

## สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,180 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามความพึงพอใจภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง แบบสอบถามทัศนคติทางสังคมและวัฒนธรรมเกี่ยวกับรูปร่าง แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบสอบถามการยอมรับเลี้ยงดูของบิดา มารดา โดยสามารถสรุปผลได้ดังนี้

### สรุปผลการวิจัย

#### 1. ปัจจัยส่วนบุคคล

ข้อมูลทั่วไป พบว่า ส่วนใหญ่มีอายุ 16 และ 17 ปี คิดเป็นร้อยละ 33.4 และ 32.4 ตามลำดับ น้ำหนักปัจจุบันอยู่ระหว่าง 41-50 กิโลกรัมเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 53.9 น้ำหนักในอุดมคติส่วนมากคือ 41-50 กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ 61.5 ส่วนมากมีส่วนสูง 150-160 เซนติเมตร คิดเป็นร้อยละ 51.6 ระดับน้ำหนักมาตรฐาน ส่วนมากอยู่ในเกณฑ์ผอม คิดเป็นร้อยละ 63.4 ลำดับการเกิดส่วนใหญ่เป็นบุตรคนโต คิดเป็นร้อยละ 51.8 ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร คิดเป็นร้อยละ 81.2 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 36.0 แผนการเรียนส่วนใหญ่ คือ แผนวิทยาศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 42.3 ผลการเรียนในภาคการศึกษาที่ผ่านมา ( คะแนนเฉลี่ย ) ส่วนมากอยู่ระหว่าง 2.50 ถึง 2.99 คิดเป็นร้อยละ 32.3 วิธีที่ใช้ในการออกกำลังกายส่วนมาก เป็นประเภทแอโรบิค ซึ่งประกอบด้วย กีฬาประเภท เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ แบดมินตัน ซิทอัพ กอล์ฟ เต้นแอโรบิค เทนนิส คิดเป็นร้อยละ 67.2 และไม่ใช้ประเภทแอโรบิค เป็นกีฬาประเภท โยคะ กายบริหาร เป็นต้น คิดเป็นร้อยละ 32.9 ตามลำดับ ผู้ที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วยมากที่สุด คือ บิดา มารดา คิดเป็นร้อยละ 60.0 นักเรียนส่วนใหญ่คิดว่าสมาชิกในครอบครัวมีน้ำหนักเกิน คิดเป็นร้อยละ 60.0 และคิดว่ามารดาเป็นสมาชิกที่มีน้ำหนักเกินเป็นส่วนมาก คิดเป็นร้อยละ 38.5 ส่วนมากคิดว่าเพื่อนสนิทมีน้ำหนักเกิน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 50.4 และนักเรียนหญิงส่วนใหญ่เคยคิดที่จะควบคุมน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 73.5 วิธีที่ใช้ในการควบคุมน้ำหนักส่วนมากคือ ออกกำลังกายและคุมอาหาร คิดเป็นร้อยละ 42.6

**ประวัติครอบครัว** สถานภาพการสมรสของบิดา มารดาส่วนมากจะอยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 81.0 อายุของบิดาและมารดาส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 40-49 ปี คิดเป็นร้อยละ 50.8 และ 54.9 ตามลำดับ การศึกษาของบิดา มารดา ส่วนมากอยู่ในระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 25.0 และ 30.8 ตามลำดับ อาชีพของบิดา ส่วนใหญ่ คือ รับจ้าง ร้อยละ 29.2 อาชีพของมารดาส่วนใหญ่ คือ ค้าขาย ร้อยละ 44.1 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดาและมารดา ส่วนมากน้อยกว่า 5,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 45.2 และ 65.3 ตามลำดับ

**ประวัติทางร่างกาย** พบว่า ประวัติการเจ็บป่วยส่วนมากไม่มีโรคประจำตัว ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 79.7

**2. ลักษณะความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง** พบว่า ส่วนใหญ่มีความพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง

#### ปัจจัยทางจิตสังคม

**2.1 ทักษะคติทางสังคมและวัฒนธรรมเกี่ยวกับรูปร่าง** พบว่าส่วนใหญ่ทักษะคติทางสังคมและวัฒนธรรมเกี่ยวกับรูปร่างอยู่ในระดับปานกลาง

**2.2 การเห็นคุณค่าในตนเอง** พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองส่วนมากอยู่ในระดับปานกลาง

**2.3 การยอมรับเลี้ยงดูของบิดา มารดา** พบว่าการยอมรับเลี้ยงดูส่วนใหญ่เป็นแบบประชาธิปไตย คิดเป็นร้อยละ 57.4

**3. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างกับปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางจิตสังคม และปัจจัยทางร่างกาย**

นักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานครที่มีระดับน้ำหนักมาตรฐานแตกต่างกันมีความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .01$  โดยพบว่า คนผอมมีความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างมากกว่าคนอ้วน

ระดับการศึกษาต่างกัน กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .01$  โดยพบว่า มัธยมศึกษาปีที่ 5 มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างมากกว่ามัธยมศึกษาปีที่ 4 และมัธยมศึกษาปีที่ 6

แผนการศึกษาต่างกัน กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .01$  พบว่า แผนวิทยาศาสตร์มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างมากกว่าแผนอังกฤษและสังคม-ทั่วไป

วิธีที่ใช้ในการควบคุมน้ำหนักต่างกัน กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .001$  โดยพบว่า นักเรียนหญิงที่ออกกำลังกาย มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างมากกว่า นักเรียนหญิงที่คุมอาหาร , ไข้ยา/ผลิตภัณฑ์ควบคุมน้ำหนัก และ ออกกำลังกายและคุมอาหาร

ส่วนปัจจัยด้านผู้ที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วย สถานภาพการสมรส การศึกษาของบิดา มารดา อาชีพของบิดา มารดา และสมาชิกในครอบครัวที่นักเรียนหญิงคิดว่ามีน้ำหนักเกิน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนหญิงที่คิดว่าสมาชิกในครอบครัวมีน้ำหนักเกินและไม่มีน้ำหนักเกิน มีคิดว่าเพื่อนสนิทมีน้ำหนักเกินและไม่มีน้ำหนักเกิน และคิดที่จะควบคุมน้ำหนักและไม่คิดที่จะควบคุมน้ำหนัก แตกต่างกัน มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .001$  ส่วนปัจจัยด้านภูมิสำเนาเดิม โรงเรียนที่กำลังศึกษา และประวัติการเจ็บป่วยต่างกัน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

#### 4.ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

พบว่า ระดับน้ำหนักมาตรฐาน ทศนคติทางสังคมและวัฒนธรรมเกี่ยวกับรูปร่าง การเห็นคุณค่าในตนเอง และการอบรมเลี้ยงดูของบิดา มารดา มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $P < .001$  ( $r = -.489, -.522, .201$  และ  $.074$ ) ตามลำดับ

#### 5.ปัจจัยทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง

เมื่อนำตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จำนวน 10 ตัวแปร ได้แก่ ระดับน้ำหนักมาตรฐาน ,ระดับการศึกษา, แผนการศึกษา, สมาชิกในครอบครัวมีน้ำหนักเกิน, เพื่อนสนิทที่มีน้ำหนักเกิน, ความคิดที่จะควบคุมน้ำหนัก, วิธีที่ใช้ในการควบคุมน้ำหนัก ทศนคติทางสังคมและวัฒนธรรม การเห็นคุณค่าในตนเอง, การอบรมเลี้ยงดูของบิดา มารดา จะมี

เพียง 6 ตัวแปรเท่านั้น ซึ่งได้แก่ ระดับน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน การออกกำลังกาย การออกกำลังกาย และคุมอาหาร คิดที่จะควบคุมน้ำหนัก ทักษะคติทางสังคมและวัฒนธรรม การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ที่มีผลต่อความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $P < .001$  โดยระดับน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน สามารถพยากรณ์ความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างได้ ร้อยละ 49.3 การออกกำลังกาย สามารถพยากรณ์ความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างได้ ร้อยละ 51.6 การออกกำลังกายและคุมอาหาร สามารถพยากรณ์ความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างได้ ร้อยละ 51.9 คิดที่จะควบคุมน้ำหนัก สามารถพยากรณ์ความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างได้ ร้อยละ 27.6 อิทธิพลทางลบของทักษะคติทางสังคมและวัฒนธรรม สามารถเป็นตัวแปรพยากรณ์ความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง ร้อยละ 43.7 การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ สามารถพยากรณ์ความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างได้ ร้อยละ 50.5 ดังนั้นตัวแปรทั้ง 6 จึงเป็นตัวพยากรณ์ ที่ดีที่สามารถร่วมกันพยากรณ์ความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างได้

## อภิปรายผลการวิจัย

### 1. ลักษณะความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง

จากการศึกษา พบว่า นักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีความพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง ซึ่ง ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับ การศึกษาของ David Bardwell<sup>(90)</sup> ที่ศึกษาความพึงพอใจในรูปร่างและทัศนคติการกินของเด็กวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นมีความพอใจในรูปร่างของตนเอง ซึ่งมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในรูปร่าง เท่ากับ 80.6 ที่เป็นเช่นนี้ David อธิบายว่า เป็นเพราะวัยรุ่นได้รับอิทธิพลจากสังคม ที่มีลักษณะที่เป็นตะวันตกมากขึ้น จึงส่งผลต่อความพึงพอใจในภาพลักษณ์ของวัยรุ่น และสอดคล้องกับการศึกษาของ Berkery<sup>(91)</sup> ที่พบว่า นักเรียนหญิงส่วนใหญ่พอใจในรูปร่างและน้ำหนักของตนเอง โดยที่ 43-56% คิดว่าตนเองมีรูปร่างที่ดีและน้ำหนักที่พอเหมาะแล้ว ในขณะที่นักเรียนหญิงที่ต้องการลดน้ำหนักมีเพียง 25% เท่านั้น แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ Biddulph และคณะ<sup>(92)</sup> ที่พบว่า 63% ของนักเรียนหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 15-16 ปี จำนวน 277 คน ต้องการลดน้ำหนัก เนื่องจากไม่พึงพอใจกับรูปร่างและน้ำหนักของตนเอง ซึ่งอันที่จริงแล้ว มีเพียง 15% ของนักเรียนหญิงเท่านั้น ที่มีน้ำหนักตัวเกิน และยังพบอีกว่า 37% ของนักเรียนหญิง ที่มีน้ำหนักในเกณฑ์มาตรฐาน ยังต้องการที่จะลดน้ำหนัก เพื่อให้ตนเองมีน้ำหนักตามน้ำหนักในอุดมคติ และไม่สอดคล้องกับ ผลการศึกษาของ Kiefer<sup>(93)</sup> ที่พบว่า วัยรุ่นหญิงส่วนมากไม่พอใจในรูปร่างและระดับน้ำหนักของพวกเขา และคิดว่ารูปร่างที่เขาคือความเป็นจริง ด้วยเหตุนี้จึงทำให้เกิดความพยายามที่จะลดน้ำหนัก

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า การที่นักเรียนหญิงมีความพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างเกิดมาจากปัจจัยด้านต่าง ๆ ประกอบกัน ดังผลการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า

อายุ นักเรียนหญิงที่มีอายุต่างกันมีความพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ จากเนื่องมาจาก อายุของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีอายุที่ใกล้เคียงกัน ไม่แตกต่างกันมากนัก เพราะเป็นระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเช่นเดียวกัน ดังนั้นในการศึกษานี้อายุจึงไม่มีผลต่อความพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนปลาย

**ระดับน้ำหนักปัจจุบัน และระดับน้ำหนักในอดีต** พบว่า นักเรียนหญิงที่มีระดับน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์อ้วน มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างน้อยกว่านักเรียนหญิงที่มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติและผอม และนักเรียนส่วนมากต้องการที่จะมีน้ำหนักในอดีตน้อยกว่าน้ำหนักในปัจจุบัน จากงานวิจัยในประเทศไทย พบว่ายังมีการวิจัยในเรื่องนี้ไม่มาก ซึ่งในที่นี้จึงขออ้างอิงถึงงานวิจัยในต่างประเทศ โดยผลการวิจัยสอดคล้องกับการศึกษาของ Jill Fish<sup>(76)</sup> ที่ศึกษาเกี่ยวกับการประเมินการรับรู้เกี่ยวกับภาพลักษณ์ของรูปร่าง น้ำหนัก การกินและใช้ยาในการควบคุมน้ำหนักของนักกีฬาวิ่งหญิง โดยกลุ่มตัวอย่างอายุ 14-18 ปี จำนวน 429 คน จาก 4 โรงเรียน ในนิวเจอร์ซีย์ พบว่า นักกีฬาหญิงวิ่งรู้สึกทุกข์กับรูปร่างของเขา และมีความคิดที่ผิดว่ารูปร่างของเขาแย่กว่าที่เป็นจริง ซึ่งมีจำนวนถึง 40% และใกล้เคียงกับผลการศึกษาของ Thompson<sup>(78)</sup> ที่ศึกษาภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เข้าประกวดการแสดงละคร พบว่า วิ่งหญิงที่เข้าประกวดการแสดงละครเกือบครึ่งหนึ่ง 48.5% ต้องการที่จะผอมกว่าที่เป็นอยู่

**ระดับน้ำหนักมาตรฐาน** ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์หรือมีรูปร่างผอม คิดเป็นร้อยละ 63.4% ซึ่งทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการมีค่านิยมที่วัยรุ่นต้องการมีรูปร่างที่ผอม เช่น ดารา นางแบบ เพื่อให้ตนเองเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อนและสังคม ประกอบกับสมัยนิยมที่ในปัจจุบันนิยมการมีรูปร่างที่ผอมเพรียวเพื่อเป็นที่ดึงดูดความสนใจกับบุคคลรอบข้าง โดยเฉพาะในเพศตรงข้าม ผลการวิจัยสอดคล้องกับ Wooley<sup>(74)</sup> ที่สำรวจผู้หญิง 33,000 คนจากนิตยสาร Glamour พบว่า 45% ของวัยรุ่นหญิงที่มีระดับน้ำหนักมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติ คิดว่าเขาเป็นคนอ้วน และผลการศึกษาของ Storz & Greene<sup>(80)</sup> ที่ศึกษาเกี่ยวกับน้ำหนัก ภาพลักษณ์และความต้องการลดน้ำหนัก ในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 203 ราย ส่วนใหญ่อยากลดน้ำหนัก แม้ว่าจะมีน้ำหนักเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือผอมแล้วก็ตาม แต่การศึกษานี้ไม่สอดคล้องกับ อนุสรณ์ กันธา<sup>(79)</sup> ที่ศึกษาความพึงพอใจในภาพลักษณ์ และการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารและยาเพื่อควบคุมน้ำหนักในสตรีวัยรุ่น (ม.4-ม.6) จำนวน 308 คน ในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า สตรีวัยรุ่นส่วนใหญ่มีระดับน้ำหนักมาตรฐานปกติ ร้อยละ 51.1 ทั้งนี้ความแตกต่างที่พบอาจมีสาเหตุมาจาก การศึกษาที่ศึกษาทั้งเพศชายและหญิง ประเภทของโรงเรียนที่มีทั้งโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา และโรงเรียนเอกชน จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา และจังหวัดที่ศึกษา

**ระดับการศึกษา** มัธยมศึกษาปีที่ 5 มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างมากกว่า มัธยมศึกษาปีที่ 4 และมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก มัธยมศึกษาปีที่ 5 เป็นวัยที่ไม่ต้องมีการปรับตัวเพื่อเข้าสู่สังคมใหม่ เพราะเป็นช่วงที่อยู่ระหว่าง มัธยมศึกษาปีที่ 4 และมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีการปรับตัวในด้านต่าง ๆ แล้ว เช่น ด้านการเรียน การคบเพื่อน หรือสังคมของที่โรงเรียน ซึ่งต่างจากมัธยมศึกษาปีที่ 4 และมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งมัธยมศึกษาปีที่ 4 จะมีการเปลี่ยนจากระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มาสู่มัธยมศึกษาตอนปลาย และมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นช่วงเริ่มที่จะเข้าสู่มหาวิทยาลัย ดังนั้นทั้ง 2 ระดับชั้น จึงต้องมีการปรับตัวในด้านการเรียน รวมไปถึงสังคมเพื่อนใหม่ด้วย เด็กจึงมีความกังวลในเรื่องรูปร่าง กลัวว่าจะไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อนกลุ่ม เช่น มีความรู้สึกที่ตนเองมีรูปร่างที่อ้วน ก็จะทำให้เด็กไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเอง จึงอาจจะใช้เวลาไปกับการทำให้ร่างกายของตนเป็นที่ดึงดูดใจผู้อื่นมากขึ้น โดยอาจจะให้ความสำคัญกับการแต่งกาย หรือเสริมแต่งรูปร่างของตนเองมากขึ้น เพื่อให้ตนเองเป็นที่ยอมรับทั้งในกลุ่มเพื่อนและเพศตรงข้าม

**แผนการศึกษา** แผนวิทยาศาสตร์ มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างมากกว่าแผนอังกฤษ และ แผนสังคม-ทั่วไป ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก แผนวิทยาศาสตร์ เป็นแผนการศึกษาที่มีหลักสูตรการเรียนค่อนข้างหนัก นักเรียนที่เรียนแผนนี้จะต้องมีความพยายามและตั้งใจในการเรียนให้มาก ประกอบกับจะต้องแข่งกับทั้งตนเองและเพื่อนร่วมชั้น และยังมีแรงกดดันจากครอบครัวและสังคม ที่มักจะตั้งความหวังไว้กับเด็กที่เรียนแผนวิทยาศาสตร์ว่าจะต้องประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน เมื่อเป็นเช่นนั้นนักเรียนส่วนใหญ่จึงไม่ค่อยให้ความสนใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างมากนัก เพราะคิดว่าเรื่องเรียนมีความสำคัญกว่า ซึ่งต่างจากแผนอังกฤษ และแผนสังคม-ทั่วไป ที่หลักสูตรการเรียนไม่หนักเท่าแผนวิทยาศาสตร์ ประกอบกับทั้ง 2 แผนนี้มักใช้ความถนัดที่นักเรียนมีอยู่มาใช้ให้เป็นประโยชน์มากกว่า นักเรียนจึงให้ความสนใจกับภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างมากกว่า ซึ่งการศึกษานี้ไม่สอดคล้องกับ สงศรี ศรีมุกดา<sup>(83)</sup> ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองเรื่องรูปร่าง และสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของเด็กวัยรุ่น โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย-หญิง แผนวิทยาศาสตร์ และแผนศิลปะศาสตร์ ในโรงเรียนชาย โรงเรียนหญิง และโรงเรียนสหศึกษา ผลการวิจัยพบว่า แผนวิชาที่ศึกษา ไม่มีอิทธิพลต่อการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองเรื่องรูปร่าง

**เพื่อนสนิทมีน้ำหนักเกิน** นักเรียนที่คิดว่าเพื่อนสนิทมีน้ำหนักเกินจะมีความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างน้อยกว่านักเรียนที่คิดว่าเพื่อนสนิทไม่มีน้ำหนักเกิน ซึ่งทั้งนี้เนื่องมาจาก พัฒนาการทางสังคม ของเด็กวัยนี้จะให้ความสำคัญกับเพื่อนร่วมวัยมาก มีความผูกพันในกลุ่มทั้งเพศชายและหญิง เป็นระยะเริ่มต้นกลุ่มที่แท้จริง เพราะกลุ่มสามารถสนองความต้องการทางสังคมด้านต่าง ๆ ซึ่งเด็กยังต้องการมากในระยะนี้ เช่น การเป็นบุคคลสำคัญ การต่อต้านผู้มีอำนาจ การหนีสภาพน่าเบื่อของบ้าน โดยเด็กจะรู้สึกเป็นสุขและสบายใจในการเที่ยว กิน เรียน นอน ทำงานกับเพื่อนร่วมวัยมากกว่าปฏิบัติดังกล่าวกับบุคคลต่างวัย ดังนั้น เพื่อนจึงมีอิทธิพลในความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างและการควบคุม

น้ำหนัก ดังการศึกษาของ Mukai<sup>(94)</sup> ที่กล่าวว่า เพื่อนที่มีเพศเดียวกันของเด็กวัยรุ่น จะแนะนำและส่งเสริมให้มีการควบคุมน้ำหนักมากกว่าเพื่อนต่างเพศ แต่ไม่สอดคล้องกับ Wertheim และคณะ<sup>(95)</sup> ที่กล่าวว่า เพื่อนไม่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างและการควบคุมน้ำหนัก

**ความคิดที่จะควบคุมน้ำหนัก** พบว่า นักเรียนหญิงที่คิดควบคุมน้ำหนักมีความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างน้อยกว่านักเรียนหญิงที่ไม่คิดควบคุมน้ำหนัก แม้ว่าระดับ BMI ของนักเรียนหญิงจะอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ หรือ อยู่ในเกณฑ์ผอมแล้วก็ตาม ซึ่งความคิดที่จะควบคุมน้ำหนักนี้ อาจได้รับอิทธิพลจากปัจจัยต่าง ๆ เช่น ด้านครอบครัว ที่พบว่า มารดามีอิทธิพลอย่างมากต่อการควบคุมน้ำหนักของเด็ก หรือจะเป็นด้านการคบเพื่อน ก็มีอิทธิพลต่อการควบคุมน้ำหนักเช่นกัน ซึ่งผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาของ Serdula et al.<sup>(96)</sup> ที่พบว่า นักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนปลายมีความคิดที่จะควบคุมน้ำหนัก และสอดคล้องกับการศึกษาของ Nowak<sup>(68)</sup> ที่กล่าวว่า ผู้หญิงมีความคิดเกี่ยวกับน้ำหนักหรือรูปร่างของตนเอง ถึง 53% และมีอัตราในการลดน้ำหนัก 45%

**วิธีที่ใช้ในการควบคุมน้ำหนัก** พบว่า นักเรียนที่ใช้ยา/ผลิตภัณฑ์ควบคุมน้ำหนักมีความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างน้อยกว่านักเรียนที่ออกกำลังกายและคุมอาหาร และพบว่านักเรียนหญิงส่วนใหญ่ใช้วิธีการออกกำลังกายและคุมอาหารมากกว่า การใช้ยา/ผลิตภัณฑ์ควบคุมน้ำหนัก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการออกกำลังกายและควบคุมน้ำหนักนี้เป็นวิธีที่ทั่วโลกยอมรับว่ามีความปลอดภัยที่สุด สำหรับการคุมหรือลดน้ำหนัก เพราะนอกจากจะไม่เกิดปัญหาหรือโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ แล้ว ยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงอีกด้วย แต่การใช้ยา/ผลิตภัณฑ์ควบคุมน้ำหนักนอกจากจะไม่สามารถลดน้ำหนักได้อย่างถาวรแล้ว ยังส่งผลต่อสุขภาพในด้านต่าง ๆ ตามมาอีกมากมาย เช่น โรคข้อเข่าเสื่อม เป็นต้น ซึ่งผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาของ Michele Stacey<sup>(97)</sup> ที่ทำการสำรวจถึงวิธีที่วัยรุ่นหญิงใช้ในการลดน้ำหนัก พบว่าวิธีที่ใช้ในการลดน้ำหนักของนักเรียนหญิง ส่วนมากจะใช้การออกกำลังกาย ซึ่งมีถึง 75% ส่วนนักเรียนที่ใช้ยา/ผลิตภัณฑ์ควบคุมน้ำหนัก มีเพียง 10% เท่านั้น

## 2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง

ทัศนคติทางสังคมและวัฒนธรรมเกี่ยวกับรูปร่าง พบว่ามีความสัมพันธ์ในเชิงลบกับความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง กล่าวคือ ทัศนคติทางสังคมและวัฒนธรรมมีผลมาก ความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างจะต่ำ ในทางกลับกัน หากทัศนคติทางสังคมและวัฒนธรรมมีผลน้อย ความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างจะสูง เพราะหากคนในสังคมให้ความสำคัญกับผู้มีรูปร่างผอมมากขึ้นเท่าใด นักเรียนหญิงก็มีความต้องการที่จะมีรูปร่างผอมมากขึ้นเท่านั้น เช่น ต้องการที่จะมีน้ำหนักน้อยกว่าที่ตนเอง

เป็นอยู่ ต้องการมีรูปร่างเหมือนนางแบบที่ผอม รวมไปถึง สื่อต่าง ๆ ทั้งทางโทรทัศน์ นิตยสาร ก็มีอิทธิพลอย่างมากต่อความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง

ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ริเชเรเดลี (Ricciardelli)<sup>(69)</sup> ที่ได้ศึกษาอิทธิพลของสังคมวัฒนธรรมที่มีต่อภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างในเด็กวัยรุ่น โดยประเมินบทบาทของพ่อ แม่ เพื่อนและสื่อต่อภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กชายและเด็กหญิง จำนวน 199 คนและ 267 คนตามลำดับ โดยใช้แบบวัดน้ำหนักมาตรฐาน ( BMI ) และอายุเป็นตัววิเคราะห์ พบว่า ในเด็กชายอิทธิพลของสังคมวัฒนธรรมและผลสะท้อนจากเพื่อนเป็นตัวแปรที่สำคัญในการเปลี่ยนภาพลักษณ์ของพวกเขา ส่วนเด็กหญิงอิทธิพลของสังคมวัฒนธรรมและผลสะท้อนจากเพื่อนและแม่เป็นตัวแปรที่สำคัญในการเปลี่ยนภาพลักษณ์ ผลจึงสรุปว่าอิทธิพลของสังคมวัฒนธรรมมีผลต่อภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างทั้งเด็กชายและเด็กหญิง

และสอดคล้องกับ Stice<sup>(98)</sup> ที่ พบว่า บทบาทของสังคมและวัฒนธรรม สื่อต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างของวัยรุ่นหญิง และการควบคุมน้ำหนัก รวมไปถึงครอบครัวก็มีผลต่อความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างเช่นกัน นอกจากนี้ ฟิลด์และคณะ ( Field , et al. )<sup>(71)</sup> ยังได้ศึกษาถึงอิทธิพลของสื่อ เช่น นิตยสารแฟชั่น มีความสัมพันธ์กับน้ำหนัก การควบคุมน้ำหนัก และการรับรู้ของน้ำหนักตัวและรูปร่างในเด็กผู้หญิง โดยศึกษาในเด็กเกรด 5- 12 จำนวน 548 คนในอเมริกาเหนือ พบว่า รูปภาพในนิตยสารมีอิทธิพลอย่างมากต่อการรับรู้ในน้ำหนักและรูปร่างของเด็กหญิง โดย 69% ของเด็กหญิงพบว่ารูปภาพในนิตยสารเป็นรูปร่างในอุดมคติของพวกเขาและเป็นรูปร่างที่สมบูรณ์แบบ และ 47% พบว่ามีความต้องการที่จะลดน้ำหนักเพราะว่ารูปในนิตยสาร ดังนั้นเขาจึงสรุปว่าความสัมพันธ์ระหว่างความบอຍในการอ่านนิตยสารมีผลต่อความต้องการที่จะลดน้ำหนักซึ่งเป็นปัจจัยที่แปรตามกัน

จากการศึกษานี้ เราจะเห็นว่า อิทธิพลของสังคมและวัฒนธรรมมีผลอย่างมากต่อความพึงพอใจในภาพลักษณ์ และยังในปัจจุบันที่สังคมได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว มีการรับเอาวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามามากขึ้น ซึ่งการรับเอาวัฒนธรรมตะวันตกมาปรับใช้ในแต่ละสังคมนั้น มีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับแต่ละสภาพของสังคมและวัฒนธรรมว่าจะปรับเปลี่ยนได้เพียงใด ดังนั้นการที่เด็กวัยรุ่นนำเอาวัฒนธรรมด้านรูปร่าง แฟชั่นการแต่งกายของตะวันตก การเลียนแบบดารานางงามในต่างประเทศที่มีรูปร่างผอมบาง ควรมีการคำนึงถึงสภาพสังคมและวัฒนธรรมของประเทศไทยด้วย ให้มีการปรับใช้อย่างเหมาะสม และเกิดประโยชน์กับทั้งตนเองและสังคม

การเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง คือ ถ้าพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างมาก การเห็นคุณค่าในตนเองจะสูง เช่นเดียวกัน ถ้ามีความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างน้อย การเห็นคุณค่าในตนเองจะต่ำ



จากองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith<sup>(53)</sup> ที่แบ่งเป็นองค์ประกอบเฉพาะของบุคคลและองค์ประกอบภายนอกตน เราจะพบว่า ความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวคือ ในด้านองค์ประกอบเฉพาะบุคคล ลักษณะทางกายภาพ ถ้าบุคคลมีลักษณะทางกายภาพที่ดี น่าพอใจจะมีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ไม่น่าพึงพอใจ และด้านภาวะทางอารมณ์ ถ้าบุคคลนั้นมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและประเมินตนเองไปในทางบวก ได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้างและสังคม เขาจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ในด้านองค์ประกอบภายนอกของบุคคล ที่ประกอบไปด้วย ความสัมพันธ์กับครอบครัว โรงเรียน สถานภาพทางสังคมและ กลุ่มเพื่อน หากนักเรียนมีการประเมินตนเองไปในทางบวก มีการปรับตัวที่ดีและรู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น เด็กก็จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

ซึ่งการศึกษานี้สอดคล้องกับ Guinn<sup>(99)</sup> ที่พบว่า ผู้ที่รับรู้ภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างด้านลบ จะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Oksoo<sup>(100)</sup> กล่าวว่า การรับรู้ปัญหาของน้ำหนัก มีความสำคัญทางสถิติถึงการทำนายนการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ระดับ  $P < .001$  นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Skreblin<sup>(101)</sup> ที่ศึกษาถึงภาพลักษณ์ในเด็กวัยรุ่นกับการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า ปัจจัยทางจิตใจ ( ความเครียดและการเห็นคุณค่าในตนเอง ) มีความเกี่ยวข้องกับการควบคุมน้ำหนักและความไม่พอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ  $p < .01$

ซึ่งจากผลการศึกษานี้เราสามารถอธิบายได้ว่า ความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างกับการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกัน กล่าวคือ การเห็นคุณค่าในตนเองก็คือการรับรู้และประเมินเกี่ยวกับตนเอง ว่าเป็นเช่นไร ไม่ว่าจะในด้านรูปร่าง หน้าทีการงาน เป็นต้น หากเราประเมินหรือรับรู้ว่ามีภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างเป็นเช่นไร ก็ย่อมจะส่งผลไปถึงการเห็นคุณค่าในตนเองด้วย

การอบรมเลี้ยงดูของบิดา มารดา พบว่า มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .001$  โดยพบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย จะมีความพึงพอใจในภาพลักษณ์น้อยกว่าการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย เด็กจะทำอะไรได้ตามใจชอบโดยพ่อแม่ไม่บังคับ ไม่เอาใจใส่หรือให้คำแนะนำช่วยเหลือเท่าที่ควร ทำให้เด็กไม่มั่นใจในตนเอง ไม่เห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง มีการรับรู้และประเมินตนเองไปในทางลบ เช่นเดียวกับความพึงพอใจในภาพลักษณ์เมื่อเด็กเกิดความกังวล ก็จะขาดความเป็นตัวของตัวเอง จึงหันไปหาที่พึ่งที่จะทำให้เขารู้สึกว่าเขามั่นคง มีความมั่นใจหรือเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ซึ่งอาจจะเป็นเพื่อนสนิท มีการคิดที่จะแก้ไขปัญหาเอง เช่น หากเด็กไม่พอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง เด็กก็จะคิดที่จะควบคุมน้ำหนัก โดยอาจจะใช้วิธีที่ไม่เหมาะสมและอาจเกิดผลเสียได้ ดังนั้นเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยจะขาดการควบคุมตนเอง ซึ่งต่างจากการอบรมเลี้ยงดูแบบ

ประชาธิปไตย ที่เด็กได้รับการดูแล เอาใจใส่ ทำให้เด็กมีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถที่จะตัดสินใจในการกระทำต่าง ๆ ด้วยตนเอง<sup>(59)</sup> รวมไปถึงเรื่องภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างของตนเองด้วย ที่เด็กรู้สึกพอใจและไม่คิดที่จะควบคุมน้ำหนัก เห็นว่าตนเองมีรูปร่างที่เหมาะสม ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะการอบรมเลี้ยงดูแบบนี้พ่อแม่จะเป็นคนค่อนข้างมีเหตุผล ให้อำนาจในการควบคุมดูแลบุตรตามบทบาทของตนอย่างเหมาะสม มีการกำหนดกฎระเบียบให้ปฏิบัติ แต่สามารถยืดหยุ่นได้ตามสถานการณ์และความเหมาะสม เด็กสามารถแสดงความคิดเห็นและตัดสินใจในการกระทำต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง พ่อแม่จะยอมรับในการกระทำของเด็กเกือบทุกอย่าง ไม่มีการลงโทษใดๆทั้งสิ้น และจะคอยให้การช่วยเหลือในโอกาสที่เหมาะสม นอกจากนั้นเด็กยังมีพัฒนาการทางจิตใจที่ดีด้วย

ระดับน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน คิดที่จะควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย การออกกำลังกายและคุมอาหาร อิทธิพลของทัศนคติทางสังคมและวัฒนธรรมเกี่ยวกับรูปร่าง การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีผลต่อความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $P < .001$  โดยระดับน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ สามารถพยากรณ์ความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างได้ ร้อยละ 49.3 การออกกำลังกาย สามารถพยากรณ์ความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างได้ ร้อยละ 51.6 การออกกำลังกายและคุมอาหาร สามารถพยากรณ์ความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างได้ ร้อยละ 51.9 คิดที่จะควบคุมน้ำหนัก สามารถพยากรณ์ความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างได้ ร้อยละ 27.6 อิทธิพลของทัศนคติทางสังคมและวัฒนธรรมเกี่ยวกับรูปร่าง สามารถเป็นตัวแปรพยากรณ์ความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง ร้อยละ 43.7 และการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ สามารถพยากรณ์ความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างได้ ร้อยละ 50.5 กับดั่งนั้นตัวแปรทั้ง 6 จึงเป็นตัวพยากรณ์ ที่ดีที่สามารถร่วมกันพยากรณ์ความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างได้

## ข้อจำกัดในการวิจัย

1. จำนวนกลุ่มประชากรตัวอย่างและแบบสอบถามอาจได้ไม่ครบตามจำนวน เนื่องจากทั้งกลุ่มประชากรตัวอย่างและแบบสอบถามมีเป็นจำนวนมาก ผู้วิจัยจึงไม่สามารถที่จะตรวจสอบโดยละเอียดได้
2. ผลการวิจัยเป็นการศึกษาเฉพาะกลุ่มนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร จึงอาจไม่ใช่ตัวแทนนักเรียนหญิงทั่วประเทศ เพราะฉะนั้นควรพึงระวังในการที่จะนำผลการศึกษาไปขยายกับประชากรกลุ่มอื่น ๆ

## ข้อเสนอแนะ

1. ส่งเสริมให้เด็กมีความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างของตนเอง และเป็นการเพิ่ม ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้นด้วย
2. ส่งเสริมให้ครอบครัวมีความรู้และวิธีในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก เพื่อให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรง และป้องกันการเกิดภาวะอ้วน
3. รณรงค์เรื่องกระแสนิยมทางตะวันตกที่เกี่ยวกับรูปร่างที่ผอมบางเช่น นางแบบ และการแต่งกายตามสมัยนิยม ให้เป็นไปอย่างเหมาะสม
4. โรงเรียนควรจัดกิจกรรมให้เด็กมีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงภาวะอ้วนและป้องกันการมีพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักที่ไม่เหมาะสม
5. มีการให้ความรู้ คำแนะนำ แก่นักเรียนถึงความเข้าใจที่ผิดเกี่ยวกับการรับรู้รูปร่างของตนเอง

## ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาในโรงเรียนของเอกชน หรือ เปรียบเทียบกันระหว่าง โรงเรียนเอกชนและโรงเรียนรัฐบาล
2. สถานภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อมในแต่ละโรงเรียนมีความแตกต่างกัน ซึ่งส่งผลต่อตัวนักเรียนให้มีความแตกต่างกัน ดังนั้นเพื่อให้ได้ผลที่ใกล้เคียงกันควรจัดทำในกลุ่มที่มีสถานภาพทางสังคมที่ใกล้เคียงกัน เพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้