

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกทางลบกับการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน

โดยมีการตระหนักรู้ในตนเองเป็นตัวแปรกำกับ

นางสาวณัฐชา	อุเทศนันท์	5337424338
นางสาวณัฐนิชา	กันชน	5337427238
นางสาวพรธิดา	ไชยหาญ	5337460938

โครงการทางจิตวิทยาเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2556

SELF-AWARENESS AS MODERATOR OF THE RELATIONSHIP BETWEEN NEGATIVE AFFECT
AND DIETARY DISINHIBITION

NUTCHA	UTESNUN	5337424338
NATNICHHA	KANSAN	5337427238
PORNTHIDA	CHAIHARN	5337460938

A Senior Project in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of Bachelor of Science in Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2013

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดีด้วยความเมตตากรุณาและความปรารถนาดีอย่างสูงของ อาจารย์ สุภรณ์ ลวดลาย อาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการทำงานวิจัยตลอดจนช่วยพิจารณาแก้ไขและพัฒนางานวิจัยของกลุ่มผู้วิจัย กลุ่มผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ สักกพัฒน์ งามเอก ที่ถ่ายทอดวิชาความรู้ด้านสถิติและงานวิจัย รวมถึงช่วยหาทางออกเมื่อเกิดอุปสรรคในงานวิจัยและให้คำปรึกษาที่นำไปสู่การดำเนินงานที่ถูกต้องแก่ กลุ่มผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ อภิษฎา ไชยวุฒิกถกรณวานิช ที่ให้ความอนุเคราะห์ให้เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างในรายวิชา 3800202 จิตวิทยาในชีวิตประจำวันและการทำงาน

ขอขอบคุณเพื่อนนิสิตคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูล เพื่อนำไปสู่การพัฒนามาตรวัดของกลุ่มผู้วิจัย

สุดท้ายนี้ ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา ญาติพี่น้องของกลุ่มผู้วิจัย และเพื่อนรักทุกๆท่านที่คอยเป็นกำลังใจ ช่วยสนับสนุนในยามที่เกิดอุปสรรคเสมอมา

นางสาวณัฐชา	อุเทศนันท์
นางสาวณัฐนิชา	กันชน
นางสาวพรธิดา	ไชยาญ

หัวข้อโครงการทางจิตวิทยา

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกทางลบกับการขาดความยับยั้ง
ซึ่งใจในการรับประทาน โดยมีการตระหนักรู้ในตนเองเป็นตัวแปร
กำกับ

โดย

นางสาวณัฐชา

อุเทศนันท์

นางสาวณัฐนิชา

กันชน

นางสาวพรธิดา

ไชยหาญ

สาขาวิชา

จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยา

อาจารย์ สุภรณ์ ลวดลาย

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นำโครงการทางจิตวิทยาฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบัณฑิต

.....คณบดีคณะจิตวิทยา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบโครงการทางจิตวิทยา

.....อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยา

(อาจารย์ สุภรณ์ ลวดลาย)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เวที วัฒนทกโกศล)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ณิชสุรีย์ ศิริวัฒน์)

ณัฐชา อุเทศนันท์, ณัฐนิชา กันชัน, พรธิดา ไชยหาญ: ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกลบกับการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานโดยมีการตระหนักรู้ในตนเป็นตัวแปรกำกับ.

(SELF- AWARENESS AS MODERATOR OF THE RELATIONSHIP BETWEEN NEGATIVE AFFECT AND DIETARY DISINHIBITION)

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการงานทางจิตวิทยา : อาจารย์ สุภลัคน์ ลวดลาย, 45 หน้า.

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรู้สึกลบกับการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานโดยมีการตระหนักรู้ในตนเป็นตัวแปรกำกับ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวนทั้งสิ้น 209 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ มาตรการวัดการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน, มาตรการวัดการตระหนักรู้ในตน และ มาตรการวัดความรู้สึกลบ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความรู้สึกลบไม่สามารถทำนายการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. ความรู้สึกลบไม่สามารถทำนายการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน โดยมีการตระหนักรู้ในตนเป็นตัวแปรกำกับได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

3. ความรู้สึกลบบวกสามารถทำนายการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน โดยมีการตระหนักรู้ในตนเป็นตัวแปรกำกับ ($\beta = -.15, p < .05$)

สาขาวิชา.....จิตวิทยา.....ลายมือชื่อนิสิต.....

ปีการศึกษา.....2556.....ลายมือชื่อนิสิต.....

ลายมือชื่อนิสิต.....

ลายมือชื่อ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการงานทางจิตวิทยา.....

##5337424338,5337427238,5337460938: MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS : DIETARY DISINHIBITION / SELF-AWARENESS / NEGATIVE AFFECT

NUTCHA UTESNUN, NATNICA KANSAN, PORNTHIDA CHAIHARN : SELF-AWARENESS AS MODERATOR OF THE RELATIONSHIP BETWEEN NEGATIVE AFFECT AND DIETARY DISINHIBITION

ADVISOR : SUPALAK LUADLAI, 45 pp.

The purpose of this research was to study relationship between dietary disinhibition and negative affect with self-awareness as moderator. Participants were 209 Chulalongkorn University students. Participants research were asked to complete questionnaires: The dietary disinhibition scale, Negative affect scale and Self-awareness scale.

Finding is as follow:

1. Negative affect could not predict dietary disinhibition.
2. Self-awareness could not moderate the relationship between negative affect and dietary disinhibition.

Additional analysis found that:

3. Self-awareness significantly moderated the relationship between positive affect and dietary disinhibition. ($\beta = -.15, p < .05$)

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

Academic Year :.....2013..... Student's Signature.....

Student's Signature.....

Adviser's Signature.....

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ข
กิตติกรรมประกาศ.....	ค
สารบัญ.....	ง
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ซ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....	4
ความรู้สึกลบ.....	4
การตระหนักรู้ในตน.....	5
การขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน.....	7
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
งานวิจัยเกี่ยวกับความรู้สึกลบและการตระหนักรู้ในตน.....	8
งานวิจัยเกี่ยวกับความรู้สึกลบกับการขาดความยับยั้งชั่งใจ.....	9
งานวิจัยเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนและการขาดความยับยั้งชั่งใจ.....	11
งานวิจัยเกี่ยวกับความรู้สึกลบ การตระหนักรู้ในตนและการขาดความยับยั้งชั่งใจ... ..	12
วัตถุประสงค์ของงานวิจัย.....	13

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ขอบเขตงานวิจัย.....	13
สมมติฐานการวิจัย.....	13
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	14
บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย.....	15
รูปแบบการวิจัย.....	15
กลุ่มตัวอย่าง.....	15
นิยามปฏิบัติการ.....	15
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	16
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	19
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	20
บทที่ 3 ผลการวิจัย.....	21
ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง.....	21
ตอนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรทั้งหมด.....	23
ตอนที่ 3 การทดสอบสมมติฐานการวิจัยเป็นรายข้อ.....	24
บทที่ 4 อภิปรายผลการวิจัย.....	34
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	40
รายการอ้างอิง.....	42
ภาคผนวก.....	48

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก ก.....	49
ภาคผนวก ข.....	54
ภาคผนวก ค.....	55
ภาคผนวก ง.....	56

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างโดยแยกเป็นเพศ.....	22
2	แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างโดยแยกเป็นคณะ.....	22
3	แสดงค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจากตัวแปรต่างๆ.....	23
4	การวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย.....	24
5	การวิเคราะห์ถดถอยเชิงชั้นทำนายการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน จากความรู้สึกลบโดยมีการตระหนักรู้ในตนเป็นตัวแปรกำกับ.....	26
6	การวิเคราะห์ถดถอยพหุเชิงชั้นทำนายการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน จากความรู้สึกลบและความรู้สึกทางบวกโดยมีการตระหนักรู้ในตนเป็นตัวแปรกำกับ.....	28
7	การวิเคราะห์ถดถอยพหุเชิงชั้นทำนายการขาดความยับยั้งชั่งใจ ในการรับประทานจากความรู้สึกลบและความรู้สึกทางบวก โดยมีการตระหนักรู้ในตนเป็นตัวแปรกำกับ (High Self-Awareness).....	30
8	การวิเคราะห์ถดถอยพหุเชิงชั้นทำนายการขาดความยับยั้งชั่งใจ ในการรับประทานจากความรู้สึกลบและความรู้สึกทางบวก โดยมีการตระหนักรู้ในตนเป็นตัวแปรกำกับ (Low Self-Awareness).....	32

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1	ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรความรู้สึกลบ และการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน โดยมีตัวแปรการตระหนักรู้ในตนเป็นตัวแปรกำกับ.....13
2	โมเดลแสดงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกลบ และการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน.....24
3	โมเดลการวิเคราะห์ถดถอยเชิงชั้น.....25
4	โมเดลแสดงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกลบ และการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน โดยมีการตระหนักรู้ในตนเป็นตัวแปรกำกับ.....27
5	โมเดลแสดงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกลบ และการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน โดยมีการตระหนักรู้ในตนเป็นตัวแปรกำกับ.....29
6	โมเดลแสดงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกลบ และการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน ในกลุ่มบุคคลที่มีการตระหนักรู้ในตนสูง.....31
7	โมเดลแสดงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกลบ และการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน ในกลุ่มบุคคลที่มีการตระหนักรู้ในตนต่ำ.....33

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัย 4 ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ แต่เดิมมนุษย์รับประทานอาหารเพียงเพื่อความอยู่รอด ต่างจากปัจจุบันที่มนุษย์ไม่ได้รับประทานอาหารเพื่อการประทังชีวิตเท่านั้น แต่มนุษย์ยังรับประทานอาหารเพื่อตอบสนองความสุขและความพึงพอใจของตนเองอีกด้วย (ลิขิต วีรเวทิน, 2551) จึงส่งผลให้อาหารเป็นสิ่งที่สามารถหาซื้อได้ง่าย ความหลากหลายของอาหารก็มีมากขึ้นเรื่อยๆซึ่งก็มีทั้งอาหารที่ดีมีประโยชน์ เช่น อาหารประเภทโปรตีนที่ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ผัก ผลไม้ที่ช่วยให้ลำไส้ทำงานเป็นปกติ ขับถ่ายง่าย และอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ เช่น อาหารขยะที่มีปริมาณไขมันสูงอาจก่อให้เกิดโรคอ้วน โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด หรือขนมขบเคี้ยวที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ อาจก่อให้เกิดโรคขาดสารอาหารได้ เป็นต้น จากผลเสียดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการรับประทานของมนุษย์ควรเป็นประเด็นที่พึงตระหนักอยู่เสมอ เพราะพฤติกรรมการรับประทานนี้จะส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพร่างกายของมนุษย์

พฤติกรรมการรับประทานที่ดีย่อมเอื้อให้มนุษย์มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง ในทางกลับกันพฤติกรรมการรับประทานที่ไม่ดี เช่น การรับประทานในปริมาณที่น้อยเกินไป การรับประทานในปริมาณที่มากเกินไป หรือ การรับประทานสิ่งที่ไม่ดีมีประโยชน์ ย่อมส่งผลทางลบกับมนุษย์ ซึ่งหนึ่งในพฤติกรรมการรับประทานที่ไม่ดีที่พบมากในปัจจุบัน คือ การรับประทานในปริมาณที่มากเกินไป (Overeating) (สมฤดี วีรพงษ์, 2545 อ้างถึงใน สมจิตร์ นครพานิช, รัตนา พึ่งเสมา, และ กนกวรรณ สุวรรณปฏิกรณ์, 2555)

การรับประทานในปริมาณมากเกินไป (Overeating) คือ การที่บุคคลรับประทานอาหารในปริมาณมาก จำนวนพลังงานจากอาหารที่รับประทานมีมากเกินไปจนทำให้ร่างกายของบุคคลต้องการ และโดยทั่วไปมักจะรับประทานในปริมาณที่มากเกินไปจนทำให้บุคคลอึดอัดจนถึงขั้นอึดอัด (Ruhm, 2010) การรับประทานในปริมาณมากเกินไป (Overeating) สามารถเป็นได้ทั้งภาวะการรับประทานมากเกินไปเป็นนิสัย และการรับประทานมากเกินไปเฉพาะสถานการณ์ เช่น การรับประทานมากเกินไปในวันหยุดหรือเทศกาลต่างๆ บุคคลที่รับประทานในปริมาณมากเกินไปอย่างเป็นนิสัยมีแนวโน้มที่จะรับประทานโดยที่

ไม่ได้รู้สึกหิวและมักจะชอบรับประทานคนเดียว ไม่รับประทานกับคนอื่น ด้วยเพราะกลัวว่าจะถูกผู้อื่นประเมินทางลบเกี่ยวกับปริมาณอาหารที่ตนเองรับประทาน (Woloshen & Baron, 2013) นอกจากนี้ ยังอาจใช้เวลาว่างในการจินตนาการถึงมื้ออาหารต่อไปอีกด้วย โดยทั่วไปแล้วบุคคลที่รับประทานในปริมาณมากเกินไปแบบเป็นนิสัยจะมีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์มาตรฐานหรืออาจเป็นโรคอ้วน อย่างไรก็ตาม บุคคลที่มีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ ก็อาจเกิดภาวะการรับประทานในปริมาณมากเกินไปได้เป็นครั้งคราว (Ruhm, 2012)

ปัญหาที่อาจเกิดตามมาจากการรับประทานในปริมาณมากเกินไปมีหลายประการ ประการแรกคือ ปัญหาสุขภาพ อาทิเช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคข้อกระดูกเสื่อมโดยเฉพาะข้อเข่า โรคของระบบทางเดินหายใจ โรคมะเร็งบางชนิด โรคไตและปัญหาสุขภาพอื่นๆ ประการต่อมาคือ ปัญหาทางด้านจิตใจ อาจส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า ความเครียด ความวิตกกังวล การขาดความมั่นใจ ความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ (Ruhm, 2010) ประการสุดท้ายคือ เรื่องของปัญหาในการดำรงชีวิตประจำวัน กล่าวคือ ผู้ที่รับประทานในปริมาณที่มากเกินไปจนส่งผลให้มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานหรือมีรูปร่างอ้วน การรับประทานอาหารมากเกินไปอาจทำให้สูญเสียโอกาสทางสังคมบางอย่าง เช่น ไม่สามารถทำงานในบริษัทที่มีเงื่อนไขเรื่องน้ำหนักได้ และเนื่องจากค่านิยมของคนในปัจจุบันที่ให้คุณค่ากับความสวยงามของรูปร่างที่ต้องเพรียวบางสมส่วน จึงอาจทำให้ผู้ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานไม่ได้รับการยอมรับอย่างเท่าเทียมกับบุคคลทั่วไป อาจกล่าวได้ว่า การรับประทานในปริมาณมากเกินไปนั้นส่งผลเสียต่อร่างกายของบุคคลทั้งในระยะสั้นและระยะยาว อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อปัญหาทางจิตใจและปัญหาชีวิตในด้านอื่นๆ มากมาย (Strien, Herman, & Verheijden, 2012)

จากการทบทวนงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานในปริมาณมากเกินไป (Overeating) พบว่ามีปัจจัยหลัก 3 ประการที่เป็นสาเหตุดังนี้

1. การควบคุมปริมาณอาหารที่รับประทาน (Dietary restraint) หมายถึง แนวโน้มที่บุคคลจะจำกัดการรับประทานอาหารของตนเพื่อที่จะควบคุมน้ำหนัก (Stunkard & Messick, 1984)

2. การขาดความยับยั้งชั่งใจ (Disinhibition) หมายถึง แนวโน้มที่บุคคลจะรับประทานในปริมาณมากเกินไปอย่างเป็นนิสัย และการที่บุคคลรับประทานมากเกินไปตามโอกาสหรือสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งอาจ

รวมถึงการรับประทานเพื่อตอบสนองความรู้สึกทางลบ เช่น การรับประทานอาหารเมื่อเกิดความเครียด กัดฟัน เคี้ยว วิดกกังวล ประหม่า เป็นต้น การรับประทานเพราะมีผู้อื่นกำลังรับประทานอยู่ หรือการรับประทานเพราะอาหารนั้นน่ารับประทานโดยที่ไม่สามารถหยุดตัวเองได้ (Stunkard & Messick, 1984)

3. ความหิวโหย (Hunger) ปัจจัยนี้เกี่ยวข้องกับความรู้สึกและความสัมพันธ์ของความหิวต่อการเพิ่มขึ้นของปริมาณอาหารที่รับประทาน (Bryant, 2011)

ปัจจัยทั้งสามประการดังกล่าวจะส่งผลให้บุคคลเกิดพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มากเกินไป ในการนี้คณะผู้วิจัยมีความสนใจตัวแปรการขาดความยับยั้งชั่งใจ (Disinhibition) เนื่องจากการขาดความยับยั้งชั่งใจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ง่ายในสถานการณ์ต่างๆ โดยที่บุคคลอาจรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม ซึ่งการขาดความยับยั้งชั่งใจนี้เองเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้บุคคลรับประทานอาหารมากเกินไปจนอาจก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเองในที่สุด อีกทั้งในยุคปัจจุบันปัญหาการรับประทานอาหารที่มากเกินไปจนความจำเป็นนี้ได้กลายเป็นปัญหาที่ใหญ่กว่าการรับประทานในปริมาณที่ไม่เพียงพอ (Pinel, Assanand, & Lehman, 2000)

จากการศึกษาในหลายงานวิจัยพบว่า การขาดความยับยั้งชั่งใจ (Disinhibition) เป็นสาเหตุหนึ่งของการรับประทานในปริมาณที่มากเกินไป กล่าวคือ เมื่อบุคคลขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน บุคคลมักจะไม่สามารถควบคุมปริมาณอาหารที่ตนเองรับประทานได้และจะรับประทานมากเกินไปที่ตนเองตั้งใจหรือที่ร่างกายต้องการ (Girz, 2013)

นอกจากนี้มีการศึกษาพบว่า มีตัวแปรทางจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับการขาดความยับยั้งชั่งใจ อีกด้วย ตัวอย่างเช่น จากงานวิจัยของ Mullen ในปี 1987 พบว่าการตระหนักรู้ในตน (Self-Awareness) มีความสัมพันธ์กับการขาดความยับยั้งชั่งใจ โดยเมื่อบุคคลลดการตระหนักรู้ในตนลง เช่นในสถานการณ์ที่บุคคลอยู่ในบริบทกลุ่มกับคนอื่นๆ ก็จะส่งผลให้ความยับยั้งชั่งใจลดลงด้วย กล่าวคือ ยิ่งกลุ่มใหญ่ขึ้นเท่าไร การตระหนักรู้ในตนของบุคคลจะยิ่งลดลงและส่งผลให้เกิดการขาดความยับยั้งชั่งใจในการทำพฤติกรรมก้าวร้าวเพิ่มขึ้น (Mullen, 1987 อ้างถึงใน Heatherton, Polivy, Herman, & Baumeister, 1991) ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าการตระหนักรู้ในตนมีความสัมพันธ์กับการขาดความยับยั้งชั่งใจ โดยเมื่อบุคคลมีการตระหนักรู้ในตนต่ำ บุคคลจะมีการขาดความยับยั้งชั่งใจสูง

ความรู้สึกทางลบก็มีความสัมพันธ์ต่อความยับยั้งชั่งใจด้วยเช่นกัน ดังที่พบในงานวิจัยของ Grilo, Shiffman, และ Wing (1989) ว่าตัวแปรความรู้สึกทางลบ (Negative Affect) ส่งผลต่อความยับยั้ง

ซึ่งใจ โดยเมื่อเกิดความรู้สึกทางลบ บุคคลจะลดการตระหนักรู้ในตนและลดความสามารถในการคิดลง ส่งผลให้เกิดการขาดความยับยั้งซึ่งใจได้ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าตัวแปรการตระหนักรู้ในตน (Self-Awareness) และความรู้สึกทางลบ (Negative Affect) สามารถทำนายการขาดความยับยั้งซึ่งใจได้ (Grilo, Shiffman, & Wing, 1989 อ้างถึงใน Udo, Grilo, Brownell, Weinberger, DiLeone, & McKee, 2013) นอกจากนี้ การตระหนักรู้ในตนเองและความรู้สึกทางลบ (Negative Affect) ก็ยังมีความสัมพันธ์กันอีกด้วย (ปทุมพร ประสงค์ทรัพย์, 2549)

โดยสรุปจากความสัมพันธ์ดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยความรู้สึกทางลบและปัจจัยการตระหนักรู้ในตนที่มีอิทธิพลในการทำนายการขาดความยับยั้งซึ่งใจในการรับประทาน นอกจากนี้ยังมีความสนใจในปัจจัยความรู้สึกทางลบที่มีผลต่อปัจจัยการตระหนักรู้ในตนด้วยเช่นกัน

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

1.1 ความรู้สึกทางลบ (Negative affect)

นิยามของตัวแปรความรู้สึกทางลบ (Negative affect) สามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ในลักษณะที่เป็น สภาวะ (state) และลักษณะที่เป็น นิสัย (trait) โดยในลักษณะที่เป็น สภาวะ (state) มีความหมายกว้างๆ คือ ความรู้สึกที่เป็นทุกข์หรืออารมณ์ที่เจ็บปวด (Watson, Clark, & Tellegen, 1988 อ้างถึงใน Mulienburg-Trevino & Hellman, 2009)

โดยสภาวะดังกล่าวมีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ที่เกิดจากความวิตกกังวล ความเศร้า ความกลัว ความโกรธ ความผิดหวัง การอับอาย รวมไปถึงความหงุดหงิดฉุนเฉียวและอารมณ์ไม่พึงพอใจอื่นๆ ซึ่งความรู้สึกทางลบนี้เป็นผลมาจากความทุกข์ของบุคคลซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกทางลบที่หลากหลาย (Watson et al., 1988) นอกจากนี้ความรู้สึกทางลบยังหมายถึงอารมณ์หรือความรู้สึกภายในซึ่งมักจะเกิดเมื่อบุคคลประสบกับความล้มเหลว หรือ เมื่อบุคคลไม่ประสบความสำเร็จตามมาตรฐานรวมทั้งการที่บุคคลไม่บรรลุเป้าหมายต่างๆจึงทำให้เกิดความรู้สึกทางลบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป้าหมายที่มีอยู่ในขอบเขตความสนใจของบุคคล ส่วนความรู้สึกทางลบในลักษณะที่เป็นนิสัย (trait) คือ ความรู้สึกทางลบซึ่งเป็นมิติทั่วไปของความทุกข์ในบุคคลและเป็นผลมาจากสิ่งกระตุ้นทางภาวะอารมณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ บุคคลที่มีระดับนิสัยเช่นนี้สูงมีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะความรู้สึกทางลบรุนแรงอยู่ตลอดเวลาในแทบทุกสถานการณ์แม้แต่ในสถานการณ์ที่ไม่มีความเครียดอย่างชัดเจนก็ตาม (Watson & Clark, 1984)

จากความหมายของความรู้สึกทางลบที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ความรู้สึกทางลบหมายถึง ความรู้สึกที่เป็นทุกข์ซึ่งเกิดจากสิ่งกระตุ้นทางภาวะอารมณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจหรือเป็นผลมาจากการที่บุคคล ประสบกับความล้มเหลวในเป้าหมายที่ตั้งไว้

การทำงานของความรู้สึกทางลบมีผลต่อปัจจัยด้านสุขภาพร่างกาย ดังเช่นงานวิจัยที่พบว่า ความรู้สึกทางลบมีผลต่อความต้านทานโรคของร่างกาย (Herbert & Cohen, 1993 อ้างถึงใน Segerstrom & Miller, 2004) โดยความรู้สึกทางลบนั้นมีอิทธิพลต่อความสามารถในการตอบสนองต่อ วัคซีนของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายของบุคคลนอกจากนี้ความรู้สึกทางลบยังมีผลต่อการเกิดโรคหัวใจอีก ด้วย โดยพบว่าผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่รักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลมักจะเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ อีกทั้งยังพบว่า ความรู้สึกทางลบนั้นทำให้เสี่ยงต่อการตาย โดยในช่วงเวลาของการวิจัย 2-3 ปีนี้ผู้หญิงที่เป็นโรคซึมเศร้าจะ เสียชีวิตมากกว่าคนทั่วไป ซึ่งในการวิจัยนี้ได้มีการควบคุมระดับการศึกษา รายได้ และโรคหัวใจจาก กรรมพันธุ์แล้ว (Wassertheil-Smoller, Psaty, Greenland, Oberman, Kotchen, Mouton, Black, Araqaki, & Trevisan, 2004) และในงานวิจัยของ Berton และ Leventhal (1978) พบว่า ความรู้สึกทาง ลบยังมีความเกี่ยวข้องกับการที่บุคคลทำพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่ การรับประทานในปริมาณที่มาก เกินไป การดื่มแอลกอฮอล์ และการรับประทานอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูงซึ่งพฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้ ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย (Berton & Leventhal, 1978 อ้างถึงใน Ivancevich, Michael, Matteson, & Preston, 1982)

1.2 การตระหนักรู้ในตน (Self-awareness)

นิยามตัวแปรการตระหนักรู้ในตน (self-awareness) อาจสามารถอธิบายกว้างๆได้ว่าเป็น ความสามารถในการสะท้อนความคิดของตนเอง โดยเป็นสภาวะที่บุคคลมองเห็นตนเองเป็นเป้าสนใจ (Gallup, 1982 อ้างถึงใน Dombrowsky, n.d.) ในสภาวะนี้บุคคลจะสังเกตบุคลิกลักษณะของตนเอง บุคคล จะตั้งใจมองดูตนเองในด้านที่โดดเด่นหรือด้านที่ตนต้องการมอง ณ ขณะนั้น (Duval & Wicklund, 1972) ซึ่งการตระหนักรู้ในตนสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ การตระหนักรู้ในส่วนตัวตน (private self-awareness) คือ การตระหนักรู้ของบุคคลในเรื่องความรู้สึก ความนึกคิด และแรงบันดาลใจของตนเอง เปรียบได้กับการมองเห็นตนเองในกระจกซึ่งเป็นการมองเห็นตนเองเพื่อเห็นตนเอง ประเภทที่สอง คือ การตระหนักรู้ในสาธารณชน (public self-awareness) คือความสามารถของบุคคลในการเข้าใจว่าบุคคลอื่น ในสังคมมีทัศนคติต่อตัวบุคคลว่าอย่างไร เช่น การยืนอยู่บนเวทีและมองปฏิกิริยาของผู้ชมเพื่อสังเกต

ทัศนคติของบุคคลอื่นต่อตัวตนบุคคล (Fenigstein, Scheier, & Buss, 1975) นอกจากนี้การตระหนักรู้ในตนยังหมายถึง ระดับที่บุคคลเข้าใจในจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง (Wohlers & London, 1989) และยังหมายความรวมถึงการรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิด อารมณ์ของตนเองได้ตามสภาพความเป็นจริง ประเมินตนได้อย่างชัดเจน รวมถึงมีความเชื่อมั่นในตน รู้จักรักษาสัจจะคำพูดของตนเอง (Mayer, Salovey, & Caruso, 1995)

ในประเทศไทยมีการให้นิยามของการตระหนักรู้ในตนเองเช่นกัน ทั้งนี้การตระหนักรู้ในตนตามความหมายของ กรมสุขภาพจิต (2543) หมายถึง การตระหนักรู้ในตนเองหรือ การรู้จักอารมณ์ของตนเอง เป็นการเข้าใจความรู้สึกที่เกิดขึ้น สามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่นำไปสู่การเข้าใจตนเองในด้านจิตใจ นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยในประเทศไทยอีกหลายงานที่ได้นิยามการตระหนักรู้ในตนไว้คล้ายคลึงกัน ยกตัวอย่างเช่น ในการศึกษาของ ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2545) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตน หมายถึง การที่เรารู้ตัว ไม่หลงตนเองจนเกินไป ไม่คิดว่าเราดีเลิศประเสริฐ เก่งกว่าทุกคนที่สุดในโลกนี้ หรือ การที่เราคิดตรงกันข้ามว่าเราแย่ที่สุด เป็นคนที่ไม่มีความค่า เป็นคนที่ไม่มีความสามารถ

จากความหมายของการตระหนักรู้ในตนที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การตระหนักรู้ในตนหมายถึง การที่บุคคลรู้จักความรู้สึก ความนึกคิด และแรงบันดาลใจของตนเป็นอย่างดี เห็นสภาพของตนเองตามความเป็นจริง เห็นคุณค่าในความรู้สึก ความนึกคิด และแรงบันดาลใจของตน โดยทำให้สามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ

การทำงานของการตระหนักรู้ในตนคือ การส่งเสริมให้บุคคลสามารถดำรงและเพิ่มคุณภาพชีวิตที่ดีของตนเองได้ (Wilberb, 2000 อ้างถึงใน Dombrowsky, n.d.) จากงานวิจัยของ Crowe, Higgins, Hymes, และ Roney (1994) พบว่า การเพิ่มขึ้นของการตระหนักรู้ในตนจะส่งผลให้บุคคลปฏิบัติตนเข้าใจตัวตนที่ไฝ่ฝันของตนเอง (Idea Self) มากกว่าตัวตนที่เป็นอยู่ (real self) กล่าวคือบุคคลจะปฏิบัติตนแบบคำนึงถึงผู้อื่นมากขึ้นและรู้สึกเห็นอกเห็นใจต่อความเจ็บปวดทางด้านจิตใจของผู้อื่นมากขึ้น นอกจากนี้ในงานวิจัยของ Gonzales และ Hancock (2011) ยังพบว่า การเพิ่มขึ้นของการตระหนักรู้ในตนจะทำให้บุคคลเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น (Gonzales & Hancock, 2011 อ้างถึงใน Dombrowsky, n.d.) ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มขึ้นนี้มีความสัมพันธ์อย่างสูงกับคุณภาพชีวิตที่ดีในหลากหลายมิติ เช่น ในแง่ของการทำงานและการเป็นผู้นำ (Hase, 2002 อ้างถึงใน Dombrowsky, n.d.)

1.3 การขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานอาหาร (Disinhibition)

การขาดความยับยั้งชั่งใจ หมายถึง การไม่สามารถควบคุมตนเองให้หักห้ามใจในเรื่องต่างๆได้ ซึ่งหมายถึงความไม่เอาใจใส่ในข้อตกลงทางสังคม ความก้าวร้าว และการประเมินความเสี่ยงต่ำกว่าความเป็นจริง (Grafman, Jordan, Boller, Berndt, Robertson, Rizzolatti, 2002) ในที่นี้การขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานอาหาร หมายถึง การที่บุคคลขาดการควบคุมในการรับประทานอาหารและรับประทานอาหารในปริมาณที่มากเกินไป ซึ่งมักจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเห็นอาหารจานโปรด เวลาที่บุคคลตกอยู่ในความรู้สึกทางลบหรือเวลาที่อยู่ในงานสังคมต่างๆ กล่าวคือ การขาดความยับยั้งชั่งใจสามารถแบ่งได้ 2 แบบ (Dotson, Shaw, Mitchell, Munger, & Steinle, 2010) ได้แก่ การขาดความยับยั้งชั่งใจเพื่อตอบสนองสัญชาตญาณทางสภาพแวดล้อม และการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานอาหารเพื่อตอบสนองต่ออารมณ์ทางลบ

รูปแบบที่หนึ่ง คือ การขาดความยับยั้งชั่งใจเพื่อตอบสนองสัญชาตญาณทางสภาพแวดล้อม เป็นลักษณะหนึ่ง que แสดงถึงแนวโน้มที่บุคคลมักจะรับประทานอาหารเมื่อมีโอกาส (Bryant, King, & Blundell, 2008) เป็นแนวโน้มที่บุคคลจะรับประทานอาหารในปริมาณที่มากเกินไปในสถานการณ์ที่มีอาหารอร่อยหรือสิ่งกระตุ้นอื่นๆที่ก่อให้เกิดการขาดความยับยั้งชั่งใจ (Lowe & Maycock, 1988) ซึ่งสถานการณ์หรือสิ่งกระตุ้นนั้นมี สถานการณ์หลักๆ คือ สถานการณ์ที่ผู้อื่นกำลังรับประทานอาหารและรับประทานอาหารเพราะอาหารน่ารับประทาน (Bryant et al., 2008)

รูปแบบที่สอง คือ การขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานอาหารเพื่อตอบสนองต่ออารมณ์ทางลบเกิดจากการเชื่อมโยงของอารมณ์ทางลบกับการรับประทานอาหาร (Bryant, Dykes, & Hays, 2002 อ้างถึงใน Lattimore, Fisher, Malinowski, 2011) การขาดความยับยั้งชั่งใจเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงการกระตุ้นทางจิตใจในเรื่องของความพร้อมที่จะรับประทานอาหาร กล่าวคือ การขาดความยับยั้งชั่งใจถือเป็นการที่บุคคลมีความไวต่อการถูกกระตุ้นให้รับประทานอาหารซึ่งลักษณะที่เกิดขึ้นนี้มีความมั่นคงและต่อเนื่อง (Blundell, 2005 อ้างถึงใน Lattimore, Fisher, Malinowski, 2011)

จากความหมายของการขาดความยับยั้งชั่งใจที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่าการขาดความยับยั้งชั่งใจ หมายถึง การที่บุคคลมีแนวโน้มที่จะตอบสนองต่ออาหารโดยการรับประทานอาหารในปริมาณที่มากเกินไป ถึงแม้จะได้รับการกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกอยากอาหารเพียงแค่เล็กน้อย หรือ การที่บุคคลมีความไวต่อสิ่งกระตุ้นทางด้านจิตใจโดยจะมีพฤติกรรมรับประทานอาหารในลักษณะที่ตามใจตนเองไม่ว่าจะเป็นเรื่องของปริมาณหรือ ชนิดอาหาร

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 งานวิจัยเกี่ยวกับความรู้สึกทางลบ และการตระหนักรู้ในตน

การศึกษาความสัมพันธ์ของการตระหนักรู้ในตนกับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครของ ปทุมพร ประสงค์ทรัพย์ (2549) ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดระดับปานกลาง มีการตระหนักรู้ในตนในระดับสูง การตระหนักรู้ในตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Chenga ในปี 2011 ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตน ความรู้สึกทางลบ และการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยให้ผู้ร่วมการทดลอง 144 คนซึ่งเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ทำแบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งจากการเห็นคุณค่าในตนเองภายในตนและการเห็นคุณค่าในตนเองจากการรับรู้สิ่งแวดล้อมภายนอก โดยแบ่งออกเป็น 2 เงื่อนไข คือ เงื่อนไขการตระหนักรู้ในตนโดยมีกระจกวางอยู่ตรงหน้าระหว่างทำงาน และเงื่อนไขควบคุม ผลของการทดลองพบว่าเงื่อนไขการตระหนักรู้ในตนจะเพิ่มความรู้สึกทางลบในผู้ร่วมการทดลองที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ (Chenga, 2011 อ้างถึงใน Cheng, Govorun, & Chartrand, 2012) นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยเชิงทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม (Randomized Controlled Trial) เกี่ยวกับเรื่องการลดอาการซึมเศร้าในระยะต้นของ Kauer ในปี 2011 ซึ่งทำโดยใช้โทรศัพท์มือถือในการเฝ้าติดตามตนเอง (self-monitoring) ซึ่งส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 110 คนที่มีภาวะเสี่ยงในการซึมเศร้า ผลการวิจัยพบว่า การเฝ้าติดตามตนเอง (self-monitoring) เป็นตัวเพิ่มการเกิด การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) และลดอาการซึมเศร้า นอกจากนี้จากการวิเคราะห์สมการถดถอย (Regression Analysis) ยังพบว่า การตระหนักรู้ในตน (self-awareness) เป็นตัวแปรส่งผ่านที่มีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ระหว่าง การเฝ้าติดตามตนเอง (self-monitoring) กับอาการซึมเศร้า (Kauer, 2011 อ้างถึงใน Mohr, Callear, & Christensen, 2012)

จากงานวิจัยเกี่ยวกับความรู้สึกทางลบและการตระหนักรู้ในตนดังกล่าวจึงอาจสรุปได้ว่า ความรู้สึกทางลบและการตระหนักรู้ในตนมีความสัมพันธ์ทางลบกัน กล่าวคือ หากความรู้สึกทางลบเพิ่มขึ้น จะส่งผลให้การตระหนักรู้ในตนลดลง ในทางกลับกันหากความรู้สึกทางลบลดลงก็จะส่งผลให้การตระหนักรู้ในตนเพิ่มขึ้น

2.2 งานวิจัยเกี่ยวกับความรู้สึกทางลบ และการขาดความยับยั้งชั่งใจ

มีงานวิจัยหลายงานที่พบว่าความรู้สึกทางลบมีความเกี่ยวข้องกับการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน จากการศึกษาของ Yeomans และ Coughlan (2009) พบว่า บุคคลที่มีระดับการขาดความยับยั้งชั่งใจสูงจะรับประทานเพื่อตอบสนองต่อความรู้สึกทางลบหรือความเครียด โดยพบว่า บุคคลที่มีการขาดความยับยั้งชั่งใจสูงนั้นเป็นกลุ่มคนที่ได้รับอิทธิพลจากความเครียดสูงที่สุดด้วย (Yeomans & Coughlan, 2009 อ้างถึงใน Turner, Luszczynska, Warner, & Schwarzer, 2010) กล่าวคือ บุคคลกลุ่มนี้รายงานว่าตนเองมีระดับความรู้สึกทางลบสูง และมีความรู้สึกทางลบต่ำตั้งแต่ก่อนจะเข้ารับการทดลองในเงื่อนไขความรู้สึกทางลบเสียอีก และยังพบว่ากลุ่มดังกล่าวตอบสนองต่อความรู้สึกทางลบสูงกว่ากลุ่มบุคคลที่ขาดความยับยั้งชั่งใจต่ำ (Heynes, Lee, & Yeomans, 2003) จากงานวิจัยนี้อาจสรุปได้ว่าบุคคลที่ขาดความยับยั้งชั่งใจสูงจะทำให้รับประทานเพื่อตอบสนองต่อความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นซึ่งโดยทั่วไปแล้วกลุ่มคนที่ขาดความยับยั้งชั่งใจสูงจะเป็นกลุ่มที่มีระดับความรู้สึกทางลบสูงอยู่แล้ว

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกทางลบกับการขาดความยับยั้งชั่งใจในกลุ่มที่มีการควบคุมการรับประทาน ดังเช่นงานวิจัยของ Grilo และคณะ (1989) พบว่า ความรู้สึกทางลบมีอิทธิพลทำให้บุคคลที่กำลังควบคุมน้ำหนักกลับมารับประทานมากอีก ดังนั้นในกลุ่มบุคคลที่มีความรู้สึกทางลบซึ่งกำลังอยู่ในระหว่างการควบคุมน้ำหนัก ความรู้สึกทางลบนั้นจะเป็นตัวทำให้เกิดการขาดความยับยั้งชั่งใจและผลที่ตามมาคือการรับประทานในปริมาณที่มากเกินไปซึ่งสอดคล้องกับ Restraint theory (Herman & Polivy, 1980 อ้างถึงใน Heatherton & Baumeister 1991) ที่กล่าวว่า ความรู้สึกทางลบ (negative affect) เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลมีการรับประทานในปริมาณมากโดยเฉพาะกลุ่มคนที่กำลังควบคุมปริมาณอาหาร โดยม้งงานวิจัยของ Heatherton และ Baumeister ในปี 1991 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Polivy (1994) ที่ใช้ Restraint Scale พบว่าในเงื่อนไขอารมณ์ทางลบ (negative emotions) บุคคลที่มีการควบคุมปริมาณการรับประทานจะมีการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน ในขณะที่กลุ่มไม่ควบคุมปริมาณการรับประทานจะลดการรับประทานหรือไม่มีการเปลี่ยนแปลงการรับประทานอาหาร (Polivy, 1994 อ้างถึงใน Heatherton & Baumeister 1991) นอกจากนี้อาจอธิบายได้จากงานวิจัยของ Hepworth, Mogg, Brignell, และ Bradley ในปี 2010 ที่พบว่า ความรู้สึกทางลบหรือความเครียดจะเพิ่มคุณค่าให้กับอาหาร กล่าวคือ อาหารจะดูน่าดึงดูดใจมากขึ้นในคน

ที่มีความรู้สึกทางลบ ซึ่งสิ่งนี้อาจเป็นสาเหตุที่บุคคลจะรับประทานในปริมาณมากเกินไปเมื่ออยู่ใน
 ความรู้สึกทางลบ

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกทางลบและการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานอาจอธิบายได้ผ่านปัจจัยทางชีววิทยา จากการศึกษาของ Sabol ในปี 1999 พบว่าพันธุกรรมกำหนดระดับโดพามีน (สารที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึก) ในสมองบริเวณที่เกี่ยวข้องกับการให้รางวัลตนเอง (หลังความสุขเป็นรางวัล) โดยระดับโดพามีนที่ต่ำนั้นเพิ่มความเสี่ยงในพฤติกรรม “เสพติด” (Addiction) กล่าวคือ ผู้ที่มีระดับโดพามีนต่ำมีความเสี่ยงสูงต่อการมีพฤติกรรมเสพติด (Sabol, 1999 อ้างถึงใน Victor, Preedy, Watson, & Martin, 2011) นอกจากนี้การศึกษาของ Blum และ Nobel ในปี 1997 ก็ได้ศึกษาเกี่ยวกับ “โรคขาดแคลนรางวัล (ในสมอง)” ซึ่งอธิบายว่ากลุ่มคนที่เป็นโรคนี้จะมีความทุกข์จากการถูกอดถอนสารแห่งความสุข (โดพามีน) ซึ่งบุคคลเหล่านี้ก็จะพยายามหาพฤติกรรมบางอย่างเพื่อจะมาชดเชยความสุขเนื่องจากสารแห่งความสุข (โดพามีน) ถูกถอนออกไปทำให้ต้องตกอยู่ในภาวะความรู้สึกทางลบหรือเครียด ซึ่งการรับประทานเป็นพฤติกรรมที่จะสามารถช่วยกระตุ้นโดพามีนให้เพิ่มขึ้นได้ (Blum & Nobel, 1997 อ้างถึงใน Victor, Preedy, Watson, & Martin, 2011) โดยมีการศึกษาเกี่ยวกับสารโดพามีนกับพฤติกรรมรับประทานโดยใช้เทคนิคที่เรียกว่า "functional Magnetic Resonance Imaging" หรือ "fMRI" เพื่อตรวจสอบภาวะการทำงานของสมองของนักศึกษาหญิง 43 คน อายุระหว่าง 18-22 ปี และเด็กวัยรุ่นอีก 33 คน อายุประมาณ 14-18 ปี ในขณะที่กำลังดื่มช็อกโกแลตมิลค์เชกและบางส่วนดื่มสารละลายที่ไม่มีรสชาติตามปกติ โดยทั่วไปนั้นเซลล์สมองจะหลั่งสารโดพามีน หรือสารแห่งความสุขออกมาเวลามนุษย์รับประทานอาหาร ด้วยเหตุนี้คนส่วนใหญ่จึงรู้สึกยินดี หรือมีความสุขเวลาที่อาหารเข้าปาก แต่จากการใช้เทคนิค "fMRI" สแกนสมองอาสาสมัครกลับพบว่า นักศึกษาหญิงกลุ่มที่มีรูปร่างอ้วนจะมีการหลั่งสารโดพามีนออกมาน้อยมากเมื่อดื่มช็อกโกแลตมิลค์เชก และเมื่อผ่านไป 1 ปี นักศึกษาหญิงกลุ่มนี้มีแนวโน้มจะอ้วนมากขึ้นกว่าเดิมด้วย (Blundell, 2006 อ้างถึงใน Victor, Preedy, Watson, & Martin, 2011) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Stice ในปี 2008 ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับคนอ้วนและสารโดพามีน พบว่าเวลาที่คนอ้วนรับประทานอาหารจะมีสารโดพามีน หรือสารแห่งความสุขหลังออกมาน้อยกว่าคนผอม ด้วยเหตุนี้คนอ้วนจึงต้องรับประทานอาหารให้มากขึ้นเพื่อให้สมองหลั่งสารโดพามีนออกมามากขึ้นด้วยเช่นกัน (Stice, 2008 อ้างถึงใน Victor, Preedy, Watson, & Martin, 2011) ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่าบุคคลที่มีการขาดความยับยั้งชั่งใจในระดับสูง อาจขาดสารแห่งความสุขนี้ (โดพามีน) จึงอาจรับประทานเพื่อชดเชยให้ตัวเองเพื่อบรรเทาอารมณ์ทางลบนั่นเอง จากงานวิจัยนี้ อาจสรุปได้ว่า การที่บุคคลขาดความ

ยับยั้งจิตใจในการรับประทานนั้นเป็นผลมาจากพันธุกรรมที่เป็นตัวกำหนดให้มีระดับโดพามีนต่ำซึ่งส่งผลให้บุคคลอยู่ในภาวะอารมณ์ความรู้สึกทางลบทำให้บุคคลต้องพยายามหาพฤติกรรมบางอย่างที่จะสามารถช่วยกระตุ้นโดพามีนให้เพิ่มขึ้นเพื่อมาชดเชย โดพามีนที่ขาดไปโดยพฤติกรรมดังกล่าวก็คือการรับประทาน ดังนั้นบุคคลจึงขาดความยับยั้งจิตใจในการรับประทานเพื่อที่จะเพิ่มระดับโดพามีนในสมองให้ตนเองเพื่อที่จะลดความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้น

แต่อย่างไรก็ตามมีงานวิจัยที่พบว่าความรู้สึกทางบวกมีความสัมพันธ์กับการขาดความยับยั้งจิตใจในการรับประทานด้วยเช่นกัน โดยพบว่าความรู้สึกทางบวกจะเพิ่มพฤติกรรมการรับประทานได้ (Ever, Deridder, & Adriaanse, 2009 อ้างถึงใน Bonger, Jansen, Havermans, Roefs, Nederkoom, 2013) ดังเช่นงานวิจัยของ Bonger ในปี 2013 ที่พบว่า ผู้ที่รับประทานอาหารตามอารมณ์ (Emotional Eater) จะรับประทานอาหารมากกว่าเดิมในระหว่างที่อยู่ในอารมณ์ทางบวก และยังเป็นปริมาณที่มากกว่าการรับประทานเมื่ออยู่ในอารมณ์เฉยๆ (Bonger, 2013 อ้างถึงใน Bonger, Jansen, Havermans, Roefs, Nederkoom, 2013)

2.3 งานวิจัยเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตน และ การขาดความยับยั้งจิตใจ

มีผลงานวิจัยหลายงานที่แสดงว่าการตระหนักรู้ในตนเองนั้นมีความเกี่ยวข้องกับ ความเครียด และการขาดความยับยั้งจิตใจ เช่น การศึกษาของ Diener และ Wallbom ในปี 1976 พบว่า ภาวะที่บุคคลตระหนักรู้ในตนสูงนั้นมีความเกี่ยวข้องกับความสามรถในการยับยั้งจิตใจสูงด้วย การศึกษานี้พบว่าการส่องกระจกและการไฟกัสที่ตนเองในรูปแบบอื่น ๆ นั้นสามารถลดการโกงหรือลอกข้อสอบได้ (Diener & Wallbom, 1976 อ้างถึงใน Heatherton & Baumeister 1991) งานวิจัยของ Beaman ในปี 1979 ยังพบว่า การที่มีกระจกอยู่ (การที่บุคคลต้องเห็นตัวเองจากกระจก) สามารถลดการขโมย Halloween Candy ได้อย่างมาก จึงสรุปได้ว่า การที่บุคคลกระตระหนักรู้ถึงตนเอง มีสหสัมพันธ์กับความยับยั้งจิตใจ (Beaman, 1979 อ้างถึงใน Heatherton & Baumeister 1991)

นอกจากนี้ ในงานวิจัยของ Mullen (1987) โดยการจัดกระทำกลุ่มยังพบว่า ขนาดของกลุ่มมีผลต่อการตระหนักรู้ในตน กล่าวคือ ยิ่งขนาดของกลุ่มใหญ่เท่าไร การตระหนักรู้ในตนก็ลดลงเท่านั้น (Mullen, 1987 อ้างถึงใน Heatherton & Baumeister 1991) นอกจากนี้ยังทำให้ความยับยั้งจิตใจในการทำพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง ส่งผลให้บุคคลกล้าทำพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น เช่นในการชุมนุมที่มี

การลงประชามติอย่างโหดเหี้ยม (Mullen, 1986 อ้างถึงใน Heatherton & Baumeister 1991) ดังนั้นขนาดของกลุ่มจึงมีสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ในตนเองและความยับยั้งชั่งใจในตน

2.4 งานวิจัยเกี่ยวกับความรู้สึกทางลบ การตระหนักรู้ในตน และการขาดความยับยั้งชั่งใจ

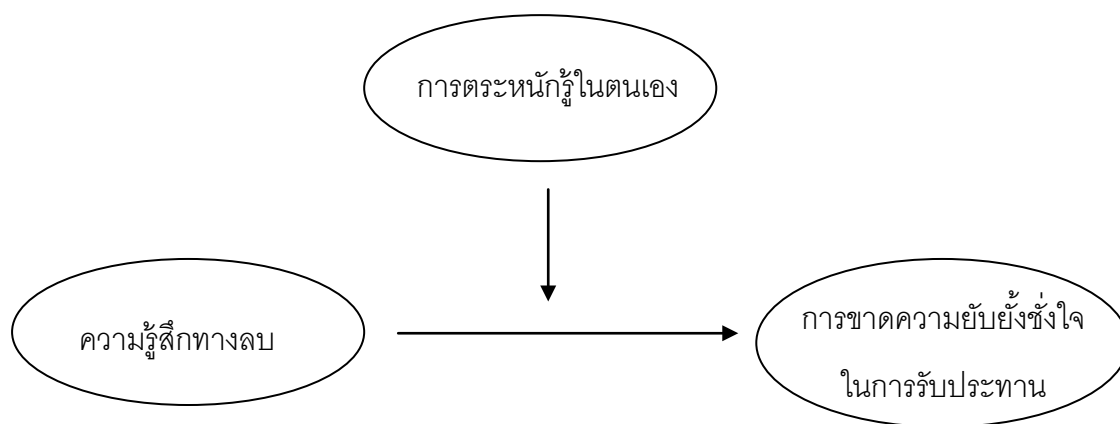
การศึกษาหนึ่งซึ่งแสดงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกทางลบ การตระหนักรู้ในตน และการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานได้ชัดเจนที่สุดคือ งานวิจัยของ Heatherton และ Baumeister ในปี 1991 ที่พบว่า การขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานนั้นเกิดขึ้นเมื่อบุคคลรับประทานเพื่อตอบสนองต่อความรู้สึกทางลบซึ่งเป็นความรู้สึกทางลบที่คุกคามต่อตัวตนของบุคคล งานวิจัยนี้ทำการทดลองโดยแบ่งผู้ร่วมการทดลองออกเป็นกลุ่มที่เผชิญความเครียดแบบคุกคามทางร่างกายและกลุ่มเผชิญความเครียดแบบคุกคามในเรื่องภาพลักษณ์ของตนเอง ผลการทดลองพบว่า เงื่อนไขคุกคามทางร่างกายในกลุ่มคนที่ไม่มีอาการควบคุมอาหารมีการรับประทานลดลง แต่มีผลเพียงเล็กน้อยในกลุ่มที่มีการควบคุมการรับประทานของตน ในทางตรงกันข้าม เงื่อนไขคุกคามภาพลักษณ์ของตนเองกลุ่มที่มีการควบคุมการรับประทานของตนมีการรับประทานอาหารที่มากกว่ากลุ่มควบคุม Heatherton และ Baumeister อธิบายว่าความเครียดที่เกี่ยวข้องกับตัวบุคคล (Self-relevant emotional distress) นั้นก่อให้เกิดความรู้สึกทางลบต่อตัวเอง ซึ่งการรับประทานมากๆ หรือการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานจะช่วยให้บุคคลสามารถหลบหนีจากความรู้สึกทางลบเหล่านั้นได้ ซึ่งการหลบหนีความรู้สึกทางลบจากเหตุการณ์ที่คุกคามต่อตัวตนเอง บุคคลก็ได้ลดการตระหนักรู้ในตนและลดระดับความสามารถในการคิดไปด้วยอย่างไม่รู้ตัว (Herman & Polivy, 2004 อ้างถึงใน Heatherton & Baumeister 1991) การตระหนักรู้ในตนนั้นเป็นตัวการที่ช่วยให้บุคคลสามารถรักษาไว้ซึ่งความสามารถในการคิดระดับสูง และทั้ง “การตระหนักรู้ในตน” และ “ความสามารถในการคิดระดับสูง” ก็เป็นตัวการในการควบคุมตัวกระตุ้นต่างๆ กล่าวคือ เมื่อบุคคลลดการตระหนักรู้ในตนอันส่งผลให้ระดับความสามารถในการคิดต่ำลง บุคคลไม่ระลึกรู้ถึงตนเอง บริบทของตน เหตุการณ์ในอดีต หรือกระทั่งเป้าหมายในอนาคต ส่งผลให้บุคคลลดความสามารถในการยับยั้งชั่งใจต่างๆ รวมถึงความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานด้วย (Herman & Polivy, 2004 อ้างถึงใน Heatherton & Baumeister 1991) นอกจากนี้ ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าอารมณ์เครียดไม่ได้ทำให้ผู้ควบคุมอาหารขาดความยับยั้งชั่งใจในสถานการณ์ซึ่งบังคับให้ต้องตระหนักในตนเอง ดังนั้นสรุปได้ว่ามีเงื่อนไข 3 ประการที่จะทำให้ความเครียดนำมาสู่การขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน คือ บุคคลนั้นจะต้องมีการควบคุมอาหาร, ประสบการณ์ความเครียดที่เกิดขึ้นจะต้องเกี่ยวกับตัวบุคคลทางลบ และสถานการณ์นั้นจะต้องทำให้การตระหนักรู้ในตนหายไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานและความรู้สึกทางลบ โดยมีการตระหนักรู้ในตนเองเป็นตัวแปรกำกับ

ขอบเขตงานวิจัย

งานวิจัยนี้มุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกทางลบและการยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน โดยมีการตระหนักรู้ในตนเองเป็นตัวแปรกำกับ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับชั้นปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 209 คน



รูปที่ 1 โมเดลแสดงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรความรู้สึกทางลบและการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานโดยมีตัวแปรการตระหนักรู้ในตนเองเป็นตัวแปรกำกับ

สมมติฐานการวิจัย

1. ความรู้สึกทางลบสามารถทำนายการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานได้
2. การตระหนักรู้ในตนเองเป็นตัวแปรกำกับของความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกทางลบและการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้ทราบรูปแบบความสัมพันธ์ของภาวะความรู้สึกรับรู้กับการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานและการตระหนักรู้ในตนเองอย่างไร
2. ทำให้ทราบอิทธิพลของการตระหนักรู้ในตนเองที่มีต่อความสัมพันธ์ของภาวะความรู้สึกรับรู้กับการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน
3. ได้เครื่องมือที่ใช้ในการวัดการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษารื่องพฤติกรรมรับประทานต่อไป
4. เป็นแนวทางในการศึกษาต่อยอดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของภาวะความรู้สึกรับรู้กับการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานและการตระหนักรู้ในตนเองในอนาคต

บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการสำรวจเชิงสาเหตุ (Causal Survey) เพื่อค้นหาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างความรู้สึกทางลบ (Negative Affect) การตระหนักรู้ในตน (Self-awareness) และการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานอาหาร (Dietary Disinhibition) ด้วยการให้ผู้ร่วมการวิจัยทำมาตรวัดทั้ง 3 มาตร

กลุ่มตัวอย่าง

นิสิตระดับปริญญาตรี จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 209 คน แบ่งเป็นเพศชาย 97 คน และเพศหญิง 112 คน

นิยามปฏิบัติการ

ความรู้สึกทางลบ (Negative affect) หมายถึง ความรู้สึกที่เป็นทุกข์ซึ่งเกิดจากสิ่งกระตุ้นทางภาวะอารมณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจหรือเป็นผลมาจากการที่บุคคลประสบกับความล้มเหลวในเป้าหมายที่ตั้งไว้ซึ่งวัดโดยใช้มาตรวัดความรู้สึกทางลบของสกุศลัน ลวดลาย (2556)

การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) หมายถึง การที่บุคคลรู้จักความรู้สึก ความนึกคิด และแรงบันดาลใจของตนเป็นอย่างดี เห็นสภาพของตนเองตามความเป็นจริง เห็นคุณค่าในความรู้สึก ความนึกคิด และแรงบันดาลใจของตน โดยสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆซึ่งวัดโดยใช้มาตรวัดการตระหนักรู้ในตนของปทุมพร ประสงค์ทรัพย์ (2549)

การขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานอาหาร (Dietary Disinhibition) หมายถึง การที่บุคคลมีแนวโน้มที่จะตอบสนองต่ออาหารโดยการรับประทานอาหารในปริมาณที่มากเกินไป ถึงแม้จะได้รับการกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกอยากอาหารเพียงแค่น้อย หรือการที่บุคคลมีความไวต่อสิ่งกระตุ้นทางด้านจิตใจ โดยจะมีพฤติกรรมรับประทานอาหารในลักษณะที่ตามใจตนเองไม่ว่าจะเป็นเรื่องของปริมาณหรือชนิดอาหาร วัดโดยมาตรวัดการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานอาหารซึ่งพัฒนาโดยกลุ่มผู้วิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบไปด้วย ข้อมูลเรื่องอายุ เพศ

ส่วนที่ 2 มาตรวัด ทั้งหมด 3 ฉบับ คือ

1. มาตรวัดความรู้สึกทางลบ
2. มาตรวัดการตระหนักรู้ในตน
3. มาตรวัดการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน

1.มาตรวัดความรู้สึกทางลบ

พัฒนาโดยสกุศลันน์ ลวดลาย (2556) ซึ่งพัฒนามาจากมาตรวัด The Positive and Negative Affect Schedule ของ (Watson, Clark, & Tellegen, 1988 อ้างถึงใน Muilenburg-Trevino & Hellman, 2009) โดยแบ่งเป็นข้อกระทงความรู้สึกทางบวกจำนวน 10 ข้อและข้อกระทงความรู้สึกทางลบจำนวน 10 ข้อ โดยมาตรวัดนี้มีค่าความเชื่อมั่น (α) เท่ากับ .87 ในข้อทางบวก และมีค่าความเชื่อมั่น (α) เท่ากับ .85 ในข้อทางลบ

มาตรวัดนี้มีลักษณะเป็นคำคุณศัพท์ 20 คำ แบ่งเป็นคำคุณศัพท์ด้านความรู้สึกทางลบจำนวน 10 ข้อ และคำคุณศัพท์ด้านความรู้สึกทางบวกจำนวน 10 ข้อ โดยให้กลุ่มตัวอย่างเลือกคะแนนที่ตรงกับความรู้สึกของตนเองในเวลานั้นมากที่สุด ซึ่งความหมายของคะแนนมีดังนี้

1 = แทบไม่รู้สึกหรือรู้สึกน้อยมาก 4 = รู้สึกพอสมควร

2 = รู้สึกน้อย 5 = รู้สึกมากๆ

3 = รู้สึกปานกลาง

ตัวอย่างข้อกระทงด้านความรู้สึกทางลบ

_____ เศร้าหรือเสียใจ (sad)

_____ ผิดหวัง (upset)

_____ รู้สึกผิด (guilty)

ตัวอย่างข้อกระทงด้านความรู้สึกทางบวก

_____ สนใจสิ่งต่างๆ (interest)

_____ ตื่นเต้น (excited)

_____ เข้มแข็งหรือแข็งแกร่ง (strong)

โดยวิธีการคิดคะแนนตามโครงสร้างของมาตรวัดนี้จะคิดแบ่งเป็นสองส่วนคือคะแนนความรู้สึกทางลบและคะแนนความรู้สึกทางบวก

2.มาตรวัดการตระหนักรู้ในตน

สร้างโดยนางสาวปทุมพร ประสงค์ทรัพย์ (2549) เป็นข้อกระทงทางบวกทั้งหมดจำนวน 16 ข้อ โดยมาตรวัดนี้มีค่าความเชื่อมั่น (α) เท่ากับ .86

มาตรวัดนี้เป็นมาตรวัดแบบลิเคิร์ต 5 ระดับ โดยให้กลุ่มตัวอย่างเลือกคะแนนที่ตรงกับตนเองมากที่สุด ซึ่งความหมายของคะแนนมีดังนี้

1 = เป็นจริงน้อยที่สุด

4 = เป็นจริงมาก

2 = เป็นจริงน้อย

5 = เป็นจริงมากที่สุด

3 = เป็นจริงปานกลาง

ตัวอย่างข้อกระทง

พฤติกรรมหรือความรู้สึก	เป็นจริง น้อย ที่สุด	เป็นจริง น้อย	เป็นจริง ปาน กลาง	เป็นจริง มาก	เป็นจริง มากที่สุด
1.ฉันแสดงความเห็นออกมาจากใจจริง					
2.ฉันรู้ว่าฉันชอบอะไร					
3.ฉันรู้ว่าฉันไม่ชอบอะไร					

3.มาตรวัดการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน พัฒนาโดยกลุ่มผู้วิจัยจากมาตรวัด Three-Factor Eating Questionnaires – Dininhibition ที่สร้างโดย Stunkard และ Messick ในปี 1984 ซึ่งมาตรวัดนี้แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความหิว (Hunger) การควบคุมปริมาณการรับประทาน (Dietary restraint) และการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน (Disinhibition) มีข้อกระทงทั้ง 51 ข้อ โดยลักษณะของมาตรวัดนี้แบ่งเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 มีข้อกระทง 36 ข้อ ลักษณะการตอบแบบจริง-ไม่จริงโดยให้ผู้ตอบอ่านข้อกระทงและเลือกคำตอบที่ตรงกับตนเอง วิธีการให้คะแนนคือ

จริง = 1 ไม่จริง = 0

ตอนที่ 2 มีข้อกระทง 15 ข้อ ลักษณะแบบเป็นคำถามที่มีคำตอบแบ่งเป็น 4 ระดับ วิธีการให้คะแนนคือ จะมีการแบ่งคะแนนเป็น 1 และ 0 จากคำตอบ 4 ระดับ โดยระดับที่ 1 และ 2 ได้ 0 คะแนน และระดับที่ 3 และ 4 ได้ 1 คะแนน

มีขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดดังนี้

3.1 แปลข้อกระทงจากมาตรวัด Three-Factor Eating Questionnaires – Dininhibition ในองค์ประกอบด้านการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน ซึ่งมีจำนวน 16 ข้อ แบ่งเป็นข้อกระทงทางลบ 3 ข้อ ข้อกระทงทางบวก 13 ข้อ

3.2 นำข้อกระทงที่ผู้วิจัยแปลให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผลทางจิตวิทยา จำนวน 2 ท่าน (ภาคผนวก ง) ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) พิจารณาความสอดคล้องกับจุดประสงค์ของงานวิจัย

3.3 ปรับเปลี่ยนภาษาในข้อกระทงตามการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ

3.4 นำมาตรวัดที่ได้รับการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ ไปทดลองใช้ (try out) กับนิสิตระดับปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 60 คน แบ่งเป็นเพศชายจำนวน 16 คน และเพศหญิงจำนวน 43 คน

3.5 วิเคราะห์รายข้อโดยทดสอบค่าที (Independent *t*-test) ด้วยการแบ่งกลุ่มสูงที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป และกลุ่มต่ำที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา กำหนดนัยสำคัญแบบหางเดียวที่ระดับ .05 มีข้อกระทงที่ผ่านการวิเคราะห์จำนวน 13 ข้อ ไม่ผ่าน 3 ข้อ จากทั้งหมด 16 ข้อ แต่เมื่อนำข้อกระทงดังกล่าวมาพิจารณา ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญ พบว่าจากข้อกระทงดังกล่าวมีข้อกระทง 2 ข้อที่ไม่สามารถตัดออกจากมาตรวัดได้ เนื่องจากจะทำให้เนื้อหาของมาตรวัดไม่เป็นไปตามโครงสร้างและจุดประสงค์ของมาตรวัด จากผลการพิจารณานี้ ผู้วิจัยจึงตัดข้อกระทงออกจากมาตรวัดจำนวน 1 ข้อ

3.6 นำข้อกระทงที่ผ่านการทดสอบค่าทีมาวิเคราะห์รายข้อ (Item analysis) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทงอื่น ๆ ทั้งหมด (Corrected Item-Total Correlation หรือ CITC) พบว่ามีข้อกระทงที่มีค่า *r* ต่ำกว่า .21 จำนวน 3 ข้อ แต่เมื่อนำข้อกระทงดังกล่าวมาพิจารณา ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญ พบว่าข้อกระทงดังกล่าวไม่สามารถตัดออกจากมาตรวัดได้ เนื่องจากจะทำให้เนื้อหาของมาตรวัดไม่เป็นไปตามโครงสร้างและจุดประสงค์ของมาตรวัด จากผลการพิจารณานี้ ผู้วิจัยจึงไม่ตัดข้อกระทงออกจากมาตรวัด แล้ววิเคราะห์หาความเที่ยงโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์ความคงที่แบบแอลฟาของครอนบาคพบว่าเท่ากับ .71

3.7 นำข้อกระทงจำนวน 15 ข้อมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นโดยวิธีการทดสอบซ้ำ (test-retest method) พบว่าการทดสอบ 2 ครั้ง (ทดสอบห่างกัน 2 สัปดาห์) มีสหสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่า *r* เท่ากับ .83

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยแจกมาตรวัดทั้ง 3 มาตรวัด ได้แก่ มาตรวัดความรู้สึกลบ มาตรวัดการตระหนักรู้ในตน และมาตรวัดการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานให้แก่นิสิตในวิชาเรียน 3800202 จิตวิทยาในชีวิตประจำวันและการทำงาน และ 3804102 มุสสารจิตวิทยาพัฒนาการ

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานด้วยโปรแกรม SPSS for windows โดยมีวิธีดังนี้

1. ทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย (Simple Regression Analysis)
2. ทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 โดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยเชิงชั้น (Hierarchical Regression Analysis)
3. วิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม โดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยเชิงชั้น (Hierarchical Regression Analysis) และ simple slope analysis

ตาราง 1

แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างโดยแยกเป็นเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
หญิง	112	53.59
ชาย	97	46.41
รวม	209	100

ตาราง 2

แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างโดยแยกเป็นคณะ

คณะ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
วิศวกรรมศาสตร์	72	34.45
อักษรศาสตร์	1	0.48
วิทยาศาสตร์	23	11
รัฐศาสตร์	8	3.38
ครุศาสตร์	6	2.87
นิเทศศาสตร์	4	1.91
เศรษฐศาสตร์	6	2.87
แพทยศาสตร์	40	19.14
สหเวชศาสตร์	49	23.45
รวม	209	100

ตอนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรทั้งหมด

ข้อมูลสถิติพื้นฐานของคะแนนจากตัวแปรทั้งหมดประกอบด้วยค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าสัมประสิทธิ์ระหว่างคะแนนจากตัวแปรต่างๆได้แสดงไว้ในตาราง 3

ตาราง 3

แสดงค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจากตัวแปรต่างๆ ($N = 209$)

ตัวแปร	1	2	3	M	SD
1. ความรู้สึกทางลบ	(.88)			21.89	7.76
2. การขาดความยับยั้งชั่งใจใน การรับประทาน	.09	(.71)		6.63	3.20
3. การตระหนักรู้ในตน	-.30***	-.07	(.85)	61.76	7.26

*** $p < .001$

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บ คือ ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของเครื่องมือที่คำนวณด้วยวิธีความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Coefficient Alpha)

จากตาราง 3 เมื่อพิจารณาค่ามัชฌิมเลขคณิตของคะแนนความรู้สึกทางลบ การขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน และการตระหนักรู้ในตนโดยนำมาคิดเป็นร้อยละ พบว่า ค่ามัชฌิมเลขคณิตของคะแนนการตระหนักรู้ในตนมีค่าสูงที่สุดคือ ร้อยละ 77.20 (61.76) และมัชฌิมเลขคณิตของคะแนนความรู้สึกทางลบ กับการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานมีค่าใกล้เคียงกันคือ ร้อยละ 43.78 (21.89) และ ร้อยละ 44.20 (6.63) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรู้สึกทางลบ การขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานและการตระหนักรู้ในตนพบว่า คะแนนความรู้สึกทางลบมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสูงที่สุด คือ 7.76 คะแนนการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานต่ำที่สุดคือ 3.20 ส่วนคะแนนการตระหนักรู้ในตนมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.26

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกลบ การขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน และการตระหนักรู้ในตนจะเห็นได้ว่ามีเพียงความรู้สึกลบและการตระหนักรู้ในตนที่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญกัน ($r = -.30, p < .001$) กล่าวคือ เมื่อความรู้สึกลบมีค่าสูง การตระหนักรู้ในตนก็จะมีค่าต่ำ ในขณะที่เมื่อความรู้สึกลบมีค่าต่ำ การตระหนักรู้ในตนก็จะมีค่าสูง

ตอนที่ 3 การทดสอบสมมติฐานการวิจัยเป็นรายข้อ

สมมติฐานข้อที่ 1 ความรู้สึกลบสามารถทำนายการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานได้

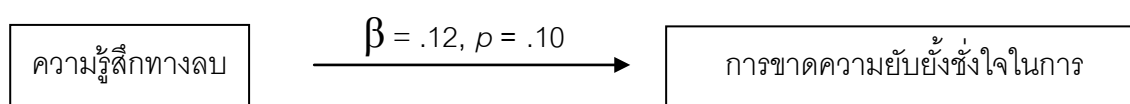
ผู้วิจัยทดสอบสมมติฐานที่ 1 โดยวิธีการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย (Simple Regression Analysis) เพื่ออธิบายการส่งผลของตัวแปรอิสระต่อตัวแปรตามซึ่งก็คือการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน ได้ผลดังตาราง 4

ตาราง 4

การวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย ($N=209$)

ตัวแปรอิสระ	β	t	r	r^2	F
ความรู้สึกลบ	.12	1.66	.12	.01	2.75

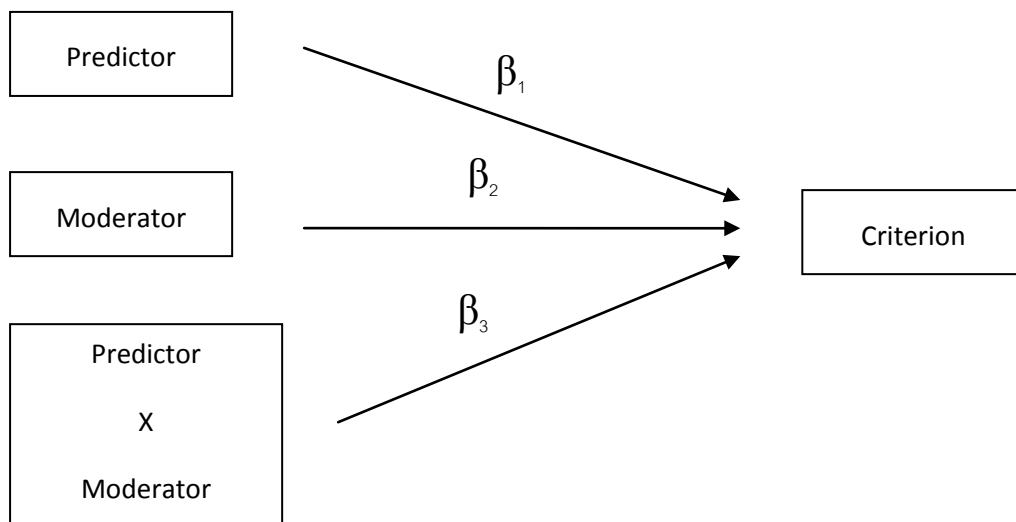
ผลการวิเคราะห์ถดถอยในตาราง แสดงให้เห็นว่าความรู้สึกลบมีความสามารถทำนายการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน 1% ($R^2 = .01, F(1,209) = 2.75, p = .10$) ซึ่งความรู้สึกลบไม่สามารถทำนายการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .12, p = .10$) ดังนั้น ผลการวิจัยไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1



รูปที่ 2 โมเดลแสดงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกลบและการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน

สมมติฐานข้อที่ 2 การตระหนักรู้ในตนเองเป็นตัวแปรกำกับของความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกลบและการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน

สมมติฐานข้อนี้มีความรู้สึกลบเป็นตัวแปรอิสระ การขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานเป็นตัวแปรตามและมีการตระหนักรู้ในตนเองเป็นตัวแปรกำกับ ผู้วิจัยได้ทดสอบสมมติฐานโดยวิธีการวิเคราะห์ถดถอยเชิงชั้น (Hierarchical Regression Analysis) ซึ่งปรากฏในตาราง 5 การทดสอบการเป็นตัวแปรกำกับจะเป็นจริงก็ต่อเมื่อปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรกำกับ (Predictor X Moderator) คือ β_3 มีอิทธิพลต่อตัวแปรตามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Baron & Kenny, 1986) ดังรูปที่ 2



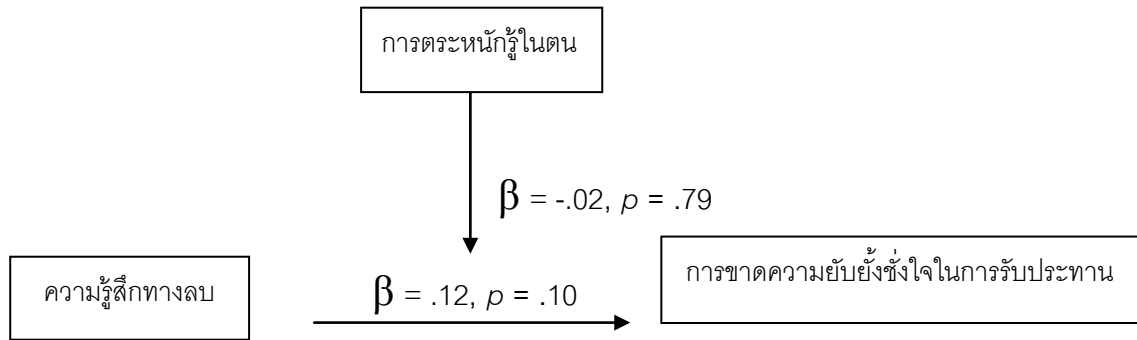
รูปที่ 3 โมเดลการวิเคราะห์ถดถอยเชิงชั้น (Hierarchical Regression Analysis)

ตาราง 5

การวิเคราะห์ถดถอยเชิงขั้นทำนายการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานจากความรู้สึกทางลบโดยมี
การตระหนักรู้ในตนเป็นตัวแปรกำกับ (N=209)

	β	t	R	R^2	ΔR^2	F
<u>ขั้นที่ 1</u>			.12	.01		2.75
ความรู้สึกทางลบ	.12	1.66				
<u>ขั้นที่ 2</u>			.12	.02		1.53
ความรู้สึกทางลบ (NA)	.10	1.42				
การตระหนักรู้ในตน (SA)	-.04	-.56				
<u>ขั้นที่ 3</u>			.12	.02	.00	1.04
ความรู้สึกทางลบ (NA)	.10	1.31				
การตระหนักรู้ในตน (SA)	-.04	-.60				
NA*SA	-.02	-.26				

ผลการทดสอบความเป็นตัวแปรกำกับจากตาราง แสดงให้เห็นว่า ความรู้สึกทางลบสามารถทำนายการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานโดยมีการตระหนักรู้ในตนเป็นตัวแปรกำกับ 2% ($R^2 = .02$, $F(1,209) = 1.04$, $p = .79$) ซึ่งความรู้สึกทางลบไม่สามารถทำนายการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานโดยมีการตระหนักรู้ในตนเป็นตัวแปรกำกับได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = -.02$, $p = .79$) ดังนั้นจึงไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2



รูปที่ 4 โมเดลแสดงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกลบและการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานโดยมีการตระหนักรู้ในตนเป็นตัวแปรกำกับ

แต่อย่างไรก็ตามผู้วิจัยได้พบข้อสังเกตที่น่าสนใจจากการนำความรู้สึกลบมาเป็นตัวแปรร่วมในการทำนายการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานโดยมีการตระหนักรู้ในตนเป็นตัวแปรกำกับ ผู้วิจัยได้ใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุเชิงชั้น (Hierarchical Multiple Regression Analysis) ดังตาราง 6

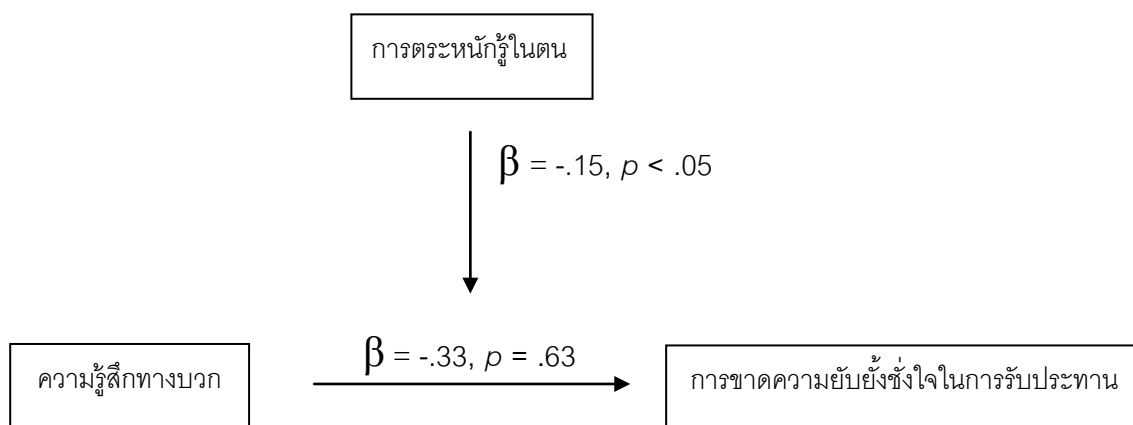
ตาราง 6

การวิเคราะห์หัตถถอยพหุเชิงชั้นทำนายการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานจากความรู้สึกทางลบ และความรู้สึกทางบวกโดยมีการตระหนักรู้ในตนเป็นตัวแปรกำกับ (N=209)

	β	t	R	R^2	ΔR^2	F
<u>ขั้นที่ 1</u>			.33	.11		6.26
ความรู้สึกทางลบ (NA)	.11	1.47				
ความรู้สึกทางบวก (PA)	.07	.91				
การตระหนักรู้ในตน (SA)	-.09	-1.20				
<u>ขั้นที่ 2</u>			.37	.14	.11	5.17
ความรู้สึกทางลบ (NA)	.08	1.13				
ความรู้สึกทางบวก (PA)	.11	1.46				
การตระหนักรู้ในตน (SA)	-.12	-1.53				
NA*SA	-.05	-.77				
PA*SA	-.15*	-2.12*				

* $p < .05$

ผลการทดสอบความเป็นตัวแปรกำกับจากตาราง แสดงให้เห็นว่า ความรู้สึกทางบวกสามารถทำนายการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานโดยมีการตระหนักรู้ในตนเป็นตัวแปรกำกับเป็น 14% ($R^2 = .14$, $F(1,209) = 5.17$, $p = .07$) ซึ่งความรู้สึกทางบวกสามารถทำนายการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานโดยมีการตระหนักรู้ในตนเป็นตัวแปรกำกับได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\beta = -.15$, $p < .05$) แสดงว่า การตระหนักรู้ในตนเป็นตัวแปรกำกับที่เข้ามาส่งผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกทางบวกกับการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน



รูปที่ 5 โมเดลแสดงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกลึกทางบวกและการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานโดยมีการตระหนักรู้ในตนเป็นตัวแปรกำกับ

จากผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุเชิงชั้นข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้ทำ Simple Slope Analysis เพื่อดูลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกลึกทางบวกกับการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานโดยมีการตระหนักรู้ในตนเป็นตัวแปรกำกับซึ่งใช้การวิเคราะห์ทางสถิติแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มการตระหนักรู้ในตนสูง (High Self-Awareness) และกลุ่มการตระหนักรู้ในตนต่ำ (Low Self-Awareness) ซึ่งพบว่าในกลุ่มการตระหนักรู้ในตนสูงความรู้สึกลึกทางบวกไม่สามารถทำนายการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ปรากฏดังตาราง 7 ในขณะที่กลุ่มการตระหนักรู้ในตนต่ำ ความรู้สึกลึกทางบวกสามารถทำนายการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\beta = .24, p < .05$) ปรากฏดังตาราง 8

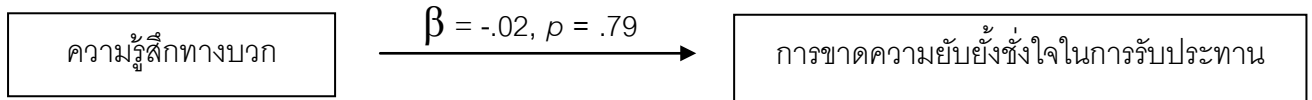
ตาราง 7

การวิเคราะห์หัตถถอยพหุเชิงชั้นทำนายการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานจากความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกทางลบโดยมีการตระหนักรู้ในตนเป็นตัวแปรกำกับ (High Self-Awareness) (N=209)

	β	t	R	R^2	ΔR^2	F
<u>ขั้นที่ 1</u>			.33	.11		6.26
ความรู้สึกทางลบ (NA)	.11	1.47				
ความรู้สึกทางบวก (PA)	.07	.91				
การตระหนักรู้ในตนสูง (HSA)	-.09	-1.20				
<u>ขั้นที่ 2</u>			.37	.14	.11	5.17
ความรู้สึกทางลบ (NA)	.03	.23				
ความรู้สึกทางบวก (PA)	-.02	-.27				
การตระหนักรู้ในตนสูง (HSA)	-.12	-1.53				
NA*HSA	-.09	-.77				
PA*HSA	-.18	-2.12				

ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกทางบวกกับการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานในกลุ่มการตระหนักรู้ในตนสูงจากตารางแสดงให้เห็นว่า ความรู้สึกทางบวกไม่มีความสัมพันธ์กับการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = -.02, p = .79$) กล่าวคือ ในกลุ่มบุคคลที่มีการตระหนักรู้ในตนสูง ความรู้สึกทางบวกไม่สามารถทำนายการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานได้

กลุ่มการตระหนักรู้ในตนเอง



รูปที่ 6 โมเดลความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกลังเลและการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานในกลุ่มบุคคลที่มีการตระหนักรู้ในตนเอง

ตาราง 8

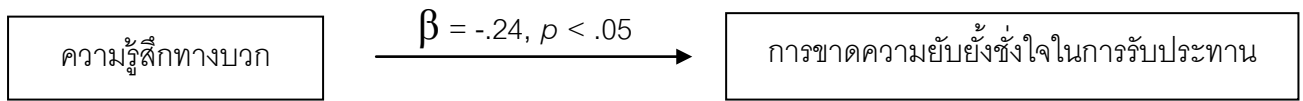
การวิเคราะห์ถดถอยพหุเชิงซ้อนทำนายการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานจากความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกทางลบโดยมีการตระหนักรู้ในตนเป็นตัวแปรกำกับ (Low Self-Awareness) (N=209)

	β	t	R	R^2	ΔR^2	F
<u>ขั้นที่ 1</u>			.33	.11		6.26
ความรู้สึกทางลบ (NA)	.11	1.47				
ความรู้สึกทางบวก (PA)	.07	.91				
การตระหนักรู้ในตนต่ำ (LSA)	-.09	-1.20				
<u>ขั้นที่ 2</u>			.37	.14	.11	5.17
ความรู้สึกทางลบ (NA)	.14	1.55				
ความรู้สึกทางบวก (PA)	.24*	2.25*				
การตระหนักรู้ในตนต่ำ (LSA)	-.12	-1.53				
NA*LSA	-.07	-.77				
PA*LSA	-.22	-2.12				

* $p < .05$

ผลการทดสอบความเป็นตัวแปรกำกับในกลุ่มการตระหนักรู้ในตนต่ำจากตาราง แสดงให้เห็นว่า ความรู้สึกทางบวกมีความสัมพันธ์การขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\beta=.24$, $p<.05$) กล่าวคือ ในกลุ่มบุคคลที่มีการตระหนักรู้ในตนต่ำ ความรู้สึกทางบวกจะสามารถทำนายการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานได้โดยเมื่อบุคคลมีความรู้สึกทางบวกเพิ่มมากขึ้นก็ส่งผลให้บุคคลมีการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานเพิ่มมากขึ้นด้วย

กลุ่มการตระหนักรู้ในตนต่ำ



รูปที่ 7 โมเดลความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกลึกทางบวกและการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานในกลุ่มบุคคลที่มีการตระหนักรู้ในตนต่ำ

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกลบ การตระหนักรู้ในตนเอง และการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน จึงจะอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 ความรู้สึกลบสามารถทำนายการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานได้

ผลการวิจัยไม่สอดคล้องสมมติฐานข้อที่ 1 กล่าวคือ ความรู้สึกลบไม่สามารถทำนายการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานได้ ทั้งนี้จากการทบทวนงานวิจัย ผู้วิจัยพบว่าอาจมีสาเหตุดังนี้

ประการแรก ด้านบริบทวัฒนธรรม กล่าวคือ งานวิจัยที่ผู้วิจัยใช้ในการอ้างอิงนั้น ส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยที่จัดกระทำขึ้นในสังคมตะวันตกซึ่งมีความแตกต่างในเรื่องวัฒนธรรมกับสังคมตะวันออก ดังนั้นจึงอาจส่งผลให้มีการตอบที่แตกต่างกันดังเช่นงานวิจัยของ Courtright ในปี 2013 ที่ได้แบ่งลักษณะการตอบของบุคคลออกเป็น 3 รูปแบบ คือ 1) การตอบแบบสุดโต่ง (extremely response style) 2) การตอบแบบกลางๆ (midpoint response style) 3) และการตอบแบบยอมตาม (acquiescence response style) พบว่า คนบราซิลมักมีการตอบแบบสุดโต่ง (extremely response style) ในขณะที่คนญี่ปุ่นมักตอบแบบกลางๆ (midpoint response style) (Courtright, 2013 อ้างถึงใน The Culture Vulture, 2013) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานสำรวจในคนจีนของ Jacques ในปี 2006 ที่พบว่า ในวัฒนธรรมเอเชีย ผู้คนมักมีแนวโน้มไม่ยอมรับว่าตนเองกำลังประสบปัญหา และในคนจีนมักไม่ค่อยแสดงความคิดเห็นออกไปตรงๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านลบ หรือในการให้คะแนนโดยตัวเอง (self-rating) มักจะประนีประนอมคำตอบให้อยู่ในระดับกลางๆ ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า ด้วยลักษณะการตอบที่แตกต่างกันจึงทำให้ผลของงานวิจัยในสังคมตะวันออกและสังคมตะวันตกมีความแตกต่างกันแม้ว่าจะเป็นงานวิจัยในเรื่องเดียวกันก็ตาม

นอกจากในเรื่องของลักษณะการตอบที่แตกต่างในบริบทวัฒนธรรมที่แตกต่างกันแล้วยังมีเรื่องของ การตอบสนองต่อความรู้สึกลบที่แตกต่างกันในบุคคลสังคมตะวันตกและบุคคลสังคมตะวันออก โดยบุคคลในสังคมตะวันออกจะมีการตอบสนองต่อความรู้สึกลบแบบเข้าหาครอบครัว เพื่อน หรือบุคคลใกล้ชิด ดังเช่นผลงานวิจัยของ Yeh, Inose, Kobori, และ Chang ในปี 2001 ที่พบว่า ความเป็นคตินิยมหมู่ในคนญี่ปุ่นสามารถทำนายการจัดการปัญหาแบบเข้าหาผู้อื่น กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างมักขอความช่วยเหลือจากครอบครัว เพื่อน และ พี่น้อง เมื่อตนเองต้องประสบกับปัญหาทางด้านจิตใจ (Yeh, Inose, Kobori, &

Chang, 2001 อ้างถึงใน Kuo, 2010) ในขณะที่สังคมตะวันตกนั้น เมื่อบุคคลเผชิญหน้ากับความเครียด บุคคลจะมีการบริโภคอาหารในปริมาณที่เพิ่มมากขึ้นด้วยดังเช่นในงานวิจัยของ Gower, Hand, และ Crooks ในปี 2008 ที่ได้วิจัยในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นชาวตะวันตก พบว่า คะแนน Stressful Situations Questionnaire (SSQ) มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนน Compulsive Eating Scale (CES) ดังนั้นจึงอาจสรุปได้ว่าสังคมตะวันตกและสังคมตะวันออกมีความแตกต่างกันในเรื่องการตอบสนองต่อความรู้สึกทางลบ โดยสังคมตะวันออกจะใช้วิธีการเข้าหาผู้อื่น ในขณะที่คนในสังคมตะวันตกจะบริโภคอาหารในปริมาณที่มากกว่าปกติ

ประการที่สอง คือ ค่านิยมเรื่องการรักษารูปร่าง กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้เป็น นิสิต จึงเป็นกลุ่มบุคคลที่มีอายุอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งมีค่านิยมในเรื่องการรักษารูปร่างอยู่เสมอเพื่อภาพลักษณ์ที่ดีของตนเอง ดังเช่นในงานสำรวจของ สมชาย พลอยล้อมแสง ปี 2547 ที่พบว่าวัยรุ่นไทยที่กำลังศึกษา ในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นถึงระดับปริญญาตรีส่วนใหญ่ ไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเองและวัยรุ่นกว่าร้อยละ 64.7 ซึ่งมีรูปร่างตามมาตรฐานค่าดัชนีมวลกายมาตรฐาน (BMI) ที่องค์การอนามัยโลกกำหนด ระบุว่าตนเองอ้วนกว่าค่าดัชนีมวลกายมาตรฐาน (BMI) จริงของตน และสอดคล้องกับการสำรวจของ นภาพร วงษ์มี และคณะ ในปี 2550 ที่พบว่าวัยรุ่นและเยาวชนไทยในปัจจุบันได้ให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ภายนอก และไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเอง โดยการรับรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัวของวัยรุ่นและเยาวชนส่วนใหญ่ คือ คิดว่าตนเองอ้วนซึ่งเป็นผลมาจากค่านิยมความผอมที่แฝงมากับสื่อโฆษณาต่างๆ ได้แก่ การสร้างคุณค่าของคนในสื่อที่เน้นในเรื่องรูปร่างหน้าตาภายนอก การนำเสนอคุณค่าบุคคลที่ความงามภายนอกมากกว่าความงามภายในจิตใจ ความอ้วนจึงกลายเป็นความหมายทางสังคมที่นิยมขึ้นในกรอบความคิดและมุมมองของคนในสังคมว่าเป็นสิ่งที่ไม่น่าพึงปรารถนา ทำให้วัยรุ่นและเยาวชนไทยมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักเพื่อหวังผลถึงรูปร่างผอมบาง และการยอมรับของคนในสังคม (อัจฉรา ไสเจยยะ และ สัมพันธ์ สอนเกิด, 2548 อ้างถึงใน ศิวรักษ์ กิจชนะไพบูลย์, 2555) นอกจากนี้ได้มีการทำการสำรวจถึงวิธีการลดความอ้วนในกลุ่มวัยรุ่น พบว่า การอดอาหารเป็นวิธีหนึ่งที่วัยรุ่นและเยาวชนนิยมใช้ในการลดน้ำหนัก (สุชาติ อิศริยपालกุล, สันติ สิริมีนนท์, ไตรรัตน์ ชั่งใจ, ญัญพงศ์ อมรปยศิริ, อภิสัทธิ บุญปาสาน, และ ศิริภรณ์ อิบรอฮีม, 2549 อ้างถึงใน ศิวรักษ์ กิจชนะไพบูลย์, 2555) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนิสิตนักศึกษา ระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร (นภาพร วงษ์มี, ญัญสิริมา มุขมนตรี, นุชนาฏ เทพผง, สุกัญญา บุญคำ, สุณีย์ รักชน, และ สุริศา นาคปัญญา, 2550 อ้างถึงใน ศิวรักษ์ กิจชนะไพบูลย์, 2555) ที่พบว่า

พฤติกรรมลดน้ำหนักที่นิยมเป็นลำดับที่สองของกลุ่มตัวอย่าง คือการอดอาหาร โดยคิดเป็นร้อยละ 43.4 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

จึงอาจสรุปได้ว่าปัจจัยเรื่องค่านิยมในการรักษารูปร่างของกลุ่มบุคคลในช่วงวัยรุ่นมีอิทธิพลมากจนทำให้มีความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานอาหารแม้มีความรู้สึกทางลบเกิดขึ้นก็ตาม

สมมติฐานข้อที่ 2 การตระหนักรู้ในตนเป็นตัวแปรกำกับของความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกทางลบและการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานอาหาร

ผลการวิจัยไม่สอดคล้องสมมติฐานข้อที่ 2 กล่าวคือ ความรู้สึกทางลบไม่สามารถทำนายการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานอาหารโดยมีการตระหนักรู้ในตนเป็นตัวแปรกำกับได้ ทั้งนี้เมื่อวิเคราะห์คะแนนการตระหนักรู้ในตนของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า มีค่าเฉลี่ย (M) คือ 61.76 ซึ่งเมื่อนำมาพิจารณาเทียบกับเกณฑ์การวิเคราะห์คะแนนรายชื่อของมาตรการตระหนักรู้ในตนที่สร้างโดยนางสาวปทุมพร ประสงค์ทรัพย์ (2549) ผลปรากฏว่า คะแนนค่าเฉลี่ยดังกล่าวอยู่ในกลุ่มการตระหนักรู้ในตนสูง ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า กลุ่มบุคคลที่มีการตระหนักรู้ในตนสูงจะมีการยับยั้งชั่งใจในตนสูงด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Diener และ Wallbom ในปี 1976 ที่พบว่า ภาวะที่บุคคลตระหนักรู้ในตนสูงนั้นมีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการยับยั้งชั่งใจสูงโดยในการศึกษานี้ได้ผลการทดลองคือการส่องกระจกและการไฟท์ที่ตนเองในรูปแบบอื่น ๆ นั้นสามารถลดการโง่งหรือลอกข้อสอบได้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Beaman ในปี 1979 ที่พบว่า การที่มีกระจกอยู่ (การที่บุคคลต้องเห็นตัวเองจากกระจก) สามารถลดการขโมย Halloween Candy ได้อย่างมาก (Beaman, 1979 อ้างถึงใน Heatherton & Baumeister, 1991) จึงสรุปได้ว่า การตระหนักรู้ในตน มีสหสัมพันธ์กับความยับยั้งชั่งใจ (Heatherton & Baumeister, 1991)

อย่างไรก็ตามจากงานวิจัยครั้งนี้ได้พบผลที่น่าสนใจคือ ความรู้สึกทางลบสามารถทำนายการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานอาหาร โดยมีการตระหนักรู้ในตนเป็นตัวแปรกำกับ ในกลุ่มบุคคลที่มีการตระหนักรู้ในตนต่ำ กล่าวคือ ในกลุ่มบุคคลที่มีการตระหนักรู้ในตนต่ำ ความรู้สึกทางลบจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานอาหาร หรืออาจกล่าวได้ว่าความรู้สึกทางลบจะเพิ่มพฤติกรรมการรับประทานอาหารได้ (Evers, Deridder, & Adriaanse, 2009 อ้างถึงใน Bongers et al., 2013) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Bongers, Jansen, Havermans, Roefs, และ Nederkoorn ในปี 2013 ที่ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่าง อารมณ์ทางบวก (positive mood) อารมณ์เฉยๆ (neutral) และอารมณ์ทางลบ (negative mood) กับปริมาณอาหารที่รับประทาน โดยวัดอารมณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการรับประทานอาหาร

อาหาร ผลงานวิจัยพบว่า ผู้ที่รับประทานอาหารตามอารมณ์ (Emotional Eater) จะรับประทานอาหารมากกว่าเดิมในระหว่างที่อยู่ในอารมณ์ทางบวก และยังเป็นปริมาณที่มากกว่าการรับประทานเมื่ออยู่ในอารมณ์เฉยๆ และที่น่าสนใจก็คือ พวกที่รับประทานตามอารมณ์ไม่ได้รับประทานมากขึ้นเมื่อมีอารมณ์ทางลบ และในงานวิจัยของ Dingemans, Martijn, Furth, & Jansen ในปี 2009 ที่ทดสอบในผู้ป่วย Binge Eating Disorder ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีภาวะซึมเศร้าร่วมด้วย จะรับประทานน้อยลงในเงื่อนไขที่ถูกนำไปเกิดอารมณ์ทางลบ ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในเงื่อนไขถูกนำไปมีอารมณ์ทางบวกไม่ว่าจะซึมเศร้าหรือไม่ก็รับประทานมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ซึมเศร้าในเงื่อนไขถูกนำไปมีอารมณ์ทางลบ อีกทั้งความรู้สึกทางบวกสามารถกระตุ้นการรับประทานในบุคคลที่มีคะแนนการควบคุมอาหารต่ำและมีคะแนนการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานอาหารสูงอีกด้วย (Yeomans & Coughlan, 2009)

ปัจจัยที่สามารถอธิบายว่าเพราะเหตุใดความรู้สึกทางบวก (Positive affect) จึงสามารถทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารได้โดยจำแนกได้ดังนี้ (Evers et al., 2009 อ้างถึงใน Bongers et al., 2013)

ประการแรก ความรู้สึกทางบวกและการรับประทานอาหารเข้าร่างกายนั้นมีความเกี่ยวข้องกันผ่านกลไกการเรียนรู้แบบเชื่อมโยง ซึ่งความรู้สึกทางบวกนั้นเชื่อมโยงกับการรับประทานที่มากขึ้น (Patel & Schlundt, 2001 อ้างถึงใน Evers, Adriaanse, Ridder, & Huberts, 2012) กล่าวคือ อาหารนั้นจัดเป็นตัวสำคัญของารเฉลิมฉลองเทศกาลพิเศษต่างๆ เช่น งานแต่งงาน งานวันเกิด เป็นต้น ซึ่งงานเหล่านี้มักจะทำให้เกิดความรู้สึกทางบวก (Rozin, อ้างถึงใน Evers et al., 2012) ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าความรู้สึกทางบวก มีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงกับการรับประทาน (Evers et al., 2009 อ้างถึงใน Bongers et al., 2013)

ประการที่สอง การเข้าสังคมและการรับประทานอาหาร ได้มาจากการสังเกตที่ว่า การเข้าสังคมและการรับประทานอาหารนั้นมีความเกี่ยวพันกันอย่างมาก (Evers et al., 2009 อ้างถึงใน Bongers et al., 2013) มีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าบุคคลจะรับประทานอาหารมากขึ้นเมื่อได้รับประทานร่วมกับคนคุ้นเคยหรือคนที่มีความคุ้นเคยดีซึ่งนั่นไม่ได้มีสาเหตุมาจากการใช้เวลาสนทนากับบุคคลเหล่านี้ระหว่างมื้ออาหารแต่เป็นเพราะเพื่อนหรือคนคุ้นเคยนั้นจะสามารถสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและสนุกสนานมากกว่าซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความรู้สึกทางบวก (Chaiken & Pliner, 1990 อ้างถึงใน Evers et al., 2012)

ประการที่สาม ความรู้สึกทางบวกกับพฤติกรรมเสี่ยง กล่าวคือ เมื่อบุคคลประสบกับประสบการณ์ทางบวกส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกทางบวกมากขึ้นและนั่นเป็นตัวทำให้บุคคลมีความกล้าที่จะทำพฤติกรรมเสี่ยงมากขึ้น เช่น การดื่มแอลกอฮอล์ การเสพยาเสพติด หรือการรับประทานในปริมาณที่มากเกินไปเกินความจำเป็น (Cyders & Smith, 2008 อ้างถึงใน Evers et al., 2012)

ประการที่สี่ ความพึงพอใจของอาหารของบุคคลที่อยู่ในภาวะอารมณ์ทางบวก มิงงานวิจัยของ Macht, Both, และ Ellgring (2002) ที่พบว่า ผู้ร่วมการวิจัยจะรับประทานไปเรื่อยๆเมื่อตนเองอยู่ในอารมณ์ทางบวก (Macht, Both, & Ellgring, 2002 อ้างถึงใน Evers et al., 2012) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Match (1999) พบว่า บุคคลจะมีแรงจูงใจที่จะรับประทานในช่วงที่ตนเองมีความสุขมากกว่าในช่วงที่เศร้า (Match, 1999 อ้างถึงใน Evers et al., 2012) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Macht, Roth และ Ellgring (2002) ที่พบว่าบุคคลมีการให้คะแนนว่าช็อคโกแลตสามารถสร้างความพึงพอใจให้ได้มากกว่าในเวลาที่คุณอยู่ในอารมณ์ทางบวก (Macht, Both, & Ellgring, 2002 อ้างถึงใน Evers et al., 2012) ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่าเมื่อบุคคลได้รับประทานในขณะที่อยู่ในอารมณ์ทางบวกจะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในอาหารมีอยู่นั้นมากกว่า และจึงส่งผลให้รับประทานในปริมาณที่มากขึ้น

ดังนั้นจึงอาจสรุปได้ว่า จากงานวิจัยที่ผ่านมานอกจากอารมณ์ทางลบแล้ว อารมณ์ทางบวกเองก็สามารถทำนายการรับประทานในปริมาณมากเกินไปได้ โดยอาจส่งผลให้บุคคล 'ไม่ระมัดระวัง' เกี่ยวกับปริมาณอาหารที่รับประทาน หรือเผลอตัวรับประทานเยอะในอารมณ์ทางบวกนั่นเอง

นอกจากนี้ งานวิจัยยังได้นำเสนอข้อค้นพบเป็นครั้งแรกของประเทศไทยที่ว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการตระหนักรู้ในตนเองต่ำ อารมณ์ทางบวกจะยิ่งมีอิทธิพลในการทำนายการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน กล่าวคือ ผู้ที่มีการตระหนักรู้ในตนเองต่ำอยู่แล้ว หากมีอารมณ์ทางบวกมากเท่าไร บุคคลนั้นจะยิ่งขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานมากขึ้นเท่านั้น เนื่องจากผู้ที่มีการตระหนักรู้ในตนเองต่ำจะมีระดับความคิดนามธรรมขั้นสูง (Low level thinking) ต่ำเช่นกัน ซึ่งระดับความคิดนามธรรมขั้นสูงที่ต่ำนี้ จะยิ่งทำให้บุคคลลดความสนใจความเป็นตัวตนและมีการเปลี่ยนทิศความสนใจไปที่ตัวกระตุ้นเฉพาะหน้าในสิ่งแวดล้อมแทน ทำให้บุคคลนั้นเกิดการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน ดังเช่นงานวิจัยของ Heatherton และ Baumeister (1991) ที่พบว่า ผู้ป่วยโรค Bulimia เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่พวกเขาารู้สึกว่าไม่มีใครสนใจมองอยู่ พวกเขาจะรับประทานอย่างขาดความยับยั้งชั่งใจ เนื่องจากความคิดเรื่องเป้าหมายของตนในเรื่องการลดน้ำหนัก และ ความตั้งใจของตนนั้นถูกลืมไปชั่วคราว

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าการตระหนักรู้ในตนเองเป็นตัวแปรกำกับต่อความสัมพันธ์ของความรู้สึททางบวกกับการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน ในกลุ่มบุคคลที่มีการตระหนักรู้ในตนเองต่ำ แต่อย่างไรก็ตามงานวิจัยนี้ควรมีการทำซ้ำในกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างจากเดิม กล่าวคือการทำซ้ำในกลุ่มตัวอย่างนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเท่านั้น ดังนั้นเพื่อเป็นการยืนยันผลงานวิจัยจึงควรมีการวิจัยต่อยอดในเรื่องนี้ซ้ำในกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างออกไป เช่น สังคมต่างจังหวัดในประเทศไทย สังคมในประเทศตะวันตกและประเทศในเอเชียอื่นๆด้วย

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานและความรู้สึกทางลบ โดยมีการตระหนักรู้ในตนเป็นตัวแปรก้ำก

สมมติฐานการวิจัย

1. ความรู้สึกทางลบสามารถทำนายการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานได้
2. การตระหนักรู้ในตนเป็นตัวแปรก้ำกกับของความสัมพันธ์ระหว่างการขาดความรู้สึกทางลบและการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน

กลุ่มตัวอย่าง

นิสิตระดับปริญญาตรี จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 209 คน แบ่งเป็นเพศชาย 97 คน และเพศหญิง 112 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. มาตรการวัดการตระหนักรู้ในตน
2. มาตรการวัดความรู้สึกทางลบ
3. มาตรการวัดการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน

วิธีดำเนินการวิจัย

แจกแบบสอบถามความรู้สึกทางลบ การขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน และการตระหนักรู้ในตนแก่นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 209 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานด้วยโปรแกรม SPSS for windows

ผลการวิจัย

1. ความรู้สึกทางลบไม่สามารถทำนายการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. ความรู้สึกทางลบไม่สามารถทำนายการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานโดยมีการตระหนักรู้ในตนเป็นตัวแปรกำกับได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. ความรู้สึกทางบวกสามารถทำนายการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานโดยมีการตระหนักรู้ในตนเป็นตัวแปรกำกับได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

1. งานวิจัยต่อไปควรใช้รูปแบบการวิจัยที่มีการควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน โดยอาจใช้การทดลองในห้องปฏิบัติการที่สามารถกำหนดสถานการณ์ได้แน่นอน เพื่อความตรงและความเที่ยงสูงสุด
2. งานวิจัยต่อไปควรใช้มาตรวัดที่วัดความเครียดโดยตรง เพื่อความตรงและความเที่ยงสูงสุด
3. ควรศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องอิทธิพลของวัฒนธรรมต่อพฤติกรรมการรับประทาน
4. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยควรมีช่วงอายุที่หลากหลายเพื่อหลีกเลี่ยงอิทธิพลของค่านิยมเรื่องการรักษารูปร่าง
5. ควรมีการเก็บข้อมูลเรื่องการควบคุมการรับประทานอาหารของแต่ละคนด้วย เนื่องจากอาจมีความแตกต่างกันได้ในบุคคลที่อยู่ระหว่างการควบคุมอาหารและไม่ได้ควบคุมอาหาร

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กรมสุขภาพจิต. (2543). คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข.

ปทุมพร ประสงค์ทรัพย์. (2549). การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน) สาขาจิตวิทยาชุมชนภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ลิขิต ธีรเวคิน. (2551). มนุษย์กับอาหาร, คัดมาเมื่อ 29 มกราคม 2557, จาก

http://www.dhiravegin.com/detail.php?item_id=000644

ศิริรักษ์ กิจชนะไพบูลย์. (2555). พฤติกรรมการลดน้ำหนักที่ไม่ถูกต้องของวัยรุ่นและเยาวชนไทย.

พยาบาลสาร, 39.

สมจิตร นครพานิช, รัตนา พึ่งเสมา, และกนกวรรณ สุวรรณปฏิกรณ์. (2555). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในการส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วารสารพยาบาลสาธารณสุข, (26)

สมชาย พลอยเลื่อมแสง. (2547). ทักษะคิดและการรับรู้เรื่องรูปร่าง ความเครียด และความต้องการควบคุมน้ำหนักของวัยรุ่นไทย. รายงานการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพยาบาลสวนปรุง.

ภาษาอังกฤษ

- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Baucom, D. H., & Aiken, P. A. (1981). Effect of depressed mood on eating among obese and nonobese dieting persons. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 577-585.
- Baumeister, R. F. (1988). Masochism as escape from self. *Journal of Sex Research*, 25, 28-59.
- Bond, M.J., Mcdowell, A.J., & Wilkinson, J.Y. (2001). The measurement dietary restraint, disinhibition and hunger: An examination of the factor structure of the three factor eating questionnaire (TFEQ). *Journal of Obesity*, 25, 900-906.
- Bonger, P., Jansen, A., Havermans, R., Roefs, A., Nederkoorn, C. (2013). Happy eating. The underestimated role of overeating in a positive mood. *Journal of Appetite*, 67, 74-80.
- Bryant, E.J., (2011). *Disinhibition, appetite, and weight regulation in adults*. New York, NY: Springer.
- Cheng, C. M., Goyorun, O., Chartand, T. L. (2012). Effect of self-awareness on negative affect among individuals with discrepant low self-esteem. *Self and Identity*, 11, 304-316.
- Cherry, K. (n.d.). *What is the fight-or-flight response?*. Retrieved December, 10, 2013, from <http://psychology.about.com/od/findex/g/fight-or-flight-response.htm>
- Diener, E. (1979). Deindividuation, self-awareness, and disinhibition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(7), 1160-1171.

Dingemans, A., Martijn, C., Furth, E. V., & Jansen, A. (2009). Expectations, mood, and eating behavior in binge eating disorder: Beware of the bright side. *Journal of Appetite, 53*, 166-173.

Dombrowsky, H. (n.d.). *The effect of self-awareness on one's emotional state*. Hanover College, Hanover, IN: USA.

Dotson, C. D., Shaw, H. L., Mitchell, B. D., Munger, S. D., & Sterinle, N. I. (2010). Variation in the gene TAS2R38 is associated with the eating behavior disinhibition in old order amish women. *Journal of Appetite, 54*(1), 93-99.

Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*, New York, NY: Academic Press.

Fenigstein, A., Scheier, M. F., Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43*(4), 522-527.

Girz, L. (2013). Two kinds of overeating: Can we distinguish between disinhibited eating in restrained eaters and simple overeating that occurs in everyone?. Unpublished doctoral dissertation, University of Toronto, Toronto, ON: Canada.

Grafman, Jordan, Boller, F., Berndt, R. S., Robertson, I. H., Rizzolatti, G. (2002). *Handbook of Neuropsychology* (2 nd ed.). MD: USA.

Greenberg, J., & Musham, C. (1981). Avoiding and seeking self-focused attention. *Journal of Research Personality, 15*(2), 191-200.

Gower, B., Hand, C.E., Crooks, Z.K. (2008). The relationship between stress and eating in college-aged students. *Journal for the Human Sciences, 7*, Retrieved December, 10, 2013, from <http://www.kon.org/urc/v7/crooks.html>

Heatherton, T.F., Baumeister R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *American Psychological Association, 110*, 86-108.

- Heatherton, T.F., Polivy, J., Herman R.F., & Baumeister R.F. (1991). Self-awareness, task failure, and disinhibition: How attentional focus affects eating. Retrieved December, 10, 2013, from http://www.dartmouth.edu/~thlab/pubs/93_Heatherton_etal_JoP_61.pdf
- Heatherton, T. F., & Renn, R. J. (1995). *Stress and the disinhibition of behavior*. Department of Psychology, Dartmouth college, Hanover, IN: USA.
- Hepworth, R., Mogg, K., Brignell, C., Bradley, B.P. (2010). Negative mood increases selective attention to food cues and subjective appetite. *Journal of Appetite*, 54(1), 134–142
- Heynes, C., Lee, N.D., & Yeomans, M.R. (2003). Interactive effects of stress, dietary restraint, and disinhibition on appetite, *Journal of Psychosomatic Research*, 4, 369-383.
- Jacques, D. (2006). How Cultural Differences Really Affect Research in China. Retrieved January 14, 2014 from <http://www.customerinput.com/journal/how-cultural-differences-really-affect-research-in-china/>
- John, M., Ivancevich, Michael T., Matteson, & Preston, C. (1982). Occupational stress, type a behavior, and physical well being. *The Academy of Management Journal*, 25(2), 373-391.
- Kuo, B. C. (2010). Culture's Consequences on Coping: Theories, Evidences, and Dimensionalities. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, Retrieved January 14, 2014 from <http://www.customerinput.com/journal/how-cultural-differences-really-affect-research-in-china/>
- Lattimore, P., Fisher, N., Malinowski, P. (2011). A cross-sectional investigation of trait disinhibition and its association with mindfulness and impulsivity. *Journal of Appetite*, 56, 241-248.
- Lattimore, P., & Maxwell, L. (2004). Cognitive load, stress, and disinhibited eating. *Eating Behaviors*, 5, 315-324.

- Ledoux, T. (2007) *Expressive writing's effects on disinhibited eating following and ego threatening event*, Retrieved December, 10, 2013, from <http://digital.library.okstate.edu/etd/umi-okstate-2216.pdf>
- Lowe, MR., & Maycock, B. (1988). Restraint, disinhibition, hunger and negative affect eating. *Journal of Addictive Behavior, 13*, 369-377.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. (2000). *Models of Emotional Intelligence*. Cambridge, MA: Cambridge University Press.
- Mohr, D., Calear, A., & Christensen, H. (2012). Self-monitoring Using Mobile Phones in the Early Stages of Adolescent Depression: Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research, 14*(3), 15-31.
- Mullenburg-Trevino, E. M., & Hellman, C. M. (2009). Positive-affect negative-affect schedule: A reliability generalization study. *American Psychological Association*, Toronto, ON: Canada.
- Pinel, J. P., Assanand, S., & Lehman, D. R. (2000). *Hunger, eating, and ill health*. University of British Columbia, Vancouver, BC: Canada.
- Preedy, V.R., Watson, R. R., Martin, C. R. (2011). *Handbook of behavior, food and nutrition*. New York, NY: Springer.
- Ruhm, C. J. (2010). Understanding overeating and obesity. *Journal of Health Economics, 31*(6), 781-796.
- Segerstrom, S. C., & Miller, G. M. (2004). Psychological stress and the human immune system: A meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Peer Reviewed Journal, 130*, 601-630.
- Striena, T.V., Herman, C.P., Verheijden, M.W. (2012). Eating style, overeating and weight gain. A prospective 2-year follow-up study in a representative Dutch sample, *Journal of Appetite, 59*, 782-789.

- Stapleton, P.B., Smith, H.I. (2013). Health locus of control, self-awareness, and integrative eating styles in university students. *International Journal of Healing and Caring in press*.
- Stunkard, A.J., & Messick, S. (1984). The three-factor eating questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition and hunger, *Journal of Psychosomatic Research*, 29, 71-83.
- The Culture Vulture. (2013, November 20). *Market Research: How Cultural Differences Impact Survey Responses and Results*. Retrieved January 14, 2014 from <http://www.kwintessential.co.uk/read-our-blog/market-research-how-cultural-differences-impact-survey-responses-and-results.html>
- Turner, S. A., Luszczynska, A., Warner, L., & Schwarzer, R. (2010). Emotional and uncontrolled eating styles and chocolate chip cookie consumption. *Journal of Appetite*, 54, 143–149.
- Udo, T., Grilio, C. M., Brownell, K. D., Weinberger, A. H., Dileone, R. J., & Mckee, S. A. (2013). Modeling the effects of positive and negative mood on the ability to resist eating in obese and non-obese individuals. *Peer Reviewed Journal*, 14, 40-46
- Wassertheil-Smoller, S., Psaty, B., Greenland, P., Oberman, A., Kotchen, T., Mouton, C., Black, H., Aragaki, A., & Trevisan, M. (2004). Association between cardiovascular outcomes and antihypertensive drug treatment in older women, *American Medical Association*, 292(23), 2849-2860.
- Watson, D., Clark, LA. (1984). Negative affectivity: the disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96(3), 465-90.
- Woloshen, H., & Barron, W. (2013). *Overeating and binge eating*, Retrieved December, 9, 2013 from <http://prezi.com/3nj4ub9qtdhl/overeating-and-binge-eating/>

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เลขประจำตัวนิสิต.....

แบบสอบถาม

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการยับยั้งชั่งใจในการกิน

ตอนที่ 3 แบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเอง

ตอนที่ 4 แบบประเมินภาวะอารมณ์ทางลบ

แบบสอบถามนี้มีจำนวน 5 หน้า โปรดอ่านคำชี้แจงการตอบของแต่ละตอนก่อนลงมือทำ และเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ตามวัตถุประสงค์มากที่สุด ผู้วิจัยจึงขอความกรุณาให้ท่านตอบตามความรู้สึกนึกคิดของท่านอย่างแท้จริง ทั้งนี้ ผู้วิจัยขอรับรองว่า ข้อมูลของท่านทั้งหมดในแบบสอบถามนี้จะเก็บเป็นความลับ และไม่มีผลกระทบใดๆต่อตัวท่านทั้งสิ้น

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

ผู้วิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตรงตามความเป็นจริง

1. เพศ

 ชาย หญิง

2. อายุ.....ปี

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการยับยั้งชั่งใจในการกินโดยแบ่งออกเป็น 2 ตอนย่อย

ตอนย่อยที่ 2.1

คำชี้แจง : โปรดพิจารณาข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องจริงหรือไม่จริงที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เพียงข้อละ 1 เครื่องหมายเท่านั้น โดยใช้เกณฑ์การตอบ ดังนี้

จริง หมายถึง ตรงกับตัวตน
ไม่จริง หมายถึง ไม่ตรงกับตัวตน

ข้อ	ข้อความ	จริง	ไม่จริง
1	เมื่อฉันได้กลิ่นอาหารที่หอมหวานหรือเห็นอาหารที่น่ากิน ฉันต้องใช้ความพยายามอย่างมากที่จะไม่กินถึงแม้ว่าฉันเพิ่งจะกินมาก็ตาม		
2	ฉันมักจะกินอาหารในปริมาณที่มากเกินไปโดยเฉพาะในโอกาสพิเศษ เช่นในงานเลี้ยง หรือไปปิกนิก		
3	เมื่อฉันได้กินอาหารที่อร่อย ฉันก็ไม่สามารถหยุดกินได้ แม้ว่าฉันจะไม่หิวแล้วก็ตาม		
4	ฉันมักจะกินในเวลาที่อยู่คนเดียวหรือเครียด		
5	ฉันเคยพยายามควบคุมน้ำหนักมาแล้วมากกว่าหนึ่งครั้ง แต่น้ำหนักของฉันก็ยังไม่คงที่		
6	เมื่อฉันอยู่กับคนที่กินเยอะ ฉันมักจะกินเยอะไปด้วย		
7	บางเวลาที่ฉันกิน ฉันพบว่าตนเอง ไม่สามารถหยุดกินได้		
8	บางครั้งฉันกินอาหารไม่หมดจาน		
9	เวลาที่ฉันรู้สึกเศร้า ฉันจะกินในปริมาณที่มากเกินไป		
10	ตลอด 10 ปีที่ผ่านมาฉันสามารถควบคุมน้ำหนักของฉันได้		
11	เวลาที่ฉันรู้สึกเหงา ฉันมักจะกินเพื่อให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้น		
12	ในช่วงที่ฉันพยายามควบคุมหอาหาร ถ้าฉันเผลอกินอาหารแคลอรีสูงที่ฉันตั้งใจว่าจะไม่กิน ฉันมักจะหยุดกินอาหารแคลอรีสูงนั้นไม่ได้		

ตอนย่อยที่ 2.2

คำชี้แจง : โปรดพิจารณาข้อความแต่ละข้อ แล้ววงกลมตรงหมายเลขที่คุณคิดว่าตรงกับคุณมากที่สุด

13. เมื่ออยู่คนเดียวฉันจะไม่ควบคุมการกินของฉันและจะกินอย่างตามใจปาก ในขณะที่เมื่ออยู่กับผู้อื่นฉันจะควบคุมการกินให้เป็นที่ไปอย่างสมเหตุสมผล

1	2	3	4
ไม่เคย	แทบไม่เคย	เป็นบ่อย	เป็นประจำ

14. ถึงแม้ว่าฉันจะไม่หิวก็ตาม แต่ฉันก็กินในปริมาณที่มากเกินไป

1	2	3	4
ไม่เคย	แทบไม่เคย	บางครั้ง	อย่างน้อยสัปดาห์ละ1ครั้ง

15. ประโยคต่อไปนี้อธิบายพฤติกรรมการกินของท่านได้มากน้อยแค่ไหน “ฉันตั้งใจจะควบคุมการกินโดยเริ่มต้นในตอนเช้า แต่ด้วยเหตุการณ์และสถานการณ์ต่างๆในระหว่างวันทำให้ฉันต้องล้มเลิกการควบคุมอาหารในตอนเย็น และสุดท้ายก็กลับมากินตามใจปาก โดยฉันสัญญากับตัวเองว่าจะเริ่มต้นควบคุมอาหารใหม่พรุ่งนี้

1	2	3	4
ไม่ตรงกับฉันเลย	ตรงกับฉันเล็กน้อย	ค่อนข้างตรงกับฉัน	ตรงกับฉัน

ตอนที่ 3 แบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเอง

คำชี้แจงโปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

พฤติกรรมหรือความรู้สึก	เป็นจริง น้อย ที่สุด	เป็นจริง น้อย	เป็นจริง ปาน กลาง	เป็นจริง มาก	เป็นจริง มากที่สุด
1.ฉันแสดงความเห็นออกมาจากใจจริง					
2.ฉันรู้ว่าฉันชอบอะไร					
3.ฉันรู้ว่าฉันไม่ชอบอะไร					
4.ฉันยอมรับในจุดด้อยและพร้อมที่จะพัฒนา					
5.ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้					
6.ฉันเป็นคนที่มียุทธศาสตร์					
7.ฉันมีความพอใจในรูปร่างของตนเอง					
8.ฉันมีความภาคภูมิใจในตนเอง					
9.ฉันมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น					
10.ฉันสามารถทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ได้ดี					
11.ฉันเป็นคนที่มีความอดทน					
12.ฉันคบกับผู้อื่นด้วยความจริงใจ					
13.ฉันเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของบุคคลได้					
14.ฉันต่อสู้เพื่อแก้ปัญหา					
15.ฉันพอใจในการปฏิบัติตนในด้านการดำเนินชีวิตอย่างที่ฉันปฏิบัติอยู่					
16.ฉันพร้อมที่จะรับฟังคำตักเตือนจากผู้อื่น					

ตอนที่ 4 แบบประเมินภาวะอารมณ์ทางลบ

ในแต่ละข้อจะเป็นคำหรือข้อความที่บอกความรู้สึกต่างๆ โดยให้ท่านบอกว่า ท่านมีความรู้สึกในแต่ ละข้อมากน้อยไหน ขอให้เลือกตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกของท่านในตอนนี้ และเขียนตัวเลขดังกล่าวลงใน ช่องว่างหน้าข้อความ **จงเลือกตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกของท่านในเวลานี้มากที่สุด**

1 = แทบไม่รู้สึกหรือรู้สึกน้อยมาก 2 = รู้สึกน้อย 3 = รู้สึกปานกลาง

4 = รู้สึกพอสมควร 5 = รู้สึกมากๆ

_____ สนใจสิ่งต่างๆ (interest)

_____ เศร้าหรือเสียใจ (sad)

_____ ตื่นเต้น (excited)

_____ ผิดหวัง (upset)

_____ เข้มแข็งหรือแข็งแกร่ง (strong)

_____ รู้สึกผิด (guilty)

_____ หวาดหวั่นหรือหวั่นใจ (scared)

_____ ต่อต้านหรือเบียด ไม่อยากทำตามที่คนอื่นบอกให้ทำ (hostile)

_____ กระตือรือร้น อยากทำโน่นทำนี่ (enthusiastic)

_____ ภูมิใจ (proud)

_____ หงุดหงิด (irritable)

_____ ตื่นตัวหรือสดชื่น (alert)

_____ อาย (shy)

_____ มีแรงบันดาลใจหรืออยากทำอะไรให้ดีขึ้น (inspired)

_____ กระวนกระวายใจหรือคิดมาก ฟุ้งซ่านและไม่มีสมาธิ (nervous)

_____ มุ่งมั่นหรืออยากทำอะไรให้สำเร็จ ทำให้ได้ (determined)

_____ ตั้งใจ (attentive)

_____ กระสับกระส่ายหรืออยู่ไม่นิ่งหรือรู้สึกว่าจะไม่ยอมอยู่กับที่ (jittery)

_____ มีพลัง มีกำลังวังชา แข็งแรง (active)

_____ กลัว (afraid)

ขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

ภาคผนวก ข

ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆของมาตรวัดการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทาน (N = 60)

ข้อที่	การวิเคราะห์ข้อกระทงวิธี กลุ่มสูง กลุ่มต่ำ				t	p	ค่า CITC (N=60)		ข้อที่ผ่าน การ วิเคราะห์ ทั้งหมด
	กลุ่มสูง (n=16)		กลุ่มต่ำ (n=18)				16 ข้อ	15 ข้อ	
	M	SD	M	SD					
1	.880	.342	.220	.428	4.874	.000	.345	.346	ผ่าน
2	.880	.342	.560	.511	<u>2.163</u>	.020	.167	.170	ไม่ผ่าน
3	.810	.403	.170	.383	4.785	.000	.377	.401	ผ่าน
4	.880	.342	.330	.485	<u>3.796</u>	.001	.352	.373	ผ่าน
5	.810	.403	.170	.383	4.785	.000	.332	.327	ผ่าน
6	1.00	.000	.390	.502	<u>5.169</u>	.000	.357	.338	ผ่าน
7	.560	.512	.170	.383	<u>2.525</u>	.009	.186	.212	ผ่าน
8	.500	.516	.220	.428	<u>1.696</u>	.051	.115	.097	ไม่ผ่าน
9	.690	.479	.110	.323	<u>4.062</u>	.000	.443	.476	ผ่าน
10	.630	.500	.110	.323	3.510	.001	.222	.224	ผ่าน
11	.690	.479	.110	.323	<u>4.062</u>	.000	.462	.470	ผ่าน
12	.750	.447	.780	.428	-.185	.427	-.202	-	ไม่ผ่าน
13	.560	.512	.000	.000	<u>4.392</u>	.001	.396	.412	ผ่าน
14	.250	.447	.110	.323	<u>1.026</u>	.157	.026	.035	ไม่ผ่าน
15	.940	.250	.280	.461	<u>5.264</u>	.000	.431	.408	ผ่าน
16	.630	.500	.110	.323	<u>3.510</u>	.001	.387	.411	ผ่าน
α							.675	.709	

หมายเหตุ ค่า t ที่ขีดเส้นใต้ เป็นการวิเคราะห์โดยความแปรปรวนไม่เท่ากัน
 16 ข้อคือ ค่า CITC เมื่อวิเคราะห์ 16 ข้อกระทง
 15 ข้อคือ ค่า CITC เมื่อวิเคราะห์ 15 ข้อกระทง
 ค่า rวิกฤติ (60 , .05, หนึ่งหาง) \approx .2069

ภาคผนวก ค



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ฝ่ายวิชาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร. 89914 โทรสาร. 89914

ที่ จ ๑๕๗๔ /2556

วันที่ ๒๑

ตุลาคม 2556

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อทำวิจัย

เรียน คณบดี

ด้วย คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้เปิดสอนรายวิชา 3800420 โครงการทางจิตวิทยา โดยมี อาจารย์ จรุงกุล นูรพวงศ์ อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา ทั้งนี้มีนิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 ซึ่งลงทะเบียนเรียนรายวิชานี้ ได้แก่

- 1.นางสาว ณัฐชา อุเทศนันท์ เลขประจำตัวนิต 5337424338
- 2.นางสาว ณัฐนิชา กันชั้น เลขประจำตัวนิต 5337427238
- 3.นางสาว พรชิตา ไชยหาญ เลขประจำตัวนิต 5337460938

ในการนี้คณะจิตวิทยาได้ขออนุญาตให้นิสิตดังกล่าวสามารถเก็บข้อมูลเพื่อทำวิจัย หัวข้อ "ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกทางลบกับการขาดความยับยั้งชั่งใจในการรับประทานโดยมีการตระหนักรู้ในตนเองเป็นตัวแปรกำกับ" โดย การใช้แบบสอบถาม กับ นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 160 คน ในระหว่าง วันจันทร์ที่ 28 ตุลาคม ถึง วันอังคารที่ 31 ธันวาคม ทั้งนี้ได้ส่งตัวอย่างของแบบสอบถาม ที่ใช้เก็บข้อมูลมาด้วยเพื่อให้ท่านพิจารณา ทั้งนี้หากท่านมีข้อสงสัยต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ นางสาว ณัฐนิชา กันชั้น โทร. 083-8277781

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตและขอขอบพระคุณในความกรุณาของท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

พรชิตา ไชยหาญ
(ชื่อนิสิต)

นิสิตผู้ทำโครงการทางจิตวิทยา

(ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา)
อาจารย์ที่ปรึกษา

ภาคผนวก ง

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

การวิจัยครั้งนี้กลุ่มผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์เป็นอย่างดีจากผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ดังนี้

1. นางสาววลัยพันธ์ นาคบุญทอง นิสิตปริญญาโท คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. นางสาวนภาพัช บุตรศรีภูมิ นิสิตปริญญาโท คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย