

การถูกล้อเลียนเกี่ยวกับรูปร่าง ภาพลักษณ์รูปร่างแห่งตน และพฤติกรรมการลดน้ำหนักในนักศึกษา ระดับชั้นปริญญาตรี

หลิน อารุณี¹ และ ดร.ณิ จันทร์หล้า²

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการถูกล้อเลียนเกี่ยวกับรูปร่าง ภาพลักษณ์รูปร่างแห่งตน และพฤติกรรมการลดน้ำหนักในนักศึกษาระดับชั้นปริญญาตรี

วิธีการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับชั้นปริญญาตรี จำนวน 396 คน เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยแบบวัดการรับรู้การถูกล้อเลียนเกี่ยวกับรูปร่าง แบบสอบถามการรับรู้ภาพลักษณ์รูปร่างและแบบสอบถามพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วยสถิติพรรณนาและใช้สถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน

ผลการศึกษา การรับรู้การถูกล้อเลียนรูปร่างมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาพลักษณ์รูปร่างแห่งตน การรับรู้การถูกล้อเลียนเกี่ยวกับรูปร่างมีความสัมพันธ์ทางลบพฤติกรรมการลดน้ำหนัก และภาพลักษณ์รูปร่างแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกพฤติกรรมการลดน้ำหนัก

คำสำคัญ การถูกล้อเลียนเกี่ยวกับรูปร่าง ภาพลักษณ์รูปร่างแห่งตน พฤติกรรมการลดน้ำหนัก

¹ นักศึกษาปริญญาตรี ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

² คลินิกจิตเวช โรงพยาบาลกรุงเทพเชียงใหม่

* บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์การสัมมนาทางจิตวิทยาคลินิก วิทยาศาสตร์บัณฑิต (จิตวิทยา) คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2561

Body-related teasing, body image and dieting behaviors in undergraduate students

Nalnie Arvut¹ and Daranee Junla²

ABSTRACT

Objective : To investigate associations among body-related teasing, body image and dieting behaviors among undergraduate

Materials and methods : The samples were 396 undergraduate students. Research instruments comprised Body Related Teasing Questionnaire, Body Shape Questionnaire (BSQ-34) and Dieting Behavior Questionnaire. The data analysis included descriptive statistics and Pearson correlation coefficient.

Results : The analysis results showed that the perceived body-related teasing was negatively correlated with body image. It also indicated that perceived body-related teasing negatively was correlated dieting behavior, and body image positively was correlated with dieting behavior.

Keywords: body-related teasing, body image, dieting behavior

¹ Undergraduate student, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University

² Mental Health Clinic, Bangkok Hospital Chiang Mai

*This article was a part of the 2018 seminar course, B.S. (Psychology) – clinical psychology concentration, Chiang Mai University.

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

การลดน้ำหนักได้รับความนิยมอย่างมากในกลุ่มวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ หากค้นหาคำว่า “การลดน้ำหนัก” บนเว็บไซต์ google มีผลการค้นหามากถึง 2.8 ล้านกว่ารายการ ไม่เพียงเท่านั้น การลดน้ำหนัก ยังเป็นหัวข้อที่ได้รับความสนใจ ซึ่งนำไปสู่งานวิจัยต่าง ๆ อีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคเพื่อลดน้ำหนัก ระบบการควบคุมน้ำหนัก พฤติกรรมการใช้ยาลดความอ้วน และต่าง ๆ อีกมากมาย แสดงถึงความสำคัญ การให้ความสนใจ และการพยายามเข้าใจให้มากขึ้นในหัวข้อต่าง ๆ เกี่ยวกับการลดน้ำหนักในประเทศไทย

แม้ปัจจุบันยังมีการพัฒนาสูตร และวิธีการที่หลากหลายในการลดน้ำหนัก เช่น Ketogenic diet ซึ่งก็คือการเลือกรับประทานไขมันเพื่อลดน้ำหนัก (พฤกษศาสตร์, 2561) มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการลดน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นฟิตเนส คอร์สลดน้ำหนัก ซึ่งเข้าถึงคนทุกช่วงวัยได้ง่ายขึ้น และยังมีผลิตภัณฑ์อาหารเสริม ยา วิตามิน ที่ช่วยลดน้ำหนักเกิดขึ้นมากมาย อย่างไรก็ตามจากข่าวและบทความที่น่าเสียดใจอันตรายเป็นจากการลดน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น เช่น ยาลดน้ำหนักหลายยี่ห้อที่รับประทานแล้วอาจเสียชีวิตได้ ดังที่เห็นจากข่าวนักศึกษาชายถูกพบเสียชีวิต โดยในห้องมียาสมุนไพรลดน้ำหนักวางอยู่ ภายหลังจากพิสูจน์หลักฐานพบว่าในยาลดน้ำหนักมีส่วนผสมของสารต้องห้าม ที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิต (“สังเวญ-อีกราย ลดอ้วน นศ.ตายเปลือย,” 2561, 1) แสดงให้เห็นว่าการลดน้ำหนักที่ไม่ถูกวิธี อาจก่อให้เกิดอันตราย

การลดน้ำหนักอาจเกี่ยวข้องกับอิทธิพลทางสังคม จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การลดน้ำหนัก อาจสามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีสังคมประกิต (Socialization) ซึ่งก็คือกระบวนการรับเอาค่านิยม ความเชื่อ บรรทัดฐานของสังคมที่ตนอาศัยนั้นมาเป็นบุคลิกภาพของตนเอง ในสังคมมีค่านิยมที่คนต้องปฏิบัติ ในแบบเดียวกัน ซึ่งหากไม่ทำสมาชิกจะถูกกลงโทษ (สิทธิโชค วรานุสันติกุล, 2546) ข้างต้นแสดงค่านิยม

การให้ความสำคัญกับรูปร่างในประเทศไทย โดยได้รับอิทธิพลมา 2 ทางคือจากสังคมและตนเอง ซึ่งผลของสังคมประกิตก่อให้เกิดตัวตนและมโนทัศน์เกี่ยวกับตัวตน หรือสิ่งที่บุคคลเชื่อว่าเป็นตัวอธิบายว่าตัวเขาเป็นอย่างไร ซึ่งเกิดจากผลของการกระทำที่คนรอบข้างรับรู้, สะท้อนภาพและผลจากการกระทำ ดังนั้นมนุษย์สามารถเกิดภาพลักษณ์รูปร่างต่อตนเองได้จากการสะท้อนโดยคนในสังคม การถูกล้อเลียนก็เป็นการสะท้อนจากคนในสังคมชนิดหนึ่ง ซึ่งเกิดขึ้นค่อนข้างมากในสังคมไทย

นอกจากนี้การลดน้ำหนักอาจเกี่ยวข้องกับทัศนคติที่มีต่อตัวเอง ทั้งนี้เนื่องจากว่านักศึกษามหาวิทยาลัยอยู่ในชั้น พัฒนาการลำดับที่ 5 (ความเป็นอัตลักษณ์กับความสับสนในบทบาท) ตามทฤษฎีพัฒนาบุคลิกภาพของอีริคสัน เป็นช่วงการแสวงหาความเป็นอัตลักษณ์ของตน วัยรุ่นจะมีความรู้สึกสับสน ขาดความมั่นใจ เพราะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังมีอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน การแสวงหาการยอมรับจึงอาจทำให้ต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เป็นที่ยอมรับของสังคมมากขึ้น เมื่อพิจารณาในบริบทของการลดน้ำหนักซึ่งจัดว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างหนึ่ง หากบุคคลมีการรับรู้ภาพลักษณ์รูปร่างแห่งตนต่ำอาจส่งผลต่ออัตลักษณ์แห่งตนในทางลบนำไปสู่การลดน้ำหนักเพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เป็นที่ยอมรับ

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยตั้งสมมุติฐานว่าการล้อเลียนเกี่ยวกับรูปร่างและภาพลักษณ์รูปร่างแห่งตนน่าจะเป็นปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์ พฤติกรรมการลดน้ำหนัก เนื่องจากวัยรุ่นอาจรับนำสารจากการถูกล้อเลียนเกี่ยวกับรูปร่างมากระทำต่อภาพลักษณ์รูปร่างแห่งตนของตนเองและอาจนำไปสู่พฤติกรรมการลดน้ำหนัก ผลจากการศึกษาค้นครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมป้องกันหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการลดน้ำหนักต่อไป



วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การถูกล้อเลียนเกี่ยวกับรูปร่าง ภาพลักษณ์รูปร่างแห่งตน และพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ในนักศึกษาระดับชั้นปริญญาตรี

สมมุติฐานการวิจัย

การรับรู้การถูกล้อเลียนเกี่ยวกับรูปร่าง ภาพลักษณ์รูปร่างแห่งตน และพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ในนักศึกษาระดับชั้นปริญญาตรีมีความสัมพันธ์กัน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาระดับชั้นปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2561 จำนวน 25,620 คน

กลุ่มตัวอย่างใช้การเลือกตัวอย่างตามสะดวก (accidental sampling) ขนาดของกลุ่มตัวอย่างกำหนดจากสูตรการคำนวณของ Taro Yamane จำนวน 396 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามเรื่องการรับรู้การถูกล้อเลียนเกี่ยวกับรูปร่าง, ความพึงพอใจในภาพลักษณ์รูปร่าง และพฤติกรรมการลดน้ำหนัก มีเนื้อหาแบ่งเป็น 3 ส่วนดังนี้ 1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่คณะ ระดับชั้นเรียน น้ำหนัก ส่วนสูง ค่าBMI มุมมองเกี่ยวกับรูปร่างของตน ประวัติการลดน้ำหนัก

2. การรับรู้การถูกล้อเลียนเกี่ยวกับรูปร่าง (POTS) ทั้งหมด 6 ข้อแบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ คะแนนสูงแสดงถึงการรับรู้ว่าตนเองถูกล้อเลียนเรื่องรูปร่างในระดับสูง

3. แบบสอบถามการรับรู้ภาพลักษณ์รูปร่างของตนเอง (BSQ-34) (Cooper, P., Taylor, Cooper, Z. & Fairburn; 1986) ทั้งหมด 18 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า 6 ระดับ คะแนนที่สูงแสดงถึงความไม่พึงพอใจและกังวลในรูปร่างสูง

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเตรียมแบบสอบถามและใช้การเก็บข้อมูลผ่านสื่อออนไลน์ ผู้วิจัยทำการรวบรวมแบบสอบถามให้ครบตามจำนวนที่ต้องการ และทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม เพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นต่อไป

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติบรรยาย ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับ ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง การรับรู้การถูกล้อเลียนเกี่ยวกับรูปร่าง ภาพลักษณ์รูปร่างแห่งตน

2. สถิติอนุมาน ใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันและการทดสอบนัยสำคัญเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การถูกล้อเลียนเกี่ยวกับรูปร่าง ภาพลักษณ์รูปร่างแห่งตน และพฤติกรรมการลดน้ำหนักในนักศึกษาระดับชั้นปริญญาตรี

4. ผลการศึกษา

4.1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างกว่าครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 50.9) เป็นนักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์ รองลงมาคือศึกษาศาสตร์ รัฐศาสตร์และรัฐศาสนศาสตร์ (ร้อยละ 8.8) และพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 (ร้อยละ 32.5)

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับสมส่วน (ร้อยละ 39.5) รองลงมาคือค่าดัชนีมวลกายในระดับอ้วน (ร้อยละ 16.4) ในขณะที่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์และระดับน้ำหนักเกินมีสัดส่วนใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 15.4 และ 15.1 ตามลำดับมีค่าดัชนีมวลกายระดับอ้วนอันตรายมีสัดส่วนน้อยที่สุด (ร้อยละ 13.6) โดยวิธีลดน้ำหนักที่กลุ่มตัวอย่างใช้มากที่สุดคือการออกกำลังกาย (ร้อยละ 94.2) การควบคุมอาหาร (ร้อยละ 87.8) การใช้ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมลดน้ำหนัก (ร้อยละ 21.8) การใช้น้ำยาลดน้ำหนัก (ร้อยละ 18.9)

4.2 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การถูกล้อเลียนเกี่ยวกับรูปร่าง ภาพลักษณ์รูปร่างแห่งตน และพฤติกรรมลดน้ำหนัก

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยการรับรู้การถูกล้อเลียนเกี่ยวกับรูปร่างอยู่ในระดับ 1.91 ซึ่งหมายถึงมีระดับการรับรู้การถูกล้อเลียนเกี่ยวกับรูปร่างน้อย มีค่าเฉลี่ยการรับรู้ภาพลักษณ์รูปร่างแห่งตน 62.86 คะแนน หมายถึงมีความวิตกกังวลในรูปร่างระดับปานกลาง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เคยลดน้ำหนัก (ร้อยละ 76.3)

ผลวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การถูกล้อเลียนเกี่ยวกับรูปร่าง ภาพลักษณ์รูปร่างแห่งตน และพฤติกรรมลดน้ำหนักดังที่แสดงในตารางที่ 1 จากตารางแสดงให้เห็นว่าการรับรู้การถูกล้อเลียนรูปร่างมีความสัมพันธ์ทางลบภาพลักษณ์รูปร่างแห่งตน ($r = -.481$) การรับรู้การถูกล้อเลียนเกี่ยวกับรูปร่างมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมลดน้ำหนัก ($r = -.349$) และภาพลักษณ์แห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมลดน้ำหนัก ($r = .556$)

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การถูกล้อเลียนเกี่ยวกับรูปร่าง ภาพลักษณ์รูปร่างแห่งตน และพฤติกรรมลดน้ำหนัก

ตัวแปร	การรับรู้การถูกล้อเลียนเกี่ยวกับรูปร่าง	ภาพลักษณ์รูปร่างแห่งตน	พฤติกรรมลดน้ำหนัก
การรับรู้การถูกล้อเลียนเกี่ยวกับรูปร่าง			
ภาพลักษณ์รูปร่างแห่งตน	-.481**		
พฤติกรรมลดน้ำหนัก	-.349**	.556**	

หมายเหตุ* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการศึกษาวิจัย

1. ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้การถูกล้อเลียนเกี่ยวกับรูปร่างมีสัมพันธ์ทางลบกับความกังวลในภาพลักษณ์รูปร่างแห่งตน แสดงให้เห็นว่าบุคคลที่รับรู้ว่าคุณถูกล้อเลียนรูปร่างสูง มีแนวโน้มที่จะกังวลในภาพลักษณ์รูปร่างของตนเองต่ำ ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้มีความขัดแย้งกับการศึกษาของ Menzel, Schaefer, Burke, Mayhew, Brannick และ Thompson (2010) ที่สังเคราะห์งานวิจัย 15 ฉบับ (กลุ่มตัวอย่าง = 7,190 คน) เกี่ยวกับการถูกล้อเลียนและความพึงพอใจในภาพลักษณ์ของตนเองที่พบว่า การถูกล้อเลียนมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์รูปร่างแห่งตน กล่าวคือหากถูกล้อเลียนมาก ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ก็สูงตาม ความแตกต่างนี้อาจ

อภิปรายได้ทฤษฎีแรงต้านทางจิตวิทยา (psychological reactance) ที่อธิบายว่าเมื่อบุคคลถูกกดดันหรือคุกคามอันส่งผลให้บุคคลรู้สึกขาดอิสรภาพหรือทางเลือก บุคคลจะพยายามต่อต้านเพื่อให้ทางอิสรภาพเหล่านั้นกลับมา การถูกล้อเลียนก็เช่นกันที่เป็นการกดดันให้บุคคลปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อรูปร่างตนเอง จึงความเป็นไปได้ที่บุคคลจะปฏิเสธความกดดันดังกล่าว ตลอดจนมีแรงต้านดังกล่าวและยึดไว้ซึ่งความพึงพอใจในรูปร่างและภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างของตน สอดคล้องกับการศึกษาของ Kim (2014) ที่พบว่าเมื่อนักศึกษาหญิงพบการคุกคามเกี่ยวกับรูปร่าง นักศึกษามีแนวโน้มที่จะมีแรงต้านทางจิตวิทยาสูงและมีแนวโน้มที่จะมีความตั้งใจที่จะลดน้ำหนักต่ำ

2. การรับรู้การถูกล้อเลียนเกี่ยวกับรูปร่างสัมพันธ์มีความสัมพันธ์ทางลบพฤติกรรมลดน้ำหนัก



แสดงให้เห็นว่าคุณค่าที่รับรู้การล้อเลียนเกี่ยวกับรูปร่างสูง มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมลดน้ำหนักต่ำ ผลดังกล่าว อธิบายได้ด้วยทฤษฎีแรงต้านทางจิตวิทยาและผลการศึกษา สอดคล้องกับการศึกษาของ Kim (2014) ที่กล่าวถึง ไปแล้วข้างต้น นอกจากนี้อาจอภิปรายเพิ่มเติมได้ว่าการถูกล้อเลียนเกี่ยวกับรูปร่างนั้น จะก่อให้เกิดอารมณ์ทางลบมากกว่าเป็นการกระตุ้นให้อยากมีพฤติกรรมลดน้ำหนัก ดังนั้นการล้อเลียนแทนที่กระตุ้นให้ลดน้ำหนัก กลับทำให้ผู้ถูกล้อเลียน รู้สึกอับอายลดความเชื่อมั่นในรูปร่างของตนเอง ผลการศึกษาครั้งนี้ สอดคล้องกับการศึกษาระยะยาว 4 ปี ในผู้ใหญ่จำนวน 2,944 คนในประเทศสหราชอาณาจักร ของ Jackson, Beeken และ Wardle (2014) ที่พบว่าผู้ที่ถูกล้อเลียน น้ำหนักขึ้นมากกว่าผู้ไม่ถูกล้อเลียน การศึกษานี้สรุปว่าการล้อเลียนเกี่ยวกับรูปร่าง ไม่ได้ทำให้ผู้ที่ถูกล้อเลียนมีกำลังใจหรือมีพฤติกรรมลดน้ำหนัก ในทางตรงกันข้ามอาจจะตัดทอนกำลังใจในการลดน้ำหนัก อีกทั้งการล้อเลียนยังส่งผลให้ตราบาปและทำให้ผู้ถูกล้อเลียนเกิดความเครียด และอาจใช้หาความสุขจากการกิน จนทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น นอกจากนี้การศึกษานี้ที่ต่อเนื่องของ Jackson และ Steptoe (2017) ยังทำให้เห็นว่าการล้อเลียนเรื่องน้ำหนัก ทำให้ผู้ถูกล้อเลียนหลังเลหรือหลีกเลี่ยงเข้าร่วมกิจกรรมทางกายต่าง ๆ เช่น การออกกำลังกาย มากกว่าผู้ไม่เคยโดนล้อเลียน ทำให้ท้ายที่สุดจะเพิ่มความเสี่ยงของน้ำหนักขึ้นมากขึ้นไปอีก

3. ความกังวลในภาพลักษณ์รูปร่างแห่งตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมลดน้ำหนัก แสดงให้เห็นว่าคุณค่าที่มีความกังวลหรือไม่พึงพอใจรูปร่างของตนสูงมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมลดน้ำหนักมากตามไปด้วย อาจอภิปรายได้ว่าความกังวลในภาพลักษณ์นั้นอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะจากผู้อื่นหรือตนเอง โดยเฉพาะกรณีที่ตัวบุคคลมีการเปรียบเทียบรูปร่างของตนเองกับบุคคลอื่น มีความเชื่อว่าตนเองมีภาพลักษณ์ที่ด้อยกว่าผู้อื่น จนเกิดเป็นความกังวลขึ้น เมื่อบุคคลรับรู้ว่าตนเองเกิดความกังวลขึ้นแล้ว ก็อาจจะเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อลด

ความกังวลนั้น Deci และ Ryan (2002) อธิบายด้วยทฤษฎี Self-determination ว่าแรงจูงใจที่มีอิทธิพลมากต่อพฤติกรรมมนุษย์คือแรงจูงใจภายใน (intrinsic motivation) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Teixeira, Silva, Matta, Palmeica และ Markland (2012) ในการศึกษาคนที่ลดน้ำหนักในระยะยาวได้ การศึกษานี้ชี้ว่าการที่บุคคลจะมีพฤติกรรมลดน้ำหนักจนถึงบรรลุเป้าหมายไม่ได้อาศัยเพียงความสามารถ แต่ยังต้องมีแรงจูงใจภายใน คือมีความต้องการด้วยตนเอง (autonomous) ที่ลดน้ำหนัก

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ภาพลักษณ์รูปร่างที่ไม่น่าพึงพอใจอาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมลดน้ำหนักที่ไม่เหมาะสม การป้องกันพฤติกรรมลดน้ำหนักที่ไม่เหมาะสมจึงควรมุ่งพิจารณาความพึงพอใจในรูปร่างของบุคคล
2. การล้อเลียนหรือการใช้ข้อความทางลบเพื่อกระตุ้นให้เกิดการลดน้ำหนักไม่เป็นผล อาจส่งผลให้เกิดแรงต้านและทำให้การลดน้ำหนักไม่ได้ผล

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเฉพาะกลุ่ม โดยเฉพาะจงกลุ่มตัวอย่างเฉพาะที่มีประสบการณ์ถูกล้อเลียนเกี่ยวกับรูปร่าง เพื่อทำให้มองเห็นระดับของความสัมพันธ์ที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น
2. ควรเพิ่มการกระจายของกลุ่มตัวอย่างให้มีความครอบคลุมสัดส่วนของทุกคณะและชั้นปีมากยิ่งขึ้น
3. การศึกษาในครั้งนี้ อาจมีปัจจัยอื่นๆ ที่กลุ่มผู้วิจัยไม่สามารถศึกษาได้จากการศึกษาแบบเชิงปริมาณ ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาแบบเชิงคุณภาพควบคู่ไปกับการศึกษาเชิงปริมาณ เพื่อให้ครอบคลุมปัจจัยต่างๆ ละนำไปสู่งานวิจัยที่ดีในครั้งต่อไป

บรรณานุกรม

- การลดน้ำหนัก. (2561). สืบค้นเมื่อ 11 พฤษภาคม 2561. จาก Google: www.google.com
- ชูชัย สมितिไกร และสิทธิโชค วรานุสันติกุล. (2546). จิตวิทยาสังคม. เชียงใหม่: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พญภัทร ทรงเที่ยง. (2561). กินจนปากมันแสบแต่น้ำหนักลดฮวบๆ อย่างนี้ก็มีหรือ? คีโตเจนิค การกินไขมันเพื่อเผาผลาญไขมัน. สืบค้นเมื่อ 27 พฤษภาคม 2562. จาก <https://thestandard.co/ketogenic-diet/>
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2553). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (เล่ม 2) วัยรุ่น-วัยสูงอายุ. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- สุภาภรณ์ ใจบุญลือ. (2560). พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อลดน้ำหนักของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา. การค้นคว้าอิสระ สาธารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตมหาวิทยาลัยพะเยา.
- “สังเวช-อีกราย ลดอ้วน นศ.ตายเปลือย”. (26 พฤษภาคม 2561). *ไทยรัฐ*, น. 1.
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z. & Fairburn, C.G. (1986). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders* 6: 485-494.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2002). *Handbook of Self-Determination Research*. Rochester, NY: The University of Rochester Press.
- Jackson, S.E., Beeken, R.J. & Wardle, J. (2014). Perceived weight discrimination and change in weight, waist circumference, and weight status. *Obesity*. 22(12): 2485-2488. *Obesity* (2014) 22, 2485–2488. doi:10.1002/oby.20891
- Jackson, S.E., Steptoe, A. (2017). Association between perceived weight discrimination and physical activity: A population-based study among English middle-age and older adults. *BMJ Open*. 7: 1-5. *BMJ Open* 2017;7:e014592. doi:10.1136/bmjopen-2016-014592
- Kim, M. S. (2014). *Anorexia prevention messages: Effects on psychological reactance among female college students*. (Graduate Theses and Dissertations, Iowa State University).
- Menzel, J. E., Schaefer, L. M., Burke, N. L., Mayhew, L. L., Brannick, M. T. & Thompson, J.K. (2010). Appearance-related teasing, body dissatisfaction, and disordered eating: A meta-analysis. *Body Image*. 7: 261-270. doi:10.1016/j.bodyim.2010.05.004
- Teixeira, P. J., Silva, M. N., Mata, J., Palmeira, A. L. & Marland, D. (2012). Motivation, self-determination, and long-term weight control. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 9(22): 1-13.