

บทที่ 4

การสัมภาษณ์ผู้ให้ข่าวสำคัญ

การวิจัยเรื่อง “ภาพลักษณ์ทางร่างกายของวัยรุ่นชายไทย : ศึกษากรณีนิสิตชายระดับปริญญาตรีของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย” เป็นการวิจัยเชิงปริมาณเป็นหลักและเสริมด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพซึ่งผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกโดยต้องการข้อมูลเกี่ยวกับ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสร้างภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว กลุ่มเพื่อน สื่อมวลชน กับความสนใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว กลุ่มเพื่อน สื่อมวลชน กับ ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย วิธีการจัดการกับร่างกายในกรณีที่ไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของคน

ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก 12 คน จากกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาเชิงปริมาณดังนี้

กลุ่มชายแท้ (Heterosexual)

- ผู้ให้ข่าวสำคัญ 1 : คุณกฤษณ์ (นามสมมติ)
- ผู้ให้ข่าวสำคัญ 2 : คุณคริส (นามสมมติ)
- ผู้ให้ข่าวสำคัญ 3 : คุณปุ่น (นามสมมติ)
- ผู้ให้ข่าวสำคัญ 4 : คุณชงค์ (นามสมมติ)
- ผู้ให้ข่าวสำคัญ 5 : คุณตุลย์ (นามสมมติ)
- ผู้ให้ข่าวสำคัญ 6 : คุณภัทร (นามสมมติ)
- ผู้ให้ข่าวสำคัญ 7 : คุณรุจน์ (นามสมมติ)
- ผู้ให้ข่าวสำคัญ 8 : คุณกวิน (นามสมมติ)

กลุ่มรักร่วมเพศ (Homosexual)

- ผู้ให้ข่าวสำคัญ 9 : คุณระวี (นามสมมติ)
- ผู้ให้ข่าวสำคัญ 10 : คุณอธิป (นามสมมติ)
- ผู้ให้ข่าวสำคัญ 11 : คุณภูริ (นามสมมติ)

ผู้ให้ข่าวสำคัญ 12 : คุณธรรมพ์ (นามสมมติ)

ผู้ให้ข่าวสำคัญ 1 : คุณกฤษณ์ (นามสมมติ)

กรณีศึกษาของคุณกฤษณ์แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยทางด้านกลุ่มเพื่อนเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสร้างภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ โดยกลุ่มเพื่อนมักจะล้อเลียนเกี่ยวกับรูปร่าง และยังวิจารณ์เกี่ยวกับรูปร่าง ส่งผลให้เกิดความสนใจในภาพลักษณ์ร่างกายของตนเอง ทั้งๆที่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตัวเองอยู่แล้ว และจึงเกิดการจัดการกับร่างกาย อันได้แก่ การรับประทานอาหารในปริมาณที่เพิ่มมากขึ้น และรับประทานอาหารเสริมจำพวกวิตามินและโปรตีน จากกรณีศึกษานี้ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบว่า การจัดการกับร่างกายนั้นไม่จำเป็นต้องจัดการให้ได้ตามภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ แต่จัดการกับร่างกายให้มีรูปร่างดีขึ้นกว่าเดิมเท่านั้น ทั้งนี้เพื่อจะไม่ถูกล้อเลียนและต้องการเป็นที่ยอมรับยอมรับในกลุ่มเพื่อน

คุณกฤษณ์เป็นนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 อายุ 19 ปี นับถือศาสนาพุทธ ครอบครัวมีฐานะปานกลาง อาศัยพักอยู่ร่วมกับบิดามารดา คุณพ่อประกอบอาชีพวิศวกร คุณแม่ประกอบอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ เป็นลูกคนเดียว ระดับคะแนนเกรดเฉลี่ยในภาคการศึกษาครั้งสุดท้าย คือ 3.50 รูปร่างค่อนข้างผอม ส่วนสูง 178 เซนติเมตร น้ำหนัก 52 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 16.54 จัดอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่ามาตรฐาน

ช่วงที่เรียนอยู่ระดับมัธยม เป็นนักกีฬาวิ่งของโรงเรียน และรู้สึกพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตัวเอง

“รู้สึกรูปร่างของผมก็โอเค ปกติทั่วๆ ไปนะครับ ผมอาจจะดูรูปร่างค่อนข้างบาง ตอนอยู่โรงเรียนเก่าผมเป็นนักวิ่งด้วย วิ่งเร็วดี รู้สึกมันคล่องตัวดีนะครับ ได้เหรียญตั้งเยอะแยะที่ ... จริงๆ รูปร่างในอุดมคติผมก็อยากสูง 180 หนักประมาณ 65 ถึง 70 กิโลกรัมดี เหมือน แต่ที่เป็นอยู่แบบนี้ก็พอใจแล้วครับ ”

เมื่อเก่งเข้ามาสู่การเรียนในระดับปริญญาตรี เก่งมักจะถูกกลุ่มเพื่อนล้อเลียนเกี่ยวกับรูปร่างที่ค่อนข้างสูงและผอมอันเป็นลักษณะที่เห็นได้ชัด ทำให้เก่งเกิดความกังวลใจในรูปร่างของตนเอง

“ผมคงผอมเกินไปครับ พี่จริงๆ แล้วผมก็พอใจของผมแบบนี้อยู่แล้วนะ เพื่อนๆ เขาก็เปลี่ยนฉายาให้ผมเลย ตอนนี้ทั้งกลุ่มเรียกผมว่าไอ้กึ่งหมดแล้ว เริ่มสนิทกันมากขึ้นแล้วมั้งครับพี่ บางคนก็เรียกว่า กึ่งแห้ง แต่ไม่ชอบเลยที่ถูกเรียกอย่างนี้ มันรู้สึกอย่างไรก็ไม่รู้ ชื่อผมก็มีให้เรียกแต่ดันมาเปลี่ยนชื่อผมเสร็จสรรพ สงสัยจุดเด่นในตัวผมคงเป็นความผอมมั้งครับพี่ ”

ในช่วงเรียนอยู่มัธยมปลายเป็นโรงเรียนชายล้วน ไม่ได้ให้ความสนใจกับรูปร่างของตนเองแต่อย่างใด พอเข้ามาสู่รั้วมหาวิทยาลัย และถูกกลุ่มเพื่อนล้อเลียน ทำให้ต้องหันมาสนใจในรูปร่างของตนเอง

“เมื่อก่อนผมไม่ได้สนใจเกี่ยวกับรูปร่างของผมเลย คิดว่าตัวผมก็ปกตินะ แต่พอมาถูกเรียกว่า กึ่ง ผมไม่อยากจะฉายานี้ ก็เลยอยากอ้วนขึ้น จะได้เลิกเรียกว่า กึ่ง อะที เดียวนี้กินให้เยอะขึ้นครับ กินแหลกเลยครับพี่ แต่ยังไม่ค่อยอ้วนขึ้นมาเท่าไรเลย ขนาดมีมือก่อนนอนด้วย กินเสร็จแล้วก็นอนเลย จะได้อ้วนเร็วขึ้นครับ เพื่อนหลายคนบอกว่ากินเสร็จแล้วนอนรับรองอ้วนแน่ ”

มีจัดการกับร่างกายของตนเอง โดยการรับประทานในปริมาณที่เพิ่มมากขึ้น พร้อมทั้งรับประทานโปรตีนและวิตามินเสริม เพื่อช่วยในการเพิ่มน้ำหนัก แต่ไม่ได้ใช้วิธีการรับประทานยาเพื่อเพิ่มน้ำหนัก เพราะกลัวผลเสียและผลข้างเคียง ทั้งนี้ยังได้รับคำปรึกษาและแนะนำในเรื่องการจัดการกับร่างกายจากครอบครัวด้วย

“รูปร่างในอุดมคติหรือพี่ อย่างที่บอกไปแล้ว แต่ตอนนี้แค่อยากให้อ้วนมากกว่านี้ แค่นั้นคุณอ้วนอีกหน่อย คุณแล้วไม่ผอม ผมก็พอใจแล้ว ทุกวันนี้ก็พยายามทำให้อ้วนขึ้น กินเยอะขึ้น ผมยังกินอาหารเสริมด้วย ก็กินหลายอย่างเหมือนกัน พวกเบนเนอร์โปรตีน แล้วก็กินวิตามินรวมด้วย บำรุงมันทุกทางเลยครับ แต่สิ่งที่ผมไม่กินแน่ๆ พี่ พวกยาเพิ่มน้ำหนักที่มันช่วยให้เราอยากอาหารเพิ่มขึ้น ไม่รู้ว่ามันจะเป็นอะไรหรือเปล่า อันตรายหรือเปล่า ไม่กล้ากิน ลองถามปรึกษาที่บ้าน ที่บ้านเค้าก็บอกว่าให้ผมกินอาหารให้ตรงเวลา และเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ก็เพียงพอแล้ว ไม่เห็นต้องกินวิตามินโปรตีนเพิ่มก็ได้ ถ้าจะกินเค้าก็ไม่ว่าอะไร เพราะมันเป็นเพียงแค่อาหารเสริมเท่านั้นเอง แต่อย่างที่คุณบอกแหละพี่ กิน ไปก็เพื่อสุขภาพต่อตัวเองและคราวนี้เพื่อนๆ ของผมจะมาเรียกผมว่า กึ่ง ไม่ได้อีกแล้วครับ”

ทั้งให้ทรศนะที่มีคุณค่าเชิงบวกเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายที่มีรูปร่างผอมของตน ว่า คนมีรูปร่างผอมบางก็มีสุขภาพที่แข็งแรงได้ คุณมีความกระฉับกระเฉง มีความคล่องแคล่ว

“เห็นผมผอมๆ อย่างนี้ ผมไม่ค่อยป่วยเป็นโรคอะไรเลย ก็แข็งแรงดีนะครับ แถมยังเป็นนักกีฬาอีกด้วย รู้สึกกระฉับกระเฉง และมันยังคล่องแคล่วกว่าคนอื่นนะครับ”

ผู้ให้ข่าวสำคัญ 2 : คุณคริส (นามสมมติ)

กรณีศึกษาของคุณคริสแสดงให้เห็นถึง ครอบครัว กลุ่มเพื่อน และสื่อมวลชนเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสร้างภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ โดยสมาชิกในครอบครัววิจารณ์เกี่ยวกับรูปร่างว่ามีรูปร่างที่ผอมเกินไป และอยากให้ปรับเปลี่ยนรูปร่างให้อ้วนขึ้น นอกจากนี้ในกลุ่มเพื่อนได้วิจารณ์เกี่ยวกับรูปร่างของว่ามีรูปร่างที่ผอมเกินไปและอยากให้ปรับเปลี่ยนรูปร่างเช่นเดียวกันดังนั้นจึงเปรียบเทียบรูปร่างของกับดารานายแบบไทย จึงทำให้อยากมีรูปร่างเหมือนดารา นายแบบ ไทยจากสื่อ นิตยสารและโทรทัศน์ โดยเลือกวิธีการจัดการกับร่างกายอย่างหักโหมจนเป็นผลเสียต่อร่างกาย

กรณีศึกษานี้ยังแสดงให้เห็นว่าครอบครัว กลุ่มเพื่อนสื่อมวลชน เป็นปัจจัยทำให้เกิดความสนใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย แต่มีเพียง ครอบครัวและกลุ่มเพื่อน ที่เป็นปัจจัยทำให้เกิดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ในขณะที่สื่อมวลชนไม่ได้เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย เพราะความเป็นจริง ในกรณีนี้ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมาจากการวิจารณ์ของครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

คุณคริสเป็นนิสิตคณะนิติศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 อายุ 20ปี นับถือศาสนาพุทธ ครอบครัวมีฐานะค่อนข้างดี อาศัยพักอยู่ร่วมกับบิดามารดา คุณพ่อประกอบอาชีพนักธุรกิจ คุณแม่ประกอบอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน มี 1 พี่น้อง ระดับคะแนนเกรดเฉลี่ยในภาคการศึกษาครั้งสุดท้าย คือ 3.00 รูปร่างค่อนข้างผอม ส่วนสูง 177 เซนติเมตร น้ำหนัก 55 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 18.33 จัดอยู่ในภาวะโภชนาการในขั้นน้ำหนักน้อย

คุณพ่อคุณแม่ และพี่ชายอายุห่างกัน 2 ปี มักวิจารณ์ถึงรูปร่างเป็นประจำ ว่ามีรูปร่างที่ผอมเกินไป และอยากให้ปรับเปลี่ยนรูปร่างให้มีรูปร่างที่อ้วนขึ้น ส่งผลทำให้สนใจในรูปร่างของตนเอง

“ที่บ้านผมก็พูดประจำเลย ว่าผมผอมไป ผมก็รู้ว่าผมผอม แต่ทำอะไรมันก็ไม่อ้วนครับ พ่อของผมชอบไล่ให้ผมไปเล่นฟิตเนส ยกดัมเบล จะได้มีกล้ามเนื้อ ผมก็ไปเล่นแล้วนะ แต่ไม่เห็นว่ามันจะขึ้นเลขครับ พี่ แม่ผมก็เคยพูดบ้างว่าอยากให้อ้วนขึ้นหน่อย แต่ไม่บ่อยกับเท่าพ่อกับพี่ชายของผม ยิ่งพี่ชายผมนะ เค้าวไปเล่นฟิตเนสประจำเลย เค้เล่นกล้ามด้วย ผมก็เพิ่งตามไปเล่น อีกหน่อยก็คงไล่พี่ชายผมทัน ... เวลาที่ผมตามพี่ชายผมไปเตะบอลด้วยนะ เค้มักจะไม่ให้ผมอยู่ข้างเดียวกับเค้ เพราะบอกว่าผมผอม โคนเบียดนิดนึงก็กะเด็นไปแล้ว เค้ช่วยอยู่ข้างเดียวกับกันจะทำให้ทีมแพ้ ไม่จริงสักหน่อย ผมมีเบสิคกับความเร็วมาทดแทนได้นะพี่”

คริสจัดเป็นผู้ชายหน้าตาดีแต่รูปร่างค่อนข้างผอม เพื่อนๆ จึงมักกล่าวถึงหน้าตาของคริสในเชิงบวก แต่วิจารณ์ถึงรูปร่างในเชิงลบ โดยกลุ่มเพื่อนเคยวิจารณ์รูปร่าง พร้อมทั้งอยากให้ปรับเปลี่ยนรูปร่างของคริสด้วยเช่นกัน ซึ่งส่งผลทำให้สนใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง

“เพื่อนๆ ในกลุ่มที่เป็นผู้หญิงของผม เค้ชอบบอกว่าหน้าตาดีอย่างเดียวไม่ไหวนะ แห่งอย่างนี้ไม่มีสาวๆ โหนสนหรอก พวกเพื่อนๆ ผมยังบอกอีกนะว่าผมผอมไป เค้อยากให้ผมมีรูปร่างที่ดูหนาขึ้น เค้บอกว่าจะได้ดูแมนขึ้น ต้องตัวบึ้กๆ ใหญ่ๆ ไม่ใช่ผอมก้องๆ แบบนี้”

ภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติของจ๊ิกต้องมีรูปร่าง เหมือนกับ โคม ปกรณ์ ลัม เพราะจ๊ิกเห็นรูปร่างของ โคม ปกรณ์ ลัม ในสื่อโทรทัศน์อยู่เป็นประจำ จ๊ิกยังเสริมอีกว่า โคมมีรูปร่างที่สูงใหญ่และมีมัดกล้ามเนื้อกำลังพอดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป แต่ทั้งนี้จ๊ิกก็ไม่ได้รู้สึกว่าจำเป็นต้องจัดการกับร่างกายของตัวเองให้เหมือน โคม ปกรณ์ ลัม เพราะเข้าใจว่าความสูงมันไม่สามารถจัดการได้

“น่าจะเป็นหุ่นที่เปอร์เฟคแล้วอยากสูง 180 อีฟ ก็โอเค หนัก 75 และถ้ามีกล้ามเนื้อกำลังพอดี ดูเท่หัดดี ปกติก็โทรทัศน์ดูพวกรายการเพลง เห็น โคม ปกรณ์ ลัม ในทีวี นั่นแหละต้องหุ่นอย่างนี้แหละ มีกล้ามเนื้อไม่มาก ไม่น้อยไปกำลังดี ... เรื่องจัดการให้เหมือน โคม คงทำไม่ได้หรอกพี่ เนี่ยแค่ให้มันดูบึ้กๆ กว่านี้นิดนึงก็พอแล้ว ไม่อยากให้คนรอบข้างมองว่าผอมก็พอใจแล้วครับ”

คริสเล่าว่าตอนนี้กำลังออกกำลังกายอย่างหนัก เพื่อจะได้มีรูปร่างที่ดีขึ้น จุดเริ่มต้นของการออกกำลังกายอย่างหักโหมนี้เริ่มต้นช่วงภาคเรียนการศึกษาที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2548 ที่ผ่านมา สาเหตุของการออกกำลังกายอย่างหักโหม คือ การที่เห็นพี่ชายของตัวเองมีรูปร่างที่ดูตัวใหญ่หนา ขึ้นจากการที่พี่ชายจะเข้าฟิตเนสสม่ำเสมอ คริสเลือกที่จะเข้าฟิตเนสเพื่อออกกำลังกายอย่างหักโหมทุกวัน และเคยบาดเจ็บจากการออกกำลังกายอย่างหนักเกินไปจนกล้ามเนื้อฉีก

“ช่วงก่อนหน้านี้นี้ตั้งแต่ผมเรียน อยู่ปี 1 พี่ชายกับผมหุ่่นก็คล้ายๆ กันเนียแหละ แล้วเค้าก็ไปเล่นเวทท์ทุกวันเลย ตอนนี้พี่ชายผมบึ้กขึ้นเยอะเลย ผมก็เลยเข้าไปเล่นมั่ง เล่นเยอะและก็นักด้วย แต่ไม่ค่อยเห็นผลเลย ทั้งที่ผมเล่นทุกวันเลย ปวดแขนกับขามากๆ แต่กล้ามเนื้อยังไม่ค่อยขึ้นเลยครับ ตอนนี้ผมมาออกกำลังกายที่โรงยิมที่มหาลัยทุกวันเลย แต่ตอนนี้ต้องพักก่อนครับ มาที่นี้ดีครับ ไม่ต้องเสียดังค์ด้วย แต่ต้องเสียดังค์หาหมอนแทนครับ ยกเวทท์ผิดท่าเลยเจ็บเลยครับ”

ผู้ให้ข่าวสำคัญ 3 : คุณปุ่น (นามสมมติ)

กรณีศึกษาของคุณปุ่นแสดงให้เห็นถึงปัจจัยทางด้านสื่อมวลชนที่มีอิทธิพลต่อการสร้างภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ อันได้แก่ การเปรียบเทียบรูปร่างของตัวเองกับดาราต่างประเทศ จากสื่อนิตยสารและโทรทัศน์ ที่แพร่กระจายเป็นบรรทัดฐานรูปร่างสูงใหญ่โปร่งมีกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการทำให้เกิดการยอมรับรูปร่างสูงใหญ่โปร่งมีกล้ามเนื้อ ว่าเป็นภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ นอกจากปัจจัยทางด้านสื่อมวลชนแล้วปัจจัยทางกลุ่มเพื่อนในเรื่องของการดึงจุดเพศตรงข้ามก็ส่งผลต่อความสนใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง ทำให้อยากมีรูปร่างเหมือนดาราต่างประเทศในแถบตะวันตก และปัจจัยทางด้านสื่อมวลชนนี้ก็ยังมีส่งผลต่อความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายด้วย โดยจัดการกับร่างกายโดยไว้ทรงผมที่ยาวซึ่งดูยาวรุงรังมาก

คุณปุ่นเป็นนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 อายุ 20 ปี นับถือศาสนาพุทธ ครอบครัวมีฐานะดีมาก พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา คุณพ่อเป็นสถาปนิก คุณแม่เป็นผู้บริหารในบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง มีพี่น้อง 2 คน บอลเป็นลูกคนโต มีน้องสาวและน้องชาย เกรดเฉลี่ยในภาคการศึกษาครั้งสุดท้าย คือ 3.25 รูปร่างดี ไว้ผมยาวปะบ่าซึ่งดูรุงรัง มีส่วนสูง 180 เซนติเมตร น้ำหนัก 65 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 20.06 จักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานปกติ

คุณปุ่นเป็นคนที่ชอบชมภาพยนตร์ต่างประเทศ ไม่ว่าจะจากทางโรงภาพยนตร์ จากโทรทัศน์โดยที่บ้านของบอสดิดตั้งจานดาวเทียมเพื่อสามารถรับชมภาพยนตร์จากทางต่างประเทศได้

“ผมเป็นคนชอบดูหนัง หนังฝรั่งนะ หนังไทยไม่เอาเลยไม่ชอบดู ที่บ้านผมติดจานดาวเทียมด้วยได้ดูหนังฝรั่งได้ทั้งวันเลย”

มีการเปรียบเทียบรูปร่างของตนเองกับคาราที่ตัวเองชื่นชอบเป็นพิเศษ ก็คือ แบริด พิทท์ และทำให้อยากมีรูปร่าง และก็น้ำตาเหมือน แบริด พิทท์

“ผมชอบดูแบริด พิทท์ จะติดตามตลอดเลย คุณเป็นผู้ชายที่เท่ห่มมาก ๆ ผมว่าผู้ชายทุกคนก็ อยากมีลักษณะหน้าตา และก็นุ่นแบบนี้ แต่เรื่องหน้าตา ความสูงมันทำอะไรไม่ได้อยู่แล้ว ผมก็แค่ทำให้ใกล้เคียงเหมือนตอนที่เค้าไว้ผมยาว มันดูเท่ห่มดี แบริด พิทท์เป็นแรงบันดาลใจให้ผมต้องไว้ผมยาวตามเลย ในเรื่อง The legend of the falls พี่เคยดูป่าว เรื่องนี้แหละที่แบริด พิทท์ไว้ผมยาว ผมเลยต้องไว้ตาม ... นี่ก็กะจะไปพีดหุ่นให้มันมีกล้ามเนื้ออีกหน่อยครับ เพื่อจะทำให้ดูดีขึ้น”

ทั้งนี้ปัจจัยที่สำคัญอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลทำให้เกิดการจัดการกับร่างกายเพื่อที่จะได้ให้เหมือนภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ ก็คือ การเปลี่ยนแปลงรูปร่างเพื่อต้องการดึงดูดเพศตรงข้ามด้วย

“ผมคิดว่าใครๆ เห็นแบริด พิทท์แล้วก็ต้องบอกเท่ห่มมาก คุณสูง ขนาดผมเป็นผู้ชายยังรู้สึกลัวว่าเขาเท่ห่มขนาดนี้ แล้วพวกผู้หญิงก็คงกรี๊ดกร๊าดกันอยู่แล้ว ผมก็อยากเป็นแบบแบริด พิทท์บ้าง เผื่อสาว ๆ จะได้กรี๊ดผมบ้าง”

ผู้ให้ข่าวสำคัญ 4 : คุณชงค์ (นามสมมติ)

กรณีศึกษาของคุณชงค์แสดงให้เห็นถึง ครอบครัว กลุ่มเพื่อน เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสร้างภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ โดยสมาชิกในครอบครัววิจารณ์เกี่ยวกับรูปร่างของกอล์ฟว่ามีรูปร่าง

ที่อ้วนเกินไป ทั้งยังอยากให้ปรับเปลี่ยนรูปร่างให้อ้วนน้อยลง นอกจากนี้ในกลุ่มเพื่อนก็มักจะล้อเลียนเกี่ยวกับรูปร่างว่าอ้วนเกินไปด้วยเช่นกัน และอยากเปลี่ยนแปลงรูปร่างเพื่อดึงดูดเพศตรงข้ามด้วยปัจจัยทางด้านครอบครัวและกลุ่มเพื่อน ส่งผลให้เกิดความสนใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย และทำให้เกิดไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย และใช้วิธีการจัดการกับร่างกายโดยวิธีการอดอาหาร หลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมันสูง และรับประทานอาหารในปริมาณที่น้อยลง

คุณชงค์เป็นนิสิตคณะวิทยาศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 อายุ 20 ปี นับถือศาสนาพุทธ ครอบครัวมีฐานะปานกลาง อาศัยพักอยู่ร่วมกับบิดามารดา คุณพ่อประกอบอาชีพนักธุรกิจ คุณแม่เป็นแม่บ้าน มีน้องชาย 1 คน ระดับคะแนนเกรดเฉลี่ยในภาคการศึกษาครั้งสุดท้าย คือ 2.75 ส่วนสูง 170 เซนติเมตร น้ำหนัก 88 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 30.45 จัดอยู่ในภาวะโภชนาการในขั้นโรคอ้วนระดับ 2

บิดาและมารดามักจะล้อเลียนเกี่ยวกับรูปร่างของคุณชงค์ โดยมักจะใช้สรรพนามแทนการเรียกชื่อในลักษณะแบบเอ็นดู

“ก็มีบ้างครับที่พ่อกับแม่ผม เรียกชื่อผม น้องคือ ก็ผมมีรูปร่างอ้วน เค้าก็เลยเรียกชื่อบ่อยๆ คำว่า ตือ ภาษาจีนมัน แปลว่า หมู ครับพี่ บางครั้งแม่ผมก็เรียกผมว่า หมูน้อย แต่จะเรียกผมในลักษณะแบบเล่นๆ มากกว่า”

นอกจากนี้ครอบครัวของคุณชงค์นั้นอยากให้กอล์ฟปรับเปลี่ยนรูปร่างให้อ้วนน้อยลง เพราะพ่อของกอล์ฟกังวลเกี่ยวกับรูปร่างของกอล์ฟ ว่าถ้าจะเป็นโรคอ้วนในระดับที่มากขึ้น และอาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคอื่นแทรกซ้อน

“พ่อเค้าเป็นห่วงผม กลัวว่าการที่ผมอ้วนนั้น จะเสี่ยงให้เป็นโรคไขมันในเส้นเลือดสูง พวกโคเรสเตอรอลอะไรอย่างนี้ เค้าเคยเตือนให้ผมอย่ากินพวกอาหารมันๆ ที่ไขมันเยอะ แล้วอย่ากินจุกินจิก ออกกำลังกายบ้าง แต่ผมก็ขี้เกียจออกกำลังกาย มันเหนื่อยง่าย ร้อน แล้วมันก็อึดอัดไม่ชอบ แต่เค้ามักจะพาผมกับน้องไปวิ่งที่สวนลุมบ่อยๆ ผมวิ่งได้ไม่ครบรอบ วิ่งไปแค่ 10 นาที ผมก็หมดแรง ให้มาวิ่งบ่อยๆ เนี่ยผมกินให้อ้วนลงยังดีกว่า”

นอกจากนี้กลุ่มเพื่อนก็ยังวิจารณ์เกี่ยวกับรูปร่าง ว่ามีรูปร่างที่อ้วนเกินไป ซึ่งทำให้เริ่มให้ความสนใจกับภาพลักษณ์ทางร่างกายของตัวเองมากขึ้น

“เพื่อนๆ เคยเตือนบอกว่า คุ้อ้วนเกินไป ส่วนใหญ่พวกเพื่อนที่เป็นผู้หญิงจะมาเตือน ทำให้ผมต้องมาใส่ใจกับตัวเองมากขึ้น เค้คงหวังดีกับเรา”

ขงค์ยอมรับว่าอยากเปลี่ยนแปลงรูปร่างเพื่อต้องการให้เป็นที่สนใจของเพศตรงข้ามมากขึ้น โดยใช้วิธีการลดอาหารบางมื้อ รับประทานอาหารน้อยลง ออกกำลังกาย เพื่อให้มีรูปร่างที่ดีขึ้นเท่านั้น โดยไม่จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนให้เหมือนภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ

“ตอนนี้ผมยังไม่มีแฟน ก็หุ้่นผมอ้วนแบบนี้ ใครจะมาชอบผม เลยไม่มีผู้หญิงคนไหนมาเป็นชอบผมเลย ยังโสดอยู่ ผมก็อยากทำให้รูปร่างดีขึ้นนะ ตอนนี้ผมกินข้าวน้อยลงแล้วนะ อย่างบางวันข้าวเช้าก็ไม่ได้กิน กินรวมกับมื้อกลางวันทีเดียวเลย พยายามออกอกำลังมากขึ้น ขอแค่ให้มันสมส่วนก็พอ ผมไม่สูงมากก็เลยอยากให้น้ำหนักลดลงมากกว่านี้หน่อย ... จริงๆ แล้ว ถ้าถามผมว่าอยากมีรูปร่างเหมือนใคร ไม่อยากเหมือนใคร พวกคารามันเฟค ไม่ค่อยชอบเลย เป็นผมแบบนี้แหละดีที่สุดแล้วครับ แต่น่าจะสูงสัก 180 หน้า 70 โล ก็ทำให้น่าจะคุ้ดีเลย แต่เรื่องจริงผมสูงแค่ 170 ทำให้ออยากลดน้ำหนักลงเหลือประมาณ 65 แค่นี้ก็พอใจแล้ว ไม่ได้คาดหวังอะไรมากเท่าไร”

ผู้ให้ข่าวสำคัญ 5 : คุณตุลย์ (นามสมมติ)

กรณีศึกษาของคุณตุลย์แสดงให้เห็นถึงว่าปัจจัยทางด้านสื่อมวลชนเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสร้างภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ ทำให้เกิดความสนใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย และความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย กรณีศึกษานี้ปัจจัยทางกลุ่มครอบครัวและกลุ่มเพื่อนไม่ได้เป็นสาเหตุสำคัญของการสร้างภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ และความสนใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย และความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ปัจจัยทางสื่อมวลชนที่มีอิทธิพล อันได้แก่ การเปรียบเทียบรูปร่างของตัวเองกับนักกีฬาต่างประเทศจากสื่อโทรทัศน์ ทำให้ออยากมีรูปร่างเหมือนนักกีฬาต่างประเทศจากสื่อโทรทัศน์ และมีปรับเปลี่ยนรูปร่างตามนักกีฬาต่างประเทศ ใช้วิธีการจัดการ

กับร่างกายโดย รับประทานอาหารในปริมาณที่เพิ่มมากขึ้น รับประทานอาหารเสริม วิตามิน และ โพรตีน ออกกำลังกายอย่างหักโหม เข้าฟิตเนส การเปลี่ยนทรงผม การเจาะหู การสัก

ตุลย์เป็นนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 อายุ 20 ปี มีพี่น้อง 2 คน หนุ่มมีพี่สาว 2 คน อายุห่างกัน 5 ปี นับถือพุทธ อาศัยอยู่ร่วมกับบิดามารดาและพี่สาว คุณพ่อเป็นวิศวกร คุณแม่เป็นรับราชการ และมีรายได้จากประกอบธุรกิจบ้านเช่า ทำให้มีรายได้มาจากสามทิศทาง ทำให้ครอบครัวมีสภาพคล่องทางเศรษฐกิจ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวจัดอยู่ในฐานะค่อนข้างดี สูง 177 เซนติเมตร หนัก 55 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 17.57 จัดอยู่ในเกณฑ์ที่ต่ำกว่ามาตรฐาน มีผิวขาวเหลือง หนุ่มเป็นคนที่รักใคร่ของเพื่อนๆ และมักเป็นที่สนใจของผู้หญิงและกลุ่มผู้ชายที่มีจิตใจชอบเพศเดียวกันในคณะ เพราะมีหน้าตาดีและฐานะดี

ตุลย์คิดว่าตนเองมีรูปร่างที่ ผอมไป และอยากมีรูปร่างที่สูงใหญ่มากกว่านี้ เพราะเปรียบเทียบกับรูปร่างของตนเองกับนักกีฬา ซึ่งบรรทัดฐานมาจากนักกีฬาต่างประเทศ ที่ดูรูปร่างสูงใหญ่

“คิดว่ารูปร่างของผมตอนนี้ผอมไปนิดนึงแต่ไม่มาก อยากให้อ้วนขึ้นมาหน่อยนึง ส่วนสูงจริงแล้วก็อยากให้สูงประมาณ 185 หนักซัก 75 มันทำให้ดูตัวใหญ่ดีเหมือนพวกนักฟุตบอลอังกฤษแต่ทำอะไรกับมัน (ส่วนสูง) ไม่ได้แล้ว เลยทำได้แค่เพิ่มน้ำหนักให้ดูตัวหนา แล้วก็เล่นกล้ามให้ตัวบี๊ๆ มากกว่านี้”

ตุลย์เลือกใช้วิธีการจัดการกับร่างกายในเรื่องของรูปร่าง คือ การเล่นฟิตเนส และการรับประทานอาหารในปริมาณที่เพิ่มมากขึ้นพร้อมกับรับประทานอาหารเสริม เพื่อสร้างกล้ามเนื้อ

“ตอนนี้ นอกจากออกกำลังกายและกินอาหารเพิ่มมากขึ้น แล้วผมยังกินพวกวิตามินเสริมและ โพรตีน กล้ามขึ้นเร็วมากเลขนะพี่ เคยอ่านหนังสือพวกการออกกำลังกายแล้วเค้าบอกว่า ให้ก็กินแต่ไข่ขาววันละ 10 ฟอง แต่ห้ามกินไข่แดง เพราะมีโคเลสเตอรอลสูงมากๆ กินข้าวเยอะมากขึ้นแล้วก็เล่นฟิตเนสทุกวัน ผมก็ลองทำตามดู ก็ได้ผลจริงๆด้วยนะพี่”

จากการที่ตุลย์เป็นคนชอบกีฬาทำให้ได้รับอิทธิพลจากสื่อมวลชนจากสื่อวิทยุและโทรทัศน์ ทำให้เกิดความสนใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายและความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายและ

ปรับเปลี่ยนภาพลักษณ์ของตัวเอง โดยปรับเปลี่ยนทรงผมให้เหมือน เดวิด เบ็คแฮม ที่เป็นภาพลักษณ์ในอุดมคติของเขา

“ที่บ้านดิคยูบีซี ผมกับพ่อชอบดูฟุตบอล ก็จะดูพวกฟุตบอลต่างประเทศที่มันถ่ายทอดสดแทบจะทั้งหมดเลย แต่ส่วนใหญ่จะชอบบอลพรีเมียร์ลีก อังกฤษ เพราะว่าสนุก ตื่นเต้นดี ชอบดูตั้งแต่เด็กแล้วครับ จะซื้อหนังสือสตาร์ ซ็อกเกอร์ เป็นหนังสือฟุตบอลที่มีเกี่ยวกับบทสัมภาษณ์นักเตะมาอ่าน ดูชีวิตความเป็นนักบอลของเขา อ่านแล้วก็ให้ข้อคิดเหมือนกัน ... ส่วนตัวผมว่าเวลาที่เล่นฟุตบอลกับเพื่อนๆ พยายามคิดว่าตัวเองเป็น เบ็คแฮม มันจะทำให้รู้สึกเล่นได้ดีขึ้น เมื่อก่อนเค้าไว้ผมบ๊อบยาวๆ ผมก็ทำทรงเดียวกัน ต่อมาเค้าตัดทรงสกินเฮด ก็ไปตัดมั้ง เสียขายผมเหมือนกัน ตอนนั้นก็ไว้ทรงหัวตั้งๆ เหมือนเค้านี้แหละ”

นอกจากนั้นยังเลือกการจัดการกับร่างกายโดยการเจาะหูและการสักที่ร่างกาย เพื่อทำให้เกิดความพึงพอใจในภาพลักษณ์

“ผมแอบไปเจาะกับเพื่อนมาครับที่ แต่ที่บ้านไม่มีใครเห็น ถ้าพ่อกับแม่เห็นก็คงโดนด่า เห็นเบ็คแฮม ไล่แล้วเท่หัดดี แต่เจาะแค่ข้างเดียวนะพี่ แต่ตอนอยู่บ้านก็จะถอดออก ... ไปสักมาตรงหัวไหล่เป็นรูปไม้กางเขนครับพี่ ก็แอบไปสักกับเพื่อนมาเหมือนกัน แต่เป็นรูปเล็กๆ ไม่ใหญ่มาก ของเบ็คแฮม จะสักตรงท้ายทอยเป็นรูปกางเขนใหญ่ๆ เลยด้วย แต่ไม่กล้าทำกลัวเจ็บ”

ดูല്ย์แสดงคุณค่าในเชิงบวกต่อ เดวิด เบ็คแฮม ในเรื่องของภาพลักษณ์ทางร่างกาย

“ผมว่าเค้าเป็นผู้ชายที่เปอร์เฟ็คมาก ใครๆ ก็อยากเป็นอย่างเค้า ทั้งสูง ทั้งหล่อ ทั้งรวย ภาพลักษณ์ในตัวเค้าก็ขายลิขสิทธิ์ได้เงินอีก สโมสรที่เค้าสังกัดอยู่ เบ็คแฮมเป็นคนเดียวเลขนะที่ถ้าจำไม่ผิด ได้เงินจากค่าภาพลักษณ์ของตัวเองจากสโมสรแมนเชสเตอร์ ยูไนเต็ด แล้วรีลมาดริด ที่เค้าอยู่ เพิ่งเคยเห็นนี่แหละ นักฟุตบอลขายความสามารถในสนาม แต่เบ็คแฮมเนี่ยขายภาพลักษณ์ของตัวเองได้มากกว่าความสามารถของเขาเสียอีก ”

กลุ่มเพื่อนล้อเลียนเกี่ยวกับการจัดการกับร่างกายของตุลย์ ว่าเป็นชายหนุ่มที่สำอางค์ แต่ในความคิดเห็นของตุลย์ ครอบครัวและกลุ่มไม่อิทธิพลต่อความสนใจในภาพลักษณ์และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ของตนเอง แต่สาเหตุมาจากปัจจัยที่ได้รับจากสื่อมวลชนมากกว่า

“ที่บ้านกับเพื่อนก็ไม่ค่อยเห็นพูดอะไรเกี่ยวกับรูปร่างเท่าไร จะมีแต่เพื่อนๆ ที่จะชอบล้อเล่น เรียกผมว่า พ่อสำอางค์ แต่ก็ไม่ได้รู้สึกอะไรเท่าไร ก็ผมอยากให้ตัวเองดูดี อยากให้คนรอบข้างดูว่า ไม่โทรม ดูเปื้อนๆ ตอนนี่คิดว่าไม่มั่นใจในรูปร่างของตัวเองมากเท่าไร เพราะผมไปนิดนึงครับ ถ้าอ้วนหน่อยก็แจ้วเลยครับ”

ปัจจุบันตุลย์มีแฟนที่คบกันมานาน 1 ปี และแฟนไม่ยอมให้ตุลย์จัดการกับร่างกายมากเกินไป แต่ตุลย์ไม่เห็นด้วยกับแฟน แฟนจึงไม่มีอิทธิพลต่อการจัดการกับร่างกายของตุลย์

“แฟนผมเค้าจะไม่ชอบให้ใส่ใจกับตัวเองมากเท่าไร เค้าอยากให้ผมดูเซอร์ๆ เหมือนผู้ชายคนอื่นๆ บ้างไม่ต้องเนี้ยบมาก เค้าบอกว่าไม่ต้องใส่ยาลดน้ำหนักก็ได้ กลัวผมจะเป็นเกย์ไปซะอีก แต่จริงๆ ผมรู้เค้ากลัวมีผู้หญิงคนอื่นมาคิด (หัวเราะ) แต่ผมไม่เป็นอย่างนั้นนะ ... แต่ผมทำในสิ่งที่ผมชอบ ผมก็ไม่ได้นอกใจเค้าก็คบกันดีไม่มีปัญหาเรื่องอะไรกัน”

เมื่อถามถึงข้อได้เปรียบของผู้ชายที่มีรูปร่างสูงใหญ่ ตุลย์ได้ให้ความเห็นว่าหนุ่มยังแสดงทรรสนะเกี่ยวกับรูปร่างของผู้ชายที่มีรูปร่างบุคลิกดีว่า ได้เปรียบกว่าคนที่รูปร่างไม่ดี และคิดว่าคนที่รูปร่างผอมเปรียบชดช้อยกว่าคนที่รูปร่างอ้วน

“การที่มีบุคลิกดี รูปร่างหน้าตาดี คุณเป็นสปอร์ตแมน ในความคิดผมคิดว่าผู้ชายรูปร่างสูงใหญ่ดูจะมีภาษีดีกว่า คนเตี้ยหรือคนอ้วนจะเสียเปรียบกว่านะ ถ้าให้เลือกคนผอมกับคนอ้วนที่มีความสามารถพอๆ กัน ผมคงจะเลือกคนผอมนะเพราะคุณมีความคล่องตัวสูงกว่า”

ผู้ให้ข่าวสำคัญ 6 : คุณภัทร (นามสมมติ)

กรณีศึกษาของคุณภัทรแสดงให้เห็นถึงว่า ปัจจัยทางด้านกลุ่มเพื่อนและสื่อมวลชนเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสร้างภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ ทำให้เกิดความสนใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายและความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง

ปัจจัยทางกลุ่มเพื่อนที่มีอิทธิพลต่อการสร้างภาพลักษณ์ในอุดมคติ อันได้แก่ ต้องการเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อนและเพื่อดึงดูดเพศตรงข้าม

ปัจจัยทางสื่อมวลชนที่มีอิทธิพล อันได้แก่ การเปรียบเทียบรูปร่างของตัวเองกับดาราดังต่างประเทศจากสื่อโทรทัศน์ ทำให้อยากมีรูปร่างเหมือนดาราดังต่างประเทศจากสื่อโทรทัศน์ ยิ่งไปกว่านั้นกรณีศึกษานี้ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบว่า โฆษณาผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับความงามของผู้ชายในสื่อโทรทัศน์ มีผลทำให้เกิดความสนใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ทำให้อยากเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ทางร่างกาย

ใช้วิธีการจัดการกับร่างกายโดย ออกกำลังกาย และหลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมันสูง และใช้ผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับความงามของผู้ชายที่มีราคาแพง

ภัทรเป็นนิสิตคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี ชั้นปีที่ 4 อายุ 22 ปี ต้นเป็นลูกคนเดียว นับถือพุทธ อาศัยอยู่ร่วมกับบิดามารดา คุณพ่อประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว คุณแม่เป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวจัดอยู่ในฐานะค่อนข้างดี มีผิวสีแทน ต้นเป็นคนที่มีรูปร่างสูงใหญ่ สมส่วน มีกล้ามเนื้อที่แขนดูกระชับ หน้าตาดี ส่วนสูง 180 เซนติเมตร หนัก 72 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 22.22 จัดอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานปกติ

ภัทรรู้สึกพอใจกับส่วนสูงและน้ำหนัก แต่ไม่พึงพอใจกับกล้ามเนื้อของตัวเอง และคิดว่ารูปร่างในอุดมคติของตนเองต้องมีกล้ามเนื้อที่ได้สัดส่วน

“คิดว่ารูปร่างกับน้ำหนักก็โอเคแล้วครับ แต่อยากมีกล้ามเนื้อขึ้นมาอีกนิดนึง ไม่ใช่กล้ามเนื้อใหญ่ๆ แบบอาร์โนลด์นะ อยากให้มันมีมากกว่านี้หน่อย อยากไปลองยกเค้ตแต่ไม่ได้มีโอกาสไปเล่นสักที แต่ถ้าว่างคิดว่าจะไปยกเวดท์ อยากให้มีกล้ามเนื้อแขนกับกล้ามเนื้อหน้าอกใหญ่ขึ้นกว่านี้อีกนิดนึงครับ”

ปัจจุบันกลุ่มเพื่อนของภัทรมองภัทรว่าเป็นคนที่มีรูปร่างดีสมส่วนอยู่แล้ว แต่ภัทรก็อยากเปลี่ยนแปลงรูปร่างเพื่อต้องการเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อนมากขึ้นกว่าเดิม โดยต้องการให้ตนเองเป็นคนที่มีบุคลิกภาพที่ดี แข็งแรงอยู่เสมอ

“เคยถามและก็ปรึกษาเพื่อนๆ ที่เป็นผู้ชายว่าไปเล่นกล้ามขึ้นกว่านี้อีกดีมั๊ย เพื่อนๆ เขาก็เห็นด้วย แต่ในกลุ่มเพื่อนๆ ผมที่เป็นผู้หญิงเค้าชมผมว่า ตัวใหญ่ดี เค้าบอกว่าไม่ต้องไปเล่นหรอก ใหญ่ไปจะดูน่าเกลียดนะ แต่ผมก็อยากให้มีคุณใหญ่กว่านี้อีกนิตหนึ่ง ทำให้มั่นใจ และจะได้เป็นตัวอย่างให้เพื่อนๆ เห็นด้วยว่าผมเป็นคนดูแลร่างกาย และทำให้เราดูเป็นคนแข็งแรง”

อีกสาเหตุหนึ่งก็คือ อยากเปลี่ยนแปลงรูปร่างเพื่อต้องการเป็นที่ดึงดูดเพศตรงข้าม

“ແມ່ພີ່ ໃຊ້ໆ ກໍ່ອາດໃຫ້ມີຄົນມອນເຮົາໃນແງ່ທີ່ດີ ມີຄົນຮັກດີກວ່າມີຄົນເຄີຍຄະພີ່ ພຣອກກໍ່ອາດໃຫ້ຄົນອື່ນຸ່ມອນວ່າດີດ້ວຍເມື່ອນກັນ ຖ້າເປັນຜູ້ຮຽນມອນເຮົາວ່າເນ້າດາດີ ຫຼືອຸ່ນ ສູງເທົ່ ອະໄວຢ່າງນີ້ພຣອກກໍ່ດີໃຈຮັບຢ່າງນ້ອຍກໍ່ຍັງຂາຍອອກຮັບ (ຫ້ວຣາະ)”

ปัจจัยทางด้านสื่อมวลชนก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่ง ที่ทำให้อยากเปลี่ยนแปลงรูปร่างตามค่านิยมแบบต่างประเทศในสื่อโทรทัศน์ แม้ว่าจะไม่ชอบรับชมช่องรายการแฟชั่นทางยูทิวบ์ แต่ก็ได้รับอิทธิพลจากช่องรายการแฟชั่นนี้ เนื่องจากเคยเห็นนายแบบจากช่องดังกล่าว โดยรับเอาเป็นบรรทัดฐานภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติของตัวเอง ทำให้ตั้งรู่ว่ารูปร่างที่ดีมีลักษณะอย่างไร ดังนั้นจึงอยากเปลี่ยนแปลงรูปร่างของตนเองตามภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติที่ได้รับ

“ທີ່ບ້ານຈະຕິດຢູ່ບີຢີ ເອົາໄວ້ຄູ່ໜັງຝຣັ່ງຈະໄດ້ຝຶກພາສາໄປໃນຕົວດ້ວຍ ແຕ່ກໍ່ເຄີຍຮຽນຮອບຮອບຮອບກໍ່ເມື່ອນກັນ ຈະມີເດີນແບບໂຮວໂຕລອດວັນຕອດຄິນເລຍ ມັນຈະໂປ້ໆ ນິດນຶ່ງ ກໍ່ສວຍດີນະ ແຕ່ບໍ່ອາດອາດທີ່ບ້ານ ນານາ ທີຈະເປັນໄປຄູ່ສັກຮຽນ ຍິ່ງຄອນທີ່ເປັນສຸດຂອງພວກຜູ້ຮຽນມາເດີນແບບເນີຍຈະເປັນໄປອ່າງອື່ນເລຍ ບໍ່ເຫັນຈະມີອະໄວນ່າຄູ່ເລຍ ... ຜູ້ຮຽນແຕ່ລະຄົນຈະເນ້າດາດລ້າຍໆກັນ ອຸ່ນກໍ່ເມື່ອນກັນທັມ ພິມພິດຊິວອອກມາກັນທັມ ແຕ່ຈະເທົ່າມາກໆ ສູງໆ ພອມ ເຟຣີວ ມີຄູ່ເປັນມັດໆ ກໍ່ລັດດີ ບໍ່ໄວ້ອຸ່ນນ່າຄູ່ເລຍໄປ ເຫັນແລ້ວລອມາເທິບກັບຕົວເອງ ມີໂຕໄກສູ່ກັນໄດ້ບັ່ງ ເນ້າດາ ສ່ວນສູງກໍ່ພອໆ ກັນນະຮັບພີ່ (ຫ້ວຣາະ) ... ກໍ່ແຕ່ຄູ່ເລຍໄວ້ກວ່າ ອຸ່ນດີກວ່າ ເທົ່າກວ່າ ຄູ່ໆ ໄປແລ້ວອາດມີຮູ່ເປັນພວກນາຍແບບພວກນັ້ນເມື່ອນກັນ ຂະໜາດພຣອກຜູ້ຮຽນດ້ວຍກັນຍັງຮຽນສຶກວ່າ ພອນີ່ເທົ່າຈັ່ງ ຖ້າຜູ້ຮຽນເຫັນກໍ່ດຶກກຣິດສລບ”

ภัทรเลือกใช้ชีวิตการจัดการกับร่างกายโดย การออกกำลังกาย และหลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมันสูง ทั้งนี้ตั้งนอยากรจะรับประทานอาหารเสริมจำพวก โปรตีน วิตามิน แคล้วผลกระทบข้างเคียงเลย

ทำให้ตัดสินใจไม่ใช้ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมดังกล่าว โดยใช้วิธีพยายามรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ แทนในแต่ละมื้อ

“ตอนนี้ก็เลยหันมาเข้าฟิตเนสประจำ จะเล่นเวทเทรนนิ่ง ให้ร่างกายคุพิด จะเล่นให้กล้ามเนื้อเฟิร์มๆ มากกว่านี้หน่อย เรื่องกินพวกวิตามิน โปรตีน อาหารเสริม เนี่ยก็อยากลองกินนะครับ เห็นเค้าบอกกันว่า ช่วยให้กล้ามเนื้อขึ้นเร็ว แต่พอจะไปซื้อมากิน เห็นข้างกล่องเค้าเขียนไว้ว่า อันตรายห้ามใช้นานติดต่อกันเป็นประจำ ปรีกษาแพทย์เมื่อใช้ยานี้ ก็เลยไม่กล้ากินไม่รู้จะมีผลข้างเคียงอะไรหรือเปล่าไม่รู้ ก็กินให้ครบ 5 หมู่ในทุกมื้อนะ ก็พอแล้วมั้ง ควบคุมไปกับการออกกำลังกาย แล้วก็ไม่งินของมันๆ ครับ”

อีกปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสร้างภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ ก็คือโฆษณาผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับความงามของผู้ชายในสื่อโทรทัศน์ มีผลทำให้เกิดความสนใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ทำให้อยากเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ทางร่างกาย เพราะภรรยาเป็นคนที่ให้ความสำคัญกับผิวหน้ามาก คือ ต้องไม่ดำ ไม่มีสิว ไม่มีความมันบนใบหน้า ดังนั้นจึงใช้ผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับความงามของผู้ชายที่มีราคาแพง เพื่อมาดูแลรักษาใบหน้าของตน

“เคยเห็นโฆษณาโฟมล้างหน้าในทีวี แล้วอยากใช้บ้าง ส่วนผสมตั้งเยอะแยะ พวกมอยเจอร์ไรเซอร์ วิตามินเอ ซี อี เต็มไปหมดเลย แล้วโฟมหรือครีมบำรุงเนี่ย มีแบบฟอรัเมนต์ด้วย ก็ลองซื้อมาใช้ดูว่าหน้าจะใสเหมือนโฆษณาหรือเปล่า อยากดูหน้าใสๆ สะอาดๆ ก็เลยซื้อมาลองใช้หลายๆ ยี่ห้อ ส่วนใหญ่มันจะแพงๆ ทั้งนั้น ต้องเก็บเงินซื้อเหมือนกัน อย่างพวกครีมบำรุงเนี่ยต้องซื้อทุกเดือน โฟมล้างหน้าก็นานหน่อย 2 เดือนครั้ง แต่แพงไม่ว่าจะพี่ขอใช้ให้ก็ได้ผลก็พอแล้วครับ”

ผู้ให้ข่าวสารสำคัญ 7 : คุณรุจน์ (นามสมมติ)

กรณีศึกษาของคุณรุจน์แสดงให้เห็นถึง ปัจจัยทางด้านกลุ่มเพื่อนและสื่อมวลชนเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสร้างภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ ทำให้เกิดความสนใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย และความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง

ปัจจัยทางกลุ่มเพื่อนที่มีอิทธิพลต่อการสร้างภาพลักษณ์ในอุดมคติ อันได้แก่ ต้องการเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อนและเพื่อดึงดูดเพศตรงข้าม

ปัจจัยทางสื่อมวลชนที่มีอิทธิพล อันได้แก่ การเปรียบเทียบรูปร่างของตัวเองกับ คารา นายแบบของไทยจากสื่อโทรทัศน์ ทำให้อยากมีรูปร่างเหมือน คารา นายแบบของไทยจากสื่อโทรทัศน์ ใช้วิธีการจัดการกับร่างกายโดย การออกกำลังกายเป็นครั้งคราวเท่านั้น นอกจากนี้กรณีศึกษานี้ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบว่า สายตาสังคมรอบข้างก็ส่วนที่มีสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการจัดการกับร่างกาย เพื่ออยากให้ตัวเองมีภาพลักษณ์ทางร่างกายที่ดีต่อบุคคลอื่นๆ

รุจน์เป็นนิสิตคณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 อายุ 19 ปี รุจน์มีพี่ชาย 1 คนนับถือพุทธ อาศัยอยู่ร่วมกับ มารดาและพี่ชาย คุณแม่เป็นเจ้าของธุรกิจส่วนตัว ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวจัดอยู่ในฐานะปานกลาง มีผิวสีแทน รุจน์เป็นคนที่มีรูปร่างสมส่วน ทำสีผมเป็นสีน้ำตาลดำ ส่วนสูง 178 เซนติเมตร หนัก 68 กิโลกรัม คชนิยมวลาภ 22.22 จัดอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานปกติ

แต่ไม่พึงพอใจกับภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง อยากให้รูปร่างของตนเองสูงใหญ่ขึ้น และคิดว่าทำให้ตนเองสามารถแต่งตัวง่ายขึ้น และใส่เสื้อผ้าได้ดูดีขึ้น

“รู้สึกว่าคุณคอมไปหน่อยและอยากสูงขึ้นอีกสักนิด รูปร่างก็น่าจะดูดีขึ้น จะได้เพิ่มความมั่นใจในการพบเห็นจากคนในสังคมทั่วไป คิดว่ารูปร่างในอนาคตน่าจะหนักซัก 75 สูง 185 อยากให้ตัวใหญ่ๆ กว่านี้หน่อยอยู่แล้วแหละดี เวลาเลือกซื้อเสื้อผ้า จะเลือกหาเสื้อผ้าได้ง่าย แล้วใส่แล้วทำให้เราดูดีขึ้นมา ทำให้มีบุคลิกมั่นใจมากขึ้นด้วย”

ปัจจัยทางด้านกลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อแดนทำให้แดนอยากมีภาพลักษณ์ทางร่างกายที่ดีขึ้น โดยแดนอยากต้องการเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อนและเพื่อความมั่นใจในการดึงดูดเพศตรงเพศตรงข้าม

“อยากให้ตัวเองมีรูปร่างที่ดีกว่านี้ เพราะทำให้เรามั่นใจต่อเพื่อนๆ ที่เป็นผู้หญิง เวลาคุยด้วยจะมั่นใจมากขึ้น และพวกเพื่อนๆผู้ชายจะมองเราแหละ ได้รับคำชมจากเพื่อนๆ ก็รู้สึกภูมิใจ”

ปัจจัยทางสื่อมวลชนที่มีอิทธิพล อันได้แก่ การเปรียบเทียบรูปร่างของตัวเองกับนายแบบของไทยจากสื่อโทรทัศน์ ทำให้อยากมีรูปร่างเหมือนนายแบบของไทยจากสื่อโทรทัศน์ รุจน์เห็นจากสื่อโทรทัศน์ว่า นายแบบที่มีรูปร่างหน้าตาที่ดีชนะในการแข่งขันประกวดแฟชั่นแล้วได้รับการยอมรับจากสังคมทำให้รุจน์จึงมีความคิดที่อยากมีรูปร่างที่ดีเช่นนั้นบ้าง



“เห็นจากการประกวดแฟชั่นนายแบบในทีวีครับ ส่วนใหญ่จะมีแต่คนรูปร่างหน้าตาดีกันพอชนะก็ได้รางวัลตั้งหลายอย่าง พอไม่นานก็ไปเป็นดารา ส่วนมากก็จะได้รับการยอมรับในสังคมมากขึ้นเรื่อยๆ ครับ แล้วก็ได้เงินเยอะอีกด้วย”

สำหรับรุ่นครอบครัวและกลุ่มเพื่อนไม่ได้กล่าวถึงรูปร่างของรุ่นเท่าไร ผู้วิจัยสันนิษฐานว่ารุ่นเป็นคนรูปร่างดี เลขไม่ตกเป็นที่ล้อเลียนและวิจารณ์จากเพื่อนๆ

“ที่บ้านก็ไม่เคยพูดถึงรูปร่างอะไรของผม เพราะผมไม่ได้อ้วน ไม่ผอมอะไร ปกติ กับเพื่อนๆ ในกลุ่มก็ไม่เคยมานั่งพูดถึงรูปร่างว่าเป็นอย่างไร ต่างคนต่างคิดว่าเป็นเรื่องส่วนตัวมากกว่า”

เมื่อถามถึงสื่อมวลชนที่มีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน รุ่นยอมรับว่าดาราจากในสื่อนิตยสารและโทรทัศน์ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสร้างภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ

“พวกดาราที่ยอมรับนะครับว่ามีผลบ้าง เพราะพวกดาราส่วนใหญ่เค้ามีรูปร่าง หน้าตาดีๆ กันทั้งนั้น ทำให้อยากจะทำรูปร่างของเราให้ได้เช่นนั้นบ้าง เมื่อเรารูปร่างดีแล้ว คนอื่นๆ ก็มองเราในแง่ดีมากยิ่งขึ้น ... มีผลเช่นกัน เพราะดาราต่างประเทศที่เคยดูจากหนัง หรือไม่เดินไปตามพวกห้าง ก็จะเห็นคนที่ มีรูปร่างดีๆ เห็นแล้วอยากมีหุ่น ลำ สูง ดู เท่ๆ พอกลับมามองตัวเองก็อยากทำให้ได้แบบเค้าบ้าง เหมือนกัน”

รุ่นเป็นคนที่มีเพื่อนเป็นจำนวนมาก เมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนรุ่นก็ต้องการให้ตัวเองเป็นจุดเด่นที่น่าสนใจที่สุดในกลุ่มขณะที่อยู่ในกลุ่มเพื่อนต่อคนรอบข้าง รุ่นคิดว่าการมีรูปร่างที่ดีทำให้เป็นจุดสนใจของคนรอบข้าง ดังนั้นรุ่นจึงพยายามออกกำลังกายให้ตัวเองมีรูปร่างที่ดีขึ้นกว่าเดิมและทำสีผมให้ออกไปในทางสีน้ำตาลดำเพื่อให้ตัวเองดูเด่นขึ้น

“เวลาไปกับเพื่อนๆ จะไปกันเป็นกลุ่ม กลุ่มใหญ่ด้วย เพื่อนเยอะ ก็อยากให้เราดูดีกว่าเพื่อน จะได้เป็นจุดสนใจ ของพวกผู้หญิง (หัวเราะ) ... สีผมนี่ก็มีส่วนบ้างนะ ทำให้หน้าสว่างขึ้น ดูหน้าใสขึ้น เพื่อนหลาย

คนที่ชมว่า สีส้มสวย แต่เพื่อนบางคนก็ไม่ชอบอยากให้เราไว้ผมสีดำธรรมชาติเหมือนเดิม ก็เลยไม่รู้เชื่อใคร เชื่อตัวเองเอาความชอบส่วนตัวเป็นหลักแล้วกัน”

รุจน์เคยปรึกษากับกลุ่มเพื่อนเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับรูปร่างของตนกับกลุ่มเพื่อน ซึ่งรุจน์อยากมีหน้าท้องของตัวเองลดลง โดยเพื่อนแนะนำให้รุจน์เข้าฟิตเนสแต่รุจน์ก็ไม่ได้ทำตาม เพราะรุจน์ไม่ชอบการออกกำลังกายเท่าไรนัก

“ส่วนใหญ่จะชอบถามเพื่อนที่เคยเล่นกลั้วว่า เล่นยังงัยทำให้หุ่นมันดูเฟิร์มขึ้น แล้วกลั้วขึ้นเร็ว เพื่อนเค้าก็จะแนะนำว่าให้ไปเล่นที่สปอร์ตคลับ จะมีคนสอนด้วย พุงจะได้ลด แต่พี่ไปสปอร์ตคลับ มันแพงและถ้าไปก็ต้องบอายเป็นประจำเดี๋ยวไม่คุ้ม เพราะเค้าจะคิดเป็นรายเดือน ผมก็ไม่มีเวลาไปบ่อยๆ ด้วยเรื่องของเรื่องก็เกียจด้วย ... ส่วนใหญ่จะควบคุมเรื่องอาหารที่มีไขมันก็จะไม่กินเลย และออกกำลังกายบ้างบางครั้ง ถ้ามีเวลาก็ไปศูนย์ออกกำลังกายของมหาลัยเป็นครั้งคราว”

ผู้ให้ข่าวสำคัญ 8 : คุณกวิณ (นามสมมติ)

กรณีศึกษาของคุณกวิณแสดงให้เห็นถึงปัจจัยทางด้านสื่อมวลชนเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสร้างภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ ทำให้เกิดความสนใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย และความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย กรณีศึกษานี้ปัจจัยทางกลุ่มครอบครัวและกลุ่มเพื่อนไม่ได้เป็นสาเหตุสำคัญของการสร้างภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ และความสนใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย และความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย

ปัจจัยทางสื่อมวลชนที่มีอิทธิพล อันได้แก่ การเปรียบเทียบรูปร่างของตนเองกับนักร้องจากสื่อโทรทัศน์ ทำให้อยากมีรูปร่างเหมือนนักร้องไทยจากสื่อโทรทัศน์ และมีปรับเปลี่ยนรูปร่างตามนักร้องไทยจากสื่อโทรทัศน์

ใช้วิธีการจัดการกับร่างกายโดย ออกกำลังกาย การเปลี่ยนทรงผม การเจาะหู รวมไปถึงการเปลี่ยนแนวการแต่งตัวใหม่ตามแฟชั่นจากสื่อนิตยสารและโทรทัศน์

กวิณเป็นนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 อายุ 21 ปี กวิณมีน้องสาว 1 คน นับถือพุทธ คุณพ่อแยกทางกับคุณแม่ตั้งแต่กวิณยังเด็ก กวิณอาศัยอยู่ร่วมกับมารดาและน้อง คุณแม่เป็นรับราชการ ฐานะ

ทางเศรษฐกิจของครอบครัวจัดอยู่ในฐานะปานกลาง มีผิวสีน้ำตาลแดง กวีนเป็นคนรูปร่างไม่สูงใหญ่ ส่วนสูง 171 เซนติเมตร น้ำหนัก 58 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 19.86 จัดอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานปกติ

กวีนรู้สึกว่าคุณเองเป็นคนที่มีรูปร่างตัวเล็กและไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของคนในเรื่องความสูงของตนเอง และเข้าใจยอมรับว่าเป็นเรื่องของพันธุกรรมที่ไม่สามารถจัดการกับส่วนสูงได้ แต่ใช้วิธีเพิ่มและลดน้ำหนักให้เหมาะสมกับส่วนสูงของตัวเอง

“รู้สึกว่าคุณเองไม่ค่อยจะสูงเลย ที่บ้านแม่กับน้องก็ตัวเล็ก แต่โชคดีที่ไม่อ้วน หุ่นจะคล้ายๆ กัน สงสัยเป็นทางกรรมพันธุ์แน่เลย อยากให้ตัวเองสูงขึ้นกว่านี้อีก แต่เรื่องน้ำหนักไม่สนใจอยู่แล้ว ถ้าผอม กินเยอะๆ เดี่ยวก็อ้วนขึ้นแล้ว ถ้าอ้วน เดี่ยวไปเตะบอลสักครั้งสองครั้ง เดี่ยวก็ผอม แต่ผมทำอะไรกับความสูงไม่ได้ คงหยุดสูงแล้วแหละ ทำได้ทางเดียวก็ต้องเพิ่มน้ำหนักตัวผมให้มันสมส่วนกันกับความสูงครับพี่”

กวีนชอบชมรายการเพลงตามโทรทัศน์ ซึ่งมีมิวสิกวิดีโอของนักร้องไทย และได้รับอิทธิพลการจากนักร้องที่ตนชื่นชอบ โดยปรับเปลี่ยนทรงผมเพื่อให้เหมือนกับนักร้องที่ตัวเองชื่นชอบ

“ปกติผมเป็นคนชอบฟังเพลง ดูโทรทัศน์ก็ชอบดูรายการเพลง ที่มีมิวสิกวิดีโอ เอ็มวี (มิวสิกวิดีโอ) แต่ละตัวจะมีเนื้อหาแตกต่างกันไป เหมือนกับการทำให้เราได้ดูหนังแบบรวบรัด และดูได้หลายเรื่องด้วย และวงโปรดของผม ก็คือ วงโปเตโต้ มีนักร้องนำชื่อป๊อบ เคามีเสียงที่เป็นเอกลักษณ์ของเค้า แหบแต่นุ่มๆ อะคริบพี่ แต่สิ่งที่ผมชอบก็ คือ ทรงผมของเค้านั่นดูแปลกดี พี่เคยเห็นหรือเปล่า เค้าจะหิวผมเป็แสกข้างแบบมากๆ ดูแปลกดี และผมเห็นสาวๆ ที่เป็นเพื่อนผมเค้าก็ชอบกรีดป๊อบกัน เลยทำให้ผมยิ่งอยากลองเปลี่ยนทรงผมตาม มันเป็นเรื่องปกตินะพี่นะ ถ้าเห็นเค้าดูดีแล้วเราก็ออยากทำตามเค้าบ้าง ชอบแค่ทรงผมอย่างเดี๋ยวนั้น”

กวีนได้รับอิทธิพลจากสื่อมวลชนในการสร้างภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติแก่ตนเอง แต่กวีนไม่มีภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติที่แน่นอน เพราะจะรับเอาจุดเด่นแต่ละจุดของนักร้องไทยแต่ละคนที่ตนชอบมาเป็นแบบอย่าง แล้วก็จัดการเปลี่ยนภาพลักษณ์ทางร่างกายของตัวเองตามนักร้องไทยนั้น

“ส่วนใหญ่ผมจะดูสไตล์การแต่งตัวของพวกนักร้อง ดูแล้วมันเป็นการแต่งตัวแนวใหม่ๆ ที่ดูดีแล้วไม่ซ้ำใคร อย่างตอนนี้ผมจะชอบใส่กางเกงยีนส์ที่เป็นทรงขาเดฟ ขาลีบ ขาลีเก ก็เห็นนักร้องดั่งๆ ตอนนี้เค้าชอบใส่กัน เห็นเค้าอยู่บนเวที ดูแล้วเท่ๆ ไม่ต้องดูหุร เซอร์ๆ เรียบๆ แต่ดูดี”

กวินให้ความสนใจกับสีผิวของคนและไม่พึงพอใจ แต่ยอมรับว่าเคยจัดการกับสีผิวของคน แต่ไม่สามารถจัดการกับสีผิวของคนให้ขาวขึ้นได้ จึงเลิกจัดการกับสีผิวของคน

“ส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญกับสีผิว อยากให้ผิวขาวดูแล้วสะอาด ดูใสสะอาดอย่างนี้ที่ พวกคารา นักร้อง เค้าส่วนใหญ่จะขาวกันเกือบหมด แต่คงทำอะไรกับมันไม่ได้เหมือนกันเพราะผิวผมคล้ำตั้งแต่เด็กแล้ว เคยใช้ครีมที่ทำให้ขาวขึ้นตามพวกในโฆษณา แต่ไม่เห็นจะได้ผลเลยพี่ ผมก็เลยเลิกใช้”

นอกจากนี้กวินยังให้เหตุผลของเงาหูของตัวเอง ด้วยว่าอยากมีภาพลักษณ์ที่เหมือนนักร้องที่คนชื่นชอบ

“เงาหูผมก็ไปเงากับเพื่อน แต่พอถึงเวลาจริงๆแล้ว กลายเป็นผมที่จะคนเดียว เพื่อนผมมันไม่กล้าเงาบอกว่า กลัวเจ็บ แต่ใจได้อะเห็นพี่ตูน (นักร้อง) เค้าเงาแล้วเท่ดี เจ็บหน่อยแต่ไม่เป็นไร”

กวินยังแสดงทรรศนะเกี่ยวกับอิทธิพลของนักร้องคาราจากสื่อโทรทัศน์ว่าที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่นเป็นอย่างมากด้วย

“พวกนักร้องคาราในสื่อต่างๆ ผมว่ามีผลต่อวัยรุ่นมาก เพราะเป็นตัวอย่างให้แก่ให้แก่วัยอย่างผม อย่างคนในญี่ปุ่นเค้าจะคลั่งวงเฮ้กซ์ เจแปนมาก พอนักร้องนำ ฮิเดะ มาตัวตาย ตอนนั้นก็มีการออกมาว่าพวกวัยรุ่นแห่ฆ่าตัวตายกันตามฮิเดะเป็นหลายร้อยคน กลายเป็นแฟชั่น ไปอีก แต่ของคนไทยคงไม่บ้าถึงขนาดนั้น เพราะเรายังครอบครัว มีพ่อ มีแม่ ผมคิดว่านะพวกคารานักร้องที่เราชื่นชอบเป็นแบบอย่างให้กับเราไม่มากนักน้อยครับ อย่างเพื่อนผมก็มีบางคนทีคลั่งมากๆ ก็มี ถึงขั้นไปสักตามตัว ให้เหมือนคาราหรือนักร้องชื่นชอบ”

ผู้ให้ข่าวสำคัญ 9 : คุณระวิ (นามสมมติ)

กรณีศึกษาของระวิแสดงให้เห็นถึง กลุ่มเพื่อน เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสร้างภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ โดยในกลุ่มเพื่อนวิจารณ์เกี่ยวกับรูปร่างของระวิ และระวิยังอยากนำรูปร่างของตัวเองไปเปรียบเทียบกับกลุ่มเพื่อน และก็อยากเปลี่ยนแปลงรูปร่างเพื่อดึงดูดเพศเดียวกันด้วย(เพราะระวิมีจิตใจที่ชอบเพศเดียวกัน) ปัจจัยทางด้านกลุ่มเพื่อนเป็นปัจจัยสำคัญส่งผลให้เกิดความสนใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายและทำให้เกิดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ โดยใช้วิธีการจัดการกับร่างกายโดยวิธี หลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมันสูง และรับประทานอาหารในปริมาณที่น้อยลง และใช้ครีมบำรุงผิวที่ทำให้ผิวขาว สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความสนใจและความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์คือ คำวิจารณ์จากเพื่อน และการเปรียบเทียบรูปร่างของตนเองกับรูปร่างของเพื่อน การแข่งขันให้มีรูปร่างที่ดีในกลุ่มเพื่อน

ระวิเรียนอยู่ในคณะอักษรศาสตร์ชั้นปีที่ 3 ชั้นปีที่ 4 อายุ 21 ปี นับถือศาสนาพุทธ ครอบครัวมีฐานะปานกลาง อาศัยพักกับมารดาเท่านั้น คุณแม่เป็นทันตแพทย์ เป็นลูกชายคนเดียว ระดับคะแนนเกรดเฉลี่ยในภาคการศึกษาครั้งสุดท้าย คือ 3.50 ส่วนสูง 175 เซนติเมตร น้ำหนัก 55 กิโลกรัม

ระวิมีแม่เป็นเหมือนเพื่อนที่คอยให้คำปรึกษาเรื่องราวต่างๆ ในช่วงชีวิตวัยเด็กคุณแม่ส่งให้ระวิเข้าเรียนโรงเรียนมีชื่อเสียงแห่งหนึ่งซึ่งเป็นโรงเรียนชายล้วนจนจบมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งระวิเริ่มให้ความสนใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายตั้งแต่เรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ชีวิตในวัยเรียนระดับมัธยมทำให้ระวิสนใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย กลุ่มเพื่อนเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ระวิเกิดความสนใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย เนื่องจากเพื่อนในกลุ่มสมัยมัธยมปลายเป็นกลุ่มที่มีจิตใจเป็นผู้หญิงเหมือนกัน และชอบให้ความสำคัญกับร่างกายเป็นอย่างมาก

“ระวิสนิทแม่มาจนกระทั่งเค้าไม่ค่อยพูดเกี่ยวกับร่างกายอะไรของระวิเลยนะ จะมีแต่เพื่อนๆนี้แหละสมัยเรียนอยู่มัธยมเรียนโรงเรียนชายล้วน ก็มีเพื่อนที่เป็นกะเทย ต่างคนต่างให้สนใจกับรูปร่างของตัวเอง ไข่ปะที่ แล้วชอบพูดถึงระวิว่าเป็นคนหุ่นดีนะ ไม่อ้วน ตอนนั้นก็ไม่ได้คิดอะไรมากแค่คิดว่าดูแลไม่ให้ อ้วน ไม่ให้คำก็พอแล้ว”

เมื่อระวิเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัย กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อระวิ ในเรื่องของภาพลักษณ์ทางร่างกาย

“แต่พอเข้ามหาวิทยาลัยแล้ว เนื้อคนละเรื่องเลย ตอนอยู่ปีหนึ่งไม่ค่อยเท่าไร ยังไม่ค่อยสนิทกัน พอขึ้นมาปีสองเท่านั้นแหละ จะกระแหนะกระแหนกันเรื่อย เรื่องหน้าตา เรื่องหุ่น เรื่องผิว จะเหมือนแข่งกันภายในกลุ่มว่าใครเร็ดที่สุด ใครสวยที่สุด ใครจะไปยอมหละพี”

ในการจัดการกับร่างกายของระวินนั้นมีอีกสาเหตุหนึ่งเพื่อคึงคุณเพศเดียวกัน

“มีเพื่อนในกลุ่มคนนี้มีแฟนแล้ว(เป็นผู้ชายด้วยกัน) เห็นเค้ารักกันดีจัง แต่ทำไมระวินไม่มีแฟนบ้างเลย หน้าตาเราก็ไม่ใช่เหรอะไร อุตส่าห์ดูแลตั้งแต่หัวจรดเท้าเลยนะพี”

ปัจจุบันระวินรูปร่างที่ไม่อ้วนและคุด่อนข้างผมบางด้วย มีดัชนีมวลกาย 17.97 จัดอยู่ในภาวะต่ำกว่ามาตรฐานปกติ อยู่ในระดับน้ำหนักน้อย แต่ระวินก็มีความต้องการที่จะให้รักษาระดับน้ำหนักให้คงอยู่ที่ 55 กิโลกรัม ไม่ต้องการให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เพราะระวินคิดว่าถ้าน้ำหนักเกิน 55 กิโลกรัมเมื่อไหร่ แสดงว่าเริ่มอ้วนแล้ว ระวินเลือกใช้วิธีการจัดการกับร่างกายโดยรับประทานปะเภทจำพวกผักและหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง

“อยากให้น้ำหนักไม่ขึ้นกว่านี้ เคยมีช่วงหนึ่งน้ำหนักถึง 58 ฐู้สึกอ้วนไป ก็เลยกินน้อยลง แต่ไม่เคยอดนะแต่จะใช้วิธีกินผัก ผลไม้แทน ตอนนี้น้ำหนักเท่านี้รู้สึกพอใจแล้ว ไม่อยากอ้วนไปกว่านี้ เพราะเพื่อนที่เป็นกะเทยด้วยกันในกลุ่ม มองว่าเราหุ่นดี ก็อยากทำให้มันหนักอยู่เท่านี้แหละ เค้าจะได้มองเราหุ่นดีต่อไป ... ตอนที่เพื่อนเคยบอกว่าระวินค้ำขึ้น ระวินก็เลยใช้ครีมทาบำรุงก่อนนอนทุกคืนเลย ก่อนออกจากบ้านก็ต้องใช้ครีมกันแดด ผู้หญิงก็อย่างนี้แหละค่ะต้องดูแลกันหน่อย”

ผู้ให้ข่าวสำคัญ 10 : คุณอรธิป (นามสมมติ)

กรณีศึกษาของอรธิปแสดงให้เห็นถึง ครอบครัวและกลุ่มเพื่อนเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสร้างภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ โดยอยากมีรูปร่างเหมือนคนใดคนหนึ่งในครอบครัว ปัจจัยทางด้านครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญส่งผลให้เกิดความสนใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายและความไม่พึงพอใจในร่างกาย ใช้วิธีการจัดการกับร่างกายโดยวิธีลดอาหาร หลีกเลี่ยงอาหารปะเภทไขมันสูง รับประทาน

อาหารในปริมาณที่น้อยลง รับประทานยาบำรุงประเภทแคลเซียม ทาครีมบำรุงผิวที่ทำให้ผิวขาว ใช้ผ้ารัดต้นแขน ขา เพื่อให้แขนขาเรียวยาวขึ้น

อริปเป็นนิสิตคณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 อายุ 20 ปีนับถือศาสนาอิสลาม ครอบครัวมีฐานะปานกลาง อาศัยพักอยู่ร่วมกับบิดามารดา คุณพ่อประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว คุณแม่เป็นแม่บ้าน มีน้องชาย 1 คน ระดับคะแนนเกรดเฉลี่ยในภาคการศึกษาครั้งสุดท้าย คือ 3.25 ส่วนสูง 171 เซนติเมตร น้ำหนัก 60 กิโลกรัม ผิวขาวเหลือง คชนิมวลกาย 20.55 จัดอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานปกติ

ปัจจัยทางด้านครอบครัวเป็นสาเหตุที่ทำให้อริปสนใจในภาพลักษณ์ร่างกายและไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง เนื่องด้วยความที่น้องชายของอริปมีส่วนสูงถึง 180 เซนติเมตรและมีรูปร่างที่ดี ทำให้อริปอยากมีรูปร่างเช่นนั้นบ้าง

“ที่บ้านไม่เคยพูดเกี่ยวกับรูปร่างอะไรหรอก มีแต่เพื่อนๆ พูดวิจารณ์บ้าง แต่ไม่ค่อยมีผลอะไรนะ เพราะว่าตอเป็นคนไม่ค่อยแคร์ใคร ไม่ค่อยสนใจคนอื่นเท่าไร เราจะเป็นอย่างไร มันก็คือตัวของเรา ... จะมีแต่ที่บ้านเห็นน้องชายสูง แต่ทำไมเราไม่สูงบ้าง อยากสูงบ้าง น้องชายตอคือจะหุ่นดีมาก ๆ สูง ๆ ขาว ๆ ถ้าเลือกได้อยากได้หุ่นแบบไหน อยากเหมือนน้องชายของตอมาก เราเป็นพี่แต่เด็กว่าน้องอีก น้องตอจะสูงกว่าตอเยอะมากเลย แต่ตอทำอะไรไม่ได้ ตอนนี้อยากกินแคลเซียมอยู่เพื่อจะสูงเพิ่มขึ้นได้อีก ไม่รู้ว่าจะทันหรือเปล่า เซ็นสองเซ็นก็ยั้งดี(เซ็นติเมตร)”

ด้วยความที่อริปมีรูปร่างที่ไม่สูงนัก จึงคิดว่าตนเองมีรูปร่างเตี้ยและอ้วน อริปจึงเลือกใช้วิธีการจัดการกับร่างกายเกี่ยวกับของความอ้วนของตนเอง ทั้งนี้อริปนับถือศาสนาอิสลาม ซึ่งอริปจำเป็นต้องถือศีลอดโดยการอดอาหารและอริปคิดว่าเป็นสิ่งที่คิดเหมือนเป็นการที่ช่วยทำให้น้ำหนักลดลง และได้เคร่งครัดต่อศาสนาด้วย รับประทานอาหารในปริมาณที่น้อยลง และหลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมัน

“ตอไม่พอใจส่วนสูงมากๆ แล้วก็ช่วงนี้อ้วนมากๆ เลย กินเยอะมาก น้ำหนักขึ้นถึง 60 โล(กิโลกรัม) แล้ว เคยแอบอดอาหารเหมือนกันแต่จะเป็นลมคะพี่ เลยไม่อดแล้ว จะอดแต่ช่วงที่ถือศีลอด แต่ก็คิดนะที่น้ำหนักได้ลดไปด้วยภายในตัว ตอนปกติตอก็จะกินให้น้อยลง พวกอาหารที่มันๆ ตอจะไม่เอาเลย”

นอกจากนี้ อริป ยังใช้วิธีการจัดการกับร่างกายที่แปลก โดยใช้ ผ้าElasticของนักกีฬามาพันรอบแขนและขา เพื่อที่จะทำให้แขนและขาเรียวยาวเล็กลง

“ก่อนนอนทุกคืน ตอจะใช้ผ้าที่ขี้ดๆ มาพันรอบๆ ให้ทั่วทั้งแขน แล้วก็ขา รัศแน่นๆ แขนแล้วก็ขาจะได้เรียวยๆ ตื่นมาแขนขาเลย ทำไ้ได้หละพี อยากสวยก็ต้องทน”

อธิปมีผิวก่อนข้างขาวจั๊ดได้ว่ามีผิวสีขาวเหลือง แต่อธิปไม่ฟังพอใจต่อสีผิวของตัวเองและยังมีพรรณณะคคต้อสีผิวของตนเองในทางลบว่าตนเองมีสีผิวที่คูล้าเกินไป เมื่อเปรียบเทียบกับน้องชายของตัวเอง จึงใช้วิธีการจัดการกับร่างกาย คือ การทาครีมบำรุงที่ทำให้ผิวขาว

“ตอไม่ฟังพอใจสีผิวเท่าไร๋ น้องชายตอขาวกว่าตอตั้งเขอะ ทุกวันนี้ก็ทาครีมไวเทนนึ่งทุกวันที่ออกจากบ้านแล้ว ทามาปีกว่าแล้ว แต่ก็ยังไม่ขาวขึ้นเท่าไร๋เลย แต่ก็ไม่เป็นไรนะพี ขออย่าหมั่นดำกว่านี้แล้วกัน”

ผู้ให้ข่าวสำคัญ 11 : คุณภุริ (นามสมมติ)

กรณีศึกษาของภุริแสดงให้เห็นถึงสื่อมวลชนเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสร้างภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ อันได้แก่ ภาพยนตร์ตะวันตก และ มิวสิควิดีโอของนักร้องชาวตะวันตกที่ทำให้ภุริอยากมีรูปร่างผอมเพรียวกระชับและมีกล้ามเนื้อน้อยแบบนักกีฬา ซึ่งเป็นภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติของภุริ ปัจจัยทางครอบครัวและเพื่อนไม่มีผลต่อการสนใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายและไม่ฟังพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย

ใช้วิธีการจัดการกับร่างกายในลักษณะดูแลร่างกายมากกว่า คือ หลีกเลี้ยงอาหารประเภทไขมันสูง ดูแลหมักम्म พอกหน้า

ภุริกำลังศึกษาอยู่คณะศิลปกรรมศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 อายุ 21 ปี มีพี่น้อง 2 คน ภุริเป็นน้องชายคนเล็ก มีพี่สาว 2 คน อายุไล่เลี่ยกัน นับถือศาสนาคริสต์ อาศัยอยู่ร่วมกับบิดามารดาและพี่สาว ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวจัดอยู่ในระดับปานกลาง ภุริมีรูปร่างสูงผอม สูง 180 เซนติเมตร หนัก 65 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 20.06 จัดอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานปกติ ผมหยาว ผิวขาวเหลือง บุคลิกเป็นคนที่มั่นใจในตัวเองสูง อารมณ์ดี กระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว ภุริจบการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาจากโรงเรียนชายล้วน เริ่มรู้สีกว่าตัวเองมีจิตใจเป็นผู้หญิงตั้งแต่เด็ก และสนใจความสวยความงามโดยตลอด อาจเป็นเพราะโตขึ้นมาพร้อมพี่สาวทั้งสองคนอย่างใกล้ชิด

“ตอนเด็กๆ สนุกกับพี่สาวมากๆ เห็นพี่สาวรักแต่งตัวสวยๆ อยากรักแต่งบ้างแต่ทำไม่ได้ ก็จะเล่นด้วยกับพี่สาวตลอด”

ภูริชอบชมภาพยนตร์ต่างประเทศ และมีวิดิโอของนักร้องต่างประเทศ

“ภูริชอบคูหนัง แต่ขอเป็นหนังฝรั่งนะ หนังพวกฮอลลีวู้ด ส่วนหนังไทยไม่เอาเลย ดูแล้วเห็นพวกคาราฮอลลีวู้ดจะหุ่่นดีๆ กันทั้งเลย ไม่เหมือนคาราไทยผอมแห้งๆ ไม่ชอบ ที่บ้านภูริก็เลยติดยูบิซึ แพกเก็ตที่มันมีทุกช่อง แต่ภูริจะดูช่องที่มันฉายหนังและก็พวกเพลงเท่านั้นเอง”

ภูริชอบรูปร่างของบริดจ์ สเปียร์ แต่เนื่องด้วยข้อจำกัดที่ภูริมีร่างกายที่เป็นชายทำให้ไม่สามารถเปลี่ยนรูปร่างให้ไปในแบบเดียวกับบริดจ์ สเปียร์ ภูริจึงคิดว่าภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติที่เหมาะสมกับตัวเองมากที่สุด ก็คือ รูปร่างของตัวเองในปัจจุบัน

“พี่ถ้าภูริเป็นผู้หญิงจริงๆ ไซ้ใหม่ล่ะ ก็คงอยากให้หุ่่นตัวเองเป็นแบบบริดจ์ สเปียร์ พี่เคยเห็นเวลาเค้าเล่นคอนเสิร์ตไซ้เปล่า ชอบหุ่่นแบบนี้ มีอก มีเอว มีสะโพก มีกล้ามเนื้อๆ น่ารักดี แต่หุ่่นภูริตอนนี้เป็นอย่างนี้มันเหมาะกับภูริที่สุดแล้วแหละพี่ ไม่คิดมากหรอกถึงเป็นผู้หญิงจริงๆ ภูริทำยังไงก็คงไม่เหมือนเค้าหรอก (หัวเราะ) ไม่เป็นไร ภูริเป็นอย่างนั้นไม่ได้ก็ให้พี่สาวของภูริเป็นแทนก็ได้ เดี่ยวกลับไปจัดการขุนให้พี่สาวอ้วนกว่านี้หน่อย จะได้มีเนื้อหนังกะเค้าบ้าง”

เนื่องจากภูริมีรูปร่างที่มีเนื้อตรงแก้มเยอะทำให้เป็นสาเหตุหนึ่งที่ภูริอยากผอมกว่านี้

“ภูริเป็นคนมีแก้มเยอะ ทำให้มันอ้วนๆ เลยอยากจะลด แก้มจะได้ไม่โป่งแบบนี้”

ปัจจัยทางครอบครัวไม่มีผลต่อการสนใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายและความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย ส่วนปัจจัยทางด้านเพื่อนมีเล็กน้อย แต่ภูริจะเชื่อมั่นในความรู้สึกของตนเองมากกว่า

“แม่กับพี่สาวเค้าก็ไม่ค่อยพูดถึงเกี่ยวกับรูปร่างเท่าไร แต่ก็มีแม่ที่บอกว่าอยากให้อ้วนดีกว่า คุณแล้วอ้วนดี แก้มขู้ๆ น่ารักดี แต่คุณไม่ชอบอย่างนั้นเลย คุณจะไม่ยอมอ้วน ถ้าช่วงไหนที่เรากินเก่งคุณอ้วนนิดนึง ส่วนเพื่อนบางคนก็จะทักว่า อ้วนขึ้นแล้วนะ คุณก็รู้ก็พยายามลดเหมือนกัน แต่ลดได้ก็ลด ลดไม่ได้ก็ไม่เป็นไร ไม่ใช่เรียสตรงนี้เท่าไร”

คุณเป็นคนที่มักจะมีลักษณะมีความมั่นใจในตัวเองสูง จึงไม่ได้จัดการกับร่างกายส่วนไหนเป็นพิเศษ เพราะคิดว่าส่วนต่างๆ ของร่างกายปกติคืออยู่แล้ว นอกจากการหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงเท่านั้น นอกจากนั้นในส่วนอื่นๆ ที่ทำประจำก็คือ หมักผม และก็พอกหน้า

“คุณไม่ค่อยได้ทำอะไรกับตัวเองมากเท่าไร แต่จะไม่ค่อยกินอะไรที่มัน เพราะเวลากินอะไรที่มัน อย่างพวกหนังไก่ หนังหมู จะเหม็นหื่นมากๆ แล้วก็ป้องกันโรคโคเลสเตอรอลด้วย และก็ไม้อ้วนดี ... จะดูแลบ้างบ่อๆ หน่อยก็เรื่องผมนี่แหละจะหมักและอบไอน้ำทุกเดือน ผมจะได้มันและก็สวย พอกหน้าด้วยเหมือนกันจะทำบ่อยๆ กับพี่สาว”

ผู้ให้ข่าวสำคัญ 12 : คุณชรรพ (นามสมมติ)

กรณีศึกษาของชรรพแสดงให้เห็นถึงว่าในปัจจุบันทางด้านกลุ่มเพื่อนและสื่อมวลชนเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสร้างภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ ทำให้เกิดความสนใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย และความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย จากกรณีศึกษานี้ ปัจจัยทางครอบครัวไม่ได้เป็นสาเหตุสำคัญต่อการสร้างภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ

ปัจจัยทางกลุ่มเพื่อนที่มีอิทธิพล อันได้แก่ กลุ่มเพื่อนมักจะล้อเลียนและวิจารณ์เกี่ยวกับรูปร่างของชรรพ มีการนำรูปร่างของแต่ละคนมาเปรียบเทียบกันภายในกลุ่มเพื่อน กลุ่มเพื่อนอยากให้ชรรพปรับเปลี่ยนรูปร่างให้ดูเพรียวมากขึ้น ดังนั้นชรรพจึงอยากปรับเปลี่ยนรูปร่างเพื่อให้ได้การยอมรับในกลุ่มเพื่อน ทั้งนี้เมื่อชรรพเห็นตัวอย่างจากกลุ่มเพื่อนว่ามีการจัดการกับร่างกายแล้วทำให้รูปร่างดีขึ้น ทำให้ชรรพจึงอยากจัดการกับร่างกายแล้วทำให้มีรูปร่างที่ดีขึ้นบ้างตามกลุ่มเพื่อน

ปัจจัยทางสื่อมวลชนที่มีอิทธิพล อันได้แก่ การเปรียบเทียบรูปร่างของตัวเองกับดาราไทยจากสื่อโทรทัศน์ และทำให้อยากมีรูปร่างเหมือนดาราไทยจากสื่อโทรทัศน์

ใช้วิธีการจัดการกับร่างกายโดย รับประทานยาลดน้ำหนัก การอดอาหาร รับประทานอาหารในปริมาณที่น้อยลงและหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง

ธรรมชาติเป็นนิสิตคณะวิทยาศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 อายุ 22 ปี มีพี่น้อง 1 คน ธรรมชาติมีพี่สาว 1 คน อายุห่างกัน 5 ปี นับถือพุทธ อาศัยอยู่กับมารดาและพี่สาวเท่านั้น พ่อเสียชีวิตตั้งแต่ยังเล็ก ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวจัดอยู่ในระดับปานกลาง สูง 168 เซนติเมตร หนัก 84 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 29.79 จัดอยู่ในสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ผิวคล้ำ

ธรรมชาติมีรูปร่างอ้วนมาตั้งแต่เด็ก เรียนโรงเรียนสหศึกษาตั้งแต่ประถมศึกษาจนจบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายประกอบกับธรรมชาติมีนิสัยลักษณะจิตใจแสดงท่าทางออกมาเป็นผู้หญิง ธรรมชาติจึงมักจะถูกเพื่อนผู้ชายและเพื่อนผู้หญิงล้อเลียนเรื่องรูปร่าง ซึ่งสร้างความน้อยใจให้กับธรรมชาติ แต่ธรรมชาติก็ไม่พยายามคิดมาก การถูกล้อเลียนเป็นสาเหตุที่ทำให้ธรรมชาติตัดสินใจลดน้ำหนัก ทางแม่และพี่สาวก็ช่วยให้กำลังใจ

“ธรรมชาติเรียนเรียนโรงเรียนสหตั้งแต่ประถม พวกเพื่อนก็จะล้อตั้งแต่ประถม แต่ช่วงที่ลือรุนแรงในช่วงมัธยมจะชอบล้อธรรมชาติว่า อ้วนคำ อ้วนคำ ธรรมชาติไม่ชอบ ถึงรู้ว่าพวกเพื่อนล้อเล่นแต่ข้างในใจลึกๆ มันรู้สึกนะที่พยายามไม่คิดมากเพราะก็สนิทกัน แต่พอโดยล้อมานานๆ มันก็อยากหอมเหมือนกันนะ ไม่อยากให้เขาเรียกเราอย่างนั้น แม่ก็ให้กำลังใจบอกว่าเราไม่ต้องไปแคร์ใครหรอกเป็นตัวของเราดีที่สุด แต่แม่ไม่อยากให้ไปกินยาลดน้ำหนัก แค่นี้ก็เหนื่อยนะว่ากินให้น้อยลง และก็อย่าไปกินอะไรมัน แต่ดื่มชอยกินพวกมันๆ นะอร่อยดี ก็พยายามลดให้น้อยลงแล้ว”

เมื่อเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัย กลุ่มเพื่อนก็มีล้อเลียนบ้างแต่ไม่รุนแรงเท่าสมัยเรียนอยู่ระดับมัธยมศึกษา ในขณะที่กลุ่มเพื่อนสนิทอีกกลุ่มที่มีลักษณะจิตใจที่อยากเป็นผู้หญิงเหมือนกัน มักจะวิจารณ์เกี่ยวกับรูปร่างของธรรมชาติ มีการนำรูปร่างของแต่ละคนมาเปรียบเทียบกันภายในกลุ่มเพื่อน และกลุ่มเพื่อนอยากให้ธรรมชาติปรับเปลี่ยนรูปร่างให้ดูเพริ้วมากขึ้น ดังนั้นธรรมชาติจึงอยากปรับเปลี่ยนรูปร่างเพื่อให้ได้รับการยอมรับในกลุ่มเพื่อน ทั้งนี้เมื่อธรรมชาติเห็นตัวอย่างจากกลุ่มเพื่อนที่มีการจัดการกับร่างกายแล้วทำให้รูปร่างดีขึ้น ทำให้ธรรมชาติจึงอยากจัดการกับร่างกายแล้วทำให้มีรูปร่างที่ดีขึ้นบ้างตามกลุ่มเพื่อน

“เพื่อนที่เป็นคู่หูด้วยกัน เขาก็ล้อรูปร่างของเราเหมือนกัน แต่ไม่ค่อยรู้สึกอะไรเท่าไร เพราะสนิทกัน เลยไม่คิดมาก แต่เค้าจะชอบเอาหุ่นมาเทียบกันว่าใครเรี๊ตสุดในกลุ่ม ธรรมชาติก็รู้ตัวนะว่าแย่สุด แต่ธรรมชาติก็ทำให้เหมือนว่าฉันก็เรี๊ตสุดเหมือนกัน เพื่อนๆ ก็จะหัวเราะขำๆ กัน ก็มีบางคนว่าเราอ้วนเกินไปแล้ว ลดบ้างก็ดีนะ เพื่อนๆ ธรรมชาติจะไม่มีใครอ้วนเลย มีธรรมชาติเนี่ยทั้งอ้วนทั้งคำ แต่เมื่อก่อนมีคนนึงจะอ้วนพอๆ

กันแต่ตอนนี้ผอมเลขพี ... ถ้ากินขาดน้ำหนัก ลดไปได้เป็นสิบโลเลข ก็เลขลงบ้างแต่ไม่กล้า อยาก
ขาวด้วยแต่ครีมบำรุงคงช่วยไม่ได้ มันดำเกินไปแล้วมั้งพี”

วิธีการจัดการกับร่างกายด้วยการออกกำลังกายเป็นวิธีที่ธรรมชาติไม่ชอบ การออกกำลังกายทำให้
ธรรมชาติรู้สึกเหนื่อยง่าย เพราะการออกกำลังกายสำหรับคนที่น้ำหนักมากจะทำให้เหนื่อยง่าย อีกทั้งการ
เรียนในมหาวิทยาลัยทำให้ไม่มีเวลาพอเพียงสำหรับการออกกำลังกาย

“เป็นคนไม่ชอบออกกำลังกาย เหงื่อมันจะเยอะ ไม่ชอบเหงื่อ มันรู้สึกอึดอัดยังงัยก็ไม่รู้ เคยวิ่งรอบสนาม
จับกับเพื่อน วิ่งไปได้แป๊บเดียวก็ต้องเลิก เพราะเหนื่อยมาก อึดอัดมาก ช่วงนี้ยังเรียนหนักยังไม่เวลา
ออกกำลังกายเลขด้วย ใช้วิธีกินให้น้อยลงดีกว่า เคี้ยวนี้กินข้าวน้อยลง จะหันไปกินพวกผักแทน”

สมาชิกในครอบครัวของธรรมชาติประกอบไปด้วยแม่และพี่สาว ซึ่งแม่และพี่สาวของธรรมชาติก็มี
รูปร่างอ้วนท้วมและผิวค่อนข้างคล้ำเช่นกัน ธรรมชาติคิดว่าการที่ตัวเองมีรูปร่างอ้วนนั้นมาจากพันธุกรรม
ธรรมชาติไม่ชอบกับการถูกมองจากสายตาคนรอบข้าง

“ที่บ้าน แม่กับพี่ ก็จะอ้วนๆ เหมือนกันหมดเลย อ้วนๆ คำๆ คงเป็นกรรมพันธุ์แหละพี่ เลข แต่เวลาเดิน
ไปพร้อมกันสามคน คนอื่นๆ มักจะมองแปลกๆ เบื่อมากๆ (ลากเสียงยาว) ที่บ้านต่างคนก็ต่างเตือน
กันเอง ให้กินผักผลไม้แทนข้าวบ้าง”

สาเหตุสำคัญที่ทำให้ธรรมชาติอยากผอมและอยากขาว คือ ความไม่มั่นใจในตัวเองอันมาจากความ
อ้วนและแค้นสายตาคนรอบข้าง ธรรมชาติไม่ได้คาดหวังว่าจะมีรูปร่างเหมือนดาราดังที่ตนชอบ แต่ธรรมชาติขอให้
ตัวเองดูผอมลงจากเดิมก็พอ แต่เรื่องสีผิวธรรมชาติยอมรับว่าเป็นเรื่องของพันธุกรรม ไม่สามารถทำอะไรได้
และยอมรับว่าเคยใช้ยาลดน้ำหนัก

“ตอนนี้ธรรมชาติหนัก 84 อยากให้มันเหลือซัก 65 (กิโลกรัม) ตอนนี้กินยาลดน้ำหนักอยู่เพื่อนแนะนำเพราะ
ไม่อยากจะใครมาล้อว่าอ้วน ไม่อยากให้ใครมาพูดถึงเราไม่ดี ไม่ต้องเหมือนนางแบบก็ได้ (หัวเราะ) ให้
มันดูสมส่วนหน่อยพอแล้ว ถ้าขาขึ้น ได้ก็ดี แต่มันอยากทำอะไรไม่ได้หรอก ครีมยี่ห้ออะไรก็ช่วยไม่ได้
อยู่แล้ว เพราะคำกันทั้งบ้านเลย ”

ภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติของพรรณนั้นไม่มีรูปแบบเฉพาะ แต่ต้องมีสัดส่วนของร่างกายที่ดูสมแล้วสมส่วน โดยขึ้นอยู่กับส่วนสูงของบุคคลนั้นว่า ควรมีน้ำหนักเท่าไร ซึ่งพรรณคิดว่า คารานักร้องทั้งไทยและต่างประเทศต่างมีรูปร่างรวมไปถึงหน้าตาดีทุกคน เป็นตัวอย่างภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติ ทั้งนี้พรรณเปรียบเทียบรูปร่างตัวเองคาราด้วยเช่นกันและก็อยากมีรูปร่างแบบนั้นสำหรับพรรณ ตัวอย่างที่พรรณชื่นชอบ คือ ม้า อรณภา

“รูปร่างในอุดมคติ พรรณคิดว่ามันขึ้นอยู่กับความสูงของคนคนนั้นนะ อยากพรรณเนี้ยเตี้ยด้วย อ้วนด้วย เลยอยากขอแค่พอมให้มันสมส่วนกับส่วนสูงหน่อย แต่ถ้าให้เลือกได้จริงๆ น้ำหนักไม่ต้องลดก็ได้ แต่ขอให้สูงซัก180 แต่ส่วนสูงเราทำอะไรกับมันไม่ได้ แต่น้ำหนักเนี้ยเราจัดการมันได้ แต่มันก็ยากเหมือนกันนะพี่ แต่ถ้าเป็นคาราที่เป็นแบบอย่างให้พรรณนะ ก็คือ พี่ม้า อรณภา รู้สึกเค้าดูแลรูปร่างเค้าดีจัง ดูหุ่นเค้า พอหันมาส่องกระจกอิจฉาเค้าเหมือนกัน อยากมีหุ่น มีผิว เหมือนเค้าบ้างจัง แต่คงอะไรได้ไม่มากจำที่พอจะทำได้”

พรรณไม่มั่นใจในรูปร่างของตัวเอง แต่พรรณก็มั่นใจในศักยภาพของตัวเอง และคิดว่า ที่มีรูปร่างเช่นนี้ไม่สร้างความเคียดแค้นให้ใคร

“ตอนนี้ทำได้ดีที่สุดคือขยันและตั้งใจเรียนที่สุด อยากที่บ้านเค้าดีใจและไม่ผิดหวังในตัวเรา ที่สำคัญจะได้ทำให้คนอื่นเห็นว่า ถึงเราจะอ้วนจะดำแต่ก็เรียนเก่ง มีสมอง และก็ไม่ได้สร้างความเคียดแค้นให้ใครดีกว่าหน้าตาดี หุ่นดี แต่โง่”