

Every Woman is Beautiful in Her Own Way: A Qualitative Study on Broad Conceptualization of Beauty in Thai Female Undergraduates¹

Kamonkan Jinchang^{2*}
Prapimpa Jarunratanakul³

Received: July 06, 2022 Revised: September 17, 2022 Accepted: October 19, 2022

Abstract

The present study aimed to study the concept of broadly conceptualizing beauty perceived by female adolescents who had positive body image and to synthesize the broad conceptualization of beauty themes in Thai context. The qualitative study was conducted using in-depth interview technique with female undergraduates. Seventeen key informants who was classified as high positive body image were recruited for semi-structured interview. Data were analyzed through reflexive thematic analysis. 'Broad conceptualization of beauty' perceived by Thai adolescents were categorized by 3 themes and 12 sub-themes including 1) external beauty: broad view of physical beauty, body-care, personal dressing styles 2) intrapersonal characteristics: self-confidence, self-acceptance, inner soul and spirituality, intelligence and 3) desirable interpersonal characteristics: nice gestures, positive communal traits, positive attitude towards others, optimism, and positive emotions. The results can be beneficial guideline to involved health professions as well as relevant organizations for treating body image problems and enhancing healthy body image by broadening the conceptualization of beauty. These findings also suggest the conceptual framework of broad conceptualization of beauty contributing to scale development and future studies in Thai women.

Keywords: Broad conceptualization of beauty, positive body image, qualitative research, female undergraduates

¹ This paper submitted in partial fulfillment of Doctoral Dissertation in Basic and Applied Social Psychology, Faculty of Psychology, Chulalongkorn University

² Graduate Student, Doctoral Degree in Basic and Applied Social Psychology, Faculty of Psychology, Chulalongkorn University E-mail: kamonkan.j@gmail.com

³ Assistant Professor at Faculty of Psychology, Chulalongkorn University, E-mail: prapimpa.j@chula.ac.th

* Corresponding author

Kamonkan Jinchang, Faculty of Psychology, Chulalongkorn University, E-mail: kamonkan.j@gmail.com

ผู้หญิงทุกคนงงในแบบของตัวเอง: การศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับนิยามความงงที่หลากหลายของนักศึกษาหญิงไทย¹

กมลกานต์ จินข้าง^{2*}
ประพิมพา จรรย์ตันกุล³

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจและทำความเข้าใจนิยามความงงที่หลากหลายของวัยรุ่นหญิงที่รับรู้รูปลักษณ์ทางบวกในบริบทสังคมไทย โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับนักศึกษาหญิง และคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักจากผู้มีคะแนนการรับรู้รูปลักษณ์ทางบวกระดับสูงจำนวน 17 คน สัมภาษณ์ด้วยคำถามสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีวิเคราะห์สาระสำคัญเชิงสะท้อน ผลการศึกษาพบว่านิยามความงงที่หลากหลายของวัยรุ่นหญิงไทย จำแนกเป็น 3 สาระสำคัญหลัก และ 12 สาระสำคัญย่อย ได้แก่ 1) ความงงจากภายนอก คือ ความงงทางกายที่หลากหลาย การดูแลรักษาร่างกาย การแต่งกายในรูปแบบของตนเอง 2) ความงงที่สะท้อนจากคุณลักษณะภายในของบุคคล คือ ความมั่นใจ การยอมรับตนเอง จิตวิญญาณภายใน ความฉลาดรอบรู้ และ 3) ความงงจากคุณลักษณะทางสังคมที่น่าพึงพอใจ คือ กิริยาท่าทางที่ดี นิสัยเชิงบวก ทักษะคิดเชิงบวกต่อผู้อื่น การมองโลกในแง่ดี อารมณ์เชิงบวก ผู้ประกอบวิชาชีพและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถประยุกต์ผลการวิจัยนี้เพื่อเป็นแนวทางการในการบำบัดปัญหาจากการรับรู้รูปลักษณ์ และส่งเสริมการรับรู้รูปลักษณ์อย่างมีสุขภาวะผ่านการเสริมสร้างนิยามความงงที่หลากหลาย นักวิจัยยังสามารถนำไปใช้เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวัด รวมทั้งศึกษาต่อยอดประเด็นนี้กับกลุ่มตัวอย่างหญิงไทยได้

คำสำคัญ: นิยามความงงที่หลากหลาย การรับรู้รูปลักษณ์ทางบวก การวิจัยเชิงคุณภาพ นักศึกษาหญิง

¹ บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของปริญญาโทระดับดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาสังคมพื้นฐานและประยุกต์ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

² นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาสังคมพื้นฐานและประยุกต์ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อีเมล: kamonkan.j@gmail.com

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อีเมล: prapimpa.j@chula.ac.th

* ผู้ประพันธ์บรรณกิจ

กมลกานต์ จินข้าง คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อีเมล: kamonkan.j@gmail.com

ที่มาและความสำคัญของปัญหาวิจัย

มาตรฐานความงามของผู้หญิงเป็นคุณค่าด้านความงามที่สังคมหรือค่านิยมกระแสหลักยกย่องว่าเป็นลักษณะรูปลักษณ์ที่สวยงามตามอุดมคติ ซึ่งสะท้อนมุมมองต่อรูปแบบความงามที่ค่อนข้างคับแคบ ขาดความยืดหยุ่น และไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงตามธรรมชาติของร่างกาย การซึมซับค่านิยมความงามลักษณะนี้ส่งผลต่อการรับรู้รูปลักษณ์และความไม่พึงพอใจในรูปร่างหน้าของผู้หญิงโดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่ทำให้ความสำคัญกับรูปลักษณ์เป็นพิเศษ ตัวอย่างเช่น ความนิยมรูปร่างผอมบางที่ปรากฏชัดเจนในสังคมที่ได้รับอิทธิพลจากค่านิยมความงามแบบตะวันตก (Holmqvist & Frisén, 2010; Swami et al., 2010) รวมถึงในสังคมไทยสำหรับตัวอย่างของความงามรูปแบบอื่น ๆ พบว่าผู้หญิงไทยส่วนใหญ่ให้คุณค่าความงามตามอุดมคติในรูปแบบของผิวสีอ่อน สันจมูกโด่งได้รูป ดวงตากลมโต และเปลือกตาสองชั้น เป็นต้น (Rongmuang et al., 2011) อย่างไรก็ตามผู้หญิงแต่ละคนก็อาจมีลักษณะร่างกายไม่สอดคล้องกับความงามแบบพหุนิยมด้วยข้อจำกัดทางพันธุกรรม การยึดติดกับมาตรฐานความงามจึงเป็นสาเหตุหลักที่ส่งผลกระทบต่อทั้งสุขภาพทางจิตใจ ร่างกาย และพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เพื่อควบคุมหรือปรับเปลี่ยนรูปร่างหน้าตาของตน เช่น การไม่เห็นคุณค่าของร่างกาย ภาวะซึมเศร้า การลดน้ำหนักด้วยวิธีที่เสี่ยงอันตราย พฤติกรรมการกินผิดปกติ การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมความงามที่เสี่ยงต่อสุขภาพ หรือการเสพติดศัลยกรรมเสริมความงาม เป็นต้น (Keery et al., 2004; Menzel et al., 2011; Thompson & Stice, 2001)

ในขณะที่การรับรู้รูปลักษณ์ทางบวก (Positive body image) เป็นปัจจัยที่ช่วยป้องกันและเสริมสร้างสุขภาพด้านรูปลักษณ์ได้เป็นอย่างดี ด้วยคุณลักษณะของผู้ที่รับรู้รูปลักษณ์ทางบวกที่มีแนวโน้มจะยอมรับรูปร่างหน้าตาของตนเองตามที่เป็น เคารพและชื่นชมลักษณะของร่างกายตามธรรมชาติ รวมถึงยอมรับรูปแบบความงามที่หลากหลาย ซึ่งส่งผลทางบวกต่อทั้งเจตคติ ความรู้สึก รวมถึงพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทางร่างกาย และจิตใจของบุคคล (Tylka & Wood-Barcalow, 2015a; Wood-Barcalow et al., 2010) หลักฐานจากงานวิจัยชี้ว่าการมีนิยามความงามที่หลากหลาย (Broad conceptualization of beauty) ซึ่งเป็นลักษณะสำคัญประการหนึ่งของการรับรู้รูปลักษณ์ของตนเองทางบวก สัมพันธ์ทางบวกกับวิถีคิดและพฤติกรรมเชิงบวกหลายอย่าง เช่น การชื่นชมเห็นค่าของร่างกาย การรับประทานตามสัญชาตญาณ (Intuitive eating) หรือการรับประทานเมื่อรู้สึกหิวและหยุดเมื่อรู้สึกอิ่ม แทนที่จะกดดันตัวเองด้วยการจำกัดปริมาณอาหารและกำหนดประเภทอาหารอย่างเคร่งครัด (Luo et al., 2019; Tylka & Iannantuono, 2016) ในขณะที่สัมพันธ์ทางลบกับวิถีคิดที่เป็นความเสี่ยงต่อปัญหาในการรับรู้รูปลักษณ์หลายประการ เช่น การซึมซับค่านิยมความงามผอมบาง เจตคติต่อต้านความอ้วน เป็นต้น (Tylka & Iannantuono, 2016)

งานวิจัยเชิงคุณภาพที่ศึกษาเพื่อทำความเข้าใจลักษณะและองค์ประกอบของนิยามความงามที่หลากหลายในกลุ่มตัวอย่างชาวตะวันตกพบลักษณะสำคัญ 2 ประการของภาวะสันนิษฐาน (Construct) นี้ ได้แก่ 1) การยอมรับรูปร่างหลากหลายขนาดและการมองเห็นหน้าตาที่แตกต่างกันเป็นความงาม และ 2) การรับรู้ความงามจากลักษณะภายในของบุคคล เช่น ความมั่นใจ การยอมรับตนเอง อย่างไรก็ตามผลการวิจัยเท่าที่ปรากฏเป็นการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างชาวอเมริกัน ชาวสวีเดน และชาวอะบอริจินในแคนาดา (Holmqvist & Frisén, 2010;

McHugh et al., 2014; Wood-Barcalow et al., 2010) ซึ่งเป็นบริบทวัฒนธรรมปัจเจกนิยม แต่ยังไม่ปรากฏงานวิจัยที่ศึกษาลักษณะและองค์ประกอบของนิยามความงามที่หลากหลายในบริบทเอเชียรวมถึงในประเทศไทย ซึ่งเป็นบริบทเชิงวัฒนธรรมคิตรวมหมู่ที่อาจส่งผลต่อการรับรู้ลักษณะอื่น ๆ ว่าเป็นความงามนอกเหนือจากที่พบในผลการศึกษาฝั่งตะวันตก รวมถึงสำรวจการรับรู้ลักษณะของความงามอื่น ๆ ที่อาจปรากฏเฉพาะในบริบทวัฒนธรรมไทย งานวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาเพื่อทำความเข้าใจลักษณะและองค์ประกอบของนิยามของความงามของวัยรุ่นหญิงที่มีการรับรู้รูปลักษณ์ทางบวกในบริบทสังคมไทย เพื่อนำข้อค้นพบครั้งนี้ไปใช้ประกอบการพัฒนาเครื่องมือวัดนิยามความงามที่หลากหลายสำหรับกลุ่มตัวอย่างหญิงไทย และเพื่อใช้เป็นกรอบแนวคิดสำหรับการวิจัยนิยามความงามที่หลากหลายของผู้หญิงไทยในงานวิจัยต่อยอดอื่น รวมถึงใช้เป็นแนวทางสำหรับผู้ประกอบวิชาชีพหรือองค์กรที่เกี่ยวข้อง เพื่อประกอบการบำบัดดูแลผู้ที่มีปัญหาจากการรับรู้รูปลักษณ์ หรือเสริมสร้างการรับรู้รูปลักษณ์ทางบวกผ่านการสร้างความตระหนักถึงนิยามความงามที่หลากหลาย

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อสำรวจและทำความเข้าใจลักษณะและองค์ประกอบของนิยามความงามที่หลากหลายของวัยรุ่นหญิงที่รับรู้รูปลักษณ์ทางบวกในบริบทสังคมไทย

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดการรับรู้รูปลักษณ์ทางบวก (Positive Body Image)

การรับรู้รูปลักษณ์ทางบวกเป็นการรับรู้หน้าตาและร่างกายของตนเองอย่างถูกต้องตามที่เป็นในเชิงบวก สะท้อนผ่านความเข้าใจ การยอมรับ และเห็นคุณค่าของรูปร่างหน้าตาตนเอง รวมทั้งไม่ยึดโยงเอาความสวยงามน่าดึงดูดใจทางร่างกายมาเป็นคุณค่าที่ใช้สะท้อนตัวตน ผู้ที่รับรู้รูปลักษณ์ของตนเองในทางบวกจะมีความรู้สึกชื่นชมนับถือและรักร่างกายตนเอง รวมถึงยอมรับในรูปลักษณ์ที่ตนเองเป็นอย่างยินดี ส่งผลให้บุคคลนั้นมีความคิดความรู้สึก และปฏิบัติต่อรูปร่างหน้าตาของตนเองอย่างสร้างสรรค์ (Tylka, 2018) ผลการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจแนวคิดและองค์ประกอบการรับรู้รูปลักษณ์ทางบวกชี้ว่าผู้ที่มีการรับรู้รูปลักษณ์ตนเองในทางบวกมีลักษณะหลายด้านประกอบกัน ได้แก่ 1) การชื่นชมเห็นคุณค่าของร่างกาย 2) การรักและยอมรับร่างกาย 3) การเลือกปรับปรุงรูปร่างหน้าตาตนเองด้วยวิธีที่พึงประสงค์ 4) ความรู้สึกบวกจากภายใน 5) การรู้จักคัดกรองข้อมูลเพื่อปกป้องการรับรู้ร่างกาย และ 6) นิยามความงามที่หลากหลาย (Tylka & Wood-Barcalow, 2015a; Wood-Barcalow et al., 2010)

นิยามความงามที่หลากหลาย (Broad Conceptualization of Beauty)

นิยามความงามที่หลากหลายเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของการรับรู้รูปลักษณ์ของตนเองทางบวก สะท้อนลักษณะของผู้ที่มีมุมมองความงามอย่างกว้างขวางและยืดหยุ่น ไม่ยึดติดกับรูปแบบความงามตามอุดมคติหรือความนิยม ลักษณะของนิยามความงามที่หลากหลายประกอบด้วยการยอมรับรูปร่างหลากหลายขนาด

การมองเห็นหน้าตาที่แตกต่างกันเป็นความงาม และการรับรู้ความงามจากลักษณะภายในของบุคคล เช่น ความมั่นใจ การยอมรับตนเอง เป็นต้น (Tylka & Wood-Barcalow, 2015a)

เมื่อแนวคิดนี้ได้รับการพัฒนาเป็นมาตรฐานความงามที่หลากหลายฉบับภาษาอังกฤษ (Tylka & Lannantuono, 2016) ปรากฏว่าการจำแนกองค์ประกอบการวัดเหลือเพียง 1 องค์ประกอบ ซึ่งรวมการยอมรับรูปร่างหน้าตาเชิงกายภาพที่หลากหลายและการรับรู้ความงามจากภายในเข้าเป็นองค์ประกอบเดียวกัน ในขณะที่มาตรฐานเวอร์ชันโปรตุเกส-บราซิล (Junqueira et al., 2021) ซึ่งแปลย้อนกลับจากฉบับภาษาอังกฤษและศึกษากับกลุ่มตัวอย่างชาวบราซิล สามารถจำแนกแนวคิดนี้ได้ 2 องค์ประกอบ เป็นที่น่าสังเกตว่าความสัมพันธ์ขององค์ประกอบแนวคิดนิยามความงามที่หลายอาจแตกต่างกันได้ เมื่อกลุ่มตัวอย่างมาจากบริบทสังคมต่างกัน ทั้งนี้หลักฐานจากงานวิจัยการรับรู้รูปลักษณ์ทางบวกจำนวนหนึ่งก็ชี้ว่าอัตลักษณ์ทางสังคมอย่างความแตกต่างของเชื้อชาติหรือวัฒนธรรมมีส่วนส่งผลต่อขอบข่ายการรับรู้รูปลักษณ์ของผู้หญิง เช่น ผู้หญิงเชื้อสายแอฟริกันและละตินอเมริกันส่วนใหญ่มีรับรู้รูปร่างหน้าตาตนเองทางบวกมากกว่าผู้หญิงคอเคเซียน เพราะมีมุมมองต่อรูปแบบความงามที่กว้างและยืดหยุ่นกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับผู้หญิงเชื้อสายคอเคเซียนซึ่งยึดติดกับมาตรฐานความงามแบบตะวันตกมากกว่า นอกจากนี้ในกลุ่มผู้หญิงแอฟริกันอเมริกันก็พบการรับรู้ลักษณะอื่น ๆ เป็นความงามอีกรูปแบบหนึ่งด้วย เช่น การแต่งกาย รสนิยม (Style) เนื่องจากผู้หญิงกลุ่มนี้อาจไม่เชื่อมโยงอัตลักษณ์ของตนเองกับความงามเชิงกายภาพ (ขนาดของรูปร่าง สีผิว) ตามรูปแบบความงามแบบยุโรป-อเมริกัน (Tiggemann, 2015; Tylka & Wood-Barcalow, 2015a)

แนวคิดวัฒนธรรมปัจเจกนิยมกับวัฒนธรรมคตริวมหมู่ (Individualism and Collectivism)

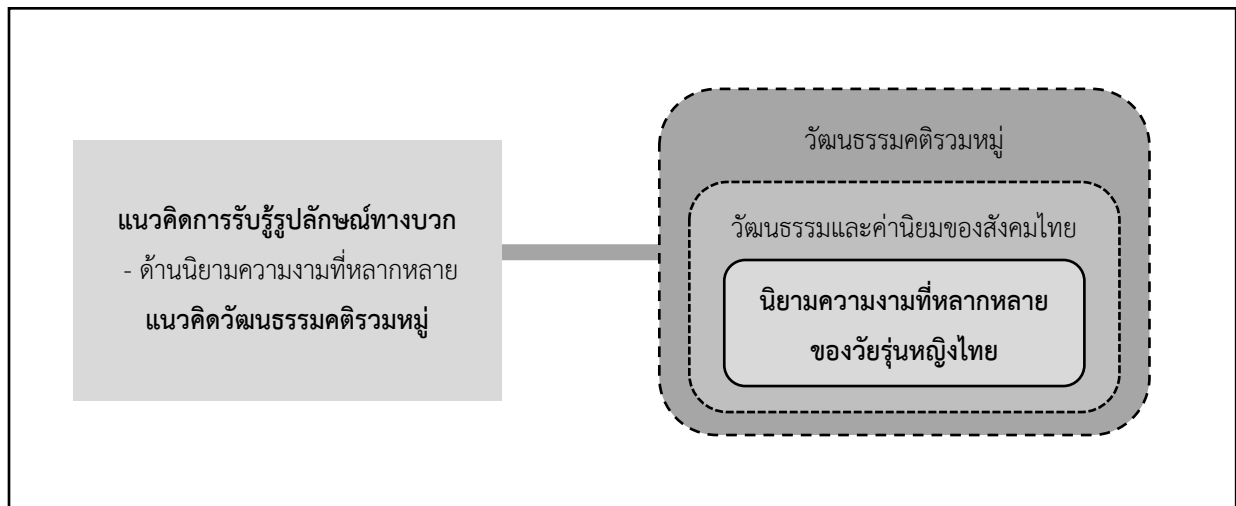
Triandis (1995) จำแนกของมิติทางวัฒนธรรมที่ส่งอิทธิพลต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลไว้ 2 ประเภท คือ วัฒนธรรมปัจเจกนิยม (Individualism) ซึ่งเห็นได้ชัดในสังคมอเมริกันจะเน้นความสำคัญกับตัวตนในฐานะปัจเจก ความคิด ความรู้สึก และเป้าหมายของตนเองเป็นหลัก ในขณะที่วัฒนธรรมคตริวมหมู่ (Collectivism) ซึ่งพบมากในเอเชีย ให้ความสำคัญกับความสอดคล้องกลมกลืนไปกับกลุ่มหรือสังคมที่อาศัย และให้คุณค่ากับความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือสังคมมากกว่าความเป็นปัจเจกชน ค่านิยมของสังคมไทยเองก็สะท้อนลักษณะของความเป็นวัฒนธรรมคตริวมหมู่เช่นกัน

นอกจากนี้งานวิจัยในประเด็นใกล้เคียงที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความงามและความน่าดึงดูดใจอย่าง การศึกษาการรับรู้เชื่อมโยง (Inference) ภาพเหมารวมความน่าดึงดูดใจทางกายภาพ (Physical attractiveness stereotype) กับความแตกต่างทางวัฒนธรรมก็พบผลการศึกษาที่สะท้อนว่ากลุ่มตัวอย่างจากวัฒนธรรมปัจเจกนิยมจะมีแนวโน้มเชื่อมโยงความน่าดึงดูดใจทางกายภาพกับคุณลักษณะส่วนบุคคลที่เน้นตนเอง (Agentic traits) เช่น ความสามารถ ความฉลาด มากกว่าคุณลักษณะที่เน้นความสัมพันธ์ ส่วนการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างวัฒนธรรมคตริวมหมู่พบการเชื่อมโยงความน่าดึงดูดใจทางกายภาพกับลักษณะส่วนบุคคลที่เน้นส่งเสริมความสัมพันธ์ (Communal traits) เช่น ความอบอุ่น ความมีน้ำใจ การใส่ใจผู้อื่น มากกว่า (Wheeler & Kim, 1997) ดังนั้นจึงเป็นไปได้ว่าบริบทเชิงสังคมวัฒนธรรมน่าจะมีส่งผลต่อการรับรู้คุณลักษณะบุคคลเฉพาะบางประเภทเชื่อมโยงกับความงามได้ และอาจส่งผลที่แตกต่างกันในต่างบริบทวัฒนธรรม

จากการทบทวนแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องข้างต้น ผู้วิจัยได้นำแนวคิดเกี่ยวกับนิยามความงามที่หลากหลาย ซึ่งเป็นลักษณะย่อยหนึ่งของผู้ที่มีการรับรู้ลักษณะทางบวกมาใช้เพื่อทำความเข้าใจประเด็นวิจัยให้ชัดเจน จากนั้นจึงนำมาสู่การสร้างแนวคิดการวิจัยและแนวทางในการสร้างคำถามสัมภาษณ์ รวมทั้งนำแนวคิดที่อธิบายอิทธิพลของวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อความคิดและพฤติกรรมของบุคคล คือ แนวคิดวัฒนธรรมคตริรวมหมู่ ซึ่งสอดคล้องกับวัฒนธรรมและค่านิยมของสังคมไทยที่ให้คุณค่ากับความกลมกลืนกับกลุ่มสังคมมากกว่าความเป็นปัจเจกของบุคคลเข้ามาใช้เพื่อวางกรอบแนวคิดการวิจัยให้เหมาะสมกับบริบทสังคมไทย เพื่อทำความเข้าใจผลการวิจัย รวมถึงเพื่อประกอบการอภิปรายผลที่พบเพิ่มเติมในการวิจัยครั้งนี้ โดยสามารถสรุปความสัมพันธ์ของกรอบแนวคิดที่เกี่ยวข้องในการวิจัย ดังภาพประกอบ 1

ภาพประกอบ 1

กรอบแนวคิดการวิจัยนิยามความงามที่หลากหลายในบริบทสังคมไทย



วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) กับกลุ่มวัยรุ่นหญิงไทยที่รับรู้รูปลักษณะทางบวก ผู้ให้ข้อมูลหลักได้รับการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) เพื่อให้เป็นตัวแทนของผู้ที่รับรู้รูปลักษณะทางบวกในระดับสูงจากกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาหญิงปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยจำนวน 4 แห่งในเขตกรุงเทพมหานคร

เกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก

เนื่องจากการวิจัยนี้ต้องการข้อมูลเชิงลึกจากผู้หญิงที่มีมุมมองทางบวกกับร่างกายของตนเอง จึงกำหนดเกณฑ์คัดเลือกให้ผู้ให้ข้อมูลหลักต้องเป็นผู้ที่มีคะแนนการรับรู้รูปลักษณะตนเองทางบวกในระดับสูง ในขั้นต้นผู้วิจัยจึงขอความร่วมมือให้ผู้ร่วมการวิจัยตอบแบบสอบถามที่ประกอบด้วยมาตรวัด 2 มาตรที่สะท้อนการรับรู้รูปลักษณะทางบวก ได้แก่

1) มาตรการชื่นชมเห็นค่าของร่างกายฉบับที่ 2 (Tylka & Wood-Barcalow, 2015b) เป็นมาตรประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับ จำนวน 10 ข้อ ความเที่ยง (Reliability) จากการประเมินความสอดคล้องภายในเนื้อหากับกลุ่มตัวอย่างนี้อยู่ในเกณฑ์ดี ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .86

2) มาตรการนิยามความงามที่หลากหลาย (Tylka & Lannantuono, 2016) เป็นมาตรประเมินค่า 5 ระดับ จำนวน 9 ข้อ ความเที่ยงกับกลุ่มตัวอย่างนี้อยู่ในเกณฑ์ดี ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .86 และเพื่อให้อิสระต่อการรับรู้ความงามที่บุคคลมีต่อตนเอง ผู้วิจัยจึงคำนวณโดยนำคะแนนเฉลี่ยของมาตรทั้งหมด 9 ข้อ และถ่วงน้ำหนักโดยคุณด้วยคะแนนจากคำถามข้อ 10 ซึ่งเป็นการประเมินการรับรู้ความงามของตนเองโดยตรงจากมาตรการชื่นชมเห็นค่าของร่างกาย ตามข้อเสนอแนะของ Tylka and Lannantuono (2016) ทำให้ช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 1-25 คะแนน โดยกำหนดเกณฑ์ให้ผู้ที่มีรูปร่างลักษณะทางบวกในระดับสูงคือผู้ที่มีคะแนนการประเมินมาตรวัดทั้งสองมาตรข้างต้นมากกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างบวกด้วย 3 ใน 4 ของส่วนเบี่ยงเบนเฉลี่ย

คุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ร่วมการวิจัยขั้นต้นจำนวน 88 คน อายุเฉลี่ย 20.27 ปี ($SD = 1.35$ ปี) ค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ย 20.76 ($SD = 3.25$) คะแนนการชื่นชมเห็นค่าของร่างกายเฉลี่ย 3.83 ($SD = 0.59$) คะแนนนิยามความงามที่หลากหลายเฉลี่ย 15.77 ($SD = 4.76$)

ผู้ที่ผ่านการคัดเลือกตามเกณฑ์ประเมินผู้ที่มีรูปร่างลักษณะทางบวกในระดับสูง คือ นักศึกษาที่มีคะแนนการชื่นชมเห็นค่าของร่างกายตั้งแต่ 4.27 ขึ้นไป ร่วมกับคะแนนนิยามความงามที่หลากหลายตั้งแต่ 19.34 ขึ้นไป มีนักศึกษาหญิงที่ผ่านเกณฑ์และยินดีเข้าร่วมการสัมภาษณ์จำนวน 17 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ คือ แนวคำถามสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview) เกี่ยวกับมุมมองการรับรู้ความงามของผู้หญิง ซึ่งสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง และกำหนดวัตถุประสงค์หลักเพื่อสำรวจและทำความเข้าใจนิยามความงามที่หลากหลายของผู้หญิงวัยรุ่นในบริบทสังคมไทย แนวคำถามสัมภาษณ์ผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมและความครอบคลุมเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นทดสอบความเข้าใจและความชัดเจนของเนื้อหาเพื่อนำไปใช้สัมภาษณ์จริงกับผู้ให้ข้อมูล

แนวคำถามสัมภาษณ์ประกอบด้วยประเด็นหลัก 3 ประเด็น ได้แก่ 1) มุมมองต่อรูปร่างลักษณะของตนเอง เพื่อใช้เปิดประเด็นการสัมภาษณ์และตรวจสอบมุมมองที่ผู้ให้ข้อมูลมีต่อรูปร่างหน้าตาตนเองอีกครั้งว่าเป็นไปในทิศทางใด ตัวอย่างคำถามเช่น โปรดเล่าให้ฟังว่าคุณรู้สึกอย่างไรบ้างกับร่างกายตัวเอง 2) ความคิดเห็นของผู้ให้ข้อมูลต่อค่านิยมความงาม ตัวอย่างคำถามเช่น คุณคิดเห็นอย่างไรกับลักษณะของความงามที่เป็นที่นิยมของผู้หญิงส่วนใหญ่ในปัจจุบัน 3) นิยามหรือความหมายของความงามของผู้หญิง ตัวอย่างคำถามเช่น ในความเห็นของคุณ ผู้หญิงที่ดูสวยงามเป็นอย่างไร และใช้คำถามชักต่อนื่อง เมื่อพิจารณาว่าควรให้ผู้ให้ข้อมูลขยายความและให้รายละเอียดที่ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยระมัดระวังและหลีกเลี่ยงการใช้คำถามเพื่อชี้นำ ตัวอย่างคำถามต่อนื่อง เช่น ลักษณะภายในของผู้หญิงที่คุณกล่าวถึงทำให้ผู้หญิงดูสวยงามอย่างไร และปิดท้ายด้วยคำถามสรุป เพื่อตรวจสอบว่ายังมีประเด็น

เพิ่มเติม หรือมีรายละเอียดที่ผู้ให้ข้อมูลต้องการเสริมเพื่อเพิ่มเติมหรือไม่ ตัวอย่างคำถามเช่น คุณมีมุมมองอื่น ๆ เกี่ยวกับความงามของผู้หญิงที่นอกเหนือไปจากที่ได้พูดคุยกันอีกบ้างหรือไม่

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยติดต่อนักศึกษาหญิงที่มีคะแนนผ่านเกณฑ์ที่กำหนดผ่านทางอีเมลและโทรศัพท์ โดยแจ้งขอบข่ายของการวิจัย วัตถุประสงค์การสัมภาษณ์ ระยะเวลาที่ใช้ เพื่อสอบถามความสมัครใจและขออนุญาตสัมภาษณ์ผ่านระบบการประชุมออนไลน์ (Google Meet) ใช้เวลาสัมภาษณ์เฉลี่ยรายละ 30 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยนี้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีวิเคราะห์สาระสำคัญเชิงสะท้อน (Reflexive thematic analysis) ตามแนวคิดของ Braun and Clarke (2006; 2021) ผู้วิจัยถอดเทปบทสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (Verbatim transcription) จากนั้นจึงนำข้อมูลจากการถอดเทปมาวิเคราะห์เนื้อหาเพื่อสรุปสาระสำคัญ ตามขั้นตอนดังนี้

1) **ทำความเข้าใจกับข้อมูล** ฟังเทปบันทึกเสียงและอ่านบทสัมภาษณ์ซ้ำมากกว่าหนึ่งรอบเพื่อสร้างความคุ้นเคยกับเนื้อหา พร้อมบันทึกประเด็นเบื้องต้นที่น่าสนใจเพื่อเป็นแนวทางการวิเคราะห์

2) **กำหนดรหัสข้อมูลเบื้องต้น** อ่านบทสัมภาษณ์รอบถัดมาเพื่อกำหนดรหัสข้อมูล ค้นหาคำพูดที่แสดงความหมายเกี่ยวกับนิยามความงามของผู้หญิง ใช้แนวทางการให้รหัสทั้งแบบนิรนัย (Deductive approach) โดยพิจารณาให้รหัสอิงตามกรอบแนวคิดที่พบในงานวิจัยฝั่งตะวันตก และแบบอุปนัย (Inductive approach) โดยสำรวจและรวบรวมรหัสที่สะท้อนนิยามความงามของผู้หญิงที่พบเพิ่มเติมในกลุ่มตัวอย่างไทยโดยเฉพาะ ในขั้นต้นจะกำหนดรหัสเชิงความหมาย (Semantic coding) ที่สื่อออกมาอย่างชัดเจน และให้รหัสความหมายแฝง (Latent coding) เกี่ยวกับงามของผู้หญิงที่แทรกอยู่ในบทสัมภาษณ์

3) **กำหนดสาระสำคัญหลัก** จัดกลุ่มรหัสข้อมูลประเภทเดียวกันให้อยู่ภายใต้หัวข้อเดียวกัน กำหนดหัวข้อหลักและหัวข้อย่อย ร่วมกับการทำแผนผังความคิดที่แสดงความเชื่อมโยงของสาระสำคัญ (Thematic map) เบื้องต้น

4) **พัฒนาและตรวจทานสาระสำคัญ** ตรวจสอบและทบทวนความสัมพันธ์ระหว่างรหัสที่กำหนดขึ้นกับหัวข้อหลักและหัวข้อย่อย โดยย้อนกลับไปพิจารณาบทสัมภาษณ์ การให้รหัสข้อมูล และคำพูดอ้างอิงที่ใช้สะท้อนความหมายของสาระสำคัญนั้น ๆ และปรับแผนผังความคิดที่แสดงความเชื่อมโยงของสาระสำคัญอีกครั้ง

5) **กำหนดนิยามและตั้งชื่อให้กับสาระสำคัญ** พิจารณาความทับซ้อนของสาระสำคัญ จากนั้นผู้วิจัยร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาปรับแต่งและขีดเส้นสาระสำคัญ แล้วจึงกำหนดชื่อที่สะท้อนภาพรวมสาระสำคัญหลัก

6) **สรุปผลการวิเคราะห์สาระสำคัญ** เขียนรายงานเพื่อสรุปความสัมพันธ์ระหว่างสาระสำคัญหลัก และสาระสำคัญย่อย โดยย้อนกลับไปทบทวนขั้นตอนต่าง ๆ ข้างต้นอีกครั้ง และยกบางส่วนของบทสัมภาษณ์มาอ้างอิง (Quotes) เป็นตัวแทนของสาระสำคัญแต่ละหัวข้อ รวมถึงศึกษาวรรณกรรมเกี่ยวกับมุมมองการรับรู้ความงามของผู้หญิงในสังคมตะวันตกและในวัฒนธรรมไทยเพิ่มเติม ประกอบการตีความข้อมูลและทำความเข้าใจมุมมองความงามของผู้หญิงไทย

การตรวจสอบข้อมูล

ผู้วิจัยตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้วยการตรวจสอบความถูกต้องหรือความตรงภายใน (Internal validity) ของข้อมูล โดยขอผู้ให้สัมภาษณ์ช่วยตรวจสอบข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ (Member checking) (Lincoln & Guba, 1985) เพื่อยืนยันข้อมูลว่าถูกต้องตรงกับที่ผู้ให้สัมภาษณ์ และตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (Data triangulation) ตามแนวคิดการวิเคราะห์สามเส้า (Denzin, 1978) พบว่าข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลหลักที่มาจากต่างสถาบันการศึกษา ชั้นปีการศึกษา และสาขาที่ศึกษาได้สอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน รวมถึงให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบการให้รหัสข้อมูล สารระสำคัญหลัก และสารระสำคัญย่อยที่วิเคราะห์ เพื่อสะท้อนความเห็นระหว่างกันในเรื่องการให้รหัส กระบวนการพัฒนาสารระสำคัญที่พบ และเพื่อให้มั่นใจว่าไม่มีเนื้อหาที่พลาดตกหล่นไป (Braun & Clarke, 2022)

จริยธรรมในการวิจัย

ผู้วิจัยคำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลด้านความเป็นส่วนตัวและการเก็บข้อมูลเป็นความลับ ก่อนการสัมภาษณ์จะมีการชี้แจงสิทธิของผู้ให้ข้อมูล แนวทางการจัดเก็บข้อมูลให้เป็นปลอดภัยและเป็นความลับ รวมถึงขออนุญาตสัมภาษณ์และบันทึกเสียงก่อนสัมภาษณ์ทุกครั้ง ทั้งนี้การวิจัยนี้ได้รับการอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยแล้ว รหัสโครงการวิจัย 182.1/63 เลขที่รับรองจริยธรรมการวิจัย COA No. 264/2563

ผลการวิจัย

เนื่องจากผู้วิจัยได้สอบถามมุมมองที่ผู้ให้ข้อมูลมีต่อร่างกายของตนเอง รวมถึงความคิดเห็นที่มีต่อค่านิยมความงามในปัจจุบัน เพื่อตรวจสอบการทิศทางการรับรู้รูปลักษณ์และเจตคติต่อมาตรฐานความงามตามอุดมคติ จึงขอนำเสนอมุมมองและเจตคติในประเด็นดังกล่าว เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานประกอบการอธิบายลักษณะของผู้ให้ข้อมูลหลักดังนี้ นักศึกษาหญิงที่ให้สัมภาษณ์ในการวิจัยนี้ได้สะท้อนความรู้สึกเชิงบวกที่มีต่อรูปลักษณ์ของตนเองผ่านบทสนทนาที่แสดงถึงความชื่นชมและเห็นคุณค่าของรูปร่างหน้าตาของตนเองอย่างที่เป็น แม้ว่าอาจจะไม่ได้พึงพอใจกับร่างกายของตนเองทุกส่วนอย่างเต็มที่ แต่ก็ยอมรับธรรมชาติของความไม่สมบูรณ์แบบนั้น นอกจากนี้ นักศึกษาหญิงบางส่วนที่เคยผ่านประสบการณ์เจ็บป่วยรุนแรง หรือมีกิจกรรมที่อาศัยการเคลื่อนไหวร่างกายก็สะท้อนความรู้สึกเห็นคุณค่าและความสำคัญของการทำงานของร่างกาย (Body functionality) ร่วมด้วย การดูแลและบำรุงร่างกายก็เป็นไปเพื่อเหตุผลเชิงสุขภาพมากกว่าเพื่อความงาม ทั้งนี้ นักศึกษาหญิงตระหนักดีถึงมาตรฐานความงามที่เป็นที่นิยมในปัจจุบัน แต่ก็รู้เท่าทันและจัดการกับความคิดและความรู้สึกของตนเองได้ดี เมื่อต้องเผชิญความท้าทายจากการเปรียบเทียบกับความงามตามอุดมคติ เนื่องจากมีมุมมองต่อความงามทางกายภาพที่กว้างและยืดหยุ่น หลายคนได้สะท้อนว่าตนเองรักและยอมรับรูปร่างของตนเองอย่างที่เป็นอยู่ จึงพอใจกับรูปลักษณ์ของตนเองและไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงรูปลักษณ์ให้สอดคล้องกับมาตรฐานความงามที่เป็นที่นิยม สำหรับข้อมูลทั่วไปอื่น ๆ ของผู้ให้ข้อมูลหลัก เช่น อายุ คณะที่ศึกษา และสังกัดมหาวิทยาลัยนั้น รายละเอียดดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1

ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ลำดับผู้ให้ข้อมูล	อายุ (ปี)	คณะ	สังกัดมหาวิทยาลัย
1	18	มนุษยศาสตร์	มหาวิทยาลัยของรัฐ
2	19	ครุศาสตร์	มหาวิทยาลัยของรัฐ
3	22	อักษรศาสตร์	มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ
4	24	จิตวิทยา	มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ
5	21	จิตวิทยา	มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ
6	21	จิตวิทยา	มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ
7	18	ครุศาสตร์	มหาวิทยาลัยของรัฐ
8	20	จิตวิทยา	มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ
9	20	ครุศาสตร์	มหาวิทยาลัยของรัฐ
10	20	มนุษยศาสตร์	มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ
11	20	มนุษยศาสตร์	มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ
12	21	มนุษยศาสตร์	มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ
13	20	มนุษยศาสตร์	มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ
14	19	มนุษยศาสตร์	มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ
15	21	มนุษยศาสตร์	มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ
16	19	มนุษยศาสตร์	มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ
17	24	จิตวิทยา	มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ

ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญเชิงสะท้อนพบว่า นักศึกษาหญิงไทยมีนิยามความงามที่หลากหลายจำแนกเป็น สาระสำคัญหลักได้ 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) ความงามจากภายนอก 2) ความงามที่สะท้อนจากคุณลักษณะภายในของ บุคคล และ 3) ความงามจากคุณลักษณะทางสังคมที่น่าพึงพอใจ และแบ่งสาระสำคัญย่อยได้อีก 12 ประเด็น รายละเอียดของสาระสำคัญหลักและสาระสำคัญย่อยทั้งหมดประกอบด้วย

1. ความงามจากภายนอก (External beauty) เป็นการรับรู้ความงามจากลักษณะทางกายภาพ (Physical beauty) ที่มีรูปแบบต่าง ๆ กัน รวมถึงองค์ประกอบภายนอกอื่นที่ช่วยเสริมสร้างความงามทางกายของผู้หญิง

1.1 รูปร่างหน้าตาที่แตกต่างและหลากหลาย ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่รับรู้ถึงความงามของผู้หญิงที่มี ขนาดรูปร่างต่าง ๆ กัน มีลักษณะหน้าตาหรือสีผิวที่หลากหลาย ไม่จำกัดขอบข่ายเฉพาะความงามจากรูปร่าง ผอมบาง หน้าตาหรือสีผิวที่เป็นที่นิยมตามมาตรฐานความงามเท่านั้น แต่มีความเห็นว่ารูปร่างหน้าตาของผู้หญิงที่ แตกต่างกันสะท้อนถึงเอกลักษณ์เฉพาะตัวของผู้หญิง ซึ่งนับเป็นความงามอีกรูปแบบหนึ่ง

“ถ้าเขาไม่เหมือนพิมพ์นิยม แต่ว่าเขามีเอกลักษณ์หรือมีอินเนอร์ความสวยในตัวเอง หนูก็ว่าเขา สวยนะ ถึงแม้ว่าเขาจะไม่ตรงพิมพ์นิยม” (ผู้ให้ข้อมูลลำดับ 5)

“ทุกคนจะมองว่าแบบนี้สวย แบบนี้คือคูตี เป็น type พิมพ์นิยม ซึ่งหนูก็รู้สึกว่าเขาก็สวยแหละ แต่ทุกคนก็มีความสวยแตกต่างกันออกไป หนูอยากให้ทุกคนมองว่าคนที่ไม่ใช่ type แบบนี้ ก็สวยเหมือนกัน ก็น่ารักเหมือนกัน” (ผู้ให้ข้อมูลลำดับ 10)

1.2 การดูแลรักษาร่างกาย ผู้ให้ข้อมูลส่วนหนึ่งให้ความเห็นว่าความงามทางร่างกายสามารถรับรู้ได้จากการใส่ใจดูแลความสะอาดร่างกาย และการบำรุงรักษารูปร่างหน้าตาให้อยู่ในสภาวะที่ดี โดยไม่คำนึงถึงขนาดรูปร่าง ความต่างของสีผิว หรือหน้าตาเฉพาะแบบใดแบบหนึ่ง

“อย่างเราก็ดูแลตัวเองในระดับหนึ่ง ที่เรารู้สึกว่าเราโอเคกับร่างกายเรา ถ้าในครั้งแรกเลย (สิ่งที่ทำให้รับรู้ว่าคุณหญิงสวย) ก็จะเป็นคนที่หนูรู้สึกว่าเขาดูแลตัวเองดีจัง” (ผู้ให้ข้อมูลลำดับ 12)

“รูปลักษณ์ภายนอกที่หนูมองว่าสวย ก็น่าจะเป็นผู้หญิงที่ดูแลตัวเอง ดูแลความสะอาดตลอด อะไรอย่างนี้ค่ะ เพราะว่าหนูรู้สึกว่าหุ่นแบบไหนก็สวย” (ผู้ให้ข้อมูลลำดับ 14)

1.3 การแต่งกายในรูปแบบของตนเอง ผู้ให้ข้อมูลส่วนหนึ่งเห็นว่าความสวยของผู้หญิงมาจากการรู้จักเลือกแต่งกายให้เสริมบุคลิกและเหมาะสมกับความเป็นตัวเอง

“รู้สึกว่าผู้หญิงที่สวย คือ ผู้หญิงที่แต่งตัวเป็น ความจริงเขาจะไม่ต้องหุ่นดีก็ได้ แต่ว่าถ้าเกิดเขาสามารถแต่งตัวให้เข้ากับตัวเองได้ มันก็สวยอยู่ดี” (ผู้ให้ข้อมูลลำดับ 8)

“หนูว่าการแต่งตัว การแสดงออก คือ เราอาจจะไม่ต้องแต่งตัวดีตามแฟชั่นค่ะ แต่งให้เป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง ทำตัวให้เป็นตัวของตัวเอง เพื่อนหนูหลากหลายสไตล์มาก ๆ” (ผู้ให้ข้อมูลลำดับ 15)

2. ความงามจากคุณลักษณะภายในของบุคคล (Intrapersonal characteristics) คือ การรับรู้ความงามที่มาจากคุณลักษณะภายในของบุคคล ซึ่งสะท้อนผ่านความมั่นใจ การยอมรับตนเอง ความรอบรู้ และการเติบโตภายในตนเอง

2.1 ความมั่นใจ ความงามของบุคคลสะท้อนผ่านความมั่นใจในรูปร่างหน้าตาหรือเชื่อมั่นในคุณสมบัติของตนเอง

“ความมั่นใจว่าฉันมั่นใจในตัวฉัน เขาเชื่อว่าเขามีเสน่ห์ แล้วมันก็รู้สึกว่า การที่เขาเชื่อในจุดนี้ของตัวเอง มันทำให้เขาสวย” (ผู้ให้ข้อมูลลำดับ 3)

“ถ้าคนที่เขามีความมั่นใจหรือว่ามีอินเนอร์ที่เขาเชื่อจริง ๆ ว่าเขาดูดีในแบบนี้ ในแบบของเขา เราก็จะมองว่าเขาสวยไปเองค่ะ ทั้งที่รูปร่างหน้าตาเขามันไม่ได้ตรง norm ขนาดนั้น” (ผู้ให้ข้อมูลลำดับ 17)

2.2 การยอมรับตัวเอง การยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเองอย่างที่เป็น เห็นคุณค่า และพึงพอใจกับรูปร่างหน้าตาของตัวเอง

“แต่แต่ละคนจะมีความสุขของตัวเอง เอกลักษณ์ของตัวเอง ก็ไม่ได้พยายามจะเหมือนใครหรืออะไร แค่ดูแลตัวเองให้ดีที่สุดแบบของเรา” (ผู้ให้ข้อมูลลำดับ 4)

“ความรักตัวเอง โอเคกับตัวเองที่เป็นแบบนี้ก็สำคัญเหมือนกันที่ทำให้คนสวยได้ ประมาณยอมรับตัวเองค่ะ รับอย่างที่ว่าตัวเองเป็น แล้วก็เห็นค่าของตัวเอง” (ผู้ให้ข้อมูลลำดับ 5)

2.3 จิตวิญญาณภายใน การดูแลและพัฒนาจิตใจหรือตัวตนภายในของผู้หญิง ส่งผลต่อคุณค่าของตัวเอง เชื่อมโยงไปถึงการปฏิบัติต่อทั้งตนเองและผู้อื่นในทางที่ดี

“คิดว่ามันก็เกี่ยวข้องกับความสุขนะคะ พอเราปฏิบัติขัดเกลาข้างในเราแล้ว ก็ทำให้เราปฏิบัติต่อตัวเองและคนอื่นในรูปแบบที่ดี” (ผู้ให้ข้อมูลลำดับ 8)

“หนูว่ามันก็มีส่วนนะคะ อาจจะทำให้ดูสวยขึ้น เพราะจิตใจเราดี เราก็ส่งออกมาในทางดี ๆ กับคนอื่น เขาก็จะมองว่าเราสวย” (ผู้ให้ข้อมูลลำดับ 14)

2.4 ความฉลาดรอบรู้ การรับรู้ความงามของผู้หญิงจากความฉลาดรอบรู้ในเรื่องต่าง ๆ สะท้อนความสามารถเข้าใจปัญหา แก้ไขปัญหา และนำความรู้นั้นมาใช้ประโยชน์ได้

“ถ้าเกิดว่าเป็นคนที่ฉลาดมีความรู้ แล้วก็รู้จักรักที่จะพูด ทักษะการพูดที่รู้เรื่อง ก็รู้สึกว่ามันเป็นอะไรที่ดูดี ก็จะทำให้เป็นคนที่มีบุคลิกภาพที่ดี มันก็ส่งผลให้เราดูดีในองค์กรรวมอะไรประมาณนั้นค่ะ” (ผู้ให้ข้อมูลลำดับ 8)

“ถ้าเราเข้าใจ แล้วเราพูดออกมาถึงปัญหา ว่าสิ่งนี้เป็นปัญหาอย่างไร ต้องแก้ไขอย่างไร แสดงความฉลาดออกมา คนที่ฉลาดมันก็ทำให้ตัวเองสวยและมีเสน่ห์ขึ้นด้วย” (ผู้ให้ข้อมูลลำดับ 15)

3. ความงามจากคุณลักษณะทางสังคมที่น่าพึงพอใจ (Desirable interpersonal characteristics) เป็นคุณลักษณะและทักษะที่น่าพึงปรารถนาสำหรับการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งสามารถถูกรับรู้เชื่อมโยงไปสู่ความงามของผู้หญิงที่มีคุณสมบัติเหล่านี้ได้

3.1 กิริยาท่าทางที่ดี ผู้ให้ข้อมูลบางรายมองว่าความสวยของผู้หญิงสะท้อนมาจากบุคลิกลักษณะ กิริยา ท่าทาง การพูดจา และการวางตัวของผู้หญิง

“ถ้าเป็นความคิดของหนูไม่เกี่ยวกับรูปร่างเลย มันอยู่ที่การใช้ชีวิต การพูด บุคลิก เวลาเขาพูดออกมา แสดงทัศนคติ หรือว่าการเดิน บุคลิกคะมันทำให้เขาดูเปล่งประกายออกมา” (ผู้ให้ข้อมูลลำดับ 4)

“หนูชอบคนบุคลิกดีค่ะ หนูไม่เคยสนใจหน้าตา ถ้าคนนั้นบุคลิกดี หนูจะปลื้มเขามาก การวางตัว คำพูด ความคิดที่ออกมาทางคำพูด ถ้าเขาเย็นสมารถ บุคลิกดี เขาจะดูดีมากในสายตาหนู” (ผู้ให้ข้อมูลลำดับ 7)

3.2 นิสัยเชิงบวก การรับรู้ความงามจากลักษณะนิสัยเชิงบวกที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ ซึ่งสะท้อนผ่านการปฏิบัติต่อคนรอบข้าง เช่น ความมีน้ำใจ ยื่นมือช่วยเหลือผู้อื่น เห็นอกเห็นใจคนรอบข้าง

“พอเราคุยไปเรื่อย ๆ เอ๊ย เพื่อนคนนี้ความคิดดี ... มันสวย มันมีน้ำใจ มันก็สวยนะ เราก็มองว่าเขา สวยจริง ๆ” (ผู้ให้ข้อมูลลำดับ 5)

“นอกจากยิ้มเก่ง แล้วก็ชอบคนใจดี ถ้าเรามีปัญหาเขาก็จะมาช่วย คอยให้คำปรึกษา ช่วยให้เราสบายใจ” (ผู้ให้ข้อมูลลำดับ 15)

3.3 ทัศนคติเชิงบวกต่อผู้อื่น การรับรู้ความงามจากทัศนคติทางบวกที่ผู้หญิงมีต่อประเด็นต่าง ๆ และบุคคลรอบตัว เช่น ความคิดที่เปิดกว้าง ไม่ตัดสินผู้อื่น ไม่เลือกปฏิบัติ

“ถ้าพูดถึงภายในก็จะเป็นเรื่องของทัศนคติ หนูคิดว่าเป็นทัศนคติแบบเปิดรับ ไม่ discriminate คนอื่น ไม่เหยียดอะไรอย่างนี้ค่ะ” (ผู้ให้ข้อมูลลำดับ 6)

“หนูรู้สึกว่าเขาสวยในความคิด ในมุมมองที่เขามีต่อคนอื่นค่ะ รู้สึกว่าคนที่สวยที่สุดคือคนที่ไม่ตัดสินคนอื่นเลย มองว่าทุกอย่างมีความแตกต่าง” (ผู้ให้ข้อมูลลำดับ 12)

3.4 การมองโลกในแง่ดี การรับรู้ความงามจากวิธีการมองโลกในเชิงบวก ความคิด และพลังบวก ส่งผลต่อความสุขจากภายในของผู้หญิง ซึ่งเปล่งประกายออกมาเป็นความงามให้ผู้อื่นรับรู้ได้

“ความสวยเป็นที่แนวคิด ถ้าวันไหนถึงหน้าเราจะโทรมายังไง แต่ถ้าเรามีพลังบวกอะไรบางอย่าง ช่างใน เรา รู้สึกได้เลยว่า ดวงตาเรายิ้มอยู่ มันทำให้เรารู้สึกดีกับตัวเองค่ะ” (ผู้ให้ข้อมูลลำดับ 3)

“หนูว่าความคิดบวกก็เป็นอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้หญิงดูสวยขึ้น มันก็เหมือนกับการที่ทำให้ตัวเอง มีความสุขกับชีวิต” (ผู้ให้ข้อมูลลำดับ 14)

3.5 อารมณ์เชิงบวก การรับรู้ความร่าเริง อารมณ์ขัน การสร้างความรู้สึกเบิกบานให้กับคนรอบข้าง เป็นลักษณะของผู้หญิงที่มีเสน่ห์ดึงดูดใจ

“นอกจากทัศนคติ ความมั่นใจในตัวเองแล้ว ที่ทำให้ผู้หญิงดูดีก็เป็นคนตลกค่ะ เป็นคนอารมณ์ดี” (ผู้ให้ข้อมูลลำดับ 6)

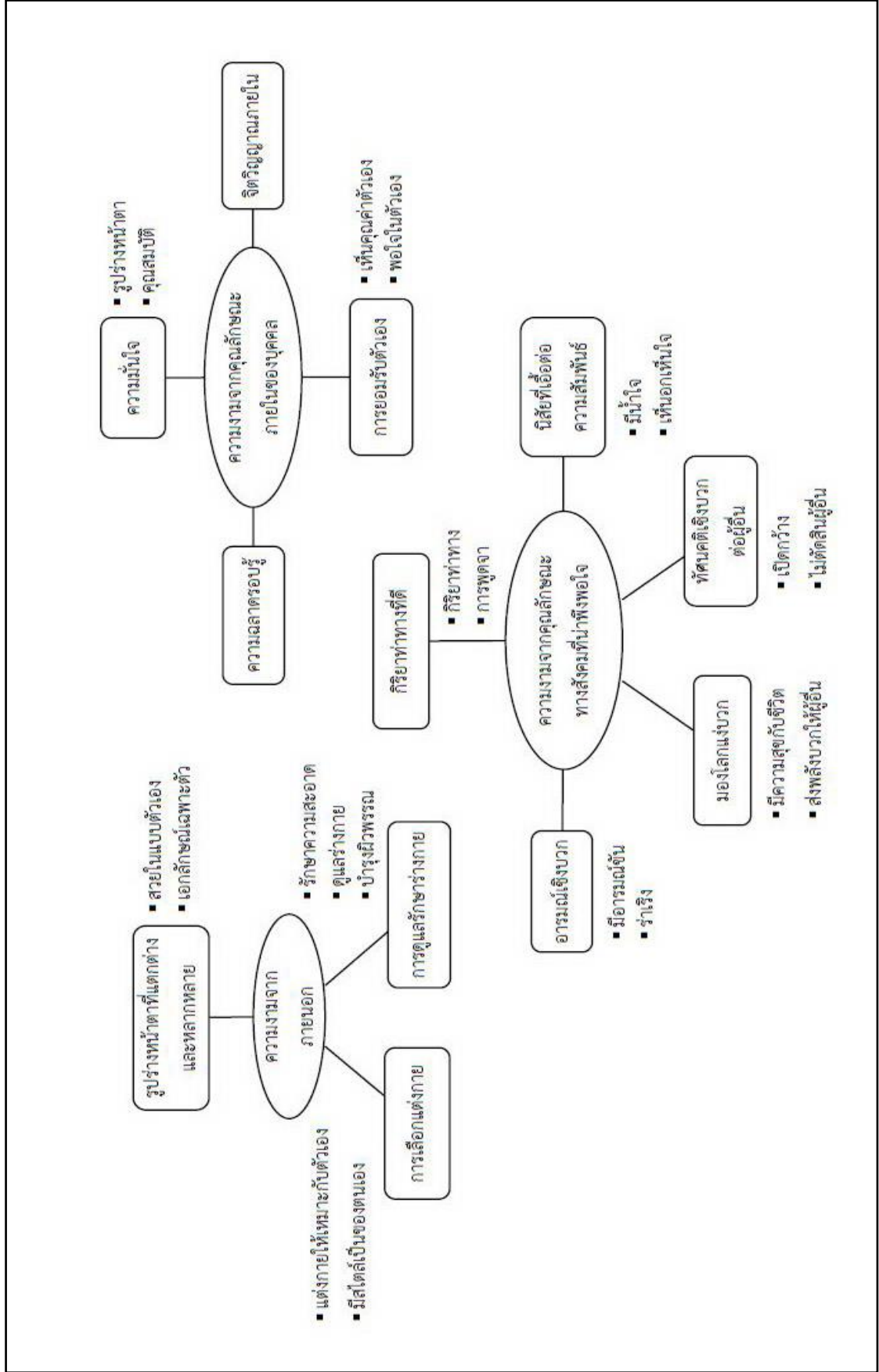
“หนูคิดว่าการอารมณ์ดีทำให้เราดูดี หนูคิดว่าถ้าเกิดคนคนหนึ่งอยู่ใน mood ที่เขากำลัง happy เขากำลังมีความสุขมันจะดูดี” (ผู้ให้ข้อมูลลำดับ 17)

ผลการวิเคราะห์โดยสรุปแสดงให้เห็นว่านักศึกษาหญิงไทยมีนิยามความงามที่หลากหลายจำแนกได้เป็น 3 สาระสำคัญหลัก ได้แก่ 1) ความงามจากภายนอก ประกอบด้วย รูปร่างหน้าตาที่แตกต่างและหลากหลาย การดูแลรักษาร่างกาย และการแต่งกายในรูปแบบของตัวเอง 2) ความงามที่สะท้อนจากคุณลักษณะภายในของบุคคล ประกอบด้วย ความมั่นใจ การยอมรับตนเอง จิตวิญญาณภายใน และความฉลาดรอบรู้ และ 3) ความงามจากคุณลักษณะทางสังคมที่น่าพึงพอใจ ประกอบด้วย กิริยาท่าทางที่ดี นิสัยเชิงบวก ทัศนคติเชิงบวกต่อผู้อื่น การมองโลกแง่ดี และอารมณ์เชิงบวก

อย่างไรก็ดีสาระสำคัญหลักและสาระสำคัญย่อยที่ได้จากการวิเคราะห์ครั้งนี้แสดงถึงขอบข่ายของการให้นิยามของความงามรูปแบบต่าง ๆ ของผู้หญิงไทยที่รับรู้รูปลักษณ์ตนเองทางบวกเท่านั้น แต่ไม่สามารถสรุปความเชื่อมโยงกันในเชิงสาเหตุและผลหรือความสัมพันธ์กันเชิงลำดับขั้นได้ เนื่องจากแต่ละลักษณะของนิยามความงามที่หลากหลายไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นร่วมกันเสมอ บุคคลอาจรับรู้สาระสำคัญบางกลุ่มเป็นความหมายของความงาม โดยอาจไม่จำเป็นต้องรับรู้สาระสำคัญอื่นร่วมด้วยก็ได้ เพื่อให้เห็นภาพสรุปของผลการวิเคราะห์ได้ง่ายและชัดเจน ผู้วิจัยจึงได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ในรูปแบบแผนผังสาระสำคัญ (Thematic map) ดังภาพที่ 2

ภาพประกอบ 2

แผนผังสาระสำคัญของนิยามความงามที่หลายในบริบทสังคมไทย



อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้ต้องการสำรวจการรับรู้ความงามที่หลากหลายของนักศึกษาหญิงไทยผ่านการทำความเข้าใจการให้นิยามความงามของผู้หญิงที่รับรู้รูปร่างหน้าตาตนเองในทางบวก โดยมุ่งหาคำตอบว่านักศึกษาหญิงไทยให้ความหมายความงามกับคุณลักษณะใดบ้าง สอดคล้องหรือพบคุณลักษณะเพิ่มเติมที่แตกต่างไปจากข้อค้นพบในสังคมตะวันตกอย่างไร การอภิปรายผลจึงนำเสนอตามกลุ่มสาระหลักสำคัญหลัก 3 ประเด็นที่ค้นพบในการศึกษานี้ ได้แก่ ความงามจากภายนอก ความงามที่สะท้อนจากคุณลักษณะภายในบุคคล และความงามจากคุณลักษณะทางสังคมที่น่าพึงพอใจ

เมื่อพิจารณาสาระสำคัญหลักประเด็นความงามจากภายนอกพบว่าส่วนใหญ่สอดคล้องกับกับผลการศึกษาจากงานวิจัยเชิงคุณภาพที่ศึกษาในบริบทตะวันตก (Frisén & Holmqvist, 2010; Holmqvist & Frisén, 2012; Tylka & Wood-Barcalow, 2015a) ซึ่งชี้ว่าผู้หญิงที่รับรู้รูปลักษณ์ของตนเองทางบวกจะรับรู้รูปแบบความงามทางกายภาพ (Physical beauty/external beauty) อย่างกว้างขวาง ไม่ยึดติดกับกรอบความงามตามอุดมคติ ผู้หญิงที่มีลักษณะเช่นนี้จะรับรู้ขนาดของรูปร่างที่ต่างกัน รูปแบบหน้าตาที่หลากหลายว่าเป็นความงามของร่างกาย สำหรับการศึกษาครั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลส่วนหนึ่งยังมีมุมมองเพิ่มเติมด้วยว่ารูปลักษณ์ที่แตกต่างและหลากหลายเป็นเอกลักษณ์เฉพาะบุคคลที่น่าพึงพอใจ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Wood-Barcalow et al. (2010) ที่พบลักษณะเช่นนี้ในวัยรุ่นหญิงที่รับรู้รูปลักษณ์ทางบวก สะท้อนผ่านการชื่นชมความแตกต่างอันเป็นเอกลักษณ์ของร่างกายตนเอง อย่างไรก็ตามการวิจัยครั้งนี้พบรายละเอียดประเด็นความงามจากภายนอกเพิ่มเติมในสาระสำคัญย่อยด้านการเลือกแต่งกายให้เหมาะกับตนเอง ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่อธิบายว่าการรู้จักเลือกแต่งกายให้เหมาะกับบุคลิกหรือเข้ากับความเป็นตัวเองจะช่วยเสริมรูปลักษณ์และความมั่นใจได้ ใกล้เคียงกับการศึกษามุมมองเกี่ยวกับอุดมคติของรูปร่างหน้าตาที่น่าดึงดูดใจ (Appearance ideals) ของวัยรุ่นหญิงที่รับรู้รูปลักษณ์ทางบวก ซึ่งพบว่ากลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญกับ “ความเป็นตัวเอง” การมีรูปลักษณ์ที่สะท้อนตัวตนหรือ “ดูเป็นตัวเอง” ไม่พยายามเปลี่ยนตัวตนให้คล้ายคลึงกับความงามตามมาตรฐานนิยม (Holmqvist & Frisén, 2012) และการจัดแต่งรูปลักษณ์ให้เหมาะกับร่างกายของตนเอง (Parker et al., 1995) ทั้งนี้ยังพบด้วยว่าการดูแลรักษาร่างกายเป็นอีกประเด็นที่ผู้ให้ข้อมูลส่วนหนึ่งรับรู้ว่าเป็นความงาม เพราะการใส่ใจและดูแลสภาพร่างกายให้อยู่ในสภาวะที่ดีและดูแลสุขอนามัยอย่างเหมาะสมมีส่วนเสริมสร้างรูปลักษณ์ให้ดีขึ้น รวมถึงเพิ่มความรู้สึกภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในร่างกายตนเอง (McHugh et al., 2014)

สาระสำคัญหลักด้านการรับรู้คุณลักษณะภายใน (Inner characteristics) ที่พบในการวิจัยนี้ ซึ่งประกอบด้วยสาระสำคัญย่อยประเด็นความมั่นใจในร่างกายและความเป็นตัวเอง การยอมรับรูปลักษณ์ตนเองอย่างที่เป็นและความงามที่สะท้อนจากจิตวิญญาณภายใน ก็สอดคล้องและใกล้เคียงกับผลการวิจัยเชิงคุณภาพก่อนหน้าเช่นกัน (McHugh et al., 2014; Tylka & Wood-Barcalow, 2015a; Wood-Barcalow et al., 2010) ผู้ให้ข้อมูลจากหลายงานวิจัยสะท้อนความเห็นอย่างชัดเจนว่าความมั่นใจในร่างกายและคุณสมบัติของตนเอง รวมทั้งการยอมรับตนเองอย่างที่เป็นเป็นสิ่งที่จะช่วยสะท้อนความงามของผู้หญิงให้เปล่งประกายจากภายในสู่ภายนอกและส่งผลต่อการรับรู้ของครอบครัว สำหรับการรับรู้ความงามจากจิตวิญญาณภายในนั้นแม้จะพบประเด็นนี้

เช่นเดียวกับการศึกษาก่อนหน้า แต่ก็มีทำให้ความหมายแตกต่างกันตามอิทธิพลความเชื่อทางศาสนาและวัฒนธรรม ในการศึกษานี้ปรากฏว่าวัยรุ่นหญิงไทยจะเน้นไปที่การพัฒนาตัวตนภายในที่อยู่เหนือกว่าร่างกายให้เติบโตองงามมากกว่าความเชื่อทางศาสนา สาเหตุที่น่าจะมาลักษณะความเชื่อกระแสหลักของสังคมไทย (พุทธศาสนา) เป็นลักษณะศาสนาแบบอเทวนิยม ประกอบกับในทางปฏิบัติคนรุ่นใหม่ส่วนหนึ่งมีแนวโน้มไม่มุ่งความศรัทธาไปที่ศาสนาโดยเฉพาะ แต่ยึดถือหลักจริยธรรม กฎธรรมชาติ และหลักสังฆธรรม (Spiritual but not Religious) มากขึ้น ในขณะที่วัฒนธรรมตะวันตกจะพบกลุ่มตัวอย่างที่เชื่อมโยงจิตวิญญาณภายในกับพระเจ้าและความเชื่อทางคริสต์ศาสนาอย่าง “ร่างกายเป็นของขวัญจากพระเจ้า” จึงยอมรับและรักร่างกายของตนเองอย่างที่เป็น และกลุ่มตัวอย่างเชื้อสายอะบอริจินซึ่งอยู่ในบริบทวัฒนธรรมที่ให้ความสำคัญกับจิตวิญญาณอย่างมากก็มีความเชื่อว่าจิตวิญญาณภายในร่างกาย และธรรมชาติล้วนเชื่อมโยงเป็นอันหนึ่งเดียวกัน และรู้สึกภาคภูมิใจกับร่างกายของตนเอง (Tylka & Wood-Barcalow, 2015a) ส่วนสาระสำคัญย่อยประเด็นความฉลาดรอบรู้เป็นคุณลักษณะภายในที่พบเพิ่มเติมเฉพาะในการศึกษานี้ แม้จะยังไม่มีหลักฐานงานวิจัยก่อนหน้าอธิบายในประเด็นนี้ไว้อย่างชัดเจน แต่ก็เป็นไปได้ว่ากลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยจึงมีแนวโน้มที่จะเชื่อมโยงคุณค่าของตัวเอง (Self-worth) กับความฉลาดรอบรู้ ที่สะท้อนผ่านการนำเสนอตัวตนด้วยความสามารถ ความเข้าใจปัญหา และทักษะการแก้ปัญหาว่าเป็นเสน่ห์และคุณสมบัติที่ “ดูดี” ของผู้หญิงยุคใหม่

ในขณะที่สาระสำคัญหลักประเด็นการรับรู้ความงามคุณลักษณะทางสังคมที่น่าพึงพอใจเป็นสาระสำคัญหลักเฉพาะที่พบเพิ่มเติมในการศึกษานี้ รายละเอียดประกอบด้วย กิริยาท่าทาง ที่ดี นิสัยเชิงบวก ทักษะคิดเชิงบวกต่อผู้อื่น การมองโลกในแง่ดี และอารมณ์เชิงบวก ส่วนใหญ่เป็นคุณลักษณะที่เอื้อต่อความสัมพันธ์ (Communal traits) และเชื่อมโยงกับความเป็นหญิง (Feminine traits) เป็นหลัก เช่น ความเห็นอกเห็นใจ ความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อหรือเป็นลักษณะที่แสดงความอบอุ่น เช่น อารมณ์ดี รวมถึงลักษณะที่แสดงความเป็นมิตร (Agreeableness) เช่น การเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของผู้อื่น ทักษะคิดที่เปิดกว้าง เป็นต้น เมื่อพิจารณาจากมุมมองความแตกต่างทางวัฒนธรรม สังคมไทยที่อยู่ในกลุ่มวัฒนธรรมคิรวมหมู่ ซึ่งให้คุณค่ากับกลมเกลียวของกลุ่มและการรักษาความสัมพันธ์ จึงเป็นไปได้ว่าผู้หญิงไทยมีแนวโน้มรับรู้เชื่อมโยงคุณลักษณะเหล่านี้กับความงามของบุคคลสอดคล้องกับหลักฐานงานวิจัยที่ศึกษาภาพเหมารวมของการรับรู้ความน่าดึงดูดใจทางกาย (Physical attractiveness stereotypes) ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ให้คุณค่ากับวัฒนธรรมคิรวมหมู่จะมีแนวโน้มเชื่อมโยงความน่าดึงดูดใจทางร่างกายกับคุณลักษณะที่เอื้อต่อความสัมพันธ์มากกว่ากลุ่มที่เน้นวัฒนธรรมปัจเจกนิยม ซึ่งมีแนวโน้มเชื่อมโยงความน่าดึงดูดใจทางร่างกายกับคุณลักษณะที่เน้นตนเอง (Agentic) มากกว่า (Wheeler & Kim, 1997) สำหรับการเชื่อมโยงความงามกับบุคลิกและกิริยามารยาทของบุคคลนั้น เนื่องจากค่านิยมของสังคมไทยให้คุณค่ากับความสุภาพเรียบร้อย มารยาทที่ดี การพูดจาและการวางตัวอย่างเหมาะสมว่าเป็นคุณลักษณะที่คาดหวังสำหรับ “กุลสตรี” (Sasitorn, 2010) จึงพบว่าผู้ให้ข้อมูลส่วนหนึ่งมีมุมมองว่าลักษณะเหล่านี้เป็นองค์ประกอบของความงาม

เมื่อพิจารณาโดยสรุปสาระสำคัญของนิยามความงามที่หลากหลายที่ปรากฏในกลุ่มนักศึกษาหญิงไทยพบทั้งผลที่สอดคล้องกับผลการศึกษาประเด็นนี้ในกลุ่มตัวอย่างตะวันตก ซึ่งเป็นคุณลักษณะเฉพาะบุคคลที่สะท้อน

ชัดเจนในวัฒนธรรมปัจเจกนิยม เช่น การรับรู้ความงามจากภายนอกด้านการยอมรับรูปร่างหน้าตาที่แตกต่างหลากหลายเป็นความงาม ด้านการแต่งกายให้เหมาะกับตัวเอง ด้านการดูแลรักษาร่างกาย และการรับรู้ความงามจากภายในด้านความมั่นใจ ด้านการยอมรับตนเอง และด้านจิตวิญญาณภายใน ในขณะที่งานวิจัยนี้ก็ปรากฏสาระสำคัญเพิ่มเติมที่สะท้อนการให้ความสำคัญกับการเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ซึ่งเป็นอิทธิพลของวัฒนธรรม คติกรรมหมู่ คือ การรับรู้ความงามจากคุณลักษณะทางสังคมที่น่าพึงพอใจในด้านต่าง ๆ ได้แก่ กิริยาท่าทางที่ดี นิสัยที่เอื้อต่อความสัมพันธ์ ทศนคติเชิงบวกต่อผู้อื่น การมองโลกในแง่บวก และการมีอารมณ์เชิงบวก ผลการค้นพบครั้งนี้แสดงถึงอิทธิพลของวัฒนธรรมทั้งสองรูปแบบที่เข้ามามีอิทธิพลต่อการรับรู้นิยามความงามที่หลากหลายของผู้หญิงในสังคมไทย สะท้อนภาพพลวัตทางวัฒนธรรมของสังคมไทยที่เปิดรับทั้งแนวคิดและวัฒนธรรมปัจเจกนิยมแบบตะวันตก แต่ก็ยังให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์และกลุ่มตามค่านิยมของวัฒนธรรมคติมรรวมหมู่ด้วยเช่นกัน

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1. ผู้หญิงไทยควรเรียนรู้ที่จะปรับขอบเขตการรับรู้ความงามให้กว้างขวางและยืดหยุ่น ยอมรับความงามของคุณลักษณะของรูปร่างหน้าตาที่แตกต่างหลากหลายและรูปลักษณ์ที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะบุคคล ความงามจากคุณลักษณะภายในตัวตนของบุคคล รวมถึงความงามอันเนื่องมาจากคุณลักษณะทางสังคมอื่น ๆ ที่พึงปรารถนา เพราะจะช่วยให้รับรู้รูปลักษณ์ของตนเองได้อย่างมีความสุข และป้องกันปัญหาจากความไม่พึงพอใจรูปลักษณ์อันเนื่องมาจากการยึดโยงคุณค่าของตนเองเข้ากับรูปลักษณ์ตามอุดมคติหรือมาตรฐานความงามตามค่านิยมของสังคม

2. สถาบันการศึกษา หน่วยงานดูแลด้านสุขภาพจิต นักจิตวิทยา หรือวิชาชีพที่เกี่ยวข้องสามารถนำข้อค้นพบจากการวิจัยนี้ไปใช้ประกอบการให้คำปรึกษา การบำบัด หรือการพัฒนากิจกรรมเพื่อปรับวิธีคิด ความเชื่อ และเจตคติต่อรูปลักษณ์ สำหรับผู้ที่ประสบปัญหาการรับรู้รูปลักษณ์เชิงลบ เช่น ความคิดหมกมุ่นกับรูปลักษณ์ (Body dysmorphia) การไม่เห็นคุณค่าของตนเองเนื่องจากขาดความมั่นใจและไม่ชื่นชอบรูปร่างหน้าตาของตนเอง การวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของตนเอง เป็นต้น

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

หน่วยงานภาครัฐหรือเอกชนสามารถประยุกต์แนวคิดนิยามความงามที่หลากหลายไปใช้ประกอบการสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับมุมมองความงามอย่างกว้างขวางและหลากหลายที่ช่วยส่งเสริมการรับรู้รูปลักษณ์ทางบวกแก่ผู้หญิงไทยในรูปแบบต่าง ๆ เช่น สื่อโฆษณาณรงค์ สื่อโฆษณาสินค้าความงามที่กระตุ้นคิดถึงมุมมองความงามที่กว้างและหลากหลาย กิจกรรมส่งเสริมมุมมองความงามที่หลากหลาย เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปพัฒนามาตรวัดนิยามความงามที่หลากหลายสำหรับผู้หญิงไทยต่อยอดจากมาตรวัดต้นฉบับภาษาอังกฤษ โดยปรับและเพิ่มเติมองค์ประกอบให้สอดคล้องกับสาระสำคัญที่พบในบริบทสังคมไทย

2. นำองค์ประกอบของแนวคิดนิยามความงามที่หลากหลายไปใช้พัฒนาโปรแกรมหรือกิจกรรมส่งเสริมการมีนิยามความงามที่หลากหลายสำหรับวัยรุ่นหญิง เพื่อใช้เป็นเครื่องมือสำหรับส่งเสริมสุขภาวะในการรับรู้รูปลักษณ์ทางบวก

3. การศึกษาเพิ่มเติมกับผู้หญิงในช่วงวัยอื่น ๆ เพิ่มจากกลุ่มนักศึกษาหญิง เช่น เด็กหญิงวัยรุ่นตอนต้น ผู้หญิงวัยกลางคน และผู้หญิงสูงอายุ จะช่วยให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนยิ่งขึ้นว่าผู้หญิงต่างวัยมีนิยามความงามที่หลากหลายเหมือนหรือต่างกันอย่างไร หรือมีมุมมองความงามอื่น ๆ เพิ่มเติมหรือไม่ ประสพการณ์ตามช่วงอายุ ส่งผลต่อมุมมองความงามที่หลากหลายของผู้หญิงอย่างไร

กิตติกรรมประกาศ

บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง ผลของนิยามความงามที่หลากหลายต่อการรับรู้รูปลักษณ์: การสำรวจอิทธิพลกับการส่งผ่านในโมเดลอิทธิพลสามองค์ประกอบและการทดสอบโปรแกรมเสริมสร้าง โดยได้รับการสนับสนุนจากทุนโครงการปริญญาเอกกาญจนาภิเษก (คปก.) รุ่นที่ 22 และทุนอุดหนุนการศึกษาจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เอกสารอ้างอิง

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis? *Qualitative Research in Psychology, 18*(3), 328-352. <https://doi.org/10.1080/14780887.2020.1769238>
- Braun, V., & Clarke, V. (2022, Feb 25). *Quality in reflexive TA research: Should someone else check my coding?* <https://www.thematicanalysis.net/faqs/>
- Denzin, N. K. (1978). *Sociological methods: A sourcebook*. McGraw-Hill.
- Frisén, A., & Holmqvist, K. (2010). What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body Image, 7*(3), 205-212. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.04.001>
- Holmqvist, K., & Frisén, A. (2010). Body dissatisfaction across cultures: Findings and research problems. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association, 18*(2), 133-146. <https://doi.org/10.1002/erv.965>
- Holmqvist, K., & Frisén, A. (2012). I bet they aren't that perfect in reality: Appearance ideals viewed from the perspective of adolescents with a positive body image. *Body Image, 9*(3), 388-395. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.03.007>

- Junqueira, A. C. P., Tylka, T. L., Almeida, S. D. S., Costa, T. M. B., & Laus, M. F. (2021). Translation and validation of the Brazilian Portuguese version of the broad conceptualization of beauty scale with Brazilian women. *Psychology of Women Quarterly*, 45(3), 351-371. <https://doi.org/10.1177/03616843211013459>
- Keery, H., van den Berg, P., & Thompson, J. K. (2004). An evaluation of the tripartite influence model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image*, 1(3), 237-251. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.03.001>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Beverly Hills, Calif: Sage Publications.
- Luo, Y. J., Niu, G. F., Kong, F. C., & Chen, H. (2019). Online interpersonal sexual objectification experiences and Chinese adolescent girls' intuitive eating: The role of broad conceptualization of beauty and body appreciation. *Eating Behaviors*, 33, 55-60. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2019.03.004>
- McHugh, T. L. F., Coppola, A. M., & Sabiston, C. M. (2014). I'm thankful for being Native and my body is part of that: The body pride experiences of young Aboriginal women in Canada. *Body Image*, 11(3), 318-327. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.05.004>
- Menzel, J. E., Sperry, S. L., Small, B., Thompson, J. K., Sarwer, D. B., & Cash, T. F. (2011). Internalization of appearance ideals and cosmetic surgery attitudes: A test of the tripartite influence model of body image. *Sex Roles*, 65(7), 469-477. <https://doi.org/10.1007/s11199-011-9983-7>
- Parker, S., Nichter, M., Nichter, M., Vuckovic, N., Sims, C., & Ritenbaugh, C. (1995). Body image and weight concerns among African American and White adolescent females: Differences that make a difference. *Human Organization*, 54(2), 103-114. <https://doi.org/10.17730/humo.54.2.06h663745q650450>
- Rongmuang, D., Corte, C., McCreary, L. L., Park, C. G., Miller, A., & Gallo, A. (2011). Salience of physical appearance characteristics among young women in Thailand. *Body Image*, 8(4), 396-403. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.05.004>
- Sasitorn, P. (2010). *Acceptance and denial of the ladies socialization process of female youth in the modern Thai schools: A case study of Rajinibon School* (Master's thesis). Chulalongkorn University. <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/19955>. [in Thai]

- Swami, V., Frederick, D. A., Aavik, T., Alcalay, L., Allik, J., Anderson, D., Andrianto, S., Arora, A., Brännström, Å., Cunningham, J., Danel, D., Doroszewicz, K., Forbes, G. B., Furnham, A., Greven, C. U., Halberstadt, J., Hao, S., Haubner, T., Sup, C., ... Zivcic-Becirevic, I. (2010). The Attractive Female Body Weight and Female Body Dissatisfaction in 26 Countries Across 10 World Regions: Results of the International Body Project I. *Personality and Social Psychology Bulletin, 36*(3), 309–325. <https://doi.org/10.1177/0146167209359702>
- Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin-ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology. *Current Directions in Psychological Science, 10*(5), 181-183. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00144>
- Tiggemann, M. (2015). Considerations of positive body image across various social identities and special populations. *Body Image, 14*, 168-176. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.002>
- Triandis, H. C. (1995). *Individualism and collectivism*. Boulder, Colo: Westview Press.
- Tylka, T. L. (2018). Overview of the field of positive body image. In E. A. Daniels, M. M. Gillen, & C. H. Markey (Eds.), *Body Positive: Understanding and Improving Body Image in Science and Practice* (pp. 6–33). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108297653.002>
- Tylka, T. L., & Iannantuono, A. C. (2016). Perceiving beauty in all women: Psychometric evaluation of the Broad Conceptualization of Beauty Scale. *Body Image, 17*, 67-81. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.005>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015a). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image, 14*, 118-129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015b). The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image, 12*, 53-67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>
- Wheeler, L., & Kim, Y. (1997). What is beautiful is culturally good: The physical attractiveness stereotype has different content in collectivistic cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin, 23*(8), 795-800. <https://doi.org/10.1177/0146167297238001>
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). But I like my body: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image, 7*(2), 106-116. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001>