คณะจิตวิทยา

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเอง กับการเปิดรับการแต่งกายตามกระแสนิยม

นางสาวรุจิเรศ เอี่ยมมุทิตา

โครงงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตร์บัณฑิต
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2550
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

The Study of Relationships between Body-Image Satisfaction and Openness of Intrend Fashion Style.

Miss Rujired Eiammutita

A Project Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Bachelor of Science Program in Psychology
Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
Academic Year 2007

Copyright of Chulalongkorn University

คณะจิตวิทยา

4737458838 รุจิเรศ เอี่ยมมุทิตา การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองกับการเปิดรับการแต่งกายตามกระแสนิยม (The Study of Relationships between Body-Image Satisfaction and Openness of Intrend Fashion Style) อ.ที่ปรึกษา . รองศาสตราจารย์ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร , 37 หน้า

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองกับการเปิดรับการแต่งกายตามกระแสนิยม กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาคือ วัยรุ่นหญิง จำนวน 100 คน ที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ มาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ชีวิตด้วยการทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

กลุ่มที่ไม่แต่งกายตามกระแสนิยม มีคะแนนความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์มากกว่ากลุ่มที่แต่งกายตามกระแสนิยมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

หลักสูตร วิทยาศาสตรบัณฑิต ลายมือชื่อนิสิต.....รุจิเรศ เอี่ยมมุทิตา.....

สาขาวิชา จิตวิทยา ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

ปีการศึกษา 2550

4737458838 Rujired Eiammutita The Study of Relationships between Body-Image Satisfaction and Openness of Intrend Fashion Style Advisor: Associate Prof Praphaiphun Phoomvutthisan, 37 pp.

The purpose of this study was to examine the relationships between Body-Image Satisfaction and Openness of Intrend Fashion Style. The participants were 100 female adolescents who live in Bangkok. Body Dissatisfaction Scale were used in this study and t-test was utilized for data analysis.

The result indicated that the score from body dissatisfaction scale of unopenness of intrend fashion group were higher than the openness of intrend fashion at 0.5 level of significance.

Program: Bachelor of Science Student's signature Rujired Eiammutita

Field of Study: Psychology Advisor's signature P. Phoomvutthisan

Academic Year 2007

สารบัญ

สารบัญ

		หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย		ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ		จ
สารบัญ		ฉ
สารบัญตาราง		ซ
บทที่		
1	บทนำ	1
	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
	แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	2
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	14
	วัตถุประสงค์การวิจัย	17
	สมมติฐานการวิจัย	17
	ขอบเขตการวิจัย	18
	คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	18
	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	18
2	วิธีดำเนินการวิจัย	19
	กลุ่มตัวอย่าง	19
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	19
	ขั้นตอนดำเนินการวิจัย	20
	การวิเคราะห์ข้อมูล	20
3	ผลการวิจัย	21
4	การอภิปรายการวิจัย	25
5	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	27
รายการอ้างอิง		31

สารบัญ(ต่อ)

หน้า

ภาคผนวก..... 33

ภาคผนวก ก. แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย..... 34

สารบัญตาราง

ตารางที่ หน้า

1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ..... 22

2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ระหว่างกลุ่มที่ไม่แต่งกายตามกระแสนิยมและกลุ่มที่แต่งกายตามกระแสนิยม 23

3 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองกับการเปิดรับการแต่งกายตามกระแสนิยม โดยทดสอบค่าที (t-test)..... 24

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

รูปลักษณ์มีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดช่วงชีวิตของมนุษย์ ตามการรับรู้และประสบการณ์ใหม่ที่ได้รับ ในช่วงวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เนื่องจากการเจริญเติบโตที่ได้รับอิทธิพลจากฮอร์โมน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้จะส่งผลต่อการรับรู้รูปลักษณ์ของตนเองที่เปลี่ยนไปด้วย ซึ่งถ้าการเปลี่ยนแปลงเป็นไปตามที่สังคมยอมรับ เด็กวัยรุ่นก็จะเกิดความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเอง แต่ถ้าการเปลี่ยนแปลงนั้นไม่เป็นไปตามที่สังคมยอมรับหรือตามความคาดหวัง ก็จะทำให้เกิดความวิตกกังวล ไม่พอใจ ซึ่งความไม่พึงพอใจนี้ จะมีผลต่อด้านต่างๆ ตามมา เช่น การแต่งตัว การเข้าสังคม โดยเฉพาะในวัยรุ่นหญิง จะเกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างมาก เพราะจะทำให้สูญเสียความมั่นใจในตัวเอง และไม่กล้าที่จะแสดงออกในสิ่งที่ต้องเปิดเผยเกี่ยวกับสรีระของตน ดังนั้นจะเห็นได้ว่าความมั่นใจในตนเองของวัยรุ่นหญิงสัมพันธ์โดยตรงกับความพึงพอใจในรูปร่างที่ปรากฏ

ผู้หญิงในปัจจุบันได้ให้ความสำคัญกับรูปลักษณ์เป็นอย่างมาก เพราะรูปลักษณ์มีความสำคัญต่อสภาวะทางจิตใจของมนุษย์ เนื่องจากมีความสัมพันธ์โดยตรงกับความรู้สึก ความภาคภูมิใจ และการยอมรับในคุณค่าของตนเอง บุคคลที่มีความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตน จะมีความภูมิใจ ยอมรับในคุณค่าและนับถือตัวเองสูง ก่อให้เกิดความมั่นใจในการติดต่อและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่นหญิง ซึ่งให้ความสนใจกับความสำคัญกับรูปร่างของตนเองเป็นพิเศษ เนื่องจากต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน รวมถึงการยอมรับจากเพศตรงข้าม การยอมรับหรือไม่ยอมรับรูปลักษณ์ของตนได้อิทธิพลมาจากการนำเสนอรูปลักษณ์ในรูปแบบต่างๆ ผ่านสื่อ ซึ่งจะกระตุ้นค่านิยมในเรื่องของรูปลักษณ์ในอุดมคติของวัยรุ่นขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นนายแบบ นางแบบ ดารา นักร้อง ทั้งในประเทศและต่างประเทศ จากค่านิยมผิดๆ ที่จะทำให้วัยรุ่นเชื่อตามและฝังใจรวมถึงมีความต้องการที่จะมีรูปร่างอย่างที่พวกเขาเห็นนิตยสาร ละครโทรทัศน์ และในภาพยนตร์ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้วัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่มักจะหมกมุ่นอยู่ในเรื่องของรูปลักษณ์ที่สามารถมองเห็นได้จากภายนอก

จากค่านิยมที่ผิดเกี่ยวกับรูปลักษณ์ ทำให้บางคนมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักและควบคุมน้ำหนักที่ไม่ถูกต้อง อาจจะทำให้มีพฤติกรรมการกินที่ผิดปกติ (Eating Disorder) เพื่อต้องการทำให้ตนเองดูดีตลอดเวลา นอกจากนี้ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองจะทำให้การเห็นคุณค่าของตนเองลดลง เป็นผลให้มีสุขภาพจิตไม่ดี และส่งผลต่อบุคลิกภาพในที่สุด

ในยุคปัจจุบันจะเห็นได้ว่าการแต่งกายแบบแฟชั่นญี่ปุ่นได้แผ่ขยายมาสู่สังคมไทยมากขึ้น เสื้อผ้าที่ใช้ในการแต่งกายในแนวแฟชั่นแบบนี้ ส่วนใหญ่ค่อนข้างจะมีขนาดที่เล็ก รัดรูปร่างและพอดีตัว ดังนั้นคนที่สามารถที่จะใส่เสื้อผ้าแฟชั่นแนวนี้ได้จึงต้องมีรูปร่างที่ผอมบาง เพราะฉะนั้นคนที่มีรูปร่างใหญ่หรืออ้วนจะไม่สามารถที่จะใส่ได้ จึงทำให้วัยรุ่นไทยให้ความสำคัญกับรูปลักษณ์เป็นอย่างมาก เพื่อที่ตนเองจะสามารถใส่เสื้อแนวแฟชั่นนี้ได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตัวเอง และการแต่งตัวตามกระแสนิยม เนื่องจากเด็กวัยรุ่นที่ไม่สามารถแต่งตัวได้ตามสมัยนิยม เกิดความไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเองจะทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียด ไม่สามารถทำตามกลุ่มได้ ถ้าวัยรุ่นเกิดความกล้าจะส่งผลต่อบุคลิกภาพและการกล้าแสดงออก แต่ถ้าไม่พึงพอใจเด็กวัยรุ่นก็จะเกิดปมด้อยในที่สุด ซึ่งการรับรู้เกี่ยวกับรูปลักษณ์นี้ จะมีผลต่อการเลือกแต่งกายด้วย

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ทฤษฎีวัยรุ่น

ความหมายของคำว่าวัยรุ่น (Adolesence)

"วัยรุ่น" (Adolesence) มีรากศัพท์เดิมมาจากภาษาละตินว่า adolescere ซึ่งแปลว่า เจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ นั่นก็คือวัยที่ย่างเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ โดยถือเอาจากความพร้อมทางร่างกายเป็นเครื่องมือตัดสิน อันเป็นระยะที่ร่างกายจะมีการเจริญเติบโตของระบบอวัยวะเพศ และสามารถที่จะทำงานได้เต็มที่

โสภัณฑ์ นุชนาถ (2542) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นว่า เป็นวัยที่เจริญเติบโตเข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์และเป็นการเจริญเติบโตไปพร้อมๆกันทุกด้าน ทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นวัยที่กำลังจะพัฒนาตนเองไปสู่วัยผู้ใหญ่ต่อไป

กรวลัย ดวงรัตน์ (2546) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นว่า เป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการเจริญเติบโตระหว่างเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ ที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลายๆด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม ซึ่งในแต่ละด้านก็จะมีพัฒนาการร่วมกัน

Crow and Crow (1956, อ้างถึงใน โสภัณฑ์ นุชนาถ, 2542) ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่เปลี่ยนจากการพึ่งพาอาศัยผู้ใหญ่ และการได้รับการคุ้มครองจากผู้ใหญ่ไปสู่การพึ่งตนเอง และการตัดสินใจด้วยตนเอง ซึ่งระยะที่เด็กอยู่ในช่วงวัยรุ่นนี้จะแตกต่างกันไปในแต่ละวัฒนธรรม

Kaplan H I and Sadock BJ. (1985) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในระยะการเปลี่ยนแปลงระหว่างวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งมีการพัฒนาร่วมกันระหว่างด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

จากความหมายของคำว่าวัยรุ่น จึงสรุปได้ว่า วัยรุ่น เป็นวัยที่ก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางด้านต่างๆไปพร้อมกัน คือด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสติปัญญา และด้านสังคม

<u>การแบ่งระยะของวัยรุ่น</u>

ระยะของวัยรุ่นสามารถแบ่งได้ ดังนี้

ยุวดี เทียรประสิทธ์ (อ้างถึงใน กรวลัย ดวงรัตน์, 2546) ได้แบ่งระยะของวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. ระยะก่อนวัยรุ่น (Preadolescence) อายุ 10-12 ปี
2. ระยะวัยรุ่นตอนต้น (early adolescence) อายุ 13-16 ปี
3. ระยะวัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence) อายุ 17-21

สรุป ดังนั้นจะเห็นได้ว่าวัยรุ่นเป็นช่วงต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ ที่มีช่วงอายุตั้งแต่ 12-13 ปี จนถึง 21-22 ปี ซึ่งเป็นระยะที่ยาวนาน และแต่ละระยะจะมีลักษณะการเปลี่ยนแปลงเฉพาะตัว จึงทำให้นักจิตวิทยา แบ่งระยะวัยรุ่นออกเป็นช่วงต่างๆ คือ วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง และวัยรุ่นตอนปลาย

<u>พัฒนาการของวัยรุ่น</u>

ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร (2530) ได้กล่าวถึงพัฒนาการด้านต่างๆ แต่ละด้าน ดังนี้

พัฒนาการทางด้านร่างกาย

ระยะวัยรุ่นเป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงนี้มีผลต่อทัศนคติ ความคิด พฤติกรรมความสนใจของเด็กวัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายได้รับอิทธิพลหลักมาจากขบวนการบรรลุนิติภาวะของแต่ละคน ซึ่งถูกกำหนดโดยพันธุกรรมแต่กำเนิด การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายนี้มีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับต่อมไร้ท่อ (Endocrine

Gland) และฮอร์โมน (Hormone) ซึ่งจะมีอิทธิพลทำให้เด็กเพิ่มส่วนสูง น้ำหนักอย่างรวดเร็ว ตลอดจนมีการเปลี่ยนแปลงทางสัดส่วน และเพิ่มแรงขับทางเพศ (Sex Drive) อย่างเห็นได้ชัด นอกจากนี้ ลักษณะทางเพศจะปรากฏให้เห็นเด่นชัดโดยเฉพาะในลักษณะของความแตกต่างระหว่างเพศหญิงและเพศชาย

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น สามารถแยกเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ 2 ประเภท คือ

- *การเปลี่ยนแปลงลักษณะร่างกายภายนอก* เป็นการเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่เห็นได้จากภายนอก

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านน้ำหนัก (weight)

การเพิ่มน้ำหนักส่วนใหญ่ขอกเด็กวัยรุ่นเกิดจากการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ กระดูกจะมีการเติบโตเปลี่ยนแปลงรูปร่าง โครงสร้าง สัดส่วน เด็กหญิงและเด็กชายจะมีพัฒนาการของกระดูกที่ต่างกัน กล่าวคือ เด็กหญิงกระดูกจะมีการเติบโตเต็มที่หรือเกือบเต็มที่ในระยะอายุ 17 ปี ส่วนเด็กชายจะมีพัฒนาการที่ช้ากว่าเด็กหญิงประมาณ 1-2 ปี

น้ำหนักของเด็กหญิงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมากกว่าเด็กผู้ชายในวันเดียวกัน แต่เมื่อเด็กผู้ชายเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งช้ากว่าเด็กหญิงประมาณ 1-2 ปี น้ำหนักของเด็กผู้ชายจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและมากกว่าเด็กผู้หญิง

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านส่วนสูง

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

ในเรื่องของความสูง เด็กผู้หญิงจะเริ่มสูงก่อนเด็กผู้ชาย แต่เมื่อเด็กชายเริ่มมีการยืดตัว เด็กผู้ชายส่วนใหญ่จะสูงกว่าเด็กผู้หญิง ในเด็กผู้ชายจะมีความสูงเพิ่มขึ้น โดยมีความยาวของช่วงแขนและขามากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ส่วนเด็กผู้หญิงมีการเพิ่มความยาวของแขนและขาเช่นกัน แต่เห็นได้ไม่ชัดเท่าเด็กผู้ชาย ประกอบกับชั้นไขมันของเด็กผู้หญิงมีมากกว่าเด็กผู้ชาย จึงทำให้เด็กผู้หญิงดูมีเก้งก้างเท่าเด็กผู้ชาย

3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสัดส่วนร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงสัดส่วนของร่างกายเป็นไปพร้อมๆ กับการเปลี่ยนแปลงทางด้านส่วนสูงและน้ำหนัก สัดส่วนของร่างกายจะมีการเจริญเติบโตในอัตราส่วนที่แตกต่างกัน จะเห็นได้จาก

ขนาดของศีรษะจะเป็น 1/7 ของความสูงทั้งหมด ในขณะที่เด็กแรกเกิด มีสัดส่วนของศีรษะ เท่ากับ ¼ ของความสูงของตัวเด็กทั้งหมด นอกจากนั้นขาจะยาวเป็น 5 เท่าของขาเมื่อแรกเกิด ลำตัวยาวเป็น 3 เท่าของแรกเกิด และกว้างเป็น 2½ เท่าของแรกเกิด ส่วนสูงของร่างกายจะพัฒนาก่อนส่วนกว้าง เช่นความยาวของแขนและขา จะถึงจุดเจริญเติบโตเต็มที่ทางด้านความยาวก่อนที่จะพัฒนาความกำยำของลำแขนหรือขา

4. การเปลี่ยนแปลงด้านอื่นๆ

หมายถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายภายนอก โดยไม่เกี่ยวกับระบบอวัยวะสืบพันธุ์โดยตรง คือ การขยายตัวของทรวงอก การเปลี่ยนแปลงของผิวหนังและต่อมใต้ผิวหนัง การเปลี่ยนแปลงของเสียง และการมีขนขึ้นในที่ลับหรือขนตามลำตัว

➢ *การเปลี่ยนแปลงของร่างกายภายใน*

หมายถึงการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระยะวัยรุ่น และไม่สามารถจะมองเห็นได้จากภายนอก เช่น การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับระบบหมุนเวียนโลหิต การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับระบบหายใจ การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับระบบประสาท และการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะที่เกี่ยวกับการสืบพันธุ์

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

พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

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

พัฒนาการทางด้านความคิดความเข้าใจของเด็กวัยรุ่น (Cognitive Development in Adolescence) เปลี่ยนไปจากวัยเด็กมาก ในวัยรุ่นจะมีความสามารถเพิ่มขึ้นหลายอย่าง เช่น ความสามารถในการคิดได้หลายแง่มุม ความสามารถในการตั้งสมมติฐาน เป็นต้น นักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงและได้ศึกษาลักษณะพัฒนาการทางด้านสติปัญญาโดยเฉพาะคือ Piaget ได้กล่าวว่า

ลักษณะพัฒนาการทางสติปัญญาในวัยรุ่นต่างกับลักษณะพัฒนาทางสติปัญญาในวัยอื่นๆ เขาเรียกพัฒนาการทางสติปัญญาในวัยรุ่นว่า ระยะ "Formal Operation" หรือเป็นระยะของการแก้ปัญหาด้วยเหตุผลกับสิ่งที่เป็นนามธรรม

Piaget ได้ทำการศึกษาพัฒนาการทางด้านความคิดความเข้าใจของเด็กวัยรุ่น พอจะสรุปได้ดังนี้ คือ

1 ความสามารถในการคิดแก้ปัญหาอย่างมีระบบ

การแก้ปัญหาอย่างมีระบบในวัยรุ่นเป็นวิธีการเบื้องต้นของการแก้ปัญหาของนักวิทยาศาสตร์ เป็นความสามารถที่จะคิดถึงทางที่เป็นไปได้มากกว่าหนึ่งทาง และมีวิธีการแก้ปัญหาโดยมีการจัดระบบหรือมีการวางแผนล่วงหน้า ซึ่งความสามารถนี้จะนำไปสู่ความสามารถในการแก้ปัญหาอื่นๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

2. ความสามารถในการคิดถึงเหตุผล

ความสามารถในการคิดเหตุและผลได้จะนำไปสู่การแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง ความมีเหตุผลจะเป็นขบวนการทางปัญญาที่จะแสดงให้เห็นว่า บุคคลสามารถสรุปข้อมูลจากหลายๆ แหล่งได้อย่างมีเหตุผลเชิงตรรกวิทยา การศึกษาเพื่อแสดงว่าบุคคลมีความสามารถสรุปข้อมูลได้อย่างมีเหตุผลนี้ มักจะเห็นได้ในลักษณะของการศึกษาโดยใช้การถามปัญหาที่มีความวกวนทางคำพูด เช่น แดงขาวกว่าดำ แดงดำกว่าเขียว ใครดำที่สุดใน 3 คน ซึ่งคำถามนี้พบว่าเด็กวัยรุ่นจะสามารถตอบได้ ทั้งนี้เป็นเพราะเด็กวัยรุ่นสวามารถจำข้อกระทงความของปัญหาได้ดีและที่สำคัญก็คือ เด็กวัยรุ่นจะรู้จักการเชื่อมโยงข้อมูลที่ได้อย่างมีเหตุผล จนสามารถได้คำตอบที่ถูกต้องได้

3. ความสามารถในการตั้งสมมติฐาน

ความสามารถนี้จะเอื้ออำนวยให้เด็กวัยรุ่นสามารถมองปัญหาได้ในหลายแง่มุม และตั้งสมมติฐานในทางที่จะเป็นไปได้ เพื่อแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น จึงทำให้การแก้ปัญหาในระยะวัยรุ่นมีประสิทธิภาพกว่าระยะวัยเด็ก

4. ความสามารถในการรู้เรื่องสัดส่วน

ความสามารถในการรู้เรื่องสัดส่วนนี้ Piaget ได้ทำการทดลองกับคานและมีน้ำหนักถ่วงอยู่ทั้งสองด้าน จากการทดลองในเรื่องของคานนี้ พบว่า เด็กอายุต่ำกว่า 7 ปี จะประสบปัญหาในการจัดคานให้อยู่ในสมดุล และมักจะใช้วิธีลองทำในการแก้ปัญหา ในเด็กเล็กจะทำอย่างไม่มีระบบ แต่หลังจาก 7 ปีไปแล้ว จะสามารถเข้าใจได้ว่าตุ้มน้ำหนักน้อยจามารถทำให้คานสมดุลกับจุ้มน้ำหนักมากอีกด้านหนึ่ง โดยการเลื่อนตุ้มน้ำหนักน้อยให้ห่างจากจุดกึ่งกลางมากกว่าตุ้มน้ำหนักมาก แต่

เด็กระยะนี้ยังไม่เข้าใจการจัดสัดส่วนของน้ำหนักและระยะทางอย่าง เหมาะสมได้ จนเมื่อเด็กอายุประมาณ 13 ปี หรือเข้าสู่ระยะวัยรุ่น เด็กจึงเข้าใจหลักการต่างๆ เกี่ยวกับสัดส่วนได้ดีขึ้น และนำเรื่องของสัดส่วนเข้ามาคิดในการแก้ปัญหา กล่าวคือ เด็กเริ่มคิดว่า การเพิ่มระยะทางช่วงหนึ่งของคานจะสามารถแก้ได้ด้วยการเพิ่มน้ำหนักน้อยของตุ้มน้ำหนักอีกด้านหนึ่ง

5. การแก้ปัญหาความเร็วในการหมุนของลูกตุ้ม

Inhelder & Piaget ได้ศึกษาการแก้ปัญหาของเด็กเกี่ยวกับการเพิ่มความเร็วของการหมุนของลูกตุ้มที่ห้อยลงมาจากเพดาน โดยให้เด็กหาวิธีทำให้ลูกตุ้มหมุนเร็วขึ้น พบว่า ในเด็กเล็ก เด็กมักใช้วิธีการเพิ่มความเร็วในการหมุนของลูกตุ้มโดยการเพิ่มแรงผลักลูกตุ้มให้มากขึ้น หรือมีการปรับน้ำหนักของลูกตุ้ม ส่วนเด็กในระยะวัยรุ่นจะเรียนรู้เรื่องการปรับความยาวของเชือกที่ห้อยลูกตุ้มเพื่อให้ลูกตุ้มหมุนเร็วขึ้น เด็กวัยรุ่นจะรู้จักเรียนรู้ที่จะแยกน้ำหนักออกจากระยะทาง เพื่อแก้ปัญหาความเร็วของลูกตุ้ม

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

สรุปได้ว่าพัฒนาการทางด้านสติปัญญาในระยะวัยรุ่น จะมีความเจริญเติบโตทางสมองอย่างเต็มที่ จึงสามารถคิดได้หลากหลายรูปแบบ การเรียนรู้เรื่องยากๆ เรื่องที่เป็นนามธรรมซับซ้อนเด็กก็สามารถที่จะเข้าใจได้ง่าย ซึ่งในระยะนี้เด็กจะแสดงความปราดเปรื่องอย่างชัดเจน และเห็นความแตกต่างของพัฒนาการทางด้านสติปัญญาระหว่างเด็กวัยนี้กับวัยอื่นๆได้อย่างชัดเจน

พัฒนาการทางด้านอารมณ์

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

1 ความกลัว

เป็นอารมณ์ที่มีมาตั้งแต่ยังเล็กๆ เมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่นความกลัวบางอย่างที่เกิดขึ้นในวัยเด็กจะหายไป ทั้งนี้เพราะว่าเด็กวัยรุ่นมีเหตุผลมากขึ้น แต่ความกลัวบางอย่างก็จะยังคงอยู่ แต่อาจจะถูกเก็บกด และแสดงออกมาในรูปที่สังคมยอมรับ

ความกลัวที่จะเกิดขึ้นในระยะวัยรุ่น คือ ความกลัวที่จะไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนหรือสังคม ซึ่งมักจะเกิดความรู้สึกว่าตนไม่มีความสามารถที่จะเข้าสังคมได้ดีพอ ทำให้วัยรุ่นแสดงพฤติกรรมประหม่า ขี้อาย เมื่ออยู่ในกลุ่มบุคคลที่ไมคุ้นเคย นอกจากนี้วัยรุ่นยังกลัวต่อการเจ็บไข้ กลัวคนแปลกหน้า ตลอดจนพวกสัตว์ร้ายต่างๆ

2. ความโกรธ

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

3. ความคับข้องในจิตใจ

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

4. ความรัก

อารมณ์ที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นอีกอารมณ์หนึ่งคือความรัก ดังจะเห็นได้จากความชอบของวัยรุ่นเกี่ยวกับนวนิยายที่เกี่ยวกับความรัก การฟังเพลงรัก การมีความผูกพันเกี่ยวกับความรัก หรือแม้แต่การแสดงออกถึงความสนใจต่อเพื่อเพศตรงข้าม ประสบการณ์ที่เกี่ยวกับความรักนี้ส่วนใหญ่จะเกิดในระยะวัยรุ่น ถึงแม้ว่าลักษณะของความรักจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล

ความรักในระยะวัยรุ่นตอนต้นที่มีต่อเพื่อนเพศตรงข้ามจะเป็นความรักที่ยังไม่ถาวร มักจะเป็นการชอบกันอย่างผิวเผิน โดยดูจากลักษณะภายนอก แต่เมื่อเข้าสู่ระยะวัยรุ่นตอนปลาย เด็กจะชอบโดยดูทัศนคติ ความสนใจที่เหมือนกับตน ซึ่งทำให้ความรักที่เกิดขึ้นในวัยนี้ยาวนานกว่าความรักของวัยรุ่นตอนต้น

สามารถสรุปได้ว่าเด็กวัยนี้มีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มของอารมณ์สูง ไม่มั่นคง โดยระดับความเข้มของอารมณ์แต่ละอย่างขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิมของเด็ก และสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์ เด็กบางคนจะแสดงอารมณ์ออกมาให้ผู้อื่นทราบอย่างชัดเจน เช่น อารมณ์กลัว อารมณ์โกรธ อารมณ์วิตกกังวล ความรัก เป็นต้น อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเด็กไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ประเภทใดก็มักจะมีความรุนแรง เปลี่ยนแปลงง่าย การควบคุมอารมณ์ยังไม่ดีเท่าที่ควร เช่น บางครั้งเก็บกด บางครั้งพลุ่งพล่าน บางมั่นใจมากจนเกินไป เป็นต้น

บุคลิกภาพและพัฒนาการทางสังคม

Erikson (1963, อ้างใน ประไพพรรณ ภูมิวุฒสาร, 2530) เรียกระยะของวัยรุ่นว่าเป็นระยะของการพัฒนาความมีเอกลักษณ์แห่งตน หรือความสับสนในเอกลักษณ์หรือบทบาทแห่งตน (Identity V.S. Identity Confusion) โดยเชื่อว่าวัยรุ่นจะเป็นวัยที่พยายามค้นหาความเป็นตน หรือเอกลักษณ์แห่งตน พยายามค้นหาความต้องการที่แท้จริง บทบาทหน้าที่ ความสามารถแห่งตน เพื่อที่จะวางแผนชีวิตต่อไปในอนาคต ถ้าเด็กระยะนี้ประสบความสำเร็จในการหาเอกลักษณ์แห่งตน เด็กก็จะรู้บทบาทหน้าที่ และความต้องการของตน และสามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่รู้จักความสามารถของตน รวมทั้งมีการวางแผนที่เหมาะสมกับชีวิต ในทางตรงกันข้ามถ้าวัยรุ่นประสบความลมเหลวในการหาเอกลักษณ์แห่งตน วัยรุ่นนั้นจะเกิดความสับสนในบทบาท หน้าที่ และความต้องการที่แท้จริงของตน ทำให้วันรุ่นนั้นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่มีแบบแผนชีวิตที่แน่นอน เลือกอาชีพที่ไม่เหมาะกับความสามารถของตนเอง

พัฒนาการทางสังคมในระยะวัยรุ่น

วัยรุ่นจะมีพัฒนาการทางสังคมบนพื้นฐานของพัฒนาการทางสังคมที่มีมาตั้งแต่วัยเด็ก กล่าวคือ วัยรุ่นจะผ่านขบวนการทำตามอย่างสังคม (Socialization Process) ซึ่งเป็นขบวนการเรียนรู้ทางสังคมเพื่อที่จะปรับตนให้เข้ากับมาตรฐานของกลุ่ม หรือประเพณีวัฒนธรรมของสังคมที่ตนอยู่

ในระยะวัยรุ่น เด็กมีการเรียนรู้ที่จะปฏิบัติตามความคาดหวังของสังคมมากขึ้น เด็กวัยรุ่นจะแสดงพฤติกรรมในทิศทางที่สังคมคาดหวัง ซึ่งรวมถึงแบบแผนพฤติกรรมที่แสดงความเป็นวัยรุ่นว่าวัยรุ่นควรจะแสดงพฤติกรรมอะไรและแสดงอย่างไร

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

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ในวัยรุ่นเป็นวัยของการค้นหาความเป็นตน เพื่อที่จะวางแผนชีวิตต่อไปในอนาคต นอกจากนั้นวัยรุ่นจะมีกลุ่มสังคมที่ขยายเพิ่มขึ้น เนื่องจากกลุ่มสามารถสนองความต้องการทางสังคมด้านต่างๆ รวมทั้งมีความสนใจในเพศตรงข้ามมากขึ้นอีกด้วย

รูปลักษณ์ (Body image)

ความหมายของรูปลักษณ์

รูปลักษณ์ (body image) มีความสำคัญต่อความมั่งคงทางจิตใจของบุคคลเป็นอย่างมาก เนื่องจากมีความสัมพันธ์โดยตรงกับความรู้สึกภาคภูมิใจ และความมั่นใจในตนเอง บุคคลที่มีความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนจะมีความภูมิใจในตนเอง มีความนับถือตนเองสูง ปราศจากความกังวลในการติดต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งแต่ละบุคคลจะรูปลักษณ์ที่แตกต่างกันไป โดยมีผู้ให้คำนิยมไว้หลากหลาย ดังต่อไปนี้

Leonard and Redland (1981) ให้ความหมายของรูปลักษณ์ว่า เป็นการมองภาพและความรู้สึกเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง ซึ่งรูปลักษณ์เป็นองค์ประกอบหนึ่งของอัตมโนทัศน์ที่เกี่ยวข้องกับเจตคติและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย

Ellis and Nowlis (1994) ให้ความหมายของรูปลักษณ์ว่า เป็นความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อร่างกายของตนเอง จากการมองเห็น ได้ยิน สัมผัส และสิ่งกระตุ้นภายในร่างกาย ซึ่งทำให้เราเห็นความมีคุณค่าของร่างกายของเราเอง

Greenberg, Bruess and Haffner (2002) อธิบายว่ารูปลักษณ์สัมพันธ์กับรูปลักษณ์ทางด้านจิตใจ ที่บุคคลแต่คนมีความรู้สึกเป็นเจ้าของลักษณะทางกายภาพของตนเอง ความรู้สึกดังกล่าวได้รับอิทธิพลจากปัจจัยหลายด้าน เช่น ค่านิยมของแต่ละบุคคลที่เกี่ยวกับลักษณะทางกายภาพ แนวคิดของตนเองเกี่ยวกับลักษณะทางกายภาพที่ดี ภูมิหลังทางชาติพันธุ์ บุคคลอื่นๆ รอบตัว การรับรู้ผ่านทางบุคคลรอบข้าง และสื่อ เป็นต้น รูปลักษณ์มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม และความมั่นใจในตนเอง รูปลักษณ์ที่ดีจะช่วยทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง และมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

Moore (1978) กล่าวว่า รูปลักษณ์เป็นการรวมกันของหลายสิ่ง ได้แก่ ร่างกายภายนอกที่ปรากฏออกมา เช่น ความสูง น้ำหนัก ผิวหนัง ผม เป็นต้น รวมทั้งลักษณะท่าทาง รูปลักษณ์นี้มีผลต่อบุคลิกภาพ การมองตนเอง พฤติกรรมความเชื่อ ในขณะเดียวกันปฏิกิริยาจากบุคคลอื่นๆ ก็มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงรูปลักษณ์ได้

McCrea, Summerfield and Rosen (1982 อ้างในเพ็ญศรี โพธิ์อุบล, 2527) กล่าวว่า รูปลักษณ์เป็นประสบการณ์ทางด้านจิตใจที่เน้นความรู้สึก และทัศนคติของบุคคลแต่ละคนที่มีต่อร่างกายตนเอง ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ด้านร่างกายของแต่ละคน และการจัดการกับประสบการณ์นั้น

Rice (1987) กล่าวว่ารูปลักษณ์ถูกแบ่งเป็น รูปลักษณ์ในด้านบวก และรูปลักษณ์ในทางลบ คนที่มีรูปลักษณ์ในด้านบวก จะมีความพึงพอใจในรูปร่างของเขา ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีรูปลักษณ์ในด้านลบ ก็จะไม่พึงพอใจในรูปร่างของเขา และสิ่งนี้มีผลต่อความมั่นใจในตนเอง การเห็นคุณค่าตนเองและความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ยังสามารถนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า หรือโรคทางจิตเวชได้ มากไปกว่านั้นยังมีผลกระทบต่อ ความรู้สึกพฤติกรรม ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ความสามารถในการตัดสินใจ และการดำเนินชีวิตก็อาจถูกผลกระทบไปด้วยจากการที่มีรูปลักษณ์ในทางลบ

จากความหมายของรูปลักษณ์ สรุปได้ว่า รูปลักษณ์คือ ความรู้สึกพึงพอใจ หรือไม่พึงพอใจในรูปร่างตนเอง ซึ่งความรู้สึกดังกล่าวมาจากการรับรู้ ทัศนคติที่มีต่อร่างกายตนเอง บุคคลที่มีความรู้สึกที่พึงพอใจในรูปร่างของตนเองจะมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่รู้สึกไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเองจะมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อตนเอง เกิดความวิตกกังวล ไม่กล้าที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และมีความมั่นใจในตนเองต่ำ อย่างไรก็ตาม รูปลักษณ์เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงเมื่อมนุษย์พัฒนาไปตามขั้นต่างๆ ของชีวิต

<u>การเกิดรูปลักษณ์</u>

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

รูปลักษณ์ที่เป็นจริง (real image) เป็นภาพที่บุคคลรับรู้ว่าเกิดขึ้นแล้วตามประสบการณ์ที่ได้รับ รูปลักษณ์ที่เป็นจริงจึงเป็นภาพที่บุคคลคิดและเชื่อต่อองค์ประกอบของตนเองว่ามีคุณลักษณะเป็นเช่นไร ซึ่งอาจเป็นโครงสร้างของร่างกาย น้ำหนัก ส่วนสูง การแต่งกาย ภาวะสุขภาพ กิจกรรมต่างๆตามการรับรู้ของแต่ละบุคคลว่าเกิดขึ้นจริงในสถานการณ์นั้นๆ หากบุคคลนั้นมีรูปลักษณ์ต่อตนเองดี บุคคลนั้นจะมีการกระทำ และแสดงออกในทางที่ดี เหมาะสม เป็นที่

ยอมรับในสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ และสามารถยอมรับผลจากการปฏิบัติของตนเองได้

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

ซึ่งรูปลักษณ์ที่เป็นจริงและในอุดมคติสามารถเกิดควบคู่กันไปได้ โดยก่อนที่จะกำหนดรูปลักษณ์ในอุดมคติขึ้นได้ จำเป็นต้องทราบรูปลักษณ์ที่เป็นจริงก่อน ว่ามีสภาพเป็นอย่างไร มีจุดเด่น จุดบกพร่องอะไรบ้าง ซึ่งรูปลักษณ์ในอุดมคติอาจเป็นภาพเหมือนหรือแตกต่างจากรูปลักษณ์ที่เป็นจริง ขึ้นอยู่กับการให้คุณค่า ความต้องการพื้นฐานหรือเป้าหมายของบุคคลนั้น

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

การเกิดรูปลักษณ์นั้นจะเห็นว่าขึ้นอยู่กับหลายองค์ประกอบ และรูปลักษณ์มีหลายมุมมอง ไม่ว่าจะเป็นรูปลักษณ์ที่เป็นจริง และรูปลักษณ์ในอุดมคติ ซึ่งการเกิดรูปลักษณ์นี้หากเรารู้และสามารถแยกความแตกต่างได้ ว่าอันไหนเป็นรูปลักษณ์ที่แท้จริง และอันไหนเป็นรูปลักษณ์ในอุดมคติ เราก็สามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับความเป็นจริงได้

ความไม่พึงพอใจในรูปร่าง (body dissatisfaction)

ความไม่พึงพอใจในรูปร่าง เกิดจากการนำเอารูปร่างในอุดมคติ (ideal body)ไปเปรียบเทียบกับ รูปร่างที่แท้จริง (real body) ซึ่งถ้าการเปรียบเทียบทำให้บุคคลทราบว่ารูปร่างที่แท้จริงแตกต่างจากรูปลักษณ์ในอุดมคติ ก็มักเป็นสาเหตุของการเกิดความไม่พึงพอใจในรูปร่างของตน (body dissatisfaction)

ความสำคัญของรูปลักษณ์

รูปลักษณ์มีความสำคัญต่อความมั่นคงทางจิตใจของบุคคลเป็นอย่างมาก เนื่องจากมีความสัมพันธ์โดยตรงกับความรู้สึกภาคภูมิใจ และการยอมรับคุณค่าของตนตามค่านิยมของสังคม บุคคลที่มีความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเอง จะมีความภาคภูมิใจ ยอมรับในคุณค่าและนับถือ

ตนเองสูง ก่อให้เกิดความมั่นใจ และปราศจากความวิตกกังวลในการติดต่อและมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

นักจิตวิทยาที่ศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพหลายท่านกล่าวว่า อัตมโนทัศน์ของตนเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ซึ่งอัตมโนทัศน์เป็นการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ซึ่งการรับรู้เกี่ยวกับตนเองจะได้มาจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล อัตมโนทัศน์จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพและพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งการรับรู้รูปลักษณ์จะเป็นส่วนหนึ่งของอัตมโนทัศน์ ซึ่งจะมีผลต่อบุคลิกภาพของบุคคล

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

ดังนั้นรูปลักษณ์จึงมีความสำคัญ เพราะจะส่งผลต่อความสามารถของบุคคลในการปฏิบัติหน้าที่การงานต่างๆ และการปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ดังนั้นเราจึงต้องเรียนรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงรูปลักษณ์ในแต่ละระยะว่าเป็นเช่นไร เพื่อที่เราจะได้มีการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

การเปลี่ยนแปลงรูปลักษณ์ในสตรีวัยรุ่น

ในช่วงหนึ่งของชีวิตที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมากที่สุดคือ ระยะเข้าสู่วัยรุ่นและช่วงวัยรุ่น เมื่อการเจริญเติบโตเป็นไปอย่างรวดเร็วย่อมเป็นที่สังเกตเห็นได้ทั้งตัววัยรุ่นเองและผู้อื่น การเจริญเติบโตทั้งขนาดร่างกายและพัฒนาการของลักษณะทางเพศอันเนื่องมาจากอิทธิพลของฮอร์โมน ทำให้เด็กชายและเด็กหญิงมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างกันชัดเจน โดยในด้านส่วนสูง ช่วงก่อนวัยรุ่นและวัยรุ่นตอนต้นเด็กหญิงจะเจริญเร็วกว่าเด็กชาย และหยุดสูงเมื่อวัยรุ่นตอนปลาย

เมื่อความสูงเพิ่มขึ้นน้ำหนักก็จะเพิ่มขึ้นด้วย ในอายุเท่ากันเด็กหญิงจะหนักกว่าเด็กชาย เพราะร่างกายของเด็กหญิงจะมีเนื้อเยื่อไขมันมากกว่าและในช่วงวัยรุ่นเนื้อเยื่อไขมันจะเพิ่มมากขึ้นโดยเฉพาะบริเวณกลางลำตัว เช่น หน้าท้อง สะโพก และต้นขา ขณะเดียวกันกะดูกเชิงกรานก็จะขยายกว้างออกเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการตั้งครรภ์ในอนาคต ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในรูปร่างแก่วัยรุ่นผู้หญิงเป็นอันมาก (กรวลัย ดวงรัตน์, 2546)

ร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปและมีลักษณะเฉพาะเพศ เช่น เด็กหญิงมีรูปร่างที่กลมขึ้นและมีลักษณะโค้งเว้า ส่วนเด็กชายมีกล้ามเนื้อมากขึ้น ในช่วงวัยรุ่นนี้ ทำให้วัยรุ่นหญิงและชายสนใจรูปร่างของตนเองมากขึ้น โดยแต่ละระยะของวัยรุ่นจะมีความสนใจในรูปลักษณ์ที่แตกต่างกันดังนี้

วัยรุ่นตอนต้น สรีระที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้วัยรุ่นตอนต้นหมกมุ่นกับตนเองมาก และมักจะเปรียบเทียบรูปร่างของตนเองกับวัยรุ่นคนอื่นๆ ที่อยู่ในวัยและเพศเดียวกัน รู้สึกไม่แน่นอนเกี่ยวกับรูปร่างที่เปลี่ยนแปลงไป แขน ขา ยาวขึ้นจนทำให้รู้สึกว่าร่างกายของตนดูเทอะทะ มีความสนใจในลักษณะทางเพศ สรีระมากขึ้น และมักจะกระวนกระวายใจ โดยสงสัยว่าตนเองผิดปกติหรือไม่

วัยรุ่นตอนกลาง เมื่อผ่านประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงสรีระมาช่วงหนึ่ง ก็จะหมกมุ่นกันการเปลี่ยนแปลงน้อยลง โดยยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น แต่ถ้าการเปลี่ยนแปลงของตนเองแตกต่างไปจากบรรทัดฐานของกลุ่มก็จะทำให้วัยรุ่นรู้สึกไม่พอใจในรูปร่างของตนเอง และช่วงนี้วัยรุ่นจะหมดเวลาส่วนใหญ่ไปกับการทำให้ร่างกายของตนเป็นที่ดึงดูดใจผู้อื่นมากขึ้น โดยอาจจะให้ความสำคัญกับการแต่งกาย หรือการเสริมแต่งรูปร่างของตนเองมากขึ้น เพื่อให้ตนเองเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อนและเพศตรงข้าม เช่น สตรีจะปรับปรุงร่างกายตนเองให้มีรูปร่างผอมบางลงตามค่านิยมของสังคม

วันรุ่นตอนปลาย ระยะนี้การเจริญเติบโตและพัฒนาการสมบูรณ์สมบูรณ์แล้ว ส่วนใหญ่จึงไม่ค่อยวิตกกังวลกับกระบวนการเจริญเติบโต โดยยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ นอกจากจะมีการเปลี่ยนแปลงที่ผิดปกติเกิดขึ้น

จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นตอนกลางเป็นวัยที่ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับ จึงมักเอาใส่กับรูปร่างของตนเองมากขึ้น และอาจประเมินรูปร่างของตนเอง โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์บรรทัดฐานที่เป็นค่านิยมของสังคม ที่สื่อออกมาในรูปแบบต่างๆ เช่น ละครทีวี ภาพยนตร์ นิตยสาร การโฆษณา เป็นต้น ซึ่งค่านิยมเกี่ยวกับเรื่องความสวยความงาม ที่เกี่ยวข้องกับขนาดและรูปร่างของร่างกายสตรี มีความแตกต่างกันในแต่ละวัฒนธรรมและในแต่ละยุคสมัย (กรวลัย, 2546)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กรวลัย ดวงรัตน์ (2546) ได้ศึกษารูปลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าความพึงพอใจในรูปลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างกับการเห็นคุณค่าของตนเองเป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกัน ผู้ที่รับรู้รูปลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างด้านลบ จะเห็นค่าในตนเองต่ำ นอกจากนี้

ยังพบว่าปัจจัยทางจิตใจมีความเกี่ยวข้องกับการควบคุมน้ำหนักและความไม่พอใจในรูปลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง

นนทกร สิทธิพลากุล (2547) ได้ศึกษากระบวนการที่สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อการสร้างรูปลักษณ์สตรี ศึกษากรณี นิสิตหญิงระดับปริญญาตรีของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่านิสิตหญิงตระหนักรู้จากการเปิดรับสื่อมวลชนว่าผู้หญิงรูปร่างผอมเพรียวสวมเสื้อผ้าแบบใดก็ดูดีดูสวยงาม ทำให้นิสิตหญิงปรารถนาที่จะมีรูปร่างผอมเพรียวหรือมีรูปร่างกระชับมีกล้ามแขนเล็กน้อยเหมือนดารานักร้องนางแบบชาวไทย ลูกครึ่งไทย-ตะวันตก ชาวตะวันตก

Wendy and Newsbury (1990) ได้ศึกษาเรื่อง Women and Body Image : A Qualitative Analysis เพื่อตรวจสอบกระบวนการทางสังคมของการสร้างรูปลักษณ์ โดยใช้กรอบความคิดของการปฏิสัมพันธ์ทางสัญลักษณ์ และความเข้าใจในรูปลักษณ์ของผู้หญิงแบบอัตวิสัย คือ ประเมินจากความเห็นความรู้สึกส่วนตัวของผู้หญิงเอง ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแนะนำกันต่อไป (snowballsampling) โดยใช้การสัมภาษณ์ผู้หญิง 30 คน อายุระหว่าง 20-30 ปี พบว่ารูปลักษณ์ของผู้หญิงมีส่วนประกอบทางสังคมหลายส่วน จากการวิเคราะห์พบว่า ปัจจัยทางสังคมกว้างๆ เช่น บรรทัดฐานทางวัฒนธรรม สื่อ และแฟชั่น มีผลต่อรูปลักษณ์ทางกายภาพในแบบอุดมคติอยู่เสมอว่าผู้หญิงควรจะเป็นอย่างไร ผู้หญิงปฏิเสธรูปลักษณ์ของตนเองเสมอ เพราะพวกเธอเชื่อว่าร่างกายของพวกเธอ ไม่สอดคล้องกับมาตรฐานของสังคม ในความสัมพันธ์ทางสังคมแล้วบุคคลอื่นๆมีอิทธิพลต่อผู้หญิงเองอย่างมากต่อการมองรูปลักษณ์ของตัวผู้หญิงเอง ซึ่งบุคคลดังกล่าวได้แก่ ครอบครัว เพื่อน กระทั่งคนแปลกหน้า อันมีความสำคัญต่อการสร้างรูปลักษณ์ของบุคคล โดยทั้งหมดนี้ เมื่อผู้หญิงตีความสถานการณ์แวดล้อมด้วย self ของตนแล้ว ก็ตระหนักถึงตนเองรับรู้ ตัดสินใจ และรู้สึกถึงรูปลักษณ์ของตน

Tiggemann and Slater (2004) ได้ทำการศึกษามิวสิกวิดีโอที่เสนอผู้หญิงที่มีรูปร่างผอมซึ่งถือว่าเป็นรายการบันเทิงที่ยอดนิยมสำหรับวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 24 คน ที่ดูเทปวิดีโอซึ่งปรากฏผู้หญิงที่มีรูปร่างผอมและมีลักษณะที่น่าดึงดูด โดยพบว่าการดูมิวสิกวิดีโอที่เสนอรูปร่างผู้หญิงที่ผอมจะเป็นสาเหตุให้เกิดการเปรียบเทียบทางสังคมเกี่ยวกับรูปลักษณ์และไม่พอใจในรูปร่างมากขึ้น

Mintz (1999) ศึกษาเปรียบเทียบรูปลักษณ์ และการรับประทานที่ผิดปกติของนักศึกษาต่างเชื้อชาติ ระหว่างเชื้อชาติเอเชียนอเมริกัน และ เชื้อชาติคอเคเซียน โดยทำการทดสอบทางด้าน

ความแตกต่างทางเชื้อชาติ และเพศสถานะ พบว่า นักศึกษาหญิงทั้งสองเชื้อชาติมีความกังวลเกี่ยวกับน้ำหนัก และมีความต้องการลดน้ำหนักมากกว่าผู้ชาย นอกจากนั้นผู้หญิงมีความไม่พึงพอใจกับส่วนประกอบของรูปร่าง ได้แก่ บั้นท้าย หน้าท้อง สะโพก และต้นขามากกว่าผู้ชาย

Oliver (1999) ศึกษา "เรื่องเล่าทางร่างกายของวัยรุ่นหญิง การเรียนรู้ความปรารถนา และการสร้างรูปลักษณ์แฟชั่น" โดยทำการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกวัยรุ่นหญิง 4 คน ที่อาศัยอยู่ทางตอนใต้ของประเทศสหรัฐอเมริกา ผลการศึกษาในส่วนของการให้คำอธิบายเรื่อง "fashion in" , "fashion out" และสิ่งที่ถูกต้อง แบ่งออกเป็น 5 ส่วนด้วยกัน ได้แก่ สุขภาพของเส้นผม เสื้อผ้าและรองเท้า นางแบบ รูปร่าง และความเป็นผู้หญิง

สุขภาพของเส้นผม : วัยรุ่นหญิงให้ความสำคัญกับสุขภาพเส้นผมโดยต้องบำรุง และดูแลให้เส้นผมเงางามเป็นประกาย และไม่มีผมแตกปลาย สภาพเส้นผมที่เป็นนิยมคือ "ผมตรง" การที่วัยรุ่นจะมีผมที่สวยนั้นไม่ใช่เรื่องยาก เนื่องจากปัจจุบันมีวิธีการดูแล และบำรุงรักษาผมมากมายหลายวิธีให้เลือกตามกำลังทรัพย์ของวัยรุ่นหญิงแต่ละคน เช่น การเข้าร้านทำผม และการซื้อผลิตภัณฑ์ดูแล และบำรุงรักษาเส้นผมที่มีวางจำหน่าย

เสื้อผ้าและรองเท้า : วัยรุ่นหญิงมีความคิดว่าการแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าและรองเท้าที่มียี่ห้อทำให้ดูดีเพราะว่าเป็นแฟชั่นที่ได้รับความนิยม เช่น ไนกี้ และรีบอก แต่สิ่งที่ไม่ควรมองข้ามเสื้อผ้าและรองเท้าที่มียี่ห้อมาพร้อมกับระดับราคาที่แพง ซึ่งแตกต่างจากการดูแลส้นผมที่มีระดับราคาให้เลือกตามฐานะทางเศรษฐกิจ ดังนั้นวัยรุ่นหญิงทุกคนจึงไม่สามารถแต่งกายด้วยเสื้อผ้าและรองเท้าที่มียี่ห้อได้ ด้วยเหตุผลทางเศรษฐกิจ วัยรุ่นหญิงที่อาศัยอยู่ในฐานะปานกลาง หรือยากจนไม่อาจมีกำลังทรัพย์พอที่จะซื้อได้ เหตุผลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าเสื้อผ้าและรองเท้าไม่ได้เป็นเพียงสิ่งตกแต่งร่างกายที่ทำให้วัยรุ่นดูดีเพียงอย่างเดียว แต่ยังเป็นเครื่องบ่งบอกสถานะภาพทางเศรษฐกิจของผู้สวมใส่อีกด้วย

นางแบบ : นอกเหนือไปจากเสื้อผ้าและรองเท้ามียี่ห้อที่เป็นแฟชั่นที่ได้รับความนิยม นางแบบที่สวมใส่เสื้อผ้าและรองเท้าที่มียี่ห้อที่ปรากฏตามนิตยสารและโทรทัศน์ ยังเป็นบุคคลที่วัยรุ่นหญิงให้ความนิยมชมชอบ และต้องการเป็นเหมือนนางแบบเหล่านั้นอีกด้วย

รูปร่าง : สำหรับเรื่องของวัยรุ่นกับรูปร่างนั้น แตกต่างไปจากการดูแลเส้นผม เสื้อผ้า และรองเท้า อันเนื่องจากวัยรุ่นหญิงไม่สามารถซื้อหารูปร่างที่เป็นที่นิยมได้ถึงกระนั้น วัยรุ่นหญิงก็ยังคงมีความต้องการรูปร่างที่เป็นที่นิยมของสังคม รูปร่างที่เป็นที่นิยมของวัยรุ่นหญิงคือ "รูปร่างผอมบาง" สำหรับวัยรุ่นหญิงแล้ว "ความอ้วน" เป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาและไม่ควรปล่อยให้ร่างกายอ้วนเกินไป เนื่องจากการมีร่างกายที่อ้วนจะถูกบุคคลรอบข้างสังเกต และวิจารณ์ในเชิงลบ ทำให้วัยรุ่นหญิงรู้สึกไม่สบายใจ และไม่มั่นใจในตนเอง

ความเป็นผู้หญิง . การมีความเป็นผู้หญิง (feminine) ไม่ใช่สิ่งที่วัยรุ่นอธิบายว่าความเป็นผู้หญิงนั้นเป็นที่นิยม แต่ความเป็นผู้หญิงเป็นสิ่งที่ถูกต้อง และควรจะมีอยู่ในวัยรุ่นหญิงทุกคน เช่น ผู้หญิงต้องไม่มีกล้ามเหมือนผู้ชาย อ่อนหวาน เป็นฝ่ายถูกกระทำ และสงบเสงี่ยม

Thompson and Hammond (1999) ได้ศึกษารูปลักษณ์และการเห็นคุณค่าตนเองของผู้เข้าประกวดการแสดงละคร จากกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงที่เข้าประกวดละครจำนวน 131 คน จาก 43 รัฐ พบว่า 1 ใน 4 ของผู้หญิงบอกและยอมรับว่าพวกเขามีพฤติกรรมการกินที่ผิดปกติ ซึ่งเริ่มเป็นตั้งแต่ อายุ 16 ปีแล้ว เกือบครึ่งหนึ่ง 48.5% ได้ถูกรายงานว่าพวกเขาต้องการที่จะผอมกว่าที่เป็นอยู่ และ 57% มีการพยายามที่จะลดน้ำหนัก นอกจากนั้นยังพบว่าระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเพิ่มหรือลดของน้ำหนักตัวด้วย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในรูปลักษณ์สามารถสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความพึงพอใจในรูปลักษณ์ คือ ผู้ที่รับรู้รูปลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างของตนเองทางด้านบวก จะทำให้เห็นคุณค่าในตนเองสูง มีความมั่นใจในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง และกล้าที่จะแต่งตัวตามกระแสนิยม ส่วนผู้ที่รับรู้รูปลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างด้านลบ จะส่งผลให้เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีทัศนคติทางด้านลบต่อตนเอง ขาดความมั่นใจในตนเอง และไม่กล้าที่จะแต่งตัวตามกระแสนิยม ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองกับการเปิดรับการแต่งกายตามกระแสนิยม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณ์ตนเองกับการเปิดรับการแต่งกายตามกระแสนิยม

สมมติฐานของการวิจัย

1. วัยรุ่นหญิงที่มีความพึงพอใจในรูปลักษณ์ตนเองสูง จะเปิดรับการแต่งกายตามกระแสนิยม
2. วัยรุ่นหญิงที่มีความพึงพอใจในรูปลักษณ์ตนเองต่ำ จะไม่เปิดรับการแต่งกายตามกระแสนิยม

ขอบเขตการวิจัย

1 คุณสมบัติของผู้ร่วมการวิจัย

วัยรุ่นหญิงที่มีอายุ 15-25 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การแต่งกายตามกระแสนิยม หมายถึง การที่ผู้หญิงแต่งตัวที่เปิดเผยร่างกายบริเวณหัวไหล่ เปิดเผยด้านหลัง หรือ นุ่งกระโปรงหรือกางเกงที่มีขาสั้น วัดได้จากการสังเกตกลุ่มเป้าหมาย

การรับรู้รูปลักษณ์ของตนเอง หมายถึง การรับรู้ภาพในจิตใจของบุคคลที่มีต่อร่างกายของตนเอง เกิดจากการรับรู้รูปร่างลักษณะ และความสามารถของร่างกายตนเอง วัดได้จากคะแนนที่ได้จากการทำมาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ (Body Dissatisfaction Scale)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1 ทำให้ทราบถึงความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของวัยรุ่นในยุคปัจจุบัน

2.เพื่อเปรียบเทียบความความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองระหว่างกลุ่มที่แต่งกายตามกระแสนิยมและกลุ่มที่ไม่แต่งกายกระแสนิยม

3.ผลการศึกษาวิจัยจะเป็นแนวทางให้กับงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาอย่างต่อเนื่อง

บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

ผู้หญิงที่มีอายุ 15-25 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 100 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่แต่งตัวตามกระแสนิยมจำนวน 50 คน และ กลุ่มที่ไม่แต่งตัวตามกระแสนิยมจำนวน 50 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบประเมินตนเองเกี่ยวกับการแต่งกายตามกระแสนิยม
2. มาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ (Body Dissatisfaction Scale)

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

ใช้เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัด ดังปรากฏในตารางดังนี้

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

การแปลผลคะแนนรวมจะมีค่าสูงสุด 50 คะแนน และมีคะแนนต่ำสุด 10 คะแนน โดยกลุ่มตัวอย่างที่คะแนนสูดสุดหมายถึง มีความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ตนเองสูง และกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนต่ำ มีความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ตนเองต่ำ

การเก็บข้อมูล

1. ผู้วิจัยจะทำการสังเกตการแต่งตัวของผู้ถูกวิจัย เพื่อแบ่งแยกกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่แต่งตัวตามกระแสนิยมจำนวน 50 คน และ กลุ่มที่ไม่แต่งตัวตามกระแสนิยม จำนวน 50 คน และแจกแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับการแต่งกายตามกระแสนิยม และมาตรวัดความไม่พึงใจพอใจในรูปลักษณ์ (Body Dissatisfaction Scale) ให้แก่ผู้ถูกวิจัยได้ทำการประเมินตนเอง
2. นำข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับการแต่งกายตามกระแสนิยม และมาตรวัดความไม่พึงใจพอใจในรูปลักษณ์ (Body Dissatisfaction Scale) มาวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ระหว่างกลุ่มที่ไม่แต่งกายตามกระแสนิยมและกลุ่มที่แต่งกายตามกระแสนิยม

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่เก็บมาได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ และตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้งหนึ่งก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Science) ดังนี้

1 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา
2. วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองกับการเปิดรับการแต่งกายตามกระแสนิยม โดยใช้การวิเคราะห์แบบ T-test
3. นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตาราง

บทที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองกับการเปิดรับการแต่งกายตามกระแสแฟชั่น ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้หญิงที่มีอายุ 15-25 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 100 คน จากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้มานำเสนอด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา และใช้การวิเคราะห์แบบ T-test ในการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองกับการเปิดรับการแต่งกายตามกระแสนิยม โดยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลแบบ T-test เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองระหว่างกลุ่มที่แต่งกายตามกระแสนิยมและกลุ่มที่ไม่แต่งกายกระแสนิยม

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1

แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ (n = 100)

อายุ	กลุ่มตัวอย่าง (n = 100)				รวม	
	แต่งกายตามกระแสนิยม		ไม่แต่งกายตามกระแสนิยม			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
16	0	0	1	1	1	1
17	4	4	3	3	7	7
18	5	5	2	2	7	7
19	7	7	0	0	7	7
20	6	6	6	6	12	12
21	10	10	13	13	23	23
22	7	7	12	12	19	19
23	5	5	5	5	10	10
24	5	5	4	4	9	9
25	1	1	4	4	5	5
รวม	50	50	50	50	100	100

จากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นเพศหญิงที่ไม่แต่งกายตามกระแสนิยมจำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 50 และวัยรุ่นเพศหญิงที่แต่งกายตามกระแสนิยมจำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 50 รวมทั้งสิ้น 100 คน โดยกลุ่มตัวอย่างมีอายุตั้งแต่ 16 – 25 ปี โดยส่วนใหญ่ร้อยละ 23 อายุ 21 ปี รองลงมาคืออายุ 22 ปี คิดเป็นร้อยละ 19 และอายุ 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 12 ตามลำดับ

ตารางที่ 2

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ระหว่างกลุ่มที่ไม่แต่งกายตามกระแสนิยมและกลุ่มที่แต่งกายตามกระแสนิยม

ตัวแปร	*M*	SD	Min	Max
ไม่แต่งกายตามกระแสนิยม	32.72	5.92	18	47
แต่งกายตามกระแสนิยม	24.46	7.29	10	44

จากตารางที่ 2 กลุ่มที่ไม่แต่งกายตามกระแสนิยม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ เท่ากับ 32.72 โดยมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 5.92 โดยมีคะแนนความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ต่ำที่สุด เท่ากับ 18 คะแนน และสูงที่สุด เท่ากับ 47คะแนนสำหรับกลุ่มที่แต่งกายตามกระแสนิยม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ เท่ากับ 24.46 โดยมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 7.29 โดยมีคะแนนความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ต่ำ ที่สุด เท่ากับ 10 คะแนน และสูงที่สุด เท่ากับ 44 คะแนน

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลแบบ t-test เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองกับการเปิดรับการแต่งกายตามกระแสนิยม

ตารางที่ 3

แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองกับการเปิดรับการแต่งกายตามกระแสนิยม โดยทดสอบค่าที (t-test)

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์			
		M	SD	t	*p*
ไม่แต่งกายตามกระแสนิยม	50	32.72	5.92	6.214	.000***
แต่งกายตามกระแสนิยม	50	24.46	7 29		

หมายเหตุ *** p < .001

จากตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ตนเองกับการเปิดรับการแต่งกายตามกระแสนิยม พบว่ากลุ่มที่ไม่แต่งกายตามกระแสนิยม (*M*=32.72, SD=5.92) มีคะแนนความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์มากกว่ากลุ่มที่แต่งกายตามกระแสนิยม (*M*=24.46, SD=7.29) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (*t*= 6.214, df=98, p < .001)

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองกับการเปิดรับการแต่งกายตามกระแสนิยม ผลการวิจัยพบว่า ความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองมีความสัมพันธ์กับการเปิดรับการแต่งกายตามกระแสนิยมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเอง

จากผลการวิจัยพบว่า ความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองมีความสัมพันธ์กับการเปิดรับการแต่งกายตามกระแสนิยม กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่คะแนนความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองสูง จะมีแนวโน้มที่จะไม่เปิดรับการแต่งกายตามกระแสนิยม ในทางตรงกันข้าม กลุ่มตัวอย่างที่คะแนนความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองต่ำ จะมีแนวโน้มที่จะเปิดรับการแต่งกายตามกระแสนิยม ซึ่งสามารถอภิปรายได้ด้วยเหตุผลดังนี้ คือ รูปลักษณ์ร่างกายสัมพันธ์กับการรับรู้ในรูปลักษณ์ของบุคคลนั้น ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม และความมั่นใจในตนเอง รูปลักษณ์ร่างกายที่ดีจะช่วยทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง และมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง (Greenberg, Bruess and Haffner, 2002) ดังนั้นเราจะพบว่า ความพึงพอใจในรูปลักษณ์ร่างกายมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวคือถ้าบุคคลมีรูปลักษณ์ทางร่างกายที่ดี ก็จะมีความพอใจและเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีรูปลักษณ์ทางร่างกายที่ไม่น่าพึงพอใจ การเห็นคุณค่าในตนเองก็คือ การรับรู้และการประเมินเกี่ยวกับตนเอง ว่าเป็นเช่นไร หากเราประเมินหรือรับรู้ว่าเรามีรูปลักษณ์ของตนเองเป็นเช่นไร ก็ย่อมจะส่งผลไปถึงการเห็นคุณค่าในตนเองด้วย ซึ่งการวิจัยนี้สอดคล้องกับ Guinn (1997) ที่พบว่า ผู้ที่รับรู้ภาพลักษณ์ร่างกายในด้านลบ จะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Oksoo (2001) ที่กล่าวว่า การรับรู้ปัญหาของน้ำหนักมีความสำคัญทางสถิติถึงการทำนายการเห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Skreblin (1986) ที่ศึกษาถึงรูปลักษณ์ในเด็กวัยรุ่นกับการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่าปัจจัยทางจิตใจ(ความเครียดและการเห็นคุณค่าในตนเอง) มีความเกี่ยวข้องกับการควบคุมน้ำหนักและความไม่พอใจในรูปลักษณ์เกี่ยวกับร่างกายอย่างมีนัยสำคัญ

จากการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างที่แต่งกายตามกระแสนิยม จะได้คะแนนความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองระดับต่ำ ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ไม่แต่งกายตามกระแสนิยม จะได้คะแนนความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองระดับสูง ดังนั้น ผู้ที่มีความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ร่างกายต่ำ จะมีความมั่นใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง มีการรับรู้และประเมินตนเองไปในทางบวก เมื่อคนเรามีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับรูปลักษณ์ของตนเอง เห็นว่าตนเองมีรูปร่างที่เหมาะสม ก็จะมีความมั่นใจและกล้าที่จะแต่งกายตามกระแสนิยม ในทางตรงกันข้ามผู้ที่มีความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ตนของตนเองสูง จะไม่มีความมั่นใจในตนเอง ไม่เห็นคุณค่าของตนเอง มีการประเมินและรับรู้ตนเองไปในทางลบ ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความกังวลและไม่มั่นใจในรูปลักษณ์ของตนเอง จะส่งผลให้บุคคลนั้นไม่กล้าที่จะแต่งกายตามกระแสนิยม ซึ่งตรงกับงานวิจัยของ นนทกร สิทธิพลากุล (2546) พบว่า นิสิตหญิงตระหนักรู้จากการเปิดรับสื่อมวลชนว่าผู้หญิงที่รูปร่างผอมเพรียวเป็นที่น่าชื่นชมต่อคนทั่วไปมากกว่าผู้หญิงอ้วน และผู้หญิงที่ผอมเพรียวสวมเสื้อผ้าแบบใดก็ดูดีสวยงาม ทำให้นิสิตหญิงปรารถนาที่จะมีรูปร่างผอมเพรียวเหมือนดารา นักร้อง นางแบบ

ผลการวิจัยที่ผ่านมาในข้างต้นได้สนับสนุนการวิจัยในครั้งนี้ ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่แต่งกายตามกระแสนิยม จะได้คะแนนความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองระดับต่ำ ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ไม่แต่งกายตามกระแสนิยม จะได้คะแนนความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองระดับสูง จึงถือว่าความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองมีความสัมพันธ์กันกับการเปิดรับการแต่งกายตามกระแสนิยม

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณ์ตนเองกับการเปิดรับการแต่งกายตามกระแสนิยม

สมมติฐานของการวิจัย

1.วัยรุ่นหญิงที่มีความพึงพอใจในรูปลักษณ์ตนเองสูง จะเปิดรับการแต่งกายตามกระแสนิยม

2.วัยรุ่นหญิงที่มีความพึงพอใจในรูปลักษณ์ตนเองต่ำ จะไม่เปิดรับการแต่งกายตามกระแสนิยม

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การแต่งกายตามกระแสนิยม หมายถึง การที่ผู้หญิงแต่งตัวที่เปิดเผยร่างกายบริเวณหัวไหล่ เปิดเผยด้านหลัง หรือ นุ่งกระโปรงหรือกางเกงที่มีขาสั้น วัดได้จากการสังเกตกลุ่มเป้าหมาย

การรับรู้รูปลักษณ์ของตนเอง หมายถึง การรับรู้ภาพในจิตใจของบุคคลที่มีต่อร่างกายของตนเอง เกิดจากการรับรู้รูปร่างลักษณะ และความสามารถของร่างกายตนเอง วัดได้จากคะแนนที่ได้จากการทำมาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ (Body Dissatisfaction Scale)

กลุ่มตัวอย่าง

ผู้หญิงที่มีอายุ 15-25 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 100 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่แต่งตัวตามกระแสนิยมจำนวน 50 คน และ กลุ่มที่ไม่แต่งตัวตามกระแสนิยมจำนวน 50 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบประเมินตนเองเกี่ยวกับการแต่งกายตามกระแสนิยม
2. มาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ (Body Dissatisfaction Scale)

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

ใช้เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัด ดังปรากฏในตารางดังนี้

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

การแปลผลคะแนนรวมจะมีค่าสูงสุด 50 คะแนน และมีคะแนนต่ำสุด 10 คะแนน โดยกลุ่มตัวอย่างที่คะแนนสูงสุดหมายถึง มีความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ตนเองสูง และกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนต่ำ มีความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ตนเองต่ำ

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. ผู้วิจัยจะทำการสังเกตการแต่งตัวของผู้ถูกวิจัย เพื่อแบ่งแยกกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่แต่งตัวตามกระแสนิยมจำนวน 50 คน และ กลุ่มที่ไม่แต่งตัวตามกระแสนิยม จำนวน 50 คน และแจกแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับการแต่งกายตามกระแสนิยม และมาตรวัดความไม่พึงใจพอใจในรูปลักษณ์ (Body Dissatisfaction Scale) ให้แก่ผู้ถูกวิจัยได้ทำการประเมินตนเอง
2. นำข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับการแต่งกายตามกระแสนิยม และมาตรวัดความไม่พึงใจพอใจในรูปลักษณ์ (Body Dissatisfaction Scale) มาวิเคราะห์เพื่อหา t-test ด้วยโปรแกรม SPSS

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่เก็บมาได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ และตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้งหนึ่งก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Science) ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา
2. วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองกับการเปิดรับการแต่งกายตามกระแสนิยม โดยใช้การวิเคราะห์แบบ T-test
3. นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตาราง

ผลการวิจัย

กลุ่มที่ไม่แต่งกายตามกระแสนิยม (M=32.72, SD=5.92) มีคะแนนความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์มากกว่ากลุ่มที่แต่งกายตามกระแสนิยม (M=24.46, SD=7.29) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (t= 6.214, df=98, $p < .001$)

ข้อจำกัดในการวิจัย

1. งานวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองกับการเปิดรับการแต่งกายตามกระแสนิยม ดังนั้นผลการวิจัยจึงได้ครอบคลุมปัจจัยอื่นๆที่อาจส่งผลต่อผลการทดลองในครั้งนี้ได้
2. ผลการวิจัยเป็นการศึกษาเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นหญิงในเขตกรุงเทพมหานคร จึงอาจไม่ใช่ตัวแทนวัยรุ่นหญิงทั้งประเทศ ฉะนั้นควรพึงระวังในการที่จะนำผลการวิจัยไปขยายกับประชากรกลุ่มอื่นๆ

ข้อเสนอแนะ

1. ควรส่งเสริมให้วัยรุ่นหญิงมีความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเอง เพื่อทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และกล้าที่จะแสดงออกมากขึ้น
2. รณรงค์เรื่องกระแสนิยมที่เกี่ยวกับรูปร่างที่ผอมบาง เช่น นางแบบ เพราะจะส่งผลให้เกิดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเอง
3. มีการให้ความรู้ คำแนะนำ แก่วัยรุ่นหญิง ถึงความเข้าใจที่ผิดที่เกี่ยวกับการรับรู้รูปร่างของตนเอง

รายการอ้างอิง

กรวลัย ดวงรัตน์. (2546). *รูปลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร.* วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต คณะแพทย์ศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นนทกร สิทธิพลากุล. (2547) *กระบวนการที่สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อการสร้างรูปลักษณ์สตรี ศึกษากรณี นิสิตหญิงระดับปริญญาตรีของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.* วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมวิทยามหาบัณฑิต คณะรัฐศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เบญจรัตน์ ชีวพูนผล (2547) *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความกลัวต่อปฏิกิริยาตอบสนองจากบุคคลสำคัญ การเผชิญความเครียด การสนับสนุนทางสังคม และรูปลักษณ์ของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหลังผ่าตัด.* วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เพ็ญศรี โพธิ์อุบล. (2527) *การเปรียบเทียบรูปลักษณ์ของหญิงระยะตั้งครรภ์ตามการรับรู้ของสามี.* วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สุชา จันทร์เอม. (2528). *วัยรุ่น* (พิมพ์ครั้งที่1) กรุงเทพมหานคร: อักษรบัณฑิต.

โสภัณฑ์ นุชนาถ. (2542). *จิตวิทยาวัยรุ่น* (พิมพ์ครั้งที่1). กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏธนบุรี.

Ellis, J.R., & Nowlis, E.A. (1994). *Nursing: a human needs approach.* Philadelphia: J.B. Lippincott.

Greenberg, S.J., Bruess, E.C., & Haffner, W.D. (2002). *Exploring the dimensions of human sexuality*. Sudbury, Mass: Jones and Bartlett.

Guinn, B., Semper, T., Jorgensen, L., and Skaggs S. (1997). Body Image Perception in female Maxican-American adolescent. *Journal of School Health, 67(3),* 112-115.

Kapland H. I. & Sadock B. J (1985) *Psychiatry* (4th ed.). United Stated of America: Williams & Wikins.

Leonard, B.J., & Redland, A.R. (1981). *Process in clinical nursing.*,New Jersey: Englewood cliffs.

Mintz, L.B., and Kashubeck, S. (1999). Body image and disordered eating among Asian American and Caucasian college students. An examination of race and gender differences. *Psychology of Woman Quarterly,23,* 781-796.

Moore, D.C. (1988). Body image and Eating behavior in adolescent girls. *American Journal of Diseases of children, 142,* 1114-1118.

Newsbury, Wendy Ruth. (1990) *Women and Body Image A Qualitative Analysis* Canada: University of Guelph

Oksoo Kim & Kyeha Kim. (2001). Body Weight, Self-Esteem, and Depression in Korean Female Adolescents. *Adolescence*, Summer

Oliver, K.L. (1999) Adolescent girls' body-narratives: Learning to desire and create a "fashionable" image. *Teaches College Record, 101(2)*, Winter, 220-246.

Rice, Pamela Ann. (1987). The Effect of a structured group counseling program on the Self-Esteem of a Sample of Sample of Black Juvenile Delinquent Males. *Dissertation Abstracts International 49, 1065* , 25.

Skreblin Strien. (1986). Body Image and Self-Esteem in Adolescent. *International Journal of Eating Disorder, 5,* 295-315.

Thompson, J.K., Heinberg, L.J., Altabe, M.,& Tantieff-Dunn, S. (1999). *Exactingbeauty. Theory, assessment, and treatment of body image disturbance.* Washington, DC: American Psychological Association.

Tiggeman M., slater A. (2004). Thin ideals in music television: a source of social comparison and body dissatisfaction. *Inter Science, School of Psychology, Int J Eat Disord, 35(1),* 48-58.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม

เนื่องด้วยดิฉัน นางสาวรุจิเรศ เอี่ยมมุทิตา นิสิตปริญญาตรี คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อยู่ในระหว่างการดำเนินการวิจัยเรื่อง "การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองกับการเปิดรับการแต่งกายตามกระแสนิยม" จึงขอเก็บข้อมูล เพื่อประโยชน์ทางด้านการศึกษาวิจัยต่อไป

ขอความกรุณาช่วยตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง ข้อมูลทั้งหมด จะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้น ผลการวิจัยที่ได้รับจะนำเสนอเป็นข้อมูลรวม ไม่มีส่วนใดของผลการวิจัยครั้งนี้ที่จะอ้างถึงโดยตรง

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

.....

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีทั้งหมด 2 ตอน คือ

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วยคำถาม 5 ข้อ
2. แบบสอบถามความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ ประกอบด้วยคำถาม 10 ข้อ

.....

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ

   ☐ ชาย ☐ หญิง

2. อายุ _____ ปี

3. ความชื่นชอบด้านแฟชั่นของท่าน

   ☐ ติดตามกระแสแฟชั่นตลอดเวลา มีการเปลี่ยนการแต่งกายตามเทรนด์แฟชั่น

   ☐ ติดตามกระแสแฟชั่นบ้าง และมีการเปลี่ยนการแต่งกายเมื่อกระแสแฟชั่นรุนแรงเท่านั้น

   ☐ ไม่สนใจต่อกระแสแฟชั่น

4 ท่านคิดว่าท่านจะแต่งตัวเปิดหลัง, เปิดไหล่ หรือ กางเกงขาสั้น หรือไม่ เพราะอะไร

   ☐ ไม่อย่างแน่นอน เพราะ..... .....

   ☐ แต่งอย่างแน่นอน เพราะ..... .....

5. ท่านมีความมั่นใจเพียงไรในการแต่งตัวตามกระแสนิยม

   ☐ มาก

   ☐ ค่อนข้างมาก

   ☐ ค่อนข้างน้อย

   ☐ น้อย

<u>ตอนที่ 2</u> มาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์

โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้อย่างระมัดระวัง แล้วระบุว่าในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมาคุณมีความรู้สึกตามข้อความแต่ละข้อมากน้อยเพียงไร โดยใส่เครื่องหมายกากบาท (X) หน้าข้อความนั้น

ข้อความ	ไม่รู้สึกเลย	รู้สึกนานๆ ครั้ง	รู้สึกบางครั้ง	รู้สึก บ่อยครั้ง	รู้สึก ตลอดเวลา
1. ฉันไม่พึงพอใจในรูปร่างที่มีจนรู้สึกว่าควรเปลี่ยนตัวเอง					
2. ฉันเห็นรูปร่างผู้หญิงคนอื่นแล้วรู้สึกว่ารูปร่างตนเองด้อยกว่า					
3. เวลาถอดเสื้อผ้าออกหมดฉันรู้สึกว่าตัวเองอ้วนเกินไป					
4 ฉันรู้สึกไม่สบายใจหากทานอาหารที่มีแคลอรี่สูงเข้าไป					
5. ฉันรู้สึกว่ารูปร่างของตัวเองไม่สมส่วน					
6. ฉันรู้สึกอายเวลาที่มองเห็นรูปร่างตัวเอง					
7. ฉันไม่พอใจในรูปร่างตัวเองที่ปรากฏในกระจกเงา					
8. ฉันรู้สึกกังวลกับรูปร่างตัวเองเวลาที่ต้องเข้าสังคม					
9. ฉันรู้สึกว่าตัวเองกังวลกับรูปร่างที่มี					
10. เวลาที่เห็นผู้หญิงรูปร่างดี ฉันจะรู้สึกไม่พอใจกับรูปร่างตัวเอง					