



เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Review of Related Literatures)

แนวคิดและทฤษฎีของความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

ความหมายของความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง (Self esteem) เป็นการตัดสินคุณค่าของตนเอง แต่จะแสดงออกมาในรูปของทัศนคติที่คนคนนั้นมีต่อตนเอง ซึ่งสิ่งนี้เป็นผลมาจากการที่บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งปฏิสัมพันธ์เชิงประเมินกับผู้อื่น ทำให้บุคคลมีมโนภาพหรือความคิดต่อตนเอง และประเมินวัดมโนภาพเหล่านั้น โดยอาศัยกระบวนการการตัดสินคุณค่าของตน จากผลงาน ความสามารถ คุณลักษณะต่างๆตามมาตรฐานของค่านิยมส่วนตน ในที่สุดจึงพัฒนามาเป็นความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

ความหมายเกี่ยวกับความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองได้มีผู้รู้หลายท่านได้กล่าวไว้ในลักษณะต่างๆกันเช่น

Bandura [15] กล่าวถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองว่าเป็นพื้นฐานการประเมินตนเอง ที่มาจากความสามารถในการตัดสินคุณค่าของตนเองทั้งในด้านบวกและลบ ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองได้รับการพัฒนาขึ้นมาจากความรู้สึกว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีความสามารถ มีความภูมิใจในตนเอง บุคคลจะพึงพอใจกับมาตรฐานการกระทำของตนเองที่ตั้งไว้ ในขณะที่บุคคลใดก็ตามเมื่อประเมินตนเองแล้วพบว่าตนเองล้มเหลวหรือกระทำกิจกรรมใดๆ ไม่ได้ตามมาตรฐานที่ตนตั้งไว้ บุคคลจะขาดความรู้สึกพึงพอใจต่อตนเองไป การตัดสินจากสังคม (Social judgement) ก็มีอิทธิพลต่อการรับรู้ของบุคคลว่าประเมินตนเองออกมาในลักษณะเช่นใด เช่นจะพบอยู่เสมอว่า บุคคลจะรู้สึกไม่พอใจและไม่ยอมรับต่อคำติเตียนที่บุคคลอื่น มีต่อความคิดเห็นและการกระทำของตน นอกเหนือจากนั้นความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ยังมาเกี่ยวข้องกับการประเมินตนเองในด้านการมีคุณค่า ซึ่งจะขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมประเพณีของสังคมนั้นๆ ว่าให้คุณค่ากับบุคคลนั้นอย่างไร และบุคคลนั้นได้มีพฤติกรรมตอบสนองต่อคุณค่าทางสังคมได้อย่างเหมาะสม ตามมาตรฐานของสังคมอีกด้วย

Branden [16] กล่าวถึงความหมายของความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองไว้ว่าเป็นลักษณะของความเชื่อมั่นและการนับถือตนเองอันเกิดจากความเชื่อในความมีคุณค่าของตนเอง ความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะทำอะไรให้สำเร็จได้ตามความพอใจของตนเอง

Pope [17] ให้ความหมายของความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองว่า เป็นการประเมินตนเองตามความรู้สึก (Perceived Self) ตนเองในอุดมคติ (Ideal Self) เกี่ยวกับภาพพจน์ของตน และความสามารถในด้านต่างๆของตนเองตามที่รู้สึก ที่ผสมผสานกันได้อย่างดี

Maslow [18] ได้แบ่งความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองประเภทที่เกิดจาก การเห็นคุณค่าจากตนเอง การยอมรับนับถือตนเอง ยอมรับในตนเองว่ามีความสำคัญ และมีความสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งแสดงออกได้ในลักษณะต่างๆ ได้แก่ การมองเห็นคุณค่าของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง พึ่งตนเองได้และมีอิสระ

2. ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองที่เกิดจาก การได้รับความเห็นคุณค่าจากผู้อื่น ซึ่งรับรู้ได้จากการได้รับชื่อเสียง เกียรติยศ ความเอาใจใส่จากผู้อื่น การยกย่องสรรเสริญมีความสำคัญ เป็นที่เคารพนับถือจากบุคคลอื่น

ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองนี้หากบุคคลได้รับก็จะเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความเข้มแข็ง มีศักยภาพ และมีความสามารถที่เพียงพอ สิ่งเหล่านี้มีประโยชน์สำหรับชีวิตและจำเป็นสำหรับการอยู่ในสังคม และความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองจะทำให้บุคคลมีโอกาสสู่ภาวะ การบรรลุศักยภาพแห่งตน (Self-Actualization)

Pryor [19] กล่าวว่า ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองเป็นการประเมินคุณค่าองค์ประกอบของทัศนคติที่มีต่อตนเอง ลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองสูงคือ บุคคลที่มีความชื่นชอบและมีความเคารพตนเอง ยอมรับตนเองตามสภาพความเป็นจริง ส่วนบุคคลที่มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองต่ำมักเกี่ยวกับสภาพจิตใจที่หดหู่

Van Fleet และ Peterson [20] กล่าวถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองว่าเป็นความเชื่อต่อคุณค่าและความดีที่บุคคลมีต่อตน บุคคลที่มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองสูงมักแสวงหาความก้าวหน้าและตำแหน่งที่สูงขึ้นในหน้าที่การงาน มีความมั่นใจในความสามารถของตนที่จะบรรลุเป้าหมายที่มีความยากลำบากและมีแรงจูงใจภายในสูง

James (อ้างจาก สารภี ชนกรวิทย์) [21] ได้อธิบายความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองว่า เป็นความรู้สึกซึ่งมีอยู่ในตัวเรา การไม่ทำให้ตัวเราเกิดความล้มเหลวและต่ำต้อย ความรู้สึกของเราจะอยู่ครบถ้วน ภายหลังจากการที่เราได้ทำอะไรสำเร็จลุล่วงไป ซึ่งเปรียบเสมือนว่าความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองเป็นอัตราส่วนของคุณภาพที่เป็นจริงระหว่างความสำเร็จกับความคาดหวัง อาจแสดงได้ดังนี้

$$\text{ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง} = \frac{\text{ความสำเร็จ}}{\text{ความคาดหวัง}}$$

นงลักษณ์ บุญไทย [22] ให้ความหมายของความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองว่าเป็นความรู้สึกยอมรับและเคารพนับถือที่บุคคลมีต่อตนเอง ความเชื่อและมั่นใจว่าตนมีความสำคัญ มองตนเองในทางบวก เห็นว่าตนเป็นคนมีค่า และตัดสินใจมีความมีคุณค่าในตนเองจากการประเมินตนเองในเรื่องความสามารถและการยอมรับของสังคม

Coopersmith [23] กล่าวถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองว่าเป็นความรู้สึกที่บุคคลประเมินตนเอง เป็นการแสดงถึงความรู้สึกหรือทัศนคติในการยอมรับหรือไม่ยอมรับเกี่ยวกับตน และบ่งบอกให้เห็นถึงความเชื่อที่บุคคลมีต่อตนเองในเรื่องของความสามารถ ความสำคัญ และการมีคุณค่า ดังนั้นความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองจึงเป็นการพิจารณาตัดสินคุณค่าของตน และแสดงออกให้เห็นในรูปของทัศนคติที่มีต่อตนเอง เป็นประสบการณ์ที่บุคคลอื่นสามารถรับรู้ได้ โดยการพิจารณาจากคำพูดและพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลนั้น

จากคำจำกัดความดังกล่าว พอจะสรุปได้ว่าความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองหมายถึง การที่บุคคลรู้จักคุณค่าในตัวเอง โดยที่บุคคลรับรู้ได้นั้นจากทั้งในตัวของเขาเองและเกิดจากการที่ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นรอบข้าง โดยการประเมินจากการบอกและพฤติกรรมต่างๆที่บุคคลรอบข้างกระทำต่อเขา ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองส่งผลถึงความคิด ทัศนคติ และการกระทำของบุคคลนั้นๆ ดังนั้นการที่เรามีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองสูงก็จะทำให้เราสามารถทำกิจการงานต่างๆได้อย่างดี ตรงกันข้ามถ้าความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองต่ำก็จะไม่สามารถทำงานต่างๆได้ดีนัก เพราะบุคคลนั้นจะประเมินตัวเองต่ำกว่าความเป็นจริง อีกทั้งการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมก็จะมีไม่มีความสุข เนื่องจากการที่รู้สึกว่าคุณค่ารอบข้างดีกว่าแก่กว่าเสมอ

องค์ประกอบของความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

Coopersmith [23] แบ่งองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง เป็น 2 ประเภท คือ องค์ประกอบภายในตัวบุคคลและองค์ประกอบภายนอกตัวบุคคล

1. องค์ประกอบภายใน

องค์ประกอบภายในหมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลในแต่ละคนแตกต่างกันไป

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical attributes)

ลักษณะทางกายภาพของบุคคลมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลนั้น ลักษณะทางกายภาพบางลักษณะมีส่วนช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น เช่น ความสวยงาม การมีรูปร่างหน้าตาชวนมอง เป็นต้น ลักษณะทางกายภาพบางลักษณะเอื้ออำนวยให้บุคคลประสบความสำเร็จในกิจกรรมที่บุคคลนั้นให้คุณค่า เช่น ความแข็งแรงและความรวดเร็ว ซึ่งทั้งความแข็งแรงและความรวดเร็วนี้อาจมีผลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง โดยเฉพาะในเพศชาย คุณลักษณะดังกล่าวจะมีนัยสำคัญมากกว่าความสวยงามทางกายภาพ ในขณะที่ความงดงามทางกายภาพ มีผลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย อย่างไรก็ตาม ลักษณะทางกายภาพใดๆจะมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองมากน้อยเพียงใดนั้น ก็ขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้นๆด้วยเป็นสำคัญ

1.2 ความสามารถของบุคคลในการดำเนินกิจกรรม

ความสามารถของบุคคลในการกระทำกิจกรรมต่างๆ ถือได้ว่าเป็นความสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จของบุคคลโดยทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมภายในโรงเรียน ครอบครัวหรือสังคม ลักษณะดังกล่าวต่างๆ จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง โดยมีระดับสติปัญญาเป็นตัวช่วยสนับสนุนให้กิจกรรมหรือการกระทำนั้นสำเร็จตามวัตถุประสงค์ ซึ่งกิจกรรมทางการเรียนเป็นตัวอย่งที่ทำให้มองเห็นความสัมพันธ์ระหว่าง ความสามารถของบุคคลในการดำเนินกิจกรรมหรือสติปัญญากับความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองได้อย่างชัดเจนมาก ถ้าผู้อยู่ในวัยเรียนใช้ความสามารถ และสติปัญญาที่มีอยู่อย่างเต็มที่ และประสบความสำเร็จในการเรียน ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองก็จะเพิ่มค่าขึ้น แต่เมื่อใดก็ตามที่พบกับความล้มเหลว บุคคลจะมีความรู้สึกต่ำกว่าตนเองด้อยคุณค่า ไม่สมควรได้รับการยอมรับ เมื่อนั้นความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองก็จะลดลง ดังนั้นจะเห็นได้ว่า สติปัญญาและความสามารถของบุคคลในการดำเนินกิจกรรมมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนซึ่งจะส่งผลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองด้วย

1.3 สภาวะทางอารมณ์ (Affective states)

สภาวะทางอารมณ์เป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงความพึงพอใจ ความเป็นสุข ความวิตกกังวล และความรู้สึกตนเอง บุคคลที่ประเมินตัวเองไปในทางที่ดีจะแสดงความรู้สึกพึงพอใจต่อสภาพอารมณ์ทางด้านบวกออกมาความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองก็จะเพิ่มขึ้น ในขณะที่บุคคลใดประเมินตนเองไปในทางที่ไม่ดีก็จะไม่มีความพอใจในสภาวะปัจจุบันของตนและ มองตนเองว่าไม่สามารถประสบความสำเร็จได้ในอนาคตความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองก็จะลดต่ำลง ดังนั้น จะเห็นได้ว่า สภาวะทางอารมณ์มีอิทธิพลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองด้วยเช่นกัน

1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล (Self-values)

โดยทั่วไป บุคคลจะประเมินตัวเองกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าและการประเมินนี้จะนำไปในทางเดียวกันกับสิ่งที่สังคมให้คุณค่า เช่นคนที่ให้ความสำคัญกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หากประสบความสำเร็จในด้านนี้ก็จะเกิดความรู้สึกอวย ภูมิใจ และทำให้ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองลดลง ในทำนองเดียวกัน ถ้าค่านิยมส่วนตัวของบุคคลมีความสอดคล้องกับค่านิยมของสังคม ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลนั้นก็ยิ่งสูงขึ้น และถ้าค่านิยมส่วนตัวของเขาขัดแย้งกับค่านิยมของสังคม บุคคลนั้นก็จะมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองลดต่ำลง

1.5 ความปรารถนาของบุคคล (Aspiration)

โดยธรรมชาติแล้ว การประเมินตนเองของบุคคลมีพื้นฐานมาจากการเปรียบเทียบผลงานและความสามารถของตนกับมาตรฐานที่บุคคลนั้นตั้งไว้ ประสบการณ์ของการได้รับความสำเร็จจะนำไปสู่ความคาดหวังต่อความสำเร็จในครั้งต่อไป ซึ่งความสามารถที่ทำได้ตามเกณฑ์หรือดีกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้จะช่วยพัฒนาความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ในทางตรงกันข้าม ถ้าผลงานและ

ความสามารถมิได้เป็นไปตามเกณฑ์ที่วางไว้ บุคคลก็จะมีความรู้สึกว่าตนเองนั้นล้มเหลวซึ่งจะส่งผลให้ระดับของความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองลดลง

1.6 เพศ (Sex)

สังคมและวัฒนธรรมส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญกับเพศชายมากกว่าเพศหญิง การประสบความสำเร็จของเพศชายมักจะถูกมองว่าเกิดจากความสามารถ ในขณะที่ความสำเร็จของเพศหญิงกลับถูกมองว่ามาจากความพยายามหรือความโชคดี ดังนั้น โดยส่วนใหญ่เราจะพบว่าเพศหญิงมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองต่ำกว่าเพศชาย แต่ระดับความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองนั้นก็ขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมในสังคมนั้นๆ ด้วย

2. องค์ประกอบภายนอก

องค์ประกอบภายนอก หมายถึงสภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งส่งผลให้บุคคล เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ที่แตกต่างกันออกไปตามสภาพแวดล้อมดังกล่าวประกอบด้วย

1.1 ความสัมพันธ์กับครอบครัว พ่อ-แม่

สิ่งแวดล้อมที่ส่งผลให้บุคคล มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองสูง ส่วนหนึ่งเกิดจากประสบการณ์ที่บุคคลเคยได้รับในวัยเด็กหรือการประสบความสำเร็จในชีวิตตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการได้รับคำชมเชยหรือคำยกย่องจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ซึ่งทำให้บุคคลตระหนักถึงความสามารถและคุณค่าที่ตนเองมีอยู่และเกิดความภาคภูมิใจขึ้น จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในครอบครัว-พ่อแม่มีอิทธิพลต่อเด็ก ในการพัฒนาความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือความสัมพันธ์ภาพระหว่างพ่อแม่และเด็ก ภายใต้สภาพแวดล้อมต่อไปนี้

1. การที่พ่อแม่ยอมรับความคิด ความรู้สึก สิทธิและ ความมีคุณค่าของเด็กที่มีอยู่และเป็นอยู่

2. การที่พ่อแม่กำหนดขอบเขต กฎระเบียบของการกระทำที่ชัดเจนและดูแลให้เด็กกระทำตาม ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย

3. การที่พ่อแม่ให้ความนับถือ ให้ความสำคัญอิสระกับเด็กภายในขอบเขตอันสมควร ให้เขาได้มีโอกาสแสดงออกถึงความสามารถและความรับผิดชอบ โดยเน้นการให้รางวัลมากกว่าการลงโทษ

สภาพแวดล้อมภายนอกในส่วนที่เป็นความสัมพันธ์กับพ่อแม่ ควรจะเป็นการผสมผสานที่พอเหมาะระหว่างความคาดหวังของพ่อแม่ที่มีในตัวเด็ก การให้การศึกษา การให้คำแนะนำเบื้องต้นในการทำงานและปฏิบัติรับผิดชอบในทางบวกต่อความสำเร็จและความล้มเหลวทางการเรียนของเด็กด้วย

1.2 โรงเรียนและการศึกษา

การประเมินความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองเป็นกระบวนการต่อเนื่อง โดยการเทียบเคียงกับผู้อื่นที่มีความหมายต่อตน ประสบการณ์ที่เด็กได้รับจากโรงเรียนจะช่วยส่งเสริมความรู้สึกภาคภูมิใจ

ในตนเองเพิ่มขึ้นจากการที่เด็กได้รับจากครอบครัวพ่อแม่ เพราะโรงเรียนมีหน้าที่ช่วยอบรมให้เด็กนักเรียนมีความรู้ความสามารถ มีความเชื่อมั่น มีทักษะและมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง โดยการที่ครูเปิดโอกาสให้เด็กได้ทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างเป็นอิสระแต่ต้องไม่ขัดกับกฎระเบียบที่วางไว้ให้ความช่วยเหลือแก่เด็กในการแก้ไขปัญหาต่างๆ สิ่งเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจใจตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้ เท่ากับเป็นการพัฒนาความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของเด็กนักเรียน

1.3 สถานภาพทางสังคม

สถานภาพทางสังคมเป็นสิ่งที่แสดงถึงตำแหน่งหรือสถานภาพของบุคคลในสังคม โดยการพิจารณาจากลักษณะอาชีพ ตำแหน่งงาน บทบาททางสังคม รายได้ สถานภาพทางเศรษฐกิจและถิ่นที่อยู่อาศัย บุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับสูง จะได้รับการปฏิบัติที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามากกว่าบุคคลอื่นๆ ดังนั้น บุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับสูง จึงมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับปานกลางหรือระดับต่ำ

1.4 กลุ่มเพื่อน

ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ของบุคคลส่วนหนึ่งเกิดจากการรับรู้ในการมองตนเองตามสภาพที่เป็นอยู่แล้วเปรียบเทียบกับคนอื่นๆ ที่คล้ายคลึงกับตน ในด้านทักษะความสามารถ มีทักษะในการเรียนรู้ในการทำกิจกรรมต่างๆ หรือมีความถนัดในเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากกว่ากลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกัน เขาก็จะได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนและสังคม บุคคลนั้นก็จะมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลใดพบว่าตนเองขาดทักษะหรือความถนัดในการดำเนินกิจการใดๆ ให้ทัดเทียมกับสมาชิกในกลุ่ม บุคคลนั้นก็จะมีเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม กลายเป็นคนเจียมขริบ เก็บตัว ส่งผลให้ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองลดลง

Pope [17] ได้อธิบายถึง องค์ประกอบของความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองในเด็กว่า เด็กแต่ละคนมีแนวโน้มที่จะให้คุณค่าต่อสิ่งซึ่งมีความสำคัญต่อโครงสร้างในชีวิตของเขา (Structure of their lives) เช่นครอบครัว โรงเรียนเป็นต้น และงานตามขั้นพัฒนาการ (Developmental tasks) เช่นการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น การเปลี่ยนแปลงในสัคยภาพและร่างกายของตน ฉะนั้นการกล่าวถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของเด็กจะประกอบด้วยด้านต่างๆ 5 ด้าน คือ

1.ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองด้านสังคม (Social area) หมายถึง ความรู้สึกของเด็กที่มีต่อตนเองในฐานะเพื่อนของผู้อื่น เด็กรู้สึกพึงพอใจในตนเอง ให้คุณค่าต่อความคิดเห็นของตนเอง เข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มเพื่อน ได้ รู้สึกพึงพอใจต่อปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อกลุ่มเพื่อน เด็กซึ่งเป็นที่ต้องการของกลุ่มเพื่อน จะนำมาซึ่งความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

2.ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองด้านการศึกษา (Academic area) หมายถึง การประเมินตนเองของเด็กในฐานะนักเรียนคนหนึ่ง ไม่ได้หมายถึงการประเมินความสามารถหรือความสำเร็จทางการศึกษา ไม่ใช่เด็กทุกคนที่เรียนได้เกรดA แต่หมายถึงการตัดสินใจคุณค่าของเด็กเกี่ยวกับ

การศึกษาของคนว่าดีพอหรือไม่ (Good enough) หากเขายอมรับในความสามารถ รับรู้ความสำเร็จทางการศึกษาของตนตามความสามารถที่มีอยู่ก็จะทำให้ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง เป็นไปในทางบวก

3. ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองด้านครอบครัว (Family self-esteem) สะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของครอบครัว เด็กซึ่งรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าต่อครอบครัว มีความรู้สึกมั่นคงในเรื่องของความรัก ได้รับการยอมรับจากสมาชิกในครอบครัว ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองในตัวของเด็กก็จะสูงขึ้น

4. ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองด้านภาพพจน์เกี่ยวกับตนเอง (Body image) เป็นการยอมรับถึงลักษณะทางกายภาพที่ปรากฏและศักยภาพที่มีอยู่ของบุคคล ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองในส่วนนี้จะตั้งอยู่บนพื้นฐานของความรู้สึกพึงพอใจต่อภาพพจน์ของตนที่ผู้อื่นมองเห็น และสิ่งที่ตนเองแสดงออก

5. ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองโดยรวม (Global-esteem) เป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง โดยทั่วไปของบุคคล ซึ่งอยู่บนพื้นฐานของการประเมินตนเองในทุกด้าน ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองโดยรวมในเชิงบวก จะบอกถึงความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในด้านดี เช่น ฉันเป็นคนดี ฉันรู้สึกพึงพอใจในทุกสิ่งที่เป็นตัวฉัน ตรงกันข้ามถ้าความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองโดยรวมออกมาเป็นเชิงลบ ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตัวเองก็จะออกมาในแง่ที่ไม่ดีต่อตัวเอง เช่น ฉันไม่มีอะไรดี ฉันไม่ชอบอะไรในตัวฉัน เป็นต้น

พัฒนาการของความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง แปรผันตามพัฒนาการทางความคิดและ สังคมของเด็ก (Social-cognitive) ซึ่ง Erikson [24] ได้แบ่งพัฒนาการของเด็กทางสังคมไว้ดังนี้

วัยเด็ก เป็นวัยที่ทารกจะพัฒนาความรู้สึกมั่นใจ และไว้วางใจ (trust) ต่อสิ่งแวดล้อม โดยพัฒนาขึ้นมาจากบุคคลที่ใกล้ชิดเด็กที่สุด คือ พ่อ-แม่ ถ้าพ่อ-แม่เลี้ยงดู โดยมีสัมพันธภาพที่ดีให้ความรักความอบอุ่น สนองตอบความปรารถนาของเด็กอย่างสม่ำเสมอ เด็กจะรู้สึกถึงความไว้วางใจ ในขณะที่เดียวกัน การที่เด็กมีการเคลื่อนไหวของแขน-ขา การจ้องมองสิ่งของรอบๆตัว การเรียนรู้ที่จะหยิบจับสิ่งของทำให้เด็กสามารถที่จะแยกแยะความแตกต่างระหว่าง “ตน” และ สิ่งที่ไม่ใช่ตนได้

เด็กจะพบว่า ตัวเองมีความสามารถที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมได้โดยการเคลื่อนไหวของตนเอง ซึ่งเป็นตัวส่งเสริมให้เด็กกระทำพฤติกรรมนั้นซ้ำอีก โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ถ้าพ่อ-แม่ให้ความไว้วางใจและส่งเสริม ตอบสนองเด็กด้วยความรักความอบอุ่น เด็กก็จะพัฒนาขึ้นด้วยความรู้สึกมั่นใจ มีความไว้วางใจต่อสังคม ซึ่งความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองนี้จะมีสูงมากในวัยเด็ก และจะลดลงใน 2-3 ปีแรก เมื่อเด็กเริ่มมีความแตกต่างทางสังคมที่เป็นการตัดสินใจ ความสามารถ พฤติกรรม ลักษณะและบุคลิกภาพตลอดจนความสัมพันธ์ของเด็ก

วัยเด็กเล็ก เด็กมีพัฒนาการของความรู้สึกลักษณะในตนเองเพิ่มขึ้น โดย เริ่มมีการประเมินตนเองจากการเรียนรู้ที่จะทำอะไรได้ด้วยตนเอง ชอบเดินสำรวจสิ่งแวดล้อมรอบๆตัวกว้างป้าสิ่งของ จ้องมองมารดาและผู้อื่น เพื่อเรียนรู้ปฏิกิริยาที่ผู้อื่นแสดงออกต่อเขา ถ้าพ่อแม่แสดงออกต่อเด็กด้วยความรักความเข้าใจ เปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้และใช้พลังในทางสร้างสรรค์ และมีการจำกัดในบางพฤติกรรมของเด็กในขอบเขตที่เหมาะสม และคาดหวังในตัวเด็กตามสภาพความเป็นจริง เด็กจะสามารถรับรู้ถึงความสามารถและศักยภาพตามที่ตนเองมี ดังนั้นทัศนคติ ความคิดเห็นและพฤติกรรมที่มารดามีต่อเด็ก จึงเป็นสิ่งสำคัญต่อพัฒนาการของเด็ก และเมื่ออายุประมาณ 2 ปี เด็กจะแสดงพฤติกรรมให้พ่อแม่สนใจต่อความสำเร็จของตน เช่น เมื่อเด็กค่อตัวต่อของเล่นได้สำเร็จ ก็จะชี้ชวนให้พ่อแม่ดูหรือเมื่อเด็กประสบความสำเร็จจากงานที่ได้รับมอบหมายจากผู้ใหญ่ ก็จะแสดงออกโดยการยิ้มแย้มแจ่มใส ในทางตรงกันข้ามเมื่อล้มเหลวเด็กจะมีอาการหน้านิ่งตัวขมวดแทน

วัยเรียน เด็กจะเริ่มมีการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลภายนอกกว้างขวางออกไป ความรู้สึกลักษณะในตนเองของเด็กจะขึ้นกับอิทธิพลของบุคคลรอบข้างมากขึ้น ทัศนคติและความคิดเห็นของบุคคลรอบข้างจะมีผลต่อเด็กมากเพียงใด ขึ้นอยู่กับการประเมินคุณค่าของเด็กที่มีต่อบุคคลนั้น ซึ่งเกี่ยวข้องกับปฏิกิริยาที่เด็กเคยได้รับในอดีตด้วย

เด็กอายุ 7-8 ปี มีการสร้างความรู้สึกลักษณะในตนเองที่แตกต่าง 3 ด้านคือ ความรู้สึกลักษณะในตนเองด้านการศึกษา, ความรู้สึกลักษณะในตนเองด้านร่างกาย และความรู้สึกลักษณะในตนเองด้านสังคม ซึ่งในความรู้สึกลักษณะในตนเองด้านการศึกษาคือเด็กจะรับรู้ได้จากความสำเร็จในด้านการเรียน ความรู้สึกลักษณะในตนเองทางด้านสังคมจะได้จากสัมพันธภาพระหว่างตนเองกับเพื่อน และกับพ่อ-แม่ ส่วนความรู้สึกลักษณะในตนเองทางด้านร่างกายจะเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายรวมทั้งความสามารถทางร่างกายของตน

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ความรู้สึกลักษณะในตนเองเด็กจะมีลักษณะที่คล้ายกับผู้ใหญ่ที่สนิท นับถือ ยกย่อง และเริ่มมีบทบาทใหม่ทางเพศ เป็นเวลาที่บุคคลค้นหาตนเอง Erikson มองว่า วัยรุ่นเป็นช่วงที่บุคคลต้องหาข้อสรุปของความขัดแย้งระหว่างเอกลักษณ์ของตนเอง และความสับสน วัยรุ่นจะมีความรู้สึกเกี่ยวกับคุณค่าและศักยภาพของตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งจะถูกเก็บเข้าไปในตัวบุคคลนั้นและกลายเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างบุคลิกภาพ ซึ่งเขาเรียกว่า เอกลักษณ์แห่งตน (ego identity) การค้นหาเอกลักษณ์นำไปสู่การจัดการของวัยรุ่นในด้านการเข้าใจตนเอง (self-concept) บุคลิกภาพ และความสามารถ ถ้ากระบวนการนี้เป็นไปอย่างราบรื่น บุคคลนั้นก็จะมีพัฒนาการทางบุคลิกภาพที่ดี และเชื่อมต่อย่างสมบูรณ์กับการเกิดคุณธรรม บทบาททางเพศ ความสงบสุข ความเคารพในศาสนา คุณค่าและความเชื่อถือ

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรูสึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ทฤษฎี ตัวตน (Self) ของ Rogers [25] เป็นทฤษฎีที่มุ่งเน้นในเรื่องของ “ตัวตน” ซึ่งมีอิทธิพลต่อการสร้างแบบของบุคลิกภาพ โดยอาศัยการรู้จักมองตนเอง และประสบการณ์ที่จะเป็นตัวชักนำไปสู่การพัฒนาบุคลิกภาพที่ดีได้

“ตัวตน” ตามความหมายของ Roger คือ กระบวนการที่มีระบบระเบียบ ซึ่งประกอบด้วย การรับรู้และความเชื่อเกี่ยวกับตนเองของแต่ละบุคคลที่เรียกว่า อัตมโนทัศน์ (Self Concept) ซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นมาโดยอาศัยประสบการณ์และการปฏิบัติของแต่ละบุคคล คนที่สามารถปฏิบัติตัวได้ดีก็ย่อมแสดงว่า รู้จักมองตนเอง มีอัตมโนทัศน์กว้างไกล รู้จักใช้ประสบการณ์ในชีวิตพัฒนาบุคลิกภาพ ส่วนคนที่มองตนเองแบบยึดติด ไม่ยืดหยุ่น หรือมีอัตมโนทัศน์แคบ ทำให้ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพความเป็นจริงได้ จึงอาศัยข้ออ้างต่างๆ หรือสร้างกลไกทางจิต (Defense Mechanism) ขึ้นมาปกป้องตนเอง จากการที่ตนปฏิเสธและขัดแย้งกับความเป็นจริงที่ยอมรับไม่ได้

Roger ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับ “ตัวตน” ว่า มนุษย์เราทุกคนที่เกิดมาประกอบด้วยตัวตน 3 รูปแบบ

ตัวตนที่เรามองเห็น (Self Concept) เป็นภาพของตนเองที่ตัวเองมองตัวเองว่าเป็นคนอย่างไร มีความสามารถมากน้อยเพียงใด เป็นการรับรู้ของบุคคลตามที่เขาคิดว่าเขาจะเป็น เช่น เป็นคนสวย พุดเก่ง เก็บตัว มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ฯลฯ ซึ่งสิ่งที่ตนเองรับรู้นี้อาจจะไม่ตรงกับภาพที่คนอื่นรับรู้ก็ได้ เช่น คนอื่นอาจมองว่าเราเป็นคนเห็นแก่ตัว แต่เรามองตัวเองเป็นคนมีเมตตา รู้จักเสียสละก็ได้

ตัวตนตามความเป็นจริง (Real self) เป็นลักษณะของตัวตนที่เป็นไปตามข้อเท็จจริง เช่น คนที่เรียนเก่ง มีมารยาท อ่อนน้อมถ่อมตน ฯลฯ ซึ่งบางคนอาจมองไม่เห็นข้อเท็จจริงของคนที่ได้ ในกรณีที่อยู่ในภาวะเสียใจ เศร้า รู้สึกผิด เกรงกลัวต่อบาป ฯลฯ ก็อาจใช้กลไกทางจิต (Defense Mechanism) มาช่วยปลอบใจก็ได้

ตนตามอุดมคติ (Ideal Self) ตัวตนที่ตนเองอยากจะมี อยากจะเป็น แต่ก็ไม่เป็นตามทีคาดหวังไว้ เป็นความรู้สึกที่ตรงข้ามกับความเป็นจริงที่เป็นอยู่ขณะนี้

เด็กแรกเกิดไม่สามารถแยกตนเองออกจากสิ่งแวดล้อมได้ การมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม จะช่วยให้เด็กเรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆ แยกแยะและให้สัญลักษณ์จนกลายเป็นประสบการณ์ส่วนตัว ซึ่งจะพัฒนาต่อมาเป็นความคิดเกี่ยวกับตน (Self Concept) “ตน” จึงหมายถึง ความคิดหรือมโนภาพของบุคคลในการที่บุคคลรับรู้ตนเอง และรับรู้สัมพันธ์ภาพที่ตนเองมีต่อบุคคลอื่นและสิ่งอื่นในชีวิต ซึ่งบุคคลจะประเมินมโนภาพของตนเองออกมา เป็นการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยผ่านกระบวนการพิจารณาการกระทำ ความสามารถ บุคลิกลักษณะกับค่านิยม และมาตรฐานส่วนตัว

ทฤษฎีของ Abraham Maslow [18]

Maslow นักจิตวิทยาคนนิยม มีทัศนคติในการมองธรรมชาติมนุษย์ในทางที่ดีงาม โดยอธิบายว่ามนุษย์มีธรรมชาติใฝ่ดี สร้างสรรค์ความดี ปราบปรามความเจริญแห่งตน รู้คุณค่าในตนเอง

รู้จักผิดชอบชั่วดี มีความรับผิดชอบในชีวิตและการกระทำอันเกิดจากการเลือกของคน และที่สำคัญที่สุด คือ มนุษย์ทุกคนมีความปรารถนาที่จะรู้จักตนเอง ละความสามารถเฉพาะของตัวของตน เพื่อใช้พลังความรู้ ความสามารถของตนอย่างเต็มที่ ถ้าอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อความเจริญ ก็จะสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนไปในทางที่ดีตามวุฒิภาวะได้ [26]

มาสโลว์ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมของมนุษย์ทุกรูปแบบ เกิดจากแรงจูงใจของตนเอง แรงจูงใจต่างกันจึงทำให้เกิดบุคลิกภาพไม่เหมือนกัน ซึ่งแบ่งเป็น 5 ลำดับขั้นตอน โดยแรงจูงใจลำดับต้นต้องได้รับการตอบสนองก่อน แรงจูงใจลำดับสูงจึงพัฒนาตามตามลำดับ ดังนี้

แรงจูงใจลำดับที่ 1 มนุษย์ต้องได้รับการตอบสนองทางสรีรวิทยาเป็นพื้นฐานก่อน ได้แก่ ปัจจัย 4 คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และอื่นๆ แล้วจึงจะพัฒนาความต้องการประเภทอื่นๆตามมาได้ ถ้าความต้องการอันดับแรกยังไม่ได้รับการตอบสนองพอเพียง แรงจูงใจประเภทอื่นๆก็ยากที่จะเกิดขึ้นได้

แรงจูงใจลำดับที่ 2 เป็นการต้องการความปลอดภัยแห่งตนเองและทรัพย์สิน ถ้าไม่ได้รับการตอบสนอง มนุษย์จะเกิดอาการหวาดผวา ก่อให้เกิดความกลัวในสิ่งอื่นๆตามมาทั้งร่างกายและจิตใจ

แรงจูงใจลำดับที่ 3 เป็นความต้องการเป็นเจ้าของ (Belongingness) เช่น มีความรู้สึกว่าคุณมีชาติตระกูล มีครอบครัว มีครู มีโรงเรียน มีสถาบัน ฯลฯ กับความต้องการที่จะได้รับความรักจากผู้อื่น มีความรู้สึกอยากให้มีคนมาห่วงใยตน และตนต้องการที่จะให้ความรักกับผู้อื่น ด้วยการห่วงใยดูแลผู้อื่นเช่นเดียวกัน อาทิ การเลี้ยงบุตร การเลี้ยงสัตว์ ฯลฯ (need to be loved and to love)

แรงจูงใจลำดับที่ 4 เป็นการแสวงหาและรักษาศักดิ์ศรีเกียรติยศ ทั้งโดยตนเองสำนึกและผู้อื่นกล่าวยกย่อง เช่น การมีเกียรติ มีชื่อเสียง นับถือตนเอง ซึ่งมีผลทำให้สุขภาพจิตดี เกิดความนับถือและเคารพตนเอง กับการได้รับการนับถือจากผู้อื่นอย่างจริงจัง

แรงจูงใจลำดับที่ 5 เป็นการตระหนักรู้ในความสามารถของตน และประพฤติตนตามความสามารถอย่างเต็มศักยภาพ โดยคำนึงถึงประโยชน์ของผู้อื่นและสังคมส่วนรวมเป็นสำคัญ อันนำไปสู่การเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ (Self-actualized needs)

ลำดับที่ 3 และลำดับที่ 4 จัดเป็นค่านิยมพื้นฐาน คือ ความรักและความภาคภูมิใจในตนเอง เมื่อบุคคลได้รับความพึงพอใจใน 2 ลำดับนี้แล้ว จึงจะพัฒนาไปสู่ลำดับที่ 5 คือ การพัฒนาไปสู่การตระหนักรู้ในความสามารถของตนและการมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ มีความภาคภูมิใจในเอกลักษณ์ของตนเอง มีความมั่นใจในการกระทำสิ่งต่างๆอันจะนำไปสู่การเป็นตัวของตัวเองในที่สุด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึภาคภูมิใจในตนเอง

Stein [27] ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึภาคภูมิใจในตนเอง กับค่านิยมของบุคคลและค่านิยมระหว่างบุคคล ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษา ผลการศึกษาปรากฏว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึภาคภูมิใจในตนเอง กับค่านิยมของบุคคล และค่านิยมระหว่างบุคคล ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติยกเว้นค่านิยมด้านสัมฤทธิ์ผล ของนักเรียนชั้นสูงสุดที่มีค่าสหสัมพันธ์กับความรู้สึภาคภูมิใจในตนเองอย่างมีนัยสำคัญ

Levenberg [28] ศึกษาเรื่องการประเมินตนเอง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความรู้สึภาคภูมิใจในตนเองในนักเรียน ชั้นเกรด 3-6 พบว่าการประเมินตนเอง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความรู้สึภาคภูมิใจในตนเองมีความสัมพันธ์กันทางบวก และถ้าอายุมากขึ้นจะมีความแม่นยำในการประเมินตนเองมากขึ้นและมีความรู้สึภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มมากขึ้นด้วย

Greenberg และคณะ [29] ได้ศึกษาเปรียบเทียบถึงอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนกับบิดามารดาที่มีผลต่อภาวะจิตใจของวัยรุ่น ในด้านความรู้สึภาคภูมิใจในตนเอง และความพึงพอใจในชีวิต โดยศึกษาในวัยรุ่นอายุ 12-19 ปี ซึ่งศึกษาอยู่ในระดับมัธยม จำนวน 202 คน พบว่า สัมพันธภาพของวัยรุ่นกับบิดามารดาและกลุ่มเพื่อนมีความสัมพันธ์กับความรู้สึภาคภูมิใจในตนเอง

Rubin และคณะ [30] ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึภาคภูมิใจในตนเองกับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา ในวัยเด็ก 12 ปี จำนวน 530 คน ผลการวิจัยพบว่า ความรู้สึภาคภูมิใจในตนเองมีความสัมพันธ์กับสติปัญญา และสถานภาพทางสังคมนอกจากนี้ยังพบว่าสติปัญญาเป็นตัวทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาได้ดีที่สุด และความรู้สึภาคภูมิใจในตนเองเป็นตัวทำนายพฤติกรรมได้ดีที่สุด

Schwartz [31] ได้ศึกษาความรู้สึภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่นเชื้อสายยิว จำนวน 255คน ในประเทศแคนาดา โดยใช้แบบสอบถามของ Rosenberg พบว่าเพศชายมีความรู้สึภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าเพศหญิง

Jubasz [32] ได้ศึกษาการวัดความรู้สึภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่นตอนต้น พบว่า อายุจะเป็นองค์ประกอบของความรู้สึภาคภูมิใจในตนเอง

สุนารี เศรษฐ์โชควิวัฒน์ [33] ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู วินัยในตนเอง และความรู้สึภาคภูมิใจในตนเอง ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในกรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนที่มีระดับชั้นต่างกัน มีความรู้สึภาคภูมิใจในตนเองไม่แตกต่างกัน และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกับนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีความรู้สึภาคภูมิใจในตนเองไม่แตกต่างกัน

สถิต ภัทระ [34] ศึกษาความรู้สึภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลวัยรุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครราชสีมา พบว่า วัยรุ่นชายมีความรู้สึภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าวัยรุ่นหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และวัยรุ่นที่มีความ

แตกต่างกันในด้านระดับชั้นเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความรู้สึกลักษณะใจในตนเองไม่แตกต่างกัน

สมพิศ ไชยกิจ [35] ได้ทำการศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความรู้อารมณ์ความรู้สึกในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนครราชสีมา พบว่านักเรียนหญิงและนักเรียนชายมีความรู้อารมณ์ความรู้สึกในตนเองโดยส่วนรวมไม่ต่างกัน แต่พบความแตกต่างในด้านการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน โดยนักเรียนหญิงมีความรู้อารมณ์ความรู้สึกในตนเองในด้านการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนสูงกว่านักเรียนชาย

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตน

ความหมายของภาพลักษณ์ของตน

พจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน [36] ให้ความหมายของภาพลักษณ์ หมายถึง ภาพที่เกิดจากความนึกคิด ซึ่งมีทั้งทางบวกและทางลบ และเป็นผลมาจากสังคม วัฒนธรรม

ภาพลักษณ์มิใช่สิ่งที่เกิดขึ้นได้เอง แต่เป็นสิ่งที่สร้างได้ ภาพลักษณ์ที่คนเรามีกับสิ่งต่างๆ นั้นมีทั้งที่เป็นบวก เป็นลบ หรือสลับๆ เป็นทั้งบวกและลบ และภาพลักษณ์ก็ไม่ใช่ว่าสิ่งที่ยึดติด สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แม้ว่าตามหลักจิตวิทยาแล้ว ภาพลักษณ์จะเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงยากพอๆ กับทัศนคติ [37]

โบลดิง (Boulding) [1] ได้กล่าวถึง “ภาพลักษณ์” ว่า ภาพลักษณ์เป็นความรู้ เป็นความรู้สึกของคนเราที่มีต่อสิ่งต่างๆ โดยเฉพาะความรู้เป็นความรู้ที่เราสร้างขึ้นเอง (Subjective Knowledge) ซึ่งประกอบด้วย “ข้อเท็จจริง” และคุณค่าที่เราเป็นผู้ให้รวมกันอยู่

ภาพลักษณ์ [38] หมายถึง ภาพที่เกิดขึ้นในใจของคนเรา ภาพในใจนี้เกิดขึ้นจากการได้รับข้อมูลข่าวสารจากประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม บวกกับความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นในจิตใจ หรือภาพในใจที่บุคคลรับรู้ต่อบุคคล วัตถุ สิ่งของ สถาบันและสถานที่ต่างๆ

คัลล์แมน และเดวิส (Kalkman and Davis) [39] กล่าวว่า ภาพลักษณ์รวมถึงการรับรู้ ทัศนคติ ความรู้สึก และการแสดงออกของบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย ซึ่งเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สิ่งแวดล้อม และองค์ประกอบทางวัฒนธรรม

จากคำจำกัดความและความหมายของภาพลักษณ์ตามแนวคิดต่างๆ นี้ สรุปได้ว่า ภาพลักษณ์ หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของบุคคล ซึ่งเกิดจากการรับรู้ประสบการณ์ในอดีตรวมไปถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความประทับใจที่มีต่อสิ่งต่างๆ ซึ่งสามารถเกิดได้ทั้งทางบวก และทางลบ

ความหมายภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง

มัวร์ (Moore) [40] กล่าวว่า ภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างเป็นการรวมกันของหลายสิ่ง ได้แก่ ร่างกายภายนอกที่ปรากฏออกมา เช่น ความสูง น้ำหนัก ผิวหนัง ผม เป็นต้น รวมทั้งลักษณะท่าทาง ภาพลักษณ์นี้มีผลต่อบุคลิกภาพ การมองตนเอง พฤติกรรม ความเชื่อ ในเวลาเดียวกันปฏิกิริยาโต้ตอบของบุคคลอื่นที่มีต่อตน จะมีผลกระทบต่อภาพลักษณ์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้

สจิวต และซันดีน (Stuart and Sundeen) [41] กล่าวว่า ภาพลักษณ์เป็นส่วนรวมของเจตคติที่อยู่ในจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกของบุคคลเกี่ยวกับร่างกายของตน รวมทั้งการรับรู้ในอดีต ปัจจุบัน และความรู้สึกเกี่ยวกับขนาดร่างกาย การทำหน้าที่ลักษณะรูปร่างที่ปรากฏ และศักยภาพแห่งตน ภาพลักษณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ตามการรับรู้และประสบการณ์ใหม่ของบุคคลนั้น

กรรณิการ์ กันชะรักษา [42] ให้ความหมายของภาพลักษณ์ คือ ภาพในจิตใจของบุคคลที่มีต่อร่างกายของตนเอง เกิดจากรับรู้เกี่ยวกับรูปร่างลักษณะ การทำหน้าที่ และศักยภาพของร่างกาย ภาพลักษณ์จะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การเรียนรู้ และประสบการณ์ใหม่ที่ได้รับ ตลอดจนปฏิกิริยาจากบุคคลในสังคม และสิ่งแวดล้อมของบุคคลนั้น

ครุนดีมาน (Cruendemann) [43] กล่าวว่า “ภาพลักษณ์” เป็นความคิดภายในจิตใจของบุคคลที่มีต่อร่างกายตนเอง ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ทุกขณะ แต่ต้องขึ้นอยู่กับพื้นฐานของการรับรู้ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ความนึกคิดเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตนเอง จะมีพัฒนาอยู่ตลอดเวลา และมีแรงผลักดันจากรับรู้ภายในการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง ปฏิกิริยาจากบุคคลและสิ่งแวดล้อมภายนอก ประสบการณ์ทางอารมณ์ ความเพ้อฝันหรือจินตนาการต่างๆ

รูทและจูดิธ (Ruth and Judith) [44] ให้ความหมายของภาพลักษณ์ไว้ว่า ภาพลักษณ์เป็นรูปภาพของร่างกายที่ปรากฏในความคิดของบุคคล ซึ่งถูกรวบรวมไว้ที่สมองส่วนกลาง ภาพลักษณ์ประกอบด้วยการมองตนด้านภายนอก ภายใน และลักษณะท่าทางของร่างกาย ความรู้สึกมีคุณค่า ทศนคติ อารมณ์และปฏิกิริยาของบุคคลที่มีต่อร่างกาย ภาพลักษณ์เป็นสิ่งไม่คงที่ มีการเปลี่ยนแปลงเสมอ และอาจไม่ตรงกับความเป็นจริง ภาพลักษณ์สามารถย้อนกลับไปได้

อาเลย์และคณะ (Allaz, et al.) [45] ให้ความหมายภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง หมายถึง รูปลักษณ์ในวัยรุ่นเป็นส่วนหนึ่ง ในการแสดงความเป็นตัวของตัวเอง รูปลักษณ์ดังกล่าวประกอบด้วยภาพที่อยู่ในความคิด ความมีคุณค่า ทศนคติ อารมณ์ และบุคลิกภาพของบุคคลซึ่งแตกต่างจากผู้อื่นมีปัจจัยหลายประการที่มีผลต่อรูปลักษณ์ของคนแต่ละคน ได้แก่ ปฏิกิริยาที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง และ กิจกรรมต่างๆ ที่อยู่ในบทบาทแตกต่างกัน เช่น การประกอบอาชีพ การทำสัมมนา การ เป็นต้น

คอร์ซินีและคณะ (Corsini, et al.) [46] กล่าวว่า ภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างเป็นการรับรู้ ภาพ และความรู้สึกในใจของคนๆ หนึ่งที่ปรากฏออกมา ซึ่งประกอบด้วยอิทธิพลของประสบการณ์ ปัจจัยทางสังคมและ สิ่งแวดล้อมทั้งในอดีตและปัจจุบัน ภาพลักษณ์ที่ปรากฏไม่เพียงแต่เป็นทางสรีระ

เท่านั้น แต่เป็นบุคลิกภาพและท่าทางของพฤติกรรมที่อาจจะสะท้อนออกมาทั้งในด้านดีและไม่ดี นอกจากนี้ ภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างอาจจะเปลี่ยนได้เมื่อเวลาผ่านไปและมักขึ้นอยู่กับแต่ละปัจจัย เช่น สภาพสังคม สิ่งแวดล้อม และประสบการณ์ในแต่ละบุคคล ดังนั้น ภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างจึงเป็นการที่บุคคลเห็นและรับรู้ในรูปร่างของพวกเขา

ไรซ์ (Rice) [47] กล่าวว่า ภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างสามารถถูกแบ่งเป็น ภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างในด้านบวก และภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างในทางลบ คนที่มีภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างในด้านบวก จะมีความพอใจในรูปร่างของเขา ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างของตนเองในด้านลบ ก็จะไม่พอใจในรูปร่างของเขา และสิ่งนี้มีผลต่อความมั่นใจในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองและสามารถนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า และ โรคทางจิตเวชได้ มากไปกว่านั้น ความรู้สึกพฤติกรรม ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ความสามารถในการตัดสินใจ และการดำเนินชีวิตก็ถูกกระทบไปด้วยจากการที่มีภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างในทางลบ

สรุปได้ว่า ภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง หมายถึง ความรู้สึก ความคิดเห็นและการรับรู้ที่มีต่อร่างกาย ขนาด การทำหน้าที่และความสามารถของร่างกายตน ตลอดจนปฏิกิริยาของบุคคลอื่น ความคิดเหล่านี้ อาจอยู่ในจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ภาพลักษณ์ยังมีการเปลี่ยนแปลงเสมอตามพัฒนาการของชีวิตหรือสิ่งแวดล้อม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละบุคคลที่ได้รับ

ภาพลักษณ์จึงเป็นกระบวนการของความคิดจิตใจ ในเมื่อคนเรามีได้มีเพียงประสบการณ์โดยตรงกับโลกรอบตัวซึ่งเราได้สัมผัสชิมรส ดมกลิ่น ได้ยิน และ ได้เห็นด้วยตนเองเท่านั้น เรายังมีประสบการณ์โดยทางอ้อมอื่นๆ ด้วย ซึ่งประสบการณ์เหล่านี้ต้องอาศัยการตีความและให้ความหมายสำหรับตนเองด้วย ภาพลักษณ์จึงเป็นการแทนความหมายเชิงอัตวิสัยหรือ ความประทับใจ [1]

เมื่อบุคคลมีภาพลักษณ์ต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด ในความรู้สึกนึกคิดของตนแล้ว ภาพลักษณ์นี้ย่อมจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล ภาพลักษณ์ที่ได้ก่อตัวหรือถูกสร้างขึ้นแล้ว ย่อมมีแนวโน้มที่จะไปเหนี่ยวนำพฤติกรรมของผู้บริโภคและ สาธารณชนให้เห็นคล้อยตามไปในทิศทางเดียวกันได้ เช่นกัน โดยเฉพาะภาพลักษณ์เมื่อเกิดขึ้นแล้ว จะเปลี่ยนแปลงได้ยาก เพราะว่าการเปลี่ยนแปลงของภาพลักษณ์อาจต้องไปกระทบกระเทือน โครงสร้างของพฤติกรรมมากมาย ดังนั้นแม้ว่าภาพลักษณ์ของสิ่งหนึ่งสิ่งใดจะไม่หยุดนิ่งก็ตามแต่ การเปลี่ยนแปลงก็กระทำได้ยาก [1]

การเกิดภาพลักษณ์

สามารถจำแนกได้ตามมุมมองของบุคคลได้ 2 มุมมอง คือ ภาพลักษณ์ในมุมมองของตนเอง และภาพลักษณ์ในมุมมองของคนอื่น

ภาพลักษณ์ในมุมมองของตนเอง (Self-image) : เป็นภาพลักษณ์ที่เกิดจากความคิดและความเชื่อของบุคคลมีต่อองค์ประกอบของตนเอง ซึ่งอาจเป็นรูปร่าง หน้าตา บุคลิกภาพและการแสดงออก

ทางพฤติกรรมและอารมณ์ เป็นภาพที่บุคคลคิดและเชื่อว่าตนเองเป็นเช่นไร แล้วส่งผลถึงการกระทำ และผลการปฏิบัติของบุคคลนั้นๆ [48] ภาพลักษณ์ตนเองจึงเปรียบเสมือนภาพที่บุคคลส่องดูตนเอง ในกระจกเงา แล้วคิดว่าตนเองเป็นเช่นไร ตามที่แต่ละบุคคลจะให้คุณค่าความคิดและความเชื่อของตนเอง โดยบุคคลที่มีภาพลักษณ์ตนเองดี ก็จะสามารถมีการแสดงออกที่เหมาะสม มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถเคารพตนเองและผู้อื่นได้ มีการมองโลกในแง่ดีและมีแรงจูงใจมุ่งสู่ความสำเร็จ

ภาพลักษณ์ในมุมมองของบุคคลอื่น : เป็นภาพที่เกิดจากบุคคลอื่นหรือบุคคลนอกวิชาชีพหรือบุคคลนอกองค์กรรับรู้เกี่ยวกับรูปร่าง สิ่งที่ปรากฏ การแสดงออก การกระทำ หรือผลงานของสิ่งใดๆ ซึ่งอาจจะเป็นบุคคล สิ่งของหรือหน่วยงาน ภาพลักษณ์ในมุมมองของบุคคลอื่นนี้ มีความสำคัญในทางธุรกิจ การตลาด การโฆษณาและการประชาสัมพันธ์

นอกจากจำแนกภาพลักษณ์ตามมุมมองของบุคคลแล้วยังสามารถจำแนกตามสภาพการปรากฏนั่นคือ ภาพลักษณ์ที่เป็นจริง (real image) และภาพลักษณ์ในอุดมคติ (ideal image)

ภาพลักษณ์ที่เป็นจริง : เป็นภาพที่บุคคลรับรู้ที่เกิดขึ้นแล้วตามประสบการณ์ที่ได้รับ ภาพลักษณ์ที่เป็นจริงจึงเป็นภาพที่บุคคลคิดและ เชื่อมต่อองค์ประกอบของตนเองว่ามีคุณลักษณะเป็นเช่นไร ซึ่งอาจเป็น โครงสร้างของร่างกาย น้ำหนัก ส่วนสูง การแต่งกาย ภาวะสุขภาพ กิจกรรมต่างๆ ตามการรับรู้ของแต่ละบุคคลว่าเกิดขึ้นจริงในสถานการณ์นั้นๆ หากบุคคลนั้นมีภาพลักษณ์ตนเองดี บุคคลนั้นจะมีการกระทำ การแสดงออกและการปฏิบัติในทางที่ดี ที่เหมาะสม เป็นที่ยอมรับในสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ และสามารถยอมรับผลจากการปฏิบัติของตนเองได้ [49]

ภาพลักษณ์ในอุดมคติ : อาจเรียกว่าภาพลักษณ์ที่พึงปรารถนา ภาพลักษณ์ที่พึงประสงค์ หรือภาพลักษณ์ที่ต้องการ เป็นภาพที่บุคคลคาดหวังหรือต้องการให้เกิดขึ้น เป็นเป้าหมายที่ต้องการให้เกิดและตนเองจะพยายามบรรลุให้ถึง ภาพลักษณ์ในอุดมคติจึงเป็นภาพที่บุคคลคาดหวังหรือตั้งเป้าหมายไว้ เพื่อจะให้เกิดขึ้นกับตนเองหรือคาดหวังว่าตนเองจะเป็นเช่นไร ซึ่งบุคคลที่มีภาพลักษณ์ตนเองดี บุคคลนั้นจะมีความมุ่งมั่นให้เป็นไปตามที่ตนเองคาดหวังไว้ และจะพยายามผลักดันตนเองให้บรรลุตามที่ตั้งเป้าหมาย [49]

ซึ่งภาพลักษณ์ที่เป็นจริงและในอุดมคติสามารถเกิดควบคู่กันไปได้ โดยก่อนที่จะกำหนดภาพลักษณ์ในอุดมคติขึ้นได้ จำเป็นต้องทราบภาพลักษณ์ที่เป็นจริงก่อน ว่ามีสภาพเป็นอย่างไร มีจุดเด่น จุดบกพร่องอะไรบ้าง ซึ่งภาพลักษณ์ในอุดมคติอาจเป็นภาพเหมือนหรือแตกต่างจากภาพลักษณ์ที่เป็นจริง ขึ้นอยู่กับการให้คุณค่า ความต้องการพื้นฐานหรือเป้าหมายของบุคคลนั้น [50]

นอกจากนี้ การที่บุคคลมีภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง (Body image) ต่อตนเองขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่างๆ ดังนี้คือ รูปร่างหรือสิ่งที่เห็นจากภายนอกของร่างกาย ความรู้สึกเกี่ยวกับส่วนต่างๆ ภายในร่างกาย ปฏิกริยาของผู้ใกล้ชิด และคุณค่าหรือค่านิยมส่วนบุคคลต่อส่วนของร่างกายนั้นๆ [50]

การเกิดภาพลักษณ์นั้นจะเห็นได้ว่าขึ้นอยู่กับหลายองค์ประกอบ และภาพลักษณ์มีหลายมุมมองไม่ว่าจะเป็นภาพลักษณ์ที่เป็นจริง และภาพลักษณ์ในอุดมคติ ซึ่งการเกิดภาพลักษณ์นี้หากเรารู้และสามารถแยกความแตกต่างได้ ว่าอันไหนเป็นภาพลักษณ์ที่เป็นจริง และอันไหนเป็นภาพลักษณ์ในอุดมคติ เราก็สามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับความเป็นจริงได้

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นช่วงวัยรุ่น ที่มีอายุระหว่าง 15 – 18 ปีที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังนั้นจึงขอกล่าวถึงวัยรุ่นดังต่อไปนี้

วัยรุ่น

ความหมายของคำว่าวัยรุ่น (Adolescence)

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 [51] ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ว่า วัยรุ่น หมายถึง เป็นวัยย่างเข้าสู่หนุ่มสาว

แคปแลน เอชไอและซาด็อก บีเจ (Kaplan H I. and Sadock B.J.) [52] กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในระยะการเปลี่ยนแปลงระหว่างวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ ซึ่งมีการพัฒนาร่วมกันระหว่างด้านร่างกาย จิตใจ สังคม

จากความหมายของคำว่า วัยรุ่น จึงพอสรุปได้ว่า วัยรุ่น เป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการเจริญเติบโตระหว่างเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ ที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลายๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม ซึ่งในแต่ละด้านก็จะมีพัฒนาการร่วมกัน

การแบ่งระยะของวัยรุ่น

ระยะของวัยรุ่นมีผู้แบ่งไว้หลายลักษณะ คือ

ยูวดี เทียรประสิทธิ์ [53] แบ่งระยะของวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะดังนี้

1. ระยะก่อนวัยรุ่น (Preadolescence) อายุ 10 – 12 ปี
2. ระยะวัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) อายุ 13 – 16 ปี
3. ระยะวัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) อายุ 17 – 21 ปี

ลูเอลล่า (Luella Cole) [54] นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้แบ่งระยะของวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะดังนี้

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence)
 - เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 13 – 15 ปี
 - เด็กชายจะมีอายุระหว่าง 15 – 17 ปี

2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence)

เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 15 – 18 ปี

เด็กชายจะมีอายุระหว่าง 17 – 19 ปี

3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence)

เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 18 – 21 ปี

เด็กชายจะมีอายุระหว่าง 19 – 21 ปี

พัฒนาการของวัยรุ่น

ศรีเรือน แก้วกังวาล [55] กล่าถึงพัฒนาการในวัยรุ่นว่า มีลักษณะเด่นในด้านต่างๆ ทุกด้าน เช่น ทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยจะมีการเปลี่ยนแปลงได้เร็วมากและเห็นได้ชัดเจน

พัฒนาการทางกาย จะเจริญเติบโตถึงขีดสมบูรณ์เพื่อทำหน้าที่อย่างเต็มที่ ความเจริญเติบโตมีทั้งส่วนภายนอกที่มองเห็นได้ง่าย เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก รูปร่าง ส่วนสำคัญของร่างกาย ฯลฯ และความเจริญส่วนภายใน เช่น การทำงานของต่อมบางชนิด โครงกระดูกแข็งแรงขึ้น การผลิตเซลล์สืบพันธุ์ในเด็กชาย การมีประจำเดือนของเด็กหญิง ฯลฯ ความเจริญเติบโตทางกายมีช่วงหนึ่งซึ่งเป็นระยะพัก เมื่อผ่านช่วงนี้ไปแล้วจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว การสะสมไขมันในร่างกายจะมีมากกว่าวัยเด็ก โดยเฉพาะในเด็กหญิง นอกจากนี้ระบบย่อยอาหารและการใช้ประโยชน์จากอาหารทำงานเร็วและมากกว่าเดิม

พัฒนาการทางอารมณ์ เด็กวัยนี้มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มของอารมณ์สูง ไม่มั่นคง โดยระดับความเข้มของอารมณ์แต่ละอย่างขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิมของเด็ก และสิ่งเร้าที่ทำให้เด็กเกิดอารมณ์ เด็กบางคนจะเริ่มแสดงบุคลิกอารมณ์ประจำตัวออกมาให้ผู้อื่นทราบได้อย่างชัดเจน เช่น อารมณ์ร้อน อารมณ์วิตกกังวล อารมณ์อ่อนไหวง่าย ซื่อจรรยา ฯลฯ อารมณ์ที่เกิดกับเด็กวัยรุ่นนั้นมีทุกประเภท ไม่ว่าอารมณ์ประเภทใดก็มักมีความรุนแรง เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ยังไม่สู้ดี บางครั้งพลุ่งพล่าน บางครั้งเก็บกด บางครั้งก็มั่นใจสูง บางครั้งไม่แน่ใจ เป็นต้น จนมีผู้รู้บางท่านเรียกอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นว่าเป็นแบบพายุบูแคม (strom and stress)

พัฒนาการทางสังคม เด็กวัยนี้จะให้ความสำคัญกับเพื่อนร่วมวัยมาก มีความผูกพันในกลุ่มทั้งเพศชายและหญิง ระยะนี้จึงเริ่มต้นระยะกลุ่มที่แท้จริง เพราะกลุ่มยังสนองความต้องการทางสังคมด้านต่างๆ ซึ่งเด็กยังต้องการมากในระยะนี้ เช่น การเป็นบุคคลสำคัญ การต่อต้านผู้มีอำนาจ การหนีสภาพน่าเบื่อของบ้าน โดยเด็กจะรู้สึกเป็นสุขและสบายใจในการเที่ยว กิน เรียน นอน ทำงานกับเพื่อนร่วมวัยมากกว่าปฏิบัติดังกล่าวกับบุคคลต่างวัย นอกจากนี้เด็กไม่เพียงรวมกลุ่มกันเท่านั้น แต่ต้องการสร้างความผูกพันระหว่างสมาชิกในกลุ่มแบบผู้ใหญ่อีกด้วย เพราะเด็กสำนึกว่าตนเป็นผู้ใหญ่แล้ว

พัฒนาการทางความคิด ในระยะวัยรุ่นเด็กมีความเจริญเติบโตทางสมองถึงขีดเต็มที่ จึงสามารถคิดได้ในทุกรูปแบบของวิธีคิด หากได้รับการศึกษาอบรมมาตามขั้นตอนด้วยดี ระยะนี้เป็นระยะที่เด็กจะแสดงความปรารถนาอย่างชัดเจน และเห็นความแตกต่างของเด็กวัยนี้กับวัยอื่นๆ ได้อย่างชัด การเรียนรู้เรื่องยากๆ เรื่องที่เป็นนามธรรมซับซ้อน เด็กก็สามารถเข้าใจง่าย อย่างไรก็ตามพืงนึกเสมอว่าความคิดขึ้นกับคุณภาพของสมอง พันธุกรรม การเรียนรู้ในวัยที่ผ่านมา และบทเรียนทางวิชาการต่างๆ ที่เด็กได้มีโอกาสเรียนรู้ ตลอดจนสิ่งแวดล้อม ที่จะเอื้อต่อพัฒนาการความคิดของเด็ก

พัฒนาการของภาพลักษณ์ของตน

การพัฒนาภาพลักษณ์ อัตมโนทัศน์ และเอกลักษณ์ของตน ต้องเกิดจากการผ่านการเรียนรู้ในความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพตั้งแต่วัยเด็กเป็นต้นมา เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่ได้เกิดจากสัญชาตญาณ แต่เป็นพัฒนาการของชีวิตที่เป็นระบบและเป็นขั้นตอน เป็นประสบการณ์จากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในชีวิตและมีผลต่อเนื่อง ไปจนถึงอนาคต [56]

ภาพลักษณ์จะมีการเปลี่ยนแปลงตลอดช่วงการเจริญเติบโตและพัฒนาการ การเปลี่ยนแปลงภาวะสุขภาพ และสิ่งแวดล้อม โดยมาตรฐานของสังคมและวัฒนธรรมจะมีอิทธิพลต่อการพัฒนาภาพลักษณ์ สิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ของวัยรุ่นจะรวมถึง ทักษะคิดในกลุ่มเพื่อน ทักษะคิดของบิดา มารดา บุคคลที่มีความสำคัญ สังคมและวัฒนธรรม

โคมส์และสไนก (Combs & Snygg) [57] กล่าวว่า ไม่มีประสบการณ์ใดจะมีความสำคัญในการพัฒนาภาพลักษณ์ของตนในวัยเด็กได้ เท่ากับประสบการณ์ในครอบครัว และภาพลักษณ์ของตนในวัยเด็กจะเป็นพื้นฐานในการพัฒนาภาพลักษณ์ของบุคคลในวัยต่อไป เมื่อเด็กเติบโตขึ้นจนถึงวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เพื่อนและบุคคลอื่นๆ ในสังคมที่บุคคลนั้นเกี่ยวข้องกับจะมีอิทธิพลให้เกิดประสบการณ์ที่ทำให้บุคคลได้เรียนรู้ และได้พัฒนาภาพลักษณ์ของตนมากยิ่งขึ้น

โรเจอร์ส [58] กล่าวว่า การพัฒนาอัตมโนทัศน์หรือภาพลักษณ์ของตน ของบุคคล เริ่มมาตั้งแต่วัยทารก โดยประสบการณ์ที่ทารกประสบถูกนำสู่การรับรู้อย่างรู้ตัว เป็นเหตุการณ์ในสนามแห่งปรากฏการณ์ที่แยกแยะออกมาเป็น “ตน” หรือ “ฉัน” หรือสัมพันธ์กับ “ตน” หรือ “ฉัน” และกลายเป็นอัตมโนทัศน์ ในขณะที่ต้องการความรัก ความอบอุ่น และการยอมรับ ทารกจะลงความเห็นเชิงสันนิษฐานจากท่าทีการแสดงออกของผู้อื่น เช่น น้ำเสียง ท่าทาง ทารกจะพัฒนาการรับรู้ทั้งหมดว่า ผู้อื่นยอมรับตนอย่างไร

ในช่วงต้นของชีวิต บิดามารดาเป็นผู้มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความนึกคิดเกี่ยวกับตนในเด็กมากที่สุด ถ้าบิดามารดาเลี้ยงดูด้วยความรัก ความเอาใจใส่ ทะนุถนอม เด็กจะรู้สึกว่าคุณเป็นคนที่รัก เป็นที่ต้องการของบิดามารดา ตนเองมีคุณค่า ในทางตรงกันข้ามถ้าบิดามารดาเลี้ยงดูเด็กด้วยการทำโทษหรือไม่ใส่ใจกับคำถามของเด็ก มีความลำเอียง สิ่งต่างๆ เหล่านี้ทำให้เด็กเกิดความนึกคิดที่ไม่ดีกับตนเอง คิดว่าตนไม่มีความสามารถ ในขณะที่บางคนคิดว่าตนเองเก่ง ทำอะไรได้ดีและถูกต้อง เด็ก

เหล่านี้จะมีความมั่นใจและตั้งใจเรียน [59] บุคคลจะรับรู้ว่าคุณเป็นเช่นไรจากความคิดเห็นของบุคคลที่เกี่ยวข้องด้วย ภาพลักษณ์ของคนสามารถพัฒนาได้ทั้งทางดี และไม่ดี เป็นกระบวนการพัฒนาต่อเนื่องตลอดชีวิต [60]

พัฒนาการของภาพลักษณ์จะพัฒนาไปในทางที่ดีหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ ประกอบกับปัจจัยต่างๆ เช่น ครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรม หากพื้นฐานของพัฒนาการของภาพลักษณ์สามารถพัฒนาไปได้อย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ บุคคลนั้นก็จะมีพัฒนาการที่สมบูรณ์แบบ และสามารถที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคมได้เป็นอย่างดี

ความสำคัญของภาพลักษณ์

ความสนใจในการค้นหาภาพลักษณ์ เป็นสิ่งสำคัญในการศึกษาทำความเข้าใจ และรู้จักตนเอง เป็นลักษณะของพัฒนาการที่เริ่มมีตั้งแต่ระยะวัยทารกตอนปลายในลักษณะเกิดความเข้าใจตนเองว่าเป็นบุคคลหนึ่ง แล้วพัฒนามาเป็นการเริ่มรู้จักตนเองในวัยเด็กตอนกลาง การเข้าใจตนเองนี้เป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่องไปตลอดชีวิต เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการค้นหาเอกลักษณ์ของตน เพื่อเกิดความรู้จัก และเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น [61]

ภาพลักษณ์มีความสำคัญต่อความมั่นคงทางด้านจิตใจของบุคคลเป็นอย่างมาก เนื่องจากมีความสัมพันธ์โดยตรงกับความรู้สึกภาคภูมิใจ และการยอมรับในคุณค่าของตนตามคำนิยามของสังคม บุคคลที่มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ของตน จะมีความภาคภูมิใจ ยอมรับในคุณค่าและนับถือตัวเองสูง ก่อให้เกิดความมั่นใจ และปราศจากความวิตกกังวลในการติดต่อและมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

นักบุคลิกภาพหลายท่านกล่าวว่า อัตมโนทัศน์หรือภาพลักษณ์ของตนเป็นสิ่งสำคัญที่สุด โดยเป็นศูนย์กลางของประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ในฐานะเป็นศูนย์กลางและเป็นตัวเชื่อมโยงพฤติกรรมทุกชนิด ทั้งในลักษณะเป็นตัวกระตุ้นและเป็นตัวตอบสนองด้วย ภาพลักษณ์ของตนจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญ ในการผสมผสานบุคลิกภาพของบุคคล [55]

การทำความเข้าใจในพฤติกรรมของบุคคล จะมีความหมายมากขึ้น ถ้าเราสามารถทำความเข้าใจภาพลักษณ์ของเขาได้ ภาพลักษณ์ของตนมีผลต่อความสามารถในการปรับตัวของบุคคล บุคคลที่มีภาพลักษณ์ของตนทางลบ จะมีความเชื่อมั่นในตนเองน้อย มีการรับรู้แคบ หรือเบี่ยงเบนจากความเป็นจริง เนื่องจากมีความรู้สึกถูกคุกคามได้ง่าย มีระดับความวิตกกังวลสูง และมักใช้กลไกการป้องกันตนเองทำให้ไม่สามารถปรับตัวต่อชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่มีภาพลักษณ์ของตนทางบวก มักจะเป็นผู้ที่เข้มแข็ง เปิดเผย การมีภาพลักษณ์ของตนทางบวก เป็นผลทำให้การรับรู้ถูกต้อง [61] ความสามารถรับรู้ตนเองได้อย่างถูกต้องทำให้บุคคลนั้นมีสุขภาพจิตที่ดีตามไปด้วย บุคคลใดที่มีการยอมรับภาพลักษณ์ของตนดีแล้ว ย่อมหมายถึงความสามารถในการยอมรับในความไม่สมบูรณ์หรือส่วนที่บกพร่องของตนได้มากขึ้น และในทาง

ตรงกันข้าม ความไม่สามารถมองภาพลักษณะของตนได้ทั้งหมด จะก่อให้เกิดความกังวลใจ ซึมเศร้า ก্লุ้มใจ หรือไม่สบายใจ กล่าวว่าคุณอื่นจะไม่ยอมรับตนจนทำให้เกิดความโดดเดี่ยว [62]

ดังนั้นภาพลักษณะจึงมีความสำคัญเพราะจะส่งผลต่อความสามารถของบุคคลในการปฏิบัติหน้าที่การงานต่างๆ ในสังคมอย่างมาก การปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข เมื่อเป็นเช่นนี้การดูคุณภาพลักษณะอาจจะทำลายการปฏิบัติหน้าที่การงานและเป็นผลกระทบต่อสัมพันธภาพของบุคคล เราจึงต้องเรียนรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณะว่าในแต่ละระยะเป็นเช่นไร เพื่อที่เราจะได้มีการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

การประเมินความพึงพอใจในภาพลักษณะ

ภาพลักษณะเป็นความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับ ขนาดของร่างกาย การทำหน้าที่ของอวัยวะ ส่วนต่างๆ ลักษณะภายนอกที่ปรากฏ ตลอดจนศักยภาพหรือความสามารถของร่างกาย [63] ดังนั้นมุมมองเกี่ยวกับภาพลักษณะ จึงเป็นมุมมองภายใน เกี่ยวกับรูปร่างลักษณะภายนอกที่ปรากฏว่า แต่ละบุคคลมองตนเองเป็นอย่างไร แต่ละบุคคลคิดว่าตนเองเป็นอย่างไร ในสายตาผู้อื่น และแต่ละบุคคลรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะที่ตนเองเป็นอยู่ [64] นอกจากนี้ยังสามารถมองภาพลักษณะในแง่มุมที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพได้อีกด้วย

ความพึงพอใจในภาพลักษณะ เป็นผลที่เกิดจากการประเมินความสอดคล้องกันระหว่างการรับรู้ภาพลักษณะตามสถานการณ์ที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน กับภาพลักษณะในอุดมคติซึ่งเป็นภาพลักษณะที่บุคคลคาดหวังหรือพึงปรารถนาว่าควรจะเป็น ดังนั้นหากเกิดความขัดแย้งขึ้นระหว่างภาพลักษณะตามสถานการณ์ที่เป็นอยู่ในปัจจุบันกับภาพลักษณะในอุดมคติ อาจนำมาซึ่งความไม่พึงพอใจในภาพลักษณะได้ และความขัดแย้งมีมากเท่าใด ระดับความไม่พอใจในภาพลักษณะก็จะมากขึ้นด้วย

การประเมินภาพลักษณะของตน มีหลายวิธี ดังนี้ [65]

1.เทคนิค Q-Sort

เป็นเทคนิคหนึ่งที่โรเจอร์ใช้ศึกษาอัคมโนทัศน์ของบุคคลโดยใช้การ์ด 100 แผ่นที่มีประโยคอธิบายตนเอง ให้บุคคลเลือก และคัดประโยคในการ์ดตามการรับรู้ของตนออกเป็นกองๆ จากกองที่เหมือนตนเองน้อยที่สุด ไปยังกองที่เหมือนตนเองมากที่สุด จากนั้นให้เลือกใหม่ตามการอธิบายตัวตนที่อยากเป็น นั่นคือ ตัวตนที่บุคคลต้องการเป็นมากที่สุด โดยวิธีนี้สามารถเปรียบเทียบความสอดคล้องระหว่างตนตามที่รับรู้กับตนที่อยากเป็น ถ้ามีความสอดคล้องกันมาก บุคคลนั้นสามารถปรับตัวได้ดี นอกจากนั้นอาจให้เพื่อนเลือกการ์ดเพื่อดูภาพลักษณะที่บุคคลอื่นมีต่อเรา เปรียบเทียบกับการรับรู้ของตนด้วย

2. การใช้มาตรวัดการรายงานตนเอง (self-report scale)

มีผู้เชี่ยวชาญที่ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตนหรืออหัตม โนทัศน์ไว้หลายท่าน เช่น มาตรวัดอหัตม โนทัศน์ของเพียร์-แฮร์ริส (Pier snd Hawis) [66] เพื่อใช้อหัตม โนทัศน์ของเด็กอายุตั้งแต่ 8 ปีถึงวัยรุ่นตอนปลาย หรือมาตรวัดอหัตม โนทัศน์เทเนเนสซี เพื่อใช้อหัตม โนทัศน์ของเด็กอายุตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไป สำหรับการประเมินภาพลักษณ์ของตนของวัยรุ่นนั้น เดเนียล ออฟเฟอร์ (Danial Offer) [67] ได้พัฒนาแบบวัดภาพลักษณ์ของตนสำหรับวัยรุ่น ในปี ค.ศ. 1961 และมีการนำไปใช้อย่างกว้างขวางในประเทศต่างๆ มีการแปลใช้ถึง 15 ภาษา และนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นในหลายประเทศ ได้แก่ ฝรั่งเศส อิสราเอล ญี่ปุ่น อินเดีย ไต้หวัน เป็นต้น เป็นแบบวัดที่วัดภาพลักษณ์ของตนของบุคคลด้านต่างๆ ด้วยกัน ได้แก่ ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านครอบครัว ด้านเพศและด้านการเผชิญปัญหา ลักษณะเป็นข้อคำถาม 129 ข้อ แต่ละข้อให้ผู้ตอบเลือก 1 คำตอบจาก 9 ระดับจากจริงที่สุด ถึงไม่จริงเลย

กล่าวโดยสรุป การประเมินภาพลักษณ์ในสตรีวัยรุ่น คือ การรับรู้ของสตรีวัยรุ่นเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง ซึ่งเป็นผลจากการเจริญเติบโตและพัฒนาการในช่วงวัยนี้ ก่อให้เกิดความสนใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายแตกต่างกันในแต่ละระยะของวัยรุ่น โดยเฉพาะช่วงที่เป็นวัยรุ่นตอนกลาง จะให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงของรูปร่างและน้ำหนักอย่างมาก และใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการทำให้ร่างกายตนเองเป็นที่ดึงดูดใจเพศตรงข้ามและเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน นอกจากนี้ยังอาจประเมินรูปร่างของตนเอง โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์บรรทัดฐานที่เป็นค่านิยมของสังคม ที่ปัจจุบันสตรีที่มีรูปร่างผอมบางเป็นภาพลักษณ์ในอุดมคติของสตรีวัยรุ่นส่วนมาก ดังนั้นหากการรับรู้ภาพลักษณ์ตามสถานการณ์ที่ตนเองเป็นอยู่ในปัจจุบัน ไม่สอดคล้องกับภาพลักษณ์ในอุดมคติ อาจทำให้สตรีวัยรุ่นไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์และนำไปสู่ความพยายามลดน้ำหนัก ด้วยวิธีการต่างๆ รวมทั้งการบริโภคอาหารหรือการใช้ยาควบคุมน้ำหนักต่างๆ

ปัจจัยที่มีผลต่อภาพลักษณ์ของตน

ออฟเฟอร์และคณะ (Offer et al.) [67] ได้ศึกษาภาพลักษณ์ของตนของบุคคลที่ไม่มีปัญหาการปรับตัวหรือความเจ็บป่วยทางจิต เป็นวัยรุ่นที่เรียกว่าปกติ สรุปรูปแบบภาพลักษณ์เกี่ยวกับตนของวัยรุ่นได้ 5 ด้าน ดังต่อไปนี้คือ

1. ด้านจิตใจ

วัยรุ่นปกติมีการมองภาพลักษณ์ของตนไปในทางบวก โดยมีความเชื่อว่าตนเองมีความสุข มีความมั่นใจในตนเอง ไม่รู้สึกว่าคุณค่าต่ำกว่าผู้อื่น รู้สึกเท่าเทียมกับผู้อื่น มองโลกในแง่ดี ไม่มีความกังวลใจที่อยู่ในสถานการณ์ที่คุ้นเคย รู้สึกว่าคุณค่าสามารถควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ แม้ว่าสถานการณ์นั้นจะเปลี่ยนไปจากเดิม มีความมั่นใจว่า ตนสามารถจัดการกับชีวิตของตนได้ และมี

ความภาคภูมิใจในร่างกายของตน โดยเชื่อว่า มีร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพดี และพบว่าวัยรุ่นชาย มีการมองภาพลักษณ์ของตนด้านร่างกายดีกว่าวัยรุ่นหญิง

2. ด้านสังคม

วัยรุ่นปกติมีการมองภาพลักษณ์ของตนด้านเป้าหมายทางการศึกษา และอาชีพไปในทางบวก โดยเชื่อว่า มีอาชีพที่เหมาะสมกับตนเองรองรับพวกเขาอยู่ เมื่อมีความพร้อมก็สามารถเข้าทำงานได้เลย และไม่ชอบที่จะได้รับความอนุเคราะห์จากผู้อื่น เชื่อว่าผลงานของตนจะออกมาดีและเป็นกำลังใจให้กับชีวิตการทำงานของตน

ด้านการคบหาสมาคมนั้น วัยรุ่นปกติมีความยินดี และความรู้สึกที่ดี ที่จะได้รู้จักกับผู้อื่น ชอบช่วยเหลือผู้อื่น และเชื่อว่าตนน่าจะประสบความสำเร็จในการอยู่ร่วมในสังคม และการประกอบอาชีพในอนาคต

ทางด้านศีลธรรม วัยรุ่นปกติหญิงมีทัศนคติทางบวกมากกว่าผู้ชาย และมีพฤติกรรมต่อต้านสังคมน้อยกว่าวัยรุ่นชาย วัยรุ่นหญิงจะติดกลุ่มเพื่อนมากกว่าวัยรุ่นชาย โดยส่วนใหญ่แล้ววัยรุ่นชายค่อนข้างมีความเป็นตัวของตัวเองมากกว่า และจะตามผู้อื่นน้อยกว่าวัยรุ่นหญิง

3. ด้านเพศ

โดยทั่วไป วัยรุ่นปกติไม่มีความกังวลในเรื่องเพศ และเพื่อนของพวกเขาส่วนใหญ่จะนี้เป็นเพศตรงข้าม วัยรุ่นชายจะมีการเปิดเผยและใส่ใจเรื่องเพศมากกว่าวัยรุ่นหญิง บ่อยครั้งที่วัยรุ่นชายมักจะชอบคิดถึงเรื่องเกี่ยวกับเพศด้วย

4. ด้านครอบครัว

วัยรุ่นปกติมีการมองภาพลักษณ์ของตนทางด้านครอบครัวว่า มีความสุขดีกับบิดามารดาของตน และเชื่อว่าบิดามารดามักจะเตรียมแต่สิ่งดีๆ ให้กับพวกตน ทั้งวัยรุ่นชาย และหญิงมีการมองภาพลักษณ์ของตนด้านครอบครัวไม่แตกต่างกัน

5. ด้านการเผชิญปัญหา

วัยรุ่นปกติมีการมองภาพลักษณ์ของตนทางด้าน การปรับตัวได้ดีตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยเชื่อว่า มีทักษะ และความมุ่งมั่นที่จะไปสู่เป้าหมาย มีความกล้าที่จะเรียนรู้ในสถานการณ์ใหม่ วัยรุ่นหญิงตอนต้น มีปัญหาทางด้านจิตใจมากกว่า และไม่สามารถเผชิญปัญหาที่เข้ามาในชีวิตได้ดีเท่ากับวัยรุ่นหญิงตอนปลาย หรือวัยรุ่นชายทั้งตอนต้นและตอนปลาย

จากปัจจัยดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าล้วนมีผลต่อภาพลักษณ์ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม ครอบครัว หรือจิตใจ และอื่นๆ ดังนั้นหากเราสามารถที่จะปรับตัวเข้ากับด้านต่างๆ ได้เป็นอย่างดี การรับรู้ภาพลักษณ์ก็ย่อมจะเป็นไปในทางบวกมากกว่าทางลบอย่างแน่นอน

มีนักวิชาการกล่าวถึงองค์ประกอบของภาพลักษณ์ไว้ด้วย ดังนี้

โบลดิง (Bouling) [1] กล่าวว่า องค์ประกอบของภาพลักษณ์ อาจแยกได้เป็น 4 ส่วน แต่ในความเป็นจริง องค์ประกอบทั้งสี่ส่วนจะมีความเกี่ยวข้องเป็นปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ไม่สามารถจะแยกเป็นส่วนๆ ได้อย่างเด็ดขาด ดังนี้

1. องค์ประกอบเชิงการรับรู้ (Perceptual Component) เป็นสิ่งที่บุคคลจะได้จากการสังเกตโดยตรง สิ่งที่ถูกสังเกตนั้นจะเป็นสิ่งที่นำไปสู่การรับรู้ (Cuess) หรือมีสิ่งที่ถูกรับรู้นั่นเอง ซึ่งอาจจะเป็นบุคคล สถานที่ เหตุการณ์ ความคิดหรือวัตถุสิ่งของต่างๆ เราจะได้ภาพของสิ่งแวดล้อมต่างๆ โดยผ่านทางกรรับรู้

2. องค์ประกอบเชิงเรียนรู้ (Cognitive Component) ได้แก่ ภาพลักษณ์ที่เป็นความรู้เกี่ยวกับลักษณะประเภท คุณสมบัติ (Attribute) ความแตกต่างของสิ่งต่างๆ ที่ได้จากการสังเกตสิ่งที่ถูกรับรู้

3. องค์ประกอบเชิงความรู้สึก (Affective Component) ได้แก่ ภาพลักษณ์เกี่ยวกับความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ เป็นสิ่งที่เกี่ยวพันกับความรู้สึกผูกพัน ขอมรับหรือไม่ขอมรับ ชอบหรือไม่ชอบ

4. องค์ประกอบเชิงการกระทำ (Operative Component) เป็นภาพลักษณ์ที่เกี่ยวกับความมุ่งหมาย หรือเจตนาที่จะเป็นแนวทางปฏิบัติตอบโต้สิ่งเร้านั้น อันเป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบเชิงความรู้และเชิงความรู้สึก ซึ่งองค์ประกอบเชิงการรับรู้ เรียนรู้ ความรู้สึก และเชิงการกระทำนี้ จะผสมผสานกันเป็นภาพของ โลกที่บุคคลได้มีประสบการณ์มา

ในที่นี้จะกล่าวถึงปัจจัยบางประการที่มีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างของสตรีวัยรุ่น คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะคติทางสังคมและวัฒนธรรม และรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา

การเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ทักษะคติที่บุคคลมีต่อตนเอง ขอมรับในตนเอง มีความเคารพในตนเองว่ามีความสามารถและมีความสำคัญในการกระทำต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งเป็นผลมาจากความเชื่อมั่นในตนเอง ในการวิจัยครั้งนี้คิดจากคะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg) [68]

การเห็นคุณค่าในตนเองมี (Self-esteem) หมายถึง การตัดสินคุณค่าของตน ทักษะคติของบุคคลต่อตนเองในการขอมรับ หรือไม่ขอมรับตนเอง และแสดงถึงขอบเขตของความเชื่อที่บุคคลมีต่อความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่าของตน [69]

เบรนเดน (Branden) [70] ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง ว่าเป็นลักษณะของความเชื่อมั่นและการมีความนับถือในตนเอง อันเกิดจากความเชื่อมั่นในควมมีคุณค่าของตนเอง ความมั่นใจในความสามารถของคนที่กระทำสิ่งใดให้สำเร็จได้ตามความพอใจ

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith) [69] ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการที่บุคคลพิจารณาประเมินตนเอง แล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับตนเอง หรือไม่ยอมรับตนเอง ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงขอบเขตความเชื่อของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ และควมมีคุณค่าของตนเองซึ่งเป็นเรื่องอัตวิสัย ซึ่งบุคคลอื่นสามารถรับรู้ได้จากคำพูดและท่าทีที่บุคคลนั้นแสดงออก

จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้สรุปได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึงการที่บุคคลพิจารณาประเมินคุณค่าของตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จและควมมีคุณค่าของตนเอง แล้วทำให้บุคคลยอมรับตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความนับถือตนเอง ซึ่งเป็นเรื่องของแต่ละบุคคล

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

คูเปอร์สมิธ [69] ได้แบ่งองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 2 ประเภทด้วยกันคือ องค์ประกอบเฉพาะบุคคลและองค์ประกอบภายนอกคน

1. องค์ประกอบเฉพาะของบุคคล คือ ลักษณะของแต่ละบุคคลที่มีผลให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองในด้านต่างๆ แตกต่างกันไป

1.1 ลักษณะทางกายภาพ เช่น ความสวยงามของรูปร่าง ความสูง ซึ่งความสวยงามของรูปร่างจะมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเพศหญิงมากกว่าเพศชาย กล่าวโดยสรุป บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดี ที่น่าพึงพอใจจะมีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ไม่น่าพึงพอใจ

1.2 ภาวะทางอารมณ์ ภาวะทางอารมณ์เกิดจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและประเมินตนเองโดยที่บุคคลอาจจะประเมินตนเองในทางบวก ซึ่งส่งผลให้บุคคลมองตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีความสามารถประสบความสำเร็จแล้วเกิดความรู้สึกพึงพอใจ ความสุข ก็จะมีผลให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองสูง ส่วนผู้ที่ประเมินตนเองในด้านลบ จะมองตนเองว่าไร้ความสามารถ ไร้สมรรถภาพ จึงรู้สึกอ้อย วิตกกังวล และไม่เพียงแต่เป็นการลดความสุขในชีวิตเท่านั้น ยังเป็นการทำลายความหวังในอนาคตอีกด้วย

2. องค์ประกอบภายนอกของบุคคล คือ ลักษณะที่เป็นส่วนประกอบภายนอกของบุคคล สภาพแวดล้อมที่มีผลให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเอง องค์ประกอบภายนอกของบุคคลประกอบด้วย

2.1 ความสัมพันธ์กับครอบครัวและพ่อ แม่ ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากสัมพันธ์ภายในครอบครัวจึงเป็นรากฐานที่สำคัญในชีวิตของบุคคล เด็กที่ได้รับความอบอุ่น ได้รับการสนับสนุน ให้กำลังใจ การให้เสรีภาพเด็กในการกระทำ ความคาดหวังต่างๆ และรวมไปถึงการดูแลระเบียบกฎเกณฑ์ที่พ่อแม่ใช้ปกครองลูก และการจัดการดูแลให้เด็กได้มีอิสระในการปฏิบัติตามที่พ่อ

แม่ ท่านกำหนดไว้ โดยมีการกำหนดและจำกัดขอบเขตการกระทำไว้อย่างชัดเจน การที่พ่อ แม่ ยอมรับเด็กอย่างมีเงื่อนไข สิ่งเหล่านี้จะก่อให้เกิดเด็กสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง [69]

2.2 โรงเรียนและการศึกษา โรงเรียนเป็นสถานที่พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก สืบต่อจากที่บ้าน กิจกรรมในโรงเรียนจัดขึ้นควรเป็นไปเพื่อตอบสนองความต้องการของเด็ก เพื่อพัฒนาความคิด เพื่อการได้ตระหนักรู้ในตนเองนอกจากนี้ครูจะมีบทบาทสำคัญต่อการเรียนรู้และการรับรู้ของเด็ก และครูสามารถให้เด็กรู้สึว่าตนเองมีคุณค่าหรือความสำคัญได้ เนื่องจากครูจะเป็นผู้ประเมินการกระทำของเด็กในด้านต่างๆ ที่โรงเรียน ซึ่งจะมีผลให้เด็กมีทัศนคติต่อตนเองจากการประเมินนั้นและยังพบว่าครูที่มีความคาดหวังในตัวเด็กจะทำให้เด็กพัฒนาความสามารถ ศักยภาพของตน แล้วสามารถประสบความสำเร็จในด้านการเรียนรู้ตามที่ครูคาดหวัง [69]

2.3 สถานภาพทางสังคม สถานภาพทางสังคมเป็นตัวแสดงให้เห็นถึงระดับทางสังคมของบุคคล โดยพิจารณาทางอาชีพ รายได้ บทบาททางสังคม เป็นต้น โดยทั่วไปเมื่อกล่าวถึงสถานภาพทางสังคม บุคคลก็มักจะพิจารณากันที่ อาชีพ รายได้ ลักษณะที่อยู่อาศัยเนื่องจากสิ่งเหล่านี้เป็นตัวบ่งบอกถึงความสำเร็จในชีวิตของบุคคล ซึ่งทำให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเอง [69]

2.4 สังคมและกลุ่มเพื่อน นับว่าเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง บุคคลจะรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจากการเปรียบเทียบตนเองกับกลุ่มเพื่อนในด้านทักษะความสามารถ ความถนัด สัมฤทธิ์ผล หากบุคคลมีสิ่งดังกล่าวนี้สูงกว่าเพื่อนๆ หรือได้รับการยอมรับเป็นที่นิยมชมชอบจากกลุ่มเพื่อน บุคคลก็จะเห็นคุณค่าในตนเองสูง ในทางตรงข้ามหากบุคคลไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มบุคคลก็จะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง [68]

นอกจากการเห็นคุณค่าในตนเองแล้วที่มีส่วนต่อภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง การอบรมเลี้ยงดูก็ยังมีผลสำคัญอย่างมากต่อภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างของวัยรุ่น เพราะครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่เป็นบ่อเกิดของพัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็ก จึงถือว่ามีความสำคัญอยู่ไม่น้อย

การอบรมเลี้ยงดู

คุณภาพประชากร เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อความสำเร็จในการพัฒนาประเทศ แต่การที่จะพัฒนาคุณภาพประชากรให้ได้ต้องมีประสิทธิภาพมีจุดเริ่มต้นจากการอบรมเลี้ยงดูเด็ก และบุคคลที่มีบทบาทสำคัญในการให้เด็กเจริญเติบโตและมีพัฒนาการด้านต่างๆ ที่เหมาะสมเพื่อเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ ก็คือ บิดามารดา [71]

การอบรมเลี้ยงดู (Socialization) เป็นพฤติกรรมที่สังคมคาดหวัง เป็นวิธีการที่บุคคลจะต้องเรียนรู้ต่อเนื่องกันไปตลอดชีวิตของเขา การเรียนรู้ดังกล่าวได้แก่ การเรียนรู้ในเรื่องของความเชื่อ ทัศนคติ แนวคิด ตลอดจนพฤติกรรมต่างๆ ในสังคม เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขเช่นเดียวกับบุคคลอื่นๆ การอบรมเลี้ยงดูที่เต็มไปด้วยการดูแลเอาใจใส่อย่างดี ให้ความรู้ความอบอุ่นแก่เด็กเกิดใหม่ดีเท่าที่ควร จะช่วยให้เด็กพัฒนาไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ที่เต็มไปด้วย

ความสร้างสรรค์สังคมและตนเอง นับว่าเป็นการสร้างทรัพยากรบุคคล ซึ่งยอมรับกันว่าเป็นทรัพยากรที่มีค่าที่สุดของชาติ [72]

อรพินทร์ ชูชม [73] ได้ให้ความหมายของการอบรมเลี้ยงดูว่า หมายถึง การที่ผู้เลี้ยงดูกับเด็กมีการติดต่อเกี่ยวข้องกับอันเป็นแนวทางให้ผู้เลี้ยงดูสามารถให้รางวัลหรือลงโทษการกระทำต่างๆ ของเด็กได้ นอกจากนี้เด็กยังมีโอกาสเฝ้าสังเกตลักษณะและการกระทำต่างๆ ของผู้เลี้ยงดูด้วย ส่วนการที่ผู้เลี้ยงดูจะส่งเสริมหรือขัดขวางลักษณะหรือพฤติกรรมใดๆ ของเด็กขึ้นอยู่กับความนิยมของสังคม หรือของกลุ่มที่เขาเป็นสมาชิกอยู่ นอกจากนี้ลักษณะต่างๆ ของผู้เลี้ยงดูยังเป็นลักษณะที่คล้ายคลึงกับลักษณะของคนอื่นๆ ในสังคมด้วย ฉะนั้นจึงเข้าใจได้ว่าจากวิธีการอบรมเลี้ยงดูเด็กนี้ ผู้เลี้ยงดูจะถ่ายทอดลักษณะต่างๆ ในสังคมให้แก่เด็ก ถ้าผู้เลี้ยงดูมาจากกลุ่มหรือส่วนของสังคมที่แตกต่างกัน

รุจิระ สุภรณ์ไพบูลย์ [74] ได้ให้ความหมายของการอบรมเลี้ยงดูโดยแยกเป็น 2 ประเด็น คือ การอบรม และการเลี้ยงดู

การอบรม หมายถึง การปลูกฝังให้เด็กมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เช่น มีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย พึ่งตนเองได้ มีนิสัยประหยัด และอดออม มีความซื่อสัตย์ มีจิตใจเมตตากรุณา เป็นต้น

การเลี้ยงดู หมายถึง การให้ความเอาใจใส่ดูแลเด็กในด้านต่างๆ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน

1. การฝึกให้เด็กรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ เช่น ไม่เลือกอาหาร รู้จักรับประทานสิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย รับประทานอาหารเป็นเวลา

2. การฝึกให้เด็กมีสุขนิสัยเป็นผู้มีอนามัย รู้จักรักษาความสะอาดตัวเอง รู้จักป้องกันโรค ฝึกขับถ่ายให้เป็นเวลา และรวมถึงการฝึกให้เด็กเป็นคนมีลักษณะนิสัยที่ดีด้วย เช่น ให้เป็นคนร่าเริง แจ่มใส รักษาความสะอาดเรียบร้อย สวยงาม ขยัน ว่องไว เป็นต้น

3. การฝึกให้เด็กมีนิสัยที่ดีในการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่น เช่น มีความเมตตา กรุณา รู้จักกาลเทศะ มีสัมมาคารวะ มีมารยาท รู้จักเล่นและทำงานกับเพื่อน รู้จักให้อภัย เป็นต้น

การอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวมีอิทธิพลต่อความรู้สึกลึกๆ มิใช่ของบุคคล ซึ่งลักษณะของการอบรมเลี้ยงดูนี้ ได้มีนักวิชาการหลายท่านจำแนกการเลี้ยงดูไว้ 3 แบบ [75] ดังนี้

1. แบบปล่อยปละละเลย

เป็นวิธีการเลี้ยงดูในลักษณะที่พ่อแม่ปล่อยให้เด็กทำอะไรได้ตามใจชอบ โดยพ่อแม่ไม่บังคับ ไม่เอาใจใส่หรือให้คำแนะนำช่วยเหลือเท่าที่ควร ไม่ให้ความรัก ความอบอุ่นอย่างเพียงพอ การเลี้ยงดูแบบนี้จะทำให้เด็กเกิดความห่างเหินกับพ่อแม่ และรู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้ง ขาดความรัก ความอบอุ่น ซึ่งอาจทำให้เด็กขาดความเป็นตัวของตัวเอง เป็นคนขลาดกลัว ลังเล ไม่มั่นใจในตนเอง ไม่เห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง และถ้าการเลี้ยงดูในลักษณะดังกล่าวนี้ดำเนินต่อไปเป็นระยะเวลานาน จะทำให้เด็กไม่สามารถปรับตัวเองให้เข้ากับคนอื่นๆ ได้ เด็กจะขาดการควบคุมตนเอง มีพฤติกรรมก้าวร้าว ต่อต้านสังคม และอาจกลายเป็นปัญหาของสังคมได้ในอนาคต

2. แบบประชาธิปไตย

พ่อแม่ที่เลี้ยงดูบุตรแบบนี้มักจะเป็นคนค่อนข้างมีเหตุผล ใช้อำนาจในการควบคุมดูแลบุตรตามบทบาทของตนอย่างเหมาะสม มีการกำหนดกฎระเบียบให้ปฏิบัติ แต่สามารถยืดหยุ่นได้ตามสถานการณ์และความเหมาะสม เด็กสามารถแสดงความคิดเห็นและตัดสินใจในการกระทำต่างๆ ได้ด้วยตนเอง พ่อแม่จะยอมรับในการกระทำของเด็กเกือบทุกอย่าง ไม่มีการลงโทษใดๆ ทั้งสิ้น และจะคอยให้การช่วยเหลือในโอกาสที่เหมาะสม ซึ่งจะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกรับรอง มั่นคง ปลอดภัย มีอิสระ นอกจากนั้นการอบรมเลี้ยงดูแบบนี้จะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางจิตใจได้อย่างดีที่สุด เพราะการปล่อยให้เด็กได้มีโอกาสคิดหรือตัดสินใจเรื่องต่างๆ ด้วยตัวเอง จะทำให้เด็กมีความกล้าจะคิดและแสดงออก มีความอยากรู้อยากเห็น มีความคิดสร้างสรรค์ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเองและสามารถพึ่งตนเองได้

3. แบบเข้มงวดกวดขัน

เป็นลักษณะของการเลี้ยงดูแบบที่พ่อแม่กำหนดขอบเขตการกระทำของเด็กมากเกินไป โดยเด็กจะต้องประพฤติปฏิบัติตามที่พ่อแม่ต้องการ ซึ่งถ้าการควบคุมดังกล่าวเกินไปในลักษณะที่พ่อแม่ดูแลเอาใจใส่มากเกินไปหรือให้ความช่วยเหลืออยู่ตลอดเวลา เด็กจะมีลักษณะขี้อาย เก็บตัว ใจน้อย ความคิดสร้างสรรค์ต่ำ และทำอะไรก็ต้องพึ่งพาผู้ใหญ่ ในที่สุดอาจทำให้สูญเสียความภาคภูมิใจในตัวเองไป ส่วนเด็กที่ถูกเลี้ยงดูแบบรักน้อยแต่ควบคุมมาก โดยการบังคับให้เด็กปฏิบัติตามกรอบประเพณีและกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด หากฝ่าฝืนจะถูกลงโทษ ทำให้เด็กรู้สึกว่าขาดอิสระ ขาดความเป็นตัวของตัวเอง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าตัดสินใจด้วยตนเอง การอบรมเลี้ยงดูในลักษณะหักห้ามการแสดงออกเช่นนี้ จะทำให้เด็กรู้สึกว่าตนไม่ได้รับความยุติธรรมและกลายเป็นคนเก็บกดในที่สุด

ผลของการได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบต่างๆ

วิธีการอบรมเลี้ยงดูทั้ง 3 วิธีดังกล่าว ข่อมจะมีผลต่อบุคลิกภาพของเด็ก ซึ่งวารภรณ์ รักวิชัย [76] ได้อธิบายผลที่เกิดจากการอบรมเลี้ยงดูดังนี้

1. เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย จะมีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีคุณลักษณะของการเป็นผู้นำที่ดี รู้จักใช้เหตุผล มีความรับผิดชอบและเคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น

2. เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบอิตาเลียน หรือแบบเข้มงวดจะเป็นเด็กที่คอยพึ่งพาผู้อื่นเสมอ ไม่สามารถแก้ปัญหาด้วยตนเอง ขาดความคิดริเริ่มและความเชื่อมั่นในตนเอง เด็กจะมีแนวโน้มสุขภาพจิตเสียและมีอาการทางประสาท

3. เด็กที่มาจากครอบครัวที่เลี้ยงดูแบบไม่มีกฎเกณฑ์ หรือปล่อยปละละเลยจะเป็นเด็กที่มีอารมณ์ไม่มั่นคง ไม่มีเหตุผล ขอบทะเลาะเบาะแว้งกับผู้อื่น และมีลักษณะก้าวร้าวไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่

สรุปว่า การที่เด็กจะพัฒนาไปในรูปแบบใด ทั้งทางด้านแนวคิดและพฤติกรรม ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับกรอบเลี้ยงดูในครอบครัวเป็นสำคัญ เนื่องจากครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่เด็กมีโอกาสสัมผัสอย่างใกล้ชิด และในช่วงปฐมวัย ซึ่งเป็นวัยเด็กที่สามารถพัฒนาทางบุคลิกภาพได้มากที่สุด เด็กก็ยังใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัว ดังนั้นเด็กจึงสามารถซึมซับเอาสิ่งต่างๆ ที่ทางครอบครัวปลูกฝังให้ ในช่วงนี้ได้เป็นอย่างดี

ครอบครัว

สำนักงานสำรวจสำมะโนประชากรแห่งสหรัฐอเมริกา (The United States Bureau of the Census) [77] ให้คำนิยามว่า ครอบครัว เป็น “กลุ่มบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน โดยการเกิด การแต่งงาน หรือการรับเป็นบุตรบุญธรรม และอาศัยอยู่ร่วมกัน ลักษณะครอบครัวที่นอกเหนือไปจากนี้ถือว่าไม่ใช่ครอบครัว”

คณะอนุกรรมการด้านครอบครัว ได้ให้ความหมายของครอบครัว เป็นสถาบันทางสังคมที่เก่าแก่และมีความสำคัญที่สุดหน่วยหนึ่งของสังคม จัดเป็นระบบที่แตกต่างขององค์กรอื่น โดยทั่วไป กล่าวคือ การรับสมาชิกของครอบครัวจะผ่านการเกิด การรับบุตรบุญธรรมหรือการแต่งงานเท่านั้น การปลดสมาชิกจะทำได้เฉพาะจากการเสียชีวิต ไม่มีการไล่ออก หรือหนีออกไปได้ นับจากอดีตถึงปัจจุบัน ครอบครัวมีการเปลี่ยนแปลง และมีพัฒนาการตลอดเวลา ครอบครัวจะต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงและคงภาวะสมดุลภายในครอบครัวให้ได้ จึงจะทำให้ครอบครัวนั้นมีความปกติสุข [78]

“ครอบครัว” เป็นสถาบันที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการของมนุษย์ ครอบครัวว่า คือกลุ่มบุคคลที่มีความผูกพันกันทางอารมณ์ และจิตใจในการดำเนินชีวิตร่วมกัน รวมทั้งการพึ่งพิงทางสังคมและเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์กันทางกฎหมายและทางสายโลหิต [79]

เนื่องจากรูปแบบของครอบครัวมีความแตกต่างกันไปหลายประเภท จึงเป็นการยากที่จะให้คำนิยามของครอบครัวได้อย่างชัดเจน คณะกรรมการว่าด้วยสิทธิทางแพ่งและการเมืองแห่งสหประชาชาติได้ให้คำจำกัดความว่า ครอบครัวคือกลุ่มคนใดๆ ที่ทำหน้าที่เลี้ยงดูเด็ก และกลุ่มคนซึ่งในสายตาของกฎหมายและการปฏิบัติของประเทศนั้นๆ ถือว่าเป็นครอบครัว จากคำจำกัดความนี้ชี้ให้เห็นว่า แต่ละประเทศจะมีการยอมรับรูปแบบของครอบครัวในแต่ละประเทศของตนแตกต่างกันไป รูปแบบของครอบครัวที่ยอมรับในสังคมหนึ่ง อาจไม่เป็นที่ยอมรับของอีกสังคมหนึ่งก็ได้ [80]

โครงสร้างและประเภทของครอบครัว

1. ครอบครัวเชิงเดี่ยว (Nuclear Families)

1.1 ครอบครัวเชิงเดี่ยวทางชีวภาพ: รูปแบบที่พบบ่อยที่สุด ได้แก่ ครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่คนเดียว ซึ่งประกอบด้วย พ่อ แม่ และลูก 1 คนหรือมากกว่านั้น

1.2 ครอบครัวเชิงเดี่ยวทางสังคม: เกิดจากการที่คนสองคนมีความสัมพันธ์ร่วมกันทั้งโดยสมรสหรือการอยู่กินร่วมกันเฉยๆ ไม่ว่าจะมียุทธศาสตร์ทางสายเลือดหรือไม่

2. ครอบครัวขยาย (Extended families)

หมายถึง ลักษณะครอบครัวในประเทศตะวันตกส่วนมาก กลุ่มญาติพี่น้องจะอยู่ร่วมกันอย่างใกล้ชิด แม้มีครอบครัวใหม่แล้วก็ยังอยู่ร่วมกัน แบ่งได้เป็นรูปแบบดังนี้

1.1 ครอบครัวขยายตามปกติ คือ ครอบครัวที่มีคนสามรุ่นอยู่ร่วมกัน ได้แก่ ปู่ย่า ตายาย พ่อแม่ และลูก บางครั้ง ครอบครัวขยายลักษณะนี้ไม่จำเป็นต้องมีขนาดใหญ่ โดยอาจจะเป็นครอบครัวขนาดเล็กที่มีแต่เพียงชายกับหลาน อาศัยอยู่ร่วมกันก็ได้

1.2 ครอบครัวที่นับรวมญาติพี่น้องอื่นๆ ด้วย (Kinship Families) คือ ครอบครัวที่มีสมาชิกจำนวนมากกว่าครอบครัวแบบคนสามรุ่น เพราะนอกจากจะมีสมาชิกสามรุ่นหรือมากกว่าที่มีความสัมพันธ์ต่อกันโดยตรงแล้ว ก็อาจจะมีญาติพี่น้องอื่นๆ ที่อาศัยอยู่ครัวเรือนเดียวกัน และถือว่าเป็นสมาชิกของครอบครัวนั้นๆ ด้วย

บิดา มารดา เป็นบุคคลสำคัญที่มีบทบาทในการถ่ายทอดถึงสังคม และวัฒนธรรมที่พวกเขาอยู่ รวมไปถึงรูปร่างที่เขายกจะเป็นในวัยรุ่นด้วย สำหรับผู้หญิง อุดมคติของสังคมถึงจะมีรูปร่างผอมนั้นเห็นได้อย่างชัดเจน ขณะที่มารดามีอิทธิพลอย่างมากต่อทัศนคติและพฤติกรรมของวัยรุ่นหญิง ซึ่งบิดาจะมีบทบาทน้อยกว่า แม้ว่าแม่จะมีบทบาทมากกว่า แต่ก็มีอีกการศึกษาพบว่ามารดาและบิดามีการกระตุ้นหรือชักจูงในวัยรุ่นลดการกินอาหารไม่แตกต่างกัน [81]

ความสำคัญของครอบครัว

การที่ครอบครัวจะอยู่กันได้อย่างปกติสุขนั้น บุคคลในครอบครัวจะต้องรู้และปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเองที่มีอยู่ ซึ่งลักษณะหน้าที่ที่จะต้องให้บุคคลในครอบครัวปฏิบัติดังนี้ คือ

สุพัตรา สุภาพ [72] กล่าวถึง หน้าที่ของครอบครัวที่สำคัญมีดังต่อไปนี้

1. สร้างสรรค์สมาชิกใหม่ ให้สมดุลย์กับทรัพยากรภายในประเทศ
2. บำบัดความต้องการทางเพศ โดยออกมาในรูปของการสมรส
3. เลี้ยงดูผู้เยาว์ให้เจริญเติบโตขึ้นเพื่อดำรงอยู่ในสังคมนั้น ตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งเติบโตใหญ่
4. ให้การอบรมสั่งสอนแก่เด็กให้รู้จักระเบียบของสังคม โดยครอบครัวจะเป็นที่ให้การอบรมเบื้องต้นที่มีอิทธิพลต่อเด็กมากที่สุด
5. ให้ความรักความอบอุ่น อันจะทำให้สมาชิกในครอบครัวเกิดความปลอดภัย และมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาพลักษณ์ด้านรูปร่าง

ลอเรนส์ (Lawrence) [82] กล่าวว่า ผู้หญิงจะเอาใจใส่ด้านการกินและรูปร่างมากกว่าชาย และพบว่าในเด็กที่เรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาจะมีแนวโน้มที่จะกังวลเกี่ยวกับรูปร่างมากกว่าชั้นประถมศึกษา

โนแวกซ์ (Nowak) [83] กล่าวว่าผู้หญิงมากกว่าผู้ชายรู้สึกว่าจะตนเองอ้วนหรือมีน้ำหนักเกิน และมีความพยายามที่จะลดน้ำหนัก จากการศึกษาพบว่า อัตราการลดน้ำหนักของชาย มีเพียง 20% ส่วนผู้หญิง 45% เพราะผู้หญิงมีความคิดเกี่ยวกับน้ำหนักของพวกเขาคงตลอดเวลาหรือเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งพบว่า ผู้ชายมีความคิดเกี่ยวกับน้ำหนักหรือรูปร่างของเขาเพียง 31% ส่วนผู้หญิง 53%

ริซเซอร์เดลี (Ricciardelli) [84] ได้ศึกษาอิทธิพลของสังคมวัฒนธรรมที่มีต่อภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างในเด็กวัยรุ่น โดยประเมินบทบาทของพ่อ แม่ เพื่อนและสื่อต่อภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กชายและเด็กหญิง จำนวน 199 คนและ 267 คนตามลำดับ โดยใช้แบบวัดน้ำหนักมาตรฐาน (BMI) และอายุเป็นตัววิเคราะห์ พบว่า ในเด็กชายอิทธิพลของสังคมวัฒนธรรมและผลสะท้อนจากเพื่อนเป็นตัวแปรที่สำคัญในการเปลี่ยนภาพลักษณ์ของพวกเขา ส่วนเด็กหญิงอิทธิพลของสังคมวัฒนธรรมและผลสะท้อนจากเพื่อนและ แม่เป็นตัวแปรที่สำคัญในการเปลี่ยนภาพลักษณ์ ผลจึงสรุปว่าอิทธิพลของสังคมวัฒนธรรมมีผลต่อภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างทั้งเด็กชายและเด็กหญิง

โอเคียและคาร์พูติ (O'Dea and Caputi) [85] ได้รายงานถึงความสัมพันธ์ระหว่างเศรษฐกิจ น้ำหนัก อายุและเพศที่มีผลต่อภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง ซึ่งศึกษาในเด็กและวัยรุ่นกลุ่มอายุ ระหว่าง 6-19 ปี ที่ได้มาจากการสุ่มจาก 12 โรงเรียนใน New South Wales จำนวน 1,131 คน โดยใช้แบบวัดความเข้าใจอิทธิพลของสังคมวัฒนธรรมเกี่ยวกับภาพลักษณ์เป็นตัววัด มาตรฐานสูงและน้ำหนัก พบว่า เด็กที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำจะเข้าใจว่าตัวเองอ้วนมาก เด็กจะพยายามเพิ่มน้ำหนักและน้อยคนที่จะลดน้ำหนักหรือ ควบคุมน้ำหนักเพราะเด็กคิดว่าการมีน้ำหนักเกินไม่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนในเด็กที่มีระดับเศรษฐกิจปานกลางหรือระดับสูงการมีน้ำหนักเกินมีผลต่อภาพลักษณ์ของเขาอย่างมาก ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ โดยเฉพาะเด็กผู้ชาย

ฟิลด์และคณะ (Field, et al.,) [86] ได้ศึกษาถึงอิทธิพลของสื่อ เช่น หนังสือนิตยสารแฟชั่น มีความสัมพันธ์กับน้ำหนัก การควบคุมน้ำหนัก และการรับรู้ของน้ำหนักตัวและรูปร่างในเด็กผู้หญิง โดยศึกษาในเด็กเกรด 5 – 12 จำนวน 548 คนในอเมริกาเหนือ พบว่า รูปภาพในหนังสือนิตยสารมีอิทธิพลอย่างมากต่อการรับรู้ในน้ำหนักและรูปร่างของเด็กหญิง โดย 69% ของเด็กหญิง พบว่ารูปภาพในนิตยสารเป็นรูปร่างในอุดมคติของพวกเขาและเป็นรูปร่างที่สมบูรณ์แบบ และ 47% พบว่ามีความต้องการที่จะลดน้ำหนักเพราะว่ารูปในหนังสือนิตยสาร ดังนั้นเขาจึงสรุปว่าความสัมพันธ์ระหว่างความบอຍในการอ่านนิตยสาร มีผลต่อความต้องการที่จะลดน้ำหนักซึ่งเป็นปัจจัยที่แปรตามกัน

พินแฮสและคณะ (Pinhas , et al.,) [87] ได้ศึกษาถึงผลกระทบของอารมณ์ที่มีต่อความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างและความสวยในอุดมคติของผู้หญิง โดยศึกษาจากกลุ่มนักศึกษาหญิงในมหาวิทยาลัยผู้ซึ่งมีการผ่านการวัดด้านอารมณ์มาแล้ว มีการใช้แบบทดสอบคือ The Body Part Satisfaction Scale (BPSS) และ The Eating Disorder Inventory (EDI) ซึ่งพบว่าสถานะทางอารมณ์ของผู้หญิงได้รับความทุกข์ใจจากการดูรูปภาพแฟชั่น ในหนังสือนิตยสารของนางแบบที่ผอม

โลจีโอ (Logio) [88] ได้ศึกษาถึงอิทธิพลของเชื้อชาติและเพศที่มีต่อภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง จากกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นหญิงและชาย จำนวน 1,427 คน ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนรัฐบาลใน Dalaware ซึ่งผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นหญิงส่วนมากจะเข้าใจว่าตนมีน้ำหนักเกิน ซึ่งแท้จริงแล้วจากการคำนวณโดย BMI ถือว่าพวกเขา มีน้ำหนักอยู่ในมาตรฐานหรือต่ำกว่ามาตรฐาน

วูดเลย์และวูดเลย์ (Wooley and Wooley) [89] ได้มีการสำรวจผู้หญิง 33,000 คนจากนิตยสาร Glamour ซึ่งพบว่า 75% ของผู้หญิงตอบว่าพวกเขา รู้สึกว่าอ้วนมาก แม้ว่าเพียง 25% เท่านั้นที่กินยาลดน้ำหนัก และยังไปกว่านั้น 45% ของผู้หญิงที่มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่ามาตรฐานก็เชื่อว่าพวกเขาอ้วนเช่นกัน

วูและคณะ (Wu, et al.,) [90] ได้ศึกษาถึงปัจจัยทางครอบครัวที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างและการควบคุมน้ำหนักเด็ก โดยศึกษาจากเด็ก 287 คน จากโรงเรียนมัธยม 6 แห่ง ใน Shihlin และ Peitou ของเมือง Taipei พบว่า ปัจจัยที่ทำให้เด็กมีพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักคือ ระดับความอ้วน ระดับการศึกษาของพ่อแม่ โครงสร้างของครอบครัว และระดับเศรษฐฐานะของครอบครัว การรับรู้และทัศนคติเกี่ยวกับน้ำหนักของพ่อแม่ ที่มีต่อตัวเด็ก นอกจากนี้ยังพบว่าขึ้นอยู่กับ การเลี้ยงดูด้วยว่าเป็นแบบบังคับหรือไม่ หรือ ปู่ ย่า มีส่วนเกี่ยวข้องในการเลี้ยงดูด้วย ดังนั้นพ่อแม่ จึงเป็นบุคคลสำคัญที่จะช่วยให้เขาสามารถที่จะเผชิญและมีวิธีในการแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับภาพลักษณ์ และ น้ำหนักของพวกเขาไปในทางที่เหมาะสม ซึ่งทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบทบาทและการทำหน้าที่ของครอบครัวเป็นหลัก

จิว ฟิช (Jill Fish) [91] ได้ศึกษาเกี่ยวกับการประเมินการรับรู้เกี่ยวกับภาพลักษณ์ของรูปร่าง น้ำหนัก การกินและใช้ยาในการควบคุมน้ำหนักของนักกีฬาวัยรุ่นหญิง โดยกลุ่มตัวอย่างอายุระหว่าง 14 – 18 ปี จำนวน 429 คน จาก 4 โรงเรียน ในนิวเจอร์ซีย์ เครื่องมือที่ใช้คือ Eating Behavior of Athletes II (EBAI), Tennessee Self Concept Scale (TSCS) และ BMI ผลการศึกษาพบว่าพวกเขา รู้สึกเป็นทุกข์กับรูปร่างของเขาซึ่งเกิดจากการมีความคิดที่ผิดว่ารูปร่างของเขาแย่กว่าที่เป็นจริง มีจำนวนถึง 40% ที่คิดว่าน้ำหนักตนเองมากเกินไปมาตรฐาน แต่มีเพียง 1.7% เท่านั้นที่คิดว่าตนเองมีน้ำหนักอยู่ในระดับปกติ

ทิกเกอร์แมนและสลาเตอร์ (Tiggemann and Slater) [92] ได้ทำการศึกษามิวสิควิดีโอที่เสนอผู้หญิงที่มีรูปร่างผอม ซึ่งถือว่าเป็นรายการบันเทิงที่ยอดนิยมสำหรับวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 24

คนที่ดูเทปวิดีโอซึ่งปรากฏผู้หญิงที่มีรูปร่างผอมและมีลักษณะที่น่าดึงดูด โดยพบว่าการดูมิวสิกวิดีโอที่เสนอรูปร่างผู้หญิงที่ผอมจะเป็นสาเหตุให้มีเกิดการเปรียบเทียบทางสังคม เกี่ยวกับภาพลักษณ์และไม่พอใจในรูปร่างมากขึ้น

ทอมสันและแฮมมอนด์ (Thompson and Hammond) [93] ได้ศึกษาภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เข้าประกวดการแสดงละคร จากกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงที่เข้าประกวดละครจำนวน 131 คน จาก 43 รัฐ พบว่า 1 ใน 4 ของผู้หญิงบอกและยอมรับว่าพวกเขามีพฤติกรรมการกินที่ผิดปกติ ซึ่งเริ่มเป็นตั้งแต่อายุ 16 ปีแล้ว เกือบครึ่งหนึ่ง 48.5% ได้ถูกราชงานว่าพวกเขาต้องการที่จะผอมกว่าที่เป็นอยู่ และ 57% มีการพยายามที่จะลดน้ำหนัก นอกจากนี้ยังพบว่าระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเพิ่มหรือลดของน้ำหนักตัวด้วย

สตอร์ซ และกรีนเน (Storz & Greene, 1983) [94] ได้ศึกษาเกี่ยวกับน้ำหนัก ภาพลักษณ์ และความต้องการลดน้ำหนัก ในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 203 ราย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยากลดน้ำหนัก แม้ว่าจะมีน้ำหนักเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือผอมแล้วก็ตาม และยังระบุถึงรูปร่างที่ตนต้องการจะเป็นหรือรูปร่างในอุดมคติของตน ให้มีรูปร่างเล็กกว่ารูปร่างที่รับรู้ในปัจจุบัน

นีวมาร์ค-สเตเนอร์ และคณะ (Neiumark and Staner) [95] ที่ทำการศึกษาในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 341 ราย โดยไม่จำกัดน้ำหนัก ในประเทศอิสราเอล พบว่า ส่วนใหญ่ไม่พึงพอใจกับน้ำหนักและรูปร่างของตนเอง นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 74 เคยมีการลดน้ำหนักมาแล้ว และร้อยละ 47 กำลังลดน้ำหนักในขณะที่ทำการสำรวจ โดยกลุ่มตัวอย่างที่เคยทำการลดน้ำหนักมาแล้ว ร้อยละ 39 ใช้วิธีการลดน้ำหนักที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น งดอาหารบางมื้อ และร้อยละ 23.2 ใช้วิธีเป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างยิ่ง ได้แก่ การอดอาหาร การทำให้อาเจียน เป็นต้น

เวนดีและ นิวบิวรี (Wendy and Newsbury) [96] ได้ศึกษาเรื่อง Women and Body Image: A Qualitative Analysis จุดประสงค์ของการศึกษาเพื่อตรวจสอบกระบวนการทางสังคมของการสร้างภาพลักษณ์ทางร่างกาย โดยใช้กรอบความคิดของการปฏิสัมพันธ์ทางสัญลักษณ์ และความเข้าใจภาพลักษณ์ของผู้หญิงแบบอัตวิสัย คือ ประเมินจากความเห็นความรู้สึกส่วนตัวของผู้หญิงเอง ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแนะนำกันต่อไป (snowball sampling) โดยใช้การสัมภาษณ์ผู้หญิง 30 คน อายุระหว่าง 20 – 30 ปี พบว่าภาพลักษณ์ทางร่างกายของผู้หญิงมีส่วนประกอบทางสังคมหลายส่วนจากการวิเคราะห์พบว่า ปัจจัยทางสังคมกว้างๆ เช่น บรรทัดฐานทางวัฒนธรรม สื่อ และแฟชั่น มีผลต่อภาพลักษณ์ทางกายภาพ ในแบบอุดมคติอยู่เสมอว่าผู้หญิงควรเป็นอย่างไร ผู้หญิงปฏิเสธภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองเสมอ เพราะพวกเขารู้สึกว่าร่างกายของพวกเขา ไม่สอดคล้องกับมาตรฐานของสังคม ในความสัมพันธ์ทางสังคมแล้วบุคคลอื่นๆ มีอิทธิพลต่อผู้หญิงเองอย่างมากต่อการมองภาพลักษณ์ทางร่างกายของตัวเอง ซึ่งบุคคลดังกล่าวได้แก่ ครอบครัว เพื่อน กระทั่งคนแปลกหน้า อันมีความสำคัญต่อการสร้างภาพลักษณ์ทางร่างกายของบุคคล โดยทั้งหมดนี้ เมื่อผู้หญิง

ตีความสถานการณ์แวดล้อมด้วย Self ของตนแล้ว ก็ตระหนักถึงตนเอง รับรู้ ตัดสินใจ และรู้สึกถึงภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน

สงศรี ศรีมุกดา [97] ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง และสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของเด็กวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย-หญิงในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 แผนกวิทยาศาสตร์ และแผนกศิลปะศาสตร์ ในโรงเรียนชาย โรงเรียนหญิง และโรงเรียนสหศึกษา ผลการศึกษาวิจัยปรากฏว่า แผนกวิชาที่ศึกษาและประเภทของโรงเรียน ไม่มีอิทธิพลต่อการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง แต่นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความคิดเห็นแตกต่างกันในด้านร่างกายความสามารถทางกีฬา ทักษะคิดทางสังคม และความเป็นจริงของตนเอง นอกจากนี้พบว่าไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างความคิดเห็นเกี่ยวกับตนและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของกลุ่มต่างๆ ยกเว้นกลุ่มนักเรียนหญิง ซึ่งมีความสัมพันธ์ดังกล่าวไปในทางลบ หมายความว่านักเรียนหญิงที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนไปในด้านที่ไม่ดี

กราแฮมและคณะ (Graham et., al) [98] ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง เพศ และโรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีชื่อเสียง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจากชั้นมัธยมศึกษาซึ่งศึกษาอยู่ที่โรงเรียนที่ตั้งอยู่ที่ซานเมือง จำนวน 116 คน แบบสอบถามที่ใช้ คือ Body Image Figure Scale และ Body Esteem Scale ผลการศึกษาพบว่าเพศมีผลต่อความพอใจในรูปร่าง และการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญ แต่โรงเรียนที่ศึกษาไม่มีผลต่อความพอใจในรูปร่างและการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะนักเรียนที่อยู่ในโรงเรียนที่มีชื่อเสียงมีความพอใจกับรูปร่างของเขาเองเป็นส่วนมาก

เวกเนอร์และคณะ (Wegner et., al) [99] ได้ศึกษาถึงผลกระทบของรูปภาพนางแบบที่ผอม และการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนในนักศึกษาหญิงที่อยู่ในมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่าง คือกลุ่มนักศึกษาหญิง จำนวน 67 คน โดยเครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถาม Self-consciousness scale และ Body Self-consciousness Questionnaire พบว่าผู้หญิงที่ดูรูปภาพนางแบบที่ผอมจะมีความกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์มากกว่าผู้ที่ดูรูปภาพที่ไม่ได้แสดงผู้หญิงที่ผอมอย่างมีนัยสำคัญ