เขาผ่านมาและใช้วิธีที่เขาเคยใช้แล้วสามารถทำให้อาการบาดเจ็บเหล่านั้นดีขึ้น เขาก็มักจะใช้วิธีการเหล่านั้นในการจัดการกับปัญหาการบาดเจ็บของเขา ยกตัวอย่างเช่น บางครั้งตอนที่เขาเจ็บเขาจะไม่ได้ไปฟิตเนส แต่จะใช้การออกกำลังกายในส่วนอื่นที่ไม่เจ็บแทน บางครั้งมีอาการเจ็บมากเขามักจะไปซื้อยาที่ร้านขายยามารักษาเอง และใช้น้ำอุ่นประคบในส่วนที่เกิดการบาดเจ็บ และเหมาเคยไปหาหมออยู่ครั้งหนึ่งแต่ก็ไม่ได้เป็นที่ถูกใจของเหมาด้วยเหตุเพราะหมอได้จัดยาตามอาการที่เหมาสามารถรู้ตัวยาและซื้อมารักษาเองได้

เรื่องเล่าที่ 2 ของสแตมป์ นักเพาะกายที่มุ่งมั่นสร้างกล้ามเนื้อด้วยวิธีการที่หลากหลาย

สแตมป์เป็นผู้ชายที่ตัวค่อนข้างเตี้ยโดยสูงเพียง 158 เซ็นติเมตร และมีน้ำหนักตัว 66 กิโลกรัม ถ้าให้จินตนาการรูปร่างของสแตมป์คงจะคิดว่าสแตมป์เป็นคนอ้วนและเตี้ย แต่ซึ่งถ้าพบเห็นสแตมป์แล้วจะเข้าใจว่าทำไมน้ำหนักตัวเขาจึงมากถ้าเปรียบเทียบกับส่วนสูง นั่นก็คือน้ำหนักของมัดกล้ามเนื้อที่ปกคลุมตัวของสแตมป์อยู่นั้นเป็นมัดกล้ามเนื้อที่มีขนาดใหญ่และมีลายกล้ามเนื้อชัดเจนมาก สแตมป์เล่นเพาะกายมาแล้วประมาณ 5-6 ปี ซึ่งในตอนแรกเขาได้เข้ามาในสถานออกกำลังเพื่อออกกำลังกายเหมือนกับคนปกติธรรมดาทั่วไป แต่พอเขาได้เล่นมาเรื่อยๆเขาจึงศึกษาหาความรู้ด้วยตัวเขาเองจากในอินเตอร์เน็ตบ้าง และจากผู้ที่เล่นอยู่ก่อนแล้วบ้าง สแตมป์มักจะชอบคุยเล่นกับผู้วิจัยในทุกๆเรื่องและค่อนข้างสนิทสนมกัน โดยหลังจากเล่นเพาะกายในทุกๆวันจะไปกินสเต็กกับผู้วิจัย แบบแผนการเล่นเพาะกายของสแตมป์นั้นเขาจะมีแบบแผนที่เฉพาะตัวของเขา โดยเขาได้เรียนรู้แบบแผนนี้มาจากนักเพาะกายที่ไปเข้าแข่งขันในการประกวดเพาะกายและได้แชมป์ของประเทศไทยมา สแตมป์จะมีสมุดอยู่หนึ่งเล่มเป็นสมุดที่เอาไว้จดรูปแบบการฝึกเพาะกายในแต่ล่ะซีซั้นของเขา โดยเขาจะมีโปรแกรมที่ฝึกเพาะกายจะเปลี่ยนแปลงไปในทุกๆ 3 เดือน และโทรแกรมในการฝึกแต่ล่ะสัปดาห์ของเขา เขามีโปรแกรมที่หลากหลายและแตกต่างกันทั้งท่าที่ฝึกกล้ามเนื้อที่ฝึกส่วนในรูปแบบโภชนาการเขาจะรับประทานโปรตีนเหมือนกับนักเพาะกายคนอื่นๆ แต่มื้ออาหารที่เขากินนั้นมีนักเพาะกายน้อยคนที่กินแบบเขา โดยเขาจะกินอาการ 8 มื้อ ต่อ 1 วัน เขาจะรับประมานทั้งอาหารหลักและอาหารเสริมประเภทโปรตีน แต่ในขณะเดียวกันผู้วิจัยก็ได้ถามเขาเกี่ยวกับการใช้สารเคมีที่เกี่ยวกับการเพาะกาย เขาก็ได้บอกว่าเขานั้นเคยใช้สเตียรอยและใช้ยาฮอร์โมนเพศชาย โดยเขาเรียนรู้การใช้สาเคมีเหล่านี้จากนักเพาะกายรุ่นพี่ ในเรื่องการพักผ่อนของสแตมป์เขาจะนอน 6-8 ชั่วโมงต่อวันเป็นปกติ การให้ความหมายความเป็นชายของสแตมป์นั้นเขาบอกว่าเขาชอบผู้ชายที่มีกล้ามแต่เขานั้นไม่ได้เป็นเกย์ การชอบในที่นี้คือการชื่นชมกล้ามเนื้อโดยให้ความหมายว่า เขาเป็น

Copyright by Mahidol University

ผู้ชายที่มีระเบียบวินัย มีความอดทน โดยกว่าจะได้กล้ามมานั้นไม่ใช่เรื่องยาก สแตมป์ได้เล่าต่ออีกว่าเขารู้สึกว่าเขาได้รับอำนาจในพื้นที่สาธารณะเพิ่มขึ้น เพราะเวลาเขาไปไหนมาไหนก็มักจะมีคนคอยสนใจเขาเพิ่มขึ้น อีกทั้งจากการที่ผู้วิจัยสังเกตสแตมป์จะมีเพิ่มที่ทางสังคมในส่วนของสถานออกกำลังกายเพิ่มขึ้นโดยคนอื่นๆในนั้นจะให้ความเคารพนับถือในตัวเขาเป็นพิเศษ การให้ความหมายเพศวิถีของสแตมป์นั้นเขามีความรู้สึกว่าเดี๋ยวนี้มีคนทั้งผู้หญิงและผู้ชายสนใจเขามากขึ้นซึ่งแตกต่างจากแต่ก่อน มีบางครั้งที่มีคนมองเขาแล้วก็ส่งยิ้มให้เขาด้วย มากไปกว่านั้นมีพนักงานร้านสะดวกซื้อแห่งหนึ่งได้เดินเข้ามาถามเขาว่าจะทำอย่างไรถึงได้แบบนี้ ต้องเล่นอย่างไรบ้าง กินอะไรบ้าง ซึ่งเขาก็ได้บอกพนักงานคนนั้นไป เขากล่าวต่อว่าความรู้สึกที่เขาเจอเดี๋ยวนี้แตกต่างจากแต่ก่อนมาก เขารู้สึกตัวเขามีเสน่ห์ และได้รับความสนใจ อีกทั้งแฟนเขาก็ชอบที่เขาได้เล่นเพาะกายและชอบในหุ่นที่เป็นแบบนี้ การให้ความหมายในประเด็นสุขภาพ แสตมป์ได้กล่าวว่าเขามีความเชื่อต่อ No pain No gain ว่าเป็นเรื่องจริง เพราะเมื่อกล้ามเนื้อได้รับการบาดเจ็บแล้วกินโปรตีนจะเข้าไปซ่อมแซมและขยายใหญ่ขึ้น เมื่อเวลาเขามาเล่นเพาะกายแล้วถ้าเขาไม่รู้สึกถึงอาการเจ็บปวดเขาให้ความหมายว่าเหมือนกับเราเล่นกล้ามเนื้อส่วนนั้นไม่ถึงหรือเล่นไม่เต็มที่ ความเจ็บปวดจึงไม่เคยเป็นศัตรูกับเขาเพราะเขาบอกว่าเขาเจ็บปวดกล้ามเนื้อจนชินแล้ว ปัญหาสุขภาพของสแตมป์ เขาเคยกล้ามเนื้อหลังฉีกเนื่องจากเขาได้เล่าว่าเมื่อวันนั้นเขาต้องไปทำงานวาดภาพที่งานกาชาติเป็นเวลาถึงสิบวัน เขาคิดว่าไม่มีโอกาสได้มาเล่น จึงเล่นกล้ามเนื้อหลังเพิ่มขึ้นมากกว่าปกติ “เล่นตุนเอาไว้” จึงทำให้เขานั้นเกิดอาการบาดเจ็บที่รุนแรง “เจ็บๆ แสบๆ ข้างใน เหมือนโดนหยิก” ด้วยเหตุนี้จึงทำให้เขาได้รับการบาดเจ็บ และเป็นการบาดเจ็บที่รุนแรงเพียงครั้งเดียว นอกนั้นจะเป็นอาการบาดเจ็บที่ไม่ค่อยรุนแรง การจัดการปัญหาสุขภาพของสแตมป์ เขาได้ไปหาหมอที่คลีนิคใกล้บ้านของเขาและได้รับยามากินโดยค่ายาประมาณสองร้อยกว่าบาท เขาใช้ระยะเวลาในการรักษา 2 สัปดาห์โดยที่เขาไม่ได้ไปเล่นเพาะกายเลย จนกล้ามเนื้อเขาหายดีเขาจึงกลับไปเล่นอีกครั้ง แต่เขากล่าวว่าเขามีภูมิคุ้มกันจากครั้งก่อนเขาจึงมีการเล่นที่ระมัดระวังมากขึ้นเพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บอีก

เรื่องเล่าที่ 3 สัน นักเพาะกายผู้ที่มีองค์ความรู้ที่หลากหลาย

สันเป็นคนรูปร่างใหญ่ ผิวคล้ำ ผมหยิก มีหนวดและเคราเล็กน้อย ด้วยส่วนสูงและน้ำหนักของสันจึงทำให้สันดูตัวใหญ่กว่าคนอื่นๆในฟิตเนส ความโดดเด่นของสันจึงทำให้เห็นสันได้ชัดเจนเมื่อเขาเดินมาจากไกลๆ สันได้ศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยมหิดล สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและได้ฝึกงานที่ฟิตเนสของทางมหาวิทยาลัย สันจึงเป็นผู้ที่มีองค์ความรู้เกี่ยวกับทางด้านเวทเทรนนิ่งจึงทำให้ระหว่างที่สันฝึกงานสันก็ได้เล่นเพาะกายไปด้วย อีกทั้งสันยังแนะนำแบบแผนการฝึกเพาะกายให้กับบุคคลทั่วไปที่เข้ามาใช้บริการในฟิตเนส สันมีพื้นฐานในด้านกีฬาและในด้านการออก

Copyright by Mahidol University

กำลังกาย สันเป็นนักกีฬาบาสเก็ตบอลของทางมหาวิทยาลัย สันมักจะใช้เวลาช่วงเย็นในการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา หรือในขณะเดียวกันสันก็ได้ออกกำลังกายโดยการใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านหรือเรียกว่าการฝึกบอดี้เวท (Bodyweight trainning) ยกตัวอย่างเช่น ดันพื้น ซิตอัพ ในช่วงนั้นสันได้อธิบายว่าเข้าไม่ได้เข้าฟิตเนสมากเท่าไหร่ เขาจึงหาวิธีการฝึกด้วยแบบแผนดังกล่าวในการฝึกเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อ จากนั้นพอสันได้มีโอกาสเข้ามาฝึกงานในฟิตเนสสันจึงมีแบบแผนในการเล่นฟิตเนสที่จริงจัง ในด้านของรูปแบบการฝึกของสัน สันจะทำการฝึกกล้ามเนื้อที่แตกต่างกันในแต่ล่ะวัน โดยสันจะใช้น้ำหนักในการเล่นที่ปานกลางเพื่อที่จะทำให้สันไม่ต้องหาคนช่วยเซฟน้ำหนักขณะที่สันทำการฝึก ในด้านของรูปแบบโภชนาการสันกล่าวว่าสันจะคำนวนปริมาณโปรตีนที่จะกินในแต่ล่ะวันโดยจะคำนวนจากโปรตีนสองกรัมต่อน้ำหนักตัวของสันหนึ่งกิโลกรัม โดยส่วนมากนั้นสันจะทำอาหารกินเองเพื่อเป็นการลดค่าใช้จ่ายในแต่ล่ะมื้อ อีกทั้งยังได้โปรตีนครบถ้วนตามที่ต้องการในแต่ล่ะวัน ในการพักผ่อนสันจะนอนในแต่ล่ะวันประมาณ 7-8 ชั่วโมง การให้ความหมายความเป็นชายของสันโดยสันจะกล่าวว่าความเป็นชายนั้นจะเปลี่ยนแปลงไปตามแต่ล่ะยุคสมัยซึ่งความเป็นชายจึงเป็นค่านิยมของในแต่ยุคสมัย ยกตัวอย่างเช่น ยุคกรีกโบราณความเป็นชายคือต้องเป็นคนที่ตัวใหญ่รูปร่างอ้วน หรือจะเป็นยุคก่อนหน้านี้ประมาณ 20ปี ที่เขานิยมผู้ชายผอมเป็นไอดอล ซึ่งสันได้กล่าวต่อว่าปัจจุบันก็คือผู้ชายที่มีรูปร่างที่ดีและมีกล้ามเนื้อก็คือกระแสนิยม ซึ่งจริงๆแล้วผู้ชายไม่จำเป็นต้องมีกล้ามเนื้อบึกบึนก็ได้ แต่แค่ให้มีรูปร่างที่ดีไม่ผอมจนเกินไปหรืออ้วนจนเกินไป ซึ่งความชอบในแต่ล่ะคนนั้นไม่เหมือนกันบางคนอาจจะชอบกล้ามเนื้อก็ได้แต่บางคนเขาอาจจะไม่ชอบ ในด้านของเพศวิถีสันได้ให้ความหมายว่า เรื่องของเสน่ห์ดึงดูดทางเพศ (sex appeal) ว่าขึ้นอยู่กับรสนิยมของผู้หญิง บางท่านก็อาจจะชอบที่ตาผู้ชาย บางคนก็ชอบที่คำพูด บางคนก็ชอบที่กล้ามเนื้อ ก็คือรสนิยมของเขา ก็คงไม่เกี่ยวกันกับการมีกล้ามทั้งหมด แต่ถ้าเป็นค่านิยมของสมัยนี้ก็คือ ถ้ามีหุ่นที่ดีแล้วมีกล้ามก็จะทำให้ดูดีขึ้น สันได้กล่าวต่อว่า 70-80% ของผู้ชายที่เล่นกล้ามก็เพื่อผู้หญิง รูปร่างที่ดีและมีกล้ามจะเป็นแรงดึงดูดและเสริมความมั่นใจของสันไปในตัว สุดท้ายสันกล่าวว่าคงจะไม่เกี่ยวกับการเล่นเพาะกายอย่างเดียวที่ผู้หญิงจะชอบผู้ชาย ความเชื่อเกี่ยวกับในด้านของประเด็นสุขภาพของสัน สันมีความเชื่อเกี่ยวกับ No pain No gain ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการพัฒนา แต่การเจ็บปวดต้องเรียนรู้การเจ็บปวดให้เป็น สันกล่าวว่าคนที่เล่นเพาะกายไปแล้ว 1-2 ปีจะเข้าใจการเจ็บปวดที่ถูกต้องว่าเป็นอย่างไร สันสามารถแยะแยะผัสสะการเจ็บปวดได้ว่าเป็นอาการอย่างไรยกตัวอย่างเช่น อาการเจ็บจี๊ดจะเป็นอาการเจ็บแบบอักเสบซึ่งเป็นอาการบาดเจ็บที่ไม่ถูกต้อง อาการเจ็บแบบระบมจะเป็นอาการเจ็บแบบทำให้กล้ามเนื้อพัฒนาซึ่งเป็นอาการที่ควรจะมี และเมื่อมีอาการเจ็บปวดแบบนี้เกิดขึ้นกล้ามเนื้อจะดึงโปรตีนเข้ามาทำให้กล้ามเนื้อเกิดการฟื้นฟูและเติบโตขึ้น ปัญหาสุขภาพของสัน สันเคยมีปัญหาสุขภาพแค่ครั้งเดียวคืออาการบาดเจ็บที่หัวไหล่ ซึ่งเกิดจากการ

Copyright by Mahidol University

ที่สันได้ทำการฝึกท่า Dip ด้วยน้ำหนักตัวของสันที่มากจึงทำให้หัวไหล่รับน้ำหนักที่มากกว่าปกติ รวมไปถึงสันอยากจะให้การฝึกเกิดการก้าวหน้า ซึ่งปกติสันเล่นท่านี้ได้จำนวนประมาณ 8 ครั้ง แต่วันนั้นสันบอกว่าเขาฝืนเพื่อให้ได้มากกว่าเดิม จึงทำให้สันเกิดอาการบาดเจ็บ การจัดการปัญหาสุขภาพของสัน เมื่อสันมีอาการบาดเจ็บที่หัวไหล่ สันจึงใช้องค์ความรู้ที่สันได้เรียนมาเพื่อใช้ในการรักษาตัวเอง โดยการใช้ความเย็นเข้ามาประคบในส่วนที่เกิดการบาดเจ็บ และพยายามใช้ส่วนนั้นในการทำกิจวัตรประจำวันให้น้อยลง อีกทั้งการเล่นเวทก็พยายามไม่ใช้กล้ามเนื้อในส่วนนั้น สันกล่าวต่อว่าเขาไม่ได้กินยาหรือทายาอะไรเลย เนื่องด้วยเขาไม่ได้บาดเจ็บที่รุนแรงและเขาเข้าใจอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้น

โดยทั้ง 3 เรื่องเล่านั้นมีการให้ความหมายที่มีความใกล้เคียงกันในบางประเด็น และมีการให้ความหมายที่เหมือนกันในบางประเด็นเช่นกัน โดยทั้งหมดมีความผูกโยงเกี่ยวกับการบาดเจ็บ อันได้แก่ การให้ความหมายความเป็นชาย การให้ความหมายเพศวิถี การให้ความหมายต่อการเจ็บปวด เป็นต้น อีกทั้งยังมีบริบทของการเพาะกาย เช่น บริบทของสถานที่ องค์ความรู้ ประสบการณ์ เป็นต้น ทั้งหมดนี้ส่งผลต่อแบบแผนการเพาะกายที่แตกต่างกันและมีผลกระทบต่อการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นจากการเพาะกาย

ความหมายแบบแผนการเพาะกายและการบาดเจ็บที่ผูกโยงกับความเป็นชาย

เยาวชนชายที่เล่นเพาะกายโดยเริ่มตั้งแต่เหมาได้ให้ความหมายที่ผูกโยงกับความเป็นชายว่า ความเป็นชายจะต้องบ่งบอกถึงความอดทน ความลำบาก ดังคำพูดของเหมาที่กล่าว*ว่า "ผู้ชายให้วิ่งเข้าหาความทุกข์ ความอดทน ความลำบาก"* เหมามักจะไม่ค่อยสนใจเรื่องรูปร่างของตนเองว่าจะต้องมีรูปร่างที่สมส่วนและมีกล้ามเนื้อที่สวยชัดเจนอย่างคนอื่นๆที่เขานิยมกัน แต่ขณะเดียวกันเหมาได้แสดงออกในด้านของพละกำลังในขณะที่เขาทำการฝึก ซึ่งภาพที่เห็นนั้นเป็นภาพแห่งอำนาจที่อยู่ในฟิตเนสของเหมาซึ่งทำให้คนในฟิตเนสนั้นต่างจับจ้องเหมาในขณะที่เหมาทำการฝึกในเกือบทุกๆครั้ง ในขณะที่เยาวชนชายบางคนยังให้ความหมายว่าผู้ชายในสมัยนี้ต้องเป็นผู้ชายที่มีรูปร่างที่ดีมีกล้ามเพราะเป็นกระแสที่ผู้ชายทุกๆคนต้องการมีดังคำกล่าวของเมย์ที่กล่าวว่า *"ผู้ชายที่มีมีกล้ามตอนนี้เป็นกระแส ใครๆก็ต้องเล่นเวท"* ซึ่งรูปร่างดีและมีกล้ามเนื้อเป็นสิ่งที่พวกเขาดูแล้วมีความสมาร์ท เท่ และทำให้คนอื่นๆสนใจในตัวเขา ผู้ชายที่มีกล้ามเนื้อยังบ่งบอกอีกว่าเป็นผู้ชายที่มีความแข็งแรง และกว่าจะได้มาซึ่งรูปร่างที่ดีและมีกล้ามเนื้อนั้นเป็นสิ่งที่ยากและต้องผ่านอะไรมามากดังคำกล่าวของเกนที่ว่า *"การที่จะได้มามันยากนะ ต้องดูแลตัวเองอะไรเยอะเลยครับ"* การให้ความหมายความเป็นชายของเยาวชนชายจึงส่งผลต่อการบาดเจ็บ กล่าวคือ การให้ความหมายความเป็นชายของพวกเขาเป็นการให้ความหมายความเป็นชาย เช่น การให้ความหมายของเหมาที่กล่าวว่า

Copyright by Mahidol University

ผู้ชายต้องมีความอดทนและความลำบาก หรือการให้ความหมายในการมีรูปร่างที่ดีและมีกล้ามเนื้อของ เมย์ ลุ๊ค บอส เกน ที่มีการให้ความสำคัญกับความหมายการมีรูปร่างที่ดีและมีกล้ามเนื้อที่ค่อนข้างสูง สิ่งเหล่านี้จึงทำให้พวกเขามีโอกาสเสี่ยงต่อการนำไปสู่การบาดเจ็บ

แต่ในขณะเดียวกันสแตมป์ได้ให้ความหมายที่ผูกโยงกับความเป็นชายว่า ผู้ชายที่มีกล้ามเนื้อนั้นเป็นผู้ชายที่รักสุขภาพ และมีระเบียบวินัยระดับหนึ่ง ต้องมีความสม่ำเสอมในทุกๆเรื่อง โดยเฉพาะเรื่องของการกิน และกล้ามเนื้อที่มีนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายๆที่จะได้มา ดังคำกล่าวของสแตมป์ที่กล่าวว่า*"มองว่าเค้าเป็นคนที่รักสุขภาพนะ ผมมองว่าเค้ามีระเบียบวินัยระดับหนึ่งน่ะ กว่าจะได้กล้ามเนื้อมานี่ ผมก็เล่น เล่นมานี่ก็รู้ รู้ว่ากว่าจะได้มามันไม่ใช่ง่ายๆ เราต้องมีระเบียบ เราต้องมีสม่ำเสมอ เรื่องการกินการอะไร ผมก็มองว่า ก็เป็นคนที่รักสุขภาพ มีระเบียบวินัยระดับหนึ่งน่ะ"* อีกทั้งรูปร่างและกล้ามเนื้อของสแตมป์นั้นยังเป็นการสร้างพื้นที่ทางสังคมให้กับเขาเวลาเขาไปพื้นที่สาธารณะและสถานที่อื่นๆ โดยคนอื่นมักจะเข้ามาสนใจในรูปร่างของเขา ดังเหตุการที่สแตมป์ได้เดินทางเข้าไปยังร้านสะดวกซื้อแห่งหนึ่ง ก็มีพนักงานของร้านสะดวกซื้อแห่งนั้นเข้ามาถามเกี่ยวกับรูปร่างและกล้ามเนื้อว่าต้องทำอย่างไรบ้าง เล่นกล้ามเนื้อส่วนนี้ต้องเล่นอย่างไร ต้องกินอะไร เพราะอยากมีรูปร่างและกล้ามเนื้อแบบนี้ สิ่งที่ปรากฏขึ้นเป็นการเพิ่มพื้นที่ทางสังคมของบุคคลนั้น ดังคำกล่าวของสแตมป์ที่ว่า *"ช่วงหลังๆนี่มี เข้าเซเว่นก็ พนักงานเซเว่นคิดเงินอยู่ก็เดินออกมาจากเคาน์เตอร์เลยว่า เออพี่ ผมอยากเล่นแบบนี้ เล่นส่วนนี้ เล่นยังไงอ่ะพี่ มันต้องกินอะไร ผมได้ยินมาว่าต้องกินอย่างนั้น กินอย่างนี้ ทุกวันนี้ก็คือมีคนถาม มีคนอะไรอย่างนี้ครับ"* อีกทั้งยังมีเยาวชนชายคนอื่นๆที่ได้ให้ความหมายความเป็นชายที่แตกต่างจากสแตมป์ เช่น การไม่ได้ให้ความหมายความเป็นชายว่าจะต้องมีกล้ามเนื้อที่ใหญ่บึกบึนเสอมไปแต่ขอให้เรามาออกกำลังเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง ดังคำกล่าวของต๊อปที่กล่าวว่า *"ผมว่าถ้าในความเป็นชายของคนเรา ผมมองว่า อ่ะ ออกกำลังกายให้สุขภาพแข็งแรง โอเค อาจจะไม่มีกล้ามเนื้อ ไม่อะไร แต่รักษาสุขภาพให้ดี ส่วนในเรื่องของกล้ามเนื้อนี่ ผมว่ามันเป็นความชอบของแต่ละคนมากกว่า บางคนคิดว่า อ่ะ โอเคเป็นเรื่องจริงที่ว่าสาวๆ ชอบ เวลา ผู้ชายมีกล้าม หุ่นดี บึกบึนอะไรอย่างนี้ แต่ก็มีบางคนที่เฉยๆ"* และต๊อปยังกล่าวถึงความเป็นชายต่ออีกว่าผู้ชายควรที่จะมีกิริยามารยาทและการให้ความเคารพต่อเพื่อนและผู้ใหญ่ ดังคำที่ต๊อปกล่าว*ว่า "กิริยามารยาท โอเค เป็นธรรมดาอยู่แล้ว ที่เราจะต้อง อ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้ใหญ่หรือคนอื่นแม้กระทั่งเพื่อน"* ซึ่งสอดคล้องกับการให้ความหมายของอ้นที่กล่าวว่า *"มารยาทมารยาททางสังคม การให้เกียรติซึ้งกันและกัน หรือบุคคลทั่วไป การวางตัว อะไรหลายๆอย่าง"* ดังนั้นการให้ความหมายความเป็นชายของเยาวชนชาย จึงมีการให้ความหมายความเป็นชายที่มีความแตกต่างหลากหลายออกไป บางคนไม่ได้ให้ความหมายความเป็นชายที่จะต้องมีรูปร่างที่ดีและมีกล้ามเนื้อที่บึกบึน จึงทำให้เขาไม่ได้ยึดติดการเล่นเพาะกายเพื่อที่จะให้เขามีรูปร่างอย่างที่สังคมได้

Copyright by Mahidol University

คาดหวัง จึงมีโอกาสเสี่ยงค่อนข้างน้อยกว่าคนที่ให้ความหมายความเป็นชายที่จะต้องมีรูปร่างดังสังคมได้คาดหวัง

อีกทั้งสันได้ให้ความหมายที่ผูกโยงกับความเป็นชายว่า ความเป็นชายนั้นมีการเปลี่ยนแปลงไปตามแต่ล่ะยุคสมัย ซึ่งความเป็นชายจึงเป็นค่านิยมของในแต่ยุคสมัย ผู้ชายที่มีรูปร่างที่ดีมีกล้ามเนื้อจึงเป็นแค่กระแสนิยมของผู้คนในสมัยนี้ ดังคำกล่าวของสันที่กล่าวว่า *"ก็เป็นค่านิยมครับ ค่านิยมผมว่าสมควรต้องมีนะ มันเป็นค่านิยมของยุคสมัยน่ะครับ"* จึงมีเยาวชนชายบางคนได้ให้ความหมายต่อความเป็นชายของผู้ชายที่มีกล้ามเนื้อว่า การที่มีรูปร่างที่ดีมีกล้ามเนื้อนั้นไม่ใช่ความหมายความเป็นชาย แต่เป็นที่ผู้ชายปัจจุบันที่หันมาเล่นกล้ามก็เพราะเกิดจากเทรนด์ที่ดาราหันมาเข้าฟิตเนส คนอื่นๆจึงหันมาเล่นตามกัน ถ้าเทรนด์ตรงนี้หมดไปผู้คนอาจจะหายไปก็ได้ ดังคำกล่าวของแจ๊คที่กล่าวว่า *"ผมว่าไม่ อันนี้มันคือความชอบ แล้วแต่บุคคลมากกว่า แค่ช่วงนี้มันเป็นเทรนด์ที่แบบดาราหรืออะไรอย่างนี้เค้าเล่นฟิตเนส ทุกคนก็เลยหันมาเล่นฟิตเนส ถ้าเทรนด์ตรงนี้มันหายไป คนอาจจะหายไปเหมือนกันก็ได้"* ในขณะที่มีเยาวชนชายอีกคนหนึ่งได้ให้ความหมายว่ากล้ามเนื้อไม่ได้ส่งผลต่อความเป็นชาย เพราะบางคนอาจจะไม่ชอบการเพาะกาย หรือบางคนอาจจะชอบก็อยากที่จะมีกล้ามเนื้อ จึงเป็นการให้ความหมายว่าไม่จำเป็นเสอมไปว่าผู้ชายทุกคนจะต้องมีรูปร่างที่ดีและมีกล้ามเนื้อ ดังบทสัมภาษณ์ของนทที่กล่าวว่า

ผู้วิจัย : คิดว่าผู้ชายในสังคมไทยปัจจุบันนี่ ถ้าอยากจะมีความเป็นชายอ่ะต้องมีกล้ามไหม

นท : บางคนก็อาจจะไม่คิด เพราะว่าบางคนอาจจะไม่ชอบการเพาะกายโดยทุกคน แต่บางคนถ้าชอบก็ ก็อยากจะมี

(สัมภาษณ์ คุณนท อายุ 24 ปี นักศึกษา)

ดังนั้นในการให้ความหมายความเป็นชายของเยาวชนชาย จึงมีการให้ความสำคัญกับการมีกล้ามเนื้อที่ค่อนข้างต่ำ โดยพวกเขานั้นให้ความหมายความเป็นชายที่มีกล้ามเนื้อว่า เป็นสิ่งที่ขึ้นอยู่กับในแต่ล่ะยุคสมัยว่าจะมีความนิยมผู้ชายในลักษณะใด ในยุคสมัยนี้ผู้ชายที่มีรูปร่างที่ดีและมีกล้ามเนื้อเกิดขึ้นมากเพราะเกิดจากเทรนด์ของดาราที่หันมาเข้าฟิตเนสกันเพิ่มมากขึ้นจึงทำให้เยาวชนชายคนอื่นๆหันมาเข้าฟิตเนสตาม อีกทั้งเยาวชนชายบางคนยังให้ความหมายว่าไม่ใช่ผู้ชายทุกคนที่จะชอบการมีกล้ามเนื้อบางคนเขาอาจจะไม่ชอบการมีกล้ามเนื้อก็ได้ จึงทำให้โอกาสเสี่ยงที่เกิดการบาดเจ็บนั้นน้อยลง ด้วยเหตุเพราะการให้ความหมายความเป็นชายที่ไม่ได้มุ่งเน้นไปที่การจะต้องมีรูปร่างและมีกล้ามเนื้อที่มากจนเกินไป

Copyright by Mahidol University

ความหมายแบบแผนการเพาะกายและการบาดเจ็บที่ผูกโยงกับเพศวิถี

เยาวชนชายที่เล่นเพาะกาย โดยเริ่มตั้งแต่เหมาที่ได้ให้ความหมายที่ผูกโยงกับเพศวิถี โดยมีการให้ความหมายว่ารูปร่างที่ดีและมีกล้ามเนื้อเป็นเรื่องปกติสำหรับคนสมัยนี้ที่มีความนิยมชมชอบ ดังคำกล่าวของเหมาที่กล่าวว่า *"ผมว่ามันเป็นทุกคนน่ะครับ มันเป็นทุกคนแหละ ที่เราชอบคนสวย ชอบคนหล่อ ชอบอะไรที่มันดูดี"* อีกทั้งยังมีเยาวชนชายที่ได้ให้ความหมายว่าผู้ชายที่มีรูปร่างที่ดีมีกล้ามเนื้อนั้นเป็นจุดดึงดูดสายตาแก่ผู้คนที่ผมเห็นดังคำกล่าวของบอสที่กล่าวว่า *"มีพี่ ผมว่ามี 100% เลยครับ"* หรือในบางครั้งเมื่อเขาได้ไปในพื้นที่สาธารณะเช่นสระว่ายน้ำก็มักจะมีคนมามองรูปร่างของเขาดังคำกล่าวของลุ๊คที่กล่าวว่า *"ผมเคยไปว่ายน้ำน่ะครับ แล้วถอดเสื้อว่ายน้ำ เค้าก็มอง คนทั่วไปก็มองอะไรอย่างนี้"* ผู้ชายที่เล่นกล้ามจึงเป็นสิ่งที่สะดุดสายตาแก่ผู้คนทั่วไปเพราะเวลาใส่เสื้อผ้าแล้วคนก็จะมองออกเลยว่าผู้ชายคนนี้เล่นกล้ามดังคำกล่าวของเมย์ที่กล่าวว่า *"คนเล่นกล้ามก็คือ มันสะดุดอ่ะ ใส่เสื้อมันก็รู้อ่ะ เออนี่เล่นเวท มันก็สะดุดแล้วอ่ะครับผม"* เยาวชนชายบางคนในกลุ่มนี้ก็ยังมีแฟนเป็นแรงจูงใจในการเล่นเพาะกาย เพราะเกิดจากแฟนเขาชอบให้เขาเล่นดังคำกล่าวของเมย์ที่กล่าวว่า *"แฟนผมชอบ แฟนผมอยากให้เพาะกาย ชอบคนเล่นเวท ชอบคนเล่นกล้ามครับผม"* การให้ความหมายเพศวิถีของพวกเขาทำให้พวกเขานั้นมีโอกาสเสี่ยงที่ทำให้พวกเขานั้นเกิดการบาดเจ็บ ซึ่งเกิดจากการที่พวกเขานั้นได้ให้ความสำคัญกับการมีรูปร่างที่ดีและมีกล้ามเนื้อว่าเป็นสิ่งที่ดึดดูดต่อผู้คนทั่วไป ซึ่งทำให้ผู้คนทั่วไปนั้นเกิดความสนใจ อีกทั้งยังมีเยาวชนชายบางคนที่เล่นเพาะกายเพราะแฟนของเขา เพื่อที่จะให้แฟนของเขานั้นเกิดความพึงพอใจในรูปร่าง ด้วยเหตุเหล่านี้จึงทำให้เยาวชนชายจึงต้องเล่นเพาะกายเพื่อทำให้รูปร่างของพวกเขาเป็นไปตามความที่สังคมได้คาดหวัง

ในขณะเดียวกันสแตมป์ที่ได้ให้ความหมายที่ผูกโยงกับเพศวิถีที่ว่า เมื่อเขาได้เล่นเพาะกายแล้วเขามีรูปร่างที่ดีมีกล้ามเนื้อ เขารู้สึกว่าตัวเขานั้นมีเสน่ห์เพิ่มขึ้นเวลาเขาไปในสถานที่ต่างๆในสังคมก็มักจะมีคนมองซึ่งมีความแตกต่างจากแต่ก่อนมาก ดังคำกล่าวของสแตมป์ที่กล่าวว่า *"แต่ก่อนก็คือคนธรรมดาครับ ก็คือไม่มีใครมอง ไม่มีใครสนใจอะไรเท่าไหร่ แต่ว่าเดี๋ยวนี้มันเปลี่ยนไปน่ะพี่ เหมือนกับ เหมือนมีคนมองมากขึ้น"* เยาวชนบางคนก็เล่นกล้ามเพื่อแฟนของตน เนื่องจากแฟนของเขาชอบผู้ชายที่รูปร่างดีและมีกล้ามเนื้ออีกทั้งแฟนของเขายังสนับสนุนให้เขาไปเล่นเพาะกายและอีกทั้งยังมีการซื้ออาการประเภทโปรตีนและอาการเสริมต่างๆที่เกี่ยวกับการเล่นเพาะกาย ดังบทสัมภาษณ์ของมนท์ที่กล่าวว่า

Copyright by Mahidol University

ผู้วิจัย : ก็อย่างนี้ครับ ขอถามนิดหนึ่ง คือแฟนนี่ชอบให้นนท์มาเล่นเพาะกายไหม

มนท์ : ก็ชอบนะครับ เค้าก็บอกว่าชอบ โอเคดูแลสุขภาพ

ผู้วิจัย : เคยแบบว่าสนับสนุนไหม หรือว่าเค้าเฉยๆ

มนท์ : มีๆ สนับสนุนครับ มีอะไรดีๆ ก็เหมือนว่า ซื้อตัวนี้กิน โปรตีนมากิน ซื้ออาหารที่มีโปรตีนมากิน เค้าสนับสนุนอยู่ ไม่ได้ต่อต้านอะไร

(สัมภาษณ์ คุณมนท์ อายุ 22 ปี นักศึกษา)

ซึ่งสอดคล้องกับเยาวชนชายอีกคนหนึ่งที่รูปร่างของเขามีเสน่ห์ดึงดูดต่อแฟนของเขา โดยแฟนของเขาอยากให้รูปร่างของเขาเป็นอย่างนี้ไปตลอด และถ้าหากร่างกายของเขาไม่ได้เป็นแบบนี้แฟนของเขาก็จะไม่ชอบ ดังบทสัมภาษณ์ของต๊อปที่กล่าวว่า

ผู้วิจัย : ขอถามหน่อยว่าผู้ชายที่รูปร่างดีอ่ะ มีเสน่ห์ดึงดูดทางเพศไหม

ต๊อป : ทั้งคู่เลย คือจากประสบการณ์ผมนี่ ทั้งคู่เลย คือว่าจากตัวผมเองนี่ มีเสน่ห์ กับผู้หญิงไหม โอเคผู้หญิงบางคนนี่ชอบอะ แฟนผมนี่ชอบชอบให้ผมเป็นแบบนี้ ผมเคยถามเขาว่า ถ้าวันหนึ่งนี่ ถ้าผมไม่เป็นอย่างนี้อ่ะ เค้าบอกเค้าไม่ชอบอะ

(สัมภาษณ์ คุณต๊อป อายุ 25 ปี นักศึกษา)

การให้ความหมายเพศวิถีของเยาวชนชาย จึงมาการให้ความหมายเพศวิถีที่มีความหลากหลายซึ่งการให้ความหมายต่างๆเหล่านี้อาจจะมีโอกาสเสี่ยงที่นำไปสู่การบาดเจ็บ ยกตัวอย่างเช่นการให้ความหมายว่ารูปร่างนั้นมีเสน่ห์ดึงดูดต่อคนอื่นๆ จึงเป็นการให้ความหมายว่ารูปร่างมีส่วนทำให้เพศวิถีของพวกเขานั้นประสบผลสำเร็จจึงทำการเพาะกายเพื่อเพศวิถีของพวกเขา อีกทั้งเยาวชนชายบางคนที่มีแฟนแล้วแฟนของพวกเขาอยากให้พวกเขามาเล่นเพาะกายเพื่อที่จะได้มีรูปร่างอย่างที่แฟนของพวกเขาชอบจึงทำให้พวกเขานั้นจึงต้องมาเล่นเพาะกายเพื่อที่จะทำให้รูปร่างของพวกเขาตรงตามความต้องการของแฟนของพวกเขา สิ่งเหล่านี้เป็นดำเนินตามเพศวิถีที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการบาดเจ็บในการเพาะกาย

อีกทั้งสันที่ได้ให้ความหมายที่ผูกโยงกับเพศวิถี โดยมีการให้ความหมายว่า ในการมีเสน่ห์ทางเพศนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับการมีกล้ามเนื้อเสอมไป ผู้หญิงบางคนเขาอาจจะชอบผู้ชายที่คำพูดชอบที่ดวงตา หรืออาจจะชอบที่กล้าม ซึ่งสิ่งเหล่านี้ขึ้นอยู่กับรสนิยมของในแต่ล่ะคน แต่กระแสนิยม

Copyright by Mahidol University

ในสมัยนี้ผู้ชายจึงต้องหุ่นดี ถ้าหุ่นดีก็อาจจะทำให้ดูดีขึ้น ดังคำกล่าวของสันที่กล่าวว่า *"เรื่อง sex appeal นี่มันเป็นแค่รสนิยมของผู้หญิง บางท่านก็อาจจะชอบที่ตาของผู้ชาย บางคนก็ชอบที่คำพูด บางคนก็ชอบที่กล้ามเนื้อ ก็คือรสนิยมของเขา ก็คงไม่เกี่ยวกันกับมีกล้าม ครับ แต่ถ้าเป็นกระแสนิยมของสมัยนี้ก็คือ ถ้ามีหุ่นที่ดี ก็คงจะดีขึ้นอะไรอย่างนี้ คิดว่านะ"*

ในขณะเดียวกันนั้นก็มีเยาวชนชายบางคนที่มีแฟน และแฟนของเขานั้นไม่อยากจะให้เล่นเพาะกาย และแฟนของเขาก็ไม่ชอบผู้ชายที่มีกล้ามเนื้อที่บึกบึน ด้วยการให้เหตุผลว่าจะเล่นทำไม ถ้าเล่นใหญ่ไปก็ไม่ชอบ ดังบทสัมภาษณ์ของนทที่กล่าวว่า

ผู้วิจัย : เค้าเคยพูดยังไงกับเราบ้างลองเล่าให้ฟังหน่อย
นท : เล่นทำไมอะไรอย่างนี้ ใหญ่ไปก็ไม่เอานะ อะไรอย่างนี้
ผู้วิจัย : ใหญ่ไปก็ไม่เอานะ อ๋อ คือผมน่ะ ได้ยินมาหลายคนนะ เค้ามีแฟน เค้าบอกว่า แฟนเค้าสนับสนุนนะ หาโปรตีนให้กิน หาอะไรให้กิน
นท : ของผมไม่ครับ ต้องหาเอง

(สัมภาษณ์ คุณนท อายุ 24 ปี นักศึกษา)

ดังนั้นในการให้ความหมายที่ผูกโยงกับเพศวิถีของเยาวชนชาย โดยเยาวชนชายบางคนได้ให้ความหมายว่ารสนิยมของผู้หญิงนั้นแต่ล่ะคนไม่เหมือนกันบางคนจะชอบผู้ชายที่กล้ามเนื้อแต่บางคนอาจจะไม่ได้ชอบผู้ชายที่กล้ามเนื้อก็ได้ อีกทั้งยังมีเยาวชนชายบางคนที่มีแฟน โดยแฟนของเขาไม่ได้สนับสนุนที่จะให้เขาไปเพาะกาย ด้วยเหตุผลต่างๆเหล่านี้จึงทำให้เยาวชนชายในกลุ่มนี้มีโอกาสการเกิดปัญหาการบาดเจ็บที่น้อยกว่า เนื่องจากการให้ความหมายเพศวิถีของพวกเขานั้นไม่ได้มุ่งเน้นไปที่การที่จะต้องมีรูปร่างที่ดีและมีกล้ามเนื้อเพียงอย่างเดียวแต่พวกเขานั้นสามารถเข้าไปปรากฏการของค่านิยมในแต่ล่ะยุคสมัยที่เกิดขึ้นได้

แบบแผนการเล่นเพาะกาย

เยาวชนชายที่เพาะกายที่ใช้น้ำหนักในการฝึกที่มากและมีเวลาการพักที่ปกติ ในความหนักของแบบแผนการเพาะกายจึงมีส่วนสำคัญที่ทำให้เยาวชนชายที่เพาะกายเกิดการบาดเจ็บมากที่สุด ทั้งนี้เกิดจากปัจจัยหลายๆส่วนประกอบเข้าด้วยกันทั้งความคิดความเชื่อในด้านการให้ความหมายทางด้าน No pain No gain การให้ความหมายความเป็นชาย การให้ความหมายเพศวิถีและบริบทของการเพาะกาย สิ่งเหล่านี้จึงทำให้เยาวชนชายนั้นมีการฝึกที่ใช้ความหนักในการฝึกค่อนข้างมาก ดังบทสัมภาษณ์ของบอสที่กล่าวว่า

Copyright by Mahidol University

บอส : จำนวนครั้ง น่าจะประมาณ เท่าที่เราไหวครับ ก็สิบอัพน่ะครับ แล้วก็เพิ่มน้ำหนักให้ได้มากที่สุด

ผู้วิจัย : แล้วพักระหว่างเซต ก็เหมือนกันไหมครับ

บอส : 1 นาที 30 วิเหมือนกันครับ

(สัมภาษณ์ คุณบอส อายุ 21 ปี นักศึกษา)

การใช้ความหนักที่มากเช่นนี้จึงเป็นผลที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บที่รุนแรงมากกับบอส จนทำให้บอสต้องไปรักษาที่โรงพยาบาล ซึ่งจะคล้ายกับเยาวชนชายอีกคนหนึ่งที่มีการเล่นกล้ามเนื้อหลังโดยที่เขาที่ใช้น้ำหนักในการฝึกเมื่อเปรียบเทียบกับน้ำหนักตัวของเขาแล้วค่อนข้างมาก เขาจึงมีอาการบาดเจ็บที่หมอนรองกระดูกเรื้อรังจนถึงปัจจุบัน

เชน : dead lift นี่จะประมาณร้อยนึง รวมบาร์ แล้ว ขาก็เหมือนกัน ร้อยนึง แล้วก็พอเล่น dead lift เสร็จแล้ว dead lift จะเล่นแค่ 3 เซตครับ แต่เล่นจะเล่น เซตละห้าที

ผู้วิจัย : สควอทก็ร้อยนึง

เชน : สควอทก็ร้อยนึงครับ แล้ว dead lift ก็จะพักนาทีครึ่ง แต่เล่นแค่สามเซต เสร็จแล้วก็จะเล่น good morning ครับ good morning ก็เล่น สี่เซต เซตละประมาณ15-12 ทีครับ

(สัมภาษณ์ คุณเกน อายุ 23 ปี นักศึกษา)

อีกทั้งผู้วิจัยได้เข้าไปทำการสังเกตการณ์ขณะที่ผู้เข้าร่วมวิจัยในบางคนที่มีการบาดเจ็บที่รุนแรงทำการฝึก ผู้วิจัยได้เห็นผู้เข้าร่วมวิจัยบางคนได้มีการฝึกในบางครั้งที่ใช้น้ำหนักค่อนข้างมากกว่าปกติ เนื่องจากเข้าได้ทำการฝึกร่วมกับผู้เล่นคนอื่นที่มีรูปร่างและน้ำหนักตัวที่มากกว่า จึงทำให้ในขณะที่เขาเล่นนั้นเขาต้องออกแรงค่อนข้างมากกว่าปกติ จนทำให้เขาต้องร้องเสียงดังๆคล้ายกับเป็นการเป่งเสียงเพื่อเรียกแรงออกมา และในตลอดช่วงการฝึกของเขาผู้วิจัยสังเกตอาการเหนื่อยและหอบของเขาได้อย่างชัดเจน พร้อมกับภาพที่ตัวเขาของเต็มไปด้วยเหงื่อซึ่งในบางครั้งเหงื่อของเขามากจนหยดลงพื้นที่เขากำลังฝึก จึงไม่แปลกเลยที่เหมาจะกล่าวว่า *“ในเมืองไทย เอาจริงๆ ผมว่าผมก็เล่นหนักในเกณฑ์ average นะ”* และดังบทสัมภาษณ์ที่เหมาที่กล่าวว่า

Copyright by Mahidol University

ผู้วิจัย : อย่างในยิมนี่เรายกอยู่ในระดับไหน พูดถึงว่าเรายกมากกว่าคนอื่น

เหมา : น่าจะมีหนักกว่าผมอยู่ประมาณ คนสองคน คนนึงนี่ที่เห็นชัดๆ เลย ก็คือ เออ ตอนนี้ ณ ตอนนี้ในยิมมียกหนักกว่าผมคนเดียว คนเดียว ก็คือเป็นเด็กที่มาจากอเมริกา คนนั้น

(สัมภาษณ์ คุณเหมา อายุ 25 ปี นักศึกษา)

แต่ในขณะเดียวกันเยาวชนชายที่มีแบบแผนการเพาะกายที่มีความหนักในระดับปานกลาง หรือในบางคนใช้ความหนักในการเล่นที่น้อย โดยรูปแบบการเล่นเพาะกายของพวกเขานั้นส่วนมากพวกเขาจะใช้น้ำหนักในการฝึกที่มีความเหมาะสมกับรูปร่างและร่างกายของพวกเขาและพวกเขามีเวลาในการพักที่ปกติและในบางคนใช้เวลาพักที่ค่อนข้างมากโดยเขาจะรอให้กล้ามเนื้อของเขาฟื้นตัวก่อนแล้วค่อยยกต่อในเซทถัดไป ในแบบแผนการเพาะกายความหนักของแบบแผนการเพาะกายจึงมีส่วนสำคัญที่ทำให้เยาวชนชายที่เพาะกายเกิดการบาดเจ็บ ทั้งนี้เกิดจากปัจจัยหลายๆส่วนประกอบเข้าด้วยกันทั้งความคิดความเชื่อในด้านการให้ความหมายทางด้าน No pain No gain การให้ความหมายความเป็นชาย และการให้ความหมายเพศวิถี ที่ให้ความหมายต่อการมีกล้ามเนื้อค่อนข้างต่ำ สิ่งเหล่านี้จึงทำให้เยาวชนชายในกลุ่มนี้มีแบบแผนในการฝึกที่มีความหนักค่อนข้างน้อย โดยแรกๆนั้นมีเยาวชนชายบางคนได้ทำการฝึกบอดี้เวท (Body weight) โดยใช้น้ำหนักตัวในการฝึก ซึ่งเขานั้นมีองค์ความรู้ในด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาประยุกต์ก่อนที่เขาจะทำการเริ่มฝึกเพาะกาย ดังบทสัมภาษณ์ของสันที่กล่าวว่า

สัน : ก็ ก่อนหน้านี้ก่อนจะเล่น สามปีแรก นี่ผมจะเล่นแบบบอดี้เวท ก็คือ ใช้ความรู้ที่เรียนมา ก็เล่นกับพื้นกับหญ้า กับอะไรน่ะครับ

ผู้วิจัย : เล่นกับพื้นกับหญ้าก่อน ในช่วงต้นๆ เหรอครับ

สัน : ช่วงต้นๆ คือเริ่มเล่นพวก วิดพื้น ซิทอัพ ใช้น้ำหนักตัวน่ะครับ ในการเล่นเวทอะไรอย่างนี้

ผู้วิจัย : บอดี้เวทเหรอครับ

สัน : บอดี้เวทครับ

(สัมภาษณ์ คุณสัน อายุ 23 ปี นักศึกษา)

Copyright by Mahidol University

อีกทั้งยังมีเยาวชนชายบางคนเข้าใจถึงการใช้น้ำหนักในการฝึก โดยเขาจะลดน้ำหนักทุกครั้งเมื่อเขาเล่นไม่ไหว และเขาจะไม่หักโหมในการฝึก จึงทำให้เขาไม่เคยบาดเจ็บในการฝึกเลย ดังบทสัมภาษณ์ของนทที่กล่าวว่า

ผู้วิจัย : แล้วเคยแบบบาดเจ็บหนักๆ ไหมครับ
นท : ยังครับ ยัง
ผู้วิจัย : ยังไม่เคยเลย คิดว่าเป็นเพราะอะไร เราถึงไม่ได้แบบบาดเจ็บหนักขนาดนั้น
นท : ก็เราเล่นน้ำหนักที่ว่าเราคิดว่าเราเล่นไหว แล้วก็ไม่หักโหมจนเกินไป คือถ้าเล่นหนัก เราก็ลดจำนวนการเล่นให้น้อยลง
ผู้วิจัย : ก็คือ เน้นไม่หักโหม
นท : ใช่ครับ

(สัมภาษณ์ คุณนท อายุ 24 ปี นักศึกษา)

ดังนั้นในแบบแผนการฝึกจึงมีส่วนสำคัญที่ทำให้พวกเขาลดโอกาสความเสี่ยงที่ทำให้พวกเขานั้นเกิดการบาดเจ็บ โดยพวกเขานั้นมีองค์ความรู้ในรูปแบบการฝึกอย่างถูกต้อง และพวกเขานั้นเข้าใจถึงการใช้น้ำหนักในการฝึกที่เหมาะสมเพื่อเลี่ยงโอกาสเสี่ยงต่อการบาดเจ็บที่รุนแรงซึ่งรูปแบบในการฝึกนี้อาจจะเกิดขึ้นจากความเชื่อในประเด็นสุขภาพ (No pain No gain) การให้ความหมายความเป็นชาย การให้ความหมายเพศวิถี และบริบทการเพาะกาย ที่มีส่วนทำให้พวกเขานั้นต้องเล่นหนัก

ความหมายการเจ็บปวดที่ผูกโยงกับแบบแผนการเพาะกาย

โดยเริ่มจากเหมาจะมีความเชื่อ “No pain No gain” ระดับค่อนข้างมากกว่ากลุ่มอื่นๆ โดยส่วนใหญ่เขาจะให้ความหมายของการบาดเจ็บว่าเป็นสิ่งที่ดี เป็นสิ่งที่ทำให้กล้ามเนื้อพัฒนา การเจ็บปวดเป็นสิ่งที่มีประโยชน์กับคนที่เล่นใหม่ๆ ดังคำกล่าวของเหมาที่ว่า *“No pain No gain ผมมองว่ามีประโยชน์กับเด็กนะ มีประโยชน์กับผมในช่วงแรกๆ เพราะมันทำให้เรารู้ว่า อย่าติดคอมฟอร์ทโซน”* จึงทำให้เยาวชนชายบางคนถึงกับแสวงหาความเจ็บปวดอยู่ตลอดเวลา อีกทั้งบางคนนั้นเมื่อมีการเล่นเพาะกายเสร็จสิ้นแล้วไม่เกิดอาการเจ็บปวดจะรู้สึกหงุดหงิดว่าเขาเล่นแล้วไม่โดนกล้ามเนื้อ ดังคำกล่าวของบอสที่ว่า *“ถ้าเกิดเล่นไปแล้วไม่เจ็บนี่ จะรู้สึกหงุดหงิดมากกว่า รู้สึกว่ามันไม่โดน ผมว่าเป็นทุกคนนะ”* เขาจึงคิดว่าวันนั้นเราเล่นไม่โดนหรือเปล่าเขาจึงพยายามคิดว่าเขาเล่นอะไรที่

Copyright by Mahidol University

ผิดพลาดไปจึงทำให้ร่างกายของเขาไม่รู้สึกถึงอาการเจ็บปวด และเยาวชนชายบางคนยังได้ให้ความหมายการเจ็บปวดอีกว่าการเจ็บปวดนั้นเป็นมิตรกับเขา เป็นสิ่งที่ทำให้เขานั้นรู้ว่าเขาได้ไปเล่นเวทมา ดังคำกล่าวของเมย์ที่ว่า *"ผมว่ามันเป็นมิตรสำหรับเรานะ มันเหมือนมันไปเตือน อาการตื่นมาแล้วเจ็บอะไรอย่างนี้ ผมว่ามันเป็นอาการหนึ่งที่เหมือนเตือนเราว่า เฮ้ย เราไปเล่นไอ้นี่มานะ มันถึงรู้สึกเจ็บ รู้สึกปวด อะไรอย่างนี้"* การที่ได้ให้ความหมายในประเด็นสุขภาพของเยาวชนชายในกลุ่มนี้เป็นการให้ความหมายเกี่ยวกับความเชื่อ No pain No gain โดยพวกเขานั้นค่อนข้างมีความเชื่อเกี่ยวกับวาทกรรมนี้ค่อนข้างมาก โดยความเชื่อนี้มีผลทำให้พวกเขานั้นมีรูปแบบการเล่นเพาะกายที่ให้ความสำคัญเกี่ยวกับความเจ็บปวดที่มีต่อกล้ามเนื้อว่าจะต้องเล่นให้กล้ามเนื้อนั้นเกิดอาการเจ็บปวดขึ้นมา เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อของพวกเขานั้นเกิดการพัฒนาขึ้นมาได้

แต่ในขณะเดียวกันเยาวชนชายบางคนสามารถอธิบายหลักการของการบาดเจ็บได้ดังคำกล่าวของสแตมป์ที่ว่า *"การเจ็บปวดนั้นเป็นผลดี เมื่อเรากินโปรตีนเข้าไปกล้ามเนื้อก็จะขยายใหญ่ขึ้น"* อีกทั้งเยาวชนชายบางคนยังสามารถแยกผัสสะของการเจ็บปวดได้ว่าการเจ็บปวดแบบไหนเป็นการบาดเจ็บที่เกิดจากการเล่นหรือการบาดเจ็บแบบไหนที่เกิดจากการบาดเจ็บ ดังคำกล่าวของกาฟที่กล่าวถึงการเจ็บปวดที่เกิดจากการบาดเจ็บที่ว่า *"แตกต่างจากเกิดอาการที่แบบเราเล่น แล้วปวดกล้ามเนื้อ และล้ากล้ามเนื้อครับ มันจะเจ็บไปที่แบบ เหมือนเจ็บเส้นเอ็นอะไรทำนองนั้นครับผม เวลาเรายืดแล้วมันเจ็บแบบจี๊ดๆ ครับผม"* อีกทั้งกาฟก็ยังกล่าวต่อเกี่ยวกับการเจ็บปวดที่ทำให้กล้ามเนื้อพัฒนาและกล้ามเนื้อไม่พัฒนาอีกว่า *"มันจะปวด แบบ ปวดมากครับผม แบบทำอะไรก็ทำไม่ได้ เหมือนปวดกระดูด ปวดเส้นอะไรไปหมด กล้ามเนื้อมันไม่พัฒนา แต่ว่า อาการที่แบบปวดจากการออกกำลังกาย ก็ ความรู้สึกจะล้าๆ ครับผม เมื่อย ปวดตัว ปวดแบบ รู้สึกได้ว่า มัน กล้ามเนื้อมันพัฒนาครับผม"* อีกทั้งเยาวชนชายบางคนยังให้ความหมายว่าการที่เวลาเราเล่นเวทนั้นเมื่อเราฝืนจะทำให้กล้ามเนื้อเราเติบโตได้ดี แต่บางทีถ้าเราฝืนมากเกินไปจะเป็นผลเสียกับร่างกายของเรา ดังคำกล่าวของต๊อปที่ว่า *"ขณะที่เราพยายามจะฝืนมัน มันเลยทำให้เราเจ็บ แต่คนบางคนอาจจะคิดว่า ยิ่งเจ็บ กล้ามเนื้อยิ่งขึ้น ยิ่งแน่น แต่บางทีผมว่า มากเกินไปมั่นเสี่ยง เสี่ยงต่อร่างกายเรา"* จึงทำให้เยาวชนชายบางคนได้กล่าวว่าแต่ก่อนนั้นเขาจะรู้สึกว่าถ้าวันไหนเขามาเล่นเพาะกายแล้วไม่เกิดการเจ็บปวดเขาจะรู้สึกสงสัยว่าเขาอาจจะเล่นไม่ถูกแต่ตอนนี้เขาไม่ได้ซีเรียสเหมือนแต่ก่อนแล้ว ดังคำกล่าวของมนท์ที่ว่า *"ตื่นมาไม่เจ็บ แล้วรู้สึกยังไงบ้าง แต่ก่อนใช่อยู่ว่า เราไม่เจ็บ ทำไม เหมือนว่าเล่นไม่เข้าประมาณนี้ครับ แต่ตอนนี้ผมไม่ซีเรียสแล้ว ไม่ค่อยจะซีเรียส เล่นไม่เจ็บก็โอเค วันหลังเล่นท่าใหม่ไปเลย ไม่ได้ไปซีเรียสว่าวันนี้เราเล่นไม่ได้"* ซึ่งสอดคล้องกับการให้ความหมายของอ้นที่กล่าวว่า *"ไม่จำเป็นต้องเจ็บทุกครั้งที่มาเล่นหรอก"* โดยการแยกแยะผัสสะการบาดเจ็บนั้นย่อมเกิดจากการ

Copyright by Mahidol University

สั่งสมประสบการณ์ของในตัวนักเพาะกายในแต่ล่ะคน ซึ่งคนที่สามารถแยกผัสสะการเจ็บปวดได้ เยาวชนชายคนนั้นก็มีโอกาสที่ลดความเสี่ยงในการเกิดการบาดเจ็บ

อีกทั้งเยาวชนชายบางคนทราบถึงกระบวนการที่ทำให้กล้ามเนื้อเติบโต โดยการต้องเล่นเวทเพื่อให้กล้ามเนื้อเกิดการฉีกขาดก่อน แล้วเมื่อเราได้นอนพักผ่อนกล้ามเนื้อถึงจะซ่อมแซมและจะเกิดการพัฒนาขึ้น ดังคำกล่าวของแจ๊คที่ว่า *"พอเราเล่นแล้วกล้ามเนื้อเกิดการฉีกขาด ได้พักผ่อนที่เพียงพอ ตื่นขึ้นมากล้ามเนื้อจะตึงแสดงว่ากล้ามเนื้อส่วนนั้นได้ซ่อมแซม แล้วมันจะพัฒนา"* และยังมีเยาวชนชายบางคนสามารถแยกอาการเจ็บปวดกับอาการบาดเจ็บได้ โดยเขาได้กล่าวว่าอาการบาดเจ็บนั้นไม่เหมือนกับอาการเจ็บปวดกล้ามเนื้อ แต่อาการเจ็บปวดกล้ามเนื้อนั้นเป็นอาการที่เส้นใยกล้ามเนื้อฉีกขาดเหมือนกับกล้ามเนื้อจะสามารถพัฒนาขึ้น นั่นคืออาการที่เรายังสามารถเล่นเวทต่อได้ ดังคำกล่าวของแคมป์ที่กล่าวว่า *"คือปวดมันไม่เรียกว่าบาดเจ็บอ่ะครับ คือมันเป็นเหมือนว่า เค้าเรียกว่าเส้นใยกล้ามเนื้อมันฉีกขาด มันเหมือนพัฒนาที่เราได้เล่นน่ะครับ มันไม่เรียกว่าบาดเจ็บ ถ้าบาดเจ็บคือเราเจ็บเราเล่นไม่ได้อย่างนั้นน่ะ แต่ถ้าอย่างคำว่าปวด หรือเมื่อยอะไรอย่างนี้ นั่นคือเรายังสามารถเล่นต่อได้"* ซึ่งการเจ็บปวดเช่นนี้คือการใช้กล้ามเนื้ออย่างถูกต้องในการเล่นเวท โดยคนที่เล่นเพาะกายเขาจะเรียนรู้จากประสบการณ์เองว่าการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นนั้นเป็นแบบไหน ดังคำกล่าวของสันที่ว่า *"การเล่นเวทที่ถูกต้อง นั่นคือการเจ็บระบมโดยการใช้กล้ามเนื้ออย่างถูกต้อง มันจะไม่ได้เจ็บแบบว่า อักเสบแบบนี้ มันจะเจ็บต่างกัน เราจะทราบเองถ้าคนเล่นจะรู้"* จึงมีเยาวชนชายบางคนได้ให้ความหมายถึงการเจ็บปวดว่าเป็นทั้งมิตรและเป็นทั้งศัตรู เราจึงต้องควรจะพิจารณาให้ได้ว่าการเจ็บปวดแบบไหนที่จะส่งผลดีหรือผลเสียกับเรา ถ้าเราเจ็บปวดแล้วเป็นสิ่งที่เป็นมิตรกับเราก็จะทำให้กล้ามเนื้อเราเติบโต แต่ถ้าเราเจ็บปวดแล้วเป็นสิ่งที่ทำให้กล้ามเนื้อไม่เติบโตก็จะทำให้การเจ็บปวดนั้นเป็นศัตรูกับเรา ดังคำกล่าวของนทที่กล่าววว่า *"บางทีก็เป็นมิตร บางทีก็เป็นศัตรู เป็นมิตรก็คือเหมือนกับว่า อาจจะทำให้พัฒนากล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายเรา มีรูปลักษณ์ที่ใหญ่ขึ้น แต่เป็นศัตรูนี่คือเหมือนกับว่า บางทีเราอาจจะเล่นเจ็บ แต่ไม่โต คือเหมือนกับว่ามันอักเสบข้างใน แต่ว่ามันไม่เกิดการขยายกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อไม่เกิดการเติบโต"* ดังนั้นการให้ความหมายในประเด็นสุขภาพของเยาวชนชายนั้นมีเยาวชนชายบางคนที่สามารถที่จะให้ความหมายเกี่ยวกับ No pain No gain ได้อย่างเข้าใจในการพัฒนาของกล้ามเนื้อโดยเขานั้นสามารถอธิบายได้อย่างละเอียดถึงกระบวนการบาดเจ็บและการซ่อมแซมที่จะทำให้กล้ามเนื้อเติบโตขึ้น

บริบทของการเพาะกาย

Copyright by Mahidol University

ปัจจัยทางด้านสังคมวัฒนธรรมเป็นปัจจัยที่สำคัญมากในการทำให้เยาวชนชายนั้นได้เรียนรู้จากการสั่งสมของประสบการณ์ตามสภาพสังคมที่ตนเองได้ไปคลุกคลี สถานออกกำลังกาย

และฟิตเนสจึงมีความแตกต่างกันทางด้านของบริบทในการเพาะกาย กล่าวคือบริบทของสถานที่นั้นเป็นสิ่งที่ทำให้เยาวชนชายมีความคิดความเชื่อที่แตกต่างกันออกไป และสิ่งนี้ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้พวกเขานั้นเกิดการบาดเจ็บ

จากการเล่าประสบการณ์ในการใช้บริการสถานออกกำลังกายของเหมาทั้งสองแห่งมีความแตกต่างกันมากกล่าวคือ เมื่อเขาเคยไปใช้บริการสถานออกกำลังกายที่ต่างจังหวัดซึ่งเป็นสถานออกกำลังกายของรัฐบาลที่อยู่ในตัวจังหวัด ซึ่งสถานออกกำลังกายนั้นมีอุปกรณ์เครื่องมือและสิ่งอำนวยความสะดวกไม่ค่อยได้มาตรฐานเท่าที่ควร โดยจะสังเกตได้จากคราสนิมที่เกาะติดกับแผ่นเหล็กและบาร์เบลใส่น้ำหนัก จากประสบการณ์ที่เขาได้เคยประสบเหตุขึ้น เมื่อเขาได้เล่นบาร์เบลที่มีสนิทเกาะติดเต็มอยู่นั้นในขณะที่เขากำลังเล่นก็เกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิดขึ้น ซึ่งบาร์เบลที่เขาเล่นอยู่นั้นเกิดหักในระหว่างที่เขาเล่น แผ่นเหล็กที่เขาใส่น้ำหนักอยู่นั้นก็เกิดตกกระจุยกระจาย อีกทั้งบาร์เบลที่หักก็เกือบเสียบโดนขาของเขาอีกด้วย ดังบทคำกล่าวของเหมาที่กล่าวว่า *“ผมก็โหลดน้ำหนักไป ก็คนอื่นเล่นก็ไม่มีปัญหาครับ ผมเล่นหนักไง โหลดไปยกพรึ่บขึ้นมาบาร์หัก แล้วเหล็กมันเกือบเสียบขา คือบาร์มันหักเลยครับ แล้วเกือบเสียบขา ดีที่ไม่โดน น้ำหนักก็กระจุยกระจาย อันนี้ก็เป็นอันตรายที่เกิดขึ้นได้อย่างรุนแรงมากๆ ในยิมที่เครื่องมือไม่พร้อม”* อีกทั้งยังมีเยาวชายบางคนก็ยังเรียนรู้จากคำแนะนำของผู้ที่เล่นอยู่ก่อนแล้วในสถานออกกำลังกายเขตบางขุนเทียน ซึ่งทำให้เยาวชนชายบางคนเกิดอาการบาดเจ็บที่รุนแรงจากการฟังคำแนะนำของผู้ที่เล่นมาอยู่ก่อนแล้ว ดังคำกล่าวของบอสที่กล่าวว่า *“ผมเล่นอกติดต่อกันห้าวัน พี่เค้าบอกว่า เล่นไปก่อนดิอกอ่ะ เล่นไปเลยทุกวัน ยิ่งเจ็บ นั่นแหละมันยิ่งขึ้น ผมก็เล่นตามเค้า ห้าวัน วันที่ห้าผมไม่ไปโรงเรียน”* จึงทำให้ผู้วิจัยได้เห็นถึงองค์ความรู้ในการเพาะกายของผู้เล่นและบริบทผู้คนในสถานที่มีส่วนในการทำให้เกิดการบาดเจ็บที่มีความรุนแรงแตกต่างกัน

และในขณะเดียวกันเยาวชนที่เพาะกายที่สถานออกกำลังกายเขตบางขุนเทียน พวกเขามีบริบทการเพาะกายในสถานออกกำลังกายของรัฐที่มีความมาตรฐานในระดับหนึ่ง โดยอุปกรณ์ที่พวกเขาทำการฝึกเพาะกายนั้นค่อนข้างจะเก่าโดยการขาดการบำรุงรักษา ยกตัวอย่างเช่น เบาะผนักพิงที่มีการขาดจนเห็นผ่านฟองน้ำเข้าไปจนถึงแผนไม้อัด จึงทำให้คนที่ทำการเพาะกายที่นั่นต้องนำผ้ามารองตรงเบาะเพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บ และยังรวมไปถึงอุปกรณ์ประเภทที่เป็นเหล็กที่โดนสนิมเกาะอยู่ค่อนข้างมากตามที่จับและส่วนที่ใส่แผ่นน้ำหนัก ด้วยเหตุนี้อาจจะเกิดเกตุการณ์ที่เหล็กนั้นอาจจะหักได้และส่งผลทำให้เกิดการบาดเจ็บขึ้นได้ แต่ในบริบทเดียวกันในส่วนขององค์ความรู้ในการเพาะกายของเยาวชนชายบางคนนั้นมีส่วนที่ทำให้พวกเขาลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดการบาดเจ็บขึ้นได้ โดยพวกเขาจะเรียนรู้การเพาะกายที่สั่งสมจากประสบการณ์ของพวกเขาเอง ในบางครั้งพวกเขาบางคนมีการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้กับคนที่เพาะกายในสถานออกกำลังกายแห่งนั้น

Copyright by Mahidol University

หรือในบางคนก็มักจะหาองค์ความรู้จากอินเตอร์เน็ตมาใช้ประกอบในการฝึกของตนเอง ด้วยเหตุนี้จึงทำให้พวกเขานั้นลดโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดการบาดเจ็บในขณะที่พวกเขาทำการเพาะกาย

บริบทของการเพาะกายจึงเป็นอีกส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บที่มีความรุนแรงในกลุ่มเยาวชนชายที่เล่นเพาะกาย ซึ่งในบริบทนั้นจะมีหลายส่วนที่ทำให้เกิดโอกาสเสี่ยงในการเกิดการบาดเจ็บ ยกตัวอย่างเช่น สถานที่สิ่งอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์ในการฝึกถ้าไม่มีความมาตรฐานหรืออุปกรณ์นั้นมีความเก่าจนขึ้นสนิม ก็จะสามารถทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บขึ้นได้ อีกทั้งบริบทผู้คนในสถานออกกำลังกายก็ยังมีส่วนที่ทำให้เกิดความคิดความเชื่อในการเพาะกายที่อาจจะไม่ได้เป็นไปตามแบบแผนที่มีความถูกต้อง รวมไปถึงองค์ความรู้ของผู้ที่เล่นเพาะกายก็ยังมีส่วนสำคัญในการทำให้ลดโอกาสเสี่ยงที่สามารถทำให้เกิดการบาดเจ็บได้เช่นกัน

แต่เยาวชนชายที่เล่นเพาะกายที่ฟิตเนสเอสเอสฯ นั้นเป็นฟิตเนสที่มีความมารตฐานในด้านสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆและอุปกรณ์ที่มีความทันสมัย โดยมีเจ้าหน้าที่คอยดูแลทั้งสถานที่และดูแลทั้งอุปกรณ์ต่างๆ จึงเห็นได้ว่าสถานที่และอุปกรณ์จึงไม่มีส่วนที่ทำให้พวกเขาเกิดโอกาสเสี่ยงที่เกิดจากการบาดเจ็บได้ รวมไปถึงที่นั่นยังเป็นสถานที่ซึ่งมีผู้มีองค์ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาคอยแนะนำในการฝึก จึงทำให้เยาวชนชายที่เพาะกายที่นั่นมีการหล่อหลอมทางด้านความคิดและความเชื่อที่เป็นไปในรูปแบบของการเพาะกายตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาที่ถูกต้องและปลอดภัย ในบริบทของการเพาะกายของเยาวชนชายในกลุ่มนี้จึงมีโอกาสที่จะทำให้เกิดการบาดเจ็บที่น้อยกว่าบริบทของเยาวชนชายที่อยู่ในกลุ่มอื่นๆ

Copyright by Mahidol University

บทที่ 5
สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการศึกษา

การศึกษาวิจัยเรื่องประสบการณ์การเพาะกายของเยาวชนชายเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ ได้ทำการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมและการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกแก่เยาวชนชายที่ได้เล่นเพาะกาย อายุ18-25 ปี ในสถานออกกำลังกายเขตบางขุนเทียน และฟิตเนสเอสเอสสปอร์ตเซ็นเตอร์ โดยใช้เวลาในการเก็บข้อมูลเป็นเวลาทั้งหมด 3เดือน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 14คน ที่เล่นเพาะกายอยู่ในสถานที่ทั้งสองแห่ง โดยวิธีการคัดเลือกเป็นแบบเจาะจง (purposive method) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก (inclusion criteria) คือ 1) เป็นเยาวชนชายที่ออกกำลังกายด้วยการเพาะกาย 2)โดยทำการเพาะกายไม่ต่ำกว่า 3วันใน 1สัปดาห์ 3)ทำการเพาะกายไม่น้อยกว่า 1ปี 4)มีความเต็มใจที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยมีจุดประสงค์หลักในการวิจัยเพื่อศึกษาประสบการณ์การเพาะกายของเยาวชนชาย เพื่ออธิบายแผนการเพาะกายในกลุ่มเยาวชนชาย การให้ความหมายความเป็นชาย เพศวิถี การบาดเจ็บที่สัมพันธ์กับการเพาะกาย และศึกษาปัญหาสุขภาพและการจัดการปัญหาสุขภาพของเยาวชนชายที่เพาะกาย โดยจะศึกษาการผูกโยงการให้ความหมายความเป็นชาย เพศวิถี และการบาดเจ็บ ที่ส่งผลต่อแบบแผนการเพาะกาย และปัญหาสุขภาพ

ลักษณะบริบทของสถานออกกำลังกายเขตบางขุนเทียนและฟิตเนสเอสเอสฯนั้นมีความแตกต่างกัน โดยสถานออกกำลังกายเขตบางขุนเทียนนั้นเป็นสถานออกกำลังกายของรัฐฯซึ่งมีไว้เพื่อบริการประชาชนทั่วไปอัตราค่าบริการจึงค่อนข้างถูกมาก ในส่วนของสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์การฝึกนั้นไม่ค่อยเอื้ออำนวยสักเท่าไหร่นัก ซึ่งแตกต่างจากฟิตเนสเอสเอสฯที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์การฝึกที่ครบครันได้มาตรฐาน แต่ในส่วนอัตราค่าบริการก็ค่อนข้างสูงเช่นกัน โดยลักษณะประชากรของบริบทสถานที่ทั้งสองก็มีความแตกต่างกันในด้านขององค์ความรู้ของการเพาะกาย ซึ่งในสถานออกกำลังกายของเขตบางขุนเทียนนั้นไม่ได้มีผู้ให้คำแนะนำในการใช้สถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกต่างๆจึงทำให้ผู้ที่มาใช้บริการต้องลองผิดลองถูกหรือเล่นตามประสบการณ์ที่ได้สั่งสมมา ในขณะที่ฟิตเนสเอสเอสฯนั้นมีนักวิทยาศาสตร์การกีฬาที่มีองค์ความรู้มาให้คำแนะนำในการใช้สถานที่และการใช้อุปกรณ์ต่างๆในการฝึก ความแตกต่างทั้งสองบริบทนี้จึงทำให้ผู้ที่เล่นเพาะกายมีความแตกต่างกัน ต่อมาจะกล่าวถึงการให้ความหมายความเป็นชายของ

Copyright by Mahidol University

เยาวชนชาย การให้ความหมายนั้นมีการให้ความหมายที่หลากหลายแตกต่างกันออกไป เช่น ความเป็นชายต้องมีรูปร่างที่ดีสมส่วนมีกล้ามเนื้อ ต้องเป็นคนที่แข็งแรง ต้องมีความอดทน มีพละกำลัง ต้องเป็นคนมีกริยามารยาท ต้องให้เกียรติซึ่งกันและกัน ต้องมีระเบียบวินัย มีจิตสาธารณะ ฯลฯ ซึ่งการให้ความหมายของเยาวชนชายที่กล่าวมาข้างต้นนั้นในส่วนของการที่ต้องมีรูปร่างสมส่วนมีกล้ามเนื้อ จึงเป็นผลทำให้เยาวชนชายในปัจจุบันหันมาเล่นเพาะกายกันเป็นจำนวนมาก ในขณะเดียวกันเยาวชนชายที่ได้ให้ความหมายว่าความเป็นชายต้องมีความแข็งแรง อดทน มีพละกำลัง จึงทำให้เป็นที่ทำให้พวกเขานั้นมีแบบแผนการเล่นเพาะกายที่หนักเพราะต้องการแสดงออกซึ่งพละกำลัง ความอดทน ความแข็งแรง จึงทำให้พวกเขามีโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดการบาดเจ็บได้ ต่อมาจะกล่าวถึงการให้ความหมายเพศวิถีของเยาวชนชายที่เล่นเพาะกาย เยาวชนชายได้ให้ความหมายต่อรูปร่างที่สมส่วนและมีกล้ามเนื้อของตนเองว่าเป็นสิ่งที่ดึงดูดสายตาต่อผู้คนทั่วๆไป อีกทั้งยังเป็นเสน่ห์ทางเพศทำให้เพศตรงข้ามและเพศเดียวกันเกิดความสนใจ อีกทั้งเยาวชนชายบางคนยังเล่นเพาะกายเพราะแฟนของตนเองนั้นชอบให้มาเล่นเพาะกาย แต่ในขณะเดียวกันก็มีเยาวชนชายบางส่วนที่ไม่ได้ให้ความหมายของเพศวิถีจากการเพาะกาย ต่อมาจะกล่าวถึงการให้ความหมายในประเด็นสุขภาพที่เกี่ยวกับการเพาะกาย ซึ่งเยาวชนชายส่วนมากนั้นให้ความหมายต่อการเจ็บปวดว่าเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างกล้ามเนื้อ (No pain No gain) จึงทำให้เยาวชนชายส่วนมากมีความเชื่อว่าถ้าไม่เจ็บปวดกล้ามเนื้อจะไม่โต แต่ในอีกมุมหนึ่งก็มีเยาวชนชายบางส่วนที่บอกว่าไม่จำเป็นต้องเจ็บปวดทุกครั้งที่เล่น จึงทำให้ในขณะเดียวกันก็มีเยาวชนชายบางส่วนที่สามารถแยกผัสสะการเจ็บปวดได้ ว่าการเจ็บปวดแบบไหนเป็นสิ่งที่มีประโยชน์และการเจ็บปวดแบบไหนเป็นสิ่งที่ไม่มีประโยชน์ ต่อมาจะกล่าวถึงแบบแผนการเพาะกาย ในการเพาะกายของเยาวชนชายจะมีแบบแผนการเพาะกายที่มีความสัมพันธ์และใกล้เคียงกันของในแต่ละแบบแผน ซึ่งจะประกอบด้วย 3รูปแบบหลักๆได้แก่ รูปแบบการฝึก รูปแบบโภชนาการ รูปแบบการพักผ่อน เป็นต้น ในทั้ง 3 รูปแบบที่กล่าวมานี้มีความสำคัญต่อการเล่นเพาะกายไม่มากไม่น้อยไปกว่ากัน ในส่วนของรูปแบบในการฝึกนั้นก็จะมีหลากหลายแบบแผน ซึ่งในแต่ล่ะแบบแผนก็จะมีส่วนที่ทำให้ร่างกายและกล้ามเนื้อนั้นมีการพัฒนาที่แตกต่างกันออกไป แต่ในขณะเดียวกันนั้นแบบแผนการฝึกก็จะมีส่วนที่ทำให้เยาวชนชายนั้นเกิดปัญหารการบาดเจ็บขึ้นได้ จึงมีความจำเป็นต้องเลือกแบบแผนการฝึกที่เหมาะสมกับตนเอง ต่อมารูปแบบโภชนาการก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ทำให้การเพาะกายของเยาวชนชายนั้นประสบผลสำเร็จ ในรูปแบบโภชนาการของเยาวชนชายที่เพาะกายนั้นส่วนมากจะรับประทานอาหารประเภทโปรตีนเป็นหลัก เช่น นม ไข่ ไก่ ถั่ว หมู เนื้อ ฯลฯ แต่ในขณะเดียวกันก็ยังต้องรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ซึ่งเยาวชนชายบางคนนั้นจึงมีการซื้ออาหารเสริมและวิตามินเพื่อมารับประทานเพิ่ม เช่น เวย์โปรตีน วิตามินรวม วิตามินบีคอมเพ็ค น้ำมันตับปลา เป็นต้น ในอีกมุมหนึ่ง

Copyright by Mahidol University

ของรูปแบบโภชนาการก็ยังเยาวชนชายบางคนมีการใช้ยาเบิร์นไขมันเพื่อที่จะกระตุ้นระบบเผาผลาญ และใช้ยาฮอร์โมนเพศชายในการพัฒนาของกล้ามเนื้อ ต่อมาในส่วนของรูปแบบการพักผ่อนก็เป็นอีกส่วนหนึ่งที่สำคัญไม่แพ้ไปกว่าทั้งสองรูปแบบที่กล่าวมาข้างต้น เพราะการพักผ่อนนั้นสามารถทำให้กล้ามเนื้อที่ได้รับการใช้งานหนักจากโปรแกรมการฝึกมานั้นได้ฟื้นฟูและเกิดการพัฒนาของกล้ามเนื้อ อีกทั้งการพักผ่อนยังลดความเสี่ยงที่สามารถทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ จึงทำให้ส่งผลต่อปัญหาสุขภาพของเยาวชนชาย เยาวชนชายที่เล่นเพาะกายนั้นส่วนมากจะมีปัญหาอาการบาดเจ็บในส่วนของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นที่เป็นผลมาจากการเล่นเพาะกาย ยกตัวอย่างเช่น การบาดเจ็บกล้ามเนื้อหน้าอก การบาดเจ็บกล้ามเนื้อหลัง การบาดเจ็บเส้นเอ็นข้อมือ การบาดเจ็บเส้นเอ็นหัวไหล่ ฯลฯ จึงกล่าวได้ว่าปัญหาสุขภาพของการเพาะกายนั้นสามารถเกิดการบาดเจ็บได้ในทุกๆส่วนที่ทำการฝึกเพาะกาย เมื่อเกิดการบาดเจ็บแล้วจึงส่งผลทำให้เกิดการจัดการปัญหาสุขภาพของเยาวชนชายที่เล่นเพาะกาย เยาวชนชายจึงมีการจัดการปัญหาสุขภาพของพวก 4 รูปแบบ คือ 1.ปล่อยให้ปัญหาสุขภาพเหล่านั้นหายเอง 2.ดูแลสุขภาพตนเอง พักผ่อน ซื้อยารักษาเอง และมีการกินโปรตีนเพิ่มขึ้น 3.ไปพบแพทย์ 4.ไปซื้อยาที่ร้านขายยามารักษาเอง (แต่ไม่หาย) จึงไปโรงพยาบาลของรัฐ (แต่ไม่หาย)จึงหันมาเล่นโยคะ (อาการค่อยๆดีขึ้น) ในการจัดการปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นนี้จะขึ้นอยู่กับอาการว่ามีอาการบาดเจ็บมากน้อยเพียงใดหรือถ้ามีการจัดการปัญหาแล้วอาการไม่หายหรือไม่ดีขึ้นจึงจะมีการจัดการปัญหาเหล่านั้นตามลำดับที่กล่าวมา ในการให้ความหมายต่างๆที่กล่าวมาข้างต้นนั้น ทั้งหมดมีความเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน โดยปรากฏการณ์การเล่นเพาะกายที่เกิดขึ้นของเยาวชนชายนั้นสามารถผูกโยงกับความเป็นชายได้โดย ความเป็นชายจะมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันกับการเล่นเพาะกายทำให้เยาวชนชายเกิดความต้องการที่จะมีรูปร่างที่ดีมีกล้ามเนื้อตามกระแสสังคมที่ให้ต่อความเป็นชายจึงทำให้พวกเขาเกิดความสนใจในการไปเล่นเพาะกาย รวมไปถึงในส่วนของเพศวิถีก็จะเป็นส่วนที่คอยเสริมทำให้เยาวชนชายนั้นเล่นเพาะกายอีกด้วยเช่นกัน เนื่องจากเพศวิถีนั้นเข้ามาควบคุมจัดการดูแลผู้คนในสังคมทำให้เกิดรสนิยมทางด้านเพศ เยาวชนชายที่เล่นเพาะกายจึงมีความปรารถนาให้ความเป็นเพศวิถีของตนนั้นเกิดเสน่ห์ดึงดูดทางเพศให้กับเพศที่ตนเองนั้นสนใจ ในขณะเดียวกันเยาวชนชายบางคนก็ยังเล่นเพาะกายเพื่อความต้องการของคู่รักของตน อีกทั้งการให้ความหมายของ No pain No gain ที่มีความคิดความเชื่อต่อการเจ็บปวดว่าจะสามารถพัฒนากล้ามเนื้อจึงทำให้เยาวชนชายบางคนมีแบบแผนการเพาะกายที่ทำลายสุขภาพของพวกเขา กล่าวคือเยาวชนชายบางคนนั้นที่ขาดองค์ความรู้เกี่ยวกับการเจ็บปวดที่เกิดจากการเล่นเพาะกาย โดยเขาไม่สามารถแยกผัสสะของการเจ็บปวดได้ว่าอาการเจ็บปวดแบบไหนเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนากล้ามเนื้อและการเจ็บปวดแบบที่ส่งผลทำให้เกิดอาการบาดเจ็บ ด้วยปัจจัยข้างต้นนี้จึงส่งผลทำให้เยาวชนชายที่เล่นเพาะกายบางคนก็มีโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาสุขภาพต่างๆเกิดขึ้นจาก การให้

Copyright by Mahidol University

ความหมายความเป็นชาย การให้ความหมายเพศวิถี และการให้ความหมายการเจ็บปวด ที่ทำให้พวกเขานั้นต้องได้รับการบาดเจ็บที่รุนแรง เป็นผลทำให้พวกเขาเกิดอุปสรรคในการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือบางคนที่ได้รับการบาดเจ็บที่รุนแรงนั้นอาจส่งผลทำให้การบาดเจ็บนั้นเรื้อรังและต้องพักรักษาตัวเป็นระยะเวลายาว

5.2 การอภิปรายผล

การอภิปลายผลในการทำวิจัยเรื่องประสบการณ์การเพาะกายของเยาวชนชายในครั้งนี้นั้นจะเป็นการอภิปลายผลในประเด็นเกี่ยวกับความเป็นชายของเยาวชนชายที่เพาะกายที่ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับรูปร่างและกล้ามเนื้อที่มีความผูกโยงเกี่ยวกับอำนาจ พื้นที่ทางสังคม เสน่ห์ทางเพศ ที่แสดงออกมาในความเป็นชายของพวกเขาจากการที่พวกเขาได้เล่นเพาะกาย

ภาพตัวแทนความเป็นชายที่ผ่านรูปร่างและกล้ามเนื้อ การเกิดการครอบงำความเป็นชาย (Hegemonic masculinity)

จากการศึกษาครั้งนี้เยาวชนชายที่หันมาสนใจร่างกายของตนเอง ที่แสดงออกมาในรูปร่างที่สมส่วนมีกล้ามเนื้อที่บึกบึน ที่เป็นการให้ความหมายของความเป็นชายในสังคมยุคปัจจุบันจะบ่งบอกถึงผู้ชายคนนั้นว่าเป็นคนที่มีความแข็งแรงมีการรักษาสุขภาพของตนเอง จึงสอดคล้องกับคำกล่าวของเยาวชนชายคนหนึ่งที่กล่าวว่า รูปร่างดี มีกล้าม และความแข็งแรงแสดงถึงความเป็นชายส่วนหนึ่ง การให้ความหมายความเป็นชายดังกล่าว ถูกนำเสนอเป็นภาพตัวแทนความเป็นชายโดยผ่านสื่อต่างๆที่ทำให้เยาวชนชายเหล่านั้นรับรู้และนำไปปฏิบัติตามที่สังคมได้ให้ความหมายต่อความเป็นชายเอาไว้ ในขณะเดียวกันความเป็นชายที่มีรูปร่างที่สมส่วนมีกล้ามเนื้อที่บึกบึนว่าเป็นผู้ชายที่มีสุขภาพที่ดี เพราะเกิดจากการฝึกฝน อดทน และมีระเบียบวินัยในการทำตามแบบแผนเพาะกายอย่างเคร่งคัด ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบการฝึก รูปแบบโภชนาการ และรูปแบบการพักผ่อน รูปร่างที่สมส่วนและมีกล้ามเนื้อ เป็นภาพที่แสดงให้เห็นถึงความเป็นชายในอุดมคติของกลุ่มเยาวชนชายเหล่านั้น บ่งบอกว่าชายคนนั้นเป็นคนที่มีความแข็งแกร่ง มีพละกำลัง และมีความแข็งแรง และผ่านความลำบากในการฝึกตามแบบแผนการเพาะกาย อีกทั้งภาพในการฝึกระหว่างที่เยาวชนชายกำลังเพาะกายนั้นจึงเป็นภาพที่แสดงให้เห็นถึงความสามารถ พละกำลัง ความแข็งแรง ที่จะเอาชนะความหนักของแผ่นเหล็กที่ถูกแรงดึงดูดของโลกโน้วมถ่วงอยู่ จึงเป็นภาพที่พวกเขาไม่ได้มีความสุขความสบายเลยในขณะที่พวกเขากำลังทำการฝึก ซึ่งเป็นการให้ความหมายถึงความเป็นชายที่ต้องอดทน ลำบาก ซึ่งเยาวชนชายบางคนได้ให้ความหมายว่ามีความแตกต่างจากความเป็นหญิง ซึ่งสอดคล้องกับ Connell

(1995,อ้างถึงใน Arran Stibbe, 2004) ได้อธิบายว่า ในความเป็นเพศชายนั้นสิ่งที่แสดงออกทางชีวภาพ สรีระรูปร่าง พละกำลัง ความแข็งแรง จึงทำให้เพศชายมีอำนาจที่มากกว่าเพศหญิง ยกตัวอย่างเช่น การแสดงออกของเพศชายในการเล่นกีฬาย่อมแสดงให้เห็นถึงความกล้าหาญ อดทน แข็งแรง สิ่งเหล่านี้จะเกี่ยวโยงกับปัจจัยทางชีวภาพที่แสดงออกมาอย่างมีนัยสำคัญกับทางสังคม เพศชาย (Men) จึงแสดงถึงความเป็นชาย (Masculinity) ที่บ่งบอกถึงการครอบงำอำนาจที่เหนือกว่าความเป็นหญิง (Femininity) อำนาจในการครอบงำความเป็นชาย (Hegemonic masculinity) ย่อมเกิดกระบวนการทำซ้ำผ่านวาทกรรม ของความแข็งแรง แข็งแกร่ง และมีพละกำลัง โดยสังเกตจากการเพาะกายของเยาวชนชายจะเห็นได้ว่ามีการทำเลียนแบบของคนที่เข้ามาเพาะกายใหม่ๆซึ่งจะเลียนแบบรูปแบบของแบบแผนการเพาะกายของคนที่เพาะกายอยู่ก่อนแล้ว เช่นการเล่นแบบแผนการเพาะกายเดียวกับคนเก่าๆที่อยู่ในโรงยิม ซึ่งไม่ได้คำนึงถึงรูปร่างและความสามารถของร่างกายตนเอง โดยคิดว่าตัวเองนั้นก็เป็นผู้ชายเหมือนกับเขา คงจะมีความสามารถที่จะเล่นแบบเขาได้ จึงเข้าไปขอร่วมเล่นด้วย โดยที่ไม่ได้ลดน้ำหนักของลูกน้ำหนักลง เมื่อเข้าไปเล่นก็เกิดอาการที่ยกไม่ไหวทำให้ผู้คนในบริเวณนั้นต้องเข้าไปช่วยประคองน้ำหนักให้ จึงเป็นผลทำให้เกิดอาการบาดเจ็บแบบเฉียบพลันขึ้นในขณะนั้น อีกทั้งในอีกกรณีหนึ่งก็ยังมีการแสดงอำนาจของความเป็นชายที่ปรากฏอยู่ในพื้นที่สถานออกกำลังกายโดยจะมีการท้าทายความสามารถในการยกน้ำหนักของผู้คนในบริเวณนั้นว่าใครมีความสามารถที่จะยกน้ำหนักตามที่เพื่อนๆได้กำหนดให้ได้หรือไม่ จึงมีเยาวชนชายบางคนได้แสดงถึงความสามารถของการมีพละกำลังที่จะยกน้ำหนักดังกล่าว แต่ในขณะที่ทำการยกน้ำหนักอยู่นั้นภาพที่ปรากฏออกมาจึงเป็นภาพที่เยาวชนชายคนนั้นมีอาการแสดงถึงการไม่ไหวที่จะยกลูกน้ำหนักนั้น และส่งผลให้เยาวชนชายคนนั้นเกิดอาการบาดเจ็บกล้ามเนื้ออย่างเฉียบพลันตามมา สิ่งที่ปรากฏนี้จึงเป็นการแสดงออกถึงการครอบงำความเป็นชาย ดังที่ Connell (1987, อ้างถึงใน Joan Evans, 2011) ได้อธิบายว่า แสดงออกมาในรูปแบบของความเป็นชายที่เกิดความท้าทายในอำนาจของเพศตน ที่สังคมให้ความหมายต่อความเป็นชายในการแสดงออกทางพฤติกรรมของความเป็นชายจึงเป็นการแสดงออกตามอุดมการณ์ของเพศ ย่อมเกิดการทำซ้ำผ่านวาทกรรมซึ่งทำให้มันดูเหมือนเป็นธรรมชาติอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การกระทำเพื่อให้เกิดความเป็นชายในตัวเองของเพศชายนั้นย่อมนำไปสู่การกระทำพฤตกรรมเชิงลบที่มีต่อสุขภาพ

รูปร่างดี มีกล้าม สาวๆชอบ : เยาวชนชายที่เพาะกายผูกโยงกับเพศวิถี การมีเสน่ห์ดึงดูดทางเพศ

Copyright by Mahidol University

จากการศึกษาครั้งนี้เยาวชนชายที่หันมาสนใจร่างกายของตนเอง ที่แสดงออกมาในรูปร่างที่สมส่วนมีกล้ามเนื้อที่บึกบึน ที่เป็นการให้ความหมายของความเป็นชายในสังคมยุคปัจจุบัน

การให้ความหมายความเป็นชายดังกล่าว ถูกการประกอบสร้างจากความกรรมทางสังคมโดยผ่านสื่อต่างๆที่ทำให้เยาวชนชายเหล่านั้นรับรู้ เพศวิถีของตนและนำไปปฏิบัติตามสังคมที่ได้ให้ความหมายไว้ สังคมจึงมีบทบาทสำคัญต่อระบบความคิดความเชื่อของเยาวชนชาย สังคมจะเป็นตัวขับเคลื่อนทำให้เยาวชนชายในสังคมมีรูปแบบในการดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามสังคมได้ให้ความหมายต่อความเป็นชาย จึงปฏิเสธไม่ได้เลยว่าที่เยาวชนชายหันมากเพาะกายกันมากขึ้นเพราะถูกสังคม กำกับควบคุม ร่างกายและจิตวิญญาณของพวกเขาอยู่ ดัง Michel Foucault (1978) ได้อธิบายว่าวาทกรรมเพศวิถีเป็นเครื่องมือของการส่งผ่านอำนาจและอำนาจนี้เป็นพลังในทางสร้างสรรค์ซึ่งกำหนดความสัมพันธ์ระหว่างคนสถานบัน และวิธีคิดของคนในสังคม กลุ่มมคนกฎุมพีในศตวรรตที่19 ได้สร้างความหมายและวิธีคิดเกี่ยวกับเพศวิถี ทำให้ความหมายของเพศวิถีถูกใช้เป็นเครื่องมือในการแผ่ขยายอำนาจของพวกเขา ดังนั้นผู้คนในสังคมจึงมองเพศวิถีของตัวเองในฐานะที่ตัวเองเป็นใครในมิติทั้งทางร่างกาย จิตใจ และจิตวิณญาน การควบคุมเพศวิถีจึงกลายเป็นเครื่องมือของการควบคุมชะตาชีวิตของพวกเขา เพศวิถีจึงเป็นเครื่องมือของพวกกฎุมพี ในการได้มาซึ่งอำนาจและขยายอำนาจที่มีอยู่มาควบคุมร่างกายและจิตวิญญาณ กลุ่มคนกฎุมพีไม่ได้ละเลยประเด็นเพศวิถีแต่พวกเขาให้ความสำคัญกับมันเพื่อที่จะควบคุม สร้างกฎเกณฑ์ และประกันว่าความเป็นปกติธรรมดายังคงอยู่ ดังนั้นการมองเพศวิถีในฐานะที่เป็นสิ่งประดิษฐ์ของชนชั้นของกลุ่มกฎุมพีเป็นการมองให้ทะลุถึงการที่เราควบคุมสุขภาวะของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ Ruth Dixon-Mueller (1993) ได้อธิบายว่าเพศวิถีเป็นการให้ความหมายทางด้านทัศนคติและพฤติกรรมของผู้ชายและผู้หญิงในทุกๆสังคมจะส่งผลกระทบต่อพื้นฐานของคุณภาพชีวิตของมนุษย์ องค์ความรู้ของเพศวิถีมีความสำคัญต่อทัศนคติและพฤติกรรมทางด้านสุขภาพ เพศวิถีเป็นแนวคิดที่เป็นบูรณาการ รวมตั้งแต่ความสามารถทางด้านร่างกายที่ถูกกระตุ้นเร้า เช่นเดียวกันความหมายทางสังคมที่ถูกรับรู้ร่วมกันและความหมายของปัจเจกที่เชื่อมโยงกับพฤติกรรมทางเพศ และการประกอบกันขึ้นเป็นอัตลักษณ์ “ผู้ชายต้องมีกล้าม” จึงเป็นคำพูดของกลุ่มเยาวชนชายที่เล่นเพาะกายซึ่งเป็นอัตลักษณ์ที่พวกเขาได้เลือกในการให้ความหมายมิติของร่างกายเพื่อที่จะเป็นรูปแบบในการส่งผ่านความเป็นตัวตนที่พวกเขาต้องการนำเสนอสู่ผู้คนในสังคม เขาจึงมีความคิดความเชื่อต่อการนำเสนอรูปร่างที่มีกล้ามของพวกเขาว่าตรงตามการให้ความหมายของความเป็นชายที่มีเสน่ห์ทางเพศแก่ผู้คนที่ได้พบเห็น เป็นการดึงดูดสายตา ทำให้ผู้คนเกิดการหลงไหลในรูปร่างของตนเอง การเพาะกายในเยาวชนชายจึงสะท้อนมิติด้านเพศวิถีของเยาวชนชายที่เพาะกาย ดังที่ White, Bondurant & Travis (2000 อ้างในนภาภรณ์ หะวานนท์, กิตติกร สันคติประภา, อุษณีย์ ธโนศวรรย์ และธีรวัลย์ วรรธโนทัย, 2555) ได้อธิบายว่าเพศวิถีจึงเป็นการแสดงออกของบุคคลว่ามีความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก และการตอบสนองต่อสิ่งต่างๆที่แสดงออกมาในกริยาท่าทาง การพูด การแต่งตัว หรือในด้านของความรู้สึกที่มีปฏิสัมพันธ์กับ

Copyright by Mahidol University

บุคคลอื่นๆที่อยู่ใกล้ตัวหรือคนที่อยู่ในสังคมว่าเป็นอย่างไร โดยองค์ประกอบของเพศวิถีจะหมายรวมถึง อัตลักษณ์ทางเพศ ความพึงพอใจทางเพศ และพฤติกรรมทางเพศ รูปร่างที่สมส่วนแลดูมีกล้ามเนื้อจึงเป็นที่ดึงดูดความสนใจแก่ผู้คนทั่วไป และส่งผลต่อการมีเสน่ห์ทางเพศอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แม้ในบริบทที่แตกต่างกันก็ยังมีการดึงดูดและความสนใจที่ให้ความหมายที่ใกล้เคียงกัน คือ การชอบในรูปร่างสมส่วนและชอบในกล้ามเนื้อ อีกทั้งสิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดการหลงไหลในเยาวชนชายบางคนที่มีแฟน เยาวชนชายที่เล่นเพาะกายบางคนจะเล่นเพาะกายเพื่อคู่รักของตนเองเพื่อทำให้คู่รักของตนเองนั้นเกิดความพึงพอใจและเกิดความชอบ เนื่องจากแฟนของเขานั้นมีรสนิยมที่มีความชอบผู้ชายที่มีรูปร่างที่สมส่วนมีกล้ามเนื้อ เยาวชนชายคนนั้นจึงต้องเล่นเพาะกายเพื่อให้ตรงตามความปรารถนาของแฟนของเขา ความปรารถนาทางเพศ รสนิยมทางเพศจึง ความพึงพอใจเรื่องเพศ จึงเป็นตัวกำหนดควบคุมผู้คนในสังคม ดัง ฤตยา อาชวนิจกุล (2554) ได้อธิบายว่า คือ วิธีปฏิบัติที่เกี่ยวกับความปรารถนาทางเพศ หรือที่เรียกไว้ในกฎหมายล้านนาดั้งเดิมว่า “ตัณหาอาลัย” โดยในแต่ละระบบสังคมนั้นจะมีความปรารถนาทางเพศของปัจเจกบุคคลซึ่งเป็นมากกว่าพฤติกรรมตามธรรมชาติ ว่าใครมีเพศสัมพันธ์กับใคร ที่ไหน อย่างไร แต่หมายรวมถึงความปรารถนาที่ดี การเกี้ยวพาราสี มโนทัศน์เกี่ยวกับคู่ในอุดมคติ ฯลฯ จะนำไปสู่ความปรารถนาทางเพศ รสนิยมทางเพศ ความพึงพอใจในเรื่องเพศ สู่การเลือกคู่ในอุดมคติที่สังคมได้ให้ความหมาย เป็นผลทำให้เกิดการควบคุม กำหนด จัดการ กำกับ ในสังคมและการเมืองของรัฐชาติ

ความหมายความเป็นชาย : ความอดทน ความลำบาก การให้เกียรติ จิตสาธารณะ การมีระเบียบวินัย คือทุนทางวัฒนธรรม (cultural capital)

ทุนทางวัฒนธรรมหมายความถึง ความสามารถ ความรอบรู้ การมีบุคลิกที่สง่างาม รูปแบบเหล่านี้บุคคลจะต้องได้รับกระบวนการหล่อหลอมทางสังคม อันเป็นคุณสมบัติที่เอื้อให้บุคคลนำไปสู่การเพิ่มพูนมูลค่าให้แก่ตนเอง เป็นสิ่งที่ต้องใช้เวลานานในการสะสม Bourdieu (อ้างใน Bridge 2009)

ความอดทน ความลำบาก การให้เกียรติ จิตสาธารณะ การมีระเบียบวินัย ลักษณะเหล่านี้เป็นรูปแบบของทุนทางวัฒนธรรมอย่างหนึ่ง ที่สามารถนำไปเพิ่มพูนมูนค่าตัวเอง ให้เป็นที่ยอมรับ เคารพ ชื่นชม นับถือ คุณสมบัติเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นชายที่ได้มาจากการที่เยาวชนชายเพาะกาย ดังนั้นเยาวชนชายจึงมีแรงจูงใจที่จะเล่นเพาะกายเพื่อการสะสมทุนทางวัฒนธรรมเหล่านี้ด้วยเช่นกัน ดังที่ (นฤพนธ์ ด้วงวิเศษ ,2556) ได้อธิบายว่า ความเป็นชายจึงเป็นผู้ที่เข้มแข็งอดทน กล้าหาญและไม่อ่อนแอ ซึ่งเป็นบทบาทตรงข้ามกับผู้หญิงอย่างสิ้นเชิง มายาคติดังกล่าวส่งผลให้การศึกษาความเป็นชายมุ่งที่จะตอบโจทย์ความไม่เท่าเทียมทางเพศและอำนาจที่

Copyright by Mahidol University

ผู้ชายใช้ควบคุมสังคม อำนาจที่ไม่เท่ากันระหว่างชายหญิงได้บดบังความเข้าใจเรื่องความเป็นชายในมิติอื่นๆ และมองไม่เห็นคุณลักษณะเฉพาะที่เพศชายสามารถแสดงออกได้มากกว่าความเข้มแข็งอดทน เช่น ผู้ชายแสดงความอ่อนโยนหรือความปรวนแปรทางอารมณ์ การมองไม่เห็นความซับซ้อนและความหลากหลายในความเป็นชายมาจากอคติที่เชื่อว่า “ผู้ชาย” จะต้องไม่อ่อนแอและอ่อนหวานเหมือนผู้หญิง แต่ในขณะเดียวกันมายคติดังกล่าวยังทำให้ผู้ชายเชื่อว่าในความเป็นชายนั้นจะต้องมีการให้เกียรติผู้หญิง การทำหน้าที่หัวหน้าครอบครัวให้ดี เป็นคนดี และประพฤติดี ดังนั้นเยาวชนชายเพาะกายที่ได้ให้ความหมายดังกล่าวจึงเกิดจากมายาคติที่สังคมได้ให้ความหมายกับผู้ชายในสังคม ทำให้ผู้คนเกิดความเข้าใจต่อความเป็นชายที่จะต้อง มีความอดทน มีความลำบาก มีการให้เกียรติ ฯลฯ ซึ่งความหมายเหล่านี้เป็นสิ่งที่อยู่คู่กับผู้ชายในวัฒนธรรมของสังคมไทย และสิ่งเหล่านี้ก็ยังเป็นสิ่งที่ทำให้เยาวชนชายที่เพาะกายเกิดการสะสมทุนทางวัฒนธรรม

กล้าม!! อำนาจ พื้นที่ทางสังคม ความเคารพ

กล้ามเนื้อในร่างกายของเยาวชนชายเป็นทุนทางกายภาพ (Body Capital) (ปริตตา กออนันตกูล ,2541) และสร้างพลังอำนาจที่แฝงฝังอยู่ในตัวของเยาวชนชาย กล้ามสามารถเพิ่มพื้นที่ทางสังคมให้กับผู้ชายคนๆนั้นได้ถ้าหากกล้ามเนื้อของเขานั้นมีขนาดใหญ่ กล้ามเนื้อที่มีขนาดใหญ่จึงสามารถบ่งบอกถึงอะไรหลายๆอย่างได้ เช่น ความสามารถในการฝึก ความมีระเบียบวินัย ความอดทน เป็นต้น กล้ามเนื้อที่มีขนาดใหญ่จึงเป็นที่ยอมรับแก่ผู้คนในสถานออกกำลังกาย ทำให้ผู้คนในนั้นเกิดการเคารพในตัวตนของเยาวชนชายคนนั้น ซึ่งเป็นการเพิ่มพื้นที่ทางสังคมให้แก่เยาวชนชายคนนั้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Tristan S. Bridges (2009) ศึกษาเรื่อง ทุนทางเพศภาวะ และนักเพาะกายผู้ชาย (Gender Capital and Male Bodybuilders) ในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยการสัมภาษณ์และสังเกตุอย่างมีส่วนร่วมกับกลุ่มนักเพาะกายจำนวนทั้งสิ้น 43คน พบว่านักเพาะกายจะมีการให้ความหมายของความเป็นชายที่ตามบริบทในโรงยิม ยกตัวอย่างเช่นเมื่อเขาอยู่โรงยิมความเป็นชายของเขาจะแสดงถึงอำนาจในการให้การยอมรับแก่ผู้คนในนั้น มีการแสดงความชื่นชมในความสามารถของการเล่นเพาะกาย อีกทั้งยังมีการหลงไหลในมัดกล้ามเนื้อของผู้ชายคนนั้น มัดกล้ามเนื้อที่ปรากฏออกมาจึงแสดงให้เห็นถึงการยืนยันตัวตนผ่านการพัฒนาของร่างกายในการให้ความหมายความเป็นชายของเยาวชนชายคนนั้นด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Yvonne Wiegers (1998) ศึกษาเรื่อง การเพาะกายในผู้ชาย ที่เกิดจากการประกอบสร้างทางสังคมในตัวตนความเป็นชาย (Male Bodybuilding: The Social Construction of a Masculine Identity) ในประเทศแคนาดา โดยการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายนักเพาะกายที่ไม่ใช่นักกีฬาจำนวน 7คน จากฟิตเนส California Fitness Centre, Rico’s Health & Fitness Centre, Iron Works และ The YMCA พบว่าการให้ความ

Copyright by Mahidol University

หมายความเป็นชายของนักเพาะกายจะแตกต่างกันออกไป บางคนจะหลงไหลในร่างกายของตนเอง แต่บางคนจะรู้สึกด้อยในเรื่องของความเป็นชายเพราะขนาดของกล้ามเนื้อของตนเอง การเพาะกายจึงเป็นสิ่งที่สามารถยืนยันตัวตนผ่านการพัฒนาของร่างกาย ในที่นี้จะแสดงให้เห็นว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง ของผู้ชายจะสูงขึ้นเมื่อร่างกายของพวกเขามีขนาดใหญ่ และกล้ามเนื้อจะสามารถบังคับบัญชาให้เกิดความสนใจและให้เกิดความเคารพ แก่บุคคลอื่นๆ ในฐานะคนเพาะกาย กล้ามเนื้อจะเป็นเหมือนตัวแทนของคนเหล่านั้น กล้ามเนื้อจึงเป็นสิ่งที่เพิ่มพื้นที่ทางสังคมให้กับพวกเขามากขึ้น เพราะปัจจุบันสังคมไทยให้การยอมรับกันอย่างแพร่หลายกับผู้ชายที่มีรูปร่างที่ดีมีกล้ามเนื้อ สถานะของร่างกายในสังคมปัจจุบันจึงสถานะที่เยาวชนชายให้ความสำคัญกับร่างกายของตนเอง การเพาะกายของเยาวชนชายจึงเปลี่ยนเสมือนการทำโครงการระยะยาวกับร่างกายของตนเอง ดังที่ (Tristan S. Bridges ,2009) ได้ให้ความหมายทางทุนเพศภาวะ (Gender capital) ว่าหมายถึง องค์ความรู้ ทรัพยากร และความเป็นตัวตนที่มีอยู่ ซึ่งภายใต้บริบทหนึ่ง ซึ่งก่อให้เกิดการแสดงอัตลักษณ์ทางเพศภาวะ โดยเฉพาะการนำเสนอผ่านมิติทางด้านร่างกาย ร่างกายไม่เป็นเพียงแหล่งของทุนทางเพศภาวะ แต่ยังเป็นพื้นที่แหล่งทรัพยากรที่สำคัญ ซึ่งสามารถทำให้เกิดการสะสมทุน โดยนัยยะนี้ถ้านำแนวคิดนี้มาวิเคราะห์ความหมายความเป็นชายจากมุมมองของเยาวชนชายเอง ทางด้านการเป็นตัวตนจะหมายถึง ความอดทน ความมีระเบียบวินัย กริยามารยาท การมีจิตสาธารณะ เป็นต้น ส่วนทางด้านทรัพยากรจะหมายถึงรูปร่างที่ดีมีกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงมีพละกำลัง พื้นที่ทางสังคม อำนาจ การได้รับความเคารพนับถือ เป็นต้น ส่วนทางด้านองค์ความรู้หมายถึง ความสามารถในการแข่งขัน การดูแลตนเอง เป็นต้น ทุนทางเพศภาวะทั้ง 3 ด้านที่กล่าวมานี้ล้วนมีความเชื่อมโยงซึ่งกันและในความเป็นเพศภาวะของเยาวชนชายในคนคนหนึ่ง

แยกแยะอาการเจ็บปวด...เจ็บจี๊ด/เจ็บระบม

การเจ็บปวดเป็นส่วนหนึ่งของการเพาะกายที่อยู่คู่กันดังวลีที่ว่า “No pain No gain” เว้นแต่ใครจะเข้าใจว่าการเจ็บปวดเหล่านั้นเป็นอาการอย่างไร เมื่อเราเล่นเพาะกายเราจึงไม่สามารถปฏิเสธการเจ็บปวดได้เลย แต่เรานั้นสามารถแยกแยะอาการเหล่านั้นได้ว่าเป็นสิ่งที่มีประโยชน์หรือเป็นสิ่งที่มีโทษ ถ้าอาการเจ็บปวดที่มีประโยชน์จะช่วยให้เรานั้นสามารถพัฒนากล้ามเนื้อให้เติบโตขึ้นได้ แต่หากอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นนั้นเป็นอาการบาดเจ็บและมีความรุนแรงที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของเรา อาการเจ็บที่รุนแรงนั้นก็จะเป็นสิ่งที่นักเพาะกายทุกๆคนไม่ต้องการ ด้วยเหตุนี้ (วิษณุ ตุวยานนท์ ,2542) ได้คลายความสงสัยว่าอาการปวดมิตรหรือศัตรู จากการที่เยาวชนชายหลายคนที่เล่นเพาะกายเกิดความสงสัยว่าอาการปวดที่เกิดขึ้นกับร่างกายของเขานั้นเป็นอย่างไร อาการปวดจึงมีหลายอาการแตกต่างกันออกไป จึงจำเป็นต้องมีรูปแบบของความเจ็บปวดไว้ดังนี้ เช่น 1."

Copyright by Mahidol University

ถูกเผา" ความปวดแบบพื้นๆ อาการถูกเผา เกิดขึ้นขณะที่เรากำลังยกลูกน้ำหนักขึ้นและลงในแต่ละเซท ซึ่งจะเกิดขึ้นในช่วงท้ายๆของเซท การเจ็บปวดแบบนี้ไม่มีอันตราย 2."เจ็บแปลๆ" ความปวดแบบฉับพลัน เมื่อเกิดอาการนี้ไม่ควรที่จะฝึกต่อเพราะอาจจะเกิดการบาดเจ็บที่รุนแรงได้ ควรไปพบแพทย์เพื่อให้แพทย์ตรวจดูอาการนั้น 3.ความปวดแบบเรื้อรัง เป็นอาการอักเสบจากเส้นเอ็น จะต้องพักฟื้นให้กล้ามเนื้อรู้สึกดีเต็มที่ก่อนจะมาทำการฝึกอีกครั้ง 4."ระบม" ความปวดที่เกิดขึ้นในวันถัดมาจากการเล่นกล้าม เป็นความ "ไม่สบายตัว" ซึ่งก็คือความปวดที่นักเพาะกายคุ้นเคยที่สุด และจะรู้สึกดีขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป2-3วัน การเจ็บนี้ไม่อันตราย จากเยาวชนชายที่เพาะกายทั้ง 14 คนนั้นมีจำนวนเยาวชนชาย 4 คน ที่สามารถแยกแยะผัสสะอาการเจ็บปวดได้ว่าเป็นอย่างไร โดยพวกเขาแบ่งผัสสะการเจ็บปวดออกเป็น 2 แบบคือ 1. “เจ็บจี๊ด” เหมือนปวดกระดูก ซึ่งพวกเขาได้ให้ความหมายว่าเป็นการเจ็บที่ทำให้กล้ามเนื้อนั้นเกิดอาการอักเสบอย่างรุนแรง ซึ่งเป็นอาการเจ็บที่ไม่สามารถทำให้กล้ามเนื้อเกิดการพัฒนา จึงเป็นการเจ็บที่มีโทษต่อการเพาะกาย ซึ่งคล้ายกับการเจ็บในรูปแบบที่ 2 ของวิษณุ คือ “เจ็บแปลๆ” 2. “เจ็บระบม” เหมือนกล้ามเนื้อตึงๆ อาการเจ็บนี้เป็นอาการเจ็บที่เกิดขึ้นหลังจากการเล่นเพาะกาย ซึ่งอาการเจ็บเช่นนี้จะสามารถหายเองได้ใน 2-3วัน และสามารถทำให้กล้ามเนื้อเกิดการพัฒนาขึ้น เป็นอาการเจ็บที่มีประโยชน์ต่อการเพาะกาย ซึ่งคล้ายกับการเจ็บในรูปแบบที่ 4 ของวิษณุคือ “ระบม” ในขณะที่เยาวชนชายที่เหลือไม่สามารถแยกแยะผัสสะการเจ็บปวดได้เลยและคิดว่าการเจ็บปวดทุกรูปแบบคือการสร้างกล้ามเนื้อให้โตซึ่งถือว่าพวกเขาได้จะตกอยู่ในมายาคติของความคิดความเชื่อที่ผิดในแบบของ No pain No gain นั่นเองซึ่งมีอนุภาพมาก

5.3 ข้อเสนอแนะในเชิงนโยบาย

1. ภาครัฐควรให้ข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบการเพาะกายที่เหมาะสมกับสมรรถนของแต่ของแต่ละคนเพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บ โดยข้อมูลนั้นสามารถเข้าถึงผู้มาใช้บริการในสถานออกกำลังกายได้เป็นอย่างดีในรูปแบบสื่อต่างๆ

2. ในสถานออกกำลังกายของรัฐควรจะมีนักวิทยาศาสตร์การกีฬา เครือข่ายเพื่อนช่วยเพื่อน เครือข่ายเพาะกาย เว็บไซต์ โทรศัพท์สายด่วน และอื่นๆ เพื่อให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่ผู้ที่มาใช้บริการ เพื่อลดโอกาสเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ และการแสวงหาการรักษาดูแลสุขภาพตัวเองที่ถูกต้อง

3. สื่อต่างๆที่นำเสนอภาพของความเป็นชาย ควรจะมีรูปแบบของความเป็นชายที่หลากหลาย ไม่ควรนำเสนอภาพที่ยึดติดแต่ผู้ชายที่มีรูปร่างที่ดีมีกล้ามเนื้อที่บึกบึน

Copyright by Mahidol University

5.4 ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) จากการศึกษาประสบการณ์การเพาะกายของเยาวชนชายเป็นการศึกษาในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑนเพียงอย่างเดียว ควรที่จะศึกษาบริบทพื้นที่ที่เป็นต่างจังหวัดว่ามีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร

2) จากการศึกษาประสบการณ์การเพาะกายของเยาวชนชายนั้น เป็นการนำเสนอแต่ภาพของความเป็นชาย จึงขาดการนำเสนอประสบการณ์การเพาะกายของผู้หญิง ที่สามารถแสดงออกทั้งความเป็นหญิงและความเป็นชายในบริบทเดียวกัน เนื่องจากปัจจุบันมีผู้หญิงจำนวนมากที่หันมาสนใจการเล่นเพาะกาย

3) ควรที่จะมีการศึกษาการเพาะกายของเยาวชนชายในกลุ่มเพศหลากหลาย เนื่องจากปัจจุบันเพศหลากหลายมีความสนใจในการเพาะกายไม่น้อยไปกว่าเพศชาย

4) ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการใช้สารเคมี หรืออาหารเสริมต่างๆ เนื่องจากมีการโฆษณาชวนเชื่อ และใช้กันอย่างแผ่หลายในกลุ่มคนที่ทำการเพาะกาย

5) ควรจะเจาะลึกโดยมองจากมุมมองของการเพาะกายในฐานะเป็นการสะสมทุนทางสังคมอย่างหนึ่ง

Copyright by Mahidol University

ประสบการณ์การเพาะกายของเยาวชนชาย

UNDERSTANDING THAI YOUTH EXPERIENCE OF BODYBUILDING

สาโรจน์ แสงทองอุไรไพศาล 5636264 SHSH/M

ศศ.ม. (สังคมศาสตร์สุขภาพ)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: พิมพวัลย์ บุญมงคล, Ph.D., โธมัส กวาดามูซ, Ph.D.

บทสรุปแบบสมบูรณ์

บทนำ

ในความเป็นชายของสังคมในยุคโลกาภิวัฒน์ที่โลกหลอมรวมเป็นหนึ่ง มีการติดต่อสื่อสารกันอย่างทั่วถึงเกิดเป็นยุคสังคมแห่งข้อมูลข่าวสาร รูปแบบความเป็นชายในสังคมปัจจุบันนั้น มีหลากหลายรูปแบบไม่ตายตัว ผู้ชายแบบนักธุรกิจ ผู้ชายแบบนักกีฬา ผู้ชายแบบรักครอบครัว เป็นต้น (สิลาพร เจริญสาธิต, 2553) การเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของสังคมและวัฒนธรรมมีอิทธิพลต่อ ระบบความคิด วิถีชีวิตในความเป็นเพศชายของคนในสังคม เยาวชนชายในสังคมไทยปัจจุบันนั้นให้ความนิยมมากในการดูแลรักษาสุขภาพ โดยมีหลากหลายวิธีในการดูแลสุขภาพแต่ที่ขาดไม่ได้เลยก็คือการออกกำลังกาย โดยผู้ชายส่วนมากนั้นหันมาออกกำลังกายเพื่อทำให้สุขภาพแข็งแรงและมีรูปร่างที่สมส่วน (ศิริพร รุ่งเรือง, 2549) โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีกล้ามเนื้อที่ได้สัดส่วนเป็นที่สนใจจากเพศตรงข้าม (ชาติเก่ง ทองเกลียว ,2555)

เพศภาวะเป็นชุดความคิดที่ใช้วิเคราะห์อัตลักษณ์พื้นฐานทางสังคมของมนุษย์ที่เกี่ยวโยงกับ การให้ความหมายความเป็นชายทางสังคมวัฒนธรรม ภาพของความเป็นชายที่มีกล้ามเนื้อที่ชัดเจนบึกบึนที่เกิดขึ้นในปัจจุบันจึงไม่ได้หมายถึงชายผู้ที่ใช้แรงงานเหมือนกับในอดีต แต่กลับเป็นภาพที่บ่งบอกถึงคนที่ใส่ใจดูแลสุขภาพ เพศวิถีนอกจากนั้นยังผูกโยงกับมูลเหตุจูงใจของการเพาะกายในผู้ชาย สังคมจึงได้สร้างบรรทัดฐานชุดหนึ่งที่ยอมรับหรือให้ความชอบธรรมเกี่ยวกับเพศวิถีเพื่อที่จะทำให้เพศวิถีเข้ามาเป็นตัวกำหนด จัดการ กำกับ ผู้คนในสังคม รูปร่างที่สมส่วนดูดีมีกล้ามเนื้อมักเป็นจุดดึงดูดสายตาแก่ผู้คน เกิดเป็นเสน่ห์ทางเพศ และรสนิยมทางเพศที่ดี

Copyright by Mahidol University

การสร้างกล้ามเนื้อจึงจำเป็นต้องมีโปรแกรมที่ใช้สำหรับการเพาะกาย โดยแบ่งออกเป็นสามรูปแบบคือ รูปแบบทางด้านโปรแกรมในการฝึก รูปแบบทางด้านโภชนาการ และรูปแบบในการพักผ่อน รูปแบบการเพาะกาย ทั้งสามด้านถือว่าเป็นแบบแผนการเพาะกายในอุดมคติ ข้าพเจ้าเป็นส่วนหนึ่งของสังคมของการเพาะกาย ข้าพเจ้ามีความสนใจที่อยากจะเพาะกายมาตั้งแต่วัยรุ่น ปัจจุบันการเล่นเพาะกายของข้าพเจ้าจึงถูกให้ความหมายว่าเป็นเครื่องมือที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นที่รู้จักและถูกยอมรับจากสังคมเพิ่มขึ้น ในการฝึกบางครั้งโดยจะไม่คำนึงถึงสรีระรูปร่างของตนเองจึงทำให้เกิดการบาดเจ็บอยู่บ่อยครั้งหลังจากการเล่นเช่น อาการปวดหลัง อาการเป็นตะคริว อาการระบม อาการเคล็ดขัดยอก กล้ามเนื้อฉีกขาด หรือมากไปกว่านั้นข้าพเจ้าอาจต้องเสี่ยงต่อการบาดเจ็บหนัก แต่ข้าพเจ้ามักจะได้ยินผู้คนในสถานออกกำลังกายของข้าพเจ้าพูดคำว่า “No pain No gain” (ไม่เจ็บปวด กล้ามเนื้อไม่โต) ซึ่งหมายถึงว่าข้าพเจ้าต้องอดทนต่อการเจ็บปวดเพื่อให้กล้ามเนื้อเพิ่มขนาดใหญ่ขึ้น

วิษณุ ตุวยานนท์ (2542) จึงได้อธิบายผัสสะของอาการบาดเจ็บไว้ในเว็บไซต์ว่า นักเพาะกายบางคนไม่สามารถแยกแยะได้ว่าอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นเป็นผลดีหรือผลเสียต่อการเพาะกาย จากการศึกษาของ Steve Shaw (2012) ได้อธิบายว่า การบาดเจ็บในกลุ่มนักเพาะกายนั้นมีการบาดเจ็บที่หลากหลายแตกต่างกันออกไปอย่างไรก็ดีการมองปัญหาสุขภาพของเยาวชนชายที่เกิดขึ้นจากการเพาะกายเกิดจากการขาดองค์ความรู้ ความเข้าใจและการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องของการเพาะกายน่าจะคับแคบไป ผู้วิจัยเสนอว่าปัญหาสุขภาพของเยาวชนชายที่เล่นเพาะกายนั้น น่าจะผูกโยงกับเงื่อนไขทางสังคมวัฒนธรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการให้ความหมายความเป็นชาย เพศวิถีของผู้ที่เล่นเพาะกายเอง และระบบการให้ความหมายความเชื่อเกี่ยวกับสุขภาพ และการเจ็บปวดที่เกี่ยวเนื่องกับการเล่นเพาะกาย ปรากฏการณ์การการเพาะกายของเยาวชนชาย ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันยังขาดการศึกษาเกี่ยวกับเยาวชนชายที่เพาะกายในมิติทางสังคมวัฒนธรรม ยังไม่มีชุดประสบการณ์การเพาะกาย ในมิติของการให้ความหมายความเป็นชายและเพศวิถี และการเพาะกายที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการเพาะกาย แบบแผนการเพาะกาย ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นหลังจากการเพาะกายที่มีแตกต่างหลากหลายมากมาย และการจัดการกับปัญหาสุขภาพต่างๆ ซึ่งมีความสำคัญที่จะทำให้เข้าใจปรากฏการณ์นี้อย่างลึกซึ้ง และองค์ความรู้นี้จะสามารถนำมาวางแผนออกแบบข้อมูลที่จำเป็นกับเยาวชนชายเพื่อปรับเปลี่ยนให้พวกเขาได้มีพฤติกรรมการเพาะกายอย่างปลอดภัย ไม่เสี่ยงกับปัญหาสุขภาพและการบาดเจ็บต่างๆ และสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ในอนาคต

Copyright by Mahidol University

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาแบบแผนการเพาะกายในกลุ่มเยาวชนชาย
2. เพื่อศึกษาการให้ความหมายความเป็นชายที่สัมพันธ์กับการเพาะกาย
3. เพื่อศึกษาการให้ความหมายของเพศวิถีมีความสัมพันธ์กับการเพาะกาย
4. เพื่อศึกษาการให้ความหมายในประเด็นการเจ็บปวดที่ผูกโยงกับการเพาะกาย
5. เพื่อศึกษาปัญหาสุขภาพของเยาวชนชายที่เพาะกาย และมีการจัดการปัญหาสุขภาพ
6. เพื่อศึกษาการให้ความหมายที่ผูกโยงกับความเป็นชาย เพศวิถี ความหมายการเจ็บปวด ส่งผลต่อแบบแผนการเพาะกาย และปัญหาสุขภาพ

ประโยชน์คาดว่าจะได้รับจากงานวิจัยชิ้นนี้

ผลการศึกษาในงานชิ้นนี้จะเกิดประโยชน์ในเชิงนโยบายเพื่อจะสามารถที่จะนำไปออกแบบโปรแกรมสำหรับการเพาะกาย ทำให้ทั้งเยาวชนและผู้ที่สนใจในการเพาะกายมีสุขภาวะที่ดีและลดโอกาสเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ อีกทั้งเพื่อที่จะสร้างองค์ความรู้ด้านเพศภาวะ เพศวิถี ของเยาวชนชายที่เล่นเพาะกาย รวมไปถึงแนวคิดเชิงทฤษฎีด้านทุนทางเพศภาวะ ทุนทางวัฒนธรรม และทุนทางกายภาพ ในด้านต่างๆที่เกิดขึ้นจากการเพาะกาย

วิธีวิทยา

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้เลือกพื้นที่ในการทำวิจัย 2 พื้นที่ ได้แก่ 1.ศูนย์ออกกำลังกาย ของเขตบางขุนเทียน ซึ่งเป็นพื้นที่ ที่ผู้วิจัยนั้นได้ทำการออกกำลังกายที่นั่นเป็นเวลาประมาณ 2ปี ตัวอย่าง 2.ฟิตเนสเอสเอสสปอร์ตเซ็นเตอร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กลุ่มเป้าหมายในการศึกษาเป็นเยาวชนชายอายุระหว่าง 18-26ปี จำนวน 14คน ที่เข้ามาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายด้วยวิธีการเพาะกายทั้ง 2แห่ง โดยวิธีการคัดเลือกเป็นแบบเจาะจง (purposive method) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก (inclusion criteria) คือ 1) เป็นเยาวชนชายที่ออกกำลังกายด้วยการเพาะกาย โดยเล่นเพาะกายเพื่อสุขภาพและเสริมสร้างร่างกายของตนเอง โดยไม่รวมคนที่ใช้ร่างกายที่เกิดจากการเพาะกายเพื่อทำงาน คนที่เล่นเป็นอาชีพ และคนที่เป็นนักกีฬา 2)โดยทำการเพาะกายไม่ต่ำกว่า 3วันใน 1สัปดาห์เนื่องจาก3)ทำการเพาะกายไม่น้อยกว่า 1ปี 4)มีความเต็มใจที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัย วิธีการเก็บข้อมูล ใช้วิธีการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก

Copyright by Mahidol University

เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ 1.แนวการสังเกตุการณ์ 2.แนวการสัมภาษณ์เชิงลึก 3.อุปกรณ์บันทึกข้อมูล 4.ตัวนักวิจัย การเริ่มต้นงานสนามและขั้นตอนกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล ก่อนทำการเก็บข้อมูลผู้วิจัยได้ทำหนังสือจากทางมหาวิทยาลัยเพื่อส่งให้ผู้อำนวยการสถานออกกำลังกายแห่งนั้น จากนั้นผู้วิจัยได้เริ่มลงมือเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยโดยดูจากเกณฑ์การคัดเลือกแล้วเข้าไปพูดคุยกับผู้เข้าร่วมวิจัยเกี่ยวกับการขออนุญาติทำการเก็บข้อมูล โดยผู้เข้าร่วมวิจัยคนแรกคือเพื่อนสนิทของผู้วิจัย การคัดเลือกผู้ร่วมวิจัยคนต่อไปใช้วิธีการ snowball โดยขอให้ผู้เข้าร่วมวิจัยที่สัมภาษณ์แล้วแนะนำคนต่อไปให้ และเครือข่ายของผู้วิจัยที่ทำงานอยู่ในฟิตเนสเอสเอสฯช่วยแนะนำผู้เข้าร่วมวิจัยคนต่อไป ให้การตรวจสอบความเที่ยงตรงของข้อมูล (Validity) ใช้การตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation)ได้แก่การนำข้อมูลที่เก็บได้จากผู้ให้ข้อมูลหลายๆคนมายืนยันซึ่งกันและกันและ การใช้วิธีการเก็บข้อมูลได้แก่ (Method Triangulation) การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การสนทนากลุ่ม และการสังเกตุการณ์ **การวิเคราะห์ข้อมูล** ผู้วิจัยจะนำข้อมูลได้จากการบันทึกเทป มาถอดเทป มีการให้ระหัสข้อมูลแบบเปิด (open coding) ทำให้ได้ประเด็นหลัก (themes)ที่จะนำไปใช้ในการวิเคราะห์แลเขียนรายงานการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้แนวความคิดเดียวกับความเป็นชายและเพศวิถีมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลจะใช้การวิเคราะห์แบบเชิงเนื้อหา (content analysis)

ผลการศึกษา

บริบทสถานออกกำลังกาย

1. สถานที่ตั้งของสถานออกกำลังกาย เขตบางขุนเทียน

สถานออกกำลังกายเขตบางขุนเทียนตั้งอยู่ในศูนย์กีฬาเขตบางขุนเทียน มีลักษณะเป็นสถานออกกำลังกายเพื่อบริการประชาชนทั่วไป มีการคิดค่าบริการค่อนข้างถูกเมื่อเปรียบเทียบกับฟิตเนสของเอกชนทั่วๆไป อุปกรณ์ภายในสถานออกกำลังกายจึงไม่ค่อยทันสมัยเท่าไรนัก ผู้ที่มาใช้บริการสถานออกกำลังกายจะมีมากในเวลาตอนเย็นของทุกวัน และส่วนมากจะเป็นผู้ชายที่มาออกกำลังกาย มักเป็นบุคคลทั่วไปและนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย ผู้ชายจะให้ความสนใจเกี่ยวกับ การออกกำลังกายด้วย weight training มากกว่าผู้หญิง

Copyright by Mahidol University

2. สถานที่ตั้งของฟิตเนส เอสเอสสปอร์ตเซ็ยเตอร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ตั้งอยู่ที่วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล อัตราค่าบริการอยู่ในระดับปานกลาง มีสิ่งอำนวยความสะดวกและมีอุปกรณ์ที่ครบครันทันสมัย ผู้มาออก

กำลังกายทั้งหมดเป็นนักศึกษาระกับปริญญาตรีและปริญญาโทของมหาวิทยาลัย และบางส่วนเป็นบุคลากรของมหาวทิยาลัย

3. แบบแผนการเพาะกายในกลุ่มเยาวชนชาย

เยาวชนชายจะมีแบบแผนการเพาะกายที่มีความใกล้เคียงกันของในแต่ละแบบแผนของแต่ละคน ซึ่งจะประกอบด้วย 3 รูปแบบหลักๆได้แก่ รูปแบบการฝึก รูปแบบโภชนาการ รูปแบบการพักผ่อน โดยจะอธิบายในแต่ละรูปแบบดังนี้

3.1 รูปแบบการฝึก

รูปแบบการฝึกจะสรุปออกมาทั้งหมด 3แบบแผน คือ 1.เล่นน้ำหนักปานกลาง เวลาพักปกติ 2.เล่นน้ำหนักเบา เวลาพักน้อย 3.เล่นน้ำหนักมาก เวลาพักปกติ

3.2 รูปแบบโภชนาการ

รูปแบบทางโภชนาการของในกลุ่มเยาวชนชายที่เล่นเพาะกายจะมีประเภทของอาหารที่กิน ได้แก่ อาหารหลัก อาหารเสริม และวิตตามิน เป็นต้น ในการกินอาหารหลักนั้น จะเน้นการกินอาหารประเภทโปรตีนเป็นหลัก อันได้แก่ ไขไก่ เนื้อกไก่ เนื้อปลา เนื้อหมู นมถั่ว ฯลฯ อีกทั้งยังมีรูปแบบการใช้สารเคมีเพื่อการเพาะกาย การใช้สารเคมีของเยาวชนชายบางคนเพื่อทำให้เกิดประโยชน์ต่อการเพาะกายของเขา เนื่องจากเยาวชนชายบางคนนั้นมีความต้องการในการใช้ทางลัดเพื่อไปสู่จุดหมายที่รวมเร็วกว่าคนอื่นๆ ยกตัวอย่างเช่น สารเคมีประเภทสเตียรอย สารเคมีประเภทยาฮอร์โมนเพศ สารเคมีประเภทยาเผาผลาญไขมัน เป็นต้น

3.3 รูปแบบการพักผ่อน

เยาวชนชายทุกคนให้ความสำคัญกับการพักผ่อนเพราะเชื่อว่า การพักผ่อนนั้นเป็นส่วนสำคัญในการสร้างกล้ามเนื้อเพื่อให้เกิดการเจริญเติบโต

4 การให้ความหมายความเป็นชาย

ความหมายของความเป็นชายที่เยาวชนชายเพาะกายได้ให้ความหมายมีความหลากหลายแตกต่างกันออกไป โดยจะแบ่งออกเป็นกลุ่มได้ทั้งหมด 5 กลุ่มดังนี้ 1) รูปร่างที่มีกล้ามเนื้อ การมีพละกำลัง ความแข็งแรง ความทนทาน การปกป้องตนเอง 2) การมีความอดทน ความลำบาก การมีความสามารถ การแข่งขัน3) กริยามารยาท การวางตัว การให้เกียรติ การอ่อนน้อมถ่อมตน การแสดงออกซึ่งมีจิตสาธารณะ 4) พื้นที่ทางสังคม อำนาจ การได้รับความเคารพนับถือ น่าเกรงขาม 5) รักสุขภาพ ดูแลตนเอง มีระเบียบวินัย เสียสละเวลากว่าจะได้มา

Copyright by Mahidol University

5 การให้ความหมายเพศวิถี

พบว่า การให้ความหมายเพศวิถีที่สัมพันธ์กับการเพาะกายนั้นมีการให้ความหมายที่มีความใกล้เคียงกัน ยกตัวอย่างเช่น เป็นจุดสนใจ เป็นจุดดึงดูดสายตา และเป็นเสน่ห์ต่อเพศตรงข้ามและเพศเดียวกัน เป็นต้น อีกทั้งยังมีเยาวชนชายบางคนยังเล่นเพาะกายเพื่อแฟนของตนเอง เนื่องจากแฟนของเขานั้นอยากให้เขามีรูปร่างที่ดีและมีกล้ามเนื้อ

6 การให้ความหมายในประเด็นการเจ็บปวด

เยาวชนชายที่เล่นเพาะกายได้ให้ความหมายต่อ ในประเด็นการเจ็บปวดที่ผูกโยงกับการเพาะกายว่า เป็นสิ่งที่จำเป็นในการเพาะกายและทำให้ร่ายกายของพวกเขาต้องวนเวียนและแบกรับกับความเจ็บปวดอยู่ตลอดเวลา ทั้งในขณะที่ทำการฝึกและในขณะที่ใช้ชีวิตประจำวัน โดยส่วนมากนั้นเขาจะให้ความหมาย การเจ็บเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างกล้ามเนื้อ (No pain No gain) (ถ้าไม่เจ็บกล้ามเนื้อไม่โต) “เซง!! ,หงุดหงิด !!” แต่ในขณะเดียวกันก็มีเยาวชนชายบางคนที่มีความเชื่อต่อการเจ็บปวด เจ็บแบบปลอดภัย เจ็บแบบไม่ปลอดภัย และมีเยาวชนชายบางคนได้ให้ความหมายว่าการเล่นเพาะกาย ไม่จำเป็นต้องเจ็บปวดไปทุกครั้งที่เล่น ไม่หักโหม อย่าฝืน

7 ปัญหาสุขภาพ

การเพาะกายของเยาวชนชายนั้นมีปัญหาทางด้านสุขภาพอยู่มากมายควบคู่ไปกับการเพาะกาย ปัญหาสุขภาพของเยาวชนชายที่พบเจอส่วนใหญ่นั้นจะเป็นปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับการบาดเจ็บทางด้านกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และกระดูก ซึ่งปัญหาทางด้านสุขภาพเหล่านี้เป็นอุปสรรคต่อเยาวชนชายเป็นอย่างมาก ซึ่งสาเหตุของปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นนั้นล้วนเป็นผลมาจากการเล่นเพาะกายของเยาวชนชาย ยกตัวอย่างการบาดเจ็บ เช่น 1.การบาดเจ็บกล้ามเนื้อหัวไหล่ 2.การบาดเจ็บกล้ามเนื้อหน้าแขน และแขนส่วนล่าง 3.การบาดเจ็บกล้ามเนื้อหลัง เป็นต้น

8 การจัดการปัญหาสุขภาพ

การจัดการปัญหาสุขภาพ มีการจัดการปัญหาการบาดเจ็บได้ในหลายรูปแบบ ก่อนอื่นนั้นเยาวชนชายจะรับรู้ถึงปัญหาการบาดเจ็บของเขาก่อนว่าเป็นการบาดเจ็บอย่างไร จากนั้นเขาก็จะรับรู้ถึงปัญหาการบาดเจ็บในส่วนนั้นว่ามีความรุนแรงมากน้อยเพียงใดและจะกระทบต่อสภาวะร่างกายอย่างไร จากนั้นเยาวชนชายจะเข้าสู่กระบวนการในการจัดการปัญหาสุขภาพ ในกระบวนการในการจัดการปัญหาสุขภาพนั้นจะแบ่งออกเป็น 3 รูปแบบโดยรูปแบบที่ 1) โดยการปล่อยให้ปัญหาสุขภาพนั้นหายเอง 2) การดูแลสุขภาพตนเองได้แก่การพักผ่อน การไปซื้อยาที่ร้าน

Copyright by Mahidol University

ขายยามารักษาเอง การกินโปรตีน 3) โดยการไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลของรัฐฯ เอกชน และคลีนิก 4) การรักษาผสมผสานระหว่างการรักษาตนเอง การพบแพทย์ที่โรงพยาบาล และการใช้แพทย์ทางเลือกได้แก่การเล่นโยคะ

9 ความหมายที่ผูกโยงกับความเป็นชาย เพศวิถี ประเด็นการเจ็บปวด ที่ส่งผลต่อแบบแผนการเพาะกาย และปัญหาสุขภาพ

เยาวชนชายที่เล่นเพาะกายมีแรงบันดาลใจมาจากหลายๆส่วนที่ประกอบสร้างเข้าด้วยกัน ทั้งในด้านของสังคมวัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมที่เขาอยู่อาศัย การให้ความหมายของความเป็นชายและเพศวิถีโดยต่อเขาเองผ่านภาพที่ได้เห็น คือ ผู้ชายต้องมีรูปร่างที่สมส่วน มีกล้ามเนื้อที่บึกบึน มีความแข็งแรง และบ่งบอกถึงว่าเป็นคนรักสุขภาพ ทั้งหมดนี้ทำให้เยาวชนชายเริ่มมาสนใจการเพาะกายกันอย่างแพร่หลาย ทำให้เกิดเป็นค่านิยมของสังคมในปัจจุบัน เมื่อพวกเขาอยู่ในสังคมก็จะเป็นจุดเด่นแก่ผู้ที่ได้พบเห็น ทำให้ผู้คนในสังคมเกิดความสนใจในรูปร่างของพวกเขา เกิดการดึงดูดสายตาในรูปแบบของความมีเสน่ห์ทางเพศ ทำให้พวกเขามีพื้นที่ทางสังคมเพิ่มมากขึ้น ในขณะเดียวกันเยาวชนรุ่นใหม่ที่มีทัศนคติความเชื่อที่ให้ความหมายต่อการบาดเจ็บตามแบบในสังคมของคนที่เล่นเพาะกาย ว่าความเจ็บปวดเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างกล้ามเนื้อ พวกเขาจึงแสวงหาความเจ็บปวดตั้งแต่เริ่มเล่นจึงเกิดแบบแผนการเล่นที่เล่นหนัก และหักโหม โดยที่พวกเขาไม่คำนึงถึงร่างกายของตนเอง จึงทำให้ร่างกายของตนเองเกิดการบาดเจ็บที่รุนแรงหรือสะสมต่อเนื่องจนต้องพักรักษาตัวเป็นระยะเวลานาน และบางคนต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาเป็นจำนวนมาก ดังนั้นการเพาะกายจึงควรที่จะคำนึงถึงความสามารถของตนเองเพื่อที่จะใช้แบบแผนการเพาะกายที่เหมาะสม เพื่อที่จะไม่ส่งผลต่อการบาดเจ็บ และมีรูปร่างที่สมส่วน มีกล้ามเนื้อที่บึกบึน เพื่อให้เข้ากับความเป็นชายที่พวกเขาต้องการ

การอภิปรายผล

ภาพตัวแทนความเป็นชายที่ผ่านรูปร่างและกล้ามเนื้อ การเกิดการครอบงำความเป็นชาย (Hegemonic masculinity) และการเกิดปัญหาสุขภาพเนื่องจากการเพาะกาย

เยาวชนชายที่หันมาสนใจร่างกายของตนเอง ที่แสดงออกมาในรูปร่างที่สมส่วนมีกล้ามเนื้อที่บึกบึน ที่เป็นการให้ความหมายของความเป็นชายในสังคมยุคปัจจุบัน กล้ามเนื้อ เป็นภาพที่แสดงให้เห็นถึงความเป็นชายในอุดมคติของกลุ่มเยาวชนชายเหล่านั้น บ่งบอกว่าชายคนนั้นเป็นคน

Copyright by Mahidol University

ที่มีความแข็งแกร่ง มีพละกำลัง และมีความแข็งแรง และผ่านความลำบาก ลำบาก ซึ่งเยาววชนชายบางคนได้ให้ความหมายความเป็นชายเหล่านี้ว่ามีความแตกต่างจากความเป็นหญิงอย่างสิ้นเชิง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Connell(1995,อ้างถึงใน Arran Stibbe, 2004) ได้อธิบายว่า ในความเป็นเพศชายนั้นสิ่งที่แสดงออกทางชีวภาพ สรีระรูปร่าง พละกำลัง ความแข็งแรง จึงทำให้เพศชายมีอำนาจที่มากกว่าเพศหญิง ยกตัวอย่างเช่น การแสดงออกของเพศชายในการเล่นกีฬาย่อมแสดงให้เห็นถึงความกล้าหาญ อดทน แข็งแรง สิ่งเหล่านี้จะเกี่ยวโยงกับปัจจัยทางชีวภาพที่แสดงออกมาอย่างมีนัยสำคัญควบคู่ไปกับความหมายทางสังคม เพศชาย (Men) จึงแสดงถึงความเป็นชาย (Masculinity) ที่บ่งบอกถึงการครอบงำอำนาจที่เหนือกว่าความเป็นหญิง (Femininity) อำนาจในการครอบงำความเป็นชาย (Hegemonic masculinity) ย่อมเกิดกระบวนการทำซ้ำผ่านวาทกรรม

รูปร่างดี มีกล้าม สาวๆชอบ : เยาวชนชายที่เพาะกายผูกโยงกับเพศวิถี การมีเสน่ห์ดึงดูดทางเพศ

การประกอบสร้างจากวามกรรมทางสังคมโดยผ่านสื่อต่างๆที่ทำให้เยาวชนชายเหล่านั้นรับรู้ เพศวิถีของตนและนำไปปฏิบัติตามสังคมที่ได้ให้ความหมายไว้ สังคมจึงมีบทบาทสำคัญต่อระบบความคิดความเชื่อของเยาวชนชาย จึงปฏิเสธไม่ได้เลยว่าที่เยาวชนชายหันมากเพาะกายกันมากขึ้นเพราะถูกสังคม กำกับ ควบคุม ร่างกายและจิตวิญญาณของพวกเขาอยู่ ดัง Michel Foucault (1978) ได้อธิบายว่าวาทกรรมเพศวิถีเป็นเครื่องมือของการส่งผ่านอำนาจและอำนาจนี้เป็นพลังในทางสร้างสรรค์ซึ่งกำหนดความสัมพันธ์ระหว่างคนสถานบัน และวิธีคิดของคนในสังคม “ผู้ชายต้องมีกล้าม” จึงเป็นคำพูดของกลุ่มเยาวชนชายที่เล่นเพาะกายซึ่งเป็นอัตลักษณ์ที่พวกเขาได้เลือกในการให้ความหมายมิติของร่างกายเพื่อที่จะเป็นรูปแบบในการส่งผ่านความเป็นตัวตนที่พวกเขาต้องการนำเสนอสู่ผู้คนในสังคม เขาจึงมีความคิดความเชื่อต่อการนำเสนอรูปร่างที่มีกล้ามของพวกเขาว่า ตรงตามการให้ความหมายของความเป็นชายที่มีเสน่ห์ทางเพศแก่ผู้คนที่ได้พบเห็น เป็นการดึงดูดสายตา ทำให้ผู้คนเกิดการหลงไหลในรูปร่างของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ ฤตยา อาชวนิจกุล (2554) ได้อธิบายว่า คือ วิธีปฏิบัติที่เกี่ยวกับความปรารถนาทางเพศ หรือที่เรียกไว้ในกฎหมายล้านนาดั้งเดิมว่า “ตัณหาอาลัย” โดยในแต่ละระบบสังคมนั้นจะมีวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับความปรารถนาทางเพศของปัจเจกบุคคลซึ่งเป็นมากกว่าพฤติกรรมตามธรรมชาติ ในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่การเล่นเพาะกายของเยาวชนชายเพื่อให้ตนเองมีเสน่ห์ดึงดูดทางเพศและสามารถทำให้ผู้หญิงที่เขารัก ชอบ สนใจในตัวเขาได้

Copyright by Mahidol University

ความหมายความเป็นชาย : ความอดทน ความลำบาก การให้เกียรติ จิตสาธารณะ การมีระเบียบวินัย คือทุนทางวัฒนธรรม (cultural capital)

ทุนทางวัฒนธรรมหมายความถึง ความสามารถ ความรอบรู้ การมีบุคลิกที่สง่างาม รูปแบบเหล่านี้บุคคลจะต้องได้รับกระบวนการหล่อหลอมทางสังคม อันเป็นคุณสมบัติที่เอื้อให้บุคคลนำไปสู่การเพิ่มพูนมูลค่าให้แก่ตนเอง เป็นสิ่งที่ต้องใช้เวลานานในการสะสม Bourdieu (อ้างใน Bridge 2009) ความอดทน ความลำบาก การให้เกียรติ จิตสาธารณะ การมีระเบียบวินัย ลักษณะเหล่านี้เป็นรูปแบบของทุนทางวัฒนธรรมอย่างหนึ่ง ที่สามารถนำไปเพิ่มพูนมูนค่าตัวเอง ให้เป็นที่ยอมรับ เคราพ ชื่นชม นับถือ คุณสมบัติเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นชายที่ได้มาจากการที่เยาวชนชายเพาะกาย ดังนั้นเยาวชนชายจึงมีแรงจูงใจที่จะเล่นเพาะกายเพื่อการสะสมทุนทางวัฒนธรรมเหล่านี้ด้วยเช่นกัน

กล้าม!! อำนาจ พื้นที่ทางสังคม ความเคารพ

กล้ามเนื้อในร่างกายของเยาวชนชายในการศึกษาครั้งนี้เป็นทุนทางกายภาพ (Body Capital) (ปริตตา กออนันตกูล ,2541) และทุนทางเพศภาวะ Tristan S. Bridges (2009) สร้างพลังอำนาจที่แฝงฝังอยู่ในตัวของเยาวชนชาย กล้ามสามารถเพิ่มพื้นที่ทางสังคมให้กับผู้ชายคนๆนั้นได้ถ้าหากกล้ามเนื้อของเขานั้นมีขนาดใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Tristan S. Bridges (2009) ศึกษาเรื่อง ทุนทางเพศภาวะ และ นักเพาะกายผู้ชาย (Gender Capital and Male Bodybuilders)พบว่า นักเพาะกายเมื่อเขาอยู่โรงยิมความเป็นชายของเขาจะแสดงถึงอำนาจในการให้การยอมรับแก่ผู้คนในนั้นมีการแสดงความชื่นชมในความสามารถของการเล่นเพาะกาย อีกทั้งยังมีการหลงไหลในมัดกล้ามเนื้อของผู้ชายคนนั้น มัดกล้ามเนื้อที่ปรากฏออกมาจึงแสดงให้เห็นถึงการยืนยันตัวตนผ่านการพัฒนาของร่างกาย และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Yvonne Wiegers (1998) ศึกษาเรื่อง การเพาะกายในผู้ชาย ที่เกิดจากการประกอบสร้างทางสังคมในตัวตนความเป็นชาย (Male Bodybuilding: The Social Construction of a Masculine Identity) พบว่า ในที่นี้จะแสดงให้เห็นว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง ของผู้ชายจะสูงขึ้นเมื่อร่างกายของพวกเขามีขนาดใหญ่ และกล้ามเนื้อจะสามารถบังคับบัญชาให้เกิดความสนใจและให้เกิดความเคารพ แก่บุคคลอื่นๆ การเพาะกายของเยาวชนชายจึงเปลี่ยนเสมือนการทำโครงการระยะยาวกับร่างกายของตนเอง ดังที่ (Tristan S. Bridges ,2009) ได้ให้ความหมายทางทุนเพศภาวะ (Gender capital) ว่าหมายถึง องค์ความรู้ ทรัพยากร และความเป็นตัวตนที่มีอยู่ ซึ่งภายใต้บริบทหนึ่ง ซึ่งก่อให้เกิดการแสดงอัตลักษณ์ทางเพศภาวะ โดยเฉพาะการนำเสนอผ่านมิติทางด้านร่างกาย ร่างกายไม่เป็นเพียงแหล่งของทุนทางเพศภาวะ แต่ยังเป็นพื้นที่แหล่งทรัพยากรที่สำคัญ ซึ่งสามารถทำให้เกิดการสะสมทุน

Copyright by Mahidol University

ความหมายความเป็นชาย : ความอดทน ความลำบาก การให้เกียรติ จิตสาธารณะ การมีระเบียบวินัย คือทุนทางวัฒนธรรม (cultural capital)

ทุนทางวัฒนธรรมหมายความถึง ความสามารถ ความรอบรู้ การมีบุคลิกที่สง่างาม รูปแบบเหล่านี้บุคคลจะต้องได้รับกระบวนการหล่อหลอมทางสังคม อันเป็นคุณสมบัติที่เอื้อให้บุคคลนำไปสู่การเพิ่มพูนมูลค่าให้แก่ตนเอง ต้องใช้เวลานานในการสะสม Bourdieu (อ้างใน Bridge 2009) ความอดทน ความลำบาก การให้เกียรติ จิตสาธารณะ การมีระเบียบวินัย ลักษณะเหล่านี้เป็นรูปแบบของทุนทางวัฒนธรรมอย่างหนึ่ง ที่สามารถนำไปเพิ่มพูนมูนค่าตัวเอง ให้เป็นที่ยอมรับ เคารพ ชื่นชม นับถือ คุณสมบัติเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นชายที่ได้มาจากการที่เยาวชนชายเพาะกาย ดังนั้นเยาวชนชายจึงมีแรงจูงใจที่จะเล่นเพาะกายเพื่อการสะสมทุนทางวัฒนธรรมเหล่านี้ด้วยเช่นกัน

แยกแยะอาการเจ็บปวด...เจ็บจี๊ด/เจ็บระบม

การเจ็บปวดเป็นส่วนหนึ่งของการเพาะกายที่อยู่คู่กันดังวลีที่ว่า “No pain No gain” เว้นแต่ใครจะเข้าใจว่าการเจ็บปวดเหล่านั้นเป็นอาการอย่างไร เมื่อเราเล่นเพาะกายเราจึงไม่สามารถปฏิเสธการเจ็บปวดได้เลย แต่เรานั้นสามารถแยกแยะอาการเหล่านั้นได้ว่าเป็นสิ่งที่มีประโยชน์หรือเป็นสิ่งที่มีโทษ ต้องการ ด้วยเหตุนี้ (วิษณุ ตุวยานนท์ ,2542) ได้กล่าวว่า อาการปวดจึงมีหลายอาการแตกต่างกันออกไป จึงจำเป็นต้องมีรูปแบบของความเจ็บปวดไว้ดังนี้ เช่น 1."ถูกเผา" ความปวดแบบพื้นๆ 2."เจ็บแปลๆ" ความปวดแบบฉับพลัน 3.ความปวดแบบเรื้อรัง เป็นอาการอักเสบจากเส้นเอ็น 4."ระบม" ความปวดที่เกิดขึ้นในวันถัดมาจากการเล่นกล้าม เป็นความ "ไม่สบายตัว" การเจ็บนี้ไม่อันตราย การศึกษาของข้าพเจ้าพบว่าพวกเยาวชนชายสามารถแบ่งผัสสะการเจ็บปวดออกเป็น 2 แบบที่มีโทษและไม่มีโทษแก่ร่างกาย คือ 1. “เจ็บจี๊ด” เหมือนปวดกระดูก ซึ่งพวกเขาได้ให้ความหมายว่าเป็นการเจ็บที่ทำให้กล้ามเนื้อนั้นเกิดอาการอักเสบอย่างรุนแรง ซึ่งเป็นอาการเจ็บที่ไม่สามารถทำให้กล้ามเนื้อเกิดการพัฒนา จึงเป็นการเจ็บที่มีโทษต่อการเพาะกาย ซึ่งคล้ายกับการเจ็บในรูปแบบที่ 2 ของวิษณุ คือ “เจ็บแปลๆ” 2. “เจ็บระบม” เหมือนกล้ามเนื้อตึงๆ อาการเจ็บนี้เป็นอาการเจ็บที่เกิดขึ้นหลังจากการเล่นเพาะกาย ซึ่งอาการเจ็บเช่นนี้จะสามารถหายเองได้ใน 2-3วัน และสามารถทำให้กล้ามเนื้อเกิดการพัฒนาขึ้น เป็นอาการเจ็บที่มีประโยชน์ต่อการเพาะกาย ซึ่งคล้ายกับการเจ็บในรูปแบบที่ 4 ของวิษณุคือ “ระบม” ในขณะที่เยาวชนชายที่เหลือบางส่วนไม่สามารถแยกแยะผัสสะการเจ็บปวดได้เลยและคิดว่าการเจ็บปวดทุกรูปแบบคือการสร้างกล้ามเนื้อให้โตซึ่งถือว่าพวกเขาได้จะตกอยู่ในมายาคติของความคิดความเชื่อที่ผิดในแบบของ No pain No gain นั่นเองซึ่งมีอนุภาพมาก

Copyright by Mahidol University

ข้อเสนอแนะในเชิงนโยบาย

1. ภาครัฐควรให้ข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบการเพาะกายที่เหมาะสมกับสมรรถนของแต่ของแต่ละคนเพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บ โดยข้อมูลนั้นสามารถเข้าถึงผู้มาใช้บริการในสถานออกกำลังกายได้เป็นอย่างดีในรูปแบบสื่อต่างๆ

2. ในสถานออกกำลังกายของรัฐควรจะมีนักวิทยาศาสตร์การกีฬา เครือข่ายเพื่อนช่วยเพื่อน เครือข่ายเพาะกาย เว็บไซต์ โทรศัพท์สายด่วน และอื่นๆ เพื่อให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่ผู้ที่มาใช้บริการ เพื่อลดโอกาสเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ และการแสวงหาการรักษาดูแลสุขภาพตัวเองที่ถูกต้อง

3. สื่อต่างๆที่นำเสนอภาพของความเป็นชาย ควรจะมีรูปแบบของความเป็นชายที่หลากหลาย ไม่ควรนำเสนอภาพที่ยึดติดแต่ผู้ชายที่มีรูปร่างที่ดีมีกล้ามเนื้อที่บึกบึน

Copyright by Mahidol University

UNDERSTANDING THAI YOUTH EXPERIENCE OF BODYBUILDING

SAROJ SANGTHONGURAIPAISAL 5636264 SHSH/M

M.A. (SOCIAL SCIENCE AND HEALTH)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: PIMPAWUN BOONMONGKON, Ph.D., THOMAS GUADAMUZ, Ph.D.

EXTENDED SUMMARY

Introduction

In the globalization era when the world is melting in one and communication prevails and emerges the information era, there is a diversity of the masculinity among Thai men which is influenced by various concepts of masculinities from other part of the world. The style is volatile – a businessman, a sportsman, a male celebrity, a family man and so on (Silaporn Jaroensathit, 2010). Social and cultural transformation influence the value system, and ways of life. In term of masculinity among people in the society, the Thai youth nowadays have various methods of self-care practices and the common one is physical exercises. Most men turn to exercise for physical exercise to maintain symmetrical bodies (Siriporn Roongrueng, 2006), in particular proportionate muscle and to attract the opposite sex (Chartkeng Thongkliaw, 2012).

Gender is a theoretical concept being used in analyzing the person's identity that relate with masculinity. The male image with vigorous muscles does not mean a labor as in the past but highlights a person who take care of their own health well. Sexuality is also the incentive for men to do body building. Society thus forming a set of norms accepted or legitimized about sexuality in order to allow the control, mandate, and manage people's sexuality. A muscular body seems to catch the eyes of people, turn a person into a sexually attractive charms sex and portray an outstanding sexual taste.

Copyright by Mahidol University

Muscular building requires a series of program of body building which is classified into 3 aspects including weight training, nutrition and rest. I am one among the young body builder and I have been interested in it since I was young. At present, my body building is defined as a mean allowing me to be more well known and accepted from society. In some of my training, I was unaware of my body and sometimes cause me injuries such as back pain, cramps, bruised, myorrhexis or risk to more severe pains. However, I usually hear other body builders in my gym saying that "No pain, No gain," which means, we have to forebear pain in order to enlarge our muscle size.

Wissanu Tuwayanont (1999) explains the sensation of pains in his website that some body-builders cannot classify advantages and disadvantages of their pains against their body- building. Steve Shaw (2012) explains that pains of the body-builders are diverse but viewing the young body builder comes from lack of knowledge, misunderstanding and poor practices. The researcher proposes that young body builders' health problems would have been tied with various socio-cultural factors, either being caught in the body builders' meanings given to hegemonic masculinity, sexualities, health and pains from body builders. There is gaps in research study the young male body builders from socio-cultural dimensions. There is no research related with body builders' experiences which are shaped by their meanings given to their hegemonic masculinity, sexuality, cultural belief related to health problems and pain, their health problems related to body buildings, ad their health seeking behavior. Further, this knowledge enables to plan program intervention for male youth to promote safety body building program, prevent risk to health problems and various injuries and enabling them to fully develop their potential for future.

Objectives

1. To study the patterns of body building among the young body builders

2. To study the meanings young body builders given to their hegemonic masculinity related to body building

Copyright by Mahidol University

3. To study the meanings young body builders given to their sexuality related to body building

4. To study the meanings young body builders given to pains related to body building

5. To study the young body builders' health problems related to body building and their health seeking behavior

6. To study how the meanings young body builders given to their hegemonic masculinity, sexuality, pains affect patterns of body building and health problem.

Expected Benefits

This investigation would be useful in policy recommendation which enables to design the body building programs. It will allow youth and persons of interested in body buidling gain good health and reduce chance of pains. Also, it is to create the body of knowledge on young body builders' gender and sexuality. This includes the production of various new theoretical concepts on gender, cultural and physical capital which can be used in explaining body builders.

Methodology

This is a qualitative research and the researcher selects two sites, i.e. 1) the fitness center of Bang Khunthian where the researcher has spent two years for his physical exercises, and 2) S.S. Sport Fitness Center, Mahidol University. The targeted groups are 14 youth aged 18-26 years who use the two centers for their body building. Target groups is a drawn based on purposive and convenience sampling technique with inclusion criteria of 1) the young men who exercise their body-building for the purpose of health and to strengthen their bodies and exclude those using body building as professional career 2) they exercise not less than three days a week. 3) Their body building is not less than a year and 4) they are willing to participate in the research. The data has been collected through participatory observation and in-depth interview.

Copyright by Mahidol University

The research instruments are 1) observation guideline, 2) in-depth interview guideline, 3) recording devices and 4) the researcher himself. Field work and its procedures of data collection begin with requesting informed consent letters from the university to be submitted to the directors of the fitness centers. Then the researcher selects informants based on the inclusion criteria and approaches them following with asking permission for data collection. The first research participant is a friend of the researcher. The following participants have been selected through using snowball technique requesting the interviewees and the researcher's fitness network to introduce the next informants. Triangulation has been used to check the data validation in order to bring the collected data from many informants to confirm each other. The data collection methods involve triangulation, in-depth interview, group discussions and observation. In data analysis, the researcher transcribe all interviews from the tape recorders, then assign open coding to gain the themes and forwards on the data analysis and to write reports based on the theoretical concepts of hegemonic masculinity and sexuality. Content analysis is used .

Results

Fitness Center Contexts

1. The location of the fitness center of Bang Khunthian

It is located in the sports center of Bang Khunthian characterized as a public physical exercise place with cheap fees compared to other private fitness centers. The equipments are unlikely modern. Users are numbered every evening and mostly are male, common people and university students. Men are interested in weight training more than women.

2. The location of SS Sports Center: Mahidol University

Copyright by Mahidol University

It is located in the Sports Science and Technology School in Mahidol University campus. The fees are moderate but with more modern equipment

comparing to the first one. All users are the bachelor and master level students of the university. Some are the university personnel.

3. Pattern of body-building among the male youth

Their body-building pattern is similar to the standard model. It contains three major ones, i.e. training, nutrition and rest. Each one is explained as below.

3.1 Weight training pattern

The weight training is summarized into 3 patterns, i.e. 1) middle weight training with normal rest, 2) light weight training with less rest and 3) heavy weight training with normal rest.

3.2 Nutritional pattern

Their nutrition model contains main course, supplementary food, and vitamin and so on. Taking the main course is to focus on protein, i.e. egg, chicken breast, fish, pork, milk and bean etc., It includes pattern of chemical use for their body building. Some use it for the benefit of their own body-building because they need short-cut to arrive their goal faster than others such as steroid, hormonal drug, and burning metabolism drug and so on.

3.3 Resting pattern

All male youth pay attention to resting by believing that resting is import to build muscles for growth.

4. Meanings related to hegemonic masculinity

The male youth define hegemonic masculinity differently and can be classified in to 5 groups as following; 1) Muscular body with vigor, strengthen, endurance and self-defense; 2) endurance to difficulty, having ability for competition; 3) good manner, posture, honoring, politeness, sense of public interest; 4) Having social space, power being respected and dignified; and 5) Pay attention to their health, self-care, orderliness, self discipline and time devotion to reach determination.

Copyright by Mahidol University

5. Meanings related to sexuality

It is found that meanings related to sexuality affect body-building practices. For example, it is the point of interest, attraction and charming for the

opposite sex and of the same sex. Some male youth attend body-building for their lovers because their lovers want them to have good shape and muscular.

6. Meanings related to pains

They believe that the pain that exist during and after their body-building is the necessary condition. This belief cause their bodies to remain pains all the time even during the training and in daily life. They mostly define that pains are part of building muscular and if there is no pain, there will be nothing gain from body building and cause them to be bored and nervous. On the contrary, some of them believe that some kind of pains are safe and other kinds are unsafe. Some define that during body-building, it is unnecessary to get pain in every time of training, never overdone and never force themselves to do it while they cannot stand the weight lifting.

7. Health problem

The male young body builders have many health problems including injury of muscles, tendons and bones. All these problems hinder them so much. All their health problems come from their body-building, for example, injuries 1) at deltoid and infraspinatus, 2) at upper and lower biceps, and 3) at back muscles.

8. Health-seeking behavior

There are many types of health seeking behavior. First, the young male body builder perceive that their injury exist. Secondly, they perceive how severe the pain exist and how the pain affect which part of the body , Then they enter the pattern of health seeking behavior.. The health seeking behavior is divided into four patterns, 1) doing nothing and let the pain go away by itself 2) self-care practices including taking rest and buy drug from the drug store for self-medication and taking protein; 3) consulting the physician in the public hospital, private hospital and clinic; and 4) multiple stages of treatment including self-medication as a first stage, consulting physicians in the hospital as second stage and alternative practices such as yoga as the third stage.

Copyright by Mahidol University

9. The link among meanings related to hegemonic masculinity, sexuality, and pain during body-building, and health problems

The young male body builder are motivated to do body building by many reasons related to social, cultural and environmental factors. The meanings related to hegemonic masculinity and sexuality is developed by various male images i.e. man is asymmetric, tough muscles, vigorous and healthy man. All of images influence many of them to engage more in body building nowadays. Body building become social values now aday. When they interact with others in society, they become the point of attraction among those who met them. It attracts people to look at tier bodies as sexual charms. They have more spaces in society. At the same time, young male body builders possess attitude and belief to define injury by those body-builders that pain is part of muscle building. They seek pain since the beginning of the exercise. They carry on heavy exercise, and overdoing without realizing their own body's injuries. This leads them to have severe injury or accumulation of injuries until they have to rest for prolonging treatment. Some have to pay large amount of money. Therefore, body building require considering one's ability to use only the proper method which might not create injury but gain asymmetric body with tough muscles to match hegemonic masculinity as they want.

Discussion

Gender representation on physical body and muscle building, hegemonic masculinity and health problem

The young male body builders who pay attention to their body, expressing themselves through their asymmetric muscular bodies. This is ideal type of being a man in the modern era. Muscles represent their ideal masculinity. Man must be vigorous, powerful, and strong and endures difficulties, which some youth define masculinity that it is totally differed from femininity. It is similar to the concept of Connell (1995 cited in Arran Stibbe, 2004) that masculinity expresses in biology, physiology, shape, power and vigor. These allow men has more power than the

Copyright by Mahidol University

woman. For example, the expression of men in playing sports which show bravery, endurance, and vigor. All these significantly link to biological factors paired with social meanings. Men express masculinity which identifies dominion over femininity. The hegemonic masculinity would generate repeated process through discourses.

Good physical body, having muscles, being admired by young women: young male body-builders, sexuality and sexual attraction

Social construction from various social discourses from media allow these young men to perceive their own sexuality and apply it as the society has defined it. Society is playing the leading role over their belief system. It cannot be disregard that they turn to body building more because society monitors and controls their bodies and souls. Michel Foucault (1978) explains that sexual discourse is a tool to transit power and this power is the creative force determining the relationship among people, institutions and the human system of thinking. “Man must have muscles” becomes the word of the young men who attend body building. It is their identity selected to define their physical dimension in order to be the model to transit their individuality which they want to present themselves to the society. They think and believe to present muscular bodies to meet the meaning of masculinity and become sexually attractive man It attracts eyesight and they admire their own bodies. As Krittaya Archawanichkul (2011) stated sexuality is practices related sexual desire or called in the traditional Lanna Laws as “lust”. In each social system, there are practices about sexual desire of individuals which is beyond nature. This study, it is the body building of the young men who make themselves charming and sexually attractive while enabling the girls they love and like take interest in them.

The meaning of masculinities as a cultural capital: endurance, difficulty, honoring, sense of public interest, having discipline

The cultural capital is the ability, well-rounded and dignified personality. Such practice requires an individual to go through socialization process. These qualification is the qualification facilitating individual have self-value added which it takes time to accumulate. Bourdieu (cited in Bridge, 2009) states that cultural capital includes the ability to cope with endurance and difficulty, having a sense of respect to

Copyright by Mahidol University

others, having a sense of public interest and self-discipline. Such characteristics are a cultural capital enabling to have self-valued added, acceptance, respect, admiration, and honor. All these qualifications are part of hegemonic masculinity gained from their body building. The young male body builders are motivated to attend body building to accumulate the cultural capital, too.

Muscles!! Power, social space and respect

Muscles in the bodies of the young men in this study are the body capital (Paritta Kor-ananttakul, 1998) and gender capital (Tristan S. Bridges ,2009) . Body capital creates power embedded in in the young men's body. Muscles can enlarge their social space if their muscles are large. It is correspond with the study of Tristan S. Bridge (2009) on "Gender Capital and Male Bodybuilders". He points out that when the male body builders are in the gym, they express their masculinity and gain power of acceptance. There is admiration for their ability in bodybuilding. Also, there is charm in their muscles. The muscles shown express their individuality through their physical development. It is corresponded with Yvonne Wiegers (1998) studying "Male Bodybuilding: The Social Construction of a Masculine Identity," and he finds that the male self-pride is greater when their bodies are large and their muscles can command interest and respect for others. The bodybuilding of the young men in this study is the long-term body project for their own bodies as Trisatan S. Bridges defines the gender capital that it is knowledge, resource and the existing individuality under a context which lead to expressing one's gender identity. In particular, when it is presented through their bodies which are not just only the source of gender capital but it s the important source enabling them to accumulate capital.

Distinguishing pains…. Sharp sore/ bruise

Pains are part of bodybuilding paired with the verses of "No pain, No gain" except one may understand that how all those pains are. When one attends bodybuilding one cannot refuse pains. However, one can distinguish such symptom whether it is useful or harmful. With such cause, Wissanu Tuwayanont, 1999) says that there are many different types of pains. It is necessary to classify pains as follows, 1) "burnt"- common pain; 2) "sharp pain" – acute pain; 3) "chronic pain" – the sore

Copyright by Mahidol University

from tendons; 4) “bruise” – pains happened after a day of paying weight: it is “feeling bad” and this pain is not dangerous. My research finds that the male youth can classify the pain sensation into 2 types: harmful and unharmful. That is 1) “sharp sore” – pain in bones: the youth defines that it is from severe inflammation of the muscle which disables the muscles to be developed. It is the pain which harms bodybuilding. It is similar to the 2nd Model of Wissanu – “sharp pain”. 2) “Bruise pain” is like stiff muscles, it happens after bodybuilding and will be stopped after 2-3 days, and then one can develop the muscles. It is useful for the bodybuilding and similar to Model 4 of Wissanu, i.e. “bruise”. The rest of male youth cannot distinguish their pain sensation and think that all types of pain are the muscular enlargement. They fall into illusion of wrong idea and belief in the type of “No pain, No gain” which is powerful.

Policy Recommendation

1. The public sector should provide information about the proper method of bodybuilding to meet each capacity to avoid injury and those information can be well accessed for users in the fitness center in the form of various media.

2. In the public fitness center, the government should assign sports scientists, forming the network of friend, self-help group or social network of bodybuilding website, hotlines and others to provide correct knowledge for the users in order to reduce risk of injury and to seek correct healthcare.

3. Various media presenting the picture of masculinity should have various concept of masculinity rather than adhering to muscular men.

Copyright by Mahidol University

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

กฤตยา อาชวนิจกุล. (2554). *เพศวิถีที่กำลังเปลี่ยนแปลงไปในสังคมไทย.* สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

กาญจนา แก้วเทพ และ สมสุข หินวิมาน.(2551)*สารธารแห่งนักคิดทฤษฎี เศรษฐศาสตร์การเมืองกับสื่อสารศึกษา*.กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์.

กาญจนา แก้วเทพ. (2539). *สื่อส่องวัฒนธรรม*. กรุงเทพฯ : อมรินทร์

ขวัญใจ จันทรา. (2551). *การศึกษาพฤติกรรมและความพึงพอใจของผู้ใช้บริการสถานออกกำลังกายเพื่อกำหนดกลยุทธ์ธุรกิจสร้างความได้เปรียบในการแข่งขัน กรณีศึกษา My house family recreation club.* วิทยานิพนธ์หลักสูตรธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาประกอบการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย.

ชลิดาภรณ์ ส่งสัมพันธ์. (2551). *ประวัติศาสตร์ของเพศวิถี :ประวัติศาสตร์เรื่องเพศ/เรื่องเพศในประวัติศาสตร์ไทย.* สถานบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

ชาติเก่ง ทองเกลียว, ศิริศักดิ์ จันฤาไชย และวิโรจน์ มุทุกันต์ (2555). *การเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายและอัตมโนทัศน์ ระหว่างผู้ที่มาออกกำลังกายในฟิตเนสคลับ และลานกีฬาในจังหวัดมหาสารคาม.* วารสารการบริหารและการพัฒนา ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 มกราคม – เมษายน พ.ศ.2555 มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

นภาภรณ์ หะวานนท์, กิตติกร สันคติประภา, อุษณีย์ ธโนศวรรย์ และธีรวัลย์ วรรธโนทัย. (2555). *การสร้างความฉลาดรู้เรื่องเพศในวัฒนธรรมบริโภค*.กรุงเทพฯ : มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สคส.) และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

ประภาพร ชินวงศ์. (2546). *"Pretty boy : ปรากฏการณ์ความเป็นชายอีกรูปแบบหนึ่งในสังคมไทย."* วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ปริตตา เฉลิมเผ่า กออนันตกูล. (2541).*สำรวจทฤษฎี "ร่างกาย"*. เผยร่าง-พรางกาย : ทดลองมองร่างกายในศาสนา ปรัชญาการเมือง ประวัติศาสตร์ ศิลปะ และมานุษยวิทยา.

พงษ์ศักดิ์ พุ่มประดิษฐ์. (2553). *การรับรู้ภาพความเป็นชายในโฆษณาผลิตภัณฑ์เพื่อการดูแลตนเองสำหรับผู้ชายทางโทรทัศน์*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Copyright by Mahidol University

พิมพวัลย์ บุญมงคล. (2555). *ตำรามานุษยวิทยาสุขภาพและระบบสุขภาพ*. นครปฐม: ภาควิชาสังคมศาสตร์และสุขภาพ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิยาลัยมหิดล.

ศิริพร รุ่งเรือง, พอใจ พัทธนิตย์ธรรม และสุพจน์ คำสะอาด. (2549*). การออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น*. ภาควิชาชีวสถิติและประชากรณ์ศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สิลาพร เจริญสาธิต. (2553). *การนำเสนอภาพความเป็นชายผ่านโฆษณาบนหน้านิตยสารสำหรับผู้ชายในสังคมเมืองในบริบทของสังคมไทยปัจจุบัน: รูปแบบความเป็นชาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (การบริหารการตลาด),* คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุชาดา ทวีสิทธิ์. (2550). *ผู้หญิง ผู้ชาย และเพศวิถี: เพศภาวะศึกษาในงานมานุษยวิทยา.* วารสารทางวิชาการ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีที่ : 19 ฉบับที่ : 1 เลขหน้า : 310-358.

ภาษาอังกฤษ

Aaron C.T. Smith., Bob Stewart. (2012). *Body conceptions and virtual ethnopharmacology in an online bodybuilding Community*. School of Sport and Exercise Science, Victoria University, Australia.

Connell (1987, อ้างถึงใน Joan Evans., Blye Frank., John L. Oliffe and David Gregory., 20011). *Health, Illness, Men and Masculinities (HIMM): a theoretical framework for understanding men and their health*. Dalhousie University, Halifax, Nova Scotia, Canada.

Connell (1995,อ้างถึงใน Arran Stibbe, 2004). *Health and the Social Construction of Masculinity in Men's Health Magazine*. Chikushi Jogakuen University.

Dixon-Mueller, R., *The sexuality connection in reproductive health*. *Studies in Family Planning*. 24(5) Sep./Oct. 1993: 269-281.

Gavin J Andrews., Mark I. Sudwell., Andrew C. Sparkes. (2005). *Towards a geography of fitness: an ethnographic case study of the gym in British bodybuilding culture*. School of Sport and Health Sciences, University of Exeter.

Helman, C. (1990*). Culture, Health and Illness*. Oxford, UK: Butterworth-Heineman.

Michel Foucault (1978). *The History of Sexuality*. Random House, Inc.

Copyright by Mahidol University

Steve Shaw. (2012). *Kinds of Injures*. True Natural Bodybuilding, pp. 59-60.

Tristan S. Bridges. (2009). *Gender Capital and Male Bodybuilders*. The TCS Centre, Nottingham Trent University.

Victoria Felkar. (2012). *Marginalized Muscle: Transgression and the Female Bodybuilder*. University of British Columbia.

Yvonne Wiegers. (1998). *Male Bodybuilding: The Social Construction of a Masculine Identity*. The Journal of Popular Culture Volume 32, Issue 2, pages 147–161, Fall 1998.

เว็บไซต์

คุณบอลล์. (2011). *อาการปวดกล้ามเนื้อ. [ออนไลน์].* เข้าถึงเมื่อ 1 พฤศจิกายน 2557. จาก http://darktallandhandsome.blogspot.com/2011/06/blog-post_10.html

นฤพนธ์ ด้วงวิเศษ .(2556). *รื้อสร้างมายาคติ ความเป็นชาย ในสังคมไทย. [ออนไลน์].* เข้าถึงเมื่อ 20 พฤศจิกายน 2557. จาก http://www.sac.or.th/main/content_detail.php?content_id=735.

นฤพนธ์ ด้วงวิเศษ. (2556). *Ideal Masculinities. [ออนไลน์].* เข้าถึงเมื่อ 19 พฤศจิกายน 2557. จาก http://queerthailand.blogspot.com/2013_02_01_archive.html

วิษณุ ตุวยานนท์. (2542). *การเพาะกาย. [ออนไลน์].* เข้าถึงเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2557. จาก http://www.tuvayanon.net/2htyf.html

วิษณุ ตุวยานนท์. (2542). *อาการปวดมิตรหรือศัตรู. [ออนไลน์].* เข้าถึงเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2557. จาก http://www.tuvayanon.net/2inj.html

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย. (2557). *ประวัติสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย. [ออนไลน์].* เข้าถึงเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2557. จาก http://tbpa.or.th/tbpa

Charles Glass. (2007). *อาการปวดไหล่. [ออนไลน์].* เข้าถึงเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2557. จาก http://www.bodybuilding.com/fun/charlesglass1.htm

Muscle don. (2013). *10 สาเหตุสำคัญที่ทำให้บาดเจ็บจากการเพาะกาย. [ออนไลน์].* เข้าถึงเมื่อ 13 พฤศจิกายน 2557. จาก http://bicepmax.com/บาดเจ็บจากการเพาะกาย

Muscle.in.th. (2014). *อาการ Overtraining. [ออนไลน์].* เข้าถึงเมื่อ 13 พฤศจิกายน 2557. จาก www.muscle.in.th/article/story/2/ความจริง-10-ข้อที่นักเพาะกายควรรู้

Copyright© by Mahidol University

Simpson. (2014). *Spornosexual. [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ 20 ธันวาคม 2557.* จาก www.telegraph.co.uk/men/fashion-and-style/10881682/The-metrosexual-is-dead.-Long-live-the-spornosexual.html.

TUM. (2014). *แบบแผนการเพาะกาย. [ออนไลน์].* เข้าถึงเมื่อ 1 พฤศจิกายน 2557. จาก http://www.muscle.in.th/article/story/39/ตารางการฝึกเพาะกายขั้นต้น-สำหรับมือใหม่-(สูตรคุณtum)

Yemi .F. (2014). *การยกน้ำหนักมาพร้อมกับการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและกระดูด. [ออนไลน์].* เข้าถึงเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2557. จาก http://www.livestrong.com/article/274669-what-are-the-dangers-of-lifting-weights/

Copyright by Mahidol University



ภาคผนวก

Copyright by Mahidol University

ภาคผนวก ก

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในคน สาขาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



Certificate of MU-SSIRB Approval

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Certificate of Approval No.:	2015/050.0502
MU-SSIRB No.:	2015/050 (B1)
Title of Project:	UNDERSTANDING THAI YOUTH EXPERIENCE OF BODYBUILDING
Principal Investigator:	Mr.Saroj Sangthonguraipaisal
Name of Institution:	Faculty of Social Sciences and Humanities, Mahidol University
Approval includes:	1) MU-SSIRB Submission form version received date 12 January 2015 2) Participant Information sheet for In-depth Interview version date 12 January 2015 3) Informed consent form version 12 January 2015 4) In-depth Interview Guideline version received date 12 January 2015

The Committee for Research Ethics (Social Sciences) is in full compliance with International Guidelines of Human Research Protection such as Declaration of Helsinki, The Belmont Report, CIOMS Guidelines and the International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice (ICH-GCP)

Date of Approval: February 5, 2015

Date of Expiration: February 4, 2016

Chairman

(Emeritus Professor Dr.Santhat Sermsri)

Head of the Institute

(Assoc.Prof.Dr.Wariya Chinwanno)

Dean of Faculty of Social Sciences and Humanities

Office of The Committee for Research Ethics (Social Sciences), Faculty of Social Sciences and Humanities, Mahidol University
Phuttamonthon 4 Rd., Salaya, Phuttamonthon District, Nakhon Pathom 73170. Tel.(662) 441 9180 Fax.(662) 441 9181
Website: www.mu-ssirb.com ; e-mail: mussirb310@gmail.com

Copyright by Mahidol University

ภาคผนวก ข
แนวคำถามการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก

1. การให้ความหมายการเพาะกายในประเด็นสุขภาพ

- ในความคิดของท่านคิดว่าการเพาะกายส่งผลต่อสุขภาพในแง่ดีอย่างไร
- ในความคิดของท่านคิดว่าการเพาะกายส่งผลต่อสุขภาพในแง่ลบอย่างไร

2. การให้ความหมายความเป็นชายยุคใหม่ที่เกี่ยวข้องกับการเพาะกาย

- การเพาะกายเกี่ยวโยงกับความเป็นชายของท่านอย่างไร

3. การให้ความหมายเพศวิถีที่ผูกโยงกับการเพาะกาย

- การเพาะกายที่คุณทำอยู่เป็นประจำเกี่ยวโยงกับเรื่องราวทางเพศหรือเสน่ห์ทางเพศของคุณอย่างไรบ้าง

4. ปัญหาสุขภาพ

- คุณมีปัญหาสุขภาพอะไรบ้างในระหว่างและหลังการเพาะกาย
- คุณจัดการแก้ไขปัญหาแต่ละอย่างอย่างไรบ้าง คุณคิดว่าเกิดจากสาเหตุอะไร อาการนั้นรุนแรงมากไหม ปรึกษาใครหรือไม่ ถ้าปรึกษาเขามีคำแนะนำอย่างไร และคุณมีวิธีจัดการกับปัญหาสุขภาพแต่ละอย่างอย่างไร วิธีแรกที่ทำหายหรือไม่ ถ้าไม่หายใช้วิธีอะไรต่อไป

5. รูปแบบการเพาะกาย

- ท่านมีรูปแบบการเพาะกายอย่างไร
- ในด้านของการฝึก เช่น ท่าฝึก น้ำหนักที่ยก จำนวนครั้ง ระยะเวลาที่เล่น เวลาที่พัก
- ในด้านของรูปแบบทางโภชนาการ อาหารหลัก อาหารเสริม
- ในด้านรูปแบบของการพักผ่อน เล่นกี่ครั้งต่อสัปดาห์ เวลาพักร่างกายกี่วันต่อสัปดาห์

Copyright by Mahidol University

ภาคผนวก ค
แบบบันทึกการสังเกตการณ์

แบบแผนการเพาะกาย

1. รูปแบบการฝึก และการพัก

ท่าการฝึก.....กล้ามเนื้อที่ฝึก.....

อุปกรณ์ที่ฝึก.....น้ำหนักการฝึก.....

จำนวนครั้ง.....เวลาที่พัก.....

2. รูปแบบทางโภชนาการ

ประเภทอาหารที่กิน

.....

อาหารเสริม

.....

ความถี่ในการกิน.....รูปแบบการกิน (ก่อน-หลัง).....

Copyright by Mahidol University

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล สาโรจน์ แสงทองอุไรไพศาล

วัน เดือน ปีเกิด 23 พฤศจิกายน 2533

สถานที่เกิด กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

ประวัติการศึกษา ศิลปศาสตรบัณฑิต (ออกกำลังกายและกีฬา)
เกียรตินิยมอันดับ 1
มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2552-2555
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สังคมศาสตร์และสุขภาพ)
มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2556-2558

สถานที่ทำงาน Swimming Home รับสอนว่ายน้ำ
กรุงเทพ ฝั่งธน

ที่อยู่ปัจจุบัน 18 ซอยเอกชัย 83/7
บางบอน บางบอน กรุงเทพมหานคร
10150
โทรศัพท์ 081-567-2659
E-mail : Sarojgoout@gmail.com

Copyright by Mahidol University