

ความหมายและองค์ประกอบของความไม่พึงพอใจในเรือนร่างของวัยรุ่น

Meaning and Composition of Body Dissatisfaction in the Teenager

สุชีรินทร์ อามาตย์บัณฑิต^{1*}, รังสรรค์ โฉมยา², กรรณิกา พันธุ์ศรี³, อารยา ปิยะกุล¹
Sukirin Amadbundit^{1*}, Rungson Chomeya², Gunniga Phansri³, Araya Piyakun¹

Received: 20 October 2022

Revised: 26 December 2022

Accepted: 24 January 2023

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของวิจัยคือ เพื่อศึกษาความไม่พึงพอใจในเรือนร่างของวัยรุ่น ความหมายและองค์ประกอบของความไม่พึงพอใจในเรือนร่างของวัยรุ่น ผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญได้แก่ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง เก็บข้อมูลด้วยวิธีการใช้การสัมภาษณ์โดยนักวิจัยเพื่อสร้าง ข้อมูล โดยยังไม่มีข้อกำหนดในการเข้าถึงฉันทามติหรือตัดสินใจการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา โดยอาศัยหลักการตรวจสอบความถูกต้องด้วยเทคนิคการวิเคราะห์สามเส้า โดยเน้นการตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎีเป็นหลัก ผลการศึกษาพบว่า (1) ความหมายและรูปลักษณะในเรือนร่างเกี่ยวข้องกับมิติต่างๆ ใน 4 มิติดังนี้ ได้แก่ การยอมรับทางสังคม สุขภาพ การดำเนินชีวิตของบุคคลและสัมพันธภาพ (2) ขอบเขตการรับรู้รูปลักษณะในเรือนร่างของบุคคล แบ่งออกเป็น 4 มิติ ดังนี้ คือ มิติทางกายวิภาคและสรีระ มิติทางด้านความสมบูรณ์สวยงาม มิติทางด้านจิตใจและมิติทางด้านสุขภาพ (3) เจตคติต่อรูปลักษณะในเรือนร่างของบุคคล ประกอบด้วยองค์ประกอบด้านการรับรู้เชิงประเมินค่า การรับรู้ว่ารูปลักษณะในเรือนร่างมีประโยชน์หรือโทษ องค์ประกอบด้านความรู้สึก ความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ และองค์ประกอบด้านความพร้อมในการแสดงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง ใน 3 ลักษณะ คือ การป้องกัน การปรับเปลี่ยน และการแก้ไข (การรักษา) (4) การรับรู้รูปลักษณะในเรือนร่างของบุคคล แบ่งการรับรู้รูปลักษณะของตนเองออกเป็นสองทิศทางได้แก่ การรับรู้ทางบวกและการรับรู้ทางลบ และ (5) การประเมินรูปลักษณะในเรือนร่างของบุคคล สามารถประเมินใน 3 ด้าน คือ ความพึงพอใจส่วนตัว ผลกระทบทางด้านความรู้สึกและความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรือนร่างที่ถูกต้อง

คำสำคัญ: บุคลิกภาพ, การพัฒนาตนเอง, จิตวิทยาเกี่ยวกับเรือนร่าง, จิตวิทยาสุขภาพ

¹ อาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

² รองศาสตราจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

¹ Lecturer, Faculty of Education, Mahasarakham University

² Associate Professor, Faculty of Education, Mahasarakham University

³ Assistant Professor, Faculty of Education, Mahasarakham University

Abstract

This study aimed to illustrate the concept and components of adolescent body dissatisfaction. The expert informants comprised five individuals. The information was gathered by interview with semi-structured guidelines. The interview was primarily focused on producing the information, without regard for data accessibility or consensus. Initially, the results showed that the significance and components of the body's appearance involved four dimensions: societal acceptance, health, personal life, and social relationships. Second, the impression of bodily appearance encompassed anatomical and physiological aspects, dimensions of perfection and beauty, mental and health dimensions. Next, the attitude toward body appearance consisted of a cognitive component which was one's perception whether the body appearance was beneficial or detrimental, affective component which involved satisfaction or dissatisfaction, and behavior component which included prevention, modification and resolution (treatment). Additionally, the assessment of one's own body image can be classified as either positive or negative. Final, a person's physical appearance may be evaluated along three dimensions: personal pleasure, emotional effect, and knowledge and awareness of the ideal physique.

Keywords: Personality, self -development, psychology of body, health psychology

บทนำ

ภาพลักษณ์ภายนอกเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้บุคคลมองดูเป็นมืออาชีพและได้รับการยอมรับในสังคม การแต่งกายของบุคคลนั้นทำให้เกิดความเชื่อถือและดูน่าเลื่อมใส รวมทั้งส่วนประกอบสำคัญอื่นๆ ได้แก่ ความเบิกบานแจ่มใส รูปร่างหน้าตาที่ปรากฏ การวางท่าทาง และกริยามารยาท สิ่งเหล่านี้เป็นความเชื่อมั่น และช่วยดึงดูดความสนใจจากผู้อื่นได้ ซึ่งบางครั้งก็เป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งที่จะนำไปสู่ ความสำเร็จ ส่วนประกอบอื่นๆ จะช่วยให้คุณ สามารถแสดงภาพลักษณ์ที่เหมาะสมของตัวเองให้ ผู้อื่นเห็นได้ภาพลักษณ์ที่เหมาะสมนี้เป็นเครื่องตัดสินตัวบุคคลที่ปรากฏต่อสายตาของผู้อื่น ดังนั้นภาพลักษณ์ของบุคคล ก็คือ ผลรวมของส่วนต่างๆ ที่บุคคลแสดงออก เป็นลักษณะที่ปรากฏออกมาภายนอก การแต่งกาย รูปร่าง หน้าตา สรีระและส่วนประกอบ

อื่นๆ ทั้งหมด สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้คนในสังคมมักจะตัดสินบุคคลจากลักษณะภายนอกในระยะเวลาอันสั้น และบางครั้งเป็นการยากมากที่จะเปลี่ยนแปลงวิธีการคิดการมองแบบนั้น ดังนั้นจึงทำให้ผู้คนหันมาสนใจในเรื่องรูปลักษณ์ภายนอกของตนเองมากขึ้น ซึ่งสะท้อนให้เห็นจากข้อมูลเกี่ยวกับการทำศัลยกรรมเพื่อความสวยงามหรือความสมบูรณ์แบบของเรือนร่างที่มีมากขึ้นในปัจจุบัน สมาคมศัลยแพทย์ตกแต่งเสริมสวยนานาชาติ (International Society of Aesthetic Plastic Surgery: ISAPS) เปิดเผยผลการสำรวจประจำปีในด้านการเสริมความงามในยุคปัจจุบัน ซึ่งระบุว่าตัวเลขของผู้เสริมความงามในปี 2561 เพิ่มขึ้นจากเดิมถึงร้อยละ 5.4 (<https://www.bangkokbanksme.com/en/cosmetic-surgery>)

ความไม่พึงพอใจในตนเอง (self-dissatisfaction) หมายถึง สภาพที่บุคคลเกิด

ความรู้สึกที่ไม่ดี ไม่พอใจในตัวเอง รวมถึงผลงานที่ไม่ดีของตนเอง มีการใช้คำนี้เป็นครั้งแรกในปี 1802 ในความหมายที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกด้านลบที่บุคคลมีต่อตนเอง (Merriam-Webster, 2022) ความรู้สึกที่ไม่พึงพอใจในเรือนร่างของตนเอง หากเป็นมากในระดับที่รุนแรงก็จะพัฒนากลายเป็นโรคไม่ชอบรูปร่างหน้าตาตัวเอง (Body Dysmorphic Disorder: BDD) ซึ่งเป็นอาการป่วยทางจิตเวชที่บางคนเป็นแต่ไม่รู้ตัว ความน่าเป็นห่วงของโรคนี้คือหากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง อาจทำให้เป็นโรคอื่นร่วมได้โดยเฉพาะโรคซึมเศร้า ซึ่งอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด จึงถือเป็นโรคที่มีความอันตรายและควรได้รับการรักษาที่ถูกวิธี ที่สำคัญที่สุดทุกคนควรรู้จักกับโรคนี้เพื่อสังเกตตนเองและคนรอบข้าง ก่อนที่อาการป่วยจะมีความรุนแรงนำไปสู่อันตรายในอนาคต ความไม่พึงพอใจในเรือนร่าง (body dissatisfaction) จะมีลักษณะที่ปรากฏในพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงแก้ไขพฤติกรรมของบุคคล (Walker & Murray, 2012) วิธีหนึ่งในการตรวจสอบความไม่พึงพอใจในเรือนร่างคือการตรวจสอบพฤติกรรมที่คาดว่าจะเป็ผลมาจากความไม่พึงพอใจของบุคคลที่มีต่อเรือนร่างของตนเอง งานสัมภาษณ์หลายชิ้นได้ชี้ให้เห็นว่าผู้หญิงจะมีส่วนร่วมในการอดอาหารและออกกำลังกายซึ่งเป็นวิธีการของผู้หญิงที่จะพยายามเปลี่ยนแปลงขนาดและรูปร่างของตนเอง โดยพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับร่างกายในผู้หญิงจะรวมความถึงพฤติกรรมการอดอาหาร การพฤติกรรมออกกำลังกายและพฤติกรรมการพึงพาการทำศัลยกรรมความงาม (Grogan, 2017, p. 53) ส่วนในเพศชาย จะพบว่าพฤติกรรมที่ผู้ชายอาจจะมีส่วนในการเปลี่ยนรูปลักษณ์ร่างกายและลดความไม่พึงพอใจในเรือนร่างของตนเองนั้น จะมีพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับร่างกายสี่ประการ ได้แก่ การอดอาหาร การรับประทานยาลดน้ำหนัก การออกกำลังกายและการเพาะกาย ตลอดจนการ

ใช้สารพวงสเตียรอยด์และเครื่องสำอาง เป็นต้น (Grogan, 2017, p. 83)

การศึกษาความหมายและองค์ประกอบของความไม่พึงพอใจในเรือนร่างของวัยรุ่น มุ่งให้ความสนใจในเรื่องของเนื้อหาของความไม่พึงพอใจในเรือนร่าง ในมิติต่างๆ เพื่อให้มีความครอบคลุมในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความไม่พึงพอใจในเรือนร่างให้มากที่สุด ผลของการศึกษาจะเป็นข้อมูลพื้นฐานในการนำไปวางแผนการพัฒนาแนวทางการฝึกอบรมและให้ความรู้แก่วัยรุ่นอย่างมีประสิทธิภาพและมุ่งหวังจะก่อให้เกิดองค์ความรู้ทางด้านวิชาการ แนวคิด การพัฒนารูปแบบการวิจัย ตลอดจนการนำเอาผลวิจัยไปใช้ประโยชน์ในเชิงของการพัฒนาและการปฏิบัติอย่างป็นรูปธรรมต่อไป

โจทยวิจัย/ปัญหาวิจัย

ความหมายและองค์ประกอบของความไม่พึงพอใจในเรือนร่างของวัยรุ่น จะต้องครอบคลุมในมิติต่างๆ ทางด้านเนื้อหาตัวแปรในเรื่องใดบ้าง

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาความไม่พึงพอใจในเรือนร่างของวัยรุ่น ความหมายและองค์ประกอบของความไม่พึงพอใจในเรือนร่างของวัยรุ่น

ทบทวนวรรณกรรม

คำจำกัดความเกี่ยวกับความไม่พึงพอใจในเรือนร่าง สามารถรวมแนวคิดทางจิตวิทยา เช่น การรับรู้และเจตคติต่อร่างกายของตนเอง ตลอดจนประสบการณ์การรับรู้ของบุคคล (experiences of embodiment) นอกจากนี้ยังรวมความไปถึงความรู้สึกทั้งด้านบวกและด้านลบของภาพลักษณ์ในเรือนร่าง ซึ่งการรับรู้ภาพลักษณ์ของเรือนร่างมักจะวัดโดยการตรวจสอบมุมมองที่มีต่อเรือนร่างเทียบกับขนาดความเป็นจริง การประเมิน

ภาพลักษณ์ของเรือนร่าง โดยทั่วไปจะวัดใน สี่ องค์ประกอบ ความพึงพอใจส่วนตัว (การประเมิน เรือนร่าง) ผลกระทบทางด้านความรู้สึก (ความรู้สึกที่ เกี่ยวข้องกับร่างกาย) ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับเรือนร่างที่ถูกต้อง (การลงทุนในเรื่องการ พัฒนาบุคลิกภาพ ความเชื่อเกี่ยวกับร่างกาย) และ พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรือนร่าง (ตัวอย่าง เช่น การหลีกเลี่ยง สถานการณ์ที่เรือนร่างจะถูกเปิดเผย) การประเมินความไม่พึงพอใจในเรือนร่าง จะพิจารณาประเมินในองค์ประกอบเหล่านี้ อย่างน้อยหนึ่งองค์ประกอบ หรือวัดความพึงพอใจหรือ ความไม่พอใจในเรือนร่าง (Thompson, 2012) ดังนั้น ความไม่พึงพอใจในเรือนร่าง จึงหมายถึง ความคิดและความรู้สึกในเชิงลบของบุคคล เกี่ยวกับเรือนร่างของตนเอง (Grogan, 2017, p. 4) ความไม่พอใจของร่างกายเกี่ยวข้องกับการ ประเมินขนาดร่างกาย รูปร่าง กล้ามเนื้อ โทณสี ของผิวหรือกล้ามเนื้อตลอดจนน้ำหนักตัว และ เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความคลาดเคลื่อนระหว่าง การประเมินเรือนร่างตามความเป็นจริงของบุคคล และเรือนร่างในอุดมคติที่บุคคลอยากจะเป็น ใน ทรรศนะนี้ ความไม่พึงพอใจในเรือนร่างจึงมีความ เกี่ยวพันอย่างใกล้ชิดกับเจตคติที่บุคคลมีต่อเรือน ร่างของตนเอง ทั้งนี้เนื่องจาก ความพึงพอใจ (satisfaction) หมายถึง สภาวะทางอารมณ์ ความ รู้สึก หรือความคิดเห็นของตนไม่ว่าจะเป็นทางบวก หรือลบ สภาวะนั้นเกิดขึ้นจากการบรรลุเป้าหมาย ที่ตนเองกำหนดไว้ โดยประเมินจากประสบการณ์ และความเชื่อของตน เป็นตัวแปรที่มีความ ใกล้เคียงกับเจตคติ

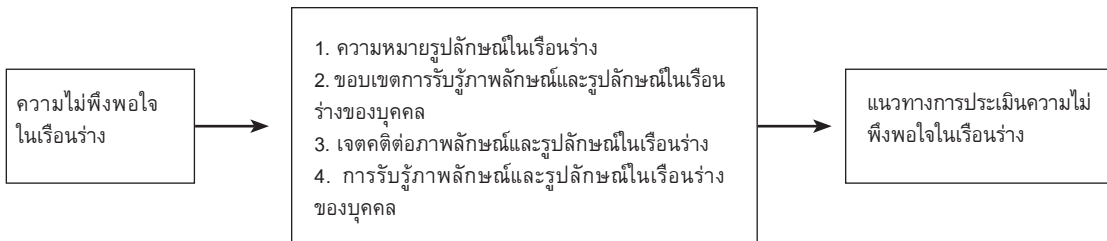
ปัจจุบันมีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความ ไม่พึงพอใจในเรือนร่างของวัยรุ่น เช่น Baker et al. (2019) ทำการวิจัยเรื่อง “ความไม่พึงพอใจ ในเรือนร่างของวัยรุ่นชาย” โดยมีพื้นฐานมาจาก แนวคิดที่ว่า ความไม่พึงพอใจในเรือนร่างเป็น

อาการสุขภาพจิตที่สำคัญในเด็กหญิงและเด็กชาย วัยรุ่น โดยความไม่พึงพอใจในเรือนร่างใช้วิธีการ วัดจากความรู้สึกพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจของวัย รุ่นที่มีต่อสรีระกล้ามเนื้อของร่างกาย ความไม่พึง พพอใจในเรือนร่างในองค์ประกอบย่อยๆ และความ รู้สึกไม่พึงพอใจในเรือนร่างภายหลังจากการรับ ประทานอาหาร โดยทำการตรวจสอบความชุก ของการเกิดความไม่พึงพอใจในเรือนร่างไม่ว่า จะเป็นแง่มุมของความไม่พึงพอใจในเรือนร่างซึ่ง ได้แก่ ลักษณะทางกรรมพันธุ์ และความแตกต่าง ของสาเหตุการเกิดความไม่พึงพอใจในเรือนร่าง เชื่อมโยงกับคุณลักษณะภายนอกและคุณลักษณะ ภายในของบุคคล ผลการศึกษาพบว่ามีความไม่ พึงพอใจในเรือนร่างที่เป็นเรื่องของกล้ามเนื้อ มากกว่าเรื่องของความสูงของร่างกาย ความไม่ พึงพอใจในเรือนร่างในเรื่องของกล้ามเนื้อที่เป็น ลักษณะทางกรรมพันธุ์ และความแตกต่างของ สาเหตุการเกิดความไม่พึงพอใจในเรือนร่าง มีการ สังเกตความไม่พึงพอใจในเรือนร่างเชื่อมโยงที่เป็น เอกลักษณะของบุคคลที่แสดงออกทั้งพฤติกรรม ภายนอกและพฤติกรรมภายใน โดยรวมแล้ว ความไม่พึงพอใจในเรือนร่างของเพศชายจะมีแ่ง มุมที่แตกต่างจากเพศหญิง ทั้งในเรื่องของการ มองความไม่พึงพอใจในเรือนร่างในภาพรวมและ แ่งมมย่อยๆ หลายแง่มุมเติมรูปแบบของความไม่ พึงพอใจในเรือนร่าง และ Howe et al. (2017, p. 143 - 149) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ดัชนีมวลกาย, ความไม่พึงพอใจในเรือนร่างและการเริ่มต้นการ สูบบุหรี่ในวัยรุ่น ผู้วิจัยทำการประเมินความ สัมพันธ์ระหว่างดัชนีมวลกาย ที่วัดความไม่พึง พพอใจในเรือนร่างและกลุ่มย่อยของพฤติกรรมการ สูบบุหรี่ เป็นการศึกษาแบบระยะยาวในผู้ปกครอง และเด็ก โดยตัวอย่างของการศึกษาสำหรับการ วิเคราะห์ดัชนีมวลกาย มีจำนวน 3,754 คน และ ความไม่พึงพอใจในเรือนร่างสำหรับตัวอย่างที่ มีอายุ 10.5 ปี อีกจำนวน 3,349 คน ผลการวิจัย

สรุปได้ว่า ดัชนีมวลภายในตัวอย่างเพศหญิง และความไม่พึงพอใจในเรือนร่างของทั้งเพศชายและ

เพศหญิงมีความสัมพันธ์กับอัตราที่เพิ่มขึ้นของ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ในระดับที่สูงเป็นปกติวิสัย

กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

1. ขอบเขตของการวิจัย

1.1 ผู้ให้ข้อมูล (key informant) ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการแพทย์และสาธารณสุข ด้านพฤติกรรมศาสตร์ ด้านจิตวิทยาการศึกษา ด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพและการกีฬาและด้านจิตวิทยาการให้การศึกษา

1.2 ระเบียบวิธีวิทยาของการศึกษา ใช้วิธีการศึกษาด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (semi-structured interview guidelines) โดยได้กำหนดโครงสร้างของแนวทางการสัมภาษณ์เพื่อค้นหาความหมายและองค์ประกอบของความไม่พึงพอใจในเรือนร่างของวัยรุ่น จะต้องครอบคลุมในมิติต่างๆ ทางด้านเนื้อหาตัวแปรในด้านต่างๆ ไว้ 5 ด้าน ได้แก่ (1) ด้านความหมายภาพลักษณ์และรูปลักษณ์ในเรือนร่าง (2) ด้านขอบเขตการรับรู้ภาพลักษณ์และรูปลักษณ์ในเรือนร่างของบุคคล (3) ด้านเจตคติต่อภาพลักษณ์และรูปลักษณ์ในเรือนร่างของบุคคล (4) ด้านการรับรู้ภาพลักษณ์และรูปลักษณ์ในเรือนร่างของบุคคลและ (5) ด้านการประเมินภาพลักษณ์และรูปลักษณ์ใน

เรือนร่างของบุคคล แนวทางการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างข้างต้นได้ผ่านการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญในเรื่องของความครบถ้วนของเนื้อหาตามประเด็นของการวิจัย

การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) และตรวจสอบในเรื่องของภาษาและการใช้สำนวนถ้อยคำในแนวทางการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างว่ามีความถูกต้องเหมาะสมกับประเด็นการศึกษาหรือไม่และตรงตามความหมายของแนวคิดทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาหรือไม่อย่างไร รวมทั้งมีสำนวนที่ผู้ให้สัมภาษณ์จะสามารถเข้าใจความหมายและสามารถตอบได้ตรงกับประเด็นที่ต้องการศึกษาแล้วนำมาปรับปรุงให้มีความถูกต้องและเหมาะสมมากที่สุด

หลังจากนั้นจึงนำแนวทางการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างไปทดลองใช้กับกลุ่มที่ไม่ใช่ตัวอย่างของการศึกษา (try out) โดยใช้การสัมภาษณ์ซ้ำในตัวอย่างเดียวกัน 2 ครั้ง แล้วนำผลทั้งสองครั้งมาพิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องความคงที่ในการให้ข้อมูลทั้งสองครั้ง พบว่ามีความสอดคล้องตรงกันสูงแสดงว่าแนวทางการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างมีความเชื่อมั่น (reliability) สูง

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลในการวิจัยด้วยตัวเอง ด้วยวิธีการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งของการเก็บข้อมูลสำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพ (Ritchie & Lewis, 2003) ซึ่งเทคนิคนี้เป็นรูปแบบหนึ่งของการสัมภาษณ์เชิงคุณภาพโดยการใช้การสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างที่ดำเนินการโดยนักวิจัยเพื่อสร้างข้อมูล โดยยังไม่มีข้อกำหนดในการเข้าถึงเนื้อหาหรือตัดสินใจ (Given, 2008) ในรายละเอียดต่างๆ ของข้อมูลที่ได้จากการศึกษาวิจัย

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาด้วยการจัดระเบียบทางกายภาพของข้อมูล การบรรณาธิกรข้อมูล เพื่อรักษาลักษณะธรรมชาติของความเห็นของตัวอย่างของการศึกษา ดำเนินการขัดเกลาทางด้านภาษา เพื่อให้ได้ข้อความที่สละสลวยมากขึ้น โดยยังคงรักษาเนื้อความเดิม ความหมายเดิม และเจตนารมณ์เดิมของผู้ให้ข้อมูลไว้ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ การปรับเปลี่ยนจะดำเนินการเมื่อผู้วิจัยเห็นว่ามีความจำเป็นหรือเพื่อทำให้การอ่านราบรื่นขึ้นเท่านั้น แต่หากทำให้ความหมายเสียไป ผู้วิจัยจะใช้ทักษะต่างๆ เพื่อรักษาความเดิมไว้โดยไม่เปลี่ยนแปลง (Creswell, 2016) เป้าหมายที่สำคัญในการจัดกระทำข้อมูลขั้นตอนนี้อยู่ที่การค้นหาข้อความ “ความหมาย” ที่เป็นประโยชน์ในการวิเคราะห์และดำเนินการตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูล ทั้งนี้เนื่องจากกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลอาจจะมีความเป็นอัตวิสัย (subjective) เกิดขึ้น หรือ อคติ (bias) ของการตีความเกิดขึ้น ดังนั้นเพื่อลดอคติในส่วนนี้ จะดำเนินการให้มีการตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่านซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) โดยอาศัยหลักการตรวจสอบความถูกต้องด้วยเทคนิคการ วิเคราะห์สามเส้า (triangulation) โดยเน้นการตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี (theory triangulation) เป็นหลัก โดยการตรวจสอบผลการวิเคราะห์เทียบเคียงกับเอกสาร ตำราทางวิชาการต่างๆ กับข้อมูลที่ได้ว่าเป็นไปในทิศทางเดียวกันหรือไม่ (relocating truths) ถ้าข้อค้นพบเหมือนกัน แสดงว่าข้อมูลที่ผู้วิจัยได้มามีความถูกต้องสมบูรณ์ (Savin-Baden & Major, 2010) ความสัมพันธ์ระหว่างผลการศึกษากับแนวคิดที่ได้จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะเป็นสิ่งบ่งชี้ถึงความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของการวิเคราะห์เนื้อหา (Schreier, 2013) อย่างไรก็ตามการวิเคราะห์เนื้อหาสำหรับการวิจัยนี้ใช้การขยายความและขยายข้อมูล เพื่อที่จะอธิบายข้อมูล ความหมาย และความแตกต่างกันที่อาจจะมีย่อยเล็กน้อย ซึ่งปกติการวิเคราะห์เนื้อหาอาจให้ข้อสรุปแบบลดทอนข้อมูลที่อยู่ระหว่างกระบวนการของการศึกษา การสร้างข้อสรุปผลการวิจัยนี้จึงใช้วิธีการการขยายความหมายมากกว่าการลดทอนความหมายของข้อมูล (Drisko & Maschi, 2015) เพื่อให้ข้อสรุปของการวิจัยมีความครอบคลุมในประเด็นของการศึกษาให้มากที่สุด โดยใช้วิธีการแบบ Predictive Content Analysis Model ซึ่งการวิเคราะห์เนื้อหาในลักษณะนี้มีเป้าหมายหลักในการคาดคะเนผลลัพธ์หรือผลกระทบบางอย่างของสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นสำคัญ (Neuendorf, 2012)

ผลการวิจัย

ความไม่พึงพอใจในเรือนร่างของวัยรุ่น ความหมายและองค์ประกอบของความไม่พึงพอใจในเรือนร่างของวัยรุ่นจากการวิเคราะห์ข้อมูลพบผลของการวิจัยดังนี้

ความหมายภาพลักษณ์และรูปลักษณ์ในเรือนร่าง จากความทรงจำของผู้ทรงคุณวุฒิให้ความเห็นว่า ความหมายและรูปลักษณ์ในเรือนร่างเกี่ยวข้องกับมิติต่างๆ ใน 4 มิติดังนี้ คือ

มิติที่ 1 การยอมรับทางสังคม ภาพลักษณ์และรูปลักษณ์ในเรือนร่างส่งผลกระทบต่อความรู้สึกประทับใจแรกต่อผู้พบเห็น และเป็นตัวชี้วัดว่าตนเองได้รับการยอมรับจากสังคมหรือคนอื่นหรือไม่ สำคัญต่อการรับรู้ต่อเจ้าของเรือนร่าง ความสวยงามของมวลกล้ามเนื้อ ซึ่งจะมีความเชื่อมโยงไปยังความพึงพอใจ ความมั่นใจ การมีรูปลักษณ์ในเรือนร่างที่ได้รับการยอมรับของคนในสังคมนั้นๆ ทำให้ลดการถูกล้อเลียนได้ รูปลักษณ์ในเรือนร่าง เช่น การมีโทนสีผิวที่ได้รับการยอมรับในสังคมนั้นๆ ย่อมการได้รับการยอมรับและถูกปฏิบัติจากสังคมรอบข้าง

มิติที่ 2 สุขภาพ ภาพลักษณ์และรูปลักษณ์ในเรือนร่าง เกี่ยวข้องกับ การแสดงออกถึงความแข็งแรง การที่มีรูปร่างที่ดี ไม่อ้วนหรือผอมเกินไป มีมวลกล้ามเนื้อที่แข็งแรง ทำให้เสริมบุคลิกภาพให้มีความสวยงาม โดดเด่น การที่มีรูปร่างที่สมส่วน น้ำหนักตัว เรือนร่างใช้ทำนายสุขภาพ

มิติที่ 3 การดำเนินชีวิตของบุคคล ภาพลักษณ์และรูปลักษณ์ในเรือนร่างเกี่ยวข้องกับ ความกระฉับกระเฉงคล่องตัว ความคล่องตัวในการดำเนินชีวิต การมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง น้ำหนักเบาจะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานที่เกิดจากอุบัติเหตุบางอย่าง (เช่นคนที่มีน้ำหนักเบา เวลาล้มก็จะบาดเจ็บน้อยกว่าคนที่ น้ำหนักตัวเยอะ) การมีรูปร่างที่สมส่วน อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานของสังคมนั้นๆ ก็จะทำให้สะดวกต่อการหาเสื้อผ้าได้ง่าย นอกจากนี้ยังมีความสำคัญต่อการประกอบ

อาชีพของบุคคลเจ้าของเรือนร่างด้วย การมีรูปร่างที่สอดคล้องกับการประกอบอาชีพ ก็จะเป็นสิ่งที่ส่งเสริมทำให้เกิดความก้าวหน้าในอาชีพ หรือ มีโอกาสในการเลือกประกอบอาชีพตามความต้องการ เรือนร่างมีความสำคัญกับความมั่นใจในการดำเนินชีวิต

มิติที่ 4 สัมพันธภาพ ภาพลักษณ์และรูปลักษณ์ในเรือนร่างเกี่ยวข้องกับแง่มุมของสัมพันธภาพ เรือนร่างที่สวยงามยังมีผลต่อความต้องการของมนุษย์นั้นคือ เป็นที่ดึงดูดของเพศตรงข้าม ซึ่งเป็นพื้นฐานของมนุษย์หลายคนมีความต้องการที่อยากมีเรือนร่างสวยงาม และภาพลักษณ์รูปร่างจะส่งผลดีตามมา และอาจจะส่งผลต่อความคิดที่เรามีต่อผู้อื่นที่คิดว่า เขาจะคิดกับร่างกายของเราอย่างไรด้วย เรือนร่างใช้ทำนายบุคลิกภาพ ส่งผลต่อการสร้างความสัมพันธ์ สร้างความมั่นใจหรือไม่มั่นใจ รวมถึงความภาคภูมิใจให้กับเจ้าของเรือนร่าง

“รูปลักษณ์เรือนร่างของบุคคลน่าจะหมายถึง ขนาดร่างกาย ลักษณะรูปร่าง มวลกล้ามเนื้อ โทนสีของผิว และน้ำหนักตัว”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่หนึ่ง

ขอบเขตการรับรู้ภาพลักษณ์และรูปลักษณ์ในเรือนร่างของบุคคล ครอบคลุมหลายมิติ ไม่ใช่แค่ร่างกายตามที่ได้เห็นได้ แต่รวมถึงการแสดงออกของร่างกายนั้น การแสดงสีหน้า ท่าทาง การเคลื่อนไหวของร่างกาย และยังรวมถึงการตกแต่งห่อหุ้มร่างกายด้วยสิ่งต่างๆ ที่คิดว่าจะแสดงออกให้เห็นถึงตัวตนของบุคคลนั้นมากที่สุด ขอบเขตการรับรู้ภาพลักษณ์และรูปลักษณ์ในเรือนร่างของบุคคล ตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิจากการศึกษานั้นสามารถแบ่งออกเป็น 4 มิติดังนี้ คือ

1. มิติทางกายวิภาคและสรีระ เกี่ยวข้องกับเรื่องของความสูง น้ำหนักตัว กล้ามเนื้อ ทรายงค์ (แขน ขา ศีรษะ) ความสมบูรณ์ของอวัยวะ ความสมส่วนตามมาตรฐานที่สังคมของบุคคลให้การยอมรับ รูปร่าง (ความกว้างของไหล่ ออก เอว สะโพก) ที่พอดีกัน

2. มิติทางด้านความสมบูรณ์สวยงาม สีผิว ความละเอียด เรียบเนียนของผิว หน้าตา (จมูก โหน่ง ตาสองชั้น ปากเรียวงาม สีของปาก คิ้ว ความเรียบเนียนของใบหน้า) สีส้ม ลักษณะของเส้นผม

3. มิติทางด้านจิตใจอารมณ์ความรู้สึก เกี่ยวข้องกับเรื่องของความคิด ความรู้สึก การรับรู้ เช่น เชื่อว่าลักษณะบางอย่างเป็นแรงดึงดูดใจหรือเป็นแรงดึงดูดทางเพศ

4. มิติทางด้านสุขภาพ เกี่ยวข้องกับเรื่องของสุขภาพกาย ท่าทาง การเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อ สุขภาพผิว ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ โรคผิวหนังต่างๆ รวมทั้ง สิว และ ฝ้า ต่างๆ

“ขอบเขตการรับรู้ภาพลักษณ์น่าจะครอบคลุมเรื่องน้ำหนัก ส่วนสูง ลักษณะของรูปร่าง เช่น รูปร่าง ใบหน้า ผม ตา สีผิว ลักษณะของกล้ามเนื้อ”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่สอง

เจตคติต่อภาพลักษณ์และรูปลักษณ์ในเรือนร่างของบุคคล ในประเด็นนี้แยกนำเสนอตามองค์ประกอบของเจตคติซึ่งมี 3 ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบด้านการรับรู้เชิงประเมินค่า (cognitive component) ภาพลักษณ์และรูปลักษณ์ในเรือนร่างของบุคคล มีประโยชน์ต่อบุคคลคือทำให้มีความมั่นใจ เกิดความพึงพอใจในตัวเอง ทำให้กล้าแสดงออก มีพลังในการดำเนินชีวิต และมีความสุข ได้รับโอกาสในการทำงาน ตำแหน่ง

ที่ดี และมีโอกาสในการเข้าถึงบุคคลอื่นได้ง่าย ภาพลักษณ์และรูปลักษณ์ในเรือนร่างของบุคคลมีโทษต่อบุคคลได้เช่นเดียวกัน เช่น เกิดความทุกข์ ไม่สบายใจ เมื่อรูปลักษณ์เรือนร่างเกิดการเปลี่ยนแปลงไป เช่น เกิดความพิการเกิดขึ้นอย่างกะทันหัน/ เกิดริ้วรอย มวลกล้ามเนื้อเปลี่ยนแปลงหรือเกิดความหย่อนคล้อย นอกจากนี้อาจจะก่อให้เกิดผลทางลบที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ความหึงหวง ความอิจฉา ริษยา โทษของการมีเรือนร่างที่ไม่ดี มีผลต่อสภาพจิตใจ ความมั่นใจ การดำเนินชีวิต หรืออาจจะเป็นสิ่งที่อยู่ตรงกลางๆ ระหว่างคุณประโยชน์หรือโทษขึ้นอยู่กับนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล

องค์ประกอบด้านความรู้สึก (affective component) ภาพลักษณ์และรูปลักษณ์ในเรือนร่างของบุคคลส่งผลต่อบุคคลในสองทิศทางคือทางบวกส่งผลให้บุคคลมีความรู้สึกที่มีต่อรูปลักษณ์ในเรือนร่างที่ดีตามการรับรู้ของบุคคลนั้นๆ ในหลายลักษณะ เช่น ความภาคภูมิใจ ความมั่นใจ ความพึงพอใจ ความสุขใจ ความเบิกบานใจ ความรู้สึกชอบ ความรู้สึกรัก ความสบายใจ ส่วนในทางลบนั้นเป็นความรู้สึกที่มีต่อรูปลักษณ์ในเรือนร่างที่ไม่ดีตามการรับรู้ของบุคคลนั้นๆ ในหลายลักษณะ เช่น ความวิตกกังวล ความทุกข์ใจ ความขุ่นเคืองใจ ความเศร้าใจ ความไม่มั่นใจ ความรู้สึกท้อแท้ หดหู่ ความรู้สึกไม่ชอบ ความรู้สึกเกลียด ความรู้สึกเป็นห่วง

องค์ประกอบด้านความพร้อมในการแสดงพฤติกรรม (behavior component) ภาพลักษณ์และรูปลักษณ์ในเรือนร่างของบุคคลส่งผลให้บุคคลพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับภาพลักษณ์และรูปลักษณ์ในเรือนร่างของบุคคล ใน 3 ลักษณะ คือ

1. การป้องกัน เป็นความพร้อมของบุคคลที่จะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้อาการหรือลักษณะในเรือนร่างของบุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงหรือผิดปกติไปจากเดิมการทำ IF (Intermittent Fasting: การลดน้ำหนักโดยการควบคุมแคลอรีและจำกัดเวลาในการรับประทานอาหาร เช่น จำกัดเวลารับประทานอาหาร 8 ชั่วโมงและอดอาหาร 16 ชั่วโมง การอดอาหารเมื่อเย็น การรับประทานอาหารแบบคีโต (Ketogenic diet: การลดอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลร่วมกับ การบริโภคโปรตีนและไขมัน) การออกกำลังกาย การรับประทานยาลดความอยากอาหาร การรับประทานอาหารเสริมแทนมื้ออาหาร การออกกำลังกายเพื่อดูแล รูปร่าง เรือนร่าง เสริมบุคลิก ความมั่นใจ อีกทั้งเป็นการแสดงความรักและความเป็นห่วงและตนเอง

2. การปรับเปลี่ยน เป็นความพร้อมของบุคคลที่จะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อเปลี่ยนแปลงรูปลักษณ์ในเรือนร่างของบุคคลไปสู่เป้าหมายที่ตนเองต้องการ เช่น การรับประทานยาลดความอยากอาหาร การรับประทานอาหารเสริมแทนมื้ออาหาร ผ่าตัดเสริมหน้าอก การเข้าสถานบริการเสริมความงามเพื่อเข้าเครื่องกระชับสัดส่วน การเสริมความงาม การปรับเปลี่ยนอาจจะเป็นผลมาจากความพึงพอใจหรือความไม่พึงพอใจต่อภาพลักษณ์และรูปลักษณ์ในเรือนร่างของบุคคลก็ได้ อาจจะเข้าไปในลักษณะที่แก้ไขสิ่งที่ไม่พึงพอใจหรือเสริมสร้างลักษณะที่ดีอยู่แล้วให้คงอยู่หรือดีขึ้นต่อไปก็ได้เช่นเดียวกัน

3. การแก้ไข (การรักษา) เป็นความพร้อมของบุคคลที่จะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อการแก้ไขปัญหาหรือความผิดปกติในรูปลักษณ์ในเรือนร่างของตนเอง เช่น การผ่าตัดกระเพาะ การดูดไขมัน เป็นการใช้นวัตกรรมทางการแพทย์เพื่อการจัดการภาพลักษณ์และรูปลักษณ์ในเรือนร่าง

ของบุคคลที่ผิดปกติ เป็นการกระทำตามความจำเป็นตามสาเหตุต่างๆ ต่างจากการปรับเปลี่ยนคือมีความจำเป็นที่จะต้องดำเนินการ ไม่สามารถปล่อยทิ้งไว้ได้

“มีทั้งประโยชน์และโทษ ประโยชน์เช่น การสร้างความมั่นใจในตนเอง โทษ เช่น มีผลต่อสภาพจิตใจ ความมั่นใจ การดำเนินชีวิต ความรู้สึกที่มีต่อรูปลักษณ์ในเรือนร่างของบุคคลจะมีลักษณะเช่น ห่วงตัวเอง วางตัวเหมาะสมกับกาลเทศะ มีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการในการจัดกระทำต่อรูปลักษณ์เรือนร่างของบุคคล เช่น การเสริมความงาม เพราะต้องการสร้างความมั่นใจ ลดบ่มความไม่พึงพอใจในตนเอง ส่งผลต่อสภาพจิตใจ การออกกำลังกายเพื่อดูแลตนเอง”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่สาม

การรับรู้ภาพลักษณ์และรูปลักษณ์ในเรือนร่างของบุคคล แบ่งการรับรู้รูปลักษณ์ของตนเองออกเป็นสองทิศทางได้แก่ การรับรู้ทางบวกและการรับรู้ทางลบ โดยมีรายละเอียดของความเห็นจากผู้ทรงคุณวุฒิที่ทำการศึกษาดังนี้

การรับรู้ทางบวก (positive perception) เป็นการรับรู้รูปลักษณ์ของตนเองที่เป็นอยู่อย่างตรงไปตรงมา และไม่คาดหวังให้เป็นอย่างอื่น เห็นคุณค่าของสิ่งเหล่านี้ตามที่ตนเองมีอยู่ และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้โดยไม่รู้สึกกว่าตนเองด้อยค่า และการรับรู้ทางลบ (negative perception) การไม่ยอมรับในรูปลักษณ์ของตนเอง ต้องการเปลี่ยนแปลงซึ่งมีแรงขับเคลื่อนมาจากการต้องการที่จะได้รับการยอมรับจากคนอื่น หรือคิดว่า ตนเองยังดีไม่พอ หากเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัว สีผิว กล้ามเนื้อ ก็จะทำให้มีคุณค่ามากขึ้น แบ่งการรับรู้ออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ (1) การรับรู้ทางกาย เช่น สูงเพรียว กระชับได้สัดส่วน ผิวเรียบเนียน กระฉ่างใส ขาว ลายกล้ามเนื้อชัดสวยงาม แขน

ขาเล็กเรียว หน้าท้องแบนราบ กล้ามเนื้อหย่อนคล้อย แขนขาใหญ่ พุง รักแร้ ขาหนีบ ต้นคอดำ รอยพับ รอยย่นตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย จุดต่างดำ ร่างกายไม่สมส่วน (2) การรับรู้ทางจิตใจ ความมั่นใจ ความรู้ถึงพลังดึงดูดทางเพศเสน่ห์ทางกาย พฤติกรรมสุขภาพของตนเองที่เปลี่ยนไปในทางบวก ความไม่มั่นใจ ความรู้ถึงการขาดแรงดึงดูดทางเพศ ความไม่มีเสน่ห์ทางกาย พฤติกรรมสุขภาพของตนเองที่เปลี่ยนไปในทางลบ และ (3) การรับรู้ทางสังคม โอกาสและการได้รับยอมรับทางสังคม การขาดโอกาสและการไม่ได้รับยอมรับทางสังคม การถูกกีดกันหรือการถูกรังเกียจทางบุคคลอื่นๆ ในสังคม

“การรับรู้รูปลักษณ์ของเรือนร่างในทางบวกคิดว่าเป็นการรับรู้รูปลักษณ์ของตนเองที่เป็นอยู่อย่างตรงไปตรงมา และไม่คาดหวังให้เป็นอย่างอื่น เช่น สีสันแบบนี้ น้ำหนักเท่านี้ ความสูงระดับนี้ และเห็นคุณค่าของสิ่งเหล่านี้ตามที่ตนเองมีอยู่ และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้โดยไม่รู้สึกว่าคุณค่าตัวเองด้อยค่า ส่วนการรับรู้รูปลักษณ์ของเรือนร่างในทางลบต่างจากทางบวก คือ การไม่ยอมรับในรูปลักษณ์ของตนเอง ต้องการเปลี่ยนแปลงซึ่งมีแรงขับเคลื่อนมาจากการต้องการที่จะได้รับการยอมรับจากคนอื่น หรือคิดว่า ตนเองยังดีไม่พอ หากเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัว สีสัน กล้ามเนื้อ ก็จะทำให้มีคุณค่ามากขึ้น”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่สี่

การประเมินภาพลักษณ์และรูปลักษณ์ในเรือนร่างของบุคคล การประเมินรูปลักษณ์ในเรือนร่างจากการศึกษาในผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าสามารถทำการประเมินในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ความพึงพอใจส่วนตัว (personal pleasure) เป็นความพึงพอใจในเรื่องรูปลักษณ์ของเรือนร่างในเรื่อง ขนาดของรูปร่าง ความแข็งแรง

ความกระชับของกล้ามเนื้อ ขนาดของต้นแขน ต้นขา ขนาดของรอบเอว คุณลักษณะด้านความสมบูรณ์ สวยงาม เช่น สีสัน จมูก ฟัน ความสมส่วนของร่างกาย ๖ อิทธิพลของสังคม ค่านิยมส่วนตัว ความพึงพอใจในทุกส่วนของรูปลักษณ์ เพราะหากการพึงพอใจนั้นไม่ครอบคลุม ก็จะทำให้เกิดช่องว่างอยากเติมเต็ม เช่น เราสูงดีแล้ว น้ำหนักตัวดีแล้ว มีกล้ามเนื้อชัดเจน แต่อยากผิวขาว เหมือนคนอื่นใน IG การยอมรับเรือนร่างของตนเอง แม้ว่ารูปลักษณ์ของตนเองไม่ใช่เป็นความงามของเรือนร่างที่เป็นความนิยมในสังคมในขณะนั้น การกล้าเปิดเผยถึงสัดส่วน การไม่พึงศัลยกรรม

2. ผลกระทบทางด้านความรู้สึก (emotional effect) (ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับร่างกายที่มีต่อจิตใจของตนเอง) มี 2 ลักษณะ คือ ความรู้สึกเชิงบวก และความรู้สึกเชิงลบ เช่น ความพึงพอใจ มั่นใจ ภูมิใจ ความไม่พึงพอใจ ความวิตกกังวล ความกังวลใจในการแต่งกาย

3. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรือนร่างที่ถูกต้อง (knowledge and awareness of the ideal physique) การลงทุนในเรื่องการพัฒนารูปลักษณ์ในเรือนร่าง ความเชื่อเกี่ยวกับรูปลักษณ์ในเรือนร่างของบุคคล พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับรูปลักษณ์ในเรือนร่าง และการจัดกระทำเกี่ยวกับรูปลักษณ์ในเรือนร่าง

3.1 การลงทุนในเรื่องการพัฒนารูปลักษณ์ในเรือนร่าง การลงทุนในการพัฒนารูปลักษณ์เป็นสิ่งที่ต้องลงทุนอย่างต่อเนื่อง ใช้ความอดทน และ ในการลงทุนแต่ละครั้งมีค่าใช้จ่ายที่สูง แต่เป็นการลงทุนที่แลกมาด้วยความรู้สึกภูมิใจเมื่อเห็นตัวตนมีรูปลักษณ์ตามความต้องการ ลงทุนด้านงบประมาณ เช่น การปรับเปลี่ยนรูปลักษณ์ภายนอก การเสริมเรื่องของความสวยงาม อาทิ ทางกายภาพบำบัด ศัลยกรรม เพื่อความสวยงาม และพึงพอใจ อีกทั้งการใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลร่างกาย

การคัดลอก การทรีทเมนต์บำรุงต่างๆ เป็นต้น การลงทุนพัฒนารูปลักษณ์ในเรื่องร่างกายจะเป็นการลงทุนด้านเวลา เช่น การออกกำลังกาย ลงทุนด้านความรู้ เช่น หาความรู้เกี่ยวกับการพัฒนารูปลักษณ์ ปรับบุคลิกภาพ การให้เวลากับตนเองดูแลร่างกาย อาทิ การออกกำลังกาย เพื่อเป้าหมายความสมดุลในเรื่องร่างกายที่ตนเองต้องการ การลงทุนเกี่ยวกับการพัฒนารูปลักษณ์ หากเริ่มต้นจากการพึงพอใจในรูปลักษณ์ตนเอง การพัฒนา ก็เพื่อให้มีความสุขที่ดีต่อตนเอง และไม่สนใจกับความคิดของคนอื่นที่มีต่อรูปลักษณ์ของเรา หากเป็นเช่นนั้น นี่คือนี่ที่นำลงทุน เพราะเราลงทุนพัฒนารูปลักษณ์เพื่อบอกรักตัวเราเอง ไม่ใช่เพื่อให้ได้รับการยอมรับจากคนอื่น ๆ

3.2 ความเชื่อเกี่ยวกับรูปลักษณ์ในเรื่องร่างกาย การรับรู้รูปลักษณ์เรื่องร่างกายของตนเองตามความเป็นจริง และการรับรู้รูปลักษณ์เรื่องร่างกายของตนเองตามอุดมคติ

3.3 พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับรูปลักษณ์ในเรื่องร่างกาย ได้แก่ การปกปิดและการเปิดเผยรูปลักษณ์ของเรื่องร่างกายมี 4 ลักษณะ

3.3.1 การปกปิดและการเปิดเผยรูปลักษณ์ของเรื่องร่างกายเพื่อตอบสนองต่อความมั่นใจของตนเอง การปิดความไม่มั่นใจตนเอง มีผลต่อการใช้ชีวิต การพบเจอผู้คนมากมาย และเป็นการเสริมบุคลิกภาพของตนเอง

3.3.2 การปกปิดและการเปิดเผยรูปลักษณ์ของเรื่องร่างกายเพื่อตอบสนองต่อความต้องการทางสังคมและวัฒนธรรม แนวทางปฏิบัติของสังคม กาลเทศะ การปกปิดบางอย่างมีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรม ศาสนา และการเลี้ยงดูด้วย บางครั้งก็เพื่อความปลอดภัย ไม่ถูกตัดสินในทางทางสังคม

3.3.3 การปกปิดและการเปิดเผยรูปลักษณ์ของเรื่องร่างกายเพื่อตอบสนองปัจจัยด้าน

สุขภาพ การเปิดเผยร่างกายเพื่อรับวิตามินดี ก็เป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ต่อร่างกาย เปิดเผยร่างกายเพื่อการรักษาโรค หรือเพื่อเหตุผลด้านสุขภาพ การปกปิดและการเปิดเผยตามสภาพภูมิอากาศ

3.3.4 การปกปิดและการเปิดเผยรูปลักษณ์ของเรื่องร่างกายเพื่อตอบสนองต่อความต้องการทางเพศ ความต้องการสร้างแรงดึงดูดใจทางเพศ การยั่ววน

3.4 การจัดกระทำเกี่ยวกับรูปลักษณ์ในเรื่องร่างกายของตนเอง

3.4.1 การจัดกระทำเกี่ยวกับรูปลักษณ์ในเรื่องร่างกายของตนเองเพื่อผลต่อจิตใจของบุคคล เช่น การปรับเปลี่ยนรูปลักษณ์ภายนอก การหาความรู้เพื่อพัฒนารูปลักษณ์ การปรับบุคลิกภาพ การเห็นคุณค่าของตนเอง การให้ความสำคัญตัวเอง จัดกระทำเกี่ยวกับเรื่องร่างกายของตนเองเพื่อความพึงพอใจของตนเองเป็นสำคัญ

3.4.2 การจัดกระทำเกี่ยวกับรูปลักษณ์ในเรื่องร่างกายของตนเองเพื่อตอบสนองต่อความต้องการทางสังคมและวัฒนธรรม แนวทางปฏิบัติของสังคม กาลเทศะ เป็นการจัดกระทำเพื่อให้คนอื่นพึงพอใจ หรือได้รับการยอมรับจากคนอื่น การจัดกระทำในลักษณะนี้จะมีลักษณะต่อเนื่องไปเรื่อยๆ เพราะจัดกระทำเท่าไรก็จะไม่มีวันสร้างความพึงพอใจให้กับคนอื่น ๆ ได้อย่างสมบูรณ์

3.4.3 การจัดกระทำเกี่ยวกับรูปลักษณ์ในเรื่องร่างกายของตนเองเพื่อผลทางด้านสุขภาพ การออกกำลังกาย การดูแลตนเองด้านการแพทย์ หรือการใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพร่างกาย ลดน้ำหนักเพื่อหลีกเลี่ยงโรคหัวใจ หรือโรคข้อเข่าเสื่อม

3.4.4 การจัดกระทำเกี่ยวกับเรื่องร่างกายของตนเองเพื่อตอบสนองต่อความต้องการทางเพศ ความต้องการสร้างแรงดึงดูดใจทางเพศ การ

ยั่ววน เช่น การใส่แผ่นรัดหน้าท้อง ชุดกระชับสัดส่วน การออกกำลังกายเฉพาะสัดส่วน การไปพบแพทย์เพื่อแก้ไขเรือนร่างที่ไม่สวยงาม การเล็มกล้ามเนื้อ การบริหารหน้าอก ลดสะโพก รวมถึงการมีรอยสักเพื่อสร้างภาพลักษณ์เพื่อการดึงดูดใจทางเพศ

“ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรือนร่างที่ถูกต้อง การลงทุนในเรื่องการพัฒนาารูปลักษณ์ ความเชื่อเกี่ยวกับร่างกาย ตลอดจน พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรือนร่าง เช่น การปกปิดรูปลักษณ์ หรือการเปิดเผย การจัดกระทำเกี่ยวกับเรือนร่างของตนเอง เช่น การใส่แผ่นรัดหน้าท้อง ชุดกระชับสัดส่วน การออกกำลังกายเฉพาะสัดส่วน การไปพบแพทย์เพื่อแก้ไขเรือนร่างที่ไม่พึงพอใจ”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ห้า

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาใน 5 ประเด็นพบผลที่สำคัญโดยสรุปดังนี้ คือ (1) ความหมายและรูปลักษณ์ในเรือนร่างเกี่ยวข้องกับมิติต่างๆ ใน 4 มิติดังนี้ ได้แก่ การยอมรับทางสังคม สุขภาพ การดำเนินชีวิตของบุคคล สัมพันธภาพ (2) ขอบเขตการรับรู้ภาพลักษณ์และรูปลักษณ์ในเรือนร่างของบุคคล แบ่งออกเป็น 4 มิติ ดังนี้ คือ มิติทางกายวิภาคและสรีระ มิติทางด้านความสมบูรณ์สวยงาม มิติทางด้านจิตใจ และมิติด้านสุขภาพ (3) เจตคติต่อภาพลักษณ์และรูปลักษณ์ในเรือนร่างของบุคคล ประกอบด้วยองค์ประกอบด้านการรับรู้เชิงประเมินค่า (cognitive component) ภาพลักษณ์และรูปลักษณ์ในเรือนร่างของบุคคล มีประโยชน์หรือโทษต่อบุคคล องค์ประกอบด้านความรู้สึก (affective component) ภาพลักษณ์และรูปลักษณ์ในเรือนร่างของบุคคลส่งผลต่อบุคคลในสองทิศทางคือทางบวกและทางลบ ความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ และองค์ประกอบด้านความพร้อม

ในการแสดงพฤติกรรม (behavior component) ที่เกี่ยวข้องกับภาพลักษณ์และรูปลักษณ์ในเรือนร่างของบุคคล ใน 3 ลักษณะ คือ ลักษณะของการป้องกัน บุคคลจะแสดงพฤติกรรมต่างๆ เพื่อป้องกันไม่ให้รูปลักษณ์ในเรือนร่างของบุคคลเปลี่ยนแปลงหรือผิดปกติดำเนินไปจากเดิม ลักษณะของการปรับเปลี่ยน บุคคลจะแสดงพฤติกรรมต่างๆ เพื่อเปลี่ยนแปลงรูปลักษณ์ในเรือนร่างของบุคคลไปสู่เป้าหมายที่ตนเองต้องการ และ ลักษณะของการแก้ไข (การรักษา) บุคคลจะแสดงพฤติกรรมต่างๆ เพื่อการแก้ไขปัญหาหรือความผิดปกติในรูปลักษณ์ในเรือนร่างของตนเอง (4) การรับรู้ภาพลักษณ์และรูปลักษณ์ในเรือนร่างของบุคคล แบ่งการรับรู้รูปลักษณ์ของตนเองออกเป็นสองทิศทางได้แก่ การรับรู้ทางบวกและการรับรู้ทางลบ และ (5) การประเมินภาพลักษณ์และรูปลักษณ์ในเรือนร่างของบุคคล การประเมินรูปลักษณ์ในเรือนร่างจากการศึกษาในตัวอย่าง พบว่าสามารถประเมินใน 3 ด้าน คือ ความพึงพอใจส่วนตัว (personal pleasure) ผลกระทบทางด้านความรู้สึก (emotional effect) และ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรือนร่างที่ถูกต้อง (knowledge and awareness of the ideal physique) ซึ่งได้แก่ การลงทุนในเรื่องการพัฒนาารูปลักษณ์ในเรือนร่าง ความเชื่อเกี่ยวกับรูปลักษณ์ในเรือนร่างของบุคคล พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับรูปลักษณ์ในเรือนร่าง และการจัดกระทำเกี่ยวกับรูปลักษณ์ในเรือนร่าง จากผลการศึกษาใน 5 ประเด็นนั้น (Grogan, 2017, p. 1) อธิบายว่า ภาพลักษณ์ของเรือนร่างไม่ได้เป็นเพียงการสร้างการรับรู้ แต่ยังเป็นการสะท้อนเจตคติและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น บุคคลจะให้ความสนใจใน “ความยืดหยุ่น” ของภาพลักษณ์ในเรือนร่างที่กลายเป็นสาเหตุของความผิดปกติในการรับรู้ขนาดของเรือนร่าง ความรู้สึกเบา หนักและผลกระทบของภาพลักษณ์ที่มีต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ภาพลักษณ์ของ

เรือนร่าง (body image) จึงหมายถึง รูปร่างของบุคคลที่บุคคลนึกขึ้นได้ซึ่งถือว่าเป็นภาพของเรือนร่างของบุคคลในวิธีการคิดของตนเองนั่นเอง (Grogan, 2017, p. 1) และการประเมินภาพลักษณ์ในเรือนร่าง โดยทั่วไปจะวัดในสี่องค์ประกอบ ความพึงพอใจส่วนตัว (การประเมินเรือนร่าง) ผลกระทบทางด้านความรู้สึก (ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย) ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรือนร่างที่ถูกต้อง (การลงทุนในเรื่องการพัฒนาบุคลิกภาพ ความเชื่อเกี่ยวกับร่างกาย) และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรือนร่าง (ตัวอย่าง เช่น การหลีกเลี่ยง สถานการณ์ที่เรือนร่างจะถูกเปิดเผย) การประเมินความไม่พึงพอใจในเรือนร่างจะพิจารณาประเมินในองค์ประกอบเหล่านี้อย่างน้อยหนึ่งองค์ประกอบ หรือวัดความพึงพอใจหรือความไม่พอใจในเรือนร่าง (Harriger & Thompson, 2012, p. 247-253) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Heider et al. (2015) ที่ศึกษาพบว่า ความเชื่อเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของเรือนร่างในความเป็นจริงและความเชื่อเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของเรือนร่างในอุดมคติมีผลทำให้เกิดความแตกต่างของความไม่พึงพอใจในเรือนร่าง ตัวอย่างที่มีความแตกต่างระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของเรือนร่างในความเป็นจริงและความเชื่อเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของเรือนร่างในอุดมคติที่มีค่าสูงมีผลทำให้เกิดความไม่พึงพอใจในเรือนร่างมากกว่าตัวอย่างที่มีความแตกต่างระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของเรือนร่างในความเป็นจริงและความเชื่อเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของเรือนร่างในอุดมคติในระดับต่ำ นอกจากนี้ Jugović (2011, p. 41-58) ยังศึกษาพบว่าภาพลักษณ์ของร่างกายเป็นสิ่งที่แสดงถึงความเป็นตัวตนของบุคคล ลักษณะทางกายภาพที่สะท้อนถึงการรับรู้ความคิดเห็นและความรู้สึกที่เชื่อมโยงกับเรือนร่างของตนความสำคัญของภาพลักษณ์ร่างกายจึงถือว่ามีความสำคัญมากเนื่องจากภาพลักษณ์ของ

ร่างกายอาจจะได้รับการผสมผสานหรือเกิดการบิดเบี้ยวผิดปกติในระหว่างพัฒนาการของบุคคล จนก่อให้เกิดปัญหาในแง่ลบต่างๆ เกิดขึ้นในบุคคลได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำเอาผลวิจัยไปใช้จากผลการศึกษาพบว่า ในเรื่องความหมายและบุคลิกภาพในเรือนร่าง ขอบเขตการรับรู้ภาพลักษณ์และบุคลิกภาพในเรือนร่างของบุคคล เจตคติต่อภาพลักษณ์และบุคลิกภาพในเรือนร่างของบุคคล การรับรู้ภาพลักษณ์และบุคลิกภาพในเรือนร่างของบุคคล ทำให้เข้าใจเนื้อหา มุมมองต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพในเรือนร่าง องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยสามารถนำไปให้ความรู้ ความเข้าใจ และสร้างความตระหนักเกี่ยวกับบุคลิกภาพในเรือนร่างให้กับบุคคลเพื่อให้บุคคลมีมุมมองที่ปกติเกี่ยวกับบุคลิกภาพในเรือนร่างที่ดี

ข้อเสนอในการทำวิจัยต่อไปในอนาคตจากผลการศึกษาพบว่า การประเมินบุคลิกภาพในเรือนร่างจากการศึกษาในตัวอย่าง พบว่าสามารถประเมินใน 3 ด้าน คือ ความพึงพอใจส่วนตัว (personal satisfaction) ผลกระทบทางด้านความรู้สึก (impact on feeling) และ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรือนร่างที่ถูกต้อง (knowledge and understanding about the body) ดังนั้นการวิจัยเกี่ยวกับบุคลิกภาพในเรือนร่างอาจจะนำเอาองค์ประกอบที่ได้จากการศึกษาไปพัฒนาเป็นแบบวัดสำหรับใช้ในการสำรวจเกี่ยวกับบุคลิกภาพในเรือนร่างในแง่ลบต่างๆ ในบุคคลอย่างเป็นรูปธรรมในอนาคตได้

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยครั้งนี้ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากงบประมาณรายได้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ผู้วิจัยขอขอบคุณเป็น

อย่างสูงมา ณ ที่นี้ ขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนร่วมในงานวิจัยทุกท่าน ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการแพทย์และสาธารณสุข ด้านพฤติกรรมศาสตร์ ด้านจิตวิทยาการศึกษา ด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพและการกีฬาและด้านจิตวิทยาการให้การปรึกษา จาก

มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยมหาสารคาม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการเก็บข้อมูลทุกท่านตลอดจนผู้ที่มีส่วนที่ทำงานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- Baker, J. H., Neyland, M. K. H., Thornton, L. M., Runfola, C. D., Larsson, H., Lichtenstein, P., & Bulik, C. (2019). *Body dissatisfaction in adolescent boys*. American Psychological Association Inc.
- Creswell, J. W. (2016). *30 essential skills for the qualitative researcher*. SAGE Publications Ltd.
- Drisko, J., & Maschi, T. (2015). *Content analysis*. Oxford University Press.
- Given, L. M. (2008). *The Sage encyclopedia of qualitative research methods*. SAGE Publications Ltd.
- Grogan, S. (2017). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge.
- Harriger, J. A., & Thompson, K. J. (2012). Psychological consequences of obesity: Weight bias and body image in overweight and obese youth. *International Review of Psychiatry*, 24(3), 247-253. DOI: 10.3109/09540261.2012.678817
- Heider, N., Spruyt, A., & Houwer, J. D. (2015). *Implicit beliefs about ideal body image predict body image dissatisfaction*. Frontiers Media SA.
- Howe, L., Trela-Larsen, L., Taylor, M., Heron, J., Munafo, M., & Taylor, A. (2017). *Body mass index, body dissatisfaction and adolescent smoking initiation*. Drug and Alcohol Dependence, 1(178), 143-149. DOI:10.1016/j.drugalcdep.2017.04.008
- Jugović, I. E. (2011). Body dissatisfaction in adolescence. *Klinička psihologija*, 4, 1-2, 41-58.
- Merriam-Webster. (2022). *Merriam-Webster dictionary*. Merriam-Webster.
- Neuendorf, K. A. (2012). *The content analysis guidebook*. Sage Publications.
- Ritchie, J., & Lewis, J. (2003). *Qualitative research practice*. SAGE Publications.
- Savin-Baden, M., & Major, C.H. (2010). *New approaches to qualitative research: wisdom and uncertainty*. Routledge.
- Schreier, M. (2013). *Qualitative content analysis in practice*. SAGE Publications.
- Thompson. (2012). Evaluating the effects of a peer-support model: Reducing negative body esteem and disordered eating attitudes and behaviours in grade eight girls. *The Journal of Treatment & Prevention*, 20(2). <https://doi.org/10.1080/10640266.2012.653946>
- Walker, D. C., & Murray, A. D. (2012). Body image behaviors: Checking, fixing, and avoiding. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 166–172).