

ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณะของตนเองและความวิตกกังวลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นของวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิง

นายพงศธร เลิศฤดีพร

โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2551

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

RELATIONSHIP BETWEEN BODY-IMAGE SATISFACTION AND
SOCIAL ANXIETY OF EARLY ADOLESCENT FEMALE

Mr.Pongtorn Lertruedeepon

A Project Submitted in partial Fulfillment of the Requirements
for the degree of bachelor of Science Program in Psychology

Faculty of Psychology Chulalongkorn University

Academic Year 2008

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณะของตนเองและความ
วิตกกังวลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นของวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิง

โดย

นายพงศธร เลิศฤดีพร

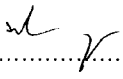
สาขาวิชา

จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วน
หนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

..........อาจารย์ที่ปรึกษา
(รองศาสตราจารย์ ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร)

บทคัดย่องานวิทยานิพนธ์

4837429738 พงศ์ธร เลิศฤดีพร : ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองและ
ความวิตกกังวลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นของวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิง (RELATIONSHIP
BETWEEN BODY-IMAGE SATISFACTION AND SOCIAL ANXIETY OF EARLY
ADOLESCENT FEMALE) อ.ที่ปรึกษา : รองศาสตราจารย์ ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร , 62 หน้า

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจใน
รูปลักษณ์ของตนเองและความวิตกกังวลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นของวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิง
กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาคือ วัยรุ่นตอนต้นเพศหญิง จำนวน 120คน ที่อาศัยอยู่ใน
กรุงเทพมหานคร โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ มาตรฐานวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ (Body
Dissatisfaction Scale) และมาตรฐานวัดความวิตกกังวลทางสังคม (Social Anxiety Scale) วิเคราะห์
ข้อมูลด้วยสถิติ The Pearson Product-Moment Correlation Coefficient

ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นหญิงตอนต้นที่มีคะแนนความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์สูงจะมี
ความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนความวิตกกังวลทางสังคม ($P < .01$)

หลักสูตร วิทยาศาสตร์บัณฑิต
สาขาวิชา จิตวิทยา
ปีการศึกษา 2551

ลายมือชื่อนิสิต..... พงศ์ธร เลิศฤดีพร
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... ประไพพรรณ

4837429738 Pongtorn Lertruedeepon : Relationship between Body-Image Satisfaction and Social Anxiety of Early Adolescent Female. Advisor : Associate Prof. Praphaiphun Phoomvutthisan, 61. ๕๕

The purpose of this research study was to examine the relationships between Body-Image Satisfaction and Social Anxiety of Early Adolescent Female. The participants were 120 female early adolescent who live in Bangkok; two test were used, Body Dissatisfaction Scale and Social Anxiety Scale. Data were analyzed by using Pearson Product-Moment Correlation Coefficient.

Female early Adolescent's body-Image dissatisfaction score is positively correlated with social anxiety score ($P < .01$)

Program: Bachelor of Science

Field of study: Psychology

Academic Year 2008

Student's signature..... Pongtorn Lertruedeepon

Advisor's signature..... p. phoomvutthisan

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่กรุณาให้คำปรึกษา ตลอดจนตรวจแก้ไข ข้อบกพร่องต่างๆมาโดยตลอด ด้วยความเมตตา กรุณาและห่วงใย ตลอดระยะเวลาในการ ดำเนินงาน

ขอบพระคุณ นางสาวจุลเรศ เอี่ยมมุกิตตา(พีเปา) สำหรับงานวิจัยที่ข้าพเจ้าได้นำมาเป็น ตัวอย่าง

ขอขอบคุณ พี่ซิงที่ช่วยเหลือในด้านข้อมูลทางสถิติและความรู้ในด้านต่างๆมากมาย

ขอขอบคุณ นายชาติชาย ทรัพย์รุ่งทิวีสล(หมี) เพื่อนสนิทของผู้วิจัย ช่วยเหลือข้าพเจ้าใน ทุกๆด้านและทุกๆครั้ง ให้คำแนะนำที่จำเป็นต่องานวิจัยเสมอๆ ช่วยเหลือแบ่งเบาภาระอื่นต่างๆ ซึ่งทำให้ผู้วิจัยมีเวลาทำงานวิจัยมากขึ้น และขอขอบคุณสำหรับมิตรภาพที่ดีงามแก่ผู้วิจัย ขณะที่ ผู้วิจัยกำลังศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัย

ขอขอบคุณ ใจ้ เพื่อนคณะครุศาสตร์ ที่ช่วยเหลือในการเก็บข้อมูลของนักเรียนชั้นมัธยมต้น

ท้ายสุดผู้วิจัยขอโน้มรำลึกถึงพระคุณของคุณพ่อ และคุณแม่ของผู้วิจัย ผู้ให้ชีวิต ความรัก การดูแลเอาใจใส่ และกาสนับสนุนในทุกๆด้านด้วยดีเสมอมา ขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมใน การวิจัยหรือช่วยเหลือเกื้อกูลไม่ว่าจะเป็นผู้ตอบแบบสอบถาม และเจ้าหน้าที่ประจำคณะต่างๆ ที่ ทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

พงศ์ธร เลิศฤดีพร

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ซ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	2
แนวคิดและทฤษฎีความพึงพอใจในรูปอุปถัมภ์.....	2
แนวคิดและทฤษฎีความวิตกกังวล.....	15
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	28
วัตถุประสงค์ในการวิจัย	29
ขอบเขตในการวิจัย	29
คำจำกัดความในการวิจัย	29
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	30
2 วิธีการดำเนินการวิจัย	31
กลุ่มตัวอย่าง	31
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	31
ขั้นตอนการสร้างและพัฒนาเครื่องมือมาตรวัด.....	32
การเก็บรวบรวมข้อมูล	34
การวิเคราะห์ข้อมูล	34
3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	35
4 ผลการอภิปรายการวิจัย	46
5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	48
รายการอ้างอิง	53
ภาคผนวก	55
ภาคผนวก ก.....	56
ภาคผนวก ข.....	60
ประวัติผู้เขียนโครงการวิจัย	62

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1. แสดงลักษณะการเกิดความวิตกกังวล(Butler, 1987 อ้างถึงใน Scott, 1990 ; อ้างอิงใน วินัย ปานโท, 2542, หน้า 13).....	18
2. แสดงรูปแบบความวิตกกังวลปกติ (Lander and Mark, 1972, อ้างอิงใน วินัย ปานโท, 2542, หน้า14).....	21
3. แสดงกลไกการเกิดความวิตกกังวล (Peplau ,1989 อ้างถึงใน ปาหนัน บุญหลง, 2537).....	27
4. แสดงเกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัด	31
5. แสดงมาตรวัดแบบลิเคิร์ตแบ่งเป็น 4 ระดับ.....	32
6. แสดงค่าสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha.....	32
7. แสดงค่าCorrected Item-Total Correlation	33
8. แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบจากมาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ.....	36
9. แสดง5อันดับแรกของมาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ	39
10.แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบจากมาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคม.....	40
11.แสดง5อันดับแรกของมาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคม.....	43
12.แสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนที่ได้จากมาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะและมาตรวัดความวิตกกังวลในสังคม.....	44
13. แสดงผลการวิเคราะห์แสดงดังนี้ โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะและความวิตกกังวลในสังคม.....	45
14.มาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ.....	58
15.มาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคม.....	59
16.ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	61

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันค่านิยมของสังคมไทยเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้เด็กวัยรุ่นในสังคมไทยยึดติดกับค่านิยมต่อภาพลักษณ์ของตนเองสูง และต้องการให้ผู้อื่นมองภาพลักษณ์ของตนไปในทางที่ดี จึงทำให้ความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองยังมีผลกระทบต่อ ความรู้สึกและพฤติกรรมในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เพราะคนที่มีความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนมักจะเป็นคนที่มีความมั่นใจในตนเองนั้นความมั่นใจถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้นทางผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองและความวิตกกังวลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นของวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิง

วัยรุ่นหญิงตอนต้นในปัจจุบันได้ให้ความสำคัญกับรูปลักษณ์เป็นอย่างมากทั้งนี้เพราะรูปลักษณ์มีความสำคัญต่อสภาวะทางจิตใจของมนุษย์ เนื่องจากมีความสัมพันธ์โดยตรงกับความรู้สึก ความภาคภูมิใจ และการยอมรับในคุณค่าของตนเอง บุคคลที่มีความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตน จะมีความภูมิใจ ยอมรับในคุณค่าและนับถือตัวเองสูงซึ่งจะก่อให้เกิดความมั่นใจในการติดต่อและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่นหญิงตอนต้น ซึ่งเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับรูปร่างของตนเองเป็นพิเศษ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้วัยรุ่นหญิงตอนต้นจึงมีความวิตกกังวลกังวลต่อรูปลักษณ์ของตนเองอย่างมาก ทั้งนี้เพราะเมื่อเด็กเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น เด็กจะมีการเปลี่ยนแปลงมากมายที่ส่งผลกระทบต่อ การปรับตัวและสภาพจิตใจ การเปลี่ยนแปลงหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อ การตระหนักรู้ในตนเองอย่างมาก ก็คือ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายนี้เกิดจากอิทธิพลของฮอร์โมน ซึ่งจะส่งผลให้เด็กมีการเปลี่ยนแปลงทั้งลักษณะที่เห็นภายนอก เช่น รูปร่างสูงใหญ่ สิวขึ้น เสียงแตก ฯลฯ และการเปลี่ยนแปลงภายใน เช่น ระบบอวัยวะสืบพันธุ์ การเปลี่ยนแปลงนี้จะทำให้วัยรุ่นใช้เวลาส่วนใหญ่มุ่งในการพิจารณารูปร่างของตนเอง ลักษณะของความสนใจที่มุ่งพิจารณาเกี่ยวกับรูปร่างว่าจะถูกมองอย่างไรนั้นจะมีลักษณะรุนแรงมากในช่วงวัยรุ่น โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งเป็นช่วงที่วัยรุ่นไม่พอใจในรูปลักษณ์ของตนเองมากกว่าช่วงวัยรุ่นตอนปลาย การไม่พอใจในรูปลักษณ์ของตนนี้พบว่าในเด็กผู้หญิงจะไม่พอใจในรูปลักษณ์ของตนมากกว่าผู้ชาย ตลอดจนมีความรู้สึกในด้านลบเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตน และในขณะที่ฮอร์โมนกระตุ้นให้มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแล้วฮอร์โมนยังกระตุ้นให้เด็กมี

ความสนใจในเพศตรงข้ามอีกด้วย ดังนั้นจึงทำให้วัยรุ่นรู้สึกสนใจที่จะทำความรู้จักกับเพศตรงข้าม แต่ในวัยรุ่น เด็กยังไม่มีประสบการณ์ที่จะมีทักษะในการทักทาย หรือทำความรู้จักกับเพศตรงข้าม มาก่อนจึงทำให้เด็กวัยรุ่นตอนต้นเกิดความวิตกกังวล ซึ่งความวิตกกังวลนี้เป็นรูปแบบของความ วิตกกังวลทางสังคม (Social anxiety) ซึ่งถ้าวิตกกังวลมาก ๆ ก็อาจจะแสดงออกโดยการหลีกเลี่ยง สถานการณ์ที่เกี่ยวกับการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมหรือเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เด็กวัยรุ่นคิดว่าเด็กจะ ถูกประเมิน ความวิตกกังวลทางสังคมในวัยรุ่นจะเกี่ยวกับ Self-presentation ซึ่งคือความต้องการ ที่บุคคลจะแสดงภาพลักษณ์ที่น่าพึงพอใจให้กับผู้อื่น และให้กับตนเองและเรามากจะสร้างตนเอง ขึ้นมาเพื่อให้คนอื่นประทับใจ ดังนั้นเราจึงมักตรวจสอบภาพลักษณ์ของเราอยู่เสมอและถ้าเรารู้ ว่างานภาพลักษณ์ของเราไม่ดีก็就会有ความวิตกกังวลเกิดขึ้นโดยเฉพาะเมื่อเด็กต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับ ผู้อื่นแต่ถ้าเรารู้ว่าภาพลักษณ์ของเราดีและเรามีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ของเรา เราก็จะ เกิดความมั่นใจ และ ความมั่นใจก็จะทำให้เราสามารถมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยไม่มีปัญหา ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเอง และความวิตกกังวลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นของวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิง

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ทฤษฎีความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเอง(BODY-IMAGE SATISFACTION THEORY)

Rice (1987) กล่าวว่ารูปลักษณ์ถูกแบ่งเป็น รูปลักษณ์ในด้านบวก และรูปลักษณ์ในทางลบ คนที่มีรูปลักษณ์ในด้านบวกจะมีความพึงพอใจในรูปร่างของตนเองในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มี รูปลักษณ์ในด้านลบ ก็จะไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเองซึ่งจะส่งผลต่อความมั่นใจในตนเอง การ เห็นคุณค่าตนเองแต่ถ้าเด็กมีความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ก็อาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า หรือโรคทาง จิตเวชได้ มากไปกว่านั้นยังมีผลกระทบต่อพฤติกรรมในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นโดย เด็กพวกนี้จะมีความมั่นใจในตนเองต่ำ อย่างไรก็ตามความพึงพอใจในรูปลักษณ์เป็นอาจ เปลี่ยนแปลงเมื่อมนุษย์พัฒนาไปตามขั้นต่างๆของชีวิต

Greenberg, Bruess and Haffner (2002) ได้อธิบายว่ารูปลักษณ์มีความสัมพันธ์กับ จิตใจและความรู้สึกของบุคคลทั้งนี้เพราะบุคคลแต่คนมีความรู้สึกเป็นเจ้าของลักษณะทาง กายภาพของตนเอง ความรู้สึกของบุคคลดังกล่าวได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยหลายด้าน เช่น ค่านิยมของแต่ละบุคคลที่เกี่ยวกับลักษณะทางกายภาพ แนวคิดของตนเองเกี่ยวกับลักษณะทาง กายภาพที่ดี ภูมิลักษณ์ทางชาติพันธุ์ บุคคลอื่น ๆ รอบตัวหรือมีการรับรู้ผ่านทางบุคคลรอบข้าง และสื่อ เป็นต้น รูปลักษณ์มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม และความมั่นใจในตนเอง รูปลักษณ์ที่ดีจะช่วยทำให้เกิด ความมั่นใจในตนเอง และมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

Leonard and Redland (1981) ให้ความหมายของรูปลักษณ์ว่าเป็นการมองภาพและความรู้สึกเกี่ยวกับร่างกายของตนเองซึ่งรูปลักษณ์เป็นองค์ประกอบหนึ่งของอัตมโนทัศน์ที่เกี่ยวข้องกับเจตคติและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงรูปลักษณ์ในสตรีวัยรุ่น

ในช่วงหนึ่งของชีวิตที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมากที่สุดคือ ระยะเวลาเข้าสู่วัยรุ่นและช่วงวัยรุ่น เมื่อมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งตัววัยรุ่นและผู้อื่นก็จะสังเกตเห็นได้ การเจริญเติบโตทั้งขนาดของร่างกายและลักษณะทางเพศเป็นผลมาจากอิทธิพลของฮอร์โมนซึ่งจะทำให้เด็กชายและเด็กหญิงมีลักษณะทางเพศเฉพาะที่แตกต่างกัน เช่น ผู้หญิงมีหน้าอก มีขนในที่ลับและผู้ชายมีเสียงแตกพร้อมทั้งมีหนวด มีขนในที่ลับ ฯลฯ นอกจากนี้ยังพบว่า การเจริญเติบโตในเพศหญิงและเพศชายไม่เหมือนกัน เช่น ความสูงโดยในช่วงก่อนวัยรุ่นและวัยรุ่นตอนต้นเด็กหญิงจะโตเร็วกว่าเด็กชาย เด็กชายจะโตที่หลังและสูงกว่าเด็กหญิงจนในช่วงวัยรุ่นตอนปลายจะหยุดสูงและเมื่อความสูงเพิ่มขึ้นน้ำหนักก็จะเพิ่มขึ้นด้วย ในอายุเท่ากันในช่วงวัยรุ่นตอนต้นเด็กหญิงจะหนักกว่าเด็กชาย เพราะร่างกายของเด็กหญิงจะมีเนื้อเยื่อไขมันมากกว่าและในช่วงวัยรุ่นเนื้อเยื่อไขมันจะเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะบริเวณกลางลำตัว เช่น หน้าท้อง สะโพก และต้นขา ขณะเดียวกันกระดูกเชิงกรานก็จะขยายกว้างออกเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการตั้งครรภ์ในอนาคต ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในรูปร่างแก่วัยรุ่นหญิงเป็นอันมาก (กรวลัย ดวงรัตน์, 2546)

ร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปและมีลักษณะเฉพาะเพศ เช่น เด็กหญิงมีรูปร่างที่กลมขึ้นและมีลักษณะโค้งงอ ส่วนเด็กชายมีกล้ามเนื้อมากขึ้น ในช่วงวัยรุ่นนี้ ทำให้วัยรุ่นหญิงและชายสนใจรูปร่างของตนเองมากขึ้น โดยแต่ละระยะของวัยรุ่นจะมีความสนใจในรูปลักษณ์ที่แตกต่างกันดังนี้

วัยรุ่นตอนต้น สรีระที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้วัยรุ่นตอนต้นหมกมุ่นกับตนเองมาก และมักจะเปรียบเทียบรูปร่างของตนเองกับวัยรุ่นคนอื่นๆ ที่อยู่ในวัยและเพศเดียวกัน รู้สึกไม่แน่นอนเกี่ยวกับรูปร่างที่เปลี่ยนแปลงไป แขน ขา ยาวขึ้นจนทำให้รู้สึกว่าร่างกายของตนดูท้อหู่ท้อ มีความสนใจในลักษณะทางเพศและสรีระมากขึ้น และมักจะกระวนกระวายใจและวิตกกังวลเกี่ยวกับตนเองโดยสงสัยว่าตนเองผิดปกติหรือไม่

วัยรุ่นตอนกลาง เมื่อผ่านประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงสรีระมาช่วงหนึ่ง ก็จะหมกมุ่นกับการเปลี่ยนแปลงน้อยลง โดยยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น แต่ถ้การเปลี่ยนแปลงของตนเองแตกต่างไปจากบรรทัดฐานของกลุ่มและสังคมก็จะทำให้วัยรุ่นรู้สึกไม่พอใจในรูปร่างของตนเอง และช่วงนี้วัยรุ่นจะหมดเวลาส่วนใหญ่ไปกับการทำให้ร่างกายของตนเป็นที่ดึงดูดใจผู้อื่นมากขึ้น โดยอาจจะให้ความสำคัญกับการแต่งกาย หรือการเสริมแต่งรูปร่างของตนเองมากขึ้น เพื่อให้

ตนเองเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนและเพศตรงข้าม เช่น สตรีจะปรับปรุงร่างกายตนเองให้มีรูปร่างผอมบางลงตามค่านิยมของสังคม

วัยรุ่นตอนปลาย ระยะเวลาการเจริญเติบโตและพัฒนาการสมบูรณ์สมบูรณ์แล้ว ส่วนใหญ่จึงไม่ค่อยวิตกกังวลกับกระบวนการเจริญเติบโต โดยยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ นอกจากนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงที่ผิดปกติเกิดขึ้น

ความหมายของคำว่าวัยรุ่น (Adolescence)

“วัยรุ่น” (Adolescence) มีรากศัพท์เดิมมาจากภาษาละตินว่า *adolescere* ซึ่งแปลว่าเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ นั่นก็คือวัยที่ย่างเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ โดยถือเอาจากความพร้อมทางร่างกายเป็นเครื่องมือตัดสิน อันเป็นระยะที่ร่างกายจะมีการเจริญเติบโตของระบบอวัยวะเพศ และสามารถที่จะทำงานได้เต็มที่

โสภณัท นุชนาถ (2542) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นว่า เป็นวัยของการเจริญเติบโตที่เข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์และเป็นการเจริญเติบโตไปพร้อมๆกันทุกด้าน ทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นวัยที่กำลังจะพัฒนาตนเองไปสู่วัยผู้ใหญ่ต่อไปซึ่งสอดคล้องกับกรวลัย ดวงรัตน์ (2546) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นว่า เป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการเจริญเติบโตระหว่างเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ ที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลายๆด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม ซึ่งในแต่ละด้านก็จะมีพัฒนาการร่วมกัน ส่วนในต่างประเทศก็ได้มีผู้ให้คำจำกัดความของวัยรุ่นเช่นกัน เช่น Crow and Crow (1956, อ้างถึงใน โสภณัท นุชนาถ, 2542) ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่เปลี่ยนจากการพึ่งพาอาศัยผู้ใหญ่ และการได้รับการคุ้มครองจากผู้ใหญ่ไปสู่การพึ่งตนเอง และการตัดสินใจด้วยตนเอง ซึ่งระยะที่เด็กอยู่ในช่วงวัยรุ่นนี้จะแตกต่างกันไปในแต่ละวัฒนธรรม และ Kaplan H. I. and Sadock B.J. (1985) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในระยะการเปลี่ยนแปลงระหว่างวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ ซึ่งมีการพัฒนาร่วมกันระหว่างด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

จากความหมายของคำว่าวัยรุ่น จึงสรุปได้ว่า วัยรุ่น เป็นวัยที่ก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางด้านต่างๆไปพร้อมกัน คือด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสติปัญญา และด้านสังคม

ช่วงพัฒนาการของวัยรุ่น

ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร (2530) ได้แบ่งวัยรุ่นออกเป็น 3 ช่วง ดังนี้

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 13-15 ปี เป็นระยะที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นซึ่งวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย พฤติกรรมจะแสดงออกโดยยึดตนเองเป็นหลักมีความสนใจในรูปร่างของตน

2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) อยู่ในช่วงอายุ 15-18 ปี ซึ่งผ่านการเปลี่ยนแปลงต่างๆมากระยะหนึ่งแล้ว วัยรุ่นจะสนใจค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน รักอิสระ ชอบทดลอง และมีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น มีการวางแผนในอนาคต และในระยะนี้วัยรุ่นมีการสานสัมพันธ์กับเพื่อนเพศตรงข้ามอีกด้วย

3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) อยู่ในช่วงอายุ 18-21 ปี ระยะนี้เป็นระยะวัยรุ่นช่วงสุดท้ายก่อนที่จะเข้าสู่ผู้ใหญ่ วัยรุ่นเริ่มจัดรูปแบบชีวิตตนเอง สังเกตทักษะมีความชำนาญในอาชีพของตน เช่น การเข้าเรียนในระดับอุดมศึกษาสาขาต่างๆ ที่สนใจ นอกจากนี้วัยรุ่นยังพยายามเชื่อมโยงบทบาทหน้าที่ของตนเองให้เข้ากับสังคมที่มี สร้างจุดมุ่งหมายของชีวิตตลอดจนมีมุมมองต่อสังคมที่กว้างขึ้น

พัฒนาการด้านต่างๆในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ในการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นซึ่งมีพัฒนาการต่างๆ ดังต่อไปนี้

พัฒนาการทางด้านร่างกาย

ระยะวัยรุ่นเป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงนี้มีผลต่อทัศนคติ ความคิด พฤติกรรมความสนใจของเด็กวัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายได้รับอิทธิพลหลักมาจากขบวนการบรรลุนิติภาวะของแต่ละคน ซึ่งถูกกำหนดโดยพันธุกรรมแต่กำเนิด การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายนี้มีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับต่อมไร้ท่อ (Endocrine Gland) และฮอร์โมน (Hormone) ซึ่งจะมีอิทธิพลทำให้เด็กเพิ่มส่วนสูง น้ำหนักอย่างรวดเร็ว ตลอดจนมีการเปลี่ยนแปลงทางสัดส่วน และเพิ่มแรงขับทางเพศ (Sex Drive) อย่างเห็นได้ชัด นอกจากนี้ ลักษณะทางเพศจะปรากฏให้เห็นเด่นชัดโดยเฉพาะในลักษณะของความแตกต่างระหว่างเพศหญิงและเพศชาย

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น สามารถแยกเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ 2 ประเภท คือ

➤ การเปลี่ยนแปลงลักษณะร่างกายภายนอก เป็นการเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่เห็นได้จากภายนอก

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านน้ำหนัก (weight)

การเพิ่มน้ำหนักส่วนใหญ่ออกเด็กวัยรุ่นเกิดจากการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ กระดูกจะมีการเติบโตเปลี่ยนแปลงรูปร่าง โครงสร้าง สัดส่วน เด็กหญิงและเด็กชายจะมีพัฒนาการของกระดูกที่ต่างกัน กล่าวคือ เด็กหญิงกระดูกจะมีการเติบโตเต็มที่หรือเกือบเต็มที่ในระยะเวลาอายุ 17 ปี ส่วนเด็กชายจะมีพัฒนาการที่ช้ากว่าเด็กหญิงประมาณ 1-2 ปี

น้ำหนักของเด็กหญิงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมากกว่าเด็กผู้ชายในวันเดียวกัน แต่เมื่อเด็กผู้ชายเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งช้ากว่าเด็กหญิงประมาณ 1-2 ปี น้ำหนักของเด็กผู้ชายจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและมากกว่าเด็กผู้หญิง

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านส่วนสูง

การเติบโตทางด้านส่วนสูงนี้ได้รับอิทธิพลหลักมาจาก Growth Hormone จากต่อมพิทูทารี นอกจากอิทธิพลของฮอร์โมนที่ทำให้เด็กสูงขึ้นแล้ว ยังมีองค์ประกอบทางด้านพันธุกรรม ที่เด็กได้รับจากพ่อแม่ พันธุกรรมมีอิทธิพลต่อความสูงเตี้ยของเด็ก เด็กที่มาจากพ่อแม่สูง ก็มักจะมีแนวโน้มสูง เด็กที่มีจากพ่อแม่เตี้ย ก็จะมีแนวโน้มเตี้ย นอกจากนี้สภาวะโภชนาการก็มีอิทธิพลต่อความสูงเตี้ยของเด็กวัยรุ่นเช่นกัน คือ เด็กที่ได้รับธาตุอาหารที่ดีและมีประโยชน์ย่อมจะมีแนวโน้มของการเติบโตสูงใหญ่กว่าเด็กที่ได้รับธาตุอาหารที่ไม่เพียงพอ

ในเรื่องของความสูง เด็กผู้หญิงจะเริ่มสูงก่อนเด็กผู้ชาย แต่เมื่อเด็กชายเริ่มมีการยืดตัว เด็กผู้ชายส่วนใหญ่มักจะสูงกว่าเด็กผู้หญิง ในเด็กผู้ชายจะมีความสูงเพิ่มขึ้น โดยมีความยาวของช่วงแขนและขามากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ส่วนเด็กผู้หญิงมีการเพิ่มความยาวของแขนและขาเช่นกัน แต่เห็นได้ไม่ชัดเท่าเด็กผู้ชาย ประกอบกับชั้นไขมันของเด็กผู้หญิงมีมากกว่าเด็กผู้ชาย จึงทำให้เด็กผู้หญิงดูมีแก้มก้างเท่าเด็กผู้ชาย

3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสัดส่วนร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงสัดส่วนของร่างกายเป็นไปพร้อมๆ กับการเปลี่ยนแปลงทางด้านส่วนสูงและน้ำหนัก สัดส่วนของร่างกายจะมีการเจริญเติบโตในอัตราส่วนที่แตกต่างกัน จะเห็นได้จากขนาดของศีรษะจะเป็น $\frac{1}{7}$ ของความสูงทั้งหมด ในขณะที่เด็กแรกเกิด มีสัดส่วนของศีรษะ เท่ากับ $\frac{1}{4}$ ของความสูงของตัวเด็กทั้งหมด นอกจากนั้นขาจะยาวเป็น 5 เท่าของขาเมื่อแรกเกิด ลำตัวยาวเป็น 3 เท่าของแรกเกิด และกว้างเป็น $2\frac{1}{2}$ เท่าของแรกเกิด ส่วนสูงของร่างกายจะพัฒนาก่อนส่วนกว้าง เช่นความยาวของแขนและขา จะถึงจุดเจริญเติบโตเต็มที่ทางด้านความยาวก่อนที่จะพัฒนาความกำยำของลำแขนหรือขา

4. การเปลี่ยนแปลงด้านอื่นๆ

หมายถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายภายนอก โดยไม่เกี่ยวกับระบบอวัยวะสืบพันธุ์โดยตรง คือ การขยายตัวของทรวงอก การเปลี่ยนแปลงของผิวหนังและต่อมใต้ผิวหนัง การเปลี่ยนแปลงของเสียง และการมีขนขึ้นในที่ลับหรือขนตามลำตัว

➤ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายภายใน

หมายถึงการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระยะวัยรุ่น และไม่สามารถจะมองเห็นได้จากภายนอก เช่น การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับระบบหมุนเวียนโลหิต การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับระบบหายใจ การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับระบบประสาท และการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการสืบพันธุ์

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า พัฒนาการทางด้านร่างกายในระยะวัยรุ่น จะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทั้งภายนอกที่สามารถมองเห็นได้ เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง สัดส่วนของร่างกาย เป็นต้น และการเปลี่ยนแปลงของร่างกายภายใน เช่น การทำงานของต่อมบางชนิด การผลิตเซลล์สืบพันธุ์ในเด็กชาย การมีประจำเดือนในเด็กหญิง เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงนี้จะเป็นไปอย่างรวดเร็ว การเจริญเติบโตจะถึงขีดสุดสมบูรณ์เพื่อทำหน้าที่อย่างเต็มที่

พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญาของวัยรุ่นนี้สามารถแยกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านปริมาณ (Quantitative) คือการเปลี่ยนแปลงในรูปของความสามารถในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ง่าย เร็ว และมีประสิทธิภาพ ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านคุณภาพ (Qualitative) จะเปลี่ยนแปลงในลักษณะของความมีเหตุผล มีการแก้ปัญหาดีขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านปริมาณ และทางด้านคุณภาพนี้จะช่วยทำให้เด็กวัยรุ่นสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระยะวัยรุ่น

พัฒนาการทางด้านความคิดความเข้าใจของเด็กวัยรุ่น (Cognitive Development in Adolescence) เปลี่ยนไปจากวัยเด็กมาก ในวัยรุ่นจะมีความสามารถเพิ่มขึ้นหลายอย่าง เช่น ความสามารถในการคิดได้หลายแง่มุม ความสามารถในการตั้งสมมติฐาน เป็นต้น นักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงและได้ศึกษาลักษณะพัฒนาการทางด้านสติปัญญาโดยเฉพาะคือ Piaget ได้กล่าวว่ ลักษณะพัฒนาการทางสติปัญญาในวัยรุ่นต่างกับลักษณะพัฒนาทางสติปัญญาในวัยอื่นๆ เขาเรียกพัฒนาการทางสติปัญญาในวัยรุ่นว่า ระยะ “Formal Operation” หรือเป็นระยะของการแก้ปัญหาด้วยเหตุผลกับสิ่งที่เป็นนามธรรม

Piaget ได้ทำการศึกษาพัฒนาการทางด้านความคิดความเข้าใจของเด็กวัยรุ่น พอจะสรุปได้ดังนี้ คือ

1. ความสามารถในการคิดแก้ปัญหาอย่างมีระบบ

การแก้ปัญหาอย่างมีระบบในวัยรุ่นเป็นวิธีการเบื้องต้นของการแก้ปัญหาของนักวิทยาศาสตร์ เป็นความสามารถที่จะคิดถึงทางที่เป็นไปได้มากกว่าหนึ่งทาง และมีวิธีการ

แก้ปัญหาโดยมีการจัดระบบหรือมีการวางแผนล่วงหน้าซึ่งความสามารถนี้จะนำไปสู่ความสามารถในการแก้ปัญหาอื่นๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

2. ความสามารถในการคิดถึงเหตุผล

ความสามารถในการคิดเหตุและผลได้จะนำไปสู่การแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง ความมีเหตุผลจะเป็นขบวนการทางปัญญาที่จะแสดงให้เห็นว่า บุคคลสามารถสรุปข้อมูลจากหลายๆ แหล่งได้อย่างมีเหตุผลเชิงตรรกวิทยา การศึกษาเพื่อแสดงว่าบุคคลมีความสามารถสรุปข้อมูลได้อย่างมีเหตุผลนี้มักจะเห็นได้ในลักษณะของการศึกษาโดยใช้การถามปัญหาที่มีความวากวนทางคำพูด เช่น แดงขาวกว่าดำ แดงดำกว่าเขียว ใครดำที่สุดใน 3 คน ซึ่งคำถามนี้พบว่าเด็กวัยรุ่นจะสามารถตอบได้ ทั้งนี้เป็นเพราะเด็กวัยรุ่นสามารถจำข้อกระทงความของปัญหาได้ดีและที่สำคัญก็คือ เด็กวัยรุ่นจะรู้จักการเชื่อมโยงข้อมูลที่ได้ได้อย่างมีเหตุผล จนสามารถได้คำตอบที่ถูกต้องได้

3. ความสามารถในการตั้งสมมติฐาน

ความสามารถนี้จะเอื้ออำนวยให้เด็กวัยรุ่นสามารถมองปัญหาได้ในหลายแง่มุม และตั้งสมมติฐานในทางที่จะเป็นไปได้ เพื่อแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น จึงทำให้การแก้ปัญหาในระยะวัยรุ่นมีประสิทธิภาพกว่าระยะวัยเด็ก

4. ความสามารถในการรู้เรื่องสัดส่วน

ความสามารถในการรู้เรื่องสัดส่วนนี้ Piaget ได้ทำการทดลองกับคานและมีน้ำหนักถ่วงอยู่ทั้งสองด้าน จากการทดลองในเรื่องของคานนี้ พบว่า เด็กอายุต่ำกว่า 7 ปี จะประสบปัญหาในการจัดคานให้อยู่ในสมดุล และมักจะใช้วิธีลองทำในการแก้ปัญหา ในเด็กเล็กจะทำอย่างไม่มีระบบ แต่หลังจาก 7 ปีไปแล้ว จะสามารถเข้าใจได้ว่าตุ้มน้ำหนักน้อยสามารถทำให้คานสมดุลกับตุ้มน้ำหนักมากอีกด้านหนึ่ง โดยการเลื่อนตุ้มน้ำหนักน้อยให้ห่างจากจุดกึ่งกลางมากกว่าตุ้มน้ำหนักมาก แต่เด็กระยะนี้ยังไม่เข้าใจการจัดสัดส่วนของน้ำหนักและระยะทางอย่างเหมาะสมได้ จนเมื่อเด็กอายุประมาณ 13 ปี หรือเข้าสู่ระยะวัยรุ่น เด็กจึงเข้าใจหลักการต่างๆ เกี่ยวกับสัดส่วนได้ดีขึ้น และนำเรื่องของสัดส่วนเข้ามาคิดในการแก้ปัญหา กล่าวคือ เด็กเริ่มคิดว่า การเพิ่มระยะทางช่วงหนึ่งของคานจะสามารถแก้ได้ด้วย การเพิ่มน้ำหนักน้อยของตุ้มน้ำหนักอีกด้านหนึ่ง

5. การแก้ปัญหาความเร็วในการหมุนของลูกตุ้ม

Inhelder & Piaget ได้ศึกษาการแก้ปัญหาของเด็กเกี่ยวกับการเพิ่มความเร็วของการหมุนของลูกตุ้มที่ห้อยลงมาจากเพดาน โดยให้เด็กหาวิธีทำให้ลูกตุ้มหมุนเร็วขึ้น พบว่า ในเด็กเล็ก เด็กมักใช้วิธีการเพิ่มความเร็วในการหมุนของลูกตุ้มโดยการเพิ่มแรงผลักลูกตุ้มให้มากขึ้น หรือมีการปรับน้ำหนักของลูกตุ้ม ส่วนเด็กในระยะวัยรุ่นจะเรียนรู้เรื่องการปรับความยาวของเชือกที่ห้อย

ลูกดื้อเพื่อให้ลูกดื้อหมั่นเร็วขึ้น เด็กวัยรุ่นจะรู้จักเรียนรู้ที่จะแยกน้ำหนักรอกจากระยะทาง เพื่อแก้ปัญหาความเร็วของลูกดื้อ

Piaget ได้แบ่งระดับพัฒนาการทางเซอร์วิปัญญาของเด็กวัยรุ่นเป็น 2 ระยะย่อยด้วยกันคือ ระยะแรกจะเป็นระยะเมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่นใหม่ๆ (11-15 ปี) ระยะนี้เด็กจะแสดงความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล และสามารถคิดในเชิงนามธรรมได้ แต่ยังไม่สามารถแสดงออกถึงความสามารถนี้ได้เต็มที่ จนเด็กเข้าสู่ระยะวัยรุ่นตอนกลาง (ประมาณ 15 ปีขึ้นไป) เด็กจึงสามารถแสดงออกถึงความคิดในเชิงนามธรรมและแสดงความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลและใช้เหตุผลในเชิงตรรกวิทยา รวมถึงความสามารถคิดรูปแบบทางสังคมการเมืองหรือจริยธรรมต่างๆ และสามารถคิดถึงทางที่เป็นไปได้ ได้ดีพอกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง

สรุปได้ว่าพัฒนาการทางด้านสติปัญญาในระยะเวลาวัยรุ่น จะมีความเจริญเติบโตทางสมองอย่างเต็มที่ จึงสามารถคิดได้หลากหลายรูปแบบ การเรียนรู้เรื่องยากๆ เรื่องที่เป็นนามธรรมซับซ้อน เด็กก็สามารถที่จะเข้าใจได้ง่าย ซึ่งในระยะนี้เด็กจะแสดงความปรารถนาอย่างชัดเจน และเห็นความแตกต่างของพัฒนาการทางด้านสติปัญญาระหว่างเด็กวัยรุ่นกับวัยรุ่นอื่นๆ ได้อย่างชัดเจน

พัฒนาการทางด้านอารมณ์

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีภาวะทางอารมณ์ไม่มั่นคง โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นตอนต้น เพราะในระยะวัยรุ่น เด็กจะมีการปรับตัวต่อสิ่งต่างๆ มาก ซึ่งการปรับตัวเหล่านี้ ทำให้เด็กวัยรุ่นมีอารมณ์ที่แปรปรวนง่าย Stanley Hall (1961) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์แบบพายุบูแคม (Storm & Stress) นั่นคือ วัยรุ่นมีอารมณ์รุนแรง สับสน แปรเปลี่ยนกลับไปมาได้ง่าย ซึ่งความแปรปรวนของอารมณ์ในระยะวัยรุ่นนี้ บุคคลใกล้ชิดมักจะไม่เข้าใจ ซึ่งจะเป็นผลทำให้เด็กวัยรุ่นมีอารมณ์กดดัน และแสดงออกโดยมีพฤติกรรมที่รุนแรงได้

1. ความกลัว

เป็นอารมณ์ที่มีมาตั้งแต่ยังเล็กๆ เมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่นความกลัวบางอย่างที่เกิดขึ้นในวัยเด็กจะหายไป ทั้งนี้เพราะว่าเด็กวัยรุ่นมีเหตุผลมากขึ้น แต่ความกลัวบางอย่างก็ยังคงอยู่ แต่อาจจะถูกเก็บกด และแสดงออกมาในรูปแบบที่สังคมยอมรับ

ความกลัวที่จะเกิดขึ้นในระยะวัยรุ่น คือ ความกลัวที่จะไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนหรือสังคม ซึ่งมักจะเกิดความรู้สึกว่าตนไม่มีความสามารถที่จะเข้าสังคมได้ดีพอ ทำให้วัยรุ่นแสดงพฤติกรรมประหม่า ซื่อาย เมื่ออยู่ในกลุ่มบุคคลที่ไม่คุ้นเคย นอกจากนี้วัยรุ่นยังกลัวต่อการเจ็บไข้ กลัวคนแปลกหน้า ตลอดจนพวกสัตว์ร้ายต่างๆ

2. ความโกรธ

สภาพอารมณ์ของวัยรุ่นมักจะเป็นสภาพอารมณ์ที่หงุดหงิด โกรธง่าย ทั้งนี้เพราะเด็กวัยรุ่นมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆมากมาย ประกอบกับในระยะวัยรุ่นมีความต้องการเป็นอิสระสูง ซึ่งความต้องการเป็นอิสระนี้ถ้าพ่อแม่หรือบุคคลใกล้ชิดเข้าใจก็จะไม่มีปัญหา แต่ส่วนใหญ่แล้ว พ่อแม่หรือบุคคลใกล้ชิดเองก็ยังไม่สามารถปรับตัวต่อความต้องการเป็นอิสระของวัยรุ่นได้ ดังนั้นจึงทำให้วัยรุ่นมีปัญหาขัดแย้งกับพ่อแม่หรือบุคคลใกล้ชิด ซึ่งความขัดแย้งนี้มักเกิดขึ้นจากการที่วัยรุ่นถูกขัดขวางความต้องการต่างๆ รวมถึงความต้องการเป็นอิสระ ความเป็นตัวของตัวเอง และการคบเพื่อน ดังนั้นในระยะวัยรุ่นโดยเฉพาะในวัยรุ่นตอนต้น เด็กจะเกิดอารมณ์โกรธได้บ่อย

3. ความคับข้องในจิตใจ

ในช่วงวัยรุ่นเด็กจะมีความต้องการด้านต่างๆมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ประกอบกับวัยรุ่นมีความต้องการที่จะค้นพบตัวเอง โดยพยายามที่จะรู้ว่าเขาคือใคร มีความสามารถเป็นอย่างไร และมีความต้องการอะไรที่แท้จริง การค้นหาตัวเองและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ของวัยรุ่น จะทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกคับข้องในจิตใจเมื่อมีอุปสรรคมาขัดขวางจุดมุ่งหมาย หรือความต้องการต่างๆ ของเด็กวัยรุ่น ซึ่งการตอบสนองความคับข้องในจิตใจของวัยรุ่น คือ การแสดงพฤติกรรมที่ก้าวร้าว อาจเป็นไปได้ในลักษณะของความก้าวร้าวทางกายและความก้าวร้าวทางวาจา แต่เด็กวัยรุ่นจะใช้พฤติกรรมก้าวร้าวลักษณะใดขึ้นอยู่กับการเรียนรู้มาในอดีต

4. ความรัก

อารมณ์ที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นอีกอารมณ์หนึ่งคือความรัก ดังจะเห็นได้จากความชอบของวัยรุ่นเกี่ยวกับนวนิยายที่เกี่ยวกับความรัก การฟังเพลงรัก การมีความผูกพันเกี่ยวกับความรัก หรือแม้แต่การแสดงออกถึงความสนใจต่อเพื่อเพศตรงข้าม ประสบการณ์ที่เกี่ยวกับความรักนี้ส่วนใหญ่จะเกิดในระยะวัยรุ่น ถึงแม้ว่าลักษณะของความรักจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล

ความรักในระยะวัยรุ่นตอนต้นที่มีต่อเพื่อนเพศตรงข้ามจะเป็นความรักที่ยังไม่ถาวร มักจะเป็นการชอบกันอย่างผิวเผิน โดยดูจากลักษณะภายนอก แต่เมื่อเข้าสู่ระยะวัยรุ่นตอนปลาย เด็กจะชอบโดยดูทัศนคติ ความสนใจที่เหมือนกับตน ซึ่งทำให้ความรักที่เกิดขึ้นในวัยนี้ยาวนานกว่าความรักของวัยรุ่นตอนต้น

สามารถสรุปได้ว่าเด็กวัยรุ่นมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มของอารมณ์สูง ไม่มั่นคง โดยระดับความเข้มของอารมณ์แต่ละอย่างขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิมของเด็ก และสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์ เด็กบางคนจะแสดงอารมณ์ออกมาให้ผู้อื่นทราบอย่างชัดเจน เช่น อารมณ์กลัว อารมณ์โกรธ อารมณ์วิตกกังวล ความรัก เป็นต้น อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเด็กไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ประเภทใดก็มักจะมีอารมณ์รุนแรง เปลี่ยนแปลงง่าย การควบคุมอารมณ์ยังไม่ดีเท่าที่ควร เช่น บางครั้งเก็บกด บางครั้งพลุ่งพล่าน บางมันใจมากจนเกินไป เป็นต้น

บุคลิกภาพและพัฒนาการทางสังคม

Erikson (1963, อ้างใน ประไพพรรณ ภูมิวิมลสาร, 2530) เรียกระยะของวัยรุ่นว่าเป็นระยะของการพัฒนาความมีเอกลักษณ์แห่งตน หรือความสับสนในเอกลักษณ์หรือบทบาทแห่งตน (Identity V.S. Identity Confusion) โดยเชื่อว่าวัยรุ่นจะเป็นวัยที่พยายามค้นหาความเป็นตน หรือเอกลักษณ์แห่งตน พยายามค้นหาความต้องการที่แท้จริง บทบาทหน้าที่ ความสามารถแห่งตน เพื่อที่จะวางแผนชีวิตต่อไปในอนาคต ถ้าเด็กระยะนี้ประสบความสำเร็จในการหาเอกลักษณ์แห่งตน เด็กก็จะรับบทบาทหน้าที่ และความต้องการของตน และสามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่รู้จักความสามารถของตน รวมทั้งมีการวางแผนที่เหมาะสมกับชีวิต ในทางตรงกันข้ามถ้าวัยรุ่นประสบความล้มเหลวในการหาเอกลักษณ์แห่งตน วัยรุ่นนั้นจะเกิดความสับสนในบทบาท หน้าที่ และความต้องการที่แท้จริงของตน ทำให้วัยรุ่นนั้นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่มีแบบแผนชีวิตที่แน่นอน เลือกอาชีพที่ไม่เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง

พัฒนาการทางสังคมในระยะวัยรุ่น

วัยรุ่นจะมีพัฒนาการทางสังคมบนพื้นฐานของพัฒนาการทางสังคมที่มีมาตั้งแต่วัยเด็ก กล่าวคือ วัยรุ่นจะผ่านขบวนการทำตามอย่างสังคม (Socialization Process) ซึ่งเป็นขบวนการเรียนรู้ทางสังคมเพื่อที่จะปรับตัวให้เข้ากับมาตรฐานของกลุ่ม หรือประเพณีวัฒนธรรมของสังคมที่ตนอยู่

ในระยะวัยรุ่น เด็กมีการเรียนรู้ที่จะปฏิบัติตามความคาดหวังของสังคมมากขึ้น เด็กวัยรุ่นจะแสดงพฤติกรรมในทิศทางที่สังคมคาดหวัง ซึ่งรวมถึงแบบแผนพฤติกรรมที่แสดงความเป็นวัยรุ่น ว่าวัยรุ่นควรจะแสดงพฤติกรรมอะไรและแสดงอย่างไร

เด็กวัยรุ่นที่ประสบปัญหาการปรับตัวทางสังคมสามารถแยกได้เป็น 2 พวก คือ พวกที่ล้มเหลวในสังคม (Unsocial) คือเด็กวัยรุ่นที่ประสบความล้มเหลวในระยะของพัฒนาการ เด็กพวกนี้จะละเลยพฤติกรรมที่เป็นที่ยอมรับของสังคม ส่วนอีกพวกหนึ่งคือ พวกที่ต่อต้านสังคม (Antisocial) พวกนี้จะเป็นเด็กวัยรุ่นที่รู้อยู่ตลอดเวลาว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมที่สังคมยอมรับ แต่ไม่ยอมทำตามพฤติกรรมที่เป็นที่ยอมรับของสังคม เนื่องจากสาเหตุส่วนตัวต่างๆ

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ในวัยรุ่นเป็นวัยของการค้นหาความเป็นตน เพื่อที่จะวางแผนชีวิตต่อไปในอนาคต นอกจากนั้นวัยรุ่นจะมีกลุ่มสังคมที่ขยายเพิ่มขึ้น เนื่องจากกลุ่มสามารถสนองความต้องการทางสังคมด้านต่างๆ รวมทั้งมีความสนใจในเพศตรงข้ามมากขึ้นอีกด้วย

รูปลักษณ์ (Body image)

ความหมายของรูปลักษณ์

รูปลักษณ์ (body image) มีความสำคัญต่อความมั่นคงทางจิตใจของบุคคลเป็นอย่างมาก เนื่องจากมีความสัมพันธ์โดยตรงกับความรู้สึกภาคภูมิใจ และความมั่นใจในตนเอง บุคคลที่มีความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนจะมีความภูมิใจในตนเอง มีความนับถือตนเองสูง ปราศจากความกังวลในการติดต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีรูปลักษณ์ที่แตกต่างกันไป โดยมีผู้ให้คำนิยามไว้หลากหลาย ดังต่อไปนี้

Leonard and Redland (1981) ให้ความหมายของรูปลักษณ์ว่า เป็นการมองภาพและความรู้สึกเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง ซึ่งรูปลักษณ์เป็นองค์ประกอบหนึ่งของอัตมโนทัศน์ที่เกี่ยวข้องกับเจตคติและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย และ Ellis and Nowlis (1994) ให้ความหมายของรูปลักษณ์ว่า เป็นความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อร่างกายของตนเอง จากการมองเห็นได้ ยิน สัมผัส และสิ่งกระตุ้นภายในร่างกาย ซึ่งทำให้เราเห็นความมีคุณค่าของร่างกายของเราเอง นอกจากนั้น Greenberg, Bruess and Haffner (2002) อธิบายว่ารูปลักษณ์สัมพันธ์กับรูปลักษณ์ทางด้านจิตใจ ที่บุคคลแต่คนมีความรู้สึกเป็นเจ้าของลักษณะทางกายภาพของตนเอง ความรู้สึกดังกล่าวได้รับอิทธิพลจากปัจจัยหลายด้าน เช่น ค่านิยมของแต่ละบุคคลที่เกี่ยวข้องกับลักษณะทางกายภาพ แนวคิดของตนเองเกี่ยวกับลักษณะทางกายภาพที่ดี ภูมิหลังทางชาติพันธุ์ บุคคลอื่นๆ รอบตัว การรับรู้ผ่านทางบุคคลรอบข้าง และสื่อ เป็นต้น รูปลักษณ์มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม และความมั่นใจในตนเอง รูปลักษณ์ที่ดีจะช่วยให้เกิดความมั่นใจในตนเอง และมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และ Moore (1978) กล่าวว่า รูปลักษณ์เป็นการรวมกันของหลายสิ่ง ได้แก่ ร่างกายภายนอกที่ปรากฏออกมา เช่น ความสูง น้ำหนัก ผิวหนัง ผม เป็นต้น รวมทั้งลักษณะท่าทาง รูปลักษณ์นี้มีผลต่อบุคลิกภาพ การมองตนเอง พฤติกรรมความเชื่อ ในขณะที่เดียวกันปฏิบัติจากบุคคลอื่นๆ ก็มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงรูปลักษณ์ได้ นอกจากนั้น McCrea, Summerfield and Rosen (1982 อ้างในเพ็ญศรี โพธิ์อุบล, 2527) กล่าวว่ารูปลักษณ์เป็นประสบการณ์ทางด้านจิตใจที่เน้นความรู้สึก และทัศนคติของบุคคลแต่ละคนที่มีต่อร่างกายตนเอง ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ด้านร่างกายของแต่ละคน และการจัดการกับประสบการณ์นั้น

จากความหมายของรูปลักษณ์ สรุปได้ว่า รูปลักษณ์คือ ความรู้สึกพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจในรูปร่างตนเอง ซึ่งความรู้สึกดังกล่าวมาจากการรับรู้ ทัศนคติที่มีต่อร่างกายตนเอง บุคคลที่มีความรู้สึกที่พึงพอใจในรูปร่างของตนเองจะมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่รู้สึกไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเองจะมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อตนเอง เกิดความวิตกกังวล ไม่กล้าที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับ

บุคคลอื่น และมีความมั่นใจในตนเองต่ำ อย่างไรก็ตาม รูปลักษณ์เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงเมื่อมนุษย์พัฒนาไปตามขั้นต่างๆ ของชีวิต

การเกิดรูปลักษณ์

สามารถจำแนกรูปลักษณ์ได้ตามสภาพการปรากฏ คือ รูปลักษณ์ที่เป็นจริง (real image) และรูปลักษณ์ในอุดมคติ (ideal image)

รูปลักษณ์ที่เป็นจริง (real image) เป็นภาพที่บุคคลรับรู้ที่เกิดขึ้นแล้วตามประสบการณ์ที่ได้รับ

รูปลักษณ์ที่เป็นจริงจึงเป็นภาพที่บุคคลคิดและเชื่อต่อองค์ประกอบของตนเองว่ามีคุณลักษณะเป็นเช่นไร ซึ่งอาจเป็นโครงสร้างของร่างกาย น้ำหนัก ส่วนสูง การแต่งกาย ภาวะสุขภาพ กิจกรรมต่างๆตามการรับรู้ของแต่ละบุคคลว่าเกิดขึ้นจริงในสถานการณ์นั้นๆ หากบุคคลนั้นมีรูปลักษณ์ต่อตนเองดี บุคคลนั้นจะมีการกระทำ และแสดงออกในทางที่ดี เหมาะสม เป็นที่ยอมรับในสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ และสามารถยอมรับผลจากการปฏิบัติของตนเองได้

รูปลักษณ์ในอุดมคติ (ideal image) อาจเรียกรูปลักษณ์ที่พึงปรารถนา รูปลักษณ์ที่พึงประสงค์ หรือรูปลักษณ์ที่ต้องการ เป็นภาพที่บุคคลคาดหวังหรือต้องการให้เกิดขึ้น เป็นเป้าหมายที่ต้องการให้เกิดและตนเองจะพยายามให้ไปสู่จุดมุ่งหวังนั้นๆ รูปลักษณ์ในอุดมคติจึงเป็นภาพที่บุคคลคาดหวังหรือตั้งเป้าหมายไว้ เพื่อจะให้เกิดขึ้นกับตนเองหรือคาดหวังว่าตนเองจะเป็นเช่นไร ซึ่งบุคคลที่มีรูปลักษณ์ต่อตนเองดี บุคคลนั้นจะมีความมุ่งมั่นให้เป็นไปตามที่ตนเองคาดหวัง และจะพยายามผลักดันตนเองให้บรรลุความคาดหวังตามที่ตั้งเป้าหมาย

ซึ่งรูปลักษณ์ที่เป็นจริงและในอุดมคติสามารถเกิดควบคู่กันไปได้ โดยก่อนที่จะกำหนดรูปลักษณ์ในอุดมคติขึ้นได้ จำเป็นต้องทราบรูปลักษณ์ที่เป็นจริงก่อน ว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร มีจุดเด่น จุดบกพร่องอะไรบ้าง ซึ่งรูปลักษณ์ในอุดมคติอาจเป็นภาพเหมือนหรือแตกต่างจากรูปลักษณ์ที่เป็นจริง ขึ้นอยู่กับการให้คุณค่า ความต้องการพื้นฐานหรือเป้าหมายของบุคคลนั้น

นอกจากนี้ การที่บุคคลมีรูปลักษณ์ (body image) ต่อตนเองขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่างๆ ดังนี้ คือรูปร่างหรือสิ่งที่เห็นภายนอกของร่างกาย ความรู้สึกเกี่ยวกับส่วนต่างๆภายในร่างกาย ปฏิกริยาของผู้ใกล้ชิด และคุณค่าหรือค่านิยมส่วนบุคคลที่มีต่อส่วนของร่างกายนั้นๆ

การเกิดรูปลักษณ์นั้นจะเห็นว่าขึ้นอยู่กับหลายองค์ประกอบ และรูปลักษณ์มีหลายมุมมองไม่ว่าจะเป็นรูปลักษณ์ที่เป็นจริง และรูปลักษณ์ในอุดมคติ ซึ่งการเกิดรูปลักษณ์นี้หากเรารู้และสามารถแยกความแตกต่างได้ ว่าอันไหนเป็นรูปลักษณ์ที่แท้จริง และอันไหนเป็นรูปลักษณ์ในอุดมคติ เราก็สามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับความเป็นจริงได้

ความสำคัญของรูปลักษณ์

รูปลักษณ์มีความสำคัญต่อความมั่นคงทางจิตใจของบุคคลเป็นอย่างมาก เนื่องจากมีความสัมพันธ์โดยตรงกับความรู้สึกภาคภูมิใจ และการยอมรับคุณค่าของตนตามค่านิยมของสังคม บุคคลที่มีความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเอง จะมีความภาคภูมิใจ ยอมรับในคุณค่าและนับถือตนเองสูง ก่อให้เกิดความมั่นใจ และปราศจากความวิตกกังวลในการติดต่อและมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

นักจิตวิทยาที่ศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพหลายท่านกล่าวว่า อัตมโนทัศน์ของตนเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ซึ่งอัตมโนทัศน์เป็นการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ซึ่งการรับรู้เกี่ยวกับตนเองจะได้มาจากการประสบการณ์ของแต่ละบุคคล อัตมโนทัศน์จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพและพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งการรับรู้รูปลักษณ์จะเป็นส่วนหนึ่งของอัตมโนทัศน์ ซึ่งจะมีผลต่อบุคลิกภาพของบุคคล

การรับรู้รูปลักษณ์ของตนมีผลต่อความสามารถในการปรับตัวของบุคคล บุคคลที่มีการรับรู้รูปลักษณ์ของตนทางลบ จะมีความเชื่อมั่นในตนเองน้อย มีการรับรู้แคบ หรือเบี่ยงเบนจากความเป็นจริง เนื่องจากความรู้สึกจะถูกคุกคามได้ง่าย มีระดับความวิตกกังวลสูง และมักใช้กลไกป้องกันตนเองทำให้ไม่สามารถปรับตัวต่อชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่มีการรับรู้รูปลักษณ์ของตนทางบวก มักจะเป็นผู้ที่เข้มแข็ง เปิดเผย การมีรูปลักษณ์ทางบวกเป็นผลทำให้การรับรู้ถูกต้อง บุคคลใดที่มีการยอมรับรูปลักษณ์ของตนดีแล้ว ย่อมหมายถึงความสามารถในการยอมรับในความไม่สมบูรณ์หรือส่วนที่บกพร่องของตนได้มากขึ้น และในทางตรงกันข้าม ความไม่สามารถมองรูปลักษณ์ของตนได้ทั้งหมด ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลุ้มใจ กลัวว่าผู้อื่นจะไม่ยอมรับตน (อ้างใน กรวลัย ดวงรัตน์, 2546)

ดังนั้นรูปลักษณ์จึงมีความสำคัญ เพราะจะส่งผลต่อความสามารถของบุคคลในการปฏิบัติหน้าที่การทำงานต่างๆ และการปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ดังนั้นเราจึงต้องเรียนรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงรูปลักษณ์ในแต่ละระยะว่าเป็นเช่นไร เพื่อที่เราจะได้มีการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

ทฤษฎีความวิตกกังวล (Anxiety)

ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล (Anxiety) มาจากรากศัพท์ภาษาละตินว่า anger แปลว่า ถูกบีบรัด อึดอัด หายใจไม่ออก หรือสาเหตุที่ทำให้รู้สึกไม่สุขสบายทั้งกาย และใจ ความรู้สึกไม่สุขสบายอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลนี้หมายรวมถึง ความรู้สึกหวาดกลัว กังวลใจ ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ซึ่งสัมพันธ์กับความรู้สึกอึดอัด (Stavarakaki, 1989) ส่วนความวิตกกังวลตามหลักเกณฑ์วินิจฉัยโรคของสมาคมแพทย์อเมริกันฉบับที่ 4 (Diagnostic and statistical manual of Mental Disorders, Fourth Edition or DSM-IV) ได้แก่ อาการที่ไม่สุขสบาย อึดอัด กระทบกระชวย หรือหวาดกลัวอันตรายซึ่งคิดว่าอาจเกิดขึ้น (APA, 1994) เป็นความรู้สึกที่ไม่ได้สัดส่วนกับอันตรายที่จะเกิดขึ้นจริง หรือรู้สึกมากเกินไป และมีอาการแสดงอันเป็นผลเนื่องมาจากการที่ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานมากขึ้น ซึ่งมีอาการ และอาการแสดงแตกต่างกันไปตามชนิดย่อยของความวิตกกังวล คือ

ความวิตกกังวลเรื้อรัง (generalized anxiety disorder)

ความวิตกกังวลจากการพลัดพราก (separation anxiety disorder)

กลัว กังวล ไม่กล้าออกจากบ้าน (agoraphobia)

กลัวการพูด หรือทำอะไรในที่สาธารณะ (Social Phobia)

กลัววัตถุ หรือสถานการณ์ที่เฉพาะ และพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่กลัว (simple phobia)

ย้ำคิดย้ำทำ (obsessive-compulsive disorder)

กังวลหลังจากเกิดความเครียดที่รุนแรงมาก (post traumatic stress disorder)

ความวิตกกังวลสุดขีด (panic disorder)

Roger (1951) ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า คือการที่โครงสร้างของตนกับประสบการณ์ไม่สอดคล้องกัน รับรู้ประสบการณ์ว่าเป็นสิ่งที่คุกคามโครงสร้างของตนจึงเกิดความวิตกกังวลขึ้น ซึ่งความวิตกกังวลนี้ อาจแสดงออกมาเป็นการใช้พฤติกรรมป้องกันตนเอง หรือเป็นสภาวะไม่สมดุลทางจิตใจ ไม่สบายใจ หวาดหวั่น และLader and Marks (1971) เน้นว่า ความวิตกกังวลจะเกิดควบคู่ไปกับความเครียด หรือความรู้สึกถูกคุกคาม ความวิตกกังวลเป็นความกลัวต่อเหตุการณ์ในอนาคตที่ไม่อาจจะระบุได้แน่ชัด และเป็นผลจากการประเมินว่า เหตุการณ์ที่เผชิญอยู่นั้นคุกคามต่อสวัสดิภาพ นอกจากนั้นSullivan (อ้างถึงใน Gomes,1984) ได้อธิบายความวิตกกังวลไว้ในเชิงจิตวิเคราะห์ โดยเชื่อว่า ความวิตกกังวลมีจุดเริ่มต้นที่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตั้งแต่วัยเด็กเป็นความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับมารดาซึ่งต่อมาพัฒนาเป็นความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับบุคคลอื่น ความวิตกกังวลเป็นความตึงเครียดทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากความผิดปกติหรือมีการ

เปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทั้งนี้เพื่อบุคคลจะได้รักษาความมั่นคงปลอดภัยต่อตนเอง และการยอมรับนับถือตนเองไว้ และFreud (อ้างถึงใน Spielberg,1985) เป็นคนแรกที่พยายามให้ความหมายของคำว่า “กลัว” และ “วิตกกังวล” ในทางจิตวิทยา Freud ให้คำจำกัดความ คำว่า “วิตกกังวล” ว่า เป็นความรู้สึกบางอย่าง เป็นลักษณะของอารมณ์ที่ไม่พึงพอใจ หรือเงื่อนไขที่เกิดจากการรวบรวมความรู้สึกภายในใจความกลัวเรื่องจริงและจากทุกสิ่งๆที่รวมกันเรียกว่า ความกังวล เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดผลทางสรีระวิทยา นอกจากนั้นRycroft (1978) อธิบายว่า ความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้นและความเปลี่ยนแปลงต่างๆที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อตน แต่ยังไม่สามารถลงมือตัดการกับสิ่งนั้นได้ เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริงๆหากสิ่งนั้นได้เกิดขึ้นแล้วหรือบุคคลได้รับรู้มันอย่างแจ่มชัดแล้ว ความวิตกกังวลก็จะหมดไป เพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหา เหลืออยู่ที่แต่การลงมือปฏิบัติจริง และภาวะอารมณ์ชนิดอื่นจะเข้ามาแทนที่ความวิตกกังวล ทศนะของ Rycroft ต่างจาก Groen ตรงที่ Rycroft เชื่อว่า เมื่อความวิตกกังวลเกิดกับสิ่งที่คุณไม่รู้จัก ย่อมแสดงว่าประสบการณ์ใหม่ทั้งหลายที่คุณไม่เคยผ่านพบมาก่อนสามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าประสบการณ์นั้นน่าจะพอใจหรือไม่ และEpstein (1972) กล่าวว่า ความวิตกกังวลอาจเกิดจากภาวะความที่บุคคลสามารถระบุสาเหตุชัดเจนได้เช่นกัน เพียงแต่ไม่สามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่คุกคามอยู่นั้นให้เป็นกระทำโดยตรงได้ เนื่องจากเหตุใดเหตุหนึ่ง เช่น ภาวะนั้นยังไม่ปรากฏเป็นตัวตน หรือบุคคลไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าควรตอบสนองสิ่งเร้านั้นอย่างไร หรือบุคคลไม่สามารถตอบสนองสิ่งนั้นในทันทีตามต้องการ จำต้องรอต่อไปจนถึงเวลาที่กำหนด สาเหตุเหล่านี้ก่อให้เกิดเป็นความกลัวที่คุกรุ่น แต่ไม่อาจกำหนดแนวทางการตอบสนองสิ่งเร้านั้นได้ ส่วนความกลัวเหล่านั้นมีลักษณะเป็นแรงจูงใจลึกๆโดยตรง หากไม่มีสิ่งเหนี่ยวรั้งไว้บุคคลจะตอบสนองสิ่งเร้าด้วยการหนีทั้งในรูปพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน นอกจากนั้นPhillips, Martin and Meyers (1972) เชื่อว่า ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ของบุคคลเช่นกัน โดยทั้งสามมีแนวคิดว่าการก่อเกิดความวิตกกังวลนั้น สามารถ แบ่งได้เป็น 3 ระดับ เช่นเดียวกับกระบวนการเกิดประสบการณ์อื่นๆ โดยทั่วไป คือ ในระดับแรก เมื่อบุคคลปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจะอยู่ในระบบรับความรู้สึก และการเคลื่อนไหวซึ่งเป็นกลไกทางสรีระ (sensory-motor) ต่อมาในระดับที่สอง ความวิตกกังวลที่บุคคลประสบจะแปรรูปไปสู่การรับรู้ โดยประสบการณ์นั้นจะถูกแปลงไปเป็นภาพพจน์ และจินตนาการต่างๆและในระดับสุดท้าย ความวิตกกังวลจะผสมผสานกันระหว่างการสร้างสัญลักษณ์ และการให้ความหมาย ซึ่งเกิดจากกระบวนการทางความคิด ในระดับสุดท้ายนี้ความวิตกกังวลจะแสดงออกในเชิงลบ เช่น การถดถอย และมีแนวโน้มที่จะเกิดกลไกการป้องกันตนเองในลักษณะต่างๆเป็นต้น นอกจากนั้น ทั้งสามคน Phillips, Martin and Meyers (1972) ยังได้สรุปว่า ความ

วิตกกังวลเกิดจากการกระตุ้นของภาวะกดดันทางจิต และภาวะกดดันทางจิตนี้ เกิดขึ้นเพราะบุคคลเกรงว่าความคาดหวังของตนจะไม่ได้รับผลที่น่าพอใจ ทำให้บุคคลขาดความมั่นใจต่อเหตุการณ์ข้างหน้า ความหวั่นเกรงดังกล่าวเกิดขึ้นจากการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และจากความคิดของบุคคลนั่นเอง ซึ่งเป็นทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในที่จะชี้บ่งว่าปฏิกริยาวิตกกังวลของบุคคลต่อสถานการณ์ที่กดดันนั้นจะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้น

ความวิตกกังวลทางสังคม

ความวิตกกังวลทางสังคมเป็นอารมณ์ที่ไม่น่าพึงประสงค์ที่ได้รับผลจากประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการประเมินภายในตนเอง (Leary & Kowaski, 1995) ความวิตกกังวลมีสาเหตุจากการหลีกเลี่ยงหรือการปฏิสัมพันธ์ในสังคม (Valkenburg & Peter, 2007) เมื่อตัวเราเองเกิดความวิตกกังวลทางสังคมแล้วจะทำให้โอกาสในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมีน้อยลง พูดน้อยลง เกิดความตื่นเต้นขณะสนทนาและสุดท้ายก็จะทำให้ถอนตัวเองออกจากทุกสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในที่สุด (Daly et al., 1997; McCrosky, 1997) โดยต่อมามีความคิดเห็นและประสบการณ์ในขณะที่พวกเขาทำกิจกรรมในแต่ละวันนั้น นักวิจัยได้พบว่าความวิตกกังวลทางสังคมไม่ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้คนหลีกเลี่ยงการรวมกลุ่มเสมอไป เมื่อผู้ร่วมการทดลองกำลังจะเกิดความวิตกกังวลทางสังคมในขณะที่พูดคุย ต้องการจบการปฏิสัมพันธ์นั้นหรือในคนที่ไม่ค่อยสนิท (Brown et al., 2007; Kashdan & Steger, 2006) ผลของการทดลองนี้ชี้แนะว่าเพื่อนที่ไว้ใจสามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดการกับความวิตกกังวลทางสังคม

เมื่อคนถูกผลักดันให้เข้าไปโดดเด่นในสังคมอย่างคาดไม่ถึงโดยปราศจากผู้หนุนที่ให้ความไว้วางใจ ซึ่งพวกเขาจะขยายการประมาณการในผู้ชมที่ทำให้เขาเกิดความกังวลใจ ซึ่งการตอบสนองดังกล่าว คือ สิ่งลวงตาในลักษณะโปร่งใสแบบกระจก(The illusion of transparency) (Savitsky & Gilovich, 2003) แม้ว่าคนส่วนใหญ่ทุกคนจะมีประสบการณ์ เช่น ความวิตกกังวลทางสังคมซึ่งจะส่งผลให้เค้ากลายเป็นเหยื่อ(ผู้เคราะห์ร้าย) จากความวิตกกังวลที่รุนแรง หรือความหวังทางสังคม

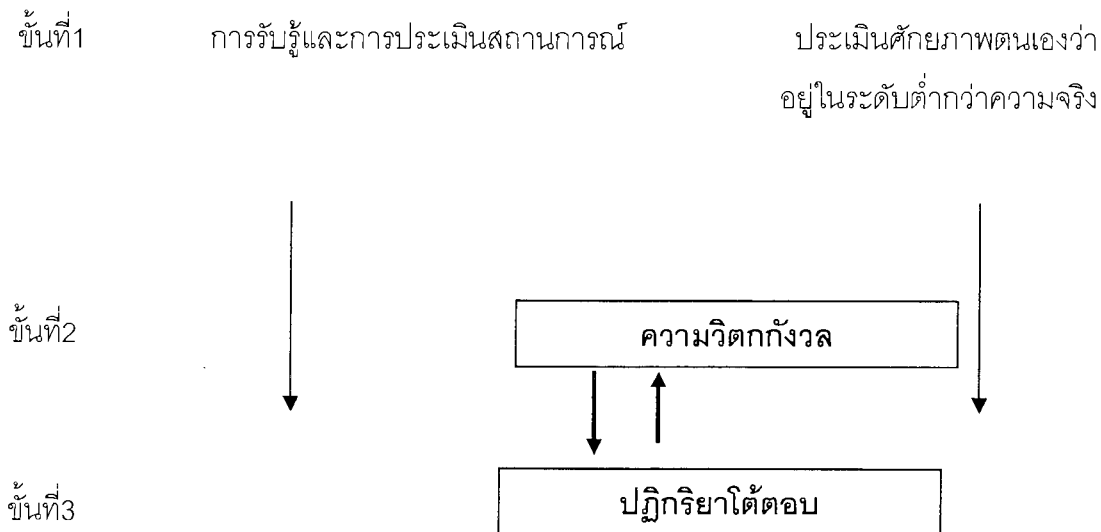
ทฤษฎีความวิตกกังวล

1. ทฤษฎีแนวปัญญานิยม (cognitive theory)

ภาวะความวิตกกังวลตามแนวคิดปัญญานิยมจะอธิบายว่า เป็นภาวะที่ไม่ได้เกิดขึ้นจริง โดยตรงจากสถานการณ์ที่เข้ามากระทบบุคคล แต่เกิดจากการที่กระบวนการทางปัญญา (การคิด ความเชื่อ ความคาดหวัง ฯลฯ) ได้รับรู้และประเมินสภาพการณ์ว่าจะทำให้เกิดอันตรายหรือคุกคาม

ตนเอง ดังนั้นการเกิดความวิตกกังวลตามแนวคิดนี้จึงพิจารณาที่การรับรู้และการประเมินสถานการณ์ของกระบวนการทางปัญญาเป็นหลักหรือเป็นจุดเริ่มต้นที่จะทำให้เกิดความวิตกกังวลแล้วแสดงออกทางพฤติกรรม อารมณ์ รวมทั้งลักษณะทางสรีระวิทยาที่เป็นปัญหาขึ้น (Clerk,1990)

ลักษณะการเรื้อรังและการประเมินของกระบวนการทางปัญญาที่นำไปสู่ความวิตกกังวลมีลักษณะสำคัญซึ่งประมวลได้ว่า การรับรู้ และการประเมินสถานการณ์ว่าจะมีผลต่อตนเองในด้านลบประกอบกับได้มีการประเมินศักยภาพของตนเองว่าอยู่ในระดับต่ำกว่าความเป็นจริง (Butler,1987 อ้างถึงใน Scott, 1990) ซึ่งการรับรู้ และการประเมินสถานการณ์ในลักษณะนี้จะนำไปสู่ความวิตกกังวลแล้วส่งผลให้เกิดการโต้ตอบทางพฤติกรรม สรีระและอารมณ์ โดยจะได้ตอบออกมาในลักษณะหลีกเลี่ยง ระวังระมัดระวังมากกว่าปกติ ซึ่งอาจจะเป็นผลกลับไปทำให้เกิดความวิตกกังวลมากขึ้นได้ดังแสดงในภาพ



ภาพที่ 1 แสดงลักษณะการเกิดความวิตกกังวล

ที่มา : Butler, 1987 อ้างถึงใน Scott, 1990 ; อ้างอิงใน วันชัย ปานไ้, 2542, หน้า 13

Lazarus and Averill (1972) ได้ศึกษาถึงกระบวนการทางความคิดที่เชื่อมโยงระหว่างสถานการณ์จากสภาพแวดล้อมกับปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์ กล่าวว่ ความวิตกกังวลเป็น

ผลจากการที่บุคคลได้รับสิ่งเร้าแล้วคิดประเมินหรือคาดคะเนว่า สิ่งเร้านั้นจะทำให้เกิดสิ่งที่ไม่พึงพอใจ หรือทำให้เกิดอันตรายต่อบุคคล เป็นผลให้บุคคลไม่สามารถดำเนินพฤติกรรมไปตามปกติได้อีกทั้งยังก่อให้เกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงเพื่อหนีห่างจากสิ่งเร้านั้น โดยที่ความวิตกกังวลของบุคคลนั้นประกอบด้วย กระบวนการประเมิน 3 ขั้นตอน คือ

การประเมินขั้นแรก เป็นการตัดสินใจว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเกี่ยวข้องกับตนหรือไม่ และจะก่อให้เกิดผลดีหรือผลร้ายแก่ตน

การประเมินขั้นที่สอง เป็นการพิจารณาเลือกวิธีการจัดการกับสิ่งที่ไม่พึงพอใจที่อาจเกิดขึ้น หรือทำการส่งเสริมสิ่งดีที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ ซึ่งวิธีการจัดการกับเหตุการณ์นั้นอาจแสดงออกเป็นพฤติกรรมโดยตรงเช่น การสู้ การหลีกเลี่ยง หนี หลีกเลียงเพื่อหนีห่างจากเหตุการณ์นั้น หรือการดิ้นรนต่อสู้ให้ถึงเป้าหมายหรืออาจแสดงออกเป็นกระบวนการภายในของบุคคล เช่น การคิด ฟุ้งซ่านและการคิดฝัน เป็นต้น

การประเมินขั้นที่สาม เป็นการทบทวนผลและประสิทธิภาพของการตอบสนองที่บกพร่องเสียใหม่ให้เหมาะสมกับข้อมูลเดิม ซึ่งได้จากการประเมินในขั้นแรก การประเมินทั้งสามขั้นนี้ได้รับอิทธิพลมาจากตัวแปรสองประเภท คือ 1. ตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ องค์ประกอบทางด้านสิ่งแวดล้อมทั้งหลายที่เป็นตัวเร้าให้เกิดการตอบสนอง ตัวเร้านี้อาจมีอยู่โดยที่บุคคลไม่รู้ตัวก็ได้ 2. ตัวแปรด้านลักษณะบุคคล เช่น เจือปนทางสรีระวิทยา การสั่งสมทางสังคม และความเข้มแข็งของจิตใจของบุคคล เป็นต้น ส่วนผลที่ได้จากการประเมินขั้นที่สอง ซึ่งแสดงออกในรูปของการจัดการต่อสิ่งเร้านั้นแยกออกได้เป็นสองประเภท คือ การแสดงออกเป็นพฤติกรรมโดยตรง เช่น การสู้ การหลีกเลี่ยง การดิ้นรนให้ถึงเป้าหมาย และการแสดงออกมาเป็นกระบวนการภายในของบุคคล เช่น ความฟุ้งซ่าน การคิดฝัน การป้องกันตนเอง

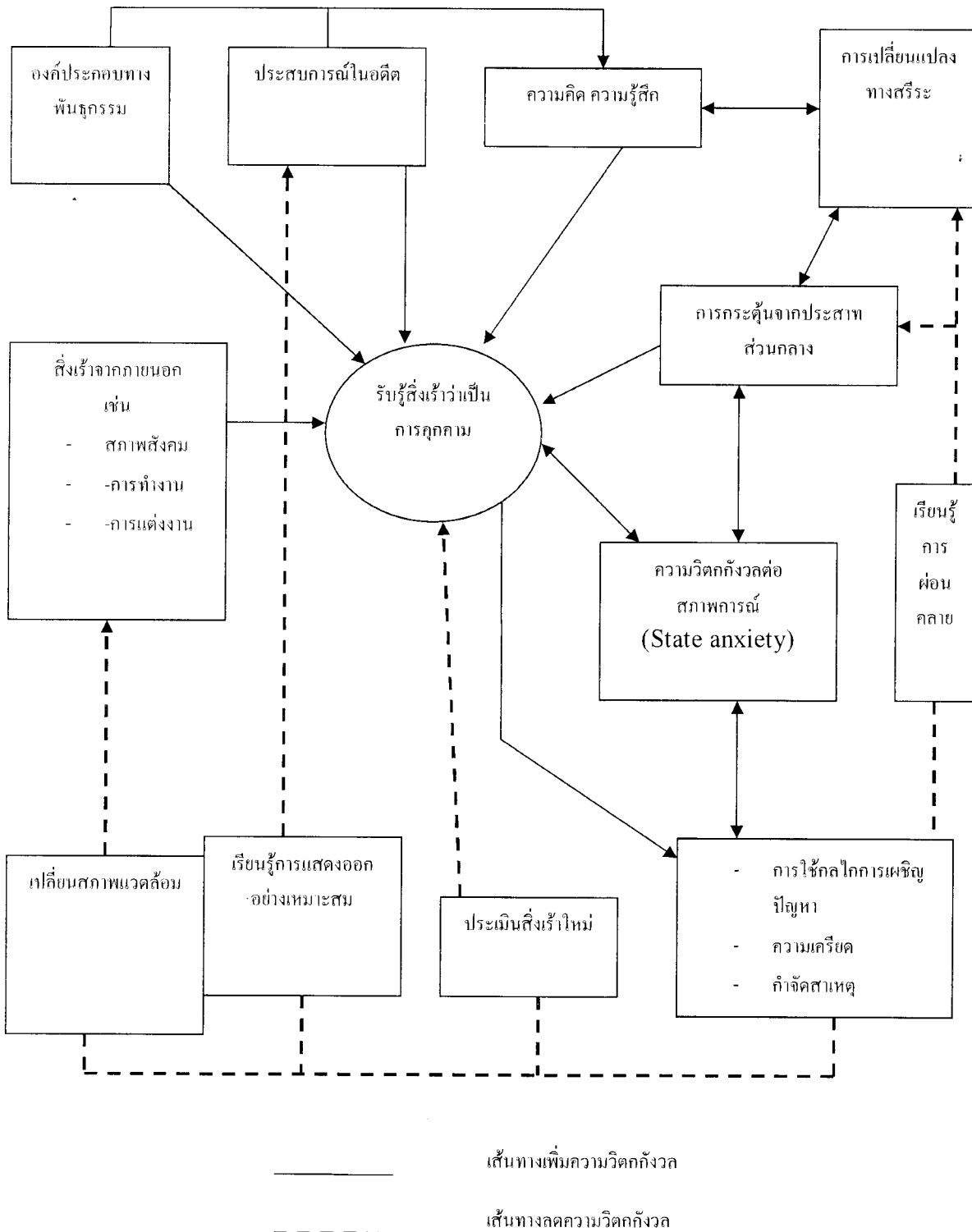
จากแนวความคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวลที่สัมพันธ์กับการรับรู้ของบุคคลนี้ สอดคล้องกับแนวความคิดของ Beck (1972) ซึ่งได้ให้ทัศนะว่า สภาพการณ์ที่กดดันจะมีส่วนสร้างให้เกิดความวิตกกังวลได้น้อยกว่า สถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามการรับรู้ของบุคคล หากบุคคลรับรู้ถึงความกดดันนี้มากก็มีแนวโน้มจะเกิดความวิตกกังวลได้ง่ายกว่าบุคคลที่รับรู้ได้น้อยกว่า ดังนั้นแนวคิดนี้จึงเน้นที่องค์ประกอบด้านความคิดมากกว่าสภาพการณ์ที่กดดันภายนอกที่แท้จริง การที่บุคคลให้ความหมายแก่ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะเป็นตัวการทำให้สภาพการณ์ที่อาจไม่ร้ายแรงกลายเป็นสภาพการณ์ที่กดดันอย่างมาก โดยบุคคลจะประเมินว่าเป็นอันตรายนั้นเกินสภาพความเป็นจริง ขณะเดียวกันก็จะประเมินความสามารถของตนที่จะจัดการกับสภาพการณ์ที่กดดันนั้นต่ำกว่าความเป็นจริงด้วยทำให้ระดับความวิตกกังวลเกิดขึ้นต่อไปอีก

Lander and Mark (1972) ได้เสนอรูปแบบความวิตกกังวลปกติ (a model of normal anxiety) โดยใช้แนวคิดของ Spielberger เป็นพื้นฐาน สามารถแสดงเป็นแผนภาพดังภาพที่ 2

จากภาพ ชี้ให้เห็นว่า ความวิตกกังวลที่แสดงออกนั้น ประกอบด้วยความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล (Trait anxiety) และความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ (state anxiety) สาเหตุและองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั้ง 2 ชนิด อธิบายได้ดังนี้

ความวิตกกังวลแฝง เกิดจากสาเหตุทางพันธุกรรม ประสบการณ์ในอดีตและสภาวะด้านอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน องค์ประกอบเหล่านี้ปฏิสัมพันธ์กันจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวบุคคลเมื่อประสบเหตุการณ์สิ่งเร้าภายนอกเหล่านี้ จะเข้าสู่การรับรู้ของระบบประสาทส่วนกลาง เกิดการประเมินว่า สิ่งเร้าที่มากกระทบนั้นทำให้เกิดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์มากน้อยเพียงใดซึ่งสามารถแสดงออกได้ 3 ด้านคือ

1. เกิดความรู้สึกลัววิตกกังวล ที่แสดงออกให้เห็นชัดเจนในขณะเผชิญสถานการณ์โดยทาง ศูนย์ควบคุมอารมณ์ (Limbic system)
2. เกิดการกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ผ่านทางเรติคิวลาร์ฟอร์เมชัน (reticular formation) ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาได้หลายอย่าง เช่น หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออกมาก
3. มีการใช้กลไกในการเผชิญปัญหา (coping mechanism) เพื่อลดความวิตกกังวลและกำจัดสาเหตุของความวิตกกังวล



ภาพที่ 2 แสดงรูปแบบความวิตกกังวลปกติ (A Model of Normal Anxiety)

ที่มา : Lander and Mark, 1972, อ้างอิงใน วัณชัย ปานไท้, 2542, หน้า 14

2. ทฤษฎีความวิตกกังวลของซาราสัน (Yale Theory)

ทฤษฎีความวิตกกังวลของซาราสัน หรือที่เรียกกันว่า “ทฤษฎีแห่งมหาวิทยาลัยเยล” (Yale Theory) อธิบายว่า ความวิตกกังวลจะมีผลต่อคนเราอย่างไร ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสิ่งเร้า รวมทั้งลักษณะของบุคคลด้วย อันได้แก่ เป้าหมายและค่านิยมของเขา ดังนั้นความวิตกกังวลอาจมีทั้งผลดีและผลเสีย

ทฤษฎีนี้ไม่ได้กำหนดในเรื่องของผลที่เกิดจากความวิตกกังวล แต่กล่าวว่า ความวิตกกังวลจะมีผลต่อคนเราอย่างไรขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสิ่งเร้าและบุคลิกภาพของบุคคล ดังนั้น ความวิตกกังวลอาจจะมีผลดีหรือผลเสีย ทั้งนี้แล้วแต่วิธีการตอบสนองที่บุคคลใช้ เช่น การตอบสนองโดยหาวิธีการที่เหมาะสมและแก้ไขได้ถูกต้อง ซึ่งจะช่วยพัฒนาบุคคลทำให้เกิดผลดีแก่บุคคล ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลยอมแพ้ต่อความวิตกกังวล เช่น คิดว่าหมดหนทางที่จะแก้ไขปัญหาหรือมีการแก้ไขที่ไม่ตรงกับประเด็นสำคัญของปัญหา การตอบสนองดังกล่าวย่อมเป็นอันตรายหรือเกิดผลเสียต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพของบุคคล

เมื่อบุคคลมีความวิตกกังวลเป็นระยะเวลานานโดยไม่สามารถหาวิธีการที่เหมาะสมเพื่อลดหรือขจัดไปได้ บุคคลก็จะเกิดขบวนการทางจิตใจโดยหันไปใช้วิธีการที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง เพื่อลดความตึงเครียดของจิตใจ เรียกว่า การใช้กลไกการป้องกันตัวเอง (Defense Mechanism) ซึ่งแม้ว่าจะช่วยลดความวิตกกังวลลงไปได้บ้าง แต่มีผลเสียคือ ถ้าใช้มากจะทำให้บุคคลลืมนึกความเป็นจริงของโลก (reality) หรือไม่เข้าใจตนตามความเป็นจริง (actual self) มากยิ่งขึ้น ซึ่งทำให้เป็นโรคจิตในระยะต่อมาได้

นอกจากมีคำอธิบายถึงการเกิดความวิตกกังวลและผลของความวิตกกังวล แนวปัญญานิยม แนวพฤติกรรมนิยม แนวปัญญา-พฤติกรรมนิยม แนวจิตวิเคราะห์ มีผู้วิเคราะห์ความวิตกกังวลในแง่ของ แรงขับ แรงจูงใจ ผลทางบวกและลบของความวิตกกังวล แล้วยังมีผู้อธิบายความวิตกกังวลในแง่ของการควบคุม โดยมีแนวคิดที่ว่า ความวิตกกังวลเป็นการขาดการควบคุม (anxiety as lack of control) แนวคิดนี้ได้ให้ข้อเสนอแนะว่าเมื่อใดก็ตามที่บุคคลต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่นอกเหนือการควบคุม บุคคลจะมีความวิตกกังวลสถานการณ์ดังกล่าวอาจจะเป็นสถานการณ์ใหม่ที่บุคคลต้องนำมาบูรณาการด้วยวิธีการหนึ่ง เพื่อให้เข้ากับประสบการณ์เดิม หรือเป็นประสบการณ์ที่เคลื่อนไหวคล่องตัวเหมือนประสบการณ์เดิมของบุคคล ความล้มเหลวและไม่สามารถควบคุมในสิ่งที่เกิดขึ้นได้ทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวล

องค์ประกอบของความวิตกกังวล

Cattel (1965) ได้แบ่งองค์ประกอบของพฤติกรรมที่แสดงถึงความวิตกกังวลเป็นองค์ประกอบของพฤติกรรมใหญ่ 6 องค์ประกอบ ดังนี้

1. องค์ประกอบเกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงถึง ความตื่นเต้น ตกใจ ใจร้อน ขาดความรอบคอบ ขาดความอดทนต่อสิ่งเร้า
2. องค์ประกอบเกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงถึง ความหวาดกลัว กังวลใจ ใจคอเศร้าหมอง มีความทุกข์ มีความรู้สึกที่ตนเองผิดเสมอ
3. องค์ประกอบเกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงถึง ความตึงเครียด เคร่งเครียด เอาจริงเอาจัง เกิดความคับข้องใจและหงุดหงิดอยู่เสมอ
4. องค์ประกอบเกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงถึง ความหวั่นไหว อารมณ์ไม่มั่นคง อารมณ์เสียง่าย เปลี่ยนแปลงความสนใจอย่างไม่เป็นตัวของตัวเอง
5. องค์ประกอบเกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงถึง ความขี้อาย ประหม่า ไม่กล้าแสดงออก
6. องค์ประกอบเกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงถึง ความขัดแย้งในตนเอง คิดฟุ้งซ่าน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้

องค์ประกอบที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล

Melvin (1978 อ้างถึงใน ชนิษฐา นาคะ, 2534) กล่าวว่าองค์ประกอบที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลมี 3 ประการ คือ

1. สัญลักษณ์ (symbols) ได้แก่ความคิดเห็น (ideas) มโนทัศน์ (concept) ค่านิยม (values) หรือ ระบบของความคิด (systems of thought) ซึ่งบุคคลจะให้ความหมายของสัญลักษณ์เหล่านี้ ทั้งต่อสิ่งภายนอกและภายในตนเอง เมื่อเกิดการคุกคามหรือสูญเสียสัญลักษณ์เหล่านี้บุคคลจะเกิดความวิตกกังวลขึ้นได้

2. การคาดการณ์ล่วงหน้า (Anticipation) คือ การประเมินหรือการคาดล่วงหน้าถึงสิ่งที่จะมาคุกคามทำให้เกิดความขัดแย้ง ซึ่งอาจเกิดได้ทั้งในจิตใจสำนึก และจิตสำนึกความขัดแย้งนี้เป็นผลให้เกิดความวิตกกังวล
3. ความไม่แน่นอน (Uncertainty) คือ ความคลุมเครือของเหตุการณ์ในอนาคตซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่อาจล่วงรู้ได้ และไม่แน่นอนซึ่งบุคคลรู้สึกว่าเป็นการคุกคามมีผลก่อให้เกิดความวิตกกังวล

สาเหตุของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลสามารถเกิดได้ในทุกๆ สถานการณ์ที่บุคคลนั้นถูกคุกคามต่อเอกลักษณ์ของตน (individual identity) หรือต่อการยอมรับนับถือหรือการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ซึ่งอาจเป็นผลต่อเนื่องกับความกลัวว่าจะถูกลงโทษ ไม่ได้รับการยอมรับ ไม่ได้ได้รับความรัก การสิ้นสุดสัมพันธ์ภาพ การถูกแยก การพลัดพราก การสูญเสียหน้าที่ (Stuart และ Sundeen, 1987)

สาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลที่สำคัญและพบได้บ่อย คือ การที่มีสิ่งคุกคามต่อความปลอดภัยของบุคคลซึ่ง Mitchell และ Loustau (1981 อ้างใน ชนิษฐา นาคะ , 2534) ได้แบ่งสิ่งคุกคามออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. สิ่งคุกคามทางชีวภาพ (Biological Integrity) เป็นสิ่งคุกคามที่ทำให้เกิดความไม่สมดุลในการดำรงชีวิต หรือทำให้ความสามารถของบุคคลลดลงได้แก่ การเจ็บป่วย การได้รับอุบัติเหตุ การขาดปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจากการพัฒนาการในวัยต่างๆ เป็นต้น
2. สิ่งคุกคามต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) เป็นสิ่งคุกคามที่เกิดขึ้นจาก ความรู้สึกสูญเสียความมีคุณค่าและศักดิ์ศรีในตนเองมีผลต่อการยอมรับนับถือตนเอง เช่น การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่การพึ่งพาอาศัยผู้อื่น เป็นต้น

Mc.Farland และ Thomas (1991 อ้างถึงใน แก้วสามสี สาเจริญ, 2536) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่อาจเป็นสาเหตุหรือมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเกิดความวิตกกังวลไว้ ดังนี้

1. การคุกคามต่ออัตมโนทัศน์ เป็นปัจจัยสำคัญที่ได้รับการระบุว่าสาเหตุของความวิตกกังวลสิ่งคุกคามต่ออัตมโนทัศน์ เช่น การไม่ได้รับการยอมรับจาก

- บุคคลสำคัญของตน ทั้งที่เกิดขึ้นจริงหรือคาดว่าจะเกิด การที่บุคคลไม่ประสบความสำเร็จตามความคาดหวังของตน การที่บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองไม่ได้รับการนับถือจากสังคม เป็นต้น
2. การที่บุคคลไม่ได้รับการตอบสนองต่อความต้องการของตน ไม่ว่าจะเป็นด้าน สรีระ ความปลอดภัย ความเป็นเจ้าของ ความรัก ความมีคุณค่าในตนเอง หรือ ความสำเร็จในชีวิต
 3. การเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิต การต้องเผชิญกับการคุกคามต่อความมั่นคงไม่ว่าจะเป็นทางสรีระจิตสังคม โดยไม่ได้คาดไว้ล่วงหน้า รวมถึงวิกฤตการณ์ที่เกิดขึ้นโดยปกติในช่วงชีวิตของบุคคล
 4. การคุกคามหรือการเปลี่ยนแปลงสถานะของสุขภาพ การคุกคามนี้เกี่ยวข้องกับ ความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกาย และจิตใจ รวมถึงความพิการหรือไร้สมรรถภาพต่างๆ
 5. การคุกคามหรือการเปลี่ยนแปลงหน้าที่ เช่นการเจ็บป่วยต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล อาจทำให้บุคคลต้องเปลี่ยนจากการพึ่งพาตนเองไปเป็นการพึ่งพาผู้อื่น
 6. การคุกคามหรือการเปลี่ยนแปลงแบบแผนของปฏิสัมพันธ์ อาจเกิดจากการต้องแยกจากครอบครัว เพื่อนฝูง การจากบ้านหรืองานที่เคยทำ
 7. การคุกคามหรือการเปลี่ยนแปลงในสิ่งแวดล้อม เช่น การย้ายที่อยู่ การเกิดภัยธรรมชาติมลภาวะต่างๆ เป็นต้น
 8. ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ
 9. การขัดแย้งระหว่างค่านิยมกับเป้าหมายต่างๆในชีวิต
 10. การรับเอาความวิตกกังวลจากผู้อื่น การที่ต้องติดต่อสื่อสารกับบุคคลที่มีความวิตกกังวลอาจทำให้รับเอาความวิตกกังวลมาสู่ตนเองได้

11. การรับรู้เกี่ยวกับความตาย หรือการคุกคามจากความตาย

Peplau (1971 อ้างถึงใน ปานันัน บุญหลง , 2527) ได้แบ่งสาเหตุของความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1. การคุกคามใดๆ ก็ตามต่อความปลอดภัยของแต่ละบุคคล จะทำให้เกิดความวิตกกังวล การคุกคามนี้แบ่งออกเป็น 2 ชนิด
 - 1.1. การคุกคามต่อการทำงานของร่างกาย ได้แก่ การคุกคามที่มีผลต่อการรักษาความสมดุลของร่างกาย
 - 1.2. การคุกคามต่อความเป็นตนเอง การคุกคามต่อการที่บุคคลจะรักษาแนวคิดเฉพาะของตน และค่านิยมและกระบวนการพฤติกรรมที่ใช้เพื่อต่อต้านการเปลี่ยนแปลงแนวคิดของตน
 - 1.2.1. ความมุ่งหมาย ความคาดหวัง (ความประสงค์ ความหวัง ความต้องการ ภาพลักษณ์ของตน) ที่แต่ละบุคคลยึดถือไว้แล้วไม่เป็นไปตามความต้องการ ไม่บรรลุเป้าหมายหรือไม่เกิดขึ้นจริง
 - 1.2.2. ความต้องการเพื่อศักดิ์ศรี สถานภาพและการเคารพนับถือมีอยู่แต่ไม่ได้รับการตอบสนอง

การคุกคามที่เกิดขึ้นต่อทั้งร่างกายและความเป็นตนเองจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความคับข้องใจ (frustration) ความขัดแย้งในใจ (conflict) และภาวะเครียด (stress) ซึ่งภาวะเหล่านี้จะมีผลให้บุคคลนั้นเกิดความวิตกกังวลขึ้นได้ (Luckman and Soreman, 1979)

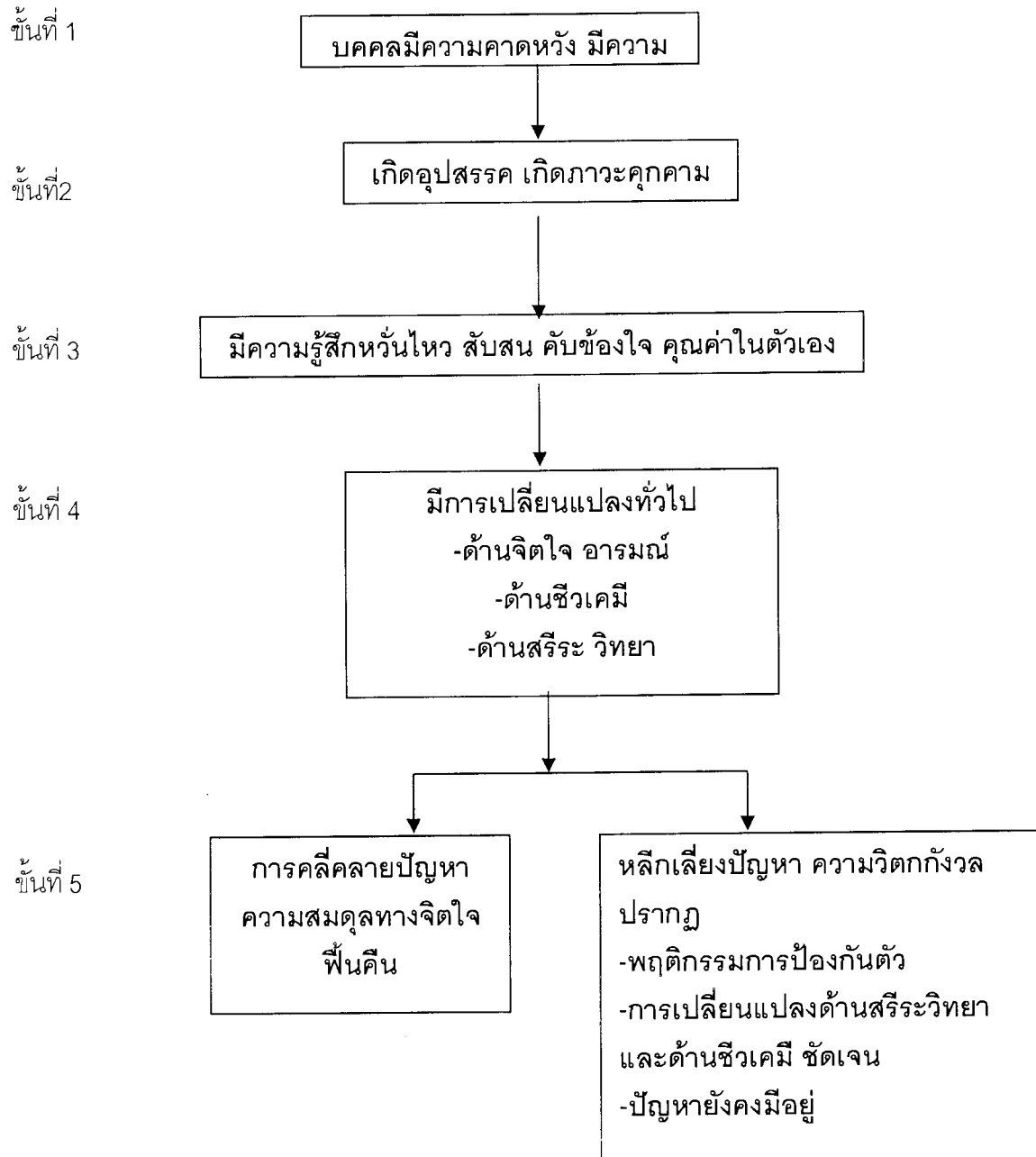
2. ความวิตกกังวลสื่อถึงกันได้เสมอระหว่างบุคคล คือ การสื่อถึงกันของความวิตกกังวลอาจพบได้กับบุคคลที่มีการติดต่อสื่อสารกัน หรือมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ความวิตกกังวลชนิดนี้จะไม่รุนแรงเท่ากับสาเหตุจากการคุกคามความปลอดภัยของแต่ละบุคคล

นอกจากนี้เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความกระวนกระวาย ความขัดแย้ง และความเครียดเป็นสาเหตุของความวิตกกังวล ซึ่งมนุษย์ส่วนใหญ่มีความคุ้นเคยเป็นอย่างดี มนุษย์มีสิ่งจูงใจหรือกระตุ้นด้วยเป้าหมายบางอย่างในชีวิตด้วยเหตุผลต่างๆกัน และมนุษย์มักจะไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้ตามที่มุ่งหวังเสมอไป

กลไกการเกิดความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลไม่ว่าด้วยสาเหตุใดก็ตาม จะมีกลไกหรือขั้นตอนในการเกิดเป็นความวิตกกังวลในลักษณะที่เหมือนกันซึ่ง Peplau (1989) ได้แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน สรุปได้ตามภาพที่ 3

จากขั้นตอนทั้ง 5 ขั้นตอนแต่ละคนอาจใช้เวลาแตกต่างกันในการผ่านขั้นตอนทั้งหมดซึ่งขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ที่เกิดให้เกิดความวิตกกังวล ความแตกต่างระหว่างบุคคล และประสบการณ์ในอดีต ถ้าบุคคลไม่สามารถผ่านขั้นตอนนี้ไปได้จะทำให้ความวิตกกังวลเพิ่มระดับความรุนแรงขึ้น



ภาพที่ 3 แสดงกลไกการเกิดความวิตกกังวล

ที่มา: Peplau, 1989 อ้างถึงใน ปาหนัน บุญหลง, 2537

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กรวลัย ดวงรัตน์ (2546) ได้ศึกษารูปลักษณะเกี่ยวกับรูปร่างและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าความพึงพอใจในรูปลักษณะเกี่ยวกับรูปร่างกับการเห็นคุณค่าของตนเอง เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกัน ผู้ที่รับรู้รูปลักษณะเกี่ยวกับรูปร่างด้านลบ จะเห็นค่าในตนเองต่ำ นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจัยทางจิตใจมีความเกี่ยวข้องกับการควบคุมน้ำหนักและความไม่พอใจในรูปลักษณะเกี่ยวกับรูปร่างและThompson and Hammond (1999) ได้ศึกษารูปลักษณะและการเห็นคุณค่าตนเองของผู้เข้าประกวดการแสดงละคร จากกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงที่เข้าประกวดละครจำนวน 131 คน จาก 43 รัฐ พบว่า 1 ใน 4 ของผู้หญิงบอกและยอมรับว่าพวกเขามีพฤติกรรมกินที่ผิดปกติ ซึ่งเริ่มเป็นตั้งแต่ อายุ 16 ปีแล้ว เกือบครึ่งหนึ่ง 48.5% ได้ถูกรายงานว่าพวกเขาต้องการที่จะผอมกว่าที่เป็นอยู่ และ 57% มีการพยายามที่จะลดน้ำหนัก นอกจากนี้ยังพบว่าระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเพิ่มหรือลดของน้ำหนักตัวด้วยซึ่งจากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในรูปลักษณะสามารถสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความพึงพอใจในรูปลักษณะ คือ ผู้ที่รับรู้รูปลักษณะเกี่ยวกับรูปร่างของตนเองทางด้านบวก จะทำให้เห็นคุณค่าในตนเองสูง มีความมั่นใจในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง และกล้าที่จะแต่งตัวตามกระแสนิยม ส่วนผู้ที่รับรู้รูปลักษณะเกี่ยวกับรูปร่างด้านลบ จะส่งผลให้เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีทัศนคติทางด้านลบต่อตนเอง ขาดความมั่นใจในตนเอง และไม่กล้าที่จะแต่งตัวตามกระแสนิยม ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณะของตนเองกับการเปิดรับการแต่งกายตามกระแสนิยมและ(Leary & Kowaski, 1995) กล่าวว่าความวิตกกังวลทางสังคมเป็นอารมณ์ที่ไม่น่าพึงประสงค์ที่ได้รับผลจากประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการประเมินภายในตนเองและ (Valkenburg & Peter, 2007) กล่าวว่าความวิตกกังวลนี้มีสาเหตุจากการหลีกเลี่ยงหรือการปฏิสัมพันธ์ในสังคมแม้กระทั่งความวิตกกังวลนั้นเกี่ยวข้องกับการปฏิสัมพันธ์กับอินเทอร์เน็ตและ (Daly et al., 1997; McCrosky, 1997) ได้ศึกษาเมื่อตัวเองเกิดความวิตกกังวลทางสังคมแล้วจะทำให้โอกาสในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมีน้อยลง พุดน้อยลง เกิดความตื่นเต้นขณะสนทนาและสุดท้ายก็จะทำให้ถอนตัวออกจากทุกสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในที่สุด (Brown et al., 2007; Kashdan & Steger, 2006) ได้ศึกษาความคิดเห็นและประสบการณ์ในขณะที่พวกเขาทำกิจกรรมในแต่ละวันนั้น นักวิจัยได้พบว่าความวิตกกังวลทางสังคมไม่ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้คนหลีกเลี่ยงการรวมกลุ่มเสมอไป เมื่อผู้ร่วมการทดลองกำลังจะเกิดความวิตกกังวลทางสังคมในขณะที่พูดคุย ต้องการจบการปฏิสัมพันธ์นั้นหรือในคนที่ไม่ค่อยสนิท โดยผลของการทดลองนี้ชี้แนะว่าเพื่อนที่ไว้ใจสามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพใน

การจัดการกับความวิตกกังวลทางสังคม ซึ่งเชื่อมกับ(Savitsky & Gilovich,2003) โดยกล่าวว่าเมื่อคนถูกผลักดันให้เข้าไปโดดเด่นในสังคมอย่างคาดไม่ถึงโดยปราศจากผู้หนุนที่ให้ความไว้วางใจ ซึ่งพวกเขาจะขยายการประมาณการในผู้ชมที่ทำให้เขาเกิดความกังวลใจ ซึ่งการตอบสนองดังกล่าวคือ สิ่งลวงตาในลักษณะโปร่งใสแบบกระจก(The illusion of transparency) แม้ว่าคนส่วนใหญ่ทุกคนจะมีประสบการณ์ เช่น ความวิตกกังวลทางสังคมซึ่งจะส่งผลให้เค้ากลายเป็นเหยื่อ (ผู้เคราะห์ร้าย) จากความวิตกกังวลที่รุนแรง หรือความหวังทางสังคม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณะของตนเองและความวิตกกังวลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นของวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิง

สมมติฐานของการวิจัย

เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณะของตนเองมีผลต่อความวิตกกังวลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นของวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิง

ขอบเขตในการวิจัย

1. คุณสมบัติของผู้ร่วมการวิจัย

นักเรียนหญิงที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น 120 คน

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ความพึงพอใจในรูปลักษณะของตนเองของวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิง หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อรูปร่างของตนเองและการแสดงออกต่างๆของตนเอง โดยพิจารณาว่าความพึงพอใจในรูปลักษณะของตนเองของวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิงนั้นตรงตามที่บุคคลนั้นคาดหวังหรือไม่ ซึ่งจะวัดได้จากคะแนนที่ได้จากมาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ (Body Dissatisfaction Scale)

ความวิตกกังวลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นของวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิง หมายถึง การที่เด็กวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิงมีความวิตกกังวลต่อรูปร่างหน้าตาของตนเองมากน้อยเพียงใด โดยความกังวลนี้จะวัดได้จากคะแนนจากมาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคม (Social Anxiety Scale)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้ทราบถึงอิทธิพลของความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณะของตนเองมีผลต่อความวิตกกังวลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นของวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิง
2. สามารถนำผลวิจัยที่ได้มาไปประยุกต์ใช้ในด้านอื่นๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและวัยรุ่นต่อไปได้ในอนาคต

บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

วัยรุ่นตอนต้นเพศหญิงอายุ 13-15 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 120 คน

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

1. มาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ (Body Dissatisfaction Scale)

มาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ (Body Dissatisfaction Scale) ของ Mezzeo (1999) แปลและเรียบเรียงโดย ดร.กุลยา เดชอิทธิรัตน์ และอานนท์ ศักดิ์วีระวิชัย (2547) ประกอบด้วยคำถาม 10 ข้อ กลุ่มตัวอย่างตอบโดยแสดงความเห็นด้วยใน 5 ระดับ (5-point Likert-type scale) จากไม่เคยรู้สึกเลย จนถึงรู้สึกตลอดเวลา กับข้อความแต่ละข้อของกุลยา เดชอิทธิรัตน์ และอานนท์ ศักดิ์วีระวิชัย ได้รายงานความเที่ยงของมาตรในรูปแบบของค่าสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha เท่ากับ .94 ใช้เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัด ดังปรากฏในตารางดังนี้

คำตอบ	คะแนน
ไม่รู้สึกเลย	1
รู้สึกนานๆครั้ง	2
รู้สึกบางครั้ง	3
รู้สึกบ่อยครั้ง	4
รู้สึกตลอดเวลา	5

การแปลผลคะแนนรวมจะมีค่าสูงสุด 50 คะแนน และมีคะแนนต่ำสุด 10 คะแนน โดยกลุ่มตัวอย่างที่คะแนนสูงสุดหมายถึง มีความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ตนเองสูง และกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนต่ำ มีความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ตนเองต่ำ

2. มาตรฐานวัดความวิตกกังวลทางสังคม (Social Anxiety Scale)

ขั้นตอนการสร้างและพัฒนาเครื่องมือมาตรฐานวัดความวิตกกังวลทางสังคม

มาตรฐานวัดความวิตกกังวลทางสังคม (Social Anxiety Scale) พัฒนาและเรียบเรียงโดย นาย พงศ์ธร เลิศฤดีพรและ รศ. ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร (2552) โดยมีขั้นตอนการพัฒนาดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าเรื่องความวิตกกังวลทางสังคมและเรียบเรียงเพื่อสร้างมาตรฐานวัดขึ้นทั้งสิ้น 15 ข้อ เป็นข้อความทางบวก 8 ข้อ เป็นข้อความทางลบ 7 ข้อ เป็นมาตรฐานวัดแบบลิเคิร์ต (Likert scale)

2. การให้คะแนนมาตรฐานวัดความวิตกกังวลทางสังคมเป็นมาตรฐานวัดแบบลิเคิร์ตแบ่งเป็น 4 ระดับ คือ ไม่มีเลย บางครั้ง บ่อยครั้ง เกือบตลอดเวลา โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังปรากฏในตารางดังนี้

ข้อความ	คะแนน			
	ไม่มีเลย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เกือบตลอดเวลา
ทางบวก	4	3	2	1
ทางลบ	1	2	3	4

การแปลผลคะแนนรวมจะมีค่าสูงสุด 44 คะแนน และมีคะแนนต่ำสุด 11 คะแนน โดยกลุ่มตัวอย่างที่คะแนนสูงสุดหมายถึง มีความวิตกกังวลสูงสุด และกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนต่ำ มีความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะตนเองต่ำ

3. ทดลองใช้มาตรฐานที่สร้างขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน ซึ่งเป็นนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1-4

4. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับข้อกระทงอื่นทั้งหมด (Corrected Item-Total Correlation: CITC) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยการวิเคราะห์ค่า CITC จากข้อกระทงทั้งหมด 15 ข้อ ได้ข้อกระทงที่มีคุณภาพจำนวน 11 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha เท่ากับ .771 โดยได้ข้อกระทงทั้งหมดดังตารางนี้

ข้อความ	จำนวน(ข้อ)
1.ข้อกระทงทางบวก	6
2.ข้อกระทงทางลบ	5

Corrected Item-Total Correlation (CITC)

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Question1	41.37	21.558	.625	.613	.737
Question2	41.32	20.559	.697	.681	.727
Question3	41.45	23.404	.420	.451	.757
Question4	41.27	23.724	.346	.499	.764
Question5	41.53	22.016	.524	.598	.747
Question6	41.30	25.502	.104	.267	.781
Question7	41.07	23.894	.419	.480	.759
Question8	41.27	22.775	.456	.380	.754
Question9	41.00	22.542	.506	.562	.749
Question10	40.93	24.436	.353	.404	.764
Question11	41.03	24.236	.242	.389	.773
Question12	41.68	24.932	.518	.579	.750
Question13	40.67	24.701	.197	.437	.776
Question14	42.05	24.489	.197	.599	.777
Question15	42.27	25.351	.078	.394	.788

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แจกผู้ร่วมการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องที่ทำกรวิจัย คือ ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณะของตนเองและความวิตกกังวลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นของวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิง
2. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากเด็กวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิงโดยกลุ่มผู้ร่วมการวิจัยศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภายในกรุงเทพมหานคร จำนวน 120 คน และแจกมาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ (Body Dissatisfaction Scale) กับมาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคม (Social Anxiety Scale) ให้แก่กลุ่มผู้ร่วมการวิจัยได้ประเมินตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มาทั้งหมดนำมาตรวจสอบความถูกต้องก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Science) ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลร้อยละของคำตอบ (Percentile)
2. การวิเคราะห์ด้วยสถิติ The Pearson Product-Moment Correlation Coefficient เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาคำสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะของตนเองและความวิตกกังวลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นของวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิง
3. นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตาราง

บทที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณะของตนเองและความวิตกกังวลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นของวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิง โดยผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิงซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อายุ 13-15 ปี จากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้มานำเสนอด้วยข้อมูลร้อยละของคำตอบ และใช้การวิเคราะห์ด้วยสถิติ The Pearson Product-Moment Correlation Coefficient ในการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาค้นคว้าความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะของตนเองและความวิตกกังวลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นของวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิง โดยแบ่งข้อมูลเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลร้อยละของคำตอบ(Percentile)

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ด้วยสถิติ The Pearson Product-Moment Correlation Coefficient เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาค้นคว้าความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะของตนเองและความวิตกกังวลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นของวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิง

ตอนที่1 การวิเคราะห์ข้อมูลร้อยละของคำตอบ(Percentile)

ตารางที่1.1 แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบจากมาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ

	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1.ฉันไม่พึงพอใจในรูปร่างที่มีจนรู้สึกว่าจะปรับเปลี่ยนตัวเอง		
ไม่รู้สึกเลย	9	7.5
รู้สึกนานๆครั้ง	20	16.7
รู้สึกบางครั้ง	44	36.7
รู้สึกบ่อยครั้ง	35	29.2
รู้สึกตลอดเวลา	12	10.0
รวม	120	100.0
2.ฉันเห็นรูปร่างผู้หญิงคนอื่นแล้วรู้สึกว่ารูปร่างตนเองด้อยกว่า		
ไม่รู้สึกเลย	4	3.3
รู้สึกนานๆครั้ง	21	17.5
รู้สึกบางครั้ง	42	35.0
รู้สึกบ่อยครั้ง	37	30.8
รู้สึกตลอดเวลา	16	13.3
รวม	120	100.0
3.เวลาถอดเสื้อผ้าออกหมดฉันรู้สึกว่าตัวเองอ้วนเกินไป		
ไม่รู้สึกเลย	3	2.5
รู้สึกนานๆครั้ง	23	19.2
รู้สึกบางครั้ง	40	33.3
รู้สึกบ่อยครั้ง	30	25.0
รู้สึกตลอดเวลา	24	20.0
รวม	120	100.0
4.ฉันรู้สึกไม่สบายใจหากทานอาหารที่มีแคลอรีสูงเข้าไป		
ไม่รู้สึกเลย	3	2.5
รู้สึกนานๆครั้ง	6	5.0
รู้สึกบางครั้ง	32	26.7
รู้สึกบ่อยครั้ง	33	27.5
รู้สึกตลอดเวลา	46	38.3
รวม	120	100.0

ตารางที่ 1.2 แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบจากมาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ

	จำนวน(คน)	ร้อยละ
5.ฉันรู้สึกว่ารูปร่างของตัวเองไม่สมส่วน		
ไม่รู้สึกเลย	5	4.2
รู้สึกนานๆครั้ง	24	20.0
รู้สึกบางครั้ง	31	25.8
รู้สึกบ่อยครั้ง	39	32.5
รู้สึกตลอดเวลา	21	17.5
รวม	120	100.0
6.ฉันรู้สึกอายเวลาที่มองเห็นรูปร่างตัวเอง		
ไม่รู้สึกเลย	3	2.5
รู้สึกนานๆครั้ง	4	3.3
รู้สึกบางครั้ง	32	26.7
รู้สึกบ่อยครั้ง	46	38.3
รู้สึกตลอดเวลา	35	29.2
รวม	120	100.0
7.ฉันไม่พอใจในรูปร่างตัวเองที่ปรากฏในกระจกเงา		
ไม่รู้สึกเลย	6	5.0
รู้สึกนานๆครั้ง	4	3.3
รู้สึกบางครั้ง	34	28.3
รู้สึกบ่อยครั้ง	55	45.8
รู้สึกตลอดเวลา	21	17.5
รวม	120	100.0
8.ฉันรู้สึกกังวลกับรูปร่างตัวเองเวลาที่ต้องเข้าสังคม		
ไม่รู้สึกเลย	5	4.2
รู้สึกนานๆครั้ง	9	7.5
รู้สึกบางครั้ง	35	29.2
รู้สึกบ่อยครั้ง	45	37.5
รู้สึกตลอดเวลา	26	21.7
รวม	120	100.0

ตารางที่ 1.3 แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบจากมาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ

	จำนวน(คน)	ร้อยละ
9.ฉันรู้สึกว่าคุณเองกังวลกับรูปร่างที่มี		
ไม่รู้สึกเลย	3	2.5
รู้สึกนานๆครั้ง	18	15.0
รู้สึกบางครั้ง	25	20.8
รู้สึกบ่อยครั้ง	47	39.2
รู้สึกตลอดเวลา	27	22.5
รวม	120	100.0
10.เวลาที่เห็นผู้อื่นเบียดรูปร่างดี ฉันจะรู้สึกไม่พอใจกับรูปร่างตัวเอง		
ไม่รู้สึกเลย	5	4.2
รู้สึกนานๆครั้ง	15	12.5
รู้สึกบางครั้ง	30	25.0
รู้สึกบ่อยครั้ง	45	37.5
รู้สึกตลอดเวลา	25	20.8
รวม	120	100.0

จากตารางที่ 1 ทั้งหมดนั้น แสดงให้เห็นถึงจำนวนและร้อยละของคำตอบจากมาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ โดยมีข้อที่ตอบเป็นคะแนนร้อยละมากที่สุด

เป็นอันดับหนึ่งคือ ข้อ 7 ฉันไม่พอใจในรูปร่างตัวเองที่ปรากฏในกระจกเงา โดยตอบว่า รู้สึกบ่อยครั้ง เป็นจำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 45.8

เป็นอันดับสองคือ ข้อ 9 ฉันรู้สึกว่าคุณเองกังวลกับรูปร่างที่มี โดยตอบว่า รู้สึกบ่อยครั้ง เป็นจำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 39.2

แสดง5อันดับแรกของมาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ

รู้สึกตลอดเวลา		
ข้อความ	จำนวน120คน)	ร้อยละ
4.ฉันรู้สึกไม่สบายใจหากทานอาหารที่มีแคลอรีสูงเข้าไป	46	38.3
6.ฉันรู้สึกอายเวลาที่มองเห็นรูปร่างตัวเอง	35	29.2
9.ฉันรู้สึกว่าตัวเองกังวลกับรูปร่างที่มี	27	22.5
8.ฉันรู้สึกกังวลกับรูปร่างตัวเองเวลาที่ต้องเข้าสังคม	26	21.7
10.เวลาที่เห็นผู้อื่นมีรูปร่างดี ฉันจะรู้สึกไม่พอใจกับรูปร่างตัวเอง	25	20.8

ตารางที่ 2.1 แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบจากมาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคม

	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. ฉันมีความมั่นใจและเป็นตัวของตัวเองเมื่อฉันต้องทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ๆ		
ไม่มีเลย	0	0
บางครั้ง	29	24.2
บ่อยครั้ง	62	51.7
ตลอดเวลา	29	24.2
รวม	120	100.0
2. ฉันมั่นใจว่าคนรอบข้างยอมรับสิ่งที่ฉันเป็นหรือสิ่งที่ฉันทำ		
ไม่มีเลย	0	0
บางครั้ง	43	35.8
บ่อยครั้ง	72	60.0
ตลอดเวลา	5	4.2
รวม	120	100.0
3. ฉันรู้สึกประหม่าเมื่อต้องพูดคุยกับคนแปลกหน้า		
ไม่มีเลย	3	2.5
บางครั้ง	30	25.0
บ่อยครั้ง	68	56.7
ตลอดเวลา	19	15.8
รวม	120	100.0
4. ฉันรู้สึกวิตกกังวลว่าคนรอบตัวฉันจะไม่ยอมรับฉัน		
ไม่มีเลย	6	2.5
บางครั้ง	26	21.7
บ่อยครั้ง	61	50.8
ตลอดเวลา	27	22.5
รวม	120	100.0
5. ฉันชอบที่จะทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ในสังคม		
ไม่มีเลย	0	0
บางครั้ง	43	35.8
บ่อยครั้ง	58	48.3
ตลอดเวลา	19	15.8
รวม	120	100.0

ตารางที่ 2.2 แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบจากมาตรวัดความวิตกกังวลในสังคม

	จำนวน(คน)	ร้อยละ
6.ฉันกลัวว่าเพื่อนจะไม่ยอมรับฉัน		
ไม่มีเลย	7	5.8
บางครั้ง	33	27.5
บ่อยครั้ง	80	66.7
ตลอดเวลา	0	0
รวม	120	100.0
7.ฉันรู้สึกว่่าเพื่อนทุกคนรักฉัน		
ไม่มีเลย	2	1.6
บางครั้ง	53	44.2
บ่อยครั้ง	58	48.4
ตลอดเวลา	7	5.8
รวม	120	100.0
8.ฉันรู้สึกสบายใจเพราะเพื่อนยอมรับและขึ้นอยู่กับฉัน		
ไม่มีเลย	0	0
บางครั้ง	87	72.5
บ่อยครั้ง	26	21.7
ตลอดเวลา	7	5.8
รวม	120	100.0
9.ฉันรู้สึกว่า,คนรอบตัวฉันมองฉันในแง่ลบ		
ไม่มีเลย	0	0
บางครั้ง	94	78.3
บ่อยครั้ง	12	10.0
ตลอดเวลา	14	11.7
รวม	120	100.0
10.ฉันรู้สึกว่าเวลานั้นทำอะไรคนรอบข้างจะมองและหัวเราะฉัน		
ไม่มีเลย	0	0
บางครั้ง	33	27.5
บ่อยครั้ง	72	60.0
ตลอดเวลา	15	12.5
รวม	120	100.0

ตารางที่ 2.3 แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบจากมาตรวัดความวิตกกังวลในสังคม

	จำนวน(คน)	ร้อยละ
11.ฉันรู้สึกว่าการรบกวนข้างมองฉันด้วยความชื่นชม		
ไม่มีเลย	7	5.8
บางครั้ง	67	55.8
บ่อยครั้ง	31	25.8
ตลอดเวลา	15	12.5
รวม	120	100.0

จากตารางที่ 2 ทั้งหมดนั้น แสดงให้เห็นถึงจำนวนและร้อยละของคำตอบจากมาตรวัดความวิตกกังวลในสังคมโดยมีข้อที่ตอบเป็นคะแนนร้อยละมากที่สุด

เป็นอันดับหนึ่งคือ ข้อ 9 ฉันรู้สึกว่าคนรอบตัวฉันมองฉันในแง่ลบ โดยตอบว่า บางครั้ง เป็นจำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 78.3

เป็นอันดับสองคือ ข้อ 8 ฉันรู้สึกสบายใจเพราะเพื่อนยอมรับและขึ้นอยู่กับเคียงข้างฉัน โดยตอบว่า บางครั้ง เป็นจำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 72.5

แสดง 5 อันดับแรกของมาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคม(Social Anxiety Scale)

รู้สึกตลอดเวลา		
ข้อความ	จำนวน120คน)	ร้อยละ
1.ฉันมีความมั่นใจและเป็นตัวของตัวเองเมื่อฉันต้องทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ๆ	29	24.2
4.ฉันรู้สึกวิตกกังวลว่าคนรอบ,ตัวฉันจะไม่ยอมรับฉัน	27	22.5
3.ฉันรู้สึกประหม่าเมื่อต้องพูดคุยกับคนแปลกหน้า	19	15.8
5.ฉันชอบที่จะทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ในสังคม	19	15.8
10.ฉันรู้สึกเวลาที่ฉันทำอะไรคนรอบข้างจะมองและหัวเราะฉัน	15	12.5

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ด้วยสถิติ The Pearson Product-Moment Correlation Coefficient เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะของตนเองและความวิตกกังวลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นของวัยรุ่นตอนต้น เพศหญิง

ตารางที่ 3

แสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนที่ได้จากมาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ และมาตรวัดความวิตกกังวลในสังคมของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทั้งหมด 120 คน เป็นดังนี้

มาตรวัด	<i>M</i>	<i>SD</i>
มาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ	35.70	7.69
มาตรวัดความวิตกกังวลในสังคม	30.88	2.48

จากตารางที่ 3

คะแนนที่ได้จากมาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะมีค่าเฉลี่ย(*M*) เท่ากับ 35.70 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(*SD*) เท่ากับ 7.69

คะแนนที่ได้จากมาตรวัดความวิตกกังวลในสังคมมีค่าเฉลี่ย(*M*) เท่ากับ 30.88 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(*SD*) เท่ากับ 2.48

ผู้วิจัยวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะและความวิตกกังวลในสังคมของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทั้งหมด 120 คน ด้วยสถิติวิเคราะห์ The Pearson Product-Moment Correlation Coefficient (r) ดังสูตร

$$r_{xy} = \frac{n\sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[n\sum X^2 - (\sum X)^2][n\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

โดยใช้สัญลักษณ์ r ข้อมูลหรือระดับการวัดของตัวแปรแต่มาตราอันตรภาค ถึง มาตราอัตราส่วน โดยการหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรนั้นมักจะโดยใช้สัญลักษณ์ของตัวแปรเป็นตัวแปร X และ Y

ตารางที่ 4

ผลการวิเคราะห์แสดงดังนี้ โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะและความวิตกกังวลในสังคมของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทั้งหมด 120 คน

ตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์(r)
ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะและความวิตกกังวลในสังคม	.292**

** $p < .01$

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะและความวิตกกังวลในสังคม พบว่า ทั้ง 2 ตัวแปรมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีขนาดความสัมพันธ์เท่ากับ .292 ทิศทางบวก นั้นหมายความว่าถ้าหากนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความไม่พึงพอใจเพิ่มขึ้นจะทำให้มีความวิตกกังวลทางสังคมเพิ่มขึ้นตามไปด้วย นอกจากนี้ทั้ง 2 ตัวแปรยังอธิบายความแปรปรวนรวมกันได้ (r^2) คิดเป็นร้อยละ 8.5

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองและความวิตกกังวลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นของวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิง ผลการวิจัยพบว่าความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นของวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิงมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการวิจัยในข้างต้นนั้นพบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (The Pearson Product-Moment Correlation Coefficient) ของทั้งสองตัวแปรมีค่า ($r=.292^{**}$, $p<.01$)

แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองและความวิตกกังวลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นของวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิง โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่คะแนนความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองสูง จะมีแนวโน้มที่มีความวิตกกังวลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นสูงไปในทิศทางเดียวกัน และในกลุ่มตัวอย่างที่คะแนนความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองต่ำ ก็จะมีแนวโน้มที่มีความวิตกกังวลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นต่ำไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองและความวิตกกังวลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นนั้นแปรตามกัน ซึ่งสามารถอภิปรายได้ด้วยเหตุผลดังนี้ โดยวัยรุ่นหญิงตอนต้นในปัจจุบันได้ให้ความสำคัญกับรูปลักษณ์เป็นอย่างมากทั้งนี้เพราะรูปลักษณ์มีความสำคัญต่อสภาวะทางจิตใจของมนุษย์ เนื่องจากมีความสัมพันธ์โดยตรงกับความรู้สึก ความภาคภูมิใจ และการยอมรับในคุณค่าของตนเอง บุคคลที่มีความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเอง จะมีความภูมิใจ ยอมรับในคุณค่าและนับถือตัวเองสูงซึ่งจะก่อให้เกิดความมั่นใจในการติดต่อและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่นหญิงตอนต้น ซึ่งเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับรูปร่างของตนเองเป็นพิเศษ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้วัยรุ่นหญิงตอนต้นจึงมีความวิตกกังวลต่อรูปลักษณ์ของตนเองอย่างมาก ทั้งนี้เพราะเมื่อเด็กเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น เด็กจะมีการเปลี่ยนแปลงมากมายที่ส่งผลกระทบต่อการปรับตัวและสภาพจิตใจ การเปลี่ยนแปลงหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อตระหนักรู้ในตนเองอย่างมาก ก็คือ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายนี้เกิดจากอิทธิพลของฮอร์โมน ซึ่งจะส่งผลให้เด็กมีการเปลี่ยนแปลงทั้งลักษณะที่เห็นภายนอก เช่น รูปร่างสูงใหญ่ ลีลาขี้เล่น เสียงแตก ฯลฯ และการเปลี่ยนแปลงภายใน เช่น ระบบอวัยวะสืบพันธุ์ การเปลี่ยนแปลงนี้จะทำให้วัยรุ่นใช้เวลาส่วนใหญ่ในการพิจารณาร่างกายของตนเอง ลักษณะของความสนใจที่มุ่งพิจารณาเกี่ยวกับร่างกายว่าจะถูกมองอย่างไรนั้นจะมีลักษณะรุนแรงมากในช่วงวัยรุ่น โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งเป็นช่วงที่วัยรุ่นไม่พอใจในรูปลักษณ์ของตนเองมากกว่า

ช่วงวัยรุ่นตอนปลาย การไม่พอใจในรูปลักษณ์ของตนเองนี้พบว่าในเด็กผู้หญิงจะไม่พอใจในรูปลักษณ์ของตนเองมากกว่าผู้ชาย ตลอดจนมีความรู้สึกในด้านลบเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตน และในขณะที่ฮอร์โมนกระตุ้นให้มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแล้วฮอร์โมนยังกระตุ้นให้เด็กมีความสนใจในเพศตรงข้ามอีกด้วย ดังนั้นจึงทำให้วัยรุ่นรู้สึกสนใจที่จะทำความรู้จักกับเพศตรงข้าม แต่ในวัยรุ่น เด็กยังไม่มีประสบการณ์ที่จะมีทักษะในการทักทาย หรือทำความรู้จักกับเพศตรงข้ามมาก่อนจึงทำให้เด็กวัยรุ่นตอนต้นเกิดความวิตกกังวล ซึ่งความวิตกกังวลนี้เป็นรูปแบบของความวิตกกังวลทางสังคม (Social anxiety) ซึ่งถ้าวิตกกังวลมาก ๆ ก็อาจจะแสดงออกโดยการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมหรือเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เด็กวัยรุ่นคิดว่าเด็กจะถูกประเมิน ความวิตกกังวลทางสังคมในวัยรุ่นจะเกี่ยวกับ Self-presentation ซึ่งคือความต้องการที่บุคคลจะแสดงภาพลักษณ์ที่น่าพึงพอใจให้กับผู้อื่น และให้กับตนเองและเรามักจะสร้างตนเองขึ้นมาเพื่อให้คนอื่นประทับใจ ดังนั้นเราจึงมักตรวจสอบภาพลักษณ์ของเราอยู่เสมอและถ้าเรารู้ว่าภาพลักษณ์ของเราไม่ดีก็就会有ความวิตกกังวลเกิดขึ้นโดยเฉพาะเมื่อเด็กต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นแต่ถ้าเรารู้ว่าภาพลักษณ์ของเราดีและเรามีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ของเรา เราก็จะเกิดความมั่นใจ และความมั่นใจก็จะทำให้เราสามารถมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยไม่มีปัญหา ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองและความวิตกกังวลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นของวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิง

โดยงานวิจัยนี้ได้สอดคล้องกับ Leary & Kowaski (1995) ซึ่งกล่าวว่าความวิตกกังวลทางสังคมเป็นอารมณ์ที่ไม่น่าพึงประสงค์ที่ได้รับผลจากประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการประเมินภายในตนเองและ Daly et al. & McCrosky (1997) ได้ศึกษาเมื่อตัวเราเองเกิดความวิตกกังวลทางสังคมแล้วจะทำให้โอกาสในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมีน้อยลง พูดน้อยลง เกิดความตื่นเต้นขณะสนทนา และสุดท้ายก็จะทำให้ถอนตัวออกจากทุกสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในที่สุด Brown et al., (2007) และ Kashdan & Steger (2006) ได้ศึกษาความคิดเห็นและประสบการณ์ ในขณะที่พวกเขาทำกิจกรรมในแต่ละวันนั้น นักวิจัยได้พบว่าความวิตกกังวลทางสังคมไม่ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้คนหลีกเลี่ยงการรวมกลุ่มเสมอไป เมื่อผู้ร่วมการทดลองกำลังจะเกิดความวิตกกังวลทางสังคมในขณะที่พูดคุย ต้องการจบการปฏิสัมพันธ์นั้นหรือในคนที่ไม่ค่อยสนิท โดยผลของการทดลองนี้ชี้แนะว่าเพื่อนที่ไว้วางใจสามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดการกับความวิตกกังวลทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับ Savitsky & Gilovich (2003) ซึ่งกล่าวว่าเมื่อคนถูกผลักดันให้เข้าไปโดดเด่นในสังคมอย่างคาดไม่ถึงโดยปราศจากผู้หนุนที่ให้ความไว้วางใจ ซึ่งพวกเขาจะขยายการประมาณการในผู้ชมที่ทำให้เขาเกิดความกังวลใจ ซึ่งการตอบสนองดังกล่าว คือ สิ่งลวงตาในลักษณะไปรุ่งใสแบบกระจก (The illusion of transparency) แม้ว่าคนส่วนใหญ่ทุกคนจะมีประสบการณ์

เช่น ความวิตกกังวลทางสังคมซึ่งจะส่งผลให้เคঁากกลายเป็นเหยื่อ(ผู้เคราะห์ร้าย) จากความวิตกกังวลที่รุนแรง หรือความหวังทางสังคม

อีกประการหนึ่งที่สังเกตได้จากผลการวิจัยดังกล่าวในครั้งนีพบว่าความพึงพอใจในรูปลักษณะของตนเองมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นของวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งจะเห็นได้ว่าเป็นความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระดับที่ไม่สูงมากอาจจะเป็นผลมาจากที่ในปัจจุบันการกระทำ ความคิด การแสดงออกหรือค่านิยมของช่วงวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิงในปัจจุบันมีความเปลี่ยนแปลง จะเห็นได้จากวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิงบางคนที่มีค่านิยมว่าถึงแม้จะมีความพึงพอใจในรูปร่างแล้วแต่ก็ยังมี ความวิตกกังวลทางสังคมอยู่ อาจจะมีปัจจัยอื่นที่มากเกี่ยวข้องอย่างมากเช่น เพศตรงข้าม สภาพสังคมของการประชันเรื่องรูปร่างหรือความงาม เป็นต้นทำให้ ผลที่ได้ออกมาจึงอาจไม่ตรงตามทฤษฎีมากนัก จึงต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมกันต่อไป

อย่างไรก็ตามผลผ่านมาในข้างต้นนี้ก็ยังได้สนับสนุนการวิจัยในครั้งนี ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่คะแนนความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะของตนเองสูง จะมีแนวโน้มที่มีความวิตกกังวลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นสูงไปในทิศทางเดียวกัน และในกลุ่มตัวอย่างที่คะแนนความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะของตนเองต่ำ ก็จะมีแนวโน้มที่มีความวิตกกังวลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นต่ำไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณะของตนเองและความวิตกกังวลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นนั้นแปรตามกัน จึงถือว่าความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะของตนเองมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลต่อการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองและความวิตกกังวลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นของวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิง

สมมติฐานของการวิจัย

เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองมีผลต่อความวิตกกังวลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นของวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิง

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองของวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิง หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อรูปร่างของตนเองและการแสดงออกต่างๆของตนเอง โดยพิจารณาว่าความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองของวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิงนั้นตรงตามที่บุคคลนั้นคาดหวังหรือไม่ ซึ่งจะวัดได้จากคะแนนที่ได้จากมาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ (Body Dissatisfaction Scale)

ความวิตกกังวลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นของวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิง หมายถึง การที่เด็กวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิงมีความวิตกกังวลต่อรูปร่างหน้าตาของตนเองมากน้อยเพียงใด โดยความกังวลนี้จะวัดได้จากคะแนนจากมาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคม (Social Anxiety Scale)

กลุ่มตัวอย่าง

วัยรุ่นตอนต้นเพศหญิงอายุ13-15ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 120 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. มาตรการวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ (Body Dissatisfaction Scale)

มาตรการวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ (Body Dissatisfaction Scale) ของ Mezzeo (1999) แปลและเรียบเรียงโดย ดร.กุลยา เดชอิทธิรัตน์ และอานนท์ ศักดิ์วีระวิชัย (2547) ประกอบด้วยคำถาม 10 ข้อ กลุ่มตัวอย่างตอบโดยแสดงความเห็นด้วยใน 5 ระดับ (5-point Likert-type scale) จากไม่เคยรู้สึกเลย จนถึงรู้สึกตลอดเวลา กับข้อความแต่ละข้อของกกุลยา เดชอิทธิรัตน์ และอานนท์ ศักดิ์วีระวิชัย ได้รายงานความเที่ยงของมาตรในรูปแบบของค่าสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha เท่ากับ .94 ใช้เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัด ดังปรากฏในตารางดังนี้

คำตอบ	คะแนน
ไม่รู้สึกเลย	1
รู้สึกนานๆครั้ง	2
รู้สึกบางครั้ง	3
รู้สึกบ่อยครั้ง	4
รู้สึกตลอดเวลา	5

การแปลผลคะแนนรวมจะมีค่าสูงสุด 50 คะแนน และมีคะแนนต่ำสุด 10 คะแนน โดยกลุ่มตัวอย่างที่คะแนนสูงสุดหมายถึง มีความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ตนเองสูง และกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนต่ำ มีความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ตนเองต่ำ

2. มาตรการวัดความวิตกกังวลทางสังคม (Social Anxiety Scale)

ขั้นตอนการสร้างและพัฒนาเครื่องมือมาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคม

มาตรการวัดความวิตกกังวลทางสังคม (Social Anxiety Scale) พัฒนาและเรียบเรียงโดย นาย พงศ์ธร เลิศฤดีพรและ รศ. ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร (2552) โดยมีขั้นตอนการพัฒนาดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าเรื่องความวิตกกังวลทางสังคมและเรียบเรียงเพื่อสร้างมาตรวัดขึ้นทั้งสิ้น 15 ข้อ เป็นข้อความทางบวก 8 ข้อ เป็นข้อความทางลบ 7 ข้อ เป็นมาตรวัดแบบลิเคิร์ต (Likert scale)

2. การให้คะแนนมาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคมเป็นมาตรวัดแบบลิเคิร์ตแบ่งเป็น 4 ระดับ คือ ไม่มีเลย บางครั้ง บ่อยครั้ง เกือบตลอดเวลา โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังปรากฏในตารางดังนี้

ข้อความ	คะแนน			
	ไม่มีเลย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เกือบตลอดเวลา
ทางบวก	4	3	2	1
ทางลบ	1	2	3	4

การแปลผลคะแนนรวมจะมีค่าสูงสุด 44 คะแนน และมีคะแนนต่ำสุด 11 คะแนน โดยกลุ่มตัวอย่างที่คะแนนสูงสุดหมายถึง มีความวิตกกังวลสูงสุด และกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนต่ำ มีความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะตนเองต่ำ

3. ทดลองใช้มาตรที่สร้างขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน ซึ่งเป็นนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1-4

4. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับข้อกระทงอื่นทั้งหมด (Corrected Item-Total Correlation: CITC) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยการวิเคราะห์ค่า CITC จากข้อกระทงทั้งหมด 15 ข้อ ได้ข้อกระทงที่มีคุณภาพจำนวน 11 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha เท่ากับ .771 โดยได้ข้อกระทงทั้งหมดดังตารางนี้

ข้อความ	จำนวน(ข้อ)
1. ข้อกระทงทางบวก	6
2. ข้อกระทงทางลบ	5

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. แต่งผู้ร่วมการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องที่ทำกรวิจัย คือ ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณะของตนเองและความวิตกกังวลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นของวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิง
2. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากเด็กวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิงโดยกลุ่มผู้ร่วมการวิจัยศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภายในกรุงเทพมหานคร จำนวน 120 คน และแจกมาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ (Body Dissatisfaction Scale) กับมาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคม (Social Anxiety Scale) ให้แก่กลุ่มผู้ร่วมการวิจัยได้ประเมินตนเอง
3. นำข้อมูลที่ได้จากมาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคม (Social Anxiety Scale) และมาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ (Body Dissatisfaction Scale) มาวิเคราะห์เพื่อหา Correlation ด้วยโปรแกรม SPSS

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มาทั้งหมดนำมาตรวจสอบความถูกต้องก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Science) ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลร้อยละของคำตอบ (Percentile)
2. การวิเคราะห์ด้วยสถิติ The Pearson Product-Moment Correlation Coefficient เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะของตนเองและความวิตกกังวลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นของวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิง
3. นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตาราง

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะและความวิตกกังวลในสังคม พบว่า ทั้ง 2 ตัวแปรมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีขนาดความสัมพันธ์เท่ากับ .292 ทิศทางบวก นั้นหมายความว่าถ้าหากวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิง มีความไม่พึงพอใจเพิ่มขึ้นจะทำให้มีความวิตกกังวลทางสังคมเพิ่มขึ้นตามไปด้วย นอกจากนี้ทั้ง 2 ตัวแปรยังอธิบายความแปรปรวนร่วมกันได้ (r^2) คิดเป็นร้อยละ 8.5

ข้อจำกัดในการวิจัย

1. งานวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะและความวิตกกังวลในสังคม ดังนั้นผลการวิจัยจึงได้ครอบคลุมปัจจัยอื่นๆที่อาจส่งผลต่อผลการทดลองในครั้งนี้ได้
2. ผลการวิจัยเป็นการศึกษาเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นหญิงตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร จึงอาจไม่ใช่ตัวแทนวัยรุ่นหญิงตอนต้นทั่วประเทศ ฉะนั้นควรพึงระวังในการที่จะนำผลการวิจัยไปขยายกับประชากรกลุ่มอื่นๆ

ข้อเสนอแนะ

1. สังคมไทยในปัจจุบันไม่ควรเน้นเรื่องรูปร่าง หน้าตา เพียงอย่างเดียว ควรเน้นเรื่องคุณธรรม จริยธรรมให้มากขึ้น
2. มีการให้ความรู้ คำแนะนำ แก่วัยรุ่นหญิงตอนต้น ถึงความเข้าใจที่ผิดที่เกี่ยวกับการรับรู้รูปร่างของตนเองและความวิตกกังวลทางสังคม
3. ให้ครูในโรงเรียนดูแลเรื่องความวิตกกังวลของการเข้าสังคมของเด็กที่เพิ่งเริ่มเข้าวัยรุ่นให้มากขึ้น

รายการอ้างอิง

- รุจิเรศ เขี่ยมมุกิตตา. (2550). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองกับการเปิดรับการแต่งกายตามกระแสนิยม*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต คณะจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นนท์นี้ ศุภมมงคล. (2547). *ความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคมและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริรัตน์ กิจกาญจน์ไพบุลย์. (2550). *ความสัมพันธ์ที่ดัชนีมวลกายและการรับรู้ตนเองเมื่อวัดตุ่มต่อความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ของสตรีวัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. (2530) *จิตวิทยาวัยรุ่น*. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กรวดลัย ดวงรัตน์. (2546). *รูปลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต คณะแพทยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Greenberg, S.J., Bruess, E.C., & Haffner, W.D. (2002). *Exploring the dimensions of human sexuality*. Sudbury, Mass: Jones and Bartlett.
- Leonard, B.J., & Redland, A.R. (1981). *Processs in clinical nursing.*, New Jersey: Engglewood cliffs.
- Mintz, L.B., and Kashubeck, S. (1999). Body image and disordered eating among Asian American and Caucasian college students: An examination of race and gender differences. *Psychology of woman Quarterly*, 23, 781-796.
- Rice, Pamela Ann. (1987). The Effect of structured group counseling program on the Self-Esteem of a Sample of Sample of Black Juvenile Delinquent Males. *Dissertation Abstracts International* 49, 1065 , 25.
- Wright, M.R., (1984) Body image satisfaction in adolescent girls and boys. *Journal of youth and Adolescence*, 18, 71-84.

- Brooks – Gunn, J., & Paikoff, R.L., (1993). "Sex is a gamble, kinsing is a game";
Adolescent sexuality and health promotion. In S.G. Millstein, A.C. Petersen, & E.O. Nightingal (Eds.) Promoting the health of adolescents, N.Y.: Oxford University Press.
- Henderson, K.A., & Zivian, M.T. (1995) *The Development of gender difference in Adolescent in child Development*, Indianapolis.
- Schlenker, B.R., & Weigold, M.E. (1992) Interpersonal processes involving impression . regulation and Management. *Annual Review of Psychology*, 43, 133-168(P.71).
- Skreblin Strien. (1986). Body Image and Self-Esteem in Adolescent. *International Journal of Eating Disorder*, 5, 295-315.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม

เนื่องด้วยข้าพเจ้า นายพงศ์ธร เลิศฤดีพร นิสิตปริญญาตรี คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อยู่ในระหว่างการดำเนินการวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณะของตนเองและความวิตกกังวลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นของวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิง” จึงขอเก็บข้อมูล เพื่อประโยชน์ทางการศึกษาวิจัยต่อไป

ขอความกรุณาช่วยตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง ข้อมูลทั้งหมด จะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้น ผลการวิจัยที่ได้รับจะนำเสนอเป็นข้อมูลรวม ไม่มีส่วนตัวของผลการวิจัยครั้งนี้ที่จะอ้างถึงโดยตรง

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีทั้งหมด 2 ตอน คือ

1. มาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ (Body Dissatisfaction Scale)
2. มาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคม (Social Anxiety Scale)

ตอนที่ 1 มาตราวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์

โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้อย่างระมัดระวัง แล้วระบุว่าในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมาคุณมีความรู้สึกตามข้อความแต่ละข้อมากน้อยเพียงไร โดยใส่เครื่องหมายกากบาท (X) หน้าข้อความนั้น

ข้อความ	ไม่รู้สึกเลย	รู้สึกนานๆ ครั้ง	รู้สึกบางครั้ง	รู้สึกบ่อยครั้ง	รู้สึกตลอดเวลา
1.ฉันไม่พึงพอใจในรูปร่างที่มีจนรู้สึก ว่าควรเปลี่ยนตัวเอง					
2.ฉันเห็นรูปร่างผู้หญิงคนอื่นแล้ว รู้สึกว่ารูปร่างตนเองด้อยกว่า					
3.เวลาถอดเสื้อผ้าออกหมดฉันรู้สึก ว่าตัวเองอ้วนเกินไป					
4.ฉันรู้สึกไม่สบายใจหากทานอาหาร ที่มีแคลอรีสูงเข้าไป					
5.ฉันรู้สึกว่ารูปร่างของตัวเองไม่สม ส่วน					
6.ฉันรู้สึกอายเวลาที่มองเห็นรูปร่าง ตัวเอง					
7.ฉันไม่พอใจในรูปร่างตัวเองที่ ปรากฏในกระจกเงา					
8.ฉันรู้สึกกังวลกับรูปร่างตัวเองเวลา ที่ต้องเข้าสังคม					
9.ฉันรู้สึกว่าตัวเองกังวลกับรูปร่างที่มี					
10.เวลาที่เห็นผู้หญิงรูปร่างดี ฉันจะ รู้สึกไม่พอใจกับรูปร่างตัวเอง					

ตอนที่ 2 มาตรการวัดความวิตกกังวลทางสังคม

โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้อย่างระมัดระวัง แล้วระบุว่าในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมาคุณมีความรู้สึกตามข้อความแต่ละข้อมากน้อยเพียงไร โดยใส่เครื่องหมายกากบาท (X) หน้าข้อความนั้น

คำถาม	ไม่มีเลย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เกือบตลอดเวลา
1. ฉันมีความมั่นใจและเป็นตัวของตัวเองเมื่อฉันต้องทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ๆ				
2. ฉันมั่นใจว่าคนรอบข้างยอมรับสิ่งที่ฉันเป็นหรือสิ่งที่ฉันทำ				
3. ฉันรู้สึกประหม่าเมื่อต้องพูดกับคนแปลกหน้า				
4. ฉันรู้สึกวิตกกังวลว่าคนรอบข้างจะไม่ยอมรับฉัน				
5. ฉันชอบที่จะทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ในสังคม				
6. ฉันกลัวว่าเพื่อนจะไม่ยอมรับฉัน				
7. ฉันรู้สึกว่าเพื่อนทุกคนรักฉัน				
8. ฉันรู้สึกสบายใจเพราะเพื่อนยอมรับและยินยอมอยู่เคียงข้างฉัน				
9. ฉันรู้สึกว่าคนรอบข้างมองฉันในแง่ลบ				
10. ฉันรู้สึกว่าเวลาฉันทำอะไรคนรอบข้างจะมองและหัวเราะฉัน				
11. ฉันรู้สึกว่าคนรอบข้างมองฉันด้วยความชื่นชม				

ภาคผนวก ข
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

Corrected Item-Total Correlation (CITC)

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Question1	41.37	21.558	.625	.613	.737
Question2	41.32	20.559	.697	.681	.727
Question3	41.45	23.404	.420	.451	.757
Question4	41.27	23.724	.346	.499	.764
Question5	41.53	22.016	.524	.598	.747
Question6	41.30	25.502	.104	.267	.781
Question7	41.07	23.894	.419	.480	.759
Question8	41.27	22.775	.456	.380	.754
Question9	41.00	22.542	.506	.562	.749
Question10	40.93	24.436	.353	.404	.764
Question11	41.03	24.236	.242	.389	.773
Question12	41.68	24.932	.518	.579	.750
Question13	40.67	24.701	.197	.437	.776
Question14	42.05	24.489	.197	.599	.777
Question15	42.27	25.351	.078	.394	.788

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
bodydis	35.7000	7.69437	120
anxiety	30.8833	2.48418	120

Correlations

		bodydis	anxiety
bodydis	Pearson Correlation	1	.292(**)
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	120	120
anxiety	Pearson Correlation	.292(**)	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	120	120

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ประวัติผู้เขียนโครงการวิจัย

นายพงศ์ธร เลิศฤดีพร สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนเทพศิรินทร์ สายวิทย์-คณิต และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2547