

ปัจจัยในการทำนายความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเอง ของนักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร

PREDICTING FACTORS OF BODY IMAGE SATISFACTION OF STUDENTS IN BANGKOK

ดร.วิไลลักษณ์ เสรีตระกูล¹

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลในการทำนายความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร โดยปัจจัยที่นำมาพิจารณา ได้แก่ เพศ การดูโทรทัศน์ การอ่านนิตยสาร ความอ่อนไหวต่ออิทธิพลของกลุ่มเพื่อน และการเลียนแบบผู้มีชื่อเสียงในสื่อมวลชน ด้วยวิธีการวิจัยเชิงสำรวจ ใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาจำนวน 620 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองอยู่ในระดับปานกลาง และจากการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์การถดถอยพหุ พบว่าปัจจัยที่มีผลในการทำนายความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเอง ได้แก่ จำนวนชั่วโมงในการดูโทรทัศน์ ความอ่อนไหวต่ออิทธิพลของกลุ่มเพื่อน และการเลียนแบบผู้มีชื่อเสียงในสื่อมวลชน โดยทั้ง 3 ปัจจัยมีผลทางลบต่อความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเอง ในขณะที่ เพศ และจำนวนชั่วโมงในการอ่านนิตยสารไม่มีผลต่อความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองของนักศึกษา

คำสำคัญ: ความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเอง ความอ่อนไหวต่ออิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การเลียนแบบบุคคลที่มีชื่อเสียงในสื่อมวลชน

Abstract

The purpose of this work is to investigate factors which can predict body image satisfaction of undergraduate students in Bangkok area. The underlying factors include gender, television watching and magazine reading, susceptibility to peer influence, and imitation of media celebrities. In this survey research, the questionnaires were used to collect data from 620 students. The study reveals that the students were moderately satisfied with their body image. Additionally, Multiple Regression analysis indicates that the three factors, namely number of hours in watching television, susceptibility to peer influence, and imitation of media celebrities had a negative influence on the body image satisfaction while gender and number of hours in reading magazine did not affect their body image satisfaction.

Keywords: body image satisfaction, susceptibility to peer influence, imitation of media celebrity

¹อาจารย์คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ปทุมธานี 12120

ความสำคัญของปัญหาการวิจัย

ปัจจุบันมีวัยรุ่นไทยเป็นจำนวนมากมีค่านิยมที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับบุคลิกภาพของตนเอง วัยรุ่นอยากมีรูปร่างสูง ผอมบาง เหมือนดารานักร้องนักแสดงในสื่อ เช่น โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต และนิตยสารต่าง ๆ เพราะเชื่อว่า ต้องมีรูปร่างผอมบางจึงจะแต่งตัวตามแฟชั่นได้สวยงาม ความปรารถนาที่จะมีรูปร่างผอมบางสร้างแรงกดดันและความเครียดให้กับวัยรุ่น ค่านิยมเกี่ยวกับบุคลิกภาพที่ไม่ถูกต้องนี้ เกิดขึ้นเพราะมีสื่อสารมวลชนเป็นตัวกระตุ้น ดังปรากฏในการศึกษาของ จุลณี เทียนไทย (2550) ที่พบว่า วัยรุ่นในกรุงเทพมหานครทั้งชายและหญิงต่างมีความรู้สึกไม่พึงพอใจรูปร่างของตนเอง โดยแหล่งอิทธิพลอันดับต้น ๆ ที่ส่งผลต่อการสร้างทัศนคติที่ไม่ถูกต้องในเรื่องรูปร่างนี้คือ นิตยสาร โทรทัศน์ และกลุ่มเพื่อน วัยรุ่นจะเปรียบเทียบขนาดรูปร่างของตนเองกับดารานักร้องนักแสดงที่ได้เห็นในสื่อ หรือเปรียบเทียบกับเพื่อน เมื่อเปรียบเทียบแล้วก็จะเกิดความรู้สึกว่าตนเองอ้วนเกินไป รู้สึกไม่พึงพอใจกับรูปร่างของตนเอง เกิดเป็นความกดดัน อยากมีรูปร่างผอมบางตามที่ตนปรารถนา วิธีการจัดการกับส่วนเกินในร่างกายที่ไม่พึงพอใจนั้น วัยรุ่นหญิงมักจะใช้วิธีการอดอาหาร รับประทานยาถ่าย ใช้น้ำลดความอ้วน การฝังเข็ม บางรายใช้วิธีอมอาหารไว้ในปากเพื่อรับรสชาติแล้วจึงคายออก หรือล้างคอให้อาเจียนออกมา (จุลณี เทียนไทย, 2550) วิธีการเหล่านี้ล้วนเป็นผลเสียต่อสุขภาพ อาจกล่าวได้ว่า สังคมและวัฒนธรรมของประเทศไทยได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนตะวันตก อิทธิพลนี้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต ทั้งเรื่องความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตประจำวัน ตลอดจนเรื่องการรับประทาน อาหาร ความนิยมรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดที่มีไขมันและแคลอรีสูง ทำให้เกิดโรคอ้วน อีกทั้งในแต่ละวัน วัยรุ่นไทยส่วนใหญ่ใช้เวลาอยู่กับเครือข่ายสังคมออนไลน์บนเครื่องคอมพิวเตอร์ โน้ตบุ๊ก และโทรศัพท์มือถือ ทำให้ร่างกายไม่ค่อยได้เคลื่อนไหว ขาดการออกกำลังกาย วิถีชีวิตในลักษณะเช่นนี้ของวัยรุ่นไทยล้วนส่งเสริมให้เกิดโรคอ้วนและร่างกายไม่แข็งแรง ดังนั้นจำนวนวัยรุ่นที่มีความรู้สึกไม่พึงพอใจรูปร่างของตนเองนับวันจะยิ่งทวีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ

บุคลิกภาพ มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่และพฤติกรรมของบุคคล คนที่มีความพึงพอใจต่อรูปร่างของตนเอง จะมีความมั่นใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง กล้าแสดงออก มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น ๆ ทำให้เป็นคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ในทางตรงกันข้าม คนที่ขาดความพึงพอใจต่อรูปร่างของตนเอง ทำให้ขาดความมั่นใจในตนเองตามไปด้วย ก่อให้เกิดความรู้สึกกดดัน ที่ร้ายแรงมาก ๆ อาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า มีผลต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่น การตัดสินใจ และอาจกระทบไปถึงการดำเนินชีวิตด้วย (Pruzinsky & Cash, 1990) จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่า วัยรุ่นไทยในปัจจุบันมีความคิดเห็นอย่างไรต่อรูปร่างตนเอง และศึกษาถึงปัจจัยทำนายความพึงพอใจรูปร่างตนเองของนักศึกษา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลในการทำนายความพึงพอใจรูปร่างตนเองของนักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยปัจจัยที่คาดว่าจะมีผลต่อความพึงพอใจรูปร่างตนเองประกอบด้วย เพศ ความอ่อนไหวต่ออิทธิพลของกลุ่มเพื่อน จำนวนชั่วโมงในการดูโทรทัศน์ การอ่านนิตยสาร และการเลียนแบบบุคคลที่มีชื่อเสียงในสื่อมวลชน

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาการรับรู้รูปร่างตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในสถาบันการศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) ในเขตกรุงเทพมหานคร ไม่รวมมหาวิทยาลัยเปิด (เช่น มหาวิทยาลัยรามคำแหง และมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช)

สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานวิจัยคือ เพศ ความอ่อนไหวต่ออิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การเลียนแบบบุคคลที่มีชื่อเสียงในสื่อมวลชน จำนวนชั่วโมงในการดูโทรทัศน์และการอ่านนิตยสารมีผลในการทำนายความพึงพอใจรูปร่างตนเองของนักศึกษา

บททวนวรรณกรรมและแนวคิด

รูปลักษณ์ (body image) หมายถึง การรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา (appearance) ของตนเอง การรับรู้นี้เกิดจากประสบการณ์ที่บุคคลนั้นมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ได้แก่ พ่อแม่ เพื่อน และคนใกล้ชิด ซึ่งทำให้เกิดความคิดเกี่ยวกับรูปร่างของตนเองทั้งความคิดทางด้านบวก คือพึงพอใจต่อรูปลักษณ์ของตนเอง และความคิดทางด้านลบ คือไม่พึงพอใจต่อรูปลักษณ์ของตนเอง รูปลักษณ์เป็นการรับรู้ที่เกิดจากสององค์ประกอบรวมกันคือ การรับรู้ลักษณะทางรูปธรรม เช่น รูปร่างหน้าตา น้ำหนัก ส่วนสูง สีผิว ทรงผม อีกส่วนหนึ่งเป็นการรับรู้ที่เป็นนามธรรม เช่น บุคลิกภาพ ทักษะ ความเชื่อ ทำให้เกิดการรับรู้รูปลักษณ์ของตนเอง (Cash & Brown, 1989) รูปลักษณ์มิได้หมายถึงภาพที่สะท้อนให้เห็นในกระจกเงา หากแต่หมายถึงความรู้สึกของเจ้าตัวว่ารูปร่างหน้าตาของตนเองเป็นอย่างไรในสายตาของคนอื่น รูปลักษณ์ถูกกำหนดขึ้นจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แล้วมีการประเมินรูปร่างหน้าตาของตนเองตามความคิดของตนเองขึ้น โดยประเมินจากหลายมิติ ทั้งขนาด รูปร่าง สุนทรียภาพ การทำหน้าที่ ความเหมาะสม และสุขภาพของร่างกาย ทำให้เกิดการรับรู้ต่อรูปลักษณ์ตนเอง แล้วจึงเกิดเป็นความรู้สึกพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจต่อรูปลักษณ์นั้น (Pruzinsky & Cash, 1990) รูปลักษณ์ เป็นความคิดภายในจิตใจของบุคคลที่มีต่อร่างกายของตนเอง ซึ่งความคิดนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ในช่วงเวลาต่าง ๆ การรับรู้เกิดจากแรงผลักดันจากทั้งภายในตนเองและปฏิกิริยาจากสิ่งแวดล้อมภายนอก โดยทั่วไป บุคคลจะมีการประเมินรูปลักษณ์ของตนเอง แล้วเกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจมากที่สุดในช่วงระยะเวลาที่เป็นวัยรุ่น (Littleton & Ollendick, 2003)

ปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้รูปลักษณ์ตนเอง

(1) ความแตกต่างทางเพศ

โดยทั่วไปแล้ว วัยรุ่นหญิงจะมีความรู้สึกพึงพอใจต่อรูปลักษณ์ของตนเองน้อยกว่าวัยรุ่นชาย ดังในรายงานการศึกษาของ Murray, Byrne and Rieger

(2011) ที่ศึกษาความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในประเทศไทย ออสเตอร์เลีย ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นหญิงมีความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองน้อยกว่าวัยรุ่นชาย นอกจากนี้ วัยรุ่นหญิงยังมีความเครียดที่เกิดจากการคิดว่าตนเองรูปร่างไม่ดีมากกว่าวัยรุ่นชายด้วย ส่วน Calado และคนอื่น ๆ ศึกษาในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมในประเทศสเปน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเอง กับกลุ่มที่ไม่พึงพอใจ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชายที่ไม่พึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองมีอยู่ร้อยละ 5.4 ส่วนนักเรียนหญิงที่ไม่พึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองมีอยู่ร้อยละ 16.5 กล่าวคือ เพศหญิงมีแนวโน้มที่จะไม่พึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองสูงกว่าเพศชาย (Calado et al., 2011) สำหรับในประเทศไทย จุณีเทียนไทย ศึกษาเรื่องรูปลักษณ์-เรื่อร่า ในกลุ่มวัยรุ่นชายหญิงอายุระหว่าง 16-19 ปี ที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา และนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 ในสถาบันการศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นหญิงมีระดับความไม่พึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองสูงกว่าวัยรุ่นชาย (Chulanee Thianthai, 2008)

(2) อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน

อิทธิพลทางสังคมวัฒนธรรมที่ได้รับการวิพากษ์วิจารณ์อย่างมากว่าเป็นสาเหตุสำคัญที่ส่งเสริมให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองมากที่สุด คือ อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสื่อโทรทัศน์และนิตยสาร ภาพที่สื่อมวลชนนำเสนอในรายการต่าง ๆ เช่นในละคร หรือ โฆษณา จะเป็นภาพของผู้หญิงผอมบางรูปร่างดีทำให้ผู้ดูเกิดการรับรู้ ว่า ผู้หญิงจะสวยได้ต้องมีรูปร่างผอมบาง แต่การที่ผู้หญิงจะมีรูปร่างสวยผอมบางอย่างที่เห็นในสื่อได้จะต้องใช้ความพยายามและความอดทนในเรื่องการจำกัดปริมาณอาหารที่รับประทานเพื่อควบคุมน้ำหนักตัวอย่างเคร่งครัด (Jung & Forbes, 2007) ในเอเชีย เช่น จีน และเกาหลี วัยรุ่นก็ให้การยอมรับอุดมคติความงามแบบตะวันตกที่นิยมผู้หญิงรูปร่างผอมบางด้วยเช่นกัน อุดมคติความงามแบบนี้ ทำให้เกิดการเลียนแบบ อยากมีรูปร่าง

ผอมบางอย่างที่ให้เห็นในสื่อ โทรทัศน์จึงก่อให้เกิดกระแสความไม่พึงพอใจรูปลักษณ์ของตนเอง มีการศึกษาวิจัยที่ยืนยันว่า สื่อเป็นสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นเกิดความไม่พึงพอใจรูปลักษณ์ตนเอง และเกิดพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง (disordered eating) ซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพ (Mellor, et al., 2009; Shih & Kubo, 2002) สำหรับในประเทศไทย จุลนิ เทียนไทย ศึกษาเปรียบเทียบแหล่งอิทธิพลที่ส่งผลต่อการสร้างทัศนคติในเรื่องรูปลักษณ์-เรื้อนร่าง ของวัยรุ่นอายุระหว่าง 16-19 ปี ที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมปลาย และนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 ในสถาบันการศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า แหล่งอิทธิพลเรียงลำดับความสำคัญจากมากไปน้อยได้ดังนี้ นิตยสาร โทรทัศน์ กลุ่มเพื่อน ครอบครัว และกระแสแฟชั่น (Chulanee Thianthai, 2008)

(3) การเลียนแบบผู้มีชื่อเสียงในสื่อมวลชน

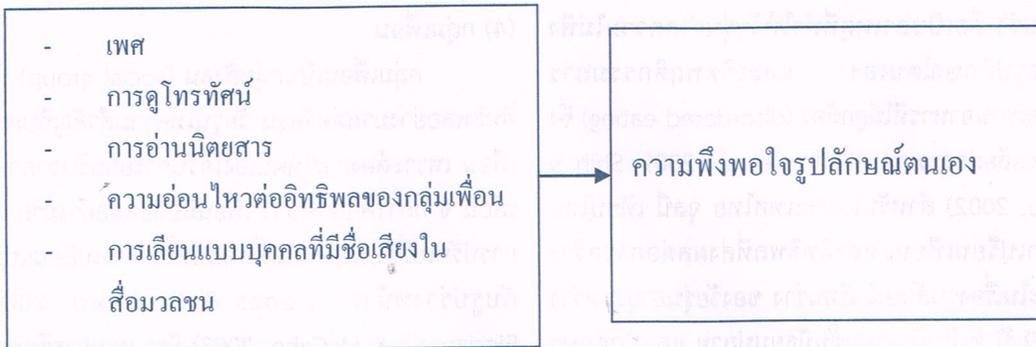
ตามแนวคิดทฤษฎีการเปรียบเทียบทางสังคม (Social Comparison Theory) (Festinger, 1954 as cited in Maltby, et al., 2005) ซึ่งอธิบายว่า บุคคลมีแรงขับที่จะเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น เพื่อให้ตนเองสามารถรับรู้ข้อมูลหรือเข้าใจสถานะของตนเองได้ ทฤษฎีนี้นำมาใช้ในการอธิบายถึงความเชื่อมโยงระหว่างการเลียนแบบผู้มีชื่อเสียงในสื่อมวลชน กับความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองได้ว่า วัยรุ่นที่มีความคลั่งไคล้ ชอบติดตามและเลียนแบบ ดารา นักร้อง นักแสดง มักจะนำรูปร่างของตนเองไปเปรียบเทียบกับดารา นายแบบ/นางแบบที่เห็นตนเองคลั่งไคล้และต้องการเลียนแบบ เมื่อเปรียบเทียบแล้วก็จะทำให้รู้สึกว่ารูปร่างของตัวเองไม่สวยงามเหมือนดารานักร้องนั้น ดังในการศึกษาของ Maltby, et al. (2005) ที่พบว่า วัยรุ่นที่มีความคลั่งไคล้ ดารา นักร้องนักแสดงส่วนใหญ่จะเป็นคนที่เอาใจใส่ดูแลรูปร่างของตนเอง และมักจะเปรียบเทียบรูปร่างของตนเองกับรูปร่างของดารา นักร้อง นักแสดงที่ตนเองคลั่งไคล้อยากเลียนแบบ และหลังจากที่เปรียบเทียบแล้ว

ก็ทำให้เกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจรูปลักษณ์ของตนเอง

(4) กลุ่มเพื่อน

กลุ่มเพื่อนเป็นกลุ่มสังคม (social group) ที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อวัยรุ่น วัยรุ่นให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อน เพราะต้องการให้ตนเองได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน จากการศึกษาพบว่า เพื่อนมีอิทธิพลอย่างมาก ต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกับรูปร่างหน้าตา (Jones & Crawford, 2005; Ricciardelli & McCabe, 2003) มีรายงานการศึกษาที่ยืนยันว่า ในกลุ่มวัยรุ่นหญิง เพื่อนมีส่วนสำคัญในการสร้างความกดดัน เช่น มีการล้อเลียนจากเพื่อน ทำให้วัยรุ่นเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พยายามทำให้น้ำหนักตัวลดลง แต่สำหรับในกลุ่มวัยรุ่นชาย เพื่อน (โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อนชาย) มีส่วนส่งเสริมให้วัยรุ่นหันมาสนใจออกกำลังกายโดยการเพาะกล้ามเนื้อ (Jones & Crawford, 2005; Ricciardelli & McCabe, 2003) เมื่อวัยรุ่นมีปัญหาวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องรูปร่างหน้าตาก็จะปรึกษากับเพื่อน ๆ ความคิดเห็นและคำแนะนำจากเพื่อนมีส่วนส่งเสริมทัศนคติและค่านิยมเรื่องการให้ความสำคัญกับรูปลักษณ์ตนเอง บางครั้งความคิดเห็นและคำแนะนำที่ได้รับจากเพื่อนก็เป็นความคิดเห็นทางด้านลบที่ไปกระตุ้นให้วัยรุ่นเกิดการรับรู้ที่ไม่ดีกับรูปลักษณ์ของตนเอง จากการศึกษาของ Jones, Vigfusdottir and Lee (2004) พบว่า ทั้งวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงจะมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องรูปร่างหน้าตากันในกลุ่มเพื่อน และยิ่งมีการพูดคุยกันมากก็ยิ่งทำให้เกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจรูปลักษณ์ของตนเองมากขึ้นด้วย กล่าวคือ ยิ่งมีการพูดคุยแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องรูปลักษณ์กันบ่อยมาก ๆ เข้า ก็ยิ่งไปกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจมากขึ้นด้วย

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นผู้วิจัยนำมาสร้างกรอบแนวคิดการวิจัยแสดงดังภาพ 1



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

นิยามศัพท์

1. ความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเอง (body image satisfaction) หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจรูปร่างของตนเองซึ่งเป็นผลที่เกิดจากการประเมินการรับรู้รูปลักษณ์ตามสถานการณ์ที่เป็นจริงอยู่ในปัจจุบันกับรูปลักษณ์ในอุดมคติตามที่ตนเองคาดหวังหรือพึงปรารถนาว่าควรมีความสอดคล้องกัน

2. ความอ่อนไหวต่ออิทธิพลของกลุ่มเพื่อน (susceptibility to peer influence) หมายถึง การประพฤติปฏิบัติในทางที่คล้อยตามกลุ่มเพื่อน เพื่อให้ตนเองได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ความอ่อนไหวต่ออิทธิพลของกลุ่มเพื่อนมี 2 แบบคือ ความอ่อนไหวต่ออิทธิพลของบรรทัดฐานที่ได้รับจากเพื่อน (normative peers influence) ซึ่งหมายถึง ความอ่อนไหวที่สะท้อนออกมาจากการที่นักศึกษาเต็มใจที่จะปฏิบัติตามความต้องการของเพื่อน เพื่อให้เพื่อนยอมรับ และ ความอ่อนไหวต่ออิทธิพลของข้อมูลที่ได้รับจากเพื่อน (informative peers influence) ซึ่งหมายถึง ความอ่อนไหวที่สะท้อนออกมาจากการที่นักศึกษาเต็มใจที่จะยอมรับข้อมูลข่าวสารที่ได้รับจากเพื่อน

3. การเลียนแบบบุคคลที่มีชื่อเสียงในสื่อมวลชน (imitation of media celebrity) หมายถึง การเลียนแบบดารา นักร้อง นักแสดง นายแบบ/นางแบบ ที่เป็นตัวแบบสัญลักษณ์ในสื่อสารมวลชน ทั้งโทรทัศน์ วิทยุ อินเทอร์เน็ต หนังสือพิมพ์ และนิตยสารต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลทำให้นักศึกษาเกิดการเลียนแบบพฤติกรรม การแต่งกาย และการใช้ชีวิต ทั้งนี้เพื่อให้ตนเองมีรูปลักษณ์เหมือนผู้มีชื่อเสียงนั้น

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาคั้งนี้เป็นนักศึกษา ระดับปริญญาตรี ในสถาบันการศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) ในเขตกรุงเทพมหานคร แบ่งสถาบันได้เป็น 3 ประเภท คือ มหาวิทยาลัยรัฐ มหาวิทยาลัยราชภัฏ และ มหาวิทยาลัยเอกชน มีจำนวนสถาบันทั้งสิ้น 29 แห่ง มีนักศึกษารวม 424,660 คน (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2553) ขนาดของกลุ่มตัวอย่างในกรณีที่ตัวแปรในการวิเคราะห์เป็นตัวแปรเชิงปริมาณ และทราบขนาดของประชากร (Cooper & Scindler, 2001) จากการคำนวณหาขนาดของตัวอย่างที่ระดับความเที่ยง 95% ได้จำนวนนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง 620 คน สุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (multi-stage sampling) ขั้นตอนที่ 1 สุ่มสถาบันการศึกษา โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (stratify sampling) ให้ประเภทของสถาบันแทนชั้นภูมิ จากนั้นสุ่มตัวอย่างสถาบันการศึกษาจากทุกชั้นภูมิ ชั้นภูมิละ 2 สถาบัน ด้วยวิธีการจับสลาก ได้สถาบันในกลุ่มตัวอย่าง 6 สถาบัน ขั้นตอนที่ 2 สุ่มนักศึกษาจากสถาบันการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 6 แห่ง สุ่มตัวอย่างนักศึกษาตามจำนวนที่ต้องการ 620 คน โดยการแบ่งจำนวนนักศึกษาในแต่ละสถาบันด้วยวิธีการแบ่งตามสัดส่วน (proportional to size)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ให้นักศึกษาตอบด้วยตนเอง ซึ่งในส่วนแรกเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับลักษณะทางสังคมและภูมิหลังของนักศึกษา ได้แก่ เพศ ชั้นปี สถาบันการศึกษา จำนวนชั่วโมงในการดูโทรทัศน์ในแต่ละวัน จำนวนชั่วโมงในการอ่านนิตยสารในแต่ละสัปดาห์ นอกจากนี้ยังมีข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่ต้องการศึกษาดังนี้

ความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเอง ข้อคำถามวัดความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองพัฒนามาจากแบบวัด Body Satisfaction Scale (BAS) ของ Avalos, Tylka and Wood-Barcalow (2005) มีคำถาม 13 ข้อ เช่น “ฉันรู้สึกพึงพอใจกับรูปร่างหน้าตาของตนเอง” “แม้ว่าฉันจะไม่ใช่คนที่สวย/หล่อ แต่ฉันก็พึงพอใจรูปร่างหน้าตาของตนเองในแบบที่ฉันเป็นอยู่” คำตอบของแต่ละข้อเป็นมาตรวัด 5 ระดับ โดยระดับที่ 1 หมายถึง “ไม่จริงเลย” และ ระดับที่ 5 หมายถึง “จริงที่สุด” ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของครอนบาค-อัลฟา (Cronbach alpha coefficient) ของตัวแปรความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองมีค่าเท่ากับ 0.8052

ความอ่อนไหวต่ออิทธิพลของกลุ่มเพื่อน ข้อคำถามวัดพฤติกรรมบ่งชี้ความอ่อนไหวต่ออิทธิพลของกลุ่มเพื่อนพัฒนามาจากแบบวัด Susceptibility to peer influence ของ Mangleburg and Bristol (1998) มีคำถาม 6 ข้อ เช่น “เมื่อฉันจะตัดสินใจทำอะไร ฉันมักจะเลือกตัดสินใจตามที่เพื่อนเห็นด้วยกับฉัน” “เมื่อฉันต้องตัดสินใจทำอะไร ฉันมักจะขอข้อมูลในเรื่องนั้นๆ จากเพื่อน” คำตอบของแต่ละข้อเป็นมาตรวัด 5 ระดับเช่นกัน ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของตัวแปรความอ่อนไหวต่ออิทธิพลของกลุ่มเพื่อน มีค่าเท่ากับ 0.8002

การเลียนแบบผู้มีชื่อเสียงในสื่อมวลชน ข้อคำถามวัดพฤติกรรมบ่งชี้การเลียนแบบบุคคลที่มีชื่อเสียงในสื่อมวลชน พัฒนามาจากแบบวัด Imitation of media celebrities ของ Kasser, et. al., (2004) มีคำถาม 6 ข้อ เช่น “ฉันอยากจะมีรูปร่างหน้าตาที่สวยงาม/หล่อเหมือนกับดาราต้นแบบ (idols) ของฉัน” “ฉัน

ต้องการใช้ชีวิตเหมือนดารา/นักแสดงที่มีชื่อเสียง” คำตอบของแต่ละข้อเป็นมาตรวัด 5 ระดับ ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของตัวแปรการเลียนแบบผู้มีชื่อเสียงในสื่อมวลชนมีค่าเท่ากับ 0.7984

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ในสถาบันการศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) ในเขตกรุงเทพมหานคร 6 สถาบัน เก็บข้อมูลระหว่างเดือนตุลาคม - ธันวาคม 2553 โดยให้นักศึกษาที่เป็นผู้ช่วยวิจัยนำแบบสอบถามไปแจกนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาใช้เวลาตอบแบบสอบถามประมาณ 10-15 นาที ได้แบบสอบถามที่ใช้ได้ครบ 620 ชุด ตามจำนวนที่ต้องการ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อบรรยายลักษณะทางสังคมและภูมิหลังของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง และใช้สถิติอ้างอิง (Inferential Statistics) ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์การถดถอยพหุ (Multiple Regression Analysis) เพื่อวิเคราะห์หาปัจจัยที่มีผลในการทำนายความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองของนักศึกษา

ผลการศึกษา

ลักษณะทางสังคมและภูมิหลังของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงมากกว่านักศึกษาชายเล็กน้อย (นักศึกษาหญิงร้อยละ 52.1 และนักศึกษาชายร้อยละ 47.9) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 68.7) เป็นนักศึกษาในสาขาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ อีกร้อยละ 31.3 เป็นนักศึกษาในสาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้ค่าสถิติบรรยายตัวแปรในการวิจัยแสดงดังตาราง 1

ตาราง 1

ค่าสถิติบรรยายตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปร	Min	Max	\bar{X}	SD	ระดับ
จำนวนชั่วโมงในการดูโทรทัศน์ใน 1 วัน	0	15	3.41	2.16	
จำนวนชั่วโมงในการอ่านนิตยสารใน 1 สัปดาห์	0	24	3.19	3.44	
ความอ่อนไหวต่ออิทธิพลของกลุ่มเพื่อน	1	5	3.05	0.74	ปานกลาง
การเลียนแบบผู้มีชื่อเสียงในสื่อมวลชน	1	5	3.08	0.91	ปานกลาง
ความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเอง	1	5	2.77	0.79	ปานกลาง

จากตาราง 1 จะเห็นได้ว่า นักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง มีการเปิดรับสื่อโทรทัศน์มากกว่าสื่อวิทยุ กล่าวคือ นักศึกษาใช้เวลาในการดูโทรทัศน์เฉลี่ยวันละ 3.41 ชั่วโมง (3 ชั่วโมง 26 นาที) ในขณะที่ใช้เวลาในการอ่านนิตยสารเฉลี่ยสัปดาห์ละ 3.19 ชั่วโมง (3 ชั่วโมง 11 นาที) นอกจากนี้แล้วยังเห็นได้ว่า นักศึกษามีการเปิดรับสื่อโทรทัศน์กันในระดับสูง กล่าวคือ มีผู้ที่ดูโทรทัศน์มากที่สุด ดูได้ถึงวันละ 15 ชั่วโมง

สำหรับตัวแปร ความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเอง ความอ่อนไหวต่ออิทธิพลของกลุ่มเพื่อน และการเลียนแบบผู้มีชื่อเสียงในสื่อมวลชน นำคะแนนที่ได้จากแต่ละตัวแปรมาหาค่าเฉลี่ย การแบ่งระดับของตัวแปรพิจารณาจากค่าเฉลี่ย โดยมีเกณฑ์แบ่งระดับดังนี้

ค่าเฉลี่ยต่อรายการ	ระดับ
1.0 – 1.8	ต่ำสุด
1.9 – 2.6	ต่ำ
2.7 – 3.4	ปานกลาง
3.5 – 4.2	สูง
4.3-5.0	สูงสุด

จากตาราง 1 จะเห็นได้ว่า นักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองในระดับปานกลาง มีความอ่อนไหวต่ออิทธิพลของกลุ่มเพื่อนใน

ระดับปานกลาง และการมีเลียนแบบผู้มีชื่อเสียงในสื่อมวลชนในระดับปานกลาง

การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลในการทำนายความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองของนักศึกษา

จากการวิเคราะห์การถดถอยพหุ เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลในการทำนายความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองของนักศึกษา โดยกำหนดตัวแปรดังนี้

ตัวแปรตาม: ความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเอง (Body_img)

ตัวแปรอิสระ ได้แก่

เพศ (Gender)

จำนวนชั่วโมงในการดูโทรทัศน์ใน 1 วัน (TV)

จำนวนชั่วโมงในการอ่านนิตยสารใน 1 สัปดาห์ (Magazine)

ความอ่อนไหวต่ออิทธิพลของกลุ่มเพื่อน (Peer)

การเลียนแบบผู้มีชื่อเสียงในสื่อมวลชน (Celebrity)

นำตัวแปรอิสระทั้ง 5 ตัว มาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแต่ละคู่ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient: r) ได้ผลดังตาราง 2

ตาราง 2

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ

ตัวแปร	Gender	TV	Magazine	Peer
TV	0.110**			
Magazine	0.059	0.222**		
Peer	0.085*	0.203**	0.042	
Celebrity	-0.064	-0.046	0.038	-0.410**

หมายเหตุ: * p -value < 0.05, ** p -value < 0.01

จากตาราง 2 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ของตัวแปรอิสระทุกคู่มีค่าต่ำกว่า 0.75 หมายถึง ข้อมูลที่นำมาศึกษาไม่เกิดปัญหาเรื่องตัวแปรอิสระมีความสัมพันธ์กันสูง (Multicollinearity) แสดงว่า ข้อมูลที่ได้มีคุณสมบัติตรงตามข้อกำหนดของเทคนิควิธีการวิเคราะห์การถดถอย (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์, 2537)

เมื่อพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระ พบว่ามีตัวแปรบางคู่มีความสัมพันธ์ที่น่าสนใจดังนี้

- ตัวแปร Gender กับ TV มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.110$, $p = 0.006$) หมายถึง เพศมีความสัมพันธ์กับการดูโทรทัศน์ ในที่นี้ นักศึกษาหญิงมีจำนวนชั่วโมงในการดูโทรทัศน์มากกว่า นักศึกษาชาย (ในการวิเคราะห์ข้อมูล กำหนดให้ค่าของตัวแปร Gender = 0 แทนนักศึกษาชาย และ Gender = 1 แทนนักศึกษาหญิง)

ตัวแปร Gender กับ Peer มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.085$, $p = 0.034$) หมายถึง

ถึง เพศมีความสัมพันธ์กับความอ่อนไหวต่ออิทธิพลของกลุ่มเพื่อน นักศึกษาหญิงมีความอ่อนไหวต่ออิทธิพลของกลุ่มเพื่อนมากกว่านักศึกษาชาย

ตัวแปร TV กับ Magazine มีความสัมพันธ์กันในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.222$, $p = 0.000$) หมายถึง นักศึกษาที่มีจำนวนชั่วโมงในการดูโทรทัศน์มาก ก็จะมีจำนวนชั่วโมงในการอ่านนิตยสารมากด้วยเช่นกัน

ตัวแปร Peer กับ Celebrity มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เป็นความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้าม ($r = -0.410$, $p = 0.000$) นักศึกษาที่มีความอ่อนไหวต่ออิทธิพลของกลุ่มเพื่อนมาก จะมีการเลียนแบบผู้มีชื่อเสียงในสื่อมวลชนน้อย หมายถึง นักศึกษาที่ติดเพื่อนจะไม่ค่อยชอบเลียนแบบดารานักแสดง

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาปัจจัยที่มีผลในการทำนายความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเอง ด้วยการถดถอยพหุ ได้ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของสมการทำนายความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเอง แสดงดังตาราง 3

ตาราง 3

การวิเคราะห์การถดถอยพหุเพื่อทำนายความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเอง

ตัวแปร	B	SE B	β	t
constant	4.641	0.203		22.837
Gender	0.007	0.058	0.004	0.114
TV	-0.043	0.014	-0.117	-3.101**
Magazine	-0.009	0.009	-0.040	-1.027
Peer	-0.469	0.044	-0.435	-10.758**
Celebrity	-0.086	0.035	-0.098	-2.473*

$F = 31.058***$, $R^2 = 0.202$

หมายเหตุ: * p -value < 0.05, ** p -value < 0.01, *** p -value < 0.001

พิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (standardized regression coefficients: β) ในตาราง 3 พบว่า ตัวแปรอิสระที่มีผลต่อตัวแปรตาม ความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองมี 3 ตัวแปร ได้แก่ จำนวนชั่วโมงในการดูโทรทัศน์ ($\beta = -0.117$) ความอ่อนไหวต่ออิทธิพลของกลุ่มเพื่อน ($\beta = -0.435$) และการเลียนแบบผู้มีชื่อเสียงในสื่อมวลชน ($\beta = -0.098$) อธิบายได้ว่า การดูโทรทัศน์มาก ๆ จะทำให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองลดน้อยลง นักศึกษาที่มีความอ่อนไหวต่ออิทธิพลของกลุ่มเพื่อนมากจะมีความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองน้อย และการเลียนแบบผู้มีชื่อเสียงในสื่อมวลชน ทำให้ความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองลดน้อยลง เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบขนาดของค่า β จะเห็นได้ว่า ตัวแปรที่มีน้ำหนักหรือความสำคัญต่อความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองมากที่สุดคือตัวแปร “ความอ่อนไหวต่ออิทธิพลของกลุ่มเพื่อน” ส่วนตัวแปรเพศ และจำนวนชั่วโมงในการอ่านนิตยสารไม่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองของนักศึกษา

ค่าสถิติทดสอบความเหมาะสมของสมการถดถอยพหุได้ค่า $F = 31.058^{***}$ หมายถึงสมการถดถอยพหุมีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้ทำนาย และได้ค่าสัมประสิทธิ์การกำหนด (regression coefficient: R^2) เท่ากับ 0.202 หมายถึง ตัวแปรอิสระที่นำมาใช้ทำนาย สามารถอธิบายความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองของนักศึกษาได้ร้อยละ 20.2

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองในระดับปานกลาง ส่วนปัจจัยที่มีผลในการทำนายความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเอง มี 3 ปัจจัย ได้แก่ จำนวนชั่วโมงในการดูโทรทัศน์ ความอ่อนไหวต่ออิทธิพลของกลุ่มเพื่อน และการเลียนแบบผู้มีชื่อเสียงในสื่อมวลชน โดยทั้ง 3 ปัจจัย มีผลทางลบต่อความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเอง หมายถึง นักศึกษาที่ดูโทรทัศน์มากจะมีความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองลดน้อยลง ผู้ที่มีความอ่อนไหวต่ออิทธิพลของกลุ่มเพื่อนมากก็จะมี

พึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองน้อย และผู้ที่ชอบเลียนแบบผู้มีชื่อเสียงในสื่อมวลชนก็จะมีความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองน้อย ส่วน เพศ และจำนวนชั่วโมงที่นักศึกษาอ่านนิตยสารไม่มีผลในการทำนายความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเอง

อภิปรายผล

ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า การดูโทรทัศน์ส่งผลให้นักศึกษามีความพึงพอใจรูปลักษณ์ของตนเองลดน้อยลง ทั้งนี้เพราะ การได้เห็นภาพของดารานักร้องนักแสดงในโทรทัศน์ซึ่งส่วนใหญ่มีรูปร่างผอมบาง แต่งตัวสวยงามดูดี ทำให้นักศึกษาเกิดการเปรียบเทียบรูปร่างของตนเองกับรูปร่างของดารานักร้อง นักแสดงที่เห็นในโทรทัศน์ ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Mellor et al. (2009) และ Shin and Kubo (2002) อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า จำนวนชั่วโมงในการอ่านนิตยสารไม่มีผลในการทำนายความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเอง ซึ่งแตกต่างจากงานวิจัยของ จุลณี เทียนไทย ที่ศึกษาพบว่า นิตยสารเป็นแหล่งอิทธิพลที่มีผลต่อการสร้างทัศนคติเรื่องรูปร่างเรียวร่างของวัยรุ่นมากที่สุด ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก วัยรุ่นในปัจจุบันไม่นิยมการอ่านนิตยสาร แต่นิยมบริโภคสื่อประเภทอื่นแทนสื่อสิ่งพิมพ์ เช่น สื่ออินเทอร์เน็ต สื่อนิตยสารจึงไม่มีผลต่อความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเอง (Chulanee Thianthai, 2008)

ความอ่อนไหวต่ออิทธิพลของกลุ่มเพื่อนมีผลทางลบต่อความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเอง หมายถึง นักศึกษาที่อ่อนไหวต่ออิทธิพลของกลุ่มเพื่อนมาก ๆ จะมีความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองลดน้อยลง สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Jones and Crawford (2005); Ricciardelli and McCabe (2003) ทั้งนี้เพราะนักศึกษาที่ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน อยากให้ตนเองดูดีไม่มีปมด้อยให้เพื่อนล้อเลียน จึงมีความกังวลเรื่องรูปร่าง

การเลียนแบบผู้มีชื่อเสียงในสื่อมวลชนมีอิทธิพลทางลบต่อความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเอง การที่สื่อมวลชนนำเสนอภาพดารานักร้องที่เป็นผู้หญิงผอมบางรูปร่างดี ทำให้ผู้ดูเกิดการเลียนแบบ อยากมีรูปร่าง

ผอมบางอย่างที่ให้เห็นในสื่อ ทำให้ความพึงพอใจรูปลักษณ์ของตนเองลดน้อยลงสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Maltby et al. (2005)

อย่างไรก็ตาม ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า เพศ ไม่มีผลในการทำนายความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองของนักศึกษา กล่าวคือ นักศึกษาชายและหญิงมีความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองไม่แตกต่างกัน ซึ่งผลการศึกษานี้ครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยอื่น ๆ ที่ศึกษาพบว่า วัยรุ่นหญิงมีความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองน้อยกว่าวัยรุ่นชาย (Chulanee Thianthai, 2008; Murray, Byrne, & Rieger, 2011; Calado, et al., 2011) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งมีช่วงอายุสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่กล่าวถึงในงานวิจัยที่อ้างถึง ซึ่งเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา การที่นักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้มีช่วงอายุสูงกว่าร่างกายมีการปรับตัวค่อนข้างคงที่แล้วเมื่อเปรียบเทียบกับช่วงวัยมัธยม ประกอบกับมีวุฒิภาวะสูงกว่า ดังนั้น นักศึกษาหญิงจึงไม่ค่อยรู้สึกวิตกกังวลเรื่องรูปลักษณ์ จึงมีความพึงพอใจไม่แตกต่างไปจากนักศึกษาชาย

ข้อเสนอแนะ

1) ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ผลการศึกษานี้พบว่า กลุ่มเพื่อนเป็นปัจจัยที่มีผลในการทำนายความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองมากกว่าปัจจัยอย่างอื่น ดังนั้นจึงควรใช้กระบวนการของกลุ่มเพื่อนสร้างค่านิยมให้วัยรุ่นไทย ตระหนักถึงคุณค่า

ภายในตนเองมากกว่าการให้ความสำคัญกับรูปลักษณ์ภายนอก เช่น การจัดกิจกรรมกลุ่มในมหาวิทยาลัยเพื่อส่งเสริมความสามารถทางดนตรี กีฬา ศิลปวัฒนธรรม แทนการจัดประกวดความงาม

2) ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ก. ในการศึกษาครั้งนี้สมการการถดถอยที่ใช้ทำนายความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเอง มีค่าสัมประสิทธิ์การกำหนด (R^2) เท่ากับ 0.202 หมายถึง ตัวแปรอิสระที่นำมาพิจารณา มีผลในการทำนายตัวแปรตาม ความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเอง ได้เพียงร้อยละ 20.2 เท่านั้น ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจาก ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองอีกหลายปัจจัยที่ไม่ได้นำมาพิจารณา เช่น อิทธิพลของสื่ออินเทอร์เน็ต ในปัจจุบัน อินเทอร์เน็ตเป็นสื่อกระแสหลักที่วัยรุ่นไทยนิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย ดังนั้นควรพิจารณาสื่ออินเทอร์เน็ตเป็นปัจจัยที่จะส่งผลต่อความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองของนักศึกษาด้วยในการศึกษาครั้งต่อไป

ข. ผลการศึกษานี้พบว่า นักศึกษามีความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองในระดับปานกลาง จึงเป็นที่น่าสนใจศึกษาว่า อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ให้นักศึกษามีความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองเพิ่มมากขึ้น อาจทำการศึกษาวิจัยเพิ่มเติม โดยใช้กระบวนการวิจัยผสมผสานทั้งการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ ทั้งนี้เพื่อให้ได้รายละเอียดของประเด็นที่ศึกษามากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- จุลณี เทียนไทย. (2550). “ผอมบาง” สรีระพิมพนิยม เรือนร่างล้ำสมัยที่ยังครองใจสาวไทย. ผู้จัดการออนไลน์. ค้นเมื่อ 5 มีนาคม 2554, จาก <http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID=9470000043162>
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2553). ข้อมูลสารสนเทศทางการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. ค้นเมื่อ 15 ตุลาคม 2553, จาก http://www.moe.go.th/data_stat/
- สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. (2537). เทคนิคการวิเคราะห์ตัวแปรหลายตัวสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์: หลักการ วิธีการ และการประยุกต์. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The body satisfaction scale: Development and psychometric evaluation. *Body image*, 2, 285-297.
- Calado, M., Lameiras, M., Sepulveda, A. R., Rodriguez, Y., & Carrera, M. V. (2011). The association between exposure to mass media and body dissatisfaction among Spanish adolescents. *Women's Health Issues, In Press, Corrected Proof*. doi: 10.1016/j.whi.2011.02.013

- Cash, T. F., & Brown, T. A. (1989). Gender and body images: Stereotypes and realities. *Sex Roles, 21*(5), 361-373. doi: 10.1007/bf00289597
- Cooper, D. R., & Sclindler, P. S. (2001). *Business Research Methods* (7th ed.). Singapore: McGraw-Hill.
- Chulanee Thianthai (2008). Influential sources affecting Bangkok adolescent body image perceptions. *International Journal of Adolescent Medicine and Health, 18*(4), 633-643.
- Jones, D. C. (2004). Body image among adolescent girls and boys: A longitudinal study. *Developmental Psychology, 40*(5), 823-835.
- Jones, D. C., Vigfusdottir, T. H. & Lee, Y. (2004). Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys: An examination of friend conversations, peer criticism, appearance magazines, and internalisation of appearance ideals. *Journal of Adolescent Research, 19*, 323-329.
- Jones, D. C., & Crawford, J. K. (2005). Adolescent boys and body image: Weight and muscularity concerns as dual pathways to body dissatisfaction. *Journal of Youth and Adolescence, 34*, 629-636.
- Jung, J., & Forbes, G. B. (2007). Body dissatisfaction and disordered eating among college women in China, South Korea, and the United States: Contrasting predictions from sociocultural and feminist theories. *Psychology of Women Quarterly, 31*, 381-393.
- Kasser, T., Ryan, R. M., Couchman, C.E. & Sheldon, K.M. (2004). *Materialistic values: Their causes and consequences*. In T. Kasser & A.D. Kanner (Eds.), *Psychology and Consumer Culture*. Washington, D.C.: American Psychology Association.
- Littleton, H. L., & Ollendick, T. (2003). Negative body image and disordered eating behavior in children and adolescents: what places youth at risk and how can these problems be prevented? *Clinical Child and Family Psychology Review, 6*, 51-66.
- Maltby, J., Giles, D. C., Barber, L., & McCutcheon, L. E. (2005). Intense-personal celebrity worship and body image: Evidence of a link among female adolescents. *British Journal of Health Psychology, 10*(1), 17-32. doi: 10.1348/135910704x15257
- Mangleburg, T. F. & Bristol, T. (1998). Socialization and adolescents' skepticism toward advertising. *Journal of Advertising, 27*(3), 11-21.
- Mellor, D., McCabe, M., Ricciardelli, L., Yeow, J., Daliza, N., & Hapidzal, N. F. (2009). Sociocultural influences on body dissatisfaction and body change behaviors among Malaysian adolescents. *Body Image, 6*(2), 121-128. doi: 10.1016/j.bodyim.2008.11.003
- Murray, K. M., Byrne, D. G., & Rieger, E. (2011). Investigating adolescent stress and body image. *Journal of Adolescence, 34*(2), 269-278. doi: 10.1016/j.adolescence.2010.05.004
- Pruzinsky, T., & Cash, T. F. (1990). Integrative themes in body-image development, deviance, and change. In T. G. Cash, & T. Pruzinsky (Eds.), *Body images: Development, deviance, and change* (pp. 338-349). New York: The Guilford Press.
- Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P. (2003). A longitudinal analysis of the role of biopsychosocial factors in predicting body change strategies among adolescent boys. *Sex Roles, 48*(7), 349-359. doi: 10.1023/a:1022942614727
- Shin, M., & Kubo, C. (2002). Body shape preference and body satisfaction in Taiwanese college students. *Psychiatry Research, 111*, 215-228.