

## บทที่ 2

### แนวคิด เอกสาร และ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 1. ภาพลักษณ์ร่างกาย

- ความหมายของภาพลักษณ์ร่างกาย
  - เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาพลักษณ์ร่างกายของวัยรุ่นหญิงในสังคมตะวันตก
  - เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาพลักษณ์ร่างกายของวัยรุ่นหญิงในสังคมไทย

#### 2. กระบวนการที่สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อการสร้างภาพลักษณ์ร่างกายสตรี

- ขั้นแรก การตระหนักรับรู้บรรทัดฐานรูปร่างที่สวยงามในสื่อมวลชน
- ขั้นที่สอง กระบวนการยอมรับภาพลักษณ์ร่างกายในอุดมคติจากสื่อมวลชน
- ขั้นที่สาม ความไม่พึงพอใจรูปร่าง

#### 3. ความสัมพันธ์ภายในกรอบแนวคิดกระบวนการที่สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ร่างกายสตรี

- 3.1 ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรับรู้บรรทัดฐานรูปร่างที่สวยงาม กับ กระบวนการยอมรับภาพลักษณ์ร่างกายในอุดมคติ
- 3.2 ความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการยอมรับภาพลักษณ์ร่างกายในอุดมคติ กับ ความไม่พึงพอใจรูปร่าง
  - เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการที่สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ร่างกายสตรี

#### 4. อิทธิพลของเพื่อนที่มีต่อภาพลักษณ์ร่างกายของวัยรุ่นหญิง

- เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลของเพื่อนที่มีต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายของวัยรุ่นหญิง

#### 5. อิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อภาพลักษณ์ร่างกายของวัยรุ่นหญิง

- เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายของวัยรุ่นหญิง

## 1. ภาพลักษณ์ร่างกาย (Body Image)

### ความหมายของภาพลักษณ์ร่างกาย

ภาพลักษณ์ร่างกาย (body image) มีความสำคัญต่อความมั่นคงทางด้านจิตใจของบุคคลเป็นอย่างมาก เนื่องจากมีความสัมพันธ์โดยตรงกับความรู้สึกภาคภูมิใจ และ ความมั่นใจในตนเอง บุคคลที่มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ร่างกายจะมีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความนับถือตนเองสูง ปราศจากความวิตกกังวลในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆในสังคม ภาพลักษณ์ร่างกายจึงมีอิทธิพลต่อความสามารถของแต่ละบุคคลในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม การที่บุคคลมีความไม่พึงพอใจภาพลักษณ์ร่างกายอาจส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลนั้นๆกับสมาชิกอื่นๆในสังคม บุคคลแต่ละคนจะมีภาพลักษณ์ร่างกายแตกต่างกันไป จากการศึกษาเรื่องภาพลักษณ์ร่างกาย ได้มีผู้ให้คำนิยามไว้หลากหลาย ดังต่อไปนี้

ชิลเดอร์ (Schilder, 1935 อ้างใน Newell, 2000: 12) ให้คำจำกัดความภาพลักษณ์ร่างกายว่าเป็นภาพของร่างกายที่ถูกสร้างขึ้นภายในจิตใจของแต่ละบุคคล ซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดชีวิต

มัวร์ (Moore, 1978 อ้างใน ชวนพิศ มีสวัสต์, 2539 : 40) กล่าวว่าภาพลักษณ์ร่างกายประกอบขึ้นจากหลายสิ่ง ได้แก่ ร่างกายภายนอกที่ปรากฏ เช่น ความสูง น้ำหนัก ผิวหนัง ผม เป็นต้น ตลอดจนลักษณะท่าทาง ภาพลักษณ์ร่างกายนี้มีผลต่อบุคลิกภาพ การมองตนเอง ความเชื่อ ในขณะที่เดียวกันปฏิกริยาจากบุคคลอื่นๆก็มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ร่างกาย

เอสเบอร์เกอร์ (Esberger, 1978:35-37 อ้างใน กรุณาภรณ์ อิศรางกูร ณ อยุธยา, 2538 :43) ได้ให้ความหมายภาพลักษณ์ร่างกาย ไว้ดังต่อไปนี้

1. ภาพลักษณ์ร่างกาย เป็นการรับรู้เกี่ยวกับร่างกาย และการทำหน้าที่ของร่างกายตนเอง องค์ประกอบที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการรับรู้ คือ สังคม วัฒนธรรม และปฏิกริยาจากบุคคลอื่นๆที่อยู่รอบข้าง
2. ภาพลักษณ์ร่างกาย ประกอบด้วย ค่านิยม ทศนคติ และความรู้สึก
3. ภาพลักษณ์ร่างกาย เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการของชีวิต
4. ภาพลักษณ์ร่างกาย เป็นทั้งสิ่งที่เป็นความจริงและสิ่งที่ถูกบิดเบือน

คัลค์แมน และ เดวิส (Kalkman and Davis, 1980:330 อ้างใน ขวณพิศ มี สวัสดิ์, 2393:40) กล่าวว่า ภาพลักษณ์ร่างกาย คือ การรับรู้ ทัศนคติ ความรู้สึก และการแสดงออก ของบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย ซึ่งเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สิ่งแวดล้อม และองค์ ประกอบทางวัฒนธรรม

สจิวต และ ซันดีน (Stuat and Sundeen, 1983:245) กล่าวว่า ภาพลักษณ์ร่างกาย เป็น ศูนย์รวมทัศนคติที่มีอยู่ในจิตสำนึก และจิตใต้สำนึกของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับร่างกายตนเอง การทำ หน้าที่ของอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกาย ลักษณะภายนอกของร่างกาย ศักยภาพทางร่างกายของ แต่ละบุคคล

กรีนเบิร์ก บรูส และ ฮาฟเนอร์ (Greenberg, Bruess and Haffner, 2002:161) อธิบายว่า ภาพลักษณ์ร่างกายสัมพันธ์กับภาพลักษณ์ทางด้านจิตใจ ที่บุคคลแต่ละคนมีความรู้สึกเป็นเจ้าของ ของลักษณะทางกายภาพของตนเอง ความรู้สึกดังกล่าวได้รับอิทธิพลจากปัจจัยหลายด้าน เช่น ค่า นิยมของแต่ละบุคคลที่เกี่ยวข้องกับลักษณะทางกายภาพ แนวคิดของตนเองเกี่ยวกับลักษณะทางกาย ภาพที่ดี ภูมิหลังทางชาติพันธุ์ บุคคลอื่นๆรอบตัว การรับรู้ผ่านทางบุคคลรอบข้าง และสื่อ เป็นต้น ภาพลักษณ์ร่างกาย มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม และความมั่นใจในตนเอง ภาพลักษณ์ร่างกายที่ดีจะ ช่วยทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง และมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

จากความหมายของภาพลักษณ์ร่างกาย สรุปได้ว่า ภาพลักษณ์ร่างกาย คือ ความรู้สึกพึง พพอใจ หรือ ไม่พึงพอใจรูปร่างตนเอง ความรู้สึกดังกล่าวเกิดจากการรับรู้เกี่ยวกับลักษณะรูปร่างของ ตนซึ่งการรับรู้นั้นมี 2 ลักษณะ ได้แก่ การรับรู้ตามความเป็นจริง และการรับรู้ที่บิดเบือนจากความ เป็นจริง โดยที่แต่ละบุคคลมีการรับรู้ลักษณะรูปร่างของตนเองได้จากหลายทาง ได้แก่ การมองดูรูป ร่างของตนผ่านกระจกเงา ปฏิกริยาจากบุคคลอื่นๆ คำวิจารณ์จากบุคคลรอบข้าง เช่น ครอบครัว เพื่อน และสื่อมวลชน บุคคลที่มีการรับรู้ลักษณะรูปร่างตามความเป็นจริง และมีความรู้สึกพึงพอใจ รูปร่างของตนเองจะมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อ บุคคลรอบข้าง ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีการรับรู้ลักษณะรูปร่างตามความเป็นจริงแต่มีความรู้ สึกไม่พอใจในรูปร่างของตนเอง และ/หรือ บุคคลที่มีการรับรู้ลักษณะรูปร่างที่บิดเบือนไปจาก ความเป็นจริงและรู้สึกไม่พอใจในรูปร่างของตน จะเกิดความวิตกกังวล ไม่มีความไม่มั่นใจในการ มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆในสังคม และมีความมั่นใจในตนเองในระดับต่ำ แต่อย่างไรก็ตาม ภาพ ลักษณ์ร่างกายเป็นสิ่งที่ไม่หยุดนิ่งตายตัวมีการเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการของชีวิต ภาวะสุขภาพ และ ปัจจัยทางด้านสังคมวัฒนธรรม

## เอกสาร และ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาพลักษณ์ร่างกายสตรีในสังคมตะวันตก

โกรแกน และ เวินไรท์ (Grogan and Wainwright, 1996) ศึกษาการเจริญเติบโตของวัฒนธรรมความสะอาดสะอึ้นจากประสบการณ์ความไม่พึงพอใจรูปร่างของเด็กหญิง โดยทำการศึกษาลูกสาวสองกลุ่มอายุ ได้แก่ เด็กที่มีอายุ 8 และ 13 ปี พบว่า กลุ่มเด็กหญิงอายุ 8 ปี กลัวความอ้วน และ ต้องการมีรูปร่างที่ผอมกว่าที่เป็นอยู่ ในขณะที่กลุ่มเด็กหญิงอายุ 13 ปี ต้องการมีรูปร่างที่ไม่ผอมหรืออ้วนจนเกินไป

มินท์ (Mintz, 1999) ศึกษาเปรียบเทียบภาพลักษณ์ร่างกาย และ การรับประทานที่ผิดปกติของนักศึกษาต่างเชื้อชาติระหว่าง เชื้อชาติเอเชียอเมริกัน และ เชื้อชาติคอเคเซียน โดยทำการทดสอบทางด้านความแตกต่างทางเชื้อชาติ และ เพศสถานะ พบว่า นักศึกษาหญิงทั้งสองเชื้อชาติมีความกังวลเกี่ยวกับน้ำหนัก และ มีความต้องการลดน้ำหนักมากกว่าผู้ชาย นอกจากนี้ผู้หญิงมีความไม่พึงพอใจกับส่วนประกอบของรูปร่าง ได้แก่ บั้นท้าย หน้าท้อง สะโพก และ ต้นขา มากกว่าผู้ชาย

โอลิเวอร์ (Oliver, 1999) ศึกษา "เรื่องเล่าทางร่างกายของวัยรุ่นหญิง การเรียนรู้ความปรารถนา และ การสร้างภาพลักษณ์แฟชั่น" โดยทำการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกวัยรุ่นหญิง 4 คน ที่อาศัยอยู่ทางตอนใต้ของประเทศสหรัฐอเมริกา ผลการศึกษาในส่วนของคำอธิบายเรื่อง "fashion in", "fashion out" และ สิ่งที่ถูกต้อง แบ่งออกเป็น 5 ส่วนด้วยกัน ได้แก่ สุขภาพของเส้นผม, เสื้อผ้าและรองเท้า, นางแบบ, รูปร่าง, และ ความเป็นผู้หญิง

สุขภาพของเส้นผม : วัยรุ่นหญิงให้ความสำคัญกับสุขภาพของเส้นผมโดยต้องบำรุง และ ดูแลให้เส้นผมเงางามเป็นประกาย และ ไม่มีผมแตกปลาย สภาพเส้นผมที่เป็นที่นิยมคือ "ผมตรง" การที่วัยรุ่นจะมีผมสวยนั้นไม่ใช่เรื่องยาก เนื่องจากปัจจุบันมีวิธีการดูแล และ บำรุงรักษาผมมากมายหลายวิธีให้เลือกตามกำลังทรัพย์ของวัยรุ่นหญิงแต่ละคน เช่น การเข้าร้านทำผม และ การซื้อผลิตภัณฑ์ดูแล และบำรุงรักษาเส้นผมที่มีวางจำหน่ายทั่วไป

เสื้อผ้า และ รองเท้า : วัยรุ่นหญิงมีความคิดว่าการแต่งกายด้วยเสื้อผ้า และ รองเท้ามีัย่ห้อยทำให้ดูดีเพราะว่าเป็นแฟชั่นที่ได้รับความนิยม เช่น ไนกี้ และ ระเบิด แต่สิ่งที่ไม่ควรมองข้ามเสื้อผ้า และ รองเท้ามีัย่ห้อยมาพร้อมกับระดับราคาที่แพง ซึ่งแตกต่างจากการดูแลเส้นผมที่มีระดับราคาให้เลือกตามฐานะทางเศรษฐกิจ ดังนั้น วัยรุ่นหญิงทุกคนจึงไม่สามารถแต่งกายด้วยเสื้อผ้า และ รองเท้าที่มีัย่ห้อยได้ ด้วยเหตุผลทางเศรษฐกิจ วัยรุ่นหญิงที่อาศัยอยู่ในครอบครัวที่มีฐานะปานกลางหรือ ยากจนไม่อาจมีกำลังทรัพย์พอที่จะซื้อได้ เหตุผลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าเสื้อผ้า และ รอง

เท้าไม่ได้เป็นเพียงสิ่งตกแต่งร่างกายที่ทำให้วัยรุ่นหญิงดูดีแต่เพียงอย่างเดียว แต่ยังเป็นเครื่องบ่งบอกสถานะภาพทางเศรษฐกิจของผู้สวมใส่อีกด้วย

นางแบบ : นอกเหนือไปจากเสื้อผ้าและรองเท้ามีเยื่อที่เปื้อนเป็นแฟชั่นที่ได้รับความนิยม นางแบบที่สวมใส่เสื้อผ้าและรองเท้ามีเยื่อที่ปรากฏตามนิตยสาร และโทรทัศน์ยังเป็นบุคคลที่วัยรุ่นหญิงให้ความนิยมชมชอบ และ ต้องการเป็นเหมือนนางแบบเหล่านั้นอีกด้วย

รูปร่าง : สำหรับเรื่องของวัยรุ่นหญิงกับรูปร่างนั้นแตกต่างไปจาก การดูแลเส้นผม เสื้อผ้า และ รองเท้า อันเนื่องมาจากวัยรุ่นหญิงไม่สามารถซื้อหารูปร่างที่เป็นที่นิยมได้ถึงกระนั้นวัยรุ่นหญิงก็ยังมีความต้องการรูปร่างที่เป็นที่นิยมในสังคม รูปร่างที่เป็นที่นิยมของวัยรุ่นหญิง คือ “รูปร่างผอมบาง” สำหรับวัยรุ่นหญิงแล้ว “ความอ้วน” เป็นสิ่งที่ควรกำจัดออกจากร่างกาย เนื่องจากการมีร่างกายที่อ้วนจะถูกบุคคลรอบข้างสังเกต และวิจารณ์ในเชิงลบทำให้วัยรุ่นหญิงรู้สึกไม่สบายใจ และไม่มั่นใจในตนเอง

ความเป็นผู้หญิง : การมีความเป็นผู้หญิง (feminine) ไม่ใช่สิ่งที่วัยรุ่นให้คำอธิบายว่าความเป็นผู้หญิงนั้นเป็นที่นิยม แต่ ความเป็นผู้หญิงเป็นสิ่งที่ถูกต้อง และควรจะมีอยู่ในวัยรุ่นหญิงทุกคน เช่น ผู้หญิงต้องไม่มีกล้ามเนื้อเหมือนผู้ชาย อ่อนหวาน เป็นฝ่ายถูกกระทำ และ สงบเสงี่ยม

แมคแคบบ์ และ ริชเชียร์เดลลี (McCabe and Ricciardelli,2001) ศึกษาอิทธิพลทางสังคมวัฒนธรรมที่มีผลต่อภาพลักษณ์ร่างกายและวิธีการลดหรือเพิ่มขนาดร่างกายของวัยรุ่นจำนวน 1,266 คน จำแนกเป็นวัยรุ่นชายจำนวน 622 คน และ วัยรุ่นหญิงจำนวน 644 คน โดยใช้แบบสอบถามสองประเภท ได้แก่ “ The Body Image and Body Change Inventory” และ “ The Sociocultural Influence on Body Image and Body Change Questionnaire” เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล พบว่า วัยรุ่นหญิงที่มีความพึงพอใจในรูปร่างของตนเองน้อยพยายามค้นหาวิธีการลดน้ำหนัก ในขณะที่ วัยรุ่นชายค้นหาวิธีการเพิ่มน้ำหนัก และ กล้ามเนื้อ

ดันคลีย์ เวิร์ธเม และ แพกซ์ธอน (Dunkley, Wertheim, and Paxton,2001) ศึกษา อิทธิพลทางสังคม ได้แก่ เพื่อน ครอบครัว และ สื่อมวลชน ที่มีบทบาทต่อความไม่พึงพอใจภาพลักษณ์ร่างกายของวัยรุ่นหญิง และ การควบคุมน้ำหนัก โดยทำการศึกษาวัยรุ่นหญิงที่กำลังศึกษาเกรด10 จำนวน 577 คน จาก 6 โรงเรียน พบว่า เพื่อน ครอบครัว และ สื่อมวลชน มีอิทธิพลต่อการทำให้เกิดความไม่พึงพอใจรูปร่างของวัยรุ่นหญิง และ มีส่วนสำคัญในการสนับสนุนให้วัยรุ่นหญิงหันมาลดน้ำหนัก

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาพลักษณ์ร่างกายสตรีในสังคมตะวันตกดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า

- 1) ผู้หญิงให้ความสนใจกับรูปร่างมากกว่าผู้ชาย
- 2) หากพิจารณาจากรูปร่างโดยรวมๆนั้น "รูปร่างผอมบาง" เป็นรูปร่างที่ผู้หญิงส่วนใหญ่มองว่าสวยงาม ซึ่งหนึ่งในเหตุผลนั้นก็คือผู้หญิงอยากมีความเป็นผู้หญิง(femininity) ดังนั้นจึงมีผู้หญิงจำนวนมากที่หันมาลดน้ำหนักเพื่อความสวยงาม
- 3) หากพิจารณาจากส่วนประกอบต่างๆของรูปร่าง ผู้หญิงส่วนมากให้ความสำคัญกับ บั้นท้าย หน้าท้อง สะโพก และ ต้นขา
- 4) ผู้หญิงที่เกิดความไม่พึงพอใจรูปร่างตนเองส่วนมากจะใช้วิธีการลดน้ำหนัก
- 5) นอกเหนือจากการมีรูปร่างที่ผอมบางแล้ว ผู้หญิงตะวันตกจำนวนหนึ่งให้ความสำคัญกับการดูแลเส้นผม และ การแต่งกาย เช่น เสื้อผ้า รองเท้า เพื่อเสริมสร้างภาพลักษณ์ร่างกายให้ดูดี

#### เอกสาร และ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาพลักษณ์ร่างกายสตรีในสังคมไทย

สำหรับในประเทศไทยยังไม่มีการศึกษาถึงภาพลักษณ์ร่างกายของวัยรุ่นหญิงไทยอย่างแพร่หลายเมื่อเปรียบเทียบกับการศึกษาในประเทศตะวันตก ผู้วิจัยได้ทำการค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยจนพบการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับภาพลักษณ์ร่างกายของวัยรุ่นหญิงไทย ดังต่อไปนี้

ชาร์ป และ ไพร์ช-ชาร์ป (Sharps and Price-Sharps,2001) ทำการศึกษาเปรียบเทียบลักษณะภาพลักษณ์ร่างกาย(body image)ที่ปรารถนา โดยทำการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างวัยรุ่นไทยทั้งชายและหญิง จำนวน 44 คนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย กับนักศึกษาวัยรุ่น 44 คนในมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียสเตตซึ่งมีหลากหลายเชื้อชาติ ได้แก่ เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ 11 คน, ออฟริกันอเมริกัน 7 คน, ฮิสแปนิกอเมริกัน 11 คน, ยุโรปอเมริกัน 11 คน และ เอเชียตะวันตกอเมริกัน 2 คน พบว่าวัยรุ่นชายไทยต้องการมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นจากที่เป็นอยู่มากกว่านักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียสเตต ในทางตรงกันข้าม วัยรุ่นหญิงไทยต้องการรูปร่างที่ผอมบางกว่าที่เป็นอยู่มากกว่านักศึกษาหญิงในมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียสเตต ที่เป็นเช่นนั้นเนื่องจากการที่วัฒนธรรมตะวันตกเข้ามามีอิทธิพลในสังคมไทยสมัยใหม่

ศยามล (Sayamon,2001) ศึกษา ภาพลักษณ์ร่างกาย ขนาดร่างกายที่คาดหวัง และพฤติกรรมการรับประทานของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 588 คน พบว่า นิสิตหญิงมีความไม่พึงพอใจรูปร่างของตนเอง ให้ค่าภาพลักษณ์ร่างกายตนเองเชิงลบมากกว่านิสิตชาย และ

จากผลการสำรวจเกี่ยวกับขนาดร่างกายที่แท้จริง (actual body size) และขนาดร่างกายที่คาดหวัง (expected body size) ของนิสิตหญิง พบว่า

ขนาดรูปร่างที่แท้จริง (actual body size) ของนิสิตหญิงมีความสูงเฉลี่ย 159 เซนติเมตร น้ำหนักเฉลี่ย 51.3 กิโลกรัม รอบอก 32.4 นิ้ว รอบเอว 26.6 นิ้ว และสะโพก 35.6 นิ้ว

ขนาดรูปร่างที่คาดหวัง (expected body size) ของนิสิตหญิงคือมีร่างกายที่ผอม(thin) สูง (tall) และกระชับ (firm) โดยนิสิตหญิงปรารถนาที่จะมีส่วนสูง 165.2 เซนติเมตร น้ำหนัก 47.9 กิโลกรัม รอบอก 33 นิ้ว รอบเอว 24.7 นิ้ว และสะโพก 34.8 นิ้ว นอกจากนั้นนิสิตหญิงยังต้องการขาเรียวยาว น่องเล็ก และเอวบาง

จูลณี (Chulanee,2003) ศึกษาความแตกต่างทางด้านเพศสถานะ (gender) ระหว่างภาพลักษณ์ร่างกายของผู้หญิงและผู้ชายไทย โดยทำการศึกษานิสิตหญิงและผู้ชาย 46 คน อายุ 16-24 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร ใช้เทคนิคการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์กลุ่ม และการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก พบว่า "อุดมคติของผู้หญิงกับอุดมคติของผู้ชายเกี่ยวกับภาพลักษณ์ร่างกายที่ดูดีของผู้หญิง" (woman's versus men's ideals of an attractive female body image) พบว่า ภาพลักษณ์ร่างกายของผู้หญิงในอุดมคติ (ideal female body image) ที่ผู้หญิงไทยปรารถนาแตกต่างจากทัศนคติของผู้ชายไทย ผู้หญิงไทยจำนวนมากคิดว่า ภาพลักษณ์ร่างกายในอุดมคติ (ideal body image) ประกอบไปด้วย 3 ส่วนที่สำคัญ ได้แก่ ความสูง (tall) ความผอม(thin) ร่างกายที่สมสัดส่วน (proportional body) ในทางตรงข้าม "อุดมคติของผู้ชายเกี่ยวกับร่างกายผู้หญิงที่ดึงดูดใจ" (men's ideal of an attractive female body) นั้นแตกต่างจากสิ่งที่ผู้หญิงได้อธิบาย นอกเหนือจากความสูง และ ร่างกายที่สมสัดส่วน (proportionate body) ผู้ชายชอบรูปร่างของผู้หญิงที่ส่วนเว้าส่วนโค้ง (curvaceous body) ดูมีสุขภาพดี(healthy-looking body) และมีผิวพรรณสดใส (light skin) ผู้ชายจำนวนมากรู้สึกว่ารูปร่างของผู้หญิงในปัจจุบันผอมมากเกินไป

ในด้าน ความสูง พบว่ามีการรับรู้ที่สอดคล้องกันของผู้หญิง และผู้ชายที่ว่า คนรุ่นปัจจุบันมีความสูงที่แตกต่างจากคนรุ่นก่อน ในทศวรรษ 1970-1980 ผู้หญิงไทยที่สูง 5 ฟุต หรือประมาณ 152 เซนติเมตรถือว่าเป็นปกติ ในขณะที่ผู้หญิงสูง 5 ฟุต 3 นิ้ว หรือประมาณ 160 เซนติเมตร และผู้หญิงที่สูงกว่านั้นถือว่าเป็นผู้หญิงที่สูง สำหรับคนรุ่นปัจจุบันส่วนสูง(height)เฉลี่ยขยายเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเนื่องจากความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการทางร่างกาย การบริโภคผลิตภัณฑ์จากนมมากขึ้น และการผสมผสานพันธุกรรมที่แตกต่างกัน ทำให้ผู้หญิงที่จัดว่าสูงในปัจจุบันมีความสูง 5 ฟุต 6 นิ้ว หรือ ประมาณ 167 เซนติเมตร และผู้หญิงที่สูงกว่านั้น ความสูงของผู้ชายก็เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางเดียวกันคือในอดีตผู้ชายไทยสูง 5 ฟุต 5 นิ้ว หรือประมาณ 167 เซนติเมตร ถือเป็นมาตรฐานแต่ปัจจุบันเพิ่มขึ้นเป็น 5 ฟุต 9 นิ้ว หรือ ประมาณ 175 เซนติเมตร และสูงกว่านั้น

ในด้านความผอม พบว่า การรับรู้เกี่ยวกับความผอมของผู้หญิงไทยรุ่นปัจจุบันแตกต่างจากผู้หญิงไทยในอดีต ปัจจุบันความผอม คือ ร่างกายที่ไม่อ้วนเกินไป มีส่วนเว้าส่วนโค้งเล็กน้อย และมีรอบเอว 23-24 นิ้ว ซึ่งร่างกายที่ผอม และ สูง ตามมาตรฐานตะวันตกนั้นถูกเรียกว่า “รูปแบบร่างกายสมัยใหม่” (the modern body type) ในทางตรงกันข้าม รูปร่างที่เตี้ยกว่าส่วนสูงของผู้หญิงไทยโดยเฉลี่ย และมีส่วนเว้าส่วนโค้งแบบ “ลูกแพร์”(pear) ถูกเรียกว่าเป็น “รูปแบบร่างกายที่เก่าเชย และล้าสมัย” (the old and out-of-style body type)

ในด้าน ร่างกายที่สมสัดส่วน (proportionate body) พบว่า การทำร่างกายให้ผมนั้นสามารถทำได้ แต่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงส่วนสูง(height)ได้ ดังนั้นผู้หญิงจึงพยายามรักษาร่างกายที่สมสัดส่วน (proportionate body) โดยการปรับเปลี่ยนน้ำหนัก (weight) ให้สัมพันธ์กับส่วนสูง (height) จากการใช้ความรู้สึกเท่านั้นไม่ได้มีวิธีการคำนวณที่เฉพาะเจาะจง

ศิริภงกช ดาวดวง (2545) ศึกษาความคิด ความเชื่อของวัยรุ่นที่มีต่อความหมายของความอ้วน ความเชื่อมโยงระหว่างความอ้วนกับรูปร่าง และความเชื่อมโยงความอ้วนที่มีต่อการใช้จ่าย โดยใช้เทคนิควิธีวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวัยรุ่นหญิงอายุ 17-22 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1-4 คณะนิเทศศาสตร์ จำนวน 28 คน พบว่า ความคิด ความเชื่อของวัยรุ่นหญิงที่มีต่อความหมายของความอ้วนในเชิงลบมากกว่าความหมายเชิงบวก กล่าวคือ ความหมายเชิงลบของกลุ่มวัยรุ่นหญิงที่มีต่อความอ้วนในสัญญาเปรียบเทียบกับวัตถุสิ่งของที่มีลักษณะกลม และเปรียบเทียบกับรูปร่างสัตว์ที่มีลักษณะตัวใหญ่กินจุ ความหมายในเชิงบวกเป็นคนอารมณ์ดี น่ารัก สมบูรณ์ และเมื่อนำความหมายความอ้วนมาสัมพันธ์กับรูปร่างพบว่า วัยรุ่นหญิงมองรูปร่างแบบแยกส่วนออกเป็น 3 ลักษณะได้แก่ การมองรูปร่างเหมือนเครื่องจักร การมองรูปร่างแบบคู่ตรงข้าม อ้วน-ผอม และการมองรูปร่างกับดัชนีทางสังคม

การมองรูปร่างเหมือนเครื่องจักร มองว่าผู้ที่มีรูปร่างดีจะต้องมีลักษณะลำตัวเล็กและยาวสูงประมาณ 160-168 เซนติเมตร มีสัดส่วนที่พอเหมาะกับความสูงและสมดุลกับหน้าอก เอว และสะโพก มีส่วนเว้าส่วนโค้ง มีหน้าอกเล็กน้อย เอวคอดหรือเอวเล็ก สะโพกผายเล็กน้อย ขาและแขนดูแล้วพอดีไม่ใหญ่ คือ แขนเล็ก ขาเรียว ไม่มีหน้าท้อง และมีเนื้อไม่มาก

การมองรูปร่างแบบคู่ตรงข้าม อ้วน-ผอม โดยอธิบายว่าผู้ที่มีรูปร่างอ้วนและผอมเกินไป มองดูแล้วไม่สวยงามกรณีรูปร่างอ้วนจะเป็นปัญหาต่อการแต่งกายค่อนข้างมาก ส่วนรูปร่างผอม เนื้อหนังจะเหี่ยว ดูแล้วน่ากลัว ไม่สดชื่น

การมองรูปร่างกับดัชนีทางสังคม ผู้ที่มีรูปร่างดีจะมีดัชนีชี้วัด 2 ประการคือ ดัชนีทางการแพทย์ และดัชนีจากสื่อมวลชน ทางด้านปัจจัยที่มีความเชื่อมโยงระหว่างความอ้วนกับรูปร่าง พบ



ปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องคือ การถ่ายทอดข้อมูลต่อกันมา สื่อโฆษณา แฟชั่น เพื่อน คนรอบข้าง และอาหาร จนนำไปสู่การจัดการร่างกายต่อความอ้วน

ในด้านการจัดการร่างกาย พบว่า วัยรุ่นหญิงใช้วิธีการอดอาหารมือเย็น รองลงมาคือ การใช้ยาลดความอ้วนทั้งในระยะสั้น ระยะยาวและใช้ซ้ำเมื่ออ้วนขึ้น และใช้การแต่งกายเพื่อปิดบังข้อบกพร่องต่างๆของร่างกาย และสุดท้ายคือ การออกกำลังกาย ส่วนมากจะใช้วิธีซิทอัพ หรือการบริหารมากกว่าวิธีอื่น และใช้เวลาน้อยในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ส่วนปัจจัยที่มีความเชื่อมโยงความอ้วนต่อการใช้ยาพบว่า เพื่อนที่เคยมีประสบการณ์จากการใช้ยาแล้วได้ผล จะมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้ยามากที่สุด รองลงมาคือเหตุผลส่วนตัว และบุคคลในครอบครัว

จากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาพลักษณ์ร่างกายสตรีในสังคมไทยดังกล่าว สามารถสรุปได้ว่า

- 1) ผู้หญิงมีระดับความไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเองมากกว่าผู้ชาย
- 2) ในกรณีของการมองร่างกายโดยรวมผู้หญิงต้องการร่างกายที่สูง (tall) ผอม (thin) และกระชับไม่หย่อนยาน (firm)
- 3) ในกรณีที่จำแนกร่างกายเป็นแบบแยกส่วน ผู้หญิงมีต้องการเพิ่ม และ ลดขนาดของร่างกาย ได้แก่ ส่วนของร่างกายที่ผู้หญิงต้องการเพิ่ม ได้แก่ ส่วนสูง (height) รอบอก (breast) และต้องการให้ขายาวขึ้น (long legs) ส่วนของร่างกายที่ผู้หญิงต้องการลด ได้แก่ น้ำหนัก (weight) รอบเอว (waist) ต้นขา (thighs) น่อง (calves)
- 4) น้ำหนัก (weight) สามารถลดลงได้โดยการจัดการกับร่างกาย (body management) ในขณะที่ ส่วนสูง (height) ไม่สามารถเพิ่มได้ ผู้หญิงจึงต้องการร่างกายที่สมสัดส่วน (proportionate body) โดยการใช้ความรู้สึกวัด
- 5)ทัศนคติผู้ชายเกี่ยวกับรูปร่างผู้หญิงแตกต่างจากทัศนคติของผู้หญิง โดยผู้ชายมองว่าผู้หญิงในปัจจุบันมีร่างกายที่ผอมมากเกินไป นอกเหนือจากความสูง (tall) และร่างกายที่สมสัดส่วน (proportionate body) ผู้ชายชอบรูปร่างของผู้หญิงที่ส่วนเว้าส่วนโค้ง (curvaceous body), คุมีสุขภาพดี (healthy-looking body), และมีผิวพรรณสดใส (light skin)

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาพลักษณ์ร่างกายสตรีในสังคมตะวันตก และสังคมไทยสามารถมองเห็นถึงความเหมือนระหว่างผู้หญิงทั้งสองกลุ่มที่มีความแตกต่างทางด้านวัฒนธรรม ได้แก่ ผู้หญิงทั้งสองกลุ่มส่วนมากให้คุณค่ากับรูปร่างที่ผอมบาง และให้ความสนใจกับส่วนประกอบต่างๆของรูปร่าง ได้แก่ เอว หน้าอก สะโพก บั้นท้าย และต้นขา เมื่อเกิดความไม่พึงพอใจรูปร่างผู้หญิงส่วนใหญ่จะทำการจัดการกับร่างกาย

## 2. กระบวนการที่สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อการสร้างภาพลักษณ์ร่างกายสตรี

การศึกษาเรื่อง อิทธิพลของสื่อมวลชนที่มีต่อภาพลักษณ์ร่างกายของสตรี ในครั้งนี้เป็นการนำเอากรอบแนวคิดที่ผ่านการศึกษามาก่อนจากสังคมตะวันตก ซึ่งแบ่งลำดับขั้นตอนของกระบวนการที่สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อการสร้างภาพลักษณ์ร่างกายผู้หญิง 3 ชั้น อันได้แก่ ชั้นแรก การตระหนักรู้ภาพลักษณ์ร่างกายผู้หญิงในสื่อมวลชน (awareness of the mass media norm for the beautiful body) ชั้นที่สอง กระบวนการยอมรับภาพลักษณ์ร่างกายในอุดมคติจากสื่อมวลชน (internalization of mass media ideal body image) ชั้นที่สาม ความไม่พึงพอใจรูปร่าง (body dissatisfaction) (Heinberg and Thompson,1995; Cusumano and Thompson,1997; Posavac et al.,1998; Field et al.,1999; Thompson and Stice,2001; Harrison,2001; Sherwood and Nermark-Sztainer,2001; Thompson, Weber, and Brown,2002; Blower et al.,2003)

**ชั้นแรก : การตระหนักรู้บรรทัดฐานรูปร่างที่สวยงามในสื่อมวลชน**  
(awareness of the mass media norm for the beautiful body)

**ความหมายของการตระหนักรู้ (awareness)**

เนลสัน (Nelson, 1965 อ้างใน กชพร ลิขิตมาศกุล, 2544 : 47) กล่าวว่า การตระหนักรู้เป็นสภาวะที่บุคคลได้รับความรู้หรือประสบการณ์ต่างๆ และ ตระหนักว่าความรู้หรือประสบการณ์นั้นๆมีความสำคัญต่อตนเอง

บลูม (Bloom, 1971 อ้างใน นุชจิรา โมระเสรีรัฐ, 2544 : 20) อธิบายว่า การตระหนักรู้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อได้รับสิ่งเร้า

โวลแมน (Wolman, 1973 อ้างใน รัตนาวลี จันทนสมิต, 2546 : 30) ให้ความหมายว่า การตระหนักรู้ คือ สภาวะที่บุคคลเข้าใจ หรือ มีความสำนึกถึงบางสิ่งบางอย่าง เหตุการณ์ ประสบการณ์ หรือวัตถุสิ่งของ

เบรคเลอร์ (Breckler, 1986 อ้างใน ภิญญาภรณ์ เพ็ญภินันท์, 2544:35) ได้กล่าวเอาไว้ว่า การตระหนักรู้ คือ การที่บุคคลได้ประสบกับสิ่งต่างๆ อันได้แก่ บุคคล สถานการณ์ กลุ่มสังคม และ

สิ่งต่างๆ ทำให้เกิดความรู้สึกความเข้าใจโดยการเริ่มต้นจากระดับง่ายและมีการพัฒนาเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ

จากความหมายของการตระหนักรู้ที่ได้กล่าวมา พอสรุปได้ว่า การตระหนักรู้ คือ การเกิดความรู้สึกความเข้าใจต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง การตระหนักรู้เกิดจากการที่บุคคลได้รับสิ่งเร้าซึ่งอาจได้มาจากการที่บุคคลมีการปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคม กลุ่มทางสังคม และ สถาบันทางสังคม เป็นต้น

### ความเป็นมาของการตระหนักรู้บรรทัดฐานรูปร่างที่สวยงามในสื่อมวลชน

ในอดีตกาลก่อนยุคที่เทคโนโลยีการสื่อสารมวลชนจะเจริญก้าวหน้าดังเช่นทุกวันนี้ บรรทัดฐานรูปร่างที่สวยงามของผู้หญิงมักได้รับการประกอบสร้างขึ้นจากสภาพแวดล้อมในสังคมนั้นๆ โดยยึดหลักของลักษณะรูปร่างที่พบเห็นได้ยาก ยกตัวอย่างเช่น สังคมไทยยุคเกษตรกรรมโบราณที่หาเลี้ยงชีพด้วยการเพาะปลูกเลี้ยงสัตว์ซึ่งเป็นงานกลางแจ้ง ลักษณะรูปร่างที่สวยงามของผู้หญิงจะต้องมีผิวขาวนวล ตามสำนวนไทยที่ว่า "ขาวเหมือนแม่แดงรมใบ" ขณะที่สังคมอินเดียมีสภาพแวดล้อมที่ค่อนข้างขาดแคลนอาหาร รูปร่างที่สวยงามของผู้หญิงในสังคมอินเดียจึงมีลักษณะสมบูรณ์ อ้วนท้วม แสดงถึงภาวะความเป็นอยู่ดี จากสภาพทางสังคมในอดีตที่การติดต่อสื่อสารเป็นไปอย่างล่าช้าและจำกัดอยู่ในวงแคบเฉพาะสังคมเล็กๆของตน ทำให้บรรทัดฐานรูปร่างที่สวยงามของผู้หญิงมีความแตกต่างหลากหลายตามไปตามแต่ละสังคม แต่เมื่อเวลาผ่านไปเทคโนโลยีการสื่อสารมวลชนได้ถูกพัฒนาให้ทันสมัยตามกาลเวลา ทุกวันนี้สื่อมวลชนกลายเป็นศูนย์กลางทางชีวิตของคนในสังคม โดยทำหน้าที่ส่งผ่านข้อมูลข่าวสาร และ ค่านิยมในเรื่องต่างๆไปสู่ผู้คนจำนวนมากในเวลาอันรวดเร็ว หนึ่งในค่านิยมที่สื่อมวลชนทำหน้าที่เป็นตัวกลางนำเสนอ คือ ค่านิยมเกี่ยวกับการมีรูปร่างที่สวยงาม

ปัจจุบันสื่อมวลชนมีการนำเสนอเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับรูปร่างของผู้หญิงจำนวนมาก สื่อมวลชนในช่วงเวลาเดียวกันมักจะนำเสนอลักษณะรูปร่างที่สวยงามแบบเดียวกันจนลักษณะรูปร่างดังกล่าวกลายเป็นบรรทัดฐานรูปร่างที่สวยงาม (norm of beauty body) ของสังคมในช่วงเวลานั้นๆ ยกตัวอย่างเช่น ในช่วงทศวรรษ 1950-1970 สื่อมวลชนในประเทศตะวันตกพร้อมใจกันนำเสนอแต่ภาพของผู้หญิงที่มีรูปร่างผอมบาง จากการศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงรูปร่างของนางแบบนิตยสารเพลย์บอยที่ตีพิมพ์ในปี 1959-1978 (20 ปี) โดย การ์เนอร์, การ์พินเกล, ชวาร์ซ, และทอมสัน พบว่า นางแบบนิตยสารเพลย์บอยมีน้ำหนักน้อยกว่า และมีขนาดรูปร่างที่เล็กกว่าผู้หญิงทั่วไปในเวลานั้น ในขณะเดียวกัน (1959-1978) นิตยสารผู้หญิง 6 ฉบับ ได้แก่ Harper's

Bazaar, Vogue, McCalls, Good Housekeeping, Ladies Home Journal และ Women's Day ได้นำเสนอเนื้อหาที่สนับสนุนการมีรูปร่างผอมบางโดยการนำเสนอบทความเรื่องการลดน้ำหนักเป็นจำนวนมาก(Garner, Garfindel, Schwartz, and Thomson, 1980 อ้างใน Cusumano and Thompson,1997:702) จากการที่สื่อมวลชนนำเสนอลักษณะรูปร่างของผู้หญิงที่เป็นแบบเดียวกันจำนวนมาก และ นำเสนอเป็นระยะเวลาต่อเนื่อง มักส่งผลให้ลักษณะรูปร่างผู้หญิงที่ปรากฏในสื่อมวลชนกลายเป็นบรรทัดฐานรูปร่างที่สวยงาม (norms of beauty body) ในสังคม การตระหนักถึงบรรทัดฐานรูปร่างที่สวยงามแบ่งออกได้เป็นสองลักษณะ ดังนี้

**ลักษณะแรก** การตระหนักถึงรูปร่างที่สวยงามที่สื่อมวลชนนำเสนอในเวลานั้นมีลักษณะอย่างไร ยกตัวอย่างเช่น ในช่วงเวลาหนึ่งรูปร่างผอมบาง ขาเรียวยาว ไม่มีหน้าท้องเป็นรูปร่างที่สวยงาม แต่อีกช่วงเวลาหนึ่งรูปร่างอ้วนท้วมก็อาจเป็นรูปร่างที่สวยงามได้เช่นกัน เป็นต้น

**ลักษณะที่สอง** การตระหนักถึงการมีรูปร่างที่สวยงามตามบรรทัดฐานในสื่อมวลชนให้ผลดี และ การไม่มีรูปร่างที่สวยงามตามบรรทัดฐานในสื่อมวลชนให้ผลเสียอย่างไร ยกตัวอย่างเช่นในสังคมตะวันตกบรรทัดฐานรูปร่างที่สวยงามที่สื่อมวลชนตะวันตกนำเสนอ คือ รูปร่างผอมเพรียว ข้อดีของมีรูปร่างผอมเพรียว คือ เป็นที่น่าดึงดูดใจ สามารถหาเสื้อผ้าใส่ได้ง่าย สวมใส่เสื้อผ้าแล้วดูสวยเมื่อสวมใส่โดยผู้หญิงที่ผอมบาง มีภาพลักษณ์เป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง และ มีความสุข แต่ในทางกลับกัน ข้อเสียของการมีรูปร่างอ้วนคืออาจถูกคนรอบข้างล้อเลียน สวมใส่เสื้อผ้าได้ไม่สวยงาม หาเสื้อผ้าใส่ลำบาก และ ไม่มั่นใจในตนเอง เป็นต้น (Furnham and Baguma,1994)

**ขั้นที่สอง** : กระบวนการยอมรับภาพลักษณ์ร่างกายในอุดมคติจากสื่อมวลชน  
 (Internalization of mass media ideal body image)

**ความหมายของกระบวนการยอมรับ (Internalization)**

บลินเกอร์ฮอฟฟ์ และ ไวท์ (Brinkerhoff and White,1988 : 610) กล่าวว่า กระบวนการยอมรับเกิดขึ้นเมื่อบุคคลยอมรับบรรทัดฐานและค่านิยมของกลุ่มสังคม จนบรรทัดฐานและค่านิยมเหล่านั้นกลายเป็นส่วนหนึ่งของตน

เลวิน (Levin,1991:231) ให้ความหมายกระบวนการยอมรับว่า คือ การที่บุคคลยอมรับบรรทัดฐานทางสังคมที่บุคคลอื่น ๆ สร้างขึ้น

จอห์นสัน (Johnson,2000:160) อธิบายว่ากระบวนการยอมรับ (internalization) คือ กระบวนการที่บุคคลยอมรับว่าวัฒนธรรมประเภทหนึ่งในสังคมเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัฒนธรรมที่มีความสัมพันธ์กับค่านิยม(values)และบรรทัดฐาน(norms)ที่มีผลต่อ ลักษณะท่าทางและการแสดงพฤติกรรมของคนในสังคม ซึ่งกระบวนการยอมรับนี้เกิดขึ้นโดยความ สม่ครใจของสมาชิกในสังคม

คอลลเฮอวาร์ (Calhoun,2002:235) ได้ให้ความหมายว่า กระบวนการยอมรับ (internalization) คือ กระบวนการยอมรับมาตรฐานและบรรทัดฐานทางสังคม (process of acceptance social standards and norms) ซึ่งเป็นแนวคิดที่พบได้บ่อยในทางสังคมวิทยาและ จิตวิทยา นักสังคมวิทยาใช้คำนี้อธิบายถึงกระบวนการที่บรรทัดฐานและกฎเกณฑ์ทางสังคมดำรง อยู่ได้จากการเรียนรู้และการยอมรับจากสมาชิกในสังคม

สรุป กระบวนการยอมรับ (internalization) คือ การที่สมาชิกในสังคมยอมรับวัฒนธรรม บรรทัดฐาน และ ค่านิยม ที่อยู่ในสังคมช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง ซึ่งทำให้วัฒนธรรม บรรทัดฐาน และ ค่านิยมดังกล่าวสามารถดำรงอยู่ในสังคมได้

สำหรับการศึกษาคั้งนี้ กระบวนการยอมรับภาพลักษณ์ร่างกายในอุดมคติจากสื่อมวลชน (internalization of mass media ideal body image) เป็นขั้นตอนที่สองของกรอบแนวคิดกระบวนการ ที่สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อการสร้างภาพลักษณ์ร่างกายผู้หญิง เป็นขั้นตอนที่เกิดขึ้นต่อเนื่องจาก การตระหนักถึงบรรทัดฐานรูปร่างที่สวยงามจากสื่อมวลชน กระบวนการยอมรับภาพลักษณ์ร่างกาย ในอุดมคติ คือ การที่ผู้หญิงยอมรับเอาบรรทัดฐานรูปร่างที่สวยงามจากบุคคลนัยสำคัญ (significant others)มาเป็นรูปร่างในอุดมคติของตนเอง (ideal body) (Thompson and Stice,2001:181) สำหรับบุคคลนัยสำคัญในการศึกษาคั้งนี้ก็คือ สื่อมวลชน

### ขั้นที่สาม : ความไม่พึงพอใจรูปร่าง (body dissatisfaction)

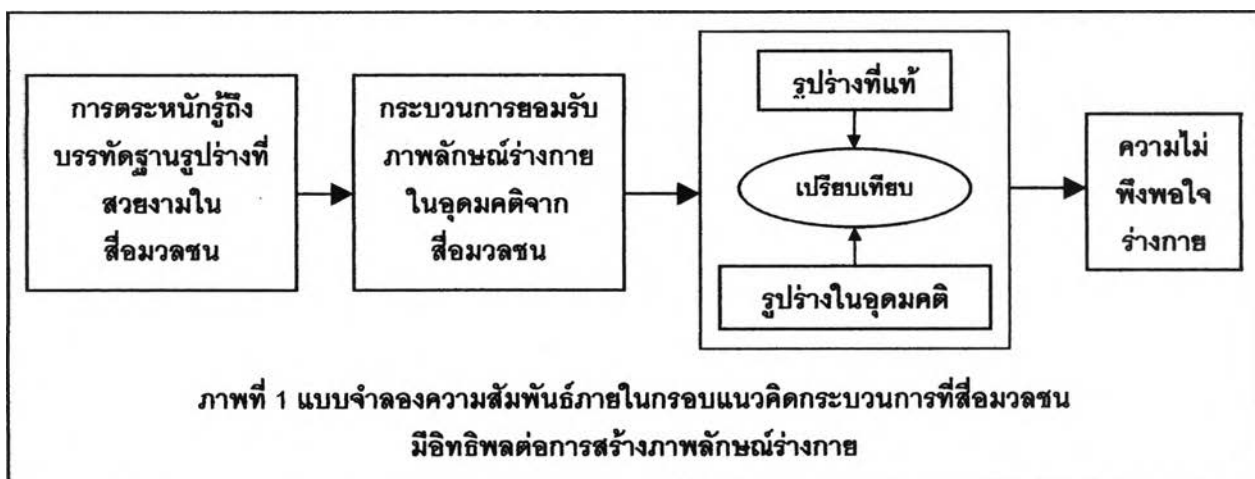
ความไม่พึงพอใจรูปร่างเป็นขั้นตอนที่เกิดขึ้นต่อเนื่องจากกระบวนการยอมรับภาพลักษณ์ ร่างกายในอุดมคติ กล่าวคือ “ความไม่พึงพอใจรูปร่างเกิดจากการนำเอารูปร่างในอุดมคติ (ideal body) ไปเปรียบเทียบกับ รูปร่างที่แท้จริง (actual body) ถ้าการเปรียบเทียบทำให้บุคคลรับ ทราบว่ารูปร่างที่แท้จริงแตกต่างจากภาพลักษณ์ร่างกายในอุดมคติ มักเป็นสาเหตุของการเกิด ความไม่พึงพอใจรูปร่าง” (Williamson,1990 อ้างใน Stewary and Williamson,203 : 498)

-รูปร่างที่แท้จริง คือ รูปร่างที่วัดได้จากส่วนสูงและน้ำหนัก หรือ ดัชนีมวลกาย (BMI : Body Mass Index)

-รูปร่างในอุดมคติ คือ รูปร่างที่บุคคลพึงปรารถนาที่จะมี (Stewary and Williamson,2003 : 498)

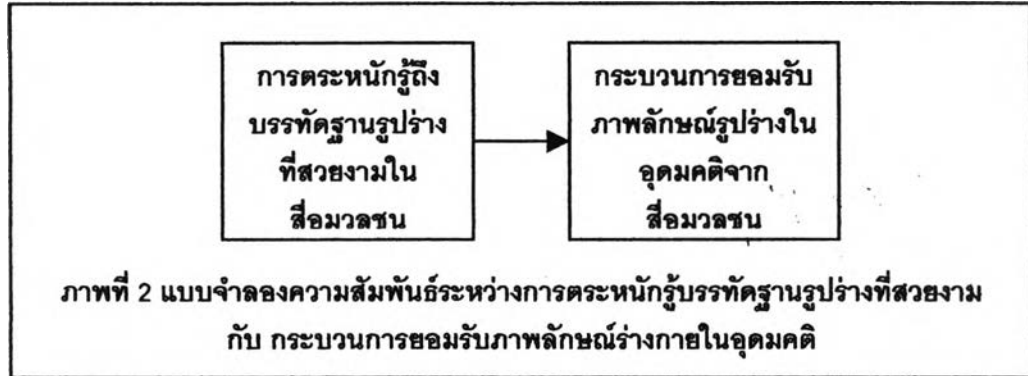
3. ความสัมพันธ์ในกรอบแนวคิดกระบวนการที่สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อการสร้างภาพลักษณ์ร่างกาย

การศึกษาเรื่อง กระบวนการที่สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อการสร้างภาพลักษณ์ร่างกายของสตรี ในครั้งนี้เป็นการนำเอากรอบแนวคิดที่ผ่านการศึกษาจากสังคมตะวันตก ที่แบ่งลำดับขั้นตอนของกระบวนการที่สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อการสร้างภาพลักษณ์ร่างกายผู้หญิง ได้ 3 ขั้น อันได้แก่ ขั้นที่แรก การตระหนักรู้ภาพลักษณ์ร่างกายผู้หญิงในสื่อมวลชน (awareness of the mass media norm for the beautiful body) ขั้นที่สอง กระบวนการยอมรับภาพลักษณ์ร่างกายในอุดมคติจากสื่อมวลชน (internalization of mass media ideal body) และ ขั้นที่สาม ความไม่พึงพอใจรูปร่าง (body dissatisfaction) โดยทั้งสามขั้นตอนมีความสัมพันธ์กันดังนี้ ภาพที่ 1



### 3.1 ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้บรรทัดฐานรูปร่างที่สวยงาม กับ กระบวนการ

การยอมรับภาพลักษณ์ร่างกายในอุดมคติ (ภาพที่ 2)



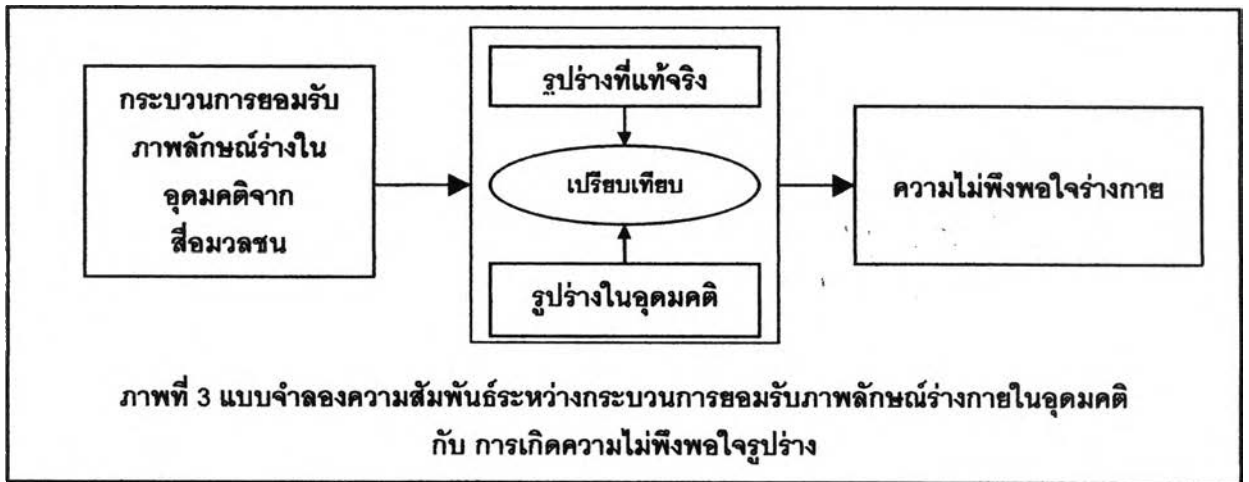
มีการศึกษาของนักวิชาการชาวตะวันตกจำนวนมากที่ พบว่า การตระหนักรู้บรรทัดฐานรูปร่างที่สวยงาม กับ กระบวนการยอมรับภาพลักษณ์ร่างกายในอุดมคติมีความสัมพันธ์กัน ผลการศึกษาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ร่างกายในอุดมคติของผู้หญิง ยกตัวอย่างเช่น Cusumano and Thompson,1997; Ruggiero et.al.,2000; Durkin and Paxton,2002; Blowers et.al.,2003; Bennett,2003 ; Warren,2003; Yamaiya et.al., 2004

แต่ในกรณีที่การตระหนักรู้บรรทัดฐานรูปร่างที่สวยงาม กับ กระบวนการยอมรับภาพลักษณ์ร่างกายในอุดมคติไม่มีความสัมพันธ์กัน อาจอธิบายได้ว่าเกิดจากสาเหตุสองประการ คือ (Posavac et al., 1998 : 188)

ประการแรก : ผู้หญิงคนนั้นมีรูปร่างเหมือน หรือ ใกล้เคียงกับรูปร่างของผู้หญิงในสื่อมวลชน (ปรากฏให้เห็นค่อนข้างน้อย)

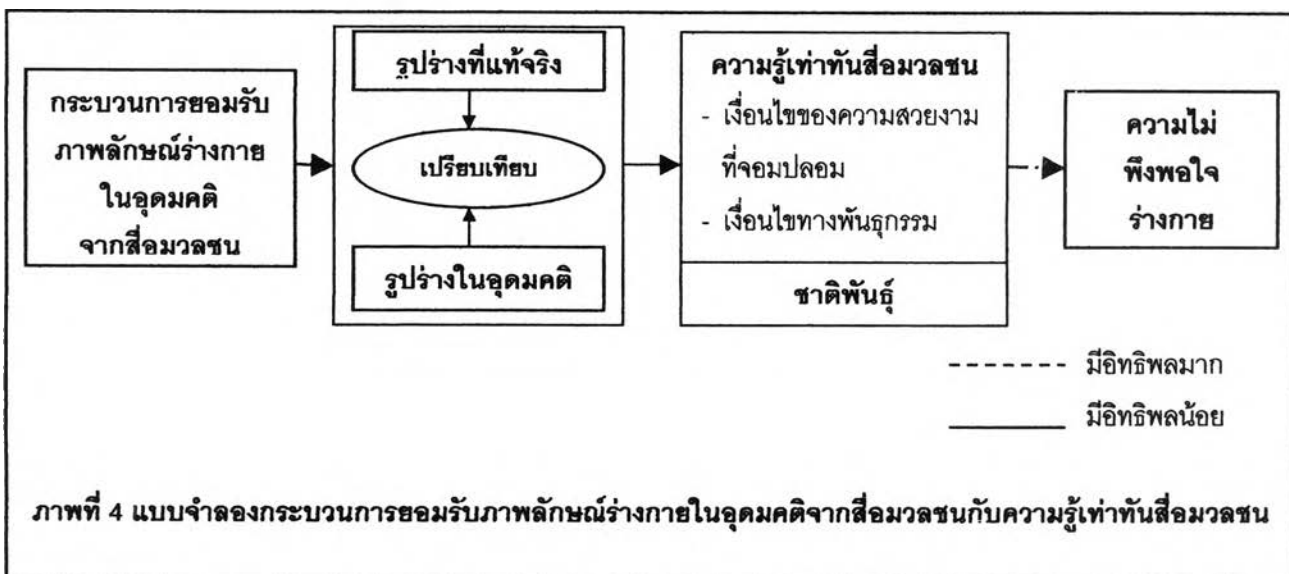
ประการที่สอง : ผู้หญิงคนนั้นไม่ได้ให้ความสำคัญกับการมีรูปร่างที่สวยงาม หรือ ไม่ได้ยอมรับ(internalize)ภาพลักษณ์ร่างกายในอุดมคติที่สื่อมวลชนสร้างขึ้น

3.2 ความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการยอมรับภาพลักษณ์ร่างกายในอุดมคติ กับ การเกิดความไม่พึงพอใจรูปร่าง (ภาพที่ 3)



มีการศึกษาในสังคมตะวันตกจำนวนมาก พบว่า กระบวนการยอมรับภาพลักษณ์ร่างกายในอุดมคติจากสื่อมวลชนทำให้เกิดความไม่พึงพอใจรูปร่าง ทั้งนี้เกิดจากการที่ผู้หญิงจำนวนมากยอมรับ(internalize)เอารูปร่างที่สื่อมวลชนนำเสนอมาเป็นรูปร่างในอุดมคติ (ideal body) และนำรูปร่างในอุดมคตินั้นมาเปรียบเทียบกับรูปร่างของตนเอง (actual body) เมื่อการเปรียบเทียบทำให้ทราบว่าตนเองไม่ได้มีรูปร่างที่สวยงามเหมือนในสื่อมวลชนก็จะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจรูปร่าง (body dissatisfaction)

แต่กระบวนการยอมรับภาพลักษณ์ร่างกายในอุดมคติอาจไม่ได้ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจรูปร่างเสมอไป ปัจจุบันเริ่มมีการศึกษาของนักวิชาการตะวันตกที่พบว่า มีปัจจัยบางประการที่สามารถป้องกันหรือบรรเทาการเกิดความไม่พึงพอใจรูปร่าง ได้แก่ ความรู้เท่าทันสื่อมวลชน (media literacy) และ ชาติพันธุ์ (ethnicity) ภาพที่ 4





### - ความรู้เท่าทันสื่อมวลชน (media literacy)

ความรู้เท่าทันสื่อมวลชน คือ ทักษะการคิดแบบวิพากษ์ที่ทำให้ผู้รับสารสามารถแปลความหมายของข้อมูลที่ได้รับผ่านสื่อมวลชน และวินิจฉัยเนื้อหาของสื่อได้อย่างเป็นอิสระ (Silverblatt and Eliceiri, 1997 อ้างใน สุภาณี แก้วมณี, 2547:34) มีงานวิจัยหลายชิ้นแสดงให้เห็นว่าความรู้เท่าทันสื่อมวลชน (medial literacy) สามารถบรรเทาหรือป้องกันการเกิดกระบวนการยอมรับภาพลักษณ์ร่างกายในอุดมคติจากสื่อมวลชน และ ความไม่พึงพอใจรูปร่างได้ (body dissatisfaction) (Posavac, Posavac, and Wegel, 2001 ; Levine and Piran, 2004 ; Yamamiya et.al., inpress) มีผู้หญิงจำนวนมากที่ดูภาพผู้หญิงรูปร่างผอมเพรียวในสื่อมวลชนแล้วคิดว่าใครๆก็สามารถมีรูปร่างผอมเพรียวเหมือนผู้หญิงในสื่อได้มักจะต้องทนทรมานกับความไม่พึงพอใจรูปร่าง (Bennett, 2003 : 10) แต่ในทางกลับกันผู้หญิงที่เปิดรับสื่อโดยใช้วิจารณญาณที่ตั้งอยู่บนเงื่อนไขแห่งความเป็นสองประการ ได้แก่ (Posavac, Posavac, and Weigel, 2001)

ประการแรก “เงื่อนไขของความสวยงามที่จอมปลอม” (artificial beauty condition) ซึ่งก็คือ การพิจารณาตามความเป็นจริงว่ามาตรฐานรูปร่างผู้หญิงที่ผอมเพรียวสวยงามในสื่อมวลชนมักจะดูสมบูรณ์แบบเกินจริง ที่เป็นเช่นนั้นก็เนื่องจากภาพผู้หญิงเหล่านั้นได้รับการตัดต่อ แต่งภาพด้วยคอมพิวเตอร์กราฟฟิก

ประการที่สอง “เงื่อนไขของความเป็นจริงทางพันธุกรรม” (genetic realities condition) ในความเป็นจริงพันธุกรรมเป็นตัวกำหนดลักษณะรูปร่างผู้หญิง มีจำนวนมากในสังคมที่มีน้ำหนักมากกว่าผู้หญิงในสื่อมวลชนเนื่องจากธรรมชาติของพันธุกรรม ในเงื่อนไขนี้มีความเกี่ยวพันอย่างใกล้ชิดกับเรื่องเชื้อชาติ (race) ซึ่งเป็นความแตกต่างทางกายภาพที่เห็นได้อย่างชัดเจนจากภายนอก เชื้อชาติเป็นวิธีการจัดแบ่งมนุษย์ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันเป็นพวกๆ โดยพิจารณาจากรูปร่างหน้าตา ผิวพรรณ ลักษณะผม โครงกระดูก กลุ่มเลือด และองค์ประกอบทางพันธุกรรม (สุมิตร ปิติพัฒน์, 2544:5) กลุ่มเชื้อชาติมักแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ นีกรอยด์ (negroid) มองโกลอยด์ (mongoloid) และ คอเคซอยด์ (caucasoid) ในตอนหลังได้เพิ่มออสเตรเลีย (australoid) และ โพลินีเซียน (polynesian) อีกด้วย (อมรา พงศาพิชญ์, 2541:156)

ปัจจุบันภายใต้บริบททางสังคมวัฒนธรรมที่แวดล้อมไปด้วยวัฒนธรรมความงามแบบตะวันตกซึ่งแพร่กระจายไปเกือบทั่วโลก ลักษณะทางกายภาพมีความสัมพันธ์กับการเกิดความไม่พึงพอใจรูปร่างอย่างมาก ปัจจุบันเริ่มมีการศึกษาของนักวิชาการชาวตะวันตกที่แสดงให้เห็นว่าลักษณะทางกายภาพของเชื้อชาติสามารถลดโอกาสการเกิดความไม่พึงพอใจรูปร่างได้ ยกตัวอย่างเช่น วาร์เดิล (Wardle et.al, 1993) ศึกษาเรื่อง “วัฒนธรรม และ ภาพลักษณ์ร่างกาย : การรับรู้รูปร่าง และ ความกังวลเกี่ยวกับน้ำหนักในวัยรุ่นหญิงชาวเอเชีย และ วัยรุ่นหญิงผิวขาวชาวอังกฤษ”

(Culture and body image : body perception and weight concern in young Asian and Caucasian British women) โดยทำการศึกษาวัยรุ่นหญิงชาวเอเชีย และ ชาวอังกฤษ จำนวน 274 คน อายุ 14-22 ปี ที่อาศัยอยู่ในประเทศอังกฤษ พบว่า ในกรณีที่วัยรุ่นทั้งสองกลุ่มมีขนาดความสูงและน้ำหนักเท่ากัน วัยรุ่นหญิงผิวขาวชาวอังกฤษจะมีขนาดหน้าท้อง และ สะโพกที่ใหญ่กว่าวัยรุ่นหญิงชาวเอเชีย งานวิจัยชิ้นนี้จึงสรุปว่าภายใต้สังคมวัฒนธรรมเดียวกันที่นิยมผู้หญิงรูปร่างผอมเพรียว ความแตกต่างด้านลักษณะทางกายภาพของเชื้อชาติอาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นหญิงผิวขาวชาวอังกฤษคิดว่าตนเองอ้วน และมีระดับความไม่พึงพอใจรูปร่างสูงมากกว่าวัยรุ่นหญิงเอเชียที่ไม่คิดว่าตนเองอ้วนเกิน และมีระดับความไม่พึงพอใจรูปร่างต่ำมาก

#### - ชาติพันธุ์ (ethnicity)

ชาติพันธุ์ คือกลุ่มคนที่มีจุดกำเนิดของบรรพบุรุษร่วมกัน มีขนบธรรมเนียมประเพณีเดียวกัน และภาษาเดียวกัน ตลอดจนมีความรู้สึกในเผ่าพันธุ์เดียวกัน...ปัจจัยสำคัญในการแยกกลุ่มชาติพันธุ์ คือ ความสำนึกของคนในกลุ่มนั้นว่ามีชาติพันธุ์ใด ปัจจัยทางด้านภาษาอย่างเดียวไม่สามารถกำหนดชาติพันธุ์ได้ ขนบธรรมเนียมวัฒนธรรมเป็นตัวกำหนดที่สำคัญกว่า (อมรา พงศาพิชญ์, 2541:156) ปัจจุบันมีการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่าการไม่ถูกผสมผสานทางวัฒนธรรม (acculturation) เป็นสิ่งที่บรรเทาและป้องกันการเกิดความไม่พึงพอใจรูปร่างจากการเปิดรับสื่อมวลชนได้ในสองแนวทาง ได้แก่ (Lake, Staiger, and Glowinski, 2000; Gunewardene, Huon, and Zheng, 2000; Warren, 2003)

แนวทางแรก สำหรับวัฒนธรรมความงามที่ไม่ใช่วัฒนธรรมตะวันตก (non-Western culture) ที่บรรทัดฐานความสวยงามไม่ได้ขึ้นอยู่กับกรณีรูปร่างผอมเพรียว ยกตัวอย่างเช่น วัฒนธรรมเม็กซิกันอเมริกันที่นิยมผู้หญิงรูปร่างอวบอิมมีส่วนเว้าส่วนโค้ง เป็นต้น บรรทัดฐานความงามดังกล่าวเป็นอุดมคติความงามของรูปร่างที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งความเป็นจริง และสามารถทำให้เป็นไปได้

แนวทางที่สอง วัฒนธรรมที่ไม่ใช่วัฒนธรรมตะวันตกอาจไม่ได้ตัดสินคุณค่าของผู้หญิงจากความสวยงามภายนอก (Warren, 2003 : 5)

## เอกสาร และ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการที่สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อ ภาพลักษณ์ร่างกายสตรี

การศึกษาเรื่อง อิทธิพลของสื่อมวลชนที่มีต่อภาพลักษณ์ร่างกายของสตรี ในครั้งนี้เป็นการนำเอากรอบแนวคิดที่ผ่านการศึกษามาจากสังคมตะวันตก ที่แบ่งลำดับขั้นตอนของกระบวนการที่สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อการสร้างภาพลักษณ์ร่างกายผู้หญิง ได้ 3 ขั้น อันได้แก่ ขั้นที่แรก การตระหนักรู้ภาพลักษณ์ร่างกายผู้หญิงในสื่อมวลชน (awareness of the mass media norm for beautiful body) ขั้นที่สอง กระบวนการยอมรับภาพลักษณ์ร่างกายในอุดมคติจากสื่อมวลชน (internalization of mass media ideal body image) ขั้นที่สาม ความไม่พึงพอใจรูปร่าง (body dissatisfaction) ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสาร และ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกรอบแนวคิดดังกล่าวได้ดังนี้

ชอว์ และ สไตน์ (Shaw and Stein, 1994) ศึกษาเรื่อง ผลร้ายของอุดมคติความผอมเพรียวในสื่อมวลชนที่มีต่อผู้หญิงในการนำไปสู่อาการของโรคบูลิเมีย พบว่า การเปิดรับสื่อมวลชนประเภทนิตยสารและโทรทัศน์ก่อให้เกิดกระบวนการยอมรับรูปแบบตายตัวของอุดมคติความผอมเพรียว (internalization of the thin ideal stereotype) ที่มีผลกระทบต่อทำให้เกิดความไม่พึงพอใจรูปร่าง และนำไปสู่การรับประทานที่ผิดปกติ

คูซูมานโน และ ทอมป์สัน (Cusumano and Thompson, 1997) ศึกษาเรื่อง ภาพลักษณ์ร่างกาย และ อุดมคติของทรวดทรงเรียวร่างในนิตยสาร : การเปิดรับ การตระหนักรู้ และ กระบวนการยอมรับ โดยทำการศึกษานักศึกษาหญิงจำนวน 175 คน อายุระหว่าง 18-49 ปีที่กำลังศึกษาอยู่ที่ University of South Florida พบว่า การอ่านนิตยสารที่เต็มไปด้วยภาพผู้หญิงรูปร่างผอมเพรียวทำให้นักศึกษาหญิงเกิดการตระหนักรู้ (awareness) ถึงลักษณะของรูปร่างผู้หญิงที่สวยงาม และ ยอมรับ (internalize) เอาจูปร่างผู้หญิงที่ได้ตระหนักรู้จากนิตยสารมาเป็นรูปร่างในอุดมคติ (ideal body)

รุจเจียวโร (Ruggiero et.al., 2000) ศึกษาเรื่อง วัฒนธรรม และ การยอมรับรูปร่าง : ศึกษากรณีประเทศอิตาลีทางตอนเหนือและใต้ เป็นการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างอิตาลีทางตอนเหนือและใต้ที่มีสภาพเศรษฐกิจ สังคม และ วัฒนธรรมแตกต่างกัน โดยที่อิตาลีทางตอนเหนือเป็นสังคมอุตสาหกรรม ส่วนอิตาลีทางตอนใต้ยังคงยึดอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ นักเรียนนักศึกษาหญิงอายุระหว่าง 14-22 ปี จากเมือง Monza อยู่ทางเหนือ

223 คน และ เมือง Crotone อยู่ทางใต้ 103 คน ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล พบว่า เมือง Monza ทางตอนเหนือของอิตาลีมีลักษณะเป็นสังคมเมือง และ สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของชาวเมือง Monza มากกว่า Crotone ทำให้วัยรุ่นหญิงจากเมือง Monza เกิดกระบวนการยอมรับภาพลักษณ์ร่างกายในอุดมคติจากสื่อมวลชน (internalization of ideal body image in mass media) และมีโอกาสเกิดความไม่พึงพอใจรูปร่างมากกว่าวัยรุ่นหญิงจากเมือง Crotone

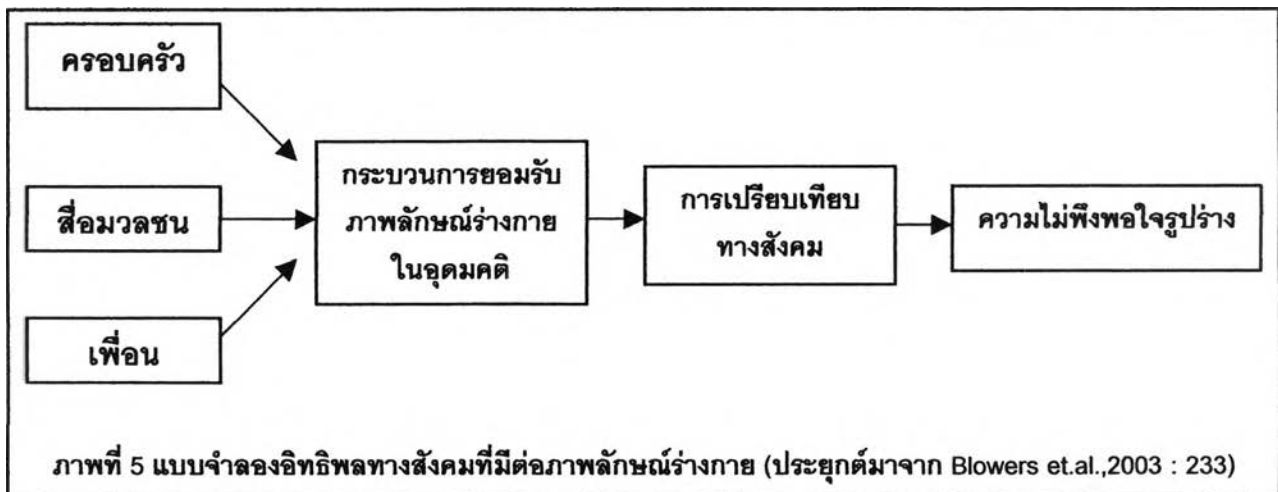
เดอริคิน และ แพกซ์ธอน (Durkin and Paxton, 2002) ศึกษาเรื่อง สิ่งบ่งชี้ถึงความอ่อนไหวต่อการลดความพึงพอใจภาพลักษณ์ร่างกาย และ ความสุขทางใจในการตอบสนองต่อการเปิดรับภาพลักษณ์ผู้หญิงในอุดมคติจากสื่อมวลชนของวัยรุ่นหญิง โดยทำการศึกษาดูตามการเปิดรับภาพผู้หญิงในอุดมคติจากสื่อมวลชนของวัยรุ่นหญิงที่กำลังศึกษา เกรด 7 และ 10 จำนวน 116 และ 125 คนตามลำดับ พบว่า การเปิดรับภาพผู้หญิงที่สวยงามในอุดมคติซึ่งมีรูปร่างผอมเพรียวในโฆษณาสินค้าแฟชั่นทางโทรทัศน์ และ นิตยสาร ทำให้วัยรุ่นหญิงเกิดเปรียบเทียบระหว่างรูปร่างของตน (actual body) กับ รูปร่างในอุดมคติ (ideal body) ซึ่งมีอิทธิพลต่อการเกิดความไม่พึงพอใจรูปร่าง จากผลการศึกษาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า กระบวนการยอมรับภาพลักษณ์ร่างกายในอุดมคติจากสื่อมวลชน (internalization of mass media ideal body image) เป็นสิ่งบ่งชี้ที่สำคัญของการเกิดความไม่พึงพอใจรูปร่าง

ไบลุกคา และ ยูเทอมอห์เลน (Bilukha and Utermohlen, 2002) ศึกษาเรื่อง กระบวนการยอมรับมาตรฐานรูปร่างแบบตะวันตก ความไม่พึงพอใจรูปร่าง และ การลดน้ำหนักของหญิงสาวชาวยูเครนที่ได้รับการศึกษาในเมือง โดยทำการศึกษานักศึกษาหญิงชาวยูเครนจำนวน 616 คน อายุระหว่าง 18-60 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมหาวิทยาลัย ในเมือง Lviv ประเทศยูเครน พบว่า พฤติกรรมการเปิดรับสื่อมวลชนตะวันตกผ่านทางโทรทัศน์ ได้แก่ ภาพยนตร์ ละคร และ มิวสิควิดีโอของประเทศตะวันตก และ นิตยสารผู้หญิงตะวันตก อาทิเช่น Vogue, Glamour และ Cosmopolitan เป็นต้น ซึ่งเต็มไปด้วยภาพผู้หญิงชาวตะวันตกรูปร่างผอมเพรียว การเปิดรับสื่อมวลชนตะวันตกเป็นประจำได้สร้างการตระหนักรู้ถึงมาตรฐานรูปร่างของผู้หญิงชาวตะวันตก ที่ว่า ความสวยงามของรูปร่างผู้หญิง คือ ความผอมเพรียว (awareness of Western female's body standards - thin) ส่งผลต่อเนื่องถึงการเกิดกระบวนการยอมรับมาตรฐานรูปร่างของผู้หญิงชาวตะวันตกมาเป็นรูปร่างในอุดมคติ (internalization of Western female's body standards – ideal body) นอกจากนั้นยังพบว่า นักศึกษาหญิงชาวยูเครนมักจะเปรียบเทียบรูปร่างของตนเอง (actual body) กับ รูปร่างในอุดมคติ (ideal body) ถ้าการเปรียบเทียบทำให้ทราบว่ารูปร่างของ

ตนเองไม่เหมือนกับรูปร่างในอุดมคติมักเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้นักศึกษาหญิงชาวยูเครนเกิดความไม่พึงพอใจรูปร่าง (body dissatisfaction)

เบนเนตต์ (Bennett,2003) ทำการศึกษาเรื่อง ผลกระทบจากโฆษณาในนิตยสารที่มีผลผลักดันให้นิสิตหญิงต้องการที่จะผอม ความนับถือตนเอง และ ความพึงพอใจรูปร่าง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคสื่อมวลชนประเภทนิตยสาร กับ กระบวนการยอมรับอุดมคติความผอมเปรียบที่มีความขัดแย้งระหว่างความจริงและจินตนาการที่ส่งผลต่อการเกิดความไม่พึงพอใจรูปร่าง โดยทำการศึกษาในนิสิตหญิงของ Pennsylvania University อายุระหว่าง 18-24ปี จำนวน 60 คน พบว่า กระบวนการยอมรับภาพลักษณ์ร่างกายในอุดมคติจากนิตยสารมีอิทธิพลที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจรูปร่าง และ การจำแนกความแตกต่างระหว่างโฆษณาที่เกินความจริงกับความเป็นจริงสามารถป้องกันการเกิดความไม่พึงพอใจรูปร่างได้

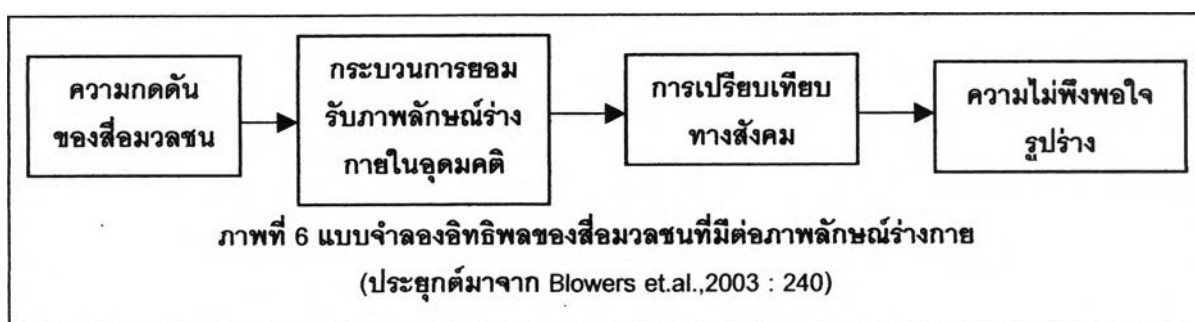
โบลเวอร์ (Blowers et al., 2003) ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการกดดันทางสังคมวัฒนธรรมให้มีรูปร่างผอมเปรียว และ ความไม่พึงพอใจรูปร่างของเด็กหญิงช่วงก่อนวัยรุ่น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการกดดันทางสังคมวัฒนธรรมให้มีรูปร่างผอมเปรียว กระบวนการยอมรับอุดมคติความผอมเปรียว (internalization of thin ideal) การเปรียบเทียบทางสังคม (social comparison) และ ความไม่พึงพอใจรูปร่าง (body dissatisfaction) ภายใต้กรอบแนวคิดอิทธิพลทางสังคมวัฒนธรรม(sociocultural influence) ซึ่งประกอบไปด้วยปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรมสามประเภท ได้แก่ ครอบครัว สื่อมวลชน และ เพื่อน (ภาพที่ 5)



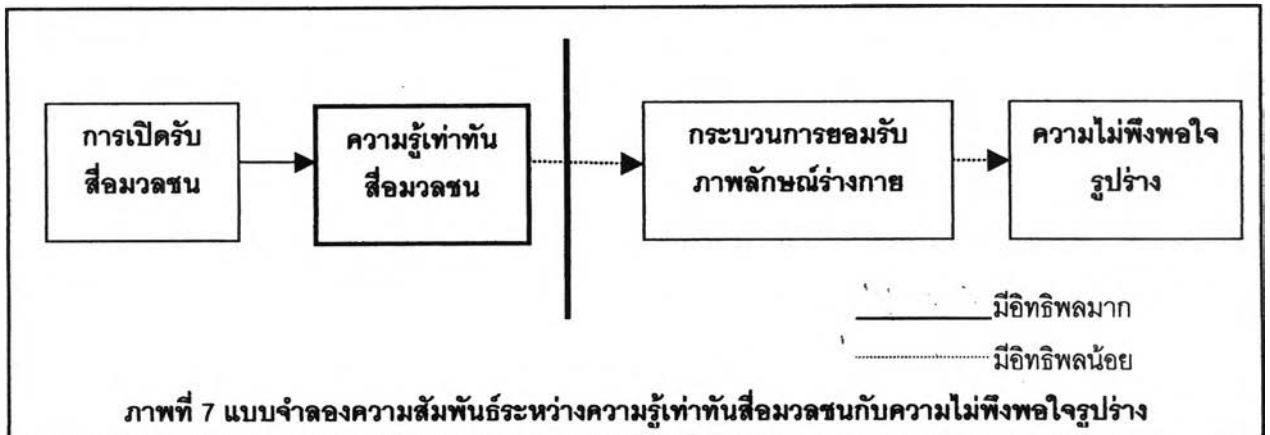
กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กหญิงช่วงก่อนวัยรุ่น จำนวน 153 คน อายุระหว่าง 10-13 ปี โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล พบว่า ในบรรดาปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรมทั้งสามประเภท อันได้แก่ ครอบครัว สื่อมวลชน และ เพื่อน ความกดดันจากสื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อภาพ

ลักษณะร่างกายของวัยรุ่นหญิงมากกว่าครอบครัว และเพื่อน สื่อมวลชนนอกจากจะนำเสนอรูปร่างผู้หญิงที่สวยงามแล้ว ความกดดันจากสื่อมวลชนยังทำให้วัยรุ่นหญิงยอมรับรูปร่างผู้หญิงเห็นจากสื่อมวลชนมาเป็นรูปร่างในอุดมคติ (internalization of women's ideal body by mass media)

นอกจากนั้นยังพบว่า วัยรุ่นหญิงทำการเปรียบเทียบรูปร่างของตน (actual body) กับ รูปร่างในอุดมคติ (ideal body) การเปรียบเทียบที่ทำให้วัยรุ่นหญิงรู้สึกกว่าตนเองไม่มีรูปร่างสวยงามตามอุดมคติเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจรูปร่าง (ภาพที่ 6)



ยามามิยา (Yamamiya et al., 2004) ศึกษาเรื่อง "การเปิดรับภาพลักษณ์ความสวยงามและความผอมเพรียวของผู้หญิงในสื่อมวลชน : ผลกระทบต่อภาพลักษณ์ร่างกายที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการยอมรับอุดมคติจากสื่อมวลชน และ ผลกระทบของการเข้าแทรกแซง" (Women's exposure to thin-and-beautiful media images : body image effect of media-ideal internalization and impact-reduction interventions) กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา คือ นักศึกษาหญิง จำนวน 123 คน อายุระหว่าง 18-29 ปี โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลพบว่า การเปิดรับภาพลักษณ์ความสวยงามของรูปร่างแบบผอมเพรียวผ่านทางสื่อมวลชนอิทธิพลที่ทำให้ให้นักศึกษาหญิงยอมรับ (internalize) รูปร่างผอมเพรียวเป็นรูปร่างในอุดมคติของตน ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจรูปร่าง เมื่อศึกษาต่อไปก็ได้ผลที่น่าพอใจว่าถ้านักศึกษาหญิงมีความรู้เท่าทันสื่อมวลชน (media literacy) จำทำโอกาสที่นิสิตหญิงจะยอมรับ (internalize) รูปร่างในสื่อมวลชนเป็นรูปร่างในอุดมคติ ซึ่งจะช่วยให้ลดการเกิดความไม่พึงพอใจรูปร่างด้วยเช่นกัน ยกตัวอย่างเช่น รู้ว่าภาพผู้หญิงรูปร่างผอมเพรียวในสื่อมวลชนอาจถูกคอมพิวเตอร์ช่วยตกแต่ง เป็นต้น (ภาพที่ 7)



คีย์รี, เบอรัจ, และ ทอมป์สัน (Keery, Berg, and Thompson, 2004) ศึกษาศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลทางสังคมวัฒนธรรม (sociocultural influence) อันได้แก่ เพื่อน ครอบครัว และ สื่อมวลชน กับการเกิดความไม่พึงพอใจรูปร่างของวัยรุ่นหญิงภายใต้กรอบ Tripartite Influence Model ที่อธิบายว่า อิทธิพลทางสังคมวัฒนธรรม (sociocultural influence) อันได้แก่ เพื่อน ครอบครัว และ สื่อมวลชน มีอิทธิพลโดยตรงต่อการเกิดกระบวนการยอมรับอุดมคติความผอมเพรียว (internalization of thin ideal) ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้เกิดความไม่พึงพอใจรูปร่าง (body dissatisfaction) กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้ คือ วัยรุ่นหญิงที่กำลังศึกษาเกรด 6,7, และ 8 ของโรงเรียน Pasco County, Florida จำนวน 325 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล สำหรับผลการศึกษาในส่วนของอิทธิพลจากสื่อมวลชน พบว่า สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อการเกิดกระบวนการยอมรับอุดมคติความผอมเพรียว (internalization of thin ideal) ซึ่งได้แก่การที่วัยรุ่นหญิงยอมรับเอารูปร่างผอมเพรียวมาเป็นรูปร่างในอุดมคติของตน (ideal body) นอกจากนี้ยังพบว่าวัยรุ่นหญิงจำนวนมากที่นำเอารูปร่างในอุดมคติมาเปรียบเทียบกับรูปร่างของตน (actual body) ในกรณีที่มีการเปรียบเทียบทำให้วัยรุ่นหญิงทราบว่าตนเองไม่ได้มีรูปร่างเหมือนรูปร่างในอุดมคติจะส่งผลให้วัยรุ่นหญิงเกิดความไม่พึงพอใจรูปร่าง

#### 4. อิทธิพลของเพื่อนที่มีต่อภาพลักษณ์ร่างกายของวัยรุ่นหญิง

“เพื่อน” เป็นกลุ่มทางสังคมที่มีความสำคัญต่อวัยรุ่นมาก ในช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่ผูกพันกับเพื่อนมาก เด็กวัยรุ่นมีความต้องการที่จะอยู่กับเพื่อน และเชื่อเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ วัยรุ่นจะเลียนแบบซึ่งกันและกันทางด้านการแต่งกาย ลักษณะการพูด การแสดงพฤติกรรมต่างๆ เนื่องจากต้องการให้เพื่อนในกลุ่มยอมรับการเป็นสมาชิกของกลุ่ม โดยที่กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อวัยรุ่น 2 ลักษณะ ได้แก่ (Dusek, 1987 อ้างใน ศิริบริงกษ ดาวดวง, 2545:35)

1) การเปรียบเทียบทางสังคม (Social Comparison) ได้แก่ การที่วัยรุ่นนำพฤติกรรม และทักษะของเพื่อนมาเป็นบรรทัดฐานในการเปรียบเทียบ หรือประเมินตนเอง

2) การคล้อยตามกัน (Conformity) ได้แก่ การที่วัยรุ่นรับเอาทัศนคติ และพฤติกรรมของกลุ่มเพื่อนมาปฏิบัติ เช่น การแต่งกาย ทรงผม ซึ่งการคล้อยตามกันก่อให้เกิดวัฒนธรรม ค่านิยม แบบแผนพฤติกรรม และทัศนคติของวัยรุ่นโดยทั่วไป

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลของเพื่อนที่มีต่อภาพลักษณ์ร่างกายพบการศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของเพื่อนที่มีต่อการลดน้ำหนักซึ่งสะท้อนให้เห็นได้ว่าเพื่อนมีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ร่างกายของวัยรุ่นมากพอสมควร

#### เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลของเพื่อนที่มีต่อภาพลักษณ์ร่างกายของวัยรุ่น

เลไวน์, สโมแลก, มูดี้, ชูแมน และเฮสเซน (Levine, Smolak, Moodey, Shuman, and Hessen, 1994 อ้างใน McCabe and Ricciardelli, 2001) ศึกษา การลดน้ำหนักและสิ่งรบกวนการรับประทานอาหารของวัยรุ่นหญิง พบว่า วัยรุ่นหญิงจำนวนมากมีการพูดคุยกับเพื่อนผู้หญิงเกี่ยวกับน้ำหนัก รูปร่าง และการลดน้ำหนัก

เวอร์เทม, แพกซ์ตัน, ชูทซันด์ และเมอร์ (Wertheim, Paxton, Schutzand and Muir, 1997) ศึกษาเหตุผลทางด้านสังคมวัฒนธรรมที่มีต่อความสนใจเรื่องน้ำหนักของวัยรุ่นหญิงจำนวน 10 คน โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างที่มีลักษณะคำถามแบบปลายเปิดเกี่ยวกับ เหตุผลที่วัยรุ่นหญิงพยายามลดน้ำหนักโดยเน้นเหตุผลทางด้านสังคมและวัฒนธรรม พบว่า กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลกดดันวัยรุ่นหญิงให้ทำการลดน้ำหนัก

ฮูอน และวอลตัน (Huon and Walton, 2000) ศึกษาอิทธิพลทางสังคมวัฒนธรรมที่มีต่อวัยรุ่นหญิง โดยทำการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างวัยรุ่นหญิง 2 กลุ่ม ได้แก่ วัยรุ่นหญิงที่เพิ่งเริ่มต้นลด



น้ำหนัก จำนวน 62 คน และวัยรุ่นหญิงที่ไม่เคยลดน้ำหนัก จำนวน 62 คน ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับ สภาวะการลดน้ำหนัก อิทธิพลทางสังคมวัฒนธรรมที่มีต่อการลดน้ำหนัก และการปฏิบัติอิทธิพลทางสังคม พบว่า วัยรุ่นหญิงที่เพิ่งเริ่มต้นลดน้ำหนัก จะมีการเปรียบเทียบแข่งขันเรื่องความน้อยของน้ำหนักร่างกายกับกลุ่มเพื่อนมากกว่าวัยรุ่นที่ไม่เคยลดน้ำหนัก

แมคแคบบ์ และริชเชียร์เดลลี (McCabe andRecciardelli,2001) ศึกษาอิทธิพลทางสังคมวัฒนธรรมที่มีผลต่อภาพลักษณ์ร่างกาย และวิธีการลดหรือการเพิ่มขนาดร่างกายของวัยรุ่นจำนวน 1,266 คน จำแนกเป็นวัยรุ่นชายจำนวน 622 คน และวัยรุ่นหญิงจำนวน 644 คน โดยใช้แบบสอบถามสองประเภท ได้แก่ "the Body Image and Body Change Inventory" และ "the Sociocultural Influence on Body Image and Body Change Questionnaire" เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล พบว่า เพื่อนผู้ชาย และเพื่อนผู้หญิงมีอิทธิพลกดดันวัยรุ่นหญิงให้เกิดความต้องการที่จะมีรูปร่างในอุดมคติ(ideal body)ตามที่สังคมกำหนดไว้

สแตนฟอร์ด และแมคแคบบ์ (Stanford andMcCabe,2002) ศึกษา ภาพลักษณ์ร่างกายในอุดมคติของผู้หญิงและผู้ชายที่มีความสัมพันธ์กับอิทธิพลทางสังคมวัฒนธรรมพบว่า เพื่อนมีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ร่างกายของผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย โดยที่เพื่อนต่างประเทศจะมีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ร่างกายมากกว่าเพื่อนเพศเดียวกัน

จากแนวคิด เอกสาร และงานวิจัยข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ธรรมชาติของวัยรุ่นนั้นต้องการได้รับความสนใจ และการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ดังนั้น กลุ่มเพื่อนทั้งเพื่อนผู้หญิง และเพื่อนผู้ชายมีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ร่างกายวัยรุ่นหญิงโดยมีเหตุผลสนับสนุนดังต่อไปนี้ ได้แก่

- 1) วัยรุ่นและกลุ่มเพื่อนจะมีอายุเท่ากัน หรือใกล้เคียงกันจึงมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายพร้อมกันหรือในเวลาไล่เลี่ยกัน วัยรุ่นจึงมีการเปรียบเทียบเรื่องรูปร่างกับเพื่อนของตน
- 2) ในกลุ่มเพื่อนมีการกำหนดบรรทัดฐานทางด้านรูปร่างภายในกลุ่มขึ้นมา เช่น การมีรูปร่างผอมบาง
- 3) การมีรูปร่างผิดไปจากบรรทัดฐานของกลุ่มเป็นสาเหตุให้วัยรุ่นทำทุกวิถีทางเพื่อจัดการกับร่างกายเพื่อให้ได้เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม

## 5. อิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อภาพลักษณ์ร่างกายของวัยรุ่นหญิง

“ครอบครัว” เป็นหน่วยที่เล็กที่สุดทางสังคม แต่มีความสำคัญอย่างมากต่อวัยรุ่น ครอบครัวมีหน้าที่ให้การอบรมสั่งสอนขัดเกลาวัยรุ่นให้รู้จักระบบระเบียบทางสังคม ให้ความรักความอบอุ่น เลี้ยงดูจัดการเรื่องอาหาร และให้การดูแลด้านสุขภาพอนามัย เนื่องจาก ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงของชีวิตที่มีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายมากที่สุด กล่าวคือ ร้อยละ 20 ของความสูงในวัยผู้ใหญ่ ร้อยละ 50 ของน้ำหนักในวัยผู้ใหญ่ และร้อยละ 50 ของมวลกระดูกในวัยผู้ใหญ่ จะพัฒนาเพิ่มขึ้น ในช่วงวัยรุ่น (WHO,2001 อ้างใน อนุสรณ์ กันธา,2545:1) วัยรุ่นจึงต้องได้รับการดูแลทางด้านโภชนาการจากครอบครัวเรื่องการเลือกรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการดูแลร่างกาย สิ่งต่างๆเหล่านี้คืออิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อการจัดการกับร่างกายของวัยรุ่นซึ่งสามารถสะท้อนให้ทราบถึงภาพลักษณ์ร่างกายของวัยรุ่นที่ได้รับจากครอบครัว

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อภาพลักษณ์ร่างกายพบการศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อการลดน้ำหนักซึ่งสะท้อนให้เห็นได้ว่าสมาชิกในครอบครัวมีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ร่างกายของวัยรุ่นมาก

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อภาพลักษณ์ร่างกายของวัยรุ่นหญิง

ฮูอน และ วอลตัน (Huon and Walton,2000) ศึกษาอิทธิพลทางสังคมวัฒนธรรมที่มีต่อวัยรุ่นหญิง โดยทำการศึกษเปรียบเทียบระหว่างวัยรุ่นหญิงสองกลุ่มได้แก่ วัยรุ่นหญิงที่เพิ่งเริ่มต้นลดน้ำหนัก จำนวน 62 คน และวัยรุ่นหญิงที่ไม่เคยลดน้ำหนัก จำนวน 62 คน ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับ สภาวะการณ์การลดน้ำหนัก อิทธิพลทางสังคมวัฒนธรรมที่มีต่อการลดน้ำหนัก และการปฏิบัติอิทธิพลทางสังคม พบว่า วัยรุ่นหญิงที่เพิ่งเริ่มต้นลดน้ำหนัก จะเชื่อฟังและปฏิบัติตามความคิดของผู้ปกครองในเรื่องการลดน้ำหนัก

แมคแคบบ์ และ ริชเชียร์เดลลี (McCabe and Recciardelli,2001) ศึกษาอิทธิพลทางสังคมวัฒนธรรมที่มีผลต่อภาพลักษณ์ร่างกาย และวิธีการลดหรือการเพิ่มขนาดร่างกายของวัยรุ่น จำนวน 1,266 คน จำแนกเป็นวัยรุ่นชายจำนวน 622 คน และวัยรุ่นหญิงจำนวน 644 คน โดยใช้แบบสอบถามสองประเภท ได้แก่ “the Body Image and Body Change Inventory” และ “the Sociocultural Influence on Body Image and Body Change Questionnaire” เป็นเครื่องมือใน

การเก็บข้อมูล พบว่า วัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานโดยวัดจากดัชนีมวลกาย(Body Mass Index: BMI)จะได้รับการสนับสนุนจากมารดาให้ทำการลดน้ำหนัก และเสริมสร้างกล้ามเนื้อ

สแตนฟอร์ด และ แมคแคบบ์ (Stanford and McCabe,2002) ศึกษา ภาพลักษณ์ร่างกาย ในอุดมคติของผู้หญิงและผู้ชายที่มีความสัมพันธ์กับอิทธิพลทางสังคมวัฒนธรรมพบว่า ครอบครัวมีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ร่างกายของผู้หญิงมากเท่ากับเพื่อนหญิงด้วยกัน แต่ครอบครัวมีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ร่างกายน้อยกว่าเพื่อนต่างเพศ

ฟิลด์ (Field.et.al.,2001) ศึกษาอิทธิพลทางสังคมวัฒนธรรมที่มีต่อความกังวลเรื่องน้ำหนัก และความถี่ในการลดน้ำหนักของวัยรุ่นชายและหญิง โดยใช้วิธีการส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์ทั่วทั้งสหรัฐอเมริกาเป็นระยะเวลา 1 ปี ตั้งแต่ปี 1996-1997 ปรากฏว่ามีเด็กหญิงจำนวน 6,770 คน และเด็กชายจำนวน 5,280 คน อายุระหว่าง 9-14 ปี ในปี 1996 ตอบแบบสอบถามได้ครบถ้วนสมบูรณ์ ผลการวิจัยพบว่า ครอบครัวมีอิทธิพลต่อการพัฒนาความกังวลเรื่องน้ำหนัก และวิธีการควบคุมน้ำหนักของเด็กวัยรุ่นทั้งชาย และหญิง

จากเอกสาร และงานวิจัยข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ครอบครัวโดยเฉพาะมารดามีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ร่างกายของวัยรุ่นหญิงโดยสนับสนุนให้วัยรุ่นทำการลดน้ำหนัก การได้รับการกดดันจากครอบครัวเกี่ยวกับเรื่องขนาดของรูปร่าง และน้ำหนักร่างกายส่งผลต่อการมีภาพลักษณ์ร่างกายเชิงลบ และการขาดความมั่นใจในตนเองของวัยรุ่นหญิงเนื่องจากเกิดความรู้สึกว่าไม่ได้รับการยอมรับจากครอบครัว