

อิทธิพลของความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะและการเห็นคุณค่าในตนเองต่อการรับรู้ว่าตนตกเป็นเป้า

สายตาเกินจริงในวัยรุ่นเพศหญิง

นางสาว ณัฐฐิณี สืบสุรีย์กุล

นางสาว รินรดา หิรัญวาณิชกุล

นางสาว ธัญศญา รักความสุข

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....ค	
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....ง	
กิตติกรรมประกาศ.....จ	
สารบัญ.....ฉ	
สารบัญตาราง.....ช	

บทที่	หน้า
1. บทนำ.....1	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....1	
แนวคิดและงานวิจัยเกี่ยวกับความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ.....5	
แนวคิดและงานวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....17	
แนวคิดและงานวิจัยเกี่ยวกับการรับรู้ที่ตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง.....26	
วัตถุประสงค์ในการวิจัย.....32	
สมมติฐานการวิจัย.....32	
ขอบเขตการวิจัย.....33	
ตัวแปรที่ศึกษา.....33	
คำจำกัดความในการวิจัย.....33	
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....34	

2. วิธีดำเนินการวิจัย.....	35
กลุ่มตัวอย่าง.....	36
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	36
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	38
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	38
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
4. อภิปรายผลการวิจัย.....	45
5. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	56
รายการอ้างอิง.....	59
ภาคผนวก.....	62
ภาคผนวก ก. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	63
ภาคผนวก ข. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	68

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ข้อมูลสถิติพื้นฐานของตัวแปรทั้งหมด (N = 200).....	39
2	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (N = 200)	40
3	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะกับการรับรู้ว่าคุณตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง (N = 200)	41
4	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการรับรู้ว่าคุณตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง (N = 200)	42
5	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ การเห็นคุณค่าในตนเองกับการรับรู้ว่าคุณตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรทุกตัวเข้าไปพร้อมกัน (N = 200)	43

อิทธิพลของความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์และการเห็นคุณค่าในตนเองต่อการรับรู้ว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงในวัยรุ่นเพศหญิง. (EFFECTS OF BODY IMAGE DISSATISFACTION AND SELF-ESTEEM ON SPOTLIGHT EFFECT IN FEMALE ADOLESCENTS) อาจารย์ที่ปรึกษา: อาจารย์ ดร.อภิษฐา ไชยวุฒิกภรณ์วานิช, 73 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์และการเห็นคุณค่าในตนเองต่อการรับรู้ว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงในวัยรุ่นเพศหญิง กลุ่มตัวอย่าง คือนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเพศหญิง ที่มีอายุระหว่าง 18 - 23 ปี จำนวน 200 คน เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสำรวจความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ แบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบสำรวจการรับรู้ว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง ใช้การวิเคราะห์ด้วยสถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์มีสหสัมพันธ์ทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ($p < .01$)
2. ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์มีสหสัมพันธ์ทางบวก การรับรู้ว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง ($p < .01$)
3. การเห็นคุณค่าในตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการรับรู้ว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง ($p < .01$)
4. ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์และการเห็นคุณค่าในตนเองไม่สามารถร่วมกันทำนายการรับรู้ว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงได้ กล่าวคือ การเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำนายการรับรู้ว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงได้ ($\beta = -.230, p < .01$) ในขณะที่ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ไม่สามารถทำนายการรับรู้ว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงได้ ($\beta = .130, p < .01$) โดยมีความสามารถในการร่วมกันพยากรณ์ร้อยละ 8.6

หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต	ลายมือชื่อนิสิต.....
สาขาวิชา จิตวิทยา	ลายมือชื่อนิสิต.....
ปีการศึกษา 2554	ลายมือชื่อนิสิต.....
	ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

EFFECTS OF BODY IMAGE DISSATISFACTION AND SELF-ESTEEM ON SPOTLIGHT EFFECT IN FEMALE ADOLESCENTS. SENIOR PROJECT ADVISOR: LECTURER DR. APITCHAYA CHAIWUTIKORNWANICH, 73 pp.

The purpose of this research was to study the effect of body image dissatisfaction and self-esteem on spotlight effect in female adolescents. Data were collected from 200 female students of Chulalongkorn University. Data was analyzed using Pearson's correlation coefficient and Multiple regression.

Results are as follows:

- 1. Body image dissatisfaction is negatively correlated with self-esteem
- 2. Body image dissatisfaction is positively correlated with spotlight effect
- 3. Self-esteem is negatively correlated with spotlight effect

4. Self-esteem and body image dissatisfaction cannot combine to predict spotlight effect. Self-esteem can significantly predict spotlight effect ($\beta = -.230, p < .01$); whereas, body image dissatisfaction cannot significantly predict spotlight effect ($\beta = .130, p < .01$). Both variables can explain the variance in the variation of spotlight effect 8.6%

Program: Bachelor of Science
Field of study: Psychology
Academic year 2011

Student's signature.....
Student's signature.....
Student's signature.....
Advisor's signature.....

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเล่มนี้เสร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณาจากผู้เกี่ยวข้องหลายท่าน ในเบื้องต้นขอกราบขอพระคุณอาจารย์ ดร.อภิชาต ไชยวุฒิกภรณ์วานิช อาจารย์ที่ปรึกษาเป็นอย่างสูง ที่คอยให้คำแนะนำ และตรวจสอบข้อมูล เพื่อความถูกต้องของงานวิจัย อีกทั้งยังเป็นผู้ให้กำลังใจและคอยให้การสนับสนุนคณะผู้วิจัยด้วยความเอาใจใส่มาอย่างต่อเนื่อง และขอกราบขอพระคุณอาจารย์หยกฟ้า อิศรานนท์ที่กรุณาให้คำแนะนำในเรื่องของการพัฒนามาตรวัด และขอขอพระคุณคณาจารย์คณะจิตวิทยาทุกท่าน ในการเข้ารับฟังการนำเสนองานวิจัย ให้ความรู้ และคำแนะนำในการแก้ไข เพื่อให้งานวิจัยครั้งนี้มีข้อบกพร่องน้อยที่สุด

ขอขอบคุณนิสิตคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกคนที่คอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้กับคณะผู้วิจัย และสุดท้ายนี้ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่เสียสละเวลาส่วนตัวในการเก็บข้อมูล และให้ความร่วมมือกับคณะผู้วิจัยเป็นอย่างดี ทำให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงไปได้ด้วยดี

คณะผู้วิจัย

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ท่ามกลางกระแสสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว มนุษย์ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสังคม จึงต้องพยายามก้าวตามกระแสที่นับวันดูเหมือนจะหมุนเวียนเปลี่ยนไปอย่างไม่รีรอ กระแสจำนวนไม่น้อยเข้ามามีอิทธิพลเพียงช่วงหนึ่ง แต่ในระยะเวลายาวนานก็จางหายไปตามกาลเวลา ส่วนกระแสที่ยังคงอยู่นั้น ก็ได้ตกตะกอนกลั่นออกมาเป็นค่านิยมทางจิตใจของมนุษย์ที่ยังคงยึดถือกันมาจนถึงทุกวันนี้ หนึ่งในนั้นคงจะหนีไม่พ้น ค่านิยมในเรื่องของรูปลักษณ์ภายนอก เราคงปฏิเสธไม่ได้ว่า ในปัจจุบันรูปลักษณ์ภายนอกได้เข้ามามีบทบาทอย่างมากต่อสภาวะทางจิตใจของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเพศหญิง ซึ่งเป็นเพศที่ให้ความสำคัญกับรูปร่าง หน้าตา ของตนเองเป็นพิเศษ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการที่สื่อ เป็นเสมือนมือที่มองไม่เห็น ที่รุกคืบเข้ามามีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกคน ตั้งแต่ตื่นลืมตาขึ้นมาไปจนถึงพักผ่อนนอนหลับไป ยกตัวอย่างเช่น ป้ายโฆษณาที่เรียงรายอยู่ตามถนนหนทางที่สัญจรผ่านไปมาอยู่ทุกวัน หนังสือพิมพ์ที่เป็นแหล่งรวบรวมข่าวสารทุกด้านมุม ไม่ว่าจะเป็น ด้านเศรษฐกิจ ด้านการเมือง ด้านสังคม ด้านกีฬา ไปจนถึงด้านสื่อสารบันเทิง นิตยสารที่ฉัพชานหลากสไตล์จากทั่วทุกมุมโลก วิทยุที่ทำให้เราไม่พลาดข่าวสารหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาอย่างปัจจุบันทันด่วน และสื่อสองแขนงที่มีอิทธิพลมากที่สุด ก็เห็นจะหนีไม่พ้น สื่อโทรทัศน์ และสื่อออนไลน์ สื่อโทรทัศน์เป็นสื่อที่นำเสนอเรื่องราวและข้อมูลข่าวสารผ่านทางเสียงประกอบพร้อมภาพเคลื่อนไหว ซึ่งสามารถเข้าถึงกลุ่มคนทุกเพศ ทุกวัย ได้อย่างทั่วถึงมากที่สุด ยิ่งไปกว่านั้นสื่อโทรทัศน์ยังสามารถนำเสนอข้อมูลเรื่องราวได้อย่างกว้างขวาง ครอบคลุมและตอบสนองทุกความต้องการ ทั้งข่าวสารบ้านเมือง โฆษณาประชาสัมพันธ์ ไปจนถึงละครหรือรายการเพื่อความบันเทิง เช่นเดียวกันกับสื่อออนไลน์ที่นับวันยิ่งทวีความสำคัญต่อคนรุ่นใหม่เป็นอย่างมาก และด้วยความที่ผู้คนในยุคปัจจุบันสามารถเข้าถึงสื่อออนไลน์ได้ง่ายและสะดวกยิ่งขึ้น ยิ่งทำให้ข้อมูลข่าวสารต่างๆที่

ปรากฏอยู่บนสื่อ นั้น แพร่กระจายไปได้อย่างรวดเร็วและทั่วถึงทุกมุมโลก จึงไม่น่าแปลกใจเลยที่สื่อโทรทัศน์และสื่อออนไลน์จะเป็นปัจจัยสำคัญต่อค่านิยมต่างๆที่เกิดขึ้นในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งค่านิยมเรื่องรูปลักษณ์ภายนอกในเพศหญิง

สิ่งที่ชี้ให้เห็นถึงอิทธิพลของสื่อที่มีต่อค่านิยมทางรูปลักษณ์ภายนอกในสังคม อาจสังเกตได้จาก พฤติกรรมการลอกเลียนแบบ ยกตัวอย่างเช่น การเลียนแบบท่าทาง การเลียนแบบการแต่งกายของคนที่มีชื่อเสียง หรือแม้กระทั่งการนำเอาค่านิยมของบุคคลเหล่านั้นมายึดถือเป็นของตนเอง อีกสิ่งหนึ่งที่ทำให้เห็นถึงอิทธิพลของค่านิยมในเรื่องของรูปลักษณ์ภายนอก ก็คือ การทำศัลยกรรม เนื่องจากคนในปัจจุบันหันมาสนใจการทำศัลยกรรมกันมากยิ่งขึ้น โดยมีมุมมองที่มีต่อเรื่องการทำศัลยกรรมของผู้คนในปัจจุบันก็ได้เปลี่ยนแปลงไป แตกต่างจากในอดีตที่มักมองว่าการทำศัลยกรรมเป็นเรื่องที่น่าอับอายควรปกปิด แต่ปัจจุบันคนกลับมองว่าการทำศัลยกรรมเป็นเรื่องที่สามารถเปิดเผยได้ จึงทำให้การทำศัลยกรรมในทุกวันนี้กลายเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นในสังคม

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) เป็นการที่บุคคลรับรู้เกี่ยวกับคุณค่าของตนเอง โดยประเมินคุณค่าของตนจากลักษณะทางกายภาพ จิตใจ ความเชื่อ ทักษะ ค่านิยม ความสามารถทางปัญญา และความสามารถในด้านอื่นๆ ซึ่งเป็นผลจากประสบการณ์ของบุคคลที่นำมาซึ่งความเชื่อมั่นในคุณค่าและการยอมรับนับถือตนเอง นอกจากนี้ การเห็นคุณค่าในตนเองยังเกิดจากการที่บุคคลได้รับการยอมรับจากสังคมและผู้คนรอบข้าง ความรู้สึกที่ตนได้รับความสนใจ ได้รับความรัก ได้รับการยกย่อง และประสบความสำเร็จนั้นจะทำให้บุคคลมองเห็นคุณค่าในตนเองสูง ซึ่งก็คือการที่บุคคลประเมินตนเองไปในทางบวกนั่นเอง แต่หากบุคคลประเมินคุณค่าของตนไปในทางลบแล้ว ก็ย่อมทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้นลดต่ำลงไปด้วย

สำหรับบุคคลบางกลุ่ม ตัวแปรที่ดูจะมีอิทธิพลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น คือ ตัวแปรด้านลักษณะทางกายภาพ โดยในที่นี้จะกล่าวถึงตัวแปรเรื่องความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ภายนอก (Body image dissatisfaction) ตัวแปรนี้อาจได้รับอิทธิพลมาจากค่านิยมทางสังคม การที่บุคคลรับรู้ตนเองจากการเปรียบเทียบทางสังคมนั้น ส่งผลให้บุคคลพยายามที่จะยึดค่านิยมของสังคมมาเป็นค่านิยมของตนเอง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต จนในบางครั้งพฤติกรรมการยึดค่านิยมตาม

แบบสังคมเช่นนี้ อาจทำให้บุคคลสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง โดยการกระทำและการแสดงออกที่เกิดขึ้นนั้นมักขึ้นอยู่กับสายตาของผู้คนรอบข้าง จนเกิดความวิตกกังวลว่าผู้อื่นจะประเมินตนเองในลักษณะใด และเมื่อบุคคลรับรู้ว่าการแสดงออกของตนนั้นไม่เป็นไปตามทิศทางของค่านิยมในสังคม บุคคลเหล่านั้นก็จะสูญเสียความมั่นใจและประเมินตนเองในทางลบมากขึ้น นำไปสู่การเห็นในตนเองในระดับต่ำ ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลรับรู้ว่าการแสดงออกของตนเองนั้นเป็นไปตามค่านิยม และได้รับการยอมรับจากสังคมหรือบุคคลรอบข้างแล้ว ก็จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความมั่นใจในตนเองและประเมินตนเองในทางบวก นำไปสู่การเห็นคุณค่าตนเองในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งค่านิยมและพฤติกรรมดังกล่าวจะสังเกตเห็นได้ชัดในกลุ่มเพศหญิง โดยเฉพาะกลุ่มบุคคลที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก วัยนี้ เป็นวัยที่ต้องการการยอมรับและความสนใจจากสังคมหรือบุคคลรอบข้างเป็นพิเศษ จะเห็นได้จากตัวอย่างพฤติกรรมเช่น พฤติกรรมการลดความอ้วน ที่นับวันบุคคลในวัยนี้จะให้ความสนใจและให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก จนอาจกล่าวได้ว่าพฤติกรรมการลดความอ้วนนี้เปรียบเสมือนวัฒนธรรมหนึ่งของบุคคลในช่วงวัยนี้ไปแล้วโดยไม่รู้ตัว แม้ในกระทั้งบางคนที่มีสัดส่วนและน้ำหนัก จัดอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ก็ยังมีความต้องการที่จะลดความอ้วน เพื่อตอบสนองของความคาดหวังในการเป็นที่ยอมรับและได้รับความสนใจจากผู้อื่นในสังคม ซึ่งความวิตกกังวลเกี่ยวกับค่านิยมทางสังคมในเรื่องรูปลักษณ์ภายนอกนั้น อาจทวีความรุนแรงและนำไปสู่พฤติกรรมการรับรู้ว่าคุณตาตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงได้

เนื่องจากในชีวิตประจำวันคนเราล้วนมีเรื่องที่ต้องประเมินหรือตัดสินสิ่งต่างๆมากมาย ทั้งตนเองและผู้อื่น ดังนั้นเราจึงมักให้ความสนใจอยู่เสมอว่า ผู้อื่นจะประเมินหรือตัดสินเราอย่างไร พฤติกรรมเช่นนี้สามารถเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันกับบุคคลทุกเพศทุกวัย หากการประเมินและการตัดสินนั้น อยู่ในระดับที่ปกติ หรืออยู่ในขอบเขตที่ตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แต่หากพฤติกรรมเกิดในระดับที่รุนแรงเกินกว่าที่เกิดขึ้นกับบุคคลทั่วไป หรือการรับรู้จากการประเมินตนเองที่เกิดขึ้นนั้น เกินไปจากความเป็นจริง จนคุกคามการดำเนินชีวิตประจำวันแล้ว จึงจะเรียกได้ว่า บุคคลนั้นเกิดการรับรู้ว่าคุณตาตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง (Spotlight effect)

การรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง เป็นปรากฏการณ์ที่บุคคลมีแนวโน้มที่จะคิดว่าตนเป็นจุดสนใจในสังคมมากเกินไปจนเกินความเป็นจริง หรืออาจกล่าวได้ว่าพฤติกรรมกรรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงนั้น คือ การที่บุคคลมักจะประเมินตนเองว่าโดดเด่นเกินความเป็นจริง เมื่ออยู่ในท่ามกลางสาธารณชน

ในที่นี้คณะผู้วิจัยให้ความสนใจที่จะศึกษากรรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง ที่เกิดขึ้นกับเพศหญิง เพราะ โดยพื้นฐานแล้วเพศหญิงเป็นเพศที่ให้ความสนใจและใส่ใจต่อความรู้สึกของบุคคลรอบข้างมากกว่าเพศชาย จึงทำให้เพศหญิงมักคาดหวังว่าผู้อื่นจะให้ความสนใจและใส่ใจต่อความรู้สึกของตนเช่นเดียวกับที่ตนมีต่อผู้อื่น นอกจากนี้เพศหญิงยังเป็นเพศที่ให้ความสำคัญกับการปรากฏกายต่อสาธารณะ จึงอาจทำให้เกิดความวิตกกังวลว่าผู้อื่นนั้นจะประเมินหรือตัดสินตนอย่างไร สำหรับการปรากฏกายต่อสาธารณะ ตัวแปรที่เพศหญิงคำนึงถึงเป็นลำดับต้นๆ นั้น คงจะเป็น ตัวแปรเรื่องความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ ซึ่งมีความเกี่ยวเนื่องกันกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังที่กล่าวไปแล้วข้างต้น อันจะนำไปสู่กรรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง ซึ่งเป็นที่น่าสนใจว่า บุคคลที่มีความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ของตนเองในระดับต่างๆ นั้นจะมีความสัมพันธ์กับระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างไร และจะมีอิทธิพลต่อการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงหรือไม่ ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์และอิทธิพลของตัวแปรทั้งสามตัวแปรดังกล่าว ในหัวข้อที่ว่า อิทธิพลของความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์และการเห็นคุณค่าในตนเองต่อการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงในวัยรุ่นเพศหญิง

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

คณะผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง จากเอกสารบทความและรายงานการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยรวบรวม สรุป และนำเสนอหัวข้อตามลำดับ ดังต่อไปนี้

- 1) ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ (Body image dissatisfaction)
- 2) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)
- 3) การรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง (Spotlight effect)

1. แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยเกี่ยวกับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ (Body image dissatisfaction)

ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องจากกระบวนการยอมรับในภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ กล่าวคือ ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์เกิดจากการนำเอาภาพลักษณ์ในอุดมคติ (Ideal body) ไปเปรียบเทียบกับภาพลักษณ์ที่แท้จริง (Actual body) การเปรียบเทียบทำให้บุคคลรับรู้ภาพลักษณ์ที่แท้จริงของตนแตกต่างจากภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ มักเป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ (Williamson, 1990 อ้างถึงใน Stewart & Williamson, 203: 498)

Stanford and McCabe (2002) ได้ทำการศึกษาอิทธิพลทางสังคมวัฒนธรรมที่มีต่อภาพลักษณ์ในอุดมคติของเพศหญิงและเพศชาย พบว่า บุคคลรอบข้างจะมีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ภายนอก โดยเพื่อนต่างเพศจะมีอิทธิพลมากกว่าเพื่อนที่เป็นเพศเดียวกัน

Rice (1987) กล่าวว่า ภาพลักษณ์ทางร่างกาย สามารถแบ่งเป็นภาพลักษณ์ทางร่างกายในด้านบวกและภาพลักษณ์ทางร่างกายในทางลบ คนที่มีภาพลักษณ์ทางร่างกายในด้านบวกจะมีความพอใจในรูปร่างของตน ในทางตรงกันข้ามผู้ที่มีภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองในด้านลบ ก็จะไม่พึงพอใจในรูปร่างของตน ซึ่งส่งผลต่อความมั่นใจในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งสามารถนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าหรือโรคทางจิตเวชได้ ยิ่งไปกว่านั้น ยังส่งผลกระทบต่อ ความรู้สึก พฤติกรรม ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ความสามารถในการตัดสินใจ รวมไปถึงการดำเนินชีวิตอีกด้วย อย่างไรก็ตามความพึงพอใจในภาพลักษณ์อาจเปลี่ยนแปลงได้เมื่อมนุษย์พัฒนาไปตามขั้นต่างๆตลอดช่วงชีวิต

Greenberg, Bruess and Haffner (2002) ได้อธิบายว่า ภาพลักษณ์มีความสัมพันธ์กับจิตใจและความรู้สึกของบุคคล ทั้งนี้เพราะแต่ละบุคคลรู้สึกว่าเป็นเจ้าของลักษณะทางกายภาพของตนเอง ซึ่งความรู้สึกนั้นได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยหลายด้วย เช่น ค่านิยมที่เกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกาย มุมมองเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายที่ดี ภูมิหลังของแต่ละบุคคล การรับรู้จากบุคคลรอบข้าง หรือการรับรู้ผ่านสื่อ เป็นต้น ซึ่งภาพลักษณ์ของแต่ละบุคคลนี้มีอิทธิพลต่อความมั่นใจและพฤติกรรมของตนเอง ภาพลักษณ์ที่ดีนั้นจะช่วยทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และมีความมั่นใจในตนเอง

Leonard and Redland (1981) กล่าวว่า ภาพลักษณ์เป็นมุมมองและความรู้สึกเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของอัตมโนทัศน์ ที่เกี่ยวข้องกับเจตคติและประสบการณ์ทางร่างกาย

ภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body image)

ความหมายของภาพลักษณ์ทางร่างกาย

ภาพลักษณ์ทางร่างกาย หมายถึง การรับรู้ทัศนคติ ความรู้สึก และการแสดงออกของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย ซึ่งเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สิ่งแวดล้อม และองค์ประกอบทางวัฒนธรรม (Kalkman and Davis, 1980) ภาพลักษณ์ทางร่างกาย เป็นการรวมองค์ประกอบหลายอย่างเข้าด้วยกัน ได้แก่ ร่างกายภายนอกที่ปรากฏ เช่น ความสูง น้ำหนัก ผิวพรรณ ทรงผม รวมถึงลักษณะท่าทาง ซึ่งภาพลักษณ์ภายนอกนี้จะส่งผลต่อบุคลิกภาพ มุมมองต่อตนเอง พฤติกรรม ความเชื่อ ของบุคคล โดยการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ทางร่างกายนี้อาจเกิดได้จากปฏิกิริยาโต้ตอบของบุคคลอื่นที่มีต่อตน (Moore, 1993)

ภาพลักษณ์ทางร่างกาย เป็นความคิดภายในจิตใจของบุคคลที่มีต่อร่างกายตนเอง ซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงได้ทุกขณะ แต่จะอยู่บนพื้นฐานของการรับรู้ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตนเองจะมีการพัฒนาอยู่ตลอดเวลา โดยมีแรงผลักดันภายในจากการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง ปฏิกิริยาจากบุคคล สิ่งแวดล้อมภายนอก ประสบการณ์ทางอารมณ์ ความพึงฝันหรือจินตนาการต่างๆ (Grudemann, 1975) ภาพลักษณ์ทางร่างกายเป็นศูนย์รวมของเจตคติเกี่ยวกับร่างกาย ความรู้สึกถึงขนาด การทำหน้าที่ และลักษณะรูปร่างที่ปรากฏ ที่อยู่ในระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก รวมถึงการรับรู้ในอดีตถึงปัจจุบัน โดยภาพลักษณ์นี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ไปตามการรับรู้และประสบการณ์ใหม่ของผู้คนนั้น (Stuart and Sundeen, 1995)

Ruth and Judith (1982) ให้ความหมายของภาพลักษณ์ทางร่างกายไว้ว่า เป็นรูปภาพของร่างกายที่ปรากฏในความคิดของบุคคล ภาพลักษณ์ประกอบด้วยการมองตนทั้งภายนอก ภายใน และลักษณะท่าทางของร่างกาย ความรู้สึกมีคุณค่า ทัศนคติ อารมณ์และปฏิกิริยาของบุคคลที่มีต่อร่างกาย ภาพลักษณ์เป็นสิ่งไม่คงที่ มีการเปลี่ยนแปลงเสมอและอาจไม่ตรงกับความเป็นจริง ภาพลักษณ์สามารถย้อนกลับไปได้

Insel (2000) ให้ความหมายภาพลักษณ์ทางร่างกายว่า หมายถึง การรับรู้ถึงรูปลักษณ์ภายนอกของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยที่แตกต่างกัน

Allaz และคณะ (1998) ให้ความหมายภาพลักษณ์ทางร่างกายว่า เป็นส่วนหนึ่งในการแสดงความเป็นตัวของตัวเอง รูปลักษณ์ดังกล่าวประกอบด้วยภาพที่อยู่ในความคิด ความมีคุณค่า ทศนคติ อารมณ์และบุคลิกภาพของบุคคลซึ่งแตกต่างจากผู้อื่น มีปัจจัยหลายประการที่มีผลต่อรูปลักษณ์ของคนแต่ละคน ได้แก่ ปฏิกริยาที่ผู้อื่นมีต่อตนเองและกิจกรรมต่างๆที่อยู่ในบทบาทแตกต่างกัน เช่น การประกอบอาชีพ เป็นต้น

Corsini และคณะ (1988) กล่าวว่า ภาพลักษณ์ทางร่างกายเป็นการรับรู้ ภาพและความรู้สึกในใจของคนๆหนึ่งที่ปรากฏออกมา ซึ่งประกอบด้วยอิทธิพลของประสบการณ์ ปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อมทั้งในอดีตและปัจจุบัน ภาพลักษณ์ที่ปรากฏไม่เพียงแต่เป็นทางสรีระเท่านั้น แต่เป็นบุคลิกภาพและท่าทางของพฤติกรรมที่อาจจะสะท้อนออกมาทั้งในด้านดีและไม่ดี นอกจากนี้ ภาพลักษณ์ทางร่างกายอาจเปลี่ยนได้เมื่อเวลาผ่านไป และมักขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ เช่น สภาพสังคม สิ่งแวดล้อม และประสบการณ์ในแต่ละบุคคล ดังนั้น ภาพลักษณ์ทางร่างกายจึงเป็นการที่บุคคลเห็นและรับรู้ในรูปร่างของตน

สรุปได้ว่า ภาพลักษณ์ทางร่างกาย หมายถึง เป็นความคิด ทศนคติ และความรู้สึกที่บุคคลมีต่อร่างกายตนเอง ทั้งร่างกายภายนอกที่ปรากฏ เช่น ความสูง น้ำหนัก ผิวพรรณ ทรงผม รวมถึงลักษณะท่าทาง ซึ่งส่งผลต่อบุคลิกภาพ มุมมองต่อตนเอง พฤติกรรม ความเชื่อ ของบุคคล และภาพลักษณ์ทางร่างกายนั้นยังอาจหมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจ หรือไม่พึงพอใจรูปร่างของตนเอง ความรู้สึกดังกล่าวเกิดจากการรับรู้เกี่ยวกับลักษณะรูปร่างของตน โดยที่แต่ละบุคคลมีการรับรู้ลักษณะรูปร่างของตนเองได้จากหลายทาง ตัวอย่างเช่น การมองดูรูปร่างของตนผ่านกระจกเงา ปฏิกริยาจากบุคคลอื่นๆ คำวิจารณ์จากบุคคลรอบข้าง ตั้งแต่ครอบครัว เพื่อน บุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วยไปจนถึงบุคคลทั่วไปในสังคม ผู้ที่มีความรู้สึกพึงพอใจในภาพลักษณ์นั้น จะมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มีความมั่นใจในตนเองและมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง ในทางตรงกันข้ามผู้ที่มีความรู้สึกไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์นั้น ก็จะเกิดความวิตกกังวล ไม่มีความมั่นใจในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆในสังคม และมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ อย่างไรก็ตามภาพลักษณ์ทางร่างกายยังมีการเปลี่ยนแปลงเสมอ ตามพัฒนาการตลอดช่วงชีวิต ซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่างๆเหล่านี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์สิ่งแวดล้อม และสังคมวัฒนธรรม ส่วนตัวของแต่ละบุคคล

ความสำคัญของภาพลักษณ์ทางร่างกาย

เนื่องจากภาพลักษณ์ทางร่างกายเปรียบเป็นมุมมองของบุคคลที่เกี่ยวกับร่างกายภายนอกที่ปรากฏซึ่งเกี่ยวข้องกับความรู้สึกและความคิด ภาพลักษณ์ทางร่างกายอาจมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลได้ ถ้าบุคคลประเมินรูปร่างลักษณะภายนอกแล้วมีความรู้สึกพึงพอใจกับภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออก ประสบความสำเร็จในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ในทางตรงข้าม หากบุคคลนั้นมองภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองในแง่ลบ จะทำให้บุคคลนั้นขาดความเชื่อมั่นในตนเอง (Thompson, 1999 อ้างถึงในอนุสรณ์ กัณธา, 2545)

จะเห็นได้ว่าภาพลักษณ์ทางร่างกายของบุคคลมีผลต่อการสร้างความวิตกกังวลในบุคคล ดังนั้นภาพลักษณ์ทางร่างกายจึงเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้บุคคลมีอัตมโนทัศน์ไปในทางทิศทางใด โดยเชื่อมโยงกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังที่ Gruendemann (1975) กล่าวว่า ภาพลักษณ์ทางร่างกายเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการประเมินคุณค่าของตนเอง

การเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ทางร่างกายในวัยรุ่น

ในช่วงของชีวิตที่มีการ เจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมากที่สุดก็คือ ระยะเวลาเข้าสู่วัยรุ่นและช่วงวัยรุ่น เมื่อการเจริญเติบโตเป็นไปอย่างรวดเร็ว ย่อมเป็นที่สังเกตเห็นได้ทั้งตัววัยรุ่นเองและผู้อื่น การเจริญเติบโตทั้งขนาดของร่างกายและพัฒนาการของลักษณะทางเพศ อันเนื่องมาจากอิทธิพลของฮอร์โมนทำให้วัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงมีลักษณะ เฉพาะที่แตกต่างกันชัดเจน (Neinstein, 1991)

เมื่อความสูงเพิ่มขึ้นน้ำหนักก็จะเพิ่มขึ้นด้วย ในอายุเท่ากันวัยรุ่นหญิงจะหนักกว่าวัยรุ่นชาย เพราะร่างกายของวัยรุ่นหญิงจะมีเนื้อเยื่อไขมันมากกว่าและช่วงวัยรุ่นเนื้อเยื่อไขมันจะเพิ่มมากขึ้นโดยเฉพาะบริเวณกลางลำตัว เช่น หน้าท้อง สะโพกและต้นขา (William, 1995) ร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปและมีลักษณะเฉพาะเพศ เช่น วัยรุ่นหญิงมีรูปร่างกลมขึ้นและมีลักษณะโค้งงอ ส่วนวัยรุ่นชายมีกล้ามเนื้อมากขึ้น ในช่วงวัยรุ่นนี้ทำให้วัยรุ่นหญิงและวัยรุ่นชายสนใจรูปร่างของตนเองมากขึ้น โดยแต่ละระยะของวัยรุ่นจะมีความสนใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายแตกต่างกัน ดังนี้ (Demsay, 1972)

วัยรุ่นตอนต้น (12-14 ปี)

สตรีที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทำให้วัยรุ่นตอนต้นหมกมุ่นกับตัวเองมากและมักจะเปรียบเทียบรูปร่างของตนเองกับวัยรุ่นคนอื่นๆที่อยู่ในวัยและเพศเดียวกัน รู้สึกไม่แน่นอนเกี่ยวกับรูปร่างที่เปลี่ยนไป แขน ขา ยาวขึ้น จนทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าร่างกายของตนดูเทอะทะ มีความสนใจในลักษณะทางเพศ สตรีมากขึ้น และมักจะกระวนกระวายใจ โดยจะสงสัยว่าตนเองปกติหรือไม่

วัยรุ่นตอนกลาง (15-18 ปี)

เมื่อผ่านประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงทางสรีระมาช่วงหนึ่ง ก็จะหมกมุ่นกับการเปลี่ยนแปลงน้อยลง โดยการยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น แต่ถ้การเปลี่ยนแปลงของตนเองแตกต่างไปจากบรรทัดฐานของกลุ่ม ก็จะทำให้วัยรุ่นรู้สึกไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเอง และช่วงนี้วัยรุ่นจะใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการทำให้ร่างกายของตนเป็นที่ดึงดูดใจผู้อื่นมากขึ้น โดยอาจจะให้ความสำคัญกับการแต่งกายหรือเสริมแต่งรูปร่างของตนเองมากขึ้น เพื่อให้ตนเองเป็นที่ยอมรับทั้งในกลุ่มเพื่อนและเพศตรงข้าม เช่น สตรีจะปรับปรุงร่างกายของตนเองให้มีรูปร่างผอมบางลงตามค่านิยมของสังคม (Hamburg, 1998)

วัยรุ่นตอนปลาย (19-21 ปี)

ระยะนี้การเจริญเติบโตและพัฒนาการสมบูรณ์แล้ว ส่วนใหญ่จึงไม่ค่อยวิตกกังวลกับกระบวนการเจริญเติบโต โดยยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น นอกจากนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงที่ผิดปกติเกิดขึ้น จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นตอนกลางอายุระหว่าง 15-18ปี หรือกำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นช่วงวัยที่ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับ จึงมักเอาใจใส่กับรูปร่างของตนเองมากขึ้นและอาจประเมินขนาดรูปร่างของตนเอง โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์บรรทัดฐานที่เป็นค่านิยมของสังคม ที่สื่อออกมาในรูปแบบต่างๆ เช่น ละครทีวี ภาพยนตร์ นิตยสารผู้หญิง แฟชั่นเสื้อผ้า การโฆษณาขายสินค้าต่างๆ เป็นต้น (Garner, 1997) ซึ่งค่านิยมเกี่ยวกับเรื่องความสวย ความงามที่เกี่ยวข้องกับขนาดและรูปร่างของร่างกายสตรี มีความแตกต่างกันในแต่ละวัฒนธรรมและในแต่ละยุคสมัย การเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเป็นผลจากวุฒิภาวะและการเรียนรู้ของบุคคล ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนได้แก่ สังคมที่บุคคลอาศัยอยู่ การยอมรับหรือไม่ยอมรับจากสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่ รวมถึงบุคคลสำคัญที่มีต่อบุคคลนั้น มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

หรือด้อยลงของภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนของบุคคลนั้น ภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะค่อยๆพัฒนาต่อไป จนมีความคงตัวขึ้นอย่างต่อเนื่อง แต่ก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามประสบการณ์ และเนื่องจากบุคคลมีประสบการณ์ใหม่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น ภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนจึงเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างต่อเนื่อง ตราบเท่าที่บุคคลยังมีประสบการณ์ใหม่ผ่านเข้ามาในชีวิตและเมื่อภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนของบุคคลเปลี่ยนไป จะมีผลให้พฤติกรรมของบุคคลเปลี่ยนไปจากเดิมด้วย (กรุดาภรณ์ อิศรางกูร ณ อยุธยา, 2538) ภาพลักษณ์ทางร่างกายมีความสำคัญอย่างยิ่งในการกำหนดพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคล บุคคลคิดเช่นใดก็จะแสดงออกเช่นนั้น บุคคลที่มีการนึกคิดหรือมองภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในด้านดี จะสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ดี ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนบุคคลที่ไม่มีความเข้าใจในตนเอง ไม่สามารถรับรู้ความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ เจตคติที่เกี่ยวข้องกับตนเองได้ตามความเป็นจริง นั่นคือ มองเห็นตนเองไม่ชัดเจน คลุมเครือ สับสน หรือไม่สามารถยอมรับตนเองได้ หรือมองว่าภาพลักษณ์ทางร่างกายในความเป็นจริงกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติแตกต่างกันอย่างมาก บุคคลนั้นก็จะมีการนึกคิดเกี่ยวกับตนเองไม่ดี หรือมีการมองภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในทางลบ

อิทธิพลทางสังคมต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายในวัยรุ่น

McCabe & Ricciardelli (2003) กล่าวว่าวัยรุ่นเป็นช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลง ครอบครัวและกลุ่มเพื่อน และสื่อสารมวลชนเป็นแหล่งที่ทำให้ข่าวสารแก่วัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนตามข่าวสารที่ได้รับตลอดช่วงวัย ดังนั้นบทบาทของผู้ปกครอง เพื่อนและสื่อสารมวลชนจึงมีอิทธิพลอย่างมากต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายของวัยรุ่น อิทธิพลจากครอบครัวมีผลต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายของวัยรุ่นเพราะครอบครัวเป็นหน่วยทางสังคมปฐมภูมิ ซึ่งส่งข่าวสารไปยังวัยรุ่น ซึ่งข่าวสารนั้นเกี่ยวกับสิ่งที่ปรากฏภายนอก หรือพฤติกรรมที่รับประทานของวัยรุ่น กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายในวัยรุ่น ดังจะเห็นได้จากความพยายามของกลุ่มเพื่อนที่จะกดดันวัยรุ่นหญิงเพื่อรับพฤติกรรมลดน้ำหนักให้เหมือนกัน วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการเรียนรู้ จึงใช้สื่อสารมวลชนเป็นแหล่งค้นคว้า Posavac (1998) อ้างถึงใน McCabe & Ricciardelli, (2003) กล่าวว่าในการศึกษาอย่างต่อเนื่องเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายที่ได้รับจากสื่อสารมวลชน พบว่าสื่อสารมวลชนมีอิทธิพลต่อผู้หญิงที่เคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการเพิ่มหรือลดน้ำหนัก แต่สื่อสารมวลชนจะมีอิทธิพลเพียงเล็กน้อยต่อผู้หญิงที่มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายสูง

การประเมินความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย

ภาพลักษณ์ทางร่างกายเป็นความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับขนาดของร่างกาย การทำหน้าที่ของอวัยวะส่วนต่างๆ ลักษณะภายนอกที่ปรากฏ ตลอดจนศักยภาพหรือความสามารถของร่างกาย (Thompson, 1999) ดังนั้นมุมมองเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกาย จึงเป็นมุมมองภายในเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะภายนอกที่ปรากฏว่า แต่ละบุคคลมองตนเองอย่างไร รู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะที่ตนเองเป็นอยู่ และคิดว่าตนเองเป็นอย่างไรในสายตาผู้อื่น (Duff, 1984)

ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย เป็นผลที่เกิดจากการประเมินความสอดคล้องกันระหว่างการรับรู้ภาพลักษณ์ทางร่างกายที่เป็นอยู่ในปัจจุบันกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติที่บุคคลคาดหวังหรือปรารถนา ดังนั้นหากเกิดความขัดแย้งขึ้น ระหว่างภาพลักษณ์ทางร่างกายที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน กับภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ อาจนำมาซึ่งความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายได้ หากความขัดแย้งยังมีมากเท่าใด ระดับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายก็จะมีมากขึ้นเท่านั้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นนั้น สามารถสรุปได้ว่า การประเมินภาพลักษณ์ในวัยรุ่น คือ การรับรู้ของวัยรุ่นเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง ซึ่งเป็นผลจากการเจริญเติบโตและพัฒนาการในช่วงวัยนี้ ก่อให้เกิดความสนใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายแตกต่างกันในแต่ละระยะของวัยรุ่น โดยเฉพาะช่วงที่เป็นวัยรุ่นตอนปลายจะให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงของรูปร่างและน้ำหนักอย่างมากและใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการทำให้ร่างกายตนเองเป็นที่ดึงดูดใจเพศตรงข้าม และเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน นอกจากนี้ยังอาจประเมินรูปร่างของตนเอง โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์บรรทัดฐานที่เป็นค่านิยมของสังคมที่เป็นภาพลักษณ์ในอุดมคติ ดังนั้นหากการรับรู้ภาพลักษณ์ที่เป็นอยู่ในปัจจุบันไม่สอดคล้องกับภาพลักษณ์ในอุดมคติ อาจทำให้วัยรุ่นไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์และส่งผลกระทบต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่ต่ำลงอีกด้วย

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาพลักษณ์ทางร่างกาย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาพลักษณ์ทางร่างกาย ผลการศึกษาวิจัยส่วนหนึ่งสามารถสรุปได้ว่า ในกลุ่มวัยรุ่น ผลการวิจัยจำนวนหนึ่งพบว่า วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะกังวลเกี่ยวกับรูปร่างมากกว่าวัยเด็กและวัยรุ่นหญิงมีความกังวลเกี่ยวกับรูปร่างของตนมากกว่าวัยรุ่นชาย นอกจากนี้

ยังพบว่ากระบวนการทางสังคม ได้แก่ บรรทัดฐานทางวัฒนธรรม สื่อและแฟชั่น รวมทั้งบทบาทของครอบครัวและเพื่อน มีอิทธิพลต่อการพัฒนาภาพลักษณ์ทางร่างกายของบุคคล และยังพบความสัมพันธ์ระหว่างภาพลักษณ์ทางร่างกายและการเห็นคุณค่าในตนเองอีกด้วย ดังนั้นกลุ่มวัยรุ่นเพศหญิงจึงเป็นกลุ่มตัวอย่างที่คณะผู้วิจัยให้ความสนใจที่จำทำการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

งานวิจัยภายในประเทศ

จุลณี เทียนไทย (2549) ได้ศึกษาการเติบโตของวัยรุ่นไทยท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงทางสังคม กรณีศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างทางเพศในการมองรูปลักษณ์รูปร่างในอุดมคติ ความไม่พึงพอใจในรูปร่างและวิธีการให้ได้มาซึ่งรูปลักษณ์รูปร่างอันเป็นผลเสียต่อสุขภาพของวัยรุ่นไทย อายุ 16-19 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า วัยรุ่นหญิงและวัยรุ่นชายจะมีการสร้างภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองและภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติที่แตกต่างกัน รวมทั้งระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายที่ต่างกันด้วย โดยระดับความไม่พึงพอใจในรูปร่างของเพศหญิงสูงมากและการมองรูปร่างของวัยรุ่นหญิงที่ตนไม่พึงพอใจจะเป็นการมองในรายละเอียด เช่น การที่วัยรุ่นจะจงอวัยวะที่ตนไม่พึงพอใจ อาทิ ต้นขาและต้นแขนใหญ่ไป มีหน้าท้องส่วนเกินพอกพูนมาก เป็นต้น ในขณะที่ระดับความไม่พึงพอใจในรูปร่างของวัยรุ่นชายจะมีในระดับต่ำ โดยการมองรูปร่างที่ตนไม่พอใจนั้นจะเป็นการมองพื้นที่รวมๆเช่น การที่วัยรุ่นชายมองร่างกายที่ตนไม่พอใจแล้วบอกว่า ช่วงบนของลำตัวผอม ไม่กำยำ ไม่มีกล้ามเนื้อ เป็นต้น ทั้งนี้ยังพบอีกว่าวิธีการจัดการกับร่างกายของวัยรุ่นหญิงและชายไทยมีความแตกต่างกัน โดยวิธีการจัดการกับร่างกายที่วัยรุ่นหญิงนิยมใช้คือ การอดอาหาร การใช้ยาลดความอ้วน การรับประทานยาถ่าย แม้แต่การล้างคอให้อาเจียน ซึ่งเหตุผลที่วัยรุ่นหญิงนิยมการเลือกวิธีการเหล่านี้เพื่อความสะดวกรวดเร็ว ในการกลับกัน วิธีการจัดการกับร่างกายที่วัยรุ่นชายนิยมใช้คือ การเล่นกีฬา ออกกำลังกายในโรงยิม การจำกัดอาหารที่มีไขมันสูง โดยให้เหตุผลว่าเป็นสิ่งที่สอดคล้องกับกิจกรรมและการใช้ชีวิตประจำวันของตน นอกจากนี้ ผลการศึกษายังพบว่าภาพลักษณ์ทางร่างกายของผู้หญิงในอุดมคติที่ผู้หญิงไทยปรารถนาแตกต่างจากทัศนคติของผู้ชายไทย ผู้หญิงไทยจำนวนมากคิดว่าภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติประกอบไปด้วย 3 ส่วนที่สำคัญ ได้แก่ ความสูง ความผอม และร่างกายที่สมส่วน ในทางตรงกันข้าม อุดมคติของผู้ชายเกี่ยวกับร่างกายผู้หญิงที่ดึงดูดนั้น แตกต่างจากสิ่งที่ผู้หญิงได้อธิบายนอกเหนือจากความสูง ความผอม และร่างกายที่สมส่วนแล้ว ผู้ชายชอบรูปร่างของผู้หญิงที่ส่วนเว้าโค้ง ดูมีสุขภาพดี และมีผิวพรรณสดใส

นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ชายจำนวนมากรู้สึกว่ารูปร่างของผู้หญิงในปัจจุบันผอมเกินไป
 ในด้านความสูงพบว่า มีการรับรู้ที่สอดคล้องกันของผู้หญิงและผู้ชายที่ว่า ผู้หญิงที่สูงประมาณ 160 เซนติเมตรหรือสูงกว่านั้น ถือว่าเป็นผู้หญิงที่สูง ในด้านความผอม พบว่า การรับรู้เกี่ยวกับความผอมของผู้หญิงไทยในปัจจุบันคือรูปร่างที่ไม่อ้วนเกินไป มีส่วนเว้าส่วนโค้งเล็กน้อย และมีรอบเอว 23-24 นิ้ว ในด้านรูปร่างที่สมสัดส่วน พบว่า การทำร่างกายให้ผอมนั้นสามารถทำได้ แต่ไม่สามารถเปลี่ยนส่วนสูงได้ ดังนั้นผู้หญิงจึงพยายามรักษาร่างกายที่สมสัดส่วน โดยการปรับเปลี่ยนน้ำหนักให้สัมพันธ์กับส่วนสูง จากการใช้ความรู้สึกเท่านั้น ไม่ได้มีวิธีการคำนวณที่เจาะจง

อนุสรณ์ กัณธา (2545) ศึกษาความพึงพอใจในภาพลักษณ์ และการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารและยาเพื่อควบคุมน้ำหนักในสตรีวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีวัยรุ่น อายุ 15-17 ปี ที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ของโรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา 2 แห่ง และสังกัดคณะกรรมการการศึกษาเอกชน 3 แห่ง ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 380 คน ซึ่งผลการศึกษาพบว่าสตรีวัยรุ่นมีความพึงพอใจในภาพลักษณ์อยู่ในระดับปานกลาง และสตรีวัยรุ่นมีการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารและ/หรือยาเพื่อควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 12.4 โดยกลุ่มผู้ใช้มี มีการใช้เฉพาะผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 72.3 ใช้ยาร่วมกับผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 17.0 และใช้ยาเฉพาะยาควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 10.7 และสตรีวัยรุ่นกลุ่มที่ใช้ยาเพื่อควบคุมน้ำหนัก มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์น้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ใช้ทั้งผลิตภัณฑ์อาหารและยาเพื่อควบคุมน้ำหนักอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนสตรีวัยรุ่นกลุ่มที่ใช้เฉพาะผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ไม่แตกต่างจากกลุ่มอื่นๆ

งานวิจัยในต่างประเทศ

Lawrence (2000) ศึกษาพบว่า ผู้หญิงจะเอาใจใส่ด้านการรับประทานอาหารและรูปร่างมากกว่าชายและเด็กที่เรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษา จะมีแนวโน้มที่จะกังวลเกี่ยวกับรูปร่างมากกว่าชั้นประถมศึกษา

Myers และคณะ (1998) ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ ศึกษาถึงเพศและอายุที่มีผลต่อภาพลักษณ์ทางร่างกาย การแสดงทางอารมณ์ และการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงพบว่า สื่อสารมวลชนมีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงและอิทธิพลจากสื่อมวลชนยังมีความเกี่ยวเนื่องกับการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นชายและหญิงทั้งหมด ยกเว้นวัยรุ่นตอนต้นชายเท่านั้น

Wendy and Newsbury (1990) ศึกษาเรื่องภาพลักษณ์ทางร่างกายของผู้หญิงด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อตรวจสอบกระบวนการทางสังคมของการสร้างภาพลักษณ์ทางร่างกาย โดยการสัมภาษณ์ผู้หญิง 30 คน อายุระหว่าง 20-30 ปี พบว่า ปัจจัยทางสังคมกว้างๆ เช่น บรรทัดฐานทางวัฒนธรรม สื่อ และแฟชั่น มีผลต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายในแบบอุดมคติว่าผู้หญิงควรจะเป็นอย่างไร ผู้หญิงมักปฏิเสธภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน เพราะเชื่อว่าร่างกายของตน ไม่สอดคล้องกับมาตรฐานของสังคมและบุคคลอื่นๆ ที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการพัฒนาภาพลักษณ์ทางร่างกายของตัวเอง ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน และแม้กระทั่งคนแปลกหน้า

Cohane and Pope (2000) ได้ทำวิจัยโดยทบทวนเอกสารรายงานการวิจัยเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายของวัยรุ่นชายที่มีช่วงอายุต่ำกว่า 18 ปี โดยเน้นทัศนคติของวัยรุ่นชายที่มีต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน ผลการทบทวนเอกสารครั้งนี้พบว่า วัยรุ่นชายมักจะแสดงออกถึงความกังวลเกี่ยวกับร่างกายของตนน้อยกว่าวัยรุ่นหญิงวัยรุ่นชายที่มีความไม่พึงพอใจในร่างกายของตน มักจะเห็นคุณค่าในตนเองน้อยลงด้วย ในขณะที่วัยรุ่นหญิงต้องการมีรูปร่างที่ผอมลง และวัยรุ่นชายต้องการให้ตนเองมีรูปร่างที่ใหญ่ขึ้น

Furnham, Badmin, and Sneade (2002) ศึกษาถึงความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของวัยรุ่นชายและหญิงในช่วงอายุตั้งแต่ 12-13 ปีในประเทศอังกฤษ โดยมีประเด็นในการวิจัยถึงความแตกต่างระหว่างเพศในทัศนคติการรับประทานอาหาร การเห็นคุณค่าในตนเอง และเหตุผลที่จะทำให้มีการออกกำลังกาย รวมไปถึงความแตกต่างระหว่างภาพลักษณ์ทางร่างกายจริงกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ พบว่าวัยรุ่นชายกลุ่มที่ต้องการมีน้ำหนักเพิ่มมีจำนวนเท่ากับกลุ่มที่ต้องการมีน้ำหนักน้อยลง ในขณะที่วัยรุ่นหญิงส่วนน้อยเท่านั้นที่ต้องการมีน้ำหนักเพิ่ม การเห็นคุณค่าในตนเองมีส่วนสัมพันธ์กับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของวัยรุ่นหญิงเพียงเพศเดียว และเหตุผลในการออกกำลังกายพบว่ามีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง โดยไม่ได้เกี่ยวกับปัจจัยด้านเพศ

Ricciardelli (2003) ศึกษาอิทธิพลจากครอบครัว เพื่อน และสื่อสารมวลชน โดยประเมินบทบาทของพ่อ แม่ เพื่อน และสื่อที่มีต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายของวัยรุ่นชายและหญิง กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นชายและหญิง จำนวน 199 คน และ 267 คนตามลำดับ พบว่าเพื่อนสนิทชาย มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นชายมากที่สุดและเพื่อนสนิทหญิงและแม่ มีอิทธิพลต่อการ

เปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายของวัยรุ่นหญิงมากที่สุด จึงสรุปว่าอิทธิพลของสังคมวัฒนธรรมมีผลต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายทั้งในวัยรุ่นชายและหญิง

Pinhas และคณะ (1978) ศึกษาถึงผลกระทบของอารมณ์ที่มีต่อความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายและความสวยในอุดมคติของผู้หญิง โดยศึกษาในกลุ่มนักศึกษาหญิงในมหาวิทยาลัย พบว่าผู้หญิงจะมีความทุกข์ใจจากการดูรูปภาพแฟชั่นในหนังสือนิตยสารของนางแบบที่ผอม

Wegner และคณะ (2001) ศึกษาถึงผลกระทบของรูปภาพนางแบบที่ผอมและการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนในนักศึกษาหญิงที่อยู่ในมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างคือ กลุ่มนักศึกษาหญิง จำนวน 67 คน พบว่าผู้หญิงที่ดูรูปภาพนางแบบที่ผอมจะมีความกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตนมากกว่าผู้ที่ดูรูปภาพที่ไม่ได้แสดงผู้หญิงที่ผอมอย่างมีนัยสำคัญ

Field และคณะ (2003) ศึกษาอิทธิพลของสื่อ เช่น หนังสือนิตยสารแฟชั่น ที่มีต่อน้ำหนัก การควบคุมน้ำหนักและการรับรู้ของน้ำหนักตัวและรูปร่างในเด็กและวัยรุ่นหญิง โดยศึกษาในเด็กเกรด 5-12 จำนวน 548 คนในอเมริกาเหนือ พบว่า รูปภาพในหนังสือนิตยสารมีอิทธิพลอย่างมากต่อการรับรู้ในน้ำหนักและรูปร่างของเด็กและวัยรุ่นหญิง โดยร้อยละ 69 พบว่ารูปภาพในนิตยสารเป็นรูปร่างในอุดมคติของพวกเขาและเป็นรูปร่างที่สมบูรณ์แบบ และร้อยละ 47 พบว่ามีความต้องการที่จะลดน้ำหนัก เพราะว่ารูปร่างในหนังสือนิตยสาร ดังนั้นเขาจึงสรุปว่าความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ในการอ่านนิตยสารมีผลต่อความต้องการที่จะลดน้ำหนักซึ่งเป็นปัจจัยที่แปรตามกัน

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

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

Graham และคณะ (1991) ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง เพศ และโรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีชื่อเสียง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจากชั้นมัธยมศึกษาซึ่งศึกษาอยู่ที่โรงเรียนที่ตั้งชานเมือง จำนวน 116 คน ผลการศึกษาพบว่าวัยรุ่นชายและหญิงมีความพอใจในรูปร่าง และการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ แต่โรงเรียนที่ศึกษาไม่มีผลต่อความพอใจในรูปร่าง และการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะนักเรียนที่อยู่ในโรงเรียนที่มีชื่อเสียงมีความพอใจกับรูปร่าง ของเขาเองเป็นส่วนมาก

O'Dea and Caputi (2001) ได้รายงานถึงความสัมพันธ์ระหว่างระดับเศรษฐกิจ น้ำหนัก อายุ และเพศที่มีผลต่อภาพลักษณ์ทางร่างกาย กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กและวัยรุ่นกลุ่มอายุระหว่าง 6-19 ปี ที่ได้มาจากการสุ่มจาก 12 โรงเรียน ใน New South Wales จำนวน 1,131 คน พบว่าเด็กที่มีระดับฐานะทางเศรษฐกิจต่ำจะรับรู้ตนเองว่าผอมมาก และพยายามเพิ่มน้ำหนัก มีจำนวนน้อยที่จะลดหรือควบคุม น้ำหนัก และการมีน้ำหนักเกินไม่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนในเด็กที่มีฐานะระดับปานกลาง หรือสูง การมีน้ำหนักเกินส่งผลต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายของเขาอย่างมาก ทำให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำโดยเฉพาะในเด็กผู้ชาย

Wu และคณะ (2003) ศึกษาถึงปัจจัยทางครอบครัวที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับภาพลักษณ์ทางร่างกายและการควบคุมน้ำหนักของวัยรุ่น โดยศึกษาวัยรุ่น 287 คน จากโรงเรียนมัธยม 6 แห่ง ของเมืองไทเป พบว่า ปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก คือ ระดับความฉ้อฉล โครงสร้างและระดับฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ระดับการศึกษาของพ่อ แม่ การรับรู้และทัศนคติเกี่ยวกับ น้ำหนักของพ่อ แม่ ที่มีต่อตัวเด็ก นอกจากนี้ยังพบว่าขึ้นอยู่กับรูปแบบการเลี้ยงดูว่าเป็นแบบบังคับ หรือ ปล่อย มีส่วนเกี่ยวข้องในการเลี้ยงดูด้วยหรือไม่ ดังนั้น พ่อ แม่ จึงเป็นบุคคลสำคัญ ที่จะช่วยให้เด็ก สามารถเผชิญและมีวิธีในการแก้ไขปัญหาในเรื่องภาพลักษณ์และน้ำหนักไปในทิศทางที่เหมาะสม ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับบทบาทและการทำหน้าที่ของครอบครัวเป็นหลัก

2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)

ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

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

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง เกิดจากการเปรียบเทียบตนตามจริงกับตนในอุดมคติ โดยการประเมินคุณค่าของตน จากลักษณะทางกายภาพ จิตใจ ความเชื่อทัศนคติ ค่านิยม ความสามารถทางสติปัญญา และความสามารถในด้านต่างๆ นอกจากนี้ การเห็นคุณค่าในตนเอง ยังเกิดจากการยอมรับบุคคลยอมรับ การรู้สึกว่ามีคนรัก การได้รับยกย่อง หรือประสบความสำเร็จ บุคคลที่ประเมินตนในด้านดีจะเห็นคุณค่าในตนเอง แต่หากประเมินตนในด้านลบ เช่น ไม่มีใครสนใจ ไม่ได้รับการยอมรับ ถูกเหยียดหยาม ทำอะไรไม่สำเร็จ จะเกิดความรู้สึกว่าตนไร้คุณค่า (Coopersmith, 1984, Maslow 1970 อ้างถึงใน กาญจนา พงศ์พฤกษ์, 2516)

มาสโลว์ (Maslow, 1970) กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า เป็นความต้องการที่สำคัญและเข้าใจยากที่สุดเพราะต้องขึ้นกับองค์ประกอบที่สำคัญต่างๆมากมาย การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของ ความต้องการนี้ประกอบด้วยความนับถือตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถและการได้รับการนับถือ เห็นคุณค่า และหากได้รับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นไปอีก ก็จะเข้าสู่ขั้นบรรลูลัทธิธรรมแห่งตนซึ่งเป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์

มาสโลว์ แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองเป็น 2 ส่วน ได้แก่

1. การเห็นคุณค่าในตนเองจากการยอมรับของตนเอง นับถือตนเอง (self-respect) คือ ความพึงพอใจในตนเอง มีความเข้มแข็ง มีความสามารถ มีความชื่นชมตนเอง มีความเชื่อมั่น และมีความเป็นอิสระ

2. การเห็นคุณค่าในตนเองจากการยอมรับของผู้อื่น (esteem from others) คือ การมีเกียรติ มีชื่อเสียง มีตำแหน่ง อำนาจ การได้รับการยอมรับ และเป็นที่ยกย่องของสังคม

ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการรับรู้และความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง ซึ่งได้จากการประเมินสิ่งที่ตนเองกระทำหรือสิ่งที่ตนเองเป็น โดยการประเมินตนเองนี้ เป็นผลมาจากทัศนคติภายในตนเองและประสบการณ์ภายนอกประกอบกัน ซึ่งระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลนั้นย่อมแตกต่างกันออกไป ส่งผลให้การรับรู้ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง และแนวทางในการแสดงออกถึงพฤติกรรม รวมถึงบุคลิกภาพ ของตนไปสู่บุคคลอื่นนั้นแตกต่างกันออกไปด้วย

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง (High self-esteem) ไม่จำเป็นที่จะต้องพิจารณาว่าตนเองดีหรือแย่กว่าคนทั่วไป แต่เป็นการมองว่าตนเองดีและมีคุณค่าเหมือนกับบุคคลทั่วไป (Rosenberg, 1979) บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง ประเมินตนเองในทางบวก มองว่าตนเองมีกำลังความสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆได้ และเป็นบุคคลที่มีคุณค่ายอมรับตนเอง เคารพตนเอง มีความเชื่อมั่น ไม่ขี้อาย มีความกล้าแสดงออก นอกจากนี้ยังพบว่า บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะประเมินลักษณะและความสามารถของตนเองตามจริง(Berk, 1994)

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low self-esteem) หมายถึง การที่บุคคลนั้นขาดการยอมรับนับถือตนเอง พิจารณาว่าตนเองไม่มีคุณค่า รู้สึกว่าไม่พอเพียงหรือวิตกกังวลว่าตนเองบกพร่อง (Rosenberg, 1979) บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำทำให้ขาดความมั่นใจและความกล้าแสดงออก ไม่กล้าพูด ขาดการดูแลเอาใจใส่ตนเอง มักจะชอบกินและดื่ม เช่น ดินสุราหรือยาเสพติด บางครั้งก็ทำลายสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำบางคนอาจใช้การปกป้องคุณค่าในตนเอง (defensive self-esteem) ทำให้มีพฤติกรรมมั่นใจมากเกินไป และบางครั้งอาจก้าวร้าว

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดขึ้นจากองค์ประกอบหลายประการ ทั้งจากตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบข้างที่มีอิทธิพล ทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงหรือต่ำแตกต่างกัน ซึ่งมีผู้สรุปไว้ดังนี้

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

1) องค์ประกอบภายใน

องค์ประกอบภายใน หมายถึง ลักษณะเฉพาะบุคคลที่ส่งผลให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน ได้แก่

1.1 ลักษณะทางกายภาพ

ลักษณะทางกายภาพมีส่วนช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น เช่น ความสวยงาม การมีรูปร่างหน้าตาดี เป็นต้น ลักษณะทางกายภาพบางครั้งเอื้อให้บุคคลประสบความสำเร็จในกิจกรรมที่ทำ เช่น ความแข็งแรงและความรวดเร็ว ลักษณะทางกายภาพจะมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้นๆ เป็นสำคัญ

1.2 ความสามารถของบุคคลในการดำเนินกิจกรรม

ความสามารถของบุคคลในการทำกิจกรรมต่างๆ มีความสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จของบุคคลไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมภายในโรงเรียน ครอบครัวหรือสังคม ลักษณะดังกล่าวช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีระดับสติปัญญาเป็นตัวช่วยสนับสนุนให้กิจกรรมหรือกระตานั้นสำเร็จตามวัตถุประสงค์ เมื่อประสบความสำเร็จ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจะเพิ่มค่าขึ้นทันที แต่เมื่อใดที่ประสบกับความล้มเหลว บุคคลจะรู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่า

1.3 สภาวะทางอารมณ์

สภาวะทางอารมณ์เป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงความพึงพอใจ ความรู้สึกเป็นสุข ความวิตกกังวล เป็นต้น สภาวะทางอารมณ์ดังกล่าว เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นแล้วส่งผลต่อการประเมินตนเอง บุคคลที่ประเมินตนเองไปในทางที่ดี จะแสดงความรู้สึกพึงพอใจ แสดงอารมณ์ทางด้านบวกออกมา

ในขณะที่บุคคลใดประเมินตนไปในทางที่ไม่ดี จะไม่มีความพอใจในสภาวะปัจจุบันของตนเองและมองว่าตนเองไม่สามารถประสบความสำเร็จได้ในอนาคต

1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล

บุคคลจะประเมินตัวเองกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า และการประเมินนี้จะเป็นไปอย่างสอดคล้องกับสิ่งที่สังคมให้คุณค่า ถ้าสิ่งที่ตนเป็นสอดคล้องกับค่านิยมของสังคมบุคคลจะเห็นคุณค่าในตนเองสูง แต่ถ้าไม่สอดคล้องกับค่านิยมของสังคมบุคคลจะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง

1.5 ความทะเยอทะยาน

การประเมินตนเองของบุคคลมีพื้นฐานจากการเปรียบเทียบผลงาน และความสามารถของตนเอง กับมาตรฐานส่วนตนที่ตั้งไว้ ประสบการณ์ของการได้รับความสำเร็จจะนำไปสู่ความคาดหวังต่อความสำเร็จในครั้งต่อไป ซึ่งความสามารถที่ทำได้ตามเกณฑ์ที่ตั้งหรือดีกว่าจะช่วยพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ถ้าผลงานไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่ได้วางไว้ บุคคลจะรู้สึกว่าตนเองล้มเหลว

2) องค์ประกอบภายนอก

องค์ประกอบภายนอก หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันออกไป ได้แก่

2.1 ความสัมพันธ์กับครอบครัว พ่อแม่

สิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนหนึ่งเกิดจากประสบการณ์ที่บุคคลเคยได้รับในวัยเด็กหรือการประสบความสำเร็จในชีวิตตามเป้าหมายที่วางไว้ องค์ประกอบเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับครอบครัวและพ่อแม่ มีอิทธิพลต่อเด็กในการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสัมพันธ์ภาพระหว่างพ่อแม่และเด็ก ภายใต้สภาพแวดล้อมต่อไปนี้

2.1.1 การที่พ่อแม่ยอมรับความคิด ความรู้สึก สิทธิและความมีคุณค่าของเด็กที่มีและ
เป็นอยู่

2.1.2 การที่พ่อแม่กำหนดขอบเขต กฎระเบียบของการกระทำที่ชัดเจนและดูแลให้เด็ก
กระทำตาม ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย

2.1.3 การที่พ่อแม่ให้ความนับถือ ให้ความสำคัญเป็นอิสระแก่เด็กภายในขอบเขตอันสมควร ให้มีโอกาสแสดงออกถึงความสามารถและความรับผิดชอบ

2.2 โรงเรียนและการศึกษา

การประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นกระบวนการต่อเนื่อง โดยการเทียบเคียงกับผู้อื่นที่มีความหมายกับตน ประสบการณ์ที่เด็กได้รับจากโรงเรียนจะช่วยส่งเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองให้เพิ่มขึ้นจากการที่เด็กได้รับจากครอบครัวเพราะโรงเรียนมีหน้าที่ช่วยอบรมให้เด็กนักเรียนมีความรู้ความสามารถ มีความเชื่อมั่น มีทักษะและมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

2.3 สถานภาพทางสังคม

สถานภาพทางสังคมเป็นสิ่งที่แสดงถึงตำแหน่งหรือสถานภาพของบุคคลในสังคม โดยการพิจารณาจากลักษณะอาชีพ ตำแหน่งการงาน บทบาททางสังคม รายได้หรือสถานะทางเศรษฐกิจ บุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับสูง จะได้รับการปฏิบัติที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

2.4 กลุ่มเพื่อน

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล ส่วนหนึ่งเกิดจากการรับรู้ในการมองตนเองตามสภาพที่เป็นอยู่แล้วเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ ถ้าเปรียบเทียบแล้วพบว่าตนเองมีความสามารถ มีทักษะในการเรียนรู้ในการทำกิจกรรมต่างๆหรือมีความถนัดในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง มากกว่ากลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกัน บุคคลนั้นก็จะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ในทางตรงข้าม เมื่อใดที่บุคคลพบว่าตนเองขาดทักษะหรือความถนัดในการดำเนินกิจกรรมใดๆบุคคลจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถ ไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน ส่งผลเห็นคุณค่าในตนเองลดลง

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

- ชั้นที่ 1 แก่นของตนเองซึ่งบุคคลมีมาตั้งแต่กำเนิด เป็นพันธุกรรมที่ได้รับถ่ายทอดลักษณะต่างๆมาจากพ่อแม่
- ชั้นที่ 2 ครอบครัวและผู้เลี้ยงดู ซึ่งส่งผลต่อบุคคลตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิตจนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่ ชั้นนี้จะเป็นชั้นที่ใกล้ชิดกับตนเอง (Self) มากที่สุด ครอบครัวเป็นอิทธิพลหลักในการ

พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะเป็นส่วนแรกของสัมพันธภาพ แรงสนับสนุน และความ
รัก ทำให้บุคคลแข็งแกร่งเพื่อพร้อมเผชิญกับสิ่งต่างๆ

- **ขั้นที่ 3** โลกที่อยู่ภายนอกบ้าน ได้แก่ โรงเรียน เพื่อน ครูอาจารย์ และบุคคลอื่นที่มีความสำคัญต่อตนเอง สำหรับผู้ใหญ่อาจเป็นที่ทำงาน ถัดจากครอบครัวแล้ว ส่วนนี้มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองมากที่สุด เพราะบุคคลจะประเมินตนเองเมื่อเข้าสังคม
- **ขั้นที่ 4** สื่อและวัฒนธรรม บุคคลจะรับรู้ความแตกต่างของตนเองได้จากสื่อและจากวัฒนธรรมที่ตนเองอยู่ได้เช่นกัน

การประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความนึกคิดที่บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจึงกระทำได้ค่อนข้างยาก อย่างไรก็ตาม ได้มีผู้มีสร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้วิธีการรายงานตนเอง เช่น แบบวัด Tennessee Self-Concept Scale (Fitts, 1965) แบบวัด Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965) แบบวัด Self-Esteem Inventory (Coopersmith, 1984) เป็นต้น

Coopersmith, 1984 ได้สร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith Self-Esteem Inventory) โดยใช้รูปแบบของการรายงานตนเอง เขาได้สร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง 3 ฉบับ คือ ฉบับนักเรียน (School Form) ฉบับนักเรียนแบบสั้น (School Short Form) และฉบับผู้ใหญ่ (Adult Form) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนเหมาะสมกับเด็กอายุ 8 - 15 ปี ลักษณะของแบบวัดเป็นข้อความที่เป็นการรายงานตนเอง 50 ข้อ แบ่งออกเป็นหมวดต่างๆ คือ ตนเองโดยทั่วไป ตนเองทางสังคม ตนเองกับพ่อแม่และทางบ้าน ตนเองกับโรงเรียนและการศึกษา และหมวดการตอบไม่ตรงกับความจริง แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียน ได้มีผู้ศึกษาค่าความเที่ยง โดยการตรวจสอบสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในจากการศึกษานักเรียนเกรด 5 , 9 และ 12 รวม 600 คน ได้ค่า .81 , .86 , .80 ตามลำดับ และมีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในจากการศึกษานักเรียนเกรด 4 - 8 จำนวน 2,600 คน สูงถึง .87 - .92 ส่วนค่าความตรงตามเนื้อหา ได้ทดสอบกับนักเรียนเกรด 4 - 8 จำนวน 7,600 คน ได้ผลยืนยันความตรงตามโครงสร้างทฤษฎี (Coopersmith, 1984)

สำหรับแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้นที่ Coopersmith สร้างขึ้น ประกอบด้วยข้อ
กระทงย่อย 25 ข้อ มีการศึกษาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนกับ

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้น ได้ค่า .86 ต่อมามีการดัดแปลงภาษาและสถานการณ์ในข้อ
 กระจกของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้น เป็นแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่
 เพื่อให้เหมาะสมกับบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป มีการศึกษากับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาและนิสิต
 นักศึกษาจำนวน 647 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้น และ
 แบบวัดการเห็นคุณค่าตนเองฉบับผู้ใหญ่ แล้วหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดทั้ง 2 ฉบับ ได้ค่า
 สหสัมพันธ์สูงถึง .80 (Coopersmith, 1984) แสดงให้เห็นว่าแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ
 Coopersmith ทั้ง 3 ฉบับ วัดในสิ่งเดียวกัน ดังนั้นในการศึกษาคั้งนี้ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะนำ
 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ฉบับนักเรียน มาใช้ในการวิจัยคั้งนี้

ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นช่วงที่บุคคลกำลังเปลี่ยนบทบาทจากเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ในช่วงระยะนี้จึงเป็น
 ช่วงที่เด็กจะต้องเผชิญปัญหาการเปลี่ยนแปลงในทุกๆด้าน ลักษณะเด่นที่ปรากฏชัดในวัยรุ่นคือ วัยรุ่น
 จะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความสนใจ ต้องการอิสระ อยาก
 แสดงความสามารถ อยากพึ่งตนเอง เป็นวัยที่ต้องเผชิญกับปัญหาในการปรับตัว การแสดงท่าทีและ
 บทบาทต่างๆทางสังคม และเป็นวัยแห่งการเสริมสร้าง ทั้งนี้เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงในทุกๆด้าน
 ทั้งด้านร่างกาย ความคาดหวังของบิดามารดา และสังคม จึงทำให้วัยรุ่นต้องการการเสริมสร้างในทุกๆ
 ทางเพื่อเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น

จากที่กล่าวมา จะเห็นว่าวัยรุ่นต้องการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง เมื่อวัยรุ่นสามารถ
 ปรับตัวได้ วัยรุ่นจะรู้สึกว่าคุณค่า สามารถที่จะทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นได้มากมาย สิ่งเหล่านี้จึง
 สำคัญต่อการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองในวัยรุ่น

ในประเทศญี่ปุ่น เกาหลีใต้ ให้ความสำคัญกับการปรับปรุงทรัพยากรบุคคลโดยเสริมสร้าง
 ค่านิยมพื้นฐานที่สำคัญคือสร้างความรัก และการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะแต่ละประเทศตระหนักว่า
 การพัฒนาสังคมให้ก้าวหน้าได้นั้น จำเป็นต้องปลูกฝังลักษณะที่สร้างเสริมให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าใน
 ตนเอง เพื่อนำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคลทำให้บุคคลสร้างสรรคงาน อันจะทำให้สังคม
 ก้าวหน้า สำหรับในประเทศไทย แผนพัฒนาประเทศที่ผ่านมา รัฐบาลได้ปรับแนวทางการพัฒนา
 สังคม จากที่ให้ความสำคัญแก่การพัฒนาสังคมส่วนรวม มาให้ความสำคัญแก่การพัฒนาสังคมระดับที่
 พื้นฐาน คือ ระดับคน ครอบครัว และชุมชน อันเป็นส่วนย่อยของสังคมที่สำคัญที่สุดให้มากขึ้น ทำให้
 เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า คนเป็นทรัพยากรอันมีค่าที่สำคัญยิ่งของประเทศ หากมีการพัฒนาคนให้

มีคุณภาพสูงขึ้นแล้วย่อมจะส่งผลให้ชุมชนและสังคมโดยรวมมีคุณภาพดีตามไปด้วย ประเทศไทยเห็นความสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรบุคคลในปัจจุบัน ดังจะเห็นได้จากยุทธศาสตร์และแนวทางการพัฒนา ในแผนพัฒนาฉบับที่ 8 ได้เน้นให้คนเป็นศูนย์กลางหรือจุดหมายหนึ่งของการพัฒนา มิใช่ยึดเศรษฐกิจของประเทศเป็นหลักเหมือนแผนพัฒนาเศรษฐกิจฉบับก่อนๆ (เอกสารประกอบการสัมมนา ระดับชาติ, 2538 อ้างถึงในคณะกรรมการจัดทำแผนโภชนาการ, 2541)

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

งานวิจัยภายในประเทศ

รชนีญ แก้วคำศรี(2545) ได้มีการศึกษาในส่วนของการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งเกี่ยวข้องกับการสร้างความผูกพันกับบุคคลอื่นๆหรือการปรับตัวเข้ากับสังคม พบว่านักศึกษาที่มีรูปแบบผูกพันแบบมั่นคงมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวและแบบกังวล ซึ่งมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

ศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา (2549) พบว่าในความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสังคมของนิสิตมีสหสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยนิสิตที่สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี จะทำมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง และนิสิตที่ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ จะทำมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะการที่นิสิตนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆนั้น ต้องสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยอาศัยรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง และความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสังคม ซึ่งมีความสัมพันธ์ต่อการเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างชัดเจน

งานวิจัยในต่างประเทศ

McIntyre (1988) ศึกษาความแตกต่างของเพศในการเห็นคุณค่าในตนเองและการให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ภายนอก โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นชาย 121 คนและหญิง 109 คน ที่ศึกษาอยู่ใน University of Pennsylvania และ Villanova University จากการศึกษาพบว่า ทั้งเพศหญิงและเพศชายที่พึงพอใจในภาพลักษณ์สูง จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงเช่นกัน

Guinn (1997) ศึกษาอิทธิพลของภาพลักษณ์ภายนอกต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ในวัยรุ่นหญิงแอฟริกัน-อเมริกัน พบว่า ผู้ที่รับรู้ภาพลักษณ์ตนเองในทางลบจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

Walker (1998) ศึกษาความสัมพันธ์ของการเรียนรู้เรื่องเพศ การเห็นคุณค่าในตนเองและการให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ภายนอก ต่อความพึงพอใจทางเพศ พบว่า ความสัมพันธ์ของภาพลักษณ์ภายนอกและการเห็นคุณค่าในตนเองส่งผลต่อความพึงพอใจทางเพศ

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

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

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

3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมกรับรู้ว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง (Spotlight effect)

ผลของการเชื่อว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง เป็นปรากฏการณ์ที่คนเรามีแนวโน้มที่จะคิดว่าตนเองเป็นจุดสนใจในสังคมมากเกินไปกว่าที่เป็นจริง อีกนัยหนึ่งคือ คนเรามักจะประเมินความโดดเด่นของตนเองในสายตาสาธารณะมากเกินไปที่เกิดขึ้นจริงๆนั้นเอง (Gilovich et al., 2000; Kenrick, Neuberg, & Cialdini, 2002; Savitsky et al., 2001)

โดยปกติแล้ว คนเรามักคิดว่าตนเองเป็นศูนย์กลางของโลกรอบๆตัวเรา ดังนั้นเมื่อเราประสบความสำเร็จ และโดยเฉพาะเมื่อประสบความสำเร็จกับความล้มเหลวจึงมุ่งความสนใจไปที่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนนั้น และให้ความสนใจกับภาพลักษณ์ของตนในสายตาของคนอื่นจากเหตุการณ์นั้นๆ

มีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าผลของการเชื่อว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง นี้เกิดขึ้นอยู่จริงๆ โดยเกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์ต่างๆกันคือ

อคติในการมองตนเองเป็นศูนย์กลาง (Egocentric biases)

เป็นการรับรู้ว่าตนเองเป็นเป้าหมายหรือสาเหตุของเหตุการณ์ต่างๆอย่างมากเกินจริง โดยที่จริงๆแล้วอาจจะไม่ได้เกี่ยวข้องกับตัวตนของบุคคลนั้นโดยตรงก็ได้ Ross และ Sicoly (1979) ทำการวิจัยเกี่ยวกับการระบุนความรับผิดชอบในงานของบุคคลพบว่า คนเราเมื่อต้องทำงานร่วมกัน ก็มักจะให้ความสนใจกับสิ่งที่ตนเองทำ และเมื่อดูว่าใครรับผิดชอบต่องานนั้นมากกว่ากัน เราก็มักจะคิดว่าตนเองรับผิดชอบงานมากกว่าคนอื่น อคติที่บุคคลประเมินนี้เกิดมาจากอคติในการมองตนเองเป็นศูนย์กลาง แต่สิ่งที่เกิดขึ้นนี้อาจจะมาจากการตัดสินของเราเองว่าคนอื่นเห็นความพยายามของเราอย่างน้อยแค่ 'ไหนต่องานนั้น นั่นคือ พฤติกรรมนั้นจะอยู่ในใจเราและทำให้เราเกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นศูนย์กลาง และมันไปปิดเบือนการรับรู้ความเด่นของพฤติกรรมของเราในสายตาคนอื่น โดยมองว่าคนอื่นเห็นว่าเรามีความรับผิดชอบต่องานมากนั่นเอง

อคติในการคิดว่าตนเองเป็นเป้าหมาย (Self-as-target bias)

ปรากฏการณ์ที่สามที่เกี่ยวข้องของผลของการเชื่อว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง เป็นความรู้สึกว่ากรกระทำหรือเหตุการณ์ที่ไม่น่าพอใจนั้นมีสาเหตุโดยตรงมาจากตัวตนของตนเอง (Fenigstein, 1984) เช่น นักกีฬาที่โดนผู้ฝึกซ้อมของตัวเองบังลูกบอลที่ตีมาทางขวา ก็มักจะคิดว่าฝ่ายตรงกันข้ามจะตีลูกต่อไปทางขวา และยิ่งไปกว่านั้นก็คิดว่าฝ่ายตรงกันข้ามจะเห็นถึงปัญหาของตนเองที่มองลูกไม่เห็น และน่าจะตีมาทางขวาอีกด้วย (Gilovich et al., 2000) กล่าวได้ว่าอคติในการคิดว่าตนเองเป็นเป้าหมายนี้สะท้อนให้เห็นถึงความสับสนระหว่างสิ่งที่ตนเองมองเห็นหรือนึกถึงกับสิ่งที่คนอื่นมองเห็น

อคติในการรับรู้ว่าคุณเป็นเป้าหมายกับความคิดในสิ่งเกี่ยวกับตนเอง (Self-referent) อคตินี้เกิดจากกระบวนการของความคิดเกี่ยวกับสิ่งเกี่ยวกับตนเอง ที่เกิดขึ้นในใจของบุคคล เมื่อคนสองคน ทำงานร่วมกันก็มักคิดว่าตนเองมีบทบาทมากกว่าอีกฝ่าย เนื่องมาจากตนเองมองเห็นความพยายามที่ตนมีได้ง่ายกว่าจะมองเห็นถึงความพยายามของคนอื่น (Ross & Sicoly, 1979) ความคิดหรือข้อมูลเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ผ่านไปแล้วที่บุคคลนึกถึงมักจะเกิดในลักษณะที่ตนเองเป็นศูนย์กลางหรือเป้าหมายหลักของเหตุการณ์นั้น ในขณะที่ข้อมูลเกี่ยวกับคนอื่นถูกจำกัด ดังนั้น เมื่อบุคคลคิดถึงความเป็นไปได้ที่ตนเองจะเป็นเป้าหมายของเหตุการณ์ ส่วนของประสบการณ์ที่บุคคลมีอยู่ในใจก็จะเข้ามาในความคิดอย่างง่ายดาย และเพิ่มความเป็นไปได้ของความคิดที่ว่าตนเองเป็นเป้าหมายอีกครั้ง เมื่อบุคคลเห็นคนอื่นกำลังหัวเราะ กระบวนการใช้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองก็จะเกิดขึ้นและรับรู้ไปเองว่าคนอื่นหัวเราะโดยมีสาเหตุมาจากตนเอง

อคติในการรับรู้ว่าคุณเป็นเป้าหมายกับแรงจูงใจ (Motivation) การเกิดอคตินี้ถ้ากล่าวตามแนวคิดของการใช้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองที่เกิดขึ้นง่ายๆแล้ว กล่าวได้ว่าอคตินี้ น่าจะเกิดในทั้งเหตุการณ์ทางบวกและลบ แต่จากแนวคิดของด้านแรงจูงใจกล่าวว่าอคตินี้จะเกิดในเหตุการณ์ทางบวกมากกว่าทางลบ เนื่องมาจาก งานวิจัยต่างๆพบว่า คนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) สูง มีความเชื่อว่าเหตุการณ์ทางบวกมีโอกาสเกิดขึ้นกับตนเองมากกว่าคนอื่นและเหตุการณ์ทางลบมีโอกาสเกิดขึ้นน้อยกว่า นอกจากนี้ในเรื่องอคติในการระบุสาเหตุก็แสดงให้เห็นว่า คนเรามักจะแสดงความรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ทางบวกมากกว่าทางลบ

ผลของการเชื่อว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงในการตัดสินทางสังคม (Spotlight effect in social judgment)

ในชีวิตประจำวัน คนเราล้วนมีเรื่องที่ต้องตัดสินหรือประเมินในสิ่งต่างๆมากมาย ทั้งเมื่อต้องตัดสินคนอื่น ตัดสินตนเอง และโดยเฉพาะเราก็มักให้ความสนใจเสมอว่าคนอื่นตัดสินเราเองอย่างไร แต่ความแม่นยำของการประเมินการรับรู้ของคนอื่นเกี่ยวกับตัวเรานี้ยังเป็นที่น่าสงสัยอยู่มาก บางครั้งเราเองก็รับรู้ความรู้สึกของคนอื่นต่อตัวเราได้ไม่ตรงนัก ที่เป็นอย่างนี้เกิดจากสาเหตุใด มีนักจิตวิทยาสังคมหาคำตอบนี้กันอย่างมาก

ปรากฏการณ์หนึ่งที่จะนำมาอธิบายถึงในตอนี้ คือ เรื่องผลของการเชื่อว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง ที่อธิบายว่า คนเรามีแนวโน้มที่จะคิดมากไปเองว่าคนอื่นสังเกตการปรากฏกายและดูพฤติกรรมของเราอยู่ ทั้งเมื่อประสบความสำเร็จและโดยเฉพาะเมื่อล้มเหลว อีกนัยหนึ่งคือ คนเรามักคิดว่าตนเองเป็นจุดเด่นในสังคมมากเกินกว่าที่เป็นจริง

การจะกล่าวผลของการเชื่อว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงนี้ มีหลักฐานมาสนับสนุนในสองทางคืออย่างแรก โดยปกติแล้ว คนเรามักคิดว่าตนเองมีการปรากฏกายและการแสดงออกที่โดดเด่นในสายตาคนอื่นอย่างมากเกินกว่าความเป็นจริง

จากงานวิจัยของ Gilovich และคณะ (2000) ผู้ร่วมการทดลองเป็นนักศึกษา โดยผู้วิจัยขอให้นักวิจัยช่วยให้อาจารย์ผู้ร่วมการทดลองใส่เสื้อยืดที่มีลวดลายไม่น่าปรารถนา ในสถานการณ์นี้คือมีรูปนักร้อง Barry Manilow แล้วเดินเข้าไปในห้องที่มีคนอื่นนั่งทำงานกันอยู่ หลังจากนั้น ผู้วิจัยให้ผู้ร่วมการทดลองประเมินว่ามีคนในห้องนั้นที่สังเกตเห็นลายบนเสื้อที่เขาใส่เท่าใด ผลที่พบคือ ผู้ร่วมการทดลองประเมินจำนวนคนที่สังเกตเห็นตนเองอย่างมากเกินกว่าความเป็นจริง โดยทำนายว่ามีคนมองเห็นลายบนเสื้อถึงร้อยละ 50 ขณะที่จริงๆแล้วคนในห้องที่รายงานว่าจะเห็นลายบนเสื้อมีเพียงร้อยละ 25 เท่านั้น ยิ่งไปกว่านี้ เมื่อทดลองกับการปรากฏกายที่น่าปรารถนาโดยให้ผู้ร่วมการทดลองสวมเสื้อลวดลาย 1. Bob Marley 2. Jerry Seinfeld 3. Martin Luther King Jr. ก็พบผลเช่นเดียวกันว่าผู้สวมเสื้อประเมินว่าคนอื่นสังเกตเห็นเสื้อที่ตนเองใส่มากเกินกว่าความเป็นจริงด้วย

แนวทางที่สอง คนเราไม่เพียงแต่คิดว่าตนเองมีการปรากฏกายและการแสดงออกที่โดดเด่นในสายตาคนอื่นเท่านั้น เมื่อเราแสดงออกถึงพฤติกรรมใดๆแล้ว ยังประเมินว่าคนอื่นจะอนุมานสาเหตุพฤติกรรมของเราไปที่สาเหตุภายใน มากเกินกว่าที่คนอื่นคิดจริงๆด้วย

Savitsky และคณะ (2001) ทำการทดสอบถึงความกังวลต่างๆที่เกิดขึ้นโดยทดลอง 4 ครั้ง ในการทดลองแรก ผู้วิจัยจัดเงื่อนไขการทดลองเพื่อทดสอบการประเมินการถูกตัดสินความเลวร้ายอย่างเกินจริงเมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์ที่ตนเองขาดมารยาทโดยให้ผู้ร่วมการทดลองแต่ละคนเข้าสู่เงื่อนไขใดเงื่อนไขหนึ่ง จากทั้งหมด 3 เงื่อนไข คือ จินตนาการว่าอยู่ในเหตุการณ์ที่น่าอับอายหรือไร้มารยาท คือทำสัญญาเดือในห้องสมุดตั้งขึ้น เป็นแขกคนเดียวในงานเลี้ยงที่ไม่ได้นำของขวัญมาให้เจ้าของงานหรือถูกมองขณะถือถุงใส่ของจากร้านค้าที่ลำสมัย ผู้ร่วมการทดลองแต่ละคนได้รับเพียงบทบาทเดียวในเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งจาก 3 เหตุการณ์ในแต่ละเหตุการณ์ สุ่มผู้ร่วมการทดลองเข้าสู่บทบาท ผู้กระทำ ผู้สังเกตการณ์ หรือผู้สังเกตการณ์ที่สาม สิ่งที่บทบาทผู้กระทำและผู้สังเกตการณ์ที่สามต้องทำ คือ ทำนายการประเมินความประทับใจที่ผู้สังเกตการณ์มีต่อผู้กระทำ และผู้สังเกตการณ์ให้ประเมินความประทับใจที่มีต่อผู้กระทำ ผลการวิจัยพบว่า ผู้กระทำและผู้สังเกตการณ์ที่สาม ทำนายการประเมินความประทับใจของผู้สังเกตการณ์ที่มีต่อผู้กระทำต่ำกว่าความเป็นจริง

การทดลองที่สอง Savitsky และคณะ (2001) ทดสอบปรากฏการณ์ที่เกี่ยวข้องภายใต้เงื่อนไขการทดลองต่างๆคือนอกจากเงื่อนไขการล้มเหลวในสังคมแล้ว ยังเพิ่มเงื่อนไขเรื่องความล้มเหลวในกิจกรรมทางสติปัญญาด้วย โดยใช้วิธีการจัดเหตุการณ์ทดสอบการหาคำจากอักษรสลับ (anagram) และให้ผู้ร่วมการทดลองสวมบทบาทผู้เล่นเกม และผู้สังเกตการณ์ แล้วให้ผู้สังเกตการณ์ให้ประเมินความประทับใจที่มีต่อผู้กระทำ และผู้เล่นเกมทำนายการประเมินของผู้สังเกตการณ์ ทั้งก่อนและหลังเล่นเกม พบว่าในคุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับผลการเล่นเกม ผู้กระทำจะทำนายการประเมินของผู้สังเกตการณ์แยเกินจริงและโดยเฉพาะเมื่อทำนายภายหลังการเล่นเกม ส่วนในคุณลักษณะที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกมเกิดการทำนายอย่างเกินจริงเช่นกันแต่ไม่แตกต่างกันทั้งหลังและก่อนการเล่น

ส่วนในการทดลองที่สามและสี่ ผู้วิจัยทดสอบหาสาเหตุของปรากฏการณ์โดยมุ่งไปที่ภาพลวงตาของการเป็นจุดสนใจ (Focusing illusion) โดยการทดลองที่สามใช้วิธี " คิวโชว์ (quiz show) " ตามแบบของ Ross, Amabile, และ Steinmetz (1977) โดยให้ผู้ร่วมการทดลองคนหนึ่ง(ผู้ถาม) ถามคำถามความรู้ทั่วไปทำทนายกับผู้ร่วมการทดลองอีกคน(ผู้ตอบ) โดยมีผู้สังเกตการณ์คอยดูการถามตอบทั้งหมดโดยในการถามตอบนี้ ผู้ถามจะเป็นผู้ตั้งคำถามเองโดยผู้วิจัยกำหนดว่าควรตั้งคำถามที่มีลักษณะไม่ง่ายหรือยากจนเกินไป ภายหลังการถามตอบทั้งหมด ให้ทุกบทบาทประเมินต่าง ๆ กัน คือ บทบาทผู้ตอบให้ทำนายว่าผู้ถามจะประเมินตัวผู้ตอบเองอย่างไร ผู้ถามให้ประเมินตัวผู้ตอบและผู้สังเกตการณ์ให้ทำนายการประเมินของผู้ถาม โดยการทดลองแบ่งเป็น 2 เงื่อนไข เงื่อนไขแรกเป็นกลุ่มควบคุมจะวัดการประเมินของทั้งสามบทบาท ทันทีหลังการถามตอบเสร็จ แต่ในกลุ่มทดลองจะให้ทุกบทบาทนึกถึงปัจจัยที่อาจส่งผลกระทบต่อคำถามตอบที่ผ่านมาด้วยการประเมิน พบว่า บทบาทผู้ตอบในกลุ่มควบคุม เกิดการประเมินอย่างเกินจริง มากกว่าในกลุ่มทดลอง

การทดลองสุดท้าย ผู้วิจัยบอกว่าผู้ร่วมการทดลองว่าเป็นการทดลองทางจิตวิทยาเรื่องอิทธิพลของวิธีการเริ่มต้นทำความรู้จักต่อความประทับใจของบุคคล ผู้วิจัยแบ่งผู้ร่วมการทดลองออกเป็นคู่ โดยการสุ่ม ให้รับบทบาท เป็นผู้ที่เป็นเป้าหมายและผู้สังเกตการณ์ แล้วให้ผู้ที่เป็นเป้าหมายตอบแบบสำรวจจากคอมพิวเตอร์ซึ่งเป็นคำถามที่มีความหลากหลาย แต่ข้อมูลที่ผู้วิจัยให้ความสนใจ ก็คือ การถามเป้าหมายว่าเคยปีศาจวะรดที่นอนหรือไม่ ซึ่งโดยมากตอบว่าเคย แล้วให้แต่ละคู่ได้ทำความรู้จักกันจากข้อมูลของอีกฝ่ายหนึ่ง คือ ผู้ที่เป็นเป้าหมาย โดยสุ่มผู้ร่วมการทดลองมาครั้งหนึ่งให้ได้รับข้อมูลแบบสั้นๆคือมีข้อมูลเพียง 3 ข้อเท่านั้นและหนึ่งในนั้นเป็นข้อมูลเรื่องปีศาจวะรดที่นอน และผู้ร่วมการทดลองอีกครั้งหนึ่งได้รับข้อมูลแบบยาวๆ คือ มีข้อมูลเหมือนกับกลุ่มแรกที่ได้รับ แต่เพิ่มข้อมูลอื่นเรื่องความน่าสนใจหรืองานอดิเรกอีก 8 ข้อ (เงื่อนไขนี้เพื่อลดความสำคัญของเหตุการณ์ที่น่าอับอาย) หลังจากนั้นให้ผู้ที่เป็นเป้าหมายทำนายการประเมินความประทับใจของผู้สังเกตการณ์ที่มีต่อตน และให้ผู้สังเกตการณ์ประเมินความประทับใจที่มีต่อผู้ที่เป็นเป้าหมาย ผลที่พบก็เป็นดังเช่น การทดลองที่สาม คือ ผู้ที่เป็นเป้าหมายทำนายการประเมินแยกว่าที่เป็นจริงโดยเฉพาะในเงื่อนไขที่ได้รับข้อมูลแบบสั้น นั่นคือเมื่อเพิ่มข้อมูลอื่นๆลงไปแล้ว จะลดความเป็นจุดสนใจมากขึ้นและทำให้การประเมินแม่นยำขึ้นด้วย

กลไกการเกิดผลของการเชื่อว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง

ปรากฏการณ์นี้เกิดขึ้นได้จาก กลไกการยึดถือความคิดเดิมและปรับข้อมูลใหม่ให้เป็นไปตามความคิดเดิมนั้น (Anchoring-and-adjustment) หมายความว่า เมื่อคนเราต้องตัดสินใจบางอย่างที่เราไม่แน่ใจ เราก็มักจะลดความไม่แน่ใจนั้น โดยนึกถึงหรือยึดกับประเด็นเดิมที่ตนมีอยู่ แล้วจึงปรับสิ่งที่ไม่แน่ใจนั้นไป จนกลายเป็นบทสรุป เช่น เมื่อมีคนให้เราทายจำนวนคนที่มาดูเกมการแข่งขันฟุตบอลนัดหนึ่งในวันนี้ แต่เราไม่แน่ใจ การที่เรารู้ว่าเกมก่อนหน้านี้ที่มาแข่งในสนามเดียวกันมีคนมาดู 23,000 คน และเกมนั้นเป็นเกมที่สำคัญน้อยกว่าเกมในวันนี้ จะเป็นข้อมูลในการช่วยเราตัดสินใจว่านัดที่มีคนถนัดนี้ น่าจะมีคนมาดู 30,000 คน เนื่องจากเป็นเกมที่มีความสำคัญมากกว่า ดังนั้นในการตัดสินใจทางสังคมก็เช่นเดียวกัน เรามักต้องการข้อมูลที่มีอยู่เพื่อเป็นข้อมูลในการตัดสินใจเกี่ยวกับสิ่งต่างๆตามผลของการเชื่อว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง จึงอธิบายได้ว่า คนเรามักจะมุ่งความสนใจไปที่ตนเองที่กำลังทำอะไรอยู่และคิดว่าตนเองมีความรู้สึกอย่างไรเพื่อความแน่ใจ เราจึงคิดว่าคนอื่นให้ความสนใจกับภาวะภายในของเราหรือความเป็นตัวเราเองจริงๆ น้อยกว่าที่เรารับรู้ โดยเราก็จะนำความคิดนี้มาใช้ เมื่อต้องประเมินว่าผู้อื่นคิดกับเราอย่างไร

หลักฐานงานวิจัยของ Gilovich และคณะ (2000) ทดลองโดยให้ผู้ร่วมการทดลองสวมเสื้อที่มีรูป Barry Manilow แล้วเดินเข้าไปในห้องที่มีผู้สังเกตการณ์นั่งทำงานอื่นอยู่ แบ่งผู้ร่วมการทดลองเป็น 2 เงื่อนไข เงื่อนไขแรกให้สวมเสื้อแล้วเดินเข้าไปในห้องทันที เงื่อนไขที่สองให้สวมเสื้อแล้วรออีก 15 นาทีค่อยเดินเข้าไปในห้อง ผลการวิจัยพบว่า เงื่อนไขที่เดินเข้าห้องทันทีประเมินว่า มีจำนวนคนสังเกตเห็นลายเสื้อมากกว่าในเงื่อนไขที่สวมเสื้อแล้วรอก่อนค่อยเดินเข้าห้องไป นั่นคือ เมื่อคนเราตระหนักถึงสิ่งที่กำลังทำหรือกำลังเป็น จะเกิดผลของการเชื่อว่าตนตกเป็นเป้าสายตาตามาก แต่เมื่อเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นประจำหรือมีความเคยชินแล้ว เหตุการณ์นั้นจะมีความโดดเด่นน้อยลง เราจะให้ความสนใจกับสิ่งนั้นน้อยลง และปรากฏการณ์นี้จะเกิดขึ้นน้อยลงด้วย

จากการสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น สามารถสรุปความได้ว่า วิทยุบุบผะหญิงให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองเป็นอย่างมาก เพราะภาพลักษณ์ทางร่างกาย คือ ภาพที่ปรากฏต่อสังคม และสังคมก็เป็นตัวกำหนดการรับรู้

เกี่ยวกับร่างกาย ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจึงเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญที่ทำให้บุคคลรับรู้ตนเองได้ว่าเป็นเช่นไร และเห็นคุณค่าในตนเองระดับใด การที่บุคคลไม่พึงพอใจในรูปร่างของตน จะส่งผลกระทบต่อทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาจสูญเสียความมั่นใจ เกิดความวิตกกังวล จนทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลงได้ ซึ่งตัวแปรทั้งสองนี้ อาจเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมกรับรู้ว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง เนื่องจากพฤติกรรมนี้มีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อบุคคลรับรู้หรือคิดไปเองว่ามีคนอื่นสังเกตการณ์ปรากฏกายและพฤติกรรมของเราอยู่ โดยเฉพาะเมื่อบุคคลประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวก็ตาม ด้วยเหตุนี้เองคณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของทั้งสามตัวแปรนี้ ได้แก่ ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง และพฤติกรรมกรับรู้ว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง ว่าแท้จริงแล้วตัวแปรเหล่านี้มีอิทธิพลและมีความสัมพันธ์ต่อกันหรือไม่ ในลักษณะใด

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษาอิทธิพลของความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์และการเห็นคุณค่าในตนเองต่อการรับรู้ว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง ในวัยรุ่นนเพศหญิง

สมมติฐาน

สมมติฐานข้อที่ 1 ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์มีสหสัมพันธ์ทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

สมมติฐานข้อที่ 2 ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์มีสหสัมพันธ์ทางบวก การรับรู้ว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง

สมมติฐานข้อที่ 3 การเห็นคุณค่าในตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการรับรู้ว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง

สมมติฐานข้อที่ 4 ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์และการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำนายการรับรู้ว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงได้

ขอบเขตของงานวิจัย

การรับรู้ว่าคุณตาเป็นเป้าสายตาเกินจริงในการวิจัยครั้งนี้ ถือตามสถานการณ์ต่างๆ ที่บุคคลทั่วไปเผชิญ เมื่ออยู่ท่ามกลางสาธารณชน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ

1. ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ (Body image dissatisfaction)
2. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)

ตัวแปรตาม

การรับรู้ว่าคุณตาเป็นเป้าสายตาเกินจริง (Spotlight effect)

คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย

1. ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ (Body image dissatisfaction) หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่รับรู้ภาพลักษณ์ต่อร่างกายตนเองในทางลบ ซึ่งเกิดจากการรับรู้ภาพลักษณ์ที่แท้จริงของตนเองแตกต่างจากภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ โดยการวิจัยในครั้งนี้ จะเป็นการให้คะแนนจากแบบสำรวจความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ (พัฒนาขึ้นโดย ดร.กฤษยา เดชอิทธิรัตน์ และอานนท์ ศักดิ์วีระวิทย์) โดยประเมินความรู้สึกที่มีต่อขนาด และลักษณะร่างกายของตน ทั้งทางบวกและทางลบ

2. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง โดยการประเมินคุณค่าของตน จากลักษณะทางกายภาพ จิตใจ ความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม ความสามารถทางสติปัญญา และความสามารถในด้านต่างๆ โดยการวิจัยในครั้งนี้ จะเป็นการให้คะแนนจากแบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเอง ของ Coopersmith (Coopersmith Self-esteem Inventory: Adult Form-Coopersmith, 2002) แปลโดย ณัฐนันท์ คงคาหลวง (2548)

3. การรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง (Spotlight effect) หมายถึง ปรากฏการณ์ที่คนเรามีแนวโน้มที่จะคิดว่าตนเองเป็นจุดสนใจในสังคมมากเกินไปกว่าที่เป็นจริง หรือประเมินความโดดเด่นของตนเองในสายตาสาธารณะมากเกินไปที่เกิดขึ้นจริง โดยการวิจัยในครั้งนี้ จะเป็นการให้คะแนนจากแบบสำรวจการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง ที่ถูกพัฒนาขึ้นโดยคณะผู้วิจัย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง และการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงในวัยรุ่นเพศหญิง
2. เพื่อทราบถึงอิทธิพลของความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์และการเห็นคุณค่าในตนเอง ต่อการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงในวัยรุ่นเพศหญิง

บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ(Survey Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะและการเห็นคุณค่าในตนเองต่อการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงในวัยรุ่นนพศหญิง

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเพศหญิง ที่มีอายุระหว่าง 18 - 23 ปี จำนวน 200 คน ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างชั้นสร้างเครื่องมือ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสร้างมาตรวัดการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วยวัยรุ่นนพศหญิง ที่มีอายุระหว่าง 18 - 23 ปี จำนวน 50 คน

2. กลุ่มตัวอย่างในการสำรวจ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เพื่อการศึกษาอิทธิพลของความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะและการเห็นคุณค่าในตนเองต่อการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงในวัยรุ่นนพศหญิง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพศหญิง ที่มีอายุระหว่าง 18 - 23 ปี จำนวน 200 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบสำรวจ ทั้งหมด 4 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบสำรวจความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ (Body dissatisfaction) ของ Mezzeo (1999) แปลและเรียบเรียงโดย ดร.กุลยา เดชอิทธิรัตน์ และอานนท์ ศักดิ์วีระชัย (2547) ประกอบด้วยข้อกระทงทางบวก ทั้งหมด 10 ข้อ

โดยเกณฑ์การให้คะแนนเป็นแบบลิเคิร์ตสเกล 5 ช่วง โดยมีความหมาย ดังนี้

1	หมายถึง	ไม่รู้สึกละเลย
2	หมายถึง	รู้สึกนานๆครั้ง
3	หมายถึง	รู้สึกบางครั้ง
4	หมายถึง	รู้สึกบ่อยครั้ง
5	หมายถึง	รู้สึกตลอดเวลา

ตอนที่ 3 แบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ของ Coopersmith

(Coopersmith Self-esteem Inventory: Adult Form-Coopersmith, 2002) แปลโดย ณัฐนันท์ คงคาหลวง (2548) จำนวน 25 ข้อ ประกอบด้วย

- ข้อกระทงทางบวก จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1, 4, 5, 8, 9, 14, 19 และ 20
- ข้อกระทงทางลบ จำนวน 17 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24 และ 25

โดยเกณฑ์การให้คะแนนเป็นแบบลิเคิร์ต 5 ช่วง โดยมีความหมาย ดังนี้

1	หมายถึง	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
2	หมายถึง	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย
3	หมายถึง	เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอๆกัน

- | | | |
|---|---------|-------------------|
| 4 | หมายถึง | ค่อนข้างเห็นด้วย |
| 5 | หมายถึง | เห็นด้วยอย่างยิ่ง |

ตอนที่ 4 แบบสำรวจการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง (Spotlight effect)

มาตรวัดการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง พัฒนาโดยการเขียนข้อกระทงใหม่ ประกอบด้วยข้อกระทงทางบวกทั้งหมด จำนวน 30 ข้อ มีขั้นตอนการพัฒนา ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าเรื่องการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง และเรียบเรียงเพื่อสร้างมาตรวัดขึ้น จำนวนทั้งสิ้น 43 ข้อ
2. นำมาตรวัดที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเพศหญิงจำนวน 50 คน
3. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับข้อกระทงอื่นทั้งหมด (Corrected Item-Total Correlation : CITC) และจากการวิเคราะห์พบว่า มีข้อกระทงที่ผ่านการคัดเลือกจำนวนทั้งสิ้น 30 ข้อ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha เท่ากับ .9599 โดยเกณฑ์การให้คะแนนเป็นแบบลิเคิร์ตสเกล 5 ช่วง โดยมีความหมายดังนี้

1	หมายถึง	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
2	หมายถึง	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย
3	หมายถึง	เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอๆกัน
4	หมายถึง	ค่อนข้างเห็นด้วย
5	หมายถึง	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
4. นำข้อกระทงที่ผ่านการคัดเลือกทั้งหมด 30 ข้อ มาวิเคราะห์หาค่าความตรงตามเกณฑ์ (Criterion Validity) ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้ตัวแปรความวิตกกังวลทางสังคม(Social Anxiety) มาคำนวณหาค่าสหสัมพันธ์แบบ Pearson's Correlation กับการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง(Spotlight Effect) พบว่า ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.878

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขอความร่วมมือกับนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพศหญิง ช่วงอายุ 18-24 ปี ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ชี้แจงถึงหัวข้อ และวัตถุประสงค์การวิจัย ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความเป็นจริง
3. แจกแบบสำรวจให้กับกลุ่มตัวอย่าง และเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการนำมาตรวจให้คะแนนเพื่อนำมาวิเคราะห์และสรุปผลการวิจัยต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ใช้โปรแกรมSPSS (Statistical Package for the Social Science) ในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ดังนี้

1. การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)
2. การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

บทที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 คือ ข้อมูลสถิติพื้นฐานของตัวแปรทั้งหมด และ ตอนที่ 2 คือ ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลสถิติพื้นฐานของตัวแปรทั้งหมด

ข้อมูลสถิติพื้นฐานของคะแนนจากตัวแปรทั้งหมดประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตาราง 1

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) และการรับรู้ที่ตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง (Spotlight Effect) (N=200)

ตัวแปร	M	SD
ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์	2.83	.876
การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)	3.50	.558
การรับรู้ที่ตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง (Spotlight Effect)	2.66	.726

จากตาราง 1 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) และการรับรู้ที่ตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง (Spotlight Effect) พบว่ามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.83 , 3.50 และ 2.66 จากคะแนนเต็ม 5 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ

ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .876 การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .558 และการรับรู้ว่าคุณค่าตนเองเป็นเป้าสายตาเกินจริง (Spotlight Effect) มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .726

ตอนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐาน ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยผู้วิจัยทำการทดสอบสมมติฐานหาความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้วิธีการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ปรากฏผลดังตาราง 2

ตาราง 2

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (N = 200)

ตัวแปร	1	2
การเห็นคุณค่าในตนเอง	1.00	
ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ	-.26**	1.00

** p<.01

จากตาราง 2 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะกับการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่ามีความสัมพันธ์กันทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -.26 จึงยอมรับสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐาน ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ว่าตนตกเป็นเป้า
 สายตาเกินจริง โดยผู้วิจัยทำการทดสอบสมมติฐานหาความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ
 กับการรับรู้ว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง โดยใช้วิธีการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์
 สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ปรากฏผลดังตาราง 3

ตาราง 3

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะกับการรับรู้ว่าตนตกเป็นเป้าสายตา
 เกินจริง ($N = 200$)

ตัวแปร	1	2
การรับรู้ว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง	1.00	
ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ	.19**	1.00

** $p < .01$

จากตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะกับการรับรู้
 ว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง พบว่ามีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
 .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .19 จึงยอมรับสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐาน การเห็นคุณค่าในตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการรับรู้ว่าคุณค่าตนเองเป็นเป้าสายตาเกินจริง โดยผู้วิจัยทำการทดสอบสมมติฐานหาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการรับรู้ว่าคุณค่าตนเองเป็นเป้าสายตาเกินจริง โดยใช้วิธีการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ปรากฏผลดังตาราง 4

ตาราง 4

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการรับรู้ว่าคุณค่าตนเองเป็นเป้าสายตาเกินจริง (N = 200)

ตัวแปร	1	2
การรับรู้ว่าคุณค่าตนเองเป็นเป้าสายตาเกินจริง	1.00	
การเห็นคุณค่าในตนเอง	-.27**	1.00

** p<.01

จากตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการรับรู้ว่าคุณค่าตนเองเป็นเป้าสายตาเกินจริง พบว่ามีความสัมพันธ์กันทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -.27 จึงยอมรับสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐาน ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะและการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถร่วมกันทำนายการรับรู้ที่ตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง โดยผู้วิจัยทำการทดสอบสมมติฐานหาสมการในการทำนายการรับรู้ที่ตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง จากตัวแปรต้นทั้ง 2 โดยใช้วิธีการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ปรากฏผลดังตาราง 5

ตาราง 5

การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ การเห็นคุณค่าในตนเองกับการรับรู้ที่ตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรทุกตัวเข้าไปพร้อมกัน (ENTER) ($N = 200$)

ตัวแปร	b	SE	(β)	t	p	Tolerance	VIF
(constant)	3.405	.401	-	8.490	.000**	-	-
ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ	.107	.058	.130	1.834	.068	.930	1.075
การเห็นคุณค่าในตนเอง	-.300	.092	-.230	-3.263	.001**	.930	1.075

ค่าคงที่ 3.405; $R = .293$; $R^2 = .086$; $F = 9.227$

** $p < .01$

จากตาราง 5 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรทุกตัวเข้าไปพร้อมกัน (ENTER) พบว่า ตัวแปรที่มีความสามารถในการทำนายการรับรู้ที่ตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีอิทธิพลในการทำนาย ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถพยากรณ์การรับรู้ที่ตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ เป็น .293 และสามารถพยากรณ์การรับรู้ที่ตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงได้ร้อยละ 8.60

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (b) สามารถเขียนเป็นสมการทำนายการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงได้ดังนี้

$$\text{การรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง} = 3.405 - .300 (\text{การเห็นคุณค่าในตนเอง**})$$

หมายเหตุ : ** $p < .01$

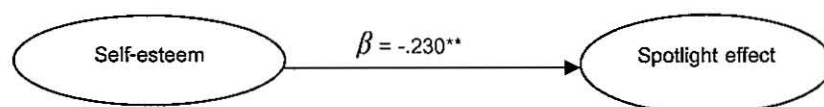
จากสมการทำนายสามารถแปลความได้ดังนี้

การเห็นคุณค่าในตนเอง

สามารถทำนายการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงได้แตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (b) เท่ากับ $-.300$ หมายความว่า เมื่อบุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเอง เพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้การรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง ลดลง .300 คะแนนเมื่อควบคุมตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเองให้คงที่ จากสมการทำนายข้างต้น เราสามารถอธิบายได้ว่ากลุ่มตัวอย่างจะมีการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงต่ำลง เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น จากการตรวจสอบปัญหาภาวะร่วมเส้นตรงพหุ (Multicollinearity) ระหว่างตัวแปรต้น โดยมีเกณฑ์การพิจารณาดังนี้ ค่า Tolerance ต้องมีค่ามากกว่า .19 และค่า VIF ต้องมีค่าน้อยกว่า 5.3 พบว่า ตัวแปรต้นทั้ง 2 ไม่เกิดภาวะร่วมเส้นตรงพหุ (Multicollinearity)

แผนภาพ 5

สมการพยากรณ์การรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง



บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะและการเห็นคุณค่าในตนเองต่อการรับรู้ว่าคุณค่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง จากผลการวิจัยสามารถนำมาอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานได้ ดังนี้

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐาน

อภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะและการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า ตัวแปรทั้งสองมีสหสัมพันธ์กันถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ โดยค่าสัมประสิทธิ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ($r = -.26$, $p < .01$) กล่าวคือ หากบุคคลมีความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะระดับสูง จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ ซึ่งตรงกับคำอธิบายของ Rice (1987) ที่กล่าวว่า บุคคลที่มีการรับรู้ภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองในด้านลบนั้น จะเกิดความไม่พึงพอใจในรูปร่างของตน ซึ่งจะส่งผลต่อความมั่นใจ และการเห็นคุณค่าในตนเอง หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า บุคคลที่รับรู้รูปลักษณ์ตนเองในทางลบนั้นจะมีการเห็นคุณค่าตนเองในระดับต่ำ (Guinn, 1997) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย เป็นช่วงวัยที่ต้องการยอมรับจากผู้อื่น จึงมักให้ความสำคัญกับรูปร่างและน้ำหนักของตนเองเป็นอย่างมาก และมีการประเมินรูปร่างของตนเองโดยเปรียบเทียบกับค่านิยมที่เป็นบรรทัดฐานของสังคมที่สื่อออกมาในรูปแบบต่างๆ เช่น ละครทีวี ภาพยนตร์ นิตยสารผู้หญิง แฟชั่นเสื้อผ้า การโฆษณาสินค้า เป็นต้น (Garner, 1997) ดังนั้น หากการรับรู้ภาพลักษณ์ที่เป็นอยู่ในปัจจุบันไม่สอดคล้องกับภาพลักษณ์ในอุดมคติ อาจทำให้วัยรุ่นเกิดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ และในบุคคลที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนัก จะเกิดอาการซึมเศร้า และส่งผลกระทบต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่ต่ำลงอีกด้วย Kostanski Marion & Gullone Eleonora (2007, อ้างถึงใน แพร่ไพสิน ลัดคนทิน)

นอกจากนี้งานวิจัยของ Furnham, Badmin, and Sneade (2002) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของวัยรุ่นเพศชายและหญิง ยังพบว่าวัยรุ่นเพศหญิงเป็นเพียงเพศเดียวที่พบความสัมพันธ์ระหว่างระดับการเห็นคุณค่าในตนเองกับความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ โดย Gruendermann (1975) กล่าวว่า ภาพลักษณ์ทางร่างกายเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการประเมินคุณค่าของตนเอง

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

1) องค์ประกอบภายใน

องค์ประกอบภายใน หมายถึง ลักษณะเฉพาะบุคคลที่ส่งผลให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน ได้แก่

1.1 ลักษณะทางกายภาพ

ลักษณะทางกายภาพมีส่วนช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น เช่น ความสวยงาม การมีรูปร่างหน้าตาดี เป็นต้น ลักษณะทางกายภาพบางครั้งเอื้อให้บุคคลประสบความสำเร็จในกิจกรรมที่ทำ เช่น ความแข็งแรงและความรวดเร็ว ลักษณะทางกายภาพจะมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้นๆ เป็นสำคัญ

McIntyre (1988) ศึกษาความแตกต่างของเพศในการเห็นคุณค่าในตนเองและการให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ภายนอก โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นชาย 121 คนและหญิง 109 คน ที่ศึกษาอยู่ใน University of Pennsylvania และ Villanova University จากการศึกษพบว่า ทั้งเพศหญิงและเพศชายที่พึงพอใจในภาพลักษณ์สูง จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงเช่นกัน

Reda (1994) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งของความเครียดและระดับของความเครียดที่สัมพันธ์กับความเชื่ออำนาจภายในและภายนอกตนพบว่า ถ้าความแตกต่างระหว่างภาพลักษณ์ของตนเองกับตัวตนในอุดมคติยิ่งแตกต่างกันมาก ก็มักแสดงถึงระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ แต่ถ้าภาพลักษณ์ของตนเองกับตัวตนในอุดมคติใกล้เคียงกันมาก ก็มักแสดงถึงระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ว่าคุณ
ตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐาน

อภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะและการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง พบว่า ตัวแปรทั้งสองมีสหสัมพันธ์กันถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ โดยค่าสัมประสิทธิ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง ($r=.19, p<.01$) กล่าวคือ บุคคลที่มีความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะในระดับสูง จะมีการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงในระดับสูง

ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากในปัจจุบันรูปลักษณะภายนอกได้เข้ามามีบทบาทอย่างมากต่อสภาวะจิตใจของคนในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้ความสำคัญกับการปรากฏกายต่อหน้าสาธารณะ Corsini และคณะ (1988) กล่าวว่า ภาพลักษณ์ที่ปรากฏ ไม่ได้หมายถึงแค่ภาพลักษณ์ภายนอกทางร่างกายเท่านั้น แต่ยังรวมถึงบุคลิกภาพและพฤติกรรมที่อาจแสดงออกมาในทางบวกหรือลบ ส่งผลต่อความเชื่อ บุคลิกภาพ มุมมองต่อตนเอง และพฤติกรรม ซึ่งการรับรู้รูปลักษณะทางร่างกายอาจเกิดจากปฏิริยาสะท้อนที่ผู้อื่นมีต่อตน (Moore, 1993) เช่นเดียวกับที่ Allaz และคณะ (1998) ได้กล่าวว่า ปฏิริยาสะท้อนที่ผู้อื่นมีต่อตน เป็นหนึ่งในปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้รูปลักษณะของแต่ละบุคคล โดยที่บุคคลสามารถรับรู้รูปลักษณะของตนได้จากหลายทางด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นภาพสะท้อนของตนผ่านกระจกเงา ปฏิริยาสะท้อนจากบุคคลอื่นๆ หรือจากคำวิพากษ์วิจารณ์จากบุคคลในสังคม ซึ่งบุคคลอาจมีการเปรียบเทียบรูปร่างของตนกับค่านิยมทางสังคม ซึ่งการประเมินรูปร่างตนเองโดยการเปรียบเทียบทางสังคมนั้น ส่งผลให้บุคคลพยายามที่จะยึดค่านิยมของสังคมมาเป็นค่านิยมของตนเอง จนในบางครั้งอาจทำให้บุคคลสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง กล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า หากบุคคลรู้สึกพึงพอใจในภาพลักษณ์ของตนเองแล้ว จะทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออก ประสบความสำเร็จในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ในทางตรงข้าม หากบุคคลไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ จะทำให้บุคคลนั้นขาดความเชื่อมั่นในตนเอง (Thompson, 1999 อ้างถึงในอนุสรณ์ กัณธา, 2545)

พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกจึงมักขึ้นอยู่กับสายตาของผู้คนรอบข้าง เนื่องจากบุคคลมักให้ความสนใจว่าคนอื่นมีการตัดสินเราอย่างไร ซึ่งในบางครั้งการรับรู้ความรู้สึกของคนอื่นที่มีต่อตัวเรา อาจมีการบิดเบือนไปจากความเป็นจริง โดยหากบุคคลเกิดการรับรู้ที่พฤติกรรมการแสดงออกของตนนั้นไม่เป็นไปตามทิศทางของค่านิยมในสังคม บุคคลจะเกิดความวิตกกังวลว่าผู้อื่นจะประเมินตนในลักษณะหรือทิศทางใด ด้วยเหตุนี้จึงอาจนำไปสู่พฤติกรรมการรับรู้ที่ตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง ซึ่งตรงตามผลการวิจัยของ Brown & Stopa (2006) ที่ทำการวิจัยเกี่ยวกับการรับรู้ที่ตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง ในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคม พบว่า เมื่อบุคคลรับรู้ที่ตนกำลังถูกประเมิน บุคคลจะเกิดความวิตกกังวลทางสังคม ทำให้บุคคลเกิดการรับรู้ที่ตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 การเห็นคุณค่าในตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการรับรู้ว่าคุณค่าตนเองเป็นเป้าสายตาเกินจริง

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐาน

อภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการรับรู้ว่าคุณค่าตนเองเป็นเป้าสายตาเกินจริง พบว่า ตัวแปรทั้งสองมีสหสัมพันธ์กันถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ โดยค่าสัมประสิทธิ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการรับรู้ว่าคุณค่าตนเองเป็นเป้าสายตาเกินจริง ($r = -.27$, $p < .01$) กล่าวคือ บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในระดับสูง จะมีการรับรู้ว่าคุณค่าตนเองเป็นเป้าสายตาเกินจริงในระดับต่ำ

จากงานวิจัยของ Hamachek (1995) ที่กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในมิติของความรู้สึก ซึ่งเกิดจากการประเมินสิ่งที่ตนเองทำและสิ่งที่ตนเองเป็น ส่งผลต่อความคิดและพฤติกรรม โดยสามารถประเมินได้จากการสังเกตการแสดงออกทางพฤติกรรมของบุคคล (Palladino, 1989) ซึ่งระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลนั้นย่อมแตกต่างกันออกไป ส่งผลให้แนวทางในการแสดงออกถึงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของตนไปสู่บุคคลอื่นนั้นแตกต่างกันออกไปด้วย โดยบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะประเมินลักษณะและความสามารถของตนเองตามความเป็นจริง (Berk, 1994) ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะขาดการยอมรับนับถือตนเอง รู้สึกว่าไม่พอเพียง หรือมีความวิตกกังวลว่าคุณค่าตนเองบกพร่อง (Rosenberg, 1979) ทำให้ขาดความมั่นใจและไม่กล้าแสดงออก ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกหวั่นต่อการประเมินจากบุคคลรอบข้าง จึงอาจเกิดการประเมินความโดดเด่นของตนเองในสายตาสาธารณะมากเกินไปจนเกินกว่าความเป็นจริงได้ (Gilovich et al., 2000; Kenrick, Neuberg, & Cialdini, 2002; Savitsky et al., 2001)

เช่นเดียวกับ Golden & Lesh (1994) ที่ได้แบ่งแยกองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 4 ชั้น พบว่า องค์ประกอบในชั้นบุคคลแวดล้อมในสังคม ซึ่งได้แก่ เพื่อน ครูอาจารย์ และบุคคลอื่นที่มีความสำคัญต่อตนเองนั้น เป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองมากที่สุด เพราะบุคคลจะเกิดการประเมินตนเองเมื่อเข้าสู่สังคม

และหากบุคคลประเมินตนเองในทางลบ หรือมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ จึงทำให้เกิดความวิตกกังวลทางสังคม และจากที่ Coopersmith (1984, อ้างถึงในรัชนิย์ แก้วคำศรี, 2545) ได้กล่าวว่า ปัจจัยด้านความสามารถของบุคคลในการทำกิจกรรมต่างๆ มีความสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จของบุคคล เมื่อบุคคลประสบความสำเร็จ จะส่งผลให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ในทางกลับกัน เมื่อใดที่ประสบกับความล้มเหลว บุคคลจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่า จึงอาจนำไปสู่แนวโน้มที่บุคคลจะคิดมากไปเองว่าคนอื่นกำลังสังเกตเห็นการปรากฏกายและดูพฤติกรรมของเราอยู่ ซึ่งปรากฏการณ์นี้เป็นผลมากจากการเชื่อว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง โดยจะเกิดเมื่อบุคคลประสบความสำเร็จและโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อประสบกับความล้มเหลว (เสนสุตา แสนประสาน, 2546)

สมมติฐานการวิจัยที่ 4	ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะและการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำนายการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงได้
ผลการวิจัย	สนับสนุนสมมติฐานเพียงบางส่วน
อภิปรายผล	

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะและการเห็นคุณค่าในตนเองต่อการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง พบว่า ตัวแปรทั้งสามมีสหสัมพันธ์กันถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติทุกคู่ โดยค่าสัมประสิทธิ์ระหว่าง ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ($r = -.26$, $p < .01$) และความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง ($r = .19$, $p < .01$) ในขณะที่การเห็นคุณค่าในตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง ($r = -.27$, $p < .01$) ซึ่งผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ดังกล่าวนี้ เป็นข้อมูลพื้นฐานที่นำมาใช้ในการวิเคราะห์สมการการถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรทุกตัวเข้าไปพร้อมกัน (ENTER) เพื่อหาความสามารถในการทำนายการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง

จากสมมติฐานที่ว่า ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะและการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถร่วมกันทำนายการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงได้นั้น เมื่อพิจารณาถึงความสามารถในการทำนายจากการวิเคราะห์สมการการถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) พบว่า มีเพียงตัวแปรเดียวที่สามารถทำนายการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลในการทำนายการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง ($\beta = .230$) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 8.60 (จากค่า R Square) ในขณะที่ตัวแปรความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ ไม่สามารถทำนายการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($\beta = .130$)

จากผลการวิจัยที่ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำนายการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ จะมีแนวโน้ม

ในการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงในระดับสูง ในขณะที่เมื่อบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง จะมีแนวโน้มในการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงในระดับต่ำ

ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก กลไกการเกิดผลของการเชื่อว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง ปรากฏการณ์นี้เกิดขึ้นได้จากการที่บุคคลยึดถือความคิดที่มีอยู่เดิม และปรับข้อมูลใหม่ที่เข้ามาให้เป็นไปตามความคิดเดิม (Anchoring-and-adjustment) หมายความว่า เมื่อคนเราต้องตัดสินใจบางอย่างที่เราไม่แน่ใจ เราก็มักจะลดความไม่แน่ใจนั้น โดยยึดหรืออ้างอิงกับประเด็นเดิมที่ตนมีอยู่ แล้วจึงปรับสิ่งที่ไม่แน่ใจให้สอดคล้องกับความคิดเดิมที่ตนมี ดังนั้นในการตัดสินใจทางสังคมก็เช่นเดียวกัน คือ คนเรามักดึงข้อมูลที่มีอยู่ มาใช้ในการตัดสินใจต่างๆ ตามผลของการเชื่อว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง (เสน่ห์สุตา แสสนประสาน, 2546) ทั้งนี้ข้อมูลของบุคคลที่มีอยู่เดิมนั้น เป็นสิ่งที่ได้มาจากการประเมินความเชื่อ ทัศนคติ การรับรู้ที่บุคคลมีต่อตนเอง กล่าวคือ หากบุคคลประเมินตนไปในทางลบ บุคคลจะรู้สึกว่าตนไม่มีความสำคัญ ไม่มีคุณค่า ทำให้ขาดความมั่นใจ ซึ่งส่งผลให้บุคคลประเมินความเด่นชัดของตนเองในสายตาผู้อื่นเกินกว่าความเป็นจริง

การรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง สามารถเกิดขึ้นได้โดยคนเรามักคิดว่าตนเองมีการปรากฏกายและการแสดงออกที่โดดเด่นในสายตาคนอื่นมากเกินกว่าความเป็นจริง โดยไม่เพียงแต่คิดว่าตนมีการปรากฏกายและการแสดงออกที่โดดเด่นในสายตาคนอื่นเท่านั้น แต่เรายังประเมินว่าผู้อื่นจะอนุมานสาเหตุพฤติกรรมของเราไปที่สาเหตุภายในมากเกินกว่าที่ผู้อื่นมีต่อเราอีกด้วย อาจมีผลมาจาก *ประการที่หนึ่ง* การที่บุคคลมีอคติในการคิดว่าตนตกเป็นเป้าหมาย (Self-as-target bias) ซึ่งเป็นความรู้สึกว่าการกระทำหรือเหตุการณ์ที่ไม่น่าพอใจนั้น มีสาเหตุโดยตรงมาจากตัวตนภายในของตน (Fenigstein, 1984) ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสับสนระหว่างสิ่งที่ตนเองมองเห็นกับสิ่งที่คนอื่นมองเห็น *ประการที่สอง* อคติในการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าหมายกับความคิดในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตนเอง (Self-referent) เกิดจากกระบวนการทางความคิดที่เกิดขึ้นในจิตใจของบุคคล โดยเมื่อบุคคลนึกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านไปแล้ว บุคคลมักจะรู้สึกว่าตนเป็นจุดศูนย์กลางหรือเป้าหมายหลักของเหตุการณ์นั้น ในขณะที่ข้อมูลเกี่ยวกับคนอื่นจะถูกจำกัด ดังนั้นเมื่อบุคคลรู้สึกถึงความเป็นไปได้ที่ตนเองจะเป็นเป้าหมายของเหตุการณ์ ส่วนของประสบการณ์ที่บุคคลมีอยู่ในใจก็จะเข้ามาในความคิดอย่างง่ายดาย จึงเพิ่มความเป็นไปได้ของการที่บุคคลจะคิดว่าตนจะต้องตกเป็นเป้าหมายอีกครั้ง *ประการที่สาม* อคติในการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าหมายกับแรงจูงใจ (Motivation) อาจจะได้ทั้งในเหตุการณ์ทางบวกและลบ

แต่จะเกิดในเหตุการณ์ทางบวกมากกว่าทางลบ คือ บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง มักจะมีความเชื่อว่าเหตุการณ์ทางบวกมีโอกาสเกิดขึ้นกับตนมากกว่าเหตุการณ์ทางลบ ในบางครั้งจึงมีโอกาที่จะประเมินความโดดเด่นของตนเองในสายตาผู้อื่นมากเกินไปกว่าความเป็นจริง

Savitsky และคณะ (2001) ทำการศึกษาวิจัยถึงเงื่อนไขการล้มเหลวในสังคม พบว่า ผู้กระทำมักจะทำนายการประเมินความประทับใจของผู้สังเกตการณ์ที่มีต่อตนเองต่ำกว่าความเป็นจริง นอกจากนี้ยังศึกษาเงื่อนไขความล้มเหลวในการทำกิจกรรมทางสติปัญญา พบว่า ในคุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับผลของการทำกิจกรรม ผู้กระทำจะทำนายการประเมินของผู้สังเกตการณ์ในทางลบเกินกว่าความเป็นจริง โดยเฉพาะเมื่อทำนายภายหลังการทำกิจกรรม และจะทำนายอย่างเกินจริงในคุณลักษณะที่ไม่เกี่ยวข้องกับผลการทำกิจกรรม แต่ไม่แตกต่างกันทั้งก่อนและหลังการทำกิจกรรม ซึ่งตรงกันกับที่ Coopersmith (1984, อ้างถึงในรัชนิย์ แก้วคำศรี, 2545) ได้กล่าวว่า ความสามารถของบุคคลในการทำกิจกรรมต่างๆ มีความสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จของบุคคล ไม่ว่าจะเป็กิจกรรมภายในโรงเรียน ครอบครัว รวมถึงสังคม ลักษณะดังกล่าวจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีระดับสติปัญญาเป็นตัวช่วยสนับสนุนให้กิจกรรมหรือกระทำนั้นประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ และเมื่อประสบความสำเร็จ บุคคลจะรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น แต่เมื่อใดที่ประสบกับความล้มเหลว บุคคลจะรู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่า เพราะความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล ส่วนหนึ่งเกิดจากการรับรู้ในการมองตนเองตามสภาพที่เป็นอยู่แล้วเปรียบเทียบกับผู้อื่น ซึ่งหากเปรียบเทียบแล้วพบว่าตนเองมีทักษะและความสามารถในการเรียนรู้ในการทำกิจกรรมต่างๆ หรือมีความถนัดในเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากกว่าผู้อื่นในวัยเดียวกัน บุคคลนั้นก็จะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ในทางตรงข้ามเมื่อใดที่บุคคลพบว่าตนเองขาดทักษะหรือความถนัดในการดำเนินกิจกรรมใดๆ บุคคลจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถและ ไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน ส่งผลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง นอกจากนี้บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ บางคนอาจมีการใช้กลไกการปกป้องคุณค่าในตนเอง (defensive self-esteem) ส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมมั่นใจในตนเองมากเกินไป จึงอาจนำไปสู่การรับรู้ความรู้สึกว่าตนมีความโดดเด่นในสายตาผู้อื่นมากเกินไปกว่าความเป็นจริงได้

จากผลการวิจัยที่ว่า ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ ไม่สามารถทำนายการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสาเหตุหลายประเด็นด้วยกัน

จากงานวิจัยของ Wendy and Newsbury (1990) ที่ศึกษาภาพลักษณ์ทางร่างกายของเพศหญิงด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อตรวจสอบกระบวนการทางสังคมต่อการสร้างภาพลักษณ์ทางร่างกาย โดยการสัมภาษณ์ผู้หญิง 30 คน อายุระหว่าง 20-30 ปี พบว่า ปัจจัยทางสังคมกว้างๆ เช่น บรรทัดฐานทางวัฒนธรรม สื่อ และแฟชั่น มีผลต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายในแบบอุดมคติว่าผู้หญิงควรจะเป็นอย่างไร ผู้หญิงมักปฏิเสธภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน เพราะเชื่อว่าร่างกายของตน ไม่สอดคล้องกับมาตรฐานของสังคมและบุคคลแวดล้อมที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการพัฒนาภาพลักษณ์ทางร่างกายของตัวเอง ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน หรือแม้กระทั่งคนแปลกหน้า ซึ่งผลจากการเปรียบเทียบนั้นทำให้บุคคลรับรู้ภาพลักษณ์ที่แท้จริงของตนแตกต่างจากภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ จึงเป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ (Williamson, 1990 อ้างถึงใน Stewart & Williamson, 2003: 498) โดยผู้ที่มีความรู้สึกพึงพอใจในภาพลักษณ์ จะมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มีความมั่นใจในตนเองและมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง ในทางตรงกันข้ามผู้ที่ความรู้สึกไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์นั้น ก็จะทำให้เกิดความวิตกกังวล ไม่มีความมั่นใจในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ในสังคม จะเห็นได้ว่า ภาพลักษณ์ทางร่างกายของบุคคลมีผลต่อการสร้างความวิตกกังวลทางสังคมในบุคคล ดังนั้นภาพลักษณ์ทางร่างกายจึงเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้บุคคลมีอัตมโนทัศน์ไปในทางทิศทางใด จากผลการวิจัยของ Gilovich, Kruger and Medvec (2001) ที่ศึกษาการประเมินความเด่นชัดของพฤติกรรมการตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง พบว่าความวิตกกังวลทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง กล่าวคือ บุคคลที่มีการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง มักเป็นบุคคลที่มีความวิตกกังวลทางสังคม และมักหมกมุ่นกับการควบคุมการแสดงพฤติกรรมของตนเอง

ประเด็นที่ผลการวิจัยนั้นไม่สอดคล้องกับการวิจัยดังกล่าว อาจมีสาเหตุเนื่องมาจาก ประเด็นในเรื่องของ กลุ่มตัวอย่าง ในด้านความแตกต่างของระดับช่วงอายุ กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีช่วงอายุตั้งแต่ 18 – 24 ปี ซึ่งจัดอยู่ในช่วงวัยรุ่น แต่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยของ Wendy and Newsbury (1990) นั้น เป็นกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในช่วงวัยทำงานหรือวัยผู้ใหญ่ตอนต้น จึงอาจทำให้ผลที่ปรากฏออกมานั้นไม่สอดคล้องกัน เนื่องจาก

ภาพลักษณ์ทางร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอ ตามพัฒนาการตลอดช่วงชีวิต อีกทั้งยังพบความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างทางด้านสังคมและวัฒนธรรม ดังที่ Corsini และคณะ (1988) ได้กล่าวไว้ว่า ภาพลักษณ์ทางร่างกายเป็นการรับรู้ภาพและความรู้สึกในใจของคนๆหนึ่งที่ปรากฏออกมา ซึ่งประกอบด้วยอิทธิพลของประสบการณ์ ปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อมทั้งในอดีตและปัจจุบัน ภาพลักษณ์ที่ปรากฏไม่เพียงแต่เป็นภาพลักษณ์ทางสรีระเท่านั้น แต่เป็นบุคลิกภาพและท่าทางของพฤติกรรมที่อาจจะสะท้อนออกมาทั้งในด้านดีและไม่ดี โดยภาพลักษณ์ทางร่างกายยังอาจเปลี่ยนได้เมื่อเวลาผ่านไป และมักขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ เช่น สภาพสังคม สิ่งแวดล้อม และประสบการณ์ในแต่ละบุคคล นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีบุรีรัมย์ โดยทั่วไปแล้ววิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีบุรีรัมย์เป็นช่วงวัยที่ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับ จึงให้ความสำคัญกับรูปลักษณ์ของตนเอง และอาจประเมินรูปลักษณ์ของตนเอง โดยเปรียบเทียบกับค่านิยมของสังคม (Gamer, 1997) แต่ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีค่านิยมให้ความสำคัญในด้านความรู้ ทักษะ ความสามารถส่วนตัว และการประสบความสำเร็จในการทำสิ่งต่างๆ จึงอาจทำให้ตัวแปรความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ที่มักปรากฏอย่างเด่นชัดในวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีบุรีรัมย์นั้นลดบทบาทความสำคัญในการทำนายการเกิดการรับรู้ว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง ทำให้ผลการวิเคราะห์ทางสถิติ พบว่าตัวแปรความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์นั้น มีน้ำหนักไม่เพียงพอที่จะสามารถทำนายการรับรู้ว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงในนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษาอิทธิพลของความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์และการเห็นคุณค่าในตนเอง ต่อการรับรู้ว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงในวัยรุ่นเพศหญิง

สมมติฐานของการวิจัย

1. ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์มีสหสัมพันธ์ทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์มีสหสัมพันธ์ทางบวก การรับรู้ว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง
3. การเห็นคุณค่าในตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการรับรู้ว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง
4. ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์และการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำนายการรับรู้ว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงได้

กลุ่มตัวอย่าง

นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเพศหญิง ช่วงอายุระหว่าง 18-24 ปี จำนวน 200 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. มาตรการวัดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ (Body image dissatisfaction)
2. มาตรการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)
3. มาตรการวัดการรับรู้ว่าคุณตาตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง (Spotlight effect)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บข้อมูลในขั้นสร้างเครื่องมือโดยเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย สำหรับการเก็บข้อมูลในขั้นวิจัยนั้น ผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามให้แก่กลุ่มตัวอย่าง โดยใช้การสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงตามลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ข้างต้น

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

ผู้วิจัยทดสอบสมมติฐานโดยใช้โปรแกรม SPSS for windows วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์และการเห็นคุณค่าในตนเองต่อความสามารถในการทำนายการรับรู้ว่าคุณตาตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง

ผลการวิจัย

1. ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์มีสหสัมพันธ์ทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์มีสหสัมพันธ์ทางบวก การรับรู้ว่าคุณตาตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง
3. การเห็นคุณค่าในตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการรับรู้ว่าคุณตาตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง
4. การเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำนายการรับรู้ว่าคุณตาตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงได้

ข้อเสนอแนะ

1. ควรศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชาย เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศ
2. ควรศึกษากลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายมากขึ้น เพื่อเป็นตัวแทนของประชากรที่แท้จริง
3. ควรศึกษาตัวแปรอื่นที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง เช่น บุคลิกภาพ
แบบหลงตัวเอง บุคลิกภาพห่าองค์ประกอบ เป็นต้น

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กรวลัย ดวงรัตน์. (2546). *ภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนหญิงชั้น*

มัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร

นคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ บัณฑิต

วิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

รุจิเรศ เขียมมุกิตา. (2550). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปลักษณะของตนเอง*

กับการเปิดรับการแต่งกายตามกระแสนิยม. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต คณะ

คณะจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ณัฐนันท์ คงคาหลวง. (2548). *เหตุผลของการมีพฤติกรรมทางเพศที่ขาดการป้องกัน ในสตรีวัยรุ่น*

ตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา

พัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นันท์นที ศุภมงคล. (2547). *ความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคมและกลวิธีการเผชิญหน้าปัญหา*

ของนิสิตนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มุกธา วัธนจิตต์. (2543). *การเปรียบเทียบความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ในระดับชั้น*

มัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนแบบสหศึกษาและชายล้วนหรือหญิงล้วน สังกัดกรม

สามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศา

ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- เสน่ห์สุดา แสนประสาน. (2546). *การกำกับการแสดงออกของตนและผลของการเชื่อว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงในการรับรู้เหตุการณ์ที่น่าอัศจรรย์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรางรัตน์ คงศรี. (2547). *ความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารทางเพศและการเห็นคุณค่าในตนเองต่อความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงที่สมรสแล้วในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาเพศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมพิศ ไชยกิจ. (2536). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่3 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนครราชสีมา*. ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ภาษาอังกฤษ

- Coopersmith, S. (1981). *Self-esteem inventories*. CA: Consulting Psychologists Press.
- Feinigstein, A., & Venable, P. A. (1992). Paranoia and self-consciousness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 129-138.
- Gilovich, T., Medvec, V. H., & Savitsky, K. (2000). The spotlight effect in social judgement: An egocentric bias in estimates of the salience of one's own action and appearance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 221-222.
- Gilovich, T., & Savitsky, K. (1999). The spotlight effect and the illusion of transparency: Egocentric assessments of how we're seen by others. *Current Directions in Psychological Science*, 8, 165-168.

- Gilovich, T., Savitsky, K., & Medvec, V. H. (1998). The illusion of transparency: Bias assessments of others to read one's emotional. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 332-346.
- Guinn Bobby. (1997). Mexican American Female Adolescent Self-Esteem: The Effect of Body Image, Exercise Behavior, and Body Fatness. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences, 19*, Retrieved January 24, 2012, from: <http://hjb.sagepub.com/cgi/content/abstract/19/4/517>
- Ricciardelli LA, McCabe MP, & Banfield S. (2001). Body Image and body change methods in adolescent boys. *J psychosom Res, 49*, 189-97.
- Skreblin, L. (2003). Acculturation process and its effects on dietary habits, nutritional behavior and body-image in adolescents [Abstract]. *Institute for Anthropological Research, 2*, 469-477, Retrieved December 17, 2011, from: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14746133?ordinalpos=1&itool=Entrezsystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum
- Stewart, T. M., Williamson, D. A. (1988). Assessment of body image disturbances. In J.K. Thompson(Ed.), *Handbook of Eating Disorders and Obesity*(pp.495-514). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Vander Wal JS, & Thelen MH. (2000). Eating and body image concerns among obese and average-weight children. *Addict Behav, 25*, 798-80.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์มาตรวัดการรับรู้ว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรวัด (Corrected Item-Total Correlation : CITC) (N=50)

ตัวแปร	Corrected Item- Total Correlation
1. ฉันรู้สึกมีคนจ้องมองมาที่ฉันขณะที่ฉันเดินอยู่คนเดียวในที่สาธารณะ	.561
2. ขณะที่ฉันเดินเข้าไปในโรงอาหารที่มีผู้คนพลุกพล่าน ฉันรู้สึกเสมือนว่ามีคนกำลังจ้องมองฉันอยู่	.546
3. ฉันรู้สึกได้ว่าผู้คนกำลังหัวเราะเยาะฉัน เวลาที่ฉันทำพฤติกรรมซุ่มซ่าม	.717
4. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกว่ามีคนกำลังพูดถึงฉันอยู่	.622
5. ขณะที่กำลังยืนซื้ออาหารอยู่เพียงลำพัง ฉันมักจะรู้สึกว่ามีคนประเมินฉันอยู่	.727
6. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกได้ว่ารูปภาพของฉันใน Social Network กำลังถูกวิพากษ์วิจารณ์จากกลุ่มคนจำนวนหนึ่ง	.668
7. ฉันรู้สึกว่าคนที่กำลังเดินสวนกับฉัน กำลังวิจารณ์เกี่ยวกับรูปร่างของฉัน	.647
8. ฉันรู้สึกว่ามีคนจำนวนหนึ่งแอบฟังเวลาฉันพูดคุยบนรถไฟฟ้า	.675
9. ฉันคิดว่าคนที่นั่งอยู่ฝั่งตรงข้ามบนรถไฟฟ้างำลังแอบมองฉันอยู่	.730
10. ขณะกำลังนั่งเรียนในห้อง อาจารย์จ้องมองมาที่ฉันบ่อยครั้ง	.597
11. ในขณะที่กำลังรอเสนอฟลางาน ฉันรู้สึกว่าคนส่วนใหญ่กำลังจ้องมองมาที่ฉัน	.700
12. เมื่อฉันยืนอยู่ที่หน้าห้องเรียน ฉันรู้สึกว่า มีหลายคนกำลังประเมินเกี่ยวกับตัวฉันอยู่	.726

ตัวแปร	Corrected Item- Total Correlation
13. หากมีเหตุบังเอิญที่จะต้องใส่เสื้อผ้าที่มีสีสันทึบหรือลวดลายฉูดฉาด ฉันจะรู้สึกว่าคุณตกเป็นเป้าสายตาเป็นอย่างมาก	.616
14. เมื่อฉันไปงานปาร์ตี้ ฉันรู้สึกว่าคนส่วนใหญ่จะให้ความสนใจในตัวฉัน	.525
15. ทันทีที่ฉันรู้ว่าฉันพูดเสียงดัง ฉันจะรู้สึกว่าคนรอบข้างจ้องมองมาที่ฉัน	.668
16. ฉันมักจะรู้สึกว่า คนอื่นๆสามารถรับรู้ถึงความรู้สึกของฉันได้	.666
17. ฉันรู้สึกเป็นจุดสนใจ เมื่ออยู่ต่อหน้าคนหมู่มาก	.644
18. ฉันรู้สึกไม่มั่นใจในรูปร่างหน้าตาของฉันเลย	.571
19. มีสายตาจำนวนหนึ่งจ้องมองมาที่ฉันขณะที่ฉันเดินอยู่ลำพังในห้างสรรพสินค้า	.771
20. ขณะที่ฉันกำลังออกกำลังกายอย่างจริงจัง ฉันรู้สึกว่ามีคนจำนวนหนึ่งกำลังพูดถึงฉันอยู่ในใจ	.707
21. ฉันสัมผัสได้ถึงสายตาที่จ้องมองมาที่ฉัน ขณะที่ฉันยืนอยู่บนรถประจำทาง	.579
22. เมื่ออยู่ในงานปาร์ตี้คุณรู้สึกว่ามีคนจำนวนหนึ่งกำลังจ้องมองมาที่คุณ	.793
23. ฉันรู้สึกว่าคนรอบข้างเข้ามามีอิทธิพลกับชีวิตของฉันอยู่เสมอ	.521
24. เมื่อเกิดเหตุการณ์ผิดพลาดในขณะที่คุณนำเสนอผลงานต่อหน้าที่ประชุม คุณรู้สึกว่าทุกคนกำลังวิพากษ์วิจารณ์คุณอยู่ในใจ	.743
25. ไม่ว่าจะเดินไปที่ไหนฉันก็มักสัมผัสได้ถึงสายตาของเพศตรงข้ามที่กำลังแอบมอง ฉันอยู่	.679
26. ขณะที่ฉันเดินเข้าไปในโรงอาหารที่มีผู้คนพลุกพล่าน ฉันรู้สึกเสมอว่ามีคนกำลังพูดถึงฉันอยู่	.687

27. เมื่อเกิดเหตุการณ์ผิดพลาดขึ้นกับฉัน ฉันรู้สึกอับอายจนแทบจะแทรกแผ่นดินหนี	.632
28. ฉันคิดว่ามีผู้คนมองฉัน ในวันที่ฉันแต่งตัวในสไตล์ที่แตกต่างไปจากเดิม	.608
29. ฉันมักจะรู้สึกว่ามีคนแอบฟังฉันในขณะที่ฉันทำธุระในห้องน้ำสาธารณะ	.594
30. ฉันรู้สึกว่า คนอื่นรู้สึกรู้สีกได้ว่าฉันกำลังคิดอะไรอยู่	.718

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางสังคม (Social Anxiety) กับการรับรู้ตัวตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง (Spotlight effect) ($N = 50$)

ตัวแปร	1	2
ความวิตกกังวลทางสังคม	1.00	
การรับรู้ตัวตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง	.878**	1.00

** $p < .01$

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม

แบบสอบถามชุดนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเรื่อง อิทธิพลของความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะและการเห็นคุณค่าในตนเองต่อการรับรู้ว่าคุณค่าตกเป็นเหยื่อสหายตาเกินจริงในวัยรุ่นเพศหญิง คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงและตอบตามความรู้สึกที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับ และใช้เพื่อการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น

ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่าน

นางสาว ณัฐฐินี สีบสุรีย์กุล

นางสาว รินรดา หิรัญวานิชกุล

นางสาว ธัญศญา รักความสุข

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้ มีทั้งหมด 4 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ

ตอนที่ 3 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตอนที่ 4 แบบสำรวจพฤติกรรมการรับรู้ว่าคุณค่าตกเป็นเหยื่อสหายตาเกินจริง

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. อายุ

2. คณะ

3. ชั้นปี

ตอนที่ 2 แบบวัดความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์

โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้อย่างระมัดระวัง แล้วระบุว่าคุณมีความรู้สึกตามข้อความแต่ละข้อ บ่อยครั้งเพียงไร โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงตามความรู้สึกของคุณมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อความ	ไม่รู้สึก เลย	รู้สึก นานๆ ครั้ง	รู้สึก บางครั้ง	รู้สึก บ่อยครั้ง	รู้สึก ตลอด เวลา
1. ฉันไม่พึงพอใจในรูปร่างที่มีจนรู้สึกว่าจะ เปลี่ยนตัวเอง					
2. ฉันเห็นรูปร่างผู้หญิงคนอื่นแล้วรู้สึกว่า รูปร่างตนเองด้อยกว่า					
3. เวลาอดเสื้อผ้าออกหมดฉันรู้สึกว่าคุณ อ้วนเกินไป					
4. ฉันรู้สึกไม่สบายใจหากทานอาหารที่มี แคลอรีสูงเข้าไป					
5. ฉันรู้สึกว่ารูปร่างของตัวเองไม่สมส่วน					
6. ฉันรู้สึกอายเวลาที่มองเห็นรูปร่างตัวเอง					
7. ฉันไม่พอใจในรูปร่างตัวเองที่ปรากฏใน กระจกเงา					
8. ฉันรู้สึกกังวลกับรูปร่างตัวเองเวลาที่ต้อง เข้าสังคม					
9. ฉันรู้สึกว่าตัวเองกังวลกับรูปร่างที่มี					
10. เวลาที่ฉันเห็นผู้หญิงรูปร่างดี ฉันจะรู้สึกไม่ พอใจกับรูปร่างตัวเอง					

ตอนที่ 3 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้อย่างระมัดระวัง แล้วระบุว่าคุณเห็นด้วยกับข้อความในแต่ละข้อเพียงไร โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงตามความรู้สึกของคุณมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอกๆกัน	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. ฉันตัดสินใจได้โดยไม่ลังเล					
2. ฉันไม่มั่นใจถ้าจะต้องพูดต่อหน้ากลุ่มคน					
3. มีหลายอย่างในตัวฉันที่ฉันไม่ชอบและอยากจะเปลี่ยน					
4. ฉันมั่นใจในการตัดสินใจของฉัน					
5. ฉันเป็นคนที่ดีๆก็อยากอยู่ด้วย					
6. ฉันหงุดหงิดง่ายกับคนที่บ้าน					
7. ฉันต้องใช้เวลาอย่างมากในการปรับตัวยอมรับกับสิ่งใหม่ๆในชีวิต					
8. ฉันเป็นที่ชื่นชอบของเพื่อนวัยเดียวกัน					
9. คนในครอบครัวมักจะทำนึ่งถึงความรู้สึกของฉัน					
10. ฉันคล้อยตามความคิดของผู้อื่นได้ง่าย					
11. ครอบครัวของฉันตั้งความคาดหวังที่สูงเกินไปสำหรับฉัน					
12. ชีวิตของฉันมีแต่ความยากลำบาก					
13. ชีวิตของฉันมีแต่ความยุ่งเหยิงวุ่นวาย					
14. ฉันมักจะมีความคิดเห็นดีๆที่ทำให้ผู้อื่นคล้อยตามได้					
15. ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่มีอะไรดี					
16. มีหลายครั้งที่ฉันรู้สึกอยากจะหนีไปให้พ้นๆ					
17. ฉันมักจะรู้สึกไม่พอใจกับผลงานของตัวเอง					
18. ฉันดูดีสู้คนอื่นไม่ได้					
19. ฉันสามารถพูดในสิ่งที่ฉันอยากจะพูดได้					
20. ครอบครัวของฉันเข้าใจฉัน					
21. คนส่วนใหญ่จะมีคนมารักใคร่ชอบพอกว่าฉัน					
22. ฉันรู้สึกว่าครอบครัวสร้างความกดดันให้ฉัน					
23. ฉันมักจะท้อแท้ใจกับสิ่งที่ฉันทำอยู่					
24. ฉันไม่ชอบตัวเอง ฉันอยากจะเป็นคนอื่น					
25. ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งพิงของใครได้					

ตอนที่ 4 แบบสำรวจพฤติกรรมการรับรู้ว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริง (Spotlight Effect)

โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้อย่างระมัดระวัง แล้วระบุว่าคุณเห็นด้วยกับข้อความในแต่ละข้อเพียงไร โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงตามความรู้สึกของคุณมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอๆกัน	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. ฉันรู้สึกมีคนจ้องมองมาที่ฉันขณะที่ฉันเดิน อยู่คนเดียวในที่สาธารณะ					
2. ฉันคิดว่าคนที่นั่งอยู่ฝั่งตรงข้ามบนรถไฟกำลังแอบมองฉันอยู่					
3. ฉันรู้สึกได้ว่าผู้คนกำลังหัวเราะเยาะฉัน เวลาที่ฉันทำพฤติกรรมซุ่มซ่าม					
4. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกว่ามีคนกำลังพูดถึงฉันอยู่					
5. ขณะที่กำลังยืนซื้ออาหารอยู่เพียงลำพัง ฉันมักจะรู้สึกว่ามีคนประเมินฉันอยู่					
6. เมื่อฉันไปงานปาร์ตี้ ฉันรู้สึกว่าคนส่วนใหญ่จะให้ความสนใจในตัวฉัน					
7. ฉันรู้สึกว่าคนที่กำลังเดินสวนกับฉัน กำลังวิจารณ์เกี่ยวกับรูปร่างของฉัน					
8. ฉันรู้สึกว่ามีคนจำนวนหนึ่งแอบฟังเวลาฉันพูดคุยบนรถไฟ					
9. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกว่ารูปร่างของฉันใน Social Network กำลังถูกวิพากษ์วิจารณ์จากกลุ่มคนจำนวนหนึ่ง					
10. ขณะที่กำลังนั่งเรียนในห้อง อาจารย์จ้องมองมาที่ฉันบ่อยครั้ง					
11. หากมีเหตุบังเอิญที่จะต้องใส่เสื้อผ้าที่มีสีฉูดฉาดหรือลวดลายฉูดฉาด ฉันจะรู้สึกว่าตนตกเป็นเป้าสายตาเป็นอย่างมาก					
12. เมื่อฉันยืนอยู่ที่หน้าห้องเรียน ฉันรู้สึกว่ามียุคนกำลังประเมินเกี่ยวกับตัวฉันอยู่					
13. ฉันมักจะรู้สึกว่า คนอื่นๆสามารถรับรู้ถึงความรู้สึกของฉันได้					
14. ขณะที่ฉันเดินเข้าไปในโรงอาหารที่มีผู้คนพลุกพล่าน ฉันรู้สึกเสมอว่ามีคนกำลังจ้องมองฉันอยู่					

ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	เห็นด้วย และไม่ เห็นด้วย พอๆกัน	เห็นด้วย	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
15. ทันทีที่ฉันรู้ว่าฉันพูดเสียงดัง ฉันจะรู้สึกว่าคุณรอบข้าง จ้องมองมาที่ฉัน					
16. ในขณะที่กำลังรอเสนองาน ฉันรู้สึกว่าคนส่วนใหญ่กำลัง จ้องมองมาที่ฉัน					
17. ฉันรู้สึกเป็นจุดสนใจ เมื่ออยู่ต่อหน้าคนหมู่มาก					
18. ฉันรู้สึกไม่มั่นใจในรูปร่างหน้าตาของฉันเลย					
19. มีสายตาดำจำนวนหนึ่งจ้องมองมาที่ฉันขณะที่ฉันเดินอยู่ลำพัง ในห้างสรรพสินค้า					
20. ขณะที่ฉันกำลังออกกำลังกายอย่างจริงจัง ฉันรู้สึกว่ามีคน จำนวนหนึ่งกำลังพูดถึงฉันอยู่ในใจ					
21. ฉันสัมผัสได้ถึงสายตาดำที่จ้องมองมาที่ฉัน ขณะที่ฉันยืนอยู่ บนรถประจำทาง					
22. เมื่ออยู่ในงานปาร์ตี้คุณรู้สึกว่ามีคนจำนวนหนึ่งกำลังจ้อง มองมาที่คุณ					
23. ฉันรู้สึกว่าคนรอบข้างเข้ามามีอิทธิพลกับชีวิตของฉันอยู่ เสมอ					
24. เมื่อเกิดเหตุการณ์ผิดพลาดในขณะที่คุณนำเสนอผลงานต่อ หน้าที่ประชุม คุณรู้สึกว่าทุกคนกำลังวิพากษ์วิจารณ์คุณอยู่					
25. ไม่ว่าจะเดินไปที่ไหนฉันก็มักสัมผัสได้ถึงสายตาของเพศตรง ข้ามที่กำลังแอบมองฉันอยู่					
26. ขณะที่ฉันเดินเข้าไปในร้านอาหารที่มีผู้คนพลุกพล่าน ฉัน รู้สึกเสมอว่ามีคนกำลังพูดถึงฉันอยู่					
27. เมื่อเกิดเหตุการณ์ผิดพลาดขึ้นกับฉัน ฉันรู้สึกอับอายจน แทบจะแทรกแผ่นดินหนี					
28. ฉันคิดว่ามีผู้คนมองฉัน ในวันที่ฉันแต่งตัวในสไตล์ที่แตกต่าง ไปจากเดิม					
29. ฉันมักจะรู้สึกว่ามีคนแอบฟังฉันในขณะที่ฉันทำธุระใน ห้องน้ำสาธารณะ					
30. ฉันรู้สึกว่า คนอื่นรู้สึกได้ว่าฉันกำลังคิดอะไรอยู่					