

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตน

ความหมายของภาพลักษณ์ของตน

พจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน⁽¹¹⁾ ให้ความหมายของภาพลักษณ์ หมายถึง ภาพที่เกิดจากความนึกคิด ซึ่งมีทั้งทางบวกและทางลบ และเป็นผลมาจากสังคม วัฒนธรรม

ภาพลักษณ์มิใช่สิ่งที่เกิดขึ้นได้เอง แต่เป็นสิ่งที่สร้างได้ ภาพลักษณ์ที่คนเรามีกับสิ่งต่าง ๆ นั้นมีทั้งที่เป็นบวก เป็นลบ หรือสลับ ๆ เป็นทั้งบวกและลบ และภาพลักษณ์ก็ไม่ใช่สิ่งที่ตายตัว สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แม้ว่าตามหลักจิตวิทยาแล้ว ภาพลักษณ์จะเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงยากพอ ๆ กับทัศนคติ⁽¹²⁾

โบลดิง (Boulding)⁽⁵⁾ ได้กล่าวถึง “ ภาพลักษณ์ ” ว่า ภาพลักษณ์เป็นความรู้ เป็นความรู้สึกของคนเราที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ โดยเฉพาะความรู้เป็นความรู้ที่เราสร้างขึ้นมาจาก (Subjective Knowledge) ซึ่งประกอบด้วย “ ข้อเท็จจริง ” และคุณค่าที่เราเป็นผู้ให้รวมกันอยู่

ภาพลักษณ์⁽¹³⁾ หมายถึง ภาพที่เกิดขึ้นในใจของคนเรา ภาพในใจนี้เกิดขึ้นจากการได้รับข้อมูลข่าวสารจากประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม บวกกับความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นในจิตใจหรือภาพในใจที่บุคคลรับรู้ต่อบุคคล วัตถุ สิ่งของ สถาบันและสถานที่ต่าง ๆ

คัลค์แมน และเดวิส (Kalkman and Davis)⁽¹⁴⁾ กล่าวว่า ภาพลักษณ์รวมถึงการรับรู้ ทัศนคติ ความรู้สึก และการแสดงออกของบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย ซึ่งเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สิ่งแวดล้อม และองค์ประกอบทางวัฒนธรรม

จากคำจำกัดความและความหมายของภาพลักษณ์ตามแนวคิดต่าง ๆ นี้ สรุปได้ว่า ภาพลักษณ์หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของบุคคล ซึ่งเกิดจากการรับรู้ ประสบการณ์ในอดีต รวมไปถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความประทับใจที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ซึ่งสามารถเกิดได้ทั้งทางบวกและทางลบ

ภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง

มัวร์ (Moore)⁽¹⁵⁾ กล่าวว่า ภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างเป็นการรวมกันของหลายสิ่ง ได้แก่ ร่างกาย ภายนอกที่ปรากฏออกมา เช่น ความสูง น้ำหนัก ผิวหนัง ผม เป็นต้น รวมทั้งลักษณะท่าทาง ภาพลักษณ์นี้มีผลต่อบุคลิกภาพ การมองตนเอง พฤติกรรม ความเชื่อ ในเวลาเดียวกันปฏิริยาโต้ตอบของบุคคลอื่นที่มีต่อตน จะมีผลกระทบต่อภาพลักษณ์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้

สจิวต และซันดีน (Stuart and Sundeen)⁽¹⁶⁾ กล่าวว่า ภาพลักษณ์เป็นส่วนรวมของเจตคติที่อยู่ในจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกของบุคคลเกี่ยวกับรูปร่างกายของตน รวมทั้งการรับรู้ในอดีต ปัจจุบัน และความรู้สึกเกี่ยวกับขนาดร่างกาย การทำหน้าที่ลักษณะรูปร่างที่ปรากฏ และศักยภาพแห่งตน ภาพลักษณ์เปลี่ยนแปลงได้ตามการรับรู้และประสบการณ์ใหม่ของบุคคลนั้น

กรรณิการ์ กันธะรักษา⁽¹⁷⁾ ให้ความหมายของภาพลักษณ์ คือ ภาพในจิตใจของบุคคลที่มีต่อร่างกายของตนเอง เกิดจากการรับรู้เกี่ยวกับรูปร่างลักษณะ การทำหน้าที่ และศักยภาพของร่างกาย ภาพลักษณ์จะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การเรียนรู้ และประสบการณ์ใหม่ที่ได้รับ ตลอดจนปฏิริยาจากบุคคลในสังคม และสิ่งแวดล้อมของบุคคลนั้น

ครุนดีมาน (Cruendemann)⁽¹⁸⁾ กล่าวว่า "ภาพลักษณ์" เป็นความคิดภายในจิตใจของบุคคลที่มีต่อร่างกายตนเอง ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ทุกขณะ แต่ต้องขึ้นอยู่กับพื้นฐานของการรับรู้ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ความนึกคิดเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตนเอง จะมีพัฒนาอยู่ตลอดเวลา และมีแรงผลักดันจากการรับรู้ภายในการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง ปฏิริยาจากบุคคลและสิ่งแวดล้อมภายนอก ประสบการณ์ทางอารมณ์ ความเพ้อฝันหรือจินตนาการต่างๆ

รูทและจูดิธ (Ruth and Judith)⁽¹⁹⁾ ให้ความหมายของภาพลักษณ์ไว้ว่า ภาพลักษณ์เป็นรูปภาพของร่างกายที่ปรากฏในความคิดของบุคคล ซึ่งถูกรวบรวมไว้ที่สมองส่วนกลาง ภาพลักษณ์ประกอบด้วย การมองตนด้านภายนอก ภายใน และลักษณะท่าทางของร่างกาย ความรู้สึกมีคุณค่า ทศนคติ อารมณ์และปฏิริยาของบุคคลที่มีต่อร่างกาย ภาพลักษณ์เป็นสิ่งไม่คงที่ มีการเปลี่ยนแปลงเสมอ และอาจไม่ตรงกับความเป็นจริง ภาพลักษณ์สามารถย้อนกลับไปได้

อินเซล (Insel)⁽²⁰⁾ ให้ความหมาย ภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง หมายถึง การรับรู้ถึงรูปลักษณ์ภายนอกของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยที่แตกต่างกัน

อาเลย์และคณะ (Allaz, et al.)⁽²¹⁾ ให้ความหมาย ภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง หมายถึง รูป ลักษณะในวัยรุ่นเป็นส่วนหนึ่งในการแสดงความเป็นตัวของตัวเอง รูปลักษณะดังกล่าวประกอบด้วยภาพที่อยู่ในความคิด ความมีคุณค่า ทักษะคติ อารมณ์ และบุคลิกภาพของบุคคลซึ่งแตกต่างจากผู้อื่นมีปัจจัยหลาย ประการที่มีผลต่อรูปลักษณะของคนแต่ละคน ได้แก่ ปฏิกริยาที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง และ กิจกรรมต่างๆที่อยู่ใน บทบาทแตกต่างกัน เช่น การประกอบอาชีพ การทำสันตนาการ เป็นต้น

คอร์ซินีและคณะ (Corsini, et al.)⁽²²⁾ กล่าวว่า ภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างเป็นการรับรู้ ภาพและ ความรู้สึกในใจของคน ๆ หนึ่งที่ปรากฏออกมา ซึ่งประกอบด้วยอิทธิพลของประสบการณ์ ปัจจัยทางสังคม และสิ่งแวดล้อมทั้งในอดีตและปัจจุบัน ภาพลักษณ์ที่ปรากฏไม่เพียงแต่เป็นทางสรีระเท่านั้น แต่เป็นบุคลิก ภาพและท่าทางของพฤติกรรมที่อาจจะสะท้อนออกมาทั้งในด้านดีและไม่ดี นอกจากนี้ ภาพลักษณ์เกี่ยวกับ รูปร่างอาจจะเปลี่ยนได้เมื่อเวลาผ่านไปและมักขึ้นอยู่กับแต่ละปัจจัย เช่น สภาพสังคม สิ่งแวดล้อม และ ประสบการณ์ในแต่ละบุคคล ดังนั้น ภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างจึงเป็นการที่บุคคลเห็นและรับรู้ในรูปร่างของ พวกเขา

ไรซ์ (Rice)⁽²³⁾ กล่าวว่า ภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างสามารถถูกแบ่งเป็น ภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างในด้านบวก และภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างในทางลบ คนที่มีภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างในด้านบวก จะ มีความพอใจในรูปร่างของเขา ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างของตนเองในด้านลบ ก็จะไม่พอใจในรูปร่างของเขา และสิ่งนี้มีผลต่อความมั่นใจในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองและสามารถนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า หรือโรคทางจิตเวชได้ มากไปกว่านั้น ความรู้สึก พฤติกรรม ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ความสามารถในการตัดสินใจ และการดำเนินชีวิตก็ถูกกระทบไปด้วยจากการที่มีภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง ในทางลบ

สรุปได้ว่า ภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง หมายถึง ความรู้สึก ความคิดเห็นและการรับรู้ที่มีต่อร่างกาย ขนาด การทำหน้าที่และความสามารถของร่างกายตน ตลอดจนปฏิกริยาของบุคคลอื่น ความคิดเห็นเหล่านี้ อาจ อยู่ในจิตสำนึกหรือจิตใต้สำนึก ภาพลักษณ์ยังมีการเปลี่ยนแปลงเสมอตามพัฒนาการของชีวิตหรือสิ่งแวดล้อม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละบุคคลที่ได้รับ

ภาพลักษณ์จึงเป็นกระบวนการของความคิดจิตใจ ในเมื่อคนเรามีได้มีเพียงประสบการณ์โดยตรง กับโลกรอบตัวซึ่งเราได้สัมผัสสัมผัส ตมกลิ่น ได้ยิน และได้เห็นด้วยตนเองเท่านั้น เรายังมีประสบการณ์โดย ทางอ้อมอื่น ๆ ด้วย ซึ่งประสบการณ์เหล่านี้ต้องอาศัยการตีความและให้ความหมายสำหรับตนเองด้วย ภาพลักษณ์จึงเป็นการแทนความหมายเชิงอัตวิสัยหรือความประทับใจ⁽⁵⁾

เมื่อบุคคลมีภาพลักษณ์ต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด ในความรู้สึกนึกคิดของตนแล้วภาพลักษณ์นี้ก็ย่อมจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล ภาพลักษณ์ที่ได้ก่อตัวหรือถูกสร้างขึ้นแล้ว ย่อมมีแนวโน้มที่จะไปเหนี่ยวนำพฤติกรรมของผู้บริโภคและสาธารณชนให้เห็นคล้อยตามไปในทิศทางเดียวกันได้เช่นกัน โดยเฉพาะภาพลักษณ์เมื่อเกิดขึ้นแล้ว จะเปลี่ยนแปลงได้ยาก เพราะว่าการเปลี่ยนแปลงของภาพลักษณ์อาจต้องไปกระทบกระเทือนโครงสร้างของพฤติกรรมมากมาย ดังนั้นแม้ว่าภาพลักษณ์ของสิ่งหนึ่งสิ่งใดจะไม่หยุดนิ่งก็ตามแต่ การเปลี่ยนแปลงก็กระทำได้ยาก⁽⁵⁾

การเกิดภาพลักษณ์

สามารถจำแนกได้ตามมุมมองของบุคคลได้ 2 มุมมอง คือ ภาพลักษณ์ในมุมมองของตนเอง และ ภาพลักษณ์ในมุมมองของคนอื่น

1. ภาพลักษณ์ในมุมมองของตนเอง (Self-image) : เป็นภาพลักษณ์ที่เกิดจากความคิดและความเชื่อของบุคคลมีต่อองค์ประกอบของตนเอง ซึ่งอาจเป็นรูปร่าง หน้าตา บุคลิกภาพและการแสดงออกทางพฤติกรรมและอารมณ์ เป็นภาพที่บุคคลคิดและเชื่อว่าตนเองเป็นเช่นไร แล้วส่งผลถึงการกระทำและผลการปฏิบัติของบุคคลนั้นๆ⁽²⁴⁾ ภาพลักษณ์ตนเองจึงเปรียบเสมือนภาพที่บุคคลส่องดูตนเองในกระจกเงา แล้วคิดว่าตนเองเป็นเช่นไร ตามที่แต่ละบุคคลจะให้คุณค่าความคิดและความเชื่อของตนเอง โดยบุคคลที่มีภาพลักษณ์ตนเองดี ก็จะสามารถมีการแสดงออกที่เหมาะสม มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถเคารพตนเองและผู้อื่นได้ มีการมองโลกในแง่ดีและมีแรงจูงใจมุ่งสู่ความสำเร็จ

2. ภาพลักษณ์ในมุมมองของบุคคลอื่น : เป็นภาพที่เกิดจากบุคคลอื่นหรือบุคคลนอกวิชาชีพหรือบุคคลนอกองค์กรรับรู้เกี่ยวกับรูปร่าง สิ่งที่ปรากฏ การแสดงออก การกระทำ หรือผลงานของสิ่งใด ๆ ซึ่งอาจเป็นบุคคล สิ่งของหรือหน่วยงาน ภาพลักษณ์ในมุมมองของบุคคลอื่นนี้ มีความสำคัญในทางธุรกิจ การตลาด การโฆษณาและการประชาสัมพันธ์

นอกจากจำแนกภาพลักษณ์ตามมุมมองของบุคคลแล้วยังสามารถจำแนกตามสภาพการปรากฏ นั่นคือ ภาพลักษณ์ที่เป็นจริง (real image) และภาพลักษณ์ในอุดมคติ (ideal image)

ภาพลักษณ์ที่เป็นจริง : เป็นภาพที่บุคคลรับรู้ที่เกิดขึ้นแล้วตามประสบการณ์ที่ได้รับ ภาพลักษณ์ที่เป็นจริงจึงเป็นภาพที่บุคคลคิดและเชื่อต่อองค์ประกอบของตนเองว่ามีคุณลักษณะเป็นเช่นไร ซึ่งอาจเป็นโครงสร้างของร่างกาย น้ำหนัก ส่วนสูง การแต่งกาย ภาวะสุขภาพ กิจกรรมต่างๆ ตามการรับรู้ของแต่ละบุคคลว่าเกิดขึ้นจริงในสถานการณ์นั้นๆ หากบุคคลนั้นมีภาพลักษณ์ตนเองดี บุคคลนั้นจะมีการกระทำ การ

แสดงออกและการปฏิบัติในทางที่ดี ที่เหมาะสม เป็นที่ยอมรับในสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ และสามารถยอมรับผลจากการปฏิบัติของตนเองได้⁽²⁵⁾

ภาพลักษณ์ในอุดมคติ : อาจเรียกว่าภาพลักษณ์ที่พึงปรารถนา ภาพลักษณ์ที่พึงประสงค์ หรือภาพลักษณ์ที่ต้องการ เป็นภาพที่บุคคลคาดหวังหรือต้องการให้เกิดขึ้น เป็นเป้าหมายที่ต้องการให้เกิดและตนเองจะพยายามบรรลุให้ถึง ภาพลักษณ์ในอุดมคติจึงเป็นภาพที่บุคคลคาดหวังหรือตั้งเป้าหมายไว้ เพื่อจะให้เกิดขึ้นกับตนเองหรือคาดหวังว่าตนเองจะเป็นเช่นไร ซึ่งบุคคลที่มีภาพลักษณ์ตนเองดี บุคคลนั้นจะมีความมุ่งมั่นให้เป็นไปตามที่ตนเองคาดหวังไว้ และจะพยายามผลักดันตนเองให้บรรลุตามที่ตั้งเป้าหมาย⁽²⁵⁾.

ซึ่งภาพลักษณ์ที่เป็นจริงและในอุดมคติสามารถเกิดควบคู่กันไปได้ โดยก่อนที่จะกำหนดภาพลักษณ์ในอุดมคติขึ้นได้ จำเป็นต้องทราบภาพลักษณ์ที่เป็นจริงก่อน ว่ามีสภาพเป็นอย่างไร มีจุดเด่น จุดบกพร่องอะไรบ้าง ซึ่งภาพลักษณ์ในอุดมคติอาจเป็นภาพเหมือนหรือแตกต่างจากภาพลักษณ์ที่เป็นจริง ขึ้นอยู่กับ การให้คุณค่า ความต้องการพื้นฐานหรือเป้าหมายของบุคคลนั้น⁽²⁶⁾

นอกจากนี้ การที่บุคคลมีภาพลักษณ์ (Body image) ต่อตนเองขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่างๆ ดังนี้ คือ รูปร่างหรือสิ่งที่เห็นภายนอกของร่างกาย ความรู้สึกเกี่ยวกับส่วนต่างๆภายในร่างกาย ปฏิกริยาของผู้ใกล้ชิด และคุณค่าหรือค่านิยมส่วนบุคคลต่อส่วนของร่างกายนั้นๆ⁽²⁶⁾

การเกิดภาพลักษณ์นั้นจะเห็นได้ว่าขึ้นอยู่กับหลายองค์ประกอบ และภาพลักษณ์มีหลายมุมมอง ไม่ว่าจะเป็นภาพลักษณ์ที่เป็นจริง และภาพลักษณ์ในอุดมคติ ซึ่งการเกิดภาพลักษณ์นี้หากเรารู้และสามารถแยกความแตกต่างได้ ว่าอันไหนเป็นภาพลักษณ์ที่เป็นจริง และอันไหนเป็นภาพลักษณ์ในอุดมคติ เราก็สามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับความเป็นจริงได้

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นช่วงวัยรุ่น ที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปีที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังนั้นจึงขอกล่าวถึงวัยรุ่นดังต่อไปนี้

วัยรุ่น

ความหมายของคำว่าวัยรุ่น (Adolescence)

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525⁽²⁷⁾ ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ว่า วัยรุ่น หมายถึง เป็นวัยย่างเข้า สู่หนุ่มสาว

สุชา จันทร์โสม⁽²⁸⁾ ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยที่เข้าสู่สภาวะทางเพศ อย่างสมบูรณ์และพร้อมที่จะเป็นพ่อ แม่คนได้

แคปแลน เอชไอและซาดีคอต บีเจ (Kaplan H I. And Sadock BJ.)⁽²⁹⁾ กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในระยะการเปลี่ยนแปลงระหว่างวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ ซึ่งมีการพัฒนาร่วมกันระหว่างด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

จากความหมายของคำว่า วัยรุ่น จึงพอสรุปได้ว่า วัยรุ่น เป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการเจริญเติบโต ระหว่างเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ ที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม ซึ่งในแต่ละด้านก็จะมีพัฒนาการร่วมกัน

การแบ่งระยะของวัยรุ่น

ระยะของวัยรุ่นมีผู้แบ่งไว้หลายลักษณะ คือ

ยิวดี เติयरประสิทธิ์⁽³⁰⁾ แบ่งระยะของวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะดังนี้

1. ระยะก่อนวัยรุ่น (Preadolescence) อายุ 10-12 ปี
2. ระยะวัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) อายุ 13-16 ปี
3. ระยะวัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) อายุ 17-21 ปี

ลูเอลล่า (Luella Cole)⁽³¹⁾ นักจิตวิทยาชาวอเมริกันได้แบ่งระยะของวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะดังนี้

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence)
เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 13-15 ปี
เด็กชายจะมีอายุระหว่าง 15-17 ปี
2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence)
เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 15-18 ปี
เด็กชายจะมีอายุระหว่าง 17-19 ปี
3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence)
เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 18-21 ปี
เด็กชายจะมีอายุระหว่าง 19-21 ปี

พัฒนาการของวัยรุ่น

ศรีเรือน แก้วกังวาล⁽³²⁾ กล่าวถึงพัฒนาการในวัยรุ่นว่า มีลักษณะเด่นในด้านต่าง ๆ ทุกด้าน เช่น ทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยจะมีการเปลี่ยนแปลงได้เร็วมากและเห็นได้ชัดเจน

พัฒนาการทางกาย จะเจริญเติบโตถึงขีดสมบูรณ์เพื่อทำหน้าที่อย่างเต็มที่ ความเจริญเติบโตมีทั้งส่วนภายนอกที่มองเห็นได้ง่าย เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก รูปหน้า ส่วนสัดของร่างกาย ฯลฯ และความเจริญส่วนภายใน เช่น การทำงานของต่อมบางชนิด โครงกระดูกแข็งแรงขึ้น การผลิตเซลล์สืบพันธุ์ในเด็กชาย การมีประจำเดือนของเด็กหญิง ฯลฯ ความเจริญเติบโตทางกายมีช่วงหนึ่งซึ่งเป็นระยะพัก เมื่อผ่านช่วงนี้ไปแล้วจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว การสะสมไขมันในร่างกายจะมีมากกว่าวัยเด็กโดยเฉพาะในเด็กหญิง นอกจากนี้ระบบย่อยอาหารและการใช้ประโยชน์จากอาหารทำงานเร็วและมากกว่าเดิม

พัฒนาการทางอารมณ์ เด็กวัยนี้มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มของอารมณ์สูง ไม่มั่นคง โดยระดับความเข้มของอารมณ์แต่ละอย่างขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิมของเด็ก และสิ่งเร้าที่ทำให้เด็กเกิดอารมณ์ เด็กบางคนจะเริ่มแสดงบุคลิกอารมณ์ประจำตัวออกมาให้ผู้อื่นทราบได้อย่างชัดเจน เช่น อารมณ์ร้อน อารมณ์วิตกกังวล อารมณ์อ่อนไหวง่าย ซื่อจ๋า ฯลฯ อารมณ์ที่เกิดกับเด็กวัยรุ่นนั้นมีทุกประเภท ไม่ว่าอารมณ์ประเภทใดก็มักมีความรุนแรง เปลี่ยนแปลงง่ายควบคุมอารมณ์ยังไม่สู้ดี บางครั้งพลุกพล่าน บางครั้งเก็บกด บางครั้งมั่นใจสูง บางครั้งไม่แน่ใจ เป็นต้น จนมีผู้รู้บางท่านเรียกอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นว่าเป็นแบบพายุบูแคม (storm and stress)

พัฒนาการทางสังคม เด็กวัยนี้จะให้ความสำคัญกับเพื่อนร่วมวัยมาก มีความผูกพันในกลุ่มทั้งเพศชายและหญิง ระยะเวลาจึงเริ่มต้นระยะกลุ่มที่แท้จริง เพราะกลุ่มยังสนองความต้องการทางสังคมด้านต่าง ๆ ซึ่งเด็กยังต้องการมากในระยะนี้ เช่น การเป็นบุคคลสำคัญ การต่อต้านผู้มีอำนาจ การหนีสภาพน่าเบื่อของบ้าน โดยเด็กจะรู้สึกเป็นสุขและสบายใจในการเที่ยว กิน เรียน นอน ทำงานกับเพื่อนร่วมวัยมากกว่าปฏิบัติดังกล่าวกับบุคคลต่างวัย นอกจากนี้เด็กไม่เพียงรวมกลุ่มกันเท่านั้น แต่ต้องการสร้างความผูกพันระหว่างสมาชิกในกลุ่มแบบผู้ใหญ่อีกด้วย เพราะเด็กสำนึกกว่าตนเป็นผู้ใหญ่แล้ว

พัฒนาการทางความคิด ในระยะวัยรุ่นเด็กมีความเจริญเติบโตทางสมองถึงขีดเต็มที่ จึงสามารถคิดได้ในทุกรูปแบบของวิธีคิด หากได้รับการศึกษาอบรมมาตามขั้นตอนด้วยดี ระยะเวลาเป็นระยะที่เด็กจะแสดงความปรารถนาอย่างชัดเจน และเห็นความแตกต่างของเด็กวัยนี้กับวัยอื่น ๆ ได้อย่างชัด การเรียนรู้เรื่องยาก ๆ เรื่องที่เป็นนามธรรมซับซ้อน เด็กก็สามารถเข้าใจง่าย อย่างไรก็ตามพึงนึกเสมอว่าความคิดขึ้นกับคุณภาพของสมอง พันธุกรรม การเรียนรู้ในวัยที่ผ่านมา และบทเรียนทางวิชาการต่าง ๆ ที่เด็กได้มีโอกาสเรียนรู้ตลอดจนสิ่งแวดล้อม ที่จะเอื้อต่อพัฒนาการความคิดของเด็ก

พัฒนาการของภาพลักษณ์ของตน

การพัฒนาภาพลักษณ์ อัตมโนทัศน์ และเอกลักษณ์ของตน ต้องเกิดจากการผ่านการเรียนรู้ในความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพตั้งแต่วัยเด็กเป็นต้นมา เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่ได้เกิดจากสัญชาตญาณ แต่เป็นพัฒนาการของชีวิตที่เป็นระบบและเป็นขั้นตอน เป็นประสบการณ์จากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในชีวิตและมีผลต่อเนื่องไปจนถึงอนาคต⁽³³⁾

ภาพลักษณ์จะมีการเปลี่ยนแปลงตลอดช่วงการเจริญเติบโตและพัฒนาการ การเปลี่ยนแปลงภาวะสุขภาพ และสิ่งแวดล้อม โดยมาตรฐานของสังคมและวัฒนธรรมจะมีอิทธิพลต่อการพัฒนาภาพลักษณ์ สิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ของวัยรุ่นจะรวมถึง ทัศนคติในกลุ่มเพื่อน ทัศนคติของบิดา – มารดา บุคคลที่มีความสำคัญ สังคมและวัฒนธรรม⁽³³⁾

โคมส์และสไนก์ (Combs & Snygg)⁽³⁴⁾ กล่าวว่า ไม่มีประสบการณ์ใดจะมีความสำคัญในการพัฒนาภาพลักษณ์ของตนในวัยเด็กได้ เท่ากับประสบการณ์ในครอบครัว และภาพลักษณ์ของตนในวัยเด็กจะเป็นพื้นฐานในการพัฒนาภาพลักษณ์ของบุคคลในวัยต่อไป เมื่อเด็กเติบโตขึ้นจนถึงวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เพื่อนและบุคคลอื่นๆ ในสังคมที่บุคคลนั้นเกี่ยวข้อง จะมีอิทธิพลให้เกิดประสบการณ์ที่ทำให้บุคคลได้เรียนรู้ และได้พัฒนาภาพลักษณ์ของตนมากยิ่งขึ้น

โรเจอร์ส⁽³⁵⁾ กล่าวว่า การพัฒนาอัตมโนทัศน์หรือภาพลักษณ์ของตน ของบุคคล เริ่มมาตั้งแต่วัยทารก โดยประสบการณ์ที่ทารกประสบถูกนำสู่การรับรู้อย่างรู้ตัว เป็นเหตุการณ์ในสนามแห่งปรากฏการณ์ที่แยกแยะออกมาเป็น “ตน” หรือ “ฉัน” หรือสัมพันธ์กับ “ตน” หรือ “ฉัน” และกลายเป็นอัตมโนทัศน์ ในขณะที่ทารกมีการรับรู้เกี่ยวกับตน ทารกได้พัฒนาความต้องการให้ผู้อื่นมีทัศนคติในทางบวกกับตน คือทารกต้องการความรัก ความอบอุ่น และการยอมรับ ทารกจะลงความเห็นเชิงสันนิษฐานจากท่าทีการแสดงออกของผู้อื่น เช่น น้ำเสียง ท่าทาง ทารกจะพัฒนาการรับรู้ทั้งหมดว่า ผู้อื่นยอมรับตนอย่างไร

ในช่วงต้นของชีวิต บิดามารดาเป็นผู้มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความนึกคิดเกี่ยวกับตนในเด็กมากที่สุด ถ้าบิดามารดาเลี้ยงดูด้วยความรัก ความเอาใจใส่ ทะนุถนอม เด็กจะรู้สึกว่าเป็นที่รัก เป็นที่ต้องการของบิดามารดา ตนเองมีคุณค่า ในทางตรงกันข้ามถ้าบิดามารดาเลี้ยงดูเด็กด้วยการทำโทษ หรือไม่ใส่ใจกับคำถามของเด็ก มีความลำเอียง สิ่งต่างๆ เหล่านี้ทำให้เด็กเกิดความนึกคิดที่ไม่ดีกับตนเอง คิดว่าตนไม่มีความสามารถ ในขณะที่บางคนคิดว่าตนเองเก่ง ทำอะไรได้ดีและถูกต้อง เด็กเหล่านี้จะมีความมั่นใจและตั้งใจเรียน⁽³⁶⁾ บุคคลจะรับรู้ว่าเป็นเช่นไรจากความคิดเห็นของบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้วย ภาพลักษณ์ของตนสามารถพัฒนาได้ทั้งทางดี และไม่ดี เป็นกระบวนการพัฒนาต่อเนื่องตลอดชีวิต⁽³⁷⁾

พัฒนาการของภาพลักษณ์จะพัฒนาไปในทางที่ดีหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ ประกอบกับปัจจัยต่าง ๆ เช่น ครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรม หากพื้นฐานของพัฒนาการของภาพลักษณ์สามารถพัฒนาไปได้อย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ บุคคลนั้นก็จะมีพัฒนาการที่สมบูรณ์แบบ และสามารถที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคมได้เป็นอย่างดี

ความสำคัญของภาพลักษณ์

ความสนใจในการค้นหาภาพลักษณ์ เป็นสิ่งสำคัญในการศึกษาทำความเข้าใจ และรู้จักตนเอง เป็นลักษณะของพัฒนาการที่เริ่มมีตั้งแต่ระยะวัยทารกตอนปลายในลักษณะเกิดความเข้าใจตนเองว่าเป็นบุคคลหนึ่ง แล้วพัฒนามาเป็นการเริ่มรู้จักตนเองในวัยเด็กตอนกลาง การเข้าใจตนเองนี้เป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่องไปตลอดชีวิต เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการค้นหาเอกลักษณ์ของตน เพื่อเกิดความรู้สึก และเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น⁽³⁸⁾

ภาพลักษณ์มีความสำคัญต่อความมั่นคงทางด้านจิตใจของบุคคลเป็นอย่างมาก เนื่องจากมีความสัมพันธ์โดยตรงกับความรู้สึกภาคภูมิใจ และการยอมรับในคุณค่าของตนตามค่านิยมของสังคม บุคคลที่มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ของตน จะมีความภาคภูมิใจ ยอมรับในคุณค่าและนับถือตัวเองสูง ก่อให้เกิดความมั่นใจ และปราศจากความวิตกกังวลในการติดต่อและมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น

นักบุคลิกภาพหลายท่านกล่าวว่า อัตมโนทัศน์หรือภาพลักษณ์ของตนเป็นสิ่งสำคัญที่สุด โดยเป็นศูนย์รวมของประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ในฐานะเป็นศูนย์กลางและเป็นตัวเชื่อมโยงพฤติกรรมทุกชนิด ทั้งในลักษณะเป็นตัวกระตุ้นและเป็นตัวตอบสนองด้วย ภาพลักษณ์ของตนจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญ ในการผสมผสานบุคลิกภาพของบุคคล⁽³²⁾

การทำความเข้าใจในพฤติกรรมของบุคคล จะมีความหมายมากขึ้น ถ้าเราสามารถทำความเข้าใจภาพลักษณ์ของเขาได้ ภาพลักษณ์ของตนมีผลต่อความสามารถในการปรับตัวของบุคคล บุคคลที่มีภาพลักษณ์ของตนทางลบ จะมีความเชื่อมั่นในตนเองน้อย มีการรับรู้แคบ หรือเบี่ยงเบนจากความเป็นจริง เนื่องจากมีความรู้สึกถูกคุกคามได้ง่าย มีระดับความวิตกกังวลสูง และมักใช้กลไกการป้องกันตนเองทำให้ไม่สามารถปรับตัวต่อชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่มีภาพลักษณ์ของตนทางบวก มักจะเป็นผู้ที่เข้มแข็ง เปิดเผย การมีภาพลักษณ์ของตนทางบวก เป็นผลทำให้การรับรู้ถูกต้อง⁽³⁸⁾ ความสามารถรับรู้ตนเองได้อย่างถูกต้องทำให้บุคคลนั้นมีสุขภาพจิตที่ดีตามไปด้วย บุคคลใดที่มีการยอมรับภาพลักษณ์ของตนดีแล้ว ย่อมหมายถึงความสามารถในการยอมรับในความไม่สมบูรณ์หรือส่วนที่บกพร่องของตนได้มากขึ้น และในทางตรงกันข้าม ความไม่สามารถมองภาพลักษณ์ของตนได้ทั้งหมด จะก่อให้เกิดความกังวลใจ ซึมเศร้า กังวลใจ หรือไม่สบายใจ กล่าวคือผู้อื่นจะไม่ยอมรับตนจนทำให้เกิดความโดดเดี่ยว⁽³⁹⁾

ดังนั้นภาพลักษณ์จึงมีความสำคัญเพราะจะส่งผลกระทบต่อความสามารถของบุคคลในการปฏิบัติหน้าที่ การงานต่าง ๆ ในสังคมเป็นอย่างมาก การปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข เมื่อเป็นเช่นนี้การคุกคาม ภาพลักษณ์อาจจะทำลายการปฏิบัติหน้าที่การงานและเป็นผลกระทบต่อสัมพันธภาพของบุคคล เราจึงต้อง เรียนรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ว่าในแต่ละระยะเป็นเช่นไร เพื่อที่เราจะได้มีการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

การเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ในสตรีวัยรุ่น

ในช่วงหนึ่งขีวิตที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมากที่สุดก็คือ ระยะเข้าสู่วัยรุ่นและช่วงวัยรุ่น เมื่อการเจริญเติบโตเป็นไปอย่างรวดเร็วย่อมเป็นที่สังเกตเห็นได้ทั้งตัววัยรุ่นเองและผู้อื่น การเจริญเติบโตทั้ง ขนาดของร่างกายและพัฒนาการของลักษณะทางเพศอันเนื่องมาจากอิทธิพลของฮอร์โมน ทำให้เด็กชาย และเด็กหญิงมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างกันชัดเจน โดยในด้านส่วนสูง ช่วงก่อนวัยรุ่นและวัยรุ่นตอนต้นเด็ก หญิงจะเจริญเร็วกว่าเด็กชาย และหยุดสูงเมื่ออยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย⁽⁴⁰⁾

เมื่อความสูงเพิ่มขึ้นน้ำหนักก็จะเพิ่มขึ้นด้วย ในอายุเท่ากันเด็กหญิงจะหนักกว่าเด็กชาย เพราะร่างกายของเด็กหญิงจะมีเนื้อเยื่อไขมันมากกว่าและช่วงวัยรุ่นเนื้อเยื่อไขมันจะเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะบริเวณ กลางลำตัว เช่น หน้าท้อง สะโพกและต้นขา ขณะเดียวกันกระดูกเชิงกรานก็จะขยายกว้างออกเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการตั้งครรภ์ในอนาคต ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในรูปร่างแก่วัยรุ่นหญิง เป็นอันมาก⁽⁴¹⁾

ร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปและมีลักษณะเฉพาะเพศ เช่น เด็กหญิงมีรูปร่างกลมขึ้นและมีลักษณะโค้งงอ ส่วนเด็กชายมีกล้ามเนื้อมากขึ้น ในช่วงวัยรุ่นนี้ ทำให้วัยรุ่นหญิงและวัยรุ่นชายสนใจรูปร่างของตนเองมากขึ้น โดยแต่ละระยะของวัยรุ่นจะมีความสนใจในภาพลักษณ์แตกต่างกันดังนี้⁽⁴²⁾

วัยรุ่นตอนต้น อายุระหว่าง 12-14 ปี หรือกำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

สตรีที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้วัยรุ่นตอนต้นหมกมุ่นกับตัวเองมาก และมักจะเปรียบเทียบรูปร่างของตนเองกับวัยรุ่นคนอื่น ๆ ที่อยู่ในวัยและเพศเดียวกัน รู้สึกไม่แน่นอนเกี่ยวกับรูปร่างที่เปลี่ยนแปลงไป แขน ขา ยาวขึ้นจนทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าร่างกายของตนดูเทอะทะ มีความสนใจในลักษณะทางเพศ สตรีะมากขึ้น และมักจะกระวนกระวายใจ โดยจะสงสัยว่าตนเองปกติหรือไม่

วัยรุ่นตอนกลาง อายุระหว่าง 15-17 ปี หรือกำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

เมื่อผ่านประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงทางสตรีะมาช่วงหนึ่ง ก็จะหมกมุ่นกับการเปลี่ยนแปลงน้อยลง โดยยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น แต่ถ้าการเปลี่ยนแปลงของตนเองแตกต่างไปจากบรรทัดฐานของ

กลุ่มก็จะทำให้วัยรุ่นรู้สึกไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเอง และช่วงนี้วัยรุ่นจะใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการทำให้รูปร่างของตนเป็นที่ดึงดูดใจผู้อื่นมากขึ้น โดยอาจจะให้ความสำคัญกับการแต่งกาย หรือเสริมแต่งรูปร่างของตนเองมากขึ้น เพื่อให้ตนเองเป็นที่ยอมรับทั้งในกลุ่มเพื่อนและเพศตรงข้าม เช่น สตรีจะปรับปรุงรูปร่างตนเองให้มีรูปร่างผอมบางลง ตามค่านิยมของสังคม⁽⁴³⁾

วัยรุ่นตอนปลาย อายุระหว่าง 18-21 ปี ช่วงหลังจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือกำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษา

ระยะนี้การเจริญเติบโตและพัฒนาการสมบูรณ์แล้ว ส่วนใหญ่จึงไม่ค่อยวิตกกังวลกับกระบวนการเจริญเติบโต โดยยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ นอกจากจะมีการเปลี่ยนแปลงที่ผิดปกติเกิดขึ้น

จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นตอนกลางเป็นช่วงวัยที่ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับ จึงมักเอาใจใส่กับรูปร่างของตนเองมากขึ้น และอาจประเมินขนาดรูปร่างของตนเอง โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์บรรทัดฐานที่เป็นค่านิยมของสังคม ที่สื่อออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ละครทีวี ภาพยนตร์ นิตยสารผู้หญิง แฟชั่นเสื้อผ้า การโฆษณาขายสินค้าต่าง ๆ เป็นต้น⁽⁴⁴⁾ ซึ่งค่านิยมเกี่ยวกับเรื่องความสุข ความงามที่เกี่ยวข้องกับขนาดและรูปร่างของร่างกายสตรี มีความแตกต่างกันในแต่ละวัฒนธรรมและในแต่ละยุคสมัย

การเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ของตนเป็นผลจากวุฒิภาวะและการเรียนรู้ของบุคคล ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาภาพลักษณ์ของตนได้แก่ สังคมที่บุคคลอาศัยอยู่ การยอมรับหรือไม่ยอมรับจากสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่ รวมถึงบุคคลสำคัญที่มีต่อบุคคลนั้น เช่น บิดา มารดา พี่น้อง ครู เป็นต้น มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น หรือด้อยลงของภาพลักษณ์ของตนของบุคคลนั้น ภาพลักษณ์ของตนเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะค่อยๆพัฒนาต่อไปจนมีความคงตัวขึ้นอย่างต่อเนื่อง แต่ก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามประสบการณ์ และเนื่องจากบุคคลมีประสบการณ์ใหม่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นภาพลักษณ์ของตนจึงเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างต่อเนื่องตราบเท่าที่บุคคลยังมีประสบการณ์ใหม่ผ่านเข้ามาในชีวิต และเมื่อภาพลักษณ์ของตนของบุคคลเปลี่ยนไป จะมีผลให้พฤติกรรมของบุคคลเปลี่ยนไปจากเดิมด้วย ซึ่งสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงอาจสรุปได้ดังนี้⁽⁴⁵⁾

1. การบาดเจ็บจากอุบัติเหตุหรือสงครามหรือโรคที่ทำให้เกิดความพิการ เช่น ไฟไหม้
2. โรคที่ทำให้สูญเสียความรู้สึกและการเคลื่อนไหว ได้แก่ อัมพาตชนิดต่างๆ ตาบอด หูหนวก และโรคที่เกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้อ เช่น โรคประสาทที่มีปฏิบัติการเคลื่อนไหวต่อสิ่งกระตุ้นลดน้อยลง (parkinsonism) โรคกล้ามเนื้อฝ่อ เป็นต้น
3. โรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคข้ออักเสบ เป็นต้น
4. โรคที่เกี่ยวข้องกับความผิดปกติของการเผาผลาญ เช่น โรคคุชชิ่งซินโดรม (cushing syndrome)
5. โรคที่ทำให้ต้องมีการสูญเสียอวัยวะหรือหน้าที่ต่างๆ เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งมดลูก เป็นต้น

6. โครงสร้างของร่างกายที่เปลี่ยนไป เช่น อ้วนขึ้น ผอมลง ตั้งครรภ์ เป็นต้น
7. บุคลิกภาพผิดปกติ เช่น โรคจิต โรคประสาท

ภาพลักษณ์ของตนของบุคคลมีความสำคัญอย่างยิ่งในการกำหนดพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคล บุคคลคิดเช่นใดก็จะแสดงออกมาเช่นนั้น บุคคลที่มีการนึกคิดหรือมองภาพลักษณ์ของตนในด้านดี จะสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ดี ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนบุคคลที่ไม่มีความเข้าใจในตนเอง ไม่สามารถรับรู้ความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ เจตคติที่เกี่ยวข้องกับตนเองได้ตามความเป็นจริง นั่นคือ มองเห็นตนเองไม่ชัดเจน คลุมเครือ สับสน หรือไม่สามารถยอมรับตนเองได้ หรือมองว่าภาพลักษณ์ในความเป็นจริงกับภาพลักษณ์ในอุดมคติแตกต่างกันอย่างมาก บุคคลนั้นก็จะมีการนึกคิดเกี่ยวกับตนไม่ดี หรือมีการมองภาพลักษณ์ของตนในทางลบ

การประเมินความพึงพอใจในภาพลักษณ์

ภาพลักษณ์เป็นความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับ ขนาดของร่างกาย การทำหน้าที่ของอวัยวะ ส่วนต่าง ๆ ลักษณะภายนอกที่ปรากฏ ตลอดจนศักยภาพหรือความสามารถของร่างกาย⁽⁴⁶⁾ ดังนั้นมุมมองเกี่ยวกับภาพลักษณ์ จึงเป็นมุมมองภายใน เกี่ยวกับรูปร่างลักษณะภายนอกที่ปรากฏว่า แต่ละบุคคลมองตนเองเป็นอย่างไร แต่ละบุคคลคิดว่าตนเองเป็นอย่างไรในสายตาผู้อื่น และแต่ละบุคคลรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะที่ตนเองเป็นอยู่⁽⁴⁷⁾ นอกจากนี้ยังสามารถมองภาพลักษณ์ในแง่มุมมองที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพได้อีกด้วย

ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ เป็นผลที่เกิดจากการประเมินความสอดคล้องกันระหว่างการรับรู้ภาพลักษณ์ตามสถานการณ์ที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน กับภาพลักษณ์ในอุดมคติซึ่งเป็นภาพลักษณ์ที่บุคคลคาดหวังหรือพึงปรารถนาว่าควรจะเป็น ดังนั้นหากเกิดความขัดแย้งขึ้นระหว่างภาพลักษณ์ตามสถานการณ์ที่เป็นอยู่ในปัจจุบันกับภาพลักษณ์ในอุดมคติ อาจนำมาซึ่งความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ได้ และความขัดแย้งมีมากเท่าใด ระดับความไม่พอใจในภาพลักษณ์ก็จะมากขึ้นด้วย

การประเมินภาพลักษณ์ของตน มีหลายวิธี ดังนี้⁽⁴⁸⁾

1. เทคนิค Q-Sort

เป็นเทคนิคหนึ่งที่ใช้เจาะรีใช้ศึกษาทัศนคติของบุคคลโดยใช้การ์ด 100 แผ่นที่มีประโยคอธิบายตนเอง ให้บุคคลเลือก และคัดประโยคในการ์ดตามการรับรู้ของตนออกเป็นกองๆ จากกองที่เหมือนตนเองน้อยที่สุด ไปยังกองที่เหมือนตนเองมากที่สุด จากนั้นให้เลือกใหม่ตามการอธิบายตัวตนที่อยากเป็น นั่นคือตัวตนที่บุคคลต้องการเป็นมากที่สุด โดยวิธีนี้สามารถเปรียบเทียบความสอดคล้องระหว่างตนตามที่รับรู้กับ

คนที่อยากเป็น ถ้ามีความสอดคล้องกันมาก บุคคลนั้นสามารถปรับตัวได้ดี นอกจากนั้นอาจให้เพื่อนเลือกการ์ดเพื่อดูภาพลักษณ์ที่บุคคลอื่นมีต่อเรา เปรียบเทียบกับการรับรู้ของตนด้วย

2. การใช้มาตรวัดการรายงานตนเอง (self-report scale)

มีผู้เชี่ยวชาญที่ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตนหรืออัตมโนทัศน์ไว้หลายท่าน เช่น มาตรวัดอัตมโนทัศน์ของเพียร์-แฮร์ริส (Pier and Hawis)⁽⁴⁹⁾ เพื่อใช้วัดอัตมโนทัศน์ของเด็กอายุตั้งแต่ 8 ปีถึงวัยรุ่นตอนปลาย หรือมาตรวัดอัตมโนทัศน์เทเนสซี เพื่อใช้วัดอัตมโนทัศน์ของเด็กอายุตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไป สำหรับการประเมินภาพลักษณ์ของตนของวัยรุ่นนั้น เดเนียล ออฟเฟอร์ (Danial Offer)⁽⁵⁰⁾ ได้พัฒนาแบบวัดภาพลักษณ์ของตนสำหรับวัยรุ่น ในปี ค.ศ. 1961 และมีการนำไปใช้อย่างกว้างขวางในประเทศต่างๆ มีการแปลใช้ถึง 15 ภาษา และนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นในหลายประเทศ ได้แก่ ฝรั่งเศส อิสราเอล ญี่ปุ่น อินเดีย ไต้หวัน เป็นต้น เป็นแบบวัดที่วัดภาพลักษณ์ของตนของบุคคลด้านต่างๆ ด้วยกัน ได้แก่ ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านครอบครัว ด้านเพศและด้านการเผชิญปัญหา ลักษณะเป็นข้อคำถาม 129 ข้อ แต่ละข้อให้ผู้ตอบเลือก 1 คำตอบจาก 9 ระดับจากจริงที่สุด ถึง ไม่จริงเลย

กล่าวโดยสรุป การประเมินภาพลักษณ์ในสตรีวัยรุ่น คือ การรับรู้ของสตรีวัยรุ่นเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง ซึ่งเป็นผลจากการเจริญเติบโตและพัฒนาการในช่วงวัยนี้ ก่อให้เกิดความสนใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายแตกต่างกันในแต่ละระยะของวัยรุ่น โดยเฉพาะช่วงที่เป็นวัยรุ่นตอนกลาง จะให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงของรูปร่างและน้ำหนักอย่างมาก และใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการทำให้ร่างกายตนเองเป็นที่ดึงดูดใจเพศตรงข้ามและเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน นอกจากนี้ยังอาจประเมินรูปร่างของตนเองโดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์บรรทัดฐานที่เป็นค่านิยมของสังคม ที่ปัจจุบันสตรีที่มีรูปร่างผอมบางเป็นภาพลักษณ์ในอุดมคติของสตรีวัยรุ่นส่วนมาก ดังนั้นหากการรับรู้ภาพลักษณ์ตามสถานการณ์ที่ตนเองเป็นอยู่ในปัจจุบันไม่สอดคล้องกับภาพลักษณ์ในอุดมคติ อาจทำให้สตรีวัยรุ่นไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์และนำไปสู่ความพยายามลดน้ำหนัก ด้วยวิธีการต่าง ๆ รวมทั้งการบริโภคอาหารหรือการใช้ยาควบคุมน้ำหนักต่าง ๆ

ปัจจัยที่มีผลต่อภาพลักษณ์ของตน

ออฟเฟอร์และคณะ (Offer et al.,)⁽⁵⁰⁾ ได้ศึกษาภาพลักษณ์ของตนของบุคคลที่ไม่มีปัญหาการปรับตัวหรือความเจ็บป่วยทางจิต เป็นวัยรุ่นที่เรียกว่าปกติ สรุปรูปแบบภาพลักษณ์เกี่ยวกับตนของวัยรุ่นได้ 5 ด้าน ดังต่อไปนี้ คือ

1. ด้านจิตใจ

วัยรุ่นปกติมีการมองภาพลักษณ์ของตนไปในทางบวก โดยมีความเชื่อว่าตนเองมีความสุข มีความมั่นใจในตนเอง ไม่รู้สึกว่าตนด้อยกว่าผู้อื่น รู้สึกเท่าเทียมกับผู้อื่น มองโลกในแง่ดี ไม่มีความกังวลใจที่อยู่ในสถานการณ์ที่คุ้นเคย รู้สึกว่าตนเองสามารถควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ แม้ว่าสถานการณ์นั้นจะเปลี่ยนแปลง

ไปจากเดิม มีความมั่นใจว่า ตนสามารถจัดการกับชีวิตของตนได้ และมีความภาคภูมิใจในร่างกายของตน โดยเชื่อว่า มีร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพดี และพบว่าวัยรุ่นชาย มีการมองภาพลักษณ์ของตนด้านร่างกายดีกว่าวัยรุ่นผู้หญิง

2. ด้านสังคม

วัยรุ่นปกติมีการมองภาพลักษณ์ของตนด้านเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพไปในทางบวก โดยเชื่อว่า มีอาชีพที่เหมาะสมกับตนเองรองรับพวกเขาอยู่ เมื่อมีความพร้อมก็สามารถเข้าทำงานได้เลย และไม่ชอบที่จะได้รับความอนุเคราะห์จากผู้อื่น เชื่อว่าผลงานของตนจะออกมาดีและเป็นกำลังใจให้กับชีวิตการทำงานของตน

ด้านการคบหาสมาคมนั้น วัยรุ่นปกติมีความยินดี และความรู้สึกที่ดี ที่จะได้รู้จักกับผู้อื่น ชอบช่วยเหลือผู้อื่น และเชื่อว่าตนน่าจะประสบความสำเร็จในการอยู่ร่วมในสังคม และการประกอบอาชีพในอนาคต

ทางด้านศีลธรรม วัยรุ่นปกติหญิงมีทัศนคติทางบวกมากกว่าวัยรุ่นชาย และมีพฤติกรรมต่อต้านสังคมน้อยกว่าวัยรุ่นชาย วัยรุ่นหญิงจะติดกลุ่มเพื่อนมากกว่าวัยรุ่นชาย โดยส่วนใหญ่แล้ววัยรุ่นชายค่อนข้างมีความเป็นตัวของตัวเองมากกว่า และจะตามผู้อื่นน้อยกว่าวัยรุ่นหญิง

3. ด้านเพศ

โดยทั่วไป วัยรุ่นปกติไม่มีความกังวลในเรื่องเพศ และเพื่อนของพวกเขาส่วนใหญ่จะนั่นจะเป็นเพศตรงข้าม วัยรุ่นชายจะมีการเปิดเผยและใส่ใจเรื่องเพศมากกว่าวัยรุ่นหญิง บ่อยครั้งที่วัยรุ่นชายมักจะชอบคิดถึงเรื่องเกี่ยวกับเพศด้วย

4. ด้านครอบครัว

วัยรุ่นปกติมีการมองภาพลักษณ์ของตนทางด้านครอบครัวว่า มีความสุขดีกับบิดามารดาของตน และเชื่อว่าบิดามารดามักจะเตรียมแต่สิ่งดี ๆ ให้กับพวกตน ทั้งวัยรุ่นชาย และหญิงมีการมองภาพลักษณ์ของตนด้านครอบครัวไม่แตกต่างกัน

5. ด้านการเผชิญปัญหา

วัยรุ่นปกติมีการมองภาพลักษณ์ของตนทางด้าน การปรับตัวได้ดีตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยเชื่อว่า มีทักษะ และความมุ่งมั่นที่จะไปสู่เป้าหมาย มีความกล้าที่จะเรียนรู้ในสถานการณ์ใหม่ วัยรุ่นหญิงตอนต้น มีปัญหาทางด้านจิตใจมากกว่า และไม่สามารถเผชิญปัญหาที่เข้ามาในชีวิตได้ดีเท่ากับวัยรุ่นหญิงตอนปลาย หรือวัยรุ่นชายทั้งตอนต้นและตอนปลาย

นวลศิริ เปาโรหิตย์⁽⁵¹⁾ ได้กล่าวถึงปัจจัย 3 ประการ ที่มีผลให้ภาพลักษณ์ของตนของบุคคลเปลี่ยนแปลงได้ คือ พัฒนาการทางร่างกายในทุกช่วงของชีวิต การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาร่างกายของบุคคลมีผลให้ภาพลักษณ์ของตนของบุคคลเปลี่ยนแปลงไปได้ และเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

1. วิกฤติการณ์ในชีวิตของบุคคล เหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตที่บุคคลประสบที่สามารถทำให้ภาพลักษณ์ของตนเปลี่ยนแปลงได้

2. การบำบัดทางจิต เป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลที่ได้รับความกดดันทางอารมณ์อย่างมาก ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมของเขาได้ โดยการช่วยให้บุคคลได้รู้จัก และเข้าใจตนเองรวมทั้งสถานการณ์ที่ตนเองประสบอยู่ อันมีผลโดยตรงต่อการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ของตนของบุคคลในทางที่ดีขึ้น

จากปัจจัยดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าล้วนมีผลต่อภาพลักษณ์ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม ครอบครัว หรือจิตใจ และอื่น ๆ ดังนั้นหากเราสามารถที่จะปรับตัวเข้ากับด้านต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี การรับรู้ภาพลักษณ์ก็ย่อมจะเป็นไปในทางบวกมากกว่าทางลบอย่างแน่นอน

มีนักวิชาการกล่าวถึงองค์ประกอบของภาพลักษณ์ไว้ด้วย ดังนี้

โบลดิง (Boulding)⁽⁵²⁾ กล่าวว่า องค์ประกอบของภาพลักษณ์ อาจแยกได้เป็น 4 ส่วน แต่ในความเป็นจริง องค์ประกอบทั้งสี่ส่วนจะมีความเกี่ยวข้องเป็นปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ไม่สามารถจะแยกเป็นส่วนๆ ได้ อย่างเด็ดขาด ดังนี้

1. องค์ประกอบเชิงการรับรู้ (Perceptual Component) เป็นสิ่งที่บุคคลจะได้จากการสังเกตโดยตรง สิ่งที่ถูกสังเกตเห็นจะเป็นสิ่งที่นำไปสู่การรับรู้ (Cue) หรือมีสิ่งที่ถูกรับรู้นั่นเอง ซึ่งอาจจะบุคคลสถานที่ เหตุการณ์ ความคิดหรือวัตถุสิ่งของต่างๆ เราจะได้ภาพของสิ่งแวดล้อมต่างๆ โดยผ่านทาง การรับรู้

2. องค์ประกอบเชิงเรียนรู้ (Cognitive Component) ได้แก่ ภาพลักษณ์ที่เป็นความรู้เกี่ยวกับลักษณะประเภท คุณสมบัติ (Attribute) ความแตกต่างของสิ่งต่างๆ ที่ได้รับการสังเกตสิ่งที่ถูกรับรู้

3. องค์ประกอบเชิงความรู้สึก (Affective Component) ได้แก่ ภาพลักษณ์ที่เกี่ยวกับความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกผูกพัน ยอมรับหรือไม่ยอมรับ ชอบหรือไม่ชอบ

4. องค์ประกอบเชิงการกระทำ (Operative Component) เป็นภาพลักษณ์ที่เกี่ยวกับความมุ่งหมาย หรือเจตนาที่จะเป็นแนวทางปฏิบัติตอบโต้สิ่งเร้านั้น อันเป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบเชิงความรู้และเชิงความรู้สึก ซึ่งองค์ประกอบเชิงการรับรู้ เรียนรู้ ความรู้สึก และเชิงการกระทำนี้ จะผสมผสานกันเป็นภาพของโลกที่บุคคลได้มีประสบการณ์มา

ในที่นี้จะกล่าวถึงปัจจัยบางประการที่มีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างของสตรีวัยรุ่น คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะคติทางสังคมและวัฒนธรรม และรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของบิดา มารดา

การเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ทักษะคติที่บุคคลมีต่อตนเอง ยอมรับในตนเอง มีความเคารพในตนเองว่ามีความสามารถและมีความสำคัญในการกระทำต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งเป็นผลมาจากความเชื่อมั่นในตนเอง ในการวิจัยครั้งนี้คิดจากคะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg) ⁽⁵²⁾

การเห็นคุณค่าในตนเองนี้ (Self - esteem) หมายถึง การตัดสินคุณค่าของตน ทักษะคติของบุคคลต่อตนเองในการยอมรับ หรือไม่ยอมรับตนเอง และแสดงถึงขอบเขตของความเชื่อที่บุคคลมีต่อความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่าของตน ⁽⁵³⁾

เบรนเดน (Branden) ⁽⁵⁴⁾ ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง ว่าเป็นลักษณะของความเชื่อมั่นและการมีความนับถือในตนเอง อันเกิดจากความเชื่อมั่นในควมมีคุณค่าของตนเอง ความมั่นใจในความสามารถของตนที่กระทำสิ่งใดให้สำเร็จได้ตามความพอใจ

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith) ⁽⁵³⁾ ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการที่บุคคลพิจารณาประเมินตนเอง แล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับตนเอง หรือไม่ยอมรับตนเอง ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงขอบเขตความเชื่อของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ และความมีคุณค่าของตนเองซึ่งเป็นเรื่องอัตวิสัย ซึ่งบุคคลอื่นสามารถรับรู้ได้จากคำพูดและท่าทีที่บุคคลนั้นแสดงออก

จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้สรุปได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึงการที่บุคคลพิจารณาประเมินคุณค่าของตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จและความมีคุณค่าของตนเอง แล้วทำให้บุคคลยอมรับตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความนับถือตนเอง ซึ่งเป็นเรื่องของแต่ละบุคคล

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

คูเปอร์สมิธ ⁽⁵³⁾ ได้แบ่งองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 2 ประเภท ด้วยกันคือ องค์ประกอบเฉพาะบุคคลและองค์ประกอบภายนอกตน

1. องค์ประกอบเฉพาะของบุคคล คือ ลักษณะของแต่ละบุคคลที่มีผลให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองในด้านต่าง ๆ แตกต่างกันไป

1.1 ลักษณะทางกายภาพ เช่น ความสวยงามของรูปร่าง ความสูง ซึ่งความสวยงามของรูปร่างจะมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเพศหญิงมากกว่าเพศชาย กล่าวโดยสรุป บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดี ที่น่าพึงพอใจจะมีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ไม่น่าพึงพอใจ

1.2 ภาวะทางอารมณ์ ภาวะทางอารมณ์เกิดจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และประเมินตนเองโดยที่บุคคลอาจจะประเมินตนเองในทางบวก ซึ่งส่งผลให้บุคคลมองตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีความสามารถประสบความสำเร็จแล้วเกิดความรู้สึกพอใจ ความสุข ก็จะมีผลให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองสูง ส่วนผู้ที่ประเมินตนเองในด้านลบ จะมองตนเองว่าไร้ความสามารถ ไร้สมรรถภาพ จึงรู้สึกด้อย วิตกกังวล และไม่เพียงแต่เป็นการลดความสุขในชีวิตเท่านั้น ยังเป็นการทำลายความหวังในอนาคตอีกด้วย

2. องค์ประกอบภายนอกของบุคคล คือ ลักษณะที่เป็นส่วนประกอบภายนอกของบุคคล สภาพแวดล้อมที่มีผลให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเอง องค์ประกอบภายนอกของบุคคลประกอบด้วย

2.1 ความสัมพันธ์กับครอบครัวและพ่อ แม่ ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากสัมพันธ์ภายในครอบครัวจึงเป็นรากฐานที่สำคัญในชีวิตของบุคคล เด็กที่ได้รับความอบอุ่น ได้รับการสนับสนุน ให้กำลังใจ การให้เสรีภาพเด็กในการกระทำ ความคาดหวังต่าง ๆ และรวมไปถึงการดูแลระเบียบกฎเกณฑ์ที่พ่อแม่ใช้ปกครองลูก และการจัดการดูแลให้เด็กได้มีอิสระในการปฏิบัติตามที่พ่อแม่ท่านกำหนดไว้ โดยมีข้อกำหนดและจำกัดขอบเขตการกระทำไว้อย่างชัดเจน การที่พ่อแม่ยอมรับเด็กอย่างมีเงื่อนไข สิ่งเหล่านี้จะก่อให้เกิดสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง⁽⁵³⁾

2.2 โรงเรียนและการศึกษา โรงเรียนเป็นสถานที่พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กสืบต่อจากที่บ้าน กิจกรรมในโรงเรียนจัดขึ้นควรเป็นไปเพื่อตอบสนองความต้องการของเด็ก เพื่อพัฒนาความคิดเพื่อการได้ตระหนักรู้ในตนเองนอกจากนี้ครูจะมีบทบาทที่สำคัญต่อการเรียนรู้และการรับรู้ของเด็ก และครูสามารถให้เด็กรู้สึกว่าคุณค่าหรือความสำคัญได้ เนื่องจากครูจะเป็นผู้ประเมินการกระทำของเด็กในด้านต่าง ๆ ที่โรงเรียน ซึ่งจะมีผลให้เด็กมีทัศนคติต่อตนเองจากการประเมินนั้นและยังพบว่าครูที่มีความคาดหวังในตัวเด็กจะทำให้เด็กพัฒนาความสามารถ ศักยภาพของตน แล้วสามารถประสบความสำเร็จในการเรียนตามที่ครูคาดหวัง⁽⁵³⁾

2.3 สถานภาพทางสังคม สถานภาพทางสังคมเป็นตัวแสดงให้เห็นถึงระดับทางสังคมของบุคคล โดยพิจารณาจากอาชีพ รายได้ บทบาททางสังคม เป็นต้น โดยทั่วไปเมื่อกล่าวถึงสถานภาพทางสังคม บุคคลก็มักจะพิจารณากันที่ อาชีพ รายได้ ลักษณะที่อยู่อาศัยเนื่องจากสิ่งเหล่านี้เป็นตัวบ่งบอกถึงความสำเร็จในชีวิตของบุคคล ซึ่งทำให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเอง⁽⁵³⁾

2.4 สังคมและกลุ่มเพื่อน นับว่าเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง บุคคลจะรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจากการเปรียบเทียบตนเองกับกลุ่มเพื่อนในด้านทักษะความสามารถ ความถนัด สัมฤทธิ์ผล หากบุคคลมีสิ่งดังกล่าวนี้สูงกว่าเพื่อน ๆ หรือได้รับการยอมรับ เป็นที่นิยมชมชอบจากกลุ่มเพื่อน บุคคลก็จะเห็นคุณค่าในตนเองสูง ในทางตรงข้ามหากบุคคลไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มบุคคลก็จะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง⁽⁵²⁾

นอกจากการเห็นคุณค่าในตนเองแล้วที่มีส่วนต่อภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง การอบรมเลี้ยงดูก็ยังมีมีความสำคัญอย่างมากต่อภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างของวัยรุ่น เพราะครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่เป็นปอเกิดของพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็ก จึงถือว่ามีความสำคัญอยู่ไม่น้อย

การอบรมเลี้ยงดู

คุณภาพประชากร เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อความสำเร็จในการพัฒนาประเทศ แต่การที่จะพัฒนาคุณภาพประชากรให้ได้ต้องมีประสิทธิภาพมีจุดเริ่มต้นจากการอบรมเลี้ยงดูเด็ก และบุคคลที่มีบทบาทสำคัญในการให้เด็กเจริญเติบโตและมีพัฒนาการด้านต่าง ๆ ที่เหมาะสมเพื่อเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ ก็คือ บิดามารดา⁽⁵⁵⁾

การอบรมเลี้ยงดู (Socialization) เป็นพฤติกรรมที่สังคมคาดหวัง เป็นวิธีการที่บุคคลจะต้องเรียนรู้ต่อเนืองกันไปตลอดชีวิตของเขา การเรียนรู้ดังกล่าวได้แก่ การเรียนรู้ในเรื่องของความเชื่อ ศาสนคติ แนวคิด ตลอดจนพฤติกรรมต่างๆในสังคม เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขเช่นเดียวกับบุคคลอื่น การอบรมเลี้ยงดูที่เต็มไปด้วยการดูแลเอาใจใส่อย่างดี ให้ความรู้ความอบอุ่นแก่เด็กเกิดใหม่ดีเท่าที่ควร จะช่วยให้เด็กพัฒนาไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ที่เต็มไปด้วยความสร้างสรรค์สังคมและตนเอง นับว่าเป็นการสร้างทรัพยากรบุคคล ซึ่งยอมรับกันว่าเป็นทรัพยากรที่มีค่าที่สุดของชาติ⁽⁵⁶⁾

อรพินทร์ ชูชม⁽⁵⁷⁾ ได้ให้ความหมายของการอบรมเลี้ยงดูว่า หมายถึง การที่ผู้เลี้ยงดูกับเด็กมีการติดต่อเกี่ยวข้องกันอันเป็นแนวทางให้ผู้เลี้ยงดูสามารถให้รางวัลหรือลงโทษการกระทำต่าง ๆ ของเด็กได้ นอกจากนี้เด็กยังมีโอกาสเฝ้าสังเกตลักษณะและการกระทำต่าง ๆ ของผู้เลี้ยงดูด้วย ส่วนการที่ผู้เลี้ยงดูจะส่งเสริมหรือขัดขวางลักษณะหรือพฤติกรรมใด ๆ ของเด็กย่อมขึ้นอยู่กับความนิยมของสังคม หรือของกลุ่มที่เขาเป็นสมาชิกอยู่ นอกจากนี้ลักษณะต่างๆ ของผู้เลี้ยงดูยังเป็นลักษณะที่คล้ายคลึงกับลักษณะของคนอื่น ๆ ในสังคมด้วย ฉะนั้นจึงเข้าใจได้จากวิธีการอบรมเลี้ยงดูเด็กนี้ ผู้เลี้ยงดูจะถ่ายทอดลักษณะต่างๆ ในสังคมให้แก่เด็ก ถ้าผู้เลี้ยงดูมาจากกลุ่มหรือส่วนของสังคมที่แตกต่างกัน

รุจิระ สุภรณ์ไพบูลย์⁽⁵⁸⁾ ได้ให้ความหมายของการอบรมเลี้ยงดูโดยแยกเป็น 2 ประเด็น คือ การอบรม และการเลี้ยงดู

การอบรม หมายถึง การปลูกฝังให้เด็กมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เช่น มีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย พึ่งตนเองได้ มีนิสัยประหยัด และอดออม มีความซื่อสัตย์ มีจิตใจเมตตากรุณา เป็นต้น

การเลี้ยงดู หมายถึง การให้ความเอาใจใส่ดูแลเด็กในด้านต่าง ๆ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน

1. การฝึกให้เด็กรับประทานอาหารเช้าตามหลักโภชนาการ เช่น ไม่เลือกอาหาร รู้จักรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย รับประทานอาหารเป็นเวลา
2. การฝึกให้เด็กมีสุขนิสัยเป็นผู้มีอนามัยดี รู้จักรักษาความสะอาดตัวเอง รู้จักป้องกันโรค ฝึกขับถ่ายให้เป็นเวลา และรวมถึงการฝึกให้เด็กเป็นคนมีลักษณะนิสัยที่ดีด้วย เช่น ให้เป็นคนร่าเริงแจ่มใส รักษาความสะอาดเรียบร้อย สวยงาม ขยัน ว่องไว เป็นต้น
3. การฝึกให้เด็กมีนิสัยที่ดีในการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่น เช่น มีความเมตตากรุณา รู้จักกาลเทศะ มีสัมมาคารวะ มีมารยาทดี รู้จักเล่นและทำงานกับเพื่อน รู้จักให้อภัย เป็นต้น

การอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวมีอิทธิพลต่อความรู้สึกรักภาคภูมิใจของบุคคล ซึ่งลักษณะของการอบรมเลี้ยงดูนี้ได้มีนักวิชาการหลายท่านจำแนกการเลี้ยงดูไว้ 3 แบบ⁽⁵⁹⁾ ดังนี้

1. แบบปล่อยปละละเลย

เป็นวิธีการเลี้ยงดูในลักษณะที่พ่อแม่ปล่อยให้เด็กทำอะไรได้ตามใจชอบโดยพ่อแม่ไม่บังคับ ไม่เอาใจใส่หรือให้คำแนะนำช่วยเหลือเท่าที่ควร ไม่ให้ความรัก ความอบอุ่นอย่างเพียงพอ การเลี้ยงดูแบบนี้จะทำให้เด็กเกิดความห่างเหินกับพ่อแม่ และรู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้ง ขาดความรักความอบอุ่น ซึ่งอาจทำให้เด็กขาดความเป็นตัวของตัวเอง เป็นคนขลาดกลัว ลังเล ไม่มั่นใจในตนเอง ไม่เห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง และถ้าการเลี้ยงดูในลักษณะดังกล่าวนี้ดำเนินต่อไปเป็นระยะเวลานาน จะทำให้เด็กไม่สามารถปรับตัวเองให้เข้ากับคนอื่น ๆ ได้ เด็กจะขาดการควบคุมตนเอง มีพฤติกรรมก้าวร้าว ต่อต้านสังคม และอาจกลายเป็นปัญหาของสังคมได้ในอนาคต

2. แบบประชาธิปไตย

พ่อแม่ที่เลี้ยงดูบุตรแบบนี้มักจะเป็นคนค่อนข้างมีเหตุผล ใช้อำนาจในการควบคุมดูแลบุตรตามบทบาทของตนอย่างเหมาะสม มีการกำหนดกฎระเบียบให้ปฏิบัติ แต่สามารถยืดหยุ่นได้ตามสถานการณ์และความเหมาะสม เด็กสามารถแสดงความคิดเห็นและตัดสินใจในการกระทำต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง พ่อแม่จะยอมรับในการกระทำของเด็กเกือบทุกอย่าง ไม่มีการลงโทษใด ๆ ทั้งสิ้น และจะคอยให้การช่วยเหลือในโอกาสที่เหมาะสม ซึ่งจะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกอบอุ่น มั่นคง ปลอดภัย มีอิสระ นอกจากนั้นการอบรมเลี้ยงดูแบบนี้จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางจิตใจได้อย่างดีที่สุดในที่สุด เพราะการปล่อยใจให้เด็กได้มี

โอกาสคิดหรือตัดสินใจเรื่องต่างๆด้วยตัวเอง จะทำให้เด็กมีความกล้าจะคิดและแสดงออก มีความอยากรู้ อยากเห็น มีความคิดสร้างสรรค์ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเองและสามารถพึ่งตนเองได้

3. แบบเข้มงวดกวดขัน

เป็นลักษณะของการเลี้ยงดูแบบที่พ่อแม่กำหนดขอบเขตการกระทำของเด็กมากเกินไป โดยเด็กจะต้องประพฤติปฏิบัติตามที่พ่อแม่ต้องการ ซึ่งถ้าการควบคุมดังกล่าวเป็นไปในลักษณะที่พ่อแม่ดูแลเอาใจใส่มากเกินไปหรือให้ความช่วยเหลืออยู่ตลอดเวลา เด็กจะมีลักษณะขี้อาย เก็บตัว ใจน้อย ความคิดสร้างสรรค์ต่ำ และทำอะไรมักต้องพึ่งพาผู้ใหญ่ ในที่สุดอาจทำให้สูญเสียความภาคภูมิใจในตัวเองไป ส่วนเด็กที่ถูกเลี้ยงดูแบบรักน้อยแต่ควบคุมมาก โดยการบังคับให้เด็กปฏิบัติตามกรอบประเพณีและกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด หากฝ่าฝืนจะถูกลงโทษ ทำให้เด็กรู้สึกว่าเขาอิสระ เขาความเป็นตัวของตัวเอง เขาความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าตัดสินใจด้วยตนเอง การอบรมเลี้ยงดูในลักษณะหักห้ามการแสดงออกเช่นนี้ จะทำให้เด็กรู้สึกว่าเขาไม่ได้รับความยุติธรรมและกลายเป็นคนเก็บกดในที่สุด

ผลของการได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบต่าง ๆ

วิธีการอบรมเลี้ยงดูทั้ง 3 วิธีดังกล่าว ย่อมจะมีผลต่อบุคลิกภาพของเด็ก ซึ่ง วราภรณ์ รักวิจัย⁽⁶⁰⁾ ได้อธิบายผลที่เกิดจากการอบรมเลี้ยงดูดังนี้

1. เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย จะมีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีคุณลักษณะของการเป็นผู้นำที่ดี รู้จักใช้เหตุผล มีความรับผิดชอบและเคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น
2. เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบอิตาเลียน หรือแบบเข้มงวดจะเป็นเด็กที่คอยพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ ไม่สามารถแก้ปัญหาด้วยตนเอง ขาดความคิดริเริ่มและความเชื่อมั่นในตนเอง เด็กจะมีแนวโน้มสุขภาพจิตเสียและมีอาการทางประสาท
3. เด็กที่มาจากครอบครัวที่เลี้ยงดูแบบไม่มีกฎเกณฑ์ หรือ ปล่อยปละละเลยจะเป็นเด็กที่มีอารมณ์ไม่มั่นคง ไม่มีเหตุผล ชอบทะเลาะเบาะแว้งกับผู้อื่น และมีลักษณะก้าวร้าวไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่

สรุปว่า การที่เด็กจะพัฒนาไปในรูปแบบใด ทั้งทางด้านแนวคิดและพฤติกรรม ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับ การอบรมเลี้ยงดูในครอบครัวเป็นสำคัญ เนื่องจากครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่เด็กมีโอกาสสัมผัสอย่างใกล้ชิด และในช่วงปฐมวัย ซึ่งเป็นวัยที่เด็กสามารถพัฒนาทางบุคลิกภาพได้มากนั้น เด็กก็ยังใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัว ดังนั้นเด็กจึงสามารถซึมซับเอาสิ่งต่างๆ ที่ทางครอบครัวปลูกฝังให้ในช่วงนี้ได้เป็นอย่างดี

ครอบครัว

สำนักงานสำรวจสำมะโนประชากรแห่งสหรัฐอเมริกา (The United States Bureau of the Census) ⁽⁶¹⁾ ให้คำนิยามว่า ครอบครัว เป็น “ กลุ่มบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันโดยการเกิด การแต่งงาน หรือการรับเป็นบุตรบุญธรรม และอาศัยอยู่ร่วมกัน ลักษณะครอบครัวที่นอกเหนือไปจากนี้ถือว่าไม่ใช่ครอบครัว “

คณะกรรมการด้านครอบครัว ได้ให้ความหมายของครอบครัว เป็นสถาบันทางสังคมที่เก่าแก่และมีความสำคัญที่สุดหน่วยหนึ่งของสังคม จัดเป็นระบบที่แตกต่างจากองค์กรอื่นโดยทั่วไป กล่าวคือการรับสมาชิกของครอบครัวจะผ่านการเกิด การรับบุตรบุญธรรมหรือการแต่งงานเท่านั้น การปลดสมาชิกจะทำได้เฉพาะจากการเสียชีวิต ไม่มีการไล่ออก หรือหนีออกไปได้ นับจากอดีตถึงปัจจุบัน ครอบครัวมีการเปลี่ยนแปลง และมีพัฒนาการตลอดเวลา ครอบครัวจะต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง และคงภาวะสมดุลภายในครอบครัวให้ได้ จึงจะทำให้ครอบครัวนั้นมีความปกติสุข⁽⁶²⁾

“ครอบครัว” เป็นสถาบันที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการของมนุษย์ มนุษย์คร่ำว่า คือกลุ่มบุคคลที่มีความผูกพันกันทางอารมณ์ และจิตใจในการดำเนินชีวิตร่วมกัน รวมทั้งการพึ่งพิงทางสังคมและเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์กันทางกฎหมายและทางสายโลหิต⁽⁶³⁾

เนื่องจากรูปแบบของครอบครัวมีความแตกต่างกันไปหลายประเภท จึงเป็นการยากที่จะให้คำนิยามของครอบครัวได้อย่างชัดเจน คณะกรรมการว่าด้วยสิทธิทางแพ่งและการเมืองแห่งสหประชาชาติได้ให้คำจำกัดความว่า ครอบครัวคือกลุ่มคนใดๆที่ทำหน้าที่เลี้ยงดูเด็ก และกลุ่มคนซึ่งในสายตาของกฎหมายและการปฏิบัติของประเทศนั้นๆ ถือว่าเป็นครอบครัว จากคำจำกัดความนี้ ชี้ให้เห็นว่า แต่ละประเทศจะมีการยอมรับรูปแบบของครอบครัวในแต่ละประเทศของตนแตกต่างกันไป รูปแบบของครอบครัวที่ยอมรับในสังคมหนึ่ง อาจไม่เป็นที่ยอมรับของอีกสังคมหนึ่งก็ได้⁽⁶⁴⁾

โครงสร้างและประเภทของครอบครัว

1. ครอบครัวเชิงเดี่ยว (Nuclear families)
 - 1.1 ครอบครัวเชิงเดี่ยวทางชีวภาพ: รูปแบบที่พบมากที่สุด ได้แก่ ครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่คนเดียวซึ่งประกอบด้วย พ่อ แม่ และลูก 1 คนหรือมากกว่านั้น
 - 1.2 ครอบครัวเชิงเดี่ยวทางสังคม: เกิดจากการที่คนสองคนมีความสัมพันธ์ร่วมกันทั้งโดยสมรสหรือการอยู่กินร่วมกันเฉยๆ ไม่ว่าจะมียุทธทางสายเลือดหรือไม่

2. ครอบครัวขยาย (Extended families)

หมายถึง ลักษณะครอบครัวในประเทศตะวันตกส่วนมาก กลุ่มญาติพี่น้องจะอยู่ร่วมกันอย่างใกล้ชิด แม้มีครอบครัวใหม่แล้วก็ยังอยู่ร่วมกัน แบ่งได้เป็นรูปแบบดังนี้

2.1 ครอบครัวขยายตามปกติ คือ ครอบครัวที่มีคนสามรุ่นอยู่ร่วมกัน ได้แก่ ปู่ย่า ตา ยาย พ่อแม่ และลูก บางครั้ง ครอบครัวขยายลักษณะนี้ไม่จำเป็นต้องมีขนาดใหญ่ โดยอาจจะเป็นครอบครัวขนาดเล็กที่มีแต่เพียงยายกับหลาน อาศัยอยู่ร่วมกันก็ได้

2.2 ครอบครัวที่นับรวมญาติพี่น้องอื่นๆด้วย (Kinship Families) คือ ครอบครัวที่มีสมาชิกจำนวนมากกว่าครอบครัวแบบคนสามรุ่น เพราะนอกจากจะมีสมาชิกสามรุ่นหรือมากกว่า ที่มีความสัมพันธ์ต่อกันโดยตรงแล้ว ก็อาจจะมีญาติพี่น้องอื่นๆที่อาศัยอยู่ครัวเรือนเดียวกัน และถือว่าเป็นสมาชิกของครอบครัวนั้น ๆ ด้วย

บิดา มารดา เป็นบุคคลสำคัญที่มีบทบาทในการถ่ายทอดถึงสังคม และวัฒนธรรมที่พวกเขาอยู่ รวมไปถึงรูปร่างที่เขาอยากจะเป็นในวัยรุ่นด้วย สำหรับผู้หญิง อุดมคติของสังคมถึงการมีรูปร่างผอมนั้นเห็นได้อย่างชัดเจน ขณะที่มารดามีอิทธิพลอย่างมากต่อทัศนคติและพฤติกรรมของวัยรุ่นหญิง ซึ่งบิดาจะมีบทบาทน้อยกว่า แม้ว่าแม่จะมีบทบาทมากกว่า แต่ก็มีอีกการศึกษาพบว่ามารดาและบิดามีการกระตุ้นหรือชักจูงในวัยรุ่นลดการกินอาหารไม่แตกต่างกัน⁽⁶⁵⁾

ความสำคัญของครอบครัว

การที่ครอบครัวจะอยู่กันได้อย่างปกติสุขนั้น บุคคลในครอบครัวจะต้องรู้และปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเองที่มีอยู่ ซึ่งลักษณะหน้าที่ที่จะต้องให้บุคคลในครอบครัวปฏิบัติดังนี้ คือ

สุพัตรา สุภาพ ⁽⁶⁶⁾ กล่าวถึง หน้าที่ของครอบครัวที่สำคัญมีดังต่อไปนี้

1. สร้างสรรค์สมาชิกใหม่ ให้สมดุลง่ายกับทรัพยากรภายในประเทศ
2. บำบัดความต้องการทางเพศ โดยออกมาในรูปของการสมรส
3. เลี้ยงดูผู้เยาว์ให้เจริญเติบโตขึ้นเพื่อดำรงอยู่ในสังคมนั้น ตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งเติบโตใหญ่
4. ให้การอบรมสั่งสอนแก่เด็กให้รู้จักระเบียบของสังคม โดยครอบครัวจะเป็นที่ให้การอบรมเบื้องต้นที่มีอิทธิพลต่อเด็กมากที่สุด
5. ให้ความรักความอบอุ่น อันจะทำให้สมาชิกในครอบครัวเกิดความปลอดภัย และมีความกำลังใจในการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ลอเรนส์ (Lawrence)⁽⁶⁷⁾ กล่าวว่า ผู้หญิงจะเอาใจใส่ด้านการกินและรูปร่างมากกว่าชายและพบว่า ในเด็กที่เรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาจะมีแนวโน้มที่จะกังวลเกี่ยวกับรูปร่างมากกว่าชั้นประถมศึกษา

โนแวกซ์ (Nowak)⁽⁶⁸⁾ กล่าวว่าผู้หญิงมากกว่าผู้ชายรู้สึกที่ตนเองอ้วนหรือมีน้ำหนักเกิน และมีความพยายามที่จะลดน้ำหนัก จากการศึกษาพบว่า อัตราการลดน้ำหนักของชาย มีเพียง 20% ส่วนผู้หญิง 45% เพราะผู้หญิงมีความคิดเกี่ยวกับน้ำหนักของพวกเขาคงตลอดเวลาหรือเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งพบว่า ผู้ชายมีความคิดเกี่ยวกับน้ำหนักหรือรูปร่างของเขาเพียง 31 % ส่วนผู้หญิง 53%

ริชเชเดลี (Ricciardelli)⁽⁶⁹⁾ ได้ศึกษาอิทธิพลของสังคมวัฒนธรรมที่มีต่อภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง ในเด็กวัยรุ่น โดยประเมินบทบาทของพ่อ แม่ เพื่อนและสื่อต่อภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง กลุ่มตัวอย่างเป็น เด็กชายและเด็กหญิง จำนวน 199 คนและ 267 คนตามลำดับ โดยใช้แบบวัดน้ำหนักมาตรฐาน (BMI) และอายุเป็นตัววิเคราะห์ พบว่า ในเด็กชายอิทธิพลของสังคมวัฒนธรรมและผลสะท้อนจากเพื่อนเป็นตัวแปรที่สำคัญในการเปลี่ยนภาพลักษณ์ของพวกเขา ส่วนเด็กหญิงอิทธิพลของสังคมวัฒนธรรมและผลสะท้อนจากเพื่อนและแม่เป็นตัวแปรที่สำคัญในการเปลี่ยนภาพลักษณ์ ผลจึงสรุปว่าอิทธิพลของสังคมวัฒนธรรมมีผลต่อภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างทั้งเด็กชายและเด็กหญิง

โอเดียและคาร์พูติ (O'Dea and Caputi)⁽⁷⁰⁾ ได้รายงานถึงความสัมพันธ์ระหว่างระดับเศรษฐกิจ น้ำหนัก อายุและเพศที่มีผลต่อภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง ซึ่งศึกษาในเด็กและวัยรุ่นกลุ่มอายุ ระหว่าง 6-19 ปี ที่ได้มาจากการสุ่มจาก 12 โรงเรียนใน New South Wales จำนวน 1,131 คน โดยใช้แบบวัดความเข้าใจ อิทธิพลของสังคมวัฒนธรรมเกี่ยวกับภาพลักษณ์เป็นตัววัด มาตรฐานสูงและน้ำหนัก พบว่า เด็กที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำจะเข้าใจว่าตัวเขาอ้วนมาก เด็กจะพยายามเพิ่มน้ำหนักและน้อยคนที่จะลดน้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนักเพราะเด็กคิดว่าการมีน้ำหนักเกินไม่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนในเด็กที่มีระดับเศรษฐกิจปานกลางหรือระดับสูงการมีน้ำหนักเกินมีผลต่อภาพลักษณ์ของเขาอย่างมาก ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ โดยเฉพาะเด็กผู้ชาย

ฟิลด์และคณะ (Field , et al.)⁽⁷¹⁾ ได้ศึกษาถึงอิทธิพลของสื่อ เช่น หนังสือนิตยสารแฟชั่น มีความสัมพันธ์กับน้ำหนัก การควบคุมน้ำหนัก และการรับรู้ของน้ำหนักตัวและรูปร่างในเด็กผู้หญิง โดยศึกษาในเด็กเกรด 5- 12 จำนวน 548 คนในอเมริกาเหนือ พบว่า รูปภาพในหนังสือนิตยสารมีอิทธิพลอย่างมากต่อการรับรู้ในน้ำหนักและรูปร่างของเด็กหญิง โดย 69% ของเด็กหญิง พบว่ารูปภาพในนิตยสารเป็นรูปร่างในอุดมคติของพวกเขาและเป็นรูปร่างที่สมบูรณ์แบบ และ 47% พบว่า มีความต้องการที่จะลดน้ำหนักเพราะ

ว่ารูปในหนังสือนิตยสาร ดังนั้นเขาจึงสรุปว่าความสัมพันธ์ระหว่างความบอຍในการอ่านนิตยสารมีผลต่อความต้องการที่จะลดน้ำหนักซึ่งเป็นปัจจัยที่แปรตามกัน

พินแฮลและคณะ (Pinhas , et al.)⁽⁷²⁾ ได้ศึกษาถึงผลกระทบของอารมณ์ที่มีต่อความพึงพอใจในภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างและความสวยในอุดมคติของผู้หญิง โดยศึกษาจากกลุ่มนักศึกษาหญิงในมหาวิทยาลัยผู้ซึ่งมีการผ่านการวัดด้านอารมณ์มาแล้ว มีการใช้แบบทดสอบคือ The Body Part Satisfaction Scale (BPSS) และ The Eating Disorder Inventory (EDI) ซึ่งพบว่าสถานะทางอารมณ์ของผู้หญิงได้รับความทุกข์ใจจากการดูรูปภาพแฟชั่นในหนังสือนิตยสารของนางแบบที่ผอม

โลจีโอ (Logio)⁽⁷³⁾ ได้ศึกษาถึงอิทธิพลของเชื้อชาติและเพศที่มีต่อภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่าง จากกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นหญิงและชาย จำนวน 1,427 คนที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนรัฐบาลใน Dalaware ซึ่งผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นหญิงส่วนมากจะเข้าใจว่าตนมีน้ำหนักเกิน ซึ่งแท้จริงแล้ว จากการคำนวณโดย BMI ถือว่าพวกเขามีน้ำหนักอยู่ในมาตรฐานหรือต่ำกว่ามาตรฐาน

วูดเลย์และวูดเลย์ (Wooley and Wooley)⁽⁷⁴⁾ ได้มีการสำรวจผู้หญิง 33000 คนจากนิตยสาร Glamour ซึ่งพบว่า 75% ของผู้หญิงตอบว่าพวกเขา รู้สึกว่าอ้วนมาก แม้ว่าเพียง 25% เท่านั้นที่กินยาลดน้ำหนัก และยิ่งไปกว่านั้น 45% ของผู้หญิงที่มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่ามาตรฐานก็เชื่อว่าพวกเขาอ้วนเช่นกัน

วูและคณะ (Wu, et al.)⁽⁷⁵⁾ ได้ศึกษาถึงปัจจัยทางครอบครัวที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างและการควบคุมน้ำหนักของเด็ก โดยศึกษาจากเด็ก 287 คน จากโรงเรียนมัธยม 6 แห่ง ใน Shihlin และ Peitou ของเมือง Taipei พบว่า ปัจจัยที่ทำให้เด็กมีพฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก คือ ระดับความอ้วน ระดับการศึกษาของพ่อแม่ โครงสร้างของครอบครัว และระดับเศรษฐกิจของครอบครัว การรับรู้และทัศนคติเกี่ยวกับน้ำหนักของพ่อแม่ ที่มีต่อตัวเด็ก นอกจากนี้ยังพบว่าขึ้นอยู่กับการเลี้ยงดูด้วยว่าเป็นแบบบังคับหรือไม่ หรือ ปู่ ย่ามีส่วนเกี่ยวข้องในการเลี้ยงดูด้วย ดังนั้นพ่อแม่ จึงเป็นบุคคลสำคัญที่จะช่วยให้เขาสามารถที่จะเผชิญและมีวิธีในการแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับภาพลักษณ์และน้ำหนักของพวกเขาไปในทางที่เหมาะสม ซึ่งทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบทบาทและการทำหน้าที่ของครอบครัวเป็นหลัก

จิว ฟิช (jill fish)⁽⁷⁶⁾ ได้ศึกษาเกี่ยวกับการประเมินการรับรู้เกี่ยวกับภาพลักษณ์ของรูปร่าง น้ำหนัก การกินและใช้ยาในการควบคุมน้ำหนักของนักกีฬาวัยรุ่นหญิง โดยกลุ่มตัวอย่างอายุระหว่าง 14-18 ปี จำนวน 429 คน จาก 4 โรงเรียน ในนิวเจอร์ซีย์ เครื่องมือที่ใช้ คือ Eating Behavior of Athletes II (EBAII) ,Tennessee Self Concept Scale (TSCS) และ BMI ผลการศึกษาพบว่าพวกเขารู้สึกเป็นทุกข์กับรูปร่างของเขาซึ่งเกิดจากการมีความคิดที่ผิดว่ารูปร่างของเขาแย่กว่าที่เป็นจริง มีจำนวนถึง 40% ที่คิดว่าน้ำหนักตนเองมากเกินไปมาตรฐาน แต่มีเพียง 1.7% เท่านั้นที่คิดว่าตนเองมีน้ำหนักอยู่ในระดับปกติ

ทิกเกอร์แมนและสลาเตอร์ (Tiggemann and Slater)⁽⁷⁷⁾ ได้ทำการศึกษาวิจัยวิดีโอที่เสนอผู้หญิงที่มีรูปร่างผอม ซึ่งถือว่าเป็นรายการบันเทิงที่ยอดนิยมสำหรับวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 24 คนที่ดูเทปวิดีโอซึ่งปรากฏผู้หญิงที่มีรูปร่างผอมและมีลักษณะที่น่าดึงดูด โดยพบว่า การดูวิดีโอที่เสนอรูปร่างผู้หญิงที่ผอมจะเป็นสาเหตุให้มีเกิดการเปรียบเทียบทางสังคมเกี่ยวกับภาพลักษณ์และไม่พอใจในรูปร่างมากขึ้น

ทอมสันและแฮมมอนด์ (Thompson and Hammond)⁽⁷⁸⁾ ได้ศึกษาภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เข้าประกวดการแสดงละคร จากกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงที่เข้าประกวดละครจำนวน 131 คน จาก 43 รัฐ พบว่า 1 ใน 4 ของผู้หญิงบอกและยอมรับว่าพวกเขามีพฤติกรรมกินที่ผิดปกติ ซึ่งเริ่มเป็นตั้งแต่ อายุ 16 ปีแล้ว เกือบครึ่งหนึ่ง 48.5% ได้ดูรายงานว่าพวกเขาต้องการที่จะผอมกว่าที่เป็นอยู่ และ 57% มีการพยายามที่จะลดน้ำหนัก นอกจากนี้ยังพบว่าระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเพิ่มหรือลดของน้ำหนักตัวด้วย

อนุสรณ์ กัณธา⁽⁷⁹⁾ ได้ศึกษาความพึงพอใจในภาพลักษณ์ และการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารและยาเพื่อควบคุมน้ำหนักในสตรีวัยรุ่น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความพึงพอใจในภาพลักษณ์ และการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารและ/หรือยาเพื่อควบคุมน้ำหนัก กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีวัยรุ่น และศึกษาเปรียบเทียบความพึงพอใจในภาพลักษณ์ระหว่างกลุ่มสตรีวัยรุ่นที่ใช้และไม่ใช้ผลิตภัณฑ์อาหารและ/หรือยาเพื่อควบคุมน้ำหนัก กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีวัยรุ่นอายุ 15-17 ปี ที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ของโรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา 2 แห่ง และสังกัดคณะกรรมการการศึกษาเอกชน 3 แห่ง ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 380 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายชั้น เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดความเชื่อมั่นในรูปร่างสำหรับวัยรุ่นและผู้ใหญ่ ของ เมนเดลสัน ไวท์ และเมนเดลสัน และแบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารและ/หรือยาเพื่อควบคุมน้ำหนัก ซึ่งผลการศึกษาพบว่า

1. สตรีวัยรุ่นมีความพึงพอใจในภาพลักษณ์อยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 45.6 , SD = 13.0)
2. สตรีวัยรุ่นมีการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารและ/หรือยาเพื่อควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 12.4 โดยกลุ่มผู้ใช้นี้ มีการใช้เฉพาะผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 72.3 ใช้ยาร่วมกับผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 17.0 และใช้ยาเฉพาะยาควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 10.7
3. สตรีวัยรุ่นกลุ่มที่ใช้ยาเพื่อควบคุมน้ำหนัก มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์น้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ใช้ทั้งผลิตภัณฑ์อาหารและยาเพื่อควบคุมน้ำหนัก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ส่วนสตรีวัยรุ่นกลุ่มที่ใช้เฉพาะผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ไม่แตกต่างจากกลุ่มอื่น ๆ

สตอร์ซ และกรีนเน (Storz & Greene, 1983)⁽⁸⁰⁾ ได้ศึกษาเกี่ยวกับน้ำหนัก ภาพลักษณ์ และความ ต้องการลดน้ำหนัก ในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 203 ราย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยากลดน้ำหนัก แม้ว่าจะมีน้ำหนักเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือผอมแล้วก็ตาม และยังระบุถึงรูปร่างที่ ตนต้องการจะเป็นหรือรูปร่างในอุดมคติของตนให้มีขนาดรูปร่างเล็กกว่ารูปร่างที่รับรู้ในปัจจุบัน

นิวมาร์ค-สเตเนอร์ และคณะ (Neiemark and Staner)⁽⁸¹⁾ ที่ทำการศึกษานักเรียนหญิงชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 341 ราย โดยไม่จำกัดน้ำหนัก ในประเทศอิสราเอล พบว่า ส่วนใหญ่ไม่พึงพอใจ กับน้ำหนักและรูปร่างของตนเอง นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 74 เคยมีการลดน้ำหนักมาแล้ว และร้อยละ 47 กำลังลดน้ำหนักในขณะที่ทำการสำรวจ โดยกลุ่มตัวอย่างที่เคยทำการลดน้ำหนักมาแล้ว ร้อยละ 39 ใช้วิธีการลดน้ำหนักที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น งดอาหารบางมื้อ และร้อยละ 23.2 ใช้วิธีเป็นอันตรายต่อ สุขภาพอย่างยิ่ง ได้แก่ การอดอาหาร การทำให้อาเจียน เป็นต้น

เวนดีและ นิวบิวรี (Wendy and Newsbury)⁽⁸²⁾ ได้ศึกษาเรื่อง Women and Body Image : A Qualitative Analysis จุดประสงค์ของการศึกษาเพื่อตรวจสอบกระบวนการทางสังคมของการสร้างภาพ ลักษณะทางร่างกาย โดยใช้กรอบความคิดของการปฏิสัมพันธ์ทางสัญลักษณ์ และความเข้าใจภาพลักษณ์ ของผู้หญิงแบบอัตวิสัย คือ ประเมินจากความเห็นความรู้สึกส่วนตัวของผู้หญิงเอง ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่าง แบบแนะนำกันต่อไป (snowballsampling) โดยใช้การสัมภาษณ์ผู้หญิง 30 คน อายุระหว่าง 20-30 ปี พบ ว่าภาพลักษณ์ทางร่างกายของผู้หญิงมีส่วนประกอบทางสังคมหลายส่วน จากการวิเคราะห์พบว่า ปัจจัย ทางสังคมกว้างๆ เช่น บรรทัดฐานทางวัฒนธรรม สื่อ และแฟชั่น มีผลต่อภาพลักษณ์ทางกายภาพในแบบ อุดมคติอยู่เสมอว่าผู้หญิงควรจะเป็นอย่างไร ผู้หญิงปฏิเสธภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองเสมอ เพราะ พวกเขาเชื่อว่าร่างกายของพวกเขา ไม่สอดคล้องกับมาตรฐานของสังคม ในความสัมพันธ์ทางสังคมแล้ว บุคคลอื่นมีอิทธิพลต่อผู้หญิงเองอย่างมากต่อการมองภาพลักษณ์ทางร่างกายของตัวเอง ซึ่งบุคคล ดังกล่าวได้แก่ ครอบครัว เพื่อน กระทั่งคนแปลกหน้า อันมีความสำคัญต่อการสร้างภาพลักษณ์ทางร่างกาย ของบุคคล โดยทั้งหมดนี้ เมื่อผู้หญิงตีความสถานการณ์แวดล้อมด้วย Self ของตนแล้ว ก็ตระหนักถึงตนเอง รับรู้ ตัดสินใจ และรู้สึกถึงภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน

สงศรี ศรีมุกดา⁽⁸³⁾ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง และสัมฤทธิ์ผลทางการ เรียนของเด็กวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย-หญิงในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 แผนกวิทยาศาสตร์ และ แผนกศิลปศาสตร์ ในโรงเรียนชาย โรงเรียนหญิง และโรงเรียนสหศึกษา ผลการศึกษาวินิจฉัยปรากฏว่า แผนก วิชาที่ศึกษาและประเภทของโรงเรียน ไม่มีอิทธิพลต่อการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง แต่นักเรียนชาย และนักเรียนหญิงมีความคิดเห็นแตกต่างกันในด้านร่างกาย ความสามารถทางกีฬา ทักษะทางสังคม และ ความเป็นจริงของตนเอง นอกจากนี้พบว่าไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและสัมฤทธิ์ผล

ทางการเรียนของกลุ่มต่างๆ ยกเว้นกลุ่มนักเรียนหญิงจากโรงเรียนหญิง ซึ่งมีความสัมพันธ์ดังกล่าวไปในทางลบ หมายความว่านักเรียนหญิงที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองในด้านที่ไม่ดี

กราแฮมและคณะ (Graham et., al)⁽⁸⁴⁾ ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างเพศ และโรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีชื่อเสียง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจากชั้นมัธยมศึกษาซึ่งศึกษาอยู่ที่โรงเรียนที่ตั้งอยู่ที่ซานเมื่อง จำนวน 116 คน แบบสอบถามที่ใช้ คือ Body Image Figure scale และ Body Esteem scale ผลการศึกษาพบว่าเพศมีผลต่อความพอใจในรูปร่าง และการเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญ แต่โรงเรียนที่ศึกษาไม่มีผลต่อความพอใจในรูปร่างและการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะนักเรียนที่อยู่ในโรงเรียนที่มีชื่อเสียงมีความพอใจกับรูปร่างของเขาเองเป็นส่วนมาก

เวคเนอร์และคณะ (Wegner et.,al)⁽⁸⁵⁾ ได้ศึกษาถึงผลกระทบของรูปภาพนางแบบที่ผอมและการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองในนักศึกษาหญิงที่อยู่ในมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่าง คือกลุ่มนักศึกษาหญิง จำนวน 67 คน โดยเครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถาม Self-consciousness scale และ Body Self consciousness Questionnaire พบว่าผู้หญิงที่ดูรูปนางแบบที่ผอมจะมีความกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์มากกว่าผู้ที่ดูรูปภาพที่ไม่ได้แสดงผู้หญิงที่ผอมอย่างมีนัยสำคัญ