

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วนที่สมรสแล้ว



นางสาวจุฬาลักษณ์ อภัยรัตน์

สถาบันวิทยบริการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต


สาขาวิชาเพศศาสตร์ (สหสาขาวิชา)

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2549

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

FACTORS RELATED TO SEXUAL SATISFACTION IN MARRIED OBESE WOMEN



Miss Julalak Apairat

สภามหาวิทยาลัย  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Science Program in Human Sexuality  
(Interdisciplinary Program)

Graduate School

Chulalongkorn University

Academic Year 2006

Copyright of Chulalongkorn University



จุฬาลักษณ์ อภัยรัตน์ : ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วนที่สมรสแล้ว. (FACTORS RELATED TO SEXUAL SATISFACTION IN MARRIED OBESE WOMEN) อ. ที่ปรึกษา : อาจารย์ ดร.กฤษยา พิธิษฐสังฆการ. 87 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วนที่สมรสแล้ว กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้หญิงอ้วนจำนวน 200 คน แต่งงานแล้วโดยจดหรือไม่จดทะเบียนสมรส มีอายุระหว่าง 20-40 ปี และไม่อยู่ในช่วงของการตั้งครรภ์ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบ Snowball sampling และ Quota sampling เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจทางเพศ (ได้แก่ ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเอง ความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ ความใกล้ชิดสนิทสนมกับคู่สมรส ระยะเวลาในการสมรส การสื่อสารเรื่องเพศกับคู่สมรส ความเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวหลังสมรส การรับรู้สมรรถภาพทางเพศของตนเอง และดัชนีมวลกายของคู่สมรส) นำข้อมูลที่ได้รับมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และการวิเคราะห์ความถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis)

ผลการศึกษาแสดงว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วนที่สมรสแล้วอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความใกล้ชิดสนิทสนมกับคู่สมรส และการสื่อสารเรื่องเพศกับคู่สมรส ( $p < 0.001$ ) โดยปัจจัยทั้ง 2 ตัวแปร สามารถทำนายความพึงพอใจทางเพศได้ 41.4%

## สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สาขาวิชา.....เพศศาสตร์..... ลายมือชื่อนิสิต *จุฬาลักษณ์ อภัยรัตน์*  
ปีการศึกษา.....2549..... ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

# # 4789166020 : MAJOR HUMAN SEXUALITY

KEY WORD: SEXUAL SATISFACTION/ OBESE FEMALES/ INTIMACY/ SEXUAL COMMUNICATION

JULALAK APAIRAT : FACTORS RELATED TO SEXUAL SATISFACTION IN MARRIED  
OBESE WOMEN. THESIS ADVISOR : KULLAYA PISITSUNGKAGARN, Ph. D., 87 pp.

The purpose of this research study was to examine factors related to sexual satisfaction in married obese women. Participants were 20-40-year old 200 obese women who were married, with or without a marriage license. None of them were pregnant. The participants were recruited to the study through the snowball sampling and quota sampling techniques. The participants responded to a set of questionnaires measuring variables that were hypothesized to be related to sexual satisfaction (i. e. body image dissatisfaction, sexual belief, marital intimacy, marriage duration, sexual communication, weight change after marriage, sexual self-efficacy, and husband's body mass index). Data were analyzed using descriptive statistics and stepwise multiple regression analyses.

Findings revealed that marital intimacy and sexual communication were significantly related to sexual satisfaction ( $p < 0.001$ ). The two variables helped explain 41.4% of the variance in sexual satisfaction.

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Field of study.....Human Sexuality.....Student's signature *Julalak APAIRAT*  
Academic year.....2006.....Advisor's signature *KULLAYA PISITSUNGKAGARN*

## กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร.กฤษยา พิธิษฐ์สังฆการ ในความเมตตาและความเสียสละของอาจารย์ที่กรุณาได้รับเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ทั้งที่วิทยานิพนธ์ทางเพศศาสตร์นี้เป็นเรื่องใหม่สำหรับอาจารย์ แต่อาจารย์ก็พร้อมที่จะให้คำปรึกษา คำแนะนำ และเรียนรู้ไปพร้อมกับผู้วิจัย กราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ นพ.ประสงค์ ศิริวิริยะกุล ประธานสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ นพ.กิจประมุข ตันตยาภรณ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ยุพา อ่อนท้วม คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ช่วยกรุณาให้ข้อเสนอแนะที่มีประโยชน์ และทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ศาสตราจารย์กิตติคุณ นพ.นิกร ดุสิตสิน รองศาสตราจารย์ ดร.พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ และศาสตราจารย์ นพ. สุรศักดิ์ ฐานีพานิชกุล ด้วยความเคารพอย่างสูงที่ท่านได้สละเวลาตรวจสอบแก้ไข ปรับปรุงเพิ่มเติม จนทำให้แบบสอบถามเสร็จสมบูรณ์ ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์สหสาขาวิชาเพศศาสตร์ทุกท่าน ที่ได้พยายามประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้กับศิษย์ที่มาจากหลากหลายสาขาวิชา เพื่อหล่อหลอมให้ศิษย์ได้มีแนวคิด และเจตคติที่ดีทางด้านเพศศาสตร์ ลูกศิษย์คนนี้ก็ตั้งใจนำความรู้ เจตคติทางเพศศาสตร์เหล่านี้ไปทำให้เกิดประโยชน์แก่สังคมตามความมุ่งหวังของอาจารย์ให้ดีที่สุด

ขอขอบคุณ คุณศิวดี ชูเชิด ผู้ประสานงานหลักสูตรสหสาขาวิชาเพศศาสตร์ ที่มีน้ำใจ คอยให้กำลังใจ ให้คำแนะนำที่ดี ๆ แก่ผู้วิจัยตั้งแต่เริ่มแรกที่สมัครเข้ามาสอบสาขาวิชานี้

ขอขอบคุณ กลุ่มผู้หญิงอ้วนซึ่งเสียสละเวลาและให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามทุกท่าน และผู้ประสานงานในการแจกแบบสอบถามทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คุณสมิตา ประยูรทอง หัวหน้าผู้ประสานงาน ผู้ซึ่งมีน้ำใจและความสามารถอย่างมากในการเสาะแสวงหากลุ่มตัวอย่างที่ตรงตามความต้องการของงานวิจัยชิ้นนี้ได้จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ คุณมิสรา อภัยภักดิ์ ผู้เป็นทั้งเพื่อนร่วมรุ่น รุ่นพี่ที่น่ารัก และญาติผู้ใหญ่ที่เคารพ ผู้ที่คอยผลักดัน คอยดัน คอยดึง และจุดไฟ ให้ผู้วิจัยมีความมุ่งมั่น ความตั้งใจ ความกระตือรือร้น และความอยากที่จะทำงานวิจัยชิ้นนี้ให้เสร็จ เพื่อที่เราจะได้เป็นมหาบัณฑิตร่วมกัน ขอขอบคุณเพื่อนรุ่น 3 รุ่นพี่เพศศาสตร์ และเพื่อน ๆ ชาวพฤกษศาสตร์ จุฬาฯ ทุกคน ที่คอยช่วยเหลือ ปลอดภัย และให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณอย่างสุดหัวใจ สำหรับการเสียสละอย่างยิ่งใหญ่ ทั้งเวลา ความสุขสบายของตนเอง และเงินทองมากมาย ซึ่งพ่อแม่ได้มอบให้ เพื่อให้ลูกคนนี้ได้มีโอกาส อีกครั้ง ในการค้นหาหนทางของตนเองที่จะก้าวเดินต่อไป

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญ .....	ช
สารบัญตาราง .....	ฌ
สารบัญแผนภาพ .....	ญ
บทที่	
1    บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	3
กรอบแนวคิดการวิจัย .....	4
ขอบเขตของการวิจัย .....	4
ข้อจำกัดของการวิจัย .....	5
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย .....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	6
2    เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	7
แนวคิดและทฤษฎี .....	7
3    วิธีดำเนินการวิจัย .....	35
ประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง .....	35
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	36
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	47
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	47
4    ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	49
5    สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	58
สรุปผลการวิจัย .....	59
อภิปรายผลการวิจัย .....	60
ข้อเสนอแนะ .....	64
รายการอ้างอิง .....	66

	หน้า
ภาคผนวก .....	75
ภาคผนวก ก .....	76
ภาคผนวก ข .....	77
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์ .....	87



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	ค่าดัชนีมวลกาย .....	19
2	ค่าดัชนีมวลการที่ใช้ในชาวเอเชีย .....	20
3	จำนวนและร้อยละของลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและคู่สมรส .....	50
4	จำนวนและร้อยละของสถานภาพในการสมรสของกลุ่มตัวอย่าง .....	53
5	ค่าสถิติเชิงพรรณนาของตัวแปรหลักที่ใช้ในการศึกษา .....	54
6	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา โดยแสดงในรูปแบบ เมตริกสหสัมพันธ์ (Correlation matrix) .....	55
7	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ ในการทำนายปัจจัยที่สัมพันธ์กับ ความพึงพอใจทางเพศ โดยการวิเคราะห์พหุคูณแบบขั้นตอน .....	57

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สารบัญแผนภาพ

แผนภาพ	หน้า
1 แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้สมรรถนะของตนเอง และความคาดหวัง ผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำ ของ Bandura (1977) .....	31



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความรัก คือ อารมณ์ ความรู้สึก และทัศนคติที่บุคคลมีต่อกัน เป็นความปรารถนาให้ผู้ที่เป็นที่รักมีความเบิกบาน สดชื่น แจ่มใส ซึ่งความปรารถนานี้ก็จะส่งผลให้ตนเองมีความเบิกบาน สดชื่น แจ่มใสไปด้วย (วิทยา นาควัชระ, 2548) เนื่องจากความรักเป็นอารมณ์และทัศนคติ จึงสามารถเกิดขึ้น หายไป และเกิดขึ้นใหม่อีกครั้งได้เมื่อมีสิ่งมากระตุ้นเร้าที่ตรงใจ ดังนั้น ความรักจะคงอยู่ตลอดไปหรือไม่ขึ้นอยู่กับว่าสิ่งเร้าที่มากระตุ้นนั้นมีอิทธิพลต่อผู้ถูกกระตุ้นเร้ามากน้อยเพียงใด ดังนั้น ความรักของหญิงชายนั้นมักเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน สามารถแปรเปลี่ยนไปได้ตามสิ่งเร้าและกาลเวลา แต่อย่างไรก็ตาม ความรักก็ยังมักถูกมองว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของการมีชีวิตสมรสที่มีความสุข และการที่คู่สมรสเข้าใจความรักดีพอจะทำให้สามารถพัฒนาความรักให้เติบโตงอกงามในชีวิตคู่ได้อย่างแท้จริง (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2545)

ในการที่หญิงชายจะรู้สึกรักและปรารถนาในกันและกันนั้น ต่างฝ่ายจะต้องมีลักษณะตรงตามเกณฑ์การเลือกคู่ครองที่มีอยู่ในใจของกันและกัน ซึ่งเกณฑ์สากลเกณฑ์หนึ่งที่คนส่วนใหญ่ใช้ในการพิจารณาตัดสินใจในการเลือกคู่ครองนี้ คือ การพิจารณารูปร่างหน้าตาของอีกฝ่ายหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ชายซึ่งจะให้ความสำคัญต่อรูปร่างหน้าตาของคู่ครองมากกว่าผู้หญิง (ทวีพล เขียนนุกูล, 2548)

ในปัจจุบัน สังคมโดยทั่วไปต่างยอมรับกันว่าผู้หญิงควรมีรูปร่างผอมบาง ดังนั้น ผู้หญิงอ้วนจึงมักขาดความมั่นใจในตนเอง เพราะคนทั่วไปมองคนอ้วนในแง่ลบ มีอคติทำให้คนอ้วนมีปัญหามากในด้านต่าง ๆ ทั้งโอกาสในการทำงาน การศึกษา หรือการหาคู่ครอง (กฤษดา ศิรามพุช, 2548) ยิ่งเมื่อผู้ที่เป็นผู้หญิงซึ่งถูกคาดหวังให้มีรูปลักษณ์สวยงาม ก็ยิ่งรู้สึกกดดันว่าต้องพยายามปรับปรุงตัวตามมาตรฐานที่สังคมมอบให้โดยไม่มีทางเลือกเลย ดังนั้น ผู้หญิงอ้วนจึงมีรูปร่างลักษณะแตกต่างไปจากกรอบความคาดหวังที่สังคมวางไว้ อาจรู้สึกกดดัน ไม่พอใจตนเอง รู้สึกผิด ทั้งที่หลายครั้ง รูปลักษณ์ที่คนเรานั้นเป็นเรื่องที่อยู่นอกเหนือการควบคุม และกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่สังคมวางไว้ก็เป็นเพียงมาตรฐานทางสังคมทั้งสิ้น (ทวีพล เขียนนุกูล, 2548)

เป็นที่น่าสนใจว่าจริง ๆ แล้ว คงไม่มีรูปร่างหรือน้ำหนักตัวในอุดมคติใดที่เหมาะสมกับผู้หญิงทุกคน (ปิยรัตน์ บัณฑิต, 2545) หรือคงอยู่ตลอดกาลเวลา โดยเฉพาะเมื่อเวลาผ่านไปลักษณะรูปร่างหน้าตาของคนเราย่อมเกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น เมื่อมีอายุมากขึ้นผู้หญิงมีรูปร่างเปลี่ยนไป อ้วนขึ้น แก่ลง ผมหงอก เพราะฉะนั้น หากหญิงชายยึดถือรูปร่างลักษณะภายนอกเป็นที่มาของความรัก ก็จะทำให้ความรักนั้นสิ้นสุดลงอย่างรวดเร็ว แต่ถ้าหญิงชายมีสิ่งผูกพันกัน เช่น ความดี ความ

เข้าใจ ความเป็นเพื่อน ความประทับใจอันดีต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้จะมีส่วนช่วยให้ความรักนั้นดำรงอยู่ได้นานกว่า ถึงแม้ว่ารูปลักษณ์ภายนอกจะเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาก็ตาม (พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2545)

สตรีระหว่างร่างกายของคนเราย่อมต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา โดยเฉพาะผู้หญิงจะมีการสะสมไขมันมากกว่าผู้ชาย อันเนื่องมาจากการทำงานของฮอร์โมนเพศหญิง (Estrogen) ที่ส่งผลให้เกิดการสะสมไขมันไว้ตามอก สะโพก ก้น ต้นขา หน้าท้อง แต่สำหรับผู้ชายแล้วฮอร์โมนเพศชาย (Androgen) ช่วยทำให้มีระบบเผาผลาญพลังงานสูงกว่าผู้หญิงและมีกล้ามเนื้อมากกว่า (ทวิพล เขียนนุกูล, 2548) ดังนั้น จากการสำรวจโดยทั่วไป ผู้หญิงมักจะอ้วนมากกว่าผู้ชายถึงสี่ต่อหนึ่ง และอ้วนง่ายขึ้นเมื่อมีอายุ 35 ปีขึ้นไป เพราะเป็นวัยที่ระบบเผาผลาญพลังงานลดลง และมีการออกกำลังกายน้อย (กฤษดา ศิรามพุช, 2548; ทวิพล เขียนนุกูล, 2548) นอกเหนือจากวัยแล้ว น้ำหนักตัวของผู้หญิงมักเพิ่มหลังการแต่งงาน ทั้งนี้ ผู้หญิงมักจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ย 2.27 กิโลกรัม เนื่องจากเมื่อแต่งงานแล้วผู้หญิงมักจะละเลยนิสัยการออกกำลังกาย และหันไปใช้เวลาในการดูแลครอบครัวและทำกิจกรรมร่วมกับสามี (วันชัย ตัน, 2545)

นอกเหนือจากการเปลี่ยนแปลงของสตรีแล้ว การแต่งงานยังนำมาซึ่งการปรับตัวของคู่สมรสอีกด้วย ความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยาเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งมีความใกล้ชิดสนิทสนมลึกซึ้งผูกพันแนบแน่นต่อกันเป็นพิเศษ ความสัมพันธ์ทางเพศนั้นถ้าเกิดขึ้นเมื่อถึงเวลา คือเมื่ออยู่ในภาวะของการสมรสแล้ว จะเป็นความสัมพันธ์ที่ผูกพันกันมากที่สุดรูปแบบหนึ่งของมนุษย์ และเป็นกิจกรรมที่ทำให้บุคคลมีความใกล้ชิดกันเหนือกว่ากิจกรรมอื่นใด (นงลักษณ์ เอมประดิษฐ์ และคณะ, 2546) เพศสัมพันธ์ที่ดีควรมีคุณภาพสูง คือ มีการปรับปรุง พัฒนาอยู่ตลอดเวลา เพื่อเติมเต็มความพึงพอใจให้แก่กันและกัน มีความเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของกันและกัน และมีความสนุกสนาน ไม่ทำให้ทั้งสองฝ่ายกระวนกระวาย หวาดกลัว และมีความยืดหยุ่นตลอดเวลา (Cole, 2003) การปรับตัวในเรื่องเพศจะช่วยเพิ่มความสุขในเรื่องเพศสัมพันธ์ของคู่สมรส (นงลักษณ์ เอมประดิษฐ์ และคณะ, 2546) ช่วยให้การมีความสัมพันธ์ทางเพศนั้นตอบสนองความต้องการของทั้งสองฝ่ายได้เป็นอย่างดี โดยที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งสามารถปฏิเสธอีกฝ่ายได้เมื่อตนเองไม่มีความรู้สึกต้องการโดยไม่ต้องมีความรู้สึกละอายหรือรู้สึกว่าจะเป็นการทำร้ายจิตใจฝ่ายตรงข้าม (พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2545) การปรับตัวในเรื่องเพศจะไม่มีปัญหามากนักถ้าคู่สมรสมีพื้นฐานความรู้และเจตคติในเรื่องเพศที่ถูกต้อง มีการสื่อสารที่ดี มีความใกล้ชิดสนิทสนม และไม่มีความผิดปกติทางเพศ เช่น กามตายด้าน รักร่วมเพศ เป็นต้น การไม่มีเวลาให้แก่กันในเรื่องเพศ การละเลยไม่ปรับตัวในเรื่องเพศนอกจากจะทำให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์ทางเพศในชีวิตสมรส (Marital sexual problems) แล้ว ยังอาจนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ ได้อีก เช่น

ความเบื่อหน่ายในคู่สมรส การไม่มีความสุขในชีวิตสมรส การปฏิบัติตนไม่สมบทบาทในการเป็นสามีภรรยา การแยกกันอยู่ และรวมถึงการหย่าร้าง (สุมิตรา รัฐประสาท, 2537; กนิษฐา บุญยัง, 2540; นางลักษณ์ เอมประดิษฐ์ และคณะ, 2546) ดังนั้น เรื่องของเพศสัมพันธ์และชีวิตสมรสจึงเป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้ หากคู่สมรสมีเพศสัมพันธ์ที่น่าพึงพอใจ ความรู้สึกรักใคร่ผูกพันก็จะทวีความลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2545) หรือหากคู่สมรสมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน แม้มีปัญหาทางเพศสัมพันธ์บ้าง แต่ปัญหานั้นก็จะไม่รุนแรงและมักจะสามารถหาทางแก้ไข ประคับประคองกันต่อไปได้ แต่หากความสัมพันธ์ด้านอื่นไม่ดี แม้มีปัญหาทางเพศสัมพันธ์เพียงเล็กน้อย ก็อาจกลายเป็นชนวนก่อให้เกิดปัญหาใหญ่ในชีวิตสมรสขึ้นมาได้ (สุรางค์รัตน์ คงศรี, 2547)

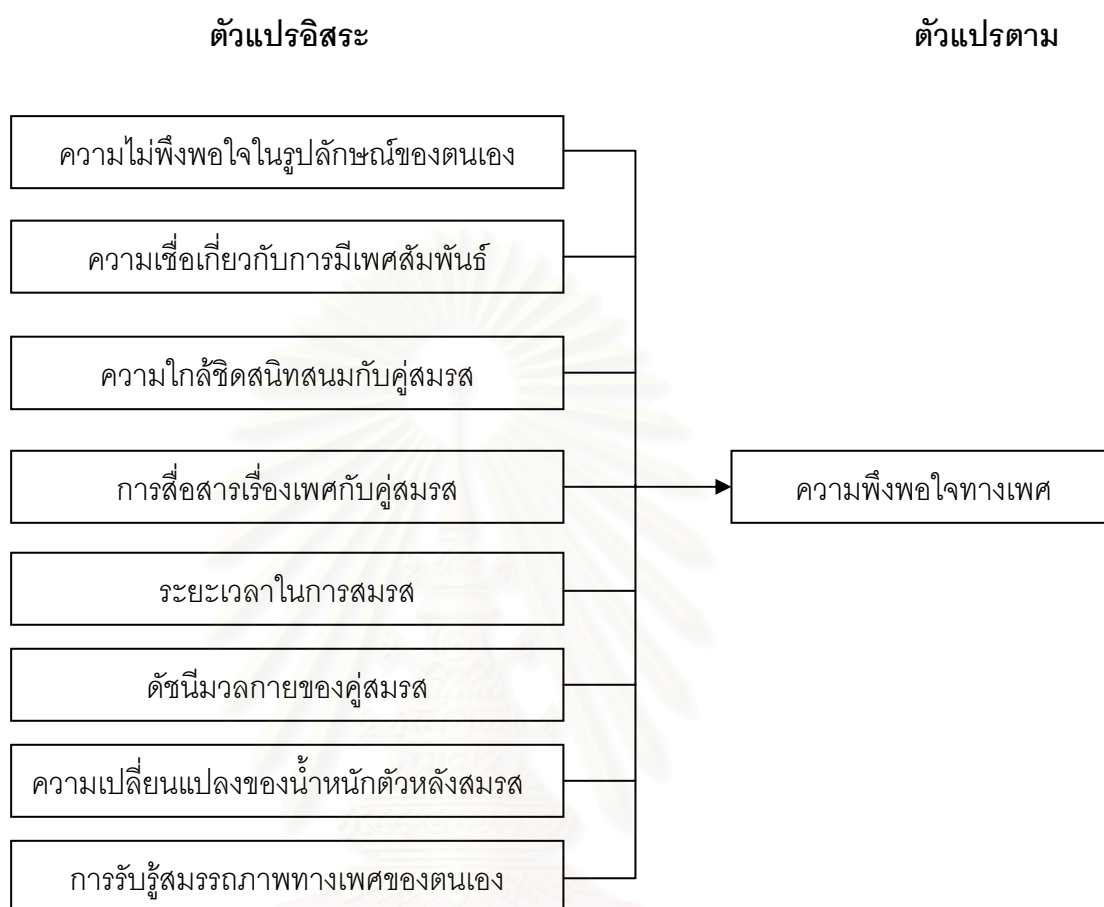
เพศสัมพันธ์ที่น่าพึงพอใจจึงเป็นสิ่งปรารถนาของคู่สมรสทั่วไป ทั้งที่มีน้ำหนักตัวในเกณฑ์ และเกินเกณฑ์มาตรฐาน สำหรับผู้หญิงอ้วนนั้น Bess (n.d. cited in Katzenklutter, n.d.) พบว่า ยังคงมีความต้องการทางเพศและการทำหน้าที่ทางเพศในลักษณะเป็นปกติเหมือนผู้หญิงทั่วไป แต่เป็นที่น่าสนใจว่า ความวิตกกังวลเกี่ยวกับน้ำหนักตัวของตนเองจะทำให้ผู้หญิงเหล่านี้เกิดความไม่พึงพอใจในความสัมพันธ์ทางเพศได้หรือไม่

ดังที่กล่าวมาแล้วในข้างต้นจะเห็นว่าความพึงพอใจทางเพศเป็นเรื่องสำคัญ และผู้หญิงอ้วนโดยทั่วไปก็มีความต้องการทางเพศเช่นเดียวกับผู้หญิงที่มีน้ำหนักปกติ อย่างไรก็ตาม ความสุข ความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วนนั้น อาจได้รับผลกระทบจากความพึงพอใจในรูปลักษณะของตนเองเนื่องจากผู้หญิงกลุ่มนี้อาจจะมีความหวุ่นวิตกในเรื่องรูปลักษณะของตนเอง ดังนั้น ทักษะในการสื่อสาร ความใกล้ชิดสนิทสนมกับสามี ซึ่งเป็นปัจจัยที่ช่วยเสริมสร้างความพึงพอใจทางเพศ สำหรับผู้หญิงโดยทั่วไป น่าจะมีความสำคัญเป็นพิเศษสำหรับผู้หญิงกลุ่มนี้ นอกเหนือจากนั้น ความเชื่อของผู้หญิงในการมีเพศสัมพันธ์ การมองว่าเพศสัมพันธ์เป็นสิ่งที่ผู้หญิงสามารถได้รับความสุข ความพึงพอใจ ก็น่าจะมีส่วนสำคัญในการช่วยให้ผู้หญิงอ้วนเกิดความสุขความพึงพอใจในการมีเพศสัมพันธ์ด้วย เพราะผู้หญิงกลุ่มนี้จะได้ไม่หวุ่นวิตกกับน้ำหนักตัวมากเกินไป และสามารถใส่ใจเพศสัมพันธ์ได้อย่างเต็มที่ นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวหลังสมรส ระยะเวลาในการสมรส และการเปลี่ยนแปลงรูปร่างของสามีอาจส่งผลกระทบต่อความรู้สึกมั่นใจ หรือความหวุ่นวิตกในการมีเพศสัมพันธ์ของผู้หญิงกลุ่มนี้ได้ ดังนั้น ในงานวิจัยนี้ จึงนำตัวแปรเหล่านี้เข้ามาช่วยในการพยากรณ์ความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วนที่สมรสแล้ว

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วนที่สมรสแล้ว

## กรอบแนวคิดการวิจัย



## ขอบเขตของการวิจัย

### 1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้หญิงอ้วนที่สมรสแล้ว ซึ่งมีอายุระหว่าง 20-40 ปี และไม่อยู่ในช่วงของการตั้งครรภ์ จำนวน 200 คน

### 2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

#### 2.1 ตัวแปรอิสระ คือ

- 2.1.1 ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะของตนเอง
- 2.1.2 ความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์
- 2.1.3 ความใกล้ชิดสนิทสนมกับคู่สมรส
- 2.1.4 ระยะเวลาในการสมรส
- 2.1.5 การสื่อสารเรื่องเพศกับคู่สมรส
- 2.1.6 ดัชนีมวลกายของคู่สมรส
- 2.1.7 ความเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวหลังสมรส

## 2.1.8 การรับรู้สมรรถภาพทางเพศของตนเอง

### 2.2 ตัวแปรตาม คือ ระดับความพึงพอใจทางเพศ

#### ข้อจำกัดของการวิจัย

1. การวิจัยนี้เป็นการเก็บข้อมูลส่วนบุคคล โดยใช้ข้อมูลที่ได้รับจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งอาจตรงหรือไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของกลุ่มตัวอย่างก็ได้

2. การวิจัยนี้ต้องการกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติเฉพาะตามเกณฑ์ที่กำหนดซึ่งหาได้ค่อนข้างจำกัด ดังนั้น จึงจำเป็นต้องใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างด้วยเทคนิค Snowball sampling และ Quota sampling เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

3. การวิจัยนี้ใช้การเก็บข้อมูลโดยใช้เทคนิค Snowball sampling และ Quota sampling ผ่านการแนะนำต่อ ๆ กันของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ได้ในงานวิจัยอาจจะมี ความคล้ายคลึงกัน ในประเด็นที่นอกเหนือจากที่มุ่งเน้นในการศึกษาครั้งนี้ เช่น อาจมีความสนใจ ความชอบไม่ชอบในเรื่องรูปร่างของตนเองที่คล้ายคลึงกัน

#### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ (Body image) ความคิดความรู้สึกในแง่ลบที่ผู้หญิงมีต่อร่างกายของตนเองโดยเฉพาะน้ำหนักตัวและรูปร่าง โดยความคิดความรู้สึกนี้อาจไม่สอดคล้องกับความคิดความรู้สึกของบุคคลอื่น หรือน้ำหนักตัวและรูปร่างที่ปรากฏจริง วัดได้จากแบบสอบถามวัดระดับความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์

ดัชนีมวลกาย Body Mass Index (BMI) เครื่องมือที่ใช้กำหนดมาตรฐานการสะสมพลังงานในผู้ใหญ่ที่มีอายุมากกว่า 20 ปีขึ้นไป โดยใช้การคำนวณจากค่าของน้ำหนักตัว หน่วยเป็นกิโลกรัมหารด้วยความสูง หน่วยเป็นเมตรยกกำลังสอง และนำค่าที่ได้ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้ โดยองค์การอนามัยโลก (James, Chunming & Inoue, 2002; Weisell, 2002; WHO, 2002; Lemonick & Walsk, 2004)

ผู้หญิงอ้วน

ผู้หญิงที่มีดัชนีมวลกาย (BMI) มากกว่า 25

ความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์	ความคิด ความเชื่อของผู้หญิงที่ว่า การมีเพศสัมพันธ์ทำ
	ให้เกิดความสุข ความรู้สึกที่ดี ทั้งทางร่างกายและจิตใจ
	ซึ่งวัดได้จากแบบวัดความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์
การสื่อสารเรื่องเพศ	การพูดคุยระหว่างสามีภรรยาในการแสดงความคิดเห็น
	ความต้องการเกี่ยวกับเรื่องเพศสัมพันธ์ ความกล้าที่จะ
	พูดและแสดงออกเรื่องเพศอย่างเหมาะสม การยอมรับ
	ฟังความคิดเห็นและข้อบกพร่องในเรื่องเพศของกันและ
	กัน และช่วยกันหาหนทางในการแก้ปัญหาเหล่านั้น ซึ่ง
	วัดได้จากแบบวัดระดับการสื่อสารเรื่องเพศ
ความเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักหลังสมรส	ปริมาณน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นหรือลดลงหลังแต่งงานของ
	กลุ่มตัวอย่าง
ความใกล้ชิดสนิทสนม	ความเอื้ออาทร ความรัก ความเอาใจใส่ ความพึงพอใจ
	ความมีน้ำใจ ความเห็นใจ ความเชื่อถือ ความซื่อสัตย์
	ให้เกียรติซึ่งกันและกัน ระหว่างสามีภรรยา ซึ่งวัดได้จาก
	แบบวัดระดับความใกล้ชิดสนิทสนม
การรับรู้สมรรถภาพทางเพศของตนเอง	ความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถให้และรับความสุข
	ความพึงพอใจจากเพศสัมพันธ์ได้ ซึ่งวัดได้จากแบบวัด
	ระดับการรับรู้สมรรถภาพของตนเอง
ความพึงพอใจทางเพศ	ความเพลิดเพลิน ความยินดี ความสุขที่ได้รับจากการมี
	เพศสัมพันธ์ ซึ่งวัดได้จากแบบสอบถามวัดระดับความ
	พึงพอใจทางเพศ

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วนที่สมรสแล้ว
2. เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้รับไปประยุกต์ใช้เป็นองค์ความรู้ในการเสริมสร้างความสุขทางเพศให้แก่ผู้หญิงอ้วนสมรสแล้ว



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วน รายละเอียดเกี่ยวกับปัจจัยที่น่าจะช่วยพยากรณ์ความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงกลุ่มนี้จะปรากฏในลำดับต่อไป โดยปัจจัยเหล่านี้คือ ความพึงพอใจในรูปลักษณะของตนเอง ความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ ความใกล้ชิดสนิทสนมกับคู่สมรส การสื่อสารเรื่องเพศกับคู่สมรส การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักหลังสมรส ระยะเวลาในการสมรส ดัชนีมวลกายของคู่สมรส และการรับรู้สมรรถภาพทางเพศของตนเอง

#### แนวคิดและทฤษฎี

##### แนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจทางเพศ

ความต้องการทางเพศเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ Maslow (1954) ได้อธิบายว่า ความต้องการทางเพศเป็นความต้องการขั้นแรกใน 5 ลำดับชั้นความต้องการ ซึ่งแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ความต้องการพื้นฐานเพื่อการมีชีวิตรอด (Basic needs) และความต้องการขั้นสูง (Meta/Higher needs) ซึ่งความต้องการทางเพศจัดอยู่ในความต้องการพื้นฐานขั้นแรก คือ ความต้องการทางสรีรวิทยา (Physiological needs) ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความต้องการที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย เช่น ต้องการอาหาร อากาศ น้ำ การพักผ่อนนอนหลับ และเพศสัมพันธ์ มนุษย์จะต้องได้รับการตอบสนองในความต้องการเหล่านี้จึงจะอยู่รอด ถ้าไม่มีอาหาร อากาศ น้ำ มนุษย์จะเสียชีวิต ถ้าไม่มีเพศสัมพันธ์ มนุษย์จะสูญพันธุ์ ซึ่งความต้องการขั้นแรกนี้ต้องได้รับการตอบสนองก่อน จึงจะสามารถพัฒนาไปสู่ความต้องการลำดับต่อไปได้ เพราะฉะนั้น ความต้องการทางเพศของมนุษย์จึงเป็นเรื่องธรรมชาติ และมีความสำคัญอย่างยิ่ง (จิราภา เต็งไทรรัตน์, 2547)

ความต้องการทางเพศของคนเราขึ้นกับฮอร์โมนเพศ (Testosterone) ในวัยรุ่นหรือวัยหนุ่มสาวซึ่งฮอร์โมนเพศกำลังสมบูรณ์ มนุษย์มักจะมีความต้องการทางเพศสูง (Smith, Nolen-Hoeksema, Fredrickson & Loftus, 2003; Crooks & Baur, 2005) สำหรับผู้หญิงแล้ว ในระยะกลาง ๆ ของรอบเดือนหรือในระยะที่กำลังมีประจำเดือนแต่ละเดือนจะมีความต้องการทางเพศมากกว่าระยะอื่น นอกจากฮอร์โมนเพศแล้ว ปัจจัยอื่นยังมีส่วนเกี่ยวข้องกับความต้องการทางเพศ เช่น สภาพของอารมณ์และจิตใจ กล่าวคือ ความเหนื่อยล้า กลุ้มใจ วิตกกังวล หรือเศร้า จะลดหรือทำให้ความสนใจทางเพศหมดไป ตรงกันข้าม ถ้าจิตใจสบาย ผ่อนคลาย ความสนใจทางเพศจะเพิ่มขึ้น นอกจากนั้น สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ก็ช่วยส่งเสริมอารมณ์เพศได้ เช่น การปรับเปลี่ยนสถานที่

ในการมีเพศสัมพันธ์ การเห็นภาพ ได้ยินเสียง ได้รับกลิ่น หรือได้สัมผัสที่กระตุ้นความรู้สึกทางเพศ ตลอดจนการคิดฝันถึงสิ่งที่กระตุ้นเหล่านี้ (Crooks and Baur, 2005) และเมื่อเกิดความต้องการทางเพศก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาในร่างกายเพื่อให้พร้อมที่จะร่วมเพศได้ การเปลี่ยนแปลงนี้เรียกว่าการตอบสนองทางเพศ ซึ่งจะเกิดขึ้นตามธรรมชาติและเป็นไปโดยอัตโนมัติตามลำดับขั้นและมักจะจบลงด้วยความสุขสุดยอดทางเพศ โดยทั่วไป ลักษณะของการตอบสนองทางเพศจะคล้ายกันทั้งในผู้ชายและผู้หญิง แต่อย่างไรก็ดี อาจมีความแตกต่างในลักษณะและระยะเวลาของการตอบสนองทางเพศในแต่ละบุคคล ทั้งนี้ ขึ้นกับวัย ประสบการณ์ การฝึกฝนสภาพของอารมณ์และจิตใจ สิ่งแวดล้อม สุขภาพของร่างกาย ตลอดจนผลจากยาหรือสารเคมี (เอนก อารีพรอค และสุวิทนา อารีพรอค, 2525)

สำหรับชีวิตสมรสนั้น เพศสัมพันธ์นับเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่มีส่วนทำให้ชีวิตสมรสมีความสุขสดชื่น แต่ปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ ภายในครอบครัวก็อาจส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ทางเพศของคู่สมรสได้ ในปัจจุบันจึงมีคู่สมรสจำนวนไม่น้อยที่มีปัญหาและอุปสรรคทางด้านเพศรส รวมทั้งมีผู้หญิงบางคนซึ่งไม่เคยได้รับความสุขถึงขีดสุดยอด (Climax หรือ Orgasm) อย่างแท้จริงจากความสัมพันธ์ทางเพศกับสามี เป็นผลให้ชีวิตสมรสไม่สมบูรณ์ อาจเกิดความรู้สึกหงุดหงิด ก้าวร้าว หรือการออกไปหาความสุขจากสันทนการนอกบ้าน ซึ่งอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมเหล่านี้อาจเกิดขึ้นโดยไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริงว่ามาจากความผิดหวังในเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศ คู่สมรสจึงจำเป็นต้องปรับตัวให้ความสัมพันธ์ทางเพศเป็นที่พึงพอใจของทั้งสองฝ่าย (สุชาติ โสมประยુร และวรวรรณี โสมประยูร, 2541)

สุชาติ โสมประยูร และวรวรรณี โสมประยูร (2541) ได้กล่าวไว้ว่า ความพึงพอใจทางเพศคือความพออกพอใจหลงใหลในเพศสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งมีที่มาจากความสนใจในรูปรส กลิ่น เสียง และสัมผัสของเพศตรงข้ามว่าตรงกับเกณฑ์ในใจของตนหรือไม่ ความพึงพอใจดังกล่าวเป็นเรื่องจำเป็นในชีวิตสมรส เนื่องจากมนุษย์ทั่วไปมีความต้องการทางเพศ และความพึงพอใจนี้เป็นหนทางหนึ่งที่สามารถจะช่วยทำให้ชีวิตสมรสสมบูรณ์แบบและมีความสุขได้อย่างแท้จริง ดังนั้น การให้ความสุขทางเพศแก่กันจึงถือเป็นการให้ยอดความสุขในชีวิตสมรสที่สามีภรรยาพึงปฏิบัติ คู่สมรสจึงควรให้ความสำคัญกับเรื่องนี้อยู่เสมอไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดก็ตาม (ชุมพร ยงกิตติกุล, 2545)

ประโยชน์ของการมีความสุขสม หรือความพึงพอใจทางเพศ ยังอาจสรุปได้ดังต่อไปนี้ (พันธ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์, 2545)

1. การตั้งครรภ์ คู่สมรสที่มีความสุขสมในเพศสัมพันธ์นั้น มีโอกาสที่ฝ่ายหญิงจะเกิดการตั้งครรภ์สูงเป็น 3 เท่าของคู่สมรสที่มีเพศสัมพันธ์แต่ไม่มีความสุขสม

2. การคลายความเครียด ความสุขสมทางเพศจะช่วยให้กล้ามเนื้อไม่ตึงตัว นอนหลับสนิท ผิพรรณผ่องใส เพราะกระบวนการสร้างฮอร์โมนเพศทำงานเป็นปกติ อวัยวะที่ฮอร์โมนเพศควบคุมทำงานได้เป็นอย่างดี

3. การหมุนเวียนของระบบโลหิตดี ความสุขสมทางเพศจะช่วยให้ผนังเส้นเลือดยืดหยุ่นได้ดี อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายได้รับปริมาณออกซิเจนอย่างเพียงพอ ไม่เสื่อมสภาพก่อนวัย มีเลือดไปเลี้ยงสมองดีขึ้น

4. การทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ความสุขสมทางเพศจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกัน ซึ่งมีหน้าที่ป้องกันอันตรายจากโรคภัยภายนอกและทำลายเซลล์เนื้อเยื่อที่เริ่มก่อตัวขึ้น ลดโอกาสในการเป็นโรคต่าง ๆ รวมทั้งโรคมะเร็ง

5. การหลั่งสารแห่งความสุขที่เรียกว่าเอ็นโดฟินออกมาหลังความสุขสมทางเพศ จะช่วยผ่อนคลายความเครียด และลดอาการปวดต่าง ๆ เช่น ปวดไมเกรน ปวดประจำเดือนหรือปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

6. ช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นและทัศนคติที่ดีต่อตนเอง

จากที่กล่าวมาแล้ว จะเห็นว่าความพึงพอใจทางเพศช่วยให้เกิดประโยชน์ต่อทั้งร่างกายและจิตใจ การที่คู่สมรสจะมีความสุข ความพึงพอใจได้ ก็ต้องผ่านขั้นตอนของการมีเพศสัมพันธ์ และกระบวนการตอบสนองทางเพศตามลำดับขั้น ซึ่งจะมีความแตกต่างกันระหว่างผู้ชายและผู้หญิง

### วงจรการสนองตอบทางเพศในผู้ชาย (Male sexual responses cycle)

Master และ Johnson (1966) เป็นนักวิจัยท่านแรก ๆ ที่ศึกษาวงจรการสนองตอบทางเพศในผู้ชายและผู้หญิง และแบ่งวงจรการสนองตอบทางเพศที่เกิดขึ้นออกเป็น 4 ระยะด้วยกันคือ ระยะตื่นตัวทางเพศ ระยะพลาโต ระยะสุดยอดทางเพศ และระยะคลายตัวทางเพศ ในภายหลัง Kaplan (1979) ได้เสนอให้รวมเอาความต้องการทางเพศมาอยู่ในวงจรการสนองตอบทางเพศด้วย โดยให้เหตุผลว่า เป็นองค์ประกอบเริ่มแรกที่ทำให้เกิดวงจรการสนองตอบทางเพศอื่น ๆ ตามมา วงจรการสนองตอบทางเพศของ Master และ Johnson ได้ถูกนำมาเป็นต้นแบบของการศึกษาการตอบสนองทางเพศ โดยมีรายละเอียดของวงจร คือ

1. ระยะความต้องการทางเพศ (Desire phase) เป็นวงจรการสนองตอบทางเพศเริ่มแรกสุด ได้แก่ ความสนใจที่จะมีความสัมพันธ์ทางเพศ เป็นการแสดงออกทางอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการกระตุ้นเร้าทางเพศผ่านจินตนาการทางเพศ (Sexual fantasy) หรือสัมผัสโดยตรงที่องคชาต ระยะนี้อาจมีระยะเวลาสั้นเพียง 3.5 วินาที ในผู้ชายวัยเจริญพันธุ์ หรือ 6-15 วินาที ในผู้ชายสูงอายุก่อนที่จะเข้าสู่ระยะตื่นตัวทางเพศ

2. ระยะตื่นตัวทางเพศ (Excitement phase) เกิดขึ้นหลังจากการได้รับการกระตุ้นเร้า เป็นระยะของการเกิดความรู้สึกทางเพศ ร่างกายทั่วไปจะเกิดความเครียด ซึ่งจะเห็นได้จากการเพิ่มความดันโลหิต การคั่งของโลหิตดำ และการตั้งตัวของกล้ามเนื้อลดลง การหายใจหนักถี่ การพองขยายตัวขององคชาติ (Tumescence) ทั้งขนาดความยาวและเส้นรอบวง และการตั้งแข็งขึ้น โดยท่อปัสสาวะจะยืดขยายตัวยาวขึ้นตามองคชาติ และปลายเปิดของท่อปัสสาวะมีขนาดกว้างขึ้น นอกจากนี้ ผิวหนังของถุงอัณฑะจะหนาตัวขึ้นร้อยละ 50 เมื่อเทียบกับปกติ เนื่องจากการคั่งของเลือด (Scrotal vasocongestion) และมีการยกตัวขึ้นของลูกอัณฑะทั้งสอง (Testicular elevation) ตามการหดตัวของกล้ามเนื้อที่ยึดอยู่

3. ระยะพลาโต (Plateau phase) เป็นระยะที่การตื่นตัวทางเพศอยู่ในระดับสูงจนใกล้จะถึงจุดสุดยอด การคั่งของโลหิตดำจะถึงขีดสุด กล้ามเนื้อจะเกร็งตัวมาก องคชาติจะแข็งตัวเต็มที่ สลับกับอ่อนตัวลงเล็กน้อย มีการหลั่งน้ำเมือกจากต่อม Cowper และ Littre ซึ่งอยู่ข้างท่อปัสสาวะออกมา ระยะเวลาในระยษะนี้ขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของการกระตุ้นเร้าทางเพศ หากได้รับการกระตุ้นที่มีประสิทธิภาพและรุนแรงเพียงพอก็จะเข้าสู่ระยะสุดยอดทางเพศเร็ว หากไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอหรือถูกระงับไปก็จะไปไม่ถึงระยะสุดยอดทางเพศ และค่อย ๆ ลดลงสู่ระยะคลายตัวทางเพศแทน

4. ระยะสุดยอดทางเพศ (Orgasmic phase) เป็นระยะที่มีการสนองตอบทางเพศสูงสุด เป็นการปลดปล่อยอารมณ์ทางเพศที่ก่อตัวมาก่อนหน้าออกมาอย่างทันทีทันใด สะท้อนให้เห็นความพึงพอใจในอารมณ์ความรู้สึก การเปลี่ยนแปลงของระยะนี้อาจแบ่งได้เป็น 2 ระยะย่อย คือ

ระยะย่อยของความรู้สึกเหมือนจะกลั้นการหลั่งน้ำกามไม่ได้ เพราะน้ำจากต่อมต่าง ๆ ของระบบสืบพันธุ์ชาย เช่น จากต่อมลูกหมากและจากท่อส่งสุจิจะไหลไปอยู่ที่ท่อปัสสาวะส่วนต้น ทำให้เกิดความรู้สึกอยากหลั่งน้ำกามเต็มที่ ความรู้สึกนี้จะเกิดอยู่ราว 4 วินาที แล้วก็กลั้นไม่ได้

ระยะย่อยของการหลั่งน้ำกามจริง เกิดการหดตัวของกล้ามเนื้อท่อปัสสาวะส่วนที่อยู่ในองคชาติเป็นจังหวะประมาณ 3-7 ครั้ง โดยการหดตัวแต่ละครั้งจะห่างกันประมาณ 0.8 วินาที การหดตัวและการปิดของหูรูดกระเพาะปัสสาวะจะทำให้น้ำอสุจิพุ่งออกมา ความรุนแรงของการพุ่งนี้ขึ้นอยู่กับอายุของผู้หลั่ง ถ้าอายุน้อยจะพุ่งได้ไกลถึง 12-24 เซนติเมตร แต่ถ้าอายุมากน้ำอสุจิอาจแค่ไหลซึมออกมา

5. ระยะคลายตัวทางเพศ (Resolution phase) เป็นระยะกลับคืนสู่ภาวะปกติหลังระยะสุดยอดทางเพศสิ้นสุดลง และเป็นระยะที่คือต่อการกระตุ้นเร้าซ้ำ (Refractory period) เนื่องจากองคชาติจะอ่อนตัวลง (Detumescence) เพราะการลดการคั่งของโลหิตดำ ขนาดขององคชาติ

จะเล็กลง ซึ่งการลดตัวนี้จะขึ้นอยู่กับอายุ ในผู้ชายวัยเจริญพันธุ์ การกลับมาแข็งตัวขององคชาติ อาจสั้นเป็นเพียงนาที ในขณะที่ผู้ชายที่พ้นวัยนี้ไปอาจต้องใช้เวลานานไม่ต่ำกว่า 12-24 ชั่วโมงขึ้นไป ก่อนที่จะมีการกลับมาแข็งตัวขององคชาติอีกครั้ง (เอนก อารีพรรค และสุวิทนา อารีพรรค, 2525; วันชัย นัยรักษ์เสรี, 2548)

### วงจรการตอบสนองทางเพศของผู้หญิง (Female sexual responses cycle)

Masters และ Johnson (1966) ได้แบ่งการตอบสนองทางเพศของผู้หญิงตามการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและพฤติกรรม เป็น 4 ระยะเวลา คือ ระยะตื่นตัวทางเพศ (Excitement) ระยะพลาโต (Plateau) ระยะถึงจุดสุดยอดทางเพศ (Orgasm) และระยะฟื้นตัว (Resolution)

1. ระยะตื่นตัวทางเพศ (Excitement phase หรือ Arousal phase) เป็นระยะที่มีการตื่นตัวทางเพศ ซึ่งเกิดจากการกระตุ้นทางจิตใจ เช่น การคิดฝันทางเพศ หรือพบเห็นวัตถุที่รักใคร่ การกระตุ้นทางสรีรวิทยา ได้แก่ การกอดจูบ หรือการกระตุ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้มีความพึงพอใจทางเพศ บ้างจ่ายต่าง ๆ ที่มีผลต่อความต้องการทางเพศนี้ ได้แก่ สุขภาพร่างกาย ความเครียด วิดกกังวล การได้รับยาที่มีผลต่อเพศ และความสัมพันธ์กับคู่สมรส

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อเกิดความตื่นตัวทางเพศนี้คือ การหดเกร็งของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น อัตราการหายใจ การเต้นของหัวใจและความดันโลหิตเพิ่มขึ้น มีการคั่งของเลือดบริเวณช่องคลอด และการหลั่งสารหล่อลื่นซึมผ่านผนังช่องคลอด นอกจากนี้ ยังมีการขยายออกของช่องคลอดส่วนบน การยกขึ้นของตัวมดลูก คลิตอริสเต่งและแข็งขึ้น แคมเล็กและแคมใหญ่หนาตัวขึ้นจากการคั่งของหลอดเลือดดำ การคั่งของเลือดบริเวณนี้ทำให้ผนังช่องคลอดมีสีเปลี่ยนไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณแคมเล็กซึ่งจะเป็นสีแดงเข้ม การขยายตัวของช่องคลอดและการยกตัวของมดลูก ทำให้ 2 ใน 3 ของส่วนบนของช่องคลอดเกิดเป็นโพรง หัวนมจะตั้งขึ้นและเต้านมมีการขยายใหญ่ขึ้นประมาณร้อยละ 25 การตื่นตัวทางเพศในระยะแรกอาจกินเวลาหลายนาทีหรือหลายชั่วโมง ซึ่งความเร็วและปริมาณของการเปลี่ยนแปลงนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลและวิธีการกระตุ้นทางเพศ

2. ระยะพลาโต (Plateau phase) เป็นระยะที่มีการตื่นตัวทางเพศสูง ก่อนที่จะถึงระยะถึงจุดสุดยอดทางเพศ ระยะพลาโตมีระยะเวลาไม่แน่นอน ถ้าได้รับการกระตุ้นทางเพศไม่เพียงพอ ร่างกายจะมีการตอบสนองลดลง แต่ถ้าได้รับการกระตุ้นทางเพศอย่างต่อเนื่องก็จะเข้าสู่ระยะต่อไป การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในระยะนี้ คือ การขยายออกของช่องคลอด คลิตอริสจะยกตัวสูงขึ้น ห่างออกไปจากปากช่องคลอด นอกจากนี้ 1 ใน 3 ส่วนล่างของปากช่องคลอดจะหนาและแคบลงประมาณครึ่งหนึ่งของขนาดเดิมจึงช่วยรัดองคชาติไว้ เป็นการกระตุ้นฝ่ายชายให้มีความรู้สึกทาง

เพศมากขึ้น มดลูกจะถูกยกสูงขึ้นไปจากฐานของเชิงกราน หัวนมยังคงตั้งขึ้น อาจพบผื่นแดง (Sex flush) บริเวณหน้าท้อง เต้านมและหน้าอก ในระยะนี้จะมีอัตราการหายใจถี่ขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น และความดันโลหิตสูงขึ้น รวมทั้งมีการเกร็งของกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ระยะนี้กินเวลาประมาณ 30 วินาที ถึง 3 นาที ถ้ามีการกระตุ้นอย่างต่อเนื่องในระยะนี้จะเข้าสู่ระยะถึงจุดสุดยอด

3. ระยะถึงจุดสุดยอดทางเพศ (Orgasmic phase) เป็นระยะที่มีความสุขทางเพศสูงสุด พร้อมกับมีการปลดปล่อยความเครียดทางเพศ (Sexual tension) โดยจะมีการรัดตัวของช่องคลอด และกล้ามเนื้อพีเย็บ (Perineal muscles) และอวัยวะสืบพันธุ์ในอุ้งเชิงกรานเป็นจังหวะ ระยะนี้อยู่ภายใต้การควบคุมของระบบประสาทอัตโนมัติ ระยะเวลาของระยะถึงจุดสุดยอดและความรุนแรงนั้นจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล นอกจากนั้น ยังขึ้นกับระดับการตื่นตัวทางเพศ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ

ในระยะนี้ จะมีการหดตัวเป็นจังหวะของกล้ามเนื้อพีเย็บ (Perineal muscles) และอวัยวะสืบพันธุ์ในอุ้งเชิงกราน มีการหดตัวของช่องคลอด 1 ใน 3 ตอนล่างประมาณ 3-15 ครั้ง และมีการหดตัวของมดลูกโดยมีทิศทางจากยอดมดลูกมายังปากมดลูก นอกจากนั้น จะมีการเคลื่อนไหว ทั้งที่ควบคุมได้และควบคุมไม่ได้ของกล้ามเนื้อใหญ่ ความดันโลหิตจะเพิ่มขึ้นประมาณ 20-40 มิลลิเมตรปรอท อัตราการเต้นของหัวใจอาจเพิ่มขึ้นจนถึง 160 ครั้งต่อนาที ระยะนี้จะกินเวลาประมาณ 3-25 วินาที

4. ระยะฟื้นตัว (Resolution phase) เป็นระยะที่เลือดจะไหลเวียนออกจากอวัยวะเพศ ทำให้การคั่งของเลือดลดลง (Detumescence) และร่างกายกลับมามีสภาพปกติ คลิตอริสจะกลับมามีสภาพเดิมภายในเวลา 5-10 วินาที ช่องคลอดจะคลายตัว ปากมดลูกอ้าออก ในระยะ 20-30 นาทีหลังจากมีความสุขสุดยอด มดลูกจะกลับมามีตำแหน่งปกติ ปากมดลูกเลื่อนต่ำลง สีของแคมใหญ่จะกลับมามีสีเดิม ในผู้หญิงจะไม่มีระยะพักตัว (Refractory period) จึงสามารถถึงจุดสุดยอดได้ติดต่อกันหลายครั้ง (เอนก อารีพรอค และสุวิทนา อารีพรอค, 2525; นเรศ สุขเจริญ, 2548)

นอกจากวงจรการตอบสนองทางเพศ ผู้ชายและผู้หญิงยังมีความแตกต่างกันในเรื่องความคาดหวังเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางเพศ โดยผู้ชายมักจะแยกเพศสัมพันธ์ออกจากความรัก จากการสัมภาษณ์ผู้ชายในเรื่องประสบการณ์ทางเพศ Barbach (1985 cited in Strong at al., 2001) พบว่า ผู้ชายส่วนใหญ่ประเมินว่าอารมณ์ทางเพศเป็นเรื่องสำคัญที่สุดที่จะทำให้เกิดประสบการณ์ทางเพศ นอกจากนั้น Rubin (n.d. cite in Strong at al., 2001) ยังพบว่า เพศสัมพันธ์นับเป็นสิ่งกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกอื่น ๆ ตามมา รวมถึงความรัก และเพศสัมพันธ์ก็ยังเป็นสิ่งเริ่มต้นให้ผู้ชายได้

มีการติดต่อสื่อสารกับคูรักรักของตนเองเพื่อให้เกิดอารมณ์ที่ลึกซึ้งตามมา ในส่วนของผู้หญิงนั้น สิ่งที่มีผลต่อการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์คือ คุณภาพและระดับของความใกล้ชิดสนิทสนม (Intimacy) ที่มีต่อคูรักรัก โดยเมื่อผู้หญิงเริ่มมีคนรัก ก็จะแสวงหาอารมณ์ความรู้สึกที่ใครที่คูรักรักมีให้ซึ่งจะนำมาซึ่งความสัมพันธ์ทางเพศ ในขณะที่ผู้ชายมักเริ่มต้นจากความสัมพันธ์ทางกายก่อน แล้วจึงเริ่มต้นที่จะมอบความรักให้กับฝ่ายหญิง ดังนั้น เพศสัมพันธ์สำหรับผู้หญิงจึงเป็นการแสดงออกของความรักที่มีต่อคนที่รัก แต่สำหรับผู้ชายแล้ว เพศสัมพันธ์ คือ การระบายความต้องการทางเพศ โดยไม่จำเป็นต้องมีความรักมาเกี่ยวข้อง (สุกมล วิภาวีพลกุล, 2545) หรืออาจจะมีความรักตามมาในภายหลัง นอกจากนั้น ในขณะที่ผู้ชายเน้นปริมาณของการมีเพศสัมพันธ์ ผู้หญิงจะมุ่งเน้นถึงคุณภาพของเพศสัมพันธ์ที่ดี (สุกมล วิภาวีพลกุล, 2545)

ในส่วนของจุดสูงสุดทางเพศ (Sexual peak) นั้น มีงานวิจัยของ Barr, Bryan และ Kenrick (2002) ได้ทำการศึกษาสมมุติฐานว่า จุดสูงสุดทางเพศของผู้ชายเกิดขึ้นได้ง่ายกว่าผู้หญิงจริงหรือไม่ และความแตกต่างในเรื่องคำจำกัดความของจุดสูงสุดทางเพศ ระหว่างผู้ชายและผู้หญิงอย่างไร รวมทั้งมีช่วงอายุที่มีจุดสูงสุดทางเพศระหว่างผู้ชายและผู้หญิงแตกต่างกันหรือไม่ โดยได้ตอบสมมุติฐานเหล่านี้ในการศึกษาย่อย 3 การศึกษาในนักศึกษาวัยรุ่น สำหรับผู้ชาย จุดสูงสุดทางเพศหมายถึง การได้รับการตอบสนองความต้องการทางเพศ และจะอยู่ในช่วงอายุที่ร่างกายมีความต้องการทางเพศและความถี่ของกิจกรรมทางเพศที่สูงสุด แต่จุดสูงสุดทางเพศนี้จะไม่รวมถึงความพึงพอใจทางเพศด้วย ส่วนในผู้หญิงหมายถึง ความพึงพอใจทางเพศ ซึ่งจะอยู่ในช่วงอายุที่มีความพึงพอใจจากกิจกรรมทางเพศที่สูงสุด แต่ไม่ใช่ช่วงที่ร่างกายมีความต้องการหรือมีความถี่ของกิจกรรมทางเพศมากที่สุด ทั้งนี้ ทั้งผู้ชายและผู้หญิงจะมีความพึงพอใจทางเพศมากที่สุดเมื่อมีอายุในช่วงต้นสามสิบปี

ความสนใจในความแตกต่างระหว่างเพศยังครอบคลุมไปถึงการศึกษาความวิตกกังวลในเรื่องความเปลี่ยวเปลี่ยวที่จะได้รับและการทำหน้าที่ทางเพศระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ด้วย โดย Dove และ Wiederman (2000) ศึกษา นักศึกษามหาวิทยาลัยผู้หญิงซึ่งมีอายุระหว่าง 18-21 ปี จำนวน 115 คน ซึ่ง 74 คนระบุว่าตนเองเคยมีประสบการณ์ทางเพศ กลุ่มตัวอย่างที่มีความกังวลถึงความเปลี่ยวเปลี่ยวที่ได้รับจากกิจกรรมทางเพศมักจะมีภาวะวิตกกังวลในตนเองในเรื่องเพศต่ำ มีความพึงพอใจทางเพศต่ำ ไม่ค่อยถึงจุดสุดยอดทางเพศและมีการแสวงหาว่าถึงจุดสุดยอดค่อนข้างสูง จากงานวิจัยเหล่านี้ จะเห็นได้ว่านอกเหนือจากการตอบสนองทางเพศของร่างกายแล้ว จิตใจก็นับว่ามีความสำคัญ ดังเช่นงานวิจัยของ Kenneth และ Yitzchak (2005) ที่ศึกษาว่าการถึงจุดสุดยอดทางเพศเกิดจากจิตใจหรือร่างกาย โดยผู้วิจัยสำรวจผู้ชายและผู้หญิงที่มีประสบการณ์ถึงจุด

สุดยอดทางเพศจากการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง จำนวน 365 คน และจากการมีเพศสัมพันธ์กับคู่นอนของตนจำนวน 442 คน พบว่า ความพึงพอใจจากการถึงจุดสุดยอดทางเพศนั้นมีความสัมพันธ์กับปัญญาและอารมณ์ความรู้สึก (Cognitive-Affective) มากกว่ากับการตอบสนองทางร่างกายของกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้น ปัจจัยทางจิตใจเป็นตัวกำหนดประสบการณ์การถึงจุดสุดยอดทางเพศมากกว่าปัจจัยทางร่างกาย

แม้ว่างานวิจัยเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ส่วนใหญ่มักมุ่งเน้นศึกษาลักษณะและความถี่ของพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ แต่ก็มีบางส่วนมุ่งเน้นศึกษาความพึงพอใจทางเพศ (Schover & Leiblum, 1994; Anderson & Cyranowski, 1995; Rosen & Leiblum, 1995) ดังเช่นงานวิจัยของ Bridges, Lease และ Ellison (2004) ที่ได้ทำการทำนายความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิง โดยการสำรวจกลุ่มตัวอย่างผู้หญิง 2,632 คน ซึ่งมีความสัมพันธ์กับคู่นอนคนปัจจุบันมาไม่น้อยกว่า 3 เดือน โดยทดสอบว่าอาจทำนายความพึงพอใจทางเพศจากตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ซึ่งได้แก่ อารมณ์ความรู้สึกที่มีต่อร่างกายของตนเอง การสื่อสารที่มีต่อคู่นอน การเริ่มต้นของความใกล้ชิดสนิทสนม และการกระตุ้นร่างกายด้วยตนเองหรือการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองได้หรือไม่ ผลการศึกษาแสดงว่า ความใกล้ชิดสนิทสนมและการสื่อสารระหว่างคู่นอน เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดที่จะพยากรณ์ถึงความพึงพอใจทางเพศ นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาว่าบทบาทเพศจะมีผลต่อประสบการณ์ทางเพศและความรู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลินที่ได้รับจากกิจกรรมทางเพศ เช่นงานวิจัยของ Snow และ Parsond (1983) ที่แบ่งบทบาททางเพศของผู้หญิงเป็น 4 กลุ่ม คือ Feminine, Masculine, Androgynous และ Undifferentiated โดยตั้งสมมุติฐานว่า ผู้หญิงที่มีบทบาททางเพศแบบ Androgynous จะมีกิจกรรมทางเพศและประสบการณ์ทางเพศมากกว่า และมีความสนุกสนานเพลิดเพลิน ประสบความพึงพอใจระหว่างมีกิจกรรมทางเพศสูงกว่าผู้หญิงที่มีบทบาททางเพศในแบบอื่น ๆ โดยเก็บข้อมูลจากนักศึกษาระดับปริญญาตรี แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม Androgynous, Feminine และ Masculine ในเรื่องของประสบการณ์ทางเพศและความสนุกสนานเพลิดเพลินที่ได้รับจากกิจกรรมทางเพศ แต่พบว่าผู้หญิงที่มีบทบาททางเพศแบบ Undifferentiated จะมีประสบการณ์ทางเพศและได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินทางเพศน้อยกว่าผู้หญิงกลุ่มอื่น ๆ ผลการศึกษานี้คล้ายคลึงกับผลการศึกษาที่ Kimlicka, Cross และ Tarnai (1983) ได้รับในการเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเอง ความพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง และความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงที่มีบทบาททางเพศแบบต่าง ๆ และรายงานว่าคุณผู้หญิงที่มีบทบาททางเพศแบบ Androgynous และ Masculine ไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องของ



ความภาคภูมิใจในตนเอง ความพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง และความพึงพอใจทางเพศ และมีความรู้สึกเหล่านี้ในระดับที่สูงกว่าผู้หญิงที่มีบทบาทเพศแบบ Feminine และ Undifferentiated

ในส่วนของการศึกษาความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วนนั้น Areton (2002) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่ช่วยพยากรณ์ความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงกลุ่มนี้ โดยศึกษากลุ่มตัวอย่างผู้หญิงอ้วน จำนวน 112 คน ซึ่งมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 30 และมีความสัมพันธ์กับคู่รักคนปัจจุบันมาไม่น้อยกว่า 6 เดือน โดยปัจจัยซึ่งทำการศึกษาในครั้งนี้ ได้แก่ จำนวนครั้งของการลดน้ำหนัก ความสำเร็จของการลดน้ำหนัก รูปลักษณ์ เจตคติในเรื่องเพศ ความมั่นใจในตนเอง การสื่อสารเรื่องเพศ ความสนุกสนานเพลิดเพลินที่ได้รับจากกิจกรรมทางเพศ และเจตคติของคู่รักต่อเรื่องน้ำหนัก ผลการวิจัยแสดงว่าร้อยละ 67 ของกลุ่มตัวอย่างได้รับความพึงพอใจทางเพศ ซึ่งความพึงพอใจนี้มีความสัมพันธ์กับการสื่อสารเรื่องเพศ ความรู้สึกทางบวกที่มีต่อเรื่องของรูปลักษณ์ของตนเอง และความเพลิดเพลินใจที่ได้รับจากเพศสัมพันธ์ ส่วนปัจจัยที่มีความสำคัญน้อยที่สุด คือ น้ำหนัก อายุ และเจตคติของคู่รักที่มีต่อเรื่องของน้ำหนัก Areton จึงได้แนะนำแนวทางในการช่วยเหลือคู่รักที่มีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศ ให้เพิ่มการสื่อสารเรื่องเพศมากกว่าการที่จะพยายามเปลี่ยนแปลงรูปลักษณ์ภายนอก

ตามที่กล่าวมาข้างต้น ความพึงพอใจทางเพศมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยา ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาปัจจัยที่ช่วยพยากรณ์ความพึงพอใจทางเพศนี้ โดยปัจจัยหนึ่งที่เป็นประเด็นสำคัญและเกี่ยวข้องโดยตรงกับการศึกษาครั้งนี้คือ เรื่องของน้ำหนักตัว ดังปรากฏในส่วนต่อไป

### การมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน

#### สถานการณ์และแนวโน้มภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานในประเทศไทย

องค์การอนามัยโลกได้ประมาณการณ์ไว้ปี พ.ศ.2548 มีประชากรโลกที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมากถึง 300 ล้านคน และอาจเพิ่มขึ้นอีกเท่าตัวใน 20 ปีข้างหน้า เนื่องจากการปรับเปลี่ยนนิสัยการกินอยู่ วิถีชีวิตและการงาน ดังนั้น โรคอ้วนจึงถือเป็นโรคภัยใหญ่ที่สุดของศตวรรษ (กฤษดา ศิรามพุช, 2548; ทวีพล เขียนนุกูล, 2548) ในประเทศไทยปรากฏการณ์เกี่ยวกับความชุกของโรคอ้วนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จากการสำรวจภาวะโภชนาการแห่งชาติในประเทศไทย ครั้งที่ 3 ในปี พ.ศ.2529 พบว่า อัตราชุกของโรคอ้วนอยู่ที่ร้อยละ 14.3 เมื่อเทียบกับการสำรวจภาวะโภชนาการในครั้งต่อมาในปี พ.ศ.2538 พบว่าอัตราชุกเพิ่มเป็นร้อยละ 29.9 หรือมีการเพิ่มถึง

ร้อยละ 109.1 ในช่วงเวลาเพียง 10 ปี และพบโรคอ้วนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 4 เป็นร้อยละ 13.6 (ทวิพล เชียนนุกูล, 2548) ในกลุ่มประชากรอายุ 20 ปีขึ้นไป โดยพบในเพศหญิงมากเป็นสองเท่าของเพศชาย คือ จำนวนของผู้หญิงอ้วนนับเป็นร้อยละ 25 ผู้ชายอ้วนร้อยละ 13.2 (กฤษดา ศิรามพุช, 2548) นอกจากนี้ จากการสำรวจในปี พ.ศ.2538 ยังพบว่าช่วงอายุที่มีอัตราอ้วนสูงที่สุดคือ ช่วงอายุ 40-49 ปี (จิราภา เต็งไตรรัตน์ และคณะ, 2547) ปัญหาที่เพิ่มขึ้นนี้ อาจทำให้เกิดอันตรายและเสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะในผู้ที่มีอายุตั้งแต่วัยกลางคนขึ้นไปถึงผู้สูงอายุ (พรทิศา ชัยอำนวย, 2545) และจากการสำรวจเด็กไทยทั่วประเทศใน พ.ศ.2544 ตามโครงการวิจัย พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย (โดยใช้ดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของเกณฑ์อ้างอิง พ.ศ. 2542) พบว่า มีเด็กที่มีอายุระหว่าง 2-18 ปี ร้อยละ 2 มีโรคอ้วน กลุ่มอายุที่พบเด็กมีโรคอ้วนจำนวนมากที่สุด คือ กลุ่มเด็กอายุ 13-18 ปี พบว่ามีร้อยละ 8.6 รองลงมาเป็นเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี ร้อยละ 8.2 (กฤษดา ศิรามพุช, 2548; ทวิพล เชียนนุกูล, 2548) นอกจากนี้ ยังพบว่าครึ่งหนึ่งถึงหนึ่งในสามของผู้ที่อ้วนในวัยเด็กจะยังคงอ้วนเมื่อเป็นผู้ใหญ่ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับอายุและระดับความอ้วน เด็กที่ยังอ้วนเมื่อเป็นวัยรุ่นและที่อ้วนรุนแรงมาก ยากที่จะหายจากโรคอ้วน และมีอัตราการตายสูงกว่าคนทั่วไป ด้วยสาเหตุมาจากโรคภัยต่าง ๆ (กฤษดา ศิรามพุช, 2548; ทวิพล เชียนนุกูล, 2548)

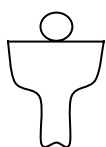
สาเหตุของการเพิ่มขึ้นของโรคอ้วนนั้น อาจอธิบายได้จากการพัฒนาประเทศจากภาคเกษตรกรรมไปสู่อุตสาหกรรมใหม่ มีการนำเทคโนโลยีและเครื่องจักรกลที่ทันสมัยมาใช้ในการทำงาน ก่อให้เกิดการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็ว มีความอุดมสมบูรณ์ของอาหาร และการดำเนินชีวิตประจำวันที่เป็นไปอย่างเร่งรีบ ประชาชนส่วนใหญ่นิยมรับประทานอาหารนอกบ้านและอาหารที่สะดวกรวดเร็ว เช่น อาหารจานด่วน (Fast food) อาหารขยะ (Junk food) เป็นต้น ซึ่งอาหารเหล่านี้ประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต และไขมันเป็นหลัก ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารในสัดส่วนที่ไม่สมดุล ประกอบกับสภาพแวดล้อมที่เร่งรีบทำให้ไม่มีเวลาและขาดความสนใจในการออกกำลังกาย (พรทิศา ชัยอำนวย, 2545)

### นิยามและประเภทของความอ้วน

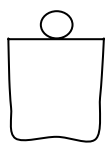
อ้วน หมายถึง โต อวบ มีเนื้อและมีการสะสมของไขมันในร่างกาย (Body fat) มากกว่าเกณฑ์ปกติ เป็นเกณฑ์มาตรฐานในการประเมินความอ้วน มีความหลากหลาย มีการใช้ปริมาณไขมันเป็นเกณฑ์วัด โดยตามหลักสากลกำหนดว่าผู้ชายไม่ควรมียังปริมาณไขมันในร่างกายเกินร้อยละ 12-15 ของน้ำหนักตัว และผู้หญิงไม่ควรเกินร้อยละ 18-20 ของน้ำหนักตัว นอกจากนี้การกระจายตัว

ของไขมันในร่างกาย (Body fat distribution) ยังเป็นอีกหนึ่งเกณฑ์ที่ใช้ในการประเมินความอ้วน (พรทิศา ชัยอำนวนย, 2545; กฤษดา ศิรามพุช, 2548; ทวีพล เขียนนุกูล, 2548)

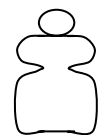
### ประเภทของคนอ้วน



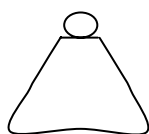
1. อ้วนแบบสามเหลี่ยมหัวกลับ คือ คนอ้วนที่มีไหล่กว้างเป็นเส้นตรง ส่วนเหนือทรงอกอวบ เอวเล็กคอด สะโพกเรียว ขาเรียวเล็กดูไม่สมส่วนกับรูปร่างช่วงบน ลำตัวส่วนบนสั้นและมีพื้นที่เอวน้อย



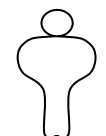
2. อ้วนแบบทรงกระบอก ไม่มีส่วนเว้าส่วนโค้ง คือ คนอ้วนที่มีช่วงไหล่และสะโพกกว้างเกือบเท่ากันจนแทบไม่เห็นเอว ช่วงใต้อกจะเต็มไปด้วยไขมัน พุงป่องยื่นออกมาจนเห็นได้ชัดและเอวสั้นเป็นรูปร่างที่พบเห็นกันมากในผู้หญิงอ้วนวัยกลางคนทั่วไป



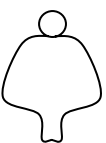
3. อ้วนแบบมีทรง คือ คนอ้วนที่มีรูปร่างปรากฏชัดเจน หากเป็นหญิงจะมีอกใหญ่ เอวเล็กคอด สะโพกผาย ขนาดของช่วงบนกับช่วงสะโพกเกือบจะเท่ากัน



4. อ้วนแบบสามเหลี่ยมฐานใหญ่หัวเล็ก คือ คนอ้วนที่มีรูปร่างช่วงบนเล็ก ช่วงล่างตั้งแต่สะโพกลงไปใหญ่เห็นได้อย่างชัดเจน ไหล่แคบ หน้าอกเล็ก สะโพกผายใหญ่มาก



5. อ้วนแบบกลมไปทั้งตัว คือ คนอ้วนที่มีช่วงไหล่ลงไปถึงสะโพกกลมใหญ่ ป่องออก จนดูหัวเล็ก และกลมไปทั้งตัว ไม่มีเอว แต่ขาเรียวยาว



6. อ้วนแบบเพชร คือ คนอ้วนที่มีช่วงบน ส่วนศีรษะเรียวเล็ก ไหล่แคบ กลางลำตัวตั้งแต่เอวถึงสะโพกบานออก เรียวขาเล็กและสั้น (ทวีพล เขียนนุกูล, 2548)

### ประเภทของคนอ้วนที่มีผลเสียต่อสุขภาพ

1. อ้วนทั้งตัว (Overall obesity) คนอ้วนกลุ่มนี้มีไขมันทั้งร่างกายมากกว่าปกติ โดยไขมันที่เพิ่มขึ้นมิได้จำกัดอยู่ที่ตำแหน่งหนึ่งตำแหน่งใดโดยเฉพาะ

2. อ้วนลงพุง (Visceral/Abdominal obesity) คนอ้วนกลุ่มนี้มีไขมันของอวัยวะภายในช่องท้องมากกว่าปกติ โดยอาจมีไขมันใต้ผิวหนัง (Subcutaneous fat) บริเวณหน้าท้องเพิ่มขึ้นด้วย

3. อ้วนทั้งตัวร่วมกับอ้วนลงพุง (Combined overall and abdominal obesity) คนอ้วนกลุ่มนี้นอกจากจะมีลักษณะอ้วนทั้งตัวแล้ว ยังมีลักษณะอ้วนลงพุงร่วมด้วย (พรทิศา ชัยอำนวนย, 2545)

## การวินิจฉัยเกี่ยวกับความอ้วน

น้ำหนักตัวเป็นผลรวมของมวลไขมัน (Fat mass) และมวลไร้ไขมัน (Fat-free mass) ในเชิงเคมีไขมัน คือ ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) ส่วนมวลไร้ไขมันประกอบด้วย โปรตีน น้ำ เกลือแร่ และ ไกลโคเจน (Glycogen)

การวินิจฉัยเกี่ยวกับความอ้วนทั้งตัวที่ให้ผลน่าเชื่อถือคือ การวัดปริมาณไขมันในร่างกายว่ามีมากน้อยเพียงใด แล้วนำมาประกอบกับการวัดปริมาณไขมันในช่องท้องและไขมันใต้ผิวหนัง บริเวณหน้าท้องซึ่งจะบ่งบอกว่ามีลักษณะเป็นแบบอ้วนลงพุงหรือไม่ แต่การวัดปริมาณไขมันในร่างกายนี้ต้องใช้เครื่องมือพิเศษและสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ในทางปฏิบัติเกณฑ์มาตรฐานทั่วไปขององค์การอนามัยโลกจึงใช้ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) เพื่อการวินิจฉัยความอ้วน โดยอาจใช้อัตราส่วนของเส้นรอบวงเอว ต่อเส้นรอบวงสะโพก (Waist-over-hip circumference ratio: WHR) มาใช้ประกอบในการวินิจฉัยการอ้วนลงพุง (พรทิศา ชัยอำนาจ, 2545; ทวีพล เขียนนุกูล, 2548; ปิยพร ทองใสว, ม.ป.ป.) แต่อย่างไรก็ตาม มีบุคคลหลายกลุ่มที่ไม่อ้วนแต่มีกล้ามเนื้อมาก ซึ่งอาจทำให้มีดัชนีมวลกายสูงตามไปด้วย เช่น กลุ่มผู้ที่ใช้แรงงาน นักกีฬา นักกล้าม ซึ่งไม่นับว่ามีความเสี่ยงต่อโรคอ้วน (ทวีพล เขียนนุกูล, 2548)

## ดัชนีมวลกาย

ในปัจจุบัน จึงเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปทั้งในเวชปฏิบัติและการศึกษาภาคสนามว่า ดัชนีมวลกาย เป็นมาตรฐานที่เหมาะสมในการประเมินภาวะการสะสมพลังงานในผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป โดยข้อมูลที่ใช้ในการคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย คือ น้ำหนักตัวและส่วนสูง (พรทิศา ชัยอำนาจ, 2545)

การคิดค่าดัชนีมวลกาย หรือ Body Mass Index (BMI) มีพื้นฐานมาจากสูตรของ Brey (1985 อ้างใน จิรภา เต็งไตรรัตน์ และคณะ, 2547) ดังนี้

$$\text{BMI} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กก.)}}{\text{ความสูง (ม.)}^2}$$

การเปรียบเทียบผลคำนวณค่า BMI และเกณฑ์ของการแปรผลมีอยู่หลายระดับ เช่น

ตาราง 1 ค่าดัชนีมวลกาย (กฤษดา ศีรามพุช, 2548)

ความสูง (เมตร)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)									
	45	55	65	75	85	95	105	115	125	135
1.40	23	28	33	38	43	48	54	59	64	69
1.45	21	26	31	36	40	45	50	55	59	64
1.50	20	24	29	33	38	42	47	51	56	60
1.55	19	23	27	31	35	40	44	48	52	56
1.60	18	21	25	29	33	37	41	45	49	53
1.65	17	20	24	28	31	35	39	42	46	50
1.70	16	19	22	26	29	33	36	40	43	47
1.75	15	18	21	24	28	31	34	38	41	44
1.80	14	17	20	23	26	29	32	35	39	42
1.85	13	16	19	22	25	28	31	34	37	39
1.90	12	15	18	21	24	26	29	32	35	37
1.95	12	14	17	20	22	25	28	30	33	36
2.00	11	14	16	19	21	24	26	29	31	34

ภาวะอ้วน (Obese) ที่สนใจศึกษาในครั้งนี้ หมายถึง ภาวะการมีค่าดัชนีมวลกายมีค่าเกิน 25.0 (James, Chunming & Inoue, 2002; Weisell, 2002; World Health Organization, 2002; Lemonick & Walsk, 2004)

ทั้งนี้ ได้มีการจัดทำดัชนีมวลกายสำหรับชาวเอเชีย ตามข้อเสนอแนะขององค์การอนามัยโลก (James, Chunming & Inoue, 2002; Weisell, 2002; WHO, 2002; Lemonick & Walsk, 2004) เพื่อให้เหมาะสมกับโครงสร้างรูปร่างชาวเอเชีย ดังมีค่าดัชนีมวลกายดังนี้

ตาราง 2 ค่าดัชนีมวลกายที่ใช้ในชาวเอเชีย (James, Chunming & Inoue, 2002; Weisell, 2002; WHO, 2002; Lemonick & Walsk, 2004)

ภาวะ	ดัชนีมวลกาย (กก./ม. <sup>2</sup> )
น้ำหนักตัวน้อย	< 18.5
ปกติ	18.5-22.9
น้ำหนักตัวเกิน	23.0-24.9
อ้วนระดับที่ 1	25.0-29.9
อ้วนระดับที่ 2	≥ 30.0

### ผลเสียของความอ้วนที่มีต่อสุขภาพ

#### ผลกระทบของความอ้วนทางด้านกายภาพ

ความอ้วนมีความสัมพันธ์กับความผิดปกติต่าง ๆ ความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ ความผิดปกติของระบบเมตาบอลิซึม (Metabolism) และการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคหลอดเลือดสมอง โรคนิ่วในถุงน้ำดี โรคกระดูกและข้ออักเสบ มะเร็ง ภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ และความผิดปกติของระดับไขมันในเลือด เป็นต้น (พรทิศา ชัยอำนวย, 2545; กฤษดา ศิรามพุช, 2548)

#### ผลของความอ้วนที่มีต่อระบบสืบพันธุ์ในเพศหญิง

1. วงจรประจำเดือนและการมีบุตร ผู้หญิงที่มีรูปร่างอ้วนมากอาจมีรอบประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอหรือประจำเดือนขาดหายไปทำให้มีบุตรยาก ซึ่งเป็นความเสี่ยงที่พบมากในผู้หญิงที่อ้วนลงพุง แม้จะใช้บริการคลินิกช่วยมีบุตรแล้วก็ตาม (กฤษดา ศิรามพุช, 2548)

2. น้ำหนักตัวที่มากเกินไปของผู้หญิงก่อนการตั้งครรภ์ จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตของทารกในครรภ์ และยังอาจก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานระหว่างที่ตั้งครรภ์ได้ และความอ้วนยังเป็นอุปสรรคต่อการคลอดทำให้ต้องผ่าท้องคลอด เพิ่มความเสี่ยงต่อการวางยาสลบ นอกจากนี้ เด็กทารกที่มารดาเป็นโรคอ้วน อาจจะมีภาวะพิการเกิดขึ้น โดยเฉพาะความพิการที่เกิดจากความผิดปกติของระบบประสาทส่วนกลาง (กฤษดา ศิรามพุช, 2548)

3. นอกจากนี้ ความอ้วนยังอาจทำให้สมรรถภาพทางเพศลดลง ผู้เชี่ยวชาญสาขาต่อมไร้ท่อและเมตาบอลิซึม ระบุว่าคนอ้วนที่เอวใหญ่จะมีโอกาสหย่อนสมรรถภาพทางเพศมากกว่าคน

อ้วนที่เอวเล็กถึง 2 เท่า ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดการหย่อนสมรรถภาพทางเพศนี้คือ การนอนหลับไม่สนิทที่จะส่งผลให้การหลั่งฮอร์โมนเพศลดลงกว่าปกติ (กฤษดา ศิรามพุช, 2548)

### ผลกระทบของความอ้วนทางด้านสังคม

แม้จะมีงานวิจัยทางการแพทย์เกี่ยวกับปมด้อยในสังคมของคนอ้วนไม่มากนัก เนื่องจากปัญหาทางระเบียบวิธีวิจัย (กฤษดา ศิรามพุช, 2548) แต่ก็เป็นที่ยอมรับกันว่า เด็กที่รูปร่างเจ้าเนื้อมักเป็นจุดสนใจ ถูกเพื่อนกลั่นแกล้งและล้อเลียน เกิดความอายรูปร่างของตน และขาดความมั่นใจในตนเอง (Doyle & Bryant-Waugh, 2000; Taylor et al., 1998) เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่ใส่ใจกับรูปลักษณ์ของตนเองมากขึ้น (Kaii & Cavanaugh, 2004) ก็เกิดปมด้อยขาดความมั่นใจ ขาดความเคารพนับถือตนเอง ไม่เป็นที่สนใจของเพื่อนต่างเพศ จนผู้ที่อ้วนบางคนอาจวิตกกังวลมากจนทำให้เกิดอาการซึมเศร้าและการรับประทานอาหารที่ผิดปกติ (Katzenklutter, n.d.; กฤษดา ศิรามพุช, 2548) จากการศึกษาเปรียบเทียบผู้ที่มีน้ำหนักปกติและน้ำหนักเกินมาตรฐานอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 7 ปี จากวัยเด็กจนถึงวัยรุ่น พบว่า เด็กผู้หญิงที่มีรูปร่างอ้วนมีอัตราการเข้าเรียนน้อยกว่าและมีอัตราการแต่งงานเมื่อเป็นวัยรุ่นต่ำกว่าเด็กผู้หญิงที่มีรูปร่างปกติ นอกจากนั้น แม้เมื่อเด็กผู้หญิงที่มีรูปร่างอ้วนเมื่อแต่งงานมีครอบครัวแล้ว ก็จะมีฐานะในครอบครัวต่ำกว่า สำหรับในผู้ชายอ้วน ไม่พบปัญหานี้มากเท่าผู้หญิง โดยผู้ชายอ้วนจะแตกต่างกับผู้ชายที่มีน้ำหนักปกติมีประเด็นเดียว คือ มีอัตราการแต่งงานต่ำกว่า (กฤษดา ศิรามพุช, 2548)

### ผลกระทบของความอ้วนต่อสุขภาพจิต

มีงานวิจัยจำนวนไม่น้อยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความอ้วนและปัญหาทางอารมณ์ (Christie, Watkins & Lask, 2000; Netemeyer & Williamson, 2001) ซึ่งการศึกษาเหล่านี้พบว่าผู้ที่ตระหนักว่าตนเองมีน้ำหนักเกินมาตรฐานจะเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ และพยายามลดน้ำหนักตัวเองลง หลายครั้งความพยายามนี้ออกนอกขอบเขตทำให้เกิดความผิดปกติทางด้านการรับประทานอาหารและตามมาด้วยปัญหาทางจิต (Thompson & Smolak, 2001) อาทิเช่น ความเครียด อาการซึมเศร้า ทั้งนี้ คนอ้วนที่พยายามลดน้ำหนักจะมีอาการซึมเศร้ามากกว่าคนอ้วนที่ไม่ต้องการลดน้ำหนักหรือคนปกติ (กฤษดา ศิรามพุช, 2548)

### ผลกระทบของความอ้วนต่อเพศสัมพันธ์

ปัญหาความอ้วนที่เกี่ยวข้องกับการมีเพศสัมพันธ์ประการหนึ่ง คือ การเกิดกลิ่นซึ่งไม่พึงประสงค์ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลหรือไม่พึงพอใจระหว่างมีเพศสัมพันธ์ และทำให้คนอ้วนได้รับความเปลี่ยวเหงาทางเพศลดลง (ทวีพล เขียนนุกูล, 2548) โดยกลิ่นเกิดจากการ

หมักหมมบริเวณอวัยวะเพศอันมีที่มาจากเหงื่อ เชื้อรา เชื้อแบคทีเรีย และความยากลำบากต่อการทำความสะอาดอย่างทั่วถึง เป็นการยากที่บุคคลจะตระหนักถึงปัญหาดังกล่าว และคู่สมรสมักไม่กล้าบอก ถ้าปัญหาเรื่องกลิ่นเกิดกับคู่สมรสฝ่ายหญิง ฝ่ายชายมักจะหาทางออก ด้วยการไปมีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาชีวิตสมรสภายหลังได้ (ทวีพล เขียนนุกูล, 2548)

นอกจากนั้นยังมีงานวิจัยเรื่องความอ้วนและเพศสัมพันธ์ ในส่วน "The sex - weight connection" (2005) ได้มีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักตัวและเพศสัมพันธ์ในนักศึกษาปริญญาตรี และพบว่าเมื่อน้ำหนักตัวกลุ่มตัวอย่างลดลงเพศสัมพันธ์จะดีขึ้น โดยการศึกษาชิ้นนี้ทำขึ้นในกลุ่มตัวอย่างคนอ้วนรวม 187 คน เป็นผู้หญิง 161 คน และผู้ชาย 26 คน ที่มีอายุเฉลี่ย 45 ปี และมีค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ย 41 โดยกลุ่มตัวอย่างได้เข้ารับการลดน้ำหนักและตอบคำถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตทางเพศทุก ๆ 3 เดือน พบว่าในระยะแรกกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงถึงร้อยละ 68 มีความรู้สึกที่ตนเองไม่มีเสน่ห์ดึงดูดใจทางเพศ แต่เมื่อผ่านไป 1 ปี และน้ำหนักตัวเริ่มลดลง มีกลุ่มตัวอย่างเพียงร้อยละ 26 เท่านั้น ที่ยังคงรู้สึกเช่นเดิม ในลักษณะเดียวกัน ร้อยละ 21 ของกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงรายงานว่า ตนเองไม่มีความสุขสนุกรานเปล็ดเปล็นเมื่อมีกิจกรรมทางเพศ แต่เมื่อผ่านไป 1 ปี ผู้ที่รายงานเช่นนั้นลดลงเหลือเพียงร้อยละ 11 พร้อมกับน้ำหนักตัวที่ลดลง ("The sex-weight connection", 2005) ดังนั้น น้ำหนักตัวอาจทำให้เกิดความกังวลเกี่ยวกับรูปร่าง ทำให้เกิดความเครียดและความไม่มั่นใจเมื่อต้องมีเพศสัมพันธ์ ต้องเปิดเผยร่างกายต่อคู่นอน แต่เมื่อกลุ่มตัวอย่างน้ำหนักลดลงก็จะคลายความวิตกกังวลในส่วนนี้ไป จิตใจจึงผ่อนคลายและให้ความสนใจกับกิจกรรมทางเพศได้อย่างเต็มที่

ผลการวิจัยในข้างต้นคล้ายคลึงกับผลการวิจัยของ Binks และคณะ (n.d. cited in Carleston, 2003) ที่ทำการสำรวจกลุ่มตัวอย่าง 1,210 คน ที่ลดน้ำหนักพบว่า ครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างพยายามที่จะหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ ขณะที่ในคนที่มิมีน้ำหนักตัวปกติ จะพบปัญหานี้เพียงร้อยละ 2.5 เท่านั้น แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อเปรียบเทียบกันแล้วคนอ้วนที่ไม่พยายามลดน้ำหนักจะมีความพึงพอใจทางเพศมากกว่าคนอ้วนที่พยายามลดน้ำหนัก แต่อย่างไรก็ตาม ความพึงพอใจนี้ก็ยิ่งต่ำกว่าคนที่ไม่อ้วนเช่นกัน (Agencies, 2004)

แต่อย่างไรก็ตาม เพศสัมพันธ์ ความต้องการทางเพศ ความพึงพอใจทางเพศ ไม่ใช่เรื่องของร่างกายเพียงอย่างเดียว แต่มีเรื่องของจิตใจเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ถ้าคนอ้วนยอมรับในตัวเองได้ ก็อาจมีความสุขในเพศรสเพิ่มขึ้นได้ โดยมีการรายงานว่ามีน้ำหนักเกินมาตรฐานไม่ได้มีประสิทธิภาพทางเพศด้อยกว่าคนทั่วไป ดังเช่นการศึกษาของ Boyd (n.d. cited in Gunns, 2004) ที่ทำการสำรวจประชากร 12 ประเทศในช่วง ค.ศ.2001-2004 ที่ผ่านมา และพบว่า ผู้ที่มีน้ำหนัก



เกิน (Overweight) จะมีแรงกระตุ้นทางเพศมากกว่าญาติพี่น้องที่มีน้ำหนักปกติ และที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานก็ยังได้รับการประเมินว่าเป็นคู่นอนที่ดีเช่นกัน นอกจากนี้ ยังมีการวิจัยของ Adolfsson, Elofsson, Rossner และคณะ (2004) ที่ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความอ้วน ความพึงพอใจทางเพศ และถูกล่วงละเมิดทางเพศ ผ่านการใช้แบบสอบถามและการสัมภาษณ์ เฉพาะตัวในกลุ่มตัวอย่างผู้หญิง 2,821 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มตามเกณฑ์ BMI ได้แก่กลุ่มที่มีน้ำหนักปกติ กลุ่มน้ำหนักเกิน และกลุ่มอ้วน โดยคำถามครอบคลุมถึงความพึงพอใจทางเพศ การถูกล่วงละเมิดทางเพศ สุขภาพ และความพึงพอใจในชีวิต พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มไม่พบความแตกต่างในความพึงพอใจทางเพศ

ดังที่กล่าวมาข้างต้น ผลการศึกษายังไม่ชัดเจนในเรื่องของความสุข ความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วน เป็นได้ว่ามีปัจจัยที่ช่วยอธิบายความพึงพอใจนี้ ซึ่งปัจจัยนั้นก็คือ การที่ผู้หญิงกลุ่มนี้มีความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเองมากน้อยเพียงใด ดังนั้น ในส่วนต่อไปจะกล่าวถึงเรื่องความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเอง

### แนวคิดเกี่ยวกับรูปลักษณ์

รูปลักษณ์ (Body Image) หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลเกี่ยวกับร่างกาย รูปร่าง และน้ำหนักของตนเอง เป็นการเรียนรู้ส่วนบุคคล เกิดผ่านการเรียนรู้ค่านิยมต่าง ๆ ทางสังคม ดังนั้น การประเมินรูปลักษณ์ของแต่ละคนว่าน่าพึงพอใจหรือไม่น่าพึงพอใจ อาจไม่จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์กับรูปร่างที่ปรากฏเสมอไป แต่ขึ้นกับความรู้สึกนึกคิดของบุคคลนั้นที่มีต่อรูปลักษณ์ของตนเอง เพราะบางคนมีรูปร่างอวบอ้อมสมส่วน แต่ยังยึดเกณฑ์ที่ต้องมีรูปร่างผอมเพรียวบางเหมือนนางแบบ ก็อาจไม่พึงพอใจกับรูปร่างของตนเอง ในขณะที่บางคนมีรูปร่างใหญ่ไม่สมส่วนไม่สวยงาม แต่ยอมรับรูปร่างของตนเองก็จะทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง และมีความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเอง (เพ็ญศรี โพธิ์อุบล, 2527; นัทรินี นิตยา, 2542)

### พัฒนาการของรูปลักษณ์

รูปลักษณ์พัฒนาโดยมีสรีระของร่างกายเป็นพื้นฐาน และมีการพัฒนาตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยสูงอายุ ในวัยผู้ใหญ่ (Adulthood) ซึ่งเป็นระยะเวลาที่มีการพัฒนาอย่างยาวนาน เป็นวัยที่มีคู่ครอง จัดตั้งครอบครัว และประกอบอาชีพ การเปลี่ยนแปลงของรูปลักษณ์แบ่งได้เป็น 3 ระยะ คือ

1. วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Young adulthood) ช่วงอายุ 20-40 ปี เป็นวัยที่เริ่มมีความรู้สึกมั่นคงในตนเอง มีความเป็นเอกลักษณ์ของลักษณะความเป็นชายหรือเป็นหญิง ตามทฤษฎี Psychosocial ของ Erikson (1963, 1982) ภารกิจที่สำคัญของวัยนี้ คือ การสานความสัมพันธ์กับ

บุคคลรอบข้าง (Intimacy vs. Isolation) ซึ่งถึงแม้ความสัมพันธ์นี้จะครอบคลุมถึงความสัมพันธ์อันมีมิตรต่าง ๆ แต่ความสัมพันธ์ที่สำคัญประเภทหนึ่งซึ่งได้รับการส่งเสริมตั้งแต่วัยรุ่นจนถึงวัยนี้ คือ ความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม ซึ่งโดยทั่วไปแล้ว ความสัมพันธ์นี้มีรูปแบบที่ประกอบตั้งแต่เบื้องต้น เพราะคงปฏิเสธไม่ได้ว่า รูปแบบมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้หญิง และสังคมมักประเมินคุณค่าของผู้หญิงในวัยเจริญพันธุ์ที่ความงดงามของรูปลักษณ์ ดังที่ปรากฏอยู่ใน Objectification theory (Fredrickson and Roberts, 1997 cited in Rubino, Twinge and Fredrickson, 2002) ซึ่งเสนอว่าสังคมมักให้ความสำคัญกับร่างกายของผู้หญิงในแง่ความสวยงามมากกว่าสุขภาพอันดี ซึ่งสำหรับผู้ชายแล้ว รูปลักษณ์มีความสำคัญน้อยกว่าและมักถูกแทนที่ด้วยความสำเร็จของหน้าที่การงาน และการเข้าสังคม (เพ็ญศรี โพธิ์อุบล, 2527; นัทรีย์ นิตยา, 2542)

2. วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง (Middle adulthood) อยู่ในช่วงอายุ 40-65 ปี สำหรับในวัยนี้ ความสำคัญของรูปลักษณ์อาจลดหย่อนลงไป เนื่องจากเป็นวัยที่มีภารกิจหลัก คือ การทำงาน สรรสร้างสิ่งต่าง ๆ ให้กับตนเอง ครอบครัว และสังคม หรืออาจเรียกตามทฤษฎี Psychosocial ของ Erikson (1963, 1982) ว่าเป็นระยะของ Generativity vs. Stagnation ดังนั้น ความสนใจในรูปลักษณ์ อาจจะลดลง ประกอบกับร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ทำให้เกิดความเสื่อมถอยของรูปลักษณ์ ผู้หญิงในวัยกลางคนหลายคนอาจรักษาความรู้สึกที่ดีต่อรูปลักษณ์ของตนเองไว้ ด้วยการลดการให้ความสำคัญกับรูปลักษณ์ลง ดังตัวอย่างการศึกษาของ Tiggemann and Lynch (2001) ที่ว่า เมื่อผู้หญิงมีอายุมากขึ้น จะประเมินว่ารูปลักษณ์ของตนเองสำคัญน้อยลง

3. วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย หรือวัยสูงอายุ (Mature adulthood) เป็นช่วงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นช่วงสุดท้ายของพัฒนาการในการดำรงชีวิตของมนุษย์ซึ่งบุคคลจะคิดพิจารณาทบทวนถึงชีวิตตนเองว่าน่าพึงพอใจหรือไม่เพียงใด ซึ่งตรงกับระยะ Ego integrity vs. Despair ตามทฤษฎี Psychosocial ของ Erikson (1963, 1982) ในวัยนี้ร่างกายมีความเสื่อมในทุก ๆ ด้าน เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงสูญเสียความสำคัญแห่งตนในแง่ของตำแหน่งหน้าที่การงาน สถานภาพทางสังคม ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ หลายคนอาจสูญเสียคู่ครอง เพื่อนฝูง ซึ่งความสูญเสียเหล่านี้มักรวมถึงรูปลักษณ์ที่เคยมีมา ความรู้สึกต่อรูปลักษณ์จะดีหรือไม่นั้น ย่อมขึ้นอยู่กับกรอบรับสภาพความเป็นจริง ความสามารถในการเผชิญปัญหา และการได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสมจากบุคคลรอบข้างในการที่จะขจัดความรู้สึกหม่นหมอง เศร้า เสียใจ หรือความกลัวต่อความตายของบุคคลนั้นให้บรรเทาลง (นัทรีย์ นิตยา, 2542)

จะเห็นได้ว่ารูปลักษณ์มีผลมาจากพัฒนาการของชีวิตตามช่วงวัยต่าง ๆ และเป็นการรับรู้ส่วนบุคคล อันเป็นผลจากประสบการณ์การเรียนรู้ การรับรู้ต่อตนเองและวุฒิภาวะตลอดจน

ความรู้สึกมั่นคงในตนเอง และอิทธิพลจากบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม (Cash and Puzinsky, 1990; Grogan, 1999 cited in Thompson et al., 1999; นัทรีย์ นิตยา, 2542)

ดังที่กล่าวมาในข้างต้น รูปลักษณะมีความเกี่ยวข้องกับเรื่องเพศสัมพันธ์อย่างยากที่จะแยกออกจากกันได้ โดยเฉพาะสำหรับผู้หญิงรูปลักษณะและเพศสัมพันธ์ถือได้ว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด (Henderson, 1984 อ้างใน นัทรีย์ นิตยา, 2542) ตัวอย่างเช่น งานวิจัยของ Neziek (1999) ซึ่งทำการศึกษารูปลักษณะกับการมีปฏิสัมพันธ์ในสังคม ซึ่งผลการศึกษาพบว่า สำหรับทั้งผู้ชายและผู้หญิง การรับรู้ตนเองในเรื่องของความเป็นเสน่ห์ดึงดูดทางร่างกายและทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความใกล้ชิดสนิทสนมที่มีกับเพศตรงข้าม งานวิจัยของ Ackard, Kearney-Cooke และ Peterson (2000) และ Weaver และ Byers (2006) พบว่า รูปลักษณะของผู้หญิงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมทางเพศและการทำหน้าที่ทางเพศ คือ ถ้าผู้หญิงมีความรู้สึกที่ดีต่อรูปลักษณะของตนเองก็มีส่วนที่จะทำให้มีการทำหน้าที่ทางเพศที่ดี และมีพฤติกรรมทางเพศที่มีความพึงพอใจได้ และการศึกษาของ Wiederman และ Hurst (1998) ที่พบว่า ความเป็นเสน่ห์ดึงดูดใจและรูปลักษณะของกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีความสัมพันธ์กับประสบการณ์ทางเพศและความภาคภูมิใจในเรื่องเพศของกลุ่มตัวอย่างเหล่านี้ นอกจากนี้ ความสนใจในเรื่องน้ำหนักและรูปร่างของผู้หญิงและผู้ชายก็ยังคงมีความแตกต่างกัน ดังงานวิจัยของ Cash, Maikkula และ Yamamiya (2004) ซึ่งทำการศึกษารื่องการเปิดเผยร่างกายระหว่างการมีกิจกรรมทางเพศในกลุ่มนักศึกษาผู้ชาย 118 คน และนักศึกษาผู้หญิง 145 คน เพื่อศึกษาถึงความกังวลใจ หรือการหลีกเลี่ยงการให้ความสนใจรูปร่างระหว่างมีเพศสัมพันธ์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองเพศ จะได้รับความสุขความพึงพอใจจากกิจกรรมทางเพศเพิ่มขึ้นเมื่อมีความรู้สึกวิตกกังวลกับรูปร่างของตนเองลดลง ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างผู้หญิงมักวิตกกังวลกับ ขา เอว และสะโพกของตนเองเป็นพิเศษ ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างผู้ชายจะให้ความสนใจกับกล้ามเนื้อ รอบอก เอว และอวัยวะสืบพันธุ์

ดังที่กล่าวมาข้างต้น ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะของตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความสุข ความพึงพอใจทางเพศที่ได้รับ หากบุคคลไม่พึงพอใจในรูปลักษณะของตนเอง ก็อาจจะเกิดความวิตกกังวล ทำให้ไม่สามารถใส่ใจและได้รับความสุขจากกิจกรรมทางเพศได้อย่างเต็มที่ ดังนั้น ผู้หญิงที่อ้วนและรู้สึกไม่พึงพอใจกับรูปลักษณะของตนเอง อาจมีความรู้สึกวิตกกังวล และได้รับความพึงพอใจจากเพศสัมพันธ์น้อยลง แต่อย่างไรก็ตาม ความไม่พึงพอใจต่อรูปลักษณะอาจไม่ใช่ปัจจัยเดียวที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจทางเพศ ความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก็น่าที่จะมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจทางเพศที่ได้รับระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ด้วย

## ความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์

ความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ คือ ความคิด ความรู้สึกที่ว่า การมีเพศสัมพันธ์ทำให้เกิดความสุข ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์นี้นับว่าเป็นส่วนหนึ่งของเจตคติต่อการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งเจตคติ หมายถึง แนวโน้ม แนวความคิด ท่าที การประเมิน ความรู้สึกทางบวกและลบที่มีต่อบุคคล สิ่งของ หรือสถานการณ์ โดยเจตคตินั้นจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคลซึ่งเป็นผลมาจากพื้นฐานการเรียนรู้ พัฒนาการ ประสบการณ์ดั้งเดิมที่มีประเพณี สังคมวัฒนธรรม ดังนั้น เจตคตินั้นอาจสร้างขึ้นใหม่หรือเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือจากประสบการณ์ที่ได้รับ เจตคติเป็นขั้นตอนที่นำความรู้ไปสู่การปฏิบัติแล้วนำไปใช้ในวิถีชีวิต (Gross, 2002; นิกร ดุสิตสิน และคณะ, 2545) ทั้งนี้เจตคติสามารถประเมินค่าในลักษณะของมาตราที่วัดได้ (ธีระพร อุวรรณโณ, 2535)

การศึกษาความเชื่อในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ของผู้หญิง มักเกี่ยวข้องกับประเด็นที่ว่า ผู้หญิงมีมุมมองเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์อย่างไร หลายครั้งที่ผู้หญิงได้รับการอบรมสั่งสอนว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องต่ำ เป็นเรื่องที่น่ารังเกียจ และอาจเกิดความเจ็บปวดขณะร่วมเพศได้ ทำให้เพศสัมพันธ์เป็นไปด้วยความยากลำบาก และส่งผลให้ผู้หญิงเหล่านั้นไม่ได้รับความสุขทางเพศเท่าที่ควร (นงลักษณ์ เอมประดิษฐ์ และคณะ, 2546) แต่ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้หญิงบางคนอาจมีมุมมองเกี่ยวกับเรื่องเพศสัมพันธ์ ว่าเป็นกระบวนการในการแบ่งปันความสุข แสดงถึงความรักใคร่ ไกล่ชิดสนิทสนมระหว่างกัน (นงลักษณ์ เอมประดิษฐ์ และคณะ, 2546) นอกจากนี้การมีเพศสัมพันธ์ยังอาจช่วยส่งผลให้ร่างกายและจิตใจมีความสดชื่น แจ่มใส กระปรี้กระเปร่า เป็นการผ่อนคลายและระบายความเครียดได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ตนเองมีสิทธิ์ได้รับในการแสวงหาความสุขความพึงพอใจจากการมีเพศสัมพันธ์ สิ่งเหล่านี้ก็อาจมีส่วนที่จะทำให้ผู้หญิงรวมถึงผู้หญิงอ้วนไม่วิตกกังวลกับรูปลักษณ์ของตนเองมากนัก และจะมุ่งเน้นแสวงหาความสุขทางเพศให้แก่ตนเอง และน่าที่จะได้รับความพึงพอใจทางเพศมากขึ้น

จากที่กล่าวมาในข้างต้น ความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์จึงเป็นปัจจัยอีกปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วนได้ แต่อย่างไรก็ตาม ปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วน คือ ความใกล้ชิดสนิทสนม

## แนวคิดเรื่องความใกล้ชิดสนิทสนม

ความใกล้ชิดสนิทสนม (Intimacy) เป็นคำที่มีความหมายกว้าง เพราะรวมถึงความรู้สึกใกล้ชิด เชื่อมโยงผูกพันและห่วงใยในสวัสดิภาพของอีกฝ่ายหนึ่ง ต้องการให้อีกฝ่ายหนึ่งมีความสุข

มีความเข้าใจกัน แบ่งปันซึ่งกันและกัน พุดคุยกันอย่างใกล้ชิด ให้การประคับประคองทางอารมณ์ แก่กัน เห็นคุณค่าและไว้วางใจซึ่งกันและกัน (Sternberg, 1986) ความใกล้ชิดสนิทสนมเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในชีวิตสมรส เพราะเป็นสิ่งที่ช่วยให้คู่สมรสสามารถอดทน และฟันฝ่าอุปสรรคในชีวิตคู่ไปได้ ซึ่งความใกล้ชิดสนิทสนมมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้ (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2545)

1. ความผูกพัน ซึ่งรวมถึงความห่วงใยเอาใจใส่อีกฝ่ายหนึ่งด้วย คู่สมรสต้องเอาใจใส่ในสวัสดิภาพ ความเป็นอยู่และความรู้สึกของกันและกัน รวมทั้งให้การดูแลต่อกันอย่างเสมอต้นเสมอปลาย นอกจากนี้ ยังต้องเป็นที่พึ่งพิงของกันได้ในยามลำบาก

2. การใช้เวลาด้วยกัน เป็นสิ่งที่จะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรสเพิ่มพูนขึ้น ในช่วงแรกของการสมรส ความใกล้ชิดสนิทสนมจะอยู่ในระดับสูง เพราะทั้งคู่มีโอกาใช้เวลาร่วมกันได้มาก แต่เมื่อมีลูก ความใกล้ชิดสนิทสนมจะลดลงเพราะมีภาระในการเลี้ยงลูก จนอาจเกิดความรู้สึกห่างเหินกันขึ้นมา

3. การเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายหนึ่ง จะมีส่วนช่วยให้ความสัมพันธ์ดำเนินไปอย่างแน่นแฟ้น ความเข้าใจว่าอีกฝ่ายหนึ่งคิดและรู้สึกอย่างไร จะทำให้คู่สมรสอภัยให้กันได้และร่วมมือกันแก้ปัญหา แทนที่จะโกรธหรือทะเลาะกัน ความเข้าใจจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และการเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดต่อกันโดยอิสระ

4. การร่วมรับรู้ในความสุข คู่สมรสต้องสามารถให้ความสุขกับอีกฝ่ายหนึ่งตามสมควร การมีความสุขสนุกร่วมกัน แบ่งปันความสุขและความรู้สึกดี ๆ ให้กัน ในหลายคู่ความสุขมีเฉพาะในระยะแรกของการแต่งงานเท่านั้น ในระยะต่อมาภาระแห่งการเลี้ยงลูกและหน้าที่การงานเพิ่มมากขึ้น ชีวิตมีแต่การทำงาน ความรับผิดชอบ ความเหน็ดเหนื่อยและความซ้ำซากจำเจ สิ่งเหล่านี้ทำให้ความสุขในชีวิตคู่หมดไป และทำให้เกิดความขัดแย้งมากขึ้น

5. การร่วมรับรู้ในความทุกข์ ความรู้สึกเชิงลบต่าง ๆ เช่น ความโกรธ เศร้าเสียใจ ขมขื่น เจ็บปวด รู้สึกว่าตนถูกทำร้าย รู้สึกผิด ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้เสมอในชีวิตคู่ ไม่ว่าจะเป็นจากคู่สมรสด้วยตนเอง หรือจากบุคคลภายนอก การร่วมรับรู้ในความรู้สึกเชิงลบของอีกฝ่ายหนึ่งจะทำให้ความสัมพันธ์ดำเนินไปด้วยดี มีความรักใคร่ผูกพันกันและเข้าอกเข้าใจกันมากขึ้น

ความใกล้ชิดสนิทสนมระหว่างคู่สมรสจะเป็นไปได้ด้วยดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2545)

1. ความใกล้ชิดและความห่างที่เหมาะสม แม้ความใกล้ชิดทางกายภาพ (Physical closeness) จะเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความใกล้ชิดสนิทสนม แต่คู่สมรสจะต้องมีความสมดุลระหว่างความใกล้ชิดและความห่างด้วย นั่นคือมีความใกล้ชิดและความห่างที่เหมาะสม (Wilson, 2006) คือ ใกล้กัน

พอที่จะรู้สึกถึงความรักใคร่ผูกพันและการประคับประคองจากอีกฝ่ายหนึ่ง และห่างกันพอที่แต่ละฝ่ายจะมีความเป็นตัวของตัวเอง

2. ความสมดุลในอำนาจ เป็นปัจจัยที่สำคัญในการสร้างความใกล้ชิดสนิทสนม อำนาจที่เท่าเทียมกันจะช่วยให้เกิดความใกล้ชิดสนิทสนมอย่างแท้จริง แต่เนื่องจากผู้ชายมักเคยชินกับสถานภาพที่มีอำนาจมากกว่าผู้หญิง ดังนั้น สามีหลายคนจึงไม่อาจมีความใกล้ชิดสนิทสนมที่แท้จริงกับภรรยาได้

3. การสื่อสารและการแก้ไขความขัดแย้ง สิ่งที่จะช่วยให้เกิดความใกล้ชิดสนิทสนมได้ดีคือการสื่อสารที่ดีและการแก้ไขปัญหาหรือความขัดแย้งอย่างมีประสิทธิภาพ ความสามารถทั้งสองประการนี้จะทำให้ไม่มีกำแพงกั้นกลางระหว่างคู่สมรส

ความใกล้ชิดสนิทสนมนี้เป็นองค์ประกอบหนึ่งของความรัก ตามทฤษฎีสยามเหลี่ยมความรักของ Sternberg (1986 cited in Robinson, 2000) ซึ่งได้เสนอว่าความรักประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ คือ การอุทิศตัวต่อกัน (Commitment) ความใกล้ชิดสนิทสนม (Intimacy) และความเสน่หา (Passion) ความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมกับคู่สมรสของตนเองเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการมีเพศสัมพันธ์ที่น่าพึงพอใจ เพราะความใกล้ชิดสนิทสนมก่อให้เกิดความเชื่อมั่น ไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีความสนิทสนมทางอารมณ์ความรู้สึก มีความมั่นใจว่าคู่รักของตนมิได้มองว่าตนเองเป็นเพียงแค่วัตถุทางเพศ หากเห็นคุณค่าของตนในแง่มุมอื่น ๆ ความผิดพลาดในการตอบสนองความต้องการทางเพศของตนจะได้รับการยอมรับ และไม่ทำให้ความรู้สึกอันดีที่คู่รักมีต่อตนเองลดน้อยลง (Zilbergeld, 1993 cited in Strong et al., 2001) ดังนั้น ผู้หญิงอ้วนน่าที่จะผ่อนคลายความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปลักษณ์ของตนเอง และสามารถเปิดรับความสุข ความพึงพอใจทางเพศได้มากขึ้นหากรู้สึกว่าคุณมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับสามี

ดังที่กล่าวมาในข้างต้น ความใกล้ชิดสนิทสนมจึงเป็นปัจจัยอีกปัจจัยหนึ่งที่น่าจะมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วน ในอันดับต่อไปจะเป็นการทบทวนอีกหนึ่งปัจจัยที่อาจมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วนได้เช่นเดียวกัน ซึ่งคือ การสื่อสารเรื่องเพศ

### **แนวคิดเรื่องการสื่อสารเรื่องเพศ**

การสื่อสารเป็นทักษะที่สำคัญของชีวิตสมรส เป็นปัจจัยที่ช่วยให้คู่สมรสเกิดความผูกพันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แก้ไขความขัดแย้งระหว่างกัน และปรับตัวกับความตึงเครียดในชีวิตคู่ได้

การสื่อสารที่ดีมีส่วนช่วยทำให้ชีวิตสมรสน่าพึงพอใจและมีความสุขได้ (คูมาพร ตรังคสมบัติ, 2545)

โดยทั่วไป การสื่อสารแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ คือ

1. การสื่อสารโดยใช้คำพูด (Verbal Communication) เป็นการสื่อสารโดยใช้คำพูดในการแลกเปลี่ยนหรือบอกถึงความต้องการต่าง ๆ ของผู้ส่งสารให้ผู้รับสารทราบ

2. การสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูด (Nonverbal Communication) เป็นการสื่อสารที่ไม่ชัดเจนเท่าแบบแรก Strong และคณะ (2001) ได้แนะนำว่ารูปแบบของการสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูดที่มีความสำคัญ คือ ความใกล้ชิด (Proximity) หรือความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งขึ้นอยู่กับระยะเวลาและระยะห่างทางกายภาพและการสื่อสารด้วยสายตา (Eye contact) จึงไม่น่าประหลาดใจที่งานวิจัยของ Beier และ Sternberg (1977 cited in Strong et al., 2001) รายงานว่า คู่สมรสที่มีความขัดแย้งกันจะพยายามหลีกเลี่ยงการสัมผัสและการสบตา ซึ่งนับว่ามีความสำคัญต่อความสัมพันธ์ทางเพศ

พฤติกรรมสื่อสารเรื่องเพศนั้น มีความแตกต่างกันระหว่างคู่สมรสแต่ละคู่ ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ (Strong et al., 2001)

1. ปัจจัยด้านวัฒนธรรม มีความสัมพันธ์กับค่านิยม ความเชื่อและธรรมเนียมปฏิบัติของสังคม ซึ่งในแต่ละกลุ่มวัฒนธรรมก็จะมี การสื่อสารเรื่องเพศที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับการใช้ภาษาและค่านิยมของวัฒนธรรมนั้น ๆ บางวัฒนธรรมจะมองเรื่องเพศในแง่ลบ รับรู้ว่าเป็นเรื่องต้องห้าม ไม่สมควรเผยแพร่ทางสื่อมวลชน จนบางวัฒนธรรมจะใช้เฉพาะภาษาท่าทางในการสื่อสารทางเพศเท่านั้น

2. ปัจจัยด้านสังคม เช่น บทบาทความเป็นชาย (Masculine) และบทบาทความเป็นหญิง (Feminine) ซึ่งจะมีความสัมพันธ์กับเรื่องเพศในประเด็นของเพศสภาพ (Gender) เช่น ผู้ชายอาจพูดถึงเรื่องเพศในสถานที่สาธารณะได้ ในขณะที่การกล่าวถึงเรื่องเพศในที่สาธารณะของผู้หญิงเป็นสิ่งต้องห้าม

3. ปัจจัยด้านจิตวิทยา ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล อาจส่งผลถึงการสื่อสารทางเพศได้ ไม่ว่าจะเป็นความเด็ดเดี่ยว การคล้อยตาม การเข้มงวดหรือยืดหยุ่น ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึก ดังตัวอย่างของบุคคลที่มีความเข้มงวดสูง ไม่มีความยืดหยุ่น คุณภาพของการสื่อสารเรื่องเพศมักลดลง หรือคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองก็จะมี การเปิดใจยอมรับสิ่งต่าง ๆ และกล้าที่จะสื่อสารเรื่องเพศมากขึ้น

พันธ์ศักดิ์ สุกระฤกษ์ (2546) ได้กล่าวถึงการสื่อสารทางเพศไว้ว่า เป็นการพูดคุยกันระหว่างสามีภรรยาถึงความต้องการทางเพศ การตอบสนองทางเพศ ความพึงพอใจทางเพศของตน เป็นการขจัดความเข้าใจผิดระหว่างกัน ส่งผลให้ใช้ชีวิตคู่ได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ การพูดคุยถึงการป้องกัน การตั้งครรภ์ การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรสจะทำให้คู่สมรสเกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น และความเข้าใจนี้จะนำมาซึ่งความรักใคร่ใกล้ชิดสนิทสนมของสมาชิกในครอบครัว และมีส่วนทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น

ดังที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า การสื่อสารเรื่องเพศมีความสำคัญต่อความสุข ความพึงพอใจในชีวิตสมรส ซึ่งเป็นไปได้ว่า หากผู้หญิงอ้วนที่มีความวิตกกังวลเรื่องรูปลักษณ์ของตนเอง ได้พูดคุย ซักถาม ขอรับคำยืนยันจากสามีว่ารูปร่างของตนยังเป็นที่พึงปรารถนาทางเพศ หรือรับทราบวิธีการที่จะเพิ่มความสุข ความพึงพอใจทางเพศของสามีได้ ก็น่าที่จะลดความวิตกกังวลลง สามารถใส่ใจกับกิจกรรมทางเพศ และเปิดรับความสุข ความพึงพอใจทางเพศได้อย่างเต็มที่ นอกจากเรื่องของการสื่อสารทางเพศที่อาจช่วยให้ผู้หญิงอ้วนมีความพึงพอใจทางเพศมากขึ้นแล้ว การที่ผู้หญิงอ้วนรับรู้สมรรถภาพทางเพศของตนเอง ว่าตนเองมีสมรรถภาพทางเพศมากน้อยเพียงใด ก็อาจช่วยให้ผู้หญิงอ้วนมีความมั่นใจกับการมีเพศสัมพันธ์และได้รับความสุขความพึงพอใจได้เช่นกัน

### **การรับรู้สมรรถภาพทางเพศของตนเอง**

การรับรู้สมรรถภาพทางเพศของผู้หญิงอ้วน หมายถึง ความเชื่อมั่นในสมรรถภาพทางเพศของตนเอง ว่าตนเองสามารถให้และแลกเปลี่ยนความสุข ความพึงพอใจจากการมีเพศสัมพันธ์ได้ โดยที่การรับรู้นี้มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social cognitive theory) ของ Bandura (1977) ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะจัดการและดำเนินการกระทำใด ๆ ให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

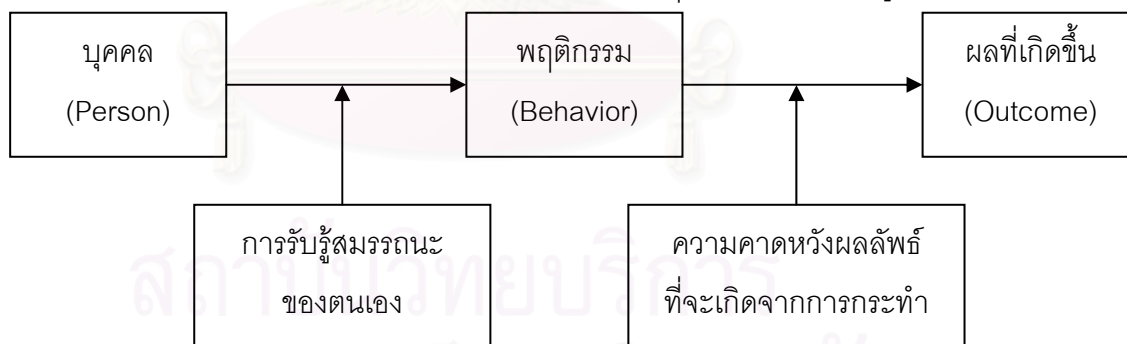
ในการที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใด ๆ นั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 2 ประการ คือ การรับรู้สมรรถนะของตนเอง และความคาดหวังผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำดังกล่าว โดยการรับรู้สมรรถนะของตนเองนั้นเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการทางความคิด และเชื่อมโยงระหว่างความรู้และการกระทำ อันจะนำไปสู่การประเมินความสามารถของตนเองในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะในสถานการณ์ตึงเครียด หรือในสถานการณ์วิกฤต รวมทั้งการวางแผนกระทำต่อไป

การรับรู้สมรรถนะของตนเองนั้นมีผลต่อการกระทำของบุคคล บุคคลสองคนที่มีความสามารถทัดเทียมกัน แต่มีการรับรู้สมรรถนะของตนแตกต่างกัน ก็จะมีการแสดงออกแตกต่าง



กันได้ แม้แต่ในบุคคลคนเดียวกัน หากมีการรับรู้สมรรถนะของตนในแต่ละสถานการณ์ที่แตกต่าง กันก็อาจแสดงพฤติกรรมออกมาแตกต่างกันได้ สิ่งที่จะกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก จึง ขึ้นอยู่กับการรับรู้สมรรถนะของตนเองในสถานการณ์นั้น ๆ นั่นคือ ถ้าบุคคลเชื่อว่าตนเองมี สมรรถนะก็จะแสดงถึงสมรรถนะนั้นออกมา ถ้าบุคคลไม่เชื่อว่าตนเองมีสมรรถนะก็จะไม่แสดงถึง สมรรถนะนั้นออกมา ทั้งนี้ บุคคลที่เชื่อว่าตนเองมีสมรรถนะจะมีความอดทน อุตสาหะ ไม่ท้อถอย ง่าย และมีประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำในที่สุด (เบญจวรรณ ละอองผล, 2543)

ในส่วนของความคาดหวังผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น สะท้อนให้เห็นถึงการ คาดคะเน หรือความเชื่อเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมใด ๆ ความคาดหวังนี้มี บทบาทสำคัญในการสร้างแรงจูงใจ และการตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยเฉพาะเมื่อ พฤติกรรมนั้นไม่ยากที่จะปฏิบัติตาม โดยการที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใดหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับ ความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ และความคาดหวังว่า เมื่อกระทำ พฤติกรรมนั้นแล้วจะได้ผลตามที่ต้องการหรือไม่ ถ้าบุคคลเรียนรู้ว่าสิ่งที่จะกระทำจะก่อให้เกิด ผลลัพธ์ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง แต่คิดว่าตนเองมีความสามารถไม่เพียงพอที่จะกระทำพฤติกรรม นั้น ๆ หรือมีความคาดหวังในความสำเร็จต่ำก็มีแนวโน้มว่าบุคคลจะไม่แสดงพฤติกรรมเพื่อ หลีกเลี่ยงความผิดหวัง (Bandura, 1977) ซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้สมรรถนะของตนเอง และความ คาดหวังผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำที่มีผลต่อการแสดงพฤติกรรม และนำไปสู่ผลลัพธ์ ดังนี้



แผนภาพ 1 แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้สมรรถนะของตนเอง และความคาดหวังผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น จากการศึกษาของ Bandura (1977)

นอกจากนี้ ยังพบว่า การรับรู้สมรรถนะของตนเองยังมีผลต่อการกระทำกิจกรรมที่ยุงยาก ซับซ้อนว่าจะกระทำสำเร็จหรือไม่ เนื่องจากความมั่นใจว่าตนมีความสามารถเพียงใดจะส่งผลให้ บุคคลใช้ความพยายามในการทำงานมากน้อยต่างกัน ถ้าบุคคลเชื่อว่าตนไม่มีความสามารถที่จะ กระทำกิจกรรมให้สำเร็จได้ ก็เกิดความกลัวและพยายามหลีกเลี่ยงการกระทำกิจกรรมนั้น ๆ แต่ ถ้าบุคคลมีความมั่นใจว่าสามารถกระทำกิจกรรมนั้น ๆ ได้ ก็จะไม่เกิดความหวาดหวั่นล่วงหน้า

และเกิดความเพียรพยายามไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ยิ่งบุคคลมีความคาดหวังต่อความสามารถของตนเองมาก ก็ยิ่งมีความพยายามและความกระตือรือร้นในการกระทำกิจกรรมนั้นมากขึ้น

โดยละเอียดแล้วการรับรู้สมรรถนะของตนเองจะมีผลต่อบุคคลในด้านต่าง ๆ ดังนี้ (Bandura, 1986)

1. การเลือกที่จะกระทำพฤติกรรมใด ในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลจะมีการคิดตัดสินใจอยู่ตลอดเวลาว่าจะต้องกระทำพฤติกรรมใด ทั้งนี้ บุคคลจะหลีกเลี่ยงงานที่เกินความสามารถของตนเอง และจะเลือกงานที่ตนเองมีความสามารถเพียงพอ ประเมินสมรรถนะของตนเองได้อย่างถูกต้องจะส่งผลให้เกิดความสำเร็จได้ ในขณะที่บุคคลที่ประเมินสมรรถนะของตนเองสูงเกินไป มักจะทำงานที่เกินความสามารถและอาจนำไปสู่ความล้มเหลวได้ ซึ่งส่งผลให้เกิดความทุกข์ ความเครียด ความผิดหวัง และทำลายความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ในทางตรงข้าม บุคคลที่ประเมินสมรรถนะของตนเองต่ำเกินไป มักเลือกทำงานง่าย ๆ ซึ่งเป็นการจำกัดความสามารถของตนเอง ก่อให้เกิดความสงสัยในความสามารถของตนเอง ส่งผลให้ขาดความพยายามและการพัฒนาความสามารถของตนเอง

2. การใช้ความพยายามและความอดทนในการกระทำพฤติกรรม สมรรถนะที่บุคคลประเมินตนเองนั้นเป็นตัวกำหนดว่า บุคคลต้องใช้ความพยายามเท่าใด และต้องอดทนต่อการเผชิญหน้ากับอุปสรรคต่าง ๆ เท่าใด ถ้าบุคคลมีการรับรู้สมรรถนะของตนเองสูงก็จะมี ความพยายามและความอดทนในการทำงานมาก ส่วนบุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะของตนเองต่ำ เมื่อเผชิญหน้ากับอุปสรรคหรือปัญหาต่าง ๆ ก็จะไม่มีความพยายามและล้มเลิกการกระทำนั้น ๆ

3. การอธิบายผลของการกระทำและปฏิกริยาทางอารมณ์ที่ตามมา การตัดสินใจเกี่ยวกับสมรรถนะของตนเองมีอิทธิพลต่อรูปแบบความคิดและปฏิกริยาทางอารมณ์ระหว่างการกระทำพฤติกรรมและการคาดการณ์เกี่ยวกับการกระทำในอนาคต จากการศึกษาของ Collins (1982 cited in Bandura, 1986) พบว่า เมื่อทำสิ่งใดล้มเหลวยุ่งยาก บุคคลที่รับรู้สมรรถนะของตนเองสูง มักคิดว่าสาเหตุของความล้มเหลวเกิดจากการขาดความพยายาม ในขณะที่บุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะของตนเองต่ำมักคิดว่าเกิดจากการขาดความสามารถของตนเอง

การรับรู้สมรรถนะของตนเองประกอบด้วย 3 มิติ ซึ่งสามารถนำมาประเมินการรับรู้สมรรถนะของตนเองได้ ได้แก่ (Bandura, 1977)

1. ระดับการรับรู้ความสามารถ ตามความยากง่ายของพฤติกรรม (Magnitude of expectancies) อาจแตกต่างกันตามระดับความยากง่ายของพฤติกรรม ที่บุคคลเลือกกระทำในสถานการณ์นั้น

2. ระดับความมั่นใจในความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรม (Strength of expectancies) บุคคลที่มีความมั่นใจในความสามารถของตนมักมีกำลังใจที่จะพยายามเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในขณะที่ผู้ที่มีความมั่นใจต่ำจะพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้น ๆ

3. ระดับของความสามารถที่จะเชื่อมโยงจากประสบการณ์เดิมมาใช้ในสถานการณ์ใหม่ (Generality of expectancies) โดยบุคคลที่เคยประสบความสำเร็จในการเผชิญกับสถานการณ์บางอย่างมาก่อน อาจมีความคาดหวังหรือรู้ว่าตนมีความสามารถที่จะปฏิบัติพฤติกรรมที่คล้ายคลึงกันในสถานการณ์อื่น ๆ ได้

บุคคลสามารถพัฒนาการรับรู้สมรรถนะของตนเองได้ดังนี้ (Bandura, 1977)

1. การเคยมีประสบการณ์ความสำเร็จมาก่อน (Performance accomplishments) การมีประสบการณ์ความสำเร็จมาก่อนนับเป็นประสบการณ์ตรง ซึ่งมีผลต่อการรับรู้สมรรถนะของตนเองเป็นอย่างมาก โดยจะทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถที่จะเผชิญกับสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกัน หรือมีการรับรู้สมรรถนะของตนเองในระดับสูง

2. การสังเกตผู้อื่นที่ประสบความสำเร็จในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกัน หรือการเห็นตัวแบบ (Vicarious experience) แม้จะมีอิทธิพลไม่มากเท่ากับการเคยมีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จมาก่อน แต่ก็สามารถทำให้ผู้สังเกตรับรู้ว่าคุณเองก็อาจมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นได้เช่นกัน

3. การได้รับการชักจูงหรือชี้แนะด้วยวาจา (Verbal persuasion) การรับรู้สมรรถนะของตนเองอาจเกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงได้ จากการที่บุคคลได้รับการชักจูงหรือชี้แนะให้มีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม และกระทำกิจกรรมให้บรรลุตามเป้าหมายได้ แต่วิธีการนี้มักมีผลในระยะสั้น และขึ้นกับความสามารถของผู้ชักจูงหรือชี้แนะ และแรงจูงใจในการกระทำพฤติกรรมของบุคคลด้วย

จากทฤษฎีของ Bandura (1977) ในข้างต้นอาจพบว่า การรับรู้สมรรถภาพทางเพศของผู้หญิงอ่อนจะส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศที่ตามมาด้วย ซึ่งการรับรู้นี้สามารถพัฒนาได้จากประสบการณ์ทางเพศที่เคยได้รับความสุขความพึงพอใจมาก่อน ความคาดหวังถึงความสำเร็จหรือความสุขความพึงพอใจในลักษณะเดียวกันและการรับรู้ระดับความสามารถทางเพศของตนในแง่บวก

ดังนั้น ถ้าผู้หญิงอ่อนมีประสบการณ์ที่ดีในการมีเพศสัมพันธ์ ก็น่าที่จะมีความมั่นใจว่าตนเองจะได้รับความสุข ความพึงพอใจในการมีเพศสัมพันธ์ และลดความวิตกกังวล สามารถใส่ใจกับการมีเพศสัมพันธ์ได้อย่างเต็มที่ และกล้าที่จะนำเทคนิคและกลวิธีต่าง ๆ มาใช้เพิ่มความสุขทาง

เพศให้กับตนเองและคู่สมรส ในทางตรงกันข้าม ถ้าผู้หญิงอ้วนไม่มีความมั่นใจในสมรรถภาพทางเพศของตน ก็จะทำให้เกิดความประหม่า วิตกกังวล คาดหวังต่ำถึงความสุขที่ตนจะได้จากเพศสัมพันธ์ ส่งผลให้เพศสัมพันธ์ที่มีกับคู่สมรสนั้นไม่น่าประทับใจเท่าที่ควร ดังนั้น การรับรู้สมรรถภาพทางเพศจึงเป็นอีกปัจจัยที่ได้รับการเลือกสรรมาใช้ในการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วนที่สมรสแล้ว

ดังนั้น ปัจจัยที่ช่วยพยากรณ์ความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วนที่จะศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้ คือ การมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเอง ความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ ความใกล้ชิดสนิทสนมกับคู่สมรส การสื่อสารเรื่องเพศกับคู่สมรส และการรับรู้สมรรถภาพทางเพศของตนเอง นอกเหนือจากนั้น ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจเกี่ยวข้อง คือ ปริมาณของน้ำหนักตัวของผู้หญิงอ้วนที่เพิ่มขึ้นหลังสมรส น้ำหนักที่เปลี่ยนแปลงไปของคู่สมรส และระยะเวลาในการสมรส จะถูกนำมาพิจารณาประกอบด้วยว่ามีส่วนช่วยพยากรณ์ความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วนได้ด้วยหรือไม่ ทั้งนี้ เนื่องจากการมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นหลังสมรส อาจทำให้ผู้หญิงอ้วนบางคนเกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปลักษณ์ของตนเอง มีผลทำให้ความสุข ความพึงพอใจทางเพศที่ได้รับลดลง ในทางตรงข้าม ระยะเวลาในการสมรส อาจช่วยเพิ่มความใกล้ชิดสนิทสนมระหว่างคู่สมรส ช่วยเพิ่มโอกาสในการมีความสุข ความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงกลุ่มนี้ และท้ายที่สุด รูปลักษณ์ของคู่สมรส ก็น่าที่จะมีผลกับความวิตกกังวลถึงรูปลักษณ์ของตนเองของผู้หญิงที่อ้วน หากคู่สมรสมีน้ำหนักเข้าเกณฑ์มาตรฐาน ก็น่าที่จะเพิ่มความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปลักษณ์ของตนเองให้กับผู้หญิงกลุ่มนี้มากขึ้น ในทางตรงข้าม หากคู่สมรสมีน้ำหนักตัวที่เกินมาตรฐานเช่นเดียวกัน ก็น่าที่จะช่วยผ่อนคลายความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปลักษณ์ของตนเองที่ผู้หญิงอ้วนมีได้ (Werlinger et al., 1997)

### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วนที่สมรสแล้ว

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ

1. เพศหญิง
2. มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) มากกว่า 25
3. มีอายุระหว่าง 20-40 ปี
4. สมรสแล้วโดยเป็นการระบุจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีการจดทะเบียนสมรสก็ได้
5. ไม่อยู่ในช่วงของการตั้งครรภ์

ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างมีขั้นตอนดังนี้

1. ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างการเก็บข้อมูลแบบ Snowball Sampling และ Quota Sampling เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างตามลักษณะที่ต้องการ ดังนี้

1.1 เพศหญิง เนื่องจากในธรรมชาติเกี่ยวกับความพึงพอใจทางเพศของผู้ชายสามารถเกิดได้ง่ายกว่าผู้หญิง เพราะความแตกต่างทางสรีระ สารเคมีในร่างกาย และการอบรมเลี้ยงดู ผู้ชายมักตื่นตัวได้ง่ายเมื่อถูกกระตุ้นและใส่ใจกับพฤติกรรมทางกาย (Guinness, 2543) นอกจากนี้ การบรรลุความสุขสุดยอดจากการร่วมเพศของผู้ชายเกิดง่ายกว่าของผู้หญิง งานวิจัยนี้จึงมุ่งเน้นการศึกษาความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงที่มีความซับซ้อนกว่าผู้ชาย (สุวิทนา อารีพรรค, 2528) และให้ความสำคัญกับรูปลักษณ์มากเป็นพิเศษด้วย

1.2 อ้วน คือการมีดัชนีมวลกาย (BMI) มากกว่า 25 (James, Chunming & Inoue, 2002; Weisell, 2002; WHO, 2002; Lemonick & Walsk, 2004) จากการศึกษาในชาวเอเชีย พบว่าเกณฑ์ BMI ปกติจะอยู่ที่ 18.5 - 22.9 และในชาวไทย หาก BMI อยู่ระหว่าง 23 - 25 จะนับได้ว่าอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักเกิน (ทวีพล เขียนนุกูล, 2548) ทั้งนี้เมื่อ BMI มากกว่า 25 ก็จะเข้าสู่เกณฑ์ของความอ้วนระดับ 1 ตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก

1.3 กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้มีอายุระหว่าง 20-40 ปี โดยวัยที่เหมาะสมต่อการสมรสของผู้หญิงไทยส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 20-25 ปี (นงลักษณ์ เอมประดิษฐ์ และคณะ, 2546) แต่อย่างไรก็ตามช่วงอายุ 20-40 ปี ก็ยังเป็นช่วงที่มีการคบเพื่อนต่างเพศ สร้างครอบครัว สร้าง

ฐานะ และมีการปฏิบัติทางเพศสูง (Sexual performance) (มานพ คณะโต, 2541) สาเหตุที่จำกัดช่วงวัยที่ 40 ปี เพราะช่วงอายุหลังจากนั้นร่างกายของผู้หญิงเริ่มเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนเนื่องจากระดับฮอร์โมนเพศหญิง (Estrogen) ลดต่ำลง และทำให้เกิดความเสื่อมถอยของเนื้อเยื่อต่าง ๆ ได้แก่ เต้านม ช่องคลอด และสสารหลังจากช่องคลอดน้อยลง ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการมีเพศสัมพันธ์ (มานพ คณะโต, 2541) ดังนั้น ในงานวิจัยนี้จึงกำหนดศึกษากลุ่มตัวอย่างในช่วงอายุ 20-40 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุที่พร้อมสมรสและมีเพศสัมพันธ์ แต่ก็ไม่มากเกินไปจนการทำงานของร่างกายที่เกี่ยวกับเพศสัมพันธ์เริ่มเสื่อมถอยลง

1.4 สมรสแล้ว โดยมีการจัดหรือไม่จัดทะเบียนสมรสก็ได้ เนื่องจากการแต่งงานเป็นการเปิดโอกาสให้ชายหญิงที่พึงพอใจรักใคร่กัน สามารถมีเพศสัมพันธ์กันได้ในรูปแบบที่สังคมยอมรับทั้งในด้านกฎหมายและศีลธรรม จนชายและหญิงไม่น่าจะมีความวิตกกังวลใด ๆ เกี่ยวกับบรรทัดฐานทางสังคมในการที่จะมีเพศสัมพันธ์กัน (จันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์, 2543)

1.5 กลุ่มตัวอย่างไม่อยู่ในระหว่างการตั้งครรภ์ เนื่องจาก วัฒนา ศรีพจนารถ (2543) อธิบายว่า หญิงตั้งครรภ์จะมีความสุขทางเพศลดลงและไม่กล้ามีเพศสัมพันธ์เนื่องจากกลัวว่าทารกในครรภ์จะได้รับอันตรายจากการมีเพศสัมพันธ์ ประทักษ์ โอประเสริฐสวัสดิ์ (2548) ได้อธิบายไว้เช่นเดียวกันว่า ความต้องการทางเพศของหญิงตั้งครรภ์จะมีความแตกต่างกันตามระยะไตรมาสและตามอายุครรภ์ที่เพิ่มขึ้น จึงน่าจะเป็นกรณียกเว้นไม่น่าจะนำมาศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจทางเพศครั้งนี้

2. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 200 คน ที่มีคุณสมบัติตรงตามลักษณะที่ต้องการมาเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป จำนวน 12 ข้อ
2. แบบสอบถามวัดระดับความพึงพอใจทางเพศ จำนวน 14 ข้อ
3. แบบสอบถามวัดระดับความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะของตนเอง จำนวน 9 ข้อ
4. แบบสอบถามวัดระดับความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ จำนวน 9 ข้อ
5. แบบสอบถามวัดระดับความใกล้ชิดสนิทสนม จำนวน 15 ข้อ
6. แบบสอบถามวัดระดับการสื่อสารทางเพศ จำนวน 14 ข้อ
7. แบบสอบถามวัดระดับการรับรู้สมรรถภาพทางเพศของตนเอง จำนวน 9 ข้อ

### ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

เป็นเครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นให้ครอบคลุมกับเนื้อหาและปัจจัยที่ต้องการศึกษา ได้แก่ อายุ น้ำหนักตัว และส่วนสูงของคู่สมรส และกลุ่มตัวอย่าง การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวของคู่สมรส ระยะเวลาในการสมรส การตั้งครรรภ์ การศึกษา อาชีพ รายได้ ความถี่ในการมีเพศสัมพันธ์ การตั้งครรรภ์ จำนวนบุตร และสถานภาพสมรส โดยแบบสอบถามจะมีลักษณะเป็นคำถามเปิดและคำถามปิด

### ตอนที่ 2 แบบสอบถามวัดระดับความพึงพอใจทางเพศ

#### ลักษณะแบบสอบถาม

เป็นแบบวัดระดับความพึงพอใจทางเพศ ซึ่งใช้วัดระดับความพึงพอใจต่อพฤติกรรมเพศสัมพันธ์ที่มีกับคู่สมรส โดยแบบสอบถามจะครอบคลุมความพึงพอใจทางเพศในด้านพฤติกรรม ความคิดและความรู้สึก โดยกลุ่มตัวอย่างแสดงความเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับข้อกระทงในแต่ละข้อทั้งหมด 14 ข้อ โดยเลือกประเมินค่า 5 ระดับ คือ ไม่เห็นด้วยที่สุด ไม่เห็นด้วยเลย ๗ เห็นด้วย เห็นด้วยที่สุด

#### เกณฑ์การให้คะแนน

เนื่องจากกำหนดให้ข้อกระทงมีทั้งข้อความเชิงบวกและข้อความเชิงลบ ดังนั้น การคำนวณให้คะแนนแต่ละข้อจึงมีการกำหนดดังในตาราง

คำตอบ	คะแนนข้อความเชิงบวก	คะแนนข้อความเชิงลบ
ไม่เห็นด้วยที่สุด	1	5
ไม่เห็นด้วย	2	4
เฉย ๆ	3	3
เห็นด้วย	4	2
เห็นด้วยที่สุด	5	1

เมื่อรวมคะแนนจากข้อกระทงเชิงบวกและข้อกระทงเชิงลบแล้ว คะแนนสูง หมายถึง กลุ่มตัวอย่างมีระดับความพึงพอใจทางเพศมาก คะแนนต่ำ หมายถึง กลุ่มตัวอย่างมีระดับความพึงพอใจทางเพศน้อย

มาตรานี้มีความน่าเชื่อถือในระดับที่น่าพอใจ จากที่ใช้ในการศึกษาของ สุรางค์รัตน์ คงศรี (2547) พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์สอดคล้องภายใน (Cronbach's Coefficient of Internal Consistency) เท่ากับ 0.79

### การสร้างและพัฒนาคุณภาพเครื่องมือ

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของความพึงพอใจทางเพศ
2. ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามที่ใช้วัดระดับความพึงพอใจทางเพศ โดยดัดแปลงจากแบบสอบถามระดับความพึงพอใจทางเพศ ของสุรางค์รัตน์ คงศรี (2547) และนำมาดัดแปลง ปรับภาษา เพิ่มข้อ ลดข้อ ดัดแปลงข้อกระทงทั้งทางบวกและทางลบ เพื่อให้สอดคล้องครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการศึกษา โดยมีจำนวนข้อกระทงทั้งหมด 14 ข้อ แบ่งเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้
  - 2.1 ข้อกระทงเชิงบวกมีจำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1, 2, 7, 8, 10, 11 และข้อที่ 12
  - 2.2 ข้อกระทงเชิงลบมีจำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 3, 4, 5, 6, 9, 13 และข้อที่ 14
3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามวัดระดับความพึงพอใจทางเพศให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบและแก้ไขในขั้นต้น และให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านคือ นักจิตวิทยา 1 ท่าน และนักเพศศาสตร์ 2 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity)
4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามจำนวน 14 ข้อ ที่ปรับปรุงแล้วตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงอ้วนที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน และนำมาวิเคราะห์ข้อกระทง (Item analysis) โดยคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในแบบสอบถาม (Corrected item-total correlation, CITC) สูงเกิน 0.30 (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2543) และวิเคราะห์หาความเที่ยง (Reliability) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สอดคล้องภายใน (Cronbach's Coefficient of Internal Consistency) พบว่า มีค่าเท่ากับ 0.91 ซึ่งมีค่าอยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ คือ มีค่าเกิน 0.80 (Cronbach, 1951)
5. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามจำนวน 14 ข้อ ไปเก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงอ้วนจำนวน 200 คน และนำมาวิเคราะห์ข้อกระทง (Item analysis) โดยคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในแบบสอบถาม (Corrected item-total correlation) พบว่าทุกข้อมีค่าเกิน 0.30 และวิเคราะห์หาความเที่ยง (Reliability) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สอดคล้องภายใน (Cronbach's Coefficient of Internal Consistency) พบว่า มีค่าเท่ากับ 0.87

### ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดระดับความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะของตนเอง

#### ลักษณะแบบสอบถาม

เป็นแบบวัดระดับความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะของตนเอง ซึ่งประเมินความรู้สึกในแง่ลบที่กลุ่มตัวอย่างรู้สึกต่อรูปร่างของตนเองเมื่อเทียบกับบุคคลอื่น โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบว่า



ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมาของแต่ละข้อกระทงทั้งหมด 9 ข้อ ว่ามากน้อยเพียงใด โดยเลือกประเมินค่า 5 ระดับ คือ ไม่เคยรู้สึกเลย รู้สึกเล็กน้อย รู้สึกบ้างบางครั้ง รู้สึกมาก รู้สึกตลอดเวลา

#### เกณฑ์การให้คะแนน

เนื่องจากกำหนดให้ข้อกระทงเป็นการประมาณค่าความรู้สึก ดังนั้นเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละข้อจึงมีการกำหนดดังในตาราง

คำตอบ	เกณฑ์การให้คะแนน
ไม่เคยรู้สึกเลย	1
รู้สึกเล็กน้อย	2
รู้สึกบ้างบางครั้ง	3
รู้สึกมาก	4
รู้สึกตลอดเวลา	5

เมื่อรวมคะแนนในทุกข้อกระทงแล้วจะมีระดับคะแนนตั้งแต่ 9-45 คะแนน โดยคะแนนสูงแสดงว่ากลุ่มตัวอย่างรู้สึกไม่พึงพอใจกับรูปร่างของตนเองมาก คะแนนต่ำ แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างไม่พึงพอใจรูปร่างของตนเองน้อย

มาตรานี้มีความน่าเชื่อถือในระดับที่น่าพอใจ จากที่ใช้ในการศึกษาของ กุลยา เดชอิทธิรัตน์ และอานนท์ ศักดิ์วีระวิทย์ (2547) พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงสอดคล้องภายใน (Cronbach's Coefficient of Internal Consistency) เท่ากับ 0.94

#### การสร้างและพัฒนาคุณภาพเครื่องมือ

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะของตนเอง

2. ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามที่ใช้วัดระดับความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะของตนเอง โดยดัดแปลงมาจากแบบสอบถามที่ กุลยา เดชอิทธิรัตน์ และ อานนท์ ศักดิ์วีระวิทย์ (2547) แปลและเรียบเรียงจากมาตรวัดการประเมินรูปร่างตนเองของ Mezzeo (1999) และนำมาดัดแปลง ปรับภาษา ลดข้อ ดัดแปลงข้อกระทงเพื่อให้สอดคล้องครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการศึกษา โดยมีจำนวนข้อกระทงทั้งหมด 9 ข้อ และเป็นข้อกระทงเชิงบวกทั้งหมด

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามวัดระดับความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะของตนเองให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบและแก้ไขในขั้นต้น และให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านคือ นักจิตวิทยา 1 ท่าน และนักเพศศาสตร์ 2 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity)

4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามจำนวน 9 ข้อ ที่ปรับปรุงแล้วตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงอ้วนที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน และนำมาวิเคราะห์ข้อกระทง (Item analysis) โดยคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในแบบสอบถาม (Corrected item-total correlation) พบว่ามีค่ามากกว่า 0.30 และวิเคราะห์หาความเที่ยง (Reliability) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของภายใน (Cronbach's Coefficient of Internal Consistency) พบว่า มีค่าเท่ากับ 0.93

5. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามจำนวน 9 ข้อ ไปเก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงอ้วนจำนวน 200 คน และนำมาวิเคราะห์ข้อกระทง (Item analysis) โดยคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในแบบสอบถาม (Corrected item-total correlation) พบว่ามีค่ามากกว่า 0.30 และวิเคราะห์หาความเที่ยง (Reliability) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของภายใน (Cronbach's Coefficient of Internal Consistency) พบว่า มีค่าเท่ากับ 0.86

ตอนที่ 4 แบบสอบถามวัดความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์

#### ลักษณะแบบสอบถาม

เป็นแบบวัดความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งใช้วัดระดับความคิด ความรู้สึกทั้งทางร่างกายและจิตใจที่กลุ่มตัวอย่างมีเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ โดยให้กลุ่มตัวอย่างแสดงความเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับแต่ละกระทงทั้งหมด 9 ข้อ โดยเลือกประเมินค่า 5 ระดับ คือ ไม่เห็นด้วยมาก ไม่เห็นด้วย ไม่แน่ใจ เห็นด้วย และเห็นด้วยมาก

#### เกณฑ์การให้คะแนน

เนื่องจากกำหนดให้ข้อกระทงเป็นการประมาณค่าความรู้สึก ดังนั้นเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละข้อจึงมีการกำหนดดังในตาราง

คำตอบ	เกณฑ์การให้คะแนน
ไม่เห็นด้วยมาก	1
ไม่เห็นด้วย	2
ไม่แน่ใจ	3
เห็นด้วย	4
เห็นด้วยมาก	5

เมื่อรวมคะแนนในทุกข้อกระทงแล้วจะมีระดับคะแนนตั้งแต่ 9-45 คะแนน โดยคะแนนสูงแสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อในแง่ดีเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์มาก คะแนนต่ำ แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อในแง่ดีเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ต่ำ

#### การสร้างและพัฒนาคุณภาพเครื่องมือ

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์

2. ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามที่ใช้วัดระดับความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ โดยพัฒนาขึ้นเองจากแนวคิดเรื่องประโยชน์ของความพึงพอใจทางเพศของ พันธุ์ศักดิ์ สุกระฤกษ์ (2545) และดัดแปลงจากแบบสอบถามวัดเจตคติทางเพศของ Areton (2002) โดยปรับภาษา เพิ่มลดข้อความเพื่อให้สอดคล้องครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการศึกษา โดยมีจำนวนข้อกระทงทั้งหมด 9 ข้อ และเป็นข้อกระทงเชิงบวกทั้งหมด

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามวัดระดับความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบและแก้ไขในขั้นต้น และให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านคือ นักจิตวิทยา 1 ท่าน และนักเพศศาสตร์ 2 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity)

4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามจำนวน 9 ข้อ ที่ปรับปรุงแล้วตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงอ้วนที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน และนำมาวิเคราะห์ข้อกระทง (Item analysis) โดยคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในแบบสอบถาม (Corrected item-total correlation) พบว่ามีค่าเกิน 0.30 และวิเคราะห์หาความเที่ยง (Reliability) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สอดคล้องภายใน (Cronbach's Coefficient of Internal Consistency) พบว่ามีค่าเท่ากับ 0.86

5. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามจำนวน 9 ข้อ ไปเก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงอ้วนจำนวน 200 คน และนำมาวิเคราะห์ข้อกระทง (Item analysis) โดยคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในแบบสอบถาม (Corrected item-total correlation) พบว่ามีค่าเกิน 0.30 และวิเคราะห์หาความเที่ยง (Reliability) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สอดคล้องภายใน (Cronbach's Coefficient of Internal Consistency) พบว่ามีค่าเท่ากับ 0.95

## ตอนที่ 5 แบบสอบถามวัดระดับความใกล้ชิดสนิทสนม

### ลักษณะแบบสอบถาม

เป็นแบบวัดระดับความใกล้ชิดสนิทสนม ประเมินระดับความใกล้ชิดสนิทสนม ซึ่งครอบคลุมเรื่องของการรับรู้ความรักความผูกพัน ความพึงพอใจ ความเคารพนับถือไว้วางใจ การยอมรับ และความเชื่อมั่นในความสัมพันธ์ที่กลุ่มตัวอย่างมีกับคู่สมรส โดยให้กลุ่มตัวอย่างแสดงความรู้สึกเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับข้อกระทงทั้งหมด 15 ข้อ โดยเลือกประเมินเป็น 5 ระดับ คือ ไม่เห็นด้วยมาก ไม่เห็นด้วย ไม่แน่ใจ เห็นด้วย และเห็นด้วยมาก

### เกณฑ์การให้คะแนน

เนื่องจากกำหนดให้ข้อกระทงเป็นการประมาณค่าความรู้สึก ดังนั้นเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละข้อจึงมีการกำหนดดังในตาราง

คำตอบ	เกณฑ์การให้คะแนน
ไม่เห็นด้วยมาก	1
ไม่เห็นด้วย	2
ไม่แน่ใจ	3
เห็นด้วย	4
เห็นด้วยมาก	5

เมื่อรวมคะแนนในทุกข้อกระทงแล้วจะมีระดับคะแนนตั้งแต่ 15-75 คะแนน โดยคะแนนสูง แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมกับคู่สมรสมาก คะแนนต่ำ แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมกับคู่สมรสน้อย

มาตรานี้มีความน่าเชื่อถือ จากที่ใช้ในการศึกษาของ Walker และ Thompson (1983) พบว่ามีผลการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงสอดคล้องภายใน (Cronbach's Coefficient of Internal Consistency) ระหว่าง 0.91-0.97 และจากงานวิจัยของ เพียงใจ ตีรไพรวงศ์ (2540) ที่ทำการวิจัยสัมพันธภาพระหว่างผู้ดูแลกับผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงสอดคล้องภายใน (Cronbach's Coefficient of Internal Consistency) เท่ากับ 0.91 และงานวิจัยของ กนิษฐา ถนัดกิจ (2545) ซึ่งทำการวิจัยสัมพันธภาพระหว่างผู้ดูแลและเด็กก่อนวัยเรียนที่ติดเชื้อเอชไอวี พบค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงสอดคล้องภายในของมาตร (Cronbach's Coefficient of Internal Consistency) เท่ากับ 0.84

### การสร้างและพัฒนาคุณภาพเครื่องมือ

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความใกล้ชิดสนิทสนม

2. ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามที่ใช้วัดระดับความใกล้ชิดสนิทสนม ทั้งนี้ผู้วิจัยแปลและเรียบเรียงจากแบบวัดความใกล้ชิดสนิทสนมของ Walker และ Thompson (1983) โดยได้รับการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ แล้วนำมาตรที่แปลไปให้ผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษเป็นอย่างดีแปลกลับไปเป็นภาษาอังกฤษ (Back translation) แล้วให้เจ้าของภาษาตรวจสอบความตรงของมาตรฐานฉบับและมาตรที่แปลกลับไป และทำการแก้ไขจนกว่ามาตรทั้งสองจะมีความตรงกันครบถ้วน โดยมีจำนวนข้อกระทงทั้งหมด 15 ข้อ และเป็นข้อกระทงเชิงบวกทั้งหมด

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามวัดระดับความใกล้ชิดสนิทสนมให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบและแก้ไขในขั้นต้น และให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านคือ นักจิตวิทยา 1 ท่าน และนักเพศศาสตร์ 2 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity)

4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามจำนวน 15 ข้อ ที่ปรับปรุงแล้วตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงอ้วนที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน และนำมาวิเคราะห์ข้อกระทง (Item analysis) โดยคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในแบบสอบถาม (Corrected item-total correlation) พบว่ามีค่าเกิน 0.30 และวิเคราะห์หาความเที่ยง (Reliability) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สอดคล้องภายใน (Cronbach's Coefficient of Internal Consistency) พบว่า มีค่าเท่ากับ 0.94

5. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามจำนวน 15 ข้อ ไปเก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงอ้วนจำนวน 200 คน และนำมาวิเคราะห์ข้อกระทง (Item analysis) โดยคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในแบบสอบถาม (Corrected item-total correlation) พบว่ามีค่าเกิน 0.30 และวิเคราะห์หาความเที่ยง (Reliability) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สอดคล้องภายใน (Cronbach's Coefficient of Internal Consistency) พบว่า มีค่าเท่ากับ 0.93

## ตอนที่ 6 แบบสอบถามวัดระดับการสื่อสารทางเพศ

### ลักษณะแบบสอบถาม

เป็นแบบวัดระดับการสื่อสารทางเพศ ซึ่งใช้วัดระดับพฤติกรรมสื่อสารเรื่องเพศที่กลุ่มตัวอย่างใช้กับสามี ซึ่งแบบสอบถามครอบคลุมองค์ประกอบของการสื่อสารเรื่องเพศในเรื่องประสิทธิภาพในการใช้ทักษะการสื่อสาร การเสริมสร้างความเข้าใจเรื่องการกระตุ้นอารมณ์เพศ การเสริมสร้างความเข้าใจเรื่องเพศ การตอบสนองทางเพศในระยะต่าง ๆ โดยให้กลุ่มตัวอย่าง

แสดงความเห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วยต่อข้อคำถามในแต่ละกระทงทั้งหมด 14 ข้อ และเลือกประเมินค่า 5 ระดับ คือ ไม่เห็นด้วย เห็นด้วยบ้าง เห็นด้วย เห็นด้วยเป็นส่วนใหญ่ และเห็นด้วยที่สุด

#### เกณฑ์การให้คะแนน

เนื่องจากกำหนดให้ข้อกระทงเป็นการวัดระดับพฤติกรรม ดังนั้นเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละข้อจึงมีการกำหนดดังในตาราง

คำตอบ	เกณฑ์การให้คะแนน
ไม่เห็นด้วย	1
เห็นด้วยบ้าง	2
เห็นด้วย	3
เห็นด้วยเป็นส่วนใหญ่	4
เห็นด้วยที่สุด	5

เมื่อรวมคะแนนในทุกข้อกระทงแล้วจะมีระดับคะแนนตั้งแต่ 14-70 คะแนน โดยคะแนนสูง แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีการสื่อสารทางเพศกับคู่สมรสมาก คะแนนต่ำ แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีการสื่อสารทางเพศกับคู่สมรสน้อย

มาตรานี้มีความน่าเชื่อถือในระดับที่น่าพอใจ จากที่ใช้ในการศึกษาของ สุรางค์รัตน์ คงศรี (2547) พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์สอดคล้องภายใน (Cronbach's Coefficient of Internal Consistency) เท่ากับ 0.84

#### การสร้างและพัฒนาคุณภาพเครื่องมือ

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารทางเพศ
2. ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามที่ใช้วัดระดับการสื่อสารทางเพศ โดยดัดแปลงจากแบบสอบถามระดับการสื่อสารทางเพศ ของสุรางค์รัตน์ คงศรี (2547) โดยปรับภาษา เพิ่มลดข้อคำถามบางข้อเพื่อให้สอดคล้องครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการศึกษาโดยมีจำนวนข้อกระทงทั้งหมด 14 ข้อ และเป็นข้อกระทงเชิงบวกทั้งหมด
3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามวัดระดับการสื่อสารทางเพศให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบและแก้ไขในขั้นต้น และให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านคือ นักจิตวิทยา 1 ท่าน นักเพศศาสตร์ 2 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity)
4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามจำนวน 14 ข้อ ที่ปรับปรุงแล้วตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงอ้วนที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน และนำมาวิเคราะห์ข้อกระทง (Item analysis) โดยคำนวณ

หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในแบบสอบถาม (Corrected item-total correlation) พบว่ามีค่าเกิน 0.30 และวิเคราะห์หาความเที่ยง (Reliability) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สอดคล้องภายใน (Cronbach's Coefficient of Internal Consistency) พบว่า มีค่าเท่ากับ 0.92

5. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามจำนวน 14 ข้อ ไปเก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงอ้วน จำนวน 200 คน และนำมาวิเคราะห์ข้อกระทง (Item analysis) โดยคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในแบบสอบถาม (Corrected item-total correlation) พบว่ามีค่าเกิน 0.30 และวิเคราะห์หาความเที่ยง (Reliability) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สอดคล้องภายใน (Cronbach's Coefficient of Internal Consistency) พบว่า มีค่าเท่ากับ 0.88

ตอนที่ 7 แบบสอบถามการรับรู้สมรรถภาพทางเพศของตนเอง

#### ลักษณะแบบสอบถาม

เป็นแบบการรับรู้สมรรถภาพทางเพศของตนเอง ซึ่งใช้ประเมินการรับรู้สมรรถภาพทางเพศของกลุ่มตัวอย่าง และครอบคลุมถึงความรู้สึกทางบวกที่กลุ่มตัวอย่างมีในความสามารถหรือสมรรถภาพทางเพศของตนเอง ว่าตนเองสามารถได้รับความสุข และความพึงพอใจจากการมีเพศสัมพันธ์ ปราศจากความวิตกกังวลว่าตนเองจะไม่สามารถได้รับความสุข ความพึงพอใจ และให้ความสุขทางเพศแก่คู่สมรส โดยกลุ่มตัวอย่างแสดงความเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับกระทงรวม 9 ข้อ โดยเลือกประเมินค่า 5 ระดับ คือ ไม่เห็นด้วยมาก ไม่เห็นด้วย ไม่แน่ใจ เห็นด้วย และเห็นด้วยมาก

#### เกณฑ์การให้คะแนน

เนื่องจากกำหนดให้ข้อกระทงเป็นการประมาณค่าความรู้สึก ดังนั้นเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละข้อจึงมีการกำหนดดังในตาราง

คำตอบ	เกณฑ์การให้คะแนน
ไม่เห็นด้วยมาก	1
ไม่เห็นด้วย	2
ไม่แน่ใจ	3
เห็นด้วย	4
เห็นด้วยมาก	5

เมื่อรวมคะแนนในทุกข้อกระทงแล้วจะมีระดับคะแนนตั้งแต่ 9-45 คะแนน โดยคะแนนสูงแสดงว่ากลุ่มตัวอย่างรับรู้ว่าคุณภาพทางเพศสูง คะแนนต่ำแสดงว่ากลุ่มตัวอย่างรับรู้ว่าคุณภาพทางเพศต่ำ

#### การสร้างและพัฒนาคุณภาพเครื่องมือ

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้สมรรถภาพทางเพศของตนเอง
2. ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามที่ใช้วัดการรับรู้สมรรถภาพทางเพศของตนเอง โดยพัฒนาขึ้นเองจากแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (1977) และแนวคิดบางส่วนจาก The Multidimensional Sexual Self-Concept Questionnaire (MSSCQ) ของ Snell (2004) เพื่อให้สอดคล้องครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการศึกษา โดยมีจำนวนข้อกระทงทั้งหมด 9 ข้อ และเป็นข้อกระทงเชิงบวกทั้งหมด

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามวัดการรับรู้สมรรถภาพทางเพศของตนเองให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบและแก้ไขในขั้นต้น และให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านคือ นักจิตวิทยา 1 ท่าน และนักเพศศาสตร์ 2 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity)

4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามจำนวน 9 ข้อ ที่ปรับปรุงแล้วตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงอ้วนที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน และนำมาวิเคราะห์ข้อกระทง (Item analysis) โดยคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในแบบสอบถาม (Corrected item-total correlation) พบว่ามีค่าเกิน 0.30 และวิเคราะห์หาความเที่ยง (Reliability) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายใน (Cronbach's Coefficient of Internal Consistency) พบว่ามีค่าเท่ากับ 0.88

5. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามจำนวน 9 ข้อ ไปเก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงอ้วนจำนวน 200 คน และนำมาวิเคราะห์ข้อกระทง (Item analysis) โดยคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในแบบสอบถาม (Corrected item-total correlation) พบว่ามีค่าเกิน 0.30 และวิเคราะห์หาความเที่ยง (Reliability) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายใน (Cronbach's Coefficient of Internal Consistency) พบว่ามีค่าเท่ากับ 0.80



## การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยติดต่อผู้ประสานงานจำนวน 10 คน เพื่อขอความร่วมมือในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามที่ต้องการ โดยการอธิบายคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างอย่างละเอียด ซึ่งแจ้งลักษณะแบบสอบถาม และมอบตัวอย่างแบบสอบถามให้ผู้ประสานงานพิจารณา พร้อมอธิบายวิธีการตอบแบบสอบถาม ปิดผนึกแบบสอบถามก่อนส่ง และแจกของที่ระลึกให้แก่ผู้ตอบแบบสอบถาม นอกจากนี้ผู้วิจัยกำหนดระยะเวลาในการเก็บแบบสอบถามคืนให้แก่ผู้ทำหน้าที่ประสานงาน

2. นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์แจกให้ผู้ประสานงานที่กล่าวถึงในข้างต้นในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำแบบสอบถามไปให้ผู้ประสานงาน และให้ผู้ประสานงานแจกและรวบรวมแบบสอบถามคืนจากกลุ่มตัวอย่าง 250 ฉบับ และผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง 30 ฉบับ โดยผู้วิจัยเก็บแบบสอบถามคืนจากผู้ประสานงานตามระยะเวลาที่กำหนด รวมแบบสอบถามที่ได้แจกไปทั้งสิ้น 280 ฉบับ

3. ได้แบบสอบถามกลับคืนมาทั้งสิ้น 230 ฉบับ และไม่ส่งแบบสอบถามกลับคืนมา 50 ฉบับ โดยในจำนวนแบบสอบถามที่ได้กลับคืนมา 230 ฉบับ เมื่อนำแบบสอบถามมาคัดเลือกฉบับที่สมบูรณ์ คือ กลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติถูกต้องตามที่ต้องการและกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามครบถ้วนทุกตอนทุกข้อ พบว่า มีแบบสอบถามที่กลุ่มตัวอย่างมีคุณสมบัติไม่ถูกต้อง คือ กลุ่มตัวอย่างมีค่า BMI ไม่ถึงเกณฑ์ จำนวน 7 ฉบับ กลุ่มตัวอย่างตั้งครรภ์ จำนวน 2 ฉบับ และกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามไม่ครบทุกข้อทุกตอน จำนวน 29 ฉบับ เหลือแบบสอบถามที่สมบูรณ์จำนวน 192 ฉบับ ผู้วิจัยจึงต้องทำการแจกและเก็บรวบรวมแบบสอบถามเพิ่มเติมจนกระทั่งครบ 200 ฉบับ

4. คิดคะแนนแบบสอบถามทั้ง 200 ฉบับ และนำข้อมูลที่ได้รับไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ผู้วิจัยเริ่มเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่วันที่ 9 พฤศจิกายน 2549 ถึงวันที่ 22 ธันวาคม 2549 โดยสามารถเก็บรวบรวมแบบสอบถามที่สมบูรณ์คืนได้ 200 ฉบับ จากแบบสอบถามที่แจกไปทั้งสิ้น 280 ฉบับ ดังนั้น แบบสอบถามที่เก็บคืนได้คิดเป็นร้อยละ 71.43

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้รับทั้งหมดมาวิเคราะห์ โดยแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

1. วิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่อสรุปข้อมูลที่ได้จากการศึกษา คือ ร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย ( $M$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $S.D.$ )

2. วิเคราะห์หาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วนที่สมรสแล้ว และสร้างสมการพยากรณ์โอกาสในการเกิดความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วน โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์ความถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธี Stepwise เพื่อคัดเลือกตัวแปรเข้าสู่สมการถดถอยพหุคูณ



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วนที่สมรสแล้ว ผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามจำนวน 280 ฉบับ ซึ่งได้คืนมาจำนวน 230 ฉบับ ตรวจสอบแล้วพบว่า มีแบบสอบถามที่ตอบไม่ครบถ้วนทุกข้อจึงคัดออก เหลือแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์จำนวน 200 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 71.43 ของแบบสอบถามทั้งหมด จากนั้น นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา เพื่อสรุปลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง และตัวแปรที่ศึกษา และวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณเพื่อหาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจทางเพศของกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงอ้วนที่สมรสแล้ว

#### ผลการวิเคราะห์

ในการนำเสนอผลการวิจัย แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง คู่สมรส และตัวแปรที่นำมาศึกษา

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วนที่สมรสแล้ว

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 1 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง คู่สมรส และตัวแปรที่ศึกษา

ลักษณะทางประชากร

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและคู่สมรส

คุณลักษณะ	กลุ่มตัวอย่าง		คู่สมรสของกลุ่มตัวอย่าง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>อายุ</b>				
20-25 ปี	12	6.00	7	3.50
26-30 ปี	64	32.00	36	18.00
31-35 ปี	68	34.00	58	29.00
36-40 ปี	56	28.00	69	34.50
มากกว่า 41 ปี	0	0.00	30	15.00
รวม	200	100	200	100
<b>ส่วนสูง</b>				
150-155 เซนติเมตร	82	41.00	12	6.00
156-160 เซนติเมตร	76	38.00	63	31.50
161-165 เซนติเมตร	30	15.00	43	21.50
166-170 เซนติเมตร	12	6.00	59	29.50
สูงกว่า 171 เซนติเมตร	0	0.00	23	11.50
รวม	200	100	200	100
<b>น้ำหนัก</b>				
50-59 กิโลกรัม	7	3.50	52	26.00
60-69 กิโลกรัม	140	70.00	81	40.50
70-79 กิโลกรัม	44	22.00	45	22.50
80-89 กิโลกรัม	9	4.50	16	8.00
มากกว่า 90 กิโลกรัม	0	0.00	6	3.00
รวม	200	100	200	100

ตาราง 3(ต่อ) จำนวนและร้อยละของลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและคู่สมรส

คุณลักษณะ	กลุ่มตัวอย่าง		คู่สมรสของกลุ่มตัวอย่าง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>ดัชนีมวลกาย</b>				
ต่ำกว่า 24.99	0	0.00	133	66.50
25.00-26.99	136	68.00	30	15.00
27.00-28.99	48	24.00	20	10.00
29.00-30.99	8	4.00	8	4.00
31.00-32.99	6	3.00	5	2.50
33.00-34.99	1	0.50	4	2.00
35.00-36.99	1	0.50	0	0.00
รวม	200	100	200	100
<b>ระดับการศึกษา</b>				
ประถมศึกษา	32	16.00	27	13.50
มัธยมศึกษาตอนต้น	16	8.00	12	6.00
มัธยมศึกษาตอนปลาย	8	4.00	10	5.00
ปวช.	24	12.00	29	14.50
ปวส.	26	13.00	27	13.50
ปริญญาตรี	89	44.50	91	45.50
ปริญญาโท	5	2.50	4	2.00
รวม	200	100	200	100
<b>อาชีพหลัก</b>				
พนักงานบริษัท	68	34.00	67	33.50
ข้าราชการ	47	23.50	45	22.50
อาชีพส่วนตัว	45	22.50	38	19.00
รับจ้าง	34	17.00	50	25.00
ไม่ได้ประกอบอาชีพใดๆ	6	3.00	0	0.00
รวม	200	100	200	100

ตาราง 3(ต่อ) จำนวนและร้อยละของลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและคู่สมรส

คุณลักษณะ	กลุ่มตัวอย่าง		คู่สมรสของกลุ่มตัวอย่าง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>รายได้เฉลี่ยต่อเดือน</b>				
ต่ำกว่า 5,000 บาท	14	7.00	3	1.50
5,000-9,999 บาท	66	33.00	51	25.50
10,000-14,999 บาท	65	32.50	68	34.00
15,000-19,999 บาท	26	13.00	32	16.00
20,000-24,999 บาท	15	7.50	19	9.50
25,000-29,999 บาท	9	4.50	9	4.50
30,000-34,999 บาท	1	0.50	8	4.00
มากกว่า 35,000 บาท	4	2.00	10	5.00
รวม	200	100	200	100

จากตาราง 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 31-35 ปี (ร้อยละ 34) ในส่วนของรูปร่างนั้น กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีส่วนสูง 150-155 เซนติเมตร (ร้อยละ 41) มีน้ำหนัก 60-69 กิโลกรัม (ร้อยละ 70) และมีดัชนีมวลกาย 25.00-26.99 (อ้วนระดับที่ 1 ร้อยละ 68) ในด้านฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมนั้น กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 44.50) และประกอบอาชีพเป็นพนักงานบริษัท (ร้อยละ 34) โดยมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ระหว่าง 5,000-9,999 บาท (ร้อยละ 33)

ส่วนข้อมูลคู่สมรส พบว่า คู่สมรสของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 36-40 ปี (ร้อยละ 34.50) ในส่วนของรูปร่างนั้น คู่สมรสของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีส่วนสูง 156-160 เซนติเมตร (ร้อยละ 31.50) มีน้ำหนัก 60-69 กิโลกรัม (ร้อยละ 40.50) มีดัชนีมวลกายต่ำกว่า 25.00 (ไม่อ้วน ร้อยละ 66.50) ในด้านฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมนั้น คู่สมรสของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 45.50) มีอาชีพเป็นพนักงานบริษัท (ร้อยละ 33.50) โดยมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,000-14,999 บาท (ร้อยละ 34)

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของสถานภาพในการสมรสของกลุ่มตัวอย่าง

สถานภาพในการสมรส	จำนวน	ร้อยละ
<b>ระยะเวลาในการสมรส</b>		
1-5 ปี	94	47.00
6-10 ปี	62	31.00
11-15 ปี	32	16.00
16-20 ปี	7	3.50
21-25 ปี	5	2.50
รวม	200	100
<b>สถานภาพในการสมรส</b>		
อยู่ด้วยกัน	189	94.50
แยกกันอยู่เนื่องจากหน้าที่การงาน	8	4.00
แยกกันอยู่เนื่องจากมีความขัดแย้งระหว่างกัน	3	1.50
รวม	200	100
<b>ความถี่ในการมีเพศสัมพันธ์ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา</b>		
1 ครั้ง/สัปดาห์	43	21.50
2 ครั้ง/สัปดาห์	91	45.50
3 ครั้ง/สัปดาห์	33	16.50
4 ครั้ง/สัปดาห์	22	11.00
5 ครั้ง/สัปดาห์	9	4.50
มากกว่า 5 ครั้ง/สัปดาห์	2	1.00
รวม	200	100

จากตาราง 4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระยะเวลาในการสมรสอยู่ระหว่าง 1-5 ปี (ร้อยละ 47) มีสถานภาพในการสมรสแบบอยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 94.50) และมีความถี่ในการมีเพศสัมพันธ์ประมาณ 2 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 45.50) ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา

## ลักษณะของตัวแปรที่นำมาศึกษา

ตาราง 5 ค่าสถิติเชิงพรรณนาของตัวแปรหลักที่ใช้ในการศึกษา

ปัจจัย	ช่วงคะแนนของ แบบสอบถาม	ช่วงคะแนนของ กลุ่มตัวอย่าง	M	S.D.
คะแนนความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะ ของตนเอง	9 - 45	9 - 45	28.52	6.70
คะแนนความเชื่อเกี่ยวกับการมี เพศสัมพันธ์	9 - 45	13 - 45	28.07	8.49
คะแนนความใกล้ชิดสนิทสนมกับ คู่สมรส	15 - 75	15 - 75	58.52	8.81
คะแนนการสื่อสารเรื่องเพศกับคู่สมรส	14 - 70	15 - 70	37.93	10.20
คะแนนการรับรู้สมรรถภาพทางเพศ ของตนเอง	9 - 45	18 - 45	30.00	6.12
คะแนนความพึงพอใจทางเพศ	14 - 70	19 - 70	53.32	7.67

จากตาราง 5 พบว่า คะแนนของแบบสอบถามต่าง ๆ มีรายละเอียด ดังนี้

ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะของตนเอง จากคำถามความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะของตนเองทั้งหมด 9 ข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะของตนเองเท่ากับ 28.52 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.70

ความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ จากคำถามความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ทั้งหมด 9 ข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์เท่ากับ 28.07 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.49

ความใกล้ชิดสนิทสนมกับคู่สมรส จากคำถามความใกล้ชิดสนิทสนมกับคู่สมรสทั้งหมด 15 ข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความใกล้ชิดสนิทสนมกับคู่สมรสเท่ากับ 58.52 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.81

การสื่อสารเรื่องเพศกับคู่สมรส จากคำถามการสื่อสารเรื่องเพศกับคู่สมรสทั้งหมด 14 ข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการสื่อสารเรื่องเพศกับคู่สมรสเท่ากับ 37.93 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.20



การรับรู้สมรรถภาพทางเพศของตนเอง จากคำถามการรับรู้สมรรถภาพทางเพศของตนเองทั้งหมด 9 ข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้สมรรถภาพทางเพศของตนเองเท่ากับ 30.00 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.12

ความพึงพอใจทางเพศ จากคำถามความพึงพอใจทางเพศทั้งหมด 14 ข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจทางเพศเท่ากับ 53.32 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.67

ตาราง 6 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา โดยแสดงในรูปแบบเมตริกสหสัมพันธ์ (Correlation matrix)

	ความพึงพอใจทางเพศ	ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะของตนเอง	ความเชื่อเกี่ยวกับ การมีเพศสัมพันธ์	ความใกล้ชิดสนิทสนมกับ คู่สมรส	การสื่อสารเรื่องเพศกับ คู่สมรส	ระยะเวลาในการสมรส	ดัชนีมวลกายของ คู่สมรส	ความเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว หลังสมรส	การรับรู้สมรรถภาพทางเพศของตนเอง
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
1	1.00	.16*	-.10	.61***	.46***	-.11	-.05	-.21**	.09
2		1.00	-.35***	.14*	.21***	.01	-.00	-.08	-.18**
3			1.00	-.13*	-.27***	-.06	.14*	.17**	.63***
4				1.00	.44***	-.12*	-.01	-.11	.26***
5					1.00	-.14*	-.11	-.27***	.05
6						1.00	.00	.16*	-.07
7							1.00	.24***	.09
8								1.00	-.06
9									1.00

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

จากตาราง 6 พบว่า ความพึงพอใจทางเพศของกลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในรูปลักษณะของตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .16$ ,  $p < .05$ ) และยังมี ความสัมพันธ์ทางบวกกับความใกล้ชิดสนิทสนมกับคู่สมรสและการสื่อสารเรื่องเพศกับคู่สมรสตามลำดับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .61$ ,  $.46$ ,  $p < .001$ ) ในทางกลับกันความพึงพอใจทางเพศมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวหลังสมรสอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = -.21$ ,  $p < .01$ )

## ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วนที่สมรสแล้ว

ในการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วนที่สมรสแล้ว มีตัวแปรอิสระที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ

1. ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะของตนเอง
2. ความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์
3. ความใกล้ชิดสนิทสนมกับคู่สมรส
4. การสื่อสารเรื่องเพศกับคู่สมรส
5. ระยะเวลาในการสมรส
6. ดัชนีมวลกายของคู่สมรส
7. ความเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวหลังสมรส
8. การรับรู้สมรรถภาพทางเพศของตนเอง

ส่วนตัวแปรตาม คือ ความพึงพอใจทางเพศ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีแบบขั้นตอน (Stepwise) ผลการวิเคราะห์พบว่า ในบรรดาตัวแปรอิสระทั้งหมด 8 ตัวแปร มีตัวแปรอิสระ 2 ตัวแปรที่เข้าสู่สมการถดถอยพหุคูณ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความใกล้ชิดสนิทสนมกับคู่สมรส และการสื่อสารเรื่องเพศกับคู่สมรส ( $F(2,197) = 71.361, p < .001$ )

ตาราง 7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ ในการทำนายปัจจัยที่สัมพันธ์กับความพึงพอใจทางเพศ โดยการวิเคราะห์พหุคูณแบบขั้นตอน

	ตัวแปรที่เข้าสมการ	Unstandardized				
		Coefficients		R	R <sup>2</sup>	t
		B	Std. Error			
1	(ค่าคงที่)	22.155	2.892	.612	.372	7.66*
	ความใกล้ชิดสนิทสนมกับคู่สมรส	.533	.049			10.90*
2	(ค่าคงที่)	20.758	2.815	.648	.414	7.38*
	ความใกล้ชิดสนิทสนมกับคู่สมรส	.441	.053			8.37*
	การสื่อสารเรื่องเพศกับคู่สมรส	.178	.046			3.92*

\* $p < .001$

จากตาราง 7 พบว่า ความใกล้ชิดสนิทสนมกับคู่สมรส และการสื่อสารเรื่องเพศกับคู่สมรส มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วนที่สมรสแล้วอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยค่าสัมประสิทธิ์ในการทำนายความพึงพอใจทางเพศของตัวแปรความใกล้ชิดสนิทสนมกับคู่สมรส เท่ากับ .441 และมีค่าสัมประสิทธิ์ในการทำนายความพึงพอใจทางเพศของตัวแปร การสื่อสารเรื่องเพศกับคู่สมรส เท่ากับ .178 และสามารถทำนายความพึงพอใจทางเพศได้ร้อยละ 41.4 ในส่วนปัจจัยอื่น ๆ นั้นไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจทางเพศในการวิเคราะห์ครั้งนี้

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วนที่สมรสแล้ว

#### วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วนที่สมรสแล้ว

#### กลุ่มตัวอย่าง

การสุ่มตัวอย่างในครั้งนี้เป็นการสุ่มโดยใช้เทคนิค Snowball sampling และ Quota sampling กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้หญิงอายุระหว่าง 20-40 ปี สมรสแล้วโดยจดทะเบียนสมรสก็ได้ รวมทั้งสิ้น 200 คน โดยมีดัชนีมวลกายมากกว่า 25 และไม่อยู่ในช่วงตั้งครรภ์

#### วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยพัฒนาและปรับปรุงแบบสอบถาม จากแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งปรับปรุงจากแบบสอบถามเดิมที่ปรากฏอยู่ แบบสอบถามที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้แบ่งออกได้เป็น 7 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามวัดระดับความพึงพอใจทางเพศ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามวัดระดับความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะของตนเอง

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามวัดความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามวัดระดับความใกล้ชิดสนิทสนม

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามวัดระดับการสื่อสารทางเพศ

ส่วนที่ 7 แบบสอบถามวัดระดับการรับรู้สมรรถภาพทางเพศของตนเอง

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมอบหมายให้ผู้ประสานงานซึ่งได้รับข้อมูลรายละเอียดของแบบสอบถามอย่างครบถ้วนช่วยเก็บข้อมูล 250 ฉบับ และผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง 30 ฉบับ รวมแบบสอบถามที่ได้แจกไปทั้งสิ้น 280 ฉบับ ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากทั้งผู้ตอบแบบสอบถามและผู้ประสานงาน ทำให้เก็บแบบสอบถามคืนได้ 230 ฉบับ และผู้วิจัย

ได้คัดเลือก และรวบรวมจนกระทั่งได้แบบสอบถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบครบถ้วนสมบูรณ์ทุกข้อ จำนวน 200 ฉบับ แล้วจึงนำข้อมูลไปทำการวิเคราะห์ทางสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่มีความครบถ้วนสมบูรณ์จำนวน 200 ฉบับ ไปวิเคราะห์ข้อมูลหา ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อสรุปข้อมูลลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง และตัวแปรที่นำมาศึกษา จากนั้น ทำการวิเคราะห์หาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจทางเพศของกลุ่มตัวอย่าง และสร้างสมการทำนายปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจนี้ โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธี Stepwise เพื่อคัดเลือกตัวแปรเข้าสมการถดถอยพหุคูณ

### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีตัวแปรตาม คือ ความพึงพอใจทางเพศ และมีตัวแปรอิสระที่คาดว่าจะช่วยทำนายความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอันที่สมรสแล้ว ดังนี้

1. ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะของตนเอง
2. ความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์
3. ความใกล้ชิดสนิทสนมกับคู่สมรส
4. ระยะเวลาในการสมรส
5. การสื่อสารเรื่องเพศกับคู่สมรส
6. ดัชนีมวลกายของคู่สมรส
7. ความเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวหลังสมรส
8. การรับรู้สมรรถภาพทางเพศของตนเอง

เมื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ความถดถอยพหุคูณ พบว่า มีตัวแปรอิสระ 2 ตัวแปร ที่เข้าสมการความถดถอยพหุคูณอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ซึ่งได้แก่ ความใกล้ชิดสนิทสนมกับคู่สมรส และการสื่อสารเรื่องเพศกับคู่สมรส โดยตัวแปรทั้งสองช่วยพยากรณ์ความพึงพอใจทางเพศได้ร้อยละ 41.4 ดังสามารถเขียนสมการพยากรณ์ได้ดังนี้

$$\text{โอกาสในการเกิดความพึงพอใจทางเพศ} = 20.758 + .441 (\text{INTIMACY}) + .178 (\text{COM})$$

เมื่อ INTIMACY = ความใกล้ชิดสนิทสนมกับคู่สมรส

COM = การสื่อสารเรื่องเพศกับคู่สมรส

## อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ความถดถอยพหุคูณ เพื่อหาปัจจัยที่ช่วยพยากรณ์ความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วนที่สมรสแล้ว สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

### ความใกล้ชิดสนิทสนมกับคู่สมรส

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ความใกล้ชิดสนิทสนมกับคู่สมรสมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับความพึงพอใจทางเพศ กล่าวคือ ยิ่งกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงอ้วนที่สมรสแล้วมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับคู่สมรสเพิ่มขึ้นเพียงไร ก็จะมีโอกาสที่จะได้รับความพึงพอใจทางเพศเพิ่มขึ้นเพียงนั้น

ความใกล้ชิดสนิทสนม (Intimacy) ประกอบไปด้วยความหมายหลายด้าน นอกเหนือจากความใกล้ชิดทางร่างกายแล้ว ยังรวมถึงความใกล้ชิดทางอารมณ์ ความคิด และจิตวิญญาณระหว่างบุคคล เป็นความปรารถนาที่จะแสดงความรักใคร่ผูกพัน กระทำสิ่งต่าง ๆ ร่วมกัน มีความชอบพอในเอกลักษณ์ของแต่ละฝ่าย รวมถึงมีความต้องการที่จะอยู่ร่วมกันอย่างปรองดอง และใส่ใจในการหาวิธีในการจัดการกับความขัดแย้งระหว่างกัน (Waring, Tillman, Frelick, Russell & Weisz, 1980; Walker & Tompson, 1983; Byer, Shainberg, Galliano & Shriver, 2002) จากความหมายในข้างต้นนี้ ความใกล้ชิดสนิทสนมระหว่างคู่สมรสที่น่าจะสะท้อนให้เห็นถึงความชื่นชอบในเอกลักษณ์ของกันและกัน ซึ่งความไว้วางใจระหว่างคู่สมรสอันเป็นส่วนหนึ่งของความใกล้ชิดสนิทสนมที่น่าจะทำให้คู่สมรสเพิ่มความเชื่อมั่นที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกที่ลึกซึ้งของตนเองในเรื่องต่าง ๆ ระหว่างกัน (Byer, Shainberg, Galliano & Shriver, 2002) ซึ่งรวมถึงเรื่องเพศของตนเองด้วย

ความใกล้ชิดสนิทสนมระหว่างคู่สมรสนี้ มีส่วนช่วยให้คู่สมรสกล้าที่จะเปิดเผยตัวตนที่แท้จริง ความรู้สึก ความต้องการของตนเองให้คู่สมรสรับรู้ งานวิจัยในอดีตได้แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความใกล้ชิดสนิทสนมและการเปิดเผยตัวเองของคู่สมรสนี้ แม้ว่างานวิจัยเหล่านี้จะไม่ได้มุ่งเน้นศึกษาถึงการเปิดเผยตนเองทางเพศโดยตรง แต่ก็น่าที่จะแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความใกล้ชิดสนิทสนม และการเปิดเผยอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ซึ่งน่าจะเป็นที่มาของความพึงพอใจทางเพศได้ด้วย ดังเช่นงานวิจัยของ Laurenceau, Barrett และ Rovine (2005) ซึ่งวิเคราะห์บันทึกประจำวันของคู่สมรส 96 คู่ ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความใกล้ชิดสนิทสนมที่คู่สมรสมีต่อกัน การเปิดเผยตนเองและคู่สมรส และการตอบสนองของคู่สมรสแล้วพบว่า ความใกล้ชิดสนิทสนมที่คู่สมรสมีต่อกันนั้นมีความสัมพันธ์กับการเปิดเผยตนเอง และ

การเปิดเผยของคู่สมรส เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Druley, Stephens และ Coyne (1997) ที่ทำการศึกษารวมถึงความรู้สึกและความใกล้ชิดสนิทสนมกับคู่รักของผู้หญิงที่เป็นโรคผิวหนังจำนวน 74 คน พบว่า ผู้หญิงที่มีความใกล้ชิดสนิทสนมกับคู่รักของตนเอง จะกล้าเปิดเผยถึงอาการป่วยของตนเอง และเปิดเผยอารมณ์ความรู้สึกที่มีมากกว่าผู้หญิงที่ไม่ใกล้ชิดสนิทสนมกับคู่รัก ความสัมพันธ์ระหว่างความใกล้ชิดสนิทสนมและการเปิดเผยนี้ยังปรากฏในการวิจัยของ Manne, Ostroff, Rini, Fox Glodstein และ Grana (2004) ที่ได้ศึกษาผู้หญิงที่ป่วยเป็นโรคมะเร็งเต้านมและคู่รัก จำนวน 98 คู่ พบว่า ความใกล้ชิดสนิทสนมมีความสัมพันธ์กับการเปิดเผยตนเองโดยความเข้าใจและความห่วงใยที่คู่รักมีต่อกันจะนำมาซึ่งการเปิดเผยตนเองนี้ ดังนั้น ความใกล้ชิดสนิทสนมน่าจะนำมาซึ่งความกล้าที่คู่สมรสจะแสดงออกถึงความคิดและความรู้สึกที่ตนมีในการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างกันด้วย

การเปิดเผยตนนี้น่าที่จะมีส่วนช่วยให้การสื่อสารเรื่องเพศระหว่างคู่สมรสเป็นไปอย่างง่ายดายและเปิดเผยขึ้น ทั้งในเรื่องของความต้องการทางเพศ และจินตนาการทางเพศ นอกจากนี้ ความใกล้ชิดสนิทสนมยังน่าจะนำมาซึ่งการแบ่งปันความรู้สึก และความสุขทางเพศระหว่างกัน (Crooks & Baur, 2005) ดังปรากฏในงานวิจัยของ Bridges, Lease และ Ellison (2004) ที่พบว่า ความใกล้ชิดสนิทสนมและการสื่อสารทางเพศอย่างเปิดเผย เป็นปัจจัยที่สำคัญในการทำนายความพึงพอใจทางเพศของคู่สมรส และงานวิจัยของ Larson, Anderson, Holman & Niemann (1998) และ Pazak (1998) ที่พบว่า การสื่อสารอย่างเปิดเผย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจทางเพศ นอกจากนี้ การเปิดเผยตนเองยังช่วยเพิ่มความพึงพอใจทางเพศ โดยคู่สมรสจะมีความรู้สึกที่ตนเองได้รับรางวัลจากความสัมพันธ์ทางเพศมากกว่ารู้สึกสูญเสีย อีกทั้งยังเพิ่มความพึงพอใจในความสัมพันธ์ระหว่างกันอีกด้วย (Byers & Demmons, 1999) ดังนั้นพอที่จะสรุปได้ว่า ผู้หญิงอ้วนที่มีความใกล้ชิดสนิทสนมกับสามีมาก จะมีแนวโน้มที่จะได้รับความพึงพอใจทางเพศเพิ่มขึ้น ทั้งนี้ ความใกล้ชิดสนิทสนมนี้ มิได้หมายถึงเพียงความใกล้ชิดสนิทสนมทางด้านร่างกายเท่านั้น หากแต่รวมถึงความใกล้ชิดสนิทสนมทางด้านจิตใจ อารมณ์ความรู้สึกระหว่างกัน เมื่อผู้หญิงอ้วนเปิดเผยอารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการทางเพศของตนเองให้สามีรับรู้ก็น่าที่จะมีโอกาสได้รับความสุขความพึงพอใจจากการมีเพศสัมพันธ์เพิ่มมากขึ้นได้

ทฤษฎีและงานวิจัยในข้างต้นอาจช่วยสรุปได้ว่า เมื่อคู่สมรสมีความใกล้ชิดสนิทสนมกันแล้ว ก็น่าที่จะกล้าเปิดเผยอารมณ์ความรู้สึก ความต้องการทางเพศกับคู่รักออกมา อันก่อให้เกิดการสื่อสารทางเพศ ซึ่งมักจะนำมาซึ่งความสุขความพึงพอใจในการมีเพศสัมพันธ์ ดังที่ Bridges, Lease และ Ellison (2004) ได้รายงานไว้ว่า การสื่อสารระหว่างคู่รักในเรื่องของอารมณ์

ความรู้สึกทางเพศอย่างเปิดเผย และความใกล้ชิดสนิทสนม เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการทำนายความพึงพอใจทางเพศ ในส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารเรื่องเพศกับความพึงพอใจทางเพศนั้นจะอภิปรายในส่วนต่อไป

### การสื่อสารเรื่องเพศกับคู่สมรส

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การสื่อสารเรื่องเพศกับคู่สมรสมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความพึงพอใจทางเพศ กล่าวคือ ยิ่งกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงอ้วนที่สมรสแล้วมีการสื่อสารเรื่องเพศที่เปิดเผยตรงไปตรงมากับคู่สมรสของตนเพิ่มขึ้นเพียงไร ก็ยังมีโอกาสที่จะได้รับความพึงพอใจทางเพศเพิ่มขึ้นเพียงนั้น

การสื่อสารเรื่องเพศมีบทบาทสำคัญที่จะช่วยเพิ่มความสุข ความพึงพอใจให้แก่ทั้งชีวิตสมรสโดยรวม และในการมีเพศสัมพันธ์ ดังเช่นงานวิจัยของ Timm (1999) ได้ศึกษาผลกระทบที่การสื่อสารทางเพศมีต่อความพึงพอใจทางเพศและความพึงพอใจในชีวิตสมรส และพบว่า การสื่อสารทางเพศมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความพึงพอใจทางเพศ และความพึงพอใจในชีวิตสมรส ในลักษณะเดียวกัน Litzinger และ Gordon (2005) ซึ่งทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารทางเพศ ความพึงพอใจทางเพศ และความพึงพอใจในชีวิตสมรส ก็ได้รายงานว่าการสื่อสารเรื่องเพศมีส่วนช่วยทำนายความพึงพอใจในทั้งสองประเด็นเช่นกัน

ในส่วนของความสุขความพึงพอใจทางเพศโดยตรงนั้น ผลการวิจัยที่ผ่านมาช่วยแสดงให้เห็นว่า การสื่อสารทางเพศที่เปิดเผย มีส่วนช่วยให้คู่สมรสได้รับความสุข ความพึงพอใจจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ได้เป็นอย่างดี ดังเช่นงานวิจัยของ Areton (2002) ที่ศึกษาปัจจัยที่ช่วยทำนายความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วน จำนวน 112 คน และพบว่า การสื่อสารเรื่องเพศเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการทำนายความพึงพอใจทางเพศ และมีประสิทธิภาพในการทำนายเหนือกว่าความรู้สึกทางบวกที่กลุ่มตัวอย่างมีเกี่ยวกับบุคลิกของตนเอง และความเพลิดเพลินใจที่ได้รับจากการมีเพศสัมพันธ์ นอกจากนี้ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในการสื่อสารเรื่องเพศ ความพึงพอใจทางเพศ และการปรับตัวของคู่สมรส 402 คน ทางอินเทอร์เน็ตของ Cupach (1990) ยังพบว่า ความพึงพอใจในการสื่อสารเรื่องเพศมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความพึงพอใจทางเพศ และการปรับตัวของคู่สมรส เช่นเดียวกับการศึกษาของ Pazak (1998) ที่ได้ศึกษาการทำนายความพึงพอใจทางเพศและความพึงพอใจในชีวิตสมรสของผู้หญิง และพบว่า การสื่อสารทางเพศอย่างเปิดเผยต่อกันของคู่สมรสมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจทางเพศ และงานวิจัยของสุรางค์รัตน์ คงศรี (2547) ที่รายงานว่าการสื่อสารเรื่องเพศกับคู่สมรสสูงจะมีความพึงพอใจทางเพศสูงตามไปด้วย นอกจากนี้ งานวิจัยของ



Larson, Anderson, Holman และ Niemann (1998) และ Bridges, Lease และ Ellison (2004) ยังรายงานว่าการสื่อสารระหว่างคู่รักในเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกอย่างเปิดเผย เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการทำนายความพึงพอใจทางเพศเช่นเดียวกัน

จากการทบทวนผลการวิจัยที่ผ่านมาจึงเป็นที่ชัดเจนว่า การสื่อสารเรื่องเพศมีส่วนสำคัญที่จะเพิ่มความพึงพอใจทางเพศ ทั้งในผู้หญิงอ้วนและผู้หญิงที่มีน้ำหนักมาตรฐาน ดังนั้นจึงพอที่จะสรุปได้ว่า เช่นเดียวกับผู้หญิงที่มีน้ำหนักตามมาตรฐานทั่วไป ผู้หญิงอ้วนที่มีการสื่อสารเรื่องเพศกับสามีที่ดี มีแนวโน้มที่จะได้รับความพึงพอใจทางเพศเพิ่มขึ้น เพราะการสื่อสารเรื่องเพศระหว่างสามีภรรยา โดยเฉพาะการสื่อสารที่เกี่ยวกับความรู้สึก ความต้องการและรสนิยมทางเพศของตนจะส่งผลให้เกิดความเข้าใจระหว่างกัน และมักนำมาซึ่งการปรับตัวทางเพศเข้าหากันได้ดียิ่งขึ้น อันจะช่วยทวีความสุขความพึงพอใจในเพศสัมพันธ์ที่จะได้รับ (สุวิทนา อารีพรรค, 2528; รัชนี นพเกตุ, 2542; พันธุ์ศักดิ์ ศุภระฤกษ์, 2546)

สำหรับปัจจัยอื่น ๆ ที่ศึกษาว่าอาจช่วยทำนายความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วนที่สมรสแล้ว ซึ่งได้แก่ ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเอง ความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ ระยะเวลาในการสมรส ความเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวหลังสมรส การรับรู้สมรรถภาพทางเพศของตนเอง และดัชนีมวลกายของคู่สมรส ไม่ได้มีส่วนร่วมในการทำนายความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วนที่สมรสแล้ว ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะเมื่อมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับสามี และมีการสื่อสารเรื่องเพศที่ดีในชีวิตสมรสแล้ว ปัจจัยเหล่านี้ก็น่าที่จะลดความสำคัญในการทำนายความพึงพอใจทางเพศในผู้หญิงอ้วนที่สมรสแล้ว (Areton, 2002) อาจเป็นได้ว่า เมื่อผู้หญิงอ้วนมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับสามี รับรู้ว่าสามียอมรับและตระหนักถึงความสำคัญและเห็นคุณค่าในตนเองแล้ว ความวิตกกังวลเรื่องรูปลักษณ์ในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์อาจลดลงก่อให้เกิดความคิดความเชื่อและความรู้สึกที่ดีต่อการมีเพศสัมพันธ์ ไม่วิตกกังวลถึงสมรรถภาพทางเพศของตนเอง หรือหากเกิดความวิตกกังวลใด ๆ เกิดขึ้น การสื่อสารที่ดีก็จะช่วยคลี่คลายปัญหา ซึ่งเป็นที่มาของความวิตกกังวลเหล่านี้ลงไปได้อย่างทันท่วงที

ผลการวิจัยที่ว่าความพึงพอใจในรูปลักษณ์และการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวหลังสมรสนั้นมีความสัมพันธ์แต่ไม่ได้ช่วยทำนายความพึงพอใจทางเพศของกลุ่มตัวอย่างนั้น ช่วยสนับสนุนแนวความคิดที่ว่า ผู้หญิงอ้วนไม่มีข้อจำกัดในการที่จะได้รับความสุขทางเพศ และมีโอกาสในการได้รับความสุขเช่นเดียวกับผู้หญิงทั่วไป ดังที่รายงานไว้ในงานวิจัยของ Adolfsson, Elofsson, Rossner และคณะ (2004) ซึ่งทำการเปรียบเทียบความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิง

อ้วน ผู้หญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน และผู้หญิงน้ำหนักปกติ และพบว่า ความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วนไม่ได้แตกต่างไปจากผู้หญิงอีก 2 กลุ่ม นอกจากนี้ ผู้หญิงอ้วนยังมีความถี่ในการมีเพศสัมพันธ์ไม่ต่างจากผู้หญิงทั่วไป (Piccinino & Mosher, 1998; Richters, Grulich, De Visser et al., 2003; “The global sex survey 2005”, 2005)

### ข้อจำกัดของการวิจัย

1. การวิจัยนี้เป็นการเก็บข้อมูลส่วนบุคคล โดยใช้ข้อมูลที่ได้รับจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งอาจตรงหรือไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของกลุ่มตัวอย่างก็ได้
2. การวิจัยนี้ต้องการกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติเฉพาะตามเกณฑ์ที่กำหนดซึ่งหาได้ค่อนข้างจำกัด ดังนั้น จึงจำเป็นต้องใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างด้วยเทคนิค Snowball sampling และ Quota sampling เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้
3. การวิจัยนี้ใช้การเก็บข้อมูลโดยใช้เทคนิค Snowball sampling และ Quota sampling ผ่านการแนะนำต่อ ๆ กันของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ได้ในงานวิจัยอาจมีความคล้ายคลึงกัน ในประเด็นที่นอกเหนือจากที่มุ่งเน้นในการศึกษาครั้งนี้ เช่น อาจมีความสนใจ ความชอบไม่ชอบในเรื่องรูปร่างของตนเองที่คล้ายคลึงกัน

### ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้
  - 1.1 หน่วยงานวางแผนครอบครัว ควรส่งเสริมสนับสนุนเสริมสร้างความใกล้ชิดสนิทสนม และการสื่อสารเรื่องเพศในการเพิ่มพูนความพึงพอใจทางเพศแก่คู่สมรส
  - 1.2 หน่วยงานวางแผนครอบครัว หรือกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ควรส่งเสริมไม่ให้คู่สมรสมองข้ามอารมณ์ความรู้สึกทางจิตใจ ในการเพิ่มพูนความสุข ความพึงพอใจทางเพศ
2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยต่อไป
  - 2.1 การวิจัยครั้งนี้ ศึกษาความพึงพอใจทางเพศในผู้หญิงอ้วนที่สมรสแล้ว เพื่อแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของน้ำหนักตัวที่มีต่อความพึงพอใจทางเพศอย่างชัดเจน ควรมีการศึกษาความพึงพอใจทางเพศในผู้หญิงที่มีน้ำหนักตัวน้อย น้ำหนักตัวมาตรฐาน น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์อ้วนระดับที่ 1 และอ้วนระดับที่ 2 (อ้างอิงตาราง 2) ที่มีสถานภาพในการสมรส และ

สถานภาพทางเศรษฐกิจสังคมที่คล้ายคลึงกันเพื่อเปรียบเทียบระดับปัจจัยที่ช่วยทำนายความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงเหล่านี้

2.2 การวิจัยครั้งนี้ ได้ทำการคัดเลือกผู้หญิงอ้วนตามเกณฑ์ BMI (อ้างอิงตาราง 2) เพื่อให้ได้ข้อมูลเรื่องรูปร่างของกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงอ้วนละเอียดมากยิ่งขึ้น ควรแบ่งประเภทของผู้หญิงอ้วนตามลักษณะรูปร่าง 6 ประเภท ดังที่ทวิพล เขียนนุกูล (2548) กล่าวไว้ในข้างต้น ซึ่งอาจจะทำให้ได้รับข้อมูล และความเข้าใจในเรื่องความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วนในลักษณะต่าง ๆ ได้มากขึ้น

2.3 การวิจัยครั้งนี้ ศึกษาเฉพาะตัวแปรที่เกี่ยวกับความรู้สึก และการรับรู้ ที่อาจมีอิทธิพลต่อความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วนฝ่ายเดียว ควรมีการศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวกับความรู้สึกและการรับรู้ของสามีประกอบด้วย เพื่อที่จะได้รับข้อมูลที่กระจ่างชัดเจนและเป็นการเปรียบเทียบความรู้สึกและการรับรู้ในแต่ละฝ่าย อันมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเพิ่มพูนความพึงพอใจทางเพศ

2.4 การวิจัยครั้งนี้ เป็นการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ โดยทำการวัดตัวแปรที่ได้ทบทวนมาจากวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องว่าน่าที่จะมีส่วนช่วยในการทำนายความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงอ้วนที่สมรสแล้ว ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรมีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพเพิ่มเติมผ่านการสัมภาษณ์เจาะลึก (In-dept interview) ในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านของความวิตกกังวลของผู้หญิงอ้วนต่อการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งอาจช่วยให้ข้อมูลเพิ่มเติมถึงปัจจัยที่อาจมีส่วนช่วยในการทำนายความพึงพอใจนี้ และอาจช่วยให้ข้อมูลที่ได้รับความถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

กฤษดา ศิรามพุช. (2548). Obesity: ทำอย่างไรให้ห่างไกลจากโรคอ้วน. กรุงเทพมหานคร: ไกล่หมอ.

กนิษฐา ถนัดกิจ. (2545). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับความสามารถของผู้ดูแลในการดูแลเด็กวัยก่อนเรียนที่ติดเชื้อเอชไอวี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กนิษฐา บุญยัง. (2540). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตสมรส: ศึกษากรณีประชาชนในจังหวัดสมุทรปราการ. สารนิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการโครงการ สวัสดิการสังคม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.

กุลยา เดชอิทธิรัตน์ และ อานนท์ ศักดิ์วีระชัย. (2547). Disordered Eating: An Initial Study in Thai Female Undergraduates. การประชุมทางวิชาการครั้งที่ 4: เด็กกับการพัฒนาสังคม. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์วิจัยวิทยาศาสตร์จิตวิทยาตะวันออก-ตะวันตก คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์. (2543). เพศศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ศิลปาบรรณาการ.

จิราภา เต็งไตรรัตน์ และคณะ. (2547). จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ซี่ภัยอ้วนเกินขนาด เช็กซ์เสื่อมอสุจิลด. (15 พฤศจิกายน 2547). ไทยโพสต์: ปก.

ชุมพร ยงกิตติกุล. (2545). ความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยา. ใน: คณาจารย์คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. จิตวิทยาเพื่อคุณ: บทสารคดีทางวิทยุเล่มที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 94-101.

ทวีพล เขียนนุกูล. (2548). อ้วนเหวอ. กรุงเทพมหานคร: กีเลนการพิมพ์.

ธีระพร อูรรณ. (2535). เจตคติ: การศึกษาตามแนวทฤษฎีหลัก. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา)

นเรศ สุขเจริญ. (2548). กายวิภาคและการตอบสนองทางเพศของสตรี. ใน: เอนก อารีพรรค, บรรณาธิการ. เพศศาสตร์ในสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา. กรุงเทพมหานคร: ราชวิทยาลัยสูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทย.

นัทรินี นิตยา. (2542). ผลการให้คำปรึกษารายบุคคลของผู้ป่วยฟิการ์แซน ไซ เกี่ยวกับการยอมรับภาพลักษณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา

การให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

นิกร ดุสิตสิน, วีระ นิยมวัน, และไพลิน ศรีสุขโข. (2545). คู่มือการสอนเพศศาสตร์ศึกษาระดับมัธยม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2543). สถิติวิเคราะห์เพื่อการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์.

เบญจวรรณ ละอองผล. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สมรรถนะของตนเองและความคาดหวังผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นกับการปฏิบัติด้านสุขภาพของผู้ป่วยกระดูกขาหักแบบมีแผลเปิดภายหลังได้รับการผ่าตัดใส่โลหะยึดตรึงภายนอก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

ปิยพร ทองใสว. (ม.ป.ป.). โรคอ้วน (Obesity). R&D Newsletter. 8. 1.

ปิยรัตน์ บัณฑิต. (2545). กระบวนการลดความอ้วนของผู้หญิง: วาทกรรมการสร้างอัตลักษณ์ในวัฒนธรรมบริโภค. วิทยานิพนธ์ ปริญญาโท สาขาวิชามานุษยวิทยา ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พรจิตา ชัยอำนวย. (2545). แนวทางการป้องกันและรักษาโรคอ้วนในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: คอมพิวเตอร์.

พันธ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์. (2545). เรื่องอย่างไรจะน่ารัก. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์แอนด์พริ้นติ้ง เซ็นเตอร์.

พันธ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์. (2546). เรียนรู้เรื่องเพศ. หมอชาวบ้าน 25: 16.

เพ็ญศรี โพธิ์อุบล. (2527). การเปรียบเทียบภาพลักษณ์ของหญิงระยะตั้งครรภ์ตามการรับรู้ของตนเองและสามี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เพียงใจ ตีรไพรวงศ์. (2540). สัมพันธภาพระหว่างผู้ดูแลกับผู้ป่วยและภาวะการดูแลของสมาชิกครอบครัวผู้ดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

มานพ คณะโต. (2541). พฤติกรรมทางเพศ: ทบทวนองค์ความรู้ สถานการณ์ และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ภายใต้โครงการสืบสานวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยั่งยืน. กรุงเทพมหานคร: กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.

รัชนี นพเกตุ. (2542). มนุษย์: จิตวิทยาทางเพศ. กรุงเทพมหานคร: ยงพลเทรตติ้ง.

ราตรี เรื่องไทย. (2547). การทดสอบและการแปลผลสมรรถภาพทางกายสำหรับมวลชน. วารสาร

ศึกษาศาสตร์ปริทัศน์. 19: 1. 63-72.

วันชัย ตัน. (2545). อ้วนแล้วไง. กรุงเทพมหานคร: สารคดี.

วันชัย นัยรักษ์เสรี. (2548). กายวิภาคและการสนองตอบทางเพศในระบบสืบพันธุ์ชาย. ใน: เอนก อารีพรอค, บรรณาธิการ. เพศศาสตร์ในสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา. กรุงเทพมหานคร: ราชวิทยาลัยสูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทย.

วิทยา นาควัชระ. (2548). รู้ทัน ความรัก. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

สุกมล วิภาวีพลกุล. (2545). ติวรักเต็มร้อย. กรุงเทพมหานคร: เอ. อาร์. บีซีเนส เพรส.

สุชาติ โสมประยูร และวรวรรณี โสมประยูร. (2541). เพศศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนา.

สมิตรา รัฐประสาท. (2537). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความมั่นคงในชีวิตสมรสของครูสังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาประชากรศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

สุรางค์รัตน์ คงศรี. (2547). ความสัมพันธ์ของการสื่อสารทางเพศและการเห็นคุณค่าในตนเองต่อความพึงพอใจทางเพศในผู้หญิงวัยผู้ใหญ่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาเพศศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุวิทนา อารีพรอค. (2528). สมรรถภาพทางเพศและความบกพร่องทางเพศ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เอนก อารีพรอค และสุวิทนา อารีพรอค. (2525). เรียนรู้เรื่องเพศ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

#### ภาษาอังกฤษ

Ackard, D. M., Kearney-Cooke, A., & Peterson, C. B. (2000). Effect of body image and self-image on women's sexual behaviors. The International Journal of Eating Disorders. 28 (4): 422-429.

Adolfsson, B., Eloffson, S., Rossner, S. (2004, October). Are sexual dissatisfaction and sexual abuse associated with obesity? A population-based study. Obesity Research. 12: 1703-1709.

Agencies. (2004). Obesity a major obstacle to good sex life [Online]. Available from: <http://www.chinadaily.com.cn/english/home/index.html> [2005, December 22]

Anderson, B. L., & Cyranowski, J. M. (1995). Women's sexuality: Behaviors, responses,

- and individual differences. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 63: 891-906.
- Areton, L. W. (2002, January 15). Factor in the sexual satisfaction of obese women in relationships. Electronic Journal of Human Sexuality [On-line serial]. Available from: Doc. Vol. 5.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review. 84 (2): 191-215.
- Bandura, A. (1986). Social foundation of thought and action: A social cognitive theory. New Jersey: Prentice-Hall.
- Barr, A., Bryan, A., & Kenrick, D. T. (2002). Sexual peak: Socially shared cognitions about desire, frequency, and satisfaction in men and women. Personal Relationships. 9: 287-299.
- Bridges, S. K., Lease, S. H. & Ellison, C. R. (2004, Spring). Prediction Sexual Satisfaction in Women: Implications for Counselor Education and Training. Journal of Counseling and Development. 82: 158-166.
- Byer C. O., Shainberg L. W., Galliano G., & Shriver S. P. (2002). Dimensions of Human Sexuality. (6<sup>th</sup> ed). New York: McGraw-Hill.
- Cash, T. F., Maikkula, C. L. & Yamamiya, Y. (2004, June 29). "Baring the Body in the Bedroom": Body Image, Sexual Self-Schemas, and Sexual Functioning among College Women and Men. Electronic Journal of Human Sexuality [On-line serial]. Available from: Doc. Vol. 7.
- Charleston, S. C. (2003). Sex after weight loss [Online]. Available from: <http://www.couplescompany.com/Wireservice/Health/sexweight.htm>[2005, December 13]
- Christie, D., Watkins, B., & Lask, B. (2000). Assessment. In B. Lask & R. Bryant-Waugh (Eds.), Anorexia nervosa and related eating disorders in childhood and adolescence. East Sussex: Psychology Press.
- Cole, J. (2003). How to stay together forever. London: Cox and Wyman.
- Cobe, N. L., & Wiederman, M. W. (2000). Cognitive Distraction and Women's Sexual

- Functioning. Journal of Sex & Marital Therapy. 26: 67-78.
- Cronbach, L. J. (1951, September). Coefficient alpha and the internal structure of tests. Psychometrika. 16 (3): 297-334.
- Crooks, R., & Baur, K. (2005). Our Sexuality. (9<sup>th</sup> ed). California: Thomson Wadsworth.
- Cupach, W. R. (1990). Satisfaction with sexual communication in marriage: links to sexual satisfaction and dyadic adjustment. Journal of Social and Personal Relationships. 7 (2): 179-186.
- Dove, N. L., & Wiederman, M. W. (2000). Cognitive distraction and women's sexual functioning. Journal of Sex and Marital Therapy. 26: 67-78.
- Doyle, J., & Bryant-Waugh, R. (2000). Epidemiology. In B. Lask & R. Bryant-Waugh (Eds.), Anorexia nervosa and related eating disorders in childhood and adolescence. East Sussex: Psychology Press.
- Druley, J. A., Stephens, M. A., & Coyne, J. C. (1997, November). Emotional and physical intimacy in coping with lupus: Women's dilemmas of disclosure and approach. Health Psychology. 16 (6): 506-514.
- Gross, R. (2002). Psychology: The Science of Mind and Behaviour. (4<sup>th</sup> ed). London: Hodder & Stoughton.
- Gunns, G. A. (2004). Fatties make the best lovers. [Online]. Available from: <http://www.weeklyworldnews.com>[2005, December 22]
- James, W. P. T., Chunming, C., & Inoue, S. (2002). Appropriate Asian body mass indices?. Obesity reviews. 3: 139.
- Kaai, R., & Cavanaugh, J. (2004). Human Development: A Life-span view. (3<sup>rd</sup> ed). California: Thomson Learning.
- Kaplan, H. S. (1979). Disorders of Sexual Desire. New York: Brunner/Mazel.
- Katzenklutter. (n.d.) Fat Sex: About Positions and Attitudes[Online]. Available from: [http://www.dimensionsmagazine.com/dimtext/positions/fat\\_sex.html](http://www.dimensionsmagazine.com/dimtext/positions/fat_sex.html)[2006, January 24]
- Kenneth, M., & Yitzchak, B. (2005). Are Orgasms in the Mind or the Body? Psychosocial Versus Physiological Correlates of Orgasmic Pleasure and Satisfaction. Journal



- of Sex & Marital Therapy. 31 (3): 187-200.
- Kimlicka, T., Cross, H., & Tarnai, J. (1983, Spring). A Comparison of Androgynous, Feminine, Masculine, and Undifferentiated Women on Self-Esteem, Body Satisfaction, and Sexual Satisfaction. Psychology of Women Quarterly. 7 (3): 291-295.
- Kolotkin, R. L., Binks, M., Crosby, R. D., Ostbye, T., Gress, R. E., & Adams, T. D. (2006). Obesity and Sexual Quality of Life. Obesity. 14: 472-479.
- Larson, J. H., Anderson, S. M., Holman T. B., & Niemann B. K. (1998). A longitudinal study of the effects of premarital communication, relationship stability, and self-esteem on sexual satisfaction in the first year of marriage. Journal of sex and marital therapy. 24 (3): 193-206.
- Laurenceau, J. P., Barrett, L. F., & Rovine, M. J. (2005, June). The interpersonal process model of intimacy in marriage: A daily-diary and multilevel modeling approach. Journal of Family Psychology. 19 (2): 314-323.
- Lemonick, M. D., & Walsh, B. (2004, November). How We Grew So Big. TIMEasia Magazine [Online]. Available from: <http://www.time.com/time/asia/covers/501041108/story.html>[2006, March 20]
- Litzinger, S. & Gordon, K. C. (2005, October-December). Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. Journal of Sex and Marital Therapy. 31 (5): 409-424.
- Manne, S., Ostroff, J., Rini, C., Fox, K., Goldstein, L., & Grana, G. (2004, December). The interpersonal process model of intimacy: The role of self-disclosure, partner disclosure, and partner responsiveness in interactions between breast cancer patients and their partners. Journal of family psychology. 18 (4): 589-599.
- Masters, W. H., & Johnson, V. E. (1966). Human Sexual Response. Boston: Little, Brown.
- Netemeyer, S. B., & Williamson, D. A. (2001). Assessment of eating disturbance in children and adolescents with eating disorder and obesity. In K. L. Thompson & L. Smolak (Eds.), Body image, eating disorders, and obesity in youth:

- Assessment, prevention, and treatment. Washington D.C.: American Psychological Association.
- Neziek, J. B. (1999, October). Body image and day-to-day social interaction. Journal of Personality. 67 (5): 793-817.
- Pazak, S. J. (1998). Predicting sexual satisfaction and marital satisfaction (closeness-care giving, communication intrusiveness). Dissertation Abstracts International.
- Piccinino, L. J., & Mosher, W. D. (1998). Trends in contraceptive method use in the United States: 1982-1994. Family Planning Perspectives. 30 (1): 4-10.
- Richters, J., Grulich, A., De Visser, R., Smith, A., & Rissel, C. (2003). Sexual and emotional satisfaction in regular relationships and preferred frequency of sex among a representative sample of adults. Australian And New Zealand Journal Of Public Health. 27:171-179.
- Robinson, D. (2000). 101 Key Ideas Psychology. Illinois: NTC.Contemporary Publishing.
- Rosen, R. C., & Leiblum, S. R., (Eds). (1995). Case studies in sex therapy. New York: Guilford.
- Schover, L. R., & Leiblum, S. R. (1994). Commentary: The stagnation of sex therapy. Journal of Psychology and Human Sexuality. 6: 5-30.
- Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., & Loftus, G. R. (2003). Introduction to Psychology. (14<sup>th</sup> ed.). California: Thomson Learning.
- Snow, L. J., & Parson, J. L. (1983, Winter). Sex Role Orientation and Female Sexual Functioning. Psychology of Women Quarterly. 8 (2): 133-142.
- Strong, B., CeVault, C., Sayad, B. W., & Cohen, T. F. (2001). The Marriage and Family Experience. (8<sup>th</sup> ed). California: Thomson Learning.
- Strong, B., DeVault, C., Sayad, B. W., & Yaber, W. L. (2001). Humansexuality. New York: McGraw-Hill.
- Taylor, C. B., Sharpe, T., Shisslak, C., Bryson, S., Estes, L. S., Gray, N., et al. (1998). Factors associated with weight concerns in adolescent girls. International Journal of Eating Disorders. 24: 31-42.
- The global sex survey 2005. (2005). Global sex survey [Online]. Available from:

<http://www.durex.com/th/gss2005results.asp>[2006, January 18]

- The sex-weight connection. (2005, October 24). Modern Healthcare. 35 (43): 40.
- Thompson, J. K., Heinberg, M. A., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance. Washington, DC: American Psychological Association.
- Thompson, K. J., & Smolak, L. (2001). Introduction: Body image, eating disorders, and obesity in youth. The future is now. In K. L. Thompson & L. Smolak (Eds.), Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment. Washington D.C.: Psychological Association.
- Timm, T. M. (1999). The effects of differentiation of self, adult attachment, and sexual communication on sexual and marital satisfaction: a path analysis. Dissertation Abstracts International.
- Walker, A. J., & Thompson, L. (1983, November). Intimacy and Intergenerational Aid and Contact Among Mothers and Daughters. Journal of Marriage and the Family. 45: 841-849.
- Waring E. M., Tillman M. P., Frelick L., Russell L., & Weisz G. (1980, August). Concepts of intimacy in the general population. The Journal of Nervous and Mental. 168: 471-474.
- Weaver, A. D., & Byers, E. S. (2006). The relationships among body image, body mass index, exercise, and sexual functioning in heterosexual women. Psychology of Women Quarterly. 30: 333-339.
- Weisell, R. C. (2002). Body mass index as an indicator of obesity. Asia Pacific Journal Clinical Nutrition. 11: S681-S684.
- Werlinger, K., King, T., Clark, M., Pera, V., & Wincze, J. (1997). Perceived changes in sexual functioning and body image following weight loss in an obese female population: a pilot study. Journal of Sex and Marital Therapy. 23: 74-78.
- Wiederman, M. W., & Hurst, S. R. (1998, August). Body size, physical attractiveness, and body image among young adult women: Relationships to sexual experience and sexual esteem [Online]. Available from:

[http://www.findarticles.com/p/articles/mi\\_m2372/is\\_n3\\_v35/ai\\_21123358](http://www.findarticles.com/p/articles/mi_m2372/is_n3_v35/ai_21123358)[2005,

December 13]

Wilson, P. (2006, February). How Romantic. Reader's Digest. 38-43.

World Health Organization. (2003). Obesity and Overweight. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health [Online]. Available from:

[http://www.who.int/hpr/NPH/docs/g\\_s\\_obesity.pdf](http://www.who.int/hpr/NPH/docs/g_s_obesity.pdf)[2006, March 20]



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ผู้วิจัยขอความกรุณาให้ช่วยตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

1. ศาสตราจารย์กิตติคุณ นายแพทย์นิกร ดุสิตสิน ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและพัฒนาเวชศาสตร์ศึกษา สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ ดร.พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ อาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ศาสตราจารย์ นายแพทย์สุรศักดิ์ สุานีพานิชสกุล อาจารย์ประจำภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ภาคผนวก ข**  
**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

แบบสอบถามนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลประกอบการทำวิทยานิพนธ์ ในระดับปริญญาโท สาขาวิชาเกษตรศาสตร์ (สหสาขาวิชา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อให้ผลการวิจัยมีความถูกต้อง แม่นยำ สามารถไปใช้ประโยชน์ได้ต่อไป ผู้วิจัยใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบสอบถามด้วยความตั้งใจ ตามความเป็นจริง และความรู้สึกของท่านให้ครบถ้วนทุกข้อ โดยข้อมูลจากท่านจะถูกนำเสนอในรูปแบบค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด มิได้มีการเปิดเผยข้อมูลรายบุคคล และผู้วิจัยขอรับรองว่าข้อมูลจากท่านจะเป็นความลับและจะไม่ส่งผลกระทบต่อตัวท่านทั้งสิ้น

**ผู้ตอบแบบสอบถาม**

1. เพศหญิง อายุระหว่าง 20-40 ปี
2. สมรสแล้ว
3. ไม่อยู่ในช่วงตั้งครรภ์
4. มีน้ำหนักไม่ต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในตาราง

<b>ส่วนสูง</b> (เซนติเมตร)	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160
<b>น้ำหนัก</b> (กิโลกรัม)	57	58	58	59	60	61	61	62	63	64	64

<b>ส่วนสูง</b> (เซนติเมตร)	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	175
<b>น้ำหนัก</b> (กิโลกรัม)	65	66	67	68	69	69	70	71	72	73	76

ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ เพื่อเป็นประโยชน์ต่องานวิจัย  
ขอขอบพระคุณที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี  
นางสาวจุฬาลักษณ์ อภัยรัตน์

### ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

**คำชี้แจง** โปรดเติมข้อความลงในช่องว่าง หรือใส่เครื่องหมายถูก (✓) หน้าข้อความที่เหมาะสม

1. อายุ
  - a. อายุของท่าน.....ปี
  - b. อายุของคุณสมรส.....ปี
2. ส่วนสูง
  - a. ส่วนสูงของท่าน.....เซนติเมตร
  - b. ส่วนสูงของคุณสมรส.....เซนติเมตร
3. น้ำหนักตัวในปัจจุบัน
  - a. น้ำหนักตัวของท่านในปัจจุบัน.....กิโลกรัม
  - b. น้ำหนักตัวของคุณสมรสในปัจจุบัน.....กิโลกรัม
4. น้ำหนักตัวก่อนสมรส
  - a. น้ำหนักตัวก่อนสมรสของท่าน.....กิโลกรัม
  - b. น้ำหนักตัวก่อนสมรสของคุณสมรส.....กิโลกรัม
5. ระดับการศึกษา
  - a. ระดับการศึกษาสูงสุดของท่าน.....
  - b. ระดับการศึกษาสูงสุดของคุณสมรส.....
6. อาชีพหลัก
  - a. อาชีพหลักของท่าน.....
  - b. อาชีพหลักของคุณสมรส.....
7. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน
  - a. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของท่าน.....บาท
  - b. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของคุณสมรส.....บาท
8. ระยะเวลาในการสมรสของท่าน.....ปี
9. ความถี่ในการมีเพศสัมพันธ์กับคู่สมรสในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา.....ครั้ง/สัปดาห์
10. ขณะนี้ท่านกำลังตั้งครรภ์อยู่หรือไม่ ( ) ใช่ ( ) ไม่ใช่
11. ขณะนี้ท่านมีบุตร.....คน



## 12. สถานภาพในการสมรสของท่านขณะนี้

- ( ) อยู่ด้วยกัน                      ( ) แยกกันอยู่ (เนื่องจากหน้าที่การงาน)  
( ) แยกกันอยู่ (เนื่องจากมีความขัดแย้งระหว่างกัน)  
( ) อื่น ๆ โปรดระบุ.....



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ตอนที่ 2 มาตรฐานวัดความพึงพอใจทางเพศ

**คำชี้แจง** ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วใส่เครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องคำตอบตามที่ท่านคิดว่าตรงกับความรู้สึกของท่านเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ที่ท่านมีกับสามี ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา มากที่สุด

ข้อความ	ไม่เห็นด้วยที่สุด	ไม่เห็นด้วย	เฉย ๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยที่สุด
1. เพศสัมพันธ์ระหว่างเราน่าตื่นเต้น					
2. ฉันมีความสุขในการมีเพศสัมพันธ์					
3. ฉันรู้สึกฝันใจที่จะต้องมียุติสัมพันธ์กับสามี					
4. เพศสัมพันธ์ระหว่างเราเป็นไปอย่างจืดชืด					
5. เรามีเพศสัมพันธ์กันอย่างเร่ร่อน เพื่อให้เสร็จ ๆ ไป					
6. ฉันรู้สึกว่าเพศสัมพันธ์ระหว่างเราเป็นไปอย่างน่าเบื่อ					
7. สามีของฉันมีความเข้าใจทางเพศสูง					
8. ฉันพอใจกับเทคนิคต่าง ๆ ที่สามีใช้ ระหว่างการมีเพศสัมพันธ์					
9. ฉันรู้สึกว่าเพศสัมพันธ์ระหว่างเราน่าพอใจ					
10. การมีเพศสัมพันธ์กับสามีทำให้ฉันเจ็บปวด					
11. สามีของฉันเป็นนักรักชั้นยอด					
12. เพศสัมพันธ์ช่วยเติมความสุขให้กับชีวิตคู่ของเราได้เป็นอย่างดี					
13. สามีช่วยกระตุ้นให้ฉันเกิดอารมณ์ทางเพศได้ง่าย					
14. สามีไม่สามารถให้ความสุขทางเพศกับฉันได้					
15. ฉันรู้สึกหงุดหงิดและเบื่อเกี่ยวกับชีวิตเพราะเพศสัมพันธ์ของเรา					

### ตอนที่ 3 มาตรการจัดการรับรู้ตนเอง

**คำชี้แจง** ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วใส่เครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องคำตอบตามที่ท่านคิดว่าตรงกับความรู้สึกของท่าน ในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมา มากที่สุด

ข้อความ	ไม่เคย รู้สึกเลย	รู้สึก เล็กน้อย	รู้สึกบ้าง บางครั้ง	รู้สึกมาก	รู้สึก ตลอดเวลา
1. ฉันไม่พอใจรูปร่างตนเองมากเสียจนรู้สึกว่าควรเปลี่ยนแปลงตัวเอง					
2. ฉันเห็นรูปร่างผู้หญิงคนอื่น แล้วรู้สึกว่ารูปร่างตนเองด้อยกว่า					
3. เวลาถอดเสื้อผ้าออก เช่น เวลาอาบน้ำ ฉันรู้สึกว่าตัวเองอ้วนเกินไป					
4. ฉันรู้สึกว่ารูปร่างของตนเองไม่สมส่วน อ้วนจนเกินไป					
5. ฉันรู้สึกอายรูปร่างตนเอง					
6. เวลาเห็นเงาตัวเองในกระจก ฉันจะรู้สึกไม่พอใจรูปร่างที่เป็นอยู่ขณะนี้					
7. ฉันรู้สึกอึดอัดและไม่สบายใจมากกับรูปร่างที่มี เมื่อเข้าสังคม					
8. ฉันสังเกตว่าตนเองวิตกกังวลกับรูปร่างที่มี					
9. เวลามองเห็นผู้หญิงรูปร่างดี ฉันจะรู้สึกไม่พอใจรูปร่างตนเอง					

**ตอนที่ 4** มาตรการวัดความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์

**คำชี้แจง** ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วใส่เครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องคำตอบตามที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย มาก	ไม่เห็น ด้วย	ไม่แน่ใจ	เห็นด้วย	เห็นด้วย มาก
1. เพศสัมพันธ์ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า					
2. การมีเพศสัมพันธ์ช่วยบรรเทาความตึงเครียด ของร่างกาย					
3. การถึงจุดสุดยอดทำให้รู้สึกสบายตัว					
4. การมีเพศสัมพันธ์ทำให้ร่างกายอ่อนคลาย					
5. การมีเพศสัมพันธ์ช่วยผ่อนคลายจิตใจ					
6. การมีเพศสัมพันธ์ทำให้จิตใจสดชื่น					
7. การมีเพศสัมพันธ์ทำให้คนเราแจ่มใส					
8. การมีเพศสัมพันธ์ช่วยให้คนเราสบายใจขึ้น					
9. การมีเพศสัมพันธ์เป็นการระบายความเครียด ที่ดีที่สุด					

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ตอนที่ 5** มาตรการความใกล้ชิดสนิทสนม

**คำชี้แจง** ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วใส่เครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องคำตอบตามที่ท่าน **เห็นด้วยมากที่สุด**

ข้อความ	ไม่เห็นด้วยมาก	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	เห็นด้วย	เห็นด้วยมาก
1. ฉันมีเวลาอยู่ใกล้ชิดกับสามี					
2. ฉันรับรู้จากการกระทำของสามีว่าเขารักฉัน					
3. เรามีความซื่อสัตย์ต่อกันเสมอ					
4. เราพูดคุยถึงข้อบกพร่องของกันและกันได้					
5. เราต่างรักใคร่กลมเกลียวกันดี					
6. เราต่างแสดงความนับถือซึ่งกันและกัน					
7. การได้อยู่ด้วยกันทำให้ชีวิตของเราทั้งสองดีขึ้น					
8. เรามีความสุขกับชีวิตคู่					
9. สามีใส่ใจกับความรู้สึกของฉัน					
10. เราารู้สึกว่าเราเป็นคนคนเดียวกัน					
11. ความสัมพันธ์ของเราเต็มไปด้วยความเอื้ออาทร ปราศจากความเห็นแก่ตัว					
12. สามีให้ความสำคัญกับสิ่งที่ฉันสนใจเสมอ					
13. ฉันโชคดีที่สามีเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิต					
14. สามีทำให้ฉันรู้สึกดีเสมอ					
15. สามี มีความสำคัญสำหรับฉัน					
16. ฉันเชื่อมั่นในความสัมพันธ์ของเรา					

### ตอนที่ 6 มาตรการสื่อสาร

**คำชี้แจง** ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วใส่เครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องคำตอบตามที่ท่านคิดว่าตรงกับความรู้สึกของท่านในปัจจุบันมากที่สุด

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยบ้าง	เห็นด้วย	เห็นด้วยเป็นส่วนใหญ่	เห็นด้วยที่สุด
1. ฉันสามารถแสดงความต้องการและความรู้สึกทางเพศที่มีให้สามีรับรู้ได้					
2. สามีและฉันพูดคุยหาทางแก้ปัญหาทางเพศที่มี					
3. ฉันหาคำพูดมาสื่อถึงความคิดในเรื่องเพศสัมพันธ์ให้สามีฟังได้เป็นอย่างดี					
4. ฉันสามารถพูดคุยกับสามีถึงเรื่องเพศได้อย่างเต็มที่					
5. ฉันจะบอกให้สามีทราบ หากเขาละเลยสิทธิความรู้สึก หรือความต้องการทางเพศของฉัน					
6. เมื่อฉันไม่ต้องการมีเพศสัมพันธ์กับสามี ฉันสามารถปฏิเสธเขาได้โดยตรง					
7. ฉันไม่อึดอัดใจที่จะขอให้สามีใช้วิธีป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ขณะมีเพศสัมพันธ์กับฉัน					
8. ฉันกล้าถามสามีถึงสิ่งที่เขาชอบให้ฉันทำ ขณะมีเพศสัมพันธ์					
9. ฉันบอกปฏิเสธที่จะมีเพศสัมพันธ์กับสามีได้อย่างนุ่มนวล					
10. ฉันกล้าที่จะเริ่มต้นเชิญชวนให้สามีมีเพศสัมพันธ์					
11. ฉันเล่าให้สามีฟังได้โดยไม่ขัดเขินถึงจินตนาการทางเพศที่ฉันมีต่อเขา					

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยบ้าง	เห็นด้วย	เห็นด้วยเป็นส่วนใหญ่	เห็นด้วยที่สุด
12. ชั้นกล้าบอกลามี เมื่อฉันไม่ต้องการมีเพศสัมพันธ์					
13. ชั้นกล้าบอกลามีให้เปลี่ยนแปลงบรรยากาศหรือสถานที่ในการมีเพศสัมพันธ์					
14. ชั้นกล้าบอกลามีให้ทดลองวิธีมีเพศสัมพันธ์ใหม่ ๆ ที่จะเพิ่มความสุขให้แก่เรา					

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ตอนที่ 7** มาตรการปรับปรุงสมรรถภาพของตนเอง

**คำชี้แจง** ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วใส่เครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องคำตอบตามที่ท่านคิดว่าตรงกับความรู้สึกของท่านในปัจจุบันมากที่สุด

ข้อความ	ไม่เห็นด้วยมาก	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	เห็นด้วย	เห็นด้วยมาก
1. ประสบการณ์ที่ผ่านมา ทำให้ฉันมั่นใจ ความสามารถทางเพศของตนเอง					
2. หากมีเหตุทำให้เพศสัมพันธ์ล้มเหลว ฉันมั่นใจ ว่า ครั้งต่อไปความล้มเหลวจะไม่เกิดขึ้นอีก					
3. ฉันมั่นใจว่าฉันควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ เพศของตนเองได้					
4. ประสบการณ์ทางเพศที่ผ่านมา ทำให้ฉันมี ทักษะในการมีเพศสัมพันธ์สูงขึ้น					
5. ฉันมั่นใจว่าฉันถึงจุดสุดยอดได้					
6. ฉันมั่นใจว่าฉันมีความสามารถทางเพศ มากพอที่จะได้รับความพึงพอใจจากเพศสัมพันธ์ กับสามีได้					
7. ฉันสามารถหาความสุขจากการมีเพศสัมพันธ์ ได้					
8. ฉันตอบสนองความต้องการทางเพศ ของตนเองได้					
9. ฉันมั่นใจว่า ความต้องการทางเพศที่มี จะได้รับการเติมเต็ม					
10. ฉันสามารถจัดการกับความต้องการทางเพศ ของตนเอง					



## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวจุฬาลักษณ์ อภัยรัตน์ เกิดเมื่อวันที่ 12 มิถุนายน พ.ศ. 2523 จังหวัด นครราชสีมา สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชา พฤษศาสตร์ จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2544 และเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญา มหาบัณฑิต หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเกษตรศาสตร์ (สหสาขาวิชา) บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2547



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย