



ผู้หญิงกับการออกกำลังกายด้วยมวยไทย ความสับสนทางเพศภาวะ

สุภาวดี ผุงเพิ่มตระกูล*, พิมพวัลย์ บุญมงคล**,
เพ็ญจันทร์ เซอร์เรอร์***

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายการรับรู้ความเป็นหญิงของผู้หญิงที่ออกกำลังกายด้วยมวยไทยการให้ความหมายต่อการออกกำลังกายด้วยมวยไทยและปัญหาสุขภาพจากการก้าวข้ามไปสู่การออกกำลังกายด้วยมวยไทย โดยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพและใช้วิธีการสัมภาษณ์เจาะลึกกลุ่มผู้หญิงที่ออกกำลังกายด้วยมวยไทย 20 คน และจากผู้บริหารและครูมวยอีก 4 คน รวมเป็น 24 คน ในสถานออกกำลังกายด้วยมวยไทยเขตปริมณฑล 2 แห่ง ร่วมกับการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมเป็นเวลา 240 ชั่วโมง ซึ่งผู้วิจัยร่วมออกกำลังกายด้วยเป็นเวลา 4 เดือน โดยใช้แนวคิด เพศภาวะ มาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา ผลการศึกษาพบว่าผู้หญิงที่ออกกำลังกายด้วยมวยไทย

* นักศึกษาปริญญาโท สาขาสังคมศาสตร์และสุขภาพ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล (zimme_zeta@hotmail.com)

** ศ.ดร., สาขาสังคมศาสตร์และสุขภาพ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล (pimpawun@gmail.com)

*** ผศ.ดร., สาขาสังคมศาสตร์และสุขภาพ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล (penmook@yahoo.com)

รับรู้ความเป็นหญิงของตัวเองว่าเป็นเพศที่ด้อยกว่า ต้องเพิ่มความอดทน และความเข้มแข็งในพื้นที่และรู้ว่าตนเองมีความเป็นหญิงน้อยกว่าความเป็นชายจากการกระทำที่พูดว่า “แมนๆ” หรือ “ลุยๆ” มีการให้ความหมายการออกกำลังกายด้วยมวยไทยได้แก่ การทำเพื่อสุขภาพ ใช้เป็นทักษะป้องกันตัว ผ่อนคลายอารมณ์ ความสนุก และได้สังคม ซึ่งการออกกำลังกายด้วยมวยไทยก็ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพทางร่างกายของ เอ็นและกล้ามเนื้อ แต่กลับถูกมองว่าเป็นธรรมชาติของการออกกำลังกายจากคำพูดว่า “นักรบย่อมมีบาดแผล” ผู้วิจัยอภิปรายผลการศึกษาในประเด็นความอ่อนแอของความ เป็นหญิงในพื้นที่การออกกำลังกายด้วยมวยไทย

คำสำคัญ: การออกกำลังกายด้วยมวยไทย / ความเป็นหญิง / เพศภาวะ / ฮาบีทิส / การบาดเจ็บ



Women, Thai Boxing as exercise and Gender Fluidity

Supavadee Phungpermtrakul*, Pimpawan Boonmongkon**,
Penchan Sherer***

ABSTRACT

This research aims to explain the perception of womanhood among women who exercise by doing Thai boxing. The study also explores the range of meaning in all possible deviations in female boxing as well as the physical problems which can occur by doing Thai boxing. The research used qualitative strategies, and in-depth interviews were conducted with of 20 women who exercise by doing Thai boxing, two gym managers and two Thai boxing trainers from two gyms in Bangkok's parameter area. The participant observation method was applied in this study for total 240 hours, and the researcher participated in the exercise for four months. The content analysis was used to analyze data. The results of the study state that

* Master Student , Department of Social Sciences and Health, Faculty of Social Sciences and Humanities, Mahidol University

** Professor Department of Social Sciences and Health, Faculty of Social Sciences and Humanities, Mahidol University

*** Assistant Professor Department of Social Sciences and Health, Faculty of Social Sciences and Humanities, Mahidol University

women who exercise by doing Thai boxing perceive their femaleness as the inferior sex. Therefore, they have to increase more endurance and more masculinity when they exercise by doing Thai boxing. Nevertheless, the women boxers still recognize themselves as masculine rather than feminine, and this recognition can be clearly seen by action of saying words “Man up”. The meanings of exercise with Thai boxing vary from each other and they do it for good health, for self-protection, for self-identification of being healthy, for relaxing and for socializing. Thai boxing might cause nerve and muscle injuries. However, those injuries are understood as the normal effect of exercise by seeing from “The worrier would have wound”. The research examined the contradiction of the femininity in the area of Thai boxing exercise.

KEY WORDS: Thai Boxing / Exercise / Femininity / Gender / Injuries



ผู้หญิงกับการออกกำลังกายด้วยมวยไทย ความสับสนโหลทางเพศภาวะ

สุภาวดี ผุงเพิ่มตระกูล*, พิมพวัลย์ บุญมงคล**,
เพ็ญจันทร์ เซอร์เรอร์***

บทนำ

ปัจจุบันนี้ ผู้หญิงไทยหันมาดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายด้วยรูปแบบต่างๆ มากมาย รูปแบบหนึ่งของการออกกำลังกายที่เป็นที่นิยมและเป็นที่น่าสนใจของสังคม ก็คือ การออกกำลังกายด้วยรูปแบบมวยไทย ไม่ว่าจะเป็นคลาสการออกกำลังกายแบบมวยไทยประยุกต์ท่าทาง หรือการฝึกมวยไทยตามสถานออกกำลังกายทั่วไปและสถานออกกำลังกายด้วยมวยไทย (Positioning magazine, 2555: Lady manager, 2556: รายการ Go for gaol, 2558: ไทยรัฐ ออนไลน์, 2559: Kookai Chaimahawong, 2559) จนมีวิถีมากมายเกิดขึ้น เช่น ผู้หญิงยุคใหม่ สวยด้วยมวยไทย (sanook life, 2556: ญ หญิง ถึง ญ หญิง, 2556) การออกกำลังกายเช่นนี้มีรูปแบบและความหนักที่แตกต่างกันตามความพอใจของผู้ที่เลือกเข้าเล่น จากปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นนี้ ทำให้ผู้วิจัยซึ่งเคยคลุกคลีและเข้าร่วมอยู่ในพื้นที่มวยไทยตั้งแต่เด็กและได้

* นักศึกษาปริญญาโท สาขาสังคมศาสตร์และสุขภาพ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล (zimme_zeta@hotmail.com)

** ศ.ดร., สาขาสังคมศาสตร์และสุขภาพ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล (pimpawun@gmail.com)

*** ผศ.ดร., สาขาสังคมศาสตร์และสุขภาพ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล (penmook@yahoo.com)

ทำงานอยู่ในแวดวงการออกกำลังกายด้วยรูปแบบมวยไทยเป็นเวลากว่าปี พบว่ามีผู้หญิงเข้าร่วมมากกว่าผู้ชาย ผู้วิจัยเห็นว่าก่อนหน้านี้การออกกำลังกายด้วยมวยไทยไม่เป็นที่นิยมรับของสังคมไทยมากนักที่ผู้หญิงเข้ามาเตะต่อย ยกแข้งยกขา ฉีกขา เล่นอะไรที่โหดโผนอันตราย หรือออกกำลังกายโดยใช้ร่างกายออกแรงหนักๆ เนื่องจากว่าภาพลักษณ์ของผู้หญิงไทยแต่เดิมนั้นคือ เพศที่อ่อนแอ เปราะบาง ปอดไม่ดี หัวใจไม่ใหญ่ กำลังน้อย ซ้ำฉลาด ซักลัว (ชานันท์, 2013) ขัดแย้งกับค่านิยมของผู้หญิงไทยที่สังคมให้ผู้หญิงเป็นกุลสตรี เรียบร้อย นิ่มนวล สงวนท่าที รักสะอาด ไม่กระโดดกระดาก (ศุภชัย ตรี ศาสนธรรม สังฆ-มณฑล ราชบุรี, (2539): Pui.lab, (2552))

จากประสบการณ์โดยตรงที่ผู้วิจัยเคยได้รับแรงกดดันจากสังคม ครอบครัว โรงเรียน คนรอบข้าง ที่มองการออกกำลังกายด้วยมวยไทยว่า เหมาะสมกับผู้หญิงหรือไม่ ก็ยังทำให้ผู้วิจัยสนใจมุมมองของผู้หญิงเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยมวยไทยในปัจจุบันเป็นอย่างยิ่ง สิ่งที่ปรากฏให้เห็นเด่นชัดและเน้นย้ำถึงความสำคัญคือมีจำนวนการเข้าร่วมของผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ซึ่งเป็นที่น่าแปลกใจอย่างมากว่ามีสิ่งใดทำให้ผู้หญิงเกิดการเข้าใจ และรับรู้ตัวตนที่เปลี่ยนไป ความเป็นผู้หญิงที่ถูกประกอบสร้างทางสังคมนั้นมีสิ่งใดเปลี่ยนไป ผู้หญิงไทยในยุคปัจจุบันถึงลุกขึ้นมาแสดงตัวตน แสดงความเป็นอิสระ แสดงการก้าวข้ามวาทกรรมกีฬามวยเช่นนี้ และด้วยเทรนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ผู้หญิงหันมาสนใจกันมากขึ้น บวกกับบรรณนิมการออกกำลังกายที่เปลี่ยนไปตามกระแสสังคม ผู้หญิงจะได้รับผลกระทบทางสุขภาพที่แฝงอยู่ในกระแสการออกกำลังกายนี้หรือไม่ เป็นเรื่องสำคัญที่น่าสนใจอย่างยิ่ง ผนวกกับการศึกษาเกี่ยวกับความเป็นผู้หญิงกับการออกกำลังกายในสังคมไทยนั้นยังมีงานวิจัยอยู่ค่อนข้างน้อย โดยส่วนมากเป็นงานวิจัยเกี่ยวกับด้านใดด้านหนึ่ง คืองานวิจัยด้านการออกกำลังกายในทางวิทยาศาสตร์ ไม่มีมิติของการมองคน เพศภาวะ หรือบริบทสังคม



อีกด้านหนึ่งก็เป็นงานเกี่ยวกับความเป็นพิษภาวะเพียงอย่างเดียว ไม่มีงานที่เชื่อมโยงความเกี่ยวข้องของพิษภาวะกับการออกกำลังกายเลย จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องมีงานวิจัยทางสังคมศาสตร์เกิดขึ้นเพื่อเชื่อมโยงการออกกำลังกายกับความเป็นหญิงให้ประจักษ์มากขึ้น ในส่วนของปัญหาการบาดเจ็บที่ผู้หญิงที่ต่อมอวยจะพบเจอ ไม่มีเพียงแต่ปัญหาทางกีฬา เช่น การบาดเจ็บทางกาย ผู้หญิงยังต้องแบกรับความเสี่ยงที่จะถูกคุกคามทางเพศ เมื่อบริบทกีฬาที่มีลักษณะรูปแบบที่ต้องใกล้ชิดกับคู่แข่ง ในกรณีนี้คือครุมวยที่อาจเกิดลักษณะการคุกคามทางการสัมผัสอย่างตั้งใจ การจ้องมองเรื้อรังอย่างตั้งใจ หรือการฉวยโอกาสที่จะปฏิบัติตัวให้ใกล้ชิดสนิทสนม ถึงเนื้อถึงตัวผู้หญิงที่เข้ามาอยู่ในพื้นที่ เนื่องจากบุคลลากรครุมวยหรือเทรนเนอร์มีแต่ผู้ชายทั้งหมด ซึ่งผู้หญิงที่ก้าวเข้ามาในพื้นที่อาจรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้

อย่างไรก็ตามผู้หญิงที่เข้ามาอยู่ในพื้นที่กีฬาของผู้ชายนั้นอาจต้องประสบพบเจอกับปัญหาด้านพิษภาวะที่ซ่อนอยู่ในตัวบของกีฬาที่กดทับผู้หญิง มีความคิดแฉกขบว่าผู้หญิงต้องปกเปียก เล่นกีฬาไม่ได้ ทำให้ผู้หญิงต้องพบเจอการบาดเจ็บและเกิดความยากลำบากในการก้าวข้าม กล่าวคือด้วยตัวบของกีฬาเองเป็นกีฬาที่มีความรุนแรงเป็นพื้นฐาน เป็นกีฬาที่ถูกมองว่าเหมาะสำหรับผู้ชายเพียงเท่านั้น การปะทะที่เกิดขึ้นจากการออกท่าทางนั้นย่อมก่อให้เกิดการเจ็บปวดไม่มากนักน้อย แต่หลีกเลี่ยงไม่ได้เลยที่จะไม่เจ็บ ผู้หญิงต้องใช้เวลาฟื้นฟูการบาดเจ็บนั้นๆ หรือสร้างความแข็งแรงให้ทนทานต่อการบาดเจ็บนานกว่าผู้ชาย ด้วยพื้นฐานทางโครงสร้างร่างกายและกล้ามเนื้อ แต่การที่มีผู้หญิงส่วนหนึ่งที่เข้าร่วม และยังร่วมอยู่นั้นก็เป็นหลักฐานชั้นดีที่บอกเราได้ว่า การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นนั้น แม้ว่าจะขัดแย้งกับความเป็นหญิง หรือความสวยงามที่ผู้หญิงควรมี ก็เป็นเรื่องที่ยอมรับได้จากเหล่าผู้หญิงที่ยังร่วมเล่นต่อเนื่อง หากมองจากการให้

ความหมายในเรื่องมวยไทยที่ผู้หญิงมี ก็อาจได้คำตอบตามความคิดที่แตกต่าง กันไปตามลักษณะส่วนบุคคล ส่งผลให้มีการตีความการบาดเจ็บนั้นอย่างไร ถึงยอมรับได้ และเต็มใจที่จะรับมัน ผนวกกับปรากฏการณ์ของผู้หญิงที่ ต่อยมวยมีมากขึ้น แสดงให้เห็นสิ่งสำคัญในการก้าวข้ามอุปสรรคทางเพศ ภาวะของผู้หญิง ที่ถูกประกอบสร้างตัวตนตามที่สังคมกำหนดได้มีการ เปลี่ยนแปลงไป คลื่นลูกใหม่ของวาทกรรมการออกกำลังกายของผู้หญิง กำลังเคลื่อนเข้ามา การดูแลตัวเอง การปกป้องตัวเองได้ กลายเป็นการต่อสู้ ตัวตนทางสังคมที่ผู้หญิงลุกขึ้นมาต่อสู้เป็นจำนวนมาก ผู้วิจัยจึงเสนอว่า ปัญหาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นกับผู้หญิงที่ออกกำลังกายด้วยมวยไทยนั้น น่าจะดำรงอยู่ท่ามกลางอิทธิพลการใช้อุดมการณ์ทางเพศภาวะ ที่เห็นได้ ตามการใช้ภาพร่างกายของผู้หญิงสุขภาพดีต้องผอม หุ่นดี มีกล้ามเนื้อ และ ต่อยมวย จากเครือข่ายสังคมออนไลน์ ดารา นักแสดง ในการเข้ามาครอบงำ ความรู้ ความคิดของผู้หญิง ทำให้การอยากมีหุ่นที่ดี อยากได้กล้ามเนื้อ ต้องออกกำลังกายอย่างหนัก จนอาจเกิดการบาดเจ็บที่ไม่ควรเกิดขึ้น ซึ่ง การศึกษารูปแบบการต่อยมวยที่ส่งผลต่อการบาดเจ็บนั้นยังขาดมุมมอง ความเชื่อมโยงลักษณะนิสัยและการให้ความหมายต่อการต่อยมวยของ ผู้หญิงคนหนึ่งที่เลือกออกกำลังกายด้วยมวยไทยแล้วเกิดการบาดเจ็บ และ หากว่าสามารถเข้าใจความเชื่อมโยงทั้งหมดนี้ได้ จะทำให้เข้าใจปัญหา ที่เกิดขึ้นในพื้นที่ได้อย่างชัดเจน และยังสามารถนำความรู้ที่ได้ไปออกแบบ หรือปรับเปลี่ยนรูปแบบการออกกำลังกายด้วยมวยไทยให้ตรงกับจุดประสงค์ ของคนแต่ละแบบอย่างพอดี เพื่อให้ผู้หญิงออกกำลังกายด้วยมวยไทยได้ อย่างปลอดภัยและได้ประโยชน์มากที่สุด



ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ สนใจข้อมูลเชิงอัตวิสัย ประสบการณ์ และความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูลเพื่อเข้าใจปรากฏการณ์นั้นๆ (ชาย โพธิ์สิตา, 2549) การวิจัยเชิงคุณภาพจึงจะทำให้เข้าใจผู้ที่ออกกำลังกายด้วยมวยไทยด้วยคำบอกเล่าจากผู้ให้ข้อมูลเองโดยตรง อีกทั้งทำให้เข้าใจบริบทของแต่ละบุคคลและแต่ละพื้นที่แบบองค์รวม รวมไปถึงมุมมอง การให้ความหมายของการออกกำลังกายด้วยมวยไทยและความเป็นเพศหญิง กับปัญหาสุขภาพจากเพศภาวะได้ชัดเจนที่สุด

พื้นที่การศึกษา

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นงานที่ศึกษาในพื้นที่กรุงเทพมหานคร ซึ่งผู้วิจัยเลือกพื้นที่แบบเฉพาะเจาะจง 2 แห่ง คือ 1) Fit Muaythai (นามสมมติ) ที่มีลักษณะเป็นสถานออกกำลังกายโดยใช้รูปแบบกีฬา และ 2) Chaiya Muaythai Academy (นามสมมติ) มีลักษณะคล้ายค่ายสอนมวย ซึ่งเป็นพื้นที่ที่ผู้วิจัยเคยเป็นครูฝึกและผู้เล่นอยู่ในพื้นที่จึงสะดวกต่อการสร้างความสัมพันธ์และเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลและวิธีการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลด้วยวิธีการแบบเจาะจง (purposeful sampling recruitment method) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก คือ 1) ผู้หญิง อายุระหว่าง 20-35 ปี ที่ออกกำลังกายด้วยมวยไทย 2) เป็นผู้หญิงที่ออกกำลังกายด้วยมวยไทยเพื่อสุขภาพ ไม่รวมผู้หญิงที่เป็นนักกีฬาชกมวยไทย 3) ออกกำลังกายด้วยมวยไทยอย่างต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 3 ไร่ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 20 คน พื้นที่ละ 10 คน เพราะได้ข้อมูลที่อิ่มตัว (saturation) และผู้เกี่ยวข้อง (key informant) จากผู้บริหาร เทรนเนอร์ หรือ ครูมวยที่ยินดี

แบ่งปันข้อมูลเป็นผู้ร่วมวิจัย อีกทีละ 2 คน เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการทำความเข้าใจบริบทของการออกกำลังกายด้วยมวยไทย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) แบบและแนวทางการสังเกตการณ์ 2) แนวการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก 3) อุปกรณ์บันทึกข้อมูล ได้แก่ เครื่องบันทึกเสียง โทรศัพท์ และแบบจดบันทึก และ 4) ตัวผู้วิจัย ที่เป็นเครื่องมือสำคัญในการได้ข้อมูลที่ตรงประเด็น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม

ทำการสังเกตแบบมีแบบแผนจดบันทึก โดยเข้าสังเกตการณ์อาทิตย์ละ 3-5 ครั้ง ครั้งละประมาณ 2-3 ชั่วโมง ในประเด็นเรื่องการแต่งตัว การพูดจา สีหน้า ท่าทางการแสดงออก และท่าทางการต่อมวย โดยผู้วิจัยจะร่วมทำการออกกำลังกายด้วยในฐานะผู้ใช้บริการคนหนึ่ง ใช้เวลาสังเกตการณ์ในแต่ละพื้นที่หนึ่งเดือนครึ่ง

การสัมภาษณ์เจาะลึก

ทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่มีลักษณะตามเกณฑ์ที่กำหนดตามวัตถุประสงค์โดยเริ่มต้นโดยแนะนำตัวเองกับผู้ดูแลพื้นที่ว่าเป็นใครมาจากไหน ต้องการทำวิทยานิพนธ์และเก็บข้อมูลเรื่องอะไร ตามวัตถุประสงค์ และขอให้ช่วยแนะนำให้ผู้รู้จักกับผู้ให้ข้อมูล เพื่อทำการพูดคุยเพื่อนัดสัมภาษณ์ต่อไป โดยช่วงเวลาในการสัมภาษณ์จะเลือกช่วงหลังจากออกกำลังกายเสร็จสิ้นแล้ว โดยการเลือกสถานที่และเวลานั้นให้เป็นไปตามความสะดวกและความสมัครใจของผู้ให้ข้อมูล ใช้เวลาในการสัมภาษณ์ประมาณ 30 - 45 นาที ตาม



ประเด็นที่กำหนดไว้ ซึ่งนัดสัมภาษณ์คนละ 2 ครั้ง และสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคือ เจ้าของสถานที่ ผู้จัดการ ครูฝึก หรือครูมวย ในประเด็นเดียวกัน

การวิเคราะห์ข้อมูลและจริยธรรมการวิจัย

นำข้อมูลมาถอดเทปเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา ร่วมกับการสังเกตการณ์จากการแต่งตัว แต่งหน้า สีหน้า ท่าทาง การพูดจา ที่ละคน เพื่อหาความเหมือนของข้อมูลและนำมากำหนดชุดข้อมูลผ่านแนวคิดการรับรู้ความเป็นหญิงที่ลื่นไหล และการให้ความหมาย เพื่อให้ได้ประเด็นหลัก จากคำถามการวิจัย ซึ่งต้องนำไปจัดระเบียบข้อมูลเพื่อนำไปสู่การแสดงผลที่เป็นรูปธรรมผ่านชุดข้อมูลที่ถูกกำหนดไว้ ผ่านการวิเคราะห์ตามแนวคิดทฤษฎีที่ตอบคำถามการวิจัย และรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูลโดยใช้นามสมมติ

ผลการศึกษา

1. บริบทสถานออกกำลังกาย

1.1 Fit Muaythai (นามสมมติ)

Fit Muaythai สาขา 1 ตั้งอยู่ในเขตปริมณฑล ถนนหลักมุ่งหน้าทางใต้ของกรุงเทพฯ มีลักษณะเป็นสถานออกกำลังกายด้วยมวยไทย มีอุปกรณ์หลากหลายได้มาตรฐานสากลและมีเทรนเนอร์ที่จบตรงสาขาวิชา เกี่ยวกับการออกกำลังกายดูแล ครูมวยและเทรนเนอร์ทุกคนเป็นผู้ชาย ลักษณะผู้หญิงภายใน มีอายุระหว่าง 20 – 40 ปี มีพื้นฐานการศึกษาอยู่ระดับปริญญาตรีขึ้นไป และเข้าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

1.2 Chaiya Muaythai Academy (นามสมมติ)

Chaiya Muaythai Academy ตั้งอยู่บนถนนปริมณฑลทางใต้ของกรุงเทพฯ มีลักษณะเป็นสถานออกกำลังกายคล้ายค่ายมวย

มีเวทีมวดยขนาดใหญ่อยู่ภายใน อุปกณ์ภายในเน้นพัฒนาความแข็งแรง มีความหลากหลายและมาตรฐานน้อยกว่าแห่งแรก ควบคุมทุกคนเป็นผู้ชาย ลักษณะผู้หญิงภายในส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง อายุระหว่าง 18 -22 และ 35-60 ปี เข้าออกกำลังกายสม่ำเสมอน้อยกว่าแห่งแรก

2. ความเป็นผู้หญิงที่ย้อนแย้งและสิ้นไหลของผู้หญิงที่ ออกกำลังกายด้วยมวยไทย

ผู้หญิงที่ออกกำลังกายด้วยมวยไทยมีความเป็นหญิงที่ย้อนแย้งและสิ้นไหลตามสถานออกกำลังกายที่ต่างกันออกไป พยายามใช้ความเป็นชาย เข้ามาครอบงำตัวตนและเรื่อร่างผ่านการแสดงท่าทาง การออกแรง และการแต่งตัว ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้หญิงเกิดการบาดเจ็บ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น ผู้หญิง ก็ไม่ได้สลัดความเป็นหญิงของตนเองออกทั้งหมด ยังใช้ความเป็นหญิงมา ต่อรองต่อหัวใจความเป็นชายในพื้นที่ ที่ทำให้ผู้หญิงไม่สามารถแสดงตัวตน ความเป็นหญิงออกมาได้อย่างเต็มที่ ผ่านการใส่แว่น หรือใส่เสื้อผ้าสี สดใส อีกทั้งยังต่อรองต่อความเหนื่อยล้า เจ็บปวดทรมาน ผ่านท่าทางและ วาจา ซึ่งรูปแบบความเป็นหญิงที่ใช้อยู่ในพื้นที่ที่ประกอบด้วย 3 รูปแบบหลัก คือ 1) การไม่แต่งตัวหรือไม่แต่งหน้า ผู้หญิงมองว่าไม่มีความจำเป็นต้อง สนใจเรื่องความสวยงามในพื้นที่ แต่ขณะที่อยู่นอกพื้นที่ผู้หญิงเหล่านี้สนใจ และให้ความสำคัญกับความสวยงาม การแต่งหน้าหรือการแต่งตัวเช่นเดิม ตามปกติ “คือไม่แต่งหน้า หน้าสด มาสถานออกกำลังกายจะล้างหน้ามาเลย แต่แต่งหน้าไปทำงานนะ” ซึ่งสิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าแม้ผู้หญิงจะอยาก แต่งหน้าแต่งตัวตามที่ตนเองปรารถนา แต่ในทางปฏิบัติแล้ว พื้นที่แห่งความเป็นชายนี้ ไม่สามารถปฏิบัติได้ จึงต้องแต่งตัวให้สอดคล้องกับบริบทพื้นที่ เกิดเป็นการนำความเป็นชายเข้ามาครอบงำตัวตนเรื่อร่าง เป็นความย้อนแย้ง ทางด้านความคิดและการปฏิบัติในพื้นที่ 2) ความรู้สึกต้องเพิ่มความอดทน และความเข้มแข็ง เมื่อตัวบทกีฬาที่มีความทำทหายจึงรู้สึกว่าจะต้องอดทนและ



พยายามทำให้ได้ตามที่ครูมวยบอกให้ทำ หรือก้าวข้ามข้อจำกัดของตัวเอง “เราต้องเตรียมตัว ต้องอดทนมากขึ้น” และ 3) การใช้ความเป็นหญิงต่อรองในพื้นที่เพื่อลดความหนักลง เมื่อผู้หญิงยังเป็นหญิงในพื้นที่แห่งความเป็นชายนี้ ผู้หญิงก็มักหนีบขยจยความเป็นหญิงมาใช้ต่อรองผ่านการแสดงความอ่อนแอ เพื่อลดความหนักในการออกกำลังกายลงโดยการพูด บอก หรือกระทำการที่จะลดทอนความหนักให้ตนเองเหน้อยน้อยลง “ถ้าหมดแรงก็จะบอกครูปว่าพอแล้ว เหนื่อยแล้ว” เห็นได้ว่าผู้หญิงในพื้นที่ที่มีความเป็นหญิงที่ล้นไหลไปมา

3. การให้ความหมายต่อการออกกำลังกายด้วยมวยไทย

การให้ความหมายจากคำพูดของผู้หญิงที่ออกกำลังกายด้วยมวยไทยนั้น แบ่งได้เป็น 5 กลุ่ม คือ 1) ความหมายเรื่องสุขภาพ การลดน้ำหนัก เพิ่มความแข็งแรงความอดทน สร้างกล้ามเนื้อ หรือเพื่อรักษาโรคต่างๆ “หลังจากมาต่อยมวยก็รู้สึกว่าร่ากายดีขึ้น” 2) ความหมายของการสร้างความงามทางเรือนร่าง ที่มุ่งเน้นการลดน้ำหนักและกระชับกล้ามเนื้อให้เข้ารูป สวยงาม “ข้อแรกเลยคือ *firm* หน่อยดีขึ้น น้ำหนักลดลงมา 2-3 โล” 3) ความหมายเรื่องความสนุก ทำท่ายความสามารถของตนเอง ผ่อนคลายหรือระบายอารมณ์ จากความเครียด ทั้งยังเป็นการออกกำลังกายที่ไม่น่าเบื่อ จำเจ “ก็สนุกดีคือมันไม่ซ้ำซาก” “เวลาเครียดๆเงี้ย เรามาต่อย สักพักมันก็ดีขึ้น” 4) ความหมายของการมีสังคม การได้เพื่อนกลุ่มใหม่ มีปฏิสัมพันธ์แลกเปลี่ยนทัศนคติภายในในกลุ่มต่างสาขาวิชาชีพ สร้างตัวตนและรู้สึกว่าพื้นที่สถานออกกำลังกายเป็นสังคมอีกสังคมหนึ่ง “ได้คอนเนคชั่นเยอะมากจากในสถานออกกำลังกายด้วยมวย” “เวลาเรามาอยู่ที่สถานออกกำลังกาย คนนั้นก็เฮ้ยดีอย่างนั้นอย่างนี้ เรียกเรา เราคุยกับเขา เขารับฟัง” 5) ความหมายของการป้องกันตัว “อย่างน้อยก็ป้องกันตัวได้” มีความสามารถในการป้องกันตัวเพิ่มขึ้น จะนำไปใช้ได้ในชีวิตจริงหรือไม่ ก็สร้างความสบายใจแก่ผู้หญิงที่มาออกกำลังกายเพราะผู้ให้ข้อมูลต่างรู้สึกว่าคุณเองเป็นเพศที่ควรต้องดูแลตนเองได้ระดับหนึ่ง

ในสังคมที่อันตรายเป็นใกล้ตัวขึ้น ซึ่งการให้ความหมายที่ต่างกันนั้น นำไปสู่รูปแบบการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน

4. รูปแบบการออกกำลังกาย

จากการศึกษาพบว่าผู้หญิงมีรูปแบบการออกกำลังกาย 3 รูปแบบ คือ 1) แบบซิวๆ สบายๆ เป็นรูปแบบที่เล่นอย่างไม่หนักหน่วงหรือว่าเอาจริง เอาจังมากเกินไป 2) แบบตามกำลัง รูปแบบนี้จะสังเกตเห็นการใช้แรงร่างกายที่หนักขึ้น มีความพยายามต่อสู้กับความอดทนมากขึ้นกว่ารูปแบบแรก ผู้หญิงที่อยู่ในรูปแบบนี้จะมีระดับการต้อยที่เบาไปหาหนัก และมีความสิ้นไหวล สลับไปมา 3) แบบจริงจัง หรือเอามันส์ รูปแบบนี้เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่หนักที่สุด ผู้เล่นจะมีความจริงจัง ความหนักแน่น และการออกแรงอย่างเต็มที่เท่าที่จะทำได้ในการเล่นทุกครั้ง ซึ่งแต่ละรูปแบบนั้น ส่งผลไปสู่การบาดเจ็บที่ต่างกัน

5. ปัญหาสุขภาพ

ผู้หญิงที่ก้าวข้ามมาออกกำลังกายด้วยมวยไทยมักพบเจอปัญหาการบาดเจ็บบริเวณกระดูก เข็นและข้อต่อ โดยการบาดเจ็บมีทั้งระดับหนักคือเข้ารักษาตัวที่โรงพยาบาล ส่งผลให้ต้องหยุดเล่นเพื่อพักรักษา โดยพบว่าเป็นเรื่องของกระดูกเท้าร้าว หรือเอ็นข้อเท้าขาด การบาดเจ็บระดับปานกลางมักเจ็บตามข้อ การสิ้น ปวดหรือเคล็ด ไม่ส่งผลต่อการเล่นหรือชีวิตประจำวัน และการบาดเจ็บเพียงเล็กน้อยพบว่าเป็นการช้ำ หรือการปวดกล้ามเนื้อจากการพยายามต่อสู้ขีดจำกัดของร่างกายตัวเอง โดยผู้เล่นมักมองข้ามหรือมองว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ และไม่รับรู้ว่าเป็นการบาดเจ็บ และปัญหาการถูกคุกคามทางเพศจากการครอบครองพื้นที่โดยผู้ชาย เช่นการช่วยโอกาสทางการสัมผัส ใกล้ชิด สอดส่ายสายตามอง หรือว่าใช้วาจาไม่เหมาะสม ซึ่งเกิดได้ทั้งจากक्रमวยและเทรนเนอร์ที่เป็นผู้ชาย เนื่องจากในพื้นที่ถูกครอบครองโดยผู้ชาย เมื่อผู้หญิงก้าวมาในพื้นที่ด้วยปัจจัยที่ล่อแหลม เช่น



ต้องเผชิญหน้ากับครมวยและเทรนเนอร์ผู้ขายอย่างใกล้ชิด บริบทกีฬาที่เอื้ออำนวยให้การแต่งกายที่ไม่รัดกุม (เช่นการใส่กางเกงมวยหรือกางเกงขากว้าง) หรือรูปแบบการออกกำลังกายเอื้ออำนวยให้เกิดการแตะเนื้อต้องตัวกัน (การกอดรัด ฟัด เหวี่ยงหรือเรียกว่าการคลุกวงใน) ก็ทำให้ผู้หญิงเสี่ยงจะถูกคุกคามทางเพศโดยที่รู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้

สรุปผลการศึกษา

จากการศึกษาผู้หญิงที่ออกกำลังกายด้วยมวยไทยในสถานที่ออกกำลังกายด้วยมวยทั้ง 2 แห่ง พบว่าผู้หญิงรับรู้ความเป็นหญิงของตัวเองว่ามีความสิ้นไหลไปมาระหว่างความเป็นหญิงเป็นชายตามสถานที่และเวลา โดยมีการให้ความหมายการออกกำลังกายด้วยมวยไทยที่นำไปสู่รูปแบบการออกกำลังกายที่หนักหรือเบาต่างกันไป และส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บทางกายในระดับความหนักที่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

เป็นการอภิปรายผลในประเด็นความเชื่อมโยงระหว่างเพศภาวะกับปัญหาสุขภาพและการบาดเจ็บในพื้นที่กีฬาผู้ชาย

ผู้หญิงต่ออมวย: ความสิ้นไหลไปมาของความเป็นหญิงในพื้นที่แห่งความเป็นชาย

ผู้หญิงในยุคสมัยนี้มีการรับรู้ความเป็นหญิงที่ไม่ได้มองว่าตนเองถูกจำกัดอยู่ในความเป็นผู้หญิงแนวชนบทเท่านั้น ทำให้ผู้หญิงมองการออกกำลังกายด้วยมวยไทยว่าเป็นเพียงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ฝึกการป้องกันตัว สนุก ได้สังคม มีอิสระในการแสดงออก สร้างตัวตนและทำให้ผู้หญิงเหล่านี้รู้สึกแข็งแรงกว่าผู้หญิงที่ไม่ได้ต่ออมวย มิได้มองเรื่องความรุนแรงอันตรายหรือเป็นกีฬาผู้ชายที่ผู้หญิงไม่สามารถเล่นได้ อีกทั้งกระแสสุขภาพ

ของสังคมไทยกับภาพตัวแทนของผู้หญิงเข้มแข็ง(Strong) ผ่านรูปแบบการออกกำลังกายด้วยมวยไทยเกิดขึ้นให้เห็นอย่างแพร่หลายผ่านดารา ศิลปินเข้ามาครอบงำจิตใจให้ผู้หญิงสนใจรูปแบบการออกกำลังกายนี้ ส่งผลให้เกิดการยอมรับและก้าวข้ามเข้ามาอยู่ในพื้นที่ที่ตัวบทกีฬามีความรุนแรงได้ แต่ในขณะเดียวกันการที่กีฬาที่มีพื้นฐานของการปะทะ ทำทางที่รุนแรง และไม่มีอุปสรรคในการป้องกันตัว ทำให้ผู้หญิงที่ก้าวข้ามเข้ามามักถูกความรุนแรงของตัวบทกีฬาครอบงำโดยไม่รู้ตัว ซึ่งหมายความว่า การรับรู้ว่ามีมวยเป็นกีฬา รุนแรงทำให้ผู้หญิงยอมรับที่จะเล่นอย่างรุนแรง เอาตัวตนความเป็นผู้หญิงของตนเองออกจากจิตใจและร่างกาย โดยสิ่งนี้แสดงให้เห็นผ่านท่าทางหรือคำอธิบายจากผู้หญิงหลายคนที่ยพยายามต่อสู้ขีดจำกัดของตัวเองให้สามารถออกท่าทางให้หนักขึ้น หรือต้องการแสดงความเข้มแข็ง ให้มากเพื่อสอดคล้องกับลักษณะที่กีฬาต้องการ เช่นเดียวกับผู้หญิงที่เล่นกีฬามวยในทาสมาเนีย ที่กล่าวว่าสังคมมวยมีความเป็นชายสูงและต้องมีร่างกายและจิตใจที่แข็งแกร่ง (Jefferson, 1998 ใน Nash, 2015) ซึ่งผู้หญิงต้องพัฒนาลักษณะของความเป็นชาย เช่น ความแข็งแรง ความเกรี้ยวกราด (McCaughy, 1997 ใน Nash, 2015) และสิ่งเหล่านี้ไม่สามารถมองอย่างตัดขวางได้ เพราะผู้หญิงที่ก้าวข้ามมีการพัฒนาความหมายของการเล่นที่เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ไม่หยุดนิ่ง

การถูกกลืนกินความเป็นหญิงในพื้นที่ความเป็นชาย กับความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บ

ผู้หญิงที่ต่อยาวนานมีแนวโน้มก้าวข้ามความเป็นหญิงของตนเองสูง หรือถูกกลืนกินความเป็นหญิงของตนเองไปมาก มักคุ้นเคยกับการสวมบทบาทความเป็นชาย ใช้ร่างกายที่หนักกว่าระดับปกติทั่วไป จึงส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บมากกว่าและรุนแรงกว่า การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นนี้ผูกโยงอยู่กับพื้นที่ผู้ชาย ที่ผู้หญิงต้องปรับเปลี่ยนบทบาทของตนเอง ใช้ความเป็นชายมากขึ้น



จึงเผชิญกับการบาดเจ็บที่นำไปสู่ปัญหาสุขภาพในภายหลัง แต่อย่างไรก็ดี ผู้หญิงที่เข้ามาต่อมวยมักรับรู้ว่าการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมดาทั่วไป ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการยอมรับความรุนแรง เช่นเดียวกับงานที่ศึกษาผู้หญิงกับการเล่นกีฬาผู้ชายประเภทอื่นๆ อย่างสโนว์บอร์ด ของ Holly Thope (2553) ที่อธิบายว่าแม้ว่ากีฬาสโนว์บอร์ดจะมีความอันตรายและมีความเสี่ยงสูงมาก ดูไม่เหมาะกับร่างกายผู้หญิง แต่ผู้หญิงที่เล่นต่างยอมรับความเสี่ยงนั้นและดำรงอยู่ได้อย่างเต็มใจ และยังสามารถที่จะเล่นกีฬานี้ได้อย่างดี และทั้งนี้ในประเด็นเรื่องของอุปกรณ์และบุคลากรนั้นก็ไม่ใช่ข้อถกเถียงการป้องกันการบาดเจ็บได้ ด้วยข้อค้นพบในพื้นที่ทำการวิจัยทั้ง 2 แห่งมีความแตกต่างกันในบริบทพื้นที่ โดยที่ Fit Muaythai เป็นสถานออกกำลังกายที่มีมาตรฐานและคุณภาพมากกว่าทั้งด้านอุปกรณ์ออกกำลังกายและบุคลากรภายในพื้นที่ และ Chaiya Muaythai Academy เป็นสถานออกกำลังกายที่มีมาตรฐานด้านอุปกรณ์และบุคลากรน้อยกว่า แต่กลับพบว่าที่ Fit Muaythai ที่ซึ่งมีมาตรฐานด้านอุปกรณ์และบุคลากรที่มาก มีจำนวนผู้ที่ได้รับการบาดเจ็บในระดับกลางถึงรุนแรงมากกว่า ด้วยเหตุผลที่ว่าเปิดให้บริการมานานกว่า จึงมีผู้ที่ร่วมอยู่ในพื้นที่เป็นเวลานาน ทำให้ผู้หญิงที่ร่วมอยู่ในพื้นที่มีแนวโน้มก้าวข้ามความเป็นหญิงและเคยชินกับการครอบงำด้วยความเป็นชายมาก จนเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดปัญหาการบาดเจ็บมากเช่นเดียวกัน

ข้อเสนอแนะ

1. สถานออกกำลังกายด้วยมวยไทยควรมีมาตรการในการคัดเลือกบุคลากรอย่างเคร่งครัด และมีบทลงโทษเมื่อมีบุคลากรกระทำความผิดอย่างเอาจริงเอาจัง

2. สถานออกกำลังกายด้วยมวยไทยควรเปิดรับบุคลากรหญิง เข้าพื้นที่ให้มากขึ้น เพื่อลดความเสี่ยงปัญหาการคุกคามทางเพศ และ สร้างพื้นที่ปลอดภัยให้แก่ลูกค้าผู้หญิง

3. บุคลากรในสถานออกกำลังกายด้วยมวยไทยทุกคนควรได้รับการอบรมเกี่ยวกับรูปแบบการฝึกและวิธีลดหรือป้องกันความเสี่ยงที่อาจ ก่อให้เกิดการบาดเจ็บ

4. สถานออกกำลังกายด้วยมวยไทยควรจัดให้มีจุดรับข้อร้องเรียน และเสนอแนะในการปรับปรุงการให้บริการในรูปแบบที่สะดวก ทันสมัยและ ให้ความรู้สึกปลอดภัยต่อผู้ที่ต้องการจะร้องเรียนและเสนอแนะ

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ชิ้นนี้สำเร็จลุล่วงมาได้ด้วยดี ต้องขอขอบพระคุณ ศ.ดร.พิมพ์วิทย์ บุญมงคล อาจารย์ที่ปรึกษาหลักเป็นอย่างมากที่คอยกระตุ้น ช่วยเหลือ เสนอแนะ แก้ไขงานและให้คำปรึกษาด้วยความเมตตาตลอดมา ขอขอบพระคุณ ผศ.ดร.เพ็ญจันทร์ ประดับมุข เซอร์เรอร์ อาจารย์ที่ปรึกษา ร่วม ที่กระตือรือร้นให้ความรู้ คำปรึกษา แนะนำ ชี้แนะให้เห็นมุมมองใหม่ๆ และคอยเป็นห่วงเป็นใยติดตามมาโดยตลอด ขอขอบพระคุณ อ.ดร.ดรุณี ภู่อ่าว ที่ยินดีเสียสละเวลาอันมีค่ามาเป็นประธานการสอบวิทยานิพนธ์ ขอขอบคุณ อ.ดร.ภาณุวัฒน์ พุ่มพฤกษ์ ที่สละเวลาเดินทางไกลมาเป็นกรรมการสอบและ แนะนำให้เห็นมุมมองใหม่ๆ ของงานชิ้นนี้ตั้งแต่เริ่มเขียนโครงร่างวิทยานิพนธ์ ขอขอบพระคุณผู้บังคับบัญชาและกำลังพล กองส่งกำลังบำรุง กรมการทหาร สื่อสารทุกนายที่คอยได้ถาม เข้าใจ และให้กำลังใจมาโดยตลอด ขอขอบพระคุณ ศูนย์ศึกษานโยบายสาธารณสุข สวัสดิการและสังคม คณะสังคมศาสตร์และ มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่สนับสนุนทุนหนังสือพิมพ์ในการทำวิจัย



บางส่วนให้การทำวิทยานิพนธ์ขึ้นนี้ และที่ขาดไม่ได้เลยขอขอบพระคุณผู้ให้ข้อมูลและผู้เอื้อเฟื้อสถานที่ทุกท่าน ที่เสียสละเวลาอันมีค่ามาเป็นส่วนหนึ่งให้การทำวิจัยในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี สุดท้ายนี้ดิฉันขอขอบพระคุณครอบครัวที่เป็นกำลังใจที่ดีที่สุด คอยผลักดันให้ต่อสู้ต่อความยากลำบากและความเหน็ดเหนื่อย ให้มีแรงและกำลังใจที่จะฝ่าฟันอุปสรรคจนสำเร็จ การศึกษามาได้ ดิฉันหวังว่างานวิจัยขึ้นนี้จะประโยชน์ต่อสังคมไทย ในช่่วยงานด้านสุขภาพไม่มากนักน้อย

เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

จำสิบโท เฉลิม ชุ่มทอง. (2004). มวยไทยยุคโลกาภิวัตน์. วิทยานิพนธ์, หลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาไทยคดีศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.

ชาย โพธิ์สิตา. (2549). ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. 23-60

นพวรรณ ระลึกมูล. (2003). เปรียบเทียบผลของการฝึกการเดินแอโรบิกและแอโรบิกแบบศิลปะมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกและเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายของนิสิตหญิง. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา).

ประเวศ ภาษสันติ. (2012). แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาที่รักกับฟุตบอลของนักกีฬาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 26 พ.ศ. 2553. วารสารคณะพลศึกษา, ปีที่ 14 เล่มที่ 1, 235. Retrieved from <http://ejournals.swu.ac.th/index.php/pe/article/view/2252>

ภัทรวดี เจริญมณี. (2015). การสื่อสารทางการตลาดแบบบูรณาการผ่านสื่อดิจิทัลที่ส่งผลต่อการตัดสินใจใช้บริการค่ายมวย (Boxing Gym) เพื่อการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร. การค้นคว้าอิสระ, หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยกรุงเทพ. Retrieved from <http://dspace.bu.ac.th/handle/123456789/2114>

สุชาติดา ทวีสิทธิ์. (2004). เพศภาวะ: การทำวิทยานิพนธ์ การค้นหาตัวตน. ศูนย์สตรีศึกษา, คณะสังคมศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 4-20

- สุนีย์ ประสงค์บัณฑิต. (2010). แนวความคิดฮาปัทสของปีแอร์ บูร์ดิเยอ กับทฤษฎีทางมานุษยวิทยา. ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร (องค์การมหาชน). **เอกสารวิชาการลำดับที่ 84**, 69-185
- อศิน รพีพัฒน์. (2008). วัฒนธรรมคือความหมาย: ทฤษฎีและวิธีการของคลิฟฟอร์ด เกียร์ช. ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร (องค์การมหาชน). **เอกสารวิชาการลำดับที่ 70**, 71-149
- ภาษาอังกฤษ
- Courtenay, W. H. (2010). Constructions of Masculinity and their Influence on Men's Well-Being. **College Men and Masculinities: Theory, Research, and Implications for Practice**, 307.
- De Lind van Wijngaarden, J. W. (2014). Being both and acting “man”: exploring patterns of masculinisation among young same-sex-attracted men in Thailand. **Culture, Health & Sexuality**, 16(9), 1128–1140. <https://doi.org/10.1080/13691058.2014.939595>
- Evans, J., Frank, B., Oliffe, J. L., & Gregory, D. (2011). Health, illness, men and masculinities (HIMM): a theoretical framework for understanding men and their health. **Journal of Men's Health**, 8(1), 7–15.
- Gartland, S., Malik, M. H. A., & Lovell, M. E. (2001). Injury and injury rates in Muay Thai kick boxing. **British Journal of Sports Medicine**, 35(5), 308–313.
- Hargreaves, J. (1997). Women's Boxing and Related Activities: Introducing Images and Meanings. **Body & Society**, 3(4), 33–49. <https://doi.org/10.1177/1357034X97003004002>
- Jung Woo Lee. (2009). Red Feminism and Propaganda in Communist Media: Portrayals of Female Boxers in the North Korean Media. **International Review for the Sociology of Sport**, 44(2–3), 193–211. <https://doi.org/10.1177/1012690209338438>
- Menesson, C. (2000). 'HARD' WOMEN AND 'SOFT' WOMEN: The Social Construction of Identities among Female Boxers. **International Review for the Sociology of Sport**, 35/1, 21-33
- Nash, M. (2015). Gender on the ropes: An autoethnographic account of boxing in Tasmania, Australia. **International Review for the Sociology of Sport**, 1012690215615198.
- Paradis, E. (2012). Boxers, Briefs or Bras? Bodies, Gender and Change in the Boxing Gym. **Body & Society**, 18(2), 82–109. <https://doi.org/10.1177/1357034X12440829>
- Robertson, S. (2009). Theories of masculinities and men's health-seeking practices. *Nowhere Man's Press*. Retrieved April, 9(2012), 149–172.



- Sherry B. Ortner. (1996). *The Politics and Erotics of Culture*. Boston: Beacon Press, Chapter 1, pp.1-20
- Strelan, P., Mehaffey, S. J., & Tiggemann, M. (2003). Brief report: Self-objectification and esteem in young women: The mediating role of reasons for exercise. *Sex Roles*, 48(1-2), 89 - 95.
- Thorpe, H. (2010). Bourdieu, Gender Reflexivity, and Physical Culture: A Case of Masculinities in the Snowboarding Field. *Journal of Sport & Social Issues*, 34(2), 176-214. <https://doi.org/10.1177/0193723510367770>

เว็บไซต์

- ญ หญิง ถึง ญ หญิง. (2556). ผู้หญิงยุคใหม่ สวยด้วยมวยไทย. (ออนไลน์) เข้าถึงเมื่อ 6 สิงหาคม 2560 จาก <http://www.praphansarn.com/article/detail/1273#title>
- ไทยรัฐ ออนไลน์. (2559). 'ผู้หญิงควรมีวิชาป้องกันตัว' เทรนด์กำลังมา สาวรุ่นใหม่แห่เรียนมวยไทย. (ออนไลน์) เข้าถึงเมื่อ 6 สิงหาคม 2560 จาก <https://www.thairath.co.th/content/671302>
- ผู้จัดการออนไลน์. (2552). "Fairtex"ค่ายมวยใจกลาง RCA ปลุกกระแสมวยไทย...ใครก็ฝึกได้. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 1 สิงหาคม 2560 จาก <http://www.manager.co.th/BizChannel/ViewNews.aspx?NewsID=9520000089692>
- รายการ Go for goal. (2558). มวยไทย เทรนด์ออกกำลังกายผู้หญิงยุคใหม่. (ออนไลน์) เข้าถึงเมื่อ 6 สิงหาคม 2560 จาก <http://shows.voicetv.co.th/goforgoal/161535.html>
- รายการ Go for goal. (2558). มวยไทยหญิง เทรนด์กีฬาป้องกันตัวผู้หญิงยุคใหม่. (ออนไลน์) เข้าถึง เมื่อ 6 สิงหาคม 2560 จาก <http://shows.voicetv.co.th/goforgoal/295068.html>
- ศูนย์คริสตศาสนธรรม สังฆมณฑล ราชบุรี. (2539). กุลสตรีไทย (มารยาท). (ออนไลน์) เข้าถึงเมื่อ 1 สิงหาคม 2560 จาก <http://www.kamsondeede.com/main/ccp/139-ccp-282>
- Kookai Chaimahawong. (2559). 6 ยิมมวยไทยในกรุงเทพฯ ให้คุณไปตามกระแสเทรนด์ฟิตแอนด์เฟิร์ม. (ออนไลน์) เข้าถึงเมื่อ 6 สิงหาคม 2560 จาก <https://www.siam2nite.com/th/magazine/lifestyle/item/470-6-bangkok-muay-thai-gyms-for-fun-and-efficient-full-body-workout>
- Lady manager. (2556). ภูมมวย "จิต เขี้ยวสกุล" เผยเหตุหญิงติดใจเตะต่อๆ เรียกเหงื่อ รีดน้ำหนักรีดปลดปล่อยสนุกสุดเหวี่ยง. (ออนไลน์) เข้าถึงเมื่อ 6 สิงหาคม 2560 จาก <http://www.manager.co.th/celebonline/viewnews.aspx?NewsID=9560000024106>
- Lady manager. (2556). ตกหลุมรักมวยไทย! "เจ็บบ-โสภิตนภา" ออกหมัดสุดไซแมน น็อคภูมิแพ้แย็บ เลือดฝาด.(ออนไลน์) เข้าถึงเมื่อ 6 สิงหาคม 2560 จาก <http://www.manager.co.th/celebonline/viewnews.aspx?NewsID=9560000023584>

- Positioning magazine. (2555). มวยไทยเทรนดี้. (ออนไลน์) เข้าถึงเมื่อ 6 สิงหาคม 2560 จาก <http://positioningmag.com/14746>
- Pui.lab. (2552). ความเป็นกุลสตรีไทย. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 1 สิงหาคม 2560 จาก <http://www.baanmaha.com/community/threads/24222-ความเป็นกุลสตรีไทย>
- Sanook life. (2556). ผู้หญิงยุคใหม่ สวยด้วยมวยไทย. (ออนไลน์) เข้าถึงเมื่อ 6 สิงหาคม 2560 จาก http://sanooklives.blogspot.com/2013/08/blog-post_543.html
- Tanapon Raomanachai. (2556). ผู้หญิงกับการออกกำลังกายด้วยมวยไทย. (ออนไลน์) เข้าถึงเมื่อ 6 สิงหาคม 2560 จาก <http://news.voicetv.co.th/living/85014.html>