

ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ค่าดัชนีมวลกาย  
การประเมินตนเองเสมือนวัตถุ และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในสตรีวัยรุ่น

นางสาวพลอยชมพู อัครธัญญ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2555

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)  
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)  
are the thesis authors' files submitted through the Graduate School.

RELATIONSHIPS AMONG SELF-ESTEEM, SELF-COMPASSION, BODY MASS INDEX,  
SELF-OBJECTIFICATION, AND BODY IMAGE SATISFACTION  
IN FEMALE ADOLESCENTS

Miss Ploychompoo Attasaranya

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Arts Program in Psychology  
Faculty of Psychology  
Chulalongkorn University  
Academic Year 2012

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง ความ  
เมตตากรุณาต่อตนเอง ค่าดัชนีมวลกาย การประเมิน  
ตนเองเมื่อในอดีตและความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทาง  
ร่างกายในสตรีวัยรุ่น

โดย

นางสาวพลอยชมพู อัครธัญญ์

สาขาวิชา

จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

อาจารย์ ดร.กฤษยา พิธิษฐสังฆการ

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์

---

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยเป็นส่วนหนึ่งของการ  
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศันสนีย์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(อาจารย์ ดร.กฤษยา พิธิษฐสังฆการ)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม  
(อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์)

..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กวรรณิการ์ นลราชสุวัฒน์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล)

พลอยชมพู อัครัตนย์: ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตาจากตนเองต่อตนเอง ค่าดัชนีมวลกาย การประเมินตนเองเหมือนวัตถุ และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในสตรีวัยรุ่น. (RELATIONSHIPS AMONG SELF-ESTEEM, SELF-COMPASSION, BODY MASS INDEX, SELF-OBJECTIFICATION, AND BODY IMAGE SATISFACTION IN FEMALE ADOLESCENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: อ.ดร.กฤษยา พิธิษฐ์สังฆการ, อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม: อ.ดร.ณัฐสุดา เต๋พันธ์, 102 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในสตรีวัยรุ่นกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตาจากตนเองต่อตนเอง ค่าดัชนีมวลกาย การประเมินตนเองเหมือนวัตถุด้านต่างๆ โดยกลุ่มตัวอย่างคือนิสิตนักศึกษาสตรีที่มีอายุระหว่าง 18-23 ปี จำนวน 327 คน ใช้เครื่องมือวัดในการวิจัย 4 ฉบับ ได้แก่ มาตรฐานวัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย มาตรฐานวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง มาตรฐานวัดความเมตตาจากตนเองต่อตนเอง มาตรฐานวัดการประเมินตนเองเหมือนวัตถุในมาตรฐานการสัมภาษณ์สำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง ด้านความรู้สึกรับอภัยในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง และด้านความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยวิธีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และวิธีการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยที่ศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือ

1. ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองในทิศทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 [ $r(327) = .44, p < .001$ ]

2. ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมีความสัมพันธ์กับความเมตตาจากตนเองต่อตนเองในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 [ $r(327) = .29, p < .001$ ]

3. ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมีความสัมพันธ์กับค่าดัชนีมวลกาย ในทิศทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 [ $r(327) = -.19, p < .001$ ]

4. องค์ประกอบย่อยของการประเมินตนเองเหมือนวัตถุด้านการสัมภาษณ์สำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองและความรู้สึกรับอภัยในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองนั้นมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในทิศทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 [ $r(327) = -.35, p < .001$ ] และ  $r(327) = -.32, p < .001$  ตามลำดับ ในขณะที่ความสัมพันธ์ที่ความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจนี้เป็นไปในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 [ $r(327) = .11, p < .05$ ]

5. เมื่อพิจารณาพร้อมกันโดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลแบบการถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรอิสระทั้งหมดเข้าไปในสมการ (Enter method) นั้น พบว่าตัวแปรเหล่านี้ร่วมกันพยากรณ์ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายได้ร้อยละ 31 ( $R^2 = .31, p < .001$ )

สาขาวิชา.....จิตวิทยาการปรึกษา.....ลายมือชื่อ.....  
ปีการศึกษา.....2555.....ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....  
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม.....

## 5378306738: MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEYWORDS: SELF-E STEEM / SELF-COMPASSION / BODY MASS INDEX / SELF-OBJECTIFICATION / BODY IMAGE SATISFACTION

PLOYCHOMPOO ATTASARANYA: RELATIONSHIPS AMONG SELF-ESTEEM, SELF-COMPASSION, BODY MASS INDEX, SELF-OBJECTIFICATION, AND BODY IMAGE SATISFACTION IN FEMALE ADOLESCENTS. ADVISOR: KULLAYA PISITSANGKAGARN, Ph.D., CO-ADVISOR: NATTASUDA TAEPHANT, Ph.D., 102 pp.

The purpose of this research study was to examine the relationships among body image satisfaction and self-esteem, self-compassion, body mass index, and various aspects of self-objectification. Participants were 327 Thai female undergraduates who were 18-23 years of age. The participants responded to a set of questionnaires measuring body image satisfaction, self-esteem, self-compassion, and the three areas of self-objectification (i.e., body surveillance, body shame, and control belief). Pearson's product moment correlation coefficient and Multiple Regression Analysis were used to analyse the data. Findings were as follows:

- 1) Body image satisfaction was significantly and positively correlated with self-esteem [ $r(328) = .44, (p < .001)$ ].
- 2) Body image satisfaction was significantly and positively correlated with self-compassion [ $r(327) = .29, (p < .001)$ ].
- 3) Body image satisfaction was significantly and negatively correlated with body mass index [ $r(327) = -.19, (p < .001)$ ].
- 4) Body image satisfaction were significantly and negatively correlated with body surveillance [ $r(327) = -.35, (p < .001)$ ], and body shame, [ $r(327) = -.32, (p < .001)$ ]. Different than hypothesized, body image satisfaction was found to have significant positive correlation with the sense of control that the participants had over their body image, [ $r(327) = .11, (p < .05)$ ].
- 5) When examined together, self-esteem, self-compassion, body mass index, and the three aspects of objectification significantly predicted body image satisfaction and accounted for 31% of its variance ( $R^2 = .31, p < .001$ ).

Field of Study: ....Counseling Psychology.. Student's Signature .....

Academic Year: .....2012..... Advisor's Signature .....

Co-advisor's Signature.....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้จะสำเร็จขึ้นไม่ได้เลย หากขาดความอนุเคราะห์จากบุคคลผู้มีพระคุณทุกท่านในชีวิตของของผู้วิจัย ดังต่อไปนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอาจารย์ ดร.กฤษยา พิธิษฐสังฆการ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ที่ร่วมเดินเคียงข้างผู้วิจัยตลอดเส้นทางสายนี้ ผู้ที่ทำให้การทำงานเป็นเสมือนการเดินทางร่วมกันที่มีความอบอุ่นงดงาม ตลอดทั้งเบื้องต้น ท่ามกลางจนถึงปลายทาง หากเปรียบตัวผู้วิจัยเหมือนกิ่งไม้ที่ปักชำไว้ อาจารย์ก็เป็นบุคคลที่ให้โอกาส ให้ความเมตตา ให้ความเอาใจใส่ ซึ่งสองมือและหนึ่งใจของอาจารย์ทำให้ผู้วิจัยได้เติบโตขึ้นในอีกขั้นหนึ่งของชีวิต อันจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย หากไม่ได้รับความกรุณาจากอาจารย์

ขอขอบพระคุณอาจารย์ ดร. ณัฐสุดา เต้พันธ์ ผู้ที่ให้การรับฟังอย่างลึกซึ้ง ให้ความห่วงใย คอยให้กำลังใจผู้วิจัยตลอดเส้นทาง จนมีกำลังและสามารถออกเดินทางต่อจนถึงจุดหมายปลายทาง ขอขอบพระคุณรศ. ดร.โสรัช โพธิ์แก้ว ผู้ซึ่งเป็นครู"ชีวิต"สอนให้รู้จักและเข้าใจความจริงของชีวิตอย่างไม่อาจหาอ่านได้จากหนังสือเล่มใด ขอขอบพระคุณ รศ.สุภาพรรณ โคตรจรัส, รศ.ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กวรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ ผู้ซึ่งกรุณาให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์และทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณดร.นิรุทธ์ วัฒนินภาส และอาจารย์ รัชนิย์ แก้วคำศรี สำหรับความช่วยเหลือในการเก็บแบบสอบถาม ขอขอบคุณ คุณวิภาดา อัครธัญญ์ ผู้เป็นจุดยืนที่เข้มแข็ง เป็นแรงบันดาลใจ เป็นบ่อเกิดของพลังให้กับข้าพเจ้า สอนการแยกแยะ ทางเลือกและการสร้างความเป็นไปได้ใหม่แก่ข้าพเจ้า ขอขอบคุณคุณปรัญญา คีตวรรณาส สำหรับการเป็นพื้นที่การรับฟัง ความรัก ความเชื่อมั่นในการเป็นที่แท้จริงของข้าพเจ้า ให้ความอบอุ่นใจ และสิ่งดี ๆ อื่นๆ อีกมากมาย ขอขอบคุณทุกๆ กำลังใจและความเกื้อกูลจากเพื่อนๆ จิตวิทยาการปรึกษา รุ่น 26

สิ่งสำคัญเหนือสิ่งอื่นใด ข้าพเจ้าต้องขอกราบขอบพระคุณคุณแม่อย่างสุดซึ้ง ผู้ซึ่งคอยดูแล สนับสนุนและเป็นกำลังใจให้ข้าพเจ้าเสมอมา เป็นผู้ที่อยู่เบื้องหลังทุกอย่างก้าวในชีวิตของการเรียนรู้และเติบโตของข้าพเจ้า

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของงานวิจัย.....	6
คำถามงานวิจัย.....	6
สมมติฐานในการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย.....	7
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	9
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากงานวิจัย.....	10
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
ภาพลักษณ์ทางร่างกาย.....	12
ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย.....	13
ความสำคัญของความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย.....	14
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย.....	15
การเห็นคุณค่าในตนเอง.....	16
ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	16
แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	17
แนวคิดที่เกี่ยวข้องของการเห็นคุณค่าในตนเองและภาพลักษณ์ทางร่างกาย.....	18
ความเมตตากรุณาต่อตนเอง.....	19

ความหมายของความเมตตากรุณาต่อตนเอง.....	19
แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง.....	20
แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง และภาพลักษณ์ ทางร่างกาย.....	21
ดัชนีมวลกาย.....	23
ความหมายของค่าดัชนีมวลกาย.....	23
แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับค่าดัชนีมวลกายกับภาพลักษณ์ทางร่างกาย.....	24
การประเมินตนเองเหมือนวัตถุ.....	25
ความหมายของการประเมินตนเองเหมือนวัตถุ.....	25
แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการประเมินตนเองเหมือนวัตถุ.....	26
สรุปความสำคัญของการศึกษาความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย.....	28
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	29
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	29
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	30
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	38
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	38
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	40
บทที่ 5 อภิปรายผลการวิจัย.....	53
บทที่ 6 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	65
รายการอ้างอิง.....	73
ภาคผนวก.....	80
ภาคผนวก ก. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	81
ภาคผนวก ข. เอกสารรับรองคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย.....	82
ภาคผนวก ค. ผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์รายข้อของทุกมาตรวัด.....	87
ภาคผนวก ง. มาตรวัดในการเก็บข้อมูลจริง.....	95
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	102



## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	การแปลผลค่าดัชนีมวลกายตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2009).....	23
2	สรุปขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดและคุณภาพของเครื่องมือวัด.....	37
3	ข้อมูลทางด้านคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง .....	41
4	ค่ามัชฌิมเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าอัลฟาและสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร	46
5	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสู่สมการทุกตัวพร้อมกัน	47
6	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณด้วยวิธีการเลือกตัวแปรโดยวิธีเพิ่มตัวแปรอิสระแบบขั้นตอน.....	50

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body image) เป็นสิ่งที่บุคคลมักให้ความสนใจ เนื่องจากภาพลักษณ์ทางร่างกายเป็นสิ่งที่บุคคลอื่นสังเกตเห็นและรับรู้เกี่ยวกับตัวบุคคลนั้น โดยภาพลักษณ์ทางร่างกายมีส่วนสำคัญในการสร้างความประทับใจแรกพบเมื่อบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Paxton, Neumark-Sztainer, Hannan, & Eisenberg, 2006) โดยบุคคลที่มีภาพลักษณ์ทางร่างกายที่ดึงดูดใจสูง มักจะได้รับการประเมินและการปฏิบัติทางบวกมากกว่าบุคคลที่มีภาพลักษณ์ทางร่างกายที่น่าดึงดูดใจน้อยกว่า (Berry & Miller, 2001) ทั้งในการตอบรับว่าจ้างงาน การประเมินศักยภาพด้านการเรียน และการตอบสนองทางบวกจากเพื่อนและคนรัก (Wright, 1998 as cited in Cash, 2002) เป็นต้น ดังนั้นภาพลักษณ์ทางร่างกายจึงมีผลต่อความมั่นคงทางด้านจิตใจของบุคคล มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกและการยอมรับในคุณค่าของตนเองตามค่านิยมของสังคม

ผลของภาพลักษณ์ทางร่างกายที่มีต่อบุคคลนั้นมีความสำคัญโดดเด่นเป็นพิเศษในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ก้าวเข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศ และการมีการค้นหาอัตลักษณ์ของตนเอง และสานสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามซึ่งภาพลักษณ์ทางร่างกายเข้ามามีบทบาทสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้หญิงนั้น สังคมมักมีการนำเสนอผ่านสื่อต่างๆ ถึงภาพลักษณ์ในอุดมคติว่าวัยรุ่นหญิงควรมีภาพลักษณ์ทางร่างกายเช่นไร ดังนั้นวัยรุ่นหญิงจึงมีความโน้มเอียงที่จะสนใจดูแลและต้องการปรับปรุงภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนให้ดูดีตามค่านิยมในสังคม จนอาจกล่าวได้ว่าผู้หญิงวัยรุ่นนั้นเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายเป็นพิเศษ (Thompson & Smolak, 2002) เมื่อเทียบกับวัยรุ่นชายแล้ว วัยรุ่นหญิงจะกังวลสนใจด้านการรับประทานอาหารและรูปร่างมากกว่า ซึ่งน้ำหนักบ่อยครั้งมากกว่าและมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับน้ำหนักของตนเองมากกว่าผู้ชาย (Dwyer, Feldman, Deltzer, & Mayer, 1969 อ้างถึงใน ปวีณา ยุกตานนท์, 2549) ความวิตกกังวลสนใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองนี้เองส่งผลให้วัยรุ่นหญิงมีโอกาสมองเห็นข้อบกพร่องในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองมากขึ้น ส่งผลให้เกิดความไม่

พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย จนมีรายงานสรุปว่า ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ได้กลายเป็นความไม่พึงพอใจตามปกติ (normative discontent) ในกลุ่มวัยรุ่นหญิงไปแล้ว (Rodin, Dilberstein, & Striegel-Moore, 1985)

ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายนั้นส่งผลกระทบต่อมากมาย เพื่อให้ได้มาซึ่งภาพลักษณ์ทางร่างกายอันน่าดึงดูดใจ วัยรุ่นหญิงหลายคนใช้วิธีการลดน้ำหนักอย่างหักโหมจนอาจก้าวล่วงเข้าสู่พฤติกรรมของการกินอาหารที่ผิดปกติได้ เช่น โรคอะนอเร็กเซีย (Anorexia Nervosa) โรคบูลิเมีย (bulimia Nervosa) หรือการรับประทานอาหารแบบยังไม่อยู่ (Binge eating disorders) เป็นต้น นอกจากนี้ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายทางกายยังมีความความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกต่ำต้อยด้อยค่า และความรู้สึกซึมเศร้า และสามารถนำไปสู่โรคซึมเศร้าได้ในที่สุด (Stice & Whitenton, 2002)

ด้วยอิทธิพลของภาพลักษณ์ทางร่างกายในช่วงต้น พบว่ามิงงานวิจัยจำนวนมากที่มุ่งเน้นศึกษาในประเด็นนี้ โดยมุ่งเน้นเพื่อทำความเข้าใจว่าอะไรทำให้บุคคลเกิดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ซึ่งได้ขยายองค์ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยต่างๆ ที่ทำนายความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย เช่น ปัจจัยทางด้านสังคม ครอบครัว สื่อต่างๆ บุคลิกลักษณะและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (เช่นระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่ต่ำ แรงผลักดันเพื่อมีรูปร่างผอมเพรียว) นอกจากนี้งานวิจัยเหล่านี้ยังได้แสดงผลกระทบของความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย (เช่น อาการของโรคการกินอาหารผิดปกติ อารมณ์ซึมเศร้า การหลีกเลี่ยงสังคมและความบกพร่องด้านความสัมพันธ์ระหว่างคูรััก) (Kelly, Wall, Eisenberg, Story, & Neumark-Sztainer, 2005)

แม้งานวิจัยจำนวนมากมุ่งเน้นศึกษาในด้านความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ความรู้ด้านความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย เช่น ตัวแปรที่ทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ และผลลัพธ์ของความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ยังไม่ได้รับการสนใจเท่าที่ควร (Cash & Pruzinsky, 2002) หรือหากมีการกล่าวถึงก็เป็นเพียงการกล่าวเสริมในงานที่ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Stice & Shaw, 2002) ซึ่งการศึกษาเบื้องต้นเกี่ยวกับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของ Avalos, Tylka และ Wood-Barcalow (2005) ได้เสนอว่า ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายสะท้อนให้เห็นผ่านการที่บุคคลรู้สึกพอใจยอมรับภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองรวมถึงความไม่สมบูรณ์แบบที่มี ไม่ว่าจะลักษณะภายนอกที่ปรากฏจะเป็นอย่างไร การยอมรับนี้จะนำมาซึ่งความเคารพในความต้องการของร่างกาย ปฏิเสธที่จะ

รับเอาภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติจากสื่อต่างๆ มาใช้ในการประเมินตนเอง หากแต่เลือกทำพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ (Avalos, Tylka, & Wood-Barcalow, 2005) และจะลดความเสี่ยงของพยาธิสภาพเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร (Stice & shaw, 2004) ความเข้าใจถึงความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจะมีประโยชน์อย่างยิ่ง ในการขยายองค์ความรู้ด้านภาพลักษณ์ทางร่างกายให้ครอบคลุมทุกมิติและเพื่อประโยชน์ในการดำเนินงานด้านการเสริมสร้าง และคงไว้ซึ่งการปรับตัวทางจิตวิทยา ดังที่ Seligman (2002) ได้ย้าว่า ในการศึกษามิติของภาพลักษณ์ทางร่างกายทางบวกนั้น จำเป็นในการเสริมสร้างและดำรงไว้ซึ่งการมีสุขภาวะทางจิตที่ดี โดยเฉพาะในการลดความเสี่ยงต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามมาจากความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ดังนั้น มีความพยายามเบื้องต้นในการเข้าใจปัจจัยนี้ ดังเช่น Striegel-Moore และ Cachelin (1999 as cited in Avalos et al., 2002) ที่เสนอมุมมองว่าปัจจัยที่ทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายควรมีลักษณะตรงข้ามกับปัจจัยที่ทำนายความไม่พึงพอใจนี้ อาทิเช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นต้น

งานวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งเพื่อศึกษาปัจจัยที่ช่วยพยากรณ์ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของวัยรุ่นสตรี โดยศึกษาตัวแปรที่ช่วยพยากรณ์ความพึงพอใจนี้ทั้งหมด 4 ปัจจัย คือการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ความเมตตาต่อตนเอง (Self-compassion) ดัชนีมวลกาย (Body mass index) และการประเมินตนเสมือนวัตถุ (Body objectification) ซึ่งแบ่งเป็นปัจจัยย่อยอีกสามด้าน คือการเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกาย ความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกาย และความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกาย

โดยมีรายละเอียดของแต่ละตัวแปรดังนี้

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) นั้นหมายถึง การประเมินค่าโดยรวมของบุคคลถึงคุณค่าของตนเอง โดยมุ่งเน้นถึงความสำเร็จในประเด็นที่ให้คุณค่า มาใช้ผนวกกับการเรียนรู้และการประเมินจากสังคมภายนอก สร้างเป็นระบบความเชื่อภายในตนเองขึ้นมา โดยการรับรู้สิ่งผลกระทบในแง่ลบต่างๆ ทั้งอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกของบุคคล (Rosenberg, 1985) การเห็นคุณค่าในตนเอง ประเมินได้หลายมิติ โดยประเมินจากคุณค่าเฉพาะด้าน (การศึกษา กีฬา ครอบครั้ว สังคม และอื่นๆ) หรือการเห็นคุณค่าของตนโดยรวมก็ได้ การประเมินนี้จะนำไปสู่ความพึงพอใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Mendelson & White, 2001) ทั้งนี้ การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกกับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ดังปรากฏในงานวิจัยของ Williams (2004) ที่ศึกษาความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในสตรีวัยรุ่น และ

รายงานว่ เมื่อเปรียบเทียบกันแล้ว ผู้หญิงที่มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายสูงจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้หญิงที่ไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตัวเอง นอกจากนี้ ผู้หญิงในกลุ่มแรกยังมีความต้องการความสมบูรณ์แบบในภาพลักษณ์ทางร่างกายต่ำ และไม่ใช้วิธีการหลีกเลี่ยงการรับรู้ภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองตามจริง เช่นหลีกเลี่ยงการส่องกระจกและการชั่งน้ำหนัก อีกทั้งไม่ใช้วิธีการปรับปรุงภาพลักษณ์ทางร่างกายภายนอกเพื่อจัดการความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย

การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นนับเป็นปัจจัยทางจิตวิทยาที่ได้รับความนิยมศึกษาเป็นที่แพร่หลาย หากแต่ได้รับคำวิพากษ์ว่าปัจจัยนี้ได้รับอิทธิพลทางสังคมสูง กล่าวคือมีความเป็นไปได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นผลมาจากการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น และการบรรลุถึงมาตรฐานทางสังคม (Leary, 1999 as cited in Wasyliw, Mackinnon, & Maclellan, 2012) ในการศึกษาี้จึงเพิ่มการศึกษาตัวแปรทางจิตวิทยาที่น่าจะช่วยลดอิทธิพลนี้ลง อันได้แก่ ความเมตตาตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) โดยความเมตตาตากรุณาต่อตนเองเป็นการรับรู้ต่อประสบการณ์ต่างๆที่บุคคลมี โดยเฉพาะประสบการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ โดยไม่หลีกเลี่ยง บิดเบือน หรือปฏิเสธประสบการณ์นั้น ซึ่งการรับรู้ในลักษณะนี้จะก่อให้เกิดความปรารถนาที่จะบรรเทาความทุกข์และเยียวยาตนเองด้วยความเมตตา ความเมตตาตากรุณาต่อตนเองยังเกี่ยวข้องกับการเข้าใจว่าประสบการณ์ความทุกข์ ความรู้สึกไม่ดีพอ ความล้มเหลว เป็นประสบการณ์ส่วนหนึ่งในความเป็นมนุษย์ (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007)

แม้งานวิจัยที่เชื่อมโยงความเมตตาตากรุณาต่อตนเองเข้ากับความถึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายนั้นยังไม่ปรากฏ หากแต่เมื่อพิจารณาตามแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเมตตาตากรุณาต่อตนเองแล้ว มีความเป็นไปได้ว่าการรับรู้แง่มุมต่างๆ ของตนเองด้วยการยอมรับ มิได้ปรุงแต่งเพิ่มเติมนั้น น่าที่จะเอื้อให้บุคคลมีความพึงพอใจกับภาพลักษณ์ทางร่างกายตามที่มีสูงขึ้นไป ทั้งนี้ มีงานวิจัยสนับสนุนว่า ผู้หญิงที่มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองนั้น เป็นผู้ที่มีความเมตตาตากรุณาต่อตนเอง โดยยอมรับร่างกายของตนเองได้ แม้ว่าจะมีข้อบกพร่องใดๆ และปฏิเสธที่จะนำเอาภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติที่น่าเสนอในสื่อต่างๆ มาเป็นเกณฑ์หรือตัวแบบในการพัฒนาภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง (Wood-Barcalow, Tylka, & Augustus-Horvath, 2010)

นอกเหนือจากปัจจัยทางจิตวิทยาในข้างต้นแล้ว ปัจจัยหนึ่งที่สังคมโดยทั่วไปมีความเชื่อว่ามี ความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายคือค่าดัชนีมวลกาย ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึง

อัตราส่วนระหว่างน้ำหนักตัวและความสูง อันแสดงถึงลักษณะทางกายภาพที่ปรากฏ แม้งานวิจัยที่ผ่านมา จะมุ่งเน้นศึกษาความสัมพันธ์ของดัชนีมวลกายกับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย อาทิเช่น งานของ Grogan (1999) ที่รายงานว่า วัยรุ่นหญิงที่มีค่าดัชนีมวลกายสูงกว่ามาตรฐาน มักต้องเผชิญกับอคติจากบุคคลรอบด้าน อาทิเช่น ถูกประเมินว่าไม่ค่อยมีความกระตือรือร้น ไม่ฉลาด ไม่ขยัน มีโอกาสประสบความสำเร็จ และมีความดึงดูดใจน้อยกว่าวัยรุ่นที่มีน้ำหนักตัวปกติ (Rosenblum & Lewis, 1999 อ้างถึงใน สิรินมาศ ศรีดาชาติ, 2553) ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้จึงได้นำตัวแปรดัชนีมวลกายเข้ามาศึกษาด้วย เพื่อตอบคำถามว่าค่าดัชนีมวลกายส่งผลกระทบต่อระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายอย่างไร โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีการศึกษาร่วมกับตัวแปรอิสระอื่นๆในการวิจัยครั้งนี้

ปัจจัยสุดท้ายที่จะศึกษาในครั้งนี้ คือ ระดับการประเมินตนเองเสมือนวัตถุ (Objectification theory) ซึ่งมีที่มาจากทฤษฎีสตรีนิยม (Fredrickson & Robert, 1997) ที่อธิบายความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของผู้หญิงไว้อย่างกว้างขวาง โดยสรุปแล้ว ทฤษฎีนี้ประเมินว่าสังคมมักประเมินผู้หญิงเป็นเสมือนวัตถุทางเพศ โดยให้ความสำคัญกับความสวยงามทางร่างกายมากกว่าที่จะเห็นคุณค่าของผู้หญิงจากความรู้ความสามารถ จิตใจ หรือคุณสมบัติอื่นๆ นอกเหนือจากภาพลักษณ์ที่ปรากฏ ซึ่งการประเมินตนเองในลักษณะนี้ส่งผลให้ผู้หญิงมีการเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองอยู่เสมอว่าตนเองมีภาพลักษณ์ทางร่างกายที่สวยงามน่าปรารถนาตามค่านิยมของสังคมหรือไม่ และเกิดความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองหากภาพลักษณ์ที่มีอยู่นั้น ไม่สอดคล้องกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติของสังคม และความพยายามใช้วิธีการต่างๆ มาควบคุมเพื่อให้ได้มาซึ่งภาพลักษณ์ทางร่างกายที่สังคมให้การยอมรับ ดังนั้นการที่ผู้หญิงลดการเปิดรับอิทธิพลทางสังคมในประเด็นของการประเมินตนเองเสมือนวัตถุ และมีลักษณะต่างๆ ที่ระบุในข้างต้นนี้ น้อยลงก็น่าที่จะมีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนมากขึ้น

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น การวิจัยในครั้งนี้จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ค่าดัชนีมวลกาย และการประเมินตนเองเสมือนวัตถุทั้งสามด้านกับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย โดยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือสตรีวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ทางร่างกายมากเป็นพิเศษ (Cusumano & Thompson, 2001) ข้อมูลที่ได้รับในการศึกษาครั้งนี้จะช่วยเพิ่มพูนองค์ความรู้ด้านภาพลักษณ์ทาง

ร่างกาย อีกทั้งยังเป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้เสริมสร้างความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของวัยรุ่นสตรีต่อไป

### **วัตถุประสงค์ของงานวิจัย**

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ดัชนีมวลกาย และการประเมินตนเองเสมือนวัตถุทั้งสามด้านกับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย

### **คำถามงานวิจัย**

การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ดัชนีมวลกาย และการประเมินตนเองเสมือนวัตถุทั้งสามด้านมีความสัมพันธ์และร่วมกันทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายหรือไม่ อย่างไร

### **สมมติฐานการวิจัย**

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในทิศทางบวก
2. ความเมตตากรุณาต่อตนเอง มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในทิศทางบวก
3. ดัชนีมวลกาย มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในทิศทางลบ
4. การประเมินตนเองเสมือนวัตถุทั้งสามด้าน มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในทิศทางลบ
5. การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ค่าดัชนีมวลกาย และการประเมินตนเองเสมือนวัตถุ ร่วมกันทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### **ขอบเขตของการวิจัย**

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตนักศึกษาสตรีระดับปริญญาบัณฑิตที่มีอายุ 18-23 ปี ในสถาบันอุดมศึกษาภาครัฐและเอกชนในกรุงเทพฯและปริมณฑล

## 1. ตัวแปรในการวิจัย

### 1.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่

- (1) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)
- (2) ความเมตตาต่อตนเอง (Self-compassion)
- (3) ดัชนีมวลกาย (Body mass index)
- (4) การประเมินตนเองเหมือนวัตถุ (Self-objectification) แบ่งเป็น 3 ด้านได้แก่
  - ก. การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง (Body surveillance) หมายถึง การเฝ้าตรวจตรา ครุ่นคิดพิจารณาว่าภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองตรงตามมาตรฐานสังคมหรือไม่
  - ข. ความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง (Body shame) หมายถึง ความรู้สึกอับอายที่บุคคลมี เมื่อรู้สึกว่าภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองเป็นไปตามมาตรฐานของสังคม
  - ค. ความเชื่อเรื่องการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง (Body control) หมายถึงทัศนคติ ความเชื่อที่บุคคลมีว่าตนเองสามารถควบคุมให้ภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเป็นไปตามมาตรฐานทางสังคม

### 1.2 ตัวแปรตาม คือ ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body satisfaction)

## คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย

1. **ภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body image)** หมายถึง ภาพในความคิดที่บุคคลมีต่อรูปร่างของตนเอง ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงประสบการณ์ที่สั่งสมมาจากการเรียนรู้และหล่อหลอมทางสังคม จนเกิดเป็นความเชื่อ ความรู้สึกนึกคิด และการประเมินค่าตนเอง
2. **ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body satisfaction)** หมายถึง การที่บุคคลยอมรับรูปร่างของตนเองได้อย่างที่เป็น ไม่วิพากษ์วิจารณ์ถึงข้อบกพร่องในรูปร่างของตนเอง ปฏิเสธที่จะรับเอาภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติของสังคมมาใช้ประเมินรูปร่างของตนเอง หากแต่ดูแลร่างกายด้วยพฤติกรรมที่เป็นผลดีต่อสุขภาพ ในการวิจัยครั้งนี้ ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายวัดด้วยแบบวัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของ Avalos, Tylka และ Wood-Barcalow (2005)



3. **การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)** หมายถึง การประเมินค่าโดยรวมของบุคคลถึงคุณค่าของตนเอง โดยเกิดจากการประเมินตนเองถึงความสำเร็จในประเด็นที่ให้คุณค่า ผนวกกับการเรียนรู้และการประเมินจากสังคมภายนอก มาสร้างเป็นระบบความเชื่อภายในตนเองขึ้นมา โดยการรับรู้ที่ส่งผลกระทบในแง่บวกต่างๆ ทั้งอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกของบุคคล (Rosenberg, 1985) ในการวิจัยครั้งนี้การเห็นคุณค่าในตนเองวัดด้วยแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Rosenberg (1985)
4. **ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion)** หมายถึง การรับรู้ต่อประสบการณ์ทางจิตใจอย่างมีสติตระหนักรู้ โดยไม่หลีกเลี่ยง บิดเบือน ปฏิเสธ หรือไม่ตัดสินตีความประสบการณ์เหล่านี้ หากแต่เข้าใจว่าอารมณ์ความรู้สึกที่มีและประสบการณ์ต่างๆ เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์และเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลโดยทั่วไป การรับรู้ในลักษณะนี้เอื้อให้บุคคลอยู่กับปัจจุบันขณะและปฏิบัติต่อตนเองอย่างอ่อนโยนเมื่อเกิดความทุกข์ขึ้น ในการวิจัยครั้งนี้ความเมตตากรุณาต่อตนเองวัดได้ด้วยแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองของ Neff (2003)
5. **ดัชนีมวลกาย (Body mass index)** หมายถึง ค่าที่สะท้อนให้เห็นว่าบุคคลมีน้ำหนักที่เหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ ซึ่งเป็นวิธีที่นิยมใช้ทั่วไปในปัจจุบันในการวินิจฉัยภาวะการมีน้ำหนักเกินมาตรฐานหรือโรคอ้วน โดยมีที่มาจากเกณฑ์มาตรฐานทั่วไปขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2009) โดยคำนวณจากการใช้น้ำหนักตัวเปรียบเทียบกับความสูง ดังนี้ ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) = น้ำหนักตัว (kg) / ความสูง (เมตร<sup>2</sup>)
6. **การประเมินตนเสมือนวัตถุ (Self-objectification)** หมายถึง การที่บุคคลเรียนรู้จากสังคมที่จะประเมินคุณค่าของตนเองจากภาพลักษณ์ทางร่างกายภายนอกที่มี โดยมองข้ามความรู้สึกคุณค่าและคุณลักษณะอื่นๆ ของตนไป ในการวิจัยครั้งนี้การประเมินตนเสมือนวัตถุวัดโดยใช้มาตรวัดการประเมินตนเสมือนวัตถุ (Objectified body consciousness scale) ของ McKinley และ Hyde (1996) ซึ่งประกอบด้วย 3 มาตรการย่อยคือ

6.1 การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง (Body surveillance) หมายถึง การเฝ้าตรวจตรา ครุ่นคิดพิจารณาว่าภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเข้ากับมาตรฐานสังคมหรือไม่

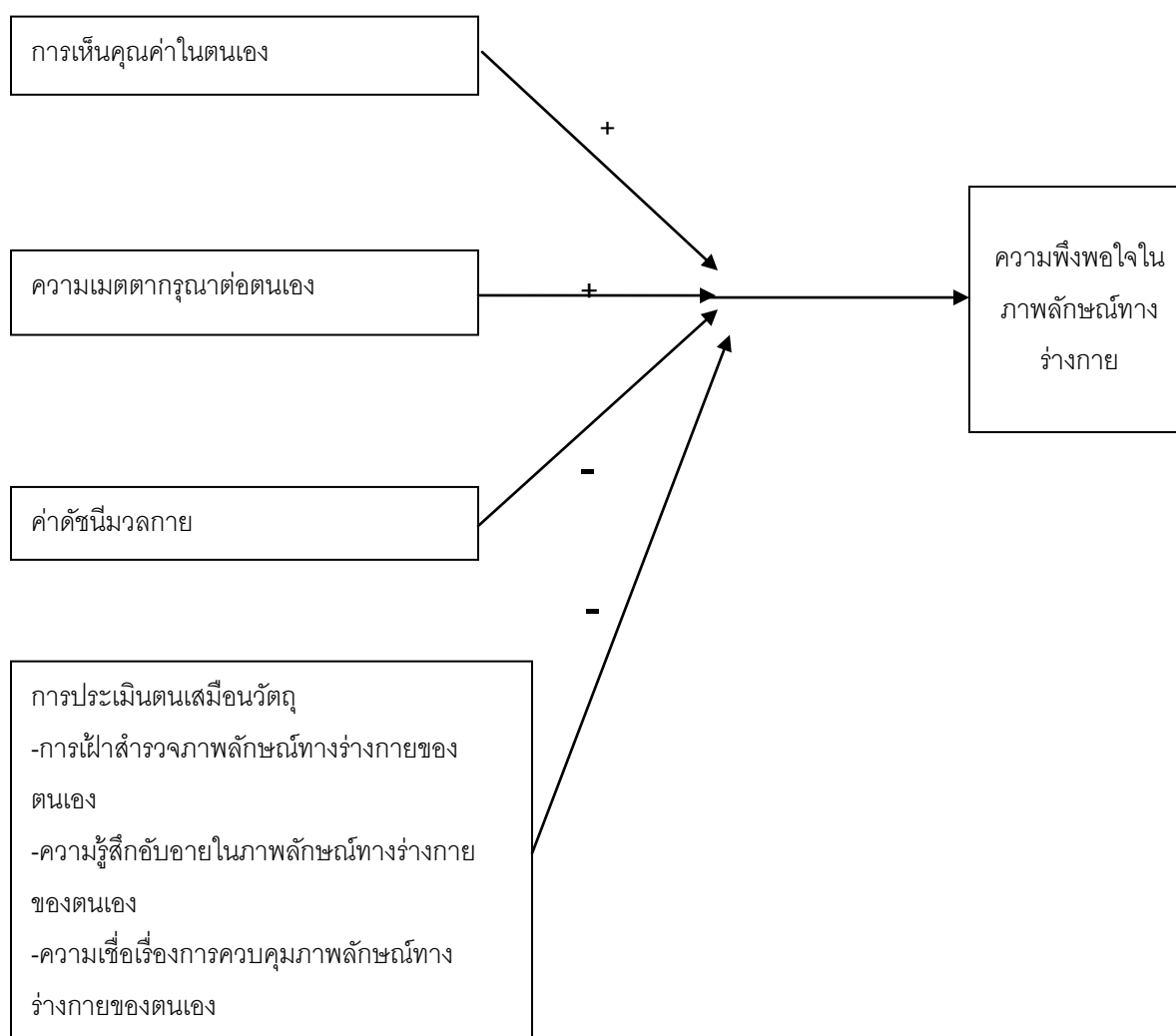
6.2 ความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง (Body shame) หมายถึง ความรู้สึกอับอายที่บุคคลมี เมื่อรู้สึกว่าภาพลักษณ์ทางร่างกายที่มีไม่เป็นไปตามมาตรฐานของสังคม

6.3 ความเชื่อเรื่องการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง (Body control) หมายถึงทัศนคติความเชื่อที่บุคคลมีว่าตนเองสามารถควบคุมให้ภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเป็นไปตามมาตรฐานของสังคม

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

#### ตัวแปรอิสระ

#### ตัวแปรตาม



**ประโยชน์ที่จะได้รับจากงานวิจัย**

1. เพื่อได้รับความรู้ความเข้าใจถึงปัจจัยที่ช่วยทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของวัยรุ่นสตรี
2. เพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายแก่วัยรุ่นสตรี

## บทที่ 2

### แนวคิด ทฤษฎี และ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากเอกสาร บทความ และรายงานการวิจัยทั้งในและต่างประเทศ พบข้อมูลซึ่งสามารถสรุปและนำเสนอเกี่ยวกับปัจจัยที่ช่วยพยากรณ์ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของวัยรุ่นในประเด็นดังต่อไปนี้

1. ภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body image)
  - 1.1 ความหมายของภาพลักษณ์ทางร่างกาย
  - 1.2 ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body image satisfaction)
    - 1.2.1 ความสำคัญของความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย
    - 1.2.2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย
2. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)
  - 2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 2.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 2.3 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองและภาพลักษณ์ทางร่างกาย
3. ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion)
  - 3.1 ความหมายของความเมตตากรุณาต่อตนเอง
  - 3.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง
  - 3.3 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาต่อตนเองและภาพลักษณ์ทางร่างกาย
4. ค่าดัชนีมวลกาย (Body mass index)
  - 4.1 ความหมายของค่าดัชนีมวลกาย
  - 4.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับค่าดัชนีมวลกายและภาพลักษณ์ทางร่างกาย
5. การประเมินตนเสมือนวัตถุ (Self-objectification)
  - 5.1 ความหมายของการประเมินตนเสมือนวัตถุ
  - 5.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการประเมินตนเสมือนวัตถุ
6. สรุปความสำคัญของการศึกษาความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย

## 1. ภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body image)

### 1.1 ความหมายของภาพลักษณ์ทางร่างกาย

นักจิตวิทยาได้ให้คำจำกัดความของคำว่า ภาพลักษณ์ทางร่างกาย ไว้ดังนี้

Grogan (1999) กล่าวว่า ภาพลักษณ์ทางร่างกายหมายถึง การรับรู้ ความคิด และ ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อรูปร่างของตนเอง ซึ่งตรงกับที่ Schilder (1950 อ้างถึงในกนกกรณ์ ศรีศรีช่อ, 2551) ได้ให้คำนิยามไว้ว่าภาพลักษณ์ทางร่างกายเป็นภาพของร่างกายที่ปรากฏขึ้นในจิตใจของแต่ละบุคคล ทั้งนี้ Schilder ได้อธิบายเพิ่มว่า ภาพที่ปรากฏขึ้นนี้จะนำไปสู่ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อรูปร่างของตนเอง

Cash (2002) กล่าวว่าภาพลักษณ์ทางร่างกายเป็นการรับรู้ที่แต่ละบุคคลสร้างขึ้นจากการได้รับข้อมูลทั้งทางตรงและทางอ้อมจากบุคคลรอบข้างและสังคมเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน ซึ่งประกอบด้วยข้อเท็จจริงและการตีความที่บุคคลนั้นมี โดยภาพลักษณ์ทางร่างกายนี้จะส่งผลกระทบต่อมุมมองตนเอง ความเชื่อ และพฤติกรรมของบุคคลนั้น อันสอดคล้องกับคำนิยามภาพลักษณ์ทางร่างกายของ Thomson และ Smolak (2001) ที่มุ่งเน้นนำเสนอในมุมมองที่ว่าภาพลักษณ์ทางร่างกายเกิดจากการรับรู้ว่ามีผู้อื่นประเมินภาพลักษณ์ของตนเองอย่างไร โดยบุคคลจะมีความรู้สึกต่างๆ ตามมาเป็นผลจากการรับรู้

Rice (1987 อ้างถึงใน ประวีณา ธาดาพรหม, 2550) กล่าวว่า การประเมินภาพลักษณ์ทางร่างกายสามารถแบ่งได้เป็นการประเมินในด้านบวก (positive body image) และการประเมินในด้านลบ (negative body image) คนที่มีการประเมินภาพลักษณ์ทางร่างกายในด้านบวก จะมีความพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน ในทางตรงกันข้าม คนที่มีการประเมินภาพลักษณ์ทางร่างกายในด้านลบ ก็จะไม่พอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน ซึ่งการประเมินที่ต่างกันนี้ จะส่งผลกระทบต่อบุคคลในด้านต่างๆ ทั้งด้านความคิด อารมณ์ พฤติกรรม ผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและคุณภาพชีวิตของบุคคลด้วย (Cash, 2002)

Grunedemann (1975 as cited in Cash, 2002) กล่าวว่า การรับรู้ภาพลักษณ์ของบุคคลนั้น อาจเปลี่ยนแปลงตามการเปลี่ยนแปลงของรูปร่าง การเรียนรู้ และประสบการณ์ที่ได้รับ โดยบุคคลอาจประเมินภาพลักษณ์ทางร่างกายแตกต่างกันไปในเงื่อนไขเวลาต่างๆ ทั้งนี้ ภาพสะท้อนภายในจิตใจของบุคคลที่มีต่อรูปร่างของตนเองนั้นมีพื้นฐานมาจากการรับรู้ตนเองทั้งในอดีตและปัจจุบัน รวมถึงประสบการณ์ทางอารมณ์ ความเพ้อฝัน และจินตนาการต่างๆ การเปลี่ยนแปลงในการประเมิน

ภาพลักษณ์นั้น สอดคล้องกับมุมมองของ Thomson (1999 as cited in Cash, 2002) ที่ได้กล่าวไว้ว่า การรับรู้ภาพลักษณ์ของบุคคลนั้นเปลี่ยนแปลงได้ตามประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ

ในการศึกษานี้ ให้คำนิยามของภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body image) หมายถึง ภาพในความคิดที่บุคคลมีต่อรูปร่างภายนอกของตนเอง ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่สั่งสมมาจากประสบการณ์การเรียนรู้และหล่อหลอมทางสังคม จนเกิดเป็นความเชื่อ ความรู้สึกนึกคิดและการประเมินค่าต่อตนเอง

## 1.2 ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body image satisfaction)

ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย เป็น การอธิบายถึงผลรวมของการประเมินภาพลักษณ์ทางร่างกายที่ตนเองมี อันส่งผลต่อความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งในงานวิจัยที่ผ่านมาที่ศึกษาความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายนั้น นักวิจัยหลายท่านได้ให้อ้างอิงถึงความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายด้วยคำจำกัดความหลากหลาย อาทิเช่น คำว่าความพึงพอใจในน้ำหนัก ความพึงพอใจในลักษณะภายนอก เป็นต้น

ในการวิจัยครั้งนี้ จะใช้คำว่าความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ซึ่งสะท้อนถึงความพึงพอใจโดยรวม

ทั้งนี้ Avalos, Tylka และ Wood-Barcalow (2005) ได้อธิบายถึงองค์ประกอบของความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ว่าสามารถจำแนกออกเป็น 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความรู้สึกพอใจรูปร่างของตนเอง แม้จะมีความบกพร่องต่างๆ
2. การยอมรับรูปร่างของตนเองได้อย่างที่เป็น แม้จะมีความบกพร่องต่างๆ
3. การตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลตอบสนอง ความต้องการของร่างกาย (เช่น รับประทานอาหารตรงตามความต้องการของร่างกาย และมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อาทิเช่น การออกกำลังกาย เป็นต้น)
4. การปฏิเสธไม่รับเอาความคิดเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติที่สังคมกำหนดไว้มาประเมินตนเอง ส่งผลให้เกิดการประเมินในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองในแง่ลบ

ดังนั้น ในการศึกษานี้ จึงให้คำนิยามของความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body image satisfaction) ว่าหมายถึง การที่บุคคลสามารถยอมรับรูปร่างตนเองได้อย่างที่ปรากฏ โดยไม่วิพากษ์วิจารณ์หรือตำหนิข้อบกพร่องของรูปร่างตนเอง ปฏิเสธไม่รับเอาภาพลักษณ์ทางร่างกายใน

อุดมคติที่สังคมกำหนดมาเป็นเกณฑ์ในการประเมินตนเอง และดูแลร่างกายตนเองด้วยพฤติกรรมที่  
 เลือ่อต่อสุขภาพ

### 1.2.1 ความสำคัญของความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย

ภาพลักษณ์ทางร่างกายเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่บุคคลให้ความสนใจ เนื่องจากในการ  
 ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ภาพลักษณ์ทางร่างกายเป็นสิ่งแรกที่บุคคลภายนอกสังเกตเห็นและรับรู้เกี่ยวกับตัว  
 บุคคลนั้น ภาพลักษณ์ทางร่างกายสามารถสร้างความประทับใจแรกพบได้ (Paxton, Neumark-  
 Sztainer, Hannan, & Eisenberg, 2006) โดยบุคคลที่มีภาพลักษณ์ทางร่างกายดึงดูดใจสูง มักจะ  
 ได้รับการประเมินและตอบสนองทางบวกทางสังคมมากกว่าบุคคลที่มีภาพลักษณ์ทางร่างกายนำ  
 ดึงดูดใจน้อยกว่า (Berry & Miller, 2001) ทั้งในการตอบรับว่าจ้างงาน การประเมินศักยภาพด้านการ  
 เรียนและการทำงาน รวมถึงการตอบสนองทางบวกจากเพื่อนและคนรัก (Wright, 2003)

ด้วยความสำคัญในข้างต้นนี้ เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย  
 ของตนเอง หรือประเมินว่าภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนต่ำกว่าที่ควรเป็นแล้ว มักได้รับผลกระทบ  
 ทางลบตามมาอย่างมากมาย เช่น เกิดความรู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองลดต่ำลง  
 (Smolak, 2004) มีปัญหาด้านสัมพันธภาพกับคู่อรัก (Wiederman, 1993) นอกจากนี้ เพื่อให้ได้มาซึ่ง  
 ภาพลักษณ์ทางร่างกายตามอุดมคติทางสังคมซึ่งมุ่งเน้นการมีรูปร่างผอมบาง บุคคลเหล่านี้มักมี  
 พฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น การอดอาหารอย่างผิดวิธี การออกกำลังกายอย่างหนัก การ  
 กำจัดอาหารออกจากร่างกายด้วยการใช้ยาระบาย หรือการอาเจียน ซึ่งเป็นเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิด  
 ของโรคกินอาหารผิดปกติ (Stice & Shaw, 2002)

ด้วยเหตุนี้ จึงมีการศึกษาความไม่พึงพอใจกับภาพลักษณ์ทางร่างกายอย่างแพร่หลาย (Cash,  
 2002) เพื่อทำความเข้าใจและลดความเสี่ยงของปัจจัยที่ก่อให้เกิดความไม่พึงพอใจนี้ ในระยะสิบปี  
 หลังนี้ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้ขยายประเด็นมาศึกษาความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ซึ่ง  
 นับเป็นปัจจัยทางบวก การศึกษาในประเด็นนี้จะเอื้อให้เกิดการหาแนวทาง เพื่อส่งเสริมให้เกิดความพึง  
 พอใจนี้ อันน่าที่จะเป็นประโยชน์และง่ายต่อการปลูกฝังมากกว่าการแก้ไขลดความไม่พอใจใน  
 ภาพลักษณ์ทางร่างกายที่เกิดขึ้นแล้ว (Kelly, Eisenberg, & Neumark-Sztainer, 2005) ในการศึกษา  
 ขึ้นต้นนี้ การทราบถึงปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายนั้นจะเป็น  
 ประโยชน์ต่อการหาแนวทางในการส่งเสริมความพึงพอใจนี้ต่อไป

### 1.2.2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย

ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมีประโยชน์ปรากฏอย่างชัดเจน ดังที่กล่าวมาในข้างต้นถึงผลกระทบที่รูปลักษณ์มีต่อบุคคลในแง่มุมมองต่างๆ ทั้งในด้านความคิด อารมณ์ พฤติกรรมของบุคคล นอกเหนือจากผลกระทบส่วนบุคคลแล้ว ความพึงพอใจนี้ยังมีผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สุขภาวะทางจิต (Seligman, 2002) และคุณภาพชีวิตของบุคคลด้วย (Cash, 2002)

ดังปรากฏในงานวิจัยของ Williams (2004) ซึ่งได้ทำการศึกษาการประเมินภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองในนิสิตนักศึกษาสตรีด้วยวิธี cluster analysis เพื่อศึกษาผลกระทบของความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง ทั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งผู้หญิงเหล่านี้ออกเป็นสามกลุ่ม เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการประเมินความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในระดับสูง (44%) กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการประเมินความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในระดับปานกลาง (26%) และกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนมีคะแนนการประเมินความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในระดับต่ำ (30%) ผู้วิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มแรกซึ่งมีแนวโน้มที่จะชื่นชมร่างกายของตนเองมากกว่านั้นมีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตสูงกว่าทั้ง 2 กลุ่มหลัง ทั้งนี้ ผู้วิจัยยังพบว่า คุณลักษณะที่สำคัญที่กลุ่มตัวอย่างที่มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในระดับสูงมีต่างไปจากสองกลุ่มหลัง คือมีระดับการมองโลกในแง่ดี และมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าสองกลุ่มหลัง นอกจากนี้ เมื่อกลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ มองเห็นรูปลักษณ์ของตนเองที่ไม่น่าพึงพอใจ ก็จะมีการยอมรับ ให้เหตุผลด้านบวกมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในระดับต่ำหรือปานกลาง ในทางตรงกันข้ามกลุ่มตัวอย่างที่มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในระดับสูงจะมีความต้องการแสดงความสมบูรณ์แบบในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองน้อยกว่า และมีแนวโน้มในการการเสริมสร้างความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายด้วยการปรับเปลี่ยนรูปร่างของตนน้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างที่เหลืออีกสองกลุ่มด้วย

นอกเหนือจากปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายที่กล่าวถึงในข้างต้น ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจนี้ รวมถึงปัจจัยที่ส่งผลและผลกระทบของความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย

ช่วงวัยนับเป็นปัจจัยหนึ่งที่นักจิตวิทยาให้ความสนใจศึกษาเชื่อมโยงกับ ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ทั้งนี้ Bedford (2006 อ้างถึงในสิรินมาศ ศรีดาชาติ, 2553) ทำการศึกษาเปรียบเทียบระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของวัยรุ่นหญิงในช่วงวัยต่างๆ โดยผู้วิจัย



พบว่าเมื่อเทียบกับในวัยเด็กแล้ว ผู้หญิงวัยรุ่นจะมีระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายลดลงในช่วงวัยรุ่นตอนต้น (ช่วงอายุ 13-15 ปี) หากแต่ระดับความพึงพอใจนี้จะคงที่ในช่วงวัยรุ่นตอนกลาง (ช่วงอายุ 15-18 ปี) ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย (19-23 ปี) นั้น Cooley และ Torey (2001) รายงานว่ามักมีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายที่เพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับวัยรุ่นหญิงในช่วงวัยอื่นๆ ทั้งนี้ Cooley และ Torey (2001) ได้อธิบายว่า ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายเพิ่มขึ้นในช่วงวัยรุ่นตอนปลายนั้น อาจจะเป็นผลมาจากสิ้นสุดของพัฒนาการทางร่างกายและพัฒนาการทางเพศที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย อาทิ เช่น การย้ายไปเข้าเรียนในระดับมหาวิทยาลัย การย้ายถิ่นที่อยู่เพื่อเข้าเรียน การเป็นอิสระจากครอบครัวและการประเมินภาพลักษณ์ทางร่างกายในด้านลบที่อาจมีขึ้นจากเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวยังเชื้อให้ผู้หญิงในวัยนี้ได้มีโอกาสปรับเปลี่ยนมุมมองการประเมินภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง นอกจากนี้ การที่ผู้หญิงในวัยรุ่นตอนปลายเริ่มค้นพบถึงอัตลักษณ์ของตนเอง อาทิเช่น การเข้าเรียนในระดับมหาวิทยาลัยมีแนวโน้มที่จะช่วยให้ผู้หญิงวัยรุ่นกลุ่มนี้มีความชัดเจนเกี่ยวกับความสามารถและความถนัดส่วนตัว การประกอบอาชีพในอนาคตของตนเอง และมีโอกาสในการประเมินคุณค่าตนเองในแง่มุมอื่นๆ เช่น จากความสามารถและความถนัดส่วนตัวที่มี วิชาชีพที่มุ่งหวัง นอกเหนือจากรูปลักษณ์ทางร่างกายที่ปรากฏ แนวโน้มที่ผู้หญิงจะทวีความพึงพอใจในรูปลักษณ์ทางร่างกายของตนเองตามอายุที่เพิ่มขึ้นนั้นได้รับการสนับสนุนจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมินรูปลักษณ์ทางร่างกายอื่นๆ (พรธรมวิภา แสงเดือนฉาย, 2549)

## 2. การเห็นคุณค่าในตนเอง

### 2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

Rosenberg (1989) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง ว่าเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลเกี่ยวกับการประเมินค่าโดยรวมถึงคุณค่าของตนเอง โดยการประเมินนี้เป็นไปได้ทั้งในทิศทางทั้งทางด้านบวกและด้านลบ ดังนั้น บุคคลจึงอาจประเมินเห็นคุณค่าในตนเองสูงหรือต่ำ การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นกระบวนการของการเรียนรู้โดยรวม อันเกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสังคม และสิ่งแวดล้อมรอบด้าน ซึ่งบุคคลที่มีลักษณะเห็นคุณค่าในตนเองสูง ไม่ได้หมายความว่าผู้นั้นหลงตัวเอง อวดดี หรือดูถูกบุคคลอื่น แต่หมายถึงบุคคลนั้นเคารพ ยอมรับนับถือในตนเอง มองตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า (Rosenberg, 1989)

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการที่บุคคลตัดสินคุณค่าของตนเอง แล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับ หรือไม่ยอมรับตนเอง (Coopersmith, 1981 อ้างถึงใน รัชนิย์ แก้วคำศรี, 2545) เป็นการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในมิติของความรู้สึก เป็นโครงสร้างการประเมินคุณค่าในสิ่งที่ตนเองเป็นและสิ่งที่ตนเองมี (Hamachek, 1995 อ้างถึงในประวีณา ธาดาพรหม, 2550) นอกจากนี้ ยังหมายถึงระบบความเชื่อภายในตนเอง ประกอบกับประสบการณ์ชีวิตจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมภายนอกว่าเป็นอย่างไรอีกด้วย (Pallidino, 1989 as cited in Cash, Jakatdar, & Williams, 2003)

ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้ จึงให้คำนิยามของการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ว่าหมายถึงการประเมินค่าโดยรวมของบุคคลถึงคุณค่าของตนเอง โดยเกิดจากการนำเอาการประเมินตนเอง การให้คุณค่ากับความสำเร็จที่ตนเองมี มาใช้ผนวกกับการเรียนรู้และรับการประเมินจากสังคมภายนอก มาสร้างเป็นระบบความเชื่อภายในตนเองขึ้นมา โดยการรับรู้สิ่งผลกระทบในแง่มุมมองต่างๆ ทั้งอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกของบุคคล

## 2.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการทบทวนวรรณกรรมพบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล จะส่งผลให้บุคคลมีความรู้สึกต่อตนเอง และสื่อกาพลักษณ์ของตนไปสู่ผู้อื่นแตกต่างกัน โดยบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง (High self-esteem) จะมองว่าตนเองดีและมีคุณค่าเทียบเท่ากับบุคคลอื่นๆ (Rosenberg, 1989) บุคคลกลุ่มนี้จะประเมินตนเองในทางบวก มองว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้ ยอมรับตนเอง เคารพตนเอง มีความเชื่อมั่น มีความกล้าแสดงออก นอกจากนี้ ยังพบว่าบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะประเมินลักษณะและความสามารถของตนเองตามจริง (Berk, 1994 อ้างถึงใน ประวีณา ธาดาพรหม, 2550)

ในทางกลับกัน บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low self-esteem) นั้นมักขาดการยอมรับนับถือตนเอง พิจารณาว่าตนเองไม่มีคุณค่า รู้สึกว่าตนเองมีความบกพร่อง วิตกกังวลเกี่ยวกับความบกพร่องที่รับรู้ ไม่พอใจกับสิ่งที่ตนเองเป็น ทำให้ขาดความมั่นใจ ไม่กล้าแสดงออก มีความวิตกกังวล ขาดการดูแลเอาใจใส่ตนเอง มีลักษณะพึ่งพาสังคมภายนอก เช่น อาหาร สุรา หรือ ยาเสพติด เพื่อปลอบประโลมจิตใจตนเอง หรืออาจใช้กลไกการปกป้องเพื่อยืนยันถึงคุณค่าในตนเอง กลไกเหล่านี้อาจแสดงออกผ่านพฤติกรรมการแสดงออกอย่างมั่นใจเกินความเป็นจริง จนดูก้าวร้าวในบางครั้ง (Rosenberg, 1979 อ้างถึงใน ประวีณา ธาดาพรหม, 2550)

## 2.3 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองและภาพลักษณ์ทางร่างกาย

เนื่องจากบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักเป็นผู้ที่ขาดการยอมรับนับถือตนเอง และมีแนวโน้มที่จะเปิดรับเอาอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น การประเมินจากบุคคลข้างเคียงหรือสื่อในการประเมินคุณค่าตนเอง อิทธิพลเหล่านี้อาจรวมถึงภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติที่สังคมมีนั้น อันมีความเป็นไปได้ต่ำที่บุคคลจะดูแลภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนให้ตรงกับภาพลักษณ์ในอุดมคติที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอได้ (กนกกร ศรีศรีช่อ, 2551) ดังนั้น จึงมีแนวโน้มที่บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะมีความพยายามที่จะปรับเปลี่ยนภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน (appearance fixing) ด้วยวิธีการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการอดอาหารอย่างเคร่งครัด (Stice & Shaw, 2002) การออกกำลังกายอย่างหักโหม การใช้ยาลดความอ้วน การทำศัลยกรรมเพื่อความงาม เป็นต้น

นอกเหนือจากพฤติกรรมการปรับเปลี่ยนภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองแล้ว การเห็นคุณค่าในตนเองยังมีความเกี่ยวข้องกับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายภายนอก กล่าวคือ ยิ่งผู้หญิงเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลงเท่าใดก็ยิ่งมีความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ด้านร่างกายมากขึ้นเท่านั้น (Cash & Fleming, 2002; Cooley & Toray, 2001) ในประเด็นของความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายนั้น งานวิจัยที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่าความพึงพอใจนี้มีความสัมพันธ์ทางลบกับความกังวลสนใจในรูปร่างของตน (Jarry & Kossert, 2007) กล่าวคือ ยิ่งผู้หญิงที่มีความกังวลสนใจในรูปร่างของตนสูงขึ้นก็ยิ่งมีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายต่ำลง ในทางกลับกันยิ่งผู้หญิงที่มีความกังวลสนใจในรูปร่างของตนต่ำลงจะมีการประเมินภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองในทางบวกสูงขึ้น (Connors & Casey, 2006 cite in Wasylikiw, MacKinnon, & MacLellan, 2012)

ทั้งนี้ มีงานวิจัยที่สนับสนุนแนวคิดในข้างต้น โดย Pearson, Follette, และ Hayes (2012) ได้ทดลองดำเนินการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในกลุ่มนักศึกษาสตรีจากมหาวิทยาลัยเวสเทิร์น สหรัฐอเมริกาที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน จำนวน 73 คน เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยกระบวนการการปรึกษาทางจิตวิทยาและจิตบำบัด Acceptance and Commitment Therapy (ACT) ซึ่งเป็นการทำกลุ่มระยะสั้นจำนวน 1 วัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาว่ากลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายสูงขึ้นหรือไม่ ภายหลังจากเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งนี้ คณะผู้วิจัยรายงานว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มครบ 8 ชั่วโมง และในระยะติดตามผลภายหลังกลุ่มเสร็จสิ้นแล้วสองสัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายสูงขึ้น หลังการเข้ากลุ่ม ทั้งนี้ ผู้วิจัยสรุปว่าการเพิ่มการเห็นคุณค่าใน

ตัวเองของกลุ่มตัวอย่างส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างที่ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Pearson, Follette, & Hayes, 2012)

ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับนั้น Svaldi, Zimmermann, และ Naumann (2012) ได้ทำการทดลองศึกษาอิทธิพลของการเห็นคุณค่าในตัวเองต่อความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ทั้งนี้ ผู้วิจัยทำการศึกษานักศึกษาหญิง 2 กลุ่ม กลุ่มแรกคือนักศึกษาหญิงที่มีระดับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายสูง (high body dissatisfaction; HBD) จำนวน 35 คน และกลุ่มที่สองคือนักศึกษาหญิงที่มีระดับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายต่ำ (low body dissatisfaction; LBD) จำนวน 39 คน โดยผู้วิจัยกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มด้วยสารเพื่อเพิ่มหรือลดการเห็นคุณค่าในตนเอง (ด้วยวิธีการใช้ตัวอักษรวิ่งผ่านจอ ในระยะขอบลานสายตา; ISEM) จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มส่องกระจก แล้วประเมินระดับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายซ้ำอีกครั้ง ผลการทดลองพบว่า นักศึกษาหญิงที่มีระดับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายสูง (HBD) และได้รับสารลดการเห็นคุณค่าในตัวเอง จะมีระดับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหลังได้รับสาร โดยกลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้มีระดับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายสูงกว่ากลุ่มที่มีระดับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายสูงที่ได้รับสารในทางบวก และมีระดับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายสูงกว่ากลุ่มที่มีระดับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายต่ำ ผู้วิจัยสรุปว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง มีผลต่อระดับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของกรกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาหญิง

### 3. ความเมตตากรุณาต่อตนเอง

#### 3.1 ความหมายของความเมตตากรุณาต่อตนเอง

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) หมายถึง การรับรู้ต่อประสบการณ์ต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งประสบการณ์ในแง่ลบ โดยไม่หลีกเลี่ยง บิดเบือน หรือปฏิเสธประสบการณ์นั้น ซึ่งการรับรู้ที่ก่อให้เกิดความปรารถนาที่จะบรรเทาความทุกข์ และเยียวยาตนเองด้วยความเมตตา นอกจากนั้น ความเมตตาตนเองยังเกี่ยวข้องกับการเข้าใจความทุกข์ ความรู้สึกไม่เพียงพอ ความล้มเหลว อย่างไม่มีการตัดสินตีความ โดยมองว่า ประสบการณ์เหล่านั้นเป็นส่วนหนึ่งในความเป็นมนุษย์ (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007)

Neff (2003) ซึ่งเป็นผู้นำในการศึกษาความเมตตากรุณาต่อตนเองได้ระบุองค์ประกอบของความเมตตากรุณาต่อตนเองไว้ 3 ด้านดังนี้คือ

1. การมีเมตตาต่อตนเอง (Self-kindness) ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการให้อภัยต่อความล้มเหลวและข้อบกพร่องของตนเอง ส่งเสริมให้เกิดการกระทำที่เหมาะสมด้วยความรู้สึกที่อ่อนโยนและอดทนต่อตนเอง อันช่วยช่วยให้บุคคลเกิดการรับรู้ตนเองตามความเป็นจริงและแก้ไขรูปแบบความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมการตำหนิตัดสินตนเอง (Self-judgement)
2. การรับรู้ถึงความทุกข์ที่ตนเองประสบเป็นประสบการณ์ร่วมที่ผู้อื่นก็ประสบเช่นกัน (Common humanity) อันก่อให้เกิดความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่น ป้องกันความรู้สึกแปลกแยกโดดเดี่ยว (Isolation)
3. การมีสติตระหนักรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น (Mindfulness) อันได้แก่ สภาวะจิตของบุคคล ที่รับรู้ความคิดและความรู้สึกอย่างเป็นปัจจุบันขณะ โดยไม่จมอยู่กับอารมณ์ความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้น (Over identification)

ดังนั้น ในการศึกษานี้ จึงให้คำนิยามของความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงประสบการณ์ในแง่ลบที่ตนเองมีโดยไม่หลีกเลี่ยง บิดเบือน ปฏิเสธ หรือตัดสินตีความ หากแต่เข้าใจว่าประสบการณ์เหล่านี้ เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ อันส่งผลให้บุคคลปฏิบัติต่อตนเองเพื่อบรรเทาความทุกข์ด้วยความเมตตา

### 3.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง

ดังที่ได้กล่าวมาในข้างต้น ผู้ที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงนั้นย่อมรักในตนเองได้ เมื่อรับรู้ข้อบกพร่องหรือความล้มเหลวของตนเองก็จะตอบสนองต่อตนเองด้วยความเข้าอกเข้าใจและมีเมตตากรุณา มากกว่าที่จะตำหนิตีตนและวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007) ทั้งนี้ Adams และ Leary (2007) ได้สรุปว่าผู้ที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูง เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ด้านลบ อาทิเช่น ความล้มเหลว การถูกคุกคามเอกลักษณ์แห่งตนและความเครียดในชีวิตประจำวัน จะประสบอารมณ์หรือแสดงพฤติกรรมด้านลบตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาน้อยกว่าผู้ที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำ ยิ่งไปกว่านั้น ผู้ที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงจะยอมรับ

สถานการณ์ที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ และพยายามเปลี่ยนแปลงเฉพาะสิ่งที่อยู่ในความควบคุมของตนเอง หากแต่ไม่เหนียวรั้ง พยายามเปลี่ยนแปลงประเด็นที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของตนเอง

ผลงานวิจัยจำนวนมาก สนับสนุนว่า การมีความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้น ก่อให้เกิดผลลัพธ์ทางจิตวิทยาทางบวก เช่น เป็นผู้มีความพึงพอใจในชีวิต (Lucas, Diener, & Suh, 1996 as cited in Waslykiw et al., 2012) มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความสามารถในการฟื้นพลัง มีอารมณ์ทางบวก (Baumeister, 2003 as cited in Waslykiw et al., 2012) มีการรับรู้ความสามารถของตนเองและแรงจูงใจภายใน (Neff, Hsieh, & Dejitpat, 2005 as cited in Waslykiw et al., 2012) ทำயที่สุดความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ความวิตกกังวลและความซึมเศร้า (Neff & McGehee, 2010; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007) กล่าวคือ ผู้ที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงจะมีแนวโน้มที่จะวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ประสบความวิตกกังวลและความซึมเศร้าต่ำลง นอกเหนือจากปัจจัยส่วนบุคคลเหล่านี้ ทำยที่สุดความเมตตากรุณาต่อตนเองยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับผู้อื่นในสังคม (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007)

### 3.3 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาต่อตนเองและการรับรู้ภาพลักษณ์ด้านร่างกาย

ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการรับรู้ภาพลักษณ์ด้านร่างกายในหลายแง่มุม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเด็นของ ความตระหนักรู้ (mindfulness) เป็นองค์ประกอบหนึ่งของ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007) การมีสติตระหนักรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นโดยการตระหนักรู้นี้สะท้อนให้เห็นถึงนั้น เป็นการอยู่กับปัจจุบันอย่างเต็มเปี่ยม ซึ่งรวมถึงอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกทางร่างกาย อันนับว่าเป็นการเชื่อมโยงปัจจัยเหล่านี้เข้าด้วยกัน ดังนั้น การที่บุคคลได้อยู่กับการตระหนักรู้นี้ สังเกตความรู้สึก ความต้องการของร่างกาย เช่น สัญญาณเตือนถึงความอยากอาหาร หรือสัญญาณความหิวความอิมของร่างกาย (Craighead, 2006 as cited in Pearson et al., 2012) จะช่วยให้บุคคลใส่ใจการทำงานของร่างกาย มากกว่ามุ่งสนใจที่ภาพลักษณ์ทางร่างกายภายนอก ซึ่งการให้ความสำคัญกับร่างกายในลักษณะนี้ นับเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายตามที่ Avalos และ Tylka (2005) ระบุไว้

การศึกษาจำนวนมากในปัจจุบันมุ่งความสนใจในการศึกษาความเชื่อมโยงระหว่างการมีสติ  
ตระหนักรู้ต่อการรับรู้ภาพลักษณ์ทางร่างกายดังที่ Steward (2004 as cited in Lavender, Gratz, &  
Anderson, 2012) ได้กล่าวว่าความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายสะท้อนให้เห็นถึงความคิด  
อัตโนมัติเกี่ยวกับน้ำหนักและรูปร่าง อาทิเช่น รูปร่างของตนดูดีเพียงใด รูปร่างของตนเข้ากับภาพใน  
อุดมคติของสังคมหรือไม่ รวมถึงการมีพฤติกรรมอัตโนมัติที่เกี่ยวข้อง เช่น หลีกเลี่ยงการส่องกระจก  
พยายามไม่มองดูรูปร่างส่วนที่ตนเองไม่พึงพอใจแทนที่จะพิจารณารูปร่างของตนเองอย่างที่เป็นตาม  
ความเป็นจริง อันส่งผลให้ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองลดลง ดังงานวิจัยของ  
Dijkstra & Barelds (2011) ที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงชาวดัตช์ ที่มีอายุระหว่าง 19-80 ปี จำนวน  
1287 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการตระหนักรู้ในตนเองต่ำ (dispositional mindfulness) นั้น มี  
แนวโน้มที่จะมีระดับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายที่ต่ำลงตามไปด้วย

นอกเหนือจากนี้ ความเมตตากรุณาต่อตนเองยังน่าจะเพิ่มความตระหนักรู้อันช่วยให้บุคคล  
ยอมรับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเกิดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง ได้  
มากขึ้นด้วย อาทิเช่น เมื่อบุคคลตระหนักว่าภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองนั้นไม่ตรงกับค่านิยม  
ทางสังคม หากความเมตตากรุณาตนเองจะช่วยให้บุคคลยอมรับอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้น โดยไม่ขยาย  
ความ คิดวนเวียนให้เกิดอารมณ์ทางลบเพิ่มขึ้น อันจะเป็นการลดความเสี่ยงในการเกิดความไม่พึง  
พอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน และคงไว้ซึ่งทัศนคติของการยอมรับตนเองอย่างที่เป็นไว้ได้  
(Wasylikiw, MacKinnon, & MacLellan, 2012)

นอกเหนือจากการเพิ่มความตระหนักรู้ถึงสภาวะปัจจุบันของร่างกายแล้ว Waslykiw et al.  
(2012) ยังได้อธิบายว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับการประเมินตนเอง การ  
พินิจสำรวจร่างกายตนเองและความละเอียดในรูปร่างของตนซึ่งเป็นปัจจัยที่นำมาซึ่งความไม่พึงพอใจ  
ในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ในทางตรงกันข้าม ความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นนำมาซึ่งการยอมรับ  
ความไม่สมบูรณ์แบบของตนเอง การดูแลเอาใจใส่ตนเองอย่างอ่อนโยน การเชื่อมต่อ (connection)  
กับผู้อื่นในการที่มีข้อจำกัด ไม่สมบูรณ์แบบ และการลดความรู้สึกแปลกแยกและโดดเดี่ยวในการมี  
ภาพลักษณ์ทางร่างกายอย่างที่เป็น

แม้แนวคิดในข้างต้นจะสนับสนุนว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความเกี่ยวข้องกับ ความไม่  
พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย แต่อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีการศึกษาที่ระบุอย่างชัดเจนว่าความเมตตา

กรุณาต่อตนเองนั้นมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายอย่างไร  
ดังนั้น ปัจจัยนี้จึงถูกนำมาศึกษาในครั้งนี้ด้วย

#### 4. ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI)

##### 4.1 ความหมายของค่าดัชนีมวลกาย

ค่าดัชนีมวลกาย (Body mass Index : BMI) สะท้อนให้เห็นว่าคุณคนมีน้ำหนักที่เหมาะสมกับ  
ส่วนสูงหรือไม่ ซึ่งเป็นวิธีที่นิยมใช้ทั่วไปในปัจจุบันในการวินิจฉัยภาวะการมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน หรือ  
โรคอ้วน โดยมีที่มาจากเกณฑ์มาตรฐานขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2009)  
โดยคำนวณจากการใช้น้ำหนักตัวเปรียบเทียบกับความสูง ดังนี้

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (kg)}}{\text{ความสูง (เมตร}^2\text{)}}$$

โดยมีการแปลผลค่าดัชนีมวลกายตามตารางในด้านล่าง

ตารางที่ 1 การแปลผลค่าดัชนีมวลกายตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก ( World Health  
Organization, 2009)

ดัชนีมวลกาย (กก./ตารางเมตร )	ความหมาย
ต่ำกว่า 18.5	น้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน
18.5-24.9	น้ำหนักมาตรฐาน
25.0- 29.9	น้ำหนักเกินมาตรฐาน
สูงกว่า 30.0	โรคอ้วน

ในการศึกษาครั้งนี้ จะนิยามถึงค่าดัชนีมวลกายตามอัตราส่วนน้ำหนักตัวเมื่อเปรียบเทียบกับ  
ความสูง ตามสูตรที่ระบุในข้างต้น ทั้งนี้ ตามรูปแบบในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ค่าดัชนีมวลกายที่ใช้  
จะอยู่ในรูปของคะแนนดิบเท่านั้น ไม่ได้มุ่งเน้นใช้เกณฑ์การแปลผลในเชิงคุณภาพแต่อย่างใด



#### 4.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องระหว่างค่าดัชนีมวลกายกับภาพลักษณ์ทางด้านร่างกาย

ค่าดัชนีมวลกายเป็นค่าที่ใช้วัดอัตราส่วนน้ำหนักตัวเมื่อเปรียบเทียบกับความสูง ดังนั้น ค่าดัชนีมวลการจึงสะท้อนให้เห็นถึงรูปลักษณะของบุคคลตามที่ปรากฏ อันมีความเชื่อมโยงกับ ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ทั้งนี้ มีงานวิจัยที่แสดงว่าผู้หญิงที่มีค่าดัชนีมวลกายสูงมักมีความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายสูง ดังเช่น งานวิจัยของ Roefs (2008 อ้างถึงในกนกภรณ์ ศรีศรช่อ, 2551) ที่รายงานว่ ค่าดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกกับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางด้านร่างกายของกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาสตรี นั่นคือ ยิ่งกลุ่มตัวอย่างมีค่าดัชนีมวลกายสูงขึ้น เพียงใดก็ยิ่งมีระดับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางด้านร่างกายเพิ่มขึ้นเพียงนั้น นอกจากนี้ ค่าดัชนีมวลกายยังส่งผลกระทบต่อการปรับตัวทางสังคมและสภาพจิตใจของวัยรุ่นสตรีอีกด้วย ดังที่ Eisenberg, Neumark-Sztainer และ Paxton (2005) ได้อธิบายว่าสาเหตุที่วัยรุ่นหญิงตอนต้นมีความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองลดลง ส่วนหนึ่งนั้นเป็นผลมาจากน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น อันส่งผลให้ค่าดัชนีมวลกายเพิ่มขึ้นตามไปด้วย โดยสรุปแล้ว มีงานวิจัยที่แสดงว่า ค่าดัชนีมวลกายช่วยทำนายความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายได้ ทั้งนี้ โดย Stice และ Whitenton (2002) กล่าวว่าเมื่อความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายนั้นแปรผกผันกับค่าดัชนีมวลกาย

ทั้งนี้ Cash (2002) ได้อธิบายว่าความสัมพันธ์ที่ค่าดัชนีมวลกายมีกับ ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายนั้นมีความซับซ้อน นอกเหนือจากรูปร่างที่ปรากฏอันสะท้อนให้เห็นใน ค่าดัชนีมวลกายแล้วการประเมินทางสังคมที่สืบเนื่องจากรูปร่างและน้ำหนักตัวก็มีส่วนช่วยอธิบายความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Smolak, 2004) ด้วย โดยภาพลักษณ์ในอุดมคติทางสังคมของผู้หญิงที่ผอมบางนั้นสะท้อนให้เห็นถึงค่าดัชนีมวลกายที่ต่ำ ในทางตรงกันข้ามผู้หญิงที่มีรูปร่างใหญ่จะสะท้อนถึงค่าดัชนีมวลกายที่สูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยรุ่นสตรี ซึ่งมีน้ำหนักเกินมาตรฐานนั้นมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายมากกว่าวัยรุ่นสตรีที่มีน้ำหนักมาตรฐานหรือต่ำกว่ามาตรฐาน เพราะได้รับผลกระทบจากอคติทางสังคมว่าซีเกียจ เฉื่อยชา หรือ สกปรก ดังนั้น อคติทางสังคมที่เกิดควบคู่น้ำหนักตัวซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของค่าดัชนีมวลกายนั้น นับเป็นอีก สาเหตุหนึ่งอันส่งผลให้เกิดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายได้ (McLaren, & Gauvin, 2003)

เนื่องจากความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย มีความเกี่ยวข้องกับค่าดัชนีมวลกายที่เพิ่มขึ้น ดังนั้น คนส่วนใหญ่จึงมีความเชื่อกันว่า การลดน้ำหนักจะเป็นวิธีให้ได้มาซึ่งรูปร่างผอมเพียวตรงตามมาตรฐานสังคม อันสะท้อนให้เห็นถึงค่าดัชนีมวลกายต่ำ ดังนั้น จึงเกิดความพยายามในการ

ลดน้ำหนัก ความล้มเหลวของความพยายามเหล่านี้ หรือการยังคงมีค่าดัชนีมวลกายที่สูงในผู้หญิงที่ปรับปรุงภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง น่าจะทำให้ผู้หญิงเหล่านี้ยิ่งทวีการรับรู้เชื่อมโยง ค่าดัชนีมวลกายกับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายด้วย

แม้แนวคิดและการศึกษาในข้างต้นจะช่วยแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่าดัชนีมวลกายกับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย มีการศึกษาวิจัยพบว่าอาจมีปัจจัยอื่นๆ ที่ปรับเปลี่ยนความสัมพันธ์นี้ ดังปรากฏในรายงานของ Storz (1983 as cited in Cash et al., 2002) ที่พบว่าผู้หญิงบางคนแม้จะมีน้ำหนักตัวตามมาตรฐานหรือต่ำกว่ามาตรฐานแล้ว หากแต่ก็ยังมีความรู้สึกไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง ในกรณีนี้ ค่าดัชนีมวลกายมิได้มีความสัมพันธ์โดยตรงกับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Lepage & Crowther, 2009) ดังนั้น ในการศึกษาวิจัยจึงมีจุดประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ค่าดัชนีมวลกายมีกับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายประกอบด้วย

## 5. การประเมินตนเองเสมือนวัตถุ (Self-objectification)

### 5.1 ความหมายของการประเมินตนเองเสมือนวัตถุ

ทฤษฎีการประเมินตนเองเสมือนวัตถุ (Objectification theory) ของ Fredrickson และ Robert (1997) ได้อธิบายถึง ค่านิยมของสังคมและวัฒนธรรม ที่ประเมินผู้หญิงเป็นเสมือนวัตถุทางเพศ ตัดสินคุณค่าของผู้หญิงด้วยความสวยงาม ความน่าดึงดูดใจทางเพศ โดยมองข้ามคุณค่า ความสามารถ และ คุณลักษณะอย่างอื่นของความเป็นมนุษย์ไป ซึ่งทัศนคตินี้หล่อหลอมให้ผู้หญิง เรียนรู้ที่จะมองตนเองด้วยสายตาของคนนอก (outsider view) ตัดสินและประเมินคุณค่าของตนเองด้วยภาพลักษณ์ทางร่างกาย ทำให้ผู้หญิงต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการไขว่คว้าให้ได้มาซึ่งภาพลักษณ์ทางร่างกายที่สวยงามตามมาตรฐานของสังคม เพื่อจะได้รับการชื่นชมและยอมรับ (Tiggmann, 2009)

Mckinley และ Hyde (1996) ได้พัฒนามาตรวัดการประเมินตนเองเสมือนวัตถุขึ้น โดยมุ่งเน้นลักษณะสามประการที่สะท้อนให้เห็นถึงการประเมินภาพลักษณ์ทางร่างกายของบุคคลในลักษณะนี้ได้แก่

1. การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง (Body surveillance) หมายถึง การเฝ้าตรวจตรา ภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองว่าสวยงาม และเป็นไปตามค่านิยมของ

สังคมหรือไม่ โดยผู้สำรวจจะประเมินภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง รวากับมองผ่าน มุมมองของผู้อื่น

2. ความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง (Body shame) หมายถึง ความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง เมื่อรู้สึกว่า ภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนนั้นไม่สวยงามตามมาตรฐานที่วางไว้
3. ความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง (Control belief) หมายถึง ความเชื่อว่า ภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน เป็นสิ่งที่ตนสามารถควบคุมให้ เป็นไปตามมาตรฐานของสังคมได้

ดังนั้นในการศึกษานี้ จึงให้คำนิยามของการประเมินตนเองเหมือนวัตถุ (Self-objectification) หมายถึง การที่บุคคลประเมินคุณค่าของตนเองจากภาพลักษณ์ทางร่างกายภายนอกของตนที่มี โดยมองข้ามความรู้สึก คุณค่าและคุณลักษณะอื่นๆของตนไป อันสะท้อนผ่านการเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง ความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง และความเชื่อเกี่ยวกับการพยายามควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง

## 5.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการประเมินตนเองเหมือนวัตถุ

ด้วยเหตุที่ในสังคมปัจจุบันที่ให้ค่านิยมของการมีรูปร่างผอมเพรียวก็คือความสวยงามเป็นรูปร่างที่ดึงดูดใจ ดังปรากฏจากสื่อต่างๆ ที่ใช้นางแบบที่มีรูปร่างผอมเพรียวในการโฆษณาขายสินค้าผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักและธุรกิจการส่งเสริมรูปลักษณ์ที่มีมากขึ้น และค่านิยมของสังคมที่ให้ความสำคัญกับผู้หญิงที่มีรูปร่างดี โดยผู้หญิงที่มีรูปร่างไม่ตรงมาตรฐานนี้จะได้รับการปฏิบัติแตกต่างจากผู้หญิงที่มีรูปร่างตามภาพลักษณ์ในอุดมคติของสังคม ทั้งในด้านของความนิยมชมชอบ การได้รับความสนใจจากเพศตรงข้าม (Anthony, 2002 อ้างถึงในประวีณา ธาดาพรหม, 2550) ทำให้ผู้หญิงต้องสนใจและดูแลภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนอยู่เสมอ จนกลายเป็นเหมือนเรื่องพึงปฏิบัติที่ผู้หญิงจะประเมินตนเองและดูแลควบคุมรูปร่างของตนเองให้เป็นไปตามมาตรฐานของสังคม จึงมีผู้หญิงจำนวนไม่น้อยต้องอดทนใช้ทรัพยากรต่างๆ ทั้งเวลา ทั้งเงิน ในการปรับปรุงรูปลักษณ์ของตนเองโดยใช้วิธีต่างๆ เช่น การควบคุมอาหารอย่างเคร่งครัด การออกกำลังกายอย่างหนัก หรือการใช้ยาลดน้ำหนักไปจนถึงการทำศัลยกรรม ซึ่งพฤติกรรมต่างๆเหล่านี้เป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดของโรคการกินอาหารผิดปกติ (eating disorders) โรคซึมเศร้า (depression) โรควิตกกังวลตามมา (Stice & Shaw,

2002) และทำให้ผู้หญิงเหล่านี้ประเมินและปฏิบัติต่างร่างกายของตนเสมือนวัตถุ มิได้ใส่ใจความต้องการหรือการทำงานของร่างกายตนเอง หากแต่มุ่งเน้นแต่ความงามว่าครบถ้วนตามมาตรฐานทางสังคมหรือไม่ อันสะท้อนให้เห็นมุมมองของสังคมที่ละเลยไม่ได้มุ่งเน้นให้ความสำคัญของผู้หญิงในฐานะบุคคล หากแต่มุ่งเน้นให้ความสำคัญของรูปลักษณ์ภายนอกมากกว่าความคิด จิตใจ และคุณสมบัติต่างๆ ที่มี (Fredrickson & Robert, 1997)

การศึกษาที่ผ่านมาสนับสนุนมุมมองของ Mckinley และ Hyde (1996) ที่ว่าเมื่อผู้หญิงประเมินตนเองเสมือนวัตถุแล้ว จะประเมินร่างกายของตนเป็นเสมือนวัตถุที่ปรับเปลี่ยนให้เป็นที่ต้องการได้ ทำให้พวกเขาทุ่มเทความสนใจไปที่ภาพลักษณ์ทางร่างกายภายนอก ผู้หญิงเฝ้าประเมินตนเองอยู่เสมอ อันจะทำให้ง่ายต่อการมองเห็นความแปลกแยกระหว่างภาพลักษณ์ทางร่างกายที่แท้จริงกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ ทำให้ผู้หญิงรู้สึกอับอายกับรูปร่างของตนเอง ซึ่งรวมถึงเกิดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย เช่น การประเมินขนาดร่างกายของตนเองเกินจริงและการหมกมุ่นกับรูปร่างและน้ำหนักตัว (Ellen, Fitzimmons-craft, Bardone-cone, & Kelly, 2011) อันส่งผลให้ผู้หญิงกลุ่มนี้ใช้เวลาเป็นจำนวนมากไปกับการลดน้ำหนักตัวและดูแลรูปร่างจนเกินจำเป็น (Stice & Shaw as cited in Neighbors & Sobal, 2007) อันสร้างความกดดันให้ผู้หญิงมากกว่าผู้ชายหลายเท่า (Davis, 1994 อ้างถึงใน กนกกรณ์ ศรีศรีช่อ, 2551) ทั้งที่แท้จริงแล้ว ผู้หญิงสามารถเลือกมาตรฐานที่เหมาะสมกับตนเอง ดูดีในแบบของตนเองได้ ไม่จำเป็นต้องปรับปรุงภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนให้เป็นที่พอใจตามค่านิยมของสังคม ซึ่งนอกจากจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายแก่ผู้หญิงแล้ว ยังไม่นำมาซึ่งความดูดีของภาพลักษณ์ทางร่างกายอย่างยั่งยืน (Maria, 2009)

Tiggemann, Gardiner และ Slater (2000) ซึ่งทำวิจัยในกลุ่มตัวอย่างหญิง ช่วงอายุ 20-84 ปี ได้รายงานผลการวิจัยว่า กลุ่มตัวอย่างหญิงที่มีอายุระหว่าง 20-29 ปี จะมีประเมินตนเองด้วยภาพลักษณ์ทางร่างกายมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุมากขึ้น อันเนื่องมาจากวัยรุ่นสตรีเป็นวัยที่ให้ความสนใจกับภาพลักษณ์ทางร่างกาย เนื่องจากภาพลักษณ์นี้มีผลกระทบต่อวัยรุ่นสตรีหลายประการ ทั้งความเชื่อมั่นในตนเอง และการได้รับความสนใจจากเพศตรงข้าม นอกจากนี้ Stice และ Whitenton (2002) ได้ทำศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นหญิง จำนวน 496 คน พบว่าปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นหญิงรู้สึกถึงความจำเป็นในการประเมินภาพลักษณ์ของตนเอง ได้แก่ ค่านิยมของสังคมที่นิยมการมีรูปร่างผอมเพรียวและอิทธิพลจากครอบครัว เพื่อน คนรัก และสื่อ ทั้งนี้ Knauss, Paxton, และ Alsaker (2007) ได้

รายงานว่ายัยรุ่นหญิงมีการเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายและมีความรู้สึกอับอายใจภาพลักษณ์ทางร่างกายมากกว่าวัยรุ่นชาย และพบว่าการเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายและความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายร่วมทำนายความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของทั้งวัยรุ่นกลุ่มนี้ได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ ความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง มิได้มีส่วนในการทำนายนี้

## 6. สรุปความสำคัญของการศึกษาความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย

จากการทบทวนวรรณกรรมในช่วงต้นนั้น จะเห็นได้ว่าภาพลักษณ์ทางร่างกายเป็นสิ่งที่วัยรุ่นหญิงให้ความสำคัญ เนื่องด้วยเป็นวัยที่ต้องการยอมรับจากสังคม ไม่ว่าจะเป็นในด้านการเรียน การทำงาน หรือการสานความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม (Knauss, Paxton, & Alsaker, 2007) วัยรุ่นหญิงที่มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ด้านร่างกายสูงจะมีการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีสุขภาวะทางจิต (Seligman, 2002) และมีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดีขึ้น

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากสังคมในปัจจุบันให้ค่านิยมกับการมีรูปร่างผอมเพรียวเป็นภาพลักษณ์ในอุดมคติ ซึ่งเป็นการยากที่ผู้หญิงทุกคนจะสามารถบรรลุถึงภาพลักษณ์ในอุดมคตินั้นได้ ทำให้วัยรุ่นหญิงเกิดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมากขึ้น จนเกิดพฤติกรรมเพื่อนำไปสู่ภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคตินั้น เช่น การอดอาหารอย่างเคร่งครัด การออกกำลังกายอย่างหักโหม การกินยาลดความอ้วน การทำศัลยกรรม เป็นต้น ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อทั้งสุขภาพ และมีผลกระทบกับสุขภาวะทางจิตเช่น มีแนวโน้มของอาการซึมเศร้า วิตกกังวล หรือนำไปสู่โรคการกินอาหารผิดปกติได้

ในการศึกษาครั้งนี้มุ่งเน้นที่จะทำความเข้าใจถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และช่วยทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางด้านร่างกาย โดยศึกษาปัจจัยทั้ง 4 ปัจจัย ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตาจากตนเอง ค่าดัชนีมวลกาย และการประเมินตนเองเหมือนวัตถุ ซึ่งยังมีเคยถูกนำมาศึกษาร่วมกันมาก่อน โดยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือสตรีวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ทางร่างกายมากเป็นพิเศษ (Cusumano & Thompson, 2001) ซึ่งความรู้ความเข้าใจที่ได้รับจะช่วยต่อยอดองค์ความรู้ด้านภาพลักษณ์ทางร่างกายเพื่อเสริมสร้าง ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายให้เกิดขึ้นกับวัยรุ่นสตรีต่อไป

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย โดยตัวแปรที่ศึกษาประกอบด้วย การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตาต่องานต่อตนเอง ค่าดัชนีมวลกาย และการประเมินตนเองเมื่อหน้าตัว ซึ่งประกอบด้วย 3 ตัวแปรย่อย คือ การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง ความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง และความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง ทั้งนี้รวมมีตัวแปรที่ใช้ในการทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายทั้งสิ้น 6 ตัวแปร

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. กำหนดประชากรและสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. คัดสรรเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. เก็บรวบรวมข้อมูล
4. จัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

#### การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่มุ่งเน้นในการศึกษาครั้งนี้ คือ นิสิตนักศึกษาหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาบัณฑิตในสถาบันอุดมศึกษาภาครัฐและเอกชนในกรุงเทพฯ และปริมณฑล

##### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นิสิตนักศึกษาหญิงที่มีอายุ 18-23 ปี และกำลังศึกษาอยู่ระดับปริญญาบัณฑิตในสถาบันอุดมศึกษาภาครัฐและเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล อันได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากรและมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

ทั้งนี้ กำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างโดยอ้างอิงเกณฑ์ที่น่าเสนอโดย Hair, Black, Babin, และ Anderson (2010) ซึ่งกำหนดให้ใช้กลุ่มตัวอย่างอย่างต่ำ 20 คน ต่อตัวแปรอิสระแต่ละตัว เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้มีตัวแปรอิสระจำนวน 6 ตัว คำนวณได้กลุ่มตัวอย่างอย่างต่ำจำนวน 120 คน

ในการเก็บข้อมูลครั้งนี้ เพื่อป้องกันปัญหาในประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างอาจส่งคืนแบบสอบถามกลับมาไม่ครบหรือมีการตอบในแบบวัดไม่สมบูรณ์เพียงพอจะนำมาวิเคราะห์ข้อมูลได้ ผู้วิจัยจึงแจกแบบสอบถามไปยังนิสิตนักศึกษาหญิงในสถาบันการศึกษาที่ระบุในข้างต้น แห่งละ 120 ฉบับ รวมแบบสอบถามที่แจกไปทั้งสิ้น 360 ฉบับ ซึ่งผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามกลับมาทั้งหมด 339 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 94.17 ของที่แจกไป โดยเมื่อนำแบบสอบถามที่ได้รับกลับมานี้มาตรวจสอบพบว่า มีจำนวน 327 ฉบับ หรือคิดเป็นร้อยละ 90.83 ของจำนวนแบบสอบถามที่แจกไปทั้งหมดที่มีข้อมูลครบถ้วนสมบูรณ์ จึงนำเฉพาะแบบสอบถามเหล่านี้มาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งเป็นแบบสอบถามจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 114 ฉบับ จากมหาวิทยาลัยศิลปากรจำนวน 109 ฉบับ และจากมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตจำนวน 104 ฉบับ

### **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และส่วนที่ 2 ได้แก่ มาตรวัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย มาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง มาตรวัดความเมตตา กรุณาต่อตนเอง มาตรวัดการประเมินตนเองเหมือนวัตถุจำนวน 3 ด้าน คือ การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง ความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง และความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง โดยรายละเอียดขั้นตอนการพัฒนาแต่ละมาตรวัดมีดังนี้

#### **ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป**

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปนี้ใช้เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างในประเด็นของอายุ สถาบันการศึกษา คณะ ชั้นปีการศึกษา น้ำหนักตัวและส่วนสูง (ทั้งนี้ ข้อมูลในสองส่วนสุดท้ายถูกนำมาใช้คำนวณค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง)

#### **ส่วนที่ 2 มาตรวัดเฉพาะด้าน**

ในส่วนนี้จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับมาตรวัดที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ก่อนที่จะอธิบายถึงการทดสอบคุณภาพของเครื่องมือ เพื่อนำมาใช้ในการเก็บข้อมูลครั้งนี้ต่อไป โดยอธิบายรายละเอียดของแต่ละมาตรวัด ดังต่อไปนี้

## 1. มาตรการวัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย

ผู้วิจัยแปลมาตรการวัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจากมาตร Body Appreciation Scale (BAS) ที่สร้างขึ้นโดย Avalos, Tylka และ Wood-Barcalow (2005) เพื่อนำมาใช้ในการประเมินความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางด้านร่างกายของกลุ่มตัวอย่าง โดย Avalos และคณะได้สร้างมาตรนี้ขึ้นเพื่อประเมินความพึงพอใจที่บุคคลมีต่อรูปร่างของตนเอง อันสะท้อนให้เห็นถึงการยอมรับรูปร่างของตนเองแม้จะตระหนักถึงข้อบกพร่องใดๆ ที่มี การดูแลตอบสนองความต้องการของร่างกาย และการไม่รับเอาภาพลักษณ์ในอุดมคติที่นำเสนอผ่านสื่อมาใช้ในการประเมินภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง

มาตรการวัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายนี้มีข้อกระทงทั้งหมด 13 ข้อ ซึ่งเป็นข้อกระทงทางบวกทั้งหมด โดยมีลักษณะเป็นมาตรอันตรภาค 5 ระดับ (5-point Likert-type scale) โดยกลุ่มตัวอย่างตอบมาตรโดยระบุว่าตนเองมีประสบการณ์ที่กล่าวถึงในแต่ละข้อกระทงบ่อยครั้งเพียงใด (จาก 1 ซึ่งหมายถึง “ไม่เคยเลย” ไปจนถึง 5 ซึ่งหมายถึง “เสมอ”)

### เกณฑ์การให้คะแนน

การคำนวณคะแนนมาตรการวัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายนั้นเป็นไปตามคำตอบของกลุ่มตัวอย่างจัดทำขึ้นโดยรวมคะแนนที่กลุ่มตัวอย่างได้รับในการตอบข้อคำถามทุกข้อเข้าด้วยกัน เช่น ได้คะแนน 1 คะแนน หากตอบ 1 และได้ 5 คะแนนหากตอบ 5

### การแปลผล

ยิ่งกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนสูงขึ้นเพียงไร ก็ยิ่งแสดงว่ามีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมากขึ้นเพียงนั้น

Avalos, Tylka, และ Wood-Barcalow (2005) รายงานว่ามาตรการวัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมีคุณภาพทางจิตมิติเป็นที่น่าพอใจ โดยมีค่าความเที่ยงในรูปแบบของค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) เท่ากับ .93 และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทงที่เหลือในแบบวัด (Corrected Item–Total Correlation-CITC) ผ่านเกณฑ์นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกข้อกระทง

## 2. มาตรการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ในการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้มาตรการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem Scale) ของ Rosenberg (1965) สร้างขึ้นมาเพื่อใช้ประเมินความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมาตรนี้ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ โดยมีลักษณะเป็นมาตรอันตร



ภาค 4 ระดับ (4-point Likert -type scale) โดยกลุ่มตัวอย่างตอบมาตรฐานโดยระบุว่าเห็นด้วยกับข้อความในแต่ละข้อมากน้อยเพียงใด (จาก 1 ซึ่งหมายถึง “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ไปถึง 4 ซึ่งหมายถึง “เห็นด้วยอย่างยิ่ง”)

ข้อกระทงในมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นประกอบไปด้วยทั้งข้อกระทงทางบวกและทางลบโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ข้อกระทงทางบวก มีทั้งหมด 5 ข้อ ได้แก่ ข้อกระทงที่ 1, 2, 4, 6 และ 7
2. ข้อกระทงทางลบ มีทั้งหมด 5 ข้อ ได้แก่ ข้อกระทงที่ 3, 5, 8, 9 และ 10

#### เกณฑ์การให้คะแนน

การคำนวณคะแนนนั้นเป็นไปตามคำตอบของกลุ่มตัวอย่าง โดยในข้อกระทงทางบวกจะได้คะแนน 1 คะแนน หากตอบ 1 และได้ 4 คะแนนหากตอบ 4 ในทางกลับกัน การคิดคะแนนในข้อกระทงทางลบจะมีการกลับคะแนน เช่น ได้คะแนน 1 คะแนน หากตอบ 4 และได้ 4 คะแนนหากตอบ 1 ภายหลังจากที่ได้กลับคะแนนข้อกระทงทางลบเป็นที่เรียบร้อยแล้ว การคำนวณคะแนนมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นจัดทำขึ้นโดยรวมคะแนนที่กลุ่มตัวอย่างได้รับในการตอบข้อความทุกข้อเข้าด้วยกัน

#### การแปลผล

ยิ่งกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนสูงขึ้น ก็ยิ่งแสดงว่ามีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นตามไปด้วย มาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Rosenberg, 1965) นั้นได้ถูกนำไปใช้อย่างแพร่หลายโดยในภาษาไทยนั้นได้รับการแปลและพัฒนาเป็นภาษาไทยมาแล้วโดยนักวิจัยไทยหลายท่าน อาทิ เช่น สุนิดา บริชาวงศ์ (2550) ซึ่งได้รายงานค่าความเที่ยงของแบบวัดในรูปแบบของค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) เท่ากับ .88

### 3. มาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง

ในการวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้มาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion Scale) ของ Neff (2003) มาตรวัดนี้ประกอบไปด้วยข้อความ 26 ข้อ โดยมีลักษณะเป็นมาตรอันดับ 5 ระดับ (5-point Likert -type scale) โดยกลุ่มตัวอย่างตอบมาตรฐานโดยระบุว่าเคยปฏิบัติตามข้อความในแต่ละข้อบ่อยครั้งเพียงใด (จาก 1 ซึ่งหมายถึง “แทบจะไม่เคยเลย” ไปถึง 5 ซึ่งหมายถึง “แทบจะทุกครั้ง”)

ข้อกระทงในมาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นประกอบไปด้วยทั้งข้อกระทงทางบวกและทางลบโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ข้อกระทงทางบวก มีจำนวน 13 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3, 5, 7, 9, 10, 12, 14, 15, 17, 19, 22, 23, และ 26

ข้อกระทงทางลบ มีจำนวน 13 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 4, 6, 8, 11, 13, 16, 18, 20, 21, 24, และ 25

### เกณฑ์การให้คะแนน

การคำนวณคะแนนนั้นเป็นไปตามคำตอบของกลุ่มตัวอย่าง โดยในข้อกระทงทางบวกจะได้คะแนน 1 คะแนน หากตอบ 1 และได้ 5 คะแนนหากตอบ 5 ในทางกลับกัน การคิดคะแนนในข้อกระทงทางลบจะมีการกลับคะแนน เช่น ได้คะแนน 1 คะแนน หากตอบ 5 และได้ 5 คะแนนหากตอบ 1 ภายหลังจากที่ได้กลับคะแนนข้อกระทงทางลบเป็นที่เรียบร้อยแล้ว การคำนวณคะแนนมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นจัดทำขึ้นโดยรวมคะแนนที่กลุ่มตัวอย่างได้รับในการตอบข้อคำถามทุกข้อเข้าด้วยกัน

### การแปลผล

ยิ่งกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนสูงขึ้น ก็ยิ่งแสดงว่ามีความเมตตาากรุณาต่อตนเองสูงขึ้นตามไปด้วย

### 4. มาตรวัดการประเมินตนเองเสมือนวัตถุ

ในการประเมินการประเมินตนเองเสมือนวัตถุ นั้น ผู้วิจัยเลือกใช้ด้านต่างๆ ของมาตรวัดการประเมินตนเองเสมือนวัตถุ (Objectified Body Consciousness Scale: OBC) ของ McKinley และ Hyde (1996) มาตรนี้ ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 24 ข้อ โดยมีลักษณะเป็นมาตรอันดับ (6-point Likert-type scale) โดยกลุ่มตัวอย่างตอบมาตรโดยระบุว่าเห็นด้วยกับข้อความในแต่ละข้อกระทงมากน้อยเพียงใด (จาก 1 ซึ่งหมายถึง “ไม่เห็นด้วยที่สุด” ไปถึง 6 ซึ่งหมายถึง “เห็นด้วยที่สุด”)

ทั้งนี้ McKinley และ Hyde (1996) ได้แบ่งมาตรวัดการประเมินตนเองเสมือนวัตถุแบ่งออกเป็น 3 มาตรย่อย คือ

1. มาตรย่อยด้านการเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายตนเอง (Body Surveillance) ซึ่งประกอบด้วยข้อกระทง 8 ข้อ ซึ่งสะท้อนให้เห็นความหมกมุ่นที่บุคคลมีในการเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองว่าดูดีเพียงใดดังตัวอย่างเช่น “ฉันมักจะกังวลว่าเสื้อผ้าที่สวมใส่อยู่ทำให้ฉันดูดีหรือไม่” และ “ฉันสนใจความแข็งแรงของร่างกายมากกว่าความดูดีของร่างกายภายนอก” (ข้อกระทงทางลบ) โดยมาตรย่อยนี้ประกอบด้วยข้อกระทงที่ 1, 3, 7, 9, 14, 16, 18 และ 20
2. มาตรย่อยด้านความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง (Body shame) ซึ่งประกอบด้วยข้อกระทงจำนวน 8 ข้อ ซึ่งสะท้อนให้เห็นความรู้สึกในทางลบที่บุคคลประสบ

เมื่อไม่สามารถรักษาภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนให้ตรงกับภาพลักษณ์ในอุดมคติทางสังคม ดังตัวอย่างเช่น “ฉันรู้สึกอับอายกับรูปร่างที่ดูไม่ดี” และ “ฉันรู้สึกไม่พอใจตนเอง เวลาที่ไม่ได้ดูแลภาพลักษณ์ทางร่างกายให้ดูดีที่สุดเท่าที่จะทำได้” โดยมาตรย่อยนี้ ประกอบด้วยข้อกระทงที่ 2, 5, 8, 11, 13, 15, 17 และ 22

3. มาตรย่อยด้านความเชื่อเรื่องการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง (Control belief) ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 8 ข้อ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อที่บุคคลมีว่า ภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองนั้นอยู่ในการควบคุมและความรู้สึกรับผิดชอบของตนเอง ดังตัวอย่างเช่น “รูปร่างของคนเราขึ้นอยู่กับพันธุกรรมเป็นส่วนใหญ่” (ข้อกระทงทางลบ) และ “ฉันอาจมีน้ำหนักที่ต้องการได้ ถ้าฉันมีความพยายามมากพอ” โดยมาตรย่อยนี้ ประกอบด้วยข้อกระทงที่ 4, 6, 10, 12, 19, 21, 23 และ 24

ทั้งนี้ ข้อกระทงในมาตรวัดการประเมินตนเองมีอนวัตถุนั้นประกอบไปด้วยทั้งข้อกระทงทางบวกและทางลบโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ข้อความทางบวก 14 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1, 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 15, 18, 19, 20, 21, และ 24

ข้อกระทงทางลบ มีทั้งหมด 10 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 5, 8, 10, 11, 14, 16, 17, 22, และ 23

#### **เกณฑ์การให้คะแนน**

การคำนวณคะแนนนั้นเป็นไปตามคำตอบของกลุ่มตัวอย่าง โดยในข้อกระทงทางบวกจะได้คะแนน 1 คะแนน หากตอบ 1 และได้ 6 คะแนนหากตอบ 6 ในทางกลับกัน การคิดคะแนนในข้อกระทงทางลบจะมีการกลับคะแนน เช่น ได้คะแนน 1 คะแนน หากตอบ 6 และได้ 6 คะแนนหากตอบ 1 ภายหลังจากที่ได้กลับคะแนนข้อกระทงทางลบเป็นที่เรียบร้อยแล้ว การคำนวณคะแนนมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นจัดทำขึ้นโดยรวมคะแนนที่กลุ่มตัวอย่างได้รับในการตอบข้อคำถามทุกข้อเข้าด้วยกัน

#### **การแปลผล**

ยิ่งกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนในมาตรย่อยสูงขึ้น ก็ยิ่งแสดงว่ามีการประเมินตนเองมีอนวัตถุนั้นสูงตามมาตรย่อยนั้นสูงขึ้นตามไปด้วย

McKinley และ Hyde (1996) รายงานว่ามาตรวัดการประเมินตนเองมีอนวัตถุนั้นมีคุณสมบัติทางจิตมิติเป็นที่น่าพอใจ เมื่อใช้เก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างผู้หญิง ผู้วิจัยรายงานค่าความเที่ยงของแบบวัดในรูปแบบของค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) ในส่วนของมาตรย่อยการเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง ความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทาง

ร่างกายของตนเอง และความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง เท่ากับ .89, .75 และ .72 ตามลำดับ ทั้งนี้ เมื่อทำการทดสอบ Test-retest reliability ในระยะเวลา 2 สัปดาห์ พบว่าค่าความเที่ยงของมาตรย่อยทั้งสามด้านได้แก่ .79, .79 และ .73 ตามลำดับ

นอกจากนี้ พรรณวิภา แสงเดือนฉาย (2549) ได้แปลและพัฒนามาตรวัดการประเมินตนเองเหมือนวัตถุขึ้นเป็นภาษาไทย โดยได้รายงานการทดสอบความเที่ยงของมาตรเมื่อใช้กับกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นสตรีตอนปลาย ว่ามีค่าความเที่ยงของแบบวัด ในรูปแบบของค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) ในส่วนของมาตรย่อยการเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง มาตรย่อยความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง และมาตรย่อยความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง เท่ากับ .83, .80 และ .69 ตามลำดับ และได้รายงานว่าข้อกระทงทุกข้อมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทงที่เหลือในแบบวัด (Corrected Item–Total Correlation-CITC) ผ่านเกณฑ์นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### วิธีการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

งานวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้พัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ทั้งหมด 4 มาตร ได้แก่ มาตรวัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย มาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง มาตรวัดความเมตตาต่องานตนเอง และมาตรวัดการประเมินตนเองเหมือนวัตถุซึ่งประกอบไปด้วย 3 มาตรย่อย คือมาตรย่อยการเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง มาตรย่อยความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกาย และมาตรย่อยความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง ซึ่งในจำนวนนี้ มาตรที่มีการแปลเป็นไทยและใช้อย่างแพร่หลายแล้ว ได้แก่ มาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และมาตรวัดการประเมินตนเองเหมือนวัตถุ แต่มาตรวัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายและมาตรวัดความเมตตาต่องานตนเองนั้น ยังไม่มีการแปลและใช้อย่างแพร่หลายเท่า จึงได้ทำการแปลและพัฒนาในครั้งนี้

โดยขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดแต่ละชุด มีดังต่อไปนี้ การแปลมาตรวัด (ได้แก่ มาตรวัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองและมาตรวัดความเมตตาต่องานตนเอง) โดยทบทวนนิยามเชิงปฏิบัติการ ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเหมาะสมของภาษาของข้อกระทงโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน (ภาคผนวก ก.) ทดลองใช้มาตรวัดและพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงโดยพิจารณาอำนาจจำแนกกลุ่มสูงกลุ่มต่ำ วิเคราะห์ค่าความเที่ยงของมาตรวัด

โดยพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทงที่เหลือในแบบวัด (Corrected Item–Total Correlation-CITC) วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) ตลอดจนการจัดรูปแบบมาตรวัดเพื่อใช้สำหรับการเก็บข้อมูลต่อไป ดังนี้

#### การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด

ข้อมูลและผลการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ปรากฏในตารางที่ 2 ดังมีรายละเอียดดังนี้

1. ผู้วิจัยแปลมาตรวัด (ได้แก่ มาตรวัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง และมาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง) ภายใต้การดูแลของอาจารย์ที่ปรึกษาและปรับภาษาของมาตรวัดให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา
2. ขอรับการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน (ภาคผนวก ก) ซึ่งมีความรู้ทางด้านภาษาอังกฤษ ภาษาไทย และจิตวิทยาเป็นอย่างดีเพื่อตรวจสอบความตรงของเนื้อหาในมาตรวัดทั้งฉบับว่ามีความตรงเชิงเนื้อหาหรือไม่ เพื่อนำกลับมาแก้ไขข้อคำถามที่ภาษากำกวมให้ชัดเจน และเหมาะสม ก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างเพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
3. ผู้วิจัยทำการทดสอบคุณภาพก่อนนำไปใช้จริง คือ การนำมาตรวัดฉบับแปลที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาแล้ว ไปเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างที่คล้ายคลึงที่สุดกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อทดสอบมาตรวัด จำนวน 80 คน ทดสอบอำนาจจำแนกรายข้อของข้อกระทง (item discrimination) โดยใช้วิธีแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ และทดสอบความเที่ยงโดยพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทงที่เหลือในแบบวัด (Corrected Item–Total Correlation-CITC)
4. ในกรณีที่มาตรวัดที่เรียบเรียงและพัฒนาขึ้นไม่ผ่านการทดสอบขั้นตอนหนึ่งขั้นตอนใด ผู้วิจัยจะนำมาตรวัดกลับไปพิจารณาปรับปรุงร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา และนำไปทดสอบคุณภาพอีกครั้ง (ตั้งแต่ขั้นตอนในข้อ 3) โดยเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง (หากแต่มีได้เข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้) จำนวน 100 คน แล้วตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวัดอีกครั้งจนผ่านเกณฑ์คุณภาพทางจิตมิติ
5. นำแบบวัดที่ตรวจสอบตามขั้นตอนข้างต้นแล้ว ไปใช้เก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างจริง เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

ตารางที่ 2 สรุปขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดและคุณภาพของเครื่องมือวัด

มาตร/ขั้นตอน	ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย	การเห็นคุณค่าในตนเอง	ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง	การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกาย	ความรู้สึกลบอายในภาพลักษณ์ทางร่างกาย	ความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกาย
ขั้นตอนการพัฒนามาตรวัด						
1. แปล	แปล	ไม่แปล	แปล	ไม่แปล	ไม่แปล	ไม่แปล
2. ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน
3. ทดสอบเครื่องมือ						
3.1 อำนาจจำแนกรายชื่อ	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน
3.2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างชื่อกระทงแต่ละชื่อกับคะแนนรวมของชื่อกระทงที่เหลือในแบบวัด						
ครั้งที่ 1 (N=80)	ผ่าน	ผ่าน	ไม่ผ่าน*	ผ่าน	ผ่าน	ไม่ผ่าน***
ครั้งที่ 2 (N=100)	-	-	ไม่ผ่าน**	-	-	ไม่ผ่าน****
3.3 ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค						
ครั้งที่ 1 (N=80)	.88	.73	-	.78	.78	-
ครั้งที่ 2 (N=100)	-	-	.90	-	-	.66
คุณภาพทางจิตมิติของมาตรวัดในการเก็บข้อมูลจริง (N=327)						
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างชื่อกระทงแต่ละชื่อกับคะแนนรวมของชื่อกระทงที่เหลือในแบบวัด	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค	.89	.83	.88	.80	.79	.62

\*ไม่ผ่าน 3 ข้อ, \*\*ไม่ผ่าน 2 ข้อ (พบทวนเพิ่มเติมร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาเห็นควรว่าให้คงชื่อกระทงนั้นไว้)

\*\*\*ไม่ผ่าน 2 ข้อ, \*\*\*\*ไม่ผ่าน 1 ข้อ (พบทวนเพิ่มเติมร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาเห็นควรว่าควรตัดชื่อกระทงนั้นออก)

### การเก็บข้อมูล

ภายหลังจากได้รับอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตามเอกสารคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน โดยมีรหัสโครงการวิจัยที่ 136.1/55

ผู้วิจัยจึงทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีวิธีดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยได้เข้าไปเก็บข้อมูลจากสถาบันอุดมศึกษาทั้งสามแห่งภายหลังจากที่ได้รับอนุญาตจากอธิการบดีของมหาวิทยาลัยแล้ว โดยเก็บข้อมูลจากภายในบริเวณต่างๆ ของมหาวิทยาลัย ได้แก่ ห้องสมุดและโรงอาหาร ผู้วิจัยแนะนำตนเอง วัตถุประสงค์ในการวิจัย และสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยต่อผู้ที่มีคุณสมบัติตรงกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยโดยการสอบถามด้วยวาจา ภายหลังจากที่ผู้ที่ได้รับการติดต่อแสดงความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยเป็นกลุ่มตัวอย่างในครั้งนั้นแล้ว ผู้วิจัยได้ชี้แจงลำดับในการตอบแบบสอบถามโดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามไปตามลำดับของชุดแบบสอบถามที่จัดไว้ ผู้วิจัยขอความร่วมมือให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามให้ครบถ้วนสมบูรณ์ และตรงตามความเป็นจริง จากนั้น จึงแจกแบบสอบถามให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยตอบทันที ณ สถานที่แจกแบบสอบถาม โดยผู้ตอบตอบเป็นรายบุคคล โดยส่วนใหญ่แล้วมีผู้อื่นตอบมาตรวจวัดของตนในบริเวณใกล้เคียงกัน โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้เวลาตอบประมาณ 15-20 นาที แล้วส่งมาตรวจวัดคืนให้ผู้วิจัยซึ่งรอเก็บแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง
2. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ และถูกต้องของข้อมูล ก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ดังต่อไปนี้

1. แสดงผลการวิเคราะห์เป็นสถิติเชิงพรรณนา ด้วยการแจกแจงความถี่ (frequency) และค่าร้อยละ (percentage) ของข้อมูลด้านคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง
2. แสดงผลการวิเคราะห์เป็นสถิติเชิงอนุมาน ดังต่อไปนี้

- ก. แสดงค่ามัชฌิมเลขคณิต (mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของตัวแปรที่ศึกษา และผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ที่ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมีกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ดัชนีมวลกาย การประเมินตนเองเหมือนวัตถุทั้งสามด้าน โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient)
- ข. แสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรทั้งหมดเข้าไปในสมการ (Enter method) เพื่อศึกษาการทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจากการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ดัชนีมวลกาย การประเมินตนเองเหมือนวัตถุทั้งสามด้าน และพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (beta weight) เปรียบเทียบอิทธิพลที่ตัวแปรแต่ละตัวมีในการทำนายนี้
- ค. แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมด้วยวิธีการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีการเลือกตัวแปรโดยวิธีเพิ่มตัวแปรอิสระแบบขั้นตอน (Stepwise Regression) เพื่อพิจารณาคัดเลือกตัวแปรพยากรณ์ที่ดีที่สุด และได้โมเดลที่กระชับที่สุด



## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ค่าดัชนีมวลกาย และการประเมินตนเองเหมือนวัตถุต่างๆ นั้น แบ่งออกได้เป็น 4 ส่วนดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) ด้วยการแจกแจงความถี่ (frequency) และคำนวณค่าร้อยละ (percentage) ของข้อมูลด้านคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง

**ขั้นตอนที่ 2** ค่ามัชฌิมเลขคณิต (mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของตัวแปรที่ศึกษา และผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient)

**ขั้นตอนที่ 3** ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (MRA) ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (enter) ตามกรอบแนวคิดของการวิจัย และผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมโดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (MRA) ด้วยวิธีการเลือกตัวแปรโดยวิธีเพิ่มตัวแปรอิสระแบบขั้นตอน (Stepwise Regression)

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์สถิติต่างๆ สำหรับการรายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

สัญลักษณ์สถิติที่ใช้ในงานวิจัย

$N$  คือ จำนวนตัวอย่างทั้งหมดที่ใช้ในงานวิจัยหรือในชั้นสร้างมาตรฐาน

$M$  คือ ค่ามัชฌิมเลขคณิต หรือค่าเฉลี่ยเลขคณิต (mean)

$SD$  คือ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)

$t$  คือ ค่าสถิติทดสอบที (t-test)

$r$  คือ ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient)

- $B$  คือ ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย หรือ ความชันของสมการถดถอยพหุคูณเชิงเส้น (regression coefficient)
- $SE B$  คือ ค่าความเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์ถดถอย (standard error of regression coefficient)
- $\beta$  คือ ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (standardized regression coefficient)
- $R$  คือ ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณ (multiple correlation)
- $R^2$  คือ ค่ากำลังสองของสหสัมพันธ์พหุคูณ หรือความแปรปรวนที่สามารถทำนายตัวแปรตามได้ด้วยตัวแปรอิสระ (square of multiple correlation)
- $Z_i$  คือ ค่าคะแนนมาตรฐาน (standard score) ของตัวแปร  $i$
- $P$  คือ ค่าความน่าจะเป็น (probability) ของค่าสถิติทดสอบ
- $ns$  คือ การไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (non-significant)

**ขั้นตอนที่ 1** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงพรรณนาด้วยการแจกแจงความถี่ และคำนวณค่าร้อยละของข้อมูลทางด้านคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวในประเด็นนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตนักศึกษาหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะต่างๆ ในระดับชั้นปีที่ 1-4 จากสถาบันอุดมศึกษาจากกรุงเทพมหานครและปริมณฑลรวมสามแห่ง โดยกลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 18-23 ปี และมีค่าดัชนีมวลกายกระจายอยู่ในเกณฑ์ตั้งแต่น้ำหนักตัวต่ำกว่ามาตรฐานจนถึงอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักตัวที่สะท้อนให้เห็นถึงโรคอ้วน โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายที่สะท้อนให้เห็นถึงน้ำหนักตัวที่ต่ำกว่ามาตรฐาน และอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ดังแสดงไว้ในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ข้อมูลทางด้านคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง ( $N = 327$ )

ข้อมูลคุณสมบัติประชากร	จำนวน	ร้อยละ
<b>มหาวิทยาลัย</b>		
จุฬาลงกรณ์	114	34.9
ศิลปากร	109	33.3
เกษมบัณฑิต	104	31.8
รวม	327	100.0

ตารางที่ 3 ข้อมูลทางด้านคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง (N = 327) (ต่อ)

ข้อมูลคุณสมบัติประชากร	จำนวน	ร้อยละ
<b>อายุ</b>		
18 ปี	15	4.6
19 ปี	79	24.2
20 ปี	81	24.8
21 ปี	93	28.4
22 ปี	42	12.8
23 ปี	17	5.2
รวม	327	100.0
<b>ชั้นปีการศึกษา</b>		
ชั้นปีที่ 1	82	25.0
ชั้นปีที่ 2	79	24.1
ชั้นปีที่ 3	107	32.9
ชั้นปีที่ 4	59	18.0
รวม	327	100.0
<b>คณะ</b>		
ครุศาสตร์	55	16.77
บริหารธุรกิจ	47	14.63
อักษรศาสตร์	44	13.41
วิทยาศาสตร์	33	10.06
วิศวกรรมศาสตร์	33	10.06
พาณิชยศาสตร์และการบัญชี	25	7.62
ธุรกิจการบิน	21	6.4
จิตวิทยา	19	5.79

ตารางที่ 3 ข้อมูลทางด้านคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง (N = 327) (ต่อ)

ข้อมูลคุณสมบัติประชากร	จำนวน	ร้อยละ
<b>คณะ(ต่อ)</b>		
เศรษฐศาสตร์	15	4.57
นิเทศศาสตร์	11	3.35
ศิลปศาสตร์	8	2.44
ศึกษาศาสตร์	7	2.13
สถาบันพัฒนาบุคลากรการบิน	4	1.22
การขนส่งต่างประเทศ	3	0.91
นิติศาสตร์	2	0.61
รวม	327	100.0
<b>ค่าดัชนีมวลกาย</b>		
น้ำหนักตัวต่ำกว่ามาตรฐาน (< 18.5)	103	31.4
น้ำหนักตัวมาตรฐาน (18.5-24.9)	183	56.1
น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ( 25.0-29.9)	29	8.8
น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์โรคอ้วน (> 30.0)	12	3.7
รวม	327	100.0

**ขั้นตอนที่ 2** หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

(Pearson product-moment correlation coefficient) ค่ามัชฌิมเลขคณิต (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนนี้เพื่อทดสอบสมมุติฐานที่ 1-4 โดยแสดงผลการวิเคราะห์ไว้ในตารางที่ 4

**สมมติฐานที่ 1** การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในทิศทางบวก

จากผลจากการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ในตารางที่ 4 พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 [ $r(327) = .44, (p < .001)$ ] ดังนั้น ผลการวิจัยจึงสนับสนุนสมมติฐานที่ 1

**สมมติฐานที่ 2** ความเมตตากรุณาต่อตนเอง มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในทิศทางบวก

จากผลจากการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ในตารางที่ 4 พบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 [ $r(327) = .29, (p < .001)$ ] ดังนั้น ผลการวิจัยจึงสนับสนุนสมมติฐานที่ 2

**สมมติฐานที่ 3** ดัชนีมวลกาย มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในทิศทางลบ

จากผลจากการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ในตารางที่ 4.2 พบว่า ดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 [ $r(327) = -.19, (p < .001)$ ] ดังนั้นผลการวิจัยจึงสนับสนุนสมมติฐานที่ 3

**สมมติฐานที่ 4** การประเมินตนเองมีแนวโน้มวัดดูด้านต่างๆ อันได้แก่การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง ความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง ความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ในทิศทางลบ

จากผลจากการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ในตารางที่ 4.2 พบว่า ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานที่ 4 บางส่วน กล่าวคือ การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง มีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 [ $r(327) = -.35, (p < .001)$ ] ในลักษณะเดียวกัน ความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 [ $r(327) = -.32, (p < .001)$ ] ในขณะที่ความสัมพันธ์ที่ความเชื่อ

เกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองมีกับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายนั้นเป็นไปในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 [ $r(327) = .10, (p < .05)$ ]

**ขั้นตอนที่ 3** ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (MRA) ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (enter) ตามกรอบแนวคิดของการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนนี้เป็นไปเพื่อตอบสนองสมมติฐานที่ 5 ดังแสดงผลอยู่ในตารางที่ 5

**สมมติฐานที่ 5** การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ค่าดัชนีมวลกาย และการประเมินตนเองเหมือนวัตถุ ร่วมกันสามารถทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย

เนื่องจากการวิเคราะห์ในขั้นตอนนี้ ใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณซึ่งเป็นสถิติที่มีข้อตกลงเบื้องต้น (assumptions) ก่อนทำการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นนี้ โดยอ้างอิงแนวคิดของ Hair และคณะ (2010) ที่ระบุว่า ในการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะนี้ ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระทั้ง 4 ตัว ต้องไม่ถึง .90 ค่าความคลาดเคลื่อนยินยอม (tolerance) มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ .10 และปัจจัยความแปรปรวนเพิ่ม (variance inflation factor หรือ VIF) มีค่าน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 จากการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นพบว่า ตัวแปรอิสระทั้ง 4 ตัว มีค่าสหสัมพันธ์ไม่ถึง .90 ดังเสนอในตารางที่ 4 มีค่าความคลาดเคลื่อนยินยอมมากกว่า .10 และมีค่าปัจจัยความแปรปรวนเพิ่มน้อยกว่า 10 ดังเสนอในตารางที่ 5 แสดงว่าผ่านข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติ จากนั้นจึงนำข้อมูลไปวิเคราะห์โดยใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณต่อไป

ตารางที่ 4

ค่ามัธยฐานเลขคณิต ( $M$ ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ ) ค่าครอนบาคอัลฟา ( $\alpha$ ) และสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ( $N = 327$ )

ตัวแปร				ตัวแปร						
	$M$	$SD$	$\alpha$	1	2	3	4	5	6	7
1.ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย	3.77	.64	.89	-						
2.การเห็นคุณค่าในตนเอง	3.20	.44	.83	.44***	-					
3.ความเมตตากรุณาต่อตนเอง	3.66	.49	.88	.29***	.39***	-				
4.การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง	3.42	.67	.80	-.35***	-.20***	-.24***	-			
5.ความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง	3.22	.77	.79	-.32***	-.29***	-.21***	.44***	-		
6.ความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง	4.06	.75	.62	.10*	.23***	.13*	.08	-.30***	-	
7.ค่าดัชนีมวลกาย	20.43	3.64	-	-.19***	-.05	-.11*	-.01	.14**	-.01	-

\*  $p < .05$ . \*\*\*  $p < .001$ .

### ตารางที่ 5

การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis : MRA) ในการทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสู่สมการทุกตัวพร้อมกัน (Enter,  $N = 327$ )

ตัวแปรอิสระ	<i>B</i>	<i>SE</i>	$\beta$	Tolerance	<i>VIF</i>
การเห็นคุณค่าในตนเอง (SE)	.49	.08	.34***	.79	1.28
ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (SC)	.08	.07	.06	.81	1.24
ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	-.03	.01	-.16***	.96	1.04
การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกาย ของตนเอง (Bsur)	-.23	.05	-.24***	.72	1.40
ความรู้สึกล้อบายในภาพลักษณ์ทาง ร่างกายของตนเอง (Bsha)	-.06	.05	-.08	.66	1.51
การควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกาย ของตนเอง (Bcon)	.01	.04	-.01	.82	1.22
ค่าคงที่	3.40	.44			

หมายเหตุ  $R^2 = .31$ .  $F = 23.63^{***}$ .

\* $p < .05$ . \*\*\* $p < .001$ .

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณซึ่งมีตัวแปรอิสระ คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง (SE) ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (SC) ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) การประเมินตนเองเหมือนวัตถุด้านต่างๆ อันได้แก่ การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง (Bsur) ความรู้สึกล้อบายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง (Bsha) และ การควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง (Bcon) ร่วมกันทำนายตัวแปรตาม คือ ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง (BS) ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสู่สมการทุกตัวพร้อมกัน (enter) ตามกรอบแนวคิดของการวิจัยนี้ได้ผลการวิเคราะห์ดังเสนอในตารางที่ 5



ผลการวิเคราะห์ในตารางที่ 5 พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ค่าดัชนีมวลกาย การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง ความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง และการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง ร่วมกันทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยความแปรปรวนของตัวแปรอิสระทั้ง 6 ตัว ร่วมกันทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายได้ร้อยละ 31 ( $R^2 = .31$ ,  $p < .001$ ) และสามารถเขียนเป็นสมการถดถอยพหุคูณในหน่วยมาตรฐาน (ใช้สัญลักษณ์  $Z_i$  เมื่อ  $i$  คือ ตัวแปร  $i$ ) ได้ดังนี้

$$\hat{Z}_{BS} = 0.34Z_{SE}^{***} + 0.06Z_{SC} - 0.16Z_{BMI}^{***} - 0.24Z_{Bsur}^{***} - 0.08Z_{Bsha} - 0.01Z_{Bcon}$$

\*\*\* $p < .001$ .

#### กำหนดให้

BS หมายถึง ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง

SE หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเอง

SC หมายถึง ความเมตตากรุณาต่อตนเอง

BMI หมายถึง ค่าดัชนีมวลกาย

Bsur หมายถึง การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง

Bsha หมายถึง ความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง

Bcon หมายถึง การควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง

จากสมการทำนายที่ได้จากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ในการทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน พบว่าความแปรปรวนของการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ค่าดัชนีมวลกาย การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง ความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง และการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง ร่วมกันทำนายความแปรปรวนของความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

เมื่อเปรียบเทียบค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (standardized regression coefficient,  $\beta$ ) หรือนำหนักในการทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ( $Z_{BS}$ ) พบว่าเมื่อพิจารณาร่วมกันแล้ว มีเฉพาะค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (standardized regression coefficient,  $\beta$ ) ของการเห็นคุณค่าในตนเอง ( $Z_{SE}$ ) ค่าดัชนีมวลกาย และการใส่สำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ( $p < .001$ )

ในขณะที่ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของความเมตตากฎเกณฑ์ต่อตนเอง ความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง และการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง ( $Z_{Bcon}$ ) นั้นไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้น จึงสามารถกล่าวได้ว่าเมื่อพิจารณาร่วมกัน มีเฉพาะการเห็นคุณค่าในตนเอง ค่าดัชนีมวลกาย และการใส่สำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองที่ทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยการเห็นคุณค่าในตนเองมีน้ำหนักในการทำนายสูงสุด ตามด้วยการใส่สำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง และค่าดัชนีมวลกายตามลำดับ

ผลการวิจัยนี้จึงสนับสนุนสมมติฐานที่ 5 เนื่องจากความแปรปรวนของตัวแปรอิสระทั้ง 6 ร่วมกันทำนายความแปรปรวนของความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

แม้ในการวิเคราะห์ข้อมูลหลักครั้งนี้จัดทำขึ้นโดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (MRA) ด้วยวิธีการเลือกตัวแปรอิสระเข้าพร้อมกัน (Enter) เพื่อรักษากรอบแนวคิดของการวิจัย (Hair et al., 2010) แต่เพื่อวิเคราะห์เพิ่มเติมถึงความสามารถในการทำนายตัวแปรตามความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ของเฉพาะตัวแปรอิสระที่มีความสามารถในการทำนายนี้ จึงได้จัดทำการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (MRA) ด้วยวิธีการเลือกตัวแปรโดยวิธีเพิ่มตัวแปรอิสระแบบขั้นตอน (Stepwise Regression) ดังผลปรากฏในตารางที่ 6

### ตารางที่ 6

การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis: MRA) ในการทำนายความพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ด้วยวิธีการเลือกตัวแปรโดยวิธีเพิ่มตัวแปรอิสระแบบขั้นตอน (Stepwise Regression,  $N = 327$ )

ตัวแปรอิสระ	$B$	$SE$	$\beta$	Tolerance	VIF
การเห็นคุณค่าในตนเอง (SE)	.65	.07	.44***	1.00	1.00
ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	-.03	.01	-.18***	.99	1.00
การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง (Bsur)	-.26	.05	-.27***	.96	1.04
ค่าคงที่	1.69	.24			

หมายเหตุ  $R^2 = .29$ .  $F = 14.36^{***}$ .

\*\*\* $p < .001$ .

เนื่องจากการวิเคราะห์ในขั้นตอนนี้ใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณซึ่งเป็นสถิติที่มีข้อตกลงเบื้องต้น (assumptions) ก่อนทำการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นนี้ โดยอ้างอิงแนวคิดของ Hair และคณะ (2010) ที่ระบุว่า ในการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะนี้ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระทั้ง 4 ตัว ต้องไม่ถึง .90 ค่าความคลาดเคลื่อนยินยอม (tolerance) มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ .10 และปัจจัยความแปรปรวนเพิ่ม (variance inflation factor หรือ VIF) มีค่าน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 จากการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นพบว่า ตัวแปรอิสระทั้ง 4 ตัว มีค่าสหสัมพันธ์ไม่ถึง .90 ดังเสนอในตารางที่ 4 มีค่าความคลาดเคลื่อนยินยอมมากกว่า .10 และมีค่าปัจจัยความแปรปรวนเพิ่มน้อยกว่า 10 ดังเสนอในตารางที่ 6 แสดงว่าผ่านข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติ จากนั้นจึงนำข้อมูลไปวิเคราะห์โดยใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณต่อไป

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณซึ่งมีตัวแปรอิสระ คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง (SE) การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง (Bsur) และค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ร่วมกันทำนายตัวแปรตาม คือ ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง

(BS) ด้วยวิธีการเลือกตัวแปรโดยวิธีเพิ่มตัวแปรอิสระแบบขั้นตอน (Stepwise Regression) การวิเคราะห์ดังเสนอในตารางที่ 6

ผลการวิเคราะห์ในตารางที่ 6 พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง และค่าดัชนีมวลกาย ร่วมกันทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยความแปรปรวนของตัวแปรอิสระทั้ง 3 ตัว ร่วมกันทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายได้ร้อยละ 29 ( $R^2 = .29$ ,  $p < .001$ ) และสามารถเขียนเป็นสมการถดถอยพหุคูณในหน่วยมาตรฐาน (ใช้สัญลักษณ์  $Z_i$  เมื่อ  $i$  คือตัวแปร  $i$ ) ได้ดังนี้

$$\hat{Z}_{BS} = 0.44Z_{SE}^{***} - 0.18Z_{BMI}^{***} - 0.27Z_{Bsur}^{***}$$

\*\*\* $p < .001$ .

#### กำหนดให้

BS หมายถึง ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง

SE หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเอง

BMI หมายถึง ค่าดัชนีมวลกาย

Bsur หมายถึง การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง

จากสมการทำนายที่ได้จากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ในการทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง ด้วยวิธีการเลือกตัวแปรโดยวิธีเพิ่มตัวแปรอิสระแบบขั้นตอน (Stepwise Regression) พบว่าความแปรปรวนของการเห็นคุณค่าในตนเอง การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง และค่าดัชนีมวลกายร่วมกันสามารถทำนายความแปรปรวนของความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

เมื่อเปรียบเทียบค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (standardized regression coefficient,  $\beta$ ) หรือนำหนักในการทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ( $Z_{BS}$ ) พบว่า

การเห็นคุณค่าในตนเองมีน้ำหนักในการทำนายสูงสุด ตามด้วยการเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง และค่าดัชนีมวลกายตามลำดับ โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมนี้สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสู่สมการทุกตัวพร้อมกัน

## บทที่ 5

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ค่าดัชนีมวลกาย และองค์ประกอบต่างๆ ของการประเมินตนเองเหมือนวัตถุ อันได้แก่ การใส่ใจสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง ความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง และความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัยได้ดังนี้

**สมมติฐานที่ 1** การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในทิศทางบวก

**ผลการวิจัย** สนับสนุนสมมติฐาน

จากผลการวิจัยพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 [ $r(327) = .44, (p < .001)$ ] กล่าวคือ ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจะแปรผันไปในทิศทางเดียวกัน หากระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายก็จะเพิ่มขึ้น แต่หากระดับการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง ระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายก็จะลดลงสอดคล้องกันไปด้วย

ทั้งนี้สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ว่าระดับการเห็นคุณค่าของตนเองที่บุคคลมีอันเป็นผลมาจากกระบวนการคิดความเชื่อ การประเมินและตัดสินคุณค่าของตนเองในแงุ่มที่ตนเองให้ความสำคัญนั้น (Rosenberg, 1989) มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายที่บุคคลมี บุคคลที่เห็นคุณค่าของตนเองต่ำ มีแนวโน้มที่จะประเมินตนเองในทางลบ มีความเชื่อมั่นใจตนเองต่ำ และเปิดรับเอาปัจจัยภายนอกมาใช้ในการประเมินคุณค่าตนเอง ดังที่ Stice และ Shaw (2002) ได้รายงานว่าผู้หญิงที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำนั้นมีแนวโน้มที่จะเปิดรับอิทธิพลทางสังคมมาเป็นเกณฑ์ในการประเมินตนเอง อันรวมถึงภาพในอุดมคติที่สังคมมีเกี่ยวกับภาพลักษณ์ที่เป็นที่พึงปรารถนา จึงมีความเป็นไปได้ว่าค่านิยมเหล่านี้ (อาทิเช่น ภาพในโทรทัศน์

หรือนิยามสารของผู้หญิงที่มีรูปร่างผอมบาง) จะส่งผลให้ผู้หญิงเปรียบเทียบตนเองกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ ส่งผลให้เกิดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ด้วยเหตุนี้ จึง ผู้หญิงที่คุณค่าในตนเองต่ำจึงมีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายต่ำตามไปด้วย ในทางกลับกัน ผู้หญิงที่เห็นคุณค่าของตนเองสูง มีแนวโน้มที่จะมองว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆ ที่ตนเองให้ความสำคัญได้ มีความเชื่อมั่นในตนเองและลดการเปิดรับเอาปัจจัยภายนอกมาใช้ในการประเมินคุณค่าตนเอง จึงลดการเปรียบเทียบตนเองกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ และแนวโน้มที่จะเกิดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายน้อยลง

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยในอดีตที่ผ่านมา อาทิเช่น งานวิจัยของ Pearson, Follette และ Hayes (2012) ซึ่งได้ทำการทดลองดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยเพศชายและหญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน จำนวน 73 คน และรายงานว่ ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มซึ่งมีระยะเวลาสองสัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าเมื่อก่อนเข้าร่วมกลุ่ม และมีระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายสูงขึ้น แม้เมื่อในระยะเวลาที่ผ่านมาไปนั้น ไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนในภาพลักษณ์ทางร่างกายของกลุ่มตัวอย่าง หากแต่กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ทั้งนี้ ผู้วิจัยสรุปว่าการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างทวีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมากขึ้น

นอกจากนั้นในประเด็นของการอธิบายเชื่อมโยงการเห็นคุณค่าในตนเองกับการให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ทางร่างกายนั้นได้รับการสนับสนุนโดยการศึกษารองของ Connors และ Casey (2006 cite in Wasylikiw, MacKinnon, & MacLellan, 2012) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ทางร่างกายภายนอกต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ในวัยรุ่นหญิงและชายอายุ 18-25 ปี จำนวน 215 คน ซึ่งผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นหญิงที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีกังวลใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายภายนอกของตนเองต่ำกว่ากลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นหญิงที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นชาย ซึ่งพบว่าวัยรุ่นชายที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะกังวลใจเกี่ยวกับความแข็งแรงคู่มือของกล้ามเนื้อน้อยกว่าวัยรุ่นชายที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่า

**สมมติฐานที่ 2** ความเมตตากรุณาต่อตนเอง มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในทิศทางบวก

**ผลการวิจัย** สนับสนุนสมมติฐาน

จากผลการวิจัยพบว่า ความเมตตาตากรุณาต่อตนเอง มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในทิศทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 [ $r(327) = .29, (p < .001)$ ] กล่าวคือ ความเมตตาตากรุณาต่อตนเอง และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจะแปรผันไปในทิศทางเดียวกัน หากระดับความเมตตาตากรุณาต่อตนเองเพิ่มขึ้น ระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายก็จะเพิ่มขึ้น แต่หากระดับความเมตตาตากรุณาต่อตนเองลดลง ระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายก็จะลดลงสอดคล้องกันไปด้วย

ทั้งนี้ สามารถอธิบายผลการศึกษานี้ได้ว่า ความเมตตาตากรุณาต่อตนเองนั้นสะท้อนให้เห็นถึงความเข้าใจและยอมรับถึงความบกพร่องไม่สมบูรณ์แบบของตนเอง โดยรับรู้ถึงความบกพร่องนั้นเป็นส่วนหนึ่งที่ไม่หลีกเลี่ยงไม่ได้ของความเป็นมนุษย์ ความเข้าใจนี้เอื้อให้บุคคลปฏิบัติต่อตนเองอย่างนุ่มนวลอ่อนโยนเมื่อมองเห็นข้อจำกัดของตนเอง (Neff, 2003) ดังนั้น ความเมตตาตากรุณาต่อตนเองจึงน่าที่จะมีความสัมพันธ์กับการที่บุคคลยอมรับรูปลักษณ์ทางร่างกายของตนเองอย่างเป็น และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจกับภาพลักษณ์ทางร่างกายที่มี

ผลการศึกษาในครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยในอดีตที่สนับสนุนความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตาตากรุณาต่อตนเองและความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย แม้จะยังไม่ได้มีงานวิจัยโดยตรงถึงความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้งสองนี้ หากแต่งานวิจัยของ Dijkstra และ Barelds (2011) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ที่ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมีกับองค์ประกอบย่อยของความเมตตาตากรุณาต่อตนเอง อันได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง (mindfulness) ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการตระหนักรู้ถึงสภาวะของร่างกายที่เป็นในปัจจุบันขณะ โดยมีได้ทำการประเมินวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง โดยมีกลุ่มตัวอย่าง เป็นสตรีชาวดัตช์ที่มีอายุระหว่าง 19-80 ปี จำนวน 1287 คน เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ว่า การมีสติตระหนักรู้ในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับการเปรียบเทียบภาพลักษณ์ทางร่างกายกับผู้อื่น หากแต่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานที่วางไว้ และพบว่ายิ่งกลุ่มตัวอย่างที่มีการตระหนักรู้ในตนเองสูงเพียงไรก็จะยิ่งเปรียบเทียบภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองกับผู้อื่นน้อยลง ( $r = -.18, p < .01$ ) หากแต่มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมากขึ้นเพียงนั้น ( $r = .30, p < .01$ )

**สมมติฐานที่ 3** ดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายใน

ทิศทางลบ

**ผลการวิจัย** สนับสนุนสมมติฐาน



จากผลการวิจัยพบว่า ค่าดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในทิศทางลบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 [ $r(327) = -.19, (p < .001)$ ] กล่าวคือ ค่าดัชนีมวลกายและความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจะแปรผกผันกัน หากค่าดัชนีมวลกายสูงขึ้น ระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจะลดต่ำลง ในทางกลับกันเมื่อค่าดัชนีมวลกายลดต่ำลง ระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจะเพิ่มสูงขึ้น

ทั้งนี้ สามารถอธิบายผลการวิจัยได้ว่าดัชนีมวลกายซึ่งคำนวณจากอัตราส่วนระหว่างส่วนสูงและน้ำหนักตัวสะท้อนให้เห็นถึงรูปลักษณ์ของบุคคลตามที่ปรากฏ มีแนวโน้มที่จะเชื่อมโยงกับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในหลายประเด็น ทั้งในประเด็นของค่านิยมในสังคมที่มองว่าภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติเท่ากับรูปร่างผอมเพียวซึ่งมีค่าดัชนีมวลกายที่ต่ำ และผลกระทบจากอคติทางสังคมที่ประเมินว่าผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากกว่าซีเกียจ เฉื่อยชา หรือสกปรก (Smolak, 2004)

โดยมีงานวิจัยที่แสดงว่าผู้หญิงที่มีดัชนีมวลกายสูงมักมีความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายสูง ดังเช่น งานวิจัยของ Roefs (2008 อ้างถึงในกนกกรรณ์ ศรีศรีช่อ, 2551) ที่รายงานว่าคุณค่าดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกกับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางด้านร่างกายของกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาสตรี และมีส่วนอธิบายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองที่ลดลงของวัยรุ่นหญิงตอนต้น (Eisenberg, Neumark-Sztainer, & Paxton, 2005)

**สมมติฐานที่ 4** การประเมินตนเองเหมือนวัตถุ (การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง และความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง และความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง) มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในทิศทางลบ

**ผลการวิจัย** สนับสนุนสมมติฐานในบางส่วน กล่าวคือแม้จะพบความสัมพันธ์ในทิศทางลบระหว่างความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายกับการเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองและความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง แต่พบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายกับความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง

จากผลการวิจัยพบว่าองค์ประกอบย่อยสององค์ประกอบของการประเมินตนเองเหมือนวัตถุอันได้แก่ การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองและความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในทิศทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 [ $r(327) = -.35, (p < .001)$  และ  $r(328) = -.32, (p < .001)$  ตามลำดับ] กล่าวคือ การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองและความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองจะแปรผกผันกับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย หากการเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง หรือความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองสูงขึ้น ระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจะลดต่ำลง ในทางกลับกันเมื่อการเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง หรือความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองลดต่ำลง ระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจะเพิ่มสูงขึ้น

ในขณะที่ความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 [ $r(327) = .11, (p < .05)$ ] กล่าวคือ ความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองและความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจะแปรผันไปในทิศทางเดียวกัน หากระดับความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองเพิ่มขึ้น ระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายก็จะเพิ่มขึ้น แต่หากระดับความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองลดลง ระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายก็จะลดลงสอดคล้องกันไปด้วย โดยสามารถอภิปรายผลตามแต่ละองค์ประกอบย่อยได้ดังนี้

#### 4.1 ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายและการเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง

ในส่วนขององค์ประกอบย่อยด้านแรกของการประเมินตนเองเหมือนวัตถุด้านการเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองนั้น ผลการวิจัยพบว่ามีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในทิศทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 [ $r(327) = -.35, (p < .001)$ ] กล่าวคือ การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองและความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจะแปรผกผันกัน หากระดับการเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองสูงขึ้น ระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจะลดต่ำลง ในทางกลับกันเมื่อระดับ

การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองลดต่ำลง ระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจะเพิ่มสูงขึ้น

ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถอภิปรายได้ตามทฤษฎีการประเมินตนเองเสมือนวัตถุของ Fredrickson และ Robert (1997) ที่ระบุว่า การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายตนเองในผู้หญิงนั้นเป็นผลมาจากการที่ผู้หญิงบางส่วนเปิดรับสารจากสังคมที่ประเมินผู้หญิงเสมือนเป็นวัตถุทางเพศ ตัดสินคุณค่าของตนเองจากความสวยงามของภาพลักษณ์ทางร่างกายภายนอก โดยมองข้ามคุณค่า ความสามารถและคุณลักษณะอย่างอื่นของความเป็นมนุษย์ไป ซึ่งจากการถูกหล่อหลอมทางสังคมในลักษณะนี้ทำให้ผู้หญิงประเมินร่างกายตนเองราวกับมองผ่านสายตาของผู้อื่น หมั่นเฝ้าพิจารณาภาพลักษณ์ทางร่างกายภายนอกของตนว่าเป็นไปตามค่านิยมของสังคมหรือไม่ (Tiggmann, 2009) โดยการประเมินในภาพลักษณ์นี้ส่งผลให้ผู้หญิงมองเห็นข้อบกพร่องในภาพลักษณ์ของตนเองอันจะลดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ลงไปอีก (อมรศรี โภคทรัพย์ไพบูลย์, 2549)

ทั้งนี้ มีงานวิจัยจำนวนมากที่ได้รายงานถึงผลของการเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองที่มีต่อความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ดังเช่น งานวิจัยของ Myers และคณะ (2012) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองซึ่งนับเป็นส่วนหนึ่งของการเปรียบเทียบภาพลักษณ์ทางร่างกายกับภาพลักษณ์ในอุดมคติของสังคมกับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ในกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาศรี ระดับปริญญาตรีจำนวน 91 คน ซึ่งตอบแบบสอบถามซึ่งประเมินความพึงพอใจนี้ 5 ครั้งต่อวัน ติดต่อกันเป็นเวลา 5 วัน ผ่านเครื่อง PDA (อุปกรณ์จัดการข้อมูลขนาดเล็กเท่าฝ่ามือ) ผลการวิจัยพบว่า การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองนี้มีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกกับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย

ในลักษณะคล้ายคลึงกันยังมีงานวิจัยที่กล่าวถึงการเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกาย กับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ดังงานวิจัยของ Fitzimmons-craft และคณะ (2012) ที่สร้างโมเดลเพื่ออธิบายว่า การรับเอาภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติมาเป็นค่านิยมของตนเองนั้นนำไปสู่ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายอย่างไร ในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาหญิงของมหาวิทยาลัยเซาท์อีสเทิร์น จำนวน 265 คน โดยมีการเปรียบเทียบทางสังคมและการเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน ผลการวิจัยพบว่า การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่านที่มีนัยสำคัญทางสถิตินี้ ผู้วิจัยจึงสรุปว่าการ

เฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองว่าเป็นประเด็นสำคัญที่ควรได้รับการศึกษาเพิ่มเติมในการศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายต่อไป

#### 4.2 ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายและความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง

ความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 [ $r(327) = -.32, (p < .001)$ ] กล่าวคือ ความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองและความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจะแปรผกผันกัน หากระดับความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองสูงขึ้น ระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจะลดต่ำลง ในทางกลับกันเมื่อระดับความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองลดต่ำลง ระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจะเพิ่มสูงขึ้น โดยสามารถอธิบายผลการวิจัยได้ดังนี้

ตามทฤษฎีการประเมินตนเองเมื่อในอดีต การที่ผู้หญิงรับเอาภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติของสังคมมาเป็นเกณฑ์ในการประเมินภาพลักษณ์ตนเองนั้น พบว่าเป็นเรื่องที่ยากผู้หญิงส่วนใหญ่จะสามารถมีรูปร่างเช่นนั้นได้ ทำให้ผู้หญิงเหล่านั้น เกิดความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง (Maria, 2009) ยิ่งไปกว่านั้น ความรู้สึกอับอายนี้เองก็เป็นแรงกดดันที่ทำให้ผู้หญิงเกิดความหมกมุ่นในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองเพิ่มมากขึ้น (Rodin et al., 1985) ก่อให้เกิดพฤติกรรมทางลบอันส่งผลให้ผู้หญิงเหล่านี้พึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายที่มีลดลง อาทิเช่น พยายามซ่อนข้อบกพร่องของตนเองด้วยการใส่เสื้อผ้าหลวมไม่พอดีตัวหรือพยายามหลีกเลี่ยงการเข้าสังคมที่มีความเกี่ยวข้องกับรูปลักษณ์ เช่น การเข้าร่วมงานสังสรรค์ที่จำเป็นต้องมีการแต่งตัวสวยงาม การถ่ายภาพ (Tangney, 1995) แม้การหลีกเลี่ยงเช่นนี้จะช่วยให้ผู้หญิงเหล่านั้นได้พ้นจากสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการประเมินภาพลักษณ์ทางร่างกาย หากแต่ไม่เปิดโอกาสให้ได้รับข้อมูลใหม่ๆ เกี่ยวกับภาพลักษณ์ที่มี อาทิเช่น คำชื่นชมที่ผู้อื่นอาจมีเกี่ยวกับตนเอง การได้รับรู้ภาพลักษณ์มิใช่ปัจจัยเดียวที่จะทำให้ตนเองประสบความสำเร็จในการเข้าสังคมตามที่เชื่ออยู่เดิม ดังนั้น โอกาสที่ผู้หญิงกลุ่มนี้จะได้พัฒนาความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองในระยะยาวก็จะลดลงตามไปด้วย

ผลการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับผลการวิจัยที่ผ่านมา ดังปรากฏในงานของ Colautti และคณะ (2011) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ที่ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมีกับปัจจัยที่

เกี่ยวข้องกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในแง่ลบต่างๆ อันได้แก่ อารมณ์ความรู้สึกที่มีต่อภาพลักษณ์ของตนเองอันครอบคลุมถึงความอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกาย การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง และการรับเอาภาพลักษณ์ในอุดมคติมาเป็นของตน ในกลุ่มตัวอย่าง นิสิต นักศึกษาหญิง จำนวน 55 คน ซึ่งตอบมาตรงว่าความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างพกพาเครื่อง PDA (อุปกรณ์สื่อสารขนาดเล็กคล้ายคอมพิวเตอร์) สำหรับให้กลุ่มตัวอย่างบันทึกอารมณ์ความรู้สึกที่มีต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองในขณะนั้น และสถานะของความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย เป็นระยะเวลา 7 วัน โดยตั้งเวลาเตือนไว้ 6 ครั้งต่อวัน ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ความอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายนั้นมีความสัมพันธ์กับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แม้ว่าความสัมพันธ์นี้จะเปลี่ยนไปตามระดับอารมณ์ทางบวกที่กลุ่มตัวอย่างมี กล่าวคืออารมณ์ทางบวกจะช่วยลดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายลงเมื่อบุคคลมีความอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายในระดับต่ำ แต่ไม่ได้ช่วยลดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์นี้ในกรณีที่บุคคลที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายสูง

นอกจากนี้ ความสัมพันธ์ที่ความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองมีกับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายนั้น ยังเป็นไปได้ในทิศทางเช่นว่าเมื่อความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายเพิ่มขึ้นแล้ว ความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายจะเพิ่มขึ้นตามไปด้วย ดังเช่น งานวิจัยของ Lunde และ Frisen (2011) ที่ศึกษาว่าเมื่อเวลาผ่านไป เด็กชายและหญิงที่ประเมินภาพลักษณ์ทางร่างกายของพวกตนเองในแง่ลบ จะรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองหรือไม่ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กชาวสวีเดน จำนวน 602 คน ซึ่งได้ตอบมาตรงว่าความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง และปัจจัยที่เกี่ยวข้องเมื่ออายุ 10 ปี และตอบมาตรงว่านี้และมาตรงว่าประเมินตนเองเมื่อในอดีตด้านความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายอีกครั้งหนึ่งเมื่ออายุ 18 ปี โดยผลการวิจัยระบุว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของพวกตนเองสูง มักมีการประเมินภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองอยู่เป็นปกติ และมีความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองเมื่ออายุ 18 ปี โดยวัยรุ่นหญิงจะมีความอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองมากกว่าวัยรุ่นชาย

#### 4.3 ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายและความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงว่าความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองนั้นมีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกกับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 [ $r(327) = .11, (p < .05)$ ] กล่าวคือ ความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองและความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจะแปรผันไปในทิศทางเดียวกัน หากระดับความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองเพิ่มขึ้น ระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายก็จะเพิ่มขึ้น แต่หากระดับความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองลดลง ระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายก็จะลดลงสอดคล้องกันไปด้วย แม้ผลการวิจัยครั้งนี้จะไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่วางไว้ว่าความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองนั้นมีความสัมพันธ์ในทิศทางลบ กับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ซึ่งตั้งขึ้นตามแนวคิดและทฤษฎีการประเมินการประเมินตนเองเสมือนวัตถุของ Fredrickson และ Robert (1997) ว่ายิ่งสตรีมีความเชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองมากขึ้นเพียงใด ก็จะมีความไม่พึงพอใจมากขึ้นเช่นนั้น

การได้รับผลการวิจัยที่แตกต่างไปครั้งนี้ อาจอธิบายได้โดยเชื่อมโยงความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายเข้ากับแนวคิดเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived Self-Efficacy) (Bandura, 1986) ซึ่งมีการวิจัยสืบเนื่องต่อมาว่าการรับรู้ความสามารถนี้จะเอื้อให้บุคคลมีหวัง อดทน อุตสาหะ ไม่ย่อท้อ และทิวโอกาสในการที่จะประสบความสำเร็จในการทำงานที่ตนรับรู้ว่าจะมีความสามารถ (Evans, 1989) จึงมีความเป็นไปได้ว่าในประเด็นของความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายนั้นจะส่งผลในลักษณะเดียวกันและเอื้อให้ผู้หญิงมีโอกาที่ประสบความสำเร็จในการพัฒนารูปลักษณ์ของตน และทิวความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายที่มีขึ้นด้วย โอกาสของความสำเร็จที่เพิ่มขึ้นนี้มีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้น เมื่อพิจารณาถึงความรุดหน้าทางวิวัฒนาการที่เอื้อต่อการพัฒนาภาพลักษณ์ทางร่างกาย ทั้งในส่วนของธุรกิจความงาม เครื่องสำอางและสินค้าผลิตภัณฑ์เสริมความงามที่ขยายตัวอย่างต่อเนื่อง อันน่าจะเอื้อให้ผู้หญิงได้รับความพึงพอใจกับการเสริมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนได้มากขึ้น

**สมมติฐานที่ 5** การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ค่าดัชนีมวลกาย และการประเมินตนเองเหมือนวัตถุ (การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง, ความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง, ความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง) ร่วมกันสามารถทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย

**ผลการวิจัย** สนับสนุนสมมติฐานในบางส่วน

ความแปรปรวนของการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ค่าดัชนีมวลกาย และการประเมินตนเองเหมือนวัตถุ (อันได้แก่ การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง ความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองและ ความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง) สามารถร่วมกัน ทำนายความแปรปรวนของความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยสามารถทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายได้ร้อยละ 31 ( $R^2 = .31, p < .001$ )

ทั้งนี้ เมื่อเปรียบเทียบน้ำหนักในการทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตัวแปรทำนายที่ศึกษาพบว่า มีเฉพาะการเห็นคุณค่าในตัวเอง ค่าดัชนีมวลกาย และการเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองเท่านั้นที่ทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อเปรียบเทียบค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานกันแล้วพบค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานสูงสุดได้แก่ ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเอง ( $\beta = 0.34, p < .001$ ) ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของการเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง ( $\beta = -0.24, p < .001$ ) ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของค่าดัชนีมวลกาย ( $\beta = -0.16, p < .001$ ) ตามลำดับ ทั้งนี้ ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของความเมตตากรุณาต่อตนเองและค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองนั้นไม่มีนัยสำคัญสถิติ อันได้แก่ -0.08, 0.06, และ -0.01 ตามลำดับ

ดังนั้น จากการวิจัยครั้งนี้อาจสรุปได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถช่วยทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายได้มากที่สุด โดยได้อธิบายในความสัมพันธ์ของแต่ละตัวแปรที่มีต่อความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายแล้วในแต่ละสมมติฐานข้างต้น ทั้งนี้ เป็นที่น่าสนใจว่าเมื่อพิจารณาพร้อมกับความแปรปรวนของการเห็นคุณค่าในตนเอง ค่าดัชนีมวลกาย

การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองแล้ว ไม่พบว่าความแปรปรวนของความเมตตา กรุณาต่อตนเอง ความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง และความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองทำนายความแปรปรวนของความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา ยังไม่พบการนำตัวแปรอิสระที่ศึกษาในครั้งนี้มาใช้ร่วมกันทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมาก่อน ถึงแม้ว่าจะมีการทดสอบความสัมพันธ์กันเองระหว่างตัวแปรอิสระ (multicollinearity) แล้วไม่พบว่าเป็นประเด็นปัญหา จากการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นที่พบว่า ตัวแปรอิสระทั้ง 4 ตัว มีค่าสหสัมพันธ์ไม่ถึง .90 มีความคลาดเคลื่อนยินยอมมากกว่า .10 และมีค่าปัจจัยความแปรปรวนเพื่อน้อยกว่า 10 แสดงว่าผ่านข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติ แต่ก็ยังปฏิเสธไม่ได้ว่าความแปรปรวนของตัวแปรที่นำมาศึกษาเหล่านี้ อาจมีความสัมพันธ์กัน จึงไม่พบนัยสำคัญทางสถิติในการทำนายของตัวแปรทั้งสามนี้

ในการศึกษาครั้งนี้ ได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมโดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (MRA) ด้วยวิธีการเลือกตัวแปรโดยวิธีเพิ่มตัวแปรอิสระแบบขั้นตอน (Stepwise Regression) พบว่าผลการศึกษาเป็นไปในลักษณะเดียวกับผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกันกล่าวคือ มีเฉพาะตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเอง การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง และค่าดัชนีมวลกายเท่านั้นที่ทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นตัวแปรที่ช่วยทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายได้มากที่สุด

ผลจากการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทของการปรึกษาทางจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของสตรีวัยรุ่นได้ โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ ต้องทำงานเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของสตรีวัยรุ่น อาจมุ่งที่การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการจัดโปรแกรมให้วัยรุ่นตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง อันจะเอื้อให้เกิดการประเมินตนเองทางบวก และลดการเปิดรับอิทธิพลทางสังคมเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Myers et al., 2012)

ทั้งนี้การเสริมสร้างการตระหนักถึงการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น อาจทำได้ผ่านหลากหลาย ทฤษฎีการปรึกษาทางจิตวิทยา ดังตัวอย่างของทฤษฎีการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยเน้นบุคคล เป็นศูนย์กลาง (Client-centered Therapy) (Rogers, อ้างถึงใน วัชรีย์ ทรัพย์มี, 2549) ซึ่งมุ่งเน้น การใช้สัมพันธภาพระหว่างการปรึกษาทางจิตวิทยาในการเอื้อให้ผู้รับบริการ ได้เติบโตองกามตามรูปแบบของตนเอง โดยสัมพันธภาพลักษณะนี้จะเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการได้ค้นหาแนวทางในการ



เติบโตของตนเอง ด้วยการรู้จักเข้าใจตนเอง การยอมรับตนเองตามจริง การค้นพบและเลือกพัฒนาตนเองในสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า จึงช่วยเสริมให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น นอกจากนี้ ทฤษฎีการปรึกษาทางจิตวิทยาความคิดและพฤติกรรมบำบัด (Cognitive Behavioral Therapy) ของ Beck (Beck, 1979 อ้างถึงใน Corey, 2013) ซึ่งมุ่งเน้นการปรับกระบวนการคิดและพฤติกรรม ยังอาจนำมาใช้ในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองผ่านกระบวนการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเชิญชวนให้ผู้รับบริการทบทวนและปรับเปลี่ยนรูปแบบกระบวนการคิดที่ไม่เอื้อให้เกิดการตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง เช่น การคิดตำหนิตนเอง การมุ่งเน้นคิดถึงแต่ข้อจำกัดของตนเอง เป็นต้น

## บทที่ 6

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตาต่อตนเอง ค่าดัชนีมวลกาย และองค์ประกอบต่างๆ ของการประเมินตนเองเหมือนวัตถุ อันได้แก่ การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง ความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง และความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง

#### สมมติฐานการวิจัย

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในทิศทางบวก
2. ความเมตตาต่อตนเอง มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในทิศทางบวก
3. ดัชนีมวลกาย มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในทิศทางลบ
4. การประเมินตนเองเหมือนวัตถุ ด้านต่างๆ อันได้แก่ การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง ความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง และความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในทิศทางลบ
5. การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตาต่อตนเอง ค่าดัชนีมวลกาย และการประเมินตนเองเหมือนวัตถุ ร่วมกันทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายได้

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากร คือ นิสิตนักศึกษาสตรีระดับปริญญาบัณฑิต ที่มีอายุ 18-23 ปี ในสถาบันอุดมศึกษาภาครัฐและเอกชนในกรุงเทพฯ และปริมณฑล

กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตนักศึกษาสตรีระดับปริญญาบัณฑิตที่มีอายุ 18-23 ปี ในสถาบันอุดมศึกษาภาครัฐและเอกชนในกรุงเทพฯและปริมณฑลจำนวน 327 คน ประกอบด้วย นิสิตนักศึกษาจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 114 คน และนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยศิลปากร จำนวน 109 คน และมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตจำนวน 104 คน

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** แบ่งออกเป็น 2 ส่วน

### **ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป**

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปนี้ใช้เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างในประเด็นของอายุ สถาบันการศึกษา คณะ ชั้นปีการศึกษา น้ำหนักตัวและส่วนสูง

### **ส่วนที่ 2 มาตรวัดเฉพาะด้าน ดังต่อไปนี้**

#### 1. มาตรวัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางด้านร่างกาย

ผู้วิจัยแปลมาตรวัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจากมาตร Body Appreciation Scale (BAS) ที่สร้างขึ้นโดย Avalos, Tylka และ Wood-Barcalow (2005) เพื่อนำมาใช้ในการประเมินความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางด้านร่างกายของกลุ่มตัวอย่าง โดย Avalos และคณะได้สร้างมาตรนี้ขึ้นเพื่อประเมินความพึงพอใจที่บุคคลมีต่อร่างกายของตนเอง อันสะท้อนให้เห็นถึงการยอมรับภาพลักษณ์ทางด้านร่างกายของตนเองแม้จะตระหนักถึงข้อบกพร่องใดๆ ที่มี การดูแลตอบสนองความต้องการของร่างกาย และการไม่รับเอาภาพลักษณ์ในอุดมคติที่นำเสนอผ่านสื่อมาใช้ในการประเมินภาพลักษณ์ทางด้านร่างกายของตนเอง

มาตรวัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายนี้มีข้อกระทงทั้งหมด 13 ข้อ ซึ่งเป็นข้อกระทงทางบวกทั้งหมด โดยมีลักษณะเป็นมาตรอันดับ 5 ระดับ (5-point Likert-type scale) โดยกลุ่มตัวอย่างตอบมาตรโดยระบุว่าตนเองมีประสบการณ์ที่กล่าวถึงในแต่ละข้อกระทงบ่อยครั้งเพียงใด (จาก 1 ซึ่งหมายถึง “ไม่เคยเลย” ไปจนถึง 5 ซึ่งหมายถึง “เสมอ”)

ในการเก็บข้อมูลครั้งนี้ มาตรวัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมีค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) วัดโดยค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) เท่ากับ .89

## 2. มาตรการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ในการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้มาตรการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem Scale) ของ Rosenberg (1965) ที่สร้างขึ้นมาเพื่อใช้ประเมินความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมาตรนี้ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ โดยมีลักษณะเป็นมาตรอันตรภาค 4 ระดับ (4-point Likert -type scale) โดยกลุ่มตัวอย่างตอบมาตรโดยระบุว่าเห็นด้วยกับข้อความในแต่ละข้อมากน้อยเพียงใด (จาก 1 ซึ่งหมายถึง “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ไปถึง 4 ซึ่งหมายถึง “เห็นด้วยอย่างยิ่ง”)

ในการเก็บข้อมูลครั้งนี้ มาตรการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองมีค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) วัดโดยค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) เท่ากับ .83

## 3. มาตรการวัดความเมตตาต่อตนเอง

ในการวัดความเมตตาต่อตนเองครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้มาตรการวัดความเมตตาต่อตนเอง (Self-compassion Scale) ของ Neff (2003) มาตรวัดนี้ประกอบไปด้วยข้อคำถาม 26 ข้อ โดยมีลักษณะเป็นมาตรอันตรภาค 5 ระดับ (5-point Likert -type scale) โดยกลุ่มตัวอย่างตอบมาตรโดยระบุว่าเคยปฏิบัติตามข้อความในแต่ละข้อบ่อยครั้งเพียงใด (จาก 1 ซึ่งหมายถึง “แทบจะไม่เคยเลย” ไปถึง 5 ซึ่งหมายถึง “แทบจะทุกครั้ง”)

ในการเก็บข้อมูลครั้งนี้ มาตรการวัดความเมตตาต่อตนเองมีค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) วัดโดยค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) เท่ากับ .88

## 4. มาตรการวัดการประเมินตนเองเหมือนวัตถุด้านต่างๆ

ในการประเมินตนเองเหมือนวัตถุด้านต่างๆ นั้น ผู้วิจัยเลือกใช้ด้านต่างๆ ของมาตรการประเมินตนเองเหมือนวัตถุ (Objectified Body Consciousness Scale: OBC) ของ McKinley และ Hyde (1996) มาตรนี้ ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 24 ข้อ โดยมีลักษณะเป็นมาตรอันตรภาค 6 ระดับ (6-point Likert -type scale) โดยกลุ่มตัวอย่างตอบมาตรโดยระบุว่าเห็นด้วยกับข้อความในแต่ละข้อกระทบบ้างน้อยเพียงใด (จาก 1 ซึ่งหมายถึง “ไม่เห็นด้วยที่สุด” ไปถึง 6 ซึ่งหมายถึง “เห็นด้วยที่สุด”) ซึ่งมาตรวัดนี้แบ่งออกเป็น 3 มาตรย่อย คือ มาตรการเฝ้าสำรวจสภาพลักษณะร่างกายตนเอง (Body surveillance) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 8 ข้อ มาตรความรู้สึกอับ

อายุในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง (Body shame) จำนวน 8 ข้อ และมาตรฐานความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง (Control belief) จำนวน 7 ข้อ

ในการเก็บข้อมูลครั้งนี้ มาตรการการเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายตนเอง มาตรการวัดความรู้สึกล้ออายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง และมาตรการวัดความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองมีค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) วัดโดยค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) เท่ากับ .80, .79 และ .62 ตามลำดับ

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ภายหลังจากได้รับอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยแล้ว ผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแล้วนำไปเก็บข้อมูลจากสถาบันอุดมศึกษาทั้งสามแห่ง โดยเก็บข้อมูลจากภายในบริเวณต่างๆของมหาวิทยาลัย ได้แก่ หอสมุดและโรงอาหาร ผู้วิจัยแนะนำตนเอง วัตถุประสงค์ในการวิจัย และสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยต่อผู้ที่มีคุณสมบัติตรงกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยโดยการสอบถามด้วยวาจา ภายหลังจากที่ผู้ที่ได้รับการติดต่อแสดงความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยเป็นกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้แล้ว ผู้วิจัยได้ชี้แจงลำดับในการตอบแบบสอบถามโดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามไปตามลำดับของชุดแบบสอบถามที่จัดไว้ ผู้วิจัยขอความร่วมมือให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามให้ครบถ้วน สมบูรณ์ และตรงตามความเป็นจริง จากนั้น จึงแจกแบบสอบถามให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยตอบทันที ณ สถานที่แจกแบบสอบถาม โดยผู้ตอบตอบเป็นรายบุคคล โดยส่วนใหญ่แล้วมีผู้อื่นตอบมาตรการของตนในบริเวณใกล้เคียงกัน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้เวลาตอบประมาณ 15-20 นาที แล้วส่งมาตรการคืนให้ผู้วิจัยซึ่งรอเก็บแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้รับมาตรวจสอบความสมบูรณ์และถูกต้องก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยวิเคราะห์ ดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลสถิติบรรยาย (descriptive statistics) ประกอบด้วย การแจกแจงความถี่ (frequency) และคำนวณค่าร้อยละ (percentage) ของข้อมูลด้านคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง และการวิเคราะห์ค่ามัธยฐานเลขคณิต หรือค่าเฉลี่ยเลขคณิต (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของตัวแปรที่ศึกษา

## 2. วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานวิจัย

หาค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) ระหว่างตัวแปร การวิเคราะห์สถิติการถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis หรือ MRA) ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (enter) และการวิเคราะห์เพิ่มเติมด้วยการวิเคราะห์สถิติการถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis หรือ MRA) ด้วยวิธีการเลือกตัวแปรโดยวิธีเพิ่มตัวแปรอิสระแบบขั้นต่อน (Stepwise Regression)

### ผลการวิจัย

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.001 [ $r(327) = .44, (p < .001)$ ] กล่าวคือ ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจะแปรผันไปในทิศทางเดียวกัน หากระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายก็จะเพิ่มขึ้น แต่หากระดับการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง ระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายก็จะลดลงสอดคล้องกันไปด้วย
2. ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในทิศทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.001 [ $r(327) = .29, (p < .001)$ ] กล่าวคือ ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจะแปรผันไปในทิศทางเดียวกัน หากระดับความเมตตา กรุณาต่อตนเองเพิ่มขึ้น ระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายก็จะเพิ่มขึ้น แต่หากระดับความเมตตา กรุณาต่อตนเองลดลง ระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายก็จะลดลงสอดคล้องกันไปด้วย
3. ค่าดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในทิศทางลบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.001 [ $r(327) = -.19, (p < .001)$ ] กล่าวคือ ค่าดัชนีมวลกายและความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจะแปรผกผันกัน หากค่าดัชนีมวลกายสูงขึ้น ระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจะลดต่ำลง ในทางกลับกันเมื่อค่าดัชนีมวลกายลดต่ำลง ระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจะเพิ่มสูงขึ้น
4. องค์ประกอบย่อยของการประเมินตนเองมีอิทธิพลที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ดังนี้
  - 4.1) องค์ประกอบย่อยของการประเมินตนเองมีอิทธิพลต่อการสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองนั้น ผลการวิจัยพบที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในภาพลักษณ์

ทางร่างกายในทิศทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.001 [ $r(327) = -.35, (p < .001)$ ] กล่าวคือ การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองและความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจะแปรผกผันกัน หากระดับการเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองสูงขึ้น ระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจะลดต่ำลง ในทางกลับกันเมื่อระดับการเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองลดต่ำลง ระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจะเพิ่มสูงขึ้น

4.2) องค์ประกอบย่อยของการประเมินตนเองเสมือนวัตถุด้านความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.001 [ $r(327) = -.32, (p < .001)$ ] กล่าวคือ ความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองและความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจะแปรผกผันกัน หากระดับความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองสูงขึ้น ระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจะลดต่ำลง ในทางกลับกันเมื่อระดับความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองลดต่ำลง ระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจะเพิ่มสูงขึ้น

4.3) องค์ประกอบย่อยของการประเมินตนเองเสมือนวัตถุด้านความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายที่.05 [ $r(327) = .11, (p < .05)$ ] กล่าวคือ ความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองและความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจะแปรผันไปในทิศทางเดียวกัน หากระดับความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองเพิ่มขึ้น ระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายก็จะเพิ่มขึ้น แต่หากระดับความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองลดลง ระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายก็จะลดลงสอดคล้องกันไปด้วย

5. ความแปรปรวนของการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ค่าดัชนีมวลกาย และการประเมินตนเองเสมือนวัตถุ (การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง, ความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง, ความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง) สามารถร่วมกันทำนายความแปรปรวนของความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.001 โดยสามารถทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายได้ร้อยละ 31 ( $R^2 = .31, p < .001$ ) ซึ่งน้ำหนัก

ในการทำนายของแต่ละตัวแปรเป็นดังนี้ การเห็นคุณค่าในตนเองมีน้ำหนักในการทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมีนัยสำคัญทางสถิติที่.001 ( $\beta = 0.34, p < .001$ ) การเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองมีน้ำหนักในการทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมีนัยสำคัญทางสถิติที่.001 ( $\beta = -0.24, p < .001$ ) ค่าดัชนีมวลกายมีน้ำหนักในการทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมีนัยสำคัญทางสถิติที่.001 ( $\beta = -0.16, p < .001$ ) ทั้งนี้ พบว่าน้ำหนักในการทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ( $\beta = -0.08, ns$ ) ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ( $\beta = 0.06, ns$ ) ความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง ( $\beta = -0.01, ns$ ) นั้นไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

### ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยในอนาคต

เนื่องจากการวิจัยนี้มุ่งเน้นศึกษาความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายโดยรวมที่บุคคลมีเกี่ยวกับตนเองซึ่งค่อนข้างคงที่ (trait body image) หากแต่มีได้มุ่งเน้นศึกษาความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายที่อาจเปลี่ยนแปลงไปเมื่อบุคคลได้รับสิ่งเร้าซึ่งอาจเพิ่มหรือลดความพึงพอใจนี้ อาทิเช่น เมื่อได้เห็นหรือการได้ยินสื่อที่แสดงภาพลักษณ์ทางร่างกายซึ่งเป็นอุดมคติของสังคม เป็นต้น (state body image) ด้วย ผลการศึกษาในครั้งนี้ จึงมีอาจสะท้อนถึงความเปลี่ยนแปลงในความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในแต่ละสถานการณ์หรือพลวัตรที่เกี่ยวข้องได้ ในอนาคต อาจศึกษาความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในบริบทของสภาวะต่างๆ (state body image) ควบคู่ไปกับการศึกษาภาพลักษณ์ทางร่างกายโดยรวม (trait body image) ดังที่มุ่งเน้นในการศึกษาครั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายอย่างครอบคลุมยิ่งขึ้น

### ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้ในจิตวิทยาการศึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่าตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นตัวแปรที่ช่วยทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายได้มากที่สุด ซึ่งผลจากการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทของการศึกษาทางจิตวิทยา โดยนักจิตวิทยาการศึกษาที่ต้องทำงานเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของสตรีวัยรุ่น อาจมุ่งที่การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการจัดโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้วัยรุ่นตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง อันจะเอื้อให้เกิดการประเมินตนเองทางบวก และลดการเปิดรับอิทธิพลทางสังคม



เกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกาย โดยแนวทางการเสริมสร้างการตระหนักถึงการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น อาจทำได้ผ่านหลากหลายทฤษฎีการปรึกษาทางจิตวิทยา ดังตัวอย่างของทฤษฎี การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Client-centered Therapy) (Rogers, 1961 อ้างถึงใน วัชรวิ ทรัพย์มี, 2549) ทฤษฎีการปรึกษาทางจิตวิทยาความคิดและพฤติกรรมบำบัด (Cognitive Behavioral Therapy) ของ Beck (Beck, 1979 อ้างถึงใน Corey, 2013) ตามที่ได้ อภิปรายไปในบทที่ 5

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

กนกกรณ์ ศรีศรช่อ. (2551). ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางสังคมที่ส่งผลต่อความไม่พึงพอใจใน  
รูปลักษณะของวัยรุ่นหญิงตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา  
พัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประวีณา ธาดาทพรหม. (2550). ภาพลักษณ์ทางร่างกายและการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มี  
น้ำหนักเกินมาตรฐาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะ  
จิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ปวีณา ยุกตานนท์. (2549). ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้ยาลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง  
ตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พรรณวิภา แสงเดือนฉาย. (2549). การเปรียบเทียบความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะการให้ความสำคัญ  
กับรูปลักษณะและการประเมินตนเองเหมือนวัตถุของสตรีไทยที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายวัยผู้ใหญ่  
ตอนต้นและวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

รัชনীย์ แก้วคำศรี. (2545). ความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธี  
การเผชิญปัญหาของนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วัชรวิ ทรัพย์มี. (2549). ทฤษฎีให้บริการปรึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่ง  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สิรินมาศ ศรีดาชาติ. (2553). การรับรู้ร่างกายตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองด้านร่างกายและทัศนคติ  
ต่อการกินอาหารของนักศึกษาหญิง. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา  
พัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อมรศรี โภคทรัพย์ไพบูลย์. (2549). การเปรียบเทียบความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะและการประเมินตน  
เหมือนวัตถุของนักศึกษาปริญญาตรีเพศชายและหญิง. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต  
สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

## ภาษาอังกฤษ

- Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image, 2*, 285–297.
- Adams, C. E., & Leary, M. R., (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(10), 1120-1144.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Berry, D. S., & Miller, K. M. (2001). When boy meets girl: Attractiveness and the five-factor modeling opposite-sex interactions. *Journal of Research in Personality, 35*, 62-77.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.). (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guilford Press.
- Colautti, L. A., Fuller-Tyszkiewicz, M., Skouteris, H., McCabe, M., Blackburn, S., & Wyett, E. (2011). Accounting for fluctuations in body dissatisfaction. *Body image, 8*(4), 315-321.
- Connors, J., & Casey, P. (2006). Sex, body esteem and self-esteem. *Psychological Reports, 98*, 699-704.
- Cooley, E., & Toray, T. (2001). Body image and personality predictors of eating disorder symptoms during the college years. *International Journal of Eating Disorders, 30*, 28–36.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9 th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Cusumano, D. L., & Thompson, J. K. (2001). Media influence and body image in 8–11 year old boys and girls: A preliminary report on the multidimensional media influence scale. *International Journal of Eating Disorders, 29*, 37-44.
- Dijkstra, P., & Barelds, D. (2011). Examining a model of dispositional mindfulness, body comparison, and body satisfaction. *Body image, 8*, 419-422.
- Evans, R. I. (1989). *Albert Bandura: The man and his ideas*. New York, NY: Praeger Press.

- Fitzimmons-craft, E. E., Bardone-cone, A. M., & Kelly, K. A. (2011). Objectified body consciousness in relation to recovery from an eating disorder. *Eating Behaviors, 12*, 302-308.
- Fitzimmons-craft, E. E., Harney, M. B., Brownstone, L. M., Higgins, M. K., & Bardone-cone, A. M. (2012). Examining social physique anxiety and disordered eating in college women. The roles of social comparison and body surveillance. *Appetite, 59*, 796-805.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Toward understanding women's loved experiences and mental health risks. *Psychology of Woman Quarterly, 21*, 173-206.
- Grogan, S. (1999). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. New York : Routledge.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis* (6th ed.). Prentice Hall.
- Jarry, J. L., & Kossert, A. L. (2007). Self-esteem threat combined with exposure to thin media images leads to body image compensatory self-enhancement. *Body Image, 4*, 39-50.
- Kelly, A. M., Wall, M., Eisenberg, M. E., Story, M., & Neumark-Sztainer, D. (2005). Adolescent girls with high body satisfaction: Who are they and what can they teach us? *Journal of Adolescent Health, 37*, 391-396.
- Knauss, C., Paxton, S. J., & Alsaker, F. D. (2007). Relationship amongst body dissatisfaction, internalization of the media, body ideal and perceived pressure from media in adolescent girls and boys. *Body Image, 4*(4), 353-360.
- Kostanski, M., Fisher, A., & Gullone, E. (2004). Current conceptualization of body image dissatisfaction: Have we got it wrong? *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 45*, 1317-1325.
- Lattimore, P., & Hutchinson, R. (2010). Perceived calorie intake and state body-image satisfaction in women attempting weight loss: A preliminary investigation. *Body Image, 7*, 15-21.

- Lavender, J. M., Gratz, K. L., & Anderson, D. A. (2012). Mindfulness, body image, and drive for muscularity in men. *Body image*, 9(2), 166-169.
- Leblanc, V., Provencher, V., Bégin, C., Gagnon-Girouard, M., Corneau, L., Tremblay, A., et al. (2012). Associations between eating patterns, dietary intakes and eating behaviors in premenopausal overweight women. *Eating Behaviors*, 1(2), 162-165.
- Levine, M. P., & Smolak, L. (Eds.). (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guilford Press.
- LePage, M. L., Crowther, J. H., Harrington, E. F., & Engler, P. (2009). Psychological correlates of fasting and vigorous exercise as compensatory strategies in under-graduate women. *Eating Behaviors*, 9, 423-429.
- Lunde, C., & Frisen, A. (2011). On being victimized by peers in the advent of adolescence: Prospective relationships to objectified body consciousness. *Body image*, 8, 309-314.
- Maria, S. (2009). *Love your body, love your life*. Avon, MA: Adams Media.
- Mckinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale: Development and validation. *Psychology of Woman Quarterly*, 20, 181-215.
- McLaren, L., & Gauvin, L. (2003). Does the 'average size' of women in the neighbourhood influence a woman's likelihood of body dissatisfaction? *Health & Place*, 9(4), 327-335.
- Mendelson, B. K., Mendelson, M. J., & White, D. R. (2001). Body-esteem scale for adolescents and adults. *Journal of Personality Assessment*, 76, 90-106.
- Myers, T. A., Ridolfi, D. R., Crowther, J. H., & Ciesla, J. A. (2012). The impact of appearance focused social comparisons on body image disturbance in the naturalistic environment: The roles of thin-ideal internalization and feminist beliefs. *Body Image*, 9, 342-351.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K. D. (2003). The Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.

- Neighbors, L. A., & Sobal, J. (2007). Prevalence and magnitude of body weight and shape dissatisfaction among university students. *Eating Behaviors, 8*(4), 429-439.
- Paxton, S. J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., & Eisenber, M. (2006). Body dissatisfaction prospectively predicts depressive symptoms and low self-esteem in adolescent girls and boys. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 35*, 539-549.
- Pearson, A. N., Follette, V. M., & Hayes, S. C. (2012). A pilot study of acceptance and commitment therapy as a workshop intervention for body dissatisfaction and disordered eating attitudes. *Cognitive and Behavioral Practice, 19*(1), 181-197.
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image* (Rev.ed.). Middletown, CT, England: Wesleyan University Press.
- Rosenblum, G. D., & Lewis, M. (1999). The relations among body image, physical attractiveness and body mass in adolescence. *Child development, 70*, 50 –64.
- Rodin, J., Silberstein, L., & Striegel-Moore, R. (1985). Women and weight: A normative discontent. In T. B. Sonderegger (Ed.), *Nebraska symposium on motivation* (Vol. 32, pp. 267–307). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Seligman, M. E. P., (2002). *Authentic Happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Smolak, L. (2004). Body image in children and adolescents: Where do we go from here?. *Body image, 1*(1), 15-28.
- Stice, E., & Whitenton, K. (2002). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: A longitudinal investigation. *Developmental Psychology, 38*, 69–78.
- Stice, E., & Shaw, H. E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research, 53*, 985-993.
- Stice, E., & Shaw, H. (2004). Eating disorder prevention programs: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 130*, 206–227.

- Strahan, V. M., Spencer, S., & Zanna, M. P. (2007). Don't take another bite: How sociocultural norms for appearance affect women's eating behaviour. *Body Image, 4*(4), 331-342.
- Svaldi, J., Zimmerman, S., & Naumann, E. (2012). The impact of an implicit manipulation of self-esteem on body dissatisfaction. *Journal of Behavioral Therapy & Experimental Psychiatrist, 43*, 581-586.
- Thomson, J. K., & Smolak, L. (2002). *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment*. United States of America: American psychological association.
- Tiggemann, M., Gardiner, M., & Slater, A. (2000). "I would rather be size 10 than have straight A's": A focus group study of adolescent girls wish to be thinner. *Journal of Adolescence, 23*(6), 645-659.
- Tiggemann, M., & Lacey, C. (2009). Shopping for clothes: Body satisfaction, appearance investment and functions of clothing among female shoppers. *Body Image, 6*(4), 285-291.
- Van den Berg, P., & Neumark-Sztainer, D. (2007). Fat and happy five years later: Is it bad for overweight girls to like their bodies? *Journal of Adolescent Health, 41*(4), 415-417.
- Wasylikiw, L., MacKinnon, A. L., & MacLellan, A. M. (2012). Exploring the link between self-compassion and body image in university woman. *Body Image, 9*(2), 236-245.
- Webb, J. B., & Hardin, A. S. (2012). A preliminary evaluation of BMI status in moderating changes in body composition and eating behavior in ethnically-diverse first-year college women. *Eating Behaviors, 13*, 402-405.
- Wiederman, M. W., Allgeier, E. R., (1993). The measurement of sexual-esteem: Inverigation of Snell and Papini's sexuality scale. *Journal of Research in Personality, 27*(1), 88-102.
- Williams, E. R., Cash, T. F., & Santos, M. T. (2010). Positive and negative body image: Precursors, correlates, and consequences. *The Association for Advancement of Behavior Therapy, USA, 30*(6), 116-117.
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). But I like my body":

- Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, 7, 106–116.
- World Health Organization. (2004). Appropriate body mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. *The Lancet*, 363, 157-163.
- Wright, H. S., Mitchell, D. C., Mickle, S. J., Goldman, J. D., & Cook, A. (2003). Foods commonly eaten in the United States: Are portion sizes changing? *Journal of the American Dietetic Association*, 103(1), 41-47.



ภาคผนวก


**ภาคผนวก ก.**

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของมาตรวัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย มาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง มาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง และมาตรวัดการประเมินตนเองเมื่อในอดีต


1. รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กวรรณิการ์ นลราชสุวัจน์  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข.

เอกสารรับรองคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยและเอกสารที่  
เกี่ยวข้อง



## บันทึกข้อความ



เลขที่บันทึกเรื่อง 193  
วันที่ 18 ต.ค. 2556  
15.35น.

ส่วนงาน คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 โทร.0-2218-8147

ที่ จว 31 /56 วันที่ 10 มกราคม 2556

เรื่อง แจ้งผลผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

---

**เรียน คณบดีคณะจิตวิทยา**

สิ่งที่ส่งมาด้วย

1. ใบรับรองผลการพิจารณา
2. เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
3. แบบสอบถาม

ตามที่ นางสาวพลอยชมพู อัครธัญย์ นิสิตระดับมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้เสนอโครงการวิจัยที่ 136.1/55 เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง คำดัชนีมวลกาย การประเมินตนเองเสมือนวัตถุ และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในสตรีวัยรุ่น (THE RELATIONSHIP AMONG SELF-ESTEEM, SELF-COMPASSION, BODY MASS INDEX, SELF-OBJECTIFICATION AND BODY IMAGE SATISFACTION IN FEMALE ADOLESCENTS) เพื่อให้กรรมการผู้ทบทวนหลักพิจารณาจริยธรรมการวิจัยความละเอียดแจ้งแล้วนั้น

การนี้ กรรมการผู้ทบทวนหลัก ได้เห็นสมควรให้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยได้ รับรองวันที่ 4 มกราคม 2556

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

เขียน ผอ.ฝ่ายบริหาร

จึงเรียนมาเพื่อโปรด

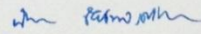
ทราบ

พิจารณา

ดำเนินการ

ออนุมัติ

รายชื่อ.....

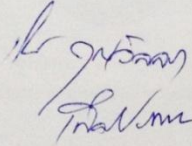


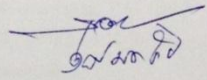
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัชชนะวงศาโรจน์)

กรรมการและเลขานุการ


คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน

กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





AF 01-12



**คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**  
 อาคารสถาบัน 2 ชั้น 4 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330  
 โทรศัพท์: 0-2218-8147 โทรสาร: 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

---

COA No. 006/2556

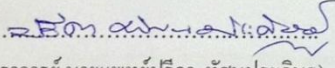
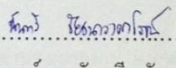
**ใบรับรองโครงการวิจัย**

**โครงการวิจัยที่ 136.1/55** : ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตากรุณาต่อตนเอง  
 ค่าดัชนีมวลกาย การประเมินคนเสมือนวัตถุและความพึงพอใจใน  
 ภาพลักษณ์ทางร่างกายในสตรีวัยรุ่น

**ผู้วิจัยหลัก** : นางสาวพลอยชมพู อัครรัมย์

**หน่วยงาน** : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย


คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
 ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice  
 (ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม.....  ลงนาม.....   
 (รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทักสนประดิษฐ) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์)  
 ประธาน กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 4 มกราคม 2556 วันหมดอายุ : 3 มกราคม 2557

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรที่มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย
- 4) แบบสอบถาม



เลขที่โครงการวิจัย..... 136.1/55

วันที่รับรอง..... - 4 ม.ค. 2556

วันหมดอายุ..... - 3 ม.ค. 2557

**เงื่อนไข**

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการคิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการรับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น



AF 04-07

**ชื่อโครงการวิจัย** ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

**ชื่อผู้วิจัย** นางสาวพลอยชมพู อัครรัมย์ ตำแหน่ง นิติศาสตรบัณฑิตปริญญาโท คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**สถานที่ติดต่อผู้วิจัย** คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

**ที่บ้าน** 101 ซอย แบบริ่ง 19 แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

**โทรศัพท์ (ที่ทำงาน)** - **โทรศัพท์ที่บ้าน** 02-749-6210

**โทรศัพท์มือถือ** 083-075-6172 **E-mail:** ploychompoo\_a@hotmail.com

เลขที่โครงการวิจัย 136.1/55

- 4 ส.ค. 2556

- 3 ส.ค. 2557

วันที่หมดอายุ

- ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัยในครั้งนี้ ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไมชัดเจนจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา
- โครงการนี้เป็นการศึกษาวิจัยเพื่อสำรวจความคิดเห็นของท่านเกี่ยวกับ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง ค่าดัชนีมวลกาย การประเมินตนเองเหมือนวัตถุและความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย
 

หมายเหตุ : ค่าดัชนีมวลกาย (Body mass index) คือ ค่าดัชนีที่คำนวณมาจากน้ำหนักและส่วนสูง เพื่อใช้เปรียบเทียบความสมดุลระหว่างน้ำหนักตัว คือความสูงของมนุษย์

ค่าดัชนีมวลกายหาได้โดยนำน้ำหนักตัว (กิโลกรัม) หารด้วยกำลังสองของความสูง (เมตร<sup>2</sup>)
- ประชากรเป็นนักศึกษาในระดับปริญญาตรี อายุระหว่าง 18-23 ปี เพศหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล โดยมีจำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 180 คน
- วิธีดำเนินการวิจัย ขออนุญาตเก็บข้อมูลจากวิชาเรียนต่างๆจากมหาวิทยาลัยเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล โดยทำหนังสือขออนุญาตอาจารย์ประจำวิชาดังกล่าว ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยให้ผู้ร่วมวิจัยตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบวัดความเมตตา กรุณาต่อตนเอง แบบวัดการประเมินตนเองเหมือนวัตถุและแบบวัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย โดยขอให้ผู้ร่วมวิจัยตอบในชั้นเรียน ใช้เวลาประมาณ 20 นาที และเป็นการตอบเพียงครั้งเดียว
- กระบวนการให้ข้อมูลแก่กลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย แบบสอบถามจะมีข้อมูลรายละเอียดชี้แจง รวมทั้งผู้วิจัย จะเป็นผู้ให้ข้อมูลแก่กลุ่มตัวอย่างเองและกลุ่มตัวอย่างสามารถสอบถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลาที่ตอบแบบสอบถาม (เนื่องจากการเก็บข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยประเภทที่มีความเสี่ยงน้อยและผลการวิจัยไม่สามารถสืบค้นกลับมายังตัวบุคคลได้ ผู้วิจัยจึงขอขอกเว้นการใช้ใบยินยอม)\*

\* คำอธิบาย หมายถึง คำอธิบาย ไม่ต้องระบุในเอกสาร

ปรับปรุงเมื่อ 23 มกราคม 2552

1/2

AF 04-07

6. การวิจัยในครั้งนี้ไม่มีความเสี่ยงใดๆ กับผู้เข้าร่วมวิจัย เนื่องจากเป็นการวิจัยเชิงสำรวจโดยนำเสนอผลการวิเคราะห์ในภาพรวมเชิงสถิติเท่านั้น ซึ่งผู้ร่วมการวิจัยจะตอบแบบสอบถามเพียงครั้งเดียว และไม่มีการระบุชื่อผู้ตอบ ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านจะเก็บเป็นความลับ ไม่เปิดเผยเป็นรายบุคคล และรับรองว่าจะไม่ส่งผลกระทบต่อท่าน ทั้งนี้ผู้วิจัยจะทำลายเอกสารการวิจัยทันทีที่สิ้นสุดการวิเคราะห์ข้อมูล

7. การเข้าร่วมในการวิจัยเป็นไปโดยความสมัครใจ โดยท่านสามารถปฏิเสธการตอบแบบสอบถาม หรือยุติการตอบแบบสอบถามได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์แต่อย่างใด

8. หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวนี้สามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน จุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารศูนย์ 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th



เลขที่โครงการวิจัย..... 136.1/55  
 วันที่รับรอง..... - 4 ส.ค. 2556  
 วันหมดอายุ..... - 3 ส.ค. 2557

ภาคผนวก ค.  
คุณภาพทางจิตมิติของเครื่องมือวัด



## ภาคผนวก ค1

ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายชื่อของคุณภาพทางจิตมิติของมาตรวัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ( $N = 80$ )

ข้อที่	ทิศทาง	ค่า $t$ ในการทดสอบอำนาจจำแนกกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ	ผ่านการทดสอบอำนาจจำแนก	ค่า CITC การ try out ครั้งที่ 1	ข้อที่ผ่านการวิเคราะห์
1	+	-5.95***	✓	.53	✓
2	+	-9.89***	✓	.72	✓
3	+	-8.58***	✓	.71	✓
4	+	-9.01***	✓	.64	✓
5	+	-11.49***	✓	.70	✓
6	+	-13.28***	✓	.72	✓
7	+	-4.67***	✓	.51	✓
8	+	-4.47***	✓	.42	✓
9	+	-3.25**	✓	.31	✓
10	+	-8.86***	✓	.70	✓
11	+	-4.37***	✓	.44	✓
12	+	-4.78***	✓	.49	✓
13	+	-6.75***	✓	.52	✓
				$\alpha = .88$	

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ , หนึ่งหาง.

## ภาคผนวก ค2

ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายชื่อของคุณภาพทางจิตมิติของมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตัวเอง

(N=80)

ข้อที่	ทิศทาง	ค่า $t$ ในการทดสอบ อำนาจจำแนก กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ	ผ่านการ ทดสอบอำนาจ จำแนก	ค่า CITC การ try out ครั้งที่ 1	ข้อที่ผ่านการ วิเคราะห์
1	+	-4.46***	✓	.46	✓
2	+	-5.05***	✓	.53	✓
3	-	-7.23***	✓	.60	✓
4	+	-4.99***	✓	.48	✓
5	-	-5.41***	✓	.51	✓
6	+	-4.85***	✓	.50	✓
7	+	-4.92***	✓	.46	✓
8	-	3.06**	✓	.20	✓
9	-	-7.72***	✓	.52	✓
10	-	-10.60***	✓	.60	✓
				$\alpha=.73$	

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , หนึ่งหาง. \*\*\* $p < .001$ , หนึ่งหาง.

## ภาคผนวก ค3

ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายชื่อของคุณภาพทางจิตมิติของมาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง

ข้อที่	ทิศทาง	ค่า $t$ ในการทดสอบอำนาจจำแนกกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ	ผ่านการทดสอบอำนาจจำแนก	ค่า CITC การ try out ครั้งที่ 1 (N=80)	ข้อที่ผ่านการวิเคราะห์	ค่า CITC การ try out ครั้งที่ 2 (N=100)	ข้อที่ผ่านการวิเคราะห์	ค่า CITC การเก็บข้อมูลจริง (N=327)	ข้อที่ผ่านการวิเคราะห์
1	-	-5.15***	✓	-.80	✗	.50	✓	.42	✓
2	-	-6.47***	✓	.37	✓	.61	✓	.48	✓
3	+	-3.50**	✓	.39	✓	.41	✓	.38	✓
4	-	-8.20***	✓	.18	✗	.63	✓	.54	✓
5	+	-4.29***	✓	.40	✓	.28	✓	.29	✓
6	-	-8.44***	✓	.41	✓	.70	✓	.47	✓
7	+	-3.46**	✓	.21	✓	.15	✗	.29	✓
8	-	-8.04***	✓	.53	✓	.65	✓	.41	✓
9	+	-3.56**	✓	.40	✓	.30	✓	.43	✓
10	+	-3.46**	✓	.41	✓	.10	✗	.38	✓
11	-	-5.63***	✓	.21	✓	.48	✓	.44	✓
12	+	-6.14***	✓	.53	✓	.50	✓	.54	✓
13	-	-6.93***	✓	.40	✓	.53	✓	.43	✓
14	+	-3.90***	✓	.34	✓	.44	✓	.49	✓
15	+	-5.61***	✓	.50	✓	.50	✓	.41	✓
16	-	-6.85***	✓	.41	✓	.60	✓	.57	✓
17	+	-6.51***	✓	.57	✓	.57	✓	.48	✓
18	-	-7.42***	✓	.54	✓	.56	✓	.39	✓
19	+	-5.49***	✓	.25	✓	.55	✓	.40	✓
20	-	-6.48***	✓	.58	✓	.64	✓	.54	✓
21	-	-5.33***	✓	.41	✓	.44	✓	.38	✓

22	+	-6.61***	✓	.59	✓	.63	✓	.48	✓
23	+	-5.25***	✓	.50	✓	.47	✓	.46	✓
24	-	-4.85***	✓	.28	✓	.47	✓	.46	✓
25	-	-5.78***	✓	.44	✓	.57	✓	.53	✓
26	+	-3.24**	✓	.01	✗	.35	✓	.33	✓
				$\alpha=.84$		$\alpha=.90$			$\alpha=.88$

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , หนึ่งหาง. \*\*\* $p < .001$ , หนึ่งหาง.

\*ทั้งนี้ ได้นำข้อกระทงไปพิจารณาร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา ผลการพิจารณานี้สอดคล้องกับการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิทั้งสามท่านที่ประเมินว่าข้อกระทงดังกล่าวผ่านเกณฑ์ความตรงเชิงเนื้อหา ผู้วิจัยจึงได้นำไปใช้ในการเก็บข้อมูลจริง พร้อมทั้งทำการหา CITC ในการเก็บข้อมูลครั้งนี้

## ภาคผนวก ค4

ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายชื่อของคุณภาพทางจิตมิติของมาตรวัดการประเมินตนเองมีนวัตฤ  
ด้านการสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง (N=80)

ข้อที่	ทิศทาง	ค่า $t$ ในการ ทดสอบอำนาจ จำแนก กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ	ผ่านการ ทดสอบ อำนาจ จำแนก	ค่า CITC การ try out ครั้ง ที่ 1	ข้อที่ผ่านการ วิเคราะห์
1	+	-4.26***	✓	.26	✓
3	+	-4.24***	✓	.35	✓
7	+	-6.57***	✓	.57	✓
9	+	-6.40***	✓	.63	✓
14	-	-6.63***	✓	.49	✓
16	-	-5.63***	✓	.48	✓
18	+	-4.69***	✓	.59	✓
20	+	-5.09***	✓	.55	✓
				$\alpha=.78$	

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , <sup>สี่</sup>หนึ่งหาง. \*\*\* $p < .001$ , <sup>สี่</sup>หนึ่งหาง.

## ภาคผนวก ค5

ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายชื่อของคุณภาพทางจิตมิติ ของมาตรวัดการประเมินตนเองเสมือนวัตถุ  
ด้านความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง (N=80)

ข้อที่	ทิศทาง	ค่า $t$ ในการ ทดสอบอำนาจ จำแนก กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ	ผ่านการ ทดสอบอำนาจ จำแนก	ค่า CITC การ try out ครั้งที่ 1	ข้อที่ผ่านการ วิเคราะห์
2	-	-9.71***	✓	.55	✓
5	-	-5.89***	✓	.37	✓
8	+	-6.71***	✓	.54	✓
11	-	-9.24***	✓	.61	✓
13	+	-5.56***	✓	.49	✓
15	+	-4.25***	✓	.32	✓
17	-	-5.64***	✓	.47	✓
22	-	-7.82***	✓	.63	✓
				$\alpha=.78$	

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , <sup>4</sup>หนึ่งทาง. \*\*\* $p < .001$ , <sup>4</sup>หนึ่งทาง.

## ภาคผนวก ค6

ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายชื่อของคุณภาพทางจิตมิติของมาตรฐานวัดการประเมินตนเอง  
ด้านความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง

ข้อที่	ทิศทาง	ค่า $t$ ในการทดสอบอำนาจจำแนกกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ	ผ่านการทดสอบอำนาจจำแนก	ค่า CITC (N=80) การ try out ครั้งที่ 1	ข้อที่ผ่านการวิเคราะห์	ค่า CITC (N=100) การ try out ครั้งที่ 2	ข้อที่ผ่านการวิเคราะห์	ค่า CITC (N=327) การเก็บข้อมูลจริง	ข้อที่ผ่านการวิเคราะห์
4	+	-7.64***	✓	.37	✓	.49	✓	.40	✓
6	+	-6.96***	✓	.28	✓	.47	✓	.38	✓
10	-	-4.53***	✓	.13	✗	.34	✓	.24	✓
12	+	-4.16***	✓	.44	✓	.27	✓	.28	✓
19	+	-7.50***	✓	.40	✓	.43	✓	.53	✓
21	+	-4.43***	✓	.41	✓	.33	✓	.31	✓
23	-	-3.28**	✓	.03	✗	.15	✗	-	-
24	+	-6.32***	✓	.51	✓	.33	✓	.40	✓
				$\alpha=.63$		$\alpha=.66$		$\alpha=.62$	

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ , หนึ่งหาง.

\*ทั้งนี้ ได้นำข้อกระทงไปพิจารณาร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา ผลการพิจารณาประเมินว่าข้อกระทงดังกล่าวมีปัญหาด้านความตรงเชิงเนื้อหา ผู้วิจัยจึงไม่ได้นำไปใช้ในการเก็บข้อมูลจริง

ภาคผนวก ง.  
แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย



## แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

### คำชี้แจง

1. แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น 5 ส่วน คือ

<u>ส่วนที่ 1</u>	แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว
<u>ส่วนที่ 2</u>	แบบสอบถามความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย
<u>ส่วนที่ 3</u>	แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง
<u>ส่วนที่ 4</u>	แบบสอบถามความเมตตากรุณาต่อตนเอง
<u>ส่วนที่ 5</u>	แบบสอบถามการประเมินตนเองเหมือนวัตถุ

2. ขอให้ท่าน ทำเครื่องหมาย  ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว คำตอบที่ท่านเลือกตอบในแต่ละข้อนั้นไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ขอความกรุณาให้ท่านตอบ คำถามให้ครบทุกข้อ เนื่องจากต้องการความครบถ้วนสมบูรณ์ของแบบวัด ไปใช้ในการ วิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

## ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปประกอบด้วย อายุ สถาบันการศึกษา ชั้นปีที่ศึกษา น้ำหนัก ส่วนสูง และค่าดัชนีมวลกาย (หมายเหตุ : ไม่จำเป็นต้องคำนวณค่าดัชนีมวลกาย)

\*โปรดกรูณากรอกข้อมูล น้ำหนักและส่วนสูงให้ครบถ้วน เพื่อประโยชน์ในการนำไปคำนวณค่าดัชนีมวลกายในภายหลัง

1.อายุ (ปี)

---

2.สถาบันการศึกษา

---

3.คณะฯ

---

4.ชั้นปีการศึกษา

---

5.น้ำหนักปัจจุบัน (กิโลกรัม)\*

---

6.ส่วนสูง (เซนติเมตร)\*

---

## ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย

### คำชี้แจง

ขอให้ท่านวงกลม ○ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว และคำตอบที่ท่านเลือกตอบในแต่ละข้อนั้นไม่มีข้อถูกและผิด ขอความกรุณาให้ท่านตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

ข้อคำถาม	ไม่เคย	นานๆ	เป็น	บ่อยครั้ง	เสมอ
	เลย	ครั้ง	บางครั้ง		
	1	2	3	4	5
1.ฉันให้ความสำคัญกับร่างกายของฉัน	1	2	3	4	5
2.ฉันรู้สึกดีกับร่างกายของฉัน	1	2	3	4	5
3.โดยรวมแล้วฉันพึงพอใจกับรูปร่างของฉัน	1	2	3	4	5
4.ฉันยอมรับร่างกายของฉันตามที่เป็น แม้จะมีข้อบกพร่องใดๆก็ตาม	1	2	3	4	5
5.ฉันรู้สึกว่าอย่างน้อยร่างกายของฉันก็มีข้อดีหลายอย่าง	1	2	3	4	5

### ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

**คำชี้แจง** ขอให้ท่าน ทำเครื่องหมาย ○ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียง คำตอบเดียว และคำตอบที่ท่านเลือกตอบในแต่ละข้อนั้นไม่มีข้อถูกและผิด ขอความกรุณาให้ท่านตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

ข้อคำถาม	ไม่เห็น	ไม่เห็น	เห็นด้วย	เห็นด้วย
	ด้วยอย่าง ยิ่ง	ด้วย		
	1	2	3	4
1.ฉันรู้สึกว่าคุณเป็นคนที่มีคุณค่าอย่างน้อยก็เท่าเทียมกับคนอื่น	1	2	3	4
2.ฉันรู้สึกว่าคุณมีคุณสมบัติที่ดีหลายด้าน	1	2	3	4
3.โดยรวมแล้ว ฉันรู้สึกว่าคุณเป็นคนล้มเหลว	1	2	3	4
4.ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆได้ดีไม่แพ้คนส่วนใหญ่	1	2	3	4
5.ฉันรู้สึกว่าคุณตัวเองไม่มีอะไรให้ภาคภูมิใจนัก	1	2	3	4

#### ส่วนที่ 4 แบบสอบถามความเมตตากรุณาต่อตนเอง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ○ ในช่องที่พิจารณาแล้วเห็นว่า ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความคำถาม	แทบจะ ไม่เคย 1	น้อย ครั้ง 2	ปาน กลาง 3	บ่อยๆ 4	แทบจะ ทุกครั้ง 5
1	ฉันรับไม่ได้ และตำหนิข้อบกพร่องของ ตนเอง	1	2	3	4	5
2	เวลาารู้สึกหดหู่ท้อแท้ ฉันมักจะหมกมุ่นและ คิดถึงแต่เรื่องต่างๆที่ฉันทำผิดพลาด	1	2	3	4	5
3	เวลามีเรื่องเลวร้ายเกิดขึ้นกับฉัน ฉันมอง ว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ทุกคนต้อง ประสบ	1	2	3	4	5
4	เมื่อนึกถึงข้อบกพร่องของตนเอง ฉันมักจะ รู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยกเหมือนถูกตัด ขาดออกจากคนอื่นๆในโลก	1	2	3	4	5
5	เวลาที่ฉันรู้สึกปวดร้าวใจ ฉันจะพยายาม รักและใส่ใจดูแลตนเอง	1	2	3	4	5
6	เมื่อฉันทำเรื่องสำคัญๆล้มเหลว ฉันจะจม อยู่ในห้วงความรู้สึกว่าตัวเองไม่ดีพอ	1	2	3	4	5
7	เมื่อรู้สึกหดหู่ ฉันมักจะเตือนตนเองว่ายังมี ผู้คนอีกมากมายในโลกนี้ที่รู้สึก เช่นเดียวกับฉัน	1	2	3	4	5

## ส่วนที่ 5 แบบสอบถามการประเมินตนเองเหมือนวัตถุ

**คำชี้แจง** ขอให้ท่าน ทำเครื่องหมาย ○ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียง คำตอบเดียว และคำตอบที่ท่านเลือกตอบในแต่ละข้อนั้นไม่มีข้อถูกและผิด ขอความ กรุณาให้ท่านตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

ข้อที่	ข้อคำถาม	ไม่เห็นด้วยที่สุด 1	ไม่เห็นด้วย 2	ไม่เห็นด้วยบ้าง 3	เห็นด้วยบ้าง 4	เห็นด้วย 5	เห็นด้วยที่สุด 6
1	ฉันไม่ค่อยใส่ใจกับบุคลิกภาพของตนเอง	1	2	3	4	5	6
2	ฉันรู้สึกไม่พอใจตนเอง เวลาที่ฉันไม่สามารถควบคุมน้ำหนักตัวได้	1	2	3	4	5	6
3	ฉันให้ความสำคัญกับความสบายของเสื้อผ้าที่สวมใส่มากกว่าความสวยงาม	1	2	3	4	5	6
4	ฉันคิดว่าคนเราเกิดมาดีแค่ไหน ก็ดีได้แค่นั้น	1	2	3	4	5	6
5	ฉันรู้สึกละอายใจเมื่อไม่ได้ตกแต่งบุคลิกภาพของ ฉันให้ดูดีที่สุด	1	2	3	4	5	6
6	ส่วนใหญ่ว่าการที่คนเราจะมีรูปร่างดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับว่าเราเกิดมามีรูปร่างอย่างไร	1	2	3	4	5	6
7	ฉันใส่ใจว่าร่างกายของฉันแข็งแรงหรือไม่ มากกว่าว่าร่างกายของฉันดูดีเพียงไร	1	2	3	4	5	6
8	ฉันรู้สึกไม่พอใจตนเอง เวลาที่ไม่ได้ดูแลบุคลิกภาพให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้	1	2	3	4	5	6

### ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวพลอยชมพู อัครธัญญ์ เกิดเมื่อวันที่ 3 ธันวาคม พ.ศ. 2528 สำเร็จการศึกษาในระดับมัธยมปลายจากโรงเรียนเซนต์โยเซฟ บางนา เมื่อปี พ.ศ. 2547 จบการศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การแพทย์ จากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เมื่อปี พ.ศ. 2552 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปี พ.ศ. 2553