

ความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย กับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์
ทางร่างกายในการเข้าสังคมในวัยรุ่นชาย โดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรกำกับ

นายกรกช	ความเจริญ	เลขประจำตัวนิสิต	5337401938
นายจิราวัฒน์	เหล่าสุภาพ	เลขประจำตัวนิสิต	5337412838
นายนภกร	จิระรังสี	เลขประจำตัวนิสิต	5337443238

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2556

RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE DISSATISFACTION AND SOCIAL PHYSIQUE
ANXIETY IN MALE ADOLESCENTS: THE MODERATING EFFECT OF SELF-COMPASSION

Mr. Korakot	Khwancharoen	5337401938
Mr. Jirawatt	Laosuphap	5337412838
Mr. Nopphorn	Jivarungsinee	5337443238

A Senior Project in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Bachelor of Science in Psychology
Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
Academic Year 2013

หัวข้อโครงการทางจิตวิทยา

ความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย กับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายระหว่างการเข้าสังคมในวัยรุ่นผู้ชาย โดยมีความเมตตากฎนาต่อตนเองเป็นตัวแปรกำกับ

โดย

นายกรกช ความเจริญ

นายจิราวัฒน์ เหล่าสุภาพ

นายนภกร จิระรังสีณี

สาขาวิชา

จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก อาจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้โครงการทางจิตวิทยาฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบัณฑิต

.....คณบดีคณะจิตวิทยา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศันนางค์ มณีศรี)

กรรมการสอบโครงการทางจิตวิทยา

.....อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยา

(อาจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ประพิมพ์า จรรย์รัตนกุล)

นายกรกช ความเจริญ, นายจิราวัฒน์ เหล่าสุภาพ, นายณภร จิระรังสี : ความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมในวัยรุ่นชาย โดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรกำกับ

(RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE DISSATISFACTION AND SOCIAL PHYSIQUE ANXIETY IN MALE ADOLESCENTS: THE MODERATING EFFECT OF SELF-COMPASSION)

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการงานทางจิตวิทยาหลัก : อาจารย์ ดร. กุลยา พิธิษฐสังฆการ, 80 หน้า

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมสังคมในวัยรุ่นชาย โดยมุ่งศึกษาว่าความสัมพันธ์นี้เปลี่ยนแปลงไปตามระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองหรือไม่ กลุ่มตัวอย่างคือนิสิตชายที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 275 คน โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ($\alpha = .89$) แบบสอบถามความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม ($\alpha = .82$) และแบบสอบถามความเมตตากรุณาต่อตนเอง ($\alpha = .89$) ตามลำดับ โดยข้อมูลที่ได้รับถูกนำไปวิเคราะห์โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์ทางสถิติแบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis) โดยทดสอบความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรกำกับ ผลการวิจัยพบว่า

1) ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .48, p < .001$, หนึ่งหาง)

2) ความเมตตากรุณาต่อตนเองกำกับความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายและความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .19, p < .001$, หนึ่งหาง) แต่อย่างไรก็ตามทิศทางของความสัมพันธ์ของความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายและความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม ระหว่างกลุ่มที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงและต่ำไม่เป็นไปตามที่คาดไว้ โดยผู้ที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงความสามารถในการทำนายของความไม่พึงพอใจทางร่างกายทำนายความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม ($\beta = .67, p < .001$) เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำ ($\beta = .29, p < .01$)

สาขา.....จิตวิทยา.....ลายมือชื่อนิสิต.....

ปีการศึกษา.....2556.....ลายมือชื่อนิสิต.....

ลายมือชื่อนิสิต.....

ลายมือชื่อ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการงานทางจิตวิทยาหลัก.....

5337401938, 5337412838, 5337443238: MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS : BODY IMAGE DISSATISFACTION / SOCIAL PHYSIQUE ANXIETY /
SELF - COMPASSION / MALE / ADOLESCENT

Korakot Khwamchareon, Jirawat Laosuphap, Nopphorn Jivarungsinee :

RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE DISSATISFACTION AND SOCIAL PHYSIQUE
ANXIETY IN MALE ADOLESCENT : THE MODERATING EFFECT OF SELF-COMPASSION

SENIOR PROJECT ADVISOR: KULLAYA PISITSUNGKAGARN. PH. D. & D. PSYCIT,
80 pp.

The purpose of this research study was to examine the moderating effect of self-compassion on the association between body image dissatisfaction and social physique anxiety in male university students. Participants were 275 male undergraduates from Chulalongkorn University. Participants completed to a demographic questionnaire, the Body-part-Dissatisfaction Scale ($\alpha = .89$), the Social Physique Anxiety Scale ($\alpha = .82$), and the Self-compassion Scale ($\alpha = .89$). Data obtained were analyzed using Pearson's product moment correlation and multiple regression analyses to examine a moderating effect of self-compassion.

As hypothesized, body image dissatisfaction was shown to be positively associated with social physique anxiety ($r = .48, p < .001$, one-tailed). Surprisingly, self-compassion significantly moderated the body image dissatisfaction-social physique anxiety relationship, with a stronger positive effect about those high in self-compassion those low in self-compassion. (Which was opposite what was expected.) The association between body image dissatisfaction and social physique anxiety was stronger in those high in self-compassion than in those low in self-compassion.

Field of Study:Psychology.....Student's Signature:

Academic Year: 2013Student's Signature:

Student's Signature:

Advisor's Signature:

กิตติกรรมประกาศ

โครงการทางจิตวิทยาเล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ความเมตตากรุณา ความเอาใจใส่ และการเสียสละเวลาอันมีค่าของอาจารย์ ดร.กฤษยา พิธิษฐ์สังฆการ ถ้ายทอดความรู้ทางวิชาการ ให้การปรึกษา แนะนำ และช่วยตรวจสอบแก้ไขโครงการทางจิตวิทยาเล่มนี้ด้วยความปรารถนาดีมาโดยตลอด รวมทั้ง เชื้อเพื่อเครื่องมือทางการวิจัย ขอขอบคุณอาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต๋พันธ์ และอาจารย์ ดร.ประพิมพ์า จรัลรัตนกุล ที่ให้คำแนะนำและช่วยแก้ไขเพิ่มเติม คณะผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งอย่างยิ่ง จึงขอขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ กราบขอบพระคุณ

ตลอดระยะเวลาในการจัดทำโครงการเล่มนี้ ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา ผู้ซึ่งให้ความรัก ความเมตตา ความห่วงใย และเป็นกำลังใจให้กับคณะผู้วิจัยจนสำเร็จ และขอขอบพระคุณพี่ๆน้องๆ รวมทั้งเพื่อนๆ ทุกคนที่ให้กำลังใจ คณะผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในพระคุณอย่างสูง

ความดีของโครงการครั้งนี้ ขอมอบเป็นเครื่องบูชาบิดา มารดา และบูรพาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้แก่คณะผู้วิจัยจนสามารถทำโครงการเล่มนี้ได้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

คณะผู้วิจัย

กรกช ความเจริญ

จิราวัฒน์ เหลาสุภาพ

นภกร จิระรังสี

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....ง

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....จ

กิตติกรรมประกาศ.....ฉ

สารบัญ.....ช

สารบัญตาราง.....ฌ

สารบัญภาพ.....ญ

บทที่ 1 บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....1

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย.....6

คำถามงานวิจัย.....6

สมมติฐานการวิจัย.....6

ขอบเขตของการวิจัย.....6

คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย.....6

กรอบแนวคิดการวิจัย.....7

ประโยชน์ที่ได้รับจากงานวิจัย.....7

นิยาม ความหมาย แนวความคิดเกี่ยวกับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย.....8

นิยาม ความหมาย แนวความคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์
ทางร่างกายในสังคม.....22

นิยาม ความหมาย แนวความคิดเกี่ยวกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง.....26

สารบัญ(ต่อ)

หน้า

บทที่ 2 วิธีการดำเนินงานวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย.....	32
เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย.....	33
การพัฒนาเครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	
มาตรวัดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย.....	33
มาตรวัดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสู่สังคม.....	36
มาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง.....	40
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	44
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	44

บทที่ 3 ผลการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์เป็นข้อมูลด้านคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง.....	55
ขั้นตอนที่ 2 ผลค่ามัธยฐานเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน.....	49
ขั้นตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ.....	50
บทที่ 4 อภิปรายผลงานวิจัย.....	55
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและขอเสนอแนะ.....	58
รายการอ้างอิง.....	61
ภาคผนวก ก.....	81
ภาคผนวก ข.....	85

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย34
2	เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกาย ในการเข้าสังคม.....37
3	รายละเอียดเกี่ยวกับการพัฒนามาตรวัดและข้อกระทงความวิตกกังวลเกี่ยวกับ ภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม.....40
4	แสดงเกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง.....41
5	จำนวนขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง.....43
6	ข้อมูลทางด้านคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง.....47
7	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุดและต่ำสุดของตัวแปร ความไม่พึงพอ ใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายใน การเข้าสังคม และความเมตตากรุณาต่อตนเอง.....49
8	ค่ามัธยิมเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรของตัว แปรที่ศึกษา.....50
9	ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในการทดสอบการเป็นตัวแปรกำกับของความ เมตตากรุณาต่อตนเองต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม.....51
10	ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในการทดสอบการเป็นตัวแปรกำกับของความ เมตตากรุณาต่อตนเองสูงและต่ำต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่าง กายในการเข้าสังคม.....52

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ภาพลักษณ์ทางร่างกาย.....11
2	แสดงเส้นทำนายความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของ ร่างกายในการเข้าสังคมในกลุ่มที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงและต่ำ.....53

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสังคมปัจจุบัน ภาพลักษณ์ทางร่างกายมีความสำคัญกับบุคคล โดยการมีรูปลักษณ์ตามมาตรฐานของสังคม นับเป็นการเพิ่มโอกาสต่าง ๆ ให้แก่บุคคลและมีประโยชน์ในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อาทิ การสร้างความประทับใจครั้งแรก (first impression; Hamilton, Katz, & Leirer, 1980) ดังนั้น หากบุคคลมีรับรู้ภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในทางบวกก็มีแนวโน้มที่จะมีอารมณ์ความรู้สึก การปรับตัวและพฤติกรรมทางบวกในการมีปฏิสัมพันธ์ในสังคม แต่ในทางตรงกันข้ามหากรู้สึกลบต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง บุคคลมักประสบความไม่สบายใจและอาจมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม (Tantleff-dunn & Lindner, 2011) ดังนั้น ภาพลักษณ์ทางร่างกายจึงได้รับการศึกษาวิจัยกันอย่างแพร่หลาย

แม้ในอดีตงานวิจัยเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายมักจัดทำขึ้นในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นหญิงเป็นส่วนใหญ่ แต่ในปัจจุบันงานวิจัยได้ขยายขอบเขตมาศึกษาประเด็นนี้ในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นชายมากยิ่งขึ้น เนื่องจากวัยรุ่นชายเริ่มให้ความสนใจเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายมากขึ้น โดยสังเกตได้จากสินค้าต่าง ๆ เช่น เสื้อผ้าที่มีการออกแบบหลากหลายมากขึ้น หรือมีการผลิตสินค้าอุปโภคบริโภคบางอย่างเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์ทางร่างกายของวัยรุ่นชาย รวมถึงสื่อต่าง ๆ ที่นำเสนอแนวทางในการส่งเสริมภาพลักษณ์นี้ การทวิตความใส่ใจจากการให้ความสนใจจึงเป็นไปได้ที่จะเกิดผลกระทบต่อวัยรุ่นเพศชายในสังคมทั้งทางบวกและทางลบ ประเด็นทางบวกอาจเกิดจากการดูแลใส่ใจรูปลักษณ์มีต่อสุขภาพของวัยรุ่น เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์เพื่อให้มีรูปร่างสมส่วน อันส่งผลดีให้มีสุขภาพแข็งแรง แต่ในทางกลับกัน การใส่ใจรูปลักษณ์อาจส่งผลให้วัยรุ่นชายเกิดการเปรียบเทียบระหว่างตนเองกับบุคคลในสื่อ ทำให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกาย เช่นเดียวกับการประเมินจากผู้อื่น หรือคนรอบข้าง จนอาจนำมาซึ่งการเอารูปร่างของตนไปเปรียบเทียบกับบุคคลในสื่อ หรือบุคคลรอบข้าง และเกิดการรับรู้ถึงการประเมินจากผู้อื่น ทำให้ตัวคนนั้นเกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนได้ (McCreary & Saucier, 2009)

ความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม (social physique anxiety) คือ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลรู้สึกไม่พึงพอใจกับภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง และคาดหวังว่าภาพลักษณ์ทางร่างกายจะถูกประเมินทางลบจากบุคคลอื่นในสังคม (Lu & Hung, 1999) หรือเป็นความวิตกกังวล เมื่อเปรียบเทียบภาพลักษณ์ทางร่างกายที่ตนเองมีกับตัวแบบในสังคม (Leary & Kowalski, 1990) ซึ่งความวิตกกังวลนี้อาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมและก่อให้เกิดโรคความผิดปกติทางการกินได้ โดยงานวิจัยของ Bilgili, Karaca, Ayaz และ Hülya (2010) รายงานว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมสูงมักจะมีทัศนคติในการกินอาหารในแง่ลบกว่าผู้ร่วมการทดลองที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมต่ำ และ Diehl, Johnson, Rogers และ Petrie (1998) พบว่าความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมมีความเกี่ยวข้องกับอาการที่ปรากฏในโรคการรับประทานอาหารมากผิดปกติแล้วกำจัดออก (bulimic symptomatology) กล่าวคือ ผู้ที่มีความวิตกกังวลนี้มีแนวโน้มที่จะรับประทานอาหารในปริมาณมากและรวดเร็วในหนึ่งมื้อ (binge eating) ในบางช่วง โดยระหว่างการรับประทานอาหารนี้แม้จะมีความคิดอยากลดน้ำหนัก อยากมีรูปร่างแต่ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ และมักกำจัดความวิตกกังวลนี้ด้วยการกำจัดอาหารที่รับประทานอาหารออก ผ่านการล้วงคออาเจียน การใช้ยาระบายหรือขับปัสสาวะ หรือออกกำลังกายอย่างหนัก นอกจากนี้จากงานวิจัยของ Cox, Ullrich-French, Madonia และ Witty (2011) ที่ศึกษาความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมที่ส่งผลต่อการกำกับแรงจูงใจในการออกกำลังกาย Cox และคณะ (2011) พบว่า ความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสามารถในการควบคุมแรงจูงใจในการออกกำลังกายของตนด้วยตนเอง (autonomous motivation) กล่าวคือ เมื่อบุคคลเกิดความวิตกกังวลจากการประเมินของสังคมเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนสูง บุคคลจะมีแนวโน้มในการออกกำลังกายด้วยความเจตนาของตนเองโดยไม่ต้องรับอิทธิพลทางสังคมได้น้อยลง หากแต่จะออกกำลังกายเพราะแรงจูงใจภายนอกมากกว่า เนื่องจากคณะผู้วิจัยพบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมกับการกำกับแรงจูงใจภายนอก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะปัจจัยทางสังคมที่อาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วย

นอกจากนี้บุคคลที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมสูงมัก รายงานเกี่ยวกับอาการซึมเศร้ามากกว่า และมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำกว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมต่ำ (Diehl et al., 1998)

การศึกษาของ Atalay และ Gençöz (2008) ได้ทำการศึกษาทบตาของการออกกำลังกาย และความพึงพอใจในร่างกายที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม ผลของงานวิจัยนี้สรุปว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีความไม่พึงพอใจในร่างกายมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม มากกว่ากลุ่มที่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้ออกกำลังกายจะมีระดับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมสูงกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกาย นอกจากนี้ ในรายงานได้กล่าวว่า กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ออกกำลังกายและมีความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง มีแนวโน้มที่จะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมสูง

เหตุต่าง ๆ ที่ส่งผลให้ความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมได้ถูกอธิบาย ผ่านงานวิจัยเชิงคุณภาพในเพศหญิงของ Sabiston, Sedgwick, Crocker, Kowalski และ Mack (2007) ได้แก่ สถานะทางสังคม เช่น สถานการณ์ทางลบต่างที่ทำให้บุคคลเกิดการตระหนักในร่างกายของตนเองแล้วนำไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น เช่น ที่สระว่ายน้ำ ชายหาด หรือห้างสรรพสินค้า ข้อความที่ได้รับจากบุคคลที่สำคัญในชีวิต ได้แก่ ครอบครัว มารดา และเพื่อน โดยข้อความจากมารดามีกลุ่มตัวอย่างบางส่วน รายงานว่าได้รับ ความกดดันจากมารดาเกี่ยวกับน้ำหนักและรูปร่างของตนเองซึ่งทำให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม ส่วนบางส่วนรายงานถึงอิทธิพลจากเพื่อน โดยกลุ่มตัวอย่าง รายงานว่าตนเองเปรียบเทียบกับรูปร่างของตนเองกับเพื่อนที่มีรูปร่างดีหรือผอมกว่า โดยมีกลุ่มตัวอย่างมีการ รายงานว่า เพื่อนที่มีรูปร่างดีกว่ามักบ่นถึงรูปร่างและน้ำหนักของตนเองต่อกลุ่มตัวอย่าง ทำให้กลุ่มตัวอย่างรับรู้โดยนัยว่าเพื่อนกำลังตัดสินรูปร่างของกลุ่มตัวอย่างว่าอ้วนเกินไปหรือน้ำหนักมากเกินไปและเกิดความรู้สึกทางลบต่อร่างกายของตนเอง นอกจากนี้ ข้อความจากกลุ่มเพื่อนยังมีโอกาสทำให้เกิดรูปแบบ ความคิดในการลบความแตกต่างในตัวบุคคลมากขึ้น เช่น ประโยคที่ว่า “ทุกคนเป็นเหมือนกันหมด” ทำให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมในบุคคลที่ไม่สามารถทำให้ร่างกายของตนเหมือนกันเพื่อนได้ และที่มาของความวิตกกังวลนี้อีกแหล่งหนึ่งคืออิทธิพลจากสื่อ โดยสื่อทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมโดยการสร้างและแสดง ภาพลักษณ์ที่หญิงสาวส่วนใหญ่อยากมี หากแต่ยากที่จะเป็นไปได้จริง ซึ่งทำให้บุคคลเกิดการเปรียบเทียบ

ตนเองกับตัวแบบในสังคมและรับรู้การตีความด้านลบจากสังคมเมื่อตนเองไม่สามารถมีภาพลักษณ์ทางร่างกายที่ตรงกับที่ได้รับการยอมรับในสังคม

ความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย และความสัมพันธ์นี้อาจอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมมีกับประเด็นอื่น ๆ จึงจำเป็นที่จะทำความเข้าใจความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย

โดยทั่วไปแล้ว ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย มีนิยามระบุถึงทั่วไปว่าเป็น ความไม่พึงพอใจของแต่ละบุคคลในแง่มุมมองเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง ไม่ว่าจะป็นร่างกายโดยรวมหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย (Thompson, Heinberg, Altabe , & Tantleff-Duff, 1999) หรือเจตคติของบุคคลต่อรูปร่าง ซึ่งเป็นตัวแปรทางบุคลิกภาพที่สำคัญต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายและภาพลักษณ์ของตนเอง (Clifford, 1971)

ดังที่กล่าวมาข้างต้น ที่มาของความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมีความแตกต่างกันไปในแต่ละเพศ โดยจากงานของ Sliva (2006) พบว่าเพศชายเริ่มใส่ใจในการดูแลตนเองมากขึ้น ซึ่งในเพศชายจะให้ความสำคัญกับเรื่องกล้ามเนื้อมากกว่าเรื่องความผอม (Knowlton, 1995; University of Iowa Health Care, 2002; Kafri, & Thompson, 2004 อ้างถึงใน Sliva, 2006) และในกลุ่มตัวอย่างเพศชาย ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายสามารถทำนายความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Dakanalis, Zanetti, Riva, Colmegna, Volpato, Madeddu, & Clerici, 2013) ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้จึงได้นำตัวแปรทางจิตวิทยาที่คาดว่าจะช่วยลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมนี้ คือ ความเมตตาากรุณาต่อตนเอง (self-compassion) มาศึกษาว่าความเมตตาากรุณาต่อตนเองสามารถส่งผลต่อความสัมพันธ์นี้หรือไม่ โดยความเมตตาากรุณาต่อตนเองเป็นการรับรู้ต่อประสบการณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งประสบการณ์ในแง่ลบอย่างไม่บิดเบือน หรือปฏิเสธ ประสบการณ์นั้น ซึ่งการรับรู้ที่นั่นก่อให้เกิดความปรารถนาที่จะบรรเทาความทุกข์ และเยียวยาตนเองด้วยความเมตตา นอกจากนั้น ความเมตตาากรุณาต่อตนเองยังเกี่ยวข้องกับการเข้าใจความทุกข์ ความรู้สึกไม่เพียงพอ ความล้มเหลว อย่างไม่ตัดสินตีความ โดยมองว่า ประสบการณ์เหล่านั้นเป็นส่วนหนึ่งในความเป็นมนุษย์ (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007)

จากการทบทวนวรรณกรรมยังไม่พบการศึกษาในประเด็นงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตาากรุณาต่อตนเองกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม

ในวัยรุ่นชาย แต่เมื่อพิจารณาจากแนวคิดต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองแล้วพบว่า น่าจะมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมในกลุ่มตัวอย่างนี้ เช่น แนวคิดทางพุทธศาสนาที่กล่าวว่า ความเมตตากรุณาสามารถเป็นพลังในการเยียวยา รักษา และสร้าง ภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้แก่ตนเองได้ และแนวคิดด้านมนุษยนิยม (humanistic psychology) ของ Rogers (1961) ที่อธิบายความเมตตากรุณาต่อตนเองว่า สามารถเทียบได้กับการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขซึ่ง เป็นการประเมินตนเองโดยไม่มีอคติ และเป็นการเลือกที่จะดูแลอารมณ์ของตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข ซึ่งได้มี ความเห็นว่าการไม่ตัดสินเป็นเป้าหมายสูงสุดของกระบวนการเยียวยาแบบยึดตัวผู้มารับการปรึกษาเป็น หลัก (person-centered therapy) ซึ่งทำให้ตัวผู้รับการปรึกษามีการตระหนักถึงตนเอง มีการยอมรับตนเอง และการแสดงออกของตนเองมากขึ้น ซึ่งจะเปิดโอกาสให้ตัวเขาเองสามารถเกิดการเปลี่ยนแปลงและงอก งามได้มากขึ้น ดังปรากฏในงานวิจัยของ Mosewich และคณะ (2011) ที่พบว่า ความเมตตากรุณาต่อ ตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมและความ ก้าวที่จะถูกประเมินในทางลบ แต่งานวิจัยนี้ได้ทดลองกับนักกรีฑาผู้หญิงเท่านั้น และยังมีงานวิจัยของ Magnus และ Kowalski (2010) ที่กล่าวสอดคล้องกันว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีสัมพันธ์ทางลบกับ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมเหมือนกัน

ในงานวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยศึกษาความสัมพันธ์ของความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายกับ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม โดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัว แปรกำกับ ในวัยรุ่นชาย ในกลุ่มงานวิจัยเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกาย ซึ่งปัจจุบันเริ่มมีงานวิจัยใหม่ ๆ ให้ความสำคัญยิ่งขึ้น หากแต่ยังไม่เคยมีการทำการวิจัยในประเด็นนี้ในบริบทของสังคมไทยมาก่อน ข้อมูลที่ ได้รับจากการวิจัยครั้งนี้จะช่วยให้ทราบว่าในบริบทของสังคมไทยความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทาง ร่างกายจะทำให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายหรือไม่ และการมีความเมตตากรุณา ต่อตนเองจะเข้าไปช่วยลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมจากความไม่พึง พอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายได้หรือไม่ ซึ่งคณะผู้วิจัยคาดว่าหากผลงานวิจัยเป็นไปตามสมมติฐาน งานวิจัยในบริบทของสังคมไทยอาจนำความเมตตากรุณาไปปรับใช้กับการสนับสนุนสุขภาวะทางจิตที่มาจากภาพลักษณ์ทางร่างกายได้ในอนาคต

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมโดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรกำกับ

คำถามงานวิจัย

ความเมตตากรุณาต่อตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายและความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมหรือไม่

สมมติฐานการวิจัย

1. ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม
2. ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรกำกับความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม

ขอบเขตของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตนักศึกษาชายระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. ตัวแปรในการวิจัย

1.1 ตัวแปรอิสระ คือ ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย (body dissatisfaction)

1.2 ตัวแปรตาม คือ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม

(social physique anxiety)

1.3 ตัวแปรกำกับ คือ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (self-compassion)

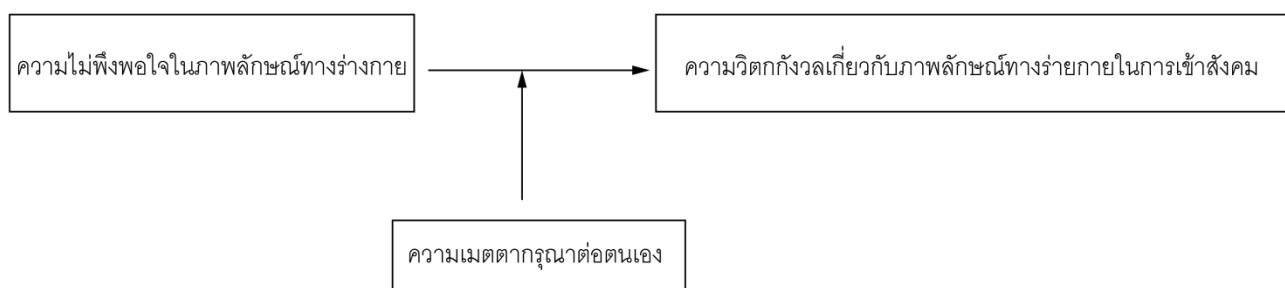
คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย

1. ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย (body image dissatisfaction) หมายถึง ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์แต่ละส่วนของร่างกายตนเอง ผ่านการประเมินตามเกณฑ์ ประสบการณ์และเจตคติต่อตนเอง ในการวิจัยครั้งนี้วัดโดยมาตรวัดที่ดัดแปลงและพัฒนาจากมาตรวัดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของ Shepeliak (2006)

2. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม (social physique anxiety) หมายถึง ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลรู้สึกไม่พึงพอใจกับภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง และหวาดหวั่นว่าภาพลักษณ์ทางร่างกายจะถูกประเมินทางลบจากบุคคลอื่นในสังคม (Lu & Hung, 1999) หรือเป็นความวิตกกังวลเมื่อเปรียบเทียบภาพลักษณ์ทางร่างกายที่ตนเองมีกับตัวแบบในสังคม (Leary & Kowalski, 1990) ในการวิจัยครั้งนี้วัดโดยมาตรวัดที่ดัดแปลงโดยการแปลภาษาและพัฒนามาตรวัดด้วยวิธีการตรวจสอบความสอดคล้องของข้อกระทงกับกรอบแนวคิดและความเหมาะสมของมาตรวัด โดยผู้ทรงคุณวุฒิ หาอำนาจจำแนกสูงต่ำ การวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ (CITC) ระหว่างข้อกระทง และสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค

3. ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (self-compassion) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงประสบการณ์ในแง่ลบที่ตนเองมี โดยไม่หลีกเลี่ยง บิดเบือน ปฏิเสธ หรือตัดสินตีความ หากแต่เข้าใจว่าประสบการณ์เหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ อันส่งผลให้บุคคลปฏิบัติต่อตนเองเพื่อบรรเทาความทุกข์ด้วยความเมตตา ในการวิจัยครั้งนี้วัดโดยมาตรวัดที่ดัดแปลงโดยการแปลภาษาและพัฒนามาตรวัดด้วยวิธีการตรวจสอบความสอดคล้องของข้อกระทงกับกรอบแนวคิดและความเหมาะสมของมาตรวัด โดยผู้ทรงคุณวุฒิ หาอำนาจจำแนกสูงต่ำ การวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ (CITC) ระหว่างข้อกระทง และสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค

กรอบแนวคิดการวิจัย



ประโยชน์ที่ได้รับจากงานวิจัย

1. เรียนรู้ความเมตตากรุณาต่อตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายและความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมหรือไม่

2. เป็นแนวทางในการลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมแก่นักศึกษาเพศชายในกรุงเทพมหานคร

แนวคิด ทฤษฎี และ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

คณะผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม และความเมตตากรุณาต่อตนเอง จากบทความ เอกสาร และรายงานการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งสามารถสรุปและนำเสนอได้ดังนี้

1. ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body image dissatisfaction)
 - 1.1 ความหมายของภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body image)
 - 1.2 ความหมายของความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย
 - 1.3 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย
2. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม (Social physique anxiety)
 - 2.1 ความหมายของความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม
 - 2.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม
3. ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion)
 - 3.1 ความหมายของความเมตตากรุณาต่อตนเอง
 - 3.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง

1.ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body image dissatisfaction)

1.1 ความหมายของภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body image)

นักจิตวิทยาได้ให้คำจำกัดความ ภาพลักษณ์ทางร่างกาย ไว้ดังนี้

Cash และ Muth (1997) กล่าวว่าภาพลักษณ์ทางร่างกาย เป็นตัวแทนทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับลักษณะทางร่างกายของตนเอง และได้กล่าวเพิ่มเติมอีกว่า ภาพลักษณ์ทางร่างกายแบ่งออกเป็น 2 มุมมองคือ มุมมองเกี่ยวกับเจตคติต่อภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการประเมิน (พอใจหรือไม่พอใจต่อคุณลักษณะของร่างกายของตัวเอง) และมุมมองที่สองเกี่ยวกับด้านอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามมาจากการประเมินนี้

Rice, Renooy, Zitzelsberger, Aubin และ Odette (2003 อ้างถึงใน Cash, 2011) ได้ให้คำจำกัดความของภาพลักษณ์ทางร่างกายว่าเป็นภาพในใจที่เกี่ยวข้องกับร่างกายของตนเองตามที่ปรากฏต่อสังคม ซึ่งเป็นมุมมองของบุคคลต่อร่างกายหรือเรียกว่า “มุมมองจากภายใน” และภาพในใจนี้เชื่อมโยงถึงความคิด ความรู้สึก และการกระทำของบุคคล ทั้งนี้ ภาพลักษณ์ทางร่างกายสามารถถูกปรับแต่งจากโลกภายนอกผ่านสารที่บุคคลได้รับเกี่ยวกับร่างกายของตน ที่บุคคลกลั่นกรองจากปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

Croll (2005) ให้ความหมายของภาพลักษณ์ทางร่างกาย หมายถึงการรับรู้เกี่ยวกับร่างกายของแต่ละบุคคล ว่าเป็นอย่างใด รู้สึกอย่างไร และรับรู้การเปลี่ยนแปลงอย่างไร ทั้งนี้ ภาพลักษณ์ทางร่างกายจะชัดเจนขึ้นผ่านการรับรู้ อารมณ์และความรู้สึกทางกายภาพ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่คงที่และสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ประสบการณ์เกี่ยวกับร่างกาย และสภาพแวดล้อมที่มีระหว่างการประเมิน

ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้ จึงให้คำนิยามของภาพลักษณ์ทางร่างกาย (body Image) หมายถึง การรับรู้ที่บุคคลมีร่างกายของแต่ละบุคคล ซึ่งเชื่อมโยงเกี่ยวข้องกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคล

1.2 ความหมายของความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย

เนื่องจากความไม่พึงพอใจ และพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมีความหมาย ที่ตรงกันข้ามกันแบบเป็นสองขั้ว ในการทบทวนความหมายนี้จึงทำนิยามทั้งสองด้านมาพิจารณาประกอบกัน

จูลี เทียนไท (2549) ให้ความหมายความไม่พึงพอใจในรูปร่าง คือ ความรู้สึกไม่พอใจในรูปร่างของตนเอง ซึ่งอาจได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยทางสังคม อาทิเช่น การที่บุคคลถูกล้อเลียนรูปร่างจากเพื่อน ครอบครัวหรือบุคคลรอบข้าง หรือการอยากมีรูปร่างตามแบบดาราในสื่อ

Menzel, Krawczyk และ Thompson (2011) กล่าวว่า ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ทางร่างกาย หมายถึง ไม่ชื่นชอบชื่นชมในส่วนต่าง ๆ เช่น น้ำหนัก รูปร่าง หรือส่วนใด ๆ ของร่างกาย ส่วนความพึงพอใจในรูปลักษณ์ทางร่างกายมีความหมายว่า บุคคลมีความชื่นชมชื่นชอบต่อร่างกายของตนเอง

Clifford (1971) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความพึงพอใจในรูปร่าง เป็นเจตคติของบุคคลต่อรูปร่างซึ่งเป็นตัวแปรทางบุคลิกภาพที่สำคัญต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายและภาพลักษณ์ของตนเอง

Altabe, Heinberg, Tantleff-Duff และ Thompson (1999) ได้ให้ความหมายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย คือความพึงพอใจของแต่ละบุคคลในแง่มุมมองเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายหรือร่างกายโดยรวม

Birkelanda, Jonesb และ Holsena (2011) ได้ให้ความหมายความพึงพอใจในรูปร่างถูกนิยามว่าเป็นระดับของความพึงพอใจของบุคคลต่อร่างกายของตนเองโดยเฉพาะอย่างยิ่งน้ำหนักและรูปร่าง

ดังนั้น ในการศึกษาในครั้งนี้ ให้คำนิยามของความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย (body image dissatisfaction) หมายถึง ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์แต่ละส่วนของร่างกายตนเอง ผ่าน เจตคติ การประเมิน (ตามเกณฑ์ของตนเอง) และประสบการณ์ส่วนบุคคล

1.3 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย

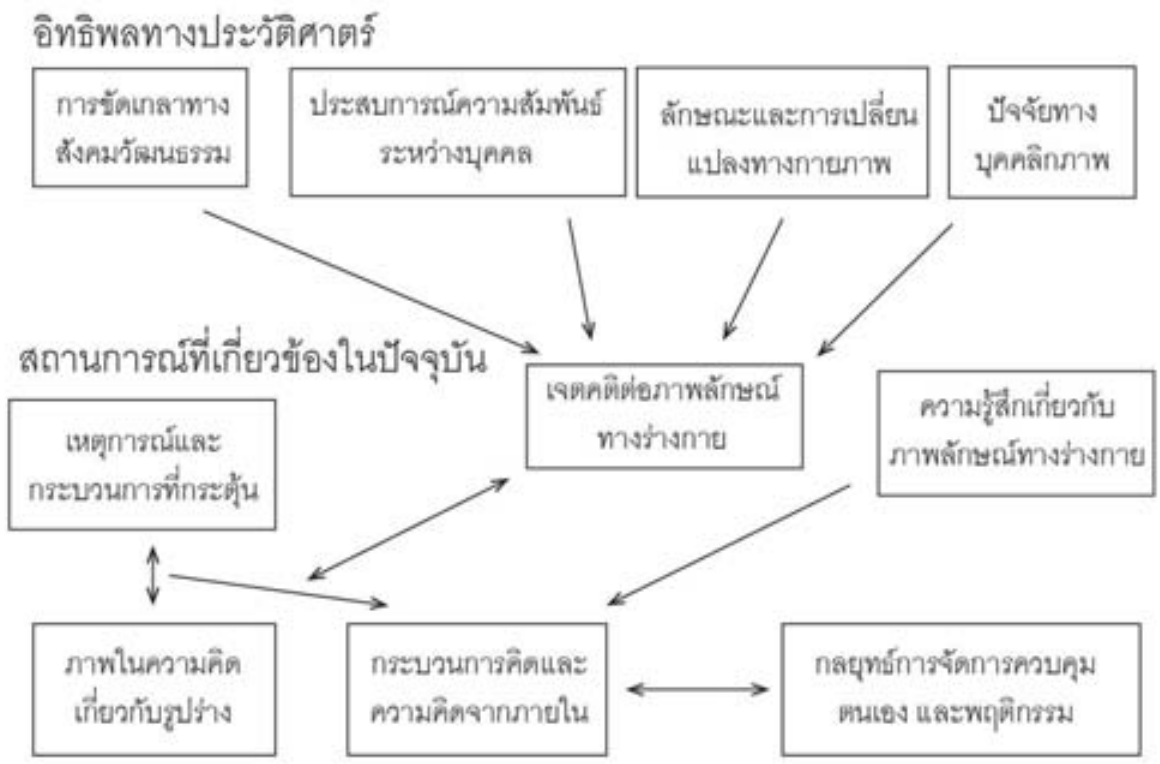
การศึกษาเรื่องภาพลักษณ์ทางร่างกายได้รับการศึกษามาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน จึงมีแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ อธิบายไว้หลากหลาย เช่น มุมมองทางวัฒนธรรมสังคม มุมมองทางพัฒนาการ และมุมมองทางพฤติกรรมปัญหา เป็นต้น ทั้งนี้แนวคิดและทฤษฎีเหล่านี้เป็นการอธิบายในแบบลักษณะองค์รวม แต่ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ทำการศึกษาเฉพาะในกลุ่มตัวอย่างเพศชาย คณะผู้วิจัยจึงให้ความสำคัญของความแตกต่างระหว่างเพศด้วย โดยมีงานวิจัยอธิบายว่า ผู้หญิงส่วนใหญ่มักมีรูปร่างผอมเป็นรูปร่างในอุดมคติของตน โดยลักษณะรูปร่างในอุดมคติดังกล่าว คือ มีไขมันในร่างกายน้อย ส่วนผู้ชายมุ่งที่จะมีร่างกายที่มีกล้ามเนื้อในอุดมคติของตน โดยมีลักษณะที่มีกล้ามเนื้อมาก จากรูปร่างในอุดมคติที่ต่างกันระหว่างเพศนี้ส่งผลให้ผู้ชายและผู้หญิงมีแนวโน้มที่จะมีมุมมองที่ต่างกันออกไปเกี่ยวกับรูปร่างที่ปรากฏของตนเอง จากงานวิจัยของ Menzel, Krawczyk และ Thompson (2011) อ้างถึงใน Cash & Smolak, 2011)

อย่างไรก็ตาม แม้แนวคิดที่ใช้ในการศึกษาความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจะมีหลากหลาย แต่ในงานวิจัยนี้อ้างอิงถึงมุมมองทางพฤติกรรมปัญหาเป็นสำคัญ แต่ไม่ละเลยการพิจารณา มุมมองทางสังคมวัฒนธรรม ซึ่งมีส่วนช่วยในการอธิบายความไม่พึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายที่แตกต่างกันระหว่างเพศ ดังที่จะได้กล่าวถึงเป็นลำดับแรก

มุมมองทางวัฒนธรรมสังคม (Sociocultural)

มุมมองทางวัฒนธรรมสังคม (Tiggemann, 2011) กล่าวถึงกระบวนการเรียนรู้ภาพลักษณ์ทางร่างกายของบุคคลอย่างเป็นขั้นตอน โดยเริ่มจากมีภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติส่วนรวมที่เกิดจากสังคมซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละวัฒนธรรม แล้วภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติสามารถส่งผ่านทางช่องทางทางวัฒนธรรมสังคมได้ แล้วเมื่อบุคคลเกิดการเรียนรู้ (internalize) ภาพในอุดมคตินั้นส่งผลก่อให้เกิดความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของบุคคล และบุคคลจะพยายามพัฒนาตนเองให้มีความใกล้เคียงกับภาพลักษณ์ในอุดมคตินั้น

โดย Tiggemann (2011) อธิบายเพิ่มเติมว่าผู้หญิงส่วนใหญ่ไม่พอใจกับรูปร่างของตนโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของขนาดตัวและน้ำหนัก นอกจากนี้ยังมีความต้องการมีรูปร่างผอม อีกทั้งยังนำเอาความพึงพอใจในภาพลักษณ์ของตนเองนี้มาเป็นเกณฑ์ที่สำคัญในการประเมินคุณค่าในตนเอง (self-esteem) ในผู้หญิง โดยการเห็นคุณค่าในตนเองนี้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของบุคคลว่าจะรู้สึกกับภาพรวมของตัวเองอย่างไร ส่วนเพศชายความเป็นผู้ชายที่ดีในอุดมคติคือต้องเป็นผู้ชายที่มีกล้ามเนื้อ มีรูปร่างทรงวี (V-shaped) ไหล่กว้าง ตัวบางแต่มีกล้ามเนื้อ และเอวแคบ ดังนั้นหาผู้ชายที่เป็นไปไม่ได้ที่จะมีภาพลักษณ์ที่ตามที่ระบุไว้ นั่นก็จะส่งผลต่อความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ทั้งนี้ มีผู้ชายบางส่วนใช้วิธีที่ไม่ดีต่อสุขภาพในการมีกล้ามเนื้อในลักษณะดังกล่าว เช่น การออกกำลังกายอย่างหักโหม หรือการใช้สารสเตียรอยด์



ภาพที่ 1 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Cash, 2011)

มุมมองเชิงพฤติกรรมปัญญา (Cognitive-Behavioral)

โครงสร้างทางพฤติกรรมปัญญาของภาพลักษณ์ทางร่างกาย Cash (2011) ได้นำเสนอโมเดลที่ช่วยอธิบายเจตคติภาพลักษณ์ทางร่างกาย โดยตามโมเดลแล้ว เจตคตินี้ได้รับอิทธิพลมาจากประสบการณ์ใน

อดีตจะเข้ากำกับความคิดทางปัญญาของเราเมื่อมีเหตุการณ์กระตุ้นที่เราต้องใช้ความคิดการเปรียบเทียบ หรือการประเมินภาพลักษณ์ จะส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรม ดังนั้น เจตคติต่อภาพลักษณ์ ทางร่างกายจึงมีบทบาทต่อความคิด พฤติกรรมและอารมณ์ที่เกิดขึ้น

Cash (2011) อธิบายว่าเจตคติต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ที่เกิดขึ้นร่วมกับบริบททางสภาพแวดล้อม โดยเจตคติต่อภาพลักษณ์ทางร่างกาย ประกอบด้วย การให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการประเมินภาพลักษณ์ทางร่างกาย โดยการประเมินภาพลักษณ์ทางร่างกายจะก่อให้เกิดความเชื่อทางด้านบวกและด้านลบเกี่ยวกับภาพลักษณ์ ทางร่างกาย อันสะท้อนถึงความพึงพอใจและไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย

มโนทัศน์ของเจตคติต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายยังเป็นการสะท้อนภาพลักษณ์ที่บุคคลแสดงออก นอกจากนี้หากบุคคลไม่มีรูปร่างตามที่ตนเองต้องการ บุคคลมักจะมีกระบวนการเพื่อที่จะนำไปสู่ทิศทาง เหล่านั้น เช่น การควบคุมน้ำหนักหรือออกกำลังกายเพื่อปรับปรุงภาพลักษณ์ที่มีให้ตรงกับที่ต้องการ ซึ่ง แตกต่างจากผู้ที่ยังไม่มีความคิด หรือมีทิศทางเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตนเอง (Cash, 2011)

การเกิดเจตคติต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายนั้น Cash (2011) ระบุว่ามีที่มาส่วนหนึ่งจาก ประสบการณ์ในอดีตซึ่ง Cash ได้จัดกลุ่มเป็นกลุ่มอิทธิพลที่ทำให้เกิดเจตคติต่อภาพลักษณ์ทางร่างกาย **อิทธิพลจากสถานการณ์ในอดีต**

อดีตของแต่ละคนอันสั่งสมผ่านประสบการณ์ตั้งแต่ช่วงวัยเด็กและวัยรุ่นนับเป็นปัจจัยที่มีส่วนสำคัญ ในการหล่อหลอมการให้คุณค่าเกี่ยวกับรูปลักษณ์ และมุมมองที่บุคคลมีต่อร่างกายของตนเอง แต่อย่างไรก็ตาม บุคคลไม่ได้เป็นผู้รับอิทธิพลจากสังคมทางเดียว หากแต่บุคคลยังมีบทบาทในการมีความคิด อารมณ์ และความต้องการเปลี่ยนแปลงร่างกายในเชิงพฤติกรรม และส่งกระทบต่อปัจจัยทางสังคมที่อาจมีบทบาท ต่อการรับรู้ภาพลักษณ์อีกด้วย (Cash, 2011)

การขัดเกลาทางวัฒนธรรม

วัฒนธรรม และสังคม มีการให้ความหมายแก่รูปร่างภายนอกที่ต่างกันออกไปและสามารถส่งผ่าน ความหมายเหล่านั้นต่อไปเรื่อย ๆ วัฒนธรรมจึงเป็นสิ่งที่สร้างมาตรฐานหรือความคาดหวังเกี่ยวกับรูปร่างที่ ปรากฏในแต่ละวัฒนธรรม วัฒนธรรมไม่เป็นเพียงสารที่สนับสนุนเกณฑ์ของสังคมว่าร่างกายแบบไหนเป็น ร่างกายที่น่าหรือไม่น่าดึงดูดใจ หากแต่ยังเป็นการแสดงออกถึงความคาดหวังทางเพศของความเป็นหญิง และความเป็นชาย ดังนั้น วัฒนธรรมจึงเป็นสิ่งกระตุ้นเตือนให้บุคคลพัฒนาตนเองเป็นไปตามทิศทางที่ สังคมคาดหวัง (Cash, 2011)

แต่การเปิดรับอิทธิพลทางสังคมก็ยิ่งขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะตัวของปัจเจกบุคคล เช่น รูปแบบการประเมินร่างกาย เจตคติต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง และเจตคติส่งผลต่อพฤติกรรมที่กระทำตามความคาดหวังของสังคมมากน้อยเพียงใด (Cash, 2011) ดังนั้น จึงสรุปได้ว่าแต่ละวัฒนธรรมมีมาตรฐานที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ แต่การที่บุคคลจะทำตามภาพในอุดมคติมากน้อยเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคลเองด้วย

ประสบการณ์การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ประสบการณ์การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นกระบวนการขัดเกลาจากสังคมที่เกี่ยวข้องกับรูปร่างของบุคคลเช่นกัน เพราะความคาดหวัง ความคิดเห็น การสื่อสารทั้งทางวจนภาษาและอวจนภาษาที่บุคคลรอบข้าง อาทิ ครอบครัว เพื่อน และบุคคลต่าง ๆ นับเป็นการส่งต่อมาตรฐานของภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติอีกทางหนึ่ง จึงส่งผลต่อการรับรู้รูปร่างของบุคคลแล้วเกิดการเปรียบเทียบทางสังคม ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ในครอบครัว เช่น การเปรียบเทียบร่างกายตนเองกับพี่น้องซึ่งจะส่งผลให้เกิดความพึงพอใจหรืออาจเกิดขึ้นในสังคมโดยรวม การเปรียบเทียบร่างกายของตนเองกับตัวแบบในสื่อ อันจะส่งผลให้เกิดความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน (Cash, 2011) ดังนั้น การเปรียบเทียบร่างกายตนเองกับบุคคลอื่นจึงเป็นปัจจัยภายในที่ก่อให้เกิดเจตคติต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายได้ทางหนึ่ง

ลักษณะและการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ

ลักษณะภาพลักษณ์ทางร่างกายที่เป็นที่ดึงดูดใจมีอิทธิพลต่อการรับรู้และการปฏิบัติของคนอื่นต่อบุคคลผู้นั้น ซึ่งภาพลักษณ์ที่ดึงดูดใจนี้มักสะท้อนให้เห็นถึงภาพลักษณ์ที่สอดคล้องกับภาพลักษณ์ในอุดมคติที่สังคมยอมรับ แต่ในระดับปัจเจกบุคคล การรับรู้ที่ตนเองมีรูปลักษณ์ทางร่างกายสอดคล้องกับที่สังคมให้ความพึงพอใจหรือไม่นั้นยังคงขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในของบุคคลกล่าวคือการประเมินร่างกายของตนเอง (Cash, 2011) ดังนั้น เจตคติต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายเกิดผ่านกรรับรู้ทางสังคมและประเมินตนเอง นอกจากนี้ โดยทั่วไป ร่างกายมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาซึ่งส่งผลต่อการปรับตัวในการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเพื่อมุ่งสู่รูปร่างในอุดมคติ โดยเฉพาะช่วงเปลี่ยนผ่านอย่างช่วงวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมาก หรือในวัยสูงอายุซึ่งร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นอีกครั้ง เช่น ผมบางลง น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ผิวหนังไม่ยืดหยุ่น ซึ่งส่งผลต่อการรับรู้ภาพลักษณ์ทางร่างกายของแต่ละบุคคล (Cash, 2011)

ปัจจัยทางบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพอาจเป็นได้ทั้งปัจจัยป้องกันและปัจจัยเสี่ยงปัญหาเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกาย ปัจจัยป้องกัน เช่น การมองตนเองในทางบวก และการได้รับการสนับสนุนจากสังคมที่จะเอื้อให้บุคคลนั้น ประเมินร่างกายตัวเองในทางบวก ส่วนปัจจัยเสี่ยงอาจเกิดจากบุคลิกภาพรักความสมบูรณ์แบบและเป็น ตัวแทนทางสังคมที่มักจะมีอิทธิพลต่อบุคคลอื่นโดยทำให้คนอื่นเปรียบเทียบตัวเองกับตัวแบบ แล้วเกิด ความรู้สึกไม่พอใจเนื่องจากมีภาพลักษณ์ทางกายในอุดมคติแตกต่างไปจากภาพลักษณ์ทางร่างกายที่มีอยู่ ตามความจริง (Cash, 2011)

อิทธิพลจากสถานการณ์ในอดีตเป็นการกล่าวถึงอิทธิพลต่าง ๆ จากทั้งภายนอกและภายในของ บุคคลที่ส่งผลต่อการมีเจตคติต่อภาพลักษณ์ทางร่างกาย เพราะการมีเจตคติต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายนี้ ไม่สามารถระบุได้อย่างชัดเจนว่ามีสาเหตุมาจากเหตุใดเพราะเป็นตัวแปรที่ได้รับอิทธิพลจากองค์ประกอบที่ หลากหลายทั้งภายในและภายนอก รวมถึงจากอิทธิพลของอดีต และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้เช่นกัน

สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องในปัจจุบัน

1.1 เหตุการณ์และกระบวนการที่กระตุ้น

เหตุการณ์ที่กระตุ้นและกระบวนการทางความคิดนับว่ามีความเกี่ยวเนื่องเป็นอย่างยิ่งต่อมุมมองทาง พฤติกรรมปัญญาในการอธิบายภาพลักษณ์ทางร่างกาย ทั้งนี้ สถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดภาพในความคิด (schema-driven) หรือเกิดภาพในความคิดเกี่ยวกับรูปร่าง (appearance-schematic) คือ การที่บุคคลให้ความสำคัญและให้ความใส่ใจต่อภาพลักษณ์ของตนเองผ่านเหตุการณ์ต่าง ๆ เช่น การเปิดเผยร่างกาย ของตนเอง การส่องกระจก การได้รับการตอบสนองจากสังคม การถูกพิจารณาโดยสังคม การชั่งน้ำหนัก สภาวะอารมณ์ หรือการเปลี่ยนแปลงของรูปร่าง (Cash, 2011) จากเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดภาพใน ความคิดเกี่ยวกับรูปร่าง จะทำให้เกิดกระบวนการทางปัญญาโดยมีเจตคติเดิมที่ได้รับอิทธิพลจากอดีตเป็น อีกตัวแปรที่เข้ามาเกี่ยวข้อง ว่าบุคคลจะมีกระบวนการทางความคิด อย่างไรต่อไป

1.2 กลยุทธ์การจัดการ กระบวนการปรับตัวและการควบคุมตนเอง

เมื่อบุคคลมีเจตคติต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายและได้รับการกระตุ้นจากเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้อง ทำให้บุคคลเกิดกระบวนการทางปัญญาไปถึงอารมณ์ที่เกิดจากภาพลักษณ์ทางร่างกายได้ หากความคิดและ อารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นปัญหา บุคคลมีกระบวนการจัดการและแก้ไขกับความเครียดที่เกิดจากภาพลักษณ์

ทางร่างกาย ทั้งทางความคิด อารมณ์ ดังงานวิจัยของ Cash, Santos และ Williams (2005 อ้างถึงใน Cash, 2011) เสนอกลยุทธ์การแก้ไขที่เกิดจากภาพลักษณ์ทางร่างกาย ไว้ 3 ข้อคือ

1. การหลีกเลี่ยงประสบการณ์ สถานการณ์ อารมณ์ และความคิดที่จะคุกคามการรับรู้ภาพลักษณ์ทางร่างกาย
2. การแก้ไขภาพลักษณ์ทางร่างกาย ซึ่งบุคคลพยายามแก้ไขภาพลักษณ์ทางร่างกาย หรือเปลี่ยนมุมมองว่าร่างกายใดที่ไม่สมบูรณ์แบบ
3. การยอมรับทางบวก คือการใส่ใจตัวเองในทางบวกหรือปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดที่มีเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองและยอมรับว่าคนเรามีความแตกต่างกัน จึงไม่อาจใช้มาตรฐานเดียวกันในการประเมินภาพลักษณ์ทางร่างกายได้

จากมุมมองทางพฤติกรรม ปัญหาและสังคมวัฒนธรรมข้างต้นที่ได้อธิบายที่อิทธิพลที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจและไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายได้ในภาพรวม ทั้งนี้ ในการศึกษาวิจัยนี้ คณะผู้วิจัยทำการศึกษารับรู้ภาพลักษณ์ทางร่างกายในกลุ่มนิสิตเพศชาย จึงศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องของการมีกล้ามเนื้อที่ส่งผลต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายซึ่งเป็นประเด็นที่แตกต่างจากกลุ่มเพศหญิงที่กล่าวไว้ข้างต้น

การมีกล้ามเนื้อและภาพลักษณ์ทางร่างกายในชาย

McCreary (2011) ได้อธิบาย มาตรฐานทางสังคมระบุให้ความน่าพึงพอใจในร่างกายของเพศหญิงมาจากพื้นฐานความผอมในอุดมคติ และมุ่งความสนใจไปยังเรื่องเกี่ยวข้องกับไขมัน แต่สำหรับในเพศชายจะมุ่งให้ความสนใจกับรูปร่างทางกล้ามเนื้อในอุดมคติ ซึ่งจะนำไปสู่ความต้องการมีกล้ามเนื้อในเพศชาย (drive for muscularity)

ปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลถึงความต้องการมีกล้ามเนื้อในเพศชาย McCreary (2011) ได้แบ่งออกเป็น 3 ปัจจัยคือ ปัจจัยทางบุคลิกภาพและความแตกต่างระหว่างบุคคล ปัจจัยระหว่างบุคคล และปัจจัยทางประชากร ปัจจัยทางบุคลิกภาพและความแตกต่างระหว่างบุคคล มีงานวิจัยที่ศึกษาในเพศชายได้อธิบายว่า ผู้ชายที่มีความต้องการมีกล้ามเนื้อสูง มักรายงานว่า มีระดับความความไม่มั่นคงในอารมณ์ (neuroticism) และความต้องการความสมบูรณ์แบบ (perfectionism) ในระดับสูง เช่นเดียวกับบุคคลที่มีแนวทางในการออกกำลังกายเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ และการมีรูปร่างที่ปรากฏตามที่ต้องการมากก็มักจะ

รายงานว่ามีระดับความความไม่มั่นคงในอารมณ์ (neuroticism) และความต้องการความสมบูรณ์แบบ (perfectionism) ในระดับสูงด้วยเช่นกัน

จากการศึกษาของ McCreary (2011) พบความต้องการมีกล้ามเนื้อที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเป็นเพศชาย (masculinity) แต่เนื่องจากความเป็นเพศชายนั้นเป็นตัวแปรที่มีมิติหลากหลาย จึงได้มีการศึกษาในบางส่วนของตัวแปร ซึ่งพบว่า ความต้องการมีกล้ามเนื้อที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับของลักษณะนิสัยที่ชอบเข้าข้างตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น อีกทั้งความต้องการมีกล้ามเนื้อที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อหรือการผูกตนเองกับภาพในอุดมคติของความเป็นเพศชาย เช่น มีความเครียดที่เกิดจากบทบาททางเพศ และความต้องการมีกล้ามเนื้อที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความต้องการที่จะเป็นไปตามบรรทัดฐานของบทบาททางเพศชาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของความต้องการเอาชนะ และจากงานวิจัยที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่า ความต้องการมีกล้ามเนื้อที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวลทางภาพลักษณ์ในการเข้าสังคม หรืออาการซึมเศร้า และความต้องการมีกล้ามเนื้อจะเพิ่มขึ้นเมื่อมีการเปรียบเทียบภาพลักษณ์โดยทั่วไป (Smolak & Stein, 2006 อ้างถึงใน McCreary & Saucier, 2009)

สำหรับปัจจัยระหว่างบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความต้องการมีกล้ามเนื้อนั้น McCreary (2011) กล่าวถึงการเปรียบเทียบทางสังคม (social comparison) ว่ายิ่งมีความต้องการการเปรียบเทียบทางสังคมมากก็ยิ่งมีความต้องการการมีกล้ามเนื้อมาก นอกจากนี้ เพื่อนและผู้ปกครองก็ส่งผลถึงความต้องการมีกล้ามเนื้อด้วยเช่นกัน กล่าวคือ เมื่อผู้ปกครองหรือเพื่อนให้ความสำคัญกับการมีกล้ามเนื้อ ผ่านการแสดงความคิดเห็นว่าคุณคนมีกล้ามเนื้อไม่มาก จะส่งผลให้คุณคนมีความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายที่สูงและมีความไม่พึงพอใจในกล้ามเนื้อที่สูงตามไปด้วย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาของ McCreary และ Sasse (2000) ถึงผลของความต้องการมีกล้ามเนื้อ โดยข้อมูล พบว่าคะแนนความต้องการมีกล้ามเนื้อที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับความซึมเศร้าในวัยรุ่นชาย แต่ไม่พบความสัมพันธ์ทั้งสองนี้ในวัยรุ่นหญิง หลังจากนั้น จึงทำการศึกษาเพิ่มเติมโดยการศึกษาซ้ำ และพบว่าความต้องการที่จะมีกล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้นของทั้งสองเพศมีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย อารมณ์ทางลบ และความวิตกกังวลภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม

ปัจจัยด้านเจตคติต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายในโมเดลภาพลักษณ์ทางร่างกายที่ได้กล่าวมาแล้วส่งผลถึงความไม่พึงพอใจในร่างกายของตนเอง ได้รับการสนับสนุนโดยผลการศึกษาของ Berg, Guo, Keery, Neumark-Sztainer, Paxton และ Wall (2007) ที่แสดงให้เห็นว่า ในเพศหญิงอิทธิพลของสื่อ สังคม ดัชนีมวลกาย การเห็นคุณค่าในตนเอง อารมณ์หดหู่ การลดน้ำหนักของเพื่อน หรือรูปภาพในนิตยสารต่าง ๆ ล้วนส่งผลทางบวกต่อความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย แต่ไม่พบผลระหว่างการเปรียบเทียบตนกับสื่อกับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในเพศชาย อีกทั้งยังมีการศึกษาเพิ่มเติมเรื่องการเปรียบเทียบระหว่างบุคคลในเพศชายกับในงานวิจัยของ Crowther และ Karazsia (2008) ทำการศึกษาอิทธิพลของสื่อในด้านแรงกดดันของสื่อ ตัวแบบในสื่อ และตัวแบบที่เป็นนักกีฬา โดยพบว่าความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) กับนักกีฬาเท่านั้น แต่ทั้งสามด้านมีความสัมพันธ์กับความต้องการมีกล้ามเนื้อ และการเปรียบเทียบร่างกายกับรูปร่างผู้อื่น

ปัจจัยลักษณะทางร่างกายและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจและไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายโดยจากการสำรวจของ Dalgard, Gieler, Holm, Bjertness และ Hauser (2008) พบว่ากลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นชายหญิงอายุ 18 ปีที่มีสิ่ว จะมีเจตคติที่ดีต่อตนเองต่ำ รู้สึกไร้คุณค่า ภูมิใจในตนเองต่ำ และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองต่ำกว่าเพื่อนในวัยเดียวกันที่ไม่มีสิ่ว และยังพบว่าวัยรุ่นที่มีสิ่วมีระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายต่ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย นอกจากนี้น้ำหนักที่เปลี่ยนแปลงส่งผลต่อความพึงพอใจและไม่พึงพอใจต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายเช่นกัน ในงานวิจัยของ Pomerleau และ Saules (2007) ได้กล่าวไว้ว่า ผู้หญิงวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานมีระดับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ต่ำกว่าผู้หญิงที่มีน้ำหนักปกติ และหากไม่ได้คำนึงถึงเรื่องน้ำหนัก คนที่สูบบุหรี่จะก็มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ต่ำกว่าบุคคลที่ไม่เคยสูบบุหรี่เช่นกัน แต่อย่างไรก็ตามความไม่พึงพอใจนี้น่าจะมาจากความกังวลเกี่ยวกับน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นหลังการเลิกบุหรี่ นั้นแสดงให้เห็นได้ว่าการประเมินภาพลักษณ์ทางร่างกายมีความไม่คงที่ ซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงได้ไปตามสภาพร่างกายของบุคคล ณ ตอนนั้น

อารมณ์ส่งผลถึงความพึงพอใจหรือความไม่พึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายของบุคคล โดย Berenbaum และ Manjrekar (2011) พบว่าการมีอารมณ์ที่ชัดเจน (clarity of emotion) ของบุคคลสามารถทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .16, p < .01$) เช่นเดียวกับอารมณ์ทางลบที่สามารถทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายได้เช่นกัน

($\beta = -.33, p < .01$) และความชัดเจนในอารมณ์คู่กับอารมณ์ทางลบก็มีความสามารถในการทำนายทางลบถึงความพึงพอใจต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = -.21, p < .01$) กล่าวคือระดับความชัดเจนในอารมณ์น้อยและมีอารมณ์ทางลบต่ำจะยิ่งมีความพึงพอใจต่อภาพลักษณ์มากเท่านั้น ส่วนการใส่ใจในอารมณ์นั้นไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจทางร่างกาย

อีกทั้งงานวิจัยของ Colautti, Fuller-Tyszkiewicz, Skouteris, McCabe, Blackburn และ Wyett (2011) ยังสนับสนุนว่า อารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบ เมื่อตัดปัจจัยที่เกี่ยวข้องสามารถเป็นตัวทำนายความไม่พึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายได้ นอกจากนี้ความอับอายสามารถทำนายความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์กับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายด้วย กล่าวคือ ความสัมพันธ์ทางลบระหว่างอารมณ์ทางบวกกับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์และความสัมพันธ์นี้สามารถอธิบายได้โดยความอับอายที่บุคคลมีเกี่ยวกับรูปร่างของตนเอง

การศึกษาพบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างการมีสติ (mindfulness) กับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย เมื่อบุคคลมีสติมากก็จะมีมีความพึงพอใจในรูปร่างของตนมากยิ่งขึ้น อีกทั้งการมีสติยังมีความเชื่อมโยงกับความพึงพอใจต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายมากกว่าการลดการเปรียบเทียบของร่างกายของตนเองกับผู้อื่น (Barelds & Dijkstra, 2010)

Paxton, Wertheim, Gibbons, Szumkler, Hillier และ Petrovich (1991) ได้ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างชายและหญิง พบว่า 2 ใน 3 ของผู้หญิงและ 17 % ของผู้ชายที่เข้าร่วมการศึกษา คิดว่าการผอมลงของตนเองจะมีผลต่อความสุขของพวกเขา สำหรับผู้หญิงจะประเมินการผอมลงของตนไปในทางบวก แต่ไม่มีผลกับผู้ชายส่วนใหญ่ อีกทั้งผู้ร่วมการศึกษานี้ยังมองว่า ความผอมส่งผลทางบวกต่อสุขภาพและความดูดีของตนเอง ในงานวิจัยนี้ยังพบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างดัชนีมวลกายกับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ($r = .33, p < .001$)

ในงานวิจัยของ Frederick, Forbes, Grigorian และ Jarcho (2007) ได้ทำการศึกษากับนักศึกษามหาวิทยาลัยในอเมริกา กล่าวว่า ในผู้ชาย พบความแตกต่างระหว่างชาติพันธุ์ ที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F(2, 701) = 15.56, p < .001$) โดยชาวอเมริกันผิวขาวจะระบุว่าตนเองมีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมากกว่าชาวอเมริกันเชื้อสายเอเชีย ($d = .45, p < .001$) และชาวอเมริกันเชื้อสายลาติน ($d = .38, p < .001$) ทั้งนี้ ไม่พบความแตกต่างในความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายระหว่างชาวอเมริกันเชื้อสายเอเชียกับชาวอเมริกันเชื้อสายลาติน ($d = .05,$

$p > .05$) และหากว่าทำการควบคุมตัวแปรดัชนีมวลกาย จะไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างชาวผิวขาวกับชาวลาตินอเมริกา ($p = .079$)

ผลของความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย

Donaghue (2008) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าเพศหญิง ความรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตและประสบการณ์ของอารมณ์ทางบวกและทางลบเกี่ยวข้องกับทั้งความพึงพอใจในร่างกายสามารถแผ่ขยายสู่การที่พวกเธอมองตนเองว่ามีลักษณะทางวัฒนธรรมของบุคคลที่สอดคล้องกับ “เพศหญิง” โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์ทางบวก และสหสัมพันธ์ทางลบกับอารมณ์ทางลบ

Paxton และคณะ (1991) กล่าวว่า หากเกิดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจะทำให้เกิดความเครียดต่อพฤติกรรมอันตรายต่อสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายหักโหม การอดอาหารผิดวิธี จนก่อให้เกิดอาการผิดปกติทางการกิน (eating disorder) หรือการก่อให้เกิดความวิตกกังวล (anxiety) ซึ่งส่งผลเสียต่อร่างกายตามมา

งานวิจัยของ Mond, Van den Berg, Boutelle, Hannan และ Neumark-Sztainer (2010) พบว่าความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายสามารถทำนายการเห็นคุณค่าในตนเอง ($\beta = .23, p < .001$) และพฤติกรรมการกินอาหารผิดปกติ (eating disturbance propensity) ($\beta = .35, p < .001$) นอกจากนี้ในงานวิจัยนี้ทำการวัดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายที่แสดงออก (explicit body dissatisfaction) และความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายโดยนัย (implicit body dissatisfaction) ซึ่งพบสหสัมพันธ์ทางบวกระหว่างกัน แต่ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายโดยนัยไม่สามารถเป็นตัวแปรในการทำนายการเห็นคุณค่าในตนเอง และพฤติกรรมการกินอาหารผิดปกติ ดังนั้น คณะผู้วิจัยสรุปว่าความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายที่แสดงออก (explicit body dissatisfaction) นับเป็นตัวแปรในการทำนายผลกระทบทางจิตวิทยาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายโดยนัย (implicit body dissatisfaction) (Verplanken & Tangelderb, 2011)

งานวิจัยของ Friend, Bauer, Madden และ Neumark-Sztainer (2012) จากการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงระบุว่าความถี่ของพฤติกรรมการชั่งน้ำหนัก มีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นคู่กับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ โดยการชั่งน้ำหนักมีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ($p = .03$) และสัมพันธ์ทางลบการควบคุมน้ำหนักอย่างสุดโต่ง ($p = 0.03$) เช่น ผู้หญิงที่ชั่งน้ำหนักอย่าง

น้อยวันละครั้งจะรายงานว่ามีพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักมากกว่ากลุ่มที่ไม่ชั่งน้ำหนัก อีกทั้งผู้หญิงที่ชั่งน้ำหนักอย่างน้อยวันละครั้งมีพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักอย่างสุดโต่ง เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ชั่งน้ำหนัก นอกจากนี้การชั่งน้ำหนักบ่อยครั้งมักมีแนวโน้มมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับอาการความผิดปกติในการรับประทานอาหาร เช่น การรับประทานอาหารมากจนผิดปกติ

Tiggemann (2004) งานวิจัยพบความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงในช่วง 2 ปี โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 14 ปี ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างดัชนีมวลกาย (body mass index) และการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่ในช่วงอายุประมาณ 16 ปี เด็กผู้หญิงที่มีน้ำหนักมากจะมีระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองที่ต่ำ คณะผู้วิจัยอธิบายว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำหนักมากกว่าอาจมีการได้รับการประเมินจากสังคมในทางลบ และผู้ที่มีความตระหนักรู้ในตนเองสูงและละเอียดอ่อนในช่วงวัยรุ่นจะนำไปสู่การประเมินตนเองในทางลบ

Greenleaf (2011) กล่าวว่า ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับ Muscle dysmorphia (หรือเรียกอีกอย่างว่า bigorexia คือ โรคที่คิดว่าตนเองตัวเล็กเกินไปหรือมีรูปร่างที่ไม่กำยำล่ำสัน ดูแข็งแรง หรือมีกล้ามเนื้อมากเกินไป ซึ่งเป็นการวินิจฉัยชนิดหนึ่งที่อยู่ในกลุ่มของความผิดปกติทางจิตที่เกิดจากความไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเอง โดยมักเกิดในผู้ชายวัยรุ่นหรือวัยกลางคน) ซึ่งหากควบคุมการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) จะพบความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายกับอาการ Muscle dysmorphia ($r = .27, p < .01$) แต่ความภาคภูมิใจในตนเองไม่ได้มีสหสัมพันธ์กับอาการ Muscle dysmorphia และพบสหสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายกับการพึ่งพาการออกกำลังกาย ($r = -.30, p < .05$)

Dakanalis และคณะ (2013) ทำการศึกษาตัวแปรกำกับของความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายกับพฤติกรรมรับประทานผิดปกติในเพศชาย คือ การรับรู้การกำกับจากภายใน ความวิตกกังวลในการเข้าสังคมต่ำ และความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองที่ต่ำ โดยในกลุ่มของตัวแปรกำกับดังกล่าว หากเป็นกลุ่มที่มีคะแนนสูงจะส่งผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายและพฤติกรรมกินที่ผิดปกติในเพศชาย (การรับรู้การกำกับจากภายใน (internalization): $\beta = .28, p < .001$; ความวิตกกังวลในสังคม: $\beta = .24, p < .001$; และความสามารถต่ำในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง: $\beta = .22$) มากกว่าในกลุ่มที่ระดับของตัวแปรกำกับแต่ละตัวนั้นต่ำกว่า (การรับรู้การกำกับจากภายใน (internalization): $\beta = .59, p < .001$; ความวิตกกังวลในสังคม: $\beta = .48, p < .001$; ความสามารถต่ำในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง: $\beta = .50, p < .001$) จึงสรุปได้ว่าการมี การรับรู้การกำกับจากภายในสูง ระดับความวิตกกังวลในสังคมต่ำและความสามารถในการ

ควบคุมอารมณ์ตนเองที่ต่ำจะช่วยทำให้มีพฤติกรรมการกินผิดปกติในเพศชายที่เกิดจากความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายลดลง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในเพศชาย

จากการรวบรวมงานวิจัยต่าง ๆ พบว่างานวิจัยส่วนใหญ่มักให้ความสนใจกับกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงเป็นหลัก แต่เมื่อไม่นานมานี้ได้เริ่มมีงานวิจัยที่ให้ความสำคัญกับกลุ่มตัวอย่างเพศชายขึ้นมาบ้าง ทั้งนี้ขอบเขตการวิจัยก็ยังคงอยู่ในกลุ่มตัวอย่างที่เฉพาะเจาะจง เช่น กลุ่มตัวอย่างนักกีฬา หรือกลุ่มตัวอย่างชาวตะวันตก

งานวิจัยของ Haimovitz, Lansky และ O'Reilly (1993) ทำการศึกษาเกี่ยวกับนักศึกษาเพศหญิงจำนวน 144 คน เพื่อทำการศึกษาความพึงพอใจในภาพลักษณ์ของบุคคลในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน โดยการศึกษาผ่านการแบ่งกลุ่มเป็นรอบละ 5 - 12 คน แล้วให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย Color-A-Person Body Dissatisfaction Test (CAPT) ที่จะวัดความพึงพอใจส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่เฉพาะเจาะจง เช่น จมูก มือ สะโพก และหลังจากนั้นจึงให้กลุ่มตัวอย่างฟังเทปที่อธิบายสถานการณ์ และสถานที่ที่แตกต่างกันออกไป 4 สถานที่ ได้แก่ ห้องแต่งตัว ทะเล บ้าน และระหว่างทานอาหารกลางวัน ซึ่งหลังจบเทปแต่ละครั้ง ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม CAPT ด้วยเช่นเดิม จึงได้พบว่าความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายสามารถได้รับอิทธิพลจากเหตุการณ์สนับสนุน คือ คนรู้สึกและคิดเกี่ยวกับตนเองเปลี่ยนแปลงไปขึ้นอยู่กับปัจจัยของสถานการณ์ เช่น ใครอยู่ในสถานการณ์ด้วย เขาเปิดเผยร่างกายตัวเองอย่างไร มีกระจกหรือไม่ หรืออาจเปลี่ยนแปลงไปตาม ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม แต่อย่างไรก็ตามในงานวิจัยนี้ไม่รวมไปถึง ความพึงพอใจในใบหน้า ผม และมือ

ในบริบทประเทศไทย จุลณี เทียนไทย (2549) ได้ทำการศึกษาความไม่พึงพอใจในรูปร่างของวัยรุ่นคนไทยภายในกรุงเทพมหานคร โดยใช้วิธีการศึกษาแบบเชิงคุณภาพ ผลการศึกษาในเรื่องของความแตกต่างระหว่างเพศ พบว่าในกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงจะแสดงความไม่พอใจในรูปร่างของตนเองละเอียดกว่าในเพศชาย ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเพศชายจะประเมินภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองเป็นองค์รวมมากกว่าโดยมีส่วนต่าง ๆ ที่ไม่พึงพอใจดังนี้ ใบหน้า ความสูง ร่างกายส่วนบน (กล้ามเนื้อ) ร่างกายส่วนกลาง ร่างกายส่วนล่าง (ขา และน่อง) นอกจากนี้วิธีการจัดการความไม่พึงพอใจในกลุ่มตัวอย่างเพศชายจะให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายมากกว่าวิธีการควบคุมการกินอาหารซึ่งเป็นวิธีการจัดการในเพศหญิง

2. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม (Social physique anxiety)

2.1 ความหมายของความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม

Lu และ Hung (1999) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมไว้ว่าเป็น ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลรู้สึกไม่พึงพอใจกับภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง และหวาดหวั่นว่าภาพลักษณ์ทางร่างกายจะถูกประเมินทางลบจากบุคคลอื่นในสังคม

Hart, Leary และ Rejeski (1989) ได้ให้นิยามความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม ว่าเป็นระดับที่บุคคลวิตกกังวล หรือหวั่นวิตกเมื่อถูกบุคคลอื่นสังเกตเห็นหรือประเมินร่างกาย

Leary และ Kowalski (1990) ได้ให้นิยามว่า เป็นความวิตกกังวลเมื่อเปรียบเทียบภาพลักษณ์ทางร่างกายที่ตนเองมีกับตัวแบบในสังคม

ดังนั้น ทางคณะผู้วิจัยจึงสรุปว่า ความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม คือ ความวิตกกังวลในสังคมที่เกี่ยวกับร่างกาย โดยบุคคลหวั่นวิตกว่าผู้อื่นจะมองภาพลักษณ์ทางร่างกาย ประเมินภาพลักษณ์ทางร่างกาย หรือเปรียบเทียบกับตัวแบบ

2.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม

Schlenker และ Leary (1982) ได้อธิบายว่า ความวิตกกังวล (anxiety) เป็นการตอบสนองทางความคิดและความรู้สึก ที่เกิดจากความหวั่นวิตกเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นที่อาจก่อให้เกิดผลทางลบซึ่งบุคคลคาดว่าไม่สามารถรับมือได้ และความวิตกกังวลทางสังคม (social anxiety) หมายถึง ความวิตกกังวลที่มีผลมาจากการรับรู้การประเมินจากเหตุการณ์จริงในสังคมหรือผ่านทางความคิด ซึ่งต่างจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมจากงานวิจัยของ Hart และคณะ (1989) ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างมาตรฐานความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมกับความวิตกกังวลทางสังคมผ่านมาตรฐานการยอมรับจากสังคม (social desirability) หมายความว่าความวิตกกังวลโดยทั่วไปไม่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม

ความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมเป็นความวิตกกังวลว่าบุคคลได้รับการประเมินหรือเกิดการเปรียบเทียบในสังคม ดังนั้น อิทธิพลที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมนี้จึงได้รับอิทธิพลจากทั้งภายใน ได้แก่ ความต้องการมีกล้ามเนื้อ (Martin, Engels, Smith, & Wirth, 1997; McCreary & Saucier, 2009) การตระหนักรู้เกี่ยวกับร่างกาย (Martin et al., 1997) การให้คุณค่า (Martin, Kliber, Kulinna, & Fahlman, 2006) นอกจากนี้ ความวิตก

กังวลยังอาจเกิดจากปัจจัยภายนอก เช่น พฤติกรรมการเล่นกล้ำม (Hurst, Hale, Smith, & Collins, 2000) ที่ล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกาย หรือการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น (McCreary & Saucier, 2009)

แม้ว่าอิทธิพลทั้งจากภายในและภายนอกจะส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม แต่ทั้งนี้งานวิจัยนี้จัดทำอยู่บนพื้นฐานของแนวคิดพฤติกรรมปัญญาที่ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมสามารถส่งผลถึงกันและกันได้ ดังนั้นความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมจึงน่าจะเกิดขึ้นได้จากทั้งอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ที่มาจากทั้งภายในและภายนอกได้

ในด้านความคิด การรู้คิดและเจตคติเกี่ยวกับร่างกายส่งผลต่อการมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกาย เช่น เจตคติต่อภาพลักษณ์ทางร่างกาย หากเรามองร่างกายตนเองในแง่ลบแล้วมีแนวโน้มที่จะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายมากกว่าคนที่มองร่างกายตัวเองทางบวก (Fahlman et al., 2006) เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Atalay และ Gençöz (2008) ที่พบว่าความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายส่งผลทางลบต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกาย อีกทั้งความต้องการมีกล้ามเนื้อเองก็ส่งผลต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม (Smolak & Stein อ้างถึงใน McCreary & Saucier, 2009) นอกจากนี้ การตระหนักรู้ถึงการประเมินนั้น เราอาจเกิดความวิตกกังวลขึ้นได้ โดยเห็นได้จากงานวิจัยของ Martin และคณะ (1997) ที่ทำการศึกษาในนักกีฬาเพศหญิงชี้ให้เห็นว่าการตระหนักรู้เกี่ยวกับร่างกายในที่สาธารณะ (public body consciousness) เมื่อมีการให้ความใส่ใจแก่ส่วนของร่างกายส่วนหนึ่งแล้วมาเปรียบเทียบในที่สาธารณะ

พฤติกรรมการเปรียบเทียบเป็นสิ่งกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมโดยงานวิจัยของ McCreary และ Saucier (2009) กล่าวว่าคนที่ชอบเปรียบเทียบร่างกายตนเองกับผู้อื่นบ่อย ๆ มีแนวโน้มที่จะมีความวิตกกังวลกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมสูงกว่าคนทั่วไป นอกจากนี้ การเปรียบเทียบน้ำหนักและกล้ามเนื้อเป็นปัจจัยที่สามารถทำนายถึงความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม ($R^2 = .29, p < .05$) ในกลุ่มตัวอย่างเพศชายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนในกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมีเพียงการเปรียบเทียบเรื่องน้ำหนักและเรื่องทั่วไปที่ส่งผลความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม ในงานวิจัยนี้ ยังทำการศึกษาพบว่าความต้องการมีกล้ามเนื้อมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเปรียบเทียบกล้ามเนื้อ กล่าวคือ หากต้องการมีกล้ามเนื้อสูงก็จะมี การเปรียบเทียบกับการมีกล้ามเนื้อที่สูงเช่นกัน หรือพฤติกรรมการเล่นกล้ามก็ส่งผลถึง

ความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกาย จากงานวิจัยของ Hurst และคณะ (2000) พบว่า บุคคลที่เคยเพาะกาย และเล่นกล้ามมีการให้คะแนนระดับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมน้อยกว่าบุคคลที่ไม่เคยเพาะกาย และยังมีระบุนึกกว่ากลุ่มที่เล่นกล้ามนี้รู้สึกสบายใจกับร่างกายของตนเอง คณะผู้วิจัยจึงระบุว่า ผู้ชายเริ่มเล่นกล้ามเพื่อที่จะลดความรู้สึกไม่ดีต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม

Fahlman และคณะ (2006) วิเคราะห์ข้อมูลแบบถดถอยพหุคูณ (multiple regression) ผลระบุว่า ยิ่งบุคคลประเมินภาพลักษณ์ทางร่างกายในทางลบก็มีแนวโน้มที่จะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมมากกว่าบุคคลที่ประเมินร่างกายตนเองในทางบวก และมุมมองเกี่ยวกับความเป็นเพศชาย (muscularity) คือ ความแข็งแรง รูปร่างกล้ามเนื้อ จะส่งผลต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม โดยหากบุคคลมองว่าความเป็นเพศชายนี้มีผลประโยชน์ต่อตนเอง (ความชื่นชอบของฝ่ายหญิง) จะระบุว่ามีความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมสูงกว่าบุคคลที่มองว่าความเป็นเพศชายเชิงบวกน้อยกว่า

Cox และคณะ (2011) ทำการศึกษาในนักเรียนมัธยมปลายพบว่า ดัชนีมวลกาย เพศ และการได้รับการยอมรับจากเพื่อนเป็นตัวแปรที่สามารถทำนายความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มที่มีน้ำหนักสูง นักเรียนหญิง และรับรู้ที่ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนรายงานว่ามีความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมมีผลโดยตรงกับการหลีกเลี่ยงการเข้าเรียนวิชาพลศึกษา แต่ไม่ส่งผลโดยตรงต่อการเข้าเรียนวิชาพลศึกษา โดยส่งผลผ่านตัวแปรแรงจูงใจส่วนบุคคล อย่างไรก็ตาม การขาดแรงจูงใจเองก็ส่งผลต่อการหลีกเลี่ยงการเข้าเรียนวิชาพลศึกษา เมื่อทดสอบตัวแปรส่งผ่านระหว่างความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม การขาดแรงจูงใจ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการเข้าเรียนวิชาพลศึกษา พบว่า ความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมส่งผลต่อทั้งการขาดแรงจูงใจ ($R^2 = .26, p < .01$) และการหลีกเลี่ยงการเข้าเรียนวิชาพลศึกษา ($R^2 = .21, p < .05$) และการขาดแรงจูงใจ ส่งผลต่อพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการเข้าเรียนวิชาพลศึกษา ($R^2 = .36, p < .01$) ดังนั้น ความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมเป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อแรงจูงใจ และพฤติกรรม นอกจากนี้ในงานวิจัยนี้คณะผู้วิจัยกล่าวว่า

การได้รับความยอมรับจากเพื่อนจะเป็นตัวแปรที่ช่วยลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมได้

Atalay และ Gençöz (2008) ได้ทำการศึกษาบทบาทที่สำคัญของการออกกำลังกาย และความพึงพอใจในร่างกายที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม ผลของงานวิจัยนี้สรุปว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้ออกกำลังกายมีระดับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมมากกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกาย นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างที่มีความไม่พึงพอใจในร่างกายมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมมากกว่าบุคคลที่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย และหากตรวจสอบกับทั้งสองเงื่อนไข ในรายงานนี้กล่าวว่า กลุ่มคนที่ไม่ออกกำลังกายและมีความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง มีแนวโน้มที่จะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมสูงที่สุด โดยในงานวิจัยนี้อธิบายว่า กลุ่มประชากรที่เป็นนักกีฬา มักรายงานว่ามีความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมมากกว่ากลุ่มที่ไม่เป็นนักกีฬา ถึง 4.5 เท่า

ผลของความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม

การศึกษานี้มีการสนับสนุนว่าความวิตกกังวลทางภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมมีอิทธิพลโดยตรงต่อการต้องการความพึงพอใจ และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อแรงบันดาลใจและพฤติกรรมการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังพบว่าแบบจำลองนี้สามารถใช้ได้กับทั้งหญิงและชาย (Brunet & Sabiston, 2008)

Cox และคณะ (2011) ยังได้ทำการศึกษาความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม ที่ส่งผลต่อ การกำกับแรงจูงใจประเภทต่าง ๆ ว่าความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม มีความสัมพันธ์ทางลบกับความสามารถในการควบคุมแรงจูงใจ (autonomous motivation) และพบความสัมพันธ์ทางบวกกับการกำกับแรงจูงใจภายนอก และการขาดแรงจูงใจ แต่ไม่พบความสัมพันธ์กับแรงจูงใจภายใน (introjected regulation) นอกจากนี้ยังพบว่า ความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมเกี่ยวข้องโดยตรงกับการหลีกเลี่ยงการเข้าชั้นเรียนพลະ

Bilgili และคณะ (2010) พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในเรื่องทัศนคติในการกินอาหารระหว่างผู้ร่วมการทดลองที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมสูงกับกลุ่มต่ำ โดยผู้ร่วมการทดลองที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมสูงจะมีทัศนคติในการกินอาหารที่ด้อยกว่า (เช่น เบื่ออาหาร กังวลเกี่ยวกับอาหารที่กิน) ผู้ร่วมการทดลองที่มี

ความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมต่ำ แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในกลุ่มผู้ร่วมการทดลองที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมสูงและต่ำต่อกิจกรรมการออกกำลังกาย

ผลการศึกษาของ Diehl และคณะ (1998) สามารถวัดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมว่ามีความเกี่ยวข้องอย่างมากกับ อาการบูลิเมีย (bulimic symptomatology) และมีความเกี่ยวข้องในระดับกลางกับความต้องการที่จะผอม ทั้งนี้ คณะผู้วิจัยสรุปว่าอาการบูลิเมียและความต้องการที่จะผอมเป็นปัจจัยเสี่ยงที่เป็นไปได้ว่าจะทำให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม โดยร่างกายและจิตใจมีสหสัมพันธ์กับความผิดปกติในการกิน (ภาพลักษณ์ทางร่างกาย, ความซึมเศร้า, ความภาคภูมิใจในตนเอง) และยังเกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมที่สูง คณะผู้วิจัยยังชี้ให้เห็นว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมสูงจะมีภาพลักษณ์ทางร่างกายที่ด้อยกว่า รายงานเกี่ยวกับอาการซึมเศร้ามากกว่า และมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำกว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมต่ำอีกด้วย (Diehl et al., 1998)

3. ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion)

3.1 ความหมายของความเมตตากรุณาต่อตนเอง

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง หมายถึง การรับรู้ต่อประสบการณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ประสบการณ์ในแง่ลบ โดยไม่ปิดป้อง หรือปฏิเสธ ประสบการณ์นั้น ซึ่งการรับรู้นั้นก็ก่อให้เกิดความปรารถนาที่จะบรรเทาความทุกข์ และเยียวยาตนเองด้วยความเมตตา นอกจากนั้น ความเมตตากรุณาต่อตนเองยังเกี่ยวข้องกับการเข้าใจความทุกข์ ความรู้สึกไม่เพียงพอ ความล้มเหลว อย่างไม่ตัดสินตีความ โดยมองว่า ประสบการณ์เหล่านั้นเป็นส่วนหนึ่งในความเป็นมนุษย์ (Neff et al., 2007)

Neff (2003) ซึ่งเป็นผู้นำในการศึกษาความเมตตากรุณาต่อตนเองได้ระบุองค์ประกอบของความเมตตากรุณาต่อตนเองไว้ 3 ด้าน คือ

1. การมีเมตตาต่อตนเอง (self-kindness) ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการให้อภัยต่อความล้มเหลวและข้อบกพร่องของตนเอง ส่งเสริมให้เกิดการตอบสนองที่เหมาะสม ทั้งในการปฏิบัติต่อตนเองด้วยความอ่อนโยนและเข้าใจ อดทนต่อข้อจำกัดตนเอง อันช่วยให้บุคคลเกิดการรับรู้ตนเองตามความเป็นจริง และลดความเสี่ยงต่อรูปแบบความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ตำหนิตัดสินตนเอง (self-judgment)

2. การรับรู้ความทุกข์ที่ตนเองประสบเป็นประสบการณ์ร่วมที่ผู้อื่นก็ประสบเช่นกัน (common humanity) อันก่อให้เกิดความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่น ป้องกันความรู้สึกแปลกแยกโดดเดี่ยว (isolation) ที่บุคคลประสบ เมื่อตระหนักรู้ว่าตนเองผิดพลาดหรือมีข้อบกพร่อง

3. การมีสติตระหนักรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น (mindfulness) อันได้แก่ สภาวะจิตของบุคคล ที่รับรู้ความคิด และความรู้สึกอย่างเป็นปัจจุบันขณะ โดยไม่จมอยู่กับอารมณ์ความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้น (over identification)

ทั้งนี้ความเมตตากรุณาต่อตนเองเกี่ยวข้องกับสภาวะในหลายๆด้าน จากงานวิจัยของ Van dam, Sheppard, Forsyth และ Earleywine (2011) ได้ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มาจากสหรัฐอเมริกา ทั้งเพศหญิงและชาย ซึ่งพบว่า 87.3 % พบว่าเป็นมีอาการวิตกกังวลหรือซึมเศร้าในระดับปานกลาง 61.8 % มีอาการวิตกกังวลและซึมเศร้าในระดับปานกลาง 34 % มีอาการวิตกกังวลและซึมเศร้าในระดับรุนแรง โดยประมาณครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่าง (49.7 %) รายงานว่า เข้ารับการรักษาทางจิตแพทย์ และครึ่งหนึ่งในนั้นยังอยู่ในกระบวนการบำบัด โดยศึกษาผลของความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณา กับสติในการสามารถทำนายได้ถึงอาการซึมเศร้า ($r = .664, p < .001$) ความวิตกกังวล ($r = .404, p < .001$) และสามารถบ่งบอกได้ถึงคุณภาพชีวิต ($r = .521, p < .001$) โดยเมื่อดำเนินการเพียงแค่องค์ประกอบย่อยของความเมตตากรุณาต่อตนเองพบว่าสามารถทำนายอาการซึมเศร้า ($r = .659, p < .001$) ความวิตกกังวล ($r = .423, p < .001$) และคุณภาพชีวิต ($r = .536, p < .001$) ซึ่งทำนายได้ดีกว่าการมีสติแต่เพียงลำพัง ซึ่งความวิตกกังวลในการเข้าสังคม

ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้จึงให้คำนิยามของความเมตตากรุณาต่อตนเอง หมายถึง การตระหนักรู้ถึงประสบการณ์ในแง่ลบที่ตนเองมีโดยไม่หลีกเลี่ยง ปิดป้อง ปฏิเสธ หรือตัดสินตีความ หากแต่เข้าใจประสบการณ์เหล่านี้ เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ อันส่งผลให้บุคคลปฏิบัติต่อตนเองเพื่อบรรเทาความทุกข์ด้วยความเมตตา

3.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง

แนวคิดด้านพุทธศาสนา (Buddhism)

ในทางพุทธศาสนานั้น Makransky (2012) กล่าวว่า ความเมตตากรุณานับเป็นมโนทัศน์ที่มีมานานแล้ว โดยพบในแนวคิดหลักคำสอนทางพุทธศาสนา คือ พรหมวิหาร 4 ที่เป็นหลักธรรมที่การช่วยให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตได้เป็นอย่างดีและบริสุทธิ์ ซึ่งได้มีการกล่าวถึงความเมตตากรุณา (compassion) สะท้อน

ให้เห็นถึงปัญญาและการรู้คิดที่เอื้อให้บุคคลเข้าใจถึงความเป็นมาพื้นฐานของเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยมุมมองของทางพุทธศาสนาได้กล่าวไว้ว่า ความเมตตากรุณานั้นเป็นพลังในการเยียวยารักษาและสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้แก่บุคคล ซึ่งความเมตตากรุณานั้นเป็นมากกว่าแนวคิดด้านพุทธศาสนา แต่ยังมีความเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาและปรัชญาอีกด้วย นอกจากนี้ ทางพุทธศาสนายังมีมุมมองว่า การอยู่กับปัจจุบันขณะเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความเมตตากรุณา เป็นกุญแจสำคัญสำหรับการตื่น (awaken) อันจะช่วยให้นุรักษ์หลุดพ้นจากความทุกข์ที่เป็นอยู่ โดยจะเอื้ออำนวยให้นุรักษ์ให้เกิดถึงความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ และสามารถที่จัดการกับความทุกข์ที่อยู่ภายในจิตใจได้

แนวคิดด้านมนุษยนิยม (Humanistic Psychology)

Neff (2003) ผู้ซึ่งนำเสนอแนวคิดเรื่องความเมตตากรุณานั้น ได้กล่าวว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับแนวคิดทางมนุษยนิยม โดยที่ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (self-compassion) เทียบได้กับการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขต่อตนเอง (unconditional positive regard) ของ Rogers (1961) ซึ่งนับเป็นการประเมินตนเองโดย หากแต่เป็นการเลือกดูแลอารมณ์ความรู้สึกของตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขแม้เมื่อจะตระหนักถึงความผิดพลาดหรือข้อจำกัดของตนเอง ซึ่งลักษณะการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขนี้ นับเป็นเป้าหมายที่สำคัญของกระบวนการบำบัดแบบยึดตัวผู้มารับการปรึกษาเป็นหลัก (person-centered therapy) เพราะจะเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีการตระหนักถึงตนเอง มีการยอมรับตนเอง และการแสดงออกของตนเองมากขึ้น จึงเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเกิดการเปลี่ยนแปลงและงอกงามได้มากขึ้น (Rogers & Stevens, 1967, p. 55)

แนวคิดเรื่องการยอมรับตนเองนี้ได้รับการยอมรับว่ามีความสำคัญไม่เฉพาะแต่ในกระบวนการบำบัดแบบยึดตัวผู้มารับการปรึกษาเป็นหลัก (person-centered therapy) เท่านั้น หากแต่ยังได้รับการยอมรับในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดที่ต่างออกไปอันได้แก่ Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) ซึ่งสนับสนุนโดย Ellis (1973) ระบุว่าสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดสุขภาวะทางจิต คือ การที่เกิดการพัฒนาของทัศนคติต่อการอดทนต่อความไม่มั่นคงในชีวิตและการยอมรับให้อภัยต่อข้อจำกัดของตนเอง ดังที่ Snyder (1994) ได้กล่าวว่าเป้าหมายของจิตบำบัด โดยรวม คือ การช่วยให้ผู้รับบริการสามารถพัฒนาความเข้าใจในตนเองได้มากขึ้น

ซึ่งแนวคิดของการเมตตากรุณาต่อตนเองอิงกับความรู้สึกของการยอมรับตนเอง ซึ่งไม่มีการแบ่งแยกระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น ๆ และยังมีความเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์โดยรวมในการ

ยอมรับตนเองโดยไม่มุ่งเข้าไปที่ตนเองมากจนเกินไป อีกทั้งการเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นยังมีส่วนเกี่ยวข้องกับ การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และยังเป็นกระตุ้นความรู้สึกถึงความรับผิดชอบต่อผู้อื่นอันสอดคล้องกับแนวคิดมนุษยนิยมอีกด้วย

แนวคิดด้านกำกับอารมณ์ (Emotional Regulation)

จาก Neff (2003) แนวคิดเรื่องการเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นมีความสัมพันธ์กับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาความสามารถในการกำกับอารมณ์ โดยเฉพาะด้านการรับมือและการจัดการทางอารมณ์ ซึ่งการเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นสามารถเป็นกลยุทธ์ในการจัดการอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพได้เป็นอย่างดี โดยที่ความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นจำเป็นเป็นต้องมีความมีสติ และการตระหนักถึงอารมณ์ของตนเอง (Bennett-Goleman, 2001; Kabat-Zinn, 1994; Kornfield, 1993; Salzberg, 1997 อ้างถึงใน Neff, 2003) ซึ่งจะช่วยให้ลดความเสี่ยงต่อการหลีกเลี่ยงต่อความรู้สึกเจ็บปวดหรือการเก็บกดความรู้สึก อีกทั้งยังเอื้อให้เกิดการตระหนักถึงตามความเป็นจริงอย่างสมเหตุสมผล ไม่แผ่ขยาย หรือละเลยเพิกเฉยต่อประสบการณ์ที่มี แต่เป็นการรับรู้และตอบสนองด้วยความอ่อนโยน ความเข้าใจ และการแบ่งปันความรู้สึกของความเป็นมนุษย์ ดังนั้น อารมณ์ทางลบจะถูกเปลี่ยนให้เป็นที่ทางบวกมากขึ้น และจะทำให้เกิดความเข้าใจในตนเอง และยอมรับในตนเองต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งกับตนเองและสิ่งอื่น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ด้วยเหตุนี้เองจึงพิสูจน์ให้เห็นว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นเป็นส่วนสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ (emotional intelligence) ที่รวมไปถึงการควบคุมและจัดการอารมณ์ของตนแล้วก่อให้เกิดกระบวนการคิดและการกระทำที่มีประสิทธิภาพ (Salovey & Mayer, 1990)

ซึ่งในงานวิจัยนี้ให้ความสำคัญแนวคิดมนุษยนิยมของความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นหลัก เนื่องจากในงานวิจัยความเมตตากรุณาต่อตนเองนี้ เน้นความเข้าใจภายในบุคคล ที่ประกอบด้วย ความอ่อนโยนต่อตนเอง ความเข้าใจในโลก และการมีสติ ที่ทำให้เราเข้าใจ และยอมรับถึงความเป็นไปของโลก จากภายในที่มาจากตัวตนของตนเอง และการยอมรับในตัวของตัวเองนี้จึงเป็นแหล่งที่จะสามารถจัดการกับปัญหาอย่างมั่นคงยิ่งขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง

Neff และ (2007) ได้กล่าวว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข ($r = .57, p < .05$) การมองโลกในแง่ดี ($r = .62, p < .05$) อารมณ์ทางบวก ($r = .34, p < .05$) ความฉลาด

ทางอารมณ์ ($r = .26, p < .05$) และความฉลาดในการตอบสนอง ($r = .61, p < .05$) ส่วนความฉลาดทางความคิด (ซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้ในการประเมินความเข้าใจในผู้คนและโลกแห่งความจริง) ไม่พบความสัมพันธ์กับความเมตตาทางอารมณ์ต่อตนเองการริเริ่ม ($r = .45, p < .05$) ความช่างสงสัยและการสำรวจหาคำตอบ ($r = .28, p < .01$) และ 3 ด้านของบุคลิกภาพแบบ 5 องค์ประกอบ คือ การยอมรับ ($r = .35, p < .05$) การเปิดเผยตน ($r = .32, p < .05$) และการควบคุมตนเอง ($r = .42, p < .05$) อีกทั้งความเมตตาทางอารมณ์ต่อตนเองยังมีความสัมพันธ์ทางลบกับความมั่นคงทางอารมณ์ ($r = -.65, p < .05$) ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ของการบกพร่องทางการปรับตัว เช่น ความวิตกกังวล และจากการศึกษาของ Neff และ Vonk (2009) พบว่าความเมตตาทางอารมณ์ต่อตนเองนั้นสามารถทำนายได้ถึงอารมณ์ที่มั่นคงมากกว่าการเห็นคุณค่าในตน เพราะว่าการเมตตาทางอารมณ์ต่อตนเองนั้นมีความสัมพันธ์ทางลบกับการเปรียบเทียบทางสังคม จึงเป็นการลดความเสี่ยงที่จะเกิดความวิตกกังวลได้มากกว่า ซึ่งทำให้ความเมตตาทางอารมณ์ต่อตนเองนั้นยังสามารถทำนายได้ถึงสุขภาพจิตที่ดีอีกด้วย

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผู้ป่วยที่มีความผิดปกติทางการกินและคนทั่วไป ซึ่ง Ferreira, Pinto-Gouveia และ Duarte (2013) พบว่าระดับความเมตตาทางอารมณ์ต่อตนเองมีสัมพันธ์ทางลบกับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายต่อตนเอง ($r = -.34, p < .001$) และโอกาสที่จะเกิดความผิดปกติของรูปแบบการรับประทานอาหารที่ผิดปกติ ($r = -.21, p < .05$) และยังคงกล่าวอีกว่าหากบุคคลมีระดับการเมตตาทางอารมณ์ต่อตนเองในระดับต่ำในสถานการณ์หนึ่ง ๆ ที่ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานมีความสัมพันธ์กับความคิดในแง่ลบซึ่งมีโอกาสเพิ่มความเจ็บป่วยทางจิตใจและความผิดปกติทางการกินตามมา

โดยมีงานที่ศึกษาความเมตตาทางอารมณ์ต่อตนเองในเพศหญิงไว้ดังนี้ Mosewich, Kowalski, Sabiston, Sedgwick และ Tracy (2011) ได้ศึกษาในนักกรีฑาผู้หญิงเพียงอย่างเดียว พบว่าความเมตตาทางอารมณ์ต่อตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม ($r = -.37, p < .01$) และความกลัวที่จะถูกประเมินในทางลบ ($r = -.48, p < .01$) ยังมีงานวิจัยของ Magnus และคณะ (2010) ที่ศึกษาในผู้หญิงที่ออกกำลังกาย มีความสอดคล้องกันว่า ความเมตตาทางอารมณ์ต่อตนเองมีสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม ($r = -.57, p < .05$) อีกทั้งความเมตตาทางอารมณ์ต่อตนเองนั้นยังสามารถทำนายได้ถึงความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายต่อสังคมได้มากกว่าการเห็นคุณค่าในตนเองอีกด้วย ($\beta = -.289, p < .05$) นอกจากนี้ Mosewich (2011) พบว่าความเมตตาทางอารมณ์ต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความอับอาย ($r = -.32, p < .01$)

ความรู้สึกผิด ($r = -.39, p < .01$) ความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม ($r = -.37, p < .01$) ความกลัวต่อการล้มเหลว ($r = -.57, p < .01$) และความกลัวในการถูกประเมินทางลบ ($r = -.48, p < .01$) ซึ่งจากข้อมูลที่ได้มานั้นสามารถนำไปใช้ต่อได้ในการจัดการกับอาการอับอายหรือป้องกันการเกิดการอับอายจากสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งการเมตตากรุณาส่งผลให้เกิดการมุ่งเป้าต่อตนเอง (self-focus) นั้นลดลงไป ตระหนักถึงมุมมองของความเป็นมนุษย์มากขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกว่าภาพลักษณ์ทางร่างกายที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นกับมนุษย์และลดความวิตกกังวลลงได้

จากการศึกษาของ Neff, Pisitsungkagarn และ Hsieh (2008) ซึ่งเป็นการศึกษาข้ามวัฒนธรรมคือ ไทย ไต้หวัน และอเมริกาพบว่า คนไทยมีระดับของความเมตตากรุณาต่อตนเองโดยรวม ($F(2, 562) = 31.87, M = 3.41, p < .05$) และปฏิบัติต่อตนเองด้วยความอ่อนโยน ($F(2, 556) = 15.99, M = 3.48, p < .05$) และมีสติสูงสุด ($F(2, 566) = 4.45, M = 3.53, p < .05$) หากแต่ไม่พบความต่างในระดับการเข้าใจถึงความเป็นมนุษย์ในประเทศทั้งสาม

ผลของความเมตตากรุณาต่อตนเอง

ทฤษฎีแบบจำลองของความเมตตากรุณาต่อตนเองที่ให้ความสำคัญการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยจะช่วยลดภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล และช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นในความเครียด (Feldman & Kuyken, 2011; Gilbert, 2010; Hofmann et al., 2011 อ้างถึงใน Macbeth & Gumley, 2012)

Forman และ Webb (2013) พบว่าบุคคลที่มีระดับของความเมตตากรุณาต่อตนเองที่สูงมักรายงานว่ามีการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขที่สูง และยังพบความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มากเกินไป (binge eating) และการไม่มีความอดทนต่ออารมณ์ความรู้สึกของตนเอง (emotional intolerance) โดยมาจากผลทางอ้อมของความเมตตากรุณาต่อตนเองที่ผ่านการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขและการเสริมความมั่นคงทางอารมณ์

Raes (2010) พบว่าในผู้ชายจะมีระดับของความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงกว่าผู้หญิง และยังพบด้วยว่าอาการซึมเศร้าและความวิตกกังวลเป็นตัวแปรส่งผ่านของความเมตตากรุณาต่อตนเองและความวิตกกังวล จากงานวิจัยยังพบอีกว่าความวิตกกังวลเป็นหนึ่งในรูปแบบของการคิดซ้ำไปซ้ำมาที่เป็นตัวแปรส่งผ่านของตัวแปรความเมตตากรุณาต่อตนเองและความซึมเศร้า

บทที่ 2

วิธีการดำเนินงานวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสู่สังคมในวัยรุ่นชาย และศึกษาว่าความสัมพันธ์นี้เปลี่ยนแปลงไปตามระดับความเมตตากฎหมายหรือไม่ โดยมีรายละเอียดในการดำเนินงานวิจัยดังต่อไปนี้

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือนิสิตชายที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาบัณฑิตในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 275 คน ที่มาจากการสุ่มแบบตามสะดวก (convenience sampling) โดยพยายามเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างนิสิตเพศชายระดับระดับปริญญาบัณฑิตจากคณะต่าง ๆ ให้ใกล้เคียงกับอัตราส่วนนิสิตเพศชายระดับปริญญาบัณฑิตในแต่ละคณะต่อจำนวนนิสิตเพศชายระดับปริญญาบัณฑิตในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ทั้งนี้ การกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างนั้นอ้างอิงตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis) ของ Hair, Black, Babin และ Anderson (2010) ซึ่งได้กล่าวว่า ที่ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ควรมีกลุ่มตัวอย่าง 20 คนต่อหนึ่งตัวแปรอิสระ ในงานวิจัยครั้งนี้มีตัวแปรอิสระที่สนใจศึกษา 2 ตัวแปร ดังนั้น จึงควรมีกลุ่มตัวอย่างไม่ต่ำกว่า 40 คน แต่เพื่อความสมบูรณ์ของการเก็บข้อมูลและเพื่อให้มีกำลังทางสถิติมากขึ้น ในงานวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยจึงกำหนดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 275 คน

การเก็บข้อมูลด้วยการแจกแบบสอบถามด้วยตัวเองและผ่านระบบออนไลน์ โดยได้แบบสอบถามที่แจกด้วยตัวเองเป็นจำนวน 100 ชุด และผ่านระบบออนไลน์เป็นจำนวน 207 ชุด รวมทั้งสิ้น 307 ชุด เป็นแบบสอบถามที่ไม่ครบถ้วนสมบูรณ์จำนวน 32 ชุด จึงมิได้นำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลจริง แบบสอบถามที่นำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลจริง 275 ชุด คิดเป็น 89.58 % ของแบบสอบถามที่เก็บได้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ประกอบด้วย คำถามข้อมูลด้านคุณสมบัติประชากร (demographic data) ของกลุ่มตัวอย่างที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรในงานวิจัย ได้แก่ เพศ อายุ คณะ และชั้นปีการศึกษา
2. มาตรการวัดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย คณะผู้วิจัยเรียบเรียงและพัฒนามาจาก มาตรการวัดภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ (body-image ideals questionnaire) ของ Cash และ Szymanski (1995)
3. มาตรการวัดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม คณะผู้วิจัยเรียบเรียงและพัฒนามาจากมาตรการวัดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม (social physique anxiety scale) ของ Martin Ginis, Murru, Conlin และ Strong (2011)
4. มาตรการวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง คณะผู้วิจัยเรียบเรียงและพัฒนามาจากมาตรการวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง (self-compassion scale) ของพลอยชมพู อัครศรีณีย์ (2555) ที่แปลมาจากมาตร self-compassion scale ของ Neff (2003)

การพัฒนาเครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. มาตรการวัดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย

มาตรการวัดภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ (body-image ideals questionnaire) ของ Cash และ Szymanski (1995) ถูกนำมาใช้ในการวัดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายครั้งนี้ มาตรการนี้มีข้อกระทงทั้งหมด 8 ข้อ แต่ละข้อแสดงถึงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้แก่ ใบหน้า ร่างกายส่วนบน ร่างกายส่วนกลาง ร่างกายส่วนล่าง ลักษณะกล้ามเนื้อ ความสูง น้ำหนัก และภาพลักษณ์โดยรวม โดยคณะผู้วิจัยนำข้อกระทงบางข้อ คือ ร่างกายส่วนบน ร่างกายส่วนกลาง และร่างกายส่วนล่าง มาเจาะจงรายละเอียดมากขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับผลการทบทวนวรรณกรรมถึงลักษณะของภาพลักษณ์ในร่างกายที่วัยรุ่นชายให้ความสนใจ (จุลณี เทียนไทย, 2549) งานวิจัยนี้ ซึ่งทำให้ข้อกระทงทั้งหมดมี 11 ข้อ โดยมาตรการวัดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายเป็นมาตรประมาณค่า (rating scale) แบบ 5 ระดับ โดยมีระดับการวัดจาก “เฉย ๆ” จนถึง “ไม่พึงพอใจเป็นอย่างยิ่ง” ทุกข้อกระทงเป็นข้อกระทงทางบวก ซึ่งเกณฑ์การให้คะแนนเป็นไปตามตารางดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน

ตารางที่ 1

เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย

ระดับความเห็นด้วย/ไม่เห็นด้วย	เกณฑ์การให้คะแนน
	ข้อกระทงทางบวก
ไม่พึงพอใจเป็นอย่างยิ่ง	5
ไม่พึงพอใจมาก	4
ไม่พึงพอใจ	3
ค่อนข้างไม่พึงพอใจ	2
เฉย ๆ	1

โดยมาตรวัดความไม่พึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกายนี้เคยถูกนำไปใช้ในกลุ่มตัวอย่างเพศชายและได้รับการทดสอบคุณภาพทางจิตมิติ อันได้แก่ความเที่ยงผ่านการวิเคราะห์ค่าความสอดคล้องภายในด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ในกลุ่มตัวอย่างนี้โดย Giovannelli, Cash, Henson และ Engle (2007) พบว่ามีค่าความเที่ยงเท่ากับ .89

ขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด

1. คณะผู้วิจัยแปลและเรียบเรียงมาตรวัดภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ (body-image ideals questionnaire) ของ Cash และ Szymanski (1995) ทั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ทำการเพิ่มข้อกระทงผ่านการระบุความชัดเจนส่วนของร่างกายที่ได้กล่าวถึงในมาตรของ Cash และ Szymanski (1995) กล่าวคือข้อกระทงที่วัดความไม่พึงพอใจร่างกายส่วนบน (แขน, หน้าอก, ไหล่) คณะผู้วิจัยได้ระบุความชัดเจนของร่างกายส่วนต่าง ๆ เนื่องจากการทบทวนวรรณกรรมจากงานวิจัยเชิงคุณภาพของจุลินี เทียนไทย (2549) ที่คำกล่าวของวัยรุ่นชายตั้งแต่อายุ 16-19 ปี มีการระบุความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายอย่างเป็นทางการเป็นส่วน ๆ เช่น

พุง ใหญ่ หรือความสูง เป็นต้น ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงเพิ่มข้อกระทงข้อกระทงที่ระบุส่วนของร่างกายได้แก่ แขน หน้าอก และไหล่ และข้อกระทงที่วัดความไม่พึงพอใจร่างกายส่วนกลาง (กล้ามเนื้อท่อน, ท่อน) และข้อกระทงที่วัดความไม่พึงพอใจร่างกาย จึงได้มาตราชั่งที่มีข้อกระทงทั้งสิ้น 11 ข้อ เป็นข้อกระทงทางบวกทั้งหมด

2. คณะผู้วิจัยนำข้อกระทงที่พัฒนาและเรียบเรียงไปตรวจสอบความสอดคล้องของข้อกระทงกับกรอบแนวคิด และความเหมาะสมทางภาษาของมาตรวัด โดยขอรับการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน (ภาคผนวก ข.) โดยผู้ทรงคุณวุฒิประเมินว่าข้อกระทงแต่ละข้อสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการหรือไม่ โดยเลือกตอบ 3 ระดับได้แก่

0 หมายถึง “ข้อกระทงไม่ตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการ”

1 หมายถึง “ข้อกระทงตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการแต่ไม่จำเป็นต้องมีในมาตรวัดชุดนี้”

2 หมายถึง “ข้อกระทงตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการและจำเป็นต้องมีในมาตรวัดชุดนี้”

ซึ่งผลจากการตรวจสอบข้อกระทงพบว่า ข้อกระทงทุกข้อได้รับการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิอย่างน้อย 2 ท่านว่ามีความตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการและจำเป็นต้องมีในมาตรวัดชุดนี้ (มีค่า content validity ratio มากกว่าหรือเท่ากับ .33) ทั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ปรับภาษาข้อกระทงให้มีความเหมาะสมมากขึ้นตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

3. คณะผู้วิจัยนำมาตรวัดที่เรียบเรียงและปรับตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้ (try out) ในขั้นตอนการสร้างมาตรกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตชายระดับปริญญาตรีในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างหากแต่มีใช่กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้ จำนวน 60 คน เพื่อคัดเลือกและพัฒนาข้อกระทงให้มีคุณภาพทางจิตมิติ เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยต่อไป โดยมีวิธีการคัดเลือกข้อกระทงดังนี้

3.1 หาอำนาจจำแนกรายข้อของข้อกระทง (item discrimination) โดยวิธีแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำซึ่งกำหนดให้

กลุ่มสูง (มีความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายสูง) เป็นผู้ที่มีความคะแนนรวมสูงกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในมาตรวัดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย หรือมีความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายคะแนนมากกว่า 28 คะแนน

กลุ่มต่ำ (มีความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายต่ำ) เป็นผู้ที่มีความคะแนนรวมต่ำกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในมาตรวัดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย หรือมีความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายคะแนนน้อยกว่า 16 คะแนน

หลังจากนั้น คณะผู้วิจัยจึงเปรียบเทียบค่าความแตกต่างระหว่าง 2 กลุ่มในคะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อกระทง ด้วยการทดสอบค่าที (t -test) โดยคัดเลือกข้อกระทงที่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 (หนึ่งหาง)

ทั้งนี้ พบว่าข้อกระทงทุกข้อผ่านเกณฑ์การเปรียบเทียบครั้งนี้

3.2 คณะผู้วิจัยนำข้อกระทงที่ผ่านการทดสอบอำนาจจำแนกรายข้อ มาวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทงอื่น ๆ ในมาตรวัดนี้ (corrected item-total correlation หรือ CITC) โดยพิจารณาคัดเลือกเฉพาะข้อกระทงที่มีค่าสหสัมพันธ์กับคะแนนรวมของข้อกระทงอื่น ๆ สูงกว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์วิกฤติ (critical r) ที่มีค่า .25 ตามเกณฑ์ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (หนึ่งหาง) สำหรับกลุ่มตัวอย่าง 60 คน (Howell, 2010) พบว่าข้อกระทงทุกข้อผ่านเกณฑ์นี้

3.3 คณะผู้วิจัยวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) ของข้อกระทงที่ผ่านการวิเคราะห์ค่า CITC ผ่านการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) ของมาตรวัดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย พบค่าเท่ากับ .85

2. มาตรวัดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม

มาตรวัดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม (social physique anxiety scale) ของ Martin และคณะ (2011) ถูกนำมาใช้ในการวัดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมครั้งนี้ มาตรนี้มีข้อกระทงทั้งหมด 12 ข้อ โดยเป็นมาตราประมาณค่า (rating scale) แบบ 5 ระดับ โดยมีระดับการวัดจาก “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” จนถึง “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ซึ่งเกณฑ์การให้คะแนนเป็นไปตามตารางดังนี้

ตารางที่ 2

เกณฑ์การให้คะแนนมาตรฐานวัดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม

ระดับความเห็นด้วย/ไม่เห็นด้วย	เกณฑ์การให้คะแนน	
	ข้อกระทงทางบวก	ข้อกระทงทางลบ
ตรงกับตัวท่านที่สุด	5	1
ตรงกับตัวท่าน	4	2
ทั้งตรงและไม่ตรงกับตัวท่าน	3	3
ไม่ตรงกับตัวท่าน	2	4
ไม่ตรงกับตัวท่านที่สุด	1	5

ขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด

1. คณะผู้วิจัยแปลและเรียบเรียงมาตรวัดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมของ Martin และคณะ (2011)

2. คณะผู้วิจัยนำข้อกระทงที่พัฒนาและเรียบเรียงไปตรวจสอบความสอดคล้องของข้อกระทงกับกรอบแนวคิด และความเหมาะสมทางภาษาของมาตรวัด โดยขอรับการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน (ภาคผนวก ข.) โดยผู้ทรงคุณวุฒิประเมินว่าข้อกระทงแต่ละข้อสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการหรือไม่ โดยเลือกตอบ 3 ระดับได้แก่

0 หมายถึง “ข้อกระทงไม่ตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการ”

1 หมายถึง “ข้อกระทงตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการ แต่ไม่จำเป็นต้องมีในมาตรวัดชุดนี้”

2 หมายถึง “ข้อกระทงตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการและจำเป็นต้องมีในมาตรวัดชุดนี้”

ซึ่งผลจากการตรวจสอบข้อกระทงพบว่า ข้อกระทงทุกข้อได้รับการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิอย่างน้อย 2 ท่านว่ามีความตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการและจำเป็นต้องมีในมาตรวัดชุดนี้ (มีค่า content

validity ratio มากกว่าหรือเท่ากับ .33) ทั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ปรับภาษาข้อกระทงให้มีความเหมาะสมมากขึ้นตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

3. คณะผู้วิจัยนำมาตรวจวัดที่เรียบเรียงและปรับตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้ (try out) ในขั้นตอนการสร้างมาตรกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตชายระดับปริญญาตรีในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง หากแต่มีใช้กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้ จำนวน 60 คน เพื่อคัดเลือกและพัฒนาข้อกระทงให้มีคุณภาพทางจิตมิติ เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยต่อไป โดยมีวิธีการคัดเลือกข้อกระทงดังนี้

3.1 หาอำนาจจำแนกรายข้อของข้อกระทง (item discrimination) โดยวิธีแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำซึ่งกำหนดให้

กลุ่มสูง (มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมสูง) เป็นผู้มีคะแนนรวมสูงกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในมาตรวัดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม หรือมีคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมมากกว่า 37 คะแนน

กลุ่มต่ำ (มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมต่ำ) เป็นผู้มีคะแนนรวมต่ำกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในมาตรวัดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม หรือมีคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมน้อยกว่า 31 คะแนน

หลังจากนั้น คณะผู้วิจัยจึงเปรียบเทียบค่าความแตกต่างระหว่าง 2 กลุ่มในคะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อกระทง ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) โดยคัดเลือกข้อกระทงที่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 (หนึ่งหาง) โดยพบว่าข้อกระทงที่ไม่ผ่านการทดสอบความแตกต่าง 3 ข้อคือ ข้อที่ 2, 4 และ 1

คณะผู้วิจัยได้ทำการแก้ไขข้อกระทงเหล่านี้และได้สร้างข้อคู่ขนาน เพื่อนำไปทดลองใช้เพิ่มเติม โดยมาตรที่ปรับปรุงแล้วนี้มีข้อกระทงทั้งสิ้น 22 ข้อ

หลังจากนั้น คณะผู้วิจัยได้นำมาตรวัดไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างนิสิตชายระดับปริญญาตรีในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 60 คน และนำมาคัดข้อกระทง โดยหาอำนาจจำแนกรายข้อของข้อกระทงโดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มสูงกลุ่มต่ำ ซึ่งกำหนดให้

กลุ่มสูง (มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมสูง) เป็นผู้มีคะแนนรวมสูงกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในมาตรวัดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม หรือมีคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมมากกว่า 66 คะแนน

กลุ่มต่ำ (มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมต่ำ) เป็นผู้มีคะแนนรวมต่ำกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในมาตรวัดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม หรือมีคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมน้อยกว่า 49 คะแนน

หลังจากนั้น คณะผู้วิจัยจึงเปรียบเทียบค่าความแตกต่างระหว่าง 2 กลุ่มในคะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อกระทง ด้วยการทดสอบค่าที (t -test) โดยคัดเลือกข้อกระทงที่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 (หนึ่งหาง) โดยมีข้อกระทง 1 ข้อที่ไม่ผ่านการทดสอบความแตกต่างได้คือ ข้อ 20 ซึ่งคณะผู้วิจัยได้ตัดข้อนี้ออกไป

3.2 คณะผู้วิจัยนำข้อกระทงที่ผ่านการทดสอบอำนาจจำแนกรายข้อ มาวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทงอื่น ๆ ในมาตรวัดนี้ (corrected item-total correlation หรือ CITC) โดยพิจารณาคัดเลือกเฉพาะข้อกระทงที่มีค่าสหสัมพันธ์กับคะแนนรวมของข้อกระทงอื่น ๆ สูงกว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์วิกฤติ (critical r) ที่มีค่า .25 ตามเกณฑ์ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (หนึ่งหาง) สำหรับกลุ่มตัวอย่าง 60 คน (Howell, 2010) พบว่าข้อกระทงผ่านเกณฑ์ทุกข้อ

3.3 คณะผู้วิจัยคัดเลือกข้อกระทงสำหรับใช้ในการเก็บข้อมูลจริงจากข้อกระทงในข้างต้น โดยยึดเกณฑ์การคัดเลือกให้ข้อกระทงดังกล่าวมีความใกล้เคียงกับข้อกระทงต้นฉบับมากที่สุดและมีคุณภาพทางจิตมิติดังที่ระบุไว้ในข้างต้นสูงสุด ผลการวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) ที่ผ่านการคัดเลือกครั้งสุดท้ายจำนวน 11 ข้อ นั้น ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .82

ตารางที่ 3

รายละเอียดเกี่ยวกับการพัฒนามาตรวัดและข้อกระทงความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์
ทางร่างกายในการเข้าสังคม

ขั้นตอน	ข้อกระทงที่เรียบเรียงจากมาตร วัดความวิตกกังวลเกี่ยวกับ ภาพลักษณ์ทางร่างกายในการ เข้าสังคมของ Maiano (2010)	จำนวนข้อ ทางเลือกที่มี การเพิ่มเข้ามา ใหม่	รวมจำนวน ข้อกระทง ทั้งหมด
ขั้นพัฒนามาตรวัด	12	10	22
หลังการพัฒนาคุณภาพ มาตรวัด	8	3	11

3. มาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง

มาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง (self-compassion scale) ของพลอยชมพู อัคร์ธัญญ์ (2555) ที่แปลมาจากมาตร self-compassion scale ของ Neff (2003) ถูกนำมาใช้ในการวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองครั้งนี้ มาตรนี้มีข้อกระทงทั้งหมด 26 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่า (rating scale) แบบ 5 ระดับ โดยมีระดับการวัดจาก “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” จนถึง “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ซึ่งเกณฑ์การให้คะแนนเป็นไปตามตารางดังนี้

ตารางที่ 4

แสดงเกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง

ระดับความเห็นด้วย/ไม่เห็นด้วย	เกณฑ์การให้คะแนน	
	ข้อกระทงทางบวก	ข้อกระทงทางลบ
ตรงกับตัวท่านที่สุด	5	1
ตรงกับตัวท่าน	4	2
ทั้งตรงและไม่ตรงกับตัวท่าน	3	3
ไม่ตรงกับตัวท่าน	2	4
ไม่ตรงกับตัวท่านที่สุด	1	5

ขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด

1. คณะผู้วิจัยเรียบเรียงมาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองของ Neff (2003) ที่ได้รับการแปล และพัฒนาเครื่องมือโดย พลอยชมพู (2555)

2. คณะผู้วิจัยนำมาตรวัดที่เรียบเรียงและสร้างขึ้นไปทดลองใช้ (try out) ในขั้นตอนการสร้างมาตรกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตชายระดับปริญญาตรีในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน เพื่อคัดเลือกและพัฒนาข้อกระทงให้มีคุณภาพทางจิตมิติ เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยต่อไป โดยมีวิธีการคัดเลือกข้อกระทงดังนี้

2.1 หากอำนาจจำแนกรายข้อของข้อกระทง (item discrimination) โดยวิธีแบ่งกลุ่มตัวอย่าง ออกเป็น กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำซึ่งกำหนดให้

กลุ่มสูง (ความเมตตากรุณาต่อตนเอง) เป็นผู้มีคะแนนรวมสูงกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในมาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง หรือมีคะแนนมากกว่า 95.88 คะแนน

กลุ่มต่ำ (ความเมตตาดากรุณาต่อตนเอง) เป็นผู้มีคะแนนรวมต่ำกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในมาตรวัดความเมตตาดากรุณาต่อตนเอง หรือมีคะแนนน้อยกว่า 83 คะแนน

หลังจากนั้นจึงเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อกระทงระหว่าง 2 กลุ่ม ด้วยการทดสอบค่าที (t -test) และคัดเลือกข้อกระทงที่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 (หนึ่งหาง)

หลังจากนั้น คณะผู้วิจัยจึงเปรียบเทียบค่าความแตกต่างระหว่าง 2 กลุ่มในคะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อกระทง ด้วยการทดสอบค่าที (t -test) โดยคัดเลือกข้อกระทงที่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 (หนึ่งหาง) พบว่ามีข้อกระทง 3 ข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์ดังกล่าว อันได้แก่ข้อกระทงที่ 8, 10 และ 21

คณะผู้วิจัยได้ทำการแก้ไขข้อที่ไม่สามารถจำแนกความแตกต่าง โดยการสร้างข้อกระทงคู่ขนานขึ้นอีกอย่างละหนึ่งข้อ โดยเลือกใช้คำที่มีความหมายใกล้เคียงกัน โดยมาตรวจความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมจากที่ปรับปรุงแล้วมีข้อกระทงทั้งสิ้น 29 ข้อ

หลังจากนั้น คณะผู้วิจัยได้นำมาตรวัดไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างนิสิตชายระดับปริญญาตรีในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 60 คน และนำมาคัดข้อกระทง โดยหาอำนาจรายข้อของข้อกระทง โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มสูงกลุ่มต่ำ ซึ่งกำหนดให้

กลุ่มสูง (มีระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองสูง) เป็นผู้มีคะแนนรวมสูงกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในมาตรวัดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม หรือมีคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมมากกว่า 97.53 คะแนน

กลุ่มต่ำ (มีระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำ) เป็นผู้มีคะแนนรวมต่ำกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในมาตรวัดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม หรือมีคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมน้อยกว่า 89 คะแนน

หลังจากนั้น คณะผู้วิจัยจึงเปรียบเทียบค่าความแตกต่างระหว่าง 2 กลุ่มในคะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อกระทง ด้วยการทดสอบค่าที (t -test) โดยคัดเลือกข้อกระทงที่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่ม

แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 (หนึ่งหาง) โดยข้อกระทงที่ไม่ผ่านการทดสอบความแตกต่างได้คือ ข้อ 4, 8, 14 และ 17 ซึ่งคณะผู้วิจัยได้ตัดข้อนี้ออกไป

2.2 คณะผู้วิจัยนำข้อกระทงที่ผ่านการทดสอบอำนาจจำแนกรายข้อ มาวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทงอื่น ๆ ในมาตรวัดนี้ (corrected item-total correlation หรือ CITC) โดยพิจารณาคัดเลือกเฉพาะข้อกระทงที่มีค่าสหสัมพันธ์กับคะแนนรวมของข้อกระทงอื่น ๆ สูงกว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์วิกฤติ (critical r) ที่มีค่า .25 ตามเกณฑ์ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (หนึ่งหาง) สำหรับกลุ่มตัวอย่าง 60 คน (Howell, 2010) พบว่าข้อกระทงทุกข้อผ่านเกณฑ์นี้

2.3 คณะผู้วิจัยคัดเลือกข้อกระทงสำหรับใช้ในการเก็บข้อมูลจริงจากข้อกระทงในข้างต้น โดยยึดเกณฑ์การคัดเลือกให้ข้อกระทงดังกล่าวมีความใกล้เคียงกับข้อกระทงต้นฉบับมากที่สุดและมีคุณภาพทางจิตมิติดังที่ระบุไว้ในข้างต้นสูงสุด โดยผลการวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) ของข้อกระทงที่ผ่านการวิเคราะห์ค่า CITC ผ่านการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha หรือ α) ของมาตรวัดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย โดยคัดเลือกข้อกระทงที่เหมาะสมที่สุดคือ ข้อ 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28 และข้อที่ 29 พบค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .89

ตารางที่ 5

จำนวนข้อขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดความเมตตา กรุณาต่อตนเอง

ขั้นตอน	ข้อกระทงที่เรียบเรียงจาก มาตรวัดความเมตตา กรุณาต่อตนเองของ พลอยชมพู (2555)	จำนวนข้อทางเลือกที่มี การเพิ่มเข้ามาใหม่	รวมจำนวนข้อกระทง ทั้งหมด
ขั้นพัฒนามาตรวัด	26	3	29
หลังการพัฒนาคุณภาพ ของมาตรวัด	22	3	21

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม โดยใช้วิธีการสุ่มแบบตามสะดวก (convenience sampling) โดยประมาณการเก็บกลุ่มตัวอย่างจากคณะต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับตามสัดส่วนนิสิตเพศชายระดับชั้นปริญญาตรีจากคณะต่าง ๆ ต่อจำนวนนิสิตเพศชายระดับชั้นปริญญาตรีทั้งหมดในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยนำเครื่องมือในการวิจัยที่ผ่านการทดสอบคุณภาพแล้ว นำไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชายระดับปริญญาตรีในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รวมทั้งสิ้น 275 คน เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และทดสอบสมมติฐานที่กำหนดไว้

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS for Mac ในการคำนวณและวิเคราะห์ค่าสถิติต่าง ๆ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. แสดงผลการวิเคราะห์เป็นสถิติเชิงพรรณนา ด้วยการแจกแจงความถี่ (frequency) และคำนวณค่าร้อยละ (percentage) ของข้อมูลด้านคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรหลักที่ศึกษา

2. แสดงผลการวิเคราะห์เป็นสถิติเชิงอนุมาน ดังต่อไปนี้

2.1 แสดงค่ามัธยฐานเลขคณิต (mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของตัวแปรที่ศึกษา และผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายและความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient)

2.2 แสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis) และทดสอบความแตกต่างของตนเองในการเป็นตัวแปรกำกับความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายและความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม และทำการทดสอบ Post hoc โดยแยกทดสอบการทำนายในกลุ่มที่มีความแตกต่างของตนเองสูงและต่ำ โดยอ้างอิงกระบวนการของ Holmbeck (2002)

บทที่ 3

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเพื่อศึกษาอิทธิพลของความเมตตากรุณาต่อตนเองที่ส่งผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม สามารถนำเสนอตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์เป็นสถิติเชิงพรรณนา ด้วยการแจกแจงความถี่ (frequency) และ คำนวณค่าร้อยละ (percentage) ของข้อมูลด้านคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนที่ 2 แสดงค่ามัธยฐานเลขคณิต (mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของตัวแปรที่ศึกษา และผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient)

ขั้นตอนที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis) โดยทดสอบความเมตตากรุณาต่อตนเอง เป็นตัวแปรกำกับ

คณะผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์สถิติสำหรับการรายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

สัญลักษณ์ของตัวแปร

BDS คือ ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย (body image dissatisfaction)

SPA คือ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม (social physique anxiety)

SC คือ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (self-compassion)

สัญลักษณ์ทางสถิติที่ใช้ในงานวิจัย

N	คือ	จำนวนตัวอย่างทั้งในขั้นตอนการสร้างมาตร และในงานวิจัย
M	คือ	ค่ามัธยฐานเลขคณิต หรือค่าเฉลี่ยเลขคณิต (mean)
SD	คือ	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)
t	คือ	ค่าทดสอบที (t-test)
r	คือ	ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient)
B	คือ	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย หรือความชันของสมการถดถอยพหุคูณเชิงเส้น (regression coefficient)
β	คือ	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (standardized regression coefficient)
$SE b$	คือ	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์ถดถอย (standard error of regression coefficient)
R	คือ	ค่าสัมพัทธ์พหุคูณ (multiple correlation)
R^2	คือ	ค่ากำลังสองของสัมพัทธ์พหุคูณ หรือความแปรปรวนที่สามารถทำนาย ตัวแปรตามได้ด้วยตัวแปรอิสระ (square of multiple correlation)
F	คือ	ค่าความแตกต่างของความแปรปรวน (fisher distribution)
α	คือ	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha)

ขั้นตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์เป็นสถิติเชิงพรรณนา ด้วยการแจกแจงความถี่ (frequency) และคำนวณค่าร้อยละ (percentage) ของข้อมูลด้านคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตชายที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะต่าง ๆ ในระดับชั้นปีที่ 1-5 ที่มาจาก 17 คณะ ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2556 โดยกลุ่มตัวอย่างมีอายุตั้งแต่ 18-24 ปี ดังที่แสดงไว้ในตารางที่ 6

ตารางที่ 6

ข้อมูลทางด้านคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง (N = 275)

ข้อมูลคุณสมบัติประชากร	จำนวน	ร้อยละ
อายุ		
18 ปี	7	2.5
19 ปี	26	9.5
20 ปี	53	19.3
21 ปี	87	31.6
22 ปี	92	33.5
23 ปี	9	3.3
24 ปี	1	0.4
รวม	275	100
ระดับชั้นปีการศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	20	7.3
ชั้นปีที่ 2	47	17.1
ชั้นปีที่ 3	57	20.7
ชั้นปีที่ 4	150	54.5
ชั้นปีที่ 5	1	0.4
รวม	275	100

ข้อมูลคุณสมบัติประชากร	จำนวน	ร้อยละ
คณะ		
วิศวกรรมศาสตร์	89	32.4
อักษรศาสตร์	9	3.3
วิทยาศาสตร์	18	6.5
รัฐศาสตร์	4	1.5
สถาปัตยกรรมศาสตร์	3	1.1
พาณิชยศาสตร์และการบัญชี	22	8.0
ครุศาสตร์	13	4.7
นิเทศศาสตร์	9	3.3
เศรษฐศาสตร์	27	9.8
แพทยศาสตร์	6	2.2
นิติศาสตร์	26	9.5
สหเวชศาสตร์	11	4.0
จิตวิทยา	25	9.1
วิทยาศาสตร์การกีฬา	13	4.7
รวม	275	100

ขั้นตอนที่ 2 ผลค่ามัธยฐานเลขคณิต (mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของตัวแปรที่ศึกษา และผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient)

ตารางที่ 7

ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุดและต่ำสุดของตัวแปร ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม และความเมตตากรุณาต่อตนเอง (N = 275)

ตัวแปร	M	SD	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด
ความไม่พึงพอใจภาพลักษณ์ทางร่างกาย	25.02	8.76	11.00	55.00
ความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม	30.72	8.23	11.00	49.00
ความเมตตากรุณาต่อตนเอง	88.03	14.02	55	125.00

สมมติฐานข้อที่ 1 ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม

จากผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ในตารางที่ 8 พบว่า ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมมีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งมีค่าเท่ากับ .48 ($p < .001$, หนึ่งหาง) กล่าวคือหากมีความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายก็มีแนวโน้มที่จะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม ดังนั้นผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานที่ 1

ตารางที่ 8

ค่ามัชฌิมเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรของตัวแปรที่ศึกษา

(N = 275)

ตัวแปร	M	SD	ตัวแปร		
			1	2	3
1. ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย	25.02	8.76	(.89)		
2. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม	30.72	8.23	.54***	(.82)	
3. ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง	88.03	14.02	-.24***	-.45***	(.89)

*** $p < .001$, หนึ่งหาง

หมายเหตุ ในวงเล็บคือค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคของแต่ละมาตรวัด

ขั้นตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis) โดยทดสอบความเมตตา กรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรกำกับ

ก่อนการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis) คณะผู้วิจัยทำการตรวจสอบสมมติฐานเบื้องต้นของการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ของ Hair และคณะ (2010) ระบุข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ คือ ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระทั้ง 3 ตัวต้องมีค่าไม่ถึง .90 ค่าความคลาดเคลื่อนยินยอม (tolerance) มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ .10 และปัจจัยความแปรปรวนเพิ่ม (variance inflation factor หรือ VIF) มีค่าน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 โดยในงานวิจัยครั้งนี้ทุกตัวแปรผ่านเกณฑ์ตามที่ได้กำหนดไว้ดังกล่าว

สมมติฐานข้อที่ 2 ความเมตตา กรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรกำกับความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม

หลังจากการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นแล้ว ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณซึ่งมีตัวแปรอิสระ คือ ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และปฏิสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายและความเมตตากรุณาต่อตนเองและตัวแปรตามคือความวิตกกังวลภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม ผลการวิเคราะห์แสดงในตารางที่ 9 พบว่าตัวแปรอิสระทั้งสามร่วมกันทำนายความวิตกกังวลภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยสามารถอธิบายความแปรปรวนในตัวแปรตามได้ร้อยละ 38 ($F(3,271) = 63.21$, $R^2 = .38$, $p < .001$) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายและความเมตตากรุณาต่อตนเองสามารถทำนายความวิตกกังวลภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .19$, $p < .001$) กล่าวคือหากกลุ่มตัวอย่างมีความเมตตากรุณาต่อตนเองจะทำให้อิทธิพลในการทำนายของความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมดังนั้นจึงสนับสนุนสมมติฐานที่ 2

ตารางที่ 9

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในการทดสอบการเป็นตัวแปรกำกับของความเมตตากรุณาต่อตนเองต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม ($N = 275$)

ตัวแปร	<i>b</i>	<i>SE b</i>	β	<i>t</i>	Tolerance	VIF
ค่าคงที่	31.09	.39		80.62***	-	-
ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย	.45	.04	.48	10.12***	.93	1.08
ความเมตตากรุณาต่อตนเอง	-.19	.03	-.33	-6.90***	.94	1.07
ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย x ความเมตตากรุณาต่อตนเอง	.01	.003	.19	4.14***	.99	1.02

หมายเหตุ $R^2 = .44$, $F(3,271) = 69.99$ ***

*** $p < .001$

ตารางที่ 10

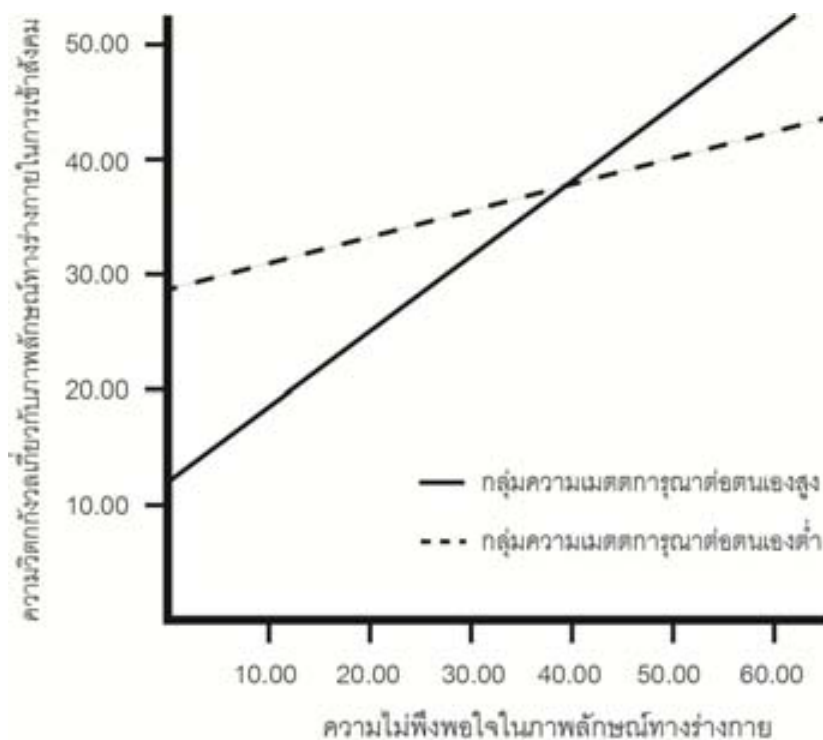
ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในการทดสอบการเป็นตัวแปรกำกับของความเมตตากรุณาต่อตนเองสูง และต่ำต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม (N = 275)

ตัวแปร	R^2	F	b	SE b	β	t
กลุ่มความเมตตากรุณาสูง	.44	69.99***				
ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย			.63	.07	.67	9.65***
ความเมตตากรุณาต่อตนเอง			-.19	.03	-.33	-6.90***
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง			-.01	.00	.28	4.14***
ค่าคงที่			28.42	.55	-	51.41***
กลุ่มความเมตตากรุณาต่ำ	.44	69.99***				
ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย			.27	.06	.29	4.69***
ความเมตตากรุณาต่อตนเอง			-.19	.03	-.33	-6.90***
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง			-.01	.00	.28	4.14***
ค่าคงที่			33.77	.54	-	62.29***

*** $p < .001$

จากหลังจากที่คณะผู้วิจัยได้วิเคราะห์การทำนายของความเมตตากฎนาต่อตนเองแล้ว จึงได้นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์แบบ Post- Hoc analysis ของ Holmbeck (2002) โดยเริ่มจากการจำแนกการวิเคราะห์ของกลุ่มผู้ที่มีความเมตตากฎนาต่อตนเองสูง (มีค่าสูงกว่า 1 SD) และผู้ที่มีความเมตตากฎนาต่อตนเองต่ำ (มีค่าต่ำกว่า 1 SD) แล้วใช้ทำการวิเคราะห์การทำนายถดถอยดังที่แสดงในตารางที่ 10 จากตารางได้แสดงให้เห็นว่า กลุ่มที่มีความเมตตากฎนาต่อตนเองสูง ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายสามารถทำนายความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .67, p < .001$) เช่นเดียวกับกลุ่มที่มีความเมตตากฎนาต่อตนเองต่ำ ($\beta = .29, p < .001$)

จากการทำนายสมการถดถอยต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของร่างกายในการเข้าสังคมในกลุ่มที่มีความเมตตากฎนาต่อตนเองสูงและต่ำ ประกอบด้วย 3 เทอม คือ ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ความเมตตากฎนาต่อตนเอง และปฏิสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายกับความเมตตากฎนาต่อตนเองได้สมมาตรดังนี้



ภาพที่ 2 แสดงเส้นทำนายความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของร่างกายในการเข้าสังคมในกลุ่มที่มีความเมตตากฎนาต่อตนเองสูงและต่ำ

กลุ่มความเมตตากรุณาต่อตนเองสูง

ความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกาย = $28.42 + .63 \times$ ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย - $.19 \times$ ความเมตตากรุณาต่อตนเองสูง + $.01 \times$ (ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย \times ความเมตตากรุณาต่อตนเองสูง)

กลุ่มความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำ

ความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกาย = $33.77 + .27 \times$ ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย - $.19 \times$ ความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำ + $.01 \times$ (ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย \times ความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำ)

จากสมการของกลุ่มที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูง หากความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายเปลี่ยนไป 1 หนึ่งหน่วย ความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมจะเปลี่ยนแปลงไป .63 หน่วย ในทางเดียวกันของกลุ่มที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำ หากความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายเปลี่ยนไป 1 หนึ่งหน่วย ความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมจะเปลี่ยนแปลงไป .27 หน่วย

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมในวัยรุ่นชาย และศึกษาความเมตตากรุณาต่อตนเองในการกำกับความสัมพันธ์ดังกล่าวของกลุ่มตัวอย่างหรือไม่ จากผลการวิจัยในบทที่ 3 สามารถนำผลการวิจัยมาอภิปรายตามลำดับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐานในข้างต้น กล่าวคือ ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของวัยรุ่นชายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม ดังปรากฏในสหสัมพันธ์ทางบวกที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .54, p < .01$, หนึ่งหาง) ในการวิจัยครั้งนี้ อันสามารถแปลความผลได้ว่ายิ่งกลุ่มตัวอย่างประสบความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในระดับสูงขึ้นไป ก็จะมีแนวโน้มที่จะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมสูงขึ้นไปด้วย ในทางกลับกัน หากกลุ่มตัวอย่างประสบความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายลดลง กลุ่มตัวอย่างก็จะมีแนวโน้มที่จะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมลดต่ำลงด้วย

ผลสหสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมสามารถเชื่อมโยงกับโมเดลพฤติกรรมปัญญา (cognitive behavioral model) ของ Cash (2011) ซึ่งให้เห็นว่า อารมณ์ความรู้สึกที่บุคคลมีเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองนั้นเป็นผลมาจากความคิด ความเชื่อหรือการประเมินภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน ในกรณีที่บุคคลมีการประเมินในทางลบจะก่อให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม

ซึ่งผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องรายงานการวิจัยในอดีต ดังตัวอย่างงานวิจัยของ Dakanalis และคณะ (2013) ที่รายงานว่าความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายสามารถทำนายความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมในกลุ่มตัวอย่างเพศชายอายุ 18 ถึง 31 ปี (โดยเฉลี่ยมีอายุ

ที่ 23.1 ปี) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนั้น ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Atalay และ Gençöz (2008) ที่ศึกษาในวัยรุ่นหญิงอายุ 17 ถึง 25 ปี รายงานว่า ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายทำให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม โดยได้ระบุว่า ผู้ที่มีความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายจะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย

สมมติฐานข้อที่ 2 ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรกำกับความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐานในข้างต้น กล่าวคือความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมนั้น เปลี่ยนแปลงไปตามระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองที่กลุ่มตัวอย่าง ดังปรากฏในผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายกับความเมตตากรุณาต่อตนเองในการทำนายความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมอย่างนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .19, p < .001$) กล่าวคือการทำนายความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมนี้เปลี่ยนแปลงไป เมื่อมีกลุ่มตัวอย่างที่มีความเมตตากรุณา

ผลการวิจัยที่สอดคล้องกับงานวิจัยของ Magnus และคณะ (2010) รายงานว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบและทำนายได้ถึงความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายต่อสังคม ซึ่งน่าจะส่งผลให้ผลกระทบที่ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมีต่อความวิตกกังวลลดน้อยไปด้วย โดยความเมตตากรุณาต่อตนเองสามารถช่วยลดความสัมพันธ์ดังกล่าวได้ โดยลดการมุ่งเน้นให้ความสนใจต่อตนเอง (self-focus) ทั้งนี้ Mosewich และคณะ (2011) กล่าวว่า การเมตตากรุณาส่งผลให้เกิดการมุ่งสนใจต่อตนเอง นั้นลดลง ตระหนักถึงมุมมองของความเป็นมนุษย์ที่มากขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกที่ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ การมีสติช่วยลดการคิดอันไม่เอื้อประโยชน์ (unhelpful thinking; Beck, 2011) อันจะส่งผลช่วยลดความเสี่ยงต่อความวิตกกังวลลงได้

แต่อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงของการทำนายนี้มีได้เป็นไปตามที่คณะผู้วิจัยคาดหวังไว้ กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเมตตากรุณาในระดับสูง ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย

กลับส่งอิทธิพลทำนายความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม ($\beta = .67$, $p < .001$) ได้มากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเมตตากรุณาในระดับต่ำ ($\beta = .29$, $p < .001$)

จากผลการวิจัยในส่วนหลังที่ไม่สอดคล้องกับความคาดหวังของคณะผู้วิจัยและจากการทบทวนวรรณกรรมในข้างต้น กล่าวคือนักการทำนายความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมนั้นกลับสูงกว่าในกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเมตตากรุณาสูง เมื่อเทียบกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำ สาเหตุหนึ่งอาจเป็นเพราะความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมไม่ใช่ “ความเจ็บปวดหรือบาดแผลที่เกิดขึ้นทันที” (Magnus et al., 2010) จึงเป็นไปได้ว่าการเกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมเป็นผลของปัจจัยอื่น ๆ ซึ่งความเมตตากรุณาต่อตนเอง อาจมีประสิทธิภาพในการเยียวยาของความผิดพลาดที่เกิดขึ้นกับบุคคลในขณะที่เกิดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย แต่อาจมีตัวแปรอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ที่ความไม่พึงพอใจมีต่อความวิตกกังวล ซึ่งอาจสั่งสมหรือเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง นอกจากนั้น ยังมีความเป็นไปได้ว่าการมีความเมตตากรุณาสูงนั้นจะมีส่วนลดระดับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายตั้งแต่ต้นดังตัวอย่างงานวิจัยของ Wasylikiw, MacKinnon และ MacLellan (2012) ที่ทำการศึกษาในนักศึกษาเพศหญิงพบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองช่วยลดการตัดสินตนเอง ใฝ่ใจต่อขนาด รูปร่างในร่างกายของตนเอง และยอมรับในร่างกายของตนเองมากขึ้น ดังนั้น สำหรับผู้ที่มีความเมตตากรุณาสูงหากมีระดับความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์สูง อาจเพราะกลุ่มตัวอย่างมีลักษณะเฉพาะตัว อย่างไรก็ตามควรมีงานศึกษาในประเด็นนี้ เพื่อคลี่คลายทำความเข้าใจผลการวิจัยที่ได้รับในครั้งนี้

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย ข้อจำกัด และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมในวัยรุ่นชาย และศึกษาว่าความสัมพันธ์นี้เปลี่ยนแปลงไปตามระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองของกลุ่มตัวอย่างหรือไม่

สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานข้อที่ 1 ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม

สมมติฐานข้อที่ 2 ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรกำกับความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม

วิธีการดำเนินงานวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม วิธีการสุ่มแบบตามสะดวก (convenience sampling) โดยประมาณการณเก็บกลุ่มตัวอย่างจากคณะต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับตามสัดส่วนนิสิตเพศชายระดับชั้นปริญญาตรีจากคณะต่าง ๆ ต่อจำนวนนิสิตเพศชายระดับชั้นปริญญาตรีทั้งหมดในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยนำเครื่องมือในการวิจัยที่ผ่านการทดสอบคุณภาพแล้ว นำไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตชายระดับปริญญาตรีในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยรวมทั้งสิ้น 275 คน เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และทดสอบสมมติฐานที่กำหนดไว้

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์เป็นสถิติเชิงพรรณนา ของข้อมูลด้านคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง
2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน Pearson's product moment correlation coefficient) ระหว่างแต่ละตัวแปร และวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis) โดยทดสอบความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรกำกับ

ผลการวิจัย

1. ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม ($r = .48, p < .001$, หนึ่งหาง)
2. ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรกำกับความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม ($\beta = .19, p < .001$)

ข้อจำกัดของงานวิจัย

1. เนื่องด้วยความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายเป็นมโนทัศน์ที่กว้างมาก ในการวัดครั้งนี้ วัดจากระดับความไม่พึงพอใจที่กลุ่มตัวอย่างประสบจากการประเมินส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยคำนึงถึงส่วนของร่างกายที่วัยรุ่นชายชาวไทยให้ความสำคัญด้วย แต่อย่างไรก็ตาม การวัดนี้นับเป็นเพียงรูปแบบหนึ่งในการวัดระดับความไม่พึงพอใจ มีรูปแบบอื่น ๆ ในการวัด อาทิ การพิจารณาระดับความไม่พึงพอใจโดยรวม การวัดในลักษณะหลังนี้อาจได้รับการประเมินที่แตกต่างไปได้ ดังนั้น จึงเป็นประเด็นที่พึงพิจารณาในการผลการศึกษาค้างนี้
2. งานวิจัยในครั้งนี้มาตรวจวัดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายใช้มาตรวัดแบบขั้วเดียว (unipolar) ซึ่งส่งผลให้ไม่สามารถขยายผลไปสู่ด้านความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายได้

ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัย

1. การวิจัยในอนาคตควรขยายขอบเขตการคัดสรรกลุ่มตัวอย่างให้มีความหลากหลายมากขึ้น โดยอาจเก็บข้อมูลจากวัยรุ่นชายในสถาบันการศึกษาอื่น ๆ ทั้งในและนอกกรุงเทพมหานคร
2. งานวิจัยในอนาคตควรทำการศึกษาความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมผ่านเครื่องมือที่หลากหลาย เพื่อค้นหาอิทธิพลอันเป็นไปได้ที่เกิดจากความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย
3. อาจมีปัจจัยทางจิตวิทยาอื่นที่ช่วยอธิบายผลของการศึกษาค้างนี้ เช่น ความต้องการความสมบูรณ์แบบ (perfectionism) ซึ่งอาจช่วยอธิบายสาเหตุที่กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูง

หากแต่ยังมีความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายสูงมีแนวโน้มที่จะประสบความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม

4. อาจนำความเมตตากรุณาต่อตนเองไปหาวิธีการประยุกต์ใช้ เพื่อช่วยลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคมได้ในอนาคตต่อไป

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

จุลณี เทียนไทย. (2549). การเติบโตของวัยรุ่นไทยท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของสังคมกึ่งดึกดำบรรพ์ศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างทางเพศในการมองภาพลักษณ์รูปร่างในอุดมคติความไม่พึงพอใจในรูปร่างและวิธีการให้ได้มาซึ่ง ภาพลักษณ์รูปร่างอันเป็นผลเสียต่อสุขภาพของวัยรุ่นไทยอายุ 16 - 19 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.

พลอยชมพู อัครธัญญ์. (2555). ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองความเมตตากรุณาต่อตนเอง ค่าดัชนีมีวลกาย การประเมินตนเองเหมือนวัตถุ และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในสตรีวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

Atalay, A. A., & Gençöz, T. (2008). Critical factors of social physique anxiety: Exercising and body image satisfaction. *Behaviour Change*, 25(03), 178-188.

Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. New York, NY: Guilford.

Brunet, J., & Sabiston, C. M. (2008). Social physique anxiety and physical activity: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 329-335.

Cash, T. F., Santos, M. T., & Williams, E. F. (2005). Coping with body-image threats and challenges: Validation of the body image coping strategies inventory. *Journal of Psychosomatic Research*, 58, 191-199

Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.). (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. New York, NY: Guilford.

- Cash, T. F., & Szymanski, M. L. (1995). The development and validation of the Body-Image Ideals Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 64(3), 466-477.
- Caglar, E., Bilgili, N., Karaca, A., Ayaz, S., & Asçi, F. H. (2010). The psychological characteristics and health related behavior of adolescents: The possible roles of social physique anxiety and gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(02), 741-750.
- Clifford, E. (1971). Body satisfaction in adolescence. *Perceptual and Motor Skills*, 33(1), 119-125.
- Colautti, L. A., Fuller-Tyszkiewicz, M., Skouteris, H., McCabe, M., Blackburn, S., & Wyatt, E. (2011). Accounting for fluctuations in body dissatisfaction. *Body Image*, 8(4), 315-321.
- Cox, A. E., Ullrich-French, S., Madonia, J., & Witty, K. (2011). Social physique anxiety in physical education: Social contextual factors and links to motivation and behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(5), 555-562.
- Croll, J. (2005). Body image and adolescents. *Chest (in)*, 40(35), 50.
- Dalgard, F., Gieler, U., Holm, J. Ø., Bjertness, E., & Hauser, S. (2008). Self-esteem and body satisfaction among late adolescents with acne: results from a population survey. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 59(5), 746-751.
- Dakanalis, A., Zanetti, A. M., Riva, G., Colmegna, F., Volpato, C., Madeddu, F., & Clerici, M. (2013). Male body dissatisfaction and eating disorder symptomatology: Moderating variables among men. *Journal of Health Psychology*, 0(0), 1-11.
- Diehl, N. S., Johnson, C. E., Rogers, R. L., & Petrie, T. A. (1998). Social physique anxiety and disordered eating: What's the connection?. *Addictive Behaviors*, 23(1), 1-6.
- Dijkstra, P., & Barelds, D. P. (2011). Examining a model of dispositional mindfulness, body comparison, and body satisfaction. *Body Image*, 8(4), 419-422.

- Donaghue, N. (2009). Body satisfaction, sexual self-schemas and subjective well-being in women. *Body Image*, 6(1), 37-42.
- Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2013). Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. *Eating Behaviors*, 14(2), 207-210.
- Frederick, D. A., Forbes, G. B., Grigorian, K. E., & Jarcho, J. M. (2007). The UCLA body project I: Gender and ethnic differences in self-objectification and body satisfaction among 2,206 undergraduates. *Sex Roles*, 57(5-6), 317-327.
- Friend, S., Bauer, K. W., Madden, T. C., & Neumark-Sztainer, D. (2012). Self-weighting among adolescents: Associations with body mass index, body satisfaction, weight control behaviors, and binge eating. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112(1), 99-103.
- Giovannelli, T. S., Cash, T. F., Henson, J. M., & Engle, E. K. (2008). The measurement of body-image dissatisfaction–satisfaction: Is rating importance important?. *Body Image*, 5(2), 216-223.
- Greenleaf, C. (2011). The influence of self-esteem and body dissatisfaction on muscle dysmorphia and exercise dependence (Doctoral dissertation). University of North Texas, Denton, TX.
- Haimovitz, D., Lansky, L. M., & O'reilly, P. (1993). Fluctuations in body satisfaction across situations. *International Journal of Eating Disorders*, 13(1), 77-84.
- Hair, J. F. Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis*, .
NJ: Pearson Education.

- Hamilton, D. L., Katz, L. B., & Leirer, V. O. (1980). Cognitive representation of personality impressions: Organizational processes in first impression formation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1050.
- Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 94-104.
- Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review*, 31(7), 1126-1132.
- Holmbeck, G. N. (2002). Post-hoc probing of significant moderational and mediational effects in studies of pediatric populations. *Journal of Pediatric Psychology*, 27(1), 87-96.
- Holsen, I., Jones, D. C., & Birkeland, M. S. (2012). Body image satisfaction among Norwegian adolescents and young adults: A longitudinal study of the influence of interpersonal relationships and BMI. *Body Image*, 9(2), 201-208.
- Howell, D. C. (2010). *Fundamental statistics for the behavioral sciences*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Hurst, R., Hale, B., Smith, D., & Collins, D. (2000). Exercise dependence, social physique anxiety, and social support in experienced and inexperienced bodybuilders and weightlifters. *British Journal of Sports Medicine*, 34(6), 431-435.
- Karazsia, B. T., & Crowther, J. H. (2008). Psychological and behavioral correlates of the SATAQ-3 with males. *Body Image*, 5(1), 109-115.
- Krawczyk, R., Menzel, J., & Thompson, J. K. (2014). *Body image. Oxford handbook of the psychology of physical appearance*. Oxford: Oxford University Press.

- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1990). Impression management: A literature review and two-component model. *Psychological Bulletin*, *107*(1), 34.
- Lu, J. H., & Hung, Y. C. (1999). The relationships among social anxiety, body mass index, and exercise behavior on collegestudents. *Journal of Physical Education in Higher Education*, *1*(2), 129-137.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, *32*(6), 545-552.
- Magnus, C. M., Kowalski, K. C., & McHugh, T. L. F. (2010). The role of self-compassion in women's self-determined motives to exercise and exercise-related outcomes. *Self and Identity*, *9*(4), 363-382.
- Makransky, J. *Compassion in Buddhist Psychology*.
- Manjrekar, E., & Berenbaum, H. (2012). Exploring the utility of emotional awareness and negative affect in predicting body satisfaction and body distortion. *Body Image*, *9*(4), 495-502.
- Martin, J. J., Engels, H. J., Wirth, J. C., & Smith, K. L. (1997). Predictors of social physique anxiety in elite female youth athletes. *Women In Sport and Physical Activity Journal*, *6*(1), 29-48.
- Martin, J. J., Kliber, A., Kulinna, P. H., & Fahlman, M. (2006). Social physique anxiety and muscularity and appearance cognitions in college men. *Sex Roles*, *55*, 151-158.
- Martin Ginis, K. A., Murru, E., Conlin, C., & Strong, H. A. (2011). Construct validation of a state version of the social physique anxiety scale among young women. *Body Image*, *8*(1), 52-57.

- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology, 4*(3), 197-208.
- McCreary, D. R. (2011). Body image and muscularity. in Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.). (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. New York, NY: Guilford.
- McCreary, D. R., & Sasse, D. K. (2000). Exploring the drive for muscularity in adolescent boys and girls. *Journal of American College Health, 48*, 297-300
- McCreary, D. R., & Saucier, D. M. (2009). Drive for muscularity, body comparison and social physique anxiety in men and women. *Body Image, 6*(1), 24-30.
- Mond, J., Van den Berg, P., Boutelle, K., Hannan, P., & Neumark-Sztainer, D. (2011). Obesity, body dissatisfaction, and emotional well-being in early and late adolescence: findings from the project EAT study. *Journal of Adolescent Health, 48*(4), 373-378.
- Mosewich, A. D., Kowalski, K. C., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., & Tracy, J. L. (2011). Self-compassion: a potential resource for young women athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 33*(1), 103.
- Muth, J. L., & Cash, T. F. (1997). Body-Image Attitudes: What Difference Does Gender Make?. *Journal of Applied Social Psychology, 27*(16), 1438-1452.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 39*(3), 267-285.

- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality, 41*(4), 908-916.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77*(1), 23-50.
- Paxton, S. J., Wertheim, E. H., Gibbons, K., Szumukler, G. I., Hillier, L., & Petrovich, J. L. (1991). Body image satisfaction, dieting beliefs, and weight loss behaviors in adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence, 20*(3), 361-379.
- Pomerleau, C. S., & Saules, K. (2007). Body image, body satisfaction, and eating patterns in normal-weight and overweight/obese women current smokers and never-smokers. *Addictive Behaviors, 32*(10), 2329-2334.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences, 48*(6), 757-761.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, Implications and theory* (p. 491). Boston: Houghton Mifflin.
- Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., & Mack, D. E. (2007). Social physique anxiety in adolescence: An exploration of influences, coping strategies, and health behaviors. *Journal of Adolescent Research, 22*(1), 78-101.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin, 92*(3), 641.
- Shepeliak, N. (2006). Gender and Cultural Differences in Body Dissatisfaction and Self-esteem.

- Smith, M., & Segal, J. (2014). *Anorexia Nervosa : Signs, Symptoms, Causes, and Treatment*. Retrieved February 20, 2014, from <http://www.helpguide.org>
- Tantleff-Dunn, S., & Lindner, D. (2011). Body image and social functioning. in Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.). (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. New York, NY: Guilford.
- Tiggemann, M. (2002). Media influences on body image development. Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.). (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. New York, NY: Guilford.
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult lifespan: Stability and change. *Body Image: An International Journal of Research*, 1(1), 29–41
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 123-130.
- Van Den Berg, P., Paxton, S. J., Keery, H., Wall, M., Guo, J., & Neumark-Sztainer, D. (2007). Body dissatisfaction and body comparison with media images in males and females. *Body Image*, 4(3), 257-268.
- Verplanken, B., & Tangelder, Y. (2011). No body is perfect: The significance of habitual negative thinking about appearance for body dissatisfaction, eating disorder propensity, self-esteem and snacking. *Psychology & Health*, 26(6), 685-701.
- Wasylikiw, L., MacKinnon, A. L., & MacLellan, A. M. (2012). Exploring the link between self-compassion and body image in university women. *Body Image*, 9(2), 236-245.
- Webb, J. B., & Forman, M. J. (2013). Evaluating the indirect effect of self-compassion on binge eating severity through cognitive–affective self-regulatory pathways. *Eating Behaviors*, 14(2), 224-228.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

โปรดเติมค่าลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงสำหรับท่าน

1. เพศ 2. อายุ 3. รหัส _____ X X X X X _____

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความพึงพอใจ

คำชี้แจง: โปรดพิจารณาข้อกระทงต่อไปนี้ จากประสบการณ์ของท่าน โดยทำเครื่องหมาย O ล้อมรอบ

ตัวเลขหรือ ทำเครื่องหมาย X ในช่องที่เห็นว่าตรงกับท่านมากที่สุด

1 = ไม่พึงพอใจเป็นอย่างยิ่ง 2 = ไม่พึงพอใจมาก 3 = ไม่พึงพอใจ

4 = ค่อนข้างไม่พึงพอใจ 5 = เฉย

ตัวอย่างการตอบแบบสอบถาม

ตัวอย่าง : โปรดพิจารณาข้อกระทงต่อไปนี้ จากประสบการณ์ของท่าน โดยทำเครื่องหมาย O ล้อมรอบ

ตัวเลขหรือ ทำเครื่องหมาย X ในช่องที่เห็นว่าตรงกับท่านมากที่สุด

ข้อคำถาม	ไม่พึง พอใจ เป็น อย่าง ยิ่ง	ไม่พึง พอใจ มาก X	ไม่พึง พอใจ	ค่อนข้าง ไม่ พึง พอใจ	เฉยๆ
คุณไม่พึงพอใจกับ ใบหน้า ของคุณขนาดไหน	1	2	3	4	5

ตัวอย่างมาตรฐานความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย

คำชี้แจง ; โปรดพิจารณาข้อกระทงต่อไปนี้ จากประสบการณ์ของท่าน โดยทำเครื่องหมาย O ล้อมรอบตัวเลขหรือ ทำเครื่องหมาย X ในช่องที่เห็นว่าตรงกับท่านมากที่สุด

- 1 = ไม่พึงพอใจเป็นอย่างยิ่ง 2 = ไม่พึงพอใจมาก 3 = ไม่พึงพอใจ
4 = ค่อนข้างไม่พึงพอใจ 5 = เฉย

ข้อที่	ข้อความ
1	คุณไม่พึงพอใจกับ ใบหน้า ของคุณขนาดไหน
2	คุณไม่พึงพอใจกับ ไหล่ ของคุณขนาดไหน
3	คุณไม่พึงพอใจกับ หน้าอก ของคุณขนาดไหน

ตัวอย่างมาตรฐานความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม

คำชี้แจง ; โปรดพิจารณาข้อกระทงต่อไปนี้ จากประสบการณ์ของท่าน โดยทำเครื่องหมาย O ล้อมรอบตัวเลขหรือ ทำเครื่องหมาย X ในช่องที่เห็นว่าตรงกับท่านมากที่สุด

- 1 = ไม่พึงพอใจเป็นอย่างยิ่ง 2 = ไม่พึงพอใจมาก 3 = ไม่พึงพอใจ
4 = ค่อนข้างไม่พึงพอใจ 5 = เฉย

ข้อที่	ข้อความ
1	ฉันรู้สึกโอเคกับรูปร่างตัวเอง
2	เมื่อคนอื่นมองรูปร่างฉัน ฉันไม่รู้สึกอึดอัด
3	ฉันวิตกว่า เสื้อผ้าที่ฉันสวมจะทำให้รูปร่างฉันดูไม่สมส่วน

ตัวอย่างมาตราความเมตตากรุณาต่อตนเอง

คำชี้แจง ; โปรดพิจารณาข้อกระทงต่อไปนี้ จากประสบการณ์ของท่าน โดยทำเครื่องหมาย O ล้อมรอบ
ตัวเลขหรือ ทำเครื่องหมาย X ในช่องที่เห็นว่าตรงกับท่านมากที่สุด

1 = ไม่พึงพอใจเป็นอย่างยิ่ง 2 = ไม่พึงพอใจมาก 3 = ไม่พึงพอใจ
4 = ค่อนข้างไม่พึงพอใจ 5 = เฉย

ข้อที่	ข้อความ
1	ฉันรับไม่ได้และตำหนิข้อบกพร่องของตนเอง
2	เวลาารู้สึกหดหู่ท้อแท้ ฉันมักจะหมกมุ่นและคิดถึงแต่เรื่อง ต่าง ๆ ที่ฉันทำผิดพลาด
3	เวลาที่มีเรื่องเลวร้ายเกิดขึ้นกับฉัน ฉันมองว่าเป็นส่วนหนึ่งของ ชีวิตที่ทุกคนต้องประสบ

ภาคผนวก ข.

ตารางที่ ข 1

แสดงทิศทาง ค่าเฉลี่ย ค่าความแปรปรวนและค่าทีในกลุ่มสูงกลุ่มต่ำ ของการวิเคราะห์ข้อกระทงครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตร และข้อกระทงที่ผ่านการคัดเลือก ของมาตรฐานความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย

ข้อ กระทง	ทิศ ทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทง											ข้อที่ ผ่านการ คัดเลือก
		วิธีกลุ่มสูงต่ำ ครั้งที่ 1					วิธีกลุ่มสูงต่ำ ครั้งที่ 2					CITC	
		กลุ่มต่ำ		กลุ่มสูง		t	กลุ่มต่ำ		กลุ่มสูง		t		
		M	SD	M	SD		M	SD	M	SD			
BDS1	-	3.33	0.72	4.00	0.73	-2.55**	1.11	0.33	2.26	1.09	-4.02***	0.56	x
BDS2	-	2.53	0.91	3.87	1.02	-3.84***	1.00	0.00	2.40	1.12	-5.36***	0.43	x
BDS3	-	3.87	1.02	4.00	0.81	-3.93***	1.29	0.58	2.73	1.09	-4.95***	0.40	x
BDS4	-	2.20	0.94	4.00	0.73	-5.92***	1.52	0.71	3.73	0.88	-6.35***	0.55	x
BDS5	-	2.13	1.12	4.06	0.77	-7.09***	1.05	0.24	3.33	0.97	-7.73***	0.50	x
BDS6	-	2.33	1.11	4.06	0.77	-4.99***	1.11	0.48	3.33	1.29	-6.72***	0.47	x
BDS7	-	2.46	0.91	4.25	0.68	-6.11***	1.11	0.33	3.40	0.82	-10.63***	0.79	x
BDS8	-	2.20	0.77	4.18	0.65	-7.68***	1.47	0.62	3.13	1.24	-5.12***	0.56	x
BDS9	-	2.13	1.12	3.75	1.12	-3.99***	1.58	0.93	3.53	0.14	-4.86***	0.48	x
BDS10	-	2.60	1.05	4.18	0.54	-5.13***	1.11	0.33	3.73	1.16	-7.42***	0.65	x
BDS11	-	2.53	1.06	4.25	0.57	-5.64***	1.29	5.87	2.60	1.35	-3.80***	0.58	x

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

ตารางที่ ข 2

แสดงทิศทาง ค่าเฉลี่ย ค่าความแปรปรวนและค่าทีในกลุ่มสูงกลุ่มต่ำ ของการวิเคราะห์ข้อกระทงครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรฐาน และข้อกระทงที่ผ่านการคัดเลือก ของมาตรฐานความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม

ข้อ กระทง	ทิศ ทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทง											ข้อที่ผ่าน การ คัดเลือก
		วิธีกลุ่มสูงต่ำ ครั้งที่ 1					วิธีกลุ่มสูงต่ำ ครั้งที่ 2					CITC	
		กลุ่มต่ำ		กลุ่มสูง		t	กลุ่มต่ำ		กลุ่มสูง		t		
		M	SD	M	SD		M	SD	M	SD			
SPA1	-	2.06	0.85	2.84	0.89	-2.62*	1.62	0.95	3.25	0.93	0.38	-0.13	
SPA2	+	-	-	-	-	-	1.25	0.68	3.43	0.89	-0.28	-0.15	
SPA3	-	3.31	1.07	2.63	1.21	1.75	2.31	1.07	3.43	1.03	-1.04	-0.10	x
SPA4	+	2.43	1.15	3.52	0.90	-3.06**	2.12	1.25	3.06	0.77	-1.69	0.00	x
SPA5	+	1.50	0.63	3.47	1.30	-1.11	1.37	0.61	2.31	1.30	-3.41**	0.33	
SPA6	-	2.25	0.57	3.10	0.93	-3.30**	1.75	1.00	3.68	1.01	0.14	-0.24	
SPA7	+	2.18	0.98	3.57	1.07	-4.00***	2.37	1.08	3.62	0.80	-2.37*	0.06	x
SPA8	+	-	-	-	-	-	1.81	1.10	3.50	0.73	-2.24*	0.22	x
SPA9	+	1.56	0.72	3.57	0.90	-7.32***	1.62	0.71	3.25	0.85	-2.21*	0.01	x
SPA10	+	-	-	-	-	-	1.37	0.80	3.25	1.06	-0.68	0.08	x
SPA11	+	3.62	1.14	2.89	0.80	2.13*	1.50	1.15	3.37	1.14	-1.15	0.00	
SPA12	+	-	-	-	-	-	1.12	0.50	2.25	1.18	-1.66	-0.03	
SPA13	+	1.81	0.83	3.89	0.65	-8.08***	2.00	0.81	3.56	1.03	-2.91**	0.13	x

การวิเคราะห์ข้อกรทง													
ข้อ กรทง	ทิศ ทง	วิธีกลุ่มสูงต่ำ ครั้งที่ 1					วิธีกลุ่มสูงต่ำ ครั้งที่ 2					CITC	ข้อที่ ผ่านการ คัดเลือก
		กลุ่มต่ำ		กลุ่มสูง		<i>t</i>	กลุ่มต่ำ		กลุ่มสูง		<i>t</i>		
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
SPA14	+	-	-	-	-	-	1.87	0.88	3.37	0.80	-2.49*	0.27	x
SPA15	+	-	-	-	-	-	1.37	1.08	3.06	0.99	-1.12	-0.02	
SPA19	-	-	-	-	-	-	2.50	1.31	3.62	1.20	-1.44	-0.05	
SPA20	+	1.93	0.92	3.47	0.96	-4.79***	2.81	1.32	3.50	1.21	-1.87	0.17	
SPA21	+	-	-	-	-	-	1.37	0.80	3.5	0.89	-1.10	-0.05	x
SPA22	+	-	-	-	-	-	1.75	1.00	3.62	0.71	-1.86	0.07	x

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

ตารางที่ ข 3

แสดงทิศทาง ค่าเฉลี่ย ค่าความแปรปรวนและค่าทีในกลุ่มสูงกลุ่มต่ำ ของการวิเคราะห์ข้อกระทงครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรฐาน และข้อกระทงที่ผ่านการคัดเลือก ของมาตรฐานความเมตตากรุณาต่อตนเอง

ข้อ กระทง	ทิศ ทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทง										ข้อที่ผ่าน การ คัดเลือก	
		วิธีกลุ่มสูงต่ำ ครั้งที่ 1					วิธีกลุ่มสูงต่ำ ครั้งที่ 2						
		กลุ่มต่ำ		กลุ่มสูง		t	กลุ่มต่ำ		กลุ่มสูง		t		CITC
		M	SD	M	SD		M	SD	M	SD			
SC1	-	1.93	0.92	3.00	0.84	3.48**	2.47	1.02	3.68	0.94	2.26*	-0.50	x
SC2	-	2.27	0.95	4.12	0.61	-6.58***	2.36	1.01	3.75	0.93	-3.73***	0.44	x
SC3	+	3.27	0.66	4.06	0.77	-3.14**	3.21	0.78	4.25	0.85	-3.05**	0.54	x
SC4	-	2.72	0.89	4.25	0.77	-5.33***	2.42	0.69	3.56	1.20	-2.03	0.26	x
SC5	+	3.11	0.58	4.25	0.68	-5.19***	2.84	0.60	3.62	1.20	-2.03*	0.09	
SC6	-	2.72	0.82	4.18	0.75	-5.41***	2.42	0.60	3.62	1.20	-4.14***	0.56	x
SC7	+	2.94	0.87	3.62	0.95	-2.15*	3.15	0.89	4.18	0.83	-4.05***	0.45	x
SC8	-	3.16	0.92	3.75	0.93	-1.83	2.57	0.96	3.12	1.25	-1.33	0.12	
SC9	+	3.27	0.82	3.93	0.85	-2.28*	3.10	0.80	4.25	1.06	-3.58***	0.48	x
SC10	+	3.00	0.90	3.43	1.03	-1.30	2.78	0.85	3.87	1.14	-3.09**	0.38	x
SC11	-	2.66	1.18	3.75	0.93	-2.97**	2.52	0.84	3.62	1.08	-3.01**	0.40	x
SC12	+	2.94	0.63	4.00	0.63	-4.83***	3.00	0.66	4.25	0.68	-4.75***	0.63	x
SC13	-	2.44	0.92	4.00	0.89	-4.98***	2.47	1.02	3.62	1.08	-3.19**	0.40	x
SC14	+	-	-	-	-	-	3.15	0.76	3.81	1.16	-1.97	0.31	x

การวิเคราะห์ข้อกรทง													
ข้อ กรทง	ทิศ ทง	วิธีกลุ่มสูงต่ำ ครั้งที่ 1					วิธีกลุ่มสูงต่ำ ครั้งที่ 2					CITC	ข้อที่ผ่าน การ คัดเลือก
		กลุ่มต่ำ		กลุ่มสูง		<i>t</i>	กลุ่มต่ำ		กลุ่มสูง		<i>t</i>		
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
SC15	+	3.27	0.82	4.25	0.68	-3.75***	3.36	0.89	4.37	0.80	-4.06***	0.47	x

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

ตารางที่ ข 4

แสดงผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมและความสอดคล้องของข้อกำหนดมาตรฐานไม่พึงพอใจต่อ
ภาพลักษณ์ทางร่างกายโดยผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ได้แก่ อ. ดร.กฤษยา พิธิษฐ์สังฆการ, อ.กมลกานต์ จั่นช้าง
และอ.สมบุญ จารุเกษมทวี

ข้อกระทง	คะแนนพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	ผลการพิจารณา
	คนที่	คนที่	คนที่		
	1	2	3		
1. คุณไม่พึงพอใจกับ ใบหน้า ของคุณขนาดไหน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2. คุณไม่พึงพอใจกับ ไหล่ ของคุณขนาดไหน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3. คุณไม่พึงพอใจกับ หน้าอก ของคุณขนาดไหน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
4. คุณไม่พึงพอใจกับ หน้าท้องของคุณขนาดไหน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
5. คุณไม่พึงพอใจกับ ขา ของคุณขนาดไหน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
6. คุณไม่พึงพอใจกับ น้ำหนักของ คุณขนาดไหน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
7. คุณไม่พึงพอใจกับ รูปร่างโดยรวม ของคุณขนาดไหน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
8. คุณไม่พึงพอใจกับ ขนาดกล้ามเนื้อ ของคุณขนาดไหน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
9. คุณไม่พึงพอใจกับ ความสูง ของคุณขนาดไหน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
10. คุณไม่พึงพอใจกับ เอว ของคุณขนาดไหน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
11. คุณไม่พึงพอใจกับ แขน ของคุณขนาดไหน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ตารางที่ ข 5

แสดงผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมและความสอดคล้องของข้อคำถาม มาตรฐานความเมตตากรุณาต่อตนเอง โดยผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ได้แก่ อ. ดร.กฤษยา พิสิทธิ์ส์สังฆการ, อ.กมลกานต์ จิ้นช้าง และอ.สมบุญ จารุเกษมทวี

ข้อกระทง	คะแนนพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	ผลการพิจารณา
	คนที่	คนที่	คนที่		
	1	2	3		
1. ฉันรู้สึกสบายใจกับรูปร่างตัวเอง	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2. ฉันไม่เคยนึกกังวลว่าเสื้อผ้าที่สวมอาจจะทำให้ฉันดูผอม หรืออ้วนเกินไป	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3. ฉันหวังว่า ฉันจะไม่วิตกกังวลกับรูปร่างของตนเองมาก อย่างที่เป็นอยู่ขณะนี้	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
4. บางครั้งความคิดที่ว่า ผู้อื่นกำลังวิพากษ์วิจารณ์ น้ำหนักตัว หรือกลิ่นเนื้อของฉัน รู้สึกรบกวนใจฉัน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
5. เมื่อฉันมองตัวเองในกระจก ฉันรู้สึกดีกับรูปร่างของตัวเอง	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
6. บางส่วนที่ดูไม่ดีในรูปร่าง/ร่างกายของฉันทำให้ฉันรู้สึกกังวลเวลาพบปะผู้คน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
7. เวลาอยู่ต่อหน้าผู้อื่น ฉันรู้สึกวิตกกังวลถึงรูปร่างตนเอง	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
8. ฉันรู้สึกสบายอกสบายใจกับความพิศของร่างกาย ในสายตาคนอื่น	+1	+1	0	0.67	สอดคล้อง

ข้อกระทง	คะแนนพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	ผลการพิจารณา
	คนที่	คนที่	คนที่		
	1	2	3		
10. เมื่อฉันแสดงรูปร่างต่อหน้าคนอื่น ฉันจะรู้สึกอาย	+1	0	0	0.33	สอดคล้อง
11. ฉันรู้สึกสบายใจเมื่อฉันรู้ว่า มีคนอื่นกำลังมองมาที่รูปร่างของฉัน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
12. เมื่อฉันใส่กางเกงว่ายน้ำ ฉันรู้สึกกังวลรูปร่างของตนเอง	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง