

อิทธิพลของการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกและการซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติต่อความ
ตั้งใจในการดูแลรูปร่าง โดยมีการรับรู้ตนเองเหมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่าน

นางสาวธิดารัตน์ เกลิงศักดิ์นางวงศ์	รหัสประจำตัวนิสิต 5637455038
นางสาวนวลพรรณ ศรียานงค์	รหัสประจำตัวนิสิต 5637457338
นางสาวเพ็ญพิชชา วงศ์ประภาอิวัฒน์	รหัสประจำตัวนิสิต 5637483638

โครงการจิตวิทยาเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบัณฑิต

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2559

IMPACTS OF PUBLIC SELF-AWARENESS AND THIN-IDEAL INTERNALIZATION ON INTENTION TO
TAKE CARE OF YOUR BODY: THE MEDIATING EFFECT OF SELF-OBJECTIFICATION

Ms. ThidaratThaloengsakdanuvong ID 5637455038

Ms. NuanpanSriyanong ID 5637457338

Ms. PenpichaWongprapathiwat ID 5637483638

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 2016

หัวข้อโครงการทางจิตวิทยา อิทธิพลของการตระหนักรู้ในตนเองจากมุมมองภายนอกและการซึมซับค่านิยมความชอบในอุดมคติต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง โดยมีการรับรู้ตนเองเหมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่าน

โดย ธิดารัตน์ เถลิงศักดิ์านวงศ์
 นवलพรรณ ศรียานงค์
 เพ็ญพิชชา วงศ์ประภาอิวัฒน์

สาขาวิชา จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก อาจารย์ ดร. ประพิมพา จรัลรัตน์กุล

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นำโครงการทางจิตวิทยาฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบัณฑิต

.....คณบดีคณะจิตวิทยา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศักดิ์นางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบโครงการทางจิตวิทยา

.....อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก

(อาจารย์ ดร. ประพิมพา จรัลรัตน์กุล)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิชนา ไชยวุฒิมิกรณวนิช)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.หยกฟ้า อิศรานนท์)

ธิดารัตน์ เถลิงศักดิ์นางวงศ์, นวลพรรณ ศรียานงค์, เพ็ญพิชชา วงศ์ประภาธวัฒน์: ชื่อหัวข้อ อิทธิพลของการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกและการซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง โดยมีการรับรู้ตนเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่าน (IMPACT OF PUBLIC SELF-AWARENESS AND THIN-IDEAL INTERNALIZATION ON INTENTION TO TAKE CARE OF YOUR BODY: THE MEDIATING EFFECT OF SELF-OBJECTIFICATION)

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการงานทางจิตวิทยาหลัก : อาจารย์ ดร. ประพิมพ์พา จรัสรัตนกุล, 63 หน้า.

จุดประสงค์ของการทำงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยต้องการทดสอบอิทธิพลของการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกและการซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่างโดยมีการรับรู้ตนเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่านอิทธิพล กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรี จำนวนทั้งสิ้น 108 คน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยคือ มาตรการวัดการตระหนักรู้ในตนเองจากมุมมองภายนอก มาตรการวัดการซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติ มาตรการวัดการรับรู้ตนเสมือนวัตถุ และมาตรการดูแลรูปร่าง วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้ โปรแกรม PROCESS for SPSS (Hayes, 2012) ผลการวิจัยพบอิทธิพลทางบวกของการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกที่มีต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง โดยการรับรู้ตนเสมือนวัตถุมีอิทธิพลส่งผ่านโดยสมบูรณ์ (Full mediation) กล่าวคือ เมื่อคนเรามีการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกสูงจะส่งผลให้บุคคลมีความตั้งใจที่จะดูแลรูปร่างมากขึ้นด้วยวิธีการออกกำลังกายและการควบคุมอาหารก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นเกิดการรับรู้ตนเสมือนวัตถุ นอกจากนี้ ยังพบอิทธิพลทางบวกของการซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง แต่ไม่พบการรับรู้ตนเสมือนวัตถุเป็นอิทธิพลส่งผ่าน กล่าวคือ เมื่อเราเกิดการซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติที่สูง จะส่งผลทางตรงให้บุคคลมีความตั้งใจที่จะดูแลปรับเปลี่ยนรูปร่างด้วยวิธีการออกกำลังกายและควบคุมน้ำหนักโดยที่ไม่จำเป็นต้องเกิดการรับรู้ตนเสมือนวัตถุ

คำสำคัญ: การตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอก (Public Self-awareness) การซึมซับค่านิยมความผอม (Thin-ideal Internalization) การรับรู้ตนเสมือนวัตถุ (Self-objectification) ความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง (Intention to take care of your body)

สาขาวิชา.....จิตวิทยา.....ลายมือชื่อนิสิต.....

ปีการศึกษา.....2559.....ลายมือชื่อนิสิต.....

ลายมือชื่อนิสิต.....

ลายมือชื่อ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการงานทางจิตวิทยาหลัก.....

5637455038, 5637457338, 5637483638: MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS: PUBLIC SELF-AWARENESS / THIN-IDEAL INTERNALIZATION / SELF-OBJECTIFICATION / INTENTION TO TAKE CARE OF YOUR BODY

THIDARAT THALOENGSAKDANUVONG, NUANPAN SRIYANONG, PENPICHA WONGPRAPATHIWAT: IMPACT OF PUBLIC SELF-AWARENESS AND THIN-IDEAL INTERNALIZATION ON INTENTION TO TAKE CARE OF YOUR BODY: THE MEDIATING EFFECT OF SELF-OBJECTIFICATION

ADVISOR: LECTURER DR.PRAPIMPA JARUNRATANAKUL, 63 PP.

The purpose of this study was to examine the impacts of public self-awareness and thin-ideal internalization on intention to take care of your body with self-objectification as a mediator among 108 college students. Participants responded to the measures of public self-awareness, thin ideal internalization, intention to take care of your body and self-objectification. PROCESS for SPSS (Hayes, 2012) was employed for hypothesis testing. The results indicated that self-objectification fully mediated relationship between public self-awareness and intention to take care of your body, such that participant high on public self-awareness tend to have higher levels of self-objectification, which will result in higher intention to take care of your body. On the other hand, no mediation effect of self-objectification was found for the relationship between thin ideal internalization and intention to take care of your body. This suggests that participant high on thin ideal internalization tend to have a higher intention to take care of your body, but it might be unnecessary for them to engage in self-objectification.

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

Academic Year:.....2016.....Student’s Signature.....

Student’s Signature.....

Advisor’s Signature.....

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฅ
บทที่ 1 บทนำ	1
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
2.1 การตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอก (Public Self-awareness)	5
2.2 การซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติ (Thin-ideal Internalization)	7
2.3 การรับรู้ตนเสมือนวัตถุ (Self-Objectification)	8
2.4 ความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง (Intention to take care of your body)	9
2.5 ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกกับความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง	10
2.6 ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกกับการรับรู้ตนเสมือนวัตถุ	11
2.7 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ตนเสมือนวัตถุกับความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง	12
2.8 ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่างโดยมีการรับรู้ตนเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่าน	13
2.9 ความสัมพันธ์ระหว่างการซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติกับความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง	14
2.10 ความสัมพันธ์ระหว่างการซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติกับการรับรู้ตนเสมือนวัตถุ	14
2.11 ความสัมพันธ์ระหว่างการซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติกับความตั้งใจในการดูแลรูปร่างโดยมีการรับรู้ตนเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่าน	15
2.12 สมมติฐานในงานวิจัย	16
บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย	
3.1 กลุ่มตัวอย่าง	17
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	17
3.3 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือการวิจัย	17

3.4	วิธีดำเนินการวิจัยเพื่อทดสอบสมมติฐาน	22
-----	--------------------------------------	----

สารบัญ

		หน้า	
	3.5	วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล	23
บทที่ 4		ผลการวิจัย	24
	4.1	สัญลักษณ์ที่ใช้แทนค่าสถิติในการวิจัย	24
	4.2	การทดสอบสถิติพื้นฐานเบื้องต้น	25
	4.3	การทดสอบสมมติฐานในการวิจัย	27
	4.4	สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน	35
บทที่ 5		อภิปรายผลการวิจัย	36
		ข้อจำกัด	38
		ประโยชน์ในงานวิจัย	39
		ข้อเสนอแนะ	39
		รายการอ้างอิง	41
		ภาคผนวก	49

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 คำสหสัมพันธ์ระหว่าง การตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอก การซึมซับค่านิยมความ พอมในอุดมคติ การรับรู้ตนเสมือนวัตถุ และความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง และคะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ค่ามัชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของตัวแปรต่างๆในการวิจัย	26
2 ผลการวิเคราะห์การถดถอยของตัวแปรทำนายคือ การตระหนักในตนเองจากมุมมอง ภายนอก (SA) ตัวแปรส่งผ่านคือ การรับรู้ตนเสมือนวัตถุ (SO) และตัวแปรเกณฑ์คือ ความ ตั้งใจในการดูแลรูปร่าง	28
3 ผลการวิเคราะห์ผลรวมของอิทธิพล อิทธิพลทางตรง และอิทธิพลทางอ้อมของการตระหนัก ในตนเองจากมุมมองภายนอกต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่างโดยมีการรับรู้ตนเสมือนวัตถุ เป็นตัวแปรส่งผ่าน	30
4 ผลการวิเคราะห์การถดถอยของตัวแปรทำนายคือ การซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติ (THIN) ตัวแปรส่งผ่านคือ การรับรู้ตนเสมือนวัตถุ (SO) และตัวแปรเกณฑ์คือ ความตั้งใจใน การดูแลรูปร่าง (INT)	31
5 ผลการวิเคราะห์การถดถอยของตัวแปรทำนายคือ การตระหนักในตนเองจากมุมมอง ภายนอก (SA) ตัวแปรส่งผ่านคือ การรับรู้ตนเสมือนวัตถุ (SO) ตัวแปรเกณฑ์คือ ความตั้งใจ ในการดูแลรูปร่าง (INT) และตัวแปรกำกับคือ การซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติ (THIN)	33

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธี Bootstrapping 1000 โดยมีการรับรู้ต้นเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกกับความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง	29
2 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธี Bootstrapping 1000 โดยมีการรับรู้ต้นเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างการซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติกับความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง	32
3 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธี Bootstrapping 1000 โดยมีการซึมซับค่านิยมความผอมเป็นตัวแปรกำกับในความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักในตนเองกับความตั้งใจในการดูแลรูปร่างโดยมีการรับรู้ต้นเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่าน	34

อิทธิพลของการตระหนักรู้ในตนเองจากมุมมองภายนอกและการซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติต่อความ
ตั้งใจในการดูแลรูปร่าง โดยมีการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่าน
(IMPACT OF PUBLIC SELF-AWARENESS AND THIN-IDEAL INTERNALIZATION ON INTENTION
TO TAKE CARE OF YOUR BODY: THE MEDIATING EFFECT OF
SELF-OBJECTIFICATION)

บทนำ

รูปแบบการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไปของคนในยุคปัจจุบันที่เร่งรีบ รวดเร็ว และมีสิ่งอำนวยความสะดวกมาก
ขึ้น ทำให้พฤติกรรมในการใช้ชีวิตและการบริโภคเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพและรูปร่าง คนส่วนใหญ่
จึงเริ่มหันมาสนใจดูแลสุขภาพและรูปร่างกันมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกันกับในประเทศไทย โดยจากสถิติของกอง
ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แสดงให้เห็นถึงสถิติร้อยละของคนไทยอายุ 15 ปี
ขึ้นไปที่มีการออกกำลังกายตามเกณฑ์ ตั้งแต่ปี 2555-2558 พบว่า มีแนวโน้มที่คนไทยจะออกกำลังกายสูงขึ้น
เรื่อยๆ ในทุกๆ ปี

โดยจากการทบทวนวรรณกรรม พบว่าปัจจัยหรือแรงจูงใจที่ส่งผลให้บุคคลมีความตั้งใจในการออก
กำลังกาย มีด้วยกัน 4 ประเภท ได้แก่ การออกกำลังกายเพื่อดูแลรูปร่าง (Appearance related) การออก
กำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ (Health) การออกกำลังกายเพื่อเข้าสังคม (Social) และการออกกำลังกาย
เพื่อลดความเครียด (Stress) (Cash, Novy & Grant, 1994; Silberstein, Striegel-Moore, Timko &
Rodin, 1988 อ้างถึงใน LePage & Crowther, 2010) โดยการออกกำลังกายเพื่อดูแลรูปร่าง เช่น การควบคุม
น้ำหนัก ส่วนใหญ่แล้วจะพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย (Tiggemann & Williamson, 2000 อ้างถึงใน LePage
& Crowther, 2010) แต่อย่างไรก็ตาม ในบริบทสังคมปัจจุบัน พบว่าทั้งผู้หญิงและผู้ชายต่างมีพฤติกรรมการใส่
ใจและดูแลรูปร่างให้ดูสุขภาพดีและเป็นไปตามค่านิยม ในอัตราที่สูงขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย และ
วิธีการอื่นๆ ที่หลากหลาย เช่น การลดปริมาณน้ำตาลและไขมันในอาหาร การใช้อาหารเสริม การควบคุม
ปริมาณอาหาร หรือการใช้ยาลดน้ำหนัก (Bhurtun&Jeevon, 2013; Levy & Heaton, 1993) ซึ่งวิธีการใน
การดูแลรูปร่างที่คนส่วนใหญ่ใช้มากที่สุด คือ การออกกำลังกายควบคู่ไปกับการควบคุมปริมาณอาหาร
(Machado, Silveira & Silveira, 2012) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Levy และ Heaton (1993) ที่ศึกษา
รูปแบบการลดน้ำหนักและดูแลรูปร่าง โดยทำการสำรวจผู้ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไปจำนวน 1,431 คนในประเทศ
สหรัฐอเมริกา พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้หญิงจำนวน 71% และผู้ชาย 62% ของกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการออกกำลัง
กายควบคู่ไปกับการควบคุมอาหารในการลดน้ำหนัก

ส่วนงานวิจัยในอดีตที่ศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยา (Psychological factor) ที่ส่งผลต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง พบว่าบุคคลที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานจะมีการสำนึกในตนเองจากมุมมองภายนอก (Public Self-consciousness) สูง ส่งผลให้พวกเขามีความกังวลในการนำเสนอตนเองสูง และเป็นสาเหตุหนึ่งของการควบคุมอาหาร ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งในการดูแลรูปร่างอีกด้วย (Krant, 1978 อ้างถึงใน Blanchard & Fros, 1983) นอกจากนี้ การซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติ (Thin-ideal internalization) สามารถทำให้เกิดการควบคุมอาหารเพื่อให้มีรูปร่างที่ดีขึ้น และสามารถทำนายการออกกำลังกายอย่างหนักด้วยเช่นกัน โดย Homan (2010) ได้ทำการวิจัยระยะยาวเป็นเวลา 7 เดือนพบว่า การซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติ สามารถทำนายการควบคุมอาหาร ($\beta = .17, 95\% \text{ CI } [.04, .41], p = .02$) และการออกกำลังกายอย่างหนักได้ ($\beta = .15, 95\% \text{ CI } [.02, .13], p = .01$) นอกจากนี้ Strelan, Mehaffey และ Tiggemann (2003) พบว่าเมื่อบุคคลมีการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุ (Self-objectification) ซึ่งเป็นการรับรู้ที่ส่งผลให้บุคคลมีมุมมองต่อตนเองเสมือนเป็นวัตถุชิ้นหนึ่ง ที่บุคคลภายนอกสามารถมองหรือประเมินจากคุณลักษณะภายนอกหรือความสวยงาม มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการออกกำลังกายเพื่อดูแลรูปร่างของตนอีกด้วย ($r = .78, p < .01$) นอกเหนือจากปัจจัยทางจิตวิทยาข้างต้นที่ได้กล่าวไปแล้ว ยังมีปัจจัยอื่นๆ เช่น ความไม่พึงพอใจในร่างกาย (Body Dissatisfaction) (LePage & Crowther, 2010; Tiggemann & Williamson, 2000) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) (Tiggemann & Williamson, 2000) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) และการควบคุมพฤติกรรม (Action Control) (Sniehotta, Scholz & Schwarzer, 2005) เป็นต้น

ในงานวิจัยชิ้นนี้เลือกที่จะศึกษาอิทธิพลของการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอก (Public self-awareness) และการซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติ เป็นตัวแปรต้นที่ส่งผลให้เกิดความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง (Intention to take care of your body) โดยมีการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุ เป็นตัวแปรส่งผ่าน โดยทำการวิจัยกับวัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิงในช่วงอายุระหว่าง 18-23 ปี เนื่องจากในช่วงอายุนี้นี้ เป็นช่วงวัยรุ่นตอนปลายจนถึงผู้ใหญ่ตอนต้นที่จะมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อการดูแลรูปร่างและควบคุมน้ำหนัก เพราะเมื่ออายุมากขึ้นแรงจูงใจในการออกกำลังกายจะมุ่งเน้นไปที่การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากกว่า (Kohlstedt, Weissbrod, Colangelo & Carter, 2013) และสำหรับประเทศไทยแล้ว ในช่วงอายุ 15-24 ปี เป็นวัยที่มีการออกกำลังกายมากที่สุด จากการสำรวจโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ

เนื่องจากยังไม่มียงานวิจัยศึกษาความสัมพันธ์ของการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอก ต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง โดยมีการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุ เป็นตัวแปรส่งผ่าน และจากการค้นคว้า ผู้วิจัยพบการศึกษาว่า เมื่อบุคคลเกิดการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอก สามารถส่งผลให้บุคคลเกิดการประเมิน

ตนในขณะนี้นักบัตนในอุดมคติ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่กระตุ้นให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล (Markus & Nurius, 1986 อ้างถึงใน Cornick & Blascovich, 2015)

คณะผู้วิจัยเลือกตัวแปรการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอก เนื่องจากงานวิจัยชิ้นนี้มุ่งเน้นที่จะศึกษาว่าคนเราจะมีมุมมองพฤติกรรมของตนเองต่อสังคมอย่างไร และแรงกระตุ้นจากสังคมที่ก่อให้เกิดการตระหนักในตนเองนั้นจะสามารถส่งผลต่อพฤติกรรมความตั้งใจในการดูแลรูปร่างมากน้อยเท่าไร ผู้วิจัยจึงพัฒนาสมมติฐานของงานวิจัยดังกล่าวจากทฤษฎีการตระหนักในตนเอง (Theory of self-awareness) ของ Duval และ Wicklund (1972) ที่อธิบายว่า เมื่อบุคคลมุ่งความสนใจมาที่ตนเอง ทำให้รับรู้ตัวตนของตนเองชัดขึ้น เช่น ทัศนคติ, ค่านิยม และเป้าหมายของตนเอง บุคคลจะเปรียบเทียบตนเองกับมาตรฐานของสังคม ซึ่งจะเกิดผลลัพธ์ 2 อย่างคือ ไม่พบความแตกต่างระหว่างตนกับมาตรฐาน จะส่งผลต่อการรับรู้ตนเองทางบวก ในทางตรงกันข้ามหากบุคคล พบความแตกต่างระหว่างตนกับมาตรฐาน จะส่งผลต่อการรับรู้ตนเองทางลบ หากบุคคลมีแนวโน้มที่จะลดความแตกต่างต่ำ บุคคลจะหนีจากสถานะที่ทำให้เกิดการตระหนักในตนเอง แต่ถ้าบุคคลมีแนวโน้มที่จะลดความแตกต่างสูง บุคคลจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองเพื่อลดความแตกต่างระหว่างตนกับมาตรฐานของสังคม จากทฤษฎีดังกล่าว ผู้วิจัยจึงคาดว่า การตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกสามารถนำมาสู่การรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุและพฤติกรรมดูแลรูปร่างได้ โดยสมมติฐานของงานวิจัยนี้จะกล่าวถึงในส่วนท้าย

นอกจากนี้ผู้วิจัยเลือกตัวแปรการซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติ เป็นตัวแปรต้นอีกตัวในงานวิจัยชิ้นนี้ที่ส่งผลให้เกิดความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง โดยมีการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุ (Self-Objectification) เป็นตัวแปรส่งผ่าน เนื่องจาก McCarthy (1990) ได้กล่าวถึงการซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติ ไว้ว่า มาตรฐานของความพอมได้เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จะเห็นได้จากค่าเฉลี่ยน้ำหนักของผู้หญิงที่อายุน้อยกว่า 30 ปีมีอัตราสูงขึ้น ในขณะที่น้ำหนักในอุดมคติมีอัตราลดลงเรื่อยๆ ส่งผลให้บุคคลเกิดการปรับเปลี่ยนตนเองให้เป็นไปตามมาตรฐานความสวยงามในอุดมคติมากขึ้น จะเห็นได้จากหนังสือวิทยาสารชั้นนำที่มีบทความเกี่ยวกับการดูแลรูปร่างและควบคุมน้ำหนักเพิ่มขึ้น (Garner & Garfinkel, 1980 อ้างถึงใน McCarthy, 1990) ซึ่งผู้วิจัยคาดว่า ผู้คนในยุคปัจจุบัน น่าจะมีการซึมซับค่านิยมอุดมคติมากขึ้น เพราะถูกขัดเกลาจากสื่อที่สามารถเข้าถึงได้มากขึ้น ครอบครัว เพื่อน รวมถึงบุคคลรอบข้างที่มีการเสริมแรงผ่านทางคำพูดและการกระทำที่สื่อว่าความพอมตามค่านิยมนั้นเป็นสิ่งสำคัญ (Thompson & Stice, 2001) ซึ่งจะส่งผลต่อความตั้งใจที่จะดูแลรูปร่างที่มากขึ้น โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ Schleien และ Bardone-Cone (2016) ที่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปลักษณ์ภายนอกกับพฤติกรรมกินที่ผิดปกติ ในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาปริญญาตรีเพศหญิงจำนวน 441 คน พบว่าการซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับทั้งการควบคุม

อาหาร ($r = .54, p < .01$) และออกกำลังกายอย่างหนัก ($r = .36, p < .001$)

ผลงานวิจัยนี้สามารถเป็นประโยชน์ทั้งเชิงวิชาการและปฏิบัติ อันดับแรก จากผลการศึกษานำร่อง คณะผู้วิจัยได้ทดสอบการจัดกระทำการเกิดการตระหนักรู้ในตนเองจากมุมมองภายนอก ในบริบทสังคมไทย ซึ่งพบว่าการจัดกระทำแบบกระตุ้นให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ดังกล่าวโดยวิธีการฉายรูปถ่ายเต็มตัวของผู้ร่วมการทดลอง และการให้ผู้ร่วมการทดลองเขียนบรรยายว่าตนมีความแตกต่างอย่างไรกับบุคคลอื่น ไม่สามารถกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาไทยมีระดับการตระหนักรู้ในตนเองจากจากมุมมองภายนอกเพิ่มขึ้นได้ ซึ่งแตกต่างจากงานวิจัยในอดีต (Davies, 2005; Froming, Walker & Lopyan, 1982; Yao & Flanagin, 2006; Zwick, 1978; Silvia & Eichstaedt, 2004) ซึ่งอาจจะเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้เป็นนิสิตนักศึกษาไทย อยู่ในสังคมตะวันออกที่มีวัฒนธรรมคิรวมหมู่ (Collectivism) ส่งผลให้มีความพยายามที่จะจัดการความประทับใจที่ผู้อื่นมีต่อตน (Impression Management) สูง แสดงให้เห็นถึงการที่บุคคลมีความใส่ใจภายนอกตนเองอย่างต่อเนื่องเป็นลักษณะนิสัย หรือเรียกว่าการมีสำนึกในตนเองจากมุมมองภายนอก (Public self-conscious) (Rothbaum, Wang & Cohen, 2012) ซึ่งจะคล้ายคลึงกับการตระหนักรู้ในตนเองจากมุมมองภายนอก (Public self-awareness) กล่าวคือ การตระหนักรู้ในตนเองนั้นเป็นสภาวะชั่วคราว (State) ในขณะที่การมีสำนึกในตนเองนั้นเป็นลักษณะนิสัยที่คงทน (Trait) (Scheier, 1976) จึงสามารถสรุปได้ว่า ผู้คนในสังคมตะวันออกจะมีรูปแบบการตระหนักรู้ในตนเองจากมุมมองภายนอกอยู่แล้วโดยธรรมชาติ และเป็นระดับที่ค่อนข้างสูงเมื่อเปรียบเทียบกับผู้คนในสังคมตะวันตก (Rothbaum, Wang & Cohen, 2012; Heine, Takemoto, Moskalkenko, Lasaleta & Henrich, 2008) ส่งผลให้การจัดกระทำดังกล่าวไม่สามารถกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาไทยมีระดับการตระหนักรู้ในตนเองจากจากมุมมองภายนอกเพิ่มขึ้นได้ อีกทั้งผลงานวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ที่ทดสอบโมเดลอิทธิพลส่งผ่านของการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุนั้นสามารถทำให้เราเข้าใจปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความตั้งใจในการดูแลรูปร่างในกลุ่มตัวอย่างไทย

ส่วนประโยชน์ของงานวิจัยชิ้นนี้เชิงปฏิบัติ คือ การพบความสัมพันธ์ระหว่างการซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติ การเกิดการตระหนักรู้ในตนเองจากมุมมองภายนอก การรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุและความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง อาจเป็นประโยชน์ในการจัดโปรแกรมการดูแลรูปร่างอย่างเหมาะสม เนื่องจากมีงานวิจัยในอดีตที่พบผลกระทบทางลบด้านกายภาพและจิตใจของการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุ เช่น การเกิดโรคซึมเศร้า (Roberts & Waters, 2004) ความผิดปกติในการรับประทานอาหาร และปัญหาสมรรถภาพเพศ (Tiggemann, 2011)

การตระหนักรู้ในตนเองจากมุมมองภายนอก (Public Self-awareness)

Scheier (1976) กล่าวว่า การมุ่งความสนใจของบุคคล สามารถเป็นทั้งการมุ่งความสนใจไปยังภายนอก ซึ่งคือสิ่งแวดล้อมรอบข้าง และการมุ่งความสนใจไปยังภายใน ซึ่งคือตัวบุคคล โดยเมื่อบุคคลมีการมุ่งความสนใจของตนไปที่ความคิด, ความรู้สึกและพฤติกรรมของตน เมื่อนั้นบุคคลกำลังอยู่ในสภาพของการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness)

นอกจากนี้ May (1967) ได้ให้นิยามของ การตระหนักรู้ในตนเองว่า คือ แกนหลักของความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง เป็นความสามารถของมนุษย์ในการมีการมุ่งความสนใจไปที่ตน ทั้งในเรื่องของชีวิตส่วนบุคคล สังคม และวัฒนธรรม (May, 1967 อ้างถึงใน Goukens, Dewitte & Warlop, 2009)

Morin (2011) ได้ขยายความไว้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตระหนักถึงตนเอง ในความคิดหรือการมุ่งความสนใจของตน (Duval & Wicklund, 1972 อ้างถึงใน Morin, 2011) โดยในสภาวะ (State) นี้ บุคคลจะมีการระบุ ประมวลผลและเก็บจำข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง เช่น อารมณ์ ความคิด ลักษณะนิสัย ความชอบ เป้าหมาย เจตคติ การรับรู้ ประสาทสัมผัส ความตั้งใจของตนเอง เป็นต้น

โดย Scheier (1976) ได้อธิบายถึงความแตกต่างระหว่าง การตระหนักรู้ในตนเอง กับ การสำนึกในตนเอง (Self-Consciousness) ไว้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง สภาวะชั่วขณะที่บุคคลมีความสนใจมุ่งมาที่ตนเอง ซึ่งเกิดจากตัวแปรทางสถานการณ์รอบข้างชั่วขณะเท่านั้น ในขณะที่การที่บุคคลมีแนวโน้มที่จะมีความใส่ใจโดยตรงภายในตนเองหรือภายนอกตนเองอย่างต่อเนื่อง จะเรียกว่า การมีลักษณะนิสัย (Trait) ของการสำนึกในตนเอง ดังนั้น การตระหนักรู้ในตนเอง จึงเป็นเพียงแค่ สภาวะชั่วขณะ หรือ สภาวะไม่ได้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

Morin และ Everett (1990) ได้กล่าวว่า ระดับสูงสุดของการสำนึกในตนเอง (Consciousness) ก็คือ การตระหนักรู้ในตนเองขั้นสูง (Meta-Self-awareness) ซึ่งหมายถึงการที่บุคคลสามารถตระหนักได้ว่าตนมีการตระหนักรู้ โดย Morin (2011) ได้สรุปการจำแนกระดับของการตระหนักรู้ในตนเอง ดังนี้

ระดับที่ 1 ไร้สำนึก (Unconsciousness) หมายถึง ขั้นที่บุคคลไร้การตอบสนองต่อตนเองและวัตถุ

ระดับที่ 2 การสำนึก (Consciousness) หมายถึง ขั้นที่บุคคลมุ่งความสนใจไปที่สิ่งแวดล้อม และมีการประมวลผลสิ่งเร้าภายนอกที่เข้ามากระตุ้น

ระดับที่ 3 การตระหนักรู้ หมายถึง ขั้นที่บุคคลมุ่งความสนใจไปที่ตนเอง และมีการประมวลข้อมูลจากมุมมองของตนและมุมมองจากภายนอก

ระดับที่ 4 การตระหนักรู้ขั้นสูง หมายถึง ขั้นที่บุคคลตระหนักได้ว่าตนมีการตระหนักรู้ในตนเอง

(Morin, 2006; Legrain, Cleeremans & Destrebecqz, 2010 อ้างถึงใน Morin, 2011)

นอกจากนี้ยังมีนักวิจัยจำนวนหนึ่งที่จัดประเภทของการตระหนักรู้ในตนเอง เป็น 2 ประเภท ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนจากมุมมองของตน (Private Self-awareness) และการตระหนักรู้ในตนจากมุมมองภายนอก (Public Self-awareness) โดยการตระหนักรู้ในตนจากมุมมองของตน หมายถึง การตระหนักรู้ของบุคคลที่มาจากมุมมองส่วนตัวของตนเอง เช่น การยืนพิจารณาตนหน้ากระจกครึ่งตัว ในขณะที่การตระหนักรู้ในตนจากมุมมองภายนอก หมายถึง การตระหนักรู้ของบุคคลที่มาจากมุมมองของบุคคลอื่น เช่น การยืนต่อหน้าผู้ชมบนเวที (Goukens, Dewitte & Warlop, 2009) ดังนั้น การที่บุคคลมีการตระหนักรู้ในตนจากมุมมองภายนอก จะส่งผลให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความคาดหวังของสังคมมากกว่า (Froming, Walker & Kopyan, 1982)

โดยในทฤษฎีดั้งเดิมของการตระหนักรู้ในตนเองของ Duval และ Wicklund (1972) ได้กล่าวถึงผลของการตระหนักรู้ในตนเองโดยรวมว่า การที่บุคคลมีการมุ่งความสนใจไปยังตนนั้น เป็นรากฐานของการประเมินตนเอง (Self-Evaluation) (Silvia & Duval, 2001) เมื่อบุคคลมีการมุ่งสนใจไปที่ตนเอง บุคคลจะเกิดการเปรียบเทียบตนเองกับมาตรฐานที่ถูกต้อง ที่กำหนดว่าบุคคลควรมีความคิด ความรู้สึกและปฏิบัติตนอย่างไร กระบวนการในการเปรียบเทียบตนเองกับมาตรฐานนั้น ส่งผลให้บุคคลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง และเผชิญกับความภาคภูมิใจและความไม่พึงพอใจในตนเอง (Jayashree, 2011)

ในทำนองเดียวกันงานวิจัยจำนวนมากตั้งแต่ปี 1970 ที่สนับสนุนทฤษฎีดั้งเดิมของการตระหนักรู้ในตนเอง โดย Duval และ Wicklund (1972) ถึงผลของการตระหนักรู้ในตนเองดังกล่าวว่า เมื่อบุคคลมุ่งความสนใจไปที่ตน บุคคลจะเกิดการเปรียบเทียบตนเองกับมาตรฐาน และมีความพยายามที่จะผลักดันตนเองให้ไปถึงมาตรฐานเหล่านั้น นอกจากนี้บุคคลยังแสดงถึงการตอบสนองทางอารมณ์ที่รุนแรงเมื่อบุคคลสามารถบรรลุมาตรฐานหรือล้มเหลวในการผลักดันตนเองให้บรรลุมาตรฐานอีกด้วย (Jayashree, 2011)

ตามแนวคิดของ Duval และ Wicklund (1972) ได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเองว่า หมายถึง สภาวะของบุคคลในการตระหนักรู้ถึงตนเอง ในความคิดหรือการมุ่งความสนใจของตน ในด้านต่างๆ เช่น อารมณ์ ความคิด ลักษณะนิสัย ความชอบ เป้าหมาย เจตคติ การรับรู้ ประสาทสัมผัส ความตั้งใจของตนเอง เป็นต้น (Morin, 2011)

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้มุ่งเน้นศึกษาที่การตระหนักรู้ในตนจากมุมมองภายนอก เนื่องจากงานวิจัยนี้สนใจความสัมพันธ์ต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง ที่มีความเกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้และความสนใจต่อรูปลักษณ์ภายนอกมากกว่าความคิดความรู้สึกภายใน จึงได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนจากมุมมองภายนอกไว้ว่า สภาวะของบุคคลที่คำนึงถึงการแสดงออกของพฤติกรรมของตนเองต่อสังคม รวมถึง

มุ่งความสนใจไปยังสิ่งภายนอกที่บุคคลอื่นสามารถสังเกตเห็นได้ อย่างเช่น รูปร่าง, พฤติกรรมที่แสดงออกหรือ ลักษณะภายนอก (Froming, Walker & Lopyan, 1982)

การซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติ (Thin-ideal Internalization)

การซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติได้ถูกกล่าวอ้างถึงในหลากหลายงานวิจัย และสามารถพูดถึงได้ในรูปแบบที่มีมิติแตกต่างกันไป ในงานวิจัยที่เน้นไปที่มิติรูปลักษณ์ภายนอก Striegel-Moore และคณะ (1986) กล่าวถึงในงานวิจัย McCarthy (1990) ว่า ผู้หญิงมักจะเรียนรู้ในการก้าวสู่วัยรุ่นเกี่ยวกับรูปร่างตัวเอง ว่ารูปลักษณ์ภายนอกเป็นสิ่งสำคัญ และเริ่มที่จะแสดงรูปร่างความเป็นผู้หญิงมากยิ่งขึ้น และเมื่อได้เห็นผู้หญิงมีรูปร่างผอม เอวคอดและมีหน้าอก ทำให้เด็กวัยรุ่นผู้หญิงเกิดความไม่พอใจในรูปร่างตัวเอง โดยเฉพาะด้านหน้าหน้าอก และอุดมคติด้านรูปร่างนั้นต่างกับที่สังคมคิดว่าผู้หญิงควรจะเป็น ซึ่งจะแตกต่างกับเด็กผู้ชายที่จะเน้นไปในด้านการสร้างกล้ามเนื้อ ไม่ได้กังวลด้านหน้าหน้าอกเท่ากับวัยรุ่นผู้หญิง

ในทางเดียวกัน อุดมคติความเชื่อของการอยากมีรูปร่างที่ผอมที่มีอิทธิพลมาจากสื่อเห็นได้จากงานวิจัยของ Posavac และคณะ (1998) อ้างถึงในงาน Bessenoff (2006) มีการค้นพบว่า การแสดงสื่อที่เกี่ยวข้องกับอุดมคติด้านความผอม ทำให้คนที่มีความไม่พอใจในรูปร่างของตนเองรายงานถึงความกังวลด้านหน้าหน้าอกมากยิ่งขึ้นจากการเปรียบเทียบตัวเองกับอุดมคติที่คิดเอาไว้ว่ามีความเกี่ยวข้องกันภายในระหว่างอุดมคติภายในและระบบความคิดความเชื่อส่วนบุคคลอย่างไร ผ่านมาตรวัด Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire (SATAQ) พัฒนาโดย Heinberg, Thompson และ Stormer (1995) ทำให้ค้นพบว่าการแสดงรูปต้นแบบที่มีความผอมจะทำให้เกิดความกังวลด้านรูปร่างมากกว่ารูปต้นแบบที่มีรูปร่างทั่วๆ ไปหรือในกลุ่มที่ไม่มีรูปต้นแบบ

นอกจากนี้การซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติ (Thin-ideal Internalization) ยังได้ถูกกล่าวว่าเป็นการประเมินค่าในการรู้คิดในแต่ละบุคคลที่มีความเชื่ออย่างมากเกี่ยวกับอุดมคติด้านความน่าดึงดูดใจและการออกแบบร่างกายให้มีความใกล้เคียงกับอุดมคตินี้ (Thompson, Heinberg, Altabe & Tantleff-Dunn, 1999)

งานวิจัยนี้จึงกำหนดนิยามตามงานวิจัยของ Thompson, van den Berg, Roehrig, Guarda, และ Heinberg (2004) ว่า การซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติ หมายถึง กระบวนการทางด้านจิตวิทยาที่บุคคลรับเอาคุณค่าความผอมในอุดมคติเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในมุมมองความคิดและนำมายึดเป็นหลักในการใช้ชีวิต โดยมีการรับรู้ว่าเมื่อบุคคลมีรูปร่างที่ผอมแล้วจะทำให้มีเสน่ห์น่าดึงดูดและเป็นที่น่าพึงพอใจ

การรับรู้ตนเสมือนวัตถุ (Self-Objectification)

ทฤษฎีการรับรู้ตนเสมือนวัตถุ (Objectification Theory) (Fredrickson & Roberts, 1997) เป็นการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจเพศหญิงที่ถูกบริบททางสังคมและวัฒนธรรมมองร่างกายของเพศหญิงเสมือนวัตถุทางเพศ การรับรู้ตนเสมือนวัตถุ (Self-objectification) คือ การที่เพศหญิงให้คุณค่าต่อรูปร่าง การปรากฏกายของตนต่อผู้อื่นมากกว่าความรู้สึกหรือความสามารถของตนเอง รวมถึงประเมินและปฏิบัติต่อตนเองเสมือนวัตถุที่ควบคุมได้และเปลี่ยนแปลงได้ เป็นลักษณะทางจิตวิทยาที่มักพบในเพศหญิง ซึ่งเป็นผลมาจากการอยู่ในสังคมและวัฒนธรรมที่มองเพศหญิงเสมือนวัตถุทางเพศ ซึ่งการรับรู้ตนเสมือนวัตถุทางเพศในระดับสูงของเพศหญิงเชื่อมโยงกับความปรารถนาที่จะมีร่างกายที่ผอมบางมาก (Myers & Crowther, 2007 อ้างถึงใน Oehlhof, Musher-Eizenman, Neufeld & Hauser, 2009) และการรับรู้ตนเสมือนวัตถุมักนำไปสู่ผลกระทบทางจิตใจ ได้แก่ ความละอายในร่างกายตนเอง ความกังวลในรูปร่างและความปลอดภัย สมรรถภาพการจดจ่อลดลงทั้งทางจิตใจและการทำสิ่งต่างๆ การตระหนักถึงภาวะภายในร่างกายลดลง เช่น ความอึด ความหิว ความอ่อนล้าและอารมณ์ต่างๆ ซึ่งการมีประสบการณ์เหล่านี้สะสมทำให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพทางจิต ได้แก่ อาการซึมเศร้า การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศและโรคเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร (Calogero, 2012)

งานวิจัยของ Greenleaf (2005) พบว่าการรับรู้ตนเสมือนวัตถุเป็นตัวทำนายการออกกำลังกายของเพศหญิงได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเพศหญิงมักมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อปรับปรุงรูปร่าง เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Strelan, Mehaffey และ Tiggemann (2003) ที่พบว่าการรับรู้ตนเสมือนวัตถุสามารถทำนายเหตุผลในการออกกำลังกายของเพศหญิงได้ โดยเพศหญิงออกกำลังกายด้วยเหตุผลเพื่อควบคุมน้ำหนัก เพื่อสัดส่วนของร่างกาย และเพื่อความดึงดูดใจมากกว่าเพศชาย และเพศหญิงมีแนวโน้มที่จะมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อมีร่างกายที่ตรงกับความคาดหวังของสังคมจึงออกกำลังกายด้วยเหตุผลเพื่อควบคุมน้ำหนัก เพื่อสัดส่วนของร่างกาย และเพื่อความดึงดูดใจมากกว่า

ในงานวิจัยนี้ได้นำแนวคิดการรับรู้ตนเสมือนวัตถุมาศึกษาทั้งกับเพศหญิงและเพศชาย โดยคณะผู้วิจัยได้นิยามการรับรู้ตนเสมือนวัตถุโดยอ้างอิงจาก Fredrickson และ Roberts (1997) คือ การให้คุณค่าต่อรูปร่าง การปรากฏกายของตนต่อผู้อื่นมากกว่าความรู้สึกหรือความสามารถของตนเอง รวมถึงประเมินและปฏิบัติต่อตนเองเสมือนวัตถุที่ควบคุมได้และเปลี่ยนแปลงได้

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ พบหลายปัจจัยที่ส่งผลทำให้คนอยากปรับเปลี่ยนรูปร่างหรือร่างกายในทางที่ดีขึ้นและเป็นที่ยอมรับในสังคม ซึ่งควรคำนึงถึงผลกระทบทางลบด้วยโดยเฉพาะผลของการรับรู้ตนเสมือนวัตถุที่กระตุ้นให้บุคคลดูแลรูปร่างนั้นเกิดจากภาวะของจิตใจในด้านลบ เช่น ความกังวลในรูปร่าง ซึ่งหากบุคคลมีการรับรู้ตนเสมือนวัตถุเช่นนี้ต่อเนื่องเป็นเวลานาน อาจส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก

และจิตใจจนเกิดเป็นสภาวะทางจิตในที่สุด จึงควรต้องตระหนักและระมัดระวังถึงผลกระทบนี้ด้วย

ความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง (Intention to take care of your body)

การดูแลรูปร่างสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การออกกำลังกาย การควบคุมปริมาณอาหาร การลดปริมาณน้ำตาลและไขมันในอาหาร การใช้อาหารเสริมหรือการใช้ยาลดน้ำหนัก (Bhurtun & Jeewon, 2013; Levy & Heaton, 1993) โดยจากงานวิจัยของ Bish และคณะ (2005) ที่ศึกษาความพยายามในการดูแลรูปร่างของชาวอเมริกันอายุ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 184,450 คน พบว่า เพศหญิง 19% และ เพศชาย 22% ใช้วิธีการลดน้ำหนักด้วยวิธีการลดปริมาณแคลอรีและการออกกำลังกาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ Levy & Heaton (1993) ที่ศึกษารูปแบบการลดน้ำหนักและดูแลรูปร่าง โดยทำการสำรวจผู้ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไปจำนวน 1,431 คนในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้หญิงจำนวน 71% และผู้ชาย 62% ของกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการออกกำลังกายควบคู่ไปกับการควบคุมอาหารในการลดน้ำหนัก เนื่องมาจากเพิ่มการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียวไม่สามารถลดน้ำหนักได้ (Ross et.al., 2000)

โดยผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับตัวแปรที่สามารถทำนายความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง มีหลายตัวแปร เช่น การรับรู้ตนเองเหมือนวัตถุ ที่เป็นตัวทำนายการออกกำลังกายของเพศหญิงได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเพศหญิงมักมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อปรับปรุงรูปร่างมากกว่าเพศชาย (Greenleaf, 2005) การซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติก็สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายและการลดน้ำหนักได้ดีทั้งในเพศหญิงและเพศชายนอกเหนือจากนี้สามารถทำนายการควบคุมอาหารเพื่อให้มีรูปร่างที่ดีขึ้นและสามารถทำนายการออกกำลังกายอย่างหนักด้วย (Homan, 2010) นอกจากนี้ตัวแปรการตระหนักในตนเองสามารถทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่มีเป้าหมายในการมีรูปร่างที่ดูดีลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงได้ (Sentyrz & Bushman, 1998) ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าตัวแปรต่างๆที่คณะผู้วิจัยสนใจที่จะทำการศึกษานั้นได้แก่ การตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอก การซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติและการรับรู้ตนเองเหมือนวัตถุ สามารถทำนายการดูแลรูปร่างได้ทั้งในด้านการออกกำลังกายและการควบคุมอาหารได้

จึงทำให้คณะผู้วิจัยเลือกที่จะให้นิยามการดูแลรูปร่างอย่างครอบคลุมว่าหมายถึงทั้งพฤติกรรมการออกกำลังกายและการควบคุมปริมาณการรับประทานอาหาร

การออกกำลังกายนั้นมีผู้ได้ให้คำนิยามแตกต่างกันไว้ดังนี้

การออกกำลังกายหมายถึงการกระทำใดๆ ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพหรือความสนุกสนาน เพื่อให้สังคมโดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือ มีกฎ กติกา การแข่งขันง่ายๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกแดนซ์สตีปแอโรบิกรำมวยจีน วัยวู้บี้

จักรยานเกมและการละเล่นพื้นเมือง เดินบนลู่อกลและอื่นๆ (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2538 อ้างถึงในงาน สืบสกุล ใจสมุทร, 2554)

ฉลอง อภิวงค์ (2554) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การประกอบกิจกรรมทางกาย โดยที่ส่วนต่างๆ ของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว ทำให้ส่งผลดีต่อสุขภาพอนามัยแก่ผู้เข้าร่วมและสร้างความสนุกสนานแก่ผู้ที่ออกกำลังกายนั้นๆ

การควบคุมอาหาร หมายถึง ความตั้งใจที่จะควบคุมการกินอาหารเพื่อเลี้ยงไม่ให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นหรือเพื่อลดน้ำหนัก (Herman & Polivy, 1975 อ้างถึงใน Lawson et al., 1995) โดยการควบคุมอาหารเป็นวิธีการที่ทั้งผู้ชายและผู้หญิงใช้ในการลดน้ำหนักและดูแลรูปร่างควบคู่กับการออกกำลังกาย (Levy & Heaton, 1993) และการควบคุมอาหารควบคู่กับการออกกำลังกายเป็นวิธีการลดน้ำหนักที่ได้ผลที่สุด (Johns, Hartmann-Boyce, Jebb & Aveyard, 2014)

ในส่วนของความตั้งใจ (Intention) หมายถึง ปริมาณของความพยายามอย่างหนึ่งที่ได้ตั้งใจและใช้ความพยายามอย่างมากเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย (Ajzen, 1991)

อีกความหมายหนึ่ง ความตั้งใจ หมายถึง การจดจ่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีทิศทางจิตที่แน่วแน่และเป้าหมายที่ชัดเจนเพื่อบรรลุในสิ่งที่ปรารถนาและแสดงออกตามที่ที่ทัศนคติหรือมีความเชื่อต่อสิ่งนั้น (พรชัย ลิขิตธรรมโรจน์, 2545 อ้างถึงใน ศรัญญา คณิตประเสริฐ, 2543 และ ภาณุพงศ์ เสกทวีลาภ, 2557) ความตั้งใจ เป็นตัววัดได้ว่าการวางแผนมีมากน้อยเท่าไร ความตั้งใจสามารถอธิบายพฤติกรรมของบุคคลได้ โดยการจะที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งต้องทบทวนพิจารณาผลกระทวก่อนที่จะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมนั้นออกมา (Salazar, 1991; Ajzen & Fishbein, 1980 อ้างถึงใน มณฑกานต์ เมฆธา, 2546 และภาณุพงศ์ เสกทวีลาภ, 2557)

คณะผู้วิจัยจึงนิยามความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง (Intention to take care of your body) ไว้ว่าการวางแผนที่มีความแน่วแน่และมีเป้าหมายที่ชัดเจนว่าต้องการที่จะทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมรูปลักษณ์ภายนอกของตนเองให้มีความงามและเป็นไปตามค่านิยมในสังคมนั้นๆ ซึ่งประกอบด้วยความตั้งใจในการออกกำลังกาย (Intention to exercise) และความตั้งใจในการควบคุมปริมาณอาหาร (Intention to restrict food intake)

ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกกับความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง

เมื่อบุคคลมีการตระหนักในตนเอง จะส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักในความแตกต่างระหว่างสิ่งที่บุคคลเป็นอยู่ (Actual Self) และสิ่งที่บุคคลต้องการจะเป็น หรือเรียกว่า ตัวตนในอุดมคติ (Ideal Self) ซึ่งตัวตนในอุดมคตินี้ มีความเฉพาะเจาะจงและสอดคล้องกับความคิด ความเชื่อส่วนตัวของบุคคล ซึ่งจะเป็นแรงผลักดันของบุคคลในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Markus & Nurius, 1986 อ้างถึงใน Cornick &

Blascovich, 2015) เพื่อลดความแตกต่างระหว่าง 2 ตัวตนดังกล่าว (Higgins, 1989 อ้างถึงใน Cornick & Blascovich, 2015) เช่นเดียวกับการออกกำลังกาย หากบุคคลมีตัวตนในอุดมคติที่มุ่งเน้นไปที่รูปลักษณ์ภายนอกที่ดีกว่าปัจจุบันของตน จะส่งผลให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่น การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การใส่ใจในโภชนาการของอาหาร เป็นต้น โดย Warburton, Nicol และ Bredin (2006) กล่าวว่า ผู้หญิงที่รับรู้ความแตกต่างระหว่างตัวตนในขณะนี้กับตัวตนในอุดมคติ หรือรับรู้ความแตกต่างระหว่างตัวตนในขณะนี้กับตัวตนที่ควรจะเป็น จะมีแนวโน้มที่จะมีกิจกรรมทางกาย (Physical activity) เพื่อพัฒนารูปลักษณ์ภายนอกของตนเอง โดยการสร้างกล้ามเนื้อและลดน้ำหนักส่วนเกินและไขมัน (Warburton, Nicol, & Bredin, 2006 อ้างถึงใน Brunet, Sabiston, Castonguay, Ferguson & Bessette, 2012)

โดยแนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ Sentyrz และ Bushman (1998) ที่ศึกษาว่าเมื่อบุคคลอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดการตระหนักในตนเองจะทำให้บุคคลลดการทานอาหารที่มีไขมันสูงได้หรือไม่ โดยใช้กระจกบานใหญ่ตั้งอยู่ด้านหน้าผู้เข้าร่วมการทดลองขอให้เลือกทานครีมชีสและมาการีน ไขมันสูง ลดไขมัน และไม่มีไขมัน จากการศึกษาพบว่าผู้เข้าร่วมการทดลองในเงื่อนไขที่มีกระจกเลือกทานครีมชีสและมาการีนที่มีไขมันสูงน้อยกว่ากลุ่มเงื่อนไขที่ไม่มีกระจกส่อง โดย Sentyrz และ Bushman (1998) ได้อธิบายข้อค้นพบนี้ว่ากระจกสามารถเพิ่มการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกได้ ว่าบุคคลมีรูปร่างอย่างไร ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่มีเป้าหมายในการมีรูปร่างที่ดูดีลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงได้

จากงานวิจัยข้างต้นนำไปสู่สมมติฐานดังนี้

การตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกมีอิทธิพลทางบวกต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง

ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกกับการรับรู้ตนเองเหมือนวัตถุ

ในการตระหนักในตนเอง บุคคลไม่ได้เพียงแค่ว่าตระหนักถึงมุมมองของบุคคลที่มีต่อตัวบุคคลเองเท่านั้น แต่ยังรวมถึง การที่บุคคลตระหนักว่า บุคคลอื่น ๆ มีมุมมองต่อตัวบุคคลอย่างไร เปรียบเสมือนเราเป็นบุคคลภายนอกที่มองเข้ามาในตัวเราอีกทีหนึ่ง ในลักษณะของการเปรียบตัวบุคคลเหมือนวัตถุหรือสิ่งของชนิดหนึ่งในความคิดหรือการรับรู้ของตัวบุคคลเอง (Silvia & Duval, 2001 อ้างถึงใน Ainley & Tsakiris 2013) ซึ่งมีข้อสันนิษฐานว่า บุคคลจะเปรียบเทียบตัวตนที่ตนรับรู้ (Actual Self) กับตัวตนในอุดมคติ (Ideal Self) ส่งผลให้มีความพยายามที่กำกับตนเองเพื่อลดความแตกต่างระหว่างสองตัวตนลง (Carver & Scheier, 2001 อ้างถึงใน Ainley & Tsakiris 2013)

Quinn, Kallen และ Cathey (2006) ได้กล่าวถึงทฤษฎีการรับรู้ตนเองเหมือนวัตถุ (Objectification

theory) ของ Fredrickson และ Roberts (1997) ระบุว่า การเปรียบบุคคลเสมือนวัตถุทางเพศ (Sexual Objectification) จากสังคม ไม่ว่าจะเป็นค่านิยม บรรทัดฐานทางสังคม กระตุ้นให้บุคคลโดยเฉพาะเพศหญิง ให้ความสำคัญกับรูปลักษณ์ภายนอกของตนมากขึ้น ส่งผลให้บุคคลเกิดการมองตนเองเสมือนวัตถุ โดยมีความหมกมุ่นเกี่ยวกับรูปร่างของตนและยอมรับมุมมองของบุคคลภายนอกที่มีต่อตน ซึ่งเมื่อบุคคลที่มีการรับรู้ตนเสมือนวัตถุเปรียบเทียบกับค่านิยมในอุดมคติในเรื่องของรูปลักษณ์ภายนอก จะส่งผลให้เกิดผลกระทบทางลบเกิดขึ้น เช่น อารมณ์ทางลบ ความรู้สึกละอาย เป็นต้น

ดังเช่นในการศึกษาของ ใน Ainley และ Tsakiris (2013) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ตนเสมือนวัตถุกับการตระหนักรู้ในร่างกายของตน (Interoceptive awareness) ซึ่งเป็นการตระหนักรู้ว่าร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงภายในอย่างไร (Bechara & Naqvi, 2004) โดยวัดผ่านอัตราการรับรู้การเต้นของหัวใจ พบว่าผู้หญิงที่มีการรับรู้ตนเสมือนวัตถุสูง มีแนวโน้มที่จะมีการตระหนักรู้ในร่างกายของตนน้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญ

นอกจากนี้ Ainley และ Tsakiris (2013) ได้เสนอว่า ผู้หญิงที่มีการรับรู้ตนเสมือนวัตถุสูง จะมีความยากลำบากในการพัฒนาและรักษาระดับการตระหนักรู้ที่แม่นยำและถูกต้องในสภาพร่างกายและอารมณ์ของตน

จากการทบทวนวรรณกรรมในหัวข้อความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกกับการรับรู้ตนเสมือนวัตถุ พบว่างานวิจัยส่วนใหญ่ศึกษาผลของการรับรู้ตนเสมือนวัตถุต่อการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอก

และด้วยเรื่องการตระหนักในตนเองสามารถกระตุ้นให้บุคคลเกิดการรับรู้ความแตกต่างระหว่างตัวตนจริงที่บุคคลเป็นอยู่และตัวตนในอุดมคติ ซึ่งมักเป็นแรงจูงใจให้บุคคลปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Markus & Nurius, 1986 อ้างถึงใน Cornick & Blascovich, 2015) จึงเป็นไปได้ว่าบุคคลมีแนวโน้มจะมองร่างกายตนเองเสมือนวัตถุที่จะปรับเปลี่ยนร่างกายของตนให้ตรงตามความต้องการในอุดมคติและอาจนำไปสู่พฤติกรรม การดูแลรูปร่างได้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทดสอบอิทธิพลทางตรงของการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกต่อการรับรู้ตนเสมือนวัตถุตามสมมติฐานดังนี้

การตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกจากมมีอิทธิพลทางบวกต่อการรับรู้ตนเสมือนวัตถุ

ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ตนเสมือนวัตถุกับความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง

ลักษณะการรับรู้ตนเสมือนวัตถุเชื่อมโยงกับความปรารถนาที่จะมีร่างกายที่ผอมบางมาก (Myers & Crowther, 2007 อ้างถึงใน Oehlhof, Musher-Eizenman, Neufeld & Hauser, 2009) และส่งผลกระทบต่อ

ต่อจิตใจ ได้แก่ ความละเอียดในร่างกายตนเอง ความกังวลในรูปร่าง (Calogero, 2012) ส่งผลทางลบต่อความมั่นใจในร่างกายและความมั่นใจในตัวเอง (Strelan & Hargreaves, 2005) และยังส่งผลต่อการเกิดโรคเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและอาการซึมเศร้าได้ (Tiggemann & Kuring, 2004) จึงทำให้บุคคลให้ความสำคัญกับรูปลักษณ์ภายนอกของตนมากขึ้น หมกมุ่นเกี่ยวกับรูปร่างของตนเพื่อให้เป็นไปตามมุมมองของบริบทของสังคม (Fredrickson & Roberts, 1997) ดังในงานวิจัยของ Prichard และ Tiggemann (2008) พบว่าการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ตนเสมือนวัตถุ เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Strelan และ Hargreaves (2005) ที่ทำการศึกษาผลของการรับรู้ตนเสมือนวัตถุกับเหตุผลในการออกกำลังกายและความมั่นใจในร่างกายของตนเอง พบว่าทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีการรับรู้ตนเสมือนวัตถุจะออกกำลังกายด้วยเหตุผลเพื่อรูปลักษณ์ภายนอกของตน

นอกจากนี้ยังพบว่า การรับรู้ตนเสมือนวัตถุส่งผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหาร โดยเมื่อบุคคลอยู่ในสภาวะการรับรู้ตนเสมือนวัตถุ บุคคลจะรับรู้ถึงรูปร่างและน้ำหนักตัวของตนมากขึ้น ดังนั้นบุคคลจึงมีแนวโน้มที่จะบริโภคอาหารน้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้อยู่ในสภาวะการรับรู้ตนเสมือนวัตถุ (Fredrickson et al., 1998 อ้างถึงใน Hebl, King & Lin, 2004)

ในทำนองเดียวกันงานวิจัยของ Quinn, Kallen และ Cathey (2006) ที่พบผลกระทบของสภาวะที่บุคคลมีการรับรู้ตนเสมือนวัตถุต่อความตั้งใจในการทำพฤติกรรม โดยพบว่าผู้ร่วมการวิจัยในเงื่อนไขที่ทำให้เกิดการรับรู้ตนเสมือนวัตถุโดยการใส่ชุดว่ายน้ำ มีแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับบรรลุดัตตนอุดมคติ เช่น พฤติกรรมลดความอ้วนหรือการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มผู้ร่วมการวิจัยในเงื่อนไขควบคุม หรือเงื่อนไขที่ไม่ทำให้เกิดการรับรู้ตนเสมือนวัตถุ

จากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยจึงเกิดสมมติฐานดังนี้ *การรับรู้ตนเสมือนวัตถุมีอิทธิพลทางบวกต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง*

ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่างโดยมีการรับรู้ตนเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่าน

จากการทบทวนวรรณกรรมและบทความ ผู้วิจัยไม่พบวรรณกรรมหรือบทความของความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่างโดยมีการรับรู้ตนเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่าน แต่จากการทบทวนวรรณกรรมระหว่างความสัมพันธ์ของตัวแปรการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอก การรับรู้ตนเสมือนวัตถุและความตั้งใจในการดูแลรูปร่างข้างต้น ทั้งความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกกับความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักใน

ตนเองจากมุมมองภายนอกกับการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุและความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุกับความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง

จึงนำไปสู่สมมติฐานดังนี้ การรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองจากมุมมองภายนอกและความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง

ความสัมพันธ์ระหว่างการซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติกับความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง

งานวิจัยของ Homan (2010) ได้ทำการสำรวจในนักศึกษาหญิงระดับปริญญาตรีทั้งหมด 237 คน โดยการทำผลรายงานตัวเองในตอนเริ่มภาคการศึกษาและภายหลังอีก 7 เดือนต่อมา โดยการวัดการซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคตินั้น วัดจากการแบบวัด the Sociocultural Attitudes Toward Appearance Questionnaire (SATAQ; Heinberg et al., 1995) และการออกกำลังกายอย่างหนักวัดโดยแบบวัด Obligatory Exercise Questionnaire (Thompson & Pasman, 1991) ที่จะระบุถึงความรู้สึกผิดหรือความเครียดเมื่อไม่ได้ออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่าการซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคตินั้นสามารถทำนายความไม่พอใจในรูปร่างตัวเอง (Body dissatisfaction) การลดน้ำหนัก (Dieting) และการออกกำลังกายอย่างหักโหมได้ (Compulsive exercise) โดยค่าสถิติที่แสดงถึงการซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการออกกำลังกายอย่างหนักอย่างมีนัยสำคัญ ($\beta = .15, 95\% \text{ CI } [.02, .13], p = .01$) ซึ่งผลจากการวิจัยชิ้นนี้ยังบอกอีกว่า การซึมซับค่านิยมรูปร่างนักกีฬาในอุดมคติ (Athletic ideal) ยังมีอิทธิพลต่อการลดน้ำหนักและการออกกำลังกายน้อยกว่าการซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติอีกด้วย

ซึ่งการซึมซับค่านิยมรูปร่างนักกีฬาในอุดมคติเป็นความคาดหวังในแต่ละบุคคลที่ต้องการอยากมีรูปร่างเหมือนกับนักกีฬา อย่างเช่น มิกลัมเนื้อ แข็งแรง หรือดูบึกบึน เป็นต้น ต่างจากการซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติที่เป็นความคาดหวังในแต่ละบุคคลที่ต้องการมีรูปร่างที่ผอมตามค่านิยมของสังคมในขณะนั้นๆ หรือรูปร่างที่ไม่มีไขมันตามร่างกาย การซึมซับค่านิยมรูปร่างนักกีฬาในอุดมคติจึงมักพบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง

นอกจากการซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติจะส่งผลต่อการออกกำลังกายแล้ว ยังมีงานวิจัยที่พบว่า การซึมซับค่านิยมความในอุดมคติมีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจในความผอม ($r = .29$) และการลดปริมาณการรับประทานอาหาร ($r = .32$) ในกลุ่มวัยรุ่นได้ (Ahern & Hetherington, 2006)

จากการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าวจึงนำไปสู่สมมติฐานดังนี้

การซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติมีอิทธิพลทางบวกต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง

ความสัมพันธ์ระหว่างการซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติกับการรับรู้ตนเสมือนวัตถุ

การซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติส่งผลต่อความไม่พึงพอใจในรูปร่าง ซึ่งเป็นอิทธิพลจากสังคม ทั้งสื่อ ครอบครัวและเพื่อน ส่งผลให้บุคคลอยากจะทำปรับเปลี่ยนร่างกายให้พอมบางดังค่านิยมในอุดมคติ ยิ่งบุคคลมีค่านิยมความพอมมากจึงอยากเปลี่ยนแปลงร่างกาย อาจยังทำให้บุคคลมองร่างกายดังวัตถุที่เปลี่ยนแปลงได้ ดังงานวิจัยของ Prichard และ Tiggemann (2012) ได้ศึกษาอิทธิพลของการออกกำลังกาย พร้อมกับการดูวิดีโอค่านิยมความพอมในอุดมคติต่อการรับรู้ตนเสมือนวัตถุ อารมณ์และการไม่พอใจในรูปร่างของเพศหญิง โดยทำการศึกษากับนักศึกษาหญิงชั้นปีแรกของคณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยฟลินเดอร์ ประเทศออสเตรเลีย จำนวน 184 คน อายุระหว่าง 17-25 ปี โดยใช้แบบวัด the Trait Self-Objectification Questionnaire (Noll & Fredrickson, 1998) ในการวัดภาวะการรับรู้ตนเสมือนวัตถุ ผลจากการวิจัยพบว่าการดูวิดีโอค่านิยมความพอมในอุดมคติเพิ่มภาวะการรับรู้ตนเสมือนวัตถุ แต่การออกกำลังกายสามารถเยียวยาผลกระทบทางลบของวิดีโอค่านิยมรูปร่างในอุดมคติต่อความรู้สึกตึงตึงใจทางกายภาพของเพศหญิงให้ดีขึ้นได้

ในทางเดียวกัน Myers และ Crowther (2007) ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความกดดันจากวัฒนธรรมทางสังคม (Sociocultural culture) การซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติ (Thin ideal internalization) การรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุ (Self-objectification) และความไม่พึงพอใจต่อรูปร่างตนเอง (Body dissatisfaction) ในนักศึกษาเพศหญิงจำนวน 195 คน ด้วยวิธีการทำแบบทดสอบรายงานตนเอง (Self-report) ผลการวิจัยพบความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างการซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติต่อการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุ ($b = .38, p < .001$) และ Myers และ Crowther (2007) ยังกล่าวอีกว่าการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุนั้นเป็นกระบวนการที่ทำให้การซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติของผู้หญิงนำไปสู่ความไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเองอีกด้วย

เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Harper และ Tiggemann (2008) ที่ศึกษาผู้หญิงอายุ 18-35 ปี จำนวน 90 คน โดยสุ่มกลุ่มตัวอย่างให้ดูโฆษณา 3 เงื่อนไข คือ โฆษณาที่มีผู้หญิงพอม โฆษณาที่มีผู้หญิงผอมและมีผู้ชายที่น่าดึงดูด และโฆษณาที่ไม่มีคนประกอบอยู่ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้ดูโฆษณาที่มีผู้หญิงพอมเกิดสภาวะการรับรู้ตนเสมือนวัตถุมากขึ้น

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น ผู้วิจัยจึงเกิดสมมติฐานดังนี้
การซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติมีอิทธิพลทางบวกต่อการรับรู้ตนเสมือนวัตถุ

ความสัมพันธ์ระหว่างการซึมซับค่านิยมความพอในอุดมคติกับความตั้งใจในการดูแลรูปร่างโดยมีการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่าน

เมื่อคนเกิดการซึมซับค่านิยมความพอในอุดมคติจากสิ่งรอบตัวต่างๆ ประกอบกับมีการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุที่เปรียบร่างกายเสมือนวัตถุ คือสามารถจัดกระทำร่างกายหรือรูปร่างตัวเองเหมือนวัตถุชิ้นหนึ่ง จะทำให้คนเกิดแรงผลักดันให้อยากจัดกระทำรูปร่างตนเองด้วยวิธีต่างๆ เพื่อให้มีรูปร่างพอมหรือบึกบึนตามอุดมคติที่คิดไว้ จึงส่งผลให้บุคคลดูแลรูปร่างทั้งการออกกำลังกายและควบคุมอาหาร ดังในงานวิจัยของ Myers และ Crowther (2007) ที่ทำการศึกษาในนักศึกษาเพศหญิงจำนวน 195 คนโดยการทำมาตรวัด พบว่า เมื่อคนเราได้รับอิทธิพลการซึมซับค่านิยมความพอในอุดมคติทั้งจากสิ่งแวดล้อม คนรอบข้าง โดยเฉพาะสื่อต่างๆ โดยมีอิทธิพลของการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่าน ต่อการนำไปสู่การเกิดความไม่พอใจในรูปร่างตนเอง และจัดกระทำกับรูปร่างด้วยวิธีการควบคุมอาหารได้ (Indirect effect = .06, $p < .05$)

จากการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าว ผู้วิจัยจึงเสนอสมมติฐานดังนี้ *การรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างการซึมซับค่านิยมความพอในอุดมคติและความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง*

จากผลการวิจัยและการทบทวนวรรณกรรมถึงความสัมพันธ์ต่าง ๆ ของตัวแปรจึงสรุปเป็นสมมติฐานในงานวิจัยชิ้นนี้ว่า

- | | |
|--------------------|--|
| สมมติฐานข้อที่ 1 | การรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกและความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง |
| สมมติฐานข้อที่ 1.1 | การตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกมีอิทธิพลทางบวกต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง |
| สมมติฐานข้อที่ 1.2 | การตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกมีอิทธิพลทางบวกต่อการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุ |
| สมมติฐานข้อที่ 1.3 | การรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุมีอิทธิพลทางบวกต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง (เมื่อมีตัวแปรการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกเป็นตัวแปรทำนาย) |
| สมมติฐานข้อที่ 2 | การรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างการซึมซับค่านิยมความพอในอุดมคติและความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง |
| สมมติฐานข้อที่ 2.1 | การซึมซับค่านิยมความพอในอุดมคติมีอิทธิพลทางบวกต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง |
| สมมติฐานข้อที่ 2.2 | การซึมซับค่านิยมความพอในอุดมคติมีอิทธิพลทางบวกต่อการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุ |
| สมมติฐานข้อที่ 2.3 | การรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุมีอิทธิพลทางบวกต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง (เมื่อมีตัวแปรการซึมซับค่านิยมความพอเป็นตัวแปรทำนาย) |

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้มีจุดประสงค์ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองจากมุมมองภายนอกและการซึมซับอุดมคติด้านความพอมต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่างโดยมีการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่าน

กลุ่มตัวอย่าง

ผู้ร่วมการวิจัยที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือนิสิตนักศึกษาเพศหญิงและเพศชายที่มีอายุระหว่าง 18-23 ปี จำนวน 108 คน โดยการเก็บข้อมูลครั้งนี้ไม่มีกลุ่มตัวอย่างที่เสียหรือมีค่าสุดโต่ง โดยไม่พบค่าที่ต่ำกว่าค่านัยยะสำคัญที่ .001 ($p < .001$)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ประกอบไปด้วย 5 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 มาตรการตระหนักรู้ในตนเองจากมุมมองภายนอก

ส่วนที่ 3 มาตรการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุ

ส่วนที่ 4 มาตรการซึมซับอุดมคติด้านความพอม

ส่วนที่ 5 มาตรการความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือการวิจัย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

เป็นแบบสอบถามที่ถามข้อมูลทั่วไปของผู้ร่วมการวิจัย โดยให้ระบุ อายุ เพศ คณะ ชั้นปี และมหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 2 มาตรการตระหนักรู้ในตนเองจากมุมมองภายนอก

คณะผู้วิจัยได้พัฒนามาตรการ Situational Self-Awareness Scale (SSAS) พัฒนาโดย Govern และ Marsch (2001) และ Self-Consciousness Scale (SCS) พัฒนาโดย Fenigstein และคณะ (1975) โดยการแปลจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทยโดยเลือกข้อกระทงมิติ Public ของ Situational Self-Awareness Scale(SSAS) มารวมกับ Self-Consciousness Scale (SCS) ใช้เฉพาะมิติ Public โดยเพิ่มคำว่า ขณะนี้เข้าไปรวมเป็นทั้งหมด 6 ข้อ เป็นมาตรการแบบ Likert scale แบ่งเป็น 7 ระดับ โดย 1 คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนถึง

7 คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง หลังจากนำไปทดสอบคุณภาพกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษาอายุระหว่าง 18-23 ปีจำนวน 63 คน โดยใช้แบบสอบถามแบบออนไลน์ และทำการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตร (Corrected Item-Total Correlation หรือ CITC) พบว่าทุกข้อ มีค่ามากกว่า .250 ตามเกณฑ์การพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์วิกฤติ (critical r) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 สำหรับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 61 คน (Howell, 2008) และค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach's alpha) = .83

การจัดกระทำการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอก

วิธีการจัดกระทำการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกมีหลายรูปแบบ อย่างเช่นในงานวิจัยของ Gallagher และ Parrott (2016) ที่ทำการกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างมีการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอก โดยวิธีการใช้กล้องเชื่อมต่อกับโทรทัศน์ พร้อมกับแสดงภาพพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมการวิจัยตลอดการทดลอง และให้ทำแบบวัดการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกเพื่อตรวจสอบการจัดกระทำดังกล่าว และยังมีงานวิจัยของ Froming, Walker และ Lopyan (1982) ที่จัดกระทำการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกด้วยการให้กลุ่มทดลองดูกระจกขนาด 12x12 นิ้ว แต่กลุ่มควบคุมจะเห็นแค่ฉากขาวธรรมดา และทั้งสองกลุ่มต้องทำแบบวัดการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกเพื่อตรวจสอบการจัดกระทำดังกล่าว และในทางเดียวการจัดกระทำผ่านกล้องถ่ายรูปลังพบในงานวิจัยของ Yao & Flanagan (2006) ซึ่งจัดกระทำโดยเอากล้อง Web cam ติดตั้งบนคอมพิวเตอร์และตั้งข้างหน้ากลุ่มทดลอง และฉายภาพในขณะนั้น โดยบอกกลุ่มทดลองว่า ภาพนี้จะถูกอัปโหลดลงอินเทอร์เน็ตและเปิดเป็นสาธารณะแก่นักศึกษาที่ทำวิจัยต่อไป ซึ่งพบความแตกต่างอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ใช้กล้อง Web cam ซึ่งการจัดกระทำการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกด้วยวิธีการถ่ายรูป Zwick (1978) ได้ศึกษาด้วยการให้กลุ่มตัวอย่างได้ถ่ายภาพตัวเองในอิริยาบถในขณะที่อยู่ในบริบทสังคมต่างๆ เนื่องจาก Zwick (1978) เชื่อว่าการถ่ายภาพนั้นจะทำให้คนรับรู้ได้ถึงเปลี่ยนแปลงและการเติบโตของรูปร่างตนเอง และยังสามารถเพิ่มระดับการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกได้อีกด้วย

จากการทบทวนวรรณกรรมคณะผู้วิจัยจึงจัดกระทำการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกโดยวิธีการถ่ายภาพเต็มตัวและฉายภาพนั้นขึ้นก่อนทำแบบวัดการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอก เปรียบเสมือนการให้กลุ่มตัวอย่างได้ส่องกระจกตลอดเวลา โดยทำในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษาอายุระหว่าง 18-23 ปีจำนวน 91 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง เป็นกลุ่มที่ต้องได้รับการถ่ายภาพเต็มตัวทำมาตรวัด จำนวน 48 คน และกลุ่มควบคุม เป็นกลุ่มที่ไม่ต้องถ่ายภาพ และทำมาตรวัด จำนวน 43 คน โดย

การถ่ายภาพเต็มตัวใช้กล้อง DSLR canon 550D และเลนส์ระยะ 18-135 mm. F2.8 ซึ่งการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง เข้าในแต่ละกลุ่ม ทำโดยวิธีการสุ่มแบบธรรมดา (Simple random sampling) โดยให้กลุ่มตัวอย่างเลือกกลุ่ม สีส้มกับสีม่วง ซึ่งสีส้มหมายถึงกลุ่มทดลอง สีม่วงหมายถึงกลุ่มควบคุม หลังจากนั้น ทำการวิเคราะห์แบบ independent sample *t*-test ด้วยโปรแกรมวิเคราะห์ผลทางสถิติ SPSS พบว่า กลุ่มทดลอง ($M = 4.26$, $SD = .96$) ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยยะทางสถิติกับกลุ่มควบคุม ($t(89) = -.900$, $p < .05$)

ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงทำการทดลองทางอินเทอร์เน็ต (Internet experiment) ในการจัดกระทำ การตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกอีกรูปแบบหนึ่งผ่านทางแบบสอบถามออนไลน์ โดยอ้างอิงจากงานวิจัย ของ Silvia และ Eichstaedt (2004) ที่สามารถจัดกระทำการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกได้ และ ระบุว่าวิธีนี้เป็นวิธีการที่เหมาะสมสำหรับการเก็บแบบออนไลน์มากที่สุด ด้วยวิธีการเขียนบรรยายลักษณะของ ตัวเองว่ามีจุดเด่นหรือลักษณะที่แตกต่างจากคนอื่นอย่างไร (Self-novelty) ซึ่งคำถามที่ถามกลุ่มทดลองตอบ จะต้องบรรยายลักษณะของตัวเองประกอบไปด้วยคำถาม 6 ข้อได้แก่ “สิ่งใดในตัวคุณที่ทำให้คุณแตกต่างจาก ครอบครัว”, “สิ่งใดในตัวคุณที่ทำให้คุณแตกต่างจากเพื่อน”, “สิ่งใดในตัวคุณที่ทำให้คุณแตกต่างจากทั่วไป”, “รูปลักษณ์ในตัวคุณที่ทำให้คุณแตกต่างจากครอบครัว”, “รูปลักษณ์ในตัวคุณที่ทำให้คุณแตกต่างจากเพื่อน” และ “รูปลักษณ์ในตัวคุณที่ทำให้คุณแตกต่างจากคนทั่วไป” ส่วนคำถามในกลุ่มควบคุมเป็นคำถามเรื่องทั่ว ๆ ไป ได้แก่ “คุณไปเที่ยวที่ไหนในช่วงเทศกาลปีใหม่ที่ผ่านมา” และ “คณะหรือสาขาที่คุณเรียนอยู่ เกี่ยวข้องกับอะไร” หลังจากผู้เข้าร่วมการทดลองในทุกเงื่อนไขจะต้องตอบ มาตราวัดการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอก

โดยคณะผู้วิจัยได้ทำการทดลองแบบออนไลน์กับนิสิตนักศึกษาอายุ 18-23 ปี โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่าง เป็น 3 กลุ่ม คือ เงื่อนไขกลุ่มทดลองที่ต้องตอบคำถามเกี่ยวกับตัวเอง จำนวน 29 คน, เงื่อนไขกลุ่มควบคุมที่ ต้องตอบคำถามทั่วไป จำนวน 24 คน และเงื่อนไขกลุ่มควบคุมที่ไม่ต้องตอบคำถามใดๆเลย จำนวน 34 คน รวมทั้งหมด 87 คน ใช้วิธีการสุ่มเข้ากลุ่มแบบธรรมดา (Sample random sampling) โดยให้กลุ่มตัวอย่าง เลือกรูปสุนัขที่ชอบ และรูปสุนัขจะพาไปยังเงื่อนไขต่างๆ หลังจากนั้นนำข้อมูลไปวิเคราะห์ความแปรปรวนทาง สถิติ (One-way ANOVA) ด้วยโปรแกรมวิเคราะห์ทางสถิติ SPSS พบว่าไม่พบความแตกต่างระหว่างทั้งสาม กลุ่ม โดยค่า $F = 1.846$ ($p = .144$)

จากผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อตรวจสอบการ จัดกระทำการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกในกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษานี้ พบว่าการจัดกระทำ การตระหนักในตนเองทั้งแบบถ่ายภาพและการเขียนบรรยายเกี่ยวกับตนเองไม่สามารถกระตุ้นให้ผู้ร่วมการทดลอง

ทั้งในแง่ไขทดลองและควบคุมรายงานคะแนนการตระหนักในตนเองที่แตกต่างกัน อาจจะเป็นเพราะสาเหตุด้านความแตกต่างทางวัฒนธรรมของคนไทยเป็นลักษณะสังคมแบบคตรวมหมู่ (Collectivist culture) ที่มักจะมีความคิดโยงกับคนในสังคม ทำให้มีการตระหนักในตนเองสูงอยู่แล้วถึงแม้จะไม่ได้จัดกระทำซึ่งตรงข้ามกับชาวตะวันตกที่เป็นลักษณะสังคมแบบปัจเจกบุคคล (Individualist culture) จากการศึกษาและการเฝ้าสังเกตของ Gorodnichenko และ Roland (2012) พบว่าเมื่อนักเรียนชาวอเมริกาเหนือ (ชาวตะวันตก) ทำข้อสอบโดยมีกระจกบานใหญ่ตั้งอยู่ด้านหน้า ส่งผลให้นักเรียนชาวอเมริกาเหนือมีการโกงข้อสอบลดลง เมื่อเทียบกับกลุ่มนักเรียนชาวอเมริกาเหนือในเงื่อนไขที่ไม่มีกระจก แต่อย่างไรก็ตามพบว่า เงื่อนไขการทำข้อสอบหน้ากระจกไม่มีอิทธิพลกับนักเรียนญี่ปุ่น (ชาวตะวันออก) กล่าวคือ นักเรียนชาวญี่ปุ่นจะมีการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอก (Public self-awareness) ในระดับที่สูงอยู่แล้ว การจัดกระทำดังกล่าวจึงไม่สามารถส่งผลต่อการเพิ่มการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกมากนัก เพราะคนไทยและคนเอเชียเป็นวัฒนธรรมที่มีการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกสูง ซึ่งผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ Heine และคณะ, 2008 ที่ทำการศึกษาในลักษณะเดียวกันกับนักศึกษาชาวแคนาดา (ชาวตะวันตก) และนักศึกษาชาวญี่ปุ่น (ชาวตะวันออก) โดยผู้วิจัยจะทำการอภิปรายอีกครั้งในส่วนของการอภิปรายผลการวิจัย

ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงเลือกที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกและการซึมซับอุดมคติด้านความพอมต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่างโดยมีการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่าน โดยไม่มีการจัดกระทำตัวแปรการตระหนักในตนเอง

ส่วนที่ 3 มาตรการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุ

คณะผู้วิจัยเลือกใช้มาตรวัด Objectified Body Consciousness Scale ของ McKinley และ Hyde (1996) ซึ่งได้รับการแปลเป็นภาษาไทยโดย พรณวิภา แสงเดือนฉาย (2549)

มาตรวัดนี้เป็นประมาณค่าแบบ Likert Scale 7 ระดับ (1= ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนไปถึง 7=เห็นด้วยอย่างยิ่ง) มีทั้งหมด 24 ข้อ เป็นข้อกระทงทางบวก 10 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 2, 5, 8, 10, 11, 14, 16, 17, 22 และ 23 และข้อกระทงทางลบ 14 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1, 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 15, 18, 19, 20, 21 และ 24 (ให้คะแนนย้อนกลับ) โดยมาตรวัดนี้สามารถแบ่งออกเป็น 3 มิติ ได้แก่ มิติการเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง (Self-Surveillance) จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 3, 7, 9, 14, 16, 18 และ 20 อย่างเช่น “ฉันใส่ใจว่าร่างกายของฉันแข็งแรงหรือไม่ มากกว่าว่าร่างกายของฉันดูดีเพียงไร” มิติความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง (Body shame) จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 5, 8, 11, 13, 15, 17 และ 22 อย่างเช่น “ฉันรู้สึกละอายเวลาที่มีคนรู้ว่าจริงๆ แล้วฉันหนักเท่าไร” และมิติความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทาง

ร่างกายของตนเอง (Control beliefs) จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อ 4, 6, 10, 12, 19, 21, 23 และ 24 อย่างเช่น “รูปร่างของคนเราขึ้นอยู่กับพันธุกรรมเป็นส่วนใหญ่”

ในส่วนของงานวิจัยชิ้นนี้ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในของการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุ มีการทดสอบเบื้องต้นจากการทำวิจัยเชิงสำรวจ(Pilot study) 63 คน พบว่าทุกข้อมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงวิกฤต (critical r) มากกว่า .250 แต่เมื่อเก็บข้อมูลการวิจัยในรอบศึกษาจริงนั้น พบว่าค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach's alpha) มีค่าเท่ากับ .732 โดยพิจารณาคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่ามากกว่า .195 ตามเกณฑ์การพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์วิกฤต (Critical r) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 สำหรับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 108 คน (Howell, 2008) พบว่ามีข้อกระทงในด้านความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองและด้านความรู้สึกรับอภัยในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองที่ไม่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจำนวน 11 ข้อ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กชกร จงเกริกเกียรติและคณะ(2557) ที่เคยนำมาตรวจวัดนี้ไปใช้ในการวิจัยและพบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์วิกฤตของมิติด้านความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองที่ไม่ผ่านเกณฑ์คัดเลือกเช่นกัน คณะผู้วิจัยจึงตัดข้อกระทงเหล่านั้นออกและวัดค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในอีกครั้ง พบว่ามีค่าที่สูงขึ้น เท่ากับ .803 ทุกข้อที่เหลือมากกว่า .195 คณะผู้วิจัยจึงนำเอาข้อกระทงที่เหลือหลังจากการตัดข้อกระทงแล้ว 13 ข้อไปวิเคราะห์ในงานวิจัย

ส่วนที่ 4 มาตรการชิมชั้บอดมคติด้านความพอม

คณะผู้วิจัยเลือกใช้มาตรวัด Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire (SATAQ-4) โดย Thompson และคณะ (2011) มาใช้ในการวัดตัวแปรการชิมชั้บอดมคติด้านความพอม เนื่องจาก มาตรนี้มีคำถามที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยทั้งภายในและภายนอกที่สามารถส่งผลให้คนเกิดความรู้สึกอยากมีรูปร่างที่พอมได้ จึงเป็นมาตรที่ครอบคลุมและใช้กันอย่างแพร่หลายในการวัดตัวแปรนี้ คณะผู้วิจัยจึงนำมาตรวัดนี้มาแปลเป็นภาษาไทย ซึ่งมาตรวัด Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire (SATAQ-4) ประกอบไปด้วยทั้งสิ้น 22 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 มิติ ได้แก่ มิติการชิมชั้บภายใน ความพอม/การมีไขมันในร่างกายต่ำ (Internalize Thin/Low Body fat) 5 ข้อ, มิติการชิมชั้บภายใน รูปร่างมีกล้ามเนื้อ/รูปร่างนักกีฬา (Internalize Muscular/Athletics) 5 ข้อ, มิติความกดดันจากครอบครัว (Pressure Family) 4 ข้อ, มิติความกดดันจากเพื่อน (Pressure Peers) 4 ข้อ และมิติความกดดันจากสื่อ (Pressure Media) 4 ข้อ โดยมาตรวัดเป็นแบบ Likert scale แบ่งออกเป็น 5 ระดับตั้งแต่ 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนไปถึง 5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง

คณะผู้วิจัยนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 63 คน พบว่าค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน มีค่าเท่ากับ .843 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์วิกฤติ (critical r) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 สำหรับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 63 คน (Howell, 2008) พบว่าทุกข้อกระทงมีค่ามากกว่า .250 คณะผู้จัดทำจึงนำมาตรวจวัดนี้ไปใช้ในการวิจัยและการเก็บข้อมูล

ส่วนที่ 5 มาตรฐานความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง

คณะผู้วิจัยพัฒนาข้อกระทงความตั้งใจในพฤติกรรม (Behaviour intention) จาก Courneya และ McAuley (1993) อ้างถึงในงานวิจัยของ Wilson และ Rodgers (2004) เป็นมาตรวัดแบบ Likert Scale แบ่งออกเป็น 7 ระดับ ระดับตั้งแต่ 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนถึง 7 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยข้อกระทงคำถามจากเดิมมี 3 ข้อ ยกตัวอย่างเช่น “ฉันมีความตั้งใจที่ออกกำลังกายเป็นประจำใน 4 เดือนข้างหน้า” เป็นต้น คณะผู้วิจัยจึงนำมาเพิ่มข้อกระทงเป็นทั้งหมด 8 ข้อเพื่อให้ความครอบคลุมมากขึ้น โดยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการดูแลรูปร่าง และถามในช่วงเวลาสามเดือนเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างนึกถึงในช่วงเวลาที่ใกล้มากกว่ามาตรเดิม ยกตัวอย่างเช่น “คุณมีความตั้งใจที่จะทำกิจกรรมทางกายภาพ (Physical activity) มากขึ้นกว่าในปัจจุบันในช่วงสามเดือนข้างหน้า”, “คุณมีความตั้งใจที่จะรับประทานอาหารคลีน (Clean food)” เป็นต้น

หลังจากนั้นคณะผู้วิจัยนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 63 คน พบว่าค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน มีค่าเท่ากับ .793 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์วิกฤติ (critical r) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 สำหรับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 63 คน (Howell, 2008) พบว่าทุกข้อกระทงมีค่ามากกว่า .250 คณะผู้จัดทำจึงนำมาตรวจวัดนี้ไปใช้ในการวิจัยและการเก็บข้อมูล

วิธีดำเนินการวิจัยเพื่อทดสอบสมมติฐาน

งานวิจัยนี้คณะผู้วิจัยนำมาตรวจวัดที่ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้วไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงและเพศชายที่เป็นนิสิต นักศึกษาจากหลากหลายคณะและมหาวิทยาลัย อายุระหว่าง 18-23 ปี โดยเก็บทั้งแบบกระดาษ (Hard copy) ($M = 4.56$) และแบบสอบถามออนไลน์ (Online survey) ($M = 4.60$) ซึ่งไม่พบความแตกต่างระหว่างการเก็บแบบกระดาษและแบบสอบถามออนไลน์ ($t(108) = -.160, p < .05$) และใช้วิธีการสุ่มแบบตามสะดวก (Convenience sampling) ซึ่งในแบบสอบถามจะระบุว่าเป็นแบบสอบถามการดูแลรูปร่างนิสิต นักศึกษา มีวัตถุประสงค์คือเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาสุขภาพของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยในอนาคต และเน้นว่า ข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับและไม่มีการนำเสนอข้อมูลที่นำไปสู่รายบุคคลได้

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

ในงานวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยได้ใช้ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติและทดสอบสมมติฐานด้วยโปรแกรมวิเคราะห์สำเร็จรูป SPSS for Windows Version 22 ดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยการคำนวณร้อยละ ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยใช้โปรแกรม SPSS for Windows Version 22
2. วิเคราะห์ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยด้วยการคำนวณคะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ค่ามัชฌิมาเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้โปรแกรม SPSS for Windows Version 22
3. วิเคราะห์หาค่าผิดปกติหรือค่าสุดโต่งเชิงพหุ (multivariate outliers) และ การทดสอบความเป็นการกระจายแบบปกติ (normality test) เพื่อตรวจสอบว่ามีค่าผิดปกติหรือค่าสุดโต่งและการกระจายข้อมูลเป็นโค้งปกติหรือไม่
4. วิเคราะห์ข้อมูลค่าสหสัมพันธ์ของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยโดยใช้โปรแกรม SPSS for Windows Version 22
5. วิเคราะห์และทดสอบการทำนายระหว่างการหนักรู้ในตนเองและการซึมซับอุดมคติด้านความผอมต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่างโดยมีการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่านด้วยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณและ Bootstrapping 1000 โดยโปรแกรม PROCESS for SPSS ของ Hayes (2013)

ผลการวิจัย

ในการวิเคราะห์ข้อมูลผลการวิจัยในงานวิจัยนี้ แบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่ การทดสอบสถิติพื้นฐานเบื้องต้น และการทดสอบสมมติฐาน และเพื่อความเข้าใจผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการนำเสนออย่างถูกต้อง ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมาย ดังต่อไปนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้แทนค่าสถิติในการวิจัย

N	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
M	หมายถึง	ค่ามัชฌิมเลขคณิต
SD	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
Min	หมายถึง	คะแนนต่ำสุด
Max	หมายถึง	คะแนนสูงสุด
r	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน
R	หมายถึง	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
R^2	หมายถึง	สัมประสิทธิ์การทำนาย
ΔR^2	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์ที่เปลี่ยนแปลง
b	หมายถึง	สัมประสิทธิ์ถดถอยหรือความชันของสมการถดถอยพหุคูณเชิงเส้น
SE	หมายถึง	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์ถดถอย
t	หมายถึง	ค่าสถิติทดสอบที (t -test)
p	หมายถึง	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
SA	หมายถึง	การตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอก (Public Self-awareness)
$THIN$	หมายถึง	การซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติ (Thin-ideal Internalization)
SO	หมายถึง	การรับรู้ตนเสมือนวัตถุ (Self-objectification)
INT	หมายถึง	ความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง (Intention to take care of your body)

การทดสอบสถิติพื้นฐานเบื้องต้น

1.1 ลักษณะทางประชากรศาสตร์

กลุ่มตัวอย่างสำหรับงานวิจัยนี้ เป็นนิสิตและนักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งมีอายุตั้งแต่ 18-23 ปี จำนวน 108 คน ซึ่งประกอบไปด้วยเพศหญิงจำนวน 74 คน (คิดเป็นร้อยละ 68.5) และเพศชาย จำนวน 34 คน (คิดเป็นร้อยละ 31.5) คิดเป็นนิสิตและนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 38 คน (คิดเป็นร้อยละ 35.2) ชั้นปีที่ 2 จำนวน 34 คน (คิดเป็นร้อยละ 31.5) ชั้นปีที่ 3 จำนวน 9 คน (คิดเป็นร้อยละ 8.3) ชั้นปีที่ 4 จำนวน 26 คน (คิดเป็นร้อยละ 24.1) ชั้นปีที่ 6 จำนวน 1 คน (คิดเป็นร้อยละ 0.9) โดยเป็นนิสิตและนักศึกษาของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 83 คน (คิดเป็นร้อยละ 76.9) และเป็นนิสิตและนักศึกษาของมหาวิทยาลัยอื่นๆ อีกจำนวน 25 คน (คิดเป็นร้อยละ 23.1) และจากการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างระหว่างเพศชายกับเพศหญิงไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม จึงไม่นำตัวแปรเพศมาเป็นตัวแปรควบคุม นอกจากนี้ยังไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างอายุต่อความตั้งใจในการออกกำลังกาย ($r = .144, ns$)

1.2 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

เมื่อทำการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยต่าง ๆ ของตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัยชิ้นนี้ พบว่าการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอก (Public Self-awareness) มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 4.66 ($M = 4.66, SD = 1.095$) การซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติ (Thin-ideal Internalization) มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 4.11 ($M = 4.11, SD = .932$) การรับรู้ตนเสมือนวัตถุ (Self-objectification) มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.62 ($M = 2.62, SD = .611$) และความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง (Intention to take care of your body) มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 4.6 ($M = 4.6, SD = 1.117$)

เมื่อทดสอบการกระจายเป็นปกติ (Normality test) โดยดูจากค่า Z score ของ Skewness และ Kurtosis โดยคำนวณจากการนำค่า Skewness และ Kurtosis ของแต่ละตัวแปรมาหารด้วยค่า SE Skewness และ SE Kurtosis พบว่าในงานวิจัยนี้ทุกตัวแปรในการวิจัยมีค่า Z score ของ Skewness และ Kurtosis อยู่ในช่วง -3 ถึง 3 จึงถือว่าทุกตัวแปรในงานวิจัยนี้มีการกระจายตัวของข้อมูลเป็นโค้งปกติ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ใช้สถิติ Kolmogorov-Smirnov Test เพื่อทดสอบการกระจายเป็นปกติของข้อมูลเช่นกัน พบว่าทุกตัวแปรในงานวิจัย มีค่านัยสำคัญของสถิติ Kolmogorov-Smirnov มากกว่า .05 ซึ่งแสดงว่า มีการกระจายของข้อมูลเป็นโค้งปกติ และเมื่อทดสอบค่าผิดปกติ หรือค่าสุดโต่งเชิงพหุ (Multivariate outliers) โดยใช้สถิติ Mahalanobis Distance (D^2) พบว่าไม่มีค่าที่มีนัยสำคัญต่ำกว่า .001 ($p < .001$) ซึ่งแสดงว่าไม่พบค่าผิดปกติหรือค่าสุดโต่งเชิงพหุในงานวิจัยชิ้นนี้

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในของการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกการซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติ การรับรู้ตนเสมือนวัตถุและความตั้งใจในการดูแลรูปร่างมีค่า

ตั้งแต่ .786 ถึง .857 โดยรวมค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษาเป็นไปในทิศทางที่ผู้วิจัยคาดหวัง นั่นคือ การตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง ($r = .266$, $p < .01$) และการรับรู้ตนเสมือนวัตถุ ($r = .526$, $p < .001$)

ส่วนการซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ตนเสมือนวัตถุ ($r = .531$, $p < .001$) และความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง ($r = .477$, $p < .001$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการรับรู้ตนเสมือนวัตถุกับมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความตั้งใจในการดูแลรูปร่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .333$, $p < .001$) ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1

ค่าสหสัมพันธ์ระหว่าง การตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอก การซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติ การรับรู้ตนเสมือนวัตถุ และความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง และคะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ค่ามัชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของตัวแปรต่างๆ ในการวิจัย ($N = 108$)

	1	2	3	4
1. Public Self-awareness	(.811)			
2. Thin-ideal Internalization	.420 ^{***}	(.857)		
3. Self-Objectification	.526 ^{***}	.531 ^{***}	(.841)	
4. Intention to take care of your body	.266 ^{**}	.477 ^{***}	.333 ^{***}	(.786)
<i>M</i>	4.656	2.621	4.109	4.598
<i>SD</i>	1.095	.611	.932	1.117
<i>MIN</i>	2.167	1.091	1.571	1.500
<i>MAX</i>	7.000	4.318	5.857	7.000

หมายเหตุ. Public Self-awareness (Scale 1-7); Thin-ideal Internalization (Scale 1-5); Self-Objectification (Scale 1-7); Intention to take care of your body (Scales 1-7);

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

การทดสอบสมมติฐานในการวิจัย

เมื่อตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นก่อนการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณพบว่า ทั้งค่าคาดเคลื่อนยินยอม (Tolerance) และค่าปัจจัยความแปรปรวนเพื่อ (Variance inflation factor หรือ VIF) ของการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอก (Public Self-awareness) การซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติ (Thin-ideal Internalization) และการรับรู้ตนเสมือนวัตถุ (Self-objectification) ตัวแปรทั้งหมดนี้ผ่านเกณฑ์การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้น ซึ่งคือมีค่าคาดเคลื่อนยินยอม (Tolerance) ไม่ต่ำกว่า 0.1 และค่าปัจจัยความแปรปรวนเพื่อ (VIF) ไม่เกิน 10 แสดงว่าตัวแปรทำนายไม่มีพหุสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน (Multicollinearity) (Field, 2009)

โดยการวิจัยนี้แบ่งการทดสอบสมมติฐานออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ ๆ ได้แก่

การทดสอบสมมติฐานในส่วนที่ 1 เป็นการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกและความตั้งใจในการดูแลรูปร่างโดยมีตัวแปรการรับรู้ตนเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่าน

การทดสอบสมมติฐานในส่วนที่ 2 เป็นการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ระหว่างการซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติและความตั้งใจในการดูแลรูปร่างโดยมีตัวแปรการรับรู้ตนเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่าน

การทดสอบสมมติฐานในส่วนที่ 1 ประกอบด้วยการทดสอบสมมติฐานดังนี้

- | | |
|---------------------------|---|
| สมมติฐานข้อที่ 1 | การรับรู้ตนเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกและความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง |
| สมมติฐานข้อที่ 1.1 | การตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกมีอิทธิพลทางบวกต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง |
| สมมติฐานข้อที่ 1.2 | การตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกมีอิทธิพลทางบวกต่อการรับรู้ตนเสมือนวัตถุ |
| สมมติฐานข้อที่ 1.3 | การรับรู้ตนเสมือนวัตถุมีอิทธิพลทางบวกต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง (เมื่อมีตัวแปรการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกเป็นตัวแปรทำนาย) |

โดยเมื่อวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณเชิงชั้น และ Bootstrapping 1000 โดยโปรแกรม Process ของ Hayes (2013) เพื่อทดสอบว่าการรับรู้ตนเสมือนวัตถุมีอิทธิพลเป็นตัวแปรส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกและความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง ได้ผลดังต่อไปนี้

ตารางที่ 2

ผลการวิเคราะห์การถดถอยของตัวแปรทำนายคือ การตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอก (SA) ตัวแปรส่งผ่านคือ การรับรู้ตนเสมือนวัตถุ (SO) และตัวแปรเกณฑ์คือ ความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง (INT) ($N = 108$)

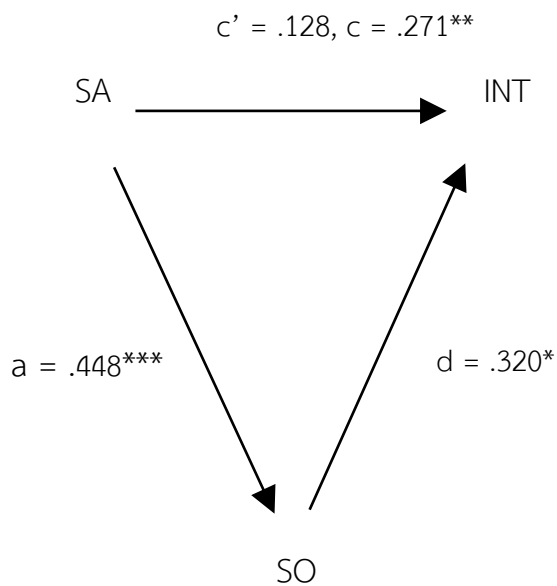
ตัวแปรทำนาย	Y (INT)			M (SO)			Y (INT)		
	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
ค่าคงที่	3.336***	.457	.000	2.022***	.336	.000	2.689***	.516	.000
X (SA)	.271**	.096	.005	.448***	.070	.000	.128	.110	.247
M (SO)	-	-	-	-	-	-	.320*	.129	.015
	$R^2 = .071$			$R^2 = .277$			$R^2 = .122$		
	$F(1, 106) = 8.063,$			$F(1, 106) = 40.65,$			$F(2, 105) = 7.314,$		
	$p = .005$			$p = .000$			$p = .001$		

หมายเหตุ. SA = Public Self-awareness; SO = Self-Objectification; INT= Intention to take care of your body;

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

จากตารางการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ในตารางที่ 2 พบว่าการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกมีอิทธิพลทางบวกกับความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($b = .271, p < .01$) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อ 1.1 และการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกมีอิทธิพลทางบวกกับการรับรู้ตนเสมือนวัตถุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($b = .448, p < .001$) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อ 1.2

เมื่อใส่การรับรู้ตนเสมือนวัตถุซึ่งเป็นตัวแปรส่งผ่านเข้าไปในโมเดล พบว่า การตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกมีอิทธิพลทางบวกกับความตั้งใจในการดูแลรูปร่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($b = .128, ns$) และการรับรู้ตนเสมือนวัตถุจะมีอิทธิพลทางบวกต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($b = .320, p < .05$) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1.3 การตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกและการรับรู้ตนเสมือนวัตถุสามารถอธิบายความแปรปรวนในตัวแปรความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง ได้ 12.2% (ดูภาพที่ 1)



ภาพที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธี Bootstrapping 1000 โดยมีการรับรู้ตนเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกกับความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง

หมายเหตุ. SA = Public Self-awareness; SO = Self-Objectification; INT= Intention to take care of your body;

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

c = ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยระหว่างการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอก (ตัวแปรทำนาย) และความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง (ตัวแปรเกณฑ์)

a = ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยระหว่างการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอก (ตัวแปรทำนาย) และการรับรู้ตนเสมือนวัตถุ (ตัวแปรส่งผ่าน)

d = ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยระหว่างการรับรู้ตนเสมือนวัตถุ (ตัวแปรส่งผ่าน) และความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง (ตัวแปรเกณฑ์)

c' = ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยระหว่างการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอก (ตัวแปรทำนาย) และความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง (ตัวแปรเกณฑ์) เมื่อมีการรับรู้ตนเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่าน

เมื่อแทนค่าสมการ

ผลรวมของอิทธิพล	=	อิทธิพลทางตรง	+	อิทธิพลทางอ้อม
c	=	c'	+	$a \times d$
.271	=	.128	+	(.448 \times .320)

จากการวิเคราะห์ Bootstrapping พบว่า ผลรวมของอิทธิพลของการตระหนักในตนเองจากมุมมอง

ภายนอกต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($c = .271, p < .01$) และอิทธิพลทางตรงของการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่างไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ($c' = .128, p = .247$) และยิ่งพบว่าผลของอิทธิพลทางอ้อมของการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่างโดยมีการรับรู้ตนเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่านอย่างมีนัยสำคัญ ($a \times d = .143, p < .05$) จึงสามารถสรุปได้ว่า ตัวแปรการรับรู้ตนเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่านแบบสมบูรณ์ (Full mediation) ของความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกและความตั้งใจในการดูแลรูปร่างได้ ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3

ผลการวิเคราะห์ผลรวมของอิทธิพล อิทธิพลทางตรง และอิทธิพลทางอ้อมของการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่างโดยมีการรับรู้ตนเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่าน ($N = 108$)

	Total effect	Direct effect	Indirect effect	Mediation
SA → SO → INT	.271**	.128	.143*	Full mediation

หมายเหตุ. SA = Public Self-awareness; SO = Self-Objectification; INT = Intention to take care of your body;

* $p < .05$. ** $p < .01$.

จากผลการทดสอบ Bootstrapping สามารถสรุปได้ว่า การตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกมีอิทธิพลต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่างโดยมีการรับรู้ตนเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่าน ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1

การทดสอบสมมติฐานในส่วนที่ 2 ประกอบด้วย การทดสอบสมมติฐานดังนี้

- สมมติฐานข้อที่ 2** การรับรู้ตนเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างการซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติและความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง
- สมมติฐานข้อที่ 2.1** การซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติมีอิทธิพลทางบวกต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง
- สมมติฐานข้อที่ 2.2** การซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติมีอิทธิพลทางบวกต่อการรับรู้ตนเสมือนวัตถุ
- สมมติฐานข้อที่ 2.3** การรับรู้ตนเสมือนวัตถุมีอิทธิพลทางบวกต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง (เมื่อมีตัวแปรการซึมซับค่านิยมความพอมเป็นตัวแปรทำนาย)

โดยเมื่อวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณเชิงชั้น และ Bootstrapping 1000 โดยโปรแกรม Process ของ Hayes (2013) เพื่อทดสอบว่าการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุมีอิทธิพลเป็นตัวแปรส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างการซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติและความตั้งใจในการดูแลรูปร่างได้ผลดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4

ผลการวิเคราะห์การถดถอยของตัวแปรทำนายคือ การซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติ (THIN) ตัวแปรส่งผ่านคือ การรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุ (SO) และตัวแปรเกณฑ์คือ ความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง (INT) (N = 108)

ตัวแปรทำนาย	Y (INT)			M (SO)			Y (INT)		
	b	SE	p	b	SE	p	b	SE	p
ค่าคงที่	2.314***	.420	.000	1.984***	.338	.000	2.05***	.483	.000
X (THIN)	.871***	.156	.000	.811***	.126	.000	.764***	.184	.000
M (SO)	-	-	-	-	-	-	.133	.121	.273
	$R^2 = .227$			$R^2 = .282$			$R^2 = .236$		
	$F(1, 106) = 31.207,$			$F(1, 106) = 41.714,$			$F(2, 105) = 16.243,$		
	$p = .000$			$p = .0000$			$p = .0000$		

หมายเหตุ. THIN = Thin ideal internalization; SO = Self-Objectification; INT= Intention to take care of your body; * $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

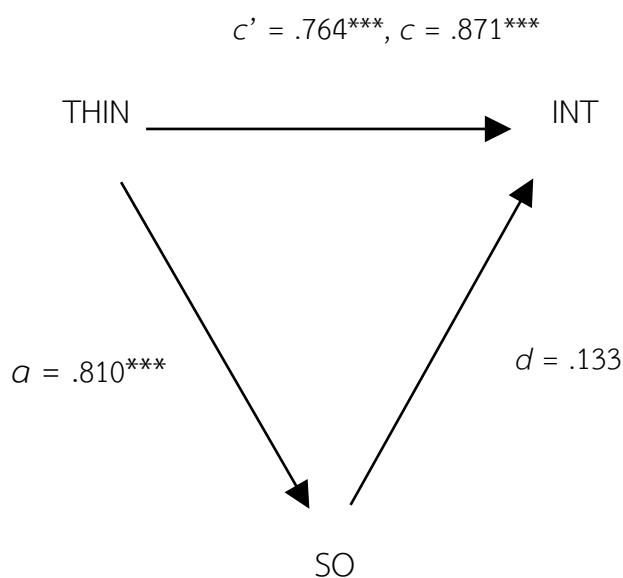
จากตารางการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ในตารางที่ 4 พบว่าการซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติมีอิทธิพลทางบวกกับความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($b = .871, p < .001$) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อ 2.1 และการซึมซับค่านิยมความพอมมีอิทธิพลทางบวกกับการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($b = .811, p < .001$) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อ 2.2

เมื่อใส่ตัวแปรส่งผ่าน (การรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุ) เข้าไปในโมเดล พบว่า การซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติจะมีอิทธิพลทางบวกกับความตั้งใจในการดูแลรูปร่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($b = .764, p < .001$) แต่การรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุมีอิทธิพลทางบวกต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($b = .133, ns$)ซึ่งไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2.3

เนื่องจากตัวแปรส่งผ่านไม่มีอิทธิพลทางตรงต่อตัวแปรตาม จึงไม่ผ่านข้อตกลงเบื้องต้นของการทดสอบอิทธิพลส่งผ่าน ซึ่ง Lacobucci และคณะ (2007) กล่าวว่าเงื่อนไขการทดสอบอิทธิพลของตัวแปรส่งผ่าน ต้องตรงตามข้อตกลงเบื้องต้นก่อนการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ 2 ข้อ นั่นคือ

1. ตัวแปรต้น (X) ทำนายตัวแปรส่งผ่าน (M) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. ตัวแปรส่งผ่าน (M) ทำนายตัวแปรเกณฑ์ (Y) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่าไม่พบอิทธิพลส่งผ่านของตัวแปรการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุในความสัมพันธ์ระหว่างการซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติและความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง จึงไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 2 (ดูภาพที่ 2)



ภาพที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธี Bootstrapping 1000 โดยมีการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างการซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติกับความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง

หมายเหตุ. THIN = Thin ideal internalization; SO = Self-Objectification; INT= Intention to take care of your body;

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

- c = ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยระหว่างการซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติ (ตัวแปรทำนาย) และความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง (ตัวแปรเกณฑ์)
- a = ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยระหว่างการซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติ(ตัวแปรทำนาย) และการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุ (ตัวแปรส่งผ่าน)
- d = ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยระหว่างการซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติ(ตัวแปรส่งผ่าน) และความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง (ตัวแปรเกณฑ์)
- c' = ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยระหว่างการซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติ(ตัวแปรทำนาย) และความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง (ตัวแปรเกณฑ์) เมื่อมีการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่าน

ตารางที่ 5

ผลการวิเคราะห์การถดถอยของตัวแปรทำนายคือ การตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอก (SA) ตัวแปรส่งผ่านคือ การรับรู้ตนเสมือนวัตถุ (SO) ตัวแปรเกณฑ์คือ ความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง (INT) และตัวแปรกำกับคือ การรับรู้ตนเสมือนวัตถุ (THIN) ($N = 108$)

ตัวแปรทำนาย	M (SO)			Y (INT)		
	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
ค่าคงที่	-.549	1.2872	.671	1.564	1.754	.375
X (SA)	.656*	.260	.013	.131	.364	.719
M (SO)	-	-	-	.106	.134	.431
Z (THIN)	1.241*	.503	.015	.912	.704	.198
SA x THIN	-.132	.096	.173	-	-	-
SA x THIN	-	-	-	-.032	.132	.808
	$R^2 = .405$			$R^2 = .238$		
	$F(1, 106) = 23.574,$			$F(1, 106) = 8.050,$		
	$p = .000$			$p = .0000$		

หมายเหตุ. SA = Public self-awareness; SO = Self-Objectification; INT= Intention to take care of your body;

THIN = Thin-ideal Internalization; * $p < .05$.

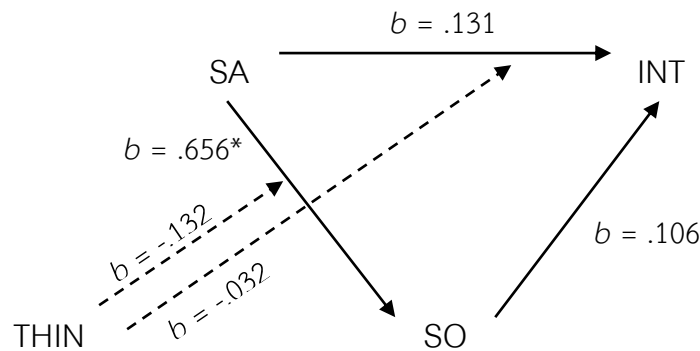
จากตารางการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ในตารางที่ 5 ผู้วิจัยได้วิเคราะห์การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมเพิ่มเติม พบว่า การตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกมีอิทธิพลทางบวกต่อการรับรู้ตนเสมือนวัตถุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($b = .656, p < .05$)

การรับรู้ตนเสมือนวัตถุมีอิทธิพลบวกต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($b = .106, p < .05$) และการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกมีอิทธิพลทางบวกต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($b = .131, p < .05$) แสดงว่า การรับรู้ตนเสมือนวัตถุไม่เป็นตัวแปรส่งผ่านเมื่อมีการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกเป็นตัวทำนายความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง เนื่องจากไม่ผ่านข้อตกลงเบื้องต้นของการทดสอบอิทธิพลส่งผ่าน ของ Lacobucci และคณะ (2007)

เมื่อใส่ตัวแปรกำกับ (การซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติ) เข้าไปในโมเดล พบว่าตัวแปรกำกับมีอิทธิพลทางลบต่อการทำนายระหว่างการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกต่อความตั้งใจในการดูแล

รูปร่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($b = -.032, p < .05$) และตัวแปรกำกับมีอิทธิพลทางลบต่อความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับความตั้งใจในการดูแลรูปร่างโดยมีรับรู้ตนเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่านอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดียวกัน ($b = -.132, p < .05$)

ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่าไม่พบอิทธิพลของตัวแปรกำกับและตัวแปรส่งผ่าน (การรับรู้ตนเสมือนวัตถุ) ในความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองจากมุมมองภายนอกต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธี Bootstrapping 1000 โดยมีการซิมซ์ับค่านิยมความผอมเป็นตัวแปรกำกับ ในความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับความตั้งใจในการดูแลรูปร่างโดยมีรับรู้ตนเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่าน

หมายเหตุ. SA = Public self-awareness; SO = Self-Objectification; INT= Intention to take care of your body; THIN = Thin-ideal Internalization; * $p < .05$.

สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

จากการทดสอบสมมติฐานข้างต้น สรุปได้ดังนี้

ข้อ	สมมติฐาน	ผลการทดสอบ	
		สนับสนุน	<i>b</i>
1.	การรับรู้ตนเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักในตนจากมุมมองภายนอกและอิทธิพลต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง	✓	.320*
1.1	การตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกมีอิทธิพลทางบวกต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง	✓	.271**
1.2	การตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกมีอิทธิพลทางบวกต่อการรับรู้ตนเสมือนวัตถุ	✓	.448***
1.3	การรับรู้ตนเสมือนวัตถุมีอิทธิพลทางบวกต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง (เมื่อมีตัวแปรการตระหนักในตนจากมุมมองภายนอกเป็นตัวแปรทำนาย)	✓	.320*
2.	การรับรู้ตนเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างการซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติและความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง	✗	.133
2.1	การซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติมีอิทธิพลทางบวกต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง	✓	.871***
2.2	การซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติมีอิทธิพลทางบวกต่อการรับรู้ตนเสมือนวัตถุ	✓	.810***
2.3	การรับรู้ตนเสมือนวัตถุมีอิทธิพลทางบวกต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง (เมื่อมีตัวแปรการซึมซับค่านิยมความพอมเป็นตัวแปรทำนาย)	✗	.133

อภิปรายผลการวิจัย

งานวิจัยทางจิตวิทยานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง โดยมุ่งเน้นศึกษาที่ความสัมพันธ์ของการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่างโดยมีการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่าน และศึกษาการซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่างโดยมีการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่านเช่นกัน

จากการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 การรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกและความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง พบว่าการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกมีอิทธิพลทางบวกต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่างได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($b = .271, p < .01$) เมื่อบุคคลเกิดการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอก บุคคลจะเกิดการตระหนักในความแตกต่างระหว่างตัวตนในอุดมคติที่บุคคลต้องการจะเป็นกับตัวตนจริงที่บุคคลเป็นอยู่ จึงเกิดแรงผลักดันในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Markus & Nurius, 1986 อ้างถึงใน Cornick & Blascovich, 2015) เพื่อลดความแตกต่างระหว่าง 2 ตัวตนนี้ (Higgins, 1989 อ้างถึงใน Cornick & Blascovich, 2015) โดยตัวตนในอุดมคติดังกล่าวมักสอดคล้องกับค่านิยมของบุคคล เช่น หากบุคคลมีตัวตนในอุดมคติที่มุ่งเน้นรูปลักษณ์ภายนอก บุคคลจึงเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อเข้าใกล้ตัวตนในอุดมคติที่เน้นรูปลักษณ์ภายนอก เช่น การควบคุมอาหาร ใส่ใจโภชนาการ การออกกำลังกาย

อีกทั้งยังพบอิทธิพลทางบวกของการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกต่อการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุ พบว่าการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกมีอิทธิพลทางบวกกับการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($b = .448, p < .001$) ตามข้อสังเกตของผู้วิจัยว่าการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกกระตุ้นให้บุคคลปรับเปลี่ยนพฤติกรรม บุคคลจึงมองร่างกายตนเองเสมือนวัตถุที่สามารถปรับเปลี่ยนตามความต้องการได้ และผู้วิจัยได้ทดสอบอิทธิพลทางตรงของการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง พบว่าการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุจะมีอิทธิพลทางบวกต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($b = .320, p < .05$) ตามข้อสังเกตของผู้วิจัยเช่นกัน โดยผลของการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุที่บุคคลมองร่างกายตนเองเสมือนสิ่งของที่เปลี่ยนแปลงได้ จึงพยายามปรับเปลี่ยนให้รูปร่างของตนตรงตามบริบทของสังคม (Fredrickson & Roberts, 1997) ด้วยการดูแลรูปร่างทั้งคุมอาหารและออกกำลังกาย

เมื่อเพิ่มตัวแปรการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ พบว่า การตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกมีอิทธิพลทางบวกกับความตั้งใจในการดูแลรูปร่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($b = .128, ns$) นั่นคือ การรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่านโดยสมบูรณ์ในความสัมพันธ์นี้ คือ เมื่อบุคคลเกิดการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกจะส่งผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการของสังคม บุคคลอื่น และส่งผลให้เกิดการรับรู้ตนเองโดยเปรียบเทียบตนเองเป็นวัตถุหรือสิ่งของที่เปลี่ยนแปลงได้

นำไปสู่การเพิ่มความตั้งใจในการดูแลรูปร่างของบุคคล ทั้งการออกกำลังกายและการควบคุมอาหาร เพื่อเปลี่ยนแปลงร่างกายให้เป็นไปตามความคาดหวังของสังคม

จากการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2. ไม่พบอิทธิพลส่งผ่านของตัวแปรการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุในความสัมพันธ์ระหว่างการซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติและความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง แต่พบเพียงอิทธิพลทางตรงของการซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และพบว่าของการซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติมีอิทธิพลทางบวกต่อการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งสรุปได้ว่าการซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติมีอิทธิพลทางบวกต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่างได้โดยตรง โดยไม่จำเป็นต้องผ่านตัวแปรการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Homan (2010) พบว่าการซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติ สามารถทำนายการควบคุมอาหารและการออกกำลังกายอย่างหนักได้

ผลการวิเคราะห์อิทธิพลส่งผ่านของการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุจะเห็นได้ว่าโมเดลที่มีการซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติเป็นตัวแปรทำนายความตั้งใจในการดูแลรูปร่างสามารถอธิบายความแปรปรวนในตัวแปรตามดังกล่าวได้ถึง 22.7% ซึ่งมีความมากกว่าโมเดลที่มีการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกที่เป็นตัวแปรทำนายความตั้งใจในการดูแลรูปร่างซึ่งมีอธิบายความแปรปรวนในตัวแปรตามดังกล่าวได้เพียง 7.1% เท่านั้น หมายความว่า การซึมซับค่านิยมความผอมมีอิทธิพลที่ค่อนข้างสูงต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่างอยู่แล้วด้วยปัจจัยด้านสังคม วัฒนธรรมและบริบทการใช้ชีวิตต่าง ๆ ในสังคม ทำให้การรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุไม่ส่งผลต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่างมากนักในบริบทการเป็นตัวแปรส่งผ่านเมื่อมีการซึมซับค่านิยมความผอมเป็นตัวแปรทำนาย

จากผลการวิจัยพบว่าค่าการซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติมีอิทธิพลทางตรงต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่างในขนาดที่สูงมาก ($b = .871, p < .001$) อาจเป็นเพราะเมื่อคนเราอยู่ในสภาพแวดล้อมวัฒนธรรมที่มีการซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติจาก ครอบครัว คนรอบข้างและสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ อยู่ในบริบทชีวิตประจำวันอยู่แล้ว มักจะแสดงออกถึงการควบคุมอาหารและออกกำลังกายดูแลรูปร่างมากกว่าในบริบทสังคมอื่น ๆ (Dunkley, Wertheim & Paxton, 2001) จึงจะเห็นได้ว่าบริบทของการซึมซับค่านิยมความผอมนั้นมีความเข้มข้นต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่างมากกว่าการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกที่อาจเกิดขึ้นเพียงชั่วระยะเวลาขณะหนึ่งเท่านั้น

แต่จากการวิเคราะห์เพิ่มเติมพบว่า เมื่อเพิ่มการซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติเป็นตัวแปรกำกับเข้าไปในความสัมพันธ์ของการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่างโดยมีการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่าน ไม่พบอิทธิพลกำกับของการซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติในความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง และไม่พบอิทธิพลกำกับของการซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติในความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักในตนเองจาก

มุมมองภายนอกต่อการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุ และไม่พบอิทธิพลส่งผ่านของการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุเมื่อเพิ่มตัวแปรกำกับเข้ามา ซึ่งต่างจากผลการวิเคราะห์ในตอนที่พบอิทธิพลส่งผ่านของการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุในความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกและความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง อาจเนื่องมาจากอิทธิพลทางตรงของการซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่างที่มีขนาดอิทธิพลที่สูงมากและมากกว่าการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกที่เป็นเพียงสภาวะชั่วคราวเท่านั้น

นอกจากนี้การทำให้คนเกิดการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุเพื่อต้องการให้คนเกิดความตั้งใจในการดูแลรูปร่างนั้นเป็นเรื่องที่ทำได้ แต่ต้องระมัดระวังอิทธิพลกระทบทางลบที่อาจเกิดขึ้น เนื่องจากมีงานวิจัยที่ระบุถึงคนที่มีการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุสูง จะส่งผลต่อด้านจิตใจทั้งด้านความวิตกกังวลสูง ความเครียด หรือแม้กระทั่งโรคซึมเศร้า (Jones & Griffiths, 2015) ดังนั้นการส่งเสริมให้คนเกิดความตั้งใจในการดูแลรูปร่างด้วยการกระตุ้นให้เกิดการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุ ต้องทำในระดับที่เหมาะสมและอยู่ในขอบเขตไม่มากเกินไป

และจากที่ผู้วิจัยได้ทดสอบอิทธิพลทางตรงระหว่างการซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติต่อการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุด้วย โดยพบว่า การซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติมีอิทธิพลทางบวกต่อการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($b = .811, p < .001$) ซึ่งจากผลการวิจัยข้างต้นสามารถอธิบายได้ว่า เมื่อบุคคลมีค่านิยมความพอมในอุดมคติจะส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุเพิ่มขึ้น ดังงานวิจัยของ Prichard และ Tiggemann (2012) พบว่าการดูวิดีโอค่านิยมความพอมในอุดมคติเพิ่มสภาวะการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุ เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Harper และ Tiggemann (2008) ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้ดูโฆษณาที่มีผู้หญิงพอมเกิดสภาวะการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุมากขึ้น ในทางเดียวกันก็พบงานวิจัยที่สนับสนุนสมมติฐานว่า การซึมซับค่านิยมความพอมในอุดมคติยังสามารถทำนายการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุได้อีกด้วย และทั้งสองอย่างนี้จะสามารถส่งผลให้ผู้หญิงให้คุณค่ากับรูปลักษณ์ภายนอกมากกว่าปกติและพยายามทำให้รูปร่างของตนเองเป็นไปในแบบที่สังคมต้องการ (VanDiest & Perez, 2013)

ข้อจำกัด

ในงานวิจัยนี้ยังมีข้อจำกัดบางประการ ประการแรก คือ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงทำให้ค่านิยมหรือการมีประสบการณ์ของกลุ่มตัวอย่างคล้ายคลึงกัน ข้อมูลที่ได้มาจึงอาจไม่มีความหลากหลายเท่าที่ควร

ประการที่สองคือ งานวิจัยนี้ได้มีการจัดการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอก เพียงสองรูปแบบเท่านั้นคือการถ่ายรูปเต็มตัวและการเขียนบรรยายลักษณะตนเอง (Self-novelty) ซึ่งไม่พบความแตกต่างในแต่ละเงื่อนไข อาจเนื่องมาจากการการถ่ายรูปแบบเต็มตัว ไม่ได้ให้กลุ่มตัวอย่างนำไปโพสต์ลง

Facebook หรือนำไปเผยแพร่ต่อ จึงไม่ได้กระตุ้นให้เกิดการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกมากนัก ยังมีการจัดกระทำอีกหลายแบบอย่างเช่น การให้ส่องกระจกเต็มตัว การฉายภาพเคลื่อนไหวผ่านจอคอมพิวเตอร์ เป็นต้น แต่ด้วยเวลาที่จำกัดในการศึกษาทำให้ผู้วิจัยไม่สามารถจัดกระทำด้วยวิธีอื่นเพิ่มเติมได้

ประโยชน์ในงานวิจัย

งานวิจัยนี้ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่างโดยมีการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่าน ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่ายังไม่มีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสามตัวแปรนี้ทั้งในบริบทคนตะวันตกและคนเอเชีย งานวิจัยนี้จึงเป็นการขยายฐานความรู้ให้กว้างขวางและสามารถนำไปศึกษากับตัวแปรหรือวิธีการอื่นเพื่อพัฒนาให้รอบด้านต่อไป

จากการพบความสัมพันธ์ระหว่างการซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติ การเกิดการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอก การรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุและความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง อาจเป็นประโยชน์ในการจัดโปรแกรมการดูแลรูปร่างอย่างเหมาะสม โดยการกระตุ้นในคนเกิดการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอก การซึมซับค่านิยมความผอมในอุดมคติและการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุในระดับที่เหมาะสม จะทำให้คนเกิดความรู้สึกอยากดูแลรูปร่างมากยิ่งขึ้น เพราะในยุคปัจจุบัน โปรแกรมการดูแลรูปร่างเริ่มเข้ามามีบทบาทในสังคมไทยและสังคมโลก การส่งเสริมให้คนอยากดูแลรูปร่างและดูแลสุขภาพจึงเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวัน เนื่องจาก ปัญหาด้านสุขภาพและรูปร่างเป็นที่สนใจของคนในสังคมมากขึ้น และคนเริ่มให้ความสนใจแต่ขาดแรงกระตุ้นหรือแรงผลักดันในการเริ่มดูแลรูปร่าง งานวิจัยนี้จึงเสนอแนะในเชิงทฤษฎีเพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการกระตุ้นและผลักดันให้คนเกิดความรู้สึกอยากดูแลรูปร่างต่อไป

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะ 2 ประเด็นใหญ่ ๆ สำหรับงานวิจัยในอนาคตที่ศึกษาการจัดกระทำตัวแปรการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกและการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุ ประเด็นแรก คือ การจัดกระทำตัวแปรการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอก ซึ่งจากการวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษานำร่องครั้งนี้ไม่พบความแตกต่างในแต่ละเงื่อนไข คือ จัดกระทำตัวแปรไม่สำเร็จ จึงเปลี่ยนวิธีการเก็บข้อมูลเป็นการเก็บข้อมูลด้วยวิธีสำรวจโดยไม่มีการจัดกระทำตัวแปร สาเหตุที่ทำให้การจัดกระทำตัวแปรไม่สำเร็จนั้นอาจเป็นเพราะการจัดกระทำที่สามารถเพิ่มการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกทั้งการใช้กระจก การถ่ายวิดีโอ การมีผู้ชม การให้ฟังเสียงบันทึกของตน (Carver & Scheier, 1978; Davis & Brock, 1975; Geller & Shaver, 1976 อ้างถึงใน Morin, 2011) การเขียนบรรยายลักษณะของตัวเอง (Silvia & Eichstaedt, 2004) ที่นำมาอ้างอิงนั้นเป็นการจัดกระทำในงานวิจัยที่มีกลุ่มตัวอย่างอยู่ในสังคมตะวันตก แต่กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย

นี้เป็นนิสิต นักศึกษาชาวไทย ซึ่งอยู่ในสังคมตะวันออก จึงมีความแตกต่างระหว่างสองวัฒนธรรมของกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากสังคมตะวันตกจะมีวัฒนธรรมปัจเจกนิยม (Individualism) เด่นชัด แต่สังคมตะวันออกมีวัฒนธรรมคณาธิปไตย (Collectivism) เด่นชัด (Hofstede, Hofstede, & Minkov, 2010 อ้างถึงใน Krassnera et al., 2016) โดยบุคคลในวัฒนธรรมคณาธิปไตยมีการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกสูง เป็นอุปนิสัยอยู่แล้ว (Rothbaum, Wang & Cohen, 2012) จึงอาจทำให้การจัดกระทำเพื่อเพิ่มความตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกไม่สำเร็จในงานวิจัยนี้ โดยในการศึกษานำร่องของงานวิจัยนี้ใช้การจัดกระทำ 2 อย่าง คือ การถ่ายภาพกลุ่มตัวอย่างและการให้กลุ่มตัวอย่างเขียนบรรยายลักษณะของตัวเอง ในการศึกษาครั้งต่อไปจึงควรลองใช้การจัดกระทำตัวแปรการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกวิธีอื่นนอกจาก 2 วิธีนี้ หรือปรับเปลี่ยนการจัดกระทำตัวแปรการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกให้เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมของกลุ่มตัวอย่างเนื่องจากการศึกษาครั้งนี้พบเรื่องความแตกต่างระหว่างวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างซึ่งส่งผลต่องานวิจัย ในอนาคตจึงอาจนำตัวแปรวัฒนธรรมปัจเจกนิยม (Individualism) และวัฒนธรรมคณาธิปไตย (Collectivism) มาศึกษาการมีอิทธิพลของการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกของบุคคลต่อความตั้งใจในการดูแลรูปร่าง และศึกษาเปรียบเทียบการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 วัฒนธรรมด้วย

จากผลการวิจัยที่พบเรื่องการจัดกระทำตัวแปรการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกเป็นประโยชน์ทางวิชาการอย่างมาก เพราะมีงานวิจัยจำนวนไม่มากนักที่ศึกษาว่าการกระตุ้นให้เกิดการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกอย่างงานวิจัยในตะวันตกอาจจะไม่ส่งอิทธิพลต่อระดับการตระหนักในตนเองจากมุมมองภายนอกของคนในสังคมคณาธิปไตยหรือตะวันออก จึงเป็นที่น่าสนใจที่จะศึกษาประเด็นนี้เพื่อขยายองค์ความรู้ต่อไป

ประเด็นที่ 2 คือ มาตรวัด Objectified Body Consciousness Scale (McKinley & Hyde, 1996) ที่แปลเป็นภาษาไทยโดย พรพรรณวิภา แสงเดือนฉาย (2549) ในการวัดการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุ พบว่ามีข้อกระทงในด้านความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองและด้านความรู้สึกลับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองที่ไม่ผ่านตามเกณฑ์การพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์วิฤกฤติ (critical r) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 ถึง 11 ข้อ จากทั้งหมด 24 ข้อ ซึ่งอาจเป็นเพราะเนื้อหาในข้อกระทงเหล่านั้นไม่เหมาะสมกับบริบทสังคมไทย เนื่องจากงานวิจัยของ กชกร จงเกริกเกียรติ, ฐานิตา ไพรรัชยา และ ณิชภัทร สุวัชรวิภา (2557) ที่ศึกษากับกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงชาวไทย โดยใช้มาตรวัดนี้และพบว่ามีข้อกระทงด้านการควบคุมภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองไม่ผ่านเกณฑ์เช่นกัน จึงไม่นำข้อกระทงด้านนี้มาวิเคราะห์ ดังนั้น จึงอาจจะต้องมีการปรับมาตรวัดการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุให้เหมาะสมกับบริบทของสังคมไทยมากขึ้น

อ้างอิง

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, (50)2, 179-211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T).
- Ahern, A. L., & Hetherington, M. M. (2006). The thin ideal and body image: an experimental study of implicit attitudes. *Psychology of Addictive Behaviors*, 20(3), 338.
- Ainley, V., & Tsakiris, M. (2013). Body conscious? Interoceptive awareness, measured by heartbeat perception, is negatively correlated with self-objectification. *PLoS one*, 8(2), e55568.
- Bechara, A., & Naqvi, N. (2004). Listening to your heart: interoceptive awareness as a gateway to feeling. *Nature neuroscience*, 7(2), 102-103.
- Bessenoff, G. R. (2006). Can the media affect us? Social comparison, self-discrepancy, and the thin ideal. *Psychology of women quarterly*, 30(3), 239-251.
- Bhurtun, D. D., & Jeewon, R. (2013). Body weight perception and weight control practices among teenagers. *ISRN nutrition*, 2013.
- Bish, C. L., Blanck, H. M., Serdula, M. K., Marcus, M., Kohl, H. W., & Khan, L. K. (2005). Diet and physical activity behaviors among Americans trying to lose weight: 2000 Behavioral Risk Factor Surveillance System. *Obesity Research*, 13(3), 596-607.
- Blanchard, F. A., & Frost, R. O. (1983). Two factors of restraint: Concern for dieting and weight fluctuation. *Behaviour Research and Therapy*, 21(3), 259-267.
- Brunet, J., Sabiston, C., Castonguay, A., Ferguson, L., & Bessette, N. (2012). The association between physical self-discrepancies and women's physical activity: The mediating role of motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(1), 102-123.
- Calogero, R.M. (2012). Objectification Theory, Self-Objectification, and Body Image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 2, 574-580.
- Cornick, J. E., & Blascovich, J. (2015). Consequences of objective self-awareness during exercise. *Health psychology open*, 2(2), 2055102915598088.
- Dakanalis, A., Carrà, G., Calogero, R., Fida, R., Clerici, M., Zanetti, M. A., & Riva, G. (2015). The developmental effects of media-ideal internalization and self-objectification

- processes on adolescents' negative body-feelings, dietary restraint, and binge eating. *European child & adolescent psychiatry*, 24(8), 997-1010.
- Davies, M. F. (2005). Mirror and camera self-focusing effects on complexity of private and public aspects of identity. *Perceptual and motor skills*, 100(3), 895-898.
- Dunkley, T. L., Wertheim, E. H., & Paxton, S. J. (2001). Examination of a model of multiple sociocultural influences on adolescent girls' body dissatisfaction and dietary restraint. *Adolescence*, 36(142), 265.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). A theory of objective self awareness.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of consulting and clinical psychology*, 43(4), 522.
- Field, A. E., Cheung, L., Wolf, A. M., Herzog, D. B., Gortmaker, S. L., & Colditz, G. A. (1999). Exposure to the mass media and weight concerns among girls. *Pediatrics*, 103(3), e36-e36.
- Froming, W. J., Walker, G. R., & Lopyan, K. J. (1982). Public and private self-awareness: When personal attitudes conflict with societal expectations. *Journal of Experimental Social Psychology*, 18(5), 476-487.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T.A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 207-226.
- Gallagher, K. E., & Parrott, D. J. (2016). A self-awareness intervention manipulation for heavy-drinking men's alcohol-related aggression toward women. *Journal of consulting and clinical psychology*, 84(9), 813.
- Gorodnichenko, Y., & Roland, G. (2012). Understanding the individualism-collectivism cleavage and its effects: Lessons from cultural psychology. In *Institutions and comparative economic development* (pp. 213-236). Palgrave Macmillan UK.
- Goukens, C., Dewitte, S., & Warlop, L. (2009). Me, myself, and my choices: The influence of private self-awareness on choice. *Journal of Marketing Research*, 46(5), 682-692.
- Govern, J. M., & Marsch, L. A. (2001). Development and validation of the situational self-

- awareness scale. *Consciousness and cognition*, 10(3), 366-378.
- Greenleaf, C. (2005). Self-Objectification Among Physically Active Women. *Sex Roles*, 52(1), 51-62. doi: 10.1007/s11199-005-1193-8
- Harper, B. & Tiggemann, M. (2008). The Effect of Thin Ideal Media Images on Women's Self-Objectification, Mood, and Body Image. *Sex Roles*, 58(9), 649-657, doi:10.1007/s11199-007-9379-x
- Hebl, M. R., King, E. B. & Lin, J. (2004). The Swimsuit Becomes Us All: Ethnicity, Gender, and Vulnerability to Self-Objectification. *The Society for Personality and Social Psychology*. 30(10), 1322-1331. doi: 10.1177/0146167204264052.
- Heinberg, L. J., Thompson, J. K., & Stormer, S. (1995). Development and validation of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 17(1), 81-89.
- Heine, S. J., Takemoto, T., Moskaleiko, S., Lasaleta, J., & Henrich, J. (2008). Mirrors in the head: Cultural variation in objective self-awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(7), 879-887.
- Homan, K. (2010). Athletic-ideal and thin-ideal internalization as prospective predictors of body dissatisfaction, dieting, and compulsive exercise. *Body Image*, 7(3), 240-245.
- Jayashree, V. (2011). Self-Awareness: The Starting point of Change in Individuals-An Empirical Analysis. *Journal of Contemporary Research in Management*, 6(3), 13.
- Johns, D. J., Hartmann-Boyce, J., Jebb, S. A. & Aveyard, P. (2014). Diet or Exercise Interventions vs Combined Behavioral Weight Management Programs: A Systematic Review and Meta-Analysis of Direct Comparisons. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(10), 1557-1568.
- Jones, B. A., & Griffiths, K. M. (2015). Self-objectification and depression: An integrative systematic review. *Journal of affective disorders*, 171, 22-32.
- Krassner, A. M., Gartstein, M. A., Park, C., Dragan, W. Ł., Lecannelier, F., & Putnam, S. P. (2016). East-west, collectivist-individualist: A cross-cultural examination of temperament in toddlers from Chile, Poland, South Korea, and the US. *European*

- Journal of Developmental Psychology*, 14(4), 449-464.
- Kohlstedt, S. S., Weissbrod, C. S., Colangelo, A. M., & Carter, M. M. (2013). Psychological factors influencing exercise adherence among females. *Psychology*, 4(12), 917.
- Lawson, O. J., Williamson, D. A., Champagne, C. M., DeLany, J. P., Brooks, E. R., Howat, P. M., ...& Ryan, D. H. (1995). The association of body weight, dietary intake, and energy expenditure with dietary restraint and disinhibition. *Obesity*, 3(2), 153-161.
- LePage, M. L., & Crowther, J. H. (2010). The effects of exercise on body satisfaction and affect. *Body image*, 7(2), 124-130.
- Levy, A. S., & Heaton, A. W. (1993). Weight control practices of US adults trying to lose weight. *Annals of internal medicine*, 119(7 Pt 2), 661-666.
- Machado, E. C., Silveira, M. F. D., & Silveira, V. M. F. D. (2012). Prevalence of weight-loss strategies and use of substances for weight-loss among adults: a population study. *Cadernos de saude publica*, 28(8), 1439-1449.
- McCarthy, M. (1990). The thin ideal, depression and eating disorders in women. *Behaviour research and therapy*, 28(3), 205-214.
- McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale: Development and validation. *Psychology of Women Quarterly*. *Psychology of Women Quarterly*, 20(2), 181-215. doi: 10.1111/j.1471-6402.1996.tb00467.x
- Morin, A. (2011). Self-awareness part 1: Definition, measures, effects, functions, and antecedents. *Social and personality psychology compass*, 5(10), 807-823.
- Morin, A., & Everett, J. (1990). Inner speech as a mediator of self-awareness, self-consciousness, and self-knowledge: An hypothesis. *New Ideas in Psychology*, 8(3), 337-356.
- Myers, T. A & Crowther, J. H. (2007). Sociocultural Pressures, Thin-Ideal Internalization, Self-Objectification, and Body Dissatisfaction: Could Feminist Beliefs Be a Moderating Factor?. *Body Image*, 4(3), 296-308. doi: 10.1016/j.bodyim.2007.04.001
- Noll, S. M., & Fredrickson, B. L. (1998). A mediational model linking self-objectification, body shame, and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly*, 22(4), 623-

636.

- Oehlhof, M. E. W., Musher-Eizenman, D. R., Neufeld, J. M. & Hauser, J. C. (2009). Self-objectification and ideal body shape for men and women. *Body Image*, *6*(4), 308-310. doi:10.1016/j.bodyim.2009.05.002
- Peter Strelan, P. & Hargreaves, D. (2005). Reasons for Exercise and Body Esteem: Men's Responses to Self-Objectification. *Sex Roles*, *53*, 495-503. doi: 10.1007/s11199-005-7137-5.
- Prichard, I., & Tiggemann, M. (2005). Objectification in fitness centers: Self-objectification, body dissatisfaction, and disordered eating in aerobic instructors and aerobic participants. *Sex roles*, *53*(1), 19-28.
- Prichard, I. & Tiggemann, M. (2008). Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, *9*, 855–866. doi:10.1016/j.psychsport.2007.10.005.
- Prichard, I & Tiggemann, M. (2012). The Effect of Simultaneous Exercise and Exposure to Thin-Ideal Music Videos on Women's State Self-Objectification, Mood and Body Satisfaction. *Sex Roles*, *67*(3), 201-210. doi: 10.1007/s11199-012-0167-x
- Quinn, D. M., Kallen, R. W., & Cathey, C. (2006). Body on my mind: The lingering effect of state self-objectification. *Sex Roles*, *55*(11-12), 869-874.
- Roberts, T. A., & Waters, P. L. (2004). Self-Objectification and That “Not So Fresh Feeling” Feminist Therapeutic Interventions for Healthy Female Embodiment. *Women & Therapy*, *27*(3-4), 5-21.
- Ross, R., Dagnone, D., Jones, P. J., Smith, H., Paddags, A., Hudson, R., & Janssen, I. (2000). Reduction in obesity and related comorbid conditions after diet-induced weight loss or exercise-induced weight loss in men a randomized, controlled trial. *Annals of internal medicine*, *133*(2), 92-103.
- Rothbaum, F., Wang, Z. Y., & Cohen, D. (2012). Cultural differences in self-awareness and spirituality in adolescence: Pathways to self-transcendence. *Values, religion, and culture in adolescent development*, 66-95.

- Scheier, M. F. (1976). Self-awareness, self-consciousness, and angry aggression. *Journal of Personality, 44*(4), 627-644.
- Schleien, J. L., & Bardone-Cone, A. M. (2016). Competitiveness as a moderator of the relation between appearance-related factors and disordered eating behaviors. *Body image, 17*, 30-37.
- Sentryz, S. M., & Bushman, B. J. (1998). Mirror, mirror on the wall, who's the thinnest one of all? Effects of self-awareness on consumption of full-fat, reduced-fat, and no-fat products. *Journal of Applied Psychology, 83*(6), 944.
- Silvia, P. J., & Duval, T. S. (2001). Objective self-awareness theory: Recent progress and enduring problems. *Personality and Social Psychology Review, 5*(3), 230-241.
- Silvia, P. J., & Eichstaedt, J. (2004). A self-novelty manipulation of self-focused attention for Internet and laboratory experiments. *Behavior Research Methods, 36*(2), 325-330.
- Sniehotta, F. F., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). Bridging the intention-behaviour gap: Planning, self-efficacy, and action control in the adoption and maintenance of physical exercise. *Psychology & Health, 20*(2), 143-160.
- Strelan, P., & Hargreaves, D. (2005). Reasons for exercise and body esteem: Men's responses to self-objectification. *Sex Roles, 53*(7), 495-503.
- Strelan, P., Mehaffey, S.J. & Tiggemann, M. (2003). Brief Report: Self-Objectification and Esteem in Young Women: The Mediating Role of Reasons for Exercise. *Sex Roles, 48*(1), 89-95. doi:10.1023/A:1022300930307
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association.
- Thompson, J. K., & Pasmán, L. (1991). The obligatory exercise questionnaire. *The Behavior Therapist, 14*, 137.
- Thompson, J. K. & Stice, E. (2001). Thin-Ideal Internalization: Mounting Evidence for a New Risk Factor for Body-Image Disturbance and Eating Pathology. *Current Directions in Psychological Science, 10*(5), 181-183. doi: 10.1111/1467-8721.00144

- Thompson, J. K., van den Berg, P., Roehrig, M., Guarda, A. S., & Heinberg, L. J. (2004). The sociocultural attitudes towards appearance scale-3 (SATAQ-3): Development and validation. *International Journal of Eating Disorders, 35*(3), 293-304.
- Tiggemann, M. (2011). Mental health risks of self-objectification: A review of the empirical evidence for disordered eating, depressed mood, and sexual dysfunction.
- Tiggemann, M., Kuring, J.K. (2004). The role of body objectification in disordered eating and depressed mood. *Role of body objectification, 43*(3), 299-311. doi: 10.1348/0144665031752925
- Tiggemann, M., & Williamson, S. (2000). The effect of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. *Sex roles, 43*(1), 119-127.
- Van Diest, A. M. K., & Perez, M. (2013). Exploring the integration of thin-ideal internalization and self-objectification in the prevention of eating disorders. *Body Image, 10*(1), 16-25.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian medical association journal, 174*(6), 801-809.
- Wilson, P. M., & Rodgers, W. M. (2004). The relationship between perceived autonomy support, exercise regulations and behavioral intentions in women. *Psychology of Sport and Exercise, 5*(3), 229-242.
- Yao, M. Z., & Flanagin, A. J. (2006). A self-awareness approach to computer-mediated communication. *Computers in Human Behavior, 22*(3), 518-544.
- Zwick, D. S. (1978). Photography as a tool toward increased awareness of the aging self. *Art Psychotherapy, 5*(3), 135-141.
- กชกร จงเกริกเกียรติ, ฐานิตา ไพรียชาติ และ ณภัทร สุวัชรภักสิทธิ์ (2557). ความสัมพันธ์ระหว่างการเซลฟี่และเจตคติต่อการทำคัลยกรรมเสริมความงาม โดยมีการรับรู้ต้นเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่าน. ค้นจาก <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/46906>
- ฉลอง อภิวงศ์(2554). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย(ปริญญาโท) สาขาวิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา ค้นจาก <http://thesis.swu.ac.th/swuthesis>
- พรรณวิภา แสงเดือนฉาย. (2549). การเปรียบเทียบความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์การให้ความสำคัญกับ

รูปลักษณ์และการประเมินตนเสมือนวัตถุของสตรีไทยที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายวัยผู้ใหญ่ตอนต้น และวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

ภานุพงศ์ เสกทวีลาภ (2557). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความตั้งใจด้านพฤติกรรมการใช้ Cloud Storage ในระดับ Software-as-a-Service (SaaS) ของพนักงานองค์กรเอกชนในเขตพื้นที่เศรษฐกิจของ กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยกรุงเทพ) ค้นจาก <http://dspace.bu.ac.th/bitstream/>

มนทกานต์ เมฆธา (2546). ปัจจัยที่พยากรณ์ความตั้งใจที่จะเป็นผู้ประกอบการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่) ค้นจาก http://library.cmu.ac.th/digital_collection/etheses/

สืบสกุล ใจสมุทร (2554). แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล ปี พ.ศ. 2553. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา) ค้นจาก <http://thesis.swu.ac.th/swuthesis>

ศรัญญา คณิตประเสริฐ (2543). ทศนคติ บรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิง และความตั้งใจที่จะใช้คอมพิวเตอร์ในงานบริการสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลหนองคาย. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่) ค้นจาก <http://cmuir.cmu.ac.th/handle/>

ภาคผนวก

แบบสอบถามความคิดเห็นในการดูแลรูปร่าง

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการพัฒนาโปรแกรมดูแลสุขภาพของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับและไม่มีการนำเสนอข้อมูลที่สามารถนำไปสู่รายบุคคลได้

เพศ ชาย หญิง อายุ _____ ปี
 คณะ _____ ชั้นปี _____
 ส่วนสูง _____ เซนติเมตร น้ำหนัก _____ กิโลกรัม

แบบสอบถามส่วนที่ 1

โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้ และเลือกลงบนหมายเลขที่ท่านเห็นว่าตรงกับความรู้สึกของท่าน ณ ขณะนี้ ในตอนนี้ มิใช่ความรู้สึกโดยปกติของท่านหรือความรู้สึกในช่วงขณะหนึ่งในชีวิตของท่าน ขอให้ท่านให้คำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะไม่มีถูกหรือผิด

- 1 คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- 2 คือ ไม่เห็นด้วย
- 3 คือ ค่อนข้างไม่เห็นด้วย
- 4 คือ เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอๆ กัน
- 5 คือ ค่อนข้างเห็นด้วย
- 6 คือ เห็นด้วย
- 7 คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง

โดยให้ท่าน **กากบาท (X)** ลงบนหมายเลขที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอๆ กัน	ค่อนข้างเห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. ขณะนี้ ฉันกังวลเกี่ยวกับวิธีที่ฉันนำเสนอตัวเอง	1	2	3	4	5	6	7

ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็น ด้วย	เห็น ด้วย และไม่ เห็น ด้วย พอๆ กัน	ค่อนข้าง เห็นด้วย	เห็น ด้วย	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง
2. ขณะนี้ ฉันตระหนักในตนเองเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของฉัน	1	2	3	4	5	6	7
3. ขณะนี้ ฉันกังวลว่าผู้อื่นจะคิดอย่างไรกับฉัน	1	2	3	4	5	6	7
4. ขณะนี้ ฉันกังวลเกี่ยวกับรูปแบบในการทำอะไรต่างๆ ของฉัน	1	2	3	4	5	6	7
5. ขณะนี้ ฉันใส่ใจเป็นอย่างมาก ว่าฉันดูเป็นอย่างไรในสายตา ของผู้อื่น	1	2	3	4	5	6	7
6. ขณะนี้ ฉันกังวลเกี่ยวกับการสร้างความประทับใจที่ดีต่อ ผู้อื่น	1	2	3	4	5	6	7

แบบสอบถามส่วนที่ 2

โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้อย่างถี่ถ้วน แล้วระบุว่าท่านเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับข้อความแต่ละข้อมากน้อยเพียงไร โดยมีตัวเลือกทั้งหมด 7 ระดับ

- 1 คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- 2 คือ ไม่เห็นด้วย
- 3 คือ ค่อนข้างไม่เห็นด้วย
- 4 คือ เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอๆ กัน
- 5 คือ ค่อนข้างเห็นด้วย
- 6 คือ เห็นด้วย
- 7 คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง

โดยให้ท่านกากบาท (X) ลงบนหมายเลขที่ท่านเห็นด้วยมากที่สุด

ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอๆ กัน	ค่อนข้างเห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. ฉันไม่ค่อยใส่ใจรูปลักษณ์ตัวเอง	1	2	3	4	5	6	7
2. ฉันจะรู้สึกไม่พอใจตนเอง เวลาที่ฉันไม่สามารถคุมน้ำหนักตัวได้	1	2	3	4	5	6	7
3. ฉันให้ความสำคัญกับความสบายของเสื้อผ้าที่ฉันสวมใส่ มากกว่าความสวยงาม	1	2	3	4	5	6	7
4. ฉันคิดว่าคนเราเกิดมาดูดีได้แค่ไหนก็ดูดีได้แค่นั้น	1	2	3	4	5	6	7
5. ฉันรู้สึกละอายใจเมื่อไม่ได้ปรุงแต่งรูปลักษณ์ให้ดูดีที่สุด	1	2	3	4	5	6	7
6. ส่วนใหญ่แล้วการที่คนเราจะมีรูปร่างดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับว่าเราเกิดมามีรูปร่างอย่างไร	1	2	3	4	5	6	7
7. ฉันใส่ใจว่าร่างกายของฉันแข็งแรงหรือไม่ มากกว่าว่าร่างกายของฉันดูดีเพียงไร	1	2	3	4	5	6	7
8. ฉันรู้สึกไม่พอใจตนเองเวลาที่ไม่ได้ดูแลรูปลักษณ์ให้ดูดีที่สุดเท่าที่จะทำได้	1	2	3	4	5	6	7
9. ฉันไม่ค่อยเปรียบเทียบรูปลักษณ์ตนเองกับรูปลักษณ์ผู้อื่น	1	2	3	4	5	6	7

ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอๆกัน	ค่อนข้างเห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
10. ฉันคิดว่าคนเราอาจทำตัวให้ดูดีได้อย่างที่ต้องการ หากตั้งใจพยายามจริงๆ	1	2	3	4	5	6	7
11. ฉันรู้สึกละอายเวลาที่มีคนรู้ว่าจริงๆแล้วฉันหนักเท่าไร	1	2	3	4	5	6	7
12. ฉันไม่คิดว่าตนเองมีความสามารถนักในการควบคุมดูแลรูปลักษณะให้ดูดี	1	2	3	4	5	6	7
13. แม้ฉันจะไม่สามารถควบคุมน้ำหนักตัวเองได้ ฉันก็ยังพอใจตนเอง	1	2	3	4	5	6	7
14. มีหลายครั้งในแต่ละวันที่ฉันเฝ้าคิดถึงรูปลักษณะตนเอง	1	2	3	4	5	6	7
15. ฉันไม่รู้สึกละอาย เมื่อไม่สามารถออกกำลังกายได้มากอย่างที่ควร	1	2	3	4	5	6	7
16. ฉันมักจะกังวลว่าเสื้อผ้าที่สวมใส่อยู่ทำให้ฉันดูดีหรือไม่	1	2	3	4	5	6	7
17. เวลาที่ฉันไม่ได้ออกกำลังกายมากพอ ฉันจะเริ่มสงสัยว่าตัวเองยังเป็นคนที่ใช้ได้หรือไม่	1	2	3	4	5	6	7
18. ฉันไม่ค่อยกังวลว่าคนอื่นจะประเมินรูปลักษณะฉันอย่างไร	1	2	3	4	5	6	7
19. ฉันคิดว่าน้ำหนักตัวโดยส่วนใหญ่ของคนเราถูกกำหนดโดยพันธุกรรมมาตั้งแต่เกิด	1	2	3	4	5	6	7
20. ฉันใส่ใจว่าร่างกายของฉันทำอะไรได้บ้างมากกว่าว่าร่างกายของฉันดูดีเพียงไร	1	2	3	4	5	6	7
21. ไม่ว่าฉันจะพยายามลดน้ำหนักเพียงไร น้ำหนักตัวของฉันก็ไม่รู้ว่าที่จะเปลี่ยนแปลง	1	2	3	4	5	6	7
22. ฉันรู้สึกละอายใจเวลาที่รูปร่างของฉันไม่ดีเท่าที่ควร	1	2	3	4	5	6	7
23. ฉันอาจมีน้ำหนักอย่างที่ดีก็ได้ ถ้าฉันมีความพยายามมากพอ	1	2	3	4	5	6	7
24. รูปร่างของคนเราขึ้นอยู่กับพันธุกรรมเป็นส่วนใหญ่	1	2	3	4	5	6	7

แบบสอบถามส่วนที่ 3

โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อต่อไปนี้อย่างถี่ถ้วน และระบุหมายเลขที่ท่านเห็นด้วยกับข้อความมากที่สุด

- 1 คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- 2 คือ ไม่เห็นด้วย
- 3 คือ เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอๆ กัน
- 4 คือ เห็นด้วย
- 5 คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง

โดยให้ท่านกากบาท (X) ลงบนหมายเลขที่ท่านเห็นด้วยมากที่สุด

ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอๆ กัน	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. การมีรูปร่างแบบนักกีฬาเป็นเรื่องสำคัญสำหรับฉัน	1	2	3	4	5
2. ฉันคิดเป็นอย่างมากเกี่ยวกับการมีรูปร่างที่ดูมีกล้ามเนื้อ	1	2	3	4	5
3. ฉันต้องการมีรูปร่างที่ผอมมากๆ	1	2	3	4	5
4. ฉันต้องการมีรูปร่างที่มีไขมันน้อย	1	2	3	4	5
5. ฉันคิดเป็นอย่างมากเกี่ยวกับการมีรูปร่างที่ผอม	1	2	3	4	5
6. ฉันใช้เวลาอย่างมากในการทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้ฉันมีรูปร่างแบบนักกีฬามากขึ้น	1	2	3	4	5
7. ฉันคิดเป็นอย่างมากเกี่ยวกับการมีรูปร่างแบบนักกีฬา	1	2	3	4	5
8. ฉันอยากมีรูปร่างที่ผอมซูบ	1	2	3	4	5
9. ฉันคิดเป็นอย่างมากเกี่ยวกับการมีไขมันในร่างกายน้อยมากๆ	1	2	3	4	5
10. ฉันใช้เวลาอย่างมากในการทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้ร่างกายของฉันดูมีกล้ามเนื้อมากขึ้น	1	2	3	4	5
11. ฉันรู้สึกถูกกดดันจากสมาชิกในครอบครัวให้มียูปร่างที่ผอมลง	1	2	3	4	5
12. ฉันรู้สึกถูกกดดันจากสมาชิกในครอบครัวให้ปรับปรุงรูปร่างของฉัน	1	2	3	4	5

ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอๆกัน	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
13. สมาชิกในครอบครัวสนับสนุนให้ฉันลดระดับไขมันในร่างกาย	1	2	3	4	5
14. สมาชิกในครอบครัวสนับสนุนให้ฉันมีลักษณะรูปร่างที่ดีขึ้น	1	2	3	4	5
15. เพื่อนของฉันสนับสนุนให้ฉันผอมลง	1	2	3	4	5
16. ฉันรู้สึกถูกกดดันจากเพื่อนให้ปรับปรุงรูปร่างของฉัน	1	2	3	4	5
17. ฉันรู้สึกถูกกดดันจากเพื่อนให้ดูมีลักษณะรูปร่างที่ดีขึ้น	1	2	3	4	5
18. ฉันได้รับแรงกดดันจากเพื่อนในการลดระดับไขมันในร่างกาย	1	2	3	4	5
19. ฉันรู้สึกถูกกดดันจากสื่อต่างๆ ให้ฉันดูมีลักษณะรูปร่างที่ดีขึ้น	1	2	3	4	5
20. ฉันรู้สึกถูกกดดันจากสื่อต่างๆ ให้มีรูปร่างที่ผอมลง	1	2	3	4	5
21. ฉันรู้สึกถูกกดดันจากสื่อต่างๆ ให้ปรับปรุงรูปร่างของฉัน	1	2	3	4	5
22. ฉันรู้สึกถูกกดดันจากสื่อต่างๆ ในการลดระดับไขมันในร่างกาย	1	2	3	4	5

แบบสอบถามส่วนที่ 4

โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้อย่างถี่ถ้วน แล้วระบุว่าท่านเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับข้อความแต่ละข้อมากน้อยเพียงไร โดยมีตัวเลือกทั้งหมด 7 ระดับ

- 1 คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- 2 คือ ไม่เห็นด้วย
- 3 คือ ค่อนข้างไม่เห็นด้วย
- 4 คือ เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอกๆ กัน
- 5 คือ ค่อนข้างเห็นด้วย
- 6 คือ เห็นด้วย
- 7 คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง

โดยให้ท่านกากบาท (X) ลงบนหมายเลขที่ท่านเห็นด้วยมากที่สุด

ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอกๆ กัน	ค่อนข้างเห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. คุณมีความตั้งใจจะออกกำลังกายเป็นประจำภายในสามเดือนข้างหน้า	1	2	3	4	5	6	7
2. คุณมีความตั้งใจที่จะทำกิจกรรมทางกายภาพ(physical activity) มากขึ้นกว่าในปัจจุบันในช่วงสามเดือนข้างหน้า	1	2	3	4	5	6	7
3. คุณมีความตั้งใจที่จะออกกำลังกายมากกว่าที่ผ่านมา	1	2	3	4	5	6	7
4. คุณมีความตั้งใจในการตั้งเป้าหมายการออกกำลังกายอย่างชัดเจนภายในสามเดือนข้างหน้า	1	2	3	4	5	6	7
5. คุณมีความตั้งใจที่จะรับประทานอาหารคลีน(clean food)	1	2	3	4	5	6	7
6. คุณมีความตั้งใจที่จะลดปริมาณอาหารที่รับประทาน	1	2	3	4	5	6	7
7. คุณจะพยายามลดน้ำหนักภายในอีกสามเดือนข้างหน้า	1	2	3	4	5	6	7
8. คุณมีความตั้งใจที่จะรับประทานอาหารด้วยวิธีการนับแคลอรี	1	2	3	4	5	6	7

ขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการทำแบบสอบถามค่ะ 😊