

## บทที่ 1

### ที่มา และ ความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันสังคมไทยมักให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ร่างกายที่เห็นได้จากภายนอก การพบปะกับบุคคลที่ไม่เคยรู้จักมาก่อนโดยส่วนมากสิ่งที่มีจะถูกนำมาพิจารณาเป็นอันดับแรก คือ การแต่งกาย ทรงผม หน้าตา โดยเฉพาะอย่างยิ่งรูปร่าง เนื่องจากการมีรูปร่างที่สวยงามทำให้มีข้อได้เปรียบด้านการแต่งกาย และเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดีด้วย ยกตัวอย่างเช่น มีความมั่นใจในตนเอง กล้าแสดงออก และ มีความมั่นใจในการติดต่อพบปะกับบุคคลอื่นๆในสังคม ดังเช่นประโยคที่ว่า "รู้สึกมั่นใจ ถ้าตัวเองดูดี" (feel good, look great)

ปัจจุบันมีการศึกษาเรื่องภาพลักษณ์ร่างกาย(body image)อย่างแพร่หลายในสังคมตะวันตก โดยมีการศึกษาทั้งภาพลักษณ์ร่างกายของผู้ชาย และ ผู้หญิง นอกจากนั้นยังมีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผู้ชายและผู้หญิง ในประเด็นของความแตกต่างด้าน "เพศสถานะ" (gender) (Borchert and Heinberg,1996; Demarest and Langer,1996; Monteath and McCabe,1997; Green and Pritchard,2003; Murnen, Smolak, Mills, and Good,2003) โดยธรรมชาติแล้วสรีระของผู้ชาย และ ผู้หญิงมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน ผู้ชายมักจะมีรูปร่างแข็งแรง สูงใหญ่ มีกล้ามเนื้อ และ กระดูกที่ใหญ่ ตรงข้ามกับผู้หญิงที่มีโครงสร้างร่างกายที่บอบบาง และ ไม่มีกล้ามเนื้อ

นอกจากธรรมชาติที่สร้างความแตกต่างทางรูปร่างให้กับผู้ชายและผู้หญิงเท่านั้น อิทธิพลทางสังคมวัฒนธรรมก็เป็นปัจจัยสำคัญที่สร้างความแตกต่างทางรูปร่างที่สำคัญ ในสังคมตะวันตกตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันมีลักษณะสำคัญคือ "สังคมที่มีผู้ชายเป็นใหญ่" ในอดีตผู้ชายมีบทบาทหน้าที่ในการทำงานเพื่อหาเลี้ยงครอบครัว และดูแลปกป้องสมาชิกในครอบครัวผู้ชายจึงเป็นเพศที่มีอำนาจ ดังนั้นร่างกายที่แข็งแรงจึงเป็นร่างกายที่ดีและเป็นสิ่งที่แสดงถึงความเป็นชาย (masculinity) ในขณะที่ผู้หญิงเป็นเพศที่อ่อนแอต้องการได้รับการปกป้องดูแลจากผู้ชายมีหน้าที่เลี้ยงดูบุตรทำงานบ้านจำเป็นต้องพึ่งผู้ชาย ทำให้ผู้หญิงส่วนมากมักต้องการรูปร่างที่บอบบางน่าทะนุถนอมปกป้องเพื่อแสดงความเป็นหญิง(femininity) ในสังคมปัจจุบันแม้ว่าผู้หญิงมีการศึกษาสูงขึ้นสามารถหาเลี้ยงชีพด้วยตนเองได้แล้วก็ตามแต่ผู้ชายกับผู้หญิงในสังคมตะวันตกมีภาพลักษณ์ร่างกายไม่แตกต่างจากสังคมในอดีต โดยผู้หญิงในสังคมตะวันตกต้องการมีรูปร่างผอม

บาง (thin body type) ขณะที่ผู้ชายในสังคมตะวันตกต้องการมีรูปร่างใหญ่โต (large body shape) (Demarest and Langer, 1996:569)

ในสังคมที่มี "ระบบผู้ชายเป็นใหญ่" โดยส่วนมากผู้หญิงมักไม่สามารถกำหนดได้ว่า ลักษณะของรูปร่างแบบใดที่สวยงาม ผู้ชายมักเป็นผู้ทำหน้าที่ประกอบสร้างลักษณะรูปร่างของผู้หญิงที่สวยงาม นอกจากนั้นแล้วลักษณะรูปร่างที่สวยงามของผู้หญิงยังมีความแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของสังคมนั้นๆ ยกตัวอย่างเช่น ในประเทศอุกันดาผู้หญิงที่ขึ้นชื่อว่าสวยงาม คือ ผู้หญิงที่มีลักษณะอ้วนท้วม เนื่องจากสังคมอุกันดาค่อนข้างขาดแคลนอาหารจึงให้คุณค่ากับความอ้วนว่าเป็นสิ่งแสดงถึงความอุดมสมบูรณ์ และความร่ำรวยมั่งมี ตรงข้ามกับรูปร่างที่สวยงามในสังคมตะวันตก ยกตัวอย่างเช่น สังคมอเมริกันที่อุดมไปด้วยอาหารรูปร่างที่สวยงามของผู้หญิง คือ รูปร่างผอมเพรียว ผู้หญิงที่มีรูปร่างผอมเพรียวจะดูเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิต เป็นปรารถนา และ มีความสุขในชีวิต ในขณะที่ความอ้วนถือเป็นสิ่งเลวร้ายที่สามารถบ่งบอกได้ว่าบุคคลนั้นเป็นผู้ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต (Furnham and Baguma, 1994 อ้างใน Sharps and Price-Shars, 2001; Charles and Kerr, 1986 อ้างใน Grogan and Wainwright, 1996)

ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันความสวยงามของรูปร่างผู้หญิงเป็นสิ่งที่ได้รับการประกอบสร้างจากสังคม ที่เป็นเช่นนั้นอาจดูไม่ยุติธรรมสำหรับผู้หญิงนัก แต่เนื่องจากธรรมชาติของผู้หญิงส่วนใหญ่ได้รับการยอมรับจากสังคมรอบข้างและเพศตรงข้ามว่าเป็นเพศที่สวยงาม ผู้หญิงจึงมักปรารถนาอยากจะมีรูปร่างที่สวยงามตามที่สังคมกำหนด ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ผู้หญิงหลายคนที่ต้องการได้ชื่อว่าเป็นผู้หญิงที่สวยงามยอมรับบรรทัดฐานรูปร่างที่สวยงาม (internalize norms of beauty body) ที่สังคมสร้างขึ้นมาเป็นรูปร่างในอุดมคติของตนเอง (ideal beauty body)

ในสมัยที่สื่อมวลชนยังไม่เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวัน การติดต่อสื่อสารจำกัดอยู่ในสังคมเล็กๆ ส่วนการติดต่อสื่อสารระหว่างสังคมเป็นเรื่องยากเนื่องจากข้อจำกัดทางด้านเวลา และระยะทาง บรรทัดฐานรูปร่างที่สวยงามของผู้หญิงในยุคที่เทคโนโลยีการสื่อสารมวลชนยังไม่เจริญก้าวหน้าจึงมีความแตกต่างกันไปตามแต่ละสังคมวัฒนธรรม ยกตัวอย่างเช่น ความงามของผู้หญิงในอดีตถูกประกอบสร้างความหมายขึ้นจากสภาพแวดล้อมตามความเป็นจริงของสังคมนั้น โดยยึดหลักของลักษณะของภาพลักษณ์ร่างกายที่พบได้ยาก เช่น สังคมเกษตรกรรมไทยในอดีตที่หาเลี้ยงชีพด้วยการเพาะปลูกเลี้ยงสัตว์ซึ่งเป็นงานที่ต้องทำกลางแจ้ง ผู้หญิงผิวขาวนวลดูอบบาง คือ ผู้หญิงที่สังคมให้คุณค่าว่าสวยงาม ตามสำนวนไทยที่ว่า "ขาวเหมือนแม่แดงร่วมใบ" หรือ ใน

สังคมอินเดียที่อาหารการกินเป็นสิ่งที่ยาก รูปร่างที่สวยงามของผู้หญิงอินเดียจะต้องมีความสมบูรณ์ อ้วนท้วม มีน้ำมีนวล เป็นร่างกายที่แสดงถึงการมีสภาวะความเป็นอยู่ดี เมื่อเวลาผ่านไป มนุษย์ก็ทำลายข้อจำกัดทางด้านเวลาและระยะทางได้เมื่อสิ่งที่เรียกว่า “สื่อมวลชน” เกิดขึ้น ปัจจุบันสื่อมวลชนเข้ามามีบทบาทในการประกอบสร้างลักษณะรูปร่างที่สวยงาม และ ทำหน้าที่เผยแพร่บรรทัดฐานรูปร่างที่สวยงามไปสู่สังคมในวงกว้าง นอกจากนั้นสื่อมวลชนยังมีอิทธิพลในการเปลี่ยนแปลงบรรทัดฐานรูปร่างที่สวยงามในแต่ละยุคสมัย ยกตัวอย่างเช่น ในสังคมตะวันตก ช่วงทศวรรษ 1950 ดาราฮอลลีวูดที่เป็นมาตรฐานรูปร่างของผู้หญิงที่เซ็กซี่สวยงามที่ปรากฏตามสื่อมวลชนและมีชื่อเสียงในระดับโลก คือ มาริลีน มอนโร ซึ่งมีรูปร่างที่ไม่ผอม มีน้ำมีนวล ออกเป็นอก เหวคอด สะโพกผาย และมีผมสีบลอนด์ ต่อมาเกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบมาตรฐานความงามของรูปร่างผู้หญิงขึ้นในปี 1966 ที่ผู้หญิงนิยมรูปร่างที่เล็ก ผอมบาง หน้าอกเล็ก เหมือน “ทวิกกี” (Twiggy) นางแบบวัยรุ่นชื่อดังจากอังกฤษ

ปัจจุบันมีนักวิชาการตะวันตกศึกษาอิทธิพลทางสังคมวัฒนธรรมที่มีต่อภาพลักษณ์ร่างกายและพบว่าปัจจัยทางสังคม 3 ประการ อันได้แก่ ครอบครัว เพื่อน และ สื่อมวลชน ที่มีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ร่างกายของสตรี การศึกษาของนักวิชาการตะวันตกเหล่านั้นได้ข้อสรุปที่คล้ายคลึงกันก็คือ ครอบครัว เพื่อน และ สื่อมวลชน นั้นมีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ร่างกายของวัยรุ่นหญิง แต่หากพิจารณาเปรียบเทียบอิทธิพลทางสังคมทั้งสามประเภทแล้ว การศึกษาของนักวิชาการตะวันตกจำนวนมากพบว่าสื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ร่างกาย โดยสื่อมวลชนทำหน้าที่เป็นตัวกลางในการส่งผ่านบรรทัดฐานรูปร่างที่สวยงามไปสู่สังคม (Malkin, Wornian, and Chrisler,1999; Cusumano and Thompson,1997; Posavac et al.,1998; Harrison,2001; Thompson, Weber, and Brown,2002; Blower et al.,2003)

การศึกษาถึงอิทธิพลของสื่อมวลชนที่มีต่อภาพลักษณ์ร่างกายสตรีครั้งนี้เป็นการนำกรอบแนวคิดที่ได้ผ่านการศึกษาในสังคมตะวันตกแต่ยังไม่มีการนำมาศึกษาทดลองใช้กับสังคมไทย (Cusumano and Thompson,1997; Ruggiero et.al.,2000; Durkin and Paxton,2002; Blowers et.al.,2003; Bennett,2003; Warren,2003; Keery,Berg, and Thompson,inpress; Yamaiya et.al., 2004) กรอบแนวคิดสำหรับศึกษากระบวนการที่สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อการสร้างภาพลักษณ์ร่างกายสตรีตามแนวทางของนักวิชาการตะวันตกประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอนหลักได้แก่ ขั้นแรก การตระหนักรู้บรรทัดฐานรูปร่างที่สวยงามในสื่อมวลชน (awareness of beauty body) ขั้นที่สองกระบวนการยอมรับภาพลักษณ์ร่างกายในอุดมคติในสื่อมวลชน (internalization of ideal body image) และ ขั้นที่สาม ความไม่พึงพอใจรูปร่าง (body dissatisfaction) โดยทำการศึกษา

ความสัมพันธ์ภายในกระบวนการที่สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อการสร้างภาพลักษณ์ร่างกายได้แก่ “ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้บรรทัดฐานรูปร่างที่สวยงามกับกระบวนการยอมรับภาพลักษณ์ร่างกายในอุดมคติจากสื่อมวลชน” และ “ความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการยอมรับภาพลักษณ์ร่างกายในอุดมคติจากสื่อมวลชนกับการเกิดความไม่พึงพอใจรูปร่าง” ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกทำการศึกษาเฉพาะสื่อทางด้านภาพ (visual media) ได้แก่ นิตยสารและโทรทัศน์ซึ่งทำหน้าที่เป็นตัวกลางในการถ่ายทอดบรรทัดฐานรูปร่างที่สวยงามไปสู่สังคม (Harrison,2001:290) มีการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่าสื่อทางด้านภาพมีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ร่างกายสตรี ยกตัวอย่างเช่น การศึกษาของ ชอว์ และ สไตน์ (Shaw and Stein,1994) เรื่อง “ผลร้ายของอุดมคติความผอมเพรียวในสื่อมวลชนที่มีต่อผู้หญิงในการนำไปสู่อาการของโรคบูลิเมีย\* ” พบว่า การเปิดรับสื่อมวลชนประเภทนิตยสารและโทรทัศน์ก่อให้เกิดกระบวนการยอมรับรูปแบบตายตัวของอุดมคติความผอมเพรียว (internalization of the thin ideal sterotype) ซึ่งมีผลกระทบต่อ การเกิดความไม่พึงพอใจรูปร่าง และนำไปสู่การรับประทานที่ผิดปกติ นอกจากนี้จากการค้นคว้าเอกสารงานวิจัยที่ศึกษาความแตกต่างระหว่างภาพลักษณ์ร่างกายของผู้หญิงในเมืองกับชนบทพบว่าผู้หญิงที่อาศัยอยู่ในเมืองมีปัญหาการเกิดความไม่พึงพอใจรูปร่างมากกว่าผู้หญิงในชนบท ยกตัวอย่างเช่น การศึกษาของลี และ ลี (Lee and Lee,2000) ที่ศึกษาเปรียบเทียบเรื่องการรับประทานที่ผิดปกติของนักเรียนระดับไฮสกูลในฮ่องกง จีนเซียง และฮุนาน ซึ่งมีพัฒนาการด้านเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรมในระดับ สูง-กลาง-ต่ำ แตกต่างกันตามลำดับ พบว่า นักเรียนหญิงวัยรุ่นในฮ่องกงมีรูปร่างที่ผอมเพรียวมากที่สุด และมีความไม่พึงพอใจรูปร่างมากที่สุดโดยต้องการมีรูปร่างผอมกว่าที่เป็นอยู่ ส่วนนักเรียนหญิงวัยรุ่นในฮุนานมีความรู้สึกกังวลเกี่ยวกับความอ้วนน้อยที่สุด ดังนั้นการศึกษานี้ผู้วิจัยเลือกที่จะทำการศึกษาในสตรีระดับปริญญาตรี อายุ 17-21 ปี จัดอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายที่กำลังศึกษาอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครเมืองหลวงที่มีการกระจุกตัวของสื่อมวลชน

การศึกษาถึงกระบวนการของสื่อมวลชนที่มีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ร่างกายสตรีมีความสำคัญและเป็นประโยชน์ต่อสังคมอย่างมาก เนื่องจากผลการศึกษาที่ได้รับอาจเป็นกุญแจสำคัญในการทำความเข้าใจและป้องกันการแพร่ระบาดของสังคมของการรับประทานที่ผิดปกติ (social epidemic of eating disorders) (Piran,2000:81) สำหรับประเทศไทยมีงานวิจัยที่มีคุณค่าจำนวนมากที่ศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลทางสังคมวัฒนธรรมที่มีต่อภาพลักษณ์ร่างกายสตรี (ศิวพร

\* โรคที่เมื่อรับประทานอาหารเข้าไปแล้วเกิดความรู้สึกผิดอย่างมากและหาทางนำอาหารเหล่านั้นออกมาโดยวิธีการที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น การล้วงคอให้อาเจียน การรับประทานยาขับปัสสาวะหรือยาถ่าย

อุดมสิน, 2541; สมทรง สมควรเหตุ, 2541; ศิริบังกช ดาวดวง,2545; อนุสรณ์ กันธา,2545; Chulanee Thianthai, 2003) แต่ยังไม่พบว่ามีการศึกษาถึงกระบวนการที่สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อการสร้างภาพลักษณ์ร่างกายสตรี ดังนั้น ผู้วิจัยจึงคิดว่าการศึกษาในครั้งอาจเพิ่มเติมมุมมองที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม และ พัฒนางองค์ความรู้ใหม่สำหรับการอธิบายการเกิดความไม่พึงพอใจรูปร่างของวัยรุ่นหญิงไทย

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษากระบวนการของสื่อมวลชนที่มีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ร่างกายสตรี
2. เพื่อทดสอบกรอบแนวคิดกระบวนการของสื่อมวลชนที่มีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ร่างกายสตรีซึ่งเป็นกรอบแนวคิดของนักวิชาการตะวันตกกับสังคมไทย
3. เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ใหม่สำหรับการอธิบายการเกิดความไม่พึงพอใจรูปร่างของผู้หญิงในประเทศไทย

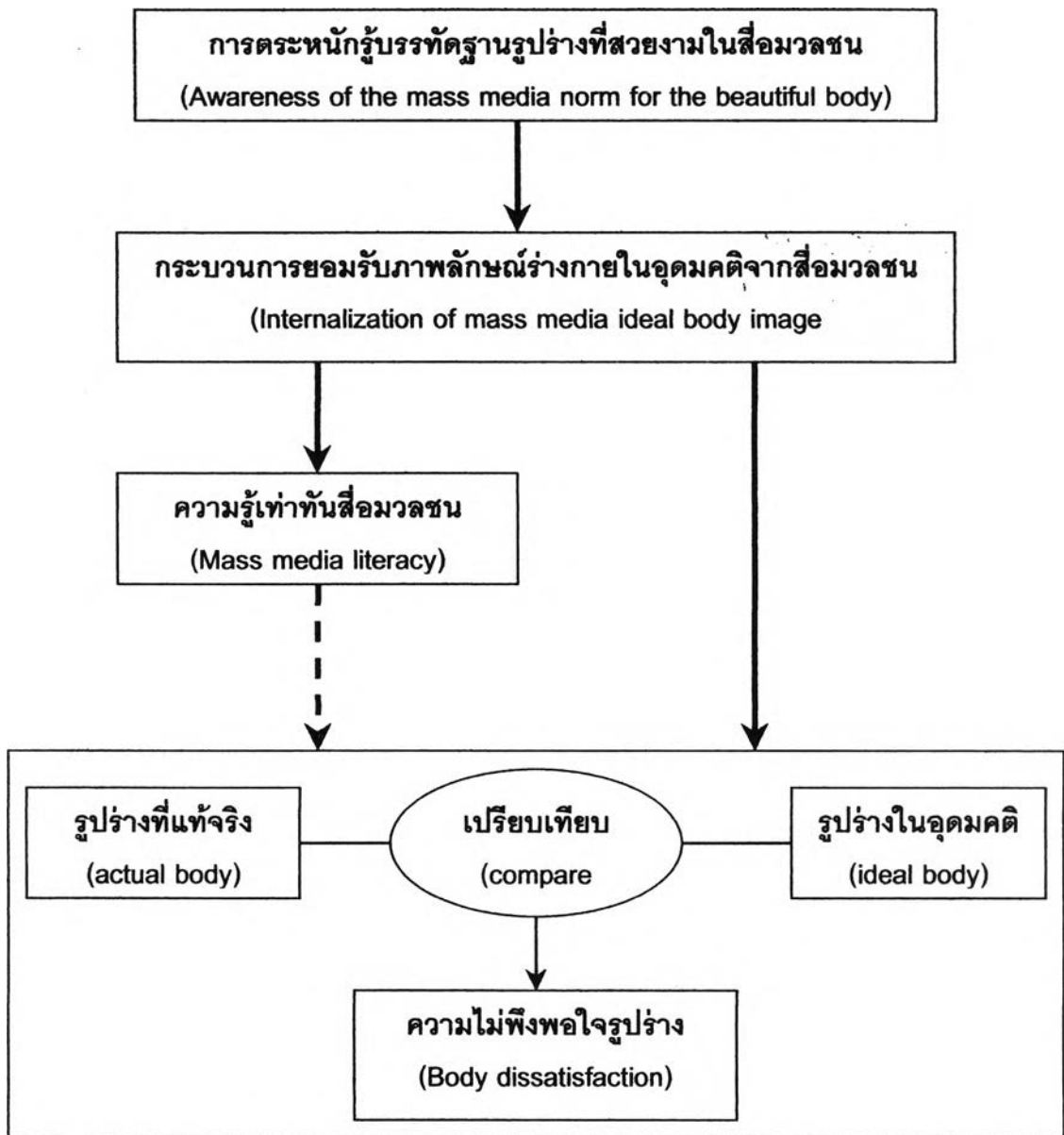
## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่สำหรับการอธิบายกระบวนการของสื่อมวลชนที่มีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ร่างกายของผู้หญิงในประเทศไทย
2. ความรู้ที่ได้รับอาจเป็นแนวทางการป้องกันผลเสียที่เกิดจากความไม่พึงพอใจรูปร่างอันได้แก่ การลดน้ำหนัก หรือ การทำศัลยกรรม เป็นต้น
3. เป็นแนวทางการป้องกันการเกิดปัญหาการรับประทานที่ผิดปกติ(eating disorders) ในกลุ่มผู้หญิงไทย

## สมมติฐานการวิจัย

1. การตระหนักรับรู้บรรทัดฐานรูปร่างที่สวยงามในสื่อมวลชนมีความสัมพันธ์กับกระบวนการยอมรับภาพลักษณ์ร่างกายในอุดมคติจากสื่อมวลชน
2. กระบวนการยอมรับภาพลักษณ์ร่างกายในอุดมคติจากสื่อมวลชนมีความสัมพันธ์กับความไม่พึงพอใจในรูปร่าง

## กรอบแนวคิด



————— มีอิทธิพลมาก

- - - - - มีอิทธิพลน้อย

## นิยามศัพท์

**ภาพลักษณ์ร่างกาย (body image)** หมายถึง การรับรู้เกี่ยวกับรูปลักษณ์ของร่างกายภายนอกที่ปรากฏ เป็นความรู้สึกนึกคิดและเจตคติที่มีต่อรูปร่างลักษณะของตนเองจากการมองดูรูปลักษณ์ของตน และการรับรู้ การแปลความหมายจากปฏิกิริยาของบุคคลอื่นในสังคมที่มีต่อร่างกายของตน ซึ่งอาจตรงหรือไม่ตรงกับความเป็นจริงก็ได้ ภาพลักษณ์สามารถเปลี่ยนแปลงไปตามการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และสังคมวัฒนธรรม

**สื่อมวลชน (mass media)** หมายถึง นิตยสาร และ โทรทัศน์

"นิตยสาร" สำหรับการวิจัยชิ้นนี้ หมายถึง นิตยสารผู้หญิง หรือ นิตยสารแฟชั่น หรือ นิตยสารวัยรุ่น

"โทรทัศน์" สำหรับการวิจัยชิ้นนี้ หมายถึง รายการโทรทัศน์ อาทิเช่น โฆษณา หรือ มิวสิควิดีโอ หรือ ละคร ที่มีภาพของผู้หญิงถูกจัดได้ว่ามีภาพลักษณ์ร่างกายในอุดมคติ

**การเปิดรับสื่อมวลชน (mass media exposure)** หมายถึง การอ่านนิตยสารผู้หญิง หรือ นิตยสารแฟชั่น หรือ นิตยสารวัยรุ่น และ การชมโฆษณา หรือ มิวสิควิดีโอ หรือ ละคร ที่มีภาพของผู้หญิงถูกจัดได้ว่ามีภาพลักษณ์ร่างกายในอุดมคติ

**บรรทัดฐานรูปร่างที่สวยงามในสื่อมวลชน (the mass media norm for the beautiful body)** หมายถึง ลักษณะรูปร่างที่สื่อมวลชนนำเสนอเป็นประจำและเป็นรูปร่างที่สื่อมวลชนให้คุณค่าว่าเป็นรูปร่างที่สวยงาม

**การตระหนักรู้ (awareness)** หมายถึง การตระหนักรู้ของบุคคลที่เกิดจากการมีประสบการณ์จากสภาพแวดล้อมทางสังคมซึ่งก่อให้เกิดทัศนคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

**กระบวนการยอมรับ (internalization)** หมายถึง การที่สมาชิกในสังคมยอมรับบรรทัดฐานที่อยู่ในสังคมมาเป็นค่านิยมหรืออุดมคติของตนเอง

**ความไม่พึงพอใจรูปร่าง (body dissatisfaction)** หมายถึง ความรู้สึกไม่ชอบในรูปร่างของตนเอง โดยมีสาเหตุมาจากการเปรียบเทียบระหว่างรูปร่างที่แท้จริงของตนเอง (actual body) กับ รูปร่างในอุดมคติ (ideal body)



**รูปร่างที่แท้จริง (actual body)** หมายถึง สภาพร่างกายที่ปรากฏให้เห็นจากภายนอก (external element) ของวัยรุ่นหญิง ได้แก่ ความสูง น้ำหนัก รูปร่าง

**รูปร่างในอุดมคติ (ideal body)** หมายถึง ลักษณะรูปร่างที่บุคคลแต่ละคนปรารถนาที่จะมี ภาพลักษณ์ร่างกายในอุดมคติเกิดจากการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆภายในสังคมอันได้แก่ เพื่อน ครอบครัว และ สื่อมวลชน ในสังคมหนึ่งๆจะมีลักษณะรูปร่างที่น่าพึงปรารถนาแตกต่างกันไป

**ความรู้เท่าทันสื่อมวลชน (mass media literacy)** หมายถึง ความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์ที่ทำให้ผู้รับสารสามารถแปลความหมายของข้อมูลข่าวสารจากสื่อมวลชน

**ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI)** หมายถึง เกณฑ์ประเมินผลภาวะโภชนาการ โดยการชั่งน้ำหนักของร่างกายโดยใช้หน่วย “กิโลกรัม” และวัดส่วนสูงของร่างกายโดยใช้หน่วย “เมตร” หลังจากนั้นคำนวณหาค่าดัชนีมวลกายด้วยสูตร น้ำหนัก(กิโลกรัม) / ส่วนสูง<sup>2</sup> (เมตร) ค่าดัชนีมวลกายที่ได้จากการคำนวณจะถูกนำมาประเมินภาวะอ้วนหรือผอม โดยมีเกณฑ์การประเมิน 4 ระดับ ได้แก่

- ดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.5 จัดได้ว่ามีน้ำหนักน้อย หมายความว่า บุคคลนั้นมีปัญหาภาวะขาดสารอาหารที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย เช่น ไม่มีเรี่ยวแรงในการทำงานเหนื่อยง่าย
- ดัชนีมวลกายระหว่าง 18.5 – 22.9 จัดได้ว่ามีน้ำหนักปกติ หมายความว่า บุคคลนั้นไม่มีปัญหาด้านภาวะการขาดสารอาหารและภาวะโภชนาการเกินที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
- ดัชนีมวลกายระหว่าง 23.0 – 24.9 จัดได้ว่ามีน้ำหนักเกิน หมายความว่า บุคคลนั้นเริ่มมีปัญหภาวะโภชนาการเกินซึ่งมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน
- ดัชนีมวลกายระหว่าง 25.0 – 29.9 จัดได้ว่าเป็นโรคอ้วนระดับที่ 1 หมายความว่า บุคคลนั้นมีความไม่สมดุลของพลังงานที่ร่างกายได้รับ คือ มีการใช้พลังงานน้อยขณะที่ได้รับพลังงานเข้าไปมาก ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน โรคหัวใจ เป็นต้น
- ดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 30.0 จัดได้ว่าเป็นโรคอ้วนระดับที่ 2 หมายความว่า บุคคลนั้นมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และ โรคหัวใจ เป็นต้น