

ภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน



นางสาวประวีณา ธาดาพรหม

# สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2550

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

BODY IMAGE AND SELF-ESTEEM OF OVERWEIGHT ADOLESCENTS

Miss Praweenar Thadaphrom

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Arts Program in Counseling Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University


Academic Year 2007

Copyright of Chulalongkorn University

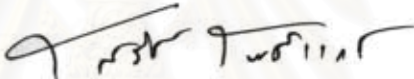
หัวข้อวิทยานิพนธ์	ภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มี น้ำหนักเกินมาตรฐาน
โดย	นางสาวประวีณา ธาดาพรหม
สาขาวิชา	จิตวิทยาการปรึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส

---

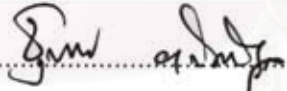
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

  
.....คณบดีคณะจิตวิทยา  
(รองศาสตราจารย์ ดร. สมโภชน์ เขี่ยมสุภาษิต)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

  
.....ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร. เสรีชัย โพธิแก้ว)

  
.....อาจารย์ที่ปรึกษา  
(รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส)

  
.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร. ชุมพร ยงกิตติกุล)

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวีณา ธาตภาพรณ: ภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน. (BODY IMAGE AND SELF-ESTEEM OF OVERWEIGHT ADOLESCENTS) อ.ที่ปรึกษา: รศ. สุภาพรณ โคตรจรัส, 161 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาพลักษณ์ทางร่างกายและการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายในกรุงเทพมหานคร เพศหญิงและชาย อายุระหว่าง 13-18 ปี มีน้ำหนักมาตรฐาน (BMI ระหว่าง 18.5-24.9) น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) (BMI ระหว่าง 25-29.9) และน้ำหนักในระดับอ้วน (BMI ตั้งแต่ 30 ขึ้นไป) จำนวน 341 คน เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body Image Scale) และแบบสำรวจตนเอง (แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง: Self-Esteem) ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง และทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี Scheffe หรือ Dunnett's T3 ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. วัยรุ่นที่มีน้ำหนักมาตรฐาน มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับค่อนข้างสูง ในขณะที่วัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับปานกลาง และวัยรุ่นที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน (โรคอ้วน) มีความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับค่อนข้างสูง
2. วัยรุ่นที่มีน้ำหนักมาตรฐาน เห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง ในขณะที่วัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน เห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง
3. วัยรุ่นทั้งชายและหญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และน้ำหนักในระดับอ้วน ส่วนใหญ่ควบคุมน้ำหนักของตนเอง ด้วยวิธีออกกำลังกายและควบคุมอาหาร
4. วัยรุ่นที่มีน้ำหนักมาตรฐาน มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายและมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน ในขณะที่วัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายและมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าวัยรุ่นที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน
5. วัยรุ่นตอนต้นและตอนปลายหญิงที่มีน้ำหนักมาตรฐาน มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับที่สูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน
6. วัยรุ่นตอนต้นและตอนปลายชายที่มีน้ำหนักมาตรฐาน มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับที่สูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน
7. ในกลุ่มที่มีน้ำหนักมาตรฐาน วัยรุ่นตอนต้นชายมีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับที่สูงกว่าหญิงที่อยู่ทั้งในช่วงวัยรุ่นตอนต้นและตอนปลาย
8. ในกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นและตอนปลายที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน ผู้หญิงมีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับที่สูงกว่าชาย
9. ในกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นและตอนปลายทั้งชายและหญิงที่มีน้ำหนักมาตรฐานและน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) เห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน

สาขาวิชา.....จิตวิทยาการปรึกษา.....ลายมือ นิสิต..... ประวีณา ธาตภาพรณ  
ปีการศึกษา.....2550.....ลายมืออาจารย์ที่ปรึกษา..... ศ. โคตรจรัส

## 4778170738: MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEY WORDS: OVERWEIGHT/ BODY IMAGE/ SELF-ESTEEM

PRAWEEANAR THADAPHROM: BODY IMAGE AND SELF-ESTEEM OF OVERWEIGHT

ADOLESCENTS. THESIS ADVISOR: ASSOC. PROF. SUPAPAN KOTRAJARAS, 161 pp.

The purpose of this research was to investigate the body image concerned and self-esteem among overweight adolescents. Participants were 341 male and female junior and high school students in Bangkok during the age of 13-18, divided into three groups: normal weight level (Body Mass Index; BMI of 18.5-24.9), overweight level (BMI of 25-29.9) and obese level (BMI above 30). The instruments used were the Body Image Scale and the Self-Esteem Scale. Data was analyzed using a Two-Way ANOVA design followed by post-hoc multiple comparisons with Scheffe and Dunnett's T3 test. The major findings were as follows:

1. Normal weight adolescents had relatively high levels of body satisfaction, while overweight adolescents had moderate levels of body satisfaction and obese adolescents had relatively high levels of body dissatisfaction.
2. Normal weight adolescents had high levels of self-esteem, while overweight and obese adolescents had moderate levels of self-esteem.
3. Adolescents, both males and females, with overweight and obesity attempted to lose weight through exercise and dieting.
4. Adolescents with normal weight reported higher body satisfaction and higher self-esteem than those with overweight and obesity, while those with overweight reported higher body satisfaction and higher self-esteem than those with obesity.
5. Female early and late adolescents with normal weight reported higher body satisfaction than those with obesity.
6. Male early and late adolescents with normal weight reported higher body satisfaction than those with overweight and obesity.
7. Among those with normal weight, male early adolescents reported higher body satisfaction than female early and late adolescents.
8. Among early and late adolescents with obesity, females reported higher body satisfaction than males.
9. Among early and late adolescents, both males and females, with normal weight and overweight reported higher levels of self-esteem than those with obesity.

Field of study.....Counseling...Psychology.....Student's signature **PRAWEEANAR THADAPHROM**

Academic year.....2007.....Advisor's signature **Supapan Kotrajaras**

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้คงจะสำเร็จลุล่วงด้วยดีไปไม่ได้ หากไม่ได้รับการสนับสนุน และช่วยเหลือจากผู้มีพระคุณ หลายนามท่าน ผู้วิจัยจึงขอแสดงความขอบพระคุณต่อท่านทั้งหลาย ดังนี้

ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ สุภาพรชน โคตรจรัส อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ให้ความเมตตา ให้โอกาส ให้ความกรุณาชี้แนะแนวทาง มอบความช่วยเหลือด้วยความเอาใจใส่ ตลอดจนการทำวิทยานิพนธ์ และเป็นแรงผลักดันอันสำคัญยิ่งที่ทำให้ผู้วิจัยดำเนินการได้สำเร็จสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. ชุมพร ยงกิตติกุล ที่ให้ความรู้ ให้คำปรึกษาทางด้านสถิติ และเครื่องมือวิจัย และเป็นแรงบันดาลใจสู่การวิจัยในครั้งนี้ ตลอดจนตั้งแต่ในชั้นเรียนจนจบกระบวนการวิจัย กราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. โสรัช โปธิแก้ว อาจารย์ผู้ซึ่งมอบความรัก ความอบอุ่น ความห่วงใย ตลอดจนเส้นทางของ Counseling รุ่น 20 อีกทั้งยังมอบชีวิตใหม่ ชีวิตที่คือสรรพสิ่งบนโลกใบนี้ และทำให้ผู้วิจัยได้เข้าใจถึงความหมายของ Counseling อย่างถ่องแท้ยิ่งขึ้น กราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ ผู้อบรมสั่งสอนด้วยการสร้างโอกาสให้ผู้วิจัยได้เปิดประตูต้อนรับ Counseling เข้ามาในชีวิต กราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชา และมอบความห่วงใยที่เป็นกันเองเสมอมา และผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์แห่งคณะจิตวิทยา คณาจารย์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกคณะ รวมถึงครูบาอาจารย์ของผู้วิจัยทุกท่านที่ร่วมกันก่อเกิดความรู้แก่ผู้วิจัย ตลอดระยะเวลาที่มากกว่า 27 ปี

กราบขอบพระคุณคณาจารย์และขอบคุณนักเรียน โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) สามเสนวิทยาลัย เตรียมอุดมศึกษา สตรีวิทยา สวนกุหลาบวิทยาลัย ศึกษานารี และเทพศิรินทร์ ที่สละเวลาให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลการวิจัยทุกครั้ง และขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่ประจำคณะจิตวิทยา รวมถึงเจ้าหน้าที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่าน สำหรับความช่วยเหลือ ตลอดจนความเอื้อเฟื้อในการทำงาน

สำหรับบุคคลที่ผู้วิจัยจะลืมไม่ได้เลยคือ พี่กุล พี่สาวที่ไม่ได้มีความสัมพันธ์กันทางสายเลือด ไม่ได้ผูกพันกันตั้งแต่เกิด แต่พี่กุลอยู่เคียงข้างผู้วิจัยตลอดมา ไม่ว่าจะดำเนินการถึงขั้นตอนใด หรือไม่ว่าจะสุขจะทุกข์แค่ไหน พี่กุลบ่ากบ้น มุ่งมั่น และช่วยเหลือผู้วิจัยอย่างเต็มที่เสมอ

บุคคลสำคัญเช่นเดียวกันกับผู้วิจัยต้องขอขอบพระคุณอย่างยิ่ง นั่นคือ บุคลากรของสถานีวิจัยแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทั้งอดีตและปัจจุบัน ขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์ จุมพล รอดคดาคี พี่แดน พี่กา พี่เอ พี่บูบ พี่นัท พี่ตูน พี่ไธ นวล หนึ่ง รวี อชฌมา เปิ้ล หนอน อร หม่อง นุ่น ตอง พี่ช่างเทคนิค และทุกท่านที่ไม่ได้เอ่ยนาม ที่ให้โอกาสในการศึกษา ระดับปริญญาโท ให้การอนุเคราะห์สถานที่ทำงาน มอบความอบอุ่นจากมิตรภาพรักแท้ และให้กำลังใจ เฝ้ามองการเดินทางของผู้วิจัยตลอดมา และจะเป็นเช่นนี้ตลอดไป

เพื่อนๆ Counseling 20 ทุกคน ขอขอบคุณพี่สิทธ์ พี่นุ้ม น้องวายุ กิ๊ก และอีกมากมายที่เราไม่อาจทั้งกัน ร่วมฝ่าฟันอุปสรรคนานัปการ เติบโตไปพร้อมกันในทุกอย่างก้าวของ Counseling และขอบคุณรุ่นน้องรุ่นพี่ Counseling ทุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือ มอบพลังใจ แลกเปลี่ยนความรู้สึกทั้งสุขและทุกข์มาตลอด 4 ปี และจะเป็นเช่นนี้ตลอดไปเช่นกัน

ขอขอบคุณทุกท่านบนโลกนี้ที่ผู้วิจัยรู้จัก และรู้จักผู้วิจัย มากมายหลายท่านที่ไม่สามารถเอ่ยนามได้หมดในที่นี้ ซึ่งทุกท่านล้วนมีส่วนร่วมที่สำคัญยิ่งต่อชีวิตของผู้วิจัยเสมอ

ท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อและคุณแม่ ที่รักและเป็นห่วงโดยไม่มีเงื่อนไข ให้กำลังใจ และการสนับสนุนที่ดีตลอดชีวิตที่ผ่านมา ขอขอบคุณน้ำต้อย น้ำตม น้ำตัม ที่เห็นผู้วิจัยเป็นดังอนาคต และความหวังของครอบครัว ขอขอบคุณแม่ต้อ และพี่หนึ่ง ที่เลี้ยงดูด้วยความปรารถนาดีต่อผู้วิจัยเสมอ ขอขอบคุณป๊อปปี้ แม่ย่า ที่เฝ้ามองผู้วิจัยจากฟ้าผ่าทุกย่างก้าว และขอบคุณพี่พี ผู้เป็นที่รัก เป็นกำลังใจอันสำคัญยิ่ง และเป็นผู้อยู่เบื้องหลังความสำเร็จในครั้งนี้

พระคุณของท่านจะตราตรึงในใจตราบนานเท่านาน

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ฐ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	9
2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	10
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและโรคอ้วน.....	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและโรคอ้วน.....	15
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่น.....	19
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกาย.....	23
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาพลักษณ์ทางร่างกาย.....	33
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	40
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	51
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	55
กลุ่มตัวอย่างและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	55
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	56
ขั้นตอนดำเนินการวิจัย.....	70
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	72
4 ผลการวิจัย.....	73
5 อภิปรายผลการวิจัย.....	101
6 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	106

	หน้า
รายการอ้างอิง.....	115
ภาคผนวก.....	128
ภาคผนวก ก สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	129
ภาคผนวก ข แบบวัดฉบับสมบูรณ์ที่ใช้เก็บข้อมูลในการวิจัย.....	135
ภาคผนวก ค การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย.....	144
ภาคผนวก ง การตรวจสอบคุณภาพของแบบสำรวจตนเอง (แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง).154	
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	161



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ค่าดัชนีมีมวลกายตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1998).....	11
2	ค่าดัชนีมีมวลกายตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก (1998) อ้างอิงตามกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2541).....	11
3	กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามช่วงวัยของแต่ละเพศ และระดับของน้ำหนัก ตามดัชนีมีมวลกาย (N = 341).....	56
4	เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง (Body Shape Questionnaire).....	57
5	เกณฑ์การแปลผลแบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกายที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น.....	59
6	ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ระหว่างคะแนนรวมของมาตรวัดความไม่พึงพอใจใน รูปลักษณ์ (Body Dissatisfaction Scale) กับแบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body Image Scale).....	62
7	ค่าความเที่ยงของแบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย.....	63
8	เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ฉบับ นักเรียน (Coopersmith Self-Esteem Inventory-School Form, 1984).....	64
9	ค่าความเที่ยงของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1984).....	65
10	เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่รัชนีย์ แก้วคำศรีใช้ใน งานวิจัย.....	67
11	เกณฑ์การแปลผลแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่รัชนีย์ แก้วคำศรีใช้ในงานวิจัย....	68
12	เกณฑ์การแปลผลแบบสำรวจตนเอง.....	68
13	ค่าความเที่ยงของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ในกลุ่มตัวอย่าง คนไทย.....	70
14	เกณฑ์การแปลผลคะแนนภาพลักษณ์ทางร่างกายและการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	74
15	การควบคุมน้ำหนัก และวิธีที่ใช้ในการควบคุมน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่าง (N = 341)....	76
16	วิธีที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการออกกำลังกาย (N = 341).....	77
17	สมาชิกในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานหรืออ้วน (N = 341)...	77
18	อายุเฉลี่ย และน้ำหนักเฉลี่ยตามดัชนีมีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง (N = 341).....	78
19	ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความพึงพอใจ ภาพลักษณ์ทางร่างกายและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างในภาพรวม....	78
20	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง (N = 341).....	79

ตารางที่	หน้า
21 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความพึงพอใจ ภาพลักษณ์ทางร่างกายและการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม ช่วงวัย ช่วงวัยของแต่ละเพศ และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย.....	80
22 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความพึงพอใจภาพลักษณ์ ทางร่างกาย จำแนกตามตัวแปรช่วงวัย และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย.....	82
23 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกาย ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับของช่วงวัย และน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย.....	82
24 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยรายคู่ ของคะแนนความพึงพอใจ ภาพลักษณ์ทางร่างกาย ของกลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำหนักตามดัชนีมวลกายแตกต่างกัน ด้วยวิธี Dunnett's T3.....	83
25 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความพึงพอใจ ภาพลักษณ์ทางร่างกาย จำแนกตามตัวแปรช่วงวัยของแต่ละเพศ และระดับของ น้ำหนักตามดัชนีมวลกาย.....	84
26 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของภาพลักษณ์ทางร่างกาย ของกลุ่ม ตัวอย่าง จำแนกตามช่วงวัยของแต่ละเพศ และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย...	85
27 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยรายคู่ ของความพึงพอใจภาพลักษณ์ ทางร่างกายของกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกายแตกต่างกัน ด้วยวิธีการ Dunnett's T3.....	86
28 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (Contrast Estimate) ของคะแนนความพึงพอใจภาพลักษณ์ ทางร่างกาย จำแนกตามช่วงวัยของแต่ละเพศ และระดับของน้ำหนักตาม ดัชนีมวลกาย.....	87
29 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง จำแนกตามตัวแปรช่วงวัย และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย.....	89
30 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่ม ตัวอย่าง จำแนกตามระดับของช่วงวัย และน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย.....	89
31 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยรายคู่ ของคะแนนการเห็นคุณค่า ในตนเอง ของกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกายแตกต่างกัน ด้วยวิธี Dunnett's T3.....	90
32 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง จำแนกตามตัวแปรช่วงวัยของแต่ละเพศ และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย....	91

ตารางที่	หน้า
33 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามช่วงวัยของแต่ละเพศ และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย	92
34 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยรายคู่ ของการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มตัวอย่างระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกายแตกต่างกัน ด้วยวิธีการ Dunnett's T3.....	93
35 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (Contrast Estimate) ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง จำแนกตามช่วงวัยของแต่ละเพศ และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย.....	94
36 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความพึงพอใจ ภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง.....	98
37 สรุปผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของตัวแปรที่มีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกาย.....	99
38 สรุปผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของตัวแปรที่มีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	100
39 ผลการวิเคราะห์รายข้อของแบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body Image Scale) (ฉบับ 40 ข้อ) โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของ ข้ออื่นๆ ทั้งหมด (CITC) การทดสอบค่าที (t-test) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha) (N = 100).....	145
40 ผลการวิเคราะห์รายข้อของแบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body Image Scale) (ฉบับ 35 ข้อ) โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของ ข้ออื่นๆ ทั้งหมด (CITC) การทดสอบค่าที (t-test) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha) (N = 100).....	148
41 ผลการวิเคราะห์รายข้อของแบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body Image Scale) (ฉบับ 35 ข้อ) โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของ ข้ออื่นๆ ทั้งหมด (CITC) การทดสอบค่าที (t-test) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha) (N = 341).....	151
42 ผลการวิเคราะห์รายข้อของแบบสำรวจตนเอง (แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง: Self-Esteem) โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ทั้งหมด (CITC) การทดสอบค่าที (t-test) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha) (N = 100).....	155

ตารางที่

หน้า

- 43 ผลการวิเคราะห์รายข้อของแบบสำรวจตนเอง (แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง: Self-Esteem) โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ กับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ทั้งหมด (CITC) การทดสอบค่าที (t-test) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha) (N = 341).....158



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1	ปฏิบัติสัมพันธ์ของคะแนนความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกาย จำแนกตามช่วงวัยของแต่ละเพศ และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย.....88
2	ปฏิบัติสัมพันธ์ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง จำแนกตามช่วงวัยของแต่ละเพศ และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย.....93



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในหลายประเทศที่เป็นสังคมอุตสาหกรรม หรือกำลังพัฒนาไปสู่ประเทศอุตสาหกรรมใหม่ รวมทั้งประเทศไทย แม้ว่าในช่วง 5 ปีที่ผ่านมาปัญหาทุพโภชนาการในประเทศไทยจะลดลง แต่ขณะเดียวกันปัญหาโภชนาการเกินก็มีแนวโน้มสูงขึ้น (คณะกรรมการอำนวยการทำแผนพัฒนาการสาธารณสุข, 2550) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นเป็นระยะที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ร่างกายต้องสร้างเซลล์เนื้อเยื่อ กระดูก ฟันและอวัยวะอื่นๆ อีกทั้งมีการเพิ่มของน้ำหนักตัว ส่วนสูง ต่อมต่างๆ ทำงานมากขึ้นและฮอร์โมนถูกขับออกมาเพิ่มมากขึ้นด้วย จึงมีความต้องการพลังงานจากอาหารมากกว่าช่วงวัยอื่นๆ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540)

กองโภชนาการกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2533) ได้ทำการศึกษาสำรวจภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 อายุ 11-17 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิงจำนวน 7,419 คน เป็นนักเรียนจากโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานครสังกัดกรมสามัญศึกษาจำนวน 4,622 คน จากโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการศึกษาเอกชน จำนวน 2,051 คน และสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย จำนวน 746 คน โดยกำหนดให้กลุ่มที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานหมายถึงเด็กที่มีน้ำหนักตามส่วนสูงตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 90-97 และกลุ่มที่เป็นโรคอ้วนหมายถึงเด็กที่มีน้ำหนักตามส่วนสูงตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97 ขึ้นไป ตามเกณฑ์ของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข ที่ประเมินจากการเจริญเติบโตทางด้านน้ำหนักเทียบกับส่วนสูง ผลการศึกษาพบว่านักเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษามีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ร้อยละ 5.7 และโรคอ้วนร้อยละ 7.8 ที่สังกัดคณะกรรมการศึกษาเอกชน พบนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 8.8 และโรคอ้วนร้อยละ 11.6 และที่สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย พบนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 6.9 และโรคอ้วนร้อยละ 11.8 นอกจากนั้น จากการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทยในปี 2538 ยังพบว่า ภาวะโภชนาการของประชาชนไทยอายุ 15-19 ปี โดยใช้น้ำหนักต่ออายุเป็นเกณฑ์ พบว่ามีภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 23.5 และโรคอ้วนร้อยละ 15.5 อีกด้วย (กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2538)

สำหรับอุบัติการณ์ของโรคอ้วนและน้ำหนักเกินมาตรฐานในวัยรุ่นทั่วโลกเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในรอบ 20 ปีที่ผ่านมาเช่นกัน (Picciano, 1999) ในประเทศไทยนั้น จะเห็นได้จากการศึกษาของ

มณพิชา อนุกุลวุฒิพงศ์ (2540) เรื่องพฤติกรรมสุขภาพที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย จำนวน 601 คน พบว่านักเรียนเหล่านี้มีดัชนีมวลกาย 25-29.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ร้อยละ 26.8 และมีดัชนีมวลกายมากกว่า 30 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ถึงร้อยละ 44.40 ซึ่งตัดสินดัชนีมวลกายตามหลักเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1998) อ้างอิงตามกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2541) คือ

ดัชนีมวลกาย = น้ำหนักตัว (หน่วยกิโลกรัม)/ความสูง<sup>2</sup> (หน่วยเมตร<sup>2</sup>) และมีความหมายดังนี้

BMI	น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน
BMI	18.5-24.9	น้ำหนักมาตรฐาน (น้ำหนักปกติ)
BMI	25-29.9	น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน)
BMI	มากกว่า 30.0	น้ำหนักในระดับอ้วน (โรคอ้วน)

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยประเมินภาวะน้ำหนักโดยใช้เกณฑ์น้ำหนักตามดัชนีมวลกาย ตามหลักเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1998) อ้างอิงตามกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2541) ดังกล่าวนี้

จากปรากฏการณ์ปัญหาโภชนาการเกิน โรคอ้วนและน้ำหนักเกินมาตรฐานในวัยรุ่นที่กล่าวมาข้างต้น ประกอบกับการที่ประเทศไทยกำลังพัฒนาไปสู่ประเทศอุตสาหกรรมซึ่งมีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและวิทยาการ พรั่งพร้อมด้วยบริการในรูปแบบต่างๆ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแบบแผนการดำเนินชีวิตของคนในสังคม และเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม กล่าวคือ วัยรุ่นมีการบริโภคอาหารที่มากขึ้น เพราะสามารถเข้าถึงแหล่งอาหารได้ง่ายและมีความสะดวกสบายในการจัดซื้ออาหาร เกิดบริโภคนิสัยแบบสังคมตะวันตกที่นิยมรับประทานอาหารจานด่วน (fast food) ซึ่งมีปริมาณไขมันและคาร์โบไฮเดรตสูง (สุชาติดา มะโนทัย, 2539) ในขณะที่การบริโภคอาหารประเภทผักและผลไม้ลดลง (คณะกรรมการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ, 2548) จึงคาดการณ์ว่าสถิติของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานจะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นในอนาคต ซึ่งภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและโรคอ้วนนี้ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ต่อวัยรุ่นมากมายทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิถีการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร ที่เอื้อต่อการเกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมทั้งการบริโภค กิจกรรมการออกกำลังกายและการพักผ่อน และการจัดการกับภาวะน้ำหนักเกิน ผลกระทบจากภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อวัยรุ่นในด้านร่างกายนั้น กล่าวคือ คนอ้วนมีโอกาสเป็นโรคหลายชนิดมากกว่าคนทั่วไป เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง กระดูกและข้อเสื่อม เป็นต้น ส่วนผลกระทบด้านจิตใจและสังคม คือการสูญเสีย

ภาพลักษณ์ทางร่างกาย สูญเสียคุณค่าในตนเอง มีปัญหาทางอารมณ์และสัมพันธภาพกับผู้อื่น ดังการศึกษาที่พบว่านอกจากภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและโรคอ้วนจะทำให้เกิดโรคต่างๆ แล้วยังทำให้วัยรุ่นมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Drake, 1988) เกิดปมด้อยเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตนเอง เป็นผลเสียต่อบุคลิกภาพเมื่ออยู่ในสังคม (ดำรง กิจกุลศล, 2538) นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อครอบครัว สังคม และประเทศชาติ เนื่องจากต้องสูญเสียทางเศรษฐกิจในการควบคุมภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานหรือรักษาโรคเรื้อรัง ที่เป็นผลมาจากภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและโรคอ้วน ดังจะเห็นได้จากประเทศสหรัฐอเมริกาที่ต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายถึง 3,300 ล้านดอลลาร์ ให้แก่สถานบริการและกิจการเพื่อการควบคุมน้ำหนัก (Alexander, 1994) สำหรับประเทศไทยหากพิจารณาจากสถานบริการลดน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นอย่างมากมาย ก็อาจกล่าวได้ว่า ค่าใช้จ่ายในการควบคุมน้ำหนักคงเป็นเงินจำนวนมากเช่นเดียวกัน ซึ่งนั่นก็เป็นภาพสะท้อนอันสำคัญต่อการตระหนักถึงความสำคัญของภาพลักษณ์ทางร่างกายของวัยรุ่น

นอกจากนั้นแล้ว ภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและโรคอ้วนอาจนำไปสู่ปัญหาที่ละเอียดอ่อนสำหรับวัยรุ่นมากเป็นพิเศษได้อีกประการหนึ่ง นั่นคือปัญหาความอ้วนเกินไป โดยที่วัยรุ่นที่มีการรับรู้เกี่ยวกับรูปร่างของตนเองถูกต้องตามสภาพความเป็นจริง คืออ้วนจริง กับวัยรุ่นที่มีการรับรู้เบี่ยงเบนจากปกติ คือรับรู้ว่าอ้วน ทั้งๆ ที่ไม่ได้อ้วน (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) ดังจะเห็นได้จากการศึกษาของ Schlundt & Johnson (1990) ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นที่มีอายุน้อย มีรูปร่างดีและมีน้ำหนักตัวปกติอยู่แล้ว ถึงร้อยละ 65 ที่กล่าวว่าตนเองอยากผอมกว่านี้ โดยที่วัยรุ่นหญิงมีความพึงพอใจในรูปร่างของตนเองน้อยกว่าวัยรุ่นชาย และวัยรุ่นหญิงที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สนใจที่จะลดน้ำหนัก เพราะวัยรุ่นหญิงเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับรูปร่างและความสวยงาม ประกอบกับค่านิยมและทัศนคติของสังคมที่นิยมคนมีรูปร่างผอมบางว่าเป็นคนที่มีบุคลิกภาพดี คนอ้วนจึงถูกล้อเลียนหรือถูกตั้งฉายา วัยรุ่นส่วนใหญ่จึงพัฒนาความรู้สึกไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายหรือรูปร่างของตนเองจากหลายเหตุผลดังกล่าว (Fuhrmann, 1990)

ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายนั้นมีผลอย่างยิ่งต่ออารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล Tiggemann (1997) กล่าวว่าความไม่พึงพอใจนี้ก่อให้เกิดผลทางลบหลายประการ เช่น การลดน้ำหนักอย่างหักโหม ความผิดปกติในการรับประทานอาหารอันเนื่องมาจากความพยายามในการลดน้ำหนัก เช่น Anorexia Nervosa หรือ Bulimia Nervosa ซึ่งมีผลร้ายแรงกับทั้งอารมณ์และร่างกาย (Wilson, 2005) นอกจากนี้ ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายยังมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) ซึ่งความสัมพันธ์นี้จะไปในลักษณะที่ยิ่งบุคคลไม่พึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนมากขึ้นเท่าไร ก็จะตระหนักถึงคุณค่าของตนเองน้อยลงเท่านั้น



หรืออาจกล่าวได้ว่าภาพลักษณ์ทางร่างกายเป็นสิ่งที่บุคคลภายนอกเห็น และอาจมีส่วนในการประเมินคุณค่ารวมถึงการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลคนนั้นด้วย (อภิฤดี พานทอง, 2542)

ร่างกายคือภาพปรากฏต่อสังคม และสังคมเป็นตัวกำหนดการรับรู้เกี่ยวกับร่างกายของวัยรุ่น และแม้กระทั่งคนทั่วไป เหตุนี้ทัศนคติที่มีต่อร่างกายจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นรับรู้ตนเองได้ว่าเป็นเช่นไรและเห็นคุณค่าในตนเองระดับใด การที่วัยรุ่นมีน้ำหนักเกินมาตรฐานหรือมีภาวะอ้วนจะส่งผลกระทบต่อมากมายทั้งด้านร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้จะก่อให้เกิดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ มากกว่าคนที่น้ำหนักปกติแล้ว อาจส่งผลให้มีทัศนคติที่ไม่พึงพอใจต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน สูญเสียความมั่นใจ และทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลงได้ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนปลายอายุระหว่าง 15-18 ปี หรือกำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ผ่านการเปลี่ยนแปลงสรีระมาแล้วช่วงหนึ่ง แต่ถ้การเปลี่ยนแปลงของตนเองแตกต่างไปจากบรรทัดฐานของกลุ่มก็จะทำให้วัยรุ่นรู้สึกไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเอง และช่วงนี้วัยรุ่นจะใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการทำให้ร่างกายของตนเป็นที่ดึงดูดใจผู้อื่นมากขึ้น โดยอาจจะให้ความสำคัญกับการแต่งกายหรือเสริมแต่งรูปร่างของตนเองมากขึ้น เพื่อให้ตนเองเป็นที่ยอมรับทั้งในกลุ่มเพื่อนและเพศตรงข้าม เช่นวัยรุ่นหญิงจะปรับปรุงร่างกายตนเองให้มีรูปร่างผอมบางลง ตามค่านิยมของสังคม (Hamburg, 1998) จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นตอนปลายเป็นช่วงวัยที่ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับ จึงมักเอาใจใส่กับรูปร่างของตนเองมากขึ้น และอาจประเมินขนาดรูปร่างของตนเอง โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์บรรทัดฐานที่เป็นค่านิยมของสังคม ที่สื่อออกมาในรูปแบบต่างๆ เช่นละครทีวี ภาพยนตร์ นิตยสารผู้หญิง แฟชั่น เสื้อผ้า การโฆษณาขายสินค้าต่างๆ เป็นต้น (Garner, 1997)

หากวัยรุ่นหญิงอยู่ในสังคมที่ให้คุณค่าเรื่องความผอมของผู้หญิงว่าเป็นความสวยงาม จะทำให้วัยรุ่นหญิงเอาใจใส่กับน้ำหนักของตนเอง วัยรุ่นหญิงที่ไม่พอใจในรูปร่างของตนเองจะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง (Allen, 1995 cited in Mitchell, 1997) เช่น การศึกษาของ Moore (1993 cited in Mitchell, 1997) พบว่า 2 ใน 3 ของวัยรุ่นหญิงไม่พอใจกับน้ำหนักของตนเองและมากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่ไม่พอใจในรูปร่างของตนเอง ที่พยายามจะลดน้ำหนักต่างๆ ที่ไม่ได้มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน หากไม่ได้รับการพัฒนาทัศนคติเหนือค่านิยมเหล่านี้ให้ดีขึ้น อาจกลายเป็นปัญหาสำคัญต่อสภาวะความเป็นผู้ใหญ่ที่จะต้องมีการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงพอสำหรับความรับผิดชอบในภารกิจหน้าที่ และความเป็นผู้นำทั้งทางด้านความคิดและการปฏิบัติภารกิจต่างๆ ต่อไปในอนาคตได้

วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่ควรจะไปปลูกฝังบุคลิกภาพอันพึงประสงค์ (Hurlock, 1976) และจากการศึกษาเกี่ยวกับลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ตามทฤษฎีของมาสโลว์ โดยสำรวจจากบุคคล

แต่ละช่วงอายุ พบว่าบุคคลในช่วงวัยรุ่นให้ความสำคัญต่อความต้องการการเห็นคุณค่าในตนเอง (esteem need) และทางจิตวิทยาพัฒนาการก็พบว่า ระยะเวลาวัยรุ่นยังเป็นระยะที่บุคคลพัฒนาเอกลักษณ์ (identity) ของตนเอง มีการตรวจสอบและประเมินค่าตนเองทางด้านกายภาพ สังคม และอารมณ์ โดยดูจากบุคคลที่อยู่ใกล้ชิด และสังคมโดยรวม รวมทั้งต้องการความรู้สึกว่าชีวิตของตนมีคุณค่า (Erikson, 1968; Hurlock, 1973) ช่วงวัยรุ่นนี้เป็นวัยแห่งการสร้างสมการรับรู้ ความคิด ความเชื่อต่างๆ ที่เขาได้รับจากภายนอกมาหล่อหลอมบุคลิกภาพให้มีเอกลักษณ์แห่งตน เพื่อเป็นผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า (Dusek, 1987) หากในช่วงชีวิตวัยรุ่นได้รับประสบการณ์ที่ไม่ดี ต้องพบกับปัญหานานาประการ จะมีผลให้วัยรุ่นสับสนและปรับตัวในสังคมลำบาก ส่วนวัยรุ่นที่มีประสบการณ์ที่ดี จะสามารถปรับตัวได้ดีในสังคม มีอารมณ์มั่นคง มีความพึงพอใจในตนเอง พร้อมทั้งจะเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในวันข้างหน้า (Hurlock, 1973) ในขณะเดียวกันช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด ช่วงหนึ่งของชีวิต ทั้งด้านร่างกาย และความคิด ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้จะไปบั่นทอนภาพลักษณ์ที่วัยรุ่นมีต่อตนเองและความสับสนในการแสวงหาเอกลักษณ์แห่งตนจะเกิดตามมา

Coopersmith ได้กล่าวว่า วัยรุ่นจะสามารถสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองได้ หากมีผู้ให้คุณค่า ให้ความสำคัญ ให้การยอมรับ ได้รับการปฏิบัติดีต่อบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมี 2 ประการ คือ องค์ประกอบภายในตนเอง และองค์ประกอบภายนอก โดยที่ลักษณะทางกายภาพก็เป็นหนึ่งในองค์ประกอบภายในตนเอง เช่น ความสวยงามของรูปร่างหน้าตา ความคล่องแคล่วว่องไว บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพดี มีภาพลักษณ์ทางร่างกายที่น่าพึงพอใจ จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้ที่ไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน อย่างไรก็ตามลักษณะทางกายภาพใดๆ จะส่งผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองหรือไม่เพียงใด ยังขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้นๆ (Coopersmith, 1981) กล่าวได้ว่าความรู้สึกได้รับการยอมรับจากสังคม การได้รับความสนใจจากคนรอบข้างในด้านของภาพลักษณ์ทางร่างกาย ทำให้เด็กวัยรุ่นรู้สึกได้ว่าชีวิตตนเองมีคุณค่าอีกด้วย

บุคคลสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ตลอดชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง มีการพัฒนาอย่างเห็นได้ชัดระหว่างอายุ 13-19 ปี ซึ่งเป็นระยะพัฒนาการของวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตไปสู่การมีวุฒิภาวะ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สังคม และอารมณ์ ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ทำให้ความคิดที่บุคคลมีต่อตนเองเกิดการเปลี่ยนแปลง

พัฒนาการ เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องตลอดชีวิต ในปัจจุบันเด็กมีพัฒนาการสู่วัยรุ่นเร็วกว่าในอดีตที่ผ่านมา โดยทั่วไปเด็กจะพัฒนาเข้าสู่วัยรุ่นในช่วงอายุประมาณ 10 ถึง 13 ปี และช่วงวัยรุ่น

จะสิ้นสุดเมื่ออายุประมาณ 18 ถึง 22 ปี วัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะอยู่ในช่วงอายุประมาณ 20 ถึง 30 ปี โดยมีช่วงคาบเกี่ยวระหว่างวัยรุ่นตอนปลาย เข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ในช่วงอายุประมาณ 18 ถึง 25 ปี ในปัจจุบันนักจิตวิทยาพัฒนาการมีแนวโน้มสูงขึ้นในการแบ่งช่วงวัยรุ่นเป็น 2 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้นและวัยรุ่นตอนปลาย วัยรุ่นตอนต้นอยู่ในช่วงที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น รวมถึงประมาณ 1 ถึง 2 ปี ก่อนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หลังจากนั้นจึงนับเป็นช่วงวัยรุ่นตอนปลาย (Santrock, 2007) คืออยู่ในช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และคาบเกี่ยวถึงช่วงที่เป็นนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยประมาณ ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจที่ศึกษาวัยรุ่นทั้งในช่วงวัยรุ่นตอนต้นและวัยรุ่นตอนปลาย

พัฒนาการที่สำคัญยิ่งประการหนึ่งของวัยรุ่นคือ การแสวงหาเอกลักษณ์ให้กับตนเอง วัยรุ่นมักตั้งคำถามต่อตนเองว่า ตนเป็นใคร ต้องทำอะไร มีบทบาทอย่างไร ตลอดจนต้องการการยอมรับและการเห็นคุณค่าเป็นอย่างมาก นอกจากนี้ยังมีการศึกษาพบว่า วัยรุ่นให้ความสำคัญต่อการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าในช่วงวัยอื่นๆ (Erikson, 1968; สุขุ จันท์เอม, 2542) ดังนั้นการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง แล้วมีผลต่อความคิด ความปรารถนา ค่านิยม อารมณ์ และการตั้งเป้าหมายของบุคคล อันมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคล บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองจะมีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง เชื้อมั่นในตนเอง มีความรู้สึกที่ตนเองมีความสามารถ ตลอดจนมีความชื่นชม พึงพอใจในตนเอง และสามารถใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ในการดำเนินชีวิต อันก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองจะมีจิตใจที่เปิดกว้างในการรับรู้ และยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง พร้อมทั้งสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างสอดคล้องและกลมกลืน ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง จะใช้กลไกในการป้องกันตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย อ่อนแอ วิตกกังวล ขาดความสุข ตลอดจนทั้งไม่สามารถใช้ศักยภาพทั้งหมดของตนเองได้อย่างเต็มที่ (Branden, 1981; Maslow, 1970) Rogers (1961) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาบุคคลไปสู่การเป็นบุคคลที่มีชีวิตเต็ม (fully functioning person) และ Coopersmith (1981) เน้นว่า จะสามารถสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นได้ หากวัยรุ่นได้รับการให้คุณค่า ให้มีความสำคัญ ให้การยอมรับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต

กระบวนการการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา สามารถเสริมสร้างและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ Ohlsen (1970) ได้เน้นถึงการใช้กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อสร้างเสริมให้วัยรุ่น มีความเข้าใจในตนเองที่จะเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้น มีความรับผิดชอบ

ต่อตนเอง ช่วยให้คุณคนมีการพัฒนาตนเองในด้านอารมณ์ด้านสังคม และด้านสติปัญญา ซึ่งบรรยากาศในกลุ่ม สมาชิกจะได้รับสัมพันธภาพของการยอมรับ ความไว้วางใจ ความเคารพนับถือ ความอบอุ่น ความปลอดภัย จนทำให้กล้าพูดถึงความรู้สึกสับสน ความรู้สึกคับข้องใจ และความรู้สึกที่แท้จริงอื่นๆ โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษา เป็นผู้คอยรับฟังด้วยความเอาใจใส่ คอยให้ความช่วยเหลือ ให้ข้อเสนอแนะตลอดทั้งให้ข้อมูลป้อนกลับที่จะนำไปเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความสำเร็จที่บุคคลได้รับจากการนำประโยชน์ที่ได้ในกระบวนการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาไปปฏิบัติ ทำให้บุคคลรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ มีความสำคัญ มีคุณค่า อันเป็นพลังให้คุณตระหนักเห็นคุณค่าในตนเอง

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตอนต้นและตอนปลายที่มีน้ำหนักมาตรฐาน และเกินมาตรฐานในระดับเริ่มอ้วนและในระดับอ้วน ในการศึกษาครั้งนี้

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักมาตรฐานและเกินมาตรฐาน
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีความแตกต่างกันในด้านระดับน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย(BMI) ช่วงวัย และช่วงวัยของแต่ละเพศ

### ขอบเขตของการวิจัย

#### 1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ วัยรุ่นตอนต้นและวัยรุ่นตอนปลาย ที่มีน้ำหนักมาตรฐาน น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และน้ำหนักในระดับอ้วน (โรคอ้วน) ในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร ในปีการศึกษา 2550 จำนวน 341 คน

#### 2. ตัวแปรในการวิจัย

##### 2.1. ตัวแปรอิสระ คือ

1. ระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย (BMI) 3 ระดับคือ ระดับน้ำหนักมาตรฐาน น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และน้ำหนักในระดับอ้วน (โรคอ้วน)

2. ช่วงวัย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ วัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนปลาย

3. ช่วงวัยของแต่ละเพศ แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม คือ วัยรุ่นตอนต้นหญิง วัยรุ่นตอนปลายหญิง วัยรุ่นตอนต้นชาย และวัยรุ่นตอนปลายชาย

2.2. ตัวแปรตาม คือ ภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเอง

### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. **น้ำหนักเกินมาตรฐาน** หมายถึงน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย (Body Mass Index; BMI) ซึ่งคือค่าที่ได้จากการนำน้ำหนักตัวและส่วนสูงมาคำนวณ เพื่อประเมินหาส่วนไขมันในร่างกาย และความรุนแรงหรือระดับของความอ้วน ตัดสินตามหลักเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1998) อ้างอิงตามกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2541)

ดัชนีมวลกาย = น้ำหนักตัว (หน่วยกิโลกรัม)/ความสูง<sup>2</sup>(หน่วยเมตร<sup>2</sup>) และมีความหมายดังนี้

BMI	น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน
BMI	18.5-24.9	น้ำหนักมาตรฐาน (น้ำหนักปกติ) (normal weight)
BMI	25-29.9	น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) (overweight)
BMI	มากกว่า 30.0	น้ำหนักในระดับอ้วน (โรคอ้วน) (obesity)

2. **ภาพลักษณ์ทางร่างกาย** หมายถึง ความรู้สึก ความคิดเห็นและการรับรู้ของบุคคลที่มีต่อร่างกาย ขนาด การทำหน้าที่ และความสามารถของร่างกายของตน ตลอดจนปฏิกิริยาของบุคคลอื่นที่มีต่อตน ภาพลักษณ์มีการเปลี่ยนแปลงเสมอตามพัฒนาการของชีวิตหรือสิ่งแวดล้อม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่างๆเหล่านี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลได้รับ

ในการวิจัยครั้งนี้ หมายถึงค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย ที่พัฒนาขึ้นจากแบบวัดภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างของ กรวลัย ดวงรัตน์ (2546) ตามแนวแบบวัด Body Shape Questionnaire ของ Cooper และคณะ (Cooper, P.J., Taylor, M.J., Cooper, Z., Fairburn, C.G., 1987)

3. **การเห็นคุณค่าในตนเอง** หมายถึง ความคิด ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง ประเมินตนเองเกี่ยวกับความพอใจ ความมีคุณค่า ความสำเร็จ ความสำคัญ ความสามารถ ความมั่นใจ และการนับถือตนเอง เป็นการประเมินสิ่งที่ตนเองกระทำ หรือสิ่งที่ตนเองเป็น โดยมองว่ามีความสำคัญ มีคุณค่า น่ายอมรับนับถือ

ในการวิจัยครั้งนี้ หมายถึงค่าคะแนนที่ได้จากแบบสำรวจตนเองของรัชนีย์ แก้วคำศรี (2545) ซึ่งใช้วัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยพัฒนาตามแนวแบบวัด Self-Esteem Inventory-School Form ฉบับนักเรียน ของ Coopersmith (Coopersmith Self-Esteem Inventory-School Form, 1984)

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงข้อมูลพื้นฐานของภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักมาตรฐาน น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และน้ำหนักในระดับอ้วน (โรคอ้วน)
2. เพื่อเป็นข้อมูลนำมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมให้วัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและมีการเห็นคุณค่าในตนเองรวมถึงมีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในระดับต่ำ ได้พัฒนาและสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข และเป็นข้อมูลในการวางแผนให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของวัยรุ่น
3. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยและพัฒนาต่อไป ในเรื่องความพึงพอใจต่อภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ในบริบทของงานด้านจิตวิทยาการปรึกษา

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

#### แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในการวิจัยครั้งนี้ จากเอกสารบทความและรายงานการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยสรุปรวบรวมและนำเสนอหัวข้อตามลำดับดังนี้

1. ภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน
2. วัยรุ่น
3. ภาพลักษณ์ทางร่างกาย
4. การเห็นคุณค่าในตนเอง

#### 1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน

##### 1.1 เกณฑ์กำหนดภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและโรคอ้วน

ในทางปฏิบัติทั่วไป นิยมใช้เกณฑ์ตัดสินภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและโรคอ้วน ซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายและสะดวกคือการวัดสัดส่วน โดยวัดความสูง น้ำหนักและความหนาของผิวหนัง แต่วิธีที่ได้รับการยอมรับในระดับสากล และเป็นเกณฑ์ที่ได้มาตรฐานทางสาธารณสุข คือการคำนวณหาดัชนีมวลกาย (Body Mass Index; BMI) โดยมีวิธีคือ วัดความสูงและน้ำหนัก ซึ่งนิยมแสดงเป็นดัชนีมวลกาย (BMI) กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> ความสูงวัดเมื่อไม่ได้ใส่รองเท้า น้ำหนักวัดเมื่อใส่เสื้อผ้าที่น้อยที่สุด ใช้ได้ในผู้ชายและผู้หญิง (WHO, 1998)

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) มีความสัมพันธ์อย่างสูงกับปริมาณไขมันในร่างกาย ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ระหว่าง 20-24.9 เป็นค่าปกติ ซึ่งอัตราการเสียชีวิตก็จะเท่ากับคนปกติ อัตราการเสียชีวิตจะเพิ่มขึ้นเมื่อค่าดัชนีมวลกาย (BMI) มากกว่า 25 ขึ้นไป แม้ว่าจะไม่มากเมื่อค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ระหว่าง 25-29.9 ซึ่งแสดงถึงการมีน้ำหนักในระดับเริ่มอ้วน แต่ก็มีความสำคัญเพราะมีโอกาสก้าวไปสู่ความอ้วนในระดับโรคอ้วน ซึ่งจะมีอัตราการเสียชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน โดยพบว่าคนที่ดัชนีมวลกายเกิน 30 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> จะมีอัตราการเสียชีวิตสูงกว่าคนปกติทั่วไปถึงร้อยละ 30 (WHO, 1998)

ปัจจุบันองค์การอนามัยโลกได้กำหนดค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ขึ้นใหม่ โดยมีหลักเกณฑ์ต่อไปนี้ (WHO, 1998)

ตารางที่ 1 ค่าดัชนีมวลกายตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1998)

ดัชนีมวลกาย (BMI)	ความหมาย
BMI (กิโลกรัม/เมตร <sup>2</sup> ) < 18.5	น้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน (ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์)
BMI (กิโลกรัม/เมตร <sup>2</sup> ) 18.5 - 24.9	น้ำหนักมาตรฐาน (ภาวะโภชนาการปกติ)
BMI (กิโลกรัม/เมตร <sup>2</sup> ) ≥ 25	น้ำหนักเกินมาตรฐาน (ภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์)
โดยแบ่งเป็น 4 ระดับคือ	
BMI (กิโลกรัม/เมตร <sup>2</sup> ) 25-29.9	เริ่มอ้วน (น้ำหนักเกินมาตรฐาน)
BMI (กิโลกรัม/เมตร <sup>2</sup> ) 30.0-34.9	อ้วนระดับ 1 (โรคอ้วนขั้นที่ 1)
BMI (กิโลกรัม/เมตร <sup>2</sup> ) 35.0-39.9	อ้วนระดับ 2 (โรคอ้วนขั้นที่ 2)
BMI (กิโลกรัม/เมตร <sup>2</sup> ) ≥ 40.0	อ้วนระดับ 3 (โรคอ้วนขั้นที่ 3)

ที่มา: World Health organization (1998)

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2541) สรุปเกณฑ์สำหรับคนไทยตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1998) ดังนี้

ตารางที่ 2 ค่าดัชนีมวลกายตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก (1998) อ้างอิงตามกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2541)

ดัชนีมวลกาย (BMI)	ความหมาย
BMI (กิโลกรัม/เมตร <sup>2</sup> ) < 18.5	น้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน (ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์)
BMI (กิโลกรัม/เมตร <sup>2</sup> ) 18.5 - 24.9	น้ำหนักมาตรฐาน (ภาวะโภชนาการปกติ)
BMI (กิโลกรัม/เมตร <sup>2</sup> ) 25-29.9	เริ่มอ้วน/น้ำหนักเกินมาตรฐาน (ภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์)
BMI (กิโลกรัม/เมตร <sup>2</sup> ) ≥ 30.0	อ้วน (โรคอ้วน)

ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2541)



ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้อ้างอิงเกณฑ์ตัดสินภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและโรคอ้วนด้วยการคำนวณหาดัชนีมวลกาย (BMI) ตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก (1998) อ้างอิงตามกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2541) ดังกล่าวนี้

## 1.2 ความหมายของโรคอ้วน

องค์การอนามัยโลกได้ประกาศว่า ความอ้วนเป็นโรคชนิดหนึ่ง ซึ่งเกิดจากการสะสมของไขมันในร่างกายที่มีมากเกินไป ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ เนื่องจากพบว่าความอ้วนเป็นแหล่งสะสมโรค (WHO, 1998) คนที่เป็นโรคอ้วนมีโอกาสเป็นโรคร้ายแรงได้มากกว่าคนปกติ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคไขมันในเลือดสูง ข้ออักเสบ ประสิทธิภาพการทำงานของปอดลดลง นอกจากนี้ความอ้วนยังส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจอย่างมาก เช่นถูกคนรอบข้างล้อเลียน เกิดความอับอายและเก็บตัว ส่งผลต่อการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ และเนื่องจากอาหารเป็นแหล่งของความสุข ดังนั้นจึงถูกใช้เป็นเครื่องมือในการหาความสุขจากการรับประทานหรือในทางตรงกันข้าม ก็เป็นเครื่องมือเพื่อเรียกร้องความสนใจ หรือต่อต้านความรู้สึกของคนอื่น เช่นการรับประทานอาหารจำนวนมาก (bulimia) หรือปฏิเสธอาหารอย่างรุนแรง (anorexia nervosa) (อมรวิภา จันทราภานนท์, 2512) ปัจจุบันโรคอ้วนกำลังเป็นปัญหาที่ได้รับความสนใจอย่างแพร่หลาย ซึ่งวงการแพทย์ได้ทำการรณรงค์ป้องกันให้ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย มีภาวะโภชนาการที่ได้มาตรฐานเพื่อป้องกันโรคอ้วน โดยองค์การอนามัยโลก (WHO, 1998) ให้คำจำกัดความโรคอ้วน ไว้ดังนี้

โรคอ้วน เป็นความผิดปกติเชิงซ้อนที่เกิดจากร่างกายมีการสะสมเนื้อเยื่อไขมันมากกว่าเกณฑ์ปกติเนื่องจากร่างกายได้รับสารอาหาร โดยเฉพาะพลังงานเข้าไปมากกว่าร่างกายจะใช้ได้หมด (over nutrition) จนทำให้มีพยาธิสภาพหรือโรคมากกว่าคนปกติ ทั้งนี้ได้กำหนดเกณฑ์ในการตัดสินโรคอ้วนไว้หลายวิธี คือ การวินิจฉัย การตัดสินด้วยตา การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง การคำนวณหาดัชนีมวลกาย การวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง และการวัดเส้นรอบวงรอบเอว และสะโพก

### 1. 3 สาเหตุของโรคอ้วน

สาเหตุของโรคอ้วนเกิดจากการที่ร่างกายได้พลังงานเกินสมดุล คือได้พลังงานจากอาหารมากกว่าพลังงานที่ร่างกายใช้ไป ทำให้เหลือพลังงานเก็บสะสมไว้ในร่างกายในรูปไขมันมากขึ้น ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นในที่สุด อาจสรุปปัจจัยที่มีผลต่อโรคอ้วนได้ดังนี้ (ดุชนิ สุธนปริยาศรี, 2532)

1. กรรมพันธุ์ เมื่อพ่อหรือแม่อ้วน ความชุกของโรคอ้วนในลูกจะเพิ่มขึ้นร้อยละ 40 แต่ถ้าทั้งพ่อและแม่อ้วน ความชุกเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 80

2. ความเครียดและการเจ็บป่วย ก่อให้เกิดโรคอ้วนได้โดยการรับประทานมากขึ้น และถ้าปราศจากการควบคุมตนเองก็จะคงบริโภคอาหารปริมาณมากต่อไป รวมถึงเกิดความผิดปกติของศูนย์ควบคุมการรับประทาน และโรคที่มีฮอริโมนผิดปกติ

3. ปัจจัยแวดล้อม เช่น ลักษณะอาหารบริโภคประจำวัน ขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคม ในการรับประทานอาหาร เช่น งานเลี้ยง อาชีพที่มีการใช้แรงงานในการทำงานลดลง เป็นต้น

4. การรับประทานจุ (overeat) และการออกกำลังกายน้อย เป็นสาเหตุสำคัญของโรคอ้วน (ดุชนี สุทธิปริยาศรี, 2532) ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นทั้ง 2 อย่าง ในคนอ้วนมักเกิดจากการรับประทานมากเกินไปรวมกับการออกกำลังกายน้อย ดุลของพลังงานจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในที่สุดก็เกิดโรคอ้วนขึ้น

คนที่อ้วนมาตั้งแต่เด็กและคนที่อ้วนที่อ้วนมาก เช่น มีน้ำหนักเกิน 1.7 เท่าของน้ำหนักมาตรฐาน เซลล์ไขมันจะเพิ่มทั้งจำนวน และขยายขนาด การลดความอ้วนจะลดขนาดของเซลล์ไขมัน แต่จำนวนของเซลล์ไขมันจะคงที่ ดังนั้นคนที่อ้วนแต่เด็ก จึงลดน้ำหนักสู่ระดับพอดีได้ยาก การป้องกันไม่ให้เด็กอ้วนจึงเท่ากับป้องกันไม่ให้เป็นผู้ใหญ่อ้วนต่อไป (ดุชนี สุทธิปริยาศรี, 2532)

#### 1.4. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

พฤติกรรมการบริโภค เป็นส่วนหนึ่งของแบบแผนของนิสัยการบริโภคที่พัฒนามาตั้งแต่เด็ก มีส่วนสัมพันธ์อย่างยิ่งกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม ทางด้านจิตวิทยา อารมณ์ของแต่ละคนในกรอบประเพณีวัฒนธรรมในแต่ละสังคม (วิศาล เยาวพงศ์ศิริ, 2537)

ในสังคมปัจจุบันพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย นับวันจะมีความสลับซับซ้อนมากขึ้น ซึ่งเป็นผลของการเปลี่ยนแปลงระบบอาหาร ความเจริญเติบโตของภาคเศรษฐกิจอุตสาหกรรม รวมทั้งความก้าวหน้าของการสื่อสารและคมนาคม ทำให้ได้รับเอาพฤติกรรมแบบแผนการบริโภคอาหารตะวันตกมากขึ้น เช่น การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด การรับประทานอาหารจานด่วน อาหารสำเร็จรูป ปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อภาวะโภชนาการของคนไทยทุกกลุ่มทั้งบวกและลบ ดังนั้น รูปแบบการบริโภคของวัยรุ่นและบริโภคนิสัยจึงเปลี่ยนไป เนื่องจากวัยรุ่นมักได้รับอิทธิพลปัจจัยดังกล่าว (วศินา จันทศิริ, 2532)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร เป็นส่วนหนึ่งของแบบแผนการบริโภคนิสัยนั้น ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยหลายด้าน เช่น ปัจจัยสิ่งแวดล้อม อิทธิพลของกลุ่ม อิทธิพลของภูมิศาสตร์ และได้รับการปลูกฝังนิสัยการบริโภคมาตั้งแต่เด็ก เป็นต้น นอกจากนี้ความหิว ความอยากอาหาร และรสชาติของอาหาร ได้หล่อหลอมให้เด็กและวัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคที่แตกต่างไปตามแต่ละกลุ่ม แต่ละเชื้อ

ชาติ อย่างไรก็ตามหากว่าเด็กวัยรุ่นมีนิสัยการบริโภคที่ไม่ดี ได้แก่ การบริโภคตามความชอบหรือไม่ชอบ เช่น นักเรียนวัยรุ่นที่มีน้ำหนักตัวมากแต่ชอบอาหารหวานจัด ส่วนผู้ที่มีน้ำหนักตัวน้อยมีนิสัยไม่ชอบดื่มนม ไม่ชอบผัก ทำให้ยิ่งขาดสารอาหาร นอกจากนั้นสังคมกลุ่มวัยรุ่นเป็นวัยที่ยึดกลุ่มเพื่อนเป็นหลักและเมื่อมีกิจกรรมการรวมกลุ่มก็จะใช้อาหารเป็นสื่อของการรวมกลุ่ม อาหารที่บริโภคนั้นก็มักทั้งอาหารจุบจิบ ขนมหวาน เครื่องดื่ม ล้วนแต่มีคาร์โบไฮเดรตสูง และไม่มีสารอาหารที่มีประโยชน์ ก็จะสะท้อนให้เห็นถึงภาวะโภชนาการของวัยรุ่นตามมา (Robinson, 1983)

### 1.5 สภาวะโภชนาการของวัยรุ่นและพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน

จากการรวบรวมข้อมูลของกลุ่มนักวิจัยสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล โดยรวบรวมข้อมูลจากผู้มารับบริการการปรึกษาทางด้านอาหารและโภชนาการในช่วงปี พ.ศ. 2544-2546 ได้มีการสำรวจภาวะโภชนาการด้วยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง พบว่า ในกลุ่มผู้ใช้บริการอายุ 6-19 ปี สามารถแยกดูภาวะโภชนาการตามอายุและเพศ จะพบว่าเด็กชายมีภาวะโภชนาการเกิน (อ้วน) ในช่วงอายุ 6-11 ปี มีร้อยละ 11 ในขณะที่เด็กหญิงพบร้อยละ 9 และ ในช่วงอายุ 12-15 ปี พบว่าเด็กผู้หญิงมีภาวะโภชนาการเกิน (อ้วน) ร้อยละ 19 ซึ่งมากกว่าเด็กผู้ชายที่มีเพียงร้อยละ 14 และจากการศึกษาของอูรูวรรณ แยมบริสุทธ์และคณะ (2536) พบว่าอิทธิพลที่ส่งผลให้เด็กวัยรุ่นมีภาวะโภชนาการเกินมาจากเด็กมีแนวโน้มที่จะดื่มน้ำอัดลมมาก และบริโภคอาหารมื้อหลักที่ให้พลังงานสูง (มากกว่า 500 กิโลแคลอรี/จาน) โดยเฉพาะสัดส่วนพลังงานที่ได้จากไขมันสูง เด็กจะเรียนรู้การรับประทานตามเพื่อน ตามโฆษณา รับประทานจุกจิก วันละหลายๆ ครั้ง และไม่เป็นเวลา นอกจากนี้การออกกำลังกายที่เคยเคลื่อนไหวตลอดวันก็ถูกจำกัดลง เช่นโรงเรียนขาดอุปกรณ์ เครื่องเล่น หรือบริเวณที่ไม่เพียงพอ การเป็นครอบครัวเดี่ยวไม่มีเพื่อนเล่น ติดอยู่กับโทรทัศน์และวิดีโอเกม ในการศึกษาของ Nathan และคณะ (1992) ก็พบว่า การดูโทรทัศน์มากเกินไปอาจจะทำให้เด็กมีวิถีชีวิตไปในทางเสื่อมลง เนื่องจากร่างกายไม่ได้ออกกำลังกายและมีบริโภคนิสัยที่ไม่ดี (ทรงศักดิ์ ศรีอนุชาติ, 2548)

เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโต และมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว มีการสะสมไขมันในร่างกายมากกว่าวัยเด็กโดยเฉพาะเพศหญิง บางครั้งจึงเรียกระยะนี้ว่าช่วงไขมัน (fat period) เด็กจะหิวเก่ง รับประทานเก่ง และวัยรุ่นที่อยู่ในเมืองมีอาหารที่อุดมสมบูรณ์ ทั้งที่มีคุณค่าสมดุล และที่ไม่สมดุล ได้รับอาหารที่มีไขมันและแคลอรีมากเกินไป ทำให้วัยรุ่นรับประทานได้ตลอดเวลา จากการสำรวจกลุ่มคนที่ใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด พบว่า กลุ่มนักเรียนและนักศึกษา อายุ 15-20 ปี และอายุ 21-25 ปี เข้าร้านอาหารประเภทนี้ถึงร้อยละ 52 และ 58 ตามลำดับ ซึ่งอาหารประเภทนี้มีส่วนประกอบหลักคือ แป้ง ไขมัน และน้ำตาลเป็นส่วนใหญ่ (สมใจ วิชัยดิษฐ์, 2537) แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นมีความเสี่ยงต่อการที่สุขภาพจะถูกทำลายมากขึ้น นอกเหนือจากอาหารประเภท

งานด่วน ซึ่งเป็นที่นิยมในกลุ่มวัยรุ่นมากขึ้นแล้ว อาหารสำเร็จรูปและอาหารขยะ (junk food) ที่ให้พลังงานสูง ก็เข้ามาเปลี่ยนบริโภคนิสัยของในกลุ่มวัยรุ่น เพราะชื่นชอบในรสชาติ ทำให้ได้รับพลังงานเกินกว่าความต้องการของร่างกาย

รายงานการศึกษาของ Vellani และคณะ (1991) ได้ศึกษาถึงปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อการมีระดับคอเลสเตอรอลในเลือดของเด็กนักเรียน อายุ 5-19 ปี จำนวน 388 คน ในประเทศปากีสถาน โดยทำการบันทึกรายการอาหารที่บริโภค และเจาะเลือด ผลการศึกษาพบว่าระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง มีความสัมพันธ์กับการมีภาวะน้ำหนักเกินในเด็ก (overweight) และการออกกำลังกายน้อย ระดับคอเลสเตอรอลสูงในเลือด พบร้อยละ 40 ในเด็กผู้หญิง ส่วนในเด็กผู้ชายพบร้อยละ 25 และพบอีกว่า จะมีคนในครอบครัวมีปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือดสูง หรือเป็นโรคหัวใจ และนอกจากนี้ภาวะน้ำหนักตัวของเด็กผู้ชายมีความสัมพันธ์กับระดับคอเลสเตอรอลในเลือดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่พบในเด็กผู้หญิง

Berenson และคณะ (1992) ทำการศึกษาในเด็กและวัยรุ่นจำนวน 3,320 คน อายุ 5-18 ปี ในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยการหาเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย ปริมาณไขมันใต้ผิวหนัง บริเวณ subscapular และ triceps พบว่าเด็กที่มีเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายมากกว่า จะมีระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูงกว่าเด็กที่มีเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายต่ำกว่า และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายสามารถทำนายโรคอ้วน ตลอดจนแนวโน้มของการเป็นโรคหัวใจ และหลอดเลือดเมื่อมีอายุมากขึ้น

จากข้อมูลที่ศึกษานี้ พบว่า แนวโน้มของปัญหาโภชนาการเกินในกลุ่มเด็กวัยรุ่น เป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง ซึ่งนำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือด เมื่อเติบโตเป็นวัยผู้ใหญ่ ซึ่งสาเหตุมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เกินความจำเป็นของร่างกายรวมทั้งมีการออกกำลังกายน้อยหรือมีเครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ ในการดำเนินชีวิตตลอดเวลา

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและโรคอ้วน

### งานวิจัยภายในประเทศ

ผลการศึกษาวิจัยส่วนหนึ่งพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของวัยรุ่น ประกอบด้วยปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร บริโภคนิสัย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางสังคม แรงสนับสนุนของครอบครัวและเพื่อน ที่สามารถบรรเทาภาวะโภชนาการเกินในวัยรุ่นได้

สุชาดา มะโนทัย (2538) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาเปรียบเทียบและหาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ในด้านความรู้ทัศนคติ และบริโภคนิสัยที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน โดยกลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 เป็นนักเรียนชาย 400 คน นักเรียนหญิง 400 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีน้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 22.40 เกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) ร้อยละ 5.50 และโรคอ้วนร้อยละ 7.20 สำหรับด้านความรู้โดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ ในด้านทัศนคติโดยรวมอยู่ในระดับดี ส่วนในด้านบริโภคนิสัยโดยรวมอยู่ในระดับดี และความรู้ ทัศนคติและบริโภคนิสัยในการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กันยารัตน์ กุญสุวรรณ (2543) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการควบคุมน้ำหนักในวัยรุ่นตอนต้นที่เป็นโรคอ้วน อายุระหว่าง 10-12 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการควบคุมน้ำหนักของวัยรุ่นตอนต้น (อายุ 10-12 ปี) ที่เป็นโรคอ้วนที่เข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษา โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม รวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนจากผู้ปกครองกับการปฏิบัติตน เพื่อควบคุมน้ำหนักตัว กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนที่เป็นโรคอ้วนที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 50 คน และกลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 48 คน ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลของการปฏิบัติ การปฏิบัติตนเพื่อการควบคุมน้ำหนักถูกต้องเพิ่มขึ้น ในขณะที่น้ำหนักตัวลดลงอย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .05

กองโภชนาการ กรมอนามัย (2533) ได้ทำการศึกษาภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในกลุ่มเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ในสังกัดกรมสามัญศึกษา จำนวน 7,419 คน พบว่า มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานและเป็นโรคอ้วน ร้อยละ 6.7 และ 9.3 ตามลำดับ โดยเพศหญิงจากจำนวนทั้งหมด 3,861 คน มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานและเป็นโรคอ้วนร้อยละ 5.08 และ 7.5

รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2538) พบว่าผู้หญิงอายุ 5-19 ปี และ 20-29 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง เป็นโรคอ้วนมากกว่าที่อาศัยอยู่ในเขตชนบท ร้อยละ 17.6 และ 11.8 ตามลำดับ และยังพบว่า ผู้ที่อาศัยอยู่ในภาคกลาง เป็นโรคอ้วนมากกว่าภาคอื่นๆ ร้อยละ 26.9 และ 14.1 ตามลำดับ

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (อังกิ่งในอบเชย วงศ์ทอง, 2541) ได้ทำการสำรวจภาวะโภชนาการด้วยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงของกลุ่มวัยรุ่นพบว่า วัยรุ่นหญิงอายุ 12-15 ปี เป็นโรค

อ้วนร้อยละ 19 อายุ 16-19 ปี ร้อยละ 16 และอายุ 20-25 ปี ร้อยละ 5 จากการสำรวจดังกล่าวพบว่าภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและโรคอ้วนจะมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นโดยเฉพาะในวัยรุ่นเขตเมือง ทั้งนี้เนื่องมาจากสาเหตุหลายประการที่สำคัญได้แก่ ค่านิยมในการบริโภคอาหารแบบตะวันตกที่มีแคลอรีสูง รวมไปถึงการขาดการออกกำลังกาย ทำให้วัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน หรือเป็นโรคอ้วน และวัยรุ่นที่รับรู้ว่าเป็นโรคอ้วน แสวงหาวิธีการลดความอ้วนซึ่งตนคิดว่าปลอดภัย สะดวก และได้ผลดี โดยหันไปให้ความสนใจในการใช้ยาลดความอ้วน ซึ่งถ้าใช้โดยปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก็จะไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ แต่ถ้าใช้ด้วยตนเองอาจก่อให้เกิดอันตราย และทำให้เสียชีวิตได้

ศิวพร อุดมสิน (2541) ได้ทำการศึกษาบริการลดน้ำหนักตามการรับรู้ของผู้รับบริการที่สถานบริการลดน้ำหนักในกรุงเทพมหานคร พบว่าผู้ที่มีอายุระหว่าง 20-24 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มของวัยรุ่น เข้ารับบริการลดน้ำหนักในสถานบริการมากกว่ากลุ่มอายุอื่นๆ ถึง ร้อยละ 28.3 โดยร้อยละ 64.4 มีดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) อยู่ในเกณฑ์ปกติ และมีการใช้ยาลดความอ้วนในการรักษากับคลินิกแพทย์ ร้อยละ 43.9 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ปริญดา จิรกุลพัฒนา (2536) ในเรื่องการจัดการเกี่ยวกับน้ำหนักพบว่า วัยรุ่นร้อยละ 19 พยายามควบคุมน้ำหนักให้คงที่ และร้อยละ 21.33 พยายามลดน้ำหนัก

สมทรง สมควรเหตุ (2541) ได้ทำการศึกษาการลดน้ำหนักด้วยตนเองของผู้ที่รับรู้ว่ามีภาวะน้ำหนักเกินในกรุงเทพมหานครพบว่า ผู้หญิงสนใจที่จะควบคุมน้ำหนักหรือลดน้ำหนักตั้งแต่อายุในช่วงของวัยรุ่น คืออายุ 15 ปีขึ้นไป และกำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ร้อยละ 62 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จอห์นสันและคณะ (Johnson, et al. cited in Schlundt & Johnson, 1990)

ปิยธิดา จุลละปีย์ (2541) ได้ทำการศึกษาการให้บริการของสถานบริการลดน้ำหนักในกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้ใช้บริการส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 50 และมีอายุระหว่าง 15-19 ปี ร้อยละ 3.3 อายุ 20-24 ปี ร้อยละ 13.3 ระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ใช้บริการในสถานเสริมความงามส่วนใหญ่จบระดับมัธยมศึกษาหรือ ปวช. ร้อยละ 93.3 รองลงมาคือ ระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า ร้อยละ 80 และที่สำคัญคือ ร้อยละ 78.3 ของผู้เข้ารับบริการรับรู้่วิธีลดน้ำหนักที่อันตรายคือ การรับประทานยาลดน้ำหนัก

ส่วน เหตุผลหลักในการลดน้ำหนักหรือลดความอ้วนนั้นพบว่า เนื่องมาจากต้องการเสริมความงามและบุคลิกภาพ (ปิยธิดา จุลละปีย์, 2541) ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจความคิดเห็นของหญิงและชาย ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานจำนวน 300 คน ที่พบว่าร้อยละ 56.7 ที่ลดน้ำหนักเพราะหวั่นบุคลิกภาพ และต้องการให้ตัวเองมีรูปร่างดีขึ้น ร้อยละ 27.6 ต้องการมีสุขภาพแข็งแรงและไม่

โรคภัยไข้เจ็บ และร้อยละ 15.7 ลดน้ำหนักเพราะต้องการเพิ่มความมั่นใจในตนเอง (ศิริพร อุดมสิน, 2541)

### งานวิจัยในต่างประเทศ

สำหรับงานวิจัยต่างประเทศ ผลการศึกษาวิจัยส่วนหนึ่งสรุปได้ว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่ไม่ตระหนักในผลเสียหรืออันตรายที่เกิดจากการมีภาวะโภชนาการเกิน นอกจากนี้ ปัจจัยที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลในภาพลักษณ์ของตนยังส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพได้

Musaiger (1994) ศึกษาภาวะโภชนาการและแบบแผนบริโภคนิสัยของวัยรุ่นหญิงอายุ 11-18 ปี ของประเทศโอมานพบว่า ความชุกของวัยรุ่นหญิงที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์สูงมาก ถึงร้อยละ 24 และพบว่ามึ้นน้ำหนักเกินมาตรฐานหรืออ้วน ร้อยละ 12 และร้อยละ 21 ของวัยรุ่นหญิงมักไม่ชอบรับประทานอาหารเช้า ร้อยละ 6 ไม่ชอบรับประทานอาหารกลางวัน และร้อยละ 9.5 ไม่ชอบรับประทานอาหารมื้อเย็น นอกจากนี้พบว่า นิสัยการบริโภคอาหารว่างตอนเช้า ได้แก่ เครื่องดื่มกระป๋อง เช่น ดิวซ์เนย มันฝรั่งกรอบ และฟาลาเฟลแซนดวิช

Moore (1993) ศึกษาพัฒนาการของพฤติกรรมการบริโภคอาหารในวัยรุ่น โดยมีวัตถุประสงค์ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาพลักษณ์กับการบริโภคนิสัยในเด็กวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า เด็กหญิงจะวิตกกังวลกับขนาดของต้นขา สะโพก เอว และก้น เด็กหญิงจะมีวิธีในการลดน้ำหนักตั้งแต่ เริ่มลดอาหาร อดอาหาร ล้วงคอให้อาเจียน ใช้น้ำยาล้างปาก ใช้ยาถ่ายและยาลดน้ำหนัก แต่เด็กชายที่มีน้ำหนักตัวน้อยหรือน้ำหนักตัวตามปกติ จะรับประทานอาหารเช้าเพื่อเพิ่มน้ำหนัก และกลัมน้ำหนักเกินและอก เด็กชายจะเลือกการออกกำลังกายเมื่อต้องการควบคุมน้ำหนักและความวิตกกังวลในภาพลักษณ์ของตนเอง มีผลทำให้เด็กหญิงและเด็กชายมีพฤติกรรมการบริโภคที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

Kwantes (1995) ศึกษาภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยรุ่นตอนต้นถึงตอนกลางเพื่อศึกษาการรับรู้ถึงผลเสียของการมีภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างได้แก่ เด็กวัยรุ่นจำนวน 66 คน ชาย 17 คน หญิง 49 คน ซึ่งแต่ละคนมีน้ำหนักแตกต่างกัน อายุระหว่าง 11-15 ปี ผลการวิจัยพบว่า สื่อแขนงต่างๆ มีอิทธิพลต่อการรับรู้เรื่องภาวะโภชนาการเกิน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ตระหนักในผลเสียหรืออันตรายที่เกิดจากการมีภาวะโภชนาการเกิน มีบางส่วนที่นิยมออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก

## 2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่น

วัยรุ่นในภาษาอังกฤษคือ Adolescence ซึ่งมาจากคำภาษาลาตินว่า Adolescere แปลว่า พัฒนาสู่ความเจริญเติบโตพ้นจากความเป็นเด็ก (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540)

### 2.1 การแบ่งระยะของวัยรุ่น

แต่เดิมมา นักจิตวิทยาพัฒนาการมักแบ่งช่วงของวัยรุ่นเป็น 3 ระยะ (Cole, 1970) ดังนี้

#### 1. วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence)

เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 13-14 ปี เด็กชายจะมีอายุระหว่าง 14-15 ปี

#### 2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence)

เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 15-17 ปี เด็กชายจะมีอายุระหว่าง 16-18 ปี

#### 3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence)

เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 18-20 ปี เด็กชายจะมีอายุระหว่าง 19-20 ปี

อาจสรุปลักษณะพัฒนาการของวัยรุ่นใน 3 ระยะ (พรพิมล เจียมนาครินทร์, 2539) ดังนี้

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) เด็กหญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นก่อนเด็กชาย โดยเด็กหญิงเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้นในช่วงอายุระหว่าง 13-15 ปี และเด็กชายจะอยู่ในช่วง 15-17 ปี ช่วงวัยรุ่นตอนต้นเป็นช่วงที่ร่างกายของทั้งเด็กหญิงและเด็กชายมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่สมบูรณ์ขึ้นมาก

2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 15-18 ปี และเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 17-19 ปี ช่วงวัยรุ่นตอนกลางมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายน้อยลง แต่จะเพิ่มทางด้านเจตคติและความรู้สึกนึกคิดในลักษณะที่ค่อยเป็นค่อยไป มีลักษณะบุคลิกภาพภายนอกที่ดึงดูดความสนใจเพศตรงข้ามมากขึ้น มีลักษณะของความเป็นหญิงและชายที่เด่นชัด

3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 18-20 ปี และเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 19-21 ปี เป็นระยะที่มีพัฒนาการด้านต่างๆ เข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์แบบพัฒนาการด้านอารมณ์ความรู้สึกนึกคิด และสติปัญญาจะเจริญเติบโตเต็มที่ เด็กในวัยนี้มีความพยายามที่จะปรับตัวให้เข้ากับสังคม คิดและแก้ปัญหาต่างๆ ด้วยตนเอง มีความกระตือรือร้นที่จะแสดงให้เห็นว่าตนไม่ใช่เด็กอีกต่อไป



อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันมีการแบ่งช่วงวัยรุ่นเป็น 2 ระยะ คือช่วงวัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนปลาย Santrock (2007) ได้สรุปถึงพัฒนาการของวัยรุ่นโดยเห็นว่า ในปัจจุบันเด็กมีพัฒนาการสู่วัยรุ่นเร็วกว่าในอดีตที่ผ่านมา โดยทั่วไปเด็กจะพัฒนาเข้าสู่วัยรุ่นในช่วงอายุประมาณ 10 ถึง 13 ปี และช่วงวัยรุ่น จะสิ้นสุดเมื่ออายุประมาณ 18 ถึง 22 ปี วัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะอยู่ในช่วงอายุประมาณ 20 ถึง 30 ปี โดยมีช่วงคาบเกี่ยวระหว่างวัยรุ่นตอนปลาย เข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ในช่วงอายุประมาณ 18 ถึง 25 ปี ในปัจจุบันนักจิตวิทยาพัฒนาการมีแนวโน้มสูงขึ้นในการแบ่งช่วงวัยรุ่นเป็น 2 ระยะ คือวัยรุ่นตอนต้นและวัยรุ่นตอนปลาย วัยรุ่นตอนต้นอยู่ในช่วงที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น รวมถึงประมาณ 1 ถึง 2 ปีก่อนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หลังจากนั้นจึงนับเป็นวัยรุ่นตอนปลาย คืออยู่ในช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และอาจคาบเกี่ยวถึงช่วงที่เป็นนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรี โดยประมาณ

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยที่จะศึกษาวัยรุ่นใน 2 ระยะดังกล่าว คือในช่วงวัยรุ่นตอนต้นและวัยรุ่นตอนปลาย

## 2.2 พัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น

### 2.2.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย

ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระอย่างชัดเจน กล่าวคือ มีการทำงานของต่อมไร้ท่อต่างๆ ที่เพิ่มขึ้นเช่น ต่อมไทรอยด์ ต่อมพิทูอิทารี เป็นต้น มีการสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อเพิ่มขึ้นโดยเซลล์กระดูกจะเพิ่มจำนวนขึ้น ทำให้ร่างกายสูงใหญ่และน้ำหนักเพิ่มขึ้น พัฒนาการทางกายจะเจริญเติบโตถึงขีดสมบูรณ์เพื่อทำหน้าที่อย่างเต็มที่ ความเจริญเติบโตมีทั้งส่วนภายนอกที่มองเห็นได้ง่าย เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก รูปร่าง ส่วนสัดของร่างกาย และความเจริญส่วนภายใน โดยเฉพาะในระยะวัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นหญิงจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นประมาณปีละ 5-10 กิโลกรัม และความสูงเพิ่มขึ้นประมาณปีละ 5-10 เซนติเมตร (Allen & Phillips, 1995) ประกอบกับฮอร์โมนเพศเริ่มทำงานและเริ่มมีประจำเดือน มีการเจริญเติบโตของหน้าอกและสะโพก และมีการสะสมไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกายเพิ่มมากขึ้น (Neinstein, 1991) มีการผลิตเซลล์สืบพันธุ์ในเด็กชาย ความเจริญเติบโตทางกายมีช่วงหนึ่งซึ่งเป็นระยะพัก เมื่อผ่านช่วงนี้ไปแล้วจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ระบบย่อยอาหารและการใช้ประโยชน์จากอาหารทำงานเร็วและมากกว่าเดิม (ศรีเรือนแก้วกัณฑล, 2540) ดังนั้นในระยะวัยรุ่นร่างกายจึงต้องการสารอาหารต่างๆ เพิ่มมากขึ้นและครบถ้วน ประกอบกับการมีกิจกรรมต่างๆ เพิ่มมากขึ้นทั้งด้านการเรียน การเล่น กีฬา และการทำกิจกรรมทางสังคม สารอาหารที่ได้รับจะต้องได้พลังงานอย่างเพียงพอสำหรับผู้ที่ได้รับสารอาหารไม่เพียงพออาจ

ทำให้เกิดปัญหาโภชนาการ และการมีประจำเดือนครั้งแรกล่าช้ากว่าปกติ (Rofles, DeBruyne, & Whitney, 1998 อ้างถึงในวรรณุช เชื้อบาง, 2545)

## 2.2.2 พัฒนาการทางด้านสังคม

วัยรุ่นให้ความสำคัญกับเพื่อนร่วมวัยมากกว่าในระยะเวลาวัยเด็กตอนกลาง วัยรุ่นจับกลุ่มกันได้นานแน่นแฟ้น และผูกพันกับเพื่อนในกลุ่มมากขึ้น กลุ่มของวัยรุ่นไม่มีเฉพาะเพื่อนเพศเดียวกันเท่านั้น แต่มีเพื่อนต่างเพศเข้ามาสับสนด้วย วัยรุ่นที่สามารถเข้ากลุ่มได้และมีกลุ่มในระยะเวลาวัยเด็กตอนกลาง จะเข้ากับกลุ่มและมีชีวิตทางสังคมที่สนุกสนานได้ดีกว่าวัยรุ่นที่ไม่มีพัฒนาการดังกล่าวในช่วงวัยที่ผ่านมา วัยรุ่นเริ่มลดความเอาใจใส่กับบุคคลต่างวัยไม่ว่าจะเป็นผู้ใหญ่หรือเด็กกว่า ระยะเวลาจึงเริ่มต้นชีวิตกลุ่มที่แท้จริง (gang age) การเปลี่ยนแปลงทางกายอย่างรวดเร็วและมากมายเป็นแรงกระตุ้นให้วัยรุ่นรวมกลุ่ม เพราะสามารถร่วมสุขร่วมทุกข์แก้ไขและเข้าใจปัญหาของกันและกันดีกว่าคนต่างวัย ซึ่งมีความคับอกคับใจต่างกัน กลุ่มยังสนองความต้องการทางสังคมด้านต่างๆ ซึ่งวัยรุ่นต้องการมาก ในระยะนี้ เช่นการเป็นบุคคลสำคัญ การต่อต้านผู้มีอำนาจ การหนีสภาพน่าเบื่อของบ้าน ฯลฯ เมื่อวัยรุ่นรวมกลุ่มเด็กจะสร้างกฎระเบียบ ภาษา ประเพณีประจำกลุ่มเพื่อใช้เฉพาะสมาชิกของกลุ่มเท่านั้น และสมาชิกในกลุ่มทุกคนจำต้องประพฤติปฏิบัติตนตาม มิฉะนั้นแล้วอาจหมดสภาพการเป็นสมาชิก และต้องหากกลุ่มใหม่ต่อไปอีก (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540)

Fuhrmann (1990) ได้ศึกษารายงานวิจัยเกี่ยวกับอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อวัยรุ่น พบว่าสัมพันธภาพของเพื่อนจะเป็นเชิงการมีความสัมพันธ์มากกว่าการทำกิจกรรมร่วมกัน โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กหญิง ความสัมพันธ์แนบแน่นทางจิตวิทยาจะเกิดในกลุ่มเพื่อนมากกว่าในครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อนจะแตกต่างกันระหว่างชายกับหญิง โดยที่วัยรุ่นหญิงจะเริ่มมีความเข้มทางความสัมพันธ์ในด้านการไว้นใจเชื่อใจ และความแนบแน่นทางอารมณ์ นั่นคือวัยรุ่นหญิงจะมีความรู้สึกร่วมกันมากกว่า

ตามทฤษฎีพัฒนาการของ Erikson (1968 cited in Cole, 1970) วัยรุ่นต้องการแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง ขณะเดียวกันก็ต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคม ในวัยนี้จะรู้จักการใช้เหตุผล การควบคุมตนเอง เรียนรู้ถึงปฏิกริยาโต้ตอบกับบุคคลอื่น เข้าร่วมกลุ่มและทำกิจกรรมต่างๆ ในสังคม เริ่มปลีกตัวจากบิดามารดา มีการคบเพื่อน เลียนแบบพฤติกรรมของกลุ่มเพื่อน และมีการปฏิบัติตัวเช่นเดียวกับกลุ่มเพื่อนเพื่อให้เป็นที่ยอมรับจากกลุ่ม วัยรุ่นจึงต้องมีการปรับตัวในการใช้ชีวิตร่วมกับครอบครัวและการใช้ชีวิตในกลุ่มเพื่อน ถ้าวัยรุ่นปรับตัวได้จะมีสัมพันธภาพที่ดีและเป็นที่ยอมรับของสังคม ในขณะที่วัยรุ่นที่ไม่สามารถปรับตัวได้ ขาดสัมพันธภาพกับผู้อื่นหรือถูกปฏิเสธจากกลุ่มเพื่อน จะมีปัญหาด้านจิตใจ เช่น รู้สึกโดดเดี่ยว ซึมเศร้า และวิตกกังวล เป็นต้น (Ladd & Parkhurst, 1998)

วัยรุ่นจะเปรียบเทียบกับตนเองกับบุคคลอื่นในด้านต่างๆ สำหรับด้านรูปร่างนั้นหากวัยรุ่นอยู่ในสังคมที่ให้คุณค่าเรื่องความผอมว่าเป็นความสวยงาม จะทำให้วัยรุ่นโดยเฉพาะวัยรุ่นหญิงเอาใจใส่กับน้ำหนักของตนเอง วัยรุ่นที่ไม่พอใจในรูปร่างของตนเองจะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง (Allen, 1995 cited in Mitchell, 1997) เช่น การศึกษาของ Moore (1993 cited in Mitchell, 1997) พบว่า 2 ใน 3 ของวัยรุ่นหญิงไม่พอใจกับน้ำหนักของตนเองและมากกว่าครึ่งที่ไม่พอใจในรูปร่างของตนเอง ทำให้วัยรุ่นพยายามจะลดน้ำหนักทั้งๆ ที่ไม่ได้มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน

### 2.2.3 พัฒนาการทางด้านอารมณ์และจิตใจ

ความเปลี่ยนแปลงและความเจริญเติบโตทางร่างกายทั้งภายในและภายนอก กระทบเทือนแบบแผนอารมณ์ของวัยรุ่นและวัยรุ่น มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มของอารมณ์สูง ไม่มั่นคง ระดับความเข้มของอารมณ์แต่ละอย่างๆ นั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิมของวัยรุ่น ขึ้นอยู่กับตัวเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์ วัยรุ่นแต่ละคนเริ่มแสดงอารมณ์ประจำตัวออกมาให้ผู้อื่นทราบได้อย่างเด่นชัดแล้วในขณะนี้ เช่น อารมณ์ร้อน วิตกกังวล อารมณ์อ่อนไหวง่าย เจ้าอารมณ์ ซึ่ อิจฉา ฯลฯ มีความรู้สึกด้อยเด่นในแง่อะไรฝ่ายวัยรุ่นก็สามารถรู้และรับทราบได้และจะยิ่งทวีขึ้นในระยะเวลาวัยรุ่นตอนปลาย (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) อารมณ์ที่เกิดกับเด็กวัยรุ่นนั้นมีทุกประเภท อาทิ รัก ชอบ โกรธเกลียด อิจฉา ริษยา ใ้อวด แข่งดี ถือดี เจ้าทิฐิ อ่อนไหว หลงใหล วุ่นวายใจ เห็นอกเห็นใจ สับสน หงุดหงิด ฯลฯ ไม่ว่าจะอารมณ์ประเภทใดมักมีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ไม่ดี ไม่ค่อยเข้าระดับพอดี บางครั้งพลุ่งพล่าน บางครั้งเก็บกด บางครั้งมั่นใจสูง บางคราวไม่แน่ใจ บางคราวเห็นแก่ตัว บางคราวเห็นอกเห็นใจอื่นเป็นพิเศษ บางครั้งยอมอะไรง่าย ๆ บางครั้งคือวันดีคืนดีเอาแต่ใจตนเอง โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิงจะมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว (Mahan & EscottStump, 1996 อ้างถึงในวรรณุช เชื้อบาง, 2545) โดยจะรู้สึกอ่อนไหว และกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและภาพลักษณ์ของตนเอง นอกจากนี้วัยรุ่นยังมีความรู้สึกอยากเป็นอิสระจากครอบครัว เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ต้องการมีอิสระในการตัดสินใจด้วยตนเอง ถ้าวัยรุ่นหญิงไม่สามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ จะมีพฤติกรรมการพึ่งพาผู้อื่น และวัยรุ่นหญิงที่จิตใจไม่เข้มแข็งอาจถูกชักจูงได้ง่าย

### 2.2.4 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

วัยรุ่นสามารถคิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้น เรียนรู้ประสบการณ์โดยการลองผิดลองถูก แต่บางครั้งขาดการไตร่ตรองถึงผลดีผลเสีย มีความจำดี วิเคราะห์เหตุการณ์ต่างๆ ได้ มีความสามารถในการคิดแบบนามธรรมมากขึ้น เนื่องจากในระยะเวลาวัยรุ่นมีความเจริญเติบโตทางสมองถึงขีดเต็มที่ จึงสามารถคิดได้ในทุกรูปแบบของวิธีคิด หากได้รับการศึกษาอบรมมาตามขั้นตอนด้วยดี ระยะเวลานี้เป็น

ระยะที่จะแสดงความปรารถนาอย่างชัดเจน และเห็นความแตกต่างของเด็กวัยนี้กับวัยอื่นๆ ได้ อย่างชัด การเรียนรู้เรื่องยากๆ เรื่องที่มีความซับซ้อน ก็สามารถเข้าใจง่าย รวมทั้งมีความสนใจผู้อื่น และรู้จักสังเกตความรู้สึกที่ผู้อื่นมีต่อตนเองได้มากขึ้น อย่างไรก็ตามพืงนี้ก็สมควรว่าความคิดขึ้นกับ คุณภาพของสมอง พันธุกรรม การเรียนรู้ในวัยที่ผ่านมา และบทเรียนทางวิชาการต่างๆ ที่เด็กได้มี โอกาสเรียนรู้ตลอดจนสิ่งแวดล้อม กลุ่มเพื่อน และสื่อมวลชนต่างๆ ทั้งวิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ และ หนังสือต่างๆ มีอิทธิพลอย่างมากต่อความคิดและการเรียนรู้ของวัยรุ่น (พรพิมล เจียมนาครินทร์, 2539) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบันสื่อโฆษณาต่างๆ มีมากขึ้น ทำให้มีผลต่อทัศนคติของวัยรุ่น เกี่ยวกับพฤติกรรมและการแสดงออก ที่จะเอื้อต่อพัฒนาการด้านความคิด

### 3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกาย

#### 3.1 ภาพลักษณ์ทางร่างกาย

##### 3.1.1 ความหมายของภาพลักษณ์ทางร่างกาย

ภาพลักษณ์ทางร่างกายหมายถึง การรับรู้ ทัศนคติ ความรู้สึก และท่าทีการแสดงออกของ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย ซึ่งเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สิ่งแวดล้อม และองค์ประกอบ ทางวัฒนธรรม (Kalkman and Davis, 1980) เป็นการรวมกันของหลายสิ่ง ได้แก่ ร่างกายภายนอกที่ ปรากฏออกมา เช่นความสูง น้ำหนัก ผิวหนัง ผม เป็นต้น รวมทั้งลักษณะท่าทาง ภาพลักษณ์นี้มีผล ต่อบุคลิกภาพ การมองตนเอง พฤติกรรม ความเชื่อ ในเวลาเดียวกันปฏิกิริยาโต้ตอบของบุคคลอื่นที่มี ต่อตน จะมีผลกระทบต่อภาพลักษณ์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ (Moore, 1993) ภาพลักษณ์ทาง ร่างกายเป็นส่วนรวมของเจตคติที่อยู่ในจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกของบุคคลเกี่ยวกับร่างกายของตน รวมทั้งการรับรู้ในอดีต ปัจจุบัน และความรู้สึกเกี่ยวกับขนาดร่างกาย การทำหน้าที่ ลักษณะรูปร่างที่ ปรากฏ และศักยภาพแห่งตน ภาพลักษณ์เปลี่ยนแปลงได้ตามการรับรู้และประสบการณ์ใหม่ ของ บุคคลนั้น (Stuart and Sundeen, 1995)

ภาพลักษณ์ทางร่างกาย เป็นความคิดภายในจิตใจของบุคคลที่มีต่อร่างกายตนเอง ซึ่งอาจมี การเปลี่ยนแปลงได้ทุกขณะ แต่ต้องขึ้นอยู่กับพื้นฐานของการรับรู้ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ความนึกคิด เกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตนเองจะพัฒนาอยู่ตลอดเวลา และมีแรงผลักดันจากการรับรู้ภายในจากการ เปลี่ยนแปลงรูปร่าง ปฏิกริยาจากบุคคลและสิ่งแวดล้อมภายนอก ประสบการณ์ทางอารมณ์ ความ เพื่อดึงหรือจินตนาการต่างๆ (Grundemann, 1975) ภาพลักษณ์ทางร่างกายเกิดจากการรับรู้ เกี่ยวกับรูปร่างลักษณะ การทำหน้าที่ และศักยภาพของร่างกาย จะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การเรียนรู้ และประสบการณ์ใหม่ที่ได้รับ ตลอดจนปฏิกริยาจากบุคคลในสังคม และสิ่งแวดล้อมของ บุคคลนั้น (กรรณิการ์ กัณระรักษา, 2531)

Ruth and Judith (1982) ให้ความหมายของภาพลักษณ์ทางร่างกายไว้ว่า เป็นรูปภาพของร่างกายที่ปรากฏในความคิดของบุคคล ซึ่งถูกรวบรวมไว้ที่สมองส่วนกลาง ภาพลักษณ์ประกอบด้วย การมองตนเองด้านภายนอก ภายใน และลักษณะท่าทางของร่างกาย ความรู้สึกมีคุณค่า ทักษะคติ อารมณ์และปฏิกิริยาของบุคคลที่มีต่อร่างกาย ภาพลักษณ์เป็นสิ่งไม่คงที่ มีการเปลี่ยนแปลงเสมอ และอาจไม่ตรงกับความเป็นจริง ภาพลักษณ์สามารถย้อนกลับไปได้

Insel (2000) ให้ความหมายภาพลักษณ์ทางร่างกายว่า หมายถึงการรับรู้ถึงรูปลักษณ์ภายนอกของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยที่แตกต่างกัน

Allaz และคณะ (1998) ให้ความหมาย ภาพลักษณ์ทางร่างกายว่า เป็นส่วนหนึ่งในการแสดงความเป็นตัวของตัวเอง รูปลักษณ์ดังกล่าวประกอบด้วยภาพที่อยู่ในความคิด ความมีคุณค่า ทักษะคติ อารมณ์ และบุคลิกภาพของบุคคลซึ่งแตกต่างจากผู้อื่น มีปัจจัยหลายประการที่มีผลต่อรูปลักษณ์ของคนแต่ละคน ได้แก่ปฏิกิริยาที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง และกิจกรรมต่างๆ ที่อยู่ในบทบาทแตกต่างกัน เช่นการประกอบอาชีพ เป็นต้น

Corsini และคณะ (1988) กล่าวว่า ภาพลักษณ์ทางร่างกายเป็นการรับรู้ ภาพและความรู้สึกในใจของคนๆ หนึ่งที่ปรากฏออกมา ซึ่งประกอบด้วยอิทธิพลของประสบการณ์ ปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อมทั้งในอดีตและปัจจุบัน ภาพลักษณ์ที่ปรากฏไม่เพียงแต่เป็นทางสรีระเท่านั้น แต่เป็นบุคลิกภาพและท่าทางของพฤติกรรมที่อาจจะสะท้อนออกมาทั้งในด้านดีและไม่ดี นอกจากนี้ ภาพลักษณ์ทางร่างกายอาจจะเปลี่ยนแปลงได้เมื่อเวลาผ่านไป และมักขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ เช่นสภาพสังคม สิ่งแวดล้อม และประสบการณ์ในแต่ละบุคคล ดังนั้น ภาพลักษณ์ทางร่างกายจึงเป็นการที่บุคคลเห็นและรับรู้ในรูปร่างของตน

Rice (1987) กล่าวว่าภาพลักษณ์ทางร่างกาย สามารถถูกแบ่งเป็นภาพลักษณ์ทางร่างกายในด้านบวก และภาพลักษณ์ทางร่างกายในทางลบ คนที่มีภาพลักษณ์ทางร่างกายในด้านบวก จะมีความพอใจในรูปร่างของตน ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองในด้านลบ ก็จะไม่พอใจในรูปร่างของตน และสิ่งนี้มีผลต่อความมั่นใจในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองและสามารถนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าหรือโรคทางจิตเวชได้ ยิ่งไปกว่านั้น ความรู้สึก พฤติกรรม ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ความสามารถในการตัดสินใจ และการดำเนินชีวิตก็ถูกกระทบไปด้วยจากการที่มีภาพลักษณ์ทางร่างกายในทางลบ

สรุปได้ว่า ภาพลักษณ์ทางร่างกาย หมายถึงความคิดเห็นและการรับรู้ที่มีต่อร่างกาย ขนาด การทำหน้าที่และความสามารถของร่างกายตน ตลอดจนปฏิกิริยาของบุคคลอื่น ความคิดเหล่านี้อาจ

อยู่ในจิตสำนึกหรือจิตใต้สำนึก ภาพลักษณ์ทางร่างกายยังหมายถึงความรู้สึกพึงพอใจ หรือไม่พึงพอใจรูปร่างของตนเอง ความรู้สึกดังกล่าวเกิดจากการรับรู้เกี่ยวกับลักษณะรูปร่างของตน ซึ่งการรับรู้ นั้นมี 2 ลักษณะ ได้แก่ การรับรู้ตามความเป็นจริง และการรับรู้ที่บิดเบือนจากความเป็นจริง โดยที่แต่ละบุคคลมีการรับรู้ลักษณะรูปร่างของตนเองได้จากหลายทาง ได้แก่ การมองดูรูปร่างของตนเองผ่านกระจกเงา ปฏิกริยาจากบุคคลอื่นๆ คำวิจารณ์จากบุคคลรอบข้าง เช่นครอบครัว เพื่อน และสื่อมวลชน บุคคลที่มีการรับรู้ภาพลักษณ์ทางร่างกายตามความเป็นจริง และมีความรู้สึกพึงพอใจในภาพลักษณ์นั้นจะมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีการรับรู้ภาพลักษณ์ทางร่างกายตามความเป็นจริงแต่มีความรู้สึกไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์นั้น หรือบุคคลที่มีการรับรู้ภาพลักษณ์ทางร่างกายบิดเบือนไปจากความเป็นจริงและรู้สึกไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์นั้น ก็จะทำให้เกิดความกังวล ไม่มีความมั่นใจในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ในสังคม และมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ อย่างไรก็ตามภาพลักษณ์ทางร่างกายยังมีการเปลี่ยนแปลงเสมอตามพัฒนาการของชีวิต สิ่งแวดล้อม และสังคมวัฒนธรรม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลที่ได้รับ

### 3.1.2 ความสำคัญของภาพลักษณ์ทางร่างกาย

เนื่องจากภาพลักษณ์ทางร่างกายเปรียบเป็นมุมมองของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับรูปร่างภายนอกที่ปรากฏ ซึ่งเกี่ยวข้องกับความรู้สึกและความคิด ภาพลักษณ์ทางร่างกายอาจมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลได้ ถ้าบุคคลประเมินรูปร่างลักษณะภายนอกแล้วมีความรู้สึกพึงพอใจกับภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออก ประสบความสำเร็จในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ในทางตรงข้าม หากบุคคลนั้นมองภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองในแง่ลบ จะทำให้บุคคลนั้นไม่มีความเชื่อมั่น (Thompson, 1999 อ้างถึงในอนุสรณ์ กันธา, 2545)

จะเห็นได้ว่าภาพลักษณ์ทางร่างกายของบุคคลมีผลต่อการสร้างความกังวลในบุคคลนั้นๆ ดังนั้นภาพลักษณ์ทางร่างกายจึงเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้บุคคลมีอิทธิพลในทิศทางใด โดยเชื่อมโยงกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังที่ Gruendemann (1975) กล่าวว่า ภาพลักษณ์ทางร่างกายเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการประเมินคุณค่าของตนเอง

### 3.1.3 การเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ทางร่างกายในวัยรุ่น

ในช่วงของชีวิตที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมากที่สุดก็คือ ระยะเข้าสู่วัยรุ่นและช่วงวัยรุ่น เมื่อการเจริญเติบโตเป็นไปอย่างรวดเร็วย่อมเป็นที่สังเกตเห็นได้ทั้งตัววัยรุ่นเองและผู้อื่น การเจริญเติบโตทั้งขนาดของร่างกายและพัฒนาการของลักษณะทางเพศ อันเนื่องมาจากอิทธิพลของฮอร์โมน ทำให้วัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างกันชัดเจน โดยในด้านส่วนสูง ช่วงก่อน

วัยรุ่นและวัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นหญิงจะเจริญเร็วกว่าวัยรุ่นชาย และหยุดสูงเมื่ออยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย (Neinstein, 1991)

เมื่อความสูงเพิ่มขึ้นน้ำหนักก็จะเพิ่มขึ้นด้วย ในอายุเท่ากันวัยรุ่นหญิงจะหนักกว่าวัยรุ่นชาย เพราะร่างกายของวัยรุ่นหญิงจะมีเนื้อเยื่อไขมันมากกว่า และช่วงวัยรุ่นเนื้อเยื่อไขมันจะเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะบริเวณกลางลำตัว เช่นหน้าท้อง สะโพกและต้นขา ขณะเดียวกันกระดูกเชิงกรานก็จะขยายกว้างออกเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการตั้งครรภ์ในอนาคต (William, 1995)

ร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปและมีลักษณะเฉพาะเพศ เช่นวัยรุ่นหญิงมีรูปร่างกลมขึ้นและมีลักษณะโค้งงอ ส่วนวัยรุ่นชายมีกล้ามเนื้อมากขึ้น ในช่วงวัยรุ่นนี้ทำให้วัยรุ่นหญิงและวัยรุ่นชายสนใจรูปร่างของตนเองมากขึ้น โดยแต่ละระยะของวัยรุ่นจะมีความสนใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายแตกต่างกันดังนี้ (Demsay, 1972)

*วัยรุ่นตอนต้น อายุระหว่าง 12-14 ปี หรือกำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*

สรีระที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้วัยรุ่นตอนต้นหมกมุ่นกับตัวเองมากและมักจะเปรียบเทียบรูปร่างของตนเองกับวัยรุ่นคนอื่นๆ ที่อยู่ในวัยและเพศเดียวกัน รู้สึกไม่แน่นอนเกี่ยวกับรูปร่างที่เปลี่ยนไป แขน ขา ยาวขึ้น จนทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าร่างกายของตนดูเทอะทะ มีความสนใจในลักษณะทางเพศ สรีระมากขึ้น และมักจะกระวนกระวายใจ โดยจะสงสัยว่าตนเองปกติหรือไม่

*วัยรุ่นตอนกลาง อายุระหว่าง 15-18 ปี หรือกำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย*

เมื่อผ่านประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงทางสรีระมาช่วงหนึ่ง ก็จะหมกมุ่นกับการเปลี่ยนแปลงน้อยลง โดยการยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น แต่ถ้าการเปลี่ยนแปลงของตนเองแตกต่างไปจากบรรทัดฐานของกลุ่มก็จะทำให้วัยรุ่นรู้สึกไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเอง และช่วงนี้วัยรุ่นจะใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการทำให้ร่างกายของตนเป็นที่ดึงดูดใจผู้อื่นมากขึ้น โดยอาจจะให้ความสำคัญกับการแต่งกาย หรือเสริมแต่งรูปร่างของตนเองมากขึ้น เพื่อให้ตนเองเป็นที่ยอมรับทั้งในกลุ่มเพื่อนและเพศตรงข้าม เช่นสตรีจะปรับปรุงร่างกายตนเองให้มีรูปร่างผอมบางลง ตามค่านิยมของสังคม (Hamburg, 1998)

*วัยรุ่นตอนปลาย อายุระหว่าง 19-21 ปี ช่วงหลังจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือกำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษา*

ระยะนี้การเจริญเติบโตและพัฒนาการสมบูรณ์แล้ว ส่วนใหญ่จึงไม่ค่อยวิตกกังวลกับกระบวนการเจริญเติบโต โดยยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ นอกจากนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงที่ผิดปกติเกิดขึ้น

จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นตอนกลางอายุระหว่าง 15-18 ปี หรือกำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นช่วงวัยที่ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับ จึงมักเอาใจใส่กับรูปร่างของตนเองมากขึ้น และอาจประเมินขนาดรูปร่างของตนเอง โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์บรรทัดฐานที่เป็นค่านิยมของสังคม ที่สื่อออกมาในรูปแบบต่างๆ เช่นละครทีวี ภาพยนตร์ นิตยสารผู้หญิง แฟชั่นเสื้อผ้า การโฆษณาขายสินค้าต่างๆ เป็นต้น (Garner, 1997) ซึ่งค่านิยมเกี่ยวกับเรื่องความสวย ความงามที่เกี่ยวข้องกับขนาดและรูปร่างของร่างกายสตรี มีความแตกต่างกันในแต่ละวัฒนธรรมและในแต่ละยุคสมัย

การเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเป็นผลจากวุฒิภาวะและการเรียนรู้ของบุคคล ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนได้แก่ สังคมที่บุคคลอาศัยอยู่ การยอมรับหรือไม่ยอมรับจากสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่ รวมถึงบุคคลสำคัญที่มีต่อบุคคลนั้น เช่นบิดามารดา พี่น้อง ครู เป็นต้น มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นหรือด้อยลงของภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนของบุคคลนั้น ภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะค่อยๆ พัฒนาต่อไป จนมีความคงตัวขึ้นอย่างต่อเนื่อง แต่ก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามประสบการณ์ และเนื่องจากบุคคลมีประสบการณ์ใหม่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน จึงเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างต่อเนื่อง ตราบเท่าที่บุคคลยังมีประสบการณ์ใหม่ผ่านเข้ามาในชีวิต และเมื่อภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนของบุคคลเปลี่ยนไป จะมีผลให้พฤติกรรมของบุคคลเปลี่ยนไปจากเดิมด้วย ซึ่งสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงอาจสรุปได้ดังนี้ (กรุณาภรณ์ อิศรางกูร ณ อยุธยา, 2538)

1. การบาดเจ็บจากอุบัติเหตุหรือโรคที่ทำให้เกิดความพิการ
2. โรคที่ทำให้สูญเสียความรู้สึกและการเคลื่อนไหว ได้แก่อัมพาต ตาบอด หูหนวก และโรคที่เกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้อ เช่นโรค parkinsonism เป็นต้น
3. โรคเรื้อรังต่างๆ เช่นโรคหัวใจ โรคข้ออักเสบ เป็นต้น
4. โรคที่เกี่ยวข้องกับความผิดปกติของการเผาผลาญ
5. โรคที่ทำให้ต้องมีการสูญเสียอวัยวะหรือหน้าที่ต่างๆ เช่นมะเร็งเต้านม มะเร็งมดลูก เป็นต้น
6. โครงสร้างของร่างกายที่เปลี่ยนไป เช่นอ้วนขึ้น ผอมลง ตั้งครรภ์ เป็นต้น
7. บุคลิกภาพผิดปกติ เช่นโรคจิต โรคประสาท

ภาพลักษณ์ทางร่างกาย มีความสำคัญอย่างยิ่งในการกำหนดพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคล บุคคลคิดเช่นใดก็จะแสดงออกมาเช่นนั้น บุคคลที่มีกวนี่กิดหรือมองภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในด้านดี จะสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ดี ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนบุคคลที่ไม่มีความเข้าใจในตนเอง ไม่สามารถรับรู้ความคิด



ความรู้สึก ความเชื่อ เจตคติที่เกี่ยวข้องกับตนเองได้ตามความเป็นจริง นั่นคือ มองเห็นตนเองไม่ชัดเจน คลุมเครือ สับสน หรือไม่สามารถยอมรับตนเองได้ หรือมองว่าภาพลักษณ์ทางร่างกายในความเป็นจริงกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติแตกต่างกันอย่างมาก บุคคลนั้นก็จะมีการนึกคิดเกี่ยวกับตนเองไม่ได้ หรือมีการมองภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในทางลบ

### 3.1.4 การประเมินความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย

ภาพลักษณ์ทางร่างกายเป็นความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับขนาดของร่างกาย การทำหน้าที่ของอวัยวะส่วนต่างๆ ลักษณะภายนอกที่ปรากฏ ตลอดจนศักยภาพหรือความสามารถของร่างกาย (Thompson, 1999) ดังนั้นมุมมองเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกาย จึงเป็นมุมมองภายในเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะภายนอกที่ปรากฏว่า แต่ละบุคคลมองตนเองอย่างไร แต่ละบุคคลคิดว่าตนเองเป็นอย่างไรในสายตาผู้อื่น และแต่ละบุคคลรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะที่ตนเองเป็นอยู่ (Duft, 1984) นอกจากนี้ยังสามารถมองภาพลักษณ์ทางร่างกายในแง่มุมมองที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพได้อีกด้วย

ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย เป็นผลที่เกิดจากการประเมินความสอดคล้องกันระหว่างการรับรู้ภาพลักษณ์ทางร่างกายตามสถานการณ์ที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน กับภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ ซึ่งเป็นภาพลักษณ์ทางร่างกายที่บุคคลคาดหวังหรือปรารถนา ดังนั้นหากเกิดความขัดแย้งขึ้น ระหว่างภาพลักษณ์ทางร่างกายตามสถานการณ์ที่เป็นอยู่ในปัจจุบันกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ อาจนำมาซึ่งความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายได้ และความขัดแย้งยิ่งมีมากเท่าใด ระดับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายก็จะมีมากขึ้นด้วย

กล่าวโดยสรุป การประเมินภาพลักษณ์ในวัยรุ่น คือการรับรู้ของวัยรุ่นเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง ซึ่งเป็นผลจากการเจริญเติบโตและพัฒนาการในช่วงวัยนี้ ก่อให้เกิดความสนใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายแตกต่างกันในแต่ละระยะของวัยรุ่น โดยเฉพาะช่วงที่เป็นวัยรุ่นตอนปลายจะให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงของรูปร่างและน้ำหนักอย่างมาก และใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการทำให้ร่างกายตนเองเป็นที่ดึงดูดใจเพศตรงข้าม และเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน นอกจากนี้ยังอาจประเมินรูปร่างของตนเอง โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์บรรทัดฐานที่เป็นค่านิยมของสังคม ที่เป็นภาพลักษณ์ในอุดมคติ ดังนั้นหากการรับรู้ภาพลักษณ์ตามสถานการณ์ที่ตนเองเป็นอยู่ในปัจจุบันไม่สอดคล้องกับภาพลักษณ์ในอุดมคติ อาจทำให้วัยรุ่นไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์และนำไปสู่ความพยายามลดน้ำหนักด้วยวิธีการต่างๆ รวมทั้งส่งผลกระทบต่อการเห็นคุณค่าในตนเองอีกด้วย

### 3.1.5 อิทธิพลทางสังคมต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายในวัยรุ่น

McCabe & Ricciardelli (2003) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลง ครอบครัวและกลุ่มเพื่อน และสื่อสารมวลชนเป็นแหล่งที่ให้ข่าวสารแก่วัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนตามข่าวสารที่ได้รับตลอดช่วงวัย ดังนั้นบทบาทของผู้ปกครอง เพื่อน และสื่อสารมวลชนจึงมีอิทธิพลอย่างมากต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายของวัยรุ่น

อิทธิพลจากครอบครัวมีผลต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายของวัยรุ่นเพราะครอบครัวเป็นหน่วยทางสังคมปฐมภูมิ ซึ่งส่งข่าวสารไปยังวัยรุ่น ซึ่งข่าวสารนั้นเกี่ยวกับสิ่งที่ปรากฏภายนอก หรือ พฤติกรรมการรับประทานอาหารของวัยรุ่น (McCabe & Ricciardelli, 2003)

กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายในวัยรุ่น ดังจะเห็นได้จากความพยายามของกลุ่มเพื่อนที่จะกดดันวัยรุ่นหญิง เพื่อรับพฤติกรรมการลดน้ำหนักให้เหมือนกัน (McCabe & Ricciardelli, 2003)

วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการเรียนรู้ จึงใช้สื่อสารมวลชนเป็นแหล่งค้นคว้า Posavac (1998 อ้างถึงใน McCabe & Ricciardelli, 2003) กล่าวว่าในการศึกษาอย่างต่อเนื่องเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายที่ได้รับจากสื่อสารมวลชน พบว่าสื่อสารมวลชนมีอิทธิพลต่อผู้หญิงที่เคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการเพิ่ม หรือลดน้ำหนัก แต่สื่อสารมวลชนจะมีอิทธิพลเพียงเล็กน้อยต่อผู้หญิงที่มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายสูง

## 3.2 ภาพลักษณ์ของตน (Self-Image)

### 3.2.1 องค์ประกอบของภาพลักษณ์ของตน

Boulding (1975) กล่าวว่าองค์ประกอบของภาพลักษณ์ อาจแยกได้เป็น 4 ส่วน แต่ในความเป็นจริง องค์ประกอบทั้งสี่ส่วนจะมีความเกี่ยวข้องกันเป็นปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ไม่สามารถจะแยกเป็นส่วนๆ ได้อย่างเด็ดขาด ดังนี้

1. องค์ประกอบเชิงการรับรู้ (Perceptual Component) เป็นสิ่งที่บุคคลจะได้รับการสังเกตโดยตรง สิ่งที่ถูกสังเกตนั้นจะเป็นสิ่งที่นำไปสู่การรับรู้ เราจะได้ภาพของสิ่งแวดล้อมต่างๆ โดยผ่านทางกรรับรู้
2. องค์ประกอบเชิงปัญญา (Cognitive Component) ได้แก่ ภาพลักษณ์ที่เป็นความคิดเกี่ยวกับลักษณะประเภท คุณสมบัติ ความแตกต่างของสิ่งต่างๆ ที่ได้รับการสังเกตสิ่งที่ถูกรับรู้

3. องค์ประกอบเชิงความรู้สึก (Affective Component) ได้แก่ภาพลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกผูกพัน ชอบหรือไม่ชอบ

4. องค์ประกอบเชิงการกระทำ (Operative Component) เป็นภาพลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับความมุ่งหมาย หรือเจตนาที่จะเป็นแนวทางปฏิบัติตอบโต้สิ่งเร้านั้น

ทุกองค์ประกอบจะผสมผสานกันเป็นภาพของโลกที่บุคคลได้มีประสบการณ์มา

ก. ความหมายที่จำแนกตามมุมมองของบุคคล

1.ภาพลักษณ์ของตน (self-image) เป็นภาพลักษณ์ที่เกิดจากความคิดและความเชื่อของบุคคลมีต่อองค์ประกอบของตนเอง แล้วส่งผลถึงการกระทำและผลการปฏิบัติของบุคคลนั้นๆ โดยบุคคลที่มีภาพลักษณ์ตนเองดี ก็จะสามารถมีการแสดงออกที่เหมาะสม มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถเคารพตนเองและผู้อื่นได้ มีการมองโลกในแง่ดีและมีแรงจูงใจมุ่งสู่ความสำเร็จ

2.ภาพลักษณ์ในมุมมองของบุคคลอื่น เป็นภาพที่เกิดจากบุคคลอื่นรับรู้เกี่ยวกับรูปร่าง สิ่งที่ปรากฏ การแสดงออก และการกระทำ

ข. ความหมายที่จำแนกตามสภาพการณ์ที่ปรากฏ

1.ภาพลักษณ์ที่เป็นจริง เป็นภาพที่บุคคลรับรู้ว่าเกิดขึ้นแล้ว ตามประสบการณ์ที่ได้รับ ภาพลักษณ์ที่เป็นจริง หากบุคคลนั้นมีภาพลักษณ์ตนเองดี บุคคลนั้นจะมีการกระทำ การแสดงออกและการปฏิบัติในทางที่ดี ที่เหมาะสม เป็นที่ยอมรับในสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ และสามารถยอมรับผลจากการปฏิบัติของตนเองได้ (Strasen, 1992)

2.ภาพลักษณ์ในอุดมคติ อาจเรียกว่าภาพลักษณ์ที่พึงปรารถนา ภาพลักษณ์ที่พึงประสงค์ หรือภาพลักษณ์ที่ต้องการ ซึ่งบุคคลที่มีภาพลักษณ์ตนเองดี บุคคลนั้นจะมีความมุ่งมั่นให้เป็นไปตามที่ตนเองคาดหวังไว้ และจะพยายามผลักดันตนเองให้บรรลุตามที่ตั้งเป้าหมาย (Strasen, 1992)

### 3.2.2 พัฒนาการของภาพลักษณ์ของตน

ภาพลักษณ์จะมีการเปลี่ยนแปลงตลอดช่วงการเจริญเติบโตและพัฒนาการ การเปลี่ยนแปลงภาวะสุขภาพ และสิ่งแวดล้อม โดยมาตรฐานของสังคมและวัฒนธรรมจะมีอิทธิพลต่อการพัฒนาภาพลักษณ์ สิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ของวัยรุ่นจะรวมถึงทัศนคติในกลุ่มเพื่อน บิดามารดา บุคคลที่มีความสำคัญ สังคมและวัฒนธรรม (ศรีเว็อน แก้วกังวาล, 2540)

Combs and Snygg (1994) กล่าวว่า ไม่มีประสบการณ์ใดจะมีความสำคัญในการพัฒนาภาพลักษณ์ของตนในวัยเด็กได้ เท่ากับประสบการณ์ในครอบครัว และภาพลักษณ์ของตนในวัยเด็กจะเป็นพื้นฐานในการพัฒนาภาพลักษณ์ของบุคคล

Rogers (1978) กล่าวว่า การพัฒนาภาพลักษณ์ของบุคคล เริ่มมาตั้งแต่วัยทารก โดยประสบการณ์ที่ทารกประสบถูกนำสู่การรับรู้อย่างรู้ตัว

ในช่วงต้นของชีวิต บิดามารดาเป็นผู้มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความนึกคิดเกี่ยวกับตนในเด็กมากที่สุด ถ้าบิดามารดาเลี้ยงดูด้วยความรัก ความเอาใจใส่ ทะนุถนอม เด็กจะรู้สึกว่าตนเป็นที่รัก เป็นที่ต้องการของบิดามารดา ตนเองมีคุณค่า ในทางตรงกันข้ามถ้าบิดามารดาเลี้ยงดูเด็กด้วยการทำโทษ หรือไม่ใส่ใจกับคำถามของเด็ก มีความลำเอียง สิ่งต่างๆ เหล่านี้ทำให้เด็กเกิดความนึกคิดที่ไม่ดีกับตนเอง คิดว่าตนไม่มีความสามารถ ในขณะที่บางคนคิดว่าตนเองเก่ง ทำอะไรได้ดีและถูกต้อง เด็กเหล่านี้จะมีความมั่นใจและตั้งใจเรียน (กาญจนา ศิริพันธ์, 2539) บุคคลจะรับรู้ว่าเป็นเช่นไรจากความคิดเห็นของบุคคลที่เกี่ยวข้องด้วย ภาพลักษณ์ของตนสามารถพัฒนาได้ทั้งทางดี และไม่ดี เป็นกระบวนการพัฒนาต่อเนื่องตลอดชีวิต (รุ่งนภา สุนันตา, 2544)

### 3.2.3 ความสำคัญของภาพลักษณ์ของตน

ภาพลักษณ์มีความสำคัญต่อความมั่นคงทางด้านจิตใจของบุคคลเป็นอย่างมาก เนื่องจากมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกภาคภูมิใจ และการยอมรับในคุณค่าของตนตามค่านิยมของสังคม บุคคลที่มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ของตน จะมีความภาคภูมิใจ ยอมรับในคุณค่าและนับถือตัวเองสูง ก่อให้เกิดความมั่นใจ และปราศจากความวิตกกังวลในการติดต่อและมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น บุคคลที่มีภาพลักษณ์ของตนในทางลบ จะมีความเชื่อมั่นในตนเองน้อย มีการรับรู้แคบ หรือเบี่ยงเบนจากความจริง เนื่องจากมีความรู้สึกถูกคุกคามได้ง่าย มีระดับความวิตกกังวลสูง และมักใช้กลไกการป้องกันตนเองทำให้ไม่สามารถปรับตัวต่อชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่มีภาพลักษณ์ของตนในทางบวก มักจะเป็นผู้ที่เข้มแข็งและเปิดเผย การมีภาพลักษณ์ของตนในทางบวก เป็นผลทำให้การรับรู้ถูกต้อง (พรศรี วรรณะวลัญช์, 2541) ความสามารถรับรู้ตนเองได้อย่างถูกต้องทำให้บุคคลนั้นมีสุขภาพจิตที่ดีตามไปด้วย บุคคลใดที่มีการยอมรับภาพลักษณ์ของตนดีแล้ว ย่อมหมายถึงความสามารถในการยอมรับในความไม่สมบูรณ์หรือส่วนที่บกพร่องของตนได้มากขึ้น และในทางตรงกันข้าม ความไม่สามารถมองภาพลักษณ์ของตนได้ทั้งหมด จะก่อให้เกิดความกังวลใจ ซึมเศร้า กังวลใจ หรือไม่สบายใจ กลัวว่าผู้อื่นจะไม่ยอมรับตนจนทำให้เกิดความโดดเดี่ยว (Schutz, 1991)

### 3.2.4 ภาพลักษณ์ของตนในวัยรุ่น

Offer และคณะ (2002 อ้างถึงในอภิฤดี พานทอง, 2542) ได้ศึกษาภาพลักษณ์ของตนของบุคคลที่ไม่มีปัญหาการปรับตัวหรือความเจ็บป่วยทางจิต เป็นวัยรุ่นที่เรียกว่าปกติ สรุปรูปแบบภาพลักษณ์เกี่ยวกับตนของวัยรุ่นได้ 5 ด้านดังต่อไปนี้คือ

#### 1.ด้านจิตใจ

วัยรุ่นปกติมีการมองภาพลักษณ์ของตนไปในทางบวก โดยมีความเชื่อว่าตนเองมีความสุข มีความมั่นใจในตนเอง ไม่รู้สึกว่าคุณค่าต่ำกว่าผู้อื่น รู้สึกเท่าเทียมกับผู้อื่น มองโลกในแง่ดี ไม่มีความกังวลใจที่อยู่ในสถานการณ์ที่คุ้นเคย รู้สึกว่าตนเองสามารถควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ แม้ว่าสถานการณ์นั้นจะเปลี่ยนไปจากเดิม มีความมั่นใจว่า ตนสามารถจัดการกับชีวิตของตนได้ และมีความภาคภูมิใจในร่างกายของตน โดยเชื่อว่ามีร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพดี และพบว่าวัยรุ่นชาย มีการมองภาพลักษณ์ของตนด้านร่างกายดีกว่าวัยรุ่นผู้หญิง

#### 2.ด้านสังคม

วัยรุ่นปกติมีการมองภาพลักษณ์ของตนด้านเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพไปในทางบวก โดยเชื่อว่า มีอาชีพที่เหมาะสมกับตนเองรองรับพวกเขาอยู่ เมื่อมีความพร้อมก็สามารถเข้าทำงานได้เลย และไม่ชอบที่จะได้รับความอนุเคราะห์จากผู้อื่น เชื่อว่าผลงานของตนจะออกมาดีและเป็นกำลังใจให้กับชีวิตการทำงานของตน

ด้านการคบหาสมาคมนั้น วัยรุ่นปกติมีความยินดี และความรู้สึกที่ดีที่จะได้รู้จักกับผู้อื่น ชอบช่วยเหลือผู้อื่น และเชื่อว่าตนน่าจะประสบความสำเร็จในการอยู่ร่วมในสังคม และการประกอบอาชีพในอนาคต

ทางด้านศีลธรรม วัยรุ่นหญิงมีทัศนคติทางบวกมากกว่าวัยรุ่นชาย และมีพฤติกรรมต่อต้านสังคมน้อยกว่าวัยรุ่นชาย วัยรุ่นหญิงจะติดกลุ่มเพื่อนมากกว่าวัยรุ่นชาย โดยส่วนใหญ่แล้ววัยรุ่นชายค่อนข้างมีความเป็นตัวของตัวเองมากกว่า และจะตามผู้อื่นน้อยกว่าวัยรุ่นหญิง

#### 3.ด้านเพศ

โดยทั่วไป วัยรุ่นปกติไม่มีความกังวลในเรื่องเพศ และเพื่อนของพวกเขาส่วนใหญ่่นั้นจะเป็นเพศตรงข้าม วัยรุ่นชายจะมีการเปิดเผยและใส่ใจเรื่องเพศมากกว่าวัยรุ่นหญิง บ่อยครั้งที่วัยรุ่นชายมักจะชอบคิดถึงเรื่องเกี่ยวกับเพศด้วย

#### 4.ด้านครอบครัว

วัยรุ่นปกติมีการมองภาพลักษณ์ของตนทางด้านครอบครัวว่า มีความสุขดีกับบิดามารดาของตน และเชื่อว่าบิดามารดามักจะเตรียมแต่สิ่งดีๆ ให้กับพวกตน ทั้งวัยรุ่นชายและหญิงมีการมองภาพลักษณ์ของตนด้านครอบครัวไม่แตกต่างกัน

#### 5.ด้านการเผชิญปัญหา

วัยรุ่นปกติ มีการมองภาพลักษณ์ของตนทางด้าน การปรับตัวได้ดีตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยเชื่อว่ามีทักษะและความมุ่งมั่นที่จะไปสู่เป้าหมาย มีความกล้าที่จะเรียนรู้ในสถานการณ์ใหม่ วัยรุ่นหญิงตอนต้น มีปัญหาทางด้านจิตใจมากกว่า และไม่สามารถเผชิญปัญหาที่เข้ามาในชีวิตได้ดีเท่ากับวัยรุ่นหญิงตอนปลาย หรือวัยรุ่นชายทั้งตอนต้นและตอนปลาย

### 3.2. 5 ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ของตนของบุคคล

นวนศิริ เปาโรหิตย์ (2538 อ้างถึงใน อนุสรณ์ กัณธา, 2545) ได้กล่าวถึงปัจจัย 3 ประการ ที่มีผลให้ภาพลักษณ์ของตนของบุคคลเปลี่ยนแปลงได้ คือ

1. พัฒนาการทางร่างกายในทุกช่วงของชีวิต การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาร่างกายของบุคคลมีผลให้ภาพลักษณ์ของตนของบุคคลเปลี่ยนแปลงไปได้ และเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี
2. วิกฤติการณ์ในชีวิตของบุคคล เหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตที่บุคคลประสบที่สามารถทำให้ภาพลักษณ์ของตนเปลี่ยนแปลงได้
3. การบำบัดทางจิต เป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลที่ได้รับความกดดันทางอารมณ์อย่างมาก ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมของเขาได้ โดยการช่วยให้บุคคลได้รู้จัก และเข้าใจตนเอง รวมทั้งสถานการณ์ที่ตนเองประสบอยู่ อันมีผลโดยตรงต่อการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ของตนของบุคคลในทางที่ดีขึ้น

#### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาพลักษณ์ทางร่างกาย

##### งานวิจัยภายในประเทศ

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาพลักษณ์ทางร่างกาย ผลการศึกษาวิจัยส่วนหนึ่งสามารถสรุปได้ว่า ผู้หญิงมีระดับความไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเองมากกว่าผู้ชาย และมีความต้องการที่จะจัดการกับรูปร่างของตนจากการลดน้ำหนักหรือสัดส่วนมากกว่าผู้ชายเช่นกัน

อนุสรณ์ กันธา (2545) ศึกษาความพึงพอใจในภาพลักษณ์ และการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารและยาเพื่อควบคุมน้ำหนักในสตรีวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีวัยรุ่น อายุ 15-17 ปี ที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ของโรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา 2 แห่ง และสังกัดคณะกรรมการการศึกษาเอกชน 3 แห่ง ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 380 คน ซึ่งผลการศึกษาพบว่า สตรีวัยรุ่นมีความพึงพอใจในภาพลักษณ์อยู่ในระดับปานกลาง และสตรีวัยรุ่นมีการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารและ/หรือยาเพื่อควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 12.4 โดยกลุ่มผู้ที่ใช้นี้ มีการใช้เฉพาะผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 72.3 ใช้น้ำร่วมกับผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 17.0 และใช้น้ำเฉพาะยาควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 10.7 และสตรีวัยรุ่นกลุ่มที่ใช้น้ำเพื่อควบคุมน้ำหนัก มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์น้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ใช้ทั้งผลิตภัณฑ์อาหารและยาเพื่อควบคุมน้ำหนัก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนสตรีวัยรุ่นกลุ่มที่ใช้เฉพาะผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ไม่แตกต่างจากกลุ่มอื่นๆ

สังศรี ศรีมุกดา (2531) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ และสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของเด็กวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและหญิงในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 แผนกวิทยาศาสตร์ และแผนกศิลปศาสตร์ ในโรงเรียนชาย โรงเรียนหญิง และโรงเรียนสหศึกษา ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นชายและหญิงมีอัตมโนทัศน์แตกต่างกันในด้านร่างกาย ความสามารถทางกีฬาทักษะคติทางสังคม และความเป็นจริงของตนเอง

จุลณี เทียนไทย (2549) ได้ศึกษาการเติบโตของวัยรุ่นไทยท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงทางสังคม กรณีศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างทางเพศในการมองรูปลักษณ์รูปร่างในอุดมคติ ความไม่พึงพอใจในรูปร่างและวิธีการให้ได้มาซึ่งรูปลักษณ์รูปร่างอันเป็นผลเสียต่อสุขภาพของวัยรุ่นไทย อายุ 16-19 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า วัยรุ่นหญิงและวัยรุ่นชายจะมีการสร้างภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง และภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติที่แตกต่างกัน รวมทั้งระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายที่ต่างกันด้วย โดยระดับความไม่พึงพอใจในรูปร่างของเพศหญิงสูงมาก และการมองรูปร่างของวัยรุ่นหญิงที่ตนไม่พึงพอใจ จะเป็นการมองในรายละเอียด เช่น การที่วัยรุ่นจะจงอวัยวะที่ตนไม่พึงพอใจ อาทิ ต้นขาและต้นแขนใหญ่ไป มีหน้าท้องส่วนเกินพอกพูนมาก เป็นต้น ในขณะที่ระดับความไม่พึงพอใจในรูปร่างของวัยรุ่นชายจะมีในระดับต่ำ โดยการมองรูปร่างที่ตนไม่พอนั้นจะเป็นการมองพื้นที่รวมๆ เช่น การที่วัยรุ่นชายมองร่างกายที่ตนไม่พอใจแล้วบอกว่า ช่วงส่วนบนของลำตัวผอม ไม่กำยำ ไม่มีกล้ามเนื้อ เป็นต้น ทั้งนี้ยังพบอีกว่าวิธีการจัดการกับร่างกายของวัยรุ่นหญิงและชายไทยมีความแตกต่างกัน โดยวิธีการจัดการกับร่างกายที่วัยรุ่นหญิงนิยมใช้คือ การอดอาหาร การใช้ยาลดความอ้วน การรับประทานยาถ่าย แม้แต่การล้วงคอให้อาเจียน ซึ่งเหตุผลที่วัยรุ่นหญิงนิยมการเลือกวิธีการเหล่านี้เพื่อความสะดวกรวดเร็ว ในการกลับกัน วิธีการจัดการกับ

ร่างกายที่วัยรุ่นชายนิยมใช้คือ การเล่นกีฬา ออกกำลังกายในโรงยิม การจำกัดอาหารที่มีไขมันสูง โดยให้เหตุผลว่าเป็นสิ่งที่สอดคล้องกับกิจกรรมและการใช้ชีวิตประจำวันของตน

นอกจากนั้น ผลการศึกษายังพบอีกว่า ภาพลักษณ์ทางร่างกายของผู้หญิงในอุดมคติที่ผู้หญิงไทยปรารถนาแตกต่างจากทัศนคติของผู้ชายไทย ผู้หญิงไทยจำนวนมากคิดว่า ภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติประกอบไปด้วย 3 ส่วนที่สำคัญได้แก่ ความสูง ความผอม และร่างกายที่สมส่วน ในทางตรงกันข้าม อุดมคติของผู้ชายเกี่ยวกับร่างกายผู้หญิงที่ดึงดูดใจนั้น แตกต่างจากสิ่งที่ผู้หญิงได้อธิบาย นอกเหนือจากความสูง ความผอม และร่างกายที่สมส่วนแล้ว ผู้ชายชอบรูปร่างของผู้หญิงที่ส่วนเว้าโค้ง คุมีสุขภาพดี และมีผิวพรรณสดใส นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ชายจำนวนมาก รู้สึกว่ารูปร่างของผู้หญิงในปัจจุบันผอมมากเกินไป

ในด้านความสูง พบว่า มีการรับรู้ที่สอดคล้องกันของผู้หญิงและผู้ชายที่ว่า ผู้หญิงที่สูงประมาณ 160 เซนติเมตร หรือสูงกว่านั้น ถือว่าเป็นผู้หญิงที่สูง

ในด้านความผอม พบว่า การรับรู้เกี่ยวกับความผอมของผู้หญิงไทยปัจจุบัน คือร่างกายที่ไม่อ้วนเกินไป มีส่วนเว้าส่วนโค้งเล็กน้อย และมีรอบเอว 23-24 นิ้ว

ในด้านร่างกายที่สมส่วน พบว่า การทำร่างกายให้ผอมนั้นสามารถทำได้ แต่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงส่วนสูงได้ ดังนั้นผู้หญิงจึงพยายามรักษาร่างกายที่สมส่วน โดยการปรับเปลี่ยนน้ำหนักให้สัมพันธ์กับส่วนสูง จากการใช้ความรู้สึกเท่านั้น ไม่ได้มีวิธีการคำนวณที่เจาะจง

ศิริบงกช ดาวดวง (2545) ศึกษาความคิด ความเชื่อของวัยรุ่นที่มีต่อความหมายของความอ้วน ความเชื่อมโยงระหว่างความอ้วนกับรูปร่าง และความเชื่อมโยงความอ้วนที่มีต่อการเข้ายา โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นหญิงอายุ 17-22 ปี จำนวน 28 คน พบว่า ความคิด ความเชื่อของวัยรุ่นหญิงที่มีต่อความหมายของความอ้วนเป็นไปในเชิงลบมากกว่าความหมายในเชิงบวก กล่าวคือ ความหมายเชิงลบของกลุ่มวัยรุ่นหญิงที่มีต่อความอ้วนเปรียบเทียบกับสัตว์ตัวใหญ่ รับประทานจุ ความหมายในเชิงบวกคือเป็นคนน่ารัก อารมณ์ดี

### งานวิจัยในต่างประเทศ

ผลการวิจัยจำนวนหนึ่งพบว่าวัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะกังวลเกี่ยวกับรูปร่างมากกว่าวัยเด็ก และวัยรุ่นหญิงมีความกังวลเกี่ยวกับรูปร่างของตนเองมากกว่าวัยรุ่นชาย นอกจากนี้ยังพบว่า กระบวนการทางสังคม ได้แก่ บรรทัดฐานทางวัฒนธรรม สื่อและแฟชั่น รวมทั้งบทบาทของครอบครัวและเพื่อน มีผลต่อการพัฒนาภาพลักษณ์ทางร่างกายของบุคคล และพบความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนัก ภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเอง



Lawrence (2000) ศึกษาพบว่า ผู้หญิงจะเอาใจใส่ด้านการรับประทานอาหารและรูปร่างมากกว่าชาย และเด็กที่เรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษา จะมีแนวโน้มที่จะกังวลเกี่ยวกับรูปร่างมากกว่าชั้นประถมศึกษา

Nowak (1998) ศึกษาพบว่า ผู้หญิงรู้สึกว่าคุณว่นหรือมีน้ำหนักเกิน และมีความพยายามที่จะลดน้ำหนักมากกว่าผู้ชาย จากการศึกษาพบว่า อัตราการลดน้ำหนักของชาย มีเพียงร้อยละ 20 ส่วนผู้หญิงมีถึงร้อยละ 45 เพราะผู้หญิงมีความกังวลเกี่ยวกับน้ำหนักของตนตลอดเวลา หรือเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งพบว่า ผู้ชายมีความกังวลเกี่ยวกับน้ำหนักหรือรูปร่างของตนเพียงร้อยละ 31 ส่วนผู้หญิงมีถึงร้อยละ 53

Logio (1981) ศึกษาถึงอิทธิพลของเชื้อชาติและเพศที่มีต่อภาพลักษณ์ทางร่างกาย จากกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นหญิงและชาย จำนวน 1,427 คน ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนรัฐบาลใน Delaware ซึ่งผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นหญิงส่วนมากจะเข้าใจว่าตนมีน้ำหนักเกิน ซึ่งแท้จริงแล้ว จากการคำนวณดัชนีมวลกาย (BMI) ถือว่าพวกเขา มีน้ำหนักอยู่ในมาตรฐานหรือต่ำกว่ามาตรฐาน

Wooley and Wooley (1974) มีการสำรวจผู้หญิง 3,300 คนจากนิตยสาร Glamour ซึ่งพบว่าร้อยละ 75 ของผู้หญิงตอบว่าพวกเขา รู้สึกว่าคุณว่นมาก แม้ว่าเพียงร้อยละ 25 เท่านั้นที่รับประทานอาหารลดน้ำหนัก และยังไปกว่านั้นร้อยละ 45 ของผู้หญิงที่มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่ามาตรฐานก็เชื่อว่าพวกเขาอ้วนเช่นกัน

Fish (2002) ศึกษาเกี่ยวกับการประเมินการรับรู้เกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกาย น้ำหนัก การรับประทานอาหาร และใช้ยาในการควบคุมน้ำหนักของนักกีฬาวัยรุ่นหญิง โดยกลุ่มตัวอย่างอายุระหว่าง 14-18 ปี จำนวน 429 คน จาก 4 โรงเรียน ในนิวเจอร์ซีย์ ผลการศึกษาพบว่าพวกเขา รู้สึกเป็นทุกข์กับรูปร่างของเขาซึ่งเกิดจากการมีความคิดที่ผิดว่ารูปร่างของเขาแย่กว่าที่เป็นจริง มีจำนวนถึงร้อยละ 40 ที่คิดว่าน้ำหนักตนเองมากเกินไปมาตรฐาน มีเพียงร้อยละ 1.7 เท่านั้นที่คิดว่าตนเองมีน้ำหนักอยู่ในระดับปกติ

Storz and Greene (1983) ศึกษาเกี่ยวกับน้ำหนัก ภาพลักษณ์ และความต้องการลดน้ำหนัก ในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 203 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยากลดน้ำหนัก แม้ว่าจะมีน้ำหนักเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือผอมแล้วก็ตาม และยังระบุถึงรูปร่างที่ตนต้องการ จะเป็นหรือรูปร่างในอุดมคติของตนให้มีขนาดรูปร่างเล็กกว่ารูปร่างที่รับรู้ในปัจจุบัน

Neumark and Staner (1995) ศึกษา นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 341 คน โดยไม่จำกัดน้ำหนัก ในประเทศอิสราเอล พบว่าส่วนใหญ่ไม่พึงพอใจกับน้ำหนักและรูปร่างของ

ตนเอง นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 74 เคยมีการลดน้ำหนักมาแล้ว และร้อยละ 47 กำลังลดน้ำหนักในขณะที่ทำการสำรวจ โดยกลุ่มตัวอย่างที่เคยทำการลดน้ำหนักมาแล้ว ร้อยละ 39 ใช้วิธีการลดน้ำหนักที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น การงดอาหารบางมื้อ และร้อยละ 23.2 ใช้วิธีเป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างยิ่งได้แก่ การอดอาหาร การทำให้อาเจียน เป็นต้น

Wendy and Newsbury (1990) ศึกษาเรื่อง ภาพลักษณ์ทางร่างกายของผู้หญิงด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อตรวจสอบกระบวนการทางสังคมของการสร้างภาพลักษณ์ทางร่างกาย โดยการสัมภาษณ์ผู้หญิง 30 คน อายุระหว่าง 20-30 ปี พบว่า ปัจจัยทางสังคมกว้างๆ เช่น บรรทัดฐานทางวัฒนธรรม สื่อ และแฟชั่น มีผลต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายในแบบอุดมคติว่าผู้หญิงควรจะเป็นอย่างไร ผู้หญิงมักปฏิเสธภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน เพราะเชื่อว่าร่างกายของตน ไม่สอดคล้องกับมาตรฐานของสังคม และบุคคลอื่นๆ ที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการพัฒนาภาพลักษณ์ทางร่างกายของตัวผู้หญิงเอง ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน และแม้กระทั่งคนแปลกหน้า

Polce-Lynch, Myers, Kilmartin, Frossmann-Falck, and Kliewer (1998) ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ ศึกษาถึงเพศและอายุที่มีผลต่อภาพลักษณ์ทางร่างกาย การแสดงทางอารมณ์ และการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงพบว่า สื่อสารมวลชนมีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนยังมีความเกี่ยวข้องเนื่องกับการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นชายและหญิงทั้งหมด ยกเว้นวัยรุ่นตอนต้นชายเท่านั้น

Cohane and Pope (2000) ได้ทำวิจัยโดยทบทวนเอกสารรายงานการวิจัยเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายของวัยรุ่นชายที่มีช่วงอายุต่ำกว่า 18 ปี โดยเน้นทัศนคติของวัยรุ่นชายที่มีต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน ผลการทบทวนเอกสารครั้งนี้พบว่า วัยรุ่นชายมักจะแสดงออกถึงความกังวลเกี่ยวกับร่างกายของตนน้อยกว่าวัยรุ่นหญิง วัยรุ่นชายที่มีความไม่พึงพอใจในร่างกายของตน มักจะคุณค่าในตนเองน้อยลงด้วย ในขณะที่วัยรุ่นหญิงต้องการมีรูปร่างที่ผอมลง และวัยรุ่นชายต้องการให้ตนเองมีรูปร่างที่ใหญ่ขึ้น

Furnham, Badmin, and Sneade (2002) ศึกษาถึงความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของวัยรุ่นชายและหญิงในช่วงอายุตั้งแต่ 12-13 ปีในประเทศอังกฤษ โดยมีประเด็นในการวิจัยถึงความแตกต่างระหว่างเพศในทัศนคติการรับประทานอาหาร การเห็นคุณค่าในตนเอง และเหตุผลที่จะทำให้มีการออกกำลังกาย รวมไปถึงความแตกต่างระหว่างภาพลักษณ์ทางร่างกายจริงกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ พบว่าวัยรุ่นชายกลุ่มที่ต้องการมีน้ำหนักเพิ่มมีจำนวนเท่ากับกลุ่มที่ต้องการมีน้ำหนักน้อยลง ในขณะที่วัยรุ่นหญิงส่วนน้อยเท่านั้นที่ต้องการมีน้ำหนักเพิ่ม การเห็นคุณค่าในตนเองมีส่วนสัมพันธ์กับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของวัยรุ่นหญิงเพียง

เพศเดียว และเหตุผลในการออกกำลังกายพบว่ามีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง โดยไม่ได้เกี่ยวกับปัจจัยด้านเพศ

Ricciardelli (2003) ศึกษาอิทธิพลจากครอบครัว เพื่อน และสื่อสารมวลชน โดยประเมินบทบาทของพ่อ แม่ เพื่อน และสื่อที่มีต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายของวัยรุ่นชายและหญิง กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นชายและหญิง จำนวน 199 คน และ 267 คนตามลำดับ พบว่าเพื่อนสนิทชาย มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นชายมากที่สุด และเพื่อนสนิทหญิงและแม่ มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายของวัยรุ่นหญิงมากที่สุด จึงสรุปว่าอิทธิพลของสังคม วัฒนธรรมมีผลต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายทั้งในวัยรุ่นชายและหญิง

Wu และคณะ (2003) ศึกษาถึงปัจจัยทางครอบครัวที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับภาพลักษณ์ทางร่างกายและการควบคุมน้ำหนักของวัยรุ่น โดยศึกษาวัยรุ่น 287 คน จากโรงเรียนมัธยม 6 แห่ง ของเมืองไทเป พบว่า ปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก คือ ระดับความอ้วน ระดับการศึกษาของพ่อ แม่ โครงสร้างของครอบครัว และระดับฐานะของครอบครัว การรับรู้และทัศนคติเกี่ยวกับน้ำหนักของพ่อ แม่ ที่มีต่อตัวเด็ก นอกจากนี้ยังพบว่าขึ้นอยู่กับ การเล็งดูว่าเป็นแบบบังคับหรือไม่ หรือ ปล่อยให้มีส่วนเกี่ยวข้องในการเล็งดูด้วย ดังนั้น พ่อ แม่ จึงเป็นบุคคลสำคัญ ที่จะช่วยให้เขาสามารถที่จะเผชิญและมีวิธีการแก้ไขปัญหในเรื่องภาพลักษณ์และน้ำหนักของพวกเขาไปในทางที่เหมาะสม ซึ่งทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบทบาทและการทำหน้าที่ของครอบครัวเป็นหลัก

Pinhas และคณะ (1978) ศึกษาถึงผลกระทบของอารมณ์ที่มีต่อความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายและความสวยในอุดมคติของผู้หญิง โดยศึกษากลุ่มนักศึกษาหญิงในมหาวิทยาลัย พบว่าผู้หญิงจะมีความทุกข์ใจจากการดูรูปภาพแฟชั่นในหนังสือนิตยสารของนางแบบที่ผอม

Wegner และคณะ (2001) ศึกษาถึงผลกระทบของรูปภาพนางแบบที่ผอมและการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนในนักศึกษาหญิงที่อยู่ในมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่าง คือกลุ่มนักศึกษาหญิง จำนวน 67 คน พบว่าผู้หญิงที่ดูรูปภาพนางแบบที่ผอมจะมีความกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตนมากกว่าผู้ที่ดูรูปภาพที่ไม่ได้แสดงผู้หญิงที่ผอมอย่างมีนัยสำคัญ

Tiggemann and Slater (2004) ศึกษาอิทธิพลของสื่อมิวสิควิดีโอซึ่งเป็นรายการบันเทิงที่ยอดนิยมสำหรับวัยรุ่น ที่เสนอผู้หญิงที่มีรูปร่างผอม และมีลักษณะที่น่าดึงดูด กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 24 คน ที่ดูเทปวิดีโอดังกล่าว โดยพบว่าการดูมิวสิควิดีโอที่เสนอรูปร่างผู้หญิงที่ผอม จะเป็นสาเหตุให้มีการเปรียบเทียบทางสังคมเกี่ยวกับภาพลักษณ์และไม่พอใจในรูปร่างมากขึ้น

Field และคณะ (2003) ศึกษาอิทธิพลของสื่อ เช่น หนังสือนิตยสารแฟชั่น ที่มีต่อน้ำหนัก การควบคุมน้ำหนัก และการรับรู้ของน้ำหนักตัวและรูปร่างในเด็กและวัยรุ่นหญิง โดยศึกษาในเด็กเกรด 5-12 จำนวน 548 คนในอเมริกาเหนือ พบว่า รูปร่างในหนังสือนิตยสารมีอิทธิพลอย่างมากต่อการรับรู้ในน้ำหนักและรูปร่างของเด็กและวัยรุ่นหญิง โดยร้อยละ 69 พบว่ารูปร่างในนิตยสารเป็นรูปร่างในอุดมคติของพวกเขาและเป็นรูปร่างที่สมบูรณ์แบบ และร้อยละ 47 พบว่ามีความต้องการที่จะลดน้ำหนักเพราะว่ารูปร่างในหนังสือนิตยสาร ดังนั้นเขาจึงสรุปว่าความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ในการอ่านนิตยสารมีผลต่อความต้องการที่จะลดน้ำหนักซึ่งเป็นปัจจัยที่แปรตามกัน

O'Dea and Caputi (2001) ได้รายงานถึงความสัมพันธ์ระหว่างระดับเศรษฐกิจ น้ำหนัก อายุและเพศที่มีผลต่อภาพลักษณ์ทางร่างกาย กลุ่มตัวอย่างคือเด็กและวัยรุ่นกลุ่มอายุ ระหว่าง 6-19 ปี ที่ได้มาจากการสุ่มจาก 12 โรงเรียนใน New South Wales จำนวน 1,131 คน พบว่าเด็กที่มีระดับฐานะทางเศรษฐกิจระดับต่ำจะรับรู้ว่าตนเองผอมมาก และจะพยายามเพิ่มน้ำหนัก และน้อยคนที่จะลดน้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนัก และการมีน้ำหนักเกินไม่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนในเด็กที่มีระดับฐานะปานกลางหรือระดับสูง การมีน้ำหนักเกินมีผลต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายของเขาอย่างมาก ทำให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำโดยเฉพาะในเด็กผู้ชาย

Graham และคณะ (1991) ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง เพศ และโรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีชื่อเสียง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจากชั้นมัธยมศึกษาซึ่งศึกษาอยู่ที่โรงเรียนที่ตั้งอยู่ที่ชานเมือง จำนวน 116 คน ผลการศึกษาพบว่าวัยรุ่นชายและหญิงมีความพอใจในรูปร่าง และการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ แต่โรงเรียนที่ศึกษาไม่มีผลต่อความพอใจในรูปร่างและการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะนักเรียนที่อยู่ในโรงเรียนที่มีชื่อเสียงมีความพอใจกับรูปร่างของเขาเองเป็นส่วนมาก

Thompson and Hammond (1999) ศึกษาภาพลักษณ์ทางร่างกายและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เข้าประกวดการแสดงละคร จากกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงที่เข้าประกวดแสดงละครจำนวน 131 คน จาก 43 รัฐ พบว่า 1 ใน 4 ของผู้หญิงยอมรับว่าพวกเขาไม่พึงพอใจการรับประทานที่ผิดปกติ ซึ่งเริ่มเป็นตั้งแต่อายุ 16 ปีแล้ว ร้อยละ 48.5 รายงานว่าพวกเขาต้องการได้รับการยอมรับว่าเป็นอยู่ และร้อยละ 57 มีการพยายามที่จะลดน้ำหนัก นอกจากนี้ยังพบว่าระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเพิ่มหรือลดของน้ำหนักตัวด้วย

## 4. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

### 4.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความคิดทางบวกหรือทางลบที่บุคคลมีต่อตนเอง เมื่อบุคคลมีลักษณะเห็นคุณค่าในตนเองสูง ไม่ได้หมายความว่า ผู้นั้นดีเลิศ มีลักษณะหยิ่ง อวดดี ดูถูกเหยียดหยามบุคคลอื่น แต่หมายถึงบุคคลนั้นเคารพ ยอมรับนับถือตนเอง และมองตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า (Rosenberg, 1979) การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการที่บุคคลตัดสินคุณค่าของตนเอง (Coopersmith, 1981) และเป็นการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในมิติของความรู้สึก เป็นโครงสร้างของการประเมินในสิ่งที่ตนเองทำและสิ่งที่ตนเองเป็น สิ่งใดที่บุคคลทำสำเร็จ บุคคลนั้นก็ประเมินว่าดี มีคุณค่า และให้ความสำคัญกับสิ่งเหล่านี้ (Hamachek, 1995) เป็นแนวทางที่บุคคลคิดและรู้สึกเกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่น โดยวัดจากการกระทำของตน นอกจากนี้ยังหมายถึงระบบความเชื่อภายในตนเอง และประสบการณ์ชีวิตจากภายนอกว่าเป็นอย่างไรอีกด้วย (Palladino, 1989)

สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งได้จากการประเมินสิ่งที่ตนเองกระทำหรือสิ่งที่ตนเองเป็น โดยมองว่ามีความสำคัญมีคุณค่า น่ายอมรับนับถือ และการประเมินตนเองนี้ มีผลมาจากระบบความเชื่อภายในตนเองและประสบการณ์จากภายนอกประกอบกัน

### 4.2 ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

ระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่าง ทำให้เกิดความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองที่ต่างกันในแต่ละบุคคล และแนวทางในการสะท้อนภาพของตนเองไปสู่บุคคลอื่นก็แตกต่างกัน

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง (high self-esteem) ไม่จำเป็นว่าจะต้องพิจารณาว่าตนเองดีหรือแย่กว่าคนทั่วไป แต่เป็นการมองว่าตนเองดีและมีคุณค่าเหมือนกับบุคคลทั่วไป (Rosenberg, 1979) บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง ประเมินตนเองในทางบวก มองว่าตนเองมีกำลังความสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้ และเป็นบุคคลที่มีคุณค่ายอมรับตนเอง เคารพตนเอง มีความเชื่อมั่น ไม่ขี้อาย มีความกล้าแสดงออก นอกจากนี้ยังพบว่า บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะประเมินลักษณะและความสามารถของตนเองตามจริง (Berk, 1994)

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (low self-esteem) หมายถึงการที่บุคคลนั้นขาดการยอมรับนับถือตนเอง พิจารณาว่าตนเองไม่มีคุณค่า รู้สึกว่าไม่พอเพียงหรือวิตกกังวลว่าตนเองบกพร่อง (Rosenberg, 1979) บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำทำให้ขาดความมั่นใจและความกล้าแสดงออก ไม่กล้าพูด ขาดการดูแลเอาใจใส่ตนเอง มักจะชอบกินและดื่ม เช่นติดสุราหรือยาเสพติด

บางครั้งก็ทำลายสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำบางคนอาจใช้การปกป้องคุณค่าในตนเอง (defensive self-esteem) ทำให้มีพฤติกรรมมั่นใจมากเกินไป และบางครั้งอาจก้าวร้าว

Reda (1994) ทำการศึกษาเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งของความเครียดและระดับของความเครียดที่สัมพันธ์กับความเชื่ออำนาจภายในและภายนอกตน และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง มีความเครียดน้อยกว่าคนที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และถ้าความแตกต่างระหว่างภาพลักษณ์ของตนเองกับตัวตนในอุดมคติยิ่งแตกต่างกันมาก ก็มักแสดงถึงระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ แต่ถ้าภาพลักษณ์ของตนเองกับตัวตนในอุดมคติใกล้เคียงกันมาก ก็มักแสดงถึงระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

### 4.3 ความต้องการการเห็นคุณค่า (Esteem Needs)

ทฤษฎีแรงจูงใจมนุษย์ของ Maslow (1970, อ้างถึงในรัชเนีย แก้วคำศรี, 2545) จัดลำดับความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ชั้น ซึ่งความต้องการการเห็นคุณค่านั้นจัดอยู่ในชั้นที่ 4 Maslow เสนอว่ามนุษย์ทุกคนในสังคมมีความต้องการหรือความปรารถนาที่จะมั่นคงและต้องการประเมินตนเองในระดับสูง มีความนับถือตนเอง หรือเห็นคุณค่าตนเองและต้องการมีคุณค่าสำหรับบุคคลอื่น ความต้องการเห็นคุณค่าในตนเองนี้อาจแบ่งได้เป็น 2 ส่วน คือ

1. ความต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) คือความปรารถนาที่จะเข้มแข็ง ประสบความสำเร็จ มีความเชี่ยวชาญ และมีความสามารถเพียงพอ มีความมั่นใจในการเผชิญหน้ากับสิ่งต่างๆ รอบตัว และมีความต้องการที่จะมีอิสระเสรีภาพ

2. ความต้องการให้บุคคลอื่นมองเห็นคุณค่าของตน (esteem of others) อาจเรียกได้ว่าเป็นความปรารถนาในชื่อเสียงหรือเกียรติยศ โดยให้ความหมายจากการยอมรับนับถือและเห็นคุณค่าจากที่บุคคลอื่นมอง มีสถานภาพเด่น มีความสำคัญ เป็นที่รู้จัก และเป็นที่น่าสนใจมีศักดิ์ศรี เป็นที่ชื่นชมสำหรับบุคคลอื่น

ความพึงพอใจในคุณค่าของตนเอง จะนำไปสู่ความรู้สึกมั่นใจตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเข้มแข็ง มีความสามารถ และรู้สึกเพียงพอ รู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์ และมีความสำคัญต่อโลกนี้ แต่ถ้าความต้องการเห็นคุณค่าในตนเองไม่ประสบผล บุคคลนั้นจะรู้สึกด้อย รู้สึกตนเองอ่อนแอ และไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้

#### 4.4 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดขึ้นจากองค์ประกอบหลายประการ ทั้งจากตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบข้างที่มีอิทธิพล ทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงหรือต่ำแตกต่างกัน ซึ่งมีผู้สรุปไว้ดังนี้

Coopersmith (1984, อ้างถึงในรัชนิย์ แก้วคำศรี, 2545) แบ่งองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ออกเป็นองค์ประกอบภายใน และองค์ประกอบภายนอก ดังนี้

##### 1. องค์ประกอบภายใน

องค์ประกอบภายใน หมายถึง ลักษณะเฉพาะบุคคลที่ส่งผลให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน ได้แก่

##### 1.1 ลักษณะทางกายภาพ

ลักษณะทางกายภาพมีส่วนช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น เช่น ความสวยงาม การมีรูปร่างหน้าตาดี เป็นต้น ลักษณะทางกายภาพบางครั้งเอื้อให้บุคคลประสบความสำเร็จในกิจกรรมที่ทำ เช่น ความแข็งแรงและความรวดเร็ว ลักษณะทางกายภาพจะมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้นๆ เป็นสำคัญ

##### 1.2 ความสามารถของบุคคลในการดำเนินกิจกรรม

ความสามารถของบุคคลในการทำกิจกรรมต่างๆ มีความสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จของบุคคล ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมภายในโรงเรียน ครอบครัวหรือสังคม ลักษณะดังกล่าวช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีระดับสติปัญญาเป็นตัวช่วยสนับสนุนให้กิจกรรมหรือกระตานั้นสำเร็จตามวัตถุประสงค์ เมื่อประสบความสำเร็จ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจะเพิ่มมากขึ้นทันที แต่เมื่อใดที่ประสบกับความล้มเหลว บุคคลจะรู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่า

##### 1.3 สภาวะทางอารมณ์

สภาวะทางอารมณ์เป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงความพึงพอใจ ความรู้สึกเป็นสุข ความวิตกกังวล เป็นต้น สภาวะทางอารมณ์ดังกล่าว เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นแล้วส่งผลต่อการประเมินตนเอง บุคคลที่ประเมินตนเองไปในทางที่ดี จะแสดงความรู้สึกพึงพอใจ แสดงอารมณ์ทางด้านบวกออกมา ในขณะที่บุคคลใดประเมินตนเองไปในทางที่ไม่ดี จะไม่มีความพอใจในสภาวะปัจจุบันของตนเองและมองว่าตนเองไม่สามารถประสบความสำเร็จได้ในอนาคต

#### 1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล

บุคคลจะประเมินตัวเองกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า และการประเมินนี้จะเป็นไปอย่างสอดคล้องกับสิ่งที่สังคมให้คุณค่า ถ้าสิ่งที่ตนเป็นสอดคล้องกับค่านิยมของสังคมบุคคลจะเห็นคุณค่าในตนเองสูง แต่ถ้าไม่สอดคล้องกับค่านิยมของสังคมบุคคลจะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง

#### 1.5 ความทะเยอทะยาน

การประเมินตนเองของบุคคลมีพื้นฐานจากการเปรียบเทียบผลงาน และความสามารถของตนเอง กับมาตรฐานส่วนตนที่ตั้งไว้ ประสบการณ์ของการได้รับความสำเร็จจะนำไปสู่ความคาดหวังต่อความสำเร็จในครั้งต่อไป ซึ่งความสามารถที่ทำได้ตามกฎเกณฑ์ที่ตั้งหรือดีกว่าจะช่วยพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ถ้าผลงานไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่ได้วางไว้ บุคคลจะรู้สึกว่าตนเองล้มเหลว

### 2. องค์ประกอบภายนอก

องค์ประกอบภายนอก หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันออกไป

#### 2.1 ความสัมพันธ์กับครอบครัว พ่อแม่

สิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนหนึ่งเกิดจากประสบการณ์ที่บุคคลเคยได้รับในวัยเด็กหรือการประสบความสำเร็จในชีวิตตามเป้าหมายที่วางไว้ องค์ประกอบเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับครอบครัวและพ่อแม่ มีอิทธิพลต่อเด็กในการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสัมพันธ์ภาพระหว่างพ่อแม่และเด็ก ภายใต้สภาพแวดล้อมต่อไปนี้

2.1.1 การที่พ่อแม่ยอมรับความคิด ความรู้สึก สิทธิและควมมีคุณค่าของเด็กที่มีอยู่และเป็นอยู่

2.1.2 การที่พ่อแม่กำหนดขอบเขต กฎระเบียบของการกระทำที่ชัดเจนและดูแลให้เด็กกระทำตาม ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย

2.1.3 การที่พ่อแม่ให้ความนับถือ ให้ความสำคัญเป็นอิสระแก่เด็กภายในขอบเขตอันสมควร ให้มีโอกาสแสดงออกถึงความสามารถและความรับผิดชอบ

#### 2.2 โรงเรียนและการศึกษา

การประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นกระบวนการต่อเนื่อง โดยการเทียบเคียงกับผู้อื่นที่มีความหมายกับตน ประสบการณ์ที่เด็กได้รับจากโรงเรียนจะช่วยส่งเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่า



ในตนเองให้เพิ่มขึ้นจากการที่เด็กได้รับจากครอบครัว เพราะโรงเรียนมีหน้าที่ช่วยอบรมให้เด็กนักเรียน มีความรู้ความสามารถ มีความเชื่อมั่น มีทักษะและมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

### 2.3 สถานภาพทางสังคม

สถานภาพทางสังคมเป็นสิ่งที่แสดงถึงตำแหน่งหรือสถานภาพของบุคคลในสังคม โดยการพิจารณาจากลักษณะอาชีพ ตำแหน่งการงาน บทบาททางสังคม รายได้หรือสถานะทางเศรษฐกิจ บุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับสูง จะได้รับการปฏิบัติที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

### 2.4 กลุ่มเพื่อน

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล ส่วนหนึ่งเกิดจากการรับรู้ในการมองตนเองตามสภาพที่เป็นอยู่แล้วเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ ถ้าเปรียบเทียบแล้วพบว่า ตนเองมีความสามารถ มีทักษะในการเรียนรู้ในการทำกิจกรรมต่างๆ หรือมีความถนัดในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง มากกว่ากลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกัน บุคคลนั้นก็จะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ในทางตรงข้าม เมื่อใดที่บุคคลพบว่าตนเองขาดทักษะหรือความถนัดในการดำเนินกิจกรรมใดๆ บุคคลจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถ ไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน ส่งผลเห็นคุณค่าในตนเองลดลง

นอกจากนี้ Golden & Lesh (1994) อธิบายถึงองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งสอดคล้องกับ Coopersmith (1984) Golden & Lesh นำเสนอเป็นแผนภาพแบ่งเป็น 4 ชั้น ได้แก่

ชั้นที่ 1 แก่นของตนเองซึ่งบุคคลมีมาตั้งแต่กำเนิด เป็นพันธุกรรมที่ได้รับถ่ายทอดลักษณะต่างๆ มาจากพ่อแม่

ชั้นที่ 2 ครอบครัวและผู้เลี้ยงดู ซึ่งส่งผลต่อบุคคลตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิตจนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่ ชั้นนี้จะใกล้ชิดกับตนเอง (self) มากที่สุด ครอบครัวเป็นอิทธิพลหลักในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะเป็นส่วนแรกของสัมพันธภาพ แรงสนับสนุน และความรัก ทำให้บุคคลแข็งแกร่งเพื่อพร้อมเผชิญกับสิ่งต่างๆ

ชั้นที่ 3 โลกที่อยู่ภายนอกบ้าน ได้แก่โรงเรียน เพื่อน ครูอาจารย์ และบุคคลอื่นที่มีความสำคัญต่อตนเอง สำหรับผู้ใหญ่อาจเป็นที่ทำงาน ถัดจากครอบครัวแล้ว ส่วนนี้มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองมากที่สุด เพราะบุคคลจะประเมินตนเองเมื่อเข้าสู่สังคม

ขั้นที่ 4 สื่อและวัฒนธรรม บุคคลจะรับรู้ความแตกต่างของตนเองได้จากสื่อ และจากวัฒนธรรมที่ตนเองอยู่ ได้เช่นกัน

#### 4.5 การสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ก่อให้เกิดปัญหาตามมาทั้งในเรื่องบุคลิกภาพ สัมพันธภาพ แล้วยังก่อให้เกิดความเครียดอีกด้วย ดังนั้นสำหรับผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจึงควรมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น โดย Greenberg & Gold (1994, อ้างถึงในรัชเนีย แก้วคำศรี, 2545) ได้เสนอแนะวิธีการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

1. การยอมรับตนเอง เป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง การเรียนรู้ในการที่จะชื่นชมและเชื่อในคุณค่าของตนเอง

2. การบอกกับตนเองในทางบวก (positive self-talk) การบอกตนเองในทางลบเป็นประจำเป็นการทำลายการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นเราจึงควรบอกหรือพูดกับตัวเองถึงสิ่งที่ดีๆ

3. หาสิ่งที่ตนเองทำได้ดี เมื่อทำสิ่งใดแล้วรู้สึกดี จะช่วยให้บุคคลสร้างความมั่นใจมากยิ่งขึ้น และทำให้กล้าลองทำสิ่งใหม่ๆ ต่อไป

4. ใช้คำแทนตนเองว่า "ฉัน" ("I" statement) ถ้าบุคคลมีความรับผิดชอบกับความรู้สึกของตนเองจะใช้คำว่า "ฉัน" บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะกลัวที่จะใช้คำว่า "ฉัน" เพราะกลัวการวิพากษ์วิจารณ์จากบุคคลอื่น

5. พัฒนาการสนับสนุนจากกลุ่ม (develop a support group) แรงสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อนที่บุคคลไว้วางใจและสามารถพูดคุยได้อย่างเปิดเผย จะช่วยสร้างให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มที่ดีจะไม่กดดันแต่จะสร้างให้เกิดความรู้สึกที่ดีกับบุคคล

6. ต่อด้านแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน (resist peer pressure) คนที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำมักจะไม่มี的信心ในการออกความเห็นหรือการตัดสินใจด้วยตนเอง ผลที่ตามมาคือเขาจะได้รับอิทธิพลและแรงกดดันจากเพื่อนมาก ดังนั้นในการสร้างคุณค่าและความมั่นคงให้กับบุคคลช่วยให้บุคคลตัดสินใจด้วยตนเองได้

7. กระทำสิ่งต่างๆ ด้วยความซื่อตรง (act with Integrity) บุคคลที่ชื่นชมและเห็นคุณค่าของตนเองจะสามารถเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นได้เช่นเดียวกัน การที่เราปฏิบัติด้วยความซื่อตรงและมี ความรับผิดชอบต่อบุคคลอื่น จะทำให้เรารู้สึกดีกับตัวเราเอง ซึ่งเป็นการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง

#### 4.6 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

รากฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองมีพัฒนาการมาจากความรักและการยอมรับเด็กอย่างแท้จริงของบิดามารดา จากการศึกษาของ Coopersmith (1981, อ้างถึงในรัชนีย์ แก้วคำศรี, 2545) พบว่าสภาพภายในครอบครัวความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดา และบุตรีมีผลกระทบต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก โดยมีเงื่อนไขดังนี้ คือ

1. บิดามารดาให้การยอมรับลูกทุกเรื่องหรือเกือบทุกเรื่อง
2. บิดามารดากำหนดขอบเขตของการกระทำให้ลูกทราบอย่างชัดเจน และคอยดูแลให้เป็นตามนั้น
3. บิดามารดาให้การนับถือและให้เสรีภาพต่อการกระทำของลูก ถ้าเห็นว่าอยู่ในขอบเขตที่กำหนดให้

เงื่อนไขดังกล่าวข้างต้นนี้เป็นรากฐานของการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะสร้างเสริมความรู้สึกที่มั่นคงของการรักตนเอง และการคาดหวังให้ผู้อื่นรัก การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กเป็นผลจากการที่เด็กได้รับความรัก ความเอาใจใส่จากบิดามารดา และความสำเร็จที่ได้รับ โดยในขั้นต้นเด็กจะปฏิบัติตนเพื่อให้บิดามารดาพึงพอใจ และต้องการให้บุคคลอื่นพึงพอใจด้วย (นภาพร พุ่มพุกษ์, 2529)

นอกจากนี้การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา การดูแลเอาใจใส่และการให้การยอมรับบุตรตั้งแต่เยาว์วัยมีความสำคัญและส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กเป็นอย่างมาก ทั้งนี้ เพราะว่าการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กนั้นมีความสัมพันธ์กับความรักที่ได้รับจากลักษณะท่าทีของผู้ที่ให้การอบรมเลี้ยงดูมากกว่าสภาพทางสังคม และปริมาณวัตถุสิ่งของที่เขาได้รับ (Atwater, 1974)

Hamachek (1978) ชี้ให้เห็นว่าคุณภาพของผู้ใหญ่นั้นมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าของตนเองในวัยเด็ก การที่เด็กได้รับความรัก ความอบอุ่น การดูแลเอาใจใส่ การสนับสนุนให้กำลังใจ การให้เสรีภาพเด็กในการศึกษาค้นหา รวมทั้งให้ความสนใจเกี่ยวกับระเบียบวินัยอย่างจริงจังจะทำให้เด็กรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Coopersmith (1981) ที่พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับพฤติกรรมของบิดามารดา การกำหนดกฎเกณฑ์ และการจัดการดูแล ใช้อำนาจให้เด็กปฏิบัติตามสิ่งที่บิดามารดากำหนดไว้

ในช่วงวัยรุ่นตอนกลาง อายุระหว่าง 15-19 ปี การเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นนี้มีพัฒนาการมาจากสังคมภายนอกครอบครัว สังคมของวัยรุ่นตอนกลางประกอบด้วยกลุ่มเพื่อน สถานภาพทางสังคม ขึ้นอยู่กับการคล้อยตามกลุ่มเพื่อนเป็นส่วนใหญ่ ส่งผลให้วัยรุ่นต้องการมีการเห็นคุณค่าใน

ตนเอง โดยวัยรุ่นจะเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองจากสิ่งที่เพื่อนๆ คิดเกี่ยวกับตัวเขา วัยรุ่นจะเริ่มพัฒนาทางสติปัญญา ทักษะทางสังคม และความมั่นใจในตนเองให้สูงขึ้น ถ้าสิ่งเหล่านี้ได้รับการเสริมแรงจากกลุ่มเพื่อนที่เขานิยมชมชอบ การเห็นคุณค่าในตนเองก็จะพัฒนา การเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นเป็นสิ่งที่จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้อย่างมีความสุขตามวัยของเขา โดยเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้มีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จในสิ่งที่เขากระทำ ฉะนั้นผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้แสดงหรือกระทำในสิ่งที่เหมาะสมกับระดับความสามารถ ความถนัด และความสนใจของวัยรุ่น พร้อมทั้งให้ความช่วยเหลือเขาโดยไม่ตั้งความคาดหวังต่อตัวเขาจนเกินกำลังความสามารถ ทั้งนี้เพื่อให้วัยรุ่นประสบความสำเร็จและเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองได้ (วัชรวิทย์ ทรัพย์มี, 2528)

นอกจากนี้ ผลการวิจัยของ Burnside (1979) พบว่าระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลจะพัฒนาเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงวัยกลางคน การเห็นคุณค่าในตนเองจึงจะมีความคงที่และเสื่อมถอยลง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้ สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลได้รับ ดังนั้นจึงมีนักจิตวิทยาได้เสนอแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ดังนี้

Coopersmith (1981) กล่าวว่าบุคคลสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้ด้วยวิธีการต่อไปนี้

1. การได้รับการนับถือ การยอมรับ การได้รับการปฏิบัติที่ดีต่อบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต
2. การประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งมีผลให้บุคคลเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย และมีผลต่อสถานภาพและตำแหน่งในสังคม
3. การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยม และความปรารถนาของตน
4. ลักษณะการโต้ตอบต่อการถูกลดคุณค่า บุคคลอาจได้รับการกระทบกระเทือนหรือถูกลดคุณค่าการกระทำ อันจะทำให้รู้สึกลดการเห็นคุณค่าของตนเองลงไป บุคคลอาจปฏิเสธ หรือไม่ใส่ใจกับการตัดสินของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง ตรงกันข้าม บุคคลอาจเพิ่มการรับรู้ได้ของใจขึ้น หรือตระหนักต่อการตัดสินของผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งการกระทำเช่นนี้จะเป็นการปกป้องการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล มิให้ลดลงจนนำไปสู่ความวิตกกังวลและช่วยให้บุคคลยังคงรักษาคุณภาพแห่งตนได้

Sasse (1978) เสนอการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยวิธีการดังนี้

1. สร้างความมั่นใจในตนเอง โดยนึกถึงความสำเร็จข้างหน้าในชีวิต

2. ระลึกถึงตนเองเมื่อสามารถทำงานลุล่วงไปด้วยดี ให้รางวัลตนเองโดยอาจชมเชยตนเอง หรือให้สิ่งที่มีความหมาย สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและงานที่ทำมากขึ้น ซึ่งแน่นอนที่สุด ย่อมส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

3. สะสมบันทึกความสำเร็จ หาสมุดบันทึกเพื่อเขียนบันทึกความสำเร็จที่เราได้รับจากสิ่งที่เราทำได้ดี เป็นเวลาติดต่อกันหลายๆ สัปดาห์หรือหลายเดือน

Bruno (1983) กล่าวถึงวิธีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

1. การให้ข้อเสนอแนะ หรือข้อคิดโดยตรง ซึ่งการเสนอแนะนี้อาจเป็นการเสนอแนะจากผู้อื่น หรือตนเองเสนอแนะตนเองก็ได้ วิธีการนี้เป็นการให้ข้อมูลซึ่งมีผลให้บุคคลเกิดกำลังใจและสร้างความภูมิใจได้

2. สร้างความสำเร็จให้กับตนเองให้มากขึ้น การเพียรพยายามสร้างความสำเร็จเป็นวิถีทางที่จะเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่อย่างไรก็ตาม การประสบความสำเร็จแต่เพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอ Fromme (1981 cited in Bruno, 1983) นักจิตวิทยาคลินิก ได้ให้ทัศนะไว้ว่า สำหรับจินตนาการที่ดั่งามเกี่ยวกับโลกแล้ว การประสบความสำเร็จนับว่าเป็นสิ่งสำคัญที่มีผลต่อภาพลักษณ์ที่ดีต่อตนเอง และการที่บุคคลมีความสุขในชีวิตก็เป็นสิ่งที่สำคัญด้วยเช่นกัน

3. ลดความคาดหวังลงบ้าง การลดความคาดหวังลง โดยยังสามารถคงไว้ในสิ่งที่ตนต้องการและปรารถนา อันเป็นหนทางทำให้บุคคลลดความสูญเสียเศร้าโศกเสียใจลง

4. การยุติการประเมินค่าตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจะเพิ่มขึ้น ถ้าบุคคลเลิกตัดสินค่าของตนเอง

Girdano และ Everly (1997) ได้เสนอวิธีการ 3 ประการ ในการพัฒนาความพอใจในตนเอง ดังนี้

1. การใช้ภาษาทางบวก (positive verbalization) กระบวนการที่บุคคลให้แรงเสริมสร้างภาพพจน์เกี่ยวกับตนเอง หรือภาพลักษณ์แห่งตน (self-image) โดยชี้ให้เห็นถึงลักษณะทางบวกของตนเองด้วยการใช้ภาษาเป็นสื่อ เช่น การใช้กระดาษแข็งเขียนถึงลักษณะบุคลิกภาพในทางบวกหรือสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจ เขียนทุกวัน เมื่อหมดวันก็เปลี่ยนข้อความใหม่ ทำเช่นนี้ติดต่อกันเป็นสัปดาห์ โดยอาจจะติดกระดาษแข็งไว้ในที่ๆ มองเห็นได้ชัดเจนผ่านตา หรือพกใส่กระเป๋าเสื้อ กระเป๋าสตางค์

2. การยอมรับคำยกย่องชมเชย (accepting compliment) เรียนรู้ที่จะยอมรับคำยกย่องชมเชยเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองได้เมื่อมีใครยกย่องชมเชยเรา เราก็

ยอมรับโดยปราศจากท่าทีหรือคำตอบที่ถ่อมตน แต่ใช้ประโยคแสดงความยินดีแทน วิธีนี้จะเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสม อันจะทำให้บุคคลประทับใจและมองตนเองในทางบวกมากขึ้น

3. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (assertiveness training) การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกสามารถเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองได้ เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมทางบวก กล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสมและมีการรับรู้ที่มีประสิทธิภาพ

#### 4.7 การวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความนึกคิดที่บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจึงกระทำได้ค่อนข้างยาก อย่างไรก็ตามได้มีผู้สร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้วิธีการรายงานตนเอง เช่น แบบวัด Tennessee Self-Concept Scale (Fitts, 1965) แบบวัด Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965) แบบวัด Self-Esteem Inventory (Coopersmith, 1984) เป็นต้น เนื่องจากมีการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่า การรายงานตนเองให้ข้อมูลที่ถูกต้องกว่าวิธีการอื่นๆ Allport (1955) ได้แสดงความคิดเห็นว่า ถ้าต้องการทราบความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองของใคร ก็ควรไปถามผู้นั้น เพราะไม่มีใครรู้จักเขาดีไปกว่าตัวเขาเอง นอกจากนี้ Robinson (1981) ได้แสดงความคิดเห็นว่า ในการพัฒนาแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้วิธีการรายงานตนเองอย่างมาตรฐานนั้น ผู้สร้างควรกำหนดให้มีสเกลการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริงไว้ในแบบวัดของตนเพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ตอบแบบวัด ตอบแบบวัดในลักษณะที่ทำให้ตนเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นๆ นอกจากนี้มีการศึกษาที่พบว่า วิธีการรายงานตนเองเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสอดคล้องกับการประเมินพฤติกรรมจากบุคคลต่างๆ เช่น นักจิตวิทยา พ่อแม่ ครู และเพื่อน แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยทั่วไปมักขาดคุณสมบัติดังกล่าว ซึ่งรวมถึงแบบวัด Tennessee Self-Concept Scale (Fitts, 1964) จะมีเฉพาะสเกลการตรวจสอบการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง แบบวัด Self Esteem Scale (Rosenberg, 1965) ไม่มีทั้งสเกลการตรวจสอบการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริงและการประเมินพฤติกรรมจากบุคคลอื่น ในขณะที่แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1985) นั้นมีคุณสมบัติทั้ง 2 ลักษณะกล่าวคือ มีทั้งสเกลที่วัดการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริงและการประเมินพฤติกรรมจากบุคคลอื่น

Coopersmith (1984) ได้สร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith Self-Esteem Inventory) โดยใช้รูปแบบของการรายงานตนเอง เขาได้สร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง 3 ฉบับคือ ฉบับนักเรียน (School Form) ฉบับนักเรียนแบบสั้น (School Short Form) และฉบับผู้ใหญ่ (Adult Form) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนเหมาะสมกับเด็กอายุ 8-15 ปี ลักษณะของแบบวัดเป็นข้อความที่เป็นการรายงานตนเอง 50 ข้อ แบ่งออกเป็นหมวดต่างๆ คือ ตนเองโดย

ทั่วไป ตนเองทางสังคม ตนเองกับพ่อแม่และทางบ้าน ตนเองกับโรงเรียนและการศึกษา และหมวด การตอบไม่ตรงกับความจริง

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียน ได้มีผู้ศึกษาค่าความเที่ยง โดยการตรวจสอบ สัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในจากการศึกษานักเรียนเกรด 5, 9 และ 12 รวม 600 คน ได้ค่า .81, .86, .80 ตามลำดับ และมีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในจากการศึกษานักเรียนเกรด 4-8 จำนวนประมาณ 2,600 คน สูงถึง .87-.92 ส่วนค่าความตรงตามเนื้อหา ได้ทดสอบกับนักเรียน เกรด 4-8 จำนวน 7,600 คน ได้ผลยืนยันความตรงตามโครงสร้างทฤษฎี (Coopersmith, 1984)

สำหรับแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้นที่ Coopersmith สร้างขึ้น ประกอบด้วยข้อ กระทบย่อย 25 ข้อ มีการศึกษาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียน กับแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้น ได้ค่า .86 ต่อมา มีการดัดแปลงภาษาและสถานการณ์ ใน ข้อกระทบของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้น เป็นแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับ ผู้ใหญ่ เพื่อให้เหมาะสมกับบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป มีการศึกษากับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา และนิสิตนักศึกษาจำนวน 647 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ฉบับสั้น และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่ แล้วหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดทั้ง 2 ฉบับ ได้ค่าสหสัมพันธ์สูงถึง .80 (Coopersmith, 1984) แสดงให้เห็นว่าแบบวัดการเห็นคุณค่าใน ตนเองของ Coopersmith ทั้ง 3 ฉบับ วัดในสิ่งเดียวกัน ดังนั้นในการศึกษาคั้งนี้ผู้วิจัยจึงมีความ ประสงค์ที่จะนำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ฉบับนักเรียน มาใช้ในการวิจัย คั้งนี้

#### 4.8 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นช่วงที่บุคคลกำลังเปลี่ยนบทบาทจากเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ในช่วงระยะนี้จึงเป็น ช่วงที่เด็กจะต้องเผชิญปัญหาการเปลี่ยนแปลงในทุกๆ ด้าน ลักษณะเด่นที่ปรากฏชัดในวัยรุ่นคือ วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความสนใจ ต้องการอิสระ อยากรแสดงความสามารถ อยากรพึ่งตนเอง เป็นวัยที่ต้องเผชิญกับปัญหาในการปรับตัว การแสดงท่าที และบทบาทต่างๆ ทางสังคม และเป็นวัยแห่งการเสริมสร้าง ทั้งนี้เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงในทุกๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย ความคาดหวังของบิดามารดา และสังคม จึงทำให้วัยรุ่นต้องการการเสริมสร้าง ในทุกๆ ทางเพื่อเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น

จากที่กล่าวมา จะเห็นว่าวัยรุ่นต้องการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง เมื่อวัยรุ่นสามารถปรับตัวได้ วัยรุ่นจะรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีคุณค่า สามารถที่จะทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นได้มากมาย สิ่งเหล่านี้จึงสำคัญต่อการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองในวัยรุ่น

การเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นในปัจจุบันมีความสำคัญต่อการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ เป็นสิ่งที่ควรพิจารณาปลูกฝังให้เกิดขึ้นโดยริบดวนกับเด็ก และเยาวชนไทยของเรา ทั้งนี้เพื่อเป็นการเตรียมตัวให้เยาวชนเป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพต่อการพัฒนาสังคมและประเทศชาติสืบต่อไป (จรรยา สุวรรณทัต, 2531) ในประเทศญี่ปุ่น เกาหลีใต้ ให้ความสำคัญกับการปรับปรุงทรัพยากรบุคคล โดยเสริมสร้างค่านิยมพื้นฐานที่สำคัญ คือ สร้างความรัก และการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะแต่ละประเทศตระหนักว่า การพัฒนาสังคมให้ก้าวหน้าได้นั้น จำเป็นต้องปลูกฝังลักษณะที่สร้างเสริมให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อนำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคลทำให้บุคคลสร้างสรรค์งาน อันจะทำให้สังคมก้าวหน้า สำหรับในประเทศไทย แผนพัฒนาประเทศที่ผ่านๆ มา รัฐบาลได้ปรับแนวทางการพัฒนาสังคม จากที่ให้ความสำคัญแก่การพัฒนาสังคมส่วนรวม มาให้ความสำคัญแก่การพัฒนาสังคมในระดับที่พื้นฐาน คือ ระดับคน ครอบครัว และชุมชน อันเป็นส่วนย่อยของสังคมที่สำคัญที่สุดให้มากขึ้น ทำให้เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า คนเป็นทรัพยากรอันมีค่าที่สำคัญยิ่งของประเทศ หากมีการพัฒนาคนให้มีคุณภาพสูงขึ้นแล้ว ย่อมจะส่งผลให้ชุมชนและสังคมโดยส่วนรวมมีคุณภาพดีตามไปด้วย ประเทศไทยเห็นความสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรบุคคลในปัจจุบัน ดังจะเห็นได้จากยุทธศาสตร์และแนวทางการพัฒนา ในแผนพัฒนาฉบับที่ 8 ได้เน้นให้คนเป็นศูนย์กลางหรือจุดหมายหนึ่งของการพัฒนา มิใช่ยึดเศรษฐกิจของประเทศเป็นหลักเหมือนแผนพัฒนาฉบับก่อนๆ (เอกสารประกอบการสัมมนาระดับชาติ, 2538 อ้างถึงใน คณะอนุกรรมการจัดทำแผนโภชนาการ, 2541)

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

### งานวิจัยภายในประเทศ

ผลการศึกษาวิจัยจำนวนหนึ่งพบสอดคล้องกันว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสามารถพัฒนาให้สูงขึ้นได้ และเครื่องมือที่สำคัญที่จะช่วยให้เกิดการพัฒนาดังกล่าว ก็คือการรับการศึกษาเชิงจิตวิทยา และการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยา

จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล (2532) ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มทดลองได้เข้าโปรแกรมฝึกความกล้าแสดงออก พบว่าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกมีผลต่อการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05



นาตยา วงศ์เหล็กภัย (2532) ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน 37 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วม ประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์ มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษาที่อยู่ในสภาพแวดล้อมเดิม อย่างมีนัยสำคัญ

สุใจ ตั้งทองสวัสดิ์ (2532) ศึกษาผลของการใช้เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจำนวน 20 คน โดยสุ่มแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 10 คน จัดให้กลุ่มทดลองเข้ารับโปรแกรมการให้การช่วยเหลือแบบกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการช่วยเหลือ จากเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนรับการช่วยเหลือจาก เพื่อนให้การช่วยเหลือในกลุ่ม และสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือ ในกลุ่ม

บุปผา อัญยี่ด (2534) ศึกษาผลของกิจกรรมการแนะแนวกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจำนวน 107 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวกลุ่ม เพื่อพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อน การเข้าร่วมกิจกรรมการแนะแนวกลุ่ม และสูงกว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามปกติของ โรงเรียน

นิราศศิริ โจรจนธรรมกุล (2536) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ กลุ่มตัวอย่างเป็น สตรีในสถานสงเคราะห์บ้านเกร็ดตระการ ที่อาสาสมัครอายุระหว่าง 16-26 ปี เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน ผลการวิจัยพบว่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของ กลุ่มสตรีในสถานสงเคราะห์ หลังการทดลองเพิ่มขึ้น และเพิ่มมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ ระดับ .05

ชยาพร ลีประเสริฐ (2536) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนท่ามะกาพิทยาคม จังหวัดกาญจนบุรี กลุ่ม ตัวอย่างคือนักเรียนจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า ก่อนการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่เข้า

ร่วมการให้การศึกษาแบบกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชาญวุฒิ วงศ์เพ็ง (2537) ศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กบ้านเปธาเนียบโดยการฝึกจิตใต้สำนึกตามทฤษฎีไฮฮิวแมนนิส กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กชาย 10 คน เด็กหญิง 15 คน ผลการวิจัย พบว่า เด็กที่ผ่านการฝึกการจิตใต้สำนึกตามทฤษฎีไฮฮิวแมนนิส มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้นทั้ง 4 ด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2538) ศึกษาผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดไฮฮิวแมนนิสต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน ผลการวิจัยพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สภาพอารมณ์และพฤติกรรมของกลุ่มทดลองหลังการทดลองมีสภาพอารมณ์ด้านบวก มีพฤติกรรมที่แสดงถึงการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

### งานวิจัยในต่างประเทศ

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองแล้ว สามารถสรุปได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการดำรงชีวิตบุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพและมีสุขภาพจิตที่ดี

Emery, McDermott, Holcomb and Maty (1993) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สารเสพติดของเยาวชนและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเฉพาะด้าน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 6 อายุตั้งแต่ 11-14 ปี จากรัฐฟลอริดา จำนวน 411 คน พบว่านักเรียนที่สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ และใช้สารเสพติด มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองด้านครอบครัวในระดับต่ำ และมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองด้านการเรียนในระดับต่ำ

McCullough, Ashbridge, and Pedd (1994) ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง โครงสร้างของครอบครัว อำนาจภายในตนและความมุ่งหวังในอาชีพกับพฤติกรรมการเป็นผู้นำของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีบทบาทเป็นผู้นำจำนวน 79 คน และนักเรียนที่ไม่ได้มีบทบาทเป็นผู้นำจำนวน 124 คน เป็นกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า กลุ่มผู้นำมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เป็นผู้นำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์กับความมุ่งหวังในอาชีพในกลุ่มที่เป็นผู้นำ แต่ไม่มีความสัมพันธ์ในกลุ่มที่ไม่ได้เป็นผู้นำ

Torres, Fernandez, and Maceira (1995) ศึกษาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และค่านิยมด้านสุขภาพ ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่น อายุ 12-13 ปี และอายุ 16-17 ปี ซึ่งเป็นนักเรียนจากเมือง ลา โครูน่า ประเทศสเปน พบว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพโดยทั่วไป ทั้ง 2 กลุ่ม และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต (ความเชื่อมั่นในตนเองและความพอใจในชีวิตของตนเอง) ทั้ง 2 กลุ่มอายุ รวมถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขวิทยาส่วนบุคคลในกลุ่มอายุ 12-13 ปี

Block and Funder (1986) ศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความแตกต่างระหว่างบทบาทในสังคมและการรับรู้ของสังคมในเด็กอายุ 14 ปี จำนวน 103 คน พบว่าบทบาทในสังคมและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์ในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งหมายถึงบุคคลที่สามารถแสดงบทบาทในสังคมได้ตามความถูกต้อง จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ขณะเดียวกันความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่ดีจะช่วยให้บุคคลนั้นแสดงบทบาทของตนได้ดีด้วย

Mushlenkamp and Sayles (1986) ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองในกลุ่มผู้ใหญ่ที่พักในอพาร์ทเมนต์ จำนวน 98 คน ที่มีอายุระหว่าง 18-67 ปี พบว่าการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการทบทวนวรรณกรรมทั้งหมดนี้ สรุปได้ว่าวัยรุ่นให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองเป็นอย่างมาก เพราะภาพลักษณ์ทางร่างกายคือภาพที่ปรากฏต่อสังคม และสังคมเป็นตัวกำหนดการรับรู้เกี่ยวกับร่างกายของวัยรุ่น ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นรับรู้ตนเองได้ว่าเป็นเช่นไร และเห็นคุณค่าในตนเองระดับใด การที่วัยรุ่นมีน้ำหนักเกินมาตรฐานหรือมีภาวะอ้วนหรือมีความไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนจะส่งผลกระทบต่อทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาจสูญเสียความมั่นใจจนทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลงได้ ผู้วิจัยเชื่อมั่นว่าการศึกษาภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นของผู้วิจัยในครั้งนี้ จะสามารถนำข้อมูลอันเป็นประโยชน์ที่ได้จากผลการวิจัย มาปรับใช้เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาให้เกิดทัศนคติและความเข้าใจที่ถูกต้องในด้านภาพลักษณ์ทางร่างกายและการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นไทยในปัจจุบันได้ รวมถึงอาจยังประโยชน์ให้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น พ่อแม่ของวัยรุ่น เพื่อน ครู อาจารย์ และนักจิตวิทยาการศึกษา ที่จะสามารถนำข้อมูลจากการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมให้วัยรุ่นทั้งที่มีน้ำหนักมาตรฐานและเกินมาตรฐานในระดับต่างๆ ได้มีการเห็นคุณค่าในตนเองรวมถึงมีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายที่สูงขึ้นอย่างเหมาะสม และสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุขทั้งกายและใจ

### บทที่ 3

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) ที่มุ่งศึกษาภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักมาตรฐาน น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และน้ำหนักในระดับอ้วน (โรคอ้วน)

#### 1. กลุ่มตัวอย่างและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในเบื้องต้น คือ วัยรุ่นตอนต้นและตอนปลายทั้งชายและหญิงที่มีน้ำหนักมาตรฐาน เกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และน้ำหนักในระดับอ้วน ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย จำนวน 360 คน เป็นวัยรุ่นตอนต้นทั้งหญิงและชาย (ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น) ที่มีน้ำหนักมาตรฐาน เกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และน้ำหนักในระดับอ้วน จำนวนกลุ่มละ 30 คน รวม 180 คน เป็นวัยรุ่นตอนปลายทั้งหญิงและชาย (ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย) ที่มีน้ำหนักมาตรฐาน เกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และน้ำหนักในระดับอ้วน จำนวนกลุ่มละ 30 คน รวม 180 คน โดยเลือกนักเรียนในกลุ่มตัวอย่างจากข้อมูลการตรวจร่างกาย ได้แก่ การวัดระดับน้ำหนักและส่วนสูง และนำไปคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เลือกนักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน และค่าดัชนีมวลกายในระดับมาตรฐาน คำนวณจากเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1998) อ้างอิงตามกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2541) ดังนี้

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (หน่วยกิโลกรัม)}}{\text{ความสูง}^2 (\text{หน่วยเมตร}^2)}$$

การแปลผล

BMI	น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน
BMI	18.5-24.9	น้ำหนักมาตรฐาน (น้ำหนักปกติ)
BMI	25-29.9	น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน)
BMI	มากกว่า 30.0	น้ำหนักในระดับอ้วน (โรคอ้วน)

ผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จากการนำแบบวัดไปสอบถามกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกตามช่วงวัย เพศ และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย กลุ่มละ 30 คน รวมกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดทั้งสิ้น 360 คน นำมาตรวจสอบคะแนนจากแบบสำรวจตนเอง ซึ่งวัดการเห็นคุณค่าในตนเองตามเงื่อนไขเบื้องต้นในส่วนข้อความที่ตรวจสอบการตอบที่ไม่ตรงตามความเป็นจริง หากแบบวัด

ฉบับใดมีคะแนนรวมด้านนี้มากกว่า 4 คะแนน จะตัดแบบสอบถามฉบับนั้นออก ซึ่งรวมถึงตัดแบบวัดฉบับอื่นๆ ของผู้ตอบคนนั้นๆ ออกไปด้วย พบว่า มีแบบวัดชุดที่รวมคะแนนด้านนี้ได้คะแนนมากกว่า 4 คะแนน จำนวน 19 ฉบับ จึงต้องคัดกลุ่มตัวอย่างทั้ง 19 คนนั้นออก ดังนั้นจึงเหลือกลุ่มตัวอย่างจริง 341 คน

ตารางที่ 3 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามช่วงวัยของแต่ละเพศ และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย (N = 341)

ช่วงวัยของแต่ละเพศ	ระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย			รวม
	มาตรฐาน	เกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน)	ในระดับอ้วน	
วัยรุ่นตอนต้นหญิง	25	29	29	83
วัยรุ่นตอนปลายหญิง	27	26	30	83
วัยรุ่นตอนต้นชาย	27	28	30	85
วัยรุ่นตอนปลายชาย	30	30	30	90
รวม	109	113	119	341

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย เป็นการสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปร่าง เพื่อวัดความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของบุคคล ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาจากแบบวัดภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างของ กรวดชัย ดวงรัตน์ (2546) ซึ่งพัฒนามาจาก Body Shape Questionnaire ของ Cooper และคณะ (Cooper, P.J., Taylor, M.J., Cooper, Z., Fairburn, C.G., 1987)

2. แบบสำรวจตนเอง มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของรัชนิย์ แก้วคำศรี (2545) ซึ่งพัฒนามาจาก Self-Esteem Inventory-School Form ของ Coopersmith (1984)

### 1. แบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body Image Scale)

แบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย เป็นการสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปร่าง เพื่อวัดความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของบุคคล ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาจากแบบวัดภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างของ กรวดชัย ดวงรัตน์ (2546) ซึ่งพัฒนามาจาก Body Shape Questionnaire ของ Cooper และคณะ (1987)

## 1.1 แบบวัดภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง (Body Shape Questionnaire)

1.1.1 ลักษณะของแบบวัดภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง (Body Shape Questionnaire) และการประเมินคุณภาพของแบบวัด

แบบวัดภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง (Body Shape Questionnaire) ของ กรวณีย์ ดวงรัตน์ (2546) ที่พัฒนาจากแบบวัดของ Cooper และคณะ (1987) ประกอบด้วยข้อคำถาม 34 ข้อ เป็นมาตราประเมินค่า 6 ระดับ (6-point Likert-type scale) โดยกรวณีย์ ดวงรัตน์ได้รายงานค่าความตรง (validity) จากการนำแบบวัดภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง ให้ผู้ทรงคุณวุฒิประกอบด้วย จิตแพทย์ 2 ท่าน และนักจิตวิทยา 1 ท่าน ตรวจสอบและแก้ไขเพื่อความชัดเจน ความถูกต้องของ ภาษา และความตรงในเนื้อหา ได้ค่าเท่ากับ .87 และได้ทำการวิเคราะห์ค่าความเที่ยง (reliability) จากการทำศึกษานำร่องในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 60 คน พบว่า มีความเที่ยง ซึ่งวัดโดยค่าความสอดคล้องภายใน มีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .93 โดยค่าความเที่ยงของแบบวัดภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง (Body Shape Questionnaire) ของ Cooper และคณะ (1987) เท่ากับ .87 มีเกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง (Body Shape Questionnaire) ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง

คำตอบ	คะแนน
ไม่เคย	1
นานครั้งๆ	2
บางครั้ง	3
บ่อย	4
บ่อยมาก	5
เป็นประจำ	6

### 1.1.2 การแปลผลแบบวัด

แบบวัดภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง (Body Shape Questionnaire) ของ Cooper และคณะ (1987 อ้างถึงในกรวลัย ดวงรัตน์, 2546) มีการแบ่งค่าคะแนน ดังนี้

นักเรียนที่มีระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างสูง หมายถึง นักเรียนที่มีคะแนนแบบวัดภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของแบบวัดลบ ½ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

นักเรียนที่มีระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างปานกลาง หมายถึง นักเรียนที่มีคะแนนแบบวัดภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง อยู่ในช่วงค่าเฉลี่ยของแบบวัดลบ ½ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานถึงค่าเฉลี่ยของแบบวัดบวกส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

นักเรียนที่มีระดับความพึงพอใจภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างต่ำ หมายถึง นักเรียนที่มีคะแนนแบบวัดภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างสูงกว่าค่าเฉลี่ยบวก ½ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

### 1.2 ลักษณะของแบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body Image Scale) ที่พัฒนาขึ้นในการวิจัยครั้งนี้

แบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย มีจำนวน 35 ข้อ มีการตอบเป็นลักษณะมาตราประเมินค่า (Likert-type scale) ให้เลือกตอบ 5 ระดับ ว่าข้อความดังกล่าวตรงกับตัวของผู้ตอบมากน้อยเพียงใด ตั้งแต่ ไม่ตรงเลย (1) ไปจนถึง (5) ตรงมาก ให้คะแนนเป็นรายข้อ โดยมีช่วงคะแนน ตั้งแต่ 1 ถึง 5 คะแนน การตรวจให้คะแนนในแบบวัดมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

	คะแนนข้อความทางบวก	คะแนนข้อความทางลบ
1 = ไม่ตรงเลย	1 คะแนน	5 คะแนน
2 = ไม่ค่อยตรง	2 คะแนน	4 คะแนน
3 = ตรงและไม่ตรงพอๆกัน	3 คะแนน	3 คะแนน
4 = ตรง	4 คะแนน	2 คะแนน
5 = ตรงมาก	5 คะแนน	1 คะแนน

## การแปลผล

นำคะแนนรวมในแบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย หารด้วยจำนวนข้อกระทงทั้งหมดของแบบสำรวจนั้น (35 ข้อ) คะแนนที่ได้เป็นคะแนนเฉลี่ย มีช่วงคะแนนตั้งแต่ 1 ถึง 5 นำคะแนนเฉลี่ยดังกล่าวมาแปลผลตามเกณฑ์ ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 เกณฑ์การแปลผลแบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกายที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

คะแนนเฉลี่ย แบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย	หมายถึง
1.00 – 1.50	ความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายต่ำ
1.51 – 2.50	ความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายค่อนข้างต่ำ
2.51 – 3.50	ความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายปานกลาง
3.51 – 4.50	ความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายค่อนข้างสูง
4.51 – 5.00	ความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายสูง

### 1.3 การพัฒนาแบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body Image Scale) ในการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย ตามแนวแบบวัดเกี่ยวกับรูปร่าง (Body Shape Questionnaire) ของ Cooper และคณะ (1987) และแบบวัดภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างที่พัฒนาโดย กรวลัย ดวงรัตน์ (2546) ดังขั้นตอนต่อไปนี้

1.3.1 ผู้วิจัยศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกาย รวมทั้งศึกษาแบบวัดภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง (Body Shape Questionnaire) ของ Cooper และคณะ (1987)

1.3.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง (Body Shape Questionnaire) ของ Cooper และคณะ (1987) และฉบับของ กรวลัย ดวงรัตน์ (2546) มาแปลและเรียบเรียงภาษาใหม่ และเพิ่มเติมข้อกระทงบางข้อที่ได้จากการสอบถามนักเรียนวัยรุ่น เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย จากนั้นนำเสนอรองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อการตรวจพิจารณาปรับปรุงแก้ไขข้อความให้เหมาะสมยิ่งขึ้น



1.3.3 นำแบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย ที่ผ่านการตรวจและพัฒนาปรับปรุงแล้ว จำนวน 40 ข้อ ไปทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย แล้วนำไปประเมินคุณภาพของแบบวัดโดยการหาความตรง (validity) และความเที่ยง (reliability) เพื่อพิจารณาปรับปรุงแก้ไขและนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป

## 1.4 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

### 1.4.1 การประเมินค่าความตรง (Validity)

#### (1) การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

(1.1) ผู้วิจัยนำแบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body Image Scale) ฉบับที่แปลและเรียบเรียงภาษา และพัฒนาเพิ่มเติมด้วยข้อกระทงที่เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในบริบทของสังคมไทยที่ได้จากข้อกระทงบางข้อ จากการสอบถามนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 20 คน จำแนกเป็น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเพศชายและหญิงที่มีน้ำหนักมาตรฐาน (มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ระหว่าง 18.5 – 24.9) จำนวน 4 คน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเพศชายและหญิงที่มีน้ำหนักมาตรฐาน (BMI อยู่ระหว่าง 18.5 – 24.9) จำนวน 4 คน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเพศชายและหญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (BMI ตั้งแต่ 25 ขึ้นไป) จำนวน 6 คน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเพศชายและหญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (BMI ตั้งแต่ 25 ขึ้นไป) จำนวน 6 คน โดยให้ตอบแบบสอบถามปลายเปิด จำนวน 6 ข้อ เพื่อเป็นแนวในการสร้างข้อคำถาม

(1.2) นำข้อกระทงที่สร้างขึ้นไปเสนอบริการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจพิจารณาและปรับปรุงแก้ไขข้อความให้ถูกต้องตรงตามเนื้อหา ให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างมากขึ้น ได้ข้อกระทงของแบบวัดทั้งสิ้นจำนวน 40 ข้อ

#### (2) การวิเคราะห์รายข้อ (Item Analysis)

ผู้วิจัยนำแบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body Image Scale) ที่ได้รับการพิจารณาและปรับปรุงแก้ไขข้อความให้ถูกต้องตรงตามเนื้อหาแล้วจำนวน 40 ข้อ ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบดินทร์เดชา (สิงห์ สิงหเสนี) จำนวน 100 คน จากนั้นนำข้อมูลมาทดสอบอำนาจจำแนกของข้อกระทง และทดสอบความสอดคล้องภายในของเนื้อหา ดังนี้

(2.1) การทดสอบอำนาจจำแนกของข้อกระทงรายข้อ ด้วยการทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูง และกลุ่มคะแนนต่ำร้อยละ 27 โดยการวิเคราะห์ด้วยสถิติที่ (t-test for independent groups) คัดเลือกข้อกระทงที่มีค่าอำนาจจำแนกสูง หรือมีค่า  $t$  มากกว่า 1.75 ที่ระดับนัยสำคัญ .05 จากนั้นนำมาทดสอบความสอดคล้องภายในของเนื้อหา

(2.2) การทดสอบหาความสอดคล้องภายในของเนื้อหา ด้วยการวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ที่เหลือ (Corrected Item-Total Correlation: CITC) จากนั้นเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อพิจารณาตัดข้อกระทง คัดเลือกข้อกระทงได้ทั้งสิ้น 35 ข้อ

(2.3) ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบวัด 35 ข้อ มาทดสอบค่าที่ (t-test) อีกครั้ง โดยมีค่า  $t$  มากกว่า 1.75 ที่ระดับนัยสำคัญ .05 มีค่าอยู่ระหว่าง 3.698 – 20.099 จากนั้นวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ที่เหลือ (Corrected Item-Total Correlation: CITC) พบว่า มีข้อกระทงที่มีค่า  $r$  สูงกว่า 0.20 จำนวน 35 ข้อ โดยมีค่า  $r$  อยู่ระหว่าง -.467 - .855 จากนั้นนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อพิจารณาตรวจสอบ เพื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป (แสดงในตารางที่ 40 ภาคผนวก ค)

#### (3) การตรวจความตรงตามภาวะสันนิษฐาน (Construct Validity)

ผู้วิจัยตรวจสอบความตรงตามภาวะสันนิษฐาน โดยใช้เทคนิคกลุ่มที่รู้ลักษณะแล้ว (Known group) ด้วยการทดสอบความแตกต่างของคะแนนภาพลักษณ์ทางร่างกายระหว่างวัยรุ่นกลุ่มที่มีน้ำหนักปกติ (กลุ่มสูง) จำนวน 42 คน และกลุ่มที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน (กลุ่มต่ำ) จำนวน 33 คน ในชั้นพัฒนาเครื่องมือ และวัยรุ่นกลุ่มที่มีน้ำหนักปกติ (กลุ่มสูง) จำนวน 109 คน และกลุ่มที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน (กลุ่มต่ำ) จำนวน 119 คน ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลการวิจัย ด้วยการทดสอบค่าที่ (t-test) หากพบว่า มีค่า  $t$  ที่ระดับนัยสำคัญ .05 แสดงว่าแบบวัดมีความตรงตามภาวะสันนิษฐาน ซึ่งรายงานค่า  $t$  ในชั้นพัฒนาเครื่องมือ ( $n=100$ ) อยู่ระหว่าง 2.438 – 14.329 ที่ระดับนัยสำคัญ .05 และรายงานค่า  $t$  ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลการวิจัย ( $n=341$ ) อยู่ระหว่าง 3.004 – 12.470 ที่ระดับนัยสำคัญ .05

#### (4) การตรวจสอบความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity)

ผู้วิจัยนำแบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body Image Scale) ที่พัฒนาขึ้น มาหาความสัมพันธ์กับมาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ (Body Dissatisfaction Scale) ของ Mazzeo (1999) แปลและเรียบเรียงโดยกุลยา เดชอิทธิวัฒน์ และอานนท์ ศักดิ์วีระวิชัย

(2547) ซึ่งมีข้อกระทงทั้งหมด 10 ข้อ เป็นข้อกระทงทางลบ ตอบโดยมาตราประเมินค่า 5 ระดับ (5-point Likert-type scale) จากไม่เคยรู้สึกเลยจนถึงรู้สึกตลอดเวลา แบบวัดนี้มีค่าความเที่ยง (reliability) ซึ่งวัดค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในได้ .96 ส่วนของแบบวัดฉบับภาษาไทยนั้น มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .94 (กุลยา เดชชิตวิรัตน์ และ อานนท์ ศักดิ์วีระชัย, 2547) (เพื่อนำมาวัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ผู้วิจัยจึงกลับค่าคะแนนเป็น ไม่เคยรู้สึกเลย 5 คะแนน และรู้สึกตลอดเวลา 1 คะแนน) พบค่าสหสัมพันธ์ของแบบวัดทั้งสองดังกล่าวเท่ากับ .75 ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน และ .66 ในกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 341 คน ซึ่งเป็นค่าความสัมพันธ์ที่ค่อนข้างสูง แสดงว่าแบบวัดมีความตรงตามสภาพ ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยวิธีของเพียร์สัน (Pearson Correlation) ระหว่างมาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ (Body Dissatisfaction Scale) กับแบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body Image Scale) ดังแสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ระหว่างคะแนนรวมของมาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ (Body Dissatisfaction Scale) กับแบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body Image Scale)

แบบวัด	แบบวัด ภาพลักษณ์ทางร่างกาย (N=100)	แบบวัด ภาพลักษณ์ทางร่างกาย (N = 341)
มาตรวัดความไม่พึงพอใจ ในรูปลักษณ์	.746**	.663**

\*\* p < .01

#### 1.4.2 การประเมินค่าความเที่ยง (Reliability)

ผู้วิจัยนำแบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body Image Scale) จำนวน 35 ข้อ ที่ได้จากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย จำนวน 100 คน และจากกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 341 คน มาหาค่าความเที่ยง โดยการประเมินหาค่าความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency Reliability) ด้วยสูตรวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .96 เมื่อนำมาหาค่าความเที่ยงกับกลุ่มตัวอย่างจริง 341 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .98 ดังแสดงในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ค่าความเที่ยงของแบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย

ผู้ทำการศึกษา	กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ค่าความเที่ยง ของแบบวัด (Cronbach's Alpha)
Cooper และคณะ (1987)	ผู้ป่วยหญิงโรค anorexia nervosa และ bulimia nervosa	150 คน	.87
กรวลัย ดวงรัตน์ (2546)	นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	60 คน	.93
ผู้วิจัย	นักเรียนหญิงและชาย ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย	100 คน (ชั้นพัฒนาเครื่องมือ)	.96
ผู้วิจัย	นักเรียนหญิงและชาย ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย	341 คน (ชั้นเก็บข้อมูลการวิจัย)	.98

จากค่าความตรง (validity) ค่าความเที่ยง (reliability) ของแบบวัดดังกล่าวข้างต้น แสดงว่าแบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body Image Scale) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีคุณภาพเพียงพอสามารถนำมาใช้ในงานวิจัยนี้

## 2. แบบสำรวจตนเอง (แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง: Self-Esteem)

แบบสำรวจตนเอง มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของรัชนีรี่ แก้วคำศรี (2545) ซึ่งพัฒนามาจาก Self-Esteem Inventory-School Form ของ Coopersmith (1984)

### 2.1 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ของ Coopersmith ฉบับนักเรียน (Coopersmith Self-Esteem Inventory-School Form, 1984)

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) สร้างขึ้นโดย Stanley Coopersmith (1984) ซึ่งข้อกระทงส่วนใหญ่ดัดแปลงมาจากมาตรวัดของ Roger และ Dymond (1954) หลังจากคัดเลือกข้อกระทงได้เรียบร้อยแล้ว Coopersmith นำแบบวัดไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิคือนักจิตวิทยา 5 ท่าน ตรวจสอบและแยกข้อกระทงออกเป็น 2 กลุ่มคือ ข้อกระทงที่บ่งชี้การเห็นคุณค่าในตนเองสูงและข้อกระทงที่บ่งชี้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และทำการตัดข้อกระทงที่มีความหมายซ้ำกันและข้อกระทงที่มีความคิดเห็นไม่ตรงกันออก จากนั้นนำมาทดสอบความเข้าใจกับนักเรียนจำนวน 30 คน จนในที่สุดได้ข้อกระทงของแบบวัดจำนวน 50 ข้อ และข้อกระทงที่ใช้วัดการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง (lie scale) จำนวน 8 ข้อ รวมทั้งสิ้น 58 ข้อ

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองทั้ง 58 ข้อ สามารถแบ่งเป็นข้อกระทงที่ใช้วัดการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง (lie scale) จำนวน 8 ข้อ และข้อกระทงที่วัดทัศนคติเกี่ยวกับตนเอง 50 ข้อ โดยแบ่งเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านตนเองโดยทั่วไป จำนวน 26 ข้อ
2. ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน จำนวน 8 ข้อ
3. ด้านครอบครัว จำนวน 8 ข้อ
4. ด้านการเรียนจำนวน 8 ข้อ

วิธีการตอบแบบวัดและเกณฑ์การให้คะแนน ดังแสดงในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ฉบับนักเรียน (Coopersmith Self-Esteem Inventory-School Form, 1984)

คำตอบ	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
เหมือนตัวฉัน	1 คะแนน	0 คะแนน
ไม่เหมือนตัวฉัน	0 คะแนน	1 คะแนน

คุณภาพของเครื่องมือ

#### 1. ค่าความตรง (Validity)

1.1 ความตรงตามภาวะสันนิษฐาน (Construct Validity) Kokenes (1978 อ้างถึงใน Coopersmith, 1984) ทำการศึกษาเกี่ยวกับนักเรียนเกรด 4 ถึงเกรด 8 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวนมากกว่า 7,600 คน โดยสังเกตครอบครัว กลุ่มเพื่อน และเรื่องการเรียนรู้ที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมของเด็กวัยรุ่นตอนต้น จากการศึกษาที่ยืนยันได้ว่าแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith มีรายด้านย่อยที่มีความตรงตามภาวะสันนิษฐาน สามารถนำมาใช้วัดการเห็นคุณค่าในตนเองได้ครอบคลุมเป็นอย่างดี

1.2 ความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity) Coopersmith รายงานการศึกษาความตรงตามสภาพ ซึ่ง Simon&Simon (1975 อ้างถึงใน Coopersmith, 1984) ได้หาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนของแบบวัด CSEI กับแบบวัด SRA Achievement Series และแบบวัด Lorge Thorndike Intelligence Test ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .33 และ .30 ตามลำดับ ซึ่งถือว่าแบบวัด CSEI มีความตรงตามสภาพ

## 2. ค่าความเที่ยง (Reliability)

ผลการหาค่าความเที่ยงของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1984) สรุปไว้ดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ค่าความเที่ยงของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1984)

ผู้ทำการศึกษา	กลุ่มตัวอย่าง	การตรวจสอบ	ค่าความเที่ยง
Spatz and Johnston (1973)	นักเรียนเกรด 5, 9 และ 12 รวม 600 คน	Internal Consistency ด้วยสูตรของคูเดอริ ริชาร์ดสัน (KR-20)	.81, .86 และ .80 ตามลำดับ
Kimball (1972)	นักเรียนเกรด 4 ถึง เกรด 8 รวม 7,600 คน	Internal Consistency ด้วยสูตรของคูเดอริ ริชาร์ดสัน (KR-20)	.87- .92
Fullerton (1972)	นักเรียนเกรด 5 และ เกรด 6 รวม 104 คน	Spit-Half	.87
Taylor and Reitz (1968)	-	-	.90

### 2.2 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ของรัชนีย์ แก้วคำศรี (2545)

2.2.1 ลักษณะของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ของรัชนีย์ แก้วคำศรี (2545) ซึ่งพัฒนาตามแนวแบบวัด Self-Esteem Inventory ฉบับนักเรียนของ Coopersmith (Coopersmith Self-Esteem Inventory-School Form, 1984)

รัชนีย์ แก้วคำศรีได้ทำการศึกษาแบบวัด CSEI (1984) ซึ่งเป็นต้นฉบับ รวมถึงศึกษาแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ที่คนไทยเคยแปลและพัฒนาไว้ ได้แก่แบบวัดของ สุภาพรรณ โคตรจรัส แบบวัดของ สุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์ แปลร่วมกับ บุปผา อัญยัต และแบบวัดของชยาพร ลีประเสริฐ นำต้นฉบับมาแปลและเรียบเรียงภาษาใหม่แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ช่วยตรวจพิจารณาให้เหมาะสมยิ่งขึ้น จนกระทั่งได้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองประกอบไปด้วยข้อกระทง 58 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า (rating scale) โดยมีลักษณะเป็นประโยคบอกเล่ารายงานตนเอง แบ่งเป็นข้อกระทงที่ใช้วัดการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง (lie scale) จำนวน 8 ข้อ และข้อกระทงที่ใช้วัดทัศนคติเกี่ยวกับตนเอง 50 ข้อ โดยแบ่งเป็นด้าน

ดังนี้ ได้แก่ ด้านตนเองโดยทั่วไป (26 ข้อ) ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน (8 ข้อ) ด้านครอบครัว (8 ข้อ) ด้านการเรียน (8 ข้อ) และด้านการตอบไม่ตรงกับความจริง (8 ข้อ)

## 2.2.2 การประเมินคุณภาพของแบบวัด

### 1. การประเมินค่าความตรง (Validity)

#### 1.1 ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

รชนิษฐ์ แก้วคำศรี ได้แปลและเรียบเรียงภาษาใหม่เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างและยุคสมัย โดยมีแบบวัดที่คนไทยพัฒนาไว้เป็นพื้นฐานในการพิจารณาภาษาร่วมด้วย จากนั้นนำแบบวัดฉบับที่แปลและเรียบเรียงภาษาแล้ว ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ คือ อาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา เพื่อพิจารณาและปรับปรุงแก้ไขข้อความให้ถูกต้องตรงตามเนื้อหาและมีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

#### 1.2 การประเมินค่าความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity)

รชนิษฐ์ แก้วคำศรี นำแบบวัดที่ได้รับการพิจารณาปรับปรุงแก้ไขข้อความและสำนวนภาษาให้ถูกต้องตรงตามเนื้อหาแล้วไปดำเนินการทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยเก็บข้อมูลกับนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยตั้งแต่ชั้นปีที่ 1-4 ได้แบบวัดจำนวน 65 ชุด จากนั้นนำมาคัดเลือกแบบวัดที่มีคะแนนการตอบไม่ตรงกับความจริงเกิน 4 คะแนนออก จึงเหลือแบบวัดจำนวน 59 ชุด แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างรายข้อกับรายข้อที่เหลือทั้งหมดในแต่ละด้าน (Corrected Item Total Correlation: CITC) พบว่ามีข้อกระทงที่มีค่า  $r$  อยู่ระหว่าง  $-.05-.50$  จึงได้ดำเนินการปรับข้อกระทงที่มีค่า  $r$  ต่ำกว่า  $.20$  รวมทั้งข้อกระทงที่มีผู้ทำแบบวัดให้คำแนะนำว่าเข้าใจยาก จากนั้นนำเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อปรับปรุงแก้ไขข้อความอีกครั้ง มีข้อกระทงจำนวน 16 ข้อที่ทำการแก้ไขใหม่ รวมข้อความที่ผ่านการพิจารณา 58 ข้อ

นำแบบวัดที่ได้รับการพิจารณาและปรับปรุงแก้ไขแล้วครั้งที่ 1 ไปดำเนินการเก็บข้อมูลครั้งที่ 2 ในกลุ่มตัวอย่างเดิม ได้แบบวัดจำนวน 70 ชุด จากนั้นนำมาคัดเลือกแบบวัดที่มีคะแนนการตอบไม่ตรงกับความจริงเกิน 4 คะแนนออก จึงเหลือแบบวัดจำนวน 59 ชุด แล้วนำมาวิเคราะห์ CITC และปรับค่า  $r$  อีกครั้ง ก่อนจะนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง

## 2. การประเมินค่าความเที่ยง

วิเคราะห์หาความเที่ยงโดยวิธีการหาค่าความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) ด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .85 ค่าความเที่ยงด้านตนเองโดยทั่วไปเท่ากับ .79 ค่าความเที่ยงด้านสังคมและกลุ่มเพื่อนเท่ากับ .55 ค่าความเที่ยงด้านครอบครัวเท่ากับ .58 และค่าความเที่ยงด้านการเรียนเท่ากับ .59

### 2.2.3 การตอบแบบวัดและเกณฑ์การให้คะแนน

เนื่องจากแบบวัดนี้มีลักษณะรายงานตนเองทั้งทางด้านบวกและด้านลบ ดังนั้นรัชนีภัย แก้วคำศรี จึงแบ่งลักษณะการให้คะแนนดังนี้

ตารางที่ 10 เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่รัชนีภัย แก้วคำศรีใช้ใน งานวิจัย

คำตอบ	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
เหมือนตัวฉัน	1 คะแนน	0 คะแนน
ไม่เหมือนตัวฉัน	0 คะแนน	1 คะแนน

ข้อความที่ตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง ถ้ารวมคะแนนด้านนี้พบว่าได้คะแนนมากกว่า 4 คะแนน จะทำการคัดแบบวัดชุดนั้นออกทันที ดังนั้นแบบวัดที่นำมาวิเคราะห์ในครั้งนี้จะมีคะแนนการตอบไม่ตรงตามความเป็นจริงตั้งแต่ 1-4 คะแนนเท่านั้น และในการแปลผลจะไม่นำข้อกระทงของด้านนี้มาคิดคะแนนด้วย

### 2.2.4 การแปลผลแบบวัด

รัชนีภัย แก้วคำศรี ใช้เปอร์เซ็นต์ไทล์เป็นเกณฑ์ในการเปรียบเทียบภายในกลุ่มดังนี้  
 เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป (upper quartile) บ่งชี้การเห็นคุณค่าในตนเองสูง  
 เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 26-74 (ช่วง inter quartile) บ่งชี้การเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง  
 เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงไป (lower quartile) บ่งชี้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ  
 เกณฑ์การแปลผลคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังแสดงในตารางที่ 11



ตารางที่ 11 เกณฑ์การแปลผลแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่รัชনীย์ แก้วคำศรีใช้ในงานวิจัย

ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนรวม	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
75 ขึ้นไป	ตั้งแต่ 80 คะแนนขึ้นไป	สูง
26-74	59-79	ปานกลาง
25 ลงไป	ตั้งแต่ 58 คะแนนลงไป	ต่ำ

### 2.3 ลักษณะของแบบสำรวจตนเอง (แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง: Self-Esteem) ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยนำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 58 ข้อ ของรัชনীย์ แก้วคำศรี (2545) มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และนำมาหาค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ เพื่อเป็นเกณฑ์ในการแปลผลคะแนนในกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างจริงที่ศึกษาในงานวิจัยนี้ รวมทั้งหาค่าความเที่ยงของแบบวัด

#### 2.3.1 การแปลผล

ผู้วิจัยใช้เปอร์เซ็นต์ไทล์เป็นเกณฑ์ในการเปรียบเทียบภายในกลุ่มดังนี้  
 เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป (upper quartile) บ่งชี้การเห็นคุณค่าในตนเองสูง  
 เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 26-74 (ช่วง inter quartile) บ่งชี้การเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง  
 เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงไป (lower quartile) บ่งชี้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

ตารางที่ 12 เกณฑ์การแปลผลแบบสำรวจตนเอง

ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนรวม	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
75 ขึ้นไป	ตั้งแต่ 72 คะแนนขึ้นไป	สูง
26-74	47 - 71	ปานกลาง
25 ลงไป	ตั้งแต่ 46 คะแนนลงไป	ต่ำ

## 2.4 การพัฒนาแบบสำรวจตนเอง (แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง: Self-Esteem)

### 2.4.1 การวิเคราะห์รายข้อ (Item Analysis)

เพื่อให้แบบสำรวจตนเองมีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างจริง ผู้วิจัยจึงพัฒนาแบบสำรวจตนเอง โดยนำไปทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย จำนวน 100 คน แล้วนำไปประเมินคุณภาพของแบบวัดด้วยวิธีการวิเคราะห์รายข้อ (Item Analysis) ดังนี้

(1) การทดสอบอำนาจจำแนกของข้อกระทงรายข้อ ด้วยการทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูง และกลุ่มคะแนนต่ำร้อยละ 27 คัดเลือกข้อกระทงที่มีค่าอำนาจจำแนกสูง หรือมีค่า  $t > 1.75$  ที่ระดับนัยสำคัญ .05 พบว่ามีค่าอยู่ระหว่าง 2.440 – 10.247

(2) การทดสอบหาความสอดคล้องภายในของเนื้อหา ด้วยการวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ที่เหลือ (Corrected Item-Total Correlation: CITC) พบว่า มีข้อกระทงที่มีค่า  $r$  สูงกว่า 0.20 จำนวน 58 ข้อ โดยมีค่า  $r$  อยู่ระหว่าง .287 - .769 จากนั้นนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อพิจารณาตรวจสอบแล้วจึงนำไปหาค่าความเที่ยงต่อไป (แสดงในตารางที่ 42 ภาคผนวก ง)

### 2.4.2 การประเมินค่าความเที่ยง (Reliability)

ผู้วิจัยนำแบบสำรวจตนเอง (แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง: Self-Esteem) จำนวน 58 ข้อ ที่ได้จากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย จำนวน 100 คน มาหาค่าความเที่ยง โดยการประเมินหาค่าความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) ด้วยสูตรวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .96 เมื่อนำมาหาค่าความเที่ยงกับกลุ่มตัวอย่างจริง 341 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .98 รวมถึงค่าความเที่ยงของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มตัวอย่างคนไทย ดังแสดงในตารางที่ 13

ตารางที่ 13 ค่าความเที่ยงของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ในกลุ่มตัวอย่างคนไทย

ผู้ทำการศึกษา	กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ค่าความเที่ยงของแบบวัด (Cronbach's Alpha)
สุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์ (2532)	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	100 คน	.83
ชยาพร ลีประเสริฐ (2536)	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	100 คน	.73
รัชนิย์ แก้วคำศรี (2545)	นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1-4	409 คน	.85
ผู้วิจัย	นักเรียนหญิงและชาย ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย	100 คน (ชั้นพัฒนาเครื่องมือ)	.96
ผู้วิจัย	นักเรียนหญิงและชาย ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย	341 คน (ชั้นเก็บข้อมูลการวิจัย)	.98

### 3. ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

3.1 ผู้วิจัยติดต่อขอหนังสือราชการจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายในโรงเรียนเขตกรุงเทพมหานคร ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย 1 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) และในขั้นตอนการเก็บข้อมูลการวิจัยอีก 6 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา สวนกุหลาบวิทยาลัย สามเสนวิทยาลัย ศึกษานารี สตรีวิทยา และเทพศิรินทร์

3.2 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ดังนี้

3.2.1 ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ผู้วิจัยแจกแบบวัดให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายของโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) จำนวนทั้งสิ้น 150 ชุด จากนั้นนำแบบวัดดังกล่าวมาตรวจสอบความครบถ้วนในการตอบ รวมทั้งตรวจให้คะแนนได้แบบวัดที่มีความสมบูรณ์ทั้งสิ้น 100 ชุด จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดทั้ง 100 ฉบับ มาบันทึกคะแนนเพื่อรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อประเมินคุณภาพแบบวัดด้วยวิธีการทางสถิติโดยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS

3.2.2 ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลการวิจัย ผู้วิจัยแจกแบบวัดให้กับนักเรียนที่คัดเลือกจากการคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายของโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา สวนกุหลาบวิทยาลัย สามเสนวิทยาลัย ศึกษานารี สตรีวิทยา และเทพศิรินทร์ จำนวนทั้งสิ้น 360 ชุด ดังนี้

(1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นหรือวัยรุ่นตอนต้นหญิงที่มีน้ำหนักมาตรฐาน จำนวน 30 ชุด น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) จำนวน 30 ชุด และน้ำหนักในระดับอ้วน จำนวน 30 ชุด

(2) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายหรือวัยรุ่นตอนปลายหญิงที่มีน้ำหนักมาตรฐาน จำนวน 30 ชุด น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) จำนวน 30 ชุด และน้ำหนักในระดับอ้วน จำนวน 30 ชุด

(3) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นหรือวัยรุ่นตอนต้นชายที่มีน้ำหนักมาตรฐาน จำนวน 30 ชุด น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) จำนวน 30 ชุด และน้ำหนักในระดับอ้วน จำนวน 30 ชุด

(4) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายหรือวัยรุ่นตอนปลายชายที่มีน้ำหนักมาตรฐาน จำนวน 30 ชุด น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) จำนวน 30 ชุด และน้ำหนักในระดับอ้วน จำนวน 30 ชุด

จากนั้นนำแบบวัดดังกล่าวมาตรวจสอบความครบถ้วนในการตอบ และผ่านการตรวจสอบค่าคะแนนการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริงจากแบบสำรวจตนเอง หากแบบวัดฉบับใดมีคะแนนรวมด้านนี้มากกว่า 4 คะแนน จะคัดแบบวัดฉบับนั้นออก ซึ่งรวมถึงคัดแบบวัดฉบับอื่นๆ ของผู้ตอบคนนั้นๆ ออกไปด้วย รวมทั้งตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์การให้คะแนนของแต่ละแบบวัด ได้แบบวัดที่มีความสมบูรณ์ทั้งสิ้น 341 ชุด จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดทั้ง 341 ฉบับ มาบันทึกคะแนนเพื่อรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อสรุปและอภิปรายผลการวิจัย ด้วยวิธีการทางสถิติโดยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS

#### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรม SPSS ในการคำนวณและวิเคราะห์ค่าสถิติดังนี้

4.1 หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนแบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย และแบบสำรวจตนเอง

4.2 วิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (Two-way ANOVA) โดยมีตัวแปรอิสระคือ ช่วงวัย ช่วงวัยของแต่ละเพศ และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย ตัวแปรตาม คือ ความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเอง เนื่องจากเมื่อจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามช่วงวัย ช่วงวัยของแต่ละเพศ และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกายแล้ว มีสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ต่างกััน ดังนั้นก่อนการวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนสองทาง ผู้วิจัยจึงทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน (Levene's Test of Homogeneity of Variance) หากในการวิเคราะห์ความแปรปรวนพบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยใช้การทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ตามวิธี Scheffe ในกรณีที่ความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และใช้วิธี Dunnett's T3 ในกรณีที่ความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนในกรณีที่พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ผู้วิจัยใช้วิธีเสนอตารางเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (Contrast Estimate) และกราฟแสดงความสัมพันธ์

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

ผลการวิจัยจะนำเสนอเป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

#### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักมาตรฐานและเกินมาตรฐาน
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีความแตกต่างกันในด้านระดับน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย (BMI) ช่วงวัย และช่วงวัยของแต่ละเพศ

#### ตัวแปรในการวิจัย ประกอบด้วย

ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1. ระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย (BMI) แบ่งออกเป็น 3 ระดับคือ น้ำหนักมาตรฐาน น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และน้ำหนักในระดับอ้วน
2. ช่วงวัย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ วัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนปลาย
3. ช่วงวัยของแต่ละเพศ แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม คือ วัยรุ่นตอนต้นหญิง วัยรุ่นตอนปลายหญิง วัยรุ่นตอนต้นชาย และวัยรุ่นตอนปลายชาย

ตัวแปรตาม ได้แก่

1. ภาพลักษณ์ทางร่างกาย
2. การเห็นคุณค่าในตนเอง

ผู้วิจัยแปลผลคะแนนภาพลักษณ์ทางร่างกายและการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามเกณฑ์ดังแสดงไว้ในตารางที่ 14 ดังนี้

ตารางที่ 14 เกณฑ์การแปลผลคะแนนภาพลักษณ์ทางร่างกายและการเห็นคุณค่าในตนเอง

ระดับ	คะแนน
<b>ระดับความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกาย</b>	<b>คะแนนเฉลี่ย</b>
ความพึงพอใจสูง	4.51 – 5.00
ความพึงพอใจค่อนข้างสูง	3.51 – 4.50
ความพึงพอใจปานกลาง	2.51 – 3.50
ความพึงพอใจค่อนข้างต่ำ	1.51 – 2.50
ความพึงพอใจต่ำ	1.00 – 1.50
<b>ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง</b>	<b>คะแนนรวม</b>
การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ	ตั้งแต่ 46 คะแนนลงไป (เปอร์เซ็นต์ไทล์ 25 ลงไป)
การเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง	47 – 71 คะแนน (เปอร์เซ็นต์ไทล์ 26 - 74)
การเห็นคุณค่าในตนเองสูง	ตั้งแต่ 72 คะแนนขึ้นไป (เปอร์เซ็นต์ไทล์ 75 ขึ้นไป)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเสนอเป็นลำดับขั้น ดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรทั้งหมด

1.1 จำนวนและร้อยละของความคิดที่จะควบคุมน้ำหนัก วิธีที่ใช้ในการควบคุมน้ำหนัก วิธีที่ใช้ในการออกกำลังกาย และสมาชิกในครอบครัวที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานหรืออ้วนของกลุ่มตัวอย่าง

1.2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกาย และคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มตัวอย่างในภาพรวม

1.3 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกาย และคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย ช่วงวัย และช่วงวัยของแต่ละเพศ

2. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามช่วงวัย ช่วงวัยของแต่ละเพศ และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย

### 2.1 ภาพลักษณ์ทางร่างกาย

2.1.1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกาย จำแนกตามช่วงวัย และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย

2.1.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกาย จำแนกตามช่วงวัยของแต่ละเพศ และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย

### 2.2 การเห็นคุณค่าในตนเอง

2.2.1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเอง จำแนกตามช่วงวัย และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย

2.2.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเอง จำแนกตามช่วงวัยของแต่ละเพศ และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย



## 1. ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรทั้งหมด

ตารางที่ 15 การควบคุมน้ำหนัก และวิธีที่ใช้ในการควบคุมน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่าง (N = 341)

การควบคุมน้ำหนัก	ชาย						หญิง					
	ปกติ		เริ่มอ้วน		อ้วน		ปกติ		เริ่มอ้วน		อ้วน	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
คิดที่จะควบคุมน้ำหนัก	6	3.4	54	30.9	60	34.3	10	6.0	50	30.1	59	35.5
ไม่คิดที่จะควบคุมน้ำหนัก	51	29.1	4	2.3	0	0.0	42	25.3	5	3.0	0	0.0
รวม	57	32.6	58	33.1	60	34.3	52	31.3	55	33.1	59	35.5
<b>วิธีที่ใช้ในการควบคุมน้ำหนัก (n = 239)</b>												
ออกกำลังกาย	3	2.5	26	21.7	26	21.7	4	3.4	20	16.8	32	26.9
ควบคุมอาหาร	0	0.0	10	8.3	10	8.3	2	1.7	9	7.6	10	8.4
ใช้ยาควบคุมน้ำหนัก	0	0.0	5	4.2	3	2.5	1	0.8	2	1.7	1	0.8
ปรึกษาแพทย์	0	0.0	3	2.5	3	2.5	0	0.0	2	1.7	0	0.0
ออกกำลังกายและควบคุมอาหาร	3	2.5	8	6.7	13	10.8	3	2.5	12	10.1	12	10.1
ออกกำลังกายและปรึกษาแพทย์	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	1.7	0	0.0
คุมอาหารและใช้ยาควบคุมน้ำหนัก	0	0.0	0	0.0	4	3.3	0	0.0	0	0.0	2	1.7
คุมอาหารและปรึกษาแพทย์	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	2.5	1	0.8
ออกกำลังกาย, คุมอาหารและปรึกษาแพทย์	0	0.0	2	1.7	1	0.8	0	0.0	0	0.0	1	0.8
รวม	6	5.0	54	45.0	60	50.0	10	8.4	50	42.0	59	49.6

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มวัยรุ่นทั้งชายและหญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และน้ำหนักในระดับอ้วนมีความคิดที่จะควบคุมน้ำหนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่น้ำหนักเกินมาตรฐานในระดับอ้วนทุกคนที่คิดจะควบคุมน้ำหนัก และมีผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) เพียงประมาณร้อยละ 3 ที่ไม่มีความคิดที่จะควบคุมน้ำหนัก โดยวิธีที่ใช้ในการควบคุมน้ำหนักของผู้ที่เคยควบคุมน้ำหนัก (n = 239) ส่วนใหญ่คือ การออกกำลังกาย และควบคุมอาหาร

ตารางที่ 16 วิธีที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการออกกำลังกาย (N = 341)

วิธีในการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
วิ่ง	61	17.89
ว่ายน้ำ	35	10.26
เล่นเทนนิส/แบดมินตัน	34	9.97
เดิน/เดินเร็ว	32	9.38
เล่น/เตะฟุตบอล	27	7.92
วิ่งและว่ายน้ำ	10	2.93
เล่นบาสเกตบอล	10	2.93
ใช้หลายวิธีแล้วแต่ความสะดวก (เล่นโยคะ, เข้า Fitness, เดินแอโรบิค, กระโดดเชือก, ทำงานบ้าน, ปั่นจักรยาน)	106	31.09
ไม่ตอบ	26	7.62
รวม	341	100.00

จากตารางที่ 16 แสดงวิธีที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการออกกำลังกาย พบว่า ร้อยละ 31.09 ใช้วิธีการออกกำลังกายหลากหลายวิธีแล้วแต่ความสะดวกของตนเอง เช่น เล่นโยคะ เดินแอโรบิค กระโดดเชือก เป็นต้น นอกจากนี้ จะเป็นกลุ่มที่ใช้วิธีการออกกำลังกายที่ตนเองชอบ โดยร้อยละ 17.89 ออกกำลังกายโดยการวิ่ง รองลงมาคือ ว่ายน้ำ เล่นเทนนิส/แบดมินตัน และเดิน ร้อยละ 10.26, 9.97 และ 9.38 ตามลำดับ

ตารางที่ 17 สมาชิกในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานหรืออ้วน (N = 341)

สมาชิก	จำนวน	ร้อยละ
บิดา	46	13.49
มารดา	47	13.78
พี่น้อง	58	17.01
ญาติ	53	15.54
บิดาและมารดา	6	1.76
บิดาและพี่น้อง	4	1.17
มารดาและพี่น้อง	9	2.64
บิดา, มารดา และพี่น้อง	3	0.88
ไม่มี	115	33.72
รวม	341	100.00

จากตารางที่ 17 พบว่า ตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างรับรู้่า สมาชิกในครอบครัวของตนส่วนใหญ่ไม่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานหรืออ้วน คิดเป็นร้อยละ 33.72 ส่วนในกลุ่มที่มีสมาชิกในครอบครัวที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานหรืออ้วน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นพี่/น้อง คิดเป็นร้อยละ 17.01 รองลงมาคือ ญาติ มารดา และบิดา คิดเป็นร้อยละ 15.54, 13.78 และ 13.49 ตามลำดับ

ตารางที่ 18 อายุเฉลี่ย และน้ำหนักเฉลี่ยตามดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง (N = 341)

ข้อมูล	M	SD
อายุเฉลี่ย	15.31	1.65
น้ำหนักเฉลี่ยตามดัชนีมวลกาย	26.87	4.41

จากตารางที่ 18 แสดงอายุเฉลี่ย และน้ำหนักเฉลี่ยตามดัชนีมวลกาย พบว่า ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีอายุประมาณ 15 ปี (มีช่วงอายุระหว่าง 13 - 18 ปี) และมีน้ำหนักตามดัชนีมวลกายในระดับเริ่มอ้วน

ตารางที่ 19 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความพึงพอใจ ภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มตัวอย่างในภาพรวม

ตัวแปร	M	SD
ภาพลักษณ์ทางร่างกาย	2.99	0.92
การเห็นคุณค่าในตนเอง	61.79	19.83

จากตารางที่ 19 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างในภาพรวมมีคะแนนเฉลี่ยภาพลักษณ์ทางร่างกาย เท่ากับ 2.99 ซึ่งเมื่อเทียบจากเกณฑ์การแปลผลแสดงว่ากลุ่มตัวอย่างโดยรวมมีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับปานกลาง และเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลางเช่นเดียวกัน

ตารางที่ 20 ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง (N = 341)

ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง	จำนวน	ร้อยละ	M	SD
สูง	93	27.3	87.69	9.79
ปานกลาง	160	46.9	60.36	6.05
ต่ำ	88	25.8	37.02	5.19

จากตารางที่ 20 แสดงระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า มีนักเรียนวัยรุ่นที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลางจำนวนมากที่สุดจำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 46.9 รองลงมาคือ กลุ่มที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 27.3 และกลุ่มที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 25.8

ตารางที่ 21 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความพึงพอใจ  
 ภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม  
 ระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย ช่วงวัย และช่วงวัยของแต่ละเพศ

นักเรียนมัธยม		จำนวน	ร้อยละ (%)	ภาพลักษณ์ทางร่างกาย		การเห็นคุณค่าในตนเอง	
				M	SD	M	SD
<b>ระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย</b>							
น้ำหนักมาตรฐาน		109	32.0	3.66	0.84	72.81	23.16
น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน)		113	33.1	3.05	0.87	62.24	12.97
น้ำหนักในระดับอ้วน		119	34.9	2.35	0.51	51.28	16.08
รวม		341	100.0	2.99	0.93	61.79	19.83
<b>ช่วงวัย</b>							
วัยรุ่นตอนต้น		168	49.3	3.02	0.94	62.08	19.69
วัยรุ่นตอนปลาย		173	50.7	2.98	0.91	61.52	20.01
รวม		341	100.0	2.99	0.93	61.79	19.83
<b>ช่วงวัยของแต่ละเพศกับระดับน้ำหนัก</b>							
วัยรุ่นตอนต้นหญิง	น้ำหนักมาตรฐาน	25	7.3	3.37	0.67	83.52	19.31
	น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน)	29	8.5	3.19	0.84	62.28	11.85
	น้ำหนักในระดับอ้วน	29	8.5	2.53	0.54	47.93	15.39
วัยรุ่นตอนปลายหญิง	น้ำหนักมาตรฐาน	27	7.9	3.15	0.73	74.07	21.72
	น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน)	26	7.6	2.83	0.65	65.46	14.03
	น้ำหนักในระดับอ้วน	30	8.8	2.62	0.51	53.60	16.53
วัยรุ่นตอนต้นชาย	น้ำหนักมาตรฐาน	27	7.9	4.11	0.83	68.07	22.86
	น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน)	28	8.2	2.96	0.87	60.85	11.53
	น้ำหนักในระดับอ้วน	30	8.8	2.11	0.32	53.46	16.13
วัยรุ่นตอนปลายชาย	น้ำหนักมาตรฐาน	30	8.8	3.94	0.76	67.00	25.31
	น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน)	30	8.8	3.19	1.05	60.73	14.39
	น้ำหนักในระดับอ้วน	30	8.8	2.13	0.44	50.00	16.31
รวม		341	100.0	2.99	0.93	61.79	19.83

จากตารางที่ 21 พบว่า วิทยาลัยที่มีน้ำหนักร่างกายมาตรฐาน มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับค่อนข้างสูง และเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง ในขณะที่วิทยาลัยที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน และเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง ส่วนวิทยาลัยที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน มีความไม่พึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับค่อนข้างสูง และเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง

ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นและตอนปลาย พบว่า วิทยาลัยหญิงที่มีน้ำหนักร่างกายมาตรฐาน น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และน้ำหนักในระดับอ้วนมีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน และเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง ยกเว้น ผู้ที่มีน้ำหนักร่างกายมาตรฐานจะเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง ส่วนวิทยาลัยชาย ทั้งที่มีน้ำหนักร่างกายมาตรฐาน น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และน้ำหนักในระดับอ้วน เห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง สำหรับภาพลักษณ์ทางร่างกาย พบว่า วิทยาลัยชายที่มีน้ำหนักร่างกายมาตรฐานมีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนค่อนข้างสูง ในขณะที่ผู้ที่น้ำหนักในระดับอ้วนมีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนค่อนข้างต่ำ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ มีความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับค่อนข้างสูง

## **2. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามช่วงวัย ช่วงวัยของแต่ละเพศ และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย**

ในขั้นแรก ก่อนการวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนสองทาง ผู้วิจัยได้ทดสอบเอกพันธ์ของค่าความแปรปรวน (Levene's Test of Homogeneity of Variance) เนื่องจาก ช่วงวัย (วัยรุ่นตอนต้น และตอนปลาย) ช่วงวัยของแต่ละเพศ (วัยรุ่นตอนต้นและตอนปลาย เพศชายและหญิง) และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย 3 ระดับ มีสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกัน หากในการวิเคราะห์ความแปรปรวนพบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยใช้การทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ตามวิธี Scheffe ในกรณีที่ความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนไม่แตกต่างกัน และใช้วิธี Dunnett's T3 ในกรณีที่ความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนในกรณีที่พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ผู้วิจัยใช้วิธีเสนอตารางเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (Contrast Estimate) และกราฟแสดงความสัมพันธ์

## 2.1 ภาพลักษณ์ทางร่างกาย

2.1.1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกาย จำแนกตามช่วงวัย และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย

ตารางที่ 22 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกาย จำแนกตามตัวแปรช่วงวัย และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย

ตัวแปร			n	ความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกาย	
				M	SD
ช่วงวัยและระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย	วัยรุ่นตอนต้น	น้ำหนักมาตรฐาน	52	3.75	0.84
		น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน)	57	3.08	0.85
		น้ำหนักในระดับอ้วน	59	2.32	0.48
		รวม	168	3.02	0.94
	วัยรุ่นตอนปลาย	น้ำหนักมาตรฐาน	57	3.57	0.84
		น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน)	56	3.03	0.89
		น้ำหนักในระดับอ้วน	60	2.37	0.53
		รวม	173	2.98	0.91

ตารางที่ 23 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับของช่วงวัย และน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Levene's F test
ช่วงวัย	.288	1	.288	.501	5.545*
น้ำหนักตามดัชนีมวลกาย	98.521	2	49.260	85.702***	
ช่วงวัย * น้ำหนักตามดัชนีมวลกาย	.788	2	.394	.685	
ความคลาดเคลื่อน	192.553	335	.575		
รวม	3356.136	341			

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

ตารางที่ 24 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยรายคู่ ของคะแนนความพึงพอใจ  
ภาพลักษณ์ทางร่างกาย ของกลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำหนักตามดัชนีมวลกายแตกต่างกัน  
ด้วยวิธี Dunnett's T3

น้ำหนักตามดัชนีมวลกาย	ภาพลักษณ์ทางร่างกาย					
	n	M	SD	น้ำหนักตามดัชนีมวลกาย		
				1	2	3
1. น้ำหนักมาตรฐาน	109	3.66	0.84			
2. น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน)	113	3.05	0.87	1>2*		
3. น้ำหนักในระดับอ้วน	119	2.35	0.51	1>3*	2>3*	

\*  $p < .05$

ค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกาย ดังแสดงในตารางที่ 22 และ  
ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางในตารางที่ 23 พบว่า

ระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยวัยรุ่นที่มีน้ำหนัก  
มาตรฐานมีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน ( $M = 3.66$ ) สูงกว่าวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกิน  
มาตรฐาน (เริ่มอ้วน) ( $M = 3.05$ ) และน้ำหนักในระดับอ้วน ( $M = 2.35$ ) และวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกิน  
มาตรฐาน (เริ่มอ้วน) มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน ( $M = 3.05$ ) สูงกว่าวัยรุ่นที่มี  
น้ำหนักในระดับอ้วน ( $M = 2.35$ ) ดังผลการทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ในตารางที่ 24

ส่วนช่วงวัย และปฏิสัมพันธ์ระหว่างช่วงวัยกับระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย ไม่มี  
นัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีช่วงวัยแตกต่างกัน มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทาง  
ร่างกายของตนไม่แตกต่างกัน

2.1.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของความพึงพอใจภาพลักษณ์ทาง  
ร่างกาย ของกลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างกันในด้านช่วงวัยของแต่ละเพศ และระดับของน้ำหนัก  
ตามดัชนีมวลกาย



ตารางที่ 25 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกาย จำแนกตามตัวแปรช่วงวัยของแต่ละเพศ และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย

ตัวแปร			N	ความพึงพอใจ	
				ภาพลักษณ์ทางร่างกาย	
				M	SD
ช่วงวัยของแต่ละเพศ และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย	วัยรุ่นตอนต้นหญิง	น้ำหนักมาตรฐาน	25	3.37	0.67
		น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน)	25	3.19	0.84
		น้ำหนักในระดับอ้วน	29	2.51	0.54
		รวม	83	3.01	0.78
	วัยรุ่นตอนปลายหญิง	น้ำหนักมาตรฐาน	27	3.15	0.73
		น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน)	26	2.83	0.65
		น้ำหนักในระดับอ้วน	30	2.62	0.51
		รวม	83	2.86	0.66
	วัยรุ่นตอนต้นชาย	น้ำหนักมาตรฐาน	27	4.11	0.83
		น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน)	28	2.96	0.87
		น้ำหนักในระดับอ้วน	30	2.11	0.32
		รวม	85	3.02	1.08
	วัยรุ่นตอนปลายชาย	น้ำหนักมาตรฐาน	30	3.95	0.76
		น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน)	30	3.19	1.05
		น้ำหนักในระดับอ้วน	30	2.13	0.44
		รวม	90	3.09	1.08

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 26 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของภาพลักษณ์ทางร่างกาย ของกลุ่มตัวอย่าง  
จำแนกตามช่วงวัยของแต่ละเพศ และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Levene's F test
ช่วงวัยของแต่ละเพศ	2.389	3	.796	1.561	7.575*
น้ำหนักตามดัชนีมวลกาย	95.557	2	47.779	93.648***	
ช่วงวัยของแต่ละเพศ * น้ำหนักตาม ดัชนีมวลกาย	23.739	6	3.956	7.755***	
ความคลาดเคลื่อน	167.854	329	.510		
รวม	3356.136	341			

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

ค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกาย ดังแสดงในตารางที่ 25 และ  
ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางในตารางที่ 26 พบว่า

ระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกายมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยวัยรุ่นที่มีน้ำหนักมาตรฐาน  
มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน ( $M = 3.66$ ) สูงกว่าวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน  
(เริ่มอ้วน) ( $M = 3.05$ ) และน้ำหนักในระดับอ้วน ( $M = 2.35$ ) และวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่ม  
อ้วน) มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน ( $M = 3.05$ ) สูงกว่าวัยรุ่นที่มีน้ำหนักในระดับ  
อ้วน ( $M = 2.35$ ) ดังผลการทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ในตารางที่ 27

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างช่วงวัยของแต่ละเพศกับระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกายมี  
นัยสำคัญทางสถิติ โดยวัยรุ่นตอนต้นหญิงที่มีน้ำหนักมาตรฐานมีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทาง  
ร่างกายของตนสูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และน้ำหนักในระดับอ้วน

วัยรุ่นตอนต้นชายที่มีน้ำหนักมาตรฐานมีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน  
สูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และน้ำหนักในระดับอ้วน และสูงกว่ากลุ่มวัยรุ่น  
ตอนต้นและตอนปลายหญิงที่มีน้ำหนักมาตรฐาน และกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นชายที่มีน้ำหนักเกิน  
มาตรฐาน (เริ่มอ้วน) มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนสูงกว่าผู้ที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน

วัยรุ่นตอนปลายหญิงที่มีน้ำหนักมาตรฐานมีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน สูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน และวัยรุ่นตอนต้นและตอนปลายหญิงที่มีน้ำหนักในระดับอ้วนมีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนสูงกว่าวัยรุ่นตอนต้นและตอนปลายชายที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน

วัยรุ่นตอนปลายชายที่มีน้ำหนักมาตรฐานมีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนสูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และน้ำหนักในระดับอ้วน และกลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนสูงกว่าผู้ที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน ดังผลการทดสอบรายคู่ในตารางที่ 28

ช่วงวัยของแต่ละเพศไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีช่วงวัยของแต่ละเพศแตกต่างกัน มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 27 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยรายคู่ ของความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกายแตกต่างกัน ด้วยวิธีการ Dunnett's T3

ระดับของน้ำหนัก ตามดัชนีมวลกาย	ภาพลักษณ์ทางร่างกาย					
	n	M	SD	ระดับของน้ำหนัก ตามดัชนีมวลกาย		
				1	2	3
1. น้ำหนักมาตรฐาน	109	3.66	0.84			
2. น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน)	113	3.05	0.87	1>2*		
3. น้ำหนักในระดับอ้วน	119	2.35	0.51	1>3*	2>3*	

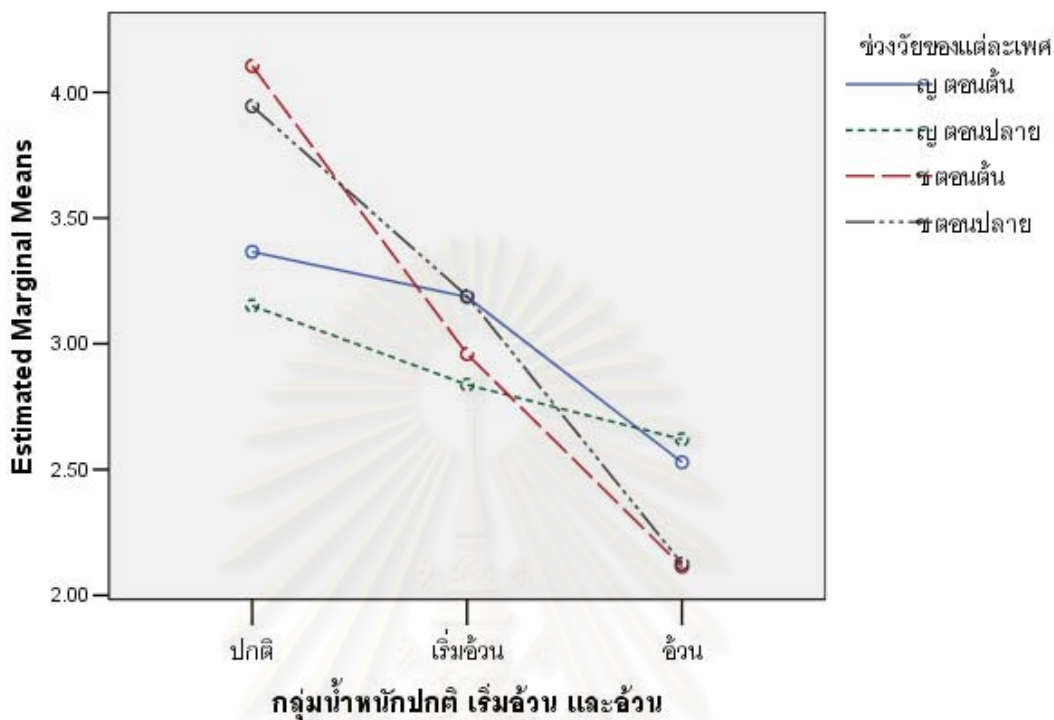
\*  $p < .05$

ตารางที่ 28 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (Contrast Estimate) ของคะแนนความพึงพอใจภาพลักษณ์  
ทางร่างกาย จำแนกตามช่วงวัยของแต่ละเพศ และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย

ช่วงวัย ของแต่ละ เพศ	ระดับของ น้ำหนัก ตามดัชนี มวลกาย	n	M	SD	คะแนนภาพลักษณ์ทางร่างกาย											
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
วัยรุ่น ตอน ต้น หญิง	1. น้ำหนัก มาตรฐาน	25	3.37	0.67			1>3*				1<7*			1<10*		
	2. น้ำหนัก เกิน มาตรฐาน (เริ่มอ้วน)	29	3.19	0.84			2>3*									
	3. น้ำหนัก ในระดับ อ้วน	29	2.51	0.54									3>9*			3>12*
วัยรุ่น ตอน ปลาย หญิง	4. น้ำหนัก มาตรฐาน	27	3.15	0.73						4>6*	4<7*			4<10*		
	5. น้ำหนัก เกิน มาตรฐาน (เริ่มอ้วน)	26	2.83	0.65												
	6. น้ำหนัก ในระดับ อ้วน	30	2.62	0.51									6>9*			6>12*
วัยรุ่น ตอน ต้น ชาย	7. น้ำหนัก มาตรฐาน	27	4.11	0.83								7>8*	7>9*			
	8. น้ำหนัก เกิน มาตรฐาน (เริ่มอ้วน)	28	2.96	0.87									8>9*			
	9. น้ำหนัก ในระดับ อ้วน	30	2.11	0.32												
วัยรุ่น ตอน ปลาย ชาย	10. น้ำหนัก มาตรฐาน	30	3.95	0.76											10>11*	10>12*
	11. น้ำหนัก เกิน มาตรฐาน (เริ่มอ้วน)	30	3.19	1.05												11>12*
	12. น้ำหนัก ในระดับ อ้วน	30	2.13	0.44												

\* p < .05

ความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกาย



ภาพที่ 1 ปฏิสัมพันธ์ของคะแนนความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกาย จำแนกตาม ช่วงวัยของแต่ละเพศ และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย

## 2.2 การเห็นคุณค่าในตนเอง

2.2.1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเอง  
จำแนกตามช่วงวัย และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย

ตารางที่ 29 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง  
จำแนกตามตัวแปรช่วงวัย และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย

ตัวแปร			n	การเห็นคุณค่า ในตนเอง	
				M	SD
ช่วงวัย และระดับ น้ำหนัก ตามดัชนี มวลกาย	วัยรุ่น ตอนต้น	น้ำหนักมาตรฐาน	52	75.50	22.42
		น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน)	57	61.58	11.61
		น้ำหนักในระดับอ้วน	59	50.75	15.88
		รวม	168	62.08	19.69
	วัยรุ่น ตอน ปลาย	น้ำหนักมาตรฐาน	57	70.35	23.74
		น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน)	56	62.93	14.30
		น้ำหนักในระดับอ้วน	60	51.80	16.38
		รวม	173	61.51	20.01

ตารางที่ 30 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มตัวอย่าง  
จำแนกตามระดับของช่วงวัย และน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Levene's F test
ช่วงวัย	71.239	1	71.239	.224	21.944***
น้ำหนักตามดัชนีมวลกาย	26672.844	2	13336.422	41.948***	
ช่วงวัย * ระดับน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย	747.088	2	373.544	1.175	
ความคลาดเคลื่อน	106506.378	335	317.929		
รวม	1435856.000	341			

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

ตารางที่ 31 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยรายคู่ ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกายแตกต่างกันด้วยวิธี Dunnett's T3

ระดับของน้ำหนัก ตามดัชนีมวลกาย	การเห็นคุณค่าในตนเอง					
	n	M	SD	ระดับของน้ำหนัก ตามดัชนีมวลกาย		
				1	2	3
1. น้ำหนักมาตรฐาน	109	72.81	23.16			
2. น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน)	113	62.24	12.97	1>2*		
3. น้ำหนักในระดับอ้วน	119	51.28	16.08	1>3*	2>3*	

\*  $p < .05$

ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังแสดงในตารางที่ 29 และผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางในตารางที่ 30 พบว่า

ระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยวัยรุ่นที่มีน้ำหนักมาตรฐานเห็นคุณค่าในตนเอง ( $M = 72.81$ ) สูงกว่าวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) ( $M = 62.24$ ) และน้ำหนักในระดับอ้วน ( $M = 51.28$ ) และวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) เห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า ( $M = 62.24$ ) วัยรุ่นที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน ( $M = 51.28$ ) ดังผลการทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ในตารางที่ 31

ส่วนช่วงวัย และปฏิสัมพันธ์ระหว่างช่วงวัยกับระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกายไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีช่วงวัยแตกต่างกันเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน

2.2.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างกันในด้านช่วงวัยของแต่ละเพศ และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย

ตารางที่ 32 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง  
จำแนกตามตัวแปรช่วงวัยของแต่ละเพศ และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย

ตัวแปร			n	การเห็นคุณค่าในตนเอง	
				M	SD
ช่วงวัย ของแต่ละเพศ และระดับ น้ำหนักตาม ดัชนีมวลกาย	วัยรุ่น ตอนต้น หญิง	น้ำหนักมาตรฐาน	25	83.52	19.30
		น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน)	29	62.28	11.85
		น้ำหนักในระดับอ้วน	29	47.93	15.39
		รวม	83	63.66	21.12
	วัยรุ่นตอน ปลายหญิง	น้ำหนักมาตรฐาน	27	74.07	21.72
		น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน)	26	65.46	14.03
		น้ำหนักในระดับอ้วน	30	53.60	16.53
		รวม	83	63.97	19.49
	วัยรุ่น ตอนต้น ชาย	น้ำหนักมาตรฐาน	27	68.07	22.86
		น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน)	28	60.85	11.53
		น้ำหนักในระดับอ้วน	30	53.46	16.13
		รวม	85	60.54	18.12
	วัยรุ่นตอน ปลายชาย	น้ำหนักมาตรฐาน	30	67.00	25.31
		น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน)	30	60.73	14.39
		น้ำหนักในระดับอ้วน	30	50.00	16.31
		รวม	90	59.24	20.32



ตารางที่ 33 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มตัวอย่าง  
จำแนกตามช่วงวัยของแต่ละเพศ และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Levene's F test
ช่วงวัยของแต่ละเพศ	1811.031	3	603.677	1.953	8.539***
น้ำหนักตามดัชนีมวลกาย	27295.870	2	13647.935	44.146***	
ช่วงวัยของแต่ละเพศ * น้ำหนัก ตามดัชนีมวลกาย	3961.642	6	660.274	2.136*	
ความคลาดเคลื่อน	101712.022	329	309.155		
รวม	1435856.000	341			

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

ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังแสดงในตารางที่ 32 และผลการ  
วิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางในตารางที่ 33 พบว่า

ระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยวัยรุ่นที่มีน้ำหนัก  
มาตรฐานเห็นคุณค่าในตนเอง ( $M = 72.80$ ) สูงกว่าวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) ( $M =$   
 $62.25$ ) และน้ำหนักในระดับอ้วน ( $M = 51.28$ ) และวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) เห็น  
คุณค่าในตนเอง ( $M = 62.25$ ) สูงกว่าวัยรุ่นที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน ( $M = 51.28$ ) ดังผลการทดสอบ  
ค่าเฉลี่ยรายคู่ในตารางที่ 34

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างช่วงวัยของแต่ละเพศกับระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกายมี  
นัยสำคัญทางสถิติ ดังผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนในตารางที่ 35 และปฏิสัมพันธ์ของ  
คะแนนดังแสดงในภาพที่ 2 แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นตอนต้นหญิงที่มีน้ำหนักมาตรฐานเห็นคุณค่าใน  
ตนเองสูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และน้ำหนักในระดับอ้วน และสูงกว่าวัยรุ่น  
ตอนปลายกลุ่มผู้ชายที่มีน้ำหนักมาตรฐาน ส่วนวัยรุ่นตอนต้นกลุ่มผู้หญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน  
(เริ่มอ้วน) เห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน

ส่วนวัยรุ่นตอนต้นชายที่มีน้ำหนักมาตรฐานเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนัก  
ในระดับอ้วน และกลุ่มวัยรุ่นตอนปลายชายที่มีน้ำหนักมาตรฐาน และน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่ม  
อ้วน) เห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน

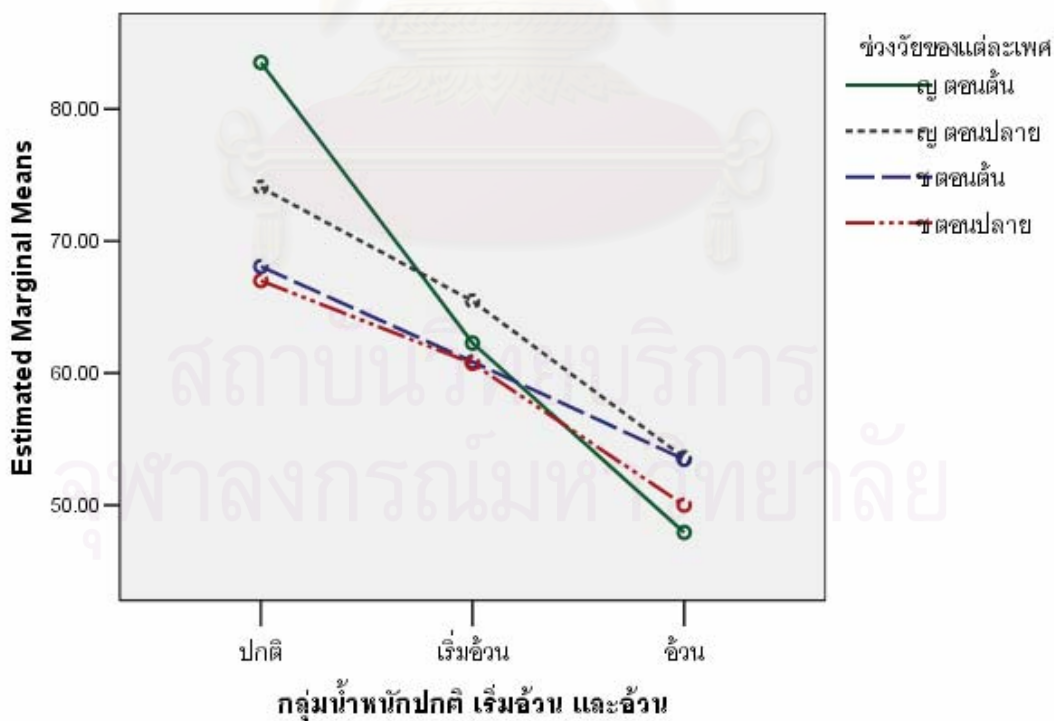
ช่วงวัยของแต่ละเพศไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีช่วงวัยของแต่ละเพศแตกต่างกัน เห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 34 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยรายคู่ ของการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มตัวอย่างระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกายแตกต่างกัน ด้วยวิธีการ Dunnett's T3

ระดับของน้ำหนัก ตามดัชนีมวลกาย	การเห็นคุณค่าในตนเอง					
	n	M	SD	ระดับของน้ำหนัก ตามดัชนีมวลกาย		
				1	2	3
1. น้ำหนักมาตรฐาน	109	72.80	23.16			
2. น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน)	113	62.25	12.97	1>2*		
3. น้ำหนักในระดับอ้วน	119	51.28	16.08	1>3*	2>3*	

\*  $p < .05$

#### การเห็นคุณค่าในตนเอง



ภาพที่ 2 ปฏิสัมพันธ์ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง จำแนกตามช่วงวัยของแต่ละเพศ และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย

ตารางที่ 35 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (Contrast Estimate) ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง  
จำแนกตามช่วงวัยของแต่ละเพศ และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย

ช่วงวัย ของแต่ละ เพศ	ระดับของ น้ำหนักตาม ดัชนีมวล กาย	n	M	SD	คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง											
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
วัยรุ่น ตอน ต้น หญิง	1. น้ำหนัก มาตรฐาน	25	83.52	19.30		1>2*	1>3*							1>10*		
	2. น้ำหนัก เกิน มาตรฐาน (เริ่มอ้วน)	29	62.27	11.85			2>3*									
	3. น้ำหนักใน ระดับอ้วน	29	47.93	15.39												
วัยรุ่น ตอน ปลาย หญิง	4. น้ำหนัก มาตรฐาน	27	74.07	21.72							4>6*					
	5. น้ำหนัก เกิน มาตรฐาน (เริ่มอ้วน)	26	65.46	14.03							5>6*					
	6. น้ำหนักใน ระดับอ้วน	30	53.60	16.53												
วัยรุ่น ตอน ต้น ชาย	7. น้ำหนัก มาตรฐาน	27	68.07	22.86									7>9*			
	8. น้ำหนัก เกิน มาตรฐาน (เริ่มอ้วน)	28	60.85	11.53												
	9. น้ำหนักใน ระดับอ้วน	30	53.46	16.13												
วัยรุ่น ตอน ปลาย ชาย	10. น้ำหนัก มาตรฐาน	30	67.00	25.31												10>12*
	11. น้ำหนัก เกิน มาตรฐาน (เริ่มอ้วน)	30	60.73	14.39												11>12*
	12. น้ำหนัก ในระดับอ้วน	30	50.00	16.31												

\* p < .05

## สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

### 1. ข้อมูลทั่วไป

ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ยประมาณ 15 ปี (มีช่วงอายุระหว่าง 13 - 18 ปี) มีน้ำหนักตามดัชนีมวลกายเฉลี่ยอยู่ในระดับเริ่มอ้วน ส่วนใหญ่มีวิธีการในการออกกำลังกายหลากหลายวิธีแล้วแต่ความสะดวกของตน เช่น การเล่นโยคะ กระโดดเชือก เต้นแอโรบิค เป็นต้น มีบางกลุ่มใช้วิธีในการออกกำลังกายเฉพาะที่ตนเองชอบ เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ เล่นเทนนิส/แบดมินตัน นอกจากนี้ พบว่าวัยรุ่นทั้งชายและหญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และน้ำหนักในระดับอ้วน มีความคิดที่จะควบคุมน้ำหนักของตนเอง และวิธีที่เคยใช้ในการควบคุมน้ำหนักคือ การออกกำลังกาย และควบคุมอาหาร (ตารางที่ 15 และ 16)

### 2. ภาพลักษณ์ทางร่างกาย

2.1 วัยรุ่นที่มีน้ำหนักมาตรฐานมีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับค่อนข้างสูง ในขณะที่วัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับปานกลาง และวัยรุ่นที่มีน้ำหนักในระดับอ้วนมีความไม่พึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับค่อนข้างสูง (ตารางที่ 21)

2.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของภาพลักษณ์ทางร่างกาย จำแนกตามน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย (3 ระดับ) ช่วงวัย (2 กลุ่ม) และช่วงวัยของแต่ละเพศ (4 กลุ่ม) มีดังนี้

2.2.1 น้ำหนักตามดัชนีมวลกาย แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ น้ำหนักมาตรฐาน น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และน้ำหนักในระดับอ้วน

2.2.1.1 วัยรุ่นที่มีน้ำหนักมาตรฐานมีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน สูงกว่าวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และน้ำหนักในระดับอ้วน (ตารางที่ 24)

2.2.1.2 วัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนสูงกว่าวัยรุ่นที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน (ตารางที่ 24)

2.2.2 ช่วงวัย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ วัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนปลาย

2.2.2.1 วัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนปลาย มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 23)

2.2.2.2 วัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนปลายที่มีน้ำหนักตามดัชนีมวลกายแตกต่างกันมีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 23)

2.2.2.3 วัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนปลายทั้งชายและหญิง มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 26)

2.2.3 ช่วงวัยของแต่ละเพศ แบ่งเป็น 4 กลุ่ม (วัยรุ่นตอนต้นหญิง วัยรุ่นตอนปลายหญิง วัยรุ่นตอนต้นชาย และวัยรุ่นตอนปลายชาย) และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย

2.2.3.1 วัยรุ่นตอนต้นหญิงกลุ่มที่มีน้ำหนักมาตรฐาน และกลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับที่สูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน (ตารางที่ 28)

2.2.3.2 วัยรุ่นตอนต้นชายกลุ่มที่มีน้ำหนักมาตรฐาน มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับที่สูงกว่า กลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และกลุ่มที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับที่สูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน (ตารางที่ 28)

2.2.3.3 ในกลุ่มที่มีน้ำหนักมาตรฐาน พบว่า วัยรุ่นตอนต้นชายมีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับที่สูงกว่ากลุ่มผู้หญิงทั้งที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นและตอนปลาย (ตารางที่ 28)

2.2.3.4 วัยรุ่นตอนปลายหญิงกลุ่มที่มีน้ำหนักมาตรฐานมีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับที่สูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน (ตารางที่ 28)

2.2.3.5 วัยรุ่นตอนปลายชายกลุ่มที่มีน้ำหนักมาตรฐานมีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับที่สูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และกลุ่มที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนสูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน (ตารางที่ 28)

2.2.3.6 วัยรุ่นที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน ทั้งในช่วงวัยรุ่นตอนต้นและตอนปลายกลุ่มผู้หญิงมีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับที่สูงกว่าผู้ชาย (ตารางที่ 28)

### 3. การเห็นคุณค่าในตนเอง

3.1 วัยรุ่นที่มีน้ำหนักมาตรฐาน เห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง ในขณะที่กลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และมีน้ำหนักในระดับอ้วน เห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง (ตารางที่ 21)

3.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของการเห็นคุณค่าในตนเอง จำแนกตามน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย (3 ระดับ ช่วงวัย (2 กลุ่ม) และช่วงวัยของแต่ละเพศ (4 กลุ่ม) มีดังนี้

3.2.1 น้ำหนักตามดัชนีมวลกาย แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ น้ำหนักมาตรฐาน น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และน้ำหนักในระดับอ้วน

3.2.1.1 วัยรุ่นที่มีน้ำหนักมาตรฐานเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และกลุ่มที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน โดยกลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) เห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน (ตารางที่ 31)

3.2.2 ช่วงวัย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ วัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนปลาย

3.2.2.1 วัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนปลาย เห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 30)

3.2.2.2 วัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนปลายที่มีน้ำหนักตามดัชนีมวลกายแตกต่างกันเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 30)

3.2.2.3 วัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนปลาย ทั้งชายและหญิงเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 33)

3.2.3 ช่วงวัยของแต่ละเพศ แบ่งเป็น 4 กลุ่ม (วัยรุ่นตอนต้นหญิง วัยรุ่นตอนปลายหญิง วัยรุ่นตอนต้นชาย และวัยรุ่นตอนปลายชาย) และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย

3.2.3.1 วัยรุ่นตอนต้นหญิงที่มีน้ำหนักมาตรฐาน เห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และกลุ่มที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน และสูงกว่าวัยรุ่นตอนปลายชายที่มีน้ำหนักมาตรฐาน นอกจากนั้นยังพบว่า วัยรุ่นตอนต้นหญิงกลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) เห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน (ตารางที่ 35)

3.2.3.2 วิทยุ่ร่นตอนต้นชายที่มีน้ำหนักรมาตรฐาน เห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักในระดบัอ้วน (ตารางที่ 35)

3.2.3.3 วิทยุ่ร่นตอนปลายทั้งชายและหญิง ในกลุ่มที่มีน้ำหนักมาตรฐานและกลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) เห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักในระดบัอ้วน ส่วนกลุ่มที่มีน้ำหนักมาตรฐานและกลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) เห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 35)

### ตารางสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตารางที่ 36 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	M	SD
ภาพลักษณ์ทางร่างกาย	2.99	0.92
การเห็นคุณค่าในตนเอง	61.79	19.83

ตารางที่ 37 สรุปผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของตัวแปรที่มีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกาย

ตัวแปร	ค่า F	Dunnett's T3 test
ความพึงพอใจ ภาพลักษณ์ ทางร่างกาย	F = 93.648***	น้ำหนักมาตรฐาน > น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) > น้ำหนักในระดับอ้วน
	F = 7.755***	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วัยรุ่นตอนต้นหญิงที่มีน้ำหนักมาตรฐาน และน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) &gt; วัยรุ่นตอนต้นหญิงที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน</li> <li>- วัยรุ่นตอนต้นหญิงที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน &gt; วัยรุ่นตอนต้นและตอนปลายชายที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน</li> <li>- วัยรุ่นตอนต้นชายที่มีน้ำหนักมาตรฐาน และน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) &gt; วัยรุ่นตอนต้นชายที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน</li> <li>- วัยรุ่นตอนต้นชายที่มีน้ำหนักมาตรฐาน &gt; วัยรุ่นตอนต้นและตอนปลายหญิงที่มีน้ำหนักมาตรฐาน</li> <li>- วัยรุ่นตอนปลายหญิงที่มีน้ำหนักมาตรฐาน &gt; วัยรุ่นตอนปลายหญิงที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน</li> <li>- วัยรุ่นตอนปลายหญิงที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน &gt; วัยรุ่นตอนต้นและตอนปลายชายที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน</li> <li>- วัยรุ่นตอนปลายชายที่มีน้ำหนักมาตรฐาน &gt; วัยรุ่นตอนปลายชายที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) &gt; วัยรุ่นตอนปลายชายที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน</li> <li>- วัยรุ่นตอนปลายชายที่มีน้ำหนักมาตรฐาน &gt; วัยรุ่นตอนต้นและตอนปลายหญิงที่มีน้ำหนักมาตรฐาน</li> </ul>

\*\*\* p < .001

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 38 สรุปผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของตัวแปรที่มีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนการ  
เห็นคุณค่าในตนเอง

ตัวแปร	ค่า F	Dunnett's T3 test
การเห็นคุณค่า ในตนเอง	F = 44.146***	น้ำหนักมาตรฐาน > น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) > น้ำหนักในระดับอ้วน
	F = 2.136*	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วัยรุ่นตอนต้นหญิงที่มีน้ำหนักมาตรฐาน และน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) &gt; วัยรุ่นตอนต้นหญิงที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน</li> <li>- วัยรุ่นตอนต้นหญิงที่มีน้ำหนักมาตรฐาน &gt; วัยรุ่นตอนปลายชายที่มีน้ำหนักมาตรฐาน</li> <li>- วัยรุ่นตอนต้นชายที่มีน้ำหนักมาตรฐาน &gt; วัยรุ่นตอนต้นชายที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน</li> <li>- วัยรุ่นตอนปลายหญิงที่มีน้ำหนักมาตรฐาน และน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) &gt; วัยรุ่นตอนปลายหญิงที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน</li> <li>- วัยรุ่นตอนปลายชายที่มีน้ำหนักมาตรฐาน และน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) &gt; วัยรุ่นตอนปลายชายที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน</li> </ul>

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

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 5

### การอภิปรายผล

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาพลักษณ์ทางร่างกายและการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักมาตรฐาน และน้ำหนักเกินมาตรฐาน และศึกษาเปรียบเทียบภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีความแตกต่างกันในด้านระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย (BMI) 3 ระดับ คือ น้ำหนักมาตรฐาน น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และน้ำหนักในระดับอ้วน ในระยะช่วงวัยรุ่นตอนต้นและช่วงวัยรุ่นตอนปลาย และในช่วงวัยของแต่ละเพศ แบ่งออกเป็น 4 กลุ่มคือ วัยรุ่นตอนต้นหญิง วัยรุ่นตอนปลายหญิง วัยรุ่นตอนต้นชาย และวัยรุ่นตอนปลายชาย อภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

#### 1. ข้อมูลทั่วไป

จากการสำรวจข้อมูลทั่วไปของผู้วิจัย พบว่ากลุ่มวัยรุ่นที่ศึกษาอายุเฉลี่ยประมาณ 15 ปี (มีช่วงอายุระหว่าง 13-18 ปี) มีน้ำหนักตามดัชนีมวลกายเฉลี่ยอยู่ในระดับเริ่มอ้วน และยังพบว่าวัยรุ่นทั้งชายและหญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และน้ำหนักในระดับอ้วน มีความคิดที่จะควบคุมน้ำหนักของตนเอง ซึ่งวิธีที่เคยใช้ในการควบคุมน้ำหนักของวัยรุ่นหญิงและชายเป็นวิธีเดียวกัน คือ การออกกำลังกายและควบคุมอาหาร ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของจูลี เทียนไทย (2549) ที่ศึกษาความแตกต่างทางเพศในการมองรูปลักษณ์รูปร่างในอุดมคติ ความไม่พึงพอใจในรูปร่างและวิธีการให้ได้มาซึ่งรูปลักษณ์รูปร่างอันเป็นผลเสียต่อสุขภาพของวัยรุ่นไทยอายุ 16-19 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า วิธีการจัดการกับรูปร่างของวัยรุ่นหญิงและชายไทยมีความแตกต่างกัน โดยวิธีการจัดการกับรูปร่างที่วัยรุ่นหญิงนิยมใช้คือ การอดอาหาร การใช้ยาลดความอ้วน การรับประทานยาถ่าย แม้แต่การล้วงคอให้อาเจียน วิธีการจัดการกับรูปร่างที่วัยรุ่นชายนิยมใช้คือ การเล่นกีฬา ออกกำลังกายในโรงยิม การจำกัดอาหารที่มีไขมันสูง

นอกจากนี้ ผลการศึกษาพบว่า ในกลุ่มวัยรุ่นทั้งหญิงและชายที่มีน้ำหนักมาตรฐานส่วนใหญ่มีความพอใจในรูปร่างของตนไม่มีความคิดที่จะควบคุมน้ำหนักของตนเอง ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ Moore (1993 cited in Mitchell, 1997) ที่พบว่า 2 ใน 3 ของวัยรุ่นไม่พอใจกับน้ำหนักของตนเองและไม่พอใจในรูปร่างของตนเอง ทำให้วัยรุ่นพยายามจะลดน้ำหนักทั้งที่ไม่ได้มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน และการศึกษาของ Biddulph และคณะ (1984) ที่พบว่าร้อยละ 63 ของนักเรียนที่มีอายุตั้งแต่ 15-16 ปี จำนวน 277 คน ต้องการลดน้ำหนัก เนื่องจากไม่พอใจกับรูปร่างและน้ำหนักของตนเอง ซึ่งอันที่จริงแล้ว มีเพียงร้อยละ 15 เท่านั้นที่มีน้ำหนักตัวเกิน และร้อยละ 37

ของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวในเกณฑ์มาตรฐาน ยังต้องการที่จะลดน้ำหนัก เพื่อให้ตนเองมีน้ำหนักตามน้ำหนักในอุดมคติ

หากพิจารณาผลการศึกษาของผู้วิจัยดังกล่าวข้างต้น เฉพาะกลุ่มวัยรุ่นหญิงที่มีน้ำหนักมาตรฐาน ที่ไม่มีความคิดจะควบคุมน้ำหนักของตนเองนั้น พบว่ายังไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ Logio (1981) ที่พบว่า วัยรุ่นหญิงส่วนมากจะเข้าใจว่าตนมีน้ำหนักเกิน ซึ่งแท้จริงแล้ว จากการคำนวณดัชนีมวลกาย (BMI) ถือว่าพวกเขา มีน้ำหนักอยู่ในมาตรฐานหรือต่ำกว่ามาตรฐาน และจากการสำรวจผู้หญิง 3,300 ในการศึกษาของ Wooley and Wooley (1974) พบว่าร้อยละ 75 ของผู้หญิงรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองต่ำ และยิ่งไปกว่านั้นร้อยละ 45 ของผู้หญิงที่มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่ามาตรฐานก็คิดว่าตนเองอ้วนเช่นกัน

นอกจากนั้น ยังไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ Fish (2002) ที่พบว่านักกีฬาวัยรุ่นหญิง รู้สึกเป็นทุกข์กับรูปร่างของตน อันเกิดจากการมีความคิดที่ผิดว่ารูปร่างของตนแย่กว่าที่เป็นจริง มีจำนวนถึงร้อยละ 40 ที่คิดว่าน้ำหนักของตนสูงเกินมาตรฐาน โดยมีเพียงร้อยละ 1.7 เท่านั้นที่คิดว่าตนเองมีน้ำหนักอยู่ในระดับปกติ และการศึกษาของ Storz and Greene (1983) ที่พบว่า นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ส่วนใหญ่อยากลดน้ำหนัก แม้ว่าจะมีน้ำหนักเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือผอมแล้วก็ตาม

## 2. ภาพลักษณ์ทางร่างกายและการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น

2.1 จากผลการศึกษาเมื่อจำแนกกลุ่มวัยรุ่นตามดัชนีมวลกาย (BMI) พบว่า วัยรุ่นที่มีน้ำหนักมาตรฐาน มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่าวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และน้ำหนักในระดับอ้วน และกลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าวัยรุ่นที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Rice (1987) ที่ได้สรุปว่าภาพลักษณ์ทางร่างกาย สามารถถูกแบ่งเป็นภาพลักษณ์ทางร่างกายในด้านบวก และภาพลักษณ์ทางร่างกายในทางลบ คนที่มีภาพลักษณ์ทางร่างกายในด้านบวก จะมีความพอใจในรูปร่างของตน ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองในด้านลบ ก็จะไม่พอใจในรูปร่างของตน และสิ่งนี้มีผลต่อความมั่นใจในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง รวมทั้งสอดคล้องกับการวิจัยของ Drake (1988) ที่ศึกษาพบว่า ภาวะน้ำหนักที่เกินมาตรฐานและโรคอ้วนทำให้วัยรุ่นมีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในระดับต่ำ ซึ่งส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง เนื่องจากความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย มีความสัมพันธ์กับการตระหนักในคุณค่าของตนเอง (self-esteem) ของบุคคล ความสัมพันธ์นี้จะนำไปในลักษณะที่ยังบุคคลไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนมาก

เท่าไร ก็จะต้องตระหนักถึงคุณค่าในตนเองน้อยลงเท่านั้น (Tiggemann, 2005) นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ นุชลดดา โรจนประภาพรรณ (2539) ในส่วนที่ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองกับวัยรุ่น ซึ่งรายงานไว้ว่า เมื่อพิจารณาตามน้ำหนักตัว พบว่าวัยรุ่นที่มีน้ำหนักปกติมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าวัยรุ่นที่มีน้ำหนักในระดับเริ่มอ้วน และน้ำหนักในระดับอ้วน และวัยรุ่นที่มีน้ำหนักในระดับเริ่มอ้วนเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าวัยรุ่นที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยครั้งนี้ไม่สอดคล้องผลการศึกษาของ Kiefer (1972) ที่พบว่า วัยรุ่นส่วนมากไม่พอใจในรูปร่างและระดับน้ำหนักของตน และคิดว่ารูปร่างที่เป็นอยู่นั้นแยกว่าความเป็นจริง ซึ่งผลการศึกษาของผู้วิจัยมีเพียงกลุ่มวัยรุ่นที่มีน้ำหนักในระดับอ้วนเท่านั้นที่ไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน

2.2 จากผลการวิจัยเมื่อจำแนกตามช่วงวัยของแต่ละเพศ พบว่า ในผู้หญิง วัยรุ่นตอนต้นกลุ่มที่มีน้ำหนักมาตรฐาน และกลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนและเห็นคุณค่าในตนเองในระดับที่สูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน และกลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนและเห็นคุณค่าในตนเองในระดับที่สูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน ส่วนวัยรุ่นตอนปลายกลุ่มที่มีน้ำหนักมาตรฐาน มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนและเห็นคุณค่าในตนเองในระดับที่สูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน

สำหรับในผู้ชาย วัยรุ่นตอนต้นกลุ่มที่มีน้ำหนักมาตรฐาน มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับที่สูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน และกลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับที่สูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน ส่วนวัยรุ่นตอนปลายกลุ่มที่มีน้ำหนักมาตรฐานมีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับที่สูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน และกลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนสูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน ซึ่งสอดคล้องกับ Coopersmith (1981) ที่ได้สรุปถึงองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งส่วนหนึ่งคือ ลักษณะทางกายภาพ มีส่วนช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น เช่น ความสวยงาม การมีรูปร่างหน้าตาดี เป็นต้น ลักษณะทางกายภาพจะมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้นๆ เป็นสำคัญ

จากผลการวิจัย ยังพบว่า วัยรุ่นตอนต้นชายมีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับที่สูงกว่ากลุ่มผู้หญิงทั้งที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นและตอนปลาย ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ McCabe (2001) ที่ศึกษารูปลักษณ์ในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง พบว่า กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นหญิงมีความพึงพอใจในรูปลักษณ์น้อยกว่าวัยรุ่นชาย และการวิจัยของ Dittmar (2003) ได้ศึกษาความแตกต่างทางเพศที่ส่งผลต่อการประเมินภาพลักษณ์ทางร่างกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นชายจะประเมินภาพลักษณ์ทางร่างกายในภาพรวม ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นหญิงจะประเมินภาพลักษณ์ทางร่างกายเป็นส่วนต่างๆ โดยเฉพาะส่วนที่ตนเองไม่ชอบมากกว่าการประเมินภาพลักษณ์ทางร่างกายโดยภาพรวม การประเมินในลักษณะนี้ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นหญิงมีความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมากกว่าวัยรุ่นชาย และงานวิจัยของ Cash & Brown (1989) อ้างถึงใน Tiggemann, (2004) รายงานว่า โดยทั่วไปแล้วผู้หญิงมีคะแนนความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมากกว่าผู้ชาย และมีความเสี่ยงต่อการประเมินภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองในแง่ลบ โดยทั้งนี้ผลการศึกษาของผู้วิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยดังกล่าวเพียงบางส่วนคือ วัยรุ่นชายทั้งหมดไม่ได้มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนมากกว่าวัยรุ่นหญิง แต่มีเพียงวัยรุ่นชายที่มีน้ำหนักมาตรฐานที่มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับที่สูงกว่ากลุ่มผู้หญิงทั้งที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นและตอนปลาย ส่วนวัยรุ่นชายที่มีน้ำหนักในระดับอ้วนมีความไม่พึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนสูงกว่าวัยรุ่นหญิงที่มีน้ำหนักในระดับอ้วนทั้งที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นและตอนปลาย ทั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่า ในปัจจุบันวัยรุ่นชายไทยสนใจในเรื่องภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนมากขึ้น เนื่องจากอิทธิพลของสื่อสารมวลชนเกี่ยวกับการนำเสนอด้านแฟชั่นของกลุ่มที่เป็นวัยรุ่นชายมีมากขึ้น ส่งผลให้วัยรุ่นชายเกิดความรู้สึกต้องการที่จะดูแลตนเองทั้งในด้านการรักษารูปร่าง การแต่งกาย และการมีบุคลิกที่ดี เพื่อให้เกิดการยอมรับจากสังคม ทั้งในกลุ่มเพื่อนและเพศตรงข้าม

จากผลการวิจัยอาจสรุปได้ว่า ภาพลักษณ์ทางร่างกายมีความสำคัญต่อความมั่นคงทางด้านจิตใจของบุคคลเป็นอย่างมาก เนื่องจากมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกภาคภูมิใจ และการยอมรับในคุณค่าของตนตามค่านิยมของสังคม บุคคลที่มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ของตน จะมีความภาคภูมิใจ ยอมรับในคุณค่าและนับถือตัวเองสูง ก่อให้เกิดความมั่นใจ และปราศจากความวิตกกังวลในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น บุคคลที่มีภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในทางลบ จะมีความเชื่อมั่นในตนเองน้อย มีการรับรู้แคบ มีระดับความวิตกกังวลสูง ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่มีภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในทางบวก มักจะเป็นผู้ที่เข้มแข็งและเปิดเผย การมีภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในทางบวก เป็นผลทำให้การรับรู้ถูกต้อง และผลการวิจัยที่แสดงให้เห็นว่า วัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และกลุ่มที่มีน้ำหนักในระดับอ้วนเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่ากลุ่มที่

มีน้ำหนักมาตรฐาน และในกลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานมีความคิดที่จะควบคุมน้ำหนัก ซึ่งส่วนใหญ่ใช้วิธีการออกกำลังกาย และควบคุมอาหาร แต่ยังมีบางส่วนที่ควบคุมน้ำหนักโดยใช้ยาควบคุมน้ำหนัก โดยไม่ปรึกษาแพทย์ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพ มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่บิดา มารดา อาจารย์ และผู้ที่เกี่ยวข้องควรให้คำแนะนำที่ถูกต้องในการใช้วิธีการควบคุมน้ำหนักของนักเรียน เหล่านี้ ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นปัจจุบันมีความสำคัญต่อการพัฒนาสังคมและประเทศ เป็นสิ่งที่ควรพิจารณาปลูกฝังให้เกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชนไทย ทั้งนี้เพื่อเป็นการเตรียมตัวให้เยาวชนเป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพต่อการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ (จรรยา สุวรรณทัต, 2531) เพราะการพัฒนาสังคมให้ก้าวหน้าได้นั้น จำเป็นต้องปลูกฝังลักษณะที่สร้างเสริมให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อนำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคลให้สร้างสรรคงานอันจะทำให้สังคมก้าวหน้าต่อไป



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 6

### สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

#### การออกแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) ที่มุ่งศึกษาภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักมาตรฐาน น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และน้ำหนักในระดับอ้วน (โรคอ้วน)

#### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักมาตรฐานและเกินมาตรฐาน
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีความแตกต่างกันในด้านระดับน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย(BMI) ช่วงวัย และช่วงวัยของแต่ละเพศ

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ วัยรุ่นตอนต้นและวัยรุ่นตอนปลาย ที่มีน้ำหนักมาตรฐาน น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และน้ำหนักในระดับอ้วน (โรคอ้วน) ในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร ในปีการศึกษา 2550 จำนวน 341 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย เป็นการสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปร่าง เพื่อวัดความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของบุคคล ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาจากแบบวัดภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างของ กรวดชัย ดวงรัตน์ (2546) ซึ่งพัฒนามาจาก Body Shape Questionnaire ของ Cooper และคณะ (Cooper, P.J., Taylor, M.J., Cooper, Z., Fairburn, C.G., 1987) จำนวน 35 ข้อ เป็นมาตรประเมินค่าแบบลิเคิร์ต (likert scale) 5 ระดับ มีค่าความตรงตามภาวะสันนิษฐาน โดยใช้เทคนิคกลุ่มที่รู้ลักษณะแล้ว (Known group) ด้วยการทดสอบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนภาพลักษณ์ทางร่างกาย ระหว่างวัยรุ่นกลุ่มที่มีน้ำหนักปกติ (กลุ่มสูง) จำนวน 109 คน และกลุ่มที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน (กลุ่มต่ำ) จำนวน 119 คน และมีความตรงตามสภาพ โดยผู้วิจัยนำแบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body Image Scale) ที่พัฒนา

ขึ้น มาหาความสัมพันธ์กับมาตรวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ (Body Dissatisfaction Scale) ของ Mazzeo (1999) แปลและเรียบเรียงโดยกุลยา เดชชิตวิรัตน์ และอานนท์ ศักดิ์วีระวิทย์ (2547) พบค่าสหสัมพันธ์ของแบบวัดทั้งสองดังกล่าวเท่ากับ .75 ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน และ .66 ในกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 341 คน จากนั้นนำไปประเมินหาค่าความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency Reliability) ด้วยสูตรวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .96

2. แบบสำรวจตนเอง มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของรัชนีย์ แก้วคำศรี (2545) ซึ่งพัฒนามาจาก Self-Esteem Inventory-School Form ของ Coopersmith (1984) มีจำนวน 58 ข้อ ประเมินหาค่าความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency Reliability) ด้วยสูตรวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .96

### 3. ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

3.1 ผู้วิจัยติดต่อขอหนังสือราชการจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายในโรงเรียนเขตกรุงเทพมหานคร ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย 1 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) และในขั้นตอนการเก็บข้อมูลการวิจัยอีก 6 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา สวนกุหลาบวิทยาลัย สามเสนวิทยาลัย ศึกษานารี สตรีวิทยา และเทพศิรินทร์

3.2 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ดังนี้

3.2.1 ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ผู้วิจัยแจกแบบวัดให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายของโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) จำนวนทั้งสิ้น 150 ชุด จากนั้นนำแบบวัดดังกล่าวมาตรวจสอบความครบถ้วนในการตอบ รวมทั้งตรวจให้คะแนนได้แบบวัดที่มีความสมบูรณ์ทั้งสิ้น 100 ชุด จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดทั้ง 100 ฉบับ มาบันทึกคะแนนเพื่อรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อประเมินคุณภาพแบบวัดด้วยวิธีการทางสถิติโดยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS

3.2.2 ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลการวิจัย ผู้วิจัยแจกแบบวัดให้กับนักเรียนที่คัดเลือกจากการคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายของโรงเรียน



เตรียมอุดมศึกษา สอนกุลหาวิทยาลัย สามเสนวิทยาลัย ศึกษานารี สตรีวิทยา และเทพศิรินทร์  
จำนวนทั้งสิ้น 360 ชุด ดังนี้

(1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นหรือวัยรุ่นตอนต้นหญิงที่มีน้ำหนักมาตรฐาน  
จำนวน 30 ชุด น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) จำนวน 30 ชุด และน้ำหนักในระดับอ้วน จำนวน 30  
ชุด

(2) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายหรือวัยรุ่นตอนปลายหญิงที่มีน้ำหนัก  
มาตรฐาน จำนวน 30 ชุด น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) จำนวน 30 ชุด และน้ำหนักในระดับอ้วน  
จำนวน 30 ชุด

(3) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นหรือวัยรุ่นตอนต้นชายที่มีน้ำหนักมาตรฐาน  
จำนวน 30 ชุด น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) จำนวน 30 ชุด และน้ำหนักในระดับอ้วน จำนวน 30  
ชุด

(4) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายหรือวัยรุ่นตอนปลายชายที่มีน้ำหนัก  
มาตรฐาน จำนวน 30 ชุด น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) จำนวน 30 ชุด และน้ำหนักในระดับอ้วน  
จำนวน 30 ชุด

จากนั้นนำแบบวัดดังกล่าวมาตรวจสอบความครบถ้วนในการตอบ และผ่านการตรวจ  
สอบค่าคะแนนการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริงจากแบบสำรวจตนเอง หากแบบวัดฉบับใดมีคะแนน  
รวมด้านนี้มากกว่า 4 คะแนน จะคัดแบบวัดฉบับนั้นออก ซึ่งรวมถึงคัดแบบวัดฉบับอื่นๆ ของผู้ตอบ  
คนนั้นๆ ออกไปด้วย รวมทั้งตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์การให้คะแนนของแต่ละแบบวัด ได้แบบวัดที่  
มีความสมบูรณ์ทั้งสิ้น 341 ชุด จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดทั้ง 341 ฉบับ มาบันทึกคะแนนเพื่อรวบรวม  
และวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อสรุปและอภิปรายผลการวิจัย ด้วยวิธีการทางสถิติโดยโปรแกรมสำเร็จรูป  
SPSS

#### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรม SPSS ในการคำนวณและวิเคราะห์  
ค่าสถิติดังนี้

4.1 หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของ  
คะแนนแบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย และแบบสำรวจตนเอง

4.2 วิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (Two-way ANOVA) โดยมีตัวแปรอิสระคือ ช่วงวัย ช่วงวัยของแต่ละเพศ และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย ตัวแปรตาม คือ ความพึงพอใจ ภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเอง เนื่องจากเมื่อจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามช่วงวัย ช่วงวัยของแต่ละเพศ และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกายแล้ว มีสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกัน ดังนั้นก่อนการวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนสองทาง ผู้วิจัยจึงทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของค่าความแปรปรวน (Levene's Test of Homogeneity of Variance) หากในการวิเคราะห์ความแปรปรวนพบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยใช้การทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ตามวิธี Scheffe ในกรณีที่ความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และใช้วิธี Dunnett's T3 ในกรณีที่ความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนในกรณีที่พบว่าไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ผู้วิจัยใช้วิธีเสนอดารางเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (Contrast Estimate) และกราฟแสดงความสัมพันธ์

## ผลการวิจัย

### 1. ข้อมูลทั่วไป

ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ยประมาณ 15 ปี (มีช่วงอายุระหว่าง 13 - 18 ปี) มีน้ำหนักตามดัชนีมวลกายเฉลี่ยอยู่ในระดับเริ่มอ้วน ส่วนใหญ่มีวิธีการในการออกกำลังกายหลากหลายวิธีแล้วแต่ความสะดวกของตน เช่น การเล่นโยคะ กระโดดเชือก เต้นแอโรบิค เป็นต้น มีบางกลุ่มใช้วิธีในการออกกำลังกายเฉพาะที่ตนเองชอบ เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ เล่นเทนนิส/แบดมินตัน นอกจากนี้ พบว่าวัยรุ่นทั้งชายและหญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และน้ำหนักในระดับอ้วน มีความคิดที่จะควบคุมน้ำหนักของตนเอง และวิธีที่เคยใช้ในการควบคุมน้ำหนักคือ การออกกำลังกาย และควบคุมอาหาร (ตารางที่ 15 และ 16)

### 2. ภาพลักษณ์ทางร่างกาย

2.1 วัยรุ่นที่มีน้ำหนักมาตรฐานมีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับค่อนข้างสูง ในขณะที่วัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับปานกลาง และวัยรุ่นที่มีน้ำหนักในระดับอ้วนมีความไม่พึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับค่อนข้างสูง (ตารางที่ 21)

2.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของภาพลักษณ์ทางร่างกาย จำแนกตามน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย (3 ระดับ) ช่วงวัย (2 กลุ่ม) และช่วงวัยของแต่ละเพศ (4 กลุ่ม) มีดังนี้

2.2.1 น้ำหนักตามดัชนีมวลกาย แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ น้ำหนักมาตรฐาน น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และน้ำหนักในระดับอ้วน

2.2.1.1 วัยรุ่นที่มีน้ำหนักมาตรฐานมีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน สูงกว่าวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และน้ำหนักในระดับอ้วน (ตารางที่ 24)

2.2.1.2 วัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนสูงกว่าวัยรุ่นที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน (ตารางที่ 24)

2.2.2 ช่วงวัย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ วัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนปลาย

2.2.2.1 วัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนปลาย มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 23)

2.2.2.2 วัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนปลายที่มีน้ำหนักตามดัชนีมวลกายแตกต่างกันมีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 23)

2.2.2.3 วัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนปลายทั้งชายและหญิง มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 26)

2.2.3 ช่วงวัยของแต่ละเพศ แบ่งเป็น 4 กลุ่ม (วัยรุ่นตอนต้นหญิง วัยรุ่นตอนปลายหญิง วัยรุ่นตอนต้นชาย และวัยรุ่นตอนปลายชาย) และระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย

2.2.3.1 วัยรุ่นตอนต้นหญิงกลุ่มที่มีน้ำหนักมาตรฐาน และกลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับที่สูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน (ตารางที่ 28)

2.2.3.2 วัยรุ่นตอนต้นชายกลุ่มที่มีน้ำหนักมาตรฐาน มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับที่สูงกว่า กลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และกลุ่มที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับที่สูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน (ตารางที่ 28)

2.2.3.3 ในกลุ่มที่มีน้ำหนักมาตรฐาน พบว่า วัยรุ่นตอนต้นชายมีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับที่สูงกว่ากลุ่มผู้หญิงทั้งที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นและตอนปลาย (ตารางที่ 28)

2.2.3.4 วัยรุ่นตอนปลายหญิงกลุ่มที่มีน้ำหนักมาตรฐานมีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับที่สูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน (ตารางที่ 28)

2.2.3.5 วัยรุ่นตอนปลายชายกลุ่มที่มีน้ำหนักมาตรฐานมีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับที่สูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และกลุ่มที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนสูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน (ตารางที่ 28)

2.2.3.6 วัยรุ่นที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน ทั้งในช่วงวัยรุ่นตอนต้นและตอนปลายกลุ่มผู้หญิงมีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับที่สูงกว่าผู้ชาย (ตารางที่ 28)

### 3. การเห็นคุณค่าในตนเอง

3.1 วัยรุ่นที่มีน้ำหนักมาตรฐาน เห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง ในขณะที่กลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และมีน้ำหนักในระดับอ้วน เห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง (ตารางที่ 21)

3.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของการเห็นคุณค่าในตนเอง จำแนกตามน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย (3 ระดับ ช่วงวัย (2 กลุ่ม) และช่วงวัยของแต่ละเพศ (4 กลุ่ม) มีดังนี้

3.2.1 น้ำหนักตามดัชนีมวลกาย แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ น้ำหนักมาตรฐาน น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และน้ำหนักในระดับอ้วน

3.2.1.1 วัยรุ่นที่มีน้ำหนักมาตรฐานเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และกลุ่มที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน โดยกลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) เห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน (ตารางที่ 31)

3.2.2 ช่วงวัย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ วัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนปลาย

3.2.2.1 วัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนปลาย เห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 30)

3.2.2.2 วัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนปลายที่มีน้ำหนักตามดัชนีมวลกายแตกต่างกันเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 30)

3.2.2.3 วิทยุ่ร่นตอนต้น และวิทยุ่ร่นตอนปลาย ทั้งชายและหญิงเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 33)

3.2.3 ช่วงวิทยุ่ของแต่ละเพศ แบ่งเป็น 4 กลุ่ม (วิทยุ่ร่นตอนต้นหญิง วิทยุ่ร่นตอนปลายหญิง วิทยุ่ร่นตอนต้นชาย และวิทยุ่ร่นตอนปลายชาย) และระดับของน้ำหนั้กตามดั้ชนีมีวลกาย

3.2.3.1 วิทยุ่ร่นตอนต้นหญิงที่มีน้ำหนั้กมาตรฐาน เห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนั้กเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และกลุ่มที่มีน้ำหนั้กในระดับอ้วน และสูงกว่าวิทยุ่ร่นตอนปลายชายที่มีน้ำหนั้กมาตรฐาน นอกจากนั้นยังพบว่า วิทยุ่ร่นตอนต้นหญิงกลุ่มที่มีน้ำหนั้กเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) เห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนั้กในระดับอ้วน (ตารางที่ 35)

3.2.3.2 วิทยุ่ร่นตอนต้นชายที่มีน้ำหนั้กมาตรฐาน เห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนั้กในระดับอ้วน (ตารางที่ 35)

3.2.3.3 วิทยุ่ร่นตอนปลายทั้งชายและหญิง ในกลุ่มที่มีน้ำหนั้กมาตรฐานและกลุ่มที่มีน้ำหนั้กเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) เห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนั้กในระดับอ้วน ส่วนกลุ่มที่มีน้ำหนั้กมาตรฐานและกลุ่มที่มีน้ำหนั้กเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) เห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 35)

## ข้อเสนอแนะ

### การนำผลวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยเสนอข้อเสนอแนะสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา และสำหรับหน่วยงานและบุคคลที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในโรงเรียนที่คณาจารย์มีบทบาทและมีอิทธิพลอย่างยิ่งกับนักเรียนที่ยังอยู่ในช่วงวิทยุ่ร่น เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาสุขภาพทางจิตของวิทยุ่ร่น ดังนี้

1. จากผลการวิจัยที่พบว่าวิทยุ่ร่นที่มีน้ำหนั้กมาตรฐานมีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับค่อนข้างสูง และมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง ส่วนวิทยุ่ร่นที่มีน้ำหนั้กในระดับอ้วนมีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในระดับค่อนข้างต่ำ หรือมีความไม่พึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนค่อนข้างสูง และมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง

นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงควรนำแบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย เพื่อวัดความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกาย และแบบสำรวจตนเอง เพื่อวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง มาใช้ในการประเมิน

ตนเองของวัยรุ่นในทุกระดับ เพื่อจำแนกบุคคลที่มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายต่ำ และบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ โดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานในทุกระดับ เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการดำเนินการรักษาเชิงจิตวิทยาทั้งแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล โดยจัดโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตหรือเพิ่มความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายและการเห็นคุณค่าในตนเอง ให้วัยรุ่นได้ตระหนักถึงความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายและการเห็นคุณค่าในตนเองที่แท้จริงว่าสามารถสร้างได้จากองค์ประกอบอื่นๆ ของชีวิต เช่น การมีคุณธรรม หรือ ความสามารถด้านการเรียนรู้และการศึกษา เป็นต้น โดยมีได้ขึ้นอยู่กับค่านิยมในสังคมปัจจุบันที่เน้นในเรื่องของการมีรูปร่างที่ผอมเพรียวเท่านั้นจึงจะได้รับการยอมรับในสังคมว่าสมบูรณ์แบบหรือมีบุคลิกที่ดี ทั้งนี้จิตวิทยาการศึกษาดังกล่าวนั้น เป็นไปเพื่อให้วัยรุ่นมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข แม้ว่าภาพลักษณ์ทางร่างกายจะเป็นอย่างไรก็ตาม

2. นักจิตวิทยาการปรึกษาควรมีบทบาทในสถาบันการศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในโรงเรียน เพราะเยาวชนในช่วงวัยนี้ยังต้องการเสริมสร้างภาวะความเข้มแข็งในจิตใจ พร้อมเผชิญทุกปัญหาไม่ผันแปรไปตามค่านิยมหรือกระแสสังคมที่ไม่สอดคล้องกับตัวตนของตัวเอง โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจะเป็นผู้คอยช่วยเหลือและสนับสนุนให้วัยรุ่นมีสุขภาพจิตที่ดี พัฒนาความสามารถในการยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวตนของบุคคลทั้งในเรื่องภาพลักษณ์ทางร่างกายภายนอกและการเห็นคุณค่าในตนเองที่อยู่ภายใน รวมทั้งยังพัฒนาด้านการปรับตัวเพื่อให้วัยรุ่นรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และดำเนินชีวิตอย่างราบรื่น

3. ในสถาบันศึกษาระดับต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในโรงเรียน ควรมีหลักสูตรการเรียนการสอนที่เกี่ยวกับความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อปลูกฝังให้วัยรุ่นทั้งหญิงและชายได้เรียนรู้และเข้าใจถึงความเป็นตัวตนของตัวเองที่เหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพสังคม รวมถึงการเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ หรือวิทยากรผู้มีความเชี่ยวชาญด้านภาวะโภชนาการ และปัญหาโรคอ้วนในวัยรุ่น มาให้ข้อมูลในด้านดังกล่าวเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องการบริโภค ซึ่งจะส่งผลต่อพฤติกรรมมารับประทานอาหารและการลดหรือควบคุมน้ำหนักในวัยรุ่นที่ถูกต้องต่อไป

### การศึกษาวิจัยต่อไป

1. จากผลการสำรวจข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างพบว่า วัยรุ่นทั้งชายและหญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานในระดับเริ่มอ้วน และในระดับอ้วน มีความคิดที่จะควบคุมน้ำหนักของตนเอง และวิธีที่เคยใช้ในการควบคุมน้ำหนักคือ การออกกำลังกาย และควบคุมอาหาร จึงเป็นที่น่าสนใจว่า

การออกกำลังกายและการควบคุมอาหารดังกล่าวนั้น เป็นวิธีที่ถูกต้อง เหมาะสม และส่งเสริมสุขภาพที่ดีหรือไม่ เพื่อเป็นข้อมูลสำคัญในการวางแผนด้านการให้ความรู้เชิงโภชนาการและพละนาถัยที่ดีต่อวัยรุ่น ป้องกันการเกิดปัญหาการลดน้ำหนักที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพได้

2. กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ เป็นวัยรุ่นตอนต้นและตอนปลายทั้งชายและหญิงที่มีน้ำหนักมาตรฐาน เกินมาตรฐานในระดับเริ่มอ้วน และน้ำหนักในระดับอ้วน ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร จึงเป็นที่น่าสนใจว่ากลุ่มวัยผู้ใหญ่ทั้งตอนต้นและตอนปลาย มีระดับความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายและการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างไร

3. ผลการศึกษาในต่างประเทศพบว่าสื่อสารมวลชน ครอบครัว และเพื่อน มีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายของวัยรุ่น (Field, 2003; Ricciardelli, 2003; Polce-Lynch, Myers, Kilmartin, Frossmann-Falck, and Kliewer, 1998) จึงควรศึกษาตัวแปรอิสระดังกล่าวว่ามีผลอย่างไรต่อทั้งภาพลักษณ์ทางร่างกายและการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นไทย เพื่อให้เป็นแหล่งข้อมูลทางวิชาการที่สำคัญในการเข้าใจถึงปัจจัยอันเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายและการเห็นคุณค่าในตนเอง

4. ควรทำการวิจัยเพื่อหารูปแบบในการส่งเสริมสุขภาพะทางจิต สำหรับวัยรุ่นที่มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ นอกจากนี้ยังควรมีการศึกษาหาองค์ประกอบหรือปัจจัยที่ส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายและการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงขึ้น เพื่อเป็นข้อมูลในการพัฒนาวัยรุ่นให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุขต่อไป

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2541). *ดัชนีชี้วัดภาวะโรคอ้วนและน้ำหนักเกินมาตรฐาน*.  
กรรณิการ์ กั้นระรักษา. (2531). *การพยาบาลด้านจิตในระยะตั้งครรภ์*. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์รีเวชวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2-3, 10-13,  
18-20.
- กรวลัย ดวงรัตน์. (2546). *ภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนหญิงชั้น  
มัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร*.  
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กรุดมาภรณ์ อิศรางกูร ณ อยุธยา. (2538). *ความสัมพันธ์ระหว่างภาพลักษณ์ สัมพันธภาพของคู่  
สมรสกับการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขา  
วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2533). *การศึกษาภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน  
ในกลุ่มเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษา*. 25-28.
- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2538). *เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และ  
เครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทยอายุ 1 วัน - 19 ปี*. 58-59.
- กาญจนา ศิริพันธ์. (2539). *ภาพลักษณ์ที่พึงประสงค์ของพยาบาลวิชาชีพ*. วารสารพยาบาลศาสตร์.  
ฉบับที่ 14. 23-29.
- กุลยา เดชอิทธิรัตน์ และ อานนท์ ศักดิ์วีระวิญญ์. (2547). *Disorder Eating: An Initial Study in Thai  
Female Undergraduates*. การประชุมทางวิชาการครั้งที่ 4: เด็กกับการพัฒนาสังคม.  
กรุงเทพมหานคร: ศูนย์วิจัยวิทยาศาสตร์จิตวิทยาตะวันออก-ตะวันตก คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.
- กันยารัตน์ กุญสุวรรณ. (2543). *ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการควบคุมน้ำหนักวัยรุ่น  
ตอนต้น (อายุ 10-12 ปี) ที่เป็นโรคอ้วนในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต  
สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- คณะกรรมการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อโดยอนุมติคณะรัฐมนตรี. (2548). *สถานการณ์โรคไม่  
ติดต่อของประเทศไทย พ.ศ. 2548 และแนวโน้มมาตรการแก้ไข*. กรุงเทพมหานคร: กระทรวง  
สาธารณสุข. 61.



คณะกรรมการอำนวยการทำแผนพัฒนาการสาธารณสุข. (2550). *แผนพัฒนาการสาธารณสุขในช่วง  
แผนพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554)*. กรุงเทพมหานคร:  
องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. 33.

คณะกรรมการจัดทำแผนโภชนาการ. (2541). *แผนอาหารและโภชนาการแห่งชาติ ตามแผน  
พัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ.2540-2544 )*. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.พ.  
จรรยา สุวรรณทัต. (2531). *การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว*. 57-62.

จันทร์ฉาย พัทธ์ศิรีกุล. (2532). *ผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกลึก  
เห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขา  
จิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จูลณี เทียนไทย. (2549). *การเติบโตของวัยรุ่นไทยท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงทางสังคม:  
กรณีศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างทางเพศในการมองรูปลักษณ์รูปร่างในอุดมคติ ความไม่  
พึงพอใจในรูปร่างและวิธีการให้ได้มาซึ่งรูปลักษณ์รูปร่างอันเป็นผลเสียต่อสุขภาพของวัยรุ่นไทย  
อายุ 16-19 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร*. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.

ชยาพร ลีประเสริฐ. (2536). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชวณพิศ สันติโรจน์. (2536). *การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีการรับรู้  
บทบาททางเพศแตกต่างกัน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.

ชาญวุฒิ วงศ์เพ็ง. (2537). *การเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กบ้านเบธานีเย โดย  
ฝึกจงจิตใต้สำนึกตามทฤษฎีไฮฮิวแมนนิส*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาการศึกษา  
นอกโรงเรียน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ณัฐกร ชินศรีวงศ์กุล. (2544). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะ  
โภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษา  
เอกชน กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.

ดุษณี สุทธปรียาศรี. (2532). *โภชนาศาสตร์คลินิก*. กรุงเทพมหานคร: โครงการตำราวิทยาศาสตร์  
อุตสาหกรรม. 124-128.

ดำรง กิจกุล. (2538). *พิมพ์ครั้งที่ 10. คู่มือลดความอ้วน*. กรุงเทพมหานคร: หมอชาวบ้าน.

- ทรงศักดิ์ ศรีอนุชาติ. (2548). การศึกษาสถานการณ์และระบบการจัดการความปลอดภัยด้านอาหารของประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: สถาบันคลังสมองของชาติ.
- นภาพร พุ่มพุกษ์. (2529). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้น ม.ศ.3 โรงเรียนพระนารายณ์ ลพบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นатыา วงศ์เหล็กภัย. (2532). ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิราศศิริ โรจนธรรมกุล. (2536). ผลของปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นุชลดดา โรจนประภาพรรณ. (2539). ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดากับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตอนต้น ศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัด กรมสามัญศึกษา อำเภอรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาอนามัยครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บุปผา อยู่ยี่ด. (2534). ผลของกิจกรรมการแนะนำกลุ่มต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประณีต ผ่องแผ้ว. (2539). โภชนศาสตร์ชุมชนในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงภาวะเศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ลิฟวิง ทรานส์ มีเดีย จำกัด. 23, 35-38.
- ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. (2530). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 223.
- ปริญญา จิรกุลพัฒนา. (2536). การให้คุณค่าต่อสุขภาพ ความเชื่ออำนาจด้านสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. 54.
- ปิยธิดา จุลละปีย์. (2541). การศึกษาการให้บริการของสถานบริการลดน้ำหนักในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยมหิดล. 41-44, 49, 54.
- พรพิมล เจียมนาครินทร์. (2539). พัฒนาการวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: บริษัท คอมฟอร์ม จำกัด.
- พรศรี วรรณระวาลัญษ์. (2541). ปัจจัยทางด้านครอบครัวกับการสูบบุหรี่ของนักเรียนชาย ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- พุทธชาติ นาคเรือง. (2541). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาสุขศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มณฑิชา อนุกุลวุฒิมงคล. (2540). พฤติกรรมสุขภาพที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจของวัยรุ่นไทย ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- รัชนี้อย่าง แก้วคำศรี. (2545). ความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเองและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รุ่งนภา สุนันดา. (2544). ภาพลักษณ์ตนเองเชิงวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลจิตเวช. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วรรณช ธีธอบาง. (2545). เจตคติ บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิง และความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของสตรีวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วศินา จันทรศิริ. (2532). เอกสารการสอนรายวิชาอาหารและโภชนาการพื้นฐาน. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วิศาล เขียวพงศ์ศิริ. (2537). เอกสารประชุมทางวิชาการ “มิติใหม่ทางโภชนาการเพื่อสุขภาพ”: โภชนาการเกินปัญหาสุขภาพและการบำบัด. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาโภชนาการร่วมกับชมรมโภชนวิทยามหิดล คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. (2538). การพัฒนารูปแบบการเสริมอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของสตีเฟ่น อาร์ โควี สำหรับเยาวชนตอนปลาย โดยใช้หลักการของนีโอฮิวแมนนิส และการจัดกิจกรรมการเรียนนอกระบบโรงเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาการศึกษานอกโรงเรียน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2528). การพัฒนารูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อช่วยเหลือนักเรียน ในการแก้ปัญหาและวางโครงการอนาคต. กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2540). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริพร อุดมสิน. (2541). การศึกษาบริการลดน้ำหนักตามการรับรู้ของผู้รับบริการที่สถานบริการลดน้ำหนัก ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศิริบงกช ดาวดวง. (2545). ความหมายของความอ่อนน้อมกับการใช้ยาของวัยรุ่นหญิงใน

สถาบันอุดมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมศาสตร์การแพทย์และ  
สาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล.

สงศรี ศรีมุกดา. (2531). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองกับความสำเร็จ  
ทางการศึกษาของเด็กวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมใจ วิชัยดิษฐ์. (2537). สภาวะโภชนาการของเด็กวัยรุ่นและพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน.  
กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์พรินติ้ง. 101-112.

สมทรง สมควรเหตุ. (2541). การศึกษาการลดน้ำหนักด้วยตนเองของผู้ที่รับรู้ว่ามีภาวะน้ำหนักเกินใน  
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่  
มหาวิทยาลัยมหิดล.

สุใจ ตั้งทองสวัสดิ์. (2532). การใช้เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม เพื่อการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่า  
ในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุชา จันทรเอม. (2542). พิมพ์ครั้งที่ 3. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

สุชาดา มะโนทัย. (2538). การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา  
ตอนต้น กรุงเทพมหานคร .วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.

อบเชย วงศ์ทอง. (2541). โภชนศาสตร์ครอบครัว. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย  
เกษตรศาสตร์. 93.

อมรศรี โภคทรัพย์ไพบูลย์. (2549). การเปรียบเทียบความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์และการประเมิน  
ตนเองเสมือนวัตถุของนักศึกษาปริญญาตรีเพศชายและหญิง. โครงการวิจัยปริญญาศิลปศาสตรมหา  
บัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อมรา จันทรากานนท์. (2512). โภชนศาสตร์และโภชนาบำบัด. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทย  
พิทยา. 499-503.

อนุสรณ์ กันธา. (2545). ความพึงพอใจในภาพลักษณ์และการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารและยาเพื่อ  
ควบคุมน้ำหนักในสตรีวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสตรี  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อภิฤดี พานทอง. (2542). ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ที่มีต่อการพัฒนาภาพลักษณ์ของ  
ตนในวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการ  
ปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อุรุวรรณ แย้มบริสุทธิ์และคณะ. (2536). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดโรคอ้วนในเด็กวัยเรียนใน กรุงเทพมหานคร. สารศิริราช.159-169.

### ภาษาอังกฤษ

Adviware, P.T., Ltd. (2005). *Syptom: Body syptoms*. Retrieved from <http://www.wrongdiagnosis.com>.

Alexander, L.L., & LaRosa, J.H. (1994). *New Dimensions in Women's Health*. Boston: Jones and Bartlet, 24.

Allaz, A.F., Bernstein, M., Rouget, P., Archinard, M., Morabia, A. (1998). Body weight preoccupation in middle age and ageing women. *Journal of Eating Disorders*, 23, 287-294.

Allen, K.M., and Phillips, J.M. (1995). *Women's health across the life span: A comprehensive perspective*. Philandelphia: Lippincott.

Allport, G.W. (1955). *Becoming : Basic considerations for a psychology of personality*. New Haven: Yale University Press.

Atwater, E. (1974). *Psychology of Adjustment*. Englewood Chiffs: Prentice-Hall.

Berenson, G.S., Webber, L.S., et al. (1992). Body Fatness and Risk for Elevated Blood Pressure, Total Cholesterol, and Serum Lipoprotein. *Journal of Public Health*, 8, 353-363.

Berk, L.E. (1994). *Child Development* (3<sup>rd</sup> ed.). London: Ally and Bacon.

Berkery. (1988). Body image in S.J., Sundeen, G.W., Stuart, E.A.D., Rankin, S.A., Cohen (Eds.). *Nurse-Interaction: Implementing the nursing process*. St. Louis.

Biddulph, J., Elliot, K.V., Faldt, J.E., Fowler, P., and Pugdale, A.E. (1984). The body image and health related behavior of teenage girls. *Journal of Food Nutrition*, 41.

Block, J., Funder, D.C. (1986). Social roles and social perception: Individual differences in attribution and error. *Journal of Personality and Social Psychology*, 516, 1200-1207.

Body Mass Index (Online). (2006). Available From: URL: <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/bmi-for-age.html>

Boulding, K.E. (1975). *The image: Knowledge in life and society*. Ann Arbor: The University of Michigan.

Branden, N. (1981). *The Psychology of Self-Esteem* (15<sup>th</sup> ed.) New York: Bantams Book's, Inc., 109-110.

- Bruno, F.J. (1983). *Adjustment and Personal Growth: Seven Pathway* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: John Longman Group, 363-364.
- Burnside, I.M., and others. (1979). *Psychology Caring Throughout the life span*. New York: McCraw-Hill.
- Cohane, G.H., and Pope, H.G., Jr. (2000). *Body Image in Boys: A Review of the Literature*.
- Cole, L., Hall, N.I. (1970). Physical Development. *Psychology of Adolescence* (7<sup>th</sup> ed.). New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1-5.
- Combs, A.W., and Snygg, D. (1959). *Individual behavior: A perceptual approach to behavior*. New York: Harper.
- Cooper, P.J., Taylor, M.J., Cooper, Z., Fairburn, C.G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *Journal of Eating Disorders*, 6, 485-494.
- Coopersmith, S. (1981). *The antecedents of self-esteem*. Palo Alto: California Consulting Psychologists Press, 36-37, 120-123, 236.
- Coopersmith, S. (1984). *SE I: Self-Esteem Inventories*. Palo Alto: California Consulting Psychologists Press, 1, 5-6, 12-13.
- Corsini, Levine, M.P., and Smolak, L. (1988). The example of early adolescence. *A model of the Development psychopathology of eating disorders*. Crowther, D.L.
- David, B. (1998). Body satisfaction and Eating attitude in adolescent girl. *Journal of Eating Disorders*, 24, 31-42.
- Demsay, M.O. (1972). *The Development of body image in the Adolescent Nursing Clinics of North America*, 606-607.
- Drake, M.A. (1988). Self esteem of Adolescents Enroll in a Weight Reduction Progame. *Journal of American Dietetic Association*, 88, 1581-1584.
- Duft, R.W., and Lawrence, K.H. (1984). Self Image of Woman Body Builders. *Sociology of Sport Journal*, 1, 4.
- Dusek, J.B. (1987). *Adolescent development and behavior*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc., 377-380.
- Emery, E.M., McDermott, R.J., Holecumb, D.R., Marly, P.J. (1993). The relationship between youth substance use and area-specific self-esteem. *Journal of School Health*, 63, 224-228.

- Erikson, E.H. (1968). *Identity, youth, and stress*. New York: WW Norton, 128-135.
- Fealson, D.T. (1996). Weight and Osteoarthritis. *Journal of Clinical Nutrition*, 63, 430-432.
- Field, A.E., Cheung, L., Wolf, A.M., Herzog, D.B., Gortmaker, S.L., Colditz, G.A. (2003). Exposure to the mass media and weight concerns among girls. *Pediatrics*, 19, 103.
- Fish, J. (2002). *Body image and eating behavior: Tasmania school girl focus-a pilot study*. University of Tasmania.
- Fingeret, C.M., Gleaves, H.D. & Pearson, A.C. (2004). On the methodology of body image assessment: the use of figural rating scales to evaluate body dissatisfaction and the ideal body standards of women. *Body Image*, 1, 207-212.
- Fitts, W.H. (1965). What it's like for client and therapist. *The Experience of psychotherapy*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Fuhrmann, B.S. (1990). *Adolescence, adolescents* (2<sup>nd</sup> ed.). Glenview, Ill., Scott, Foresman.
- Furnham, A., Badmin, N., and Sneade, I. (2002). Body Image Dissatisfaction: Gender Difference in Eating Attitudes, Self-Esteem, and Reasons for Exercise. *Journal of Psychology*, 581-596.
- Garner, D.M. (1997). The body image survey. *Psychology Today*, 32-84.
- Girdano, Daniel A., Everly, George S., Jr. (1997). A holistic approach. *Controlling stress and tension* (5<sup>th</sup> ed.). Boston, Mass.: Allyn and Bacon, 146-149.
- Golden, B.J. & Lesh, K. (1994). *Building self-esteem: Strategies for success in school And beyond* (2<sup>nd</sup> ed.). Arizona: Gorsuch Scarisbrick.
- Graham, L. (1991). *Adolescent. A contemporary view* (2<sup>nd</sup> ed.). USA: Holt, Rinehart and Winston.
- Greenberg, J. & Gold, R. (1994). *Health*. New York: Springer-Verlag.
- Grogan, S. (1999). *Body Image. Understanding body dissatisfaction in men, women, and children (Reprint)*. London: Routledge.
- Gruendemann, B.J. (1975). The Impact of surgery on body image. *Nursing Clinics of North America*, 10, 635-643.
- Halliwell, E., & Dittmar, H. (2003). A qualitative investigation of women's and men's body image concerns and their attitudes toward aging. *Sex Roles: A Journal of Research*, 49, 675-684.

- Hamacheck, D. (1995). *Psychology in teaching, learning, and growth* (5<sup>th</sup> ed.). Boston: Allyn and Bacon, 180.
- Hamburg, B.A., Friedman, S.B., Fisher, M.M., Schonberg, S.K. & Alderman, E.M., Eds. (1998). *Comprehensive adolescent health care*, 38-49.
- Hausenblas, H.A. (2002). Body image in middle school children. *Eat Weight Disorder*, 7, 244-248.
- Hurlock, E.B. (1973). *Child development*. New York: McGraw-Hill International Book, 10-13, 111, 149.
- Hurlock, E.B. (1974). *Child development*. Auckland: McGraw-Hill International Book, 6.
- Insel, P. (2000). *Nutrition*. Sudbury, Mass.: Jones and Bartlett.
- Kalkman, M.E., Davis, A.J. (1980). New dimension in mental health. *Psychiatric Nursing*. New York: McGraw. Hill Book Co., 330.
- Kiefer, A., Fidanza, F., (1972). Indices of relative weight and obesity. *Journal of Chronic Disease*, 5, 329.
- Kwantes, A.C. (1995). *Study of obesity in adolescents*. Bangkok: Chulalongkorn University.
- Ladd, G.W., and Parkhurst, J.T. (1998). Peer relationships. In: Friedman, S.B., Fisher, M.M., Schongerg, S.K., and Alderman, E.M. (Eds.). *Comprehensive adolescent health care*. St. Louis: Mosby.
- Lawrence, V. (2000). Eating and body image concerns among obese and average weight children. *Psychology of Addicted Behaviors*, 25, 775-778.
- Logio, W. (1981). Changing the Body Image. *Nursing Mirror*, 39.
- Lokken, K., Ferraro, F.R., Kirchner, T., & Bowling, M. (2003). Gender differences in body size dissatisfaction among individuals with low, medium, or high levels of body focus. *Journal of General Psychology*, Retrieved from <http://www.findarticles.com>.
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and personality* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Harper&Row. 45.
- Mazzeo, S.E. (1999). Modification of an existing measure of body image preoccupation and its relationship to disordered eating in female college students. *Journal of Consulting Psychology*, 46, 42-50.



- McCabe, M.P. (2001). Parent, peer, and media influences on body image and strategies to both increase and decrease body size among adolescent boys and girls-statistical data included. *Psychopathology and Social sciences*, Retrieved from <http://www.findarticles.com>.
- McCandless, B.R. (1978). Children and youth. *Psychosocial Development*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 203-204.
- McCullough, P.M., Ashbridge, D., Pedd, R. (1994). The effect of self-esteem, family structure, locus of control, and career goals on adolescent leadership behavior. *Adolescence*, 29, 604-656.
- McKinley, N.M., & Hyde, J.S. (1996). The objectified body consciousness scale: Development and validation. *Psychology of Women Quarterly*, 20, 181-215.
- Meniel, E.B. (1975). *The Psychology of Being Human*. New York: A Development of Harper & Row Publishers.
- Mitchell, M.K. (1997). *Nutrition during adolescence*. In: M.K., Mitchell (Eds.). *Nutrition across the lifespan*. Philadelphia: W.B. Saunder.
- Moore, D.C. (1993). Body image and eating behavior in adolescent girls. *American Journal of Diseases of Children*, 142, 1114-1118.
- Morrison, T.G. (2005). Body-image evaluation and body-image investment among adolescents: A test of sociocultural and social comparison theories. *Psychopathology and Social sciences*. Retrieved from <http://www.findarticles.com>.
- Mushlenkamp, A.F., Sayles, J.A. (1986). Self-esteem, Social support. and positive health practices. *Nurses*, 35, 334-338.
- Musaiger, A.O. (1994). Studies on food and nutrition in Bahrain. Beirut: Darul Kutub al Ilmiyah.
- Nathan, D.W., et al. (1992). Television viewing and Pediatric Hypercholesterolemia. *Pediatrics*, 90, 75-79.
- Neinstein, L.S. (1991). *Adolescent Health Care: A practical guide*. Baltimore: Williams & Willkins.
- Neumark-Sztainer, D., Palti, H., & Bulter, R. (1995). Weight concerns and dieting behavior among high school girls in Israel. *Journal of Adolescent Health*, 16, 53-59.

- Nowak, M. (1998). The weight-conscious adolescent: Body image, food intake, and weight-related behavior. *Journal of Adolescent Health, 23*, 389-398.
- O'Dea, J., and Caputi, P. (2001). Association between socioeconomic status, weight, age and gender, and the body image and weight control practices of 6-to-19-year old children and adolescents. *Journal of Eating Disorder Health Education Research, 16*, 521-535.
- Offer, D. (2002). *Eating attitudes and body satisfaction in adolescent: a prevalent study*. Department de Enfermeria, Universitat de Girona, Spain.
- Ohlsen, M.M. (1970). *Group Counseling*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1-4, 1-2, 10-19.
- Palladino, C.D. (1989). *Developing self-esteem*. California: Crisp.
- Picciano, M.F., with the assistance of Andrew Scott. (1999). *Human nutrition*. Boston: WCB/McGraw-Hill.
- Pier, D., Hawis, D.S. (2003). Negative body image disordered eating behavior in children and adolescent: What places youth at risk and how can these problems be prevented. *Journal of Clinical Child Psychology Review, 6*, 51-56.
- Pinhas, S. (1978). Body Image Disturbance as a Factor in the Crisis Situation of Pregnancy. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing, 7*, 19-20.
- Polce-Lynch, M., Myers, B.J., Kilmartin, C.T., Frossmann-Falck, R., and Kliewer, W. (1998). Gender and Age Pattern in Emotional Expression, Body Image, and Self-Esteem: A Quantitative Analysis. *Sex Roles, 38*, 1025-1047.
- Reda, A. (1994). Sources and levels of stress in relation to focus of control and self esteem in university students. *Educational Psychology, 14*, 323-331.
- Ricciardelli, L.A., McCabe, M.P., Banfield, S. (2000). Body image and body change methods in adolescent boys. *Journal Psychosomatic Research, 49*, 189-197.
- Rice, P.A. (1987). The effects of a structured group counseling program on the self-esteem of a sample of black juvenile delinquent males. *Dissertation Abstracts International, 49*, 1065.
- Robinson, C.H., Lawter, M.R., Chenoweth, W.L., et al. (1983). *Normal and Therapeutic Nutrition*. London: Macmillan Publishing Co., 222-228.

- Robinson, P.M. (1981). *Fundamental of experimental psychology* (2<sup>nd</sup> ed.). Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 46-58.
- Rogers, C.R. (1961). A therapist's view of psychotherapy. *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin, 189.
- Rogers, C.R. (1978). *Carl Rogers on encounter group*. New York: Harper & Row.
- Rosenberg, M. (1965). *Discusses construct validity in society and the adolescent self-image*. Princeton, Jersey: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Rossi, E.L. (2000). New concepts of therapeutic hypnosis. *The psychobiology of mind-body healing* (1<sup>st</sup> ed.). New York: W.W.Norton, 775-778.
- Rubino, K.M., Twenge, J.M., & Fredrickson, B.L. (2002). Trait self-objectification in women: Affective and personality correlates. *Journal of Research in Personality*, 36, 147-172.
- Ruth and Judith. Body image in relevance to professional nursing. (1982). *Behavioral concept and nursing intervention* (2<sup>nd</sup> ed.). Philadelphia: J.B. Lippincott.
- Santrock, J.W. (2007). *Adolescence* (1<sup>st</sup> ed.). New York: McGraw-Hill.
- Sasse, C.R. (1978). *Person to person*. Chas, A., Bumnett, Co., Inc.
- Schlundt, D.G., Johnson, W.G. (1990). Assessment and Treatment. *Eating disorders*. Boston: Allyn and Bacon, 56.
- Schutz, K.D. (1991). Body image and Adolescent. *Adolescent Health Care*.
- Staub, E. (2003). Why children, adults, and groups help are harm others. *The psychology of good and evil*. New York: Cambridge University Press, 11.
- Stice, E., Mazotti, L., Krebs, M., & Matin, S., (1998). Predictors of adolescent dieting behaviors: A longitudinal study. *Psychology of Addicted Behaviors*, 12, 195-205.
- Storz, N.S., & Greene, W.H. (1983). Body weight, body image, and perception of fat diets in adolescent girls. *Journal of Nutrition Education*, 15, 15-18.
- Strasen, L. (1992). *The image professional nursing*. Philadelphia, J.B., Lippincott.
- Stuart, G., W., Sandra J., Sundeen. (1995). Principles & practice of psychiatric nursing. *Psychiatric Nursing*. St. Louis: Mosby, 207-208.
- Thompson, J.K., Heinberg, L.J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). Theory, assessment, and treatment of body image disturbance. *Exacting beauty*. Washington D.C.: American Psychological Association.

- Tiggeman, M., Slater, A. (2004). Thin ideals in music television: a source of social comparison and body dissatisfaction. *Journal of Eating Disorders*, 35, 48-58.
- Tiggeman, M., Lynch, J.E. (2005). Body image across the life span in adult women: The role of self-objectification. *Development Psychology*, 32, 243-253.
- Torres, R., Fernandez, F., Maceria, D. (1995). Self-esteem and value of health as correlates of adolescent health behavior. *Adolescence*, 30, 403-412.
- Vertanian, L.A. (2000). Revisiting the imaginary audience and personal fable constructs of adolescent egocentrism: A conceptual review. *Adolescents*, Winter, Retrieve on August 8, 2005, from <http://www.findarticles.com>.
- Vellani, C.W., Lalani, R., Manser, W.W.T., et al. (1991). Factors Associated with Elevated Serum Cholesterol Level in well - to - do Pakistani: Schoolchildren. *Journal of Tropical Medicine and Hygiene*, 94, 123-129.
- Wegner, T.L., Dunkley, E.H., Wertheim, S.J. (2001). Examination of a model of multiple sociocultural influences on adolescent girl's body dissatisfaction and dietary restraint. *Adolescent*.
- Wendy, R.N. (1990). A Qualitative Analysis. *Women and Body Image*. University of Guelph.
- William, S.R. (1995). *Basic nutrition and diet therapy*. St. Louis: Mosby.
- Wilson, M.B.J., Tripp, A.D., & Boland, J.F. (2005). The relative contributions of subjective and objective measures of body shape and size to body image and disordered eating in women. *Body Image*, 2, 233-247.
- Wooley, K., Marvin, R. (1974). *Female: A Multigenerational Approach*. New York: McGraw Hall Book Company.
- World Health organization (WHO). (1998). *Progress in Human Reproduction Research No.45*. Retrieved October 1, 2005, from <http://www.who.int/reproductive-health/hrp/progress/45/prog45.pdf>.
- Wu, F.L., Yu, S., Wei, I.L., Yin, T.J. (2003). Weight-control behavior among obese children: association with family-related factors. *Journal of Nursing Research*, 11, 19-30.



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก.

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## 1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่

ค่าเฉลี่ย โดยใช้สูตร

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

เมื่อ  $\bar{x}$  แทน คะแนนเฉลี่ย $\sum x$  แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N แทน จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้สูตร

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

เมื่อ SD แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

 $\bar{x}$  แทน คะแนนเฉลี่ย $\sum (x - \bar{x})^2$  แทน ผลรวมของส่วนต่างระหว่างคะแนนกับคะแนนเฉลี่ยยกกำลังสอง

N แทน จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

ลำดับที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ โดยใช้สูตร

$$P_i = X \left[ \frac{i(n+1)}{100} \right]$$

เมื่อ  $P_i$  แทน ลำดับที่เปอร์เซ็นต์ไทล์

n แทน ข้อมูลทั้งหมด

X แทน ตำแหน่งข้อมูลที่  $P_i$  ตกอยู่

## 2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์เครื่องมือ ได้แก่

วัดค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์  $\alpha$  ( $\alpha$  - coefficient) ของครอนบาค (Cronbach's Alpha)

$$\alpha = \left( \frac{n}{n-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_x^2} \right)$$

เมื่อ	$n$	แทน	จำนวนข้อ
	$s_i^2$	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
	$s_x^2$	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนผู้รับการทดสอบทั้งหมด

ค่าอำนาจจำแนกแบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเอง

สถิติที่ใช้ทดสอบ คือ t-test แบบกลุ่มอิสระ

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \cdot \frac{n_1 + n_2}{n_1 n_2}}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ	$\bar{x}_1$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ 1
	$\bar{x}_2$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ 2
	$n_1$	แทน	ขนาดของกลุ่มที่ 1
	$n_2$	แทน	ขนาดของกลุ่มที่ 2
	$s_1^2$	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 1
	$s_2^2$	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 2



การทดสอบความเที่ยงตรงตามภาวะสันนิษฐาน ด้วยวิธี Known group technique ระหว่างกลุ่มที่มีน้ำหนักมาตรฐาน และน้ำหนักในระดับอ่อน โดยการทดสอบค่าที (t – test) จากสูตร

$$t = \frac{\bar{X}_s - \bar{X}_f}{\sqrt{\frac{S_s^2}{N_s} + \frac{S_f^2}{N_f}}}$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าที่ใช้พิจารณาในการแจกแจงแบบที
	$\bar{X}_s$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่มีคุณลักษณะตรงตามที่ต้องการศึกษา
	$\bar{X}_f$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ไม่มีคุณลักษณะตรงตามที่ต้องการศึกษา
	$S_s^2$	แทน	คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มที่มีคุณลักษณะตรงตามที่ต้องการศึกษา
	$S_f^2$	แทน	คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มที่ไม่มีคุณลักษณะตรงตามที่ต้องการศึกษา
	$N_s$	แทน	จำนวนคนในกลุ่มที่มีคุณลักษณะตรงตามที่ต้องการศึกษา
	$N_f$	แทน	จำนวนคนในกลุ่มที่ไม่มีคุณลักษณะตรงตามที่ต้องการศึกษา

ค่าความสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมของข้อทั้งหมดด้วยวิธีคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product-moment correlation coefficient)

$$r_{XY} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{[N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2][N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2]}}$$

เมื่อ	$r_{XY}$	แทน	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ
	N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
	$\Sigma X$	แทน	ผลรวมคะแนนของข้อคำถาม
	$\Sigma Y$	แทน	ผลรวมคะแนนของข้อคำถามอื่นที่เหลือ
	$\Sigma X^2$	แทน	ผลรวมคะแนนของข้อคำถามยกกำลังสอง
	$\Sigma Y^2$	แทน	ผลรวมคะแนนของข้อคำถามอื่นที่เหลือยกกำลังสอง
	$\Sigma XY$	แทน	ผลรวมคะแนนของผลคูณระหว่างคะแนนของข้อคำถามกับคะแนนของข้อคำถามอื่นที่เหลือ

## 3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การทดสอบค่าความแปรปรวนสองทาง (Two-way ANOVA)

$$F = \frac{MS_A}{MS_E}$$

$$F = \frac{MS_B}{MS_E}$$

$$F = \frac{MS_{AB}}{MS_E}$$

$$MS_A = \frac{SS_A}{a-1}$$

$$MS_B = \frac{SS_B}{a-1}$$

$$MS_{AB} = \frac{SS_{AB}}{(a-1)(b-1)}$$

$$SS_T = SS_A + SS_B + SS_{AB} + SS_E$$

โดยที่  $SS_T$  แทน ผลบวกของความผันแปรทั้งหมดที่มีองศาอิสระ  $abn - 1 = n - 1$

$SS_A$  แทน ผลบวกของความผันแปรที่เกิดจากปัจจัย A ที่มีองศาอิสระ  $(a - 1)$

$SS_B$  แทน ผลบวกของความผันแปรที่เกิดจากปัจจัย B ที่มีองศาอิสระ  $(b - 1)$

$SS_{AB}$  แทน ผลบวกของความผันแปรที่เกิดจากอิทธิพลร่วมของปัจจัย A และ B  
ที่มีองศาอิสระ  $(a - 1)(b - 1)$

$SS_E$  แทน ผลบวกของความคลาดเคลื่อนยกกำลังสองที่มีองศาอิสระ  $ab(n - 1)$

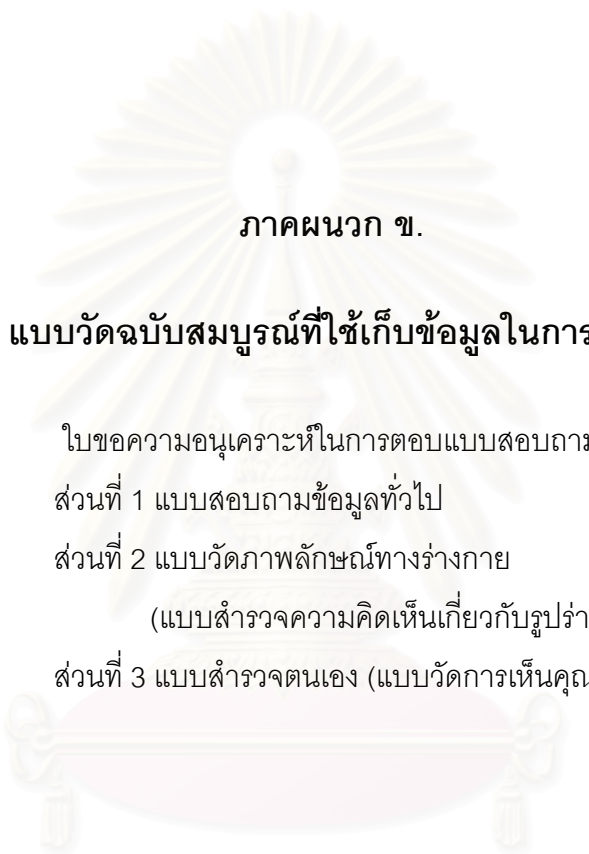
การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ตามวิธีการของ Dunnett's T3

$$t = \frac{(\bar{x}_1 - \bar{x}_2)}{\sqrt{MS_w \left( \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

$$df = N - K$$

เมื่อ	$\bar{x}$	แทน	ค่ามัธยฐานเลขคณิตของแต่ละกลุ่ม
	$n$	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม
	$N$	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
	$MS_w$	แทน	ความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม
	$K$	แทน	ค่าคงที่

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข.

**แบบวัดฉบับสมบูรณ์ที่ใช้เก็บข้อมูลในการวิจัย**

ใบขอความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย

(แบบสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปร่าง)

ส่วนที่ 3 แบบสำรวจตนเอง (แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง)

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### ขอความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถาม

เนื่องด้วยนางสาวประวีณา ธาดาพรหม นิสิตปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังดำเนินการศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับรูปร่าง ในการนี้ผู้วิจัยใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยขอความกรุณาให้ท่านอ่าน และกรอกข้อมูลให้ครบถ้วน รวมทั้งตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

อนึ่ง แบบสอบถามชุดนี้เป็นการเก็บข้อมูลเพื่อใช้ในการทำวิทยานิพนธ์เท่านั้น ซึ่งไม่มีผลกระทบต่อท่าน และคำถามต่างๆไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด คำตอบของท่านจะนำเสนอเป็นข้อมูลโดยรวม ผู้วิจัยขอรับรองว่าข้อมูลต่างๆที่ได้รับ จะเก็บไว้เป็นความลับ และนำไปใช้เฉพาะในการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านเป็นอย่างดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

นางสาวประวีณา ธาดาพรหม

ผู้วิจัย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถามชุดนี้เป็นการเก็บข้อมูลเพื่อใช้ในการทำวิทยานิพนธ์เท่านั้นซึ่งไม่มีผลกระทบต่อท่าน และคำถามต่างๆ ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด โดยผู้วิจัยขอรับรองว่าข้อมูลต่างๆที่ได้รับจะเก็บไว้เป็นความลับ จึงขอความกรุณาท่านตอบคำถามต่อไปนี้ให้ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือมา ณ ที่นี้ด้วย

นางสาว ประวีณา ธาดาพรหม

ผู้วิจัย

**คำแนะนำ** แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น 4 ส่วน แต่ละส่วนมีคำแนะนำในการตอบ โปรดอ่านคำแนะนำก่อนทำแบบสอบถาม

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

**คำชี้แจง** โปรดใส่เครื่องหมาย  ลงในกรอบ  และเติมค่าลงในช่องว่างตามความเป็นจริงมากที่สุด

1. ชื่อ-สกุล..... เลขประจำตัว.....
2. เพศ..... อายุ.....ปี
3. น้ำหนักปัจจุบัน.....กิโลกรัม      น้ำหนักที่ปรารถนา.....กิโลกรัม  
ส่วนสูง.....เซนติเมตร
4. ท่านมีพี่น้องทั้งหมดจำนวน.....คน (รวมทั้งตัวท่านด้วย) ท่านเป็นบุตรคนที่.....
5. ขณะนี้ท่านกำลังศึกษาอยู่โรงเรียน.....
6. ระดับการศึกษา
 

<input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาปีที่ 1	<input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาปีที่ 2	<input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาปีที่ 3
<input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาปีที่ 4	<input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาปีที่ 5	<input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาปีที่ 6
7. วิธีใดที่ท่านใช้ในการออกกำลังกาย.....
8. สมาชิกในครอบครัวของท่านมีผู้ใดมีน้ำหนักเกินหรือเห็นว่าย่นหรือไม่
 

<input type="checkbox"/> บิดา	<input type="checkbox"/> มารดา	<input type="checkbox"/> พี่/น้อง	<input type="checkbox"/> ญาติ	<input type="checkbox"/> ไม่มี
-------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	--------------------------------
9. ท่านมีความคิดที่จะควบคุมน้ำหนักหรือลดน้ำหนักหรือไม่ (ถ้าคิดให้ตอบข้อ 10 ด้วย)
 

<input type="checkbox"/> คิด	<input type="checkbox"/> ไม่เคยคิด
------------------------------	------------------------------------
10. ถ้าท่านเคยควบคุมน้ำหนัก วิธีใดที่ท่านใช้ในการควบคุมน้ำหนัก
 

<input type="checkbox"/> ออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> คุมอาหาร
<input type="checkbox"/> ใช้ยาควบคุมน้ำหนัก	<input type="checkbox"/> บริโภคแพทย์
<input type="checkbox"/> อื่น ๆ.....	

## ส่วนที่ 2 แบบสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปร่าง

**คำชี้แจง** กรุณาอ่านข้อความต่อไปนี้ ในแต่ละข้อความโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัว

ท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว ไม่มีคำตอบใดถูกหรือผิด โดยที่

- |   |         |                              |
|---|---------|------------------------------|
| 1 | หมายถึง | ไม่ตรงกับตัวท่านเลย          |
| 2 | หมายถึง | ไม่ค่อยตรงกับตัวท่านมากนัก   |
| 3 | หมายถึง | ตรงและไม่ตรงกับตัวท่านพอๆกัน |
| 4 | หมายถึง | ตรงกับตัวท่านค่อนข้างมาก     |
| 5 | หมายถึง | ตรงกับตัวท่านมาก             |

กรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ

**ข้อความทั้ง 40 ข้อนี้เป็นสิ่งที่คุณรู้สึกเกี่ยวกับรูปร่างของคุณเป็นระยะเวลามากกว่า 4 สัปดาห์**

ข้อความ	ไม่ตรง	ไม่ค่อย	ตรงและ	ตรง	ตรง
	เลย	ตรง	ไม่ตรง		มาก
	1	2	3	4	5
1. ความรู้สึกเบื่อหน่ายทำให้ฉันคิดมากเกี่ยวกับรูปร่างตนเอง					
2. ฉันรู้สึกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างของตนเองมากจนฉันคิดว่าควรจะควบคุมน้ำหนัก					
3. ฉันคิดว่าต้นแขน ต้นขา หน้าท้อง สะโพก หรือบั้นท้ายของฉันมีขนาดใหญ่เกินไป					
4. ฉันกลัวว่าฉันอาจจะกลายเป็นคนอ้วนหรืออ้วนมากกว่านี้					
5. ฉันรู้สึกกังวลว่ารูปร่างของฉันจะไม่กระชับเท่าที่ควร					
6. หลังจากกินอาหารอย่างเต็มที่ ฉันรู้สึกอึดอัดและรู้สึกอ้วน					
7. การอยู่ใกล้กับผู้หญิง/ผู้ชาย ผอมทำให้ฉันรู้สึกประหม่าและเป็นกังวลเกี่ยวกับรูปร่างของตนเอง					
8. ฉันรู้สึกกังวลเกี่ยวกับต้นขาของฉันที่ใหญ่ขึ้นเมื่อฉันนั่ง					
9. การกินอาหารแม้ในปริมาณที่น้อยก็ทำให้ฉันรู้สึกอ้วน					

ข้อความ	ไม่ตรง เลย 1	ไม่ค่อย ตรง 2	ตรงและ ไม่ตรง พอๆกัน 3	ตรง 4	ตรง มาก 5
10. เมื่อฉันเปรียบเทียบรูปร่างของฉันกับผู้หญิง/ผู้ชาย อื่น มักจะทำให้ฉันรู้สึกเกิดความไม่พอใจกับรูปร่างของตนเอง					
11. ฉันมักจะนึกถึงเรื่องรูปร่างของตัวเองอยู่เสมอ ซึ่งทำให้รบกวนสมาธิ ในขณะที่ฉันทำกิจกรรมต่างๆ (เช่นดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ หรือฟังการสนทนา)					
12. เมื่อฉันเห็นรูปร่าง ขณะที่ไม่ได้สวมเสื้อผ้า เช่นเวลาอาบน้ำ ทำให้ฉันรู้สึกว่าฉันอ้วน					
13. ฉันหลีกเลี่ยงการใส่เสื้อผ้าที่เน้นให้เห็นรูปร่างของฉัน					
14. ฉันเคยอยากที่จะตัดเนื้อที่มีไขมันส่วนเกินของฉันออก					
15. เมื่อฉันกินอาหารหวาน เค็ม หรือ อาหารที่มีแคลอรีสูงทำให้ฉันรู้สึกอ้วน					
16. ที่ฉันไม่เคยออกงานสังคม เช่น ปาร์ตี้ นั้น เป็นเพราะว่าฉันรู้สึกแสบกับรูปร่างของฉัน					
17. ฉันรู้สึกว่าตัวใหญ่มากและอ้วนจนตัวกลม					
18. ฉันรู้สึกอายกับรูปร่างของฉัน					
19. ฉันวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างจนทำให้ต้องควบคุมอาหาร					
20. ฉันรู้สึกมีความสุขที่สุดกับรูปร่างของฉันเมื่อท้องว่าง (เช่นในตอนเช้า)					
21. ฉันเคยคิดว่ารูปร่างที่ฉันเป็นอยู่เป็นเพราะว่าขาดการควบคุมตนเอง					
22. ฉันรู้สึกกังวลว่าคนอื่นจะมองเห็นไขมันส่วนเกินบริเวณรอบเอวหรือหน้าท้องของฉัน					
23. ฉันรู้สึกว่ามันไม่ยุติธรรมที่ผู้หญิง/ผู้ชาย คนอื่นๆ ผอมกว่าฉัน					
24. ฉันกังวลเกี่ยวกับผิวที่เป็นรอยบุ๋มเนื่องจากไขมัน (เซลลูไลท์)					



ข้อความ	ไม่ตรง เลย 1	ไม่ค่อย ตรง 2	ตรงและ ไม่ตรง พอๆกัน 3	ตรง 4	ตรง มาก 5
25. เมื่อฉันเห็นภาพของตัวเอง เช่น การมองในกระจกเงาหรือภาพที่สะท้อนออกมาจากกระจกของร้านค้า ทำให้ฉันรู้สึกแยกับรูปร่างของฉัน					
26. ฉันเคยจับส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายบีบขึ้นมาเพื่อดูว่ามีไขมันมากเพียงใด					
27. ฉันมักจะหลีกเลี่ยงสถานที่ที่ทำให้คนอื่นสามารถเห็นรูปร่างของฉันได้ เช่นในห้องเปลี่ยนเสื้อผ้ารวม หรือห้องอาบน้ำรวม					
28. ฉันมักจะรู้สึกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างตัวเองเมื่อฉันอยู่ร่วมกับผู้อื่น					
29. ฉันกังวลเกี่ยวกับรูปร่างของฉันจนทำให้รู้สึกว่าคุณจะออกกำลังกาย					
30. ฉันรู้สึกว่าฉันหาเสื้อผ้าใส่ยาก หรือใส่เสื้อผ้าสวยๆไม่ได้ หรือใส่แล้วดูไม่ดีเลย					
31. ฉันพอใจในรูปร่างของฉันแล้ว					
32. ฉันเสียโอกาสในชีวิตหลายอย่าง (เช่นการทำกิจกรรม การแข่งกีฬา การคบเพศตรงข้าม) เพราะความอ้วนและรูปร่างของฉัน					
33. ฉันกังวลว่าถ้าฉันอ้วนจะทำให้ฉันขาดความมั่นใจและอายผู้คน					
34. ฉันรู้สึกไม่คล่องแคล่ว เคลื่อนไหวร่างกายไม่สะดวก และเหนื่อยง่าย					
35. ฉันอยากลดน้ำหนัก ทำให้รูปร่างดูกระชับกว่านี้					

### ส่วนที่ 3 แบบสำรวจตนเอง

**คำชี้แจง** โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อต่อไปนี้ แล้วพิจารณาแต่ละข้อ เหมือน หรือ ไม่เหมือน

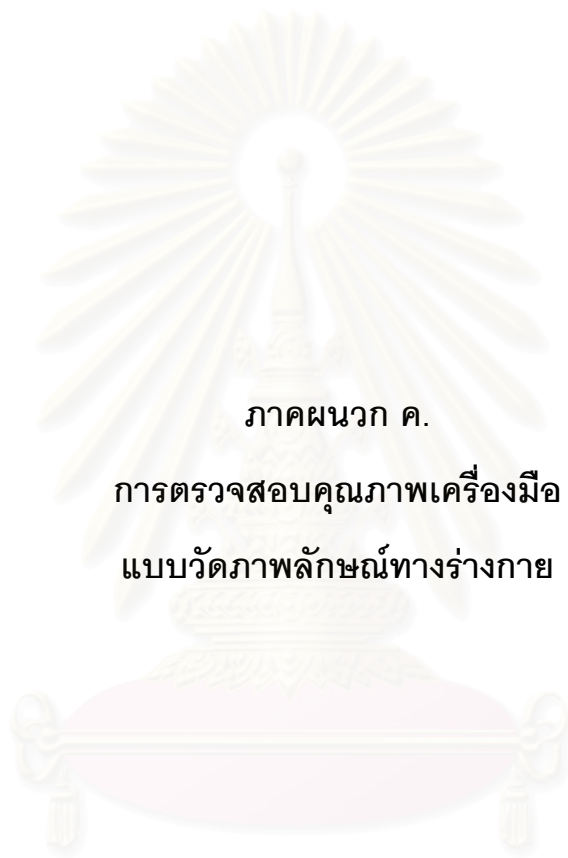
ตัวท่านเองแล้วทำเครื่องหมายคำตอบ (✓) ลงในช่องคำตอบที่ท่านเลือก **ไม่มีคำตอบที่ "ถูก" หรือ "ผิด"**

ฉะนั้นกรุณาตอบให้ตรงความจริง มากที่สุด และโปรดตอบทุกข้อ

ข้อความ	คำตอบ	
	เหมือน ตัวฉัน	ไม่เหมือน ตัวฉัน
1. โดยทั่วไปไม่ค่อยมีอะไรกังวลใจฉัน		
2. ฉันรู้สึกลำบากใจมาก ที่ต้องออกไปพูดหน้าชั้น		
3. ถ้าเป็นไปได้ฉันอยากเปลี่ยนหลายสิ่งหลายอย่างเกี่ยวกับตัวเอง		
4. ฉันสามารถตัดสินใจได้โดยไม่รู้สึกรังเกียจจนเกินไป		
5. ใครอยู่กับฉันแล้วจะสนุก		
6. เมื่ออยู่ที่บ้านฉันหงุดหงิดง่ายมาก		
7. ฉันต้องใช้เวลาอยู่นานที่จะทำตัวให้คุ้นเคยกับสิ่งใหม่ๆ		
8. ฉันเป็นที่นิยมของชมชอบของกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน		
9. พ่อแม่คำนึงถึงความรู้สึกของฉันเสมอ		
10. ฉันยอมแพ้อย่างง่ายดาย		
11. พ่อแม่คาดหวังในตัวฉันมากเกินไป		
12. เป็นเรื่องลำบากใจที่เกิดเป็นฉัน		
13. ชีวิตฉันช่างยุ่งเหยิงไปหมด		
14. เพื่อน ๆ มักคล้อยตามความคิดของฉัน		
15. ฉันรู้สึกว่าตัวเองต่ำต้อย		
16. หลายครั้งที่ฉันอยากหนีออกนอกบ้าน		
17. เมื่ออยู่ที่โรงเรียน ฉันหงุดหงิดบ่อยๆ		
18. ฉันหน้าตาไม่ค่อยดีเมื่อเทียบกับคนส่วนมาก		

ข้อความ	คำตอบ	
	เหมือน ตัวฉัน	ไม่เหมือน ตัวฉัน
19. ถ้ามีบางอย่างจะต้องพูด ฉันจะพูดออกมาเลย		
20. พ่อแม่เข้าใจในตัวฉัน		
21. คนส่วนมากได้รับความนิยมนมากกว่าฉัน		
22. ฉันรู้สึกอยู่เสมอว่าพ่อแม่ผลักดันฉัน		
23. ที่โรงเรียนฉันรู้สึกท้อแท้บ่อยๆ		
24. บ่อยครั้งที่ฉันอยากจะเป็นคนอื่น		
25. ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้		
26. ฉันไม่เคยกังวลเกี่ยวกับสิ่งใดเลย		
27. ฉันค่อนข้างมั่นใจในตัวเอง		
28. ฉันเป็นที่รักใคร่ของผู้อื่นได้ง่าย		
29. ฉันกับพ่อแม่สนุกสนานร่วมกันอย่างมาก		
30. ฉันใช้เวลาฝึกกลางวันมากทีเดียว		
31. ถ้าเป็นไปได้ฉันอยากเป็นเด็กกว่านี้		
32. ฉันทำสิ่งที่ถูกต้องเสมอ		
33. ฉันภูมิใจกับการเรียนของฉัน		
34. ต้องมีคนคอยบอกฉันว่า ฉันต้องทำอะไรบ้าง		
35. ฉันมักเสียใจกับสิ่งที่ทำไปแล้ว		
36. ฉันไม่เคยมีความสุขเลย		
37. ฉันจะทำอะไรอย่างเต็มความสามารถ		
38. ฉันสามารถดูแลตัวเองได้		
39. ฉันเป็นคนค่อนข้างจะมีความสุข		
40. ฉันชอบพบปะพูดคุยกับคนที่เด็กกว่าฉัน		
41. ฉันชอบทุกคนที่ฉันรู้จัก		

ข้อความ	คำตอบ	
	เหมือน ตัวฉัน	ไม่เหมือน ตัวฉัน
42.ฉันชอบแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน		
43.ฉันเข้าใจตนเอง		
44.ที่บ้านไม่มีใครใส่ใจกับฉันมากนัก		
45.ฉันไม่เคยถูกดูเลย		
46.ที่โรงเรียนฉันทำอะไรได้ไม่ดีเท่าที่อยากทำ		
47.ฉันตัดสินใจได้เองและมั่นใจกับสิ่งนั้น		
48.โดยแท้จริงฉันไม่อยากเป็นชาย/หญิง อย่งที่เป็นอยู่		
49.ฉันไม่ชอบรวมกลุ่มกับคนอื่น		
50.ฉันไม่เคยประหม่าเลย		
51.บ่อยครั้งฉันรู้สึกว่ตนเองน่าละอาย		
52.เพื่อน ๆ วิพากษ์วิจารณ์ฉันบ่อยๆ		
53.ฉันพูดความจริงเสมอ		
54.อาจารย์ทำให้ฉันรู้สึกว่าฉันไม่ดีพอ		
55.ฉันไม่ค่อยใส่ใจว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับฉัน		
56.ฉันเป็นคนล้มเหลว		
57.ฉันจะรู้สึกหงุดหงิดง่าย เมื่อถูกตำหนิ		
58.ฉันรู้ที่อยู่เสมอว่าควรพูดอะไรกับผู้อื่น		



ภาคผนวก ค.

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

แบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 39 ผลการวิเคราะห์รายข้อของแบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body Image Scale) (ฉบับ 40 ข้อ) โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของ ข้ออื่นๆ ทั้งหมด (CITC) การทดสอบค่าที (t-test) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha) (N = 100)

ข้อ	ข้อความ	t-test <sub>1</sub>	t-test <sub>2</sub>	CITC
ความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกาย (40 ข้อ) $\alpha = .956$				
1	ความรู้สึกเบื่อหน่ายทำให้ฉันคิดมากเกี่ยวกับรูปร่างตนเอง	7.117*	6.900*	.628
2	ฉันรู้สึกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างของตนเองมากจนฉันคิดว่าควรจะควบคุมน้ำหนัก	15.010*	11.070*	.822
3	ฉันคิดว่าต้นแขน ต้นขา หน้าท้อง สะโพก หรือบั้นท้ายของฉันมีขนาดใหญ่เกินไป	14.677*	14.329*	.833
4	ฉันกลัวว่าฉันอาจจะกลายเป็นคนอ้วนหรืออ้วนมากกว่านี้	11.824*	8.151*	.743
5	ฉันรู้สึกกังวลว่ารูปร่างของฉันจะไม่กระชับเท่าที่ควร	8.387*	8.639*	.640
6	หลังจากกินอาหารอย่างเต็มที่ ฉันรู้สึกอึดอัดและรู้สึกอ้วน	4.309*	3.106*	.469
7	ฉันเคยมีความรู้สึกที่แย่มากต่อรูปร่างของฉัน จนกระทั่งทำให้ฉันร้องไห้มาแล้ว	3.232*	2.966*	.401
8	ฉันเคยหลีกเลี่ยงที่จะวิ่งเพราะว่าการวิ่งอาจจะทำให้เนื้อของฉันสั่นกระเพื่อม	3.991*	3.565*	.451
9	การอยู่ใกล้กับ ผู้หญิง/ผู้ชาย ผอมทำให้ฉันรู้สึกประหม่าและเป็นกังวลเกี่ยวกับรูปร่างของตนเอง	10.021*	6.450*	.726
10	ฉันรู้สึกกังวลเกี่ยวกับต้นขาของฉันที่ใหญ่ขึ้นเมื่อฉันนั่ง	9.640*	6.054*	.735
11	การกินอาหารแม้ในปริมาณที่น้อยก็ทำให้ฉันรู้สึกอ้วน	5.782*	3.159*	.576
12	เมื่อฉันเปรียบเทียบรูปร่างของฉันกับ ผู้หญิง/ผู้ชาย อื่น มักจะทำให้ฉันรู้สึกเกิดความไม่พอใจกับรูปร่างของตนเอง	13.213*	8.424*	.781
13	ฉันมักจะนึกถึงเรื่องรูปร่างของตัวเองอยู่เสมอ ซึ่งทำให้รบกวนสมาธิในขณะที่ฉันทำกิจกรรมต่างๆ (เช่น ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ หรือ ฟังการสนทนา)	5.078*	3.858*	.563
14	เมื่อฉันเห็นรูปร่าง ขณะที่ไม่ได้สวมเสื้อผ้า เช่น เวลาอาบน้ำ ทำให้ฉันรู้สึกว่าฉันอ้วน	21.245*	8.781*	.845

ข้อ	ข้อความ	t-test <sub>1</sub>	t-test <sub>2</sub>	CITC
15	ฉันหลีกเลี่ยงการใส่เสื้อผ้าที่เน้นให้เห็นรูปร่างของฉัน	9.362*	4.847*	.631
16	ฉันเคยอยากที่จะตัดเนื้อที่มีไขมันส่วนเกินของฉันออก	8.795*	8.954*	.645
17	เมื่อฉันกินอาหารหวาน เค็ม หรือ อาหารที่มีแคลอรีสูงทำให้ฉันรู้สึกอ้วน	9.046*	4.181*	.665
18	ที่ฉันไม่เคยออกงานสังคม เช่น ปาร์ตี้ นั้น เป็นเพราะว่าฉันรู้สึกแยกับรูปร่างของฉัน	3.905*	2.438*	.488
19	ฉันรู้สึกว่าตัวใหญ่มากและอ้วนจนตัวกลม	5.683*	2.960*	.552
20	ฉันรู้สึกอายกับรูปร่างของฉัน	8.202*	6.688*	.740
21	ฉันวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างจนทำให้ต้องควบคุมอาหาร	11.841*	6.283*	.763
22	ฉันรู้สึกมีความสุขที่สุดกับรูปร่างของฉันเมื่อท้องว่าง (เช่นในตอนเช้า)	7.769*	3.563*	.578
23	ฉันเคยคิดว่ารูปร่างที่ฉันเป็นอยู่เป็นเพราะว่าขาดการควบคุมตนเอง	9.421*	6.383*	.714
24	ฉันรู้สึกกังวลว่าคนอื่นจะมองเห็นไขมันส่วนเกินบริเวณรอบเอวหรือหน้าท้องของฉัน	11.182*	5.871*	.778
25	ฉันรู้สึกว่าฉันไม่ยุติธรรมที่ผู้หญิง/ผู้ชายคนอื่นๆ ผอมกว่าฉัน	5.726*	3.848*	.556
26	ฉันอายใจออกมาเพื่อให้ฉันรู้สึกผอมลง	2.229*	1.184*	.241
27	ฉันกังวลว่ารูปร่างของฉันจะกินพื้นที่คนอื่นมากเกินไป (เช่นขณะนั่งที่เก้าอี้โซฟาหรือนั่งบนรถโดยสารประจำทาง)	4.098*	2.865*	.506
28	ฉันกังวลเกี่ยวกับผิวที่เป็นรอยบุ๋มเนื่องจากไขมัน (เซลลูไลท์)	6.250*	3.623*	.529
29	เมื่อฉันเห็นภาพของตัวเอง เช่น การมองในกระจกเงาหรือภาพที่สะท้อนออกมาจากกระจกของร้านค้า ทำให้ฉันรู้สึกแยกับรูปร่างของฉัน	11.368*	9.824*	.765
30	ฉันเคยจับส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายบีบขึ้นมาเพื่อดูว่ามีไขมันมากเพียงใด	5.564*	3.414*	.483
31	ฉันมักจะหลีกเลี่ยงสถานที่ที่ทำให้คนอื่นสามารถเห็นรูปร่างของฉันได้ เช่นในห้องเปลี่ยนเสื้อผ้ารวม หรือห้องอาบน้ำรวม	8.796*	3.704*	.595

ข้อ	ข้อความ	t-test <sub>1</sub>	t-test <sub>2</sub>	CITC
32	ฉันเคยกินยาระบายเพื่อให้ฉันรู้สึกว่าจะได้ผลลง	2.180*	1.497*	.255
33	ฉันมักจะรู้สึกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างตัวเองเมื่อฉันอยู่ร่วมกับผู้อื่น	9.467*	7.141*	.763
34	ฉันกังวลเกี่ยวกับรูปร่างของฉันจนทำให้รู้สึกว่าการจะออกกำลังกาย	8.216*	7.230*	.775
35	ฉันรู้สึกว่าค้นหาเสื้อผ้าใส่ยาก หรือใส่เสื้อผ้าสวยๆไม่ได้ หรือใส่แล้วดูไม่ดีเลย	7.950*	6.622*	.648
36	ฉันพอใจในรูปร่างของฉันแล้ว	4.511*	3.465*	.475
37	ฉันเสียโอกาสในชีวิตหลายอย่าง (เช่น การทำกิจกรรม การแข่งกีฬา การคบเพศตรงข้าม) เพราะความอ้วนและรูปร่างของฉัน	7.029*	4.490*	.558
38	ฉันกังวลว่าถ้าฉันอ้วนจะทำให้ฉันขาดความมั่นใจและอับอายผู้คน	9.038*	4.138*	.701
39	ฉันรู้สึกไม่คล่องแคล่ว เคลื่อนไหวร่างกายไม่สะดวก และเหนื่อยง่าย	7.711*	5.289*	.586
40	ฉันอยากลดน้ำหนัก ทำให้รูปร่างดูกระชับกว่านี้	11.473*	6.917*	.774

\* p < .05

t-test<sub>1</sub> ค่าอำนาจจำแนกโดยวิธี 27% กลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ

t-test<sub>2</sub> ความเที่ยงตรงตามภาวะสันนิษฐานโดยวิธี Known group technique

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 40 ผลการวิเคราะห์รายข้อของแบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body Image Scale)

(ฉบับ 35 ข้อ) โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของ ข้ออื่นๆ ทั้งหมด (CITC) การทดสอบค่าที (t-test) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha) (N = 100)

ข้อ	ข้อความ	t-test <sub>1</sub>	t-test <sub>2</sub>	CITC
ความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกาย (35 ข้อ) $\alpha = .960$				
1	ความรู้สึกเบื่อหน่ายทำให้ฉันคิดมากเกี่ยวกับรูปร่างตนเอง	7.117*	6.900*	.612
2	ฉันรู้สึกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างของตนเองมากจนฉันคิดว่าควรจะควบคุมน้ำหนัก	13.971*	11.070*	.802
3	ฉันคิดว่าต้นแขน ต้นขา หน้าท้อง สะโพก หรือบั้นท้ายของฉันมีขนาดใหญ่เกินไป	14.512*	14.329*	.836
4	ฉันกลัวว่าฉันอาจจะกลายเป็นคนอ้วนหรืออ้วนมากกว่านี้	9.363*	4.662*	.748
5	ฉันรู้สึกกังวลว่ารูปร่างของฉันจะไม่กระชับเท่าที่ควร	9.106*	6.802*	.648
6	หลังจากกินอาหารอย่างเต็มที่ ฉันรู้สึกอึดอัดและรู้สึกอ้วน	4.309*	3.106*	.474
7	การอยู่ใกล้กับผู้หญิง/ผู้ชาย ผอมทำให้ฉันรู้สึกประหม่าและเป็นกังวลเกี่ยวกับรูปร่างของตนเอง	10.461*	6.450*	.729
8	ฉันรู้สึกกังวลเกี่ยวกับต้นขาของฉันที่ใหญ่ขึ้นเมื่อฉันนั่ง	8.445*	6.054*	.736
9	การกินอาหารแม้ในปริมาณที่น้อยก็ทำให้ฉันรู้สึกอ้วน	5.359*	3.159*	.568
10	เมื่อฉันเปรียบเทียบรูปร่างของฉันกับผู้หญิง/ผู้ชาย อื่น มักจะทำให้ฉันรู้สึกเกิดความไม่พอใจกับรูปร่างของตนเอง	11.262*	8.242*	.784
11	ฉันมักจะนึกถึงเรื่องรูปร่างของตัวเองอยู่เสมอ ซึ่งทำให้อารมณ์เสียในขณะที่ยังทำกิจกรรมต่างๆ (เช่น ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ หรือฟังการสนทนา)	5.078*	3.858*	.550
12	เมื่อฉันเห็นรูปร่าง ขณะที่ไม่ได้สวมเสื้อผ้า เช่น เวลาอาบน้ำ ทำให้ฉันรู้สึกว่าฉันอ้วน	20.099*	8.781*	.855
13	ฉันหลีกเลี่ยงการใส่เสื้อผ้าที่เน้นให้เห็นรูปร่างของฉัน	10.156*	4.847*	.645
14	ฉันเคยอยากที่จะตัดเนื้อที่มีไขมันส่วนเกินของฉันออก	10.503*	7.696*	.676
15	เมื่อฉันกินอาหารหวาน เค็ม หรือ อาหารที่มีแคลอรีสูงทำให้ฉันรู้สึกอ้วน	9.071*	4.181*	.665

ข้อ	ข้อความ	t-test <sub>1</sub>	t-test <sub>2</sub>	CITC
16	ที่ฉันไม่เคยออกงานสังคม เช่น ปาร์ตี้ นั้น เป็นเพราะว่าฉันรู้สึกแย่กับรูปร่างของฉัน	3.698*	2.438*	.474
17	ฉันรู้สึกว่าตัวใหญ่มากและอ้วนจนตัวกลม	5.428*	2.960*	.520
18	ฉันรู้สึกอายกับรูปร่างของฉัน	8.220*	6.688*	.713
19	ฉันวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างจนทำให้ต้องควบคุมอาหาร	11.980*	6.283*	.756
20	ฉันรู้สึกมีความสุขที่สุดกับรูปร่างของฉันเมื่อท้องว่าง (เช่นในตอนเช้า)	7.820*	3.563*	.593
21	ฉันเคยคิดว่ารูปร่างที่ฉันเป็นอยู่เป็นเพราะว่าขาดการควบคุมตนเอง	9.831*	6.383*	.714
22	ฉันรู้สึกกังวลว่าคนอื่นจะมองเห็นไขมันส่วนเกินบริเวณรอบเอวหรือหน้าท้องของฉัน	10.426*	5.781*	.778
23	ฉันรู้สึกว่าฉันไม่ยุติธรรมที่ผู้หญิง/ผู้ชาย คนอื่นๆ ผอมกว่าฉัน	5.726*	3.848*	.548
24	ฉันกังวลเกี่ยวกับผิวที่เป็นรอยนูนเนื่องจากไขมัน (เซลลูไลท์)	5.956*	3.623*	.535
25	เมื่อฉันเห็นภาพของตัวเอง เช่น การมองในกระจกเงาหรือภาพที่สะท้อนออกมาจากกระจกของร้านค้า ทำให้ฉันรู้สึกแย่กับรูปร่างของฉัน	10.866*	9.824*	.758
26	ฉันเคยจับส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายบีบขึ้นมาเพื่อดูว่ามีไขมันมากเพียงใด	6.130*	3.414*	.502
27	ฉันมักจะหลีกเลี่ยงสถานที่ที่ทำให้คนอื่นสามารถเห็นรูปร่างของฉันได้ เช่นในห้องเปลี่ยนเสื้อผ้ารวม หรือห้องอาบน้ำรวม	7.999*	3.704*	.601
28	ฉันมักจะรู้สึกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างตัวเองเมื่อฉันอยู่ร่วมกับผู้อื่น	9.467*	7.141*	.764
29	ฉันกังวลเกี่ยวกับรูปร่างของฉันจนทำให้รู้สึกว่าควรจะออกกำลังกาย	7.607*	6.774*	.627

ข้อ	ข้อความ	t-test <sub>1</sub>	t-test <sub>2</sub>	CITC
29	ฉันกังวลเกี่ยวกับรูปร่างของฉันจนทำให้รู้สึกว่าจะออก กำลังกาย	7.607*	6.774*	.627
30	ฉันรู้สึกว่าค้นหาเสื้อผ้าใส่ยาก หรือใส่เสื้อผ้าสวยๆไม่ได้ หรือใส่แล้วดูไม่ดีเลย	7.708	6.622*	.650
31	ฉันพอใจในรูปร่างของฉันแล้ว	3.807*	3.465*	-.467
32	ฉันเสียโอกาสในชีวิตหลายอย่าง (เช่นการทำกิจกรรม การแข่งกีฬา การคบเพศตรงข้าม) เพราะความอ้วนและรูปร่างของฉัน	6.704*	4.490*	.547
33	ฉันกังวลว่าถ้าฉันอ้วนจะทำให้ฉันขาดความมั่นใจและอับอายผู้คน	8.638*	4.138*	.696
34	ฉันรู้สึกไม่คล่องแคล่ว เคลื่อนไหวร่างกายไม่สะดวก และเหนื่อยง่าย	8.486*	5.289*	.576
35	ฉันอยากลดน้ำหนัก ทำให้รูปร่างดูกระชับกว่านี้	10.720*	6.917*	.757

\* p < .05

t-test<sub>1</sub> ค่าอำนาจจำแนกโดยวิธี 27% กลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ

t-test<sub>2</sub> ความเที่ยงตรงตามภาวะสันนิษฐานโดยวิธี Known group technique

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 41 ผลการวิเคราะห์รายข้อของแบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body Image Scale) (ฉบับ 35 ข้อ) โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของ ข้ออื่นๆ ทั้งหมด (CITC) การทดสอบค่าที (t-test) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha) (N = 341)

ข้อ	ข้อความ	t-test <sub>1</sub>	t-test <sub>2</sub>	CITC
ความพึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกาย (35 ข้อ) $\alpha = .975$				
1	ความรู้สึกเบื่อหน่ายทำให้ฉันคิดมากเกี่ยวกับรูปร่างตนเอง	20.034*	9.292*	.727
2	ฉันรู้สึกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างของตนเองมากจนฉันคิดว่าควร จะควบคุมน้ำหนัก	24.686*	9.571*	.792
3	ฉันคิดว่าต้นแขน ต้นขา หน้าท้อง สะโพก หรือบั้นท้ายของ ฉันมีขนาดใหญ่เกินไป	22.568*	8.517*	.795
4	ฉันกลัวว่าฉันอาจจะกลายเป็นคนอ้วนหรืออ้วนมากกว่านี้	15.897*	7.569*	.717
5	ฉันรู้สึกกังวลว่ารูปร่างของฉันจะไม่กระชับเท่าที่ควร	16.940*	7.046*	.725
6	หลังจากกินอาหารอย่างเต็มที่ ฉันรู้สึกอึดอัดและรู้สึกอ้วน	17.120*	7.290*	.678
7	การอยู่ใกล้กับผู้หญิง/ผู้ชาย ผอมทำให้ฉันรู้สึกประหม่าและ เป็นกังวลเกี่ยวกับรูปร่างของตนเอง	26.801*	10.566*	.783
8	ฉันรู้สึกกังวลเกี่ยวกับต้นขาของฉันที่ใหญ่ขึ้นเมื่อฉันนั่ง	18.916*	8.374*	.743
9	การกินอาหารแม้ในปริมาณที่น้อยก็ทำให้ฉันรู้สึกอ้วน	23.845*	9.039*	.679
10	เมื่อฉันเปรียบเทียบรูปร่างของฉันกับผู้หญิง/ผู้ชาย อื่น มักจะทำให้ฉันรู้สึกเกิดความไม่พอใจกับรูปร่างของตนเอง	39.730*	12.364*	.860
11	ฉันมักจะนึกถึงเรื่องรูปร่างของตัวเองอยู่เสมอ ซึ่งทำให้ รบกวนสมาธิในขณะที่ฉันทำกิจกรรมต่างๆ (เช่น ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ หรือฟังการสนทนา)	22.584*	11.814*	.711
12	เมื่อฉันเห็นรูปร่าง ขณะที่ไม่ได้สวมเสื้อผ้า เช่น เวลาอาบน้ำ ทำให้ฉันรู้สึกว่าฉันอ้วน	33.629*	9.527*	.863
13	ฉันหลีกเลี่ยงการใส่เสื้อผ้าที่เน้นให้เห็นรูปร่างของฉัน	19.989*	9.017*	.752
14	ฉันเคยอยากที่จะตัดเนื้อที่มีไขมันส่วนเกินของฉันออก	23.399*	9.276*	.765
15	เมื่อฉันกินอาหารหวาน เค็ม หรือ อาหารที่มีแคลอรีสูงทำให้ ฉันรู้สึกอ้วน	22.526*	7.882*	.755

ข้อ	ข้อความ	t-test <sub>1</sub>	t-test <sub>2</sub>	CITC
14	ฉันเคยอยากที่จะตัดเนื้อที่มีไขมันส่วนเกินของฉันออก	23.399*	9.276*	.765
15	เมื่อฉันกินอาหารหวาน เค็ม หรือ อาหารที่มีแคลอรีสูงทำให้ฉันรู้สึกอ้วน	22.526*	7.882*	.755
16	ที่ฉันไม่เคยออกงานสังคม เช่น ปาร์ตี้ นั้น เป็นเพราะว่าฉันรู้สึกแยกับรูปร่างของฉัน	10.673*	8.861*	.443
17	ฉันรู้สึกว่าตัวใหญ่มากและอ้วนจนตัวกลม	32.347*	11.742*	.787
18	ฉันรู้สึกอายกับรูปร่างของฉัน	18.001*	10.726*	.700
19	ฉันวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างจนทำให้ต้องควบคุมอาหาร	24.027*	9.676*	.774
20	ฉันรู้สึกมีความสุขที่สุดกับรูปร่างของฉันเมื่อท้องว่าง (เช่นในตอนเช้า)	14.941*	7.336*	.644
21	ฉันเคยคิดว่ารูปร่างที่ฉันเป็นอยู่เป็นเพราะว่าขาดการควบคุมตนเอง	16.784*	5.135*	.732
22	ฉันรู้สึกกังวลว่าคนอื่นจะมองเห็นไขมันส่วนเกินบริเวณรอบเอวหรือหน้าท้องของฉัน	27.820*	9.107*	.822
23	ฉันรู้สึกว่าฉันไม่ยุติธรรมที่ผู้หญิง/ผู้ชาย คนอื่นๆ ผอมกว่าฉัน	12.114*	8.801*	.539
24	ฉันกังวลเกี่ยวกับผิวที่เป็นรอยนูนเนื่องจากไขมัน (เซลลูไลท์)	29.505*	12.008*	.745
25	เมื่อฉันเห็นภาพของตัวเอง เช่น การมองในกระจกเงาหรือภาพที่สะท้อนออกมาจากกระจกของร้านค้า ทำให้ฉันรู้สึกแยกับรูปร่างของฉัน	35.874*	10.655*	.834
26	ฉันเคยจับส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายบีบขึ้นมาเพื่อดูว่ามีไขมันมากเพียงใด	19.494*	8.386*	.730
27	ฉันมักจะหลีกเลี่ยงสถานที่ที่ทำให้คนอื่นสามารถเห็นรูปร่างของฉันได้ เช่นในห้องเปลี่ยนเสื้อผ้ารวม หรือห้องอาบน้ำรวม	26.908*	12.470*	.746
28	ฉันมักจะรู้สึกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างตัวเองเมื่อฉันอยู่ร่วมกับผู้อื่น	32.473*	11.627*	.809
29	ฉันกังวลเกี่ยวกับรูปร่างของฉันจนทำให้รู้สึกว่าควรจะทำอย่างอื่น	14.274*	4.825*	.675

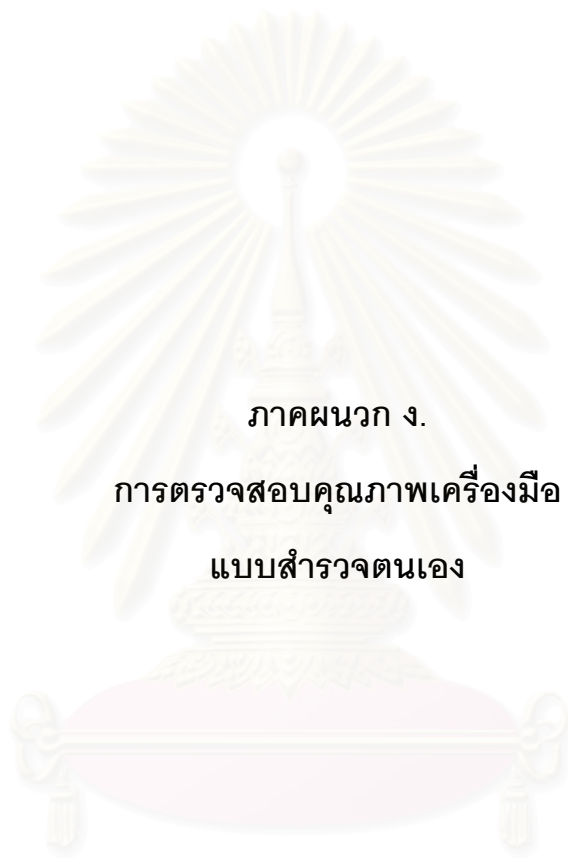
ข้อ	ข้อความ	t-test <sub>1</sub>	t-test <sub>2</sub>	CITC
29	ฉันกังวลเกี่ยวกับรูปร่างของฉันจนทำให้รู้สึกว่าการจะออก กำลังกาย	14.274*	4.825*	.675
30	ฉันรู้สึกว่าค้นหาเสื้อผ้าใส่ยาก หรือใส่เสื้อผ้าสวยๆไม่ได้ หรือใส่แล้วดูไม่ดีเลย	28.496*	10.383*	.791
31	ฉันพอใจในรูปร่างของฉันแล้ว	4.453*	3.004*	.707
32	ฉันเสียโอกาสในชีวิตหลายอย่าง (เช่นการทำกิจกรรม การแข่งกีฬา การคบเพศตรงข้าม) เพราะความอ้วนและรูปร่างของฉัน	17.500*	10.336*	.647
33	ฉันกังวลว่าถ้าฉันอ้วนจะทำให้ฉันขาดความมั่นใจและอับอายผู้คน	13.639*	6.576*	.654
34	ฉันรู้สึกไม่คล่องแคล่ว เคลื่อนไหวร่างกายไม่สะดวก และเหนื่อยง่าย	24.085*	8.516*	.744
35	ฉันอยากลดน้ำหนัก ทำให้รูปร่างดูกระชับกว่านี้	17.028*	7.160*	.768

\*  $p < .05$

t-test<sub>1</sub> ค่าอำนาจจำแนกโดยวิธี 27% กลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ

t-test<sub>2</sub> ความเที่ยงตรงตามภาวะสันนิษฐานโดยวิธี Known group technique

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ง.

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

แบบสำรวจตนเอง

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 42 ผลการวิเคราะห์รายข้อของแบบสำรวจตนเอง (แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง: Self-Esteem) โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ทั้งหมด (CITC) การทดสอบค่าที (t-test) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha) (N = 100)

ข้อ	ข้อความ	t-test <sub>1</sub>	t-test <sub>2</sub>	CITC
การเห็นคุณค่าในตนเอง $\alpha = .962$				
1	โดยทั่วไปไม่ค่อยมีอะไรทรมานใจฉัน	3.035*	0.377*	.354
2	ฉันรู้สึกลำบากใจมาก ที่ต้องออกไปพูดหน้าชั้น	9.129*	2.085*	.680
3	ถ้าเป็นไปได้ฉันอยากเปลี่ยนหลายสิ่งหลายอย่างเกี่ยวกับตัวเอง	10.247*	0.426*	.752
4	ฉันสามารถตัดสินใจได้โดยไม่รู้สึกลำบากใจเกินไป	4.282*	1.869*	.495
5	ใครอยู่กับฉันแล้วจะสนุก	4.629*	1.757*	.529
6	เมื่ออยู่ที่บ้านฉันหงุดหงิดง่ายมาก	3.953*	1.079*	.490
7	ฉันต้องใช้เวลามากกว่าที่จะทำตัวให้คุ้นเคยกับสิ่งใหม่ๆ	4.282*	0.408*	.524
8	ฉันเป็นที่นิยมของชมชอบของกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน	3.953*	0.936*	.453
9	พ่อแม่คำนึงถึงความรู้สึกของฉันเสมอ	3.035*	0.758*	.319
10	ฉันยอมแพ้อย่างง่ายดาย	5.839*	3.301*	.625
11	พ่อแม่คาดหวังในตัวฉันมากเกินไป	8.238*	1.903*	.690
12	เป็นเรื่องลำบากใจที่เกิดเป็นฉัน	8.238*	0.569*	.685
13	ชีวิตฉันช่างยุ่งเหยิงไปหมด	10.247*	0.430*	.705
14	เพื่อน ๆ มักคล้อยตามความคิดของฉัน	4.282*	0.452*	.394
15	ฉันรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองต่ำต้อย	5.401*	1.429*	.619
16	หลายครั้งที่ฉันอยากหนีออกนอกบ้าน	4.629*	1.102*	.509
17	เมื่ออยู่ที่โรงเรียน ฉันหงุดหงิดบ่อยๆ	5.839*	3.330*	.608
18	ฉันหน้าตาไม่ค่อยดีเมื่อเทียบกับคนส่วนมาก	10.247*	1.213*	.769
19	ถ้ามีบางอย่างจะต้องพูด ฉันจะพูดออกมาเลย	3.333*	1.155*	.367
20	พ่อแม่เข้าใจในตัวฉัน	5.097*	2.203*	.530
21	คนส่วนมากได้รับความนิยมนมากกว่าฉัน	9.129*	5.390*	.679
22	ฉันรู้สึกอยู่เสมอว่าพ่อแม่ผิดหวังในตัวฉัน	8.238*	4.622*	.664



ข้อ	ข้อความ	t-test <sub>1</sub>	t-test <sub>2</sub>	CITC
23	ที่โรงเรียนฉันรู้สึกท้อแท้บ่อยๆ	7.500*	0.683*	.669
24	บ่อยครั้งที่ฉันอยากจะเป็นคนอื่น	9.129*	0.646*	.684
25	ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้	5.839*	1.443*	.611
27	ฉันค่อนข้างมั่นใจในตัวเอง	5.401*	3.622*	.497
28	ฉันเป็นที่รักใคร่ของผู้คนอื่นได้ง่าย	5.401*	1.051*	.573
29	ฉันกับพ่อแม่สนุกสนานร่วมกันอย่างมาก	5.097*	1.061*	.475
30	ฉันใช้เวลาฝึกกลางวันมากทีเดียว	5.839*	3.452*	.644
31	ถ้าเป็นไปได้ฉันอยากเป็นเด็กกว่านี้	5.839*	2.123*	.599
33	ฉันภูมิใจกับการเรียนของฉัน	5.097*	1.051*	.550
34	ต้องมีคนคอยบอกฉันว่า ฉันต้องทำอะไรบ้าง	6.872*	0.452*	.642
35	ฉันมักเสียใจกับสิ่งที่ทำไปแล้ว	7.500*	1.747*	.675
37	ฉันจะทำอะไรอย่างเต็มความสามารถ	3.638*	0.758*	.453
38	ฉันสามารถดูแลตัวเองได้	2.739*	4.599*	.318
39	ฉันเป็นคนค่อนข้างจะมีความสุข	3.638*	5.758*	.432
40	ฉันชอบพบปะพูดคุยกับคนที่เด็กกว่าฉัน	7.500*	2.203*	.637
42	ฉันชอบแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน	3.325*	1.535*	.597
43	ฉันเข้าใจตนเอง	3.638*	2.236*	.424
44	ที่บ้านไม่มีใครใส่ใจกับฉันมากนัก	3.953*	1.377*	.508
46	ที่โรงเรียนฉันทำอะไรได้ไม่ดีกว่าที่อยากทำ	9.129*	2.009*	.733
47	ฉันตัดสินใจได้เองและมั่นใจกับสิ่งนั้น	2.440*	0.818*	.287
48	โดยแท้จริงฉันไม่อยากเป็นชาย/หญิง อย่างเป็นอยู่	4.282*	2.236*	.487
49	ฉันไม่ชอบรวมกลุ่มกับคนอื่น	5.097*	1.651*	.563
51	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกที่ตนเองน่าละอาย	9.129*	3.085*	.731
52	เพื่อนๆ วิพากษ์วิจารณ์ฉันบ่อยๆ	7.500*	1.452*	.652
54	อาจารย์ทำให้ฉันรู้สึกที่ฉันไม่ดีพอ	8.238*	3.085*	.690
55	ฉันไม่ค่อยใส่ใจว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นกับฉัน	8.238*	1.683*	.662
56	ฉันเป็นคนลึ้มเหลว	3.638*	1.164*	.486

ข้อ	ข้อความ	t-test <sub>1</sub>	t-test <sub>2</sub>	CITC
57	ฉันจะรู้สึกหงุดหงิดง่าย เมื่อถูกตำหนิ	5.401*	2.330*	.585

\*  $p < .05$

t-test<sub>1</sub> ค่าอำนาจจำแนกโดยวิธี 27% กลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ

t-test<sub>2</sub> ความเที่ยงตรงตามภาวะสันนิษฐานโดยวิธี Known group technique



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 43 ผลการวิเคราะห์รายข้อของแบบสำรวจตนเอง (แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง: Self-Esteem) โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ทั้งหมด (CITC) การทดสอบค่าที (t-test) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha) (N = 341)

ข้อ	ข้อความ	t-test <sub>1</sub>	t-test <sub>2</sub>	CITC
การเห็นคุณค่าในตนเอง $\alpha = .977$				
1	โดยทั่วไปไม่ค่อยมีอะไรทรมานใจฉัน	1.950*	0.577*	.512
2	ฉันรู้สึกลำบากใจมาก ที่ต้องออกไปพูดหน้าชั้น	12.196*	10.345*	.664
3	ถ้าเป็นไปได้ฉันอยากเปลี่ยนหลายสิ่งหลายอย่างเกี่ยวกับตัวเอง	10.417*	9.293*	.619
4	ฉันสามารถตัดสินใจได้โดยไม่รู้สึกลำบากใจเกินไป	2.439*	0.147*	.542
5	ใครอยู่กับฉันแล้วจะสนุก	2.167*	0.862*	.538
6	เมื่ออยู่ที่บ้านฉันหงุดหงิดง่ายมาก	17.855*	11.566*	.723
7	ฉันต้องใช้เวลานานที่จะทำให้คุ้นเคยกับสิ่งใหม่ๆ	11.714*	12.504*	.677
8	ฉันเป็นที่นิยมของชมชอบของกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน	3.063*	0.307*	.523
9	พ่อแม่คำนึงถึงความรู้สึกของฉันเสมอ	2.343*	0.043*	.529
10	ฉันยอมแพ้อย่างง่ายดาย	16.690*	9.313*	.774
11	พ่อแม่คาดหวังในตัวฉันมากเกินไป	16.616*	8.653*	.740
12	เป็นเรื่องลำบากใจที่เกิดเป็นฉัน	18.067*	7.861*	.788
13	ชีวิตฉันช่างยุ่งเหยิงไปหมด	16.669*	5.935*	.749
14	เพื่อน ๆ มักคล้อยตามความคิดของฉัน	2.210*	0.684*	.553
15	ฉันรู้สึกว่าตัวเองต่ำต้อย	23.175*	8.293*	.777
16	หลายครั้งที่ฉันอยากหนีออกนอกบ้าน	15.249*	8.992*	.807
17	เมื่ออยู่ที่โรงเรียน ฉันหงุดหงิดบ่อยๆ	16.236*	8.390*	.798
18	ฉันหน้าตาไม่ค่อยดีเมื่อเทียบกับคนส่วนมาก	13.423*	6.561*	.679
19	ถ้ามีบางอย่างจะต้องพูด ฉันจะพูดออกมาเลย	2.927*	0.502*	.529
20	พ่อแม่เข้าใจในตัวฉัน	2.984*	0.684*	.530
21	คนส่วนมากได้รับความนิยมนมากกว่าฉัน	14.317*	9.013*	.674
22	ฉันรู้สึกอยู่เสมอว่าพ่อแม่ผลักดันฉัน	11.429*	8.653*	.717

ข้อ	ข้อความ	t-test <sub>1</sub>	t-test <sub>2</sub>	CITC
23	ที่โรงเรียนฉันรู้สึกท้อแท้บ่อยๆ	17.362*	7.729*	.800
24	บ่อยครั้งที่ฉันอยากจะเป็นคนอื่น	13.340*	8.449*	.723
25	ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้	18.592*	8.340*	.785
27	ฉันค่อนข้างมั่นใจในตัวเอง	2.164*	0.341*	.515
28	ฉันเป็นที่รักใคร่ของผู้คนอื่นได้ง่าย	2.395*	2.053*	.527
29	ฉันกับพ่อแม่สนุกสนานร่วมกันอย่างมาก	2.649*	1.509*	.520
30	ฉันใช้เวลาฝึนกลางวันมากทีเดียว	19.401*	7.417*	.758
31	ถ้าเป็นไปได้ฉันอยากเป็นเด็กกว่านี้	12.780*	8.409*	.694
33	ฉันภูมิใจกับการเรียนของฉัน	4.013*	0.987*	.494
34	ต้องมีคนคอยบอกฉันว่า ฉันต้องทำอะไรบ้าง	18.547*	8.212*	.765
35	ฉันมักเสียใจกับสิ่งที่ทำไปแล้ว	18.621*	8.291*	.741
37	ฉันจะทำอะไรอย่างเต็มความสามารถ	4.564*	1.474*	.496
38	ฉันสามารถดูแลตัวเองได้	2.523*	0.880*	.535
39	ฉันเป็นคนค่อนข้างจะมีความสุข	3.063*	0.826*	.527
40	ฉันชอบพบปะพูดคุยกับคนที่เด็กกว่าฉัน	12.772*	7.502*	.757
42	ฉันชอบแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน	3.375*	1.445*	.531
43	ฉันเข้าใจตนเอง	2.530*	0.267*	.521
44	ที่บ้านไม่มีใครใส่ใจกับฉันมากนัก	15.434*	10.629*	.761
46	ที่โรงเรียนฉันทำอะไรได้ไม่เท่าที่อยากทำ	11.330*	7.459*	.694
47	ฉันตัดสินใจได้เองและมั่นใจกับสิ่งนั้น	2.134*	0.226*	.549
48	โดยแท้จริงฉันไม่อยากเป็นชาย/หญิง อย่างเป็นอยู่	13.580*	10.498*	.819
49	ฉันไม่ชอบรวมกลุ่มกับคนอื่น	14.695*	8.390*	.779
51	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกที่ตนเองน่าละอาย	21.498*	9.013*	.731
52	เพื่อนๆ วิพากษ์วิจารณ์ฉันบ่อยๆ	17.177*	8.332*	.769
54	อาจารย์ทำให้ฉันรู้สึกที่ฉันไม่ดีพอ	15.200*	7.889*	.745
55	ฉันไม่ค่อยใส่ใจว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นกับฉัน	11.020*	9.505*	.727
56	ฉันเป็นคนลึ้มเหลว	13.213*	9.320*	.831

ข้อ	ข้อความ	t-test <sub>1</sub>	t-test <sub>2</sub>	CITC
57	ฉันจะรู้สึกหงุดหงิดง่าย เมื่อถูกตำหนิ	13.585*	9.088*	.729

\*  $p < .05$

t-test<sub>1</sub> ค่าอำนาจจำแนกโดยวิธี 27% กลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ

t-test<sub>2</sub> ความเที่ยงตรงตามภาวะสันนิษฐานโดยวิธี Known group technique



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวประวีณา ธาดาทพรหม เกิดเมื่อวันที่ 15 กันยายน พ.ศ.2524 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิทยุกระจายเสียงและวิทยุโทรทัศน์ คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ในปีการศึกษา 2544 และเข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปี พ.ศ.2547

ประสบการณ์ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

1. สมาชิกกลุ่มจิตสัมพันธ์ (Encounter Group) 2 ครั้ง
2. สมาชิกกลุ่มพัฒนาตน (Personal Growth Group) 2 ครั้ง

ประสบการณ์ในการเป็นผู้นำกลุ่ม

1. ผู้นำกลุ่มจิตสัมพันธ์ (Encounter Group) 3 ครั้ง
2. ผู้นำกลุ่มพัฒนาตน (Personal Growth Group) 5 ครั้ง
3. ประสบการณ์ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล 5 ครั้ง

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย