

คณะจิตวิทยา

ความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะและระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง  
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

นางสาว แพรวไพลิน ลัคณทิน



โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2550

CORRELATION BETWEEN BODY IMAGE DISSATISFACTION AND SELF-ESTEEM IN  
HIGH SCHOOL STUDENTS

Miss Praepailin Luckanatin

A Project in Partial Fulfillment of the Requirements  
For the Degree of Bachelor of Science in Psychology  
Faculty of Psychology  
Chulalongkorn University  
Academic Year 2007

แพรวไพลิน ลัคนทิน: ความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์และระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. (CORRELATION BETWEEN BODY IMAGE DISSATISFACTION AND SELF-ESTEEM IN HIGH SCHOOL STUDENTS) อ. ที่ปรึกษา: รองศาสตราจารย์ ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 43 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์และระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 200 คน แบ่งเป็นนักเรียนชาย จำนวน 78 คน และนักเรียนหญิง จำนวน 122 คน เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ และแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง ใช้การวิเคราะห์ด้วยสถิติค่าที และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า

1. เพศหญิงและเพศชายมีความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. เพศหญิงและเพศชายมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่ต่างกัน
3. ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง

สาขาวิชา.....จิตวิทยา.....ลายมือชื่อนิสิต.....แพรวไพลิน ลัคนทิน.....  
ปีการศึกษา.....2550.....ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

PRAEPAILIN LUCKANATIN: CORRELATION BETWEEN BODY IMAGE  
DISSATISFACTION AND SELF-ESTEEM IN HIGH SCHOOL STUDENTS. SENIOR  
PROJECT ADVISOR: ASSO. PROF. PRAPHAIPHUN PHOOMVUTHISARN 43 pp.

The purpose of this research was to study the correlation between body image dissatisfaction and self-esteem in high school students. Data were collected from 200 high school students. Data was analyzed using a independence *t*-test and Pearson correlation coefficient

Results are as follows:

1. There are significant differences between men and women on body image dissatisfaction
2. There are no significant differences between married men and single men on Self-esteem
3. Body image dissatisfaction was negatively correlated with self-esteem

Program ..... Psychology..... Student's signature .....  
Academic year .....2007... ..... Advisor's signature .....

## กิตติกรรมประกาศ

โครงการทางจิตวิทยาฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความกรุณาช่วยเหลือและดูแลอย่างดี  
ยิ่งจากรองศาสตราจารย์ ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ ซึ่งท่านได้ให้วิชา  
ความรู้ คำแนะนำ และข้อคิดเห็นต่างๆ ในการวิจัย ตลอดจนตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วย  
ความเอาใจใส่อย่างดียิ่งจนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบ  
ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านในคณะจิตวิทยาที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ให้  
ผู้วิจัยตั้งแต่เริ่มเข้าศึกษา จนกระทั่งสำเร็จการศึกษา

ขอขอบคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลในการวิจัย  
ครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ เพื่อนๆ จิตวิทยา รุ่นที่ 3 และรุ่นพี่ รุ่นน้อง ที่มอบกำลังใจและมิตรภาพที่งดงาม  
พร้อมทั้ง ให้คำปรึกษา คำแนะนำ และความช่วยเหลือในการดำเนินการวิจัยแก่ผู้วิจัยตลอดมา

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอโน้มรำลึกถึงพระคุณของคุณพ่อ และคุณแม่ของผู้วิจัย ผู้ให้ชีวิต  
สติปัญญา ความรัก ความอบอุ่น การดูแลเอาใจใส่ และให้การสนับสนุนในทุกด้าน ขอขอบคุณ  
พี่ชาย พี่สาว และญาติพี่น้องทุกคนในครอบครัวที่เป็นกำลังใจอยู่เสมอ ขอขอบคุณประสบการณ์ทุก  
อย่างและทุกๆ คนที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของผู้วิจัย และขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนในการสนับสนุนให้  
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี

แพรวไพลิน ลัคนทิน

## สารบัญ

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

บทที่	หน้า
1. บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	2
แนวคิดและงานวิจัยเกี่ยวกับความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ.....	7
แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองและความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ .....	11
วัตถุประสงค์ในการวิจัย.....	12
สมมติฐานการวิจัย.....	12
คำจำกัดความในการวิจัย.....	13
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	13
2. วิธีดำเนินการวิจัย.....	14
กลุ่มตัวอย่าง.....	14
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	14
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	16
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	18
4. อภิปรายผลการวิจัย.....	22
5. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	26

	หน้า
รายการอ้างอิง.....	28
ภาคผนวก.....	31
ภาคผนวก ก. รายงานเพิ่มเติม .....	32
ภาคผนวก ข. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	39
ประวัติผู้เขียนโครงการ.....	43

## สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
ตารางที่ 1	จำนวนตัวอย่าง โดยจำแนกตามเพศ และระดับการศึกษา.....	18
ตารางที่ 2	แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความไม่พึงพอใจใน รูปลักษณะของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอน ปลายด้วยสถิติแบบทีแบบอิสระ.....	19
ตารางที่ 3	แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าใน ตนเองของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้วยสถิติแบบทีแบบอิสระ.....	20
ตารางที่ 4	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะและการเห็น คุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	20
ตารางที่ 5 -7	ผลการรายงานความพึงพอใจในรูปลักษณะ 3 อันดับแรก.....	33
ตารางที่ 8 -10	ผลการรายงานความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ 3 อันดับแรก.....	36



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เมื่อบุคคลเริ่มก้าวเข้าสู่การเป็นวัยรุ่น บุคคลจะเริ่มให้ความสำคัญกับรูปลักษณ์ของตนเอง ต้องการมีเอกลักษณ์แห่งตน หรือค้นหาตัวเอง และยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง เริ่มสนใจเพศตรงข้าม ดังแนวคิดทฤษฎีพัฒนาการของมนุษย์ (Psychological Development Theory)

Erik H. Erikson (1963) กล่าวว่าวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านร่างกาย จิตใจ นับเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ซึ่งเป็นระยะเวลาที่มนุษย์มีความสับสนทางจิตใจมากที่สุดยิ่งกว่าวัยอื่นๆ ทำให้เด็กวัยรุ่นเริ่มค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน มีนิสัยชอบความเป็นอิสระ ชอบทดลอง ต้องการเป็นตัวของตัวเอง วัยรุ่นจะพยายามสร้างจุดเด่นให้ตัวเองเพื่อให้เป็นที่ยอมรับจากเพศตรงข้าม เป็นการสนองความต้องการอีกด้านที่สำคัญต่อจิตใจของวัยรุ่น

ความต้องการการยอมรับในวัยรุ่นนั้น ส่งผลให้บุคคลเริ่มมีการสังเกตตนเอง ตั้งแต่การเปลี่ยนแปลง จนถึงการเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลใกล้เคียงในเรื่องรูปลักษณ์ ดังนั้น การรับรู้รูปลักษณ์ของตนเอง จึงเป็นสิ่งหนึ่งที่มีความสำคัญต่อวัยรุ่นเป็นอย่างมาก

ปัจจุบันสื่อและความเชื่อต่างๆ มีอิทธิพลต่อวัยรุ่นอย่างมากในเรื่องการมีรูปลักษณ์ที่ดี จะทำให้ได้รับการยอมรับ หรือได้รับความสนใจจากเพศตรงข้าม นอกจากนี้ สังคมไทยได้สร้างภาพพจน์ของวัยรุ่นในอุดมคติว่า การที่วัยรุ่นจะมีผิวขาว ผอมสวย นุ่นดี เป็นเรื่องจำเป็น เป็นการปลูกฝังความเชื่อต่อวัยรุ่นว่ารูปลักษณ์ดึงดูดจึงจะได้รางวัล ดังจะเห็นได้ทั่วไปตามสื่อโฆษณา นิตยสาร วารสารแฟชั่น กิจกรรมประกวดวัยรุ่น เป็นต้น ทำให้วัยรุ่นเห็นว่า การมีรูปลักษณ์ที่นำมาซึ่งความพึงพอใจในตนเองและผู้อื่นนั้น จะนำมาซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเอง (กรวลัย ดวงรัตน์, 2546)

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) หมายถึง การประเมินความคิดเห็นของบุคคลเกี่ยวกับความเชื่อ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่า ซึ่งผู้อื่นจะรับรู้ได้จากการแสดงออกทางวาจาและการกระทำ (Coopersmith, 1981)

โดยพบว่า บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง จะเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มองโลกในแง่ดี คิดในด้านบวก พอใจในตนเอง รักตนเอง ไม่รู้สึกด้อยค่า มองตนเองว่าเป็นคนที่มีความสามารถ เปิดรับความคิดเห็นของบุคคลอื่น มีทักษะทางสังคมสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ โดยไม่มีปัญหา จึงเป็นคนที่กล้าคิดกล้าทำ กล้าเผชิญปัญหา และถือว่าปัญหาเป็นเรื่องท้าทาย ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ใช้กลไกในการป้องกันตนเอง ( Self - Mechanism ) น้อยมาก ดังนั้น จึงมีความสุข และใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ (พรศรี ใจงาม, 2535 และ Lindenfield, 2000)

ในขณะที่บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักเป็นผู้ที่ไม่มีความสุขในชีวิต รู้สึกว่าตนไร้ค่า ไม่มีความหมาย มีความก้าวร้าว ขาดแรงจูงใจ ประเมินความสามารถของตนต่ำกว่าความเป็นจริง ถ้าเป็นเด็กที่อยู่ในวัยเรียนก็มักมีปัญหาทางการเรียน ซึ่งถ้าหากสูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูงมากก็อาจกลายเป็นคนที่มีอาการจิตแปรปรวนและมีปัญหาทางด้านพฤติกรรม เช่น วิตกกังวล โรคนอนไม่หลับ ปวดศีรษะโดยไม่ทราบสาเหตุ กัดเล็บ หัวใจสั่น และอาจซึมเศร้าจนถึงขนาดฆ่าตัวตายได้ (พรศรี ใจงาม, 2535 และ รัศมี โพนเมืองหล้า, 2543)

จะเห็นได้ว่า ทั้งรูปลักษณะภายนอก และการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นลักษณะที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะและการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งผลการวิจัยที่ได้จะนำมาซึ่งองค์ความรู้ในการเข้าใจวัยรุ่น และเพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่วัยรุ่น

## แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัย จะนำเสนอแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งไปเป็น 3 หัวข้อ ดังนี้

### 1.แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

#### แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

##### ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง หรือเป็นคำที่ใช้แทนคำว่า Self-Esteem จัดเป็นทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง หรือการตัดสินตนเอง (Mussen & Conger & Kagan, 1961)

จากการที่ได้ค้นคว้าเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้มีผู้ให้คำจำกัดความและความหมายของคำว่า การเห็นคุณค่าในตนเองไว้คล้ายคลึงกัน โดยจะยกมาพอสังเขป ดังนี้

Palladino (1989) กล่าวว่า เป็นภาวะจิตใจของบุคคลที่รู้สึกและนึกคิดเกี่ยวกับตัวเอง ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ชีวิตของบุคคล และส่งผลต่อการคิดรวมถึงการแสดงออกทางด้านบวก

สามารถวัดและประเมินได้คร่าวๆโดยอาศัยการสังเกตการแสดงออกของบุคคลนั้นๆแต่ไม่ใช่สิ่งที่คงที่ เนื่องจากสามารถเปลี่ยนแปลงได้

William (1950), Fensterheim and Bear (1975) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

$$\text{การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Es-teem)} = \frac{\text{ความสำเร็จ (Success)}}{\text{ความคาดหวัง (Pretension)}}$$

ความสำเร็จ หมายถึง การประสบความสำเร็จที่แท้จริงของเป้าหมายบุคคล

ความคาดหวัง หมายถึง สิ่งที่เราคาดคิดว่าจะเป็นหรือเป้าหมายต่างๆที่บุคคลตั้งไว้

Sasse (1978) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นความรู้สึกของบุคคลว่าตนเองมีความสำคัญ และมีความมีคุณค่าในตนเอง มีความต้องการได้รับความเชื่อถือ การยอมรับนับถือโดยได้รับการสนับสนุนหรือการยอมรับนับถือจากผู้อื่นเพื่อที่จะได้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจและนับถือตนเอง

Coopersmith (1984) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการที่บุคคลพิจารณาประเมินตนเอง แล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับตนเองหรือไม่ยอมรับตนเอง ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงขอบเขตความเชื่อของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จและความมีคุณค่าของตนเองซึ่งเป็นเรื่องอัตวิสัย ซึ่งบุคคลสามารถรับรู้ได้จากคำพูดและท่าทีที่บุคคลนั้นแสดงออก

โดยสรุป การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเองทางบวกหรือทางลบ ซึ่งส่งผลอย่างมากในการดำเนินชีวิตประจำวัน หากให้คุณค่าตนเองในทางบวกว่า ตนเองมีความสามารถ มีความสำคัญ มีคุณค่า จะทำให้ผู้นั้นมีความมั่นใจในตนเอง นับถือตนเอง และเชื่อว่าตนเองสามารถพาตนไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ ตรงกันข้ามหากบุคคลรับรู้ตนเองในทางลบ ว่าไม่มีความสามารถเพียงพอ ไม่มีความสำคัญ ไม่มีคุณค่า จะทำให้ผู้นั้นขาดความมั่นใจและความเชื่อมั่นในการทำสิ่งต่างๆ ให้ลุล่วงหรือประสบผลสำเร็จดังที่ต้องการ ไม่นับถือตนเอง มองว่าผู้อื่นมีความสามารถเหนือตน ซึ่งการที่คนเราจะเห็นคุณค่าในตนเองนั้น จะเป็นผลมาจากประสบการณ์ชีวิตที่เกิดจากการประเมินหรือเปรียบเทียบตนเองกับสิ่งแวดล้อมรอบด้านของบุคคล ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว

## องค์ประกอบของ Self-esteem

ในทัศนะของมาสโลว์ (1970 อ้างถึงใน Hjelle & Zeigler, 1983)) เชื่อว่าบุคคลทุกคนมีความต้องการเห็นคุณค่า ซึ่งมีองค์ประกอบ 2 องค์ประกอบ กล่าวคือ

1. ความต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) คือความปรารถนาของบุคคลที่จะให้ตนเองมีความเข้มแข็ง มีความสำเร็จ มีความสามารถที่เพียงพอ มีความเชี่ยวชาญ มีความสามารถ มีความมั่นใจในการเผชิญหน้ากับสิ่งต่างๆ ไม่คั่งฝืดฟุ้งผู้อื่นและมีอิสระ

2. ความต้องการเห็นคุณค่าจากผู้อื่น (Esteem of others) คือความปรารถนาของบุคคลที่จะให้ผู้อื่นเห็นว่าตนเองเป็นผู้ที่มีชื่อเสียงหรือมีเกียรติ มีตำแหน่งฐานะ มีชื่อเสียงบารมีมีลักษณะเด่นเป็นที่ยอมรับ ได้รับความสนใจ มีความสำคัญ มีศักดิ์ศรีหรือเป็นที่ชื่นชมของผู้อื่น

2 องค์ประกอบนี้ของการเห็นคุณค่านี้หากบุคคลใดได้รับก็จะเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนมีค่า มีความเข้มแข็ง มีศักยภาพ และมีความสามารถที่เพียงพอ ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีประโยชน์สำหรับชีวิต และจำเป็นสำหรับการอยู่ในสังคม และความรู้สึกเห็นคุณค่าจะทำให้บุคคลมีโอกาสสู่ภาวะการบรรลุศักยภาพแห่งตน ( Self-Actualization)

### ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

จันทรชาย พิทักษ์ศิริกุล (2532) กล่าวว่า ความแตกต่างของระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลเกิดขึ้นเนื่องจากมีปัจจัยต่างๆ ซึ่งเป็นคุณลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย โดยสรุปเป็นปัจจัยได้ดังนี้

#### 1. ลักษณะทางกายภาพ

เช่น ความสูง น้ำหนัก บุคลิกภาพรวมทั้งเสื้อผ้าที่สวมใส่ หรือคุณสมบัติอื่นๆที่ปรากฏให้เห็นได้ ซึ่งลักษณะทางกายภาพบางอย่างก็เอื้อต่อความสำเร็จในการทำกิจกรรมที่บุคคลนั้นให้ความสำคัญ เช่น ความเข้มแข็ง ความรวดเร็ว เป็นต้น ซึ่งมีส่วนช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ชื่นชมตนเอง และโดยเฉพาะการได้รับข้อมูลย้อนกลับที่น่าพึงพอใจก็จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีกับตนเองมากขึ้น และเนื่องจากลักษณะทางกายภาพนี้เป็นสิ่งที่ปรากฏแก่สายตาเป็นอันดับแรก จึงทำให้บุคคลมักจะประเมินหรือตัดสิน ชื่นชมกันที่ลักษณะภายนอกก่อน และยังบุคคลมีความรู้จักคุ้นเคยกันน้อยเท่าไรก็มักจะประเมินกันที่ลักษณะภายนอกมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งจะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลที่ได้รับการประเมิน (Coopersmith, 1981 & Hamachek, 1978)

#### 2. ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ และผลงาน

บุคคลจะเห็นคุณค่าในตนเองมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับความสามารถที่จะกระทำสิ่งต่างๆให้ประสบผลสำเร็จ ทั้งในโรงเรียนและในสังคมทั่วไป หากเป็นเด็กในวัยเรียนก็จะมีผลเกี่ยวข้องกับ

สติปัญญาและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนด้วย อย่างไรก็ตามยังไม่สามารถกำหนดให้ชัดเจนว่า ระหว่างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองกับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนอะไรเป็นเหตุของอะไร

บุคคลที่เคยประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวมาก่อน ก็มักจะมี ความแตกต่างกัน ในด้านการเสี่ยง การตั้งเป้าหมาย ซึ่งหากว่าบุคคลเคยประสบความสำเร็จ ก็มักจะเสี่ยงทำงานที่ท้าทายความสามารถ โดยเป็นงานที่ไม่ยากหรือง่ายจนเกินไป มีการตั้งระดับความปรารถนาที่เป็นจริง และจะมองตนเองในด้านดีมากกว่าบุคคลที่ล้มเหลว (Hamachek, 1978)

### 3. ภาวะของความรู้สึก/อารมณ์

ความรู้สึกของบุคคลมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลแล้วเกิดการเปรียบเทียบและประเมินตนเอง โดยที่บุคคลอาจประเมินตนเองในด้านบวกซึ่งเป็นการมองตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีความสามารถ ประสบความสำเร็จ แล้วความรู้สึกชื่นชมตนเอง รู้สึกดีต่อตนเอง รู้สึกเป็นสุข ฯลฯ ก็เกิดขึ้น อันเป็นการส่งเสริมให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้น แต่หากบุคคลประเมินตนเองในด้านลบ จะมองตนเองว่าไม่มีความสามารถ ไร้สมรรถภาพแล้วความรู้สึกด้อย รู้สึกวิตกกังวล ฯลฯ ก็เกิดขึ้น และจะมองว่าตนเองไม่สามารถประสบความสำเร็จในอนาคตได้ ยังผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดต่ำลง (Coopersmith, 1981)

### 4. ปัญหาต่างๆ และโรคภัยไข้เจ็บ

หมายถึงด้านสุขภาพจิตทั่วไป อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ และการกระทำอันเป็นการทำลาย ซึ่งมีความสัมพันธ์ในเชิงลบกับระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคล คือบุคคลที่มีลักษณะที่มีปัญหาดังกล่าวสูงมักจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

### 5. ค่านิยมส่วนบุคคล

การเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลจะผันแปรตามค่านิยม และการให้คุณค่าต่าคำความนึกคิดที่บุคคลมีต่อสิ่งต่างๆ ซึ่งเขาให้ความสำคัญแตกต่างออกไป บุคคลที่ให้ความสำคัญในด้านการเรียนแต่กลับล้มเหลว ก็จะประเมินคุณค่าของตนเองต่ำ ฉะนั้นหากบุคคลไม่มีกาเลือกมาตรฐานที่ให้ค่านิยมแก่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็เกิดความรู้สึกเชื่อในความคิด ความสามารถของตนเองซึ่งจะทำให้บุคคลทุกคนมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น (Coopersmith, 1981)

### 6. ความปรารถนา

ระดับความปรารถนาของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นความปรารถนาในด้านการประสบความสำเร็จในผลงาน ความสามารถ หรือเป็นความปรารถนาความหวังอื่นๆ ที่มีต่อตนเอง ซึ่งมีผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้นๆ หากมีความปรารถนาสูงเกิน

ความสามารถของตนหรือเกินความเป็นจริง โอกาสที่จะประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวังก็ย่อม น้อยลง ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลงได้ แต่หากบุคคลมีความสามารถ มีการกระทำหรือนึก คิดเป็นไปตามที่ตนปรารถนาหรือดีกว่าที่คาดไว้ เขาจะเกิดกานเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith 1981 : 142-148) ซึ่งเฟนส์เตอไฮม์ และ แบร์ (Fensterheim & Baer, 1975) ได้ เขียนเป็นรูปของความสัมพันธ์ไว้ ดังนี้

พฤติกรรมที่ปรารถนา ----->.ความพึงพอใจ ----->. การเห็นคุณค่าในตนเอง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ของ Self-esteem

มีงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยจะยกมาพอสังเขป ดังนี้

รอนกิน (Ronkin, 1982) ศึกษาการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาจากการฝึกอบรมมนุษยสัมพันธ์ 1 ภาคการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่น ซึ่ง แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และมีกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม เครื่องมือที่ใช้คือ The Tennessee Self-Concept Scale ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีระดับการเห็นคุณค่าตนเองสูงขึ้นกว่ากลุ่ม ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

งานวิจัยของ อรพума พุ่มสวัสดิ์ (2539) ได้เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก วัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกันตามการรับรู้ของตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูใน รูปแบบที่แตกต่างกัน ผลการวิจัยมีดังนี้ 1. วัยรุ่นที่รับรู้ว่าคุณได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบ ประชาธิปไตย จะมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าวัยรุ่นที่รับรู้ว่าคุณได้รับการอบรม เลี้ยงดูแบบอัตตาธิปไตย รักตามใจ และปล่อยปละละเลยอย่างมีนัยสำคัญ แต่ไม่แตกต่างจาก วัยรุ่นที่รับรู้ว่าคุณได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบคุ้มครอง 2. วัยรุ่นชายมีคะแนนการเห็นคุณค่าใน ตนเองไม่แตกต่างจากวัยรุ่นหญิงในทุกรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู

งานวิจัยของ จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล (2532) ได้ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการฝึก ความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกของการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่าการเข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกมีผลต่อการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากงานวิจัยของ รัชณี สุวะมาตย์ (2544) ศึกษาผลของการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน ที่มีต่อระดับเขาวนอารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน

มัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า 1. หลังการทดลอง นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีระดับเซวาร์นอารมณ์สูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2. หลังการทดลอง นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีระดับเซวาร์นอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3. หลังการทดลอง นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวไม่แตกต่างจากนักเรียนในกลุ่มควบคุม 4. หลังการทดลอง นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากงานวิจัยต่างๆ แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองในวัยรุ่น ในอิทธิพลรูปแบบต่างๆ ส่งผลต่อความเชื่อมั่น การยอมรับนับถือจากบุคคลอื่น และการเข้าสังคมของวัยรุ่น

### แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปลักษณ์ภายนอก

#### ความหมายของรูปลักษณ์

รูปลักษณ์ภายนอก หรือ Body Image มีนักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้คำจำกัดความไว้จากการค้นคว้าจากงานวิจัยของกรวลีย์ ดวงรัตน์ (2546) โดยจะยกตัวอย่างมาพอสังเขป ดังนี้

Moore (1988) กล่าวว่า รูปลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างเป็นการรวมกันของหลายสิ่ง ได้แก่ ร่างกายภายนอกที่ปรากฏออกมา เช่น ความสูง น้ำหนัก ผิวหนัง ผม เป็นต้น รวมทั้งรูปลักษณ์ท่าทาง รูปลักษณ์นี้มีผลต่อบุคลิกภาพ การมองตนเอง พฤติกรรม ความเชื่อ ในเวลาเดียวกัน ปฏิกริยาโต้ตอบของบุคคลอื่นที่มีต่อตน จะมีผลกระทบต่อรูปลักษณ์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้

Stuart and Sundeen (1983) กล่าวว่า รูปลักษณ์เป็นส่วนรวมของเจตคติที่อยู่ในจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกของบุคคลเกี่ยวกับร่างกายของตน รวมทั้งการรับรู้ในอดีต ปัจจุบัน และความรู้สึกเกี่ยวกับขนาดของร่างกาย การทำหน้าที่ลักษณะรูปร่างที่ปรากฏ และศักยภาพแห่งตน รูปลักษณ์เปลี่ยนแปลงได้ตามการรับรู้และประสบการณ์ใหม่ของคนนั้น

Ruth and Judith (n.d.) ให้ความหมายของรูปลักษณ์ไว้ว่า รูปลักษณ์เป็นรูปภาพของร่างกายที่ปรากฏในความคิดของบุคคล ซึ่งถูกรวบรวมนไว้ที่สมองส่วนกลาง รูปลักษณ์ประกอบด้วย การมองตนเองด้านภายนอก ภายใน และลักษณะท่าทางของร่างกาย ความรู้สึกมีคุณค่า ทศนคติอารมณ์และปฏิกริยาของบุคคลที่มีต่อร่างกาย ภาพลักษณ์เป็นสิ่งไม่คงที่ มีการเปลี่ยนแปลงเสมอ และอาจไม่ตรงกับความเป็นจริง ภาพลักษณ์สามารถย้อนกลับไปได้

โดยสรุป รูปลักษณ์ภายนอก คือ ความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อร่างกายของตน ทั้งขนาด ลักษณะ ทั้งทางบวกและทางลบ อาจจะมีอยู่ในจิตใต้สำนึก จากประสบการณ์ ซึ่งการรับรู้รูปลักษณ์

มาจากการรับรู้ตนเอง และการรับรู้จากบุคคลอื่น ล้วนมีส่วนให้เรารับรู้รูปลักษณ์ตนเองทั้งสิ้น รูปลักษณ์นี้ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามพัฒนาการของตนหรือสิ่งแวดล้อม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่างๆขึ้นอยู่กับประสบการณ์ การรับรู้รูปลักษณ์ของตน มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมและความมั่นใจในตนเอง ซึ่งการรับรู้รูปลักษณ์ มาจากการรับรู้ตนเอง และการรับรู้จากบุคคลอื่น

### ความสำคัญของรูปลักษณ์

ความสนใจในการค้นหารูปลักษณ์ เป็นสิ่งสำคัญในการศึกษาทำความเข้าใจ และรู้จักตนเอง เป็นลักษณะของพัฒนาการที่เริ่มมีตั้งแต่ระยะวัยทารกตอนปลายในลักษณะที่เกิดความเข้าใจตนเองว่าเป็นบุคคลหนึ่ง แล้วพัฒนามาเป็นการเริ่มรู้จักตนเองในวัยเด็กตอนกลาง การเข้าใจตนเองนี้เป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่องไปตลอดชีวิต เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการค้นหาเอกลักษณ์ของตน เพื่อเกิดความรู้สึก และเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น รูปลักษณ์มีความสำคัญต่อความมั่นคงทางด้านจิตใจของบุคคลเป็นอย่างมาก เนื่องจากมีความสัมพันธ์โดยตรงกับความรู้สึกภาคภูมิใจ และการเห็นคุณค่าในตนเองตามค่านิยมของสังคม บุคคลที่มีความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตน ก็ จะเกิดความภาคภูมิใจ ยอมรับในคุณค่าและนับถือตนเองสูง ก่อให้เกิดความมั่นใจ และปราศจากความวิตกกังวลในการติดต่อและจะมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

นักบุคลิกภาพหลายท่านกล่าวว่า อุดมโนทัศน์หรือภาพลักษณ์ของตนเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด โดยเป็นศูนย์รวมของประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ในฐานะเป็นศูนย์กลางและเป็นตัวเชื่อมโยงพฤติกรรมทุกชนิดทั้งในลักษณะเป็นตัวกระตุ้นและเป็นตัวตอบสนองด้วย รูปลักษณ์จึงเป็นองค์ประกอบสำคัญ ในการผสมผสานบุคลิกภาพของบุคคล (กรวลัย ดวงรัตน์, 2546)

### ปัจจัยที่มีผลต่อรูปลักษณ์ของตน

ออฟเฟอร์และคณะ (Offer et al., 2002 อ้างถึงใน กรวลัย ดวงรัตน์) ได้ศึกษารูปลักษณ์ของตนของบุคคลที่ไม่มีปัญหาการปรับตัวหรือความเจ็บป่วยทางจิต เป็นวัยรุ่นที่เรียกว่าปกติ จึงสรุปรูปแบบรูปลักษณ์เกี่ยวกับตนของวัยรุ่นได้ 5 ด้าน คือ

1. ด้านจิตใจ วัยรุ่นปกติมีการมองรูปลักษณ์ของตนไปในทางบวก โดยมีความเชื่อว่าตนเองมีความสุข มีความมั่นใจในตนเองไม่รู้สึกว่าตนด้อยกว่าคนอื่น รู้สึกเท่าเทียมกับผู้อื่น มองโลกในแง่ดี ไม่มีความกังวลใจที่อยู่ในสถานการณ์ที่คุ้นเคย รู้สึกว่าตนเองสามารถควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ แม้ว่าสถานการณ์นั้นจะเปลี่ยนไปจากเดิม มีความมั่นใจว่าตนสามารถจัดการกับชีวิตของตนได้และมีความภาคภูมิใจในร่างกายของตนโดยเชื่อว่า มีร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี และพบว่าวัยรุ่นชาย มีการมองรูปลักษณ์ของตนด้านร่างกายดีกว่าวัยรุ่นหญิง



2. ด้านสังคม วัยรุ่นปกติมีการมองรูปลักษณ์ของตนด้านเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพไปในทางบวก โดยเชื่อว่า มีอาชีพที่เหมาะสมกับตนเองรองรับพวกเขาอยู่ เมื่อมีความพร้อมก็สามารถเข้าทำงานได้เลย และไม่ชอบที่จะได้รับความอนุเคราะห์จากผู้อื่น เชื่อว่าผลงานของตนจะออกมาดีและเป็นกำลังใจให้กับชีวิตการทำงานของตน

ด้านการคบหาสมาคมนั้น วัยรุ่นปกติมีความยินดี และความรู้สึกที่ดี ที่จะได้รู้จักกับผู้อื่น ชอบช่วยเหลือผู้อื่น และเชื่อว่าตนน่าจะประสบความสำเร็จในการอยู่ร่วมในสังคม และการประกอบอาชีพในอนาคต

ทางด้านศีลธรรม วัยรุ่นปกติหญิงมีทัศนคติทางบวกมากกว่าวัยรุ่นชาย และมีพฤติกรรมต่อต้านสังคมน้อยกว่าวัยรุ่นชาย วัยรุ่นหญิงจะติดกลุ่มเพื่อนมากกว่าวัยรุ่นชาย โดยส่วนใหญ่แล้ววัยรุ่นชายค่อนข้างมีความเป็นตัวของตัวเองมากกว่า และจะตามผู้อื่นน้อยกว่าวัยรุ่นหญิง

3. ด้านเพศ โดยทั่วไป วัยรุ่นปกติไม่มีความกังวลในเรื่องเพศ และเพื่อนของพวกเขาส่วนใหญ่จะเป็นเพศตรงข้าม วัยรุ่นชายจะมีการเปิดเผยและใส่ใจเรื่องเพศมากกว่าวัยรุ่นหญิงบ่อยครั้งที่วัยรุ่นชายมักจะชอบคิดถึงเรื่องเกี่ยวกับเพศด้วย

4. ด้านครอบครัว วัยรุ่นปกติมีการมองรูปลักษณ์ของตนทางด้านครอบครัวว่า มีความสุขกับบิดามารดาของตนและเชื่อว่าบิดามารดามักจะเตรียมสิ่งดีๆ ให้กับพวกตน ทั้งวัยรุ่นชายและหญิงมีการมองรูปลักษณ์ของตนในด้านครอบครัวไม่แตกต่างกัน

5. ด้านการเผชิญปัญหา วัยรุ่นปกติมีการมองรูปลักษณ์ของตนด้านการปรับตัวได้ดีตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยเชื่อว่า มีทักษะ และความมุ่งมั่นที่จะไปสู่เป้าหมาย มีความกล้าที่จะเรียนรู้ในสถานการณ์ใหม่ๆ วัยรุ่นหญิงตอนต้นมีปัญหาทางด้านจิตใจมากกว่า และไม่สามารถเผชิญปัญหาที่เข้ามาในชีวิตได้ดีเท่ากับวัยรุ่นหญิงตอนปลาย หรือวัยรุ่นชายทั้งตอนต้นและตอนปลาย

### **องค์ประกอบของรูปลักษณ์**

โบลดิง (Boulding, 1975 อ้างถึงใน กรวยชัย ดวงรัตน์) กล่าวว่า องค์ประกอบของรูปลักษณ์อาจแยกได้เป็น 4 ส่วน แต่ในความเป็นจริง องค์ประกอบทั้ง 4 ส่วนจะมีความเกี่ยวข้องเป็นปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ไม่สามารถจะแยกเป็นส่วนๆ ได้อย่างเด็ดขาด ดังนี้

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

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

3.องค์ประกอบเชิงรู้สึก (Affective Component) ได้แก่ รูปลักษณะที่เกี่ยวกับความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกผูกพัน ยอมรับหรือไม่ยอมรับ ชอบหรือไม่ชอบ

4.องค์ประกอบเชิงการกระทำ (Operative Component) เป็นรูปลักษณะที่เกี่ยวกับความมุ่งหมาย หรือเจตนาที่จะเป็นแนวทางปฏิบัติตอบโต้สิ่งเร้านั้น อันเป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบเชิงความรู้และเชิงความรู้สึก ซึ่งองค์ประกอบเชิงการรับรู้ เรียนรู้ ความรู้สึก และเชิงการกระทำนี้ จะผสมผสานกันเป็นภาพของโลกที่บุคคลได้มีประสบการณ์ผ่านมา

นอกจากนี้ ยังมีตัวอย่างของงานวิจัยที่แสดงถึงอิทธิพลของรูปลักษณะต่อบุคคล ดังตัวอย่างต่อไปนี้ คือ

กรวลัย ดวงรัตน์ (2546) ได้ศึกษารูปลักษณะเกี่ยวกับรูปร่างและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ พบว่า นักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่ มีความพอใจในรูปลักษณะเกี่ยวกับรูปร่าง มีระดับน้ำหนักมาตรฐานอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ 63.4% โดยปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในรูปลักษณะ ได้แก่ ระดับน้ำหนักมาตรฐาน ระดับการศึกษา แผนการศึกษา สมาชิกในครอบครัวมีน้ำหนักเกิน เพื่อนสนิทที่มีน้ำหนักเกิน ความคิดที่จะควบคุมน้ำหนัก วิธีที่ใช้ในการควบคุมน้ำหนัก ทศนคติทางสังคมและวัฒนธรรม การเห็นคุณค่าในตนเอง การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา เมื่อนำปัจจัยต่างๆ ไปหาปัจจัยทำนาย พบว่า มีปัจจัยด้านระดับน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน คิดที่จะควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย การออกกำลังกายและคุมอาหาร อิทธิพลของทศนคติทางสังคมและวัฒนธรรมเกี่ยวกับรูปร่าง การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เป็นปัจจัยที่สามารถทำนายความพึงพอใจในรูปลักษณะเกี่ยวกับรูปร่างได้

แมคแคบบ์ และ ริชเชียร์เดลี (McCabe and Ricciardelli, 2001) ศึกษาอิทธิพลทางสังคมวัฒนธรรมที่มีผลต่อรูปลักษณะภายนอกและวิธีการลดหรือเพิ่มขนาดร่างกายของวัยรุ่นจำนวน 1,266 คน จำแนกเป็นวัยรุ่นชายจำนวน 622 คน และวัยรุ่นหญิงจำนวน 644 คน โดยใช้แบบสอบถามสองประเภท ได้แก่ "The Body Image and Body Change Inventory" และ "The Sociocultural Influence on Body Image and Body Change Questionnaire" เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล พบว่า วัยรุ่นหญิงที่มีความพึงพอใจในรูปลักษณะตนเองน้อยจะพยายามค้นหาวิธีการลดน้ำหนัก ในขณะที่วัยรุ่นชายค้นหาวิธีการเพิ่มน้ำหนัก และกล้ามเนื้อ

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์และการเห็นคุณค่าในตนเอง

ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ เกิดขึ้นต่อเนื่องจากกระบวนการยอมรับในรูปลักษณ์ร่างกายในอุดมคติ กล่าวคือ “ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์เกิดจากการนำเอารูปร่างในอุดมคติ (ideal body) ไปเปรียบเทียบกับรูปร่างที่แท้จริง (actual body) ถ้าการเปรียบเทียบทำให้บุคคลรับทราบว่ารูปร่างที่แท้จริงแตกต่างจากรูปลักษณ์ของร่างกายในอุดมคติ มักเป็นสาเหตุของการเกิด “ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์” (Williamson, 1990 อ้างใน Stewart & Williamson, 203 : 498) รูปลักษณ์ในอุดมคติของผู้หญิงและผู้ชายที่มีความสัมพันธ์กับอิทธิพลทางสังคมวัฒนธรรมพบว่า บุคคลรอบข้างจะส่งผลต่อรูปลักษณ์ภายนอกของบุคคล โดยเพื่อนต่างเพศจะมีอิทธิพลต่อรูปลักษณ์ภายนอกมากกว่าเพื่อนเพศเดียวกัน (Stanford & McCabe, 2002)

และมีงานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง ที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของความพึงพอใจในรูปลักษณ์กับระดับการเห็นคุณค่าตนเอง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

งานวิจัยของ Guinn (1997) ที่ศึกษาพึงการเห็นคุณค่าในตนเองต่อผลกระทบจากรูปลักษณ์ภายนอก พฤติกรรมการออกกำลังกาย และความอ้วนของร่างกาย ในวัยรุ่นหญิงแอฟริกัน-อเมริกัน ที่พบว่า ผู้ที่รับรู้รูปลักษณ์ในตนเองในด้านลบ จะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

งานวิจัยของ Skreblin L. (2003) ที่ศึกษาถึงรูปลักษณ์ในเด็กวัยรุ่นกับการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า ปัจจัยทางจิตใจ (ความเครียดและการเห็นคุณค่าในตนเอง) มีความเกี่ยวข้องกับการควบคุมน้ำหนักและความไม่พอใจในรูปลักษณ์อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ  $p < .01$

งานวิจัยของ Oksoo (2001) ที่ศึกษาการรับรู้น้ำหนักสามารถทำนายระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและความซึมเศร้าในวัยรุ่นหญิงชาวเกาหลี พบว่า การรับรู้ปัญหาของน้ำหนัก มีความสำคัญทางสถิติในการทำนายการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ระดับ  $P < .001$

งานวิจัยของ McIntyre (1988) ซึ่งศึกษาความแตกต่างของเพศในส่วนของการเห็นคุณค่าในตนเองและการให้ความสำคัญกับรูปร่างภายนอก โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นชาย 121 คน และหญิง 109 คน ที่ศึกษาอยู่ใน University of Pennsylvania และ Villanova University จากการศึกษพบว่าทั้งเพศชายและเพศหญิงที่พึงพอใจหรือเห็นคุณค่าต่อรูปร่างสูง และจะสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงเช่นกัน

งานวิจัยของ Walker-Hill (1998) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ของการเรียนรู้เรื่องเพศ การเห็นคุณค่าในตนเองและรูปลักษณ์ภายนอกต่อความพึงพอใจทางเพศ พบว่า ความสัมพันธ์รูปลักษณ์ภายนอกและ การเห็นคุณค่าในตนเอง ส่งผลต่อความพึงพอใจทางเพศ

งานวิจัยของ Kostanski Marion & Gullone Eleonora ที่ศึกษาเรื่อง

ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ในวัยรุ่นมีความสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง, ความวิตกกังวล และความซึมเศร้าในการควบคุมน้ำหนักตัว ได้ศึกษาในวัยรุ่นที่ไม่เป็นที่นิยมในหมู่เพื่อนจำนวน 516 คน อายุระหว่าง 12-18 ปี โดยเปรียบเทียบ โดยพบว่า วัยรุ่นที่คิดว่าตนมีรูปลักษณ์ภายนอกที่ไม่พึงประสงค์ มีความกังวลเกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนักตัว การเกิดอาการซึมเศร้า และมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง มากกว่าวัยรุ่นที่มีรูปลักษณ์เกี่ยวกับตนเองในแง่บวก (Kostanski Marion & Gullone Eleonora, 1998)

งานวิจัยของ Amamot (1987) ศึกษาทัศนคติของวัยรุ่นตอนปลายต่อปัจจัยทางสังคม 5 ประการ คือการเห็นคุณค่าในตนเอง การนัดเที่ยวและค่านิยมส่วนบุคคลที่สัมพันธ์กับพัฒนาการทางเพศกับเพศตรงข้าม พบว่า ผู้ชายมีความเชื่อว่า ผู้หญิงที่ไม่ดึงดูดใจ ไม่มีคนรักจะเป็นผู้หญิงที่ไม่มีความสมบูรณ์ในชีวิต ในขณะที่ผู้หญิงไม่เห็นด้วยกับเรื่องดังกล่าว และผู้ชายจะให้ความสำคัญหรือคุณค่าต่อรูปลักษณ์ภายนอกของตนสูงสุดว่าเป็นสิ่งที่นำมาซึ่งการเห็นคุณค่าในตน ในขณะที่ผู้หญิงจะให้ความสำคัญหรือเห็นคุณค่าในด้านจิตใจสูงสุด

งานวิจัยของกรีนเบิร์ก บรูส และ ฮาฟเนอร์ (Greenberg & Bruess & Haffner, 2002) อธิบายว่ารูปลักษณ์ร่างกายสัมพันธ์กับความรู้สึกทางจิตใจ ที่บุคคลแต่ละคนมีความรู้สึกเป็นเจ้าของลักษณะทางกายภาพของตนเอง ความรู้สึกดังกล่าวได้รับอิทธิพลจากปัจจัยหลายด้าน เช่น ค่านิยมของแต่ละบุคคลที่เกี่ยวข้องกับลักษณะทางกายภาพ แนวคิดของตนเองเกี่ยวกับลักษณะทางกายภาพที่ดี ภูมิหลังด้านชาติพันธุ์ บุคคลอื่น ๆ รอบๆ ตัว การรับรู้ผ่านทางบุคคลรอบข้างและสื่อ เป็นต้น รูปลักษณ์ร่างกายที่ดี จะก่อให้เกิดความมั่นใจในตนเอง และความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิงในความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์
2. เพื่อศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิงในการเห็นคุณค่าในตนเอง
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ และระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

### สมมติฐานการวิจัย

1. เพศหญิงและเพศชายมีความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ต่างกัน
2. เพศหญิงและเพศชายมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่ต่างกัน
3. ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์มีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

### คำจำกัดความในการวิจัย

การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การให้คะแนนจากแบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งได้จากการนำแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง ของ Cooper Smith (Coopersmith Self-Esteem Inventory: Adult Form – Coopersmith, 2002) ซึ่งแปลโดย ญัฐนันท์ คงคาหลวง (2548) มาใช้วัดกับกลุ่มตัวอย่าง

ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ คือ การให้คะแนนจากแบบสอบถามความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ ซึ่งพัฒนาโดย ดร.กุลยา พิสิษฐุ์สังฆการ โดยรวมความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อร่างกายของตน ทั้งขนาด ลักษณะ ทั้งทางบวกและทางลบ

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจและการเห็นคุณค่าในตนเองในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อเป็นแนวทางเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้น และป้องกันปัญหาการสร้างรูปลักษณ์ที่พึงปรารถนาแบบผิดๆ
3. เพื่อเป็นแนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองจากภายในแก้วัยรุ่น นอกเหนือจากการให้คุณค่าเพียงรูปลักษณ์ภายนอก

## บทที่ 2

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ และระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีรายละเอียดดังนี้

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย นักเรียนชายและหญิงในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้เข้าลักษณะ ในบริเวณพื้นที่ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ คือ สยามสแควร์ และพื้นที่โดยรอบ จำนวน 200 คน ซึ่งแบ่งเป็นนักเรียนชายและหญิง ดังนี้

- นักเรียนชาย จำนวน 78 คน

- ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 30 คน
- ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 19 คน
- ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 27 คน
- ศึกษาอยู่ในระดับเทียบเท่าชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 2 คน

- นักเรียนหญิงจำนวน 122 คน

- ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 41 คน
- ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 37 คน
- ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 43 คน
- ศึกษาอยู่ในระดับเทียบเท่าชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 1 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยแบบสอบถามทั้งหมด 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้รูปแบบปรนัยเลือกตอบ 2 ตัวเลือก คือ ใช่ และ ไม่ใช่ และให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้รายงานตนเอง (Self-report) ซึ่งมีข้อกระทงทั้งหมด จำนวน 25 ข้อ โดยนำแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง ของ Cooper Smith (Coopersmith Self-Esteem Inventory: Adult Form – Coopersmith, 2002) ซึ่งแปลโดย ญัฐนันท์ คงคาหลวง (2548) โดยจะแบ่งเป็น

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

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ ซึ่งพัฒนาโดย ดร.กุลยา พิธิษฐสังฆการ มาใช้ในการวัด โดยให้กลุ่มตัวอย่าง ให้คะแนนความพึงพอใจในส่วนต่างๆของร่างกาย จากมากไปหาน้อย โดยเกณฑ์การให้คะแนนมีดังนี้

ไม่พอใจเลย	ไม่ค่อยพอใจ	เฉยๆ	ค่อนข้างพอใจ	พอใจมาก
1	2	3	4	5

และให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้รายงานผลการประเมินตนเอง ในแง่บวก และแง่ลบ (Self-report) ซึ่งมีข้อกระทงทั้งหมด จำนวน 3 ข้อ

#### เกณฑ์การให้คะแนน

ในแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับภาษาไทย นั้นจะมีเกณฑ์การให้คะแนนตามเกณฑ์ของ Coopersmith: Adult Form ฉบับภาษาอังกฤษ (CooperSmith, 2002) คือ แบ่งการให้คะแนนข้อกระทงออกเป็น 2 แบบ ดังนี้

- ข้อความที่มีความหมายในทิศทางบวกจำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1, 4, 5, 8, 9, 14, 19 และ 20 จะมีเกณฑ์การให้คะแนนคือ ถ้าตอบข้อกระทงว่า “ใช่” จะได้ 1 คะแนน ถ้าตอบว่า “ไม่ใช่” จะได้ 0 คะแนน
- ข้อความที่มีความหมายในทิศทางลบจำนวน 17 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24 และ 25 จะมีเกณฑ์การให้คะแนนคือ ถ้าตอบข้อกระทงว่า “ไม่ใช่” จะได้ 1 คะแนน ถ้าตอบว่า “ใช่” จะได้ 0 คะแนน

ในแบบสอบถามความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะนั้น ดร.กุลยา พิธิษฐสังฆการ ได้ให้เกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ถ้าตอบว่าไม่พอใจเลย	ได้คะแนน	1	คะแนน
ไม่ค่อยพอใจ	ได้คะแนน	2	คะแนน
เฉยๆ	ได้คะแนน	3	คะแนน
ค่อนข้างพอใจ	ได้คะแนน	4	คะแนน
พอใจมาก	ได้คะแนน	5	คะแนน

และการรายงานผลการประเมินตนเอง ในแง่บวก และแง่ลบ (Self-report) ซึ่งมีข้อกระทงทั้งหมด จำนวน 3 ข้อ นั้นจะเป็นเพียงการดูข้อมูลความถี่ของกลุ่มตัวอย่างว่าส่วนใดของร่างกายที่มีการประเมินตนเองในแง่บวกและลบเป็นอันดับที่ 1, 2, 3 ตามลำดับ

### วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยจะขออนุญาตเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างที่พบเจอแล้วขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างโดยไม่บอกวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่แท้จริงแต่จะบอกว่าเป็นแบบวัดทัศนคติที่มีต่อเพื่อป้องกันการตอบแบบสอบถามตามความคาดหวังของสังคม (Social Desirability) และไม่จำกัดเวลาในการทำแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง หลังจากทีกลุ่มตัวอย่างได้ทำแบบวัดเสร็จสิ้นแล้วผู้วิจัยจะทำการเก็บทันทีและทำการตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้และนำข้อมูลของคะแนนที่ได้ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมด มาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows โดยแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 หาความแตกต่างระหว่างเพศทั้งการเห็นคุณค่าในตนเอง และความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ โดยการทดสอบค่าทีแบบอิสระ (Independent t-test)

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามเรื่อง “ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ” และแบบประเมินเรื่อง “การเห็นคุณค่าในตนเอง” ของกลุ่มตัวอย่าง โดยนำผลข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยสถิติการหาค่าสหสัมพันธ์ (แบบ Pearson Correlation) โดยใช้โปรแกรม SPSS For Windows เปรียบเทียบระหว่างระดับความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะและการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อดูว่าค่าคะแนนนั้นมีสหสัมพันธ์ทางลบหรือทางบวกเป็นอย่างไร และแตกต่างกันอย่างไร โดยแปลความหมายค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ หรือค่า  $r$  ดังนี้ (ประคองกรรณสุด, 2542)



เมื่อค่า  $r$  เข้าใกล้ 1.00 ประมาณ 0.70-0.90      มีค่าความสัมพันธ์ในระดับสูง

เมื่อค่า  $r$  เข้าใกล้ 0.50 ประมาณ 0.30-0.70      มีค่าความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง

เมื่อค่า  $r$  เข้าใกล้ 0.00 ประมาณ 0.30-และต่ำกว่า มีค่าความสัมพันธ์ในระดับต่ำ

เครื่องหมาย + หรือ - แสดงถึงลักษณะความสัมพันธ์ คือ ถ้าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เป็นบวก หมายความว่าตัวแปรทั้งสองมีลักษณะเพิ่มหรือลดตามกัน แต่ถ้าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เป็นลบ หมายความว่าตัวแปรทั้งสองมีลักษณะเพิ่มหรือลดตรงกันข้าม

### บทที่ 3 ผลการวิจัย

ในการวิจัย ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิจัยเป็นลำดับดังนี้

**ตอนที่ 1** ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

**ตอนที่ 2** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 3

**ตอนที่ 1** ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย มีทั้งสิ้น 200 คน แบ่งเป็น นักเรียนชาย 78 คน และนักเรียนหญิง 122 คน ผู้วิจัยได้แสดงลักษณะต่างๆของกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกเป็น เพศ ระดับการศึกษา ลักษณะดังกล่าวได้แสดงไว้ในตารางที่ 1

ตารางที่ 1

จำนวนกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกตามเพศ และระดับการศึกษา

			ระดับการศึกษา			เทียบเท่าระดับชั้น
			ชั้นมัธยม ศึกษาปีที่ 4	ชั้นมัธยม ศึกษาปีที่ 5	ชั้นมัธยม ศึกษาปีที่ 6	
เพศ	ชาย	<i>n</i>	30	19	27	2
		%	42.3%	33.9%	38.6%	66.7%
หญิง	<i>n</i>		41	37	43	1
		%	57.7%	66.1%	61.4%	33.3%

**ตอนที่ 2** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1

### สมมติฐานข้อ 1 เพศหญิงและเพศชายมีความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะต่างกัน

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์เปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สถิติที (t-test) ผลการวิเคราะห์แสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2

แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายด้วยสถิติแบบที่แบบอิสระ (Independent t-test)

กลุ่มตัวอย่าง	n (200)	ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ			
		$\bar{X}$	SD	t	p
เพศชาย	78	69.13	9.79	2.097	.037
เพศหญิง	122	66.16	9.72		

จากตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยเลขคณิตคะแนนความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะของเพศชายคือ 69.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.79 และค่าเฉลี่ยเลขคณิตคะแนนความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะของเพศหญิงคือ 66.16 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.72 เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะของเพศชายและเพศหญิงพบว่าค่าเฉลี่ยเลขคณิตของคะแนนทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=2.097, p<.05$ )

ดังนั้นจึงสนับสนุนสมมติฐานข้อ 1

### สมมติฐานข้อ 2 เพศหญิงและเพศชายมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่ต่างกัน

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์เปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สถิติที (t-test) ผลการวิเคราะห์แสดงในตารางที่ 3

## ตารางที่ 3

แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายด้วยสถิติแบบทีแบบอิสระ (Independent *t*-test)

กลุ่มตัวอย่าง	<i>n</i> (200)	การเห็นคุณค่าในตนเอง		<i>t</i>	<i>p</i>
		$\bar{X}$	<i>SD</i>		
เพศชาย	78	17.07	5.59	-.105	.916
เพศหญิง	122	17.15	4.42		

จากตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยเลขคณิตคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของเพศชายคือ 17.07 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.59 ซึ่งมากกว่า ค่าเฉลี่ยเลขคณิตของเพศหญิงคือ 17.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.42 เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของเพศชายและเพศหญิงพบว่าค่าเฉลี่ยเลขคณิตของคะแนนทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน ( $t = -.105, p > .05$ )

ดังนั้นจึงสนับสนุนสมมติฐานข้อ 2

**สมมติฐานข้อ 3** ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์มีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์และระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Correlation) ผลการวิเคราะห์แสดงในตารางที่ ผลการวิเคราะห์แสดงในตารางที่ 4

## ตารางที่ 4

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์และการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

	SE	Body
การเห็นคุณค่าในตนเอง(SE)	1	
ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์(Body)	.375(**)	1

\*\* มีสหสัมพันธ์กันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2-tailed).

จากตารางที่ 4 พบว่า ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r = .375$ )

ดังนั้น จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อ 3

## บทที่ 4 อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ และการเห็นคุณค่าในตนเอง จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถอธิบายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ได้ดังนี้

**สมมติฐานข้อ 1** เพศหญิงและเพศชายมีความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะต่างกัน

**ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อ 1** คือ พบว่าทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกันในเรื่องความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งหมายความว่า เพศหญิงมีความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะแตกต่างจากเพศชาย ซึ่งจากการรายงานผลความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ 3 อันดับแรก (ดังตารางที่แสดงในภาคผนวก) พบว่า อวัยวะส่วนที่กลุ่มตัวอย่างไม่พึงพอใจมากที่สุดอันดับ 1 ได้แก่ เรียวขา (15.5%), หน้าท้อง (14.5%) และรูปร่าง (9%) ตามลำดับ อันดับ 2 ได้แก่ หน้าท้อง (13%), เอว (8.5%) และเรียวขา (8%) ตามลำดับ และอันดับ 3 ได้แก่ หน้าท้อง (9%), ต้นแขน (8.5%) และนม (7.5%) ตามลำดับ

จะเห็นได้ว่าการรายงานความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ กลุ่มตัวอย่างรายงานในส่วนของ เรียวขา หน้าท้อง รูปร่าง เอว และต้นแขน เป็นส่วนมาก เมื่อพิจารณาจะพบว่า อวัยวะเหล่านี้ล้วนแต่เป็นส่วนที่มักจะสร้างความไม่พึงพอใจให้แก่เพศหญิงมากกว่าเพศชาย เนื่องจากเมื่อบุคคลเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเพื่อเตรียมตัวเป็นผู้ใหญ่ ร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปจนมีลักษณะของความเป็นผู้ใหญ่ ร่างกายอาจจะมีไขมันสะสมตามส่วนต่างๆของร่างกาย และอวัยวะที่ไขมันมักจะสะสมมากที่สุด ในวัยรุ่นหญิงได้แก่ ต้นแขน หน้าท้อง เรียวขา ส่วนวัยรุ่นชายคือ หน้าท้อง และเพศหญิงเป็นเพศที่เอาใจใส่เรื่องรูปลักษณะมากกว่าเพศชายดังนั้นผลการรายงานความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะจึงสรุปได้ว่า เพศหญิงมีความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะมากกว่าเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ลอเรนซ์ (Lawrence, 2000) ที่พบว่า เพศหญิงจะเอาใจใส่ในด้านรูปลักษณะและด้านการกินมากกว่าเพศชาย และสอดคล้องกับงานวิจัยของ โนวาค (Nowak, 1998) ที่พบว่าเพศหญิงมีความคิดเกี่ยวกับน้ำหนักของพวกเธอตลอดเวลา หรือเป็นส่วนใหญ่ จำนวน 53 % และมีความพยายามที่จะลดน้ำหนักเพราะเชื่อว่าตนมีน้ำหนักเกิน ส่วนเพศชายคิดเรื่องรูปลักษณะเพียง 31% นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของโลจีโอ (Logio, 1981) ที่พบว่าเพศหญิงส่วนมากเข้าใจว่าตนมีน้ำหนักเกินมากกว่าเพศชาย ทำให้รับรู้และรายงานรูปลักษณะออกมาในลักษณะที่ไม่พึงพอใจในตนเอง

มากกว่าเพศชายซึ่งแท้จริงแล้ว น้ำหนักของพวกเธอที่คำนวณโดย BMI ถือว่าน้ำหนักอยู่ในมาตรฐานหรือต่ำกว่า

เมื่อพิจารณาจากองค์ประกอบเรื่องรูปลักษณ์ของโบลดิง (Boulding, 1975) จะพบว่า การที่เราจะประเมินรูปลักษณ์ตนเองเป็นเช่นไร ก็ขึ้นอยู่กับทั้งองค์ประกอบภายในและภายนอก การรับรู้ตนเองและประสบการณ์ที่ได้รับ ค่านิยมของแต่ละบุคคลที่เกี่ยวกับลักษณะทางกายภาพ แนวคิดของตนเองเกี่ยวกับลักษณะทางกายภาพที่ดี ภูมิหลังด้านชาติพันธุ์ บุคคลอื่นๆรอบๆตัว การรับรู้ผ่านทางบุคคลรอบข้างและสื่อ เป็นต้น รูปลักษณ์ร่างกายที่ดี จะก่อให้เกิดความมั่นใจในตนเอง และความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

### สมมติฐานข้อ 2 เพศหญิงและเพศชายมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่ต่างกัน

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อ 2 คือ พบว่าทั้งเพศชายและเพศหญิงไม่มีความแตกต่างในการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .916 ( $p > .05$ ) ซึ่งหมายความว่าทั้งเพศชายและเพศหญิงมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน ซึ่งอาจเป็นเพราะ การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกที่อยู่ภายใน ไม่ใช่การที่มีลักษณะภายนอกมาปรากฏต่อสายตาผู้อื่น ให้เกิดความไม่มั่นใจ และการเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่ใช่เพียงประเมินจากรูปลักษณ์ภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่หมายรวมถึงจิตใจ ความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม ความสามารถทางสติปัญญา และความสามารถในด้านต่างๆ รวมทั้งบุคลิกภาพของการมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม ตนจึงเป็นอ้อมในภาพของบุคคลในการรับรู้ตนเอง และสัมพันธ์ภาพที่ตนเองมีต่อบุคคลอื่นในชีวิต บุคคลที่รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในด้านใดด้านหนึ่งที่ตนให้ความสำคัญ จึงประเมินตนเองในทางบวก มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

จึงสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมพิศ ไชยกิจ (2536) ที่พบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ มุทธธา วัฒนจิตต์ (2543) ที่พบว่านักเรียนที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนชายล้วน โรงเรียนหญิงล้วน มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แม้ว่าโรงเรียนใดโรงเรียนหนึ่งจะมีชื่อเสียงมานานกว่ากัน และนักเรียนชายและนักเรียนหญิงในโรงเรียนสหศึกษาก็มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน

จะเห็นได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นคุณลักษณะที่มีความซับซ้อน เพราะเกิดจากหลายองค์ประกอบภายในตัวบุคคลมารวมกัน ดังนั้น การวิเคราะห์ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและสูงจึงจำเป็นต้องอาศัยจากข้อมูลหลายๆด้านประกอบกัน เป็นไปได้ว่า

ภายในคนคนเดียวก็อาจจะมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองแต่ละด้านไม่เท่ากัน เช่น ด้านกายภาพอาจจะต่ำ แต่ด้านความสามารถ สมรรถภาพและผลงานของบุคคลอาจจะสูง เป็นต้น โดยปัจจัยด้านเพศไม่ใช่ตัวแปรสำคัญในการทำให้เกิดความแตกต่างในการเห็นคุณค่าในตนเอง

**สมมติฐานข้อ 3** ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะมีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

**ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐานข้อ 3** คือ พบว่าความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r = .375$ ) ซึ่งหมายความว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่า ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ถ้าพึงพอใจในรูปลักษณะมาก การเห็นคุณค่าในตนเองจะสูง เช่นเดียวกัน ถ้ามีความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะน้อย การเห็นคุณค่าในตนเองจะต่ำ จากองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ที่แบ่งองค์ประกอบเฉพาะของบุคคลและองค์ประกอบภายนอกตน เราจะพบว่าความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวคือ ในด้านองค์ประกอบเฉพาะบุคคล ลักษณะทางกายภาพ ถ้าบุคคลมีลักษณะทางกายภาพที่ดี น่าพอใจจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ไม่น่าพอใจ และด้านภาวะทางอารมณ์ ถ้าบุคคลนั้นมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และประเมินตนเองไปในทางบวก ได้รับการยอมรับจากบุคคลภายนอกและสังคม ที่ประกอบไปด้วย ความสัมพันธ์กับครอบครัว โรงเรียน สถานภาพทางสังคมและกลุ่มเพื่อน หากนักเรียนมีการประเมินตนเองไปในทางบวก มีการปรับตัวที่ดีและรู้สึกว่าคุณเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น บุคคลก็จะมีค่าการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

ซึ่งการศึกษานี้สอดคล้องกับ Guinn (1997) ที่พบว่า ผู้ที่รับรู้รูปลักษณะในตนเองในด้านลบ จะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Kostanski Marion & Gullone Eleonora (1998, อ้างถึงใน สุรางค์รัตน์ คงศรี) ที่พบว่า วัยรุ่นที่คิดว่าตนมีรูปลักษณะภายนอกที่ไม่พึงประสงค์ มีความกังวลเกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนักตัว การเกิดอาการซึมเศร้า และมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง มากกว่าวัยรุ่นที่มีรูปลักษณะเกี่ยวกับตนเองในแง่บวก นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Skreblin (2003) ที่ศึกษาถึงรูปลักษณะในเด็กวัยรุ่นกับการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า ปัจจัยทางจิตใจ (ความเครียดและการเห็นคุณค่าในตนเอง) มีความเกี่ยวข้องกับการควบคุมน้ำหนักและความไม่พอใจในรูปลักษณะอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ  $p < .01$



จากผลการศึกษาที่เราสามารถอธิบายได้ว่า ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะกับการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกัน กล่าวคือ การเห็นคุณค่าในตนเองคือการรับรู้และประเมินเกี่ยวกับตนเอง ว่าเป็นเช่นไร ไม่ว่าจะในด้านรูปร่าง หน้าตาที่การงาน เป็นต้น หากเรารับรู้หรือประเมินว่าเรามีรูปลักษณะเช่นไร ก็ย่อมส่งผลไปถึงการเห็นคุณค่าในตนเองด้วย

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยสำรวจ โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะและการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

#### สมมติฐานการวิจัย

1. เพศหญิงและเพศชายมีความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะต่างกัน
2. เพศหญิงและเพศชายมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่ต่างกัน
3. ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะมีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 200 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบสอบถามความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการแจกแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยนำไปแจกให้กลุ่มตัวอย่างในสถานศึกษาและศูนย์การค้า ทำตามความสมัครใจ มีการอธิบายวิธีการตอบแบบสอบถาม และรอรับคืนเมื่อผู้ตอบแบบสอบถามตอบเสร็จเรียบร้อย จนครบจำนวน 200 คน

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมด มาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows โดยแบ่งการวิเคราะห์ออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 หาความแตกต่างระหว่างเพศทั้งการเห็นคุณค่าในตนเอง และความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ โดยการทดสอบค่าทีแบบอิสระ (Independent t-test)

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ด้วยหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's,  $r$ ) เพื่อความสัมพันธ์ระหว่างสองตัวแปร ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง และความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ

### ผลการวิจัย

1. เพศหญิงมีความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะต่างจากเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. เพศหญิงมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองมีสหสัมพันธ์เชิงเส้นในทางบวกกับระดับความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .375, p < .01$ )

### ข้อเสนอแนะ

1. ควรเก็บกลุ่มตัวอย่างในเพศชายและเพศหญิงให้มีจำนวนเท่ากัน
2. ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมกับกลุ่มตัวอย่างในช่วงอายุอื่นๆ เช่น วัยทำงาน หรือวัยชรา ในช่วงอายุต่างกัน น่าจะส่งผลต่อระดับความสัมพันธ์ของความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะและการเห็นคุณค่าในตนเอง
3. ควรเพิ่มตัวแปรในการศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ และการเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น การหลงตัวเอง พฤติกรรมการบริโภค อาจจะนำมาซึ่งข้อค้นพบที่น่าสนใจเพิ่มขึ้น

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กวาลัย ดวงรัตน์. (2546). ภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล. (2532). ผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐวัฒน์ คงคาลวง. (2548). เหตุผลของการมีพฤติกรรมทางเพศที่ขาดการป้องกัน ในสตรีวัยรุ่นตอนปลายและวัยรุ่นใหญ่ตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา พัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรศรี ใจงาม. (2535). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง กับความสามารถในการพูดภาษาอังกฤษ ของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับสูง. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มูทธา วัธนจิตต์. (2543). การเปรียบเทียบความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนแบบสหศึกษา และชายล้วนหรือหญิงล้วน สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัชนี สุระมาตย์. (2544). ผลของการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคิน ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรางรัตน์ คงศรี. (2547). ความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารทางเพศและการเห็นคุณค่าในตนเองต่อความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงที่สมรสแล้วในวัยรุ่นใหญ่ตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาเพศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สมพิศ ไชยกิจ. (2536). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนราธิวาส*. ปรินญาการศึกษา มหาวิทยาลัย วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อรชума พุ่มสวัสดิ์. (2539). *การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกันตามการรับรู้ของตนเอง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

### ภาษาอังกฤษ

- Coopersmith, S. (1981). *Self-esteem inventories*. CA : Consulting Psychologists Press.
- Erikson, E. H. (1963). *Identity, youth and crisis*. NY: Norton.
- Guinn Bobby. (1997). Mexican American Female Adolescent Self-Esteem: The Effect of Body Image, Exercise Behavior, and Body Fatness. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 19, Retrieved December 18, 2007, from <http://hjb.sagepub.com/cgi/content/abstract/19/4/517>
- Hjelle, L. A., & Ziegler, D. J. (1992). *Personality Theories: Basic assumptions, research, and applications*. New York: McGraw Hill.
- Logio Wilson. (1981). Changing the Body Image. *Nursing Mirror*, 39.
- Nowak M. (1998). The weight-conscious adolescent : Body Image, food intake, and weight-related behavior. *J Adolesc health*, 23, 389-98.
- Ricciardelli LA, McCabe MP, & Banfield S. (2001). Body Image and body change methods in adolescent boys. *J Psychosom Res*, 49, 189-97.
- Skreblin, L. (2003). Acculturation process and its effects on dietary habits, nutritional behavior and body-image in adolescents [Abstract]. Institute for Anthropological Research, 2, 469-477, Retrieved December 18, 2007, from [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14746133?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_RVDocSum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14746133?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum)

Stewart, T. M., & Williamson, D. A. (1988). Assessment of body image disturbances. In J. K. Thompson (Ed.), *Handbook of Eating Disorders and Obesity* (pp. 495-514). New York: John Wiley & Sons, Inc.

Vander Wal JS,& Thelen MH.(2000). Eating and body image concerns among obese and average-weight children. *Addict Behav*, 25, 798-80.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
รายงานเพิ่มเติม



ภาคผนวก ก  
รายงานเพิ่มเติม

- ผู้วิจัยได้เพิ่มการรายงานเพิ่มเติม ประกอบด้วย การรายงานความพึงพอใจในรูปลักษณะ 3  
อันดับแรก และการรายงานความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ 3 อันดับแรก โดยแสดงในตารางที่ 5-10

ตารางที่ 5

+อันดับ1.....

		F	%
ลักษณะของรูปร่าง	ตา	43	21.5
	ส่วนสูง	23	11.5
	สีผิว	20	10
	มือ	14	7
	จมูก	13	6.5
	รูปร่าง	11	5.5
	ใบหน้าโดยรวม	11	5.5
	คิ้ว	10	5
	ผม	10	5
	รูปหน้า	8	4
	ผิวพรรณโดยรวม	8	4
	ฟัน	5	2.5
	ริ้วขนา	4	2
	दनแขน	4	2
	ผิวหนัง	4	2
	เอว	2	1
	ปาก	2	1
	หน้าท้อง	2	1
	อก	2	1
	สะโพก	1	0.5
ไหล่บ่า	1	0.5	
ผู้ไม่ตอบ		2	1
รวม		200	100

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า 3 อันดับแรกในการเลือกตอบความพึงพอใจในรูปลักษณะ  
ในช่องที่พึงพอใจมากที่สุดอันดับ 1 ได้แก่ ตา (21.5%), ส่วนสูง (11.5%), สีผิว (10%) ตามลำดับ

ตารางที่ 6  
+อันดับ2

		F	%
ลักษณะของรูปร่าง	ตา	22	11
	คิ้ว	19	9.5
	ส่วนสูง	15	7.5
	ปาก	13	6.5
	ฟัน	13	6.5
	ผม	13	6.5
	ใบหน้าโดยรวม	12	6
	ผิวพรรณโดยรวม	11	5.5
	มือ	11	5.5
	दनแขน	10	5
	ส้น	10	5
	จมูก	9	4.5
	รูปร่าง	8	4
	ผิวหนัง	6	3
	รูปหน้า	5	2.5
	เรียขง	5	2.5
	เอว	4	2
	ไหล่บ่า	4	2
	สะโพก	3	1.5
	หน้าทอง	1	0.5
อก	1	0.5	
ผู้ไม่ตอบ		5	2.5
รวม		200	100

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่า 3 อันดับแรกในการเลือกตอบความพึงพอใจในรูปลักษณะ  
ในช่องที่พึงพอใจมากที่สุดอันดับ 2 ได้แก่ ตา (11%), คิ้ว (9.5%) และส่วนสูง (7.5%) ตามลำดับ

ตารางที่ 7  
+อันดับ3

		F	%
ลักษณะของรูปร่าง	มือ	19	9.5
	ใบหน้าโดยรวม	16	8
	ตา	16	8
	ผม	16	8
	ผิวพรรณโดยรวม	15	7.5
	ฟัน	15	7.5
	ริ้วखा	12	6
	ส่วนสูง	12	6
	คิ้ว	11	5.5
	ผิวหนัง	10	5
	ปาก	9	4.5
	สีผิว	7	3.5
	รูปร่าง	6	3
	รูปหน้า	5	2.5
	หน้าห้อง	5	2.5
	อก	5	2.5
	จมูก	3	1.5
	เอว	3	1.5
	ต้นแขน	3	1.5
	สะโพก	3	1.5
ไหล่ป่า	3	1.5	
ผู้ไม่ตอบ		6	3
รวม		200	100

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่า 3 อันดับแรกในการเลือกตอบความพึงพอใจในรูปลักษณะ  
ในช่องที่พึงพอใจมากที่สุดอันดับ 3 ได้แก่ มือ (9.5%), ผม ตา และใบหน้าโดยรวม (8%)

ตารางที่ 8  
อันดับ 1

		F	%
ลักษณะของรูปร่าง	เรียวกา	31	15.5
	หน้าท้อง	29	14.5
	รูปร่าง	18	9
	สวนสูง	17	8.5
	จมูก	16	8
	สีผิว	13	6.5
	दनแขน	12	6
	ผิวหนัง	9	4.5
	ใบหน้าโดยรวม	7	3.5
	เอว	7	3.5
	ตา	6	3
	สะโพก	6	3
	ผม	6	3
	รูปหน้า	4	2
	ปาก	4	2
	อก	4	2
	ผิวพรรณโดยรวม	3	1.5
	ฟัน	3	1.5
มือ	2	1	
ไหล่บ่า	1	0.5	
ผู้ไม่ตอบ		2	1
รวม		200	100

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่า 3 อันดับแรกในการเลือกตอบความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะในช่องที่ไม่พึงพอใจมากที่สุดอันดับ 1 ได้แก่ เรียวกา (15.5%), หน้าท้อง (14.5%) และรูปร่าง (9%) ตามลำดับ

ตารางที่ 9  
-อันดับ2

		<i>F</i>	<i>%</i>
ลักษณะของรูปร่าง	หน้าท้อง	26	13
	เอว	17	8.5
	เรียวยาว	16	8
	ต้นแขน	15	7.5
	ศิวหน้า	13	6.5
	ส่วนสูง	13	6.5
	ตา	11	5.5
	รูปหน้า	10	5
	สะโพก	10	5
	จมูก	9	4.5
	ปาก	9	4.5
	ศิวพรรณโดยรวม	7	3.5
	รูปร่าง	6	3
	ฟัน	6	3
	ผม	6	3
	สีศิว	5	2.5
	ใบหน้าโดยรวม	4	2
	อก	4	2
	มือ	4	2
	คิ้ว	3	1.5
ผู้ไม่ตอบ	6	3	
รวม	200	100	

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่า 3 อันดับแรกในการเลือกตอบความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะในช่องที่ไม่พึงพอใจมากที่สุดอันดับ 2 ได้แก่ หน้าท้อง (13%), เอว (8.5%) และเรียวยาว (8%) ตามลำดับ

ตารางที่ 10

-อันดับ 3

		F	%
ลักษณะของรูปร่าง	หน้าห้อง	18	9
	ต้นแขน	17	8.5
	ผม	15	7.5
	สะโพก	14	7
	ส่วนสูง	13	6.5
	อก	13	6.5
	รูปร่าง	11	5.5
	สีผิว	10	5
	ผิวหน้า	10	5
	ไหล่บ่า	9	4.5
	ปาก	8	4
	ผิวพรรณโดยรวม	8	4
	มือ	8	4
	จมูก	7	3.5
	ฟัน	7	3.5
	เรียखा	6	3
	ใบหน้าโดยรวม	5	2.5
	เอว	5	2.5
	รูปหน้า	3	1.5
	คิ้ว	3	1.5
ตา	2	1	
ผู้ไม่ตอบ		8	4
รวม		200	100

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่า 3 อันดับแรกในการเลือกตอบความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะในช่องที่ไม่พึงพอใจมากที่สุดอันดับ 3 ได้แก่ หน้าห้อง (9%), ต้นแขน (8.5%) และผม (7.5%) ตามลำดับ

ภาคผนวก ข  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

## แบบสอบถามเกี่ยวกับทัศนคติที่มีต่อตนเอง

แบบสอบถามชุดนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดระดับทัศนคติที่มีต่อตนเอง คณะจิตวิทยา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ใน [ ] หรือกรอกข้อมูลที่ตรงกับตัวท่าน

1. เพศ                            [ ] ชาย            [ ] หญิง

2. ระดับการศึกษา

[ ] มัธยมศึกษาปีที่ 4

[ ] มัธยมศึกษาปีที่ 5

[ ] มัธยมศึกษาปีที่ 6

[ ] เทียบเท่ามัธยมศึกษาตอนปลาย



### แบบประเมินความภูมิใจในตนเอง (Self-esteem)

แบบประเมินชุดนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลว่ามีความคิดและทัศนคติต่อตนเองอย่างไร ข้อความแต่ละข้อจึงไม่มีคำตอบว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อ ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับคำตอบของท่านมากที่สุด และโปรดตอบให้ครบทุกข้อ

ข้อกระทง	ใช่	ไม่ใช่
1. ฉันตัดสินใจได้โดยไม่ลังเล		
2. ฉันไม่มั่นใจถ้าจะต้องพูดต่อหน้ากลุ่มคน		
3. มีหลายอย่างในตัวฉันที่ฉันไม่ชอบและอยากจะเปลี่ยน		
4. ฉันมั่นใจในการตัดสินใจของฉัน		
5. ฉันเป็นคนทีใครๆ ก็อยากอยู่ด้วย		
6. ฉันหงุดหงิดง่ายกับคนที่บ้าน		
7. ฉันต้องใช้เวลาอย่างมากในการปรับตัวยอมรับกับสิ่งใหม่ๆ ในชีวิต		
8. ฉันเป็นที่ชื่นชอบของเพื่อนวัยเดียวกัน		
9. คนในครอบครัว มักจะคำนึงถึงความรู้สึกของฉัน		
10. ฉันคล้อยตามความคิดผู้อื่นได้ง่าย		
11. ครอบครัวของฉันตั้งความคาดหวังที่สูงเกินไปสำหรับฉัน		
12. ชีวิตของฉันมีแต่ความยากลำบาก		
13. ชีวิตของฉันมีแต่ความยุ่งเหยิงวุ่นวาย		
14. ฉันมักจะมีความคิดเห็นดีๆ ที่ทำให้ผู้อื่นคล้อยตามได้		
15. ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่มีอะไรดี		
16. มีหลายครั้งที่ฉันรู้สึกอยากจะหนีไปให้พ้นๆ		
17. ฉันมักจะรู้สึกไม่พอใจกับผลงานของตัวเอง		
18. ฉันดูดีสู้คนอื่นๆ ไม่ได้		
19. ฉันสามารถพูดในสิ่งที่ฉันอยากจะพูดได้		
20. ครอบครัวของฉันเข้าใจฉัน		
21. คนส่วนใหญ่จะมีคนมารักใคร่ชอบพอมากกว่าฉัน		
22. ฉันรู้สึกว่าครอบครัวสร้างความกดดันให้ฉัน		
23. ฉันมักจะห่อเหี่ยวกับสิ่งที่ฉันทำอยู่		
24. ฉันไม่ชอบตัวเอง ฉันอยากจะเป็นคนอื่น		
25. ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้		

----- ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบประเมินฉบับนี้ค่ะ -----

**คุณพอใจส่วนต่างๆ ของร่างกายตนเองมากน้อยเพียงไร**

นำตัวเลขที่สะท้อนให้เห็นการประเมินของคุณไปใส่หน้าส่วนของร่างกายที่เหมาะสม

ไม่พอใจเลย    ไม่ค่อยพอใจ    เฉยๆ    ค่อนข้างพอใจ    พอใจมาก  
1                    2                    3                    4                    5

_____ รูปร่าง	_____ สีผิว	_____ ผิวพรรณโดยรวม
_____ ใบหน้าโดยรวม	_____ ตา	_____ คิ้ว
_____ จมูก	_____ ปาก	_____ ฟัน
_____ รูปหน้า	_____ ผิวหน้า	_____ ผม
_____ เรียวขา	_____ ส่วนสูง	_____ ออก
_____ เอว	_____ สะโพก	_____ ไหล่/ท่า
_____ คับแขน	_____ หน้าท้อง	_____ มือ

ผลการประเมินในแง่บวกของร่างกาย 3 ส่วนใดบ้างที่ทำให้คุณรู้สึกพอใจตนเองที่สุด

1) \_\_\_\_\_ 2) \_\_\_\_\_ 3) \_\_\_\_\_

ผลการประเมินในแง่ลบของร่างกาย 3 ส่วนใดบ้างที่ทำให้คุณรู้สึกไม่พอใจตนเองที่สุด

1) \_\_\_\_\_ 2) \_\_\_\_\_ 3) \_\_\_\_\_

### ประวัติผู้เขียนโครงการ

นางสาวเพร็พไลน์ ลัคณทิน เกิดเมื่อวันที่ 13 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2527 ที่จันทบุรี สำเร็จการศึกษา  
ระดับนาฏศิลป์วิชาชีพชั้นกลางที่วิทยาลัยนาฏศิลป์ จันทบุรี ในปีการศึกษา 2545 เข้าศึกษาต่อใน  
หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปี 2547