

ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่มีภาพถ่ายที่น่าดึงดูดใจทางเพศผ่านเฟซบุ๊ก



นางสาวพนัธิตรา คุ้มมนสุชาติ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)

เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)

are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2557

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

SELF-
ESTEEM EXPERIENCE OF COLLEGE STUDENTS WITH SEXUAL ATTRACTIVE PHOTO SHAR
ING ON FACEBOOK

Miss Panthitra Kuwattanasuchati



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts Program in Psychology
Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
Academic Year 2014
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่มี
	ภาพถ่ายที่น่าดึงดูดใจทางเพศผ่านเฟซบุ๊ก
โดย	นางสาวพันธิตรา คุ้มสนสุชาติ
สาขาวิชา	จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโท

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

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ วัชร ทรัพย์มี)

พนัธิตรา คุวิฒนสุชาติ : ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่มี
ภาพถ่ายที่น่าดึงดูดใจทางเพศผ่านเฟซบุ๊ก (SELF-ESTEEM EXPERIENCE OF COLLEGE
STUDENTS WITH SEXUAL ATTRACTIVE PHOTO SHARING ON FACEBOOK) อ.ที่
ปริภษาวิทยานิพนธ์หลัก: รศ. ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์, หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง
ของนักศึกษาที่มีภาพถ่ายที่น่าดึงดูดใจทางเพศผ่านเฟซบุ๊ก ผู้ให้ข้อมูลเป็นนักศึกษา จำนวน 9 ราย
คัดเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์รายบุคคล วิเคราะห์ข้อมูลโดย
วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบทีมผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน ผลการศึกษาพบ 4 ประเด็นหลัก คือ (1) การ
ค้นหาจุดเด่นด้านรูปร่างของตนเองผ่านการโพสต์ภาพถ่ายที่น่าดึงดูดใจทางเพศในเฟซบุ๊ก (2) ความ
มั่นใจและคุณค่าในตนที่เกิดจากการโพสต์ภาพ (3) ผลกระทบจากเสียงตอบรับทางลบและการ
รับมือ นักศึกษาเกือบทุกรายสะท้อนประสบการณ์ การมีอารมณ์ความรู้สึกด้านลบ เช่น ความรู้สึกไม่
พอใจ อับอาย ผิดหวัง และ หมดความมั่นใจ รวมทั้งได้เล่าถึงประสบการณ์การรับมือกับ
ประสบการณ์ด้านลบ เช่น การแสดงออกด้วยการกระทำ และ การหาคำอธิบายและทบทวน
ตนเอง เป็นต้น และ สุดท้าย (4) การมี “ลูก” หรือ “ตัวตนด้าน ภาพลักษณ์” ที่ลงตัว ที่ผ่าน
ประสบการณ์ ดังเช่น การเริ่มจากรับรู้ว่ามึรูปลักษณ์ที่ไม่มั่นใจ ตามมาด้วยการปรับเปลี่ยน
ตนเอง และ สุดท้ายเป็นการพัฒนาจุดเด่นที่ค้นพบ จะเห็นว่า เฟซบุ๊ก เป็นพื้นที่หนึ่งที่นักศึกษากลุ่ม
นี้ใช้ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนด้านร่างกาย อันจะนำไปสู่การปรับสมดุลของการเห็นคุณค่า
ของตนโดยรวมต่อไป

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สาขาวิชา จิตวิทยา
ปีการศึกษา 2557

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

5477610338 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS: SELF-ESTEEM / SEXUAL ATTRACTIVE PHOTO / FACEBOOK

PANTHITRA KUWATTANASUCHATI: SELF-ESTEEM EXPERIENCE OF COLLEGE STUDENTS WITH SEXUAL ATTRACTIVE PHOTO SHARING ON FACEBOOK.

ADVISOR: ASST. PROF. ARUNYA TUICOMEPEE, Ph.D., pp.

This study aimed to examine self – esteem experience of college students with sexual attractive photo sharing on Facebook. Key informants were 9 students who were purposively selected based on the inclusive criteria. Data were collected by individual interview and analyzed with the consensus qualitative research method. Findings reveal four domains: (1) Finding prominent point of body esteem by posting their sexually attractive photos on Facebook; (2) Confidence and self-esteem from posting such photos; (3) Impacts from negative feedback and coping methods. Almost all the college students pointed to their experience of negative feelings - dissatisfaction, embarrassment, disappointment and diffidence- and their coping with such experience, for example by reacting back, finding explanations, and thinking with themselves; (4) Developing appropriate looks or self-image by learning from experience of lacking self-confidence, trying to change and, finding out the looks that fit and make them more confident until seeing the improvement in appearance and body. This study reflects that Facebook is another area that the college students at present use to improve their appearances and looks, leading to the balance of their body esteem.

Field of Study: Psychology

Academic Year: 2014

Student's Signature

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

ความรู้ความเข้าใจในเรื่องประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองและการใช้เฟซบุ๊กใน ครั้งนี้จะเกิดขึ้นไม่ได้เลย หากไม่ได้รับการบอกเล่าประสบการณ์ส่วนตัวจากนิสิตผู้ให้ข้อมูลทั้ง 9 คน ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านที่ได้สละเวลาอันมีค่าและให้ความไว้วางใจแก่ผู้วิจัยในการที่จะ ถ่ายทอดประสบการณ์ของตนเองด้วยความเต็มใจ ซึ่งผู้วิจัยหวังว่าสิ่งที่ทุกท่านได้ถ่ายทอดนี้จะเป็น ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อนักจิตวิทยาและผู้ที่ทำงานกับคนรุ่นใหม่ที่ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ เป็นวิถีชีวิตไม่มากนักน้อย

ที่สำคัญ วิทยานิพนธ์ฉบับนี้จะสำเร็จไม่ได้เลย หากขาดความอนุเคราะห์จากบุคคลผู้มี พระคุณทุกท่าน ซึ่งท่านแรกผู้วิจัยขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ตัญคำภีร์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ที่เป็นทั้งผู้นำทาง และผู้เดินทางร่วมไปกับผู้วิจัยตลอดมา ตั้งแต่ เริ่มค้นหาหัวข้อวิทยานิพนธ์ที่ตรงใจกับความสนใจของผู้วิจัย การวางแผนการทำวิทยานิพนธ์อย่าง เป็นระบบ นำมาซึ่งการมองเห็นภาพของการทำงานที่มีความชัดเจนมากขึ้นเรื่อยๆ ความเหน็ด เหนื่อยของอาจารย์ที่ปรึกษาในการตรวจสอบงาน และแรงผลักดันที่รวมถึงกำลังใจที่เปี่ยมล้น ส่งผลให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้ในการพัฒนาศักยภาพของตนเอง มองเห็นจุดแข็งที่ชัดเจนขึ้น นับว่าเป็น คุณค่าที่ติงามของผู้วิจัยในการที่จะพัฒนาตนเองในด้านอื่นๆต่อไป

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. โสริช โปธิแก้ว ผู้ซึ่งเป็นครูที่ไม่ได้เป็นเพียง คุณครูที่อยู่เพียงในบทเรียนเท่านั้น แต่เป็นครูผู้บุกเบิกทางสว่างให้กับผู้วิจัยในการเติบโตขึ้นทีละ น้อยในการเรียนรู้จักตัวเองตั้งแต่เริ่มแรกที่ได้เข้ามาศึกษาปริญญาโทจิตวิทยาการศึกษานี้ ซึ่ง จุดเริ่มต้นในการเรียนรู้จักความจริงในชีวิตนี้ เอื้อให้ผู้วิจัยเท่าทันต่ออารมณ์ ความรู้สึกต่างๆที่ เกิดขึ้นเมื่อตกอยู่ในสภาวะมีดমনในช่วงทำวิทยานิพนธ์ ให้ได้กลับมาเห็นเส้นทางสว่างและลุก ขึ้นมาดำเนินชีวิต และดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป

ขอขอบพระคุณอาจารย์ผู้สอนจิตวิทยาการปรึกษาทุกท่าน รวมถึงคณะกรรมการสอบ วิทยานิพนธ์ที่ได้ประสิทธิ์สาทิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และให้ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์อย่าง ยิ่งต่อการศึกษาครั้งนี้

ขอขอบคุณ ทีมวิเคราะห์ข้อมูล คุณสุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์ และ คุณเรวดี สกุลอาริยะ ที่ สละเวลามาเป็นส่วนหนึ่งในการร่วมวิเคราะห์ข้อมูล รวมถึงเป็นที่ปรึกษาทั้งในเรื่องของงานและ เรื่องอื่นๆในชีวิต และเป็นกำลังใจที่ดีมาโดยตลอดตั้งแต่ก่อนเริ่มวิเคราะห์ข้อมูลจนกระทั่ง วิเคราะห์ข้อมูลเสร็จสมบูรณ์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
หน้าถุ	
สารบัญภาพ.....	ฎ
หน้าถุ	
บทที่ 1 บทนำ	12
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	12
วัตถุประสงค์การวิจัย	14
ขอบเขตของการวิจัย.....	14
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	14
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	15
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	16
1. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self –esteem).....	16
2. การใช้เฟซบุ๊กและการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	27
3. การวิจัยเชิงคุณภาพแบบผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน	35
4.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	37
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	40
ผู้ให้ข้อมูล	40
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	43

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	44
ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล	45
การวิเคราะห์ข้อมูล	46
การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของงานวิจัย	47
การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูลวิจัย	48
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
ตอนที่1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล	50
ตอนที่2 ผลการวิเคราะห์ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่มีภาพถ่ายที่น่า ดึงดูดใจทางเพศผ่านเฟซบุ๊ก.....	81
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	94
สรุปผลการวิจัย.....	94
อภิปรายผลการวิจัย.....	95
ข้อจำกัดการวิจัย.....	100
ข้อเสนอแนะ	101
รายการอ้างอิง	103
ภาคผนวก.....	107
ภาคผนวก ก ใบรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน	108
111	
ภาคผนวก ข ตัวอย่างแบบสอบถามคัดกรอง.....	112
ภาคผนวก ค ตัวอย่างการสร้างประเด็นหลักเบื้องต้น ผู้ให้ข้อมูล 5 ราย โดยผู้วิจัย ทีมผู้ วิเคราะห์ข้อมูล และสรุปผล CQR ครั้งที่ 1	116
ภาคผนวก ง ตัวอย่างการสรุปสาระสำคัญ (abstracting core ideas) รอบที่ 5 โดยผู้ วิเคราะห์ข้อมูล และ การให้ความเห็นโดยทีมวิเคราะห์ข้อมูลอีก 2 คน	119

ภาคผนวก จ ผลการวิเคราะห์ภาพรวม (Cross-Analyses) และการจัดหมวดหมู่ (Category) และหมวดหมู่ย่อย (Subcategory) ภายหลังจากที่ผู้ตรวจสอบ (Auditor) ให้ความเห็นแล้ว	143
ภาคผนวก ฉ ตัวอย่างแผ่นประชาสัมพันธ์	171
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	172



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 คำศัพท์ที่ใช้ในเฟซบุ๊ก	32
ตารางที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก	41
ตารางที่ 3 เวลาที่สัมภาษณ์ ระยะเวลา และสถานที่ในการสัมภาษณ์	45
ตารางที่ 4 ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่มีภาพถ่ายที่น่าดึงดูดทางเพศ ผ่านเฟซบุ๊ก.....	81
ตารางที่ 5 ตัวอย่างการสรุปสาระสำคัญ (Abstracting core ideas).....	120
ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ภาพรวม (Cross-Analyses) และการจัดหมวดหมู่ (Category) และ หมวดหมู่ย่อย (Subcategory).....	144



สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1 การรับรู้เกี่ยวกับตนเองแบบองค์ประกอบเดียว (Loudon & Della, 1993)..... 22

ภาพที่ 2 การรับรู้เกี่ยวกับตนเองแบบองค์ประกอบหลายอย่าง (Loudon & Della, 1993) 23



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในช่วงสิบปีที่ผ่านมา การศึกษาเรื่องการใช้อินเทอร์เน็ต โดยเฉพาะเครือข่ายสังคมออนไลน์ (หรือ โซเชียลมีเดีย) กับปัญหาทางด้านสุขภาพจิต นับเป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจจากนักจิตวิทยา และนักวิชาชีพต่างๆ การศึกษาวิจัยจำนวนหนึ่ง ระบุว่าผลกระทบทางลบของการใช้อินเทอร์เน็ตทำให้คนเรามีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในโลกของความเป็นจริงลดลง และทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น ความรู้สึกโดดเดี่ยว และภาวะซึมเศร้า (Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Mukophadhyay, & Scherlis, 1998) อย่างไรก็ตามการศึกษาก็จำนวนหนึ่งได้รายงานผลในทิศทางตรงกันข้ามกับการศึกษาข้างต้นดังเช่น การศึกษาวิจัยระยะยาว ของ Bessière, Kiesler, Kraut และ Boneva (2004) รายงานว่า การใช้อินเทอร์เน็ตจะไม่ส่งผลต่อการเพิ่มภาวะความซึมเศร้าในผู้ที่ใช้อินเทอร์เน็ต ในลักษณะของการค้นหาข้อมูล เพื่อความบันเทิง หรือเพื่อการลดความกดดันในชีวิตประจำวัน ในขณะที่เดียวกันผู้ที่ใช้อินเทอร์เน็ตในการติดต่อสื่อสารกับเพื่อนและสมาชิกในครอบครัวบ่อยครั้ง กลับมีคะแนนภาวะซึมเศร้าที่ลดลงในระยะเวลา 6 เดือน ดังนั้น Bessière และ คณะ (2004) จึงสรุปว่า ลักษณะการใช้อินเทอร์เน็ต เช่น การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการผ่อนคลายความเครียด ความกดดัน และเพื่อส่งเสริมปฏิสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด จะส่งผลด้านบวกต่อด้านสุขภาพจิตของผู้ใช้

นอกจากข้อสังเกตข้างต้นในเรื่องผลกระทบของการใช้อินเทอร์เน็ตต่อสุขภาพจิต ประเด็นการใช้อินเทอร์เน็ตที่ได้รับการศึกษากันมากขึ้นเรื่อยๆ ในปัจจุบัน คือ การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ ประเภท เฟซบุ๊ก ต่อสุขภาพจิต ดังเช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง (Ellison, Steinfield, & Lampe, 2007) และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านรูปร่าง (body esteem) หรือความภาคภูมิใจในรูปร่างหน้าตา อันเกิดจากความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเอง (body satisfaction) ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม โดยการศึกษาวิจัยจำนวนไม่น้อยที่ระบุว่า การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเอง ล้วนส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตในระยะยาว เช่น พฤติกรรมการกินอาหารที่ผิดปกติ (eating-disordered behaviors) นอกจากนี้ การวิจัยไม่น้อยระบุว่า การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองมีความสัมพันธ์ต่อกันค่อนข้างสูง กล่าวคือ คนที่ให้ความสนใจ ประเมินตนเองด้านรูปร่าง หน้าตา และรูปลักษณ์มากเกินไป มักจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำด้วย (Harter, 1999)

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านร่างกายนับได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) ที่ได้รับการศึกษาอย่างกว้างขวาง (Mendelson, Mendelson, & White, 2001) โดยเฉพาะในช่วงวัยนิตินักศึกษา เนื่องจากรูปร่างลักษณะที่ปรากฏ ดังเช่น การมีรูปร่างหน้าตาที่น่าพึงพอใจนั้น มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิตินักศึกษาทั้งนี้นิตินักศึกษาหญิงส่วนใหญ่ต่างรับรู้การเห็นคุณค่าในตนเองด้านร่างกายผ่านความสวยงามหรือความน่าดึงดูดใจทางร่างกาย (physical attractiveness) ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า ภาพลักษณ์ทางร่างกายเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองด้านร่างกาย (Atwater, 1992) และด้วยช่วงวัยของนิตินักศึกษาเป็นช่วงวัยรุ่นตอนปลายที่มีการเปลี่ยนแปลงเพื่อก้าวสู่ความเป็นผู้ใหญ่ โดยเปลี่ยนจากวัยเรียนเข้าสู่วัยทำงาน และเริ่มให้ความสนใจกับการสร้างสัมพันธ์ภาพแบบคู่รักกับเพื่อนต่างเพศ ซึ่งอาจทำให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่าง หน้าตา และรูปลักษณ์ภายนอกของตนเองมากกว่าช่วงวัยอื่นๆ จะเห็นว่าวัยนิตินักศึกษามักเป็นช่วงวัยที่พวกเขาได้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองเกือบทุกด้าน รวมทั้งด้านรูปร่างหน้าตา ความสวยความงาม เพื่อให้ตนเป็นที่ยอมรับของคนในวัยเดียวกัน เพื่อนต่างเพศ และคนในสังคม จึงพบได้ว่าวัยนี้ให้ความสำคัญกับรูปร่าง หน้าตา และภาพลักษณ์ทางร่างกาย ที่เป็นความสวยงามหรือความน่าดึงดูดใจเป็นอย่างมาก (Harter, 1998)

การศึกษาวิจัยที่ผ่านมา ระบุว่านิตินักศึกษาจำนวนไม่น้อยเลือกใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ในการปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็น เพื่อน แฟนคลับ หรือคนรู้จัก เพื่อการค้นหาจุดเด่นของตนเอง และเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างไรก็ตามผลการศึกษายังไม่มีข้อสรุปที่ชัดเจนถึงกระบวนการค้นหาตนเอง หรือผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังเช่น Tazghini และ Siedlecki (2013) รายงานว่าการโพสต์ภาพถ่ายของตนเองลงในเฟซบุ๊กของนิตินักศึกษาที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะรายงานตนเองในแง่บวกที่เป็นการโพสด้วยภาพถ่าย ซึ่งรวมไปถึงความคิดของตนเอง และการโพสต์ข้อความอื่นๆ ในขณะที่ Skues, Williams, และ Wise (2012) รายงานว่าการใช้เฟซบุ๊กของนิตินักศึกษาเป็นไปเพื่อชดเชยสัมพันธ์ภาพที่บกพร่องในโลกของความเป็นจริง กล่าวคือนิตินักศึกษาที่มีการเปิดเผยตัวตนของตนเองผ่านเฟซบุ๊กสูง ด้วยการโพสต์ภาพตนเองบ่อยๆนั้นมีความรู้สึกโดดเดี่ยวสูงและมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ทำนองเดียวกับ Bevan, Pfyl, และ Barclay (2012) ระบุถึงผลกระทบด้านลบของการใช้เฟซบุ๊ก กล่าวคือการใช้เฟซบุ๊กทำให้ผู้ใช้เกิดอารมณ์และความคิดด้านลบเมื่อพวกเขาทราบว่าเพื่อนสมาชิกในเฟซบุ๊กด้วยกันปฏิเสธการรับเป็นเพื่อนสมาชิกในเฟซบุ๊ก อีกทั้งการศึกษาในประเทศไทยของ อีราพร ต้นทีปธรรม (2554) รายงานว่านักศึกษานิตินักศึกษาหญิงที่โพสต์ภาพถ่ายเปิดเผยเรื่อร่างของตนเองนั้นมีแนวโน้มที่จะมีบุคลิกภาพแบบหลงตัวเองค่อนข้างสูง ซึ่งบุคลิกภาพที่หลงตัวเองสูงนั้นมีความสัมพันธ์ต่อการมีปัญหาด้านสุขภาพจิต

ด้วยเหตุที่ปัจจุบันนี้ เครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทเฟซบุ๊กเป็นเทคโนโลยีการสื่อสารรูปแบบหนึ่งที่มีความนิยมมากที่สุด โดยเฉพาะในกลุ่มนิสิตนักศึกษา และมีแนวโน้มว่าจะมีนิสิตนักศึกษาผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตเพิ่มมากขึ้นในทุกๆวัน ผู้วิจัยในฐานะนิสิตสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา และมีความสนใจในผลกระทบต่อสุขภาพจิตของการใช้อินเทอร์เน็ต โดยเฉพาะเครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภท เฟซบุ๊ก จึงมีความสนใจที่จะศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาในกลุ่มนี้ด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีคำถามการวิจัยว่า “ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่มีภาพถ่ายที่น่าดึงดูดใจทางเพศ ผ่านเฟซบุ๊กมีลักษณะอย่างไร รวมถึง ปัจจัยอื่นๆที่มีความเกี่ยวข้องกับประสบการณ์เหล่านั้น” ด้วยหวังว่าการศึกษานี้จะช่วยในการทำความเข้าใจประสบการณ์ภายใน ที่เป็นการรับรู้ ความคิด อารมณ์ความรู้สึก ที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษากลุ่มดังกล่าว รวมทั้งอาจให้ภาพของการออกแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับการค้นหาตนเองและเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษากลุ่มนี้อย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่มีภาพถ่ายที่น่าดึงดูดใจทางเพศผ่านเฟซบุ๊ก

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาหญิงที่มีภาพถ่ายที่ น่าดึงดูดใจทางเพศผ่านเฟซบุ๊ก โดยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลจากผู้ที่ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภท เฟซบุ๊ก ที่มีผู้คนที่ให้ความสนใจ จากการที่มีผู้เข้าชมเข้ามากดไลค์ (Like) และคอมเมนต์ (Comment) เป็นจำนวนมาก รวมถึงเป็นผู้ให้ข้อมูลที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) หมายถึง การรับรู้ที่ตัวเองมีคุณค่าจากการมองเห็นตนเองโดยรวม การเห็นคุณค่าในตนเองนี้เกี่ยวข้องกับการรับรู้อัตมโนทัศน์แห่งตน กล่าวคือ หากคนเรารู้ว่าตนเองมีจุดเด่น และเป็น การรับรู้ที่สอดคล้องกับความเป็นจริง ก็จะส่งผลให้เขารับรู้ตนเองเป็นไปในทางด้านบวก มีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง มีความภาคภูมิใจ และมีการเห็นคุณค่าในตนเอง อันจะส่งผลต่อการปรับตัวและการมีสุขภาพจิตที่ดี

ภาพถ่ายที่น่าดึงดูดใจดึงดูดทางเพศ (Sexual attractive photo) หมายถึง ภาพถ่ายของบุคคลที่มีลักษณะที่น่าดึงดูดใจทางเพศอันเกิดจากการเปิดเผยสรีระบางส่วน ประกอบกับการแสดงสีหน้า และท่าทางของเจ้าของภาพถ่าย ดังเช่นภาพถ่ายของตัวเองที่สวมเสื้อผ้าที่เน้นรูปร่าง หรือเปิดเผยบางส่วนของร่างกาย เช่น ส่วนไหล่ เนินอก และช่วงขา

เฟซบุ๊ก (Facebook) หมายถึง เครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทหนึ่งที่มีผู้ส่งสารสามารถแบ่งปันสาร ไปยังผู้รับสารที่เป็นสมาชิกเครือข่ายเฟซบุ๊กด้วยกันได้ โดยเฟซบุ๊กนี้เปรียบเสมือนเครื่องมือหนึ่งในการเปิดเผยตัวตน ผ่านการถ่ายทอดออกมาทั้งในรูปของภาษา เพลง และภาพถ่าย เพื่อบ่งบอกตัวตนของผู้ใช้

การวิจัยเชิงคุณภาพแบบทีมผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน (Consensus qualitative research method) หมายถึง การวิจัยเชิงคุณภาพ ที่ประกอบด้วยทีมวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกับผู้วิจัยอย่างน้อย 2 คน ร่วมกันวิเคราะห์ข้อมูลและลงความเห็นจากถ้อยคำและเรื่องราว เพื่อลอคติในการวิเคราะห์ข้อมูล อีกทั้งยังมีผู้ตรวจสอบข้อมูลถึงความถูกต้องและความเหมาะสมในข้อมูลอีกด้วย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้รับความรู้ ความเข้าใจประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่มีภาพถ่ายที่น่าดึงดูดใจทางเพศผ่านเฟซบุ๊ก
2. ได้แนวทางในการวางแผนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนานิสิตนักศึกษาที่อยู่ในช่วงวัยของการพัฒนาตนเอง โดยเฉพาะการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้านร่างกาย และเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยด้านนี้ต่อไป

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ ประสพการณ์การเห็นคุณค่าในตัวเองของนักศึกษาที่มีภาพถ่ายที่น่าดึงดูดใจทางเพศผ่านเฟซบุ๊กดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)

การเห็นคุณค่าในตนเอง มีคำจำกัดความและขอบเขตที่แตกต่างกันออกไปตามมุมมองของ ทฤษฎีและบริบทของการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังเช่น

Rosenberg (1979) ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมองว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็น ส่วนหนึ่งของการพัฒนาอัตมโนทัศน์แห่งตน (Self-concept) อันเป็นการพัฒนาในด้านการรับรู้ เกี่ยวกับตนเอง Rosenberg จึงให้ความหมายการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นความคิด ความรู้สึก ที่ บุคคลมีต่อตนเองในด้านการยอมรับนับถือตนเอง โดยอาจจะมีการประเมินในด้านบวกหรือด้านลบก็ได้ การเห็นคุณค่าในตนเองในมุมมองนี้จึงเป็นการประเมินตนเองทั้งในลักษณะเฉพาะด้าน ดังเช่น ใน ด้านรูปลักษณ์ และในภาพรวม ดังเช่นความถนัด ความสามารถ ทั้งนี้บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าใน ตนเองสูงมักจะรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีมุมมองต่อ พวกเขาในด้านบวก และเห็นคนรอบข้างเหล่านั้นว่า เป็นบุคคลที่มีคุณค่าด้วย จึงอาจสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าตนเองนี้ มีความเกี่ยวข้องกับการรับรู้อัตมโน ทัศน์ เนื่องจากอัตมโนทัศน์ เป็นโครงสร้างของการรับรู้ ที่บุคคลมีต่อตัวเองที่เกี่ยวกับรูปร่าง ลักษณะ ความสามารถ นอกจากนั้นยังเป็นการรับรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่นและ สิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นการได้รับการตอบสนองทางด้านบวกจากผู้รอบข้าง ส่งผลต่อระดับการเห็น คุณค่าในตนเอง

นอกจากนี้ Coopersmith (1981) ระบุว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการประเมินตนเอง ทั้งจากพิจารณาตนเอง และการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น โดยพิจารณาตัดสินความมีคุณค่าของ ตนเองในเรื่องของความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีค่าของตน บุคคลที่มีการเห็น คุณค่าในตนเองสูงจะมีการแสดงถึงการยอมรับตนเอง ความเชื่อต่อตนเอง เกี่ยวกับความสามารถ การ มีความสำคัญต่อผู้อื่น การประสบความสำเร็จในชีวิต และการเป็นที่ยอมรับนับถือจากผู้อื่น ทั้งนี้เป็น อิทธิพลมาจากประสพการณ์ส่วนตัว ซึ่งจะถ่ายทอดให้บุคคลอื่นรับรู้ได้ผ่านคำพูดหรือการแสดง พฤติกรรม

สำหรับ Maslow, A. H., Frager, R., Fadiman, J., McReynolds, C., และ Cox, R. (1970) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งเป็น ความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อว่าตนเองมีคุณค่า มีความเข้มแข็ง มีความสามารถ เป็นบุคคลที่มี

ประโยชน์และมีคุณค่าต่อผู้อื่นซึ่งเมื่อความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ได้รับการตอบสนอง จะส่งผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง

กล่าวโดยสรุป การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การรับรู้ว่าคุณค่าจากการมองเห็นโดยรวม อันมีความเกี่ยวข้องกับการรับรู้อัตมโนทัศน์ ก่อเกิดการค้นพบอัตลักษณ์แห่งตนที่แท้จริงนำมาซึ่งการรับรู้ตนเองได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง ซึ่งถ้าการรับรู้ตนเองนั้นเป็นไปในทางด้านบวก จะนำมาซึ่งความรู้สึกที่ดีกับตนเอง มีความภาคภูมิใจ และมีการเห็นคุณค่าในตนเอง พร้อมทั้งมีการแสดงออกอย่างเหมาะสม

สำหรับแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองประกอบด้วย แนวคิด ทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาหลักๆ ดังต่อไปนี้

1.1 ทฤษฎีตัวตน (Self Theory)

นักจิตวิทยาที่กล่าวถึงทฤษฎีตัวตนกับการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น เริ่มจาก Rogers (1951) ได้จำแนกตัวตนออกเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่ (1) ตัวตนตามความเป็นจริง (real self) หมายถึง ตนที่เป็นจริงซึ่งมีทั้งจุดดีและจุดด้อย และทั้งที่ทราบและไม่ทราบ (2) ตัวตนตามที่ได้รับรู้ (perceived self) หมายถึง ตนตามที่ตนได้รับรู้ทั้งที่ปกปิดและเปิดเผย รวมทั้งตนตามที่ถูกคนอื่นคาดหวัง เช่น ครูคาดหวังให้เป็นนักเรียนที่ดี ซึ่งในข้อนี้ จะหมายถึงอัตมโนทัศน์นั่นเอง (3) ตัวตนตามอุดมคติ (ideal self) หมายถึง ตัวตนตามจินตนาการที่อยากเป็นและอยากจะมี

Rogers ได้กล่าวถึงความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของการประเมินตนเองระหว่างตัวตนตามความเป็นจริงและตัวตนตามอุดมคติ ดังนี้

- 1) บุคคลที่มองเห็นตนเองตรงกับความเป็นจริงมักมองเห็นตนเองตามอุดมคติที่ตนสามารถเป็นไปได้ คือมีการยอมรับความเด่นและความด้อยของตนเอง จึงเห็นแนวทางปรับปรุงตนเอง ทำให้การใช้ชีวิตของเขาเป็นไปอย่างมีความมุ่งมั่นและมีความกระตือรือร้น เขาจึงมีความพอใจในตนเองอยู่มาก ซึ่งจะนำไปสู่การพอใจในผู้อื่นด้วย นั่นคือการมองเห็นตนเองและมองคนอื่นในทางที่ดี ซึ่งจะนำไปสู่การเห็นคุณค่าที่สูงขึ้นด้วย
- 2) บุคคลที่มองเห็นตนเองสูงกว่าตนเองตามความเป็นจริง มักเป็นผู้ที่มีแนวโน้มมองเห็นตนเองอย่างเพื่อฝัน ไม่มีเส้นทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ ฉะนั้นมักจะทำอะไรไม่สมหวังอยู่เสมอ และมักจะโทษบุคคลอื่นหรือสถานการณ์อื่นๆว่าเป็นต้นเหตุแห่งความไม่สำเร็จ
- 3) บุคคลที่มองเห็นตนเองต่ำกว่าตัวตนในความเป็นจริง มักเป็นผู้ที่ยอมแพ้ถดถอย ไม่มีศักยภาพและคุณสมบัติที่มีตามความเป็นจริงจึงมีแนวโน้มที่จะวาดภาพในอุดมคติที่

ตกต่ำลงอีก เพราะไม่เชื่อในความสามารถและศักยภาพของตนอันจะทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองลดต่ำลง

ดังนั้น บุคคลที่มีการยอมรับตนเองได้ และสามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับความเป็นจริง จะเป็นบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากทฤษฎีตัวตนของ Roger ที่ได้กล่าวว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ตัวตน Rosenberg (1979) จึงได้นำมาอธิบายเพิ่มเติมว่า การเห็นคุณค่าในตนเองประกอบไปด้วย 2 มิติ กล่าวคือ มิติแรกเป็น การตระหนักรู้ในตนเอง (Cognitive self) เป็นความรู้ ความเข้าใจที่บุคคลมีต่อตนเองจากการที่บุคคลเป็นเจ้าของตำแหน่ง สถานภาพภายในโครงสร้างทางสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่หรือเป็นสมาชิกอยู่ ทำให้บุคคลมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง รับรู้ว่าตนเองมีจุดเด่น หรือจุดดีอย่างไรบ้างมิติต่อมาเป็น การประเมินตนเอง (Evaluation self) ซึ่งเป็นการอธิบายตนเอง ที่เกิดจากการที่บุคคลนำตนเองไปประเมินกับสิ่งอื่นหรือบุคคลอื่น เพื่อจะทำให้บุคคลรับรู้ว่าตนเองมีคุณค่า หรือมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงต่ำเพียงใด ซึ่งการประเมินตนเองในทางสังคมวิทยาส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยพบว่า การที่บุคคลรับรู้ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างไรจะนำไปสู่พฤติกรรมนั้น

อีกทั้ง Rosenberg (1979) ยังกล่าวว่า กระบวนการรับรู้ตนเอง ที่เป็นปัจจัยทำให้แต่ละบุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันไปนั้นมีด้วยกัน 3 ประการดังนี้ คือ

- 1) หลักการประเมินสะท้อนกลับ คือการที่บุคคลจะประเมินตนเองว่าการเห็นคุณค่าในตนเองสูงหรือต่ำ มาจากการรับรู้การตอบสนองของผู้อื่นที่มีต่อตน แล้วเกิดอ้อมโนภาพต่อตนเอง โดยทั่วไปจะเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเองได้แก่ บิดามารดา ผู้บังคับบัญชา หรือเพื่อน
- 2) หลักการเปรียบเทียบสังคม คือการประเมินตนเอง ตามแนวคิดการประเมินทางสังคม ซึ่งต้องมีพื้นฐานของการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น ดังเช่น การประเมินตนเองทางสังคมทางด้านบวก เป็นกลาง และด้านลบ เป็นผลมาจากการเปรียบเทียบกับมาตรฐาน ค่านิยม ความเชื่อโดยรวม ที่บุคคลในสังคมนั้นยึดถือและอาจจะตัดสินเอง โดยเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นที่มีลักษณะเดียวกันหรือแตกต่างกันออกไป
- 3) หลักคุณสมบัติของบุคคล เป็นกระบวนการวิเคราะห์ภายในจากผลของการกระทำในอดีต เช่น ถ้าประเมินว่าในอดีต ตนประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ได้รับความไว้วางใจหรือมีความน่าเชื่อถือจากเพื่อนร่วมงาน ก็จะส่งผลให้บุคคลเหล่านั้นเห็นคุณค่าในตนเองสูง

นอกจาก Rosenberg จะกล่าวว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความเกี่ยวข้องกับอ้อมโนทัศน์แล้ว Lawrence (1987) ก็กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองไว้เช่นกันว่า เป็นความสัมพันธ์ที่มีความ

เกี่ยวข้องกันกับอัตมโนทัศน์ ซึ่งอัตมโนทัศน์ของบุคคลประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม จึงกล่าวว่า อัตมโนทัศน์นี้เกิดขึ้นจากการมองตนใน 3 แง่มุม คือส่วนที่เป็นตัวตนที่แท้จริง (Self Image) หรือ ที่ตอบคำถามว่า “ฉันเป็นใคร” ส่วนที่เป็นตัวตนในความคาดหวัง (Ideal self) หรือที่ตอบคำถามว่า “ฉันอยากเป็นใคร” และ ส่วนที่เป็นคุณค่าในตนเอง (Self esteem) อันเป็นส่วนต่างของความคลาดเคลื่อนในตัวตนที่แท้จริงและตัวตนที่อยากจะเป็น

นอกจากนั้น Coopersmith (1981) ได้กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการประเมินตนเองของบุคคลถึงการยอมรับ และไม่ยอมรับเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งการเห็นคุณค่าของตนเองจะแสดงออกในรูปทัศนคติที่มีต่อตนเอง เกี่ยวกับประสบการณ์ และสิ่งที่ประสบแต่ละช่วงชีวิต หล่อหลอมให้บุคคลนั้นเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งประกอบด้วย

- 1) ด้านความสามารถ (competence) เป็นการประเมินตนเองถึงความสามารถทางทักษะ และลักษณะเฉพาะตนเช่น ความสามารถทางศิลปะ ความสามารถในการสื่อสารสัมพันธ์กับคน
- 2) ด้านความสำคัญ (significant) หมายถึงการได้รับการยอมรับ ความใส่ใจ ความรักใคร่ และรู้ว่าตนมีความสำคัญกับคนอื่น
- 3) ด้านการประสบความสำเร็จ (success) หมายถึงการประสบความสำเร็จในเป้าหมายของตนที่ตั้งไว้ รวมทั้งความสำเร็จในสิ่งที่รับผิดชอบ
- 4) ด้านการมีคุณค่า (worthiness) หมายถึงการเห็นคุณค่าของบุคคลในด้านศีลธรรม นิสัย อันเป็นบุคลิภาพ ทัศนคติในการมองคุณค่าที่ตนต้องรับผิดชอบ

จะเห็นว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง อาจพิจารณาได้จากการเปรียบเทียบตนที่แท้จริง (real self) กับตนในอุดมคติ (ideal self) ตามทฤษฎีของ Roger ที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น โดยคนที่มองเห็นตนเองหรือมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองในอุดมคติขัดแย้งหรือไม่สอดคล้องกับตนเองตามความเป็นจริง จะมีการเห็นคุณค่า ในตนเองต่ำ (low self-esteem) และใช้กลไกการป้องกันตนเอง เกิดความวิตกกังวลจนนำไปสู่ปัญหาทางอารมณ์ จิตใจ และบุคลิภาพมากขึ้นในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มองตนเองตรงกับตนในอุดมคติ จะเป็นคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง มองตนเองตามความเป็นจริงและพึงพอใจในสิ่งที่ตนเป็นอยู่ มีสุขภาพจิตที่ดี มีการยอมรับการเปลี่ยนแปลง และสามารถปรับตนให้สอดคล้องกับความเป็นจริง

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง (highself-esteem) บุคคลนั้นจะมีความสามารถในการเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และสามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวังและท้อแท้ใจด้วยความด้วยความหวังและความกล้าหาญ มีการประเมินตนเองทางบวก มีความเชื่อมั่นในความสามารถจนมั่นใจได้ว่าตนเองสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จตามที่ต้องการ (Rosenberg, 1979) โดยภาพรวมแล้ว บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีความสุขและใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (lowself-esteem) อาจเกิดความเครียด ความกดดัน มีสภาพจิตใจที่หดหู่จนเกิดอาการทางโรคประสาทได้ง่าย เพราะรับรู้ว่าคุณค่าในตนเองไม่มีค่าไม่มีความภาคภูมิใจในตนเองไม่กล้าแสดงออกขาดความกระตือรือร้นไม่มีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองซึ่งส่งผลกระทบต่อการจัดการปัญหาและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง

1.2 ทฤษฎีแรงจูงใจมนุษย์ของ Maslow (Hierarchy of needs)

ทฤษฎีแรงจูงใจมนุษย์ของ Maslow มองว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง นับว่าเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตประจำวันของมนุษย์ ซึ่งตามทฤษฎีแรงจูงใจมนุษย์ของ Maslow และ คณะ (1970) ได้จัดให้ความต้องการการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในขั้นหนึ่งในทฤษฎีความต้องการพื้นฐาน 5 ประการของมนุษย์ ดังนี้คือ

- 1) **ด้านสรีรวิทยา หรือด้านร่างกาย (physiological needs)** ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ วิตามิน และเกลือแร่ เพื่อช่วยให้อวัยวะต่างๆของร่างกายมีพลังงานในการประกอบกิจกรรม ในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง ถ้าความต้องการทางด้านร่างกายของมนุษย์ไม่ได้รับการตอบสนอง มนุษย์จะไม่มีความต้องการพื้นฐานทางด้านอื่นๆ เช่น ความปลอดภัย ความรัก การเห็นคุณค่าในตนเอง และความต้องการเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ จนกว่ามนุษย์จะได้รับการตอบสนองทางด้านร่างกายจนครบถ้วนแล้วเท่านั้น
- 2) **ด้านความมั่นคงปลอดภัย (safety needs)** เมื่อได้รับการตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกายเพียงพอแล้ว มนุษย์จะมีความต้องการสูงขึ้นอีกระดับคือ ความต้องการความปลอดภัย หมายถึง ความมั่นคง ความเชื่อถือ ความเป็นอิสระจากความกลัว ความวิตกกังวลและความสับสน เป็นต้น ในขั้นนี้มนุษย์ต้องการความมีระเบียบวินัย ความมีรูปแบบกฎหมาย และข้อบังคับต่างๆ ตลอดจนความเข้มแข็งในการป้องกันอันตราย ทั้งนี้มนุษย์จะพยายามใช้คุณลักษณะที่ตนเองมีอยู่ คือ สติปัญญา ความเฉลียวฉลาด การรับรู้ และการแสดงออก รวมทั้งความสามารถด้านอื่นๆ เป็นเครื่องมือในการแสวงหาความปลอดภัย
- 3) **ด้านความรักและการเป็นเจ้าของ (the belongingness and love needs)** ความต้องการนี้อยู่บนพื้นฐานของการให้การยอมรับ เมื่อใดที่มนุษย์ไม่มีความพึงพอใจ จะมีความรู้สึกเหงา ว้าเหว่ ขาดเพื่อน ขาดคู่คิด โดยเฉพาะถ้ามนุษย์มีความรู้สึกหิวและมีความต้องการทางด้านร่างกายยังไม่ได้รับการตอบสนองแล้ว ความรักจะถูกมองว่าเป็นสิ่งหลอกลวง เป็นสิ่งที่ไม่เป็นความจริง ไม่มีความจำเป็น และไม่ใช่ว่าสิ่งที่มีความสำคัญทันที

เมื่อตกอยู่ในสภาวะดังกล่าว มนุษย์จะมีความรู้สึกโดดเดี่ยว เก็บตัว มีความรู้สึกขัดแย้ง ต่อต้าน และไร้ที่พึ่งพิง

4) **ด้านความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (the esteem needs)** มนุษย์ทุกคนมีความปรารถนาในการประเมินคุณค่าของตนเองไว้ในระดับค่อนข้างสูง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนี้เกี่ยวข้องกับความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง และได้รับความเห็นคุณค่าจากผู้อื่น ประกอบกัน เป็นความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อว่าตนเองมีคุณค่า มีความเข้มแข็ง มีความสามารถ และมีความพึงพอใจในตนเอง ตลอดจนมีความรู้สึกที่ว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ และมีคุณค่าต่อสังคมที่อยู่อาศัย

5) **ด้านความเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ หรือภาวะสัจการแห่งตน (The self-actualization needs)** เมื่อมนุษย์สามารถสนองความต้องการพื้นฐาน 4 ประการที่กล่าวมาแล้ว มนุษย์ยังมีความปรารถนาที่จะแสวงหาความเป็นตัวของตัวเอง มีความคิดสร้างสรรค์ หาสิ่งที่เหมาะสม กับตนเอง ถ้าสิ่งเหล่านั้นสามารถทำให้มีความสุขในชีวิต นั้นแสดงว่า มนุษย์ปรารถนาที่จะเติมแต่งชีวิตให้สมบูรณ์เหมาะสมกับศักยภาพของตนเองตามความเป็นจริง ความต้องการในระดับนี้เองทำให้มนุษย์แตกต่างระหว่างบุคคล

Maslow และ คณะ (1970) กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งตรงกับความต้องการพื้นฐาน 5 ประการ ในขั้นที่ 4 คือ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่าเป็นความต้องการที่มีความสำคัญและเข้าใจยากที่สุดเพราะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่างๆมากมาย การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของ ซึ่งความต้องการนี้ ประกอบด้วย ความนับถือตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถได้รับการนับถือ และมีการเห็นคุณค่า หากได้รับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นไปอีก ก็จะเข้าสู่บรรลุสัจการแห่งตน ซึ่งเป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์

อีกทั้ง Maslow และ คณะ (1970) ได้แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 ประเภท คือ ประเภทแรก เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรับรู้ในคุณค่าของตนเอง การยอมรับนับถือและการประเมินคุณค่าของตนเอง ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองจะประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ อันได้แก่ การมีจุดเด่น ผลสัมฤทธิ์ ความสามารถที่เหมาะสมต่อสภาพการณ์ต่างๆ การบรรลุเป้าหมายและความสามารถ ความเชื่อมั่น การพึ่งพาตนเอง และความมีอิสระเสรี ส่วนประเภทที่สอง เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเห็นคุณค่าจากผู้อื่น เช่นการมีชื่อเสียง การได้รับการยอมรับ ได้รับความสนใจ เกียรติยศ สถานภาพ การมีอำนาจเหนือผู้อื่น มีความสำคัญ มีศักดิ์ศรี เป็นที่ชื่นชมของผู้อื่น เป็นต้น

1.3 แนวคิดการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง (self-perception)

แนวคิดการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง เป็นการรับรู้ตนเองทั้งทางด้านร่างกายและทางด้านจิตใจ ทางด้านร่างกายจะเป็นการรับรู้ในเรื่องของรูปร่างหน้าตาหรือสุขภาพ ส่วนการรับรู้ทางด้านจิตใจจะเป็นเรื่องของอารมณ์ ความคิดความรู้สึก เป็นต้น การรับรู้ของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันไปและอาจรับรู้ตรงหรือไม่ตรงกับความเป็นจริงก็ได้ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของบุคคลนั้นกับสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัย และการตีความ (Hurlock, 1994 อ้างถึงใน กิติพงษ์ เทียนตระกูล, 2522) ดังนั้นการรับรู้เกี่ยวกับตนเองจึงเป็นการรับรู้ว่าตนเองเป็นอย่างไร มีความสามารถด้านอะไรบ้าง มีข้อดีหรือข้อเสียด้านไหน เป็นความรู้สึกหรือความคิดเห็นในด้านต่างๆ ของบุคคลที่รวมเข้าด้วยกัน ซึ่งจะเป็นตัวกำหนด พฤติกรรมของบุคคลนั้น (Loudon & Della Bitta, 1993)

การรับรู้เกี่ยวกับตนเองมีลักษณะโครงสร้างที่สลับซับซ้อนประกอบไปด้วยคุณสมบัติ (attributes) หลายประการโดยการรับรู้เกี่ยวกับตนเองของแต่ละบุคคลจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับว่าคุณสมบัติข้อใดข้อหนึ่งของบุคคลจะมีความโดดเด่น หรืออยู่เหนือกว่าคุณสมบัติประการอื่นๆ ในการประเมินการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในแต่ละสถานการณ์ (Solomon, 1999) ดังนั้นการรับรู้เกี่ยวกับตนเองจึงมีได้มากกว่าหนึ่งอย่าง บุคคลๆ หนึ่งสามารถมีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองแตกต่างกันไปในแต่ละสถานการณ์เนื่องจากบุคคลคนหนึ่งมีหลายบทบาท (role identity) ในชีวิตประจำวันซึ่งในแต่ละบทบาทของแต่ละสถานการณ์ บุคคลก็อาจมีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองที่แตกต่างกันได้ (Berkman, Lindquist, & Sirgy, 1997)

Loudon และ Della Bitta (1993) ได้สรุปองค์ประกอบของการรับรู้เกี่ยวกับตนเองว่าสามารถมองได้ 2 แบบคือแบบองค์ประกอบเดียว (single component perspective) และแบบองค์ประกอบหลายอย่าง (multiple component perspectives) ได้แก่

1) การรับรู้เกี่ยวกับตนเองแบบองค์ประกอบเดียวจะมองเฉพาะตัวตนหรือมองตนที่แท้จริง (actual self) ซึ่งหมายถึงการรับรู้เกี่ยวกับตนเองที่บุคคลเชื่อว่าตนเองเป็นอย่างไรหรือตนมีรูปร่างเป็นอย่างไร

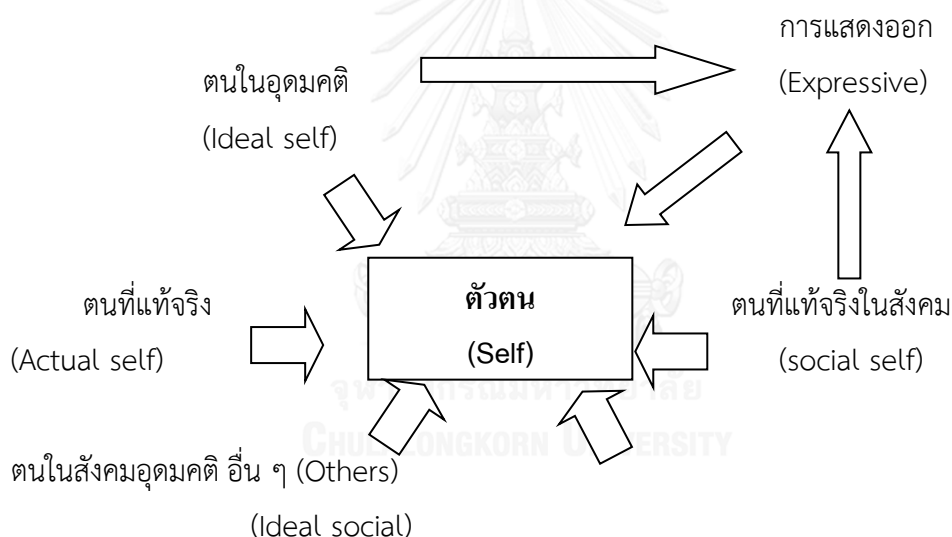
ดังภาพที่ 1

ตัวตนที่แท้จริง (Actual self)

การรับรู้เกี่ยวกับตนเองแบบองค์ประกอบเดียว

ภาพที่ 1 การรับรู้เกี่ยวกับตนเองแบบองค์ประกอบเดียว (Loudon & Della, 1993)

2) การรับรู้เกี่ยวกับตนเองแบบองค์ประกอบหลายอย่างการรับรู้เกี่ยวกับตนเองประกอบไปด้วย 4 รูปแบบพื้นฐาน คือ การรับรู้เกี่ยวกับตนเองตามที่เป็นจริง (Actual self) คือ การที่บุคคลมองตนเองว่าเป็นใครและเป็นคนเช่นไรหรือมีรูปร่างอย่างไร การรับรู้เกี่ยวกับตนเองในอุดมคติ (Ideal self) คือ การที่บุคคลมองตนเองว่าอยากให้ตนเป็นแบบไหนหรืออยากให้มีรูปร่างเป็นเช่นไร การรับรู้เกี่ยวกับตนเองทางสังคม (Social self) คือ บุคคลรับรู้ว่ามีผู้อื่นเห็นตนเองเป็นเช่นไรหรือเห็นว่าตนมีรูปร่างอย่างไร และการรับรู้เกี่ยวกับตนเองทางสังคมในอุดมคติ (Ideal social self) คือ บุคคลปรารถนาให้ผู้อื่นมองเห็นตนหรือรูปร่างของตนเป็นอย่างไร อีกทั้ง Loudon และ Della Bitta (1993) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า การรับรู้เกี่ยวกับตนเองยังมีอีกองค์ประกอบหนึ่ง คือ การแสดงออกของตนเอง (expressive self) ดังที่ว่าคนเราจะแสดงออกหรือมีพฤติกรรมต่างๆ นั้น นอกจากจะเกิดจากปัจจัยด้านตัวตนที่แท้จริงและตัวตนในสังคมแล้ว ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยด้านสถานการณ์สภาพแวดล้อมและสังคม (situational and social factor) ในขณะนั้นด้วย ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 การรับรู้เกี่ยวกับตนเองแบบองค์ประกอบหลายอย่าง (Loudon & Della, 1993)

ด้านองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แบ่งองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ออกเป็น องค์ประกอบภายใน และองค์ประกอบภายนอก ไว้ดังนี้ (Coopersmith, 1984)

1) องค์ประกอบภายใน หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่ส่งผลให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันได้แก่

- 1.1 ลักษณะทางกายภาพ ซึ่งมีส่วนช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น เช่น ความสวยงาม การมีรูปร่างหน้าตาดี เป็นต้น ลักษณะทางกายภาพบางครั้งเอื้อ

ให้บุคคลประสบความสำเร็จในกิจกรรมที่ทำ ดังเช่น ความแข็งแรงและความรวดเร็ว ดังนั้นลักษณะทางกายภาพจะมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้นเพียงใด ขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้นๆเป็นสำคัญ

1.2 ความสามารถในการดำเนินกิจกรรม ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จของบุคคล ไม่ว่าจะเป็กิจกรรมภายในโรงเรียน ครอบครัวหรือสังคม ซึ่งลักษณะดังกล่าวจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีระดับสติปัญญาเป็นตัวช่วยสนับสนุนให้กิจกรรมหรือการกระทำนั้นสำเร็จตามวัตถุประสงค์ เมื่อประสบความสำเร็จ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจะเพิ่มมากขึ้นทันที แต่เมื่อใดที่ประสบกับความล้มเหลว บุคคลจะรู้สึกว่าคุณค่า

1.3 สภาวะทางอารมณ์ เป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงความพึงพอใจ ความรู้สึกเป็นสุข ความวิตกกังวล เป็นต้น สภาวะทางอารมณ์ดังกล่าว เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นแล้วส่งผลต่อการประเมินตนเอง บุคคลที่ประเมินตนเองไปในทางที่ดี จะแสดงความรู้สึกพอใจ แสดงอารมณ์ทางด้านบวกออกมา ในขณะที่บุคคลใดประเมินไปในทางที่ไม่ดี จะไม่มีความพอใจในสภาวะปัจจุบันของตนเองและมองว่าตนเองไม่สามารถประสบความสำเร็จได้ในอนาคต

1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล บุคคลจะประเมินตนเองกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าและการประเมินนี้จะเป็ไปอย่างสอดคล้องกับสิ่งที่สังคมให้คุณค่า ถ้าค่านิยมส่วนตัวของบุคคลสอดคล้องกับค่านิยมของสังคม บุคคลจะเห็นคุณค่าในตนเองสูง แต่ถ้าค่านิยมส่วนตัวของเขาไม่สอดคล้องกับค่านิยมของสังคม บุคคลจะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง

1.5 ความทะเยอทะยาน การประเมินตนเองของบุคคลมีพื้นฐานจากการเปรียบเทียบผลงานและความสามารถของตนเอง กับมาตรฐานส่วนตนที่ตั้งไว้ ประสพการณ์ของการได้รับความสำเร็จจะนำไปสู่ความคาดหวังต่อความสำเร็จในครั้งต่อไป ซึ่งความสามารถที่ทำได้ตามเกณฑ์ที่ตั้งหรือดีกว่าจะช่วยพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ถ้าผลงานไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้บุคคลจะรู้สึกว่าคุณค่า

2. องค์ประกอบภายนอก หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดมีการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันออกไป

2.1 ความสัมพันธ์กับครอบครัว-พ่อแม่ สิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองส่วนหนึ่งเกิดจากประสบการณ์ที่บุคคลเคยได้รับในวัยเด็กหรือการประสบความสำเร็จในชีวิตตามเป้าหมายที่วางไว้ องค์ประกอบเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับครอบครัวและพ่อแม่ มีอิทธิพลต่อเด็กในการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

เป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสัมพันธ์ภาพระหว่างพ่อแม่และเด็ก ภายใต้สภาพแวดล้อมต่อไปนี้

- 2.1.1 การที่พ่อแม่ยอมรับความคิด ความรู้สึก สิทธิและควมมีคุณค่าของเด็กที่มีอยู่และเป็นอยู่
 - 2.1.2 การที่พ่อแม่กำหนดขอบเขต กฎระเบียบของการกระทำที่ชัดเจน และดูแลให้เด็กกระทำตาม ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย
 - 2.1.3 การที่พ่อแม่ให้ความนับถือ ให้ความอิสระแก่เด็กภายในขอบเขตอันสมควร ให้มีโอกาสแสดงออกถึงความสามารถและความรับผิดชอบ
- 2.2 โรงเรียนและ ประสบการณ์ที่เด็กได้รับจากโรงเรียนจะช่วยส่งเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองให้เพิ่มขึ้นจากการที่เด็กได้รับจากครอบครัว เพราะโรงเรียนมีหน้าที่ช่วยอบรมให้เด็กนักเรียนมีความรู้ความสามารถ มีความเชื่อมั่น มีทักษะและมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นการประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นกระบวนการต่อเนื่อง โดยการเทียบกับผู้อื่นที่มีความหมายกับตน
- 2.3 สถานภาพทางสังคมเป็นสิ่งที่แสดงถึงตำแหน่งหรือสถานภาพของบุคคลในสังคม โดยการพิจารณาจากลักษณะอาชีพ ตำแหน่งการงาน บทบาททางสังคม รายได้หรือสถานะทางเศรษฐกิจ บุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับสูง จะได้รับการปฏิบัติที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า
- 2.4 กลุ่มเพื่อน สร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล อันเกิดจากการรับรู้ในการมองตนเองตามสภาพที่เป็นอยู่แล้วเปรียบเทียบกับเพื่อนและบุคคลอื่นๆ หากบุคคลเปรียบเทียบแล้วพบว่า ตนเองมีความสามารถ มีทักษะในการเรียนรู้ในการทำกิจกรรมต่างๆ หรือมีความถนัดในเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากกว่ากลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน บุคคลนั้นก็จะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ตรงกันข้ามเมื่อใดที่บุคคลพบว่าตนเองขาดทักษะหรือความถนัดในการดำเนินกิจกรรมใดๆ บุคคลจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถ ไม่เป็นที่ยอมรับของ กลุ่มเพื่อน ส่งผลให้เห็นคุณค่าในตนเองลดลง

จากองค์ประกอบภายใน และองค์ประกอบภายนอก ตามที่ Coopersmith ได้กล่าวไว้ข้างต้นจะเห็นได้ว่า การรับรู้ตนเองจากองค์ประกอบภายในและภายนอกส่งผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตัวเอง โดยการที่บุคคลจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงหรือต่ำนั้น มาจากองค์ประกอบภายในตัวบุคคลและองค์ประกอบภายนอกตัวบุคคล ซึ่งผลจากองค์ประกอบภายในตัวบุคคล ได้แก่ ลักษณะทางร่างกาย สภาพจิตใจและอารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การงาน ค่านิยมส่วนตน ความทะเยอทะยาน เป็นต้น และส่วนที่สองได้แก่องค์ประกอบภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดู

จากพ่อแม่ สถานภาพทางเศรษฐกิจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ทั้งในโรงเรียนและชุมชนที่อาศัยอยู่ รวมทั้งกลุ่มเพื่อน เป็นต้น (จรรยา โกมลบุญย์, 2547) อาจกล่าวได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง คือทัศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเอง ประเมินและตัดสินคุณค่าของตนเองจากสิ่งที่ตนกระทำหรือสิ่งที่ตนเป็น ซึ่งการประเมินตนนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีความสำคัญเกิดการยอมรับและนับถือตนเอง รู้สึกว่าคุณค่าประสบความสำเร็จและมีคุณค่า ผ่านการแสดงออกทางคำพูดและพฤติกรรม และระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองยังเป็นสิ่งที่บอกได้ว่าบุคคลนั้นยอมรับหรือว่าพึงพอใจในตนเองมากเท่าใด ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองนี้รวมถึงความเชื่อมั่นในตนเองในการสร้างความสัมพันธ์กับครอบครัว คนรัก เพื่อนและคนรอบข้าง ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการเรียน การทำงาน การแก้ปัญหา หรือความมั่นใจในรูปร่างลักษณะที่ปรากฏ

ระยะวัยรุ่น จะพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเฉพาะด้านร่างกาย (bodyesteem) หรือการมีความภาคภูมิใจในรูปร่างหน้าตา อันเกิดความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเอง (body satisfaction) ไม่ว่าจะเป็น การมีหน้าตาสวยหล่อ มีรูปร่างที่ดี จะมีส่วนช่วยให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น และเนื่องจากระยะวัยรุ่นตอนปลายเป็นช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลงเพื่อก้าวสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เปลี่ยนจากวัยเรียนเป็นวัยทำงานและเริ่มต้นสานสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศในฐานะของคู่รัก ในบางครั้งการมีลักษณะทางกายภาพที่สวยงามนั้นจะมีส่วนช่วยให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านร่างกาย และยังได้รับประโยชน์มากมายตามมาดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองด้านร่างกายนี้ นับว่าเป็นพื้นฐานที่มีความสำคัญยิ่งสำหรับการพัฒนาทางด้านจิตใจ อารมณ์และการพัฒนาชีวิต เพราะบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านร่างกายจะมีการพัฒนาหรือดำรงอยู่อย่างมีคุณค่าอีกทั้งการเห็นคุณค่าในตนเองด้านร่างกายยังเป็นส่วนหนึ่งของการประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวอีกด้วย (สิรินมาศ ศรีดาชาติ, 2553)

บุคคลที่รับรู้รูปร่างของตนเองมีความน่าดึงดูดใจ มีความแข็งแรง หรือพึงพอใจกับรูปร่างมากเท่าไร บุคคลจะมีความรู้สึกชื่นชอบและเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองด้านร่างกายมากขึ้นเท่านั้น ส่วนบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านร่างกายในระดับต่ำ มักจะรู้สึกผิดหวังและอับอาย (body shame) กับรูปร่างของตนเอง เกิดความไม่สอดคล้องกันระหว่างภาพลักษณ์ทางร่างกายตามความเป็นจริงกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ ซึ่งจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจใจภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Paxton, Neumark-Sztainer, Hannan, & Eisenberg, 2006) และเมื่อบุคคลเกิดความไม่พึงพอใจใจภาพลักษณ์ทางร่างกายหรือมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านร่างกายในระดับต่ำอาจเป็นพื้นฐานสำคัญประการหนึ่งที่น่าไปสู่กินอาหารที่ผิดปกติ หรือเกิดผลเสียหลายประการตามมา เช่น เกิดความวิตกกังวล ความรู้สึกละอายใจในรูปร่างของตน มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อตนเองหรือมีปัญหาในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นต้น

โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยรุ่นหญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน หรือรับรู้ว่าคุณค่าในตัวเองอ้วนนั้นอาจมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกาย มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านร่างกายต่ำกว่าวัยรุ่นหญิงที่มีน้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐานหรือน้ำหนักปกติได้ เนื่องจากการมีน้ำหนักเกินมาตรฐานหรือรับรู้ว่าคุณค่าในตัวเองอ้วนนั้น อาจทำให้ได้รับการประเมินในแง่ลบและได้รับอคติจากสังคมมากกว่า สิ่งเหล่านี้จึงเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดผลเสียหลายประการดังที่ได้กล่าวมาแล้ว รวมทั้งได้มีงานวิจัยหลายชิ้นที่ทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองกับการเห็นคุณค่าในตนเองด้านร่างกายในกลุ่มตัวอย่างหญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานหรือรับรู้ว่าคุณค่าในตัวเองอ้วน ดังตัวอย่างเช่น งานวิจัยของ Harter (1993) ที่พบความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเองด้านร่างกายในระดับที่สูง ส่วน Atwater (1992) กล่าวว่า ภาพลักษณ์ทางร่างกายเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ยิ่งบุคคลรู้สึกพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมากเท่าไร บุคคลนั้นจะยิ่ง ชื่นชอบ เกิดความมั่นใจ และเห็นคุณค่าในรูปร่างของตนมากขึ้นเท่านั้น ตรงกันข้าม บุคคลที่รู้สึกไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมาก บุคคลนั้นจะเกิดความรู้สึกละอายในรูปร่างของตน สูญเสียความมั่นใจ และเห็นคุณค่าตนเองในด้านรูปร่างของตนลดต่ำลง

จึงสามารถสรุปได้ว่าภาพลักษณ์ทางร่างกายที่ดีนั้นส่งผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น โดยเฉพาะการเห็นคุณค่าในตนเองในด้านรูปร่าง ซึ่งเป็นการเห็นคุณค่าในตนเองด้านภายนอกที่สามารถมองเห็นได้ชัด ผ่านการสำรวจการประเมินตนเอง และเปรียบเทียบกับผู้รอบข้าง จนค้นพบจุดเด่นของตนเองที่ก่อให้เกิดระดับความมั่นใจในตนเองที่มากขึ้น บางคนอาจรับรู้จุดเด่นของตัวเองผ่านการสำรวจผ่านกระจกที่สามารถสะท้อนให้เห็นภาพตัวเองได้อย่างเด่นชัด จนสามารถตระหนักได้ว่าตนนั้นมีจุดเด่นตรงไหนที่มีความภาคภูมิใจ แต่สำหรับบางคนที่ยังไม่สามารถค้นพบจุดเด่นหรืออัตลักษณ์ของตนได้อย่างชัดเจน ก็จะทำให้เกิดความสับสนในตัวเอง และมีการแสดงออกตัวตนที่อาจจะไม่เหมาะสมในสายตาของคนรอบข้าง ซึ่งกลุ่มวัยรุ่นกลุ่มนี้ซึ่งเป็นกลุ่มนิสิตนักศึกษา จึงเป็นกลุ่มบุคคลที่พบเห็นเป็นจำนวนมากในยุคปัจจุบันและมีความนิยมที่จะใช้พื้นที่ๆหนึ่งในการแสดงออกความเป็นตัวตน อันเป็นพื้นที่ในการเอื้อให้เกิดการสำรวจตนเองและค้นหาจุดเด่นของตัวเองในด้านรูปร่าง พื้นที่ดังกล่าวที่ว่านี้ก็คือ เครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทเฟซบุ๊ก

2. การใช้เฟซบุ๊กและการเห็นคุณค่าในตนเอง

เฟซบุ๊ก (Facebook) ถือว่าเป็นเว็บไซต์ โซเชียล เน็ตเวิร์ค (Social Network) เวปหนึ่ง ซึ่งโซเชียลเน็ตเวิร์คนี้ คือการที่คนเราสามารถทำความรู้จักหรือแลกเปลี่ยนข้อมูล เชื่อมโยงกันในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง ซึ่งเป็นการเชื่อมโยงผู้คนไว้ด้วยกัน จนทำให้เกิดเครือข่ายสังคมจากการแลกเปลี่ยนข้อมูลกันบนโลกอินเทอร์เน็ต ดังนั้นเฟซบุ๊ก ก็คือ บริการบนอินเทอร์เน็ตบริการหนึ่ง ที่จะทำให้ผู้ใช้สามารถติดต่อสื่อสาร และรวมกันทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งหรือหลายกิจกรรมกับผู้ใช้เฟซบุ๊กคน

อื่นๆได้ ผ่านแอปพลิเคชันเสริม (application) มากมายที่ถูกพัฒนาเพิ่มขึ้นให้ทันต่อความสนใจของผู้ใช้เสมอ ด้วยเหตุนี้เฟซบุ๊กจึงได้รับความนิยมไปทั่วโลก

สำหรับประโยชน์ของเฟซบุ๊กนั้น ได้แก่ การที่ผู้ใช้เฟซบุ๊กสามารถสร้างข้อมูลส่วนตัว (Profile) ซึ่งประกอบไปด้วย 1) ข้อมูลเบื้องต้น ได้แก่ เพศ เมืองที่อยู่ในปัจจุบัน บ้านเกิด วันเกิด ภาษาที่พูด ข้อความแนะนำตัว 2) ข้อมูลส่วนอื่นๆ ได้แก่ สถานความสัมพันธ์ การศึกษา ประวัติการทำงาน ศาสนา มุมมองด้านการเมือง บุคคลที่เป็นแรงบันดาลใจ คำคมที่ชอบ นักร้องหรือนักดนตรีที่ชอบ ภาพยนตร์ที่ชอบ รายการโทรทัศน์ที่ชอบ หนังสือที่ชอบ เกมที่ชอบ กีฬาที่เล่น ทีมกีฬาที่ชอบ นักกีฬาที่ชอบ กิจกรรมที่ชอบ ความสนใจ อีเมล ชื่อที่ใช้ในโปรแกรมสนทนา (Instant messaging) หมายเลขโทรศัพท์ ที่อยู่ และเว็บไซต์ ผู้ใช้สามารถเขียนข้อความเพื่อบอก “สถานะ” (Current status) ให้ผู้ใช้อื่นๆทราบว่ากำลังทำอะไรหรือคิดอะไรอยู่ด้วย (พรขทิพย์ พลสุวรรณ, 2555) นอกจากนี้เฟซบุ๊กยังให้ผู้ใช้สามารถกำหนดรายชื่อ “เพื่อน” ได้เอง ผู้ใช้สามารถเลือกได้ว่าจะเพิ่มหรือปฏิเสธใครบ้าง เมื่อได้รับคำร้องขอเป็นเพื่อน (Friend request) จากผู้ใช้อื่นๆ และยังสามารถตั้งค่าความเป็นส่วนตัวว่าจะเลือกให้ผู้ใช้คนใดบ้างมองเห็นข้อมูลที่ปรากฏในหน้าข้อมูลส่วนตัวของตน แบ่งเป็นระดับตั้งแต่ผู้ใช้ทุกคนในเฟซบุ๊กสามารถมองเห็นได้แม้จะไม่ได้อยู่ในรายชื่อเพื่อน (Everyone) เพื่อนของเพื่อน (Friends of friends) หรือเพื่อนเท่านั้น (Friends only) และยังสามารถจำกัดการเห็นข้อมูลของเพื่อนบางคนในเครือข่ายได้เช่นกัน

ผู้ใช้เฟซบุ๊กสามารถอัปโหลดภาพถ่ายและวิดีโอพร้อมทั้ง “ติดแท็ก” (Tag) เพื่อแสดงให้เห็นว่าใครอยู่ในภาพถ่ายและวิดีโอเหล่านั้นบ้าง ถ้าผู้ใช้ที่ถูกติดแท็กไม่ต้องการปรากฏอยู่ในภาพถ่ายหรือวิดีโอนั้นๆ ก็สามารถลบชื่อตัวเองออกได้ นอกจากนี้ผู้ใช้อังยังสามารถแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพถ่ายหรือวิดีโอได้ในพื้นที่ด้านล่าง

ผู้ใช้สามารถติดต่อสื่อสารกับผู้ใช้อื่นๆ ผ่านทางเฟซบุ๊กได้หลายวิธี เช่น ส่งข้อความส่วนตัว (Message) เขียนลงบนกระดานข้อความ (Wall) ซึ่งวิธีนี้จะทำให้ผู้ใช้อื่นๆในเครือข่ายสามารถมองเห็นได้ด้วย เข้าร่วมกลุ่มต่างๆตามความสนใจของตน (Group) เข้าร่วมกิจกรรม (Event) หรือเขียนบันทึก (Note) นอกจากนี้ยังมีแอปพลิเคชันต่างๆ (Application) ที่อยู่นอกเหนือจากการใช้งานตามปกติของเฟซบุ๊ก เช่น เกม แบบทดสอบ เป็นต้น

กระดานข้อความซึ่งปรากฏอยู่หน้าแรกของข้อมูลส่วนตัวจะรายงานการใช้งานเฟซบุ๊กทั้งหมดของผู้ใช้คนนั้น ไม่ว่าจะเป็นการอัปโหลดภาพถ่ายหรือวิดีโอ การโพสต์ลิงค์ไปยังเว็บไซต์อื่นๆ การไปเขียนกระดานข้อความของผู้ใช้คนอื่น การตอบรับเป็นเพื่อน การแสดงความคิดเห็น การตอบรับเข้าร่วมกิจกรรม เป็นต้น ผู้ใช้กับเพื่อนในเครือข่ายสามารถเขียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ปรากฏอยู่บนกระดานข้อความได้ และในขณะเดียวกัน ผู้ใช้สามารถดูการใช้งานล่าสุดทุกอย่างของเพื่อนในเครือข่ายได้จากข่าวล่าสุด (Feed)

ดังนั้นเฟซบุ๊กจึงเป็นพื้นที่หนึ่งในการแสดงความตัวตนทั้งผ่านทางตัวหนังสือ ดังเช่น การตั้งสถานะของตัวเองเพื่อบ่งบอกว่า กำลังทำอะไรอยู่ มีความรู้สึกมีความนึกคิดต่อตัวเองหรือต่อผู้อื่นอย่างไรบ้างและผ่านการการโพสต์ภาพถ่ายทั้งภาพถ่ายที่เป็นสิ่งของ และภาพถ่ายของตัวเอง ซึ่งก็เป็น การถ่ายทอดความเป็นตัวเองในอีกรูปแบบหนึ่งที่เกิดขึ้นในเครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทเฟซบุ๊กนี้ เฟซบุ๊กจึงเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมของวัยรุ่นได้อย่างรวดเร็วซึ่งมีผู้คนเริ่มใช้งานตั้งแต่อายุน้อย และมีผลต่อพัฒนาการตัวตนที่เติบโตขึ้นในวัยรุ่น ดังที่ได้มีการกล่าวไว้ว่า เครือข่ายสังคมออนไลน์มีผล ต่อพัฒนาการในวัยรุ่น ในช่วงอายุประมาณ 8-18 ปี โดยมีการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ ประมาณ 6.5 ชั่วโมงต่อวัน (Roberts, Foehr, & Rideout, 2011)

จะเห็นได้ว่าผู้ใช้เฟซบุ๊กบางคนได้ใช้เวลาอยู่กับเครือข่ายดังกล่าวพอสมควร เพื่อติดตามความเคลื่อนไหวของตัวเองที่อยู่บนโลกออนไลน์ จากสิ่งที่ตนโพสต์ผ่านภาพถ่ายหรือข้อความอื่นๆ ในการบ่งบอกความเป็นตัวเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Hew (2011) ที่กล่าวไว้ว่า กลุ่มนักศึกษาที่ใช้ เฟซบุ๊ก ประมาณ 10-60 นาที ในทุกๆวัน มีความเกี่ยวข้องกับการเปิดเผยตัวตน และเปิดเผยกิจกรรมต่างๆ ต่อผู้ชมที่อยู่ในอินเทอร์เน็ต (Hum et al., 2011) นับว่าเป็นพฤติกรรมการใช้งานที่ค่อนข้างถึงจน กลายเป็นกิจกรรมในชีวิตประจำวันของพวกเขา เพราะพฤติกรรมการใช้บ่งบอกถึงการแสดงออกที่ เป็นการเปิดเผยข้อมูลที่ตนเองสนใจและตัวตนหรืออัตลักษณ์ของพวกเขา (Stern, 2004) เฟซบุ๊กจึงมีความเกี่ยวข้องกับการแสดงอัตลักษณ์และมีความเกี่ยวข้องกับความเป็นส่วนตัวอีกด้วย (Ellison et al., 2007) นำมาซึ่งความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตัวเองในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไปตามผู้ใช้งานแต่ละคน

จากการที่ผู้ใช้เฟซบุ๊กสามารถบ่งบอกตัวตนได้ว่าเราคือใคร มีความชอบอะไร มีความรู้สึกมีความคิดเห็นอย่างไรบ้าง ซึ่งหนึ่งในองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในการบ่งบอกตัวตนของพวกเขานั้น ส่วนหนึ่งมาจากภาพถ่ายหรือภาพถ่ายประจำตัวในเฟซบุ๊กที่ผู้ใช้เฟซบุ๊กเลือก เพื่อระบุความเป็นเจ้าของ (Watson, Smith, & Driver, 2006) ซึ่งเมื่อ ปี 2008 ได้มีการรายงานมากกว่า 70 ล้านคนของผู้ใช้เฟซบุ๊กได้สะสมภาพถ่ายของตัวเองกว่าพันล้านรูป และมากกว่า 14 ล้านคน ได้มีการโพสต์ภาพถ่ายใหม่ๆในทุกๆวัน อีกทั้งเมื่อปี 2012 ที่ผ่านมา ได้มีการโพสต์ภาพถ่ายโดยเฉลี่ยแล้วมากกว่า 300 ล้านรูปต่อวัน ซึ่งภาพถ่ายของพวกเขาหลากหลายประเภทด้วยกัน บ้างก็โพสต์ภาพถ่ายเกี่ยวกับกิจกรรมประจำวัน บ้างก็โพสต์ภาพถ่ายกับเพื่อนๆ ซึ่งภาพถ่ายของแต่ละคนย่อมมีจุดดึงดูดความสนใจที่แตกต่างกันออกไป การโพสต์ภาพถ่ายในลักษณะที่น่าดึงดูดใจทางเพศจึงเป็นการโพสต์ภาพถ่ายอีกรูปแบบหนึ่งที่สามารถเชิญชวนให้ผู้ใช้เฟซบุ๊กคนอื่นๆได้เข้ามาให้ความสนใจ ซึ่งเป็นไปตามที่ระบุไว้ในงานวิจัยเชิงคุณภาพของ Whitty (2008) ที่พบว่าผู้คนที่แสดงภาพถ่ายแล้วอธิบายตัวตนของพวกเขา จะประสบความสำเร็จในการดึงดูดใจผู้อื่น และยิ่งไปกว่านั้นคือพวกเขาเชื่อว่าความต้องการที่จะแสดงภาพลักษณ์ทางกายภาพที่ดี มีความสำคัญมากกว่าลักษณะอื่นๆ

พฤติกรรมกรโพสท์ภาพถ่ายในเฟซบุ๊ก จึงกลายเป็นพฤติกรรมหนึ่งที่พบมากขึ้นในปัจจุบัน การโพสท์ภาพถ่ายของตัวเองในแต่ละครั้งย่อมมีปัจจัยอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องในการสนับสนุน หรือไม่สนับสนุนต่อภาพถ่ายที่ถ่ายทอดในเฟซบุ๊ก ดังเช่น ฟังก์ชันของการกดไลค์ (Like) หรือการเขียน คอมเมนต์ (comment) หรือคำว่า เมนต์ ซึ่งเป็นภาษาพูดทั่วไปที่ผู้คนนิยมใช้ นับว่าเป็นเครื่องมือหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในจิตใจ แล้วส่งผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกของการใช้เฟซบุ๊กในแต่ละบุคคล

การกด ไลค์ (Like) หรือการเขียน คอมเมนต์ (Comment) ถือว่าเป็นเครื่องมือหนึ่งที่ช่วยแสดงออกความรู้สึกของคนแต่ละคน ก่อเกิดเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ซึ่งผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า การกด ไลค์หมายถึง การแสดงความชื่นชอบ หรือตอบว่าใช่ต่อเนื้อหาที่ปรากฏ ซึ่งอาจอยู่ในรูปของ ข้อความ ภาพถ่าย หรือคลิปวิดีโอการกดไลค์จึงเป็นที่แพร่หลาย พร้อมกับความนิยมที่มีต่อเว็บไซต์ เครือข่ายสังคมที่เพิ่มขึ้นอีกทั้งยังส่งผลต่อการนำไปใช้เป็นเครื่องมือสนับสนุนการประชาสัมพันธ์ต่างๆ ดังเช่น กิจกรรม ยี่ห้อองค์กร หรือสินค้าจนปรากฏภาพสัญลักษณ์นิ้วหัวแม่มือขึ้นให้เห็นในสื่ออย่าง หลากหลายรวมถึงการนำผลการกดไลค์ไปใช้ประกอบการตัดสินใจความนิยมในการแข่งขันมากมาย ดังเช่น การประกวดภาพถ่ายเดี่ยว ภาพครอบครัว หนังสือ หรือเพลง เป็นต้น ส่วนการคอมเมนต์คือการ แสดงความรู้สึกเช่นเดียวกับการกดไลค์ แต่จะแสดงออกมาในรูปของตัวอักษร

ดังนั้นอิทธิพลของการกดไลค์จึงสามารถเป็นเครื่องแสดงจุดยืนได้ว่าเรายืนอยู่ที่ใดมีความเห็น ด้วยหรือไม่เห็นด้วยต่อสิ่งๆนั้นอย่างไรบ้าง แต่ถ้าไม่กดไลค์จะ หมายถึง การไม่แสดงความเห็น หรือ มีความรู้สึกเฉยๆ หรือเจตนาละเว้น ซึ่งจำนวนการกดไลค์หรือการแสดงความคิดเห็น มีผลต่อค่าสถิติในการบอกต่อ ซึ่งบางเรื่องที่ถูกกดไลค์หรือแสดงความเห็นเป็นจำนวนมากก็จะส่งผลต่อการสร้างเนื้อหา ที่เพิ่มมากขึ้นของผู้ใช้ และมีผลต่อการนำเนื้อหาไปแสดงในเพจของเพื่อนในเครือข่ายออนไลน์เกิดเป็น จำนวนการรับรู้ต่อข่าวสารนั้นสูงขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งเป็นตัวชี้วัดหนึ่งในการบรรลุเป้าหมายของผู้ส่งข่าวสาร นั้น จุดนี้ทำให้ผู้วิจัยเข้าใจได้ว่าจำนวนการกดไลค์ส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของสิ่งที่ต้องการถ่ายทอด ในเฟซบุ๊ก เพราะยังได้รับการกดไลค์มากขึ้นเท่าไรยังตอบสนองต่อความต้องการของมนุษย์มากขึ้น เท่านั้น เพราะองค์ประกอบหนึ่งในความต้องการของมนุษย์ตามทฤษฎีมาสโลว์นั้นได้กล่าวไว้ว่า มนุษย์ ต้องการการยอมรับจากสังคม

อีกทั้งการได้รับไลค์หรือการได้รับการแสดงความคิดเห็นทางด้านบวก ถือว่ามีความสำคัญต่อ ผู้ที่ใช้เฟซบุ๊ก เพราะผู้ใช้เฟซบุ๊กมีการติดตามถึงผลตอบรับที่จะได้รับอยู่เสมอในโลกออนไลน์ และพวกเขา ก็หวังที่จะได้รับที่จะได้รับผลตอบรับที่เป็นด้านบวก ดังจากผลการวิจัยของ Mehdizadeh (2010) ที่พบว่า การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ เช่น เฟซบุ๊ก ช่วยให้บุคคลสามารถแบ่งปันข้อมูลส่วนตัวให้กับ กลุ่มเพื่อนได้รับรู้ โดยบุคคลมักจะนำเสนอตนเองด้วยความระมัดระวังและจะนำเสนอตนเองในด้าน บวก เช่น การชื่นชมรายละเอียดส่วนตัว (profile) ของแต่ละบุคคลจะถูกนำมาประเมินค่าการโฆษณา

ตัวเอง โดยแบ่งเป็น 5 ส่วนที่ประกอบด้วย 1) ส่วน About me ที่เขียนเล่าเกี่ยวกับตัวเอง 2) ภาพถ่ายหลักที่ใช้ภาพถ่าย 20 ภาพแรก (View photos of me) 3) การเขียนโน้ต และการอัปเดตสถานะ 4) การโพสต์ทำถ่ายภาพหรือการทำสีหน้าแบบต่างๆ หรือการตัดแปลงภาพ เช่น ใช้ซอฟต์แวร์ตกแต่งภาพถ่าย 5) การพูดถึงสิ่งที่เป็นเรื่องบวก การเขียนคติประจำใจในแบบที่ทำให้ตัวเองดูดี หรือการเขียนคติเปรียบเปรยต่างๆ การโฆษณาตัวเองผ่านการเขียนโน้ต

"คนไทยส่วนมากมีลักษณะความมั่นใจในตัวเองต่ำ ส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากการเลี้ยงดูที่ไม่ได้สอนให้บุตรหลานค่อยๆ สะสมความเป็นตัวตนเมื่อทำให้เกิดการยอมรับด้วยตัวเองไม่ได้ ก็ไปความหาอะไรมาสวมใส่จนไปเห็นพฤติกรรมในโซเชียลมีเดีย ที่กลุ่มคนมีอิทธิพลทางสังคม เช่น ไฮโซ ดาราทำกันแล้วมีคนมาชื่นชมจึงหวังดังทางลัดให้คนมายอมรับด้วยการโหนกระแสทำตามพฤติกรรมที่ฮิตอยู่บนโลกโซเชียลยังมีคนมากดไลค์มากก็ยิ่งรู้สึกดี และเสพติดพฤติกรรมแปลกๆ เพื่อให้คนมากดไลค์ชื่นชมไปโดยปริยาย" อาจารย์ต๋อยเล่าข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นในสังคมไทยให้ฟังไม่เชื่อว่าเพิ่งเกิดแต่พฤติกรรมแปลกแหวกแนวที่ไม่เกิดประโยชน์และกลายเป็นเทรนด์ฮิตมากในชุมชนออนไลน์อย่างในทุกวันนี้ นวฤทธิ์บอกว่าแท้จริงเกิดขึ้นมานานแล้ว" (ไทยโพสต์, 2556)

ข้อความดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงอิทธิพลจากการกดไลค์ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของมนุษย์ ผู้ใช้เฟซบุ๊กหลายคนให้ความสำคัญกับการได้รับไลค์ มีความคาดหวังและพยายามที่จะหาวิธีที่จะได้รับไลค์ นับว่าไลค์ ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง พวกเขาจึงเลือกนำเสนอจุดเด่นที่ตนเองรับรู้ และเลือกเปิดเผยในพื้นที่เฟซบุ๊กนี้ซึ่งเป็นพื้นที่ๆ พวกเขารู้สึกปลอดภัย แล้วจะได้รับการยอมรับสามารถแสดงออกตัวตนได้อย่างเต็มที่ เพื่อค้นหาจุดเด่นของตนเอง แต่อย่างไรก็ตามการได้รับการยอมรับในพื้นที่ในโลกเสมือนจริงนั้น ก็ยังเป็นพื้นที่ๆสามารถเชื่อถือได้ยาก เพราะพื้นที่เฟซบุ๊กนี้ยังขาดการเผชิญหน้า ขาดการสัมผัส จึงไม่สามารถจับต้องได้อย่างเป็นรูปธรรม ด้วยความที่ไม่สามารถพิสูจน์หรือตรวจสอบได้ว่า พื้นที่แห่งนี้สามารถเชื่อถือได้อย่างแท้จริง อาจส่งผลต่อความรู้สึกสับสนในอัตลักษณ์ของตนเองในการแสดงออก และการเปิดเผยความเป็นตัวเองอีกทั้งสิ่งที่น่ากังวลที่อาจจะตามมาคือความเสียดายที่จะก่อให้เกิดบุคลิกภาพแบบหลงตัวเองได้ เมื่อได้รับเสียงสะท้อนด้านบวกมากเท่าไร ก็ยิ่งทำให้ผู้ใช้เฟซบุ๊กสนใจกับกระแสตอบรับมากขึ้นเท่านั้น และพร้อมที่จะเลือกเปิดเผยตัวตนในแง่บวกที่ดูดีเท่านั้น ดังรูปลักษณะของตัวเองที่อาจจะดูสวยงามเกินกว่าความเป็นจริง ดังงานวิจัยของ Ong และคณะ (2011) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของบุคลิกภาพแบบหลงตนเองและการเปิดเผยของวัยรุ่นในการแสดงตัวตนในเฟซบุ๊ก 4 ด้าน คือ ภาพถ่ายประจำตัว ความถี่ในการอัปเดตสถานะ ขนาดของเครือข่ายทางสังคม และจำนวนภาพ โดยทำการสุ่มเก็บข้อมูลวัยรุ่นที่ศึกษาในระดับ

มัธยมศึกษาตอนต้น ผลการศึกษาพบว่า ในด้านการเปิดตัว คนที่เปิดเผยตนเองสูง ก็จะแสดงตัวตนในเฟซบุ๊ก 4 ด้านนั้นมากกว่าคนที่เปิดเผยตนเองต่ำ ส่วนด้านบุคลิกภาพแบบหลงตัวเอง พบว่าบุคลิกภาพแบบหลงตัวเองสัมพันธ์กับการแสดงตัวตนในด้านที่สร้างขึ้นด้วยตนเอง คือ ภาพถ่ายประจำตัว และความถี่ในการอัปเดตสถานะ แต่ไม่พบความเชื่อมโยงกับการแสดงตัวตนในด้านที่ระบบสร้างขึ้น คือ ขนาดของเครือข่ายทางสังคม และจำนวนภาพ โดยวัยรุ่นที่มีบุคลิกภาพแบบหลงตนเองสูงจะให้ค่าคะแนนภาพถ่ายส่วนตัวในด้านความตั้งใจทางกายภาพ, ความทันสมัย และเสน่ห์มากกว่าวัยรุ่นที่หลงตัวเองน้อยกว่า ซึ่งชี้ให้เห็นว่า คนที่มีบุคลิกภาพแบบหลงตนเองมักจะเลือกใช้รูปที่ดึงดูดใจในการตั้งเป็นภาพถ่ายส่วนตัว ส่วนด้านความถี่ในการอัปเดตสถานะ พบว่า วัยรุ่นที่มีบุคลิกภาพแบบหลงตนเองสูงจะอัปเดตสถานะของตนเองมากกว่าวัยรุ่นที่มีบุคลิกภาพแบบหลงตนเองต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ว่า วัยรุ่นที่มีบุคลิกภาพแบบหลงตนเองในระดับสูงจะสนุกไปกับการแสดงตนเองในสังคมออนไลน์ (Bibby, 2008 : Buffardi & Campbell, 2008 อ้างถึงใน Ong et al., 2011)

จึงเป็นที่น่าสนใจว่า การใช้เฟซบุ๊กสามารถให้ผลได้ใน 2 แง่ คือในแง่ที่เป็นด้านบวกที่สามารถเป็นพื้นที่ๆปลอดภัยเพียงพอในการเอื้อให้นักศึกษาซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นที่กำลังค้นหาตัวตน ได้มีพัฒนาการด้านตัวตนที่เติบโตขึ้น จนรับรู้การเห็นคุณค่าในตนเองในด้านร่างกาย แต่ในอีกแง่หนึ่ง ซึ่งเป็นแง่ลบ อันเกิดจากการเข้าไปอยู่ในโลกเฟซบุ๊กจนคล้อยตามเสียงตอบรับ มีความต้องการเสียงเสียงสะท้อนกลับที่ดีอยู่เสมอ และพร้อมที่จะหวัดไหวไปกันเสียงสะท้อนเหล่านั้นได้ทุกเมื่อ ซึ่งเป็นจุดน่าสนใจและน่ากังวลในคราวเดียวกันของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มนี้

ตารางที่ 1

คำศัพท์ที่ใช้ในเฟซบุ๊ก

คำศัพท์	คำอธิบาย	คำศัพท์	คำอธิบาย
Like	เป็นแสดงความเห็นด้วย ความชื่นชอบ ความสนใจ ถูกใจ ในโพสต์นั้น โดยไม่ต้องแสดงความคิดเห็น (Comment)	Timeline	สมุดบันทึกประวัติส่วนตัวของเรา โดยเริ่มต้นจากวันเดือนปี ที่เราเกิด ไล่มาจนถึงปัจจุบัน โดยระหว่างทางจะแสดงข้อความทุกอย่าง และกิจกรรมทุกอย่างที่เกี่ยวข้อง รวบรวมไว้ในหน้านี้
Comment	การแสดงความคิดเห็นต่อภาพถ่าย ข้อความต่างๆ หรือสิ่ง	Application	ส่วนที่ใช้สำหรับรวบรวมแอปพลิเคชัน ที่คุณใช้หรือเลือก

	ที่มีการโพสต์ในเฟซบุ๊ก ด้วย ภาษาพูด ซึ่งมีทั้งการแสดง ความคิดเห็นทางบวก และทาง ลบ		ติดตั้งจากผู้ให้บริการรายอื่นๆ
Feed	ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับความ เคลื่อนไหวของผู้ใช้เฟซบุ๊ก แต่ละคน ซึ่งจะมีการปรากฏ ทันทีในช่วงเวลาสั้นๆ ถ้าสิ่งที่ โพสต์ในเฟซบุ๊กนั้นโพสต์มาเป็น เวลานานแล้วหลายชั่วโมง ข้อมูลข่าวสารนั้นจะไม่ปรากฏ ในหน้าแรก แต่จะเลื่อนลงไป ด้านล่างของเว็บไซต์ตาม ช่วงเวลาทีโพสต์	Boxes	กล่องอ็อปเดทที่สร้างขึ้นไม่ว่าจะ เป็น ลิงค์ ภาพถ่าย หรือข้อมูลที่ คุณบันทึกไว้
Chat	แชทออนไลน์ ผ่านทางหน้าเว็บ เฟซบุ๊กกับเพื่อนโดยเฉพาะ	Bookmarks	การเก็บแอฟพลีเคชันที่เราชื่นชอบ ไว้ เพื่อให้สะดวกในการใช้งาน ภายหลัง
Event	ปฏิทินกิจกรรมหรือเหตุการณ์ที่ กำลังจะเกิดขึ้น	Find Friends	ค้นหาเพื่อน
Friends	ส่วนที่ใช้แสดงรายชื่อเพื่อน พร้อมทั้งเครื่องมือในการค้นหา จัดการ	Gifts	ของขวัญในรูปแบบของภาพ หรือ ตัวการ์ตูน สำหรับส่งให้เพื่อน
Suggestions	การเพิ่มเพื่อนจากคำแนะนำ ของ เฟซบุ๊กเอง	Poke	การสะกิดเพื่อน เพื่อทักทาย
My Profile	ข้อมูลส่วนตัวของคุณ	Recently Added	รายชื่อที่เพิ่งเข้าร่วมเป็นเพื่อนกับ เรา
Inbox	ส่วนที่ใช้สำหรับการตรวจสอบ อีเมล (แต่เป็นของเฟซบุ๊ก)	Info	ข้อมูลประวัติของตัวเอง ตัวอย่างเช่น วันเดือนปีเกิด เบอร์ โทรศัพท์ เป็นต้น
Invite Friends	การเชิญชวนเพื่อนๆ มาร่วมเล่น เฟซบุ๊ก	Notes	บันทึกข้อมูลที่เราระบุขึ้นมา หรือ บทความที่ประทับใจ
Page	หน้าเว็บเพื่อให้เพื่อนๆ เข้าร่วม เป็นแฟนคลับ เช่น ดารา นักร้อง นักกีฬา เป็นต้น	Links	ลิงค์ของเว็บไซต์ที่เราสร้างขึ้น
Photos	ส่วนที่แสดงอัลบั้มภาพถ่ายของ	Follow	การติดตามเพื่อนในเฟซบุ๊ก

	เรา เพื่อนสามารถเข้ามาดูและคอมเมนต์ได้		
Tag	การติดป้ายชื่อหรือการสร้างลิงค์จากภาพถ่าย วิดีโอ โน้ต ไปยังหน้าที่เราต้องการ	Wall	พื้นที่สำหรับการพูดคุย ทักทาย และแบ่งปันข้อมูลต่างๆ กับเพื่อน
Settings	ส่วนที่ใช้กำหนดรายละเอียดส่วนตัวของเรา สำหรับการตั้งค่าความปลอดภัย	Video	แสดงวิดีโอที่เราอัปโหลดหรือถ่ายจากกล้อง Web Cam



3. การวิจัยเชิงคุณภาพแบบผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน

การวิจัยเชิงคุณภาพทั่วไป หมายถึง การแสวงหาความรู้จากประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลใน ทุกมิติ โดยการพิจารณาปรากฏการณ์สังคมจากสภาพแวดล้อมตามความเป็นจริง เพื่อหา ความสัมพันธ์ของปรากฏการณ์กับสภาพแวดล้อม ซึ่งวิธีการนี้จะให้ความสนใจกับอารมณ์ ความรู้สึก ความหมาย ค่านิยมหรืออุดมการณ์ของบุคคลนอกเหนือไปจากข้อมูลเชิงปริมาณที่เน้นการวิเคราะห์ ข้อมูลโดยใช้ตัวเลข ซึ่งวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพจะใช้เวลานานในการศึกษาติดตามระยะยาว ใช้การ สังเกตแบบมีส่วนร่วมและการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ อันเป็นวิธีหลักในการเก็บข้อมูล และเน้น การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการตีความเพื่อสร้างองค์ความรู้จากข้อสรุปแบบอุปนัย (สุภางค์ จันทรวานิช, 2551) เป็นการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจองค์รวมของปรากฏการณ์ตามความเป็นจริง โดยใช้แนวทาง วิเคราะห์แบบอุปนัย ให้ความสำคัญกับ สถานการณ์ และความเข้าใจของปรากฏการณ์ตามความเป็น จริงในกรณีทั้งหมดที่เป็นไปได้ ซึ่งผู้วิจัยเป็นเครื่องมือสำคัญในการติดต่อและเข้าไปสัมผัสกับเรื่องราว ของผู้ให้ข้อมูล จึงถือได้ว่าเป็นเครื่องมือที่สำคัญในกระบวนการวิจัย (ชาย โปธิสิตา, 2550)

การวิจัยเชิงคุณภาพแบบทีมผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน (Consensual Qualitative Research หรือ CQR) เป็นวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพรูปแบบหนึ่งที่ Hill, Thomson และ Williams ได้พัฒนาขึ้นใน ปี 1997 เป็นวิธีการวิจัยที่เน้นการศึกษาในเชิงลึก โดยผู้ให้ข้อมูลจะสามารถถ่ายทอดเรื่องราว อารมณ์ ความรู้สึก ได้อย่างอิสระ ผ่านการใช้คำพูดบรรยาย ในขณะที่ผู้วิจัยจะช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลได้ สสำรวจประสบการณ์ของตนเองในแง่มุมที่ลึกซึ้งมากขึ้น โดยการวิเคราะห์ข้อมูลจะเน้นความเห็นชอบ ร่วมกันของทีมผู้วิเคราะห์ที่ได้มาจากการอภิปรายในการตัดสินใจโครงสร้างของข้อค้นพบ และจะให้ ความสำคัญกับอิทธิพลที่ผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูลมีให้กัน ซึ่งทีมของผู้วิจัยจะประกอบด้วยผู้วิจัยตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปในการลงความเห็นเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูล จากนั้นจะมีผู้ตรวจสอบดูความสอดคล้องในการ ตัดสินใจของทีมงานโดยเทียบกับข้อมูลดิบเพื่อให้เกิดความมั่นใจว่าข้อสรุปของทีมผู้วิเคราะห์ข้อมูล หลักมีความถูกต้องและสอดคล้องกับข้อมูลที่มี

ลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงคุณภาพแบบทีมผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกันประกอบด้วย

- 1) การใช้คำถามปลายเปิดในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดลึกซึ้งและมี ความเป็นอิสระ ตามประสบการณ์จริงของแต่ละบุคคล โดยจะมีการพิจารณาชุดข้อมูลที่ สอดคล้องกันระหว่างผู้ให้ข้อมูลแต่ละคน
- 2) การมีผู้วิจัยสองคนขึ้นไปทำการวิเคราะห์ข้อมูลตลอดช่วงของขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล นั้นเพื่อที่จะทำให้เกิดทัศนะและมุมมองความเห็นที่หลากหลายและช่วยลดการอคติอัน เกิดจากตัวผู้วิจัย

- 3) มีการอภิปรายโดยทีมผู้วิเคราะห์ เพื่อหาความเห็นชอบร่วมกัน เกี่ยวกับความหมายของข้อมูลต่างๆจนได้ผลสรุป
- 4) มีผู้ตรวจสอบอย่างน้อย 1 คนทำการตรวจสอบงานของทีมผู้วิเคราะห์หลักและทำการลดอิทธิพลจากความคิดของกลุ่ม (Groupthink) ในทีมผู้วิเคราะห์หลักลงให้น้อยที่สุดผู้ตรวจสอบทำการตรวจสอบประเด็นหลัก (Domains) , แนวคิดสำคัญ (Core Ideas) และการวิเคราะห์ภาพรวม (Cross-analysis) ในขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ซึ่งใน 3 ขั้นแรกจะเป็นขั้นตอนหลัก คือ จัดกลุ่มข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ในการค้นหาประเด็นหลัก (Domain) แล้วทำการจับใจความเพื่อค้นหาสาระสำคัญ (Core idea) และทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อกำหนดโครงสร้างและจัดหมวดหมู่แนวคิดสำคัญจากกลุ่มต่างๆ (Cross analysis) ซึ่งมีขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้ (Hill et al., 2005; Hill, Thompson, & Williams, 1997)

1. **การสร้างประเด็นหลัก (Determining domain)** เป็นการจัดกลุ่มข้อมูลที่มีเนื้อหาคล้ายคลึงกันนำมารวมกันเป็นประเด็นหลักขึ้นมา ซึ่งสำหรับขั้นตอนนี้ สมาชิกทีมวิจัยหลัก แต่ละคนจะต่างคนต่างอ่านบทสัมภาษณ์ที่ได้มา ประมาณ 2-3 ชุดก่อน (ข้อมูลจะเป็นข้อมูลชุดเดียวกันทุกคน) จากนั้นสมาชิกทีมวิจัยแต่ละคนจะทำการสรุปเป็นหมวดหมู่หรือประเด็นที่ครอบคลุมข้อมูลทั้งหมด แล้วจึงมาประชุมกันเพื่ออภิปรายถึงประเด็นหลักที่แต่ละคนวิเคราะห์มาจนได้ข้อสรุปเพียงอย่างเดียวที่ทีมวิเคราะห์ข้อมูลหลัก ทุกคนเห็นชอบร่วมกันว่าเป็นประเด็นที่เหมาะสมกับข้อมูล หลังจากนั้นจึงนำข้อมูลที่วิเคราะห์แล้ว นำไปให้ผู้ตรวจสอบ (auditor) ตรวจสอบความถูกต้องและจึงดำเนินการขั้นต่อไป
2. **การสรุปสาระสำคัญ (Abstracting core ideas)** การสรุปสาระสำคัญเป็นขั้นตอนของการสรุปใจความสำคัญของข้อมูลจากการสัมภาษณ์ออกมาเป็นประโยคที่สั้นกระชับและมีใจความที่ชัดเจน เสมือนเป็นขั้นตอนการ Coding ที่คล้ายคลึงกับระเบียบวิจัยเชิงคุณภาพแบบอื่นๆ โดยการสรุปสาระสำคัญนั้นจะต้องมีความใกล้เคียงกับข้อมูลเดิมให้มากที่สุดเพื่อละการตีความจากผู้วิจัยสำหรับทีมวิจัยหลักหลักแต่ละคนนั้นจะต้องต่างคนต่างอ่านชุดข้อมูล ประมาณ 2-3 ชุดเช่นเดียวกับขั้นตอนการสร้างประเด็นหลัก และทำการสรุปสาระสำคัญ (ข้อมูลเป็นชุดข้อมูลเดียวกัน) ซึ่งหลังจากที่ผู้วิจัยข้อมูลหลักแต่ละคนทำการสรุปสาระสำคัญเสร็จแล้ว จึงนำมาประชุมอภิปรายกันถึงการสรุปสาระสำคัญที่ผู้วิเคราะห์ข้อมูลหลักแต่ละคนจัดทำมาจนกว่าจะได้รูปแบบการสรุปสาระสำคัญที่ทีมวิจัยข้อมูลหลักทุกคนเห็นชอบร่วมกันว่ามีความสั้นกระชับได้ใจความและใกล้เคียงกับข้อมูลเดิมมากที่สุด และสำหรับชุดข้อมูลที่เหลือนั้นสามารถวิเคราะห์ข้อมูลเพียงคนเดียว (ตัวผู้วิจัย) ซึ่งจะทำการลงรหัสสาระสำคัญ แล้วจึงให้ทีมวิเคราะห์ข้อมูลหลักที่เหลือได้ทำการตรวจสอบข้อมูล

3. **การวิเคราะห์ภาพรวม (Cross-analysis)** ภายหลังจากที่ได้มีการวิเคราะห์ข้อมูลภายใน 2 ขั้นตอนที่ผ่านมา สำหรับขั้นตอนการวิเคราะห์ภาพรวมนี้ ทีมวิจัยข้อมูลหลักจะร่วมกันตรวจสอบในภาพรวมว่า ความคล้ายคลึงของข้อมูลในระหว่างผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร โดยทีมวิจัยจะทำการคัดเลือกสาระสำคัญที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลทุกคนมารวมกันในกระดาษแต่ละใบ ซึ่งจะแยกแยะตามหัวข้อประเด็นหลัก จากนั้นจึงร่วมกันพิจารณาว่า สาระสำคัญของผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนภายใต้ประเด็นหลักแต่ละประเด็นว่าสามารถนำมาจัดเป็นหมวดหมู่ได้อย่างไร ในขั้นตอนนี้เปรียบเสมือนการจัด Category ที่คล้ายกับงานวิจัยเชิงคุณภาพแบบอื่นๆ เป็นการจัดสาระสำคัญของแต่ละข้อมูลที่เหมือนกันนำมารวมอยู่ใน Category เดียวกัน หลังจากนั้นทีมวิจัยข้อมูลหลักจะร่วมกันอภิปรายกันถึงหมวดหมู่ดังกล่าวจนกว่าจะเห็นชอบร่วมกัน
4. **การลงตารางข้อมูล (Charting the data)** เมื่อ ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลใน 3 ขั้นตอนหลักเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยจะสามารถสรุปเป็นรูปแบบและนำมาบันทึกลงตารางเพื่อระบุจำนวนความถี่ของแต่ละประเด็นที่ได้ โดยจะเรียงลำดับความถี่จากมากไปน้อย สำหรับในขั้นตอนนี้มีจุดประสงค์เพื่อที่จะยืนยันว่าข้อมูลที่ผ่านการวิเคราะห์หานั้นมีน้ำหนักเพียงพอในการแสดงถึงความน่าเชื่อถือของข้อมูลและสามารถนำข้อมูลที่ได้ไปอภิปรายผลการวิจัยต่อไป

4.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในเรื่องการใช้เฟซบุ๊กและการเห็นคุณค่าในตนเอง มีการศึกษาวิจัยดังต่อไปนี้
 เรื่องแรก Tazghini และ Siedlecki (2013) ได้ศึกษาวิธีวิจัยแบบผสมวิธี เพื่อตรวจสอบการใช้ เฟซบุ๊ก และความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตัวเอง โดยมีการเก็บข้อมูลในนักศึกษา จำนวน 200 คน (หญิง 123 คน และชาย 77 คน) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตัวเอง (The Rosenberg Self-Esteem scale, Rosenberg, 1965) แบบวัดบุคลิกภาพ (Personality Inventory) และ แบบวัดการใช้ เฟซบุ๊ก (The Facebook Intensity Scale) ผลการวิจัยพบว่าคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มาจากการที่ไม่ได้รับการแท็กจากเพื่อนๆ (ดังเช่นแท็กภาพถ่ายต่างๆ) และไม่มีผู้คนมาส่งคำขอเป็นเพื่อนในเฟซบุ๊ก (ไม่มีคนเข้ามา add friend) ส่วนคนที่มีการเห็นคุณค่าในตัวเองสูงนั้นมาจากพฤติกรรมการใช้เฟซบุ๊ก ดังเช่น การตั้งสเตตัสต่างๆที่เป็นไปในทางวิพากวิจารณ์คนอื่นๆได้อย่างมีอิสระ

เรื่องต่อมา Skues, Williams และ Wise (2012) ได้ศึกษา ผลกระทบของทางจิตวิทยา เช่น การเห็นคุณค่าในตัวเอง ความรู้สึกเหงาและว่าเหว และ การหลงตัวเองของผู้ใช้เฟซบุ๊กที่เป็นกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 548 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าใน

ตัวเองของ Rosenberg (1965) แบบวัดความรู้สึกหลงตัวเอง และแบบวัดความรู้สึกเหงาและว่าเหว่ (UCLA Loneliness Scale Version 3 (Russel, 1996) ผลการวิจัยพบว่านิสิตนักศึกษาที่มีระดับการเปิดเผยในตัวเองสูงจะใช้เวลากับการเล่นเฟซบุ๊ก และมีเพื่อนมากกว่า จึงเป็นที่น่าสนใจว่า กลุ่มนิสิตนักศึกษาที่มีระดับความเหงา และความว่าเหว่สูงกลับมีเพื่อนในเฟซบุ๊กมากกว่ามีการแสดงออกในโลกของความเป็นจริง อีกทั้ง การเห็นคุณค่าในตัวเอง และการหลงตัวเองไม่ได้มีความสัมพันธ์ที่แตกต่างกับผู้ใช้เฟซบุ๊ก จึงสรุปได้ว่า กลุ่มนิสิตนักศึกษาซึ่งมีการเปิดเผยตัวเอง จะใช้เฟซบุ๊กในการที่จะติดต่อกับคนอื่นๆ ในขอบเขตที่ตนเองสนใจ ในทางตรงกันข้าม กลุ่มนิสิตนักศึกษาที่มีระดับความเหงาและความว่าเหว่สูงจะใช้พื้นที่แห่งนี้ในการชดเชยในเรื่องของสัมพันธภาพที่ไม่สมบูรณ์ในโลกแห่งความเป็นจริง

นอกจากนี้ Kelley (2007) ศึกษาการสร้างอัตลักษณ์บนเฟซบุ๊กในนักศึกษามหาวิทยาลัย ด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีแนวคิดเริ่มต้นมาจากการเขียนของ Goffman (1973) ที่ระบุว่าบุคคลมีการแสดงตัวตนในทุกๆวันผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เฟซบุ๊กนับเป็นการสร้างอัตลักษณ์อย่างหนึ่ง ที่รวมข้อมูลส่วนตัว กลุ่มสมาชิก และภาพถ่าย ดังนั้นผู้ใช้เฟซบุ๊กจึงพยายามที่จะจัดการเพื่อให้ได้รับความประทับใจจากผู้คนโดยการ คาดเดาจากการตีความของการแสดงออกของพวกเขา เฟซบุ๊กเป็นหนทางที่ผู้คนจะสามารถสร้างอัตลักษณ์ และผู้ใช้บางคนจะปรับเปลี่ยนการแสดงออกของพวกเขา ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์ และการติดตามข้อมูลส่วนตัวของผู้ใช้เฟซบุ๊กเพื่อที่จะรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้ให้ข้อมูลที่ใช่เครือข่ายสังคมออนไลน์ ซึ่งบทความจากหนังสือพิมพ์ซึ่งจะเป็นแหล่งข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกของนิสิตนักศึกษาเกี่ยวกับเฟซบุ๊กและบทบาทในการใช้ชีวิตประจำวัน ผู้ให้ข้อมูลมีจำนวนทั้งหมด 6 คน กำลังศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัย Miami และอีก 2 คนเป็นนักศึกษาที่เพิ่งสำเร็จการศึกษา โดยเป็นนักศึกษาเพศหญิง 6 คน และเพศชายอีก 6 คน ผู้วิจัยได้ทำการหาผู้ให้ข้อมูลด้วยวิธีการ Snowball โดยสัมภาษณ์คนที่รู้จักและมี เฟซบุ๊กจากนั้นจึงทำการสัมภาษณ์คนอื่นๆโดยวิธีการบอกต่อกันไป และการสัมภาษณ์นั้นจะเป็นการสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัว ซึ่งการสนทนาส่วนใหญ่จะอยู่ในห้องชุด หรือเป็นพื้นที่สาธารณะ ดังเช่นห้องอาหาร และภายหลังจากที่สัมภาษณ์แล้ว ผู้วิจัยจะตรวจสอบข้อมูลโดยให้ผู้ข้อมูลตรวจสอบและเขียนตัวอย่างเพื่อเป็นการอ้างอิงในการร่วมกันอภิปรายข้อมูล ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาได้ตระหนักถึงอิทธิพลในเฟซบุ๊กที่มีต่อภาพลักษณ์ และการดูแลในเรื่องการจัดการอัตลักษณ์บนพื้นที่แห่งนี้ จากทฤษฎีการแสดงออกของ Goffman และปฏิสัมพันธ์นิยมเชิงสัญลักษณ์ดูเหมือนจะมีความเหมาะสมในการศึกษานี้ เฟซบุ๊กถือว่าเป็นขั้นที่ดีที่สุด สำหรับบุคคลในการใช้ ดังเช่น การตั้งกลุ่มสมาชิก การถ่ายภาพ และการสร้างเพื่อนฝูงราวกับว่าเป็นเครื่องมือในการแสดงออกอัตลักษณ์ ซึ่งบุคคลพยายามสร้างความประทับใจจากผู้ชม และนี่จึงเป็นเรื่องที่ยาก ตั้งแต่มีการเปิดเผยสมาชิกเฟซบุ๊กต่อสาธารณะชนแทนที่จะอยู่ในขอบเขตจำกัดเพียงแค่งานนิสิตนักศึกษา อย่างไรก็ตาม เฟซบุ๊กก็ยังคงใช้ในการแสดงอัตลักษณ์ต่อไป ซึ่งในตอนนี้อการเปิดเผยค่อนข้างมีความ

เป็นส่วนตัว และมีความปลอดภัยมากขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับเครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทอื่น ซึ่งถ้ามีใครซักคนตัดสินใจออกจากกลุ่มเครือข่ายสังคมออนไลน์ ย่อมส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพที่เป็นจริงราวกับว่าความสัมพันธ์ในโลกออนไลน์นั้นเสมือนเป็นโลกแห่งความเป็นจริงของพวกเขา

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้นนั้น พบว่าได้มีการศึกษาถึงการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทเฟซบุ๊กในการเปิดเผยตัวตน และการสร้างอัตลักษณ์ อย่างไรก็ตามยังมีตัวแปรอื่นที่เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ดังเช่นตัวแปรในเรื่องการเห็นคุณค่าในตัวเอง ซึ่งมีวิธีดำเนินการวิจัยมาแล้วทั้งการวิจัยเชิงปริมาณ และการวิจัยเชิงคุณภาพ แต่ยังไม่พบการวิจัยเชิงคุณภาพที่มุ่งเน้นศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่มีภาพถ่ายที่น่าดึงดูดใจทางเพศ ผู้วิจัยจึงมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่มีภาพถ่ายที่น่าดึงดูดใจทางเพศบนเครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทเฟซบุ๊ก



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตัวเองของนักศึกษาที่มีภาพถ่ายที่น่าดึงดูดใจทางเพศผ่านเฟซบุ๊ก โดยมีขั้นตอนการศึกษาดังต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูล ผู้ให้ข้อมูล เป็นนักศึกษาหญิงจำนวน 9 คน โดยการกำหนดจำนวนผู้ให้ข้อมูลนี้ ผู้วิจัยได้คำนึงถึงความพอเพียงหรือความอึดตัวของข้อมูลนักศึกษาผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดเป็นผู้ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกเป็นนักศึกษาหญิง อายุระหว่าง 18-25 ปี เป็นผู้มีคะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตัวเองอยู่ที่คะแนนระหว่าง 25-35 คะแนน (จากคะแนนเต็ม 40 คะแนน) จัดอยู่ในระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง ซึ่งไม่เป็นไปตามเกณฑ์คัดเลือกเข้าเดิมที่ผู้วิจัยตั้งใจคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลไม่สะดวกใจในการเข้าร่วมการวิจัย นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลที่ผ่านเกณฑ์เป็นผู้ที่โพสต์ภาพถ่ายของตนเองในเฟซบุ๊ก โดยภาพถ่ายนั้นเน้นให้เห็นสัดส่วนของร่างกายที่แสดงถึงความน่าดึงดูดใจทางเพศ (เช่น เปิดเผย ส่วนหน้าอก และช่วงขา) ภาพถ่ายนั้นมีการตั้งค่าการแสดงภาพแบบสาธารณะที่ทุกคนสามารถเห็นภาพถ่ายและแสดงความคิดเห็นต่อภาพนั้นได้ และภาพถ่ายนั้นเป็นภาพเดี่ยวที่มีลักษณะเหมือนการถ่ายแบบ อีกทั้งไม่ใช่ภาพถ่ายที่อยู่ในบริบทของการออกงานสังคม ดังเช่น งานแต่งงาน งานเลี้ยง หรืองานสังสรรค์อื่นๆ ซึ่งสำหรับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลนั้น ปรากฏดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2

ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูล	ความถี่ในการโพสต์ภาพถ่ายใน เฟซบุ๊ก (FB)	ระดับความเช็กซีของภาพถ่ายใน เฟซบุ๊ก(FB) ¹	การเห็นคุณค่าในตนเอง (10-40 คะแนน)	การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทต่างๆ และเฟซบุ๊ก (FB)	ช่วงที่เริ่มต้นโพสต์ภาพเช็กซีในเฟซบุ๊ก(FB)
ID1(แอล) อายุ 25 ปี ปริญญาโท ปีที่ 1 ความถี่ในการใช้ FB 5-8 ชม/วัน	2-3 วันต่อครั้ง	แสดงออกมาในภาพถ่ายของตนเองในระดับที่สังเกตเห็นได้ปานกลาง	28	<ul style="list-style-type: none"> ■ เริ่มต้นใช้ไฮไฟว์ ช่วงระดับชั้นปริญญาตรี และเริ่มใช้อินสตราแกรมช่วงระดับปริญญาโท ■ เริ่มใช้เฟซบุ๊กช่วงระดับชั้นปริญญาตรี เนื่องจากเห็นว่าไฮไฟว์เริ่มมีกลุ่มคนที่ไม่ใช่กลุ่มเดียวกับตนเอง คนละสไตล์กัน จึงย้ายไปเล่นเฟซบุ๊กตามกลุ่มเพื่อนของตน ตามกระแสสังคม 	รับรู้ว่าจะชอบการแต่งกายสไตล์เช็กซีประกอบกับการให้แฟนเก่าของตัวเอง สวย ดูดีจึงเริ่มโพสต์ภาพถ่ายของตนเอง
ID2 (นิคกี้) อายุ 19 ปี ปริญญาตรี ปีที่ 1 ความถี่ในการใช้ FB 10-15 ชม/วัน	ทุกวัน	แสดงออกมาในภาพถ่ายของตนเองในระดับที่สังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน	28	<ul style="list-style-type: none"> ■ เริ่มต้นใช้ไฮไฟว์ช่วงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ■ เริ่มใช้เฟซบุ๊กช่วงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยเปลี่ยนมาใช้เฟซบุ๊กเนื่องจากเห็นเพื่อนเริ่มใช้จึงเริ่มใช้ตามเพื่อน ตามกระแสสังคม 	รับรู้ว่าจะได้รับจำนวนไลค์ในเฟซบุ๊กเป็นจำนวนมาก ถ้า โพสต์ภาพถ่ายแนวเช็กซี จึงเริ่มโพสต์ภาพถ่ายของตนเอง
ID3 (แพม) อายุ 24 ปี ปริญญาตรี ปีที่ 4 ความถี่ในการใช้ FB	ทุกวัน	แสดงออกมาในภาพถ่ายของตนเองในระดับที่สังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน	26	<ul style="list-style-type: none"> ■ เริ่มใช้ไฮไฟว์ช่วงระดับชั้น ปวช. ปีที่1 ■ เริ่มใช้เฟซบุ๊กช่วงระดับชั้นปริญญาตรี ปีที่3 โดยเปลี่ยนมาใช้เฟซบุ๊ก เนื่องจากเห็นเพื่อนเริ่มใช้จึงเริ่มใช้ตามเพื่อน 	รับรู้ว่าจะแฟนของตนเองต้องการให้แต่งกายเช็กซี ประกอบกับรับรู้ว่าจะได้รับจำนวนไลค์ในเฟซบุ๊กเป็นจำนวนมาก ถ้าแต่งกายแนวเช็กซีจึง

¹ หมายเหตุ : ระดับความเช็กซีของภาพถ่ายในเฟซบุ๊ก

- 1) แสดงออกมาในภาพถ่ายของตนเองในระดับที่สังเกตเห็นได้อย่างชัดเจนคือ ลักษณะภาพถ่ายที่เปิดเผยให้เห็นสัดส่วนอย่างชัดเจน ดังเช่นเปิดเผยใบหน้า ช่วงอก และช่วงขาประกอบกับท่วงท่าในการโพสต์ที่ค่อนข้างชวนให้ผู้คนสนใจ
- 2) แสดงออกมาในภาพถ่ายของตนเองในระดับที่สังเกตเห็นได้ปานกลางคือ ลักษณะภาพถ่ายที่เปิดเผยให้เห็นสัดส่วนที่ไม่ชัดเจนมากนัก ดังเช่น ไม่เปิดเผยช่วงอกมากจนเกินไป เปิดเผยช่วงขาเล็กน้อย ซึ่งจะเน้นไปในทางการโพสต์ท่าทางที่ค่อนข้างชวนให้ผู้คนสนใจมากกว่า
- 3) แสดงออกมาในภาพถ่ายของตนเองในระดับที่สังเกตเห็นได้น้อย คือ ลักษณะภาพถ่ายที่ไม่ได้เปิดเผยให้เห็นสัดส่วนของร่างกาย แต่โพสต์ท่าทางที่ค่อนข้างชวนให้ผู้คนสนใจ

ผู้ให้ข้อมูล	ความถี่ในการโพสต์ภาพถ่ายใน เฟซบุ๊ก (FB)	ระดับความถี่ของภาพถ่ายใน เฟซบุ๊ก(FB) ¹	การเห็นคุณค่าในตนเอง (10-40 คะแนน)	การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ ประเภทต่างๆ และเฟซบุ๊ก (FB)	ช่วงที่เริ่มต้นโพสต์ภาพถ่าย
					เช็กอินในเฟซบุ๊ก(FB)
การใช้ FB	10-15 ชม/วัน			เพื่อน ตามกระแสสังคม	เริ่มโพสต์ภาพถ่ายตนเอง
ID4 (นัม) อายุ 20 ปี	2-3 วันต่อครั้ง	แสดงออกมาในภาพถ่ายของตนเองในระดับที่สังเกตเห็นได้ปานกลาง	30	<ul style="list-style-type: none"> เริ่มใช้ไฮไฟว์ช่วงระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 เริ่มใช้เฟซบุ๊กช่วงระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 โดยเปลี่ยนมาใช้เฟซบุ๊ก เนื่องจากไม่มีคนติดตามความเคลื่อนไหวของตนในไฮไฟว์ จากที่เคยติดตามอยู่เป็นจำนวนมากในช่วงเวลาหนึ่ง 	<p>รับรู้ว่าคุณเองมีส่วนที่ดูดีประกอบด้วยเริ่มใส่ชุดทำงานที่เป็นเสื้อผ้าค่อนข้างให้เห็นทรวดทรงร่างกายที่ค่อนข้างชัดเจน จึงเริ่มโพสต์ภาพถ่ายของตนเอง</p>
ID5 (เอส) อายุ 22 ปี	2-3 วันต่อครั้ง	แสดงออกมาในภาพถ่ายของตนเองในระดับที่สังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน	35	<ul style="list-style-type: none"> เริ่มใช้ ไฮไฟว์ช่วงระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่5 และเริ่มใช้อินสตราแกรมในช่วงระดับชั้นปริญญาตรี เริ่มใช้เฟซบุ๊กช่วงระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่5 โดยเปลี่ยนมาใช้เฟซบุ๊ก เนื่องจากเพื่อนของตนเองบอกว่า ตนสมัครเฟซบุ๊กไว้แต่ไม่ได้มีการอัปเดตความเคลื่อนไหวอะไรเลยจึงเริ่มเปลี่ยนมาใช้เฟซบุ๊กเต็มตัว 	<p>เริ่มเห็นว่าตัวเองน้ำหนักลดลง หุ่นดีขึ้นหลังจากออกกำลังกาย จึงเริ่มแต่งกายเช็กอินและโพสต์ภาพถ่ายของตนเอง</p>
ID6 (ตอย) อายุ 24 ปี	2-3 วันต่อครั้ง	แสดงออกมาในภาพถ่ายของตนเองในระดับที่สังเกตเห็นได้ปานกลาง	25	<ul style="list-style-type: none"> เริ่มใช้ไฮไฟว์ ช่วงระดับชั้นปริญญาตรี ปีที่ 1 เริ่มใช้เฟซบุ๊กช่วงระดับชั้นปริญญาตรี ปีที่2 โดยเปลี่ยนมาใช้เฟซบุ๊ก เนื่องจากน้องสาวของตนสมัครเฟซบุ๊กให้จึงเริ่มเปลี่ยนมาใช้เฟซบุ๊ก 	<p>เริ่มโพสต์ภาพถ่ายเช็กอินตอนที่ไปเที่ยวสถานบันเทิงกับเพื่อนๆ</p>
ID7 (เบล) อายุ 21 ปี	2-3 วันต่อครั้ง	แสดงออกมาในภาพถ่ายของตนเองในระดับที่สังเกตเห็นได้ปานกลาง	31	<ul style="list-style-type: none"> เริ่มใช้ ไฮไฟว์ช่วงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เริ่มใช้ เฟซบุ๊กช่วงระดับชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย โดยเปลี่ยนมาใช้เฟซบุ๊ก เนื่องจากเห็นเพื่อนเริ่มใช้จึงเริ่มใช้ตามเพื่อน ตามกระแส 	<p>เริ่มมั่นใจรูปร่างหน้าตาตนเองมากขึ้น จึงเริ่มแต่งกายเช็กอินและโพสต์ภาพถ่ายของตนเอง</p>

ผู้ให้ข้อมูล	ความถี่ในการโพสต์ภาพถ่ายใน เฟซบุ๊ก (FB)	ระดับความถี่ของภาพถ่ายใน เฟซบุ๊ก(FB) ¹	การเห็นคุณค่าในตนเอง (10-40 คะแนน)	การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ ประเภทต่างๆ และเฟซบุ๊ก (FB)	ช่วงที่เริ่มต้นโพสต์ภาพถ่ายเช็คอินเฟซบุ๊ก(FB)
5-8ชม/วัน				สังคม	
ID8 (อู่อิง) อายุ 21 ปี ปริญญาตรีปีที่3 ความถี่ในการใช้ FB 8-10 ชม/วัน	2-3 วันต่อครั้ง	แสดงออกมาในภาพถ่ายของตนเองในระดับที่สังเกตเห็นได้ปานกลาง	32	<ul style="list-style-type: none"> ■ เริ่มใช้ ไฮไฟร์ช่วงระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่2 ■ เริ่มใช้เฟซบุ๊กช่วงระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่3โดยเปลี่ยนมาใช้เฟซบุ๊กเนื่องจากเห็นเพื่อนเริ่มใช้จึงเริ่มใช้ตามเพื่อน ตามกระแสสังคม 	รับรู้ว่าคุณเองเติบโตขึ้นจึงเริ่มแต่งกายเช็คอินและโพสต์ภาพถ่ายของตนเอง
ID9 (จำ) อายุ 20 ปี ปริญญาตรีปีที่ 2 ความถี่ในการใช้ FB 8-10 ชม/วัน	ทุกวัน	แสดงออกมาในภาพถ่ายของตนเองในระดับที่สังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน	28	<ul style="list-style-type: none"> ■ เริ่มใช้ ไฮไฟร์ช่วงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ■ เริ่มใช้เฟซบุ๊กช่วงระดับชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย โดยเปลี่ยนมาใช้เฟซบุ๊กเนื่องจากเห็นเพื่อนเริ่มใช้จึงเริ่มใช้ตามเพื่อน ตามกระแสสังคม 	รับรู้ว่าคุณเองมีรูปร่างหน้าตา และสัดส่วนคล้ายกับนางแบบ จากการได้รับความคิดเห็นของเพื่อนๆจึงเริ่มโพสต์ภาพถ่ายของตนเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตัวเอง ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตัวเอง ที่พัฒนาโดยพลอยชมพู อัครรัมย์ (2555) จากแบบวัด Self-Esteem Scale ของ Rosenberg (1965) เพื่อเป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำเข้าร่วมการวิจัย แบบวัดนี้มีจำนวน 10 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่าแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) 4 ช่วง ซึ่งข้อกระทงในมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นประกอบไปด้วยข้อกระทงทางบวกและทางลบ โดยข้อกระทงทางบวก มีทั้งหมด 5 ข้อ ได้แก่ ข้อกระทงที่ 1,2,4,6 และ 7 และสำหรับข้อกระทงทางลบ มีทั้งหมด 5 ข้อ ได้แก่ ข้อกระทงที่ 3,5,8,9 และ 10 ซึ่งพลอยชมพู อัครรัมย์ (2555) นำมาตรวัดนี้ไปใช้ในนักศึกษาจำนวน 100 คน และรายงานค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .83

2) แนวทางการสัมภาษณ์ เป็นแนวคำถามสัมภาษณ์ที่ผ่านการนำไปทดลองใช้และปรับแก้ไขให้เหมาะสมก่อนการเก็บข้อมูล ตัวอย่างแนวคำถามสัมภาษณ์ เช่น (1) ความเป็นมาของการโพสต์ภาพถ่ายของท่านในเฟซบุ๊ก เช่น เริ่มต้นถ่ายภาพของตัวเอง และโพสต์ลงเฟซบุ๊กตอนไหน มีผู้มา

แสดงความคิดเห็น มากน้อยเพียงใด ท่านคิด รู้สึก หรือมีการเปลี่ยนภาพถ่ายหรือไม่ อย่างไร เมื่อมีคนมาแสดงความคิดเห็น (ทั้งประเด็นที่เป็นความเห็นด้านบวก และด้านลบ) (2) ขอให้ท่านเล่าถึงประสบการณ์ที่ท่านได้โพสต์ภาพถ่ายที่เปิดเผยบางส่วนของร่างกายในเฟซบุ๊ก เช่น สาเหตุที่ตัดสินใจเลือกโพสต์ภาพถ่ายที่เปิดเผยบางส่วนของร่างกายในเฟซบุ๊ก และท่านได้รับการกดไลค์ภาพถ่ายหรือไม่ได้รับ การได้รับไลค์นั้นส่งผลอย่างไรต่อท่านบ้าง(เช่น ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกต่อตนเอง และผู้อื่น ความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้อื่น เป็นต้น) (3) ท่านเห็นว่าภาพถ่ายของตัวเองที่เปิดเผยบางส่วนของร่างกายในเฟซบุ๊กนั้นบ่งบอกความเป็นตัวตนอย่างไรบ้าง และส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนตัวเราเองในชีวิตจริงหรือไม่อย่างไรบ้าง เป็นต้น

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนดังนี้

- 1) ผู้วิจัยนำเสนอโครงการวิจัยต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยจาก คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- 2) เมื่อได้รับการอนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยได้ ผู้วิจัยได้ทำการติดต่อผู้ให้ข้อมูล ผ่านเพื่อนหรือคนรู้จักของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งเป็นผู้ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทเฟซบุ๊กเช่นเดียวกัน (โดยการใช้ gate keeper) เพื่อให้แนะนำผู้วิจัยให้รู้จักผู้ให้ข้อมูล รวมถึงผ่านการติดต่อผู้ให้ข้อมูล โดยตรงโดยการพูดคุยกับผู้ให้ข้อมูลทางเฟซบุ๊ก และผ่านการเข้าไปประชาสัมพันธ์ในแต่ละคณะกับทางมหาวิทยาลัย ซึ่งในส่วนของ การไปประชาสัมพันธ์ในแต่ละคณะกับทางมหาวิทยาลัยนั้น ผู้วิจัยได้ประชาสัมพันธ์ปากเปล่าประกอบกับใช้แบบสอบถามเป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลที่เข้าเกณฑ์ โดยปรับเปลี่ยนแบบสอบถามขึ้นมาใหม่โดยแบบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองข้างท้ายไว้
- 3) หลังจากมีผู้ให้ข้อมูลสนใจที่จะเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยขอให้ผู้สนใจตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 10 ข้อ 1 ครั้งในเวลาประมาณ 15 นาที และเมื่อพบว่าผู้ให้ข้อมูลมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ ผู้วิจัยจะขอทราบความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย ร่วมกับพิจารณาว่าผู้ให้ข้อมูลมีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้าหรือไม่ ซึ่งได้แก่ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1, 5, 6, 9 (จากการการแนะนำของ Gatekeeper ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2, 3 (จากการที่ผู้วิจัยติดต่อโดยตรงทางเฟซบุ๊ก) และผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4, 7, 8 (จากการประชาสัมพันธ์กับทาง มหาวิทยาลัย ซึ่งแบบสอบถามได้แบบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ข้างท้ายด้วยซึ่งแบบสอบถามนี้เป็นแบบวัดฉบับใหม่ที่ปรับเปลี่ยนเพื่อการประชาสัมพันธ์ในมหาวิทยาลัยประกอบกับใช้เป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล)
- 4) เมื่อผู้ให้ข้อมูลมีความสมัครใจและยินดีที่จะเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยได้อธิบายรายละเอียดของโครงการวิจัยและแจ้งสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยให้ทราบ พร้อมทั้งให้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และอธิบายข้อสงสัยต่างๆ เกี่ยวกับการวิจัย

5) หลังจากผู้ให้ข้อมูลมีความสมัครใจและยินดีเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะขอให้ผู้สนใจลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย จากนั้นผู้วิจัยได้ขอนัดพบตามวันเวลาที่สะดวก เพื่อขอสัมภาษณ์จำนวน 1 ครั้ง ในเวลาประมาณ 60-90 นาที พร้อมทั้งขอบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์ โดยจะไม่มีกระบวนการระบุชื่อของผู้ให้ข้อมูลบนแถบบันทึกเสียงแต่จะระบุเป็นรหัสการวิจัย ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรักษาแถบบันทึกเสียงเหล่านั้นไว้เป็นความลับในเครื่องคอมพิวเตอร์ส่วนตัวที่ตั้งรหัสผ่านไว้เพื่อไม่ให้ผู้อื่นเข้าถึงได้ และเมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัย ผู้วิจัยจะลบหรือทำลายแถบบันทึกเสียงทิ้งทันที

6) ผู้วิจัยถอดเทปจากการสัมภาษณ์ และส่งบทสัมภาษณ์ให้แก่เจ้าของข้อมูลทำการตรวจสอบ ซึ่งหากมีข้อมูลที่ต้องการแก้ไขก็สามารถแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้

ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลประมาณ 7 เดือน (ตั้งแต่เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2556 – พฤษภาคม พ.ศ. 2557) สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลคนละ 1 ครั้ง โดยวันที่สัมภาษณ์ และระยะเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์ขึ้นอยู่กับผู้ให้ข้อมูลแต่ละคน ดังตารางที่ 3

เวลาที่สัมภาษณ์ ระยะเวลา และสถานที่ในการสัมภาษณ์

ลำดับ	วันเวลาที่สัมภาษณ์	ระยะเวลา	สถานที่สัมภาษณ์
ID1 (แอล)	วันจันทร์ที่ 4 พ.ย. 2556 เวลา 13.00-14.10 น.	ประมาณ 1.10 ชั่วโมง	มุมส่วนตัวในร้านอาหารแห่งหนึ่ง ย่าน กระทรวงการคลัง
ID2 (นิคกี้)	วันเสาร์ที่ 21 ธ.ค. 2556 เวลา 15.00-16.00 น.	ประมาณ 1 ชั่วโมง	มุมส่วนตัวในร้านกาแฟแห่งหนึ่งย่าน อนุสาวรีย์ชัยฯ
ID3 (แพม)	วันอังคารที่ 28 ม.ค. 2557 เวลา 17.00-19.00 น.	ประมาณ 2 ชั่วโมง	มุมส่วนตัวในร้านกาแฟแห่งหนึ่ง ย่านสยาม สแควร์
ID4 (นิม)	วันพฤหัสบดีที่ 7 ก.พ. 2557 เวลา 13.00-15.00 น.	ประมาณ 2 ชั่วโมง	ห้องทำงานกลุ่ม ณ ห้องสมุด มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง
ID5 (เอส)	วันพุธที่ 19 มี.ค. 2557 เวลา 15.30-17.30น.	ประมาณ 2 ชั่วโมง	ห้องทำงานกลุ่ม ณ ห้องสมุด มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง
ID6 (ตอย)	วันจันทร์ที่ 24 มี.ค. 2557 เวลา 16.30-17.30น.	ประมาณ 1 ชั่วโมง	ห้องทำงานกลุ่ม ณ ห้องสมุด มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง
ID7 (เบล)	วันจันทร์ที่ 31 มี.ค. 2557 เวลา 15.00-16.30น.	ประมาณ 1.30 ชั่วโมง	ห้องทำงานกลุ่ม ณ ห้องสมุด มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง
ID8 (อุ้งอึ้ง)	วันพุธที่ 16 เม.ย. 2557 เวลา 16.00-17.45น.	ประมาณ 1.45 ชั่วโมง	ห้องบริการการปรึกษาของศูนย์บริการการ ปรึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง
ID9 (จ๋า)	วันศุกร์ที่ 16 พ.ค. 2557 เวลา 16.00-18.00น.	ประมาณ 2 ชั่วโมง	ห้องทำงานกลุ่ม ณ ห้องสมุด มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยถอดเทปการสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ จากนั้นผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพแบบที่ผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน (Hill et al., 2005; Hill et al., 1997) โดยการวิเคราะห์ข้อมูลจะประกอบด้วย ทีมการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ผู้วิเคราะห์ข้อมูล 3 คน และผู้ตรวจสอบ (auditor) 1 คน ทั้งนี้ผู้วิเคราะห์ข้อมูลคือผู้วิจัย และผู้วิเคราะห์ข้อมูลร่วมอีกสองคน ผู้วิเคราะห์ข้อมูลร่วมทั้งสองคนเป็นผู้ที่สำเร็จการศึกษาระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา และมีประสบการณ์การทำวิจัยเชิงคุณภาพแบบที่ผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน ส่วนผู้ตรวจสอบข้อมูลเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลนั้นแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่

1) *การสร้างประเด็นหลัก (developing domains)* เป็นการจัดกลุ่มข้อมูลที่มีเนื้อหาคล้ายๆ กัน เข้าด้วยกัน โดยผู้วิเคราะห์ข้อมูลหลักแต่ละคนวิเคราะห์ข้อมูลของผู้ให้ข้อมูล 3 รายแรกอย่างเป็นอิสระต่อกัน จากนั้นจึงนำผลการวิเคราะห์มาอภิปรายจนได้ข้อสรุปที่ทุกคนเห็นชอบร่วมกัน ในขั้นตอนนี้ พบว่ามีประเด็นหลักๆ 6 ประเด็น ได้แก่ แรงจูงใจในการโพสต์ภาพถ่ายในเฟซบุ๊ก ขอบเขตของภาพถ่ายที่โพสต์สิ่งที่จะส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง การตอบสนองต่อการได้รับความคิดเห็นและการกดไลค์ แผนการ/เทคนิคของตนในการโพสต์ภาพถ่าย และพัฒนาการของตัวตน หลังจากที่ได้ประเด็นหลักชัดเจนแล้วข้อมูลชุดที่เหลือทั้งหมดสามารถนำมาจัดประเด็นหลักต่อได้โดยผู้วิจัย 1 คน โดยอิงจากประเด็นหลักที่ผ่านการอภิปรายจนเห็นชอบร่วมกันและให้ทีมผู้วิเคราะห์ข้อมูลหลักที่เหลือทบทวนตรวจสอบผลการจัดประเด็นหลักทั้งหมดหลังจากนั้นจึงให้ผู้ตรวจสอบ (auditor) ทบทวนตรวจสอบผลงานทั้งหมดที่ทีมผู้วิเคราะห์ข้อมูลหลักได้ทำขึ้นในขั้นนี้ว่าถูกต้องและเหมาะสมแล้ว

2) *การสรุปสาระสำคัญ (abstracting core ideas)* เป็นการสรุปใจความสำคัญและลงรหัสข้อมูล โดยสาระสำคัญนี้จะต้องได้ใจความที่ใกล้เคียงกับข้อมูลเดิมมากที่สุด ในขั้นนี้ทีมผู้วิเคราะห์ข้อมูลหลักทั้ง 3 คน ต่างคนต่างอ่านชุดข้อมูล (ผู้วิจัยเป็นอิสระต่อกัน) และทำการสรุปสาระสำคัญจากชุดข้อมูล 2-3 ชุดก่อน (ชุดข้อมูลชุดเดียวกัน) หลังจากทีผู้วิเคราะห์ข้อมูลหลักแต่ละคนทำการสรุปสาระสำคัญเสร็จแล้ว จึงมาประชุมอภิปรายกันถึงการสรุปสาระสำคัญที่ผู้วิเคราะห์ข้อมูลหลักแต่ละคนจัดทำมา จนกว่าจะได้รูปแบบการสรุปสาระสำคัญที่ทีมผู้วิเคราะห์ข้อมูลหลักทุกคนเห็นชอบร่วมกันว่ามีความสั้นกระชับได้ใจความและใกล้เคียงกับข้อมูลเดิมมากที่สุด หลังจากนั้นชุดข้อมูลที่เหลือสามารถนามาลงรหัสสาระสำคัญได้โดยผู้วิเคราะห์ข้อมูลหลักเพียง 1 คนและให้ทีมผู้วิเคราะห์ข้อมูลหลักที่เหลือทบทวนตรวจสอบในภายหลังหลังจากที่ได้ประเด็นหลักและได้สาระสำคัญที่อยู่ภายใต้ประเด็นหลักแต่ละประเด็นแล้ว จึงนำไปให้ผู้ตรวจสอบ (auditor) ทบทวนตรวจสอบผลงานทั้งหมด ซึ่งทีมผู้วิเคราะห์ข้อมูลหลักได้ทำขึ้นในขั้นนี้ว่าถูกต้องและเหมาะสมแล้วอีกครั้งหนึ่ง

(3) การวิเคราะห์ภาพรวม (cross analysis) เป็นการตรวจสอบว่าข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดมีความคล้ายคลึงกันมากน้อยเพียงใด ตามด้วยการจัดหมวดหมู่และหมวดหมู่ย่อยในแต่ละประเด็นหลัก ในทุกขั้นตอนผู้ตรวจสอบจะพิจารณาผลการวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกับทีมผู้วิเคราะห์ข้อมูลหลัก เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง และมีการพิจารณาจนได้จำนวนหมวดหมู่และชื่อหมวดหมู่ที่เหมาะสม โดยที่แต่ละหมวดหมู่แยกออกจากกันอย่างชัดเจน

4) การลงตารางข้อมูล (Charting the data) เมื่อขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลใน 3 ขั้นตอนหลักเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยสรุปเป็นรูปแบบและนำมาบันทึกลงตาราง เพื่อระบุจำนวนความถี่ของแต่ละประเด็นที่ได้ ซึ่งสำหรับในขั้นตอนนี้มีจุดประสงค์เพื่อที่จะยืนยันว่าข้อมูลที่ผ่านการวิเคราะห์หานั้นมีน้ำหนักเพียงพอในการแสดงถึงความน่าเชื่อถือของข้อมูล และสามารถนำข้อมูลที่ได้ไปอภิปรายผลการวิจัยต่อไปซึ่งผู้วิจัยจัดความถี่โดยถ้าในหมวดหมู่นั้นมีผู้ให้ข้อมูลประมาณ 8-9 คนกล่าวถึง ผู้วิจัยจะให้ค่าเท่ากับมาก (General) หรือถ้าผู้ให้ข้อมูลพูดถึงหมวดหมู่ประมาณ 5-7 คน ผู้วิจัยให้ค่าเท่ากับปานกลาง (Typical) และถ้ามีผู้ให้ข้อมูลพูดถึงหมวดหมู่นั้นประมาณ 2-4 คน ผู้วิจัยจะให้ค่าน้อย (Variant) ดังตารางที่ 3 หลังจากลงความถี่เสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงส่งให้ทีมวิเคราะห์ข้อมูลตรวจสอบ และเมื่อลงความเห็นชอบต่อกันทุกคน จึงส่งให้ผู้ตรวจสอบตรวจความเหมาะสมอีกครั้ง เป็นการเสร็จสิ้นกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูล

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของงานวิจัย ผู้วิจัยเห็นว่าจุดยืนของผู้วิจัยมีความสำคัญในการลอคคิตของข้อมูล ด้วยความที่ผู้วิจัยเองมีประสบการณ์ในการใช้เฟซบุ๊กและการโพสต์ภาพถ่ายในเฟซบุ๊ก ในช่วงเวลา 7 ปีก่อนที่จะเริ่มทำงานวิจัยชิ้นนี้ แม้ว่าภาพถ่ายของตัวเองที่โพสต์จะไม่ได้เป็นภาพถ่ายในลักษณะที่น่าดึงดูดทางเพศ แต่ผู้วิจัยได้สัมผัสถึงสิ่งที่สะท้อนกลับมาซึ่งตัวตนผ่านกระแสดอบบัที่อยู่ในเฟซบุ๊ก ไม่ว่าจะเป็นกระแสดอบบัทางบวก หรือกระแสดอบบัทางลบ ซึ่งตัวผู้วิจัยมีความรู้สึกที่ดีที่ได้รับการกดไลค์ภาพถ่ายของตนเอง และได้รับการแสดงความคิดเห็นทางด้านบวกในทางกลับกันก็รู้สึกเสียความมั่นใจเมื่อการโพสต์ภาพถ่ายของตนเองนั้นไม่ได้รับกระแสดอบบัที่มากพอ ตามที่ตัวเองคาดหวังไว้ ส่งผลให้ความมั่นใจในตัวเองลดลงไปอีก จากเดิมที่ความมั่นใจของตัวเองอยู่ในระดับที่ไม่เสถียรอยู่ก่อนแล้ว ดังนั้นในขั้นตอนการค้นหาผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยเปรียบเสมือนเป็นคนวงในที่เข้าใจถึงความรู้สึกของผู้ที่ได้รับกระแสดอบบัเหล่านั้น บ้างก็เห็นว่าบางคนเกิดการค้นพบตัวเองที่ชัดเจนขึ้น และมั่นใจที่จะแสดงตัวตนของตัวเองออกมาเรื่อยๆ บ้างก็เกิดการสับสนในอัตลักษณ์ของตนเอง จนส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง ผู้วิจัยจึงมองเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงในตัวตน รวมถึงพัฒนาการการเห็นคุณค่าในตนเองที่เกิดขึ้น โดยผ่านพื้นที่สะท้อนตัวตนรูปแบบใหม่ ดังเช่นเฟซบุ๊กนี้ที่ไม่ใช่การสะท้อนตัวต่อตัว แบบเผชิญหน้าซึ่งเป็นการสะท้อนตัวตนกันอย่างตรงไปตรงมา

หรือการมองเห็นตัวเองผ่านกระจก แต่เป็นสะท้อนจากกระแสตอบรับจากผู้คนที่เป็เพื่อนสมาชิกด้วยกันที่อยู่ในเฟซบุ๊ก

ด้วยจุดยืนดังที่กล่าวไว้ข้างต้น ผู้วิจัยมีความตระหนักในอคติที่อาจเกิดขึ้นในขั้นตอนการศึกษาเรื่องนี้ ผู้วิจัยจึงพยายามควบคุมอคติของตนเองตั้งแต่ขั้นตอนสัมภาษณ์ จนมาถึงการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบทีมผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน ซึ่งถือว่าเป็นการลดอคติในวิเคราะห์ข้อมูลของผู้วิจัยแต่ละคน และยังทำให้เกิดทัศนคติต่อข้อมูลที่หลากหลาย ดังนั้นการได้มาซึ่งข้อสรุปที่มาจากกรอภิปรายจนเห็นชอบร่วมกันจะทำให้ได้ข้อสรุปที่ดีที่สุดตามความคิดเห็นของทีมวิจัย นอกจากนี้ภายหลังจากการวิเคราะห์ข้อมูลยังมีผู้ตรวจสอบซึ่งได้แก่อาจารย์ที่ปรึกษาซึ่งจะมีการทบทวน ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของผลการวิเคราะห์ข้อมูลของทีมผู้วิจัยหลัก ทำให้ข้อค้นพบที่ได้มีความน่าเชื่อถือยิ่งขึ้น รวมถึงยังมีการส่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลให้กับผู้ให้ข้อมูลเพื่อตรวจสอบความถูกต้องว่ามีความตรงต่อประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลหรือไม่ ก่อนที่จะทำการสรุปผลข้อมูล อีกทั้งมีการนำเสนออัตราส่วนของจำนวนผู้ให้ข้อมูลที่ให้ข้อมูลในประเด็นต่างๆโดยใช้คำว่า “มาก” “ปานกลาง” และ “น้อย” เพื่อบ่งชี้ถึงน้ำหนักของผลการวิเคราะห์ข้อมูลว่าเป็นอย่างไรและในแต่ละประเด็นมีน้ำหนักมากน้อยเพียงใด

การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูลวิจัย ในงานวิจัยนี้ เป็นการศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่โพสต์ภาพถ่ายที่น่าดึงดูดใจทางเฟซบุ๊ก ซึ่งเป็นการศึกษาในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่มีความเสี่ยงสูงในการได้รับผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น เนื่องจากเป็นประเด็นที่ละเอียดอ่อนและอาจสร้างความกระทบกระเทือนต่อจิตใจและอารมณ์ความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูลในระหว่างการสัมภาษณ์ ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ได้ทำการขออนุมัติพิจารณาจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนเมื่อวันที่ 6 กันยายน 2556 ในการอนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยได้ดำเนินการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

- 1) ผู้วิจัยให้อิสระในการตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย พร้อมทั้งรายละเอียดในการวิจัยโดยสรุปให้แก่ผู้ให้ข้อมูล
- 2) ผู้วิจัยแจ้งสิทธิในการถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกเมื่อ หากผู้ให้ข้อมูลต้องการ โดยไม่ต้องให้เหตุผล ซึ่งการถอนตัวนี้จะไม่มีการกระทบต่อผู้เข้าร่วมวิจัยแต่อย่างใด
- 3) ผู้วิจัยแจ้งให้ผู้ให้ข้อมูลทราบว่าผู้ให้ข้อมูลมีสิทธิที่จะตอบหรือไม่ตอบคำถามของผู้วิจัยก็ได้ หากผู้ให้ข้อมูลไม่สะดวกใจ
- 4) ในการสัมภาษณ์แต่ละครั้งผู้วิจัยจะขออนุญาตบันทึกเสียงในการสนทนา พร้อมทั้งแจ้งว่าเสียงที่บันทึกจะได้รับการเก็บรักษาไว้เป็นความลับในเครื่องคอมพิวเตอร์ส่วนตัวโดยตั้ง

รหัสผ่านไว้เพื่อไม่ให้ผู้อื่นเข้าถึงได้ โดยเมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัย ผู้วิจัยจะทำการลบหรือทำลายเสียงที่บันทึกดังกล่าวทิ้ง ทันที

- 5) ผู้วิจัยจะเก็บรักษาข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูลเป็นความลับ โดยไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัว และรายละเอียดต่างๆที่เฉพาะเจาะจง จนสามารถทำให้ล่วงรู้ได้ว่าผู้ให้ข้อมูลคือใคร และนำเสนอผลที่ได้จากการศึกษาในภาพรวม รวมทั้งใช้นามสมมติแทนชื่อจริงของผู้ให้ข้อมูล



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบที่มิวิจัยเห็นชอบร่วมกัน เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์รายบุคคลในเรื่องประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่มีภาพถ่ายที่น่าดึงดูดใจทางเพศผ่านเฟซบุ๊ก แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ตามระเบียบวิธีวิจัย โดยผู้วิจัยทำการนำเสนอผลการวิจัยเป็น 2 ตอน ได้แก่ (1) ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูลหลักที่ได้มีการใช้นามสมมติเพื่อพิทักษ์สิทธิ์ผู้ให้ข้อมูล และนำเสนอให้เห็นภาพรวมเรื่องราวความเป็นมาของผู้ให้ข้อมูล (2) ผลการวิเคราะห์ประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลในเรื่องประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่มีภาพถ่ายที่น่าดึงดูดใจทางเพศผ่านเฟซบุ๊ก ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลเป็นนักศึกษาหญิงจำนวน 9 ราย รายงานถึงประสบการณ์ของพวกเขาในการโพสต์ภาพถ่ายที่น่าดึงดูดใจทางเพศผ่านเฟซบุ๊ก การบอกเล่าถึงประสบการณ์การกระแสนตอบรับที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในและความมั่นใจ ตลอดจนการเห็นคุณค่าโดยเฉพาะด้านร่างกายที่เกิดขึ้น ทั้งนี้ชื่อของผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดในการศึกษานี้ เป็นนามสมมติ

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 แอล อายุ 25 ปี เป็นหญิงไทยเชื้อสายจีน ผิวขาว รูปร่างผอมบาง แต่งกายทันสมัยและมีความเป็นกันเอง ปัจจุบันแอลกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาโทชั้นปีที่ 1 ณ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง แอลมีความเต็มใจในการให้ข้อมูล และพร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง การพูดคุยสัมภาษณ์โดยใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงกว่า

แอลเล่าให้ฟังถึงประสบการณ์ของตนเองในการโพสต์ภาพถ่าย และ การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทต่างๆ โดยเริ่มแรกแอลเริ่มใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ ประเภทไฮไฟว์ ซึ่งแอลเล่าว่าตนได้ใช้เครือข่ายไฮไฟว์เพราะเล่นตามเพื่อน ตามกระแสสังคมแต่อยู่ในช่วงเวลาไม่นานนัก ภาพแรกที่โพสต์เป็นภาพถ่ายประจำตัวที่ไม่ใช่รูปตัวเอง แต่กลับเป็นรูปสัตว์เลี้ยง(สุนัข)ของตน ซึ่งแอลให้เหตุผลว่าไม่อยากเปิดเผยตัวตนมากนัก หลังจากนั้น กระแสการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทเฟซบุ๊กเริ่มเข้ามาสู่กลุ่มวัยรุ่น แอลจึงเปลี่ยนจากการเล่นไฮไฟว์ ไปเล่นเฟซบุ๊ก และใช้ฟังก์ชันต่างๆที่อยู่ในเฟซบุ๊ก ไม่ว่าจะเป็น การตั้งสถานะเพื่อบอกเพื่อนสมาชิกเฟซบุ๊กด้วยกัน ว่าเรากำลังรู้สึกอะไรอยู่ การโพสต์ภาพตนเองร่วมกับสิ่งของ อาหาร และสถานที่ พร้อมเช็คอินว่าเราอยู่ ณ สถานที่แห่งนี้ เราทำอะไรอยู่ ซึ่งภาพถ่ายที่อยู่ในไฮไฟว์ก็ดึงมาใส่ในเฟซบุ๊กด้วยบ้างเหมือนกัน รวมถึงภาพถ่ายในสไลด์ที่น่าดึงดูดใจทางเพศ ซึ่งแอลเล่าว่าสำหรับเฟซบุ๊กนั้นเริ่มมีภาพถ่ายที่น่าดึงดูดใจทางเพศมากขึ้น

ในการโพสต์ภาพต่างๆ ลงเฟซบุ๊ก แอลมองว่าเป็น การค้นหาจุดเด่นด้านรูปร่างของตนเอง แอลเริ่มสนใจในเรื่องรูปลักษณ์ของตนเอง มีความรักสวยรักงาม ติดตามแฟชั่น เริ่มหาสไตล์การ แต่งตัวที่เหมาะสมกับตนเอง ผ่านการโพสต์ภาพถ่าย จนค้นพบว่าตัวเองมีจุดเด่นที่สไตล์การแต่งตัวแบบ เปรี๊ยะๆ เช็กซี แอลเล่าประสบการณ์ดังกล่าวว่า เอลเริ่มโพสต์ภาพถ่ายเช็กซี เนื่องจากอยากประชด แฟนเก่าซึ่งเป็นคนรัก ในตอนนั้นแอลทราบว่าแฟนเก่าของคนรักกำลังจะพยายามกลับมาคืนดีกับคน รักของแอล และพยายามที่จะติดตามแอลว่าแอลเป็นใครมาจากไหน รวมถึงชีวิตรักระหว่างแอลและ คนรักในปัจจุบันว่าเป็นอย่างไรบ้าง ซึ่งทำให้แอลรู้สึกไม่พอใจ มีความหึงหวงเกิดขึ้น และรู้สึกกลัวว่า คนรักของตนจะกลับไปหาคนรักเก่า จึงทำให้แอลอยากจะแสดงให้ผู้หญิงคนนั้นเห็นว่าตนและคนรัก ยังรักกันดีอยู่ และต้องการให้ผู้หญิงคนนั้นเห็นว่าตัวแอลสวยกว่า ดูดีกว่า ดังที่แอลบอกว่า “...เพราะ แฟนเก่าของแฟนเรานี่ เขาพยายามที่จะหาเรา ค้นหา ตามติดเรา ที่นี้เราไม่ได้ใส่ใจจะเล่นเลย แค่มีรูป โปรไฟล์ แคร์รูปเดียว และเราไม่ได้เล่น ไม่ได้อะไร ไม่ได้ติดตาม แต่พอเรารู้ว่าแฟนเก่าของเราพยายาม ที่จะตามหาเรา เราก็ก๊เลยแบบผู้หญิงอะเนอะก็อยากจะโชว์ว่าฉันทันสวย ฉันทันหน้าตาดี นี่ละคือตัวตบฉันทัน หันมาสนใจแล้วก็เล่น เอารูปตัวเองลงเพื่อที่จะให้เขาได้เห็นเรา อย่างที่เขาอยากให้เห็น” หลังจากที่คุณ แอลโพสต์ภาพของตัวเองไปได้ระยะหนึ่ง เพื่อนๆในเฟซบุ๊กก็แสดงความคิดเห็นว่ารูปที่โพสต์ที่เป็น ภาพถ่ายคู่กับคนรักมันมากมายเกินไป ทำให้แอลรู้ตัวและหยุดการโพสต์ภาพด้วยอารมณ์ความรู้สึก หึงหวงในครั้งนั้น แต่ก็ยังคงโพสต์ภาพถ่ายที่เปรี๊ยะๆ เช็กซีอยู่เพราะแอลรับรู้ว่าแนวเปรี๊ยะ แนวเช็กซี เป็นสไตล์ของตนเอง และต้องการที่จะบอกให้เพื่อนในเฟซบุ๊กรับรู้ว่ามีแอลเป็นคนอย่างไร “อยากให้คุณ คนที่มาดูรูป ใครเรารู้ว่าคนนี้เป็นอย่างนี้ ใครที่มองเราก็ออยากให้เราเห็นว่านี่ตัวเรานะ นี่คือ เรา เวลานี้ก็ถึง เราก็คือจะเป็นแบบนี้ ชอบไม่ชอบก็ไม่ว่า เพราะนี่คือเรา”

แอลเล่าว่าโดยปกติในการโพสต์ภาพถ่ายของตนเองในแต่ละครั้งจะมีการคัดเลือกภาพถ่าย ของที่ตนเองที่รับรู้ว่าคุณดี ดูสวย ดูหุ่นดี ดูไม่น่าเกลียด และไม่ให้คุณเช็กซี หรือดูโง่งนเกินไปในสายตาทั้ง ตนเองและผู้อื่น “ก็มีบ้าง แต่ก็ไม่ใช่แบบโหด ทุกครั้ง อะไอย่างนี้ ก็มีบ้างบางครั้ง ถ้ารูปไหนที่มันดู แบบว่า ดูน่าเกลียดไปม๊ยะ อะไอย่างนี้ มันไปม๊ยะอะไอย่างนี้” ซึ่งแอลเอง แม้ว่าจะไม่ได้สนใจ จำนวนไลค์ที่ได้รับมากเท่าไร แต่สำหรับในด้านคำคอมเมนต์หรือคำแสดงความคิดเห็นที่มีต่อ ภาพถ่ายนั้น แอลได้ให้ความใส่ใจไม่น้อย เพื่อดูกระแสสนนิมว่าภาพถ่ายสไตล์ไหนที่มันคนให้ความสนใจ ให้ความชื่นชอบเป็นพิเศษ ซึ่งแอลเองก็ได้มีการติดตามดูจากเฟซบุ๊กคนอื่นบ้าง คอมเมนต์ที่มีต่อ ภาพถ่ายของคนอื่นบ้าง แล้วย้อนกลับมาดูของตัวเองและพบว่าสไตล์การแต่งตัวและภาพถ่ายที่โพสต์ เป็นในแนวเดียวกับสไตล์ของตนเองซึ่งค่อนข้างเป็นที่นิยม เป็นที่สนใจ “เราก็อ่านคอมเมนต์คนอื่น อะไอย่างนี้ เรารู้สึกว่าอ้อ คนเขาชอบแบบนี้ละ คนเขาไม่ชอบแบบนี้ละ คนเขาชอบดูรูปอย่างนี้นะ คนเขาไม่ชอบดูรูปอย่างนี้นะ คนเขาชอบตาแบบนี้จุมุกแบบนี้ ขาแบบนี้ละ ผอมขนาดนี้นะ แต่งตัว แบบนี้นะ พอเรารู้ก็รู้สไตล์ก็เออ แล้วมันก็ใกล้เคียงกับสไตล์ที่เราใส่ได้ ก็คือสไตล์เรา”

แอลรับรู้ว่าคุณเองโพสต์ภาพถ่ายที่เปรี้ยวๆ เซ็กซี่ๆ เป็นส่วนใหญ่ เป็นเพราะเห็นว่าเป็นสไตล์ การแต่งตัวของตน แอลคิดว่าการที่โพสต์แต่ภาพเปรี้ยวๆ เซ็กซี่ ตลอดเวลา อาจจะทำให้คนติดตาม เฟซบุ๊กเห็นแต่ภาพเซ็กซี่ของคุณ ไม่มีแนวอื่นเลย กลัวคนจะติตภาพว่าตนจะต้องเป็นลูกที่ต้องโชว์ สัดส่วนตลอดเวลา หรือต้องแต่งตัวเปรี้ยวตลอด แอลจึงมีการโพสต์ภาพถ่ายแนวอื่นสลับกับแนวเซ็กซี่บ้าง หรือลดความเซ็กซี่ลง “เพราะว่าเวลาเราใส่ชุดว่ายน้ำไปเที่ยวทะเลอย่างนี้ ช่วงหนึ่งเราก็ลงอะ เราก็รู้สึกว๊าว เดี่ยวคนจะแบบ เดี่ยวคนจะติตภาพนะ เราก็ควรจะหยุด ครอบข้างใส่ขายาว แต่งตัวให้ มั่นอย่างนี้บ้าง ชุดว่ายน้ำก็ควรจะเปลี่ยนจาก ปีนี้ใส่ให้เป็นวันพีช ให้มันดรอปลง”

สำหรับ ความมั่นใจและคุณค่าในตนที่เกิดจากการโพสต์ภาพ นั้นโดยปกติแล้วแอลมีความ ภาคภูมิใจในด้านรูปลักษณ์ของตนเองพอสมควร ด้วยความที่มีรูปร่างหน้าตาดี ผิวพรรณผุดผ่อง จึงทำให้ เวลาถ่ายรูปตัวเอง แอลสามารถหามุมที่ตนเองรับรู้ได้ว่าดูสวย ดูดีสำหรับตนได้ไม่ยาก และเป็น การถ่ายรูปที่เป็นตัวของตัวเองที่ไม่ซ้ำแบบใคร “คือเวลาเราถ่ายรูปเราก็รู้สึกว่าเราน่ารักนะ เราสวยใน มุมนี้ เราก็ถ่ายไม่คิดว่าต้องเปลี่ยนแบบ” แม้ว่าแอลจะมีความภาคภูมิใจในด้านรูปลักษณ์จนมีความมั่นใจ ในตนเองระดับหนึ่ง แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ที่จะรู้สึกมั่นใจในตนเองมากขึ้นไปอีก เมื่อมีผู้คนรอบข้างต่างให้ คำชื่นชมในรูปลักษณ์ของตน เวลาแอลแต่งกายในชีวิตประจำวัน “อันหลักๆ ก็สวย น่ารัก ขาสวย หุ่นดี มันก็ พอเราได้รับตรงนี้มันมัน ก็เอาจริงๆ นะมันก็เป็นพื้นฐานของคนที่จะแบบแฮ้ยรู้สึกดีวะ ภูมิใจ” อีกทั้งเสียงรอบข้างที่ชื่นชมในรูปลักษณ์ของตัวแอลยังส่งผลให้คุณแอลมั่นใจที่จะแต่งกายเซ็กซี่เพื่อ แสดงสัดส่วนในจุดที่เรามั่นใจ ในจุดที่เราพึงพอใจ ดังเช่น ช่วงขา “เพราะเวลาเราใส่มีคนชมว่าใส่แล้ว ขาสวยดี เราเลยใส่ขาสั้นแล้วรู้สึกว๊าวเรามั่นใจ”

ในชีวิตประจำวันที่แอลแต่งกายโดยทั่วไป ก็มีผู้คนให้การชื่นชมในรูปลักษณ์เป็นส่วนมาก ใน ส่วนกระแสตอบรับที่อยู่ในเฟซบุ๊ก ก็เป็นแรงเสริมที่ดีสำหรับแอลในการที่จะกล้าที่จะถ่ายรูปแนว เปรี้ยวๆ เซ็กซี่มากขึ้นเช่นกัน จากแต่ก่อนที่แอล อาจจะไม่ได้ถ่ายรูปให้เห็นทุกส่วนของร่างกาย อาจจะถ่ายเพียงแค่ ใบหน้า ช่วงครึ่งตัว ด้วยความรู้สึกไม่แน่ใจว่ากระแสตอบรับที่อยู่ในเฟซบุ๊กเป็น เช่นไร แต่พอมีผู้ติดตามในเฟซบุ๊กต่างชื่นชมในรูปลักษณ์ของตนไม่ต่างกับในโลกแห่งความเป็นจริง ภายนอก จึงทำให้แอลมีความกล้ามากขึ้นที่จะถ่ายภาพตัวเองแบบเต็มตัว เพื่อแสดงสัดส่วนที่ตนรู้สึก พึงพอใจ “ก็ใช้ก็ สวย หุ่นดี พอเขาชมว่าหุ่นดี เราก็มั่นใจขึ้นแล้ว เวลาเราจะถ่ายเราก็แบบว่าแฮ้ย เอา เต็มตัวเต็มตัว เพราะว่าคนชอบเราไง คอยที่จะดูเราแบบนี้..เราก็แบบแฮ้ยอย่างนี้หุ่นเราก็ผ่านวะ คน ส่วนมากก็ชอบวะ เราก็เลยแบบก็รู้ เราก็แบบแฮ้ยแบบนี้เราก็ไม่เขินอายแล้ว ถ่ายได้หมด” เสียงตอบรับ ที่ดีทั้งจากคนใกล้ชิด และกระแสตอบรับที่ดีจากสังคมออนไลน์จึงมีส่วนในการเพิ่มระดับความมั่นใจใน ตนเองของแอล และพร้อมที่จะเป็นตัวของตัวเองอย่างมีคุณค่า ที่จะมุ่งหน้าสู่สไตล์ความเซ็กซี่ที่ไม่ เหมือนใคร

ผลกระทบจากเสียงตอบรับทางลบและการรับมือ แม้ว่าแอลจะเล่าว่าตนไม่ค่อยได้ใส่ใจในเสียงตอบรับมากนัก แต่สำหรับเสียงตอบรับด้านบวกก็ส่งผลต่อความมั่นใจในตัวแอลมากขึ้นไม่น้อย ซึ่งเมื่อได้รับเสียงตอบรับด้านบวก ก็ปฏิเสธไม่ได้ที่จะมีเสียงตอบรับด้านลบที่เข้ามาส่งผลต่อตัวตนบ้าง ด้วยความที่ลักษณะภาพถ่ายของแอลเป็นในรูปแบบที่ค่อนข้างเปรี้ยว เซ็กซี่ ซึ่งเปิดเผยบางส่วนของร่างกายที่สามารถดึงดูดให้ผู้คนสนใจ ผู้ติดตามเฟซบุ๊กของแอลที่มีทั้งชาย และหญิงต่างก็ติดตามภาพถ่ายของแอลเป็นจำนวนมาก ความดึงดูดใจจากภาพถ่ายที่เป็นในลักษณะที่ค่อนข้างวาบหวิวจึงอาจส่งผลต่อความรู้สึกทางเพศโดยเฉพาะเพศชาย เสียงตอบรับจากเพศชายเมื่อได้เห็นภาพถ่ายของแอลจึงออกมาเป็นคำพูดในลักษณะที่ล่วงละเมิดหรือล่วงล้ำสิทธิของผู้หญิงคนหนึ่ง เสียงตอบรับในลักษณะนี้จึงส่งผลให้แอลรู้สึกตกใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น สับสนในตนเองว่าเราทำอะไรผิดไป เราเปิดเผยสัดส่วนในร่างกายมากเกินไปจนไปกระตุ้นอารมณ์ความรู้สึกของเพศชายได้ขนาดนี้เลยหรือ “คือเราแบบก็ตกใจก็ถามแฟนเราว่า รูปนี้มันน่าเกลียดหรือ มันเลวร้ายขนาดนั้นหรือ ซึ่งคอมเมนต์บนก็แบบน่ารัก เซ็กซี่อะ...แบบตกใจว่า เริ่มไม่มั่นใจ หรือว่ามันน่าเกลียดมาก จนทำให้เขารู้สึกมีอารมณ์ขนาดนั้นเลยหรืออะไรอย่างนี้ แต่พอเราคิดไปคิดมา ก็อย่างที่แฟนบอกมันไม่ได้เป็นที่เรา แต่เป็นที่เขาเป็นโรคจิตอะไรอย่างนี้” ความรู้สึกที่ตามมาหลังจากที่ได้รับเสียงตอบรับด้านลบนี้ทำให้แอลมีความมั่นใจในตัวเองลดลง และกลับมาทบทวนตัวเองถึงการโพสต์ภาพถ่ายซึ่งตนเองก็ได้รับรู้มาก่อนแล้วว่าเป็นลักษณะที่ต่างคนต่างให้คะแนนชื่นชมในทางที่ดี ไม่ได้ดูน่าเกลียดหรือชวนยั่วยุให้เกิดอารมณ์มากจนเกินไป แต่การที่เสียงตอบรับ ในลักษณะนี้เข้ามาส่งผลถึงตัวตน ทำให้ในช่วงเวลาหนึ่งแอลได้ลดระดับการโพสต์ภาพถ่ายเซ็กซี่ลง

ภาพถ่ายของแอลที่พยายามจะสื่อความเป็นตัวเอง เพื่อบอกสไตล์การแต่งตัวที่เราชอบ ก็ยังได้รับกระแสด้านลบกลับมาซึ่งส่งผลต่อความมั่นใจไม่น้อย ส่วนความพยายามที่จะปรับเปลี่ยน ลुकตัวเองให้แตกต่างจากเดิมบ้าง เพื่อไม่ให้น่าเบื่อ หรือจำเจ หรือเพื่อพยายามเป็นใครอื่นที่ไม่ใช่ตนเอง ผลตอบรับที่ได้หลังจากเปลี่ยนแปลงตัวเอง กลับไม่ใช่อย่างที่แอลหวังไว้ ซึ่งส่งผลให้คุณแอลกลับมาทบทวนตัวเองอีกครั้งว่า เราจะเปลี่ยนแปลงตัวเองทำไม ในเมื่อเป็นตัวเรานั้นดีที่สุดในแล้ว อีกทั้งกระแสตอบรับส่วนใหญ่ก็ต่างนิยมชมชอบในตัวแอลที่เป็นสไตล์นี้ สไตล์ที่เป็นสาวเปรี้ยว เซ็กซี่ “คอมเมนต์มาเลย บางคนก็ไลน์มา แล้วก็บางคนมีคอมเมนต์มาแบบเป็นมารยาท เขาก็คอมเมนต์แบบว่าเฮ้ยมีมุมแบบนี้ด้วยหรือ เราก็รู้สึกว่ แบบนี้เขาไม่ชอบ เขาก็มาคอมเมนต์แบบมีมารยาทว่านี่ไม่ใช่ และเราก็รู้สึกแบบมันไม่ใช่เรา”

การมี “ลุค” หรือ “ตัวตนด้าน ภาพลักษณ์” ที่ลงตัว และมั่นใจ กว่าที่แอลจะก้าวมาสู่ความลงตัวในด้าน ลुक หรือรูปแบบความเป็นตัวเองที่ไม่ได้เหมือนใคร แอลก็ได้ผ่านช่วงเวลาของพัฒนาการในการเปลี่ยนแปลงตัวเองมาพอสมควร โดยมีสื่ออย่างสังคมออนไลน์ประเภทเฟซบุ๊กเป็นอีกพื้นที่หนึ่งที่นอกจากจากพื้นที่ของโลกแห่งความจริง ที่ช่วยสะท้อนตัวตนของแอลไปที่ละขั้นตามพัฒนาการ โดย

เริ่มต้นจากวัยของเด็กผู้หญิงคนหนึ่งที่ไม่ได้สนใจการแต่งกายของตนเองมากนัก แต่งกายเหมือนเด็กคนอื่นทั่วไป พอเริ่มโตเป็นวัยรุ่น ก็เริ่มสนใจสิ่งรอบตัว ดังเช่นแฟชั่นต่างๆ ความสนใจในเรื่องแฟชั่นจึงส่งผลให้แอลเริ่มค้นหาสไตล์ของตัวเอง โดยการผ่านการลองการแต่งกายในหลายๆแบบ โดยเริ่มต้นจากแนวหวานๆ น่ารักสดใส ซึ่งพอแอลได้ลองแต่งไปซักรูป ก็สังเกตตัวเองว่าแนวนี้อาจจะยังไม่ตอบโจทย์ รู้สึกว่ายังไม่ใช่ตัวเอง ด้วยความที่รับรู้ว่าคุณมีหน้าที่ค่อนข้างคม แลดู ดูเปรี้ยวซะมากกว่าจะมองดูหวาน “แต่พอไปใส่แบบคอแขนตุ๊กตา มันแบบไม่ใช่เรา รู้สึกไม่มั่นใจ มันแบบที่ยอะไรไม่รู้ คือมันขัดแย้งกับหน้าตาด้วย เพราะเราชอบแต่งหน้าตาคุณะไรอย่างนี้มันก็ไม่เข้ามันไม่ใช่” จนมาพบกับแฟชั่นในสไตล์ที่ค่อนข้างเปรี้ยว เซ็กซี่ ซึ่งเป็นความเซ็กซี่ที่ไม่ได้เปิดเผยจนเกินไป อยู่ในระดับที่คุณแอลมองว่าเป็นความสวยงาม และดูมีระดับ ดูมีฐานะ อีกทั้งมีเสียงของคอนรอบข้าง รวมถึงเสียงตอบรับจากในเฟซบุ๊กต่างก็ช่วยยืนยันว่าสไตล์เซ็กซี่เป็นสไตล์ที่เหมาะสมกับแอลมากที่สุดแล้ว “คือเรารู้สึกแต่งแบบนี้มันเหมาะ มันขึ้นกับเราอะคะ แต่พอเราไปแต่งหวานๆ เรารู้สึกมันไม่ใช่เราอะคะ คือคอนรอบข้างก็บอกมันดูไม่เป็นแอล อยากให้แต่งแบบนี้มันดูเซ็กซี่ดี มันดูน่ารัก ก็คือแต่งเซ็กซี่ขึ้นนะ ก็คือจะเซ็กซี่แบบไหนดูแพง คุณะไรก็อีกเรื่องหนึ่ง”

การสำรวจตัวเองร่วมกับการเปิดรับเสียงตอบรับจากคอนรอบข้าง และจากเสียงตอบรับจากเฟซบุ๊กจึงเป็นส่วนผสมในการค้นพบตัวเอง และช่วยเพิ่มพูนความมั่นใจในตัวแอลทีละน้อย แม้ว่าจะค้นพบแล้วว่าสไตล์เซ็กซี่เป็นสไตล์ที่เป็นตัวเองมากที่สุด แต่ด้วยความที่แอลเองก็มีบุคคลที่ชื่นชอบเป็นต้นแบบในการปรับเปลี่ยนตัวเองในแต่ละครั้ง เริ่มจากการลอกเลียนจากต้นแบบก่อน ดังเช่นเลียนแบบดาราที่ชื่นชอบ พอเลียนแบบไปซักระยะหนึ่งแอลก็พบว่า การที่เปลี่ยนแปลงไปตามดาราที่ชื่นชอบ เป็นการหลุดจากความเป็นตัวเองเพื่อพยายามเป็นคนอื่น “จากการดูรูป อย่างดูอิมเขาโพสต์ภาพเซ็กซี่ดีนะ แต่พอเราเอามาโพสต์มันดูมันอะ มันดูไม่มันอะ มันดูไม่ใช่เรา...จากที่เราประเมินเอง เพราะมันดูแบบไปพยายามอะไร มันดูไม่ใช่ ไม่ใช่ตัวเอง ไม่ธรรมชาติเราก็ดูก็รู้ว่ามันฝืน” หลังจากผ่านการสำรวจตัวเอง แอลก็รับรู้ว่าการที่ได้เป็นตัวของตัวเองได้อย่างเต็มที่ ก่อให้เกิดความรู้สึกมีอิสระในการทำอะไรมอง ไม่เคอะเขิน เป็นธรรมชาติมากขึ้น คุณแอลมองเห็นตัวเองผ่านจุดค้นหาตัวเองมาได้ ก็ได้มีโอกาสมองดูคอนรอบข้างที่กำลังเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อเป็นคนอื่นเหมือนดังที่แอลเคยผ่านมา ซึ่งทำให้แอลเห็นชัดขึ้นเมื่อเป็นคนที่คุณคนเหล่านั้นจากภายนอก แล้วสิ่งนั้นก็กลับมาสะท้อนและยืนยันตัวเองอีกครั้งว่า จะเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อให้ได้รับเสียงตอบรับมากแค่ไหน ความเป็นตัวเองก็ยังลดลง เมื่อคุณแอลคิดเช่นนี้ก็ใส่ใจต่อเสียงตอบรับน้อยลงและหันมาทบทวนตัวเองมากขึ้น “เราก็คือแบบ เออ น่ารักดีก็ลองดูแต่แบบมันไม่ใช่เรา และเราก็คือเคยเห็นรูปที่เขาพยายามที่จะเปลี่ยนตัวเองอะมันไม่ใช่อะ อย่างที่เขาที่เป็นแนวนี้ก็ได้อยู่แล้ว ไม่ต้องเปลี่ยนหรอก ไม่มีใครเบื่อกหรอก เพราะสุดท้ายคนที่ชอบเราก็คือชอบเราที่เป็นแบบนี้ แต่คนที่ไม่ชอบ ให้เราเปลี่ยนยังไงเขาก็ไม่ชอบเราอยู่ดี” และหลังจากที่แอลได้กลับมาทบทวนตัวเองครั้งนั้น คุณแอลได้ก้าวไปสู่ความมั่นใจมากขึ้น กระแสตอบรับ

นั้นมีผลต่อตัวเองแอลลดน้อยลง แต่ยังคงหลงเหลืออยู่บ้างกับการใส่ใจกับกระแสตอบรับที่ดีจากกลุ่มคนที่ติดตามเฟซบุ๊กแอลเสมือนแฟนคลับ

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 นิกกี้ อายุ 19 ปี เป็นผู้หญิงรูปร่างเล็ก ผิวขาว เป็นคนอารมณ์ดี พุดจา ฉะฉาน และมีความตรงไปตรงมาในระหว่างพูดคุยกัน ปัจจุบันนิกกี้ กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ณ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง สถานที่สัมภาษณ์ ณ ร้านกาแฟแห่งหนึ่งในส่วนที่มีความสงบและมีความเป็นส่วนตัว นิกกี้มีความเต็มใจในการให้ข้อมูล และพร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองอย่างตรงไปตรงมา การพูดคุยสัมภาษณ์ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง

นิกกี้เล่าให้ฟังถึงประสบการณ์ของตนเองในการโพสต์ภาพถ่าย และ การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทต่างๆ โดยแรกเริ่มนั้น นิกกี้ค่อนข้างที่จะชอบถ่ายรูปลูกๆ ซึ่งก็เหมือนกับเด็กวัยรุ่นทุกๆ ไปที่เวลาไปโรงเรียนก็จะได้มีโอกาสถ่ายรูปกับเพื่อนๆ พอกลับจากโรงเรียนก็ถ่ายรูปตนเองที่บ้าน ซึ่งเป็นช่วงคาบเกี่ยวระหว่างชั้นประถมศึกษา และในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทไฮไฟว์ก็เริ่มเข้ามาสู่สังคมวัยรุ่น จึงทำให้นิกกี้เริ่มรู้จักการโพสต์ภาพถ่ายตนเอง พร้อมกับเริ่มเข้าสู่สังคมยุคใหม่ สังคมออนไลน์ที่ทำให้ตนเองได้มีโอกาสใช้พื้นที่ดังกล่าวในการทำความรู้จักกับเพื่อนที่มากมายและหลากหลายมากขึ้น นิกกี้เล่าให้ฟังอีกว่าตนได้ใช้ไฮไฟว์ในช่วงเวลานานอยู่เหมือนกัน ภาพถ่ายที่โพสต์โดยส่วนใหญ่จะเป็นภาพสมัยที่ยังเป็นเด็กๆ เป็นในสไตล์ที่ค่อนข้างแอบแบ้วส เช่น การชูสองนิ้ว หรือการยิ้มแบบมุมปาก ซึ่งสไตล์การโพสต์ทำแนวแอบแบ้วสนี้ นิกกี้เล่าว่านำท่วงท่าดังกล่าวมาจากเพื่อนรอบข้างของตน และเพื่อนๆ ที่อยู่ในไฮไฟว์ ซึ่งตนรับรู้ว่าการโพสต์ท่าดังกล่าวทำให้ตนดูน่ารัก สดใส สมวัย นับว่าเป็นกระแสหนึ่งที่วัยรุ่นนิยมกระทำตาม ด้วยความที่นิกกี้ติดตามกระแสสังคมอย่างต่อเนื่อง และเมื่อเห็นว่ากระแสไฮไฟว์กำลังจะหายไป เพราะเริ่มมีเครือข่ายสังคมออนไลน์ยุคใหม่เข้ามา นั่นก็คือ เฟซบุ๊ก เป็นเหตุให้เพื่อนๆ ที่อยู่ในไฮไฟว์ของนิกกี้เริ่มย้ายไปใช้เฟซบุ๊ก จนมีสมาชิกในไฮไฟว์น้อยลงเรื่อยๆ จนนิกกี้เห็นว่าไม่มีเพื่อนที่เล่นไฮไฟว์ด้วยกันแล้ว จึงย้ายไปใช้เฟซบุ๊กตามเพื่อนในที่สุด

การค้นหาค้นหาจุดเด่นด้านรูปร่างของตนเองผ่านเฟซบุ๊ก ช่วงเริ่มแรกที่ใช้เฟซบุ๊กใหม่ๆ นิกกี้ก็ได้ทำการนำภาพถ่ายที่อยู่ในไฮไฟว์มาโพสต์ลงในเฟซบุ๊ก ลักษณะภาพถ่ายในช่วงแรกๆ ในเฟซบุ๊กจึงยังคงเป็นสไตล์แอบแบ้วส น่ารัก สดใส จนกระแสแฟชั่นใหม่ๆ เริ่มเข้ามา การแต่งกายด้วยเสื้อผ้าน้อยชิ้น ดังเช่น เสื้อกล้าม เสื้อเอวลอย และกางเกงขาสั้น นับว่าเป็นการแต่งกายแนวเซ็กซี่ที่นิกกี้เริ่มให้ความสนใจ และอยากแต่งตาม แต่ในช่วงเวลาหนึ่งนิกกี้ไม่ได้รับอนุญาตให้ใส่เนื่องจากทางครอบครัวเห็นว่าเป็นการแต่งกายที่ค่อนข้างไม่เหมาะสม ซึ่งทำให้นิกกี้เองมีคำถามในใจว่า เพราะอะไรถึงถูกห้ามไม่ให้ใส่ ในเมื่อคนอื่นก็ใส่กันได้ วัยรุ่นเขาก็นิยมใส่กันเป็นเรื่องปกติ อีกทั้งตนก็รับรู้ว่าการที่ผู้หญิงแต่งกายเซ็กซี่และโพสต์ภาพแนวเซ็กซี่ลงเฟซบุ๊ก มีผู้คนเข้ามากดไลค์เป็นจำนวนมาก นิกกี้เข้าใจว่าไลค์นั้นหมายถึงสัญลักษณ์ที่แสดงถึงความโด่งดัง แสดงถึงว่ามีเพื่อนและมีผู้ให้ความสนใจเป็นจำนวนมาก ณ

จุดนี้ทำให้ฉันก็ต้องการได้รับกระแสไลค์ดังกล่าว และเมื่อถึงช่วงเวลาหนึ่งที่ทางครอบครัวอนุญาตให้ฉันก็แต่งกายเซ็กซี่ได้ ฉันก็จึงเริ่มโพสต์ภาพตัวเองในลักษณะที่ค่อนข้างให้เห็นสัดส่วนโดยเฉพาะช่วงบน รวมถึงมีการนำภาพถ่ายของตนเองไปโพสต์ไว้ในเพจที่รวมภาพถ่ายวัยรุ่นที่น่ารัก ที่ตนเองรับรู้ว่าจะมีผู้คนติดตามตนเป็นจำนวนมาก ด้วยเหตุผลที่ว่าเพจรวมรูปคนน่ารักจะทำให้ผู้ที่เข้ามาติดตามเพจนี้รู้จักฉันก็มากขึ้น และตามฉันก็เข้ามาในเฟซบุ๊กของฉันก็เอง ในเฟซบุ๊กฉันก็จะจะมีผู้คนให้ความสนใจตนเองเป็นจำนวนมาก “แบบว่ายังไงละ อยากรู้ว่ามีเพื่อนเข้ามาทัก มาคุยกับเรา มากดไลค์ เวลาเราลงรูปอะไรก็มาคอมเมนต์” แต่ฉันก็ก็ได้โพสต์ภาพถ่ายตนเองในเพจรวมคนน่ารักในระยะเวลาสั้นๆ ด้วยความที่ตนเองรับรู้ว่าตอนนี้เราโตขึ้นแล้ว เราไม่จำเป็นที่จะต้องค้นหาเพื่อนมากมายดังเช่นสมัยตอนที่ยังเป็นเด็ก แต่ความรู้สึกที่ต้องการมีผู้ให้คนให้ความสนใจในตนเองนั้นก็ยังมีอยู่ ซึ่งฉันก็เห็นว่าเป็นเรื่องปกติของคนที่ใช้เฟซบุ๊กด้วยกันที่ต้องการความสนใจ การยอมรับจากเพื่อนๆ ในเฟซบุ๊ก

โดยปกติที่ฉันก็โพสต์ภาพตนเองลงในเฟซบุ๊กนั้น ก็มักจะมีการคัดสรรภาพถ่ายของตนเองอยู่เสมอ ยิ่งสำหรับคนที่ไม่ได้รู้จักกัน ก็ยังต้องคัดเลือกภาพของตนเองที่รับรู้ว่ายสวยที่สุด หรือดูดีที่สุด ในสายตาตนเอง ซึ่งลักษณะภาพถ่ายที่โพสต์เป็นส่วนใหญ่ก็จะเป็นลักษณะที่ค่อนข้างเปรี้ยว เซ็กซี่ที่มาจากสไตล์การแต่งตัวของตนเองอยู่ก่อนแล้ว “ก็จากความชอบของเรานี่ละ ก็แบบแต่งตัวเสื้อผ้าตามเทรนด์ด้วยเนอะ คือเห็นเขาใส่แบบกางเกงขาสั้นกางเกงเอวลอยอย่างนี้ เราก็ใส่ตามเขาด้วยอย่างนี้อะคะ ชอบใส่ก็ถ่ายรูปเออลงบ้างอย่างนี้ แล้วไลค์ก็เยอะเหมือนกันนี่” จากการที่ได้รับกระแสตอบรับที่ดีจากภาพถ่ายลักษณะดังกล่าวที่โพสต์ลงไปทำให้ฉันก็ยิ่งมองเห็นจุดดี จุดเด่นในสัดส่วนของตนเอง แต่การนำเสนอจุดเด่นบนร่างกายที่ตนเองรับรู้นั้นก็ค่อนข้างอยู่ในขอบเขตที่ตัวเองรับได้เหมือนกัน เป็นการเปิดเผยสัดส่วนที่ไม่มาก ไม่น้อยจนเกินไป “อาจจะแบบว่าใส่เสื้อกล้ามอย่างนี้มันเห็นหน้าอกเยอะเกินไปอย่างนี้ ถ้าจะเห็นนิดหน่อยก็โอเค แต่รูปนี้มันเห็นเยอะเกินไป เลยดูเยอะเกินไป เราก็แอบบลดทอน” อีกทั้งฉันก็ก็คำนึงจำนวนภาพที่โพสต์ลงในเฟซบุ๊กในแต่ละครั้งด้วย ว่าไม่ควรโพสต์ทีละหลายภาพจนเกินไป “อย่างเช่นเราถ่ายครั้งนึงประมาณ 10 -20 รูปเราจะลงแค่ 1-2 รูปไม่เกินไม่เกิน 4 รูป ถ้ามีรูปดูดีเยอะเราก็จะลงเยอะ รูปที่รู้สึกว่าจะไม่สวยเราก็ไม่เออลง” ด้วยความที่ต้องการกระแสตอบรับเป็นจำนวนมากจึงได้มีการสังเกตถึงช่วงเวลา และจำนวนภาพที่ควรลงเป็นพิเศษ เพราะกระแสตอบรับที่ดีก็ย่อมมีผลให้ฉันก็รู้สึกดีในตนเอง ค้นพบจุดดีในด้านรูปลักษณ์ ก่อให้เกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

ความมั่นใจและคุณค่าในตนที่เกิดจากการโพสต์ภาพ ด้านความมั่นใจในด้านรูปลักษณ์ที่ฉันก็รับรู้ขึ้น ในสมัยที่ยังไม่ได้ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทต่างๆ ก็ยังไม่ได้มีความมั่นใจในด้านรูปลักษณ์ของตนเองมากนัก จุดเด่นที่ตนเองรับรู้จึงไม่โดดเด่น ยิ่งเมื่อสมัยตอนเด็กๆ คุณฉันก็เห็นว่าตัวเองรูปร่างค่อนข้างท้วม ไม่ได้หุ่นผอมเพรียว เหมือนกับผู้หญิงคนอื่นๆ ก็จะได้รับรู้ว่าตนเองไม่ได้สวย ไม่ได้ดูดี หลังจากนั้นฉันก็ก็เริ่มมีการพัฒนาปรับเปลี่ยนรูปลักษณ์ของตนเองมาโดยตลอด เริ่มจากใส่

เสื้อผ้าตามแฟชั่นวัยรุ่น เริ่มโพสต์ภาพตัวเองในเฟซบุ๊กเพื่อต้องการการตอบสนองความมั่นใจในตัวเอง จากสิ่งสะท้อนในเฟซบุ๊ก และเมื่อได้รับผลตอบรับที่ดีภายหลังจากการโพสต์ภาพตนเอง โดยเฉพาะ ภาพถ่ายที่ค่อนข้างวาบหวามชวนให้ผู้คนในเฟซบุ๊กร่วมกันติดตาม ส่งผลให้เราก็มีความมั่นใจในจุดเด่นของตัวเองในด้านรูปลักษณ์ที่แสดงออกมากขึ้น จากเดิมที่ผลตอบรับในเชิงโลกไม่ได้มีมากนัก เนื่องจากภาพถ่ายที่โพสต์จะเป็นลักษณะภาพถ่ายตนเองธรรมดาๆที่ไม่ได้ดึงดูดใจผู้คนเท่ากับภาพถ่ายแนวเซ็กซี่ “มีโลกเยอะขึ้นนะ แบบเมื่อก่อน 10 โลกก็ดีใจแล้ว ตอนนี้ก็เหมือนกับเราเล่นมานานแล้วมีคนมาติดตามเฟซเราเยอะจาก 10 กว่าโลกก็เพิ่ม 100 โลกอะไรอย่างนี้” รวมถึงรู้สึกภูมิใจที่ตัวเองกำลังเป็นที่นิยมชมชอบจากผู้คนที่อยู่ในโลกออนไลน์เป็นจำนวนมาก “ก็ดีใจนะ คนติดตามเราเยอะจังอะไรอย่างนี้ 100 กว่าคนแล้ว...ก็เคยคิดนะ ว่าโลกเยอะมันฮอท นะ” เมื่อความมั่นใจได้รับการเติมเต็มจนรับรู้ว่าคุณค่ามากขึ้นทั้งในสายตาตนเองและสายตาของคนรอบข้าง การใส่ใจในเรื่องจำนวนโลกก็เริ่มลดน้อยลง แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นโลกก็ยังเป็นสิ่งเกื้อหนุนให้เราก็รู้สึกมั่นใจในตัวเอง ไม่มากนัก

ผลกระทบจากเสียงตอบรับทางลบและการรับมือ ในช่วงรอยต่อจากความเป็นเด็กสู่ความเป็นวัยรุ่นของนิกก็นั้น ความสนใจในเรื่องความสวยความงามก็มีมากขึ้นเป็นธรรมดา ด้วยความที่นิกก็เองมีความชื่นชอบในสไตล์การแต่งกายที่ค่อนข้างเซ็กซี่อาจจะเปิดเผยสัดส่วนในช่วงบนบ้าง ซึ่งเป็นสิ่งดึงดูดใจให้ผู้คนเข้ามาติดตาม กระแสตอบรับที่ดีก็ส่งผลต่อความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น แต่สำหรับกระแสในทางตรงกันข้ามดังเช่น คำดักเตือนจากผู้ใหญ่ที่เห็นว่าเป็นการแต่งกายที่ไม่เหมาะสม ทำให้นิกก็รู้สึกสูญเสียความมั่นใจผสมกับความรู้สึกไม่เข้าใจ “เราก็ต้องทำตามที่เขาบอก เช่นตอนที่เราลงรูปสวยเดี๋ยวตอนม.ต้น ผู้ใหญ่ก็จะทักมาว่าเฮ้ยมันไม่ค่อยดีนะ ผู้ใหญ่ที่เป็นทางบ้านเราก็อาจจะมาบอกว่าทำไมแต่งตัวแสบแบบนี้ แบบมาว่าเราคือเราก็เสียใจ พุดกับเราด้วยคำพูดดีๆ โอเคเราก็ลบ เราก็จะไม่ลงอะไรอย่างงั้นใช้ปะ แต่คือเขามาว่าเราทำให้เราแบบ คือทำไมต้องมาว่าเราถึงขนาดนี้ เรื่องแค่นี้” แม้ว่านิกก็จะรู้สึกแสบกับเสียงตอบรับที่ได้รับ แต่นิกก็พร้อมที่จะปรับเปลี่ยนการแต่งกายของตัวเองให้มีความเหมาะสมมากที่สุดสายตาของผู้ใหญ่ แต่ถ้าเป็นกระแสตอบรับทางลบจากคนอื่นที่นิกก็ไม่ได้สนิทสนม หรือรู้จักเป็นส่วนตัว นิกก็จะมีการโต้ตอบในลักษณะคำพูดที่ค่อนข้างไม่ดี แสดงถึงความไม่ยอมรับความเห็นของอีกฝ่ายโดยสิ้นเชิง “ก็มีบ้างในเฟซบุ๊ก ส่วนใหญ่ก็ไม่มาก หลงมาอีกทีตัวนึง แต่ถ้าแบบมีเข้ามาว่า เราก็ด่ากลับนะอะไรอย่างนี้ แบบอะไรที่เราไม่อยากจะเห็น ก็ลบไป “

แม้ว่านิกก็จะบอกว่าตนไม่ได้สนใจกระแสโลกมากนัก แต่เมื่อผลตอบรับที่ได้ในเชิงการได้รับโลกน้อยกว่าที่นิกก็คาดหวังไว้ นิกก็เองก็เกิดความสงสัยในกระแสที่เปลี่ยนพร้อมทั้งระลึกในใจว่าจะเป็นเพราะสาเหตุนั้น อาจจะเป็นเพราะสาเหตุนี้ก็ได้ที่ทำให้ไม่ได้รับจำนวนมากพอที่ตัวเองหวังไว้ “ก็มีนะ แบบเวลาถ่ายรูปที่คิดว่ามั่นใจว่ารูปนี้เราสวย รูปนี้ดูดี รูปนี้ต้องประมาณ 100 โลกขึ้นนะ...บางทีมันไม่ถึง แต่ใกล้เคียงเราก็โอเคนะ เฉยๆ บางทีเราคิดว่าแฮงค์อาจจะอ่อนน้อยรีเปล่า แบบเฮ้ยเขา

อาจจะไม่เห็นการอัปเดตของเรา” อีกทั้งยังมีเหตุผลที่นึกก็ระลึกได้อันเกิดจากการเปรียบเทียบ ภาพถ่ายคนอื่นที่ที่ตนเองประเมินดูดีน้อยกว่าตนเอง แต่กลับได้ไลค์เป็นจำนวนมาก “แบบเท่าที่เห็น บางที่เราดูรู้เลยแบบหน้าตาที่ไม่ได้ดี ไม่มีอะไรดี แต่ทำไมคนถึงกดไลค์เยอะ ทำไมมันถึงได้แบบ ผู้ติดตามเยอะ บางทีเราก็อลังสงสัยว่าแบบทำไมอะทุกอย่างที่เราที่หน้าตาดีกว่า มันยังมีคนกดไลค์เยอะกว่าเราเลย เราก็อลังไม่ได้สนใจใส่ใจอะไรไลค์มาก เพราะว่าคนหน้าอุบาทกว่าเรายังมีไลค์เลย หนูคิดอย่างนี้” กลายเป็นเหตุผลที่ส่งผลให้เราก็เห็นว่า การได้รับไลค์ไม่ได้หมายถึงว่าคนนั้นสวยถึงได้รับไลค์เป็นจำนวนมาก เพราะไลค์ไม่ได้เป็นตัวชี้วัดความงามในตัวบุคคล

การมี “ลุค” หรือ “ตัวตนด้าน ภาพลักษณ์” ที่ลงตัว และมั่นใจ นิกก็เล่าว่าตนเองได้ผ่านช่วงเวลาของการพัฒนาตนเองจนค้นพบความหลงตัวเองในเรื่องตัวตน เริ่มจากการค้นหาความชอบในเรื่องการแต่งกายจากกระแสสังคม โดยเห็นว่ากระแสตอนนี้การแต่งกายลักษณะนี้กำลังเป็นที่นิยม นิกก็ก็เริ่มทำตาม “ก็จากความชอบของเราแหละ ก็แบบแต่งตัวเสื้อผ้าตามเทรนด์ด้วยนะ คือเห็นเขาใส่แบบกางเกงขาสั้นกางเกงเอวลอยอย่างนี้ เราก็อัดตามเขาด้วยอย่างนี้อะคะ” เห็นว่าเราเริ่มเติบโตขึ้นเป็นวัยรุ่นจากเดิมที่รับรู้ว่าตัวเองดูไม่ค่อยสวย พอมีการดูแลตัวเองด้วยวิธีต่างๆ ก็เริ่มสังเกตเห็นตัวเองมีพัฒนาในด้านรูปลักษณ์ที่ดีขึ้นจากการที่ได้มีโอกาสย้อนกลับไปดูภาพถ่ายที่โพสต์ลงในเฟซบุ๊ก ตั้งแต่สมัยเด็กจนเริ่มโตเป็นสาว “ก็เห็นว่าเราก็ดูดีขึ้น เราขาวขึ้นจากเมื่อก่อนผิวคล้ำอะไรอย่างนี้ ก็อาจจะมึ้นเห็นว่าเราหอมลงรีเปล่า แบบเด็กๆเราถ่ายรูปหน้าบานๆ พอโตขึ้นถ่ายรูปหน้าคล้ายๆกัน แบบแต่งแอฟฟิเคชั่นเพิ่มอะนะดูเล็กลง เราก็อลังเห็นว่าโตขึ้นและหน้าเล็กลงป่าว” เมื่อนิกก็เติบโตขึ้นเรื่อยๆก็ย่อมเรียนรู้สิ่งต่างๆผ่านประสบการณ์ที่ช่วงเวลาหนึ่งเคยมีความต้องการเป็นอย่างมากในการที่จะนำเสนอตัวเองให้เป็นที่รู้จัก ต้องการมีตัวตนในสังคม เพราะเชื่อว่าการได้รับไลค์เป็นจำนวนมากเป็นสัญลักษณ์ของความโด่งดัง “ก็คือเหมือนกับว่าเราก็อัดขึ้นเรื่อยๆ เราก็อลังเหมือนว่าเริ่มโตไม่ได้ใส่ใจ แบบเลยตรงนั้นที่เราเคยสนใจแล้วอย่างนี้เหมือนกับว่าตอนเด็ก แบบบางกระแสเห็นแล้วเอมมี คนกดไลค์ ก็คือมีคนติดตามเยอะๆถือว่าฮอตก็คือเราก็อลังแบบอยากดันตัวเองอย่างนี้ มาถึงตอนนี้เราก็อลังแบบเออเริ่มโตแล้ว อยู่ตรงนั้นมันก็ไม่ได้ส่งผลต่อชีวิตมากมายเราไม่ต้องสนใจ” เมื่อก้าวผ่านจุดที่ทำให้ได้เรียนรู้ว่าไลค์ไม่ได้มีความสำคัญมากมายขนาดนั้นแล้ว นิกก็จึงกลับมาให้ความสนใจในตัวเองมากกว่ากระแสที่เข้ามามีอิทธิพลของตัวตน

แม้ว่านิกก็จะเริ่มมีความมั่นใจในรูปลักษณ์ของตัวเองมากขึ้น แต่ความสวยในสายตาของนิกก็ก็ยังสามารถที่จะพัฒนาต่อไปได้อีกไม่มีวันหยุด และยังไม่สามารถพบความอึดในตัวในความสวยงามได้ ซึ่งนิกก็เล่าว่า การปรับเปลี่ยนรูปลักษณ์ของตัวเองให้ดูดีขึ้นสามารถส่งเสริมความมั่นใจในตัวเอง จากการที่คนนิกก็เริ่มศัลยกรรมจมูก “ก็คือเราเห็นคนรอบข้างเราทำ มันก็ดูดีขึ้นอย่างนี้ คนในอินเทอร์เน็ตรเราเออ แบบคนนี้เมื่อก่อนไม่สวยเลยทำไมแบบพอเสริมแล้วหน้าตาแบบดูดีขึ้นอย่างนี้ คือเราก็อลังอยากเสริมบ้างอะไรอย่างนี้ ส่งเสริมความมั่นใจให้กับเราด้วย” คนนิกก็รับรู้ว่าการเสริมเติม

แต่ทำให้ดีขึ้นก็ส่งเสริมความมั่นใจที่มากขึ้น แต่ก็ยังคงไม่มากพอที่จะพูดได้ว่าตนเองนั้นสวยเพอคแล้ว “ก็เยอะนะ ก็แบบว่าคนที่เคยทำแล้วก็อยากจะอยากทำอีก มันอยากทุกตรงแหละเพราะผู้หญิงอะมันไม่มีใครมองตัวเองว่าสวยที่สุดหรอก ก็อยากจะสวยๆขึ้นไปอีกใช้ไหม” ความมั่นใจที่ก่อให้เกิดการมองเห็นคุณค่าในตนเองจึงสามารถเพิ่มเติมได้ตามการพัฒนาตนเองที่สามารถพัฒนาได้อีกเรื่อยๆ ในความคิดของนิกี้

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 แพม อายุ 24 ปี เป็นหญิงไทยผิวขาว รูปร่างเล็ก แต่งกายทันสมัยและมีความเป็นกันเอง ปัจจุบันแพมกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 ณ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง แพมมีความเต็มใจในการให้ข้อมูล และพร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง การพูดคุยสัมภาษณ์ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมงกว่า

แพมเล่าให้ฟังถึงประสบการณ์ของตนเองในการโพสต์ภาพถ่าย และการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทต่างๆ ซึ่งก่อนที่แพมจะมาใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์นั้น แพมเล่าว่าตนไม่ค่อยถ่ายรูปตัวเองมากนัก เพราะสมัยเรียนอยู่ปวชัรบรู้ว่าตัวเองดูไม่สวย ยังไม่ได้เริ่มมีการแต่งกายที่ทันสมัย พอแพมเริ่มหางานทำระหว่างที่กำลังเรียนมหาวิทยาลัย เครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทไฮไฟว์ก็เริ่มเข้ามา ซึ่งแพมก็ยังไม่ค่อยได้ใช้ไฮไฟว์ในการโพสต์ภาพถ่ายของตัวเองมากนัก ช่วงแรกจะเน้นไปในทางเซ็คอินเสียมากกว่า เซ็คอินสถานที่นั้นๆ เวลาแพมทำกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจกับเพื่อนๆ แม้ว่าการถ่ายภาพตนเองกับเพื่อนจะเริ่มมีมากขึ้น แต่แพมก็ไม่ค่อยถ่ายภาพตนเองกับเพื่อนๆ ในที่สาธารณะซักเท่าไร ด้วยเหตุผลที่ว่า กลัวคนอื่นจะมองว่าทำไมต้องถ่ายรูปกับอาหาร กับขนม กับสถานที่บ้าง เพราะแพมเองยังรู้สึกว่าการกระทำดังกล่าว ดูตลก ดูน่าอาย เวลาแพมเองมองคนอื่นๆ ที่ถ่ายภาพในลักษณะนั้น แพมจึงมั่นใจและกล้าที่จะโพสต์ทำถ่ายรูปคนเดียวในที่ๆ ไม่มีคนอื่นมากกว่า เช่นที่บ้าน จากความกล้าในการถ่ายรูปตนเองในพื้นที่ๆ ตัวเองรู้สึกมีความปลอดภัยที่จะโพสต์ทำในแบบต่างๆ แพมเองก็รับรู้ว่าตนเองเป็นคนที่มีหน้าตาที่ไม่ได้เรียบริวย ดังนั้นการแต่งกายที่จะเหมาะกับลุคที่ไม่เรียบริวยมากที่สุด ในความคิดของแพมก็คือ การแต่งกายในสไตล์เปรี้ยว เซ็คซี่ ซึ่งเป็นสไตล์ที่แพมเองก็ชื่นชอบเป็นการส่วนตัว

การค้นหาคู่เด่นด้านรูปร่างของตนเองผ่านเฟซบุ๊ก จากความชื่นชอบในสไตล์การแต่งกายเปรี้ยว เซ็คซี่ที่เข้ากับรูปลักษณ์ของตนเอง ทำให้แพมเริ่ม โพสต์ภาพถ่ายของตนเองในลักษณะเซ็คซี่ ซึ่งการโพสต์ภาพถ่ายในลักษณะเซ็คซี่นี้ได้เริ่มมาพร้อมกับการมีเครือข่ายสังคมออนไลน์ยุคใหม่เข้ามา นั่นก็คือ เฟซบุ๊ก แพมเล่าว่าตนเองย้ายจากการใช้ไฮไฟว์มาใช้ เฟซบุ๊กเนื่องจากเห็นเพื่อนๆ รอบข้างใช้ จึงอยากใช้ตามเพื่อนเพื่อจะได้ไม่ตกเทรนด์

ลักษณะภาพถ่ายที่ค่อนข้างเซ็คซี่นั้นเริ่มแนวโน้มมากขึ้นเรื่อยๆ จากการที่แพมมีคนรักคนแรก แพมเล่าว่าตนเองรักคนรักของตน มากจนทำให้แพมพร้อมที่เปลี่ยนแปลงตัวเองใหม่ หรือพัฒนาตัวเองให้ดูสวยอยู่ตลอดเวลา ยิ่งสำหรับคนรักปัจจุบันนั้น ยิ่งต้องการให้แพมแต่งกายเซ็คซี่ ส่งผลให้แพมโพ

สรีระภาพเซ็กซี่มากขึ้นเรื่อยๆด้วยความที่เอาใจคนรัก คือมันตอนมีแฟนด้วยมั้ง คือมีแฟนคนแรกตอนอายุ 17 และเหมือนเราเจอคนที่เรารักเราก็อยากเปลี่ยนตัวเอง “คือแฟนเราคนปัจจุบันนี่เขาก็อยากให้เราโชว์อะ เราก็เลยต้องสวยตลอดเวลา...แบบขั้นต้องสวยนะ ขั้นต้องโชว์อะไอย่างนี้ กับคนเก่าก็แต่งนะ แต่ไม่เยอะมาก” แต่การแต่งกายเซ็กซี่มากขึ้นแล้วโพสต์ภาพเซ็กซี่มากขึ้นด้วย ก็ไม่ได้ขัดต่อความเป็นตัวตนเสียเท่าไร เพราะแพมรับรู้ว่ แม้จะเป็นการกระทำที่เอาใจคนรัก แต่ก็อยู่บนพื้นฐานความชอบในสไตล์ที่เซ็กซี่ แพมจึงมองว่าการโพสต์ภาพถ่ายที่เปิดเผยสัดส่วนไม่ได้มีอันตรายใดๆ และในความเป็นจริงก็ไม่ได้ตั้งใจที่จะสื่อให้คนรู้ว่าตัวเองเป็นคนเซ็กซี่ซะทีเดียว แต่ด้วยความที่รูปร่างหน้าตาอาจจะสื่อไปทางเซ็กซี่นั้นอย่างเดียวนะ “มันก็เหมือนเป็นแค่รูป และแบบเราก็ไม่ได้โชว์แบบท่อนล่าง ไม่ได้ใส่กางเกงถ่ายรูป เพราะบางคนนี่เขาใส่กางเกงใน ใส่บิกินีถ่ายรูปเลยนะ แต่ของเรานั้นเป็นกางเกงขาสั้น และใส่เสื้อกล้ามอย่างนี้ เพราะเราเป็นคนถ่ายแล้วช่วงตัว มันดูเซ็กซี่ไปเอง คือบุคลิกหน้าตาของเรามันไปเอง” อีกทั้งแพมเองเวลาโพสต์ภาพถ่ายลงในเฟซบุ๊ก ก็จะมีการคัดสรรภาพถ่ายที่สวยงามที่สุด ดูดีที่สุดในภาพถ่ายที่โพสต์เป็นในลักษณะที่เซ็กซี่แพมก็มีขอบเขตในการเปิดเผยได้เต็มที่ที่สุดก็เพียงแค่ช่วงบน(หน้าอก) จะไม่เปิดเผยไปถึงช่วงล่างที่ทำให้เห็นของสงวน “ก็โชว์ในสิ่งที่ควรจะโชว์ แบบมีลิมิต ไม่ได้ใส่เสื้อใน หรือกางเกงในถ่ายอย่างนั้นอะ บางคนถ่ายทั้งท่อนล่างและท่อนบนเลย บางคนถ่ายนิดเดียวโชว์แค่นิดเดียวเอง คือโชว์เต็มทีแค่นมอย่างนี้...วับๆแวมๆมากกว่า นิดๆหน่อยๆ ไม่ได้หลุดหมด คนบางคนถ่ายกางเกงในเลย ไม่ใช่ เพราะเราไม่เคยถ่ายข้างล่างถ่ายแต่ข้างบน แค่นั้นนอกรูปร่างตัวเอง มีก็โชว์แต่ก็ไม่ได้โชว์ขนาดนั้น ที่มีโชว์มากอีกอย่างนึงคือรอยสักนี้แหละ”

นอกจากแพมจะคัดสรรภาพถ่ายในการโพสต์ลงเฟซบุ๊กจากการประเมินด้วยตนเองว่าภาพนี้ดูสวยที่สุดแล้ว จำนวนภาพก็เป็นสิ่งสำคัญที่แพมตระหนักอยู่เหมือนกัน สำหรับแพมแล้ว แพมเห็นว่าการโพสต์ภาพถ่ายของตนเองเพียงไม่กี่รูปมักจะได้กระแสตอบรับที่ดี “แล้วเราจะเป็นคนที่ถ่ายแบบ 10 ภาพ แล้วเลือกเอาลง 1 ภาพที่ดูดีที่สุด แบบสมมติวันนี้ใส่เสื้อสีม่วง และแต่งหน้าโทนนี้ม่วงอมม่วงแล้วถ่ายมา 10 ใบ เราก็ไม่ลงทั้ง 10 ใบอะ ก็จะเลือกมาภาพเดียว” การที่ได้รับกระแสตอบรับที่ดีจากในเฟซบุ๊กถือว่าเป็นส่วนหนึ่งที่เพิ่มความชัดเจนในจุดเด่นของตัวเองในด้านภาพลักษณ์ เมื่อแพมค้นพบว่า การเปิดเผยสัดส่วนที่น่าดึงดูดใจ ดังเช่น เปิดเผยหน้าอก ทำให้แพมภูมิใจในสัดส่วนของตัวเองมากขึ้น และยังเป็นแรงเสริมที่ดีต่อแพมในการที่จะ โพสต์ภาพถ่ายที่เซ็กซี่มากขึ้นอีกเรื่อยๆ “อืมมันเหมือนเป็นจุดได้เลยว่าโชว์นมเมื่อไหร่ โลกจะเยอะ”

ความมั่นใจและคุณค่าในตนที่เกิดจากการโพสต์ภาพ ด้วยความที่แพมเองมีความภูมิใจในด้านรูปลักษณ์อยู่เป็นทุนเดิม จากการรับรู้ว่ตัวตนเองมีรูปร่างดี แม้จะไม่ค่อยสูงมาก แต่ก็มีส่วนในร่างกายที่ถือว่าสมส่วน ทำให้แพมกล้าที่จะเปิดเผยจุดนั้นที่รับรู้ว่าเป็นจุดเด่นด้วยความมั่นใจ “มั่นใจเพราะว่าเราไม่ใช่กระดาน เราก็เป็นคนมีหน้าอก ใส่เสื้อผ้าอะไรก็มันก็ยังดูดีอะ คือเราพอมก็จริงดูภายนอกอะนะ แต่เราสมส่วนมากกว่า เราไม่ได้พอมกะทรงก่องขนาดนั้น แค่นั้นนอกรูปร่างตัวเอง” เมื่อ

ความภูมิใจในรูปร่างของตนเองได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้างซึ่งมาจากเสียงตอบรับในเฟซบุ๊กส่งผลให้แพมรู้สึกมั่นใจในตัวเองเพิ่มขึ้น “ก็แบบเซ็กซี่จัง แบบน่ารักจัง เซ็กซี่มากเลย หุ่นดีนั่นนี่” และพร้อมที่จะโพสต์ภาพแนวเซ็กซี่อย่างต่อเนื่อง “อิมมั้นเหมือนเป็นจุดได้เลยว่าโซว์นเมเมื่อไหร่ โลกจะเยอะ” นับว่าเสียงตอบรับที่ดีจากเฟซบุ๊กในรูปของการได้รับไลค์มีอิทธิพลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่มากขึ้น เนื่องจากสมัยตอนช่วงแรกๆที่โพสต์ภาพในเฟซบุ๊กใหม่ๆนั้น กระแสตอบรับที่ดีในเชิงการได้รับไลค์ยังได้จำนวนไม่มาก เมื่อแพมค้นพบว่าภาพถ่ายในลักษณะที่เซ็กซี่ดึงดูดใจสามารถดึงดูดให้ผู้คนมาสนใจและมากดไลค์มากขึ้น แพมก็หมั่นโพสต์ภาพถ่ายตัวเอง และเข้าไปตรวจสอบจำนวนไลค์ที่มีต่อภาพถ่ายอย่างต่อเนื่อง ยิ่งจำนวนไลค์มากเท่าไรยิ่งทำให้แพมรู้สึกดีกับตัวเองและมีความมั่นใจมากขึ้นเท่านั้น

ผลกระทบจากเสียงตอบรับทางลบและการรับมือ กระแสตอบรับที่ดีในเชิงการได้รับไลค์ทำให้ใจของแพมพองโตทุกครั้ง ความมั่นใจ ความมีคุณค่าในตนเองได้รับการเติมเต็ม จึงปฏิเสธไม่ได้ว่าการโพสต์ภาพของตนเองในแต่ละครั้งจะไม่มี ความคาดหวังอยู่เลยที่จะได้รับกระแสตอบรับที่ดี ซึ่งถ้าจำนวนไลค์ที่จะได้เมื่อแพมโพสต์ภาพลงไปน้อยกว่าที่ตัวเองวางไว้ ส่งผลให้แพมรู้สึกสูญเสียความมั่นใจในตนเอง “เราถ่ายมาเป็น 10 ภาพ มีภาพนี้ดูดีอยู่ภาพเดียว และเราก็โพสต์ เราก้ลุ้นว่าจะมีคนไลค์เท่าไร จะมีคนชอบมัย มันเป็นความมั่นใจมากกว่า แบบถ้าลงไปไม่มีคนไลค์มันจะรู้สึกว้าเหวๆ ภูมิใจในตัวเอง” ความมั่นใจของแพมจึงลดลงตามจำนวนไลค์ที่ได้รับ ทำให้แพมย้อนกลับมาดูตัวเองว่าเราทำอะไรผิดไป ความสวยของเราลดน้อยลงหรือ เกิดการเปรียบเทียบจำนวนไลค์ที่มีต่อภาพถ่ายของตนเองในแต่ละรูป ก็เกิดความสงสัย ความไม่เข้าใจ เพิ่มขึ้นมาอีกว่า เพราะอะไรจำนวนไลค์ที่ได้รับถึงได้แตกต่างกัน “แบบคืออารมณ์เปรียบเทียบรูปที่แล้วมีคนไลค์ให้เรา 40 ไลค์ แต่เมื่อก่อน 8 ไลค์ 10 ไลค์อะไรอย่างนี้ พอโพสต์ภาพอีกภาพลงไปแบบแฮ้มมันน้อยกว่าเดิม แบบทำไมวะ ภาพนี้ไม่ดีหรือ และพอเปลี่ยนเป็นภาพนิ่งแฮ้มทำไมภาพนี้ 70 ไลค์เลยวะ แล้วทำไมอีกภาพนี้ 60 ไลค์เองวะ”

ในแต่ละครั้งที่โพสต์ภาพถ่ายของตนเอง แพมก็มีความตั้งใจในการคัดเลือกภาพที่ดีที่สุด และคาดหวังกับกระแสที่จะได้รับ แต่เมื่อกระแสที่ได้รับไม่เป็นไปตามที่หวัง ดังเช่นจำนวนไลค์ที่น้อยเกินไป นอกจากจะทำให้แพมรู้สึกสูญเสียความมั่นใจแล้ว ยังทำให้แพมรู้สึกอายนที่ไม่มีคนมาสนใจภาพถ่ายถ่ายของตนเอง ไม่มีคนมา ชื่นชอบตน แพมจึงตัดสินใจลบภาพถ่ายของตนเองเพื่อไม่ให้คนอื่นเข้ามาเห็นว่าตัวเองมีคนชื่นชมน้อย ไม่มีใครชอบ “แบบมีลบบๆ นะอายเขาวะ แบบทำไมวะ ลบแม่งเลย ทำไมวะ” ซึ่งถ้าแพมไม่ได้เลือกตัดสินใจลบภาพถ่ายนั้นเพราะกลัวว่าคนจะมาเห็นจำนวนไลค์ที่น้อย แพมก็มีการกลับมาคิดทบทวนถึงเหตุผลที่เพื่อนๆในเฟซบุ๊กไม่มาไลค์ หรือปลอบใจตัวเองว่าแม้จำนวนไลค์ที่ได้จะน้อยกว่าที่คาดหวัง แต่ก็ยังถือว่าอยู่ในระดับที่เยอะพอที่จะรับได้ “เนี่ยได้แค่ 37 ไลค์เอง มันไม่ได้อะไม่มีคนไลค์ไปไลค์ให้หน่อยดิ เหมือนแบบแฮ้มเซ็กซี่วะ ก็แค่แต่ก็ช่างมันเหอะ อย่างน้อยก็

เยอะอยู่” แม้ว่ากระแสตอบรับจะน้อยบ้าง เยอะบ้าง แพนก็ยังคงเลือกที่จะ โฟสต์ภาพในสไตล์เซ็กซี่ของตนเองต่อไป และยังให้ความสำคัญกับจำนวนไลค์อยู่ ซึ่งมีผลต่อความเสถียรในความมั่นใจของแพน

การมี “ลุค” หรือ “ตัวตนด้าน ภาพลักษณ์” ที่ลงตัว และมั่นใจ แพนเล่าว่ากว่าที่แพนจะพัฒนาตัวเองจนรู้ว่าตนเองสวยขึ้นเหมือนอย่างในตอนนี แพนก็เหมือนกับเด็กผู้หญิงทั่วไปที่เริ่มแรกจะไม่ได้สนใจความสวย ความงามของตนเองมากนัก ออกจะแนวผู้ชาย ห้าวๆ ไม่ค่อยแต่งเนื้อแต่งตัวเสียมากกว่า ซึ่งกว่าที่แพนจะเริ่มสนใจความสวย ความงามของตนเอง ก็ตอนที่เริ่มเข้ามาเรียนที่มหาวิทยาลัยประกอบกับทางานทำไปด้วย “ตอนนั้น อยู่พานิชก็ไม่ค่อยถนัดรูปลงนะ ยังเป็นปลวกอยู่เลยอะ ไม่ได้หน้าแบบนี้อะ เป็นทอมอะ และก็น้ำเป็นสิ่วๆ คือหน้าไม่ได้แบบนี้อะ(หัวเราะ) ตอนมหาวิทยาลัยมันก็ยังไม่นะ มันพอจะมาดูทีวีตอนที่เริ่มทำงานนี่ละ” ช่วงเวลานั้นแพนก็ได้เริ่มค้นหาสิ่งที่ใช่ สิ่งที่ชอบ สิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง โดยเริ่มจากการเริ่มแต่งกายตามแนวแฟชั่นวัยรุ่นที่เป็นแนวหวาน แอ๊บแบ๊วส ไสๆ แต่งหน้าไม่มากนัก ซึ่งแพนก็ได้ลองแต่งกายสไตล์นี้ไปในช่วงเวลาหนึ่ง จนมาวันหนึ่งก็ค้นพบว่ารูปร่าง หน้าตาของตนเองดูไม่เหมาะกับสไตล์ที่หวานแบบนี้ จึงเริ่มหันไปมองการแต่งกายแนวอื่นและค้นพบแนวแต่งกายที่เปรี้ยว เซ็กซี่ กอปกกับการที่แพนเริ่มมีคนรักที่มีความต้องการที่จะให้แพนแต่งกายเซ็กซี่ เพราะการเปิดเผยสัดส่วนทำให้ชวนมอง และดึงดูดใจ กลายเป็นแรงเสริมที่เป็นจุดเปลี่ยนที่ทำให้แพนเริ่มมุ่งหน้าไปในทางเซ็กซี่อย่างเต็มตัว “คือมันตอนมีแฟนด้วยมั้ง คือมีแฟนคนแรกตอนอายุ 17 และเหมือนเราเจอคนที่เรารักเราก็อยากเปลี่ยนตัวเอง คือแฟนแพนคนปัจจุบันนี่เขาก็อยากให้เราโชว์อะ เราก็เลยต้องสวยตลอดเวลา”

การเปลี่ยนแปลงตัวเองในครั้งนี้ของแพน ทำให้แพนค้นพบจุดลงตัวในด้านสไตล์การแต่งตัว เมื่อวัดกับเสียงตอบรับจากในเฟซบุ๊ก เมื่อแพนโฟสต์ภาพตัวเองที่แต่งกายเซ็กซี่ และแพนให้ความสำคัญ ใส่ใจต่อกระแสตอบรับค่อนข้างมาก เพราะเมื่อแพนได้รับกระแสตอบรับที่ดี แพนก็รู้สึกมีแรงใจที่จะพัฒนาตัวเองเราเองให้สวย ให้ดูดียิ่งขึ้นไปอีก พร้อมทั้งจะเปลี่ยนตามเสียงตอบรับที่กล่าวด้วยความเชื่อมั่นว่า เมื่อเปลี่ยนแล้วจะดูสวยขึ้นจริง “คือมันเหมาะกับหน้าเราอะ แต่งยังไงก็ดูดี คือพึ่งรู้ตัวเองว่าแสงกลางเหมาะ เราเข้าใจว่าแสงข้างแล้วดูดีอะ พอมีคนบอกเออว่ามันก็ดีจริง แต่งหน้าแต่งตัวอะไรก็เข้ากันหมด แล้วเราก็เที่ยวถามคนนู้น คนนี้ว่าแสงไหนดีกว่า พึ่งรู้ตัวเองว่าแสงกลางเหมาะ”

แพนเล่าว่าตนมีความภูมิใจในด้านรูปลักษณ์อยู่พอสมควร แต่ก็ยังคิดที่จะพัฒนารูปลักษณ์ให้ดีขึ้นไม่คิดว่าจะหยุดความสวยของตัวเองไว้อยู่เพียงเท่านั้น ซึ่งการเลือกที่จะพัฒนาตัวเองให้ดูดีขึ้นสำหรับแพนนั้น แพนไม่เลือกที่จะใช้วิธีการศัลยกรรม เนื่องจากแพนมีความกลัวในเรื่องศัลยกรรมอยู่แล้ว และเห็นว่าถ้าตนเองต้องทำศัลยกรรมเพิ่ม มันอาจจะทำให้รูปลักษณ์แยกลงไปอีก “อยากอยากตัดพ่นมากกว่า อยากตัดใหม่ คือตอนแรกมันไม่เหยินแล้ว ตอนนั้นไม่ได้ใส่รีเทนเนอร์ด้วยความที่ตอนนั้น

เรายังเด็กอะ ไม่ใส่รีเทนเนอร์ฟันก็ไม่เหยิน ดัดแล้วคงไม่กลับมาเหยินได้ ก็เลยไม่ใส่เทอเนอร์ฟันมันเริ่มเก ไม่เรียงตัวเลยอยากดัดใหม่ ก็เลยคิดว่าดัดฟันดีกว่า แต่งหน้าดีกว่า จากที่คิดจะศัลยกรรมกลับมาแต่งหน้าดีกว่าอะ ก็เลยไม่ศัล” จึงเป็นการรับรู้ที่ชัดเจนสำหรับแพมในการเลือกที่จะพัฒนาตัวเองด้วยวิถีทางทั่วไป มุ่งเน้นที่การดูแลตัวเอง ควบคุมอาหาร และการแต่งกายในสไตล์ที่เหมาะสมกับตัวเอง

ตัวตนของแพมค่อยๆเติบโตขึ้นตามกาลเวลา จนกลายเป็นตัวตนที่ค้นพบความลงตัว เป็นความลงตัวในด้านภาพลักษณ์ที่ค่อนข้างชัดเจน ซึ่งนอกจากจะมีจากภายในตัวเราเองที่รับรู้ได้แล้ว ยังมาจากการใช้พื้นที่เฟซบุ๊กในการแสดงความชอบของตัวเอง และได้รับการสะท้อนจากเสียงตอบรับจนค้นหาตัวเองได้ในที่สุด และแพมก็คงยังเลือกที่จะใช้พื้นที่เฟซบุ๊กนี้ในการที่จะค้นพบความเป็นตัวตนของตัวเองที่มากขึ้นต่อไป

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 นิม อายุ 20 ปี เป็นหญิงไทยผิวคล้ำ รูปร่างเล็ก แต่งกายทันสมัยและมีความเป็นธรรมชาติ ปัจจุบันนิมกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 ณ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง นิมมีความเต็มใจในการให้ข้อมูล และพร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง การพูดคุยสัมภาษณ์ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง

นิมเล่าให้ฟังถึงประสบการณ์ของตนเองในการโพสต์ภาพถ่ายในเครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทต่างๆ โดยเริ่มแรก นิมมักจะชอบถ่ายภาพตนเอง ซึ่งสมัยก่อนยังไม่มีโทรศัพท์มือถือเป็นของตนเองที่เอื้อในการถ่ายภาพมากนัก ดังนั้นภาพถ่ายของตนเองที่ได้มาเป็นส่วนใหญ่จะได้จากโทรศัพท์มือถือของเพื่อนเสียมากกว่า แต่พอนิมเริ่มหารายได้พิเศษด้วยตนเอง จึงเริ่มซื้อโทรศัพท์มือถือ และหลังจากนั้นก็เริ่มถ่ายภาพตนเองมากขึ้นเรื่อยๆ ประกอบกับไฮไฟว์เริ่มเข้ามามีอิทธิพลต่อกลุ่มวัยรุ่น ทำให้นิมไม่พลาดที่จะเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในสมาชิกไฮไฟว์

นิมเริ่มใช้ไฮไฟว์จากการที่เห็นเพื่อนๆรอบข้าง เริ่มใช้กัน นิมจึงลองใช้บ้าง ซึ่งพอนิมใช้ไฮไฟว์ไปซักรั้วก็เริ่มรู้สึกชอบในประโยชน์ของมัน นิมมองว่าไฮไฟว์เป็นพื้นที่หนึ่งที่ทำให้นิมได้แสดงตัวตนในหลายๆอย่างไม่ว่าจะเป็นความชอบ หรือรสนิยมอื่นๆ และเป็นพื้นที่ในการที่จะสื่อให้ผู้อื่นรับรู้ว่ามีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง ในด้านของรูปลักษณ์เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งสิ่งที่จะเป็นตัวแทนที่จะสามารถสื่อให้เห็นชัดเจน นั่นก็คือ ภาพถ่ายตนเองของนิม ซึ่งนิมมักจะถ่ายรูปตัวเอง ครั้งละหลายภาพที่จะเป็นรูปหน้าเป็นส่วนใหญ่ เป็นรูป มุมเดียวหรือหลายมุมบนใบหน้าบ้าง ที่ตนเองรู้ว่า สวยและดูดี และโพสต์ลงไฮไฟว์ ซึ่งสำหรับกระแสตอบรับสมัยไฮไฟว์นั้นถือว่ายังไม่โด่งดังมาก เพราะผู้คนยังไม่นิยมให้ผลตอบรับกลับมากเท่ากับเฟซบุ๊ก ดังนั้น จุดประสงค์ของการโพสต์รูปในไฮไฟว์ของนิมก็จะ เป็นเพียงแค่ต้องการที่จะสื่อให้เพื่อนๆในเฟซบุ๊กสนใจการเปลี่ยนแปลงของตนเอง รวมถึงนิมก็ได้ใช้ไฮไฟว์ในการติดตามบุคคลที่เป็นเพศตรงข้ามที่ตนชื่นชอบอยู่ หลังจากที่นิมใช้ไฮไฟว์มาได้ซักระยะหนึ่ง ก็เริ่มมีเฟซบุ๊กเข้ามา ซึ่งนิมไม่ค่อยชอบเฟซบุ๊กเท่าไรในช่วงแรก เพราะเห็นว่าไฮไฟว์เหมาะสม

กับตัวเองอยู่แล้วในการที่บ่งบอกความเป็นตัวตนให้เป็นที่รู้จัก จึงไม่ยากเกินไปที่จะเปลี่ยนไปใช้เฟซบุ๊ก แต่พอเริ่มเห็นเพื่อนๆ รอบข้างเริ่มย้ายออกจากไฮไฟว์ไปใช้เฟซบุ๊ก รวมถึงบุคคลที่นับถือชื่นชอบก็ย้ายไปใช้เฟซบุ๊กด้วย จึงเป็นเหตุให้นิยมตัดสินใจออกจากการใช้ไฮไฟว์และย้ายไปใช้เฟซบุ๊กในที่สุด

การค้นหาค้นหาจุดเด่นด้านรูปร่างของตนเองผ่านเฟซบุ๊ก ช่วงที่นิยมเริ่มใช้เฟซบุ๊กในช่วงแรกๆ ภาพถ่ายตนเองในเฟซบุ๊กจะดึงจากไฮไฟว์เป็นส่วนใหญ่ ภาพถ่ายของตนเองในช่วงนั้นจึงเป็นสไตล์แอ้วแอ้วส ไสๆ ตามกระแสวัยรุ่น ที่จะโพสต์ท่าชู 2 นิ้ว และ ยิ้ม มุมปาก เป็นการรับรู้ด้วยตนเองว่าถ้าโพสต์ท่าถ่ายรูปลักษณะนี้ จะมองดูแล้วน่ารัก สดใส นับว่าเป็นการคอยค้นหาสไตล์ของตัวเอง จนเริ่มเห็นว่าตัวเองเติบโตวัยรุ่น ความชอบในเรื่องสไตล์การแต่งกายก็มีหลากหลายมากขึ้น จนมาพบกับการแต่งกายในลักษณะเปรี้ยวๆ เซ็กซี่ กอปรกับว่านิยมเริ่มทำงานพิเศษกลางคืน ชุดที่ทำงานจะค่อนข้างเน้นให้เห็นสัดส่วนเป็นพิเศษซึ่งนิยมเองก็มีความภาคภูมิใจที่จะนำเสนอเพราะรับรู้ว่ามีเสน่ห์ของตัวนั้นดูสวยงาม “สไตล์ของหนูแรกๆเลยเนี่ยที่ลงอะ เริ่มทำงานใหม่ก็จะเป็นแบบชุดทำงาน อาจจะให้เห็นบ้างแต่คือว่าเริ่มโตใจ เห็นเป็นหน้าอกเลย ก็แบบมีดีอะ” ซึ่งสำหรับการโพสต์ภาพถ่ายในเฟซบุ๊กของนิ่มก็มีจุดประสงค์เดียวกับการโพสต์ภาพในไฮไฟว์ที่ต้องการจะให้เพื่อนที่อยู่ในเครือข่ายเดียวกันได้เข้ามาเห็น ได้เข้ามาสนใจถึงความสวยงามในด้านรูปลักษณ์ของตนเอง “แบบอยากให้คนอื่นเห็นว่าเราสวยอ้อ ก็บางทีรูปที่ถ่ายที่เราเห็นว่าสวยมากๆ มันก็เห็นหน้าอก เราก็แบบตัดสินใจแบบอยากลงอะ มันสวย คือเรามองเห็นว่าดูดีอะ เราก็อยากลง”

ด้วยความที่นิ่มมีความมั่นใจในสรีระของตัวเองในระดับหนึ่งจึงไม่รู้สึกละอายใจที่จะแสดงสรีระของตนเองที่ตนเองรับรู้ว่าเป็นจุดนี้ เป็นจุดเด่นที่สามารถนำเสนอได้ ซึ่งนอกจากจะโพสต์ภาพตนเองเพื่อนำเสนอให้คนอื่นเห็นแล้ว ยังเป็นการโพสต์ภาพเพื่อแข่งความสวยกับผู้หญิงคนอื่น ซึ่งเป็นผู้หญิงที่พยายามที่จะเข้าไปสนิทสนมกับคนรักของตน และพยายามที่ติดตามความเคลื่อนไหวกับนิ่ม “มันรู้สึกอ้อ อยากให้คนอื่นอิจฉาเราอะ คือเพราะว่าในเฟซมีแต่ผู้หญิง แล้วมันจะมีประมาณว่า หนูเคยไปแอดคนที่แม่เคยชอบแฟนเราอะไอย่างนี้ ก็เลยอยากให้เขาเห็นว่า ฉันสวยกว่าคุณนะ คุณไม่ต้องคิดที่จะมาอยู่ร่วมวงววยกะแฟนฉันหรอก มันเป็นความนี้ของผู้หญิงอยู่แล้วแบบจากที่ลงรูปตัวเองก่อนๆ แล้วพอหลังๆเริ่มที่จะลงกับแฟนมาตลอด เพื่อให้คนอื่นอิจฉา ประเด็นอย่างเดียวเลย เพื่อให้คนอื่นอิจฉาเรา” ซึ่งเป็นช่วงเวลาหนึ่งที่นิ่มได้ใช้ภาพถ่ายของตนเองในการประชันความสวย เพราะความรู้สึกที่อยากจะได้เด่นกว่าคนอื่น ไม่มีใครสามารถดูดีเทียบเท่ากับ ตนเองได้

เวลาที่นิยมโพสต์ภาพของตัวเองในเฟซบุ๊กแต่ละครั้ง ไม่ว่าจะเพื่อจุดประสงค์ใดก็ตาม ก็ย่อมผ่านการคัดสรรภาพถ่ายที่ตนเองรับรู้ว่าคุณดีที่สุดในชุดที่สวยงาม ซึ่งแม้ว่าภาพถ่ายของนิ่มโดยส่วนใหญ่จะเป็นแนวเปรี้ยว เซ็กซี่ แต่ก็ยังเป็นแนวเปรี้ยว เซ็กซี่ที่มีขอบเขต ไม่เปิดเผยจนเกินงาม อยู่ในระดับที่สวยงาม “คิดว่ามัน ไม่ได้เซ็กซี่นะ มันแค่เห็นนิดๆหน่อยๆ มันไม่ได้เซ็กซี่ถึงขั้นว่าโหเห็นครึ่งหัวนมแล้วนี่ แบบเห็นแค่เนินอก เพื่อให้ดูสวยงามนี่ เพื่อให้ชุดที่ใส่มาดูดีหน่อยแค่นั้น...ไม่มีนะถ้าถ่ายเต็มตัว

ข้างล่างก็จะไม่สั้นเพราะหนูใส่กระโปรง กางเกงที่เป็นกระโปรงอะคะ แคนั้นไม่สั้นคือพอดีพอเหมาะ แล้วบางทีเราก็ใส่ชุดแซ็ก ชุดเดรส ก็ให้เห็นสัดส่วนเราความหุ่นดีของเรา ความที่แบบว่าโคงแค่นั้น ซึ่งนานๆที่จะถ่ายรูปเต็มตัวเพราะว่าเราไม่สามารถถ่ายเองได้ไปใช้คนอื่นถ่ายก็เกรงใจเขา” ซึ่งเมื่อนิมได้คัดสรรภาพที่ดีที่สุดของตัวเองได้แล้ว ก็ยังต้องคัดเลือกภาพในจำนวนไม่กี่ภาพเพื่อลงเฟซบุ๊ก ซึ่งจะไม่เหมือนเมื่อก่อนที่จะสามารถโพสต์ภาพถ่ายของตนเอง ได้มากแค่ไหนก็ได้ “ก็คือ ถ้าเกิดฉันทัวมาแล้ว ประมาณ 10 สมมติ ต้องเข้าใจก่อนว่าเฟซบุคอะ มันลงรูปไม่เหมือนกับใน ไฮไฟว์นะ ที่จะมาลงแบบทีละ 50 เป็น 100 รูป คือเราจะต้องทำใจว่ามันจะต้องออกไปที่รวดเร็วเลยนะ ก็เลยพยายามให้มันน้อยที่สุด สมมติเราถ่ายไปประมาณ 10-20รูปอะ เราต้องมานั่งเลือกรูปที่ดีที่สุดประมาณไม่กี่รูป” เพราะความที่คำนึงถึงกระแสตอบรับที่จะได้รับกลับมา เพราะถ้านิมโพสต์ภาพตนเองที่หลายภาพ ก็จะทำให้เพื่อนในเฟซบุ๊กไม่เห็นภาพถ่ายของตนเอง ด้วยความที่ภาพถ่ายจำนวนมากไม่สามารถทำให้เพื่อนเห็นภาพของตัวเองได้ทั้งหมด และยังไม่ดึงดูดใจให้ผู้คนสนใจ ผู้การโพสต์ภาพแค่ภาพเดียวที่ดีที่สุด “ถ้าเกิดลงในเฟซบุ๊กมันต้องไปสร้างอัลบั้ม แล้วมันจะไม่ค่อยกระจายอะ เหมือนแบบพีตว่าอะไอย่างนี้ มันจะไม่ทำให้คนรู้สึกว่ายากเข้าไปดู เฟซบุ๊กเราคือใส่หน้าทามไลน์ของเราเขาก็จะดูแค่นั้นอะ ไม่ได้มาดูหรอกว่าโพสต์เยอะแค่ไหน สมมติอะทุกวันนี้ที่สร้างอัลบั้มเนี่ย ไม่ค่อยมีคนกดไลค์เลย เพราะว่ามันไม่ขึ้นของคนอื่น หนูก็จะลงประมาณแค่ 2-3 รูป” ซึ่งเป็นการคำนึงถึงกระแสตอบรับค่อนข้างมากเหมือนกันสำหรับนิมในการจะตัดสินใจโพสต์ภาพตนเองในแต่ละครั้งเพื่อให้ได้กระแสตอบรับที่คาดหวังไว้

ความมั่นใจและคุณค่าในตนที่เกิดจากการโพสต์ภาพ ด้วยความที่นิมมีความมั่นใจในรูปลักษณ์ของตนเองพอสมควร ทำให้การโพสต์ภาพในแต่ละครั้งจะเป็นไปสู่อถึงความมั่นใจในด้านรูปลักษณ์เป็นพิเศษ เพื่อบ่งบอกว่าตนเองมีจุดที่ดี ดูสวยงามอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ต้องปรุงแต่งอะไรมากมาย “ก็จะเป็นแบบธรรมดา เหมือนอยู่ในห้องแบบต้นมาหน้าสต่อะ ก็มีบ้างที่แบบหึ้นหน้าจริงๆ ชั้น ก็แบบปริเซนต์ว่าหน้าจริงชั้นก็โอเคนะ” และเมื่อยิ่งเห็นว่าสิ่งที่ตัวเองภาคภูมิใจในที่ได้รับการตอบสนอง ได้รับการยืนยันในทางบวก ก็ยังเป็นแรงเสริมให้นิมหมั่นที่จะโพสต์ภาพตัวเองมากขึ้นเรื่อยๆ และยังเข้าไปตรวจดูกระแสตอบรับที่มีต่อภาพของตนเองอย่างต่อเนื่อง “ก็รู้สึกอย่างทีบอกอะก็โอเครู้สึกดี รู้สึกดีใจ คือเวลาหนูลงรูปปุบอะ หนูจะหมั่นเข้าไปดู สมมติหนูเข้าไปดู คือแจ่งเตือนหนึ่งคน เฮ้ยสองคนแล้ว เข้าไปดูตลอดเลย” นับว่าเป็นแรงเสริมที่นอกจากจะส่งผลให้นิม โพสต์ภาพถ่ายของตนเองมากขึ้นแล้ว ยังเป็นแรงเสริมที่ให้นิมกลับมาดูแลตัวเองให้สวยขึ้นอีก และ พร้อมทั้งจะแนะนำ บอกต่อให้กับคนอื่นๆที่ต้องการที่จะดูดีเหมือนนิม ว่าการพัฒนาารูปลักษณ์ของตัวเองนั้น ไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องมืออะไรมากมาย หรือต้องพึ่งสารเคมีอะไร แต่เป็นการพัฒนาตนเองด้วยวิถีธรรมชาติ และค้นหาสิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง “ก็สวยขึ้นนะ ดูดีขึ้นนะ ซึ่งเราก็เต็มใจที่จะตอบ เราชอบคำถามนี้มากเลย ไปทำอะไรมาหรือ สวยขึ้นไปทำอะไรมารีเปล่า เราก็จะภูมิใจมากกับการที่เรา

จะตอบแบบนี้ว่า ไม่ได้ทำอะไรมาเลยเพื่อน ฉันใช้สบู่อ่างหน้า คือตอนนี้หนูไม่ใช่โฟมแล้วนะ ก็ใช้สบู่อ่างหน้าที่เราใช้อาบน้ำ ฉันก็อยากจะบอกว่าครีมหน้าแดงก็ไม่เคยใช้นะ กลูต้าคอลลาเจนชั้นก็ไม่เคยกิน เอาเป็นว่าฉันสวยธรรมชาติแหละ มันเป็นความภูมิใจนะที่แบบ เฮ้ยเราไม่ได้ไปทำจมูกมา ไปโบตอกหน้ามา ฉันไปฉีดขามาขึ้นถึงได้สวย มันภูมิใจกับการที่จะบอกว่าเวลามันพัฒนาคนได้ ถ้าคุณรู้จักแต่งตัวนะ ถ้าคุณรู้จักนุ่งนีนั่น ถ้ามว่าเราดูดีขึ้นเพราะเรารู้จักแต่งหน้า อะเราเขียนคือเราก็ดูดีขึ้นแล้ว เราเขียนคือกริตอาแยโลเนอร์ ปิดแก้ม มันก็ดูดีขึ้นแล้วอะโรยแบบนี้”

ผลกระทบจากเสียงตอบรับทางลบและการรับมือ สิ่งที่น่าสนใจให้ความสนใจเป็นพิเศษในการใช้เฟซบุ๊ก ก็คือจำนวนไลค์ที่จะได้รับมากกว่าการได้รับคอมเมนต์ เนื่องจากเรามองว่าการที่มีคนมาไลค์ภาพถ่ายตนเองถือว่าการบ่งบอกว่ามีคนให้ความสนใจภาพถ่ายของตนเอง มีคนเห็นความสวยงามของเราแล้ว ไม่จำเป็นที่จะต้องมีการแสดงความคิดเห็นใดๆก็ได้ ซึ่งในแต่ละครั้งที่มีโพสต์ภาพถ่ายตนเองก็จะได้รับไลค์เป็นจำนวนมากอยู่เรื่อยๆ แต่นิมเองเล่าว่าตนเองก็เคยได้รับจำนวนไลค์น้อยกว่าที่คาดเหมือนกัน ซึ่งถือว่าส่งผลต่อความมั่นใจต่อนิมเป็นอย่างมาก เพราะเรามองว่าการที่คนไม่มาไลค์ภาพถ่ายของตนเอง นั้นแปลว่าตนเองดูไม่สวย หรือดูมีอะไรที่ผิดไป ก่อให้เกิดความรู้สึกผิดหวังมากจึงต้องลบภาพถ่ายของตนเองออกเพื่อที่จะไม่ให้คนอื่นเข้ามาเห็นว่าตนเองมีความสนใจน้อย “อายอะ แบบคนอื่นมาดูอาจจะมีความรู้สึกที่ไม่มีใครมาไลค์อะ แบบมีแค่นี้เองหรืออย่างนี้... ความรู้สึกแบบมันยิ่งใหญ่มาเลยนะ ไม่มีใครมาไลค์เนี่ย สำหรับคนที่เล่นโซเชียล มันหอยอะ บางทีถึงขั้นลบเลย ไม่มีคนคอมเมนต์ชมัย ไม่มีคนไลค์ชมัย แบบลบเลย” ซึ่งเมื่อนิมรู้สึกสูญเสียความมั่นใจก็พยายามจะหาเหตุผลมาประกอบกับสิ่งที่เกิดขึ้นเพื่อเพิ่มความมั่นใจในตนเอง เพื่อให้ตัวเองสามารถยืนหยัดอยู่ได้ และยังคงใช้โพสต์ภาพในเฟซบุ๊กต่อไป ซึ่งนิมได้คำนึงถึงช่วงเวลาในการใช้เฟซบุ๊กเป็นเหตุผลที่ได้รับกระแสดลบตอบรับน้อย เพราะได้ย้อนกลับมาดูภาพถ่ายของตนเองและคิดว่าตนเองโพสต์ภาพในช่วงเวลาที่ไม่มีคนใช้เฟซบุ๊ก จึงไม่มีใครเห็นภาพที่ตัวเองโพสต์ จึงไม่ได้รับไลค์ “บางรูปรู้สึกมีแค่ 10 กว่าไลค์อย่างนี้ หนูรู้สึกว่าจะจะเป็นช่วงเวลาริเปล่า อาจจะเป็นช่วงเวลาที่เราลงตอนไม่มีใครเล่นไม่มีใครออน แต่มันก็รู้สึกเสียเซลส์อะ” ซึ่งนับว่าไลค์ถือว่าเป็นสัญลักษณ์ในการให้คุณค่าในตัวนิมอยู่ไม่น้อย เพราะไลค์สามารถส่งผลต่อตัวตนจนเกิดความสั่นคลอน ความไม่เสถียรในความมั่นใจของตนเอง

การมี “ลุค” หรือ “ตัวตนด้าน ภาพลักษณ์” ที่ลงตัว และมั่นใจ กว่าที่นิมจะพัฒนาความสวยของตนเองมาจนถึงทุกวันนี้ได้ นิมก็ได้ผ่านการค้นหาตัวตน หรือสไตล์ที่เหมาะสมกับตัวเอง ต่างๆ และเพื่อนๆ หรือสิ่งรอบข้างก็มีอิทธิพลให้นิมในการจะพัฒนาความสวยงาม “ก็ไม่เคยทานอะ อุทัยทิพย์ เคยเห็นเพื่อนทา เราก็เริ่มทำ แบบทำตัวเหมือนคนลองอะไรใหม่ๆอะ ฐานะไม่ใช่ตัวเราแต่เห็นคนอื่นนะ แต่เราก็ไม่ชอบหรืออูทัยทิพย์มันทำให้ปากแบบแห้งอะ มันไม่ได้ทำให้ปากค่านะ แต่เหมือนแดงกิน แห้งไปกับปากอะ ไม่น่าดู ก็เลยเปลี่ยนมาใช้ลิปมันธรรมดา ก็เลยเป็นคนปากแตกปาก

แห่ง เหมือนคนไม่กินน้ำ” จนสุดท้ายเมื่อได้ลองผิดลองถูกตามเพื่อน ตามกระแสในช่วงเวลาหนึ่งก็ค้นพบว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่นั้นไม่ได้เข้ากับตนเอง และบางครั้งก็ดูที่จะฝืนความเป็นตัวเองมากเกินไป จนทำให้นึกกลับมาทบทวนตัวเองอีกครั้งว่าเราสามารถพัฒนาตัวเองให้ดูสวยงามขึ้น ในวิธีที่ไม่ต้องไปฝืนธรรมชาติมาก และนี่ก็ได้ค้นพบจุดที่ลงตัวนั้น อีกทั้งเพื่อน หรือผู้คนรอบข้าง ต่างก็ชื่นชมกับความเปลี่ยนแปลงของนินที่มีกราฟที่ดีขึ้นเรื่อยๆ “ซึ่งเราก็เต็มใจที่จะตอบ เราชอบคำถามนี้มากเลย ไปทำอะไรมาหรือ สวยขึ้นไปทำอะไรมาเรีเปล่า เราก็จะภูมิใจมากกับการที่เราจะตอบแบบนี้ว่า ไม่ได้ทำอะไรมาเลยเพื่อน ฉันใช้สบู่อ่างหน้า คือตอนนี้น้หนูไม่ใช่โฟมแล้วนะ ก็ใช้สบู่อ่างหน้าละที่เขาใช้อ่างหน้าฉันก็อยากจะบอกว่าครีมหน้าเต่งก็ไม่เคยใช้นะ กลูต้าคอลลาเจนฉันก็ไม่เคยกิน เอาเป็นว่าฉันสวยธรรมชาติแหละ มันเป็นความภูมิใจนะที่แบบ เฮ้ยเราไม่ได้ไปทำจุกมา ไปโบทอกหน้ามา ฉันไปฉีดขาวมาฉันถึงได้สวย มันภูมิใจกับการที่จะบอกว่าเวลานั้นพัฒนาคนได้ ถ้าคุณรู้จักแตงตัวเองนะ ถ้าคุณรู้จักนูนนี่นั่น ถ้ามว่าเราดูดีขึ้นเพราะเรารู้จักแตงหน้า อะเราเขียนคิ้วเราก็ดูดีขึ้นแล้ว เราเขียนคิ้วกรีดอายไลน์เนอร์ ปิดแก้ม มันก็ดูดีขึ้นแล้วอะไรอย่างนี้”

แม้ว่านินจะมีความมั่นใจในระดับหนึ่งไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของการกล้าแสดงออกต่างๆ แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่าการที่ได้เข้ามาอยู่ในโลกออนไลน์ดังเช่น เฟซบุ๊ก นี้จะไม่มีผลกระทบต่อตัวตนของนินเลย เห็นได้จากความมั่นใจของนินที่สามารถจะสั้นไหวได้เสมอตามกระแสตอบรับที่ได้

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 เอส อายุ 22 ปี เป็นหญิงไทยผิวคล้ำ รูปร่างสมส่วน แต่งกายทันสมัย และมีความเป็นธรรมชาติในระหว่างพูดคุยกัน ปัจจุบันเอสกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ณ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง เอสมีความเต็มใจในการให้ข้อมูล และพร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง การพูดคุยสัมภาษณ์ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง

เอสได้เล่าถึงประสบการณ์โพสต์ภาพถ่ายของตนเองในเครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทต่างๆ และไฮไฟว์ก็เป็นเครือข่ายสังคมออนไลน์ เครือข่ายแรกที่เอสเริ่มใช้ ซึ่งการใช้ไฮไฟว์ของเอสนั้นจัดอยู่ในช่วงเวลาที่ไม่นานมากนัก เนื่องจากเห็นว่าไฮไฟว์มีไว้เพื่อการโพสต์ภาพถ่ายของตนเองเป็นส่วนใหญ่ และเอสเองก็ไม่ค่อยชอบถ่ายรูปตนเอง เพราะรู้สึกว่าตนเองไม่สวย ผิวดำ และรูปร่างท้วม จัดว่าไม่พึงพอใจในเรื่องรูปลักษณ์เสียเลย เอสเล่าว่ารูปแรกที่โพสต์ลงในไฮไฟว์ที่เป็นภาพถ่ายของตนเองนั้น เป็นรูปตัวเองที่ไม่ค่อยเห็นชัดเจน อยู่ในมุมที่ไกลสุดของรูป เพราะด้วยความรู้สึกที่ไม่อยากจะให้คนอื่นเห็นรูปร่างหน้าตาของตนเองที่ชัดเจน และเมื่อเฟซบุ๊กได้เข้ามาในหมู่สังคมวัยรุ่น จึงทำให้เอสไม่ได้รู้สึกกระตือรือร้นที่จะใช้งานมากนัก เพราะไฮไฟว์เองก็ไม่ค่อยได้ใช้ แต่ด้วยความที่เอสได้สมัครเป็นสมาชิกเฟซบุ๊กไว้ จึงทำให้เพื่อนในสมาชิกเฟซบุ๊กของเอสเห็นว่าเอสไม่ได้มีการอัปเดตความเคลื่อนไหวใดๆ เลยในเฟซบุ๊ก จึงทำให้เอสเริ่มลองเข้ามาใช้

การค้นหาค้นจุดเด่นด้านรูปร่างของตนเองผ่านเฟซบุ๊ก ด้วยความที่ช่วงแรกที่เอสเริ่มใช้เฟซบุ๊ก อาจจะไม่ได้มีการอัปเดตความเคลื่อนไหวอะไรมา แต่ช่วงเวลาที่เริ่มใช้เฟซบุ๊กเป็นช่วงเวลาหนึ่งของ

การเปลี่ยนแปลงตัวเองในด้านรูปลักษณ์ เพราะเป็นช่วงที่เริ่มเข้าสู่มหาลัย ความสนใจในการดูแลตัวเองจึงเริ่มต้นขึ้น จนตนเองรับรู้ว่ารากที่ดีขึ้น สวยขึ้น สามารถโพสต์ภาพถ่ายตนเองในเฟซบุ๊กได้ จากเมื่อก่อนที่จะนิยมถ่ายภาพเพื่อนเป็นส่วนใหญ่ แต่ปัจจุบันหันมาถ่ายรูปตัวเองมากขึ้น และเห็นว่าเฟซบุ๊กถือว่าเป็นพื้นที่หนึ่งในการค้นหาสไตล์การแต่งกายที่เหมาะสมกับตนเอง เริ่มจากการแต่งกายในสไตล์หวาน แล้วมาจนสไตล์เปรี้ยว เซ็กซี่ที่มีจุดเริ่มต้นจากการที่เอสไปเที่ยวกลางคืนกับเพื่อน จึงทำให้ต้องหาชุดที่เหมาะสมกับการไปเที่ยวกับเพื่อนครั้งนี้ “คือปกติอะไรอย่างนี้ไม่แต่งเลยนะ ไม่ได้คนที่เที่ยวผับก็จะไม่ค่อยมีชุดแบบนี้อยู่แล้ว แต่ที่นี้พอมีแฟน เหมือนแฟนก็ซื้อเสื้อผ้าให้ อยากให้ใส่เวลาอยู่ด้วยกัน เวลาไปไหนมาไหน มันก็จะแบบกางเกงขาสั้นอะไรอย่างนี้ กางเกงยีนขาสั้นขาดๆหน่อย อะไรอย่างนี้ เออแล้วแบบก็อาจจะเป็นสายเดี่ยว เป็นผ้ารัดๆเลยอะ ให้มันโชว์ทรวดทรง แล้วหนูจะไม่โชว์หน้าท้อง ถ้าโชว์หน้าท้องนี้ไม่ใช่แล้ว” ด้วยความที่เสื้อผ้าจะค่อนข้างเปรี้ยว เซ็กซี่ แต่เอสก็คำนึงถึงขอบเขตที่จะเปิดเผยในที่สาธารณะเสมอ ยิ่งโพสต์ในเฟซบุ๊กแล้วก็ย่อมจะเป็นพื้นที่สาธารณะที่ใครๆก็สามารถเข้ามาดูภาพถ่ายของตนเองได้ อีกทั้งภาพถ่ายที่โพสต์ในแต่ละครั้ง เอสก็มีการคำนึงถึงความสวยของภาพถ่ายอยู่ไม่น้อย เพราะการที่เราโพสต์ภาพลงในเฟซบุ๊กก็ย่อมมีกระแสตอบรับที่จะได้รับกลับมา ซึ่งเอสเองก็ไม่ต้องการที่จะได้รับกระแสตอบรับทางลบที่มีต่อภาพถ่ายของตนเองให้เข้ามาบั่นทอนความมั่นใจ “คือหนูเวลาจะลงรูปมันต้องเตรียมตัวเองให้พร้อมอะ คือต้องหุ่นโอเค หน้านั้นนี่เพราะฉะนั้นเนี่ย คอมเมนต์ก็ไม่มีแบบว่ามึงขึ้นมาก็โลวะ มันก็จะไม่มีอะไรแบบนี้อะ”

ความมั่นใจและคุณค่าในตนที่เกิดจากการโพสต์ภาพ เมื่อเอสได้ใช้เฟซบุ๊กไปซักรก ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่ากระแสตอบรับต่างๆจะไม่มีผลต่อตัวตนเอสเลย ซึ่งจากเดิมที่เอสไม่ค่อยมั่นใจในรูปลักษณ์ของตัวเองเสียเท่าไร จึงได้พยายามที่จะพัฒนาตัวเองต่างๆ ดังเช่นการออกกำลังกายเพื่อให้ได้รูปร่างที่ดีขึ้น และเมื่อการลดน้ำหนักด้วยการออกกำลังกายของเอสได้ผล เอสเองก็มีความภาคภูมิใจในรูปร่างของตนมากขึ้น และอยากจะเปิดเผยให้คนรอบข้างเห็นว่าตัวเองมีการเปลี่ยนแปลง และเพื่อนๆในเฟซบุ๊กก็ต่างชื่นชอบในรูปร่างของเอส “ก็จะมีประมาณนั้นแหละ แบบอิจฉาขามึง ชอบขามึงมาก” จึงเป็นแรงเสริมให้เอสโพสต์ภาพรูปร่างของตนเองมากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อเห็นว่าเพื่อนๆชื่นชอบในรูปร่างของตน และมีแรงใจที่จะลดน้ำหนักมากขึ้นกว่าเดิม “เป็นครั้งแรกที่ใส่เยอะเยอะมากมาย น้ำหนักก็เริ่มลดลงมากขึ้นเรื่อยๆ พอถ่ายรูปลงปุ๊บ เพื่อนก็บอกว่าอิจฉาขามึงอะ ก็เริ่มมาเยอะขึ้นๆ อะไรต่างๆ” จากที่เมื่อก่อนเพื่อนของเอสจะมองว่าเอสมีรูปลักษณ์ไปในทางผู้ชายมากกว่า ดูไม่ค่อยเป็นผู้หญิง การเปลี่ยนลุคครั้งนี้ก็สร้างความตื่นตาตื่นใจและเห็นความเปลี่ยนแปลงของเอสชัดเจน จากแนวธรรมดามาเป็นแนวเซ็กซี่ “คือเพื่อนก่อนหน้านี้ดูรูปหนูเป็นนายร้อยและแบบว่า คือถ้างงไว้ในสามจังหวัดชายแดนนี้ใช่เลย คือเพื่อนเห็นแบบพัฒนาการของเราแบบเฮ้ย ดูดีนะ”

ความมั่นใจของเอสได้เกิดขึ้นเมื่อเอสโพสต์ภาพถ่ายของตนเองในสไตล์ต่างๆจนมาถึงสไตล์ เซ็กซี่ที่ได้รับความนิยมสูงสุด จึงเป็นที่มาของความชัดเจนในสไตล์ของตัวเองว่าจะไปในทางเซ็กซี่ ด้วยเสียงรอบข้างทั้งในเฟซบุ๊ก และในโลกของความเป็นจริงที่ช่วยยืนยันสิ่งที่เหมาะสมที่สุดสำหรับเอส

ผลกระทบจากเสียงตอบรับทางลบและการรับมือ กระแสตอบรับที่ดีถือว่ามีส่วนในการเพิ่มพูนความมั่นใจ ก่อให้เกิดการมองเห็นคุณค่าภายในตนเองมากขึ้น แต่ด้วยความที่เฟซบุ๊กก็มีสมาชิกที่เป็นเพื่อนกัน ทั้งเพื่อนที่สนิทกันและไม่สนิทอยู่ในนั้น ก็ทำให้เขาเห็นถึงสิ่งที่เอสโพสต์ และทำให้เกิดคอมเมนต์ที่ดูจะไม่ตรงกับเอสเสียเท่าไร ส่งผลให้เอสรู้สึกทึ่งไม่พอใจ และเสียใจ “คือหนูก็แบบเก็บปากไว้เลี้ยงลูกไปอะไอย่างนี้ คือแบบ แต่ไม่ได้ตอบโต้ไม่ได้รุก ไม่ได้อะไร ก็ปล่อยวาง ไม่ได้สนใจเลย...คือหนูรู้สึกเสียใจ คือเราก็เป็นญาติสนิทกันก็จริง แต่ก็ไม่ได้สนิทกันขนาดนั้น แต่ก็ไม่ได้สนิทเหมือนกับเพื่อนอะ เราก็รู้สึกโกรธว่าทำไมมาพูดแบบนี้กับเรา” แม้ว่าการตอบสนองกลับของเอส จะเป็นการแสดงความคิดเห็นนั้น ให้ผ่านเลยไป แต่ความรู้สึกเสียใจ และความมั่นใจที่ลดน้อยลงก็ยังคงอยู่ เพราะเอสเองก็ใส่ใจต่อกระแสตอบรับไม่ใช่น้อย และก็พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองตามกระแสตอบรับในเฟซบุ๊กที่สะท้อนตัวตน “รู้สึกเป็นรูปแรกๆ และเหมือนจะเป็น ชุดเดรสด้วย มันไม่ใช่ชุดหนูนะ แต่หนูเอาของเพื่อนมาลองอีกที แล้วมันก็จะแบบชุดเดรสอะ แต่ไม่ใช่แบบรัดๆนะ เพราะว่าเพื่อนตัวอ้วน ลี้อ่อนๆอะ แต่มันจะเป็นแขนที่แบบรัดอะตรงข้อ แต่แขนจะกว้าง คือตอนนั้นนี่แบบมีคอมเมนต์ที่ว่า ไม่ชอบแขนนี้ เปลี่ยนๆ แต่ส่วนเราคือแบบไม่ชอบอยู่แล้วนะ พอเพื่อนบอกว่าไม่ชอบเออเราก็โอเค” เอสจึงฟังเสียงสะท้อนตัวตนจากตัวเอง และจากคนรอบข้างมา ประกอบการตัดสินใจในการที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดูดีขึ้น เหมาะสมกับตัวเองมากที่สุด

การมี “ลุค” หรือ “ตัวตนด้าน ภาพลักษณ์” ที่ลงตัว และมั่นใจ กว่าที่เอสจะมาค้นพบตัวตนที่ลงตัว เอสเองก็เริ่มต้นจากความไม่พอใจในรูปลักษณ์ของตนเอง เพราะมองว่าที่เป็นอยู่ไม่ได้เรียกว่า สวย ไม่ได้เรียกว่าดูดี จึงไม่มีความมั่นใจเลยที่จะนำเสนอรูปลักษณ์ของตนเอง “ไม่คิดถึงตอนนั้นเลย ตอนนั้นไม่ได้คิดที่จะแบบลงรูปหน้าตัวเองขนาดนี้ รู้สึกว่าไม่มั่นใจด้วยอะ” แต่พอเอสมองว่าตัวเองควรที่จะต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดูดีขึ้น ด้วยความที่เติบโตเป็นวัยรุ่น ความสนใจในความสวยงามในตนเอง ก็มีมากขึ้น เริ่มจากการออกกำลังกาย แล้วค่อยๆหักโหมมากขึ้น เพราะเห็นว่าพอเรารูปร่างดีนั้น ก็ได้รับเสียงตอบรับที่ดีมากด้วย ทำให้เอสเห็นว่าตัวเองสามารถที่จะหุ่นดีได้มากกว่านี้ อีก จึงกลายเป็นการออกกำลังกายที่อาจจะหักโหมจนเกินไป เกินความสมดุล ซึ่งเมื่อเอสอยู่กับความไม่สมดุลมาไ้ระยะหนึ่ง ก็ค้นพบความลงตัวว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่นั้น กำลังจะหลุดออกจากความเป็นจริง กำลังจะกลายเป็นใครก็ไม่รู้ที่ไม่ใช่ตัวเราเอง “ตอนนั้นเราคิดว่า อยากจะให้ดีขึ้นนอก คือเน้นแค่การออกกำลังกายและลดไขมันในตัวเอง แล้วพอหลังจากมาหนูได้มีโอกาสทำเปเปอร์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทำให้รู้มากขึ้นว่าผู้หญิงกับผู้ชายลักษณะรูปร่างไม่เหมือนกัน ผู้หญิงจะมีลักษณะสามเหลี่ยมคว่ำ หรือว่าจะป็นรูปแพะอะไรก็แล้วหรือมันจะเป็นแบบช่วงบนกว้าง ช่วงล่างแบบตันอะไรอย่างนี้ แล้วหนู

มีรูปร่างแบบสามเหลี่ยมคว่ำ ดังนั้นออกกำลังกายยังไงต้นขาเราก็ไม่ลดไปมากกว่านี้แล้ว” เมื่อพบความสมดุลในตนเอง ก็พบความลงตัวในหลายๆอย่างเกี่ยวกับตนเอง ทั้งเรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสม และสไตล์การแต่งกายที่เป็นตัวเองที่เป็นแนวเซ็กซี่ และคำยืนยันจากเพื่อนรอบข้างที่ให้การสนับสนุนและเพิ่มความมั่นใจให้กับเอส “มันทำให้เรารู้สึกมั่นใจในตนเองมากขึ้นนะ เพราะว่ามันไม่ใช่แบบแค่เราที่เห็นพัฒนาการของตัวเองที่หุ้มนลงนะ เมื่อก่อนเนื้อเยอะ แต่ตอนนี้ไม่มีแล้ว มันทำให้เหมือนกับบอกย้าว่าความคิดของเราถูกต้องแล้วนะ”

แม้จะค้นพบความลงตัวในตัวตนของเอส แต่เอสก็ไม่คิดที่จะหยุดสิ่งที่จะพัฒนาตนเองต่อ และยังคงเน้นความสม่ำเสมอในการดูแลตัวเองให้ดูดีขึ้น เพราะเอสเองก็มีจุดประสงค์ของการโพสต์ภาพเพื่อที่จะได้ย้อนกลับมาดูความเปลี่ยนแปลงของตัวเอง เพราะเมื่อได้ย้อนกลับมาดูอีกครั้งก็จะเห็นช่องว่างที่สามารถเติมเต็มให้ดูดีขึ้นได้ “ก็มีเหมือนกัน คือ รู้แหละ เหมือนกับว่าตอนที่เอาลงอย่างนี้ เพื่อนก็บอกว่าหิ้ยหุ้มนดี นู้นนู้นนี่ เราก็กังมองไม่เห็นจุดบกพร่องตรงนั้นอะว่าตอนนั้นยังไม่ดีพอจะต้องผ่านมาซัก 2-3 เดือน พอเรามาดูรูปอีกทีมาเปรียบเทียบกันกับรูปที่ผ่านมาทำให้รู้ว่ามันยังไม่ดีพออะ เพราะว่าว่ามันยังลดลงได้อีก” ซึ่งแม้ว่าเอสเองจะไม่ได้ใส่ในจำนวนไลค์มากนัก แต่ก็รับรู้ว่าเป็นเสียงตอบรับในเฟซบุ๊กก็เป็นสิ่งสะท้อนที่สำคัญทำให้เอสค้นพบตัวตนที่ชัดเจนขึ้น

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ตอย อายุ 24 ปี เป็นหญิงไทยผิวขาวเหลือง รูปร่างท้วม แต่งกายทันสมัย และมีความเป็นธรรมชาติในระหว่างพูดคุยกัน ปัจจุบันตอยกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 ณ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ตอยมีความเต็มใจในการให้ข้อมูล และพร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง การพูดคุยสัมภาษณ์ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง

ตอยได้เล่าถึงประสบการณ์การโพสต์ภาพถ่ายตัวเองในเครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทต่างๆ เริ่มจากที่ตอยเริ่มใช้ไฮไฟร์เป็นเครือข่ายแรก ซึ่งก่อนหน้านั้นตอยก็เริ่มที่จะถ่ายภาพถ่ายของตนเองบ้างแล้ว แต่รับรู้ว่าการถ่ายภาพของตนเองไม่ได้สวยมาก เพราะกล้องจากโทรศัพท์มือถือยังไม่สามารถปรับเปลี่ยนภาพถ่ายให้สวยขึ้นได้ พอได้ใช้โทรศัพท์รุ่นใหม่ซึ่งมีฟังก์ชันในการตกแต่งภาพถ่ายให้สวยขึ้นได้ ตอยก็เริ่มถ่ายภาพตัวเองมากขึ้น เริ่มค้นหาว่าตัวเองมีมุมไหนที่สวย มีมุมไหนที่ดูดีบ้าง และก็เริ่มโพสต์ภาพลงไฮไฟร์ ซึ่งภาพถ่ายในสมัยไฮไฟร์ของตอยนั้นจะเป็นสไตล์การแต่งตัวที่ยังเป็นเหมือนเด็กวัยรุ่นทั่วไปอยู่ จนเฟซบุ๊กเริ่มเข้ามาในกลุ่มสังคมวัยรุ่น ตอยก็ได้เปลี่ยนไปใช้ด้วยความที่มีญาติสนิทช่วยสมัยสมาชิกเฟซบุ๊กให้ เพื่อไม่ให้ตอยตกกระแสนิยม

การค้นหาจุดเด่นด้านรูปร่างของตนเองผ่านเฟซบุ๊ก ตอยได้เริ่มใช้เฟซบุ๊กในการโพสต์ภาพถ่ายของตนเองมากขึ้น และเห็นว่าเฟซบุ๊กของตอยมีผู้ติดตามที่เป็นเพื่อนที่รู้จักกันอยู่แล้วเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นเพื่อนๆของตอยก็จะเห็นพัฒนาการที่เปลี่ยนแปลงไปที่ละเล็กทีละน้อยในด้านรูปลักษณ์ ซึ่งตอยเองพอเริ่มเติบโตเป็นวัยรุ่นก็เริ่มที่จะดูแลตัวเอง เริ่มที่จะค้นหาอัตลักษณ์ จุดเด่นในตัวเอง ซึ่งเมื่อตอยค้นพบมุมที่สวยของตัวเอง ก็มีความต้องการที่จะสื่อให้ผู้คนรอบข้างสนใจในจุดเด่นตรงนี้ “แบบ

ถ่ายให้เขาดูว่าเราก็มีมุมสวยนะ” ซึ่งตอยได้มีการโพสต์ภาพของตัวเองอยู่เรื่อยๆจนเห็นสิ่งที่เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น ตอยมองว่าตัวเองจะได้กลับมาอ่อนดูความเปลี่ยนแปลงของตัวเอง เพื่อพัฒนาต่อไป

“มันก็สำคัญนะ เพราะเราจะได้เก็บไว้ดูได้...แบบเวลาเพื่อนเราอยากดู หรืออยากเห็นการเปลี่ยนแปลงของเรา แบบเมื่อก่อนมีงี่เหว่ แต่ทำไมเดี๋ยวนี้ คุณสวยขึ้นนะ”

สำหรับการโพสต์ภาพในแต่ละครั้งนั้น ตอยก็ได้คำนึงถึงภาพถ่ายที่จะโพสต์ทั้งเรื่องความสวยงาม และช่วงเวลาที่เหมาะสม ซึ่งภาพถ่ายที่ตอยโพสต์ในช่วงแรกๆ จะเป็นสไตล์น่ารักสดใส แต่พอได้มีโอกาสไปเที่ยวกลางคืนกับเพื่อนๆ ก็เริ่มแต่งกายที่เปรี้ยว เช็กซีขึ้น จึงเริ่มโพสต์ภาพเปรี้ยว เช็กซีของตัวเอง ซึ่งกระแสตอบรับค่อนข้างดีขึ้นกว่าแต่ก่อนที่โพสต์ภาพธรรมดาๆ จึงเป็นแรงเสริมให้ตอยค้นพบจุดเด่นของตัวเองว่า เราอาจจะมุ่งไปในทางสายนี้ และตอยก็เริ่มโพสต์ภาพเช็กซีของตัวเองมากขึ้นเรื่อยๆ แต่ไม่เปิดเผยมากจนเกินไป

“มันก็แบบอยากจะทำอะไรที่น้อยๆอะคะ ไม่ได้แบบสะบัดมือขึ้นมาเลย”

ความมั่นใจและคุณค่าในตนที่เกิดจากการโพสต์ภาพ ถ้าพูดถึงความมั่นใจในด้านรูปลักษณ์ของตอยนั้น อาจจะยังไม่ชัดเจนมาก ตอยยังไม่ได้มองว่าตัวเองดูสวย เหมือนกับผู้หญิงคนอื่นๆ แต่พอได้มีโอกาสใช้เฟซบุ๊กในการโพสต์ภาพถ่ายของตนเอง ก็ได้รับกระแสตอบรับกระแสตอบรับที่ดี ดังเช่นการกดไลค์ และการได้รับคอมเมนต์ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อระดับความมั่นใจของตอยที่มากขึ้น มีผลให้ตอยอยากที่จะโพสต์รูปในเฟซบุ๊กมากขึ้นอีก

“มันก็เพิ่มความมั่นใจนะคะในการที่จะอัปรูปต่อ แบบรูปปัจจุบันที่จะถ่ายลงเฟสอะ ยังไงก็มีเพื่อนกดไลค์ประมาณ 20 คนเหมือนเดิม” ซึ่งตอยก็ใส่ใจต่อกระแสตอบรับในรูปของโลกเป็นพิเศษ เพราะตอยมองว่าไลค์แสดงถึงความเป็นที่นิยม แสดงถึงความชื่นชอบนั้นหมายถึงว่าตอยดูสวย ดูดีในสายตาของคนอื่น ความมั่นใจของตอยจึงเพิ่มพูนขึ้นเรื่อยๆ

ผลกระทบจากเสียงตอบรับทางลบและการรับมือ เมื่อตอยได้รับกระแสตอบรับที่ดีมาโดยตลอด ทำให้ใจของตอยโง้งโตมากขึ้น และมีความคาดหวังในทุกๆครั้งที่โพสต์ภาพถ่ายของตัวเองลงในเฟซบุ๊ก แต่พอเมื่อจำนวนไลค์ที่ได้รับลดน้อยลง จึงส่งผลต่อความรู้สึกตอย ถึงขั้นตัดพ้อในเฟซบุ๊กด้วยความน้อยเนื้อต่ำใจ ที่เพื่อนๆไม่ได้ให้ความสนใจ ทั้งๆที่ตัวเองก็มีเพื่อนในเฟซบุ๊กไม่ได้เยอะมากอยู่แล้ว

“น้อยดิ ก็คิดดูเรามีเพื่อนเป็นเซตเลยนะ 200 คน เราได้แค่ 20 ไลค์อะ และที่เหลือทำอะไรอยู่” ยิ่งถ้ากระแสตอบรับที่ได้เป็นในรูปของคำพูด คำคอมเมนต์ที่ไม่ตรงใจตอย ก็ยิ่งทำให้ตอยรู้สึกไม่พอใจ และโต้ตอบกลับไปด้วยด้วยความรู้สึกไม่ดี รู้สึกแยะ

“ก็ไปเหวี่ยงอะคะ แบบข้อความใส่เลย แบบมาพูดอย่างนี้ก็ไม่ต้องมาเมนต์เลยนะ เออแบบคนอื่นเขารู้หมดเลย”

เสียงตอบรับต่างๆทั้งในทางที่ดี และทางที่ไม่ดีก็ส่งผลต่อระดับความมั่นใจของตอยไม่ใช่น้อย ซึ่งตอยเองก็พร้อมที่จะเหวความรู้สึกต่างๆไปตามกระแสที่ได้รับ

การมี “ลุค” หรือ “ตัวตนด้าน ภาพลักษณ์” ที่ลงตัว และมั่นใจ กว่าที่ตอยจะรับรู้ได้ว่าตัวเองมีมุมที่สวยในแบบของตัวเองนั้น ตอยก็เริ่มต้นมาจากความรู้สึกไม่มั่นใจในรูปลักษณ์ของตนเองมาก่อน ซึ่งตอยมักจะบอกกับตัวเองอยู่เสมอว่า ตัวเองไม่ใช่คนที่สวย ไม่ใช่คนที่ดูมีเสน่ห์เหมือนคนอื่นๆ *“โหย*

ตอนนั้นซีห์ห่อมากใส่เสื้อยืดผ้าถุงอะ...เออถ้าพี่ได้เข้าไปดูย้อนไปตั้งแต่อัลบั้มก่อนๆนะแบบซีห์ห่อมาก” ซึ่งตอยก็ได้มีการพัฒนาตัวเองมากขึ้นเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเริ่มต้นด้วยการแต่งกายแนวสดใส น่ารัก แอ๊บแบ๊วส จนลงมาเป็นแนวที่เปรี้ยวๆ เซ็กซี่ และสุดท้ายก็กลับมาที่แนวหวานเสียมากกว่า เนื่องจากตอยรับรู้ว่าคุณเองยังไม่มีสรีระที่สมส่วน สวยงามเพียงพอที่จะเปิดเผยสัดส่วนได้อย่างมั่นใจ แม้ว่ากระแสตอบรับในทางภาพถ่ายแนวเซ็กซี่จะส่งผลให้ตอยมั่นใจมากขึ้นก็ตาม “มันคงเป็นแนวหวานอะคะเจ้ ก็คือไม่เซ็กซี่ เพราะมันไม่มีอะ(หัวเราะ) แล้วแบบช่วงเนี่ยไม่ได้เที่ยวแล้วด้วย แต่รูปประมาณปีที่แล้วนี่มันจะมีเที่ยวกลางคืนบ่อย ช่ายแบบโซว์เนินนิดนึง” แต่ถ้า วันใดวันหนึ่งตอยได้มีโอกาสพัฒนาตัวเองให้ดูดีขึ้น ตอยก็ไม่พลาดที่จะเดินหน้าต่อไป ด้วยความที่ยังมีความเชื่ออยู่ในใจว่า ถ้ามีสัดส่วนที่ดูดีกว่านี้ ดังเช่น หน้าอกที่มีขนาดใหญ่กว่านี้ หรือมีผิวที่ขาวใสกว่านี้ เหมือนคนอื่นๆ นั้น แสดงว่าเป็นผู้หญิงที่ดูสวยในสายตาของตอย “นมคะเจ้ซัก 34 ก็โอเค นี 32 ยังไม่ถึงเลยอะ ก็เลยแบบตอนนี้กำลังหาตัวยาตี้อัพซักหน่อย ก็แบบเป็นยากินซงๆเอา...อยากขาวลิ เด๋วนี้เขาผิดกัน แต่เราไม่ต้องการตรงผิดใจ แบบพวก พริตตี้ก็มีผิด และก็ซื้อครีมเป็นหลอด”

ตอยมองว่าตัวเองยังสามารถพัฒนาตัวเองให้ดูดีกว่านี้ได้อีก หรืออาจจะเจอตัวตนที่ชัดเจนกว่านี้ เพราะถ้าสิ่งเหล่านี้มีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะที่ไม่ซ้ำแบบใคร ก็จะส่งผลต่อความมั่นใจที่แข็งแกร่งมากขึ้นด้วย

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 เบล อายุ 21 ปี เป็นหญิงไทยเชื้อสายจีนผิวขาวเหลือง รูปร่างท้วม แต่งกายทันสมัย มีบุคลิกค่อนข้างเจีบขริ่ม ไม่ค่อยกล้าแสดงออกมากเท่าไร ปัจจุบันเบลกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 ณ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง เบลมีความเต็มใจในการให้ข้อมูล และพร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง การพูดคุยสัมภาษณ์ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงกว่า

เบลเล่าให้ฟังถึงประสบการณ์การโพสต์ภาพถ่ายของตัวเองในเครือข่ายสังคมออนไลน์ ประเภทต่างๆ ซึ่งเริ่มแรกนั้นเบลค่อนข้างชอบการถ่ายภาพอยู่ก่อนแล้ว พร้อมกับช่วงที่ไฮไฟว์เริ่มเข้ามาในกลุ่มสังคมวัยรุ่น แต่เบลยังไม่นิยมถ่ายภาพตัวเองเป็นหลัก จะเป็นการถ่ายภาพตัวเองกับเพื่อนๆ เสียมากกว่า เพราะเบลรู้สึกไม่ค่อยมั่นใจรูปลักษณ์ของตัวเองเสียเท่าไร เวลาถ่ายภาพจึงมักจะไปหลบอยู่หลังเพื่อน หรืออยู่ตรงกลางระหว่างเพื่อนหมู่ๆ เพื่อที่จะเวลาโพสต์ภาพถ่ายไฮไฟว์จะไม่เป็นที่สังเกตมาก ไม่เฉพาะเจาะจง ไม่เห็นเราเพียงคนเดียว อยากให้เพื่อนที่อยู่ไฮไฟว์ด้วยกันเห็นภาพรวมมากกว่า ดังนั้นรูปที่โพสต์ในช่วงใช้ไฮไฟว์โดยส่วนใหญ่จะไม่ค่อยเห็นภาพของเบลที่ชัดเจนมากนัก และลักษณะภาพถ่ายจะเป็นแนวการโพสต์ท่าที่เหมือนกับวัยรุ่นทั่วไป ที่โพสต์ท่าตามดาราวัยรุ่นที่ชื่นชอบ จนกระทั่งการใช้เฟซบุ๊กเริ่มเข้ามา เบลเห็นว่าเฟซบุ๊กดูเป็นเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่น่าสนใจ และเห็นเพื่อนๆ รอบข้างเริ่มหันไปใช้ จึงเริ่มใช้ตามกัน

การค้นหาจุดเด่นด้านรูปร่างของตนเองผ่านเฟซบุ๊ก ช่วงเวลาที่เปลี่ยนจากการใช้ไฮไฟว์มาเป็นเฟซบุ๊ก ก็ถือว่าเป็นจุดเปลี่ยนแปลงของเบลไม่ใช่น้อย เบลเริ่มที่จะสนใจในการดูแลตนเองมาโดย

ตลอด เริ่มเปลี่ยนแปลงให้ตัวเองดูดีขึ้น ทั้งการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก การแต่งหน้า แต่งกายในสไตล์ที่ตัวเองชอบ จนช่วงที่ใช้เฟซบุ๊กไปซักกระหนึ่ง เบลเริ่มตัดสินใจโพสต์ภาพถ่ายของตัวเองแบบเดี่ยวๆ เต็มตัว ด้วยความรับรู้ที่ตัวเองดูดีขึ้น สวยขึ้น พร้อมทั้งจะให้เพื่อนในเฟซบุ๊กได้มองเห็นความสวยงามของตนเอง “ก็แบบรูปเห็นว่าสวยก็อยากโพสต์” ซึ่งภาพถ่ายของเบลก็เริ่มมีหลากหลายสไตล์มากขึ้น ไม่ใช่แค่เฉพาะสไตล์น่ารักสดใสเพียงอย่างเดียว สไตล์ที่ค่อนข้างเปรี้ยว เซ็กซี่ ก็เริ่มมีเข้ามาบ้าง เนื่องจากเบลเห็นว่าสไตล์การแต่งกายที่เซ็กซี่เป็นสไตล์ที่ดูสวยงาม วัยรุ่นส่วนใหญ่ก็นิยมใส่กัน เบลจึงเริ่มอยากแต่งตามทีละน้อย แต่ยังไม่กล้าแต่งเซ็กซี่มากจนเกินไป เพราะด้วยความรูปร่างของตนเองยังไม่พร้อมที่จะอวดโฉมให้ผู้คนรอบข้างเห็นมากนัก อีกทั้งเบลค่อนข้างใส่ใจต่อสายตาผู้คนรอบข้างเป็นอย่างมาก ถ้าสิ่งที่ตัวเองแสดงออกนั้นมันดูไม่ดี เกินกว่าที่สังคมจะยอมรับได้ เบลก็พยายามหลีกเลี่ยงที่จะเป็นแบบนั้น เพราะไม่อยากจะรับผิดชอบต่อรับที่มันไม่ดีจากเพื่อนๆ “ก็โซเชียลนี่มันก็แค่แบบสายเดี่ยว กอกรอกเวลาไปเที่ยว...ก็เห็นเพื่อนอะไรอย่างนี้ เรายังคิดเลยว่าเฮ้ยน่าเกลียดเนอะ ก็เลยมาคิดกับตัวเราว่า เฮ้ยถ้าเรานั้นมากไปมันก็ดูไม่ดี แบบโพสต์มากเยอะไป” ซึ่งเบลก็ค้นหาตัวเองอยู่เหมือนกันว่าเราจะเหมาะกับสไตล์แบบไหน ซึ่งอยู่ภายใต้การยอมรับจากคนในสังคมเป็นสิ่งสำคัญ

ความมั่นใจและคุณค่าในตนที่เกิดจากการโพสต์ภาพ จากเริ่มแรกเบลไม่ค่อยมั่นใจในตัวเองเลย เพราะมองว่ารูปลักษณ์ของตนเอง ไม่สวย ไม่เป๊ะ ไม่เพอร์เฟ็คตามมาตรฐานความสวยที่เบลวางไว้ แต่พอได้เริ่มเปลี่ยนแปลงในระดับหนึ่งจนมั่นใจได้ว่าเราก็ดูดีขึ้น ก็เริ่มกล้าที่จะแต่งกายในแบบต่างๆ แนวหวานเป็นตัวขิมกลางก่อน จนมาสไตล์เซ็กซี่ซึ่งเบลค่อนข้างชอบสไตล์เป็นพิเศษและมองว่าค่อนข้างเหมาะกับตัวเองมากที่สุด เบลจึงเริ่มตั้งใจลดน้ำหนักเพื่อที่จะได้มีโอกาสสวมใส่เสื้อผ้าที่ตัวเองอยากใส่ “ก็แบบกล้าใส่แต่งตัวเซ็กซี่ หุ่นก็เริ่มมาแบบดีขึ้นหน่อย” แล้วพอได้เริ่มโพสต์ภาพถ่ายตัวเองในสไตล์เซ็กซี่ลงเฟซบุ๊ก ก็ได้รับกระแสตอบรับที่ค่อนข้างดี อาจจะดีกว่าเดิมด้วยซ้ำ เพราะเพื่อนในเฟซบุ๊กต่างให้ความสนใจเป็นพิเศษ และต่างให้การยอมรับ ชื่นชมในการแต่งกายของเบล ทำให้เบลรู้สึกมั่นใจในตัวเองมากขึ้น มีแรงใจที่จะพัฒนาความสวยให้ดูดีขึ้น “ก็รู้สึกดีอะ มีคนเข้ามาแบบชอบ...ก็แบบว่าอยากสวย พอมีคนทักก็อยากจะเป็นอย่างที่เขาชม” และเห็นว่าการพัฒนาตัวเองให้ดูดีขึ้นนั้นได้ผลกับทั้งตัวเราเอง และได้ผลในสายตาของคนอื่น ที่เป็นเสียงยืนยันอีกทาง ก็ยิ่งทำให้ภูมิใจในตัวเอง “เออแล้วก็ได้ผลลงอะไรอย่างนี้ชอบคำว่า ผอมลงเพราะการที่มุ่งมั่นลด ก็ดีอะ แบบมีคนเห็น ว่าเออมันพัฒนา” เบลค่อยๆก้าวจากความไม่มั่นใจสู่ความมั่นใจทีละน้อย และมองเห็นคุณค่าจากสิ่งสะท้อนในเฟซบุ๊กที่ชัดเจนมากขึ้น

ผลกระทบจากเสียงตอบรับทางลบและการรับมือ เบลมีความมั่นใจ รู้สึกตัวเองมีคุณค่าทั้งในสายตาของตนเอง และคนรอบข้าง ทำให้ใจของเบลพองโต แต่เมื่อใจที่กำลังพองโตกำลังยุบตัวลงเนื่องจากกระแสตอบรับทางลบที่เข้ามากระทบกระเทือนใจ ทำให้เบลรู้สึกไม่ดีกับตัวเอง “ก็มีคอมเมนต์แบบอ้วน อะไรอย่างนี้ก็แบบรู้สึกไม่ค่อยโอ” จนทำให้เบลกลับมาทบทวนถึงสิ่งที่ตัวเองกำลัง

แสดงออกในเฟซบุ๊ก ว่ามันมากเกินไป มันไม่เหมาะสมหรือเปล่า แม้ว่ากระแสตอบรับจะมีในทางที่ดี ต่อภาพถ่ายในทางซีกซี้ แต่สำหรับเบลแล้วมองว่ามันก็ทำให้เบลรู้สึกทั้งดี และไม่ดีในเวลาเดียวกัน รู้สึกไม่ดีในที่นี้ เมื่อมีคนชื่นชอบ ก็ย่อมอาจจะมีคนไม่ชอบได้เหมือนกัน เราไม่สามารถรู้ได้เลยว่าคนอื่น จะคิดอย่างไรกับตัวเอง “มันดูไม่ดีอะไรอย่างนี้ แบบแค่ใครมามองมา คนชอบก็มีคนไม่ชอบก็มี” เบล จึงไม่ค่อยใส่ใจต่อกระแสโลกมากนัก เพราะกระแสโลกก็มีขึ้น มีลง ซึ่งมันอาจจะส่งผลต่อความมั่นใจ ของเบลได้ ซึ่งกระแสโลกดีก็รู้สึกดีเป็นธรรมดา แต่ถ้ากระแสโลกตกลง เบลก็พยายามไม่สนใจมากนัก เพราะเห็นว่าเฟซบุ๊ก ก็เพียงโลกออนไลน์ที่ไม่สามารถวัดความเชื่อถือนั้นได้มากเท่าไร

การมี “ลุค” หรือ “ตัวตนด้าน ภาพลักษณ์” ที่ลงตัว และมั่นใจ เริ่มแรกที่เบลไม่มั่นใจใน ตัวเอง เพราะยังไม่มองไม่เห็นความสวยงามที่อยู่ในตัวเอง เบลได้มีภาพความสวยงามที่ตัวเองคาดคิด เอาไว้ ว่าถ้าเรียกว่าสวย จะออกมาในแนวนี้ แนวนั้นบ้าง ส่งผลต่อความไม่กล้าที่จะเปิดเผยรูปลักษณ์ ของตนเอง การถ่ายภาพของตัวเองจึงค่อยๆ เริ่มเปิดเผยทีละน้อยตามระดับความมั่นใจของตัวเอง “ก็ ไม่รู้ ไม่ค่อยมั่นใจที่จะเอารูปตัวเองโพสต์มันก็ดูแบบรูปไม่ค่อยสวย...แบบเหมือนตอนนั้นถ่ายมายังไม่ โออะ ไม่ขาว ยังไม่เป๊ะ ช่วงหลังๆ เริ่มโอเคดูดีขึ้น มั่นใจ ถึงเริ่มเออลง ”

เบลพยายามที่จะค้นหาสิ่งที่เหมาะสมกับตัวเองมาโดยตลอด สิ่งที่เหมาะสมในที่นี้ก็คือ การ ดูแลตัวเองที่ไม่ฝืนธรรมชาติจนเกินไป จากตอนที่ค่อนข้างทักโหมในการปรับเปลี่ยนตัวเอง มีกา รลดอาหารเพื่อให้ได้รูปร่างที่ดีขึ้น พร้อมกับการออกกำลังกายอย่างหนัก จนสุดท้ายเบลก็ตระหนักใน ตนเองว่า การใส่ใจดูแลตัวเองนั้นค่อนข้างเกินขอบเขตซึ่งได้ผลออกมาไม่ดีเท่าที่ควร “ก็บำรุง ดูแลผิว ออกกำลังกาย ก็ปกติอะคะ แต่จะไม่ทักโหมเหมือนช่วงแรกๆอะไรอย่างนี้ ก็เรื่อยๆอะคะ...มันหนักไป เลยให้ น้อยลง ก็ภูมิใจแล้วก็ไม่อยากมากไปกว่านี้” ซึ่งความมั่นใจของเบลสามารถเติบโตมากขึ้นได้เรื่อยๆ ตามการพัฒนาารูปลักษณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น **ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8** อุงอิง อายุ 21 ปี เป็นหญิงไทยเชื้อสายจีนผิวขาวเหลือง รูปร่างท้วม แต่งกายทันสมัย มีความเป็นธรรมชาติในระหว่าง พุดคุยกัน ปัจจุบันอุ้งอิง อิงกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ณ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง อุงอิง มีความเต็มใจในการให้ข้อมูล และพร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง การพุดคุยสัมภาษณ์ใช้เวลา ประมาณ 1 ชั่วโมง

อุ้งอิงเล่าให้ฟังถึงประสบการณ์การโพสต์ภาพถ่ายของตัวเองในเครือข่ายสังคมออนไลน์ ประเภทต่างๆ ซึ่งอุ้งอิงเองก็ได้เริ่มใช้ไฮไฟว์เหมือนกับวัยรุ่นคนอื่นๆทั่วไป และก็ชื่นชอบในการ ถ่ายภาพตัวเองมาตั้งแต่สมัยเรียนอยู่มัธยม ตั้งแต่ยุคโทรศัพท์มือถือที่ถ่ายรูปได้ อุงอิงก็เริ่มถ่ายรูป ตนเองตั้งแต่ช่วงนั้น แต่ด้วยความที่ภาพถ่ายของตนเองค่อนข้างจะเป็นภาพถ่ายด้วยแสงธรรมชาติ จึงดูไม่ค่อยสวยสำหรับอุ้งอิง เสียเท่าไร จึงต้องอาศัยการหามุมที่สวยงามที่สุดของตัวเองตามค้นพบของ ตัวเองบ้าง การเอียงซ้ายขวา บิดตัวไปมาบ้าง การโพสต์ทำตามดาราวัยรุ่นที่ชื่นชอบบ้าง โดยเฉพาะท่า ชู 2 นิ้วถือว่าเป็นท่าโพสต์ประจำของอุ้งอิง ในการโพสต์ทำถ่ายรูปสมัยเด็กๆ อุงอิงเริ่มโพสต์ภาพถ่าย

ของตัวเองในไฮไฟว์ได้ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ก็เริ่มเปลี่ยนไปใช้เฟซบุ๊กตามเพื่อน ตามกระแสสังคม เพราะกลัวว่าจะตามกระแสสังคมไม่ทัน

การค้นหาจุดเด่นด้านรูปร่างของตนเองผ่านเฟซบุ๊ก เมื่ออุ้งอึ้งเริ่มใช้เฟซบุ๊ก ก็ได้ทำการดึงภาพบางส่วนที่เคยโพสต์ไว้ในไฮไฟว์มาไว้ในเฟซบุ๊ก ซึ่งเป็นภาพสไตล์น่ารัก สดใส ตามช่วงวัย แต่พอเริ่มเติบโตเป็นวัยรุ่น ความอยากรู้อยากลองในสิ่งใหม่ๆ จะเหมาะสมกับตัวเองมากกว่านี้ เพราะอุ้งอึ้งเองก็รับรู้ว่าสไตล์การแต่งตัวแนวหวาน ดังพวกคอกกระเซ้า เสื้อผ้าลายลูกไม้ ที่เป็นแนววินเทจ อาจจะไม่เหมาะกับอุ้งอึ้งซะทีเดียว จนเริ่มมาพบกับสไตล์เปรี้ยว เซ็กซี่ที่มาแรงในช่วงนั้น ประกอบกับโทรศัพท์มือถือ ก็เอื้ออำนวยในการถ่ายภาพให้ดูดีขึ้นได้ จากกล้องหลัง มามีกล้องหน้าที่สามารถโพสต์ท่าได้สะดวก และมองเห็นมุมที่สวยของตัวเองมากขึ้น ก็เริ่มโพสต์ภาพถ่ายของตัวเองด้วยความมั่นใจมากขึ้น ซึ่งอุ้งอึ้งมองว่าตนเองก็เหมือนกับวัยรุ่นทั่วไป ที่อยากจะโพสต์ภาพถ่ายของตัวเองเพื่อให้เพื่อนๆ เห็น หรือใครคนอื่นเห็นว่าเราก็ดูดีนะ มีมุมที่สวยนะ มีตัวตนในสังคมนะ *“ช่วงวัยรุ่นแบบว่าอยากให้สังคมเห็นเรา”* เวลาโพสต์ภาพของตัวเองในเฟซบุ๊กอุ้งอึ้งจึงมีการคัดเลือกภาพถ่ายเป็นพิเศษ โดยคัดเลือกจากความดูดี ดูน่ารักจากที่เราประเมินเอง ถ้าภาพถ่ายนั้นไปในทางน่ารัก แอ๊บแบ๊วส์ แต่ถ้าภาพถ่ายนั้นไปในทางเปรี้ยว เซ็กซี่ก็จะมีขอบเขตความเซ็กซี่ของตัวเองที่จะไม่เปิดเผยมากจนเกินไป เต็มที่ๆสุด ก็แค่ให้เห็นช่วงบน (หน้าอก) เพราะอุ้งอึ้งก็คำนึงถึงกระแสตอบรับอยู่เหมือนกัน เพราะ อุ้งอึ้งเล็งเห็นว่าภาพถ่ายที่ดูสวยงามเท่านั้น ถึงจะมีผู้คนมาสนใจ มาให้จำนวนไลค์เป็นจำนวนมาก *“มีโชว์เนินนิดหน่อยบ้างตามเท่าที่มี ไม่มากไปกว่านี้ เดี่ยวจะดูมากเกินไป...ก็เริ่มมีประมาณว่า เราก็ต้องถ่ายรูปให้น่ารักๆอะไรอย่างนี้ เพราะถ้าเราไม่น่ารัก และใครจะมากด”* ลักษณะภาพถ่ายต้องดูแล้วสบายตา สบายใจ ไม่อ้วน ไม่ดูน่าเกลียด ในสายตาของอุ้งอึ้ง *“ก็เดี๋ยวนี้ก็เป็นประมาณ ถ่ายประมาณ 10 รูป ถ่ายเยอะๆไว้ก่อน แล้วเราก็มาเลือกรูปที่คิดว่า แขนไม่ใหญ่ ขาไม่ใหญ่ หน้าไม่กลม หน้าไม่บาน”* อีกทั้งช่วงเวลาที่โพสต์ภาพถ่ายก็ถือว่า มีความสำคัญต่อการโพสต์ภาพถ่ายในแต่ละครั้ง ถ้าต้องการโพสต์ภาพถ่ายเพื่อให้คนส่วนใหญ่ที่อยู่ในเฟซบุ๊กเห็น ก็จะต้องเลือกโพสต์ในช่วงเวลาที่มีคนใช้เฟซบุ๊กเยอะ เพราะถ้าอุ้งอึ้งโพสต์ภาพถ่าย ผิดเวลา ก็จะได้รับไลค์ค่อนข้างน้อย *“แบบรูปมันจะเฟลมัยบางทีแบบก็คำนวณว่าจะดูแบบว่าลงช่วงนี้ ก็จะดูช่วงเวลาที่เขาลีกเรียน เลิกงานกัน ก็มีช่วงเวลาที่ใครจะมาติดตาม...ก็เพื่อให้เขาเห็น ถ้าเราลงไปตั้งแต่เที่ยง”* และเมื่อได้รับกระแสตอบรับที่ดี โดยเฉพาะภาพถ่ายเซ็กซี่ที่ดึงดูดใจ ก็เลยยิ่งเป็นแรงผลักดัน ให้อุ้งอึ้งโพสต์ภาพถ่ายแนวเซ็กซี่ มากขึ้นอีก เพราะเห็นว่าคนส่วนใหญ่ชื่นชอบ *“ก็รู้สึกแบบว่าอ้อ รู้ละ ต้องแบบว่าเปิดนี่เอง ถึงได้ไลค์อย่างนี้”*

ความมั่นใจและคุณค่าในตนที่เกิดจากการโพสต์ภาพ ความมั่นใจของอุ้งอึ้ง มีความชัดเจนขึ้น เมื่อได้รับกระแสตอบรับในเฟซบุ๊กในทางบวก ดังเช่น การได้รับไลค์ และคอมเมนต์อื่นๆ จากที่อุ้งอึ้งมองว่าตนเอง แต่สำหรับไลค์ถือว่ามีค่าสำคัญต่ออุ้งอึ้งมาก เพราะเปรียบเสมือนเป็นตัววัดค่า

ความสนใจจากผู้คน ตัววัดว่าผู้คนในออนไลน์ให้การยอมรับอู๋อิงมากน้อยแค่ไหน ถ้าจำนวนไลค์ที่ได้รับเป็นจำนวนมาก ก็ทำให้อู๋อิงรู้สึกภูมิใจในตัวเองมากขึ้น มีความต้องการที่จะแสดงให้เห็นว่า เรานั้นก็มีคนให้ความสนใจอยู่ไม่น้อย ให้ความรู้สึกที่ว่าตัวเองโด่งดังในช่วงเวลาหนึ่ง “เคยมีความรู้สึกอยากได้ไลค์ก็ช่วงเด็กๆอะ ช่วงวัยรุ่นแบบว่าอยากให้สังคมเห็นเรา... แบบเอาไปโชว์เพื่อนได้แบบดูดีๆ ได้ไลค์ตั้งเยอะตั้งแยะอะไรนี้... ก็อาจจะแบบว่าไม่รู้ดีเวลา คนอื่นที่เขามาดูของเราอะ มาเห็นแล้วแบบไม่ใช่ว่าแบบมีหนึ่งไลค์ สองไลค์ แบบเวลามาดูหน้าเพจ ก็มีคนสนใจอยู่นะ” อู๋อิงจึงมีความคาดหวังต่อการได้รับกระแสไลค์ ถ้าภาพถ่ายนั้นได้รับไลค์น้อย นั่นจะทำให้รู้สึกไม่เป็นที่สนใจ บางครั้งอาจจะไม่ต้องได้รับไลค์มากที่สุดก็ได้ แต่ก็ไม่อยากให้น้อยจนเกินไปเมื่อเทียบกับคนอื่นๆ “ก็อาจจะแบบว่าไม่รู้ดีเวลา คนอื่นที่เขามาดูของเราอะ มาเห็นแล้วแบบไม่ใช่ว่าแบบมีหนึ่งไลค์ สองไลค์ แบบเวลามาดูหน้าเพจ ก็มีคนสนใจอยู่นะ”

ผลกระทบจากเสียงตอบรับทางลบและการรับมือ ด้วยความที่อู๋อิงค่อนข้างใส่ใจต่อกระแสตอบรับเป็นพิเศษ กระแสที่ดีก็ส่งผลต่อระดับความมั่นใจ และรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่ามากขึ้น แต่ถ้าในทางกลับกันกระแสตอบรับที่ไม่ดีที่เข้ามา ก็สามารถบั่นทอนระดับความเชื่อมั่นในตัวของอู๋อิง จากตอนที่มีคนนำภาพถ่ายของอู๋อิงไปโพสต์ไว้ในเพจรวมรูปสาวน่ารัก และสมาชิกในเฟซบุ๊กคนหนึ่งได้คอมเมนต์ที่ส่งผลกระทบต่ออู๋อิงว่า นี่คือภาพถ่ายที่สวย และน่ารักที่สุดแล้วหรือ แสดงถึงการไม่ยอมรับในความสวย ความน่ารักของคุณอู๋อิง ส่งผลให้อู๋อิง รู้สึกเสียใจ และสูญเสียความมั่นใจ ทั้งๆที่ภาพถ่ายนั้นตัวเองไม่ได้เป็นคนนำไปโพสต์เสียด้วยซ้ำ “ก็รู้สึกเฟลนิดนึง แต่คือก็รู้ว่ามีคนเอามาลงอย่างนี้” จุดนี้ทำให้อู๋อิงกลับมาพัฒนาตัวเองให้ดูดีขึ้น เพื่อให้ได้รับกระแสตอบรับที่ดี เพื่อให้ได้รับกระแสไลค์ที่ดี เหมือนกับคนอื่น เพราะอู๋อิง ก็มีการเปรียบจำนวนไลค์ของคนอื่น และตัวเองอยู่เหมือนกัน “ก็พอไปเห็นของคนอื่น ข้าวของคนอื่นบีบได้กันแบบ 100 กว่าไลค์และมาดูของเราได้กันแค่ 50 กว่าไลค์เอง” นับว่าเป็นสิ่งที่สร้างความกระทบกระเทือนตัวตนของอู๋อิงพอสมควร แม้ว่าจะจมอยู่กับความสับสนคลอนแคลนในช่วงเวลาหนึ่ง แต่อู๋อิงก็สามารถฟื้นตัวได้เองด้วยการพัฒนาตัวเองให้ดูดีขึ้นเท่าที่จะเป็นไปได้

การมี “ลุค” หรือ “ตัวตนด้าน ภาพลักษณ์” ที่ลงตัว และมั่นใจ ในปัจจุบันนี้แม้อู๋อิงจะมีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น จากการได้เริ่มเปลี่ยนแปลงตัวเอง แต่ยังไม่พร้อมที่จะเปิดเผยสิ่งที่เป็นรูปลักษณ์ของเราที่แท้จริงอยู่ดี เวลาโพสต์ภาพถ่ายลงเฟซบุ๊ก เพราะอู๋อิงจะมีการปรับแต่งภาพถ่ายก่อนที่จะโพสต์ลงเฟซบุ๊กอยู่เสมอ มีการคัดสรรภาพถ่ายที่สวยที่สุด “ไม่มั่นใจ ถึงขนาดไม่ใช่กล้องจริงอะ ถ้ากล้องจริงก็ถ่ายสำหรับงาน” แต่ถึงอย่างไรก็ตามความมั่นใจของอู๋อิงก็เพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ จากที่เมื่อก่อนจะรู้สึกว่าตัวเอง ไม่สวยเอาเสียเลย เพราะมีผิวที่ค่อนข้างคล้ำ ค่อนข้างดำ และดูอ้วนท้วม เวลาอยู่กับเพื่อนๆที่ต่างจังหวัด ก็ดูไม่แตกต่างจากเพื่อนมาก แต่พอมาอยู่กับเพื่อนที่กรุงเทพฯที่มหาวิทยาลัย ก็รู้สึกว่าตัวเองค่อนข้างจะแตกต่าง โดยเฉพาะสีผิว ซึ่งมีแต่เพื่อนๆที่ผิวขาว สวย แลดู

โดดเด่นกว่าตน จึงเป็นแรงผลักดันแรงหนึ่งที่ทำให้อุ้งอิงพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้สวยให้เหมือนกับคนอื่น ๆ เพื่อที่จะได้เป็นที่สนใจ มีความมั่นใจมากขึ้น “ก็มั่นใจมากขึ้น กล้าเดินกับกลุ่มเพื่อนที่แบบหน้าตาดี ๆ” จึงเป็นที่มาของการเริ่มค้นหาสไตล์ที่เหมาะสมกับตัวเอง ตามแฟชั่นที่อุ้งอิงให้ความสนใจ “ก็เริ่มตามเทรนด์อะคงเป็นพวกแฟชั่นแพลตตินั่ม....ก็เพราะว่ามันอยู่ใกล้โรงเรียนด้วย ก็คงเป็นประมาณแฟชั่นอะ เพราะว่าไม่รู้ว่าจะตัวเองชอบแนวไหน....อะไรที่เขานอกใหม่ก็ซื้อๆ ก็ใส่เข้าบ้านอะไรนี่ มันเหมือนผ่านการว่าอันไหนเหมาะกับเราบ้าง....ก็ลองทั้งแนวหวานและเปรี้ยว ถ้าเปรี้ยวสุดสมัยนั้นก็เริ่มจากแค่เสื้อคอกว้าง”

อุ้งอิงยังคงเห็นว่าตัวเองสามารถที่จะพัฒนาความสวยได้อีก โดยมีเกณฑ์ชัดเจนว่า ถ้าคำว่าสวยของผู้หญิง ต้องเป็นไปในลักษณะไหน ซึ่งอุ้งอิงก็พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงไปตามนั้น “เออ ก็เหมือนเมื่อนอกกะ ที่เขานิยามผู้หญิงผิวแทน แบบดูรวยมีปัญญาอาบแดด ของเราก็แบบถ้าผู้หญิงผิวขาวก็เป็นลูกคุณหนู ไม่ออกจากบ้าน อยู่ห้องแอร์ทั้งวัน เราก็แบบว่าอยากเป็น” ถ้าอุ้งอิงมีผิวขาวสวย เหมือนกับคนอื่น ๆ ก็จะมีรู้สึกมั่นใจในความสวยของตัวเองมากขึ้น จึงเป็นความมั่นใจที่จะสามารถเติมเต็มได้มากขึ้นอีก “ก็เริ่มแบบอยากจะเป็นเพราะว่า ยังไงละเพื่อนก็ขาว เด็กกรุงเทพก็มีแต่แบบขาวๆ อะไรนี่ แบบขาวแล้วสวยเนอะอะไรนี่ ก็เคยคิดว่าตัวเองแตกต่างอะไรนี่แหละ อยู่โรงเรียนเก่าก็สีเดียวกันทั้งโรงเรียนอะ เพราะว่าไม่มีคนขาว แต่พออยู่ในนั้นอะ เลยกลายเป็นแบบว่า เฮ้ยต่างอะ ต่างมาก แบบขาวๆจนหมดเลยนี่”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9 จำ อายุ 21 ปี เป็นหญิงไทยเชื้อสายจีนผิวขาว รูปร่างสมส่วน แต่งกายทันสมัย มีความเป็นกันเอง ร่าเริง สนุกสนานในระหว่างพูดคุยกัน ปัจจุบัน จำกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 ณ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำมีความเต็มใจในการให้ข้อมูล และพร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง การพูดคุยสัมภาษณ์ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง

จำเล่าให้ฟังถึงประสบการณ์การโพสต์ภาพถ่ายของตนเองในเครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทต่างๆ ซึ่งในช่วงที่คุณจำเริ่มใช้โซเชียลมีเดียยังไม่ค่อยมีการโพสต์ภาพถ่ายตนเองมากนัก เนื่องจากยังไม่ได้สนใจการถ่ายภาพของตนเอง มองเห็นว่าตัวเองยังไม่สวยพอที่จะถ่ายรูปออกมาให้ดูดี ด้วยความรูปร่างค่อนข้างอ้วนท้วมจึงไม่มีความมั่นใจที่จะแต่งกายสวยๆถ่ายภาพ แต่พอเริ่มเข้ามหาวิทยาลัย จำก็รู้สึกตัวเองควรหันมาสนใจตัวเองบ้างแล้ว เพราะขณะที่มองดูเพื่อนมีพัฒนาการดูแลตัวเองมาตั้งแต่สมัยเรียนมัธยม ก็เล็งเห็นพัฒนาของเพื่อนไปในทางที่ดี กอปรกับที่เฟซบุ๊กเริ่มเข้ามาในกลุ่มสังคมวัยรุ่นก็เป็นแรงจูงใจหนึ่งที่ทำให้คุณจำเริ่มสนใจกระแสสังคมมากขึ้น เห็นเพื่อนรอบข้างใช้เฟซบุ๊กกัน อัพเดทความเคลื่อนไหวต่างๆ อัพเดทข่าวสารเกี่ยวกับการส่งงานในมหาวิทยาลัย ทำให้จำเห็นว่าถ้าไม่เข้าไปใช้เฟซบุ๊กตามเพื่อนๆ ก็อาจจะไม่ได้รับรู้ข่าวสารต่างๆ ได้ทันทัน

การค้นหาจุดเด่นด้านรูปร่างของตนเองผ่านเฟซบุ๊ก จำเริ่มค้นหาจุดเด่นของตัวเองจากการแต่งกายในหลากหลายสไตล์ ด้วยความที่จำเริ่มลดน้ำหนักจนได้รูปร่างที่เหมาะสมกับเสื้อผ้าที่ตัวเอง

ต้องการจะใส่ จนมีความมั่นใจระดับที่จะโพสต์ภาพถ่ายของตัวเองลงในเฟซบุ๊ก ซึ่งการเปลี่ยนแปลงให้ดูสวยขึ้น ดูดีขึ้นครั้งนี้ก็เป็นจุดเปลี่ยนสำคัญของจำจากเดิมที่คุณจำก็เป็นเด็กผู้หญิงคนหนึ่งทีอาจจะไม่ได้มีความโดดเด่นในเรื่องรูปลักษณ์มาก แต่พอมีผู้คนต่างให้ความสนใจในตัวคุณจำมากขึ้น ไม่ว่าจะมาในรูปแบบการให้ไลค์ การคอมเมนต์ทางบวก หรือการเข้ามาทำความรู้จักผ่านเฟซบุ๊ก ก็ทำให้คุณจำมีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น เริ่มมองเห็นแล้วว่าตัวเองมีรูปลักษณ์ที่สามารถเป็นจุดเด่นที่จูงใจให้ผู้คนเข้ามาสนใจตนเองได้ “รู้สึกแบบยังไงละ ลึกๆแล้วหนูเป็นคนที่เป็นคนขี้เหงา ขี้ใจน้อย พอมีคนเข้ามารู้จักเรา มาคุยกับเราเยอะก็ทำให้แบบเออ เหมือนเราเป็นคนสำคัญอะไรอย่างนี้” และเมื่อจำได้เริ่มจะสนใจสไตล์การแต่งกายที่เซ็กซี่ ก็มีความต้องการที่จะให้เพื่อนๆในเฟซบุ๊กได้เห็นว่าคุณจำก็สามารถไปในทางสไตล์เซ็กซี่ได้เหมือนกัน ไม่จำเป็นต้องเป็นแนวหวานเพียงอย่างเดียว “ก็น่าจะใช้ซะเหมือนแบบบางที แบบก็อยากให้เราเห็นว่าเออก็เซ็กซี่นะ” ซึ่งสไตล์เซ็กซี่ของจำเป็นเหมือนลูกหนึ่งทีอยากจะทำแสดงออกมาในพื้นที่ๆปลอดภัยพอ ปลอดภัยที่ไม่เกินอันตรายโดยตรง “เหมือนเป็นพื้นที่ให้เราได้แสดงลูกแบบนี้บ้าง คือเราจะไปขนาดนั้นในชีวิตจริงก็คงอยู่ยาก”

สำหรับจำในเวลาทีจะโพสต์ภาพถ่ายของตัวเองในแต่ละครั้ง จะมีการคัดเลือกภาพถ่ายทีดูดีที่สุด เพราะภาพถ่ายทีดูดี ก็จะเป็นทีต้องตาใจ ของผู้คน และไม่เปิดเผยมากจนเกินงามสำหรับภาพถ่ายทีเป็นสไตล์เซ็กซี่ เพราะความเซ็กซี่ในความคิดของจำเป็นการเปิดเผย เพื่อให้ดูน่าดึงดูดใจ ให้น่าค้นหาได้อีก และดูเป็นศิลปะ แต่ด้วยความทีคุณจำมีรูปร่างทีมีสัดส่วนทีชวนมองอยู่แล้ว ไม่ว่าจะใส่เสื้อผ้าธรรมดา ก็สามารถมองดูแล้วเซ็กซี่โดยทีมาได้ตั้งใจได้ “แบบเฮ้ยเห็นหมด ไม่ใช่แล้วนะ หนูคิดว่าผู้หญิงทีเซ็กซี่ เนี่ยจะแบบปิด แต่แอบเปิดนิดๆ แต่ด้วยความทีหนูแบบหุ่นเราเป็นอย่างนี้ แบบแค่เราใส่เสื้อยั้ธรรมดาบางที ก็ดูเซ็กซี่แล้วอะ ไม่รู้จะพูดยังไง ก็แบบขอนิดนึงไม่ให้มันแบบดูอึดอัดอะไรนี้ ยิ่งใส่เสื้อตัวใหญ่ ยิ่งดูแบบหน้าอกใหญ่นี้ ก็ใส่เสื้อทีมันพอดีตัว” นอกจากจะคำนึงถึงความเหมาะสมของภาพถ่ายแล้ว คุณจำยังคำนึงถึงจำนวนภาพถ่ายทีโพเพื่อให้ได้รับกระแสตอบรับทีดี จากประสบการณ์การโพสต์ภาพถ่ายสมัยก่อนทีโพสต์ภาพทีละหลายๆภาพ ทำให้มีผู้คนให้ความสนใจน้อย เพราะมองว่าผู้คนจะไม่ได้สนใจภาพถ่ายจำนวนมากมาย แม้ภาพถ่ายจะสวยก็ตาม แต่จะสนใจเพียงแค่ภาพถ่ายเดียว หรือไม่ก็รูปทีโดดเด่นก็เพียงพอแล้ว “ก็รู้ด้วยนะอย่างเวลาเราจะอัพรูปนี้ ถ้าเราอัพวันหนึ่งหลายๆรูปมันจะเฉลี่ยๆกัน รูปหนึ่งทีจะไลค์ไม่เยอะ ประมาณ 100 กว่าๆ แบบทุกรูปจะประมาณ 100 กว่าหมดเลย ก็เลยเป็นเทคนิคว่าเราถ้าอยากได้ไลค์เยอะต้องนานๆลงรูปทีหรือว่าแคว้นละรูปอย่างนี้อะคะ”

ความมั่นใจและคุณค่าในตนทีเกิดจากการโพสต์ภาพ ระดับความมั่นใจของคุณจำเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เมื่อได้โพสต์ภาพถ่ายลงในเฟซบุ๊ก และมีผู้คนให้ความสนใจอยู่เรื่อยๆ โดยส่วนใหญ่กระแสตอบรับทีได้ จะเป็นในทางบวก จำนวนไลค์ทีค่อนข้างมาก และ คอมเมนต์ทีทำให้รู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น ถือว่าเป็นประสบการณ์ทีแปลกใหม่ ไม่คาดฝันมาก่อน สำหรับจำว่าจะมีผู้คนให้ความสนใจ

สนใจตนได้มากขนาดนี้ “ก็แบบว่าแฮยมักคนคิดโลภเราด้วย มันเป็นสิ่งที่ไม่เคยคิดว่าจะมีคนมาสนใจเรา” ยิ่งเมื่อได้รับจำนวนโลภมากขึ้นเท่าไร ยิ่งส่งเสริมให้คุณจำมั่นใจมากขึ้นเท่านั้น และยิ่งคาดหวังให้กระแสโลภมากขึ้นได้อีกเรื่อยๆ “มันเกือบจะ 700 แล้วอะ จากปกติคนโลภ 50 เราก็ตีใจแล้ว คือรูปประจำตัวถ้าขึ้นถึง 700 หนูว่าต้องกรี๊ดแน่เลย ตอนนี้มีมันอยู่ที่ 680 กว่า” กระแสที่อยู่ในเฟซบุ๊กเป็นแรงผลักดันสูงให้คุณจำเริ่มค้นหาอัตลักษณ์ที่เหมาะสมกับตัวเอง เมื่อตนได้รับเสียงตอบรับว่าคล้ายกับนางแบบที่ค่อนข้างเซ็กซี่ไม่ว่าจะเป็นรูปร่างหน้าตา ทำให้คุณจำหันเหไปในทางเซ็กซี่อย่างเต็มตัว เพราะเชื่อในเสียงตอบรับ และด้วยความชอบการแต่งกายในแนวเซ็กซี่อยู่แล้ว “มันรู้สึกดีอะ และแบบว่าคนเข้ามาแซวกี่แบบว่านี่แมกซิมนี่หว่า ที่นี่ก็แบบเยอะขึ้นเรื่อยๆจนแบบหนูแฮยมะไรนักหนา ก็แบบโอเคทางนี้ก็ได้วะ” ไม่เฉพาะแต่ในเสียงตอบรับจากในเฟซบุ๊กเท่านั้น ที่ต่างก็เห็นพ้องต้องกันว่าคุณจำมาในแนวเซ็กซี่แล้วเหมาะกับตัวเอง เพื่อนๆรอบข้างที่อยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง ก็สนับสนุนคุณจำเช่นเดียวกัน และยิ่งไปกว่านั้นนางแบบที่ใครต่อใครต่างเห็นพ้องว่าคุณจำคล้ายกับนางแบบคนนั้นก็ได้ออกกับเจ้าตัวเองว่าเราเหมือนกันจริงๆ ยิ่งทำให้คุณจำภาคภูมิใจในตนเองมาก และกล้าที่จะเซ็กซี่ในแบบฉบับของตัวเองมากขึ้น “คือแรกๆก็คิดแบบนี้แหละ เฮ้อหรือว่าเราเอาดีทางนี้นะ และด้วยความที่หนูเป็นไอดอลของที่คณะไงคะ มีทั้งหน้าตาดีและไม่ดี แต่ทุกคนคละๆกัน และเขาจะมีภาพลักษณ์ของแต่ละคนที่แตกต่างกัน ซึ่งดูเป็นคนๆที่แบบจะเอาอะไรดีวะ และพอเสร็จปีบ พอเรารู้ว่าเราเอาดีด้านนี้ เริ่มจากเพื่อนแซวก่อน ชอบกดไลค์ที่ออฟฟี่ แมกซิมในโซเซียลแคมมาก และด้วยความที่หนูถือมุ้มกล้องเดียวกันกับพี่เขา ก็มีคนบอกว่าหนูหน้าเหมือนพี่เขา พี่เขายังบอกเลยว่าหนูหน้าเหมือนพี่เขาเลยอะ”

ผลกระทบจากเสียงตอบรับทางลบและการรับมือ ด้วยความที่จำค่อนข้างไม่ค่อยมั่นใจในตัวเองมาก่อน พอได้รับเสียงตอบรับจากเฟซบุ๊ก ก็ทำให้มั่นใจมากขึ้น ดังนั้นคุณจำจึงรู้สึกสั้นไหวง่ายไปกับกระแสที่สามารถขึ้นลงได้ตลอดเวลา ยิ่งเป็นคำคอมเมนต์ที่เข้ามาลูกล้าหรือล่งละเมียดด้วยการใช้คำพูดกับจำก็ยิ่งทำให้คุณจำรู้สึกสูญเสียความมั่นใจ และได้ย้อนกลับมาทบทวนการโพสต์ภาพถ่ายเซ็กซี่ของตัวเอง “เขาก็บอกว่าเออมนใหญ่่นะอะไรนี่ คือเนี่ยพูดแบบเราเป็นผู้หญิงนะ ถ้าผู้หญิงบางคนก็จะแบบไม่คิดอะไรใช่ไหม แต่เราก็แบบแฮยมะไรมาพูดแบบนี้ละ ตอนแรกหนูจะไม่ชอบเลยเวลาคนมาพูดแบบว่าหุ หนูนั่นนั่น นมใหญ่ หนูจะแบบไม่ชอบเลย แบบพอเริ่มเข้ามาหาเลยใช่ไหมคะ พอเริ่มเอาจุดนี้ถ้ายรูปอะ เราก็อธิบายว่าช่างมันเถอะ พอช่างมันปุ๊บเราก็อธิบายว่าเขาก็ไม่ได้อะไรกับเราอะ แต่พอเราคิดมากไป เขาก็ยังเข้ามาอะ” ซึ่งคุณจำมักจะหันมาทบทวนตัวเองในแง่ลบเสียมากกว่าว่า เป็นเพราะตัวเราเองผิด เพราะเราไม่สวย เราถึงได้รับกระแสตอบรับที่ไม่ดี การกดไลค์ที่น้อยลงก็คงเป็นเพราะเหตุผลเดียวกัน ทำให้ความมั่นใจของคุณจำลดลง “ก็รู้สึกเหมือนเราดูแย่งรีเปล่า เราอาจจะดูโหมมปะวะ คำวิจารณ์หลายๆอย่างมันทำให้เราคิดในแง่ลบอะคะ”

การโพสต์ภาพของจำโนแต่ละครั้งจึงมีความหมายต่อคุณจำโนค่อนข้างมาก จากที่ตัวเองเคยได้รับการยืนยันในเชิงการให้โลกว่าแสดงถึงความดี ดูสวย ทำให้แต่ละครั้งจำโนมีความคาดหวังต่อการได้รับไลค์เสมอ ซึ่งถ้าภาพถ่ายของคุณจำโนเกิดได้ไลค์จำนวนที่น้อยกว่าที่ตั้งไว้ ก็ารู้สึกสูญเสียความมั่นใจ “ บางรูปอะคะ ก็มีนะ เหมือนแบบ บางทีเราก็อัพและคิดว่าคนน่าจะไลค์ซัก 200 อัพ แต่ได้ 100 ครึ่งๆเองอะ แบบอ่าว ก็แบบเฟลเหมือนกัน” ซึ่งหลังจากที่เห็นว่าภาพถ่ายของตัวเองได้รับไลค์น้อย ก็รู้สึกอยากจะลบภาพถ่ายนั้นออกจากเฟซบุ๊ก เพราะอายุที่มีผู้คนมาเห็นว่าภาพถ่ายของคุณจำโนนั้นมีผู้ให้ความสนใจน้อย “เมื่อก่อนเคยลงอย่างวันนี้ไปเที่ยว แบบอันนี้ก็อยากอัพอะไรนี่ ก็เลยทำให้เราอยากอัพบ่อยๆอะ แต่พอดูไปไลค์น้อยเราก็คงมานั่งลบอะ เสียหาย” หรือถ้าลักษณะคอมเมนต์ที่เข้ามาไม่ดี ก็มีผลให้จำโนพร้อมที่เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสเหมือนกัน เพราะคุณจำโนให้ความสำคัญเสียงตอบรับในสังคม “ด้วยความที่ตอนนั้นเคยโพสต์รูปแบบว่า ปีกี่นี้ไปก่อน ออกแนวๆเดียวกัน ผลตอบรับมันคนละแนวเลยอะ ถ้าปีกี่นี้จะแบบ โหอยากไปว่ายน้ำๆ แต่เป็นเสื้อชั้นในปูบ เพื่อนที่เป็นห่วงเราก็จะแบบที่เป็นกระเทยก็พูดว่ามันเยอะไปนะ เขาก็จะบอกเราอย่างนี้อะคะ เราก็เลยแบบรู้ความรู้สึกเพื่อนอย่างนี้ และนั่นก็เป็นจุดที่แบบโอเคเลิกกะไม่เอาละ ก็คือวันที่ทะเลาะกับแฟน” กระแสตอบรับในเฟซบุ๊กจึงส่งผลต่อความสั่นคลอนต่อตัวตนของคุณจำโนได้มากอยู่เหมือนกัน

การมี “ลุค” หรือ “ตัวตนด้าน ภาพลักษณ์” ที่ลงตัว และมั่นใจ กว่าที่จำโนจะเป็นสาววัยรุ่นที่มีผู้คนต่างให้ความสนใจเป็นจำนวนมากอยู่ในขณะนี้ จำโนมักจะพูดกับตัวเองอยู่เสมอ และมีเป็นความเชื่อว่า ตัวเองไม่สวย ไม่มีอะไรดี ไม่มีอะไรที่โดดเด่นเหมือนคนอื่น ซึ่งพอเริ่มพัฒนาตัวเองไปถึงจุดหนึ่งที่คนรอบข้างมองเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงที่ดูดีขึ้น ก็เป็นแรงสนับสนุนให้จำโนมีความกล้าที่จะแสดงออก และเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น “เพราะความคิดที่ว่าเราไม่สวยอะ บอกตัวเองตลอดเวลาอย่างนี้อะคะ แบบถ้าเรารู้สึกว่าเราสวยบุเวลาเราด่าแล้วเจ็บดี(หัวเราะ) แบบตอนเราไม่สวย คนอื่นก็นึกในใจว่าอีนี่ซีเหร่แล้วยังกล้าพูดแบบนี้อีกหรือ เออมันทำให้เราเฟลอะ..... อ้อ ไม่สวย หนูคิดอย่างนั้นตลอดอยู่แล้ว ตอนนั้นก็คิดแบบนี้บ่อยๆ...ไม่รู้สิ อย่างเราไม่ใช่แบบรู้จักแต่งหน้า รู้จัก แต่งตัว มารู้จักตอนมหาลัย” พอเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัย ก็ถือว่าจุดเปลี่ยนของวัยรุ่นหลายๆคน จำโนก็ให้ความสนใจที่จะหันมาใส่ใจความสวยงามของตัวเองมากขึ้น “พอเข้ามามหาลัยเนอะ มันคือจุดเปลี่ยนในชีวิตเลยนะ คือตอนแรกก็เข้ามามหาลัยมาใหม่ก็อะ ก็ช่วงรับน้องหนูก็เต็มทีสนุกสนาน เฮฮา บ้าๆบอๆ ตัวดำๆอะ สงกรานต์เสร็จปีบ พอเปิดเทอมมาตัวดำปีเลย แล้วเวลาเราถ่ายรูปเราจะสวยเกินตัวจริงใช้ปะ ก็จะเป็นแบบมันไม่ใช่คนในรูปนี้หว่า เพื่อนก็จะพูดตอนรับน้อง เราก็มองตัวเองต้องสวยกว่าในรูปให้ได้” และยังได้เสียงสนับสนุนในทางเชิงซี ก็ยิ่งทำให้คุณจำโนพร้อมใจที่จะเดินทางตามสไตล์ที่คนส่วนมากให้การยอมรับ “คือแรกๆก็คิดแบบนี้แหละ อะหรือว่าเราเอาดีทางนี้นะ และด้วยความที่หนูเป็นไอตอลของที่คณะไงคะ มีกลายเป็นมีทั้งแบบหน้าตาดีไม่ดี แต่ทุกคนคละๆกัน และเขาจะมีภาพลักษณ์ ของแต่ละคนที่แตกต่างกัน ซึ่งดูเป็นคนทีแบบจะเอาอะไรดีวะ และพอเสร็จปีบ พอเรารู้ว่า

เราเอาดีด้านนี้ เริ่มจากเพื่อนแซวก่อน ชอบกดไลค์ที่ออฟฟี่ แมกซิมในโซเชี่ยลแคมมาก และด้วยความที่หนูถ่อมมกळ้องเดียวกับพี่เขา ก็มีคนบอกว่าหนูหน้าเหมือนพี่เขา พี่เขายังบอกเลยว่าหนูหน้าเหมือนพี่เขาเลยแหละ”

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจำจะพบว่า สไตล์เซ็กซี่เป็นสไตล์ที่เหมาะสมกับตัวเองมากแค่ไหนก็ตาม ก็ยังไม่ได้อยากจะแสดงว่าตัวเองเป็นคนที่ต้องเซ็กซี่ตลอดเวลา ในบางครั้งคุณจำมีความสบายใจกว่าในการที่จะแต่งกายแนวหวาน แนวน่ารัก แนวสดใส เพราะความเซ็กซี่ที่อยู่ในขอบเขตของสังคมบางกลุ่มที่รับได้ ไม่ใช่ทุกคนที่จะรับได้ ดังนั้นการแสดงออกถึงความเซ็กซี่ของคุณจำจึงไม่ได้สามารถแสดงออกได้อย่าง 100 เปอร์เซ็นต์เท่าที่ตัวเองต้องการจะสื่อ คงต้องรอให้ถึงวันที่สังคมเปิดรับ เปิดกว้างในลคที่เซ็กซี่ได้มากกว่านี้

ตอนที่2 ผลการวิเคราะห์ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่มีภาพถ่ายที่น่าดึงดูดใจทางเพศผ่านเฟซบุ๊ก

ประกอบด้วย 4 ประเด็นหลัก กล่าวคือ การค้นหาจุดเด่นด้านรูปร่างของตนเองผ่านการโพสต์ภาพถ่ายเซ็กซี่ในเฟซบุ๊กความมั่นใจและคุณค่าในตนที่เกิดจากการโพสต์ภาพการรับมือกับตัวตนด้านภาพลักษณ์ที่ถูกสั่นคลอนจากเสียงตอบรับทางลบ และการมี “ลค” หรือ “ตัวตนด้าน ภาพลักษณ์” ที่ลงตัว และมั่นใจโดยมีรายละเอียดในประเด็นหลัก หมวดหมู่ และหมวดหมู่ย่อย ดังตารางที่ 4 และรายละเอียด ดังนี้

ตารางที่ 4

ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่มีภาพถ่ายที่น่าดึงดูดใจทางเพศผ่านเฟซบุ๊ก

ประเด็นหลัก (Domain)	หมวดหมู่ (Category)	หมวดหมู่ย่อย (Subcategory)	ความถี่ (Frequency)
1. การค้นหาจุดเด่นด้านรูปร่างของตนเองผ่านการโพสต์ภาพถ่ายเซ็กซี่ในเฟซบุ๊ก	1.1 แรงจูงใจหลักในการค้นหาจุดเด่น	1.1.1 ต้องการให้คนรอบตัวสนใจและยอมรับ	6/9(ปานกลาง)
		1.1.2 ต้องการภาพสะท้อนรูปลักษณ์และตัวตนที่อยากจะเป็น	6/9(ปานกลาง)
	1.2 แนวทางในการโพสต์ภาพถ่ายเซ็กซี่ในเฟซบุ๊กเพื่อค้นหาจุดเด่น	1.2.1 การเลือกภาพถ่ายที่ตนเองว่ามีภาพลักษณ์ที่เซ็กซี่ ดูมั่นใจ และน่าดึงดูดใจ	9/9(มาก)
		1.2.2 การเลือกช่วงเวลาและปรับแต่งภาพตามเสียงตอบรับ	6/9(ปานกลาง)
2. ความมั่นใจและ	2. 1 รับรู้ตัวตนเอง “ดูดี”	-	4/9(น้อย)

ประเด็นหลัก (Domain)	หมวดหมู่ (Category)	หมวดหมู่ย่อย (Subcategory)	ความถี่ (Frequency)
คุณค่าในตนที่เกิด จากการโพสต์ภาพ	“สวย” 2.2 รับรู้จุดเด่นของตนเอง การตอบรับ ในเฟซบุ๊ก	2.2.1 จากการตอบรับทางบวกของ คนในสังคมออนไลน์	9/9(มาก)
		2.2.2 จากเสียงสะท้อนทางบวก จากคนใกล้ชิด	4/9(น้อย)
3. ผลกระทบจาก เสียงตอบรับทาง ลบและการรับมือ	3.1 อารมณ์ความรู้สึก ด้านลบ	3.1.1 ความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ อับ อาย เมื่อได้รับคำวิจารณ์ด้าน ลบ	7/9(ปานกลาง)
		3.1.2 ความผิดหวังและสูญเสีย ความมั่นใจเมื่อได้รับเสียง ตอบรับน้อยกว่าที่คาด	5/9(ปานกลาง)
	3.2 การรับมือด้วยการ โต้ตอบ	3.2.1 โต้ตอบด้วยคำพูดแรงๆ	2/9(น้อย)
		3.2.2 ลบภาพถ่ายที่ได้รับการตอบ รับน้อย	3/9(น้อย)
	3.3 การรับมือด้วยการ หาคำอธิบายและ ทบทวนตนเอง	3.3.1 หาคำอธิบายให้กับสิ่งที่ เกิดขึ้น	3/9(น้อย)
		3.3.2 กลับมาทบทวนตนเองเพื่อ หา จุดที่ลงตัว	5/9(ปานกลาง)
4. การมี “ลुक” หรือ “ตัวตนด้าน ภาพลักษณ์” ที่ลง ตัว และมั่นใจ	4.1 เริ่มจากรู้ตัวว่ามี รูปลักษณ์ที่ไม่มั่นใจ	-	6/9(ปานกลาง)
	4.2 การปรับเปลี่ยนและ ค้นพบจุดลงตัว (ใน รูปลักษณ์ที่มั่นใจ	-	9/9(มาก)
	4.3 มองเห็นรูปลักษณ์ ส่วนที่ต้องการ พัฒนา มากขึ้น	-	5/9(ปานกลาง)

จากตารางที่ 4 มีรายละเอียดและตัวอย่างประสบการณ์ของนักศึกษาผู้ให้ข้อมูล ดังต่อไปนี้
ประเด็นหลัก ที่ 1 : การค้นหาจุดเด่นด้านรูปร่างของตนเองผ่านเฟซบุ๊ก

ในประเด็นหลักนี้ นิสิตนักศึกษาวัยรุ่นผู้ให้ข้อมูล ได้เล่าว่า การโพสต์ภาพถ่ายเช็ทซี ของ
ตัวเองที่มีลักษณะเปิดเผยสัดส่วนของร่างกายและมีลักษณะน่าดึงดูดใจทางเพศในเฟซบุ๊ก มี 2
หมวดหมู่ คือ ด้านแรงจูงใจหลักของการค้นหาจุดเด่น และ ด้านแนวทางในการโพสต์ภาพถ่ายเช็ทซี
ในเฟซบุ๊กเพื่อค้นหาจุดเด่น ดังนี้

หมวดหมู่ที่ 1.1 แรงจูงใจหลักในการค้นหาจุดเด่น นั้นมาจากแรงจูงใจหลักๆ 2 ประเด็น
ย่อย กล่าวคือ (1) ต้องการให้คนรอบตัวสนใจและยอมรับ และ (2) ต้องการภาพสะท้อนรูปลักษณ์
และตัวตนที่อยากจะเป็น ดังต่อไปนี้

หมวดหมู่ย่อยที่ 1.1.1 ต้องการให้คนรอบตัว สนใจและยอมรับ ในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลได้ระบุถึงแรงจูงใจในการโพสต์ภาพถ่าย เพื่อต้องการได้รับความสนใจ คำติชม การติดตาม จากคนรอบข้างผู้ใกล้ชิด ซึ่งได้แก่ เพื่อนที่อยู่กลุ่มเฟซบุ๊ก เพื่อนสนิท เพื่อนต่างเพศ คนรัก และคนทั่วไป ด้วยการกดไลค์และการแสดงความคิดเห็นต่อภาพถ่าย ดังเช่น

แบบว่า อยากให้มีเพื่อนเข้ามาทัก มาคุยกับเรา กดไลค์ เวลาเราลงรูปอะไรมาคอมเมนต์ (ID2 : L88-89) ตอนมีแฟนคนแรกตอนอายุ 17 และเหมือนเราเจอคนที่เรารักเราก็อยากเปลี่ยนตัวเอง ตอนนี้ แฟนเรา คนปัจจุบันเขาอยากเห็นเราสวยตลอดเวลา...แบบฉันต้องสวยนะ ฉันต้องโชว์อะไรอย่างนี้ (เมื่อเปรียบเทียบกับ) กับแฟนเก่าก็แตงนะ แต่ไม่เยอะมาก (ID3:L45-48)

แบบอยากให้คนอื่นเห็นว่าเราสวย ก็บางทีรูปที่ถ่ายที่เราเห็นว่าสวยมากๆ แบบให้เห็นหน้าอก เราก็กแบบ ตัดสินใจแบบอยากลง มองเห็นว่าเราดูดีอะ (ID4 : L267-270)

รู้สึก ลึกๆแล้วหนูเป็นคนที่มีเหงา ซึ้งน้อย พอมีคนเข้ามารู้จักเรา มาคุยกับเราเยอะก็ทำให้รู้สึกเหมือนเป็นคนสำคัญอะไรอย่างนี้ (ID9 : L140-141)

หมวดหมู่ย่อยที่ 1.1.2 ต้องการภาพสะท้อนรูปลักษณ์ในตัวตนที่อยากจะเป็น ในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงแรงจูงใจในการโพสต์ภาพถ่ายเพื่อให้ได้รับภาพข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา บุคลิกภาพ รูปลักษณ์ภายนอกต่างๆ แรงจูงใจในกลุ่มนี้ จะเป็นความต้องการพื้นที่แสดงความเป็นตัวตน (เช่น รสนิยม ความชอบ รูปแบบการใช้ชีวิต สไตล์การแต่งตัว) ผู้ให้ข้อมูลบางรายบอกว่าการโพสต์ภาพถ่ายเป็นเหมือนการประชาสัมพันธ์ตัวเองให้คนอื่นได้รู้จักความเป็นตัวตนของพวกเขา นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูล ยังได้พูดถึงการนำเสนอภาพถ่ายของตนเองในเฟซบุ๊ก ว่ามีแรงจูงใจเพื่อแสดงจุดเด่นของตนเองในด้านภาพลักษณ์ที่รับรู้ว่าคุณดี หรือดูสวยงาม ซึ่งเป็นในลักษณะเปรียบเทียบกับตัวเองมีจุดเด่นที่เหนือกว่าคนอื่นอีกทั้งยังเป็นการบันทึกภาพถ่ายของตนเองเพื่อให้ย้อนกลับมาดูความเปลี่ยนแปลงของตนเองว่ามีพัฒนาการเป็นอย่างไร ดังเช่น

อยากให้ทุกคนที่มาดูรูป ใครเรารู้ว่าคนนี้เป็นอย่างไร ใครที่มองเราก็อยากให้รู้ว่านี่ตัวเรานะ นี่คือ เราเวลานี้ก็ถึง เราก็คือจะเป็นแบบนี้ ชอบไม่ชอบก็ไม่ว่า เพราะนี่คือเรา (ID1 : L147-148)

ที่ตัดสินใจเล่น (เฟซบุ๊ก) เพราะแฟนเก่าของแฟนเราพยายามที่จะตามหาเรา ค้นหา ตามติดเรา ตอนแรกเราไม่ได้ใส่ใจจะเล่นเลย มีรูปโปรไฟล์ แค่อัปเดียว และเราไม่ได้เล่น แต่พอเรารู้ว่าแฟนเก่าของเราพยายามที่จะตามหาเรา เราก็กเลยอยากโชว์ว่าฉัน สวย ฉันหน้าตาดี อยากให้แฟนเก่าของแฟนเรารู้จักตัวตนของเรา จึงหันมาสนใจนำรูปตัวเองลงเพื่อที่จะให้เขาได้เห็นเรา อย่างที่เราอยากให้เขาเห็น (ID1 : L57-61)

มันรู้สึกว่ อยากให้คนอื่นอิจฉาเรา เพราะว่าในเฟซมีผู้หญิงมาก แล้วมันจะมีประมาณว่าหนูเคยไปแอดคนที่เคยชอบแฟนเราอะโรยอย่างนี้ ก็เลยอยากให้เขาเห็นว่า ฉันสวยกว่าคุณนะ คุณไม่ต้องคิดที่จะมายุ่งวุ่นวายกะแฟนฉันหรอก ต่อมาก็กเลยลงรูปตัวเองก่อนๆ และตามด้วยรูปที่ถ่ายกับแฟน เพื่อให้คนอื่นอิจฉา (ID4 : L292-296)

มันก็สำคัญนะ เพราะเราจะได้เก็บไว้ดูได้...แบบเวลาเพื่อนเราอยากดู หรืออยากเห็นการเปลี่ยนแปลงของเรา แบบเมื่อก่อนดูซีเหร่ แต่ทำไม่เดี๋ยวนี้ ดูสวยขึ้น (ID6 :L437-439)

เหมือนเป็นพื้นที่ที่เราได้แสดงลูกแบบนี้บ้าง คือเราจะไปขนาดนั้นในชีวิตจริงก็คงอยู่ยาก (ID9 : L491)

หมวดหมู่ที่ 1.2 แนวทางในการโพสต์ภาพถ่ายเช็คอินในเฟซบุ๊กเพื่อค้นหาจุดเด่น

ประกอบด้วย 2 หมวดหมู่ย่อย ได้แก่ การเลือกภาพถ่ายที่ตนมองว่ามีภาพลักษณะที่เช็คอิน คุ้มใจ และ น่าดึงดูดใจและการเลือกช่วงเวลาและปรับแต่งภาพตามเสียงตอบรับดังต่อไปนี้

หมวดหมู่ย่อยที่ 1.2.1 การเลือกภาพถ่ายที่ตนมองว่ามีภาพลักษณะที่เช็คอิน คุ้มใจ และน่าดึงดูดใจในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลได้ระบุถึงการเลือกโพสต์ภาพถ่ายเช็คอินของตัวเองที่มีลักษณะเปิดเผยสัดส่วนของร่างกายและมีลักษณะน่าดึงดูดใจทางเพศในเฟซบุ๊ก ว่าจะต้องเป็นภาพถ่ายที่ตนเองยอมรับได้ ไม่มากจนเกินงาม อาจเป็นลักษณะการแต่งกายที่ตนแต่งเป็นประจำอยู่แล้ว และต้องเป็นภาพที่อยู่ในขอบเขตที่ตนรู้สึกว่าจะไม่ล้ำเส้นความเหมาะสมของสังคม โดยจะไม่ลงภาพถ่ายที่ตนรู้สึกว่าจะขัดต่อความรู้สึกของสังคมหรือครอบครัว

นอกจากนี้การเลือกโพสต์ภาพถ่าย ผู้ให้ข้อมูลจะเลือกภาพที่ตนเองรับรู้ว่ามีลักษณะที่น่าดึงดูดใจผู้ชมและน่าจะได้รับผลตอบรับที่ดี ซึ่งภาพถ่ายที่โพสต์จะเป็นลักษณะที่มีการเปิดเผยแบบเน้นสัดส่วนบางจุดที่เป็นที่สนใจของคนส่วนใหญ่ เช่น หน้าอก ีริวขา ดังรายละเอียด ต่อไป ดังนี้

ก็มีบ้าง แต่ก็ไม่ใช่แบบโห ทุกครั้ง อะไรอย่างนี้ ก็มีบ้างบางครั้ง ถ้ารูปไหนที่มันดูแบบว่าหึหึรูปนี้มันบานไปไหม อะไรแบบนี้ หรือรูปนี้มันดูน่าเกลียดไปมัย อะไรอย่างนี้ มันไปมัยอะไรอย่างนี้...คือใส่สายเดี่ยว เท่านั้นเอง ก็คือแต่งตัวทั่วไปเหมือนวัยรุ่นทั่วไปค่ะ แต่พอเราถ่ายเองก็เหมือนโพกัส ก็เลยดูโป๊ เหมือนเจาะจง แต่ถ้าแบบใส่เสื้อสายเดี่ยวตัวนี้แหละ ให้คนอื่นถ่ายให้ หรือว่านั่งปกติไม่ได้ดูเช็คอิน (ID1 :L37-43)

เราก็ไปอ่านคอมเมนต์คนอื่น แล้วรู้สึก ว่า คนชอบแบบนี้เนอะ คนเขาไม่ชอบแบบนี้เนอะ คนเขาชอบดูรูปร่างแบบนี้เนอะ คนเขาไม่ชอบดูรูปร่างแบบนี้เนอะ คนเขาชอบตาแบบนี้จุมุกแบบนี้ ขาแบบนี้เนอะ ผอมขนาดนั้นเนอะ แต่งตัวแบบนี้เนอะ พอเรารู้ก็รู้สึกมาปรับให้ใกล้เคียงกับสไตล์ที่เราใส่ได้ ก็คือสไตล์เรา (ID1 : L249-251)

ก็จากความชอบของเราเนี่ยละ ก็แบบแต่งตัวเสื้อผ้าตามเทรนด์ด้วย คือเห็นเขาใส่แบบกางเกงขาสั้นกางเกงเอวลอยอย่างนี้ เราก็ใส่ตามเขา ชอบใส่ก็ถ่ายรูปเอาลงบ้างอย่างนี้ แล้วโลกก็เยอะเหมือนกันนี้ (ID2 : L70-73)

ก็โชว์ในสิ่งที่ควรจะโชว์ แบบมีลิมิต ไม่ได้ใส่เสื้อใน หรือกางเกงในถ่ายอย่างนั้นอะ บางคนถ่ายทั้งท่อนล่างและท่อนบนเลย บางคนถ่ายนิตเดียวโชว์แค่นิดเดียวเอง คือโชว์เต็มทีแค่นั้นอย่างนี้ (ID3 :L286-287)

ไม่มีนะถ้าถ่ายเต็มตัว ข้างล่างก็จะไม่สั้นเพราะหนูใส่กระโปรง กางเกงที่เป็นกระโปรงอะคะ แค่นั้นไม่สั้นคือพอดีพอเหมาะ แล้วบางทีเราก็จะใส่ชุดแซ็ก ชุดเดรส ก็ให้เห็นสัดส่วนเราความหุ่นดีของเรา ความที่แบบเว้าโค้งแค่นั้น ซึ่งนานๆทีจะถ่ายรูปเต็มตัวเพราะว่าเราไม่สามารถถ่ายเองได้ไปใช้คนอื่นถ่ายก็เกรงใจเขา (ID4 : L558-561)

คือปกติอะอย่างนี้ไม่แต่งเลย ไม่ได้คนเที่ยวผับก็จะไม่ค่อยมีชุดแบบนี้้อยู่แล้ว แต่ที่นี้พอมันแฟน เหมือนแฟนก็ซื้อเสื้อผ้าให้ อยากให้ใส่เวลาอยู่ด้วยกัน เวลาไปไหนมาไหน มันก็จะแบบกางเกงขาสั้นอะไรอย่างนี้ กางเกงยีนขาสั้นขาคุดๆหน่อย อะอย่างนี้ เออแล้วแบบก็อาจจะใส่สายเดี่ยว เป็นผ้ารัดๆเลยอะ ให้มันโชว์ทรวดทรง แล้วหนูจะไม่โชว์หน้าท้อง ถ้าโชว์หน้าท้องนี้ไม่ใช่แล้ว (ID5 : L409-412)

บางรูปที่เราสวยเช่นรูปโปรไฟล์อย่างนี้ คือรูปที่โลกเยอะๆไม่ใช่รูปที่เช็กซี รูปที่เป็นตัวเราดูใสๆ ใสๆ จะดูอย่างนั้นมากกว่า ก็เลยเรียนรู่ว่ารูปแบบนี้คนชอบเยอะมากกว่าที่จะถ่ายเช็กซีเห็นขนาดนั้นอย่างนี้ (ID9 : L316-319)

หมวดหมู่ย่อยที่ 1.2.2 การเลือกช่วงเวลาและปรับแต่งภาพตามเสียงตอบรับในประเด็นนี้ ผู้ให้ข้อมูลจำนวนหนึ่ง ได้พูดถึงวิธีการหรือเทคนิคในการโพสต์ภาพถ่ายของวัยรุ่น ที่เกิดจากการรับรู้ของตนผ่านประสบการณ์ในการโพสต์ภาพถ่ายที่ผ่านมา เพื่อจุดประสงค์ในการได้รับกระแสตอบรับทางบวก เช่น การเลือกโพสต์ภาพถ่ายของตนเองในช่วงเวลาที่มีผู้คนใช้เฟซบุ๊กเป็นจำนวนมาก รวมถึงคำนึงจำนวนภาพถ่ายที่โพสต์ เนื่องจากภาพถ่ายที่ตนเองโพสต์จะมีผู้ใช้ในเฟซบุ๊กเห็นและให้ความสนใจ ส่งผลให้ได้รับไลค์และการแสดงความคิดเห็นทางบวกต่อภาพถ่ายของตนเองเป็นจำนวนมาก ดังเช่น

อย่างเช่นเราถ่ายครั้งนึงประมาณ 10 -20 รูปเราจะลงแค่ 1-2 รูปไม่เกิน ไม่เกิน 4 รูป ถ้ามีรูปดูดีเยอะเราก็จะลงเยอะ รูปที่รู้สึกว่าจะไม่สวยเราก็ไม่เอาลง (ID2 : L342-342)

แล้วเราจะเป็นคนถ่ายแบบ 10 ภาพ แล้วเลือกเอาลง 1 ภาพที่ดีที่สุด แบบสมมติวันนี้ใส่เสื้อสีม่วง และแต่งหน้าโทนนี้ม่วงอมม่วงแล้วถ่ายมา 10 ใบ เราก็ไม่ลงทั้ง 10 ใบอะ ก็จะเลือกมาภาพเดียว (ID3 : L170-171)

ถ้าเกิดลงในเฟซบุ๊กมันต้องไปสร้างอัลบั้ม แล้วมันจะไม่ค่อยกระจายอะ เหมือนแบบที่ด่าว่าอะไรอย่างนี้ มันจะไม่ทำให้คนรู้สึกว่ายากเข้าไปดู เฟซบุ๊กเราคือใส่หน้าทามไลน์ของเราเขาก็จะดูแค่นั้นอะ ไม่ได้มาดูหรรกว่าโพสต์เยอะแค่ไหน สมมติอะทุกวันนี้ที่สร้างอัลบั้มนี้ ไม่ค่อยมีคนกดไลค์เลย เพราะว่ามันไม่ขึ้นของคนอื่น หนูก็จะลงประมาณแค่ 2-3 รูป (ID4 : L147-151)

คือหนเวลาจะลงรูปมันต้องเตรียมตัวเองให้พร้อมอะ คือต้องหุ้โนเค นู้นนู้นนี่ เพราะฉะนั้นเนี่ย คอมเมนต์ก็จะไม่มีแบบว่ามึงขึ้นมาก็โหวด มันก็จะไม่มีอะไรแบบนี้ (ID5 : L618-620)

ก็เดี๋ยวนี้ก็จะประมาณ ถ่ายประมาณ 10 รูป ถ่ายเยอะๆไว้ก่อน แล้วเราก็มารูปที่คิดว่า แขนไม่ใหญ่ ขาไม่ใหญ่ หน้าไม่กลม หน้าไม่บานมาก (ID8 : L376-377)

ไม่ค่อยลงหลายรูปพร้อมกันเพราะมันจะไม่กดตามรูปไป พี่ไลค์มันจะกลายเป็นกด 2 รูปรวมพร้อมกัน เราก็จะลงแยกทีละรูป (ID8 : L384-385)

แบบรูปมันจะเฟลมัยบางทีแบบก็คำนวณว่าจะดูแบบว่าลงช่วงนี้ ก็จะดูช่วงเวลาที่เขาเลิกเรียน เลิกงานกัน ก็มีช่วงเวลาที่ใครจะมาติดตาม...ก็เพื่อให้เขาเห็น ถ้าเราลงไปตั้งแต่เที่ยง (ID8 : L399-406)

ประเด็นหลัก ที่ 2 : ความมั่นใจและคุณค่าในตนที่เกิดจากการโพสต์ภาพ

ในประเด็นหลักนี้ นิสิตนักศึกษาวัยรุ่นผู้ให้ข้อมูล ได้กล่าวถึง ประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงตัวเองในการเห็นคุณค่าตนเองด้านรูปลักษณ์มาจากภายหลังการโพสต์ภาพถ่ายเช็กซีในเฟซบุ๊ก แล้วรับรู้ว่าคุณค่าตนเอง “ดูดี” “สวย” และ ผู้ให้ข้อมูลเกือบทุกคนมีการปรับเปลี่ยน “ลุค” จากกระแสตอบรับของคนใกล้ชิด และคนในสังคมออนไลน์ ดังต่อไปนี้

หมวดหมู่ที่ 2.1 การรับรู้ตัวตน “ดูดี” “สวย” ในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลได้พูดถึงการรับรู้ที่ตัวเองมีรูปร่างหน้าตาหรือสัดส่วนร่างกายที่สวยงามและเป็นที่น่าพึงพอใจ ส่งผลให้เกิดความมั่นใจหรือความภาคภูมิใจในรูปลักษณ์ของตนเองดังเช่น

คือเวลาเราถ่ายรูปเราก็รู้สึกที่เราน่ารักนะ เราสวยในมุมนี้ เราก็ถ่ายไม่คิดว่าต้องเปลี่ยนแบบ(ID1 : L28)

อันหลักๆก็สวย น่ารัก ขาสวย หุ่นดี มั่นใจ พอเราได้รับตรงนี้มา มันก็ เอาจริงๆนะมันก็เป็นพื้นฐานของคนที่จะแบบดี ภูมิใจ (ID1 : L139-142)

มั่นใจเพราะว่าเราไม่ใช้กระดาน เราก็เป็นคนมีหน้าอก ใส่เสื้อผ้านะไรก็มันก็ยิ่งดูดีอะ คือเราหอมก็จริงดูภายนอกอะนะ แต่เราสมส่วนมากกว่า เราไม่ได้หอมกะทรงก่องขนาดนั้น แค่นี้เท่านั้นเอง (ID3 : L316-317)

สไตล์ของหนูแรกๆเลยเนี่ยที่ล่องอะ เริ่มทำงานใช้มัยก็จะแบบชุดทำงาน อาจจะมีเห็นบ้างแต่คือว่าเริ่มโตใจ เห็นเป็นหน้าอกเลย ก็แบบมีดีอะ (ID4 : L264-265)

ก็จะแบบธรรมดา เหมือนอยู่ในห้องแบบตื่นมาหน้าสดอะ ก็มีบ้างที่แบบที่ยืนหน้าจริงๆซัน ก็แบบพรีเซนต์ว่าหน้าจริงซันก็โอเคอะ (ID4 : L328-329)

ก็แบบกล้าใส่แต่งตัวเซ็กซี่ หนูก็เริ่มมาแบบดีขึ้นหน่อย (ID7 : L164)

หมวดหมู่ที่ 2.2 การรับรู้จุดเด่นของตนจากการตอบรับในเฟซบุ๊ก ในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลได้พูดถึงการรับรู้ที่ตัวเองมีรูปร่างหน้าตาหรือสัดส่วนร่างกายที่สวยงามและเป็นที่น่าพึงพอใจ ส่งผลให้เกิดความมั่นใจหรือความภาคภูมิใจในรูปลักษณ์ของตนเอง ดังเช่น

หมวดหมู่ย่อยที่ 2.2.1 การตอบรับทางบวกของคนในสังคมออนไลน์ ในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลได้ระบุถึงผลตอบรับที่ได้รับจากเฟซบุ๊ก ดังเช่นการได้รับไลค์ และคอมเมนต์ จากคนทั่วไป เช่น เพื่อนที่อยู่กลุ่มเฟซบุ๊ก เพื่อนต่างเพศ และคนทั่วไป ซึ่งส่งผลให้เกิดความรู้สึกที่ดี มั่นใจในตนเองมากขึ้น และกล้าที่จะแสดงจุดเด่นของตัวเองในด้านภาพลักษณ์มากขึ้น ดังเช่น

ก็ใช้ก็ สวย หุ่นดี พอเขาชมว่าหุ่นดี เราก็มั่นใจขึ้นแล้ว เวลาเราจะถ่ายเราก็แบบว่าเฮ้ย เอาเต็มตัวเต็มตัว เพราะว่าคนชอบเราไง คอยที่จะดูเราแบบนี้ (ID1 : L275-276)

มีไลค์เยอะขึ้นนะ แบบเมื่อก่อน 10 ไลค์ก็ดีใจแล้ว ตอนนี้ก็เหมือนกับเราเล่นมานานแล้ว มีคนมาติดตามเฟซเราเยอะจาก 10 กว่าไลค์ก็ขึ้น 100 ไลค์อะไรอย่างนี้ (ID2 : L75-76)

ก็รู้สึกอย่างที่บอกอะ ก็โอเครู้สึกดี รู้สึกดีใจ คือเวลาหนูลงรูปปุบอะ หนูจะหมั่นเข้าไปดู สมมติหนูเข้าไปดู คือแจ่มเดือนหนึ่งคน สองคนแล้ว เข้าไปดูตลอดเลยรู้สึกว่าจะตรงนั้น (ID4 : L413-414)

แต่ว่าตอนนั้นพอคนพูด positive เราก็รู้สึกดี เราก็แบบเราสวยขึ้นจริงๆหรือ (ID5 : L162)

มันก็เพิ่มความมั่นใจนะคะในการที่จะอัปเดตอ้อ แบบรูปปัจจุบันที่จะถ่ายลงเฟซอะ ยังไงก็มีเพื่อนกดไลค์ประมาณ 20 คนเหมือนเดิม (ID6 : L156-157)

เคยมีความรู้สึกอยากได้ไลค์ก็ช่วงเด็กๆอะ ช่วงวัยรุ่นแบบว่าอยากให้สังคมเห็นเรา... แบบเอาไปโชว์เพื่อนได้แบบดูดีๆ ได้ไลค์ตั้งเยอะตั้งแยะอะไรนี้...ก็อาจจะแบบว่าไม่รู้ดีเวลา คนอื่นที่เข้ามาดูของเราอะ

มาเห็นแล้วแบบไม่ใช่ว่าแบบมีหนึ่งไลค์ สองไลค์ แบบเวลามาดูหน้าเพจ ก็มีคนสนใจอยู่นะ (ID8 : L295-299)

ทำให้เรารู้สึกมั่นใจมากขึ้น ทำให้รู้สึกแบบว่าจากที่แบบไม่ค่อยกล้าพูดอะไรที่แบบอย่างที่ตัวเองคิด เพราะความคิดที่ว่าเราไม่สวย บอกตัวเองตลอดเวลาอย่างนี้คะ (ID9 : L143-146)

หมวดหมู่ย่อยที่ 2.2.2 เสียงสะท้อนทางบวกจากคนใกล้ชิด ในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลได้พูดถึง การได้รับคำชื่นชมจากเพื่อน หรือคนรัก ในด้านภาพลักษณ์ นำไปสู่ความมั่นใจในตนเองมากขึ้น ส่งผลให้กล้าที่จะแสดงจุดดีในด้านรูปลักษณ์มากขึ้น ดังเช่น

ทั้งตัวเลย เพราะคนก็จะบอกว่าเราหุ่นดี งามสวย ก็เลยมั่นใจแต่ก็ไม่ได้มั่นใจว่าเราสวยมาก สวยที่สุด แต่ก็มั่นใจในระดับหนึ่ง ก็ไม่ต้องหลบมุมหลบอะไร (ID1 : L232-233)

คือเพื่อนก่อนหน้านี้ดูรูปหนูเป็นนายร้อยและแบบว่า คือถ้าลงไว้ในสามจังหวัดชายแดนนี้ใช้เลย คือเพื่อนเห็นแบบพัฒนาการของเราแบบ ดูดีนะ (ID5 : L153-154)

เคยเจอ เขาเคยมางานมอเตอร์ที่บางแสน เราก็เคยถ่ายรูปคู่กับพี่เขา เขาก็บอกว่าหนูหน้าเหมือนเขามาก แล้วตอนนั้นแบบรู้สึกดีมาก (ID9 : L163-164)

คือแรกๆก็คิดแบบนั้นอะคะ เอ๊ะหรือว่าเราเอาดีทางนี้นะ และด้วยความที่หนูเป็นไอดอลของทีคณะใครคะ มีหลายคนมีทั้งแบบหน้าตาดีไม่ตี แต่ทุกคนคละๆกัน และเขาจะมีภาพลักษณ์ ของแต่ละคนที่แตกต่างกัน

ซึ่งดูเป็นคนทีแบบจะเอาอะไรดีวะ และพอเสร็จปั๊บ พอเรารู้ว่าเราเอาดีด้านนี้ เริ่มจากเพื่อนแซวก่อน ชอบกดไลค์ที่ออฟฟี่ แมกซิมในโซเซียลแคมมาก และด้วยความที่หนูถือมุมนักเดียวกันกับพี่เขา ก็มีคนบอกว่าหนูหน้าเหมือนพี่เขา พี่เขายังบอกเลยว่าหนูหน้าเหมือนพี่เขาเลยคะ (ID9 : L157-161)

ประเด็นหลักที่ 3 : ผลกระทบจากเสียงตอบรับทางลบและการรับมือ

ในประเด็นหลักนี้ ผู้ให้ข้อมูล ได้กล่าวถึง อารมณ์ความรู้สึกด้านลบ ดังเช่น ได้รับเสียงตอบรับด้านลบในลักษณะคำพูดเชิงตำหนิถึงการแต่งกายที่ไม่เหมาะสมกับช่วงวัย หรือคำพูดเชิงตำหนิในจุดด้อยที่อยู่บนสัดส่วนของร่างกาย หรือลักษณะคำพูดที่เป็นไปในเชิงลวงละเมิดทางเพศ อันเป็นสิทธิความเป็นส่วนตัว ด้วยถ้อยคำที่ไม่เหมาะสมก่อให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจ อับอาย ผิดหวัง และหมดความมั่นใจซึ่งประสบการณ์เมื่อได้รับเสียงตอบรับทางลบและการรับมือ โดยเฉพาะในช่วงแรกๆ ที่ผู้ให้ข้อมูลเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงตัวเอง จากเด็กมาสู่วัยรุ่น เสียงตอบรับ เช่น “(ผู้ให้ข้อมูล) แบบแต่งตัวไม่ดี แบบเรายังเป็นเด็กและมาแต่งตัวอย่างนี้ คนอื่นก็จะมองว่าเฮ้ยทำไมเด็กคนนี้แ่กแดดจัง ก็แบบตามวัยไง ก็คือเราเห็นใครแต่งเราก็อยากบ้าง (ID2 : L129-131)” หรือ ประโยคที่พูดเช่น “..แรดจิงอะไรยังนี้ ทำไม่แ่กแดดจัง ไม่อายพ่อแม่บ้างหรอไรนี่อะเออ (ID2 : L137-138)”

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึง ความรู้สึกด้านลบที่เกิดขึ้น และการจัดการกับการตอบรับในทางลบ ได้แก่ การจัดการกับอารมณ์การแสดงออกด้วยการกระทำ และการหาคำอธิบายและทบทวนตนเองดังต่อไปนี้

หมวดหมู่ที่ 3.1 อารมณ์ความรู้สึก ด้านลบ ประกอบด้วย ความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ อับอาย เมื่อได้รับคำวิจารณ์ด้านลบ และ ความผิดหวังและสูญเสียความมั่นใจเมื่อได้รับเสียงตอบรับน้อยกว่าที่คาด ดังเช่น

หมวดหมู่ย่อยที่ 3.1.1 ความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ อับอาย เมื่อได้รับคำวิจารณ์ด้านลบเมื่อได้รับการแสดงความคิดเห็นด้านลบที่มีต่อภาพถ่ายของตนเองที่โพสต์ในเฟซบุ๊ก ดังเช่น

คือเราแบบก็ตกใจก็ถามแฟนเราว่า รูปนี้มันน่าเกลียดหรือ มันเลวร้ายขนาดนั้นหรือ ซึ่งคอมเมนต์บนก็แบบน่ารัก เช่กซี่...แบบตกใจว่า เริ่มไม่มั่นใจ หรือว่ามันน่าเกลียดมาก จนทำให้เขารู้สึกมีอารมณ์ขนาดนั้นเลยหรืออะไรอย่างนี้ แต่พอเราคิดไปคิดมา ก็อย่างที่แฟนบอกมันไม่ได้เป็นที่เรา แต่เป็นที่เขาเป็นโรคจิตอะไรอย่างนี้ (ID1 : L186-191)

เราก็ต้องทำตามที่เขาบอก เช่นตอนที่เราลงรูปสายเดี่ยวตอนม.ต้น ผู้ใหญ่ก็จะทักมาว่ามันไม่ค่อยดีนะ ผู้ใหญ่ที่เป็นทางบ้านเราก็อาจจะมาบอกว่าทำไมแต่งตัวแฉะแบบนี้ แบบมาว่าเราคือเราก็เสียใจ พุดกับเราด้วยคำพูดดีๆ โอเคเราก็ลบ เราก็จะไม่ลงอะไรอย่างนั้นในสมัยคะ แต่คือเขามาว่าเราทำให้เราแบบ คือทำไมต้องมาว่าเราถึงขนาดนี้ เรื่องแค่นี้ (ID2 : L150-153)

อายอะ แบบคนอื่นมาดูอาจจะมีความรู้สึกว่ามีใครมาไลค์อะ แบบมีแค่นี้เองหรืออย่างนี้ (ID4 : L524)

คือหนูรู้สึกเสียใจ คือเราก็เป็นญาติสนิทกันก็จริง แต่ก็ได้สนิทกันขนาดนั้น แต่ก็ไม่ได้สนิทเหมือนเพื่อนเรา เราก็รู้สึกโกรธว่าทำไมมาพูดแบบนี้กับเรา (ID5 : L588-589)

ก็มีคอมเมนต์แบบอ้วน อะไรอย่างนี้ก็แบบรู้สึกไม่ค่อยโอ ...มันดูไม่ดีอะไรอย่างนี้ แบบเดี่ยวใครมามองมา คนชอบก็มีคนไม่ชอบก็มี (ID7 : L389)

ก็รู้สึกเหมือนเราดูแย่งรีเปลา เราอาจจะดูโหมมไหม คำวิจารณ์หลายๆอย่างมันทำให้เราคิดในแง่ลบอะคะ (ID9 : L365)

หมวดหมู่ย่อยที่ 3.1.2 ความผิดหวังและสูญเสียความมั่นใจเมื่อได้รับเสียงตอบรับน้อยกว่าที่คาด ในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลได้พูดถึงการได้รับจำนวนไลค์น้อยกว่าที่คาดหวัง จำนวนไลค์ไม่เป็นไปตามเป้าที่วางไว้ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกผิดหวัง ดังเช่น

พอวันนึงคุณลงรูปนี้และกดไลค์น้อย เราก็คิดเหมือนกันนะว่าเออทำไมรูปก่อนๆคนกดไลค์เยอะ หลังๆมาทำไมมันน้อยลงอย่างนี้ มันน้อยลงก็คิดบ้าง (ID2 : L179-181)

เราถ่ายมาเป็น 10 ภาพ มีภาพนี้ดูดีอยู่ภาพเดียว และเราก็โพสต์ เราก็ลุ้นว่าจะมีคนไลค์เท่าไร จะมีคนชอบมั๊ย มันเป็นความมั่นใจมากกว่า แบบถ้าลงไปไม่มีคนไลค์มันจะรู้สึกที่เราไม่สวยหรืออะ...มีฯ ปกติลงรูปมีคนไลค์เยอะเหมือนกันคะ อย่างต่ำมันก็ต้อง 30 ขึ้นไป แต่มีอยู่วันหนึ่งลงภาพถ่ายคู่กับเพื่อนไปเที่ยวผับ แบบมีคนไลค์แค่ 6 ไลค์เอง เป็นภาพประจำตัว ปกติเราลงภาพถ่ายประจำตัว คนจะไลค์ให้เยอะ ไม่รู้เพราะอะไร ings เหมือนกัน แต่พอเราลงรูปเดี่ยวอ้อ กลับมาไลค์เยอะอีกละ ก็เลยงงว่าทำไมช่วงนั้นคนไลค์น้อยจังวะ (ID3 : L192-198)

ระหว่างเป็นภาพประจำตัวกับเป็นภาพที่ลงโพสต์หรือคืออยากให้ภาพที่ลงโพสต์ได้ไลค์เยอะมากกว่า

แต่ภาพประจำตัวให้โลศบ้างก็ดีอะ ไม่ใช่แบบน้อยอย่างนี้...คืออยากให้มันดูแบบไม่แบ่งอะ แบบไม่โลศ
แตกต่างกันเยอะเท่านั้นเองอะ เพราะว่าเราโพสต์ภาพเหมือนเราโพสต์ลงอย่างนี้ได้ 60 โลศ แต่พอเอา
มาเป็นภาพประจำตัวซึ่งเป็นภาพเดียวกันมันได้แค่ 3 โลศแบบสงสัยว่าทำไม (ID3 : L240-244)
อายอะ แบบคนอื่นมาดูอาจจะมีความรู้สึกว่ามีใครมาโลศ แบบมีแค่นี้เองหรืออย่างนี้ (ID4 : L524)
น้อยอะ ก็คิดดูเรามีเพื่อนเป็นเซตเลขนะ 200 คน เราได้ 20 โลศ และที่เหลือทำไรอยู่ (ID6 : L118)
ก็พอไปเห็นของคนอื่น ขำของคนอื่นปีได้กันแบบ 100 กว่าโลศและมาดูของเราได้กันแค่ 50 กว่าโลศ
เอง(ID8 : L303-304)
ก็รู้สึกเฟลนิดนึง แต่คือก็ไม่รู้ว่ามันคนเอามาอย่างไร (ID8 : L340)
บางรูปอะ ก็มี เหมือนแบบ บางทีเราก็อัพและคิดว่าคนน่าจะโลศซัก 200 อัพ แต่ได้ 100 ครึ่งๆ กะ
แบบเฟลเหมือนกัน (ID9 : L413-415)

หมวดหมู่ที่ 3.2 การรับมือด้วยการโต้ตอบ แบ่งเป็น โต้ตอบด้วยคำพูดแรงๆและ การลบ
ภาพถ่ายที่ได้รับการตอบรับน้อยดังเช่น

หมวดหมู่ย่อยที่ 3.2.1 โต้ตอบด้วยคำพูดแรงๆในประเด็นนี้ผู้ใช้ให้ข้อมูลได้พูดถึงการโต้ตอบ
ด้วยคำพูดที่รุนแรง เมื่อได้รับการแสดงความคิดเห็นด้านลบที่มีต่อภาพถ่ายของตนเองที่โพสต์
ในเฟซบุ๊ก ดังเช่น

ก็มีบ้างในเฟซบุ๊ก ส่วนใหญ่ก็ไม่มาก หลงมาอีกทีตัวนึง แต่ถ้าแบบมีเข้ามาว่า เราก็ด่ากลับนะอะไรอย่างนี้
แบบอะไรที่เราไม่อยากจะเห็น ก็ลบไป(ID2 : L134-135)
ก็ไปเหวี่ยงอะ แบบข้อความใส่เลย แบบมาพูดอย่างนี้ก็ไม่ต้องมาเมนต์เลยนะ เออแบบคนอื่นเขารู้หมด
เลย (ID6 : L261-262)

หมวดหมู่ย่อยที่ 3.2.2 การลบภาพถ่ายที่ได้รับการตอบรับน้อย ในประเด็นนี้ผู้ใช้ให้ข้อมูลได้พูด
ถึงการเลือกที่จะลบภาพถ่ายของตนเองที่ได้รับการตอบรับน้อยออกจากเฟซบุ๊กเพื่อที่จะไม่ต้องอาย
หากมีใครมาเห็นว่าตนได้รับการตอบรับน้อย ดังเช่น

ก็แบบมีลบๆ นะอายเขา แบบทำไม ลบเลย (ID3 : L207)
ความรู้สึกแบบมันยิ่งใหญ่มากเลยนะ ไม่มีใครมาโลศเนี่ย สำหรับคนที่เล่นโซเชียล มันหงอยอะ บางทีถึง
ขั้นลบเลย ไม่มีคนคอมเมนต์ให้มัย ไม่มีคนโลศให้มัย แบบลบเลย (ID4 : L531-532)
เมื่อก่อนเคยลงอย่างวันนี้ไปเที่ยว แบบอันนี้ก็อยากอัพอะไรนี้ ก็เลยทำให้เราอยากอัพบ่อยๆอะ แต่พอดู
บู๊ปโลศน้อยเราก็ต้องมานั่งลบอะ เสียหาย...รูปีนี้คนโลศน้อยงั้นลบดีกว่า สเตตัสคนโลศน้อยงั้นลบดีกว่า
หนูจะกดซ่อนเยอะมาก ถ้าแบบเพื่ออะ แบบตัวเองอ่านแล้วแบบเพื่ออะ (ID9 : L338-342)
รู้สึกแย่ แบบรูปตัวเอง อยากลบ และแบบไม่อยากจะคุยอยากลบคนนี้ (คนคอมเมนต์) ออกไปเลย ไม่ชอบ
เลย ทำไม่ต้องมาแบบมอมมุนนี่ (ID9 : L392-393)

หมวดหมู่ที่ 3.3 การหาคำอธิบายและทบทวนตนเอง แบ่งเป็น การหาคำอธิบายให้กับสิ่งที่
เกิดขึ้นและการกลับมาทบทวนตนเองเพื่อหาจุดที่ลงตัว ดังเช่น

หมวดหมู่ย่อยที่ 3.3.1 การหาคำอธิบายให้กับสิ่งที่เกิดขึ้นในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลได้พูดถึงการโต้ตอบด้วยคำพูดที่รุนแรง เมื่อได้รับการแสดงความคิดเห็นด้านลบที่มีต่อภาพถ่ายของตัวเองที่โพสต์ในเฟซบุ๊ก ดังเช่น

ก็มีนะ แบบเวลาลงรูปที่คิดว่ามันใจว่ารูปนี้เราสวย รูปนี้ดูดี รูปนี้ต้องประมาณ 100 โไลค์ขึ้น...บางทีมันไม่ถึง แต่ใกล้เคียงเราก็ออเค เลยกๆ บางทีเราคิดว่า เอ้ คนอาจจะอ้อนน้อยรีเปล่า แบบเขาอาจจะไม่เห็นการอัพเดทของเรา (ID2 : L211-218)

แบบเท่าที่เห็นบางทีเรารู้เลยแบบหน้าตาก็ไม่ได้ดี ไม่มีอะไรดี แต่ทำไมคนถึงกดไลค์เยอะ ทำไมมันถึงได้แบบผู้ติดตามเยอะ บางทีเราก็อลังสงสัยว่าแบบทำไมอะทุกอย่างที่เราก็น้ำตาตกว่า มันยังมีคนกดไลค์เยอะกว่าเราเลย เราก็ออเคไม่ได้สนใจใสใจอะไรไลค์มาก เพราะว่าคนหน้าอุบาทกว่าเรายังมีคนไลค์เลย หนูคิดอย่างนี้ไง (ID2 : L229-230)

เนี่ยได้แค่ 37 โไลค์เอง มันไม่ได้อะไม่มีคนไลค์ไปไลค์ให้หน่อยดิ เหมือนแบบเฮ้ยเซ็งวะ ก็แค่แต่ก็ช่างมันเหอะ อย่างน้อยก็เยอะอยู่ (ID3 : L217-218)

บางทีอะ เพื่อนอะเวลาหนูโพสต์ไปอะ บางคนก็ไม่เห็นนะ แบบบางคนก็เห็นเขาก็ไลค์ ไม่เห็นก็ไม่ไลค์ แต่บางคนเห็นแต่แบบเหมือนเขารู้จักเราแล้วอะ ก็ดูเฉยๆไม่ไลค์อย่างนี้ หรืออาจจะโดนบล็อกไลค์ไปแล้ว (ID4 : L344-346)

บางทีเราลงเที่ยงคืน ตีหนึ่งอย่างนี้ เป็นช่วงเวลาที่เรากำลังทำงานไข่ม้อย ก็เขานอนกันแล้วจะมาไลค์ได้ไงอย่างนี้ บางทีก็คิดแบบนั้นอย่างนี้ (ID4 : L536-537)

หมวดหมู่ย่อยที่ 3.3.2 การกลับมาทบทวนตนเองเพื่อหาจุดที่ลงตัวในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลได้พูดถึงความรู้สึกหวั่นไหวที่เกิดขึ้นในใจหลังจากการได้รับความเห็นทางลบจากสังคมออนไลน์ ทำให้พวกเขาหันกลับมาตั้งคำถามและทบทวนถึงการโพสต์ภาพถ่ายของตนเอง ดังเช่น

คอมเมนต์มาเลย บางคนก็ไลน์มา แล้วก็บางคนมีคอมเมนต์มาแบบเป็นมารยาท เขาก็คอมเมนต์แบบว่าเฮ้ยมีมมแบบนี้ด้วยหรอ เราก็รู้สึกว่าเป็นเขาไม่ชอบ เขาก็มาคอมเมนต์แบบมีมารยาทว่านี่ไม่ใช่เราและเราก็รู้สึกแบบมันไม่ใช่เรา (ID1 : L214-215)

รู้สึกเป็นรูปแรกๆ และเหมือนจะเป็นชุดเดรสด้วย มันไม่ใช่ชุดหมู่นะ แต่หนูเอาของเพื่อนมาลองอีกทีแล้วมันก็จะแบบชุดเดรสอะ แต่ไม่ใช่แบบรัดๆนะ เพราะว่าเพื่อนตัวอ้วน สีส่อนๆอะ แต่มันจะเป็นแขนที่แบบรัดอะตรงข้อ แต่แขนจะกว้าง คือตอนนั้นมันแบบมีคอมเมนต์ที่ว่า ไม่ชอบแขนนี้ เปลี่ยนๆ แต่ส่วนเราคือแบบไม่ชอบอยู่แล้วนะ พอเพื่อนบอกว่าไม่ชอบเออเราก็ออเค (ID5 : L191-194)

ด้วยความที่ตอนนั้นเคยโพสต์รูปแบบว่า ปีนี้ไปก่อน ออกแนวๆเดียวกัน ผลตอบรับมันคนละแนวเลยอะ ถ้าปีนี้ก็จะเป็นแบบ โหอยากไปว่ายน้ำๆ แต่เป็นเสื้อชั้นในปุ๊บ เพื่อนที่เป็นห่วงเราก็จะแบบที่เป็นกระเทยก็พูดว่ามันเยอะไปนะ เขาก็จะบอกเราอย่างนี้อะคะ เราก็เลยแบบรู้ความรู้สึกเพื่อนอย่างนี้ และนั่นก็เป็นจุดที่แบบโอเคเลิกกะไม่เอาละ ก็คือวันที่ทะเลาะกับแฟน (ID9 : L431-436)

ประเด็นหลัก 4 : การมี “ลุค” หรือ “ตัวตนด้าน ภาพลักษณ์” ที่ลงตัว และมั่นใจ

ในประเด็นหลักนี้ ผู้ให้ข้อมูล ได้เล่าถึงช่วงเวลาของการพัฒนาตัวเองในด้านรูปลักษณ์ซึ่งแบ่งเป็น 3 ประเด็นย่อย กล่าวคือ (1) เริ่มจากรู้ตัวว่ามีรูปลักษณ์ที่ไม่มั่นใจ (2) การปรับเปลี่ยนและค้นพบจุดลงตัว(ในรูปลักษณ์ที่มั่นใจ) และ (3) การมองเห็นรูปลักษณ์ส่วนที่พัฒนามากขึ้นดังต่อไปนี้

หมวดหมู่ที่ 4.1 เริ่มจากรู้ตัวว่ามีรูปลักษณ์ที่ไม่มั่นใจ ในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลได้พูดถึงรูปลักษณ์ของตัวเองว่ารับรู้ว่าตัวเองดูไม่ดี ดูไม่สวย จนไม่พร้อมที่จะเปิดเผยภาพถ่ายของตนเองในเฟซบุ๊กแต่มีความพยายามในการพัฒนาตนให้เป็นที่น่าพอใจดังเช่น

ตอนนั้น อยู่พานิชก็ไม่ค่อยถ่ายรูปลงนะ ยังเป็นปลวกอยู่เลยอะ ไม่ได้หน้าแบบนี้อะ เป็นทอมอะ และก็หน้าเป็นลิวๆ คือหน้าไม่ได้แบบนี้ละ (หัวเราะ) ตอนมหาวิทยาลัยมันก็ยังไม่นะ มันพอจะมาดูดีก็ตอนที่เริ่มทำงานนี่ละ(ID3 : L6-7)

ไม่คิดถึงตอนนั้นเลย ตอนนั้นไม่ได้คิดที่จะแบบลงรูปหน้าตัวเองขนาดนี้ รู้สึกว่าไม่มั่นใจด้วยอะ(ID5 : L38)

โหยตอนนั้นซีไหร่มมากใส่เสื้อยืดผ้าถุงอะ (ID6 : L30)

เออถ้าพี่ได้เข้าไปดูย้อนไปตั้งแต่อัลบั้มก่อนๆนะแบบซีไหร่มมาก (ID6 : L59)

ก็คือยังไม่สวย ยังไม่ขาวอะไรอย่างนี้...ไม่สวยอะ ไม่ปะอะอะไรอย่างนี้ (ID7 : L40-47)

ไม่มั่นใจ ถึงขนาดไม่ใช้กล้องจริงอะ ถ้ากล้องจริงก็ถ่ายสำหรับงาน (ID8 : L373)

เพราะความคิดที่ว่าเราไม่สวยอะ บอกตัวเองตลอดเวลานี้อะคะ แบบถ้าเรารู้สึกว่าเราสวยปุ๊บเวลาเราค่าแล้วเจ็บดี(หัวเราะ) แบบตอนเราไม่สวย คนอื่นก็นึกในใจว่าอีนี่ซีไหร่มแล้วยังกล้าพูดแบบนี้อีกหรือเออ มันทำให้เราเพลอะ..... อ้อ ไม่สวย หนูคิดอย่างนั้นตลอดอยู่แล้ว ตอนนั้นก็คิดแบบนั้นอยู่...ไม่รู้สิ อย่างเราไม่ใช่แบบรู้จักแต่งหน้า รู้จัก แต่งตัว มารูจักตอนมหาวิทยาลัย (ID9 : L144-150)

หมวดหมู่ที่ 4.2 การปรับเปลี่ยนและค้นพบจุดลงตัว(ในรูปลักษณ์ที่มั่นใจ) ในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลพูดถึงการเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดูดีขึ้น ซึ่งความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากการที่ได้พัฒนาตัวเอง หรือมีจุดเปลี่ยนให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในตนเองโดยในช่วงนี้จะมีการค้นหาตนเองผ่านการลองผิด ลองถูก จากบุคคลรอบข้าง เพื่อค้นหาสิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง จนค้นพบจุดที่ลงตัวกับก่อให้เกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น และสนใจกระแสตอบรับที่มีต่อภาพถ่ายของตนเองลดลงดังเช่น

แตกต่างกันก็จะเป็นพัฒนาการด้านหน้าตา การแต่งตัว สถานที่ที่เราไปเพราะเราโตขึ้นอะคะ เพราะไฮไฟว์ มันแบบถ่ายในที่เล็กๆอะไรอย่างนี้ วิว แบล็คกราว์ สถานที่ที่เราไป คนที่เราอยู่ด้วยอะอะไรอย่างนี้ สังคมก็กว้างขึ้นอะอะไรอย่างนี้อะคะ การแต่งหน้าการแต่งตัวก็เปลี่ยนไป การใช้ของอะไรโน้น นั่นนี่ ตอนเด็กก็ถ่ายยิ้มเยอะอะไรอย่างนี้ พอมาเล่นเฟซบุ๊ก ก็ยิ่งน้อยลงมาหน่อย โพลตอะไรจากที่บ้าๆบอๆก็นิ่งขึ้นโตขึ้น (ID1 : L78-81) คือเรารู้สึกแต่งแบบนี้มันเหมาะ มันขึ้นกับเราอะคะ แต่พอเราไปแต่งหวานๆ เรารู้สึกมันไม่ใช่เราอะคะ คือคนรอบข้างก็บอกมันดูไม่เป็นแอล อยากให้แต่งแบบนี้มันดูเซ็กซี่ดี มันดูน่ารัก ก็คือแต่งเซ็กซี่ขึ้นนะ ก็คือจะเซ็กซี่แบบไหนดูแพง ดูอะไรก็อีกเรื่องหนึ่ง (ID1 : L105-107)

ก็คือเหมือนกับว่าเราก็ตื่นเรื่อยๆ ใจเราก็เหมือนว่าเริ่มโตไม่ได้ใส่ใจใจ แบบเลยตรงนั้นที่เราเคยสนใจแล้ว

อย่างนี้เหมือนกับว่าตอนเด็ก แบบบางกระแสเห็นแล้วเออมีคนกดไลค์ ก็คือมีคนติดตามเยอะๆถือว่าฮอทก็คือเราก็แบบอยากดันตัวเองอย่างนี้ มาถึงตอนนี้เราก็แบบเออเริ่มโตแล้ว อยู่ตรงนั้นมันก็ได้ส่งผลต่อชีวิตมากมายเราไม่ต้องสนใจใจ (ID2 : L248-251)

คือมันตอนมีแฟนด้วยมั้ง คือมีแฟนคนแรกตอนอายุ 17 และเหมือนเราเจอคนที่เรารักเราก็อยากเปลี่ยนตัวเอง คือแฟนเรากันปัจจุบันนี้เขาก็อยากให้เราโชว์ะ เราก็เลยต้องสวยตลอดเวลา (ID3 : L45-46)

คือมันเหมาะกับหน้าเราอะ แต่งยังงี้ก็ดูดี คือเพิ่งรู้ตัวเองว่าแสงกลางเหมาะ เราเข้าใจว่าแสงข้างแล้วดูดีอะ พอมีคนบอกเออว่ามันก็ดีจริง แต่งหน้าแต่งตัวอะไรก็เข้ากันหมด แล้วเราก็เที่ยวถามคนนั้น คนนี้ว่าแสงไหนดีกว่า เพิ่งรู้ตัวเองว่าแสงกลางเหมาะ (ID3 : L182-184)

ซึ่งเราก็เต็มใจที่จะตอบ เราชอบคำถามนี้มากเลย ไปทำอะไรมาหรือ สวยขึ้นไปทำอะไรมารึเปล่า เราก็จะภูมิใจมากกับการที่เราจะตอบแบบนี้ว่า ไม่ได้ทำอะไรมาเลยเพื่อน ฉันใช้สบู่อะไรบ้าง คือตอนนั้นหนูไม่ใช่โฟมแล้วนะ ก็ใช้สบู่อะไรบ้างที่เขาใช้อาบนี้ ฉันก็อยากจะบอกว่าครีมหน้าแดงก็ไม่เคยใช้นะ กลูต้าคอลลาเจนชนิดก็ไม่เคยกิน เอาเป็นว่าฉันสวยธรรมชาติแหละ มันเป็นความภูมิใจนะที่แบบ เราไม่ได้ไปทำจุกจุก ไปโบกหน้ามา ฉันไปฉีดขาวมาฉันถึงได้สวย มันภูมิใจกับการที่จะบอกว่าเวลามันพัฒนาคนได้ ถ้าคุณรู้จักแต่งตัวนะ ถ้าคุณรู้จักนั้นนั่น นั่นถามว่าเราดูดีขึ้นเพราะเรารู้จักแต่งหน้า อะเราเขียนคิ้วเราก็ดูดีขึ้นแล้วเราเขียนคิ้วกริตอายไลน์เนอร์ ปิดแก้ม มันก็ดูดีขึ้นแล้วอะไรอย่างนี้ (ID4 : L431-438)

แบบเสื้อผ้าที่มันแบบผู้หญิงอะ ผู้หญิงที่ใส่เสื้อผ้าแนวหวานๆ สมมติอะ ผิวขาวๆ ตัวเล็กๆ ผมดำตรงๆตัวน่ารักๆ แต่ไอนี้ไม่ใช่ใจ (ID5 : L179-180)

รู้สึกเป็นรูปแรกๆ และเหมือนจะเป็นชุดเดรสด้วย มันไม่ใช่ชุดหูนะ แต่หนูเอาของเพื่อนมาลองอีกที แล้วมันก็จะแบบชุดเดรสอะ แต่ไม่ใช่แบบรัดๆนะ เพราะว่าเพื่อนตัวอ้วน ลี้อ่อนๆอะ แต่มันจะเป็นแขนที่แบบรัดอะตรงข้อ แต่แขนจะกว้าง คือตอนนั้นนี่แบบมีคอมเมนต์ที่ว่า ไม่ชอบแนวนี้ เปลี่ยนๆ แต่ส่วนเราคือแบบไม่ชอบอยู่แล้วนะ พอเพื่อนบอกว่าไม่ชอบเออเราก็โอเคพอเพื่อนบอกว่าไม่ชอบเออเราก็โอเค (ID5 : L191-194)

มันทำให้เรารู้สึกมั่นใจในตนเองมากขึ้นนะ เพราะว่ามันไม่ใช่แบบแค่เราที่เห็นพัฒนาการของตัวเองที่อู้อยู่พอมลงนะ เมื่อก่อนเนื้อเยอะ แต่ตอนนี้ไม่มีแล้ว มันทำให้เหมือนกับตอกย้ำว่าความคิดของเราถูกต้องแล้วนะ (ID5 : L233-234)

เออแล้วก็พอมลงอะไรอย่างนี้ชอบคำว่า พอมลงเพราะการที่มันมันลด ก็คืออะ แบบมีคนเห็น ว่าเออมันพัฒนา (ID7 : L224-228)

ก็เริ่มตามเทรนด์อะคงเป็นพวกแฟชั่นแพลตตินั่ม...ก็เพราะว่ามันอยู่ใกล้โรงเรียนด้วย ก็คงเป็นประมาณแฟชั่นอะ เพราะว่าไม่รู้ว่าจะตัวเองชอบแนวไหน....อะไรที่เขานอกใหม่ก็ซื้อๆ ก็ใส่เข้าบ้านอะไรนี้ มันเหมือนผ่านการว่าอันไหนเหมาะกับเราบ้าง...ก็ลองทั้งแนวหวานและเปรี้ยว ถ้าเปรี้ยวสุดสมัยนั้นก็เริ่มจากแค่เสื้อคอกว้าง (ID8 : L143-151)

ก็มันใจมากขึ้น กล้าเดินกับกลุ่มเพื่อนที่แบบหน้าตาดีๆ (ID8 : L449)

พอเข้ามาหาวิทยาลัยเนอะ มันคือจุดเปลี่ยนในชีวิตเลยนะ คือตอนแรกก็เข้ามาหาวิทยาลัยมาใหม่ๆอะ ก็ช่วงรับน้องหนูก็เต็มทีสนุกสนาน เฮฮา บ้าๆอูๆ ตัวดำๆอะ สงกรานต์เสร็จปีบ พอเปิดเทอมมาตัวดำบิเลย แล้วเวลาเราถ่ายรูปเราจะสวยเกินตัวจริงใช้ปะ ก็อะแบบมันไม่ใช่คนในรูปนี้หว่า เพื่อนก็จะพูดตอนรับน้อง เราก็แบบถูกต้องสวยอะต้องสวยกว่าในรูปให้ได้ (ID9 : L73-76)

คือแรกๆก็คิดแบบนั้นอะคะ เอ๊ะหรือว่าเราเอาดีทางนี้นะ และด้วยความที่หนูเป็นไอดอลของทีคณะใครคะ มีหลายคนมีทั้งแบบหน้าตาดีไม่ดี แต่ทุกคนคละๆกัน และเขาจะมี image ของแต่ละคนที่แตกต่างกัน ซึ่งดูเป็นคนทีแบบจะเอาอะไรดีวะ และพอเสร็จจับ พอเรารู้ว่าเราเอาดีด้านนี้ เริ่มจากเพื่อนแซวก่อน ซอบกคไลค์ พี่ออฟพี่ แมกซิมในโซเชียลแคมมาก และด้วยความที่หนูถ่อมมก้องเดียวกันกับพี่เขา ก็มีคนบอกว่าหนูหน้าเหมือนพี่เขา พี่เขายังบอกเลยว่าหนูหน้าเหมือนพี่เขาเลยแหละ (ID9 : L157-161)

หมวดหมู่ที่ 4.3 การมองเห็นรูปลักษณะที่ต้องการพัฒนาให้มากขึ้น ในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลพูดถึงว่าตนเองอยากจะมีการเสริมความงามให้กับตัวเองเพื่อความมั่นใจที่มากขึ้น เช่น การศัลยกรรม หรือการลดน้ำหนักดังเช่น

ก็คือเราเห็นคนรอบข้างเราทำ มันก็ดูดีขึ้นอย่างนี้ คนในอินเทอร์เน็ตรเราเออ แบบคนนี่เมื่อก่อนไม่สวยเลย ทำไมแบบพอเสริมแล้วหน้าตาแบบดูดีขึ้นอย่างนี้ คือเราก็เลยอยากเสริมบ้างอะไรอย่างนี้ ส่งเสริมความมั่นใจให้กับเราด้วย...ก็เยอะนะ ก็แบบว่าคนที่เคยทำแล้วก็อยากจะทำอีก มันอยากทุกตรงแหละ เพราะผู้หญิงอะมันไม่มีใครมองตัวเองว่าสวยที่สุดหรอก ก็อยากจะสวยๆขึ้นไปอีกไซ้ใหม่...อะไรต่อหรือก็คิดว่าจะลดน้ำหนักคะ ถาลลดน้ำหนักก็ดูดีขึ้นแล้วอะ ตอนนี่ก็แบบว่ายังอวบอยู่เนี่ย เพราะว่าหนูแบบว่าช่วงนี้กินเยอะด้วยไงก็เลยอยากจะลดเพราะว่า ก็แบบไปทำจุมมาหมอบอกว่ารูปร่างดีแล้ว ไม่ต้องทำอะไรเพิ่มหรอก แต่เราลดน้ำหนักอีกนิดนึงก็พอ (ID2 : L307-318)

อยากอยากตัดฟันมากกว่า อยากตัดใหม่ คือตอนแรกมันไม่เหยินแล้ว ตอนนั้นไม่ได้ใส่รีเทนเนอร์ด้วยความที่ตอนนั้นเรายังเด็กอะ ไม่ใส่รีเทนเนอร์ฟันก็ไม่เหยิน ดัดแล้วคงไม่กลับมาเหยินได้ ก็เลยไม่ใส่รีเทนเนอร์ฟันมันเริ่มเก ไม่เรียงตัวเลยอยากตัดใหม่ ก็เลยคิดว่าตัดฟันดีกว่า แต่งหน้าดีกว่า จากที่คิดจะศัลยกรรมกลับมาแต่งหน้าดีกว่าวะ ก็เลยไม่ศัล(ID3 : L147-150)

ก็มีเหมือนกัน คือ รู้แหละ เหมือนกับว่าตอนที่เอาลงอย่างนี้ เพื่อนก็บอกว่าหัยหุ่นดี ฐันนั้นนี้ เราก็ยังมองไม่เห็นจุดบกพร่องตรงนั้นอะว่าตอนนั้นยังไม่ดีพออะ ต้องผ่านมาสัก 2-3 เดือน พอเรามาถ่ายรูบอีกทีมาเปรียบเทียบกับรูปที่ผ่านมามาทำให้รู้ว่ามันยังไม่ดีพออะ เพราะว่ามันยังลดลงได้อีก (ID5 : L629-631)

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่มีภาพถ่ายที่น่าดึงดูดใจทางเพศผ่านเฟซบุ๊ก โดยมีผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 9 คน ที่ผ่านเกณฑ์คัดเข้า (1) เป็นนักศึกษาหญิง อายุระหว่าง 18-25 ปี (2) เป็นผู้ที่โพสต์ภาพถ่ายของตนเองในเฟซบุ๊ก โดยภาพถ่ายนั้นเน้นให้เห็นส่วนของร่างกายที่แสดงถึงความดึงดูดทางเพศ (เช่น เปิดเผย ส่วนหน้าอก ช่วงขา) และภาพถ่ายนั้นมีการตั้งค่าการแสดงภาพแบบสาธารณะที่ทุกคนสามารถเห็นภาพถ่ายและแสดงความคิดเห็นต่อภาพนั้นได้ และ ภาพถ่ายนั้นเป็นภาพเดียวที่มีลักษณะเหมือนการถ่ายแบบ รวมถึงไม่ใช่ภาพถ่ายที่อยู่ในบริบทของการออกงานสังคม ดังเช่น งานแต่งงาน งานเลี้ยง หรืองานสังสรรค์อื่นๆ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง โดยมีการเตรียมแนวคำถามเบื้องต้นไว้ล่วงหน้า ซึ่งสามารถเปลี่ยนหรือเพิ่มเติมได้ตามความเหมาะสมของสถานการณ์ ณ ขณะนั้น และได้ขออนุญาตบันทึกเสียงเพื่อบันทึกการสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก 9 คน แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 1-2 ชั่วโมง และวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบที่ผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่าประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่มีภาพถ่ายที่น่าดึงดูดใจทางเพศผ่านเฟซบุ๊กมี 4 ประเด็นหลัก ได้แก่

1. การค้นหาจุดเด่นด้านรูปร่างของตนเองผ่านการโพสต์ภาพถ่ายเซ็กซี่ในเฟซบุ๊ก
 - 1.1 แรงจูงใจหลักในการค้นหาจุดเด่น
 - 1.1.1 ต้องการให้คนรอบตัว สนใจและยอมรับ
 - 1.1.2 ต้องการภาพสะท้อนรูปลักษณ์ และตัวตนที่อยากจะเป็น
 - 1.2 แนวทางในการโพสต์ภาพถ่ายเซ็กซี่ในเฟซบุ๊กเพื่อค้นหาจุดเด่น
 - 1.2.1 การเลือกภาพถ่ายที่ตนมองว่ามีภาพลักษณ์ที่เซ็กซี่ ดูมั่นใจ และน่าดึงดูดใจ
 - 1.2.2 การเลือกช่วงเวลาและปรับแต่งภาพตามเสียงตอบรับ
2. ความมั่นใจและคุณค่าในตนที่เกิดจากการโพสต์ภาพ
 - 2.1 รับรู้ตัวตนเอง “ดูดี” “สวย”
 - 2.2 รับรู้จุดเด่นของตนจากการตอบรับในเฟซบุ๊ก
 - 2.2.1 จากการตอบรับทางบวกของคนในสังคมออนไลน์

- 2.2.2 จากเสียงสะท้อนทางบวกจากคนใกล้ชิด
3. ผลกระทบจากเสียงตอบรับทางลบและการรับมือ
 - 3.1 อารมณ์ความรู้สึกด้านลบ
 - 3.1.1 ความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ อับอาย เมื่อได้รับคำวิจารณ์ด้านลบ
 - 3.1.2 ความผิดหวังและสูญเสียความมั่นใจเมื่อได้รับเสียงตอบรับน้อยกว่าที่คาด
 - 3.2 การรับมือด้วยการโต้ตอบ
 - 3.2.1 โต้ตอบด้วยคำพูดแรงๆ
 - 3.2.2 ลบภาพถ่ายที่ได้รับการตอบรับน้อย
 - 3.3 การรับมือด้วยการหาคำอธิบายและทบทวนตัวเอง
 - 3.3.1 หาคำอธิบายให้กับสิ่งที่เกิดขึ้น
 - 3.3.2 กลับมาทบทวนตัวเองเพื่อหาจุดที่หลงตัว
4. การมี “ลูก” หรือ “ตัวตนด้านภาพลักษณ์” ที่หลงตัว และมั่นใจ
 - 4.1 เริ่มจากรู้ตัวว่ามีรูปลักษณ์ที่ไม่มั่นใจ
 - 4.2 การปรับเปลี่ยนและค้นพบจุดลงตัว (ในรูปลักษณ์ที่มั่นใจ)
 - 4.3 มองเห็นรูปลักษณ์ส่วนที่ต้องการพัฒนาเพิ่มขึ้น

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาครั้งนี้ ได้สะท้อนถึงประสบการณ์การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของ นักศึกษากลุ่มหนึ่ง ซึ่งรายงานถึงประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองด้านร่างกายผ่าน การโพสต์ภาพในเฟซบุ๊กดังจะได้อภิปรายเป็นประเด็น ต่อไปนี้

ประเด็นแรก การค้นหาจุดเด่นด้านรูปร่างของตนเองผ่านการโพสต์ภาพถ่ายเช็กซี ในเฟซบุ๊ก

นักศึกษากลุ่มนี้จำนวนหนึ่ง กล่าวถึงประสบการณ์การค้นหาจุดเด่นของตนเองด้านรูปร่างว่า มาจากการที่รับรู้ว่าคุณค่าในตนเองไม่มีความโดดเด่น ไม่มีความสามารถ และรู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง ดัง ประโยคของนักศึกษาผู้ให้ข้อมูลที่ว่า “ช่วงวัยรุ่นแบบว่าอยากให้สังคมเห็นเรา (ID8 : L295)” หรือ ประโยคที่ว่า “รู้สึกแบบยังงี้ละ ลีๆแล้วหนูเป็นคนแบบซีเหงา ซีใจน้อย พอมีคนเข้ามารู้จักเรา มาคุยกับเราเยอะก็ทำให้แบบเออ เหมือนเราเป็นคนสำคัญอะไรอย่างนี้ (ID9 : L140-141)” ซึ่ง ประสบการณ์ดังกล่าวนี้ Buhlmann (2009) ระบุว่าอาจนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำในที่สุด กล่าวคือ คนที่ไม่พอใจรูปลักษณ์ของตนเอง เช่น ถ้าฉันไม่มีความดึงดูดใจ ฉันก็จะไม่สามารถมีความสุขได้ คนกลุ่มนี้จะประเมินตนเองทางลบ ซึ่งนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ van den Berg, Mond, Eisenberg, Ackard, และ Neumark-Sztainer, (2010)

ที่กล่าวว่า ความไม่พอใจรูปลักษณะของตนเองมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองนอกจากนี้ จะเห็นว่ากลุ่มนักศึกษาเป็นช่วงวัยที่ยังต้องการการค้นหาตัวตน ดังประโยคที่ว่า “มันก็สำคัญนะ เพราะเราจะได้เก็บไว้ดูได้...แบบเวลาเพื่อนเราอยากดู หรืออยากเห็นการเปลี่ยนแปลงของเรา แบบเมื่อก่อน ชี้เหร่ แต่ทำไมเดี๋ยวนี้...สวยขึ้น (ID6:L437-439)” “อยากให้ทุกคนที่มาดูรูป รู้ว่าคนนี้เป็นอย่างไร ใครที่มองเราก็อยากให้รู้ว่านี่ตัวเรานะ นี่คือ เรา เวลานี้ก็ถึง เราก็คือจะเป็นแบบนี้...นี่คือเรา (ID1 : L147-148”) ดังตามที่Stern (2004) รายงานว่า การใช้เฟซบุ๊กบ่งบอกถึงการแสดงออกที่เป็นการเปิดเผย ข้อมูลที่ตนเองสนใจและเป็นการเปิดเผยตัวตนของพวกเขา

ข้อสังเกตอย่างหนึ่งจากการศึกษานี้ คือ นักศึกษากลุ่มนี้เป็นผู้หญิงทั้งหมด และพวกเขาเลือก ค้นหาจุดเด่นของตัวเองด้านร่างกาย ซึ่งเป็นเรื่องผู้หญิงมักจะให้ความสนใจเป็นพิเศษ นักศึกษากลุ่มนี้รายงานว่าพวกเขามีแรงจูงใจหนึ่งในการค้นหาจุดเด่น และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นผ่านการโพสต์ภาพในเฟซบุ๊กเพื่อ ตอบสนองความต้องการของตัวเองโดยพื้นฐาน คือความต้องการเป็นที่ยอมรับ เป็นที่สนใจของคนในสังคม อันสอดคล้องกับทฤษฎีของ Maslow ในเรื่องความต้องการพื้นฐานมนุษย์ ในด้านความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของ (The Belongingness and Love Needs) ซึ่งความต้องการนี้อยู่บนพื้นฐานของการให้การยอมรับ เมื่อใดที่คนเราไม่มีความพึงพอใจ จะมีความรู้สึก เหนงา ว่าห่วย ชาติเพื่อน คนเราจะรู้สึกโดดเดี่ยว ไม่มั่นใจและขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง ในทางตรงกันข้าม เมื่อความต้องการพื้นฐานด้านนี้ได้รับการตอบสนอง ก็จะส่งผลให้พวกเขามีความมั่นใจในตัวเอง หรือมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

อีกทั้งการที่นักศึกษา กลุ่มนี้เลือกเปิดเผยเรื่อร่างกายของตัวเองในบางส่วนนั้น เป็นการนำเสนอจุดเด่นเพื่อดึงดูดให้ผู้คนเข้ามาให้ความสนใจ และมีการมองถึงประเด็นความเหมาะสม ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวไว้ว่า “ก็โชว์ในสิ่งที่ควรจะโชว์ แบบมีลิมิต”(ID3:L286-287) ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในรูปร่างของตนเอง และนำไปสู่ความมั่นใจในตนเองด้านอื่นๆด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของ สิรินมาศ ศรีดาชาติ (2553) ที่ได้กล่าวไว้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองด้านร่างกายนับว่าเป็นพื้นฐานที่มีความสำคัญยิ่งสำหรับการพัฒนาทางด้านจิตใจ อารมณ์และการพัฒนาชีวิต เพราะบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านร่างกายจะมีการพัฒนาหรือดำรงอยู่อย่างมีคุณค่า อีกทั้งการเห็นคุณค่าในตนเองด้านร่างกายยังเป็นส่วนหนึ่งของการประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวอีกด้วย

ประเด็นที่สอง ความมั่นใจและคุณค่าในตนที่เกิดจากการโพสต์ภาพ

นักศึกษากลุ่มนี้ได้ใช้เฟซบุ๊กเป็นพื้นที่ในการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง และเป็นพื้นที่ในการ ค้นหาจุดเด่น หรือ คุณค่าในตัวเอง โดยเฉพาะด้านร่างกาย โดยในด้านการค้นหาจุดเด่นของตนเอง ด้านร่างกายนั้นจะผ่านการคัดเลือกภาพที่ตนเอง มองว่ามีลักษณะที่ดึงดูดใจผู้ชมและคิดว่าจะได้รับผลตอบรับที่ดีในการโพสต์ภาพในเฟซบุ๊ก ดังประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล ที่ได้รับการสะท้อนหรือเสียง

ตอบรับที่ทำให้เริ่มเห็นจุดเด่นของตนเอง และทำให้รู้สึกมั่นใจ เช่น “เราก็ไปอ่านคอมเมนต์คนอื่น ะไรอย่างนี้ เราก็รู้สึกว้ออ คนเขาชอบแบบนี้ละ คนเขาไม่ชอบแบบนี้ละ คนเขาชอบดูรูปอย่างนี้นะ คนเขาไม่ชอบดูรูปอย่างนี้นะ คนเขาชอบตามแบบนี้จุมกแบบนี้ ขาแบบนี้ละ ผอมขนาดนี้นะ แต่งตัวแบบนี้ละ พอเรารู้ก็รู้สึกว้ออ แล้วมันก็ใกล้เคียงกับสไตล์ที่เราใส่ได้ ก็คือสไตล์เรา (ID1 : L249-251)” จะเห็นว่า นักศึกษากลุ่มนี้ได้ใช้เฟซบุ๊กเป็นพื้นที่ในการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างและและเป็นพื้นที่ในการค้นหาจุดเด่น หรือ คุณค่าในตัวเอง ผลการศึกษาสนับสนุนการศึกษาที่ผ่านมา เช่น Tazghini และ Siedlecki (2013) ที่ว่าพฤติกรรมการโพสต์รูปของตนเองลงในเฟซบุ๊กของนักศึกษา เป็นสิ่งที่สะท้อนถึงการแสวงหาตัวตนและคุณค่าในตนเองของพวกเขาโดยนักศึกษาที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะรายงานตนเองในแง่บวกที่เป็นด้านบวกผ่านการโพสต์ด้วยภาพถ่าย ความคิดของตนเอง และการโพสต์ข้อความอื่นๆ และการใช้พื้นที่เฟซบุ๊กในการแสดงออกตัวตนนั้นส่งผลต่อพัฒนาตัวตนที่เติบโตขึ้น (Cook-Cottone & Phelps, 2003)

ประเด็นที่สาม ผลกระทบจากเสียงตอบรับทางลบและการรับมือ

ประเด็นในการใช้ เฟซบุ๊ก เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าของตนเองด้านร่างกาย นับว่าเป็นประเด็น ที่นอกจากจะส่งผลกระทบต่อการเห็นคุณค่าในตนเองแล้ว ยังมีด้านที่เป็นผลกระทบทางลบเกิดขึ้นด้วยเช่นกัน ดังจะเห็นได้จากที่นักศึกษากลุ่มนี้ทุกรายระบุว่าพวกเขาไม่ประสบการณด้านลบ ได้แก่ ความรู้สึกไม่พอใจ อับอาย ผิดหวัง และ หมดความมั่นใจจากการได้รับเสียงตอบรับทางลบภายหลังการโพสต์ภาพถ่ายเช็คซึ่ในเฟซบุ๊ก โดยเฉพาะในช่วงแรกๆ ที่พวกเขาเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงตัวเอง ดังที่นักศึกษาให้ข้อมูลว่า “คือเราแบบก็ตกใจ... รูปนี้มันน่าเกลียดหรือ มันเลวร้ายขนาดนั้นหรือ แบบตกใจ เริ่มไม่มั่นใจ หรือว่ามันน่าเกลียดมาก จนทำให้เขารู้สึกมีอารมณ์ขนาดนั้นเลยหรือ (ID1 : L186-191)” “ก็รู้สึกเหมือนเราดูแย่งรีเปล่า เราอาจจะดูโทรม คำวิจารณ์หลายๆอย่างมันทำให้เราคิดในแง่ลบอะคะ (ID9 : L365)” “บางรูปอะคะ ก็มีนะ เหมือนแบบ บางทีเราก็อัพและคิดว่าคนน่าจะไลค์ซึ่ก 200 อัพ แต่ได้ 100 ครั้งๆเองอะ แบบอ่าว ก็แบบเฟลเหมือนกัน (ID9 : L413-415)”

นอกจากนี้ผลกระทบจากเสียงตอบรับด้านลบ ยังรวมถึง ความผิดหวัง และการสูญเสียความมั่นใจเมื่อได้รับเสียงตอบรับน้อยกว่าที่คาด ในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลได้พูดถึงการได้รับจำนวนไลค์น้อยกว่าที่คาดหวัง จำนวนไลค์ไม่เป็นไปตามเป้าที่วางไว้ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกผิดหวัง ดังเช่น “พอวันนึงคุณลงรูปนี้และกดไลค์น้อย เราก็คิดเหมือนกันเนอะว่าเออทำไมรูปก่อนๆคนกดไลค์เยอะ หลังๆมาทำไมมันน้อยลงอย่างนี้ มันน้อยลงก็คิดบ้าง”(ID2 : L179-181)หรือ ประโยคที่ว่า “บางรูปอะคะ ก็มีเหมือนแบบ บางทีเราก็อัพและคิดว่าคนน่าจะไลค์ซึ่ก 200 อัพ แต่ได้ 100 ครั้งๆเอง ก็แบบเฟล

เหมือนกัน”(ID9 : L413-415) ประสบการณ์ต่างๆ ข้างต้นสอดคล้องกับการรายงานของ Bevan และคณะ (2012) ที่ว่าการใช้เฟซบุ๊กส่งผลทำให้เกิดอารมณ์และความคิดที่ตอบสนองทางลบเมื่อผู้ใช้เฟซบุ๊ก ระบุว่าตนเองได้รับการปฏิเสธจากเพื่อนสมาชิกในเครือข่ายเฟซบุ๊ก ด้วยกัน

อย่างไรก็ตาม นักศึกษากลุ่มนี้ได้รายงานประสบการณ์การรับมือที่พบในการศึกษารั้งนี้ ด้วยประการแรก การแสดงออกผ่านการกระทำ (การโต้ตอบด้วยคำพูด และการลบภาพถ่ายที่ได้รับ การตอบรับน้อย) ดังที่นักศึกษา ให้ข้อมูลว่า “ความรู้สึกแบบมันยิ่งใหญ่มากเลยนะ ไม่มีใครมาไลค์ เนี่ย สำหรับคนที่เล่น โซเชียล มันหอย บางทีถึงขั้นลบเลย ไม่มีคนคอมเมนต์ใช้มัย ไม่มีคนไลค์ใช้มัย แบบลบเลย (ID4 : L531-532)” ประการต่อมา การหาคำอธิบายให้กับสิ่งที่เกิดขึ้นและการกลับมา ทบทวนตนเองเพื่อหาจุดที่ลงตัวดังที่นักศึกษา ให้ข้อมูลว่า “บางทีเราลงเฟียกคิน ดีหนึ่งอย่างนี้ เป็น ช่วงเวลาที่เรากำลังใช้มัย ก็เขานอนกันแล้วจะมาไลค์ได้ใจอย่างนี้ บางทีก็คิดแบบนั้น (ID4 : L536-537)”

ประเด็นสุดท้าย การมี “ลुक” หรือ “ตัวตนด้านภาพลักษณ์” ที่ลงตัว และมั่นใจ

นักศึกษากลุ่มนี้รายงานว่าการได้ทดลองโพสต์ภาพถ่ายที่น่าดึงดูดใจทางเพศผ่าน เฟซบุ๊กจะได้รับเสียงตอบรับของครอบครัวข้างในเชิงบวก และมีข้อมูลย้อนกลับที่ชัดเจน (จำนวนการ กดไลท์ หรือ ความคิดเห็นในเชิงบวก) ดังที่นักศึกษาคนหนึ่ง รายงานประสบการณ์ความมั่นใจที่เกิด จากการได้ทดลองโพสต์ภาพที่น่าดึงดูดใจเหมือนนางแบบแมกซิม และได้รับรู้จุดเด่นของตนเองว่า “ด้วยความที่หนูเป็นไอดอลของที่คณะไงคะ แต่ละคนจะมีอิมเมจที่แตกต่างกัน...พอเรารู้ว่าเราเอาดี ด้านนี้ (มีรูปร่างเป็นจุดเด่น) เริ่มจากเพื่อนแซวก่อน ชอบกดไลค์ที่ออฟฟี่ แมกซิมในโซเซียลมาก และ ด้วยความที่หนูถือมุกล้อเดียวกันกับพี่เขา มีคนบอกว่าหนูหน้าเหมือนพี่เขา พี่ (ดาราคณนั้น) ยังบอก เลยว่าหนูหน้าเหมือนพี่เขาเลย (ภูมิใจ) (ID9 : L157-161)”

การที่นักศึกษารู้ตนเองว่าไม่มีจุดเด่น ไม่มีความมั่นใจในรูปร่าง หน้าตา จนเริ่มค้นหาและ ปรับเปลี่ยนตนเองจนค้นพบจุดลงตัว และ มองเห็นตัวตนด้านรูปลักษณะในส่วนที่ต้องการพัฒนามากขึ้น อันจะนำไปสู่ความรู้สึกมั่นใจและการปรับสมดุลของการเห็นคุณค่าของตนด้านร่างกายในที่สุด ดัง ประโยคที่ว่า “ก็รู้จักแต่งหน้า รู้จักเขียนคิ้ว ตอนแรกเขียนคิ้วไม่เป็น เริ่มดีขึ้นดูแลตัวเองให้ดูดีขึ้นกว่า แต่ก่อน เหมือนเริ่มรู้ว่าทาแก้มสีนี้ มันไม่สวยน้า เราทาลิปแดงมันไม่สวยน้า เหมือนเริ่มรู้ว่าตัวเองควร จะใช้อะไร (ID9 : L96-97)” ซึ่งผลตอบรับหรือเสียงสะท้อนที่ดีในเฟซบุ๊กจะเอื้อให้นักศึกษามีความ พร้อมที่จะปรับเปลี่ยนตัวเองตามเสียงตอบรับนั้น เสมือนเป็นแรงเสริมที่ช่วยยืนยันจุดที่เหมาะสมกับ ตัวเองมากที่สุด ซึ่งการเปิดเผยตนเองในเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ในตนเองและการ

เลือกเปิดเผยตนเองในออนไลน์จะได้รับผลกระทบด้านบวกต่อการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น ซึ่งพบในการศึกษาของ Gonzales และ Hancock (2011) เช่นกัน

ในการศึกษานี้ ผู้วิจัยมีข้อสังเกตว่านักศึกษาที่โพสต์ภาพถ่ายที่น่าดึงดูดใจทางเพศส่วนใหญ่เริ่มจากการที่ตนเองรับรู้ข้อดี หรือ จุดเด่นของตนเองในบางด้าน และมีความรู้สึกมั่นใจในตนเองระดับหนึ่ง ทั้งนี้การนำเสนอภาพถ่ายตัวเองในเฟซบุ๊ก เป็นการยืนยัน สิ่งที่ตนเองรับรู้ และทำให้พัฒนาจุดเด่นของตนเองจนรับรู้ตนเองได้ตรงกับความเป็นจริง ซึ่งอาจจะแตกต่างจากนักศึกษาที่ขาดความมั่นใจในรูปร่างของตนเอง จึงโพสต์ภาพต่างๆ ลงบนเฟซบุ๊ก ด้วยการใช้ภาพถ่ายที่ดูดี ดูสวยงาม สมบูรณ์แบบ และมีการตกแต่งภาพให้ดูดีก่อนโพสต์ในเฟซบุ๊ก อันจะทำให้การรับรู้ตนเองบิดเบือนไปจากความเป็นจริงมากขึ้น ประเด็นนี้เป็นที่น่าสนใจและควรได้รับการศึกษาวิจัยด้วยหลักฐานเชิงประจักษ์ให้ชัดเจนต่อไป

ในช่วงก้าวผ่านจากวัยรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นของนิสิตนักศึกษานั้น การเปลี่ยนแปลงการรับรู้ตนเองและการพัฒนาตนให้มีวุฒิภาวะและมีตัวตนที่ลงตัว มีความสอดคล้องภายใน มีการมองเห็นคุณค่าในตนเองและทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างเต็มศักยภาพนับว่ามีความสำคัญ แม้ว่าการใช้พื้นที่ในเฟซบุ๊กจะเป็นการใช้เวลาอยู่ในโลกออนไลน์มากจนเกินไป จนอาจจะส่งผลเสียมากกว่าผลดี ดังงานวิจัยของ Kraut และ คณะ (1998) ที่พบว่าจำนวนชั่วโมงการใช้เครือข่ายออนไลน์ที่มาก มีความสัมพันธ์กับความโดดเดี่ยว ความซึมเศร้า และความเครียด แต่ในอีกแง่มุมหนึ่งพื้นที่แห่งหนึ่งก็มีประโยชน์ต่อการเติบโตของตัวตนได้ไม่มากนัก

อย่างไรก็ตาม Shaw และ Gant (2002) นำเสนอประเด็นที่แตกต่างจาก Kraut และ คณะ (1998) กล่าวคือ Shaw และ Gant ระบุว่า การแสดงตัวตนในเฟซบุ๊กเป็นการลด ความโดดเดี่ยว และความเหงาใจอีกทั้งการศึกษานี้ ได้สนับสนุนว่าเฟซบุ๊กเป็นพื้นที่ในการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างและเป็นพื้นที่ในการค้นหาจุดเด่น หรือ คุณค่าในตัวเอง จึงน่าสนใจว่านักศึกษาที่มีประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำโดยรวม อาจได้รับประโยชน์จากการใช้เฟซบุ๊กในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองได้เช่นกันและในอีกทางหนึ่งก็เป็นช่องทางให้กับนักจิตวิทยาการปรึกษาในการเข้ามามีส่วนส่งเสริมให้วัยรุ่นเกิดการตระหนักในภาพลักษณ์ของตนเองในทางที่ดีหรือในทางที่ถูกต้อง มีความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเอง ก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตัวเองในด้านร่างกายที่เป็นส่วนสำคัญของการเห็นคุณค่าในตัวเองโดยรวม เพราะถ้าวัยรุ่นยังคงไม่พอใจในรูปลักษณ์ของตนเอง และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองตามสังคม ตามภาพลักษณ์ในอุดมคติซึ่งไม่ได้เป็นภาพลักษณ์ที่อยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง จะก่อให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงที่น่ากังวลตามมา

การศึกษาของ (Choate (2007)) ได้นำเสนอความสำคัญของความไม่พอใจรูปลักษณ์ของตนเองว่าเป็นจุดเริ่มต้นของพฤติกรรมกินอาหารที่ผิดปกติ ดังเช่น โรค Anorexia หรือ โรค Bulimia หรืออาจก่อให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงในอีกรูปแบบหนึ่งสำหรับวัยรุ่นที่ตกอยู่ในภาวะความสับสน

ในอัตลักษณ์ของตนเอง มีความพอใจในจุดเด่นบนเรือนร่างและเลือกนำเสนอจุดเด่นนั้นเพื่อต้องการเป็นที่สนใจ ซึ่งภาพถ่ายที่เปิดเผยต่อสาธารณะชนนั้นอาจเกินขอบเขตความเหมาะสม แม้ว่าพฤติกรรมดังกล่าวจะเป็นไปเพื่อการค้นหาตัวตนของตัวเองก็ตาม แต่ผลที่ตามมาอาจจะออกมาในรูปของภัยอันตราย ดังเช่น การถูกล่อลวงทางเพศ หรือพฤติกรรมของวัยรุ่นบางคนอาจแสดงออกมาด้วยการใช้วิธีการปรับเปลี่ยนตัวเองผ่านการใช้เครื่องมือต่างๆ ดังเช่นการใช้วิธีการศัลยกรรมตกแต่ง ปรับเปลี่ยนตัวเองจนไม่เหลือเขาโครงเดิม ซึ่งปัญหาที่ตามมาอาจจะส่งผลให้วัยรุ่นมีการเสพติดการศัลยกรรมต่อไปได้ด้วยความคิดที่ว่าตนเองยังไม่ดูดีที่สุด สมบูรณ์แบบที่สุดตามตนในอุดมคติ ดังนั้นตัวตนที่ไม่ชัดเจนจึงส่งผลต่อ ความไม่มั่นใจในตนเอง และการที่สามารถรับรู้คุณค่าในตนเองได้อย่างแท้จริง พื้นฐานที่จะเป็นจุดแข็งที่สามารถส่งเสริมความมั่นใจในตัวเองที่ดี นั้นอาจเริ่มต้นจากบุคคลใกล้ชิด ดังเช่นครอบครัว สอดคล้องกับงานวิจัยของ Choate (2007) ที่กล่าวอีกว่าการที่ได้รับแรงเสริมที่ดีจากครอบครัว และเพื่อน จะเป็นมีค้ำกันที่สำคัญสำหรับวัยรุ่นที่จะเผชิญกับสังคมภายนอกที่จะเข้ามาอิทธิพลต่อตัวตน อีกทั้งยังเป็นการพัฒนาโปรแกรมการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่จะเอื้อให้วัยรุ่นได้ฟื้นฟูตนเองจากรูปลักษณ์ที่ไม่มั่นใจของกลุ่มวัยรุ่นให้มีความแข็งแกร่งในความเป็นตัวตนมากยิ่งขึ้น อันเกิดจากการรับรู้ตัวตนของตนเองตามความเป็นจริง

ข้อจำกัดการวิจัย

1. เนื่องจากงานวิจัยนี้ การได้มาซึ่งผู้ให้ข้อมูลนั้นไม่เป็นไปตามเกณฑ์คัดเข้าตั้งแต่แรกที่วางเกณฑ์ไว้ ตรงที่ว่าเกณฑ์คัดเข้าเดิมนั้น ผู้วิจัยมีความตั้งใจคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ แต่เมื่อได้เข้าไปติดต่อพูดคุยกับผู้ให้ข้อมูลดังกล่าว พบว่าผู้ให้ข้อมูลไม่สะดวกใจที่จะพูดคุยหรือให้ข้อมูลที่เป็นเรื่องส่วนตัว ผู้วิจัยจึงปรับเกณฑ์คัดเข้าโดยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง ทำให้ผลการวิจัยชี้ชัดไปในทางบวกค่อนข้างสูงว่า เฟซบุ๊กส่งผลให้นักศึกษามีการเห็นคุณค่าในตนเองที่มากขึ้น แต่ผลการวิจัยก็นำเสนอด้านลบอยู่ ดังประเด็นที่ 3 ของผลการวิจัยในเรื่องผลกระทบด้านลบและการรับมือ ซึ่งถ้างานวิจัยนี้สามารถคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลที่มีระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ อาจจะทำให้ผลการวิจัยที่ครอบคลุมขึ้นเกี่ยวกับประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองกว้างขวางมากขึ้น
2. เนื่องจากงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาโดยเฉพาะนักศึกษาที่เป็นเพศหญิง จึงทำให้ผลการวิจัยให้ภาพเฉพาะผู้หญิงซึ่งอาจเป็นประสบการณ์เพียงด้านเดียว แต่ในยุคปัจจุบัน เฟซบุ๊กเข้ามามีอิทธิพลต่อกลุ่มวัยรุ่น นิสิต นักศึกษาในทุกเพศ ทุกวัย ซึ่งผลการวิจัยอาจจะให้ภาพที่หลากหลายและมุมมองที่แตกต่างจากงานวิจัยนี้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ จากผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า นิสิตนักศึกษาได้ใช้เฟซบุ๊กเป็นพื้นที่ในการแสดงออกตัวตน โดยเฉพาะตัวตนในด้านรูปลักษณ์ที่ดึงดูดใจ ส่งผลให้ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น เมื่อได้รับเสียงสนับสนุนทางบวกจากสังคมที่อยู่ในเฟซบุ๊ก ซึ่งแสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นยังคงอิงกับเสียงตอบรับอยู่ แล้วพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองตามกระแสสังคม ดังเช่นวัยรุ่นบางคนอยากมีผิวพรรณที่ขาวกว่านี้ รูปร่างเหมือนดารานางแบบที่ตนเองชื่นชอบ หรือหันไปปรับเปลี่ยนรูปลักษณ์ของตัวเองด้วยวิธีการศัลยกรรม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ส่วนใหญ่เป็นไปเพื่อต้องการเป็นที่สนใจ เป็นที่ยอมรับของคนในสังคม อีกทั้งผลการวิจัยนี้พบว่าเฟซบุ๊กส่งผลกระทบต่อทางลบต่อตัวตน ดังเช่นผลการวิจัยในประเด็นที่ 3 ที่กล่าวถึงเรื่อง ผลตอบรับด้านลบและการรับมือซึ่งในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลทุกคนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองจัดว่าอยู่ในระดับปานกลาง แต่ยังคงสั่นไหวไปกับเสียงตอบรับที่ได้รับ ส่งผลต่อความมั่นใจตัวเองลดลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งประเด็นของผลการวิจัยทั้งในแง่บวกและแง่ลบนั้น นอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อนักจิตวิทยาการศึกษาในการทำควาเข้าใจถึงสาเหตุของพฤติกรรมของวัยรุ่นที่นิยมโพสต์ภาพถ่ายที่ดึงดูดใจก่อนที่จะให้คำปรึกษาแก่วัยรุ่นที่กำลังเผชิญปัญหาดังกล่าวแล้ว นักจิตวิทยาการศึกษายังสามารถนำความรู้พื้นฐานดังกล่าวนี้มาออกแบบการให้บริการปรึกษาที่เหมาะสมกับผู้รับบริการ ไม่ว่าจะเป็นการจัดบริการปรึกษาแบบรายบุคคล หรือว่าการจัดบริการปรึกษาแบบกลุ่ม โดยถ้ามีนักจิตวิทยาประจำอยู่ที่โรงเรียน หรือมหาวิทยาลัยจะสามารถเชิญชวนวัยรุ่นที่กำลังประสบปัญหานี้ได้ ผ่านการประชาสัมพันธ์ ดังประโยคคำพูดที่ว่า “เคยหรือไม่ที่เวลาโพสต์ภาพของตนเองในเฟซบุ๊กแล้ว ไม่ได้รับไลค์ แล้วพอไม่ได้รับไลค์รู้สึกอย่างไรบ้าง” เป็นการประชาสัมพันธ์ที่จูงใจให้ผู้คนที่กำลังมีความรู้สึกเช่นเดียวกันเข้าร่วมโครงการ ซึ่งจะเป็นการเปิดโอกาสให้วัยรุ่นกลุ่มนี้ได้มีการพูดคุยทั้งในแบบตัวต่อตัว หรือรวมพูดคุยกันเป็นกลุ่ม เป็นการเอื้อให้พวกเขาได้ค้นพบตัวตนที่ชัดเจนในด้านอื่นๆ ที่ไม่ใช่เพียงตัวตนในด้านรูปลักษณ์เพียงอย่างเดียว พร้อมทั้งเยียวยาให้เกิดการรับรู้ตัวตนที่สอดคล้องกับความเป็นจริง เป็นการเปิดมุมมองการรับรู้ใหม่ในตัวตนด้านอื่นๆ ของวัยรุ่นที่กำลังสับสน ไม่มั่นใจในตนเอง ให้สามารถมีตัวตนที่ชัดเจน และมีความมั่นคงในจิตใจมากขึ้น

นอกจากนักจิตวิทยาการศึกษา ที่ทำงานกับกลุ่มนิสิตนักศึกษา อาจจะเป็นเพิ่มความไวต่อปัญหาด้านความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ที่มาในรูปแบบการโพสต์ภาพในเฟซบุ๊กและสื่อสังคมออนไลน์ประเภทอื่น และจัดรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เหมาะสมในการพัฒนาตัวตน การเห็นคุณค่าตนเองด้านร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป เนื่องด้วยผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษามีพัฒนาการด้านตัวตนและการเห็นคุณค่าในตนเองด้านร่างกาย ที่เติบโตขึ้นผ่านการใช้

เครือข่ายสังคมออนไลน์ ประเภทเฟซบุ๊ก โดยมีเสียงสนับสนุนจากผู้คนในเฟซบุ๊กที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยเฉพาะพัฒนาการที่เปลี่ยนแปลงไปในด้านรูปลักษณ์ ก่อให้เกิดการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ในวัยรุ่นบางคน que เริ่มจากระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ที่คะแนนค่อนข้างต่ำ แล้วค่อยๆมีการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงขึ้น หรือวัยรุ่นบางคน que เริ่มจากการเห็นคุณค่าในตนเอง หรือมีความภาคภูมิใจในตนเองระดับหนึ่ง แล้วมีการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีความเสถียรมากขึ้น มีอัตลักษณ์ที่ชัดเจน ซึ่งวัยรุ่นกลุ่มก็ได้ผ่านการค้นหา ลองเปลี่ยน จนค้นพบความเหมาะสมในตัวตนมากที่สุด อย่างไรก็ตาม เนื่องด้วยการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการใช้วิธีวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพและเป็นการศึกษาถึงตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นตัวแปรเดียว ซึ่งผลการวิจัยนี้พบว่ายังมีตัวแปรอื่นที่มีความเกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเฉพาะการเห็นคุณค่าในตนเองด้านรูปร่าง ที่มีความน่าสนใจอีก 2 ตัวแปรคือ ความไม่พอใจในรูปลักษณ์ของตนเอง ที่อาจส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองที่ลดต่ำลงได้ และในเรื่องของเพศ ที่ทุกวันนี้ไม่เพียงเฉพาะเพศหญิงเท่านั้นที่นิยมโพสต์ภาพของตนเองในเฟซบุ๊ก เพราะเฟซบุ๊กได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมที่สามารถดึงดูดใจให้กับทุกเพศทุกวัย ซึ่งสำหรับการศึกษาในครั้งต่อไป อาจจะสามารถนำผลการวิจัยจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพนี้ ไปต่อยอดในการวิเคราะห์ข้อมูลแบบเชิงปริมาณ เพื่อที่จะได้รับองค์ความรู้ใหม่ที่ครอบคลุมและชัดเจนมากขึ้น ประกอบกับการนำการให้บริการปรึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่มมาประยุกต์ใช้ โดยมีการออกแบบการให้คำปรึกษาในเชิงการร่วมกันค้นหาตัวตนที่สอดคล้องกับความเป็นจริง พร้อมกับมีการใช้แบบสอบถามในการประเมินผลการเห็นคุณค่าในตนเอง และผลทางด้านจิตใจที่เติบโตขึ้นหรือลดน้อยลง ผ่านการประเมินก่อนเข้ารับบริการปรึกษา และหลังเข้ารับบริการปรึกษา

รายการอ้างอิง

- Atwater, E. (1992). *Adolescence. 3rd Edn.* New Jersey: Prentice Hall.
- Berkman, H. W., Lindquist, J. D., & Sirgy, M. J. (1997). Consumer behavior: Concepts and marketing strategy. *Lincolnwood, IL: NTC Business Books.*
- Bessière, K., Kiesler, S., Kraut, R., & Boneva, B. (2004). Longitudinal effects of Internet uses on depressive affect: a social resources approach. *Unpublished manuscript, Carnegie Mellon University, Pittsburgh, PA.*
- Bevan, J. L., Pfyl, J., & Barclay, B. (2012). Negative emotional and cognitive responses to being unfriended on Facebook: An exploratory study. *Computers in Human Behavior, 28(4), 1458-1464.*
- Choate, L. H. (2007). Counseling adolescent girls for body image resilience: Strategies for school counselors. *Professional School Counseling, 10(3), 317-324.*
- Cook-Cottone, C., & Phelps, L. (2003). Body dissatisfaction in college women: Identification of risk and protective factors to guide college counseling practices. *Journal of College Counseling, 6(1), 80-89.*
- Coopersmith. (1981). *The antecedents of Self-esteem.* Palo Alto: California: Counseling Psychologists Press Inc.
- Coopersmith. (1984). *SEI: self-esteem inventories.* Palo Alto: California Consulting: Psychologists Press.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication, 12(4), 1143-1168.*
- Gonzales, A. L., & Hancock, J. T. (2011). Mirror, mirror on my Facebook wall: Effects of exposure to Facebook on self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14(1-2), 79-83.*
- Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents *Self-esteem* (pp. 87-116): Springer.

- Harter, S. (1998). The development of self-representations.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*: Guilford Press.
- Hew, K. F. (2011). Students' and teachers' use of Facebook. *Computers in Human Behavior, 27*(2), 662-676.
- Hill, C. E., Knox, S., Thompson, B. J., Williams, E. N., Hess, S. A., & Ladany, N. (2005). Consensual qualitative research: An update. *Journal of Counseling Psychology, 52*(2), 196.
- Hill, C. E., Thompson, B. J., & Williams, E. N. (1997). A guide to conducting consensual qualitative research. *The counseling psychologist, 25*(4), 517-572.
- Hum, N. J., Chamberlin, P. E., Hambright, B. L., Portwood, A. C., Schat, A. C., & Bevan, J. L. (2011). A picture is worth a thousand words: A content analysis of Facebook profile photographs. *Computers in Human Behavior, 27*(5), 1828-1833.
- Kelley, F. L. (2007). *Face-time: The construction of identity on Facebook*. Miami University.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American psychologist, 53*(9), 1017.
- Lawrence, D. Z. (1987). *Enhancing self-esteem in the classroom*. London: Paul Chapman.
- Loudon, D. L., & Della Bitta, A. J. (1993). Consumer behaviour. *Concepts and Applications, (4th Ed.)* New York: McGraw-Hill.
- Maslow, A. H., Frager, R., Fadiman, J., McReynolds, C., & Cox, R. (1970). *Motivation and personality* (Vol. 2): Harper & Row New York.
- Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 13*(4), 357-364.
- Mendelson, B. K., Mendelson, M. J., & White, D. R. (2001). Body-esteem scale for adolescents and adults. *Journal of personality assessment, 76*(1), 90-106.

- Ong, E. Y., Ang, R. P., Ho, J., Lim, J. C., Goh, D. H., Lee, C. S., & Chua, A. Y. (2011). Narcissism, extraversion and adolescents' self-presentation on Facebook. *Personality and Individual Differences, 50*(2), 180-185.
- Paxton, S. J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., & Eisenberg, M. E. (2006). Body dissatisfaction prospectively predicts depressive mood and low self-esteem in adolescent girls and boys. *Journal of clinical child and adolescent psychology, 35*(4), 539-549.
- Roberts, D. F., Foehr, U. G., & Rideout, V. (2011). *Generation M: Media in the Lives of 8–18 Year-Olds*. Menlo Park, CA: Henry J. Kaiser Family Foundation; 2005.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory, with Chapters*: Houghton Mifflin.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. Basic, New York.
- Shaw, L. H., & Gant, L. M. (2002). In defense of the Internet: The relationship between Internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *CyberPsychology & Behavior, 5*(2), 157-171.
- Skues, J. L., Williams, B., & Wise, L. (2012). The effects of personality traits, self-esteem, loneliness, and narcissism on Facebook use among university students. *Computers in Human Behavior, 28*(6), 2414-2419.
- Solomon, S. (1999). Death and evolution of social motives. *Psychological Inquiry, 10*, 244-247.
- Stern, S. R. (2004). Expressions of identity online: Prominent features and gender differences in adolescents' World Wide Web home pages. *Journal of Broadcasting & Electronic Media, 48*(2), 218-243.
- Tazghini, S., & Siedlecki, K. L. (2013). A mixed method approach to examining Facebook use and its relationship to self-esteem. *Computers in Human Behavior, 29*(3), 827-832.
- van den Berg, P. A., Mond, J., Eisenberg, M., Ackard, D., & Neumark-Sztainer, D. (2010). The link between body dissatisfaction and self-esteem in adolescents: Similarities across gender, age, weight status, race/ethnicity, and socioeconomic status. *Journal of Adolescent Health, 47*(3), 290-296.

- Watson, S. W., Smith, Z., & Driver, J. (2006). Alcohol, Sex and Illegal Activities: An Analysis of Selected Facebook Central Photos in Fifty States. *Online Submission*.
- Whitty, M. T. (2008). Revealing the 'real' me, searching for the 'actual' you: Presentations of self on an internet dating site. *Computers in Human Behavior*, 24(4), 1707-1723.
- กิติพงษ์ เทียนตระกูล. (2522). ผลของการสอนทักษะกีฬาที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของนักเรียน ระดับชั้นประถมศึกษา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จรรยา โกมลบุญย์. (2547). จิตวิทยาและจิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: ธนรัชการพิมพ์.
- ชาย โปธิสิตา. (2550). ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ. กรุงเทพฯ: อัมรินทร์พรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ไทยโพสต์. (2556). โพสต์ภาพสุดแฉโลกโซเชียลสะท้อนพฤติกรรมคนไทยไร้ความมั่นใจ. from <http://www.thaipost.net/x-cite/181212/66767>
- ธีราพร ดันทีปธรรม. (2554). การใช้เฟซบุ๊กที่มีผลกระทบต่อลีลาชีวิตนักศึกษา. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พรรัชทิพย์ พลสุวรรณ. (2555). ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อพฤติกรรมเสี่ยงในการใช้เฟซบุ๊ก บรรทัดฐานของกลุ่มเพื่อน รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู กับพฤติกรรมเสี่ยงในการใช้เฟซบุ๊กของวัยรุ่นตอนต้น. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พลอยชมพู อัครธัญย์. (2555). ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตากรุณาต่อตนเอง คำดัชนีมวลกาย การประเมินตนเองเหมือนวัตถุ และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในสตรีวัยรุ่น. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิรินมาศ ศรีดาชาติ. (2553). การรับรู้ร่างกายของตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองด้านร่างกายและทัศนคติต่อการกินอาหารของนักศึกษาหญิง. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาวงศ์ จันทร์วานิช. (2551). วิจัยเชิงคุณภาพ กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 โทร.0-2218-8147 15.50%

ที่ จว 637/56

วันที่ 11 กันยายน 2556

เรื่อง แจ้งผลผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย



เรียน คณบดีคณะจิตวิทยา

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. ใบรับรองผลการพิจารณา
 2. เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
 3. หนังสือแสดงความยินยอม
 4. แบบสอบถาม

ตามที่ นางสาวพันธิตรา กุวัตินสุชาติ นิสิตระดับมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้เสนอโครงการวิจัยที่ 098.1/56 เรื่อง ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่มีภาพถ่ายที่ดึงดูดทางเพศผ่านเฟซบุ๊ก (SELF-ESTEEM EXPERIENCE OF COLLEGE STUDENTS WITH SEXUAL ATTRACTIVE PHOTO SHARING ON FACEBOOK) เพื่อให้กรรมการผู้ทบทวนหลักพิจารณาจริยธรรมการวิจัยความละเอียดแจ้งแล้วนั้น

การนี้ กรรมการผู้ทบทวนหลัก ได้เห็นสมควรให้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยได้ รับรองวันที่ 6 กันยายน 2556 โดยมีข้อสังเกต ดังนี้

1. นอกเหนือจากการจำกัดความ ภาพถ่ายที่ดึงดูดทางเพศ ควรมีขั้นตอนการประเมินรูปภาพดังกล่าวด้วย
2. การสัมภาษณ์ควรอ้างอิงถึงประเด็นที่นำมาสร้างเป็นแนวคำถามในการวิจัยนี้ในโครงการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

เขียน ศอ.ฝ่ายบริหาร
จึงเรียนมาเพื่อโปรด

ทราบ

พิจารณา

ดำเนินการ

อื่นๆ

ลงชื่อ *ศอ.*

ดร. ปัทมาวดี
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปัทมาวดี ชัยชนะวงศาโรจน์)

กรรมการและเลขานุการ

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน

กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เขียน ฝ่ายบริหาร (คณบดีคน)

*เพื่อโปรด กง และ
ค/สินมรตอ*

19/09/56

AF 01-12



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

COA No. 153/2556

ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 098.1/56 : ประสิทธิภาพการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่มีภาพถ่ายที่ตั้งจุดทาง
เพศผ่านเฟซบุ๊ก

ผู้วิจัยหลัก : นางสาวพันธิศรา ภูวัฒน์สุชาติ

หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

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

ลงนาม..... *Dr. Ban Atunrat* ลงนาม..... *ศ.ดร. ชัยชนะวงศาโรจน์*
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปรีดา ทศนประดิษฐ์) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์)
ประธาน กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 6 กันยายน 2556

วันหมดอายุ : 5 กันยายน 2557

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

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



เลขที่โครงการวิจัย..... 098.1/56
วันที่รับรอง..... - 6 ก.ย. 2556
วันหมดอายุ..... - 5 ก.ย. 2557

เงื่อนไข

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

ภาคผนวก  เลขที่โครงการวิจัย 098.1/56
 มาตรฐานการเห็นคุณค่าในตนเอง - 6 ก.ย. 2556
 วันที่รับรอง - 5 ก.ย. 2557
 วันที่หมดอายุ - 5 ก.ย. 2557

พัฒนาโดย พลอยชมพู อัดศรีนัย (2555) จาก Self-Esteem Scale ของ Rosenberg (1965)
 คำชี้แจง ขอให้ท่าน ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว และคำตอบที่ท่านเลือกตอบในแต่ละข้อนั้นไม่มีข้อถูกและผิด ขอความกรุณาให้ท่านตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

ข้อความ	ไม่เป็นอย่างยิ่ง	ไม่ทั้งหมด	เป็นกลาง	ทั้งหมด	เป็นอย่างยิ่ง
1.ฉันรู้สึกว่า ฉันเป็นคนที่มีคุณค่าอย่างน้อยก็เท่าเทียมกับคนอื่น					
2.ฉันรู้สึกว่า ฉันมีคุณสมบัติที่ดีหลายด้าน					
3.โดยรวมแล้ว ฉันรู้สึกว่า ตนเองเป็นคนล้มเหลว					
4.ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดีไม่แพ้คนส่วนใหญ่					
5.ฉันรู้สึกว่า ตัวเองไม่มีอะไรให้ภาคภูมิใจนัก					
6.ฉันมีทัศนคติทางบวกต่อตนเอง					
7.โดยรวมแล้ว ฉันพึงพอใจในตัวเอง					
8.ฉันหวังว่า ฉันจะเคารพตัวเองได้มากกว่านี้					
9.บ่อยครั้งฉันรู้สึกว่าตนเองไร้ประโยชน์เสียจริงๆ					
10.บางครั้งฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่มีอะไรดีเลย					



คำชี้แจง กรุณาอ่านคำอธิบายอย่างครบถ้วนก่อนการทำแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นแบบสอบถามเพื่อใช้ในการศึกษาถึงการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

2. แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 10 ข้อ ระยะเวลาในการตอบแบบสอบถาม 15 นาที โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตรงกับท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว และตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

การตอบคำถามแบบสอบถามนี้ไม่มีผลต่อคะแนนการสอบ หรือผลการเรียนของท่านแต่อย่างใด คำตอบของท่านจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับ ข้อมูลทั้งหมดผู้วิจัยจะนำไปใช้ประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้นและเข้าถึงได้เฉพาะผู้ที่เกี่ยวข้องในกระบวนการวิจัยเท่านั้น ทั้งนี้การเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม จะไม่มีข้อมูลส่วนใดที่สามารถระบุถึงตัวท่านได้

ทั้งนี้ กรุณาตรวจสอบว่าท่านได้ตอบแบบสอบถามอย่างครบถ้วน และผู้วิจัยขอขอบคุณสำหรับความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามของท่าน

พนิตรา คุวัฒนสุชาติ (ผู้วิจัย)

นิสิตมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....

..... เพศ ชาย หญิง ชั้นปี.....อายุ.....

เบอร์ติดต่อ.....Email.....Facebook.....

ความถี่ในการใช้เฟซบุ๊กโดยประมาณ/ต่อวัน: 10-15 ชม. 8-10 ชม. 8-5 ชม.

5-3 ชม. 1-2 ชม. ไม่ใช้

ความถี่ในการโพสต์ภาพถ่ายตนเองโดยทั่วไปในเฟซบุ๊ก: ทุกวัน 2-3 วันครั้ง

- อาทิตย์ละครั้ง 2-3 สัปดาห์ต่อครั้ง
 เดือนละครั้ง นานกว่านั้น
 ไม่เคยลงภาพถ่ายตนเอง

ระดับความชัดของภาพถ่ายตนเองที่โพสต์ในเฟซบุ๊ก:


- แสดงออกมาในรูปของตนเองในระดับที่
 ชัดได้อย่างชัดเจน
 แสดงออกมาในรูปของตนเองในระดับที่
 ชัดได้ปานกลาง
 แสดงออกมาในรูปของตนเองในระดับที่
แทบไม่ เป็นที่ชัด
 ภาพถ่ายของตนเองไม่แสดงออกถึงความ
 ชัด (ไม่เป็นไปตามข้อข้างต้น)



ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว ซึ่งคำตอบที่ท่านเลือกตอบในแต่ละข้อนั้นไม่มีข้อถูกและผิด ขอความกรุณาให้ท่านตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

ข้อคำถาม	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1.ฉันรู้สึกว่าคุณเป็นคนที่มีคุณค่าอย่างน้อยก็เท่าเทียมกับคนอื่น				
2.ฉันรู้สึกว่าคุณมีคุณสมบัติที่ดีหลายด้าน				
3.โดยรวมแล้ว ฉันรู้สึกว่า ตนเองเป็นคนล้มเหลว				
4.ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆได้ดีไม่แพ้คนส่วนใหญ่				
5.ฉันรู้สึกว่าคุณเองไม่มีอะไรให้ภาคภูมิใจนัก				
6.ฉันมีทัศนคติทางบวกต่อตนเอง				
7.โดยรวมแล้ว ฉันพึงพอใจในตัวเอง				
8.ฉันหวังว่าคุณจะเคารพตัวเองได้มากกว่านี้				
9.บ่อยครั้งฉันรู้สึกว่าตนเองไร้ประโยชน์เอาเสียจริงๆ				
10.บางครั้งฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่มีอะไรดีเลย				



ภาคผนวก ค
ตัวอย่างการสร้างประเด็นหลักเบื้องต้น ผู้ให้ข้อมูล 5 ราย โดยผู้วิจัย
ทีมผู้วิเคราะห์ข้อมูล และสรุปผล CQR ครั้งที่ 1

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สรุปประเด็นหลักเบื้องต้น CQR (5ราย) ครั้งที่1

ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่มีภาพถ่ายที่น่าดึงดูดทางเพศผ่านเฟซบุ๊ก

ประเด็นหลัก และประเด็นย่อย ที่ได้หลังจากประชุมทีม COR

ประเด็นหลักที่ 1 แรงจูงใจในการโพสต์ภาพถ่ายเซ็กซี่ในเฟซบุ๊ก

ประเด็นย่อย1.1 เพื่อแสดงความเป็นตัวตนของเรา(อธิบายเพิ่ม:ตัวคนที่มากกว่า สามารถแสดง ความ

เซ็กซี่ได้มากกว่าในชีวิตจริง

ประเด็นย่อย1.2 เพื่อดึงดูดให้ผู้อื่นมาสนใจ

ประเด็นย่อย1.3 เพื่ออวด หรือเพื่อแสดงว่าตัวเองมีจุดที่ดีกว่าคนอื่น

ประเด็นย่อย1.4 เพื่อให้ได้ย้อนกลับมาดูพัฒนาการของตัวเอง

ประเด็นย่อย1.5 เพื่อต้องการกระแสบริบ/เสริมแรง

ประเด็นหลักที่ 2 ขอบเขตของภาพถ่ายที่โพสต์

ประเด็นย่อย2.1 ไม่กล้าเส้นตัวเอง

ประเด็นย่อย2.2 ไม่กล้าเส้นสังคม

ประเด็นหลักที่ 3 ปัจจัยที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

ประเด็นย่อย 3.1 การรับรู้ตัวเองว่าดูดี/สวย

ประเด็นย่อย 3.2 เสียงสะท้อนทางบวกจากคนรอบข้าง

ประเด็นย่อย 3.3 กระแสบริบที่ดีจากสังคมออนไลน์

ประเด็นหลักที่ 4 สิ่งที่สังคมออนไลน์บั่นทอนการเห็นคุณค่าในตนเอง

ประเด็นย่อย 4.1 การได้รับการแสดงความคิดเห็นทางลบ

4.1.1 ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการได้รับการแสดงความคิดเห็นทางลบ

4.1.1.1 รู้สึกไม่พอใจ/โกรธ

4.1.1.2 รู้สึกสูญเสีย ความมั่นใจ

4.1.2 การตอบสนองต่อการได้รับการแสดงความคิดเห็นทางลบ

4.1.2.1 โต้ตอบกลับด้วยคำพูดแรงๆ

4.1.2.2 การกลับมาทบทวนตัวเอง

ประเด็นย่อย 4.2 การได้รับการแสดงความคิดเห็น และจำนวนไลค์

4.2.1 ความรู้สึกที่ได้รับการแสดงความคิดเห็นและจำนวนไลค์น้อยกว่าที่

คาดหวัง

4.2.1.1 รู้สึกผิดหวัง

4.2.1.2 รู้สึกอาย

4.2.2 การตอบสนองจากความคิดเห็นและจำนวนไลค์น้อยกว่าที่คาดหวัง

4.2.2.1 ลบภาพถ่ายของตนเอง

4.2.2.2 คิดสงสัยและพยายามหาคำตอบเพื่อปลอบใจตัวเอง

ประเด็นหลักที่ 5 แผนการ/เทคนิคของตนในการโพสต์ภาพถ่าย

ประเด็นย่อย 5.1 ลักษณะภาพถ่ายที่คาดว่าจะได้รับผลตอบรับที่ดี

ประเด็นย่อย 5.2 โปสต์ภาพในช่วงเวลาที่คาดว่าจะได้รับผลตอบรับ


ประเด็นย่อย 5.3 การคัดเลือกภาพถ่ายที่ดีที่สุดที่ส่งมาลงในเฟซบุค

ประเด็นหลักที่ 6 พัฒนาการของตัวตน

ประเด็นย่อย 6.1 การรับรู้ตัวเองไม่สวย ไม่มั่นใจ

ประเด็นย่อย 6.2 ค้นหาจุดลงตัวในตัวตน

ประเด็นย่อย 6.3 มีความมั่นใจในตัวตนของตัวเองในระดับหนึ่ง(อธิบายเพิ่ม)



ภาคผนวก ง

ตัวอย่างการสรุปสาระสำคัญ (abstracting core ideas)

รอบที่ 5 โดยผู้วิเคราะห์ข้อมูล และ การให้ความเห็นโดยทีมวิเคราะห์ข้อมูลอีก 2 คน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

1.แรงจูงใจในการโพสต์ภาพถ่ายเช็ทซ์ในเฟซบุ๊ก

คือมูลเหตุ หรือสาเหตุที่ต้องการโพสต์ภาพถ่ายของตัวเองในเฟซบุ๊ก ซึ่งเป็นภาพถ่ายในลักษณะที่เปิดเผยสัดส่วนของร่างกาย เพื่อจุดประสงค์ในการ แสดงตัวตนในเรื่อง รสนิยม ความชอบ สไตล์การแต่งตัวของตัวเอง เพื่อแสดงว่าตัวเองมีจุดดีหรือจุดเด่นกว่าคนอื่น เพื่อดึงดูดความสนใจจาก ผู้คนที่อยู่ในเฟซบุ๊ก เพื่อให้ได้ย้อนกลับมาดูพัฒนาการของตนเองผ่านภาพถ่ายของตัวเองที่โพสต์ และ เพื่อให้ได้รับกระแสตอบรับทางบวกหลังจากโพสต์ภาพถ่ายของตัวเองในเฟซบุ๊ก

ตารางที่ 5

ตัวอย่างการสรุปสาระสำคัญ (Abstracting core ideas)

การวิเคราะห์ บทสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัย	ข้อเสนอแนะ ที่วิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 1	ข้อเสนอแนะ ที่วิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 2
-จริงๆไม่ได้สนใจเลยตอนแรก แต่ที่ตัดสินใจเล่นเพราะแฟนเก่าของแฟนเรา นี่ เขาพยายามที่จะหาเรา ค้นหา ตามติดเรา ที่นี้เราไม่ได้ใส่ใจจะเล่นเลย แค่ มีรูปโปรไฟล์ แคร์รูปเดียว และเราไม่ได้เล่น ไม่ได้อะไร ไม่ได้ติดตาม แต่พอเรา รู้ว่าแฟนเก่าของแฟนพยายามที่จะตามหาเรา เราก็เลยแบบผู้หญิงอะเนอะก็ อยากจะโชว์ว่าฉัน สวย ฉันท่าตี่ นี่ละคือตัวตนฉัน หันมาสนใจแล้วก็ เล่น เอรูรูปตัวเองลงเพื่อที่จะให้เขาได้เห็นเรา อย่างที่เขาอยากจะเห็น ก็เลย เป็นต้นเหตุ(บรรทัดที่ 57 หน้า4 (L))	✓	✓
-อยากให้ทุกคนที่มาดูรูป ใครเขาก็รู้ว่าคนนี้เป็นอย่างไร ใครที่มองเราก็อยาก ให้รู้ว่านี่ตัวเรานะ นี่คือ Lเวลานึกถึง Lก็จะเป็นแบบนี้ ชอบไม่ชอบก็ไม่รู้ เพราะนี่คือเรา(บรรทัดที่ 147 หน้า 8(L))	✓	✓
-แบบว่ายังไงละ อยากให้มีเพื่อนเข้ามาทัก มาคุยกับเรา มากดไลค์ เวลาเรา ลงรูปอะไรก็มาคอมเมนต์(บรรทัด 88หน้า4(nik))	✓	✓
ชาย อิมมันเหมือนเป็นจุดได้แล้วว่าโชว์นมเมื่อไหร่ Likeจะเยอะ(บรรทัดที่ 66 หน้า 4 (P))	✓	✓
-คือมันตอนมีแฟนด้วยมั้ง คือมีแฟนคนแรกตอนอายุ 17 และเหมือนเราเจอ คนที่เรารักเราก็อยากเปลี่ยนตัวเอง คือแฟนPคนปัจจุบันนี้เขาก็อยากให้เรา โชว์อะ เราก็เลยต้องสวยตลอดเวลา(บรรทัดที่ 45 หน้า 3 (P)) -แบบชั้นต้องสวยนะ ชั้นต้องโชว์อะไรอย่างนี้กับคนเก่าก็แต่งนะ แต่ไม่เยอะ มาก(บรรทัดที่48 หน้า 3(P))	✓	✓
-ก็ไม่นะ เพราะแบบว่าความรู้สึกคิดว่ามันแคร์พออะ และพอมีไอโฟนมันก็แต่ง ได้อย่างนี้ใช่ปะ ก็สนุกที่จะได้แต่งรูปแต่งอะไร มันก็เหมือนเป็นแคร์รูป และ แบบPก็ได้โชว์แบบท่อนล่าง ไม่ได้ใส่กางเกงถ่ายรูป เพราะบางคนใส่ กางเกงใน ใส่บิกินีถ่ายรูปเลยนะ แต่ของPมันเป็นกางเกงขาสั้น และใส่เสื้อ กล้ามอย่างนี้ เพราะPเป็นคนถ่ายแล้วช่วงตัว มันดูเช็ทซ์ไปเอง คือบุคลิก หน้าตาของเรามันไปเอง(บรรทัดที่ 74 หน้า 5 (P))	✓	✓
-สไตล์ของหนูแรกๆเลยเนี่ยที่ลงอะ เริ่มทำงานใช้มัยก็จะเป็นแบบชุดทำงาน	✓	✓

การวิเคราะห์ บทสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัย	ข้อเสนอแนะ ที่มีวิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 1	ข้อเสนอแนะ ที่มีวิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 2
อาจจะไม่เห็นบ้างแต่คือว่าเริ่มโตใจ เห็นเป็นหน้าอกเลย ก็แบบมีตืออะ(บรรทัดที่ 264 หน้า 14 (nim))		
-มันรู้สึกว่าย อยากให้คนอื่นอิจฉาเราอะ คือเพราะว่าในเฟซมีแต่ผู้หญิง แล้วมันจะมีประมาณว่าหนูเคยไปแอดคนที่เม่งเคยชอบแฟนเราอะไรอย่างนี้ ก็เลยอยากให้เขาเห็นว่า ฉันทนสวยกว่าคุณนะ คุณไม่ต้องคิดที่จะมายุ่งุ่นวายกะแฟนฉันหรอก มันเป็นความนี้ของผู้หญิงอยู่แล้วแบบจากที่ลงรูปตัวเองก่อนๆ แล้วพอหลังๆเริ่มที่จะลงกับแฟนมาตลอด เพื่อให้คนอื่นอิจฉา ประเด็นอย่างเดียวเลย เพื่อให้คนอื่นอิจฉาเรา(บรรทัดที่ 292 หน้า 15(nim))	✓	✓
-ไม่เงินนะ ไม่รู้สึกเงินเลย รู้สึกอยากโช้ว บอกตรงๆ (บรรทัดที่ 290 หน้า 15 (nim))	✓	✓
-แบบอยากให้คนอื่นเห็นว่าเราสวยอ้อ ก็บางทีรูปที่ถ่ายที่เราเห็นว่าสวยมากๆ มันก็เห็นหน้าอก เราก็แบบตัดสินใจแบบอยากลงอะมันสวย คือเรามองเห็นว่าตืออะ เราก็อยากลง(บรรทัดที่ 268 หน้า 14 (nim))	✓	✓
แบบถ่ายให้เขาดูว่าเราก็มมมสวยนะ (บรรทัดที่ 289 หน้า 15 (T))	✓	✓
มันก็สำคัญนะ เพราะเราจะได้เก็บไว้ดูได้ (บรรทัดที่ 437 หน้า 22 (T)) แบบเวลาเพื่อนเราอยากดู หรืออยากเห็นการเปลี่ยนแปลงของเรา แบบเมื่อก่อนมีขี้เหร่ แต่ทำไมเดี๋ยวนี้ คุณสวยขึ้นวะ (บรรทัดที่ 439 หน้า 22(T))	✓	✓
ก็แบบรูปเห็นว่าสวยก็อยากโพสค์(บรรทัดที่ 301 หน้า 15 (Bn))	✓	✓
ก็ไม่นะ ก็อยากจะโพสค์รูปสวยๆสบายใจที่จะให้เขาดู (บรรทัดที่ 447 หน้า 23 (Bn))	✓	✓
เคยมีความรู้สึกอยากได้โลคค์ก็ช่วงเด็กๆอะ ช่วงวัยรุ่นแบบว่าอยากให้สังคมเห็นเรา (บรรทัดที่ 295 หน้า 15 (am))	✓	✓
ก็มีความสำคัญนะ ทางด้านจิตใจมากกว่า มันก็แบบทำให้เราอยากลง (บรรทัดที่ 434 หน้า 22 (am))ก็แบบ ชอบไข่ม้อยละลงอีก อะไรนี้ (บรรทัดที่ 436 หน้า 22(am))	✓	ประโยชน์ไม่ชัดเจน อันที่สองเป็นความต้องการ ได้แรงเสริมเช่น คำชม ฯลฯ
เหมือนเป็นพื้นที่ให้เราได้แสดงลูกแบบนี้บ้าง คือเราจะไปขนาดนั้นในชีวิตจริงก็คงอยู่ยาก(บรรทัดที่ 491 หน้า 23 (ja))	✓	การโพสค์ในโซเซียล เป็นการลดข้อจำกัดของชีวิตจริง
ก็น่าจะใช่ะเหมือนแบบบางที แบบก็อยากให้เขารู้ว่าเออกูก็เซ็กซี่ขึ้นนะ(บรรทัดที่ 502 หน้า 24 (ja))	✓	✓

2.ขอบเขตของภาพถ่ายที่โพสต์

คือขอบเขตของการโพสต์ภาพถ่ายของวัยรุ่นที่เป็นลักษณะการเปิดเผยสัดส่วนของร่างกาย โดยภาพถ่ายที่โพสต์จะมีเกณฑ์พิจารณา 2 ประการ คือ (1) อยู่ในขอบเขตที่ตนเองยอมรับได้ ไม่มากจนเกินงาม อาจเป็นลักษณะการแต่งกายที่ตนแต่งเป็นประจำอยู่แล้ว (2) อยู่ในขอบเขตที่ตนรู้สึกว่าจะไม่ล้ำเส้นความเหมาะสมของสังคม โดยจะไม่ลงภาพถ่ายที่ตนรู้สึกว่าจะขัดต่อความรู้สึกของสังคมหรือคนรอบตัว

การวิเคราะห์ บทสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัย	ข้อเสนอแนะ ที่วิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 1	ข้อเสนอแนะ ที่วิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 2
-ก็คือใส่สายเดี่ยว เท่านั้นเอง ก็คือแต่งตัวทั่วไปเหมือนวัยรุ่นทั่วไปอะค่ะ แต่พอเราถ่ายเองก็เหมือนโพกัส ก็เลยดูโป๊ เหมือนเจาะจง แต่ถ้าแบบใส่เสื้อสายเดี่ยวตัวนี้แหละ ให้คนอื่นถ่ายให้ หรือว่านั่งปกติก็ไม่ได้ดูเช็กซี(บรรทัดที่ 42 หน้า 3 (L))	✓	✓
-มันน่าเกลียด คนก็จะคิดว่าเฮ้ยทำไมเราถึงได้แบบโชว์ แต่ชุดอะไรอย่างนี้ ก็เหมือนดาราระยะ ที่แบบพอมีอะไรก็ต้องโปะภาพไว้บ้าง(บรรทัดที่ 365 หน้า 20 (L))	✓	✓
-ก็มีบ้าง แต่ก็ไม่ใช่แบบโหด ทุกครั้ง อะไรอย่างนี้ ก็มีบ้างบางครั้ง ถ้ารูปไหนที่มันดูแบบว่าหัยรูปนี้มันบานไปปะวะ อะไรแบบนี้ หรือรูปนี้มันดูน่าเกลียดไปมัย อะไรอย่างนี้ มันโป๊ไปมัยอะไรอย่างนี้(บรรทัดที่ 37 หน้า 3(L))	✓	✓
-อาจจะแบบว่าใส่เสื้อกล้ามอย่างนั้นมันเห็นหน้าอกเยอะเกินไปอย่างนี้ ถ้าจะเห็นนิดหน่อยก็โอเค แต่รูปนี้มันเห็นเยอะเกินไป เลยดูเยอะเกินไป เราก็แอบบลบดีกว่า(บรรทัดที่ 173 หน้า 8 (nik))	✓	✓
-ก็โชว์ในสิ่งที่ควรจะโชว์ แบบมีลิมิต ไม่ได้ใส่เสื้อใน หรือกางเกงในถ่ายอย่างนั้นอะ บางคนถ่ายทั้งท่อนล่างและท่อนบนเลย บางคนถ่ายนิดเดียวโชว์แค่นิดเดียวเอง คือโชว์เต็มทีแค่นั้นอย่างนี้(บรรทัดที่ 286 หน้า 16 (P))	✓	✓
-ก็เหมือนนะ แต่ๆ ไม่ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ เพราะความเป็นจริงคงไม่แต่งโชว์นมขนาดนั้นอะ ก็อาจจะมิโชว์บ้างแต่ไม่ได้ล้นทะลัก เพราะมันอยู่ที่สาธารณะ(บรรทัดที่ 279 หน้า 15 (P))	✓	✓
-วิ๊วๆแวมๆมากกว่า นิดๆหน่อยๆ ไม่ได้หูดหมด คนบางคนถ่ายกางเกงในเลย ไม่ใช่ เพราะPไม่เคยถ่ายข้างล่างถ่ายแต่ข้างบน แค่นั้นนอกรเท่านั้นเอง มีก็โชว์แต่ก็ไม่ได้โชว์ขนาดนั้นที่มีโชว์มากอีกอย่าง หนึ่งคือรอยสักนี้แหละ(บรรทัดที่ 291 หน้า 16 (P))	✓	✓
-คิดว่ามัน ไม่ได้เช็กซีนะ มันแค่เห็นนิดๆหน่อยๆ มันไม่ได้เช็กซีถึงขั้นว่าโหด	✓	✓

การวิเคราะห์ บทสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัย	ข้อเสนอแนะ ที่วิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 1	ข้อเสนอแนะ ที่วิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 2
เห็นครึ่งหัวนมแล้วนี้ แบบเห็นแค่เนินอก เพื่อให้ดูสวยงามนี้ เพื่อให้ชุดที่ใส่มา ดูดีหน่อยแค่นั้น(บรรทัดที่ 553 หน้า 28 (nim))		
-ไม่มีนะถ้าถ่ายเต็มตัว ข้างล่างก็จะไม่สั้นเพราะหนูใส่กระโปรง กางเกงที่เป็น กระโปรงอะคะ แค่นั้นไม่สั้นคือพอดีพอเหมาะ แล้วบางที่เราก็จะใส่ชุดแสก ชุดเดรส ก็ให้เห็นสัดส่วนเราความหุ่นดีของเรา ความที่แบบว่าโค้งแค่นั้น ซึ่ง นานๆที่จะถ่ายรูปเต็มตัวเพราะว่าเราไม่สามารถถ่ายเองได้ไปใช้คนอื่นถ่ายก็ เกรงใจเขา (บรรทัดที่ 558 หน้า 28 (nim))	✓	✓
-คือปกติอะไรอย่างนี้ไม่แต่งเลยนะ ไม่ได้คนเที่ยวผับก็จะไม่ค่อยมีชุดแบบนี้ อยู่แล้ว แต่ที่นี้พอมีแฟน เหมือนแฟนก็ซื้อเสื้อผ้าให้ อยากให้ใส่เวลาอยู่ ด้วยกัน เวลาไปไหนมาไหน มันก็จะแบบกางเกงขาสั้นอะไรอย่างนี้ กางเกง ยีนขาสั้นขาดๆหน่อย อะไรอย่างนี้ เออแล้วแบบก็อาจจะเป็นสายเดี่ยว เป็น ผ้ารัดๆเลยอะ ให้มันโชว์ทรวดทรง แล้วหนูจะไม่โชว์หน้าท้อง ถ้าโชว์หน้าท้อง นี้ไม่ใช่แล้ว(บรรทัดที่ 409 หน้า 26 (as))	✓	✓
-เห็นเบาๆ เปิดกว่านี้จะรู้สึกว่ามันเยอะไปอะ(บรรทัดที่ 416 หน้า 21 (as))	✓	✓
มันก็แบบอยากจะทำแซ่กขึ้นน้อยๆอะคะ ไม่ได้แบบสะบั้นอึ้มมาเลย (บรรทัดที่ 171 หน้า 9 (T))	✓	✓
ส่วนใหญ่ก็จะใส่แสกสั้น แต่ก็ไม่ได้อวดอะไรข้างในนะ เออมันไม่มี (หัวเราะ) (บรรทัดที่ 171 หน้า 9(t))	✓	✓ แต่ไม่ได้พูดถึง ลักษณะว่า ความเช็กซี ขอบเขต ประมาณไหน
ก็ใส่โชว์นิดนึง(บรรทัดที่ 194 หน้า 10 (Bn)) ก็แค่แบบสายเดี่ยว กอออกเวลาไปเที่ยว (บรรทัดที่ 200 หน้า 10(Bn))	✓	✓
ก็เห็นเพื่อนอะไรอย่างนี้ เรายังคิดเลยว่าเฮ้ยน่าเกลียดเนอะ ก็เลยมาคิดกับตัว เราว่า เฮ้ยถ้าเรานั้นมากไปมันก็ดูไม่ดี แบบโพสต์มากเยอะไป (บรรทัดที่ 397 หน้า 20 (Bn))	✓	✓
มีโชว์เนินนิดหน่อยบ้างตามเท่าที่มี ไม่มากไปกว่านี้ เดี่ยวจะดูมากเกินไป (บรรทัดที่ 280 หน้า 14 (am))	✓	✓
หนูรู้สึกว่ามันโป้หมด โชว์หมดอย่างนี้ใช่มั้ย มันเริ่มไม่ใช่ความเช็กซีละ เริ่ม	✓	✓

การวิเคราะห์ บทสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัย	ข้อเสนอแนะ ที่วิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 1	ข้อเสนอแนะ ที่วิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 2
แบบจะอนาจาร (บรรทัด 418 หน้า 20 (ja))		
แบบเหยยเห็นหมด ไม่ใช่แล้วนะ หนูคิดว่าผู้หญิงที่เซ็กซี่ เนี่ยจะแบบปิด แต่ แอบเปิดนิดๆ แต่ด้วยความที่หนูแบบหุ่นเราเป็นอย่างนี้ แบบแคเราใส่เสื้อยืด ธรรมดาบางที ก็ดูเซ็กซี่แล้วอะ ไม่รู้จะพูดยังไง ก็แบบขอนิดนึงไม่ให้มันแบบดู อึดอัดอะไรนี้ ยิ่งใส่เสื้อตัวใหญ่ๆ ยิ่งดูแบบหน้าอกใหญ่ๆ ก็ใส่เสื้อที่มันพอดีตัว (บรรทัดที่ 420 หน้า 20 (ja))	✓	✓

3. ปัจจัยที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

คือสิ่งที่สนับสนุนให้วัยรุ่นรับรู้การเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น 1) การรับรู้ว่าคุณค่าในตัวเองมีรูปร่าง
หน้าตาหรือสัดส่วนร่างกายที่สวยงามและเป็นที่น่าพึงพอใจ 2) การได้รับเสียงสะท้อนด้านบวกจากคน
รอบข้าง เช่น การชื่นชมจากเพื่อนหรือคนรัก และ 3) กระแสตอบรับทางบวกจากสื่อสังคมออนไลน์
เช่น ยอดไลค์ที่มีจำนวนมาก การคอมเมนต์ชื่นชมจากบุคคลอื่นที่มาดูภาพ

การวิเคราะห์ บทสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัย	ข้อเสนอแนะ ที่วิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 1	ข้อเสนอแนะ ที่วิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 2
-คือเวลาเราถ่ายรูปเราก็รู้สึกว่าร่าเริงกว่าเราน่ารักนะ เราสวยในมุมมองนี้ เราก็กาย(บรรทัด ที่ 28 หน้า 2 (L))		
-เพราะเวลาเราใส่มีใครชมว่าใส่แล้วสวยดี เราเลยใส่ซ้ำแล้วรู้สึกว่าร่า เริงใจ(บรรทัดที่ 120 หน้า 7 (L))		
-อันหลักๆก็สวย น่ารัก ขาสวย หุ่นดี มั่นใจ พอเราได้รับตรงนี้มามั่นใจ เอาจริงๆ นะมันก็เป็นพื้นฐานของคนที่จะแบบเหยยรู้สึกดีวะ ภูมิใจ(บรรทัดที่ 139 หน้า 8 (L))	✓	✓
-ทั้งตัวเลย เพราะคนก็จะบอกว่าเราหุ่นดี ขาสวย ก็เลยมั่นใจแต่ก็ไม่ได้มั่นใจ ว่าเราสวยมาก สวยที่สุด แต่ก็มั่นใจในระดับนึง ก็ไม่ต้องหลบมุมหลบอะไร (บรรทัดที่ 232 หน้า 13 (L))	✓	✓
-ก็ใช่ก็ สวย หุ่นดี พอเขาชมว่าหุ่นดี เราก็มั่นใจขึ้นแล้ว เวลาเราจะถ่ายเราก็ก แบบว่าเหยย เอาเต็มตัวเต็มตัว เพราะว่าคนชอบเราไง คอยที่จะดูเราแบบนี้ (บรรทัดที่ 275 หน้า 15 (L))	✓	✓
-เราก็กแบบเหยยอย่างนี้หุ่นเราก็กผ่านวะ คนส่วนมากก็ชอบวะ เราก็กแบบก็รู้ เราก็กแบบเหยยแบบนี้เราก็กไม่เขินอายแล้ว ถ่ายได้หมด(บรรทัดที่ 241 หน้า 13(L))	✓	✓
-พอเขาชมว่าหุ่นดี เราก็กมั่นใจขึ้นแล้ว เวลาเราจะถ่ายเราก็กแบบว่าเหยย เอาเต็ม	✓	✓

การวิเคราะห์ บทสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัย	ข้อเสนอแนะ ที่มิวิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 1	ข้อเสนอแนะ ที่มิวิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 2
ตัวเต็มตัว เพราะว่าคนชอบเราไง คอยที่จะดูเราแบบนี้ (บรรทัดที่ 275 หน้า 15 (L))		
-มีโลกะเยอะขึ้นนะ แบบเมื่อก่อน 10 โลกก็ดีใจแล้ว ตอนนี้ก็เหมือนกับเราเล่นมานานแล้ว มีคนมาติดตามเฟซเราเยอะจาก 10 กว่าโลกก็ เป็น 100 โลกอะไรอย่างนี้(บรรทัดที่ 75 หน้า 4 (nik))	✓	✓
-ก็ดีใจนะ คนติดตามเราเยอะจิงอะไรอย่างนี้ 100 กว่าคนแล้ว ไม่รวมในเฟซนะก็แบบมีมากขึ้นเรื่อยๆ(บรรทัดที่ 91 หน้า5 (nik))	✓	✓
-ก็เคยคิดนะ ว่าโลกะเยอะมันฮอท นะ(บรรทัดที่ 237 หน้า 11 (nik))	✓	✓
-ก็แบบเซ็กซี่จิง แบบน่ารักจิง เซ็กซี่มากเลย หุ่นดีหุ่นนั้น(บรรทัดที่ 84 หน้า 5 (P))	✓	✓
-มันใจเพราะว่าเราไม่ใช่กระดาน เราก็เป็นคนมีหน้าอก ใส่เสื้อผ้อะไรก็มันก็ยังคงดูดีอะ คือเราพอมก็จริงดูภายนอกอะนะ แต่เราสมส่วนมากกว่า เราไม่ได้พอมกะทรงก่องขนาดนั้น แค่เตี้ยเท่านั้นเอง(บรรทัดที่ 316 หน้า 17 (P))	✓	✓
-สไตล์ของหนูแรกๆเลยเนี่ยที่ลงอะ เริ่มทำงานใช้มัยก็จะเป็นแบบชุดทำงาน อาจจะมีเห็นบ้างแต่คือว่าเริ่มโตใจ เห็นเป็นหน้าอกเลย ก็แบบมีดีอะ(บรรทัดที่ 264 หน้า 14 (nim))	✓	✓
-ก็จะเป็นแบบธรรมดา เหมือนอยู่ในห้องแบบตื่นมาหน้าสคอะ ก็มีบ้างที่แบบหัยนี้หน้าจิงๆขึ้น ก็แบบพีริเซนต์ว่าหน้าจิงขึ้นก็โอเคนะ(บรรทัดที่ 328 หน้า 17 (nim))	✓	✓
-ก็รู้สึกอย่างทีบอกอะ ก็โอเครู้สึกดี รู้สึกดีใจ คือเวลาหนูลงรูปปุบอะ หนูจะหมั่นเข้าไปดู สมมติหนูเข้าไปดู คือแจ่งเตือนหนึ่งคน เฮ้ยสองคนแล้ว เข้าไปดูตลอดเลยรู้สึกว่าจะตรงนั้น(บรรทัดที่ 413 หน้า 21 (nim))	✓	✓
-ใช้คะมั่นใจ ว่ายิ่งโลกะเยอะเท่าไร ยิ่งรู้สึกดี(บรรทัดที่ 418 หน้า 21 (nim))	✓	✓
-เออ แล้วยิ่งแบบมีคนมาคอมเม้นต์ว่า น่ารักอะ ก็ยิ่งแบบ เออเพื่อนมาชมแบบ nim สวยเนอะ อะไรเนอะ(บรรทัดที่ 420 หน้า 21 (nim))	✓	✓
-ก็สวยขึ้นนะ ดูดีขึ้นนะ ซึ่งเราก็เต็มใจที่จะตอบ เราชอบคำถามนี้มากเลย ไปทำอะไรมาหรือ สวยขึ้นไปทำอะไรมาเรารีเปลา เราก็จะภูมิใจมากกับการที่เราจะตอบแบบนี้ว่า ไม่ได้ทำอะไรมาเลยเพื่อน ฉันใช้สบู่ล้างหน้า คือตอนนี้หนูไม่ใช่โฟมแล้วนะ ก็ใช้สบู่ธรรมดาที่ที่เขาใช้อาบน้ำ ฉันก็อยากจะบอกว่าครีมหน้าเด็กก็ไม่เคยใช้นะ กลูต้าคอลลาเจนขึ้นก็ไม่เคยกิน เอาเป็นว่าฉันสวยธรรมชาติแหละ มันเป็นความภูมิใจนะที่แบบ เฮ้ยเราไม่ได้ไปทำจมูกมา ไปโบทอกหน้ามา ฉันไปฉีดขามาจนถึงได้สวย มันภูมิใจกับการที่จะบอกว่าเวลามันพัฒนาคนได้ ถ้าคุณรู้จักแต่งตัวนะ ถ้าคุณรู้จักนูนนั้นนั่น ถ้ามว่าเราดูดีขึ้นเพราะเรารู้จักแต่งหน้า อะเราเขียนคิ้วเราก็ดีขึ้นแล้ว เราเขียนคิ้วกริตอายไลเนอร์ ปิดแก้ม มันก็ดูดีขึ้นแล้วอะใช้อย่างนี้(บรรทัดที่ 431 หน้า 22 (nim))	✓	✓
-คือเพื่อนก่อนหน้านี้รูปร่างเป็นนายร้อยและแบบว่า คือถ่าลงไว้ในสามจังหวัดชายแดนนี้ใช้เลย คือเพื่อนเห็นแบบพัฒนาการของเราแบบเฮ้ย ดูดีนะ	✓	✓

การวิเคราะห์ บทสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัย	ข้อเสนอแนะ ที่มิวิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 1	ข้อเสนอแนะ ที่มิวิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 2
(บรรทัดที่ 153 หน้า 8 (as))		
-แต่ว่าตอนนั้นพอคนพูด positive เราก็รู้สึกดี เราก็แบบเฮ้ยเราสวยขึ้นจริงๆ หรือ(บรรทัดที่ 162 หน้า 9 (as))	✓	✓
-ก็ประมาณว่า ชอบลุดนี้ ขาสวยมาก เอออะไรอย่างนี้(บรรทัดที่ 164 หน้า 9 (as))	✓	✓
-ใช่เป็นครั้งแรกที่ใส่เยอะแยะมากมาย น้ำหนักก็เริ่มลดลงมากขึ้นเรื่อยๆ พอ ถ่ายรูปลงปุ๊บ เพื่อนก็บอกว่าอิจฉาขามึงอะ ก็เริ่มมาเยอะขึ้นๆ อะไรต่างๆ (บรรทัดที่ 225 หน้า 12 (as))	✓	✓
-ก็จะมีประมาณนั้นแหละ แบบอิจฉาขามึง ชอบขามึงมาก(บรรทัดที่ 243 หน้า 13 (as))	✓	✓
-ก็ประมาณ 40 ตอนนั้นถือว่าเยอะมากเลยนะ เพราะว่าเราไม่ได้มีเพื่อนเยอะ (บรรทัดที่ 228 หน้า 12 (as))	✓	✓
โหยปลื้มอะ แบบมีคนมากดไลค์เรา (บรรทัดที่ 134 หน้า 7 (T))	✓	✓
ดีใจมากคนถ่ายเราก็ดีใจใจใจ เป็นความรู้สึกแบบผลงานเขาอะไรอย่างนี้ (บรรทัดที่ 149 หน้า 8 (T))	✓	✓ พูดถึงความรู้สึก คนถ่ายภาพ แต่ ไม่ได้พูดถึงตัวเอง
มันก็เพิ่มความมั่นใจจะคะในการที่จะอัปเดตอ่ะ แบบรูปปัจจุบันที่จะถ่ายลง เฟซอะ ยังไงก็มีเพื่อนกดไลค์ประมาณ 20 คนเหมือนเดิม (บรรทัดที่ 156 หน้า 8 (T))	✓	✓
เขาก็จะบอกทำนองว่า รูปน่ารักเนอะ แอ็บจิงเลย(บรรทัดที่ 240 หน้า 12 (T))	✓	✓
มีความมั่นใจเพิ่มขึ้น(บรรทัดที่ 148 หน้า 8 (Bn))เพราะมันมีการพัฒนาตัวเอง ดูดีขึ้น (บรรทัดที่ 150 หน้า 8 (Bn))	✓	✓
ก็แบบกล้าใส่แต่งตัวเซ็กซี่ หนุ่ก็เริ่มมาแบบดีขึ้นหน่อย (บรรทัดที่ 163 หน้า 9 (Bn))		✓
ก็รู้สึกดีอะ มีคนเข้ามาแบบชอบ (บรรทัดที่ 214 หน้า 11 (Bn))	✓	✓
เออแล้วก็ผมหลงอะไรอย่างนี้ชอบคำว่า ผมหลงเพราะการที่มั่งมันลด ก็คืออะ แบบมีคนเห็น ว่าเออมันพัฒนา(บรรทัดที่ 224-228 หน้า 12 (Bn))	✓	✓ - อยู่ใน พัฒนาการ ได้มีลองจัดดู นะ
ก็แบบว่าอยากสวย พอมันคนทักก็อยากจะเป็นอย่างที่เขาชม (บรรทัดที่ 236 หน้า 12 (Bn))	✓	✓
ก็อาจจะแบบว่าไม่รู้ดีเวลา คนอื่นที่เขามาดูของเราอะ มาเห็นแล้วแบบไม่ใช่ว่า แบบมีหนึ่งโลค์ สองโลค์ แบบเวลามาดูหน้าเพจ ก็มีคนสนใจอยู่นะ (บรรทัดที่ 299 หน้า 15 (Am))	✓	อันนี้เหมือนไม่ ชัดว่าเขาู้สึกดี ว่ามีคนมาสนใจ อยู่ หรือว่าเขา ใช้ Defense

การวิเคราะห์ บทสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัย	ข้อเสนอแนะ ที่มิวิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 1	ข้อเสนอแนะ ที่มิวิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 2
		มัย
ก็จะมีแบบพื้นฐานทั่วไปแบบน่ารักจิงอะไรนี้ (บรรทัดที่ 322 หน้า 16 (Am))	✓	✓
ก็ดูดีขึ้นอย่างนี้ ไม่ถึงขั้นแบบฮอตอะไรอย่างจิง ก็เริ่มมีเพื่อนต่างสาขาเริ่มมา ทัก (บรรทัดที่ 88 หน้า 5 (Ja))	✓	✓
เริ่มจากตอนแรกโพสต์ก็ไม่ถึงขั้นเซ็กซี่ แต่ก็แบบบางๆ ก็แบบเสื้อสายเดี่ยว ก็มี คนเข้ามาคุยอย่างนี้ แบบไปเที่ยวหรือแต่งตัวนี้ แบบสวยขึ้นนะเนี่ย รู้จัก แต่งหน้า เริ่มเข้ามาชมเข้ามาเม้นท์กัน(บรรทัดที่ 125 หน้า 6 (Ja))	✓	✓
มันเกือบจะ 700 แล้วอะ จากปกติคนไลค์ 50 เราก็ตีใจแล้ว คือรูปประจำตัว ถ้าขึ้นถึง 700 หนูว่าต้องกรีดแน่เลย ตอนนั้นมันอยู่ที่ 680 กว่า (บรรทัดที่ 355 หน้า 17 (ja))		
ก็แบบว่าแฮ้ยมีคนกดไลค์เราด้วย มันเป็นสิ่งที่ไม่เคยคิดว่าจะมีคนมาสนใจเรา (บรรทัดที่ 139 หน้า 7 (Ja))	✓	✓
รู้สึกแบบยังงละ ลึกลับแล้วหนูเป็นคนที่ไม่ชอบซีเซ้งๆ ซี้จิงน้อย พอมีคนเข้ามา รู้จักเรา มาคุยกับเราเยอะก็ทำให้แบบเออ เหมือนเราเป็นคนสำคัญอะไรอย่าง นี้(บรรทัดที่ 140 หน้า 7(Ja))	✓	✓
ทำให้เรารู้สึกมั่นใจมากขึ้น ทำให้รู้สึกแบบว่าจากที่แบบไม่ค่อยกล้าพูดอะไรที่ แบบอย่างที่ตัวเองคิด เพราะความคิดที่ว่าเราไม่สวยอะ บอกตัวเองตลอดเวลา อย่างนี้อะคะ แบบถ้าเรารู้สึกว่าเราสวยปุ๊บเวลาเราค่าแล้วเจ็บดี(หัวเราะ) (บรรทัดที่ 143 หน้า 7 (Ja))	✓	✓
คือแรกๆก็คิดแบบนั้นอะคะ เอ๊ะหรือว่าเราเอาดีทางนี้นะ และด้วยความที่หนู เป็นไอตอลของทีคณณะงคะ มีหลายคนมีทั้งแบบหน้าตาดีไม่มีดี แต่ทุกคนคละๆ กัน และเขาจะมี image ของแต่ละคนที่แตกต่างกัน ซึ่งดูเป็นคนที่ไม่แบบจะเอา อะไรดีวะ และพอเสร็จปั๊บ พอเรารู้ว่าเราเอาดีด้านนี้ เริ่มจากเพื่อนแซวก่อน ชอบกดไลค์ที่ออฟฟี่ แมกซิมในโซเซียลแคมมาก และด้วยความที่หนูถือมูม กล้องเดียวกันกับพี่เขา ก็มีคนบอกว่าหนูหน้าเหมือนพี่เขา พี่เขายังบอกเลยว่า หนูหน้าเหมือนพี่เขาเลยอะ (บรรทัดที่ 157 หน้า 8 (ja))	✓	✓
เคยเจอ เขาเคยมางานมอเตอร์ที่บางแสน เราก็กเคยถ่ายรูปคู่กับพี่เขา เขาก็ บอกว่าหนูหน้าเหมือนเขามาก แล้วตอนนั้นแบบรู้สึกดีมาก (บรรทัดที่ 166 หน้า 8 (Ja))	✓	✓
มันรู้สึกดีคะ และแบบว่าคนเข้ามาแซวกก็แบบว่านี่ja แมกซิมนี้หว่า ที่นี้ก็แบบ เยอะขึ้นเรื่อยๆจนแบบหนูแฮ้ยอะไรนักหนา ก็แบบโอเคทางนี้ก็ได้วะ (บรรทัด ที่ 166 หน้า 8 (ja))	✓	✓
ถ้าเป็นใสๆ ก็จะมีมาชมว่าน่ารักนะ อย่างบางคนที่เคยเห็นแนวเซ็กซี่แล้วมา เห็นแนวนี้แล้วชอบอย่างนี้ ก็จะบอกแนวนี้ดีกว่า แนวนี้ชอบมากกว่า(บรรทัดที่	✓	✓

การวิเคราะห์ บทสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัย	ข้อเสนอแนะ ที่มิวิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 1	ข้อเสนอแนะ ที่มิวิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 2
382 หน้า 18 (Ja)		
จริงเปรี๊ยะว้าถ้ามีคนชม ก็จะเป็นแบบหุ่นดี (บรรทัดที่ 388 หน้า 18 (Ja))		✓

4. สิ่งที่สังคมออนไลน์บั่นทอนการเห็นคุณค่าในตนเอง

การตอบสนองจากสังคมออนไลน์ในบางประการ ส่งผลทำให้วัยรุ่นมีการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง ก่อให้เกิดความรู้สึกทางลบ เช่น ความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ รู้สึกสูญเสียความมั่นใจ ซึ่งนำไปสู่การตอบสนองภายหลังจากได้รับกระแสตอบรับทางลบ เช่น การโต้ตอบด้วยคำพูดแรงๆ หรือการกลับมาทบทวนตัวเอง ทั้งนี้การที่วัยรุ่นได้รับการแสดงความคิดเห็นและจำนวนไลค์น้อยกว่าที่คาดหวังยังส่งผลให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกผิดหวัง และรู้สึกอับอาย ซึ่งวัยรุ่นจะมีการตอบสนองบางประการหลังจากที่เกิดความรู้สึกดังกล่าว เช่น การลบภาพถ่ายตัวเองออกจากระบบ หรือเกิดการสงสัยและพยายามหาคำอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นเพื่อปลอบใจตัวเอง

การวิเคราะห์ บทสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัย	ข้อเสนอแนะ ที่มิวิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 1	ข้อเสนอแนะ ที่มิวิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 2
-คือเราแบบก็ตกใจก็ถามแฟนเราว่า รูปนี้มันน่าเกลียดหรือ มันเลวร้ายขนาดนั้นหรือ ซึ่งคอมเมนต์บนก็แบบน่ารัก เช็กชื่ออะ (บรรทัดที่ 186 หน้า 10 (L)) -แบบตกใจว่า เริ่มไม่มั่นใจ หรือว่ามันน่าเกลียดมาก จนทำให้เขารู้สึกมีอารมณ์ขนาดนั้นเลยหรืออะไรอย่างนี้ แต่พอเราคิดไปคิดมา ก็อย่างที่แฟนบอกมันไม่ได้เป็นที่เรา แต่เป็นที่เขาเป็นโรคจิตอะไรอย่างนี้(บรรทัดที่ 191 หน้า 10 (L))	✓	✓
-คอมเมนต์มาเลย บางคนก็ โหล่นมา แล้วก็บางคนมีคอมเมนต์มาแบบเป็นมารยาท เขาก็คอมเมนต์แบบว่าเฮ้ยมีมุมนะแบบนี้ด้วยหรือ เราก็รู้สึกว้าวเฮ้ยแบบนี้เขาไม่ชอบ เขาก็มาคอมเมนต์แบบมีมารยาทว่านี่ไม่ใช่ L และเราก็รู้สึกแบบเฮ้ยมันไม่ใช่เรา(บรรทัดที่ 214 หน้า 12 (L))	✓	✓
-ด้านลบก็มีอะ ช่วงแรกๆที่เราเปลี่ยนแปลงตัวเอง จากเด็กขึ้นมาเป็นวัยรุ่นอย่างนี้ ก็จะมีแบบแต่งตัวไม่ดี แบบเรายังเป็นเด็กและมาแต่งตัวอย่างนี้ คนอื่นก็จะมองว่าเฮ้ยทำไมเด็กคนนี้แ่กแดดจัง ก็แบบตามวัยไง ก็คือเราเห็นใครแต่งเราก็อยากบ้าง(บรรทัด 129 หน้า 6 (nik))	✓	✓
-ก็มีบ้างในเฟซบุ๊ก ส่วนใหญ่ก็ไม่มาก หลงมาอีกทีตัวนี้เอง แต่ถ้าแบบมีเข้ามาว่าเราก็ด่ากลับบนอะไรอย่างนี้ แบบอะไรที่เราไม่อยากจะเห็น ก็ลบไป(บรรทัดที่ 134 หน้า 6 (nik))	✓	✓
-ตอนเด็กก็แอบคิดนะ เพราะคนอื่นก็แต่งอย่างนี้กันตั้งเยอะ ทำไมต้องมาว่า	✓	✓

การวิเคราะห์ บทสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัย	ข้อเสนอแนะ ที่วิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 1	ข้อเสนอแนะ ที่วิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 2
เรา เราก็ออแบบเราก็อชอบแนวนี้อะ คนอื่นเขาแต่งเราก็อยากแต่งบ้างอะไรนี้ (บรรทัด 139 หน้า 7 (nik))		
-เสียself นะ เหมือนมีคนมามองเราไม่ตืออะไรนี้ ไม่ชอบเรา ก็ไม่ยากให้มีคน มองเราไม่ตือนะ(บรรทัด 143 หน้า 7 (nik))	✓	✓
-ก็จะเป็นแบบเรดจัง อะไรยังนี้ ทำไมแกแแต่จัง ไม่อายพ่อแม่บ้างหรือไร นี้อะเออ(บรรทัดที่ 137 หน้า 7 (nik))	✓	✓
-ก็เราก็อต้องทำตามที่เขาบอก เช่นตอนที่เราลงรูปสายเดี่ยวตอนม.ต้น ผู้ใหญ่ก็ จะทักมาว่าเฮ้ยมันไม่ค่อยดีนะ ผู้ใหญ่ที่เป็นทางบ้านเราก็ออาจจะมาบอกว่า ทำไมแต่งตัวแแต่อย่างนี้ แบบมาว่าเราก็อเราก็อเสียใจ พุดกับเราด้วยคำพุด ดีๆ โอเคเราก็อกลับ เราก็อจะไม่ลงอะไรอย่างงั้นใช่ปะ แต่คือเขามาว่าเราทำให้ เราแบบ คือทำไมต้องมาว่าเราถึงขนาดนี้ เรื่องแแต่นี้(บรรทัดที่ 150 หน้า 7 (nik))	✓	✓
-ก็คือหนูว่ามันสำคัญนะ ที่เราลงรูปลงอะไรไป แรกๆเราก็อแบบเออดูกระแสะ กตโลกเราเยอะมัยยังนี้ และพอมามีคนมากตโลกเราเยอะมาตลอด หลังๆมา ก็เฉยๆเราอยากลงอะไรก็ลง จะกตโลกหรือไม่กตโลกก็เรื่องของคุณอะไรอย่างนี้ พอวันนึงคุณลงรูปนี้และกตโลกน้อย เราก็อคิดเหมือนกันนะอะว่าเออทำไมรูป ก่อนๆคนกตโลกเยอะ หลังๆมาทำไมมันน้อยลงอย่างนี้ มันน้อยลงก็คิดบ้าง (บรรทัดที่ 177 หน้า 8 (nik))		
-แบบทำไมคนกตโลกเราน้อย แแต่แบบเออสงสัยอะ หนูก็พุดไม่ถูก เหมือนกันแบบก็ไม่มีไร แแต่ค่อยลงรูปใหม่ก็มาโลกแล้วกันอย่างนี้(บรรทัดที่ 189 หน้า 9 (nik))	✓	✓
-บางที่มันไม่ถึง แแต่ใกล้เคียงเราก็อโอเคนะ เฉยๆ บางที่เราก็อคิดว่าแแต่อาจจะ ออนน้อยรีเปล่า แบบเฮ้ยเขาอาจจะไม่เห็นการอัปเดตของเรา(บรรทัดที่ 218 หน้า 10 (nik)) -ก็มีนะ แบบเวลาลงรูปที่คิดว่ามันใจว่ารูปนี้เราสวย รูปนี้ดูดี รูปนี้ต้อง ประมาณ 100 โลกขึ้นอะ(บรรทัดที่ 211 หน้า 10 (nik))	✓	✓
-เพราะทั้งทีอีกรูปนี้หน้าตาแบบว่าแแต่ไม่สวยอะ ยังมีคนโลกเยอะกว่า ก็ เลยคิดว่าเออ อาจจะเป็นเพราะที่เราลงรูป บางที่มันไม่ขึ้นในหน้าเฟซของคน อื่นบางที ใ้เราคิดอย่างนี้ (บรรทัดที่ 221 หน้า 10 (nik))	✓	✓
-แบบเท่าที่เห็นบางทีเรารู้เลยแบบหน้าตาที่ไม่ได้ดี ไม่มีอะไรดี แต่ทำไมคน ถึงกตโลกเยอะ ทำไมมันถึงได้แบบผู้ติดตามเยอะ บางทีเราก็อสงสัยไป ว่าแบบ ทำไมอะทั้งๆที่เราก็อหน้าตาดีกว่า มันยังมีคนกตโลกเยอะกว่าเราเลย เราก็อเลย ไม่ได้สนใจใส่ใจอะไรโลกมาก เพราะว่าคนหน้าอุบาทกว่าเรายังมีคนโลกเลย หนูคิดอย่างนี้เิง(บรรทัดที่ 229 หน้า 10 (nik))	✓	✓

การวิเคราะห์ บทสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัย	ข้อเสนอแนะ ที่วิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 1	ข้อเสนอแนะ ที่วิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 2
-แบบคืออารมณ์เปรียบเทียบรูปที่แล้วมีคนโลคให้เรา 40 โลค แต่เมื่อก่อน 8 โลค 10 โลคอะไรอย่างนี้ พอโพสต์ภาพอีกภาพลงไปแบบแฮ้มมันน้อยกว่าเดิม แบบทำไมวะ ภาพนี้ไม่ดีหรือ และพอเปลี่ยนเป็นภาพนิ่ง แฮ้มทำไมภาพนี้ 70 โลคเลยวะ แล้วทำไมอีกภาพนิ่ง 60 โลคเองวะ(บรรทัดที่ 164 หน้า 9 (P))	✓	✓
-เราถ่ายมาเป็น 10 ภาพ มีภาพนี้ดูดีอยู่ภาพเดียว และเราก็โพสต์ เราก็ลุ่นว่า จะมีคนโลคเท่าไร จะมีคนชอบมัย มันเป็นความมั่นใจมากกว่า แบบถ้าลงไป ไม่มีคนโลคมันจะรู้สึกว่ายากแฮ้มไม่สวยหรือวะ(บรรทัดที่ 192 หน้า 11 (P))	✓	✓
-มีๆ ปกติลงรูปมีคนโลคเยอะเหมือนกันนะ อย่างต่ำมันก็ต้อง 30 ขึ้นอะ แต่มีอยู่วันนึงจะลงภาพถ่ายคู่กับเพื่อนไปเที่ยวผับอะ แบบมีคนโลคแค่ 6 โลคเองวะ เป็นภาพประจำตัวอะ ปกติเราลงภาพถ่ายประจำตัว คนจะโลคให้เยอะนะ ไม่รู้อะเพราะอะไรไม่รู้อะ งงเหมือนกัน แต่พอเราลงรูปเดี่ยวอ้อ กลับมาโลคเยอะอีกละ ก็เลยงงว่าทำไมช่วงนั้นคนโลคน้อยจังวะ(บรรทัดที่ 196 หน้า 11 (P))	✓	✓
-ก็แบบมีลบบๆ นะอายุเขาวะ แบบทำไมวะ ลบแมงเลย ทำไมวะ(บรรทัดที่ 207 หน้า 11 (P))	✓	✓
-เนี่ยได้แค่ 37 โลคเอง มันไม่ได้อะไม่มีคนโลค ไปโลคให้หน่อยดิ เหมือนแบบ แฮ้มเซ็งวะ ก็แค่แต่ก็ช่างมันเหอะ อย่างน้อยก็เยอะอยู่(บรรทัดที่ 217 หน้า 12 (P))	✓	✓
-คือเฟชPคนน้อยด้วย ไม่ถึง คือเพื่อนไม่ถึง 1000คนด้วย ประมาณ 800กว่า คนด้วย น้อยปะ(บรรทัดที่ 222 หน้า 12 (P))	✓	✓
-ระหว่างเป็นภาพประจำตัวกับเป็นภาพที่ลงโพสต์หรือคือPอยากได้ภาพที่ลง โพสต์ได้โลคเยอะมากกว่า แต่ภาพประจำตัวให้โลคบ้างก็ดีอะ ไม่ใช่แบบน้อย อย่างนี้(บรรทัดที่ 240 หน้า 13 (P))	✓	✓
-คืออยากให้มีคนดูแบบไม่แบ่งอะ แบบไม่โลคแตกต่างกันเยอะเท่านี้เองอะ เพราะว่าเราโพสต์ภาพ เหมือนเราโพสต์ลง อย่างนี้ได้ 60 โลค แต่พอเอามา เป็นภาพประจำตัวซึ่งเป็นภาพเดียวกันอะมันได้แค่ 3 โลคแบบแฮ้มทำไมวะ (บรรทัดที่ 243 หน้า 13 (P))	✓	✓
-เยอะ เพราะเรา สมมติว่าที่ง่ายง่ายว่ามีเพื่อนตั้งพันคนโลคมันจะแค่ 100 ขึ้นเท่านั้นเอง มันจะไม่มากไปกว่านั้น(บรรทัดที่ 338 หน้า 16 (nim)) -เพราะว่ามันจะไม่สามารถไปกระจาย เวลาเราโพสต์อะ มันจะไม่สามารถไป ขึ้นหน้า feed ทุกคนได้(บรรทัดที่ 341 หน้า 17 (nim))	✓	✓
-ม่ายๆบางทีอะ เพื่อนอะ เวลาหนูโพสต์ไปอะ บางคนก็ไม่เห็นนะ แบบบาง คนที่เห็นเขาก็โลค ไม่เห็นก็ไม่โลค แต่บางคนเห็นแต่แบบเหมือนเขารู้จักเรา แล้วปะ ก็ดูเฉยๆไม่โลคอย่างนี้ หรืออาจจะโดนบล็อกโลคไปแล้ว (บรรทัดที่ 344 หน้า 18 (nim))	✓	✓
-บางรูปรู้สึกมีแค่ 10 กว่าโลคอย่างนี้ หนูรู้สึกว่าจะอาจจะเป็นช่วงเวลารีเปล่า อาจจะเป็นช่วงเวลาที่เราลงตอนไม่มีใครเล่นไม่มีใครออน แต่มันก็รู้สึกเสีย	✓	✓

การวิเคราะห์ บทสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัย	ข้อเสนอแนะ ที่วิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 1	ข้อเสนอแนะ ที่วิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 2
เซลล์อะ(บรรทัดที่ 519 หน้า 26 (nim))		
-แบบไม่มีคนมาไล่เลยอะ อายเลยอะ(บรรทัดที่ 522 หน้า 27 (nim))	✓	✓
-อายอะ แบบคนอื่นมาดูอาจจะมีความรู้สึกว่ายี้ไม่มีใครมาไล่ค้อะ แบบมีแค่นี้เองหรออย่างนี้ แล้วแบบจนถึงขั้นบางทีแบบโพสต์ลงเลยว่าเป็นมี 100 กว่าคน ไล่ค้อะก็ถือว่าเยอะแล้วปะ เพื่อนมีแค่ 100 คนอย่างนี้ บอกเพื่อนที่มีแบบไล่ค้อะ 100 กว่าอะบอกว่าขั้นไม่ได้มีเพื่อนเป็นพันเหมือนคุณ(บรรทัดที่ 524 หน้า 27 (nim))	✓	✓
-ความรู้สึกแบบมันยิ่งใหญ่มากเลยนะ ไม่มีใครมาไล่ค้อะ สำหรับคนที่เล่นโซเชียล มันหอยอะ บางทีถึงขั้นลบเลย ไม่มีคนคอมเมนต์ ไซมัย ไม่มีคนไล่ค้อะ ไซมัย แบบลบเลย(บรรทัดที่ 531 หน้า 27 (nim))	✓	✓
-บางทีเราลงเที่ยงคืน ดีหนึ่งอย่างนี้ เป็นช่วงเวลาที่เราทำงานไซมัย ก็เขานอนกันแล้วจะมาไล่ค้อะได้ใจอย่างนี้ บางทีก็คิดแบบนั้นอย่างนี้(บรรทัดที่ 536 หน้า 27 (nim))	✓	✓
-มี เป็นลูกที่ลูกน้องคะ สนับสนุนนะพี่แกมาบอกว่าเซ็กซ์หรือเสื่อมะ(บรรทัดที่ 583 หน้า 29 (as)) -คือหนูก็แบบเก็บปากไว้เลี้ยงลูกไปอะอย่างนี้ คือแบบ แต่ไม่ได้ตอบโต้ไม่ได้รุก ไม่ได้อะไร ก็ปล่อยวาง ไม่ได้สนใจเลย(บรรทัดที่ 585 หน้า 29 (as))	✓	✓
-คือหนูรู้สึกเสียใจ คือเราก็คือเป็นญาติสนิทกันก็จริง แต่ก็ไม่ได้สนิทกันขนาดนั้น แต่ก็ได้สนิทเหมือนกับปิ่นอะ เรารู้สึกโกรธว่าทำไมมาพูดแบบนี้กับเรา(บรรทัดที่ 588 หน้า 29 (as))	✓	✓
น้อยดิ ก็คิดดูเรามีเพื่อนเป็นเซตเลยนะ 200 คน เราได้ค้อะ 20 ไล่ค้อะ และที่เหลือทำไรอยู่(บรรทัดที่ 118 หน้า 6 (T))	✓	✓
มันไม่มีแต่มันจะมีแต่ที่บ้านหนู พี่สาวแท้ๆแบบเอาฉายามาแล้ว แบบอีกแหงบ(บรรทัดที่ 253 หน้า 13 (T))	✓	✓
ก็ไปเหวียงอะคะ แบบข้อความใส่เลย แบบมาพูดอย่างนี้ไม่ต้องมาเมนต์เลยนะ เออแบบคนอื่นเขารู้หมดเลย(บรรทัดที่ 261 หน้า 13 (T))	✓	✓ เป็นปฏิกิริยา ตอบโต้
ก็มีคอมเมนต์แบบอ้วน อะอย่างนี้ก็แบบรู้สึกไม่ค่อยโอ เสียเซลฟีนิดๆ(บรรทัดที่ 247 หน้า 13 (Bn)) มันดูไม่ค้อะอย่างนี้ แบบเด๋วใครมามองมา คนชอบก็มีคนไม่ชอบก็มี(บรรทัดที่ 389 หน้า 20 (Bn))	✓	✓
ก็พอไปเห็นของคนอื่น ข้าวของคนอื่นบิบได้กันแบบ 100 กว่าไล่ค้อะและมาดูของเราได้กันแค่ 50 กว่าไล่ค้อะเอง(บรรทัดที่ 303 หน้า 15 (Am))	✓	✓
ก็รู้สึกเฟลนิดนึง แต่คือก็ไม่ว่าว่ามีคนเอามาลงอย่างนี้(บรรทัดที่ 340 หน้า 17 (Am))	✓	✓
เมื่อก่อนเคยลงอย่างวันนี้ไปเที่ยว แบบอันนี้ก็อยากอ้ออะไรนี้ ก็เลยทำให้เราอยากอ้อบ่อยๆอะ แต่พอดูปุ๊บไล่ค้อะน้อยเราก็ต้องมานั่งลบอะ เสียตาย	✓	✓

การวิเคราะห์ บทสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัย	ข้อเสนอแนะ ที่มิวิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 1	ข้อเสนอแนะ ที่มิวิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 2
(บรรทัดที่ 338 หน้า 16 (ja))		
รูปนี้คนโลคน้อยงั้นลบดีกว่า สเตตัสคนโลคน้อยงั้นลบดีกว่า หนูจะกดซ่อน เยอะมาก ถ้าแบบเพื่ออะ แบบตัวเองอ่านแล้วแบบเฮ้ยเพื่ออะ(บรรทัดที่ 341 หน้า 16 (ja))	✓	✓
ก็รู้สึกไม่มั่นใจนะ เหมือนเราดูแย่งรีเปล่า เราอาจจะดูโหมมปะวะ ก็หลายๆ อย่างมันทำให้เราคิดในแง่ลบอะคะ (บรรทัดที่ 365 หน้า 17 (ja))	✓	✓
รู้สึกแยอะ เห็นแบบรูปอยากลบอะ และแบบไม่อยากจะคุยอยากลบผู้ชายคนนี้ ออกไปเลย ไม่ชอบเลย ทำไมต้องมาแบบมอมมุนนี่อะ (บรรทัดที่ 392 หน้า 19 (ja))	✓	✓
บางรูปอะคะ ก็มีนะ เหมือนแบบ บางทีเราก็อัพและคิดว่าคนน่าจะโลคค์ซึก 200 อัพ แต่ได้ 100 ครั้งๆเองอะ แบบอ่าว ก็แบบเฟลเหมือนกัน (บรรทัดที่ 413 หน้า 20 (ja))	✓	✓
เขาก็บอกว่าเอนมใหญ่จะอะไรนี่ คือเนี่ยพูดแบบเราเป็นผู้หญิงนะ ถ้าผู้หญิง บางคนก็จะแบบไม่คิดอะไรใหม่้ม แต่เราก็แบบเฮ้ยไม่ควรมาพูดแบบนี้ ตอนแรกหนูจะไม่ชอบเลยเวลาคนมาพูดแบบว่าหุ หนูนั้นนั่น นมใหญ่ หนูจะ แบบไม่ชอบเลย แบบพอเริ่มเข้ามาหาลัยใหม่้มอะ พอเริ่มเอาจุดนี้ถ่ายรูปอะ เราก็รู้สึกว่ามันเถอะ พอช่างมันปุบเราก็รู้สึกว่าเขาไม่ได้อะไรกับเรามาก แต่พอเราคิดมากปบ เขาก็ยิ่งเข้ามาอะ (บรรทัดที่ 395 หน้า 19 (ja))	✓	✓
ด้วยความที่ตอนนั้นเคยโพสต์รูปแบบว่า บิกินีไปก่อน ออกแนวๆเดียวกัน ผล ตอบรับมันคนละแนวเลยอะ ถ้าบิกินีก็จะแบบ โหอยากไปว่ายน้ำๆ แต่เป็น เสื้อชั้นในปุบ เพื่อนที่เป็นห่วงเราก็จะแบบที่เป็นกระเทยก็พูดว่ามันเยอะไป นะ เขาก็จะบอกเราอย่างนี้อะคะ เราก็เลยแบบรู้ความรู้สึกเพื่อนอย่างนี้ และ นั่นก็เป็นจุดที่แบบโอเคเลิกละไม่เอาละ ก็คือวันที่ทะเลาะกับแฟน (บรรทัดที่ 431 หน้า 20 (ja))		

5.แผนการ/เทคนิคของตนในการโพสต์ภาพถ่าย

คือวิธีการหรือเทคนิคในการโพสต์ภาพถ่ายของวัยรุ่น ที่เกิดจากการรับรู้ของตนผ่าน
ประสบการณ์ในการโพสต์ภาพถ่ายที่ผ่านมา เพื่อจุดประสงค์ในการได้รับกระแสตอบรับทางบวก โดย
วิธี 1.คัดเลือกภาพถ่ายของตนเองที่คาดว่าจะได้กระแสตอบรับที่ดี 2.คัดเลือกภาพถ่ายที่รับรู้ว่าเป็นตัวเอง
ดูดีที่สุด และ3.คาดคะเนช่วงเวลาในการโพสต์ภาพถ่าย เพื่อที่จะได้รับกระแสตอบรับ

การวิเคราะห์ บทสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัย	ข้อเสนอแนะ ที่มิวิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 1	ข้อเสนอแนะ ที่มิวิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 2

การวิเคราะห์ บทสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัย	ข้อเสนอแนะ ที่วิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 1	ข้อเสนอแนะ ที่วิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 2
-ก็คือถ่าย มุมไหนสวยเราก็เอามา(บรรทัดที่ 30 หน้า 2 (L))		
-เราก็ไปอ่านคอมเมนต์คนอื่นอะไรอย่างนี้ เราก็รู้สึกว่าคุณ คนเขาชอบแบบนี้ นะ คนเขาไม่ชอบแบบนี้ คนเขาชอบดูรูปอย่างนี้นะ คนเขาไม่ชอบดูรูป อย่างนี้นะ คนเขาชอบตาแบบนี้จมูกแบบนี้ ขาแบบนี้ นะ พอมขนาดนี้นะ แต่งตัวแบบนี้ นะ พอเรารู้ก็รู้สึกแล้วว่ามันก็ใกล้เคียงกับสไตล์ที่เราใส่ได้ ก็คือสไตล์เรา(บรรทัดที่ 249 หน้า 14 (L))	✓	✓
-เพราะว่าเวลาเราใส่ชุดว่ายน้ำไปเที่ยวทะเลอย่างนี้ ช่วงนี้เราก็ลงอะ เราก็ รู้สึกว่า เด๋วคนจะแบบ เด๋วคนจะติดภาพนะ เราก็ควรจะหยุด ครอบข้างใส่ขา ยาว แต่งตัวให้มันอย่างนี้บ้าง ชุดว่ายน้ำก็ควรจะเปลี่ยนจากบิกินี ใส่ให้เป็น วันพีช ให้มันดรอปลง (บรรทัดที่ 361 หน้า 20 (L))	✓	✓
-ก็เวลาเราลงก็จะกระแสบลัดๆกันหมดอะคะ รูปที่มีคนกดไลค์เยอะหน้าตา เราก็ต้องโอเคด้วยอะ แบบแสงได้อะไรดี มุมได้ยังนี้ แบบโอเคหน้าเรามุมนี้ สวยอะไรนี้ ก็คือหน้าเราก่อนเลย การแต่งตัวก็คือรองลงมาขี้ (บรรทัดที่ 105 หน้า 5 (nik))	✓	✓
-ก็จากความชอบของเรานี้ละ ก็แบบแต่งตัวเสื้อผ้าตามเทรนด์ด้วยนะ คือ เห็นเขาใส่แบบกางเกงขาสั้นกางเกงเอวลอยอย่างนี้ เราก็ใส่ตามเขาด้วย อย่างนี้อะคะ ชอบใส่ก็ถ่ายรูปเออลงบ้างอย่างนี้ แล้วไลค์ก็เยอะเหมือนกันนี้ (บรรทัดที่ 70-73 หน้า 4 (nik))	✓	✓
-ก็หามุมแบบ ถ่ายไปเรื่อยๆ แบบมูมนุ่มนึ่งจนกว่าเราจะสวยอะ เราก็แบบ ถ่ายหลายจอท และเราก็เลือกมารูปหนึ่งที่สวยงามที่สุด(บรรทัดที่ 104 หน้า 5 (nik))	✓	✓
-ถ้าเราตั้งใจมาแนวเซ็กซี่ ก็จะเป็นแนวเซ็กซี่ ก็แบบรูปที่เราสื่อออกมามีคนเข้า มาชมว่าแบบเซ็กซี่ดีนี่ละ(บรรทัดที่ 115 หน้า 6 (nik))	✓	✓
-พอเราถ่ายรูปก็มาแต่งใส่กรอบ แบบต่างๆให้ดูสวยขึ้น และก็มีบ้างที่ถ่ายรูป แล้วดูไม่ปะ อะก็แต่งนิดนึงให้แก้มแดงปากชมพู หน้าเรียว(บรรทัดที่ 336 หน้า 15 (nik))	✓	✓
-อย่างเช่นเราถ่ายครั้งนึงประมาณ 10 -20 รูปเราจะลงแค่ 1-2 รูปไม่เกิน 4 รูป ถ้ามีรูปดูดีเยอะเราก็จะลงเยอะ รูปที่รู้สึกว่าคุณสวยเราก็ไม่เออลง (บรรทัดที่ 343 หน้า 15 (nik))	✓	✓
-ก็คิดว่าเราลงครั้งนึงก็ไม่ควรจะลงเยอะ ก็ลงแค่เซตละครั้งก็พอ ก็เอารูมาตัด แต่งเพิ่ม 4 รูปให้เหลือ 1 รูปทีเดียวแล้วก็จะไม่ลงรูปอีกในเซตนั้น(บรรทัดที่ 346 หน้า 15 (nik))	✓	✓
-ก็คือหนูว่ามันสำคัญนะ ที่เราลงรูปลงอะไรไป แรกๆเราก็แบบเออดูกระแสด กดไลค์เราเยอะมี่ยังนี้(บรรทัดที่ 177 หน้า 8 (nik))	✓	✓
-แล้วPจะเป็นคนที่ถ่ายแบบ10ภาพ แล้วเลือกเออลง 1 ภาพที่ดีที่สุด แบบ สมมติวันนี้ใส่เสื้อสีม่วง และแต่งหน้าโทนนี้ม่วงอมม่วงแล้วถ่ายมา 10 ใบ Pก็ ไม่ลงทั้ง 10 ใบอะ ก็จะเลือกมาภาพเดียว(บรรทัดที่ 170 หน้า 9 (P))	✓	✓

การวิเคราะห์ บทสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัย	ข้อเสนอแนะ ที่วิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 1	ข้อเสนอแนะ ที่วิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 2
-เราเองเลยแบบภาพนี้ดูดีอะ เอาจ อาจปรับแสงให้ขาวขึ้นมานิดเดียวแต่ ไม่เอาหลอก ก็แบบให้ขาวขึ้นมาหน่อยนึง ก็มีแหละทุกคนในรูปก็ยิ้มสวย กว่าตัวจริง เพราะมันต้องปรับ แต่ก็ไม่ได้ปรับจนไม่ใช่เราเลย แต่แค่ตัวจริงหน้า คมกว่าในรูปเท่านั้นเอง(บรรทัดที่ 173 หน้า 10 (P))	✓	✓
-ก็แบบให้สวยขึ้นมากกว่า แบบลองเปลี่ยนท่าโพสต์ดูดี เปลี่ยนการแต่งหน้า ทรงผมอะไรอย่างนี้ บางมุมก็กลับมาแสดข้างนะ แต่เราจะก้มลง ซึ่งมีคนบอก ว่าแสดนี้ถ่ายมุมนี้จะดีกว่า แบบแสดข้างและหน้าตรงอะ (บรรทัด 204 หน้า 11 (P))	✓	✓
-ชาย อิมมันเหมือนเป็นจุดได้โดยว่าโชว์นมเมื่อไหร่ Likeจะเยอะ(บรรทัดที่ 66 หน้า 4 (P))	✓	✓
-มันเหมือนช่วยส่งเสริมความมั่นใจมากกว่า คือเวลาเราลงภาพแล้วรู้สึก ว่าเฮ้ยภาพนี้สวย เราชอบภาพนี้อะ เราถ่ายมาเป็น 10 ภาพ มีภาพนี้ดูดีอยู่ ภาพเดียว และเราก็โพสท์ เราก้ลุ่นว่าจะมีคนไลค์เท่าไร จะมีคนชอบมัย มัน เป็นความมั่นใจมากกว่า(บรรทัดที่ 192 หน้า 11(P))	✓	✓
-ก็คือ ถ้าเกิดฉันทถ่ายมาแล้ว ประมาณ 10 สมมติ ต้องเข้าใจก่อนว่าเฟซบุคอะ มันลงรูปไม่เหมือนกับใน ไฮไฟว์นะ ที่จะมาลงแบบทีละ 50 เป็น 100 รูป คือ เราจะต้องทำใจว่ามันจะต้องออกไปที่รวดเร็วเลยนะ ก็เลยพยายามให้มัน น้อยที่สุด สมมติเราถ่ายไปประมาณ 10-20 รูปอะ เราต้องมานั่งเลือกรูปที่ดี ที่สุดประมาณไม่กี่รูป(บรรทัดที่ 142 หน้า 8 (nim))	✓	✓
-เพราะว่าเวลาเราลงอย่างนี้ มันต้องไปสร้างอัลบั้มใช่ปะ คือถ้าเกิดลง ในเฟซบุคมันต้องไปสร้างอัลบั้ม แล้วมันจะไม่ค่อยกระจายอะ เหมือนแบบพีค ข่าวอะไรอย่างนี้ มันจะไม่ทำให้คนรู้สึกว่ายากเข้าไปดู เฟซบุคเราคือใส่หน้า ทามไลน์ของเรา เขาก็จะดูแค่นั้นอะ ไม่ได้มาดูหรือว่าโพสต์เยอะแค่ไหน สมมติอะทุกวันนี้ที่สร้างอัลบั้มนี้ ไม่ค่อยมีคนกดไลค์เลย เพราะว่ามันไม่ขึ้น ของคนอื่น หนูก็จะลงประมาณแค่ 2-3 รูป(บรรทัดที่ 147 หน้า 8 (nim))	✓	✓
-คือหนูเวลาจะลงรูปมันต้องเตรียมตัวเองให้พร้อมอะ คือต้องหุ้โอเค อยู่นั้น นี่ เพราะฉะนั้นเนี่ย คอมเมนต์ก็จะมีแบบว่ามึงขึ้นมาก็โลวะ มันก็จะมี อะไรแบบนี้(บรรทัดที่ 618 หน้า 31 (as))	✓	✓
-คือคอมเมนต์มันจะไม่มีแบบทำให้หนูรู้สึกอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดี ขึ้น เพราะว่ารูปร่างที่หนูเอาจต้องมั่นใจในระดับนึงแล้วว่ากูโอเคดูดี(บรรทัดที่ 622 หน้า 31 (as))	✓	✓
ไม่เลยแบบจะเอาจลงเฟซต้องคัดเอารูปสวยๆ หน่อย หน้าจริง หน้าสด ไม่ มั่นใจ(บรรทัดที่ 470 หน้า 24 (T))	✓	✓
ก็หน้าต้องเป๊ะ ขาว(บรรทัดที่ 109 หน้า 6 (Bn))	✓	✓
ก็แบบรูปเห็นว่าสวยก็อยากโพสท์(บรรทัดที่ 301 หน้า 15 (Bn))	✓	✓
ก็เริ่มมีประมาณว่า เราก้ต้องถ่ายรูปให้น่ารักๆอะไรอย่างนี้ เพราะถ้าเราไม่ น่ารัก และใครจะมากด(บรรทัดที่ 352 หน้า 18 (am))	✓	✓

การวิเคราะห์ บทสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัย	ข้อเสนอแนะ ที่มิวิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 1	ข้อเสนอแนะ ที่มิวิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 2
ก็รู้สึกแบบว่าอ้อ รู้ละ ต้องแบบว่าเปิดนี้เอง ถึงได้โลกอย่างนี้ (บรรทัดที่ 282 หน้า 14 (Am))	✓	✓
ก็ถ้าเป็นช่วงปวชอะ มันก็จะมีโปรแกรมแต่งรูปละ ซายเราก็จะแบบเอารูป จากมือถือ มาแต่งก่อน แบบโอเคละ สู้ได้ละ รูปไหนแบบตาไมโต ก็ทำให้มัน โต หรือหน้าไม่เรียวกก็ทำให้มันเรียวย่างนี้ (บรรทัดที่ 355 หน้า 18 (Am))	✓	✓
ก็เดี๋ยวนี้ก็เป็นประมาณ ถ่ายประมาณ 10 รูป ถ่ายเยอะๆไว้ก่อน แล้วเราก็ มาเลือกรูปที่คิดว่า แขนไม่ใหญ่ ขาไม่ใหญ่ หน้าไม่กลม หน้าไม่บานมาก (บรรทัดที่ 375 หน้า 19(Am))	✓	✓
ไม่ค่อยลงหลายรูปพร้อมกันเพราะมันจะไม่กดตามรูปไปทีละที มันจะ กลายเป็นกด 2 รูปรวมพร้อมกัน เราก็จะลงแยกทีละรูป (บรรทัดที่ 384 หน้า 19 (Am))	✓	✓
แบบรูปมันจะเฟลมี๊บบางที่แบบก็คำนวณว่าจะดูแบบว่าลงช่วงนี้ ก็ดู ช่วงเวลาที่เขาเลิกเรียน เลิกงานกัน ก็มีช่วงเวลาว่าใครจะมาติดตาม(บรรทัด ที่ 399 หน้า 20 (Am))	✓	✓
ก็เพื่อให้เขาเห็น ถ้าเราลงไปตั้งแต่เที่ยง	✓	✓
(บรรทัดที่ 406 หน้า 20 (Am))	✓	✓
ไม่มั่นใจ ถึงขนาดไม่ใช้กล้องจริงอะ ถ้ากล้องจริงก็ถ่ายสำหรับงาน (บรรทัดที่ 373 หน้า 19 (am))	✓	✓
ก็เลือกก่อนนะพยายามเลือกรูปที่แบบเราชอบที่สุดอะ ภาพที่แบบเซ็กซี่หุ่นดี รูปที่แบบดีที่สุดอะ (บรรทัดที่ 286 หน้า14 (Ja))	✓	✓
แบบอยากถ่ายรูปให้มันสวยกว่าเดิม แบบทำยังไงให้คนชอบ ทำยังไงให้คน สนใจยังนี้	✓	✓
(บรรทัดที่ 154 หน้า8 (ja))	✓	✓
ดูจากแสงสวยก่อน ดูโดยรวมและเป็นภาพที่สวยงาม ค่ะและดูมันสว่างอะ	✓	✓
(บรรทัดที่ 299 หน้า 14 (Ja))	✓	✓
ก็รู้ด้วยนะอย่างเวลาเราจะอัปรูปนี้ ถ้าเราอัปวันนึงหลายๆรูปมันจะเฉลี่ยกัน รูปนึงก็จะไลค์ไม่เยอะ ประมาณ 100 กว่าๆ แบบทุกรูปจะประมาณ 100 กว่าหมดเลย ก็เลยเป็นเทคนิคที่เราถ้าอยากได้ไลค์เยอะต้องนานๆลงรูปที่ หรือว่าแคว้นลงรูปอย่างนี้อะคะ (บรรทัดที่ 329 หน้า16 (Ja))	✓	✓
บางรูปที่เราสวยเช่นรูปโปรไฟล์อย่างนี้ คือรูปที่ไลค์เยอะๆจะไม่ใช้รูปที่เซ็กซี่ รูปที่เป็นตัวเรามากๆ ไซ้คะ จะดูอย่างนั้นมากกว่า ก็เลยเรียนรู้ว่ารูปแบบนี้คน ชอบเยอะมากกว่าที่จะถ่ายเซ็กซี่เห็นขนาดนั้นอย่างนี้ (บรรทัดที่ 316 หน้า 15 (ja))	✓	✓

6. พัฒนาการของตัวตน

คือช่วงเวลาของการพัฒนาตัวเองในด้านภาพลักษณ์ โดยเริ่มต้นจากการรับรู้ที่ตัวเองดูไม่ดี ดูไม่สวย ไม่เป็นที่น่าพอใจ นำไปซึ่งจุดเปลี่ยนที่นำไปสู่การค้นหาตัวตนผ่านการลองผิด ลองถูก จนค้นพบสิ่งที่เหมาะสมกับตัวเอง ซึ่งส่งผลให้ตัวเองมีความภาคภูมิใจ หรือเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น

การวิเคราะห์ บทสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัย	ข้อเสนอแนะ ที่มิวิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 1	ข้อเสนอแนะ ที่มิวิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 2
-แตกต่างก็คงเป็นพัฒนาการด้านหน้าตา การแต่งตัว สถานที่ๆเราไปเพราะเราโตขึ้นอะคะ เพราะไฮไฟว์ มันแบบถ่ายในที่เด็กๆอะไรอย่างนี้ วิวแบล็คคราว์ สถานที่ๆเราไป คนที่เรายู่ด้วยอะไรอย่างนี้ สังคมก็กว้างขึ้นอะไรอย่างนี้อะคะ การแต่งหน้าการแต่งตัวก็เปลี่ยนไป การใช้ของอะไรโน้นโน้นนี่ ตอนเด็กก็ถ่ายยิ้มเยอะอะไรอย่างนี้ พอมาเล่นเฟซบุ๊ก ก็ยิ่งน้อยลงมาน้อย โปสเตอร์จากที่บ้าๆบอๆก็นิ่งขึ้นโตขึ้น(บรรทัดที่ 78 หน้า 5 (L))	✓	✓
-ก็ เปลี่ยน ตอนเด็กก็แต่งตัวแบบเด็กๆอะคะ ก็ไม่ได้แบบอะไร พอโตขึ้นก็แฟชั่นมากขึ้น แต่งตัวเป็นมากขึ้นอะไรอย่างนี้ ก็เซ็คของ assessary (บรรทัดที่ 90 หน้า 5 (L))	✓	✓
-คือเรารู้สึกแต่งแบบนี้มันเหมาะ มันขึ้นกับเราอะคะ แต่พอเราไปแต่งหวานๆเรารู้สึกมันไม่ใช่เราอะคะ คือคนรอบข้างก็บอกมันดูไม่เป็น L อยากให้แต่งแบบนี้มันดูเซ็กซี่ดี มันดูน่ารัก ก็คือแต่งเซ็กซี่ขึ้นนะ ก็คือจะเซ็กซี่แบบไหนดูแพง ดูอะไรก็อีกเรื่องหนึ่ง(บรรทัดที่ 105 หน้า 6 (L))	✓	✓
- แต่พอไปใส่แบบคอแขนตุ๊กตา มันแบบไม่ใช่เรา รู้สึกไม่มั่นใจ มันแบบหิ้อะไรไม่รู้ คือมันขัดแย้งกับหน้าตาด้วย เพราะเราชอบแต่งหน้าตาดูอะไรอย่างนี้มันก็ไม่เข้ามันไม่ใช่(บรรทัดที่ 124 หน้า 7 (L))	✓	✓
-จากการดูรูป อย่างดูอิมเขาโพสต์ภาพเซ็กซี่ตีนะ แต่พอเราเอามาโพสต์มันดูมันอะ มันดูไม่ใช่เรา(บรรทัดที่ 266 หน้า 14 (L))	✓	✓
-จากที่เราประเมินเอง เพราะมันดูแบบไปพยายามอะไร มันดูไม่ใช่ ไม่ใช่ตัวเอง ไม่ธรรมชาติ เราก็ดูก็รู้ว่ามันฝืน(บรรทัดที่ 270 หน้า (L))	✓	✓
-เคยนะ มีช่วงที่ลองแต่งเยอะๆดูดี แบบใหม่ ดาวิกา ทาคิ้วเข้มๆ แต่แบบไลฟ์สไตล์มันไม่ตรงกัน แบบกาละเทศะ จะแต่งเยอะไปเล่นจิ้งหรีด จะเดินสยาม จะแต่งนี้หรือ เด่วเรามันไม่ได้(บรรทัดที่ 325 หน้า 18 (L))	✓	✓
-เราก็ก๊แบบ เออ น่ารักดีก็ลองดูแต่แบบมันไม่ใช่เรา และเราก็ก๊เคยเห็นรูปที่เขายพยายามที่จะเปลี่ยนตัวเองอะ มันไม่ใช่อะ อย่างที่เขาที่เป็นแบบนี้ก็ได้อยู่แล้วไม่ต้องเปลี่ยนหรอก ไม่มีใครเบื่อหรอก เพราะสุดท้ายคนที่ชอบเราก็ก๊จะชอบเราที่เป็นแบบนี้ แต่คนที่ไม่ชอบ ใ้เราเปลี่ยนยังงั้นเขาก็ไม่ชอบเราอยู่ดี (บรรทัดที่ 378 หน้า 20 (L))	✓	✓
-ก็จากความชอบของเรานี้ละ ก็แบบแต่งตัวเสื้อผ้าตามเทรนด์ด้วยเนอะ คือเห็นเขาใส่แบบกางเกงขาสั้นกางเกงเอวลอยอย่างนี้ เราก็ก๊ใส่ตามเขาด้วยอย่างนี้อะคะ(บรรทัดที่ 70 หน้า 4 (nik))	✓	✓
-ก็คือเหมือนกับว่าเราก็ก๊โตขึ้นเรื่อยๆ เราก็ก๊เหมือนว่าเริ่มโตไม่ได้ใส่ใจใจ แบบ	✓	✓

การวิเคราะห์ บทสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัย	ข้อเสนอแนะ ที่วิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 1	ข้อเสนอแนะ ที่วิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 2
เลยตรงนั้นที่เราเคยสนใจแล้วอย่างนี้เหมือนกับว่าตอนเด็ก แบบบางกระแส เห็นแล้วเออมีคนกดไลค์ ก็คือมีคนติดตามเยอะๆถือว่าฮอตก็คือเราก็แบบ อายากต้นตัวเองอย่างนี้ มาถึงตอนนี้เราก็แบบเออเริ่มโตแล้ว อยู่ตรงนั้นมันก็ ไม่ได้ส่งผลต่อชีวิตมากมายเราไม่ต้องสนใจไป(บรรทัดที่ 248 หน้า 11 (nik))		
-ก็คือเราเห็นคนรอบข้างเราทำ มันก็ดูดีขึ้นอย่างนี้ คนในอินเทอร์เน็ตเราเออ แบบคนนี่เมื่อก่อนไม่สวยเลยทำไมแบบพอเสริมแล้วหน้าตาแบบดูดีขึ้นอย่าง นี้ คือเราก็เลยอยากเสริมบ้างอะไรอย่างนี้ ส่งเสริมความมั่นใจให้กับเราด้วย (บรรทัดที่ 307 หน้า 14 (nik))	✓	✓
-ก็เออละนะ ก็แบบว่าคนที่เคยทำแล้วก็อยากจะอยากจะทำอีก มันอยากทุกตรง แหละเพราะผู้หญิงอะมันไม่มีใครมองตัวเองว่าสวยที่สุดหรอก ก็อยากจะ สวยๆขึ้นไปอีกใช้ไหม(บรรทัดที่ 313 หน้า 14 (nik))	✓	✓
-อะไรต่อหรือก็คิดว่าจะลดน้ำหนักคะ ถ้าน้ำหนักก็ดูดีขึ้นแล้วอะ ตอนนั้นก็ แบบว่ายังอวบอยู่เนี่ย เพราะว่าหนูแบบว่าช่วงนี้กินเยอะด้วยงี้ก็เลยอยากจะลด เพราะว่า ก็แบบไปทำงานมาหมอบอกว่ารูปหน้าดีแล้ว ไม่ต้องทำอะไรเพิ่ม หรือคะ แค่เราลดน้ำหนักอีกนิดนึงก็พอ(บรรทัดที่ 316 หน้า 14 (nik))	✓	✓
-ก็เห็นว่าเราดูดีขึ้น เราขำขึ้นจากเมื่อก่อนผิวคล้ำอะไรอย่างนี้ ก็อาจจะมึนเห็น ว่าเราพอมลงรีเปลา แบบเด็กๆเราถ่ายรูปหน้าบานๆ พอโตขึ้นถ่ายรูปหน้า คล้ายๆกัน แบบแต่งแอฟฟิเคชั่นเพิ่มอะนะดูเล็กลง เราก็เลยเห็นว่าโตขึ้น และหน้าเล็กลงป่าว(บรรทัดที่ 329 หน้า 15 (nik))	✓	✓
-ตอนนั้น อยู่พานิชก็ไม่ค่อยถ่ายรูปลงนะ ยังเป็นปลวกอยู่เลยอะ ไม่ได้หน้า แบบนี้อะ เป็นทอมอะ และก็หน้าเป็นสิ่วๆ คือหน้าไม่ได้แบบนี้อะ(หัวเราะ) ตอนมหาลัยมันก็ยังไม่นะ มันพอจะมาดูดีก็ตอนที่เริ่มทำงานนี่ละ(บรรทัดที่ 6 หน้า 1 (P))	✓	✓
-คือมันตอนมีแฟนด้วยมั้ง คือมีแฟนคนแรกตอนอายุ 17 และเหมือนเราเจอ คนที่เรารักเราก็อยากเปลี่ยนตัวเอง คือแฟนPคนปัจจุบันนี้เขาก็อยากให้เรา โช่วอะ เราก็เลยต้องสวยตลอดเวลา(บรรทัดที่ 45 หน้า 3 (P))	✓	✓
-อยากอยากตัดฟันมากกว่า อยากตัดใหม่ คือตอนแรกมันไม่เหยินแล้ว ตอน นั้นไม่ได้ใส่รีเทนเนอร์ด้วยความที่ตอนนั้นเรายังเด็กอะ ไม่ใส่รีเทนเนอร์ฟันก็ ไม่เหยิน ตัดแล้วคงไม่กลับมาเหยินได้ ก็เลยไม่ใส่รีเทนเนอร์ฟันมันเริ่มเก ไม่ เรียงตัว เลยอยากตัดใหม่ ก็เลยคิดว่าตัดฟันดีกว่า แต่งหน้าดีกว่า จากที่คิดจะ ศัลยกรรมกลับมาแต่งหน้าดีกว่าอะ ก็เลยไม่ศัล(บรรทัดที่ 147 หน้า 8 (P))	✓	✓
-คือมันเหมาะกับหน้าเราอะ แต่งยังไงก็ดูดี คือพึ่งรู้ตัวเองว่าแสงกลางเหมาะ เราเข้าใจว่าแสงข้างแล้วดูดีอะ พอมีคนบอกเออว่ามันก็ดีจริง แต่งหน้าแต่งตัว อะเราก็เข้ากันหมด แล้วเราก็เที่ยวถามคนนู้น คนนี้ว่าแสงไหนดีกว่า พึ่งรู้ตัว เองว่าแสงกลางเหมาะ (บรรทัดที่ 182 หน้า 10 (P))	✓	✓
-ก็ขึ้นม.2 ปุ่ ก็เห็นเขาขอย เขาอะไรกันมันก็รู้ว่าผิดระเบียบอะ เราก็	✓	✓

การวิเคราะห์ บทสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัย	ข้อเสนอแนะ ที่วิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 1	ข้อเสนอแนะ ที่วิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 2
อยากอะ แบบสวยเนอะ ก็เลยให้ร้านเขาซอຍให้ แล้วก็แบบถ่ายรูปแบบ เออ วะเฮ้ยดูดีอะ(บรรทัดที่ 34 หน้า 2 (nim))		
-ตอนนั้นก็ไม่เคยทานอะอยู่ที่ทิพย์ เคยเห็นเพื่อนทา เราก็เริ่มทำ แบบทำคิ้ว เหมือนคนลองอะไรใหม่ๆอะ รู้นะไม่ใช่ตัวเราแต่เห็นคนอื่นนะ แต่เราก็ไม่ชอบ หรือก้อยทิพย์มันทำให้ปากแบบแห้งอะ มันไม่ได้ทำให้ปากดำนะ แต่เหมือน แดงกินแห้งไปกับปากอะ ไม่น่าดู ก็เลยเปลี่ยนมาใช้ลิปมันธรรมดา ก็เลย เป็นคนปากแตกปากแห้ง เหมือนคนไม่กินน้ำ(บรรทัดที่ 52 หน้า 3 (nim))	✓	✓
-ซึ่งเราก็เต็มใจที่จะตอบ เราชอบคำถามนี้มากเลย ไปทำอะไรมาหรือ สวยขึ้น ไปทำอะไรมาหรือเปล่า เราก็จะภูมิใจมากกับการที่เราจะตอบแบบนี้ว่า ไม่ได้ทำ อะไรมาเลยเพื่อน ฉันใช้สบู่อ้างหน้า คือตอนนี้หนูไม่ใช่โฟมแล้วนะ ก็ใช้สบู่ ธรรมดาที่ละที่เอาใช้อาบหน้า ฉันก็อยากจะบอกว่าครีมหน้าแดงก็ไม่เคยใช้นะ กลัวดำคอลลาเจนชนิดก็ไม่เคยกิน เอาเป็นว่าฉันสวยธรรมชาติแหละ มันเป็น ความภูมิใจนะที่แบบ เฮ้ยเราไม่ได้ไปทำอะไรมา ไปโบทอกหน้ามา ฉันไปฉีด ขามาฉันถึงได้สวย มันภูมิใจกับการที่จะบอกว่าเวลามันพัฒนาคนได้ ถ้าคุณ รู้จักแต่งตัวนะ ถ้าคุณรู้จักนูนนั่นนั่น ถ้ามว่าเรารู้ดีขึ้นเพราะเรารู้จักแต่งหน้า อะเราเขียนคิ้วเรารู้ดีขึ้นแล้ว เราเขียนคิ้วกริตอายไลเนอร์ ปิดแก้ม มันก็ดู ดีขึ้นแล้วอะ(บรรทัดที่ 431 หน้า 22 (nim))	✓	✓
-ไม่คิดถึงตอนนั้นเลย ตอนนั้นไม่ได้คิดที่จะแบบลงรูปหน้าตัวเองขนาดนี้ รู้สึก ว่าไม่มั่นใจด้วยอะ(บรรทัดที่ 38 หน้า 2 (as))	✓	✓
-แบบเสื้อผ้าที่มันแบบผู้หญิงอะ ผู้หญิงที่ใส่เสื้อผ้าแนวหวานๆ สมมติอะ ผิว ขาวๆ ตัวเล็กๆ ผมดำตรงๆตัวน่ารักๆ แต่ไอนี้ไม่ใช่(บรรทัดที่ 179 หน้า 10 (as))	✓	✓
-แบบต้องสีพาสเทลอะ สีอ่อนๆ ซึ่งตอนนั้นใส่แล้วจะรู้สึกแบบ เอ้อ เอ้อ มัน ไม่ใช่อะ(บรรทัดที่ 182 หน้า 10 (as))	✓	✓
-รู้สึกเป็นรูปแรกๆ และเหมือนจะเป็นชุดเดรสด้วย มันไม่ใช่ชุดหนูนะ แต่หนู เอาของเพื่อนมาลองอีกที แล้วมันก็จะแบบชุดเดรสอะ แต่ไม่ใช่แบบรัดๆนะ เพราะว่าเพื่อนตัวอ้วน สีอ่อนๆอะ แต่มันจะเป็นแขนที่แบบรัดอะตรงข้อ แต่ แขนจะกว้าง คือตอนนั้นแบบมีคอมเมนต์ที่ว่า ไม่ชอบแนวนี้ เปลี่ยนๆ แต่ ส่วนเราคือแบบไม่ชอบอยู่แล้วนะ พอเพื่อนบอกว่าไม่ชอบเออเราก็โอเค (บรรทัดที่ 191 หน้า 10 (as))	✓	✓
-มันทำให้เรารู้สึกมั่นใจในตนเองมากขึ้นนะ เพราะว่ามันไม่ใช่แบบแค่เราที่ เห็นพัฒนาการของตัวเองที่หุ้ยพอมลงนะ เมื่อก่อนเนื้อเยอะ แต่ตอนนี้ไม่มี แล้ว มันทำให้เหมือนกับตอกย้ำว่าความคิดของเราถูกต้องแล้วนะ (บรรทัดที่ 233 หน้า 12 (as))	✓	✓
-ตอนแรกก็ทำตามยูทูปนี้แหละคะ คืออันนี้เหมือนเป็น process ที่จะทำให้ ตัวเองดูดีขึ้น แบบพัฒนาการดีขึ้น พอหาๆในยูทูปก็มาลองๆทำตามเดือน อาทิตย์สองอาทิตย์อย่างนี้ ทำอยู่ทุกวัน 3 อาทิตย์ด้วยมั้ง แล้วก็ถ่ายอีกทีก็	✓	✓

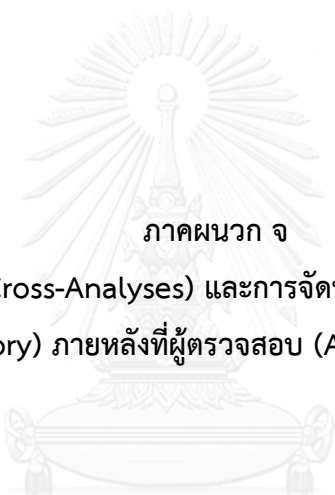
การวิเคราะห์ บทสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัย	ข้อเสนอแนะ ที่วิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 1	ข้อเสนอแนะ ที่วิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 2
แบบมันไม่ได้ลดลงมากเท่าไร ก็เลยเปลี่ยนมาเป็นการออกกำลังกายแบบ homefitness ที่ทำตามแบบวิดีโอ(บรรทัดที่ 268 หน้า 14 (as))		
-ตอนนั้นเราคิดว่า อยากจะให้ดีขึ้นคือเน้นแค่การออกกำลังกายและลดไขมันในตัวเอง แล้วพอหลังจากมาหนูได้มีโอกาสทำเปเปอร์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทำให้รู้มากขึ้นว่าผู้หญิงกับผู้ชายลักษณะรูปร่างไม่เหมือนกัน ผู้หญิงจะมีลักษณะสามเหลี่ยมคว่ำ หรือว่าจะเป็นรูปแพอะไรก็ได้แล้วหรือมันจะเป็นแบบช่วงบนกว้าง ช่วงล่างแบบต้นอะไรอย่างนี้ แล้วหนูมีรูปร่างแบบสามเหลี่ยมคว่ำ ดังนั้นออกกำลังกายยังไงต้นขาเราก็ไม่ลดไปมากกว่านี้แล้ว (บรรทัดที่ 301 หน้า 16 (as))	✓	✓
-ก็มีเหมือนกัน คือ รู้แหละ เหมือนกับว่าตอนที่เอาลงอย่างนี้ เพื่อนก็บอก ว่าหียุ่นดี อยู่นั่นนี่ เรายังมองไม่เห็นจุดบกพร่องตรงนั้นอะว่าตอนนั้นยังไม่ดีพออะ ต้องผ่านมาสัก2-3เดือน พอเรามาถ่ายรูปอีกทีมาเปรียบเทียบกันกับรูปที่ผ่านมามาทำให้รู้ว่ามันยังไม่ดีพออะ เพราะว่ามันยังลดลงได้อีก(บรรทัดที่ 629 หน้า 31 (as))	✓	✓
โทษตอนนั้นชี้เหร่มากใส่เสื้อยืดผ้าถุงอะ (บรรทัดที่ 30 หน้า 2 (T))	✓	✓ - ถ้ามีประโยชน์เป็นลำดับขั้นจะดีมาก
เออถ้าพี่ได้เข้าไปดูย้อนไปตั้งแต่อัลบั้มก่อนๆนะแบบชี้เหร่มาก (บรรทัดที่ 59 หน้า 3 (T))	✓	✓ - ถ้ามีประโยชน์เป็นลำดับขั้นจะดีมาก
นมคั่วเจ้ซึก 34 ก็โอเค นี่ 32 ยังไม่ถึงเลยอะ ก็เลยแบบตอนนี้กำลังหาตัวยาตี้อัพซึกหน่อย ก็แบบเป็นยากินขงๆอะ(บรรทัดที่ 295 หน้า 15(T))	✓	เหมือนเป็นการหาวิธีพัฒนาสิ่งที่ดีขึ้นยังไม่พอใจมัย
อยากขาวสิ เตัวนี้เขาฉีดกัน แต่เราไม่ต้องการตรงฉีดไง แบบพวกพริตตี้ก็มีฉีด และก็ซื้อครีมเป็นหลอด (บรรทัดที่ 327 หน้า 17 (T))	✓	เหมือนเป็นการหาวิธีพัฒนาสิ่งที่ดีขึ้นยังไม่พอใจมัย
ก็ช่วงนั้นอะ เรียนปีหนึ่งเทอมสอง แบบเพื่อนชอบพาเที่ยวอะไรอย่างนี้ ช่วงนั้นเป็นช่วงที่แบบว่าไปเที่ยวกลางคืน ถ้าไม่ใส่ไปไม่ออก แฟนมันให้ใส่ มันเหมือนใส่ไม่รู้กาลเทศะอะเจ้ (บรรทัดที่81 หน้า5 (T))	✓	ไม่ตรงกับการเป็นพัฒนาการมัย
ก็คือยังไม่สวย ยังไม่ขาวอะไรอย่างนี้(บรรทัดที่ 40 หน้า 3 (Bn)) ไม่สวยอะ ไม่เป๊ะอะไรอย่างนี้ (บรรทัดที่ 47 หน้า3 (Bn))	✓	ประโยชน์ไม่ชัดเจน
เออแล้วก็พอมองอะไรอย่างนี้ชอบคำว่า พอมองเพราะการที่มุ้งมันลด ก็คือแบบมีคนเห็น ว่าเออมันพัฒนา(บรรทัดที่ 224-228 หน้า 12 (Bn))	✓	

การวิเคราะห์ บทสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัย	ข้อเสนอแนะ ที่มีวิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 1	ข้อเสนอแนะ ที่มีวิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 2
ความมั่นใจเริ่มมาแล้วคะ...จากการเปลี่ยนแปลงตัวเองอะคะ และโทรศัพท์ มันก็มีแอป(บรรทัดที่ 62,64 หน้า 4 (Bn))	✓	✓ - อาจจะอยู่ ในการเห็น คุณค่าในตนเอง ด้วยมัย
ก็ไม่รู้ ไม่ค่อยมั่นใจที่จะเอารูปตัวเองโพสต์มันก็ดูแบบรูปไม่ค่อยสวย (บรรทัด ที่ 84 หน้า 5 (Bn))	✓	ไม่ชัดถึง พัฒนาการ ตัวตนเอง
ก็แนวแบบพัฒนามาเรื่อยๆจากแบบสวยๆใสๆอะไรอย่างนี้ เปลี่ยนมาแบบก็ เช็กซีนิดนึงอะไรอย่างนี้(บรรทัดที่ 160 หน้า 8 (Bn))	✓	✓
ก็แบบพยายามจากที่อ้วนมากก็ลดลงเรื่อยๆ ก็กล้าแต่งตัวมากขึ้น (บรรทัดที่ 165 หน้า 9 (Bn))	✓	✓
ก็คือเห็นเสื้อผ้าแล้วเราอยากใส่ เห็นเขาใส่เล็กๆอะไรอย่างนี้ (บรรทัดที่ 189 หน้า 10 (Bn))	✓	✓
ก็บ่ารุง ดูแลผิว ออกกำลัง ก็ปกติอะคะ แต่จะไม่หักโหมเหมือนช่วงแรกๆอะไร อย่างนี้ ก็เรื่อยๆอะคะ...มันหนักไป เลยให้น้อยลง ก็ภูมิใจแล้วก็ไม่อยากมาก ไปกว่านี้ (บรรทัดที่ 315,317 หน้า 16 (Bn))	✓	✓
ไม่นานคะ ใดๆบางที่มองเปรี้ยวๆเช็กซี เรากก็ไม่ชอบ แต่หนูก็เห็นว่าการ แต่งตัวเช็กซีมันเข้ากับหนู เข้ากับหน้าตา (บรรทัดที่ 465 หน้า 24 (Bn))	✓	เป็นความมั่นใจ และรับรู้ว่ตน ควรแต่งยังง อะไรเหมาะกับ ตนเอง
ก็เพราะว่ามันอยู่ใกล้โรงเรียนด้วย ก็คงเป็นประมาณแพชั่นอะ เพราะว่าไม่รู้ ว่าตัวเองชอบแนวไหน(บรรทัดที่ 145 หน้า8 (am))	✓	ประโยชน์ไม่ชัด ถึงพัฒนาการ นะ
อะไรที่เขาออกใหม่ก็ซื้อๆ ก็ใส่เข้าบ้านอะไรนี้ มันเหมือนผ่านการว่าอันไหน เหมาะกับเราบ้าง(บรรทัดที่ 147 หน้า 8 (am))	✓	ประโยชน์ไม่ชัด ถึงพัฒนาการ นะ
ตอนนั้นเน็ตไอดอลก็จะเป็นประมาณ เตี้ยอะ ก็จะเป็นแบบอ้าปากอะ อ้าปากและ ดูน่ารัก แลดูหน้ายาว ทำปากจูให้หน้าเรียวขึ้นนี้ เรียนรู้ทวงท่าดารจากที่เรา ชื่นชอบนี้(บรรทัดที่ 167 หน้า 9 (am))	✓	ประโยชน์ไม่ชัด ถึงพัฒนาการ นะ เป็นวิธีการ โพสต์มากกว่า
เออ ก็เหมือนเมื่อนอกปะ ที่เขานิยมผู้หญิงผิวแทน แบบดูสวยมีปัญญา อาบแดด ของเราก็แบบถ้าผู้หญิงผิวขาวก็เป็นลูกคุณหนู ไม่ออกจากบ้าน อยู่ ห้องแอร์ทั้งวัน เราก้แบบว่าอยากเป็น (บรรทัดที่ 214 หน้า 11 (am))	✓	ไม่ชัดถึง พัฒนาการมัย

การวิเคราะห์ บทสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัย	ข้อเสนอแนะ ที่วิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 1	ข้อเสนอแนะ ที่วิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 2
ก็เริ่มแบบอยากจะขาวเพราะว่า ยังโงะเพื่อนก็ขาว เด็กกรุงเทพก็มีแต่แบบ ขาวๆอะไรนี้ แบบขาวแล้วสวยเนอะ อะไรนี้ ก็เคยคิดว่าตัวเองแตกต่างอะไรนี้ แหละ อยู่โรงเรียนเก่าก็สีเดียวกันทั้งโรงเรียนอะ เพราะว่าไม่มีคนขาว แต่พอ อยู่ในนั้นอะ เลยกลายเป็นแบบว่า เฮ้ยต่างอะ ต่างมาก แบบขาวๆจนหมดเลย นี้ (บรรทัดที่ 231 หน้า 12 (am))	✓	รับรู้จุดที่ตนเอง อยากเปลี่ยน แต่ไม่ค่อยเห็น ถึงลำดับการ พัฒนานะ
เคยมีความรู้สึกอยากได้โลโก้ก็ช่วงเด็กๆอะ ช่วงวัยรุ่นแบบว่าอยากให้สังคม เห็นเรา (บรรทัดที่ 295 หน้า 15 (am))	✓	เป็นแรงจูงใจใน การโพสต์มัย
ก็เหมือนว่าเราก็ก่อนแบบเด่นมากขึ้น ตอนอยู่ในช่วงใช้เฟซบุ๊ก (บรรทัดที่ 362 หน้า 18 (am))	✓	เป็นแรงจูงใจใน การโพสต์มัย
ไม่มั่นใจ ถึงขนาดไม่ใส่กล้องจริงอะ ถ้ากล้องจริงก็ถ่ายสำหรับงาน (บรรทัดที่ 373 หน้า 19 (am))	✓	เป็นแผนการมัย
ตามเวลาอะคะพี่ แบบโตแล้วลงอะไรเยอะแยะ เพื่อนก็เริ่มมีแล้วแบบไปติด อย่างอื่น ไม่ค่อยลงอย่างเงี้ย หลังๆหนูเห็นเขาลงรูปกัน แล้วแบบว่าพยายาม เมนทुरुตัวเอง ให้มันเด่นขึ้นหน้าตามไลน์ คนเห็นก็แบบกดๆ (บรรทัดที่ 438 หน้า 22 (am))	✓	เป็นแผนการมัย
ก็มันใจมากขึ้น กล้าเดินกับกลุ่มเพื่อนที่แบบหน้าตาดีๆ (บรรทัดที่ 449 หน้า 22 (am))	✓	เป็นการเห็น คุณค่าในตนเอง มัย
มีๆ มีคนมาพูดกับเราอย่างงั้นเหมือนกัน แบบในรูปสวยเวอร์ ตัวจริงเฉยๆ ก็ เลยพยายามทำให้เพื่อนช่วยกริตอายไลน์เนอร์ให้ก่อน แบบมีกริตอายให้กู หน่อย โน้น นั่น นี้ คือตอนนี้แบบเพื่อนเริ่มตัดสินใจให้เราทำอะไร แบบลอง เขียนคิ้วเองนะ ลองกริตอายเองนี่ (บรรทัดที่ 78 หน้า 4 (ja))	✓	✓
ก็รู้จักแต่งหน้า รู้จักเขียนคิ้ว ตอนแรกเขียนคิ้วไม่เป็น เริ่มดีขึ้นดูแลตัวเองให้ดู ดีขึ้นกว่าแต่ก่อน เหมือนเริ่มรู้ว่าทาแก้มสีนี้ มันไม่สวยน้า เราทาลิปแดงมันไม่ สวยน้า เหมือนเริ่มรู้ว่าตัวเองควรจะใช้อะไร (บรรทัดที่ 96 หน้า 5 (ja))		✓
ใช่คะ ไม่สวย หนูคิดอย่างงั้นตลอดอยู่แล้ว ตอนนั้นก็คิดแบบนั้นอยู่ (บรรทัดที่ 148 หน้า 8 (ja))	✓	ประโยชน์ไม่ชัด ถึงพัฒนาการ นะ
คือแรกๆก็คิดแบบนั้นอะคะ เอ๊ะหรือว่าเราเอาดีทางนั้นนะ และด้วยความที่หนู เป็นไอดอลของทีละคนละคนอะ มีหลายคนมีทั้งแบบหน้าตาดีไม่ดี แต่ทุกคนคละๆ กัน และเขาจะมี image ของแต่ละคนที่แตกต่างกัน ซึ่งดูเป็นคนๆที่แบบจะเอา อะไรดีวะ และพอเสร็จปีบ พอเรารู้ว่าเราเอาดีด้านนี้ เริ่มจากเพื่อนแซวก่อน ชอบกดไลค์ที่ออฟฟี่ แมกซิมในโซเซียลแคมมาก และด้วยความที่หนูถือมัม กล้องเดียวกันกับพี่เขา ก็มีคนบอกว่าหนูหน้าเหมือนพี่เขา พี่เขายังบอกเลยว่า หนูหน้าเหมือนพี่เขาเลยอะ(บรรทัดที่ 157 หน้า 8 (ja))	✓	เป็นประโยชน์ แสดงถึงความมี Self esteem มากกว่านะ
มันรู้สึกดีคะ และแบบว่าคนเข้ามาแซวกก็แบบว่านี่ja แมกซิมนี้หว่า ที่นี้ก็แบบ	✓	เป็นประโยชน์

การวิเคราะห์ บทสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัย	ข้อเสนอแนะ ที่มิวิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 1	ข้อเสนอแนะ ที่มิวิเคราะห์ ข้อมูล คนที่ 2
เยอะขึ้นเรื่อยๆจนแบบหนูเหยอะไรน้กหนา ก็แบบโอเคทางนี้ก็ได้วะ (บรรทัด ที่ 166 หน้า 8 (ja)		แสดงถึงความมี Self esteem มากกว่านะ
และหนูเป็นคนขี้เขี้ยว แต่เป็นคนขี้อายไงพี่ และเราเป็นคนขี้อายไง แบบ เขี้ยวปุปเราก็ไม่มันใจแล้ว ด้วยความที่เราไม่ใช่คนสวยไง (บรรทัดที่ 326 หน้า 16(ja)	✓	ประโยชน์ไม่ ชัดเจน





ภาคผนวก จ

ผลการวิเคราะห์ภาพรวม (Cross-Analyses) และการจัดหมวดหมู่ (Category) และหมวดหมู่ย่อย (Subcategory) ภายหลังจากที่ผู้ตรวจสอบ (Auditor) ให้ความเห็นแล้ว

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ประเด็นหลัก ที่ 1 : การค้นหาจุดเด่นด้านรูปร่างของตนเองผ่านเฟซบุ๊ก

ในประเด็นหลักนี้ นิสิตนักศึกษาวัยรุ่นผู้ให้ข้อมูล ได้เล่าว่า การโพสต์ภาพถ่ายเช็ทซี ของตัวเองที่มีลักษณะเปิดเผยสัดส่วนของร่างกายและมีลักษณะดึงดูดทางเพศในเฟซบุ๊ก มี 2 หมวดหมู่ คือ ด้านแรงจูงใจ และ ด้านแนวทางในการโพสต์ภาพถ่ายเช็ทซีในเฟซบุ๊ก ดังนี้

หมวดหมู่ที่ 1.1แรงจูงใจหลักในการค้นหาจุดเด่น นั้นมาจากแรงจูงใจหลักๆ 2 ประเด็นย่อย กล่าวคือ (1) ต้องการให้คนรอบตัวสนใจและยอมรับ และ (2)ต้องการภาพสะท้อนรูปลักษณ์และตัวตนที่อยากจะเป็น ดังต่อไปนี้

หมวดหมู่ย่อยที่ 1.1.1 ต้องการให้คนรอบตัว สนใจและยอมรับ ในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลได้ระบุถึงแรงจูงใจในการโพสต์ภาพถ่าย เพื่อต้องการได้รับความสนใจ คำติชม การติดตาม จากคนรอบข้างผู้ใกล้ชิด ซึ่งได้แก่ เพื่อนที่อยู่กลุ่มเฟซบุค เพื่อนสนิท เพื่อนต่างเพศ คนรัก และคนทั่วไป ด้วยการกดไลค์และการแสดงความคิดเห็นต่อภาพถ่าย ดังเช่น

ตารางที่ 6

ผลการวิเคราะห์ภาพรวม (Cross-Analyses) และการจัดหมวดหมู่ (Category) และหมวดหมู่ย่อย (Subcategory)

หมวดหมู่ย่อย	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์	
	ผู้ให้ข้อมูล	ตัวอย่าง
1.1.1 ต้องการให้คนรอบตัว สนใจ ยอมรับ(6/9)		
	1	-
	2	แบบว่ายังไงละ อยากให้มีเพื่อนเข้ามาทัก มาคุยกับเรา มากดไลค์ เวลาเราลงรูปอะไรก็มากอมเมนต์ (ID2 : L88-89)
	3	คือมันตอนมีแฟนด้วยมั้ง คือมีแฟนคนแรกตอนอายุ 17 และเหมือนเราเจอคนที่เรารักเราก็อยากเปลี่ยนตัวเอง คือแฟนเราคนปัจจุบันนี้เขาก็อยากให้เราโชว์อะ เราก็เลยต้องสวยตลอดเวลา....แบบขั้นต้องสวยนะ ขั้นต้องโชว์อะใช้อย่างนี้ กับคนเก่าก็แตงนะ แต่ไม่เยอะมาก (ID3:L45-48)
	4	ไม่เขินนะ ไม่รู้สึกเขินเลย รู้สึกอยากโชว์ บอกตรงๆ (ID4:L190)
	4	แบบอยากให้คนอื่นเห็นว่าเราสวยอ้อ ก็บางทีรูปที่ถ่ายที่เราเห็นว่าสวยมากๆ มันก็เห็นหน้าอก เราก็แบบตตสนใจแบบอยากลองอะมันสวย คือเรามองเห็นว่าดูดีอะ เราก็อยากลง (ID4 : L267-270)

หมวดหมู่ย่อย	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์	
	ผู้ให้ข้อมูล	ตัวอย่าง
	4	สไตล์ของหนูแรกๆเลยเนี่ยที่ลงอะ เริ่มทำงานใช้มัยก็จะเป็นแบบชุดทำงาน อาจจะมีเห็นบ้างแต่คือว่าเริ่มโตเิง เห็นเป็นหน้าอกเลย ก็แบบมีดีอะ(ID4 : L264-265)
	4	ก็จะเป็นแบบธรรมดา เหมือนอยู่ในห้องแบบต้นมาหน้าสต่อก็มีบ้างที่แบบหัยนี้หน้าจิงๆฉั้น ก็แบบพริเซนต์ว่าหน้าจิงฉั้นก็โอเคนะ (ID4 : L328-329)
	5	-
	6	แบบถ่ายให้เขาดูว่าเราก็มีมุสายนะ(ID6 :L289)
	7	ก็แบบรูปเห็นว่าสวยก็อยากโพสค์(ID7 : L301)
	7	ก็ไม่นะ ก็อยากโพสค์รูปสวยๆ สบายใจที่จะให้เขาดู(ID7 : L447)
	8	ช่วงวัยรุ่นแบบว่าอยากโพสค์ให้สังคมเห็นเรา(ID8 : L295)
	9	ก็น่าจะใช้นะเหมือนแบบบางที่ แบบก็อยากโพสค์ให้เขาเห็นว่าเออกูก็เซ็กซี่นะ (ID9 : L503)
	9	รู้สึกแบบยังโงะ ลึกลับแล้วหนูเป็นคนทีแบบขี้เหงา ขี้ใจน้อย พอมีคนเข้ามารู้จักเรา มากุยกกับเราเยอะก็ทำให้แบบเออ เหมือนเราเป็นคนสำคัญอะโรอย่างนี้(ID9 : L140-141)

หมวดหมู่ย่อยที่ 1.1.2 ต้องการภาพสะท้อนรูปลักษณ์ในตัวตนที่อยากจะเป็น ในประเด็นนี้ ผู้ให้ข้อมูลได้ กล่าวถึงแรงจูงใจในการโพสค์ภาพถ่ายเพื่อให้ได้รับภาพข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา บุคลิกภาพ รูปลักษณ์ภายนอกต่างๆ แรงจูงใจในกลุ่มนี้ จะเป็นความต้องการพื้นที่แสดงความเป็นตัวตน(เช่น รสนิยม ความชอบ รูปแบบการใช้ชีวิต สไตล์การแต่งตัว) ผู้ให้ข้อมูลบางรายบอกว่าการโพสค์ภาพถ่ายเป็นเหมือนการประชาสัมพันธ์ตัวเองให้คนอื่นได้รู้จักความเป็นตัวตนของพวกเขา นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูล ยังได้พูดถึงการนำเสนอภาพถ่ายของตนเองในเฟซบุ๊ก ว่ามีแรงจูงใจเพื่อแสดงจุดเด่นของตนเองในด้านภาพลักษณ์ที่รับรู้ว่าคุณดี หรือดูสวยงาม ซึ่งเป็นในลักษณะเปรียบเทียบว่าตัวเองมีจุดเด่นที่เหนือกว่าคนอื่นอีกทั้งยังเป็นการบันทึกภาพถ่ายของตนเองเพื่อให้ย้อนกลับมาดูความเปลี่ยนแปลงของตนเองว่ามีพัฒนาการเป็นอย่างไร ดังเช่น

หมวดหมู่ย่อย	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์	
	ผู้ให้ข้อมูล	ตัวอย่าง
1.2. ต้องการภาพสะท้อนรูปลักษณ์ในตัวตนที่อยากจะเป็น (6/9)		
	1	อยากให้ทุกคนที่มาดูรูป ใครเราก็รู้ว่าคนนี้เป็นอย่างนี้ ใครที่มองเราก็อยากให้รู้ว่านี่ตัวเรานะ นี่คือ เรา เวลานั้นถึง เราก็คือจะเป็นแบบนี้

หมวดหมู่ย่อย	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์	
	ผู้ให้ข้อมูล	ตัวอย่าง
		ชอบไม่ชอบก็ไม่รู้ เพราะนี่คือเรา(ID1 : L147-148)
	1	จริงๆไม่ได้สนใจเลยตอนแรก แต่ที่ตัดสินใจเล่นเพราะแฟนเก่าของแฟนเรานี่ เขาพยายามที่จะหาเรา ค้นหา ตามติดเรา ที่นี้เราไม่ได้ใส่ใจจะเล่นเลย แต่มีรูปโปรไฟล์ แค่อุปเดียว และเราไม่ได้เล่น ไม่ได้อะไร ไม่ได้ติดตาม แต่พอเรารู้ว่าแฟนเก่าของเราพยายามที่จะตามหาเรา เราก็เลยแบบผู้หญิงอะเนอะก็อยากจะโชว์ว่าฉัน สวย ฉันหน้าตาดี นี่ละคือตัวตนฉัน หันมาสนใจแล้วก็เล่น เอรูปรตัวเองลงเพื่อที่จะให้เขาได้เห็นเรา อย่างที่เขาอยากให้เห็น ก็เลยเป็นต้นเหตุ(ID1 : L57-61)
	2	-
	3	มันก็เหมือนเป็นแค่อุป และแบบเราก็ไม่ได้โชว์แบบท่อนล่าง ไม่ได้ใส่กางเกงถ่ายรูป เพราะบางคนนี่เขาใส่กางเกงใน ใส่บิกินีถ่ายรูปเลยนะ แต่ของเรามันเป็นกางเกงขาสั้น และใส่เสื้อกล้ามอย่างนี้ เพราะเราเป็นคนถ่ายแล้วช่วงตัว มันดูเซ็กซี่ไปเอง คือบุคลิกหน้าตาของเรามันไปเอง(ID3 : L74-78)
	4	มันรู้สึกว่ อยากให้คนอื่นอิจฉาเราอะ คือเพราะว่าในเฟซมีแต่ผู้หญิงแล้วมันจะมีประมาณว่าหนูเคยไปแอดคนที่เม่งเคยชอบแฟนเราอะไรอย่างนี้ ก็เลยอยากให้เขาเห็นว่า ฉันสวยกว่าคุณนะ คุณไม่ต้องคิดที่จะมายุ่งวุ่นวายกะแฟนฉันหรอก มันเป็นความนี้ของผู้หญิงอยู่แล้วๆแบบจากที่ลงรูปตัวเองก่อนๆ แล้วพอหลังๆเริ่มที่จะลงกับแฟนมาตลอด เพื่อให้คนอื่นอิจฉา ประเด็นอย่างเดียวเลย เพื่อให้คนอื่นอิจฉาเรา(ID4 : L292-296)
	5	-
	6	มันก็สำคัญนะ เพราะเราจะได้เก็บไว้ดูได้...แบบเวลาเพื่อนเราอยากดูหรืออยากเห็นการเปลี่ยนแปลงของเรา แบบเมื่อก่อนมีงี่เหว่ แต่ทำไมเดี๋ยวนี้ คุณสวยขึ้นนะ(ID6 :L437-439)
	7	-
	8	-
	9	เหมือนเป็นพื้นที่ที่เราได้แสดงลูกแบบนี้บ้าง คือเราจะไปขนาคนั้นในชีวิตจริงก็คงอยู่ยาก (ID9 : L491)

หมวดหมู่ที่ 1.2 แนวทางในการโพสต์ภาพถ่ายเซ็กซี่ในเฟซบุ๊กเพื่อค้นหาจุดเด่น ประกอบด้วย 2 หมวดหมู่ย่อย ได้แก่ การเลือกภาพถ่ายที่ตนเองว่ามีภาพลักษณะที่เซ็กซี่ ดูมั่นใจ และน่าดึงดูดใจและการเลือกช่วงเวลาและปรับแต่งภาพตามเสียงตอบรับดังต่อไปนี้

หมวดหมู่ย่อยที่ 1.2.1 การเลือกภาพถ่ายที่ตนมองว่ามีภาพลักษณะที่เชื่อกัน คุ้มกันใจ และน่าดึงดูดใจในประเด็นนี้ ผู้ให้ข้อมูลได้ระบุถึงการเลือกโพสต์ภาพถ่ายเชื่อกันของตัวเองที่มีลักษณะเปิดเผยสัดส่วนของร่างกายและมีลักษณะดึงดูดทางเพศในเฟซบุ๊ก ว่าจะต้องเป็นภาพถ่ายที่ตนเองยอมรับได้ ไม่มากจนเกินงาม อาจเป็นลักษณะการแต่งกายที่ตนแต่งเป็นประจำอยู่แล้ว และต้องเป็นภาพที่อยู่ในขอบเขตที่ตนรู้สึกว่าจะไม่ล้ำเส้นความเหมาะสมของสังคม โดยจะไม่ลงภาพถ่ายที่ตนรู้สึกว่าจะขัดต่อความรู้สึกของสังคมหรือคนรอบตัว

นอกจากนี้การเลือกโพสต์ภาพถ่าย ผู้ให้ข้อมูลจะเลือกภาพที่ตนเองรับรู้ว่ามีลักษณะที่ดึงดูดผู้ชมและน่าจะได้รับผลตอบรับที่ดี ซึ่งภาพถ่ายที่โพสต์จะเป็นลักษณะที่มีการเปิดเผยแบบเน้นสัดส่วน บางจุดที่เป็นที่สนใจของคนส่วนใหญ่ เช่น หน้าอก เรียวขา

ดังรายละเอียด ต่อไป ดังนี้

หมวดหมู่ย่อย	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์	
	ผู้ให้ข้อมูล	ตัวอย่าง
1.2.1	การเลือกภาพถ่ายที่ตนมองว่ามีภาพลักษณะที่เชื่อกัน คุ้มกันใจ และน่าดึงดูดใจ(9/9)	
	1	คือใส่สายเดี่ยว เท่านั้นเอง ก็คือแต่งตัวทั่วไปเหมือนวัยรุ่นทั่วไปอะคะ แต่พอเราถ่ายเองก็เหมือนโพกก็เลยดูเปลือยเหมือนเจาะจง แต่ถ้าแบบใส่เสื้อสายเดี่ยวตัวนี้แหละ ให้คนอื่นถ่ายให้ หรือว่านั่งปกติก็ไม่ได้ดูเชื่อกัน (ID1 :L42-43)
	1	ก็มีบ้าง แต่ก็ไม่ใช่แบบโหด ทุกครั้ง อะไอย่างนี้ ก็มีบ้างบางครั้ง ถ้ารูปไหนที่มันดูแบบว่าหิยรูปนี้มันบานไปปะวะ อะไอย่างนี้ หรือรูปนี้มันดูน่าเกลียดไปมัยอะไอย่างนี้ มันไปไปมัยอะไอย่างนี้ (ID1 :L37-38)
	1	เราก็ไปอ่านคอมเมนต์คนอื่นอะไอย่างนี้ เราก็รู้สึกว่าอ้อ คนเขาชอบแบบนี้นะ คนเขาไม่ชอบแบบนี้นะ คนเขาชอบดูรูปอย่างนี้นะ คนเขาไม่ชอบดูรูปอย่างนี้นะ คนเขาชอบตาแบบนี้จมูกแบบนี้ ขาแบบนี้นะ ผอมขนาดนี้นะ แต่งตัวแบบนี้นะ พอเรารู้ก็รู้สไตล์ก็เออ แล้วมันก็ใกล้เคียงกับสไตล์ที่เราใส่ได้ ก็คือสไตล์เรา(ID1 : L249-251)
	1	เพราะว่าเวลาเราใส่ชุดว่ายน้ำไปเที่ยวทะเลอย่างนี้ ช่วงหนึ่งเราก็ลงอะ เราก็รู้สึกว่า เดี่ยวคนจะแบบ เดี่ยวคนจะติตภาพนะ เราก็ควรจะหยุด ครอบบ้างใส่ยาว แต่งตัวให้มันอย่างนี้บ้าง ชุดว่ายน้ำก็ควรจะเปลี่ยนจากปีนี้นี้ ใส่ให้เป็นวันพีช ให้มันดรอปลง (ID1 : L361- 363)
	2	ก็จากความชอบของเรานี้ละ ก็แบบแต่งตัวเสื้อผ้าตามเทรนด์ด้วยเนอะ คือเห็นเขาใส่แบบกางเกงขาสั้นกางเกงเอวลอยอย่างนี้ เราก็ใส่ตามเขาด้วยอย่างนี้อะคะ ชอบใส่ก็ถ่ายรูปเออลงบ้างอย่างนี้ แล้วโลกก็เเยะเหมือนกันนี้(ID2 : L70-73)
	2	พอเราถ่ายรูปก็มาแต่งใส่กรอบ แบบต่างๆให้ดูสวยขึ้น และก็มีบ้างที่ถ่ายรูปไปแล้วดูไม่ปะอะก็แต่งนิดนึงให้แก้มแดงปากชมพู หน้าเรียว(ID2 : L335-336)

หมวดหมู่ ย่อย	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์	
	ผู้ให้ ข้อมูล	ตัวอย่าง
	2	อาจจะแบบว่าใส่เสื้อกล้ามอย่างนั้นมันเห็นหน้าอกเยอะเกินไปไปอย่างนี้ ถ้าจะเห็น นิดหน่อยก็โอเค แต่รูปนั้นมันเห็นเยอะเกินไป เลยดูเยอะเกินไป เราก็เออ แบบลบดีกว่า (ID2 :L173-174)
	3	ก็โชว์ในสิ่งที่ควรจะโชว์ แบบมีลิมิต ไม่ได้ใส่เสื้อใน หรือกางเกงในถ่ายอย่าง นั้นอะ บางคนถ่ายทั้งท่อนล่างและท่อนบนเลย บางคนถ่ายนิดเดียวโชว์แค่นิด เดียวเอง คือโชว์เต็มทีแค่นี้อย่างนี้(ID3 :L286-287)
	3	วับๆแวมๆมากกว่า นิดๆหน่อยๆ ไม่ได้หลุดหมด คนบางคนถ่ายกางเกงในเลย ไม่ใช่ เพราะเราไม่เคยถ่ายข้างล่างถ่ายแต่ข้างบน แค่นั้นนอเท่านั้นเอง มีก็ โชว์แต่ก็ไม่ได้โชว์ขนาดนั้น ที่มีโชว์มากอีกอย่างนึงคือรอยสักนี้แหละ (ID3 :L291-292)
	3	-ก็เหมือนนะ แต่ๆ ไม่ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ เพราะความเป็นจริงคงไม่แต่งโชว์นม ขนาดนั้นอะ ก็อาจจะโชว์บ้างแต่ไม่ได้ล้นทะลัก เพราะมันอยู่ที่สาธารณะ(ID3 : L279-280)
	3	ชายอ้วนมันเหมือนเป็นจุดได้เลยว่าโชว์นมเมื่อไหร่ Likeจะเยอะ(ID3 : L66)
	4	คิดว่ามัน ไม่ได้เซ็กซี่นะ มันแค่เห็นนิดๆหน่อยๆ มันไม่ได้เซ็กซี่ถึงขั้นว่าโหเห็น ครึ่งหัวนมแล้วนี่ แบบเห็นแค่เนินอก เพื่อให้ดูสวยงามนี่ เพื่อให้ชุดที่ใส่มาดูดี หน่อยแค่นั้น(ID4 : L553-554)
	4	ไม่มีนะถ้าถ่ายเต็มตัว ข้างล่างก็จะไม่สั้นเพราะหนูใส่กระโปรง กางเกงที่เป็น กระโปรงอะคะ แค่นั้นไม่สั้นคือพอดีพอเหมาะ แล้วบางทีเราก็ใส่ชุดแสด ชุด เดรส ก็ให้เห็นสัดส่วนเราความหุ่นดีของเรา ความที่แบบว่าโค้งแค่นั้น ซึ่ง นานๆที่จะถ่ายรูปเต็มตัวเพราะว่าเราไม่สามารถถ่ายเองได้ไปใช้คนอื่นถ่ายก็ เกรงใจเขา(ID4 : L558-561)
	5	คือปกติอะไรอย่างนี้ไม่แต่งเลยนะ ไม่ได้คนที่อ้วนผิวก็น่าจะไม่ค่อยมีชุดแบบนี้อยู่ แล้ว แต่ที่นี้พอมีแฟน เหมือนแฟนก็ซื้อเสื้อผ้าให้ อยากให้ใส่เวลาอยู่ด้วยกัน เวลาไปไหนมาไหน มันก็จะแบบกางเกงขาสั้นอะไรอย่างนี้ กางเกงยีนขาสั้น ขาดๆหน่อย อะไรอย่างนี้ เออแล้วแบบก็อาจจะเป็นสายเดี่ยว เป็นผ้ารัดๆ เลยอะ ให้มันโชว์ทรวดทรง แล้วหนูจะไม่โชว์หน้าท้อง ถ้าโชว์หน้าท้องนี่ไม่ใช่ แล้ว(ID5 : L409-412)
	5	เห็นเบาๆ เปิดกว่านี้จ้ะรู้สึกว่ามันเยอะไปอะ(ID5 : L416)
	6	มันก็แบบอยากจะอัพเซ็กซี่ขึ้นๆอะคะ ไม่ได้แบบสะบั้นอึ้มมาเลย (ID6 : L171)
	6	ส่วนใหญ่ก็จะใส่สเกิร์ต แต่ก็ไม่ได้อวดอะไรข้างในนะ เออมันไม่มี (หัวเราะ) (ID6 : L173)

หมวดหมู่ย่อย	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์	
	ผู้ให้ข้อมูล	ตัวอย่าง
	7	ก็ใส่โชว์นิดนึง...ก็แค่แบบสายเดี่ยว กอออกเวลาไปเที่ยว(ID7 : L194-200)
	7	ก็เห็นเพื่อนอะไรอย่างนี้ เรายังคิดเลยว่าเฮ้ยน่าเกลียดเนอะ ก็เลยมาคิดกับตัวเราว่า เฮ้ยถ้าเรานั้นมากไปมันก็ดูไม่ดี แบบโพสค์มากเยอะไป (ID7 : L398-399)
	8	มีโชว์เนินนิดหน่อยบ้างตามเท่าที่มี ไม่มากไปกว่านี้ เดี่ยวจะดูมากเกินไป(ID8 : L280)
	8	ก็เริ่มมีประมาณว่า เราก็ต้องถ่ายรูปให้น่ารักๆอะไรอย่างนี้ เพราะถ้าเราไม่น่ารัก และใครจะมากด(ID8 : L352)
	8	ก็รู้สึกแบบว่าอ้อ รู้ละ ต้องแบบว่าเปิดนี่เอง ถึงได้โลค้อย่างนี้ (ID8 : L282)
	9	หนูรู้สึกว่าการมันโป๊หมด โข้วหมดอย่างนี้ไซ้มี๊ มันเริ่มไม่ใช่ความเซ็กซี่ละ เริ่มแบบจะอนาจาร (ID9 : L418)
	9	แบบเฮ้ยเห็นหมด ไม่ใช่แล้วนะ หนูคิดว่าผู้หญิงที่เซ็กซี่ เนี่ยจะแบบปิด แต่แอบเปิดนิดๆ แต่ด้วยความที่หนูแบบหุ่นเราเป็นอย่างนี้ แบบแค่เราใส่เสื้อยืดธรรมดาบางที ก็ดูเซ็กซี่แล้วอะ ไม่รู้จะพูดยังไง ก็แบบชนิดนี้ไม่ให้มันแบบดูอึดอัดอะไรนี้ ยิ่งใส่เสื้อตัวใหญ่ก็ ยิ่งดูแบบหน้าอกใหญ่ๆ ก็ใส่เสื้อที่มันพอดีตัว (ID9 : L420-422)
	9	บางรูปที่เราสวยเช่นรูปไปรไฟล์อย่างนี้ คือรูปที่โลคเยอะๆจะไม่ใช่รูปที่เซ็กซี่ รูปที่เป็นตัวเราดูใสๆ ไซ้คะ จะดูอย่างนั้นมากกว่า ก็เลยเรียนรู่ว่ารูปแบบนี้คนชอบเยอะมากกว่าที่จะถ่ายเซ็กซี่เห็นขนาดนั้นอย่างนี้(ID9 : L316-319)
	9	ก็รู้ด้วยนะอย่างเวลาเราจะอัปรูปนี้ ถ้าเราอัปวันนึงหลายๆรูปมันจะเฉลี่ยๆกัน รูปนึงก็จะโลคไม่เยอะ ประมาณ 100 กว่าๆ แบบทุกรูปจะประมาณ 100 กว่าหมดเลย ก็เลยเป็นเทคนิคที่เราถ้าอยากได้โลคเยอะต้องนานๆลงรูปที่หรือว่าแค่วันละรูปอย่างนี้จะคะ(ID9 : L 329-331)

หมวดหมู่ย่อยที่ 1.2.2 การเลือกช่วงเวลาและปรับแต่งภาพตามเสียงตอบรับในประเด็นนี้ ผู้ให้ข้อมูลจำนวนหนึ่ง ได้พูดถึงวิธีการหรือเทคนิคในการโพสค์ภาพถ่ายของวัยรุ่น ที่เกิดจากการรับรู้ของตนผ่านประสบการณ์ในการโพสค์ภาพถ่ายที่ผ่านมา เพื่อจุดประสงค์ในการได้รับกระแสตอบรับทางบวก เช่น การเลือกโพสค์ภาพถ่ายของตนเองในช่วงเวลาที่มีผู้คนใช้เฟซบุ๊กเป็นจำนวนมาก รวมถึงคำนึงจำนวนภาพถ่ายที่โพสค์ เนื่องจากภาพถ่ายที่ตนเองโพสค์จะมีผู้ใช้ในเฟซบุ๊กเห็นและให้ความสนใจ ส่งผลให้ได้รับไลค์และการแสดงความคิดเห็นทางบวกต่อภาพถ่ายของตนเองเป็นจำนวนมาก ดังเช่น

หมวดหมู่ย่อย	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์	
	ผู้ให้ข้อมูล	ตัวอย่าง
1.2.2 การเลือกช่วงเวลาและปรับแต่งภาพตามเสียงตอบรับ(6/9)		
	1	-
	2	ก็เวลาเราลงก็จะกระแสโลคค์พอกันหมดอะคะ รูปที่มีคนกดโลคค์เยอะหน้าตาเราก็ต้องโอเคด้วยอะ แบบแสงได้อะไรได้ มุมได้ยั้งนี้ แบบโอเคหน้าเรามุมนี้สวยอะไรนี้ ก็คือหน้าเราก่อนเลย การแต่งตัวก็คือรองลงมา ยั้งนี้ (ID2 : L100-102)
	2	อย่างเช่นเราถ่ายครั้งนึงประมาณ 10 -20 รูปเราจะลงแค่ 1-2 รูปไม่เกิน ไม่เกิน4 รูป ถ้ามีรูปดูดีเยอะเราก็จะลงเยอะ รูปที่รู้สึกว่าจะไม่สวยเราก็ไม่เอาลง(ID2 : L342-342)
	3	แล้วเราจะเป็นคนที่ถ่ายแบบ10ภาพ แล้วเลือกเอาลง 1 ภาพที่ดูดีที่สุด แบบสมมติวันนี้ใส่เสื้อสีม่วง และแต่งหน้าโทนนี้ม่วงอมม่วงแล้วถ่ายมา 10 ใบ เราก็ไม่ลงทั้ง 10 ใบอะ ก็จะเลือกมาภาพเดียว(ID3 : L170-171)
	3	เราเองเลยแบบภาพนี้ดูดีวะ เอาลง อาจจะปรับแสงให้ขาวขึ้นมานิดเดียว แต่ไม่เอาหลอก ก็แบบให้ขาวขึ้นมาหน่อยนึง ก็มีแหละทุกคนในรูปก็ยอมสวยกว่าตัวจริง เพราะมันต้องปรับ แต่ก็ไม่ได้ปรับจนไม่ใช่เราเลย แต่แค่ตัวจริงหน้าคมกว่าในรูปเท่านั้นเอง(ID3 : L 173-175)
	3	แล้วเราจะเป็นคนที่ถ่ายแบบ10ภาพ แล้วเลือกเอาลง 1 ภาพที่ดูดีที่สุด แบบสมมติวันนี้ใส่เสื้อสีม่วง และแต่งหน้าโทนนี้ม่วงอมม่วงแล้วถ่ายมา 10 ใบ เราก็ไม่ลงทั้ง 10 ใบอะ ก็จะเลือกมาภาพเดียว(ID3 : L170-171)
	3	เราเองเลยแบบภาพนี้ดูดีวะ เอาลง อาจจะปรับแสงให้ขาวขึ้นมานิดเดียว แต่ไม่เอาหลอก ก็แบบให้ขาวขึ้นมาหน่อยนึง ก็มีแหละทุกคนในรูปก็ยอมสวยกว่าตัวจริง เพราะมันต้องปรับ แต่ก็ไม่ได้ปรับจนไม่ใช่เราเลย แต่แค่ตัวจริงหน้าคมกว่าในรูปเท่านั้นเอง(ID3 : L 173-175)
	4	ก็คือ ถ้าเกิดฉนั้นถ่ายมาแล้ว ประมาณ 10 สมมติ ต้องเข้าใจก่อนว่าเฟชบุคอะ มันลงรูปไม่เหมือนกับใน ไฮไฟว์นะ ที่จะมาลงแบบทีละ 50 เป็น 100 รูป คือเราจะต้องทำให้ว่ามันจะต้องออกไปที่รวดเร็วเลยนะ ก็เลยพยายามให้มันน้อยที่สุด สมมติเราถ่ายไปประมาณ 10-20รูปอะ เราต้องมานั่งเลือกรูปที่ดีที่สุดประมาณไม่กี่รูป(ID4 : L142-143)
	3	-

หมวดหมู่ย่อย	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์	
	ผู้ให้ข้อมูล	ตัวอย่าง
	4	ถ้าเกิดลงในเฟซบุ๊กมันต้องไปสร้างอัลบั้ม แล้วมันจะไม่ค่อยกระจายอะ เหมือนแบบพีตข้าวอะไอย่างนี้ มันจะไม่ทำให้คนรู้สึกว่ายากเข้าไปดู เฟซบุ๊กเราคือใส่หน้าทามไลน์ของเราเขาก็จะดูแค่นั้นอะ ไม่ได้มาดูหรือกว่าโพสต์เยอะแค่ไหน สมมติอะทุกวันนี้ที่สร้างอัลบั้มนี้ ไม่ค่อยมีคนกดไลค์เลย เพราะว่ามันไม่ขึ้นของคนอื่น หนูก็จะลงประมาณแค่ 2-3 รูป(ID4 : L147-151)
	5	คือหนูเวลาจะลงรูปมันต้องเตรียมตัวเองให้พร้อมอะ คือต้องทუნโอเค หน้านั้นนี่ เพราะฉะนั้นเนี่ย คอมเมนต์ก็จะมีแบบว่ามึงขึ้นมาก็โลวะ มันก็จะไม่มีอะไรแบบนี้อะ(ID5 : L618-620)
	6	-
	7	-
	8	ก็เดี๋ยวนี้ก็จะประมาณ ถ่ายประมาณ 10 รูป ถ่ายเยอะๆไว้ก่อน แล้วเราก็มาเลือกรูปที่คิดว่า แขนไม่ใหญ่ ขาไม่ใหญ่ หน้าไม่กลม หน้าไม่บาน มาก(ID8 : L376-377)
	8	ไม่ค่อยลงหลายรูปพร้อมกันเพราะมันจะไม่กดตามรูปไป พี่โลค์มันจะกลายเป็นกด 2 รูปรวมพร้อมกัน เราก็จะลงแยกทีละรูป (ID8 : L384-385)
	8	แบบรูปมันจะเฟลมีบางทีแบบก็คำนวณว่าจะดูแบบว่าลงช่วงนี้ ก็จะดูช่วงเวลาที่เขาลีกเรียน เลิกงานกัน ก็มีช่วงเวลาที่ใครจะมาติดตาม...ก็เพื่อให้เขาเห็น ถ้าเราลงไปตั้งแต่เที่ยง(ID8 : L399-406)

ประเด็นหลัก ที่ 2 : ความมั่นใจและคุณค่าในตนที่เกิดจากการโพสต์ภาพ

ในประเด็นหลักนี้ นิสิตนักศึกษาวัยรุ่นผู้ให้ข้อมูล ได้กล่าวถึง ประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงตัวเองในการเห็นคุณค่าตนเองด้านรูปลักษณ์มาจากรายการโพสต์ภาพถ่ายเช็กซีในเฟซบุ๊ก แล้วรับรู้ว่าคุณค่าตนเอง “ดูดี” “สวย” และ ผู้ให้ข้อมูลเกือบทุกคนมีการปรับเปลี่ยน “ลุค” จากกระแสดอรับของคนใกล้ชิด และคนในสังคมออนไลน์ ดังต่อไปนี้

หมวดหมู่ที่ 2.1 การรับรู้ว่าคุณค่าตนเอง “ดูดี” “สวย” ในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลได้พูดถึงการรับรู้ว่าคุณค่าตัวเองมีรูปร่างหน้าตาหรือสัดส่วนร่างกายที่สวยงามและเป็นที่น่าพึงพอใจ ส่งผลให้เกิดความมั่นใจหรือความภาคภูมิใจในรูปลักษณ์ของตนเองดังเช่น

หมวดหมู่ย่อย	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์	
	ผู้ให้ข้อมูล	ตัวอย่าง
2.1 การรับรู้ว่าคุณเอง “ดูดี” “สวย” (4/9)		
	1	คือเวลาเราถ่ายรูปเราก็รู้สึกว่าคุณน่ารักนะ เราสวยในมุมมองนี้ เราก็ถ่ายไม่คิดว่าต้องเลียนแบบ(ID1 : L28)
	1	อันหลักๆก็สวย น่ารัก ขาสวย หุ่นดี มั่นใจ พอเราได้รับตรงนี้มาฉันก็เอาจริงๆนะมั่นใจเป็นพื้นฐานของคนที่จะแบบแฮ้ยรู้สึกดีวะ ภูมิใจ(ID1 : L139-142)
	2	-
	3	มั่นใจเพราะว่าเราไม่ใช่กระดาน เราก็เป็นคนมีหน้าอก ใส่เสื้อผ้าอะไรก็มั่นใจยังดูดีอะ คือเราพอมก็จริงดูภายนอกอะนะ แต่เราสมส่วนมากกว่า เราไม่ได้พอมกะทรงก่องขนาดนั้น แค่นี้เท่านั้นเอง(ID3 : L316-317)
	4	สไตล์ของหนูแรกๆเลยเนี่ยที่ลงอะ เริ่มทำงานใหม่ก็จะเป็นแบบชุดทำงาน อาจจะมีเห็นบ้างแต่คือว่าเริ่มโตไป เห็นเป็นหน้าอกเลย ก็แบบมีดีอะ(ID4 : L264-265)
	4	ก็จะแบบธรรมดา เหมือนอยู่ในห้องแบบตื่นมาหน้าสดอะ ก็มีบ้างที่แบบหิยหน้าจริงๆขึ้น ก็แบบปริเซนต์ว่าหน้าจริงขึ้นก็โอเคนะ(ID4 : L328-329)
	5	-
	6	-
	7	ก็แบบกล้าใส่แต่งตัวเซ็กซี่ หนูก็เริ่มมาแบบดีขึ้นหน่อย (ID7 : L164)
	8	-
	9	-

หมวดหมู่ที่ 2.2 การรับรู้จุดเด่นของคุณจากการตอบรับในเฟซบุ๊ก ในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลได้พูดถึงการรับรู้ว่าคุณมีรูปร่างหน้าตาหรือสัดส่วนร่างกายที่สวยงามและเป็นที่น่าพึงพอใจ ส่งผลให้เกิดความมั่นใจ หรือความภาคภูมิใจในรูปลักษณ์ของตนเองดังเช่น

หมวดหมู่ย่อยที่ 2.2.1 การตอบรับทางบวกของคนในสังคมออนไลน์ ในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลได้ระบุถึงผลตอบรับที่ได้รับจากเฟซบุ๊ก ดังเช่นการได้รับไลค์ และคอมเมนต์ จากคนทั่วไป เช่น เพื่อนที่อยู่กลุ่มเฟซบุ๊ก เพื่อนต่างเพศ และคนทั่วไป ซึ่งส่งผลให้เกิดความรู้สึกที่ดี มั่นใจในตนเองมากขึ้น และกล้าที่จะแสดงจุดเด่นของตัวเองในด้านภาพลักษณ์มากขึ้น ดังเช่น

หมวดหมู่ย่อย	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์	
	ผู้ให้ข้อมูล	ตัวอย่าง
2.2.1 การตอบรับทางบวกจากคนในสังคมออนไลน์ (9/9)		
	1	ก็ใช้ก็ สวย หุ่นดี พอเขาชมว่าหุ่นดี เราก็มั่นใจขึ้นแล้ว เวลาเราจะถ่ายเราก็มั่นใจ เออเติมตัวเต็มตัว เพราะว่าคนชอบเราไง คอยที่จะดูเราแบบนี้(ID1 : L275-276)
	1	เราก็มั่นใจอย่างนี้หุ่นเราก็มั่นใจ คนส่วนมากก็ชอบนะ เราก็มั่นใจแบบที่รู้ เราก็มั่นใจแบบนี้เราก็มั่นใจแล้ว ถ่ายได้หมด(ID1 : L241-242)
	2	มีไลค์เยอะขึ้นนะ แบบเมื่อก่อน 10 ไลค์ก็ดีใจแล้ว ตอนนั้นก็เหมือนกับเราเล่นมานานแล้ว มีคนมาติดตามเฟซเราเยอะจาก 10 กว่าไลค์ก็เกิน 100 ไลค์อะไรอย่างนี้(ID2 : L75-76)
	2	ก็ดีใจนะ คนติดตามเราเยอะจังอะไรอย่างนี้ 100 กว่าคนแล้ว ไม่รวมในเฟซนะก็แบบมีมากขึ้นเรื่อยๆ(ID2 : L91-92)
	2	ก็เคยคิดนะ ว่าไลค์เยอะมันฮอต นะ(ID2 : L237)
	3	อืมมันเหมือนเป็นจุดได้เลยว้าว โหวามเมือโห้ว Like จะเยอะ(ID3 : L66)
	3	ก็แบบเซ็กซี่จัง แบบน่ารักจัง เซ็กซี่มากเลย หุ่นดีหุ่นนั้นนี่(ID3 : L84)
	4	ก็รู้สึกอย่างทีบอกอะ ก็โอเครู้สึกดี รู้สึกดีใจ คือเวลาหนูลงรูปปุ๊บอะ หนูจะหมั่นเข้าไปดู สมมติหนูเข้าไปดู คือแจ่มเจ๊อหนึ่งคน เอ๊ยยสองคนแล้ว เข้าไปดูตลอดเลยรู้สึกว้าวตรงนั้น(ID4 : L413-414)
	5	แต่ว่าตอนนั้นพอคนพูด positive เราก็มั่นใจดี เราก็มั่นใจเราสวยขึ้นจริงๆหรือ(ID5 : L162)
	5	ก็ประมาณว่า ชอบลुकนี้ ขาสวยมาก เอออะไรอย่างนี้(ID5 : L164)
	5	เป็นครั้งแรกที่ใส่เยอะแยะมากมาย น้ำหนักก็เริ่มลดลงมากขึ้นเรื่อยๆ พอถ่ายรูปลงรูป เพื่อนก็บอกว่าอิจฉาขามึงอะ ก็เริ่มมาเยอะขึ้นๆ อะไรต่างๆ(ID5 : L225-226)
	5	ก็จะมีประมาณนั้นแหละ แบบอิจฉาขามึง ชอบขามึงมาก(ID5 : L243)
	5	ก็ประมาณ 40 ตอนนั้นถือว่าเยอะมากเลยนะ เพราะว่าเราไม่ได้มีเพื่อนเยอะ(ID5 : L228)
	6	มันก็เพิ่มความมั่นใจนะคะในการที่จะอัปเดตต่อ แบบรูปปัจจุบันที่จะถ่ายลงเฟซอะ ยังไงก็มีเพื่อนกดไลค์ประมาณ 20 คนเหมือนเดิม (ID6 : L156-157)
	7	ก็รู้สึกดีอะ มีคนเข้ามาแบบชอบ (ID7 : L214)
	7	เออแล้วก็ผมลงอะไรอย่างนี้ชอบคำว่า ผมลงเพราะการที่มึงมันลด

หมวดหมู่ย่อย	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์	
	ผู้ให้ข้อมูล	ตัวอย่าง
		ก็ดีอะ แบบมีคนเห็น ว่าเออมันพัฒนา(ID7 : L224-228)
	7	ก็แบบว่าอยากสวย พอมีคนทักก็อยากจะเป็นอย่างที่เขาชม (ID7 : L224-236)
	8	ก็อาจจะแบบว่าไม่รู้ดีเวลา คนอื่นที่เขามาดูของเราอะ มาเห็นแล้วแบบ ไม่ใช่ว่าแบบมีหนึ่งโลค์ สองโลค์ แบบเวลามาดูหน้าเพจ ก็มีคนสนใจอยู่นะ (ID8 : L299-300)
	8	เคยมีความรู้สึกอยากได้โลค์ก็ช่วงเด็กๆอะ ช่วงวัยรุ่นแบบว่าอยากให้สังคมเห็นเรา... แบบเอาไปโชว์เพื่อนได้แบบดูดีๆ ได้โลค์ตั้งเยอะตั้งแยะอะไรนี่... ก็อาจจะแบบว่าไม่รู้ดีเวลา คนอื่นที่เขามาดูของเราอะ มาเห็นแล้วแบบ ไม่ใช่ว่าแบบมีหนึ่งโลค์ สองโลค์ แบบเวลามาดูหน้าเพจ ก็มีคนสนใจอยู่นะ (ID8 : L295-299)
	8	ก็จะมีแบบพื้นฐานทั่วไปแบบน่ารักจังอะไรนี่ (ID8 : L322)
	9	ก็ดูดีขึ้นอย่างนี้ ไม่ถึงขั้นแบบฮอตอะไรอย่างนั้น ก็เริ่มมีเพื่อนต่างสาขาเริ่มมาทัก(ID9 : L88)
	9	เริ่มจากตอนแรกโพสต์ก็ไม่ถึงขั้นเซ็กซี่ แต่ก็แบบบางๆ ก็แบบเสื้อสายเดี่ยว ก็มีคนเข้ามาคุยอย่างนี้ แบบไปเที่ยวหรือแต่งตัวนี้ แบบสวยขึ้นนะเนี่ย รู้จักแต่งหน้า เริ่มเข้ามาชมเข้ามาเม้นท์กัน(ID9 : L125-126)
	9	มันเกือบจะ 700 แล้วอะ จากปกติคนโลค์50 เราก็ดีใจแล้ว คือรูปประจำตัวถ้าขึ้นถึง 700 หนูว่าต้องกรีดแน่เลย ตอนนั้นมันอยู่ที่ 680 กว่า(ID9 : L355-356)
	9	ก็แบบว่าแฮ้ยมีคนกดโลค์เราด้วย มันเป็นสิ่งที่ไม่เคยคิดว่าจะมีคนมาสนใจเรา (ID9 : L138)
	9	ทำให้เรารู้สึกมั่นใจมากขึ้น ทำให้รู้สึกแบบว่าจากที่แบบไม่ค่อยกล้าพูดอะไรที่แบบอย่างที่ตัวเองคิด เพราะความคิดที่ว่าเราไม่สวยอะ บอกตัวเองตลอดเวลาอย่างนี้อะคะ แบบถ้าเรารู้สึกว่าเราสวยปุบเวลาเราดำแล้วเจ็บดี(หัวเราะ) (ID9 : L143-146)
	9	มันรู้สึกดีคะ และแบบว่าคนเข้ามาแซวกก็แบบว่านี่แมกซิมนี่หว่า ที่นี้ก็แบบเยอะขึ้นเรื่อยๆจนแบบหนูแฮ้ยอะไรนักหนา ก็แบบโอเคทางนี้ก็ได้วะ (ID9 : L166-167)
	9	ถ้าเป็นใสๆ ก็จะมีมาชมว่าน่ารักนะ อย่างบางคนที่เคยเห็นแนวเซ็กซี่แล้วมาเห็นแนวนี้แล้วชอบอย่างนี้ ก็จะมีบอกแนวนี้ดีกว่า แนวนี้ชอบ

หมวดหมู่ย่อย	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์	
	ผู้ให้ข้อมูล	ตัวอย่าง
		มากกว่า(ID9 : L382-383)
	9	จริงเปรี๊ยะวถ้ามีคนชม ก็จะมีแบบหุ่นดี (ID9 : L388)

หมวดหมู่ย่อยที่ 2.2.2 เสียงสะท้อนทางบวกจากคนใกล้ชิด ในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลได้พูดถึงการได้รับคำชื่นชมจากเพื่อน หรือคนรัก ในด้านภาพลักษณ์ นำไปสู่ความมั่นใจในตนเองมากขึ้น ส่งผลให้กล้าที่จะแสดงจุดดีในด้านรูปลักษณ์มากขึ้นดังเช่น

หมวดหมู่ย่อย	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์	
	ผู้ให้ข้อมูล	ตัวอย่าง
2.2.2 เสียงสะท้อนทางบวกจากคนใกล้ชิด (4/9)		
	1	เพราะเวลาเราใส่มีคนชมว่าใส่แล้วสวยดี เราเลยใส่ซ้ำแล้วรู้สึกว่าร่ามใจ(ID1 : L121-122)
	1	ทั้งตัวเลย เพราะคนก็จะบอกว่าเราหุ่นดี สวยดี ก็เลยมั่นใจแต่ก็ไม่ได้มั่นใจว่าเราสวยมาก สวยที่สุด แต่ก็มั่นใจในระดับนี้ ก็ไม่ต้องหลบมุมหลบอะไร(ID1 : L232-233)
	2	-
	3	-
	4	ก็สวยขึ้นนะ ดูดีขึ้นนะ ซึ่งเราก็เต็มใจที่จะตอบ เราชอบคำถามนี้มากเลย ไปทำอะไรมาหรือ สวยขึ้นไปทำอะไรมาเรีเปล่า เราก็จะภูมิใจมากกับการที่เราจะตอบแบบนี้ว่า ไม่ได้ทำอะไรมาเลยเพื่อน ฉันใช้สบู่ล้างหน้า คือตอนนี้หนูไม่ใช่โฟมแล้วนะ ก็ใช้สบู่ธรรมดาที่ละที่เขาใช้อาบหน้าฉันก็อยากจะบอกว่าครีมหน้าแดงก็ไม่เคยใช้นะ กลูต้าคอลลาเจนชั้นก็ไม่เคยกิน เอาเป็นว่าฉันสวยธรรมชาติแหละ มันเป็นความภูมิใจนะที่แบบ เฮ้ยเราไม่ได้ไปทำจุกมา ไปโบทอกหน้ามา ฉันไปฉีดขามาจนถึงได้สวย มันภูมิใจกับการที่จะบอกว่าเวลามันพัฒนาคนได้ ถ้าคุณรู้จักแต่งตัวนะ ถ้าคุณรู้จักนูนนั่นนั่น ถ้ามว่าเราดูดีขึ้นเพราะเรารู้จักแต่งหน้าอะเราเขียนคิ้วเราก็ดูดีขึ้นแล้ว เราเขียนคิ้วกริตอายไลเนอร์ ปิดแก้ม มันก็ดูดีขึ้นแล้วอะไรอย่างนี้(ID4 : L431-438)
	5	คือเพื่อนก่อนหน้านี้รูปร่างเป็นนายร้อยและแบบว่า คือถ้าลงไว้ในสามจังหวัดชายแดนนี้ใช่เลย คือเพื่อนเห็นแบบพัฒนาการของเราแบบเฮ้ยดูดีนะ(ID5 : L153-154)
	6	-

หมวดหมู่ย่อย	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์	
	ผู้ให้ข้อมูล	ตัวอย่าง
	7	-
	8	-
	9	เคยเจอ เขาเคยมางานมอเตอร์ที่บางแสน เราก็เคยถ่ายรูปคู่กับพี่เขา เขาก็บอกว่าหนูหน้าเหมือนเขามาก แล้วตอนนั้นแบบรู้สึกดีมาก (ID9 : L163-164)
	9	คือแรกๆก็คิดแบบนี้แหละอะคะ เอ๊ะหรือว่าเราเอาดีทางนี้นะ และด้วยความที่หนูเป็นไอดอลของทีคณะไงคะ มีหลายคนมีทั้งแบบหน้าตาดีไม่ดี แต่ทุกคนคละๆกัน และเขาจะมี image ของแต่ละคนที่แตกต่างกัน ซึ่งดูเป็นคนทีแบบจะเอาอะไรดีวะ และพอเสร็จบิ๊บ พอเรารู้ว่าเราเอาดีด้านนี้ เริ่มจากเพื่อนแซวก่อน ขอบกตโล้ค้ฟ้อฟฟี่ แมกซิมในโซเซียล แคมมมาก และด้วยความที่หนูถ้อมุมกล้องเดียวกันกับพี่เขา ก็มีคนบอกว่าหนูหน้าเหมือนพี่เขา พี่เขายังบอกเลยว่าหนูหน้าเหมือนพี่เขาเลยอะ (ID9 : L157-161)

ประเด็นหลัก ที่ 3 : ผลกระทบจากเสียงตอบรับทางลบและการรับมือ

ในประเด็นหลักนี้ นิสิตนักศึกษาวัยรุ่นผู้ให้ข้อมูล ได้กล่าวถึง อารมณ์ความรู้สึกด้านลบ เช่น ความรู้สึกไม่พอใจ อับอาย ผิดหวัง และ หมดความมั่นใจและ ประสบการณ์เมื่อได้รับเสียงตอบรับทางลบและการรับมือ โดยเฉพาะในช่วงแรกๆ ที่ผู้ให้ข้อมูลเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงตัวเอง จากเด็กมาสู่วัยรุ่น เสียงตอบรับ เช่น “(ผู้ให้ข้อมูล) แบบแต่งตัวไม่ดี แบบเรายังเป็นเด็กและมาแต่งตัวอย่างนี้ คนอื่นก็จะมองว่าเฮ้ยทำไมเด็กคนนี้แก่แดดจัง ก็แบบตามวัยไง ก็คือเราเห็นใครแต่งเราก็อายบ้าง (ID2 : L129-131)” หรือ ประโยคที่พูดเช่น “..แรดจัง อะไรงี้ทำไมแก่แดดจัง ไม่อายพ่อแม่บ้างหรือไรนี่อะเออ (ID2 : L137-138)”

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึง ความรู้สึกด้านลบที่เกิดขึ้น และการจัดการกับการตอบรับในทางลบ ได้แก่ การจัดการกับอารมณ์การแสดงออกด้วยการกระทำและ การหาคำอธิบายและทบทวนตนเองดังต่อไปนี้

หมวดหมู่ที่ 3.1 อารมณ์ความรู้สึก ด้านลบ ประกอบด้วย ความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ อับอาย เมื่อได้รับคำวิจารณ์ด้านลบ และ ความผิดหวังและสูญเสียความมั่นใจเมื่อได้รับเสียงตอบรับน้อยกว่าที่คาด ดังเช่น

หมวดหมู่ย่อยที่ 3.1.1 ความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ อับอาย เมื่อได้รับคำวิจารณ์ด้านลบเมื่อได้รับการแสดงความคิดเห็นด้านลบที่มีต่อภาพถ่ายของตนเองที่โพสต์ในเฟซบุ๊ก ดังเช่น

หมวดหมู่ ย่อย	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์	
	ผู้ให้ ข้อมูล	ตัวอย่าง
3.1.1 ความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ อับอาย เมื่อได้รับคำวิจารณ์ด้านลบ(7/9)		
	1	คือเราแบบก็ตกใจก็ถามแฟนเราว่า รูปนี้มันน่าเกลียดหรือ มันเลวร้ายขนาดนั้นหรือ ซึ่งคอมเมนต์บนก็แบบน่ารัก เซ็กชื่อะ...แบบตกใจว่า เริ่มไม่มั่นใจหรือว่ามันน่าเกลียดมาก จนทำให้เขารู้สึกมีอารมณ์ขนาดนั้นเลยหรืออะไรอย่างนี้ แต่พอเราคิดไปคิดมา ก็อย่างที่แฟนบอกมันไม่ได้เป็นที่เรา แต่เป็นที่เขาเป็นโรคจิตอะไรอย่างนี้(ID1 : L186-191)
	2	เราก็ต้องทำตามที่เขาบอก เช่นตอนที่เราลงรูปสายเดี่ยวตอนม.ต้น ผู้ใหญ่ก็จะทักมาว่าเฮ้ยมันไม่ค่อยดีนะ ผู้ใหญ่ที่เป็นทางบ้านเราก็อาจจะมาบอกว่าทำไมแต่งตัวแ่ก่แต่อย่างนี้ แบบมาว่าเราคือเราก็เสียใจ พุดกับเราด้วยคำพูดดีๆ โอเคเราก็ลบ เราก็จะไม่ลงอะไรอย่างนี้ใช่ปะ แต่คือเขามาว่าเราทำให้เราแบบ คือทำไมต้องมาว่าเราถึงขนาดนี้ เรื่องแค่นี้(ID2 : L150-153)
	3	ก็แบบมีลบบๆ นะอายุเขาจะ แบบทำไมวะ ลบแหม่งเลย ทำไมวะ(ID3 : L207)
	4	อายอะ แบบคนอื่นมาดูอาจจะมีความรู้สึกที่ไม่มีใครมาไลค์อะ แบบมีแค่นี้เองหรืออย่างนี้(ID4 : L524)
	5	คือหนูก็แบบเก็บปากไว้เลี้ยงลูกไปอะไรอย่างนี้ คือแบบ แต่ไม่ได้ตอบโต้ไม่ได้รุก ไม่ได้อะไร ก็ปล่อยวาง ไม่ได้สนใจเลย(ID5 : L585-586)
	5	คือหนูรู้สึกเสียใจ คือเราก็เป็นญาติสนิทกันก็จริง แต่ก็ไม่ได้สนิทกันขนาดนั้น แต่ก็ได้สนิทเหมือนกับปิ่นอะ เราก็รู้สึกโกรธว่าทำไมมาพุดแบบนี้กับเรา(ID5 : L588-589)
	6	-
	7	ก็มีคอมเมนต์แบบอ้วน อะไรอย่างนี้ก็แบบรู้สึกไม่ค่อยโอ ...มันดูไม่ดีอะไรอย่างนี้ แบบเด๋วใครมามองมา คนชอบก็มีคนไม่ชอบก็มี (ID7 : L389)
	8	-
	9	เขาก็บอกว่าเออหนูนะอะไรนี้ คือเนี่ยพุดแบบเราเป็นผู้หญิงนะ ถ้าผู้หญิงบางคนก็จะแบบไม่คิดอะไรใช่ไหม แต่เราก็แบบเฮ้ยไม่ควรมาพุดแบบนี้ละ ตอนแรกหนูจะไม่ชอบเลยเวลาคนมาพุดแบบว่าหุ หนูนี้นั้น นมใหญ่ หนูจะแบบไม่ชอบเลย แบบพอเริ่มเข้ามาหาเลยใช่ไหมคะ พอเริ่มเอาจุดนี้ถ่ายรูปอะ เราก็รู้สึกว่ามันแะอะ พอช่างมันปุบเราก็รู้สึกว่าเขาไม่ได้อะไรกับเรามาก แต่พอเราคิดมากปบ เขาก็ยิ่งเข้ามาอะ(ID9 : L395-398)
	9	ก็รู้สึกเหมือนเราดูแย่งรีเปล่า เราอาจจะดูโทรมปะวะ คำวิจารณ์หลายๆ อย่างมันทำให้เราคิดในแง่ลบอะคะ(ID9 : L365)

หมวดหมู่ย่อยที่ 3.1.2 ความผิดหวังและสูญเสียความมั่นใจเมื่อได้รับเสียงตอบรับน้อยกว่าที่คาด ในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลได้พูดถึงการได้รับจำนวนไลค์น้อยกว่าที่คาดหวัง จำนวนไลค์ไม่เป็นไปตามเป้าที่วางไว้ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกผิดหวัง ดัง เช่น

หมวดหมู่ย่อย	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์	
	ผู้ให้ข้อมูล	ตัวอย่าง
3.1.2	ความรู้สึกล้มใจและสูญเสียความมั่นใจเมื่อได้รับเสียงตอบรับน้อยกว่าที่คาดไว้ (5/9)	
	1	-
	2	-
	2	พอวันนึงคุณลงรูปนี้และกดไลค์น้อย เราก็คิดเหมือนกันนะเออ เราทำไม่รู้อีกก่อนๆคนกดไลค์เยอะ หลังจากนั้นทำไมมันน้อยลงอย่างนี้ มันน้อยลงก็คิดบ้าง(ID2 : L179-181)
	3	แบบคืออารมณ์เปรียบเทียบรูปที่แล้วมีคนไลค์ให้เรา 40 ไลค์ แต่เมื่อก่อน 8ไลค์10 ไลค์อะไรอย่างนี้ พอโพสต์ภาพอีกภาพลงไปแบบแฮ้มมันน้อยกว่าเดิม แบบทำไม่วะ ภาพนี้ไม่ดีหรือ และพอเปลี่ยนเป็นภาพนิ่งแฮ้มทำไม่ภาพนี้ 70ไลค์เลยวะ แล้วทำไมอีกภาพนิ่ง60 ไลค์เองวะ(ID3 : L164-166)
	3	เราถ่ายมาเป็น 10 ภาพ มีภาพนี้ดูดีอยู่ภาพเดียว และเราก็โพสต์ เราก็ลุ้นว่าจะมีคนไลค์เท่าไร จะมีคนชอบมัย มันเป็นคนมั่นใจมากกว่าแบบถ้าลงไปไม่มีคนไลค์มันจะรู้สึกแฮ้มไม่สวยหรือวะ(ID3 : L192-194)
	3	มีๆ ปกติลงรูปมีคนไลค์เยอะเหมือนกันนะ อย่างต่ำมันก็ต้อง 30 ขึ้นอะ แต่มีอยู่วันนึงจะลงภาพถ่ายคู่กับเพื่อนไปเที่ยวผับอะ แบบมีคนไลค์แค่ 6 ไลค์เองวะ เป็นภาพประจำตัวอะ ปกติเราลงภาพถ่ายประจำตัว คนจะไลค์ให้เยอะนะ ไม่รู้จะเพราะอะไรไม่รู้จะ งงเหมือนกัน แต่พอเราลงรูปเดี่ยวอ้อ กลับมาไลค์เยอะอีกละ ก็เลยงงว่าทำไมช่วงนั้นคนไลค์น้อยจังวะ(ID3 : L196-198)
	3	ระหว่างเป็นภาพประจำตัวกับเป็นภาพที่ลงโพสต์หรือคือPอยากให้ภาพที่ลงโพสต์ได้ไลค์เยอะมากกว่า แต่ภาพประจำตัวให้ไลค์บ้างก็ดีอะ ไม่ใช่แบบน้อยอย่างนี้(ID3 : L240-241)
	3	คืออยากให้มันดูแบบไม่แบ่งอะ แบบไม่ไลค์แตกต่างกันเยอะเท่านี้เองอะ เพราะว่าเราโพสต์ภาพเหมือนเราโพสต์ลงอย่างนี้ได้ 60 ไลค์ แต่พอเอามาเป็นภาพประจำตัวซึ่งเป็นภาพเดียวกันอะมันได้แค่ 3 ไลค์แบบ

หมวดหมู่ย่อย	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์	
	ผู้ให้ข้อมูล	ตัวอย่าง
		เฮ้ยทำไมอะ(ID3 : L243-244)
	4	อายอะ แบบคนอื่นมาดูอาจจะมีความรู้สึกว่ามีใครมาไลค์อะ แบบมีแค่นั้นหรืออย่างนี้(ID4 : L524)
	5	-
	6	น้อยดิ ก็คิดดูเรามีเพื่อนเป็นเซตเลยนะ 200 คน เราได้ค้20 ไลค์อะ และที่เหลือทำไรอยู่(ID6 : L118)
	7	-
	8	ก็พอไปเห็นของคนอื่น ข้าวของคนอื่นปีบได้กันแบบ 100 กว่าไลค์และมาดูของเราได้กันแค่ 50 กว่าไลค์เอง(ID8 : L303-304)
	8	ก็รู้สึกเฟลนิดนึง แต่คือก็ไม่ว่าว่ามีคนเอามาลงอย่างนี้ (ID8 : L340)
	9	บางรูอะคะ ก็มีนะ เหมือนแบบ บางทีเราก็อัพและคิดว่าคนน่าจะไลค์ซัก 200 อัพ แต่ได้ 100 ครึ่งๆเองอะ แบบอ่าว ก็แบบเฟลเหมือนกัน (ID9 : L413-415)

หมวดหมู่ที่ 3.2 การรับมือด้วยการโต้ตอบ แบ่งเป็น โต้ตอบด้วยคำพูดแรงๆและ การลบภาพถ่ายที่ได้รับการตอบรับน้อยดังเช่น

หมวดหมู่ย่อยที่ 3.2.1โต้ตอบด้วยคำพูดแรงๆในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลได้พูดถึงการโต้ตอบด้วยคำพูดที่รุนแรง เมื่อได้รับการแสดงความคิดเห็นด้านลบที่มีต่อภาพถ่ายของตัวเองที่โพสต์ในเฟซบุ๊กดังเช่น

หมวดหมู่ย่อย	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์	
	ผู้ให้ข้อมูล	ตัวอย่าง
3.2.1 โต้ตอบด้วยคำพูดแรงๆ(2/9)		
	1	-
	2	ก็มีบ้างในเฟซบุ๊ก ส่วนใหญ่ก็ไม่มาก หลงมาอีกทีตัวนึง แต่ถ้าแบบมีเข้ามาว่า เราก็ด่ากลับนะอะไรยังนี้ แบบอะไรที่เราไม่อยากจะเห็น ก็กลับไป (ID2 : L134-135)
	3	-
	4	-
	5	-
	6	ก็ไปเหวี่ยงอะคะ แบบข้อความใส่เลย แบบมาพูดอย่างนี้ก็ไม่ต้องมาเมนต์เลยนะ เออแบบคนอื่นเขารู้หมดเลย

		(ID6 : L261-262)
	7	-
	8	-
	9	-

หมวดหมู่ย่อยที่ 3.2.2 การลบภาพถ่ายที่ได้รับการตอบรับน้อยในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลได้พูดถึงการเลือกที่จะลบภาพถ่ายของตัวเองที่ได้รับการตอบรับน้อยออกจากเฟซบุ๊กเพื่อที่จะไม่ต้องอายหากมีใครมาเห็นว่าตนได้รับการตอบรับน้อยดังเช่น

หมวดหมู่ย่อย	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์	
	ผู้ให้ข้อมูล	ตัวอย่าง
การลบภาพถ่ายที่ได้รับการตอบรับน้อย (3/9)		
	1	-
	2	-
	3	ก็แบบมีลบๆ นะอายุเขาวะ แบบทำไมวะ ลบแม่งเลย ทำไมวะ(ID3 : L207)
	4	ความรู้สึกแบบมันยิ่งใหญ่มากเลยนะ ไม่มีใครมาไลค์เนีย สำหรับคนที่เล่นโซเซียล มันหงอยอะ บางทีถึงขั้นลบเลย ไม่มีคนคอมเมนต์ใช้มัย ไม่มีคนไลค์ใช้มัย แบบลบเลย(ID4 : L531-532)
	5	-
	6	-
	7	-
	8	-
	9	เมื่อก่อนเคยลงอย่างวันนี้ไปเที่ยว แบบอันนี้ก็อยากอัฟอะไรนี้ ก็เลยทำให้เราอยากอัฟอ่อยๆ แต่พอคุปปูไลค์น้อยเราก็ต้องมานั่งลบอะ เสียตาย(ID9 : L338-339)
	9	รูปนี้คนไลค์น้อยมันลบดีกว่า สดแต่คนไลค์น้อยมันลบดีกว่า หนูจะกดซ่อนเยอะมาก ถ้าแบบเพื่ออะ แบบตัวเองอ่านแล้วแบบเฮ้ยเพื่ออะ(ID9 : L341-342)
	9	รู้สึกแยอะ เหย้แบบรูปตัวเอง อยากลบอะ และแบบไม่อยากจะอยากลบผู้ชายคนนี้ออกไปเลย ไม่ชอบเลย ทำไมต้องมาแบบมองมุนี่อะ(ID9 : L392-393)

หมวดหมู่ที่ 3.3 การหาคำอธิบายและทบทวนตนเอง แบ่งเป็น การหาคำอธิบายให้กับสิ่งที่เกิดขึ้นและการกลับมาทบทวนตนเองเพื่อหาจุดที่ลงตัวดังเช่น

หมวดหมู่ย่อยที่ 3.3 .1 การหาคำอธิบายให้กับสิ่งที่เกิดขึ้นในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลได้พูดถึงการโต้ตอบด้วยคำพูดที่รุนแรง เมื่อได้รับการแสดงความคิดเห็นด้านลบที่มีต่อภาพถ่ายของตัวเองที่โพสต์ในเฟซบุ๊กดังเช่น

หมวดหมู่ย่อย	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์	
	ผู้ให้ข้อมูล	ตัวอย่าง
3.3.1 หาคำอธิบายให้กับสิ่งที่เกิดขึ้น(3/9)		
	1	-
	2	ก็มีนะ แบบเวลาลงรูปที่คิดว่ามั่นใจว่ารูปนี้เราสวย รูปนี้ดูดี รูปนี้ต้องประมาณ 100 โไลค์ขึ้นนะ...บางทีมันไม่ถึง แต่ใกล้เคียงเราก็โอเคนะเฉยๆ บางทีเราคิดว่าเอ้คนอาจจะออนน้อยรีเปล่า แบบเฮ้ยเขาอาจจะไม่เห็นการอัปเดตของเรา (ID2 : L211-218)
	2	เพราะทั้งทีอีกรูปหนึ่งหน้าตาแบบว่าแลดูไม่สวยอะ ยังมีคนไลค์เยอะกว่าก็เลยคิดว่าเออ อาจจะเป็นเพราะที่เราลงรูป บางทีมันไม่ขึ้นในหน้าเฟซของคนอื่นบางที ไซ้เราคิดอย่างนี้(ID2 : L221-222)
	2	แบบเท่าที่เห็นบางทีเราดูรู้เลยแบบหน้าตาก็ไม่ได้ดี ไม่มีอะไรดี แต่ทำไมคนถึงกดไลค์เยอะ ทำไมมันถึงได้แบบผู้ติดตามเยอะ บางทีเราก็กังวลว่าแบบทำไมอะทุกอย่างที่เราก็น้ำตาดีกว่า มันยังมีคนกดไลค์เยอะกว่าเราเลย เราก้เลยไม่ได้สนใจใส่ใจอะไรไลค์มาก เพราะว่าคนหน้าอุบาทกว่าเรายังมีคนไลค์เลย หนูคิดอย่างนี้ไง(ID2 : L229-230)
	3	เนี่ยได้แค่37ไลค์เอง มันไม่ได้อะไม่มีคนไลค์ไปไลค์ให้หน่อยดิ เหมือนแบบเฮ้ยเซ็งวะ ก็แค่แต่ก็ช่างมันเหอะ อย่างน้อยก็เยอะอยู่(ID3 : L217-218)
	4	บางทีอะ เพื่อนอะเวลาหนูโพสต์ไปอะ บางคนก็ไม่เห็นนะ แบบบางคนทีเห็นเขาก็ไลค์ ไม่เห็นก็ไม่ไลค์ แต่บางคนเห็นแต่แบบเหมือนเขารู้จักเราแล้วปะ ก็ดูเฉยๆไม่ไลค์อย่างนี้ หรืออาจจะโดนบล็อกไลค์ไปแล้ว (ID4 : L344-346)
	4	บางรูปรู้สึกมีแค่ 10 กว่าไลค์อย่างนี้ หนูรู้สึกว่าจะอาจจะเป็นช่วงเวลารีเปล่า อาจจะเป็นช่วงเวลาที่เราลงตอนไม่มีใครเล่นไม่มีใครออน แต่มันก็รู้สึกเสียเซลส์อะ(ID4 : L519-520)
	4	บางทีเราลงเที่ยงคืน ทีหนึ่งอย่างนี้ เป็นช่วงเวลาที่เรากำลังทำงานใช้มัย ก็เขานอนกันแล้วจะมาไลค์ได้ไงอย่างนี้ บางทีก็คิดแบบนั้นอย่างนี้(ID4 : L536-537)

หมวดหมู่ย่อย	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์	
	ผู้ให้ข้อมูล	ตัวอย่าง
	5	-
	6	-
	7	-
	8	-
	9	-

หมวดหมู่ย่อยที่ 3.3 .2 การกลับมาทบทวนตนเองเพื่อหาจุดที่ลงตัวในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลได้พูดถึงความรู้สึกหวั่นไหวที่เกิดขึ้นในใจหลังจากการได้รับความคิดเห็นทางลบจากสังคมออนไลน์ ทำให้พวกเขาหันกลับมาตั้งคำถามและทบทวนถึงการโพสต์ภาพถ่ายของตนเอง ดังเช่น

หมวดหมู่ย่อย	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์	
	ผู้ให้ข้อมูล	ตัวอย่าง
3.3.2 กลับมาทบทวนและตั้งคำถามกับตัวเอง (3/9)		
	1	คอมเมนต์มาเลย บางคนก็ โหล่นมา แล้วก็บางคนมีคอมเมนต์มาแบบเป็นมารยาท เขาก็คอมเมนต์แบบว่าเฮ้ยมีมูมแบบนี้ด้วยหรือ เราก็รู้สึกว่าเขาแบบนี้เขาไม่ชอบ เขาก็มาคอมเมนต์แบบมีมารยาทว่านี่ไม่ใช่ L และเราก็รู้สึกแบบเฮ้ยมันไม่ใช่เรา(ID1 : L214-215)
	2	-
	3	-
	4	-
	5	รู้สึกเป็นรูปแรกๆ และเหมือนจะเป็นชุดเดรสด้วย มันไม่ใช่ชุดหนูนะ แต่หนูเอาของเพื่อนมาลองอีกที แล้วมันก็จะแบบชุดเดรสอะ แต่ไม่ใช่แบบรัดๆนะ เพราะว่าเพื่อนตัวอ้วน สีอ่อนๆอะ แต่มันจะเป็นแขนที่แบบรัดอะตรงข้อ แต่แขนจะกว้าง คือตอนนั้นนี่แบบมีคอมเมนต์ที่ว่าไม่ชอบแนวนี้ เปลี่ยนๆ แต่ส่วนเราคือแบบไม่ชอบอยู่แล้วนะ พอเพื่อนบอกว่าไม่ชอบเออเราก็โอเค(ID5 : L191-194)
	6	-
	7	-
	8	-
	9	ด้วยความที่ตอนนั้นเคยโพสต์รูปแบบว่า ปีนี้ไปก่อน ออกแนวๆ เดียวกัน ผลตอบรับมันคนละแนวเลยอะ ถ้าปีนี้ก็จะเป็นแบบ โทฮอยากไป

หมวดหมู่ย่อย	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์	
	ผู้ให้ข้อมูล	ตัวอย่าง
		ว่ายนํ้าๆ แต่เป็นเสื้อชั้นในปูป เพื่อนที่เป็นห่วงเราก็จะแบบที่เป็นกระเทยก็พูดว่ามันเยอะไปนะ เขาก็จะบอกเราอย่างนี้อะคะ เราก็เลยแบบรู้ความรู้สึกเพื่อนอย่างนี้ และนั่นก็เป็นจุดที่แบบโอเคเลิกละไม่เอาละ ก็คือวันที่ทะเลาะกับแฟน (ID9 : L431-436)

ประเด็นหลัก 4 : การมี “ลुक” หรือ “ตัวตนด้าน ภาพลักษณ์” ที่ลงตัว และมั่นใจ

ในประเด็นหลักนี้ นิสิตนักศึกษาวัยรุ่นผู้ให้ข้อมูล ได้เล่าถึงช่วงเวลาของการพัฒนาตัวเองในด้านรูปลักษณ์ซึ่งแบ่งเป็น 3 ประเด็นย่อย กล่าวคือ (1) เริ่มจากรู้ตัวว่ามีรูปลักษณ์ที่ไม่มั่นใจ(2) การปรับเปลี่ยนและค้นพบจุดลงตัว(ในรูปลักษณ์ที่มั่นใจ)และ (3) การมองเห็นรูปลักษณ์ส่วนที่พัฒนามากขึ้นดังต่อไปนี้

หมวดหมู่ที่ 4.1 เริ่มจากรู้ตัวว่ามีรูปลักษณ์ที่ไม่มั่นใจ ในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลได้พูดถึงรูปลักษณ์ของตัวเองว่ารับรู้ว่าตัวเองดูไม่ดี ดูไม่สวย จนไม่พร้อมที่จะเปิดเผยภาพถ่ายของตนเองในเฟซบุ๊กแต่มีความพยายามในการพัฒนาตนให้เป็นที่น่าพอใจดังเช่น

หมวดหมู่ย่อย	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์	
	ผู้ให้ข้อมูล	ตัวอย่าง
4.1 เริ่มจากรู้ตัวว่ามีรูปลักษณ์ที่ไม่มั่นใจ (6/9)		
	1	-
	2	-
	3	ตอนนั้น อยู่พานิชก็ไม่ค่อยถ่ายรูปลงนะ ยังเป็นปลวกอยู่เลยอะ ไม่ได้หน้าแบบนี้อะ เป็นทอมอะ และก็หน้าเป็นสิ่วๆ คือหน้าไม่ได้แบบนี้อะ (หัวเราะ) ตอนมหาลัยมันก็ยังไม่นะ มันพอจะมาดูดีก็ตอนที่เริ่มทำงานนี่ละ(ID3 : L6-7)
	4	-
	5	ไม่คิดถึงตอนนั้นเลย ตอนนั้นไม่ได้คิดที่จะแบบลงรูปหน้าตัวเองขนาดนี้ รู้สึกว่าไม่มั่นใจด้วยอะ(ID5 : L38)
	6	โหยตอนนั้นซี้เหร่มากใส่เสื้อยืดผ้าถุงอะ(ID6 : L30)หน้า 2 (T)
	6	เออถ้าพีได้เข้าไปดูย้อนไปตั้งแต่อัลบั้มก่อนๆนะแบบซี้เหร่มาก(ID6 : L59)
	7	ก็ไม่รู้ ไม่ค่อยมั่นใจที่จะเอารูปตัวเองโพสต์มันก็ดูแบบรูปไม่ค่อยสวย... แบบเหมือนตอนนั้นถ่ายมายังไม่โออะ ไม่ขาว ยังไม่เป๊ะ ช่วงหลังๆเริ่มโอเคดูดีขึ้น มั่นใจ ถึงเริ่มเอาลง

หมวดหมู่ย่อย	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์	
	ผู้ให้ข้อมูล	ตัวอย่าง
		(ID7 : L84-87)
	7	ก็คือยังไม่สวย ยังไม่ขาวอะไรอย่างนี้...ไม่สวยอะ ไม่เป๊ะอะไรอย่างนี้ (ID7 : L40-47)
	8	ไม่มั่นใจ ถึงขนาดไม่ใช่กล้องจริงอะ ถ้ากล้องจริงก็ถ่ายสำหรับงาน(ID8 : L373)
	9	เพราะความคิดที่ว่าเราไม่สวยอะ บอกตัวเองตลอดเวลาอย่างนี้อะคะ แบบถ้าเรารู้สึกว่าเราสวยปุ๊บเวลาเราด่าแล้วเจ็บดี(หัวเราะ) แบบตอนเราไม่สวย คนอื่นก็นึกในใจว่าอีนี่ซี้เหร่แล้วยังกล้าพูดแบบนี้อีกหรือ เออ มันทำให้เราเพลอะ..... อ้อ ไม่สวย หนูคิดอย่างนั้นตลอดอยู่แล้ว ตอนนั้นก็คิดแบบนั้นอยู่...ไม่รู้สิ อย่างเราไม่ใช่แบบรู้จักแต่งหน้า รู้จักแต่งตัว มารู้จักตอนมหาลัย (ID9 : L144-150)

หมวดหมู่ที่ 4.2 การปรับเปลี่ยนและค้นพบจุดลงตัว(ในรูปลักษณะที่มั่นใจ) ในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลพูดถึงการเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น ซึ่งความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากการที่ได้พัฒนาตัวเอง หรือมีจุดเปลี่ยนให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในตนเองโดยในช่วงนี้จะมีการค้นหาตนเองผ่านการลองผิด ลองถูก จากบุคคลรอบข้าง เพื่อค้นหาสิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง จนค้นพบจุดที่ลงตัวกับก่อให้เกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น และสนใจกระแสตอบรับที่มีต่อภาพถ่ายของตนเองลดลงดังเช่น

หมวดหมู่ย่อย	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์	
	ผู้ให้ข้อมูล	ตัวอย่าง
4.2 การปรับเปลี่ยนและค้นหาจุดลงตัว (9/9)		
	1	ก็ เปลี่ยน ตอนเด็กก็แต่งตัวแบบเด็กๆอะคะ ก็ไม่ได้แบบอะไร พอโตขึ้นก็แฟชั่นมากขึ้น แต่งตัวเป็นมากขึ้นอะไรอย่างนี้ ก็เซ็คของ assessorary(ID1 : L90-91)
	1	แตกต่างก็คงเป็นพัฒนาการด้านหน้าตา การแต่งตัว สถานที่ที่เราไปเพราะเราโตขึ้นอะคะ เพราะไฮไฟว์ มันแบบถ่ายในที่เด็กๆอะไรอย่างนี้ วิว แบล็คคราว์ สถานที่ที่เราไป คนที่เราอยู่ด้วยอะไรอย่างนี้ สังคมก็กว้างขึ้นอะไรอย่างนี้อะคะ การแต่งหน้า การแต่งตัวก็เปลี่ยนไป การใช้ของอะไรโน้น นั่นนี่ ตอนเด็กก็ถ่ายยิ้มเยอะอะไรอย่างนี้ พอมาเล่นเฟซบุ๊ก ก็ยิ่งน้อยลงมาน้อย โพสต์อะไรจากที่บ้างบอาก็นิ่งขึ้นโตขึ้น(ID1 : L78-81)

หมวดหมู่ย่อย	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์	
	ผู้ให้ข้อมูล	ตัวอย่าง
	1	คือเรารู้สึกแต่งแบบนี้มันเหมาะ มันขึ้นกับเราอะคะ แต่พอเราไปแต่งหวานๆ เรารู้สึกมันไม่ใช่เรานะคะ คือคนรอบข้างก็บอกมันดูไม่เป็น L อยากให้แต่งแบบนี้มันดูเซ็กซี่ดี มันดูน่ารัก ก็คือแต่งเซ็กซี่ขึ้นนะ ก็คือจะเซ็กซี่แบบไหนดูแพง ดูอะไรก็อีกเรื่องหนึ่ง(ID1 : L105-107)
	1	แต่พอไปใส่แบบคอแขนตุ๊กตา มันแบบไม่ใช่เรา รู้สึกไม่มั่นใจ มันแบบหิ้วยอะไรไม่รู้ คือมันขัดแย้งกับหน้าตาด้วย เพราะเราชอบแต่งหน้าตา ดูอะไรอย่างนี้มันก็ไม่เข้ามันไม่ใช่ (ID1 : L124-125)
	1	จากการดูรูป อย่างดูเอ็มเขาโพสต์ภาพเซ็กซี่ดีนะ แต่พอเราเอามาโพสต์มันดูมันอะ มันดูไม่
	1	จากที่เราประเมินเอง เพราะมันดูแบบไปพยายามอะไร มันดูไม่ใช่ ไม่ใช่ตัวเอง ไม่ธรรมชาติ
	1	เคยนะ มีช่วงที่ลองแต่งเยอะๆดูดี แบบใหม่ ดาวิกา ทาคิวเข้มๆ แต่แบบไลฟ์สไตล์มันไม่ตรงกัน แบบกาละเทศะ จะแต่งเยอะไปเล่นนั่งвро จะเดินสยามจะแต่งนี้หรือ เค้าเรามันไม่ได้(ID1 : L325-326)
	1	เราก็แบบ เออ น่ารักดีก็ลองดูแต่แบบมันไม่ใช่เรา และเราก็เคยเห็นรูปที่เขาพยายามที่จะเปลี่ยนตัวเองอะ มันไม่ใช่อะ อย่างที่เขาที่เป็นแนวนี้ก็ได้อยู่แล้ว ไม่ต้องเปลี่ยนหรอก ไม่มีใครเบื่อกัน เพราะสุดท้ายคนที่ชอบเราก็จะชอบเราที่เป็นแบบนี้ แต่คนที่ไม่ชอบให้เราเปลี่ยนยังงั้นเขาก็ไม่ชอบเราอยู่ดี(ID1 : L378-380)
	2	ก็เห็นว่าเรารู้สึกดีขึ้น เราขาขึ้นจากเมื่อก่อนผิวคล้ำอะไรอย่างนี้ ก็อาจจะเห็นว่าเราฟอมลิ่งรีเปลา แบบเด็กๆเราถ่ายรูปหน้าบานๆ พอโตขึ้นถ่ายรูปหน้าคล้ายๆกัน แบบแต่งแอปพลิเคชันเพิ่มอะนะดูเล็กกลง เราก็เลยเห็นว่าโตขึ้นและหน้าเล็กกลงป่าว(ID2 : L329-331)
	2	ก็จากความชอบของเราเนี่ยละ ก็แบบแต่งตัวเสื้อผ้าตามเทรนด์ด้วยเนอะ คือเห็นเขาใส่แบบกางเกงขาสั้นกางเกงเอวลอยอย่างนี้ เราก็ใส่ตามเขาด้วยอย่างนี้อะคะ(ID2 : L70-71)
	2	ก็คือเหมือนกับว่าเราก็อโตขึ้นเรื่อยๆ เราก็เหมือนว่าเริ่มโตไม่ได้ใส่ใจใจ แบบเลยตรงนั้นที่เราเคยสนใจแล้วอย่างนี้เหมือนกับว่าตอนเด็ก แบบบางกระแสดูแล้วเออมีคนกดไลค์ ก็คือมีคนติดตามเยอะๆถือว่าฮอตก็คือเราก็แบบอยากดันตัวเองอย่างนี้ มาถึงตอนนี้เราก็บอกเริ่มโตแล้ว อยู่ตรงนั้นมันก็ได้ส่งผลต่อชีวิตมากมายเราไม่ต้องสนใจใจ (ID2 : L248-251)
	3	คือมันตอนมีแฟนด้วยมั้ง คือมีแฟนคนแรกตอนอายุ 17 และเหมือนเราเจอคนที่เรารัก

หมวดหมู่ย่อย	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์	
	ผู้ให้ข้อมูล	ตัวอย่าง
		เราก็อยากเปลี่ยนตัวเอง คือแฟนPคนปัจจุบันนี้เขาก็อยากให้เราโชว์อะ เราก็เลยต้องสวยตลอดเวลา(ID3 : L45-46)
3		คือมันเหมาะกับหน้าเราอะ แต่งยังไงก็ดูดี คือพึ่งรู้ตัวเองว่าแสกกลางเหมาะ เราเข้าใจว่าแสกข้างแล้วดูดีอะ พอมีคนบอกเออว่ามันก็ดีจริง แต่งหน้าแต่งตัวอะไรก็เข้ากันหมดแล้วเราก็อเที่ยวถามคนนู้น คนนี้ว่าแสกไหนดีกว่า พึ่งรู้ตัวเองว่าแสกกลางเหมาะ (ID3 : L182-184)
4		ก็ไม่เคยทานอะอุทัยทิพย์ เคยเห็นเพื่อนทา เราก็อเริ่มทำ แบบทำคิ้วเหมือนคนลองอะไรใหม่ๆอะ รู้นะไม่ใช่ตัวเราแต่เห็นคนอื่นนะ แต่เราก็อไม่ชอบหรืออุทัยทิพย์มันทำให้ปากแบบแห้งอะ มันไม่ได้ทำให้ปากดำนะ แต่เหมือนแดงเกิน แห้งไปกับปากอะ ไม่น่าดู ก็เลยเปลี่ยนมาใช้ลิปมันธรรมชาติ ก็เลยเป็นคนปากแตกปากแห้ง เหมือนคนไม่กินน้ำ(ID4 : L52-55)
4		ซึ่งเราก็อเต็มใจที่จะตอบ เราชอบคำถามนี้มากเลย ไปทำอะไรมาหรือ สวยขึ้นไปทำอะไรมารึเปล่า เราก็อจะภูมิใจมากกับการที่เราจะตอบแบบนี้ว่า ไม่ได้ทำอะไรมาเลยเพื่อนฉันใช้สบู่อ้างหน้า คือตอนนี้หนูไม่ใช่โฟมแล้วนะ ก็ใช้สบู่ธรรมดานี่ละที่เขาใช้อาบหน้าฉันก็อยากจะทำครีมหน้าแดงก็ไม่เคยใช้นะ กลูต้าคอลลาเจนฉันก็ไม่เคยกิน เอาเป็นว่าฉันสวยธรรมชาติแหละ มันเป็นความภูมิใจนะที่แบบ เฮ้ยเราไม่ได้ไปทำจุกมาไปโบทอกหน้ามา ฉันไปฉีดขามาฉันถึงได้สวย มันภูมิใจกับการที่บอกว่าจะเวลาฉันพัฒนาคนได้ ถ้าคุณรู้จักแต่งตัวนะ ถ้าคุณรู้จักนูนนั่นนั่น งามว่าเราดูดีขึ้นเพราะเรารู้จักแต่งหน้า อะเราเขียนคิ้วเราก็อดูดีขึ้นแล้ว เราเขียนคิ้วกริตอายไลน์เนอร์ ปิดแก้ม มันก็ดูดีขึ้นแล้วอะไอย่างนี้(ID4 : L431-438)
5		แบบเสื้อผ้าที่มันแบบผู้หญิงอะ ผู้หญิงที่ใส่เสื้อผ้าแนวหวานๆ สมมติอะ ผิวหวานๆ ตัวเล็กๆ ผมดำตรงๆตัวน่ารักๆ แต่ไอนี้ไม่ใช่ไง(ID5 : L179-180)
5		แบบต้องสีพาสเทลอะ สีอ่อนๆ ซึ่งตอนนั้นใส่แล้วจะรู้สึกแบบ เอ้อเอ้อ มันไม่ใช่อะ(ID5 : L182)
5		รู้สึกเป็นรูปแรกๆ และเหมือนจะเป็นชุดเดรสด้วย มันไม่ใช่ชุดหนูนะ แต่หนูเอาของเพื่อนมาลองอีกที แล้วมันก็จะแบบชุดเดรสอะ แต่ไม่ใช่แบบรัดๆนะ เพราะว่าเพื่อนตัวอ้วน สีอ่อนๆอะ แต่มันจะเป็นแขนที่แบบรัดตรงข้อ แต่แขนจะกว้าง คือตอนนั้นนี่แบบมีคอมเมนต์ที่ว่า ไม่ชอบแนวนี้ เปลี่ยนๆ แต่ส่วนเราคือแบบไม่ชอบอยู่แล้วนะ พอเพื่อนบอกว่าไม่ชอบเออเราก็อเคพอเพื่อนบอกว่าไม่ชอบเออเราก็อเค(ID5 : L191-194)
5		ตอนแรกก็หาตามยูทูปนี่แหละคะ คืออันนี้เหมือนเป็น processที่จะทำให้ตัวเองดูดีขึ้น

หมวดหมู่ย่อย	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์	
	ผู้ให้ข้อมูล	ตัวอย่าง
		แบบพัฒนาการดีขึ้น พอหาๆในยูทูปก็มาลองๆทำตามเดือน อาทิตย์สองอาทิตย์อย่างนี้ ทำอยู่ทุกวัน 3 อาทิตย์ด้วยมั้ง แล้วก็ถ่ายอีกทีก็แบบมันไม่ได้ลดลงมากเท่าไร ก็เลยเปลี่ยนมาเป็นการออกกำลังกายแบบ homefitness ที่ทำตามแบบวิดีโอ(ID5 : L268-271)
	5	ตอนนั้นเราคิดว่า อยากจะให้ดีขึ้นนอก คือเน้นแค่การออกกำลังกายและลดไขมันในตัวเอง แล้วพอหลังจากมาหนูได้มีโอกาสทำเปเปอร์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทำให้รู้มากขึ้นว่าผู้หญิงกับผู้ชายลักษณะรูปร่างไม่เหมือนกัน ผู้หญิงจะมีลักษณะสามเหลี่ยมคว่ำ หรือว่าจะป็นรูปแพะอะไรก็แล้วหรือมันจะเป็นแบบช่วงบนกว้าง ช่วงล่างแบบตันอะไรอย่างนี้ แล้วหนูมีรูปร่างแบบสามเหลี่ยมคว่ำ ดังนั้นออกกำลังกายยังไงต้นขาเราก็ไม่ลดไปมากกว่านี้แล้ว(ID5 : L301-305)
	5	มันทำให้เรารู้สึกมั่นใจในตนเองมากขึ้นนะ เพราะว่ามันไม่ใช่แบบแค่เราที่เห็นพัฒนาการของตัวเองที่ห่วยผอมลงนะ เมื่อก่อนเนื้อเยอะ แต่ตอนนี้ไม่มีแล้ว มันทำให้เหมือนกับตอกย้ำว่าความคิดของเราถูกต้องแล้วนะ(ID5 : L233-234)
	6	มันคงเป็นแนวหวานอะคะเจ้ ก็คือไม่เซกอะ เพราะว่ามันไม่มีอะ(หัวเราะ) แล้วแบบช่วงเนี้ยไม่ได้เที่ยวแล้วด้วย แต่รูปประมาณปีที่แล้วนี่มันจะมีเที่ยวกลางคืนบ่อย ซ้ายแบบโซวเนินนิดนึง(ID6 : L76-77)
	7	เออแล้วก็ผอมลงอะไรอย่างนี้ชอบคำว่า ผอมลงเพราะการที่มันลดลง ก็ดีอะ แบบมีคนเห็น ว่าเออมันพัฒนา(ID7 : L224-228)
	7	ความมั่นใจเริ่มมาแล้วคะ...จากการเปลี่ยนแปลงตัวเองอะคะ และโทรศัพท์มันก็มีแอป(ID7 : L62-64)
	7	ก็บำรุง ดูแลผิว ออกกำลังกาย ก็ปกติอะคะ แต่จะไม่หักโหมเหมือนช่วงแรกๆอะไรอย่างนี้ ก็เรื่อยๆอะคะ...มันหนักไป เลยให้น้อยลง ก็ภูมิใจแล้วก็ไม่อยากมากไปกว่านี้ (ID7 : L315-317)
	8	ก็เริ่มตามเทรนด์อะคงเป็นพวกแพชั่นแพลตตินั่ม...ก็เพราะว่ามันอยู่ใกล้โรงเรียนด้วย ก็คงเป็นประมาณแพชั่นอะ เพราะว่าไม่รู้ตัวเองชอบแนวไหน....อะไรที่เขาออกใหม่ก็ซื้อๆ ก็ใส่เข้าบ้านอะไรนี้ มันเหมือนผ่านการว่าอันไหนเหมาะกับเราบ้าง....ก็ลองทั้งแนวหวานและเปรี้ยว ถ้าเปรี้ยวสุดสมัยนั้นก็เริ่มจากแค่เสื้อคอกว้าง (ID8 : L143-151)
	8	ก็มันใจมากขึ้น กล้าเดินกับกลุ่มเพื่อนที่แบบหน้าตาดีๆ(ID8 : L449)
	9	พอเข้ามาหาลัยเนอะ มันคือจุดเปลี่ยนในชีวิตเลยนะ คือตอนแรกก็เข้ามาหาลัยมาชิมั้ยคะ ก็ช่วงรับน้องหนูก็เต็มที่สนุกสนาน เฮฮา บ้าๆบอๆ ตัวดำๆอะ สงกรานต์เสร็จปีปพอเปิดเทอมมาตัวดำปีเลย แล้วเวลาเราถ่ายรูปเราจะสวยเกินตัวจริงใจปะ ก็จะแบบ

หมวดหมู่ย่อย	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์	
	ผู้ให้ข้อมูล	ตัวอย่าง
		มันไม่ใช่คนในรูปนี้หว่า เพื่อนก็จะพูดตอนรับน้อง เราก็แบบถูกต้องสวยจะต้องสวยกว่าในรูปให้ได้(ID9 : L73-76)
9		คือแรกๆก็คิดแบบนี้แหละ เอ๊ะหรือที่เราเอาดีทางนี้นะ และด้วยความที่หนูเป็นไอดอลของทีคณะใครๆ มีกลายเป็นมีทั้งแบบหน้าตาดีไม่ดี แต่ทุกคนคละๆกัน และเขาจะมี image ของแต่ละคนที่แตกต่างกัน ซึ่งดูเป็นคนที่เป็นแบบจะเอาอะไรดีวะ และพอเสร็จปีบ พอเรารู้ว่าเราเอาดีด้านนี้ เริ่มจากเพื่อนแซวก่อน ชอบกดไลค์ฟีดออฟฟี่ แมกซิมในโซเชียลแถมมาก และด้วยความที่หนูถ่อมมกกล้องเดียวกันกับพี่เขา ก็มีคนบอกว่าหนูหน้าเหมือนพี่เขา พี่เขายังบอกเลยว่าหนูหน้าเหมือนพี่เขาเลยแหละ(ID9 : L157-161)
9		ก็รู้จักแต่งหน้า รู้จักเขียนคิ้ว ตอนแรกเขียนคิ้วไม่เป็น เริ่มดีขึ้นดูแลตัวเองให้ดูดีขึ้นกว่าแต่ก่อน เหมือนเริ่มรู้ว่าทาแก้มสีนี้ มันไม่สวยน้า เราทาลิปแดงมันไม่สวยน้า เหมือนเริ่มรู้ว่าตัวเองควรจะใช้อะไร(ID9 : L96-97)

หมวดหมู่ที่ 4.3 การมองเห็นรูปลักษณ์ที่ต้องการพัฒนาให้มากขึ้น ในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลพูดถึงว่าตนอยากจะมีการเสริมความงามให้กับตัวเองเพื่อความมั่นใจที่มากขึ้น เช่นการศัลยกรรมการลดน้ำหนักดังเช่น

หมวดหมู่ย่อย	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์	
	ผู้ให้ข้อมูล	ตัวอย่าง
4.3 การมองเห็นรูปลักษณ์ส่วนที่พัฒนามากขึ้น (5/9)		
	1	-
	2	ก็คือเราเห็นคนรอบข้างเราทำ มันก็ดูดีขึ้นอย่างนี้ คนในอินเทอร์เน็ตเราเออ แบบคนนี่เมื่อก่อนไม่สวยเลยทำไมแบบพอเสริมแล้วหน้าตาแบบดูดีขึ้นอย่างนี้ คือเราก็เลยอยากเสริมบ้างอะไรอย่างนี้ ส่งเสริมความมั่นใจให้กับเราด้วย(ID2 : L307-309)
	2	ก็เอออะนะ ก็แบบว่าคนที่เคยทำแล้วก็อยากจะอยากทำอีก มันอยากทุกตรงแหละเพราะผู้หญิงอะมันไม่มีใครมองตัวเองว่าสวยที่สุดหรอก ก็อยากจะสวยๆขึ้นไปอีกใช้ไหม(ID2 : L313-314)
	2	อะไรต่อหรือก็คิดว่าจะลดน้ำหนักคะ ถ้าวัดน้ำหนักก็ดูดีขึ้นแล้วอะตอนนี้ก็แบบว่ายังอวบอยู่นี้ เพราะว่าหนูแบบว่าช่วงนี้กินเยอะด้วยไงก็

หมวดหมู่ย่อย	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์	
	ผู้ให้ข้อมูล	ตัวอย่าง
		เลยอยากจะลดเพราะว่า ก็แบบไปทำจุกมาหมอบอกว่ารูปหน้าดีแล้ว ไม่ต้องทำอะไรเพิ่มหรอก แค่เราลดน้ำหนักอีกนิดนึงก็พอ(ID2 : L316-318)
	3	อยากอยากตัดพินมากกว่า อยากตัดใหม่ คือตอนแรกมันไม่เหยินแล้ว ตอนนั้นไม่ได้ใส่รีเทนเนอร์ด้วยความที่ตอนนั้นเรายังเด็กอะ ไม่ใส่รีเทนเนอร์พินก็ไม่เหยิน ตัดแล้วคงไม่กลับมาเหยินได้ ก็เลยไม่ใส่รีเทนเนอร์ พินมันเริ่มเก ไม่เรียงตัวเลยอยากตัดใหม่ ก็เลยคิดว่าตัดพินดีกว่า แต่งหน้าดีกว่า จากที่คิดจะศัลยกรรมกลับมาแต่งหน้าดีกว่าวะ ก็เลยไม่ศัล(ID3 : L147-150)
	4	-
	5	ก็มีเหมือนกัน คือ รู้แหละ เหมือนกับว่าตอนที่เอาลงอย่างนี้ เพื่อนก็บอกว่าห่วยห่วยดี นู่นนั่นนี่ เราก็ยังมองไม่เห็นจุดบกพร่องตรงนั้นอะว่า ตอนนั้นยังไม่ดีพออะ ต้องผ่านมาซัก2-3เดือน พอเรามาถ่ายรูปอีกทีมา เปรียบเทียบกับรูปที่ผ่านมามาทำให้รู้ว่ามันยังไม่ดีพอนะ เพราะว่ามันยังลดลงได้อีก(ID5 : L629-631)
	6	นมค่ะแจ๊ซค์ 34 ก็โอเค นี่ 32 ยังไม่ถึงเลยอะ ก็เลยแบบตอนนี้กำลังหาตัวยาตี้อัพซัพทหน่อย ก็แบบเป็นยากินขงๆเอา(ID6 : L295-296)
	6	อยากขาวสิ เค้านี้เขาคิดกัน แต่เราไม่ต้องการตรงฉีดใจ แบบพวกพริตตี้ ก็มีฉีด และก็ซื้อครีมเป็นหลอด (ID6 : L327-328)
	7	-
	8	เออ ก็เหมือนเมืองนอกปะ ที่เขานิยมผู้หญิงผิวแทน แบบดูสวยมี ปัญญาแอบแดด ของเราก็แบบถ้าผู้หญิงผิวขาวก็เป็นลูกคุณหนู ไม่ออกจากบ้าน อยู่ห้องแอร์ทั้งวัน เราก็แบบว่าอยากเป็น(ID8 : L214-215)
	8	ก็เริ่มแบบอยากจะขาวเพราะว่า ยังไงละเพื่อนก็ขาว เด็กกรุงเทพก็มีแต่แบบขาวๆอะไรนี้ แบบขาวแล้วสวยเนอะอะไรนี้ ก็เคยคิดว่าตัวเองแตกต่างอะไรนี้แหละ อยู่โรงเรียนเก่าก็สีเดียวกันทั้งโรงเรียนอะ เพราะว่าไม่มีคนขาว แต่พออยู่ในนั้นอะ เลยกลายเป็นแบบว่า เฮ้ย ต่างอะ ต่างมาก แบบขาวๆจนหมดเลยนี้(ID8 : L231-233)
	9	-



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาว พันธิตรา คุ้มมนสุชาติ เกิดวันอังคารที่ 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2531 ที่ กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจากโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี คณะสังคมศาสตร์ เอกรัฐศาสตร์ (ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ) มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร และได้เข้าศึกษาต่อในหลักสูตร ศิลปกรรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปี การศึกษา 2554

ผู้ที่สนใจเกี่ยวกับเนื้อหาในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สามารถติดต่อกับผู้เขียน วิทยานิพนธ์ได้ที่ e-mail: panthy_ku@hotmail.com

