646.75
ก522

บริจาค

การศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง

รายงานการวิจัย

ของ

รุจิรา จารุฤทัยกานต์
วรสิริ ม่วงศรี
ทิพวัลย์ จังสิริมงคล
ชลทิชา ชาติชาตรี
วิชญ ผาติหัตถกร
นภาศิริ แก้วเกิด

28 ธ.ค. 2549

รายงานการวิจัยฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอนรายวิชา
จต325 วิธีการวิจัยในจิตวิทยาพัฒนาการ สาขาจิตวิทยา
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
กุมภาพันธ์ 2549

ก 285781

การศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติในการลดความอ้วน ของวัยรุ่นหญิง

รายงานการวิจัย

ของ

รุจิรา	จารุฤทัยกานต์
วรสิริ	ม่วงศรี
ทิพวัลย์	จังสิริมงคล
ชลทิชา	ชาติชาตรี
วิชญ	ผาติหัตถกร
นภาศิริ	แก้วเกิด

รายงานการวิจัยฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอนรายวิชา

จต325 วิธีการวิจัยในจิตวิทยาพัฒนาการ สาขาจิตวิทยา

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

กุมภาพันธ์ 2549

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ)

การศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง

บทคัดย่อ

ของ

รุจิรา	จารุฤทัยกานต์
วรสิริ	ม่วงศรี
ทิพวัลย์	จังสิริมงคล
ชลทิชา	ชาติชาตรี
วิชญ	ผาติหัตถกร
นภาศิริ	แก้วเกิด

รายงานการวิจัยฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอนรายวิชา

จต325 วิธีการวิจัยในจิตวิทยาพัฒนาการ สาขาจิตวิทยา

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

กุมภาพันธ์ 2549

รุจิรา จารุฤทัยกานต์ และคณะ. (2549). *การศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง.* รายงานการวิจัย วท.บ.(จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาการวิจัย :อาจารย์ ดร. เรวดี ทรงเที่ยง.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตสังคมกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง และเพื่อศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่ส่งผลต่อทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) วิทยาลัยสังกัดคณะกรรมการการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 จำนวน 345 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัว แบบสอบถามเอกลักษณ์แห่งตน แบบสอบถามความวิตกกังวล แบบสอบถามอิทธิพลของเพื่อน แบบสอบถามอิทธิพลของสื่อมวลชน แบบสอบถามค่านิยมของวัยรุ่น และแบบสอบถามทัศนคติในการลดความอ้วน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วยสัมประสิทธ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) แบบ Enter และแบบ Stepwise

ผลการวิจัยพบว่า

1. เอกลักษณ์แห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง แต่ไม่ถึงระดับมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางลบกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง แต่ไม่ถึงระดับมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. อิทธิพลของเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. อิทธิพลของสื่อมวลชนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

5. ค่านิยมของวัยรุ่น มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

6. ปัจจัยทางสังคม ได้แก่ เอกลักษณ์แห่งตน ความวิตกกังวล อิทธิพลของเพื่อน อิทธิพลของสื่อมวลชน และค่านิยมของวัยรุ่น ร่วมกันทำนายทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิงได้ร้อยละ 21.9 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

7. ปัจจัยทางสังคมที่สามารถทำนายทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิงได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ได้แก่ อิทธิพลของเพื่อน ค่านิยมของวัยรุ่น และความวิตกกังวล ตามลำดับ โดยเขียนเป็นสมการทำนายในรูปคะแนนดิบ ดังนี้

$$\hat{Y} = 24.758 + .564(FR) + .389(VL) - .272(AX)$$

และเขียนเป็นสมการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน ดังนี้

$$Z = .349(FR) + .247(VL) - .192(AX)$$

ประกาศคุณูปการ

รายงานการวิจัยฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งของ อาจารย์ ดร. เรวดี ทรงเที่ยง อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย ที่กรุณาให้คำปรึกษา คำแนะนำ ชี้แนะแนวคิดและข้อเสนอแนะต่างๆ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องอย่างละเอียดและเอาใจใส่เป็นอย่างดีมาโดยตลอด ทำให้รายงานการวิจัยฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาและขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ ในภาควิชาจิตวิทยาทุกท่านที่ประสิทธิประสาทวิชาความรู้แก่คณะผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์อนุ เจริญวงศ์ระยับ ที่ช่วยให้คำปรึกษาในการวิเคราะห์ข้อมูล

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์เปี่ยมสุข ทุ่งกาวี ที่ช่วยให้คำแนะนำในการสืบค้นข้อมูล

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ โรงเรียนวราธิปบริหารธุรกิจ โรงเรียนเซนต์จอห์นเทคโนโลยี และสถาบันสันติราษฎร์บริหารธุรกิจ ที่กรุณาสละเวลาในช่วงการเรียนการสอน จัดเตรียมสถานที่ และจัดเตรียมนักเรียน ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณนักเรียน โรงเรียนวราธิปบริหารธุรกิจ โรงเรียนเซนต์จอห์นเทคโนโลยี และสถาบันสันติราษฎร์บริหารธุรกิจ ทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

ขอขอบคุณเพื่อนกลุ่ม 2 กลุ่ม 3 และกลุ่ม4 ที่ช่วยตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

คุณค่าและประโยชน์ของรายงานการวิจัยฉบับนี้ ขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณคุณพ่อคุณแม่ ที่เลี้ยงดูอบรมสั่งสอนด้วยความรัก สนับสนุนให้ได้รับการศึกษาที่ดี และเป็นกำลังใจที่ดีตลอดเวลา อีกทั้งพระคุณของครูอาจารย์ทุกท่านในอดีตและปัจจุบันที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ให้แก่คณะผู้วิจัย

รุจิรา จารุฤทัยกานต์
วรสิริ ม่วงศรี
ทิพวัลย์ จังสิริมงคล
ชลทิชา ชาติชาตรี
วิชญ ผาติหัตถกร
นภาศิริ แก้วเกิด

สารบัญ

บทที่		หน้า
1.	**บทนำ**	1
	ภูมิหลัง	1
	วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
	ความสำคัญของการวิจัย	3
	ขอบเขตของการวิจัย	3
	ประชากร	3
	กลุ่มตัวอย่าง	3
	ตัวแปรที่ศึกษา	4
	นิยามปฏิบัติการ	4
	กรอบแนวคิดในการวิจัย	7
	สมมติฐานของการวิจัย	7
2.	**เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**	8
	ทัศนคติในการลดความอ้วน	9
	เอกลักษณ์แห่งตนกับทัศนคติในการลดความอ้วน	22
	ความวิตกกังวลกับทัศนคติในการลดความอ้วน	29
	อิทธิพลของเพื่อนกับทัศนคติในการลดความอ้วน	37
	อิทธิพลของสื่อมวลชนกับทัศนคติในการลดความอ้วน	43
	ค่านิยมของวัยรุ่นกับทัศนคติในการลดความอ้วน	54
3.	**วิธีดำเนินการวิจัย**	64
	การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง	64
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	65
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	77
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	78

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
4.	**ผลการวิเคราะห์ข้อมูล**	79
	การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	79
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	79
5.	**บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ**	83
	สังเขปวัตถุประสงค์ สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย	83
	สรุปผลการวิจัย	85
	อภิปรายผล	86
	ข้อเสนอแนะ	92
บรรณานุกรม		94
ภาคผนวก		103
ประวัติย่อคณะผู้วิจัย		138

บัญชีตาราง

ตาราง หน้า

1. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปร สถานศึกษา รายได้ต่อเดือน 79
2. แสดงค่าสัมประสิทธ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรปัจจัยทางจิตสังคมกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง..... 80
3. แสดงการวิเคราะห์ปัจจัยทางจิตสังคมที่สามารถทำนายทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง..... 81
4. แสดงค่าอำนาจจำแนกแบบสอบถามเอกลักษณ์แห่งตน..... 122
5. แสดงค่าอำนาจจำแนกแบบสอบถามความวิตกกังวล..... 123
6. แสดงค่าอำนาจจำแนกแบบสอบถามอิทธิพลของเพื่อน..... 124
7. แสดงค่าอำนาจจำแนกแบบสอบถามอิทธิพลของสื่อมวลชน..... 125
8. แสดงค่าอำนาจจำแนกแบบสอบถามค่านิยมของวัยรุ่น..... 126
9. แสดงค่าอำนาจจำแนกแบบสอบถามทัศนคติในการลดความอ้วน..... 127

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ **หน้า**

กรอบแนวคิดในการวิจัย..... 7

บทที่1

บทนำ

ความเป็นมาของปัญหา

ในอดีตความอ้วนเป็นสัญลักษณ์ที่ดี แทบทุกวัฒนธรรมมักถือเอาความอ้วนเป็นสัญลักษณ์ของความอุดมสมบูรณ์ ความมั่งคั่ง ในสังคมไทยก็เช่นเดียวกัน แต่ปัจจุบันความอ้วนกลับถูกมองว่าเป็นร่างกายหรือสภาพที่เป็น "ปัญหา" ที่ต้องได้รับการแก้ไข ความอ้วนได้กลายเป็นสัญลักษณ์ของ "ความเกียจคร้าน หย่อนยานในวินัย" และได้กลายเป็น "โรค"ไปในที่สุด (ปิยรัตน์ ปั้นลี้. 2545 : 2)

ขณะนี้จะพบว่ามีบุคคลที่พยายามลดความอ้วนเพิ่มมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากการขยายตัวของสินค้าที่เกี่ยวกับการลดความอ้วนที่สามารถหาซื้อได้ง่าย และมีจำนวนมากขึ้น เช่น ชาลดความอ้วน ยาลดความอ้วน อุปกรณ์รัดอวัยวะที่ต้องการลดไขมัน นอกจากนั้นยังมีสื่อโฆษณาประชาสัมพันธ์ที่กล่าวถึงการลดความอ้วนเกิดขึ้นมากมาย ซึ่งกลุ่มบุคคลที่รับรู้ว่ามีภาวะน้ำหนักเกินเป็นทั้งบุคคลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานและกลุ่มที่น้ำหนักไม่เกินเกณฑ์มาตรฐาน (สมทรง สมควรเหตุ. 2541 : 1) โดยเฉพาะในกลุ่มผู้หญิงมักจะเป็นกลุ่มที่ให้ความสำคัญกับการดูแลรูปร่างและน้ำหนักเป็นพิเศษ ดังผลที่ได้จากการศึกษาของศิวพร อุดมสิน (2541 : บทคัดย่อ) พบว่าผู้รับบริการลดความอ้วนที่สถานบริการลดความอ้วนในกรุงเทพมหานครเป็นผู้หญิงถึงร้อยละ 92.2

เนื่องจากความเชื่อที่ว่าความผอมเป็นสิ่งที่สวยงาม แต่ความอ้วนเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจทำให้หลายๆคนพยายามที่จะลดน้ำหนักให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยปกติวัยรุ่นหญิงมักจะไม่พอใจกับรูปร่างของตนเอง วัยรุ่นหญิงถึงร้อยละ 34 มีความรู้สึกว่าตัวเองอ้วนและในจำนวนนี้พยายามลดน้ำหนักตัวด้วยวิธีการต่างๆ (พัชราภรณ์ เชียสกุล. 2545 : 1 อ้างอิงจาก Mahan and Stump, 1996) จนกระทั่งการลดความอ้วนได้กลายเป็นกระแส "อินเทรนด์" ของวัยรุ่นหญิงอยู่ในขณะนี้ ดังที่เราจะเห็นได้จากการบริโภคอาหาร เสื้อผ้าที่ผลิตขึ้นมาแบบตัวเล็กกะทัดรัด ดังนั้นคนที่ไม่อยากตกยุคกระแสอินเทรนด์ ก็ต้องตั้งหน้าตั้งตาลดความอ้วนกันอย่างเอาเป็นเอาตาย

จุดเริ่มต้นในการตัดสินใจลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิงนั้นอาจมาจากความคิดความรู้สึกที่มีอยู่ในตัววัยรุ่นหญิงเอง เพราะในช่วงวัยรุ่นนั้นเป็นช่วงที่กำลังสร้างเอกลักษณ์ของตัวเอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ เอกลักษณ์ส่วนตัว ได้แก่ นิสัย รูปร่างของตัวเอง และเอกลักษณ์ทางสังคม (อ้างถึงใน ยุพดี บูรณ์ชวาล. 2546 : 2) ซึ่ง Erikson กล่าวว่าช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน เป็นช่วงของการเรียนรู้ว่าตนเองเป็นใคร มีความสามารถเท่าใด มีความรู้สึกและควรแสดงออกอย่างไร วัยรุ่นต้องการหานิยามให้คำจำกัดความสำหรับตนเองมีสาระสำคัญคือ อุดมคติ ค่านิยม และทัศนคติสำหรับดำเนินชีวิตต่อไปอย่างไร (นวลละออ สุภาผล. 2527 : 92 อ้างอิงจาก Erikson)

ด้วยเหตุที่สตรีวัยรุ่นมักจะให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงของรูปร่างและน้ำหนักอย่างมาก วัยรุ่นส่วนใหญ่จึงมักมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างของตนเองมากเกินไป กลัวอ้วน ทำให้ไม่ค่อยทานอาหาร อดอาหารเป็นบางมื้อ (สริญรัตน์ จรัสทวีชัย. 2546 : 3) แสดงให้เห็นว่า "ภาพลักษณ์" สามารถทำให้บุคคลนั้นมีความกังวล มีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับตนเอง และเห็นคุณค่าของตนเอง ดังจะเห็นได้จากการศึกษาหลายๆการศึกษาที่พบว่า บุคคลใดที่ยอมรับและชื่นชอบร่างกายของตนเองก็จะมีความรู้สึกปลอดภัย ไร้ความวิตกกังวล และแสดงออกถึงการมีความมั่นใจในตนเองสูงกว่าคนที่ไม่ชอบร่างกายของตนเอง (อนุสรณ์ กันธา. 2545 : 12 อ้างอิงจาก Stuart & Sundeen, 1987 ; Stuart & Laraia, 1998)

เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการได้รับการยอมรับจากสังคมและกลุ่มเพื่อนซึ่งมีอิทธิพลต่อความคิดและการกระทำของวัยรุ่น เป็นเหตุให้วัยรุ่นต้องมีการปรับตัวเพื่อให้เหมือนกับเพื่อนๆในกลุ่ม สุชา จันทน์เอม (อ้างถึงใน จันทร์เพ็ญ สุทธนะ. 2547 : 23) กล่าวถึงการคบเพื่อนของวัยรุ่นว่า เพื่อนมีความสำคัญและมีความหมายต่อวัยรุ่นมาก วัยรุ่นจะรู้สึกว่าเพื่อนมีความจำเป็นที่จะขาดไม่ได้ในการประกอบกิจกรรมอะไรก็ตามมักจะอาศัยเพื่อน เมื่อมีเรื่องก็มักจะเล่าหรือขอความคิดเห็นจากเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ของตน และจากการศึกษาผลของโครงการ "หุ่นสวย สุขภาพดี" ต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก:นักศึกษาหญิงสถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์ พบว่า นักศึกษาที่มีพฤติกรรมลดน้ำหนัก 36.7% ให้เหตุผลในการลดน้ำหนักว่ามาจากการยอมรับจากเพื่อนฝูง และ 48.9% เห็นว่าบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการลดน้ำหนักคือเพื่อนหญิง (ภิญญุภา เปลี่ยนบางช้าง และคณะ. 2548 : 528)

จากการที่ "โรคคลั่งผอม" กำลังขยายตัวอย่างรวดเร็ว มีเด็กสาวจำนวนมากที่มีค่านิยมอยากจะมีรูปร่างดีตามดารา นางแบบที่ตนเองชื่นชอบ (สรวงมนฑ์ สิทธิสมาน. 2546 : 32) และเชื่อว่าการมีหุ่นบอบบางจะสามารถดึงดูดใจเพศตรงข้ามได้ดีกว่าการมีหุ่นอ้วนท้วม ด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้บรรดาหญิงสาววัยรุ่นทั้งหลายในเวลานี้ต่างนิยมที่จะมีรูปร่างสะโอดสะอง มีเอวที่เล็กรัดกิ๋ว หน้าท้องแบนเรียบ เพราะการมีหุ่นผอมบางทำให้สาววัยรุ่นมีความรู้สึกมั่นใจ สามารถที่จะซื้อเสื้อผ้าสวยๆมาสวมใส่ได้ง่ายกว่าและยังช่วยให้บุคลิกภาพโดยรวมดูดีกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพอ้วนท้วนเป็นอันมาก (มองเศรษฐกิจ. 2548 : ออนไลน์)

นอกจากนี้อิทธิพลทางโฆษณาและสื่อมวลชนล้วนมีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรมของวัยรุ่นมาก ดังจะเห็นได้จากการที่เด็กมักจะเลียนแบบดาราภาพยนตร์ หรือบุคคลที่มีชื่อเสียง (พนิตตา วงษ์แจ้งและดวงนภา ปานเพ็ชร. 2544 : 20-22) อิทธิพลของการโฆษณาและการเน้นรูปร่างที่ "ได้มาตรฐาน" กำลังทำให้ความอ้วนไม่ว่าจะเป็นอ้วน "แท้" หรือ "เทียม" กลายเป็นสิ่งเลวร้ายอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน รูปร่างทรวดทรงของพรีเซนเตอร์ ดาราและนางแบบได้กลายมาเป็นมาตรฐานที่คนทั่วไปเอามาเปรียบเทียบกับตัวเองและผู้อื่นซึ่งจากการศึกษาของภิญญุภา เปลี่ยนบางช้าง และคณะ (2548 : 528) พบว่า นักศึกษาที่มีพฤติกรรมลดน้ำหนัก 131 คน

ได้รับข้อมูลข่าวสารด้าน การลดน้ำหนักส่วนใหญ่จากโทรทัศน์ ร้อยละ 64.9 จากคนใกล้ชิด ร้อยละ 60.3 และ จากหนังสือ/นิตยสาร ร้อยละ 59.5

จากสภาพการณ์ที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้คณะผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาทัศนคติในการลดความอ้วน และปัจจัยทางจิตสังคมที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิงในวิทยาลัยอาชีวศึกษาของเอกชนที่กำลังศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) เนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีความสนใจและแสดงออกในเรื่องความสวยความงามอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้จะสามารถนำมาเป็นข้อมูลเบื้องต้นสำหรับบุคคลที่เกี่ยวข้องในการวางแผนช่วยเหลือและสนับสนุนให้วัยรุ่นหญิงมีทัศนคติในการลดความอ้วนที่เหมาะสม และตระหนักถึงอันตรายจากการลดความอ้วนอย่างผิดวิธี

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิต ได้แก่ เอกลักษณ์แห่งตน และความวิตกกังวลกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางสังคม ได้แก่ อิทธิพลของเพื่อน อิทธิพลของสื่อมวลชน และค่านิยมของวัยรุ่นกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง
3. เพื่อศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง
2. ทำให้ทราบถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง
3. เพื่อนำผลการศึกษาไปเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา และเผยแพร่วิธีการลดความอ้วนที่ถูกต้อง รวมทั้งร่วมกันปลูกฝังทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับความอ้วนให้กับกลุ่มวัยรุ่นหญิง

ขอบเขตในการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น นักเรียนหญิงระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) วิทยาลัยสังกัดคณะกรรมการการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ซึ่งมี 7 โรงเรียน จำนวน 2,259 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น นักเรียนหญิงระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) วิทยาลัยสังกัดคณะกรรมการการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ เขตจตุจักร

กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ซึ่งมี 7 โรงเรียน การประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรยามาเน่ (Yamane. 1973 : 725) กำหนดความคลาดเคลื่อน .05 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 340 คน ซึ่งเพื่อความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล คณะผู้วิจัยจึงปรับจำนวนกลุ่มตัวอย่างเป็น345 คน จากกลุ่มตัวอย่าง 3 โรงเรียนซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (sample random sampling) แล้วเฉลี่ยจำนวนนักเรียนตามสัดส่วนประชากรนักเรียนหญิงแต่ละโรงเรียน หลังจากนั้นทำการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. โรงเรียนวราธิปบริหารธุรกิจ จำนวน 60 คน
2. โรงเรียนเซนต์จอห์นเทคโนโลยี จำนวน 65 คน
3. สถาบันสันติราษฎร์บริหารธุรกิจ จำนวน 220 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1. ตัวแปรทางจิต
   - เอกลักษณ์แห่งตน
   - ความวิตกกังวล
2. ตัวแปรทางสังคม
   - อิทธิพลของเพื่อน
   - อิทธิพลของสื่อมวลชน
   - ค่านิยมของวัยรุ่น

ตัวแปรตาม ได้แก่ ทัศนคติในการลดความอ้วน

นิยามปฏิบัติการ

ทัศนคติในการลดความอ้วน หมายถึง ความคิดเห็น ความรู้สึกของวัยรุ่นที่มีต่อการลดความอ้วน ประกอบด้วย

1. ความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพ หมายถึง ความรู้และความเข้าใจที่วัยรุ่นมีต่อการดูแลสุขภาพในเรื่องที่เกี่ยวกับการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย

2. การยอมรับในพฤติกรรมการลดความอ้วน หมายถึง การยอมรับของวัยรุ่นในวิธีการลดความอ้วนที่มีใช้อยู่ในปัจจุบัน

3. แนวโน้มในการมีพฤติกรรมการลดความอ้วน หมายถึง แนวโน้มที่วัยรุ่นจะมีพฤติกรรมที่จะเลือกใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่งเมื่อต้องการลดความอ้วน

ตัวแปรทัศนคติในการลดความอ้วนนี้ จะวัดกับนักเรียนหญิงอาชีวศึกษา (ปวช.) โดยใช้

แบบสอบถามทัศนคติในการลดความอ้วน ที่ผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบวัดทัศนคติในการลดความอ้วนของ สริญรัตน์ จรัสทวีชัย (2545 : 124-126) และณฐกร ชินศรีวงศ์กูล(2544 : 218-220) มาตราวัดมีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Rating scale) 4 ระดับ ตั้งแต่เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามทัศนคติในการลดความอ้วนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ย แสดงว่าเป็นผู้ที่มีทัศนคติในการลดความอ้วนระดับสูง หมายถึงเป็นผู้ที่มีความคิดความรู้สึกที่ดีต่อการลดความอ้วน ซึ่งแสดงออกในลักษณะของการขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย การยอมรับและการมีแนวโน้มที่จะเลือกใช้วิธีการในการลดความอ้วนที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ส่วนผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามทัศนคติในการลดความอ้วนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย แสดงว่าเป็นผู้ที่มีทัศนคติในการลดความอ้วนระดับต่ำ หมายถึงเป็นผู้ที่มีความคิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อการลดความอ้วน ซึ่งแสดงออกในลักษณะของการมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย การไม่ยอมรับวิธีการในการลดความอ้วนที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและไม่สนใจที่จะลดความอ้วน

เอกลักษณ์แห่งตน หมายถึง ลักษณะบุคลิกภาพ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงภายในตัวบุคคลไปตามแรงขับ ความสามารถ ความเชื่อ และการปรับตัวของแต่ละคน ซึ่งประกอบด้วย การรู้จักและเข้าใจตนเอง การยอมรับตนเอง ความมั่นใจในตนเอง และความเป็นตัวของตัวเอง

ตัวแปรเอกลักษณ์แห่งตนนี้ จะวัดกับนักเรียนหญิงอาชีวศึกษา(ปวช.) โดยใช้แบบสอบถามเอกลักษณ์แห่งตน ที่ผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบสอบถามเอกลักษณ์แห่งตนตามการประเมินของตนเอง ของ จริยกุล ตรีสุวรรณ (2542 : 85-87) มาตราวัดมีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Rating scale) 4 ระดับ ตั้งแต่จริงที่สุด ค่อนข้างจริง จริงบ้าง ไม่จริงเลย ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยแสดงว่าเป็นผู้ที่มีเอกลักษณ์แห่งตน ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยแสดงว่าเป็นผู้ที่สับสนในเอกลักษณ์แห่งตน

ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจ คือความกลัวในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นของวัยรุ่นที่แสดงออกมา ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะดังนี้

1. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย หมายถึง ความรู้สึกอึดอัด สับสน ไม่สบายใจอันเนื่องมาจากความกลัวการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย รูปร่าง น้ำหนัก

2. ความวิตกกังวลทางสังคม หมายถึง ความรู้สึกอึดอัด สับสน ไม่สบายใจกับการเผชิญสถานการณ์ในการเข้าสังคมในปัจจุบันและอนาคต อันเนื่องมาจากความกลัวการถูกประเมินทางลบ ทำให้หลีกเลี่ยงต่อการเข้าสังคม

ตัวแปรความวิตกกังวลนี้ จะวัดกับนักเรียนหญิงอาชีวศึกษา(ปวช.) โดยใช้แบบสอบถามความวิตกกังวล ที่ผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและการเข้าสังคม ของ ประเสริฐ สุวรรณศรี (2544 : 66-68) มาตราวัดมีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Rating scale) 4 ระดับ ตั้งแต่จริงที่สุด ค่อนข้างจริง จริงบ้าง ไม่จริงเลย

ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยแสดงว่าเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลในระดับสูง ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยแสดงว่าเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลในระดับต่ำ

อิทธิพลของเพื่อน หมายถึง การชักชวน การเลียนแบบ และการขอคำปรึกษาจากเพื่อนที่มีผลต่อความคิดและพฤติกรรมของวัยรุ่น

ตัวแปรอิทธิพลของเพื่อนนี้ จะวัดกับนักเรียนหญิงอาชีวศึกษา(ปวช.) โดยใช้แบบสอบถามอิทธิพลของเพื่อน ที่ผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบสอบถามอิทธิพลของเพื่อนของ สริญรัตน์ จรัสทวีชัย (2545 : 121-122) มาตราวัดมีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Rating scale) 4 ระดับ ตั้งแต่จริงที่สุด ค่อนข้างจริง จริงบ้าง ไม่จริงเลย ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยแสดงว่าเป็นผู้ที่ได้รับอิทธิพลของเพื่อนในระดับสูง ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยแสดงว่าเป็นผู้ที่ได้รับอิทธิพลของเพื่อนในระดับต่ำ

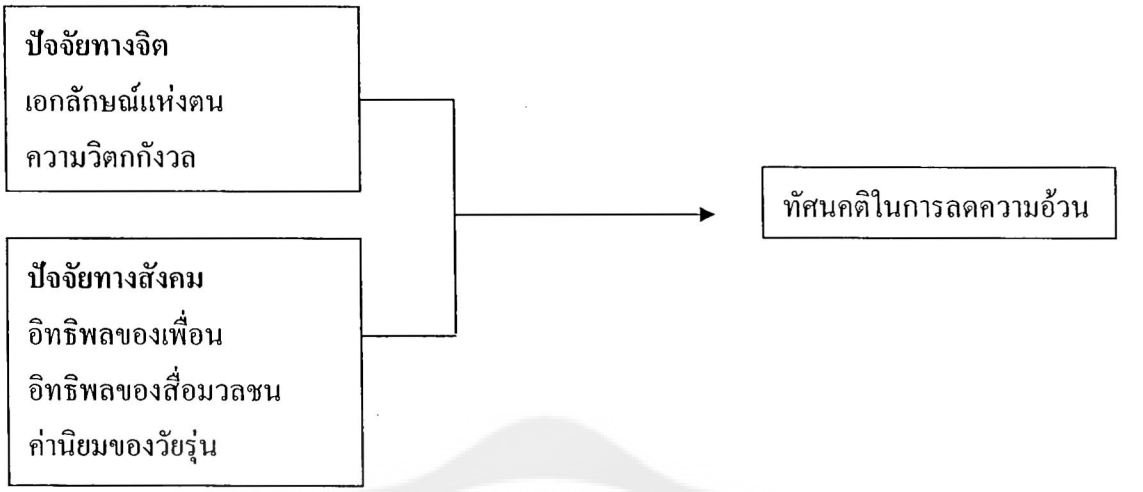
อิทธิพลของสื่อมวลชน หมายถึง ข้อมูลข่าวสารที่วัยรุ่นได้รับจากสื่อต่างๆ ได้แก่ หนังสือทั่วไป หนังสือพิมพ์ นิตยสาร รายการวิทยุ โฆษณา ภาพยนตร์ และรายการทีวี ที่มีผลต่อความคิดและพฤติกรรมของวัยรุ่น

ตัวแปรอิทธิพลของสื่อมวลชน จะวัดกับนักเรียนหญิงอาชีวศึกษา(ปวช.) โดยใช้แบบสอบถามอิทธิพลของสื่อมวลชน ที่ผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบสอบถามอิทธิพลของสื่อมวลชนของ จันทร์เพ็ญ สุทธนะ (2547 : 132-133) มาตราวัดมีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Rating scale) 4 ระดับ ตั้งแต่จริงที่สุด ค่อนข้างจริง จริงบ้าง ไม่จริงเลย ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยแสดงว่าเป็นผู้ที่ได้รับอิทธิพลของสื่อมวลชนในระดับสูง ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยแสดงว่าเป็นผู้ที่ได้รับอิทธิพลของสื่อมวลชนในระดับต่ำ

ค่านิยมของวัยรุ่น หมายถึง ความเชื่อ ความรู้สึกนึกคิด การให้คุณค่าโดยรวมของวัยรุ่นที่ให้ความสำคัญต่อความสวยความงามและความทันสมัย ความหรูหราฟุ่มเฟือย และพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมเพื่อสนองต่อค่านิยมนั้น

ตัวแปรค่านิยมของวัยรุ่นนี้ จะวัดกับนักเรียนหญิงอาชีวศึกษา(ปวช.) โดยใช้แบบสอบถามค่านิยมของวัยรุ่นที่ผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบสอบถามค่านิยมของวัยรุ่นของ สริญรัตน์ จรัสทวีชัย (2545 : 123 – 124) มาตราวัดมีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Rating scale) 4 ระดับ ตั้งแต่เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยแสดงว่าเป็นผู้ที่มีค่านิยมของวัยรุ่นในระดับสูง ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยแสดงว่าเป็นผู้ที่มีค่านิยมของวัยรุ่นในระดับต่ำ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานของการวิจัย

1. ปัจจัยทางจิตมีความสัมพันธ์กับทัศนคติในการลดความอ้วน

1.1 เอกลักษณ์แห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง

1.2 ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง

2. ปัจจัยทางสังคมมีความสัมพันธ์กับทัศนคติในการลดความอ้วน

2.1 อิทธิพลของเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง

2.2 อิทธิพลของสื่อมวลชนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง

2.3 ค่านิยมของวัยรุ่นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง

3. ปัจจัยทางจิตสังคมมีอิทธิพลต่อทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง

3.1 ปัจจัยทางจิตสังคมร่วมกันทำนายทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิงได้

3.2 ปัจจัยทางจิตสังคมสามารถทำนายทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิงได้

บทที่2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า และรวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. ทัศนคติในการลดความอ้วน
   1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติ
   1.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการลดความอ้วน
   1.3 ทัศนคติในการลดความอ้วน
2. เอกลักษณ์แห่งตนกับทัศนคติในการลดความอ้วน
   2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับเอกลักษณ์แห่งตน
   2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างเอกลักษณ์แห่งตนกับทัศนคติในการลดความอ้วน
   2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างเอกลักษณ์แห่งตนกับทัศนคติในการลดความอ้วน
3. ความวิตกกังวลกับทัศนคติในการลดความอ้วน
   3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
   3.2 ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับทัศนคติในการลดความอ้วน
   3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความวิตกกังวลกับทัศนคติในการลดความอ้วน
4. อิทธิพลของเพื่อนกับทัศนคติในการลดความอ้วน
   4.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลของเพื่อน
   4.2 ความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของเพื่อนกับทัศนคติในการลดความอ้วน
   4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างอิทธิพลของเพื่อนกับทัศนคติในการลดความอ้วน
5. อิทธิพลของสื่อมวลชนกับทัศนคติในการลดความอ้วน
   5.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลของสื่อมวลชน
   5.2 ความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของสื่อมวลชนกับทัศนคติในการลดความอ้วน
   5.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างอิทธิพลของสื่อมวลชนกับทัศนคติในการลดความอ้วน
6. ค่านิยมของวัยรุ่นกับทัศนคติในการลดความอ้วน
   6.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับค่านิยมของวัยรุ่น
   6.2 ความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมของวัยรุ่นกับทัศนคติในการลดความอ้วน
   6.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างค่านิยมของวัยรุ่นกับทัศนคติในการลดความอ้วน

1. ทัศนคติในการลดความอ้วน

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติ

1.1.1 ความหมายของทัศนคติ

นิวคอมบ์ (อ้างถึงใน ณัฐวดี วิธีธรรม. 2539 : 12) กล่าวว่าทัศนคติเป็นความโน้มเอียงทางจิตใจที่มีต่อประสบการณ์ที่ได้รับ อาจจะมีมากหรือน้อยในทางพึงพอใจ เห็นด้วยหรือชอบ ซึ่งเรียกได้ว่าเห็นไปในทางบวก ถ้าไม่พึงพอใจ ไม่เห็นด้วยหรือไม่ชอบก็เรียกว่าเป็นทัศนคติทางลบ ถ้ารู้สึกเฉยๆ ไม่ชอบ ไม่เกลียดก็เรียกว่า เป็นทัศนคติในทางกลางๆ

โรเซนเบิร์ก (อ้างถึงใน วีระชัย บัวผัน. 2534 : 12) กล่าวว่า ทัศนคติ คือการตอบสนองด้านความรู้สึกที่บุคคลมีต่อสรรพสิ่งต่างๆซึ่งความรู้สึกเหล่านั้นเกี่ยวข้องกับความคิดและความเข้าใจของบุคคลนั้น

เชิดศักดิ์ โฆวาสินธุ์ (2520 : 38) กล่าวว่า ทัศนคติเป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆอันเป็นผลเนื่องมาจากการเรียนรู้ ประสบการณ์ ซึ่งจะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรม หรือแนวโน้มที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นๆไปในทิศทางหนึ่ง ซึ่งอาจเป็นไปในทิศทางสนับสนุนหรือคัดค้านก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับขบวนการอบรมให้เรียนรู้วิธีของสังคม ทัศนคตินี้จะแสดงออก หรือปรากฏให้เห็นชัดเจนในกรณีที่เป็นสิ่งเร้าทางสังคม

พรรณี ชูชัย (2522 : 195) กล่าวว่า ทัศนคติเป็นเรื่องของความรู้สึก ทั้งที่พอใจและไม่พอใจที่บุคคลมีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งมีอิทธิพลทำให้แต่ละคนตอบสนองสิ่งเร้าแตกต่างกันไป บุคคลจะมีทัศนคติที่ดีหรือไม่ดีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง บุคคลรอบข้างมีอิทธิพลอย่างยิ่ง ทัศนคติของบุคคลมีแนวโน้มที่จะขึ้นอยู่กับค่านิยมของคนนั้น

กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์ (2523 : 239-240) กล่าวว่า ทัศนคติ เป็นความพร้อมของร่างกายและจิตใจ ที่มีแนวโน้มจะตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ต่างๆด้วยการเข้าหาหรือถอยหนีออกไปโดยแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. ทัศนคติทางบวก หรือทัศนคติที่ดี หมายถึง แนวโน้มที่อินทรีย์จะเข้าหาสิ่งเร้าหรือสถานการณ์นั้นๆเนื่องจากความชอบหรือความพอใจ

2. ทัศนคติทางลบ หรือทัศนคติที่ไม่ดี หมายถึง แนวโน้มที่อินทรีย์จะถอยหนีจากสิ่งเร้าหรือสถานการณ์นั้นๆเนื่องจากความไม่ชอบหรือไม่พอใจ

สรุปทัศนคติ หมายถึง ความโน้มเอียง ความรู้สึกนึกคิด ที่เกิดขึ้นต่อบุคคล หรือสถานการณ์หนึ่งๆซึ่งอาจจะเป็นกลาง บวก หรือลบก็ได้

1.1.2 การเกิดทัศนคติ

Allport.n.d (อ้างถึงใน ศักดิ์ สุนทรเสณี. 2531 : 4) ได้เสนอความคิดเห็นว่าทัศนคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งของสังคมเกิดขึ้นได้ตามเงื่อนไข 3 ประการ คือ

1. กระบวนการเรียนรู้ที่ได้จากการเพิ่มพูนและบูรณาการของการตอบสนองแนวความคิดต่างๆ เช่น ทัศนคติจากครอบครัว โรงเรียน ครู การเรียนการสอนอื่นๆ

2. ประสบการณ์ส่วนตัวขึ้นอยู่กับความแตกต่างของบุคคล ซึ่งมีประสบการณ์ที่แตกต่างกันไป นอกจากประสบการณ์ของคนจะสะสมขึ้นเรื่อยๆแล้วยังทำให้มีรูปแบบเป็นของตัวเอง ดังนั้นทัศนคติบางอย่างจึงเป็นเรื่องเฉพาะของแต่ละบุคคล แล้วแต่พัฒนาการและความเจริญเติบโตของคนๆนั้น

3. การเลียนแบบ การถ่ายทอดทัศนคติของคนบางคนได้มาจากการเลียนแบบทัศนคติของคนอื่นที่ตนพอใจ เช่น พ่อ แม่ ครู พี่น้อง และคนอื่นๆ อิทธิพลของกลุ่มสังคม คนย่อมมีทัศนคติคล้อยตามกลุ่มสังคมที่ตนอาศัยอยู่ตามสภาพแวดล้อม เช่น ทัศนคติต่อศาสนา สถาบันต่างๆ

ธีระพร อุวรรณโณ (2529 : 51-54) กล่าวว่า ทัศนคติเกิดขึ้นจากอิทธิพลต่างๆ ดังนี้

1. อิทธิพลจากพ่อแม่ เป็นแหล่งที่มีอิทธิพลสูงสุด โดยเฉพาะในวัยเด็ก ซึ่งจะพัฒนาค่านิยม ความเชื่อและความรู้สึกนึกคิดขึ้นมาในกรอบของครอบครัวที่มีพ่อแม่เป็นผู้มีอำนาจ ให้คุณเมื่อทำความดีและมีอำนาจให้โทษเมื่อทำสิ่งไม่ดีหรือสิ่งที่พ่อแม่ไม่เห็นด้วย

2. อิทธิพลจากกลุ่มต่างๆในสถานศึกษา เช่น ครู และเพื่อนก็มีอิทธิพลต่อการสร้างทัศนคติ

3. อิทธิพลจากประสบการณ์ส่วนตัว นักจิตวิทยาสกุลจิตวิเคราะห์เน้นเรื่องประสบการณ์ในวัยเด็กว่า มีอิทธิพลต่อการพัฒนาของบุคคล รวมทั้งพัฒนาทัศนคติของบุคคลด้วย โดยเฉพาะประสบการณ์ที่รุนแรงหรือกระทบกระเทือนใจบุคคลได้นาน

4. อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน เช่น การโฆษณาประชาสัมพันธ์ต่างๆที่พยายามเปลี่ยนทัศนคติของคนให้หันไปนิยมผลิตภัณฑ์ต่างๆ

กล่าวโดยสรุป การเกิดทัศนคตินั้นเกิดจากหลายๆปัจจัย เช่น การอบรมเลี้ยงดู ประสบการณ์ส่วนตัว เหตุการณ์ที่ประทับใจ การรับทัศนคติของผู้อื่นมาเป็นของตนเกิดจากบุคลิกภาพของแต่ละคน ความต้องการที่จะให้สมปรารถนาและเกิดจากอิทธิพลของสื่อมวลชน ซึ่งเป็นแหล่งให้ข้อมูลที่สำคัญ การให้ข้อมูลเพื่อให้เกิดความรู้สึก จึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของบุคคลได้

1.1.3 ลักษณะของทัศนคติ

ทิตยา สุวรรณชฎ (2520 : 602-603) กล่าวถึง ลักษณะที่สำคัญของทัศนคติ 4 ประการ คือ

1. ทัศนคติเป็นสภาวะก่อนพฤติกรรมตอบโต้ต่อเหตุการณ์หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ เป็นสภาวะที่พร้อมจะมีพฤติกรรมจริง

2. ทัศนคติมีความคงตัวอยู่ในชั่วระยะเวลา คือ มีความมั่นคงถาวรพอสมควร เปลี่ยนแปลงได้ยาก แต่มิใช่ว่าจะไม่มีการเปลี่ยนแปลง

3. ทัศนคติเป็นตัวแปรที่นำไปสู่ความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรมกับความรู้สึกนึกคิด ไม่ว่าจะเป็นในรูปของการแสดงออกโดยทางวาจา หรือความรู้สึก ตลอดจนการที่จะต้องเผชิญหรือ หลีกเลี่ยงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

4. ทัศนคติมีคุณสมบัติของแรงจูงใจในอันที่จะทำให้บุคคลประเมินและเลือกสิ่งหนึ่งสิ่งใด ซึ่งรวมถึงกำหนดทิศทางของพฤติกรรมจริงด้วย

1.1.4 องค์ประกอบของทัศนคติ

องค์ประกอบของทัศนคตินั้น เซฟเวอร์ (อ้างถึงใน บุษราคัม ธุระพันธ์. 2534 : 11) กล่าวว่าทัศนคติประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้านคือ

1. องค์ประกอบทางด้านความรู้(Cognitive Component) หมายถึงการรับรู้ของบุคคลที่เกี่ยวกับวัตถุหรือเหตุการณ์ต่างๆ รวมทั้งความเชื่อของบุคคลที่มีต่อสิ่งเหล่านั้นด้วย

2. องค์ประกอบทางด้านความรู้สึก (Affective Component) เป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าที่รับรู้ อาจจะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดี ถ้าบุคคลมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อสิ่งใดบุคคลก็จะไม่ชอบสิ่งนั้น ถ้าบุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อสิ่งใด ก็จะชอบสิ่งนั้น

3. องค์ประกอบทางด้านแนวโน้มที่จะกระทำ (Behavioral Component) หมายถึง ความโน้มเอียงของบุคคลที่จะแสดงพฤติกรรมให้สอดคล้องกับความรู้สึกของตน คือการยอมรับหรือไม่ยอมรับ ปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติ

กล่าวโดยสรุป ทัศนคติมีองค์ประกอบที่ครอบคลุมถึงทัศนคติในด้านความคิดความรู้สึกและพฤติกรรม ซึ่งองค์ประกอบทั้ง 3 นี้มีความสัมพันธ์กันเพราะความรู้สึกและพฤติกรรมที่แสดงออกมาให้เห็นย่อมเกิดจากความคิดและความคิดย่อมส่งผลถึงความรู้สึกและพฤติกรรมด้วย

1.1.5 การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ

สุภาพร เลาหสถิตย์ (2525 : 17) ได้สรุปทฤษฎีเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทัศนคติไว้ 4 ทฤษฎีดังนี้

1. ทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการหรือความเหมือนกันของความคิด (Theories of Cognitive Consistency)

ไฮเดอร์(Heider) ได้เสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับทฤษฎีนี้ว่า เมื่อนาย ก. ชอบนาย ข. และนาย ข. ชอบสิ่งของ ค. มีแนวโน้มที่จะทำให้นาย ก. ชอบสิ่งของนาย ค. ด้วย ภาวะการณ์ที่สมดุลย์จะเกิดเมื่อความสัมพันธ์ระหว่างส่วนประกอบทั้ง 3 นี้เป็นไปในทางบวก เช่น ข. ชอบ ค. และ ก. ชอบ ค. หรืออีกกรณีหนึ่ง เมื่อความสัมพันธ์ระหว่าง 2 คู่เป็นไปในทางลบ เช่น ก. ไม่ชอบ ค. ข. ไม่ชอบ ค. และ ก. ชอบ ข. และในทางตรงกันข้ามภาวะการณ์ที่ไม่สมดุลย์จะเกิดเมื่อความสัมพันธ์คู่ใดคู่หนึ่งเป็นไปในทางลบ หรือความสัมพันธ์ระหว่าง 3 คู่เป็นไปในทางลบ

เมื่อเกิดภาวะการณ์ที่ไม่สมดุลมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของความสัมพันธ์ เพื่อให้เกิดภาวะที่สมดุลย์ (Balanced Status) ขึ้น

2. ทฤษฎีการขัดแย้งของความคิด (Theory of Cognitive Dissonance)

เฟสทิงเจอร์ (Festinger) เป็นผู้เสนอทฤษฎีนี้ โดยมีพื้นฐานมาจากความคิดที่ว่าเมื่อใดมนุษย์มีสิ่งที่ขัดแย้งกัน มนุษย์จะพยายามหาทางที่จะขจัดความขัดแย้งนั้นให้หมดไป นั่นคือ ทัศนคติของบุคคลจะเปลี่ยนแปลงเมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้นในตัวบุคคล และความขัดแย้งนี้อาจเกิดขึ้นเนื่องจากส่วนประกอบของการรับรู้ ส่วนหนึ่งแตกต่างหรือขัดแย้งกับส่วนประกอบของการรับรู้ส่วนอื่น หรือเกิดขึ้นเมื่อมีการรับรู้ข้อมูลใหม่ที่ขัดแย้งกับทัศนคติหรือความคิดเห็นเดิมของตน เมื่อเกิดความไม่สอดคล้องหรือขัดแย้งก็พยายามปรับให้เกิดความสอดคล้องเพื่อให้ความคิดสัมพันธ์กับพฤติกรรม หรือเปลี่ยนความคิดให้สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม หรือพยายามหาข้อมูลสนับสนุนความคิดเดิมของตน หรือหลีกเลี่ยงไม่รับข้อมูลที่ทำให้เกิดความไม่สอดคล้องขึ้น

3. ทฤษฎีการเสริมกำลัง (Reinforcement Theory)

ฮอพแลนด์ เจนนิส และเคลลี่ (Hovland,Janis and Kelly) กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงของทัศนคติตามแนวของทฤษฎีไว้ว่า ทัศนคติของบุคคลจะเปลี่ยนไปเมื่อบุคคลเปลี่ยนความคิดเห็น(Opinion) ความคิดเห็นใหม่ๆเกิดจากการเรียนรู้ ซึ่งการเรียนรู้เกิดจากการเสริมกำลัง นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับความสนใจ ความเข้าใจ และการยอมรับ ซึ่งขึ้นอยู่กับสิ่งล่อใจ (Incentive) เมื่อบุคคลมีประสบการณ์ในทางที่ดีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด บุคคลนั้นจะมีทัศนคติต่อสิ่งนั้น

4. ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติโดยการปรับตัวให้เข้ากับสังคม (The Social Judgement Theory of Attitude Change)

เชอร์รีฟ และคนอื่นๆ (Sherif and others) เป็นผู้นำทฤษฎีนี้ซึ่งเชื่อว่าขบวนการในการปรับตัวของบุคคลนั้นเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม และการเปลี่ยนทัศนคติของบุคคลเกิดจากการเรียนรู้ ซึ่งสัมพันธ์กับหลักเกณฑ์ต่างๆทางสังคม และความคิดเห็นเกี่ยวกับตน (Self-concept) ทัศนคติจะเป็นอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับระดับของการปรับ (Level of Adaption) ซึ่งอยู่ระหว่างช่วงของการยอมรับ (Acceptance) ซึ่งเป็นไปตามความคิดเห็นของตนเองและสังคม ช่วงแห่งการ ปฏิเสธ (Rejection) และยังมีช่วงแห่งอิสระ (Noncommitment) คือ การไม่ผูกมัดในด้านใดๆ ซึ่งอยู่ระหว่างช่วงแห่งการยอมรับและช่วงแห่งการปฏิเสธ การยอมรับ การไม่ยอมรับหรือการปฏิเสธ และไม่แน่ใจนี้จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับระดับของการมีส่วนร่วม และโดยปกติทัศนคติจะแสดงออกในรูปที่เหมาะสม (Legitimate) กับสภาวะของสังคม เพื่อจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความเป็นสุข

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2520 : 121) ได้สรุปการเปลี่ยนแปลงทัศนคติไว้ดังนี้ คือ ทัศนคติของบุคคลจะพัฒนาไปได้ก็โดยสาเหตุ 3 ประการ คือ บุคคลได้มีโอกาสติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เกิดจากการที่บุคคลถ่ายทอดแบบอย่างการกระทำหรือ ความคิดของคนอื่นมาเป็นของตน

และการที่บุคคลพยายามที่จะสนองความต้องการของตน เหล่านี้จะเป็นเหตุให้ทัศนคติเปลี่ยนไป เคลเมน (Herbert C.Kelman) อธิบายการเปลี่ยนแปลงทัศนคติว่าเป็นตามสภาพแวดล้อมของสังคม ภายใต้กระบวนการดังนี้

1. การยินยอม คือ การยอมรับอิทธิพลจากผู้อื่น เพื่อให้เขาปฏิบัติต่อตัวในทางที่ตนต้องการหรือพอใจ

2. การเลียนแบบ คือ การแสดงพฤติกรรมเพื่อให้เหมือนสมาชิกในสังคม หรือเพื่อให้คนอื่นเห็นว่าตนเป็นคนเก่ง เพื่อจะมีสัมพันธภาพอันดีกับคนอื่น

3. รับอิทธิพลจากสิ่งต่างๆ เนื่องจากตรงกับค่านิยมที่มีอยู่ในตัวของบุคคลเอง (Internalization)

1.1.6 การวัดทัศนคติ

การวัดทัศนคติ เป็นการวัดคุณลักษณะภายในของบุคคล ซึ่งเกี่ยวข้องกับความรู้สึกนึกคิดหรือเป็นลักษณะทางจิตใจ คุณลักษณะดังกล่าวมีการแปรเปลี่ยนได้ง่าย ดังนั้นการวัดทัศนคติต้องยอมรับข้อตกลงเบื้องต้น ดังนี้ (ไพศาล หวังพานิช. 2531:152)

1. ทัศนคติมีลักษณะคงเส้นคงวาอยู่ในช่วงเวลาหนึ่ง นั่นคือ ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา จะมีช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งที่มีความรู้สึกต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งสามารถวัดได้

2. ทัศนคติของบุคคลไม่สามารถวัดหรือสังเกตได้โดยตรง การวัดจะเป็นแบบวัดทางอ้อม โดยวัดจากแนวโน้มที่บุคคลจะแสดงออกหรือประพฤติปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

3. ทัศนคตินอกจากจะแสดงออกในรูปของความรู้สึกนึกคิด เช่น การสนับสนุนหรือคัดค้านยังมีขนาดและปริมาณของความรู้สึกด้วย ดังนั้นในการวัดทัศนคตินอกจากจะทำให้ทราบทิศทางแล้วยังสามารถบอกระดับความมากน้อยได้ด้วย

เทอร์สโตน (อ้างถึงในสมพร ดอกลำเจียก. 2529 : 30) ให้ความเห็นว่า ทัศนคติจะวัดโดยตรงไม่ได้ ต้องวัดจากการแสดงออกของทัศนคติในรูปของความคิดเห็น ภาษาพูด ซึ่งก็ยังวัดไม่ได้แน่นอนอยู่ดี แต่อย่างไรก็ตาม ได้มีผู้แนะนำว่าการวัดทัศนคติควรจะวัดจากพฤติกรรมที่แสดงออกจริง ซึ่ง ชูชีพ อ่อนโคกสูง (2518 : 117) กล่าวว่า วิธีที่จะทราบทัศนคติของใครนั้นอาจใช้วิธีต่อไปนี้ คือ

1. ใช้แบบสอบถาม
2. สังเกต สัมภาษณ์ และการบันทึก
3. การใช้สังคมมิติ
4. การให้สร้างจินตนาการ

1.1.7 อิทธิพลของทัศนคติต่อพฤติกรรมของบุคคล

Triandis กล่าวว่า ทัศนคตินั้นนอกจากจะมีอิทธิพลเกี่ยวข้องในการกำหนดพฤติกรรมของบุคคลแล้วยังมีส่วนช่วยบุคคลในเรื่องต่างๆดังต่อไปนี้ คือ (พงศ์มิตร โพธิ์กลาง. 2544 : 9 ; อ้างอิงจาก ชาญชัย อินทรประวัติ. 2528 : 51)

1. ช่วยให้คนเข้าใจสิ่งแวดล้อมรอบๆตัว โดยการช่วยจัดรวบรวมและทำให้สิ่งแวดล้อมที่ซับซ้อนกลายเป็นที่ง่ายต่อการเข้าใจ

2. ช่วยปกป้องความนิยมในตัวเอง (Self-Esteem) โดยการช่วยให้บุคคลสร้างความนิยมชมชื่นในตัวเองขึ้น

3. ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวให้อยู่ในโลกที่ซับซ้อนได้ โดยการช่วยเลือกแสดงพฤติกรรมที่จะได้รับสิ่งตอบแทนที่น่าพึงพอใจจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว

4. ช่วยให้บุคคลได้แสดงออกซึ่งค่านิยมพื้นฐานของตนเอง

1.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการลดความอ้วน

1.2.1 ความหมายของการลดความอ้วน

ราชบัณฑิตยสถาน (2525 : 220) กล่าวว่า การลดความอ้วน หมายถึง การดำเนินงาน ควบคุม การควบคุมดูแล เพื่อควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการ

ไขแสง ชวศิริ (2528 : 4) กล่าวว่า การลดความอ้วน หมายถึง การกระทำการปฏิบัติกิจกรรมด้านการดูแลเอาใจใส่และควบคุมทุกสิ่งให้มีประสิทธิภาพเพื่อควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการ

พัชราภรณ์ เชียสกุล (2545 : 4) กล่าวว่า การลดความอ้วน หมายถึง การกระทำด้วยวิธีการที่ต้องการให้น้ำหนักของร่างกายของผู้กระทำการลดน้อยกว่าเดิม หรือควบคุมน้ำหนักของร่างกายให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานความต้องการ

1.2.2 วัตถุประสงค์ในการลดความอ้วน

สมทรง สมควรเหตุ (2541 : 23-25) ได้แบ่งวัตถุประสงค์ในการลดความอ้วนเป็น 2 ประเภทคือ

1. การลดความอ้วนเพื่อสุขภาพ ในบุคคลที่คำนึงถึงภาวะสุขภาพของตนเอง ความปลอดภัยจากโรคและภาวะแทรกซ้อนของการมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน การลดความอ้วนก็จะคำนึงถึงหลักการและเหตุผลทางวิทยาศาสตร์เป็นสำคัญ การแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับการลดความอ้วนอาจได้จากหนังสือ ตำรา หรือวารสารทางการแพทย์ รายการวิทยุ โทรทัศน์เพื่อสุขภาพที่ส่วนใหญ่เชื่อว่ามีความถูกต้องตามหลักวิชาการ การเลือกใช้วิธีการในการลดความอ้วนจะพิจารณาถึงผลดีผลเสียของการปฏิบัติแต่ละวิธี วิธีการที่นิยมใช้ในบุคคลเหล่านี้ได้แก่ การควบคุม

ปริมาณอาหารและพลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวัน การปรับเปลี่ยนอุปนิสัยการรับประทานอาหารควบคู่กับการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม การลดความอ้วนเพื่อสุขภาพนั้นอาจแบ่งได้เป็น 2 ประเภทคือ

- การลดความอ้วนเพื่อการป้องกันปัญหาสุขภาพ การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงและพลังงานสูง หรือการได้รับพลังงานเกินความต้องการของร่างกายจะทำให้เกิดมีไขมันสะสมไว้ตามส่วนต่างๆของร่างกาย ในบุคคลที่มีน้ำหนักเกินหรือมีรูปร่างลักษณะคล้ายแบบแอปเปิ้ลจะทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน โรคข้อ การลดความอ้วนในบุคคลกลุ่มนี้ โดยให้มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานหรือใกล้เคียงมาตรฐาน จะลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆได้ (Brustis,David and Martin, 1988 ; อ้างถึงใน อาภรณ์ รัตนวิจิตร. 2533 : 3) นอกจากลดความเสี่ยงจากโรคแล้วยังทำให้กล้ามเนื้อของร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพดี และทำให้สุขภาพจิตดีอีกด้วย

- การลดความอ้วนเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพ การลดความอ้วนโดยการจำกัด แคลอรี่อาหาร ควบคุมปริมาณไขมันที่ได้รับและการออกกำลังกายจะช่วยลดความรุนแรงของโรคบางอย่างได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคข้อ โรคนิ่ว จากการศึกษาของเคนเดอร์และคณะ ได้ศึกษาผลของการลดน้ำหนักโดยการใช้โปรแกรมอาหารที่มีแคลอรี่ต่ำ (very-low-calorie-diet) กับสภาวะสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 783 คน ที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน พบว่าผลในระยะยาวกลุ่มตัวอย่างมีสภาวะสุขภาพดีขึ้น บางคนไม่ต้องอาศัยยาในการควบคุมอาการของโรคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในทางปฏิบัติ การลดความอ้วนในบุคคลที่มีโรคประจำตัวควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์และควรมีการตรวจร่างกายเพื่อประเมินสภาพร่างกายก่อนการเลือกวิธีการลดความอ้วน เพราะถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้องตามหลักการอาจทำให้ความรุนแรงของโรคเพิ่มขึ้นได้ โดยเฉพาะการออกกำลังกายในคนที่เป็นโรคหัวใจ หรือการควบคุมอาหารของคนที่เป็นโรคเบาหวาน

2. การลดความอ้วนเพื่อบุคลิกภาพและความสวยงามหรือตามความนิยมของสังคม จะพบมากในวัยรุ่นและวัยทำงาน โดยเฉพาะในเพศหญิง โดยธรรมชาติของวัยรุ่นซึ่งเป็นช่วงของการศึกษาเล่าเรียน ร่างกายแข็งแรง สามารถใช้พลังงานมากในชีวิตประจำวันการออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่ ความสนใจส่วนบุคคลของวัยรุ่นจะสนใจเรื่องรูปร่างหน้าตาความสวยงาม ต้องการความสนใจจากเพศตรงข้าม ความรักสวยรักงามจึงเป็นเรื่องของธรรมชาติ ความอ้วนจึงเป็นสิ่งที่สร้างความกังวลใจให้ไม่น้อย วัยรุ่นส่วนมากจึงไม่ค่อยอ้วนยกเว้นในกลุ่มที่อ้วนมาตั้งแต่วัยเด็กและกลุ่มที่นิยมการบริโภคอาหารที่มีพลังงานสูง เช่น อาหารจานด่วนต่างๆ ซึ่งเสี่ยงต่อการที่จะมีน้ำหนักเกินได้มาก ความนิยมในการลดน้ำหนักอาจเกิดเนื่องจากการเลียนแบบ การทำตามเพื่อน การต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนและค่านิยมของสังคมใน

ปัจจุบันที่นิยมคนที่มีรูปร่างผอมบาง ความต้องการมีภาพลักษณ์ที่สวยงาม ดังจะเห็นได้ว่าดารา วัยรุ่น นางแบบ นักแสดง ส่วนมากจะมีรูปร่างผอมบาง การลดน้ำหนักจะทำให้รู้สึกภาคภูมิใจ ในการควบคุมตนเองได้ (Johnson, et al. 1984 ; อ้างถึงใน วัญเพ็ญ บุญประกอบ. 2534 : 154) วัยรุ่นส่วนใหญ่ยังอยู่ในช่วงการศึกษายังไม่มีรายได้เป็นของตนเอง ส่วนมากจึงแสวงหาวิธีการลดความอ้วนด้วยตนเอง การลดความอ้วนในวัยรุ่นนี้ส่วนมากไม่ค่อยมีอุปสรรคใดๆ เพราะส่วนใหญ่จะมีความตั้งใจที่แน่วแน่ บวกกับสภาพร่างกายที่สามารถเผาผลาญพลังงานมากกว่าคนสูงอายุ การเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยการรับประทานอาหารควบคู่ไปกับการออกกำลังกายจะเป็นวิธีที่ดีที่สุด สำหรับผู้ใหญ่เป็นช่วงวัยแห่งการทำงานและสร้างฐานะทางเศรษฐกิจ รวมถึงการเลือกคู่ครองและการมีครอบครัววัยนี้เป็นวัยที่ต้องการ ความมั่นใจในตนเอง การมีสุขภาพแข็งแรง การมีบุคลิกภาพที่ดี มีความคล่องแคล่วว่องไว มีรูปร่างดีจะทำให้มีโอกาสในอาชีพมากขึ้น นอกจากนั้นรูปร่างยังเป็นสิ่งที่ดึงดูดใจเพศตรงข้ามหรือผู้พบเห็น บุคคลที่อยู่ในวัยนี้ส่วนมากจึงมีการควบคุมน้ำหนักด้วยวิธีการต่างๆ ซึ่งอาจพบได้ทั้ง การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการใช้ยาลดความอ้วน ซึ่งขึ้นอยู่กับการได้ข้อมูล ความรู้และประสบการณ์ของแต่ละคน เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบระหว่างเพศชายและเพศหญิงพบว่า เพศหญิงสนใจที่จะลดความอ้วนมากกว่าเพศชาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากลักษณะเฉพาะเพศที่แตกต่างกัน เพศหญิงจะให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ความสวยงามของรูปร่างและน้ำหนักตัวมากกว่าเพศชาย ซึ่งความสนใจจะเป็นเรื่องฐานะทางเศรษฐกิจมากกว่ารูปร่างหรือน้ำหนักตัว (Foster & Wadden. 1994 ; อ้างถึงใน สมทรง สมควรเหตุ. 2541 : 25) บุคคลที่ลดความอ้วนเพื่อความสวยงามและบุคลิกภาพที่ดีมักไม่ค่อยคำนึงถึงสุขภาพของร่างกาย เนื่องจากวัยนี้เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโต สุขภาพร่างกายแข็งแรงไม่ค่อยเจ็บป่วย บางครั้งการลดความอ้วนด้วยวิธีที่ไม่ถูกต้องอาจทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้ ซึ่งผลที่เกิดขึ้นอาจมีทั้งในระยะสั้น เช่น ความรู้สึกอ่อนเพลีย หรือผลที่เกิดขึ้นได้ในระยะยาว เช่น การทำงานของระบบย่อยอาหารผิดปกติ เป็นต้น

1.2.3 เหตุผลในการเลือกวิธีลดความอ้วน

ในการเลือกใช้วิธีการลดความอ้วนของแต่ละบุคคลอาจเกิดได้เนื่องจากหลายสาเหตุ (สมทรง สมควรเหตุ. 2541 : 25-27) ได้แก่

1. ระยะเวลาที่ใช้ในการลดความอ้วน ในคนที่ไม่ต้องรีบเร่งลดความอ้วนในเวลาอันสั้น อาจจะตัดสินใจเลือกการลดความอ้วนด้วยตนเอง ด้วยวิธีการค่อยเป็นค่อยไป แต่เป็นผลดีต่อสุขภาพ เช่นการออกกำลังกาย การควบคุมอาหารอย่างถูกวิธี ส่วนบุคคลที่มีเวลาจำกัดในการลดความอ้วนก็อาจจะใช้การอดอาหารหรือการใช้ยาลดความอ้วน ซึ่งพบว่าสามารถทำให้น้ำหนักลดค่อนข้างรวดเร็ว แต่อาจเกิดผลเสียต่อสุขภาพได้ ถ้าปฏิบัติบ่อยๆหรือปฏิบัติเป็นประจำ

2. ความยากง่ายของวิธีการที่มีให้เลือกใช้ โดยทั่วไปบุคคลต้องการวิธีการที่ลดความอ้วนที่ได้ผลรวดเร็วและวิธีการไม่ยุ่งยาก ซึ่งส่วนมากการลดความอ้วนด้วยตนเองสามารถกระทำได้ง่าย เช่น การควบคุมปริมาณอาหารที่รับประทาน การออกกำลังกาย แต่บางคนก็อาจต้องการความสะดวกและปฏิบัติง่ายก็อาจจะใช้วิธีการรับประทานยาลดความอ้วน

3. การได้รับข้อมูลข่าวสาร การได้รับข้อมูลข่าวสารที่แตกต่างกันอาจมีผลทำให้เกิดการตัดสินใจในการเลือกใช้วิธีการลดความอ้วนที่แตกต่าง ข้อมูลข่าวสารที่ได้รับอาจจะได้จากหนังสือ วารสาร การบอกต่อๆกันมาหรือการได้รับคำแนะนำจากผู้ที่มีความรู้ทางวิชาการในการตัดสินใจเลือกวิธีการปฏิบัตินั้นก็ขึ้นกับจุดประสงค์หรือความต้องการของแต่ละบุคคล

4. ค่าใช้จ่ายในการลดความอ้วน ปัญหาในเรื่องเศรษฐกิจนับว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการตัดสินใจเลือกการลดความอ้วนของบุคคล บุคคลที่มีรายได้มากอาจนิยมไปใช้บริการของสถานบริการลดความอ้วน ในขณะที่บุคคลที่มีรายได้น้อยอาจจะเลือกการลดความอ้วนด้วยตนเองโดยการควบคุมอาหารหรือการออกกำลังกายแทนการใช้ยาลดความอ้วน หรือการใช้อุปกรณ์ราคาแพง แต่จากการเปลี่ยนแปลงสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบัน คนที่มีรายได้มากก็อาจจะมีแนวโน้มที่จะกลับมาเลือกใช้วิธีลดความอ้วนด้วยตนเอง เพื่อเป็นการลดค่าใช้จ่ายก็ได้

5. ความปลอดภัยของวิธีการลดความอ้วน วิธีการลดความอ้วนนั้นสามารถกระทำได้หลายวิธี ซึ่งบางวิธีถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้องอาจมีอันตรายหรือผลข้างเคียงได้ ที่มีการกล่าวถึงมากได้แก่ การใช้ยาลดความอ้วนที่มีผลต่อระบบประสาท ระบบหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น ซึ่งการเกิดผลข้างเคียงจากวิธีจึงเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งในการเลือกใช้วิธีการลดความอ้วนของบุคคล

นอกจากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นแล้ว ในการลดความอ้วนอาจมีปัจจัยส่งเสริมหรือเป็นอุปสรรคในการลดความอ้วน ได้แก่

- กำลังใจในการลดความอ้วน ความตั้งใจหรือความมุ่งมั่นของบุคคล รวมถึงการมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการที่จะลดความอ้วนของบุคคลเป็นปัจจัยที่สำคัญมากในการที่จะลดความอ้วนเหมือนคำที่กล่าวของไทสันและแจ็คสันที่ว่า “พลังอำนาจเป็นความสามารถในการผลักดันความตั้งใจมุ่งมั่นของตนเองเพื่อเอาชนะอุปสรรคที่ขัดขวาง” (Tyson and Jakson 1992 ; อ้างถึงใน อวยพร ตัณมุขยกุล. 2540 : 42) นอกจากนั้นการได้รับการสนับสนุนหรือให้กำลังใจในการลดความอ้วนจากบุคคลอื่นอาจจะทำให้บุคคลที่มีกำลังใจในการลดความอ้วนมีความตั้งใจที่แน่วแน่และประสบผลสำเร็จในการลดความอ้วนได้มากขึ้น ในทางตรงกันข้ามบุคคลบางคนถ้าพยายามลดความอ้วนแล้วไม่ประสบผลสำเร็จ การสร้างกำลังใจในการลดความอ้วนครั้งหลังๆอาจจะทำได้ยากกว่า ในการสร้างกำลังใจหรือพลังใจในการลดความอ้วนของแต่ละบุคคลก็อาจจะมีวิธีการที่แตกต่างกันไป

- สภาพแวดล้อมของบุคคลที่ลดความอ้วน สิ่งแวดล้อมของบุคคลนับว่ามีอิทธิพลอย่างมากต่อการลดความอ้วน ซึ่งสิ่งแวดล้อมรวมถึงอิทธิพลของกลุ่มบุคคล เช่น เพื่อน ผู้ร่วมงาน ญาติพี่น้อง การทักทาย และอิทธิพลของสภาพแวดล้อม เช่น การอยู่ในแหล่งที่อยู่อาศัยที่เอื้ออำนวยต่อการซื้อหาอาหารหารกินได้อย่างสะดวกรวดเร็ว หรือลักษณะของบุคคลในครอบครัวที่ชอบมีการซื้อหาอาหารเก็บไว้ในตู้เย็นเป็นจำนวนมาก ลักษณะการประกอบอาหารของครอบครัวที่นิยมอาหารที่มีไขมันหรือมีพลังงานสูง สิ่งแวดล้อมที่กล่าวถึงนี้อาจจะมีผลทำให้การลดความอ้วนประสบความสำเร็จได้ยาก ในทางตรงกันข้ามถ้ามีการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมบางอย่างก็อาจส่งเสริมในเรื่องของการลดความอ้วน เช่น การไม่ซื้ออาหารมาเก็บไว้เป็นจำนวนมาก การเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าแต่ให้พลังงานต่ำ หรือการซื้อเฉพาะสิ่งที่จำเป็นเท่านั้น ซึ่งในการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมก็อาจต้องคำนึงถึงความเหมาะสมในหลายๆด้าน โดยคำนึงถึงความสบายใจของผู้ที่ต้องการลดความอ้วน และบุคคลรอบข้างด้วย

1.2.4 วิธีการในการลดความอ้วน

1. การควบคุมอาหาร ผู้ที่ต้องการลดความอ้วนควรมีความรู้พื้นฐานทางโภชนาการ จะได้เลือกกินอาหารได้ถูกส่วน และควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหารในแต่ละวันด้วยวิธีการควบคุมอาหารเป็นวิธีที่มีประสิทธิผลดีที่สุด (มันทนา ประทีปเสน. 2539 : 121) และเป็นวิธีที่นิยมใช้กันทั่วไป เนื่องจากได้ผลดีและปลอดภัย การควบคุมอาหารจะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานน้อยกว่าความต้องการเพื่อให้ร่างกายขจัดไขมันที่สะสมไว้โดยกระทบกระเทือนต่อกล้ามเนื้อและกระดูกที่น้อยที่สุด การควบคุมอาหารที่ดีที่ถูกต้องควรจำกัดอาหารอยู่ในช่วง 800-200 แคลอรี่ต่อวัน เนื่องจากพลังงานจำนวนดังกล่าวสามารถจัดอาหารให้มีคุณค่าทางโภชนาการให้ครบถ้วน ถ้าปริมาณน้อยกว่า 800 แคลอรี่ต่อวัน จะขาดคุณค่าทางโภชนาการ และถ้ามากกว่า 1,200 แคลอรี่ต่อวันจะทำให้เหลือพลังงานส่วนเกิน หรืออาจใช้วิธีคำนวณจากน้ำหนักมาตรฐาน โดยน้ำหนักร่างกาย 1 กิโลกรัมควรได้รับอาหาร 22 แคลอรี่ หรือ 10 แคลอรี่ต่อน้ำหนัก 1 ปอนด์ (Helen M.Baker. 1996 ; อ้างถึงใน ศิวพร อุดมสิน. 2541 : 19) นอกจากนี้ยังพบว่า การลดความอ้วนวิธีนี้ทำให้ขนาดกล้ามเนื้อมีขนาดเล็กลง เนื่องจากมีการสลายโปรตีนภายในร่างกายโดยเฉพาะช่วงแรกๆของการลดความอ้วน

2. การออกกำลังกาย การออกกำลังกายเป็นวิธีการลดความอ้วนที่ดีวิธีหนึ่ง เป็นการเพิ่มการใช้พลังงานของร่างกาย โดยการดึงเอาเนื้อเยื่อไขมันที่สะสมมาใช้เป็นพลังงาน การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับการลดความอ้วนคือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิค (Aerobic exercise) ซึ่งเป็นการออกกำลังกายชนิดใดก็ได้ที่ทำให้กล้ามเนื้อทั้งร่างกายได้ออกกำลังกายพร้อมกัน และมีผลกระตุ้นให้หัวใจเต้นเร็วจนถึงอัตราที่เป็นเป้าหมาย นั่นคือ ร้อยละ 65-80 ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ (วิชิต คนึงสุขเกษม. 2535 :70)

3. การใช้ยาลดความอ้วน ยาลดความอ้วนที่มีผลควบคุมความอยากอาหารและมีผลเพิ่มการเผาผลาญพลังงานบ้างเล็กน้อย เป็นวิธีการที่ได้รับความนิยมอย่างสูงแต่ยังมีปัญหาการใช้อย่างผิดๆ และทำให้เกิดผลข้างเคียงที่รุนแรงมากมาย เช่น เวียนศรีษะ หน้ามืด ใจสั่น เป็นต้น รวมทั้งยังพบว่าเมื่อหยุดยาน้ำหนักตัวที่ลดลงไปได้แล้วกลับขึ้นมาใหม่อย่างรวดเร็ว ซึ่งศัพท์ทางวิชาการเรียกว่า "yo yo effect" และกรณีที่มีการใช้ยาลดน้ำหนักติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ประสิทธิภาพของยาจะด้อยลง ทำให้ต้องเพิ่มระดับความแรงของยาให้มากขึ้นเนื่องจากร่างกายเกิดดื้อยา ซึ่งการใช้ยาเหล่านี้ควรอยู่ในความดูแลของแพทย์เท่านั้น (สริญรัตน์ จรัสทวีชัย. 2546 : 26)

4. การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ในปัจจุบันผลิตภัณฑ์เหล่านี้ได้รับความนิยมอย่างมากในกลุ่มคนที่ต้องการลดความอ้วน หรือต้องการควบคุมน้ำหนักตัว เนื่องจากมีการอวดอ้างสรรพคุณว่าเป็นสารสกัดจากธรรมชาติ ช่วยเร่งการเผาผลาญไขมันโดยไม่ต้องอดอาหารหรือออกกำลังกาย มีความปลอดภัย ช่วยให้การลดความอ้วนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพหรืออย่างน้อยก็ช่วยในการควบคุมน้ำหนักได้ดีขึ้นซึ่งผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเหล่านี้นอกจากจะมีราคาแพงแล้วก็ยังไม่มีผลการวิจัยถึงคุณประโยชน์จริงๆตามที่กล่าวอ้างด้วย (สริญรัตน์ จรัสทวีชัย. 2546 : 26-27)

5. การดูดไขมัน วิธีการนี้จะกระทำโดยใช้ท่อดูดสอดผ่านใต้ผิวหนังแล้วขูดและดูดเซลล์ไขมันที่ไม่ต้องการออก การดูดไขมันที่ทำในผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน จะกระทำเมื่อผู้นั้นสามารถควบคุมน้ำหนักได้แล้ว แต่ยังมีไขมันส่วนเกินบางส่วน เช่น ตะโพก ต้นขา (ดำเกิง ปฐมวาณิชย์. 2535 : 40)

6. การผ่าตัด เช่น การผ่าตัดกระเพาะอาหารให้เล็กลง การตัดลำไส้เล็กส่วนต้นเข้ากับลำไส้ใหญ่เพื่อให้อาหารออกไปทางทวารหนักได้เร็วขึ้น สามารถทำให้ลดการดูดซึมของอาหารและลดน้ำหนักได้ ซึ่งปกติแล้วแพทย์จะพิจารณาให้ใช้วิธีนี้เฉพาะในรายที่จำเป็นจริงๆ เพราะมีเปอร์เซ็นต์เสี่ยงค่อนข้างสูง แต่ปรากฏว่าวิธีนี้จะทำให้เกิดโรคตับ (5-10%) โรคนิ่วออกซาเลตในไต (21%) การอักเสบของกระเพาะอาหาร (5%) และพบอัตราการตายสูง (อรอนงค์ กังสดาลอำไพ. 2530 : 153)

7. การฝังเข็ม การฝังเข็มตามจุดต่างๆของร่างกาย ที่เชื่อว่าทำให้เกิดการหดตัวของกระเพาะอาหาร เช่น ที่ใบหู ทำให้ไม่หิว ไม่อยากรับประทานอาหาร (สุภลักษณ์ บุญความดี. 2541)

8. การใช้ลูกโป่งลดความอ้วน มีผู้ทดลองใช้ Garren gastric bubble (Datta. 1986 อ้างถึงใน พรสวรรค์ จองถวัลย์. 2546 : 37) ทำด้วย polyurethane ใส่ลงไปในกระเพาะอาหารเพื่อลดปริมาตรในกระเพาะอาหารและทำให้รู้สึกอิ่ม จากการศึกษาพบว่าคนไข้ที่ใช้วิธีนี้ 100 ราย เกิดการอักเสบของกระเพาะอาหาร 5 ราย ลูกโป่งแฟบและมีการอุดตันในทางเดินอาหาร 3 ราย วิธีนี้คงต้องศึกษาประสิทธิภาพและความปลอดภัยในการใช้อย่างจริงจังต่อไป

9. การใช้เข็มขัดลูกกรอกหรือลูกกลิ้ง ซึ่งวิธีนี้เชื่อว่าจะทำให้ไขมันถูกทำลาย กระจัดกระจายออกไปจากบริเวณที่สะสม ในอวัยวะเฉพาะส่วนนั้นๆ ซึ่งวิธีการนี้ในความเป็นจริง ไม่ใช่เป็นการกำจัดไขมันแต่ทำให้เนื้อนุ่ม (วิชิต คนึงสุขเกษม. 2535 : 50)

10. วิธีการอื่นๆ เช่น การใช้ครีมนวดละลายไขมัน การอบไอน้ำ การสวมชุดขับเหงื่อ เครื่องนวดเครื่องสั่น ซึ่งวิธีการเหล่านี้มีการโฆษณาอย่างแพร่หลาย จึงจำเป็นต้องมีการพิจารณาอย่างรอบคอบก่อนใช้บริการ เพื่อความปลอดภัยต่อชีวิต (สุภลักษณ์ บุญความดี. 2541)

1.2.5 ผลที่เกิดขึ้นจากการลดความอ้วน

การลดความอ้วนถ้ากระทำอย่างถูกต้องเหมาะสมก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพแต่ถ้าปฏิบัติไม่เหมาะก็จะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้ สมทรง สมควรเหตุ (2541 : 35-37) ได้กล่าวถึงผลที่เกิดจากการลดความอ้วนว่าอาจพบได้ใน 4 ลักษณะ คือ

1. น้ำหนักลด สุขภาพดี การลดความอ้วนถ้ากระทำถูกต้องเหมาะสมในคนที่ควรลดความอ้วน พบว่าจะสามารถทำให้น้ำหนักลดลงได้ และยังมีผลต่อภาวะสุขภาพทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆที่อาจเกิดเนื่องจากภาวะน้ำหนักเกินได้ และยังทำให้สุขภาพจิตดีอีกด้วย การลดความอ้วนที่ดีที่จะเป็นผลดีต่อสุขภาพคือ น้ำหนักลดลง 0.49 กิโลกรัม (Garrow, 1988: 153) วิธีการที่พบว่าได้ผลดีคือ การควบคุมอาหารอย่างถูกต้องควบคู่กับการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี

2. น้ำหนักลด สุขภาพเสีย การลดความอ้วนที่พบว่าอาจทำให้เสียสุขภาพ แต่น้ำหนักลดลงมักพบคือ การใช้วิธีการที่ไม่ควรใช้หรือวิธีการเหมาะสมตามหลักวิทยาศาสตร์ แต่กระบวนการใช้ไม่ถูกต้อง เช่น การใช้ยาลดความอ้วน การทำให้อาเจียนโดยการล้วงคอหลังรับประทานอาหาร การออกกำลังกายอย่างหักโหม การอดอาหาร วิธีการเหล่านี้จะพบว่าทำให้น้ำหนักลดลงได้ค่อนข้างมาก แต่เมื่อใช้ไปนานๆ พบว่ามีผลเสียต่อสุขภาพอย่างมาก คือ

- คนที่ออกกำลังกายอย่างหักโหมจะทำให้ร่างกายรู้สึกอ่อนเพลีย เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ หรือเกิดการเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ

- คนที่อดอาหารจะทำให้กล้ามเนื้อของกระเพาะอาหารและลำไส้ลีบและอ่อนลงจากการที่ใช้งานน้อยลง ทำให้อาหารคงอยู่ในกระเพาะอาหารนานและท้องผูก ผิวหนังแห้ง ผมบางลง มีขนอ่อนตามลำตัวและแขนขามากขึ้น อุณหภูมิของร่างกายลดต่ำลง ไตทำงานผิดปกติ อาจเกิดไตวายได้ รวมถึงจำนวนเม็ดโลหิตและเกร็ดเลือดลดลงด้วย (อมรชัย หาญผดุงธรรมะ. 2540 : 61) การอดอาหารโดยเฉพาะในวัยรุ่น เนื่องจากอิทธิพลของสังคม สิ่งแวดล้อม และการนิยมอดเป็นกลุ่มทำให้เกิดความผิดปกติที่เรียกว่า anorexia nervosa อาการที่พบคือจะพยายามจำกัดอาหารให้ตนเอง (dieting) และมีน้ำหนักลดลงเรื่อยๆ ซึ่งถือว่าเป็นปัญหาความผิดปกติทางด้านจิตใจ นอกจากนั้นการอดอาหารอาจทำให้เกิดความผิดปกติของระบบ

ย่อยอาหาร ร่างกายขาดสารอาหาร (Prentice, 1994 : 188) และถือว่าเป็นปัญหาความผิดปกติทางด้านจิตใจ

- การทำให้อาเจียนบ่อยๆ จะทำให้เคลือบฟันสึกกร่อน และต่อมน้ำลายบวมคล้ายเป็นคางทูม

3. น้ำหนักไม่ลด สุขภาพดี การที่ใช้วิธีการลดความอ้วนแล้วน้ำหนักไม่ลดอาจเนื่องจากหลายปัจจัย เช่น การไม่ได้ควบคุมน้ำหนักอย่างจริงจัง ไม่ได้ปรับพฤติกรรมในเรื่องการรับประทานอาหาร หรือใช้การออกกำลังกายอย่างเดียว ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีว่าการออกกำลังกายทำให้เกิดการใช้ไขมันที่สะสมไว้ในร่างกาย และผลที่ได้รับจากการออกกำลังกายที่ถูกต้องคือจะเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ฉะนั้นการออกกำลังกายอย่างเดียวอาจไม่ได้ทำให้น้ำหนักลด แต่ทำให้มีสุขภาพดี กลุ่มบุคคลเหล่านี้อาจไม่ประสบความสำเร็จในการลดความอ้วน แต่เกิดผลดีต่อสุขภาพ

4. น้ำหนักไม่ลด สุขภาพเสีย โดยทั่วไปแล้วคนที่ลงมือทำการลดความอ้วนอย่างจริงจังน้ำหนักมักลดลง มากบ้างน้อยบ้าง แต่ปัญหาที่ทำให้เกิดความล้มเหลวคือไม่สามารถคงน้ำหนักที่ลดลงมาให้คงที่อยู่ได้ นั่นคือพอเวลาผ่านไปไม่นานน้ำหนักก็จะกลับมาเพิ่มขึ้นอีกหรือบางคนก็เพิ่มขึ้นมามากกว่าเดิมเสียอีก การลดความอ้วนที่ทำโดยยอมให้น้ำหนักลดลงแล้วก็กลับเพิ่มขึ้นแล้วลดลงอีก เราเรียกว่า Yo-Yo diet (ดำรง กิจกุศล. 2538 : 75) ซึ่งตามหลักการแล้วถือว่าเป็นอันตรายมาก เพราะอาจทำให้ขบวนการเผาผลาญอาหารในร่างกายผิดปกติได้

1.3 ทัศนคติในการลดความอ้วน

ทัศนคติเป็นองค์ประกอบหนึ่งในตัวบุคคลที่ฝังแน่นอยู่ภายในความคิด ความเข้าใจของบุคคล เมื่อบุคคลมีทัศนคติอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ทัศนคตินี้จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมให้บุคคลนั้นปฏิบัติตามความคิดและความเข้าใจ ซึ่งไม่จำเป็นต้องอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง (จรรยา สุวรรณทัต. 2540) จึงกล่าวได้ว่าทัศนคติเป็นกระบวนการทางด้านจิตใจที่จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ในลักษณะที่แตกต่างกันตามความคิดความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งนั้น เช่นเดียวกับการศึกษาของณฐกร ชินศรีวงศ์กูล (2544) พบว่าทัศนคติที่มีต่อความอ้วนของนักเรียนที่ไม่ถูกต้อง เป็นผลให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และความเชื่อที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจะส่งผลต่อการมีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เมื่อเป็นเช่นนี้แสดงว่าการเกิดพฤติกรรมการลดความอ้วน ขึ้นอยู่กับทัศนคติที่มีต่อการลดความอ้วน โดยบุคคลที่มีทัศนคติที่ดีต่อการลดความอ้วน คือเห็นว่าการลดความอ้วนเป็นสิ่งจำเป็น เป็นสิ่งที่ช่วยเสริมสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับตนเอง ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมการลดความอ้วน ซึ่งในปัจจุบันบุคคลมักถูกทำให้เข้าใจ และมีความคิดว่าตนเองอ้วนเกินไปอยู่

ก ๒๘๕๗๘๑

ตลอดเวลา และถูกปลูกฝังให้เชื่อว่ารูปร่างในอุดมคติคือการมีรูปร่างผอม โดยไม่ว่าจะเป็นทางสื่อบุคคล หรือสื่อมวลชนในยุคแห่งข้อมูลข่าวสารในกระแสแฟชั่นหุ่นผอมเพรียวในปัจจุบัน ซึ่งจากการศึกษาของณฐกร ชินศรีวงศ์กูล (2544) พบว่าทัศนคติที่มีต่อความอ้วน ส่วนใหญ่เป็นทัศนคติที่เกิดจากโครงสร้างของการรับรู้ที่บุคคลมีเกี่ยวกับตนเองและภาพลักษณ์ ทำให้ปัจจุบันบุคคลพยายามที่จะ ลดความอ้วนเพื่อจะได้มีรูปร่างเหมือนดั่งรูปร่างในอุดมคติ

สรุปว่า ทัศนคติในการลดความอ้วน เป็นความคิดเห็น ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อการลดความอ้วนในด้านความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพ การยอมรับในวิธีการลดความอ้วน และแนวโน้มในการมีพฤติกรรมการลดความอ้วน

2. เอกลักษณ์แห่งตนกับทัศนคติในการลดความอ้วน

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับเอกลักษณ์แห่งตน

2.1.1 ความหมายของเอกลักษณ์แห่งตน

มาร์เซีย (อ้างถึงใน สายฝน ควรผดุง. 2536 : 16) กล่าวถึงเอกลักษณ์แห่งตนในลักษณะโครงสร้างแห่งตน (Self-Structure) ว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล มีการเปลี่ยนแปลงไปตามแรงขับ ความสามารถ ความเชื่อ และการปรับตัวของแต่ละคน ถ้าบุคคลมีโครงสร้างของพัฒนาการที่ดี ก็จะทำให้มีความเป็นตัวของตัวเอง รู้ถึงความเหมือนและความแตกต่างของตนกับผู้อื่น ทำให้เกิดการกำหนดแนวทางของตนเอง ถ้ามีโครงสร้างพัฒนาการที่ไม่ดี ทำให้เกิดความสับสนในตนเอง ต้องอาศัยสิ่งภายนอกมาช่วยประเมินตนเอง

ไรซ์ (อ้างถึงใน จริยกุล ตรีสุวรรณ. 2542 : 7) กล่าวว่า เอกลักษณ์แห่งตนเป็นผลรวมของการรับรู้ว่าตนเองเป็นอย่างไร มีบทบาททางสังคมอย่างไร ผู้ที่มีความสำเร็จในการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน จะมีการยอมรับตนเองสูง และเอกลักษณ์แห่งตนเกิดได้จากการพัฒนาทางด้านร่างกาย เพศ สังคม อาชีพ จริยธรรม อุดมคติ และบุคลิกภาพ

จริยกุล ตรีสุวรรณ (2542 : 8) กล่าวว่า เอกลักษณ์แห่งตน หมายถึง โครงสร้างของบุคลิกภาพของบุคคล ที่เกิดจากการรู้จักและเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง และมั่นใจในตนเอง ซึ่งมีพื้นฐานมาจากการมีความไว้วางใจตนเองและผู้อื่น การมีความเป็นตัวของตัวเอง การมีความคิดริเริ่มและการมีความขยันหมั่นเพียร

กาญจนา ศรีวรกุล (2548 : 29) กล่าวว่า เอกลักษณ์แห่งตน หมายถึงโครงสร้างของบุคลิกภาพ เป็นกระบวนการพัฒนาในการปรับตัว ให้บุคคลได้รู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง เข้าใจในตนเอง และมั่นใจในตนเอง รับรู้เกี่ยวกับตนเองว่าตนเองเป็นใคร มีนิสัย อารมณ์ ความเชื่อเป็นอย่างไร มีบทบาทหน้าที่ทางสังคมอย่างไร ผู้ที่มีความสำเร็จในการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนจะมีการยอมรับตนเองสูง มั่นใจในตนเอง และมีการแสดงออกที่เหมาะสม

สรุปได้ว่า เอกลักษณ์แห่งตน หมายถึง ลักษณะบุคลิกภาพ ซึ่งเป็นความเข้าใจตนเองและมีความคิดเห็นเป็นของตนเองอย่างสมเหตุสมผล มีการยอมรับความแตกต่างและความเหมือนของบุคคลในการแสดงออกในเรื่องต่างๆซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงภายในตัวบุคคลไปตามแรงขับ ความสามารถ ความเชื่อ และการปรับตัวของแต่ละคน

2.1.2 ภาวะวิกฤติของการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน

ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่เป็นภาวะวิกฤติของการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน โดยอีริคสันให้ความสำคัญกับเอกลักษณ์แห่งตน เนื่องจากพบว่า ผู้ที่มีอาการทางจิตในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย และวัยผู้ใหญ่ตอนต้น จะเกิดจากการล้มเหลวของการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน ทำให้มีความคิดสับสน ไม่รู้จักตนเอง ไม่รู้ว่าตนเองเป็นอย่างไร ต้องการอะไร มีการแยกตัว ไม่รับรู้ความจริง บางคนมีพฤติกรรมที่ถดถอยไปสู่ช่วงทารก บางคนมีพฤติกรรมที่เกเร ลักษณะความล้มเหลวที่ล้วนแต่ขัดขวางต่อการพัฒนาไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ อีริคสัน(เนาวรัตน์ เหลืองรัตนเจริญ. 2541 :18 อ้างอิงจาก Smart and Smart. 1973 : 149; citing Erikson. 1975)ได้เสนอความสำคัญของภาวะวิกฤติของการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนในทางจิตวิทยา และสังคม เนื่องจาก

1. เป็นการพัฒนาบุคลิกภาพที่ต่อเนื่อง จนเป็นความคิดเห็นต่อสิ่งต่างๆในโลก รวมถึงสิ่งที่อยู่ในจิตสำนึกด้วย วัยรุ่นจะพิจารณาตนเองจากลักษณะทางร่างกาย อารมณ์ ความเก่ง ความอ่อนแอ รูปแบบพื้นฐานทางการคิด เพื่อนำไปเป็นบทบาทในการดำเนินชีวิต การเลือกอาชีพ การให้คุณค่า ความต้องการที่ปรึกษา ความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน และการเริ่มต้นบทบาททางเพศ

2. วัยรุ่นเป็นช่วงที่มีจิตสำนึก (Conscious) สูงสุด มีการรับรู้ความจริงเกี่ยวกับตนเอง มีความสามารถในการสร้างแรงจูงใจ มีความสามารถในการพิจารณาความขัดแย้งและลดความขัดแย้งลงได้ ความสามารถประเมินภาวะทางจิตใจของตนเอง การเรียนรู้ที่จะสร้างความคาดหวัง และการทำให้สำเร็จตามความคาดหวัง

3. เป็นช่วงเวลาที่มีการหล่อหลอมพัฒนาการทางร่างกาย ความคิด และสังคม แล้วพัฒนาเป็นตัวบุคคลนั้นในอนาคต ถือเป็นช่วงหนึ่งของชีวิตที่ไม่สามารถย้อนกลับมาได้

4. เป็นพัฒนาการที่ต่อเนื่องจากวัยเด็ก และส่งผลต่อวัยผู้ใหญ่ เวลาของการพัฒนาเพื่อจะผ่านจุดวิกฤติช่วงวัยรุ่นนั้น อีริคสันเรียกว่า Moratorium (Green.1989 : 79) ซึ่งการผ่านช่วงนี้ไปได้ อาจใช้เวลาเป็นเดือน เป็นปี หากผ่านช่วงนี้ไปได้จะถือว่า ประสบความสำเร็จในการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน (Identity Achievement) แต่การจะผ่านขั้นนี้ไปได้ดีนั้น จะต้องอาศัยหลายๆปัจจัย ตั้งแต่ความต่อเนื่องด้านการปรับตัว ประสบการณ์ และสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม

2.1.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับเอกลักษณ์แห่งตน

1) สถานะทางเอกลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นตามแนวคิดของมาร์เซีย

มาร์เซีย (อ้างถึงใน สายฝน ควรผดุง. 2537 : 18 - 21) นักจิตวิทยามหาวิทยาลัยแห่งรัฐนิวยอร์ก ได้นำแนวคิดเกี่ยวกับเอกลักษณ์แห่งตนในระยะวัยรุ่นจากทฤษฎีของ อีริคสัน

มาพัฒนาเป็นสถานะทางเอกลักษณ์ ซึ่งตามแนวคิดของมาร์เซียนั้น การสร้างเอกลักษณ์แห่งตนเกี่ยวพันกับการกำหนดแนวทางด้านอาชีพ ค่านิยม ความเชื่อ และพัฒนาการทางเพศ เกณฑ์ที่ใช้กำหนดสถานะทางเอกลักษณ์ อาศัยการผสมผสานระหว่าง 2 มิติ ของการมีหรือไม่มีภาวะวิกฤติ (Crisis) และการตกลงใจ (Commitment) ในเนื้อหาด้านอาชีพ ศาสนา การเมือง โดยมีข้อตกลงเบื้องต้นว่า ภาวะวิกฤติ หมายถึง เหตุการณ์หรือคำถามที่กระตุ้นบุคคลให้จำเป็นต้อง ตัดสินใจเลือกแนวทางต่างๆ โดยคำนึงถึงความสนใจและความสามารถของตน และการตกลงใจ หมายถึง การแสดงออกหรือการกระทำของบุคคล

มาร์เซีย แบ่งวัยรุ่นตามลักษณะของแต่ละสถานะทางเอกลักษณ์ ดังนี้คือ

1.1 วัยรุ่นที่เกิดความสับสนในการค้นหาเอกลักษณ์ (Identity Diffusion) คือ วัยรุ่นที่อาจจะมีหรือไม่มีประสบการณ์ในการเผชิญกับภาวะวิกฤติ สิ่งสำคัญ คือยังไม่มีการตกลงใจทั้งทางด้านอาชีพ และด้านอุดมคติ แม้ว่าพวกเขาอาจมีแนวอาชีพที่ชอบ แต่มีความคิดในสิ่งเหล่านี้น้อยมาก และพร้อมที่จะละทิ้งเมื่อมีโอกาสที่ดีกว่า บุคลิกภาพที่แสดงออกในช่วงนี้ได้แก่

- หลีกเลี่ยงวิกฤติการณ์และการเผชิญหน้าใดๆ โดยการหนีอาจใช้ยาเสพติดหรือหลอกตัวเอง
- ลอกเลียนเจตคติของผู้ที่ตนประทับใจ มักรู้สึกผิด และถูกทอดทิ้งบ่อยๆ
- เต็มใจที่จะเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับตนเองอย่างรวดเร็ว และยอมรับความผิดพลาดของบุคลิกภาพของตนอย่างง่ายๆ
- แสดงบทบาทไม่เหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ

1.2 วัยรุ่นที่ยังหาเอกลักษณ์ของตนไม่สำเร็จ และยังต้องอาศัยแนวคิดจากผู้อื่น (Identity- Foreclosure) คือวัยรุ่นที่ไม่มีประสบการณ์ในการเผชิญกับภาวะวิกฤติ แต่ได้ตกลงใจเลือกแนวทางแล้ว โดยได้รับอิทธิพลจากบิดามารดาหรือผู้ปกครอง และไม่สามารถบอกได้ว่า บิดา มารดา หรือผู้ปกครองมีอิทธิพลต่อพวกเขาตั้งแต่เมื่อไร วัยรุ่นในกลุ่มนี้มีความศรัทธาต่อคำพูดของบิดามารดา จึงเคร่งครัดต่อคำสอนของบิดามารดามาก บุคลิกภาพที่แสดงออกในช่วงนี้ได้แก่

- ไม่สนใจเป้าหมายใดๆ ยกเว้นเรื่องที่ได้รับคำสั่งให้คิด
- เป็นคนไม่ยืดหยุ่น สนใจการรักษาขนบธรรมเนียมประเพณี
- ทำตามความเคยชิน และหนีสถานการณ์ขัดแย้ง
- มีความวิตกกังวลเล็กน้อย
- มีความภาคภูมิใจโดยเฉพาะผู้หญิง
- ลอกแบบกลุ่มเพื่อนและผู้ที่นิยมยกย่องมากเกินไป

1.3 วัยรุ่นที่ยังหาเอกลักษณ์ที่ไม่แน่นอน (Identity Moratorium) คือวัยรุ่นที่อยู่ในช่วงภาวะวิกฤติที่กำลังจะตกลงใจ ซึ่งการตกลงใจนั้นค่อนข้างคลุมเครือ มีลักษณะแตกต่างจากวัยรุ่นที่เกิดความสับสนในการค้นหาเอกลักษณ์ตรงที่วัยรุ่นในกลุ่มนี้ยังเห็นความสำคัญในความปรารถนาดี และความคิดเห็นของบิดามารดาหรือผู้ปกครองและคำนึงถึงความต้องการของสังคมแล้วนำมาคิดทบทวนว่าเหมาะสมกับความสามารถของเขาหรือไม่ วัยรุ่นที่อยู่ในสถานภาพนี้จึงอยู่ในระหว่างค้นหาคำตอบของเอกลักษณ์แห่งตน บุคลิกภาพที่แสดงออกในช่วงนี้ ได้แก่

- มีปัญหาที่ยังไม่ได้แก้ไขมากมาย
- เปลี่ยนใจเรื่องค่านิยมบ่อย
- สนใจสุขภาพจิตของตนเอง
- ไม่ต้องให้มีใครมามีอิทธิพล หรือควบคุม
- มีความวิตกกังวลมาก

1.4 วัยรุ่นที่ค้นหาเอกลักษณ์ของตนได้อย่างสมบูรณ์ (Identity Achievement) คือวัยรุ่นที่มีประสบการณ์ในการเผชิญกับภาวะวิกฤติ และมีการตกลงใจแล้ว จึงมีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ในการเลือกอาชีพ ยึดมั่นในศาสนา และมีความคิดอุดมการณ์ทางการเมืองได้ด้วยตนเอง ถึงแม้ว่าพวกเขาได้พิจารณาแนวทางด้านอาชีพไว้หลายแนวทางก็ตาม ในที่สุดพวกเขาเลือกแนวทางเพียงทางเดียวด้วยตนเอง ส่วนทางด้านอุดมคติ พวกเขาได้ทบทวนความเชื่อในอดีต และเลือกแนวทางเองจนประสบความสำเร็จในการแสดงออกอย่างเป็นอิสระ บุคลิกภาพของกลุ่มนี้ ได้แก่

- มีความเป็นตัวของตัวเองสูง
- มั่นคง มีวุฒิภาวะทางอารมณ์
- ยอมรับตนเอง
- รู้จักตนเอง
- ทำตามค่านิยม และความเชื่อถือ
- ตั้งเป้าหมายที่เป็นจริงได้ และประเมินตนเองได้
- มั่นคงในการตัดสินใจ ไม่ว่าคนอื่นคิดอย่างไร
- ความแตกต่างระหว่างการรับรู้ของตนเองและคนอื่นที่มีต่อตนน้อยมาก

2) ฮามาเชค (อ้างถึงใน กาญจนา พึ่งเนตร. 2537 : 17) ได้ศึกษาและสรุปลักษณะของวัยรุ่นที่มีเอกลักษณ์แห่งตนตามทฤษฎีของอีริคสัน พึงมีลักษณะพฤติกรรม และทัศนคติดังต่อไปนี้

- มีนิยามเกี่ยวกับตนเองที่ค่อนข้างมั่นคง ไม่แปรผันง่ายดาย
- ไม่หวั่นไหวคล้อยตามคำชักจูง และอิทธิพลของเพื่อนๆ

- มีเหตุผลและระดับของการยอมรับตนเองสูง
- ตัดสินใจได้ ไม่โลเล
- มองโลก บุคคลอื่นๆ และตนเองในแง่ดี
- เชื่อว่าตนสามารถรับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะดีหรือเลว
- ยอมรับตนเองได้อย่างที่ตนเป็นอยู่
- ใกล้ชิดสนิทสนมกับใครๆได้ โดยไม่กลัวว่าจะสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง
- มีความคิดที่ยืดหยุ่น ความคิดเห็นที่มีต่อตนเองไม่จำเป็นต้องตั้งอยู่บน "ความถูกต้อง" เสมอไป
- สามารถนำประสบการณ์ และจุดมุ่งหมายในชีวิตในระยะ 1-2 ปีข้างหน้า มาใช้ให้เป็นประโยชน์ในการวางแผนการชีวิตระยะยาวได้

วัยรุ่นที่ยังสับสนในเอกลักษณ์ (Identity Confusion) คือผู้ที่รู้จักตนเองได้ไม่ดีเท่าที่ควร ไม่แน่ใจว่าตนคือใครแน่ ไม่รู้ว่าตนต้องการอะไร ไม่รู้ว่าตนมีสาระสำคัญของชีวิตอย่างไรบ้าง วัยรุ่นที่สับสนในเอกลักษณ์จะมีพฤติกรรมและทัศนคติตามความคิดของฮามาเชค ดังต่อไปนี้

- มีนิยามเกี่ยวกับตนเองที่ไม่แน่นอน สามารถเปลี่ยนแปลงขึ้นลงไปในทิศทางตรงกันข้ามได้ง่ายดาย
- เคลิบเคลิ้มคล้อยตามคำชักจูง และอิทธิพลของเพื่อนๆ
- มีระดับของการยอมรับตนเองต่ำ
- มีความยุ่งยากในการตัดสินใจ กลัวว่าจะตัดสินใจผิด
- มองตนเอง บุคคลอื่นๆ และชีวิตในแง่ไม่ดี
- เชื่อว่าสิ่งใดๆที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้น ยิ่งใหญ่เกินกว่าที่ตนเองจะควบคุมได้ เป็นเรื่องของโชคชะตามากกว่า
- ยอมรับตนเองได้ด้วยการทำตัวเองให้เป็นอย่างที่คนอื่นต้องการ
- ค่อนข้างลำบากที่จะสนิทสนมกับใครๆ โดยมากมักจะสนิทสนมแบบประเภทคล้อยตาม หรือขึ้นกับบุคคลอื่นมากจนเกินไป
- มีความคิดยึดติดอยู่กับ "ความถูกต้อง"
- ถึงแม้จะมีจุดมุ่งหมายของชีวิตในระยะ 1-2 ปีข้างหน้า แต่ ไม่สามารถนำมาใช้ในการวางแผนระยะยาวได้

2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างเอกลักษณ์แห่งตนกับทัศนคติในการลดความอ้วน

ในการที่เราจะรู้ว่าเราเป็นใครนั้น เราไม่เพียงแต่จะต้องรู้สึกว่า เราเหมือนหรือคล้ายกับใครเท่านั้น แต่เราจะต้องคิดว่า เรา "ต่าง" จากคนอื่นอย่างไรด้วย ดังนั้น การที่จะให้ความหมายกับตัวเราเองว่า "ฉัน" เป็นใคร จึงมักถูกสร้างมาจากความเหมือนและความต่างระหว่าง "ฉัน" กับ "คนอื่น" หรือสิ่งอื่นเสมอ และด้วยความ "ต่าง" นี้เอง ที่ดูเหมือนจะทำให้เกิดปัญหาขึ้น โดยเฉพาะความ "ต่าง"เรื่องรูปร่าง สังคมในปัจจุบันมักให้ความสำคัญในเรื่องของเอกลักษณ์ด้านความงาม การมีรูปร่างผอมก็เป็นสิ่งหนึ่ง ที่แสดงถึงเอกลักษณ์ในด้านความงาม สิ่งที่ตามมาก็คือ การที่ผู้คนปรารถนาที่จะมีรูปร่างผอมบาง โดยเฉพาะผู้ที่สับสนในการค้นหาเอกลักษณ์ (Identity Diffusion) ซึ่งมีลักษณะเต็มใจที่จะเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับตนเองอย่างรวดเร็ว และยอมรับความผิดพลาดของบุคลิกภาพของตนอย่างง่ายๆ ที่เห็นเด่นชัดก็คือ บุคคลที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งอยู่ในวัยที่กำลังค้นหาเอกลักษณ์ และเกิดความสับสนในการค้นหาเอกลักษณ์ได้ง่าย บุคคลที่อยู่ในช่วงวัยนี้ต้องการความสนใจจากเพศตรงข้าม และปรารถนาที่จะทำให้ตนเป็นที่ชื่นชมและยอมรับทางสังคมสูง จากแรงกดดันและการให้คุณค่าเอกลักษณ์ทางด้านความงามของสังคม ทำให้วัยรุ่นที่มีความสับสนในการค้นหาเอกลักษณ์ รู้สึกไม่พึงพอใจต่อน้ำหนักและรูปร่างของตนเอง และความรู้สึกไม่พึงพอใจต่อรูปร่างของตนเองนั้น ยังนำไปสู่ความสนใจ การยอมรับและการมีแนวโน้มไปสู่การลดความอ้วนอีกด้วย หากวัยรุ่นมีเอกลักษณ์แห่งตนแล้ว รูปร่าง คงไม่ใช่ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิตอีกต่อไป เพราะคุณค่าที่แท้จริงนั้น คือที่จิตใจที่ดีงาม ไม่ใช่รูปกายภายนอกที่นับวันจะเสื่อมสลายไปตามกาลเวลา

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างเอกลักษณ์แห่งตนกับทัศนคติในการลดความอ้วน

จากการศึกษาของสตอซ์ และ กรีนเน (อ้างถึงใน อนุสรณ์ กันธา. 2545 : 25) ที่ทำการศึกษาทดสอบความสัมพันธ์ภายในระหว่างน้ำหนัก ภาพลักษณ์ และความต้องการลดน้ำหนัก ในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 203 ราย โดยไม่จำกัดน้ำหนักด้วยการใช้แบบวัด ซึ่งเป็นภาพวาดขนาดโครงร่างของร่างกายสตรี (Outline drawing of female figure) จำนวน 5 รูป แต่ละรูปมีความสูงเท่ากันเรียงจากผอมหรือเล็กที่สุดไปจนถึงอ้วนหรือใหญ่ที่สุด โดยให้กลุ่มตัวอย่างเลือกรูปที่คิดว่าเป็นรูปขนาดของร่างกายในปัจจุบันของตนเอง 1 รูป และเลือกรูปขนาดของร่างกายในอุดมคติ ที่ตนเองปรารถนาจะเป็น 1 รูป และใช้แบบสอบถามที่มีข้อความเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะ ทั้งทางบวก เช่น สวยงาม มีเสน่ห์ หุ่นดี รูปร่างกำลังดีพอเหมาะ เป็นต้น และข้อความทางลบ เช่น น่าเกลียด ไม่มีเสน่ห์ อ้วนมากไปผอมมากไป เป็นต้น ให้กลุ่มตัวอย่างเลือกคำตอบที่แสดงความคิดความรู้สึกเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะของตน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยากลดน้ำหนัก แม้ว่าจะมีน้ำหนักเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือผอมแล้วก็ตาม และยังเลือกรูปร่างที่ตนต้องการจะเป็น มีขนาดเล็กกว่าที่ตนเองเป็นอยู่ นอกจากนี้ยังเลือกใช้ถ้อยคำที่แสดงถึง

รูปลักษณ์ของตนในแง่ลบ เช่น อ้วน น่าเกลียด ไม่มีเสน่ห์ดึงดูดใจ เป็นต้น ข้อมูลที่ได้ก็ยังแสดงให้เห็นว่าสตรีวัยรุ่นเหล่านี้รู้สึกไม่พอใจต่อน้ำหนักและรูปร่างของตนเอง และความรู้สึกไม่พึงพอใจต่อรูปร่างของตนเองยังนำไปสู่วิธีการลดน้ำหนักที่ไม่ถูกต้องอีกด้วย

นิวมาร์ค-สเตเนอร์และคณะ (อ้างถึงใน อนุสรณ์ กันธา. 2545 : 26) ทำการสำรวจอุบัติการณ์ของ ความสนใจในน้ำหนักและพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ประเทศอิสราเอล จำนวน 341 ราย โดยไม่จำกัดน้ำหนัก พบว่าส่วนใหญ่ไม่พึงพอใจกับน้ำหนักรูปร่างของตนเอง นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างเคยมีการลดน้ำหนักมาแล้วร้อยละ 74 และที่กำลังลดน้ำหนักในขณะที่ทำการสำรวจอีกร้อยละ 47 โดยกลุ่มตัวอย่างที่เคยทำการลดน้ำหนักมาแล้วมีเพียงร้อยละ 8.2 ที่ใช้วิธีที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น รับประทานอาหารที่มีน้ำตาลและไขมันน้อยลง ออกกำลังกาย ปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญในการลดน้ำหนัก เป็นต้น ในขณะที่นักเรียนหญิงร้อยละ 39 ใช้วิธีลดน้ำหนักที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น งดอาหารบางมื้อ รับประทานเฉพาะอาหารที่มีแคลอรี่ต่ำๆ รับประทานเพียง 1-2 อย่าง/วัน หรือรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารทดแทน เป็นต้น และร้อยละ 23.2 ใช้วิธีที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างยิ่ง ซึ่งวิธีดังกล่าวได้แก่ การอดอาหาร การทำให้อาเจียน และการใช้ยาระบายหรือยาลดความอ้วน เป็นต้น นอกจากนี้ยังได้นำผลการศึกษาที่ได้ไปเปรียบเทียบกับผลการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า อุบัติการณ์ของความสนใจในน้ำหนักและพฤติกรรมลดน้ำหนัก ของสตรีวัยรุ่นในประเทศอิสราเอลเพิ่มขึ้น โดยมีอุบัติการณ์ใกล้เคียงกับผลการศึกษาที่พบในประเทศตะวันตก

อนุสรณ์ กันธา (2545 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความพึงพอใจในภาพลักษณ์ และการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารและ/หรือยาเพื่อควบคุมน้ำหนักในสตรีวัยรุ่น และศึกษาเปรียบเทียบความพึงพอใจในภาพลักษณ์ระหว่างกลุ่มสตรีวัยรุ่นที่ใช้และไม่ใช้ผลิตภัณฑ์และ/หรือยาเพื่อควบคุมน้ำหนัก กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีวัยรุ่นอายุ 15-17 ปี กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 380 คน ผลการศึกษาพบว่าสตรีวัยรุ่นมีความพึงพอใจในภาพลักษณ์อยู่ในระดับปานกลาง สตรีวัยรุ่นมีการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารและ/หรือยาเพื่อควบคุมน้ำหนักร้อยละ 12.4 โดยในกลุ่มผู้ใช้นี้มีการใช้เฉพาะผลิตภัณฑ์อาหาร เพื่อควบคุมน้ำหนักร้อยละ 72.3 ใช้ยาร่วมกับผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักร้อยละ 17.0 และใช้เฉพาะยาเพื่อควบคุมน้ำหนักร้อยละ 10.7 สตรีวัยรุ่นกลุ่มที่ใช้ยาเพื่อควบคุมน้ำหนักมีความ พึงพอใจในภาพลักษณ์น้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ทั้งใช้ผลิตภัณฑ์อาหารและยาเพื่อควบคุมน้ำหนัก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนกลุ่มผู้ใช้เฉพาะผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักมีความพึงพอใจ ในภาพลักษณ์ไม่แตกต่างจากกลุ่มอื่นๆ

3. ความวิตกกังวลกับทัศนคติในการลดความอ้วน

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

3.1.1 ความหมายของความวิตกกังวล

ชอร์ทริดจ์ และลี (อ้างถึงใน ทศวร มณีศรีขำ และนิรันดร์ จุลทรัพย์. 2542 : 13) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นปฏิกิริยาที่แสดงออกทางจิตใจและทางร่างกายเนื่องมาจากมีสิ่งคุกคามภายใน โดยสิ่งที่คุกคามนี้อาจเกิดจากเหตุการณ์ หรือสิ่งเร้าจากภายนอกหรือภายใน ทำให้เกิดความรู้สึกยุ่งยากใจ ไม่สบายใจ หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและร่างกาย ความวิตกกังวลจึงเป็นเหมือนสัญญาณเตือนภัยถึงอันตรายที่กำลังจะมาถึง

อิงลิช และอิงลิช (อ้างถึงใน ประเสริฐ สุวรรณศรี. 2544 : 15) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้อย่างละเอียด ซึ่งอาจสรุปเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้

1. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกลัวอันว้าวุ่น สับสน ว่าอาจมีสิ่งที่เลวร้ายเกิดขึ้นในอนาคต

2. ความวิตกกังวล เป็นภาวะของความไม่สบายใจอันเนื่องมาจากความปรารถนาอันแรงกล้าและแรงขับไม่อาจไปถึงเป้าหมายที่ต้องการได้

3. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกลัวต่อเนื่องซึ่งอาจสังเกตเห็นได้แต่อยู่ในระดับต่ำ

4. ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกว่าตนเองถูกข่มขู่ซึ่งเป็นการข่มเข็ญที่น่ากลัว โดยที่บุคคลนั้นก็ไม่สามารถบอกได้ว่าสิ่งที่เขารู้สึกว่าเป็นการข่มขู่นั้นคืออะไร

ผกา สัตยธรรม (2530 : 31) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นลักษณะที่จิตใจไม่สงบ ขาดสมาธิ ขาดความมั่นใจ คิดไปว่าไม่สามารถจะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ตามต้องการ หรือไม่สามารถแก้ปัญหาบางอย่างได้ ทำให้จิตใจไม่ปกติ ความวิตกกังวลมีมากในเด็กวัยรุ่น และผู้ใหญ่ เมื่อเขารู้สึกว่าไม่รู้จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างไร จิตใจก็จะครุ่นคิดกับสิ่งต่าง ๆ บางครั้งก็ไม่สามารถหาสิ่งที่กระตุ้นและเร้าให้เกิดความวิตกกังวลที่แน่นอนได้

กันยา สุวรรณแสง (2538 : 209) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ที่บุคคลมักเป็นห่วงอะไรต่ออะไร บางคนกังวลในเรื่องรูปร่างหน้าตา ฐานะทางเศรษฐกิจ เสื้อผ้าเครื่องแต่งตัว วุฒิ ทำให้เกิดความทุกข์ใจ และความกังวลใจ

สรุปได้ว่า ความวิตกกังวล เป็นสภาวะทางอารมณ์ที่คนเรารู้สึกไม่สบายใจ กระวนกระวายใจ ตึงเครียด รู้สึกว่าไม่มั่นคงปลอดภัยเนื่องจากถูกข่มขู่ รู้สึกวุ่นวายใจ สับสนทั้ง ๆ ที่ยังไม่เกิดเหตุการณ์ภายนอกที่จะต้องทำให้วิตก เป็นการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะมีสิ่งใด ๆ ที่เลวร้ายเกิดขึ้น เป็นสภาพที่บุคคลต้องการหลีกหนี หรือขจัดให้หมดไป

3.1.2 ประเภทของความวิตกกังวล

การแบ่งประเภทของความวิตกกังวลจะมีความแตกต่างกันไป แล้วแต่ว่าเป็นแนวทางใด ทั้งทางปรัชญาและจิตวิทยา ขึ้นอยู่กับว่าจะใช้แนวทางใดเป็นเกณฑ์ในการพิจารณา

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ฟรอยด์ (อ้างถึงใน คณิตา ตั๊ะปินตา. 2547 : 15) ได้แบ่งประเภทของความวิตกกังวลออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลตามความจริง (Reality Anxiety) คือ ความกังวลต่อความเป็นจริงหรือความกลัวต่ออันตรายที่มีต่ออันตรายอันแท้จริงในโลกภายนอก เป็นความวิตกกังวลขั้นพื้นฐาน

2. ความวิตกกังวลแบบโรคประสาท (Neurotic Anxiety) คือ ความกลัวว่าสิ่งที่ทำไปตามสัญชาตญาณนั้นจะได้รับการลงโทษ ความวิตกกังวลแบบนี้มีรากฐานมาจากความจริง ทั้งนี้เพราะเด็กเคยถูกพ่อแม่ หรือผู้ที่มีอำนาจลงโทษการกระทำของเด็ก ความวิตกกังวลทำไปตามแรงกดดัน

3. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับหลักศีลธรรม (Moral Anxiety) เป็นความกลัวต่อความรู้สึกรับผิดชอบ (Conscience) คือ ความกลัวว่าความคิด หรือการกระทำบางอย่างจะขัดกับหลักศีลธรรมที่บุคคลได้รับการอบรมสั่งสอนมาตั้งแต่ในวัยเด็ก ความวิตกกังวลแบบนี้มีรากฐานมาจากความเป็นจริงเหมือนกัน เพราะการที่บุคคลเคยถูกลงโทษ เนื่องจากฝ่าฝืนศีลธรรม ดังนั้นจึงเกิดความกลัวว่าจะถูกทำโทษอีก ถ้าสิ่งที่คิดหรือทำนั้นฝ่าฝืนระเบียบกฎเกณฑ์หรือหลักของศีลธรรม

จากแนวคิดของสไปรเบอร์เจอร์ (อ้างถึงใน ชื่นชม สมประดิษฐ์. 2526 : 37) ซึ่งตรงกับแนวคิดของเลวิท (Levitt) แคทเทลและเซียร์ (Cattle and Shier) และลาซารัส (Lazarus) ได้แบ่งความวิตกกังวลในแนวเชิงจิตวิทยาเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ (State Anxiety) อาจเรียกชื่ออย่างอื่นได้อีกคือ “Situational Anxiety” “Acute Anxiety” มีความหมายคล้าย ๆ กันคือ เป็นความวิตกกังวลซึ่งเกิดกับบุคคลแต่ละบุคคลในบางสถานการณ์เท่านั้น ความเข้มของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นย่อมขึ้นอยู่กับความเข้มของสิ่งเร้า ความวิตกกังวลประเภทนี้จะมีความเข้มสูง แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วคงอยู่ในช่วงเวลาสั้น ผู้ที่มีความวิตกกังวลแบบนี้มาก คือผู้ที่มีความถี่ของความวิตกกังวลในสถานการณ์ต่าง ๆ กันมาก เช่น เดี๋ยวนี้ฉันรู้สึกกังวลใจ

2. ความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะคงที่ในตัวบุคคล (Trait Anxiety) อาจเรียกชื่ออย่างอื่นได้เป็น “Anxiety - Proneness” “Anxiety Predisposition” หรือ ”Chronic Anxiety” ความวิตกกังวลประเภทนี้มักจะเกิดกับบุคคลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไปทุกสถานการณ์ และจะมีความเข้มระดับต่ำ แต่จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน จนเป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ (Personality Trait) บุคคลที่มีความวิตกกังวล

ประเภทนี้ จะเกิดความวิตกกังวลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไปทุกสถานการณ์ และโดยทั่ว ๆ ไป ทุกคนจะมีความวิตกกังวลประเภทนี้โดยที่เราไม่รู้สึกตัว เช่น โดยทั่วไปฉันไม่รู้สึกกังวลใจ

3.1.3 องค์ประกอบที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล

เมลวิน (อ้างถึงใน กุลอนงค์ ฉัตรทอง. 2544 : 22) กล่าวว่า องค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลมี 3 ประการ คือ

1. สัญลักษณ์ (Symbols) ได้แก่ ความคิดเห็น มโนทัศน์ ค่านิยม หรือระบบของความคิด ซึ่งบุคคลจะให้ความหมายของสัญลักษณ์เหล่านี้ ทั้งต่อสิ่งภายนอกและภายในตนเอง เมื่อเกิดการคุกคามหรือสูญเสียสัญลักษณ์เหล่านี้ ก็ก่อให้เกิดความวิตกกังวลขึ้นได้

2. การคาดการณ์ล่วงหน้า (Anticipation) คือ การประเมินหรือการคาดล่วงหน้าถึงสิ่งที่จะมาคุกคาม ทำให้เกิดความขัดแย้ง ซึ่งอาจเกิดได้ทั้งในจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ความขัดแย้งนี้เป็นผลให้เกิดความวิตกกังวลขึ้นได้

3. ความไม่แน่นอน (Uncertainly) คือ ความคลุมเครือของเหตุการณ์ในอนาคต เป็นสิ่งที่ไม่อาจล่วงรู้ได้และไม่แน่นอน ซึ่งบุคคลรู้สึกว่าเป็นการคุกคาม มีผลให้เกิดความวิตกกังวลขึ้น

3.1.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

เลวิท (อ้างถึงใน ประเสริฐ สุวรรณศรี. 2544 : 16) ได้กล่าวถึงทฤษฎีของสเปนซ์ (Spence) ที่มีชื่อว่าทฤษฎีไอโอวา (The Iowa Theory) สรุปได้ว่าความวิตกกังวลเปรียบเสมือนเป็นแรงขับหรือแรงจูงใจ ซึ่งช่วยกระตุ้นให้อินทรีย์เกิดพลัง หรือเกิดแรงจูงใจที่จะทำพฤติกรรมบางอย่าง ดังนั้น ความวิตกกังวลจึงมีส่วนช่วยในการส่งเสริมการเรียนรู้ และเพิ่มความเร็วและประสิทธิภาพในการทำงาน ผลของความวิตกกังวลจะช่วยให้เกิดความเข้มในการตอบสนองสำหรับการเรียนรู้ที่สลับซับซ้อนนั้น ผลของความวิตกกังวลอาจจะเป็นสิ่งกีดขวางการเรียนรู้ในระยะแรก ๆ แต่เมื่อผู้เรียนได้คุ้นเคยกับงานที่ทำหรือสร้างนิสัยในการเรียนรู้ที่ถูกต้องแล้ว ความวิตกกังวลจะช่วยในการเรียนรู้ในที่สุด

ทฤษฎีความวิตกกังวลของซาราสัน (อ้างถึงใน ประเสริฐ สุวรรณศรี. 2544 : 17) หรือที่เรียกว่า “ทฤษฎีเยล” (Yale Theory) อธิบายว่าความวิตกกังวลจะมีผลต่อคนเราอย่างไรย่อมขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสิ่งเร้า รวมทั้งลักษณะของบุคคลด้วย อันได้แก่ เป้าหมาย ค่านิยมของเขา ดังนั้น ความวิตกกังวลอาจมีทั้งผลดีและผลเสีย นอกจากนี้ บุคคลอาจจะพัฒนาวิธีการตอบสนองต่อความวิตกกังวล ซึ่งวิธีการตอบสนองนั้นอาจจะขึ้นอยู่กับธรรมชาติของงานและขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นรับรู้งานในลักษณะอย่างไร

3.1.5 อาการและพฤติกรรมของผู้ที่มีความวิตกกังวล

ประสิทธิ์ บัวคลี่ (2514 : 8) ได้แบ่งพฤติกรรมของความวิตกกังวลออกเป็นดังนี้

1. การกระทำที่ปรากฏแก่คนหมู่มาก ถ้าจำเป็นจะต้องแสดงออกก็มักมีอาการเงอะงะ เคอะเขิน ขี้อาย เป็นลักษณะที่ไม่กล้าแสดงออก ชอบหลบหน้าผู้คนหมู่มาก ไม่กล้าเสี่ยงทำในสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน

2. ตื่นเต้น (Excitable) คือ ลักษณะของบุคคลที่แสดงออกถึงการไม่อดทนต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่มารบกวน เมื่อมีเรื่องต่าง ๆ มารบกวน กระทบจิตใจ บุคคลก็ไม่สามารถเก็บความรู้สึกไว้ได้ มักแสดงออกทันที เช่น บึ้งตึง โกรธ ร้องไห้ เป็นต้น

3. อารมณ์อ่อนไหว (Affected by Feeding) คือ ลักษณะของบุคคลที่เสียใจ ดีใจ หรือน้อยใจง่าย หวั่นไหวไปกับการกระทำหรือคำพูดของบุคคลอื่นได้ง่าย

4. เคร่งเครียด (Tense) คือ ลักษณะของบุคคลที่มักจะมีอารณ์เครียดอยู่ตลอดเวลาหรือบ่อย ๆ จิตใจหมกมุ่น ไม่ชอบยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่ชอบพูดเล่น กังวลต่อสิ่งต่าง ๆ รอบ ๆ ตัวหรือเห็นสิ่งต่าง ๆ วุ่นวาย

3.1.6 ระดับของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในบุคคลแต่ละครั้งนั้นมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งกระตุ้น ความหมายของเหตุการณ์และบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ถ้าเป็นบุคคลที่หวั่นไหวง่าย เหตุการณ์เพียงเล็กน้อยก็ทำให้เกิดความวิตกกังวลในระดับรุนแรงได้เหมือนกัน ระดับความเข้มของความวิตกกังวลจะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับบุคคลและเหตุการณ์โดยทั่วไป ซึ่งเปเปลอ (อ้างถึงในวินิจ ชัยหาญ. 2544 : 30) แบ่งระดับความวิตกกังวลไว้ 4 ระดับดังนี้

1. ความวิตกกังวลเล็กน้อย (Mild Anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเนื่องจากการดำรงชีวิตประจำวัน เป็นระดับที่ทำให้บุคคลตื่นตัว มีการรับรู้กว้างขึ้น มีความสามารถในการเรียนรู้ และการแก้ปัญหาดีขึ้น รวมทั้งมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในตัวบุคคล

2. ความวิตกกังวลระดับปานกลาง (Moderate Anxiety) เป็นระดับที่ทำให้บุคคลสนใจต่อความกังวลที่เกิดขึ้นทันที การรับรู้แคบลง บุคคลจะเลือกสนใจเฉพาะบางส่วนของสภาพการณ์ ความสามารถในการเรียนรู้ลดลง อาจมีอาการทางร่างกาย เช่น หายใจเข้า-ออกแรง มีความรู้สึกปั่นป่วนในกระเพาะอาหารหรือปวดศีรษะ เป็นต้น

3. ความวิตกกังวลระดับรุนแรง (Severe Anxiety) เป็นระดับที่ทำให้เกิดการรับรู้แคบมาก การมองสภาพแวดล้อมบิดเบือนจากสภาพความเป็นจริง มีความไม่สบายทั้งร่างกายและจิตใจเพิ่มขึ้น พฤติกรรมที่แสดงออกมีเป้าหมายเพื่อบรรเทาความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น

4. ความวิตกกังวลระดับรุนแรงที่สุด หรือ กลัวสุดขีด (Panic Anxiety) เป็นระดับที่ทำให้เกิดการรับรู้แคบมาก ไม่ตรงตามความเป็นจริง บุคคลจะสูญเสียการควบคุมตนเอง บุคลิกภาพและความคิดจะผิดปกติ ความสามารถในการติดต่อกับผู้อื่นและการเรียนรู้เสียไป

ระดับความวิตกกังวลดังกล่าวจึงมีผลต่อการปรับตัวของบุคคล ความวิตกกังวลระดับเล็กน้อยจะช่วยให้เกิดผลสำเร็จในการปรับตัวในชีวิตประจำวัน เพราะทำให้บุคคลมีการตื่นตัว การรับรู้และการเรียนรู้ดีขึ้น แต่ถ้าระดับความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นจะสูญเสียความสามารถในการทำหน้าที่ให้มีประสิทธิภาพขณะนั้น

สอดคล้องกับแนวคิดของ ลัคแมนและซอเรนเซน (อ้างถึงในวินิจ ชัยหาญ. 2544 : 30) ที่กล่าวว่าระดับความวิตกกังวลจะมีผลต่อกระบวนการที่สำคัญต่างๆ คือ การเรียนรู้ การรับรู้ ความมีสติรู้สึกตัว และ ความนึกคิด ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในแต่ละคน แม้จากสาเหตุเดียวกันก็มีความรุนแรงไม่เท่ากันได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการยอมรับและการปรับตัวของแต่ละคนซึ่ง เชื่อมโยง และซอเรนเซน ได้แบ่งระดับความวิตกกังวลไว้ 3 ระดับดังนี้ คือ

1. ความวิตกกังวลระดับต่ำ ความวิตกกังวลระดับนี้จะช่วยให้การปรับตัวในชีวิตเป็นผลสำเร็จ ทำให้เกิดภาวะการตื่นตัว ช่วยให้การรับรู้และการเรียนรู้ดีขึ้น

2. ความวิตกกังวลระดับกลาง การรับรู้จะลดลง ทำให้สูญเสียความสามารถในการทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพในขณะนั้น

3. ความวิตกกังวลระดับสูง ทำให้เกิดความสับสนและมีการกระจัดกระจายของความคิดพิจารณา เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้และไม่สามารถดำเนินการให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้เสียความสามารถในการปรับตัว

เช่นกันกับ ศิริพร จิรวัฒน์สกุล (2530 : 23-24) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้ที่มีความวิตกกังวล และแบ่งออกเป็นข้อต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. ระดับต่ำ (Mild Anxiety หรือ 1t) เป็นระดับความวิตกกังวลที่น้อย ทำให้บุคคลมีลักษณะการตื่นตัว กระตือรือร้น สามารถสังเกตสิ่งแวดล้อมและเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี ตลอดจนมีความคิดริเริ่ม สามารถมองเห็นความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์และอธิบายเรื่องราวต่าง ๆ ให้บุคคลอื่นทราบได้อย่างชัดเจน

2. ระดับกลาง (Moderate Anxiety หรือ 2t) เป็นระดับของความวิตกกังวลที่ทำให้บุคคลมีการรับรู้กับสิ่งเร้าต่อสิ่งแวดล้อมในชีวิตประจำวันได้น้อยลง มีความสามารถและขีดจำกัดในการแปลความหมายลดน้อยลง

3. ระดับสูง (Severe Anxiety หรือ 3t) เป็นภาวะของความวิตกกังวลในระดับรุนแรง ทำให้บุคคลมีการรับรู้ที่ลดลง กระสับกระส่าย ลุกลี้ลุกลน แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้น้อย

4. ระดับรุนแรง (Panic Anxiety หรือ 4t) เป็นระดับของความวิตกกังวลที่รุนแรงสูงสุด บุคคลอยู่ในสภาวะที่ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ทำให้ระบบการทำงานของร่างกายทำงานหนักขึ้น มีความอดทนต่อสิ่งเร้าได้น้อย จนกระทั่งมีอาการเศร้าซึม หดหู่และหมดหวังในชีวิต

3.1.7 การวัดความวิตกกังวล

เลวิท (อ้างถึงใน ทัศน์วรรณ ปานศิริอายา. 2547 : 17) ได้แบ่งการวัดความวิตกกังวลออกเป็น 4 วิธี คือ

1. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา โดยดูอาการที่แสดงออกทางระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ระดับความดันโลหิต การหลั่งของน้ำลาย การหลั่งของฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต การตึงของกล้ามเนื้อ การเกร็งของผิวหนัง และการตรวจคลื่นสมอง

2. การวัดโดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง (Self - Report Questionnaire) เป็นการประเมินความวิตกกังวลซึ่งเป็นความรู้สึกที่ตนเองรับรู้ได้ โดยการตอบแบบสอบถามแล้วนำผลไปประเมินความวิตกกังวลว่ามีขนาดเท่าใด แบบสอบถามวัดความวิตกกังวลที่มีผู้สร้างขึ้น ได้แก่ แบบวัดความวิตกกังวลแบบ STAI (The State-Trait Anxiety Inventory)

3. การวัดโดยการใช้เทคนิคการฉายออก (Projective Technique) ได้แก่ แบบวัดของรอชาด ซึ่งต้องใช้ผู้ชำนาญเป็นผู้แปลผล

4. การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล โดยการสังเกตอาการที่แสดงออก ซึ่งเป็นปฏิกิริยาสะท้อนจากอารมณ์ภายในใจ เช่น อาการกระสับกระส่าย ลุกลี้ลุกลน ถอนหายใจ พูดรัวเร็ว หงุดหงิด ขาดสมาธิ นอนไม่หลับและร้องไห้

3.1.8 ความวิตกกังวลทางสังคม

วัตสันและเพื่อน (อ้างถึงใน ศิริเพิ่ม เชาวน์ศิลป์. 2543 : 11-12) กล่าวว่า ความวิตกกังวลทางสังคมเป็นประสบการณ์อึดอัดใจ ไม่สบาย กลัว วิตกกังวลต่อสถานการณ์ทางสังคมซึ่งจะแสดงพฤติกรรมออกมาสองลักษณะคือ ลักษณะหลบหลีกสังคมและความอึดอัดและความกลัวการถูกประเมินทางลบ

ริชาร์ด (อ้างถึงใน แสงเดือน โควิบูลย์ชัย. 2545 : 23) กล่าวว่า ความวิตกกังวลทางสังคม คือ ความกลัวในสถานการณ์ทางสังคมและการพบปะกับผู้อื่นที่จะนำมาซึ่งความรู้สึกของจิตสำนึก การตัดสิน การประเมินและการวิจารณ์ อีกนัยหนึ่ง ความวิตกกังวลทางสังคม คือ ความกลัวและกังวลว่าผู้อื่นจะประเมินตนในทางลบ ซึ่งทำให้รู้สึกว่าบกพร่อง อึดอัดใจ อดสูใจและกดดัน ถ้าบุคคลนั้นมีความวิตกกังวลเมื่อต้องเจอกับสถานการณ์ทางสังคมแต่รู้สึกดีเมื่ออยู่คนเดียว แสดงว่า เขากำลังมีปัญหา

สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลทางสังคม หมายถึง ความกลัวที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญหรือแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งในสถานการณ์ทางสังคม เป็นความอึดอัดใจ ไม่สบายใจ กลัวการถูกประเมินทางลบ ทำให้พยายามหลีกเลี่ยงการเข้าสังคมในที่สุด

บัส (อ้างถึงใน แสงเดือน โควิบูลย์ชัย. 2545 : 24) ได้อธิบายถึงความวิตกกังวลทางสังคมที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลนั้นว่าเกิดจากเหตุ 3 ประการคือ

1. ทางด้านความคิด ซึ่งแสดงพฤติกรรมออกมาดังนี้คือ บุคคลที่มีความวิตกกังวลทางสังคม มักจะระมัดระวังท่าทางของตนเองในการเข้าสังคมมากกว่าคนอื่น มีความกลัวว่าจะทำอะไรผิดเมื่อเข้าสังคม มีความหมกมุ่นเกี่ยวกับตนเอง กลัวว่าภาพพจน์ของตนเองในสังคมจะไม่ดี มักสับสนในด้านความคิด และชอบคิดในเรื่องที่ไม่สามารถแก้ไขอะไรให้ดีขึ้นได้

2. ทางด้านอารมณ์ บุคคลนั้นจะแสดงอารมณ์และชอบพูดเสมอว่ารู้สึกอึดอัด ไม่สบาย สามารถสังเกตเห็นการแสดงออกทางอารมณ์ได้ เช่น หน้าแดง กล้ามเนื้อเกร็ง หรือตึงเครียด

3. ทางด้านพฤติกรรม บุคคลที่มีความวิตกกังวลทางสังคม จะแสดงอาการเคอะเขิน พูดตะกุกตะกัก ชอบแยกตัวออกไปจากกลุ่มในสังคมหรือกลุ่มเพื่อน อาการที่แสดงออกให้เห็นว่าบุคคลนั้นมีความวิตกกังวลทางสังคม ได้แก่ การแสดงออกถึงความกระดาก ขวยเขิน ความอาย ความอดสูใจ มีความวิตกกังวลว่าจะมีผู้สังเกตพฤติกรรมของตน

จากการวิเคราะห์จากเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ เชื่อว่าสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลทางสังคมน่าจะมาจากปัจจัยดังนี้

1. การถ่ายทอดจากมารดาขณะที่เลี้ยงดูทารก มารดาอาจจะเป็นตัวแบบให้ทารกซึมซับลักษณะความวิตกกังวลของมารดานั้นเข้ามาเป็นบุคลิกภาพของตน ดังที่ผลงานวิจัยของศิริเพิ่ม เชาวน์ศิลป์ (2542) พบว่านักศึกษาที่มีคะแนนบุคลิกภาพ FNE สูงมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลของมารดา

2. ลักษณะแบบแผนการอบรมเลี้ยงดูแบบต่าง ๆ กัน อาจมีอิทธิพลทำให้เกิดความวิตกกังวลได้

3. การเรียนรู้ประสบการณ์ตรงที่บุคคลนั้นประสบ อาจเป็นผลให้บุคคลนั้นมีความวิตกกังวลได้

4. ความขาดทักษะในการเข้าสังคมของบุคคล อาจเป็นผลให้บุคคลนั้นเกิดความวิตกกังวลทางสังคมได้ เช่น บุคคลจะเกิดความวิตกกังวลทางสังคม เมื่อพฤติกรรมของเขาได้รับการวิพากษ์วิจารณ์จากการสังเกตเห็นพฤติกรรมต่าง ๆ โดยตัวของเขาเอง เช่น การหลบหลีกจากกิจกรรมการเข้าสังคม หรือการที่เขาหลีกเลี่ยง การถูกสังคมวิพากษ์วิจารณ์เขา ซึ่งเราจะพบได้ในบุคคลที่กลัวการพูดในที่สาธารณะ กลัวการถูกสัมภาษณ์เพื่อจ้างงาน และไม่ชอบที่จะเข้าไปรับประทานอาหารในภัตตาคาร เป็นต้น

3.2 ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับทัศนคติในการลดความอ้วน

ความวิตกกังวลทางร่างกาย เป็นสภาวะทางอารมณ์ที่ไม่มีความสุขและขาดความรู้สึกมั่นคง มีความรู้สึกตึงเครียด วุ่นวาย สับสน ซึ่งเป็นผลอันเกิดจากการมีรูปร่างหน้าตาหรือสรีระที่ไม่สมประกอบ การมีรูปร่างอ้วนหรือผอมเกินกว่าปกติ

วัยรุ่นมักเป็นวัยที่มีความวิตกกังวลทางร่างกายอย่างมาก วัยรุ่นมักจะใช้เวลาส่วนมากในการหมกมุ่นอยู่กับรูปร่างหน้าตาของตน โดยมักจะใช้เวลาในการอยู่กับกระจกเป็นเวลานาน ๆ เพื่อสำรวจรูปร่างหน้าตาของตนเอง บางครั้งถึงกับเปลือยกายอยู่หน้ากระจก และเมื่อพบว่ารูปร่างหน้าตาของตนเองนั้นไม่เป็นที่พึงประสงค์ ก็จะเกิดความกังวลใจ นอกจากนี้วัยรุ่นยังต้องการที่จะให้ตนเองเป็นที่ยอมรับและเป็นที่สนใจของคนอื่น ๆ อย่างยิ่งจึงมักจะเอาใจใส่กับรูปร่างของตนเองมากขึ้น และจะนึกถึงรูปร่างและความเปลี่ยนแปลงของตนเองอยู่ตลอดเวลา จะเห็นได้ว่ามีเด็กวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยที่มักจะไม่สบายใจและไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเอง ซึ่งก็จะเป็นผลกระทบทางจิตใจของวัยรุ่นในที่สุด

ฉวีวรรณ สุขพันธ์โพธาราม (2527 : 24-45) กล่าวว่า เด็กวัยรุ่นจะคิดและกังวลเกี่ยวกับตนเอง เขาจะเฝ้าครุ่นคิดว่าตัวเขามีปมเด่น ปมด้อยอะไร และสายตาของคนอื่นจะมองดูเขาอย่างพอใจหรือชิงชังเช่นไร ความคิดนี้ทำให้เด็กสนใจดูว่าตนเองมีรูปร่างแปลก ไม่เหมือนคนอื่นหรือไม่ เช่น การมีรูปร่างสูง เตี้ย ผอม หรืออ้วนเกินไป ความบกพร่องทางร่างกาย เช่น มีอวัยวะไม่สมประกอบ มีรูปร่างอ้วนหรือผอมเกินกว่าในกลุ่มเพื่อน ก็จะเป็นปมด้อยของวัยรุ่นมาก เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการการยอมรับจากผู้อื่น และหวั่นไหวต่อการถูกล้อเลียนอย่างมาก อีกทั้งวัยรุ่นหนุ่มสาวเป็นระยะของการรักสวยรักงาม เด็กวัยรุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยรุ่นหญิงนั้นจะเกิดความกังวลใจในรูปร่างของตนเอง ว่าเป็นที่ดึงดูดความสนใจของเพศตรงข้ามได้เพียงไร ความกังวลใจในเรื่องความสวยความงามและความเป็นที่ต้องใจของเพศตรงข้าม จะมีทั้งในชายและหญิง

ชัยนาถ นาคบุปผา (2515 : 52) กล่าวว่า เด็กชายที่มีร่างกายเล็ก ผอมแห้ง มักจะรู้สึกไม่สบายใจ บางคนอาจเกิดปมด้อยและหลบหนีจากเพื่อนไปอยู่ตามลำพัง บางคนพยายามสร้างปมเด่นด้วยการก้าวร้าวเป็นอันธพาล รบกวนคนอื่น เด็กชายที่มีรูปร่าง กล้ามเนื้อ และน้ำหนักมาก มักจะถูกล้อเลียนกลายเป็นตัวตลกของเพื่อน ส่วนเด็กหญิงที่มีน้ำหนักตัวมากมักเป็นปัญหาใหญ่ เด็กจะรู้สึกกังวลมากบางคนอาจหาทางลดความอ้วน อดอาหาร บริหารร่างกายมากเกินไปจนเป็นอันตรายได้

วัยรุ่นสตรีส่วนใหญ่มักเกิดความกังวลใจว่า หากตนเองอ้วนก็จะไม่มีใครมาสนใจ กลัวการไม่มีแฟน เพราะในช่วงของการเป็นวัยรุ่นนั้น เป็นวัยที่อยากให้เพศตรงข้ามมาสนใจ ดังนั้น วัยรุ่นหญิงจึงต้องพยายามรักษารูปร่างและภาพลักษณ์ของตนเองให้ดูดีตลอดเวลา นอกจากนี้ยังกลัวว่าตนจะไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต เนื่องจากกระแสทางสังคมที่ว่าคนที่มีรูปร่างหน้าตาดีมักจะมีโอกาสที่ดีกว่าในการทำงาน หรือมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมต่าง ๆ มากกว่า เช่น คนที่ได้รับคัดเลือกเป็นเชียร์ลีดเดอร์หญิง ก็มักจะต้องมีรูปร่างที่ผอมเพรียว และจากกระแสปัจจุบันที่คนในสังคมนิยมการมีรูปร่างผอมนั้นได้กระตุ้นให้วัยรุ่นรู้สึกว่า ตนเองอ้วนเกินไป ยิ่งส่งผลให้วัยรุ่นเกิดความวิตกกังวลในรูปร่างของตนเองมากขึ้น และพยายามที่จะลดความอ้วนด้วยวิธีการต่าง ๆ ทั้งด้วยวิธีที่ถูกต้อง ปลอดภัย และวิธีที่อาจเป็นอันตรายและส่งผลร้ายแรงต่อร่างกาย ทั้งนี้เพื่อให้ตนเองมีรูปร่างที่ผอมเพรียวตามกระแสนิยมในปัจจุบัน

3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความวิตกกังวลกับทัศนคติในการลดความอ้วน

นิโคล (อ้างถึงใน จิตรา ดุษฎีเมธา. 2548 : 61) ได้ทำการศึกษาถึงลักษณะทางร่างกายและจิตใจของผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคม ซึ่งพบว่า บุคคลเหล่านี้มีการประเมินตนเองต่ำ มีแนวโน้มที่จะคอยคิดว่าผู้อื่นจะวิจารณ์หรือไม่ยอมรับเขาอย่างไรบ้าง มีการคาดการณ์ในทางลบ ซึ่งส่งผลให้เกิดการเร้าอาการวิตกกังวลให้เกิดขึ้นมา จะคอยมุ่งสนใจตนเองมากขึ้น และกลัวว่าผู้อื่นจะคอยจับตา ประเมินพฤติกรรมอยู่ จะคิดกังวลกับอาการทางกายที่อาจเกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย

มัวร์ (อ้างถึงใน กันยารัตน์ กุยสุวรรณ. 2543 : 64) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาพลักษณ์กับการบริโภคนิสัยในเด็กวัยรุ่น พบว่า เด็กหญิงจะวิตกกังวลกับขนาดของต้นขา สะโพก เอว และก้น เด็กจะเริ่มลดอาหาร งดอาหาร ล้วงคอให้อาเจียน ใช้ยาขับปัสสาวะ ใช้ยาถ่าย และใช้ยาลดความอ้วน แต่เด็กชายที่มีน้ำหนักตัวน้อยหรือน้ำหนักตัวปกติ จะรับประทานอาหารเพื่อเพิ่มน้ำหนักและกล้ามเนื้อบริเวณแขน ไหล่ และอก เด็กชายจะเลือกการออกกำลังกาย เมื่อต้องการควบคุมน้ำหนัก ดังนั้นความวิตกกังวลในภาพลักษณ์จะทำให้เด็กหญิงและเด็กชายมีพฤติกรรมการบริโภคที่เป็นอันตรายได้

4. อิทธิพลของเพื่อนกับทัศนคติในการลดความอ้วน

4.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลของเพื่อน

4.1.1 ความหมายของกลุ่มเพื่อน

สถาบันภาษาศาสตร์ (2524 : 518) กล่าวว่า ในทางสังคมวิทยา กลุ่มเพื่อน หมายถึงการที่บุคคลที่มีอายุและสถานภาพทางสังคมเท่าเทียมกันจัดตั้งกันเป็นกลุ่ม หรือ สมาคม อาจจะเป็นทางการหรือไม่ก็ได้ และจะมีการสังสรรค์สมาคมอยู่กับกลุ่มของตน

นิรนาท แสนสา (2543 : 66) ได้ให้ความหมายว่า กลุ่มเพื่อน คือ กลุ่มที่ประกอบด้วยบุคคลที่มีอายุเท่าๆกัน ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ด้วยกัน มีความคิด การกระทำคล้ายๆกัน และ มีบทบาทสำคัญอย่างมากในการขัดเกลาทางสังคมของวัยรุ่น

4.1.2 การคบเพื่อน และ การเข้ากลุ่ม

การคบเพื่อน และ การเข้ากลุ่มเป็นพัฒนาการทางสังคมตามธรรมชาติของบุคคล และ วัยรุ่นส่วนใหญ่กำลังอยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียนจึงมีเวลาส่วนมากอยู่ที่โรงเรียนกับเพื่อนวัยเดียวกัน เพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อเด็กวัยนี้มาก

การเลือกคบเพื่อนของวัยรุ่น วัยรุ่นจะเลือกคบเพื่อนที่ถูกใจ สบอารมณ์ และมีบางอย่างที่คล้ายกัน (ศิรินันท์ เพชรทองคำ. 2518 : 26) โดยจะให้ความสำคัญกับประเภทของเพื่อนที่เลือกคบมากกว่าจำนวนกลุ่มเพื่อน คบเพื่อนต่างเพศมากกว่าจะใช้เวลาสังสรรค์กับเพื่อนเพศเดียวกัน (นวลศิริ เปาโรหิต. 2514 : 231) วัยรุ่นต้องการเสรีภาพในการคบเพื่อน ต้องการปกครองตนเอง ต้องการเพื่อนสนิทเพื่อระบายความในใจ หรือ เพื่อปรึกษา ต้องการเป็นผู้ที่เป็นที่รู้จักในหมู่เพื่อน ต้องการพักผ่อนร่วมกับเพื่อนๆ และ ต้องการมีเพื่อนต่างเพศ (ประนอมศรี ตุวยานนท์. 2511 : 60 – 61)

ลักษณะการเข้ากลุ่มเพื่อน ลักษณะการเข้ากลุ่มเพื่อนของวัยรุ่นมีลักษณะสำคัญ คือ การสมยอมต่อกลุ่ม กฎเกณฑ์ของกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญมากที่ทุกคนจะต้องยึดถือปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นการแต่งตัว ความประพฤติต่างๆ ค่านิยมของกลุ่ม กฎเกณฑ์ดังกล่าวนี้อาจคล้ายคลึงกับกฎเกณฑ์ของผู้ใหญ่โดยทั่วไป หรือ อาจแตกต่างออกไปอย่างเห็นได้ชัดเจน วัยรุ่นบางคนไม่เห็นพ้องกับกฎเกณฑ์เหล่านี้ จำเป็นต้องแยกตัวออกไป ที่รวมกลุ่มได้จะต้องมีความคิด ความรู้สึก และ รสนิยมเดียวกัน หรือ ใกล้เคียงกัน จึงจะถือได้ว่าเป็นสมาชิกภายในกลุ่ม ผู้ที่เห็นต่างออกไปจะถูกคิดว่าเป็นคนนอก หรือ คนที่ไม่เหมือนใคร ถ้าต้องการเข้ากลุ่มต้องปรับเอง

4.1.3 แบบแผนความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนของวัยรุ่น

นักจิตวิทยาสังคมพบว่า แบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนจะมีช่วงการเปลี่ยนแปลงไปตามช่วงอายุ ซึ่งขึ้นอยู่กับความหมายที่วัยรุ่นได้ให้แก่กลุ่มเพื่อนของตนเอง คือ ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นจะให้ความสำคัญกับความเป็นเพื่อนสูงมาก การประเมินผลย้อนกลับในลักษณะทางลบจากกลุ่มเพื่อนจะกดดัน และ มีผลทำให้วัยรุ่นต้องเลียนแบบ หรือ กระทำตามอย่างกลุ่ม ทั้งนี้ส่วนหนึ่งเป็นเพราะวัยรุ่นกลัวว่าตนเองจะไม่เหมือนเพื่อน และ อาจต้องถูกออกจากกลุ่ม จึงยินยอมทำตามแม้ว่าบางขณะในใจจะไม่เห็นด้วยก็ตาม ส่วนวัยรุ่นตอนกลางมักจะให้ความหมายกับการเป็นเพื่อนว่า เพื่อนเป็นเรื่องของความมั่นคงปลอดภัย และ เป็นที่ไว้วางใจ ซึ่งเพื่อนจะหมายถึงใครบางคนที่วัยรุ่นสามารถให้ความเชื่อมั่น ให้ความซื่อสัตย์จริงใจ แม้ในขณะที่จะอยู่แยกห่างจากกัน ตามลักษณะดังกล่าวนี้ ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนจึงอาจจะเข้มงวดตายตัว

มีกติกาในกลุ่ม เนื่องจากต้องการความไว้วางใจ และ เนื่องจากกลัวการสูญเสียความเชื่อถือในสายตาของกันและกัน (นิรนาท แสนสา. 2543 : 66)

4.1.4 ความสำคัญของกลุ่มเพื่อน

ความสำคัญของกลุ่มเพื่อนนั้นเปรียบเสมือนครอบครัวที่สองของวัยรุ่น เนื่องจากการเข้ากลุ่มเพื่อนจะเป็นส่วนเติมเต็มในการพัฒนาทางด้านอารมณ์ และ สังคมให้กับวัยรุ่น (Muisener. 1994 : 91 ; อ้างอิงจากกนกรัตน์ แจ่มวัฏกูล. 2545 : 32)โดยในโรงเรียนนั้น วัยรุ่นจะได้ปฏิสัมพันธ์กับอาจารย์ และ เพื่อน ทำให้ได้รับอิทธิพลด้านความคิด และ ทัศนคติ โดยเฉพาะกลุ่มเพื่อนที่มีส่วนในการกล่อมเกลาชีวิตความเป็นอยู่ และ พัฒนาทุกด้านของวัยรุ่น ความเป็นเพื่อนเป็นสภาพแวดล้อมอย่างหนึ่งที่จะส่งเสริมให้มีความเจริญงอกงามทั้งกาย ใจ อารมณ์ สังคม ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ ซึ่งส่งผลให้มีสุขภาพจิตดี และ เรียนดีด้วย

กลุ่มเพื่อนมีความสำคัญที่ทำหน้าที่เป็นเงื่อนไขที่ทำให้วัยรุ่นเกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆที่สำคัญ คือ

1. ทำให้วัยรุ่นเรียนรู้ที่จะมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ โดยผ่านการเรียนรู้ในกลุ่มเพื่อน สามารถรับคำวิพากษ์วิจารณ์ และ การปรับตัวอยู่ร่วมกับคนอื่นได้

2. กลุ่มเพื่อนเป็นสถานการณ์ทำให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ แยกแยะความเข้าใจเกี่ยวกับระบบค่านิยมของตนเอง เป็นกระบวนการสร้างเอกลักษณ์แห่งตนที่เป็นอัตมโนทัศน์ได้โดยมีการสำรวจ และ ประเมินทางเลือกระบบค่านิยม คุณค่า ความหมายที่เหนือการควบคุมดูแลของพ่อแม่ ซึ่งกลุ่มเพื่อนนี้จะเป็นผู้ให้ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ให้การสนับสนุนในการทดลองระบบค่านิยมในชีวิต

3. ในภาวะที่มีความกดดัน ความคับข้องทางจิตใจ โดยเฉพาะที่เกิดจากความสัมพันธ์ในครอบครัว กลุ่มเพื่อนจะเป็นสถานการณ์เงื่อนไขที่ช่วยเหลือทางความรู้สึกเหล่านี้ได้

4. กลุ่มเพื่อนทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำแนะนำ สั่งสอน โดยจะอธิบายว่าความคิดการกระทำแบบใดหมายถึงการเป็นพวกเดียวกัน หรือ ความเป็นคนในกลุ่ม และ ความคิดการกระทำใดที่ไม่ใช่พรรคพวกเดียวกัน เช่น กลุ่มเพื่อนจะช่วยอธิบาย หรือ ตอบคำถาม หรือให้ทัศนะเกี่ยวกับเรื่องการลดความอ้วน รวมทั้งความคิด และการกระทำอื่นๆ (กนกรัตน์ แจ่มวัฏกูล. 2545 : 32-33)

4.1.5 อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน

สุพัตรา สุภาพ (2536 : 71) กล่าวว่า เพื่อนจะมีอิทธิพลอย่างยิ่งสำหรับวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะทำตัวให้เพื่อนฝูงยอมรับนับถือ วัยรุ่นจะมีความเข้าใจดีว่าเพื่อนมีความรู้สึกต่อตนอย่างไร ถ้าวัยรุ่นได้รับความยกย่องจากเพื่อนฝูงมากเพียงใดย่อมทำให้เขามีลักษณะเป็นมิตรน่าคบ กล้าแสดงออก วางตัวในการเข้าสังคมเป็น และ มีความ

เชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นเพียงนั้น ซึ่งลักษณะต่างๆของบุคลิกภาพดังกล่าวนี้ ย่อมจะช่วยให้วัยรุ่นได้รับความนิยมยกย่องจากเพื่อนมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในแง่ที่ดีด้วยอีกต่อหนึ่ง วัยรุ่นที่มีการปฏิบัติตนในการเข้าสังคมกับเพื่อนไม่ดี และ ไม่เป็นที่นิยมยกย่องของเพื่อนฝูง มักจะสร้างทัศนคติต่อตนเองในแง่ไม่ดีขึ้นมา โดยเฉพาะความรู้สึกเคร่งเครียด และบางครั้งก็หวาดหวั่นใจ วัยรุ่นจะพยายามที่จะยอมรับ และ คล้อยตามความคิดเห็น การกระทำทุกอย่างของเพื่อน ผู้ที่เป็นที่รักใคร่ และ นิยมยกย่องของกลุ่ม ทั้งๆที่บางครั้งอาจจะรู้สึกไม่เต็มใจก็ตาม และบางครั้งจะพยายามแสดงตัวโอ้อวดเพื่อให้เพื่อนประทับใจในความสามารถของตน

Riesman (อ้างถึงใน สุพัตรา สุภาพ. 2536 : 69) กล่าวว่า กลุ่มเพื่อนเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญที่สุดสำหรับวัยรุ่น โดยเฉพาะสังคมปัจจุบัน วัยรุ่นมักจะยึดเอาแบบอย่างจากกลุ่มเพื่อนเป็นแนวทางในการปฏิบัติ กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลดังนี้

1. สอนให้วัยรุ่นรู้จักอำนาจที่ไม่ใช่เป็นแบบส่วนตัวในกลุ่มเพื่อน วัยรุ่นจะเรียนรู้กฎเกณฑ์ต่างๆจากการมีส่วนร่วมเล่นด้วย เช่น การเล่นฟุตบอลถ้าฝ่าฝืนก็จะถูกกีดกันออกจากกลุ่ม ซึ่งในที่สุดบุคคลนั้นก็จะกลายเป็นคนรักษากฎเหมือนคนอื่นๆ

2. กลุ่มเพื่อนช่วยให้วัยรุ่นได้ทดลองข้อกำหนด หรือ กฎเกณฑ์ของผู้ใหญ่ ปกติวัยรุ่นเมื่ออยู่ในกลุ่มมักจะกล้าทำอะไรที่ขัดแย้ง หรือ ลองดีกับผู้ใหญ่มากกว่าทำโดยลำพังคนเดียว แต่ในขณะเดียวกันก็จะทดสอบว่า กลุ่มจะขัดแย้ง หรือ ดื้อดึงต่อผู้ใหญ่ได้แค่ไหน และพอจะเชื่อถือพึ่งพาได้แค่ไหนซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับกำลังใจ

3. กลุ่มเพื่อนอาจจะถ่ายทอดระเบียบวิธี และ คุณค่าที่ผู้ใหญ่ต้องการ หรืออาจเป็นไปในรูปตรงกันข้ามซึ่งโดยทั่วไปจะเป็นตัวแทนถ่ายทอดคุณค่าที่ผู้ใหญ่ต้องการอย่างได้ผลดีที่สุดหากกลุ่มสนับสนุนระเบียบ และ คุณค่านั้น

จะเห็นได้ว่ากลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมาก ชีวิตในวัยเรียนหรือสถาบันการศึกษาผลักดันให้วัยรุ่นใกล้ชิดสนิทสนมกัน ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และ มีกิจกรรมร่วมกัน เกิดความสนุกสนาน เป็นสุข และ ปรารถนารวมกลุ่มกันขึ้น วัยรุ่นไม่ต้องการให้ตัวเองมีความแตกต่างจากเพื่อนทั้งในด้านของรูปร่าง และ พฤติกรรมต่างๆ และโดยทั่วไป วัยรุ่นมักจะมีกิจกรรมมากมาย ทั้งที่โรงเรียน และ กิจกรรมหลังเลิกเรียน วัยรุ่นมักจะนัดพบปะพูดคุยกันตามห้างสรรพสินค้า ร้านอาหารประเภทจานด่วนซึ่งเป็นที่นิยมกันในปัจจุบัน วัยรุ่นจะกินอาหารนอกบ้านมากขึ้น จะเริ่มซื้อ หรือ เตรียมอาหารการกินเองมากขึ้น จะชอบกินอาหารแปลกใหม่ และจะงดอาหารบางมื้อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมื้อเช้า ผู้หญิงมีแนวโน้มของการงดอาหารบางมื้อมากกว่าผู้ชาย การเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทำให้วัยรุ่นมีความอยากอาหารมากขึ้น ทำให้หิวบ่อย และกินในปริมาณมาก วัยรุ่นมักชอบกินอาหารระหว่างมื้อ อาหารว่างเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตของวัยรุ่น วัยรุ่นบางคนอาจได้พลังงานจากอาหารว่างถึงหนึ่งในสามของพลังงานที่ต้องการ แต่วัยรุ่นส่วนใหญ่มักเลือกกินอาหารว่างที่ให้พลังงานแต่ไม่ให้สารอาหารที่สำคัญอื่นๆ เช่น

ชอบดื่มน้ำอัดลม ชอบกินขนมขบเคี้ยวต่างๆ และ ลูกอม ดังนั้น ควรแนะนำวัยรุ่นให้เลือกกินอาหารว่างที่มีประโยชน์ ดังนั้นจึงสามารถกล่าวได้ว่า เพื่อนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในด้านต่างๆของวัยรุ่น เช่น การบริโภคอาหาร การใช้พลังงานในชีวิตประจำวัน ซึ่งถ้าวัยรุ่นในกลุ่มมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนเนื่องจากสะดวก รวดเร็ว และ ถือเป็นสิ่งที่ทันสมัย ไม่นิยมออกกำลังกาย ใช้เวลาว่างกับการเล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ หรือ ดูโทรทัศน์ ก็จะส่งผลให้วัยรุ่นเหล่านี้เสี่ยงต่อการมีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน และเสี่ยงต่อการลดน้ำหนัก ยิ่งถ้าวัยรุ่นในกลุ่มมีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานอยู่แล้ว จำเป็นต้องกระทำตามกลุ่มเพื่อจะได้แสดงความเป็นพวกพ้องเดียวกัน และ เข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ สิ่งเหล่านี้ก็จะมีผลต่อพฤติกรรมในการจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานด้วย

4.2 ความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของเพื่อนกับทัศนคติในการลดความอ้วน

วัยรุ่นเป็นวัยที่คบค้าสมาคมกับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกันมากที่สุด โดยวัยรุ่นจะเรียนรู้หลายสิ่งหลายอย่างจากพวกเดียวกัน จะรวมกลุ่มกันอย่างหลวมๆ ด้วยการประพฤติปฏิบัติในรูปแบบเดียวกัน หรือ ยึดวัฒนธรรมชนิดเดียวกัน ซึ่งวัฒนธรรมของวัยรุ่นจะเป็นเพียงการยึดแบบอย่างต่อๆกันไป เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่สนิทสนมกับกลุ่มเพื่อนมากที่สุด และ มักยึดเพื่อนในกลุ่มเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติ หรือ เลียนแบบ การได้รับการยอมรับจากเพื่อน เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตของวัยรุ่น ความภาคภูมิใจในตนเอง การกล้าแสดงออก จะเกิดขึ้นไม่ได้หากไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน เพราะฉะนั้น วัยรุ่นทุกคนจึงแสวงหาหนทางที่จะทำให้เพื่อนยอมรับ โดยแทบจะไม่สนใจว่าวิถีทางที่กระทำนั้นผิดหรือถูก และจะส่งผลอย่างไรในอนาคต พวกเขาให้ความสำคัญเพียงแต่ว่า หากเขากระทำลงไปแล้ว เขาจะได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนเป็นสิ่งตอบแทนเท่านั้น ครอบครัว โรงเรียน สังคม มีบทบาทน้อยลง วัยรุ่นเชื่ออย่างสนิทใจว่าสิ่งที่เขาต้องการทั้งหมดอยู่ในกลุ่มเพื่อนของเขานั่นเอง ไม่มีความจำเป็นที่เขาจะต้องไปแสวงหาความสุขทางจิตใจจากที่อื่นๆ ด้วยเหตุนี้ กลุ่มเพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นในทุกๆด้าน เมื่อเราอยู่ในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง บรรทัดฐาน และ ค่านิยมของกลุ่มย่อมเป็นสิ่งสำคัญ หากเราปฏิบัติตัวขัดกับบรรทัดฐานของกลุ่ม หรือ มีค่านิยมที่ต่างออกไปจากกลุ่ม ก็จะทำให้กลุ่มยอมรับเราน้อยลง ดังนั้นกลุ่มเพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อความคิด ค่านิยม ทัศนคติต่างๆ ของวัยรุ่นด้วย คำพูดของเพื่อนที่กล่าวในลักษณะที่ทำให้วัยรุ่นรู้สึกผิดแผกไปจากกลุ่ม หรือ เป็นปมด้อยในเรื่องรูปร่าง น้ำหนัก จะมีผลต่อจิตใจ ทัศนคติ ความเชื่อ ของวัยรุ่นโดยตรง

จากการที่วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนสูง และ ต้องการเป็นที่สนใจของเพศตรงข้ามด้วย สิ่งเหล่านี้จึงก่อให้เกิดความคิดที่จะดูแลสุขภาพ และ รูปร่างให้เป็นที่ชื่นชมของคนรอบข้าง เป็นที่ประทับใจแก่ผู้พบเห็น วัยรุ่นหลายคนหันมาออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร เลือกประเภทของอาหารที่รับประทานมากขึ้น โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิงที่มักจะเป็นกังวลในรูปร่างของตนมากกว่าวัยรุ่นชาย เนื่องจากค่านิยม และ กระแสการแต่งตัวตามสมัยนิยมในปัจจุบันที่

ผลักดันให้วัยรุ่นหญิงต้องใส่ใจกับรูปร่างของตนมากขึ้น ความหมายของรูปร่างที่สวยงามในปัจจุบัน มิใช่รูปร่างที่สมส่วนอีกต่อไป หากแต่เป็นรูปร่างที่ผอมเพรียวจนหลายๆครั้ง อาจจะเป็นความผอมที่เกินพอดีเสียด้วยซ้ำ สิ่งหนึ่งที่นำมาใช้เป็นเกณฑ์เพื่อวัดว่ามีรูปร่างที่สวยงามหรือยังนั้น ก็คือ น้ำหนักตัว

ในกลุ่มที่มีค่านิยมเกี่ยวกับการควบคุมรูปร่าง และ น้ำหนักตัว เช่น มีความคิด ความเข้าใจว่ารูปร่างที่อ้วนเป็นรูปร่างที่น่ารังเกียจ คนที่มีรูปร่างผอมเพรียวคือคนสวย และ คิดว่าการลดความอ้วนเป็นสิ่งที่จะทำให้ตนมีรูปร่างในอุดมคติ ย่อมส่งผลให้สมาชิกในกลุ่มมีค่านิยมเดียวกัน คือ ใส่ใจดูแลรูปร่างของตนเป็นพิเศษ รวมทั้งมีพฤติกรรมการลดความอ้วนด้วย กลุ่มเพื่อนเป็นแรงกดดันสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นลดและควบคุมน้ำหนัก ส่วนการจะลดรความอ้วนด้วยวิธีใดก็เป็นแนวทางปฏิบัติของกลุ่ม สมาชิกต้องปฏิบัติเหมือนๆกัน เช่น บางกลุ่มที่ใช้การออกกำลังกายโดยการเข้าสถานออกกำลังกาย (Fitness) บ้างก็เลือกที่จะรับประทานผัก ผลไม้ มากกว่าอาหารจำพวกข้าว หรือไม่ก็งดอาหารบางมื้อ ซึ่งส่วนมากจะเป็นมื้อเช้า สิ่งเหล่านี้ หากกลุ่มที่มีแนวทางในการลดความอ้วนที่เป็นผลดีต่อสุขภาพ ก็จะทำให้สมาชิกในกลุ่มมีสุขภาพแข็งแรงไปด้วย แต่หากกลุ่มที่มีแนวทางในการลดความอ้วนที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ เช่น การใช้ยาลดน้ำหนัก หรือการงดอาหารวันละหลายๆมื้อ ก็จะทำให้สุขภาพของสมาชิกในกลุ่มเสียไป

ส่วนกลุ่มที่ไม่มีค่านิยมในการควบคุมรูปร่าง และ น้ำหนักตัวนั้น เรื่องของน้ำหนักก็จะไม่ใช่ประเด็นสำคัญที่จะต้องแข่งขันกัน การรับประทานอาหารก็สามารถรับประทานได้ 3 มื้อตามปกติ เพียงแต่ใส่ใจกับอาหารที่รับประทานบ้างว่าไม่มีไขมัน หรือ คาร์โบไฮเดรตมากเกินไปเท่านั้น

จะเห็นได้ว่า กลุ่มเพื่อน นับเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่จะมีอิทธิพลต่อทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นอยู่ไม่น้อย ซึ่งตัววัยรุ่นเองจะต้องเป็นผู้เลือกทางเดินชีวิตของตน ว่าจะเลือกปฏิบัติอย่างไรเพียงใด โดยต้องคำนึงถึงผลที่ตามมาให้มาก มิเช่นนั้น อาจเกิดผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย และอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างอิทธิพลของเพื่อนกับทัศนคติในการลดความอ้วน

พัชราภรณ์ เซียสกุล (2545 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการลดน้ำหนักของนักศึกษาวัยรุ่นหญิงในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่มีอายุระหว่าง 18-20 ปี และกำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1-3 จำนวน 365 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาร้อยละ 59.73 ตั้งใจควบคุมหรือลดน้ำหนัก และปัจจัยที่ทำให้ควบคุมหรือลดน้ำหนักเพิ่มได้ง่ายเกิดจากอิทธิพลของเพื่อนและการรับประทานจุบจิบ

ดวงกมล นุตราวงศ์ (2545 : บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้ยาลดความอ้วนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดสระบุรี พบว่า การมีบุคคลใกล้ชิดอ้วน

(ผู้ปกครองและเพื่อน) บุคคลใกล้ชิดเคยใช้ยาลดความอ้วน (มารดาและเพื่อน) บุคคลใกล้ชิดปัจจุบันใช้ยาลดความอ้วน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้ยาลดความอ้วน และพบว่าการได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับ (เพื่อน) ผู้แนะนำในการใช้ยาลดความอ้วน

ยุพดี บูรณ์ชวาล (2546 : 134-135) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจบริโภคยาลดความอ้วนของวัยรุ่นสตรี ในกรุงเทพมหานคร พบว่าเมื่อวัยรุ่นได้รับฟังข้อมูลในเรื่องรูปร่างของตนเองจากเพื่อน บุคคลใกล้ชิด และการได้เห็นรูปร่างของคนรอบข้าง ทำให้วัยรุ่นเสียความสมดุลทางด้านจิตใจ และตระหนักถึงความสูญเสียที่จะเกิดขึ้นกับตนหากไม่มีการเปลี่ยนแปลง ผลการวิจัยยังพบอีกว่า เพื่อนเป็นสื่อบุคคลที่มีบทบาทมากที่สุด และเพื่อนที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจบริโภคยาลดความอ้วนของวัยรุ่นสตรีมากที่สุดได้แก่เพื่อนที่มีบุคลิกภาพดี มีรูปร่างผอมและเป็นบุคคลแบบอย่าง

จันทร์เพ็ญ สุทธนะ (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนกลุ่มสหวิทยาเขตกรุงเกษม กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่ได้รับอิทธิพลจากเพื่อนต่างกัน มีศึกษาพฤติกรรมการจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการได้รับอิทธิพลจากเพื่อน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ค่านิยมในการบริโภคอาหารสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน ของนักเรียนได้ร้อยละ 15.70

ภิญญุภา เปลี่ยนบางช้าง และคณะ (2548 : 528) ได้ศึกษาผลของโครงการ “หุ่นสวยสุขภาพดี” ต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก : กรณีนักศึกษาหญิงสถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์ ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง 131 คน เห็นว่า บุคคลที่มีอิทธิพลมากที่สุดต่อการตัดสินใจลดน้ำหนักและคิดว่าเห็นชอบกับการลดน้ำหนัก ได้แก่ แฟนร้อยละ 51.1 และเพื่อนหญิงร้อยละ 48.9 ปัจจัยที่ส่งเสริมให้ลดน้ำหนักง่ายขึ้น ได้แก่ การมีเพื่อนร่วมลดน้ำหนักร้อยละ 63.4

5. อิทธิพลของสื่อมวลชนกับทัศนคติในการลดความอ้วน

5.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลของสื่อมวลชน

5.1.1 ความหมายของสื่อมวลชน

Charles R.Wright (อ้างถึงใน ธนวรรณ แจ่มสุวรรณ. 2543 : 19) กล่าวว่า การสื่อมวลชนคือการสื่อสารที่มุ่งไปที่ผู้รับสารจำนวนมากซึ่งมีความแตกต่างและไม่เป็นที่รู้จักของผู้ส่งสาร สารถูกส่งไปยังประชาชนทั่วไปเพื่อให้ถึงประชาชนผู้รับสารรวดเร็วในเวลาเดียวกัน และสารนั้นมีลักษณะที่ไม่ยั่งยืน โดยอาศัยสื่อมวลชนเป็นสื่อ ผู้ส่งสารมักเป็นหรือดำเนินการกิจการภายใต้องค์กรที่สลับซับซ้อนซึ่งมีค่าใช้จ่ายมหาศาล

ดวงใจ ไทยอุบุล (2537 : 37) กล่าวว่า สื่อมวลชน หมายถึง สื่อกลางอันประกอบด้วยบุคลากร เครื่องมือและอุปกรณ์ที่นำข่าวความรู้ไปสู่ประชาชน ซึ่งอาจออกมาในรูปของสิ่งพิมพ์ วิทยุและโทรทัศน์ รวมทั้งบุคลากรซึ่งเป็นตัวแทนของสื่อเหล่านี้ เช่น ผู้สื่อข่าว ผู้เขียนข่าว ผู้เขียนบท ผู้ประกาศข่าว พิธีกร ฯลฯ โดยผ่านทางวิทยุ โทรทัศน์ เป็นต้น

สมบูรณ์ สงวนชาติ (อ้างถึงใน ธนวรรณ แจ่มสุวรรณ. 2543 : 19) กล่าวว่า สื่อมวลชนเป็นกระบวนการนำสารหรือส่งสารจำนวนมาก ค่อนข้างจะสลับซับซ้อนมากกว่าสารประเภทอื่น ผู้รับสารอาจเป็นกลุ่มซึ่งรวมตัวกันเป็นองค์กรหรือสถาบันก็ได้ และผู้รับสารส่วนมากจะกระจัดกระจายไม่ปรากฏว่ามีความสัมพันธ์ ด้วยเหตุนี้ปฏิกิริยาที่เกิดจากผลการสื่อสารจะไม่ปรากฏโดยตรงหรือโดยทันทีทันใด มักจะแสดงออกมาในรูปความพึงพอใจ ซึ่งสังเกตได้จากพฤติกรรมของผู้รับ

5.1.2 ประเภทของสื่อมวลชน

สุรพงษ์ โสธนะเพียร (2533:28-33) ได้กล่าวประเภทของสื่อมวลชนอาจจัดแบ่งได้หลายประเภท ดังนี้

1. การจัดแบ่งสื่อมวลชนโดยอาศัยหลักลักษณะของตัวสื่อ ได้แก่

1.1 สื่อสิ่งพิมพ์ (Print Media) เป็นสื่อที่มีอิทธิพลค่อนข้างมากในการโน้มน้าวจิตใจคนและสร้างความเชื่อถืออีกประเภทหนึ่ง สื่อสิ่งพิมพ์ได้แก่ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร หนังสือ

1.2 สื่อไฟฟ้า (Electronic Media) สื่อไฟฟ้าเป็นรูปแบบที่ซับซ้อนและน่าติดตาม สื่อไฟฟ้าที่ได้รับการยอมรับอย่างรวดเร็วคือ โทรทัศน์ ในปัจจุบันมีสื่อมวลชนไฟฟ้าหลายชนิด ได้แก่ โทรทัศน์ วิทยุ ภาพยนตร์ และเครื่องเล่นแผ่นเสียง เป็นต้น

1.3 สื่ออ้อม (Indirect Media) สื่ออ้อมไม่ใช่สื่อมวลชนที่แท้จริง แม้สื่ออ้อมจะมีเป้าหมายเพื่อประชาชนโดยรวม ทั้งนี้เพราะสื่ออ้อมส่งสารสนเทศเฉพาะอย่างให้กับประชาชนเพื่อสร้างความโน้มน้าวให้ผู้รับสารคล้อยตาม จึงไม่ได้มีหน้าที่ครบถ้วนแบบสื่อมวลชน เช่น สำนักข่าวสาร บริษัทโฆษณา และบริษัทประชาสัมพันธ์ เป็นต้น

2. การจัดแบ่งสื่อมวลชนโดยใช้ประสาทสัมผัส ได้แก่

2.1 สื่อทัศน์ หมายถึง สื่อมวลชนที่ประชาชนหรือผู้รับสารจะต้องอาศัยตาหรือการมองเห็นในการรับสารสนเทศจากสื่อมวลชนเหล่านั้น ได้แก่ ภาพถ่าย ภาพนิ่งและสิ่งพิมพ์ เป็นต้น

2.2 สื่อโสต หมายถึง สื่อมวลชนหรือประชาชนผู้รับสาร จะต้องรับสารสนเทศนั้นโดยอาศัยหูหรือการได้ยินจากสื่อมวลชน สื่อเหล่านี้ได้แก่ วิทยุ และเครื่องบันทึกเสียง เป็นต้น

2.3 สื่อโสต-ทัศน์ หมายถึง สื่อมวลชนที่ผู้รับได้รับสารอย่างสมบูรณ์ คือ อาศัยทั้งทางตาและหู หรือการมองเห็นและการได้ยิน ซึ่งได้แก่ โทรทัศน์ และภาพยนตร์ เป็นต้น

ศุภพร ไทยภักดี และพันธ์จิตต์ พรประทานสมบัติ (2541 : 6-10) ได้แบ่งสื่อออกเป็นประเภทต่างๆดังนี้

1. สื่อหนังสือพิมพ์ หนังสือพิมพ์ถือเป็นสื่อมวลชนที่เก่าแก่ที่สุด เป็นสถาบันที่รวบรวมเก็บรักษา และเผยแพร่ข่าวสารที่มาจากแหล่งต่างๆในสังคม ซึ่งจำเป็นต่อการดำเนินงานของสถาบันอื่นๆทั้งของรัฐและเอกชน ตลอดจนเป็นผู้ทำหน้าที่ให้ข่าวสารความคิดเห็น การวิพากษ์วิจารณ์ หรือการชี้แนะเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านแต่ละคนในสังคมร่วมกัน ปัจจุบันหนังสือพิมพ์ ได้พัฒนาและเปลี่ยนแปลงทั้งในแง่ของบทบาท หน้าที่ รูปร่างลักษณะทางกายภาพ และการเพิ่มจำนวนผู้อ่านที่มีมากขึ้น หนังสือพิมพ์จึงได้กลายเป็นสื่อที่สำคัญที่สนับสนุนกิจกรรมทางเศรษฐกิจ และอุตสาหกรรมในสังคมด้วยการให้ทั้งข่าวสารข้อมูล บันเทิง และการโฆษณา พร้อมๆกับการเป็นสื่อราคาถูกที่สามารถใช้เป็นเครื่องมือที่จะนำมวลชนมาร่วมกันในกิจกรรมต่างๆ เช่น กีฬา ดนตรี และการประชุมการเมือง และการเดินขบวนเป็นต้น หน้าที่หลักของการหนังสือพิมพ์ ได้แก่

1.1 ให้ข่าวสาร (to inform)

1.2 ให้ข้อเสนอแนะ (to give opinion)

1.3 ให้ความบันเทิง (to entertain)

1.4 เป็นสื่อในการโฆษณา (to advertise)

2. สื่อวิทยุกระจายเสียง เป็นสื่ออิเลคโทรนิคที่สามารถเข้าถึงผู้รับฟังจำนวนมาก คุณสมบัติของสื่อวิทยุกระจายเสียง คือ ผู้รับอาศัยการฟัง และสามารถฟังวิทยุกระจายเสียงพร้อมกับทำกิจกรรมอื่น จุดมุ่งหมายสำคัญในการเสนอรายการวิทยุกระจายเสียงได้แก่

2.1 เรียกร้องดึงดูดความสนใจ

2.2 สร้างภาพพจน์และความประทับใจ

2.3 กระตุ้นให้เกิดจินตนาการและมีความเห็นคล้อยตาม

3. สื่อวิทยุโทรทัศน์ Howell (1970) กล่าวว่า การที่โทรทัศน์เข้ามามีบทบาทแพร่หลายนั้น ก็เพราะมีลักษณะดังนี้

3.1 สามารถสื่อสารไปยังประชาชนกลุ่มใหญ่ที่กระจัดกระจายได้ โดยไม่จำกัดจำนวนและในเวลาเดียวกัน นอกจากนี้ยังสามารถสื่อสารได้ไกลมากพอสมควร

3.2 สามารถให้ประสบการณ์กับผู้รับได้มาก ทำให้ผู้รับมีประสบการณ์อย่างกว้างขวาง เกิดความรู้ทั้งในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข และความรู้ในวิชาชีพ

3.3 โทรทัศน์มีคุณสมบัติครบถ้วนในทางโสตทัศนศึกษา คือ ให้ข่าวสารแก่ผู้รับทั้งในด้านประสาทสัมผัสทางตาและทางหู สามารถสร้างประสบการณ์ที่เป็นรูปธรรมได้ดี

5.1.3 ทฤษฎีการรับสื่อมวลชนของเยาวชน

การที่เยาวชนรับสื่อมวลชนต่างชนิดในเวลา ปริมาณ และรับรายการที่แตกต่างกันไปนั้น นักวิชาการได้พยายามศึกษาว่าอะไรเป็นสาเหตุของความแตกต่างในการรับและการใช้สื่อมวลชนดังกล่าว จากการประมวลทฤษฎีและผลการวิจัยต่างๆเกี่ยวกับการรับสื่อมวลชนของเยาวชนนั้น ทำให้พบว่ามีแนวความคิดทางด้านนี้ 5 ประเภทด้วยกัน ทฤษฎีเหล่านี้จะมีการทับซ้อนกันอยู่บ้าง แต่จะมีจุดเน้นแก่ตัวแปรที่ต่างกันไป นอกจากนั้นทฤษฎีเหล่านี้ยังอาจมีระดับความลึกซึ้งที่แตกต่างกันด้วย ดังนั้นตัวแปรที่อาจจะเป็นสาเหตุของการรับสื่อมวลชนของเยาวชนนั้นอาจมีมากตัวแปรเหล่านี้อาจจะเป็นลักษณะของสถานการณ์ ลักษณะของเยาวชน และลักษณะของครอบครัวไปด้วยพร้อมกัน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้(ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ. 2529 : 61- 69)

1.ทฤษฎีเกี่ยวกับสถานการณ์

ทฤษฎีนี้เกี่ยวข้องกับลักษะสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยหรือขัดขวางพฤติกรรมการรับสื่อมวลชนของเด็ก ทำให้เด็กรับสื่อมวลชนในปริมาณที่แตกต่างกันออกไป โดยอาจเริ่มตั้งแต่ความใหม่ของสื่อมวลชนนั้นต่อเด็ก การมีโทรทัศน์เป็นครั้งแรกในครอบครัวย่อมกระตุ้นความอยากรู้ อยากเห็น อยากใช้ ของเด็กได้มาก ดังที่พบในประเทศญี่ปุ่นเมื่อโทรทัศน์เริ่มแพร่หลาย ไซโต (Saito,1963) รายงานว่าในการศึกษาวัยรุ่น 9,300 คน ใน 9 เมือง ปรากฏว่าปริมาณการชมโทรทัศน์แตกต่างกันไปตามระยะเวลาที่ครอบครัวติดตั้งเครื่องรับ กล่าวคือว่าถ้าครอบครัวเพิ่งติดตั้งโทรทัศน์ภายใน 3 เดือน เด็กจะชมโดยเฉลี่ยวันละ 141 นาที ถ้าติดตั้งมานานกว่า 1 ปี เด็กจะชมโดยเฉลี่ยวันละ 114 นาที แต่ถ้าติดตั้งมานานกว่า 3 ปี เด็กจะชมเพียงวันละ 101 นาที เท่านั้น

นอกจากนี้สถานการณ์ยังอาจหมายถึงกิจกรรมอื่นๆที่อาจลิดรอนเวลาที่เด็กจะชมโทรทัศน์ได้ เช่น การทำการบ้าน ดังที่กล่าวแล้วว่าเด็กญี่ปุ่นที่ปรับตัวได้ดีจะทำการบ้านมากกว่าที่จะรับสื่อมวลชน ในขณะที่เด็กที่ปรับตัวต่ำจะดูโทรทัศน์มากกว่า (Uno,1963) นอกจากนั้นยังอาจคาดได้ว่า ในกรณีที่วัยรุ่นอยู่ในสถานการณ์ที่แร้นแค้น ห่างไกลสถานที่หย่อนใจ วัยรุ่นคงจะรับสื่อมวลชนในบ้านมากกว่ากระทำกิจกรรมอื่น ดังที่ได้กล่าวไปแล้วว่าวัยรุ่นซึ่งเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาในต่างจังหวัดอ่านหนังสือพิมพ์มากกว่าวัยรุ่นประเภทเดียวกันในกรุงเทพฯ นอกจากนั้นในหมู่วัยรุ่นที่มีสื่อมวลชนในบ้านเหมือนกัน ผู้ที่มาจากครอบครัวที่ยากจนกว่าอาจจะใช้ประโยชน์จากสื่อมวลชนมากกว่าวัยรุ่นจากครอบครัวที่ร่ำรวยกว่า ซึ่งอาจมีความคล่องตัวที่จะทำกิจกรรมอื่นๆได้อีกมาก

2.ทฤษฎีการใช้และการบำบัดความต้องการ

แนวความคิดนี้เริ่มจากการวิจัยเยาวชนเรื่องแรกๆทางด้านนี้ โดยการพิจารณาเนื้อหาของรายการที่เด็กชอบรับ และการศึกษาทางอ้อมถึงปัญหากับครอบครัวและกับเพื่อนของเยาวชน ทำให้นักวิจัยสมัยนั้นสรุปว่า การรับสื่อมวลชนของเด็กคือการเลือกรับแต่เนื้อหารายการที่เพ้อฝัน เพื่อช่วยให้เด็กหลีกหนีจากความจริงที่ไม่น่าปรารถนา ฉะนั้นหน้าที่ของสื่อมวลชนในตอนแรกคือการบำบัดความเพ้อฝันฝ่ายหนึ่ง และที่ตรงข้ามคือการบำบัดความต้องการข้อความจริงในสังคม ต่อมาได้มีผู้ศึกษาความต้องการและแรงจูงใจในการใช้สื่อมวลชนตั้งแต่ประเภทของสื่อมวลชนจนถึงประเภทของรายการ จากความหลากหลายของความต้องการของสื่อมวลชน มีผู้ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเพื่อจัดประเภทของความต้องการของผู้รับสื่อมวลชน พบว่าความต้องการมี 4 ประเภท คือ 1) สร้างเอกลักษณ์แห่งตน 2) ความต้องการการติดต่อทางสังคม 3) ความต้องการสิ่งแปลกใหม่และความบันเทิง 4) ความต้องการข้อความจริงและความรู้เกี่ยวกับโลก (Murray & Kippax,1979) ความต้องการเหล่านี้มีคล้ายคลึงกันทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ และในคนชาติต่างๆ อย่างไรก็ตามความต้องการของผู้รับสื่อมวลชนอาจไม่ได้รับการบำบัดอย่างครบถ้วนจากสื่อมวลชนก็ได้ แต่ก็มีผู้พบว่าโทรทัศน์สามารถบำบัดความต้องการได้หลายประเภทที่สุดและดีที่สุดด้วย(Wartella,et.al.,1979)

เนื่องจากทฤษฎีการใช้และการบำบัดความต้องการนี้มีความกว้างขวางมาก ทำให้จำกัดขอบเขตได้ยาก ความจริงแล้วการวิจัยตามแนวทฤษฎีนี้ เป็นการวิจัยที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสาเหตุในระดับพื้นเกี่ยวกับความต้องการทั่วไปของผู้รับสื่อมวลชนแต่การอธิบายว่าทำไมบุคคลจึงมีความต้องการแตกต่างกัน หรือความต้องการของคนคนเดียวกันอาจเปลี่ยนแปลงไปได้เนื่องจากสาเหตุอะไรบ้างนั้น เป็นหน้าที่ของทฤษฎีอีก 3 ประเภท คือ ทฤษฎีพัฒนาการ ทฤษฎีการรวบรัด และทฤษฎีการถ่ายทอดทางสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งสามารถอธิบายการรับสื่อมวลชนได้อย่างละเอียดและลึกซึ้งยิ่งขึ้น

3.ทฤษฎีพัฒนาการ

ในการวิจัยพฤติกรรมการรับสื่อมวลชนของบุคคลทั้งทางด้านปริมาณการรับและลักษณะรายการที่เลือกรับนั้น ตัวแปรที่เป็นตัวบ่งชี้ได้ดีที่สุดที่พบคือ อายุของผู้รับ (Robert & Bachen,1981) และเมื่อพิจารณาต่อไปจะพบว่าบุคคลที่มีอายุน้อยย่อมมีความรู้ความสามารถรับการสื่อสารในขอบเขตจำกัดมีความอยากความต้องการที่แตกต่างไปจากคนอายุมาก ฉะนั้นบุคคลจึงเลือกรับสื่อมวลชนที่เหมาะสมกับระดับพัฒนาการของตน ตัวอย่างเช่น ดิมมิคและคณะ (Dimmick,et.al.,1981) ได้ประมวลผลการวิจัยเกี่ยวกับความต้องการข้อความจริงของบุคคลว่าได้เปลี่ยนแปลงไปตามอายุของผู้รับ เช่น ความต้องการรับข่าวจากสื่อมวลชนนั้นไม่ปรากฏในเด็กเล็ก แต่จะเริ่มมีมากขึ้นในเด็กโต ส่วนในช่วงวัยรุ่นเป็นวัยของความตื่นตัวที่จะรับข่าวสารทางสังคม ปริมาณการรับข่าว ชมรายการสารคดี และรายการกิจกรรมสาธารณะ

จะมีมากขึ้นเรื่อยๆจนถึงวัยกลางคนก่อนที่บุคคลจะเลิกประกอบอาชีพ เมื่อเลิกทำงานแล้ว ความต้องการข่าวและความรู้จะเริ่มลดลง นอกจากนั้นความต้องการรับข่าวสารและความรู้นี้ยังเกี่ยวข้องกับการอ่านหนังสือพิมพ์และนิตยสารสารคดีต่างๆด้วย ไม่เฉพาะแต่โทรทัศน์เท่านั้น

นักพฤติกรรมศาสตร์ทางสื่อมวลชนอีกกลุ่มหนึ่งได้เสนอสมมตฐานเกี่ยวกับการปรับการรวบรวม (Reorganization hypothesis) เพื่อใช้อธิบายการใช้สื่อมวลชนของเยาวชน ว่าจะต้องพิจารณาปัจจัย 4 อย่าง คือ 1. สิ่งที่เด็กต้องการจากสื่อมวลชน 2. ความเหมาะสมของเนื้อหาของสื่อมวลชนต่อเด็ก 3. การควบคุมการใช้สื่อมวลชนของเด็ก 4. ความสามารถทางการรู้ของเด็กในการที่จะเข้าใจเนื้อหาของสื่อมวลชน ลักษณะพัฒนาการของเด็กนั้นเกี่ยวข้องกับความต้องการและความสามารถทางการรู้ (Brown,et.al.,1976 & Wartella,et.l.,1979)

จากการใช้ทฤษฎีพัฒนาการทางการรู้ การคิด และสติปัญญาของเพียเจท์ (Maier,1969) ทฤษฎีพัฒนาการทางการตัดสินเชิงจริยธรรมของเพียเจท์ (Piajet,1965) และทฤษฎีพัฒนาการทางสังคม อารมณ์ และบุคลิกภาพ ของอิริคสัน (Erikson,1963) จะช่วยให้เข้าใจการรับสื่อมวลชนของเยาวชนได้อย่างลึกซึ้ง นอกจากนั้นทฤษฎีเหล่านี้ยังจะช่วยให้เข้าใจความสามารถในการเรียนรู้จากสื่อมวลชนที่มีต่อเด็กด้วย ฉะนั้นความแตกต่างทางอายุของบุคคลในสังคมเดียวกันหมายถึงความแตกต่างที่สำคัญ 2 ด้านคือ 1) ความสามารถในการเข้าใจเนื้อหาที่นำเสนอในสื่อมวลชน และ 2) ความสามารถในการประเมินการกระทำทางสังคม ความสามารถ 2 ประการนี้จะทำให้อิทธิพลของสื่อมวลชนต่อเด็กแตกต่างกันไปได้ตามอายุและความสามารถ 2 ด้านนี้ของเด็ก (Collins,1975)

4.ทฤษฎีการเลือกรับ

ทฤษฎีนี้กล่าวว่าลักษณะทางจิตใจของบุคคลเป็นสาเหตุสำคัญให้บุคคลเลือกรับเนื้อหาในสื่อมวลชน ลักษณะทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีนั้น เดิมคือทัศนคติ ซึ่งหมายถึงความชอบหรือไม่ชอบสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทฤษฎีการเลือกรับ (Selective exposure theory) กล่าวว่า บุคคลจะเลือกรับเนื้อหาที่สอดคล้องกับความชอบของตน (สนับสนุนสิ่งที่ตนชอบ หรือคัดค้านสิ่งที่ตนไม่ชอบ) และจะหลีกเลี่ยงเนื้อหาที่ขัดแย้งกับความชอบของตน การเลือกรับเนื้อหาที่สอดคล้องจะทำให้บุคคลสบายใจ และเกิดความมั่นใจในตนเอง ส่วนการหลีกเลี่ยงเนื้อหาที่ขัดแย้งก็เพื่อป้องกันมิให้ตนเองเกิดความวิตกกังวล อนึ่ง พฤติกรรมการรับสื่อมวลชนนั้น ส่วนใหญ่เป็นพฤติกรรมที่มีความเป็นอิสระ บุคคลจะเลือกรับรายการใด หรือหลีกเลี่ยงรายการใดก็ย่อมทำได้โดยง่าย

ในการศึกษาภาคสนามส่วนใหญ่นั้นมักจะพบว่าความชอบในสิ่งหนึ่งมีความสัมพันธ์กับการเลือกรับเนื้อหาที่เกี่ยวกับสิ่งนั้น ถ้าปัจจัยทั้ง 2 นี้มีความสัมพันธ์แบบเป็นเหตุและผลต่อกัน ก็จะต้องหาหลักฐานมายืนยันว่า การได้รับเนื้อหาสนับสนุนสิ่งหนึ่ง ทำให้บุคคลมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งนั้น ซึ่งแสงดถึงอิทธิพลของสื่อมวลชนต่อจิตใจ หรือหลักฐานที่กลับกัน คือ

การมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งหนึ่ง ทำให้บุคคลเลือกที่จะรับเนื้อหาเกี่ยวกับสิ่งนั้นเพิ่มอีก ซึ่งแสดงถึงอิทธิพลของจิตใจต่อการเลือกรับ

5.ทฤษฎีการถ่ายทอดทางสังคมและวัฒนธรรม

ทฤษฎีนี้อธิบายว่าพฤติกรรมการรับสื่อมวลชนของเยาวชนเป็นสิ่งที่เยาวชนได้เรียนรู้มาจากบิดามารดาหรือผู้ใหญ่อื่นๆในครอบครัว วิธีการปลูกฝังนี้กระทำทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม และอาจจะสะสมมาตั้งแต่วัยเด็กเล็ก ผลจากการถ่ายทอดทางด้านนี้จะปรากฏได้ชัดเจนก็ต่อเมื่อเด็กนั้นเติบโตอยู่ในขั้นก่อนวัยรุ่นและขั้นวัยรุ่น

5.1.4 บทบาทของสื่อมวลชน

เนื่องจากว่าการสื่อสารมวลชนเป็นช่องทางการสื่อสารที่สำคัญในการเชื่อมโยงระหว่างผู้สื่อสารกับผู้รับสารจำนวนมากจึงทำให้สื่อมวลชนมีอิทธิพลมากในสังคมปัจจุบัน การขาดความเข้าใจในสื่อมวลชนทำให้ไม่เข้าใจสังคมเพราะสื่อมวลชนเป็นภาพสะท้อนสังคมอย่างชัดเจน บทบาทสื่อมวลชนที่ควรพิจารณา ได้แก่รูปแบบของสื่อมวลชน (form) การนำเสนอสารสนเทศในรูปแบบต่างๆที่สำคัญดังนี้ (สุรพงษ์ โสธนะเสถียร. 2533 : 29-33)

1. ข้อมูลข่าวสาร เป็นการนำเสนอในรูปของข้อเท็จจริงต่างๆ โดยหลีกเลี่ยงการบรรจุคำนิยมในการนำเสนอข้อมูลข่าวสาร

2. การขยายความและการชี้นำ เป็นการนำเสนอในรูปแบบการสอดแทรกความคิดเห็นการวิพากษ์วิจารณ์ การใส่คำนิยม การวิเคราะห์ และการอธิบายความเพื่อโน้มน้าวให้ผู้รับสารมีทัศนคติและพฤติกรรมที่สอดคล้อง และเป็นไปตามประสงค์ของผู้ส่งสาร ทั้งเป็นการชักจูงด้วยเหตุผล เช่น บทบรรณาธิการและประชาสัมพันธ์ เป็นต้น

3. การชวนเชื่อ เป็นการนำเสนออีกรูปแบบหนึ่งที่สอดแทรกอุดมการณ์และค่านิยมโดยเฉพาะด้านการเมืองของผู้ส่งสารเพื่อการครอบงำของผู้ส่งสาร ดังนั้นความสำเร็จในการส่งสารต้องมีการครอบงำผู้รับสาร ให้มีทัศนคติและพฤติกรรมตรงกับค่านิยมและอุดมการณ์ของผู้ส่งสารเพื่อให้ผู้รับสารยอมรับสารสนเทศนั้น

4. การโฆษณา เป็นการนำเสนอรูปสารสนเทศที่เฉพาะแบบ ทั้งเพื่อการโน้มน้าวใจให้ผู้รับสารหันมาใช้สินค้าและบริการหรือรวมทั้งภาพลักษณ์ของผู้ส่งสาร

5.1.5 อิทธิพลของสื่อมวลชน

อิทธิพลทางโฆษณาและสื่อมวลชนมีผลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นมาก ดังจะเห็นได้จากการที่เด็กมักจะเลียนแบบดาราภาพยนตร์ หรือบุคคลที่มีชื่อเสียง เป็นต้น สื่อมวลชนในปัจจุบันได้แก่ หนังสือประเภทต่างๆ โทรทัศน์ วิทยุ ภาพยนตร์ เป็นต้น สื่อมวลชนได้รับอิทธิพลแพร่หลายเพราะช่วยผ่อนคลายความเครียดและให้ความเพลิดเพลิน เป็นต้น สื่อมวลชนที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นมีดังต่อไปนี้ (พนิตตา วงษ์แจ้ง และดวงนภา ปานเพ็ชร. 2544 : 20-22)

1. หนังสือพิมพ์ เป็นแหล่งที่จะให้ข่าวสารความรู้ในสิ่งต่างๆจากในหนังสือพิมพ์ หนังสือพิมพ์ไทยส่วนมากมักคิดถึงผลประโยชน์ของตนเองมากกว่าที่จะช่วยให้สังคมดี โดยจะเห็นได้จากหนังสือพิมพ์มักจะลงรูปเปลือย และบรรยายข้อความที่ยั่วยุอารมณ์ทางเพศ โดยไม่คำนึงถึงว่าผู้ที่อ่านส่วนหนึ่งยังเป็นวัยรุ่นและอาจจะทำอะไรผิดๆได้จากการอ่านหนังสือพิมพ์

2. หนังสืออ่านเล่น หนังสือประเภทอ่านเล่นที่วางขายอยู่ในท้องตลาดมีหลายเล่มที่เป็นหนังสือเกี่ยวกับเพศ หนังสือยั่วยุกามารมณ์ หนังสือลามก และไม่ได้ให้ความรู้เกี่ยวกับเพศในสิ่งที่ถูกต้อง หนังสือที่แสดงด้วยรูปภาพและมีคำบรรยายนั้นให้บทเรียนที่เลวในด้านภาษาแก่วัยรุ่นเช่นเดียวกับที่ได้ชักจูงให้เด็กมีปฏิกิริยาก้าวร้าวรุนแรง หรือมีท่าทีน่ารังเกียจต่างๆ รวมทั้งเรื่องเพศด้วย และก่อให้เกิดความขัดแย้งทางจิตใจขึ้นกับวัยรุ่น

3. วิทยุ เป็นบริการที่ได้ยินแต่เสียง แต่ก็ก่อให้เกิดการจดจำข้อความ หรือเนื้อความได้มากกว่าสิ่งพิมพ์ วิทยุเป็นบริการที่เข้าถึงมือประชาชนได้มากที่สุด มักจะอยู่ในรูปละครวิทยุและเพลงต่างๆ

4. โทรทัศน์ เป็นสื่อมวลชนที่อยู่ภายในบ้าน ฉะนั้น โทรทัศน์จึงใกล้ชิดเด็กกว่าภาพยนตร์และแย่งเวลาของเด็กไปมากกว่าภาพยนตร์ เด็กที่ไม่สามารถควบคุมตนเองได้จะอยู่ใต้อิทธิพลของโทรทัศน์จึงเป็นเหตุให้ทอดทิ้งการเรียน สุขภาพก็ทรุดโทรมเพราะนอนดึกเกินไป และไม่ได้ทำกิจกรรมอื่นๆที่ส่งเสริมสุขภาพอนามัย โทรทัศน์จึงเป็นภัยอย่างยิ่งแก่เด็กที่ไม่มีผู้ใหญ่ดูแล แนะนำให้รู้จักแบ่งเวลาให้เหมาะสม นอกจากนั้นรายการต่างๆทางโทรทัศน์บางรายการยังจัดไม่เหมาะสมกับเด็ก เช่น ภาพยนตร์ และละครบางเรื่อง แสดงความป่าเถื่อน ไร้ศีลธรรม และไร้สาระ เด็กวัยรุ่นเมื่อได้เห็นและได้ฟังอยู่บ่อยๆจึงเกิดความเคยชินและนำมาใช้กับชีวิตจริงบ้าง นอกจากนี้โทรทัศน์ยังสนับสนุนให้เป็นคนเพ้อฝันและหลงใหลต่อสิ่งที่เกินความจริง ผู้ใหญ่ที่มีหน้าที่จัดรายการต่างๆเหล่านี้ ควรร่วมมือกันพิจารณาจัดรายการให้เหมาะสมกับเด็ก โดยจัดให้สนุกสนานแต่แฝงไว้ด้วยคติธรรมและความรู้ มีเหตุผลน่าเชื่อถือและนำมาใช้กับชีวิตประจำวันได้

5. ภาพยนตร์ ในบรรดาสื่อมวลชนเหล่านี้ ภาพยนตร์มีอิทธิพลต่อบุคลิกลักษณะของเด็กวัยรุ่นมากกว่าสิ่งอื่น เพราะเด็กใช้เวลาดูภาพยนตร์ด้วยความตั้งใจมากกว่าโทรทัศน์ เด็กจึงจำเรื่องในภาพยนตร์ได้นาน ภาพยนตร์บางเรื่องได้เลียนแบบจากชีวิตจริง และบางเรื่องถ่ายทำจากนวนิยายที่มีชื่อเสียงทำให้น่าเชื่อถือมากกว่าภาพยนตร์ทางโทรทัศน์ ภาพยนตร์ที่ฉายทางโทรทัศน์บางเรื่องไร้สาระและเกินความจริง เพราะต้องทำเรื่องยาวๆเพื่อฉายต่อเนื่องกันทุกๆสัปดาห์ การทำภาพยนตร์เรื่องยาวๆให้สนุกและมีแก่นสารทุกตอนย่อมเป็นของยาก จึงทำให้ภาพยนตร์ที่ฉายทางโทรทัศน์บางเรื่องไร้เหตุผล เมื่อภาพยนตร์มีอิทธิพลต่อเด็กมาก เด็กชายบางคนจึงชอบเอาอย่างดาราภาพยนตร์ที่ชอบในเรื่องการแต่งตัว ท่าทางการแสดง ความกล้าหาญแบบวีรบุรุษ การตัดสินเหตุการณ์ด้วยวิธีรุนแรง และการแสดงความรักที่ตื่นเต้นเร้าใจ เด็กหญิง

ก็ชอบเอาอย่างดาราหญิงในเรื่องการแต่งตัว ทรงผม การแสดงความรักที่เปิดเผยรวดเร็วและรุนแรง นอกจากนี้ทั้งเด็กชายและเด็กหญิงนิยมการเต้นรำจังหวะร้อนๆและชอบฟังเพลงแจ๊ส ซึ่งได้พบเห็นและฟังจากภาพยนตร์เหล่านี้

โจเซฟ ที แคลปเปอร์ (อ้างถึงใน ยุพดี บูรณ์ชวาล. 2546 : 54) ได้เสนอแนวความคิดเกี่ยวกับอิทธิพลของสื่อมวลชนประเภทต่างๆที่มีต่อทัศนคติและพฤติกรรมด้านต่างๆ ของประชาชนไว้ดังนี้

1. อิทธิพลของสื่อมวลชนที่มีต่อบุคคลนั้น ไม่ใช่อิทธิพลโดยตรง แต่เป็นอิทธิพลโดยอ้อม เพราะมีปัจจัยต่างๆที่กั้นอิทธิพลของสื่อมวลชน ปัจจัยดังกล่าวได้แก่

1.1 ความมีใจโน้มเอียงของผู้รับสาร (Presispositions) บุคคลจะมีความคิดเห็น ค่านิยม และมีความโน้มเอียงที่จะประพฤติปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ก่อน ซึ่งได้รับอิทธิพลจากการคบหาสมาคมกับคนอื่น และสถาบันสังคมที่ตนเป็นสมาชิก เมื่อบุคคลผู้นั้นสัมผัสกับสื่อมวลชน ก็จะนำเอาทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรมเหล่านี้ติดตัวมาด้วย

1.2 การเลือกของผู้รับสาร (Selective Processes) บุคคลจะเลือกรับสารที่สอดคล้องกับความคิดเห็นและความสนใจของตน และจะหลีกเลี่ยงไม่ยอมรับสารที่ไม่สอดคล้องหรือที่ขัดแย้งกับความคิดเห็นและความสนใจของตน บุคคลจะพยายามตีความสารตามความเชื่อและค่านิยมที่มีอยู่เดิม และจะเลือกจดจำเฉพาะสิ่งที่สนับสนุนความคิดและความเชื่อของตน

1.3 อิทธิพลของบุคคล (Personal Influence) ข่าวสารจากสื่อมวลชนอาจไม่ได้ไปถึงบุคคลทั่วไปในทันที แต่จะผ่านสื่อบุคคล หรือผู้นำความคิดเห็นก่อนจะไปถึงประชาชนผู้นำความคิดเห็นมักสอดแทรกความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปด้วย ผู้นำความคิดเห็นมักจะเป็นคนที่ได้รับความเชื่อถือเลื่อมใสและไว้วางใจจากประชาชนทั่วไป จึงเป็นผู้มีอิทธิพลต่อความคิดเห็นและการตัดสินใจของประชาชน

1.4 ลักษณะของธุรกิจด้านสื่อมวลชน (Economic Aspects) การดำเนินธุรกิจด้านสื่อมวลชนในสังคมแบบเสรีนิยม ซึ่งมีระบบเศรษฐกิจแบบเสรีนั้น สื่อมวลชนสามารถแข่งขันกันได้โดยเสรี ต่างฝ่ายต่างเสนอความคิดเห็น ค่านิยมที่แตกต่างกันออกไป และบุคคลก็มีเสรีภาพในการเลือกเชื่อถือความคิดเห็นใดความคิดเห็นหนึ่งได้ และตัดสินว่าควรจะเชื่อสื่อมวลชนไหนดี

2. อิทธิพลที่สื่อมวลชนมีต่อประชาชน เป็นเพียงผู้สนับสนุนเท่านั้น คือ สื่อมวลชนจะสนับสนุนทัศนคติ รสนิยม ความมีใจโน้มเอียง ตลอดจนแนวโน้มด้านพฤติกรรมของบุคคลให้มีความเข้มแข็ง และพร้อมที่จะแสดงให้ปรากฏออกมา เมื่อมีแรงจูงใจเพียงพอ หรือเมื่อมีโอกาสเหมาะสม

3. สื่อมวลชนอาจทำหน้าที่เป็นผู้เปลี่ยนแปลงบุคคลได้เช่นกัน จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อบุคคลมีความโน้มเอียงที่จะเปลี่ยนแปลงอยู่ก่อนแล้ว หากสื่อมวลชนสามารถเสนอสิ่งที่สอดคล้องกับความต้องการของเขา เขาก็จะเปลี่ยนทัศนคติ และพฤติกรรมได้ สื่อมวลชนจึงทำหน้าที่เป็นเพียงผู้เสนอหนทางในการเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมเท่านั้น

4. สื่อมวลชนสามารถสร้างทัศนคติและค่านิยมใหม่ให้เกิดแก่บุคคลได้ ในกรณีที่บุคคลนั้น ไม่เคยมีความรู้หรือประสบการณ์เกี่ยวกับสิ่งนั้นมาก่อน ทัศนคติและค่านิยมใหม่นี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นรับสารที่เสนอเรื่องราวในแนวเดียวกันบ่อยๆ เป็นอิทธิพลในลักษณะสะสม มิใช่อิทธิพลที่ก่อให้เกิดผลได้ทันทีทันใด หรือในระยะเวลาอันสั้น

นอกจากนี้ เออร์วิน พี เบททิงฮอส (อ้างถึงใน ยุพดี บูรณ์ชวาล. 2546 : 55) ยังได้กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของสื่อมวลชนในสังคมไว้ว่า สื่อมวลชนเป็นเพียงตัวเสริมความเชื่อและทัศนคติที่มีอยู่เดิมให้ฝังแน่นมากกว่าจะเปลี่ยนแปลงทัศนคติอย่างสิ้นเชิง แต่อาจเปลี่ยนแปลงการรับรู้ได้บ้างในขอบเขตจำกัดของประสบการณ์ สิ่งที่สื่อมวลชนเปลี่ยนแปลงได้มากที่สุด คือ อารมณ์ ส่วนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น ยังไม่ปรากฏผลจากการวิจัยที่แน่นอนว่าสื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมแต่อย่างใดเพราะส่วนใหญ่แล้ว กิจกรรมต่างๆที่เกิดขึ้นนั้นเป็นผลมาจากการสื่อสารระหว่างบุคคลทั้งสิ้น

ดวงใจ ไทยอุบุล (2537 : 55) กล่าวถึงอิทธิพลที่มีต่อผู้รับสาร ดังนี้

1. ทางด้านอารมณ์ ผู้รับสื่อจะได้รับความสนุกสนาน เป็นการผ่อนคลายอารมณ์ ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี หรือในทางตรงกันข้ามอาจทำให้เป็นคนอารมณ์ร้อน ฉุนเฉียวง่าย มีความคิดที่รุนแรงได้

2. ทางด้านสติปัญญา ผู้รับสื่อจะมีความรู้ในวิทยาการใหม่ๆที่สื่อมวลชนนำเสนอ ทำให้เกิดการเรียนรู้ต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมทั้งในด้านดีและไม่ดี ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

3. ทางด้านคุณธรรม ผู้รับสื่ออาจได้รับข้อคิด ได้แบบอย่างการประพฤติปฏิบัติที่ดี และนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตในทางที่ถูกที่ควร แต่ในขณะเดียวกันก็อาจได้รับสื่อที่ขาดคุณภาพ และนำไปประพฤติปฏิบัติ หรือการลอกเลียนแบบโดยไม่รู้ตัว ซึ่งมีทั้งผลดีและผลเสีย

4. ทางด้านค่านิยมและทัศนคติ สื่อมวลชนสามารถโน้มน้าวผู้รับสื่อให้มีความคิดคล้อยตามหรือเปลี่ยนแปลงไปตามที่สื่อมวลชนนำเสนอ

5. ทางด้านการใช้ภาษา ผู้รับสื่อจะเกิดการพัฒนาการทางทักษะการใช้ภาษาทั้ง 4 คือ การพูด การฟัง การอ่านและการเขียน ทั้งทางบวกและทางลบ การใช้ภาษาของสื่อมวลชนก่อให้เกิดปัญหาสำหรับผู้สอนภาษาไทยอย่างยิ่ง

5.2 ความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของสื่อมวลชนกับทัศนคติในการลดความอ้วน

เด็กวัยรุ่นในสมัยปัจจุบันได้รับความรู้ และความคิดจากสื่อมวลชน และสื่อบุคคลเป็นอันมาก ในบางกรณีเด็กก็ยอมรับเอาความรู้และความคิดเหล่านั้นไปยึดถือปฏิบัติ การโฆษณาสินค้าโดยอาศัยสื่อมวลชนก็มีส่วนทำให้เกิดค่านิยมบางอย่างแก่วัยรุ่น ซึ่งสิ่งที่เห็นได้ชัดที่สุด ได้แก่ ค่านิยมหรือสมัยนิยมในการแต่งกายและการเสริมความงาม สื่อมวลชนเป็นปัจจัยเสริมที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดค่านิยมในเรื่องรูปร่างอ้วน-ผอมในกลุ่มวัยรุ่นโดยเฉพาะวัยรุ่นหญิง คือเป็นตัวเผยแพร่ภาพลักษณ์ของผู้หญิงสมัยใหม่ที่จะต้องมีรูปร่างผอมเพรียว และสื่อมวลชนยังเป็นตัวสร้างกระแสแฟชั่นในปัจจุบันอีกด้วย เช่น สมัยใดที่นิยมเสื้อสายเดี่ยว เสื้อตัวเล็ก สื่อมวลชนก็มักนำความคิดเช่นนี้ออกเผยแพร่ นักธุรกิจและนักแสดงก็ช่วยกระพือค่านิยมแบบนี้ออกสู่สังคม เป็นสาเหตุให้วัยรุ่นสร้างพฤติกรรมเลียนแบบ และเป็นตัวกดดันให้วัยรุ่นเกิดความอยากผอม มีความคิดว่าตนจะต้องพยายามลดความอ้วน เพื่อที่จะสวมเสื้อผ้าสมัยใหม่เห็นว่าเป็นสิ่งที่สวยงาม โดยที่วัยรุ่นไม่ได้คำนึงถึงความเหมาะสมของตนเองหรือความปลอดภัยของสุขภาพ คำนึงถึงเพียงแต่ความสวยงามและอยากตามกระแสแฟชั่นเท่านั้น ด้วยเหตุนี้วัยรุ่นที่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสื่อโดยเฉพาะสื่อด้านความสวยความงามย่อมมีความสนใจและมีทัศนคติเกี่ยวกับการลดความอ้วนตามไปด้วย

5.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างอิทธิพลของสื่อมวลชนกับทัศนคติในการลดความอ้วน

ซัคเคอร์แมน นาโอมิ (Zuckerman, Naomi F. 2003 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอ่านนิตยสารผู้หญิงกับภาพลักษณ์ของวัยรุ่นหญิง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาจำนวน 346 คน ผลการศึกษาพบว่า การอ่านนิตยสารผู้หญิงมีความสัมพันธ์กับเรื่องของภาพลักษณ์ โดยกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 91 อ่านนิตยสาร 1 หรือมากกว่า 1 ครั้งต่อเดือน และมีแนวโน้มของจำนวนผู้อ่านที่เพิ่มมากขึ้น วัยรุ่นหญิงที่อ่านนิตยสารมากเท่าไหร่ก็จะไม่พึงพอใจในน้ำหนักของตัวเองมากเท่านั้นและยังเชื่อว่าความผอมจะเป็นเครื่องบ่งบอกว่ามีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังนั้นจะเห็นได้ว่านิตยสารและสื่อต่างๆมีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ของวัยรุ่นหญิงเป็นอย่างมาก

ยุพดี บูรณ์ชวาล (2546 : 134-139) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจบริโภคยาลดความอ้วน ของวัยรุ่นสตรี ในกรุงเทพมหานคร พบว่าการตัดสินใจบริโภคยาลดความอ้วนของวัยรุ่นสตรี ในกรุงเทพมหานครมีลักษณะเป็นกระบวนการ กล่าวคือเกิดขึ้นเป็นไปตามลำดับขั้นตอนอย่างต่อเนื่อง โดยขั้นตอนแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการตัดสินใจ เป็นระยะของการเปิดรับข้อมูลข่าวสารของวัยรุ่นในเรื่องรูปร่างอ้วน- ผอม ระยะการตัดสินใจ เป็นการแสวงหาข้อมูล และชั่งน้ำหนักทางเลือกทำการตัดสินใจ และระยะหลังการตัดสินใจ เป็นการยืนยันการตัดสินใจ (การบริโภคยาลดความอ้วน) พบว่าจุดเริ่มต้นของขั้นตอนในการตัดสินใจในการบริโภคยาลดความอ้วนของวัยรุ่นสตรีนั้นเกิดจากปัจจัยภายในตัววัยรุ่นเป็นหลัก โดยเริ่มจากความคิดที่

วัยรุ่นมีต่อตนเอง และการได้รับรู้ข้อมูลข่าวสาร ตลอดจนภาพแฟชั่นตามสื่อต่างๆ ดารา นางแบบ ในเรื่องของรูปร่าง ทำให้วัยรุ่นเสียความสมดุลทางด้านจิตใจ และตระหนักถึงความสูญเสียที่จะเกิดขึ้นกับตนหากไม่มีการเปลี่ยนแปลง ผลการวิจัยยังพบอีกว่า การใช้จุดจูงใจในเนื้อหาสารโดยใช้ความกลัว อารมณ์ ความโกรธ อาย หรือความหวังดี คือจุดจูงใจในสารที่มีผลต่อการตัดสินใจบริโภคยาลดความอ้วน

ภิญญุภา เปลี่ยนบางช้าง และคณะ (2548 : 528) ได้ทำการศึกษาผลของโครงการ "หุ่นสวย สุขภาพดี" ต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก : กรณีนักศึกษาหญิงสถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์ ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง 131 คน ได้รับข้อมูลข่าวสารด้านการลดน้ำหนักส่วนใหญ่จากโทรทัศน์ร้อยละ 64.9 คนใกล้ชิด ร้อยละ 60.3 และหนังสือ/นิตยสารร้อยละ 59.5

6. ค่านิยมของวัยรุ่นกับทัศนคติในการลดความอ้วน

6.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับค่านิยมของวัยรุ่น

6.1.1 ความหมายของค่านิยม

โรคีช (อ้างถึงใน สมศรี ทองนุช. 2528 : 11) กล่าวว่า ค่านิยม คือ รูปแบบของความเชื่อ(Belief) ที่แต่ละคนยึดถือว่าควรปฏิบัติอย่างไร สิ่งใดมีคุณค่าหรือไม่มีคุณค่า โดยทั่วไปค่านิยมจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล ค่านิยมเป็นมาตรฐานในการตัดสินว่า สิ่งใดเลว สิ่งใดดี และใช้ในการตัดสินพฤติกรรมของบุคคลด้วย

เพ็ญแข ประจนปัจจนึก และอ้อมเดือน สดมณี (2529 : 14) กล่าวว่า ค่านิยม หมายถึง ความรู้สึกรวมที่บุคคลมีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่ง การที่บุคคลมีค่านิยมในเรื่องใดเรื่องหนึ่งนั้นแสดงถึงความรู้สึก ความพอใจ ทัศนคติ และความต้องการที่บุคคลมีต่อเรื่องนั้น และความพร้อมที่จะแสดงออกเพื่อสนองต่อค่านิยมนั้น บุคคลจะขัดขวางและต่อต้านการกระทำที่ขัดต่อค่านิยมที่เขามีอยู่ ค่านิยมจัดได้ว่าเป็นแหล่งที่มาของพฤติกรรมของบุคคลทั้งด้านลบและด้านบวก

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2534 : 325) กล่าวว่า ค่านิยม หมายถึง กระบวนการทางความคิดของบุคคลที่เป็นตัวกำหนด ตัวตัดสิน ชี้นำให้บุคคลปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งอาจจะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องหรือไม่ถูกต้องก็ได้ กล่าวโดยรวมว่า ค่านิยมเปรียบเสมือนหางเสือที่จะนำเรือไปในทิศทางต่างๆ และมีความสำคัญต่อการปฏิบัติของบุคคลเป็นอย่างมาก

สมัคร สุพรรณรัตน์ (2538 : 17) กล่าวว่า ค่านิยม หมายถึง ความเชื่อของบุคคลที่เชื่อว่า สิ่งใดมีค่า มีความสำคัญและเป็นที่พึงปรารถนาของเขา ในขณะที่สิ่งอื่นไม่มีค่า ไม่มีความสำคัญและไม่เป็นที่ต้องการ ค่านิยมจึงเป็นมาตรฐานในการรับรู้ การประเมิน การเลือก การตัดสินใจของบุคคลว่า อะไรดี-เลว มีค่า-ไม่มีค่า สำคัญ-ไม่สำคัญ ถูก-ผิด ควรทำ-ไม่ควรทำ

และค่านิยมยังทำหน้าที่เป็นตัวกำหนดเป้าหมายและแรงจูงใจ ผลักดันให้บุคคลไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

ลักขณา สริวัฒน์ (2544 : 66) กล่าวว่า ค่านิยม หมายถึง ความคิดของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่มีคุณค่า ซึ่งเป็นผลให้บุคคลใช้เป็นเกณฑ์หรือมาตรฐานที่นำมาประเมินหรือตัดสินใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อันเป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมของบุคคล

สรุปได้ว่า ค่านิยม หมายถึง ความเชื่อ ความต้องการ ความพอใจของบุคคลต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด หรือเรื่องหนึ่งเรื่องใดที่บุคคลพร้อมจะแสดงพฤติกรรมเพื่อสนองต่อค่านิยมนั้นๆ และนำไปปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวันซึ่งอาจเป็นได้ทั้งสิ่งที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์

6.1.2 การเกิดค่านิยม

แรธส์ ฮาร์มิน และไซมอน (อ้างถึงใน ประภาศรี กรโกวิท. 2539 : 16) ได้เสนอแนวคิดการเกิดค่านิยมแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนใหญ่ดังต่อไปนี้คือ

ขั้นที่1

การเลือก (Choosing)
1. การเลือกทำอย่างอิสระไม่ถูกบังคับ
2. เลือกจากทางเลือกหลายๆทาง
3. เลือกจากผลการพิจารณาทางเลือกทุกทาง

ขั้นที่2

การให้คุณค่า (Prizing)
4. การให้คุณค่าในผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากทางเลือกหลายๆทาง
5. ยืนยันการตัดสินใจเลือกตามที่ตนคิดอย่างเปิดเผย

ขั้นที่3

การปฏิบัติ (Acting)
6. กระทำตามที่ตนตัดสินใจเลือก
7. ปฏิบัติซ้ำจนเกิดเป็นลักษณะนิสัย

สรุปได้ว่าค่านิยมเกิดจากการเลือกกระทำของบุคคลในสิ่งที่พิจารณาแล้วว่าดีหรือสมควร ต่อมาเป็นการให้ความสำคัญหรือคุณค่า ตอนสุดท้ายคือ การปฏิบัติสิ่งนั้นจนเป็นนิสัย

6.1.3 ธรรมชาติของค่านิยม

สุนทรี โคมิน และสนิท สมัครการ (2522 : 13-17) กล่าวถึงธรรมชาติของค่านิยมว่า

1. ค่านิยมมีลักษณะยืนยงถาวร ถ้าค่านิยมมีลักษณะคงที่และไม่มีการเปลี่ยนแปลงเลยก็เป็นไปไม่ได้ที่จะมีปรากฏการณ์ทางสังคมที่เรียกว่า "การเปลี่ยนแปลงทางสังคม"

ในอีกแง่หนึ่งถ้าค่านิยมไม่มีลักษณะคงที่เสียเลย การที่จะมีความต่อเนื่องกันของวัฒนธรรมสังคม หรือของบุคลิกภาพก็เป็นไปไม่ได้อีกเช่นกัน ฉะนั้นไม่ว่าจะเป็นค่านิยมในแนวไหนก็ตามถ้าหากว่าจะให้ได้ผลและมีความหมายอย่างแท้จริงแล้วก็ต้องสามารถอธิบายได้ถึงลักษณะความยืนยงถาวรของค่านิยมได้ เช่นเดียวกับความสามารถที่จะเปลี่ยนได้ด้วย ลักษณะความยืนยงถาวร ความไม่เปลี่ยนแปลง หรือความคงที่ของค่านิยมนี้เป็นสาเหตุที่ทำให้บุคลิกภาพของกลุ่มคนในสังคมหนึ่งแตกต่างไปจากกลุ่มคนในอีกสังคมหนึ่งซึ่งทำให้ลักษณะประจำกลุ่มหรือประจำชาติเกิดขึ้น

2. ค่านิยมมีลักษณะเปรียบเทียบความสำคัญ ลักษณะเปรียบเทียบระดับความสำคัญซึ่งกันและกันของค่านิยมนั้น จำเป็นต้องกล่าวให้ชัดแจ้งเพื่อที่จะได้เข้าใจในกระบวนการเปลี่ยนแปลงของค่านิยม (Value change) ในชีวิตตามความเป็นจริงเราจะพบว่าเมื่อเด็กโตขึ้นและมีประสบการณ์จากกระบวนการเรียนรู้ทางสังคม (Socialization) มากขึ้น มีโอกาสพบเห็นว่าในแต่ละสถานการณ์ที่เขาประสบไม่ได้มีค่านิยมเดียวอย่างที่พ่อแม่ได้สั่งสอนไว้ แต่มีหลายค่านิยมที่อยู่ในสถานการณ์เดียวกัน และเขาพบว่าคนจะให้ความสำคัญแก่ค่านิยมบางอย่างมากกว่าค่านิยมอีกอย่างหนึ่ง เป็นสิ่งที่พ่อแม่ไม่ได้สอนโดยตรง แต่เป็นสิ่งที่เด็กเรียนรู้จากคำสั่งสอนประกอบกับการสังเกตจากการกระทำที่เป็นปทัสฐาน (Norm) ของคนในสังคมของเขา ด้วยการเรียนรู้เช่นนี้ เมื่อเขามีโอกาสประสบกับ “ค่านิยม” ที่ไม่สอดคล้องกันและต้องทำการตัดสินใจเลือกค่านิยมอันใดอันหนึ่ง เขาก็จะเลือกตามสิ่งที่เขาได้รู้เห็นมาโดยไม่รู้สึกตัว เขาจึงจัดลำดับค่านิยมโดยให้ความสำคัญเหลื่อมล้ำต่ำสูงกันตามที่ตนรู้สึก(ซึ่งทำให้เกิดความแตกต่างระหว่างบุคคล) แต่ก็มักไม่ต่างไปจากกลุ่มมากนัก หมายความว่า ระบบค่านิยมของเขามีส่วนในการสะท้อนภาพของวัฒนธรรมกลุ่มที่เขาอยู่ เมื่อเป็นเช่นนี้ภายในหัวคิดของแต่ละคนหรือแต่ละกลุ่มจึงมีค่านิยมให้เลือกปฏิบัติในกรณีเดียวกันอยู่หลายอย่าง เช่น ในเรื่องความสัมพันธ์กับผู้อาวุโส มีกรณีที่เราจะต้องเลือกประพฤติแบบ “อ่อนน้อมเชื่อฟัง” หรือจะประพฤติอย่าง “เป็นตัวของตัวเอง” และด้วยปทัสฐานของวัฒนธรรมสังคมไทยก็จะพบว่าโอกาสที่คนจะเลือกประพฤติแบบ “อ่อนน้อมเชื่อฟัง” คงมีมากกว่าเลือกประพฤติแบบ “เป็นตัวของตัวเอง” หรือเมื่อเกิดต้องตัดสินใจเลือกระหว่าง “ความสำเร็จในชีวิต” กับ “ความซื่อสัตย์” หรือระหว่าง “ความเคารพในตัวเอง” กับ “การได้รับความยกย่องในสังคม” เหล่านี้เป็นต้น ด้วยประสบการณ์เหล่านี้เราค่อยๆ เรียนรู้ที่จะแยกแยะพวกค่านิยมที่ได้รับการอบรมสั่งสอนมาอย่างเต็มที่แล้ว นำมาประสานกัน จัดเป็นลำดับสูงต่ำเข้าเป็นระบบ ซึ่งภายในระบบนี้แต่ละค่านิยมจะถูกจัดเรียงลำดับตามความสำคัญมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ความสำคัญนี้เป็นความสำคัญที่เทียบเคียงซึ่งกันและกันในระหว่างค่านิยมต่างๆ (relative conception)

3. ค่านิยมมีลักษณะเป็นความเชื่อ ค่านิยมเป็นความเชื่อที่มีทิศทาง และเป้าหมายของการกระทำ เป็นความเชื่อที่ใช้เป็นรากฐานสำหรับการเลือกปฏิบัติตามที่ตนชอบ ความเชื่อดังกล่าวประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการคือ

3.1 ค่านิยมมีลักษณะเป็นความระลึกรู้ (Cognitive) คือบุคคลหนึ่งรู้ในทางที่ถูกของการปฏิบัติงาน หรือรู้ในเป้าหมายที่ถูกต้องในชีวิตของเขาที่พยายามใฝ่หา

3.2 ค่านิยมมีลักษณะเป็นความรู้สึกสัมพันธ์(Affective) คือบุคคลนั้นมีอารมณ์ อ่อนไหวเกี่ยวกับค่านิยมนั้น คือ ชอบค่านิยมนั้น หรือเกลียดไปเลย เห็นด้วย สนับสนุน หรือไม่เห็นด้วยและคัดค้านค่านิยมนั้น

3.3 ค่านิยมมีลักษณะเป็นองค์ประกอบของพฤติกรรม (Behavioral) อยู่ในความหมายที่ว่าเป็นตัวแทรกซ้อนที่นำไปสู่พฤติกรรมที่ถูกกระตุ้นให้เกิดการกระทำนั้น

5.1.4 ประเภทของค่านิยม

Marris (อ้างถึงใน อัมพา ชยธวัช. 2529 : 18) แบ่งค่านิยมออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ค่านิยมทางการกระทำ เป็นพฤติกรรมของบุคคลที่ชอบหรือพอใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากกว่าอีกสิ่งหนึ่ง

2. ค่านิยมทางความคิด เป็นความคิดของบุคคลที่ชอบหรือพอใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากกว่าอีกสิ่งหนึ่ง

3. ค่านิยมทางจุดมุ่งหมาย หมายถึง สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่มีคุณค่าตามจุดมุ่งหมายแม้ว่าเราจะชอบหรือพอใจสิ่งนั้นหรือไม่ก็ตาม

Phenix (อ้างถึงใน สมโภชน์ สมบูรณ์. 2525 : 14-15) ได้กล่าวถึงค่านิยมว่าเป็นที่เกี่ยวข้องกับความชอบและความสามารถ แยกความชอบอย่างหนึ่งออกจากความชอบอย่างอื่นๆ โดยวิธีแสดงออกของค่านิยมที่เห็นได้ชัดคือ ความสนใจและความปรารถนาของบุคคลนั้นและได้แบ่งค่านิยมของบุคคลออกเป็น 6 ชนิด คือ

1. ค่านิยมทางวัตถุ (Material Value) เป็นค่านิยมที่เกี่ยวกับร่างกายของคนเราหรือปัจจัยสี่อย่างในการดำรงชีวิตของมนุษย์อันได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค

2. ค่านิยมทางสังคม (Social Value) เป็นค่านิยมที่ก่อให้เกิดความรักและความสัมพันธ์ในสังคม

3. ค่านิยมทางความจริง (Truth Value) เป็นค่านิยมเกี่ยวกับความจริงซึ่งเป็นค่านิยมที่สำคัญยิ่งสำหรับผู้ต้องการความรู้ เช่น นักปราชญ์ และนักวิทยาศาสตร์ที่ค้นคว้าเกี่ยวกับกฎธรรมชาติ

4. ค่านิยมทางจริยธรรม (Moral Value) เป็นค่านิยมที่ก่อให้เกิดความรับผิดชอบ ความยุติธรรม ความซื่อสัตย์ เป็นต้น

5. ค่านิยมทางสุนทรียภาพ (Aesthetic Value) เป็นควยามซาบซึ้งในความดีและความสวยงามของสิ่งของต่างๆ

6. ค่านิยมทางศาสนา (Religious Value) เป็นค่านิยมที่เกี่ยวข้องกับความปรารถนาความสมบูรณ์ของชีวิต ซึ่งรวมความรัก และความบูชาทางศาสนาด้วย

6.1.5 บทบาทและหน้าที่ของค่านิยม

นาตยา ปีสันธนานนท์ (อ้างถึงใน อัมพา ชยธวัช 2529 : 21) ได้กล่าวถึงบทบาทและหน้าที่ของค่านิยมไว้ดังนี้

1. บทบาทของค่านิยม ค่านิยมเป็นเกณฑ์หรือมาตรฐานที่บุคคลนำไปใช้เพื่อประเมินเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ในสถานการณ์ต่างๆ กัน ค่านิยมจึงมีบทบาทในการเป็นมาตรฐานที่บุคคลนำมาใช้ในลักษณะดังต่อไปนี้

1.1 ค่านิยมเป็นมาตรฐานความเชื่อ ค่านิยมเป็นมาตรฐานความเชื่อที่เรามีต่อสิ่งต่างๆในชีวิตประจำวัน เป็นความเชื่อที่มีเรื่องของความคิด จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก และเจตคติ เข้ามาเป็นองค์ประกอบในการตัดสินคุณค่าในเรื่องต่างๆ ไปในลักษณะต่างๆกัน ค่านิยมมีเรื่องความคิดเข้ามาเกี่ยวข้อง เพราะเป็นเรื่องการคิดถึงความต้องการคนที่มีค่านิยมอย่างหนึ่ง หมายความว่า เขามีความคิด มีสติปัญญาที่จะทราบว่า แนวทางที่ถูกต้องที่จะประพฤติปฏิบัติควรเป็นอย่างไร และค่านิยมเกี่ยวข้องกับจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก เจตคติ ในความหมายว่า เขามี อารมณ์ความรู้สึก เจตคติต่อสิ่งนั้นอย่างไร เห็นด้วยหรือต่อต้าน ยิ่งทราบค่านิยมของบุคคลอื่นมากเท่าไร ยิ่งเรียนรู้ตัวคนนั้นมากขึ้น

1.2 ค่านิยมเป็นมาตรฐาน ความประพฤติ ค่านิยมเป็นจุดหมายปลายทางที่จะทำให้บุคคลเปลี่ยนกิจนิสัยของเขา ค่านิยมช่วยให้บุคคลได้พิจารณาสิ่งที่เขาชอบหรือไม่ชอบ สิ่งใดดีหรือไม่ดี เป็นมาตรฐานความประพฤติว่า การกระทำใดที่เหมาะสมมีคุณค่าหรือไม่เหมาะสมไม่มีคุณค่า

จะเห็นว่า ค่านิยมนำไปใช้ได้ทุกเมื่อในชีวิตประจำวัน บทบาทของค่านิยมในฐานะที่เป็นมาตรฐานความเชื่อและความประพฤตินี้ อาจใช้เป็นมาตรฐานแลกเปลี่ยนกันในระหว่างบุคคล หรือใช้กับแต่ละบุคคลหรือสังคมได้

2. หน้าที่ของค่านิยม ค่านิยมเป็นมาตรฐานนำทางความประพฤติในหลายๆทาง กล่าวคือ ช่วยให้เราตัดสินใจในปัญหาต่างๆได้ ช่วยให้ตัดสินใจเลือกค่านิยมอย่างหนึ่งมากกว่าอีกอย่างหนึ่ง ใช้เป็นแนวทางให้ผู้อื่นทราบเกี่ยวกับตัวของเรา ใช้ประเมินหรือตัดสินความประเมินยินดี ตำหนิติเตียนตัวเราหรือผู้อื่นในการเปรียบเทียบเราใช้ค่านิยมเป็นมาตรฐานเพื่อดูว่า เรามีจริยธรรมและมีความสามารถเทียบเท่าผู้อื่นหรือไม่ ค่านิยมยังเป็นมาตรฐานที่คนเรา

ใช้ จูงใจหรือสร้างอิทธิพลเหนือผู้อื่น โดยการบอกให้ทราบว่าการกระทำใดที่มีคุณค่าที่เราน่าจะมีตามอย่างบ้าง ค่านิยมยังบอกให้เราทราบว่า จะแสดงเหตุผลอย่างไรกับการกระทำที่ไม่เป็นที่ยอมรับของผู้อื่นหรือของสังคม เพื่อจะทำให้เราเป็นที่ยอมรับนับถือของผู้อื่น ในลักษณะนี้คนเราจะพยายามหาเหตุผลมาสนับสนุนการกระทำของตนอยู่เสมอ จนทำให้มีลักษณะเป็นการปกป้องตนเอง จะเห็นว่าบางครั้งแม้ว่าจะเป็นการกระทำที่เห็นแก่ตัวเพียงใด คนเราก็หาเหตุผลมาอ้างการกระทำของตนได้เสมอ

กล่าวโดยสรุป ค่านิยมมีหน้าที่หลายประการดังนี้

1. ทำหน้าที่กระตุ้น จูงใจคน ในเรื่องแบบแผนความประพฤติที่เป็นอุดมการณ์ จนทำให้เราได้ค่านิยมอันเป็นจุดหมายปลายทางที่เราต้องการ การที่ค่านิยมทำหน้าที่ประการนี้ได้เพราะ ค่านิยมแสดงถึงเป้าหมายความต้องการที่อยู่เหนือเป้าหมายทั้งปวง

2. ทำหน้าที่กระตุ้นให้บุคคลได้รักษา เพิ่มพูน การได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่นและจากสังคม

3. ทำหน้าที่ในการปรับตัว เนื่องจากค่านิยมเกี่ยวข้องกับแบบแผนความประพฤติที่มุ่งให้คนเราสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นและสังคมได้

4. ทำหน้าที่ปกป้องตนเอง ความต้องการ ความจำเป็น ความรู้สึกและการกระทำที่ไม่เป็นที่ยอมรับของผู้อื่นหรือของสังคม จะถูกแสดงออกด้วยค่านิยมที่แสดงเหตุผลให้ผู้อื่นและสังคมยอมรับในความต้องการ ความรู้สึก และการกระทำนั้น

5. ทำหน้าที่ให้ความรู้สึกเกี่ยวกับตัวของเรา ทำให้เราสามารถทำกิจการให้สำเร็จลงได้ด้วยตัวเราเอง ค่านิยมช่วยให้เราแสวงหาความหมาย ความเข้าใจ และความคิดที่ดีขึ้นและกระจ่างชัดขึ้น

6.1.6 ค่านิยมของวัยรุ่น

ค่านิยม เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์การเรียนรู้ตั้งแต่ในครอบครัว สถานศึกษา สิ่งแวดล้อม ผสมกับความรู้สึกนึกคิดของตัวเองว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าควรจะยึดถือเป็นแนวทางในการปฏิบัติ วัยรุ่นจะสนใจต่อค่านิยมของสังคมที่มักจะถูกกำหนดโดยวัยรุ่นด้วยกัน หรือรุ่นพี่ที่มีวัยไม่ต่างกันมากนัก หรือค่านิยมที่ได้รับจากสื่อมวลชน หรือค่านิยมที่มาจากต่างชาติ ปัจจุบันสังคมไทยได้มีการยอมรับเอาวัฒนธรรมตะวันตกมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันมากขึ้น วัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่ค้นหาและรับสิ่งใหม่ได้ง่ายจึงยอมรับวัฒนธรรมตะวันตกได้อย่างรวดเร็ว ค่านิยมที่เขาจะยอมรับง่ายๆนั้น มักจะเป็นค่านิยมที่เกี่ยวกับความสบายๆง่ายๆ ไม่ลึกซึ้ง เช่น การแต่งกายเลียนแบบดาราที่ตนชื่นชอบ หรือแต่งกายตามสมัยนิยม การเที่ยวสถานบริการในเวลากลางคืน การจับมือถือแขนกับคู่รัก ตลอดจนการมีเพศสัมพันธ์ การทำตัวตามสบายไม่เคร่งครัดกับกฎระเบียบ เป็นต้น (สริญรัตน์ จรัสทวีชัย. 2546 : 48)

พรพิมล เจียมนาคินทร์ (2539 : 206-207) ได้กล่าวถึงสิ่งที่เป็นค่านิยมของวัยรุ่นไทยในยุคบริโภคนิยมดังนี้

1. การแต่งกาย วัยรุ่นจะเริ่มสนใจตัวเอง มีความพิถีพิถันในเรื่องเสื้อผ้ามากขึ้น แบบอย่างการแต่งกายของวัยรุ่นจะอาศัยค่านิยมของสังคมเป็นเกณฑ์ซึ่งเป็นเหตุให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย วัยรุ่นมีค่านิยมเรื่องการแต่งกายตามแฟชั่นที่เปลี่ยนไปตามยุคสมัยส่วนใหญ่เกิดจากการเลียนแบบ เช่น การใส่เสื้อสายเดี่ยว การใส่เสื้อเกาะอกของวัยรุ่นเพศหญิง เป็นต้น

2. นิยมใช้ของต่างประเทศ เพราะเห็นว่าเป็นสิ่งโก้เก๋ มีรสนิยมแบบฝรั่ง วัยรุ่นเลียนแบบค่านิยมนี้มาจากดาราภาพยนตร์ที่ตนชื่นชอบ หรือเลียนแบบเพื่อนในกลุ่มเดียวกัน เช่น การใช้เสื้อผ้า รองเท้า กระเป๋า เป็นต้น

3. มีเอกเทศ วัยรุ่นต้องการเป็นผู้นำกลุ่ม โดยจะเป็นผู้ริเริ่มความคิดที่ได้รับความสนใจ และได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในกลุ่มจึงมีความคิดที่แหวกแนวออกไป โดยพยายามคิดหาสิ่งแปลกๆใหม่ๆ มาแสดงให้สมาชิกในกลุ่มได้เห็น

4. การศึกษา วัยรุ่นไทยปัจจุบันถูกอบรมสั่งสอนให้เห็นคุณค่าของการศึกษามากขึ้นโดยถูกกระตุ้นจากผู้ปกครองให้เกิดความเพียรพยายามในการศึกษาเล่าเรียนมากที่สุดเพื่อชีวิตต่อไปภายหน้าจะได้สุขสบาย มีเกียรติในสังคม เช่น การแข่งขันสอบเข้ามหาวิทยาลัย การกวดวิชาในสถาบันที่มีชื่อเสียง เป็นต้น

จากการวิจัยเกี่ยวกับค่านิยมและความคาดหวังของเยาวชนไทย (อ้างถึงในคณะกรรมการพัฒนาการศึกษาอบรมและดูแลแด็กวัยรุ่น. 2535 : 25-26) พบว่า

เยาวชนให้ความสำคัญกับวัตถุมากขึ้น มีค่านิยมเกี่ยวกับสิ่งตอบแทนทางวัตถุความสะดวกสบายหรูหรา ขณะที่ค่านิยมเกี่ยวกับความขยันหมั่นเพียรและความมัธยัสถ์อดทนได้รับความสำคัญน้อยลง เยาวชนให้ความสนใจมากขึ้นในเรื่อง ความสนุกสนาน ความสวยความงาม ความสบายและเงิน ในขณะที่คุณธรรมต่างๆไม่ได้รับความสำคัญเท่าที่ควร ความเสื่อมถอยทางคุณธรรมที่เห็นได้ชัดได้แก่ การขาดความรับผิดชอบชั่วดี ขาดความสามัคคี ขาดความรู้สึกรับผิดชอบต่อกลุ่ม ขาดสำนึกของความร่วมมือ และการทำงานเป็นหมู่คณะ ส่วนในเรื่องความซื่อสัตย์ ความยุติธรรมไม่ลำเอียงนั้น มักจะมีการเลือกยึดถือปฏิบัติอย่างมีเงื่อนไขตราบที่การปฏิบัตินั้นไม่นำความเสียหายมาสู่ตนเองและคนใกล้ชิด และยังมีการประพฤติปฏิบัติที่เห็นแก่พวกพ้องและประโยชน์ของผู้ใกล้ชิดเป็นหลักมากกว่าความถูกต้อง มีการแก่งแย่งชิงดีกัน

ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้เด็กวัยรุ่นและสังคมมีลักษณะดังกล่าวเนื่องมาจากค่านิยมของสังคมที่นิยมความสะดวกสบายและค่านิยมทางวัตถุ ยกย่องคนมีอำนาจ มียศมีตำแหน่ง และมีฐานะดีมากกว่าคนดีมีคุณธรรม มีการแข่งขันทั้งในวงธุรกิจและราชการ มีการเคลื่อนย้ายจากชนบทสู่เมือง และเพื่อไปทำมาหากินในที่ต่างๆมากขึ้น กิจกรรมการเรียนการสอนก็มุ่งเน้น

แข่งขันกันในด้านผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการมากกว่าการเสริมสร้างนิสัยและคุณธรรมที่ดีงาม รวมทั้งสื่อมวลชนยังมีการโฆษณา เผยแพร่ภาพและข่าวสารที่สะท้อนให้เห็นความหรูหรา ฟุ่มเฟือย มากกว่าการส่งเสริมพฤติกรรมความขยัน ประหยัด และอดทน (สริญรัตน์ จรัสทวีชัย. 2546 : 48-49)

6.2 ความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมของวัยรุ่นกับทัศนคติในการลดความอ้วน

วัยรุ่นเป็นช่วงชีวิตที่มักหมกมุ่นในเรื่องเกี่ยวกับตนเอง รู้สึกหวั่นไหวและให้ความสำคัญกับการวิพากษ์วิจารณ์ของคนรอบข้างเกี่ยวกับตนเองโดยเฉพาะเรื่องรูปร่างหน้าตา และจากการที่ค่านิยมของสังคมมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัดในเรื่องของความอ้วน จะพบว่าปัจจุบันสังคมนิยมคนที่มีรูปร่างผอมบาง ดังจะเห็นได้จากกลุ่มบุคคลบางกลุ่ม เช่น ดารา นางแบบ นักแสดง คนที่อ้วนจะถูกมองว่าเป็นคนเฉื่อยชา กินจุ ถูกมองในแง่ลบ (สมทรง สมควรเหตุ. 2541 : 10) ในขณะนี้จะพบว่า "โรคคลั่งผอม" (Eating Disorders) กำลังระบาดอย่างหนักในหมู่สาววัยรุ่นของไทยจนกลายเป็นแฟชั่นยอดฮิต

เนื่องจากสาววัยรุ่นผู้ปรารถนาจะมีหุ่นสวยรวยเสน่ห์หรือเป็นสาวประเภท เอวบางร่างน้อย ด้วยความคิดที่ฝังใจว่า การมีหุ่นบอบบางเพรียวลมจะดึงดูดใจเพศตรงข้ามได้ดีกว่าการมีรูปร่างอ้วนท้วน ด้วยเหตุนี้จึงทำให้บรรดาหญิงสาววัยรุ่นทั้งหลาย ต่างนิยมชมชอบที่จะมีรูปร่างสะโอดสะอง มีเอวที่เล็กรัดกิ๋ว หน้าท้องแบนเรียบ ช่วงแขนและช่วงขาเรียวงาม เพราะการมีหุ่นผอมบางเช่นนี้ทำให้บรรดาสาววัยรุ่นต่างมีความรู้สึกมั่นใจ สามารถหาซื้อเสื้อผ้ามาสวมใส่ได้ง่ายและยังทำให้บุคลิกภาพโดยรวมดูดีกว่าคนรูปร่างอ้วนอีกด้วย โรคคลั่งผอมไม่ได้แพร่ระบาดอย่างหนักอยู่แต่เฉพาะในกลุ่มสาวไทยเท่านั้น แต่ยังแพร่ระบาดอยู่ในหลายๆประเทศทั่วโลกในเวลานี้ด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสหรัฐอเมริกา เวลานี้มีวัยรุ่นที่มีอาการของโรคคลั่งผอมเป็นจำนวนกว่า 5 ล้านคนหรือตกอยู่ราวๆ ร้อยละ 3-4 ของบรรดาหญิงสาวชาวอเมริกันทั้งหมด ขณะนี้หญิงสาวชาวญี่ปุ่นในทุกๆ 100 คน ก็จะเป็นผู้ที่เป็นโรคนี้อยู่ 1 คน หรือประมาณร้อยละ 1 ของหญิงสาวชาวญี่ปุ่นนั่นเอง(มองเศรษฐกิจ. 2548 : ออนไลน์)

ด้วยเหตุที่ค่านิยมตะวันตกทุกวันนี้เปรียบความผอมบางว่าคือ ความงามและทำให้ประสบผลสำเร็จในชีวิต ส่วนความอ้วนหมายถึงความน่าเกลียด ความเจ็บป่วย ความขี้เกียจและความล้มเหลวในชีวิต ผลของค่านิยมเหล่านี้ทำให้วัยรุ่นหันมาให้ความสนใจกับการลดความอ้วนเพิ่มมากขึ้นถึงแม้จะไม่มีการบันทึกตัวเลขทางสถิติที่แน่นอน แต่ก็น่าจะคาดเดาได้จากสิ่งที่สะท้อนเกี่ยวกับความต้องการ ในการลดความอ้วน ซึ่งได้แก่ การมีสินค้าและบริการในเรื่องการลดความอ้วนเกิดขึ้นมากมายที่สามารถหาซื้อได้ง่าย

6.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างค่านิยมของวัยรุ่นกับทัศนคติในการลดความอ้วน

คิลแลนและคณะ (อ้างถึงใน อนุสรณ์ กันธา. 2545 : 25) ได้ทำการศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 1,728 คน ในจำนวนนี้เป็นนักเรียนหญิง ร้อยละ 47.6 นักเรียนชาย ร้อยละ 52.4 เกี่ยวกับทัศนคติในเรื่องการกิน การอดอาหาร การควบคุมน้ำหนัก และความบ่อยในการกระทำพฤติกรรมระบายท้องหลังรับประทานอาหาร (purging behavior) เช่น ล้วงคอให้อาเจียน รับประทานยาระบายหรือยาลดน้ำหนัก เป็นต้น ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มนี้มีพฤติกรรมระบายท้องหลังรับประทานอาหารร้อยละ13โดยมีจำนวนนักเรียนหญิงที่กระทำพฤติกรรมดังกล่าวเป็น 2 เท่าของจำนวนนักเรียนชาย วิธีที่นักเรียนหญิงเหล่านี้ใช้ได้แก่ ล้วงคอให้อาเจียนร้อยละ 10.6 ใช้ยาลดความอ้วนร้อยละ 8.3 ใช้ยาระบายร้อยละ 6.8 ใช้ยาขับปัสสาวะร้อยละ 3.6 นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนหญิงอดอาหารบ่อยๆอีกด้วย ซึ่งเหตุผลในการกระทำพฤติกรรมดังกล่าวเกิดความรู้สึกผิดหลังจากรับประทานอาหารปริมาณมากและกลัวน้ำหนักเพิ่ม

ยิงลี่ (Ying Li. 2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อยาลดความอ้วน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย จากการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 คน พบว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่ใช้ยาลดความอ้วนเนื่องจากต้องการหุ่นดี จำนวน 110 คนคิดเป็นอัตราร้อยละ 55.5 และปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้อยาลดความอ้วนคือ การให้ความสนใจของบุคคลรอบข้าง ตามปัจจัยด้านค่านิยมของสังคมที่คนส่วนใหญ่เชื่อว่า การที่มีน้ำหนักเหมาะสมจะทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี มีค่าเฉลี่ย 3.59 ซึ่งอยู่ในระดับความสำคัญมาก

สมทรง สมควรเหตุ (2541 : 78-79) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การลดน้ำหนักด้วยตนเองของผู้ที่รับรู้ว่ามีภาวะนำเกินในกรุงเทพมหานคร กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 คน พบว่า ผู้หญิงที่รับรู้ว่ามีภาวะน้ำหนักเกินส่วนมากอยู่ในวัยศึกษา โดยร้อยละ 55 มีอายุระหว่าง 15-25 ปี ร้อยละ 54 มีระดับดัชนีมวลกาย (body mass index [BMI]) ก่อนลดน้ำหนักอยู่ในระดับปกติถึงผอม และ ร้อยละ 53 ให้เหตุผลในการลดน้ำหนักว่า เพื่อความสวยงามของรูปร่างและบุคลิกภาพ

ศิวพร อุดมสิน (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาบริการลดน้ำหนักตามการรับรู้ของผู้รับบริการที่สถานบริการลดน้ำหนักในกรุงเทพมหานครกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 180 คน พบว่าผู้รับบริการลดน้ำหนักร้อยละ 92.2 เป็นผู้หญิง ร้อยละ 34.4 มีอายุต่ำกว่า 25 ปี และร้อยละ 64.7 มีระดับดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติ เหตุผลของการมารับบริการลดน้ำหนักส่วนใหญ่ร้อยละ 83.3 มีความต้องการด้านบุคลิกภาพ

ภิญญุภา เปลี่ยนบางช้าง และคณะ (2548 : 528) ได้ทำการศึกษาผลของโครงการ “หุ่นสวยสุขภาพดี” ต่อ พฤติกรรมการลดน้ำหนัก : กรณีนักศึกษาหญิงสถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์ ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง 131 คน ให้เหตุผลสำคัญในการลดน้ำหนักคือ เพื่อความคล่องตัวร้อยละ 49.3 ความสวยงามร้อยละ 86.3 และเพื่อสุขภาพที่ดีร้อยละ 84.7

เนรัญชรา ณ ฝั้น (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารเสริมสุขภาพของสตรีวัยทำงานในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดเชียงราย พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน พบว่ามีผู้บริโภคอาหารเสริมประเภทลดความอ้วนคิดเป็นร้อยละ 42.49 และจากการศึกษายังพบว่าผู้บริโภคมีค่านิยมเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเสริมโดยคิดว่ามีความสะดวกในการบริโภคมากกว่าทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ คิดว่ามีความเหมาะสมและทันสมัยในสภาพสังคมปัจจุบัน คิดว่าราคาแพงและดีต่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 81.74

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนหญิงระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) วิทยาลัยสังกัดคณะกรรมการการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ซึ่งมี 7 โรงเรียน จำนวน 2,259 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนหญิงระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) วิทยาลัยสังกัดคณะกรรมการการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ซึ่งมี 7 โรงเรียน การประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรยามาเน่ (Yamane. 1973 : 725) กำหนดความคลาดเคลื่อน .05 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน340 คน ซึ่งเพื่อความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล คณะผู้วิจัยจึงปรับจำนวนกลุ่มตัวอย่างเป็น 345 คน โดยมีขั้นตอนในการสุ่มกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. คัดเลือกสถาบันการศึกษาที่จะทำการศึกษาโดยการสุ่มแบบง่าย (Simple random-Sampling) ด้วยวิธีการจับสลากโรงเรียนสังกัดคณะกรรมการการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ซึ่งมี 7 โรงเรียน สุ่มเลือกมา 3 โรงเรียน คือ โรงเรียนวราธิปบริหารธุรกิจ โรงเรียนเซนต์จอห์นเทคโนโลยี และสถาบันสันติราษฎร์บริหารธุรกิจ

2. กำหนดจำนวนตัวอย่างตามสัดส่วนของจำนวนตัวอย่างต่อประชากร โดยใช้สูตรต่อไปนี้

$$\text{จำนวนตัวอย่างแต่ละโรงเรียน} = \frac{\text{จำนวนตัวอย่างที่ต้องการ} \times \text{จำนวนนักเรียนหญิงแต่ละโรงเรียน}}{\text{จำนวนนักเรียนหญิงทั้งหมด}}$$

3. เลือกกลุ่มตัวอย่างในแต่ละโรงเรียน โดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างดังนี้

สถานศึกษา	จำนวนนักเรียนหญิงทั้งหมด	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
1.โรงเรียนวราธิปบริหารธุรกิจ	300	60
2.โรงเรียนเซนต์จอห์นเทคโนโลยี	336	65
3. สถาบันสันติราษฎร์บริหารธุรกิจ	1,145	220
รวม	1,781	345

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้แบ่งเป็น 7 ตอน ดังนี้

ตอนที่1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

ตอนที่2 แบบสอบถามเอกลักษณ์แห่งตน

ตอนที่3 แบบสอบถามความวิตกกังวล

ตอนที่4 แบบสอบถามอิทธิพลของเพื่อน

ตอนที่5 แบบสอบถามอิทธิพลของสื่อมวลชน

ตอนที่6 แบบสอบถามค่านิยมของวัยรุ่น

ตอนที่7 แบบสอบถามทัศนคติในการลดความอ้วน

โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับ การสร้างเครื่องมือ การหาประสิทธิภาพของเครื่องมือ ลักษณะของเครื่องมือ ตัวอย่างเครื่องมือ เกณฑ์การให้คะแนน และการแปลความหมายคะแนนของเครื่องมือในแต่ละตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

ลักษณะแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว เป็นแบบสอบถามที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยคำถามที่เกี่ยวกับข้อมูลของนักเรียน ได้แก่ สถานศึกษา รายได้ต่อเดือน ดังตัวอย่าง

ตัวอย่าง แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

ตอนที่1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง โปรดกรอกข้อมูลลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. ชื่อสถานศึกษา_____

2 . รายได้ต่อเดือน

☐ ต่ำกว่า 3,000 บาท

☐ ตั้งแต่ 3,000 – 6,000 บาท

☐ 6,000 บาทขึ้นไป

ตอนที่2 แบบสอบถามเอกลักษณ์แห่งตน

2.1 คณะผู้วิจัยศึกษานิยามศัพท์เฉพาะ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเอกลักษณ์แห่งตน เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2.2 คณะผู้วิจัยศึกษาแบบสอบถามเอกลักษณ์แห่งตนของ จริยกุล ตรีสุวรรณ (2542 : 85-87) จากนั้นได้ปรับปรุงแบบสอบถามให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 ข้อ

2.3 คณะผู้วิจัยนำแบบสอบถามเอกลักษณ์แห่งตนไปหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ(ดูรายชื่อผู้เชี่ยวชาญในภาคผนวก ก)พิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมทางด้านเนื้อหาของข้อคำถาม และภาษาที่ใช้เพื่อให้สอดคล้องกับนิยามที่กำหนดไว้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้

2.4 คณะผู้วิจัยนำแบบสอบถามเอกลักษณ์แห่งตนจำนวน 20 ข้อ ที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนหญิงที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน จากนั้นจึงนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยหาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Item Score) กับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Total Score) โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Correlation) แล้วเลือกข้อที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ตั้งแต่ .307 - .564 ได้แบบสอบถามเอกลักษณ์แห่งตนจำนวน 9 ข้อ

2.5 คณะผู้วิจัยหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเอกลักษณ์แห่งตน โดยใช้เฉพาะข้อคำถามที่คัดเลือกแล้วในข้อ 2.4 นำมาหาค่าความเชื่อมั่น โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .65

2.6 ลักษณะของแบบสอบถามเอกลักษณ์แห่งตน เป็นแบบสอบถามที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อจะได้ทราบเกี่ยวกับเอกลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่น ซึ่งเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับได้แก่ จริงที่สุด ค่อนข้างจริง จริงบ้าง ไม่จริงเลย

ตัวอย่างแบบสอบถามเอกลักษณ์แห่งตน

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด กรุณาตอบทุกข้อ

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นบางครั้งตรงกับความเป็นจริงของท่าน
ไม่จริงเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงบ้าง	ไม่จริงเลย
0	ฉันชอบทำตามเพื่อน				
0	ฉันสามารถดูแลตนเองได้				

เกณฑ์การให้คะแนน

1. ข้อความที่มีความหมายทางบวก ได้แก่ ข้อ 1, 4, 7, 8, 9 มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

จริงที่สุด	ให้คะแนน	4	คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้คะแนน	3	คะแนน
จริงบ้าง	ให้คะแนน	2	คะแนน
ไม่จริงเลย	ให้คะแนน	1	คะแนน

2. ข้อความที่มีความหมายทางลบ ได้แก่ ข้อ 2, 3, 5, 6 มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

จริงที่สุด	ให้คะแนน	1	คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้คะแนน	2	คะแนน
จริงบ้าง	ให้คะแนน	3	คะแนน
ไม่จริงเลย	ให้คะแนน	4	คะแนน

การแปลความหมายของคะแนน

ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามเอกลักษณ์แห่งตนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ย แสดงว่าเป็นผู้ที่มีเอกลักษณ์แห่งตน

ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามเอกลักษณ์แห่งตนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย แสดงว่าเป็นผู้ที่สับสนในเอกลักษณ์แห่งตน

ตอนที่3 แบบสอบถามความวิตกกังวล

3.1 คณะผู้วิจัยศึกษานิยามศัพท์เฉพาะ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

3.2 คณะผู้วิจัยศึกษาแบบสอบถามความวิตกกังวลของ ประเสริฐ สุวรรณศรี (2544 : 66-68) จากนั้นได้ปรับปรุงแบบสอบถามให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 22 ข้อ

3.3 คณะผู้วิจัยนำแบบสอบถามความวิตกกังวลไปหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ(ดูรายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

ในภาคผนวก ก) พิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมทางด้านเนื้อหาของข้อคำถาม และภาษาที่ใช้ เพื่อให้สอดคล้องกับนิยามที่กำหนดไว้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้

3.4 คณะผู้วิจัยนำแบบสอบถามความวิตกกังวลจำนวน 22 ข้อ ที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนหญิงที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน จากนั้นจึงนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยหาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Item Score) กับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Total Score) โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Correlation) แล้วเลือกข้อที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ตั้งแต่ .310 - .657 ได้แบบสอบถามความวิตกกังวลจำนวน 9 ข้อ

3.5 คณะผู้วิจัยหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความวิตกกังวลโดยใช้เฉพาะข้อคำถามที่คัดเลือกแล้วในข้อ 3.4 นำมาหาค่าความเชื่อมั่น โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α- Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .742

3.6 ลักษณะของแบบสอบถามความวิตกกังวล เป็นแบบสอบถามที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อจะได้ทราบเกี่ยวกับความวิตกกังวลของวัยรุ่น ซึ่งเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับได้แก่ จริงที่สุด ค่อนข้างจริง จริงบ้าง ไม่จริงเลย

ตัวอย่างแบบสอบถามความวิตกกังวล

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด กรุณาตอบทุกข้อ

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นบางครั้งตรงกับความเป็นจริงของท่าน
ไม่จริงเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงบ้าง	ไม่จริงเลย
0	ฉันรู้สึกกังวลใจเกี่ยวกับรูปร่างของฉัน				
0	ฉันรู้สึกพึงพอใจกับรูปร่างของฉันเมื่อเทียบกับคนอื่น				

เกณฑ์การให้คะแนน

1. ข้อความที่มีความหมายทางบวก ได้แก่ ข้อ 1, 3, 4, 7, 9 มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

จริงที่สุด	ให้คะแนน	4	คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้คะแนน	3	คะแนน
จริงบ้าง	ให้คะแนน	2	คะแนน
ไม่จริงเลย	ให้คะแนน	1	คะแนน

2. ข้อความที่มีความหมายทางลบ ได้แก่ ข้อ 2, 5, 6, 8 มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

จริงที่สุด	ให้คะแนน	1	คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้คะแนน	2	คะแนน
จริงบ้าง	ให้คะแนน	3	คะแนน
ไม่จริงเลย	ให้คะแนน	4	คะแนน

การแปลความหมายของคะแนน

ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามความวิตกกังวลสูงกว่าคะแนนเฉลี่ย แสดงว่าเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลในระดับสูง

ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามความวิตกกังวลต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย แสดงว่าเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลในระดับต่ำ

ตอนที่4 แบบสอบถามอิทธิพลของเพื่อน

4.1 คณะผู้วิจัยศึกษานิยามศัพท์เฉพาะ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลของเพื่อน เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

4.2 คณะผู้วิจัยศึกษาแบบสอบถามอิทธิพลของเพื่อนของ สริญรัตน์ จรัสทวีชัย (2545 : 121-122) จากนั้นได้ปรับปรุงแบบสอบถามให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 ข้อ

4.3 คณะผู้วิจัยนำแบบสอบถามอิทธิพลของเพื่อนไปหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ (ดูรายชื่อผู้เชี่ยวชาญในภาคผนวก ก) พิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมทางด้านเนื้อหาของข้อคำถาม และภาษาที่ใช้ เพื่อให้สอดคล้องกับนิยามที่กำหนดไว้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้

4.4 คณะผู้วิจัยนำแบบสอบถามอิทธิพลของเพื่อนจำนวน 20 ข้อ ที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนหญิงที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน จากนั้นจึงนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยหาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Item Score) กับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Total Score)โดยใช้

โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Correlation) แล้วเลือกข้อที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ตั้งแต่ .366 - .634 ได้แบบสอบถามอิทธิพลของเพื่อนจำนวน 9 ข้อ

4.5 คณะผู้วิจัยหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามอิทธิพลของเพื่อนโดยใช้เฉพาะข้อคำถามที่คัดเลือกแล้วในข้อ 4.4 นำมาหาค่าความเชื่อมั่น โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .758

4.6 ลักษณะของแบบสอบถามอิทธิพลของเพื่อนเป็นแบบสอบถามที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อจะได้ทราบเกี่ยวกับอิทธิพลของเพื่อนที่มีผลต่อความคิดและพฤติกรรมของวัยรุ่น ซึ่งเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับได้แก่ จริงที่สุด ค่อนข้างจริง จริงบ้าง ไม่จริงเลย

ตัวอย่างแบบสอบถามอิทธิพลของเพื่อน

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด กรุณาตอบทุกข้อ

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นบางครั้งตรงกับความเป็นจริงของท่าน
ไม่จริงเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงบ้าง	ไม่จริงเลย
0	ฉันเลียนแบบวิธีลดความอ้วนจากเพื่อน				
0	ฉันขอคำปรึกษาเรื่องการลดความอ้วนจากเพื่อนของฉัน				

เกณฑ์การให้คะแนน

1. ข้อความที่มีความหมายทางบวก ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 4, 6, 7 มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

จริงที่สุด	ให้คะแนน	4	คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้คะแนน	3	คะแนน
จริงบ้าง	ให้คะแนน	2	คะแนน
ไม่จริงเลย	ให้คะแนน	1	คะแนน

2. ข้อความที่มีความหมายทางลบ ได้แก่ ข้อ 5, 8, 9 มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

จริงที่สุด	ให้คะแนน	1	คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้คะแนน	2	คะแนน
จริงบ้าง	ให้คะแนน	3	คะแนน
ไม่จริงเลย	ให้คะแนน	4	คะแนน

การแปลความหมายของคะแนน

ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามอิทธิพลของเพื่อนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ย แสดงว่าเป็นผู้ที่ได้รับอิทธิพลของเพื่อนในระดับสูง

ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามอิทธิพลของเพื่อนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย แสดงว่าเป็นผู้ที่ได้รับอิทธิพลของเพื่อนในระดับต่ำ

ตอนที่5 แบบสอบถามอิทธิพลของสื่อมวลชน

5.1 คณะผู้วิจัยศึกษานิยามศัพท์เฉพาะ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลของสื่อมวลชน เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

5.2 คณะผู้วิจัยศึกษาแบบสอบถามอิทธิพลของสื่อมวลชนของ จันทร์เพ็ญ สุทธนะ (2547 : 132-133) จากนั้นได้ปรับปรุงแบบสอบถามให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 22 ข้อ

5.3 คณะผู้วิจัยนำแบบสอบถามอิทธิพลของสื่อมวลชนไปหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Vaiidity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ(ดูรายชื่อผู้เชี่ยวชาญในภาคผนวก ก) พิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมทางด้านเนื้อหาของข้อคำถาม และภาษาที่ใช้ เพื่อให้สอดคล้องกับนิยามที่กำหนดไว้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้

5.4 คณะผู้วิจัยนำแบบสอบถามอิทธิพลของสื่อมวลชนจำนวน 22 ข้อ ที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้(Try out) กับนักเรียนหญิงที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน จากนั้นจึงนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยหาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Item Score) กับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Total Score) โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Correlation) แล้วเลือกข้อที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ตั้งแต่ .455 - .648 ได้แบบสอบถามอิทธิพลของสื่อมวลชนจำนวน 9 ข้อ

5.5 คณะผู้วิจัยหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามอิทธิพลของสื่อมวลชน โดยใช้เฉพาะข้อคำถามที่คัดเลือกแล้วในข้อ 5.4 นำมาหาค่าความเชื่อมั่น โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .789

5.6 ลักษณะของแบบสอบถามอิทธิพลของสื่อมวลชนเป็นแบบสอบถามที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อจะได้ทราบเกี่ยวกับอิทธิพลของสื่อมวลชนที่มีผลต่อความคิดและพฤติกรรมของวัยรุ่น

ซึ่งเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับได้แก่ จริงที่สุด ค่อนข้างจริง จริงบ้าง ไม่จริงเลย

ตัวอย่างแบบสอบถามอิทธิพลของสื่อมวลชน

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด กรุณาตอบทุกข้อ

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นบางครั้งตรงกับความเป็นจริงของท่าน
ไม่จริงเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงบ้าง	ไม่จริงเลย
0	ฉันรับประทานแฮมเบอร์เกอร์เช่นเดียวกับดาราที่โฆษณาในโทรทัศน์				
0	ฉันคิดว่าการโฆษณาช่วยให้ฉันสามารถตัดสินใจเลือกสินค้าได้ดีขึ้น				

เกณฑ์การให้คะแนน

1. ข้อความที่มีความหมายทางบวก ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9 มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

จริงที่สุด	ให้คะแนน	4	คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้คะแนน	3	คะแนน
จริงบ้าง	ให้คะแนน	2	คะแนน
ไม่จริงเลย	ให้คะแนน	1	คะแนน

2. ข้อความที่มีความหมายทางลบ ได้แก่ ข้อ 7 มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

จริงที่สุด	ให้คะแนน	1	คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้คะแนน	2	คะแนน
จริงบ้าง	ให้คะแนน	3	คะแนน
ไม่จริงเลย	ให้คะแนน	4	คะแนน

การแปลความหมายของคะแนน

ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามอิทธิพลของสื่อมวลชนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ย แสดงว่าเป็นผู้ที่ได้รับอิทธิพลของสื่อมวลชนในระดับสูง

ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามอิทธิพลของสื่อมวลชนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย แสดงว่าเป็นผู้ที่ได้รับอิทธิพลของสื่อมวลชนในระดับต่ำ

ตอนที่6 แบบสอบถามค่านิยมของวัยรุ่น

6.1 คณะผู้วิจัยศึกษานิยามศัพท์เฉพาะ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับค่านิยมของวัยรุ่นเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

6.2 คณะผู้วิจัยศึกษาแบบสอบถามค่านิยมของวัยรุ่นของ สริญรัตน์ จรัสทวีชัย (2545 : 123 – 124) จากนั้นได้ปรับปรุงแบบสอบถามให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 ข้อ

6.3 คณะผู้วิจัยนำแบบสอบถามค่านิยมของวัยรุ่น ไปหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ (ดูรายชื่อผู้เชี่ยวชาญในภาคผนวก ก) พิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมทางด้านเนื้อหาของข้อคำถาม และภาษาที่ใช้เพื่อให้สอดคล้องกับนิยามที่กำหนดไว้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้

6.4 คณะผู้วิจัยนำแบบสอบถามค่านิยมของวัยรุ่น จำนวน 20 ข้อ ที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนหญิงที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน จากนั้นจึงนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยหาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Item Score) กับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Total Score) โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Correlation) แล้วเลือกข้อที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ตั้งแต่ .339 - .623 ได้แบบสอบถามค่านิยมของวัยรุ่น จำนวน 9 ข้อ

6.5 คณะผู้วิจัยหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามค่านิยมของวัยรุ่น โดยใช้เฉพาะข้อคำถามที่คัดเลือกแล้วในข้อ 6.4 นำมาหาค่าความเชื่อมั่น โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .574

6.6 ลักษณะของแบบสอบถามค่านิยมของวัยรุ่น เป็นแบบสอบถามที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อจะได้ทราบเกี่ยวกับค่านิยมของวัยรุ่น ซึ่งเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตัวอย่างแบบสอบถามค่านิยมของวัยรุ่น

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเห็นของท่านมากที่สุด กรุณาตอบทุกข้อ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเห็นของท่านมากที่สุด
เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเห็นของท่าน
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเห็นของท่าน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความแห็นของท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
0	การแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่ค่อนข้างเปิดเผยเรือนร่างเป็นสิ่งไม่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย				
0	การใช้สินค้าที่นำเข้าจากต่างประเทศเป็นการบ่งบอกถึงรสนิยมที่ดี				

เกณฑ์การให้คะแนน

1. ข้อความที่มีความหมายทางบวก ได้แก่ ข้อ 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9 มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้คะแนน	4	คะแนน
เห็นด้วย	ให้คะแนน	3	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ให้คะแนน	2	คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้คะแนน	1	คะแนน

2. ข้อความที่มีความหมายทางลบ ได้แก่ ข้อ 1, 8 มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้คะแนน	1	คะแนน
เห็นด้วย	ให้คะแนน	2	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ให้คะแนน	3	คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้คะแนน	4	คะแนน

การแปลความหมายของคะแนน

ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามค่านิยมของวัยรุ่นสูงกว่าคะแนนเฉลี่ย แสดงว่าเป็นผู้ที่มีค่านิยมของวัยรุ่นในระดับสูง

ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามค่านิยมของวัยรุ่นต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย แสดงว่าเป็นผู้ที่มีค่านิยมของวัยรุ่นในระดับต่ำ

ตอนที่7 แบบสอบถามทัศนคติในการลดความอ้วน

7.1 คณะผู้วิจัยศึกษานิยามศัพท์เฉพาะ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติในการลดความอ้วน เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

7.2 คณะผู้วิจัยศึกษาแบบสอบถามทัศนคติในการลดความอ้วน ของ สริญรัตน์ จรัสทวีชัย (2545 : 124-126) และณฐกร ชินศรีวงศ์กูล (2544 : 218-220) จากนั้นได้ปรับปรุงแบบสอบถามให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 ข้อ

7.3 คณะผู้วิจัยนำแบบสอบถามทัศนคติในการลดความอ้วนไปหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ (ดูรายชื่อผู้เชี่ยวชาญในภาคผนวก ก) พิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมทางด้านเนื้อหาของข้อคำถามและภาษาที่ใช้ เพื่อให้สอดคล้องกับนิยามที่กำหนดไว้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้

7.4 คณะผู้วิจัยนำแบบสอบถามทัศนคติในการลดความอ้วน จำนวน 40 ข้อ ที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนหญิงที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน จากนั้นจึงนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยหาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Item Score) กับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Total Score) โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Correlation) แล้วเลือกข้อที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ตั้งแต่ .307 - .653 ได้แบบสอบถามทัศนคติในการลดความอ้วน จำนวน 20 ข้อ

7.5 คณะผู้วิจัยหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทัศนคติในการลดความอ้วน โดยใช้เฉพาะ ข้อคำถามที่คัดเลือกแล้วในข้อ 7.4 นำมาหาค่าความเชื่อมั่น โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาด (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .861

7.6 ลักษณะของแบบสอบถามทัศนคติในการลดความอ้วน เป็นแบบสอบถามที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อจะได้ทราบเกี่ยวกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่น ซึ่งเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตัวอย่างแบบสอบถามทัศนคติในการลดความอ้วน

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเห็นของท่านมากที่สุด กรุณาตอบทุกข้อ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเห็นของท่านมากที่สุด
เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเห็นของท่าน
ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเห็นของท่าน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความแห็นของท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
0	ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีการวางจำหน่ายในปัจจุบันสามารถช่วยลดความอ้วนหรือควบคุมน้ำหนักได้				
0	การรับประทานอาหารพวกข้าว แป้ง น้ำตาล ไม่ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นได้				

เกณฑ์การให้คะแนน

1. ข้อความที่มีความหมายทางบวก ได้แก่ ข้อ 1, 3, 4, 6, 9, 12, 14, 16, 18 มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้คะแนน 4 คะแนน
เห็นด้วย ให้คะแนน 3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย ให้คะแนน 2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้คะแนน 1 คะแนน

2. ข้อความที่มีความหมายทางลบ ได้แก่ ข้อ 2, 5, 7, 8, 10, 11, 13, 15, 17, 19, 20 มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้คะแนน 1 คะแนน
เห็นด้วย ให้คะแนน 2 คะแนน
ไม่เห็นด้วย ให้คะแนน 3 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้คะแนน 4 คะแนน

การแปลความหมายของคะแนน

ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามทัศนคติในการลดความอ้วนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ย แสดงว่าเป็นผู้ที่มีทัศนคติในการลดความอ้วนระดับสูง หมายถึงเป็นผู้ที่มีความคิดความรู้สึกที่ดีต่อการลดความอ้วน ซึ่งแสดงออกในลักษณะของการขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย การยอมรับและการมีแนวโน้มที่จะเลือกใช้วิธีการในการลดความอ้วนที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามทัศนคติในการลดความอ้วนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย แสดงว่าเป็นผู้ที่มีทัศนคติในการลดความอ้วนระดับต่ำ หมายถึงเป็นผู้ที่มีความคิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อการลดความอ้วน ซึ่งแสดงออกในลักษณะของการมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย การไม่ยอมรับวิธีการในการลดความอ้วนที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและไม่สนใจที่จะลดความอ้วน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนดำเนินการ ดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

2. ติดต่อกับโรงเรียนที่เลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขออนุญาตผู้บริหารโรงเรียน และนัดหมายวันเวลา และสถานที่ในการเก็บข้อมูล ดังนี้

วันเวลา	สถานที่
10 มกราคม 2549	โรงเรียนวราธิปบริหารธุรกิจ
10 มกราคม 2549	โรงเรียนเซนต์จอห์นเทคโนโลยี
17 มกราคม 2549	สถาบันสันติราษฎร์บริหารธุรกิจ

3. จัดเตรียมแบบสอบถามไว้จำนวน 345 ชุด แล้วแบ่งเก็บข้อมูลตามสัดส่วนจำนวนนักเรียนที่คำนวณไว้ในแต่ละโรงเรียน

4. อธิบายให้นักเรียนหญิงที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงวัตถุประสงค์และ ประโยชน์ที่ได้รับ โดยขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเพื่อให้ได้ผลตรงตามความเป็นจริง

5. คัดเลือกแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง

6. นำแบบสอบถามที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เพื่อทำการวิเคราะห์หาค่าทางสถิติและทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดกระทำข้อมูล

1. นำแบบสอบถามทั้งหมดที่ได้รับคืนมาตรวจความสมบูรณ์
2. กำหนดรหัสสำหรับข้อมูลและตรวจคะแนนแบบสอบถามตามเกณฑ์ที่กำหนด นำข้อมูลไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัว โดยการคำนวณค่าร้อยละ
2. วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของปัจจัยทางจิตสังคม กับทัศนคติในการลดความอ้วน โดยใช้สถิติวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (The Pearson Product Moment Correlation Coefficient)
3. ค้นหาตัวทำนายที่สามารถทำนายทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง โดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) แบบ Enter และแบบ Stepwise

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ได้แก่
   - 1.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามโดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (The Pearson Product Moment Correlation Coefficient)
   - 1.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)
2. สถิติที่ใช้ในการวิจัย
   - 2.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ
   - 2.2 สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน
     - 2.2.1 หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (The Pearson Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1.1 1.2 2.1 2.2 และ 2.3
     - 2.2.2 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3.1 และ 3.2

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยฉบับนี้เป็นงานวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ ซึ่งคณะผู้วิจัยขอนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยตารางประกอบการบรรยาย ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ส่วนตามลำดับดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัว โดยหาค่าร้อยละ ดังตาราง 1

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรปัจจัยทางจิตสังคม ได้แก่ เอกลักษณ์แห่งตน ความวิตกกังวล อิทธิพลของเพื่อน อิทธิพลของสื่อมวลชน และค่านิยมของวัยรุ่นกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง โดยใช้การวิเคราะห์ตามแบบของเพียร์สัน (The Pearson product moment correlation coefficient) ดังตาราง 2

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยพยากรณ์ ทัศนคติในการลดความอ้วนของวันรุ่นหญิง โดยการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณ (Multiple regression) ดังตาราง 3

<u>ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</u>

ส่วนที่ 1ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัว

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปร สถานศึกษา รายได้ต่อเดือน

ตัวแปร	จำนวน(คน)	ร้อยละ
สถานศึกษา		
วราธิปบริหารธุรกิจ	60	17.39
เซนต์จอห์นเทคโนโลยี	65	18.84
สันติราษฎร์บริหารธุรกิจ	220	63.77
รวม	345	100
รายได้ต่อเดือน		
ต่ำกว่า 3,000 บาท	174	50.4
ตั้งแต่ 3,000- 6,000 บาท	155	44.9
6,000 บาท ขึ้นไป	16	4.6
รวม	345	100

จากตาราง 1 พบว่า จำนวนกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ ในโรงเรียนวราธิปบริหารธุรกิจ ร้อยละ 17.39 โรงเรียนเซนต์จอห์นเทคโนโลยี ร้อยละ 18.84 และสถาบันสันติราษฎร์บริหารธุรกิจ ร้อยละ 63.77 มีรายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 3,000 บาท ร้อยละ 50.4 มีรายได้ต่อเดือน ตั้งแต่ 3,000- 6,000 บาท ร้อยละ 44.9 และมีรายได้ต่อเดือน 6,000 บาทขึ้นไป ร้อยละ 4.6

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรปัจจัยทางจิตสังคม ได้แก่ เอกลักษณ์แห่งตน ความวิตกกังวล อิทธิพลของเพื่อน อิทธิพลของสื่อมวลชน และค่านิยมของวัยรุ่น กับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง

ตาราง 2 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรปัจจัยทางจิตสังคม กับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง

ตัวแปร	AD	ID	AX	FR	MD	VL
AD	1.00	-.079	-.057	.357**	.174**	.324**
ID		1.00	-.394**	-.224**	-.021	-.109*
AX			1.00	.314**	.063	.102*
FR				1.00	.318**	.276**
MD					1.00	.384**
VL						1.00

**p < .01

*p < .05

หมายเหตุ : AD หมายถึง ทัศนคติในการลดความอ้วน

ID หมายถึง เอกลักษณ์แห่งตน

AX หมายถึง ความวิตกกังวล

FR หมายถึง อิทธิพลของเพื่อน

MD หมายถึง อิทธิพลของสื่อมวลชน

VL หมายถึง ค่านิยมของวัยรุ่น

จากตาราง 2 พบว่า ปัจจัยทางจิตสังคมที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ อิทธิพลของเพื่อน (r = .357) อิทธิพลของสื่อมวลชน (r = .174) และค่านิยมของวัยรุ่น (r = .324) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2.1-2.3 ตามลำดับ

ส่วนปัจจัยด้านเอกลักษณ์แห่งตนและความวิตกกังวล มีความสัมพันธ์ทางลบกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง แต่ไม่ถึงระดับมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1.1 และ 1.2 ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยพยากรณ์ ทัศนคติในการลดความอ้วนของวันรุ่นหญิง

เมื่อทำการวิเคราะห์ปัจจัยทางจิตสังคมที่ร่วมกันทำนายทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ แบบ Enter พบว่า ปัจจัยทางจิตสังคมได้แก่ เอกลักษณ์แห่งตน (ID) ความวิตกกังวล (AX) อิทธิพลของเพื่อน (FR) อิทธิพลของสื่อมวลชน (MD) และค่านิยมของวัยรุ่น (VL) ร่วมกันทำนายทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง ได้ร้อยละ 21.9 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 3.1

เมื่อทำการวิเคราะห์ปัจจัยทางจิตสังคมที่สามารถทำนายทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ แบบ Stepwise ได้ผลดังตาราง 3

ตาราง 3 แสดงการวิเคราะห์ปัจจัยทางจิตสังคมที่สามารถทำนายทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง

ลำดับที่	ตัวทำนาย	b	ß	R	R^2	ΔR^2	ΔF
1	FR	.564	.349	.357	.127	.127	50.046***
2	VL	.389	.247	.427	.182	.055	23.023***
3	AX	-.272	-.192	.464	.216	.033	14.431***

*** $p < .001$

หมายเหตุ : ค่าคงที่ (a) = 24.758

ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานการทำนาย (S. E.est) = 5.74173

จากตาราง 3 พบว่า ปัจจัยทางจิตสังคมที่มีประสิทธิภาพสูงที่สุดในการทำนายทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ได้แก่ อิทธิพลของเพื่อน (FR) เป็นตัวทำนายตัวแรกที่มีอิทธิพลสูงสุด สามารถทำนายทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง ได้ร้อยละ 12.7 ค่านิยมของวัยรุ่น (VL) เป็นตัวทำนายที่มีประสิทธิภาพรองลงมา โดยสามารถทำนายทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิงเพิ่มขึ้นร้อยละ 5.5 และความวิตกกังวล (AX) เป็นตัวทำนายที่มีอิทธิพลน้อยที่สุด ซึ่งสามารถทำนายทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิงเพิ่มขึ้นร้อยละ 3.4 ซึ่งตัวทำนายทั้ง 3 ตัวแปรได้แก่ อิทธิพลของเพื่อน (FR) ค่านิยมของวัยรุ่น (VL) และความวิตกกังวล (AX) ร่วมกันทำนายทัศนคติ

ในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง ได้ร้อยละ 21.6 และสามารถเขียนสมการทำนายทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิงได้ดังนี้

สมการทำนายในรูปคะแนนดิบ คือ

$$\hat{Y} = 24.758 + .564(FR) + .389(VL) - .272(AX)$$

สมการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน คือ

$$Z = .349(FR) + .247(VL) - .192(AX)$$

ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ3.2

บทที่5

บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

สังเขปวัตถุประสงค์ สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิต ได้แก่ เอกลักษณ์แห่งตน และความวิตกกังวลกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางสังคม ได้แก่ อิทธิพลของเพื่อน อิทธิพลของสื่อมวลชน และค่านิยมของวัยรุ่นกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง

3. เพื่อศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง

สมมติฐานของการวิจัย

1. ปัจจัยทางจิตมีความสัมพันธ์กับทัศนคติในการลดความอ้วน

   1.1 เอกลักษณ์แห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง

   1.2 ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง

2. ปัจจัยทางสังคมมีความสัมพันธ์กับทัศนคติในการลดความอ้วน

   2.1 อิทธิพลของเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง

   2.2 อิทธิพลของสื่อมวลชนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง

   2.3 ค่านิยมของวัยรุ่นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง

3. ปัจจัยทางจิตสังคมมีอิทธิพลต่อทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง

   3.1 ปัจจัยทางจิตสังคมร่วมกันทำนายทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิงได้

   3.2 ปัจจัยทางจิตสังคมสามารถทำนายทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิงได้

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนหญิงระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) วิทยาลัยสังกัดคณะกรรมการการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ซึ่งมี 7 โรงเรียน จำนวน 2,259 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนหญิงระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) วิทยาลัยสังกัดคณะกรรมการการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ซึ่งมี 7 โรงเรียน หลังจากทำการสุ่มอย่างง่าย (sample random sampling) ได้กลุ่มตัวอย่าง 3 โรงเรียน แล้วเฉลี่ยจำนวนนักเรียนตามสัดส่วนประชากรนักเรียนหญิงแต่ละโรงเรียน หลังจากนั้นทำการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างตามการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรยามาเน่(Yamane. 1973 : 725) กำหนดความคลาดเคลื่อน .05 จำนวน 340 คน ซึ่งเพื่อความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล คณะผู้วิจัยจึงปรับจำนวนกลุ่มตัวอย่างเป็น 345 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว
2. แบบสอบถามเอกลักษณ์แห่งตน
3. แบบสอบถามความวิตกกังวล
4. แบบสอบถามอิทธิพลของเพื่อน
5. แบบสอบถามอิทธิพลของสื่อมวลชน
6. แบบสอบถามค่านิยมของวัยรุ่น
7. แบบสอบถามทัศนคติในการลดความอ้วน

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีขั้นตอนดำเนินการดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

2. ติดต่อกับโรงเรียนที่เลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขออนุญาตผู้บริหารโรงเรียน และนัดหมายวันเวลา และสถานที่ในการเก็บข้อมูล

3. จัดเตรียมแบบสอบถามไว้จำนวน 345 ชุด แล้วแบ่งเก็บข้อมูลตามสัดส่วนจำนวนนักเรียนที่คำนวณไว้ในแต่ละโรงเรียน

4. อธิบายให้นักเรียนหญิงที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงวัตถุประสงค์และ ประโยชน์ที่ได้รับ โดยขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเพื่อให้ได้ผลตรงตามความเป็นจริง

5. คัดเลือกแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง

6. นำแบบสอบถามที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เพื่อทำการวิเคราะห์หาค่าทางสถิติและทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้

7. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัว โดยการคำนวณค่าร้อยละ วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของปัจจัยทางจิตสังคมกับทัศนคติในการลดความอ้วน โดยใช้สถิติวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (The Pearson Product Moment Correlation Coefficient) และค้นหาตัวทำนายที่สามารถทำนายทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง โดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

สรุปผลการวิจัย

1. เอกลักษณ์แห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง แต่ไม่ถึงระดับมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางลบกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง แต่ไม่ถึงระดับมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. อิทธิพลของเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. อิทธิพลของสื่อมวลชนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

5. ค่านิยมของวัยรุ่นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

6. ปัจจัยทางสังคม ได้แก่ เอกลักษณ์แห่งตน ความวิตกกังวล อิทธิพลของเพื่อน อิทธิพลของสื่อมวลชน และค่านิยมของวัยรุ่น ร่วมกันทำนายทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิงได้ร้อยละ 21.9 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

7. ปัจจัยทางสังคมที่สามารถทำนายทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิงได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ได้แก่ อิทธิพลของเพื่อน ค่านิยมของวัยรุ่น และความวิตกกังวล ตามลำดับ โดยเขียนเป็นสมการทำนายในรูปคะแนนดิบ ดังนี้

$$\hat{Y} = 24.758 + .564(FR) + .389(VL) - .272(AX)$$

และเขียนเป็นสมการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน ดังนี้

$$Z = .349(FR) + .247(VL) - .192(AX)$$

อภิปรายผล

ส่วนที่ 1 ปัจจัยทางจิตกับทัศนคติในการลดความอ้วน

เอกลักษณ์แห่งตน

จากสมมติฐานข้อ 1.1 ที่กล่าวว่า "เอกลักษณ์แห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง" จากผลการศึกษาพบว่า เอกลักษณ์แห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง แต่ไม่ถึงระดับมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือวัยรุ่นที่มีเอกลักษณ์แห่งตน จะมีทัศนคติในการลดความอ้วนต่ำ ส่วนวัยรุ่นที่สับสนในเอกลักษณ์แห่งตนจะมีทัศนคติในการลดความอ้วนสูง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนหญิงอาชีวศึกษา ซึ่งเป็นวัยรุ่นที่กำลังอยู่ในช่วงพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน จึงทำให้วัยรุ่นหญิงไม่รู้จักตนเอง ไม่รู้ว่าตนเองเป็นอย่างไร ต้องการอะไร ทำให้เกิดความลังเลใจว่าตนมีทัศนคติอย่างไรเกี่ยวกับการลดความอ้วน

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ อิริคสัน (Erikson) ที่กล่าวว่าช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน เป็นช่วงของการเรียนรู้ว่าตนเองเป็นใคร มีความสามารถเท่าใด มีความรู้สึกและควรแสดงออกอย่างไร วัยรุ่นต้องการหานิยามให้คำจำกัดความสำหรับตนเอง เกี่ยวกับเรื่องอุดมคติ ค่านิยม และทัศนคติ โดยพบว่ามีวัยรุ่นอีกจำนวนมากที่ไม่เป็นตัวของตัวเอง และยังไม่พบเอกลักษณ์ในตัวเอง และสอดคล้องกับแนวคิดของ นิภา นิธยายน (2530 : 49) ที่ว่า ปัญหาความสับสนในเอกลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นจะทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกสับสนเกี่ยวกับตนเองแทบทุกด้าน

ดังนั้นวัยรุ่นหญิงที่กำลังค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน จึงยังไม่สามารถตัดสินใจแน่ชัดได้ว่าตนมีทัศนคติอย่างไรเกี่ยวกับการลดความอ้วน

ความวิตกกังวล

จากสมมติฐานข้อ 1.2 ที่กล่าวว่า "ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง" แต่ผลการศึกษาพบว่า ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางลบกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง แต่ไม่ถึงระดับมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ วัยรุ่นหญิงที่มีความวิตกกังวลสูงจะมีทัศนคติในการลดความอ้วนต่ำ ส่วนวัยรุ่นหญิงที่มีความวิตกกังวลต่ำจะมีทัศนคติในการลดความอ้วนสูง

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะวัยรุ่นที่มีความวิตกกังวลสูงจะมีความครุ่นคิดเกี่ยวกับรูปร่างของตนเองอย่างมาก จนก่อให้เกิดความไม่สบายใจ อึดอัดใจ จนในที่สุดเกิดเป็นความเบื่อหน่ายและท้อแท้ใจหมดกำลังใจที่จะลุกขึ้นมาเปลี่ยนแปลงรูปร่างของตน และปฏิเสธที่จะรับรู้เกี่ยวกับเรื่องของการดูแลรูปร่าง ทำให้มีทัศนคติในการลดความอ้วนต่ำ ซึ่งตรงกันข้ามกับวัยรุ่นที่มีความวิตกกังวลต่ำจะมีความวุ่นวายใจกับรูปร่างในระดับหนึ่งแต่ไม่มากจนถึงกับหาทางออกในการแก้ปัญหาเรื่องของรูปร่างของตนไม่ได้ วัยรุ่นกลุ่มนี้จะยังพอใจที่จะหาทางแก้ไขรูปร่างของตนให้เป็นไปตามที่ปรารถนา จึงทำให้มีทัศนคติในการลดความอ้วนสูง

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ ลัคแมนและซอเรนเซน (วินิจ ชัยหาญ. 2544 : 32 อ้างอิงจาก Luckman and Sorensen. 1974) ที่ว่า ความวิตกกังวลระดับต่ำจะช่วยให้การปรับตัวในชีวิตเป็นผลสำเร็จทำให้เกิดภาวะการตื่นตัวช่วยให้การรับรู้และการเรียนรู้ดีขึ้น รวมทั้งมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในตัวบุคคล ส่วนความวิตกกังวลระดับสูงจะทำให้เกิดความคิดสับสนและฟุ้งซ่านอันเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้และไม่สามารถดำเนินการให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ รวมทั้งเสียความสามารถในการปรับตัวอีกด้วย อีกทั้งในการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงอาชีวศึกษา ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นอันเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับปัญหาหลายๆด้าน ทั้งปัญหาด้านการเรียน การคบเพื่อน การเลือกอาชีพ และปัญหาอื่นๆอีกมากมาย ทำให้วัยรุ่นเกิดความวิตกกังวลในหลายๆเรื่อง ไม่เฉพาะแต่เพียงเรื่องการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเท่านั้น ด้วยเหตุนี้จึงอาจทำให้วัยรุ่นมีความสนใจและให้ความสำคัญกับเรื่องการลดความอ้วนน้อยกว่าเรื่องอื่นๆ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของนิภา นิธยายน (2536 : 113) ที่ว่า วัยรุ่นเป็นวัยคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ จึงเป็นระยะวิกฤตที่จะมีการเปลี่ยนแปลงบทบาทและมีการเปลี่ยนแปลงอย่างใหญ่หลวงเกิดขึ้นกับพัฒนาการทุกด้านทั้งทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม และสอดคล้องกับแนวคิดของ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540 : 329) ที่ว่า วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่จะเปลี่ยนจากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่มีความอ่อนไหว ทำให้เกิดปัญหาต่างๆได้ง่าย เพราะวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงมากทั้งทางกาย สังคม อารมณ์ ค่านิยม ความสนใจ การแสวงหาเอกลักษณ์ ความสนใจเพศตรงข้าม ฯลฯ ทำให้วัยรุ่นเป็นวัยที่ประสบกับความยุ่งยากมากจนเรียกได้ว่าเป็น “วัยวิกฤติ”

ดังนั้นวันรุ่นหญิงที่กำลังเผชิญกับปัญหารอบด้าน จึงต้องตกอยู่ในความวิตกกังวลในเรื่องต่างๆมากมาย จนอาจทำให้ละเลยความสนใจต่อการดูแลรูปร่างและการลดความอ้วน

ส่วนที่ 2 ปัจจัยทางสังคมกับทัศนคติในการลดความอ้วน

อิทธิพลของเพื่อน

จากสมมติฐานข้อ 2.1 ที่กล่าวว่า “อิทธิพลของเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง” ซึ่งผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ

หากวัยรุ่นหญิงได้รับอิทธิพลจากเพื่อนสูง โดยเฉพาะในเรื่องรูปร่าง การแต่งกาย วัยรุ่นก็จะมีความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อการลดความอ้วน รวมถึงมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมลดความอ้วนสูง ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่สนิทสนมกับกลุ่มเพื่อนมากที่สุด และมักยึดเพื่อนในกลุ่มเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติหรือเลียนแบบ การได้รับการยอมรับจากเพื่อนเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตของวัยรุ่น วัยรุ่นทุกคนจึงแสวงหาหนทางที่จะทำให้เพื่อนยอมรับ อีกทั้งวัยรุ่นยังต้องการเป็นที่สนใจของเพศตรงข้ามด้วย สิ่งเหล่านี้จึงก่อให้เกิดความคิดที่จะดูแลรูปร่างของตน ให้เป็นที่ชื่นชมของคนรอบข้าง โดยเฉพาะหากอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีความสนใจในเรื่องรูปร่างเป็นพิเศษ เพื่อนก็จะเป็นแรงผลักดันสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นลดและควบคุมน้ำหนัก

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ยุพดี บูรณ์ชวาล (2546 : 134-135) ที่ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการต่อการตัดสินใจในการบริโภคยาลดความอ้วนของวัยรุ่นสตรีในกรุงเทพมหานคร พบว่าเมื่อวัยรุ่นได้รับฟังข้อมูลในเรื่องรูปร่างของตนเองจากเพื่อนฝูง บุคคลใกล้ชิด และการได้เห็นรูปร่างของคนรอบข้าง ทำให้วัยรุ่นเสียความสมดุลทางจิตใจ วัยรุ่นจึงต้องเปลี่ยนแปลงตนเอง และหากวัยรุ่นมีเพื่อนที่มีบุคลิกภาพดี มีรูปร่างผอมจะเป็นแบบอย่างที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจบริโภคยาลดความอ้วนของวัยรุ่นสตรีมากที่สุด นอกจากนี้ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ภิญญุภา เปลี่ยนบางช้าง และคณะ (2548 : 528) ที่ศึกษาเรื่องผลของโครงการ “หุ่นสวย สุขภาพดี” ต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก : กรณีนักศึกษาหญิง สถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์ พบว่า บุคคลที่มีอิทธิพลมากที่สุดต่อการตัดสินใจลดน้ำหนัก ได้แก่ เพื่อนหญิง (ร้อยละ 48.9) และปัจจัยที่ส่งเสริมให้ลดน้ำหนักได้ง่ายขึ้นได้แก่ การมีเพื่อนร่วมลดน้ำหนัก (ร้อยละ 63.4)

จากงานวิจัยของยุพดี และ ภิญญุภา แสดงให้เห็นว่าเพื่อนเป็นแรงผลักดันให้วัยรุ่นหญิงมีแนวโน้มในการลดความอ้วนสูง

อิทธิพลของสื่อมวลชน

จากสมมติฐานข้อ 2.2 ที่กล่าวว่า “อิทธิพลของสื่อมวลชนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง” ซึ่งผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ หากวัยรุ่นหญิงได้รับอิทธิพลจากสื่อมวลชนสูง โดยเฉพาะในเรื่องแฟชั่น และค่านิยมเกี่ยวกับรูปร่าง การแต่งกาย วัยรุ่นก็จะมีความคิดความรู้สึกที่ดีต่อการลดความอ้วน รวมถึงมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมลดความอ้วนสูง ทั้งนี้เนื่องจากในปัจจุบันเป็นยุคแห่งข้อมูลข่าวสาร วัยรุ่นจึงได้รับความรู้ความคิดจากสื่อมวลชนและสื่อบุคคลเป็นอันมาก ทำให้วัยรุ่นยอมรับเอาความรู้และความคิดเหล่านั้นไปยึดถือปฏิบัติ ซึ่งสิ่งที่เห็นได้ชัดเจนที่สุด ได้แก่ ค่านิยมและสมัยนิยมในการแต่งกายและการเสริมความงาม สื่อมวลชนจึงเป็นปัจจัยเสริมในการกระตุ้นให้เกิดค่านิยมในเรื่องรูปร่างอ้วน-ผอมในกลุ่มวัยรุ่นโดยเฉพาะในวัยรุ่นหญิง คือเป็นตัวการเผยแพร่ภาพลักษณ์ของผู้หญิง

สมัยใหม่ที่จะต้องมีรูปร่างผอมเพรียว อีกทั้งสื่อมวลชนยังเป็นตัวสร้างกระแสแฟชั่นในปัจจุบันด้วย จึงเป็นสาเหตุให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกอยากผอม สร้างพฤติกรรมการเลียนแบบและมีความคิดว่าตนเองจะต้องพยายามลดความอ้วนให้ได้มากที่สุด ด้วยเหตุนี้วัยรุ่นที่อยู่ภายใต้อิทธิพลของสื่อโดยเฉพาะสื่อด้านความสวยความงาม ย่อมมีความสนใจและมีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการลดความอ้วนตามไปด้วย

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ซัคเคอร์แมน นาโอมิ (Zuckerman, Naomi F. 2003 : บทคัดย่อ) ที่ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอ่านนิตยสารผู้หญิงกับภาพลักษณ์ของวัยรุ่นหญิง พบว่า การอ่านนิตยสารผู้หญิงมีความสัมพันธ์กับเรื่องของภาพลักษณ์ วัยรุ่นหญิงยิ่งอ่านนิตยสารมากเท่าไร ก็จะไม่พึงพอใจในน้ำหนักของตัวเองมากขึ้นเท่านั้น นอกจากนี้ผลการศึกษายังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภิญญุภา เปลี่ยนบางช้าง และคณะ (2548 : 528) ที่ศึกษาเรื่องผลของโครงการ “หุ่นสวย สุขภาพดี” ต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก : กรณีนักศึกษาหญิงสถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์ พบว่านักศึกษาที่มีพฤติกรรมลดน้ำหนักส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลข่าวสารด้านการลดน้ำหนักจากโทรทัศน์ คนใกล้ชิด หนังสือ และนิตยสาร

จากงานวิจัยของ ซัคเคอร์แมน และ ภิญญุภา แสดงให้เห็นว่าสื่อมวลชนเป็นผู้เผยแพร่ความรู้ความคิดในการลดความอ้วน และยังเป็นตัวผลักดันให้วัยรุ่นหญิงมีความต้องการที่จะลดความอ้วน

ค่านิยมของวัยรุ่น

จากสมมติฐานข้อ 2.3 ที่กล่าวว่า “ค่านิยมของวัยรุ่นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง” ซึ่งผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ หากวัยรุ่นหญิงมีค่านิยมของวัยรุ่นสูง โดยเฉพาะในเรื่องเกี่ยวกับรูปร่าง การแต่งกาย และการใช้จ่ายเงิน วัยรุ่นก็จะมีความคิดความรู้สึกที่ดีต่อการลดความอ้วน รวมถึงมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมลดความอ้วนสูง ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงชีวิตที่มักหมกมุ่นในเรื่องเกี่ยวกับตนเอง รู้สึกหวั่นไหวและให้ความสำคัญกับการวิพากษ์วิจารณ์ของคนรอบข้างเกี่ยวกับตนเอง โดยเฉพาะในเรื่องรูปร่างหน้าตา และจากการที่ค่านิยมของสังคมเปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด ในเรื่องของความอ้วนซึ่งจะพบว่าปัจจุบันสังคมนิยมคนที่มีรูปร่างผอมบาง คนที่อ้วนจะถูกมองในแง่ลบ และค่านิยมทุกวันนี้เปรียบความผอมบางว่าคือ ความดี สิ่งที่ทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต ส่วนความอ้วน คือ ความน่าเกลียด ความเจ็บป่วย ความขี้เกียจ และเป็นความล้มเหลวในชีวิต วัยรุ่นจึงปรารถนาที่จะมีหุ่นสวยรวยเสน่ห์ เป็นสาวเอวบางร่างน้อย ซึ่งผลจากค่านิยมของสังคมนี้ทำให้วัยรุ่นหันมาสนใจกับการลดความอ้วนเพิ่มมากขึ้น

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ยิงลี่ (Ying Li . 2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อยาลดความอ้วน พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจ

ซื้อยาลดความอ้วน คือ การให้ความสนใจของบุคคลรอบข้างตามปัจจัยด้านค่านิยมของสังคม นอกจากนี้ผลการศึกษายังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมทรง สมควรเหตุ (2541 : 78-79) ที่ทำการศึกษาเรื่องการลดน้ำหนักด้วยตนเองของผู้ที่รับรู้ว่ามีภาวะน้ำหนักเกิน ในกรุงเทพมหานคร พบว่าผู้หญิงที่รับรู้ว่ามีภาวะน้ำหนักเกินส่วนมากอยู่ในวัยศึกษา และระดับดัชนีมวลกาย ก่อนลดน้ำหนักอยู่ในระดับปกติถึงผอมโดยให้เหตุผลในการลดน้ำหนักว่าเพื่อความสวยงามของรูปร่างและบุคลิกภาพ

จากงานวิจัยของ Ying Li และ สมทรง แสดงให้เห็นว่าค่านิยมของสังคมเป็นสาเหตุหนึ่งของการตัดสินใจลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง

ส่วนที่ 3 ปัจจัยพยากรณ์ทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง

จากสมมติฐานข้อ 3.1 ที่กล่าวว่า "ปัจจัยทางจิตสังคมร่วมกันทำนายทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิงได้" ซึ่งผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยปัจจัยทางจิตสังคม ได้แก่ เอกลักษณ์แห่งตน ความวิตกกังวล อิทธิพลของเพื่อน อิทธิพลของสื่อมวลชน และค่านิยมของวัยรุ่น ร่วมกันทำนายทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิงได้ร้อยละ 21.9 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

และจากสมมติฐานข้อ 3.2 ที่กล่าวว่า "ปัจจัยทางจิตสังคมสามารถทำนายทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิงได้" ซึ่งผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยปัจจัยทางจิตสังคมในการทดสอบสมมติฐานครั้งนี้ได้ทำการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนพบว่ากลุ่มตัวแปรที่สามารถทำนายทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิงได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 คือ อิทธิพลของเพื่อน(FR) ซึ่งเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลสูงสุด รองลงมาเป็นค่านิยมของวัยรุ่น(VL) และ ความวิตกกังวล(AX) ตามลำดับ ซึ่งตัวแปรทั้ง 3 ตัวร่วมกันทำนายทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง ได้ร้อยละ 21.6

จากสมการพยากรณ์ทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิงพบว่าอิทธิพลของเพื่อน(FR) เป็นตัวแปรที่ทำนายทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิงสูงที่สุด ทั้งนี้เนื่องจาก กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นเป็นอย่างมาก จากการที่ชีวิตในวัยเรียนหรือสถาบันการศึกษาผลักดันให้วัยรุ่นใกล้ชิดสนิทสนมกัน ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและมีกิจกรรมร่วมกัน เกิดเป็นความสุข ความสนุกสนาน และปรารถนาที่จะรวมกลุ่มกัน ซึ่งลักษณะการเข้ากลุ่มเพื่อนของวัยรุ่นมีลักษณะสำคัญคือ การสมยอมต่อกลุ่ม กฎเกณฑ์ของกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนต้องยึดถือปฏิบัติไม่ว่าจะเป็นการแต่งตัว พฤติกรรม ค่านิยมต่างๆ คนที่มีความคิดความรู้สึกรสนิยมเดียวกันหรือใกล้เคียงกันเท่านั้นจึงจะถือว่าเป็นสมาชิกภายในกลุ่มเพื่อนจึงมีบทบาทสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นมีทัศนคติที่ดีหรือไม่ดีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง สอดคล้องกับแนวคิดของ นิรนาท แสนสา (2543 : 66) ที่ว่า ในช่วงวัยรุ่นจะให้ความสำคัญกับความเป็นเพื่อนสูงมากการประเมินผลย้อนกลับ

ในลักษณะทางลบจากกลุ่มเพื่อนจะกดดัน และมีผลทำให้วัยรุ่นต้องเลียนแบบหรือกระทำตามอย่างกลุ่ม ทั้งนี้ส่วนหนึ่งเป็นเพราะวัยรุ่นกลัวว่าตนเองจะไม่เหมือนเพื่อนและอาจต้องถูกออกจากกลุ่ม จึงยินยอมทำตามแม้ว่าบางขณะในใจจะไม่เห็นด้วยก็ตาม ซึ่งผลการวิจัยยังสอดคล้องกับการศึกษาของ จันทร์เพ็ญ สุทธนะ (2547 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาพฤติกรรมการจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนกลุ่มสหวิทยาเขตกรุงเกษม กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่ได้รับอิทธิพลจากเพื่อนแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานแตกต่างกัน และการได้รับอิทธิพลจากเพื่อนทำนายพฤติกรรมการจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานของนักเรียนได้ รวมทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ดวงกมล นุตราวงศ์ (2545 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้ยาลดความอ้วนของนักเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดสระบุรี พบว่า การมีบุคคลใกล้ชิด(ผู้ปกครองและเพื่อน)อ้วน มีบุคคลใกล้ชิด(ผู้ปกครองและเพื่อน)เคยใช้ยาลดความอ้วน และบุคคลใกล้ชิด(ผู้ปกครองและเพื่อน)ปัจจุบันใช้ยาลดความอ้วนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้ยาลดความอ้วนของนักเรียน

สำหรับตัวแปรที่ทำนายทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิงได้รองลงมา คือ ค่านิยมของวัยรุ่น(VL) ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นจะสนใจต่อค่านิยมของสังคมที่ถูกกำหนดโดยวัยรุ่นด้วยกัน หรือค่านิยมที่ได้รับจากสื่อมวลชน หรือค่านิยมที่มาจากต่างชาติ ซึ่งค่านิยมที่วัยรุ่นจะยอมรับนั้นมักจะเป็นค่านิยมที่เกี่ยวกับความสบาย ความสนุกสนาน ความหรูหรา และโดยเฉพาะค่านิยมเกี่ยวกับความสวยความงามซึ่งเป็นสิ่งที่วัยรุ่นหญิงให้ความสนใจมาก เช่น ค่านิยมเรื่องการมีรูปร่างดีในความหมายของวัยรุ่นคือการที่มีหุ่นผอมเพรียว เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลของแพทย์หญิง กุสุมาวดี คำเกลี้ยง จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นมหาราชินี (สรวงมณฑ์ สิทธิสมาน. 2546 : 32) กล่าวถึงโรคคลั่งผอมว่าปัจจุบันกำลังขยายตัวอย่างรวดเร็ว มีวัยรุ่นหญิงจำนวนมากที่มีค่านิยมอยากที่จะมีรูปร่างดีตามอย่างดารา นางแบบที่ตนเองชื่นชอบ และพบว่า 90% ของคนที่เป็นโรคคลั่งผอมเป็นผู้หญิงในกลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภิญญภา เปลี่ยนบางช้าง และคณะ (2548 : 528) ที่ศึกษาเรื่องผลของโครงการ “หุ่นสวย สุขภาพดี” ต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก : กรณีนักศึกษาหญิงสถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์ พบว่า เหตุผลสำคัญในการลดน้ำหนักคือ ความสวยความงาม ด้วยเหตุนี้ค่านิยมของวัยรุ่นในปัจจุบันจึงมีส่วนสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นมีทัศนคติที่ดีต่อการลดความอ้วน

ตัวแปรลำดับสุดท้าย ที่สามารถทำนายทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง คือ ความวิตกกังวล(AX) ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความวิตกกังวลทางร่างกายอย่างมาก มักจะใช้เวลาส่วนมากในการหมกมุ่นอยู่กับรูปร่างหน้าตาของตน โดยมักใช้เวลาในการอยู่กับกระจกเป็นเวลานานๆ เพื่อสำรวจรูปร่างหน้าตาของตนเอง และเมื่อพบว่ารูปร่างหน้าตาของตนไม่เป็นที่พึงประสงค์ ก็จะเกิดความกังวลใจ นอกจากนี้วัยรุ่นยังต้องการที่จะให้ตนเองเป็นที่ยอมรับ

และเป็นที่สนใจของคนอื่นๆ จึงมักเอาใจใส่กับรูปร่างของตนเองมากขึ้นและจะนึกถึงรูปร่างและความเปลี่ยนแปลงของตนเองตลอดเวลา รวมถึงวัยรุ่นมักจะไม่สบายใจและไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเอง สอดคล้องกับแนวคิดของ ฉวีวรรณ สุขพันธ์โพธาราม (2527 : 24-45) ที่ว่า เด็กวัยรุ่นจะครุ่นคิดและกังวลเกี่ยวกับปมเด่น ปมด้อยเกี่ยวกับตนเอง และคนอื่นจะคิดอย่างไรเกี่ยวกับตัวเขา สนใจว่าตนเองจะมีรูปร่างเหมือนหรือแตกต่างจากคนอื่นหรือไม่ เช่น สูงหรือเตี้ยเกินไป ผอมหรืออ้วนเกินไป ความบกพร่องของร่างกาย เช่น อ้วนหรือผอมกว่ากลุ่มเพื่อนจะเป็นปมด้อยของวัยรุ่นมาก เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการการยอมรับจากผู้อื่นและหวั่นไหวต่อการถูกล้อเลียนอย่างมาก อีกทั้งวัยรุ่นเป็นระยะของการรักสวยรักงาม โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิงจะเกิดความกังวลใจในรูปร่าง ของตนเองว่าเป็นที่ดึงดูดความสนใจของเพศตรงข้ามได้เพียงไร และสอดคล้องกับงานวิจัยของ มัวร์ (อ้างถึงใน กันยารัตน์ กุยสุวรรณ. 2543 : 64) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาพลักษณ์กับการบริโภคนิสัยในเด็กวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นหญิงที่มีความวิตกกังวลในภาพลักษณ์จะมีความวิตกกังวลกับขนาดของต้นขา สะโพก เอว และก้น จึงทำให้มีพฤติกรรมการบริโภคที่เป็นอันตราย โดยวัยรุ่นหญิงจะเริ่มลดอาหาร งดอาหาร ล้วงคอให้อาเจียน ใช้ยาขับปัสสาวะ ใช้ยาถ่าย และใช้ยาลดความอ้วน ดังนั้นความวิตกกังวลจึงเป็นปัจจัยสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นหญิงมีทัศนคติที่ดีต่อการลดความอ้วน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้

1.1 จากการศึกษาพบว่า ค่านิยมของวัยรุ่น ความวิตกกังวล สามารถทำนายทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิงได้ ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ควรหันมาดูแลเอาใจใส่ ให้คำแนะนำและเป็นที่ปรึกษาที่ดี ปลูกฝังค่านิยมที่ถูกที่ควรให้กับวัยรุ่นในเรื่องของการมีรูปร่างสมส่วนได้มาตรฐาน และรณรงค์ให้วัยรุ่นหันมาดูแลสุขภาพกันอย่างถูกวิธี รวมทั้งควรมีการจัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษาและให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องของรูปร่างและน้ำหนัก เพื่อให้วัยรุ่นมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโครงสร้างของร่างกายที่แตกต่างกันและคลายความกังวลในรูปร่างของตนที่เปลี่ยนแปลงไป

1.2 จากการศึกษาพบว่า อิทธิพลของสื่อมวลชนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง ดังนั้น สื่อมวลชนควรให้ความสำคัญและสนับสนุนให้วัยรุ่นหญิง มีความนึกคิดที่ถูกต้องในเรื่องของรูปร่างและความสวยงาม และแสดงให้วัยรุ่นหญิงเห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักและสุขภาพ โดยให้ข้อมูลที่เป็นจริงผ่านสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ วารสารและนิตยสารวัยรุ่นต่างๆ เพื่อชี้ให้เห็นถึงผลของการลดน้ำหนักและอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการลดน้ำหนักที่ไม่ถูกวิธี นอกจากนี้สื่อควรลดการให้ความสำคัญกับเรื่อง

ความสวยความงามจากรูปลักษณ์ภายนอก ที่บางครั้งอาจเป็นเพียงอุดมคติหรือโฆษณาที่เกินความจริง และควรหันมาให้ความสำคัญในเรื่องของความรู้ความสามารถของบุคคลมากกว่า

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนหญิงอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) วิทยาลัยสังกัดคณะกรรมการการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร เท่านั้น แต่เนื่องจากทัศนคติในการลดความอ้วนเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้กับผู้หญิงทุกคน ดังนั้นควรมีการศึกษาเรื่องทัศนคติในการลดความอ้วนโดยใช้กลุ่มตัวอย่างอื่นด้วย เช่น กลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มนิสิต/นักศึกษา กลุ่มคนทำงาน เป็นต้น

2.2 ควรศึกษาระหว่างกลุ่มตัวอย่างหลายๆกลุ่ม เพื่อเปรียบเทียบว่าทัศนคติในการลดความอ้วนของแต่ละกลุ่มมีความแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร เช่น กลุ่มนักเรียนหญิงโรงเรียนรัฐบาลกับโรงเรียนเอกชน กลุ่มนักเรียนหญิงอาชีวศึกษากับนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นต้น

2.3 ควรมีการศึกษาตัวแปรทำนายอื่นๆ เพิ่มเติม เช่น การอบรมเลี้ยงดู ความคาดหวังในการคบเพื่อนต่างเพศ เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กนกรัตน์ แจ่มวัฏกูล. (2545). *การศึกษาปัจจัยด้านครอบครัวและกลุ่มเพื่อนที่มีต่อการเสพยาบ้าของเด็กและเยาวชน.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์. (2523). *จิตวิทยาการศึกษา.* กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

กันยา สุวรรณแสง. (2538). *จิตวิทยาทั่วไป.* กรุงเทพ ฯ : บริษัทรวมสาส์น จำกัด.

กันยารัตน์ กุยสุวรรณ. (2543). *ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการควบคุมน้ำหนักของวัยรุ่นตอนต้น (อายุ 10-12 ปี) ที่เป็นโรคอ้วนในกรุงเทพมหานคร.* วิทยานิพนธ์ วท.บ. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

กาญจนา พึ่งเนตร. (2537). *การศึกษาสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก.* ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาโรงเรียน). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

กาญจนา ศรีวรกุล. (2548). *ความสัมพันธ์ระหว่างเอกลักษณ์แห่งตนและการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่หนึ่ง คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

กุลอนงค์ ฉัตรทอง. (2544). *ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อลดระดับความวิตกกังวลก่อนการผ่าตัดของผู้ป่วยโรคเนื้องอกกล้ามเนื้อมดลูก ณ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ไขแสง ชวศิริ. (2528). *ภาวะผู้นำทางการพยาบาล.* สงขลา : หน่วยโสตทัศนศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

คณะกรรมการพัฒนาการศึกษาอบรมและดูแลเด็กวัยรุ่น. (2535). *วัยรุ่นวัยสร้างสรรค์เพื่อสังคมไทยข้อเสนอเชิงนโยบายเพื่อการพัฒนาเด็กวัยรุ่น.* กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด.

คณิตา ต๊ะปินตา. (2547). *การศึกษาความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนมัธยมศึกษา ในสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา สมุทรปราการ เขต 1.* สารนิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

จรรยา สุวรรณทัต. (2540). *สภาพพัฒนาการและการอบรมเลี้ยงดูเด็กไทย.* ในเอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการเด็กและการเลี้ยงดู. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

จริยกุล ตรีสุวรรณ. (2542). *การศึกษาเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

จันทร์เพ็ญ สุทธนะ. (2547). *พฤติกรรมการจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในรงเรียนกลุ่มสหวิทยาเขตกรุงเกษม กรุงเทพมหานคร.* ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา) กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

จิตรา ดุษฎีเมธา. (2548). *การลดความวิตกกังวลทางสังคมด้วยการบำบัดความคิด -พฤติกรรม.* วิทยานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ฉวีวรรณ สุขพันธ์โพธาราม. (2527). *พัฒนาการวัยรุ่นและบทบาทครู.* เชียงใหม่ : โครงการตำรามหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ชวรัตน์ เชิดชัย. (2527). *ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการสื่อสารมวลชน.* กรุงเทพฯ : บพิธการพิมพ์

ชัยนาถ นาคบุปผา. (2515). *โลกของวัยรุ่น.* เชียงใหม่ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ชื่นชม สมประดิษฐ์. (2526). *ผลการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล.* วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.

ชูชีพ อ่อนโคกสูง. (2518). *เอกสารประกอบการสอนจิตวิทยาการศึกษา.* กรุงเทพฯ : วรวุฒิการพิมพ์.

เชิดศักดิ์ โฆวาสินธุ์. (2528). *การวัดทัศนคติและบุคลิกภาพ.* กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ณฐกร ชินศรีวงศ์กูล. (2544). *ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนปฐมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร.* วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ (ภาควิชาพลศึกษา). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ณัฐวดี วิธีธรรม. (2539). *ทัศนคติต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนการสมรสของนักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร.* ปริญญูนิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ดวงกมล นุตราวงศ์. (2545). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้ยาลดความอ้วนของนัก เรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดสระบุรี.* [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา :http://www.dmh.go.th (25พฤศจิกายน2548).

ดวงใจ ไทยอุบล . (ก.ค.-ก.ย. 2537). *อิทธิพลของสื่อมวลชนต่อการใช้ภาษาของนักเรียนและนิสิตนักศึกษา.* วารสารครุศาสตร์. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ. (2529). *รายงานการวิจัยเรื่อง "การควบคุมอิทธิพลสื่อมวลชนของครอบครัว กับ จิตลักษณะที่สำคัญของเยาวชนไทย"*. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ดำเกิง ปฐมวาณิชย์. (2535). *การดูดและย้ายไขมัน*. ใกล้หมอ. 16(10) : 39-42.

ดำรง กิจกุศล. (2538). *คู่มือลดความอ้วน*. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน.

ทศวร มณีศรีขำ และนิรันดร์ จุลทรัพย์. (2542). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบแสดงตัวกับความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเอง และคุณธรรมแห่งพลเมืองดีของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒภาคใต้และมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*. ปริญญานิพนธ์. สงขลา : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยทักษิณ.

ทัศน์วรรณ ปานศิริอาษา. (2547). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการสอบใบประกอบโรคศิลป์ของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยคริสเตียน จังหวัดนครปฐม*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพ ฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ทิตยา สุวรรณชฎ. (ตุลาคม, 2520). *ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติกับพฤติกรรม*. วารสารพัฒนบริหารศาสตร์.

ธนวรรณ แจ่มสุวรรณ. (2543). *สื่อกับการกระทำผิดทางเพศ : ศึกษาเฉพาะกรณีเรือนจำกลางคลองเปรม*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (รัฐศาสตร์). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ธีระพร อุวรรณโณ. (2529). *จิตวิทยาสังคม*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นวลละออ สุภาผล. (2527). *ทฤษฎีบุคลิกภาพ*. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

นวลศิริ เปาโรหิต และคนอื่นๆ. (2514). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

นิภา นิธยายน. (2530). *การปรับตัวและบุคลิกภาพ จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต*. กรุงเทพฯ : โอเอส.พริ้นติ้งเฮ้าส์.

_____ . (2536). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นิรนาท แสนสา. (2543). *กระบวนการเข้าสู่ยาบ้าของนักเรียนวัยรุ่น*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เนรัญชรา ณ ฝั้น. (2546). *พฤติกรรมการบริโภคอาหารเสริมสุขภาพของสตรีวัยทำงานในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดเชียงราย*. วิทยานิพนธ์ บธ.ม. (บริหารธุรกิจ). เชียงราย : มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง.

เนาวรัตน์ เหลืองรัตนเจริญ. (2541). *ปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อเอกลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

บุษราคัม ธุระพันธ์. (2534). *ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเล่นการพนันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดร้อยเอ็ด.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ประนอมศรี ตุวยานนท์. (2511). *การเข้าใจเด็กวัยรุ่นและอิทธิพลที่มีต่อพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่น.* วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2520). *ทัศนคติการวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย.* กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2534). *เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษา หน่วยที่ 1-7.* พิมพ์ครั้งที่9. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ประภาศรี กรโกวิท. (2539). *ค่านิยมพื้นฐาน 5 ประการของนักศึกษาระดับปริญญาตรีประเภทบุคลากรประจำการ สถาบันราชภัฏบุรีรัมย์.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาผู้ใหญ่). กรุงเทพ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ประสาท อิศรปรีดา. (2531). *จิตวิทยาการศึกษา.* มหาสารคาม : ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม.

ประสิทธิ์ บัวคลี่. (2514). *การศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวล ความเกรงใจ และความคิดสร้างสรรค์ ของนักเรียนไทยในต่างจังหวัด นักเรียนไทยในกรุงเทพฯ และนักเรียนนานาชาติ ชั้น มศ. 3.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการประสานมิตร.

ประเสริฐ สุวรรณศรี. (2544). *ความวิตกกังวลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและการเข้าสังคมของนักเรียนในสถานศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคาม.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

ปิยรัตน์ ปั้นลี้. (2545). *กระบวนการลดความอ้วนของผู้หญิง:วาทกรรมการสร้างอัตลักษณ์ในวัฒนธรรมบริโภค.* วิทยานิพนธ์มานุษยวิทยามหาบัณฑิต(มานุษยวิทยา). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ผกา สัตยธรรม. (2530). *สุขภาพจิตเด็ก.* กรุงเทพ ฯ : โครงการตำราและเอกสารทางวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พงศ์มิตร โพธิ์กลาง. (2544). *ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

พนิตตา วงษ์แจ้ง และดวงนภา ปานเพ็ชร. (2544). *อิทธิพลของสื่อมวลชน.* เพื่อนสุขภาพ. 13(1) : 20-22.

พรรณี ชูชัย. (2522). *จิตวิทยาการเรียนรู้การสอน.* กรุงเทพฯ : วรวุฒิการพิมพ์.

พรพิมล เจียมนาคินทร์. (2539). *พัฒนาการวัยรุ่น.* กรุงเทพฯ : บริษัทคอมฟอร์ด จำกัด.

พรสวรรค์ จองถวัลย์. (2546). *พฤติกรรมการใช้ยาลดความอ้วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง วิทยาเขตหัวหมาก.* วิทยานิพนธ์เศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต (เศรษฐศาสตรอุตสาหกรรม). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

พัชราภรณ์ เชียสกุล. (2545). *การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการลดน้ำหนักของนักศึกษาวัยรุ่นหญิงในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.* ปริญญานิพนธ์ วท.ม.(โภชนศาสตร์ศึกษา). เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เพ็ญแข ประจนปัจจนึก และอ้อมเดือน สดมณี. (2529). *ค่านิยมของชาวชนบทไทย : ค่านิยมทางวัตถุกับค่านิยมทางระเบียบประเพณี.* กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

ไพศาล หวังพานิช. (2531). *การวัดผลการศึกษา.* กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.

ภาษาศาสตร์. สถาบัน. (2524). *ปทานุกรมฉบับหลวง.* กรุงเทพฯ : ประจักษ์การพิมพ์.

ภิญญุภา เปลี่ยนบางช้าง และคณะ. (พ.ค. – มิ.ย. 2548). *ผลของโครงการ "หุ่นสวย สุขภาพดี" ต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก : กรณีนักศึกหญิงสถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์.* วารสารวิชาการสาธารณสุข. 14(3) : 525-533

มองเศรษฐกิจ. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.krc.co.th (25 พฤศจิกายน 2548)

มันทนา ประทีปเสน. (2539). *โครงการวิจัยเรื่อง "การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านโภชนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพครอบครัวที่มีเศรษฐฐานะต่ำในเขตชุมชนเมือง".* เอกสารประกอบการประชุมเรื่อง วิสัยทัศน์ทางอาหารและโภชนาการ วันที่ 24-26 เมายน 2539. จันทบุรี: โรงแรม เค. พี. แกรนด์.

ยุพดี บูรณ์ชวาล. (2546). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจบริโภคยาลดความอ้วนของวัยรุ่นสตรีในกรุงเทพมหานคร.* วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต คณะนิเทศศาสตร์ (ภาควิชาประชาสัมพันธ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2525). *พจนานุกรมราชบัณฑิตยาสถาน.* กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.

ลักขณา สริวัฒน์. (2544). *จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน.* ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

วันเพ็ญ บุญประกอบ. (2534). *จิตเวชเด็กและวัยรุ่น.* กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.

วัลลภ กันทรัพย์. (2513). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจเรียน ระดับความปรารถนาในการสอบและความวิตกกังวลในการเรียนกับความสำเร็จในการเรียน.* ปริญญานิพนธ์วิทยาลัยวิชาการศึกษา.

วิชิต คนึงสุขเกษม. (2535). *ลดความอ้วน ออกำลังกายแค่ไหนถึงจะดี.* ใกล้หมอ. 16(8) : 67-70.

วินิจ ชัยหาญ. (2544). *ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนดาราคาม กรุงเทพมหานคร.* วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วีระชัย บัวผัน. (2534). *ทัศนคติเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามกฎหมายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร.* วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2540). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย.* พิมพ์ครั้งที่7. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศักดิ์ สุนทรเสณี. (2531). *เจตคติ.* กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์รุ่งวัฒนา.

ศิรินันท์ เพชรทองคำ. (2518). *จิตวิทยาวัยรุ่นและการศึกษา.* กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ศิริพร จิรวัฒน์สกุล. (เมษายน, 2530). *ครูกับการช่วยเหลือนักเรียนที่ตกอยู่ในภาวะฉุกเฉินทางจิตเวช.* วารสารแนะแนว. 21(110) : 23-24

ศิริเพิ่ม เชาวน์ศิลป์. (2543). *การปรับพฤติกรรมความวิตกกังวลทางสังคม.* เชียงใหม่ : คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ศิวพร อุดมสิน. (2541). *การศึกษาบริการลดน้ำหนักตามการรับรู้ของผู้รับบริการที่สถานบริการลดน้ำหนักในกรุงเทพมหานคร.* วิทยานิพนธ์ พย.ม.(การพยาบาลอนามัยชุมชน). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศุภพร ไทยภักดี และพันธ์จิตต์ พรประทานสมบัติ. (2541). *รายงานผลการวิจัยฉบับสมบูรณ์ โครงการวิจัยอุดหนุนวิจัย มก. ประจำปีงบประมาณ 2541.* กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สมทรง สมควรเหตุ. (2541). *การศึกษาการลดน้ำหนักด้วนตนเองของผู้ที่รับรู้ว่ามีภาวะน้ำหนักเกินในกรุงเทพมหานคร.* วิทยานิพนธ์ พย.ม.(การพยาบาลผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

สมพร ดอกลำเจียก. (2529). *การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนความคงทนในการเรียนรู้และทัศนคติต่อการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ที่เรียนเรื่องการหาร โดยวิธีสอนของ สสวท. กับวิธีสอนของวรรณี.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

สมโภชน์ สมบูรณ์. (2525). *การสร้างแบบทดสอบวัดค่านิยมเพื่อใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตการศึกษา12.* วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สมศรี ทองนุช. (2528). *ทัศนคติเกี่ยวกับค่านิยมที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่5 จังหวัดสกลนคร.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สมัคร สุพรรณรัตน์. (2538). *ค่านิยมที่พึงประสงค์กับความจำเป็นที่ต้องมีค่านิยมสมสมัยที่พึงประสงค์.* วารสารวัฒนธรรมไทย. 32(7) : 17.

สรวงมนฑ์ สิทธิสมาน. (5-11 ธ.ค. 2546). *Eating Disorder : เมื่อโรคคลั่งผอมระบาดทั่วโลก.* สยามรัฐสัปดาห์วิจารณ์. 50(28) : 32-33.

สริญรัตน์ จรัสทวีชัย. (2546). *ทัศนคติของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่มีต่อการลดความอ้วน.* ภาคนิพนธ์ ศศ.ม.(พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

สายฝน ควรผดุง. (2536). *การศึกษาสถานะเอกลักษณ์ของวัยรุ่นตอนปลายในสถาบันอุดมศึกษา.* ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุนทรี โคมินและสนิท สมัครการ. (2522). *รายงานการวิจัยเรื่องค่านิยมและระบบค่านิยมไทย : เครื่องมือในการสำรวจวัด.* กรุงเทพฯ : สำนักวิจัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

สุพัตรา สุภาพ. (2536). สังคมวัฒนธรรมไทย : ค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

สุภาพร เลาหสถิตย์. (2525). *การวิเคราะห์องค์ประกอบเกี่ยวกับทัศนคติต่อโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดประจวบคีรีขันธ์.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

สุภลักษณ์ บุญความดี. (2541). *การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานในกรุงเทพมหานคร.* วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (พยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

สุรพงษ์ โสธนะเสถียร. (2533). *การโฆษณาหาเสียงกับพฤติกรรมการเลือกตั้ง.* กรุงเทพฯ : มูลนิธิเพื่อการศึกษาประชาธิปไตยและการพัฒนา.

แสงเดือน โควิบูลย์ชัย. (2545). *ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลทางสังคมของพนักงานบริษัท โตโยต้าตราด จำกัด จังหวัดตราด.* สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อนุสรณ์ กันธา. (2545). *ความพึงพอใจในภาพลักษณ์และการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารและยาเพื่อควบคุมน้ำหนักในสตรีวัยรุ่น.* วิทยานิพนธ์ พย.ม.(การพยาบาลสตรี). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

อมรชัย หาญผดุงธรรมะ. (2540). *โรคกลัวอ้วน.* ใกล้หมอ. 21(5) : 59-62.

อรอนงค์ กังสดาลอำไพ. (เมษายน-มิถุนายน, 2530). *ลูกโป่งลดความอ้วน.* ไทยเภสัชสาร. 12(2) : 153.

อวยพร ตัณมุขยกุล. (2540). *พลังอำนาจกับการเสริมสร้างพลังอำนาจในวิชาชีพพยาบาล.* พยาบาลสาร. 24(1) : 42.

อัมพา ชยธวัช. (2529). *ค่านิยมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดนครปฐม.* วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อาภรณ์ รัตนวิจิตร. (2533). *ผลของการให้ความรู้ในการปฏิบัติตนโดยใช้กระบวนการกลุ่มต่อการลดน้ำหนักในคนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน.* วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (พยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

Ying Li. (2546). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อยาลดความอ้วนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดเชียงราย.* วิทยานิพนธ์ บธ.ม. (บริหารธุรกิจ). เชียงราย : มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง.

Taro Yamane. 1967. Statistics : an introductory analysis. 2nd ed. New York : Harper.

Zuckerman, Naomi F. 2003. *The correlation between reading women's magazines and adolescent girls' body image.* EdD. Columbia University Teachers College. (Online : http ://wwwlib.umi.com. 15/12/2005)

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้เชี่ยวชาญกลุ่ม 2

นายณรงรักษ์	ต่อศรีเจริญ
นางสาวยาใจ	เพชรสงฆ์
นางสาวอภิญญา	สุวลีรัตน์
นางสาววามดา	จินดามาตย์
นายฏิฎะณัฐ	อิงคุลานนท์
นายกิตติศักดิ์	จิตรภักดี

ผู้เชี่ยวชาญกลุ่ม 3

นางสาวสุภัทรา	วงศ์ชัยศรี
นายสถาพร	สุชาฎา
นางสาวอินทิรา	บุญกอง
นางสาววิภาลักษณ์	ฐิติพงศ์สมบูรณ์
นางสาวสรัสนันท์	อำมะเทศ
นางสาวปิยานันท์	ขนบดี

ผู้เชี่ยวชาญกลุ่ม 4

นางสาวพนิดา	แซ่จู
นายชญานินท์	นันทเศรษฐพงศ์
นายจิตชาติ	เสียงแจ้ว
นางสาวนนทกร	เวชเพิ่ม
นายชูวงศ์	ตันสกุล
นายวุฒิพงศ์	ภักดีเหลา

ภาคผนวก ข
หนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย



ที่ ศธ 0519.6.02/01/49

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

5 มกราคม 2549

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลประกอบการทำวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันสันติราษฎร์บริหารธุรกิจ

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1) รายชื่อนิสิต
2) แบบสอบถามเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

เนื่องด้วยนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 วิชาเอกจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งขณะนี้กำลังศึกษารายวิชา วิธีการวิจัยในจิตวิทยาพัฒนาการ โดยมี อ.ดร.เรวดี ทรงเที่ยง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา มีความประสงค์จะทำการเก็บข้อมูลเพื่อนำเสนอรายงานวิจัย เรื่อง **"การศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง"** ในการนี้ ได้พิจารณาเห็นว่าสถาบันสันติราษฎร์บริหารธุรกิจ เป็นแหล่งข้อมูลที่สามารถนำไปประกอบการทำวิจัยได้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการอนุญาตให้นิสิตวิชาเอกจิตวิทยา จำนวน 6 คน เข้าไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักเรียนหญิงอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) จำนวน 220 คน พร้อมทั้งขอใช้สถานที่ในการดำเนินกิจกรรมดังกล่าว ในเดือนมกราคม 2549 และหากท่านมีข้อเสนอแนะใดๆ กรุณาติดต่อกับนางสาวรุจิรา จารุฤทัยกานต์ ที่หมายเลขโทรศัพท์ 0 9242 7672

ภาควิชาจิตวิทยา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในการอำนวยความสะดวกให้แก่นิสิตในเรื่องดังกล่าวข้างต้นด้วย จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณต เค้าฉิม)
หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
โทร. 02-260-1770 ต่อ 6236
โทรสาร 02-260-1770 ต่อ 6236

รายชื่อนิสิตภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มศว
ที่เข้าร่วมเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการทำวิจัย
ณ โรงเรียนเซนต์จอห์นเทคโนโลยี

1. นางสาวชลธิชา ชาติชาตรี
2. นางสาวทิพวัลย์ จังสิริมงคล
3. นางสาวนภาศิริ แก้วเกิด
4. นางสาวรุจิรา จารุฤทัยกานต์
5. นางสาววรสิริ ม่วงศรี
6. นายวิชญ ผาติหัตถกร



ที่ ศธ 0519.6.02/02/49

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

5 มกราคม 2549

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลประกอบการทำวิจัย

เรียน อาจารย์ใหญ่โรงเรียนวราธิปบริหารธุรกิจ

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายชื่อนิสิต

เนื่องด้วยนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 วิชาเอกจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งขณะนี้กำลังศึกษารายวิชา วิธีการวิจัยในจิตวิทยาพัฒนาการ โดยมี อ.ดร.เรวดี ทรงเที่ยง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา มีความประสงค์จะทำการเก็บข้อมูลเพื่อนำเสนอรายงานวิจัย เรื่อง **"การศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง"** ในการนี้ ได้พิจารณาเห็นว่าโรงเรียนวราธิปบริหารธุรกิจ เป็นแหล่งข้อมูลที่สามารถนำไปประกอบการทำวิจัยได้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการอนุญาตให้นิสิตวิชาเอกจิตวิทยา จำนวน 6 คน เข้าไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักเรียนหญิงอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช) จำนวน 60 คน พร้อมทั้งขอใช้สถานที่ในการดำเนินกิจกรรมดังกล่าว ในเดือนมกราคม 2549 และหากท่านมีข้อเสนอแนะใด ๆ กรุณาติดต่อกับนางสาวรุจิรา จารุฤทัยกานต์ ที่หมายเลขโทรศัพท์ 0 9242 7672

ภาควิชาจิตวิทยา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในการอำนวยความสะดวกให้แก่นิสิตในเรื่องดังกล่าวข้างต้นด้วย จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

ประณต เค้าฉิม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณต เค้าฉิม)
หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
โทร. 02-260-1770 ต่อ 6236
โทรสาร 02-260-1770 ต่อ 6236

รายชื่อนิสิตภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มศว
ที่เข้าร่วมเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการทำวิจัย
ณ โรงเรียนวราธิปบริหารธุรกิจ

1. นางสาวชลธิชา ชาติชาตรี
2. นางสาวทิพวัลย์ จังสิริมงคล
3. นางสาวนภาศิริ แก้วเกิด
4. นางสาวรุจิรา จารุฤทัยกานต์
5. นางสาววรสิริ ม่วงศรี
6. นายวิชญ ผาติหัตถกร





ที่ ศธ 0519.6.02/03/49

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

5 มกราคม 2549

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลประกอบการทำวิจัย

เรียน อาจารย์ใหญ่โรงเรียนเซนต์จอห์นเทคโนโลยี

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายชื่อนิสิต

เนื่องด้วยนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 วิชาเอกจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งขณะนี้กำลังศึกษารายวิชา วิธีการวิจัยในจิตวิทยาพัฒนาการ โดยมี อ.ดร.เรวดี ทรงเที่ยง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา มีความประสงค์จะทำการเก็บข้อมูลเพื่อนำเสนอรายงานวิจัย เรื่อง "การศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติในการลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิง" ในการนี้ ได้พิจารณาเห็นว่าโรงเรียนเซนต์จอห์นเทคโนโลยี เป็นแหล่งข้อมูลที่สามารถนำไปประกอบการทำวิจัยได้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการอนุญาตให้นิสิตวิชาเอกจิตวิทยา จำนวน 6 คน เข้าไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักเรียนหญิงอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) จำนวน 65 คน พร้อมทั้งขอใช้สถานที่ในการดำเนินกิจกรรมดังกล่าว ในเดือนมกราคม 2549 และหากท่านมีข้อเสนอแนะใด ๆ กรุณาติดต่อกับนางสาวรุจิรา จารุฤทัยกานต์ ที่หมายเลขโทรศัพท์ 0 9242 7672

ภาควิชาจิตวิทยา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในการอำนวยความสะดวกให้แก่นิสิตในเรื่องดังกล่าวข้างต้นด้วย จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

ประณต เค้าฉิม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณต เค้าฉิม)
หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
โทร. 02-260-1770 ต่อ 6236
โทรสาร 02-260-1770 ต่อ 6236

รายชื่อนิสิตภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มศว
ที่เข้าร่วมเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการทำวิจัย
ณ สถาบันสันติราษฎร์บริหารธุรกิจ

1. นางสาวชลธิชา ชาติชาตรี
2. นางสาวทิพวัลย์ จังสิริมงคล
3. นางสาวนภาศิริ แก้วเกิด
4. นางสาวรุจิรา จารุฤทัยกานต์
5. นางสาววรสิริ ม่วงศรี
6. นายวิชญ ผาติหัตถกร



ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามมีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้น จึงขอให้ท่านตอบแบบสอบถามให้ตรงตามความเป็นจริงและตรงกับความเห็นของท่านให้มากที่สุด และ **โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ** เพื่อนำแบบสอบถามนี้ไปวิเคราะห์ผลการวิจัยต่อไป

2. ข้อมูลต่างๆที่ท่านได้ตอบในแบบสอบถามชุดนี้จะถือว่า **เป็นความลับ**

3. แบบสอบถามนี้ แบ่งออกเป็น 7 ตอน ได้แก่

ตอนที่1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

ตอนที่2 แบบสอบถามเอกลักษณ์แห่งตน

ตอนที่3 แบบสอบถามความวิตกกังวล

ตอนที่4 แบบสอบถามอิทธิพลของเพื่อน

ตอนที่5 แบบสอบถามอิทธิพลของสื่อมวลชน

ตอนที่6 แบบสอบถามค่านิยมของวัยรุ่น

ตอนที่7 แบบสอบถามทัศนคติในการลดความอ้วน

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่าน ที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามสำหรับการวิจัยในครั้งนี้มา ณ โอกาสนี้

คณะผู้วิจัย

นิสิตปริญญาตรี

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง โปรดกรอกข้อมูลลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. ชื่อสถานศึกษา_____

2 . รายได้ต่อเดือน

- ☐ ต่ำกว่า 3,000 บาท
- ☐ ตั้งแต่ 3,000 – 6,000 บาท
- ☐ 6,000 บาทขึ้นไป

ตอนที่2 แบบสอบถามเอกลักษณ์แห่งตน

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด กรุณาตอบทุกข้อ

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นบางครั้งตรงกับความเป็นจริงของท่าน
ไม่จริงเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงบ้าง	ไม่จริงเลย
1	ฉันเป็นคนร่าเริง				
2	ฉันรู้สึกโกรธเมื่อมีคนติรูปร่างของฉัน				
3	ฉันชอบทำตามเพื่อน				
4	ฉันสามารถดูแลตนเองได้				
5	ฉันรู้สึกลังเลที่จะทดลองทำบางสิ่งบางอย่างด้วยวิธีการใหม่				
6	ฉันไม่ค่อยคิดก่อนทำ				
7	ฉันมีความพอใจในตนเอง				
8	ผู้อื่นยอมรับฟังความคิดเห็นของฉัน				
9	ฉันรู้สึกภาคภูมิใจที่ฉันเป็นคนแบบนี้				

ตอนที่3 แบบสอบถามความวิตกกังวล

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด กรุณาตอบทุกข้อ

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นบางครั้งตรงกับความเป็นจริงของท่าน
ไม่จริงเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงบ้าง	ไม่จริงเลย
1	ฉันรู้สึกกังวลใจเกี่ยวกับรูปร่างของฉัน				
2	ฉันรู้สึกพึงพอใจกับรูปร่างของฉันเมื่อเทียบกับคนอื่น				
3	ฉันชอบวิตกว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรกับฉัน ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าไม่ใช่สิ่งสำคัญ				
4	ฉันรู้สึกประหม่าเมื่อต้องอภิปรายหน้าชั้นเรียน				
5	ฉันไม่รู้สึกกังวลใจกับรูปร่างของฉันในตอนนี้				
6	ฉันไม่สนใจว่าคนอื่นจะคิดและรู้สึกอย่างไรกับฉัน				
7	ฉันรู้สึกไม่มั่นใจกับรูปร่างของฉันเมื่อเทียบกับคนอื่น				
8	ฉันพึงพอใจกับน้ำหนักที่มีอยู่				
9	ฉันรู้สึกอึดอัดใจเมื่อเพื่อนล้อเลียนเกี่ยวกับรูปร่างของฉัน				

ตอนที่4 แบบสอบถามอิทธิพลของเพื่อน

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด กรุณาตอบทุกข้อ

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นบางครั้งตรงกับความเป็นจริงของท่าน
ไม่จริงเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงบ้าง	ไม่จริงเลย
1	ฉันและเพื่อนชอบใช้สิ่งของที่มีลักษณะเหมือนกันเพื่อแสดงถึงเอกลักษณ์ของกลุ่ม				
2	ฉันเลียนแบบวิธีลดความอ้วนจากเพื่อน				
3	ฉันขอคำปรึกษาเรื่องการลดความอ้วนจากเพื่อนของฉัน				
4	ฉันลดความอ้วนตามคำชักชวนของเพื่อน				
5	ฉันตัดสินใจเรื่องที่มีความสำคัญมากๆ ด้วยตนเอง				
6	ฉันปฏิบัติตามคำแนะนำในการลดความอ้วนจากเพื่อนมากกว่าคำแนะนำจากแพทย์				
7	ฉันใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารตามที่เพื่อนแนะนำ				
8	หากฉันรู้ว่าวิธีลดความอ้วนที่เพื่อนทำไม่ดีต่อสุขภาพ ฉันก็จะไม่ปฏิบัติตาม				
9	ฉันเลือกที่จะออกกำลังกายแทนการใช้ยาลดความอ้วนตามที่เพื่อนแนะนำ				

ตอนที่5 แบบสอบถามอิทธิพลของสื่อมวลชน

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด กรุณาตอบทุกข้อ

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นบางครั้งตรงกับความเป็นจริงของท่าน
ไม่จริงเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงบ้าง	ไม่จริงเลย
1	ฉันรับประทานแฮมเบอร์เกอร์เช่นเดียวกับดาราที่โฆษณาในโทรทัศน์				
2	ฉันได้รับอิทธิพลจากสื่อมวลชนเกี่ยวกับการใช้เสื้อผ้าเครื่องประดับ				
3	ฉันจะออกกำลังกายก็ต่อเมื่อมีดาราร่วมกันรณรงค์เรื่องการออกกำลังกาย				

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงบ้าง	ไม่จริงเลย
4	การนำเสนอของสื่อมวลชนโดยผ่านสื่อต่างๆมีผลต่อการปฏิบัติตนของฉัน				
5	ฉันได้รับแบบอย่างการดำเนินชีวิตมาจากดารานักร้องที่ฉันชื่นชอบ				
6	ฉันคิดว่าการโฆษณาช่วยให้ฉันสามารถตัดสินใจเลือกสินค้าได้ดีขึ้น				
7	การใช้ครีมเพื่อกำจัดไขมันส่วนเกินเป็นโฆษณาเกินจริง				
8	ฉันมักแต่งกายตามแบบดาราหรือนักร้องที่ฉันชื่นชอบเป็นพิเศษ				
9	ฉันสนใจเครื่องออกกำลังกายตามโฆษณาในโทรทัศน์				

ตอนที่6 แบบสอบถามค่านิยมของวัยรุ่น

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเห็นของท่านมากที่สุด กรุณาตอบทุกข้อ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเห็นของท่านมากที่สุด
เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเห็นของท่าน
ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเห็นของท่าน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1	การแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่ค่อนข้างเปิดเผยเรือนร่างเป็นสิ่งไม่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย				
2	คนมีเงินเท่านั้นที่จะได้รับการยอมรับจากสังคม				
3	การใช้สินค้าที่นำเข้าจากต่างประเทศเป็นการบ่งบอกถึงรสนิยมที่ดี				
4	ความอ้วนถือเป็นศัตรูตัวร้ายที่บั่นทอนความสวยงาม				
5	การได้ใช้สินค้าตามแฟชั่นย่อมแสดงให้เห็นถึงความเป็นคนทันสมัย				

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
6	การใช้เสื้อผ้า เครื่องประดับที่มียี่ห้อดังๆทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง				
7	การแต่งกายตามกระแสแฟชั่นทำให้เป็นที่ยอมรับของสังคม				
8	เงินไม่สามารถซื้อทุกสิ่งทุกอย่างได้				
9	การแต่งกายเลียนแบบดาราแสดงถึงความเป็นคนทันสมัย				

ตอนที่7 แบบสอบถามทัศนคติในการลดความอ้วน

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเห็นของท่านมากที่สุด กรุณาตอบทุกข้อ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเห็นของท่านมากที่สุด
เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเห็นของท่าน
ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเห็นของท่าน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1	ผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์อยู่แล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย				
2	การรับประทานอาหารควรคำนึงถึงพลังงานที่ได้รับมากกว่ารสชาติของความอร่อย				
3	การกินอาหารตามใจปากไม่ได้ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพของฉัน				
4	ในปัจจุบันการใช้ยาลดความอ้วนเป็นวิธีแรกที่ควรคำนึงถึงเมื่อต้องการลดความอ้วน				
5	ความอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคเบาหวาน				
6	ผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวกับการลดความอ้วนที่วางจำหน่ายในท้องตลาดทุกประเภทสามารถใช้ได้โดยไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ				

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
7	อาหารมื้อที่สำคัญที่สุด คือ อาหารมื้อเช้า				
8	เราควรมีรูปร่างและน้ำหนักที่มาตรฐาน ตามหลักทางการแพทย์ไม่ใช่ตามหลักแฟชั่น				
9	ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีการวางจำหน่าย ในปัจจุบันสามารถช่วยลดความอ้วนหรือควบคุมน้ำหนักได้				
10	การกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ คือ การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่				
11	จุดประสงค์หลักในการลดความอ้วน คือ การมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง				
12	การรับประทานอาหารพวกข้าว แป้ง น้ำตาล ไม่ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นได้				
13	การลดความอ้วนต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของสุขภาพเป็นหลัก				
14	หากต้องการควบคุมน้ำหนักจะต้องไม่รับประทานอาหารมื้อเช้า				
15	การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคต่างๆได้				
16	การอดอาหารเป็นวิธีลดความอ้วนได้วิธีหนึ่ง				
17	บุคคลที่มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน สิ่งที่ควรปฏิบัติคือ การดูแลน้ำหนักตัวให้คงที่				
18	การรับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ ทำให้ไม่สามารถควบคุมน้ำหนักได้				
19	ถ้าฉันต้องการลดความอ้วนไม่ว่าจะวิธีการใด ฉันจะคำนึงถึงความปลอดภัยของสุขภาพก่อน				
20	หากต้องการมีสุขภาพดีจะต้องออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง				

ภาคผนวก ง
ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ และค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตาราง4 แสดงค่าอำนาจจำแนกแบบสอบถามเอกลักษณ์แห่งตน

ข้อคำถามที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	.418
2	.497
3	.383
4	.438
5	.563
6	.307
7	.420
8	.489
9	.564

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเอกลักษณ์แห่งตน เท่ากับ .650

ตาราง5 แสดงค่าอำนาจจำแนกแบบสอบถามความวิตกกังวล

ข้อคำถามที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	.479
2	.581
3	.408
4	.310
5	.657
6	.328
7	.584
8	.610
9	.624

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความวิตกกังวล เท่ากับ .742

ตาราง6 แสดงค่าอำนาจจำแนกแบบสอบถามอิทธิพลของเพื่อน

ข้อคำถามที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	.634
2	.622
3	.571
4	.466
5	.366
6	.632
7	.608
8	.440
9	.375

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามอิทธิพลของเพื่อน เท่ากับ .758

ตาราง7 แสดงค่าอำนาจจำแนกแบบสอบถามอิทธิพลของสื่อมวลชน

ข้อคำถามที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	.455
2	.579
3	.598
4	.640
5	.537
6	.648
7	.548
8	.512
9	.479

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามอิทธิพลของสื่อมวลชน เท่ากับ .789

ตาราง8 แสดงค่าอำนาจจำแนกแบบสอบถามค่านิยมของวัยรุ่น

ข้อคำถามที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	.487
2	.396
3	.449
4	.339
5	.369
6	.562
7	.623
8	.354
9	.342

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามค่านิยมของวัยรุ่น เท่ากับ .574

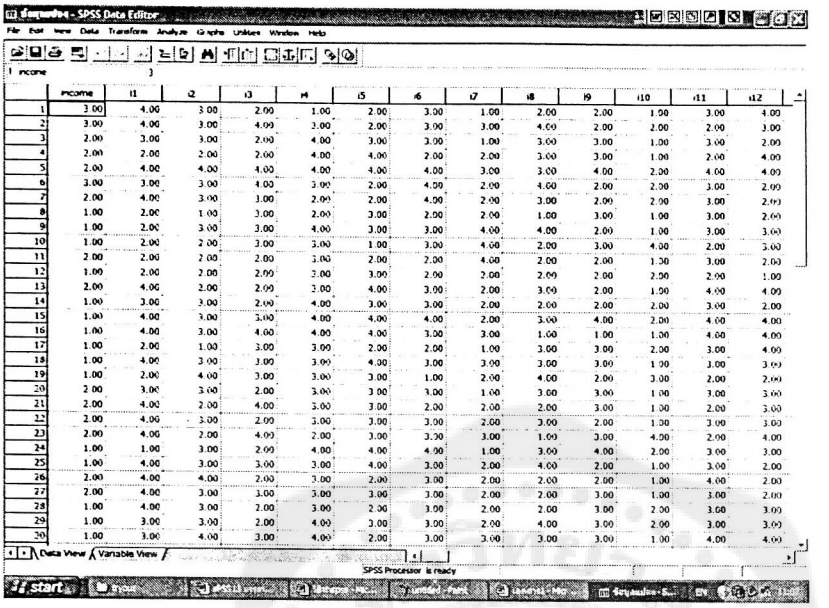
ตาราง9 แสดงค่าอำนาจจำแนกแบบสอบถามทัศนคติในการลดความอ้วน

ข้อคำถามที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	.435
2	.402
3	.367
4	.438
5	.542
6	.588
7	.644
8	.456
9	.407
10	.484
11	.307
12	.500
13	.353
14	.653
15	.602
16	.321
17	.389
18	.462
19	.379
20	.546

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทัศนคติในการลดความอ้วน เท่ากับ .861

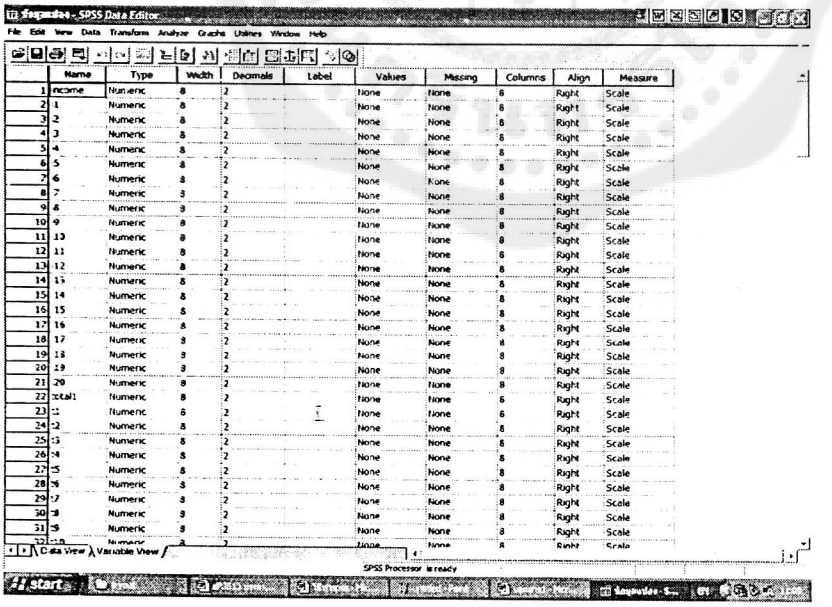
ภาคผนวก จ
การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

แสดงตารางข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมมา



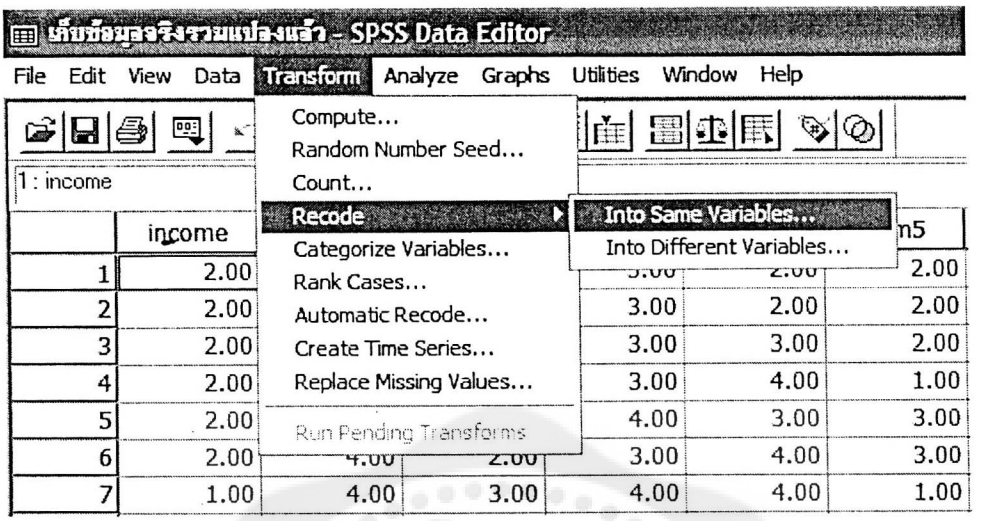
เป็นการคีย์ข้อมูลจากแบบวัดที่เราได้เก็บรวบรวมข้อมูลมา

แสดงการตั้งค่าตัวแปรต่าง ๆ

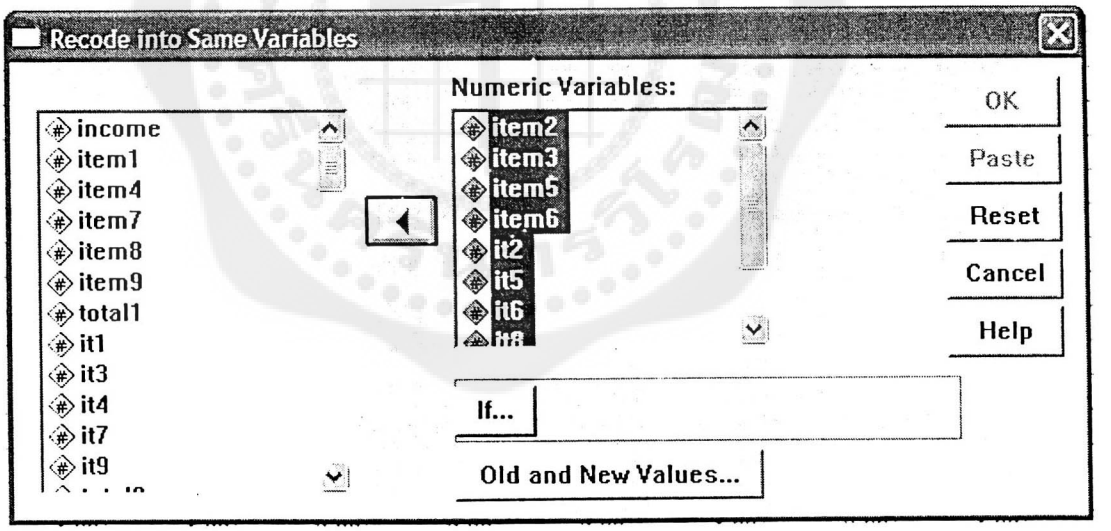


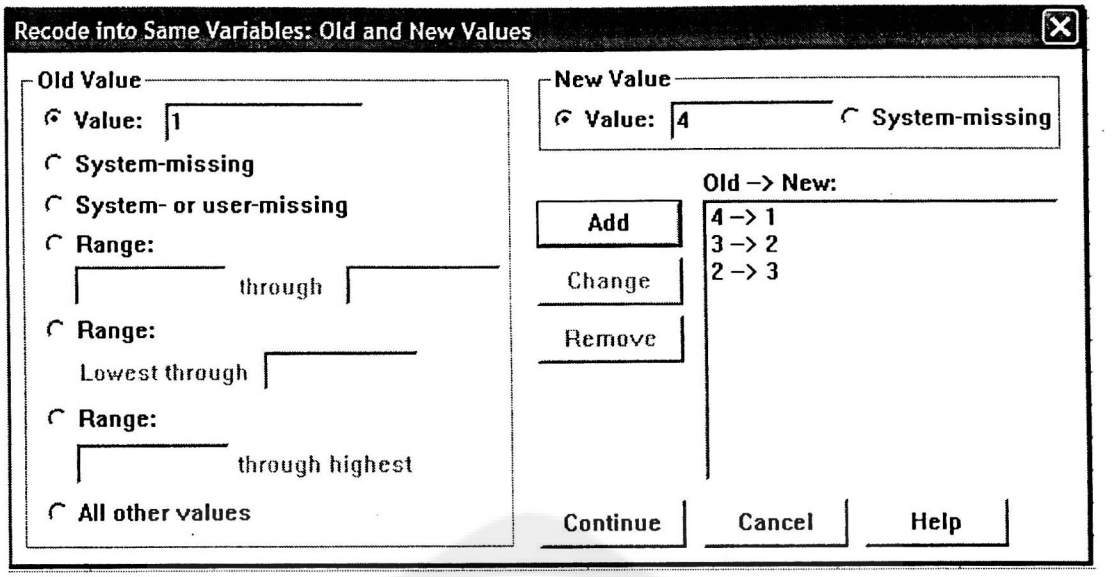
ผู้วิจัยสามารถตั้งค่าตัวแปรต่างๆได้ที่ช่อง Values ส่วนช่อง Types เป็นการกำหนดค่ามาตราตัวเลข คือ Nominal Interval Ratio Ordinal

<u>แสดงการแปลงค่าคะแนนทางบวกให้เป็นคะแนนทางลบ</u>



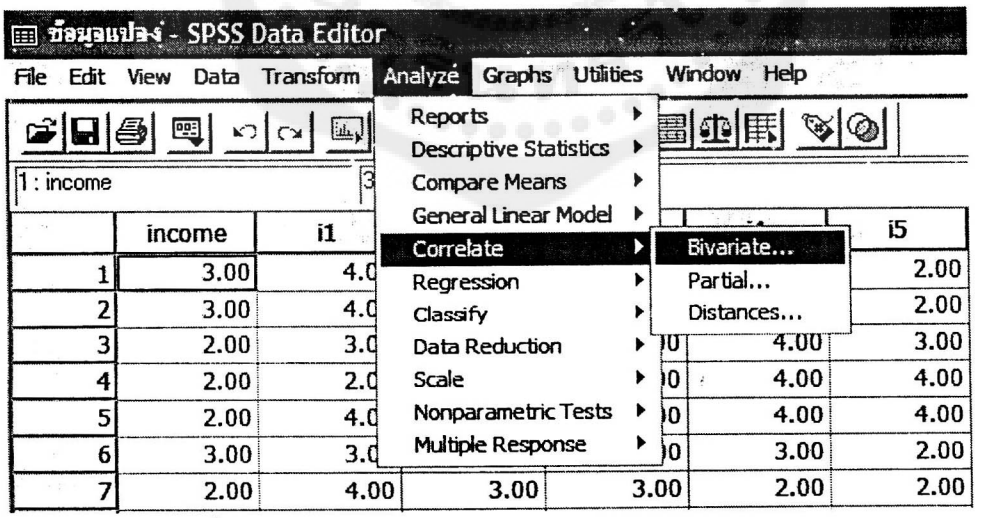
การแสดงค่า Recode คะแนน โดยเริ่มจาก คลิ๊กที่ Transform ⟶ Recode ⟶ Into Same Variables

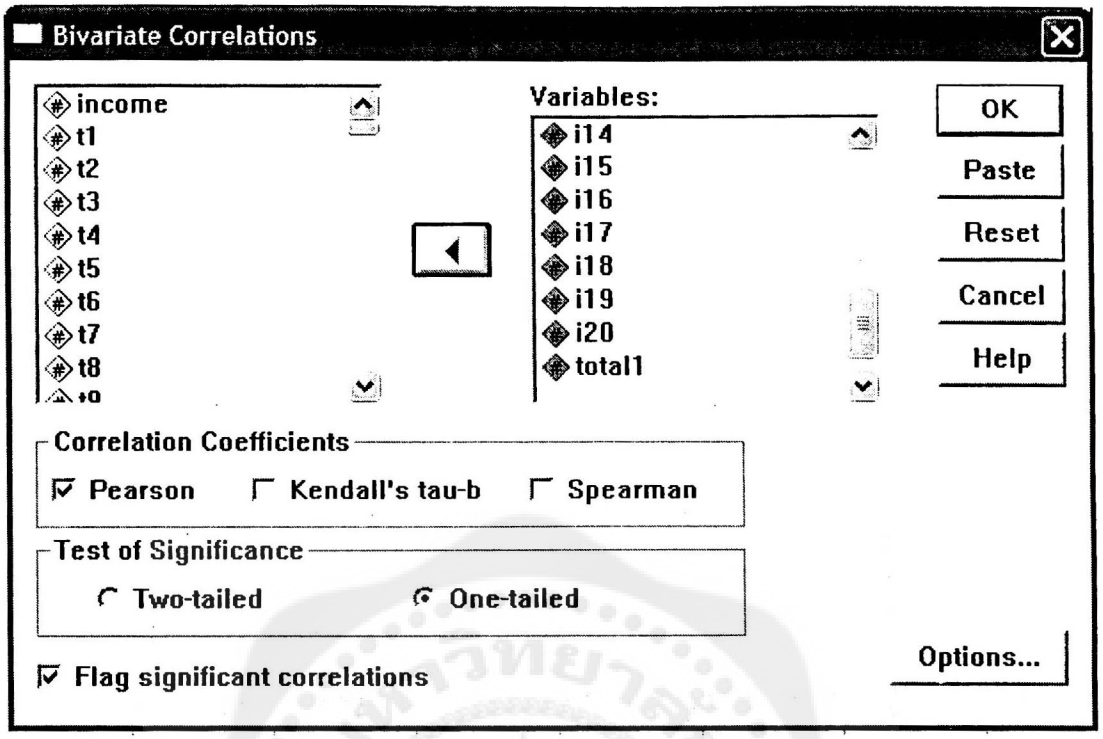




เลือกข้อที่เราต้องการจะแปลงคะแนนมาใส่ที่ช่อง Variables จากนั้นคลิ๊กที่ Old and New Values เมื่อปรากฏหน้าต่าง Recode into Same Variables : Old and New Values ที่ช่อง Old Values ให้พิมพ์ค่าคะแนนเดิม ส่วน New Values ให้พิมพ์ค่าคะแนนใหม่ แล้วคลิ๊ก Add เช่น 4 ⟶ 1 เป็นต้น หลังจากนั้น Continue ⟶ OK

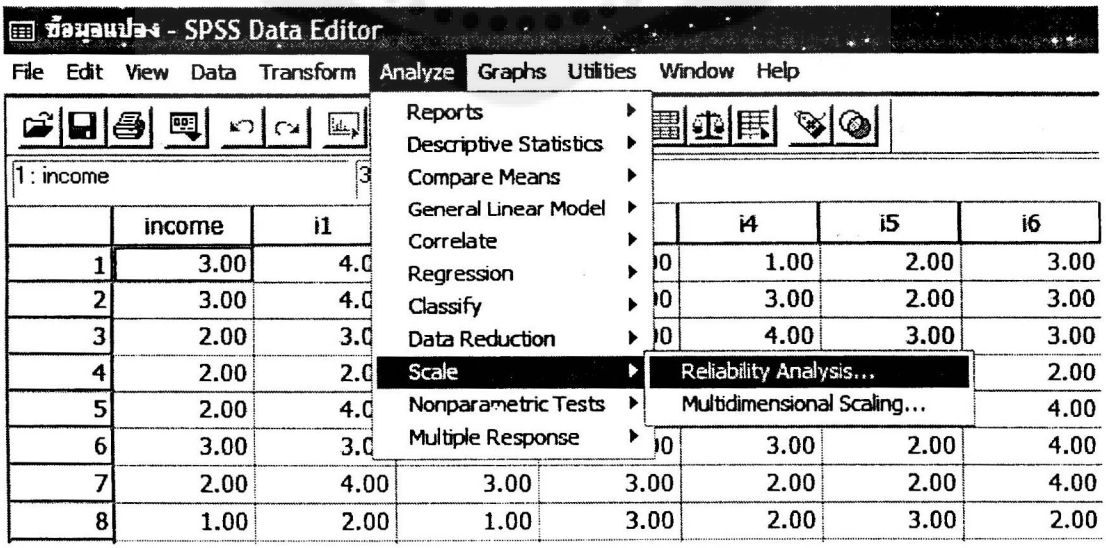
การหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ

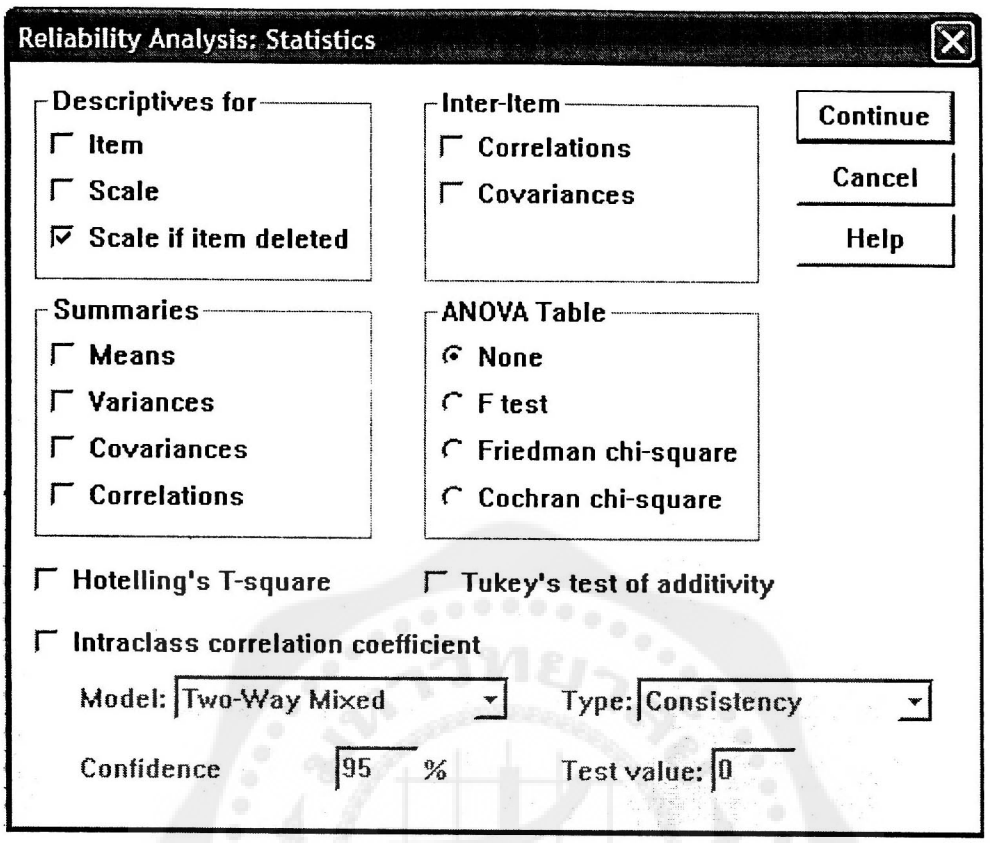




ขั้นแรกคลิ๊กที่ Analyze ⟶ Correlate ⟶Bivariate... เลือกข้อทั้งหมดรวมทั้ง Total เข้าไปใส่ไว้ในช่อง Variables เลือก One-tailed กด OK การดูค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ดูที่ช่อง Total ถ้ามี * แสดงว่า sig ที่ .05 และ ** แสดงว่า sig ที่ .01

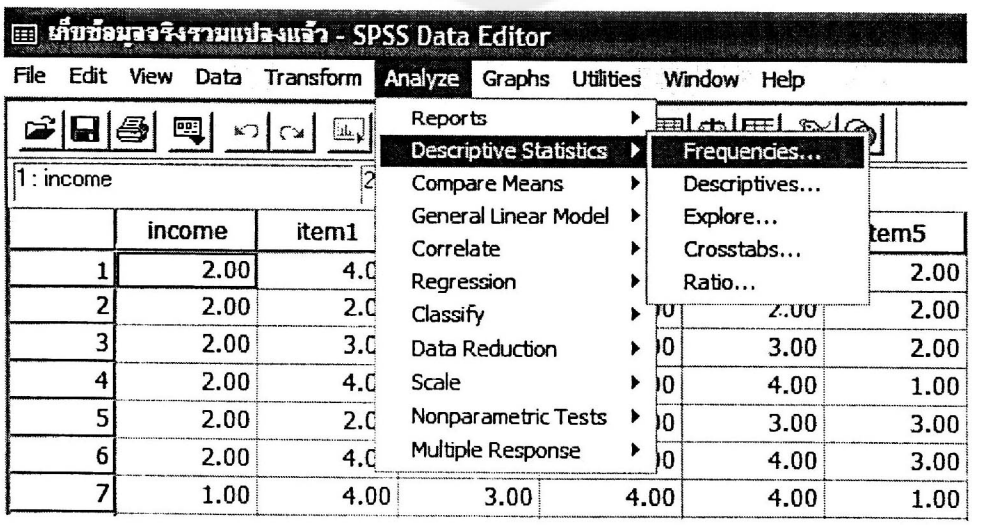
การหาค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ

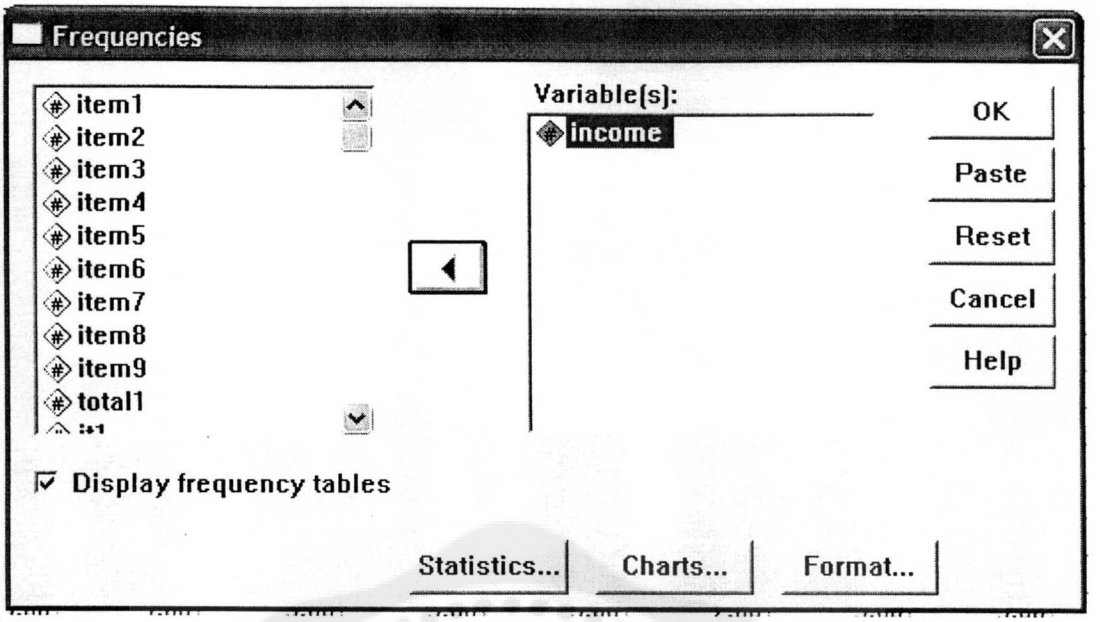


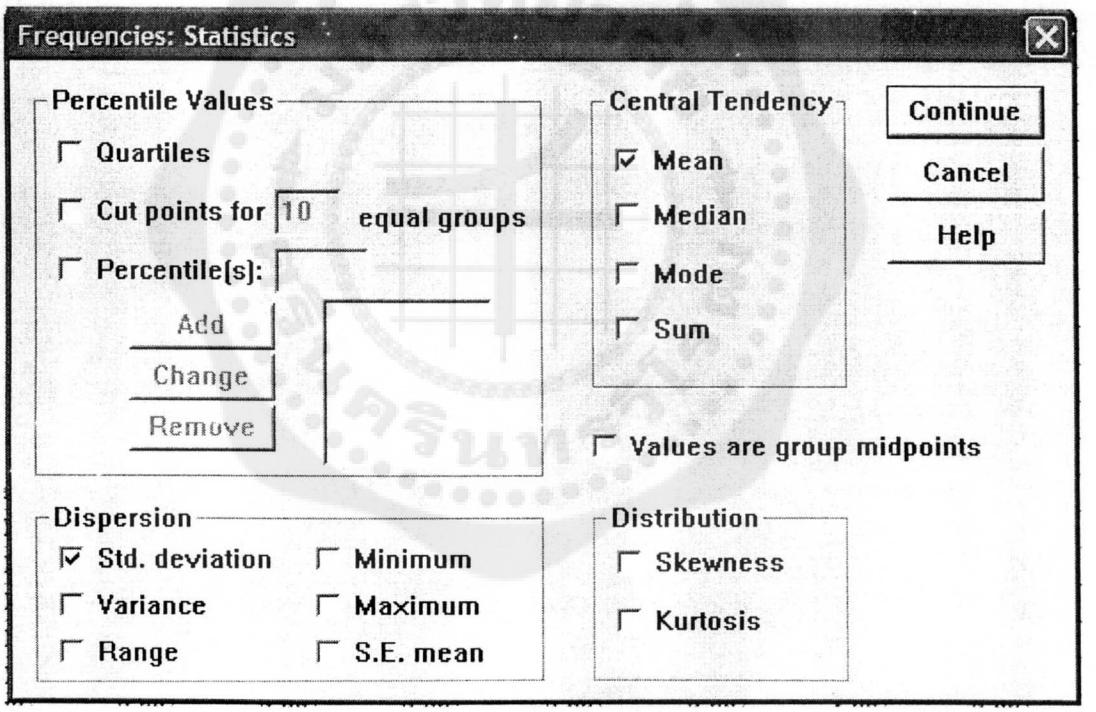


ขั้นแรก คลิ๊ก ที่ Analyze →Scale→ Reliability Analysisเลือกข้อทั้งหมด เข้าไปใส่ไว้ในช่อง Item คลิ๊ก ที่ Statistics หลังจากนั้นเลือกที่ Scale if Item deleted คลิ๊กที่ Continueแล้วกด OK

การหาค่าสถิติพื้นฐาน



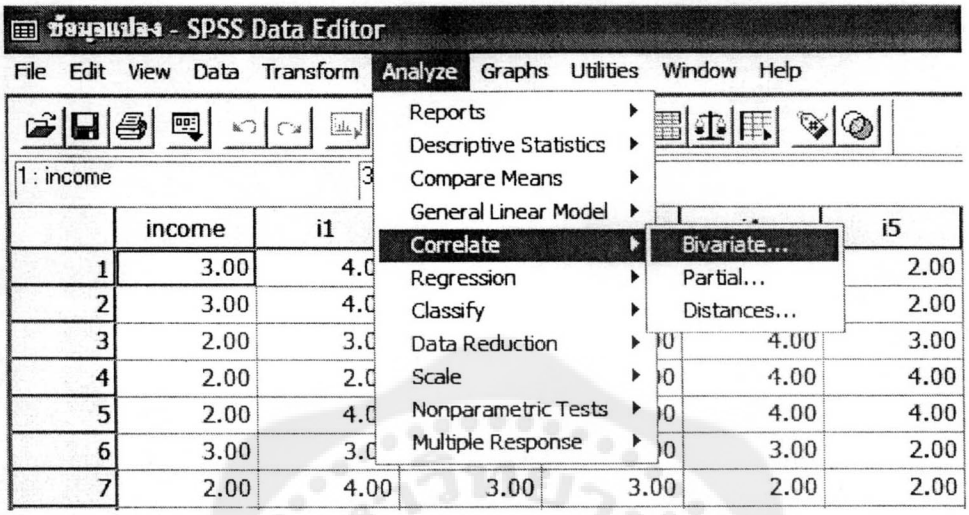


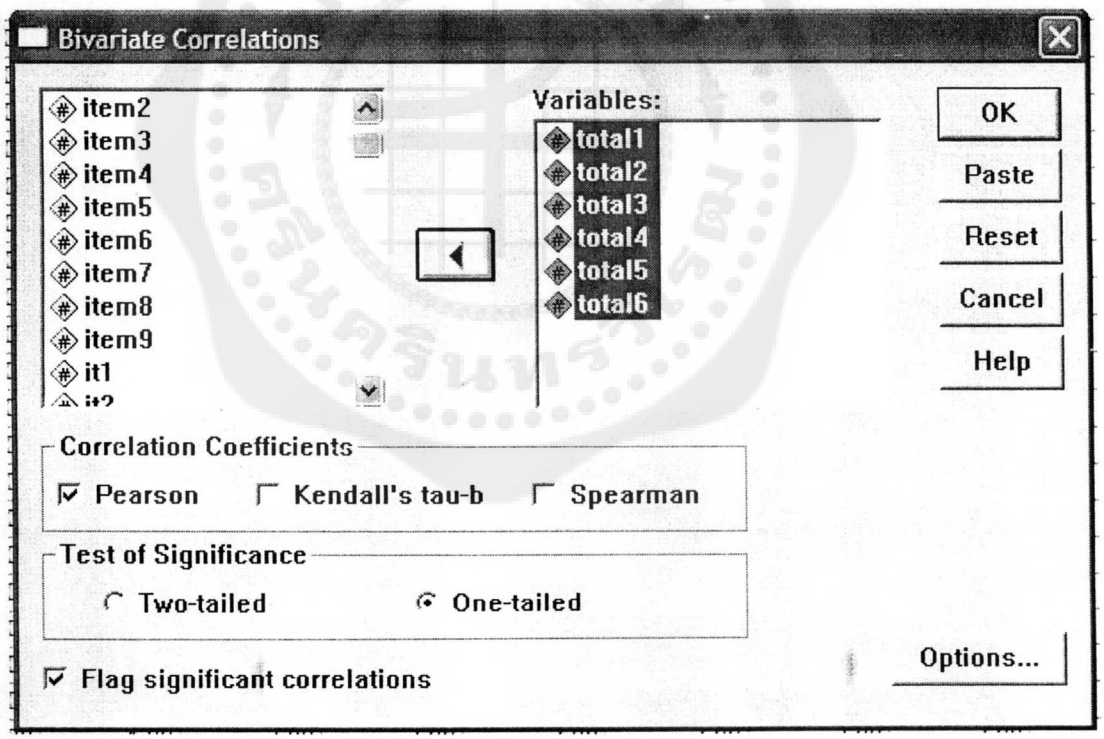


คลิ๊กที่ Analyze → Descriptive Statistics → Frequencies เลือกตัวแปรที่ต้องการหาค่าสถิติพื้นฐานหลังจากนั้นคลิ๊กที่ Statisticเลือก Mean และ Std. deviationและคลิ๊กที่ ContinueและOK

<u>การทดสอบสมมติฐาน</u>

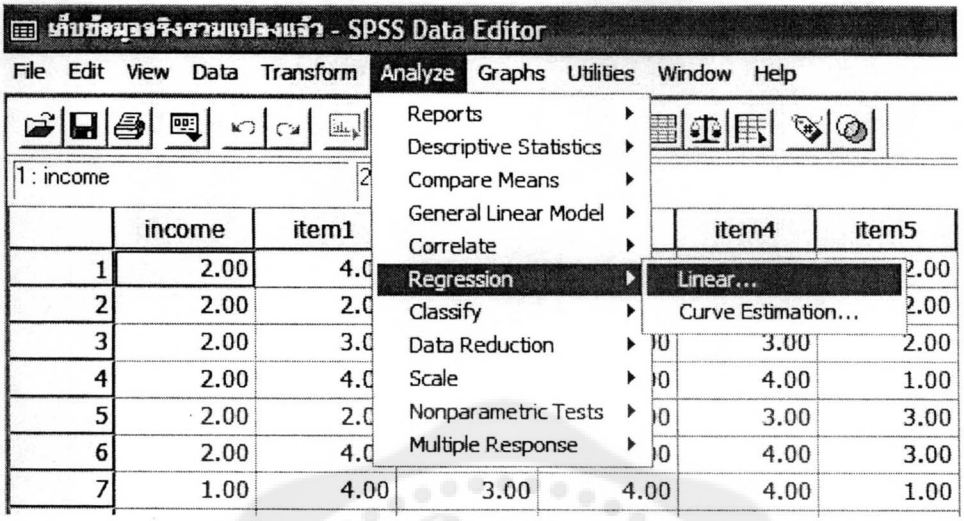
1. การหาสัมประสิทธ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

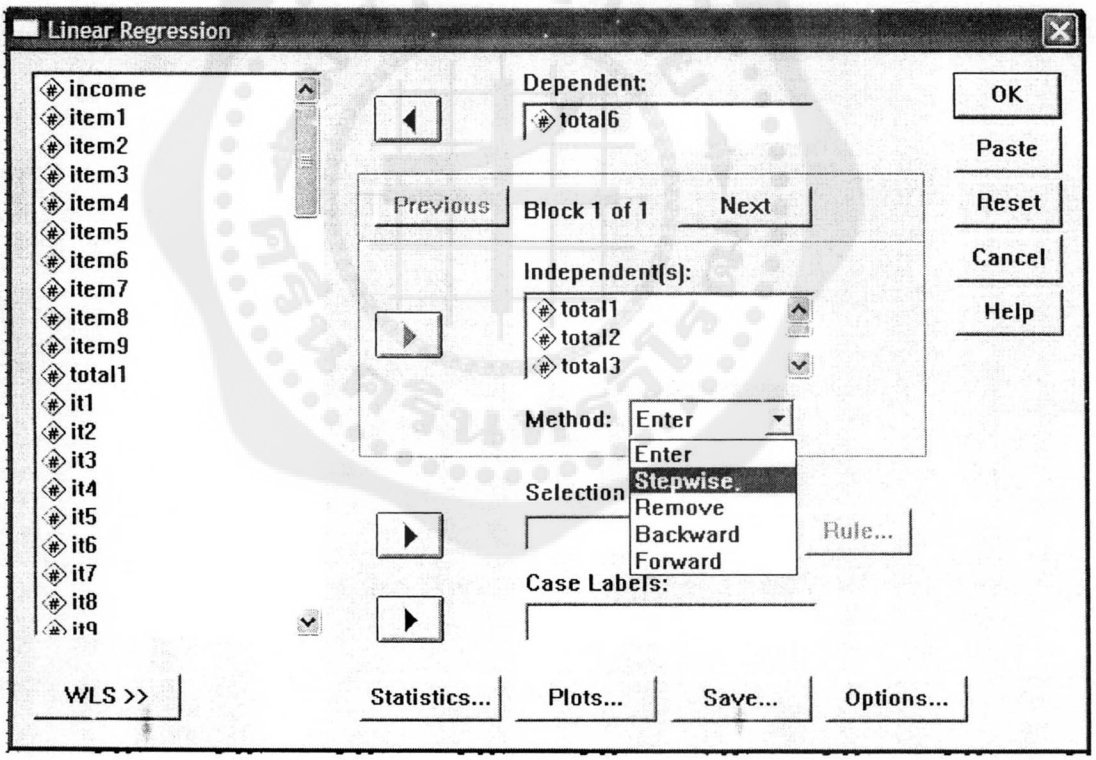




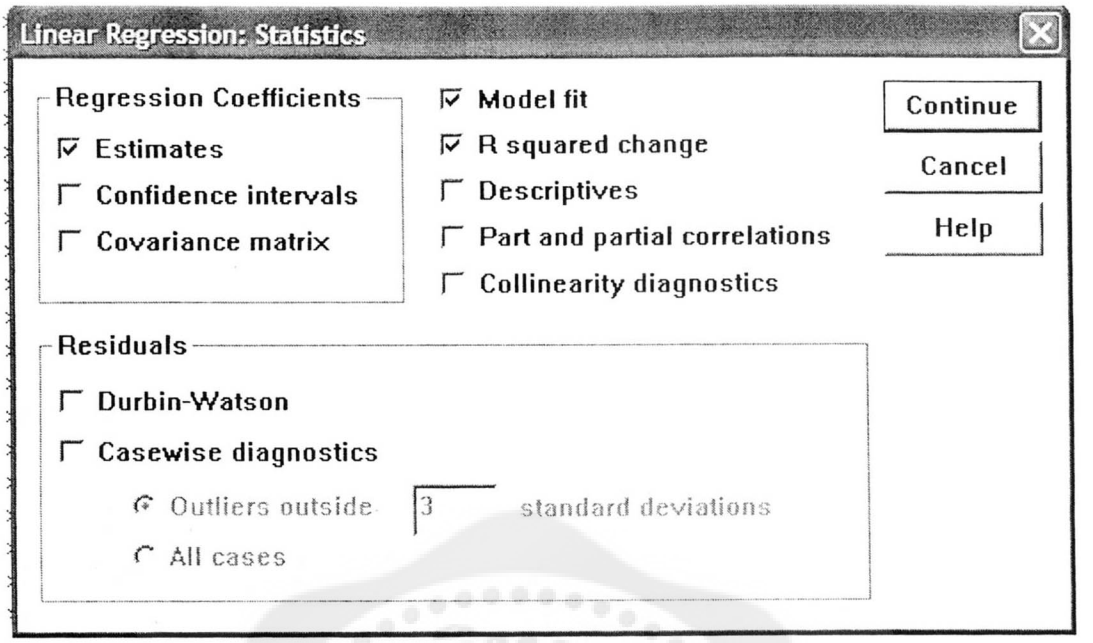
ขั้นแรกคลิ๊กที่ Analyze → Correlate → Bivariate... เลือกผลรวม (Total) ทั้งหมดเข้าไปใส่ไว้ในช่อง Variables เลือก One-tailed กด OK

2. การหาสัมประสิทธิ์การถดถอยพหุคูณ





ขั้นแรกคลิ๊กที่ Analyze → Regression → Linear เลือกผลรวม (Total) ของตัวแปรตาม ใส่ในช่อง Dependent : Linear เลือกผลรวม (Total) ของตัวแปรอิสระทั้งหมด ใส่ในช่อง Independent : ถ้าต้องการหาแบบใด เลือกที่ช่อง Method



จากนั้น คลิกที่ Statistics... แล้วเลือก R squared change แล้วคลิก

Continue → OK

ประวัติย่อคณะผู้วิจัย

ประวัติย่อคณะผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวรุจิรา จารุฤทัยกานต์
วันเดือนปีเกิด	11 มิถุนายน 2525
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดสิงห์บุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	42 หมู่ 2 ตำบลชีน้ำร้าย อำเภออินทร์บุรี
	จังหวัดสิงห์บุรี 16110

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2540	ประถมศึกษา
	โรงเรียนอนุบาลสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี
พ.ศ. 2545	มัธยมศึกษาตอนปลาย
	โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี
พ.ศ. 2549	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.)
	สาขาวิชาจิตวิทยา
	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อคณะผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาววรสิริ ม่วงศรี
วันเดือนปีเกิด	30 กรกฎาคม 2526
สถานที่เกิด	อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	144/637 หมู่3 ถนนรังสิต-นครนายก ตำบลประชาธิปัตย์
	อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี 12130

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2540	ประถมศึกษา
	โรงเรียนอาษาวิทยา จังหวัดสมุทรปราการ
พ.ศ. 2545	มัธยมศึกษาตอนปลาย
	โรงเรียนวัดทรงธรรม จังหวัดสมุทรปราการ
พ.ศ. 2549	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.)
	สาขาวิชาจิตวิทยา
	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อคณะผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวทิพวัลย์ จังสิริมงคล
วันเดือนปีเกิด	6 ตุลาคม 2527
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	63/2360 ซอย 96 หมู่บ้านเคหะธานี4 ถนนราษฎร์พัฒนา
	สะพานสูง กรุงเทพมหานคร 10240

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2541	ประถมศึกษา
	โรงเรียนเคหะชุมชนลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2546	มัธยมศึกษาตอนปลาย
	โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2549	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.)
	สาขาวิชาจิตวิทยา
	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อคณะผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวชลทิชา ชาติชาตรี
วันเดือนปีเกิด	11 พฤศจิกายน 2526
สถานที่เกิด	ประจวบคีรีขันธ์
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	235/6-7 หอพักสตรีลาบูติก ซอยอโศก ถนนสุขุมวิท21
	แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2541	ประถมศึกษา
	โรงเรียนวัดดอนยาง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
พ.ศ. 2546	มัธยมศึกษาตอนปลาย
	โรงเรียนเบญจมเทพอุทิศ จังหวัดเพชรบุรี
พ.ศ. 2549	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.)
	สาขาวิชาจิตวิทยา
	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อคณะผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายวิชญ ผาติหัตถกร
วันเดือนปีเกิด	1 สิงหาคม 2527
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	137 อาคารสงเคราะห์ สาย10 แขวงทุ่งวัดดอน เขตสาทร กรุงเทพมหานคร 10120

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2541	ประถมศึกษา โรงเรียนสายน้ำทิพย์ กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2546	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2549	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.) สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อคณะผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวนภาศิริ แก้วเกิด
วันเดือนปีเกิด	15 มีนาคม 2526
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	259/1 ถนนอนามัย ตำบลในเมือง อำเภอเมือง
	จังหวัดขอนแก่น 40000

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2540	ประถมศึกษา
	โรงเรียนสนามบินขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
พ.ศ. 2545	มัธยมศึกษาตอนปลาย
	โรงเรียนขอนแก่นวิทยาคม จังหวัดขอนแก่น
พ.ศ. 2549	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.)
	สาขาวิชาจิตวิทยา
	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ